

# 東美の里

JAと地域の人々をむすぶ広報誌

2016/No.439

4月号



 JA富里市公式  
Facebookページ



 JA富里市

## Contents

- 第68回通常総会開催 ..... P2
- 営農情報..... P4
- 特集「食」を学ぶ お薦めの10冊 ..... P6・7
- 富里俳壇..... P9
- 新鮮食材で楽しくクッキング..... P12





# 第68回 通常総会を開催



あいさつする根本組会長



議長を務めた篠原理事

J A 富里市は3月26日(土)、富里市中央公民館(大ホール)で第68回通常総会を開催しました。

正組員1, 775人のうち、1, 231人(本人出席362人、代理出席167人、書面決議702人)が出席しました。

議長には、篠原義行理事が選任され、慎重審議の結果、提出議案9項目、附帯決議すべて原案通り可決・承認されました。

### 第1号議案

定款の一部変更について

### 第2号議案

規約の一部変更について

### 第3号議案

監事監査規程の一部変更について

### 第4号議案

信用事業規程の一部変更について

### 第5号議案

平成27年度事業報告・貸借対照表・損益計算書・附属明細書及び剰余金処分案の承認について

### 第6号議案

中期3か年経営計画の設定について

### 第7号議案

平成28年度事業計画の設定について

### 第8号議案

平成28年度における理事及び監事の報酬について

①平成28年度における理事(常勤理事3名、非常勤理事10名)の報酬は総額2,940万円とし、各理事の報酬額については、その範囲内において理事会に一任する。  
②平成28年度における監事(常勤監事1名、非常勤監事2名)の報酬は総額610万円とし、各監事の報酬額については、その範囲内において監事会に一任する。

### 第9号議案

富里市商工会への加盟について

### 附帯決議

1. 決議事項で行政庁の認可、承認申請に際し、法令その他行政庁の指示等により、字句その他事項につき修正加除を要するときは、その処置を理事会に一任する。

2. 事業計画の変更について、年度途中において軽微な変更を要するに至ったときは、理事会において変更することを承認する。



壇上にかかる佐々木さん

### 功労者表彰

総会において、生産部会で役員として、部会の発展に貢献をされた方を表彰致しました。

養豚部会(前部長) 佐々木 作三 (敬称略)

### 永年勤続表彰

職員の永年勤続表彰も合わせて行われました。

30年表彰 鈴木 秀徳・小林 孝

20年表彰 小見川知広・齋藤 昌嗣

渡部 理

10年表彰 吉岡 拓郎・相川 武志

堀越 雄一・飯田 勇

木村 知幸



### 富里スイカの オーナー決まる



今年もたくさん笑顔のために

富里市は今年も富里スイカオーナー制度を行います。この制度はスイカ苗1株ごとにオーナーを募り、収穫体験ができる仕組みで、昨年からは始まりとても好評でした。今年30株増やし、80株の募集をしたところ、申込み多数のため抽選となりました。JAから根本実組合長とJA西瓜部の役員皆さんが参加し、相川堅治市長とともに抽選を行い、今年のオーナーが決まりました。

### Good!な 農場づくりを目指して

営農指導課は3月11日(金)JA会議室で(株)ベジテック 理化学分析センターの徳留康幸氏を講師に招き、JGAPの基礎研修会を開きました。



わかりやすく説明をする徳留氏

JA西瓜部・人参部から11人が参加し、JGAPの仕組みについて学びました。GAPとは、農場にとってマイナスイメージになる事(農場のリスク)を未然に防ぐことであり、GAPの取得により農場の信頼性を高めることにもつながると徳留氏は話していました。



塩澤さん 佐々木さん

### 富里の技術で 逆風に負けず

JA養豚部は2月26日(金)JA会議室で養豚部通常総会を開催しました。

今年度の事業方針として、食の「安全・安心」のみならず、「鮮度・旨味・管理」にも取り組み、差別化と競争への変化に対応していくことなどを確認しました。議事では、役員改選を含む3議案について審議し、すべて承認されました。

《新役員》  
部長 塩澤 英一(四区)  
副部长 佐々木秀雄(三区)  
(敬称略)

### 菜の花会総会開催

JA菜の花会は2月19日(金)、第29回通常総会をJA会議室で開催しました。今年度の基本方針として、組織の強化、健康管理活動、学習活動に取り組むことを確認しました。



和気あいあいと進む会議



議事では、前年度の活動報告を含む3議案について審議し、すべて承認されました。



菊・ささんか・桃・ばらの絵柄を

JA女性部は3月1日(火)産直センター1号店前にて、太巻きずしと地元食材と手作り味噌で作った豚汁が振舞われました。「おいしい!」、「今日は産直に来てよかった!」と来店者に大変喜ばれました。この日は、テレビ番組の撮影があり、女性部の方々の協力により、富里産野菜のよいアピールができました。

## 平成27年度 JA富里市人参部の品種試験結果について

目 的：品種の特性を把握し、栽培時期や圃場にあった品種を選ぶ際の参考とするため。

また、作りやすさ・作業性・収量・秀品率等を考慮し、ある程度品種を絞り、品質の維持・向上に努めるため。

試験期間：8月上旬～12月下旬

試験委託：人参部役員4名・部員1名 計5名

試験場所：JA富里市管内圃場

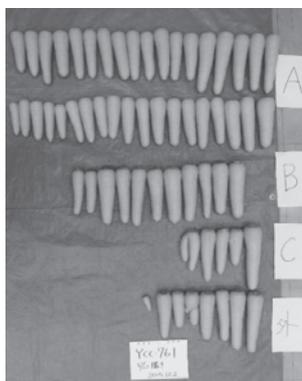
調査面積：各品種 1.1m×2カ所(2条)

品種名 (播種時期)	種苗会社名	考 察
Z003 (8/4~18)	住化農業資材	<ul style="list-style-type: none"> <li>・吸い込み性が悪いので、青首がやすい</li> <li>・地上部は旺盛で、垂れてしまう為、キャロベスター掘取機では難しい場合がある</li> <li>・肌の色は「愛紅」より赤め</li> <li>・シミ症にやや弱い傾向がある</li> <li>・ワレが多い</li> </ul>
紅ひなた (8/4)	住化農業資材	<ul style="list-style-type: none"> <li>・早生品種</li> <li>・欠株が多く、草勢もおとなしい</li> <li>・「愛紅」より黒葉枯病に弱い</li> <li>・シミ症の発生が少なく、秀品率が高い</li> </ul>
YCC761 (8/6~12)	住化農業資材	<ul style="list-style-type: none"> <li>・地上部が旺盛で、垂れてしまう</li> <li>・「Z003」と比べ、病気の発生が多くみられる</li> <li>・岐根・裂根の発生が少ない</li> </ul>
YCC871 (8/6)	住化農業資材	<ul style="list-style-type: none"> <li>・「YCC761」よりも、地上部の病気は少ない</li> <li>・秀品率は「Z003」よりも劣る</li> </ul>
TCH712 (8/4~5)	タキイ種苗	<ul style="list-style-type: none"> <li>・地上部が機械掘りの途中で、切れてしまうことがある</li> <li>・作業割れしやすい</li> <li>・秀品率は「翔馬」・「紅楽」に比べ良い</li> </ul>
翔馬 (8/4~16)	タキイ種苗	<ul style="list-style-type: none"> <li>・発芽率は良い</li> <li>・年明けにシミ症の発生が多い</li> <li>・収穫遅れでもシミ症が多発するため、在圃性は低い</li> <li>・果皮異形(ミミズが這ったような跡、火ぶくれのようなケロイド状)が多い</li> </ul>
彩誉 (8/22)	フジイシード	<ul style="list-style-type: none"> <li>・8月下旬播きのため、播き直しがきかない</li> <li>・収穫が遅れると愛紅に比べ、シミ症の発生が増加し、在圃性が低い</li> </ul>

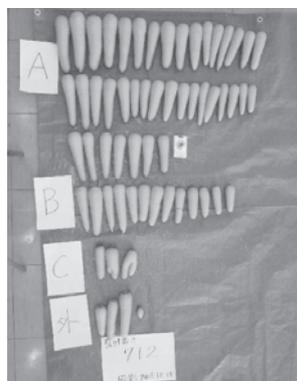
試験結果：下記のとおり



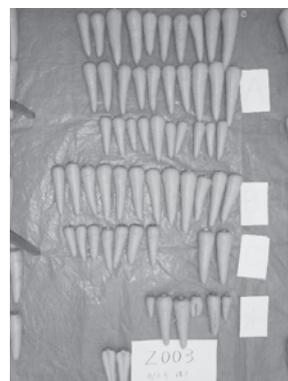
8/4播き 紅ひなた



8/12播き YCC761



8/4・5播き TCH-712



8/4・5播き Z003

考 察：品種試験を調査した結果、人参部の指定品種に入るような優良品種は見当たらなかった。この結果を踏まえて、平成28年度も継続して品種試験を行うこととする。

### こんには女性部です！

JA女性部は3月18日(金)、フラワーアレンジメント教室(サークル活動)をJA会議室で行いました。富里市のフラワーサークル「ヴァンヴェール」を主宰する遣田正江さんに講師を依頼し、アレンジメントを作る際のポイントや、管理方法について教えて頂きました。毎年同じ時期に行っており、今年で3回目となった今回は14人の部員が参加。

市内で栽培しているユリやガーベラ、チューリップやストックなど、色とりどりの花を使い、春らしい作品を作りました。

昨年に続き参加した部員は、「使った花やアレンジの仕方も違うため、新たな気持ちで楽しみながらできた」と話していました。



**JA女性部では、新規加入者を募集しています。**

※対象者：JA富里市 正組合員及び家族の方(70歳まで)

※年会費：1,000円

お問い合わせ・お申込み(入会・退会)は、女性部事務局(営農指導課TEL：93-5652 石橋・藤崎)までご連絡お願いいたします。

## いつでもどこでも、みんなのJA

(監修=広島大学 助教 小林元)

**食と農への関心が広がる食農教育**  
JAグループは、主に小学生を対象に、バケツでお米づくりが体験できるバケツ稲づくりセットを配布しています。種から育てるので手間と時間がかかりますが、収穫の喜びはひとしおです。いつものごはんがおいしく感じられ、食の大切さや食と農のつながりを体感できるよう。



耕そう、大地と地域のみらい。



特 集

# 「食」を学ぶ お薦めの10冊

## 現代日本の食と農が学べる書籍

生存するということは、生命を維持するために欠かせないエネルギーを継続的に取ること。食が乱れば、健康も乱れます。何をどう食べるか、現代ほど問われる時代はないでしょう。

日本は人口減と高齢化が進む一方で、生涯現役社会も始まっています。平均寿命よりも、自立力の強い健康寿命を延ばすことがより重要になって

きました。日本人には「和食」が一番合います。なぜ和食が世界の無形文化遺産になったのでしょうか。人類の理想的な長寿食といわれるのはなぜでしょうか。それらを知ることが、健康長寿に役立ちます。食文化、健康食、そして現在の食を取り巻く問題点など、必要と思われるテーマを中心に10冊を選びました。

食文化史研究者・永山久夫

1934年福島県生まれ。食文化研究所、総合長寿食研究所所長。西武文理大学講師。古代から明治時代までの食事復元研究の第一人者。長寿食や健康食の研究者でもあり、長寿村の食生活を長年にわたり調査している。



### 100歳までボケない 101の方法

脳とこころのアンチエイジング

白澤卓二 (順天堂大学大学院医学研究科・加齢制御医学講座教授) 文藝春秋 (文春新書)

756円 (税込み)

「脳とこころのアンチエイジング」というサブタイトルどおり、脳と心の老化を防ぐ方法を101項目にわたって解説している。急増している認知症の予防法を、食事、脳を活性化する方法、運動の仕方など医学的なデータを提示して分かりやすい。「ネバネバメニューが老化を防ぐ」など、今日から実行できる予防法が詳しく述べられている。



### 里山産業論

「食の戦略」が六次産業を超える

金丸弘美 (食総合プロデューサー) KADOKAWA (角川新書)

864円 (税込み)

ローカル、たとえば地方の小さな地域でも、食をテーマにアイデア次第で、成長するための潜在力はいくらでもあると述べる本書。「里山」をキーワードに、実際に成功した地域を取り上げながら、ヒントを次々と展開する。



### 茶

美味しい日本茶入門

高橋俊宏他編 榎 (えい) 出版社

1080円 (税込み)

静岡県の女性は健康寿命が日本一であり、男性は2位。同県はお茶の産地として有名で、消費量も多く、全国平均の2倍飲んでいる。お茶の持つ機能成分が脚光を浴びる中、本書はお茶の栄養成分はもちろん、歴史や文化、種類、茶器、それぞれのお茶に合うお菓子まで、美しい写真で構成された、実に理解しやすい大型の本である。



### 野菜ごはん

旬をおいしく食べて健康に!

リベラル社

1188円 (税込み)

日本で生産されている主な野菜を四季ごとに分類し、その栄養とレシピ、保存法などがイラスト入りで分かりやすく構成されている。各野菜について、作り置き、食べ合わせなど目的別に選べるのも便利。コミック仕立てで面白く読めて、すぐに使える。老いてからの長い持ち時間を愉快地楽しむためにも、毎食ごとにまとまった量の野菜を取る習慣を付けたい。



特 集



### 大江戸しあわせ指南

身の丈に合わせて生きる  
石川英輔 (江戸文化研究家)  
小学館 (小学館101新書)

778円 (税込み)

「起きて半畳、寝て一畳、飯を喰(く)っても五合半」という言葉があるが、江戸の庶民が暮らしていた裏長屋は、土間プラス4畳半のワンルーム住宅がスタンダード。ここで夫婦で二人暮らし。排せつ物は農家が買い取り畑の隅の穴にためて発酵させてから薄めて有機肥料にした。こうして生産された米もダイコンも、江戸の町に戻って消費される。江戸は見事なりサイクルと循環社会で無駄がない。



### 梅干と日本刀

日本人の知恵と独創の歴史  
樋口清之 (考古学者)  
祥伝社 (祥伝社新書)

886円 (税込み)

日本文化が諸外国と比べて、いかに優れたものであるかを検証している。日本人の生活の中に生き続ける知恵と、比類のない独創力だ。「〈日の丸弁当〉は超合理的な食品」や「伝統食品には合理的なものが多い」「信玄味噌が四百年間の保存に耐えた理由」など興味深い。

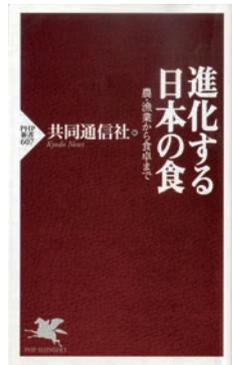


### ご飯は最強の健康食

加藤直哉 (健康増進クリニック  
副院長)  
祥伝社 (祥伝社黄金文庫)

626円 (税込み)

糖質ダイエットの流行で、米飯が敬遠されがちであるが、ご飯ほど肥満予防にも役立ち、健康にも良い主食はないというのが本書のテーマ。第1章が「ご飯を食べれば病気になるない」で、ざっくりというと「ご飯6割、おかず4割」で、ご飯をしっかり食べるのが理想的とあり、その通りだと思う。



### 進化する日本の食

農・漁業から食卓まで  
共同通信社編  
PHP研究所 (PHP新書)

886円 (税込み)

「21世紀の食料は戦略兵器と考えてよく、これを持たない国は豊富に保有する国に媚(こ)びることまで想定しなければならない」。本書のまえがきだ。異常気象の深刻化を考えると、輸入依存はいつまで続くのか、先を考えると恐ろしい。一方で、農業も漁業も、消費の現場でも大きな変化の風が吹いている。伝統野菜、冷凍野菜、あか牛、フードマイレージ、リサイクル飼料といったテーマが語られている。



### 和食ことわざ事典

永山久夫 (食文化史研究家)  
東京堂出版

3024円 (税込み)

日本は古くから「言霊のさきわう国」とも呼ばれてきた。言葉に宿る不思議な力によって、幸せになるし、福を呼ぶこともできる。ことわざは超短文の中に凝縮された日本人の知恵である。本書は和食に秘められた奥深い英知を知る事典であり、長寿食事典でもある。



### なぜ和食は世界一なのか

永山久夫 (食文化史研究家)  
朝日新聞出版 (朝日新書)

842円 (税込み)

和食文化の卓越した健康効果を歴史的に解説している。なぜ、和食が無形文化遺産としてユネスコに登録されたのか。その理由を理解できるだろう。実は決定直前に刊行されたもので、すぐ後に無形文化遺産に認定された。「ご飯グルメ民族の奥義」や「和食を支える発酵ワールド」「和食には〈八つのサプライズ〉がある」などの章はぜひお読みいただきたい。

## ゴールデンウィーク中の営業のご案内

連休中の営業を下記の通りとさせていただきます。何かとご不便をおかけいたしますがご了承ください。

	4/29 (金)	4/30 (土)	5/1 (日)	5/2 (月)	5/3 (火)	5/4 (水)	5/5 (木)
本 店	休業	休業	休業	8:30~ 17:00	休業	休業	休業
購 買 店 舗	休業	8:00~ 12:00	休業	8:30~ 17:00	休業	休業	休業
農機センター	休業	休業	休業	8:30~ 17:00	休業	休業	休業
産直1号店	9:30~ 17:30						
産直2号店	9:30~ 18:00	9:45~ 18:00	9:30~ 18:00	9:45~ 18:00	9:30~ 18:00	9:30~ 18:00	9:30~ 18:00
A T M	8:00~ 21:00	8:00~ 21:00	8:00~ 21:00	8:00~ 21:00	8:00~ 21:00	休止	8:00~ 21:00

◎本店金融窓口は、15:00までとなります。

◎A T M（現金自動受払機）は、セブン銀行・ローソン・イーネット・他行・ゆうちょ銀行も同様です。

◎キャッシュカードの紛失および盗難被害に遭われた場合は、窓口または下記専用ダイヤルにご連絡ください。

**JAバンク千葉カード紛失・盗難受付センター ☎043-202-1171**

◎5/6（金）より通常営業となります。

## 購買店舗日曜日営業のご案内

購買店舗では農繁期の5月～8月の間、通常の土曜日営業に加え、下記日程で日曜日営業を致します。  
農薬・肥料・農業資材などはぜひJAにてお買い求めください！！

**5/15・22・29 6/5・12・19 7/3・10・17・24・31 8/7・14**

※なお、6/26はスイカロードレースのため休業となります。

## 定期人事異動

定期人事異動を4月1日付で発令しました。内容は以下の通りです。今後もしよろしくお願ひ致します。

氏 名	新 任 部 署	旧 任 部 署
大 網 秀 次	総務部次長（総務課課長・監事室兼務）	総務課課長（監査室兼務）
木 村 知 幸	営農部電算課	総務部総務課
相 川 武 志	総務部総務課	営農部電算課
庄 司 美 穂	金融部共済課	金融部金融課
椎 名 彩 香	金融部金融課	金融部共済課



# 富里俳壇

歩けどもどこまで同じ冬田道

迎田 正子

ガラス戸の外を眺めて冬の蠅

寒郡 政雄

節分会豆の数ほど福来たれ

金子 静江

尻上げて廊下拭く兎ら水温む

水野 俊徳

春の雪覆ひかくせぬ花の色

稲毛 信子

どの樹々もお吉知る宿春浅し

鈴木 遊琴

色褪せし蒲団日に干す梅日和

小林 昭治

老いの春氣力を杖に九十七

大塚 さち

強東風や苦にせぬ犬が先に行く

秋葉 紅陽

菜の花と記念写真の小旅行

高田 柴秋

おぼろ月背にしてバスの列に入る

古川 雄一

客溢る髪毛黒生冬の駅

荒井 一明

(※銚子電鉄の笠上黒生駅が応募で新駅名となった)

南陽俳句会

ほっとタイム

## 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

◎間違い電話により、ご迷惑を被っている方がいらっしゃいます。番号をよくお確かめの上、おかけ下さい。

## ★★★★★★ 5月のあなたの運勢 ★★★★★★

<p><b>山羊座</b> 【全体運】楽しいことに縁があります。イベントや祭りなど、自ら自主的に参加するのが正解。リーダー役にも適性は十分</p> <p>【健康運】乱れた生活リズムを正せば、運氣好転へ</p> <p>【幸運を呼ぶ食べ物】メロン</p>	<p><b>天秤座</b> 【全体運】後ろ向きに考えやすい暗示。暗い顔は運を下げのもとなので、意識的に明るく振る舞って。ヒーリンググッズも◎</p> <p>【健康運】口コミに注目を。ベストな健康情報あり</p> <p>【幸運を呼ぶ食べ物】蜂蜜</p>	<p><b>蟹 座</b> 【全体運】知的好奇心を刺激されやすく、いろいろなおことに興味を抱きそう。共通の趣味を持つ仲間たちとの交流もグッド</p> <p>【健康運】睡眠不足解消など、基本健康法の徹底を</p> <p>【幸運を呼ぶ食べ物】ノビル</p>	<p><b>牡羊座</b> 【全体運】プライベートの充実を力を注ぐと、手応えを感じられる月。趣味や習い事など、好きなことを清喫してみよう</p> <p>【健康運】スポーツに最適。スムーズに上達しそう</p> <p>【幸運を呼ぶ食べ物】ジャガイモ</p>
<p><b>水瓶座</b> 【全体運】注意力が散漫になる時期。慣れている作業でミスを連発しないよう、気を付けて。つきを招くには寝室の清掃を</p> <p>【健康運】硬い筋肉をほぐし、血行促進を心掛けて</p> <p>【幸運を呼ぶ食べ物】キクラゲ</p>	<p><b>蠍 座</b> 【全体運】いろいろな分野に興味を持つものの、どれも長続きしにくいよう。何か一つのこと集中するのが成功の秘訣(ひげつ)</p> <p>【健康運】暴飲暴食になりやすいので自重が大事</p> <p>【幸運を呼ぶ食べ物】イサキ</p>	<p><b>獅子座</b> 【全体運】思うようにならない出来事が増えるかも。いらいらせず、ゆったり構えること。陶芸や盆栽に挑戦すると開運に</p> <p>【健康運】アクティブに過ごせば、体調が上向き月</p> <p>【幸運を呼ぶ食べ物】しらす</p>	<p><b>牡牛座</b> 【全体運】積極性アップ。やってみよう! ことがあれば、どんどんチャレンジを。ハイキングなど、アウトドアレジャーも吉</p> <p>【健康運】新陳代謝の活性化で、より元氣モードに</p> <p>【幸運を呼ぶ食べ物】ココミ</p>
<p><b>魚 座</b> 【全体運】対人運が華やく予感。誰でも簡単に意気投合でき、人脈を広げられそう。メールやSNSでの交流もラッキー</p> <p>【健康運】プレッシャーを感じる時。適度に発散を</p> <p>【幸運を呼ぶ食べ物】トリガイ</p>	<p><b>射手座</b> 【全体運】神経質になり細部が気になりがち。持ち前のおおらかさを忘れず。心を和ませるには植物に触れるのがベスト</p> <p>【健康運】少しでも疲労を感じたら、すぐに休養を</p> <p>【幸運を呼ぶ食べ物】ゴボウ</p>	<p><b>乙 女 座</b> 【全体運】保留になっていた事柄を再開するなど、攻めの姿勢で動いてみて。ポジティブな発想が幸運を呼ぶ鍵</p> <p>【健康運】リラクセスすることで体調に好変化が</p> <p>【幸運を呼ぶ食べ物】モズク</p>	<p><b>双子座</b> 【全体運】協調精神を大切に、笑顔で思いやりを発揮したい期間です。気晴らしにはミュージカルやオペラ鑑賞がお勧め</p> <p>【健康運】うっかりしがち。小さなけがに注意して</p> <p>【幸運を呼ぶ食べ物】イチゴ</p>

今月の表紙

かがやけ未来の後継者

富里市十倉(吉川地区)

丸 山 紫 葵 ちゃん(1歳4ヶ月)



今回は吉川地区の丸山さんのお宅に伺いました。  
 紫葵ちゃんは畑で泥だらけになるまで遊ぶ、活発な女の子。  
 今はフォークリフトに興味津々で、ねじ回し片手に機械いじり  
 をすることもあるそうです。  
 将来立派な農業女子!?!になりそうな紫葵ちゃんには、双子  
 の親友がいるそうで、よく一緒に遊んでいるそうです。  
 好きな食べ物はあさりのみそ汁。ご飯も大好きとのこと。  
 ご両親は、これからものびのびと元気に成長してほしいと話  
 していました。

【父：進さん】 【母：梓さん】

※ 東美の里では表紙に出てくださるお子さんを募集しています。  
 詳しくは、広報担当者までご連絡ください。(一部条件あり)



すくすく子育て  
チャイルドケア



自律授乳

公益社団法人母子保健推進会議会長 ● 荻野 悟郎

赤ちゃんは生まれると、やがて  
 空腹になるので泣いて乳を求めま  
 す。お母さんは赤ちゃんを抱っこ  
 して、乳首を口に持っていきと飲  
 みます。これは生まれつき持って  
 いる原始反射で、この反射運動が  
 あるので、誰に教えられなくても  
 乳を飲みます。

泣いたとき、お母さんはいろい  
 ろやっているうちに、それが空腹  
 のためかどうか分かるようになる  
 ので、授乳後の母と子の満足感は、  
 大きく広がります。

乳の飲ませ方には二つあって、  
 このようにお互いの気持ちがあっ  
 て、飲みたいときに飲ませるのが  
 「自律授乳」です。この飲ませ方  
 も初めは大変で、しばらくは昼も  
 夜もなく泣いては求めます。しか  
 もその間隔は不規則なので、お母  
 さん自身の安眠もままなりません。  
 それに産後の疲れもあるでしょう。  
 しかしやがては赤ちゃんとお母  
 さんのタイミングが合ってくるの  
 で、飲みたいときに満足するだけ

飲めるのですから、飲んだ後はこ  
 機嫌で、眠りも十分です。

やがては1日に飲む回数は少な  
 くなり、昼間に集中するから、母  
 子共に夜の眠りが長くなって、お  
 母さんも安眠できるようになりま  
 す。

それにしても、初めのころの飲  
 み方は、乳首が口に当たっている  
 限り、いつまでも反射的に飲んで  
 いるから、時には最後は吐いてし  
 まうほどのことがあります。それ  
 でも2〜3カ月ころになると、楽  
 しそうに飲んだ満足感でやめると  
 いう飲み方になっていくでしょう。  
 自律授乳が大変なのは初めのこ  
 ろだけで、間もなく親子の気持ち  
 が合うようになると、半年ごろか  
 らの離乳食開始へと連動していき  
 ます。

初め母乳が不足で、混合栄養や  
 人工栄養のときは、むしろおよそ  
 の時間を決めて「時間制授乳」で、  
 赤ちゃんの生活リズムを大切  
 にしていくようにしましょう。

# もっと身近なJAを目指して！！

私たちJA職員の顔をもっと知ってもらいたい…もっと気軽に声をかけていただける職員でありたい…  
そのはじめの一歩として、私たちJA職員を紹介します。

## 信用・共済部門

## 経済・指導部門



金融課（窓口）  
たなか ゆうすけ  
**田中 祐丞**

趣味 映画鑑賞  
血液型 O型  
仕事への意気込み  
お客様に満足していた  
だけよう、知識を高  
めます。



共済課（窓口）  
たかみや ゆい  
**高宮 由衣**

趣味 旅行  
血液型 B型  
仕事への意気込み  
日々精進できるよう  
頑張ります！



購買生活課（店舗）  
わたなべ あゆみ  
**渡邊 歩**

趣味 バレーボール  
血液型 AB型  
仕事への意気込み  
組合員の方々の力にな  
れるよう、一生懸命頑  
張ります。



営農指導課  
いしばし ちほ  
**石橋 千穂**

趣味 読書  
血液型 O型  
仕事への意気込み  
日々勉強し、頑張りま  
す！

— 私たちは、組合員皆さまのために、日々考え、行動していきます。 —

# 購買店舗からお得なお知らせ！

**まがふくん**

軽い！やわらかい！  
動きやすい！  
田植え長靴  
人気NO.1!!

軽快先丸1.4 → ¥2,950 (税込)

おかけさまで  
発売9ヶ月で  
10,000足突破しました！

スポンジゴム製！

完全防水

エンジ

ブラック ¥4,480のところ  
→ ¥4,200 (税込)

作業性・デザイン性を兼ね備えた作業靴！

迷彩

面ファスナーなので  
足にフィットしやすい！  
おしゃれに仕事を！

ハックロンク先丸

レッド  
サイズ：22.5～25.0cm

紺  
サイズ：22.5～28.0cm  
(27.5cmの設定なし)

迷彩  
サイズ：24.0～27.0cm  
(26.5cmの設定なし)

¥2,970のところ  
→ ¥2,250 (税込)

全農ワックス株式会社  
JUNON WAXES Co., Ltd.

「広報を見たよ！」と窓口でお伝えいただくと、上記商品が割引価格でご購入できます。

お問合せは 購買店舗へ ☎93-1911

(5/31までお早めに！)

ふれあいひろば



料理研究家 波多野充子



## タケノコと野菜の重ね焼き

1食当たり約 114kcal



旬のタケノコと丸い野菜を焼き・重ねる、和とイタリ안의コラボです。野菜たちの異なる食感と甘さ・香りなどがお口いっぱいに広がります。アンチョビとチーズの塩味がアクセントになりご飯もお酒も進みます。ナガイモのシャキッと感を生かすため、後から焼きましょう。

### 材料(4個分)

ゆでタケノコ(小さめ)..... 1本  
 ナガイモ..... 6~7cm  
 長ネギ..... 1本  
 シイタケ..... 4個  
 溶けるチーズ..... 15g  
 アンチョビ..... 1片

ごま油..... 大さじ1  
 しょうゆ..... 大さじ1  
 酒..... 大さじ1  
 みりん..... 小さじ1  
 水..... 大さじ1  
 ピンクペッパー..... 適量

### 作り方

- (1) タケノコの根に近い側は1.5cm厚さに4枚切り、残りは食べやすい大きさに切る。ナガイモは皮をむき1.5cm厚さに4枚切る。長ネギはナガイモと同じ長さに8本切る。シイタケは石突きを取る。
- (2) フライパンを温めごま油を熱し、まずタケノコ、ネギ、シイタケの両面を焼き、火が通ったらナガイモも加えてさっと焼く。
- (3) タケノコの上にナガイモ、ネギ2本、シイタケの順に重ねチーズを載せる。
- (4) アンチョビをほぐし、しょうゆ、酒、みりん、水と一緒に合わせておき、(3)に加えてふたをする(弱火)。
- (5) チーズが溶けたら器に盛り付け、お好みでピンクペッパーを振る(さんしょうや黒こしょう、七味唐辛子などでも代用可能)。



## 甘い春キャベツご飯

1食当たり約 365kcal



春キャベツと切り干し大根の甘味・梅干しの酸味が体に優しい炊き込みご飯です。柔らかい春キャベツを楽しむために、ご飯が炊き上がったから加えます。キャベツの存在感でボリュームもタップリ。アサリは小さくならないので、取り出しておきましょう。

### 材料(4人分)

米..... 2合  
 キャベツ..... 1/4個(約200g)  
 アサリ..... 15個  
 油揚げ..... 1枚  
 切り干し大根..... 12g

梅干し..... 2個  
 ショウガ..... 1片  
 だし汁・酒としょうゆを含む 2カップ  
 酒..... 大さじ1  
 しょうゆ..... 大さじ1  
 塩..... 小さじ1

### 作り方

- (1) 米は30分以上浸水後、水を切る。アサリは砂抜き後、殻をよく洗う。油揚げは熱湯で油抜き後、細めに切る。キャベツはザク切りにし、水気を切る。切り干し大根はさっと洗い1~2cmに切る。ショウガは千切りにする。
- (2) 鍋に米を入れ、キャベツ以外の材料を全て加える(アサリは最後に載せる)。
- (3) 沸騰するまで強火、その後弱火で13分加熱したら火を止め、アサリを取り出しキャベツを加えてからふたをして12分蒸らす。炊飯器の場合も同様に、蒸らしに入ると同時にアサリを取り出しキャベツを加える。
- (4) まだキャベツはしっかりと混ぜ合わせるが、全体をふんわりと混ぜ合わせるとなじむので、梅干しの種を除き、アサリを戻していたく。

## 2月末の事業実績

	2月29日現在
貯金残高	20,303,725千円
貸出金残高	6,167,870千円
長期共済保有高	97,642,980千円
販売品販売高	1,036,959千円
直売所売上高	64,800千円
購買品供給高	270,941千円
出資金	576,130千円
組合員数	2,957人
(正組合員:1,775人/ 准組合員:1,182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。



総会前に気合が入るとみちゃん

通常総会が無事終了しました。多くの組合員の皆さんにご出席いただき、ありがとうございます。改めてJA職員として頑張らなければと思った一日でした。

(玉)

## 編集後記

1. 議案  
平成27年度監事監査指摘事項に対する回答について
2. 行政庁に提出する業務報告書について
3. 大口貸出金の条件変更について

## 理事会メモ

平成28年3月26日に理事会が開催され、次の事項が審議されました。