

JAと地域の人々をむすぶ広報誌

東美の里

TOMINOSATO

2025

5

月号

No.546

特集：しっかり眠って健康寿命を延ばそう！ みんなの快眠講座



CONTENTS

スイカの苗、定植しました！他	P2・3
営農情報	P4
特集	P6・7
富里俳壇	P9
家族で楽しむおいしい一皿	P12

スイカの苗、定植しました!

JA と富里市は 4 月 14 日(月)と 15 日(火)に富里第一小学校と七栄小学校でスイカの出前授業を行いました。

富里第一小学校では 3・4 年生の約 40 人が参加し、4 年生がスイカの苗 10 本を定植した後、JA 営農指導課職員がスイカの成長過程を説明しました。

七栄小学校では 3 年生約 40 人が 5 本の苗を定植し、その後スイカ生産者の谷口和雄さん(七栄中央)を講師に招き収穫までの管理の説明を聞きました。

児童からは「えー! 管理って大変そう!!」などの感想や「美味しいスイカの作り方のコツは何ですか?」、「害虫がついたらどうすればいいですか?」など沢山の質問があり、スイカ作りに積極的な姿が見られました。

今後も児童たちは整枝やつる引き、玉返しなどの作業を行っていく予定です。

今回植えられたスイカは 7 月上旬に収穫見込みです。



ポットから苗を取る富里第一小学校児童



谷口さんの話を聞く七栄小学校児童



意見交換を行う生産者

スナップエンドウ目揃会

JA は 4 月 22 日(火)、中央集荷場でスナップエンドウの目揃え会を開きました。

当日は生産者や関係職員約 10 人が参加し、規格の確認等を行いました。

今年は天候もよく順調に生育が進んでおり、出荷量も例年並みが見込まれます。

スナップエンドウは 4 月下旬より販売が始まります。



いろいろ勉強になりました



スイカの整枝作業を行う全農職員

JA は 4 月 8 日(火)~18 日(金)の 10 日間、全農千葉の新入職員 2 人を受け入れ、農業や農協の現場を知ってもらおうと、実習を行いました。

日替わりで経済部署の業務内容を実践し、生産者の圃場ではスイカの整枝作業を体験しました。

圃場作業を終えた職員は「初めはどの枝を切るかわからず時間がかかったが、少しずつ慣れてきて早くできるようになった。今回の実習でスイカ栽培の難しさを実感しました」と真剣な表情で話しました。



受賞挨拶



賞状を手にする津田さん

女性も活躍できる組織作り等を評価され受賞

株式会社アグリシア JAPAN の津田乃梨子さん（七栄第一）は令和6年度農山漁村女性活躍表彰女性活躍経営体部門で優良賞（農山漁村男女共同参画推進協議会長賞）を受賞し、3月8日(土)に東京大学（弥生講堂）で開催された表彰式に参加しました。

アグリシア JAPAN では女性スタッフを積極的に雇用し、定着・活躍できる組織を作るため、育児・介護等に配慮した柔軟な勤務制度、働きやすい職場環境を整備し、また研修参加や資格取得を支援するなどの取り組みを行っています。また、地域連携にも積極的で、食農教育や農福連携を推進し、地域の農業振興に貢献している点や、観光農園の機能を生かした新たなブランド価値創出についても評価され、今回の受賞に至りました。

津田さんは「名誉ある賞をいただき大変光栄であると同時に恐縮する気持ちでいっぱい。農業者としてまだまだ未熟なので、今後も精進していきたい」と話しました。

虹のホールで仏具について学ぶ

J A 女性部は3月17日(月)、J A ライフちばの協力のもと虹のホール富里で勉強会を実施しました。

女性部員28人が参加し、フラワーアレンジメント体験や仏具についての講習、仕出し弁当の試食を行いました。

フラワーアレンジメント体験では、講師の先生の指導を受けながらそれぞれ1ずつアレンジメントを完成させました。部員たちは笑顔で楽しみながら製作に取り組み、個性豊かで美しいアレンジメントが出来上がりました。

仏具についての講習では、仏壇・仏具専門店の店長より仏具の流儀や手入れ方法について学び、熱心に聞いている姿が見られました。

参加した部員は「仏具について知りたいと思っていたところなので勉強になった」「アレンジメントが楽しかった」と話しました。



きれいにアレンジメントできました



仕出し弁当の試食



◆ ◆ ◆ 水稻の高温対策・カメムシ対策について ◆ ◆ ◆

水稻の栽培期間中（4月～9月）の気温は上昇傾向にあります。

特に1990年代以降から高温年が頻発しており、今後も気温の上昇が予想されます。

○水稻の高温対策

【栽培上の注意点】

①早めに生育を確認し、適期作業を行う

- ・ 出穂期や収穫期が早まると、紋枯病、斑点米カメムシなどの病害虫防除や水管理、追肥などが早まります。

②生育に応じた施肥量で倒伏の軽減

- ・ 出穂期の最低気温が高いと稈が伸び、倒伏しやすくなります。
- ・ 倒伏しやすい圃場では、基肥の窒素量を減らすなど施肥量の調整を行いましょう。

③出穂後の葉色を維持して未熟粒を軽減

- ・ 出穂期後20日間の平均気温が26℃を超えると、基部未熟粒や背白粒などの白未熟粒の発生（高温登熟障害）が多くなり、等級が低下します。
- ・ 登熟期間中の葉色が濃いと障害が軽減できるため、幼穂形成期の追肥と、出穂期前5～7日に葉色が淡い場合は追肥（窒素1kg/10a以内）を施用しましょう。

④中干し実施で、籾数の過剰を防止

- ・ 生育期間中の高温により分げつが増えて、茎数、穂数、籾数が過剰になり、倒伏しやすくなるとともに、外観品質が低下しやすくなります。
- ・ 目標茎数に到達したら、速やかに中干しを行い、過剰な分げつの発生を抑えましょう。また溝切りを行うと圃場の土壌水分が均一になるため効果が上がります。

令和5年度より千葉県では水稻生育予測システム「でるた」の運用を開始しています。

ご自身の圃場の生育ステージの予測にご活用ください。



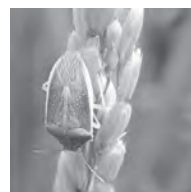
「でるた HP」 QR コード

○近年のイネカメムシの増加

千葉県の水稻栽培で問題となる斑点米カメムシ類のなかで、近年はイネカメムシの発生数が増加しています。被害が目立つ地域は限定されていますが、年によって多発生し、大きな減収に繋がります。

【イネカメムシの特徴】

- ・ 畦畔雑草ではほとんど発生しない（水田から離れた場所でも生息する）
- ・ 成虫が出穂期に飛来し、その後いなくなる
- ・ 成幼虫が不稔、幼虫が斑点米の原因になる
- ・ 発生予察・予防が難しい



稲穂に止まる成虫

イネカメムシは従来の斑点米カメムシ類に比べ、特に稲を好む傾向があるため、除草管理での防除は困難になります。そのため、効果の高い系統の薬剤の散布や、防除回数を増加することが必要になります。

しかし、従来の斑点米カメムシ類防除が手薄になる可能性や、防除回数・コストが増加し、作業的負担や費用対効果の面で導入には難しい状況です。

今後、増加の傾向が著しくなる場合は、県別・地域別での防除体制を整える必要が生じるため、ご自身の圃場で気になる方がいましたら、下記連絡先までご連絡お願い致します。

○お問合せ先：JA 富里市 営農指導課
印旛農業事務所 改良普及課

TEL：0476-93-5652
TEL：043-483-1128

参考資料

○気候変動に負けない米作り（千葉県）r302kikoukomedukuri.pdf

○イネカメムシの生態と防除 <https://www.pref.chiba.lg.jp/ninaite/network/field-r5/sui-2023-06.html>

ATMなどのサービスを 一時休止させていただきます。

JAバンク

いつもJAバンクをご利用いただきありがとうございます。

このたびJAバンクはお客様へのサービスや利便性の向上を目的としたシステム更改に伴い、誠に勝手ながらATM・JAネットバンクなどのサービスを一時休止させていただきます。ご不便をおかけいたしますが、何卒ご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。



よりもう

休止日／時間

2025年(令和7年)	土	日	月
5.17(土) 18(日) 21:00 → 8:00	21:00	8:00	
8.10(日) 6:30 → 12:00		6:30	12:00
8.16(土) 17(日) 21:00 → 8:00	21:00	8:00	
9.14(日) 15(月祝) 15:00 → 12:00		15:00	12:00
9.27(土) 28(日) 15:00 → 12:00	15:00	12:00	

休止するサービス

JAバンクのATM		他金融機関・コンビニなど提携ATM	JAネットバンクサービス	J-Debit
県内	県外			
×	×	×	×	×
×	×	×	×	×
×	×	×	×	×
利用可*	×	×	利用可*	×
利用可*	×	×	利用可*	×

5月11日(日)[6:30-12:00]、9月14日(日)[終日]は、下記対象地域以外のJAバンクの口座あてのお振込につきましては即時入金されないほか、翌営業日の扱いとなります。また同時時間帯における受取人口座確認機能サービスはご利用になれません。予めご了承ください。

対象地域 青森県、岩手県、新潟県、茨城県、群馬県、千葉県、静岡県、富山県、福井県、京都府、三重県、奈良県、和歌山県、岡山県、広島県、山口県、香川県、徳島県、愛媛県、福岡県、佐賀県、長崎県、大分県、熊本県、宮崎県、鹿児島県、沖縄県

※北海道、宮城県、秋田県、山形県、福島県、栃木県、埼玉県、東京都、神奈川県、石川県、山梨県、長野県、岐阜県、愛知県、滋賀県、大阪府、兵庫県、鳥取県、島根県、高知県は休止日時が異なるため、JAバンクホームページをご確認ください。



利用可* 右記の点にご留意ください

- 振込については翌営業日扱いとなります。
- ペイジーの取引(公共料金などの収納サービス)についてはご利用いただけません。

現金のお引き出しはお早めに。

お客様にはご不便をおかけし誠に申し訳ございませんが、あらかじめ現金をお引き出しいただくなどのご準備をお願い申し上げます。

※JA(店舗・ATM)、他金融機関・コンビニなどの提携ATMによっては、ご利用可能日・時間・サービスが、異なる場合がございます。詳しくは、JA窓口・ホームページなどでご確認ください。※本件は2025年2月28日の情報を基に作成しており、変更が生じた場合は速やかにJAバンクホームページへ変更内容を掲載いたします。

JAバンクのホームページ
https://www.jabank.org





特集

Good Sleep

みんなの快眠講座

しっかり眠って健康寿命を延ばそう!

出典…厚生労働省「健康づくりのための睡眠ガイド2023」
イラスト…藤田倫央

毎日を健康に過ごすための 睡眠5原則

- 1 体と心の健康に、適度な長さで休養感のある睡眠を。
- 2 光・温度・音に配慮した、良い睡眠のための環境づくりを心がけましょう。
- 3 適度な運動、しっかり朝食、寝る前のリラックスで眠りと目覚めのメリハリを。
- 4 カフェイン、お酒、たばこなど、嗜好(しこう)品との付き合い方に気を付けましょう。
- 5 眠れないなど、眠りに不安を覚えたら医師などに相談を。

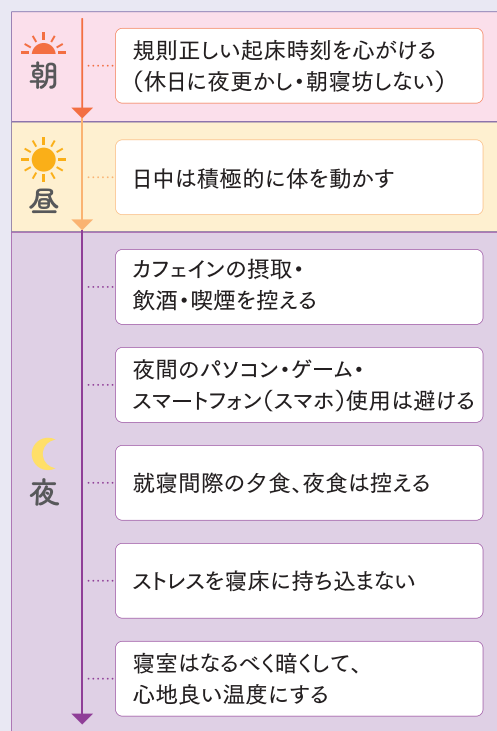
✓多い人ほど要チェック!

あなたの睡眠健康度 簡易チェック

- ☐ 睡眠時間が足りていない
- ☐ 朝目覚めたときに休まった感覚がない
- ☐ 日中に眠気が強い
- ☐ 寝室環境が快適でない
例) 寒い・暑い・うるさい・明るい
- ☐ 寝る前や寝床でデジタル機器を扱う
- ☐ 日中の運動量が少ない
- ☐ 食事時間が不規則
- ☐ 夕方以降によくカフェインを取る
- ☐ 喫煙や寝酒の習慣がある
- ☐ 睡眠環境、生活習慣、嗜好品の取り方を改善しても眠りの問題が続いている

良い睡眠のために できることから始めよう

- 6時間以上の睡眠時間を確保する
- 睡眠休養感を高める



睡眠は最も重要な休養行動です。睡眠時間は長過ぎても短過ぎても健康を害する原因になりますが、朝目覚めたときに感じる休まった感覚(睡眠休養感)の有無は良い睡眠の目安となります。例えば、日中にしっかりと体を動かし、夜は暗く静かな環境で休むといった、寝て起きているメリハリをつけることは、睡眠休養感を高めるのに役立ちます。

睡眠時間を確保し、睡眠休養感を高める工夫を日常生活に取り入れましょう。睡眠不足には肥満やメタボリックシンドローム、循環器系疾患(高血圧、心筋梗塞、狭心症、脳卒中)、うつ病などの発症リスクがあるとともに、仕事の効率も低下させます。そのため、慢性的な睡眠不足にならないよう工夫する必要があります。

交代制勤務は、体内時計の不調を招きやすく、適切な睡眠時間の確保を困難にして、健康リスクを高めます。そのため仮眠の取り方や光の浴び方などを工夫し、リスクを最小限にとどめる方法を身に付けましょう。

良い睡眠には、**量(時間)**と**質(休養感)**が重要です

睡眠環境・生活習慣・嗜好品に

注意して良い眠りを！

睡眠環境

光・温度・音

寝る前や深夜のパソコン・ゲーム・スマホの使用は避けましょう。寝る前・寝床の中でのデジタル機器の使用は、夜更かし・朝寝坊・睡眠不足を助長します。



嗜好品

カフェイン・飲酒・たばこ

とりわけ夕方以降のカフェインの摂取、飲酒、喫煙は睡眠の妨げになるため控えましょう。寝酒習慣はかえって眠りを悪化させます。就寝直前の夕食や夜食習慣も眠りを妨げるため、食習慣も併せて見直しましょう。



睡眠習慣を改善しても眠りの問題が続く場合は医師などに相談しましょう。

生活習慣

運動・食事・

リラックス

ストレスを寝床に持ち込まないためのリラクゼーションが大切です。ストレスが高い状態のまま寝床に入ると睡眠休養感が低下します。日中のうちにストレスを発散させ、寝る前にリラックスする生活習慣を身に付けましょう。



家族の眠りを考えよう

子ども

日中に十分運動してストレスを発散しておかないと、眠りを先送りし、寝る前・寝床の中でストレス解消行動（スマホ使用など）が生じ、夜更かし・朝寝坊を助長する可能性があります。

乳幼児・小学生頃までは、錯乱性覚醒（寝ぼけ）、睡眠時遊行（夢遊病）、夜尿（おねしょ）などが生じやすい時期ですが、これらの症状は、睡眠が成熟する過程で一時的に出現する場合がありますが、多くは成長とともに自然に消失しますので、心配し過ぎないようにしましょう。

ポイント

- 寝る前の寝床の中でのテレビゲーム・スマホ使用は控えましょう。
- 起床後から日中にかけて太陽の光を浴びて運動しましょう。
- 朝食をしっかり取り、カフェイン摂取を控えましょう。
- 夜更かしに注意しましょう。

子どもの睡眠時間の目安

1,2歳	11～14時間
3～5歳	10～13時間
小学生	9～12時間
中学・高校生	8～10時間

シニア

加齢とともに、必要な睡眠時間が減少し、早寝・早起き傾向にシフトします。

夜は眠くなってから寝床に入る、目が覚めたら寝床から離れるようにして、長い時間寝床で過ごすのをやめるよう心がけましょう。寝床の中で過ごす時間が長過ぎると、睡眠休養感が低下し、日中の眠気が強まる可能性があります。

1人で行う運動習慣は睡眠改善に有効ですが、集団で行う運動やレクリエーション活動も睡眠の質向上に寄与します。

多くの睡眠障害は加齢とともに罹患（りかん）率が増加します。睡眠環境、生活習慣、嗜好品の取り方を改善しても睡眠休養感が高まらない場合、不眠症や閉塞性睡眠時無呼吸などの睡眠障害が隠れている可能性もありますから、医師などに相談してください。

ポイント

- 長い時間寝床で過ごすのをやめましょう。
- 寝室はなるべく暗く、心地良い温度に調整しましょう。
- 日中は長時間の昼寝は避けて、運動習慣を身に付けましょう。
- カフェインの摂取・飲酒・喫煙を控えましょう。

節税対策しながら 年金積立！ 老後の備えは 国民年金＋農業者年金

老後生活
への備えは
十分ですか？

ポイント 1 支払った保険料は
全額社会保険料控除の対象！

ポイント 2 **運用益は非課税！**

ポイント 3 農業経営の状況に応じて
保険料を増額し、節税額をアップ！

農 業 者 年 金



JA 虹の友 会員募集

入会金
3,000 円のみ
入会金以外の費用は
一切かかりません。

会 員 特 典 の ご 案 内

特典 1 JA 虹のホール使用料無料	特典 2 JA 虹のホール以外も 3 万円割引
特典 3 他家への供物 10% 割引	特典 4 仏壇・仏具 20% 割引
特典 5 新盆棚 10% 割引	特典 6 提携店舗、最大 10% 割引

※詳しくは裏面をご覧ください。特典 2、4、5 は JA 葬祭の取扱いに限りです。

JA 富里市 購買生活課 ☎ 0476-93-5651
JA 葬祭 ☎ 0120-58-0983

とみさと元気な農業支援給付金

農業用プラスチックなどの資材や農薬などの物価高騰の影響を受けている **市内農業者に給付金を交付します。**

○対象者 令和 7 年 1 月 1 日時点で、次のいずれかに該当するもの

- ①市内に住民登録がある農業者
- ②市内に主たる本店または事業所の所在地がある法人

○給付額 **上限 5 万円**

税務申告書類などにおいて、令和 6 年度分の農業収入金額のうち農産物の販売金額から雑収入を除いた金額に 5/100 を乗じて得た金額（千円未満切り捨て）

○申請期限 6 月 30 日（月）まで

※ 6 月 30 日消印有効

○申請方法 農政課窓口または郵送で申請を提出。詳しくは、市公式ホームページをご覧ください。

【お問合せ・申込先】

富里市農政課 0476-93-4943 〒286-0292 (住所不要)

新採用職員紹介

4 月から J A 富里市に 2 名の新採用職員が加まりました。

どうぞよろしくお願いいたします。



販売課

おがわ なおずみ
小川 尚恭

【趣味・特技】 動画視聴

【抱負】

職員として、多くの人とコミュニティの輪を広げられるように頑張りたいと思います。



販売課

いとう ほのか
伊藤 帆乃佳

【趣味・特技】 料理・花

【抱負】

笑顔で楽しく仕事を頑張ります！ よろしくお願ひします！

富里俳壇

花の盛るに氣を取られ虚子忌過ぐ 長野 房枝
 夢連れて桜前線駆け上がる 友光 勝
 鶯の声に誘はれテイタイム 須藤ちづ子
 この道の古き店先桜餅 迎田 正子
 お浸しの緑濃きかなこれぞ春 水野 俊徳
 ホーホケキヨ世間話の輪に入り 高橋 文江
 御薄飲む春雷遠く聞こえけり 澤田とき江
 チューリップおしゃべりしてる朝の風 樋口 寧子
 虚子忌なり机に隠す膝頭 小林 昭治
 心ごと吉野に置くは花の雲 鈴木 遊琴
 木の芽風まどろむ木立ち揺り起す 稲毛 信子
 利根河口動かぬ如き春の水 寒郡 政雄
 惜春忌一七音の嘘をつき 古川 一步
 孫巢立ち自分に贈る卒業証 清水 節子

南陽俳句会

JA富里市直通電話番号一覧表

営 農 部（販売・指導）	TEL	0476-93-5652	FAX	0476-92-0225
購 買 生 活 課（購買店舗）	TEL	0476-93-1911	FAX	0476-92-4832
購 買 生 活 課（生活事業）	TEL	0476-93-5651	FAX	0476-92-0225
金 融 部（金融・共済）	TEL	0476-93-2112	FAX	0476-92-5819
機 械 セ ン タ ー	TEL	0476-93-8683	FAX	0476-93-8481
産直センター1号店	TEL	0476-91-0520	FAX	0476-91-0521
産直センター2号店	TEL	0476-90-3331	FAX	0476-90-3332
総 務 部	TEL	0476-93-2111	FAX	0476-92-5819

※緊急事故連絡先（夜間・休日） TEL 0120-258-931・葬祭等 TEL 0476-92-0983

◎間違い電話により、ご迷惑を被っている方がいらっしゃいます。番号をよくお確かめの上、おかけ下さい。

★★★★★★ 6月のあなたの運勢 ★★★★★★★

山羊座

12/19

【全体運】もたつきがちだった状態が動き始めます。運勢は活発化。何度でもトライしていきましょう。諦めなければ成就へ
 【健康運】スキンケアの方法をひと工夫。しっかりと肌に近づきます
 【幸運の食べ物】トマト

天秤座

9/23

【全体運】用事を後回しにしていると大変なことに。やりたいことより、やらなければならないことを優先して。外出は吉
 【健康運】血行を良くする食べ物や飲み物を取りましょう
 【幸運の食べ物】新シヨウガ

蟹座

6/22

【全体運】運勢は次第に勢いを増し大きく上昇。大変でも諦めずに継続を。勝利の女神がほほ笑みます。魅力もアップ！
 【健康運】食べた分はしっかり運動を。スタミナが付きます
 【幸運の食べ物】エダマメ

牡羊座

3/20

【全体運】早めの行動が吉と出ます。状況が変わりやすいので優先順位を常に意識して。交渉は丁寧に進めましょう
 【健康運】好調ですが後半は下り坂。休憩を忘れずに
 【幸運の食べ物】インゲン

水瓶座

1/18

【全体運】さまざまなことが動き出し、新しい目標も出てきそう。分からないことは調べて確かめて。ブツワークは軽く
 【健康運】不調を発見しやすいとき。健康診断や検査は受けて吉
 【幸運の食べ物】パプリカ

蠍座

10/22

【全体運】苦しい状況に終わりを告げられそう。初志貫徹、自分のペースを大切に。時間がかかっても諦めないこと
 【健康運】体調不良は改善の兆し。飲み過ぎ食べ過ぎは控えて
 【幸運の食べ物】スッキーニ

獅子座

7/22

【全体運】予定の詰め込み過ぎに注意を。周囲との和を大切にしながらゆっくり進めるよう心がけましょう。急がば回れです
 【健康運】オーバーワークに気を付けて。ペース配分が重要
 【幸運の食べ物】シソ

牡牛座

4/21

【全体運】頼み事を引き受けてもらいやすい良好運。感謝の気持ちはしっかり伝え、あなた自身もできるだけ人のお手伝いを
 【健康運】前半は無理をしないように。後半は大きく上昇
 【幸運の食べ物】アジタバ

魚座

2/20

【全体運】厳しい状況が緩和の兆し。イラッとしても冷静に。落ち着いて対処すれば改善へ向かいます。応援団も現れそう
 【健康運】急な発熱に気を付けて。無理はしないこと
 【幸運の食べ物】レタス

射手座

11/21

【全体運】強く押した後はスロウダウン。ゆっくり動くよう心がけましょう。相手の話をよく聞くことも大切。一歩譲って
 【健康運】前半はスポーツを楽しんで。後半は散歩が◎
 【幸運の食べ物】ゼンマイ

乙女座

8/22

【全体運】出だしは厳しくても好転の兆しが見えています。味方になってくれる人が現れて状況は一変。伝える努力を
 【健康運】ほんやりしがち。うっかりのけがに気を付けて
 【幸運の食べ物】キュウリ

双子座

5/21

【全体運】パワフルに過ごせます。ただ、やりっ放しになりやすいところには気を付けて。最後まで責任を持って動いて◎
 【健康運】筋トレで体力増強を。下旬は休養に充てて
 【幸運の食べ物】オクラ



ふれあいひろば



有害鳥獣被害状況について

獣別農作物被害額 (単位：千円、累計は4月から)		
	当月増加	累 計
ア ラ イ グ マ	0	0
ハ ク ビ シ ン	0	0
タ ヌ キ	0	0
イ ノ シ シ	0	0
ノ ネ ズ ミ	0	0
鳥類 (カラス・キジ)	0	0
合 計	0	0

捕 獲 頭 数 (累計は4月から)		
	当月増加	累 計
ア ラ イ グ マ	4 頭	4 頭
ハ ク ビ シ ン	1 頭	1 頭
タ ヌ キ	6 頭	6 頭
イ ノ シ シ	0 頭	0 頭
ア ナ グ マ	0 頭	0 頭
カ ラ ス	0 羽	0 羽
合 計	1 1 頭	1 1 頭



アライグマスイカ被害



アライグマトウモロコシ被害

◎イノシシ目撃情報 0 件：

◎イノシシ足跡・痕跡等 0 件：

◎イノシシによる被害 0 件：

【参考】山武市との行政界付近でのイノシシ捕獲頭数累計 0 頭

【令和 7 年 4 月 1 日～令和 7 年 4 月末累計】

<情報提供元> 富里市有害鳥獣被害防止対策協議会事務局

情報の提供をお願いします

有害鳥獣による農産物被害の軽減を図っていくためには、皆さまからの情報が重要になります。鳥獣の足跡や被害（小さな被害でも構いません）を見つけたら、下記までご連絡ください。地域一丸となって鳥獣害対策に取り組んでいきましょう！

【連絡先】 富里市有害鳥獣被害防止対策協議会事務局（富里市農政課）TEL：0476-93-4943
J A 富里市営農指導課 TEL：0476-93-5652

《金融営業課からのお知らせ！》



まずは資料請求を！
マルチポーチ好評です！

【5月のおすすめ情報】

◎JAのこども共済 資料請求でプレゼント！

- ・ お子様の将来のために、学資金について考えてみませんか？
- ・ 高い貯蓄性と万一の備えで安心をお届け！
- ・ お知り合いを紹介いただいた方にもプレゼント！

◎ライフアドバイザーが詳しくご案内します！

- ◎もしもの時に備えて、契約内容を確認しませんか？
- ご相談は下記までお気軽にお問い合わせください。

【お問合せ先】 金融営業課 TEL:0476-93-2112

農ライフ

〜農に生きる〜

富里は豊かな恵みに富み、その恵みの数だけ生産者の想いがあります。

農業にこだわり、農業に懸けるみなさんをこのコーナーで紹介していきます。

今月の生産者さん

はら だい き
し の 大 樹 さん
し の め ぐ み
篠 原 恵 さん
(高松地区)

PROFILE

篠原さんは空港勤務後に就農し、農業歴12年。両親と共に、スイカ2.3ha、秋冬ニンジン1.3haを栽培している。看護師で妻の恵さんも、休日には農作業を手伝っているそうです。趣味は愛車のスポーツカーでのドライブ。



心強いパートナーと共に

篠原さんは空港で勤務していましたが、12年前に就農し、昨年の12月にご結婚されました。奥様は看護師として忙しい毎日を送るなか、休日には農作業を手伝ってくれる、心強いパートナーです。

「農業は、毎日が勉強。一人前になるなんて、きつくないですよ」と話す篠原さんは、日々の積み重ねを大切にしながら、真摯に農業と向き合っています。



スイカの苗の管理について教える篠原さん

スイカ栽培への情熱

ご両親からは「ニンジンをもっと増やしてみてはどうか」とアドバイスされるそうですが「作業が単調になりがちなニンジンより、スイカが好き」と、スイカ栽培に情熱を注ぎます。スイカに合わせた土づくりを行い、品種選定にもこだわります。12月中旬からは苗づくりも自分で手がけているそうです。



トンネルの中で順調に育っているスイカ



愛車のスポーツカー

これからの農業のかたちを模索して

今は家族で協力しながら農業をしています。「将来的にどう今の規模を維持していくかは大きな課題」と篠原さんは話します。資材費や人件費の高騰、自然災害などのリスクがある中で、安定的な雇用体制を整えるのは簡単ではありません。機械化や栽培品目の見直しを含め、可能性を模索しています。

そのひとつとして、今後取り組んでみたいと考えているのが、お米の栽培です。もし将来、地域の田んぼの担い手がなくなってしまうたら「自分がやって水田を維持するべきだ」と思っていると話します。水の管理が不要な陸稲も選択肢として検討しているそうです。

今後の農業のかたちを模索する篠原さんの笑顔の奥に、確かな覚悟と希望が見えました。



家族で楽しむおいしい一皿



太陽をたっぷり浴びた初夏の野菜を楽しむ



豚肉とトマトのしょうが焼き



トマトのうま味を加えた
定番メニュー

◆材料 (2人分)

豚肉(しょうが焼き用など)……200g
タマネギ……………1/2個
トマト……………大1個
キャベツ……………適宜
塩……………小さじ1/2
こしょう……………少々
小麦粉……………適宜
油……………大さじ1
たれ しょうゆ……………大さじ1
酒……………大さじ1
みりん……………大さじ1
砂糖……………小さじ1
おろししょうが………1片(15g)

◆作り方

- ①豚肉は大きければ半分にカットしておく。タマネギは薄切りに、トマトは8等分のくし切りをさらに横半分にカットする。キャベツは千切りにして水にさらし、水気を切っておく。たれの調味料を合わせておく。
- ②豚肉に塩、こしょうをして、小麦粉を薄くまぶしておく。
- ③フライパンを熱し、油を入れて豚肉をこんがりとし、色づくまで焼き、いったん取り出す。そのままのフライパンで油(分量外)を足し、タマネギを炒める。しんなりしたら豚肉を戻し入れ、①のたれを入れて絡める。トマトを加えてたれとなじんだら、キャベツとともに盛り付け出来上がり。

ポイント

うま味・酸味・甘味を持つトマトは、ソースと具材の両方を担ってくれるため、いつもひと味違うしょうが焼きに。トマトの栄養素・リコピンは加熱すると吸収力がアップするのうれしいですね。

3月末の事業実績

貯金残高	25,391,832千円
貸出金残高	7,706,456千円
長期共済保有高	94,784,140千円
販売品販売高	1,832,035千円
直売所売上高	133,492千円
購買品供給高	528,642千円
出資金	571,752千円
組合員数	2,861人

(正組合員: 1,629人 /

准組合員: 1,232人)

出資金名義、組合員資格等の変更が生じた場合、総務課までご連絡ください。

※東美の里に関するご意見・ご感想などがございましたら、ぜひお聞かせください。

のスナップエンド
ウを収穫しました。
最初は一人で取れ
ませんでした。が、
少しずつ慣れて最
後は一人で取れる
ようになりました。



理事会メモ

令和7年4月25日に理事会が開催され、次の事項が審議されました。

議案

1. ディスクロージャー誌2025について

2. 役員賠償責任保険への加入について

編集後記

こんにちは。藤田です。

皆さんはゴールデンウィークをどう過ごされましたか？私は子どもと映画を見に行きました！とても楽しかったです。

4月のことですが、子どもと家庭菜園