4 適期収穫に向けた準備・栽培管理を確認しましょう。
6 気温の変化に応じた栽培管理を行いましょう！
8 トピックス 人間ドックを受診しましょう
10 道内トップセールス
11 健康トピックス
12 来月のカレンダー

大雪清流 てっぺんだより

JA Higashikawa Public relations magazine Daisetsu Seiryu Teppen Dayori

特集:栄養たっぷりな小松菜を皆様の元へ

みずと くらす。 JAひがしかわ

8 2023
vol.600

小松菜生産者　**木村 富明** 氏
小松菜を410坪栽培

栄養たっぷりな小松菜を皆様の元へ

**町内では、生産者14件で約2,620坪が作付けされています。
栄養たっぷりの「小松菜」を紹介します。**

小松菜は、こんな方にオススメ！

外食が多い方や加工食品で、塩分摂取量の多い食生活を送っている方、風邪・貧血を予防したい方

カルシウム

骨や歯を形成する重要な成分で、成長期のお子様はもちろん、骨粗しょう症の予防の面から全ての年代で積極的に取りたい栄養素です。また、中国の伝統医学では、小松菜には、カルシウムの働きにより熱を冷まして炎症を静め、精神を安定させる効能があるとされています。

鉄

鉄の多い野菜といえば、ほうれん草を思い浮かべる方も多いかもしれませんが、実は、小松菜の方が多く含まれています！

［100g あたり］

小松菜	2.8mℓ
ほうれん草	2.0mg

体内の細胞に酵素を供給する重要な役割になっています。

油との相性バツグン！

βカロテンは、脂溶性の栄養素のため、油で炒めたりドレッシングをかけると吸収率がアップします。炒める時は水溶性のビタミンCを損なわずシャキシャキとした食感を残すためにも、短時間で済ませてください。

βカロテン

老化や動脈硬化などの生活習慣病の原因を取り除く抗酸化作用があります。体内では、ビタミンAとして働き、皮膚や粘膜の健康維持にも役立ちます。

パントテン酸

細胞内液の浸透圧を調整して一定に保つ働きがあり、私たちの体にとって必要なミネラルの一種です。体内の余分なナトリウムを体外に排出しやすくする作用があるため、むくみの予防にも役立ちます。

小松菜が皆さまのもとへ届くまで

種　→　小松菜の芽　→　種まきから約30日後　→　収穫　→　袋に詰めて、皆様の元へ

美味しい小松菜の選び方

・茎や葉先がピンと張っているもの
・葉に厚みがあり緑色が濃いもの

保存方法

小松菜は乾燥に弱いため、濡らした新聞紙で包んでビニール袋に入れて冷蔵庫の野菜室で立てて保存。長期保存する場合は、硬めに茹でてしっかり絞り、使いやすいサイズにカットして、小分けにしてラップに包んで冷凍保存します。

疲れた時の簡単レシピ　小松菜レンコン炒め

材料（2人前）

小松菜……1/2束
レンコン……1/2節
ごま油……大さじ1/2～
鷹の爪(お好みで)……少々
スライスニンニク……1/2片
酒……大さじ1
　○鶏ガラスープの素…小さじ1
　○塩こしょう……少々
松のみ……少々

作り方

1.小松菜は食べやすい大きさに切っておく
2.フライパンの油(分量外)を徹し、鷹の爪、ニンニク、レンコンを炒める。色が透明になり始めたら、小松菜と油も追加し、○の調味料で味を整え完成

監修　永井　智一（ながい　ともかず）
茨城県笹間市にある「天晴」オーナシェフ

適期収穫に向けた準備・栽培管理を確認しましょう。

胴割れ粒や斑点米など被害粒を防ぐため、各圃場状況にあった水管理や防除を行い、高品質米生産に努めましょう。また、収穫に向けて刈取適期判定を行い、判定結果に基づいた収穫を行いましょう。

稲作

1. 今後の水管理について

今後、発生が懸念される被害粒の一つとして、「胴割れ粒」があります。発生要因としては、登熟初期の高温や登熟期の圃場乾燥により発生するため、土壌状態に応じた落水とその後の走水で、水田の亀裂が発生しないよう水管理を徹底しましょう。また、登熟期間中に土壌水分が少なく、干ばつになると粒張り不良となり収量低下の原因となるばかりではなく、乳白・心白米による品質の低下も招くため注意しましょう。

＜胴割れ粒対策＞

①登熟期の土壌水分確保

落水は適期に実施するとともに、落水後は必要に応じて間断灌漑を行い、土壌水分を確保する。

②適期収穫

衛星による水分分析値などを活用するとともに、刈取り判定を実施し適期収穫を徹底する。

③適切な乾燥・調製の実施

急激な乾燥を避け、可能であれば二段乾燥を実施する。乾燥機のタンクを満杯にせず、８割～９割ほどの容量で乾燥を行うなど。

＜適切な水管理＞

①間断灌漑の実施

出穂期以降は入水時の水深を４～５㎝とし、その後、圃場の水がなくなるまでは入水せずに１～２日間落水状態で管理し再び入水します。このような管理を落水時期まで繰り返し行うことで、根に酸素が供給され根の活力が維持されます。

②落水時期の目安

落水は出穂後２５日前後を目安（排水不良田については出穂後１２日頃）に行います。
天候・土壌条件・稲の生育状況をよく確認して行ってください。

写真１　落水後の亀裂

2. 病害虫防除について

＜アカヒゲホソミドリカスミカメの追加防除判断基準＞

主要害虫の追加防除については、発生予察を行い、下記の品種別によって判断します。

表１　追加防除の判断基準

品種名	すくい取り頭数（20 回振）
ほしのゆめ	１頭
ゆめぴりか・ななつぼし	２頭
きたくりん	３頭

写真２　アカヒゲホソミドリカスミカメ（成虫）

＜いもち病＞

風当たりが弱い圃場や山際など日陰になりやすい圃場は特に注意し、観察を行いましょう。ＢＬＡＳＴＡＭによるいもち病感染好適条件を参考にしましょう。

＜ウンカ類＞

近年、ウンカ類の発生が散見されております。「縞葉枯れ病」を媒介することから、症状が見られている圃場についてはウンカ類に対する防除が必要となります。

写真３　縞葉枯れ病

3. 令和５年度刈取適期判定受付の予定について

受　　付　　日：８月下旬～９月中旬予定
※出穂期に応じて期間の設定を行い、改めてご案内いたします。

受　付　場　所：アグリサポートセンター※担当については営農指導課

提　出　方　法：①圃場の平均的な株を３～５株刈取り、2日程度天日干しを行う
②品種・育苗方法・移植日・刈取り日を用紙に記載
※近年書かれていないサンプルが散見されますので、記載忘れのないようにお願いします。
③青未熟米が多いと判定が困難なため、圃場と稲を確認して提出

判　定　日　数：受付から３日後程度（３営業日後）※受付時間により変動いたします。
※お急ぎの場合は判定日数を考慮してお持ちください。

適期判定基準：整粒７０％及び整粒８０％に達する日
※刈遅れが発生すると被害粒が増加し品質が低下します。

適　期　報　告：資材課店舗と国営事務所との通路にテーブルを設置し、結果を展示します。
（生産者の方には結果を取りに来ていただきます）

気温の変化に応じた栽培管理を行いましょう！

果菜類にて「尻腐れ」等の生理障害の発生が散見されております。8月は高温が続き生理障害や病害虫の発生が増加傾向にあるため、暑熱対策・病害虫防除を徹底しましょう。また、各品目の栽培管理について確認しましょう。

野菜

1. 品目別今後の栽培管理について

◆トマト

収穫果房が上段に進むにつれて、草勢の維持や果実の着果肥大が難しくなります。高温が続き、樹にストレスがかかると着果不良や生育不良の要因となってしまうため、摘果はもちろんハウス内換気に努め、適切な追肥・灌水を実施しましょう。8月下旬以降は低温による裂果が増加するため夜温確保に努めましょう。

◆ピーマン

樹勢維持・着果負担軽減のため、L・M中心の収穫を行いましょう。また、適宜整枝を行い、採光と通気性を良好に保つとともに、古い枝を整理して新しい枝の伸長を促し、後半の着果量増加を図りましょう。今年度、アザミウマやハダニによる被害が散見されます。適期防除に努め、被害の発生を防ぎましょう。

◆長葱

露地長葱では「べと病」や「アザミウマ」の発生が多くなり、生育後半には「さび病」の発生も多くなります。適期防除を行い品質維持に努めましょう。生育に合わせた追肥・土寄せを行い、太さを重視した栽培管理を行い収量確保に努めましょう。また、追肥や防除は天候を随時確認し、施用しましょう。

品目	目標温度（日中）	目標温度（夜間）	備考
トマト	２０℃～２８℃	１２～１５℃	開花時には３０℃を超えないよう注意する
ピーマン	２３℃～３０℃	１５～１８℃	３２℃を超えると落果や奇形果が多発する
軟白長葱	２０℃～２５℃	１０～１５℃	２５℃を超えないよう遮光資材を活用し 気温の上昇を防ぐ

※８月下旬頃から夜温が下がり始めます。夜間はハウスを締め切るなど対策をするとともに、朝はハウスを開放し「もや抜き」をしましょう。

【暑熱対策】

トマト・ピーマンなどの果菜類はハウス内温度が３０℃を超えると、開花・結実に悪影響を及ぼし、奇形果など生理障害の要因となることから、下記の通り暑熱対策を講じましょう。

＜対策例＞

・遮光ネット等の被覆資材を活用
・肩換気、循環扇風機を利用したハウス内換気
・散水による気化熱の利用

◆ブロッコリー

生理障害・病害虫の発生が多く見られます。8月以降も多発する傾向にありますので、圃場状況を確認し適期防除を行いましょう。8月下旬から10月にかけて「黒すす病」が発生しやすくなります。適期防除に努め発生を防ぎましょう。また、収穫遅れのないよう自身のスケジュールを確認し、適期収穫に努めましょう。高温乾燥条件下では生育遅延を招くため、灌水ができる圃場では積極的に行いましょう。

◆スイートコーン

「アブラムシ」や「オオタバコガ」の発生が多くなります。フェロモントラップによる予察や圃場を観察し、早めの防除を行いましょう。また、追肥を行い雌穂の肥大に努めるとともに、適宜灌水を行い先端不稔の発生を防ぎましょう。収穫の目安は、絹糸（雌穂）抽出後から２０～２５日（絹糸の色が茶色から濃い茶褐色に変化したとき）となります。

※収穫が遅れてしまうと「しなび」が発生しやすくなるため、適期収穫に努めましょう。

2. 今後注意すべき病害虫

灰色かび病（トマト）

灰色かび病（ピーマン）

アザミウマ（長葱）

黒すす病（葉）

オオバコガ

資材課よりお知らせ

作物の収量増加と品質向上に「アグロリグＳＣ」

作物の収量増加と品質向上に寄与するフミン酸・フルボ酸土壌改良剤。少量で植物の生長を旺盛にします。特に根の生長を旺盛にし、栄養素の取り込みを促進します。

●使用方法
500～1,000倍　生育に応じ1回から3回　全面散布。
施設野菜・露地野菜・水稲・畑作物などに使用できます。

JA HIGASHIKAWA Topics

年金友の会 第１回パークゴルフ大会開催

6月20日（火）、東川親水河川公園パークゴルフ場にて、『令和5年度第1回パークゴルフ大会』が、4年ぶりに開催され18名の会員が参加いたしました。天候に恵まれ開催できたことを大変うれしく思います。第2回パークゴルフ大会は9月13日（水）を予定しておりますので、会員皆様の参加をお待ちしております。

廃プラスチック適正処理受入

6月22日（木）、23日(金)の2日間、「農業用廃プラスチック処理受入」が行われました。廃プラスチックは177件で、約76tが回収され、産業廃棄物処理業者に委託し適正に処理を行いました。皆様のご協力により、事故無くスムーズに回収することができました。ありがとうございました。

JAひがしかわ青年部・JAひがしかわ女性部・東川町稲作研究会・東川町生産組織連絡協議会

「第35回国際農業機械展 in 帯広2023」を視察

7月6日（木）から10日（月）、農機具が展示される「国際農業機械展」が帯広市で開催され、JAひがしかわ青年部、JAひがしかわ女性部、東川町稲作研究会、東川町生産組織連絡協議会の各組織が視察いたしました。

この国際農業機械展は、4年に1度開催されるもので、今年は、国内外の農業機械メーカーや関連企業110社以上が出展し、ICT（情報通信技術）、ロボット技術等の最先端技術を搭載した最新鋭の農業機械や関連施設等が展示されており、農業従事者の高齢化や担い手不足が進み一戸あたりの経営面積増加に伴う今後の問題を解決する、作業の効率化・省力化に向けての期待が感じられました。

東川町教育委員会へ教育資材「ちゃぐりん」100冊寄贈

7月13日（木）、日本で唯一の食と農の情報が掲載されている家の光協会発行の教育資材「ちゃぐりん」8月号100冊を、東川町教育委員会へ寄贈いたしました。寄贈した「ちゃぐりん」は、田んぼの学校授業を行っている町内の小学校5年生に贈られる他、各小学校の図書室、学童保育、せんとぴゅあⅡなどで読むことができます。

JAひがしかわ女性部

道内視察研修

7月13日（木）、砂川市「SHIRO」みんなの工場、ホクレンパールライス石狩にて、JAひがしかわ女性部道内視察研修が行われ、部員16名が参加致しました。砂川「SHIRO」みんなの工場では、地域社会に根ざし、地域環境に配慮した製品が製造されており、循環型の施設を目指す取り組みを行っておりました。限りある資源を守り、自然や社会に配慮する視点を改めて考える研修となりました。ホクレンパールライス石狩では、玄米から消費者へ届けられるまでの工程を説明と共に研修し、今後、町内にこのような施設が建設されることから、稼働後には、東川米の魅力や、町内の小・中学校への食育活動にもつなげる取組を検討し実施していきます。

「皇室献上品」報道等にかかる説明会の開催について

7月23日（日）、農協2階ホールにて皇室献上品認定の偽装行為にかかり、発生事案内容と経緯について組合員の皆様に説明を行いました。

早期発見、早期治療のために 人間ドックを受診しましょう！

ご家族、大切な方のために、そして何よりご自身のために受診をおすすめします。

■旭川厚生病院「人間ドック」予約状況

2023年9月

日	月	火	水	木	金	土
					1 ×	2 ×
3 ×	4 ×	5 ×	6 ×	7 ×	8 ×	9 ×
10 ×	11 ×	12 ×	13 ×	14 ×	15 ×	16 ×
17 ×	18 ×	19 ×	20 ○	21 ×	22 ×	23 ○
24 ×	25 ○	26 ×	27 ×	28 ×	29 ×	30 ×

2023年10月

日	月	火	水	木	金	土
1 ×	2 ×	3 ×	4 ×	5 ×	6 ×	7 ×
8 ×	9 ×	10 ×	11 ×	12 ×	13 ×	14 ×
15 ×	16 ○	17 ×	18 △	19 ×	20 ×	21 ×
22 ×	23 ×	24 ×	25 ○	26 ×	27 △	28 ○
29 ×	30 ○	31 ×				

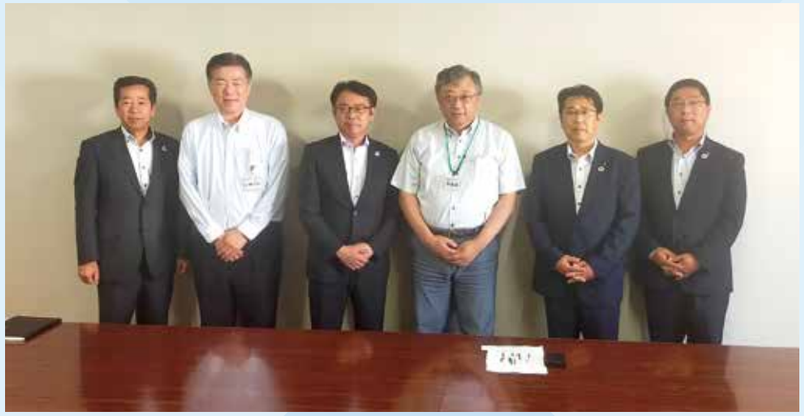
正組合員（本人・同居家族）
准組合員限定
人間ドック検診費用助成
厚生病院での一般受診料金
44,000円が
31,900円に!
※オプション検査は助成対象外

男性：月曜日・水曜日・金曜日、女性：火曜日・木曜日
予約表の見方：○10名以上の空き　△残りわずか　×予約が埋まっています
お申込み順となるためご希望日が埋まっている場合もございます。
人間ドックの申し込みや、お問い合わせは営農指導課（TEL82-2124）まで

道内トップセールス

7月20日（木）より菊地町長、牧組合長による道内取引先、関係機関に東川農産物のトップセールスを実施致しました。

生活協同組合コープさっぽろでは大見理事長、岩藤専務にご対応いただき、大見理事長より「東川町とは更なる連携強化を進めていく」「本年産も東川米や、ひがしかわサラダの出荷拡大（量、品質）に期待している」と言っておりました。



（中央）コープさっぽろ大見理事長　（左２番目）岩藤専務
他　　東川町（菊地町長、市川副町長、矢ノ目課長）
　　農　協（牧組合長、高倉専務、樽井参事、高橋部長）

北海道神宮では、間島宮司から北海道神宮神饌田祭事の引き続きのご協力と、新嘗祭での神饌米のお供えについても依頼され、北海道神宮本殿内にて大神様に牧組合長、高倉専務就任をお伝えする正式参拝を行いました。

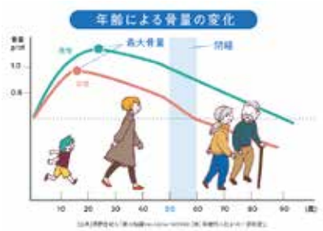
（中央）北海道神宮　間島宮司

その後、札幌みらい中央青果株式会社、ホクレン農業協同組合連合会へご挨拶に伺い、JAひがしかわへのご支援、ご協力についてお願いして参りました。

健康トピックス

カルシウムの働きと骨との関係について

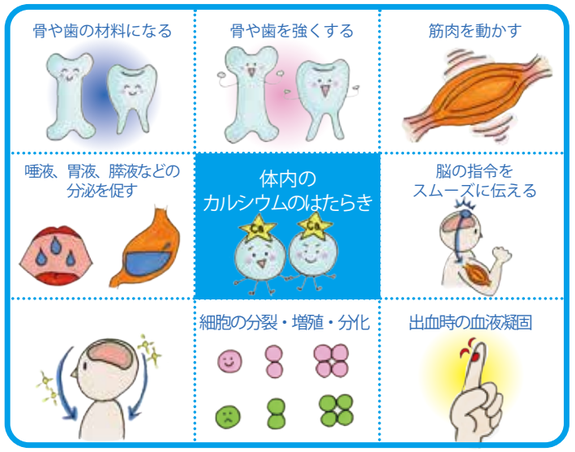
健康を維持するために「骨」のことを考えてますか？



筋肉は、日頃からケアしたり鍛えたりする一方、骨は身体を支えているものという程度で、普段から骨を意識している人は少ないのではないでしょうか。骨には、身体を支え、動かす支点となり、内臓の保護、血液を作る重要な役割を担っています。

ですが、骨の健康は、男女ともに加齢によって低下することが確認されており、20歳ごろには最大となり、以後は徐々に減少します。骨の健康を維持・強化するためにはカルシウムを摂取することがとても大切です。今回は、骨とカルシウムの関係について紹介します。

カルシウムの働き



カルシウムは骨の重要な構成成分で、カルシウムが骨に取り込まれることにより、新しい骨が作られます。古くなった骨は壊され、カルシウムが骨から溶け出します。この流れが繰り返されることで、骨が新しくおきかわることにより、骨の強さが保たれています。カルシウム不足になるとこのような働きが乱れ、骨量が減少し、骨粗鬆症や骨折が起こりやすくなります。

カルシウムは他にも、細胞の分裂・分化・筋肉の縮小・神経興奮の抑制・血液を凝固させて出血を抑えるなど様々な働きをする重要な栄養素です。ですが、日本人は、カルシウム不足の人が多いため、カルシウムを摂る食生活を心がけましょう。

小松菜を食べてカルシウム不足を解消しよう！

2～3ページで紹介した小松菜は、野菜のなかでも特にカルシウムが多く含まれています。カルシウム補給と言えば牛乳などの乳製品をイメージすると思いますが、カルシウム含有量を比較すると、小松菜1/2束（100g）170mg、牛乳コップ半分（100ml）110mgと、小松菜に含まれるカルシウム量が多いといえます。また、キノコ類や魚に多く含まれるビタミンDと一緒に摂取することで、より効率よくカルシウムを吸収することができます。

2023年 8月の予定

1	火		
2	水	資材課営業	午前8:30～午後12:00
3	木		
4	金		
5	土	5の付く日（スタンド店頭ガソリン・軽油5円引き） 資材課営業	午前8:30～午後12:00
6	日	資材課営業	午前8:30～午後12:00
7	月		
8	火		
9	水		
10	木		
11	金	山の日	
12	土	資材課営業	午前8:30～午後12:00
13	日	資材課営業	午前8:30～午後12:00
14	月		
15	火	5の付く日（スタンド店頭ガソリン・軽油5円引き） お盆休み（事務所、資材課）	
16	水	お盆休み（事務所、資材課）	
17	木		
18	金		
19	土	資材課営業	午前8:30～午後12:00
20	日		
21	月		
22	火		
23	水		
24	木	スタンド休み	
25	金	5の付く日（スタンド店頭ガソリン・軽油5円引き） 東川神社祭のため休み（事務所、資材課）	
26	土		
27	日	組合員ふれあい祭り スタンド・資材課休み	
28	月		
29	火		
30	水		
31	木		

2023年 9月の予定

1	金		
2	土	資材課営業	午前8:30～午後12:00
3	日	資材課営業	午前8:30～午後12:00
4	月		
5	火	5の付く日（スタンド店頭ガソリン・軽油5円引き）	
6	水		

理事会の動き

第10回 理事会　日程：令和5年7月15日（土）

【議決事項】

議 案 1 号　皇室献上品報道等に係る対応について

第11回 理事会　日程：令和5年7月28日（金）

【議決事項】

議 案 1 号　４月末定例監査の回答について
議 案 2 号　次期東川町地域農業振興計画の骨子（案）について
議 案 3 号　夏期農協懇談会の開催について
議 案 4 号　令和５年産東川米の取扱方針（案）について
議 案 5 号　固定設備の処分・取得・修繕について
議 案 6 号　旧プラント倉庫群の建物調査依頼について
議 案 7 号　組合員説明会の開催結果について

JAひがしかわ女性部・青年部が考えたレシピがみはら食堂で提供されます！

JAひがしかわ女性部・青年部考案レシピが、みはら食堂で提供されます！

8月7日(月)～10日（木）に、JAひがしかわ女性部と青年部が考案した東川米と東川産の夏野菜を合わせた栄養たっぷりの「ブロッコリーを使ったトマト東川米リゾット」がJA上川ビルみはら食堂で提供されます！この機会に、ご賞味ください！

道内JA青年部限定!!

日本農業新聞電子版キャンペーン

QUOカードPay

いまだけ 2000円分

もれなくプレゼント

応募締め切り
2023年10月31日(火)

日本農業新聞電子版を6カ月以上ご契約いただくことを条件に、キャンペーンに応募いただいた方にもれなくQUOカードPay2000円分をプレゼント!

キャンペーンへの応募、詳しい内容はキャンペーンサイトをご覧ください

https://hokkaidoyouth.wordpress.com/

この二次元バーコードはアクセス解析のためにCookieを使用しています。アクセス解析は匿名で収集されており、個人を特定するものではありません。この機能はCookieを無効にすることで、Cookieを用いた収集を拒否することができますので、お使いのデバイスのブラウザの設定をご確認ください。

THE JAPAN AGRICULTURAL NEWS
日本農業新聞
https://www.agrinews.co.jp

農協文庫 新刊

自家製の米粉ミックスでつくるお菓子　ふんわり、さっくり。軽やかなレシピ

いのちのガーデン
北の森で暮らす車椅子のガーデナー

最新版 図解 知識ゼロからの林業入門

●葬儀・法要のご用命は…24 時間フリーダイヤル

JA事業推進係　0120 － 82 － 2125 へ

〒071-1495　北海道上川郡東川町西町1丁目5番1号　TEL0166-82-2121　発行所/東川町農業協同組合　責任者/牧　清隆　編集者/営農販売部　営農指導課