

東美の里

JAと地域の人々をむすぶ広報誌
2014/No.418
7月号



Contents

すいかまつり開催.....	P 2
営農情報.....	P 4
特集「あなたも食育ソムリエに！」...	P 6・7
富里歌壇.....	P 9
いつでもどこでも手軽に体操.....	P 11



スイカツリーもお目見え 「すいかまつり」大盛況

富里市産業まつり実行委員会は6月15日(日)、富里市中央公民館前駐車場を会場に、「富里市すいかまつり」を開きました。6月の恒例イベントの同まつりは、今回で41回目となり、約1万人の来場者で賑わいました。

会場に設けられた「富里市ふるさと産品コーナー」や「JAのスイカ販売」、「セブンファームや富里市農業士会の販売コーナー」では、地元農畜産物や加工品が販売されました。

JA青年部では、野菜の販売とスイカ1玉が当たるクジ引きを行い、人気を集めました。

富里スイカの試食コーナーでは、旬の味覚を味わおうと、多くの家族連れ客で長い列ができていました。

イベントコーナーでは、決められた時間内にどれだけスイカが食べられるかを競う「スイカ早食い競争」や、「スイカの重さ当てク

イズ」、顔や手にスイカのイラストを描く、「ペインティング」などのイベントが行われました。

また、会場には円形のテーブルをツリー状に重ね、スイカを並べたスイカツリーが飾られ、富研連盟全国協議会が主催する「スイカ倶楽部」からは、読者モデルが駆けつけ会場を盛り上げました。

前日には、すいか共進会が開催され、結果は以下の通りとなりました。



スイカ大好き宣言



知事賞を受賞した、齋藤さん⑥

すいか共進会 特別賞受賞者

受賞者	特別賞	品種	氏名(敬称略)	(地区)
千葉県知事賞	齋藤 己千男	味きらら	齋藤 己千男	高松
富里市長賞	落合 良枝	味きらら	落合 良枝	実の口
富里市議会議長賞	秋葉 博之	味きらら	秋葉 博之	高野
富里市農業委員会会長賞	皆川 まさ子	味きらら	皆川 まさ子	高松入
千葉県農林総合研究センター長賞 セブンファーム富里代表取締役賞	中嶋 陽一	味きらら	中嶋 陽一	武州
富里市農業協同組合代表理事組合長賞 公益社団法人 千葉県園芸協会会長賞	御園 善之	祭ばやし777	御園 善之	高野
丸籬地域農林業振興普及協議会会長賞 印旛農業事務所長賞	篠原 和子	味きらら	篠原 和子	立沢
北総農業共済組合組合長理事賞 イトーヨーカドー 成田店長賞	高知尾 光雄	朝ひかりSR	高知尾 光雄	二区
富里市商工会会長賞	諸口 幸雄	味きらら	諸口 幸雄	四区
成田空港株式会社代表取締役社長賞 (重いで賞 15.8kg)	越川 重信	紅大将	越川 重信	実の口



JA青年部の販売コーナー



読ももお手伝い。来場者にスイカを渡す



雨天
決行!

「第31回富里スイカ ロードレース大会」開催

富里スイカロードレース大会実行委員会は6月22日(日)、小雨が降るなか、毎年恒例となった同大会を開きました。

31回目の今年は、全国から約1万2200人のランナーが参加。緑豊かなスイカ畑を横目に、旬の味覚を味わいながら、市内各コースを走りました。

レースは、3km(小学生男女、中学生男女)・5km、10km(一般男女、40歳以上男女)の3コース12部門で開催。コースの各ポイントに給水所を設け、その中の1つが毎年人気の「給スイカ所」だ。水の代わりにスイカで水分補給し、乾いた喉を潤してもらおうと言う仕組み。

レースの先頭集団では、スイカに目もくれずゴールを目指す人もいれば、上手にスイカを取って食べながら走る人と様々だが、後続の集団ともなると仮装したり顔にペイントをしたりとユニークな格好のランナーが多い。

「給スイカ所」では順位やタイムに関係なく、スイカ目当てと言う人も多く、立ち止まっていくつも手に取り頬張る姿が見られました。

メイン会場と周辺の臨時駐車場では、JAのスイカ販売が行われ、買い求める客や、宅配を手配する人で賑わいました。

また、スイカ販売の隣では、同西瓜部会の部員から集められたスイカが振る舞われました。
当日は、参加者と応援に駆け付けた人、約3万人がスイカの街に押し寄せました。



ニンジン 生理障害の発生要因と対策

生理障害	発生要因	対策
裂根（われ）	<ul style="list-style-type: none"> 本葉6枚頃までの、土壌の乾燥等による生育停滞 収穫期の土壌水分過多による急激な肥大 	<ul style="list-style-type: none"> 本葉6枚頃までは土壌を乾かさない 畑の排水を図る 収穫遅れの防止
岐根（また）	<ul style="list-style-type: none"> センチュウによる被害 未熟有機物が根元にある 湿害による根の腐敗 土壌の物理性が悪い（下層が硬い、砕土が悪い） 	<ul style="list-style-type: none"> センチュウを防除する 未熟有機物を播種直前に施用しない。前作の残渣をよく腐熟させる。 十分な砕土
着色不良	<ul style="list-style-type: none"> カロテンの生成不良（生成適温16～21℃。13℃以下で着色が不良） 土壌水分過多で生成抑制 	<ul style="list-style-type: none"> 適期播種・畑の排水性の改善
肩部障害	<ul style="list-style-type: none"> 本葉5～6枚ごろの、高温・乾燥・風による物理的ダメージ 	<ul style="list-style-type: none"> 播種期を遅らせる かん水を行い地温を下げる 土寄せを行い風害を防ぐ

ニンジン 播種のポイント

○施肥

施肥量は地力、前作の残肥、品種の特性等を考慮して増減する。窒素が過剰になるとシミ症がみられる場合がある。施肥後、十分に耕耘、砕土を行う。

○播種期

早播き（7月25日以前）をすると根部の障害、病気の発生につながるおそれがあるので、避ける。年により気候が異なるが8月5日前後が標準的な播種適期。遅まき（盆すぎ）する場合は、早生の品種を選ぶ。

発芽時に高温となると、発芽の休止や立ち枯れ、発芽率の低下などが起こる場合がある。かん水を行うことにより、地温を下げる効果があるが、日中の高温時にかん水を行うと、種や苗が煮えた状態になるので要注意。また、幼苗時の高温乾燥や風害で、肩部の障害が生じる場合がある。

農薬の事故を防ぎましょう

農薬を正しく使うことにより、事故を防ぎ、周辺や自分自身へ危害を与えないようにしましょう

事故の発生状況と防止策（抜粋）

事故の原因と状況	一般的な防止策
散布時の防護具が不十分なため、散布者が曝露した。	<ul style="list-style-type: none"> 農薬使用時はマスク、メガネ等防護装備を着用する。 作業後は身体を洗い流し、衣服を交換する。
散布農薬のドリフトなどにより、周辺住民が体調不良を訴えた。	<ul style="list-style-type: none"> 住宅地等の周辺では特に、農薬の飛散防止に注意する。 被覆が必要な土壌くん蒸剤（クロールピクリン等）の使用時は、必ず被覆をする。
農薬の保管管理不良、容器の移し替え等による誤使用・誤飲。	<ul style="list-style-type: none"> 農薬は絶対に他の容器に移し替えない。 農薬は農薬保管庫の中に施錠して保管する。

農薬の使用に当たっては、容器の表示事項等をよく読み、適正に使用しましょう。

こんにちは女性部です！

～お知らせ～

五色を食べて達者が一番！

「あなたに届けるJA健康寿命100歳弁当」コンテスト開催

主 催：全国農業協同組合連合会（全中）他

応募基準：特別高価な食材や特殊な調理法を必要としない、昼食用の日常的な弁当
（汁物を除く）

締 切 日：平成26年8月29日（金） 応募書類JA全中必着

※ 地場農産物を活用し、五色のバランスのとれたメニューを考えてみませんか？
詳しくは、営農指導課までお問い合わせください。

～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。

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

持ち物：足を動かしやすい服装（フレア・マキシスカート等）

申込締切日：平成26年8月18日（月）

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。



ユネスコ無形文化遺産の
「和食」

主役は旬の新鮮食材

◎よい食P

生でよし、漬けてよしのキュウリ

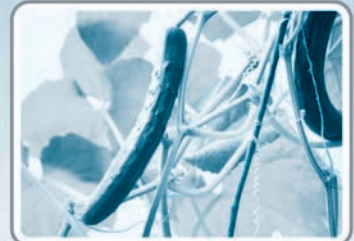
夏野菜の定番として日本の食卓になくはないのがキュウリ。

歴史は古く、紀元前4000年にメソポタミアで栽培されていました。その後、インド、中国などを経て日本へは1500年ほど前に入ってきました。江戸時代末期までは完熟してから食べていたため、苦味が強く人気はありませんでした。しかし、幕末に砂村（現在の東京都江東区）で品種改良が行われ、味のよいキュウリができて一気に人気が出てきました。

キュウリは全体の90%以上が水分でビタミンC、カロチン、カリウムなどの栄養素が含まれていますが、含有量は多くありません。しかし、歯ごたえのある食感とすっきりとした味わいがあり、夏場の水分補給として珍重されています。

生のまま味噌をつけたり、サラダ、酢の物、和え物、塩もみなどのほか、漬物も人気があります。中華では煮物や炒めものにも使われるなど、幅広い料理法が特徴となっています。新鮮なキュウリで夏バテを乗り切りましょう。

（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

「冷汁」でご飯が進む

簡単にできる夏バテ対策料理として根強い人気があるのが「冷汁」で、ご飯にかけて食べます。宮崎県の郷土料理として知られていますが、似たような料理が各地にあります。すりばちにゴマや味噌を入れてよく摺（す）って輪切りにしたキュウリを入れる点が共通しています。シソやミョウガを入れるとさらに風味が増し、ご飯食が進む一品となります。



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」。JA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。





直売所から情報発信

あなたも食育ソムリエに!

食文化の継承、農業理解を深める活動を通して、生産者と消費者をつなぐ「食育ソムリエ」。「直売所を通じて、消費者に食と農を知ってもらおう」と、食育ソムリエの資格取得に力を入れている JA東京むさし・国分寺ファーマーズ・マーケットで詳しいお話を伺いました。

食育ソムリエは生産者と消費者の懸け橋

消費が豊かさの象徴だった時代が終わり、真の豊かさとは何かが問われる。昨今、心の豊かさを求める消費者の意識が農業・農村に向けられています。

一方で地域の農業生産者自らが消費者とつながりを持ち、思いを共有することで、食文化の保存や農業理解を深める活動を行うようになってきました。そんな中注目されているのが「食育ソムリエ」です。

「食育ソムリエ」は、消費者のニーズを生産者に伝え、生産者の思いを消費者に届ける懸け橋としてのスキルを持ち、元氣な地域農業とより良い食の実現を目指すリーダー的な役割を担っています。

2005年、食育基本法が施行され、JC総研による「食育ソムリエ養成講座」が開設されました。今回お話を伺った JA東京むさしでは、都市住民に食と農を知ってもらおうと、積極的に食育ソムリエの資格取得に取り組んでいます。JA東京むさしの直売所・国分寺ファーマーズ・マーケットでは、生産物の売り買いだけでなく、食育ソムリエがその知識を生かして生産者の思いや身近な生産地で取れる旬の食材の良さを、来店客にアピールしています。

農産物の生産者を紹介したり、旬の地元野菜の栄養価や味をPOPで伝えたり、料理のレシピや総菜や加工品についての情報なども発信しています。会議室や調理室を併設して、食育ソムリエを中心に、女性部や地域住民が参加する料理教室も開催するなど、生産者と消費者の懸け橋として活躍しています。

食育ソムリエの知識が直売所の活性化に!

食育ソムリエの資格を持つ国分寺ファーマーズ・マーケット店長の桜井努さんは「食育ソムリエになることで、あらためてJAの仕組みや、地域・全国の野菜を知ることができました。食育ソムリエ同士の交流会を通して、各地のJAと横のつながりもでき、さまざまな情報交換にも役立っています。お客さまの問い合わせや要望にも自信を持って応えられるようになり、たくさんのお客さまから声を掛けられるようになりました」と言います。

現在、国分寺ファーマーズ・マーケットでは、パート勤務の従業員数人が食育ソムリエの資格取得のために勉強中です。販売する上での知識、お客さまとのコミュニケーション術も学べるため、自然に各人のモチベーションが上がりやすくなります。地域の住民との料理教室



国分寺ファーマーズ・マーケットでは、POPを使って栄養素やお勧めの料理法などを告知している

食育講座などのイベントを開催することで、店舗の活性化にもつながっているようです。

食育ソムリエの資格は、JC総研が開催する半年間の通信講座「食育ソムリエ養成講座」を受講し、課題レポートを4回提出し、資格認定試験に合格すれば取得できます。受講者数は年々増加傾向にあり、第17期までの認定者はおよそ1700人に上ります。

「食育ソムリエ養成講座」は、年に2回開催。現在は第19期が開催されていますが、次回第20期は、2014年12月9日開講予定です。食育ソムリエとして自分自身を磨き、ファーマーズ・マーケットや直売所の活性化を目指してみませんか。



国分寺ファーマーズ・マーケット店長の桜井努さん。JA東京むさしのマスコット、カワセミのムーちゃん(右)とサッチャんと



国分寺ファーマーズ・マーケット ムーちゃん広場(左。国分寺市東恋ヶ窪 4-23-8 Tel.042-324-2115)とその店内(右)。作り手の思いを身近に感じられる



食育ソムリエ養成講座案内

一般社団法人 JC総研

1.養成講座の形式

在宅で学習できる通信教育講座で、毎月、職場または自宅にテキストが届き、課題レポートを提出します(全4回)。最後に資格認定試験を行い、その成績ならびに課題レポートの評価点によって合格が判定されます。

また、受講生同士の交流と情報交換のために、開講オリエンテーションおよび資格認定証・ワッペンの授与は東京で行います。参加は必須条件ではありませんが、支障のない限りご参加ください。

2.養成講座の内容

【第1回テキスト】 野菜・果物の基礎知識と生産・流通

(生産形態の変化、栽培暦と旬、消費構造の変化、食品表示と食の安全)

【第2回テキスト】 野菜・果物の選び方と調理・保存

(素材の選び方、料理メニューとレシピ、保存方法、宅配の方法)

【第3回テキスト】 野菜・果物の栄養成分と健康・食育

(栄養成分とその効用、食生活と健康管理、食育活動の進め方)

【第4回テキスト】 お客さまとのコミュニケーションと危機管理

(接客と提案、ポップとメッセージ、イベント企画、クレーム対応、危機管理)



合格者には、食育ソムリエ認定証・ワッペン・バッジが授与される

3.受講料

1人7万円(ファーマーズマーケット戦略研究会員の従業員は1人5万円)

☆受講スケジュールなど、お問い合わせは一般社団法人 JC総研 基礎研究部 (somurie@jc-so-ken.or.jp) まで。



もう一度見つめよう 食べ物の世界

わが家の精米機

タレント・食生活アドバイザー 岡村 麻純

わが家に新しいキッチン家電が加わりました。それは精米機です。とってもコンパクトで、キッチンにもかわいく収まる家庭用タイプで、玄米を白米にしてくれるだけでなく、胚芽米や、無洗米、他にも古くなった白米を本来のおいしさへ戻してくれる機能もあります。

わが家のお米は田舎からまとめて送ってもらっているのですが、新米は本当においしい。しかし、時とともに少しずつ劣化してしまいます。それがあったいなく感じ、精米機を購入しました。

お米だって野菜やお肉と一緒に、新鮮さが命の生鮮食品です。しかしながら、多くの家庭ではお米は保存できるものとして、たくさん買って、長期保存しているのではないのでしょうか？

お米はどのようにな化してしまうのか？ お米は酸素に触れていると酸化してしまい、糖が分解され、味や食感が落ちてしまうといわれています。気温が上がると酸化が早まるだけでなく、虫の発生への不安も出てきます。さら

に湿度が高過ぎると、カビが生えることもあります。

つまり、梅雨から夏にかけて、特にお米の保存には注意が必要なのです。劣化をできるだけ食い止めるため、わが家ではお米は冷蔵庫の野菜室で保存をしています。他にも酸素に触れるのを防ぐための専用の密閉容器もあるようです。また、白米で保存をするよりは、玄米でと、素材に近い状態の方が比較の日持ちが良いそうです。まずは、ご家庭で、お米は生鮮食品であるという事を理解して保存や購入方法に気を使うことから始めてほしいですね。

そんなわけで、今は、わが家の精米機も白米をリフレッシュする機能だけを使っています。近々、玄米を購入して、毎晩、精米したての白米を食べるのが夢です。たくさん愛情によって作られた農作物。いただく側としては、ひと手間かけてでも、できるだけ最高の状態でいただきたいものです。

お米はどのようにな化してしまうのか？ お米は酸素に触れていると酸化してしまい、糖が分解され、味や食感が落ちてしまうといわれています。気温が上がると酸化が早まるだけでなく、虫の発生への不安も出てきます。さら



今月の表紙

かがやけ未来の後継者

富里市十倉(吉川地区)

青木 結愛ちゃん(2歳)

穂乃花ちゃん(8ヵ月)

今回は吉川地区の青木さんのお宅にお伺いしました。

長女の結愛ちゃんは、公園に行ってブランコに乗ったり、ボール遊びをしたりと、外で遊ぶことが大好きです。ダッフィーのぬいぐるみがお気に入りです。いつも抱っこしてかわいがっています。

次女の穂乃花ちゃんは、離乳食をたくさん食べて、部屋の中をところ狭しとハイハイして動きまわるそうです。

先月からは、上手にお座りもできるようになりました。

日々、成長している結愛ちゃんと穂乃花ちゃん。

これからもたくさん食べて、たくさん遊んで、すくすくと元気に育ってほしいとご両親は話していました。

【父：智大さん】 【母：志穂里さん】



富里歌壇

次の世も同じ家族を願って過ぎにし日々に感謝をこめて

立花 法子

物言いのすくなくなりし姉の手に小鈴を一つ振りて載せみぬ

安江 照子

アヤメ、シヤガ、ジャーマンアイリス隣家より届きて仏間は花の香に満つ

黒田 照子

ほの揺るる若葉もみじの爽やけきをいづこか来たり朝の蝶舞ふ

宮沢 智子

さのうまでうぐいすの声雉子の声けきは聞こえぬ夜半に雨降る

秋葉 清子

身の余るランドセル背負い列なせる子らの声高五月も終る

中川キヨ子

嫁ぎ来て五十余年の歳月をミモザに託し予と植樹する

鳴田 さよ

畑しごと終えし湯ぶねでゆつたりと今日のひと日を思いかえして

佐藤 怜子

空堀りを跨ぐ土橋をせわしげに往き来の武者は誰れの祖なる

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

★★★★★8月のあなたの運勢★★★★★

山羊座 【全体運】持久力に乏しく、物事が中途半端になりやすい傾向がチラリ。あれもこれも…手を広げず、一点集中が賢明
【健康運】まずまずの期間。体操など軽い運動を
【幸運を呼ぶ食べ物】シントウ

天秤座 【全体運】知的好奇心が旺盛になっているよう。話題のテレビ番組や映画を見れば、うれしい発見が多いはず。メールにもツキ
【健康運】暴飲暴食になりやすいかも。節制が大切
【幸運を呼ぶ食べ物】ニガウリ

蟹座 【全体運】温かい気持ちになれる期間です。プライベートの充実を図るのにベストなので、自由に好きなことを楽しんで
【健康運】体調は良好。元気に活動できるでしょう
【幸運を呼ぶ食べ物】桃

牡羊座 【全体運】早朝の散歩に幸運。海や高原といった避暑地に出掛ければ英気を養いそう。親しい友人との交流もお勧め
【健康運】冷房の使い過ぎは控えて。散歩に幸運が
【幸運を呼ぶ食べ物】メロン

水瓶座 【全体運】気分がムラが生じやすく、みんなの信用を落とす危険あり。一度「やる」と決めたら最後まで貫く意志を持つこと
【健康運】イライラは体調低下のもと。笑顔が大事
【幸運を呼ぶ食べ物】アスタバ

蠍座 【全体運】プレッシャーに弱くなる気配。あれこれ気にし過ぎず、おおらかに構えましょう。気分転換にはお寺や神社巡りを
【健康運】熱中症予防が必須。水分補給を忘れずに
【幸運を呼ぶ食べ物】スズキ

獅子座 【全体運】アクティブに動き回れます。新しいスタートを切るチャンスなので、やってみたいことには果敢にトライして
【健康運】無理は禁物。十分な休息を心掛けること
【幸運を呼ぶ食べ物】インゲン

牡牛座 【全体運】気持ちばかり大きくなってしまいがち。やたらと人におごらないよう、ご用心。真摯(しんしん)な自己反省が開運の鍵に
【健康運】疲労を感じやすい月。十分な睡眠が必要
【幸運を呼ぶ食べ物】ナス

魚座 【全体運】心理的に不安定になる暗示。あまり神経質に考えず、気楽に構えるようにして。気晴らしにはガーデニングが◎
【健康運】理想体形を目指して、運動を始める好機
【幸運を呼ぶ食べ物】スタチ

射手座 【全体運】不思議と前向きになれるので、何にでも果敢に取り組めます。海外旅行などで外国の文化に触れるのもラッキー
【健康運】リズムが乱れがち。規則正しい生活が吉
【幸運を呼ぶ食べ物】カンパチ

乙女座 【全体運】落ち着いた気分で過ごせそう。自分の仕事が終わったら周囲の手助けをすることで、自然と人気者になります
【健康運】ストレッチをすると心身とも良い刺激に
【幸運を呼ぶ食べ物】トマト

双子座 【全体運】コミュニケーション能力が上昇。初対面の相手ともスムーズに親しくなれます。趣味を通じた出会いにも良縁が
【健康運】オーバーワークに注意。のんびり構えて
【幸運を呼ぶ食べ物】オクラ

農機センター 臨時休業のお知らせ

日頃、JA富里市農機センターをご利用
いただきありがとうございます。

誠に勝手ながら、下記期間を臨時休業日
とさせていただきます。

皆様にはご迷惑・ご不便をお掛けします
が、何卒ご理解・ご協力お願いいたします。

休業期間

平成26年8月13日 (水) ~
8月15日 (金)



※8月18日 (月) より、通常営業いたします。

耕作放棄地解消キャンペーン

耕作放棄地は、
地域・集落の環境を悪化させています！

STOP! 耕作放棄地

耕作していない農地をお持ちの皆さまへ

みなさんの農地は今、どうなっていますか？
自ら耕作できない場合は、農業委員会へご相談ください。

- 農地を
相続した方で、
耕作していない方
- 農地の権利を
持っているが、
耕作していない方
- 地元を離れて、
耕作していない方

千葉県・千葉県耕作放棄地対策協議会

任せて安心JA葬祭

JA葬儀式場のおもてなし
ご遺族の思いをかたちにします。



虹のホール富里

24時間 365日対応時間
追加料金一切不要 適格・明確な見積
寺院手配を無料で行います



JA富里市 虹のホール富里
TEL 0476-92-0983



いつでもどこでも手軽に体操

パソコン作業の合間の体操 (1)

日本体育大学運動方法体操研究室教授 ● 荒木 達雄

パソコンを使つての作業も多くなつたと思います。つい、集中して疲れがたまつてしまうこともあるのではないだろうか。そこで、パソコン作業の合間にちよつと体を動かしましょう。疲れが取れたからといって、長時間、集中しての作業は避けましよう。



こめかみを3本の指で押さえ、3～4回左右に回します。



運動を継続させて、首を左右に曲げます。



3～4回繰り返し行います。



背筋を伸ばして、机に両手を置きます。



手で机を押しながら首と背中を丸め、同時に左足を上げます。



右足も行い、左右3～4回繰り返します。



お天気カレンダー

イ草

一般財団法人日本気象協会 ● 檜山 靖洋

梅雨が終わり、いよいよ本格的な夏空の広がる季節です。連日の猛暑と熱帯夜で、体力も奪われがちですね。

この時期に収穫が行われるのがイ草です。熊本県や岡山県などが産地として知られています。イ草は、畳やゴザを作るのに使われます。あの独特の香りに癒やされて、夏には天然の涼を感じるのに最適です。イ草を使った畳やゴザを敷けば、適度な湿度を保ってくれます。湿気が多ければ吸ってくれますし、少なければ湿気を空気に供給してくれる優れものです。ひんやりとした感触もあり、日本の高温多湿な気候にはぴったりといえそうです。また、畳なら小さな子どもが転んでも、ほどよい弾力があり安心できるなど、機能性に富んでいます。

イ草を効果的に使って暑さを乗り切りましょう。何もせず暑さに負けていると「わらいぐさ」になってしまいますよ。





料理研究家 波多野充子



さっぱり親子のちらしずし

1食当たり約 382kcal



夏には色鮮やかでレモンの酸味が爽やかな、ちらしずしはいかがでしょう。具材におしんこを刻んで加えると、味の深みが広がり、食感も楽しめます。ご飯を炊くときに昆布と酒を加え、水加減を控えめにするのがポイントです。

材料(4人分)

米	2合
昆布	5cm×5cm
酒	大さじ1
塩ザケ	2切れ
イクラ	15g
キュウリ	2本
しらす干し	20g
たくあん	20g
大葉	10枚
レモンスライス	少々
白ごま	10g
合わせ酢	
酢	大さじ4
砂糖	大さじ1/2
塩	小さじ1
レモン汁	大さじ3

作り方

- (1) 米をとぎ浸水させてから、ざるに上げておく。
- (2) 塩ザケはこんがり焼き、粗くほぐす。キュウリは薄い輪切りにし、塩少々(分量外)を振り20分置いてから水気を絞る。たくあんは細千切り。大葉は千切り。
- (3) 炊飯器に通常より1割少なめに水を入れ、酒と昆布を加えて炊く。
- (4) ご飯が炊けたら昆布を取り除き、飯台かボウルに移して合わせ酢を回し掛け、うちわであおぎながら切るように混ぜる。
- (5) 粗熱が取れたらキュウリ、たくあん、白ごまを混ぜ、サケ、しらす干し、大葉を加えてさっくり混ぜ合わせる。
- (6) 器に盛り付け、レモンスライスとイクラを飾る。



夏野菜のからし酢みそ添え

1食当たり約 140kcal



香ばしく焼いたナス、さっとゆでた色鮮やかなオクラとインゲン。いつもはしょうが醤油(じょうゆ)でいただく一品ですが、オリーブ油のこくをプラスした「からし酢みそ」を添えると、一味違うハーモニーを醸し出してくれます。旬の夏野菜をたっぷりお召し上がりください。

材料(2人分)

ナス	3本
インゲン	8本
オクラ	4本
ミョウガ	1本
生ワカメ	20g
からし酢みそ	
白みそ	大さじ2
酢	大さじ1
からし	適量
EVオリーブ油	大さじ1

作り方

- (1) ナスはがくに1周切り込みを入れて取る。
- (2) オクラは茎元側の茶色い部分を1周切り取り、表面を塩でこする。
- (3) 焼き網または魚焼きロースターを強火で熱し、ナスの皮が真っ黒に焦げるまで3~4回、回しながら焼く。
- (4) 鍋に湯を沸かし、塩の付いたオクラとインゲンを2~3分、色が鮮やかな緑色に変わるまでゆでる。
- (5) ナスは熱いうちに皮をむき、縦4つに切る。オクラは縦2つに切る。インゲンは長さを半分に切る。
- (6) 生ワカメは食べやすい長さに切る。ミョウガは千切りにする。
- (7) からし酢みそその材料を混ぜ合わせる。
- (8) 野菜と生ワカメを器に盛り付け、からし酢みそを添える。

5月末の事業実績

5月31日現在	
貯金残高	19,544,378千円
貸出金残高	6,337,356千円
長期共済保有高	96,543,060千円
販売品販売高	2,766,578千円
直売所売上高	202,880千円
購買品供給高	765,073千円
出資金	556,174千円
組合員数	2,928人
(正組合員)	1,791人
(准組合員)	1,137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。

お詫びと訂正
6月号の新鮮食材で楽しくクッキング(12ページ)の掲載写真に誤りがありました。以下の通り訂正してお詫び申し上げます。



富里スイカの出荷も終盤に入りましたが、職員は休日返上で業務に励んでいます。JAは組合員の協力と理解があつてこそその組織だと思えます。少しでも期待に応えられるようがんばって行きたいと思えます。
※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. 印章管理規程の改廃について
2. 自己資本比率算出要領の改廃について

理事会メモ

平成26年6月26日に理事会が開催され、次の事項が審議されました。

