

東美の里

JAと地域の人々をむすぶ広報誌

2012/No.388

1月号



明けまして
おめでとーございませす



Contents

新年のごあいさつ	P 2
営農情報	P 4
教育ローンキャンペーン紹介	P 5
特集「協同組合と歩む」	P 6・P 7
金融営業課紹介	P 10



新春のごあいさつ



代表理事組合長
根本 実

新年あけましておめでとうございます。組合員皆さまにはお元気で新年をお迎えのこ
とお慶び申し上げます。

旧年中はJA事業に特段のご理解とご協力を
いただき心よりお礼申し上げます。
経済情勢はグローバル経済のもとEU圏の金
融危機とドル安により円高が続く、企業の海外
進出による産業の空洞化現象と非正規職員の増
加に歯止めがかからない様相となっております。
これに相まって消費動向は高齢者と単身世帯の
増加により消費の低迷が懸念されています。

農業面では、昨年の東京電力福島第一原子力
発電所の放射能漏れによる影響で東日本・7都
県の農畜産物が風評被害にさらされており、西
日本では取引拒否や出荷価格が半値に落ちなど
厳しい販売状況が続いています。

このような中で政府はTPP（環太平洋経済
連携協定）交渉参加を表明しており、その影響
は農産物輸入の自由化と食品の安全性（牛の月
齢やポジティブリスト等の規制緩和）医療や医
薬品、さらに人の移動では弁護士や低賃金労働
者の受入など、このほか24分野で関税と非関税
障壁の撤廃が求められることとなります。

JAグループではこのTPP交渉の情報公開
を政府に求め、日本農業にとって不利な条件が
あれば「即撤退を求める運動」の展開をする所
存です。

またJA富里市では昨年十一月に県下JAで
初めて放射性物質検出器（シンチレーションタ
イプ）を導入し、野菜や果樹、土壌、堆肥など
の放射性物質のスクリーニング検査を実施して

いきましたが、本年4月から放射性物質の暫定規
制値が500ベクレルから100ベクレルに引
き下げられます。風評被害から産地を守るため
卸売市場や直販・産直販売、さらに加工・原料
出荷野菜などのスクリーニング検査を実施して
JAネットで実需者及び消費者に対して安心情
報を提供します。

平成二十四年度の事業面では組合員の営農事
業にウエートを置き、西瓜や冬人参に次ぐ地域
生産振興野菜（新たな野菜）の発見と産地化を
推し進め、担い手が持続できる経営支援に取り
組みます。

販売事業は販売先を明確にした市場戦略を構
築して有利販売を行います。
また、直販事業ではスーパー各社との契約取
引を強化し、組合員の再生産価格に結びつけま
す。

購買事業は営農コスト削減対策として、予約
共同購入制度の組合員浸透を推し進め、仕入競
争による廉価な生産資材の供給に努めます。
信用事業は組合員の金融需要に対応すべく、窓
口サービスと融資相談により営農及び生活資金
等の支援を行います。

共済事業は「ひと・いえ・くるま」の総合保
障点検を推し進め、家族が安心して生活できる
優良な保障を提供します。

直販事業は直売部員420名により「地産地
消」を推し進め、取り扱い額6億3千万円突破
を目指します。

日本経済の低迷が続くなかで、低金利政策が
続き貯金等の運用収益はさらに減少し、共済事
業も外資系保険会社との競争が激化することが
予想され経営面では厳しい状況が予測されます。

JA富里市では原点である経済事業に役職員
一体となり取り組みますので、何卒ご指導、ご
協力をいただきたくお願い申し上げます。

最後に、組合員皆様のご健勝とご繁栄
を祈念申し上げ新年のごあいさつとさせていただきます。

謹賀新年



平成二十四年 吉日



- | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 員 | 監 | 代 | 理 | 理 | 理 | 理 | 理 | 理 | 常 | 常 | 代 | | | |
| 外 | 表 | 表 | 事 | 事 | 事 | 事 | 事 | 事 | 務 | 務 | 表 | | | |
| 監 | 監 | 監 | 事 | 事 | 事 | 事 | 事 | 事 | 理 | 理 | 事 | | | |
| 事 | 事 | 事 | 事 | 事 | 事 | 事 | 事 | 事 | 事 | 事 | 事 | | | |
| 職 | 池 | 宮 | 森 | 篠 | 内 | 篠 | 鈴 | 小 | 青 | 伊 | 佐 | 今 | 仲 | 根 |
| 員 | 田 | 本 | 田 | 原 | 山 | 原 | 木 | 澤 | 木 | 藤 | 藤 | 井 | 野 | 本 |
| 一 | 勝 | 一 | 清 | 茂 | 義 | 義 | 光 | 穎 | 穎 | 繁 | 繁 | 和 | 隆 | 隆 |
| 同 | 夫 | 雄 | 市 | 美 | 章 | 行 | 男 | 隆 | 司 | 勲 | 夫 | 夫 | 三 | 実 |

直売所と
ダイヤモンドポークを紹介



取材を受ける堀江さん

NHKの朝の情報番組「あさイチ」が12月22日(木)、JA富里市の産直センター2号店で生中継を行いました。

「産直LIVE」という番組コーナーで放送されたもので、2号店で販売している野菜や加工品、富里産豚肉の紹介をしました。

中継には直売部会の堀江光洋さんも登場し、ダイヤモンドポーク(千葉ヨーク)の美味しさをアピールしました。放送の反響は大きく、2号店では放送直後から問い合わせの電話が鳴り続け、職員は対応に追われていました。

掲示板を設置



新しく設置された掲示板

JAでは12月に購買店舗前のスペースに掲示板を設置しました。組合員座談会等で要望もあって今回の設置となりましたが、

今後はJAの行事予定や各事業の取り組み、取り扱い商品等のご案内、産直センターでのイベント等、身近な情報を張り出し、組合員をはじめ広く利用者の方に紹介していきます。

また、「こんな事があるよ!」とか「こんなものを売りたい、買いたい」と言った情報がありましたら、お聞かせ願いたいと思います。

内容によって掲示することも可能ですので、情報をお寄せください。

こんにちは女性部です。

JAの女性部では12月17日(金)、JA千葉中央会とJA千葉女性部協議会主催の千葉県家の光大会に参加しました。

千葉市中央区の千葉県農業会館で行われた家の光大会には当JAから女性部・事務局合わせて5名が出席しました。

大会では、県内5ブロックから代表1名が家の光の記事を活用した体験発表が行われ、市原・千葉・印旛地区からはJA千葉みらい女性部代表の方が『女性部活動報告について』活動内容など発表しました。その後、記念講演が行われ参加者は有意義な時間を過ごしました。

今後女性部では、下記日程で行事を予定しています。詳しくは営農指導課・女性部事務局までお問い合わせください。

TEL: 0476-93-5651

～今後の行事予定～

○平成24年2月3日(金) JA女性部通常総会 13時30分～
(場所: 農協会館3F)

○平成24年3月(日にちは未定) ストレッチ体操



千葉県家の光大会の様子

写真提供: JA千葉中央会

ウリ類の新病害（ウイルス病）について

千葉県では現在、キュウリ退緑黄化病（病原ウイルス：ウリ類退緑黄化ウイルス（CCYV））が広域で発生しています。

この病気はタバココナジラミによるウイルスの媒介によって広がり、スイカ・メロンでは小玉化・糖度低下、キュウリでは減収という被害が発生します。

今後、キュウリ及び春作のメロンやスイカへの発生が拡大するおそれがあるので、地域全体で防除を徹底する必要があります。

<防除対策>

- (1) 育苗期にタバココナジラミの防除を徹底し、コナジラミやウイルス感染株を畑へ持ち込まない。
- (2) 育苗期又は定植時にタバココナジラミに登録のある薬剤で防除し、生育初期の感染防止に努める。
- (3) 施設の出入口などに黄色粘着資材を設置し、タバココナジラミの早期発見と施設への侵入防止に努める。
- (4) 施設内及び周辺の雑草は媒介昆虫の発生源となるので、除草を徹底する。
- (5) 発病株は伝染源となるので、見つけ次第抜き取り、ビニル袋等に入れて、完全に枯れるまで密閉処理してから処分する。また、摘葉や整枝した作物残さは野外に放置せず、同様に処分する。
- (6) 収穫終了後は、直ちに地際から切断または抜根した上で、施設を密閉処理して媒介昆虫を死滅させる。



キュウリの葉の進行した病症

表 タバココナジラミ類の主な殺虫剤

	薬 剤 名	キュウリ	メ ロ ン	ス イ カ	ミツバチへの影響日数目安
A	スタークル粒剤	○	○	○(アブラムシで登録)	21日以上
	スタークル顆粒水溶剤	○	○	○(アブラムシで登録)	20日
	ベストガード水溶剤	○	○	○	10日
	ダントツ水溶剤	○	○	○(アブラムシで登録)	30日以上
	モスピラン水溶剤	○	○(アブラムシで登録)	○	1日
B	サンマイトフロアブル	○	○	○	3日
C	コロマイト乳剤	○	○	○(ハダニで登録)	1～3日
D	チェス顆粒水和剤	○	○(アブラムシで登録)	○(アブラムシで登録)	1日
D	ハチハチ乳剤	○		○	5日

A：ネオニコチノイド系、B：ピラゾール・ピリダジン、C：マクロライド系、D：その他

※系統の異なる薬剤をローテーションしましょう。

※使用する際はラベルを確認してから使用しましょう。

JA富里市 休日ローン相談会

平成24年 1月22日(日) 

AM9:00~PM3:00

住宅ローン(新築、中古購入・借換)、マイカーローン、教育ローン、その他ローンのご相談を日曜日に行います。平日お仕事でなかなかローンの相談ができない方などは是非この機会に一度ご相談下さい。

ご来場の方 キッチングッズプレゼント!!

お問合せ先: JA富里市 本店 金融部融資課

富里市七栄652-225

Tel: 0476-93-2112 

JAとのお取引はこれからという方もお気軽にご相談下さい!

ローンのご相談はJAで!!



JA教育ローンキャンペーン開催中!!

 高校生以上の学校に進学される方の費用に 

取扱期間 平成24年5月31日(木) 申込み分まで

固定金利 最大割引適用金利 **年1.5%** (基準金利2.5%)

変動金利 最大割引適用金利 **年1.0%** (基準金利2.0%)

上記金利は、金利情勢等により見直しさせて頂く場合があります。
(平成23年12月15日現在)

お使い方 入学金、授業料、その他学校に納付する諸費用、教科書、教材費等
下宿する場合の下宿代、生活用品、電化製品等の購入費用

ご融資金額 500万円まで(1万円単位)

ご融資期間 300万円以内 11年まで(在学期間+5年以内)
500万円以内 13年まで(在学期間+7年以内)

● 上記金利の他、保証料がかかります。保証料は実行時一括徴収となります。
● 審査結果によりご希望に届かない場合もありますのでご了承下さい。

詳しくは金融部 融資課までお問合せ下さい。



定期人事異動があり、次の通りとなります

平成 23年 12月 1日付 () 内は旧任部署

(異動・係長職)

- | | | | |
|---------|-------|----|------------|
| △ 二上 静枝 | 金融課 | 係長 | (産直事業課 係長) |
| △ 橋本 剛志 | 産直事業課 | 係長 | (金融営業課 係長) |

(異動・一般職)

- | | | |
|---------|-------|---------|
| △ 伊藤 郁 | 共済課 | (金融営業課) |
| △ 小野沢龍洋 | 金融課 | (融資課) |
| △ 上原 隆之 | 金融営業課 | (共済課) |
| △ 黒崎 康志 | 販売事業課 | (直販開発課) |
| △ 木村 知幸 | 総務課 | (融資課) |
| △ 木川 貴弘 | 金融営業課 | (販売事業課) |
| △ 飯田 幸子 | 金融課 | (総務課) |
| △ 仁浜 有紀 | 総務課 | (金融課) |
| △ 稲垣 和樹 | 直販開発課 | (総務課) |

平成 24年 1月 4日付 () 内は旧任部署

- | | | |
|---------|----------|----------------|
| △ 鈴木 武雄 | JAライフ出向 | (購買生活課 課長) |
| △ 伯耆 清隆 | 債権保全・審査室 | 課長代理 (JAライフ出向) |



平成 23年 12月 31日付

[定年退職]

- ◇ 債権保全・審査室 相川 廣美

組員・地域住民の皆様、長い間お世話になりました。

協同組合と歩む

2012年は国際協同組合年、その意義と課題

2012年は国際連合（以下、国連）が定めた国際協同組合年に当たります。私たちが協同組合と歩む意義や課題について、国際協同組合年をきっかけに考えてみましょう。

J A 全中総務企画部長 比嘉 政 浩



国際協同組合年（IYC）とは？

国連が2012年を国際協同組合年と定めた背景

国連は2012年を国際協同組合年（International Year of Co-operatives=IYC）と定めました。

国連は、協同組合を「人々の経済社会開発への最大限の参加を促している」「持続可能な開発、貧困の根絶、都市と農村地域におけるさまざまな経済部門の生計に貢献できる企業体・社会的事業体」と高く評価しています。

この背景には、2007年の食料危機、2008年以降の金融・経済危機に対し、協同組合が高い耐久力・回復力を示した、との認識があります。

IYCの目標は「協同組合の認知度向上」

国連は、IYCの目標を「社会経済開発に対する（協同組合の）貢献に関する認知度を高める」などとし、スローガンを「協同組合がよりよい社会を築きます」に定めています。「協同組合は価値ある存在だが、多くの人がそのことを理解していない。IYCを定めるので、協同組合への理解促進の契機にしてほしい」というのが、国連からのメッセージです。

いつの時代も課題があり「協同」での解決を模索した

1844年、英国でロッチデール組合が誕生しました。荒々しい資本主義の勃興期に、生活用品の高騰、混ぜ物販売などの不正、高利貸しなどに苦しむ人々が、協同組合をつくって暮らしを守るうとしました。

現在のわが国社会をどう見るか

協同組合は、組合員のニーズ・願いにこたえることで発展しました。背景には、いつの時代も困難な課題があること、人々には「助け合う」気持ちに常にあり、共助によりこれらの課題を解決しようとしてきたことがあります。

わが国経済は市場経済を中心としていますが、多くの課題を抱えています。安定的な食料供給、地域社会の疲弊、高齢者福祉、地方医療などの課題は、市場経済の徹底で解決可能でしょうか。

数年前、小泉内閣のブレーンであったある経済学者が、「懺悔（ざんげ）の書」と称される書籍を著されました。同書には、市場原理主義、小泉

構造改革路線は誤りだった、と書かれています。そして「公正な社会実現のためには、国やさらに小さな単位での経済・社会の仕組みや長期的観点・信頼を基にした企業経営、考える現場、自然との共生、中間的共同体が重要」とされています（筆者個人の所感です）。

市場経済は万能ではない、との認識が広がり、個別分野での解決策は論じられています。しかし、わが国社会の課題は深刻化しており、あるべき社会の全体像は描き切れていません。これがわが国社会の現状と考えます。

ロッチデール組合の誕生時と同様の「社会矛盾」の中で

ロッチデール組合誕生当時も、社会矛盾がありました。「歴史の後知恵」が可能ならわれわれは、労働法制整備、消費者・金融行政確立、情報公開などの解決策を提示できます。協同組合の大きな役割も知っています。

しかし、19世紀の人々は知る由もありません。当時の人々は、確信はないができることからやろう、と、例えば協同組合をつくりました。他の対策も試行錯誤され、いくつかの課題は解決に向かったのだと思います。

現在は当時に似た面があると感じます。

命を支える農業が縮小していいのか。格差が拡大し、地域の活気が失われていいのか。全体像はまだ見えません。しかし、協同組合に対する期待はあり、一定の実績もあると思います。JAグループ

プの取り組みだけでは課題は解決しませんが、使命を感じ、努力したいと考えます。

JAグループが担う社会的意義

JAに対する理解を広げたい

このような視点から見ると、JAグループは、大きな社会的意義を持っています。自らの収益で営農指導し農業振興している、採算困難な農村部でも高齢者福祉・医療を提供している、助け合い組織など多くの地域運動を支えている、地産地消や金融・共済を通じ地域内の資金循環を促している、地域から離れず（離れることができません）、地域と共に何とか突破口を探す努力をしている、ことなどです。

IYCを契機に、従来以上にJAに対する理解を広げたいと考えています。

わが国のIYC実行委員会等の活動具体策

わが国では、JAグループ、生協、漁協、労協、信金などの全国組織の代表者や有識者で構成する「IYC全国実行委員会」を設立しました。運動重点を「社会・経済に対する協同組合の貢献についての認知度向上」に定め、HP、メールマガジン、

イベント、説明資料の作成、CMでの紹介、ロゴやスローガンなどの普及に取り組んでいます。露出を増やし、HPなどに誘導して、協同組合への理解を広げたい、特に、情報発信力を持つマスコミ関係者、有識者に対し理解を求めたい、と考えています。

IYCを契機に

JAでの活動は、各県中から別途提起があるものと思います。私からお願いしたいのは次の活動です。

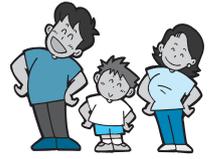
- (1) JAからの情報発信に際し、「2012年は国連が定めたIYC」「世界的に協同組合は評価されている」との2点を加えていただきたい。「JAグループ統一コンテンツ」でもIYCを取り上げますし、パンフレットも作成します。
- (2) 名刺、印刷物などを通じて、ロゴやスローガンを露出していただきたい。関心を持った方がIYCのHPを見れば、理解が広がります。

誇りに思う

私たちJAは、国連が協同組合を高く評価し、IYCを定めたことを誇りに思います。

しかし、IYCをPRすること自体がその意義ではありません。大切なのはこれを契機に、国連もうまく使ってJAへの理解を広げること、自らの役割を自覚し直すことの2点であると考え、取り組もうと思っています。

協同組合がよりよい社会を築きます



健康百貨

冬の手荒れ予防

佐久間総合病院名譽院長 松島 松翠

寒くなると湿度も下がり、空気が乾燥するため、皮膚も乾燥し、皮膚の一番外側にある角層が障害されやすくなります。こうしたところに、炊事や洗濯などの水を使う仕事加わると、余計に手荒れが起こりやすくなります。

症状の現れ方は、まず手がかさかさして乾燥します。その後、赤みが出て炎症が起き、湿疹やかゆみを伴うようになります。炎症が強くなると、ひび割れが起き、時には手を使う仕事ができないほどの痛みが出てきます。

手荒れの予防には、まず皮膚に対する刺激をできるだけ避けることです。食器洗いや洗濯などの水仕事をするときは、洗剤などの刺激物に直接触れないようにします。また冬場に、お湯などで食器洗いをすると、皮膚の表面を覆っている皮脂が流されて、皮膚が乾燥しやすくなります。

そのため、水仕事の際はゴム手袋を着けて行うようにします。皮膚の弱い人の場合は、ゴム手袋だけではかぶれを起こすこともあるので、木綿の手袋の上にゴム手袋をすることをお勧めし

ます。手を使った後は、きちんとケアをすることが大事です。水で濡れた手をそのままにしておくと、手が乾くときに、角層の水分も蒸発してしまいます。皮膚が乾燥してしまいます。水仕事後の濡れた手は、きちんと水分を拭き取るようにしてください。また、その後すぐ、保湿剤を塗っておくようにしましょう。

主な保湿剤には、油性のワセリンや尿素入りのクリーム、乳液などがあります。よく手荒れを起こす人は、寒くなる前に予防のために水仕事の後や入浴後などに小まめに塗っておくとよいでしょう。

そのためには、水仕事の際はゴム手袋を着けて行うようにします。皮膚の弱い人の場合は、ゴム手袋だけではかぶれを起こすこともあるので、木綿の手袋の上にゴム手袋をすることをお勧めし



今月の表紙

かがやけ未来の後継者

富里市十倉(武州地区)

金子 莉央さん (13歳)
 怜那ちゃん (11歳)
 瑠音ちゃん (8歳)



今回は武州地区の金子さんのお宅にお伺いしました。

長女の莉央さんは中学校に入学してからバスケットボールを始め、勉強と部活の両立に頑張っています。次女の怜那ちゃんと三女の瑠音ちゃんは成田の女子サッカーチームに入り、怜那ちゃんのポジションはフォワード (FW)、瑠音ちゃんはミッドフィルダー (MF) で日々練習しています。

なでしこ JAPAN の丸山桂里奈選手と川澄奈穂美選手のファンだそうです。

【父：聡さん】 【母：恵美さん】
 【祖父：栄さん】 【祖母：きよえさん】



富里歌壇

山車を引く「親子祭り」の華やがり秋雨の降る街角に待つ

麦倉 千代子

降る雨のからりと上がり秋の日は歌会帰りのわが背に温し

宮沢 智子

喪の庭の秋陽に燃えたつサルビアは若き農婦の追悼のいろ

中川 キヨ子

朝々を何色咲きしや裏庭に急ぎ見に行く西洋朝顔

黒田 照子

ひとつ割り又ひとつ手に「大まさり」茹落花生いただくその塩加減

鳴田 さよ

味わいを一言でくくる「アルデンテ」食を文化となす冠に

伊藤 哲儀

木漏れ陽も巻き込むような水の量滝の轟き天へ突きぬく

安江 照子

震災のシャトーカミヤノの庭園はしおり戸かたむきロープ張られて

秋葉 清子

ぽつりぽつんとうっせみ支へる一粒のはかに声なし病みびと眠る

古川 芳子

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 生 活 課 (購買店舗)	TEL	0476-93-1911	FAX	0476-92-4832
購 買 生 活 課 (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1号店	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

☆☆☆☆☆☆ 2月のあなたの運勢 ☆☆☆☆☆☆

山羊座

【全体運】仕事など、すべきことが終わったら、自分の時間を楽しんで。習い事を始めたりすると、充実感を味わえます
 【健康運】ウォーキングを始めると、気力もアップ
 【幸運を呼ぶ食べ物】おから

水瓶座

【全体運】得意なことが増えるなど、自分に自信が持てそう。新しいことを始めるのも大賛成です。買い物は新製品につき
 【健康運】意識的に体を動かせば体調に好変化が
 【幸運を呼ぶ食べ物】しょうが湯

魚座

【全体運】小さな喜びが重なる予感。感謝の気持ちを持って過ごせれば、さらなる幸運を引き寄せられます。思いやりも大切に
 【健康運】無理をせず、たっぷり休養を取るのが吉
 【幸運を呼ぶ食べ物】ワカサギ

天秤座

【全体運】前向きな気持ちになれるはず。情報収集が確実なら、思い切ってアクションを起こすのが正解。旅行もラッキー
 【健康運】栄養に配慮し、食生活の改善を図って
 【幸運を呼ぶ食べ物】寄せ鍋

蠍座

【全体運】やたらとイライラせず、のんびり過ごしてみよう。一人の時間を楽しむことで、気持ちにゆとりが生まれる気配
 【健康運】マッサージをすると良い影響が
 【幸運を呼ぶ食べ物】長ネギ

射手座

【全体運】コミュニケーション運が高まっています。初対面の相手とも、すんなり親しくなれそう。趣味に励むのもグッド
 【健康運】ストレスをためずに、適度な気分転換を
 【幸運を呼ぶ食べ物】甘エビ

蟹座

【全体運】考え方が暗くになりがち。物事を邪推しやすくなるので、楽天的な発想を大切に。自然に触れ、リフレッシュして
 【健康運】まずは体調。特に問題なく過ごせそう
 【幸運を呼ぶ食べ物】ココア

獅子座

【全体運】勢いのあるときと、そうでないときの落差が激しい時期。少々のごことで落ち込まず、どっしり構えるのがベスト
 【健康運】小まめに動くことで、体調も上向く兆し
 【幸運を呼ぶ食べ物】ゴボウ

乙女座

【全体運】完璧を目指す気持ちが強過ぎ、かえって物事の進行を遅らしてしまう結果に。あまり緊張せず、ゆったり構えて
 【健康運】リラックスと笑顔を心掛ければ、開運に
 【幸運を呼ぶ食べ物】ハクサイ

牡羊座

【全体運】知的好奇心が高まっていく期間です。やってみたいことがあるなら、ぜひトライして。新しい趣味を持つのも◎
 【健康運】体をいたわり、規則正しい生活を送って
 【幸運を呼ぶ食べ物】お汁粉

牡牛座

【全体運】プレッシャーに弱くなりそう。できる人と比べず、マイペースに取り組んで。クラッシュを聞き、リラククスを
 【健康運】体調良好。気軽に運動を楽しむチャンス
 【幸運を呼ぶ食べ物】セロリ

双子座

【全体運】アクティブに動き回れる月。何事にも意欲的に臨んで。停滞していた事柄がスムーズに展開していく予感も
 【健康運】急な運動は避け、体を慣らす必要あり
 【幸運を呼ぶ食べ物】ダイコン

私たちライフアドバイザーが皆さまに安心をお届けします！

新年明けましておめでとうございます。組合員並びに地域の皆さまにおかれましては、健やかに新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。

旧年中は、信用・共済事業につきまして特段のご支援、ご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

本年も金融営業課一同、皆さまのお役に立てるよう一層努力して参ります。

何卒変わらぬご愛顧のほど宜しくお願い申し上げます。

共済・貯金・各種ローン・年金受給のお手続きなど私達にお任せ下さい！



玉 山 亜希子

(担当地区)

末広
中沢西部
立沢
葉山



上 原 隆 之

(担当地区)

七栄中央
三区
武州
旭



川 村 多美子

(担当地区)

日吉倉新田
七栄第二
七栄第三
中沢東部
旧平
高松



林 田 輝 義

(担当地区)

七栄第一
獅子穴
二重掘
二区
木戸前



堀 越 雄 一

(担当地区)

久能新田
大和台
根木名新田
太木
大堀
十倉



木 川 貴 弘

(担当地区)

双葉
吉川
高松入
四区
実の口



秋 葉 潤 一

(担当地区)

日吉倉
久能
根木名
大和
高野
両国
宮内



三 谷 将 吾

(担当地区)

新橋
金掘
三区
二区

感謝の気持ちを忘れず、皆さまのお役に立てるよう一生懸命頑張ります！

金融営業課 TEL: 0476-93-2112(内線: 330・331)



うま味と栄養が
凝縮した太陽の恵み

どこか懐かしい味がする切り干し大根の煮物は、どの世代にも人気の定番のお総菜です。他にも、シャキッとした歯応えを生かして、あえ物や漬物にしたり、うま味たっぷりの炊き込みご飯にしたり、また、油と相性が良いので炒め物にするなど、意外にさまざまな料理に使い、保存も利くので常備しておきたい食材です。

切り干し大根とは、その名の通り、ダイコンを千切りにして乾燥させたもの。かつては食料の少ない冬を越すための、貴重な保存食でした。天日で干すことで、甘味が増し、うま味と栄養価が凝縮し

ます。生のダイコンに比べ、鉄分やカルシウム、ビタミンB1・B2が格段に増え、一方でかさは1/10程度に減るので、これらの栄養もたっぷり取ることができま

す。さらに食物繊維も豊富に含まれるので、動脈硬化の予防、便秘解消、美肌にも効果的です。使うときは、さっと水で洗ってごみを除き、水気をしぼります。あえ物など、火を通さずにそのまま食べるときには、熱湯に漬

け、中までしっかり戻すと味が均一に染み込みやすくなります。ただし長く戻し過ぎると風味が落ちるので注意します。また、戻し汁にもうま味があるので捨てずに煮汁やみそ汁などに使うとよいでしょう。

乾物なので保存は利きますが、時間の経過とともに風味が落ち、褐色に変色するので、少量ずつ買って早めに使い切るようにします。湿気を嫌うので、密閉容器に入れ日光の当たらない、乾燥した涼しい場所で保存します。長く置くときは冷凍保存します。

RECIPE 切り干した根とエビの炒め煮

調理時間 20分



撮影：中里一暁

●材料(2人分)

- 切り干し大根…………… 30g
- 水…………… カップ1
- エビ…………… 100g
- A 酒……………小さじ1/2
- 塩…………… 少々
- かたくり粉……………小さじ1/2
- サラダ油…………… 大さじ1

- ネギ…………… 1/2本
- ショウガ…………… 小1片(5g)
- ピーマン…………… 1個
- B 切り干し大根の戻し汁……………カップ1/2
- しょうゆ……………小さじ1/2
- オイスターソース… 小さじ1

●作り方(1人分156kcal)

- (1)切り干し大根はさっと洗い、分量の水に約10分漬けて戻します。水気をしぼり、4~5cm長さに切ります。戻し汁は取り置きます。
- (2)エビは殻をむき、背わたがあれば取ります。大きければ2つに切ります。Aをまぶします。
- (3)ネギは斜め薄切り、ショウガはみじん切りにします。ピーマンは種を取り、細切りにします。Bは合わせておきます。
- (4)深めのフライパンに油大さじ1/2を熱し、強火で(2)を炒めます。色が変わったら、ピーマンを加えてさっと炒め、取り出します。
- (5)フライパンに油大さじ1/2を足し、弱火でショウガを炒めます。香りが出てきたら、ネギ、(1)をほぐして加え、中火で炒めます。Bを加え、汁気がなくなるまで2~3分煮ます。(4)を戻し入れ、ひと混ぜします。



ご飯を美味しく 食事を楽しく

ご飯

干物のまぜご飯

1人分約 442kcal



干物の別の食べ方としていかがでしょうか(焼き冷ましのものもOK)。カマスもおいしいです。温かいご飯に混ぜるだけで、簡単においしく栄養豊富に作れます。ぜひ使ってほしいのがダイコンやカブの葉。白い根の部分より栄養的です。

作り方

- (1) 最初に、グリルまたは焼き網でシイタケと油揚げを、両面を香ばしく焼く。シイタケは細く切り、油揚げは縦半分に切ってから、細く切る。両方にしょうゆ少々をまぶしておく。
- (2) アジを焼き、皮と骨を取って、粗くほぐす。
- (3) かい割れダイコンは根元を切り、2~3cm長さに切る(ダイコンの葉はやわらかいところをつまみ、熱湯でさっとゆで、細かく切って水気をしぼる。塩、少々をまぶして使う)。
- (4) ごまは焦がさないように温め、ペーパータオルなどの上で粗く切る。
- (5) 温かいご飯に(4)、シイタケ、油揚げ、(2)を混ぜ、味を見て塩で調味する。器に盛り、かい割れダイコン(ダイコンの葉)を散らす。

材料(4人分)

- 温かいご飯…………… 800g
- アジの干物…………… 2枚
- 油揚げ…………… 1枚
- シイタケ…………… 4枚
- かい割れダイコン
(またはダイコンの葉・少々)…1パック
- いりごま(白)…………… 大さじ 3
- 塩・しょうゆ…………… 各少々

もう一品

三平汁

1人分約 215kcal



北海道の郷土料理。サケはアラの部分で十分ですが食べやすいように切り身にしました。酒かすも入れたら本格的。冬野菜をたっぷり入れて、熱々をいただき体を温めましょう。

作り方

- (1) サケは食べやすい大きさに切る。
- (2) ジャガイモは皮をむいてひと口大の乱切りにする。ダイコンは1cm厚さのいちよう切り、ニンジン7mm厚さの半月切りにする。こんにゃくは縦半分に切って5mm厚さの短冊切りにする。
- (3) ネギは2~3cm長さのぶつ切りにする。
- (4) 鍋に昆布と水カップ5(分量外)を入れ中火にかけ、(1)(2)を入れて煮る。
- (5) 沸騰したら昆布を取り出し、野菜がやわらかくなるまで煮る。
- (6) 仕上がり際に(3)を入れ、みそ(サケの塩味で加減する)、酒、しょうゆを入れて味を調える。

材料(4人分)

- 塩サケ…………… 2切れ(200g)
- ジャガイモ…………… 中 2個(300g)
- ダイコン…………… 200g
- ニンジン…………… 1/2本(100g)
- こんにゃく…………… 1/2枚
- ネギ…………… 1本
- 昆布…………… 15cm
- みそ…………… 約 50g
- 酒…………… 大さじ 1
- しょうゆ…………… 小さじ 1

11月末の事業実績

	11月30日 現在
貯金残高	19,624,809千円
貸出金残高	5,870,819千円
長期共済保有高	98,842,270千円
販売品販売高	6,332,701千円
直売所売上高	568,988千円
購買品供給高	1,607,835千円
出資金	539,255千円
組合員数	2,937人
	(正組合員：1,831人/ 准組合員：1,106人)
出資金名義、組合員資格等の変更が生じた場合、総務課までご連絡ください。	

※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)

皆様、明けましておめでとうございます。昨年「東美の里」の取材にご協力いただきありがとうございました。本年もがんばりますので、よろしくお願いたします。

編集後記

1. 目的積立金取崩しについて
2. 職務権限表の一部変更について
3. 平成24年度事業計画策定について
4. 平成24年度内部監査計画について
5. 監査機構の改善事項に対する回答について
6. 平成24年度コンプライアンス・プログラムの設定について
7. 出資口数の減口について

理事会メモ

平成23年12月21日に理事会が開催され、次の事項が審議されました。

