

農をつなぐ

# はばたき

令和3年

10月

No.384



喧嘩もいっぱいけど、4人仲良く、  
助け合って育ててね  
《おとうさん、おかあさんから》

表紙モデル  
募集中!

詳しくは企画管理課まで  
☎0596-52-0121

明和町明星 林 かいり 海利くん〈4歳〉 いつき 粹ちゃん〈9歳〉 ゆいと 結斗くん〈6歳〉 あいら 藍良ちゃん〈2歳〉



育てたい夢、応援します  
JA多気郡

JA多気郡  
ホームページは  
こちらから➡





# 伊勢いもに 懸ける想い 令和2年度品評会 金賞受賞

森下敏さん

粘りとコクが特徴で栄養価も高い多気町の特産品伊勢いも。贈答品として人気があるほか、料理店や高級和菓子の原料としても出荷されるなど地元の誇る逸品です。

今回は令和2年度の伊勢いも品評会で金賞を受賞された多気町在住の森下敏さんにお話しを伺いました。

森下さん(86)は3代目となる伊勢いも生産者。企業に勤めながらの兼業農家を続けられてきましたが、ご両親が高齢になってきた50歳の頃から自身が主体となって取り組んでいき、定年退職を機にその労力を伊勢いもへ注ぎ込んでいきます。「祖父が初代で両親も栽培していました。昔はこの地区の世帯はみんな伊勢いもを作っていましたよ」と語ります。

多気町津田地区は柳田川水系に恵まれた肥沃な圃場で、伊勢いも栽培には最適な土地。他の場所で栽培すると別の芋に変わってしまう。

うと言われるほどの繊細さは、特産品と呼ばれるにふさわしい農産物です。地元自治体である多気町も、伝統野菜を守るうと後継者の育成支援やバックアップ体制にもかなり力を入れていくほか、相可高校生産経済科でも伊勢いも栽培の実習を積極的に取り入れていくなど官学連携も盛んです。

「糸を置いてつる分けをするのを初めて取り入れたんですよ」と森下さん。この理にかなった方法はやがて周囲の農家全てが取り入れていくことになったそうです。「伊勢いもは他の農産物に比べるとできる作業が少なく、暑い夏場の作業は本当に大変。収穫までの期間が長いことも苦労が多い」と語ります。「この圃場で採れる伊勢いもは昔から白くて質が良く、特に伊勢いも栽培に向いているように感じてる。」



だから苦労はするけど力を注ぎたくなる」とも。しみじみと語る口調に重みを感じます。

「一番嬉しいのは、収穫した時に理想の伊勢いもを掘り出した瞬間ですね。全ての苦労が報われる瞬間です」と森下さん。息子さんが後を継ぐため、一緒に作業をしていることも楽しみなようで「作業は手間もかかるし大変だぞといつも話している」と語りながらも優しい笑顔に。これまでも品評会で度々表彰を受けてきた森下さん。いつまでも理想の伊勢いもを作り続けて欲しいですね。

## 令和2年度 伊勢いも品評会 優秀な生産者を表彰

毎年、部会員やJA役職員、行政などが参加し、伊勢いも部会総会で表彰式を実施していますが、新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から中止。昨年度に引き続き、自宅に訪問し賞状と記念品を手渡しました。



銀賞 山口 寛さん



銅賞 三谷 嘉夫さん

# NEWS FLASH

—ニュース フラッシュ—

8月23日

## 秋冬野菜播種始まる 育苗センター

2 問題を  
ゼロに



12 つくる責任  
つかう責任



5日より秋冬野菜の播種作業が始まりました。JAが良質な苗を供給することで育苗労力を軽減し、栽培や出荷作業への力を注ぎ、野菜出荷での所得向上に繋げています。キャベツや白菜、なばななどセルトレイ(苗128本)約5000枚の苗を育苗し、26日からキャベツ苗を生産者に出荷、9月下旬まで続きます。

8月10日

## 酒米巡回

2 問題を  
ゼロに



12 つくる責任  
つかう責任



多気町の生産者5軒が栽培する酒米の圃場巡回を行いました。三重県で開発された酒米「神の穂」の圃場ごとに茎数、葉色値、草丈など生育状況を確認、草丈がやや長くなっている圃場もありましたが、生育は順調です。

8月24日

## 白ネギ圃場巡回 白ねぎ部会

2 問題を  
ゼロに



12 つくる責任  
つかう責任



多気営農センターの営農指導員と県の普及センター職員が、部会員の圃場巡回を行いました。白ねぎの生育状況を確認し、今後の管理や病害虫防除について部会員と意見交換をしました。8月中旬の長雨で栽培管理の遅れや、病害虫被害が心配されましたが、生育は概ね順調です。

8月13日

## 100歳のお祝いで 明和町長来所 シルバーセンターすまいる

3 すべての人に  
健康と福祉を



11 住み続けられる  
まちづくりを



シルバーセンターすまいるの利用者で100歳のお誕生日を迎える方のお祝い会を行いました。お祝い会に明和町の世古口哲也町長が訪れ、長寿を迎えられた西岡敏子さんに祝状と記念品を贈呈しました。西岡さんはとてもお元気で、ご家族の方も大変喜ばれていました。

## ふれあい・地域貢献活動

8月3日

## ご来店客に感謝をこめて アロエをプレゼント 宮川支店

2 問題を  
ゼロに



12 つくる責任  
つかう責任



来店いただいたお客様に支店職員が育てたアロエをプレゼントしました。農協らしい支店を作りたいと平成28年よりミニトマトやししとうなどの夏野菜を栽培し、来店客にプレゼントを行っています。アロエは、かわいくラッピングをして支店カウンターに並べ、来店客に感謝を込めて手渡しました。

8月17日

## いちご天敵研修会 いちご部会

2 問題を  
ゼロに



12 つくる責任  
つかう責任



各営農センターにて、いちご天敵研修会を行いました。ハダニ天敵資材の「バンカーシート」の利用方法や天敵の特性等について説明。生産者による質疑応答や意見交換などが行われました。バンカーシートとはハダニの天敵であるミヤコカブリダニを長期間放出させる農業資材。

美味しい  
お米が  
できるまで

日本の食文化の中心であり、私たちが毎日食する「お米」。  
JA多気郡管内では「コシヒカリ」「あきたこまち」など7品種が  
生産・販売されています。

どのようにお米が作られているか？  
苗作りの様子や田植えから収穫までを紹介します。



種子温湯消毒は  
いもち病やイネ心枯線虫などの  
病害虫から守る効果が  
あります。

### ① 苗作り

健全な苗に育つように、JA多気郡では種子温湯消毒を行った種もみを使用しています。播種機で苗箱に培土と種もみを播き、育苗センターのハウスで10cmほどに育てます。



◀ 種子温湯消毒

### ② 田おこし・代掻き

田んぼをトラクターで耕し、固くなった土をほぐします(田おこし)。その後、水を入れてロータリーで土を混ぜながら田を平らにし、田植えの準備を行います(代掻き)。

▶ 播種作業





### ③ 田植え

田植え機で苗を定植します。機械で植えることが出来ない所は、手作業で植えます。昔は家族みんなで数日かけて、手で植えていました。

### ④ 中干し

田植えから約1カ月後、田んぼの水を抜き、土を乾かします。土の中に酸素が入ることで根が伸び、土の養分の吸収が良くなります。



圃場巡回



### ⑤ 害虫や病気から守る (病害虫防除)

気温が上がる時期には、稲の大敵いもち病をはじめ、さまざまな病害虫が発生しやすくなります。

### ⑥ 稲刈り

黄金色の稲穂が垂れるようになると稲刈りの時期がやってきます。一般的に稲刈りは、コンバインと呼ばれる刈り取りと脱穀(稲からもみだけをとる)を同時にできる機械が使われます。



庭先集荷

### ⑦ 集荷・荷受け

コンバインで収穫したもみは乾燥機で乾燥した後、もみすり(もみ殻を取る作業)をします。もみすりした米(玄米)は、粒の大きさをそろえるため選別し、袋詰めして出荷します。JA多気郡では、組合員さんの自宅や倉庫に伺い出荷のお手伝いをしています。



また、刈り取った米をトラックなどに積み込み、JAの共同乾燥利用施設へ直接持ち込みます。ここでは、米の乾燥・調整作業を行います。

### ⑧ 検査・等級検査

集荷した米は、国の法律に基づいて、三重県知事の認定を受けた検査員が、品質の良否、異物・被害粒の混入、水分などお米の品位格付けを行います。格付けされた玄米は、一定の温度で管理された低温倉庫で静かに保管し、お米の鮮度とおいしさを保ちます。

## ● お米の年間契約販売制度 ●



ご家庭で消費される1年分のお米(玄米)をご契約いただき、低温倉庫で1年間お預かりし、必要な時に、お引き取りいただく制度です。

※今年の年間契約販売は終了しています。令和4年度産の予約等につきましては、営農振興課(☎0596-52-3715)までお問い合わせください。

### 【鮮度抜群のつきたて精米は農産物直売所スマイルで】

農産物直売所スマイルのお米コーナーにて玄米を1キロ単位で販売していますが、精米も承っております。ご注文を受けてからその場で精米するため、お米の鮮度が抜群です。

お好みのつき具合(上白・標準・8分)を伺いますのでお申し出ください。

また、5キロ入り・10キロ入り精米も販売しています。



【銘柄】

●ミルククイーン ●コシヒカリ「ぎんひめ」



## ● 自宅にある新米を楽々精米!! ●

重たいお米を運ばなくても精米代行サービスなら500円(税込)でご自宅の新米を預かり、JAで精米してご自宅にお届けします。

みずから  
外出しなくて  
良い!



重いお米を  
運ばなくて  
良い!



精米代込みで  
500円と  
お値打ちで  
良い!



# ● おいしいお米にぴったりの一品は ● いかがですか？

JA多気郡農産物直売所スマイルでは、新米に合うご飯のお供を販売しています。

新米は古米に比べて水分を多く含んでいるため、柔らかく、粘り気も強い。  
炊きたてのおいしさは格別です。ホカホカのご飯を食べればなんとも幸せな気分になります。

そんな風味豊かな新米を楽しむなら…



## 「地卵の卵かけごはん」

卵かけごはんの白米・生卵・しょうゆは日本の食文化には欠かせない料理で手軽にでき、栄養価も高いのでおすすめです。  
また、たまごかけごはん専用お醤油も人気です。



自然の味処すまいる特製

## 「昆布の佃煮」

添加物を使わず、じっくり煮込み、やさしくコクのある佃煮に仕上げています。

スマイル多気店長で野菜ソムリエ小筆洋子のごはんが進むレシピ°



### 材料《4人分》

● しょうが	.....	50g
● 牛肉	.....	300g
A	酒	..... 70cc
	酢	..... 大さじ1
	砂糖	..... 大さじ2
	水	..... 50cc
B	しょうゆ	..... 大さじ3
	みりん	..... 大さじ1
	はちみつ	..... 大さじ1

## 新生姜たっぷり! 牛肉としょうがのしぐれ煮

1. しょうがは、皮をむいて薄切りにする。
2. 牛肉は食べやすい大きさに切る。
3. 鍋にしょうがとAを入れて煮立て、牛肉を菜箸でほぐしながら煮る。
4. 牛肉を取り出し、煮汁のアクを取る。
5. 4にBを加えて煮汁が半分くらいになるまで煮詰めたら、牛肉を戻し入れ、汁けがなくなるまで煮る。

【MEMO】 しぐれ煮はご飯に合うだけでなく、野菜との相性も抜群のお手軽常備菜です。キュウリ・レタスなど生野菜の上にトッピングしたり、キャベツ・ピーマンなど炒め野菜に加えたり、ゆでたジャガイモと混ぜてコロケにしたりと、色々な野菜と組み合わせ美味しくいただけます。また、スマイルでは月に一度お肉の日を設け、JA全農みえミートのお肉の予約販売をおこなっておりますので、ぜひご利用下さいませ。



# 食品ロスを減らすために 私たちができること

管理栄養士・株式会社エミッシュ代表 柴田 真希(しばたまき)

「食品ロス」という言葉をご存じでしょうか？ 食べられるのに捨てられてしまう食品のことです。日本では食料消費全体の3割に当たる約2800万トンの食品が捨てられています。このうち食品ロスは約632万トンとされています。日本人1人当たりで換算すると、お茶わん約1杯分の食べ物が毎日捨てられている計算です。

こんなにたくさんの食品が一体どこで廃棄されているかというと、食品メーカー、卸、小売店、飲食店など多岐にわたります。メーカーや小売店では、定番カット食品と期限を超えた食品などの返品、バレンタインなどイ

ベント商品などの売れ残り、包装の破損や印刷ミスなどが廃棄されてしまう理由です。

対策としては、安全に食べられる食品は福祉施設などへ無料で提供する「フードバンク」と呼ばれる活動が行われています。また、3分の1ルール(食品の製造日から賞味期限までを3分割し、「納入期限は、製造日から3分の1の時点まで」「販売期限は、賞味期限の3分の2の時点まで」を限度とする食品流通業界の商慣習)の見直しなどもされているところです。

しかし、実は食品ロスは家庭からも多く発生しています。実に年間約302万トンにも上るのです。

数値・データ等は政府広報オンラインより

## さまざまな場面で発生する食品ロス



イラスト:MDRデザイン事務所

## 食品ロスを減らす5つの工夫

家庭での食品ロス削減は誰もができること。食べ物の廃棄量を減らすという環境面だけでなく、家計面にもメリットがあり、新鮮なうちにうまくやりくりできれば、体調面でも良い効果が得られるでしょう。では、そのための5つの工夫をご紹介します。

### 食材を買い過ぎない

安いからなどの理由で食材をたくさん購入したり、在庫があるのを忘れて同じ食材がかぶったりすると使い切れずに腐らせてしまう原因となります。このような無駄を防ぐためにも、買い物の前にはしっかり食品の在庫を確認して、必要な分だけ購入するようにしましょう。もしも同じ食材を購入してしまったら、冷凍庫をうまく活用したり、早めに調理して作り置きにするのも良いでしょう。



### 「消費期限」と「賞味期限」の違い

「消費期限」と「賞味期限」の違いをしっかりと理解しているでしょうか。

「消費期限」とは、お弁当やお総菜など品質の劣化が早い食品に表示されている食べても安全な期限のこと。従って、期限を過ぎた食品は食べない方が安全です。

一方、レトルト食品やハム・ソーセージなど、品質の劣化が比較的遅い食品に表示されている「賞味期限」は、いわば「おいしく食べられる期限」。期限を過ぎててもすぐに食べられなくなるわけではありません。例えば、卵の賞味期限は「生食できる期限」を示したもので、しっかり加熱すれば期限を過ぎてても食べることができます。

	賞味期限	消費期限
意味	おいしく食べることができる期限。この期限を過ぎてても、すぐに食べられないということではない。	期限を過ぎたら食べない方がよい期限。
表示	3か月を超える物は、年月で表示し、3か月以内の物は年月日で表示。	年月日で表示。
対象の食品	スナック菓子、カップ麺、缶詰、レトルト食品、ハム・ソーセージ、卵、牛乳など。	弁当、サンドイッチ、生麺、総菜、ケーキなど。

### 食材のアレンジ

何かを作るために購入した食材も、使い切れなかった場合は他の料理にアレンジして上手に使い切るようにしましょう。料理が苦手な人はなかなか難しいと思うかもしれませんが、加熱して食べられる野菜などは小さく刻んでみそ汁やスープにすれば毎食の料理に入れることができます。生食の食材もドレッシングなどと混ぜてサラダやあえ物に。レシピサイトで検索して新しい料理にチャレンジして、レパートリーを増やすのも良いでしょう。

### すぐに食べる物は賞味期限の短い物を

家庭での食品ロスを少なくするために食品を購入する際、賞味期限の長い物を購入するように気を付ける人もいらっしゃるでしょう。ただ、その分賞味期限が短い商品が店に残ってしまえば店側で廃棄することになってしまいます。

もしすぐ食べるものであれば、新しい物ではなく古い順番に取るようにし、食品ロスを少なくするように協力合うことも大切です。

### 外食での食べ残し

家で作る際には多めに作り過ぎないこと、余っても冷蔵庫などで保存し早めに食べ切る、などの工夫をすることができます。ただし、外食の場合は食べ切れないと捨てられてしまうことになりがちです。そうならないためにも、メニュー表に写真がなく量が確認できない場合は、お店の人に確認しましょう。また嫌いな物やアレルギーなどで食べられない場合は、初めに言って抜いてもらうように。小盛りメニューがあるか、ご飯の量を少なくするかなどで調整するのも良いでしょう。





# スマイル

## 多気郡 農産物直売所

採れたて農産物を  
紹介します！

### 多気郡産の農産物を

## 「食べて応援」「作って応援」

### 今月のおすすめ商品「ラッカセイ(落花生)」



### 土の中にできる豆 アルコールの代謝をお助け！

ラッカセイは木になる実(ナッツ)ではなく、開花した花が地中に入って豆莢となる豆です。

「畑に出来る木の实」という意味でピーナッツとも呼ばれます。南米アンデス地方原産で、コロンブスが航海中の食事に利用したことから世界中に広まったといわれています。日本には江戸時代に中国を経て伝わったため「南京豆」と呼んでいました。

乾燥させて煎ったラッカセイが一般的ですが、旬に生のものが手に入った時は「茹でラッカセイ」もオススメです。鍋にたっぷりの水と約3%塩を加え、弱火で40分ほど茹で、そのまま冷ますと塩味がしみ、甘みが引き出されます。ナイアシンというアルコールの分解を助ける成分が含まれているので、お酒のアテにいただくことは理にかなっています。



### ★ラッカセイ(落花生)の栄養

抗酸化作用が強く、若返りのビタミンといわれているビタミンEが含まれており、美肌や血液をサラサラにする効果があるといわれています。ビタミンB群や血中コレステロールを低下させるオレイン酸、脳の動きを活発にするレシチン、ミネラル類も含まれています。タンパク質や食物繊維も豊富です。

### ★ラッカセイ(落花生)の保存方法

生のラッカセイは日持ちがしないので、保存袋などに入れ、早めに食べきりましょう。塩茹でにしたものは、莢ごとでも、殻をむいた状態でも冷凍保存できます。



旬の果実  
完全甘柿  
次郎柿

『次郎柿』は甘柿の最高級品として、県内では多気町が最大の産地になっています。富有柿と次郎柿は柿の代表格でよく比較されたりしますが、「富有はあごで食べ、次郎は歯で食べる」と言われています。富有柿は果肉がやわらかく、次郎は硬めで歯ごたえがある柿ということを表しています。歯ごたえが良く、甘みが強い「次郎柿」をご賞味ください。

### ＼スマイルからお得なお知らせ／

JAカードでお買い物をしよう！！

## 商品代金が 請求時に5%割引

JAカードは支店窓口にてお申し込みいただけます。

### ●農産物直売所スマイルからのお知らせ●

今月の定休日 | 10月20日(水)

ポイント2倍デー | 毎週火曜日・定休日の翌日  
〔今月は21日(木)〕

PayPay がご利用いただけます！

# すまいるきまぐれレシピ

季節を感じながら行事食を楽しもう！ 私たちの生活には、季節や行事などにある「ハレの日」に食べる特別な食事「行事食」があります。また、日本の季節行事には農業に基づいたものが多く、行事を行うことで農耕手順の目安としていました。収穫に感謝するだけでなく、季節の変わり目に旬のものやごちそうを行事食として食べることで、栄養をとり、体調を整える役割も担っています。一年間を通して「自然の味処すまいる」オリジナル行事食を紹介します。



## お子さまの健やかな成長を祝う行事「七五三」

七五三とは、子どもの成長を祝い、これからの健康を願う日本の伝統行事。昔からの習わしでは、数え年で男の子は3歳と5歳に、女の子は3歳と7歳でお祝いを行います。七五三の起源は室町時代と言われ、江戸時代から関東を中心に全国へ広まったとされています。昔は乳幼児の死亡率がとても高かったため、生まれてから3～4年経ってから氏子台帳に登録をしていました。その為7歳までの成長を祝う儀式は、たくさんあったとされています。その儀式の一つとして七五三があり、明治時代に現在の形になったとされています。3歳で言葉を理解できるようになり、5歳で知恵がつき、7歳で乳歯が生え代わることから、発達していく過程で重要視されるポイントに、健やかな成長をお祈りする儀式となりました。

## ひとくち寿司

### 材料《2～3人分》

- きゅうり …………… 1/2本  
(ピーラーで縦に薄切りにし、塩をする)
- サーモン …………… 適量
- いか …………… 適量
- ホタテ …………… 適量
- えび …………… 適量
- 大葉 …………… 適量
- 海苔 …………… 適量
- 甘酢しょうが …………… 適量

### 【トマトのめんつゆ漬け】

- 中玉トマト …………… 適量
- A [めんつゆ(3倍濃縮) …… 大さじ3
- 水 …………… 200cc
- トマトの量に合わせて増減してください

### 【ミニハンバーグ 10～12個】

- 合いびき肉 …………… 400g
- 玉ねぎ …………… 1/4個
- パン粉 …………… 大さじ3
- 溶き卵 …………… 1/2個
- 塩・黒こしょう …………… 各少々

### 【だし巻きたまご】

- 卵 …… 4個 ●だし汁 …… 100cc
- 薄口しょうゆ …… 小さじ2と1/2
- 砂糖 …… 小さじ2

### 【紅白なます】

- にんじん …… 適量(5mm角のさいの目切り)
- だいこん …… 適量(5mm角のさいの目切り)
- 塩 …………… 少々
- B [砂糖 …………… 大さじ2
- 酢 …………… 大さじ3
- だいこんとにんじんの量に合わせて増減してください

## 酢飯の作り方

1. ボウルにすし酢の材料を入れ、砂糖が溶けるまでよく混ぜ合わせ、別のボウルに入れたご飯にかけ、切るように混ぜ合わせて粗熱を取る。

### 【すし酢の材料と割合(温かいご飯)】

- 1合分のご飯なら …… 酢大さじ2と1/2、砂糖大さじ3/4、塩小さじ1/4
- 2合分のご飯なら …… 酢大さじ3、砂糖大さじ1と1/2、塩小さじ1/2

## トマトのめんつゆ漬け

1. 中玉トマトは湯むきし、ヘタの部分を2～3mm切り落とし中身を抜きAに浸し冷蔵庫に入れ30分以上置く。

## だし巻きたまごの作り方

1. 卵とだし汁、調味料を混ぜる。
2. 卵焼き器に、キッチンペーパーで薄く油をひき、お玉2/3を目安に、卵液を流し込む。火加減は中火。半熟になったら、奥から前に巻き込む。巻き終わった卵は、また卵焼き器の奥に戻す。
3. 再度油をなじませ、2巻目以降は卵焼きを箸で持ち上げ、下にもしっかりと卵液を流し込むようにする。卵液がなくなるまで、この工程を繰り返す。巻き簾で(巻き簾が無い場合は、卵焼き器の端で)形を整え完成です。

## ★仕上げ

1. トマトの中に酢飯を入れる。
2. だし巻きたまごを切り、真ん中に切れ目を入れ酢飯を入れる。
3. 軍艦巻き: 海苔を3～3.5cm×15cm位にカットし、酢飯を一口大に握り海苔をまき、最後の部分は米粒でくっつけ、紅白なますを盛る。  
他の材料は、一口大に握った酢飯の上に乗せて丸くなじませて完成!

## ミニハンバーグの作り方

1. 熱したフライパンにサラダ油を入れ、みじん切りにした玉ねぎを入れて炒めて冷ます。
2. ボウルに合いびき肉を入れ、粘りが出るまでよく混ぜる。1の玉ねぎ、パン粉、溶き卵、塩・黒こしょう各少々を加えてさらによく混ぜ合わせる。10～12等分して、空気を抜きながら形を整える。
3. フライパンにサラダ油大さじ1を強めの中火で熱し、ハンバーグを並べる。両面に焼き色をつけてからふたをして、弱火で3分程蒸し焼きにする。

## 紅白なますの作り方

1. ボウルにだいこん、にんじん、塩少々入れて、手でざっくりと和え、しんなりするまで置く。手でもみ、やわらかくなったら絞る。
2. 別のボウルにBを入れてよく混ぜ合わせる。

ひとくちメモ▶ メインのお寿司から、子どもが喜ぶお祝い定番メニューなど、一口大で食べやすく簡単なにとっても華やかな、おもてなしにぴったりのレシピばかりです。家庭で手作りしてくれたごちそうの味は、きっと子どもにとってあたたかい思い出として残るはず。家族の好きな具材をのせて、ハレの日のお祝い膳を家族みんなで楽しみましょう!



- ★ 出荷者名 高田 光也さん
- ★ お住いの地域は? 多気町
- ★ 栽培品目は? 蓮根 栗 原木椎茸 柿
- ★ 今、出荷しているものは? 蓮根 栗
- ★ こだわり、ここが自慢 収穫した次の日には、スマイルの店頭に並べることです。
- ★ 農業(手作り)がすばらしい、楽しいと思う瞬間は 経験年数は浅いですが、丁寧な仕事をする事でお客様に喜んで頂ける農作物を収穫できていることです。多くの方々に教えていただいているお陰です。
- ★ 出荷者さんが教える 出荷品の美味しい食べ方 小さめの蓮根なら、すりおろしてカレーやコロッケなど、いろいろな料理に入れても美味しいです。
- ★ 来店するお客様へメッセージ **いつもご購入いただきありがとうございます。これからも新鮮な物を並べさせていただきます。形が悪い、キズで売れない物など食品ロスをなくすために、レンコンチップや栗きんとんに加工して販売しようと只今試作検討中です。**

【直売所スマイル 野菜ソムリエからの一言】

切り方や調理の仕方によって食感や食べ応えが変わる栄養満点の蓮根。焼いても煮ても揚げてもよし! 収穫したばかりの新鮮なものであれば生食でもおいしくいただけます。また、高田さんおすすめのすりおろし料理はもちもち食感が楽しめます。「先を見通す」と言われている縁起物の蓮根、いろいろなお料理にお使い下さい。

農産物直売所スマイル出荷者さん紹介ページに登場いただける出荷者さんを募集します。  
詳しくは、スマイル明和店・多気店へお尋ねください。

## 総務課からのお知らせ 無料法律・税務相談予約受付

JA多気郡本店で、顧問弁護士・税理士の先生を招き、毎月第3水曜日に組合員を対象に初回無料相談を行います。お困りの方は是非この機会にお気軽にお申込みください。

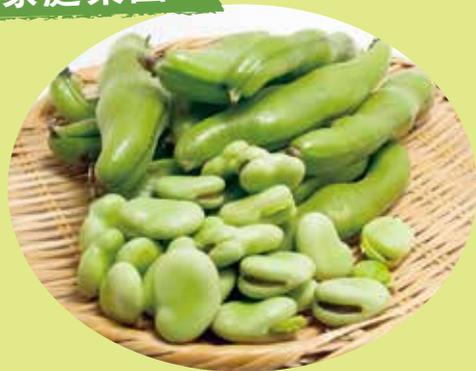
**第61回 10月20日(水)〔予約制〕(前日17時締切)**

相談時間は1人30分として合計2時間(4人)

①10:00~10:30 ②10:30~11:00 ③11:00~11:30 ④11:30~12:00

《予約》JA多気郡総務課 TEL:0596-52-0121

# ソラマメ



## ●栽培計画

月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
露地栽培(温暖地)					🌱	🌱				🍷	🍷	
露地栽培(寒冷地)					🌱	🌱				🍷	🍷	

🌱種まき ●植え付け 🍷収穫

## マメ科野菜の連作を避ける

ソラマメはサヤが上向きに付くので空豆、サヤの形が蚕の繭に似ているので蚕豆とも書きます。タンパク質と糖質が主な成分で、代謝を円滑にするビタミンB群や高血圧予防に効果的なカリウム、貧血を予防する鉄分などのミネラルが豊富です。

「種まきと育苗」温暖地では10月中旬〜11月上旬が適期で、早まきして年内に生育が進み過ぎないようにすることが大切です。じかまきは、株間40cm程度、種の黒い筋(おはぐる)を斜め下に浅く差し込んで種の一部がわずかに見える程度に1カ所2粒をまきます(図1)。発芽がそろったら、1本を残して間引きます。育苗する場合は、ポットに1粒をまき、本葉2枚の頃に畑へ植え付けます。寒い地域では冬の間、寒冷紗(しゃ)のトンネル掛けで、霜よけをすると良いでしょう。

「畑の準備」種まき2週間前に畑1平方m当たり苦土石灰100gを全面に施し、土とよく混ぜておきます。次に、1週間前に畝幅120cmを取り、深さ20cmの溝を掘り、この溝1m当たり化成肥料(NPK各成分10%)100g(窒素成分で10g)と堆肥1kg

「追肥と土寄せ」春先に生育の勢いが良くなり始めたころ

と開花始めごろに化成肥料を畝1m当たり30g程度(窒素成分で3g)追肥します。追肥後は株元に土寄せをします(図3)。

「支柱立てと整枝」早春から生育が盛んになり、10本程度の側枝が出てくるので、太い枝を6、7本残すように細い枝を切り取ります。そして、株の中に土入れし、株の両側にテープを張り、倒伏を防ぎます。

「病害虫の防除」春になるとアブラムシが飛来し、新葉に群生します。先端を20cm程度切り取っておくと、倒伏の防止にもなります。

「収穫」サヤが重みで下がり、光沢が出て黒い斑点が現れ、背筋が黒く変色するところが収穫適期です。

図1 畑の準備

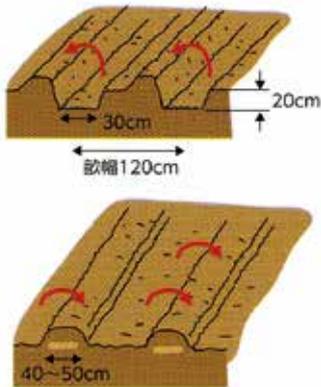


図2 種まき

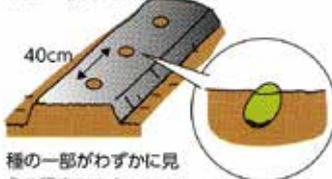
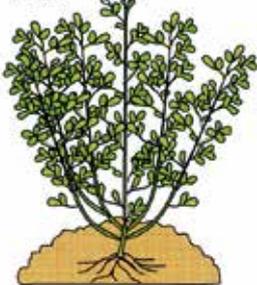


図3 土寄せ



提供：園芸研究家 成松次郎

## 《栽培のポイント》

マメ類は播種後に、鳥類による被害が多いので、育苗してから定植するのも一つの方法です。育苗期間が20日程度と短く、本葉2枚が定植時期となります。本葉が大きくなってから定植すると活着が悪くなる場合があるので、注意します。



明和堂農センター 谷口大将 営農指導員

## 《発芽のポイント》

発芽適温は15〜25℃。ソラマメの種子は大きいので、発芽には酸素と水分を多く必要とします。深く播くと酸素不足になりやすいので、深く播きすぎないように注意してください。種の黒い筋(おはぐる)を斜め下に向けて土に押し込み、種子の一部が地上に出ている位に播くのが良いでしょう。

## 《鳥害対策のポイント》

マメ類は、播種後に鳥類による被害が多く対策が必要です。特にソラマメは、タネが大きくて栄養が豊富なため鳥類による被害が多く発生します。播種後すぐにネットをかける等の対策をお勧めします。

## 《病害虫薬剤》

### ★アブラムシ

マラソン乳剤

2000〜3000倍



### ★ハスモンヨトウ

フェニックス顆粒水和剤

2000倍 収穫前日まで



### ★ハダニ

コテツフロアブル

2000倍 収穫前日まで



# はばたき俳壇

北村 純一 選 今月の課題(水澄む・木の実 他当季雑詠)

ハガキに三句投句していただき20日までにお送り下さい。

JA多気郡はばたき俳句教室 〒515-0321 多気郡明和町大字齋宮1831番地21

芙蓉咲く岬近くの船大工	大台	下真手	湯浅	恭廣
薄紅色の芙蓉のコントラスト、鮑屑の木の香さえします。				
板塀の黒きゆがみや終戦日	明和	平尾	石川	千恵
真夏の灼熱に曝されて異様に歪んだ板塀は時間の止まったようなあの日の永遠の記憶。				
朝顔の蔓の自由をなおしおり	多気	朝柄	深田	須美子
朝顔のやんちゃな蔓を優しくなだめてはそっとなおしてあげる、早朝の爽やかなひととき。				
そよ風を集めて今朝の酔芙蓉	明和	明星	栗谷	勇
花芙蓉風が通りて静かなり	大台	下三瀬	中西	幸子
花芙蓉ピンクに咲きて蝶を待つ	大台	下三瀬	廣田	玲子
志摩のやど蜂の飛び交ふ花芙蓉	明和	蓑村	前田	泰彦
芙蓉咲く木影は猫の憩の場	明和	山大淀	大畑	葉子
猛暑日のピンクに染る酔芙蓉	明和	平尾	中村	敏雄
紅芙蓉水に浮べて一人部屋	明和	有爾中	石田	昌子
畑見て芙蓉もながめ雨の中	大台	新田	神部	勝之
紅芙蓉閉じて庭先月のぼる	明和	有爾中	中瀬	京子
生きようと燕口開け終戦日	大台	高奈	中野	美津
終戦日泣くが仕事の曾孫あやす	大台	高奈	大喜多久枝	
竹槍を母は燃やした終戦日	明和	有爾中	東	清隆
終戦日御先祖様の遺影拭く	多気	河田	梅村	和子
折り鶴に祈り八月十五日	明和	平尾	中村	貴美子
白菊を手にくく女や慰霊の日	明和	有爾中	潮田	佐藏
香焚いて焼き茄子冷やし盆の夕	多気	相可	奥井	孝志
お七夜の赤飯甘し古茶甘し	明和	斎宮	河崎	恵子
梅雨明けの音軽やかに洗濯機	大台	高奈	野村	篤子
日焼けの子たくましき顔向い合い	明和	大淀	西口	かず
ソーダ水コップの中で弾け合ふ	明和	有爾中	石田	香
炎天を神宮杉は突き抜けて	大台	大ヶ所	伊藤	茂男
コロナ禍のプール声無く夏休み	大台	滝広	神戸	裕子
畠から西瓜あげよと農夫かな	多気	土羽	中瀬	紀子

◆ねえ風はどうして吹くの終戦日

純一

《募集》お孫さんや家族、友人とのいろいろな出来事を川柳にしてお送り下さい。  
 〒515-0321 多気郡明和町大字齋宮1831番地21



## おもしろ川柳

- ◆身の丈も 日に日にちぢむ 今日この頃
- ◆句作る 出て来る文言 迷文句  
 (明和町 西口 才助さん)
- ◆知らぬ人 挨拶すれば 明日は友
- ◆ドッグラン 主は悠々 ティータイム  
 (明和町 中山 幸子さん)
- ◆つまずいて 倒れ我が身の 老いを知る
- ◆夢希望 灰になろうが 捨てないぞ  
 (多気町 森田 堅三さん)
- ◆一人居は 勝手な詩に 不足し
- ◆廻り友 幸でしたと 先に行く  
 (多気町 奥井 ヨシへさん)
- ◆朝は朝日 夕は夕焼け 浴びながら
- ◆風受けて ラジオ聞きつつ 散歩する  
 (明和町 久田 千鶴さん)
- ◆爺ちゃんや 茗荷食べては 物忘れ
- ◆初蟬だ 爺の耳には 先客が  
 (多気町 長井 均さん)
- ◆浮き草の 上に群がる おはぐろうや
- ◆鴨戻り 翡翠見たい 散歩かな  
 (明和町 平野 たかよさん)
- ◆金メダル 沢山取れて パンザイだ
- ◆関係者 気をもみすぎて 獲せたはず  
 (明和町 加藤 静子さん)

- ◆勝負あり 防鳥ネットに 空袋
- ◆オリンピック 自宅声援 声上げて  
 (多気町 西村 美智子さん)
- ◆増えたのは メダルの数と 感染者
- ◆お盆くらい 休戦してよ デルタ株  
 (明和町 中村 敏雄さん)
- ◆台風よ それてくれよと 祈る夏
- ◆とつぜんの ゲリラ夕立 おれあわて  
 (多気町 岡崎 とみゑさん)
- ◆すいか畑 め花に受粉 試みて
- ◆夏野菜 良い物だけを 子に渡す  
 (多気町 床鍋 郁子さん)
- ◆スポーツは 出来なかったが 農業を
- ◆コーン取る 皆んなの笑顔 頑張ろう  
 (明和町 西村 英子さん)
- ◆災害に 備えた食品 期限切れ
- ◆誘引の かけ声一つ 「おーい飯」  
 (明和町 河崎 恵子さん)
- ◆かかるまい コロナも詐欺も 気をつけて
- ◆間食は しないと決めて 目が食べて  
 (大台町 神部 勝之さん)

## 警察からのお知らせです 「車上ねらい」に気をつけて!

松阪署管内で「車上ねらい」の被害が多発しています。被害の多くは、**ドアロックが掛かっていない車両の中からカバンなどが盗まれています。**被害に遭わないためにも、**防犯意識を高めましょう。**

【次のことに気をつけて被害防止!】

- 確実なドアロック**  
 少しの間でも車を離れるときは、エンジンキーを抜き、**ドアロックを確実にしましょう。**リモコンドアロックの場合は、施錠されているかを確認しましょう。
- 車内に何も残さない**  
 車を離れるときは、**車内に何も残さない**ようにしましょう。
- 門扉は必ず閉める**  
 ガレージ等に門扉がある場合は、門扉を開けて**不審者の侵入を防ぎましょう。**
- プラスワンの防犯対策**  
 車両の警報装置や車庫への防犯カメラ、センサーライトの設置等、**防犯装置を活用**しましょう。  
 ちょっとした注意で被害は防げます。  
**少しの手間を惜しまず被害防止!**  
**大台警察署 ☎0598-84-0110**  
**松阪警察署 ☎0598-53-0110**



**\*質問** 先日、法改正によって、男性の「育休」が取りやすくなったとニュースで見たのですが、どのような内容なのでしょう？

**\*回答** 令和3年6月に育児・介護休業法が改正され、令和4年4月1日から段階的に施行されます。

以下が改正内容の主なポイントになります。

- ① 出生直後の時期に柔軟に育児休業を取得できるようになります。子の出生直後、女性は産後休業(最大8週間)を取得できます。この間、その配偶者も育児のための休業が取得しやすいよう「出生時育児休業」が創設されました。新制度では、現行の育児休業とは別に、子の出生後8週間以内に4週間まで取得可能になります。申出期限は原則として休業の2週間前まで(現行は原則として1か月前まで)、分割して2回まで取得可能になります(現行は原則として分割取得できません)。また、労使協定を締結している場合に限り、労働者が合意した範囲で休業中に就業することも可能になります(現行は原則として就業できません)。
- ② 雇用環境整備、個別の周知・意向確認の措置が事業主の義務になります。事業主としては研修や相談窓口設置などの対応が考えられます。
- ③ 育児休業を分割して取得できるようになります。
- ④ ①の休業期間とは別に、分割して2回まで取得可能になります。
- ⑤ 有期雇用労働者の育児・介護休業取得要件が緩和されます。現行の「引き続き雇用された期間が1年以上」という要件が撤廃されます(ただし、引き続き雇用された期間が1年未満の労働者は労使協定の締結により除外できます)。
- ⑥ 従業員数1,000人超の企業は、育児休業等の取得の状況を公表することが義務付けられます。

今回の改正は、「男性育休」というワードで語られることも多いですが、男性に限ったものではありません。性別や雇用形態に関係なく、仕事と育児を両立できるようにするための法改正です。具体的な制度設計をご検討の事業主の方、新制度について詳しくお知りになりたい従業員の方、法律の専門家である弁護士に相談することをお勧めします。

## 【令和3年度 JA多気郡年金友の会各種イベントの中止について】

平素は年金友の会活動に格別のご高配を賜り、厚く御礼申し上げます。さて、例年秋に開催しております「ゲートボール大会」、「グラウンドゴルフ大会」および「ゴルフコンペ」につきましては、新型コロナウイルス感染拡大の状況をふまえ、参加会員様ならびにご家族の健康を最優先に考慮し、苦渋の決断ではありますが開催を中止させていただくことになりました。何卒ご理解賜りますようお願い申し上げます。

JA多気郡 年金友の会 事務局

## 地産地消 はばたきクイズ クロスワードパズル

クイズに正解して  
多気郡の農産物を  
GETしよう!!



正解者の中から  
3名様に  
「次郎柿」  
をプレゼント!

二重マスの文字をA~Fの順に並べてできる言葉は何でしょうか？

①	⑤	⑧		⑭		⑳
		F				
	⑥			⑮		⑱
						A
②			⑫			⑲
			E			
		⑨		⑯		
③	⑦		⑬			㉑
						D
④		⑩		⑰		
						B
		⑪				

答え → A B C D E F

### よこのカギ

- 野山の散策を楽しむレジャー
- 鶏肉の部位の一つ。羽の一部です
- イノシシを家畜化したもの
- 沖縄にいる飛べない鳥、ヤンバル〇〇〇
- 南米にある南北に細長い国
- 定規に刻まれているもの
- アイボリーとも呼ばれる淡い黄白色
- スマートフォンにはさまざまなデータが〇〇〇〇されていきます
- 軽くて硬い金属。元素記号はTi
- ギョーザや中華まんの中身をこう呼ぶことも
- 漢字から作られました

### たてのカギ

- 押し入れの上に作られた物入れ
- 青物〇〇〇へ野菜を卸しに行った
- 祝い事に付きものの魚
- とても小さな滴が降ってきます
- 知識やひらめきを駆使して解きます
- 感謝の〇〇〇を込めて花束を贈った
- つらいことが続くこと
- こぼしたくなることも
- 船の積み荷を地上に移すこと
- 能ある〇〇は爪を隠す
- サツマイモには食物〇〇〇が豊富に含まれます
- 陰暦10月の異称

応募締切

令和3年10月20日(水)

《先月号の答え》

A マ B ス C カ D ツ E ト

①	②	③	④	⑤	⑥
イ	ネ	カ	リ	ヒ	マ
⑦	ラ	タ	ン	⑧	⑨
				テ	グ
⑩	ク		⑪	⑫	⑬
		タ	マ	⑭	⑮
				ラ	ク
⑯	ケ	⑰	⑱	⑲	⑳
	ン	ト	ウ	シ	
㉑	アイ		⑳	㉑	㉒
		イ	シ		ツ
㉓	㉔	㉕	㉖	㉗	㉘
マ	ロ	ン	㉙	㉚	㉛
			ミ	サ	キ
㉜	㉝	㉞	㉟	㊱	㊲
ド	ウ	㊳	㊴	㊵	㊶
		ア	ツ	ガ	ミ

《応募方法》 ①答え ②ご意見・ご感想、身近な話題など ③住所 ④氏名・年齢 ⑤電話番号をハガキに明記し、JA多気郡企画管理課 〒515-0321 多気郡明和町大字斎宮1831番地21までお送り下さい。なお、当選者の発表は賞品の発送をもってかえさせていただきます。

# JA多気郡・10月のイベントカレンダー

☺スマイルポイント2倍デー

日	月	火	水	木	金	土
毎週土日は明和給油所 油類値引き販売！ 明和給油所特売日は油類値引き販売のほか 洗車機料金（※ティアラコート、泡撥水洗車） 値引きいたします！			【携行缶（ガソリン・軽油）・混合缶対応】 ● 明和給油所 月～土・祝日 9:00～17:00 ※日曜日は休止 ● 勢和・真手給油所 月～土・祝日 営業時間内		1 友引	2 先負
			勢和・真手給油所 ポイント2倍デー		勢和・真手給油所ポイント2倍デー	
3 仏滅	4 大安	5 赤口 ☺	6 先負	7 仏滅	8 大安	9 赤口 ・休日ローン相談会 （本店10時～16時）
			勢和・真手給油所 ポイント2倍デー		明和給油所洗車特売日 勢和・真手給油所感謝デー	
10 先勝	11 友引	12 先負 ☺	13 仏滅	14 大安	15 赤口	16 先勝 ☺ ・スマイルお米の日
明和給油所洗車特売日			勢和・真手給油所 ポイント2倍デー		勢和・真手給油所ポイント2倍デー	
17 友引	18 先負	19 仏滅 ☺	20 大安 ・無料法律事務相談会 （本店10時～12時） 直売所スマイル 定休日 勢和・真手給油所 ポイント2倍デー	21 赤口 ☺	22 先勝	23 友引
			勢和・真手給油所 ポイント2倍デー		勢和・真手給油所感謝デー 明和給油所特売日	
24 先負 明和給油所 特売日	25 仏滅	26 大安 ☺	27 赤口	28 先勝	29 友引 ・スマイル肉の日	30 先負
31 仏滅			勢和・真手給油所 ポイント2倍デー			

## 農機・自動車展示会と 営農フェア開催のお知らせ

### 農機展示会・営農フェア

- 《明和地区》開催日 11月5日（金） 9:00～16:00  
場 所 明和営農センター
- 《多気地区》開催日 11月12日（金） 9:00～16:00  
場 所 多気農機センター

### 自動車展示会

- 《明和地区》開催日 11月5日（金） 9:00～16:00  
場 所 パルスーション
- 《多気地区》開催日 11月12日（金） 9:00～16:00  
場 所 多気農機センター

新車展示・商談会、タイヤ・バッテリー・オイルを特価にて販売 ※ガス器具の展示も行います。

**明和給油所合同イベント** 開催日 11月5日（金）～7日（日）  
洗車機料金（ティアラコート・泡撥水洗車）をイベント価格にいたします。

【皆さまに安心してご来場していただくために】

- 体調のすぐれない方は来場を控えてください。
  - 新型コロナウイルスの感染予防として、マスクを常時ご着用ください。
- ※新型コロナウイルスの感染状況により、急きょ中止となる場合がありますので、あらかじめご了承ください。



当JAの子会社「株式会社多気郡アグリサポート」による稲刈りが、8月24日から始まりました。作業員がコンバインに乗り込み丁寧に収穫し、南部ライスセンターに出荷しました。稲刈りに使用したコンバインは、JA共済の支援を活用しました。JA自己改革の地域農業振興や農業所得向上のモデルケースとして取り組みを進めていきます。