



羽村市農業委員会

委員 宮本 健司

## 私の健康管理



農作業と一言で言っても人によって方法は様々だと思う。雑草を取り除くのに人力でやる人もいればハンマーモアを使う人もいる。

だからこれ以降の文章は参考程度だと思っしてほしい。

平成11年頃、消防団詰め所で、後輩に背中のカイロプラクティックをやってもらったことがあった。彼の評価では「宮本さんの背中が一番硬い。」と言われた。15〜16歳の年齢差はあるものの20数名の内が一番硬いと言われたのはショックだった。健康保険の適用外だし経費にもならないが、彼のカイロプラクティック店に月一度通うことにした。

その2年後、自宅の裏山に栗林が残

っていて、多摩川沿いに竹が生えてしまったことがあった。

当時は竹用チェーンソーなんて知識もなく、なたで伐採した方が早いだろうと思った。3時間くらい夢中で伐採したその翌日、左腕が上げられないほど痛くなってしまった。面白いものでなたを持った右腕ではなく左肩が四十肩になってしまった。前述のカイロプラクターに診てもらい、2回通院してどうにか治った。この時期は自動車のサイドブレーキを引くことさえも非常に苦労した。

約7年前にかかった熱中症にも色々勉強させられた。8月上旬ごろ午前の仕事を終えて自宅に帰ると頭痛が続いて昼食をとる気にならなかつた。そのうち頭痛は止まるだろうと思っていたが、夜になっても止まらず、睡眠を妨げるようになった。叩かれていますような痛さではなく、何かに押さ

れているような痛さだった。これは一大事と思い、インターネットで調べて熱中症と自己診断した。仕事はあるのだが、3日間くらい何もしないで家でダラダラすることにした。つまり、食欲が出たら食べ、眠ければ昼でも寝ることにした。このときは考えが堂々巡りになり、エクセルの表計算は全く作成できず、文章を書くこともできなかったが、3日目に頭痛はどうか止んだ。熱中症には水分補給と言われるが、なってみると脳障害という印象が残る。

農業をやって良かったことは視力が回復したことだ。眼科医からは視力は回復しないとされていたが、府中の運転免許試験場で更新手続きをしたときに眼鏡使用条件が消えてしまった。畑にいて遠くの物音や野鳥などに関心を持つようになったことが一因と勝手に考えている。

# 頑張っています

## 農業委員会

### 農地現地調査

10月24日に、農業委員と農業委員会事務局職員、都市計画課職員が2班に分かれて農地現地調査を行いました。調査の結果、管理不十分と判断された農地については、所有者へ適切な管理をお願いしました。前年に比べて良好な管理の農地が多く、指摘する件数も減少しました。

羽村市内の農地は市街化区域内にあり、多くは生産緑地や相続税納税猶予制度の適用を受けています。税制面で優遇されていることから、引き続き適正な管理をお願いします。



### 農業委員会会長研究集会

10月27日・28日に和歌山市にて農業委員会会長研究集会が開催され、石田会長が出席し、

和歌山市の農業委員会の活動や生産緑地の活用について聴講し、体験農園の現地研究に参加しました。

都内の各農業委員会との交流も深められ、有意義な研究集会となりました。



### 農業者年金制度推進研究会

11月28日、JA東京南新宿ビルにて研究会が開催され、農業者年金加入推進委員の宮本委員が参加し、本制度への理解を深めました。

農業者年金は、加入要件が揃ってれば、大変メリットの大きい年金です。ご興味のある方は、お声掛けください。

### 農家（農地）基本台帳及び経営農地等所有状況調査について

「農家（農地）基本台帳」及び「経営農地等所有状況」を配布します。記入例を参考に記載していただき、ご提出ください。

また、「令和4年産の東京都農作物生産状況調査」及び「農地の貸借希望調査」も同封しますので、ご回答をお願いします。

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、対面での回収は行いません。返信用封筒を同封しますので、記入後は郵送での提出をお願いします。

提出期限 令和5年1月6日（金）

### 羽村市農業委員候補者の募集

現在の農業委員の任期が令和5年7月19日をもって満了することに伴い、農業委員を募集します。

詳しくは「広報はむら1月15日号」に掲載します。



# 農業日誌



**自然派やさしい直売所ベジ・ベジが移転・新規オープン!!**

旧羽村東口支店で営業していた自然派やさしい直売所ベジ・ベジが西口の本店舗隣りに移転し、10月22日にオープンしました。

入口前には羽村市園芸組合の皆さんが準備した花の宝船が設置され、長蛇の列のお客様をお迎えしました。今後の展開が楽しみです。



**羽村第三中学校の職場体験が実施されました!**

羽村第三中学校の生徒2名を10月24日から28日までの5日間、同校特別支援学級の生徒2名を11月24日・25日の2日間、宮川修典さんが職場体験の受け入れをしました。

除草、肥料散布、収穫、出荷準備など多岐にわたる仕事に一生懸命取り組み、「貴重な体験ができた。」との感想でした。



**パンジー・ピオラ大特価デー**

11月4〜6日の3日間、羽村市農産物直売所でパンジー・ピオラの特価販売を実施しました。

5ポット入り500円のお得なパックは生産者が色とりどりに組み合わせたもの。「お花はいつまで楽しめますか?」、「肥料は?土は?」と質問しながら楽しそうに購入。大盛況でした。



**羽村市農産物直売所の出張販売を行いました!!**

11月16・24日に羽村市役所正面玄関前にて農産物直売所出張販売を実施しました。冬野菜が旬を迎え、美味しい時期。



品数多く新鮮な野菜や色とりどりの花苗が並び、多くのお客様でにぎわいました。



10月	11月	12月
21日	11・12日	20日
24日	17日	
	24日	

その他の主な活動

- 10月21日 チューリップ生産組合総会
- 10月24日 農業委員会総会・農地現地調査
- 11月11・12日 園芸組合花いっぱい運動花苗配布
- 11月17日 チューリップ球根植付け
- 11月24日 農業委員会総会
- 12月20日 農業委員会総会・農地現地調査

# 「普及センター」から

## 土壌診断の活用と家畜ふん堆肥の使用で地力アップ！

土壌診断は、私たち人間にとつての「健康診断」と同じです。年に一回は土の状態を検査し、肥料の過不足や保水性等の改善を図りましょう。

### ■ 土壌診断の主な検査項目

#### 一 pH（ピーエイチ）

pHとは、物の酸性、アルカリ性を示す尺度で、pH 7を中性、それより数字が少なくなるにしたがい酸性が強くなり、大きくなるにしたがいアルカリ性が強いことを示しています。

作物の種類により異なりますが、ほとんどの野菜は、pH 6.0～6.5の範囲を好みます。酸性土壌と診断された場合には、その状態に応じて「消石灰」や「苦土石灰」を施用します。

#### 二 有効態リン酸

リン酸は、窒素、加里と共に植物の生育に必要な三要素の一つです。土壌中のリン酸は、作物に吸収されるものと、作物が利用できないものがあります。作物が吸収できるものを有効態リン酸といい、植物の初期生育に特に

必要です。

#### 三 交換性塩基〔石灰、苦土、加里〕

交換性塩基とは、土壌に吸着して保持されている石灰・苦土・加里のことです。土壌が酸性化するとこれらの成分が欠乏しやすくなります。これら三つの成分は、「量」と「比率」が重要です。

#### 四 EC（電気伝導度）

この値が大きいほど土壌溶液中に肥料成分（主に窒素）が多いことを示します。

過剰施肥は、生育障害の原因になり、収量の減少や品質の低下を招きます。また、地下水汚染の原因にもなり、環境汚染を引き起こすことがあります。

### ■ 家畜ふん堆肥の使い方

#### 一 鶏ふん堆肥

鶏ふん堆肥は、肥料成分が多く含まれており、土壌中の分解も早く、化学肥料を減らすことのできる有機質肥料です。しかし、一度に多量に施用すると、肥料やけを起こし生育不良になることがあります。施用の目安は、500 kg/10 a 程度です。「発酵鶏ふん」は製造過程で一度発酵させていますが、「乾燥鶏ふん」は発酵させていないため、作付けの1ヶ月前に施用して、土となじませてください。

#### 二 豚ふん堆肥

豚ふん堆肥は、各肥料成分のバランスがよ

い堆肥です。土壌に施用した場合、分解速度が牛ふん堆肥より速く鶏ふん堆肥よりは遅いという中間的な性質をもっており、肥料的效果と土壌改良効果の両方を期待することができます。施用の目安は、1～2 t/10 a程度で、十分に発酵したものを施用してください。

#### 三 牛ふん堆肥

牛ふん堆肥は、肥料成分は少ないですが、繊維質が多く含まれており、土壌改良効果に優れた堆肥です。しかし、木質系の副資材を含むものは、土壌に施用したとき窒素飢餓を引き起こし作物の生育を阻害することがあります。堆積させ、十分発酵したものを施用してください。施用の目安は、1～2 t/10 a程度ですが、苗用土に使用する場合は20%以下の容量としてください。

普及センターでは、土壌診断による施肥改善に取り組んでいます。

適正施肥や家畜ふん堆肥の活用により、収量の増加や環境に優しい農業の推進、また、昨今の社会情勢による肥料価格が高騰しているため、経費の削減にもお役立てください。

### 「問い合わせ先」

東京都西多摩農業改良普及センター

電話 0428(31)2374

## その他のお知らせ

### ■ 生産緑地地区追加募集のお知らせ

令和5年度生産緑地地区追加指定申請の受付を予定しています。  
300㎡以上の農地が対象です。詳しい指定要件や申請書類については担当課までお問い合わせください。

受付期間 3月1日(水)～3月20日(月) 予定 ※土・日を除く  
午前8時30分～午後5時15分

受付場所 まちづくり部 都市計画課 羽村市役所西庁舎2階  
問合せ 042-555-1111 (内線276・288)

### ■ 相続などで農地を取得したときは農業委員会への届け出が必要です

右記のQRコードから申請書がダウンロードできます(農地法第3条の3第1項)。  
なお、この届出は委員会に権利取得の内容などを知らせるものであり、権利取得の効力は発生しません。



市公式サイト

### ■ 助成金の申請はお済みですか？

羽村市原油価格・物価高騰に関する補助金等の申請はお済みですか？  
提出期限は令和5年2月末ですので、対象条件を満たしている方で、申請がまだの場合はご注意ください。

問合せ 産業環境部 産業振興課 農政係  
(農業委員会事務局)  
042-555-1111 (内線661・663)



市公式サイト

### 【編集後記】

人の言動にイライラしたときに皆さんはどのように対処していますか？

イライラすると血圧が上昇し、それが原因となって脳梗塞や心臓病を引き起こす恐れがあります。さらに慢性化すると心身に悪影響を及ぼすため、放置しておきたくないものです。

イライラを解消するには、ウォーキングや呼吸法などが効果的だと言われています。その他に受け止め方を変えることも有効です。「他人は変えられない」「自分は他人を変える力がない」と自覚できれば、変化を相手に求めず自らを改めることができます。人は自らの意思で自分を変える力を持っていると思います。

人に対してなぜイライラするのか原因を見極めたなら、自分の受け止め方や考え方を朗らかな方向に変えていけると思います。  
(四記)

### 【編集委員】

新井敏行、櫻沢富士夫、石田博重、  
田村実、宮本健司

### 【事務局】

農業委員会  
羽村市(産業環境部産業振興課農政係)