



JAと地域の人々をむすぶ広報誌

東美の里

2015/No.432

9月号



 JA富里市公式
Facebookページ



 JA富里市

Contents

抑制スイカ査定会……………	P 2
営農情報……………	P 4
特集「新しい日本の「農」をつくる」…	P 6・7
富里歌壇……………	P 9
いつでもどこでも手軽に体操……………	P11



「秋採り」 富里スイカ査定会

抑制栽培の「富里スイカ」の出荷が始まり、JA西瓜部では8月28日(金)に査定会を開きました。

JA会議室で行われ、生産者や市場関係者約50名が集まり、出荷基準を確認しました。

抑制栽培の部会、指定品種は「味きらら」と「祭りばやし11(イレブン)」、「紅太鼓」(ベニタイユ)の3種。この日は「味きらら」で現品査定や試割りを行い、果肉の状態や食味などを確認しました。



試割りで果肉の状態を確認

関東以北のスイカ産地の出荷もほぼ終了していることから、今後は徐々に千葉県産(富里)に切り替っていく。

9月・10月も暑い日が続けば、需要が見込まれることから、部会では秋のスイカについても「最後の一箱まで、緊張感のある出荷を!」と呼びかけると共に、品質管理の徹底と出荷基準の遵守、出荷報告の励行について生産者と確認しました。



品質管理と出荷基準を確認

金沢の西瓜栽培を視察

JA西瓜部は8月19日(水)から3日間、石川県で産地視察と西瓜販売の反省と来年に向けた取り組みについて協議しました。

1日目には、西瓜部役員・支部長・事務局33名と指定市場11社および種苗会社1社、全農千葉県本部が参加し、本年度、「富里スイカ」の販売経過について説明し、次年度に向けた要望や留意点について意見交換を行いました。

また、西瓜販売において上位の売上げ5社の取引市場に対し、感謝状



支部長と市場担当者を交えて意見交換



JA金沢市の集出荷場施設を見学

と記念品を贈り、次年度の販売についても、より一層の協力をお願いしました。

2日目は、視察先であるJA金沢市管内で、スイカ選果施設や、スイカの後作として栽培している大根の圃場を見学しました。

JA金沢市の松崎克司西瓜部長をはじめ、JAの販売担当者との意見交換会では、同JA販売状況や栽培の概況について話しを聞きました。

金沢のスイカ栽培については砂丘地での栽培とあって、参加者からは「富里」との違いに関心する声や栽培方法についてたくさん質問していました。

環境にも配慮した 「富里の梨」

富里市果樹組合は8月7日(金)、富里市御料の芳徳(ほうとく)梨園で、目ぞろえ会を開き、外観の色や形などを確認し、出荷基準を確認しました。

富里市の梨は、市場出荷は少なく、主に生産者の庭先販売とJAの直売所での販売がほとんどとなっています。

今年は春先の低温の影響で、受粉が上手く行かなかった事から、平年より収穫量も少なく、若干果実に傷が目立つが、品質には問題ない。5月以降は暖かい日が続いたことで、例年より一週間程度早い出荷となりました。

「幸水」は8月中旬がピーク、続いて8月下旬から「豊水」の出荷が始まり、今が出荷のピークを迎えています。

その後「新高」の出荷となり、9月下旬まで販売は続きます。

関係者によると「果実の甘みは十分」と話しています。同組合では約200トの出荷を目標に掲げています。

生産者は、県が推し進めるエコ

ファーマーの認定を全員が受けており、化学肥料や農薬の使用低減に取り組み、環境にも配慮しています。



今年の情勢を話し、規格を確認

ストレッチ体操で リフレッシュ

JA女性部では8月27日(木)、富里市の中央公民館の一室でストレッチ体操を行いました。



肩甲骨まわりのストレッチ

年金の受給時期に ついて相談

JAの金融営業課では、8月19日(水)に年金相談会を開きました。

この相談会は毎年行われているもので、今年は7組8名の方が相談会に参加しました。

社会保険労務士の横田 芽弥子(めみこ)氏を相談役に迎え、予約制で行われた相談会では、主に年金の受給時期や手続についての相談が多く見られました。

また、金融営業課による年金相談は随時行なっております。



年金支給手続きについて相談

ゴルフで交流を深める



◎橋本さん ◎杉山さん ◎相川さん

JA組合員ゴルフ大会が9月4日(金)に、神崎町古原の神崎カントリー倶楽部で行われました。

56回目の今回は、9組35名が参加し、忙しい農作業を一時忘れ、ゴルフを通じ、お互いの交流を深めました。

競技は新ペリア方式で行われ、結果は次のとおりでした。

- 優勝 杉山 治男(二区)
- 準優勝 相川 英明(中沢西部)
- 3位 橋本 芳夫(七栄第二)
- ベストグロス賞 相川 英明

(敬称略)

各種作物

営

農

情

報

オオタバコガ、ハスモンヨトウなどのチョウ目害虫が発生します。

夏期高温・乾燥だと秋の発生量が増加します。

多くの作物を食害し、被害も大きいです。



◀ハスモンヨトウ

卵塊で産卵する。
老齢幼虫は薬剤が効きにくい。



▲オオタバコガ

幼虫は緑色～褐色。ヨトウガに似るが、体表に3ミリ程度の長く細い毛が生えている。

表1 チョウ目害虫 防除薬剤 ○：登録有り

系統	商品名	トマト	ミニトマト	ナス	ダイコン	キャベツ	ネギ	レタス	サトイモ	サツマイモ	シヨウガ	ニンジン
A	プレバソンフロアブル5	○	○	○	○	○	○	○				
	フェニックス顆粒水和剤	○	○	○	○	○	○	○	○	○		
B	アフアーム乳剤	○	○	○	○	○	○	○		○		○
C	ディアナSC	○	○	○		○	○	○				
	スピノエース顆粒水和剤	○	○	○	○	○	○	○				○
D	コテツフロアブル	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
E	マッチ乳剤	○	○	○	○	○	○	○		○		
F	ゼンターリ顆粒水和剤	○	○	○	○	○	○	○	○	○		○
G	プレオフロアブル	○	○	○	○	○	○	○	○	○		
	トルネードフロアブル	○		○	○	○	○	○		○	○	

A：ジアミド系、B：マクロライド系、C：スピノシン系、D：ピロール系、E：IGR剤、F：BT剤、G：その他

トマトの生理障害対策

抑制トマト栽培は高温の中での定植、栽培になりますが、着果不良、チャック果、窓あき果、裂果の発生が懸念されます。

高温乾燥によるカルシウム、ホウ素の吸収阻害による生理障害の関係もありますが、トマト黄化葉巻病対策のための防虫ネットもハウス内の高温を助長しています。

【対策】ハウス高温対策（循環扇、遮光資材など）、水分管理、カルシウム・ホウ素の補給（エバハウソ）などを行う。

■裂果

トマトが裂果する原因は、果実の表皮の弾力性が無いのに内部からの膨圧が強すぎることによっておきます。高温時に水分が不足すると、表皮の硬化が進み、その後吸水や果実の生育が進むと裂果につながります。急激な水分変化に気をつけてください。



■葉巻き

（症状）樹勢が強いのに下位葉が上向きに巻き上がる。
（発生条件）窒素過多、特にアンモニアが多い場合
（対策）窒素の過剰施用は避ける。土壌水分の急変を避ける



■乱形果

（症状）果実が変形したり、でこぼこした状態になる。
（発生条件）
・高温時に高濃度のホルモン処理をすると出やすくなる
・栄養や水分が多すぎた場合など、樹勢が旺盛なときに出やすい
（対策）
・ホルモン剤を薄くし、高温時の処理は避ける
・樹勢に注意し、窒素やかん水が過剰にならないように管理する



■尻腐れ症

（発生条件）乾燥、多肥、高温などによるカルシウム欠乏
（対策）
・予防策として、生育の急激に進む時期にはカルシウム剤の葉面散布や追肥を行う



これにちは女性部です！

女性部の「趣味・文化の活動」として平成27年8月27日、富里市中央公民館でストレッチ体操を行いました。講師に「すこやか会」の大木トメ氏と若森アイ子氏をお招きし、今回は二人一組で行うマッサージを中心に教えて頂きました。マッサージを施す際に、参加した部員7名は、講師二人の説明を聞きながら、真剣に取り組んでいる様子でした。マッサージを終えて「気持ちよかった!」、「体が軽くなったね」などの声が聞かれました。また、今回教えていただいたマッサージの他にも、一人で行うマッサージ等もあるそうです。

～ 今後の女性部の予定 ～

- 10月 6日(火) 生産部・女性部合同視察研修会
五木ひろし特別公演・由紀さおり特別出演
- 10月30日(金) JA女性部学習会 (JA千葉女性部協議会)
健康料理教室 (五色を使った料理の提案)
時間: 午前10時～ 場所: 白子健康づくりセンター
費用: 無料 申込締切日: 10月15日(木)
- 11月26日(木) JA健康長寿100歳プロジェクト (JA千葉女性部協議会)
ウォーキング (いすみ市方面10.1キロ)



女性部では「家の光」の購読受け付けを行っています。

誌代: 12・1月号セット 1,914円 (12月号 1,008円、1月号 906円)

年間予約購読 8,623円

※別冊付録 12月号「家の光家計簿」、1月号「料理関連(予定)」

お申し込みは、女性部事務局(営農部 営農指導課 担当 藤崎・石橋 TEL: 93-5652)までご連絡下さい。

みんなで考えよう わたしたちのJA

第27回JA全国大会の意義

第27回JA全国大会議案では、JAグループ全体の理念や事業活動、今後3年間の進むべき道等を決定し、内外に表明します。今大会は、創造的自己改革への挑戦を、内外に「農業者の所得増大」「農業生産の拡大」「地域の活性化」に全力を尽くすことを目標としています。JAグループはこの3つの基本目標の実現に向け、組織一丸となって取り組んでいきます。(監修 龍谷大学農学部教授・石田正昭)

キーワード解説 JA全国大会

3年に1度開催し、全国のJA・連合会・中央会の代表者が参加します。組合の連帯意識を高揚して全国の共通の意志を決め、内外に表明することを目的としています。大会議案の策定にあたっては、JAグループ内外から意見を集めます。

強くたくましく育て!

新しい日本の「農」をつくる

今、日本の農業に大きな転機が訪れようとしています。

時代の大きなうねりの中で、日本の農業はどのように変わっていくのでしょうか。

若者の就農、新しい農業経営のあり方、消費者意識の高まりなど、

日本の農業の大きいなる可能性について、農業ビジネスに携わる専門家・熊本伊織さんに話を聞きました。

大きな可能性を秘めた日本の農業

総合会社による農作物栽培工場の設立をはじめ、大手小売りチェーンの農業法人の立ち上げや、法人化する農家の増加など、日本の農業は大きな変化を見せ始めています。農業ビジネスの現場では、作物栽培に従事する人だけでなく、経営手腕を発揮する人材の確保も大きな課題となっています。

そこで企画されたのが「アグリク」です。先進的な経営を行う農家や法人と学生が対話し、同時に就職活動も行うというイベントです。

「農業系の仕事に就職したい学生は年々増えています。とはいえ、農業は甘くありません。根気もいるし、自立心も必要です。他の仕事がつらいから農業でもやろうかという気持ちでは勤まりま

せん。高い目標を持って、頑張り抜ける力を持った人材が必要です」

そう語るのは、アグリクを企画したコネクト・アグリフード・ラインズの熊本社長です。アグリクには、北は北海道大学から、南は琉球大学の学生たちが集まってきました。農業就職をしたいという熱意から、わざわざ東京のイベントに足を運んでくるのです。

「彼らなら、やりきれる可能性がありますし、15年後には各地でリーダーの右腕のような存在になっていると思います。そうなれば地方の農業のあり方も、中央が決めるのではなく、地域ごとに自分たち自身で決定するようになっていくと思います。例えば、一大産地になって世界を相手にしていこうとか、地域性を大事にして、ここに来れば食べられる農業を目指そうとか。農業はこれからさらに面白くなっていくと思います」

熊本伊織さん

食と農業の専門コンサルティング会社である株式会社コネクト・アグリフード・ラインズ代表取締役社長。広告代理店やIT関連企業、食品スーパー、食品メーカー、食品卸企業などの数多くの大手企業のアグリビジネス参入コンサルティングや、農林水産省はじめ官公庁や自治体の新事業策定や農産物マーケティング、地域活性化等のさまざまなプロジェクトを手掛ける。



熊本さんが農業に魅了されたきっかけは、今から10年ほど前に取れたたのニンジンのおいしさと、それを作った農家の理念の高さに触れたことだったそうです



熊本さんの語る未来像は、農業のさらなる可能性を感じさせます。アグリクに集まる学生からも、そんな将来性に魅力を感じているのだそうです。

若者たちの力が未来の可能性を広げていく

実際、若者たちが力を発揮する例は、全国各地で生まれています。

「組織のノウハウの共有化やマニュアル化を積極的に進め、強いブランド力を確立している地域もあります。農家には大手企業から直接『ウチと組んでやりませんか』という誘いがあったりしますが、そこで手を組んだりしないんです。自分たちの組織のブランド力やマーケティング力の強みを理解しているからなんです」

これからの農業経営にとって大事なことのひとつが、企業と対等に事業を進めることだ、と語る熊本さん。

「今までは企業からこうやってくださいと言われて、それを下請けている感じが強かったと思います。今後は、逆にこちらからさまざまな提案を行う対等な関係の農業ビジネスが大切です」

海外からも注目される日本の農業

こうした「対等」な農業ビジネスの実現のために、大手企業と農家をマッチングさせるのも、熊

本さんが手掛ける農業コンサルティングの重要な業務の一つです。熊本さんの元には、海外からの依頼も増えています。

「日本の農業を見本にして、その技術がほしいという海外のニーズは多いです。ですがわれわれとしては、単に農業技術を差し上げるわけにはいきませんが、日本農業の思想や文化を分かっただけでやりたいのならばお手伝いしましょう、とそんな返事をしています。『いただきます』『ごちそうさま』の世界を学ぶことから始めていただかないと、結局、安価であればそれでいいという話になってしまふんです」

海外からもお手本とされる日本の農業。その重要度は今後ますます高まっていくはずですよ。

食のレベルと共に上がっていく農業の重要性

「食のレベルは時代と共に上がります。おいしい物が国産でできるなら、みんなそちらを求めますよ。ラーメン屋さんやフライドチキンのお店までオール国産を目指すという流れは、国産が安全でおいしいという消費者の声による結果だと思えます。農業就職したいと考えている学生は、そうした将来を見通せる目を持った思考力の高い学生が多いんですよ」そう言ってほほ笑む熊本さん。その表情は、農業の未来の明るさを感じさせてくれるものでした。



時代に合わせた新たな提案や、マーケティングによる事業戦略などを真剣に話し合う若者たち。彼らは農業を大いなる可能性を秘めた成長産業と捉えています



毎回100人近くの学生が集まる「アグリク」。学生たちの希望分野は企画営業系と生産現場系が半々くらいの割合になるとのことです

第40回 農業機械 大展示会

**40回記念
特別企画**
「スタンプラリー」実施!
抽選で
40名様に商品を
プレゼント!

応援します! “千葉県農業”

10/23_金 24_土 25_日
9:00~15:00 (10/25は14:30まで)

場 所 ロングウッドステーション
千葉県長生郡長柄町山之郷67-1
地図は裏面をご覧ください。

展示コーナー

● 新型農業機械 ● 中古農業機械 ● 園芸用資材

ミニ講習会コーナー

「農作業安全」「セルフメンテナンス」など、営業に役立つ
情報をご紹介します。

特設コーナー

- 営農・販売支援情報発信
- 玄米・白米成分分析
- 水稲・園芸用肥料農業相談
- JAバンクローン相談
- 農機レンタル相談

- 特典1** ご来場者プレゼント!
毎日の来場の方全員に、40回記念品を差し上げます。
- 特典2** ご成約プレゼント!
当日15時前までに成約が確定した方に、記念品を差し上げます。



主 催: JAグループ千葉、JA全農ちは ● 共 催: 千葉県農協農機事業連絡協議会、千葉県系統農機メーカー協力会

《農業の未来を開く》最先端に会える!
JAグループ千葉

お問い合わせは…

JA富里市農機センター
0476-93-8683



富里歌壇

何もかも忘るる暑さ孫のため買い置きしたる冷菓予手に取る

黒田 照子

ホトトギス初音の細く低いこえ可愛い、なかに強さがひびく

立花 法子

猛暑なりプランターの花咲き乱れ水遣りの夫は顔ほころばせ

秋葉 清子

新宿にレトロな喫茶見つけたよ来週行こうと連絡来しが

坂口 典子

空青く山青き夏来たりけり孫子ら揃いて亡夫を迎える

鳴田 さよ

身をそらし鎌ふりあげて身がまえる蟻螂よわれは敵にはあらず

中川キヨ子

簾すこし揺れて急かさる霊迎へ家紋の提灯ひとり掲げぬ

古川 芳子

経木の舟にみそ萩そへし血のみづさみの濁さをいつとき癒すや

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

★★★★★ 10月のあなたの運勢 ★★★★★

<p>山羊座 【全体運】頑固になり、孤立しやすい気配。人の意見やアドバイスに柔軟に耳を傾けて。開運には森林公園の散策がベスト 【健康運】ウォーキングなど、軽い運動が上昇の鍵 【幸運を呼ぶ食べ物】マイタケ</p> <p>12/19 - 1/22/5</p>	<p>天秤座 【全体運】スムーズに長所をアピールできる月。温めていたプランがあるなら、実行に移して。周囲の協力も期待できそう 【健康運】栄養バランスが偏りがち。意識してみよう 【幸運を呼ぶ食べ物】ごま</p> <p>9/10/23 - 10/23/5</p>	<p>蟹座 【全体運】感情的になりやすい時期。自身のイライラに気付いたら、深呼吸でリラックスを。部屋の片付けも開運効果絶大 【健康運】話題の健康法に注目を。有益な情報あり 【幸運を呼ぶ食べ物】ユズ</p> <p>6/7/22 - 7/22/5</p>	<p>牡羊座 【全体運】気分の浮き沈みが激しくなるが、周囲に八つ当たりせず、一人の時間を大切に。趣味や好きなことに励んで 【健康運】適度な休憩が健康の秘訣(ひげつ)。無理はNG 【幸運を呼ぶ食べ物】ナメコ</p> <p>3/4/21 - 4/20/5</p>
<p>水瓶座 【全体運】アクティブに動き回りたい時期。未知のジャンルでも思い切って飛び込むと手応えが。インターネットも幸運 【健康運】運動不足になりがち。小まめに動くこと 【幸運を呼ぶ食べ物】シメジ</p> <p>1/2/20 - 2/18/5</p>	<p>蠍座 【全体運】縁の下の力持的役割でも快く果たせば、好転の呼び水に。サービス精神を発揮して。気晴らしにはカラオケへ 【健康運】血行促進を図ると、体調が上向く兆し 【幸運を呼ぶ食べ物】リンゴ</p> <p>10/11/24 - 11/22/5</p>	<p>獅子座 【全体運】知的好奇心が旺盛になります。やってみたいことがあるら、体験教室を試してみよう。発想力アップには読書が◎ 【健康運】つい食べ過ぎやすい期間。適度な運動を 【幸運を呼ぶ食べ物】トウガン</p> <p>7/8/23 - 8/22/5</p>	<p>牡牛座 【全体運】心理的に不安定になりそう。クヨクヨせず、ポジティブに考えてみて。ガーデニングなど植物に触れると開運に 【健康運】おおむね平穏。気軽にスポーツを楽しむ好機 【幸運を呼ぶ食べ物】サトイモ</p> <p>4/5/21 - 5/21/5</p>
<p>魚座 【全体運】物事が中途半端になってしまう暗示。手を広げ過ぎず、何か一つに集中して。気力回復にはヒーリング音楽を 【健康運】疲れをため込みやすいかも。無理は禁物 【幸運を呼ぶ食べ物】カボチャ</p> <p>2/3/19 - 3/20/5</p>	<p>射手座 【全体運】向学心を刺激されることが多い期間。特殊技能の習得など、何にでも果敢に挑戦を。習い事を始めるのも賛成 【健康運】ゆったり過ごして。睡眠の質向上も大事 【幸運を呼ぶ食べ物】サケ</p> <p>11/12/23 - 12/21/5</p>	<p>乙女座 【全体運】プライベートを充実させるのに最適。やるべき作業を早めに済ませ、後は自分の時間を楽しんで。グルメも吉 【健康運】デトックスに効果が。体質改善にも有効 【幸運を呼ぶ食べ物】小豆</p> <p>8/9/23 - 9/22/5</p>	<p>双子座 【全体運】前向きな気持ちになり、何事にも積極的に取り組めるはず。レジャーはにぎやかなスポットほど、ラッキー 【健康運】小さなけがにご用心。慎重に行動して 【幸運を呼ぶ食べ物】サンマ</p> <p>5/6/22 - 6/21/5</p>

640

万トン

数字で知る食

世界と日本の食

日本の「食品ロス」の大きさ(年間)

資料:農林水産省「食品ロスの現状」、国連WFP/パンフレット

日本の食品ロス

家庭系

310万トン

食べ残し、過剰除去、
直接廃棄

↓

640万トン

↑

事業系

330万トン

規格外品、返品
売れ残り、食べ残し

世界全体の食料援助量
(2013年)

310万トン

(75カ国(8090万人分))

>

世界には
飢餓で苦しむ人も

8億500万人

日本の年間「食品ロス」

日本国内の年間の食品廃棄量は、食料消費全体の3割に当たる約2,800万トン(2012年度推計)といわれています。このうち、まだ食べられるのに捨てられている食べ物、いわゆる「食品ロス」は年間640万トンに上ります。

これは世界中で飢餓に苦しむ人々に向けた食料援助量の2倍を上回る量です。

日本は多くの食べ物を輸入しながら、一方で食べられる食料を大量に捨てているのです。

食品ロスの半数は家庭から発生しているといわれています。食材を買い過ぎず「使い切る」、「賞味期限」と「消費期限」の違いを理解して「食べ切る」工夫をするなど、少しでもロスを防ぐことが環境面、家計面からも重要です。

(監修=東京大学大学院農学生命科学研究科教授・中嶋康博)

食べ切れる量を
買うようにして
食品ロスをなくそう。

今月の表紙

かがやけ未来の後継者

富里市十倉(三区地区)

杉本 優月ちゃん(6歳)

咲 希ちゃん(5歳)

今回は三区地区の杉本さんのお宅にお伺いしました。

長女の優月ちゃんは、小学校1年生。妹の咲希ちゃんは幼稚園の年中さん。いつも二人で仲良く自転車に乗って散歩したり、お絵描きをしたり、くまのぬいぐるみ(ダッフィー)で遊んでいます。

習い事では、二人とも書道を始めたとの事で、週一回のペースで通っているそうです。

さらに咲希ちゃんは体育教室にも通っていて、得意競技はとび箱と話してくれました。

二人とも好きな食べ物もそれぞれで、優月ちゃんは、トマトとイチゴ、咲希ちゃんは、きゅうりと海ぶどうだそうです。

これからも笑顔の絶えない仲よし姉妹でいてほしいとご両親は話していました。

【父：正紀さん】 【母：聡美さん】

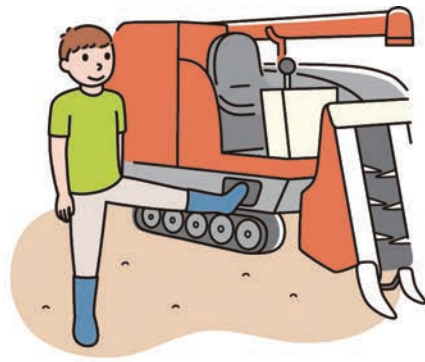
URL:www.ja-tomisato.or.jp



ワンポイントリフレッシュ体操 作業の前に 動けば分かる！ コンバインを使った体操

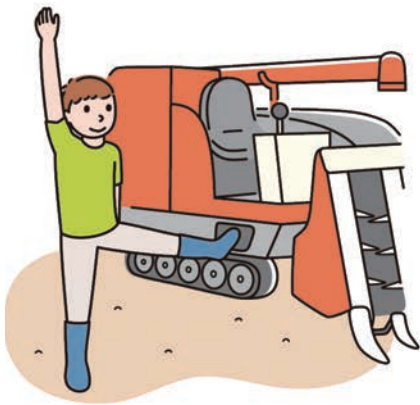
日本体育大学運動方法体操研究室教授 ● 荒木 達雄

いよいよ収穫の季節がやって来ました。丹精して育てた黄金色に輝く稲穂の収穫は、思いもひとしおでしょう。収穫作業前にコンバインを使って体を動かして、気持ち良く収穫してください。作業前に体を動かすことで事故の防止にも役立ちます。



コンバインに左足を乗せて、30秒ほど静止します。

右腕を上げます。



●ワンポイント！ アドバイス
できるだけ膝を伸ばしマストレッチします。肘は伸ばしたまま、体を限界まで曲げて静止します。左右2回ほど行います。



左側に体を曲げて、10秒ほど静止します。



お天気カレンダー

どんどん早くなる日暮れ

一般財団法人日本気象協会 ● 檜山 靖洋

「秋の日はつるべ落とし」というように、秋の日暮れは早いです。そして日に日に日暮れの時間が早くなっていきます。例えば東京では、7月の初めと終わりでは、日の入りの時刻は15分くらいしか変わりませんが、10月は1カ月で40分くらい早くなります。ですから、日に日に1〜2分ずつ日暮れが早くなっていきます。

10月の中旬、下旬になると日本付近は移動性高気圧に覆われ、天気も安定することが多く、行楽日和となる日が増えてきます。山菜採りや紅葉狩りなどで山へ入る人も多くなる時期だと思えます。

山の中で日暮れを迎えてしまうと、真っ暗になり、山道で迷ってしまうかもしれません。そうならないために、必ず日の入り時刻を確認するようにしましょう。その上で、登山、下山計画を立て日暮れ前に余裕を持って下山できるようにしましょう。





料理研究家 波多野充子



イワシのかば焼きご飯・焼き野菜添え

1食当たり約 475kcal



脂が乗ったイワシやサマのかば焼き丼は、ウナギに負けないおいしさです。独特の臭みは油でしっかり焼くと取れますので、蜂蜜入りのたれをたっぷり絡ませ、焼き野菜と共に召し上がってください。

材料(2人分)	
イワシ	3尾
ナス	1本
シイタケ	4枚
レンコン	4枚
小麦粉	少々
ごま油	小さじ2
調味料	
しょうゆ	大さじ2
酒	大さじ2
みりん	大さじ2
蜂蜜	大さじ1/2
ご飯	1膳
シヨウガ	少々
粉さんしょう	少々

- 作り方**
- (1) 新鮮なイワシは手で開き、中骨を除き、3枚におろす。
 - (2) ナスとレンコンは輪切り、シイタケは石突きを取る、シヨウガは千切りにする。
 - (3) イワシの水分をキッチンペーパーで拭き取り、小麦粉をまぶす。
 - (4) フライパンにごま油を敷き、ナス・レンコン・シイタケを焼き、焼けた物から取り出す。
 - (5) (4)のフライパンでイワシの身側を焼き、軽く焦げ目が付いてから皮側もよく焼き、取り出す。
 - (6) (5)の油を拭き取り、調味料を加えて再度火をつけイワシを戻し、弱火でじっくり返しながらたれを絡ませる。
 - (7) 器にご飯を盛り(6)のたれを少々掛け、焼いた野菜とイワシを載せたれを全部掛ける。シヨウガと粉さんしょうを添える。



梨とハクサイのサラダ

1食当たり約 85kcal



みずみずしくて甘い梨&フレッシュなハクサイ、この季節ならではのパリパリサラダです。白菜は芯に近い、白っぽい部分の方がこのサラダには向いています。もっと甘口がお好きな方は、みりんの代わりに蜂蜜をご使用ください。

材料(2人分)	
梨	1個
ハクサイ	100g
大葉	3枚
いりごま	少々
ドレッシング	
梅干し	1個
しょうゆ	小さじ1
みりん	小さじ1
水	小さじ1
EVオリーブ油	小さじ1
酢	大さじ1

- 作り方**
- (1) ハクサイは長めの太千切り、梨は皮をむき太千切り、大葉は千切りにする。
 - (2) (1)を皿に盛り付け、10分ほど冷やしておく。
 - (3) 梅干しの種を除き、スプーンなどでつぶしてから、ドレッシングの材料全てを混ぜ合わせる。
 - (4) 食卓でいただく際にドレッシングといりごまを回し掛ける。

7月末の事業実績

貯金残高	20,321,787千円
貸出金残高	5,953,575千円
長期共済保有高	97,471,450千円
販売品販売高	4,280,311千円
直売所売上高	426,592千円
購買品供給高	1,110,074千円
出資金	574,431千円
組合員数	2,946人

(正組合員：1,777人／
准組合員：1,169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。

9月に入り天気も今一つの状態が続ぎ、作物への影響も心配されます。また、全国的には突風や竜巻など自然災害が各地で起こっている事に加え、近い将来、火山の噴火や大地震の恐れも懸念される中、普段から災害が起きた時の備えをしておきたいと思えます。

編集後記

- (1) 議案 次年度の事項が審議されました。
- (2) 仮決算監査報告について
- (3) 千葉県信連と農林中央金庫との最終統合に伴う農林中央金庫への追加出資について
- (4) 半期開示資料(ディスクロージャー誌)について
- (5) 自己資本比率算出要領の一部改正について
- (6) J Aの個人情報保護に関する規程類の改定について

理事会メモ

平成27年8月26日に理事会が開催され、次の事項が審議されました。

