

# 東美の里

JAと地域の人々をむすぶ広報誌

2014/No.414

3月号



## Contents

図画作文コンクール表彰……………	P 2
営農情報……………	P 4
特集「お肉を食べて健康に」……………	P 6・7
富里歌壇……………	P 9
新鮮食材で楽しくクッキング……………	P 12



## 七栄小学校の児童、 図画・作文コンクールで全国表彰

J A は 2 月 13 日 ( 木 ) 、 第 38 回 「 こ  
はん ・ お米 と わたし 」 作文 ・ 図  
画 コンクール で 作文 優 秀 賞 を 受  
賞 し た 小 木 晃 太 くん ( 富 里 市 立  
七 栄 小 学 校 3 年 ) に 表 彰 状 と 記  
念 品 を 贈 り ま し た 。

こ の コンクール は 、 J A グ  
ループ が す す め る 「 み ん な の よ  
い 食 プ ロ ジ ェ ク ト 」 の 一 環 と し  
て 、 食 と 農 を 担 う 次 世 代 の 子 ど  
も た ち に 、 お 米 ・ ご は ん 食 ・ 稲  
作 な ど 、 日 本 の 稲 作 農 業 全 般 に

つ い て 深 く 理 解 し て も ら お う と  
1 9 7 6 年 か ら 続 い て い る も の  
で す 。

小 木 晃 太 くん は 、 作文 部 門  
1 部 ( 小 学 校 1 年 生 か ら 3 年  
生 ) で 千 葉 県 の 審 査 で 推 薦 を 受  
け 、 全 国 の 審 査 で は 、 応 募 総 数  
5 万 5 千 8 5 4 点 の 中 か ら 優 秀  
賞 15 名 の 1 人 に 選 ば れ ま し た 。



表彰状を読み上げる根本組台長



表彰状を持って記念写真

## 富里ブランド確立と 実需者のニーズに対応

J A 西 瓜 部 ・ 人 参 部 ・ ト マ ト 部 ・ 大  
根 部 ・ 花 卉 部 ・ 地 場 野 菜 部 は 2 月 14 日  
( 金 ) 、 第 36 回 生 産 部 通 常 総 会 を J A 大 会  
議 室 で 開 き ま し た 。

事 業 方 針 と し て 、 実 需 者 ニーズ に 併  
せ た 出 荷 体 系 と 富 里 ブ ラ ン ド の 確 立 、  
生 産 工 程 管 理 ( G A P ) の 普 及 に 取 り  
組 む こ と を 確 認 し ま し た 。

議 事 で は 、 各 部 会 の 生 産 者 が 出 席 す  
る な か 、 平 成 25 年 度 の 事 業 報 告 ・ 収 支  
決 算 書 、 平 成 26 年 度 事 業 計 画 ・ 収 支 予  
算 案 、 精 算 端 数 金 処 理 、 生 産 物 出 荷 奨  
励 金 処 理 に つ い て 審 議 さ れ 、 全 て 承 認  
さ れ ま し た 。



議案に賛成の挙手

## 女性部新たな活動にも力

J A 女 性 部 は 2 月 7 日 ( 金 ) 、 第 6 回 通  
常 総 会 を 成 田 市 内 の ホ テ ル で 行 い 、 今  
年 度 は 、 更 な る 地 産 地 消 を 推 し 進 め 、  
食 育 活 動 や 料 理 教 室 に 力 を 入 れ 、 ま た  
新 た な 仲 間 づ く り を 進 め て 行 く こ と を  
目 標 に 掲 げ ま し た 。

議 事 で は 、 平 成 25 年 度 の 活 動 報 告 と  
収 支 決 算 書 に つ い て 承 認 さ れ 、 平 成 26  
年 度 の 活 動 計 画 と 収 支 予 算 書 ( 案 ) に  
つ い て 議 決 さ れ 、 会 費 の 徴 収 時 期 や 方  
法 に つ い て も 確 認 し ま し た 。

鈴 田 世 津 子 部 長 は 「 部 員 み ん な が 、  
明 る く 楽 し く 参 加 し て も ら え る 活 動 を  
増 や し て 行 き た い 」 と 話 し て い ま し た 。



出席者全員で記念写真

# 研修会や交流会に積極参加

## 青年部総会

J A青年部は2月21日(金)、J A 大会議室で、第48回青年部通常総会を開きました。

基本方針として、地域農業の担い手として、新たな農業経営の確立や各種研修会や交流活動への参加、他団体との交流や組織の活性化をすすめることを確認しました。

審議では、前年度の事業報告や収支決算の報告、今年度事業計画並びに収支予算案、会費の徴収方法と役員改選について審議され、全て承認されました。



新役員の方々



総会に参加した青年部のメンバー

役員改選では次のとおり、新役員・監事が決まりました。

### 《新役員》

部長	栗原 宏泰(三区)
副部長	山下 裕之(二区)
〃	武井 雅彦(三区)
〃	小山 裕之(二重堀)
監事	石井 和昭(二区)
〃	石井 洋市(立沢)
〃	(敬称略)

新役員の皆様、より一層の活躍に期待いたします。

# ヘラブリナと知恵比べ



左から諏訪さん、小川さん、武藤さん

第66回組合員ヘラ餅つり大会が2月6日(木)に富里市根木名の釣り堀、「富里の堰」で行われました。

当日は、肌寒い陽気のなか参加した18人は全員が底釣り、午前7時から午後3時まで競技を行いました。

前回の優勝者から3位までの方には30%、20%、10%とハンデが設けられ、優勝者が決まりました。結果は次の通りとなりました。

優勝	小川 正春(大堀)
準優勝	武藤 照二(四区)
3位	諏訪 寛治(金堀)
	(敬称略)

## お天気カレンダー

### 雪解け

一般財団法人日本気象協会 ● 檜山 靖洋

雪国でも春の気配が感じられ、雪解けとなる時期です。冬の間ずっと積もっていた雪がすべて解ける日の平年は、函館で3月13日、帯広3月21日、青森3月25日、山形3月6日などとなっています。

農作業も雪解けを待つて始めるところもあると思います。雪解けが遅れると排水が遅れるなどして、農作業も進まず、農作物の生育にも影響が出てしまいます。しかも、ここ数年は冬に寒いことが多く、日本海側の地方では積雪がかなり多くなることも少なくありません。積雪が多ければ、それだけ雪解けも遅れてしまいます。早めに融雪剤などをまいて、雪解けを進めるなど対策が必要になると思います。

冬の間の積雪の状況や、1カ月予報、3カ月予報などの長期予報といった気象情報を上手に利用し、早め早めの対策をできたらよいですね。



3月から4月にかけては周期的に天候が変化して気温も上昇し、菜種梅雨など降雨が予想されるため、病害の好む温度・湿度が揃いやすい時期でもあります。

ハウス栽培では換気と温度管理に注意しましょう。特に近年では温度が極端に上下する場合がありますので、まめに確認を行いましょう。露地栽培では降雨、もや後の病害発生に備え、防除を行いましょう。

## スイカ 菌核病

つる枯病に似ているが、菌核病では、白い綿毛状のカビが発生し、大きい黒色の菌核が形成される。土中で越冬するので、前作で菌核病の発生した畑は注意。

気温が15～20℃、多湿の時に発病しやすい。花卉に感染しやすいので、交配前に予防散布をすることが望ましい。

### ○スイカ 菌核病の主な防除薬剤

薬 剤 名	希釈倍数	使用時期	使用回数	備 考
カンタスドライフロアブル	1000～1500	前日まで	3回以内	
シグナムWDG (つる枯、炭そ病、うどんこ病登録あり)	1500	前日まで	3回以内	カンタスの成分 (ボスカリド)含む
アフエツフロアブル	2000	前日まで	3回以内	予防
ロブラール水和剤	1000	前日まで	4回以内	
スマレックス水和剤	1000～2000	7日前まで	5回以内	使用時期変更あり

## スイカ うどんこ病、ハダニ類

うどんこ病、ハダニ類は苗床からの持ち込みが多いです。株元や葉裏などをよく観察し、病害虫の早期発見と発生初期の防除に努めてください。

### ○スイカ うどんこ病防除薬剤

薬 剤 名	希釈倍数	使用時期	使用回数	備 考
ベルコートフロアブル	1000	前日まで	4回以内	菌核病、炭そ病にも登録
パンチョTF顆粒水和剤	2000	前日まで	2回以内	
ストロビーフロアブル	2000～3000	前日まで	3回以内	つる枯、炭そ病にも登録
ガッテン乳剤	5000倍	前日まで	2回以内	

### ○スイカ ハダニ 防除薬剤

薬 剤 名	希釈倍数	使用時期	使用回数	備 考
バロックフロアブル	2000	前日まで	2回以内	残効あり。速効性なし
マイトコーネフロアブル	1000	前日まで	1回	
カネマイトフロアブル	1000～1500	前日まで	1回	
コロマイト乳剤	1000	7日前まで	2回以内	
ダニサラバフロアブル	1000	前日まで	2回以内	

※薬剤抵抗性回避のため薬剤の種類を変えてローテーション防除を行う。

## 成田警察署からお知らせ

### 過激派アジト発見にご協力ください！

過激派は、単身や夫婦など善良な市民を装い、マンションやアパートに潜んで「テロ、ゲリラ」事件の準備をしています。

あなたの周りにこんな人、武器を製造しているところはありませんか？

- 部屋への出入りの際、周囲を異常に気にしている。
- ことさらに近隣の住民と接しないようにしている。
- 部屋の中で工具類を使う音がする。
- 部屋の中から火薬・薬品類の臭いがする。

非公然アジトを発見するためには、皆様のご理解とご協力が不可欠です。

もし、あなたの周辺で「あれ、なにか変だぞ！」と思ったときは、迷わず110番または成田警察署（27-0110）までご連絡ください。



## こんにちはは女性部です！

～お知らせ～

### 回覧について

JA女性部に関する情報が掲載されている「こんにちは、女性部です！」を、毎月15日に発行し農家組合へ回覧しています。サークル活動などの情報を載せておりますので、是非ご覧ください。

### 女性部に入りませんか？

JA女性部では、新規加入者を募集しています。現在188名の部員が在籍しており、講習会や視察研修会等を通して知識を広げるだけでなく、交流の場ともなっています。

- 対象者：JA富里市 正組合員（70歳まで）
  - 年会費：1,000円
- ※入会・退会に関するご連絡は、事務局（TEL：93-5652 藤崎）までお願いします。



昨年の味噌作りの様子

### 平成25年度の主な年間行事（実績）

- 1/21 サークル活動（味噌作り）
- 2/8 通常総会
- 3/15 サークル活動（塩麴・醤油麴）
- 6/8 食農教育活動（浩養小 すいとん作り）
- 7/26 食と農の活動（テーブルマナー研修会）
- 8/21 趣味・文化の活動（フラダンス教室）
- 9/2 女性部視察研修会（JA千葉みらい直売所、東京ディズニーシー）
- 10/23 生産部・女性部合同視察研修会（コロッケ特別公演・柴又帝釈天）
- 11/17 産業まつり出店（米粉クリームシチュー他）
- 12/27 サークル活動（正月花講習会）

※平成26年度の活動は、決定次第「東美の里」や回覧でお知らせ致します。

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“ポッコリ”おなかを、何とかしたい！ どうすればいいの？**

**A. 日本型食生活の実践で、脂肪と糖分のとり方をコントロールできますよ！**



全身、とくにおなかにつく“ぶよぶよ”の正体は中性脂肪です。これは、おもに体内に入った脂肪や糖分からできています。つまり、“ポッコリ”おなかの解消には、脂肪と糖分を取りすぎないことが大切です。

まず、脂肪は食材や部位、調理法によって、ある程度コントロール可能です。たとえば、魚の脂肪は、人間の体内で溶けて排泄されやすいため、中性脂肪になりにくい特徴があります。また、肉は食べる部位や調理法によって、脂肪の摂取量が変わります。たとえば鶏肉でいえば、皮→もも肉（皮付き）→もも肉（皮なし）→ささみ、の順で、調理法でいえば、揚げる→炒める→煮る→蒸す→ゆでる、の順で脂肪

の量は減っていきます。

一方、糖分は腸で吸収され、全身に運ばれてエネルギー源となりますが、運動不足などで使われなかった分は蓄積され、中性脂肪のもとになります。だからといって、ごはんなどの主食を過剰に制限するのは、よくありません。むしろ気をつけたいのは、体に吸収されやすい砂糖の取りすぎです。顕著なのは、菓子やジュースなどの間食でしょう。

これらをなるべく控えるためにも、低カロリーで腹持ちがよく、脂肪分も少ないごはんを中心とした日本食メニューを作れば、糖分や脂肪を手軽に抑えることができます。

今月の「よい食」キーワード

### 【ポッコリお腹の正体、中性脂肪】

中性脂肪は、人や動物にとって重要なエネルギー源で、発育に必要なビタミンや体内で合成されない必須脂肪酸の摂取にも不可欠です。しかし、とりすぎると体脂肪として蓄えられ、肥満を招き生活習慣病につながります。中性脂肪の数値は、メタボリックシンドロームの診断基準に盛り込まれています。日本人の摂取エネルギーに占める脂肪の割合（脂質エネルギー比率）は、戦後急激に上昇し、肥満も増加。国民の健康増進をめざす「健康日本21」では、20～40代成人の脂質エネルギー比率を、25%以下にする目標を掲げています。

「みんなのよい食プロジェクト」の「美味ちゃん」です！



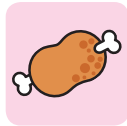
©よい食P



「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。



肉には健康に欠かせない大切な栄養素であるタンパク質（アミノ酸）が豊富に含まれています。毎日の献立に上手に肉を取り入れて、家族みんなを元気に、健康にしましょう。「高齢者への肉食の勧め！」の筆者である日本獣医生命科学大学の西村敏英教授に、お話を伺いました。



### 肉は健康を維持する タンパク質の宝庫

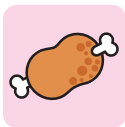
「肥満傾向にある中高年にとって、肉食は肥満の元凶のようにいわれますが、肉は健康を維持するために必要な、良質なタンパク質の宝庫です。とりわけ高齢者は肉を食べることをお勧めします」というのは、日本獣医生命科学大学の西村敏英教授。

2013年に発表された日本人の平均寿命は、男性が97・9歳、女性が86・4歳。食生活の変化とともに、日本人の平均寿命は急激に延びました。長寿の理由の一つに、肉を食べることで動物性タンパク質と脂肪の摂取量が増えたことが挙げられています。

タンパク質の摂取量が不足すると、病気に対する抵抗力が落ち、風邪をひきやすくなり、回復力

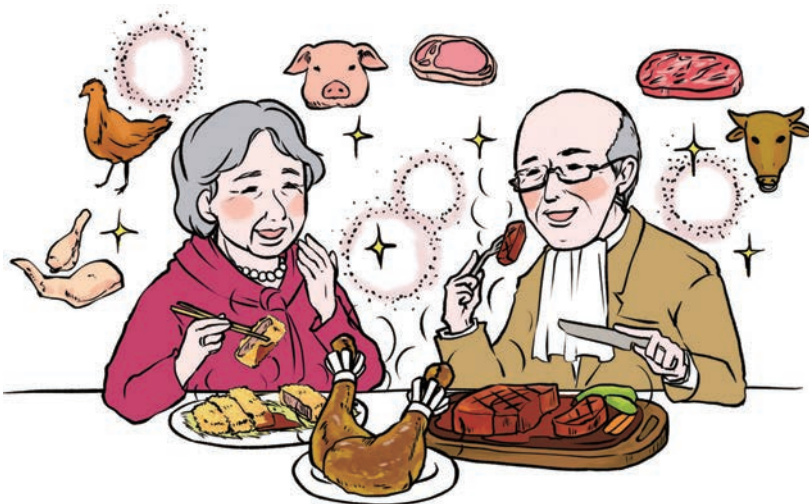
も低下します。また、高齢者の場合、足腰の筋力が低下して転倒しやすくなり、骨折を招く危険性も高くなります。

人間の筋肉・骨・血液・内臓などをつくるタンパク質は、20種類のアミノ酸からできています。その中でも、健康を維持するために必要な9種類の必須アミノ酸は、体内では作ることができず、食事で補うしかありません。肉には魚介類と同じように必須アミノ酸がバランス良く含まれています。特に肉に含まれるアミノ酸は、加熱調理しても壊れにくく、体内で吸収される効率も97%と高いのが特徴です。



### 肉が持っている 病気を予防する効果

肉は、健康を維持するのに重要なタンパク質の供給源ですが、最近、病気を予防する効果がある

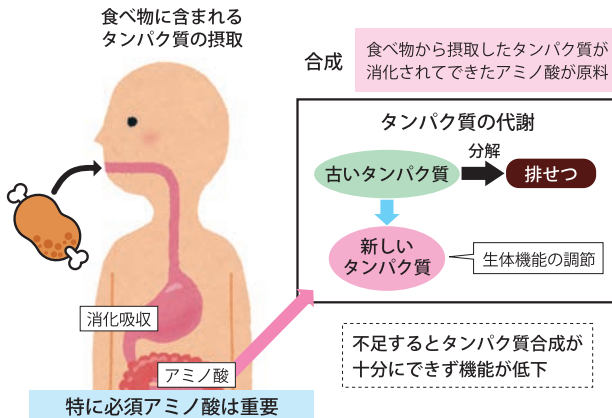


日本獣医生命科学大学  
応用生命科学部  
西村 敏英 教授

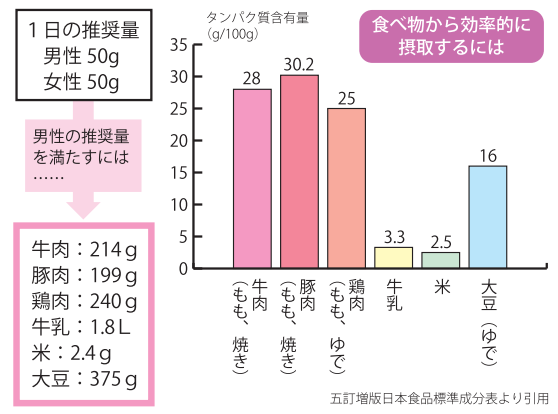
食品、特に食肉のおいしさと健康に関する研究と著書多数。「高齢者への肉食の勧め」（月報『畜産の情報』）では、高齢者の健康維持のためにお肉を食べることの重要性を解説している。

資料提供  
公益財団法人 日本食肉消費総合センター  
<http://www.jmi.or.jp/>

### タンパク質摂取の重要性



### 食べ物100g当たりのタンパク質含有量



### 健康を維持する上で欠かせない肉に含まれる栄養素の働き

- 筋力の低下を防ぐ**  
タンパク質は、適度な運動と組み合わせると足腰の筋肉維持に役立つ。
- 貧血を予防**  
牛肉やレバーに含まれるヘム鉄は、植物の鉄分よりも吸収されやすい。
- 血圧の上昇を抑える**  
肉のタンパク質が消化酵素で分解されてできるペプチドは血圧上昇を抑制する。
- 免疫力向上**  
タンパク質は免疫力を高め、がん細胞などを殺すナチュラルキラー細胞の働きを向上させる。
- うつ病の予防**  
不足するとうつ病を引き起こすとされる脳内物質のセロトニンは、必須アミノ酸のトリプトファンから作られる。
- 脂肪燃焼を助ける**  
カルニチンが脂肪酸と結合することで、運動により脂肪燃焼を促進。

ことも分かってきました。筋力低下を防ぐだけでなく、老化や発がんに対する予防効果が期待される抗酸化作用もあるなど、さまざまな病気を予防するといわれます。

例えば貧血は若い女性だけでなく、高齢者でも10人に1人いるといわれています。その原因で特によく多いのが鉄分不足。牛肉の赤身やレバーには、鉄分が豊富に含まれています。ホウレンソウは鉄分が多いことで知られていますが、肉に比べると体内に吸収されにくい構造になっています。それに対して肉に含まれる鉄分は、吸収効率が植物性の鉄分の2〜5倍と高くなっています。

肉の赤身はいいけど脂肪は悪さをすると敬遠されがちです。しかし、脂肪に含まれるコレステロールも、適量なら血管を丈夫にして脳卒中を予防す

る効果があるという報告があります。

では、どんな肉をどれくらいどの量食べればよいのでしょうか。「厚生労働省による大人1日のタンパク質摂取量を考えると、牛・豚・鶏の肉のどれでも約100gが目安です。肉を食べるときには、適量の野菜も取って、バランスの良い食事を心掛けてください」と西村教授。シンプルな肉料理としてすぐに思い浮かぶステーキや豚カツは、かむ力が落ちてきている高齢者の場合、食べにくいかもしれません。そんなときはシチューなどの煮込み料理や、加熱しても硬くならないひき肉や薄切り肉を使った料理、脂っぽさが苦手なら網焼きや蒸し物にするのもお勧めです。ぜひ、毎日の献立に上手に肉を取り入れて、家族みんなの健康維持に役立てましょう。



もう一度見つめよう 食べ物の世界

## 妊娠と食 (1)

タレント・食生活アドバイザー 岡村 麻純

私事ですが、先日妊娠していることが判明しました。結婚2年目、待ちに待った赤ちゃんです。いざ妊娠すると、自分の食べているものが、そのままおなかの赤ちゃんを育てていくのだという実感が湧き、命が食で守られているということを再確認しました。それにより、妊娠中に限らず「健康的な食事とは」とあらためて考える機会にもなりました。

妊娠中の食事には多くの注意点があるとされています。アルコールやカフェインは控えることはもちろんですが、キンメダイやマグロに含まれる水銀、また、ビタミンAなどの過剰摂取も良くないとされています。となると、念のため妊娠中はマグロをまったく食べないようにしようなど、極端になっってしまうがちです。しかし、少しずつ食べるのであればなんら問題はありません。むしろマグロには妊婦に必要なカルシウムの吸収を助けるビタミンDが豊富に含まれていますし、妊娠中の摂取により赤ちゃんの脳神経の発達を促すとされている、DHAも豊富に含

まれており、良い面もあるのです。

妊娠中であっても同じことがいえるのではないのでしょうか。例えば、この食品は発がん性物質があるらしいから食べないようにしているという話をよく聞きます。もし、そんなうわさを聞いたならば、ぜひ、一度きちんと調べてみてください。実際にそういった結果がでていたとしても、1日何kg以上食べた場合、といった具合に普通の生活ではあり得ない量を摂取した場合であることがほとんどで、それよりはきつとその食品にはいい面もあるはずですから、何かを極端に意識するよりは、日々偏った食事になっていないか、気を使う方が健康的なように思います。

たくさん種類のおいしいものを、おいしいと思える量だけ食べる。やはり、これが、健康的な食の基本であると考えられています。ためて思いました。



### 今月の表紙

## かがやけ未来の後継者

富里市十倉(二区地区)

塚本 凛ちゃん(7歳)  
蒼 生くん (4歳)

今回は二区地区の塚本さんのお宅にお伺いしました。

長女の凛ちゃんは、小学校1年生。好きな食べ物は、マグロの刺身とトマト。学校での得意教科は図工とのことで、お絵描きや工作が大好きで、パッタの絵を描いたときは、市の中央公民館にも展示されたそうです。

弟の蒼生くんは、麺類なら何でも大好物。おもちゃのトミカが好きで、たくさん集めているそうです。今では本物の自動車も見分けることができるようになり、すぐに自動車の名前がわかるそうです。

【父：一茂さん】 【母：明香さん】





# 富里歌壇

駅伝の喧嘩もすみ四日目はふたりさりなり炬燵に埋もる

中川キヨ子

耳うとく成りし姉かも耳打ちの会話をよろこび擦り寄りて来る

安江 照子

大空にバンザイして立つ大樗幹に初日の差して静(せい)なり

鳴田 さよ

新春の娘らその夫との集いにて卓上華やか賑わふ一日(ひとひ)

宮沢 智子

凍りつく池のほとりに鷺が立ち長き嘴(くちばし)とらえたり

立花 法子

前足を宙にうかせる賀状の馬今年はウマく行くとの添え書き

黒田 照子

池かこみ冬の櫻の枝ゆるく写す水面に番の鳥か

佐藤 玲子

訃報つづく年の瀬の夜をことさらに音にたてつつ林檎(かじ)りぬ

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

## ★★★★★4月のあなたの運勢★★★★★

### 山羊座

【全体運】イライラしやすく、周囲ともめる傾向大。悪いと思つたら、意地を張らず、自分から謝って。入浴で気分転換を  
 【健康運】自分の時間をもち、ストレスを解消して  
 【幸運を呼ぶ食べ物】ホテルイカ

### 水瓶座

【全体運】コミュニケーション運が上昇し、人との付き合いが楽しくなる気配。出会いにも恵まれそう。ドライブにもつき  
 【健康運】活動期。スポーツの上達が早いでしょう  
 【幸運を呼ぶ食べ物】もずく

### 魚座

【全体運】プライベートを充実させたい期間。習い事や好きなことに力を注いで。発送力アップにはクラシック音楽が有効  
 【健康運】体調管理を心掛けて。早寝も健康の秘訣(ひけつ)  
 【幸運を呼ぶ食べ物】トリガイ

### 天秤座

【全体運】気まぐれになり、気分がコロコロ変わりそう。あれもこれも……と手を出さず、一つのこと集中すると◎  
 【健康運】良質な睡眠が回復のポイント。工夫して  
 【幸運を呼ぶ食べ物】フキ

### 蠍座

【全体運】神経質になりやすい月。細部を気にし過ぎず、おおらかに構えて。部屋にブルー系の花を飾ると、開運の呼び水に  
 【健康運】不規則になりがち。生活スタイル改善を  
 【幸運を呼ぶ食べ物】ノビル

### 射手座

【全体運】楽しいことが目白押し。気の合う友人とワイワイはしゃいでみて。人気リゾートへの旅行も驚きがいっぱいです  
 【健康運】上々。マッサージでの血行改善が効果的  
 【幸運を呼ぶ食べ物】メバル

### 蟹座

【全体運】頑固になりがち。周囲のアドバイスには素直に耳を傾けてみて。伝統芸能を鑑賞することで良い気晴らしに  
 【健康運】欲張り過ぎないこと。十分な休養が大事  
 【幸運を呼ぶ食べ物】ゼンマイ

### 獅子座

【全体運】積極性がつきを呼ぶ期間です。やりたかったことにチャレンジを。お花見などのアウトドアレジャーもお勧め  
 【健康運】スポーツを楽しむと、調子が向上くはず  
 【幸運を呼ぶ食べ物】ソラマメ

### 乙女座

【全体運】ささいなことでクヨクヨしやすいみたい。一人の時間を満喫してリフレッシュを。神社参拝も開運のきっかけに  
 【健康運】暴飲暴食に注意。食欲のコントロールを  
 【幸運を呼ぶ食べ物】イチゴ

### 牡羊座

【全体運】新しいことをスタートさせるチャンスです。自分の可能性を試してみて。飲み会などのプランを立てるのも幸運  
 【健康運】疲れをため込みがちかも。適度に解消を  
 【幸運を呼ぶ食べ物】タケノコ

### 牡牛座

【全体運】霊性に考え、行動できます。持ち前の粘り強さを発揮して。趣味や特技に励むと、手応えを感じられそう  
 【健康運】のんびり過ごす時間が運氣アップの鍵  
 【幸運を呼ぶ食べ物】タラの芽

### 双子座

【全体運】知的好奇心が旺盛になる時期。興味を引かれる分野についてとことん調べて。共通の目標を持つ人との交流も吉  
 【健康運】良好。フットワーク軽く動き回れます  
 【幸運を呼ぶ食べ物】夏ミカン



# 予約受付中!

詳しくはJA購買生活課・購買店舗までお問い合わせください。

TEL : 0476-93-1911

## 組合員の皆様へ

入院・手術の保障をJAがサポートいたします  
特に、この春進学・就職する方々を応援いたします

平成22年4月1日からの新しい保障

### 医療共済

病気・ケガを幅広くカバーする、充実の医療保障です。

**1** さまざまな病気・ケガによる入院・手術を一生保障します。(終身タイプを選んだ場合)

**2** 日帰りから最高365日の入院まで保障。通算支払限度日数も無制限です。(1入院限度日数 365日を選んだ場合)

**3** 手術の保障範囲が大幅に拡大。放射線治療もしっかりカバーします。

**4** 高額な先進医療の技術料を、通算1,000万円まで保障します。(先進医療保障ありを選んだ場合)

ご契約例 30歳加入/終身払い/入院共済金日額5,000円/共済期間 終身・1入院限度日数120日・先進医療保障あり・入院見舞保障あり

共済掛金 月払い 男性3,739円 女性3,894円 年払い 男性42,977円 女性44,782円

**入院のとき**

1日あたり 5,000円 × 120日 = 600,000円

1回あたり 2,500円 × 10回 = 25,000円

合計 625,000円

**手術のとき**

1回あたり 10万円 × 1回 = 100,000円

1回あたり 2,500円 × 10回 = 25,000円

合計 125,000円

**放射線治療のとき**

1回あたり 5万円 × 1回 = 50,000円

**先進医療を受けたとき**

1回あたり 1,000万円 × 1回 = 10,000,000円

※1. お支払い対象となる入院の退院日の翌日から200日以内のその入院と同一の病室または直後の病室がある期間で再入院された場合は、この再入院を1回の入院とみなします。 ※2. 自費入院は、入院基本料の支払いの滞りなどにより制限されます。 ※3. 社会保険等との併給による削減による影響は、保障金額に反映されません。 ※4. 治療目的に、医師診療報酬請求日より前手前手前金控除対象となる治療費の一部の負担を要します。 ※5. 50日以上の治療を要する。 ※6. 治療費と治療費を支払った場合に限り、厚生労働省が定める先進医療を行います。一定の施設基準を有する、先進医療機関の医師は、先進医療にかかると認められる技術料が1万円以上の場合は技術料の額、1万円未満の場合は一律1万円となります。 (注)支払いは一定の条件があります。

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、各共済種類の「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、各共済種類の「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 共済課・金融営業課  
TEL 0476-93-2112

13125720141 JA共済ホームページアドレス <http://www.jakyosei.or.jp>

## 国が変わる 安心が大きくなる 担い手積立年金

～ しっかり積立て、がっちりサポート 安心で豊かな老後を ～

- ★ あなたの老後生活への備えは十分ですか?
- ★ 年金は家族一人ひとりについて準備することが大切です。
- ★ 老後の備えは国民年金プラス農業者年金が基本です。

**① 65歳の農業者の方の平均余命は 男性22年(87歳)、女性27年(92歳)**

老後はお金の心配をせずに暮らしたいものです。その間予測不可能な経済変動があり、思わぬケガや病気もあります。

※ 日本人の平均余命は男性84歳、女性89歳となっており、農業者年金加入者の平均余命の方が長くなっています。

**② こんなにかかる老後生活 (現金支出で年額約280万円)**

高齢農家世帯(世帯主が65歳以上の夫婦2人)の家計費は、現金支出で月額約24万円が必要となります。

**③ 国民年金の支給額(年額158万円)**

農業者の皆さんが加入している国民年金の支給額は、40年加入で月額約6万5千500円、夫婦あわせて月額約13万1千円です。

このように、豊かな老後生活のためには、国民年金だけでは十分と云えず、老後の生活費は自分で準備する必要があります。

サラリーマンは国民年金(基礎年金)の上乗せ年金として、厚生年金や共済年金(厚生年金のモデルケースでは夫婦お二人で年額約280万円、月額約23万円)を受け取っています。

農業者の皆様も、メリットがたくさんある**農業者年金**に加入して安心で豊かな老後を迎えましょう。

◆ 農業者年金に加入すれば～農業者年金の支給額(年額)の試算◆

加入年齢	納付期間	運用利回り2.07%の場合		運用利回り3.00%の場合	
		男性	女性	男性	女性
20歳	40年	75.7万円	64.7万円	93.8万円	80.0万円
30歳	30年	51.5万円	44.1万円	60.8万円	52.0万円
40歳	20年	31.3万円	26.7万円	35.3万円	30.1万円
50歳	10年	14.3万円	12.2万円	15.4万円	13.2万円

(注) この試算は、通常加入で保険料月額2万円加入し、65歳までの運用利回りが2.07%及び3.00%、65歳以降の予定利率が1.15%となった場合の試算です。運用利回り2.07%は制度発足以降の11年度間の運用利回りの平均です。予定利率1.15%は、農林水産省告示(H25.4.1施行)により定められている率です。

## 農業者年金の特徴

- ★ 農業に従事されている方は誰でも加入できます。  
60歳未満の国民年金第1号被保険者(国民年金保険料納付免除者を除く。)であって年間60日以上農業に従事している方は誰でも加入できます。配偶者や後継者など家族農業従事者の方も加入できます。  
＜家族一人ひとりの年金を！ 今、女性の新規加入者が増えています。＞
- ★ 少子高齢時代に強い年金です。年金資産は安全性を重視して運用しています。  
自ら積み立てた保険料とその運用益(付利)により将来受け取る年金額が決まる「積立方式(確定拠出型)」の年金です。少子高齢化が進んでも制度の安定性は損なわれません。  
(注) 運用の結果得られる年金原資が、積み立てた保険料の総額を下回らないという保証はありませんが、安全性を重視した運用方法や、65歳の年金確定時に運用収入の累計額ができるだけマイナスとならないようにする準備金の仕組みを導入しています。
- ★ 保険料は自分で選べ、いつでも見直しできます。  
自分が必要とする年金額の目標に向けて、保険料を自由に決められ(月額2万～6万7千円の間で千円単位)、経営の状況や老後設計に応じていつでも見直しできます。
- ★ 終身年金で80歳までの保証付きです。  
農業者老齢年金は、原則65歳から生涯受け取ることができます。仮に80歳前に亡くなった場合でも、80歳までに受け取れなかった年金額を基礎とした現在の価値に相当する額を、ご遺族(死亡者の死亡当時同一生計であった、配偶者、子、父母、孫、祖父又は兄弟姉妹の順位)に死亡一時金として支給します。
- ★ 税制面で大きな優遇措置があります。  
★ 支払った保険料は、全額が社会保険料控除の対象となり、所得税・住民税が節税になります(支払った保険料の15%～30%程度が節税)。  
★ 保険料を農業者年金基金に運用して得られる収益(運用益)は非課税です。  
★ 将来受け取る農業者年金には公的年金等控除が適用されます。  
(65歳以上の方は公的年金等の合計額が120万円までは、全額控除できます。)  
＜つまり入口から出口まで税制上の優遇措置があります。＞
- ★ 認定農業者など一定の要件を満たす方には、保険料の国庫補助があります。  
認定農業者で青色申告をしている方やその方と家族経営協定を結んだ配偶者・後継者の方など一定の要件を満たす方には、保険料の国庫補助(月額最高1万円、通算すると最大で216万円)があります。  
この国庫補助額に見合う年金は、農地等の経営継承をすれば原則65歳から特別付加年金として受給できます。農地等の経営継承の時期についての年齢制限はなく、本人の体力などに応じて受給の時期を決められます。  
＜農業の担い手の皆様への特別な支援です。＞

さらに詳細な農業者年金の内容やご相談については、農寄りのJAか農業委員会または農業者年金基金にお問い合わせ下さい。

独立行政法人農業者年金基金  
TEL 03-3502-3199 (相談員)  
TEL 03-3502-3942 (企画調整室)

ホームページアドレス <http://www.nauneng.jp>



香りが命。胃もたれを防ぎ、  
ストレスを解消します

ミツバの爽やかな香りの成分には、胃もたれを防いで食欲を高めたり、神経の興奮を鎮めて、ストレスを解消する働きがあります。

ミツバは、栽培方法によって品種が分けられます。スポンジ付きのもので、水耕栽培され、一年中出回っている「糸ミツバ」、光をさえぎって育て、根元で切って収穫される「切りミツバ」、土寄せして葉が出たら根ごと収穫、出荷される「根ミツバ」があります。根ミツバは春が旬で、香りが強く、しゃきしゃきとした歯触りが特徴です。根もよく洗って、きんぴら

にして食べられます。

ミツバはビタミンA(カロテン)が多く、緑黄色野菜に分類されます。血圧を調整する働きのあるカリウムも豊富です。

切りミツバ、糸ミツバ、根ミツバの順に、茎が太く堅く、香りも強くなるので、さっとゆでて使ったり、薬味には、切りミツバや糸ミツバ、炒め物には、根ミツバがおすすめです。お吸い物、茶碗蒸しに載せて、彩りにする他、あえ物やおひたし、天ぷらにして香りを楽しみます。炒め物や蒸し物など加熱するときは、時間を短くし、

食感を残して、香りを生かすのがポイントです。

選ぶときは、葉の緑色が鮮やかで、全体的に茎に張りがあり、みずみずしいものを。香りを生かすため、できるだけ1回で使い切りたいですが、残ったときは、乾燥するとしおれて香りがないので、スポンジ部分に水を含ませたり、水でぬらしたキッチンペーパーに包んでビニール袋に入れ、冷蔵庫で保存して、1～2日で使いましょう。

写真左から  
切りミツバ、糸ミツバ、根ミツバ

## RECIPE 根ミツバとアサリの酒蒸し

調理時間 15分  
※アサリの塩抜き時間は除く



撮影：大井一範

### ●材料(2人分)

根ミツバ※…………… 1束(250g)  
アサリ(殻付き)……………200g  
水…………… カップ1(200ml)  
塩…………… 小さじ1  
酒…………… 大さじ2  
しょうゆ…………… 小さじ1/2  
※糸ミツバ、切りミツバで作るときは、160g

### ●作り方 (1人分33kcal)

- (1)アサリは塩水に漬けて2～3時間置いて砂抜きをします。殻をこすり合わせてよく洗います。
- (2)根ミツバは根を切り落とし、4cm長さに切ります。
- (3)フライパンにアサリを入れ、酒を振ってふたをし、強火にかけます。沸騰したら中火にし、3～4分蒸し煮にします。
- (4)アサリの殻が開いたら、ミツバを加えてざっと混ぜます。しょうゆを加えて、ひと混ぜし、火を止めます。



料理研究家 波多野充子



### ひじきと切り干し大根のサラダ

1食当たり約99kcal



乾物はビタミンやミネラルが豊富で、いつでも使えて便利です。ひじきは海藻の中でミネラルが豊富に含まれ、免疫力をアップしてくれます。せっかくなのでミネラルが減少してしまうので、戻すときやゆでるときは短時間にしましょう。切り干し大根は体の奥にたまった油分なども排出してくれます。天日干しのもので、戻し汁も良いだしになるので使いましょう。

#### 材料(3人分)

- 芽ひじき..... 15g
- 切り干し大根..... 10g
- ニンジン..... 50g
- エノキダケ..... 100g
- ショウガ..... 1片
- トマト..... 小1個
- トウガラシ..... 1本
- イタリアンパセリ..... 少々
- マリネ液
- EVオリーブ油..... 大さじ1
- 蜂蜜..... 大さじ1
- 酢..... 大さじ3
- しょうゆ..... 大さじ2
- 塩..... 適量

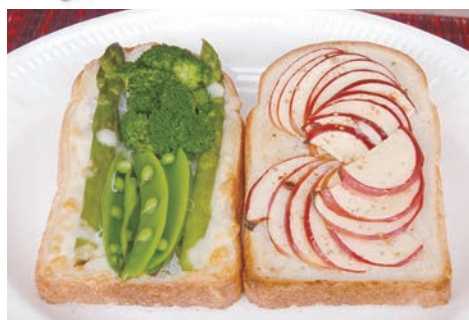
#### 作り方

- ひじきは水洗いし、ひたひたの水に20分ほど漬けて戻す。切り干し大根はさっと洗い、2~3cmに切り、少量の水で10分ほど戻す。
- ニンジンとショウガは千切り、エノキダケは半分の長さ、トマトは小さめの角切り、トウガラシは種を除き細輪切りにする。
- ボウルにマリネ液を作り、切り干し大根とその戻し汁・トウガラシ・トマト・ショウガをあえる。
- 沸騰した湯に塩少々(分量外)を加え、エノキダケとニンジンを3~4分ゆで、水気を切る。同じ湯でひじきをさっとゆで、水気を切る。
- (4)を(3)のボウルに入れ混ぜ合わせ、器に盛りイタリアンパセリを添える。



### お楽しみトースト2種

1食当たり写真左...約227kcal 写真右...約215kcal



緑色の温野菜が盛りだくさんのチーズトーストとリンゴの甘味が引き立つアップルトースト。簡単・欲張りトーストです。

#### 材料(1人分)

- パン..... 各1枚
- 写真左のパン
- グリーンアスパラガス... 2本
- ブロッコリー..... 3~4房
- スナップエンドウ... 2~3本
- しらす干し..... 10g
- 溶けるチーズ..... 20g
- 塩..... 少々
- 写真右のパン
- リンゴ..... 1/2個
- バター..... 5g
- 蜂蜜..... 小さじ1
- レモン汁..... 少々
- シナモンパウダー..... 適量

#### 作り方

- 写真左のパン
- グリーンアスパラガスは、根元の堅い部分の皮をむく。ブロッコリーは小房に分ける。スナップエンドウは筋を取り、沸騰した湯に塩少々を加え、それぞれを硬めにゆでる。
  - パンにチーズ、しらす干し、(1)の野菜、さらにチーズと重ね、230度で余熱したオーブンまたはオーブントースターに入れ、210度で5~6分、チーズが溶けるまで焼く。
- 写真右のパン
- リンゴは薄切りにし、レモン汁を搾る。
  - パンにリンゴを載せ、所々にバターを置き、シナモンパウダーを振り掛ける。230度で余熱したオーブンまたはオーブントースターに入れ、210度で8~10分、リンゴがしんなりするまで焼き、お好みで蜂蜜を掛ける。

#### 1月末の事業実績

貯金残高	19,948,212千円
貸出金残高	6,408,716千円
長期共済保有高	96,999,740千円
販売品販売高	690,554千円
直売所売上高	28,507千円
購買品供給高	148,097千円
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。

3月に入り、暖かい日も増え、過ごしやすい季節になってきました。本格的な春までもう少しですが、今から待ち遠しい気持ちです。※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

- 議案
- 注記表・附属明細書・総合財務計画・総合収支計画・部門別損益計算書について
- 附帯決議・書面議決書の取扱いについて
- 平成25年度決算監査に係る監査報告書について
- 平成26年度同一人に対する信用の供与等の最高限度の一部訂正について
- JAバンク業務継続要領の制定について
- 「最終統合計画書」の承認に関する件について

#### 理事会メモ

平成26年2月26日に理事会が開催され、次の事項が審議されました。

