東美の里

JAと地域の人々をむすぶ広報誌

2011／No.386
11月号

JA富里市

Contents

特集「太陽光発電のここが知りたい」…… P２・P３
営農情報…… P４
ウィンターキャンペーン紹介…… P５
千葉県肉豚＆種豚共進会…… P６
組合員座談会のQ＆A…… P７

今注目のクリーンエネルギー
太陽光発電のここが知りたい

東日本大震災後、より安全でクリーンなエネルギーが注目されています。なかでも太陽光発電は、家庭でも発電システムを構築できるクリーンエネルギー。その仕組みや特徴、経済性などについて、太陽光発電協会に話を伺いました。

環境負荷の少ない自然エネルギーを見直すとき

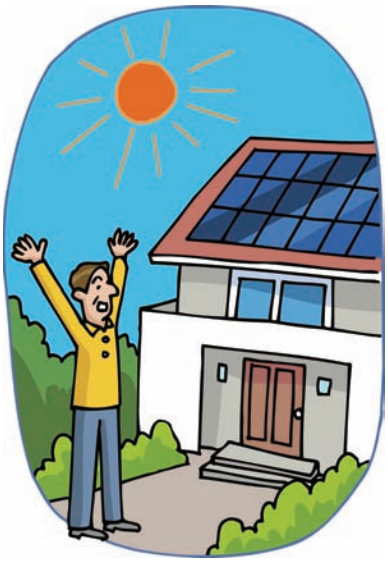
東日本大震災以降、原子力発電に代わる安全でクリーンな電力供給を求める声が高まっています。二酸化炭素（CO2）の排出量が少ない太陽光・風力・地熱・水力による発電方法が見直されています。なかでも太陽光発電は現在、全自然エネルギー発電量の10％前後を担っている注目のエネルギーです。自宅の屋根などに太陽電池モジュールを設置して、太陽光を電気エネルギーに変えて発電するシステムを構築できるため、一般家庭でも取り入れやすいことで知られています。

家庭で使う電気は太陽光発電で賄えるの？

太陽光発電を取り入れるとしたら、家庭で使用する電気を全部賄うことができるのかどうか気になるところです。日本の1世帯当たりの平均的な年間総消費電力量は、5650kWh／年（省エネルギーセンター「エネルギー・経済統計要覧2009年度版」より）といわれています。

太陽光発電の発電量は、太陽電池容量によって決まります。さらに地域や設置する太陽電池の方位、傾斜角度によっても異なります。目安としては、太陽電池容量が1kWのシステムの場合、年間発電量は約1000kWh。仮に一戸建て住宅で一般的な3kWのシステムを設置した場合、年間に3000kWhを発電しますので、平均的な家庭の年間消費電力の約53％を太陽光発電でカバーできる計算です。

もし家庭の消費電力を全て太陽光発電で賄おうと単純に考えた場合、太陽電池容量が6kWのシステムが必要ですが、システムを設置する屋根の面積や強度、そして設置費用の負担が大きくなることも問題です。その点を踏まえると、家庭の消費電力を太陽光発電で全て賄うと考えるより、CO2の排出量を抑えたクリーンな発電で地球環境に貢献しながら、家庭の消費電力の一部を賄うと考えた方がいいかもしれません。



再生可能な自然エネルギーが注目されている

自然現象から取り出せるエネルギーは、枯渇することがないため再生可能エネルギーとも呼ばれます。もちろん太陽光発電もその一つですが、他にも注目されている再生可能エネルギーがあります。

風力発電
各地に見られる巨大な風車から、家庭の屋根などに取り付けられる小型の風車まで、風の力を利用して風車を回すことで発電します。

水力発電
近年では、ダムによる大規模な水力発電とは異なり、農業用水路や小川の流れを利用して発電する小水力発電が注目されています。組織的に取り組む事例が増えています。

発電して余った電気は電力会社が買ってくれる

電力会社と契約すれば、太陽光発電システムが昼間に発電し、家庭で使って余った電気を売ることができます。契約すると面倒な手続きや操作などは必要なく、売った電気の料金は個人の口座に振り込まれます。電気の買い取り価格は、年度によって変動しますが、２０１１年度の場合、１ｋＷｈ当たり42円です。口座に振り込まれるお金が楽しみで、節電に励むユーザーも多いようです。

太陽光をエネルギーとしているだけに、夜間は発電できないので、電力会社から電気を買って使います。洗濯や炊飯には安い夜間電力を使うなど、電力メニューに合わせて使用する家電を選べば、より省エネルギーで家計にも優しいエコな生活を送れます。

設置にかかる費用の採算と家庭でできる環境への貢献

太陽光発電システムの設置には、機器一式、設置架台、電気・設置工事費などの費用がかかります。これらの費用は、新築や既築などの設置条件や太陽電池のモジュールのタイプ、あるいは屋根の種類や形状、面積などによって異なるので、各販売業者の営業窓口に問い合わせる必要があります。

太陽光発電協会内の太陽光発電普及拡大センターの補助金システムを通じた調査報告によると、２００９年度の住宅用太陽光発電システムの平均設置価格（機器・工事費込み）は、１ｋＷシステム当たり60・６万円。一戸建て住宅で一般的な３ｋＷのシステムを設置した場合に当てはめて計算すると、１８１・８万円となります。

３ｋｗシステムを設置した場合には、一般に10年ほどで元が取れるといわれています（太陽光発電協会の話）。設置費用の償却期間を縮めて早く元を取るには、年間の電気代削減を徹底することがポイント。新築であれば次世代省エネ基準の高断熱・高気密住宅にする、省エネタイプの機器を使用する、オール電化にする、昼間と夜間の電気料金が違う時間帯別電灯契約にする、などの工夫が必要です。

機器の寿命は、一般的な結晶シリコン太陽電池モジュールは20年以上。20年たっても初年度の９割前後の発電量が見込めるといわれています。またパワーコンディショナの寿命は10～15年です。

２００８年度から国の設置補助金制度がスタートしました。こうした補助金制度は地方自治体にもあり、併用可能ですから上手に利用すれば設置コストを抑えられます。

東日本大震災後、注目されているクリーンエネルギー。家庭でできる地球環境への貢献につながるエネルギー源として、太陽光発電を考えてみてはいかがでしょうか。

太陽電池モジュールを身近にする補助金制度と電力買い取り制度

補助金制度を賢く使って設置

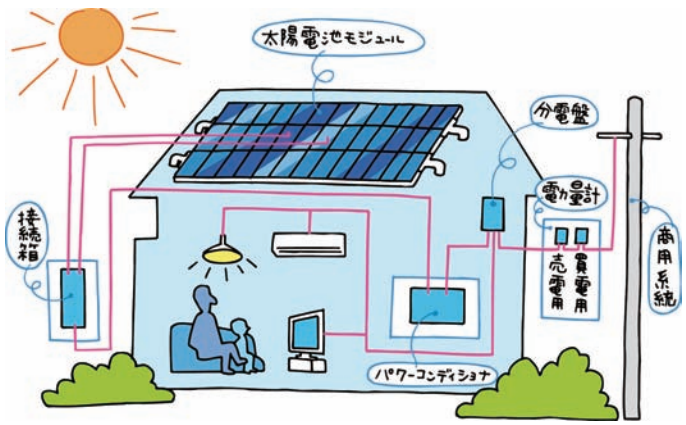
国の補助金	＋	都	＋	市
4万 8000円（1kWにつき）× 3kW 14万 4000円		10万円（1kWにつき）× 3kW 30万円		5万円（1kWにつき）× 3kW 15万円

＝　合計 59万 4000円

※東京都福生市で 3kWのシステムを設置した場合（2011年 8月時点）

■余った電気は買い取ってもらえる。
1kWh＝ 42円
※ 2011年度に新たに導入した場合（住宅用）

太陽光発電システムの仕組み



屋根に架台を取り付けて、太陽電池モジュールを設置。太陽電池で発電した直流電力を交流電力に変換するパワーコンディショナは、屋内あるいは屋外の壁面に取り付けます。一戸建て住宅で一般的な3kWシステムの場合、太陽電池モジュールの設置面積は約 20～ 30平方 mで、重さは設置部材を含め 300～ 450kg程度です。

放射線物質検査測定申込み時の留意点

1．受付及び検査範囲

1）予約申込みによる受付（作付時期、販売出荷時期を優先とする）。

2）検査の範囲は富里市管内の組合員等を原則とし、以下の通り行う。

3）検査実施日

毎週（月曜日と水曜日：祝祭日は翌日）2日間の検査（年末・年始除く）

2．検査対象農畜産物

野菜及び果樹類・穀類・畜産物

土壌及び腐葉土類（堆肥含む）・共販品・直販品

3．検査物の受入形態及び後処理

※検査時間を短縮するため検査できる状態で持ち込みをお願いします。

※検査終了後、検体の持ち帰りをお願いします。

：土壌及び腐葉土類（堆肥含む生土）

⑴　５センチ角に深さ15センチの土、5箇所から採取する（土壌診断と同様）

⑵　できるだけ均一に混ぜ２ｋｇをポリ袋に入れる（ポリ袋は二重にする）

⑶　ポリ袋口を輪ゴムで止める

⑷　土壌表面の状況は、人工的に手を加えないこと

：農畜産物

⑴　出荷時と同様な方法での収穫方法とする

⑵　よく洗浄をし、1センチ以下の大きさに砕く

⑶　ポリ袋に２ｋｇ詰める（ポリ袋は二重にする）

注意：腐れ・虫食い品は混入しない

⑷　ポリ袋口を輪ゴムで止める

注意：牧草等は、1センチ以下の大きさに裁断の上搬入

4．再検査を依頼する場合

⑴　検査数値が一定数値を超えた場合、行政の指示のもと公的期間に検査を依頼する（暫定基準値の１／２が目安）

5．検査料金

組合員より任意で検査を求められた場合
　　１点につき３，１５０円（税込）
上記以外の場合
　　１点につき４，０００円（税込）
※検査料金：口座振替とする

平成22年産米について最終価格が決定しましたのでご報告いたします。

※（平成２３年１０月にＪＡ全農千葉県本部より通知）
当初内金１０，０００円／俵（コシヒカリの１等価格）
追加払い平成２３年２月に１，０００円／俵
平成２３年１０月に最終価格決定で３００円／俵の支払となりました。
最終的な平成２２年産米のコシヒカリは１等で１１，３００円／俵となりました。

尚、平成２３年産米は１０月末現在でコシヒカリの1等、１２，５００円／俵です。
今後の予定として、年明け（平成２４年１月頃）に当ＪＡ独自の追加払い（コシヒカリ１等に対し）を検討しております。

JAバンク千葉

懸賞金品付定期貯金募集

ウインターキャンペーン2011

※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きます。

当JA募集額 2億円

募集期間 11/1(火)～12/30(金) 平成23年

抽選予定日 平成24年1月下旬予定

みなさまの日頃のご愛顧に感謝を込めて、今年も豪華なプレゼント！

ドリーム賞

JAに定期貯金をお預けいただくと…

川中美幸コンサート

抽選で県下3,000名様ご招待！

■日時／平成24年5月16日(水)

■場所／千葉県文化会館

ラッキー賞 ちょきんぎょグッズ プレゼント！

※数に限りがございますのでなくなり次第、終了とさせていただきます。

金利上乗せ実施中 期間中、新規に20万円以上お預け入れいただいた定期貯金について店頭表示金利の2倍とします！

[商品の概要]

貯金の種類	預入期間1年以上の自動継続式定期貯金
お預入れ金額	20万円以上
抽選権	新規または増額書替で20万円以上お預け入れいただいたお客様に、20万円毎に1口の抽選権をお付けします。
金利	店頭表示金利の2倍とします。但し、初回満期日以降は継続時の店頭金利が適用されます。
お取扱い対象	個人の方に限ります。

賞品等のお引渡し	抽選日以降にお届け、もしくは当JA窓口にてお引渡しいたします。
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いたします。また、抽選権および当選した場合の当選権は失効いたします。
当選番号	抽選日の翌営業日以降に店頭掲示いたします。

JA富里市

※くわしくは窓口までお問い合わせください。

最新農機から中古農機まで

ＪＡ全農ちばは、10月28日㈮から３日間、東金市山田の特設会場でＪＡ組合員を対象とした農業機械大展示会を開きました。

最新鋭の農機から中古農機まで数多く展示されており、実際に見て触ることができ、参加した組合員は会場に展示された農機を興味津々で見ていました。

ＪＡ富里市からは開催初日に会場行きのバスを運行し、多くの組合員が会場を訪れました。

農機に関するご相談、お問い合わせは農機センターまでご連絡ください。

℡０４７６-９３-８６８３

最新の農機を見学

交通遺児に多くの支援

ＪＡ共済連千葉と印旛郡市内の４ＪＡ（富里市・成田市・西印旛・いんば）は、10月20日㈭に交通遺児育英資金街頭募金をＪＲ成田駅前（東口）で行いました。

各ＪＡの職員は午前９時から午後４時まで、駅利用者や行き交う人々にポケットティッシュやチラシ、風船を配り、募金を呼びかけました。

この日集まった善意のお金、１０万９，８０４円はＪＡ共済連千葉を通じて、窓口である千葉県交通安全対策推進委員会に寄付されました。

お小遣いの中から募金に協力

県枝肉共進会開く

㈳千葉県畜産協会は９月27日㈫から29日㈭の日程で、平成23年度千葉県豚共進会（肉豚の部）を旭市鎌数の株式会社千葉県食肉公社で開きました。

富里市の生産者も含め、出品数は第１類（雌・去勢各一頭）で77組（１５４頭）、第２類（雌・去勢各四頭）で19組（１５２頭）が出品されました。

審査は日本食肉格付協会の規格に沿って行われ、富里市からは第２類で１等賞３席に矢部農場（七栄第三）の肉豚が選ばれました。

枝肉の審査講評をする審査員

県種豚共進会・オークション開催

㈳千葉県畜産協会は千葉県種豚共進会を10月25日㈫に、オークションを26日㈬に、八街市のＪＡ全農ちば・八街家畜市場で開きました。

共進会では、比較・個体審査を行い、繁殖豚の部で佐々木農場（金堀）の出品した種豚が、優等賞と１等賞、２等賞で最上位の１席を受賞しました。

翌日のオークションでも佐々木農場の種豚（繁殖豚）は評価が高く、次々と購買者に競り落とされました。

これにより富里市は、千葉県豚共進会（肉豚と種豚の成績）市長村ごとの成績で香取市、成田市、佐倉市に継いで４位となりました。

佐々木農場の種豚が比較審査に望む

平成23年度組合員座談会で取り上げられた「意見・質問および要望」

平成23年９月８日㈭に組合員座談会を開き、多くの方にご出席いただきました。組合員の皆様から頂いた貴重なご意見、ご要望は今後の農協運営に反映させて行きたいと思います。

内容は以下の通りとなります。

【質　問】

≪販　売≫

①中国やオーストラリアからの農産物輸入量は予測できますか。昨年あたりから輸入量が増えてきたのですが、今後も輸入量が増え値段が崩れる可能性はありますか。

回答：野菜等、農産物の安定供給をするために行っているもので、国内に物が無い時や収穫量が少なければ輸入量も増え、値段は大きく崩れないが高くはなりにくい。また、現在の円高のもとでは輸入品は安く取り引きが出来ます。

≪放射性物質≫

②新聞で富里市と四街道市の牛糞堆肥について、放射性物質の数値がやや高いと掲載されていた件で詳しい情報と今から堆肥を作っても大丈夫か教えてほしい。

回答：採取日8月26日～31日の牛糞堆肥検査において、暫定許容値を超える結果となり、剪定枝チップ等の副資材が原因とされる。樹皮、落ち葉、剪定枝、雑草等が高濃度の放射性物質に汚染されている可能性がありますので堆肥の原料として使用は自粛をお願いします。

③JAで導入する放射性物質検出器は、生産物以外の育苗培土など他の物も検査できますか。

回答：放射性物質検出器は食品用ですが、土壌や堆肥なども破細して検出可能となります。

【要　望】

≪購　買≫

④毒劇物農薬配達について、配達時に自宅にいない場合、再度配達ということになりますが、事前に配達日の連絡や集中的に配達しますという通知があれば、家族の誰かが対応できるので、配達が楽になると思いますがどうですか。

回答：部会での注文は段ボールと同じように集荷場で配布します。また、当用の注文は配送前になるべく配送日、時間等をお知らせするようにします。

⑤農薬の予約価格がかなり安いので、出来れば通常価格と予約価格を表記して頂きたい。

回答：予約価格等を表記した場合、地区での価格混乱と受注数の減少が予想されます。現状では表記が困難ですが、今後何らかの方法により通常価格と予約価格を表記するようにしたい。

⑥購買店舗に掲示板を設置し、西瓜の苗が余った場合や、動くけど自分では使わない農機具等の情報など生産者同士で情報の交換が出来るようにしてほしい。また、このような情報を東美の里に掲載してほしい。

回答：ご希望の掲示板は、設置に向けて進めております。設置が出来ましたらお知らせいたします。

≪産　直≫

⑦柏市の農産物直売所では、消費者が地元の野菜より他産地の野菜のほうが安全ではないかという話があり、売り上げが落ちていると聞きますが、放射性物質検出器を導入する事で、販売されている野菜は放射性物質が検出されていない事をお店でアピールしながら、お客様が安心して購入出来る方法を採って頂きたいと思います。

回答：放射性物質検出器の導入後に担当部署と協議し、機器の運用状況を考慮して検査を進め産直センターに表示するように進めます。

≪農政対策・他≫

⑧TPPの中では農業が一番悪者扱いにされている現状ですが、JAグループで消費者を含めた形での反対運動を立ち上げていかないと国を動かす事が出来ないと思います。100万人以上の署名を集めれば国も動くという話も聞いているので、ぜひJAグループも生産者だけではなく消費者も含めた中で反対運動を展開してほしいと思います。

回答：JA全中では11月のAPECが開催される前後に、TPP交渉参加反対の全国集会を10月26日に開催する予定となっています。

⑨農業後継者がこれから農業を継続する中で、（農協の周りやインターの周りの）畑で線引きが変わり宅地並み課税になり、農業が事実上続けられなくなるような状況になる可能性はありますか。また、これはどこに聞けばいいのか。

回答：市街化区域については、都市計画法に基づき、認められた地域を都市計画で発表します。変わる可能性があるとすれば酒々井インター周辺で土地利用を策定したうえで市街化区域に指定されるわけですが、現在、富里の市街化区域には多くの住宅用地があり、新たな市街化区域を指定する必要がないというのが県の主張です。

⑩西瓜の木を燃やしたら消防車が来て、すぐに消して下さいと言われました。焚火なら良いというが、野焼きと何が違うか定義を教えて下さい。

回答：農作業管理などで行われる収穫後のつるや、刈り草などの焼却は適正な焼却と認められています。但し、マルチ及び農業用廃ビニールの混入が無いことが前提となります。事前に消防署に焼却について連絡することも良いと思われます。

もう一度見つめよう　食べ物の世界

旅先でのおいしい出合い

タレント・食生活アドバイザー　岡村麻純

少し前の話ですが、毎年夏に行っている姉妹旅行。今年の行き先は、震災以降、観光客が減少して苦労されているという東北から選びました。行ってきたのは初めての青森県。自然、町、芸術と目いっぱい堪能してきました。

旅先で欠かさずに行くのが、地元のスーパーや市場です。こんなに情報のあふれる現代でも、実際に足を運んでみなければ出合えない、その土地ならではの食材、調理法がたくさんあります。青森県でも、食品市場へ行きました。ずらっと並ぶ食材を見ていると、なんとなくその土地の個性が見えてきます。

その中で私が驚いたのは、八戸市の市場で見つけたタケノコです。関東生まれの私にとって、タケノコといったら、ぷっくりと丸みのある3角形のものですが、青森で目にしたタケノコは、姫竹といって、細長く棒状のものでした。聞いてみると、東北ではこちらのタケノコが主流だそうです。早速こんがり焼けた姫竹を、何枚か皮をむいて、みそを付けていただきました。軟らかくて甘くて、本当においしい。これだけでごちそうでした。そして、もう一つ、青森で出合ったおいしさは、南蛮漬け。青唐辛子やしょうゆなどで漬けたものだそうです。きのこの南蛮漬けは、きのこのとろっとした食感と青唐辛子の辛さがなんともお酒に合う。ほかほかのご飯にもぴったりでした。

このように実際に足を運ぶことで新たに出合う食材が、日本全国まだまだたくさんあるはずです。インターネットで世界中の食材を注文できたり、旬以外の食材でもスーパーに並ぶようになった現代ですが、自ら足を運んで、その土地のその季節のものを、その土地の空気を感じながら食べるのが一番おいしいのではないでしょうか。これからも、おいしい出合いを求めて、日本全国に出掛けていきたいと思います。

今月の表紙

かがやけ未来の後継者

富里市十倉（高払入地区）

並木　温奈（はるな）さん（12歳）
準紀（じゅんき）くん（10歳）
巧真（たくま）くん（９歳）

今回は高払入地区の並木さんのお宅にお伺いしました。

温奈さんは中学１年生、今はバレーボール部に所属し授業時間を除けば、毎日朝早くから夕方まで部活動に励んでいます。

長男の準紀くんはおとなしい性格、夕飯の手伝いや時には料理を作ることもあり、得意料理は野菜炒めだそうです。

次男の巧真くんは明るい性格で誰とでも仲良し、サッカーチームに所属し１年程がすぎました。

ポジション奪取の為、練習の日々です。

【父：紀之さん】【母：和代さん】

富里歌壇

下膳（さげ）に中居は笑みつつ皿を見ゆ魚の骨はレントゲンのごと
伊藤　哲儀

彩（いろ）づける黄金波打つ稲穂田の白鷺二羽が大きく飛べり
宮沢　智子

鳴き交わしいっせいに電線飛び立ちて稲田めがけて雀落ち来る
麦倉　千代子

愚痴ひとつ地面に向いつぶやきぬ間引きの大根細く長く伸ぶ
中川　キヨ子

被災地に球根贈る運動に参加しようと小さい文字読む
黒田　照子

空高く鋏の音を響かせてひと日初めに秋茄子を切る
鳴田　きよ

此の夏の暑さにきびし追い打ちか月盈つる夜を千代田さん逝く
安江　照子

いつまでも続くつもりかこの猛暑里山はもう葛の花ちる
秋葉　清子

被災者もこの満月を見上げゐむ列島のそらくまなく霽（は）れたり
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

★☆★☆★☆★ 12月のあなたの運勢 ★☆★☆★☆★

山羊座
12/22～1/19
【全体運】サービス精神を発揮すれば、自然と人気者になれそう。誰にでも親切に接して。レジャーは温泉旅行がお勧め
【健康運】体力強化を目指す好機。ぜひ運動をして
【幸運を呼ぶ食べ物】シシャモ

天秤座
9/23～10/23
【全体運】コミュニケーション運が良好。初対面の相手とも気さくに会話を楽しめそう。忘年会には、ぜひ顔を出してみて
【健康運】不規則な食生活を改善するのに最適です
【幸運を呼ぶ食べ物】ヤリイカ

蟹座
6/22～7/22
【全体運】物事の細部が気になりやすいよう。神経質にならず楽天的に構えること。心を安定させるには、植物に触れて
【健康運】自分にぴったりな健康法が見つかる気配
【幸運を呼ぶ食べ物】長ネギ

牡羊座
3/21～4/20
【全体運】行動力が増している月。やりたいことがあれば、積極的に挑戦を。中途半端になっていた事柄を再開するのも◎
【健康運】オーバーワークに注意して。休息も大事
【幸運を呼ぶ食べ物】肉まん

水瓶座
1/20～2/18
【全体運】向学心を刺激される期間。興味があることに挑戦を。新しい才能に気付くかも。専門的な勉強もはかどるはず
【健康運】万全な寒さ対策が健康維持キープの鍵
【幸運を呼ぶ食べ物】ハクサイ

蠍座
10/24～11/22
【全体運】趣味や好きなことに力を注げば、充実感を味わえる時期。自己投資に幸運が。話題の書籍を読むのも良い刺激に
【健康運】適度に動くことで、順調を維持できそう
【幸運を呼ぶ食べ物】京菜

獅子座
7/23～8/22
【全体運】楽しいことに縁あり。旅行や遊びに誘われたら、気軽に参加して。どんどんリーダーシップを発揮するとグッド
【健康運】運動不足になりやすい月。充分な運動を
【幸運を呼ぶ食べ物】レンコン

牡牛座
4/21～5/21
【全体運】あれこれ考え過ぎてしまう傾向があります。開き直りの気持ちを大切に。気分転換にはオルゴールを聴いてみて
【健康運】家の周辺を歩くことで、体力アップ可能
【幸運を呼ぶ食べ物】ゴボウ

魚座
2/19～3/20
【全体運】やたらと意地を張ってしまいがち。自分の気持ちに素直になって。リラックスするには、ハーブティーがベスト
【健康運】乾燥肌ケアに気を使うと体調に高変化が
【幸運を呼ぶ食べ物】タラ

射手座
11/23～12/21
【全体運】積極性が高まり、いろいろなことにチャレンジしてみたくなる予感。勢いがあるので、思い切って動くのが正解
【健康運】栄養バランスの取れた食事が健康の秘訣（ひけつ）に
【幸運を呼ぶ食べ物】キウイ

乙女座
8/23～9/22
【全体運】つまらないことで腹を立てやすくなってしまうかも。いつも笑顔を心掛けて。気晴らしには趣味に励むと効果大
【健康運】のんびり過ごせば、体調面に好影響あり
【幸運を呼ぶ食べ物】ユズ

双子座
5/22～6/21
【全体運】ちょっとした失敗をしやすいかも。ただ、それを引きずらず、スパッと気持ちを切り替えれば、幸運の呼び水に
【健康運】小さなけがに注意。落ち着いて行動して
【幸運を呼ぶ食べ物】サトイモ

積立型終身共済『入れるんです。』

H23年4月1日現在（平成23年度版）　JA共済

４０歳から加入できる、中高齢者向け積立型の共済で

８０歳までの病気死亡の保障を積立型とした分、貯蓄性が高くなりました。

ご契約例	
積立型終身共済　60歳　男性	
●一時払掛金	10,000,000円
●保障金額	13,193,000円

増えるんです！

左記契約例での解約返れい推移

年齢	解約返れい金
６３歳（３年経過）	10,158,808円
６５歳（５年経過）	10,391,387円
７０歳（10年経過）	10,992,025円

※解約返れい金の表示額は、各共済年度の12ヶ月目に解約をおこなった場合の試算値です。
解約された日により異なる場合がありますのでご注意ください。
※期間の中途で万一解約された場合は、一時所得扱いとなります。
※ご契約後2年以内に解約された場合には、解約返れい金が払込んだ掛金に満たない場合があります。
※契約者（掛金負担者）＝被共済者≠受取人の死亡共済金等は、相続税の課税対象となります。
受取人が相続人の場合は、「500万円×法定相続人の数」の非課税枠の対象となります。（平成23年4月現在）

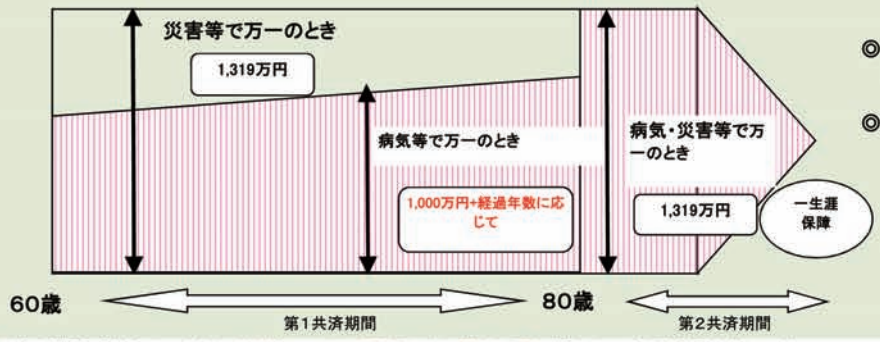
簡単な手続きで加入できる終身共済です。

医師の診査は不要です！

８０歳までの病気死亡の保障を積立型にすることで、加入しやすくなりました。

☆手続き簡単！　医師による診査無しに加入できます。
健康に不安がある方でも加入できます。
☆中高齢の方が加入できます。　加入年齢　40歳～75歳
☆加入限度額　共済金額５億円　※身体状況によってはお引受けできない場合もございます。

《加入例　男性・60歳加入・一時払・掛金建：掛金1,000万円・共済金額1,319万3,000円》



※第1共済期間に病気等で万一のときは一時払掛金(1,000万円)＋経過年数に応じて計算される額を、災害で万一の時は共済金額をお支払いします。

◎災害等により万一の場合は、
加入時から共済金額の100%保障

◎病気等により万一の場合、
80歳まで（第1共済期間）は、
一時払掛金(1,000万円)＋経過年数に応じて計算される額を保障

80歳以降（第2共済期間）は、
共済金額の100%を保障

この資料は概要を説明したものです。詳細につきましては「重要事項説明書（契約概要）・（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。
＊医師の診査なしでお申し込みできますが、身体の状況等によってはお引受できない場合もあります。

詳しい内容については、担当者にお問い合わせください。
JA富里市金融部　0476-93-2112
【登録番号11125750056】

サトイモ

免疫力を高める、ぬめりパワー

秋から冬が旬のサトイモは、煮てよし、揚げてよし、炒めてよし、ねっとりとした食感が魅力の秋の実りです。山に自生していた「山芋」に対し、里で栽培する芋として「里芋」と呼ばれるようになりました。日本の食文化にも関わりは深く、月見には小芋を蒸した「衣被（きぬかつぎ）」を供えたり、サトイモの仲間の「ハツ頭」は、人の頭に立てるとして正月のおせち料理に供されたりと、昔からハレの日に食されてきました。

サトイモの主成分はでんぷん質で、加熱すると消化吸収が良くなります。高血圧予防に効果的なカリウムが多く、食物繊維もたっぷり含むので、体脂肪や生活習慣病が気になる人にもお薦めの食材です。さらに、ぬめりの中にも胃粘膜を保護し消化を助けるムチンと、脳細胞を活性化して老化を防ぐガラクタンなどが含まれるので、一緒に味わうといいでしょう。

サトイモ本来のねっとりとした食感を味わうには、電子レンジや蒸し器で皮ごと蒸すのがお勧め。皮もつるっとむきやすくなります。そのまま塩を振って食べたり、つぶしてあえ衣にする他、コロッケなどの揚げ物にするのも美味です。煮物などに使うときは、皮をむいてから、塩もみし（サトイモ200gに塩小さじ1／4程度）、洗い流すか、下ゆでをしてぬめりを取ると味が染み込みやすく、上品な仕上がりになります。一方、汁物や煮っ転がしにするときは、下ゆでをせず直接煮ると、汁にとろみがつき、サトイモの素朴なうま味が味わえます。

選ぶときは、皮は泥付きで湿り気があり、ふっくらとしているものがいいでしょう。保存するときは、低温に弱いので冷蔵は避けます。1週間くらいなら泥付きのまま、それ以上なら泥を洗って皮をよく乾燥させてから、新聞紙に包んで冷暗所で保存します。

RECIPE サトイモのコロッケ

撮影：大井一範

調理時間 30 分

●材料(2人分)

サトイモ……　5～6個(600g)
塩……　小さじ1／4
鶏ひき肉……　150g
ネギ　……1／2本
ショウガ……1かけ(10g)
塩……　少々
こしょう……　少々
サラダ油……大さじ1／2
衣　小麦粉……　大さじ2
卵水…溶き卵1／2個分＋水大さじ1
パン粉……　30g
揚げ油……　適量
＜付け合わせ＞
セロリ……　30g
ニンジン……　30g
かい割れダイコン……　1パック

●作り方（1人分63kcal）

(1)サトイモは洗って、泥を落とします。皮付きのままラップで包み、電子レンジ(500W）で8～10分加熱します。熱いうちに皮をむき、フォークで粗くつぶします。塩小さじ1／4を混ぜます。
(2)ネギはみじん切りにします。ショウガは皮付きのまま、すりおろして汁を絞ります。
(3)フライパンに油大さじ1／2を熱し、肉をパラパラになるまで炒めます。火を止め、(2)を加えて混ぜ、塩、こしょうで調味します。(1)に混ぜ、8等分して丸めます。溶き卵に水を加えて混ぜ、卵水を作ります。衣を順に付けます。
(4)揚げ油を中温（160～170度）に熱し、(3)を2～3分揚げます。
(5)セロリは筋を取って薄切り、ニンジンは千切りにします。かい割れダイコンは長さを半分にします。水に漬けて、パリッとさせ、水気を切り、付け合わせにします。

お詫びと訂正

広報　東美の里９月号（384号）　11ページ下段のレシピ紹介
題名：誤「ひじき入り梅シソチャーハン」⇒ 正「かんぴょうのわさびあえ」
広報　東美の里10月号（385号）　11ページ下段のレシピ紹介
題名：誤「ひじき入り梅シソチャーハン」⇒ 正「栗と鶏肉の煮物」

みんなのよい食プロジェクト

ご飯を美味しく 食事を楽しく

ご飯 きのこのリゾット

1人分約 430kcal

リゾットをおいしく作るには、米の粘りを出さない工夫が大切。そのため、米は洗わずそのまま使います(無洗米もOK)。途中であまり混ぜないようにすることです。鍋を揺すりながら大きく混ぜ、時々スープを足して焦げないようにしましょう。

材料(4人分)

- 米…… 米用カップ2(360ml)
- シメジ…… 1パック(100g)
- エリンギ…… 3本(100g)
- タマネギ…… 半分(100g)
- エビ(殻付き)……200g
- オリーブ油…… 大さじ1と1/2
- ピザ用チーズ…… 50g
- 粉チーズ(好みで)…… 少々
- A
  - スープのもと…… 小さじ2
  - 水…… 約900ml
  - 塩…… 小さじ1/2
  - こしょう…… 少々

作り方

(1) タマネギはみじん切り、シメジは根元を落とし、ほぐす。エリンギは長さを半分にして薄切りにする。エビは背ワタと殻を取る。

(2) Aを合わせて、温めておく。

(3) 厚手の鍋にオリーブ油を熱して、エビを炒めて取り出す。同じ鍋にタマネギを入れしんなりしたら、米を(洗わずにそのまま)炒める。米が熱くなったら、きのこを加えて、ひと混ぜする。

(4) (2)をかぶるぐらい加え、煮立ったら、エビを加え、弱火で17分煮る。途中、スープが少なくなったら足す(焦がさないように注意する)。

(5) 仕上げにピザ用チーズを加えて溶かす。食べるときに、好みで粉チーズを振る。

もう一品 タラと野菜のスープ

1人分約 151kcal

癖のないタラを使い、白い野菜でまとめたスープです。生野菜より煮たものの方が体に優しく、たくさん食べることができる簡単な一品です。

材料(4人分)

- タラ(生)……3切れ(300g)
- 小麦粉…… 大さじ1
- ジャガイモ…… 大2個(300g)
- カブ…… 2個
- セロリ……1本
- バター…… 10g
- A
  - 水…… 4カップ
  - スープのもと…… 小さじ1
  - 塩、こしょう …… 各少々

作り方

(1) タラは1切れを3つに切り、酒、塩少々(材料外)を振り、5分ほど置く。

(2) ジャガイモは一口大に切る。カブは茎を少し残して切り、6〜8等分のくし形に切って皮をむく。セロリは筋を取り、4cm長さの太めの短冊切りにする。

(3) タラの水気を拭き、小麦粉をまぶす。鍋にバターを入れて温め、カブ、ジャガイモ、セロリを入れて炒める。野菜を寄せて、タラを焼く。

(4) タラの表面に火が通ったら、Aを入れ、ジャガイモがやわらかくなるまで煮る。あくを取る。塩、こしょうで、味を調える。

9月末の事業実績

	9月30日 現在
貯金残高	19,504,435千円
貸出金残高	5,923,263千円
長期共済保有高	98,754,670千円
販売品販売高	5,291,668千円
直売所売上高	485,851千円
購買品供給高	1,352,387千円
出資金	539,560千円
組合員数	2,928人
(正組合員：1,829人／准組合員：1,099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。

理事会メモ

平成23年10月27日に理事会が開催され、次の事項が審議されました。

議案

1. 個人情報保護に関連する規程類の整備について
2. 放射能検出機器取扱規程の制定について
3. バキューム利用規程の廃止について
4. 監事監査(平成23年度仮決算)の指摘事項に対する回答書について
5. 出資口数の減口について

編集後記

今年も残すところ1ヵ月ちょっととなりました。

今年は震災や原発事故、風評被害、夏場の節電、TPP問題と農業や農協をとりまく環境は一段と厳しい年だったように思います。

まだ今年も終っていませんが、残された日々、自分の与えられた事をしっかりとやって行きたいと思います。

※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)

PRINTED WITH SOY INK

編集・発行／富里市農業協同組合 〒286-0221 富里市七栄652-225 TEL 0476 (93) 2111 FAX 0476 (92) 5819
URL:www.ja-tomisato.or.jp E-mail:info@ja-tomisato.or.jp