

# 東美の里

JAと地域の人々をむすぶ広報誌

2014/No.417

6月号



## Contents

- 西瓜査定会開催…………… P 2
- 営農情報…………… P 4
- 特集「電気を作ろう」…………… P 6・7
- 富里俳壇…………… P 9
- いつでもどこでも手軽に体操…………… P 11



### 「富里スイカ」の季節がやってきた（スイカ査定会）

今年も「富里スイカ」の出荷が始まりました。JA富里市西瓜部会は5月13日(火)、査定会を開き、生産者約200人と、JA全農ちばや指定市場11社と種苗会社3社が出席し、出荷基準や出荷報告の徹底を確認しました。

今年2月の降雪で植え付け時期に作業遅れ等がありました。3月中旬には受粉が始まり、遅霜の影響も少なく生育状況も順調。糖度も平均12度と高く食味も良好でした。今年のスローガンは「部員一丸となって、糖度・食味抜群の美味しい西瓜を消費者へ」となっています。



篠原茂夫西瓜部長のあいさつ



現品査定の様子

部会の指定品種「紅大」「春のだんらん」「味きらら」「祭ばやし777」「祭ばやし11」の5品種は、JAのキャラクター・とみちゃんのイラストが入った箱（一部、「富里スイカ」の箱も有り）で販売され、その時期（旬）に最も適した品種を出荷しています。

ハウス栽培から始まり、6月上旬にはトンネル栽培の出荷に切り替わる。6月下旬をピークに7月下旬まで出荷は続きます。

部会では6万ケース（1ケース・2玉入り）販売高15億円を目標にしています。

### 7名が新たに就農



出席した4人の新規就農者と記念写真

富里市農業士会と同市農業後継者対策協議会は5月19日(月)、市内のホテルで2014年度の新規就農者の激励会を開きました。

相川堅治富里市長や秋元孝久富里市農業士会会長、鈴木英吉富里市議会議長、佐藤繁夫富里市議会総務建設常任委員会委員長、根本実JA富里市組合長をはじめ、富里農業に携わる団体・関係者43人が駆けつけ、新たな仲間たちに激励の声を掛け、親睦を深めました。今年度は男性7人（平均年齢27・2歳）が新たに就農。当日は4人が出席しました。

### 東京タワーでスイカPR

富研連盟協議会が主催するスイカ倶楽部は5月27日(火)、東京タワーチケット売り場前の広場で、スイカのPRイベントを開催しました。

会場では来場者に大玉スイカと小玉スイカが一玉まるごと当たるくじ引きや、トークイベントが行われ、スイカの消費をPRしました。

熊本県の人気キャラクター「くまもん」や、千葉県の「チーバくん」、JA富里市の「とみちゃん」も応援に駆け付け、会場を盛り上げました。スイカ倶楽部HP <http://www.suika-club.com>



産地代表者と読者モデルとキャラクター

### 富里小でバケツ稲栽培



上手に植えることができました

J A 富里市は5月14日(火)、市立富里小学校で、総合学習の一環としてバケツ稲の授業を行いました。

営農指導課の職員が指導にあたり、5年生の児童112人は、事前にカラの牛乳パックに水を浸し発芽した「コシヒカリ」の種もみと、地元農家からわけてもらった養分の詰った土にたっぷりの水を注ぎ、バケツの中で田んぼを再現。一つのバケツに約20粒の種もみをまきました。

児童たちは泥だらけになりながら、秋の収穫を願って田んぼ作りを楽しみました。



初もののスイカを一口味見

### サラブレッドセールで富里スイカをPR

富里市ふるさと産品協議会とJ A 富里市は5月19日(月)、船橋市の船橋競馬場で、県両総馬匹農業協同組合が開いた「千葉サラブレッドセール2014」会場で、「富里スイカ」を来場者に振る舞いPRしました。

富里市は、スイカの産地のほか、競走馬の故郷としても関係者のなかでは良く知られています。

気温が上がるなか、来場者は出荷が始まったばかりのスイカで喉を潤しました。

### 「富里スイカ」のPRを依頼

J A 西瓜部会は5月30日(金)県庁で森田健作知事にスイカを贈りました。

J A の根本実組合長と西瓜部会の篠原茂夫部長、杉本好一、塩野谷雅司両副部長、スイカ生産者の小峰弘さんが県庁を訪ね最盛期を迎えるにあたり、「富里スイカ」の美味しさを知ってもらう為、知事に直接手渡ししトップセールスをお願いしました。

篠原部長は「今年は昼と夜の気温差があつておいしいスイカが出来た。是非食べてください」と話すと、知事は「富里のスイカが出ると、もう夏だなともいつも思う」と話し、快くPRを引き受けてくれました。



知事室で記念写真

### 適期収穫で有利販売

春ニンジンの出荷が始まり、J A 人蔘部会では5月16日(金)、J A 会議室で査定会を開きました。

生産者や市場関係者ら約40人が集まり、現在の情勢や他産地の動向を報告しました。今年は2月の降雪と3月の乾燥などで、生育が遅れが見られたものの、大きな障害もなく平年並みの作柄状況との報告がありました。

市場担当者は、適期収穫・品質管理に努めてほしいと生産者に呼びかけました。出荷は7月上旬まで続きます。



人蔘の品種を確認

## トマト黄化葉巻病に注意!

トマト黄化葉巻病はウイルス病で、タバココナジラミ（写真1・右）が媒介します。



写真1 オンシツコナジラミ（左）とタバココナジラミ（右）



写真2 ウイルスに感染し、生長点が黄化萎縮した症状例

症状としては、生長点付近の葉が黄化して縮れたようになります。症状の現れた節位から上は生育が抑制されて、著しく減収します。

黄化葉巻病は、ウイルスを持ったタバココナジラミが感染源となりますので、「近所にコナジラミが多く発生している」「防虫ネット無しなど対策をしていない」圃場で被害が酷くなりやすく、虫が侵入しやすい出入口付近から発生します。

暑い時期で10日ほどの潜伏期間を経て症状が出てくるので、育苗中に感染した場合には甚大な被害につながる恐れがあります。

特に、次のような状況に注意してください。

- ・圃場近郊で、トマトやメロン、スイカ、キュウリなどを栽培していて、片付けを行った。または処分した残渣が大量に置いてある。
- ・圃場近郊に、あまり薬剤散布をしない菜園や圃場がある。
- ・圃場近郊に、栽培終了間際の、トマトやナスがあり、コナジラミが発生している。
- ・雑草やサツマイモなどの葉の裏にコナジラミが寄生している。
- ・春ぐらいから、周辺で害虫・病気が多く発生している話を聞いていた。

2011年は九州～関東の広範囲で、黄化葉巻病の発病被害が多く見られました。

2012～2013年は黄化葉巻病の発生は少なめですが、周辺では病気が発生している場所がありました。台風などの強風で、ウイルスを保有したコナジラミが拡散することが予想されますので、防虫ネットや粘着板などを組み合わせてコナジラミ・黄化葉巻病対策を行ってください。

### 主な対策

- ①近所に発生源が無くても、防虫ネットをハウス開口部に張る。
- ②黄色粘着テープをぶら下げ、コナジラミの発生予察と補殺を行う。
- ③光を乱反射する効果を持つ、高機能マルチやテープ、ネットなどを活用する。
- ④最新の耐病性品種を使用する。（ウイルスには感染するが、発病に至りにくい）
- ⑤薬散時は低い位置、葉の裏なども丁寧に散布する。

防虫ネットを張るとハウス内の高温対策も必要です。遮光・遮熱資材を被覆したり、ハウスのつま面や天井に換気窓を作る工夫をするなど、可能な範囲で温度調節対策を行いましょう。

## こんにちは女性部です！

### ～ 参加者募集のお知らせ ～

J A女性部 学習会（第1回） J A千葉女性部協議会

日 時：平成26年7月22日（火） 午前10時～午後3時

場 所：千葉市生涯学習センター

内 容：講義「J A綱領・J A女性組織綱領と農協法について」  
家の光記事活用「牛乳パックを利用したかご作り」

### ～ 今後の女性部の予定 ～

以下の行事予定については、後日改めて部員皆様にお知らせ致します。

#### 7月25日（金）『食と農の活動』

内 容：テーブルマナー研修会（和食会席）

場 所：成田エクセルホテル東急

#### 8月20日（水）『趣味・文化の活動』

内 容：フラダンス教室

場 所：富里中央公民館2F

#### 9月 2日（火）『女性部視察研修会』

場 所：カルビー清原工場（栃木県） 他



※女性部では、一緒に活動する仲間を募集しております。

興味のある方は、営農指導課（TEL：93-5652）まで、お気軽にお問い合わせください。



主役は旬の新鮮食材



©よい食P

## 多彩な使い道の新ジャガ

主食にもなる重要な作物として世界中で栽培されているジャガイモ。原産地は南米のアンデスで、日本には江戸時代にやってきました。外国生まれですが、和食にはなくてはならない一品です。春先から秋にかけて収穫されますが、もっとも人気があるのが4～6月に収穫される新ジャガイモ（新ジャガ）です。水分を多く含み皮が柔らかいのが特徴です。

新ジャガは特にビタミンCが豊富で、しかもでんぷん質に含まれているため熱に強く、様々な料理に使えるのが特徴です。蒸したりゆでたりしても、栄養価は損ないません。ただ、寒さと日光が苦手なので、新聞紙などにくるんで冷暗所で保存します。日光に当たると皮が緑化して有害物資のソラニンが発生し味も落ちてしまいます。

新ジャガ特有のみずみずしい風味は皮の周辺にあるので、丸ごと食べるのがお勧め。多彩な使い道ができる新ジャガで、料理のレパートリーを増やしてください。

（監修＝女子栄養大学栄養クリニック教授 蒲池 桂子）



### ひとくちメモ

#### 新ジャガの炊き込みご飯

新ジャガは炊き込みご飯にするとひときわおいしくなります。お米をといで30分以上水に浸し、ざるに上げて水気を切ります。新ジャガは皮つきのまま4等分に切ります。炊飯器に米を入れ、醤油、みりん、だし汁で味付けし、新ジャガをのせて炊きこみます。炊きあがったら軽く混ぜ、好みにより黒ごまをふります。



2015年ミラノ国際博覧会のテーマは「地球に食料を、生命にエネルギーを」。J Aグループは、「共存する多様性」をテーマに掲げる日本館への協賛を通じて、「多様な農業の共存と食料主権の尊重」を世界に発信し、世界の食料問題の課題解決に貢献していきます。



## ふーふー発電 de エコ実験

「ふーふー発電」ってどんな発電方法だと思いますか？  
そうです。息を、ふーふー吹きかけると、風車が回って、見事発電できるというものです。

風車はどんなものでも大丈夫ですが、ここでは本当にエコな風車で実験してみましょう。

風車といえば3枚プロペラのものがよく知られています。もちろんとても効率良く発電できる風車だと思って間違いありません。でも、この風車はプロペラが風を切る音がうるさくて近くの住民が迷惑したり、風車が風にぐいぐい押されて風車の根元が地面を揺らす低周波振動のため近隣の住民が眠れなくなる被害や、渡り鳥がプロペラに衝突する（バードストライク）など、どこまで自然に優しい風車なのか疑問があります。

ここで紹介するのは、そうした問題が少ないサボニウス型という風車です。サボニウス型風車は、公害の一つとされているビル風を利用でき、都市空間でも発電できます。プロペラ型風車は、正面から風を受けないと回りにくい性質がありますが、サボニウス型風車はどの方向から吹く風でも利用できます。

さあ、そんなサボニウス型風車を作って「ふーふー発電」をしてみましょう。



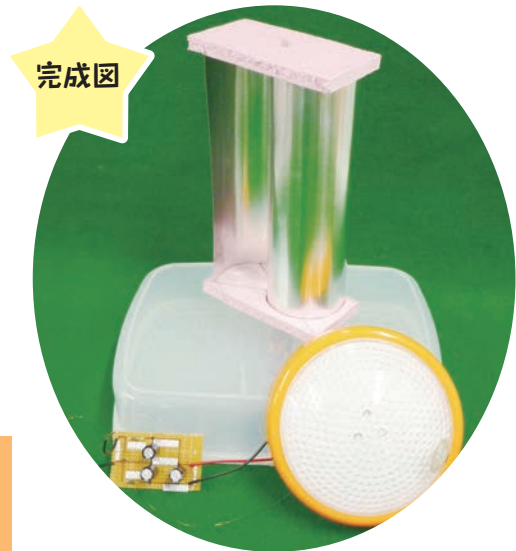
### 夏休み自由研究

#### 身近な素材で

# 電気を作ろう

今年の夏休みは電気について勉強しよう。身近な素材を使って電気を起こす実験だ。分からないところはおうちの人に聞きながら挑戦しよう。

監修：川村康文

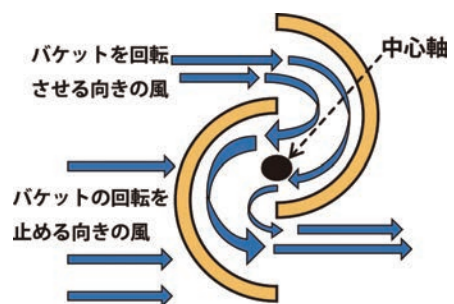


※写真の基板部品は撮影に使用したLED照明の付属品です。材料として用意する必要はありません。

### 準備する物

エナメル線	直径 0.2～0.35mm程度を 1000回巻きにします。長さ 100m程度です。
ネオジム磁石	強力なら 2個、そうでなければ 4～6個。100円ショップなどで売られています。
ナット	鉄製ナット 2個。磁石の大きさに合わせて用意します。
長い鉄串	長さ 30cm程度、直径 1mm、断面が円形のもの。サボニウス型風車の回転軸にします。
アルミ板	厚さ 0.2mm、20cm×10cm程度を 2枚。バケット（風を受ける部分）に用います。
スポンジマット	厚さ 1cm、11cm×6cm程度を 2枚。上下でバケットを挟みます。
透明プラスチック容器	30cm×20cm程度の靴箱もしくは食品保存容器。100円ショップなどで売られているもので構いません。
LEDランプ	1個。100円ショップなどで売られているもので構いません。
ストロー	1本。
軸受け用プラスチック片	3cm程度を 1枚。プラ定規など。

サボニウス型風車は、抗力型と呼ばれる風車です。バケットの隙間を通る風を有効に利用できるのもので、弱い風でも回り始めます。プロペラ型と違って、どの方向から吹く風でも回転を始めます。



# 作 り 方

**6** コイルのエナメル線を、透明プラスチック容器から外に出すようにして、ふたを閉じます。このとき鉄串のとがった先は、ふたの裏に取り付けた軸受けに載せます。これで発電機の完成です。この仕組みで発電すると交流という電気が起きます。

**7** アルミ板でバケットを作ります。上から見て半円になるように丸めます（右ページ図参照）。ガラス瓶などを当てるときれいにできます。次にバケットを組みます。写真のように回転軸にスポンジマットを先に刺し、この上にアルミ板のバケットを2つ並べてスポンジマットにセロハンテープで留め、さらに、上からスポンジマットを載せるように留めてバケットを固定します。



**8** LED ランプをつなぎます。自転車の前照灯でもオーケーです。なければそのまま大玉の白色 LED1個をつなぎます。

**9** 風を当てて回転させてみましょう。文字が読めるぐらいに発電できます。暗い場所でもバケットを回転させてみましょう。

**完成** 季節に応じた飾り付けを楽しみましょう。バケットは紙コップでも代用できます。写真は七夕の飾り付け。



川村 康文 (かわむら やすふみ)

東京理科大学理学部第一部物理学科教授。博士（エネルギー科学、京都大学）。歌う大学教授（環境保護ソング、世界平和を祈る歌など、ホームページで無料配信）。著書に『遊んで学ぼう！家庭でできるかんたん理科実験』（文英堂）、『地球環境が目で見えてわかる科学実験』（築地書館）、『基礎物理学 上・下』（ソフトバンククリエイティブ）、『わかりやすい理工系の力学』（講談社）、『電気の手づくり実験』（オーム社）他多数。  
http://www2.hamajima.co.jp/~elegance/kawamura/



**1** 単2形乾電池（材料外）を軸にエナメル線を1000回巻き、幅1.5cm程度のコイルを作ります。両端を15cm程度伸ばしておきます。

**2** コイルの中に上下2カ所、ストローを取り付けます。後でこのストローに鉄串を刺します。

**3** 写真のように、鉄串を透明プラスチック容器の底に通してから、コイルのストローに通します。鉄串が滑らかに回転するように注意しましょう。



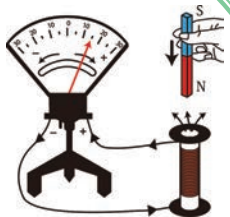
**4** コイルを通した鉄串をサンドイッチするようにネオジウム磁石で挟みます。このとき、鉄串の太さと同じ高さのナットを鉄串の両脇に2個入れてネオジウム磁石を平行になるように取り付けます。磁石の力で自然に固定されます。



**5** 透明プラスチック容器のふたの裏に、プラスチック製の定規などをセロハンテープで取り付け、中央部にきりなどを使って、軸受け用の小さなくぼみを作ります。

## 電気はなぜ起きるの？

1831年、ファラデーというイギリスの先生が「電磁誘導の法則」を発見しました。コイルの中に磁石を入れると、電気が起こるのです。コイルに磁石のN極を近づけると、コイルは嫌々して、コイルの上にN極を作ります。するとそこに電流が流れます。これが電磁誘導です。



コイルの中で磁石が回ると、コイルの中を通る磁力が増えたり減ったりします。目には見えませんが、この変化によってコイルに嫌々をする向きに電流が流れるのです。その電気でLEDが光ります。



もう一度見つめよう 食べ物の世界

## 妊娠中の食事 (2)

タレント・食生活アドバイザー 岡村 麻純

妊娠中期からの食事の悩みといえば、初期のつわりを抜けて、急に食べ物がおいしく感じ、食べ過ぎて体重が増えてしまうことです。そもそも妊娠による体重増加は、赤ちゃんの増加分の約3kg、さらに羊水や胎盤、子宮の増加分を合わせても総重量は約6・5kgとされており、そこに妊娠する上で必要な脂肪や血液の増加分を加えて、11kgの増加が平均的とされています。

多くの妊婦さんは、平均以上の増加で悩んでいるようです。ただ、11kg以上増加してしまったらすぐに問題が発生する、そういったわけではありません。何か問題が起きていない場合は、ダイエットよりはバランス良く栄養を取ることが優先。普段の食事において野菜の割合を増やす、食事の一番初めに野菜から食べる、決まった時間に食事をする、間食は減らすなど、普段の生活でも必要なことを心掛けていくとよいようです。

ちなみに妊娠中期に定められているエネルギー摂取基準はプラス250kcal、1日にたったのご飯1杯分です。妊娠

中だから2人分食べないと！ というわけにはいきませんね。

おなかも出てきて妊娠の実感が湧いてくる後期。このころになると一日の摂取エネルギー基準にプラスご飯2杯分が必要となります。後期において意識的に取る必要があるのが、動物性タンパク質、鉄分、カルシウム、ビタミンです。これらを摂取するには、赤身の牛肉やアサリ、シジミ、豆類、小魚やホウレンソウ、小松菜などが挙げられます。

こうやって見ていくと、できれば毎食をメイン1品で済ませるのではなく、昔ながらの一汁三菜を意識すると、使いやすい食材が多いように感じます。特に、そのうちの副菜で不足しがちな鉄分などを意識すると、より効果的です。妊娠後期はむくみやすくくなります。常に塩分は控えめに。



### 今月の表紙

## かがやけ未来の後継者

富里市七栄(七栄第二地区)

川野 楓太くん(11歳)  
川野 楓翔くん(2歳)

今回は七栄第二地区の川野さんのお宅にお伺いしました。

長男の楓太くんは小学6年生。毎週、土・日は七栄FCでサッカーとフットサルをしています。

家にいる時はマンガを読んだり、プラモデルを作るのが好きな、弟想いの優しいお兄ちゃんです。

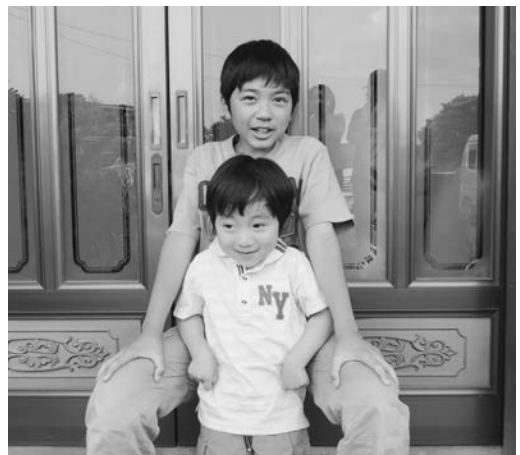
弟の楓翔くんは、プラレールが大好きで、電車やプラレールのDVDや本を見るのが大好きだそうです。

TVの番組やCMで流れる歌を一緒に歌ったり、ロザさんだりしています。

最近は、何でも自分でやりたがるそうです。

ご両親は、兄弟仲良く元気に育ってほしいと話していました。

【父：修一さん】 【母：早苗さん】





# 富里俳壇

田水張る一足毎の波紋かな	寒郡 政雄
なにくはぬ顔してとんで青蛙	鈴木 遊琴
ライ麦の穂波ゆたかに春の風	師岡 一郎
蝶もとぶ光の中のランドセル	加藤 井魚
隣席と触れぬ問合ひの薄暑かな	水野 俊徳
春の雨けむる出雲に千木(ちぎ)高し	稲毛 信子
隧道を抜けて菜の花目に渗みる	小林 昭治
クレマチス垣根の花の数いくつ	迎田 正子
盟友の柩に渗む若葉かな	荒井 一明
鋤先に土光りをる穀雨かな	大塚 さち
キャンバスに色を並べて四月尽	古川 雄一
放牧の牛の涎(よだれ)や日のうらら	高田 柴秋
農事メモ晩霜と書く赤チヨーク	秋葉 紅陽

人事異動があり、次の通りとなりました。

平成26年5月1日付( )内は旧任部署

(係長職)

△小野沢 龍洋 金融課 係長(共済課 係長)

## 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

## ★★★★★★7月のあなたの運勢★★★★★★

<p><b>山羊座</b> 【全体運】珍しく気まぐれになりそうです。意見をコロコロ変えないよう、ご用心、かんきつ系ドリンクで集中力を高めて 【健康運】運動前は十分な準備体操を。むちゃは厳禁 【幸運を呼ぶ食べ物】レタス</p> <p>12/19 1/22 5/19</p>	<p><b>天秤座</b> 【全体運】つまらないことにこだわらず孤立しがち。意固地にならず柔軟な発想を。扇子などの和風小物を使うと開運に 【健康運】夏バテに注意。ミネラルと水分の補給を 【幸運を呼ぶ食べ物】ラッキョウ</p> <p>9/10 10/23 23/23</p>	<p><b>蟹座</b> 【全体運】未体験の分やに取り組んでみるチャンス。思い切ってトライしてみてください。過去に駄目だったことにもリベンジ可能 【健康運】リラックスして過ごせば問題なさそう 【幸運を呼ぶ食べ物】ウナギ</p> <p>6/7 7/22 22/22</p>	<p><b>牡羊座</b> 【全体運】感情的になりやすい傾向がチャリ。深呼吸で冷静さを取り戻して。ハンドメイドを楽しむのも良い気晴らしに 【健康運】疲れをため込みやすいかも。休養が大事 【幸運を呼ぶ食べ物】昆布</p> <p>3/4 4/21 20/20</p>
<p><b>水瓶座</b> 【全体運】周りの悪い部分ばかり目に付くかも。長所を見るようにして。毎日、姿を映す鏡を磨くと運を呼ぶきっかけに 【健康運】シェイプアップにはスポーツがベスト! 【幸運を呼ぶ食べ物】アユ</p> <p>1/2 2/20 18/5</p>	<p><b>蠍座</b> 【全体運】積極性アップ!何事にもどどんチャレンジすれば満足のいく結果に。買い物はインポートアイテムにつき 【健康運】寝不足になりやすい時期。睡眠を大切に 【幸運を呼ぶ食べ物】トウガン</p> <p>10/11 11/24 22/22</p>	<p><b>獅子座</b> 【全体運】誰にでも優しくなれるので自然と人気者に。特に年下の人たちから慕われます。運氣上昇には風鈴を飾って 【健康運】体質に合う食べ物や運動が見つけよう 【幸運を呼ぶ食べ物】ハモ</p> <p>7/8 8/23 22/22</p>	<p><b>牡牛座</b> 【全体運】出会い運が上々。趣味やサークル活動を通じて意気投合できる相手と知り合えそう。気の合う友人との交流も吉 【健康運】散歩やウォーキングがストレス解消に◎ 【幸運を呼ぶ食べ物】ブドウ</p> <p>4/5 5/21 21/5</p>
<p><b>魚座</b> 【全体運】レジャー運が活性化。海や高原などの避暑地に掛けると、爽やかな夏気分を味わえます。ヒマワリもラッキー 【健康運】クーラーの効き過ぎは×。木陰で涼んで 【幸運を呼ぶ食べ物】葉シヨウガ</p> <p>2/3 3/19 20/20</p>	<p><b>射手座</b> 【全体運】ピリピリしやすい期間。多少の失敗で落ち込まず、おおらかに構えて。リフレッシュには足の裏のマッサージを 【健康運】血行促進にはストレッチやヨガが効果的 【幸運を呼ぶ食べ物】モロヘイヤ</p> <p>11/12 12/23 21/21</p>	<p><b>乙女座</b> 【全体運】やる気が高まっています。読書することで意外な発見や驚きがありそう。ネットサーフィンもお勧めです 【健康運】腰が重くなる月。適度に体を動かして 【幸運を呼ぶ食べ物】スイカ</p> <p>8/9 9/23 22/22</p>	<p><b>双子座</b> 【全体運】ゆつたりできる時期。必要な仕事を終えたら自分が好きなことを満喫しましょう。習い事に励むのもグッド 【健康運】スポーツに打ち込めば上達早いはず 【幸運を呼ぶ食べ物】イチジク</p> <p>5/6 6/22 21/21</p>

JAバンク千葉

# サマーキャンペーン2014

## 定期貯金募集!

### 《 キャンペーン内容 》

**1** **ご新規 定期貯金**  
20万円以上の新規で預入期間1年の  
自動継続定期をご契約された場合

店頭表示金利の

**5倍**

**2** **増額書替 定期貯金**  
20万円以上の増額で預入期間1年の  
自動継続定期をご契約された場合

店頭表示金利の

**3倍**

**3** 上記、キャンペーン内容の定期貯金のご契約された方を対象に

- 先着100名様に「**ちょきんぎょ2段ランチボックス**」
- 抽選で20名様に「**産直利用券2,000円分**」

**をプレゼント!**

実施期間

平成26年 **6月2日** 月 ~ **7月31日** 木

抽選予定日/平成26年 8月下旬予定

《商品概要》

貯金の種類	預入期間1年の自動継続定期貯金。
お預け入れ金額	20万円以上の新規預入・増額書替。
抽 選 権	新規預入・増額書替で20万円以上お預け入れいただいたお客様に、20万円毎に1口の抽選権をお付けします。
適 用 金 利	新規預入の場合は店頭表示金利の5倍、増額書替の場合は店頭表示金利の3倍になります(初回満期日まで)。なお、自動継続の場合は、自動継続時の店頭表示金利となります。
お取扱対象	個人の方に限ります。

賞品等のお引渡し	抽選日以降にお届け、もしくは窓口にてお引渡しいたします。
期 限 前 解 約	この貯金は期限前解約はできません。やむを得ず期限前解約する場合は、抽選権および当選した場合の当選権は失効するとともに、貯金金利はJA所定の中途解約金利が適用されます。
当 選 番 号	抽選日の翌営業日以降に店頭掲示いたします。
そ の 他	詳しくは、店頭の商品概要説明書をご覧ください。

**当JA募集額2億円**

募集額を完了した場合は、その時点で募集を打ち切らせていただく場合があります。

 **JA富里市**



# いつでもどこでも手軽に体操 浴槽内での体操

日本体育大学運動方法体操研究室教授 ● 荒木 達雄

一日の疲れを癒やす入浴ですが、入浴中にちよつと体操することでリラックス効果を高めることができます。お湯につかりながら、上半身と下半身のストレッチをしてみましよう。

②



風呂おけを逆さにして湯（水）面に静かに置きます。

①



浴槽に右足を掛け、足の裏にタオルを当てます。



両手でおけを持ち、空気を逃がさずにゆっくりと沈めていきます。できるだけ下まで沈め2～3秒静止します。



タオルを上を持ち上げて、足を上に伸ばし2～3秒静止します。



静止したおけをゆっくりと元に戻します。これを3～4回繰り返します。



左足も同様に行います。



お天気カレンダー

## ブルースカイは紫外線注意

一般財団法人日本気象協会 ● 檜山 靖洋

春は、黄色やピンクなどの淡い色の花が多いですが、初夏から梅雨どきになると、紫色の花が多くなります。アジサイやハナシヨウブ、ラベンダー、アサガオなどが挙げられます。この色のもとには、アントシアニンという成分です。アントシアニンは強まる紫外線から植物が身を守るために出す成分だそうです。アジサイには、たくさんの種類がありますが、その一つに「ブルースカイ」というのがあります。梅雨空で青空が少ない時期に、地面で鮮やかな青い花を広げます。アジサイは梅雨に似合う花ですが、ブルースカイが咲くこの時期は晴れば日差しが強烈で紫外線の量も非常に多くなります。一年で最も日差しが強い夏至が近いからです。ブルースカイが咲く季節に、上を見上げて「ブルースカイ」が広がっているような日には、十分な紫外線対策が必要です。





料理研究家 波多野充子

## 鯖 (アジ) のスパゲティ

1食当たり約 530kcal



アジの旬は5～7月。この時期のアジは小～中型でとても脂が乗り、スパゲティとの相性は抜群です。ワインもしくは酒を加えてから水分がなくなるまで炒めれば、魚独特の生臭さもなくなり、うま味が増します。レモンの爽やかな香りとルッコラのわずかな苦味が、良いアクセントになります。

### 材料(2人分)

スパゲティ	160g
アジ	2尾
ニンニク	1片
タカノツメ	1本
ネギ	20cm
ショウガ	少々
ズッキーニ	1/2本
EVオリーブ油	大さじ2
白ワインまたは酒	大さじ2
塩	適量
レモン	1/2個
ルッコラ	2～3株

### 作り方

- (1) アジは3枚におろし、塩少々を振り10分ほど置き、約2cmに切る。
- (2) ニンニクは芽を取り、粗みじん切り。タカノツメは種を除き小口切り。ネギは5cm長さの千切り。ショウガも千切り。ズッキーニは食べやすい長さに切る。ルッコラは2～3cmに切る。
- (3) フライパンに大さじ2のEVオリーブ油とニンニクを入れて火を付け、弱火でニンニクの香りを出してから、アジとタカノツメを加えて中火で炒める。
- (4) アジの身が白っぽくなってきたらネギ、ショウガ、ワインを入れ、水分がなくなるまで炒める。
- (5) 鍋に湯を沸かし、1%の塩を加え、スパゲティをゆでる。ズッキーニをゆで上がり2分ほど前に鍋に入れる。
- (6) (4)にゆで汁大さじ5と塩を加えて味を調べ、(5)を加えてよく絡め、火を止めてからレモンを絞る。
- (7) 器に取り分け、ルッコラを添える。

## 理事会メモ

平成26年5月28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. 「時価算定マニュアル」の一部改正について

### 追加議案

富里市農業委員（農協推薦委員）について

## 編集後記

※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月末の事業実績

4月30日現在	
貯金残高	19,558,010千円
貸出金残高	6,341,547千円
長期共済保有高	96,761,840千円
販売品販売高	2,198,896千円
直売所売上高	144,986千円
購買品供給高	658,799千円
出資金	552,964千円
組合員数	2,926人
(正組合員)	1,790人/
准組合員	1,136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。

## 平成27年度新採用職員募集のお知らせ

採用予定人数：若干名

採用職種：JA業務（農産物の販売、農業資材の購買、金融、共済等）

応募資格：○大学・短大・専門学校を平成27年3月卒業見込みの者及び卒業後2年以内の者

(富里市在住の方か、近隣市町村在住の方に限らせていただきます。)

○要普通免許

### 応募方法：

- (1) 提出書類

①履歴書（本人自筆、最近3ヵ月以内に撮影した写真貼り付け）

②成績証明書

③卒業（見込み）証明書

④健康診断書（最終選考の際提出要求）

※何れも取得後3ヵ月以内のもの1通

⑤作文 テーマ『自分の目標』400字詰原稿用紙3枚から4枚程度

- (2) 募集期間

平成26年7月1日（火）から平成26年7月31日（木）

上記の書類を当農協（総務課）へ持参もしくは郵送して下さい。

- (3) 選考方法

第1次選考 書類審査 平成26年8月11日（月）

第2次選考 筆記・面接試験 平成26年8月19日（火）

筆記試験（一般教養・公務員試験初級程度）

最終選考 役員面談 平成26年9月5日（金）

- (4) その他

随時、説明を行いますので、当農協までご連絡ください。

待遇：富里市農業協同組合 就業規則・給与規程による

