

東美の里

JAと地域の人々をむすぶ広報誌

2016/No.444

9月号



 JA富里市公式
Facebookページ



 JA富里市

Contents

- JGAP現地研修会を開催…………… P2
- 営農情報…………… P4
- 特集「おにぎりダイエット」…………… P6・7
- 富里歌壇…………… P9
- 新鮮食材で楽しくクッキング…………… P12





JGAP 認証取得に向けスタート

営農指導課は7月28日(木)、JGAP 現地研修会を株式会社ベジテック 理化学分析センターの徳留康幸氏を講師に招き、三区地区の杉本好一さん宅で行いました。

J A 西瓜部・人参部から12人の役員が参加し、杉本さんの農場を参考にしながら、GAPの実践について学びました。

GAPというと「難しい」というイメージを連想しがちですが、徳留氏は、「GAPは、農場にとってのマイナスにつながることを（農場のリスク）を未然に防ぎ、プラスに変え

ること。できることから始めてほしい。」と身近に感じてもらいたいと話しました。

実際に杉本さんは、今までの取り組みの中で、農薬の保管や作業場の整理などを、今ある設備を利用して行い、GAPの実践をしていました。参加者からは数多くの質問や意見があり、徳留氏を囲み有意義な研修となりました。

今回参加された皆さんは、今後も研修や実践を重ねながら、1年後にJGAP 認証取得を目指し、取り組んでいきます。



Befor : 段ボールが肥料で汚染の可能性が



After : 肥料を片付け仕切ることと解決



農場にGoodな取り組みをや！と徳留氏

富里の梨、いよいよ出番！



自慢の梨を手に取り

富里市果樹組合は8月8日(月)、十倉地区の芳徳梨園で目揃え会を開き、生産者10人と産直センター職員らが参加し、出荷時の注意点を、出荷基準を念に確認しました。

今年は、台風9号の影響が出ているものの、梨の食味は良好。「幸水」は8月中旬、「豊水」は9月初旬、「新高」は9月末頃に最盛期を迎えます。果樹組合の生産者はエコファーマーの認定を全員が受けており、環境に優しい農業の実践、安全・安心な農産物の供給に努めています。

年金相談会で不安を解決

金融課は8月19日(金)、社会保険労務士の横田芽弥子氏を迎え、毎年開催している年金相談会を行いました。年金受給を控えた5人が参加し、年金の見込み額や、受給手続きに関することなどを確認しました。

参加者からは「年金をもらう時期が近づき不安もあったが、相談できたことで安心した。」との声が多く聞かれました。

今後もJ A は、皆さまの年金に関する不安や疑問に、金融課の年金専門担当者が、親身になって対応を致します。どうぞお気軽にお問い合わせください。



丁寧に相談に応じる横田氏

富里スイカ再び!

抑制栽培の「富里スイカ」の出荷が始まりました。JA西瓜部会は9月5日(月)、査定会を開き、生産者36人と市場関係者などを集め、出荷基準の確認や現品査定などを行いました。

同部会の指定品種は「祭ばやし11」「味きららタイプ2」「紅太鼓」の3品種。試割りした「紅太鼓」の糖度は13度と、抑制栽培の基準糖度10・5度を大きく上回り、食味・果肉の状態とも良好でした。

関東以北のスイカ産地の出荷もほ



スイカの香りに包まれた会場



立派に育ったスイカを前に現品査定

ぼ終了していることから、今後は徐々に「富里スイカ」の需要が高まっていくことが予想されます。同部会の杉本好一部会長は、「台風9号により甚大な被害が出てしまったが、下を向かず前を向き、西瓜部一丸となって頑張ろう。」と生産者に呼びかけました。

また、この日は報道機関の取材も入り、スイカの名産地富里への期待度の高さが伺えました。

出荷は10月中旬まで続き、約2万ケース、販売高6千万円を目指し取り組んでいきます。

高校生が直売所作業に汗



家ではやらない水やりにも挑戦

成田西陵高校生産流通科の2年生の生徒4人が、7月25日(月)から29日(金)の5日間、産直センターで現場実習を行いました。

総合実習の授業の一環として、産業界活動に関する知識や技術を学び、正しい職業観を身につけ、職業に対する意識向上を図ることを目的に行われました。

参加した生徒達は、野菜の袋詰めや品出し、レジでの接客などを行い、仕事を通してJA職員や、生産者・利用者の方々と関わりながら、働くことの大変さや尊さを学びました。

JA職員としての責任を自覚



信頼されるJA職員であるために

JAは7月22日(金)、管理職(係長以上)の職員を対象に、コンプライアンス研修を行いました。

近年コンプライアンスは、法令順守に留まらず、健全な組織として「企業倫理」や「社会規範」の意味を含めて用いられるようになっていきます。特にJAは、信用・共済・経済事業と幅広い事業を行っており、その公共性の高さから一般企業以上にコンプライアンスの徹底が求められています。

この研修を通して、JA職員として高い意識を持ち、良識ある行動をしていくことの大切さを改めて確認しました。



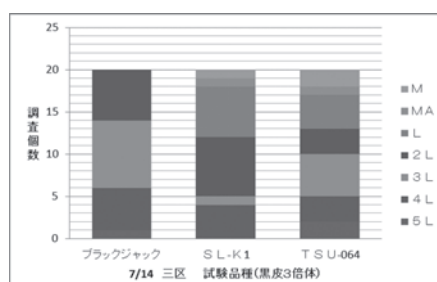
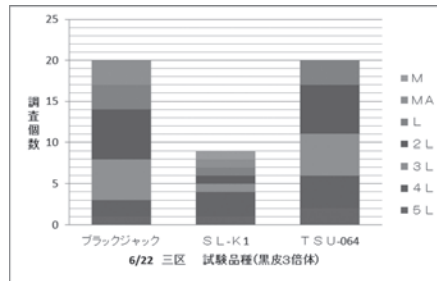
平成28年度JA富里市西瓜部品種試験結果について～黒皮3倍体編～

目 的：富里管内のスイカでは、6月下旬～7月のトンネル栽培において、高温多雨による果実の“糖度不足”や“うるみ果”の問題がある。その厳しい気象条件下に耐えられる品種の発見に努め、出荷物の品質向上の為実施した。

試験品種：SL-K1※ひとつだね Bear (萩原農場)

慣行品種：ブラックジャック (ナント種苗)、TSU-064※たべやすいか (タキイ種苗)

栽培概要		試験地区	三区 (3mトンネル)			三区 (2.7mトンネル)		
調査日 (収穫日)			6/22			7/14		
ベット幅			170cm			160cm		
株間			84cm			84cm		
定植日			3/27			4/27		
交配日			5/2～			6/12～		
試験品種			BJ	TSU	SL-K1	BJ	TSU	SL-K1
草 色 (ppm)	株元	10日前	37.2	33.3	34.1	44.9	45.3	44.7
		当日	31.6	26.5	31.2	45.7	43.9	31.0
着果節	10日前		38.3	42.4	46.1	46.7	55.8	50.7
		当日	35.9	44.0	43.6	47.9	55.2	58.1
葉面積 (cm ²)	着果節より5節元		946.7	925.9	840.0	611.8	526.3	537.1
	着果節		1,065.1	1,011.4	1,298.7	1,442.9	1,070.1	1,633.0
	着果節より5節先		1,192.0	971.0	1,023.0	1,426.0	985.8	1,351.0
着果節位		15.0	17.8	18.6	19.1	17.7	18.2	
つる長 (cm)		182.9	183.4	223.1	218.7	185.9	208.9	
莖径 (mm)		8.9	8.0	9.2	7.5	6.5	7.7	
果 実								
平均重量 (kg)			7.6	8.2	7.7	8.5	7.7	7.6
等級割合 (%)		A	100	95	100	95	90	100
		C	0	5	0	5	10	0
糖 度								
収穫日数 (日)			46,47	46,47	46,47	48,49	48,49	48,49
重さ (kg)			7.8	7.9	7.7	8.1	8.1	8.1
糖 度		中心	10.4	13.1	11.7	11.5	11.5	14.1
		種まわり	11.1	10.8	11.7	10.0	10.1	11.4
食 味		甘味	2.81	3.81	2.94	2.92	2.67	4.21
		酸味	3.38	3.88	3.38	2.83	2.83	3.50
肉質舌触り			3.06	3.75	3.13	3.04	2.92	3.33
果実色			3.50	3.50	3.63	3.42	2.75	2.92
総合			12.75	14.94	13.06	12.21	11.17	13.96
食味者数			8名	8名	8名	10名	10名	10名



品 種 名	調 査 結 果
ブラックジャック (ナント種苗)	・今回試験した3品種の中では、最も草勢が強い。 ・果肉がやわらかい。 ・3品種の中では、果皮が最も黒い。
SL-K1 (萩原農場)	・ブラックジャックより草勢は同等～弱い。 ・ブラックジャックより果肉が硬めで、シャリ感もある。 ・中心糖度が高い。ブラックジャックより高糖度で安定していた。 ・黒いタネがあり、白いタネ (シイナ) も多い。
TSU-064 (タキイ種苗)	・ブラックジャック、SL-K1に比べ草勢がやや弱い。 ・3品種の中では、黒皮の割にはシマが見える。 ・食味、果肉色のバランスが良い。 ・中心と種まわりの糖度差が大きかった。

考 察：黒皮3倍体品種は授粉の際、必ずタネあり品種の花粉が必要となる (自らの花粉では結実しない) というデメリットがあるが、タネあり品種より樹勢が強くなり、6月下旬～7月において糖度のりが良いというメリットがある。今年度試作した「SL-K1」は、栽培性・糖度のり・食味も良い為、推奨品種とする。また、「TSU-064」については既存品種であるが、栽培者減少の為、次年度より推奨品種から除く。

黒皮3倍体品種については、糖度のり・食味も良くなることや、販売面ではブロック・カット売りが主流となるので2L級以上の栽培を目指していただきたい。

JA富里市営農部営農指導課 藤崎綾子



糖度・食味検査の様子 (6/22)





こんにちは女性部です！

趣味・文化の活動「手拭い・タオル帽子作り」(8月22日)と女性部視察研修会(9月1日)は台風9号の影響により、やむなく中止とさせていただきます。楽しみにしていただいた部員の皆様に、心よりお詫び申し上げます。

～今後の予定～

10月17日(月) 役員支部長会議

10月18日(火) JA女性部学習会(JA千葉女性部協議会)

- ①健康料理教室「五色のバランスを取り入れたオリジナルメニューの提案・調理実習」
- ②家の光記事活用「JA女性手帳カバー」の作成

場 所：千葉市内料理実習室 時 間：10時15分～15時 参加費：無料

10月27日(木) 生産部・女性部合同視察研修会

東京スカイツリーと宝塚「桜華に舞え」

申込締切日：9月30日(金)

※詳細は、女性部の方に郵送させていただいた案内文書と、生産部の回覧をご確認ください。



▲昨年の合同視察の様子



10/27「桜華に舞え」▶

～お知らせ～

○女性部に入りませんか？

JA女性部では、食育教育を通して、子ども達に食と農の大切さを伝える活動や、生活に役立つ研修会や視察を行って知識を広げています。また、気軽に楽しく参加できるサークル活動や趣味・文化の活動を定期的開催し、部員同士の交流の場となっています。

*対象者：JA 富里市 正組合員とそのご家族の方 *年会費：1,000円



いつでもどこでも、みんなのJA

(監修=広島大学 助教 小林元)

地域の食文化を伝えて守る
JAは、地域の農業者や飲食店などと連携して料理教室を開くなど、地場産食材を生かした伝統料理の普及などを行っています。食と農の応援を増やし、地産地消を広めることで地域の農業を活性化させるだけでなく、地域の食文化を伝え守ることもつながっています。



耕そう、大地と地域のみらい。



ご飯食で健康に痩せる!

おにぎり ダイエット



「お米を食べると太る」と考えている人は多いようです。実はこれは間違い。お米はダイエットの味方なのです。そこで、最近評判の「おにぎりダイエット」に注目！お米をしっかり食べて、健康でスリムな体を目指しましょう。



お米はダイエットの味方になる

近年、炭水化物抜きダイエットがブームになり、太るからお米は食べないという人も増えているようです。でも、昔の日本人はお米をたっぷり食べていながら、さほど太ってはいませんでした。脂肪分の多い食事を取る欧米の方が肥満も多いのは確か。米・野菜・豆・海藻などを中心とした和食がヘルシーな食事であることは世界的に認められています。お米は、炭水化物だけでなく、タンパク質やビタミン、ミネラル、食物繊維などをバランス良く含んでいます。パンや麺類のような塩分やコレステロールはありません。また、どんなおかずにも合わせやすいのがお米のいいところ。パン食だといついつい油分や塩分の多い副菜に偏りがちですが、ご飯は具だくさんのみそ汁やおひたし、酢の物などでおいしく食べられ、栄養のバランスも取れます。お米を中心にしたバランスの良い食事を続けると、カロリーが効率的に燃焼し、代謝も上がって、食べなくても太らない体に変わっていきます。米こそ、ダイエットに向いているのです。

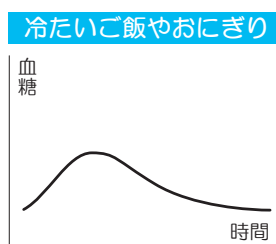
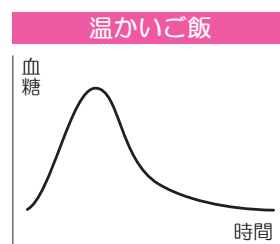


摂取カロリーを抑えられる「おにぎり」

ではなぜ「おにぎり」が良いのでしょうか？冷えたご飯には、炊きたてに比べ、レジスタント

冷たいご飯やおにぎりはレジスタントスターチの働きにより、血糖の上昇が緩やか

レジスタントスターチ（難消化性でんぷん）は、糖として消化されにくいでんぷんのこと。ご飯は温かいままよりも冷えた方がレジスタントスターチの量が増えます。つまり、冷たいご飯の代表格であるおにぎりはでんぷんが吸収されにくいのです。



スターチ（難消化性でんぷん）という成分が多く含まれています。このでんぷんは消化されにくい糖質に変わりにくいので、摂取カロリーが抑えられるということ。血糖の上昇も緩やかになるため、インスリンの分泌が抑えられ、体脂肪も付きにくくなります。このでんぷんは食物繊維と似た性質を持ち、腸の排出力も高めてくれます。おにぎりはご飯粒をよくかんで食べることにになるので、満腹中枢が刺激され、過食を防ぐことができます。例えば柔らかいサンドイッチなどを早食いとすると、満腹を感じるまでにおにぎりの何倍ものカロリーを取ることになりかねません。そして「おにぎりダイエット」の一番のポイントは、食べたご飯の量とカロリーが分かりやすいことです。



4週間のダイエットに チャレンジしよう

普通サイズのおにぎりに使うご飯は約100g、168kcal。具材によってカロリーは変わりますが、平均180kcalと考えてよいでしょう。つまり「おにぎり3個なら540kcal」というふうに、簡単に計算できるわけです。

もちろんおにぎりでも食べ過ぎれば太ります。ダイエットは、体を使うエネルギーよりも食事で取るエネルギーを低く抑えることが肝心。「おにぎりダイエット」なら、ダイエット期間中の主食を全ておにぎりにすることで、自分の消費カロリーに合わせて食事のカロリーを楽にコントロールできます。

人間の消費カロリーは年齢や活動量によって違います。まずは表に従って1日の消費カロリーを計算し、中食を含めた4回の食事に配分します。おにぎりだけでは栄養が偏るので、カロリーの40〜50%はおかずで充てましょう。1日2000kcalを消費する人なら、おにぎり6個で1080kcal、おかずは920kcalとなります。朝・昼は多め、夜は少なめに食べる方が効果的です。しっかり痩せたい場合は、おかずではなくおにぎりの個数を減らします。

おにぎりはコンビニで売っている物でも大丈夫。魚介、チーズ、野菜、漬物、海藻などあれこれ具材を選べば、栄養のバランスも取れます。揚げ物のような高カロリーの具材は避けましょう。添えるおかずもタンパク質やビタミン、ミネラル、食物繊維が



特集

あなたの1日の消費カロリーを知らう

下の(A)表・(B)表から自分に当てはまる数値を選んで、現在の体重を掛けると、あなたが1日に消費するカロリーが算出できます。

(A) 基礎代謝基準値 × (B) 生活活動指数 × (C) 体重 kg = 消費カロリー kcal

(A) 基礎代謝基準値		
年齢(歳)	男性	女性
18~29	24.0	23.6
30~49	22.3	21.7
50~69	21.5	20.7
70以上	21.5	20.7

(B) 生活活動指数			
筋トレ	週1回	週1回	週2回以上
生活	あまり動かない	動く(歩く)	よく動く(歩く)
指数	1.3	1.5	1.7

例えば50歳男性、体重70kgで生活活動指数1.5(中程度)の方の場合

(A) 21.5 × (B) 1.5 × (C) 70 (kg) = 約2258kcal

ダイエットに適したおにぎりの食べ方を覚えよう

算出した消費カロリーを1日の食事に配分します。「1日でおにぎり〇個+おかず〇kcal」を覚えておけば簡単にダイエットを実践できます。

1日のカロリー配分の基本
※昼夜は逆も可

朝 30% 昼 30% 中 20% 夜 20%

消費カロリー	~1500kcal	~2000kcal	~2500kcal	~3000kcal
朝	おにぎり			
昼	おにぎり			
中	おにぎり			
夜	おにぎり			
1日合計	おにぎり 4個	6個	8個	10個
	おかず 780kcal	920kcal	1060kcal	1200kcal

もっと減量を進めたい場合は、おにぎりの個数でカロリーをコントロールします。

1日当たりのおにぎりの個数	1個まで	2個まで	3個まで	4個まで
---------------	------	------	------	------

取れるものを選びたいところです。おにぎりで摂取した糖質を効率良く燃焼させるには運動も大切です。ウォーキングや自宅で行える筋トレなどにもぜひ挑戦しましょう。適度な負荷をかけたトレーニングで糖質を使っていくうち、体に付

いた脂肪も運動エネルギーに変わりやすくなります。まずは4週間のチャレンジがお勧め。おいしいおにぎりを食べて、すっきりボディを目指しましょう！

※出典「JA全農おにぎりダイエットプログラム」 <http://onigiridiet.com>



～ご提供ください！農協の経営に関する気になること～

当組合の監事は、経営の健全な発展に資するため、農協法（法第35条の5）および農協法施行規則（第81条）に基づき、理事の職務の適正な遂行を阻害する行為に関する情報（組合経営に関する事象に限る）の提供を求めています。

当組合の理事の組合経営に関する気になる行為について、見たり聞いたりした事柄があれば、電話または封書にて下記宛にご連絡くださいますようお願いいたします。

【行為の事例】

①不正な行為 ②規程手続違反 ③背任行為 ④組合員、職員に対する差別的な行為 ⑤道徳心・倫理観の欠如 ⑥機密事項の漏洩 ⑦職務怠惰な行為 ⑧その他経営陣として不適切な行為、言動

富里市農業協同組合 監事会

【連絡先】

住 所 千葉県富里市七栄652番地225

電話番号 0476-93-2111

部 署 名 監査室

受付監事 代表監事 松尾 勝行 宛

お電話の場合は、月曜日～金曜日（祝祭日除く）9時～16時をお願いします。

～農協の仕事や職員に対する情報について～

当組合の業務に関する一般的な苦情については、別途窓口を設置しておりますので、下記へご連絡ください。

ご好意による情報提供であっても、誹謗・中傷に類似する内容のものは受付いたしかねますので、予めご了承ください。

【一般苦情相談窓口】

住 所 千葉県富里市七栄652番地225

電話番号0476-93-2111（総務関係：総務部）

－2112（金融・共済関係：金融部）

－5651（購買・資産管理関係：購買生活部）

－5652（販売・産直・指導関係：営農部）

ユンボ作業委託料金 改定のお知らせ

ユンボによる穴掘り作業委託料金を、10/1から下記の通り改定させていただきます。

何卒ご理解ご協力の程、よろしくお願い致します。

【改正前】

深さ	1mあたり (税込)
～2尺	355円
～3尺	496円
～4尺	593円
～5尺	712円
～6尺	831円
～7尺	1,003円
時間あたり	5,184円
※回送料3,240円	

【改正後】

深さ	1mあたり (税込)
～2尺	463円
～3尺	636円
～4尺	767円
～5尺	917円
～6尺	1,070円
～7尺	1,296円
時間あたり	6,718円
※回送料6,480円	

《この件に関するお問い合わせは》

☎93-5652 営農指導課 担当：齋藤まで

組合員・高齢台員の皆様へ
まごころ こめてお手伝い
JAの葬祭
様々なご葬儀をご提案！

虹のホール富里
富里市御料葉山 877-12

八富成田斎場、虹のホール富里、寺院、ご自宅等
様々なご葬儀・ご要望の場所にてお手伝いさせていただきます。

お問い合わせ・ご利用は
JA富里市

24時間 受付 JA葬祭 JAライフ ちば 0120-58-0983
富里市御料葉山877-12 0476-93-2900

富里歌壇

外敵を防ぐためにと広大な熊本城を廻りし若き日

黒田 照子

なすかぼちやいんげんピーマン夏野菜今日のお昼は天ざるにしよう

秋葉 清子

リハビリに通う医院の顔ぶれも馴染みとなるか痛さやわらぐ

鳴田 さよ

龍角寺の銀杏ほしいまもうち繁り木下に寄れる人らの尊む

中川 キヨ子

ワイルドな眼をもちてとら猫は職をひきたる夫独占す

坂口 典子

空港に友見送りて帰る坂々もや深さをゆつくり下る

立花 法子

アララギの生誕の地とぞ文具屋に貼られて久しき文字は読めざり

古川 芳子

梁に舟を吊りてねむりし幼などき語りたる師は出津に眠れり

古川 芳子

とみさと短歌会

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。

★★★★★★ 10月のあなたの運勢 ★★★★★★

<p>山羊座 【全体運】ブレッシャーに弱くなるかも。できる人と比べたりせず、「自分は自分」と開き直って。気分転換には喫茶店へ</p> <p>【健康運】疲労回復には、リラックスタイムが必須</p> <p>【幸運を呼ぶ食べ物】サバ</p> <p>12/19 - 1/22</p>	<p>天秤座 【全体運】自分に自信が持てる月。まとめ役を任せられたら意欲的に引き受け、実力アピールを。コンパや面接などにもつき</p> <p>【健康運】無理や我慢は禁物。疲れたら、即休んで</p> <p>【幸運を呼ぶ食べ物】柿</p> <p>9/23 - 10/23</p>	<p>蟹座 【全体運】安請け合いで失敗しやすい星回り。状況や実力など、十分吟味してから判断を。1人で過ごし、冷静になろう</p> <p>【健康運】適度な休憩や質の高い睡眠が健康の秘訣(ひげつ)</p> <p>【幸運を呼ぶ食べ物】ニンジン</p> <p>6/22 - 7/22</p>	<p>牡羊座 【全体運】気まぐれになりやすい時期です。いいかげんな言動で周囲ともめないよう、ご用心。芸術鑑賞をすると開運効果が</p> <p>【健康運】栄養バランスに気を遣い、体調を整えて</p> <p>【幸運を呼ぶ食べ物】エリンギ</p> <p>3/20 - 4/21</p>
<p>水瓶座 【全体運】アクティブになることで、チャンス倍増。迷わず、思う通り行動してみるのが正解。アウトドアレジャーも◎</p> <p>【健康運】生活リズムが狂いがち。自己管理が大事</p> <p>【幸運を呼ぶ食べ物】さんしょ</p> <p>1/18 - 2/20</p>	<p>蠍座 【全体運】素直に優しさや思いやりを表現でき、自然と人気者になれる予感。近場の露天風呂に出掛けると、発想力アップ</p> <p>【健康運】平穩。軽い運動を楽しむ</p> <p>【幸運を呼ぶ食べ物】カリン</p> <p>10/22 - 11/24</p>	<p>獅子座 【全体運】コミュニケーション運が活性化。苦手意識を感じていく相手とすんなり話が弾みそう。トレンド情報にも注目を</p> <p>【健康運】胃腸をいたわる食事にすると好転の兆し</p> <p>【幸運を呼ぶ食べ物】伊勢エビ</p> <p>7/22 - 8/23</p>	<p>牡牛座 【全体運】周囲の欠点ばかり目につきやすいかも。悪い部分ではなく、長所に目を向けてみて。気晴らしには掃除がベスト</p> <p>【健康運】スポーツなどで体を動かすのに良い月</p> <p>【幸運を呼ぶ食べ物】ニンジン</p> <p>4/21 - 5/21</p>
<p>魚座 【全体運】注意力が散漫になりがち。慣れている作業ほどミスをしやすいため、集中して。足湯で心と体をほぐしましょう</p> <p>【健康運】姿勢を正したい時期。コリ解消にも有効</p> <p>【幸運を呼ぶ食べ物】カブ</p> <p>2/19 - 3/20</p>	<p>射手座 【全体運】共通の趣味や楽しみを持つ仲間たちとの交流に幸運が。オフ会などには気軽に参加して。旅行もうれしい発見あり</p> <p>【健康運】食べ過ぎに注意を。量より質を堪能して</p> <p>【幸運を呼ぶ食べ物】マツタケ</p> <p>11/21 - 12/23</p>	<p>乙女座 【全体運】精神面の充実によって良運を引き寄せられる期間です。興味を引かれる本を読んだり、講演会に出掛けたりして</p> <p>【健康運】心身共に生き生きと過ごせそう。運動吉</p> <p>【幸運を呼ぶ食べ物】ギンナン</p> <p>8/22 - 9/23</p>	<p>双子座 【全体運】レジャー運が上向き、行楽の秋を満喫できます。人気スポットに足を運べば、うれしい発見が。観劇も良い刺激が</p> <p>【健康運】運動不足になる暗示。小まめに動くこと</p> <p>【幸運を呼ぶ食べ物】イクラ</p> <p>5/21 - 6/22</p>

今月の表紙

かがやけ未来の後継者

富里市十倉(二区)

小野沢 ^{なつ}夏 ^め芽ちゃん(6歳)
^{そう}颯 ^た太くん (1歳)

今回は二区の小野沢さんのお宅に伺いました。

夏芽ちゃんは、幼稚園の年長さん。家に帰ると幼稚園ごっこや、畑でおままごとをするのが大好きな女の子。弟思いの優しいお姉ちゃんです。

弟の颯太くんは、最近みんなと同じことを何でもしたり、仕事のまねをして家族を楽しませてくれるそうです。

ふたりとも好き嫌いなく何でもよく食べてくれるとお母さんは喜んでいました。

ご両親は、これからも姉弟仲良く、元気に育ってほしいと話していました。

【父：隆寛さん】 【母：陽子さん】



※ 東美の里では表紙に出てくださいな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



通過儀礼

公益社団法人母子保健推進会議会長 ● 荻野 悟郎

■お七夜——昔は生後間もなく死亡することが多かったため、生後7日目の夜に、親族を招いて行う祝宴。

■お宮参り——生後30日前後に、近くの氏神様に子どもを連れて参拝し、氏子としての承認を得て地域の住民の一人となる儀式。

■お食い初め——生後100日目は「ももか」ともい、固形食を食べさせる儀式。男女で日の違う地方もある。「箸初め」ともいわれる儀式で、実際に固形食を食べさせるわけではない。5〜6カ月ごろからの離乳開始とは関係ない。

■初誕生日——1歳の誕生日を祝う行事。地方によっていろいろあった。例えばそのときに子が歩ければ、一升瓶を背負わせる。誕生日に歩く子は餅踏みといって紅白の餅をついてみの中に入れて、わら草履を履かせて歩かせる。

■七五三——11月15日に祝着を着せて神社に参拝する。3歳は男女、5歳は男、7歳は女が行うことが多い。

次のような行事は、年配の方には懐かしい思い出でしょう(『日本産育習俗資料集成』より)。

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。

信用部門

経済部門



金融営業課
くろさき やすし
黒崎 康志

趣味 バasketボール
血液型 O型
仕事への意気込み
組合員の皆さまに役立つ情報をお届けし、満足・安心を感じていただけるよう頑張ります！



金融営業課
おおき さおり
大木 沙織

趣味 旅行
血液型 B型
仕事への意気込み
お客様のニーズに応えられるよう、笑顔を忘れず、業務に取り組みたいと思います。



購買生活課(売店)
しなむら ゆうた
品村 裕太

趣味 ドライブ・散歩
血液型 O型
仕事への意気込み
生産者の手助けができるよう頑張ります。



電算課
おおつか たくや
大塚 拓矢

趣味 読書
血液型 O型
仕事への意気込み
振込期日に遅れることなく、正確な精算業務を行っていきます。

— 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。 —

JAおすすめの逸品！ 情熱カレー

JA富里市の豚肉、JA山武郡市のタマネギ、JA千葉みらいのニンジン、JAきみつのジャガイモを使ったこれぞ「地産地消(千産千消)」な情熱カレー。

大きな具材をたっぷり使用し、レトルトとは思えない本格的なおいしさです。

ご家庭用や手みやげにも、ぜひ一度お試しください！



産直センターで好評販売中です！



- ◇甘口・中辛・辛口の3種類
1パック(210g) 210円(税込)
- ◇手みやげや贈り物にもどうぞ！
5パック(手提げ箱入) 1,050円(税込)

ふれあいひろば



料理研究家 波多野充子

ヘルシーライスのサラダ菜巻き

1食当たり約 278kcal



ごま油の香りが、みんなのおなかを鳴らしてしまう……、体が喜ぶひじきとトウモロコシ入りのご飯です。手巻きずしのように、それぞれをサラダ菜に巻きながら食べると、食卓が盛り上がります。

材料(3人分)

- ひじき(生)..... 100g
- トウモロコシ..... 1本
- 梅干し..... 1個
- ミョウガ..... 1本
- シヨウガ..... 1片
- 大葉..... 3枚
- ご飯..... 2膳分

- サラダ菜..... 1/2個
- ミニトマト..... 2~3個
- 酢..... 大さじ 1.5
- 蜂蜜..... 小さじ 1
- ごま油..... 小さじ 1/4
- 塩..... 小さじ 1/2
- こしょう..... 適量

作り方

- ひじきは洗い、サッとゆでて水を切る。トウモロコシはゆで、包丁で実を取る。
- ミョウガ・シヨウガ・大葉は千切りにする。梅干しは種を除き、刻む。
- ポウルに酢・蜂蜜・ごま油・塩・こしょうを入れて、よく混ぜて

- から(1)(2)を加え、味をなじませてからご飯を混ぜる。
 - サラダ菜は1枚ずつ剥がし、ミニトマトは小さく切る。
 - サラダ菜にご飯を包み、ミニトマトをトッピングする。
- ※生ひじきがないときは、乾燥ひじきを戻して使う。



ナスとエビのチリソース

1食当たり約 197kcal



エビと旬の野菜のピリ辛炒めは、ご飯が進む一皿です。ポイントはトマトを炒めること。ケチャップだけでは出せない、フレッシュなうま味がいっぱい広がります。辛さは豆板じゃんで調整してください。

材料(3人分)

- ナス..... 2本
- エビ..... 10尾
- ピーマン..... 2個
- トマト..... 1個
- ニンニク..... 1片
- シヨウガ..... 少々
- 細ネギ..... 1本
- ごま油..... 大さじ 2

- 豆板じゃん..... 小さじ 1
- 調味水
- ケチャップ..... 大さじ 1
- 中華スープのもと..... 小さじ 1
- みりん..... 大さじ 2
- 塩..... 小さじ 1/4
- こしょう..... 少々
- かたくり粉..... 小さじ 2
- 水..... 1/3カップ

作り方

- エビは背側を切り開き、背わたを取る。分量外の酒・塩・かたくり粉をもみ込む。
- ナス・ピーマン・トマトは大きめのざく切り。ネギの青い部分は小口切り。ネギの白い部分・シヨウガ・ニンニクはみじん切り。
- 調味水を混ぜ合わせる。
- 温めたフライパンにごま油小さじ2程度を敷き、エビを炒めて

- 取り出す。
- フライパンに残りのごま油を入れ、ニンニク・シヨウガ・ネギのみじん切り・豆板じゃんを炒め、香りが出たらナスを炒める。ナスがしんなりしたらピーマン・トマト・調味水を加え、全体を大きく混ぜ合わせながら炒める。
- とろみが出たら火を止め、器に盛り付けて青ネギを添える。

7月末の事業実績

貯金残高	21,083,775千円
貸出金残高	6,048,326千円
長期共済保有高	96,556,640千円
販売品販売高	4,221,910千円
直売所売上高	446,689千円
購買品供給高	1,119,579千円
出資金	591,494千円
組合員数	2,983人
(正組合員：1,765人／准組合員：1,218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。	

台風の影響で、富里管内でも農作物や施設に多くの被害が発生してしまいました。生産者の方々の苦勞を思うと、気の利いた言葉が見つかりませんが、そんな時こそJAがお役に立てるよう、職員一丸となって、組合員皆さまのために頑張っていきたいと思えます。

（玉）
*JA日より（東美の里）に関するご意見・ご感想などがございましたら、ぜひお聞かせください。

編集後記

1. 議案
平成28年度仮決算に係る監査報告書について
2. 誌について
半期開示資料（ディスクロージャー）

理事会メモ

平成28年8月29日に理事会が開催され、次の事項が審議されました。

