

東美の里

JAと地域の人々をむすぶ広報誌

2014/No.413

2月号



Contents

宗吾霊堂節分会	P 2
営農情報	P 4
特集「正しい補聴器選びで生活も心も豊かに！」	P 6・7
富里俳壇	P 9
新鮮食材で楽しくクッキング	P 11



無病息災・五穀豊穰を祈願

J A 富里市は2月3日(月)、成田市の鳴鐘山東勝寺宗吾霊堂で行われた「宗吾霊堂節分会」で富里産の落花生(千葉半立・ナカテユタカ、約10*・150袋)を奉納しました。

今年も多くの来場者で賑わった「節分会追儺(ついな) 豆まき式」では、袴(かみしも)姿の年男や特別年女が一年の無病息災と五穀豊穰を願い、豆まきを行いました。

午前1回、午後2回行われ、最後の会では落花生生産県連絡協議会の会長を務める当JAの根本実組合長も参加し、年男・年女と共に本堂で開運厄除の護摩祈願を行いました。

その後、本堂行道縁から豆まきが行われ、袋詰めされた大豆や落花生、おひねりやお菓子などが来場者にまかれました。

豆まき終了後には、江戸時代から伝わる「はしごのり」の妙技が墨田区の向島鳶職組合によって披露されました。



行道縁から豆まきスタート



手を伸ばし、買い物袋でキャッチ

組合員ゴルフ大会開催



第53回組合員ゴルフ大会が1月31日(金)、山武郡芝山町の富里ゴルフ倶楽部で行われました。8組32名が参加し、難コースの攻略に挑みました。

競技は新ペリア方式で行われ、結果は次のとおりでした。

- 優勝 本橋 春夫(七栄第三)
- 準優勝 岩澤 章博(両国)
- 3位 粕谷 武男(金堀)
- ベストグロス賞

柳橋 勇(実の口)



左から、岩澤さん・本橋さん・粕谷さん

お天気カレンダー

春の嵐に注意

一般財団法人日本気象協会 ● 檜山 靖洋

冬の出口が見えてくる2月です。2月の主な気象現象として、春一番があります。春一番の条件は、地方によって多少異なりますが、日本海を低気圧が発達しながら進むこと。それにより南風が強まること。気温が上がって暖かくなることです。

春一番は春を告げる風として季節が感じられる一方で、強風や突風により災害が発生することもあります。1978年には東京で竜巻が発生し、電車が脱線、横転する事故がありました。雪国では、気温上昇により雪解けが進み、洪水や土砂災害が発生させることもあります。

冬の冷たい空気が残る中、春の暖かい空気が入り、それらがぶつかると、低気圧が発達します。発達する低気圧は、大雨や暴風、竜巻などの突風をもたらします。春の嵐に注意しましょう。そして、春の嵐の後には、必ずと云っていいほどいったん冬に逆戻りします。



落花生種子の検査

富里市落花生原種組合は1月21日(火)、平成25年産種子用ラッカセイの検査を行いました。

麻袋(約15キロ入り)に入った種子用ラッカセイは、さやに入ったまま保管されている為、さやを割り、豆の大きさ、色、乾燥状態を確認しました。

同組合の生産者5人が立ち合う中、落花生自主検査指導員の奥村全男氏は1袋ずつ種子の状態を確認しました。

この日は、「千葉半立」43袋(645キロ)と「ナカテユタカ」70袋(1,050キロ)が検査されました。



麻袋を開けて、豆の常態を確認



日光山輪王寺で記念写真

源泉かけ流しの湯で温泉三昧

J A年金友の会は、1月16日(木)から3泊4日で、栃木県の湯西川温泉で湯治を行いました。

今回の宿は、「彩り湯かしき花と華」は自家源泉を有しており、Ph9.3と関東でも屈指の高アルカリ泉で、保湿効果があり、神経痛を始め、筋肉痛・関節痛・五十肩等に効果があるとされ、更にお肌スベスベや、疲労回復効果にも期待されています。
季節の料理も自慢で、参加した33名は湯治の旅を存分に楽しみました。

目標達成に向け 決意を誓う

J A金融営業課は1月9日(木)、目標達成の方策を掲げ、進発式を行いました。

金融営業課の職員は、全戸訪問を基本とし、組合員や地域住民の立場に立ち、加入内容の説明や保障の再点検、一人ひとりのライフプランにあった商品提案、保障のニーズに即した推進活動を実践して行くことを確認しました。進発式終了後には、成田山新勝寺で目標達成を祈願しました。



目標達成に向けてがんばります！



お天気カレンダー

ロウバイ

一般財団法人日本気象協会 ● 檜山 靖洋

決して派手な印象はありませんが、花の少ないこの時期に、街を彩る木がロウバイです。黄色い光沢のある花がろう細工にも見え、梅に似た花が咲くことから、蠟梅(ロウバイ)となったという説があります。

春は黄色い花が多く、ロウバイの他にも、ナバナやタンポポ、マンサクなどがあります。黄色は気分を明るくし、楽しくする色ですから、寒さのトンネルを抜ける春先にはぴったりですね。ロウバイの名所としては、群馬県の「ろうばいの郷」、埼玉県長瀨宝登山の「ロウバイ園」が挙げられます。中でも「ろうばいの郷」は、1万本以上が群生し、ほんのり黄色い木々が立ち並びます。

まだ冷たい冬の空気の中、冬枯れの景色が続く所に、黄色い世界が広がります。そんな黄色い風景に『狼狽(ろうばい)』しないように!?
黄色い花と早春の香りを楽しんでみてはいかがでしょうか。



バレイショそうか病の発生生態と防除

「そうか病」は収量に大きな影響は与えませんが、食用、食品加工用としての価値を著しく落とし、被害のひどい芋ではでん粉の含有量と品質の低下を起こします。以前に発病のみられた畑にバレイショを植え付ける場合には、下記の事項に注意して防除対策を行って下さい。

【病徴と診断】

そうか病は放線菌の *Streptomyces* 菌の一種によるもので、病斑は普通型、陥没型、隆起型、亀の甲症など種々あるが、一般に塊茎表皮がふくれてあばた状になり、中央がややくぼみ褐変してコルク化する。

Spongospora 菌による粉状そうか病とは、形成初期の小さな病斑では区別がむずかしいが、粉状そうか病では病斑周囲に表皮破片がひだ状に残る。



◀そうか病（隆起型病斑）



粉状そうか病▶

【防除のポイント】

- ① 種いもは健全なものを用いて下さい。
- ② 発病地はイネ科作物を含む3年以上の輪作を行い、中性またはアルカリ性土壌での栽培は避けて下さい。
- ③ 薬剤防除は下記を参考に行う。薬剤は種子消毒、土壌消毒（ガス）剤、土壌混和の粒（粉）剤に大別できる。

ジャガイモ／そうか病に登録のある主な農薬

農薬名	希釈倍率／使用量	使用時期	使用回数	使用方法
D-D	30～40L／10a	作付の10～15日前まで	1回	全面処理
ドロクロール	1穴当たり3mL		1回	土壌くん蒸
アタッキン水和剤	40倍	植付前	1回	種いも100kg当り 2.5～3リットルを散布
コサイド3000	100倍	植付前	—	種いも瞬間浸漬
フロンサイドSC	100倍	植付前	1回	種いも瞬間浸漬
フロンサイド粉剤	30～40kg／10a	植付前	1回	全面土壌混和
ネビジン粉剤	30kg／10a	植付前	1回	作条土壌混和（全面は60kg）

同世代の仲間と 情報交換

青年部部員を募集しています。

JA富里市では、青年部の新規部員を募集しています。富里市内で農業に従事する青年（40歳まで）が対象ですので、興味のある方は下記事務局までお願いします。

活動内容

- 視察研修会
- 講習会
- 産業まつり参加
- 他団体との交流会
など



西瓜ほ場の見学

事務局：JA富里市営農指導課 農協1F（TEL93-5652）

こんにちは女性部です！

【エコキャップ回収状況】

日頃よりエコキャップ回収にご協力いただきまして、誠にありがとうございます。エコキャップの回収状況についてご報告致します。

平成 25年度 回収個数 52,890個（ワクチン 61人分）

回収を始めた平成 22年度からの累計は 160,560個となり、ワクチンにして 186人分となっております。引き続き、皆様のご協力をお願い申し上げます。

味噌作り

1月 29日（水）、印旛地域農林業センター（富里市御料）で「味噌作り」を行いました。部員 13名が参加し、小澤和子さん（高松入支部）ご指導のもと、茹でた大豆を潰すところから始めました。昨年もこの実習に参加したメンバーは、「昨年の味噌は美味しかった。今年も楽しみ。」と話していました。



～今後の予定～

平成26年3月 料理教室 調整中です。

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. 夫の血圧が高めです。減塩対策を教えてください。

A. 素材本来の味を楽しむ日本型食生活に、おいしく減塩できる工夫を取り入れてみましょう。

日本型食生活は健康的な食事ですが、塩分の取りすぎを懸念する声もあります。塩分の過剰摂取は高血圧の原因になるなど、さまざまな問題が懸念されますから、「減塩」を心がけることが大切です。

減塩対策には、ナトリウムを排出する働きがある、カリウムを多く含む海藻や野菜を多くとることが効果的です（キーワード参照）。また、なるべく塩味に頼らず、素材の味を生かすちょっとした工夫を取り入れたいものです。コンブやかつお節などをたくさん使い、濃いめのだしで旨味を取り入れれば、薄味でもおいしく感じられるようになります。香辛料

などで味にアクセントをつけることも効果的です。肉や魚料理の下味に唐辛子やコショウなどを使えば、味に変化が付き、料理の幅も広がりますね。

だしの代わりに乳製品を使い、みそやしょうゆの量を減らす「乳和食」を提唱する料理研究家もいます。たとえばみそ汁のみその分量を減らし、プレーンヨーグルトを加えると、コクが出てまろやかな味に。サバのみそ煮なども、水の代わりに牛乳を使うと魚のくさみが消え、ひと味違う風味が楽しめます。日本型食生活で、旬の新鮮素材を取り入れながら、おいしく楽しく減塩対策に取り組みたいですね。



今月の「よい食」キーワード

【塩分排出の味方、カリウム】

体内の余分な塩分を排泄する作用があるミネラルとして知られているカリウム。体内の塩分と水分をくっつける働きがあるため、カリウムと水分を同時に摂取すれば、体内の塩分を水分とともに尿として体外に排出してくれます。カリウムは新鮮な野菜や果物などに多く含まれており、アスパラガスやブロッコリー、ほうれん草などが豊富です。いも類や果物類、海藻類にも多く含まれています。ただし、野菜では熱を加えたり水にさらしたりすると失われやすいものも多いので要注意です。

「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。

正しい補聴器選びで

生活も心も豊かに！

取材協力：一般社団法人日本補聴器工業会 (<http://hochokui.com/>)

人は誰でも、ある程度の年齢になると聴力は低下していきます。その変化はゆっくりと進行するので、気付かないことが多く、周囲の人や家族の心使いでサポートされていることも多いようです。「聞こえ」が悪いと感じたら、補聴器を利用して充実した毎日を送りましょう。

補聴器があると 毎日の生活が楽しくなる

「聞こえ」は、家族や周囲の人とのコミュニケーションを図るためにもとても大切です。心を豊かにし、人生を楽しく幸せなものにもしてくれます。「聞こえ」が少しずつ低下してくると、日々の生活にいろいろな問題を引き起こします。家庭での会話を、何度も聞き返したり、職場での会議や電話を受けるときも聞き取りに苦労したり、銀行や病院で名前を呼ばれても気が付きにくかったりすると、つい会話することが面倒になってしまうものです。

「聞こえ」の低下は、誰にでも起こることです。ただ、加齢によるものと思っても、原因はさまざま。「聞

こえ」が悪いと感じたら、まずは耳鼻科医に相談しましょう。「聞こえ」の状態をチェックしてもらい、原因を探るとともに、現在の聴力がどの程度かを知ることが大切です。もし、耳鼻科医から補聴器を勧められたら、積極的に活用しましょう。早く使い始めるほど、「聞こえ」の効果が早く得られると同時に、「聞こえ」の低下を抑制する効果もあります。

最近の補聴器は、非常に小さくスマートで、性能も格段に進歩しています。さまざまなデザインがあり、カラーも豊富です。目立たないので周囲の視線も気にすることなく、気軽に使用することができます。補聴器があると、家庭での会話がスムーズになり、安心して外出できるようになりますし、職場でのトラブルも



減少します。

補聴器に対して、ネガティブな印象を持っている方も少なくないと思いますが、もっと自然なものとして受け入れると、快適な生活が送れるようになります。何より「聞こえ」が改善することで、自信を持つて積極的に行動できるようになります。外出や趣味の世界を楽しむ余裕もでき、生活に張りが出てきます。

補聴器は生活を支える 大切な医療機器

補聴器は医療機器で、通信販売などで見掛ける集音器とは異なります。「聞こえ」が悪くなった人の聞こえない周波数は人それぞれなので、一人ひとりに合わせた調整をしてこそ、補聴器の効果は最大限に生かされま

す。

耳鼻科医で診断を受けたら、適切な補聴器相談やアフターケアの行き届いた補聴器販売店を紹介してもらいましょう。専門の技術・知識を持った技能者がいる補聴器販売店は、(1)使う人の希望をよく聞いて、補聴器についてのガイダンスをします。(2)「聞こえ」に合わせるために、聴力測定をします。(3)適切な補聴器を選び、調整し評価をします。(4)使い方のアドバイス・修理・点検などのアフターケアも的確に行います。「聞こえ」が悪くなったと感じたら、できればご家族と一緒に専門家と相談して、自分に合った補聴器を慎重に選びましょう。



最近の耳かけ型補聴器は、小さくてスマートなデザインが増えている。とてもカラフル

補聴器にはどんな種類があるの？

補聴器は大きく分けて、耳あな型、耳かけ型、ポケット型、メガネ型の4種類があります。この中で普及しているのが、耳あな型と耳かけ型です。専門家に相談して自分に合った補聴器を選びましょう。

耳あな型



耳の中に収まるタイプ。目立たず、音の「聞こえ」も自然。すっぽり耳の中に入って見えにくい小型のもの、耳の入り口まで来る大型のものがある。耳の形状と「聞こえ」の程度に合わせて作るオーダーメイドタイプが一般的。

耳かけ型



耳に掛けて使うタイプ。取り扱いやすく、カラフルで種類や性能も豊富なので、根強い人気がある。専用の耳型で、ピーピー音が防げる。



ポケット型



本体をポケットに入れてイヤホンとコードでつなぐタイプ。操作が比較的簡単で、機種によっては大きな音量が出せる。

メガネ型



メガネのつるの部分に補聴器が内蔵されているタイプ。音を骨に直接伝える骨導式もある。メガネと併用できる利点もあるが、レンズと補聴器の両方を調整する必要がある。

「聞こえ」のチェックシートで聴力チェック!!

- 会話をしているときに聞き返す。
- 後ろから呼び掛けられると、気付かないことがある。
- 聞き間違いが多い。
- 見えない場所からの車の接近にまったく気付かない。
- 話し声が大きいと言われる。
- 集会や会議など数人の会話でうまく聞き取れない。
- 電子レンジの「チン」という音やドアのチャイム音が聞こえにくい。
- 雑音の多い職場や大きくてうるさい音のする場所で過ごすことが多い。
- テレビやラジオの音量が大きいとよく言われる。

該当する項目をチェックしてみましょう



チェック結果

0～2個

現状問題ないと思われますが、今後も定期的に耳の検査を耳鼻科医で受けましょう。

3～4個

一度耳鼻科医に相談してみてください。

5個以上

なるべく早急に耳鼻科医で診療を受けることをお勧めします。

※このチェックはあくまでも目安です。



もう一度見つめよう 食べ物の世界

温泉と食事。ちよつとした配慮で効果的に

タレント・食生活アドバイザー 岡村 麻純

その土地のおいしいものに温泉。日本の旅の魅力です。そんな旅好きから、温泉ソムリエという資格を取りました。温泉について学ぶと、そこでも、食に関する知識が役立つことが分かります。温泉といえばリラククス。しかし、温泉に入るということは、たくさんエネルギーを消費します。例えば、45度の温泉に10分間入ると、ジョギングを10分間するのと等しいカロリーを消費します。なので、油断をするとリラククスどころか、疲れや湯あたりなど、体に負担をかけてしまうのです。そこでポイントなのが飲食です。

まずは、お茶菓子。温泉旅館に行くと、必ずといっていいほどお茶菓子が出ます。これには意味があるのです。温泉はおなかいっぱいの状態で入ると、消化不良を起こす可能性があるため、入浴は食事前が適しているとされています。しかし、あまりにも空腹で入ると、貧血を起こしやすくなります。そこで、入浴前のお茶菓子が適度なエネルギー補給になるのです。お茶菓子と共に出る緑茶にも、ビタミンCが含まれており湯あたりを防ぐ効果があります。

もう一つ、温泉の後の楽しみといたしておいしいビールと食事です。しかし、入浴直後は血行も良くなり、酔いやすい状態です。30〜60分ほど休んでからの飲酒が良いとされています。おいしいビールのために水分補給は我慢、なんてことをしてしまいがちですが、入浴後の水分が不足した状態でビールのプリン体を摂取すると、痛風になりやすくなります。入浴後はまず、お酒以外で失われた水分を補いましょう。その場合も緑茶やオレンジジュースなどビタミンCを多く含むものがより効果的です。実は、ビールにはいい面も。入浴後は消化が鈍り食事に適さない状態ですが、ビールを飲むことで胃を刺激し、胃の動きを活発にしてくれるのです。

気持ち良く温泉を楽しむためにも、まずは温泉旅館にはゆとりを持って向かいたいものです。



今月の表紙

かがやけ未来の後継者

富里市七栄(七栄第三地区)

鈴木 礼^れ百^もちゃん(6歳)
 詩^し永^なちゃん(4歳)
 結^ゆ々^ゆちゃん(11ヶ月)

今回は七栄第三地区の鈴木さんのお宅にお伺いしました。長女の礼百ちゃんは、お絵描きや工作が大好きで、部屋は作品でいっぱいになっているそうです。次女の詩永ちゃんは、おばあちゃんから誕生日にプレゼントしてもらった自転車がお気に入り。毎日、庭をぐるぐる走り回っています。二人とも綺麗なもの、可愛いものが大好きだそうです。三女の結々ちゃんは、ハイハイが上手に出来るようになり、部屋の中を行ったり来たりしています。今はお姉ちゃんたちのおもちゃが気になるようです。

【父：賢一さん】 【母：由香さん】



富里俳壇

晴朗の庭の珍客初雀

鉢花の窓辺にありて初明かり

優しさと温もり貰ふ千蒲団

数へ日の村に日暮の焚火あり

一文字の墨の行方の淑気かな

長き夜は志ん生とぬる寝入るまで

誰よりも着飾り居るや鏡餅

霜柱崩るる高さありにけり

風呼びて振り子となりし烏瓜

数へ日の居酒屋老人ばかりかな

極寒や浜に汚れし急須口

実南天おしやべり小鳥の集会場

対岸のビル掻き分けて寒波来る

農政の先行き厳し一茶の忌

荒井 一明

古川 雄一

野々宮久枝

秋葉 紅陽

鈴木 遊琴

稲毛 信子

加藤 井魚

大塚 さち

高田 柴秋

寒郡 政雄

小林 昭治

迎田 正子

水野 俊徳

師岡 一郎

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

☆☆☆☆☆☆ 3月のあなたの運勢 ☆☆☆☆☆☆

<p>山羊座 【全体運】フットワークが軽くなり、いろいろな分野に興味を感じよう。習い事を通じて、新たな世界が開ける可能性も 【健康運】小さなけがに気を付けて。行動は慎重に 【幸運を呼ぶ食べ物】ワケギ</p>	<p>天秤座 【全体運】神経質になりやすく、小言が増えるかも。見守る気持ちを大切に。リラックスするには好きな本を読むと効果的 【健康運】体調管理が必須。栄養バランスを整えて 【幸運を呼ぶ食べ物】アシタバ</p>	<p>蟹座 【全体運】保留になっていた事柄が動き始めるなど、好転の兆し。自分が思う通りに決断するのが成功の秘訣(ひけつ) 【健康運】少しでも疲れたら休んで。無理は禁物 【幸運を呼ぶ食べ物】ミツバ</p>	<p>牡羊座 【全体運】落ち着いた気持ちで過ごせる月。やるべき作業を済ませたら、自分の時間を楽しんで。気分転換に足湯が最適 【健康運】たっぷり寝ることで体力&気力回復へ 【幸運を呼ぶ食べ物】カブ</p>
<p>水瓶座 【全体運】強気で攻めるのには向かないものの、何かにじっくり取り組むと好変化が。特に興味や得意なことに打ち込んで 【健康運】体力アップが可能。ダンスやスポーツを 【幸運を呼ぶ食べ物】タマネギ</p>	<p>蠍座 【全体運】華やかなイベントや行事に縁があります。遊びに誘われたらフランクに応じて。幹事役もバッチリこなせよう。 【健康運】飲食の機会が多い月。飲み過ぎにご用心 【幸運を呼ぶ食べ物】ひじき</p>	<p>獅子座 【全体運】何事もマイナス方向に考えやすい時期。良い面を探することで運を引き寄せられます。ヒーリング音楽も幸運 【健康運】軽く体を動かせば、体調に好影響あり 【幸運を呼ぶ食べ物】ニシン</p>	<p>牡牛座 【全体運】気になるジャンルについて調べたり、挑戦したりする好機。経験者に話を聞くと参考に。グループレジャーも◎ 【健康運】動き過ぎに注意。しっかり休養を取って 【幸運を呼ぶ食べ物】クレソン</p>
<p>魚座 【全体運】自分に自信が持てる気配。やりたいことを始めたり、自己主張したりするのがラッキー。ぜひ過去のリベンジを 【健康運】運動不足気味。体重増を招かないように 【幸運を呼ぶ食べ物】ニラ</p>	<p>射手座 【全体運】珍しく感情的になりやすい期間です。反論する場合は、ひと呼吸置いてからに。リフレッシュには料理が有効 【健康運】ストレッチなどで柔軟な体を目指して 【幸運を呼ぶ食べ物】シイタケ</p>	<p>乙女座 【全体運】良いときと悪いときの差が大きい時期。失敗を引きずらず、開き直って。センスアップには、ギャラリー巡りが正解 【健康運】すぐストレスを感じがち。運動で解消を 【幸運を呼ぶ食べ物】サヨリ</p>	<p>双子座 【全体運】思うようにならないことが多くイライラしがち。いつも笑顔を手掛けて。古典文学や芸術を堪能すると刺激大 【健康運】体調トラブルの心配せう。元気に行動を 【幸運を呼ぶ食べ物】ウド</p>

この春 進学・就職する皆様へ
お車に大きな安心を
JAの自動車共済が応援いたします！



まさかの時に必要な保障がムダなくそろった
JA自動車共済のスタンダードです！

「自動車共済」フルマスター

安心の充実保障と頼れるサービスが、納得の共済掛金で。

安心の充実保障！

<p>1 ご自身とご家族の保障</p> <ul style="list-style-type: none"> ●人身傷害保障 ●搭乗者傷害保障 ●歩行中等自動車事故傷害保障 ●介護・自立支援費用保障 <p>自動車事故によりご自身やご家族、ご契約のお車に搭乗中の方が死傷されたときの損害を幅広く保障</p>	<p>2 相手方への保障</p> <ul style="list-style-type: none"> ●対人賠償(無制限) ●対物賠償(無制限・対物超過修理費用保障付) <p>自動車事故により他人を死傷させたり、他人の車やモノをこわしたときの損害を幅広く保障</p>	<p>3 お車の保障</p> <ul style="list-style-type: none"> ●車両保障(全損害賠償) ●車両諸費用保障特約 <p>大切なお車の事故による破損や盗難、台風などによる損害を幅広く保障</p>
---	---	--

頼れるサービス！

<p>①夜間休日 現場急行サービス</p>	<p>④夜間休日 初期対応サービス</p>	<p>事故相談窓口 全国約1,020か所</p>
<p>②レッカーサービス</p>	<p>⑤休日契約者 面談サービス</p>	<p>損害調査スタッフ 約5,800人 平成24年4月1日現在</p>
<p>③ロードサービス</p>	<p>※各種サービスのご利用にあたっては、所定の条件があります。</p>	
<p>フリーダイヤル安心サービス (24時間365日対応)</p>		
<p>●JAの営業時間内には、ご加入先のJAまでご連絡ください。</p>		

「自動車共済」フルマスター

JAの自動車共済には魅力的な掛金割引があります！

<p>JA共済オリジナル!</p> <p>自賠責共済 セット割引</p> <p>JAの自賠責共済とセットで加入するなどの所定の要件を満たす場合、対人賠償の共済掛金が</p> <p>約7%割引</p>	<p>JA共済オリジナル!</p> <p>農業用 貨物車割引</p> <p>農業用貨物車で所定の要件を満たす場合、共済掛金が</p> <p>約7%割引</p>	<p>割引率に自信あり!</p> <p>新車割引</p> <p>契約車両が新車の場合、共済掛金が</p> <p>最高で約5%割引</p> <p><small>※共済期間の初日時点において初年度(初年度後)後経過期間が13か月以内の場合で、自家用普通乗用車・自家用小乗用車・自家用軽自動車用車にのみ適用。 ※長期契約の場合は最高で約3%割引となります。</small></p>	<p>割引率に自信あり!</p> <p>複数契約割引</p> <p>JAの自動車共済にご加入のお車が2台以上などの所定の要件を満たす場合、共済掛金が</p> <p>約5%割引</p>
---	---	---	--

このほかにもお得な掛金割引を多数ご用意しております！

- ご契約の際には「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。
- ホームページアドレス <http://www.ja-kyosai.or.jp>

お問い合わせ先
共済課・金融営業課 0476-93-2112





**冬野菜の代表格。
寒い時期に甘味が増します**

ダイコンは一年中出回っていますが、寒い時期に甘味が増しておいしくなります。日本では、春の七草の一つ「スズシロ」として古くから、親しまれています。

現在は肉質が柔らかく、甘味が強い青首ダイコンが主流ですが、京都の伝統野菜の聖護院（しょうごいん）ダイコン、水分が多く大型の三浦ダイコン、薬味に使われる辛味ダイコンなど、独自の品種があります。シャキシャキとした食感を生かし、生のままサラダやあえ物、大根おろしとして食べたり、加熱すると甘味が増し、だしのうま味を閉じ込めるので、ぶり大根、おでんなどの煮物や煮込み

料理、スープにしたりと、いろいろな料理でおいしくいただけます。

葉の付け根の部分は甘く、先端（しっぽ）ほど辛味が強くなるので、料理によって使い分けるのがポイント。生で食べるときは葉に近い部分、煮物など加熱する料理には真ん中の部分、先端はみそ汁などに使うとよいでしょう。

ダイコンに含まれる辛味成分は、がん予防に効果があるといわれ、ビタミンCも豊富です。その他、消化を助け、胃腸の働きを整えて食欲をアップさせるジアスターゼも含まれています。ジアスターゼは加熱すると壊れてしまうので、生のまま食べる方が効果的

です。脂っぽいものを食べるときに大根おろしを添えると、消化も良く、さっぱりします。

選ぶときは、太くて重いもの、皮に張りがあるものが新鮮です。葉が付いているものは、そのまま置いておくと、葉から水分が失われスカスカになってしまうので、葉を切り分けて保存します。使いかけのものは、乾燥しないように切り口をラップで覆い、ポリ袋に入れて、野菜室へ。葉の部分はゆでて刻んで冷凍しておくとし、みそ汁の青味や煮物の彩りにもなり、便利です。

RECIPE **ダイコンと牛肉のスープ**

調理時間 15分



撮影：大井一範

- 材料(2人分)
- | | |
|---------------------|-----------------|
| ダイコン……………150g | B 花しょう ……小さじ1/2 |
| 牛もも肉(薄切り)………60g | 塩……………小さじ1/6 |
| ネギ……………1/2本 | 酒……………小さじ1 |
| シヨウガ……………1片(10g) | しょうゆ……………小さじ1 |
| A 水……………カップ2(400ml) | ※花しょうは中華食材で、粒さ |
| スープのもと… 小さじ1 | んしょうのことで |

- 作り方 (1人分88kcal)
- (1)ダイコンは5cm長さ、7～8mm角の拍子切りにします。
 - (2)牛肉は1～1.5cm幅に切ります。
 - (3)ネギは斜め切り、シヨウガは薄切りにします。
 - (4)鍋にAとダイコンを入れて火に掛け、ふたをして2～3分煮ます。牛肉、ネギ、シヨウガを加え、沸騰したら、あくを取ります。
 - (5)Bを加えて調味します。



料理研究家 波多野充子



キャベツとカキの豆乳スープ

1食当たり約 188kcal



海のミルクと呼ばれるほど栄養豊富なカキと、野菜がたっぷりの豆乳スープです。カキが白くなってきたら豆乳を加え、温まれば完成です。この時期ならではのおいしいスープをお楽しみください。

材料(2人分)

カキ	大6個(約120g)
キャベツ	140g
タマネギ	1/2個
ニンジン	30g
エノキダケ	100g
EVオリーブ油	大さじ1
水	360ml
豆乳	200ml
パセリ	少々
酒	大さじ2
塩	適量
しょうゆ	小さじ1
こしょう	少々

作り方

- (1) タマネギとニンジンは薄切り。キャベツは大きめなざく切り。エノキダケは長さを半分に切る。カキは薄い塩水で洗う。
- (2) 厚手の鍋を温め、EVオリーブ油でタマネギが半透明になるまで炒め、ニンジン、エノキダケを加えて炒め合わせる。
- (3) (2)にキャベツと水360ml、塩小さじ1を加え、ふたをして中火で約15分煮る。
- (4) 野菜の甘味が出たら酒、しょうゆ、カキを加え、カキが白くなってきたら豆乳を加える。
- (5) ひと煮立ちしたら塩味を調整し、最後にこしょうとお好みでパセリを振る。



ラビオリ風・エビとレンコンのワンタン

1食当たり約 197kcal



ツルっと滑らかなワンタンはビッグサイズ。イタリアンのラビオリのように、2枚の皮を合わせるだけで簡単に出来上がります。具材はともヘルシーですので、お好きなタレを付けてたっぷりお召し上がりください。

材料(3人分)

エビ	160g
レンコン	100g
ニラ	3本
ネギ	15g
ショウガ	10g
ワンタンの皮	30枚

調味料

酒	小さじ1
ごま油	小さじ1
しょうゆ	小さじ1/3
塩	小さじ1
こしょう	少々

チンゲンサイ	2本
ネギ	適量
香菜	適量

作り方

- (1) エビは殻と背わたを取り、粗めに刻んでから包丁で軽くたたく。
- (2) レンコンは皮をむき、すりおろす。ニラとネギ、ショウガは粗みじん切りにする。
- (3) (1)(2)と調味料をボウルに入れ、混ぜ合わせる。
- (4) ワンタンの皮の真ん中に(3)の具を載せ、皮の縁に水を付け、その上からもう1枚のワンタンの皮を載せ、手で押さえ2枚を付ける。
- (5) 沸騰した湯に(4)を入れ、皮が透き通るまで3~4分ゆでる。
- (6) 器に盛り付け、お好みでネギ、香菜、ゆでたチンゲンサイなどを添える。
- (7) タレは酢じょうゆにごま油と豆板じゃんなどを加えて熱々をいただく。

12月末の事業実績

12月31日現在	
貯金残高	19,699,544千円
貸出金残高	6,389,055千円
長期共済保有高	96,986,990千円
販売品販売高	7,372,478千円
直売所売上高	635,513千円
購買品供給高	1,822,066千円
出資金	551,795千円
組合員数	2,924人
(正組合員)	1,792人
(准組合員)	1,132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。

- 16 農林中央金庫向け劣後ローン実行の承認について
 - 15 (株)千葉県JA情報センターへの株式取得額の確定について
 - 14 「JAバンク基本方針」の変更について
 - 13 定款の一部変更について
 - 12 総額について
 - 11 平成26年度における理事及び監事の報酬について
 - 10 平成26年度における借入金金の最高限度について
 - 9 平成26年度同一人に対する信用の供与等の最高限度について
 - 8 平成26年度貸出金利率の最高限度について
 - 7 平成26年度事業方針(計画設定)について
 - 6 平成26年度事業方針の承認について
 - 5 剰余金処分案の承認について
 - 4 固定資産減損の兆候判定について
 - 3 繰延税金資産の回収可能性について
 - 2 平成25年度事業報告・貸借対照表・損益計算書について
 - 1 不良債権処理方針について
- 議案
- 平成26年1月30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

