

ながいき  なかま

ちょうせい

www.ja-chosei.or.jp/



品質にこだわり
愛情込めた白菜。

美味しい白菜を皆さんのもとへ



長生村在住 川崎 直也さん
かわさき なおや

今回の表紙を飾っていたのは、露地野菜を栽培している川崎直也さんです。

川崎さんは、ご両親の畑を手伝った際に土づくりから収穫までを教わり、農業の楽しさを感じたことがきっかけで就農。現在は就農されて7年目、茂原市で1.5haの圃場を管理しており、白菜や小松菜、キャベツ、なすなど多品目を栽培しています。取材に伺った11月中旬は、白菜の収穫に向けた管理作業やキャベツの栽培作業をされています。大切に育てられたミニ白菜は、およそ2週間で収穫の時期を迎えるそうです。

どんなご苦労がありますか、と伺うと「どうし



ても農機具や肥料など初期費用がかかってしまうこと、天候によつて収穫量などが左右されるのは大変ですね」とお話してくれました。

そんな中でも、「思った通りに作物が出来た時にはやりがいを感じます」と笑顔を見せてくれました。

今後は、農地を拡大していきたいと話す川崎さん。

品質にこだわり、愛情を込めて大切に育てた川崎さんの白菜は、ながいき市場で販売中です。甘みが増した旬の白菜をお鍋や煮物、サラダなどでぜひ楽しんでみて下さい。

目次

農業ばんざい	2
ながいきキッズ	3
ペット大好き！	3
とれたてニュース	4
みみよりあぐり情報	6
みんなの広場・なんでも掲示板	8
編集部Diary	15
ながいき市場通信	16





長南町在住
のぐち こう
野口 航くん (2歳5ヶ月)

アンパンマン大好き♡

Q. 今、一番興味を示すこと・

夢中になっているものは何ですか？

ブロック・鉄砲・車・アンパンマン

Q. 名づけ親はどなたですか？

名前の由来とともに教えてください。

母・父です。広くて大きい海のような人生の大海原を力強く航海して切り開いていきますように。

Q. 好きな食べ物は何ですか？

みそ汁・パン・アイス・柿

Q. 最近のお子さんの状況は？

少しずつ言葉が出始め、なんでもお兄ちゃんたちの真似ばかりしています😊
ブロックをつなぎ合わせて長い剣を作ったり、鉄砲を作ったりして戦隊ものになりきって戦い、とってもやんちゃボーイです。

Q. お子さんの将来の夢は何ですか？

アンパンマンが大好きです♡
困っている人を助けていけるような人になってくれると嬉しいです。

Q. お父さん、お母さんから一言

お願いします。

お友達と仲良く元気に
すすくと大きく
なってね。
どんなことにも全力
で一生懸命！これか
らもそんな真っ直ぐ
な航ちゃんできてね。



お経を聞くのが好き！

Q. お名前の由来を教えてください。

色が黒いので「まっくろ」からマツクと付けました。

Q. 好きな食べ物はなんですか？

白ごはん

Q. 好きな遊びやおもちゃを

教えてください。
なんでも遊びます。

Q. ペットとの思い出や面白い

エピソードを教えてください。

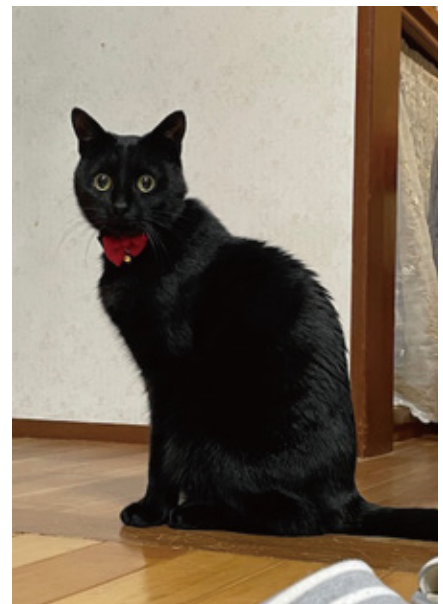
人見知りがあります。住職のお経を聞くのが好きです。

Q. ご家族の中でペットと

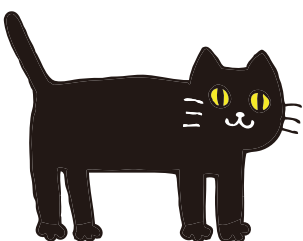
一番仲がいい人を教えてください。
家族全員好きですが、私と一緒にいることが多いです。

Q. ペットと話せたら、どんなことを

聞いてみたいですか？
私のどこが好き？



長生村 森さん家のマツクちゃん(5歳(雑種))



10月15日
令和7年産アールスメロン反省会

J A 長生施設野菜部会アールスメロン部は、グリーンウェア・長生にて令和7年産アールスメロン反省会を開催し、生産者、J A 全農ちば、長生農業事務所、J A 役職員ら約20名が参加しました。

反省会では、販売経過・実績報告や販売面と栽培面の反省点について協議し、本年度の振り返りをしました。本年産は、収穫期の高温で若干の遅れはあったものの、順調に生育し2L・3L中心の出荷となりました。

次年度も引き続き、作柄の情報収集・発信や関係機関との密な連携などにより、近年の猛暑等に対応できるような取り組みます。また、メディア等を利用して更なる顧客の獲得とPR活動を行っていきます。



実績報告などを協議

10月17日
交通遺児育英資金募金運動

共済部は、社会貢献活動の一環として、県内の交通遺児を支援するため、ライフアドバイザー(LA)、共済部職員、全共連千葉職員ら参加のもと、茂原駅前で街頭募金活動を行いました。

職員は大きな声で呼びかけ、駅利用者や地域の方など多くの方が足を止め、募金にご協力をいただきました。

集められた募金は、千葉県交通安全対策推進委員会に贈呈し、主に交通事故で親を亡くしたり、重い後遺障害を負ったりした子供たちの進学を支援するために役立てられます。



ご協力ありがとうございました

10月20日
抑制トマト立毛共進会

グリーンウェア・長生や各圃場にて、生産意欲の高揚や地域農業の発展に寄与することを目的に抑制トマトの立毛共進会を開催しました。千葉県農林総合研究センターや長生農業事務所、市場関係者ら8名が審査員として参加し、4圃場にて生育、着果、果形、食味などについて審査を行いました。

厳正な審査の結果、白子町の中古利一さんが最優秀賞に輝きました。

審査員は「出品圃場はレベルが高く、管理が行き届いていました。今後の出荷や販売に期待が持てそうです。また、食味においてもとても美味しく感じました。病気の発生も少なく、継続した管理をお願いします。」と講評しました。



出品圃場にて審査をする審査員

10月21日
自動車事故現場急行体験研修

共済部は、白子野菜選果場にて事故対応力と知識の向上を目指して自動車事故の衝突実験と事故受付・現場急行体験研修会に、各支所ライフアドバイザー(LA)11名が参加しました。

追突や巻き込み事故の実験を通じて、車体の損傷箇所などを確認しました。また、事故発生時の連絡を受けた後の初動対応や情報収集、写真撮影の仕方など一連の流れについて学び、人・車の安全最優先とお客様の不安解消を第一に考えて対応することを再認識しました。

迅速かつ正確な行動の重要性を再確認し、今後もより質の高いサービスの提供に努めてまいります。



損傷箇所を確認するLA

10月22日

リゾケア取り組み報告・意見交換会

担い手支援課は、本所にてリゾケア取り組み報告・意見交換会を開催し、生産者、長生農業事務所、肥料・農業メーカー、JA職員ら8名が参加しました。

本年度は、管内の生産者6名がリゾケア直播栽培を行い、各々の圃場での品種や面積、雑草・病害虫防除状況、収穫日、収量などについて報告しました。

その後、生産者の生育状況など体験談を含めながら意見交換が行われました。参加した生産者からは「生育も順調で大きなトラブルもなかった。本年度は飼料用米の取り組みのみだったが、来年度は面積を拡大し、主食用米での作付けも検討したい」との意見がありました。



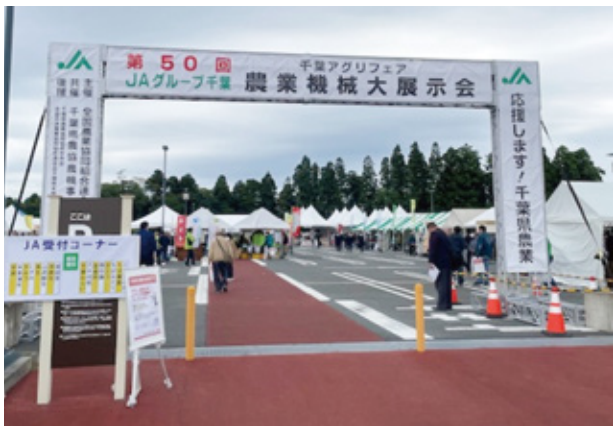
取り組み結果を報告

10月24日・25日

第50回農業機械大展示会

酒々井プレミアムアウトレットにて、第50回JAグループ千葉農業機械大展示会が開催されました。

会場の中では、新型・中古農業機械の展示や試乗、メーカーによるセルフメンテナンス講習、水稲高温対策講習会などが行われたほか、ステーションイベントやスタンプリーも行われ、多くの人で賑わいました。訪れた来場者は、機械に触れながら、メーカーから性能や操作方法などの説明を興味深く聞いたり、講習会を熱心に受講していました。2日間合計で長生管内からの来場者は486名でした。



たくさんのご来場ありがとうございました

10月26日

人形供養

セレモニーサービスセンターは、JA長生ホールやすらぎにて人形供養を行いました。組合員や地域住民らがひな人形や五月人形、ぬいぐるみなど、384体を持ち寄り、長年親しんだ人形に別れを告げました。供養は、ご家族やお子様の思い出が沢山詰まった人形やぬいぐるみに感謝の気持ちを込めて、安らかな眠りについてもらうことを願って開催しています。住職の読経のなか、供養に訪れた方々は焼香し人形との思い出に手を合わせました。



思い出の詰まった人形をご供養しました

10月30日

スマイルサポーター・LAコンクール

共済部は「スマイルサポーター・LAコンクール」を開催し、各支所より共済窓口担当者（スマイルサポーター）9名とライファードバイザー（LA）6名が出場しました。このコンクールは、提案力・話法の向上と利用者満足度向上を目指して開催し、商品の熟知度や提案話法などをロールプレイング形式で競い合いました。

厳正な審査の結果、スマイルサポーター



左から高仲担当、木島担当、金澤担当、東海担当



左から伊藤LA、齊藤LA、美濃川LA

部門の最優秀賞に高仲夏実担当（長南支所）、優秀賞に木島三知恵担当（二宮支所）、敢闘賞に金澤小織担当（睦沢支所）、東海直子担当（茂原支所）、LA部門の最優秀賞に齊藤優美主任（高根支所）、優秀賞に美濃川雅係長（日吉支所）、伊藤いずみ主任（茂原支所）が輝きました。

10月30日
令和7年度プレミアム夏ねぎ
夏ねぎ反省会

J A 長生ねぎ協議会は、本納支所にて令和7年度プレミアム夏ねぎ・夏ねぎ反省会を開催し、生産者、J A 全農ちば、長生農業事務所、市場関係者、J A 役職員ら約20名が参加しました。

反省会では、販売経過と実績報告をはじめ、市場との意見交換や各地区の反省と次年度対策などについて協議しました。本年度については、猛暑の中であったものの大きな天候不良等もなく、生育は順調に進みました。

次年度対策のなかで、計画的な出荷に向けて出荷最終日等について協議し、明確な出荷期間を設けました。引き続き、安定した数量と高品質なネギの出荷に努めることを申し合われました。



反省会のようす

11月4日
令和7年度「ながいき梨」
生産・出荷反省会

一宮・岬梨組合は、グリーンウェーブ長生にて令和7年度ながいき梨反省会を開催し生産者、J A 全農ちば、長生・夷隅農業事務所、市場関係者、J A 役職員ら約60名が参加しました。

反省会では、販売実績報告や本年度の生育及び栽培状況などについて協議しました。本年度は、6月以降の高温と降水量が少なく厳しい環境でしたが、生産者の技術と努力で生育は順調に進み、「幸水」ではL・3L中心の出荷となりました。

組合員の表彰では、秀優率や平均糖度の高さなど全4項目の合計点数にて表彰を行い、幸水の部で最優秀賞に高師利充さん（一宮町）、優秀賞に高師秀一さん（一宮町）が輝きました。次年度も積極的なPR活動と高品質で安心な商品作りに努めてまいります。



反省会・次年度対策を協議しました

農業に従事される皆さまに知っておいていただきたい情報

みみより

あぐり情報

はたけの話

タマネギべと病
防除について



昨年の冬期は例年通り寒く、適期防除をした人は、べと病の激発はありませんでした。しかし、べと病は収量減少の大きな要因になるため毎年適期防除していきましよう。防除の4つのポイントについて説明していきましよう。

■一次感染株の抜き取りの徹底

一次感染株は春の感染源となるので時期に関係なく見つけたら抜き取りましよう。



一次感染株
葉が湾曲し、色あせて
草丈が低くなる。

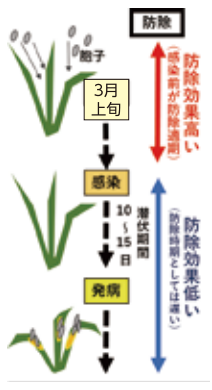
■展着剤利用や、丁寧に散布する
事で撒きムラを減らす

農薬を作物に均一に付着させて撒

きムラを無くす為に展着剤を添加します。詳しい使用方法是必ずラベルを確認して使用ましよう。また、10a当たり1000L以上を基準にたっぷり散布します。散布時の動噴ノズル・噴口に詰まりがないか確認し、場合によって噴口交換も検討ましよう。

■12月～2月の間は月1回、3月上旬から7～10日の間隔で定期的な農薬散布

12月～2月の間は最低でも月1回は防除を行う。また、3月上旬からべと病感染の危険性が高まるため定期的に農薬散布が必要で。感染後の防除では防除効果が低い為、予防を目的とした定期的な農薬散布を心がけます。予防効果が高い農薬で感染を防ぐと共に、治療効果がある農薬を散布ローテーションに加えては場全体の菌密度を下げていく事も重要です。



■収穫終了後、感染株はほ場の外に持ち出して処分

10a分の残さに対し石灰窒素10kgを混ぜてビニールシートを被せ、残さを完全に腐らせて菌を持ち越さないようにしましよう。

◇各事業所・ATMの年末年始営業時間のお知らせ◇

●宮農購買センター・給油所・農機センター・自動車センター・直売所

		12月 26日(金)	12月 27日(土)	12月 28日(日)	12月 29日(月)	12月 30日(火)	12月 31日(水)	1月 1日(木・祝)	1月 2日(金)	1月 3日(土)	1月 4日(日)	1月 5日(月)	
営農購買センター		通常営業 8:30～ 17:00	休	8:30～ 12:00	通常営業 8:30～17:00		休					通常営業 8:30～ 17:00	
セルフ	睦沢給油所	通常営業 7:00～20:00				7:00～ 16:00	休					通常営業 7:00～ 20:00	
	白子給油所												
一宮給油所		通常営業 8:30～ 17:00	休		通常営業 8:30～17:00		休					通常営業 8:30～ 17:00	
燃料配送 (一般家庭用)		24・25日 までの受付 配送	休		24・25日までの 受付配送		休					通常営業 8:30～ 17:00	
燃料配送 (施設営農用)		24日までの 受付 配送	特別配送		24日までの 受付配送		休					通常営業 8:30～ 17:00	
農機・自動車 センター		通常営業 8:30～ 17:00	休		通常営業 8:30～17:00		休					通常営業 8:30～ 17:00	
農産物直売所 (ながいき市場)		通常営業 9:00～18:00				9:00～ 17:00		休					通常営業 9:00～ 18:00

・施設営農用燃料最終配達につきましては、12月24日(水)が最終受付で12月30日(火)までが最終配達となります。それ以降の注文につきましては1月5日(月)とさせていただきます。今年度、年末年始に連休が続くため、重油の使用量が多い場合は、状況により、数量限定で特別配送を行います。

・一般家庭用灯油最終配達につきましては、下記日程の通り最終受付・配達といたします。それ以降の注文につきましては1月5日(月)の配達とさせていただきます。

【長柄町・長南町東地区以外・茂原市（五郷地区） 最終受付 12月25日(木) 最終配達 12月26日(金)】

【白子町・長生村・本納地区・茂原市（五郷・鶴枝地区以外） 最終受付 12月24日(水) 最終配達 12月25日(木)】

【一宮町・睦沢町・長南町東地区・茂原市（鶴枝地区） 最終受付 12月25日(木) 最終配達 12月26日(金)】

とさせていただきます。

●ATM営業時間

	12月 29日(月)	12月 30日(火)	12月 31日(水)	1月 1日(木・祝)	1月 2日(金)	1月 3日(土)	1月 4日(日)	1月 5日(月)
本所・各支所・ つどいの郷ATM	通常稼働 8:00～ 19:00		祝日 営業稼働 9:00～17:00				日曜日 営業稼働 9:00～ 17:00	通常稼働 8:00～ 19:00

※本所のATMについては、通常稼働8:00～20:00となっております。

●本所・各支所

年内は12月30日(火)まで、年始は1月5日(月)より通常営業となります。

今月は長生地区の小学生の皆さんに作品を作成していただきました。
今回ご紹介するのは、その中から選考した優秀作品です。



一松小学校 6年
高橋 愛花さん



高根小学校 6年
古山 明加梨さん



八積小学校 6年
佐瀬 あいりさん

クラスメイト

●月×日(○)はれ直ななちゃん

作品は12月1日(月)から30日(火)まで高根支所に
展示しておりますので、皆さんぜひご覧ください。

農村の文芸

第 592 回

【俳句】

山粧うこもれ日もらう露天風呂
やまよそ

茂原 今田 秀子

こぼれ萩よすがの人がまた逝きぬ
き

長南 矢代 守仙

奥山を追はれし熊の親子連れ

長生 斎木ひろみ

吊し柿小春日和にキラキラと
つる

長南 山形 文一

塾帰り稲株匂ふ月の道

長南 吉野 正一

虫の声母はびくりとうごきけり

睦沢 伊東 茂樹

川縁の熟柿に鳥の集まりて
かわべり

長柄 三橋 博幸

バラが咲くヘルサイユ宮殿かな

長生 長谷川 弘

【短歌】

里山は木々に絡まる藤蔓と
ふじつる

泡立ち草に二進も三進も
にうち

猛暑日の久しく続き爽秋の
そうしゅう

思う間もなく冬の冷え込み

長柄 三橋 博幸

また一人たびたつ友を見送りにて

あかねの空を見上げて思う

長南 川野 文雄

杖ついて歩けるだけで幸せよ

我骨折し思い知らされ

茂原 今田 秀子



俳句・短歌
大募集！

生活のひとこまや農業にまつわる情景などで一句詠んでみませんか？

※ハガキに住所氏名電話番号を明記の上、〒297-8577 茂原市高師1153

JA長生管理部企画課「農村の文芸係」までお寄せください。

※作品には必ず仮名をかり、意味や気持ち情景を添えて毎月5日必着でお願いいたします。

※到着順に掲載しています。

※スペースの関係上、掲載されない場合がございます。あらかじめご了承ください。



クイズ まちがいさがし

正解者の中から5名様に、「イチゴ」プレゼント！



長南 白子 睦沢 一宮
池田 川井 田辺 河野 鶴沢 菜月 慶子
正子 和子 三重子



抽選の結果「長生トマト」は次の方々に当たりました。(敬称略)

10月号の答え

タ	イ	ク	ナ	ス
ダ	シ	マ	イ	タ
カ	イ	デ	ン	ツ
ニ	ワ	カ	カ	マ
ノ	ス	カ	ン	ク
ア	マ	ミ	ソ	ギ
シ	イ	ウ	ク	レ

10月号の答えは「タマイレ」で、46名の方が正解でした。

答え合わせと当選者発表

■右のイラストには左のイラストと違う部分が5カ所あります。間違っている部分を解答用イラストの枠内の数字で探しましょう。

出題・イラスト：酒井栄子

解答用イラスト



■応募方法

ハガキに、答え、住所、氏名、電話番号をご記入のうえ、「ちょうせい」12月号でいちばん良かったと思う記事名と本誌に対するご意見・ご要望などを書いて、

〒297-8577 茂原市高師1153 JA長生管理企画課「クイズ係」までお寄せください。

※締め切りは、令和7年12月30日火消印まで有効です。

12月の運勢

モナ・カサンドラ



牡羊座 3/21~4/19

全体運 勢いのある好調運。ただ、ままならない思いをしている人もあるので配慮を忘れずに。リーダーシップが光ります
健康運 後半は後退。油断せず健康習慣をキープして◎
幸運を呼ぶ食べ物 ミカン

獅子座 7/23~8/22

全体運 おしゃれをして外出を。特別なことをすると勢いがつき目標達成に近づけます。会合などの世話役を引き受けて
健康運 ゆったりした散歩がお勧め。軽い運動で好循環
幸運を呼ぶ食べ物 ユズ

射手座 11/23~12/21

全体運 やりたいことに向かって一直線に進めば大きな成果が。こぼれ落ちるものには縁がないと割り切りましょう
健康運 旬の食材は元気の源。野菜と魚を多めに
幸運を呼ぶ食べ物 クワイ

牡牛座 4/20~5/20

全体運 上昇運。しっくりいかなかったことも次第に整ってきます。周囲との和を大切に、流れに乗って。忘年会にツキ
健康運 体にいいことを続けて。手応えを感じられるはず
幸運を呼ぶ食べ物 アンコウ

乙女座 8/23~9/22

全体運 気が多くなりがちなので欲張り過ぎないように。用事はリストアップし優先順位を整理。後半は助けてくれる人あり
健康運 香りの良い入浴剤で、ゆったりとバスタイムを
幸運を呼ぶ食べ物 野沢菜

山羊座 12/22~1/19

全体運 上昇運です。忙しいですが努力に結果が付いてきます。いいかげんなことはせず誠意を見せて。年末の休暇は多めに
健康運 あったか靴下や手袋を愛用して。つぼ押しも◎
幸運を呼ぶ食べ物 ゴボウ

双子座 5/21~6/21

全体運 ドキッとすることがあるかも。外出するときは救急セットや折り畳み傘を携帯して安心。靴は歩きやすいものに
健康運 無理をしたと感じたら休んで。臨機応変に
幸運を呼ぶ食べ物 カリフラワー

天秤座 9/23~10/23

全体運 交友関係の広がりラッキー要素を運んできます。人の話はよく聞いて熱心に情報収集を。学びの時間もつくて
健康運 話題のストレッチやサブリを試してみても◎
幸運を呼ぶ食べ物 カボチャ

水瓶座 1/20~2/18

全体運 周囲からの手助けに感謝を。1人で動かない方が順調に進みます。大きな計画変更はもう少し時間をかけて◎
健康運 スポーツがストレス発散に。爪のケアを
幸運を呼ぶ食べ物 ニンジン

蟹座 6/22~7/22

全体運 大掃除は早めにスタート。余裕を持って予定を立てるとうまくいきます。いつものお店や集まりに幸せの予感
健康運 疲れたら早めにケアを。危険な場所は避けて
幸運を呼ぶ食べ物 ダイコン

蠍座 10/24~11/22

全体運 欲張りになりがち。たくさんのものが手に入るときだからこそ、いらないものにはノーを。取捨選択を心がけて
健康運 食事は彩りが大事。よくかんで食べましょう
幸運を呼ぶ食べ物 ハクサイ

魚座 2/19~3/20

全体運 試練が山のようにそびえていますが、乗り越えれば開運へ。気を抜かず進みましょう。他人の助言はよく検討して
健康運 無理をしないで。サポーターやテーピングは味方
幸運を呼ぶ食べ物 レンコン

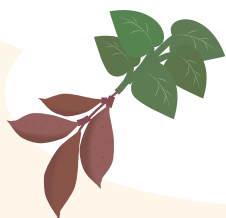
子供たちと一緒に 芋ほり体験!

白子支部は、10月23日に白子町の圃場にて白子町立関保育所、白濁保育所、南白亀保育所の園児たちと、長南支部は10月23日に、長南町の圃場にて長南町立長南保育所の園児たちと、本納支部は10月27、29日に、茂原市の圃場にてほのおかこども園、もばら空と杜のこども園の園児たちと芋ほり体験を行いました。

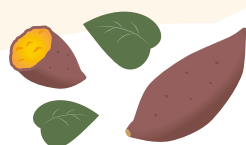
園児たちは「大きいお芋がとれた!」と嬉しそうに見せてくれ、用意したビニールいっぱいに収穫し笑顔を見せてくれました。



長南支部



白子支部



本納支部



JA長生青年部

白子支部

設立50周年記念式典

JA長生青年部白子支部は10月29日、設立50周年記念式典を開催し、歴代の青年部長、河野代表理事組合長、緑川白子町長など約50名が出席しました。

これまで同部では、園児たちとの芋ほり体験や耕作放棄地を利用して育てたコシヒカリを使用した日本酒「八祭」の製造など積極的に地域貢献できよう取り組んできました。

開催にあたり同部河野支部長は「先輩方が積み上げてきた歴史を大切に、私たちの歴史をそこに重ねていきたい」と挨拶しました。



10月17日

女性部短期大学 第6回講座

JA長生女性部は、女性部短期大学校第6回講座を本所にて開催し、短大生21名と女性部役員が参加しました。今回の講座では、岩瀬智彦さんを講師に招き、繭から作るランプシェードの製作をしました。初めにクイズを交えながら、蚕の知識について学びました。

その後の製作作業では、お湯につけた繭玉から糸をひき、それをランプの枠に巻きつけていきます。途中で持参した押し花などを丁寧に配置して飾りつけ、さらに糸を巻き付ける作業を続けて完成となります。

最後に明かりを灯すと、とても素敵なランプシェードが出来上がりました。



製作を行う短大生ら



完成したランプシェード

ふれあい感謝祭開催しました!

各ブロックにてふれあい感謝祭を開催しました。地元で採れた新鮮な農産物の販売を始め、それぞれの地区の特色を出し、工夫し沢山のイベントを盛り込んだ内容で会場を盛り上げました。ご来場いただいた皆さまありがとうございました!



JA 共済の地域貢献活動

10月19日 南部ブロックふれあい感謝祭(睦沢支所)



女性部の焼きそば好評でした



新鮮な野菜の販売



新米のすくい取り



お囃子の演奏

11月8日 北部ブロックふれあい感謝祭(白子支所)



お餅まき



ヨーヨー釣り



ヒップホップダンスを披露



ななちゃんも沢山のお友達と会えました

からだに愛情 みんなにやさしい

ヨーグルト

子どもからシニアまで、家族みんなの元気を支える食品として再注目されているヨーグルト。さまざまな健康効果や料理をよりおいしくする活用法などをご紹介します。



監修 五賀ひろか

管理栄養士・野菜ソムリエ
病院勤務後に独立し、企業向けレシピ開発やフードコーディネーターなど幅広く活動中。
SNSでは「頑張らない職場」をテーマに発信。

イラスト：小林裕美子

肌の健康

腸内環境の状態は、肌の健康にも影響します。腸内に老廃物がたまった状態は肌にとっても良いことではありません。ヨーグルトには乳酸菌が豊富に含まれており、腸内環境を整えて肌の新陳代謝を促します。

健康効果4

おいしいだけじゃない！

腸の健康

ヨーグルトに含まれる乳酸菌は、腸内の善玉菌を増やして腸内環境を整える働きがあります。善玉菌が増えると悪玉菌が減り、便秘の改善やコレステロールの低下など体にうれしい効果が期待できます。

免疫力アップ

腸には多くの免疫細胞が集まっています。腸内の善玉菌を増やして環境を整えると免疫力アップにつながり、風邪などに負けにくい体づくりに役立ちます。乳酸菌が豊富なヨーグルトを積極的に取りましょう。



骨の健康

ヨーグルトをはじめとする乳製品に含まれるカルシウムは体に吸収されやすく、子どもの骨の成長をサポートしてくれます。また、加齢により骨密度が低下して起こる骨粗しょう症の予防にも有効です。

もっと知りたい！

ヨーグルトQ&A

Q 1 っ食べるのがおすすめですか？

A ヨーグルトに含まれる乳酸菌などは胃酸に弱く、従って胃酸が薄まる食事の後に食べることで菌が腸まで届きやすくなります。

Q 2 1日にどのくらいヨーグルトを食べると良いですか？

A 年齢や食べる目的により異なりますが、成人の場合は1日当たり100〜200gが目安です。

Q 3 おすすめの食べ合わせはありますか？

A 大腸まで届きやすく、善玉菌の餌になるオリゴ糖が多く含まれる、きな粉や蜂蜜などがおすすめです。また、バナナやキウイフルーツなど食物繊維が豊富なフルーツを添えると、より効果的です。

Q 4 花粉症に効くって本当ですか？

A アレルギー症状を緩和するには、体の免疫機能を正常に保つことが大切です。腸内環境が整うことで免疫力が上がり、花粉症の症状緩和につながる可能性があります。

ヨーグルトの魅力 \ 再発見 /

再発見 1

世界は愛で、ヨーグルトは菌でできている！

菌の種類でヨーグルトを選んでみるのもいいかも！

ヨーグルトは乳酸菌やビフィズス菌などによって牛乳を発酵させた発酵食品です。菌によって特徴があり、人体への健康効果はさまざまです。酸味があるもの、もちっと感があるものなど、味も多種多様です。



●主な菌の種類と期待できる健康効果

ブルガリクス菌 (ブルガリア菌)	ヨーグルト作りに欠かせない乳酸菌の一種。腸内環境を整え、便秘改善に役立つ。
ガセリ菌	内臓脂肪を減らし、肥満予防に効果的。
クレモリス菌	独特な粘り成分が特徴で、食物繊維のように働く。
ビフィズス菌	大腸にも多く生息し、便秘改善に役立つ。

再発見 2

自宅で簡単！ 自家製ヨーグルト作り

牛乳にタネ菌を混ぜて放置するだけ！
出来上がったヨーグルトの一部をタネ菌として使用すれば、この先ずっと自宅でヨーグルトが作れちゃうんです！

専用のヨーグルトメーカーがなくても、常温の牛乳にタネ菌を混ぜるだけで作れるヨーグルトがあります。通販だけでなくスーパーなどで入手できるタネ菌もあります。作り方は商品の仕様書に従ってくださいね。

作り方



消毒した容器に牛乳を入れる。



牛乳の分量に合わせてタネ菌を必要量加える。



よくかき混ぜて常温で静置する。夏は一晚で、冬は1、2日で出来上がり！

※変な色や腐った臭いがする場合は食べないようにしましょう。

再発見 3

料理にアクセント！ ヨーグルトの使い方あれこれ

協力：Jミルク

ヨーグルトはそのまま食べるだけでなく、さまざまな料理のアクセントにも活用できます。調理の際は、加糖タイプやフルーツヨーグルトは避け、プレーンタイプを使ってください。



Jミルクウェブサイト「ミルクレシピ」

ゴボウとマイタケのヨーグルトカレー



ヨーグルトでまろやかな味に

いつも使っているカレーにヨーグルトをプラスすることで、辛さが和らぎこくも出ます。具材の肉が軟らかくなる効果も期待できます。

作り方は
こちら



切り干し大根のピリ辛ヨーグルトあえ



サラダの爽やかなドレッシングにも

ヨーグルトをドレッシングの材料として使います。かむほどにヨーグルトの爽やかな風味が広がるため食べやすく、箸休めにもぴったりのおかずです。
(レシピ考案：奥泉明子さん)

作り方は
こちら



ホワイト豚汁



みそとヨーグルトは好相性

米こうじで大豆を発酵させてうま味が増したみそとヨーグルトは相性抜群！ ヨーグルトがみその塩味を抑えてうま味をさらに引き立てます。

作り方は
こちら



組合員・地域の皆様へ



旬鮮倶楽部



年1回のお申込みで、毎月カタログからお選びいただいた商品をお届けします。

毎月旬の味覚が届く1年間をお楽しみください。

果物、野菜、お肉といった国産農畜産物や、それらを使ったお惣菜やスイーツに加え、全国各地の名産品やお花も取り揃えています。

旬の果物の味を楽しむ、遠方の名産品を旅行気分を楽しむ、お花を見て楽しむなど、様々な楽しみ方が可能です。



ご注文からお届けまでの流れ

STEP
1

カタログから毎月1品以上、年間の商品をお選びください。【掲載商品一例】

各商品は、2,970円～10,930円(税込み・送料込)です。

月別商品 旬の果物など、その月限定で注文できる商品(毎月10商品以上)



特集商品 コンセプトやイベントに合わせた特別な商品(9特集、計38品) ※特選により注文可能の商品が限られます。



STEP
2

お申込み

専用の申込書(新規・継続)にご希望の商品記号をご記入のうえ、お支払いJA(農協)でお手続きください。

STEP
3

商品のお届け

お申込みの商品はカタログに掲載されたお届け時期に会員様のお手元に届きます。

※天候等やむを得ない理由により、お届け月がカタログ掲載月と前後することがありますがお引き落としはカタログ掲載月に基づきます。

STEP
4

お支払い

お支払いJA(農協)にお持ちの貯金口座から、商品お届け予定月の翌月以降に自動的に引き落とされます。

※お支払いのJA(農協)により引落月が異なる場合がございます。

※天候により生育状況が変化しやすい果物等が中心のカタログです。商品の性質上、お届け日をご指定いただくことはできませんのでご了承ください。

詳しくは、各営農購買センターへお問い合わせください。

南部営農購買センター

☎42 - 4343

[担当地区]一宮・陸沢・長生

北部営農購買センター

☎33 - 7007

[担当地区]白子・本納・東郷

西部営農購買センター

☎35 - 3001

[担当地区]長柄・長南・茂原

管理番号№54879

ななちゃん
だより

ふれあい感謝祭にご来場いただいた皆さま、ありがとうございました! ななちゃんもたくさんのお友達と会えて嬉しかったです(*^_^*)
あっという間に、今年も残すところあと少しになってしまいました。急に寒くなり、気温の変化で体調を崩す方も多いかと思います。風邪やインフルエンザも流行りはじめているようなので気を付けてお過ごしくださいね!
今年も大変お世話になりました。また来年もどうぞよろしくお願いいたします!



野球大会が行われました!

6月17日尼ヶ台総合公園野球場で「第34回JA山長夷地区野球大会」が行われ、JA長生は優勝をし、「第52回農協健保軟式野球大会」に出場することになりました。

10月21日・22日、青葉の森公園野球場で「第52回農協健保軟式野球大会」が行われ、各地区代表の8JAが出場し、JA長生は熱戦を繰り広げましたが、1回戦で惜しくも敗退となりました。選手の皆さんお疲れさまでした。



JA長生野球部選抜チーム

JA職員が全国障害者スポーツ大会で金メダルを獲得しました。

本所経済部購買課の大村真功職員が、第34回千葉県身体障害者スポーツ大会の卓球で優勝し、千葉県代表選手として第24回全国障害者スポーツ大会「わたSHIGA輝く障スポ2025」に出場し、障害別ブロックで金メダルを獲得しました。

■理事会だより

第10回理事会を令和7年10月28日、理事23人、監事4人の出席により開催し、次の案件を審議し、承認されました。

議案

- 1、固定資産の解体及び請負工事の発注について
- 2、貸出金の査定について
- 3、組合員の出資口数の減少について

報告事項

- 1、令和7年度第Ⅲ四半期実績報告及び事業収支実績報告について

- 2、コンプライアンス委員会報告について
- 3、ALM委員会報告について
- 4、第Ⅲ四半期余裕金運用等状況報告について
- 5、9月有価証券の取得状況について
- 6、部分直接償却実施債権の現状と今後の回収・処理方針について
- 7、令和7年度JA共済コンプライアンス点検結果について
- 8、陸沢支所建設に係る最終報告について
- 9、第2回地区代表幹事会議報告について
- 10、今後の予定

■協同のちから

令和7年10月31日現在

組 合 員 数	16,147名	購買品供給高	28億4,882万円
正	9,192名	貯金	1,315億円
准	6,955名	貸出金	270億円
販売品販売高	54億4,856万円	長期共済保障保有高	3,203億円

※出資金名義、組合員資格等の変更がある場合は、各支所へご連絡ください。

休日・夜間の緊急連絡先

葬祭 葬儀の場合

JA長生セレモニーサービスセンター

0475-32-2383

病院からご自宅までご遺体を搬送、その他すべて

自動車事故 自動車事故の場合

JA共済事故受付センター

0120-258-931

24時間・365日、事故受付とアドバイスを行います

キャッシュカード 紛失・盗難の場合

JAバンク千葉

カード紛失・盗難受付センター

043-202-1171

クミアイプロパンガス

JAあんしんセンター

0120-18-2571



12月のカレンダー

毎月お得な特売日!

- 毎週月曜...JAお米10%オフ
- 毎週火曜...トマト10%オフ
- 毎週水曜...ポイント2倍
- 毎週木曜...お肉特売
- 毎週金曜...たまご大特価



日	月	火	水	木	金	土
	1 ●お米の日	2 ●トマトの日	3 ●ポイント2倍DAY	4 ●肉の日	5 ●たまごの日	6 ●れんこん祭り
7 ●れんこん祭り	8	9	10	11	12	13 ●年末感謝祭
14 ●年末感謝祭	15	16	17	18	19	20 ●つきたてお餅販売会
21	22	23	24	25	26 ●鶏の日	27
28	29	30 ●17時閉店	31 ●年末年始休暇			

今年も年末感謝祭開催します!

12月13日(土)・14日(日)



いつもながいき市場をご利用いただきありがとうございます!
今年も日頃のご愛顧に感謝を込めて、年末感謝祭を開催いたします。
生産者との対面販売や各種イベントを準備して、皆さまのご来店を心よりお待ちしております♪



※写真は昨年の様子です

年末年始のご準備はながいき市場で!

年末に向けて、のし餅・大豆(大粒・中粒・小粒)・蓮根予約承っております。詳しくは、店内スタッフまでお声掛けください。

※大豆は、生育状況により早めに予約を締切の場合やご希望に添えない場合がございますので、ご了承ください。
お求めの方は早めのご予約をお願いいたします。



ながいき市場 住所: 茂原市六ツ野3981-1
TEL: 44-6800 営業時間 9:00~18:00