

東美の里

JAと地域の人々をむすぶ広報誌

2011/No.381

6月号



Contents

特集「熱中症対策」	……………	P2・P3
営農情報	……………	P4
金融課よりお知らせ	……………	P5
スイカ査定会を開催	……………	P6
森田知事へスイカを贈る	……………	P7



今からしっかり準備

熱中症対策

松島 松翠 (佐久総合病院名誉院長)

暑くなると「熱中症」を起こす人が増加します。農家の方は炎天下で農作業することが多いので、熱中症には特に注意が必要です。



1 熱中症のメカニズム

私たちの体には、気温が変化しても体温を一定に保とうとする仕組みが備わっています。

暑くなって体温が上がりはじめると、皮膚の血流量を増やして皮膚から熱を逃がしたり、汗を多くかいて、その汗が蒸発することによって熱を逃がしたりして、体温を下げます。ところが、長時間暑さにさらされて大量の汗をかくと、水分や塩分が不足して脱水状態になり、体内の熱をうまく外に逃がせなくなってしまうのです。すると、体に熱がこもって、さまざまな体の変調を来すようになります。

このような状態が「熱中症」です。

「熱中症」では、さまざまな症状が現れます。

軽 症 (Ⅰ度)

目まい、立ちくらみ、筋肉のこわばり、こむら返りなど。

中等症 (Ⅱ度)

頭痛、吐き気、嘔吐 (おうと)、体がだるいなど。

重 症 (Ⅲ度)

ふらふらする、立てない、意識障害など。

症状の軽重から、次のように大きく三つに分けられます。

- 軽症 (Ⅰ度) : 目まい、立ちくらみ、筋肉のこわばり、こむら返りなど。
- 中等症 (Ⅱ度) : 頭痛、吐き気、嘔吐 (おうと)、体がだるいなど。
- 重症 (Ⅲ度) : くらふらする、立てない、意識障害など。

2 熱中症を予防するには

基本的には、症状は徐々に進みますが、突然に意識障害が起こることもあります。発症したときにはすでに重症になっていることもよくあります。また、目まいや頭痛など、中等症までの症状は熱中症特有の症状ではなく他の病気でも起こるので、気が付かないうちに症状が進んでしまうことがあります。

農家の人に多いのは、炎天下での農作業を長く続けたときですが、中高年の方は、屋内で日常生活を送っているときにも発症しやすいので、注意が必要です。

外での農作業は、暑い時間帯を避け、早朝や夕方の方の気温の低い時間帯に行うようにします。また「つば」の広い帽子で直射日光を遮り、通気性や吸水性の良い衣服を着るようにします。

農作業中は、喉の渇きを感じなくても、水分、塩分を小まめに補給します。

喉の渴きを感じたら



アルコールなど



お茶と梅干し・
スポーツドリンクなど

喉が渴いたと感じたときには、すでに脱水状態になっていることもあるからです。水分と塩分の補給には、お茶と梅干しを一緒に取るとか、ジュース、スポーツドリンクなどが適しています。ただし、アルコール飲料やカフェインを多く含む飲み物は、利尿作用があるため、水分補給には適していません。

「熱中症」は必ずしも外で起きるとは限りません。特に高齢者は屋内で「熱中症」を起こすことが多く、また睡眠中に「熱中症」が起きることもあります。寝る前にもコップ1杯の水を飲むなど、水分補給を行います。

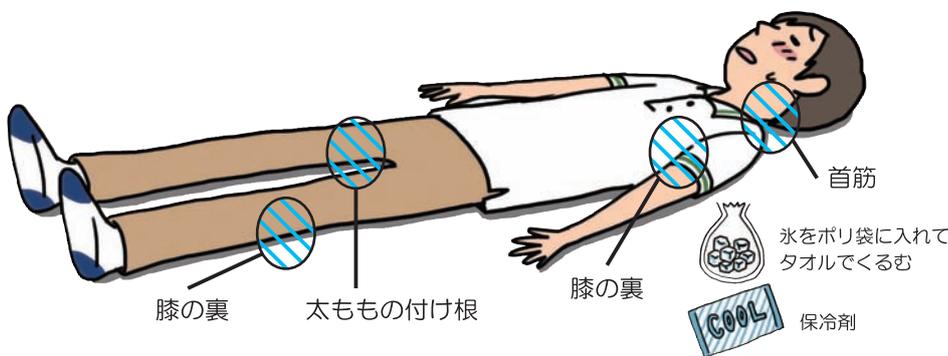
3 もし熱中症が疑われたら

もし屋外での農作業中に、前に書いた症状が出て「熱中症」の発症が疑われたら、すぐに作業を中止し、涼しい場所へ移動し、体を冷やし、水分・塩分を補給します。

体を冷やすには、氷をポリ袋に入れて

体を冷やす部位

※実際には涼しい場所で体を安静にして行ってください。



てタオルでくるんだものや、保冷剤などを使用します。衣服を脱がせ、ベルトを緩め、首筋、脇の下、太ももの付け根、膝の裏など、太い血管が皮膚の表面を通っている部分に当てます。

以上のことを行っても、症状が改善しない場合は、医療機関を受診します。それまで元気だった人が、暑い環境で急に具合が悪くなったときは、いつも「熱中症」のことを頭に置いておかねばなりません。

もし最初から中等症以上の症状が出たり、意識障害がある場合は、直ちに救急車を呼んでください。意識がはっきりしていないかったり、吐き気がある場合は、気管に入ると危険なので、無理に水分補給をしないでください。

4 お年寄りに特に注意

全国19都市の調査では、「熱中症」を起こす場所は、年代別に見ると、64歳以下ではさまざまな場所で「熱中症」を起こしていますが、65歳以上の高齢者では、半数以上が自宅で起こしているとのことです。必ずしも暑い戸外とは限らないのです。

お年寄りは、次のような要因で「熱中症」を起こしやすいのです。

一つは、体温調節機能の低下があるからです。末梢（まっしょう）の血流

量が少なくなったり、汗をかきにくくなっています。つまり熱が発散できにくいのです。

二つは、体内の水分量の減少です。筋肉や血流量の減少などによって、全体が慢性的な水分不足の状態になっています。

三つは、暑さや喉の渴きを感じにくいのです。閉め切った部屋で暑くなっても、暑さを感じにくくなっている中で、エアコンを使わないで過ごしてしまいがちです。しかも喉の渴きをあまり感じなくなるので、室内の温度が上がっても、水分を十分に取らない傾向があります。

このように、お年寄りは戸外だけでなく、屋内で「熱中症」を起こすことが多いので、室内が高湿多湿にならないよう、温度や湿度、通気などにも十分注意しましょう。



センチュウの防除について

○耕種的防除（薬剤に頼らない防除）

- ・ビニールハウスでは、夏期ハウス密閉による太陽熱消毒、または土壌還元消毒を行う。
- ・下記の対抗植物を栽培する。

植 物	商 品 名	サツマイモネコブ	キタネコブ	キタネグサレ
マリーゴールド	アフリカントール、セントール	○		◎
クロタリア・ユンシア	コプトリソウ、ネマコロリ	◎		×
クロタリア・スペクタビリス	ネマキング、ネマクリーン	◎	○	○
ハブソウ	ハブエース	○		○
ギニアグラス	ナツカゼ、ソイルクリーン	◎	◎	○
エンバク	ハイオーツ、ニューオーツ			◎
ソルゴー	つちたろう、ラッキーソルゴー	◎	○	

◎：線虫抑制効果がある、 ○：やや線虫抑制効果がある、 ×：線虫が増殖する、

空欄：知見がないか効果が不安定

注) 対抗植物は、同じ種類であっても品種や系統により効果が異なるため、効果が確認されたものを使用する。
対抗植物の効果は線虫の種類によって異なるため、線虫害の原因となっている線虫を特定する。

薬剤防除

1. 定植前の土壌消毒 (D-D剤等) (ガスなどでセンチュウを防除)
 2. 定植前の粒剤処理 (ネマトリンエース粒剤など) (センチュウの増加を抑制)
- ☆センチュウ密度の高い圃場
3. 生育中の液剤処理 (ガードホープ液剤) (粒剤の効果がなくなった後のセンチュウ増加抑制)
定植50日後頃にガードホープ液剤を処理 (使用方法はラベルの使用基準に従ってください)

※ガードホープ液剤はアオバ液剤から名称変更した薬剤 です。(ネマトリンと同じ成分です)

トマトの生理障害

抑制トマトで出やすい生理障害と、その対策を確認しておきましょう

	症 状	発 生 条 件	対 策
高 温 障 害	<ul style="list-style-type: none"> ・落花・落蕾が多い ・小葉が内側に巻き、葉全体が外側にそりかえる。 ・葉色が淡く柳葉状になる。 ・乱形果や空洞果の発生が多い。 	<ul style="list-style-type: none"> ・気温が30℃以上 ・高温時の育苗 	<ul style="list-style-type: none"> ・遮光などにより直射日光を避け、ハウス内気温の低下に努める ・高温時のホルモン処理は行わない
葉 巻 き	<ul style="list-style-type: none"> ・樹勢が強いのに下位葉が上向きに巻き上がる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・窒素過多、特にアンモニアが多い場合 	<ul style="list-style-type: none"> ・窒素の過剰施用は避ける ・土壌水分の急変を避ける
莖の異常肥大 (異常莖)	<ul style="list-style-type: none"> ・葉が極端に繁茂し、莖が異常に太くなる。 ・生長点がブッシュ状になり、莖は中央部分が縦にくびれる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・多肥であるうえにかん水量が多く、気温、湿度が高く、日照が不足する場合に発生が多い 	<ul style="list-style-type: none"> ・定植後、第1果房肥大期まではかん水量をひかえる
乱 形 果	<ul style="list-style-type: none"> ・果実が変形する 	<ul style="list-style-type: none"> ・高温時に高濃度のホルモン処理をすると出やすくなる ・肥料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 	<ul style="list-style-type: none"> ・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、窒素やかん水をひかえる
空 洞 果	<ul style="list-style-type: none"> ・果実が角張り、果面に深くぼみができる ・樹勢が良いのに果実の肥大がすすまない 	<ul style="list-style-type: none"> ・高温、強日照、養・水分過多、高夜温による炭水化物の消耗、ホルモン剤の処理時期や高濃度 	<ul style="list-style-type: none"> ・強日照や高温条件、養・水分過多にならないように管理する
窓 あ き 果	<ul style="list-style-type: none"> ・果実に穴があき、外からゼリーが見える 	<ul style="list-style-type: none"> ・育苗期の低夜温、過剰施肥、過温など 	<ul style="list-style-type: none"> ・栽培条件を良くする
裂 果	<ul style="list-style-type: none"> ・収穫間際の果実表面にひび割れができる 	<ul style="list-style-type: none"> ・乾湿の激しい変化、特に乾燥後の過湿 	<ul style="list-style-type: none"> ・乾湿の変化を無くす。特に乾燥後の多かん水は避ける

JAバンク千葉

サマー キャンペーン 2011



定期貯金募集

募集期間／

平成23年 6月 1日(水)

～

平成23年 7月29日(金)

当JA募集額2億円

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く場合があります。

店頭表示金利の2倍

期間中、20万円以上の新規定期貯金をお預け入れされた方
(20万円以上の増額書替も含みます。)

＜商品概要＞

貯金の種類	預入期間1年以上の自動継続式定期貯金	お取扱対象	個人の方に限ります。
お預け入れ金額	20万円以上の新規契約もしくは、 20万円以上の増額書替	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致します。
金利	店頭表示金利の2倍（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。）		

JAバンク千葉では、振込手数料無料にて災害義援金を受付けております。
また、災害資金のご相談も承りますので、詳しくはお近くのJAバンク千葉の窓口へお問合せください。

■偽造・盗難被害が急増しています！キャッシュカードや通帳、印鑑などの管理には十分ご注意ください！
また、暗証番号については生年月日など他人に類推されやすい番号は絶対に使用しないでください。万一、使用されている場合は、当JAのATM、窓口にて至急変更してください。

■振り込み詐欺にご注意ください！
オレオレ詐欺や還付金詐欺などの被害が急増しています。
お振り込みの際は、振込内容をもう一度よく確認いただいたうえでご利用ください。

くわしくは窓口までお問い合わせください。

品質管理を徹底 (富里スイカ査定会)

J A 富里市西瓜部会は5月13日(金)に指定市場11社を招き査定会を行いました。

生産者約200人が参加し「糖度・食味重視、B品まで中隙のない美味しい西瓜」をスローガンに掲げ、出荷基準や出荷報告の徹底を確認しました。

篠原茂夫西瓜部長は、出荷時に運営委員や検査長、J A職員による圃場巡回、糖度検査、栽培管理記録簿の記帳チェック、試割り検査を行い、品質管理の徹底に努めていくと話しました。

今年植え付けから受粉まで概ね例年通りで部会では、「とみちゃんスイカ」の販売目標を50万ケース(1ケース・2玉入り)販売高12億5千万円としています。



試割を行い中身を確認

新規就農者を激励

富里市農業士会と富里市農業後継者対策協議会は5月16日(月)、市内のホテルで2011年度の新規就農者の激励会を開き、新しい担い手たちと親睦を深めました。

当日は、相川堅治富里市長や伊藤勲県議会議員、印旛農業事務所増田千代子改良普及課長、J A富里市の根本実組合長、島田潔富里市農業委員会会長をはじめ、富里市の農業に携わる団体・関係者ら、44人が出席。新規就農者たちを激励しました。

今年度は男性10人、(平均年齢32・9歳)が新たに就農。当日は6人が出席しました。新規就農者らには記念品と記念樹が贈呈されました。



農業士会、秋元会長による記念樹の贈呈



富里スイカをひとくち

野球観戦客に 富里スイカをPR

富里市とJ Aは5月29日(日)、千葉市のQVCマリンフィールドで行われたプロ野球交流戦で「富里スイカ」のPRを行いました。

この日は千葉ロッテマリーンズ対東京読売ジャイアンツの交流戦が行なわれましたが、天候が悪化したため途中で試合は中止になってしまったものの、試合前には両監督(マリーンズ・西村監督、ジャイアンツ・原監督)や球団関係者に「富里スイカ」を贈呈しました。

雨が降る中、特設ステージではスイカをどれだけ美味しくそうに食べ

るか?を競うコンテストが行われ、ロッテのマスコットキャラクター達と一緒に「とみちゃん」、「とみおくん」もイベントを盛り上げていました。

スタジアム正面入り口前に設けられたテントではスイカのカット販売が行われ、カット販売購入者を対象に、くじ引きが行われ、4人に1人の割合でスイカ一玉がプレゼントされました。



原監督とJ A職員



西村監督とJ A職員

知事に富里スイカをPR



知事室に富里スイカをお届け

J A 富里市西瓜部会は5月16日(月)、千葉県庁を訪れ、森田健作知事に「富里スイカ」を贈りました。西瓜部長の篠原茂夫さんと副部長の杉本好一さん、塩野谷雅司さん、J A の根本実組合長、J A 理事でもある伊藤勲県議会議員が産地を代表して知事を訪問し、富里スイカのおいしさをPRしました。篠原部長は「ぜひ多くの人に食べてもらいたい」と手渡すと、森田知事は「今年もスイカの季節が来た。みんなで賞味させてもらいます」と笑顔で話しました。

こどもには女性部です!

女性部の今後の活動予定です。

食と農の活動

料理教室(万能ダレ)

ドレッシング、焼肉のタレ、食べるラー油などを作ります。

開催日 平成23年7月29日(金)

場所 富里市保健センター

詳細については後日、ご連絡させていただきます。

※7月のストレッチ体操は、お休みさせていただきます。

エコキャップ回収状況

いつもエコキャップ回収活動にご協力いただきありがとうございます。4月末に佐倉市の回収業者へ届けてきました。

今回の回収数は約72,000個で、ワクチンにすると、約9人分になりました。

回収を始めた昨年からの累計は約256,000個で、約32人分となりました。

引き続きエコキャップ回収にご協力をお願いいたします。



競走馬のふるさとからスイカが届きました

サラブレッドセールで富里スイカをPR

富里市とJ A は5月16日(月)、船橋市若松の船橋競馬場で、県両総馬匹農業協同組合が開いた馬のせり市「千葉サラブレッドセール2011」にて、特産「富里スイカ」を来場者に振舞いました。

富里市は競走馬の故郷としても知られており、この日は天候にも恵まれ、来場者は出荷が始まったばかりの特産のスイカで喉を潤していました。

J A ではスイカの販売や宅配の受付も行い、初物のスイカを購入して持ち帰る人の姿も多く見られました。

情報掲示板

皆様からの情報掲示板に掲載する情報を募集します。

掲載内容は、不用品(利用可能な物)、農業資材や農業機械などで、J A 組合員に限ります。

受け付けは、総務課広報係までお申し込みください。

また、当事者間でのやり取りとなりますので、トラブル等の対応は一切お受けしませんのでご了承ください。

人の動き

「定年退職」平成23年4月30日付
金融営業課 伊東 けい子
組合員・地域住民の皆様、長い間お世話になりました。





子育てQ&A

朝食を抜きがちな子どもが心配

社団法人母子保健推進会議会長 巷野 悟郎

Q 1歳2カ月の長男です。近ごろつかまり立ちをするようになり、喜んでいきます。しかし、まだ言葉が出ません。ブーブーと言うだけです。育児書などには2〜3語は喋るようになる時期と書いてあるのですが、このままでよいのでしょうか。

A つかまり立ちをして、得意そうに口をとがらせて、ブーブーと言っている様子が目に浮かびます。生まれたときは何もできなかった赤ちゃんが、今は表情豊かに立ち上がっているのですから、素晴らしい発達です。間もなく手を離して立つち、やがて一人歩きでしょう。面白くなりますね。

パパ・ママも赤ちゃんに何かと話し掛けていることでしょう。お子さんも機嫌の良いときは声を出して、時に口唇を閉じたり開いたりして、訳の分からない声を出していると思います。それでもよく注意していると、機嫌の良いときや何か不満そうなどときなど、違った声です。はっきりした言葉ではありませんが、赤ちゃんは自分の気持ち

ちを声で表現しています。口の動かしか方が発達し、同時に大人のまねをしなから、次第に言葉になっていくのです。一番簡単なのが、口を開いたり閉じたりして出るマンマです。食べ物との関係で声を出しているうちに、いつの間にかこれが言葉になって、何か欲しいときに使います。

言葉は教えるというより、赤ちゃんに優しく話し掛ける、何か言ったときに答えてあげているうちに、言葉の数が増えていきます。言葉の発達にはかなりの個人差があるので、気にしないで赤ちゃんとの会話を楽しみましょう。



今月の表紙

かがやけ未来の後継者

富里市十倉 (実の口地区)

- 大澤 梨里佳さん (14歳)
- 航平くん (13歳)
- 拓水くん (11歳)

今回は実の口地区の大澤さんのお宅にお伺いしました。

梨里佳さんは中学3年生。バレーボール部に所属し、朝夕の練習は欠かせません。

航平くんと拓水くんは幼稚園の頃からサッカーを始め、キャリアは8年〜9年になります。

3人とも部活動などで忙しく、なかなか皆が集まることは少ないようですが、合間をみてはお父さん、お母さんの仕事の手伝いもするそうで、ご両親は、「今はやりたい事をやらせてあげたい」と話していました。

【父：弘さん】 【母：詠子さん】



富里俳壇

おはやうと一音下げて春寒さ

花万朶近況そえる電話口

刻々と覚めゆくおぼろ同級会

影ふかき桜大樹の愁かな

仏の座野仏たちの仮の宿

ぢぢばばの咲きて老軀へ鞭打てり

一本のむかしむかしを知る桜

再びの語らひ楽し花の下

開墾の鋤に力を風光る

水張つて蛙鳴く田となりにけり

気つ風よき男の呼声初鯉

悠久の縁しに紡ぐ風車

天を指す童形仏に甘茶かけ

山藤の散るや日月人待たず

大塚 さち

秋葉 紅陽

荒井 一明

鈴木 順子

岩澤 幸枝

高田 柴秋

佐藤 和子

野々宮久枝

加藤 井魚

寒郡 政雄

秋野 充恵

古川 雄一

師岡 一郎

小林 昭治

(南陽俳句会)

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

☆☆☆☆☆☆7月のあなたの運勢 ☆☆☆☆☆☆☆

山羊座

【全体運】浮き沈みが激しく、ちょっとしたことで落ち込みやすくなるかも。小さなことにクヨクヨせず、どっしり構えて【健康運】ストレスをためないのが体調好転の鍵
【幸運を呼ぶ食べ物】アウビ

水瓶座

【全体運】心理的に不安定になりやすいため、気持ちの余裕を大切に。日記を付けるなど、自分を見詰める時間を持つと○
【健康運】特別な不調はなく、平穩に過ごせる兆し
【幸運を呼ぶ食べ物】麦茶

魚座

【全体運】レジャー運が華やいでいるので、親しい友人たちと旅行に出掛けてみて。ホームパーティーを開くのも大賛成!
【健康運】小さなけがに気を付けて。慎重な行動を
【幸運を呼ぶ食べ物】スイカ

天秤座

【全体運】意固地になりやすい傾向あり、一つのやり方にこだわらず、いろいろな方法を試してみても。陶芸や手芸につき【健康運】スポーツを楽しむればストレス解消効果大
【幸運を呼ぶ食べ物】エタマメ

蠍座

【全体運】何事にも意欲的に取り組め、自分に自信が生まれるはず。直感やひらめきを得たなら、ぜひ実行に移してみても
【健康運】クーラーによる冷えすぎに注意が必要
【幸運を呼ぶ食べ物】トマト

射手座

【全体運】後ろ向きに考えがち。ポジティブな発想を心掛けて。縁の美しい自然公園などに出掛け、深呼吸するとラッキー
【健康運】ゆったり構えることで、体調に好変化が
【幸運を呼ぶ食べ物】ワカメ

蟹座

【全体運】行動力が高まり、いろいろなことにチャレンジしてみたい時期。自分を信じて、前向きに取り組むのが正解
【健康運】不規則な生活は改善して、十分な睡眠を
【幸運を呼ぶ食べ物】ワサビ

獅子座

【全体運】地道に努力することで、少しずつでも前進できます。縁の下の力持ち的な作業にも心を込めて。温泉に幸運あり
【健康運】まずは順調。のんびり散歩を楽しんで
【幸運を呼ぶ食べ物】ゆで卵

乙女座

【全体運】さまざまな方向への向学心が増している期間。資格取得や専門分野の勉強などを始めると、気力を高める結果に
【健康運】食事の栄養バランスに気を配るとグッド
【幸運を呼ぶ食べ物】アナゴ

牡羊座

【全体運】ちよつとしたことでピリピリしやすいとき。冷静な対応を意識してみても。手料理に凝ってみると、気晴らしにははず【健康運】適度に体を動かせば、体調に好変化が
【幸運を呼ぶ食べ物】冷ややかこ

牡牛座

【全体運】人脈のネットワークを広げられる予感。新しい習い事を趣味を始めてみては。話題の本を読むのも良い刺激に
【健康運】体重増を招かないよう、小まめに運動を
【幸運を呼ぶ食べ物】水ようかん

双子座

【全体運】ゆったり気分が過ごせる月です。自分がやりたいことを楽しむ時間を持てば、より充実した日々になるでしょう
【健康運】疲れを感じたら、ゆっくり休息を取って
【幸運を呼ぶ食べ物】チャーハン

平成23年仕組改訂 保障がさらに充実しました！

建物更生共済

むてき

契約日が平成16年4月1日以後の建更共済「むてき」には遡及適用されます！

POINT 1

風災、ひょう災、雪災時に5万円の損害から共済金が支払われます。

平成 22 年までの建物更生共済では、風災・ひょう災・雪災による損害額が 20 万円以上の時に共済金が支払われましたが、5 万円以上の損害でも共済金が支払われるようになりました。

POINT 2

盗難被害にあった時に、5万円が支払われます。

共済期間中に盗難によって損害が生じたことにより、火災共済金または通貨等盗難共済金の支払事由に該当した場合は、盗難による損害の再発防止のために、共済期間中 1 回を限度に 5 万円を支払います*1。

POINT 3

水災によっても残存物とりかたづけ費用共済金が支払われます。

従来、火災等・風災・ひょう災・雪災に限り支払われていた残存物とりかたづけ費用共済金が水災によっても支払われるようになります。

JAの建物更生共済は様々な損害を保障します！



あなたの大切な財産を守ります！

※1 継続特約付建物更生共済契約における盗難再発防止費用共済金については、10年の共済期間ごとに1回の支払いとなるため、継続回数1回の場合（通算共済期間が20年）は通算2回の支払い、継続回数2回の場合（通算共済期間が30年）は通算3回の支払いとなります。

※上記の内容は平成24年3月31日まで有効です。
※この資料は概要を説明したものです。ご検討にあたっては、「重要事項説明書（契約概要）」を必ずご覧ください。また、ご契約の際には、「重要事項説明書（注意喚起情報）」および「ご契約のしおり・約款」を必ずご覧ください。

お問い合わせは

JA富里市金融部

Tel:0476-93-2112

Fax:0476-93-7753

JA共済

[11019990061]



ほろ苦さと歯応えが 魅力の春の彩り



フキは、平安時代には栽培されていたといわれる長い歴史のある山菜で、数少ない日本原産の野菜でもあります。ひと口食べれば、独特の香りとほろ苦さがふんわりと広がって、春の恵みを感じられます。煮物にすることが多いですが、シンプルに酢みそであえたり、サラダや、炊き込みご飯、すしなどにしてご飯に混ぜると、爽やかな色としゃきとした歯応えが楽しめます。フキの魅力は何といっても、その独特の香りとほろ苦さ。あくが強いので、下ゆでしてから使います。

<下ゆでの方法> (1) 葉を落とし、鍋に入る長さに切って、まな板の

上で塩（フキ 200gに対して塩小さじ1）を振り、手で転がします（板ずり）。

(2) 鍋にたっぷりの湯を沸かし、塩が付いたまま2～3分ゆでます。

(3) 水に取り、皮をむきます。皮の端を1周むき、まとめて引くと一気にむけます。

フキを、板ずりしてからゆでると、皮がむきやすくなり、仕上がりの色もきれいになります。美しい色を生かした料理にするには、調味後の加熱時間は短くします。いったん取り出し、煮汁を冷ましてから戻し入れて味を含ませます。色を気にしない場合は、じっくり煮て味を染み込ませます。

選ぶときは、明るい黄緑色で、茎がしっかりしていて、しなりにくいものを選びましょう。切り口が新鮮で、傷みの少ない、みずみずしいものを選びましょう。

生で保存する場合は、葉を落として適当な長さに切り、ラップに包んで野菜室へ。なるべく早く使いましょう。ゆでたものは水に漬けて冷蔵します。毎日水を替えて1～2日で食べ切りましょう。

ちなみに、フキの花のつぼみが「フキのとう」。フキに比べて栄養も豊富なので、一緒に食べて、春を満喫してみてもは。

RECIPe フキの炊き込みご飯

調理時間 7分



撮影：大井一範

●材料(4人分)

米……………	米用カップ2	A だし……………	100ml
だし(フキの煮汁と合わせて)	……………	酒……………	大さじ2
……………	360ml	しょうゆ……………	大さじ1
フキ(下ゆでしたもの)…	150g	みりん……………	大さじ1/2
油揚げ……………	1枚	塩……………	小さじ1/3

●作り方(1人分274kcal)

- (1)米は洗い、たっぷりの水に30分以上漬けます。
- (2)フキは1cm長さに切ります。油揚げは熱湯を掛けて油抜きし、縦半分に切ってから5mm幅に切ります。
- (3)鍋に、フキ、油揚げ、Aを入れて、2～3分煮ます。具と汁に分け、煮汁はだしを足して360mlにします。
- (4)米の水気をよく切って、(3)の汁を加え、ご飯を普通に炊きます。
- (5)炊き上がったら、(3)の具を混ぜます。



ご飯を美味しく 食事を楽しく

ご飯

カポナータご飯

1人分約 628kcal



イタリアの家庭料理カポナータをご飯に掛けたらおいしい。ナスをいったん揚げているのがおいしさのヒミツ。たくさん作って、2~3日冷蔵庫で保存もできます。

作り方

- (1) ナスは2cm角に切り、塩少々をして、水気が出たら拭き、揚げ油(材料外)を160度に熱し、薄く色づくまで揚げる。
- (2) タマネギは薄切り。トマトはひと口大に切る。セロリは2cm角に切る。鶏肉は2cm大のそぎ切りにする(塩、こしょう少々を振る)。
- (3) 鍋に、オリーブ油を熱し、タマネギを炒め、鶏肉を炒める。肉の色が変わったら、セロリ、トマトを加え、時々混ぜながら、10分ほど煮る。
- (4) (3)に、ナス、Aを入れ、砂糖、こしょう、塩で調味して、火を止める。ワインビネガーを加えて混ぜる。ご飯に掛けていただく。

材料(4人分)

温かいご飯……………800g
ナス……………3本(300g)
タマネギ……………小1個(150g)
セロリ……………1本
鶏むね肉……………1枚(200g)
トマト……………2個(300g)
オリーブ油……………大さじ2
A
オリーブ(ピクルス)……………12個
松の実……………大さじ2
ケーパー……………小さじ2
砂糖……………小さじ1
こしょう……………少々
塩……………適量
ワインビネガー……………大さじ2

もう一品

豆のスープ

1人分約 105kcal



豆をスープにすると、豆そのもののおいしさが味わえます。豆はミックスでも1種でもよいです。健康のためにも薄味でたっぷりいただきますしよう。

作り方

- (1) タマネギは薄切りにする。セロリは斜め薄切りにする。ベーコンは5mm幅に切る。
- (2) 鍋に油を熱し、タマネギを、しんなりするまで炒める。セロリ、ベーコンを加え、炒める。
- (3) サヤエンドウは熱湯で色よくゆでる。斜めに切る。
- (4) (2)に、A、豆を加え、中火で煮る。約10分煮て、塩、こしょうで味を調え、器に盛り、サヤエンドウのをせる。

材料(4人分)

インゲン・きんとき・ヒヨコ豆など(水煮缶詰)……………200g
タマネギ……………1/2個(100g)
セロリ……………20cm(50g)
ベーコン……………2枚(30g)
サヤエンドウ……………10枚(20g)
サラダ油……………大さじ1
A
水……………カップ4
スープのもと……………小さじ2
ローリエ……………1枚
塩・こしょう……………各少々

4月末の事業実績

	4月30日 現在
貯金残高	19,576,848千円
貸出金残高	6,141,777千円
長期共済保有高	100,517,840千円
販売品販売高	2,215,918千円
直売所売上高	142,346千円
購買品供給高	601,720千円
出資金	540,367千円
組合員数	2,892人
	(正組合員：1,798人/ 准組合員：1,094人)

平成23年も半年が過ぎようとしています。長いようで、あっと言う間の半年で、ただただ慌しく過ぎてしまった前半でした。前半の反省点を踏まえた中で、後半に向けた目標や取り組みを再設定したいと思えます。

今月は富里スイカに関するイベントが続き、広報活動も忙しくなりますが、気を引き締めてがんばりたいと思います。

(由)

編集後記

1. その他
夏季電力供給不足に向けた取組み(節電15%)と対策について
2. 議案
1. 経理規程の一部改訂について
2. 千葉県農業信用基金協会への基金搬出について

理事会メモ

平成23年5月20日に理事会が開催され、次の事項が審議されました。