

# 東美の里

JAと地域の人々をむすぶ広報誌

2010/No.374

11月号



## Contents

---

- 県種豚の部共進会&オークション……………P2
  - 菜の花会視察……………P3
  - 農業懇話会開催……………P4
  - 営農情報……………P5
  - 座談会の質問と回答……………P8・P9
-



種豚共進会の比較審査の様子

**県種豚の部共進会・オークション開催**  
 (社) 千葉県畜産協会は千葉県豚共進会(種豚の部)を10月26日(火)に、オークションを27日(水)に、八街市のJA全農ちば・八街家畜市場で行いました。  
 共進会では、厳しい比較・個体審査を経て、堀江光洋氏(末広)が若令雄の部で優等賞一席に、青木穎司氏(吉川)が一等賞一席に入り、繁殖豚の部では佐々木農場(金堀)が優等賞一席をそれぞれ受賞しました。  
 翌日のオークション審査では堀江さんの種豚(雄)がグランドチャンピオンとなりザーブチャンピオンを受賞、青木さんと佐々木農場の種豚も金賞や推奨豚として評価され次々と購買者に競り落とされて行きました。



じばさんずの店内

**直売部会視察研修**  
 JA直売部会(産直センター)は10月19日(火)、神奈川県秦野市の農産物直売所「はだのじばさんず」で視察研修を行いました。  
 JA秦野市が運営する直売所で、全国でも有数の販売実績を誇り、売り場施設や品揃え、販売方法、接客応対等を学びました。  
 参加した直売部員80名は、今後の産直センター運営上の改善点等、見直しの参考になればと積極的に見たり聞いたりしていました。

## こんにちは！女性部です。

私たちJA女性部では、難病で苦しんでいる世界の子どもたちへワクチンの提供をしています。  
 今現在、8,400個のエコキャップが集まりワクチンにして10人分の命を救うお手伝いできました。  
 ご協力くださった皆様には、この場をお借りし、心よりお礼申し上げます。  
 今後も活動を続けてまいりますので、組合員皆様におかれましてもご協力いただけますよう、お願い申し上げます。  
 (JA女性部 役員一同)

収集場所：JA本館正面入り口自動ドア前(回収ボックス)

収集日：JA営業日および営業時間内(無期限)



エコキャップ推進協会の看板



手前の3袋が回収した分です



交通遺児支援に  
多くの方のご厚意が！

J A 共済連千葉と印旛郡市内の 4 J A (富里市・成田市・西印旛・いんば) は、10月20日(水)に交通遺児育英資金街頭募金を J R 成田駅前(東口)で行いました。

各 J A の職員は午前9時から午後4時まで、駅利用者や行き交う人々にポケットティッシュやチラシを配りながら募金を呼びかけました。

この日集まった金額12万3,836円は J A 共済連千葉を通じて、窓口である千葉県交通安全対策推進委員会に寄付されました。



お小遣いの中から募金をしてくれた高校生



菜の花会設立 25周年

菜の花会 韓国旅行 2010. 9. 26-28

冬のソナタの撮影地で記念写真

J A 菜の花会は9月26日(日)から3日間の日程で韓国へ視察研修に行きました。

設立25周年を記念して行われた海外視察には15名が参加し、ソウル市内で韓国の J A が経営するショッピングセンター「農協ハナロクラブ木洞店(もくとんとん)」を見学しました。

現地の方の説明によると、韓国でも夏の猛暑が影響し野菜価格が高騰しており、日本と変わらないとのことでした。

また、「南大門市場」なども見学し、菜の花会のメンバーは視察とショッピングを楽しみました。



モデルハウスの前で記念写真

今後の有効活用を考える

J A 資産管理部会では10月7日(木)・8日(金)に茨城県古河市にある積水ハウスのモデルハウス「住まいの夢工場」で視察を行いました。参加した13名は広い敷地で木々に囲まれ立ち並ぶ積水ハウスの研究館やモデルハウスを見学し、最新の技術や構法など住宅事情について学び、実際に体感しました。

今回の視察は参加した部員方の今後の土地有効活用の参考になったものと思われます。



七栄親子まつりの休憩場所に

七栄親子まつりが10月16日(土)と17日(日)に七栄稲荷神社の周辺を会場として行われました。

会場には J A の販売コーナーも設けられラッカセイや日本酒、人参ジュース等が販売されました。

このまつりは子どもを対象にしたイベントが多いことが特徴で、期間中は子どもたちの元気な掛け声と共に山車の引き廻しや、子供神輿が地区内を練り歩きました。

また J A の駐車場を休憩場所として提供していた為、山車の巡行途中に立ち寄り、参加者はあたたかいおでん等を味わいました。



山車が J A 駐車場へ

# 富里農業の将来を考える

## 第19回農業懇話会開く



コーディネーターとパネラーの皆さん

部長など7人が、それぞれの立場から見た発想で意見を述べました。

第2部のパネルディスカッションでは、岩手大学名誉教授でDABアグリ研究所の木村伸男所長をコーディネーター、JA営農部の小泉嘉美部長など4氏がパネリストとなり、農業の高齢化対策や担い手確保、遊休農地の活用方法、産地間競争を勝ち抜くための対策、農産物の価格低迷をどう食い止めるかなど、足腰の強い富里農業の確立について議論を重ねました。

富里市農業士会は22日（金）、JA会館で農業懇話会を開きました。市内農業者や農業士会会員、関係農業団体、西瓜部をはじめとするJA富里市の各生産部会員、JA青年部・女性部、菜の花会のメンバーのほか、県農業大学校や印旛管内の農業高校から約70人が参加しました。懇話会の第1部では「富里農業の継続と発展を目指して」をテーマに意見発表を行いました。JA青年部の内山弘章部長、女性部の小澤和子



意見発表をする青年部、内山部長

## 上物率で全体を上回る



枝肉講評の様子

（社）千葉県畜産協会は、平成22年度千葉県豚共進会（肉豚の部）を旭市の千葉県食肉公社で10月19日（火）から3日間の日程で開きました。

総出品頭数は第1類78組（156頭）、第2類20組（160頭）で、富里市の生産者も肉豚を出品しました。

厳正な審査の結果、第1類優等賞7席に鈴木康明さん（高野）の肉豚が選ばれました。

全体の上物率が66・5%に対して、富里市の上物率は70%と平均を上回り、肉色・肉質ともに良好な枝肉と評価されました

## 組合員ついで大会開催

第56回JA組合員ヘラ鮎つり大会を10月25日（月）に市内の管理釣り場、「富里の堰」で行いました。

小雨まじりで肌寒くあいにくの天気でしたが、参加した25人は朝7時から午後3時30分まで競技を行いました。

競技は前回の1位から3位までに30%、20%、10%とハンデが設けられ、今回の結果は次の通りとなりました。

- 優勝 高嶋 盛（七栄第二）
- 準優勝 菅沼 和英（中沢西部）
- 3位 斎田 弁三（七栄第二）

（敬称略）



左から菅沼さん、高嶋さん、斎田さん

## 展着剤の分類とその機能

機能の目安 ◎：高い ○：あり △：やや劣る

区 分	農薬名	使用 倍数	湿展 性	浸透 性	分散 性	付着 性	固着 性	懸水 性	果樹 類適 用	野菜 類適 用	特 徴		
機能性 展着剤	陽イオン + 非イオン	ニーズ	1000~ 2000	◎	○	△	◎	○	◎	—	有	病原菌や害虫の細胞膜に吸着する性質あり、農薬の効果が安定。 極めて良好な湿展性を示す。農薬の薬害を助長する場合がある。 果樹は、リンゴの登録有り。梨の登録は無い。	
	その他	スカッシュ	1000~ 2000	○	○	○	◎	◎	○	有	有	油膜を形成することにより、付着性向上。	
		まくびか	3000~ 10000	◎	○	○	○			有	有	特に湿展性に優れる。(果樹類は5000~10000倍)	
少泡性 展着剤	非イオン系	ハイテン パワー	5000~ 10000	◎	◎	○	○	○	有	有	少泡性。		
一 般 展着剤	陰イオン + 非イオン	クミテン	A 4000- 10000 B 5000- 20000	◎	◎	◎	○	○	◎	-	-	付着性と懸垂性を向上させている 使用倍数：A薬液のつきにくい作物 B薬液のつきやすい作物	
その他	パラフィン系	アビオンE	500- 1000倍							◎	有	有	パラフィンを主体としているので優れた固着性を示す。
	その他	ダイコート	2000倍	◎	◎	○	○	○	○	-	-		

※湿展性→湯れ性、分散性→ほぐれやすさ、固着性→耐雨庄懸垂吐→粒子が水に均一に分散した状態を持続する性質  
※使用の際には、それぞれの剤の使用基準をラベルでお確かめください。

## キャベツの病害対策

### ☆菌核病

低温・多湿で発生する。被害株は柔らかく腐るが、軟腐病のような悪臭はしない。

湿度の高いときには、発病部に白い綿のようなカビが発生し、のちに黒いネズミの糞に似た菌核ができる。

### ☆べと病

比較的気温が低く、多湿だと発生しやすい。

葉裏に白いカビが霜のようにはえる。

グループ	薬 剤 名	使用時期 (収穫前日数)	倍 率	総使用回数	適 用 病 害
予防剤	セイビアーフロアブル20	3日	1000	3回	菌核病・株腐病
	ダコニール1000	14日	1000	2回	べと病
	レーバスフロアブル	7日	2000	3回	べと病
	ヨネポン水和剤	7日	500	5回	黒腐病・べと病 アブラムシ類・軟腐病
	キノンドーフロアブル	14日	800~1000	3回	黒腐病
治療剤	カセット水和剤	7日	1000	3回	黒腐病・軟腐病
	バリダシン液剤5	7日	800	5回	黒腐病・株腐病・軟腐病
	スミレックス水和剤	14日	2000~3000	4回	菌核病
	ロブラール水和剤	7日	1000	4回	菌核病
	アミスター20フロアブル	7日	2000	4回	菌核病・株腐病
	シグナムWDG	7日	1500	2回	菌核病



## バックホー・バレイショ掘取り機を売却します

希望者は、内覧会を開催致しますので実物をご確認ください。  
内覧会日時は下記のとおりです。

記

日 時：平成22年12月1日（水）午前10時～12時  
場 所：旧 J A 富里市麦作センター（展示場所は異なります）  
条 件：現況引渡しとします、組合員のための売却です。  
その他条件は、当日提示します。

※内覧会時に売却方法等をお知らせいたします。

※バレイショ掘取り機については、加工バレイショ生産者を優先させていただきます。



## バックホーの利用料金を見直し、変更致しました。

さとも、生姜等の穴掘りをしますので、営農指導課までご連絡下さい。

作業名（深さ）／1m	金額（円）
～2尺	343
～3尺	478
～4尺	570
～5尺	683
～6尺	796
～7尺	959
上記以外時間当たり	4,950
* 回送料	3,100

※トラクターによる、ロータリー、プラウ、プラソイラー作業も受付けています。

問合せ先 J A 富里市 営農部営農指導課  
TEL 0476-93-5652 FAX 0476-92-0225

## 購買資材課よりお知らせ

・毒物又は劇物農薬の購入には**印鑑（認印）**が必要となります！

農薬取締法「毒物又は劇物の譲渡手続きに係わる書面に押印」により、今後は毒物又は劇物農薬を購入する際には印鑑（認印）の持参をお願いいたします。組合員皆様にはお手数をお掛け致しますが、ご理解・ご協力をお願い申し上げます。※購入した農薬は、農薬保管庫等のカギのかかる所に保管・使用して下さい。

例：農薬名

毒物	プリグロックスL、E P N乳剤
劇物	D-D92、テロン、DC油剤、ソイリーン、ディ・トラペックス油剤、プラズマ油剤、アグロスリン乳剤、アドマイヤー水和剤・フロアブル、エルサン乳剤、オンコル粒剤5、オンコルマイクロカプセル、ガードホープ液剤、ガスタード微粒剤、カルホス乳剤・微粒剤F・粉剤、クロールピクリン、クロールピクリン錠剤、コテツフロアブル、ドロクロール、サンマイトフロアブル、ジメトエート乳剤・粒剤、スカウトフロアブル、スプラサイド40乳剤・水和剤、ダイアジノン粒剤10、ダイシストン粒剤、ディプテレックス乳剤、ハクサップ水和剤、バスアミド微粒剤、パダンSG水溶剤、ハチハチ乳剤、ピラニカEW、フォース粒剤、マブリック水和剤、モスピラン水溶剤、ラービンフロアブル、ランネート45DF ランダイヤ粒剤、ロディー乳剤・水和剤他

※水質汚濁 シマジン水和剤・粒剤1（普通物）

JAバンク千葉

懸賞金品付定期貯金募集

# ウィンターキャンペーン

# 2010

当JA募集額  
**2億円**

募集期間

平成22年 11月 1日(月)

▶ 12月30日(木)

抽選予定日 平成23年 1月下旬 予定



※募集額を完売した場合は、その時点で募集を打ち切らせていただきます。

みなさまの日頃のご愛顧に感謝を込めて、今年も豪華なプレゼント!

JAに定期貯金をお預けいただくと…



## 石川さゆり 歌謡ショー



抽選で 県下3,000名様ご招待!

■日時/平成23年5月25日(水)

■場所/千葉県文化会館

新ジャンルにチャレンジ!「石川さゆり」をご満喫ください。



## ちょきんぎょグッズプレゼント!

※数に限りがございますのでなくなり次第、終了とさせていただきます。

金利上乗せ  
実施中

期間中、新規に20万円以上お預け入れいただいた定期貯金について  
店頭表示金利の**2倍**とします!

[商品の概要]

貯金の種類	預入期間1年以上の自動継続式定期貯金
お預入れ金額	20万円以上
抽選権	新規または増額書替で20万円以上お預け入れ いただいたお客様に、20万円毎に1口の抽選 権をお付けします。
金利	店頭表示金利の2倍とします。但し、初回満期 日以降は継続時の店頭表示金利が適用されます。
お取扱い対象	個人の方に限ります。

賞品等のお引渡し	抽選日以降にお届け、もしくは当JA窓口にてお 引渡しいたします。
期限前解約	この貯金は期限前解約はできません。やむを 得ず期限前解約する場合は、中途解約利率に より計算した利息相当額とともに払い戻しいた します。また、抽選権および当選した場合の当 選権は失効いたします。
当選番号	抽選日の翌営業日以降に店頭掲示いたします。



※くわしくは窓口までお問い合わせください。



## 平成22年度座談会「組合員意見及び質問」への回答について

平成22年9月9日（木）に組合員座談会を開催し、多くの方に出席いただきました。組合員の皆様から頂いた貴重なご意見、ご要望は今後の農協運営に反映させて行きたいと思えます。

### 《農業政策》

**質問：** 戸別所得補償制度について知りたい。また畑作野菜などは天候影響もあり格差もあるが、戸別所得補償の対象になるか知りたい。

**回答：** 今回の戸別所得補償制度は、野菜や果樹などについて所得補償をする制度ではありません。モデル対策として販売価格が生産費を恒常的に下回っている作物を対象に、その差額を交付して農業経営の安定と国内生産力の確保を図り、食料自給率や農業の多面的機能の向上を目的としており、その主体は米麦などが対象となります。（以下の通り）

①対象作物は米、麦、大豆、てん菜、澱粉用馬鈴薯、ソバ、ナタネの7品目に限定され、畑作物としては小麦、大豆等です。

② 対象となる農業者は、対象作物ごとの生産数量目標に従って、販売目的で生産（耕作）する「販売農家」、「集落営農」となります。

※ 自家用消費農家以外となります。

③ 米生産調整（水稻生産者のみ）の達成が必要となります。

④ 米の交付単価はモデル対策において、定額部分が全国一律価格で10㍍当たり15,000円、変動部分として当年度の販売価格が過去3年間の販売価格を下回った場合、その差額が支払われます。

※ ただし地域別の生産費等の違いは含みません。



それでは野菜等の所得補償方式は無いのかといえ、現状では明確な施策は示されていません。従って野菜価格安定事業（制度）に加入することが良いと判断します。

① 価格安定制度には国と県の制度があります。

※ 該当する野菜価格が基準価格を下回った場合に、その差額を補償します。

※ 価格安定制度は国60%、県20%、生産者20%＝基金造成100%で運営されています。

※ 指定産地制度や品目的に加入が出来ない場合は、千葉県野菜価格安定制度がありますので参考にして下さい。

② 加入問い合わせは、JA及び富里市、印旛農林振興センターにお尋ねください。

### 《農業機械の事故防止対策》

**要望：** いま農業新聞等で騒がれていますが、農作業中の事故が非常に多いと聞きます。農協でも新規農業者などの若い人達を含めて、農業機械の安全講習会や防除暦を踏まえた動噴の洗浄方法といった講習会を開いてもらいたい。

**回答：** 全国各地で農業機械による死亡事故が多く発生しています。農協では緊急対策として農業機械等の安全運転実演会を行います。併せてポジティブリストにもとづいた適正農業使用と、そのための動力噴霧器の洗浄方法について実演講習を実施します。

実演講習は、農業に従事する多くの組合員に呼びかけると共に、女性や青年部員の参加も要請して、その啓蒙を図ります。





### 〈地域農業の高齢化と対策〉

**意見：** 少子化や高齢化と相まって農業人口も減少しています。今後どのようにしたら若い後継者や女性に後継を継いでもらえるか、また農業後継者が希望をもって農業を行えるか、さらに日本の農業が維持できるかとうことを、すべての農業関係者で協議し模索していただきたい。このまま家族経営で農業を続けていったのでは、徐々に農業が衰退していく。

一つの方法として農業法人や集落営農といったような共同形態で経営が出来るように考えていかなければならないと思います。

**回答：** 農業者の平均年齢が65歳を超え、日本農業は高齢化の伸展にともない担い手不足が大きな問題となっています。さらに深刻なことは中山間地域での集落崩壊と耕作放棄地の増大です。ご指摘のように富里市においても高齢化が進み、担い手不足により農地の維持管理が難しい地域が散見されます。一つの試みとして集落営農組合の設立により、農地の集団利用と計画販売により担い手を育成する事例が国内各地で取り組まれています。次年度この対策に取り組むべく先進産地への研修等を実施して高齢化集落の担い手問題と農地利用のあり方を検討します。



### 〈養豚飼料の自給化について〉

**意見：** 養豚業では高い餌代が問題です。そこで国のすすめる飼料米のように耕作放棄地を利用し、餌となるサツマイモを作る動きをしています。国に対して飼料米と同じ制度の中で対応を要望していますが、明確な返答はありません。また、産業廃棄物法の問題で思うように進まないが食品残渣で餌を作ろうとしたり、農場残渣で餌を作るといったような声もあり、今後は耕作放棄地で自給飼料を作っていく方向に進んでいくと思われます。その際は皆様にも協力をお願いしたい。

**回答：** 飼料米は国内で生活協同組合と生産者が提携し、豚の飼料（飼料米10%混入）として利用され、実際に米豚として肉が流通しています。

日本の家畜飼料自給率は2%と云われ、そのほとんどを海外に依存しています。しかもサブプライム問題以降、世界の金融資産は穀物投機にシフト、さらにトウモロコシ等のバイオエタノール原料向け拡大に伴い家畜飼料は世界的に高止まり傾向にあります。現在、日本が消費している食料と家畜飼料を生産するための農地面積は1500万 $\text{ha}$ と云われています。平成21年度の日本の農地面積は460万 $\text{ha}$ 、そのうち水田面積は260万 $\text{ha}$ です。コメ消費低迷のなかで家畜飼料の生産基盤として水田が活用されるよう支援したいと考えます。

### 〈農業を環境対策の視点として〉

**意見：** 農業からCO<sub>2</sub>を削減し、自然環境を守る取り組みとして東京都はマルチ資材を土に還るものに変えている。また、企業にお金を出してもらい整備して、将来的に企業のCO<sub>2</sub>削減につなげている地域もある。山林がきれいになると同時に地域の活性化にもつながっている。富里においても、こういったエコを視野に入れた活動を行ってほしいと思う。

**回答：** 20年前に光崩壊性マルチングなる資材が実用試験されましたが、この主成分はカルシウム（石灰）です。また最近天然資材（麻布のマルチ）なども開発されています。企業が排出するCO<sub>2</sub>を吸収するのは農作物や森林樹木等です。京都議定書で定めた各国のCO<sub>2</sub>排出量をEU各国では炭素取引（商取引）として売買しています。耕作放棄地（水田等）を使い（コウゾ「和紙原料」）を栽培、CO<sub>2</sub>を吸収させ、そのあと刈取り和紙原料として販売するなど、農業は環境産業として6次産業化の取り組みが期待されています。



# 富里歌壇

洗らわんと蛇口の下に桃を置き赤手に触れるように掌にとる

黒田 照子

自覚すれば快い夢の華やぎに現実遠し朝の空を見る

宮沢 智子

もてなしは椀家にて打ち水と匂るお香に「来者如帰」京都の老舗

伊藤 哲儀

ローカル線ひとはのらずにオニヤンマすーいすーいとお客となりぬ

鳴田 さよ

撒水に追われる夫に新しいき麦わら帽子一つ買いくる

中川 キヨ子

秋口に羽織れるやうにと届きたり手編みのセーターは里の友より

麦倉 千代子

いずこかで子供ら遊ぶ声のする夕ぐれながき野に月見草

安江 照子

地はまさに灼熱なるに高空は秋雲引いて九月となりぬ

立花 法子

夫が炊くやわらかき朝餉少し食むこ幾日かの体調不良に

秋葉 清子供

塀を越えてのうぜんかつらはわが窓に火を放つごとと揺れのやまざり

古川 芳子供

とみさと短歌会

## 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

## ☆☆☆☆☆☆ 12月のあなたの運勢 ☆☆☆☆☆☆

### 山羊座

【全体運】人当たりが良くなっていて、周りから頼られるはず。親切心を発揮して。裏方的な仕事も引き受けるのが正解  
 【健康運】過信は禁物。十分な休息を取ると開運に  
 【幸運を呼ぶ食べ物】だて巻き

### 水瓶座

【全体運】さまざまなことに興味を引かれそう。情報収集をしたり、経験者の話を聞いたりすると参考に。友人との交流も幸運  
 【健康運】不規則な生活は×。体調管理を忘れずに  
 【幸運を呼ぶ食べ物】ハクサイ

### 魚座

【全体運】頑固になりやすい傾向がチャリ。人の話も謙虚に耳を傾けて。心を静めるにはクラシック音楽を聴くのが有効  
 【健康運】ストレッチなどで体をほぐせば、安泰  
 【幸運を呼ぶ食べ物】小松菜

### 天秤座

【全体運】コミュニケーション運が華やく兆し。初対面の相手ともスムーズに話が弾みそう。小旅行やドライブにもツキ  
 【健康運】ちょっとしたけがに気をつけて、慎重に  
 【幸運を呼ぶ食べ物】数の子

### 蠍座

【全体運】ゆったり過ごせそう。習い事を楽しむなど、プライベートの充実を図ってみて。買い物も満足のいくものに  
 【健康運】健康に良いという食材を試してみると◎  
 【幸運を呼ぶ食べ物】水炊き

### 射手座

【全体運】新しい挑戦をしたり、自己主張するのに向いているとき。以前、失敗したことに再トライするのも大賛成  
 【健康運】体重増を招きがち。適度に運動すること  
 【幸運を呼ぶ食べ物】ゴボウ

### 蟹座

【全体運】物事を深刻に受け止めてしまいがち。冗談にピリピリせず、笑い飛ばしましょう。気分転換には読書がベスト  
 【健康運】乾燥による肌荒れに注意。まめにケアを  
 【幸運を呼ぶ食べ物】カマボコ

### 獅子座

【全体運】パーティーや飲み会など、楽しいことに縁がありそう。誘われたら、気軽に参加して。幹事を引き受けるのも吉  
 【健康運】暴飲暴食にご用心。適度な休息も必須  
 【幸運を呼ぶ食べ物】カボチャ

### 乙女座

【全体運】感情的になりやすいかも。ささいなことでイライラせず、笑顔を大切に。リラックスするには、趣味を満喫して  
 【健康運】おおむね良好。スポーツを始めるのも◎  
 【幸運を呼ぶ食べ物】煮干し

### 牡羊座

【全体運】行動力が高まりそう。やってみたいことがあるなら、積極的にトライして。大掃除を丁寧に行くと開運効果大  
 【健康運】ストレスの解消にあ、軽い体操がオススメ  
 【幸運を呼ぶ食べ物】タラ

### 牡牛座

【全体運】つまらない意地を張りやすくなっているかも。深呼吸で気持ちを静めて。気晴らしには神社やお寺の散策が最適  
 【健康運】体を動かすことで、気力が上がりそう  
 【幸運を呼ぶ食べ物】おでん

### 双子座

【全体運】両極端に考え過ぎてしまう時期。重要な決定は延期した方が無難。信頼できる相手に相談すると好結果に  
 【健康運】冷え対策を心掛ければ体調に好影響あり  
 【幸運を呼ぶ食べ物】干し柿





シメジ



食物繊維&ビタミンで  
免疫アップ!



古くから「香りマツタケ、味シメジ」といわれているほど、うま味のあるシメジ。どんな料理にも合う食材として、料理のジャンルを問わず親しまれています。かさが茶色で大理石模様のある「ブナシメジ」が1年を通して出回っていますが、旬は秋。シメジを使った炊き込みご飯やおかずが食卓に並ぶと、やはり自然と秋を感じます。

独特の風味や香り、そして弾力のある歯応えがその人気の理由。また、加熱してもカサが減らないのも魅力です。料理に加えるだけで料理をボリュームアップできる上、カロリーも低いので、ダイエットの強い味方です。

さらに栄養面では、免疫力アップに効果的な食物繊維をたっぷり含んでいます。カルシウムの吸収を促すビタミンDも豊富なので、カルシウムを多く含む乳製品や豆腐などの大豆製品と一緒に取るのがおすすめです。

人工栽培の清潔な環境で育てられているので、使う前に洗わなくても大丈夫。長く水に漬けると水分を吸い、水っぽくなって風味が落ちるので、汚れが気になる場合はふくか、表面をさっと洗う程度にしましょう。

保存する場合は、買った包装のまま野菜室へ。ポリ袋に移す場合は密閉せず、口は折る程度にしましょう。

ところで、こんなに身近なシメジですが、冷凍保存にも向くことは意外と知られていません。根元のかたい部分を除き、小房にほぐした状態でラップに包み、保存袋に入れて冷凍庫へ。解凍すると水気が出るので、凍ったまま加熱調理します。

上手に保存して、ぜひ常備野菜に加えてみてください!

## RECIPE きのごまボー

調理時間 20分



撮影：大井 一範

### ●材料(2人分)

木綿豆腐……………	1丁(300g)	B 中華スープのもと …	小さじ1/2
シメジ……………	1パック(100g)	砂糖……………	小さじ1/2
エノキタケ……………	1袋(100g)	しょうゆ……………	小さじ2
豚ひき肉(もも赤身)……………	100g	みそ……………	小さじ1
A ニンニク……………	1片	酒……………	大さじ1
ショウガ……………	小1かけ	水……………	カップ1/2
ネギ……………	3cm	C かたくり粉……………	大さじ1/2
油……………	大さじ1/2	水……………	大さじ1
豆板じゃん……………	小さじ1弱	ごま油……………	小さじ1

### ●作り方(1人分328kcal)

- (1)木綿豆腐は2cm角に切り、熱湯に通してざるにあげます。
- (2)シメジは根元を落とし、小房に分けます。エノキタケも根元を落とし、半分に切ります。
- (3)Aはみじん切りにします。Bは合わせます。
- (4)中華鍋に油を弱めの中火で熱し、Aをいためます。香りが出てきたら豆板じゃんとひき肉を入れていためます。肉の色が変わったら、(1)と(2)を加えて軽くいため、Bを加えて豆腐を崩さないように混ぜながら、きのこがしんなりするまで煮ます。
- (5)Cを合わせて加え、とろみがついたら、仕上げにごま油を回し掛けます。



# ご飯を美味しく 食事を楽しく

## ご飯

### みそカツ丼

1 人分約 941cal



豚ロース肉は、赤身と脂身との境にある筋を数カ所、包丁の先で切ります（筋切り）。こうすると肉が曲がったり、ゆがんだりしないで形良く揚がります。野菜は、ほかにシタス、カイワレ、ホウレンソウなどたっぷりと…。

#### 作り方

- (1) キャベツは千切りにし、熱湯で約30秒ゆで水気を切る。ネギは小口切りにする。
- (2) 肉は筋を5〜6カ所、包丁の先で切り、肉たたきなどで両面をたたく。塩、こしょう各少々（材料外）を振る。小麦粉、卵液、パン粉の順に衣をつける。
- (3) 揚げ油を中温に熱し、(2)を4〜5分揚げる。1.5cm幅に切る。
- (4) 鍋にみそだれの材料を合わせ、とろりとするまで弱火で煮詰める。
- (5) 器にご飯、キャベツをのせ、(4)を大さじ1ほど掛け、(3)のをせ残り(4)を掛け、ネギを散らす。

#### 材料(4人分)

温かいご飯	800g
豚ロース肉	4枚(約400g)
キャベツ	3〜4枚(約300g)
小ネギ	3〜4本
揚げ油	適量
〈衣〉小麦粉	大さじ3
卵液	卵1個+水大さじ2
パン粉	カップ1
〈みそだれ〉	
みそ(八丁みそならよりおいしい)	
	大さじ3
てんめんじゅん	小さじ2
砂糖	小さじ2
酒	大さじ1
しょうゆ	小さじ1
だし	大さじ5

## もう一品

### トウガンとささ身のスープ

1 人分約 72kcal



トウガンは、くせがなくさっぱりしているので、油っこい料理にぴったり。冬瓜と書くように、そのままだと保存性もあり、サラダ、煮物、いため物にと料理の幅も広がります。

#### 作り方

- (1) トウガンは種を取って皮をむき、2〜3cm幅の薄いいちょう切りにする。
- (2) ささ身は薄いそぎ切りにし、Aで下味をつける。
- (3) 鍋にスープの材料とトウガンを入れて煮立て、5〜6分煮る。
- (4) ささ身にかたくり粉を薄くまぶす。(3)に加え2〜3分煮る。
- (5) 塩と酒で調味し、器に盛って、しょうが汁を少々垂らす。

#### 材料(4人分)

トウガン	300g
鶏ささ身(筋なし)	3本(150g)
A	
塩	少々
酒	小さじ1
かたくり粉	大さじ2
〈スープ〉	
水	4カップ
固形スープのもと	2個
塩	小さじ1/2
酒	大さじ1
しょうが汁	少々

## 理事会メモ

平成22年10月26日に理事会が開催され、次の事項が審議されました。

議案

1. 組織機構と職務権限表の一部変更について
2. 就業規則の一部変更について
3. 平成22年度座談会「組合員意見及び質問」への回答について
4. 大口融資について

## 9月末の事業実績

	9月30日 現在
貯金残高	18,810,863千円
貸出金残高	6,211,092千円
長期共済保有高	101,521,810千円
販売品販売高	5,023,764千円
直売所売上高	508,357千円
購買品供給高	1,197,816千円
購買品供給高(生活部門)	218,500千円
出資金	527,415千円
組合員数	2,900人
(正組合員：1,808人／ 准組合員：1,092人)	

## 編集後記

今年も残すところあと1カ月ちよつとなり  
ました。

朝夕の冷え込みも厳しくなってきた、風邪やインフルエンザの流行する季節ですが、今シーズンはインフルエンザワクチンも十分確保できていると聞いています。

年末に向けて忙しさが一段と増しますが、かかったかなと思ったら早めの対応をし、年末を乗り切りたいと思います。

※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)