

東美の里

JAと地域の人々をむすぶ広報誌

2010/No.371

8月号



Contents

- | | |
|-----------------|------------|
| スイカ消費者インタビュー |P 2 |
| ジェフユナイテッドイベント参加 |P 3 |
| 営農情報 |P 5 |
| 特集「絵手紙を描こう」 |P 6・7 |
| 女性部よりお知らせ |P 10 |



美味しいスイカができるまでを教わる児童たち

小学校がスイカ畠見学

富里市立日吉台小学校は6月28日(月)、社会科学習の一環として特産の「富里スイカ」を取り上げた授業を行ないました。

3年生の児童90人は午前と午後に分かれ、畠の中で実際に育つてあるスイカの様子を見ながら縞の数を数えたり、皮の色を見比べたりしていました。

日ごろ“土”に触れることが少ない児童達は自由時間になるとスイカを楽しそうに走り回る姿が見られました。

最後に畠で採れたばかりのスイカを思う存分食べて見学は終了しました。



消費者目線で意見発表

消費者による意見交換会

印旛農林振興センターは7月6日(金)、船橋市の県税事務所会議室でスイカの消費行動に関する研修会を行いました。

千葉県農林総合研究センター流通経営研究室の協力を得て行なった農産物マーケティング調査では、スイカについて日ごろ思っていることを参加者のおしゃべりの中から引き出し、食べ方や買うときには注意していることなどを話してもらい、ニーズに沿った作物の生産・販売に期待するといった意見や、もっとPRをしていった方が良いのではないかという意見もありました。

日本航空と富里市とJJA富里市は7月6(火)・7日(水)の両日、成田空港のラウンジ利用客を対象に「富里スイカ」を使ったスイーツを振る舞いました。



提供されたフルーツカクテル

JJAでは7月24日(土)、職員を対象としたコンプライアンス(法令遵守)に関する研修会をJA会議室で行いました。

コンプライアンスは一般的に、事業活動において法律を遵守すること、広くは倫理や道徳などの社会的規範を守って行動することを守り、今日はCSR(企業の社会的責任)と共に非常に重視されているものです。

当JJAでは職員一人一人が良識ある行動を常に意識し、より一層組合員サービスの向上に努めて行くことを研修を通じて再確認しました。

毎年日本航空が七夕のイベントとして行なっており、今年はランジスタッフの提案で空港に隣接する富里市が全国的なスイカの产地であることから、美味しいスイカと「夏」気分を味わつてもらいたいと実現したものです。



法令遵守を再確認

JJA職員コンプライアンスを再確認



ジェフの選手とスイカ割り

J A 富里市は7月18日（日）、千葉市のフクダ電子アリーナで「H O T サマー アドベンチャー」と題し行なわれたイベントに「富里スイカ」を提供しました。

抽選で選ばれた30人の参加者は、剣の形をしたビニール風船でスイカ割りに挑戦し、みごと当たった人には、カットスイカがプレゼンされました。

カット販売も行なわれ、来場者の人気を集めていました。

パレット回収のお願い
（写真：JA富里市）

スイカはジェフカラーを彩ると言うことから県内の産地である富里市に依頼があり実現したもので、この日はジェフユナイテッド市原・千葉対コンサドーレ札幌の試合が行なわれました。

これから秋冬野菜の準備などが始まるところかと思いますが、組合員皆様のお宅で返却忘れの出荷パレットがございましたら、ご返却をお願いいたします。

尚、8月・11月の総員外務で皆様のお宅へお伺いした際にも、お願ひさせていただきます。（鷲農部）

中継では「スイカの里の魅力」と番組タイトルが付けられ、JA西瓜部の役員である篠原弘安さんとTNネットワークのメンバーは産地ならではの料理の紹介や、栽培に適した気候であること、生産技術の高さをPRしました。

オープニングではTNメンバーによるスイカラードレースの給すいか所が再現されユニークなロードレース大会も紹介されました。



スイカ販売をしたTNネットワークのメンバーと事務局

ジェフ市原・千葉の「夏企画」に参加

N H K で富里スイカを紹介



朝の放送のひとまく

座談会開催のお知らせ

J A では今年も座談会を9月に開くことになりました。

昨今の農業およびJ Aを取り巻く環境も年々厳しくなっていくなか、本年も事業年度の半分が過ぎ、財務及び事業進捗状況の報告と組合員皆様が日ごろ感じている営農や生活、J Aに関する課題や要望等、どんなことでも構いませんのでお聞かせいただき、今後のJA運営に活かして行きたいと思います。

是非とも多くの皆様のご参加をいただけるようお待ち申し上げます。

【開催日時】

9月9日（木）

午後7時～午後9時（予定）

【対象地区】

全 地 区

【開催場所】

J A 富里市
3F 大会議室



※ ヘラ鮎研究会では部員を募集しています。詳しくは営農指導課までお問い合わせください。
 (0476-93-5652)

J Aのヘラ鮎研究会は7月12日(月)、富里市内の釣り堀で第52回組合員ヘラ鮎釣り大会を開きました。

参加した22名は農作業の合間のひと時を楽しみ、親睦を深めました。

競技は朝6時30分から午後3時30分まで行われ、実力も接近するなか自慢の腕前を発揮し上位の成績を収めたのは次の方々でした。

優勝 江原 不二男(武州)
 優勝 相川 敬栄(中沢)
 3位 菅沼 和英(中沢)
 (敬称略)

ヘラ鮎釣り大会開催



左から相川さん、江原さん、菅沼さん

富里市とJA、北総農業共済組合は7月19日(月)、20日(火)と22日(木)に市内の水田(総面積は約187・85ha)で共同防除を行ないました。

千葉スカイテックの協力により、ラジコンヘリコプターを使った農薬散布は、穂イモチ病・ウンカ・ヨコバイ・カメムシ類を対象に市内を6地区に分けて行なわれました。

19日

日に、高松土地改良区・印旛沼土地改良区新橋工区・中沢土地改良区・後田土地改良事業共同施行の4地区(約61・54ha)をヘリ3機で、20日の根木名川上流土地改良区(約61・86ha)ではヘリ4機、22日の富里土地改良区(約64・45ha)でヘリ3機を導入して散布が行なわれました。

ラジコンヘリで防除

空中散布の様子

生産部合同研修会



講義に聞き入る

J Aの生産部会(人参部・トマト部・大根部・地場野菜部)の役員や支部長、検査長は7月26日(月)に富里市内のホテルで合同研修会を開きました。

J A全農ちばの遠藤正樹氏が『あなたのJA・生産組織の「食品安全・安心(リスク管理)」はどこまで』と言うテーマについて講義を行い、生産履歴記帳の必要性や農薬等の適正使用について話しました。

各部会の出席者は、話に耳をかたむけ熱心に聞いていました。

その後、懇親会が行なわれ、各生産者間の交流の場となりました。

富里市産業経済課と農業委員会、JAは7月26日(月)から30日(金)の5日間、水田農業構造改革対策の現地確認を行ないました。

産業経済課・農業委員会・JAの職員は連日猛暑が続くなか、確認の確認や面積の計測を行いました。

田んぼの現況調査



飼料用米の水田

農

業

情

報

新規薬剤紹介

殺虫剤『アニキ乳剤』

- ◇害虫の抑制神経系に作用する有効成分「レピメクチン」を配合した新しい殺虫剤
- ◇チョウ目をはじめ、コナジラミ類、ハモグリバエ類、ハイマダラノメイガ（シンクイムシ）
- ◇食毒性と接触毒性によるダブルの作用で速効的な効果を発揮
- ◇ハチ類や天敵などへの影響が小さくIPM（総合防除）に役立つ

作物名	適用害虫名	希釈倍数	使用時期	使用回数
トマト	オオタバコガ、ハスモンヨトウ、ハモグリバエ類 コナジラミ類、ミカンキイロアザミウマ	2000倍	収穫前日まで	3回以内
ミニトマト		1000～2000倍		
なす	オオタバコガ、ハスモンヨトウ、トマトハモグリバエ	2000倍		
キャベツ	コナガ、アオムシ、ハスモンヨトウ、ハイマダラノメイガ、タマナギンウワバ	1000～2000倍	収穫3日前まで	3回以内
はくさい				
だいこん				
ブロッコリー	コナガ			
レタス	オオタバコガ、ハスモンヨトウ			
ねぎ	シロイチモジヨトウ			

殺菌剤『レーバスフロアブル』

- ◇「マンジプロパミド」が。1つの有効成分で病原菌に優れた殺菌効果を発揮
- ◇散布された有効成分が、速やかにワックス層に吸着。散布1時間後の雨にも強い
- ◇ワックス層に吸着した有効成分が葉の裏側まで浸透し、定着。効果を持続

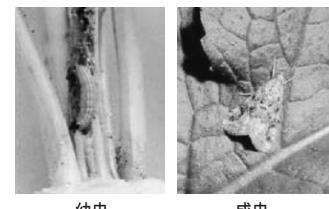
作物名	適用害虫名	希釈倍数	使用時期	使用回数
はくさい	ベと病	2000	収穫14日前まで	3回以内
ブロッコリー				2回以内
レタス	疫病	1500～2000	収穫7日前まで	3回以内
キャベツ				2回以内
ねぎ	褐色腐敗病	1500～2000	収穫前日まで	3回以内
ほうれんそう				
たまねぎ				
スイカ				
ミニトマト				
トマト				

防除情報

ハイマダラノメイガ

別名ダイコンシンクイと呼ばれ、ダイコン、カブ、キャベツ、ハクサイ、コマツナなど、アブラナ科の野菜や花きを害する。

8～9月の高温、乾燥の時や、早まきのものに多発する。本葉1～2枚の頃から防除する。



作物名	葉剤名	倍率・使用量	使用時期／使用回数
ダイコン	オルトラン水和剤	1500倍	収穫14日前まで／2回以内
	パダン SG水溶剤	1000倍	収穫7日前まで／3回以内
	ハチハチ乳剤	1000～2000倍	収穫14日前まで／2回以内
	フェニックス顆粒水和剤	2000倍	収穫7日前まで／2回以内
	マトリックフロアブル	2000倍	収穫7日前まで／3回以内
キャベツ	ダントツ粒剤	1～2g／株	定植時／1回
	アファーム乳剤	1000～2000倍	収穫7日前まで／3回以内
	トルネードフロアブル	2000倍	収穫7日前まで／2回以内
	ハチハチ乳剤	1000～2000倍	収穫14日前まで／2回以内
	マッチ乳剤	3000倍	収穫7日前まで／3回以内
	マトリックフロアブル	2000倍	収穫7日前まで／4回以内



使う道具

- | | |
|----------------------|------------|
| (1) 小筆（輪郭や文字用） | (6) 溶き皿 |
| (2) 隈（くま）取り筆（彩色用） | (7) 筆洗 |
| (3) 墨（青墨が向く） | (8) 下敷き |
| (4) 砚 | (9) 画仙紙ハガキ |
| (5) 風景（18色のもののが使いよい） | |

※隈取り筆の代わりに別的小筆を用意しても可。また、風景が手に入りにくいなら水彩絵の具でも。溶き皿、筆洗、下敷きなども手近なもので代用できます。

絵手紙独特の筆の持ち方や線の引き方を練習したら、早速実践！初めて描くなら、

半紙を使って 線の引き方を練習

筆の穂先だけが紙に触れる高さを保ち、腕全体をごくゆっくりと動かします。スピードは1分間で10cmが目安。途切れやにじみは気にせずに、左→右、右→左、上下、下→上、さらに曲線も描いてみましょう。線を倒して一気に引いた線（下図矢印）とは、まったく雰囲気が違う

筆は軸の一番上を親指と人さし指でつまみ、中指を添えて。背筋を伸ばし、腕を体から離して、紙の上に真っすぐ筆が立つようにします。



筆の穂は全部下ろし、たっぷり墨を吸わせ、余分を軽くティッシュでふき取ってから描きます。

合言葉は 「へタがいい」

「絵手紙」とは、暮らしの中で目に留まったものを墨と絵の具を使ってハガキに描き、短い言葉を添えたもの。描いて楽しむだけでなく、季節のあいさつとして送るのにもぴったりです。

絵が苦手でも大丈夫。絵手紙の合言葉は「へタでいい、へタがいい」。基本を覚えれば誰にでも味のある絵が描けます。道具も全部そろえる必要はありません。最初は家にある筆や硯（すずり）、子ども用の水彩絵の具やパレットなどで十分。使うハガキには、きれいなにじみが出る「画仙紙」が向いています。

形がはつきりしていて色数が少ない野菜や果物が最適です。気軽に描いてみましょ。

筆の使い方



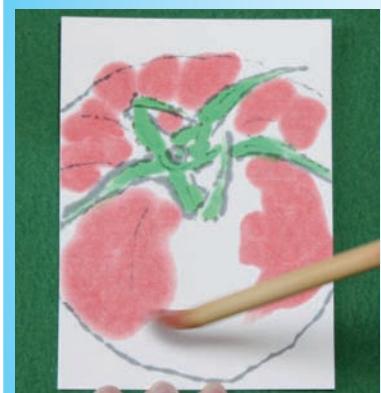


②

次はトマトの輪郭を描きます。 次はトマトの輪郭を描きます。 夏に合わせて大きく大きく。 紙からみ出しても構いません。 失敗したとしても、色や文字が入れば様になるもの。 線を重ねたりせず、そのまま描き続けます。

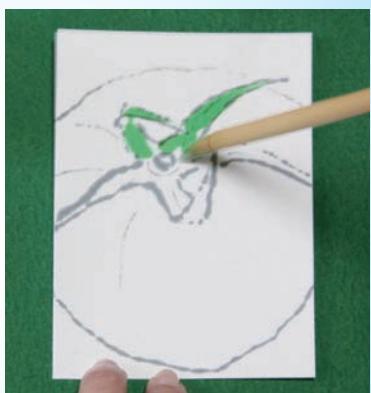


画面全体を使った迫力ある絵にするには、まず小さい部分を大きく描くのがこつです。トマトの場合はヘタから。实物をよく見ながら、練習通りにゆっくりと筆を動かして、伸び伸びと描きましょう。



④

赤い部分は、まず薄めに溶いた色を、軽くトントンと置いていきます。 筆を寝かせて「塗る」ようにしては駄目。 ベったりとした絵になってしまいます。 中心部は白く残して立体感を出しましょう。

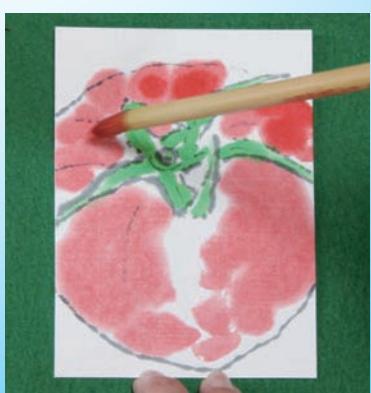


ヘタの部分から色をつけます。 水を含ませた筆先で顔彩を溶き皿に取り、よく溶いてから、トンと置くように素早く塗ります。 ない色は2~3色を混ぜて作ります。 混ぜる色が多いと濁るので注意。



⑥

余白には、投函（とうかん）する相手を思い浮かべ、好きな言葉を入れましょう。 ここでも筆は輪郭線と同様の持ち方でゆっくり丁寧に。 お習字風の書き方だと、絵とのバランスが悪くなります。



次に同じ色を濃いめに溶いて、濃く見える場所へ。 水の混ぜ加減は何度も描いていくうちに慣れるものです。 どんどん紙に色がにじんでいくので、物足りないくらいでやめるのがポイントです。

初めて描く人は、ついスケッチの練習をしたくなるものです。 でも、最初からハガキを使ってじかに筆で描き、きちんと完成させるのが上達の秘訣（ひけつ）。 出来上がった作品は、自信がなくても思い切って誰かに送りましょう。 10枚、20枚と続けていくうちに、どんな人でも自分のスタイルができます。 添える言葉が思いつかないときは、ちょっととしたつぶやきでOK。「失敗しました」といつたひと言も、相手にはほほ笑ましく伝わります。

いただきものを大きく描いてお礼状にしたり、お見舞いに季節の花を描いて送ったり。 個性が生きる絵手紙で、さりげなく気持ちを届けてみましょう。

出来上がり
作品は必ず
誰かに送るう



最後にハンコを押して完成。 ハンコを押すと、ちょっと失敗した絵でも途端に「作品」らしくなります。 ハンコがなければ、赤いサインペンなどで書いてもいいでしょう。



完成品「絵手紙」右／講師の小池恭子さんのお手本。 トマトのみずみずしさが生きています。 左／こちらは初めて描いた人の作。 色のにじみも味わいです。



夏バテ、夏やせを防ぐ

佐久間総合病院名誉院長 松 島 松 翠

まだまだ暑い日が続きます。秋が近づいているとはいえ、夏バテには注意が必要です。

夏バテは過労、睡眠不足、栄養不足などから起きます。主な症状としては、「食欲がない、疲れやすい、だるい」の三つが挙げられます。

夏は日が長いので、つい働き過ぎの傾向になりやすく、夜更かしもしやすく、睡眠不足になりがちです。また暑さのため食欲が落ちます。そのため、体の消費エネルギーに比べて栄養摂取が足りなくなってしまします。

疲労回復のためには、食生活に注意することが大切です。量は少なくとも、カロリーと栄養価値の高いものを取ります。油いためや肉料理など脂肪の多い料理は、カロリーが多く、燃えると強いエネルギーを出します。一度に大量に飲むと、胃液が薄まります。一度に大量に飲んでしまうことがあります。また、水分の取り方にも注意が必要です。暑いと、必要以上に冷たい飲み物を飲んでしまうことがあります。

会社勤めの人は、さらに冷房の影響も受けます。室内と外気の温度差が大きいと、体の調節がうまくいかなくなるからです。一般に体に負担をかけないで済む外気温と冷房した部屋の温度差は、約5度と考えられています。部屋を冷やしすぎないとが大事です。



つまり、胃腸が冷えてしまします。その結果、消化する働きが低下して食欲がなくなり、栄養不足を招きます。この夏の疲れを秋に持ち越さないためには、まず睡眠不足をなくします。夜はできるだけ早く寝るようにして、たっぷり睡眠を取ってください。

夏は日が長いので、つい働き過ぎの傾向になりやすく、夜更かしもしやすく、睡眠不足になりがちです。また暑さのため食欲が落ちます。そのため、体の消費エネルギーに比べて栄養摂取が足りなくなってしまします。

会社勤めの人は、さらに冷房の影響も受けます。室内と外気の温度差が大きいと、体の調節がうまくいかなくなるからです。一般に体に負担をかけないで済む外気温と冷房した部屋の温度差は、約5度と考えられています。部屋を冷やしすぎないとが大事です。

平成23年度 千葉県農業大学校の学生募集（推薦入試）

農業のスペシャリストを目指す、千葉県立の農業大学校の学生を募集します。

- ▼ 募集人員 農学科約40名、研究科約10名
- ▼ 受験資格 農学科：高等学校を卒業した者又は平成23年3月卒業見込みの者で学校長の推薦がある者
研究科：都道府県の農業大学校の農学科等を卒業した者又は平成23年3月に卒業見込みの者で学校長の推薦がある者
- ▼ 選考期日 10月27日（水）
- ▼ 選考場所 千葉県農業大学校
- ▼ 選考方法 書類審査、小論文、面接
- ▼ 願書受付 9月21日（火）～10月8日（金）
- ▼ 合格発表 11月9日（火）
- ▼ 申込・問合せ 千葉県農業大学校

〒283-0001 千葉県東金市家之子1059
TEL 0475 (52) 5121 FAX 0475 (54) 0630
ホームページ：<http://www.pref.chiba.lg.jp/noudai/>



人の動き

△ 鈴木
嶋田

知恵

購買資材課
生活事業課(購買資材課)
(生活事業課)人事異動があり次のとおりとなります。
平成22年8月1日付け
() 内は旧任部署

野の川も火の帶となる大夕焼け
花りんご幼な馴染みもみな八十路
受取りし父の日の書の楷書文字
少しだけ氣どりもありぬ夏帽子
染めあげて古布の艶めく薄暑かな
緑陰や友も難聴共白髪

泡沫の音符はじかせ夏の川
耳朶に沁む母のひとこと花なすび
夏来たる六十五年の植民地
武蔵野は渋谷村から独歩の忌
父の日や風呂の煙の変りなく
タンポポのわたはいづこへひとりたび
微の夜のうしほの如きじまかな

小林	大塚	野々宮久枝	高田	青木うた子	鈴木	寒郡	秋葉	佐藤	秋野
昭治	きち	一郎	柴秋	順子	政雄	紅陽	和子	充惠	

富里俳壇

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
購買資材課(購買店舗)	TEL	0476-93-1911	FAX	0476-92-4832
購買生活部(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	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

★★★★★ 9月のあなたの運勢 ★★★★★

山羊座 【全体運】滞っていたことがスムーズに動き始めそう。思い切った行動を。金銭面は、交際費にやりあり
12 【健康運】スポーツを楽しむなら、必ず準備運動を
19 【幸運を呼ぶ食べ物】海藻サラダ

天秤座 【全体運】サービス精神を発揮して、周囲と調和したいとき。地域活動などに意欲的に参加してみて。グルメを楽しむのも○
9 【健康運】疲れをためず、リラックスすると好転
10 【幸運を呼ぶ食べ物】干しブドウ

蟹座 【全体運】コミュニケーション運が活性化。初対面の相手とも、すんなり親しくなれそう。レジャーへの出費も○
6 【健康運】体力を過信せず、きちんと体調管理を
7 【幸運を呼ぶ食べ物】サトイモ

牡羊座 【全体運】神経質にならず、おおらかに構えると開運の兆。晴らしいには美しい花をめて。金銭面は節約が開運の鍵
3 【健康運】残暑に対処しつつ、散歩を楽しんでみて
4 【幸運を呼ぶ食べ物】ミョウガ

水瓶座 【全体運】ちょっとしたことでクヨクヨしがち。スパッと気持ちを切り替えて。同様や民謡などと聴くとリラックス効果が大
1 【健康運】体質改善に○。コツコツ取り組んでみて
18 【幸運を呼ぶ食べ物】ナスの漬物

蠍座 【全体運】好奇心が旺盛になっている時期。話題の分野について調べたり、実際に試してみたりする。自己投資も大賛成
10 【健康運】抵抗力を高めるには、規則正しい生活を
11 【幸運を呼ぶ食べ物】ニンジン

獅子座 【全体運】のんびり過ごせる時期。好きなことに時間を費やせば、充実したひととき。ただ、お金の無駄遣いには用心
【健康運】体操を習慣化すると、体調に好影響あり
7 【幸運を呼ぶ食べ物】お団子

牡牛座 【全体運】前向きな発想に幸運あり。どんどん新しいことに挑戦を。出掛けるなら、ハイキングやキャンプが○
4 【健康運】胃腸をいたわり、日々からケアを心がけて
5 【幸運を呼ぶ食べ物】カステラ

魚座 【全体運】考え込みやすく、バランスを崩す傾向が大。信頼できる人の助言を大切に。自分のために、お金を使うのは吉
2 【健康運】動くことで心身のリズムを取り戻そう
20 【幸運を呼ぶ食べ物】グラタン

射手座 【全体運】思うようにならないことが多い時期。マイナス面ではなく、プラス面を探してみて。運気回復には「森林浴」が最適
11 【健康運】凝りを解消したいなら、姿勢を見直して
12 【幸運を呼ぶ食べ物】栗あこわ

乙女座 【全体運】活動的になれる時期。興味を持っていたことに、思い切ってトライしてみては。旅行に出掛けるのも○
8 【健康運】食べ過ぎないように、自重が必要
9 【幸運を呼ぶ食べ物】海藻サラダ

双子座 【全体運】やたらと深刻になりやすい時期。日曜大工など手作りを楽しみ、ストレス解消を。買いたい物は書籍の購入にツキ
5 【健康運】小まめに動けば、さらに元気度アップ
6 【幸運を呼ぶ食べ物】温泉卵

これにちは女性部です

地球に愛を子どもに愛を

ペットボトルのキャップを集めて世界の子どもたちにワクチンを届けよう!

ゴミとして焼却処分されるとキャップ400個で3,150gのCO₂が発生します。

ペットボトルのキャップで世界の子どもにワクチンを届けます。

あなたの行動が世界の子どもと地球の未来を創ります!

小さなキャップでも、分ければ資源!リサイクルして価値ある材料に。

ペットボトルのキャップをみんなで集めよう!キャップは400個で10円になります。

ボリオワクチンは1人分20円!キャップ800個で一人の子どもの命が救えます。

NPO法人 エコキャップ推進協会
NPO法人(内閣府認証)エコキャップ推進協会 ECOCAP
TEL: 045-450-0294 FAX: 045-450-0295
http://ecocap007.com

協力: 日本労働組合総連合会、(社)日本青年会議所、労働者福祉中央協議会

女性部では、ECOキャップの回収を始めました。

世界の発展途上国には、まだ栄養失調や下痢、又は予防できる感染症で命を落したり、後遺症に苦しんだりしている子どもたちがたくさんいます。

ワクチンさえあれば命が助かる子どもたちは、世界で一日に約6000人にも達しているそうです。

ペットボトルのキャップを集め、再資源化することで「CO₂の削減」とキャップの再資源化で得た売却益をもって発展途上国の子どもたちにワクチンを贈ることができます。

~女性部 行事予定~

9月3日(金) 女性部視察研修会

(レンゴード・B佐倉工場)

9月9日(木) 第4回ストレッチ体操

(中央公民館) 午後7時~

J A 共済課の林田輝義職員は、JAの自動車共済審査員として日々業務に励んでいます。このたび、平成21年度のJA共済自動車指定工場への搬入優績者として表彰されました。

事故車両や車検・点検整備車両等の搬入向上に大きく貢献したことが認められたものです。

県内各JA審査員の実績をポイント換算して上位3人までを表彰の対象とし、最上位1人に優秀賞、そのほかの2人に敢闘賞が贈られ、林田職員は敢闘賞を受賞しました。



自動車共済搬入
優績者を表彰

JAで使用していた軽自動車2台を売却することとなりました。購入希望の方(組合員)は、9月10日迄に総務課までお申し出ください。

※ 希望者多数の場合は入札となります。

軽自動車 車種 ダイハツ ミラ 2台

年式	AT/MT	走行距離	車検満了日	希望売却価格
平成13年式	MT	約125km	平成23年4月17日	13,000円
平成14年式	AT	約103km	平成24年1月29日	20,000円

注意事項(諸費用)

別途リサイクル料金が掛かります。(各5,110円)

名義変更等の手続きは、購入者にてお願い致します。(9,000円程度)

農協車売却のご案内





黒ごま
黒パワーに大注目！



近ごろ、「黒酢」「黒米」など「黒」がつく食材や商品をよく目にすることになりました。独特な見た目や味わい、そして栄養成分から、黒パワーが注目されています。その一つが、おなじみの「黒ごま」です。香りやコクが魅力のごまは、あえ物にしたり、揚げ衣にしたりと大活躍。パラリと振り掛けるだけでも、料理に香ばしさが加わります。中でも黒ごまは、見た目の存在感から、料理のアクセントとしても重宝され、プリンやクッキーなど、スイーツの世界でも大人気です。注目したいのはその栄養成分。ごまに含まれる「セサミン」には、高い抗酸化作用があり、アンチエイジングや動脈硬化の防止などに働くことから、脚光を浴びています。また、抗酸化作用のあるビタミンEに加え、カルシウムや食物繊維もたっぷり。さらには黒ごまにのみ、表皮にポリフェノールの一種で、目の疲れや肝機能の向上に効果的といわれている、色素成分「アントシアニン」も含まれてあります。まさに栄養の宝庫といえます。ところで、その栄養面から見ると、そのままではなく、すりごまがおすすめ。することで皮が壊れるので、栄養素がより吸収されやすくなるのです。市販のすりごまを使えば、手軽に使ってとても便利です。一方、自分すれば、料理や好みに合わせて、粗さを調節できますし、何より、すりたての香りは格別。いりごまを軽く温め、熱いうちに乾いたすり鉢であります。下にぬれぶきんなどを敷いておくと、滑り止めになります。作り置くとせっかくの香りが逃げてしまうので、使う分だけするのがおいしくいただけます。秘訣（ひけつ）です。なお、ごまは湿気を嫌うので、保存は密閉容器に入れて冷暗所へ。時間とともにどうしても香りが落ちますが、フライパンで1分ほど弱火で温めると、香りがよみがえります。



サラダごまうどん

調理時間 20 分



●材料(2人分)

ゆでうどん(冷凍でも)	2玉
すりごま(黒)	大さじ6
ツナ	小1缶(90g)
卵	1個
トマト	1/3個
オクラ	4本
めんつゆ(市販)	仕上がり 180ml分

●作り方 (1人分235kcal)

- (1)卵はゆでて殻をむき、くし形に4つに切ります。
- (2)トマトはくし形に4つに切ります。オクラは塩少々（材料外）で塩もみして、さっとゆで、小口切りにします。
- (3)うどんを表示通りにゆで、水で洗います。水気を切り、全体にすりごまをまぶします。
- (4)器に(3)を盛り、(1)、(2)と軽く油を切ったツナをのせます。めんつゆを表示通りに薄め、食べる直前に掛けます。

撮影：大井 一範



ご飯を美味しく 食事を楽しく

ご飯

イカのカレー

No.371



新鮮なイカをわた、スミまで丸ごと使い切りましょう。こくが出ておいしいカレーになります。カレー粉は多めの方が、独特のくせが気になりません。

作り方

- (1) イカは足とわた（内臓）とスミ（取り置く）を引き出す。胴は軟骨を引き抜き、えんぺら（みみ）ごと1cm幅の輪切りにする。足は1本ずつに切る。胴と足を合わせ、Aを順にまぶす。
- (2) タマネギは薄切りに、セロリは粗みじんに切る。ピーマンは1cmの角切りにする。トマトはへたを取り、ざく切りにする。
- (3) 鍋にBを入れ、火にかけ香りを出す。タマネギ、セロリ、ピーマンをいためる。トマト、イカのわたとスミをいためる。
- (4) れ7~8分煮てウスターーソースを加える。ご飯と共に器に盛る。

材料(4人分)

温かいご飯	800g
スルメイカ	2はい(約600g)
A	
塩	小さじ1/3
こしょう	少々
カレー粉	大さじ2~3
小麦粉	大さじ2
B	
ショウガ(みじん切り)	大1かけ(20g)
ニンニク(みじん切り)	1片
オリーブ油	大さじ2
タマネギ	1個(200g)
セロリ	小1本(70g)
赤ピーマン	半分(60g)
トマト	大2個(400g)
水	200ml
ウスターーソース	大さじ3

1人分約623cal

もう一品

コールスローサラダ



キャベツなどの野菜を塩でもみ、しんなりさせてからしづり、ドレッシングで味付けてください。そうすることで、かさが減りたっぷり食べられる上、冷蔵庫で1~2日保存できます。

作り方

- (1) キャベツは芯を取り、5~6cm長さの千切りにする。タマネギは薄切りにする。ニンジンとキュウリは3~4cm長さの千切りにする。
- (2) ツナは缶汁を切る。
- (3) (1)をボウルに入れ、塩小さじ1を振り全体を混ぜる。しんなりするまで5分ほど置く。
- (4) ドレッシングを合わせる。
- (5) (3)の水気をしっかりしづり、ツナと共に(4)で味付ける。皿に盛り、飾りのトマトをのせる。

材料(4人分)

キャベツ	400g
タマネギ	1/4個(50g)
ニンジン	1/2本(100g)
キュウリ	1本
ツナ(シーチキン)	80g
ミニトマト	8個
塩	小さじ1
ドレッシング	
マヨネーズ	大さじ4
酢	大さじ1
塩	少々
コショウ	少々
マスタード	少々

1人分約189kcal

先日、健保組合主催のJA野球大会が行なわれ、県内各地区を勝ち抜いた8チームが優勝を目指し戦い、JA富里市は準優勝と言ふ成績を収めることができました。
合併等により規模の大きなJAに比べると、ぎりぎりの人数で戦った我がチームは成績以上の価値があり、チームワークの良さでは優勝チームにも引けを取らないと思いました。
※JAだより(東美の里)に関するご意見、ご希望等ございましたらお聞かせ下さい。(由)

編集後記

6月末の事業実績

6月30日 現在	
貯金残高	19,214,937千円
貸出金残高	6,213,931千円
長期共済保有高	102,475,390千円
販売品販売高	3,128,425千円
直売所売上高	322,015千円
購買品供給高	801,310千円
購買品供給高(生活関連)	145,780千円
出資金	527,073千円
組合員数	2,896人
(正組合員)	1,810人
(准組合員)	1,086人

・ 座談会の実施(案) 平成22年9月9日(木)
19時よりについて
・ 口蹄疫対策募金並びに署名活動結果について

1. 経理規程の附則の設定について
2. 不祥事対応要領の一部改正並びに役員責任
調査委員会設置・運営規程の設定について

事項が審議されました。
議案

理事会メモ

