

東美の里

JAと地域の人々をむすぶ広報誌

2014/No.415

4月号



Contents

富里特別競走	P 3
営農情報	P 4
特集「草刈りはお任せ！」	P 6・7
富里俳壇	P 9
いつでもどこでも手軽に体操	P 11



第66回通常総会開催

～TPP交渉について特別決議～

J A 富里市は3月29日(土)、富里市中央公民館(大ホール)で第66回通常総会を開き、1271名(本人出席332名、代理出席150名、書面議決789名)の組合員が出席しました。

来賓として出席された、石橋規氏(富里市副市長)、鈴木英吉氏(富里市議会議長)、島田潔氏(富里市農業委員会会長)、松田晴夫氏(印旛農業事務所所長)、小茂田勝己氏(J A 千葉中央会経営対策部長)よりそれぞれお祝いの言葉を頂きました。

議事に入ると篠原義行理事を議長にし、組合員皆様と慎重審議を行った結果、議案6項目と附帯決議、特別決議について、全て原案通り承認されました。

改めて組合員皆様のご協力に感謝いたします。

第1号議案

定款の一部変更について

第2号議案

販売対策積立金規程の一部変更について

第3号議案

平成25年度事業報告・貸借対照表・損益計算書・附属明細書及び剰余金処分案の承認について

第4号議案

平成26年度事業計画設定について

第5号議案

地域農業振興5カ年計画について

第6号議案

平成26年度における理事及び監事の報酬について



根本組台長の総会挨拶



議案承認で挙手

附帯決議

1. 決議事項で行政庁の認可、承認申請に際し、法令その他行政庁の指示等により、字句その他事項につき修正加除を要するときは、その処置を理事会に一任する。
2. 事業計画の変更について、年度途中において軽微な変更を要するに至ったときは、理事会において変更することを承認する。

特別決議

1. TPP交渉において国会決議の厳守を求める特別決議

職員の永年勤続表彰

総会では職員の永年勤続表彰も行われ、6名が表彰されました。

30年表彰	小川 一也
20年表彰	萩原 隆
10年表彰	岡本 尚也
10年表彰	伊藤 崇弘
10年表彰	唯 剛
10年表彰	大場多美子

(敬称略)



永年勤続者の表彰

馬のふるさと・スイカの産地富里をPR

富里市と千葉県両総馬匹農業協同組合、富里市農業協同組合、株式会社テンアップファームは3月9日(日)、船橋市の中山競馬場で行われたレースで優勝馬の関係者に対して賞状と記念品を贈りました。

この日の第9レースは、富里市の名前が入った冠レース「富里特別競走」が行われ、表彰式では、相川堅治(富里市長)と根本実(JA富里市代表理事組合長)が賞状と記念品(富里スイカ)のパネルを贈りました。今年の富里スイカは、まだ出荷されてないため、実際の贈呈は出荷が始まり次第となる。



優勝馬の騎手や馬主に富里スイカをプレゼント



電光掲示板で当日のレースのご案内

富里市は、江戸時代に徳川幕府直轄の野馬放牧地であった佐倉七牧の中の高野牧と内野牧があり、明治時代には下総御料牧場が置かれたことから「馬のふるさと」として関係者の中では良く知られているが、一般の人の認識が薄かったことから、知名度の向上と、観光および地場産業の振興を目的として、2007年から行っています。

また市内在住・在勤の人を対象に市民ツアーも行われ、抽選で選ばれた41人が参加。施設を見学し競馬を楽しみました。

「安全・安心」な国産豚肉の生産と安定供給の確立



慎重審議により議案全て承認

JA養豚部は2月28日(金)、JA会議室で養豚部通常総会を開きました。平成25年度事業報告並びに収支決算書の承認について、平成26年度事業計画(案)並びに収支予算書(案)について、役員改選の件について審議し、全て承認されました。

養豚部は、安全・安心な美味しい国産豚肉の安定供給と、飼料米やエコフィード等の利用を積極的に取り組む事を確認しました。役員改選では次の通りとなりました。

部長 佐々木作三(金堀)
副部長 塩澤 英一(四区)

菜の花会総会

JA菜の花会は2月21日(金)、同会の通常総会をJA会議室で行いました。

総会では、平成25年度活動報告並びに収支決算書について、平成26年度活動計画並びに収支予算書(案)および、会費の徴収について審議し、議案は全て承認されました。

今年度も地域福祉や健康活動、男女共同参画など、積極的に推し進めて行くことを確認しました。



出席者で写真撮影

スイカの病害虫防除

気温の上昇に伴い、害虫の発生も多くなってきます。特にアブラムシ類、チョウ目害虫の飛来が増えますので、圃場の様子に注意し、早期発見に努めて発生初期での防除を実施しましょう。

茎葉が繁茂してくると薬液が株元・葉裏まで十分にかからないため、期待した防除効果が得られません。そのため、交配後の茎葉が繁茂していない時期から防除を行いましょう。うどんこ病やハダニなど、病害・害虫がまん延してからでは防除が困難になります。

○スイカ 防除例

作業	病 害 虫	薬 剤 名	希釈倍率	使用時期／回数	備 考
交配後	うどんこ病 菌核病、炭そ病、つる枯病	ベルコートフロアブル	1000	前日まで／4回以内	予防
	アブラムシ類	モスピラン顆粒水溶剤	2000	3日前まで／3回以内	
	ハダニ類	バロックフロアブル	2000	前日まで／2回以内	卵～幼虫
	アブラムシ類	ウララDF	2000～4000	前日まで／2回以内	
摘果後	ハダニ類	ダニサラバフロアブル	1000	前日まで／2回以内	卵～成虫
	うどんこ病	ガッテン乳剤	5000	前日まで／2回以内	予防・治療
	ハダニ類	マイトコーネフロアブル	1000	前日まで／1回	卵～成虫
	アブラムシ類	アドマイヤー水和剤	2000	3日前まで／3回以内	
玉返し	うどんこ病 菌核病、炭そ病、つる枯病	シグナムWDG	1500～2000	前日まで／3回以内	予防・治療

※薬剤の使用前にもう一度ラベルの使用基準・注意事項をご確認下さい。

☆うどんこ病が発生した場合・・・

- ・パンチョTF顆粒水和剤 2000倍（トリフミンの成分含むので回数に注意）
- ・カリグリーン 800倍

☆スミレックス水和剤の使用時期が「収穫7日前まで」になりました。

☆プレバソンフロアブル5がスイカに登録になりました。（オオタバコガ・ハモグリバエ類）

トウモロコシ 害虫防除

◆◆◆ ○主要害虫 ◆◆◆

アワノメイガ・オオタバコガ 実へ侵入します。一度侵入すると防除は困難です。茎や穂に潜りこむので、薬剤防除は丁寧に行いましょう。

アワヨトウ 葉の食害が主です。日中は葉の筒内に隠れているので発見しにくいです。

◆◆◆ ○防除ポイント ◆◆◆

出穂期 雄穂の抽出初期からアワノメイガの侵入が始まります。雄穂が見え始めたら、早めに薬剤防除を行いましょう。

雄穂開花後期 ヨトウムシ類、オオタバコガなどの大型のチョウ目害虫が発生します。開花終了後の頃合いで薬剤散布を行いましょう。

◆◆◆ ○主な登録薬剤（適用作物：「とうもろこし」、「未成熟とうもろこし」） ◆◆◆

薬 剤 名	希釈倍数	収穫前日数／使用回数	適用害虫名
フェニックス顆粒水和剤	2000	前日まで／2回以内	アワノメイガ、オオタバコガ
プレバソンフロアブル5	2000	前日まで／3回以内	アワノメイガ
ゼンターリ顆粒水和剤	1000	発生初期但し前日まで／－	オオタバコガ
トレボン乳剤	1000	7日前まで／4回以内	アワヨトウ、アワノメイガ
パダンSG水溶剤	1000	21日前まで／2回以内	アワノメイガ
アフーム乳剤	1000～2000	3日前まで／2回以内	オオタバコガ、ヨトウムシ
プレオフロアブル	1000	前日まで／2回以内	オオタバコガ



皆さん忙しいなか、ご出席いただきました。

直売部会総会

J A 直売部会は 2 月 22 日（土）、J A 大会議室で直売部会の通常総会を開催しました。

議事に入ると、平成 25 年度事業報告並びに収支決算書についてと、平成 26 年度事業計画（案）について、会費徴収について、役員改選の件についてそれぞれ審議が行われ、全て承認されました。

これにちは女性部です！

JA女性部と直販開発課は、2月15日（土）と16日（日）にイトーヨーカドー幕張店で行われた販売促進イベントに参加し、「にんじん100%キャロットジュース」をPRしました。イトーヨーカ堂ではこの2日間、「千葉県青果物フェア」を開催。幕張店では、富里の7ファームで採れたニンジンやネギ、また規格外ニンジンをを使ったキャロットジュースなどを販売しました。

女性部ではキャロットジュースの試飲と、キャロットジュースを使用したポタージュスープの試食を行いました。鈴木世津子部長は「キャロットジュースは大人より子供の方がおいしそうに飲んでくれる」と話し、売り場を訪れた子供たちに「おいしいよ。飲んでみる？」と積極的に声をかけていました。

※今後の女性部の活動につきましては、回覧でお知らせ致します。



ユネスコ無形文化遺産の
「和食」

主役
は旬の
新鮮
食材



タケノコは春の“使者”

日本の里山で春の訪れを感じさせる代表格がタケノコです。タケノコは、主にモウソウチクなど春先に地面から芽の出かけているものを食用にします。日本や中国では昔からいろいろな料理に使われています。新鮮なものは生や軽く湯がくだけで刺し身や焼き物として、風味を最大限味わうことができます。煮物としては土佐煮や若竹煮が有名です。また、吸い物の具にしたり、八宝菜などの炒め物にも使われます。加工品としては水煮の缶詰などのほかメンマなどにも加工されます。

栄養成分はタンパク質に富み、カリウムや食物繊維の他、ビタミンB1、ビタミンB2、ビタミンC、ビタミンEなどを含んでいます。食物繊維はコマツナやキャベツと同程度であるとされています。

収穫作業が「竹の子掘り」と称して季節の観光行事としても親しまれているほか、「雨後のタケノコ」などタケノコにまつわることわざや比喩も多く、それだけ日本人に親しまれている食材といえます。

（監修＝女子栄養大学栄養クリニック教授 蒲池 桂子）



ひとくち名言

“春”を味わう「たけのこご飯」

タケノコを使った料理の代表格が「たけのこご飯」です。醤油や酒で調味した出汁（だし）で鶏肉、油揚げ、にんじん、ゆでたタケノコをさっと煮、その煮汁と研いだ米を加えて炊き上げ、蒸らすときに具を戻します。甘い香りと出汁との調和のとれた「たけのこご飯」は、春を感じさせる料理として根強い人気があります。



「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ファンになっていただく、という運動です。



草刈りは
お任せ！

農業にやぎを 活用しませんか



高齢化や農業従事者不足のために増加している耕作放棄地などで、ヤギによる除草が注目されています。その効用や実際の飼い方、さらに注意点を独立行政法人家畜改良センターにお聞きしました。



耕作放棄地や傾斜地など
草刈りの悩みを解消

昨今、高齢化や人手不足によって、耕作放棄地が増えています。人力による草刈りに労力をかけることができず、荒廃農地となってしまうことも少なくないようです。放っておけば雑草に覆われ、病虫害や鳥獣害の発生源になることが懸念されます。

そこで注目されているのが、ヤギを使った草刈りです。ヤギは草の好き嫌いがあまりなく、繁殖した雑草をよく食べます。

ヤギの体格は、牛に比べて小型なので、牧柵で囲った放牧だけでなく、つないで飼う繋牧（けいぼく）もできるので、低コストで扱いやすい家畜です。また、人によくなれるので、ペット感覚で飼う方も少なくありません。

ヤギは、平地ばかりではなく、人が作業しにくい畑や田んぼの狭い傾斜地にも入って雑草を食べるため、人の手を煩わせることなく、傾斜地でも

除草できます。高齢者や人手不足の農家には、頼もしい助っ人といえるでしょう。



ヤギは小型で扱いやすく、人によくなれる



ヤギが荒れた農地を
よみがえらせる！

ヤギによる草刈りのメリットは、荒廃農地の管理労力を低コストで補ってくれることです。その他にも、大きな効能があります。

ヤギは、食べた雑草をふん尿として農地へ還元します。菌や昆虫を分解し、ふんとして排出し、土地を肥沃（ひよく）にします。ふん尿の臭いなどを気にする方もいますが、放牧している健康なヤギのふん尿は意外と匂わず、コロコロしたふんは、牛と比べると、牧草などの間に入って目立ちにくいいため、放牧中の景観も損ねません。もし、除草した後の景観を維持したい場合は、牧草の種をまいて、牧草地として利用することもできます。

ヤギは雑草の草刈りだけでなく、鳥獣被害防止にも一役買っています。雑草がなくなり、見晴らしが良くなると、鹿やイノシシの隠れ場所がなくなります。ヤギの鳴き声があり、水やりなどヤ



耕作放棄地などでは、アンカーなどにつなぐ「つなぎ飼い」が低コスト

絡まりにくい工夫をした
つなぎ飼い用ロープ廃タイヤを利用して係留
することも可能

組み立て式の牧柵も利用できるが、脱柵に注意

ギの管理のために人が出入りするようになると、動物は警戒して近寄らなくなります。鹿被害の深刻な果樹園などで、被害軽減の効果が報告されています。

ヤギを放牧する際に留意したいのは、食べる草木に好き嫌いがいないため、樹木の皮も食べてしまうことです。果樹園などでは食害防止のために幹を金網などで覆うことも必要です。

丈夫で人になれる
かわいいヤギの飼い方

ヤギを飼うには、牧柵で飼う方法と、繋牧方法があります。ヤギは小型で運動性が高く、脱柵しやすいので、牧柵には電流を流したワイヤーメッシュの柵を使う場合が多いのですが、高コスト。そこで、耕作放棄地などでは、つなぎ飼いが低コストでお勧めです。

つなぎ飼いに必要なものは、首輪とロープ、ロープをつなぐ（古タイヤや鉄棒など）です。ロープは絡まりやすいため、ロープの先端にナスカンをつけてゴムホースなどを通すと、絡まり防止になります。

その他、ヤギは雨に弱いので、雨よけの簡易小屋を設置します。あまり水は飲みませんが、夏場はたらいなどに新鮮な水を用意します。また冬場は小屋や、干し草などの飼料が必要です。

ヤギは丈夫で病気になりにくい動物です。ペットのようにかわいがあると、名前を呼べば来るほど人になれます。ただ、ペット感覚で飼えるとはいえず家畜なので、都道府県に届け出が必要です。病気には気を配り、いざというときに診察・治療してくれる獣医さんを探しておきましょう。

飼うための準備

- 1 係留器具、または柵
- 2 給餌・給水の容器
- 3 簡易な小屋（日よけ、雨よけ）
- 4 冬期の飼料（干し草）
- 5 ヤギを診察・治療してくれる獣医の情報
- 6 周辺の理解

☆家畜なので都道府県に届け出が必要





もう一度見つめよう 食べ物の世界

妊娠と食 (2)

タレント・食生活アドバイザー 岡村 麻 純

妊娠中、妊婦の50%以上が通るのが「つわり」です。私も、食べるたびに気持ちが悪くなるという、食好きにはつら過ぎる日々を体験しました。そして、なぜか無性にラーメンばかりが食べたくなるといふ、自分の体とは思えない食の嗜好(しこう)の変化も起きました。この、つわりの最中に起こる、味覚の変化はなぜ起こるのか。しかも、なぜかジャンクフードばかりが食べたくなったという方、多いですね。本来、体は生きるために必要なものを欲するはずで、赤ちゃんのために必要なものを食べたくなってもよいはずですが、なに、なぜ、ジャンクフードが多いのか。実は、その理由はまだ説明されていないようですが、妊娠中は塩味の感覚が減少することや、塩味や酸味を多く取ること、気持ち悪さが軽減される気がするからではないかといわれています。

とで、人間の本能的食欲がずれてきてしまっているという面もあるそうです。本来人間が持っていた、「匂い」や「味」で、食べられるものかどうかを判断する能力や、体に必要なものを欲する能力などが少しずつ失われてきているのかもしれない。これだけ多種多様な食品が増え、毎日を楽しませてくれる食事に感謝しつつも、人間が持っていた、本来の能力がなくなってしまうのは悲しいことのように思います。

私も母になるに当たって、わが子が野菜そのものの味、素材そのものの味を感じられる子になってくれるよう、もう一度、新鮮な食材そのものが持っている良さを生かして、食していくことを心掛けていきたいと思っています。そして、本能に頼れなくなってきた今こそ、毎日の食も、食べたいものの、だけではなく、意識的に組み立てていくことが必要なのかもしれない。しれませ



今月の表紙

かがやけ未来の後継者

富里市十倉(二重堀地区)

皆 川 ^{れん} 蓮くん (5歳)

^{あん} 杏 奈ちゃん(3歳)

今回は二重堀地区の皆川さんのお宅にお伺いしました。

蓮くんは、4月から保育園のサッカー教室に入る予定で、今からワクワクしているそうです。好きな食べ物はプリンだそうです。杏奈ちゃんは、アニメのプリキュアや白雪姫、リカちゃん人形などかわいいものが大好きで、好きな食べ物はアイスだそうです。

いつも二人仲良く、ブロック遊びや、戦隊もののトッキュウジャーと一緒に見ているそうで、蓮くんは4号(キミドリ色)、杏奈ちゃんは5号(ピンク)のキャラクターにはまっているそうです。

【父：晋吾さん】 【母：亜希子さん】



富里俳壇

春降り素手で床土もみほぐす
還暦に桃酒ひとつ買つてみる
鋤返す土の匂ひや春近し
ぶつくらとお口に香る露の薈
鬼たちの顔見定めよ追儺(ついな)の夜
水仙の日を恋ひつめし高きかな
暇閑じ虎落笛(もがりぶえ)聞くひとりの夜
湯たんぽを抱いて小犬の留守居かな
春の泥跳ねても地蔵笑み深し
町も人も老いてたんぽば花盛り
寒月の厨の窓に距離持たず
春を待つ天気談義の散歩かな
早春や八十路の峠踏み始む
筑波嶺の遠しと見ゆる霞かな

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

お詫びと訂正

3月号の特集記事(お肉を食べて健康に)の中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。

東美の里3月号

6ページ目 上段8行目

誤 男性が97・9歳、女性が86・4歳。

正 男性が79・9歳、女性が86・4歳。

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

★★★★★5月のあなたの運勢★★★★★

山羊座

12
1/22
19

【全体運】レジャー運が活性化。話題のリゾートに出掛け、リフレッシュを。プランやアイデアをオープンにするのも正解
【健康運】心が落ち着ければ体調も上向いてきそう
【幸運を呼ぶ食べ物】メロン

水瓶座

1
2/20
18

【全体運】余計なおせっかいが原因でトラブルを招きやすい期間です。人のことより、自分がやるべき作業に意識を向けて
【健康運】体力増強に励むと効果を感じられます
【幸運を呼ぶ食べ物】ニラ

魚座

2
3/19
20

【全体運】好奇心が旺盛になる月。興味を引かれるジャンルについて調べてみて。トレンド情報に注目するのも良い刺激に
【健康運】ウォーキングなど軽い運動が幸運の鍵
【幸運を呼ぶ食べ物】ニンニク

天秤座

9
10/23
23

【全体運】物事を推測しやすい傾向がチャリ。親切にされたら裏を読まず、素直にお礼を言って。気晴らしには音楽鑑賞を
【健康運】疲れをため込みやすい月。適度に発散を
【幸運を呼ぶ食べ物】イサキ

蠍座

10
11/24
22

【全体運】ひとつの作業に集中できず、注意力が散漫気味。手を広げ過ぎないように。好きな絵を飾り、つきを呼び込んで
【健康運】食事の栄養バランスを整えると好結果に
【幸運を呼ぶ食べ物】しらす

射手座

11
12/23
21

【全体運】ささいなことでイライラしやすい月。人の言葉で揚げ足を取るのを避けて。いつも笑顔を保てれば開運に
【健康運】簡単な柔軟体操で体をほぐすとグッド
【幸運を呼ぶ食べ物】カブ

蟹座

6
7/22
22

【全体運】得意なことや好きなジャンルがきっかけで人脈が広がっていく気配。講演会や講習会などには積極的に参加して
【健康運】ちょっとしたけがに注意。行動は慎重に
【幸運を呼ぶ食べ物】アオリイカ

獅子座

7
8/23
22

【全体運】持論に固執するあまり、チャンスを見逃しやすいよう。もっと柔軟に、周囲の意見やアイデアを取り入れてみて
【健康運】評判の健康法が体質にぴったり合うかも
【幸運を呼ぶ食べ物】コゴミ

乙女座

8
9/23
22

【全体運】行動力が上昇。普段ならちゅうちょすることに思い切って挑めます。保留になっている事柄にも解決の糸口が
【健康運】運動不足になりがち。小まめに動くこと
【幸運を呼ぶ食べ物】アジ

牡羊座

3
4/21
20

【全体運】ゆったり過ごせば、英気を養える時期です。近場の温泉でのんびりしては。趣味や楽しみに熱中するのは大賛成
【健康運】無理は禁物。リラックスを心掛けると◎
【幸運を呼ぶ食べ物】キクラゲ

牡牛座

4
5/21
21

【全体運】自分に自信が持てるはず。やってみたいことには果敢にぶつかってみて。未体験分野への挑戦ほど成功率は高め
【健康運】オーバーペースはNG。休息を忘れずに
【幸運を呼ぶ食べ物】シタケ

双子座

5
6/22
21

【全体運】インスピレーションがさえそう。ピンときたら、直感を信じて行動を。また、サービス精神を発揮するのも大事
【健康運】興味のあるスポーツを始めれば好影響大
【幸運を呼ぶ食べ物】アジバ



◆最大割引適用金利◆

(基準金利…年2.5%)

固定 年1.5%

○最大1.00%金利割引!!○

キャンペーン期間

平成26年2月3日(月)～平成26年5月30日(金)

*就職、行楽シーズンに向けて購入、買換えを検討している方
くわしくは、融資課まで問い合わせください

ゴールデンウィーク中の ATM稼働時間のお知らせ

A T M (ATM=現金自動受払機)

5月3日(土) 使用できません

5月4日(日) 9:00～17:00

(通常の日曜日の取扱いとなります。)

5月5日(月) 使用できません

5月6日(火) 9:00～17:00

(通常の祝日の取扱いとなります。)

他行・ゆうちょ銀行・セブン銀行
ローソンATM・イーネットA
TMも同様です。

(※) イーネットATMの主な
設置場所：ファミリーマート、
ミニストップ、サークルK、サ
ンクス、セーブオン、スリーエ
フ他



購買店舗営業のお知らせ

購買店舗では、農繁期を迎える5月から8月
の期間、通常の土曜日営業に加えて日曜日も営
業いたします。

日時は下記のとおりです。

5月25日(日) 8:00～12:00

6月 1日(日) 8:00～12:00

6月 8日(日) 8:00～12:00

6月15日(日) 8:00～12:00

6月29日(日) 8:00～12:00

7月 6日(日) 8:00～12:00

7月13日(日) 8:00～12:00

7月20日(日) 8:00～12:00

7月27日(日) 8:00～12:00

8月 3日(日) 8:00～12:00

8月10日(日) 8:00～12:00

尚、6月22日(日)はスイカロードレース
大会開催の為、お休みさせていただきます。



いつでもどこでも手軽に体操

布団を利用した体操

日本体育大学運動方法体操研究室教授 ● 荒木 達雄

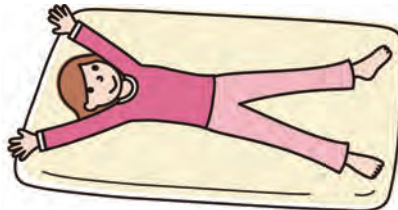
今回も布団に寝転んでできる体操を紹介します。柔らかい布団の上で体を伸ばしてリフレッシュしてください。就寝前や起床後に行うといいでしょう。

②



右足を抱え、顔を膝に近付け5～6秒静止します。

①



布団の上で両手、両足を開きます。



左足を抱え、顔を膝に近付け5～6秒静止します。



右足を曲げ、膝に左肘を付け腰をねじります。



両足を抱え、顔を膝に近付け5～6秒静止します。



左足を曲げ、膝に右肘を付け腰をねじります。



お天気カレンダー

潮干狩り

一般財団法人日本気象協会 ● 檜山 靖洋

春から夏にかけては潮干狩りに適した時期です。これから潮干狩りシーズンがやって来ます。穏やかに晴れた日には家族連れで浜辺がにぎわいそうです。潮干狩りにお勧めなのは、新月や満月の前後に当たり、潮の満ち引きが大きい「大潮」の時期です。その中で、干潮時刻の前後、1時間から1時間半が最も適しています。潮の引いた浜辺で、熊手などで砂を掘り出せばアサリがあっさりザクザク採れるかもしれません。

採れたアサリは、定番の酒蒸しやみそ汁、炊き込みご飯などはもちろんのこと、春キャベツやサヤエンドウなど、春が旬の野菜と一緒に炒め物にしてはいかがでしょうか。あっさり平らげてしまいそうですね。

日差しが強まってくる時期ですから、潮干狩りにお出掛けの際は日焼けには気を付けてください。春ならではのレジャーと味覚を楽しみましょう。





料理研究家 波多野充子



タケノコ&アサリご飯

1食当たり約 310kcal



材料(4人分)

米	2合
ゆでタケノコ	100g
アサリのむき身	80g
昆布	3cm角を1枚
調味水	
だし汁	カップ2
酒	大さじ1
みりん	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
塩	小さじ1/2
木の芽	5〜6枚

作り方

- (1) 米をとぎ、浸水してから、ざるに上げておく。
- (2) タケノコは縦半分に切り、穂先の方は5mm程度の細切り、根元の堅い部分は縦千切りにする。
- (3) アサリはサッと洗い水を切っておく。
- (4) 炊飯器に米・昆布・タケノコ・アサリ・調味水の材料を入れて炊く。
- (5) 炊き上がった昆布を取り出し、大きくかき混ぜてから器に盛り、木の芽を散らす。

春といえばタケノコ。「筍」という漢字は、まさに竹の旬を表しています。そしていつでも手に入るアサリですが、旬は春と秋。特に春は産卵を控え、身が肥えてとてもおいしい季節。タケノコの香りとしゃきしゃきの食感に、アサリのうま味がたっぷり詰まった炊き込みご飯をお楽しみください。



焼き野菜と油揚げのポン酢あえ

1食当たり約 70kcal



材料(2人分)

グリーンアスパラガス	4本
パプリカ	1/2個
エリンギ	2本
油揚げ	1枚
ポン酢	大さじ1

作り方

- (1) アスパラガスは根元の堅い部分だけ皮をむく。
- (2) パプリカは種を除き縦半分に切る(1/4の大きさ)。
- (3) エリンギは縦半分に切る。
- (4) 温めた魚焼きロースターでアスパラガス・パプリカ・エリンギ・油揚げを中〜強火で焼く。
- (5) アスパラガスとエリンギは転がしながら、少し焦げ目が付くまで焼く。パプリカは皮の面だけを黒く焦げるまで焼き、温かいうちに手で薄皮をむく。油揚げは両面に少し焦げ目が付くまで焼く。
- (6) (5)を食べやすい大きさに切り、ポン酢であえる。

旬のみずみずしいグリーンアスパラガスを焼くと、凝縮した甘味に香ばしさが加わり、ゆでたときとはまったく違う味が楽しめます。パプリカは皮の面だけを黒く焦がすと、手で簡単に皮がむけ、こちらも甘さところが抜群です。魚焼きロースターで一度に焼けるので、忙しいときにはうれしい一品です。

2月末の事業実績

2月28日現在

貯金残高	20,062,012千円
貸出金残高	6,351,375千円
長期共済保有高	96,992,580千円
販売品販売高	1,239,269千円
直売所売上高	62,855千円
購買品供給高	290,593千円
出資金	551,795千円
組合員数	2,923人

(正組合員：1,792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。

※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)

4月から広報の担当部署が総務課から営農指導課に変わりました。
私も営農指導課に異動となったので、引き続き担当して行きます。
組合員皆様にはいろいろな場で今後ともお世話になると思うので、よろしく願います。

編集後記

平成26年3月29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. 組織機構の一部変更について
2. 職務権限表の一部変更について
3. JA全国監査機構の指摘事項に対する回答について
4. 監事監査指摘事項に対する回答について
5. 「農産物運送運賃の改訂」について
6. 行政庁に提出する業務報告書について
7. 「TPP交渉において国会決議の厳守を求める特別決議」の実施について

理事会メモ