

# 東美の里

JAと地域の人々をむすぶ広報誌  
2013/No.407  
8月号



## Contents

宮城・福島被災地支援……………	P 2
営農情報……………	P 4
特集「わが家のバリアフリーを考える」…	P 6・7
富里俳壇……………	P 9
新鮮食材で楽しくクッキング……………	P 12



# 仮設住宅へ「富里スイカ」届ける

J A 富里市の生産部組織（西瓜、人参、大根、トマト、地場野菜、花卉）の各部会は7月12日（金）、東日本大震災で被害を受けた宮城県仙台市と石巻市、福島県いわき市の仮設住宅に「富里スイカ」と「人参ジュース」を届けました。

前日までに115ケース230玉のスイカが集まり、33ケースの人参ジュースを届ける事ができました。

仙台市内3カ所と石巻市内1カ所の仮設住宅へは、生産者を代表して西瓜部、人参部、大根部が直接訪問し、スイカを住民に振る舞いました。



スイカを心待ちにしていた住民の方々



昨年も伺った仮設住宅です

いわき市へは取引市場である、いわき市中央卸売市場の株式会社平果に依頼し、仮設住宅へ届けてもらいました。

震災から2年5カ月が経つが、仮設住宅等で暮らす人は、宮城県内だけでなく97,000人以上、思うように復興も進んでいません。

この日は、ほとんどの住民が今年初めて食べたスイカとあって、「甘くておいしい」「ありがたい」など、感謝の言葉も聞かれました。

今回の物資搬入等には、仙台中央青果卸売株式会社（仙印）の協力により、場内の敷地の一部を貸していただきました。



左から細淵さん、小川さん、菅沼さん

## 参加者へヘラブナ

J A のヘラブナ研究会は7月11日（木）、市内の管理釣り堀で第64回組合員ヘラブナ釣大会を開きました。

参加した21名は農作業の合間のひと時を楽しみ、親睦を深めました。

朝6時30分から午後3時30分まで行われ、太陽が照りつける蒸し暑いなか、メンバーはヘラブナの手応えを感じながら、次々と釣り上げていきました。

結果、成績は次の通りになりました。

優勝 小川 正春（金 堀）

準優勝 細淵 良一（二 区）

3位 菅沼 和英（中沢西部）

（敬称略）

## 伝統文化演出に一役



JALのロゴが彫られた富里スイカ

JAL（日本航空株式会社）と富里市、J A 富里市は7月6日（土）と7日（日）、成田空港第2ターミナル内のJAL国際線ラウンジ利用客を対象に「富里スイカ」を使ったスイーツを振る舞いました。

JALが地元の食材を使い、七夕の涼しげな雰囲気味わってもらおうと企画したもので、国際線のファーストクラスラウンジとスクララウンジ（ビジネスクラス）で、スイカの果肉をくりぬいて作った器の中に一口サイズにカットした富里スイカやパイナップル、マンゴーなどが入ったオリジナルカクテルが登場し、両日とも品切れになるほど好評でした。

### フワアリでスイカPRイベント



富里スイカをPRするジェフィーとスイカ当選者

富里市とJA富里市は7月7日(日)、Jリーグの試合が行われた、千葉市中央区のフクダ電子アリーナで、「富里スイカ」のPRを行いました。

スタジアム東側ゲート階段下広場に設けられたブースでは、カットスイカの無料配布とくじ引きが行われ、当たりを引いた70人にスイカ一玉(約6キ)がプレゼントされました。

この日はJリーグデビュー2、ジェフユナイテッド市原・千葉対ガンバ大阪戦が行われ、試合前のセレモニーでは、JAの根本実組合長がジェフユナイテッド市原・千葉の島田亮社長に「富里スイカ」を贈りました。

### 女性部 テーブルマナーを学ぶが



美味しい料理をいただきました

JA女性部は7月26日(金)、成田市の成田エクセルホテル東急で女性部活動の一つとして洋食のテーブルマナー講習を行いました。

部員35人が参加、同ホテルの山下勝吉アシスタントマネージャーを講師に、コース料理のテーブルマナーについて学びました。

料理には、富里産のカボチャ、ジャガイモ、トウモロコシが食材として使われ、参加者たちは食事と会話を楽しみながら時間を過ごしました。

参加者からは「楽しくテーブルマナーを学ぶことができた。料理も美味しかった。」と話す声も聞かれました。

### ラジコンヘリで共同防除



農薬の空中散布

富里市とJA、北総農業共済組合は7月23日(火)・25日(木)・26日(金)の3日間、市内の水田(総面積は約178・74(ハ)で共同防除を行いました。

千葉スカイテック社のラジコンヘリによる農薬の空中散布では、穂イモチ病・ウンカ・ヨコバイ・カメムシ類を対象とし、23日に高松土地改良区・印旛沼土地改良区新橋工区・中沢土地改良区・後田土地改良事業共同施行の4地区(約52・54(ハ)を、25日に富里土地改良区(約63・07(ハ)、26日に根木名川上流土地改良区(約63・12(ハ))で行いました。

### 個の資質向上を目指し



しっかり学びました

JAでは7月20日(土)、職員(係長職以上)を対象にコンプライアンス(法令遵守)に関する研修会を行いました。

不祥事の現状と未然防止についての取組み方や、パワーハラスメントの基礎知識や防止策について学びました。

コンプライアンスは「法令等を遵守すること」という意味だけでなく、健全な事業体・組織体として、「企業倫理」や「社会規範」に沿い、自己責任に基づく行動選択も求められます。

役員一人一人の良識ある行動を意識し、より一層のサービスマナー向上に努めて行くことを再確認しました。

## 抑制トマトの病害虫防除

コナジラミ、アザミウマ（スリップス）が媒介するウイルス病（黄化葉巻病など）が問題になっています。対策は虫をハウスに「入れない」、「増やさない」、「出さない」が基本になります。また、家庭菜園や自家用トマトが発生源となってしまうこともありますので、地域ぐるみでトマトの病害のまん延防止をしましょう。

### コナジラミ類



黄化葉巻病、葉の萎縮と黄化・葉巻症状



タバココナジラミ（成虫）

### ◎主な防除薬剤（トマト／ミニトマト）

薬 剤 名	倍 率	使用基準（使用時期／回数）	
		トマト	ミニトマト
コルト顆粒水和剤	4000倍	前日まで／3回以内	
サンマイトフロアブル	1000～1500倍	前日まで／2回以内	
ベストガード水溶剤	1000～2000倍	前日まで／3回以内	
スタークル顆粒水溶剤	2000～3000倍	前日まで／2回以内	
クリアザールフロアブル	2000～4000倍	前日まで／2回以内	

### 【防除のポイント】

#### ①入れない・持ち込まない

- ・ハウス開口部に0.4mmのネットを張る。（暑さ対策のため、ハウスの遮光も実施）

#### ②増やさない

- ・殺虫剤による防除
- ・黄色粘着板による予察、補殺
- ・感染した株の抜き取り処分
- ・ハウス内と周辺の除草

#### ③出さない

- ・栽培終了後はハウスの締め切りや、残さを枯死させて処分するなど、発生源を断つ。

### ミカンキロアザミウマ ・ウイルス（トマト黄化えそ）病の媒介 ・葉の食害 ・果実の白ぶくれ

幼虫と成虫が葉表や葉裏の表面組織を食害する。光が当たるとてらてらと銀色にみえる「シルバリング」症状を示す。

トマト黄化えそウイルス(TSWV)を媒介する。短期間で世代を繰り返すので、発生ほ場では定期的に薬剤防除を行う。

葉裏や花にひそんでいるので、薬剤散布はていねいに行う。



↑雌成虫



↑被害葉：葉裏はシルバリング症状

### ◎主な防除薬剤

薬 剤 名	倍 率	使用基準（使用時期／回数）	
		トマト	ミニトマト
カスケード乳剤	2000	前日まで／4回以内	前日まで／2回以内
コテツフロアブル	2000	前日まで／3回以内	
マッチ乳剤	(トマト)1000～2000	前日まで／4回以内	前日まで／2回以内
	(ミニトマト) 2000		
ハチハチ乳剤	(トマト)1000～2000	前日まで／2回以内	
	(ミニトマト) 2000		
ウララDF	2000	前日まで／3回以内	
ベストガード水溶剤	1000	前日まで／3回以内	
モスピラン顆粒水溶剤	2000	前日まで／3回以内	
スピノエース顆粒水和剤	5000	前日まで／2回	
ディアナSC	2500	前日まで／2回	

☆農薬を使用する前に必ずラベルの使用基準（倍率、使用時期、使用回数等）、注意事項を確認してください。

☆ウイルス病等、気になる症状がありましたら下記までご連絡ください。

印旛農業事務所 改良普及課 TEL 043-483-1128  
JA富里市 営農指導課 TEL 0476-93-5652

## これにちは女性部です！

J A千葉女性部協議会は7月3日(火)、千葉県教育会館でJ A女性部リーダー研修会を開き、エコーブ商品の新商品説明や試食会、記念講演を行いました。

県内のJ A女性部から約70名が参加、J A富里市からは鈴木世津子部長と諏訪優子副部長、事務局とで参加しました。

講演では、メディカルケア院長の宮田トオル氏による「ミヤタ式10歳若返る健美法」を学び、その場で簡単にできる「皮膚体操」を実践しました。皮膚体操は、健康と美容に効果があるそうで、参加者は熱心に取り組んでいました。

～今後の予定～

### 9月2日(月) 女性部視察研修会

視察場所：J A千葉みらい直売所「しよいか〜ご習志野店」&東京ディズニーシー

時 間：午前8時30分〜

※申込者には、8月下旬に再度通知致します。

☆女性部では、一緒に活動する仲間を募集しております。営農指導課(TEL: 93-5652)までお気軽にお問い合わせください☆

## 座談会開催のお知らせ

J Aでは今年も9月に組合員座談会を開催いたします。

財務及び事業進捗状況の報告と、組合員皆様が日ごろ感じている課題や要望、J Aに対する意見(組合員サービス、窓口応対、営農、購買等)、どんなことでも構いませんのでお聞かせ頂ければと思います。  
日程は以下の通りとなります。  
多くの皆様のご参加とご意見、お待ちしております。

【開催日時】

9月13日(金)

午後7時〜午後9時(予定)

【対象地区】

全地区

【開催場所】

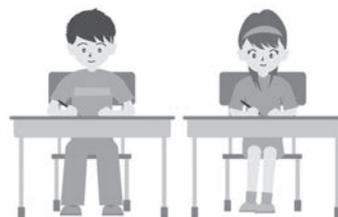
J A富里市 3F大会議室



## 千葉県立農業大学校 学生募集

農業の発展に寄与する優れた農業の担い手及び指導者の育成を目指す、千葉県立農業大学校の学生を募集します。

- 教育目標
- ・ 広い視野を持つ豊かな人間性の形成
  - ・ 高度な専門知識・技術・経営管理能力の修得
  - ・ 地域社会における指導者としての資質の養成
  - ・ 土に根ざした実践力のかん養



- ▼募集人員 農学科約40名、研究科約10名
- ▼受験資格 農学科：高等学校を卒業した者又は平成26年3月に卒業見込みの者で学校長の推薦がある者  
研究科：農業大学校を卒業した者又は平成26年3月に卒業見込みの者で学校長の推薦がある者
- ▼試験期日 平成25年10月29日(火)
- ▼試験場所 千葉県立東金青年の家
- ▼試験内容 書類審査・小論文・面接
- ▼願書受付 平成25年10月1日(火)〜10月15日(火)
- ▼合格発表 平成25年11月6日(水)
- ▼申込・問合せ 千葉県立農業大学校 〒283-0001 千葉県東金市家之子1059  
TEL: 0475(52)5121 FAX: 0475(54)0630  
ホームページ: <http://www.pref.chiba.lg.jp/noudai/>

# わが家のバリアフリーを考える



## 家族みんなが安心して暮らせる住まいを

バリアフリーとは、障害物がないという意味です。障害物といっても床の段差ばかりではありません。家族全員が安心して暮らせる家造りを考えましょう。

監修：一級建築士事務所 Office Yuu代表 Yuu

イラスト：出口由加子

### バリアフリーの家とは、お年寄りだけでなく家族全員が安心して暮らせる家のことです

バリアフリーというと、年を取ってから必要なもの、というイメージをお持ちの人も多いと思います。が、バリアとは「障害となるもの」という意味で、床の段差だけでなく、滑ってけがをしやすい床、開け閉めしにくい窓やドア、危険な収納、健康を害する恐れのある部屋の温度差、車いすで使いにくいキッチンや洗面台なども含まれます。

バリアフリーな家とは、お年寄りばかりでなく、赤ちゃんや妊婦、車いす利用者まで、家族全員が安全に快適に暮らせる家のこと。意外な所に危険が潜んでいることがありますので、まずはわが家の安全をチェックしてみましょう。

### こんな家は危ない！ 小さな段差、高い位置にある収納、寒い浴室

家庭内事故という言葉をご存じでしょうか。言葉の通り家の中で起きる事故のことで、厚生労働省の統計によれば、死者数は年間1万2873人（2009年）に上ります。その中で特に目立つのが「転落」と「転倒」です。事例を見ると階段や脚立からの転落、段差につまずいての転倒が多く、死亡事故も発生しています。

転落や転倒の原因になりやすいのは、手すりのない階段、急勾配の階段、敷居など2〜3cm程度の小さな床の段差です。また高い位置にある収納、例えばつり戸棚や天袋に使用頻度の高いものを収納して

おくと、出し入れのたびにいすや脚立に乗る必要がありますので、転落の危険性が高まります。年を取ると二つ以上のことを同時に行うことが困難になるため、いすや脚立の上でバランスを取りながらものを出し入れするという行為は、事故の危険性が非常に高まるのです。

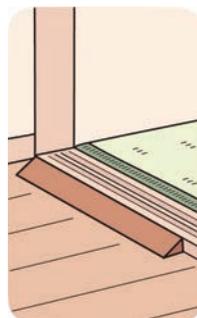
最近は温度のバリアフリーという言葉も聞かれるようになりました。温度のバリアとは、家の部屋ごとの温度差のことです。リビングは暖かいのに浴室がとても寒いというような状況があると、人によっては「ヒートショック」を起こすことがあります。

ヒートショックとは、室温の急激な変化によって脈拍や血圧が突発的に上昇してしまうことで、高血圧の人やお年寄りは命に関わることもあります。真冬に暖かいリビング↓寒い浴室↓熱いお湯につかる↓寒い脱衣室というような行動はヒートショックを起こしやすく、他にも暖かいベッドの中↓寒いトイレに行く、というような行動で起きることもあります。ヒートショックは年々増加していて、厚生労働省は真冬の寒い浴室に注意するよう警告しています。

### 基本のバリアフリーを押さえた安全な家を目指しましょう

バリアフリー対策はまだ大丈夫、という言葉をよく聞きます。しかし、事故は小さな子どもからお年寄りまで、満遍なく起きています。家族全員が安全に暮らすために、なるべく早い段階で対策を行い、いざというときに困らないよう下準備をしておきましょう。

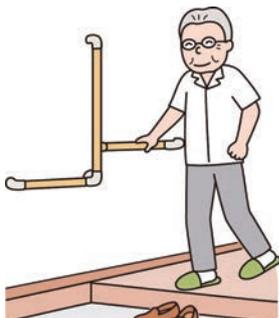
▼基本1 床の段差をなくす



敷居の段差を解消する身にスロープ。ホームセンターで1000円ほどから

段差解消も一緒にやると効率的です。段差の高さに合わせてミニスロープを取り付けるだけなら自分でもできます。この場合は、動かないようしっかり固定しておきましょう。

▼基本2 段差や、体勢を変える場所には手すりを取り付ける



階段や玄関など、段差がある所には手すりを取り付ける

で滑って思わずタオル掛けにつかまったり、トイレで紙巻き器に体重をかけて立ち上がったりすると、思わぬ事故につながります。

▼基本3 ドアを引き戸にする



引き戸は大開口でも開閉しやすく、つえや車いすでの移動も楽

ドアを引き戸にしておくと、お年寄りや車いすの人にも開閉が楽にできます。開きドアは体を大きくひねる必要がありますが、引き戸ならそのままの立ち位置で体をひねる必要が

ありません。開きドアは開口幅を広く取ろうとすると、それだけドア周辺に広い面積が必要になりますが、引き戸ならその必要はないわけです。

▼基本4 浴室やキッチン、洗面所を座っても使える仕様に

キッチンや洗面台の足元は足が中に入る仕様にしておけば車いすでも使いやすく、足腰が弱ったときや疲れたときにいすに座って楽に作業ができます。最近ではベンチ付きのシステムバスもあります。座らせて体を洗えるので、高齢者はもちろん、小さい子どもにも便利。介護がしやすくなるなど、家族にも楽な水回りを考えてみましょう。



広めの浴室にベンチがあれば、親子で入っても介護のときでも身動きしやすい

▼基本5 家の中の温度差をなくす

ヒートショックの原因となる家の中の温度差をなくすためには、家全体の断熱性能を上げるのが近道です。夏に2階が暑い家は屋根裏に断熱材を入れる、冬に1階が寒い家は床下に断熱材を入れる。両方一度に性能を上げるには、内窓の取り付けや窓ガラスを断熱ガラスに交換するなど、窓の断熱性能を上げるリフォームが効果的です。浴室と脱衣室には暖房器具を付けておくといいでしょう。

先々を考えた間取りを考えることが大切

バリアフリーには住宅設備の工夫だけでなく、間取りを見直すことも必要です。例えば、年齢を重ねるにつれてトイレの回数が増え、夜中に行くことも多くなりますから、夜間でも安心してトイレに行けるように、寝室からトイレまでの道のりをできるだけ短くスムーズにしておくなど、家事やメンテナンスが楽な家であることも大切です。家族みんなが長く安全に暮らしていけるよう、バリアフリーな家を考えてください。



住宅リフォームコンサルタント  
住宅リフォームガイド  
一級建築士事務所 Office Yuu代表  
Yuu(尾間紫)

一級建築士、(公社)日本インテリアデザイナー協会正会員。  
住まいのリフォームコンクール優秀賞受賞。「家は生活を変える、人生を変える」を信条に、新しい暮らしをつくる「リライフのためのリフォーム」を提唱。現在テレビやラジオ、新聞連載などを通じ、住まいづくりのスペシャリストとして各方面で活動している。  
■近著『リフォームはこうしてやりなさい』ダイアモンド社刊  
■業者選びからプランまで、リフォームのノウハウを「リフォームのホント・裏話」7コマWebで公開中。  
<http://www.ne.jp/asahi/net/rehome/>



もう一度見つめよう 食べ物の世界

## 家族で食のイベント

タレント・食生活アドバイザー 岡村 麻純

先日、実家から「タイが届いたから帰っておいで」と連絡がありました。わが家では、年に数回、タイや、ブリなど、魚を丸々1匹送っていたり、機会があります。それを楽しみに家族が集まり、わが家恒例の一大イベントです。

そんな日に活躍してくれたのが、祖母です。うるこ引きに出刃包丁、刺し身包丁を抱えて登場。祖母はいつも、「昔はね、今みたいに料理教室もなければ、スーパーがさばいてくれるようなこともなかったんだ。すべて周りの大人の見よう見まねで覚えたんだよ」と言っていて、私は、そんな祖母のそばで、必死にさばき方を盗もうと見ていたのを覚えています。大きな魚と格闘しながらきれいにさばいていく祖母はとても格好良く見えました。そして、1人では抱えきれないほどの大きな魚が、お刺し身に、ここは焼き魚、ここは汁物に、と分けられていき、いろいろな調理法で少しも無駄なく豪華な食事になっていくことにも感動し

ました。命を食べているという感覚もその頃に教わったように思います。

振り返れば、他にも、お餅つきや流しそうめんなど、楽しい食のイベントはいつも親戚や祖父母と一緒に。祖母も年を取り、魚をさばく担当も世代替わりした今でも、小さな頃にみんなで行った準備して、楽しく食べた思い出はずっと心に残っています。

最近では、家族や親戚大勢が集まって何かをする機会も減ってきているように感じます。しかし、私自身がたくさんもらった楽しい思い出はいつかわが子やそして孫に受け継いでいけたらと思っています。ちょっと準備が大変でも、家族に集合をかけて、みんなで作ってみんなで食べる家族の食のイベントを恒例にする。それが夢です。今から、流しそうめんや餅つき大会、他にもうどん作りやピザ作りもいいなど、プランは膨らむばかりです。



## 今月の表紙

# かがやけ未来の後継者

富里市十倉(大堀地区)

榊 原 悠 太 くん(5歳)  
陸 斗 くん(1歳)

今回は大堀地区の榊原さんのお宅にお伺いしました。

お兄ちゃんの悠太くんは幼稚園の年中さん。今はお友達とウルトラマンや、戦隊ヒーローのまねをしたり、こおり鬼(鬼ごっこの一種)をするのがとても楽しいみたいです。

スパゲティやそうめんなどの麺類やカレーライスとアイスクリームが大好きだそうです。

弟の陸斗くんは、お兄ちゃんのまねをして踊ったり、散歩をしたり、とにかく体を動かして遊ぶことが大好きです。

麺類やカレーライスのほか、陸斗くんは納豆も大好きなんだそうです。

そんな二人が追いかけてこをしたり、電車ごっこをしたりと楽しそうにニコニコ走り回っている姿を見ると微笑ましいと、ご両親は話していました。

【父：辰夫さん】 【母：みゆきさん】



# 富里俳壇

海遠く加曾利貝塚薄暑かな  
 夕風や地下足袋明日へ揃へけり  
 二の腕を出して眩しき薄暑かな  
 万太郎忌宵の浅草虹の塔  
 独り言蠅(ハエ)に聞かれてしまひけり  
 あやめ咲く古代紫好きな色  
 足元に注意されたし抜れ花  
 緑陰の虜となりしひと日かな  
 人影に騒ぐ雀みて子を守る  
 雨降れば雨の色なり額あぢさゝ  
 梅雨晴れ間ちようちん袖の似合ふひと  
 追ふほどに闇ふかくする螢かな  
 いにしへの夢開くかな古代蓮

高田 柴秋  
 秋葉 紅陽  
 稲毛 信子  
 師岡 一郎  
 寒郡 政雄  
 大塚 さち  
 野々宮久枝  
 荒井 一明  
 小林 昭治  
 鈴木 遊琴  
 加藤 井魚  
 古川 雄一  
 迎田 正子

## お詫びと訂正

6月号の富里俳壇で誤りがありました。次の通り訂正してお詫び申し上げます。

誤 春の香りは酢味噌ときめて野蒜(のびる) 摘む 稲毛 信子

正 春の香は酢味噌ときめて野蒜(のびる) 摘む 稲毛 信子

誤 生きてなほ余生いくばく更衣(ころもがえ)

正 生きてなほ余生いくばく更衣(ころもがえ)

小林 昭治  
大塚 さち

## 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

## ★★★★★9月のあなたの運勢★★★★★

**山羊座** 【全体運】行動力が高まる月です。どんどん活動範囲を広げてみて。前向きにチャレンジすれば、順調に進展していく気配  
 【健康運】小まめに動くことで、体調にも好影響大  
 【幸運を呼ぶ食べ物】カツオ

**水瓶座** 【全体運】物事を邪推してしまい、自ら運気低下を招いてしまう期間。親切にされたら、笑顔でお礼を言うのを忘れないで  
 【健康運】ちょっとしたげがしないよう、冷静に  
 【幸運を呼ぶ食べ物】スタヂ

**魚座** 【全体運】極端な発想をしやすいよう。自己判断で突っ走るのは危険なので、信頼できる人に助言を求めて。映画鑑賞は吉  
 【健康運】オーバーワークに用心して。睡眠が大事  
 【幸運を呼ぶ食べ物】シラス

**天秤座** 【全体運】周囲と協力し合える時期。自分の仕事が終わったら、人の手伝いをするなどサービス精神を発揮するとグッド  
 【健康運】ストレッチを。さらに体調が上向きそう  
 【幸運を呼ぶ食べ物】ズッキーニ

**蠍座** 【全体運】知性や教養に磨きをかける好機。知りたいことがあるなら、とことん情報収集を。メール交換にもうれしい発見が  
 【健康運】軽い体操や散歩でまめにリフレッシュを  
 【幸運を呼ぶ食べ物】水菜

**射手座** 【全体運】自分の考えに固執しやすく孤立してしまう傾向に。持ち前の柔軟性を思い出して。植物を飾ると運氣回復へ  
 【健康運】腕が上達しやすい月。スポーツに励んで  
 【幸運を呼ぶ食べ物】イチジク

**蟹座** 【全体運】コミュニケーション能力が上向き兆し。初対面の相手にも気さくに話し掛けて。サークル活動に参加するのも◎  
 【健康運】食べ過ぎで体重増を招くかも。節制して  
 【幸運を呼ぶ食べ物】アジタバ

**獅子座** 【全体運】ゆったりできそう。趣味や好きなことに励むなど、プライベートを充実させるのが正解。読書をするのも刺激大  
 【健康運】急な発熱に注意を。充分な休養を大切に  
 【幸運を呼ぶ食べ物】サツマイモ

**乙女座** 【全体運】思い切って動けば、幸運をつかめる予感。やってみることに意欲的に挑戦して。自己主張もプラスの結果に  
 【健康運】食生活の乱れを正せば好転していくはず  
 【幸運を呼ぶ食べ物】シイタケ

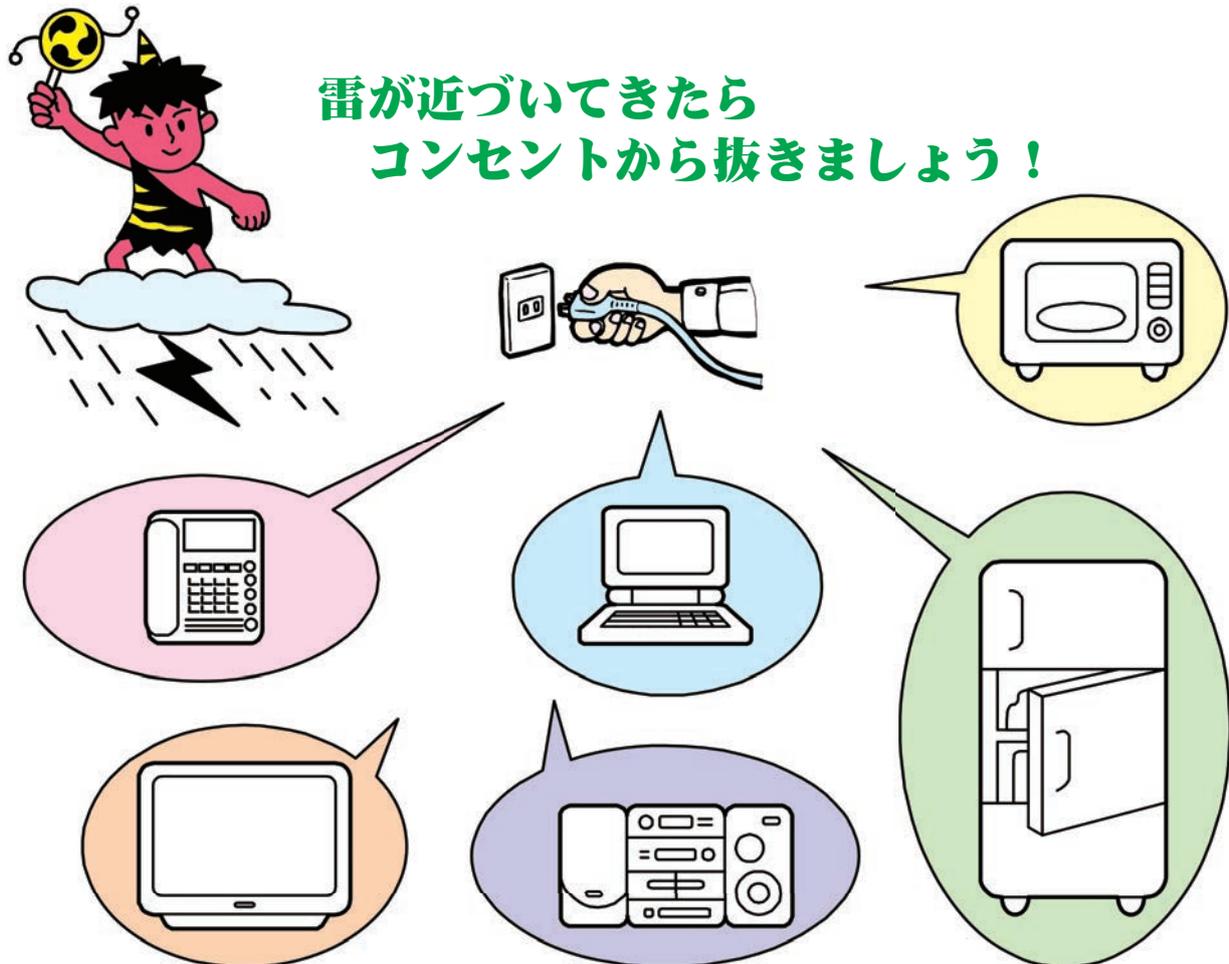
**牡羊座** 【全体運】ささいなことでピリピリしてしまう暗示。プラス思考を心掛けて。自然公園や植物園に出掛けると良い気晴らしに  
 【健康運】快適に過ごせる期間。運動にもツキあり  
 【幸運を呼ぶ食べ物】カボス

**牡牛座** 【全体運】レジャー運が活性化。市やを広げるチャンスなので、積極的に外出して。キャンプやハイキングもお勧めです  
 【健康運】我慢は禁物。不調を感じたら則ち処を  
 【幸運を呼ぶ食べ物】栗

**双子座** 【全体運】短気になりがち。一時の勘定に振り回されないよう、深呼吸で心を静めて。開運にはバスルームの掃除が効果的  
 【健康運】軽い運動やダンスをすると、気分爽快に  
 【幸運を呼ぶ食べ物】スルメイカ

# 実は《落雷》の被害が一番多い！

JAの「My家財」における平成22年度支払件数の中で、落雷は70.2%を占めています。直接家に雷が落ちて家屋に損害を受けたという被害だけではなく、家の近くに雷が落ちて、その影響で家の中の電化製品が故障したという被害が発生します。 (JA共済調べ)



雷が近づいてきたら  
コンセントから抜きましょう！

落雷の被害の多くは、雷が近くに落ちて電線から強い電流が流れ、コンセントにつながれている電化製品等が故障する、といったものです。

テレビ、パソコン、ステレオ、電話、冷蔵庫、電子レンジ等、普段はコンセントに差したままでお使いだと思いますが、雷が近づいてきたら、こまめにコンセントから抜きましょう。

JAの建物更生共済「My家財」で落雷の被害に備えてみてはいかがでしょうか。

【ひと・いえ・くるま】の総合保障で皆様の安心をサポートします。

くらしの保障、相談するなら

**JA共済**  
どなたでもお気軽にお問い合わせ下さい。

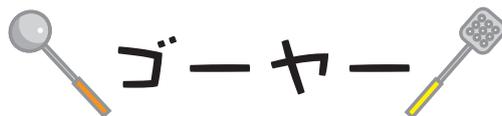
あなたのライフアドバイザー

JA富里市 金融部

共済課・金融営業課

TEL 0476-93-2112

(04-建更1-13) ※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。 13481090181



## 夏野菜の代表格。 独特の苦味で食欲増進！

独特の苦味と歯応えが特徴のゴーヤーは「ツルレイシ」とも呼ばれ、沖縄をはじめ、九州で栽培され、夏の野菜として、広く知られています。最近では、夏の暑さを和らげる「緑のカーテン」として、都市部の学校や家庭でも盛んに栽培されるようになってきました。

ゴーヤーは6～9月が旬。熟す前の未熟果を食べます。疲労回復に効果があるビタミンCが豊富です。ビタミンCには肌を若々しく保ったり、ウイルスから体を守ったり、血管や筋肉を丈夫に保つ働

きがあります。また、苦味の成分モルデシンには、胃液の分泌を促して食欲を増進させる働きもあり、夏バテ予防に役立ちます。

ゴーヤーのビタミンCは熱に強く、壊れにくいのが特徴。ゴーヤーの苦味を生かして、ゆでておひたしにしたり、炒めてゴーヤーチャンプルーにしたり、いろいろな料理に使われます。

選ぶときのポイントは、重みがあり、全体的に鮮やかな緑色で、黄色く変色していないこと。また、いぼが密で、張りつつやがあること。苦味は品種によって強さに差

があるため、外見では分かりません。

種と綿の部分に苦味があるため、スプーンで種と綿をきちんと取り除き、切ってから塩でもんだり、ゆでてから使うとよいでしょう。油で炒めると、苦味が和らぎます。

保存するときは、ポリ袋に入れて、へたを上にして、立てて野菜室へ。丸ごとなら約1週間持ちます。使いかけは種と綿を除いて、ラップでぴったり包み、なるべく早く使い切りましょう。

## RECIPE ゴーヤーチャーハン

調理時間 15分

### ●材料(2人分)

ゴーヤー……………	1/2本(150g)	ごま油……………	大さじ2
ネギ……………	10cm	中華スープのもと	小さじ1/2
焼き豚……………	60g	塩……………	小さじ1/4
卵……………	1個	こしょう……………	少々
温かいご飯……………	350g	しょうゆ……………	小さじ1

### ●作り方(1人分522kcal)

- (1)ゴーヤーは縦半分に切り、種と綿を取ります。さらに縦に2～3つに切り、端から3～4mm厚さに切ります。
- (2)ネギは小口切りに、焼き豚は7～8mm角に切ります。卵はほぐします。
- (3)大きめのフライパンにごま油を熱します。強めの中火にし、溶き卵、ゴーヤー、焼き豚を入れてざっと混ぜ、ご飯を加え、卵と一緒にほぐしながら炒めます。
- (4)全体によく混ざったら、ネギ、中華スープのもとを加えて混ぜ、塩、こしょうで味を調えます。しょうゆを鍋肌から回し入れて、ひと混ぜし、器に盛り付けます。



撮影：中里一暁



料理研究家 波多野充子



### トマトとかんきつのパスタ

1食当たり約 452kcal



ビタミンたっぷり夏のパスタ。トマトとかんきつの爽やかさは、暑い夏にピッタリです。パスタ以外にもバゲットや冷やご飯と混ぜても楽しめます。アンチョビとパスタの塩加減により、味を調整しましょう。

※EVオリーブ油とは…エクストラ・バージン・オリーブオイル 酸度が0.8%未満で国際オリーブ協会の基準に定められたもの。

#### 作り方

- (1) 完熟トマトは1cm角、フルーツトマトは縦6つ切り、かんきつは皮をむき、フルーツトマトと同じ大きさに切る。黒オリーブの実は2つに切り、ショウガは千切り、赤唐辛子は種を除き細切りにする。
- (2) ボウルの中でアンチョビをつぶし、(1)の完熟トマト、黒オリーブの実、ショウガ、赤唐辛子と白ワインビネガー、EVオリーブ油、塩を加えよく混ぜる。
- (3) (2)にフルーツトマトとかんきつを加え、軽く混ぜ合わせ、冷蔵庫で冷やして味をなじませる。
- (4) 鍋にたっぷりの湯を沸かし、塩(材料外:水1Lに10g)を入れ、パスタを表示通りの時間ゆでる。
- (5) パスタを(3)に入れてよく絡め、器に盛り、エダマメとバジルの葉を散らす。

#### 材料(3人分)

- 完熟トマト……………2~3個
- フルーツトマト……………2~3個
- かんきつ……………1個
- エダマメ…適量(ゆでてさやから出す)
- 黒オリーブの実(種なし)…6個
- ショウガ……………1片
- 赤唐辛子……………1本
- アンチョビ……………2枚
- 生バジルの葉……………少々
- パスタ(細めのもの)…240g
- EVオリーブ油 …… 小さじ2
- 白ワインビネガー… 大さじ3
- 塩…………… 少々



### 夏野菜のイタリアン蒸し

1食当たり約 154kcal



夏野菜をオリーブ油で蒸すだけの簡単メニューです。ブロッコリー・マッシュルーム、ニンジン・アスパラガスなど、いろいろな野菜でお試ください。野菜の鮮やかな色合いやシャキッとした食感を損なわないように、火の通り過ぎには注意しましょう。

#### 作り方

- (1) カブ、ズッキーニ、パプリカ、ピーマンは縦4つ切りにする。
- (2) スナップエンドウは筋を取る。
- (3) 厚手の鍋にオリーブ油少量を敷き、(1)(2)の野菜と半分に切り芯を取ったニンニクを入れ、塩とEVオリーブ油を全体に掛けて、きっちりふたをする。
- (4) 中火で6~8分加熱する。ズッキーニに火が通れば完成。
- (5) 器に盛り付け黒こしょうを振る。

#### 材料(2人分)

- カブ……………2個
- ズッキーニ……………1/2本
- パプリカ(赤か黄)…1個
- ピーマン……………1個
- スナップエンドウ……………10本
- ニンニク……………1片
- EVオリーブ油 …… 大さじ1
- 塩…………… 少々
- 黒こしょう…………… 少々

※高島陽子さんは産休のため、しばらくの間波多野充子さんが担当します

### 6月末の事業実績

	6月30日現在
貯金残高	19,675,618千円
貸出金残高	6,295,862千円
長期共済保有高	97,716,330千円
販売品販売高	3,265,757千円
直売所売上高	340,552千円
購買品供給高	874,290千円
出資金	549,622千円
組合員数	2,932人

(正組合員:1,801人/ 准組合員:1,131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。

残暑お見舞い申し上げます。立秋とは名ばかりで、暑い日が続いています。皆様いかがお過ごしでしょうか。私は、この暑さと半年分の疲れが出てきているようで、仕事がかどりません。自分なりに仕事の調整をしながら、残りの半年に備えたいと思います。まだしばらくは暑さが続きそうなので、皆様くれぐれもご自愛ください。

平成二十五年 晩夏 (由)

### 編集後記

1. 有価証券保有目的区分要領及び時価算定マニュアルの一部変更について
  2. 文書規程の一部変更について
- 議案
- 平成25年7月25日に理事会が開催され、次の事項が審議されました。

### 理事会メモ

