

東美の里

JAと地域の人々をむすぶ広報誌
2014/No.412
1月号



Contents

新年のごあいさつ.....	P 2
営農情報.....	P 4
特集「ハンティングからジビエ料理まで」	P 6・7
富里歌壇.....	P 9
金融営業課紹介.....	P 11



新年のごあいさつ



代表理事組合長

根本 実

新年あけましておめでとうございます
組合員の皆様にはお元気で新年をお迎えのことと謹
んでお慶びを申し上げます。

日頃より、JA事業に対しご理解とご協力を賜り、
心から厚くお礼申し上げます。

昨年の国内経済情勢は、安倍政権によるデフレ脱却
へ向けた取組みのなかで、為替は円安に向かい、多く
の輸出関連企業の収益は増加、都市部を中心に個人消
費は上向き、経済全体は回復基調の動きが見受けられ
ました。さらに、本年4月より実施の消費税の引き上
げを前にした駆け込み需要により、住宅着工が増加し
民間の設備投資もやや回復兆しにあり労働需給面では
緩やかな改善に向かっております。

国内農業はTPP問題、減反政策廃止、農業分野の
規制緩和、農業の大規模化を加速する農地中間管理機
構の設置など、様々な農業政策が掲げられています。
TPPは農業のみならず公的医療制度など、先行き不
透明な課題を抱えています。JAは農林漁業関係者、
医療関係者、消費者とともに食の安全・安心に向けて
幅広く連携し取り組んでまいります。

このような中で、当組合は、昨年9月に組合員座談
会、10月に生産部役員・農家組合長会・JA役員合同
会議を開催し、JA富里市地域農業振興5ヶ年計画(平
成26年(平成30年)について協議をいただきました。
具体的には、10年先の農業を見据えたなかで、持続
可能な農業「協同の力で農業と地域を豊かに」をテー
マとし、高齢農業者が農業に従事できる支援と新規就

農者、規模拡大を目指す担い手農業者への農地利用集
積など関係機関と連携した支援体制を基本に「JA富
里市地域農業振興5ヶ年計画」を本年の第66回通常総
会で皆様に提案させていただきます。

さて、昨年は座談会でも要望がありました。加工馬
鈴薯集荷に向けて、市内の二区集荷場を増設し施設整
備いたしました。産直店舗では、利用者の皆様に快適
で安全な店舗づくりをめざした施設整備に取組みまし
た。今後も組合員、利用者にとってよりよい施設整備
に取組みます。

指導事業は、食の「安全・安心」に向け生産部組織
を通じ各種講習会を開催し啓発活動に取組みます。ま
た、組合員健康活動、税務指導、遊休農地対策に引き
続き取組みます。

販売事業では、小売業が価格競争から価値競争へ移
行しているなか、昨年11月JAグループ千葉園芸生産
者躍進大会が開催され大会宣言として、「販売力強化
に向けてオール千葉として生産基盤の強化」を宣言さ
れました。生産者、生産組織、関係機関と連携し取組
みます。

購買事業では、円安の影響によりエネルギー・食料
品・生産資材・飼料の価格が上昇傾向にあるなかで、
予約共同購買を基本に農業生産資材のコスト低減に取
組みます。

信用・共済事業では、地域に愛され信頼される金融
総合機関を目指し、農業と生活の両面にわたるメイン
バンクとしての役割発揮と総合保障提供の実現に取組
みます。

組織・経営面では、地域の絆と安全・安心態勢を目
指した経営基盤の強化に取組みます。

本年も、TPPに伴う社会、経済への影響、消費税
の駆け込み需要の反動減に伴う個人消費の冷え込みな
ど懸念されますが、JA富里市は10年先を見据えた「持
続可能な地域農業」に向けて、役職員一丸となつて邁
進してまいりますので組合員皆様のご協力とご指導を
お願い申し上げます。

組合員皆様のご健勝とご繁栄をご祈念申し上げ、新
年のご挨拶とさせていただきます。

謹 賀 新 年

平成二十六年 元旦



代表理事組合長

常務理事

橋本吉富 実

常務理事

今井和夫 誠

理事

伊藤誠 行

理事

栗原義美 和

理事

篠原茂 一

理事

高橋弘幸 栄

理事

宝田幸一 榮

理事

松尾幸一 榮

理事

田口榮一 子

理事

小澤和子 子

理事

岩澤和子 子

理事

松尾勝行 子

理事

秋元忠道 子

理事

布施一 同

理事

外監

理事

職員

富里ニンジン、おいしさをPR

千葉県とJA全農ちば、JA富里市は12月7日(土)、東京都練馬区のスーパー、ライフ平和台店でJA富里市の人参試食宣伝を行いました。

JA営農指導課の藤崎綾子さんと、人参部の田口友美さんが富里産の人参を使った「人参とじゃこの炒め煮」を配り、訪れた買い物客においしさをPRしました。

試食した方からは、「これ富里のニンジン？おいしいですね。」との声も聞かれ、人参を買いものカゴに取る姿も見られました。



富里ニンジン好評でした

八つ頭、年末需要に対応

JAは、12月10日(火)、JA会議室で八つ頭の査定会を開き、出荷規格等を確認しました。

査定会では、JA全農千葉県本部より情勢が報告され、指定市場からは取り扱いに関する注意事項や、等級について基準が示されました。

市場では、ブランド品と位置づけられている富里産の八つ頭は、指名注文する業者も多いことから、計画的な出荷とクレームの少ない良品出荷を生産者に呼びかけました。



集荷された八つ頭。出荷を待つ

生産者躍進大会・農業発展と後継者育成



記念講演をする小出代表

JAグループ千葉と園芸生産者躍進大会実行委員会は11月20日(水)、千葉市のTKPガーデンシティ千葉で「JAグループ園芸生産者躍進大会」を開きました。

県内の生産者や行政、JA、取引先の代表者が参加するなか、JA富里市からは、役員や各生産部会の代表者が出席し、持続可能な園芸農業の発展に取り組むことを確認しました。

大会では、TPPや輸入青果物の増大、生産コストの高止まりと販売価格の低迷、後継者不足による担い手の減少など、厳しい状況



出席した関係者

が続いていますが、今こそ「オール千葉」として、生産基盤を強固にし、安全・安心で美味しい青果物と愛情ある花卉の生産振興と販売力強化、後継者の育成に取り組まなければならないとし、さらなる飛躍にむけて取り組むことを宣言しました。

また記念講演では、佐倉アスリート倶楽部(株)の小出義雄代表が「育成力×夢・実現へ向けて」と題し、女子マラソンの五輪メダリストを育てた指導方法について紹介しました。

「土の健康管理」を定期的に行いましょう

土壌診断を行うことで・・・

土壌肥料成分の過不足が分かり、土づくり資材等の適切な投入を行うことで、作物の収量・品質の安定・向上につながります。

例えば・・・

- ハウス土壌では、肥料成分（窒素、リン酸、加里、塩基）の蓄積が見受けられます
→ 減肥や除塩対策の検討ができます
- 露地畑では、塩基（石灰、苦土、加里）の不足、バランスの崩れ、リン酸の不足が見受けられます
→ 不足する肥料（土壌改良材）の施肥を検討します
- 土壌 pH を矯正して、病害の発生を防ぎます
(バレイシヨのそうか病、アブラナ科の根こぶ病などの土壌病害)

土のとり方と搬入方法について

1 つの圃場の 3 ～ 5 カ所（深さ 5 ～ 20cm のところ）から土をとり、ビニール袋に 200g 程度土を入れて、
①名前 ②生産者番号を記入の上、JA 富里市営農指導課（農協 1 F）窓口まで持参ください。

結果報告について

分析の結果が出るまでには 3 週間程度かかりますので、時期に余裕をもって診断を依頼してください。
結果については郵送でご報告いたします。

分析項目及び料金

	項 目	料金（税込）
基本セット A（畑）	pH、EC、石灰、苦土、加里、リン酸、CEC、硝酸態窒素、腐食、塩基バランス	1,092 円

※JA 担い手支援対策登録者については、1 点あたり 735 円の助成があります。

※ご不明な点は JA 富里市営農指導課（TEL 93-5652）までお願いします。

～スイカづくりの技術を次世代へ～ 富里スイカ倶楽部が発足

スイカに関する栽培技術や流通・販売に関する知識を高めようと、若い世代を中心とした研究会組織がこのたび発足し、昨年 11 月に第 1 回目の会合が行われました。

スイカの作付けが減少傾向にある中、スイカづくりの技術を学ぶ場をつくろうと、JA 富里市西瓜部でメンバーの募集を行い、現在までのところ約 40 名が集まりました。

第 1 回目の会合では、部長の選出をしたあと、メンバーたちで会の名前のアイデアや、学んでいきたい項目を出し合いました。

2014 年 1 月から本格的な活動が始まり、講師・ベテラン農家を招いての研修会や、現地ほ場での検討会、視察研修会などを行っていく予定です。

新規加入は随時受け付けていますので、興味のある方は下記事務局までお願いします。

活動内容

基本的に、自分たちで学びたい事柄を出し合って中身を決めていく

- 講習会 ○現地検討会
- 視察研修（他産地や市場、種苗メーカー等）



事務局：JA 富里市営農指導課 農協 1 F（TEL 93-5652）

こんにちは女性部です！

平成 25年度千葉県家の光大会 参加

平成 25年度千葉県家の光大会が 12月 9日（月）、千葉県農業会館で開催され、女性部の鈴木世津子部長と相川弘子副部長が参加しました。

大会では、『家の光』の普及や活用事例が評価された J A や団体が表彰されました。

また、県内 5 地区の J A 女性部代表による記事活用事例の発表も行われました。

参加した鈴木部長は、「今後の女性部活動の参考にしたい」と話していました。

今後の予定

～行 事～

「第 6 回女性部通常総会」

日 時：平成 26 年 2 月 7 日（金） 午後 5 時～

場 所：ホテル日航成田 別館一階「大空の間」

会 費：3,000 円（食事代）

※準備の都合上、出欠の連絡を

平成 26 年 1 月 24 日（金）までにご連絡ください。



～サークル活動～

「味噌作り」 日 時：平成 26 年 1 月 29 日（水） 午後 1 時 30 分～

場 所：農林業センター

費 用：1,000 円

持ち物：エプロン、三角巾、すりこぎ棒、タッパー又はジップロック等

その他、不明な点・ご質問等ございましたら、お気軽にお問い合わせください。

女性部事業局 藤崎（TEL：93－5652）

お母さんにも、子どもにもいいこといっぱい！

日本型食生活のすすめ

Q. 乾燥で肌荒れが気になるのですが、何か対策はありますか？

A. 美肌の最強メニュー、日本型食生活で体の中からキレイになりましょう。



湿度が低下するこの時期、乾燥に負けない美肌づくりについて、栄養面から考えてみましょう。

一般的に、美肌というとコラーゲンやヒアルロン酸などをイメージしがちですが、じつは美肌に重要な栄養素は、肌の細胞を作るたんぱく質。それに、脂質も重要です。細胞間脂質は水分の蒸散やアミノ酸の流出を予防し、乾燥から肌を守ります。ビタミン類は言うまでもありません。

じつは、これらの栄養素をバランスよく含んでいるのがごはん。茶碗一杯のごはんには、ミネラル3個分のカルシウム、とうもろこし 1/3 本の鉄、さやえんどう 12 枚分のビタミン B、そしてレタス 1 枚半に

あたる食物繊維、さらには、マグネシウムや亜鉛といったミネラルも、それぞれグリーンアスパラガス 5 本、ほうれん草 1/2 束分含まれています。

ごはんだけでなく、日本型食生活の定番食材は、美肌に必要な栄養素をバランスよくとれるんですよ。納豆や豆腐、みそなどは良質なたんぱく質たっぷりですし、大豆に含まれる大豆イソフラボンは女性ホルモン「エストロゲン」に似た働きをし、美肌を生み出す手助けをしてくれます。乾燥からお肌を守ってくれる脂質は、魚が補ってくれます。

体内が健やかであってこそ、美肌は生まれます。日本型食生活に変えてみてはいかがでしょうか。

今月の
「よい食」
キーワード

【美肌の味方！ ビタミン類】

美肌に貢献してくれるビタミン類の主な働きは以下のとおり。

ビタミン A＝粘膜や肌を丈夫にしてくれる「美容のビタミン」と言われています。ビタミン B₂＝脂質代謝に欠かせません。ビタミン B₆＝にきびなどの皮膚炎の改善効果に注目。ビタミン C＝コラーゲンの生成に必要不可欠です。ビタミン E＝アンチエイジング効果をもつ「若返りのビタミン」とも言われています。

「みんなのよい食プロジェクト」
の「美味ちゃん」です！



©よい食P



「みんなのよい食プロジェクト」は、体と心を支える食のたいせつさ、国産・地元産農畜産物の豊かさ、それを生み出す農業の価値をお伝えし、国産・地元産農畜産物と日本の農業の応援団になっていただく、という運動です。

ハンティングからジビエ料理まで

女性と狩猟のいい関係

日本の猟銃狩猟者は年々減少傾向にある一方で、女性の割合が増えています。女性が狩猟を始めるきっかけは、山歩きやアウトドアへの関心、ジビエ料理への興味、里山の保全などさまざま。実際に活躍している女性ハンターの声を通じて、狩猟の魅力をご紹介します。

撃ったら食べる、それが女性ハンターの最大の楽しみ

狩猟は歴史的・世界的に男性の趣味というイメージがありました。しかし、2013年10月に岐阜県郡上市で開かれた「第1回狩猟サミット」に集まったのは、なんと約3分の1が女性。また、大日本猟友会ではウェブサイトを「目指せ！狩りガール」を立ち上げるなど、女性と狩猟の関係が注目されています。

なぜ今、女性なのでしょうか？ そのことを松浦さんに問うと、ここ最近のアウトドア人気に加え、女性ならではの好奇心の強さ、食への関心の高さが挙げられるといいます。

「米国において『あなたはなぜ狩りをするのか？』というテーマの調査があったのですが、男性の場合『友人とのコミュニケーション』などの回答が多かったのに対し、女性は『肉が食べられるから』という答えが圧倒的に多かったんです。

実際、私の周りでも女性は調理して食べることを見据えて楽しんでいる人がほとんど。さらに女性ハンターの増加は狩猟文化の継承にもつながりますし、野生動物を生活に取り入れ、森林資源として活用することにもつながると思います」。



エゾシカのグリル。
赤身の肉は低脂肪で鉄分が豊富です

お話を
聞いた方



松浦友紀子さん

ハンター歴 16年目。独立行政法人森林総合研究所北海道支所の研究員として、エゾシカの管理に携わる女性ハンター。2012年、野生動物に関わる活動を行う女性のネットワーク TWIN を設立。shoot&eat(撃つことと食べること)を 2本柱に、さまざまな取り組みを行っています。



仲間と先輩を見つけることが 楽しく狩り続ける秘訣(ひけつ)

しかし、女性ハンターは全国的にみてまだ少ないのが現状。「狩猟免許を取得しても、1人で狩りに出掛けるのは難しい」と松浦さんは言います。そこで必要なのが仲間や先輩の存在です。「狩猟免許を取得すると、猟友会への入会を勧められます。ですので、私も免許取り立てのころは猟友会のメンバーにお世話になりました。マツタケ狩りではありませんが、その時期、狙った獲物がど



12月の北海道白糠町にて、エゾシカのハンティング風景



沼にいるカモを仕留めるため、ハンターが並んで追い込むカモ猟の様子

こで取れるかは経験者が知っています。猟場を見つけないければ、狩りはできないからです。その一方で、当時は女性ならではの困り事を話せる人がいない、という悩みもありました。例えば、重さや大きさなど銃の体に合った選び方や、トイレの問題などですね。そこで女性ハンターのネットワークをつくり、女性がもっと狩りを楽しめるよう、まず北海道でTWINを立ち上げたのです。猟友会に入るか入らないかは個人の自由ですが、経験を積んだ後、仲間を見つけて狩りを楽しむというのもいいでしょう」。

女性のための狩り案内

目指せ！狩りガール

<http://kari-girl.com/>

大日本猟友会が運営する、女性のための狩りサイト。ハンターとしてデビューするためのステップが分かりやすく紹介されています。

TWIN(ツイン)

<http://thewomeninnature.wordpress.com/>

松浦さんが代表を務める、野生動物に関わる女性のためのネットワーク。「狩りで困ったことがあったらぜひ気軽に相談を」と松浦さん。

安全で衛生的な狩りをして 新たな楽しさとおいしさを見つけよう

食えることを前提に狩りをした場合、特に何に気を付ける必要があるのでしょうか。松浦さんは安全性と衛生管理の重要性を説きます。

「ほとんどの細菌感染は内臓が肉に付着することで生じますが、首や胸を撃ち、内臓を傷付けなければ、食道から肛門までをすくすくきれいに取除けます。ですから、私はスコップで見て『必ず撃てる』と思ったときしか撃ちません。また、それは命に敬意を払うことでもあり、肉として解体するときの衛生管理にもつながります」。

野生鳥獣に対して深い理解を持ち、取った獲物を大切に扱うことは、ハンターに求められる重要な素養です。鳥獣被害が増加している今、社会的役割も必要とされているハンターという存在。興味を持ったなら、あなたもぜひその一歩を踏み出してみませんか。



もう一度見つめよう 食べ物の世界

予防意識を高めてノロウイルスを撃退

タレント・食生活アドバイザー 岡村 麻 純

寒い季節、注意が必要なのがノロウイルスです。ノロウイルスは、12月～1月に多く発生しています。ノロウイルスは、食中毒の一種ですが、ウイルス性食中毒といわれるもので、大腸菌O-157などの細菌性食中毒とは違いがあります。

違いの一つは、ウイルス性食中毒は食品中で増殖しないことです。また、食品材料中にも病原ウイルスは通常は存在しないのです。ごく一部の例外、生鮮二枚貝やエビなどのみに存在するものです。日本においても、二枚貝であるカキからの感染が多く報告されています。では、特定の食品にしか存在しないのに、なぜここまで感染者が出るのか。それは人から人への感染力が非常に強いからです。食品取扱者が感染し、その人から食品を介して広がっていくというケースが多く見られます。

ノロウイルスの症状は、下痢、嘔吐（おうと）、腹痛が主で、感染してから発症するまでの期間が、1日～2日、回復までが2日～3日と、比較的短いとされています。ただ、ノロウイ

ルスには、特效薬はありません。回復を待つ間に、脱水症状にならないよう、小まめな水分補給が大切です。特に抵抗力の弱まった高齢者や幼い子どもは、感染による危険度も高まります。高齢者や、幼い子どもがいる環境では、感染の予防により注意が必要です。

予防にはとにかく人の手による感染の広がりを防ぐことです。食品に触れる前の手洗いは大きな効果です。また、もしもカキなどの二枚貝を調理した場合は、使用した調理器具はすぐに熱湯消毒し、触れた手もすぐにせっけんで洗う必要があります。また、食品の中心温度85度以上で1分間以上の加熱をすれば、感染性がなくなるとされています。十分な加熱、そして生で食べるものに触れる前には念入りの洗浄を心掛けましょう。



今月の表紙

かがやけ未来の後継者

富里市御料 (宮内地区)

五十嵐 幸 来ちゃん (7歳)

真 翔くん (5歳)

今回は宮内地区の五十嵐さんのお宅にお伺いしました。

長女の幸来ちゃんは、お絵描きが得意でよく家族の似顔絵を描いているそうです。

外で遊ぶのが大好きで、毎日のように庭先を駆け回っているそうです。

長男の真翔くんは、今ハイパーレスキューにはまっているようで、寝る時もハイパーレスキューのおもちゃをダッコしたまま寝ることもあるとか…。

二人ともスイミングスクールに通って、泳ぎを練習しています。仲良く遊んでいたと思うとケンカしていたりと、元気な二人でした。

【父：泰幸さん】 【母：真理子さん】



富里歌壇

居るはずのない人さがしみる画面空しさものよ秋の両国

立花 法子

如何ならん事のありても泰然としたる樹形の八つ手に花咲く

黒田 照子

天を突く樺大樹は落葉し寒に向かいて裸身らしん強かり

宮沢 智子

童らのかごめかごめの輪の中にしやがみしは亡母か明を夢みぬ

安江 照子

大輪の黄なる花びら盛りあがり菊花展なり境内はなやぐ

佐藤 玲子

誰か来てだあれもこないで登ひとり秋空の青貪りており

中川キヨ子

高空に鉄の音をひびかせて今年終わりの秋茄子を摘む

鳴田 さよ

傍らにペットボトルを置きしまま民話の語り部肩で息つく

秋葉 清子

逆光の外川の岬ちさき灯(ひ)がともし初むれば癒ゆるものあり

古川 芳子

とみさと短歌会

退職 平成25年12月31日付

◇ 金融部 金融営業課 林田 輝義

組合員・地域住民の皆様、長い間お世話になりました。

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

★★★★★★2月のあなたの運勢★★★★★★

山羊座

12/19

【全体運】持ち前の粘り強さを発揮できる期間。何事にも忍耐強く取り組んで。余暇は好きなことを満喫すると充実感大
【健康運】気分を落ち着けるのが体調アップの鍵
【幸運を呼ぶ食べ物】シジミ

水瓶座

1/20

【全体運】やる気が高まるはず。未経験ジャンルに思い切って挑戦すれば、新たな才能が目覚める予感。自己主張も大賛成
【健康運】理想ポディーを目指すチャンス。前向きに
【幸運を呼ぶ食べ物】水菜

魚座

2/3

【全体運】優しい気持ちになれるので、自然とみんなから慕われる時期。サービス精神を発揮すれば、より幸運度がアップ
【健康運】風邪に注意。油断せず、寒さ予防を
【幸運を呼ぶ食べ物】タイ

天秤座

9/23

【全体運】レジャーや飲み会に誘われるなどにぎやかなイベントがめじろ押し。気軽に顔を出し、伸び伸びと英気を養って
【健康運】オーバーワークは禁物。休息を忘れずに
【幸運を呼ぶ食べ物】ワラビ

蠍座

10/24

【全体運】余計なひと言が多くなるなど、対人面に暗雲が。周囲への干渉は控え、自分がやりたいことに集中すると好転
【健康運】食生活のリズムが乱れ気味。見直し必須
【幸運を呼ぶ食べ物】レンコン

射手座

11/23

【全体運】コミュニケーション能力が活性化。誰とでも気さくに付き合えます。特に趣味や習い事を通じた交流に発見が
【健康運】ますますのライン。入浴でリラックスを
【幸運を呼ぶ食べ物】ヒラメ

蟹座

6/22

【全体運】ネガティブな発想をしやすいため、意識的にプラス思考を。明るい笑顔を心掛けて。花を飾ると開運の呼び水に
【健康運】良質な睡眠がストレス解消に効果を発揮
【幸運を呼ぶ食べ物】セリ

獅子座

7/23

【全体運】決断力が不足しがち。迷ったら、独りで悩まず、信頼できる人に相談するのがベスト。創作活動も好影響あり
【健康運】ヨガなど、適度な運動で体をほぐすと◎
【幸運を呼ぶ食べ物】野沢菜

乙女座

8/23

【全体運】情緒不安定になりやすいかも。深呼吸で気持ちを安定させて。植物の世話をしたり、ハーブティーを飲むのも吉
【健康運】暴飲暴食はNG。散歩でリフレッシュを
【幸運を呼ぶ食べ物】デコポン

牡羊座

3/20

【全体運】知的好奇心が刺激されそう。興味を引かれるジャンルがあれば、トライしてみるのが正解。小旅行も良い刺激に
【健康運】完走肌対策を万全に。就寝時にもケアを
【幸運を呼ぶ食べ物】ハッサク

牡牛座

4/21

【全体運】細部にこだわり、先に進めなくなる暗示。周囲の意見を聞くなど、柔軟に。気分転換には古典音楽の鑑賞が有効
【健康運】無理をせず、のんびり過ごすのがグッド
【幸運を呼ぶ食べ物】甘エビ

双子座

5/21

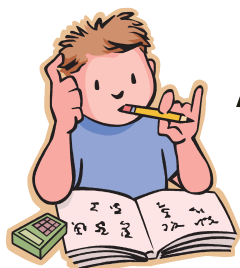
【全体運】アクティブに動き回れる月。何事にも果敢にチャレンジを。インターネットや海外に関する分野にも幸運が
【健康運】快適に過ごせそう。スポーツがお勧め
【幸運を呼ぶ食べ物】クワイ

JA富里市 休日ローン相談会

平成26年1月26日(日)

AM9:00~PM3:00

場所: JA富里市本店



住宅ローン(新築・中古購入・借換・リフォーム)、マイカーローン、
教育ローン、その他ローンの**休日相談会**を開催します。



ローンの相談に行きたいけど、
平日では仕事でなかなかJAに行けない!

という方は、是非この機会にご来店ください!

ご来場の方には粗品プレゼント

お問い合わせ先

JA富里市本店 金融部 融資課

富里市七栄652-225

TEL: 0476-93-2112



いつもJAをご利用いただきまして ありがとうございます

新年明けましておめでとうございます。組合員並びに地域の皆様におかれましては健やかに新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。

旧年中は、信用・共済事業につきまして特段のご支援、ご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

金融営業課一同、本年も皆様のお役に立てるよう一層努力して参ります。

何卒変わらぬご愛顧のほど宜しくお願い申し上げます。

<こんな時、ご相談下さい！>

- 公的年金がもらえる年齢になったけど、手続きってどうすれば・・・？
 - 農業資金を借りたいけど、今の金利って・・・？
 - 現在加入している共済や保険の保障内容を確認したい
 - 有効な資産活用や、相続対策ができる方法はないか？
- 等々

～新しい地区担当者の紹介～



平山 辰也

金堀・実の口
二区・木戸前



渡部 理

立沢・大堀
葉山・高松入



黒崎 康志

久能新田・根木名新田
七栄中央・双葉・高松
二重堀・四区・旭



木川 貴弘

日吉倉・新橋・高野
十倉・両国



根本 賢明

久能・七栄第一
中沢西部・三区



鈴木 沙織

根本名・七栄第二
獅子穴・末広
太木・武州



秋葉 潤一

日吉倉新田・七栄第三
中沢東部・旧平・宮内



三谷 将吾

大和・大和台・吉川
三区・二区

私達ライフアドバイザーへお気軽にお声かけ下さい。



料理研究家 波多野充子



レンコンとキャベツのパスタ

1食当たり約 424kcal



レンコンは切り方により、いろいろな食感が楽しめます。今回はパスタに合わせて縦に切り、歯応えを楽しみましょう。甘い冬キャベツとレンコンに、アンチョビの風味がぴったりのパスタです。ニンニクは焦がさないように注意しましょう。

材料(2人分)

スパゲティ…………… 160g
レンコン…………… 100g
キャベツ…………… 200g
ミニトマト…………… 約10個
ニンニク…………… 1片
アンチョビのフィレ…………… 1～2枚
赤トウガラシ…………… 1本
EVオリーブ油…………… 大さじ1
塩…………… 適量

作り方

- (1) 大きい鍋にお湯を沸かし、1%の塩を入れる。
- (2) レンコンは皮をむき、4～5cm長さの縦薄切り、キャベツは大きめのざく切り、ミニトマトは横半分に切る。ニンニクは縦半分に切り、芯を除き薄切り。赤トウガラシは種を除き輪切りにする。

- (3) フライパンにEVオリーブ油とニンニクを入れ、火を付ける。弱火でニンニクの香りが出てきたら赤トウガラシ、アンチョビ、レンコンを加え、アンチョビをつぶしながら、4～5分炒める。
- (4) レンコンを炒めながら(1)の鍋でパスタをゆでる。ゆで上がる3分前にキャベツを加える。
- (5) (3)にミニトマトを加え、少しつぶしてから(4)のゆで汁を約大さじ4加え、全体をなじませる。
- (6) アルデンテ(歯応えのある食感)にゆで上がったパスタとキャベツの水気を切り、(5)のフライパンに加え、ソースと絡める。このとき、ソースが足りないようなら、ゆで汁をさらに加え、塩味を調整し火を止める(ゆで汁はあらかじめ、少し取っておく)。



ポテトのチーズ挟み焼き

1食当たり約 175kcal



外はかりっと香ばしく、中はとろけるチーズがポテトを包み込みます。時々フライ返しで押さえながら焼くと、ポテトが上手にくっつきます。チーズの良い香りがしてきたら、裏返すタイミングです。お酒にもよく合い、冷めてもおいしいいただけます。

材料(2人分)

ジャガイモ…………… 大2個
溶けるチーズ(ビザ用など)…………… 50g
EVオリーブ油…………… 少々
バジルの葉…………… 4～5枚
塩…………… 適量
こしょう…………… 適量

作り方

- (1) ジャガイモは皮をむき、薄さ5mm・長さ4～5cmの千切りにする(水にさらさない)。
- (2) 小さめのフライパンにEVオリーブ油を薄くのばし、千切りにしたジャガイモの半量を入れ、手で押さえてから塩・こしょうをし、チーズ2/3量とバジルの葉を載せ、その上に残りのジャガイモをかぶせ、もう一度手で押さえる。

- (3) ふたをして中火で約3分、その後弱火にして約3分焼き、全体がチーズとジャガイモのでんぷんで固まり始めたら、フライ返しで上から数回押さえ、裏返す(このとき、まずフライパンのふた代わりに平らなお皿をかぶせ、お皿の底にしっかりと手を添え、フライパンをひっくり返してジャガイモを取り出す。次に滑らすようにフライパンに戻すと簡単)。
- (4) 上からフライ返しで押さえ、形を整えてから塩・こしょうを加え、その上に残りのチーズを散らし、ふたをしてから弱火で3～5分焼く。
- (5) ジャガイモに火が通り、上面のチーズが溶けたらお皿に滑らせるように取り出し、切り分ける。

11月末の事業実績

	11月30日現在
貯金残高	19,565,919千円
貸出金残高	6,398,822千円
長期共済保有高	97,127,490千円
販売品販売高	6,094,830千円
直売所売上高	602,977千円
購買品供給高	1,603,328千円
出資金	552,762千円
組合員数	2,938人

(正組合員：1,796人／

准組合員：1,142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。

新年、明けましておめでとうございます。本年もよろしく願います。
※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)

編集後記

1. 平成26年度事業計画策定について
2. 平成26年度内部監査計画について
3. 内部監査の品質評価実施要領の一部変更について
4. 反社会的勢力等への対応に関する基本方針の改正について
5. 事務リスク管理規程の制定について
6. 平成26年度コンプライアンス・プログラムの設定について
7. JA富里市地域農業振興5カ年計画について

議案
平成25年12月26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