

～ 栄養たっぷり、おいしい毎日～

おひさまサタダ

ごりんのGreen

40号 2019.4月

春がきた!

家庭で健康野菜づくりに
Let's チャレンジ!



きたみらい地域では
トマトの苗がすくすく育っています



春がきた!

家庭で健康野菜づくり

Let's チャレンジ!

待ち望んだ春がやってきました。あと数日で新元号となり、歴史に残る1年の幕開けです!
 例年好評の健康野菜づくりですが、今年はお漬物に最適な「キュウリ」、キンキンに冷えたビールのお供に「エダマメ」の育て方を紹介します。家族みんなで作った野菜は、美味しさ間違いなし!!

エダマメ

栽培時期	4月	5月	6月	7月	8月
ポットまき	○	○			
直まき		○	○		
間引き			○	○	
追肥				○	○
収穫					○



1 種まき・植え付け

元肥の肥料を通常の半分にして土作りをし、水切れによる乾燥を防ぐためポリマルチを張る。株の間隔を30cmあけて種をまき、苗を植える。

2 防虫ネットがけ

種まき・植え付けの直後から、鳥よけ・虫よけのために防虫ネットをトンネルがけする。

3 追肥

花が咲き始めてから2週間に1回、1㎡あたり化成肥料30gを追肥する。株が大きくなっているので、畝と通路のきわにまく。

4 収穫

株全体の7割のさやがパンパンにふくらんだら、株ごと引き抜いて収穫する。収穫後は鮮度が急激に落ちるので、早めに調理しましょう!

ナス

栽培時期	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月
植付け	○	○					
整枝			○	○			
追肥				○	○		
収穫						○	○



1 苗選び

育苗日数が長いので、苗で購入するほうが良いでしょう。

GOOD 茎が太くしっかりとしていて、節間が短く、本葉7~9枚で蕾が1番花がついている苗が良い。



BAD 茎が細く、節間が長く、葉が立ち上がり気味で葉色の淡い苗は悪い。

2 土づくり

植え付けの1~2週間前に畑を掘り起し、1㎡あたり150gの苦土石灰と、堆肥3kgを施しよく耕す。植え付けの1週間前になったら、1㎡あたり100gの化成肥料を施してよく耕す。

3 マルチ張り

畝をたてて、日光を通さない雑草防除の効果の高い黒ポリマルチを張る。マルチを張らない場合は、梅雨明け後にワラを敷く。

4 植え付け

地温が高い方が根つきがよいので、気温が十分に上がった日が好ましい。株間を60cmあけて植え穴をあけ、水を注ぎ入れてから苗を植える。

6 整枝(3本仕立て)

一番花の下のわき芽2本を残して、それより下のわき芽は摘み取る。残したわき芽が伸びて側枝になったら、長さ150cmの支柱を2本追加し、側枝を1本ずつ誘引する。

5 支柱立て・誘引

苗から10~15cm離れたところに、長さ150cmの支柱を立てる。茎をひもなどで支柱に誘引し、実の重みで株が倒れないようにする。

7 追肥

植え付けの1カ月後から株と株の間に追肥します。実がなり始めてからは、月に1~2回追肥を与える。

キュウリ

栽培時期	4月	5月	6月	7月	8月
植付け	○	○			
誘引			○	○	
追肥				○	○
収穫					○



1 土作り

キュウリの根は浅いところに張るので、栽培スペース全体に石灰と肥料をまき「全面施肥」で土作りをするとうい。

2 マルチ張り・植え付け

土の温度アップと乾燥防止のためにポリマルチを張り、株間50cmで植え穴をあけて苗を植える。植え穴に水を注いでおくと、植え付け後に根付きやすくなる。

3 支柱立て

つるが伸びてきたら、支柱を垂直に立て、上部で支柱を横わたしに組む。

4 ネット張り

③で立てた支柱の骨組みに、目のサイズが10cm四方の園芸用ネットをスクリーン状に張る。風で飛ばされそうにならないよう、ひもなどでネットを支柱に留める。

5 誘引

つるが伸びるたびにひもで誘引する。

6 追肥

実がつきはじめたら、1ヶ月に2回追肥する。株が小さいうちはマルチの穴に1穴あたり、一つかみ(10g)ずつ、株が大きくなったらマルチをめくり、30gを畝と通路のきわにまく。

7 整枝

下から5番目までのわき芽はすべて摘み取る。6番目以降のわき芽は伸ばし、実がついたら葉を1~2枚残して先端を切る。

8 収穫

一番果は長さ8cmで収穫し、株の疲労を防ぐ。それ以降は、長さ18~22cmで収穫する。

ガーデニングハウス 四季倶楽部

〒090-0813 北見市中ノ島町1丁目1-8
 TEL 0157-57-1087
 営業時間 9:00~17:30

JAきたみらいセンター事務所の隣に、株サン園芸が運営するガーデニングハウス「四季倶楽部」があるのを、皆さんご存知でしょうか?「四季倶楽部」では種や苗、園芸用品などの販売を行っています。

また、一般の方や当JAきたみらいフレッシュミズ会員が作っているハンドメイド作品の出品もしております。

是非、ガーデニングハウス「四季倶楽部」に足を運んでみてください!



こんなアクセサリ欲しかった!



赤ちゃん用品も販売!

ベビースタ

すてき!



職員愛用中のかわいいポーチ!

ハンカチ

ポーチ

JAの年金特典のお知らせ

国民年金・厚生年金などの受取をJAにご指定頂くと特典があります。



特典
1

定期貯金の金利

0.3%
上乗せします!



例：店頭金利が0.01%の場合
0.31%になります。
(1年定期で100万円が限度です)

特典
2

年金友の会

JAでは「年金友の会」へのご入会により温泉旅行、ゲートボール・パークゴルフ大会など様々な活動に参加頂けます。

(各支店によって活動内容は異なります)



特典
3

JAすこやか倶楽部



JAすこやかダイヤルサービス(無料)で、健康・介護、年金、税務、法律等各種相談のご利用が出来ます

社会保険労務士による
年金相談会を開催します
(事前に予約が必要となります)

開催日時	開催場所
6月21日(金) 午前10時～午後3時	訓子府支店
6月22日(土) 午前10時～午後3時	北見本店

相談会予約などは各支店貯金窓口にお気軽に相談下さい!

北見本店 ☎24-2146	訓子府支店 ☎47-2567
温根湯支店 ☎45-2070	相内支店 ☎37-2022
留辺蘂支店 ☎42-2212	上常呂支店 ☎38-2122
置戸支店 ☎57-7070	端野支店 ☎56-3113



4/1より
新発売!!

100%大豆粉生地 オホーツクフィナンシェ

オホーツクビーンズファクトリー × 柳月

コラボレーション商品

同商品は大空町の広域穀類乾燥調製施設「オホーツクビーンズファクトリー」と北海道産の素材にこだわったお菓子の名店「柳月」がコラボして作られました。小麦粉を一切使わずに、100%大豆粉生地にオホーツク産きな粉でできたフォンダンをかけています。さらに食感のアクセントにはクルミを混ぜて美味しく身体に優しいお菓子です。

近年の健康ブームやお客様からの声にお応えし、材料にもこだわりました。大豆やクルミを使用することで、低カロリーなうえに健康な身体作りをサポート。北海道産バターを使用し、100%大豆粉とは思えないほどの風味の豊かさ、しっとりさを実現しました。

北海道産の魅力が詰まった美味しいフィナンシェ、ご家庭でのティータイムやお土産としてぜひお買い求めください!!



パッケージにはオホーツク管内18市町村を紹介しています。各地域の特産物や観光名所が描かれており、見た目にも楽しむことができます。

5個入 750円税別

1個 140円税別

販売店：十勝スイーツピア・ガーデン、イオン北見店、女満別空港、女満別道の駅などでお買い求め頂けます

住民の皆様へお願い

畑、牧場には入らないで!!



土壌に生息する微生物の中には、農作物に害を及ぼすものが存在しており、靴底や車輪のタイヤに付着した土が病害虫の発生要因となる場合があります。また、農作物の病気だけでなく、家畜への伝染病感染防止に関しましては生産者・関係機関が細心の注意を払って取り組んでいます。皆様の食卓に安心・安全な農畜産物を安定的に供給するためには住民のご理解・ご協力が不可欠となります。

畑・牧場には無断で立ち入らないようお願い致します。



JAきたみらい 玉ねぎと牛すじのカレー

JAきたみらい 玉葱醤油

JAきたみらい 玉葱の塩だれ

正解者の中から抽選で30名の方に、セットでプレゼント!

応募締め切りは、5月17日(金)当日の消印有効

※当選者の発表は、発送をもってかえさせていただきます。

※個人情報(目的以外の用途)には使用致しません。

1 6 8 16 19

2 13 C

9 10 17

7 14 D

3 11 20

4 15 18

5 A B

前回のクイズの答えは **コハルピヨリ** でした。

※62円切手のハガキでご応募願います

プレゼント応募方法

北見市中ノ島町1丁目1番8号
JAきたみらい
ぐりんGreen
クイズ係

ハスルの答え

お名前
ご住所
電話番号
本誌の感想
年齢
JAきたみらいへの意見(要署名)

切手 62

- ★タテのカギ
- 危険を感じると切つて逃げるトカゲもいます
 - 鶏の頭に付いています
 - 腕に――をかけて料理を作った
 - ビールの原料によく使われる穀物
 - ホーホケキョと鳴きます
 - スピードを上げること
 - 日本風の料理のこと
 - 話し声が周囲にすっかり漏れている状態
 - 緊張したときにゴクリと飲み込む
 - 髪をとかすのに使います
 - この上で白い石と黒い石が戦います
- ★ヨコのカギ
- 4月29日は国民の祝日、――の日です
 - さやわりル、浮き、糸など
 - ななつ、やつ、このつ、
 - お坊さんの作業着、それ以外の人も普段着として着ることがあります
 - 玄関や金庫の扉に掛けるもの
 - 山菜をたくさんもつたので、隣近所へ――した
 - えんぺらがある生き物
 - 髪をとかすのに使います
 - ヨークで字や図を描きます
 - 時代劇の俳優はたいいてい頭に着けています
 - ――のクロオーバーは幸せを呼ぶそうです
 - 真珠を数えるときに使う言葉
 - 琵琶湖の――はオオナマス?

クロスワードパズル

二重マスの文字をアルファベットの順に並べてできる言葉をお答えください。



40号/2019年4月発行
発行/きたみらい農業協同組合
編集/営農振興部・担い手グループ
(TEL 0157-24-2145)

〒090-0813 北海道北見市中ノ島町1丁目1番8号
TEL 0157-32-8777
ホームページ <http://www.jakitamirai.or.jp>
E-mail hp.kitamirai@kitamirai.ja-hokkaido.gr.jp