

# 東美の里

JAと地域の人々をむすぶ広報誌  
2014/No.419  
8月号



## Contents

- 4年目の被災地支援…………… P2
- 営農情報…………… P4
- 特集「和食は世界一おいしい長寿食」 P6・7
- 富里俳壇…………… P9
- いつでもどこでも手軽に体操…………… P11



# 継続支援に住民も感謝

J A 富里市の生産部組織、西瓜、人参、大根、トマト、地場野菜、花卉の各部会は7月11日(金)、東日本大震災で被害を受けた宮城県仙台市と石巻市で、今もなお、仮設住宅での暮らしを余儀なくされている住民に「富里スイカ」を届けました。

今年は出発前日までに西瓜部部員から集まった善意のスイカは、108ケース216玉になりました。



▲仙台の仮設住宅の様子



石巻の仮設住宅の様子▶

仙台市内8カ所と石巻市内1カ所の仮設住宅へは、西瓜部、人参部、大根部、トマト部の代表が直接訪問し、スイカを住民に振る舞いました。

震災から3年5カ月が経つが、仮設住宅等で暮らす人は、宮城県内だけでも78,198人。県外避難者は8,091人と、まだまだ思うように復興も進んでいない状況。

この日は、住民のほとんどが今年初めて食べたスイカとあって「甘くておいしい」「ありがたい」「震災の年から毎年来てくれてありがとう」など、感謝の声が聞かれました。

J A 西瓜部会の篠原茂夫部会長は「今年も富里スイカを喜んで食べてもらえてよかった。これからも継続的に支援して行きたい」と話しました。

今回の物資搬入等には、仙台中央青果卸売株式会社(仙印)の協力を得て、場内の敷地の一部を貸していただきました。

## 参加者 vs ヘラブナ



◎南さん◎菅沼さん◎諏訪さん

J A のヘラブナ研究会は7月14日(月)、市内の管理釣り堀で第67回組合員ヘラブナ釣大会を開きました。

参加した17名は農作業の合間をぬってヘラブナ釣りを楽しみました。太陽の日差しが照りつけるなか、競技は、朝6時30分から午後3時30分まで行われ、各自ヘラブナの手応えを感じながら、次々と釣り上げていきました。

結果、成績は次の通りになりました。

- 優勝 菅沼 和英 (中沢西部)
- 準優勝 南 広雄 (根木名)
- 3位 諏訪 寛治 (金 堀)

(敬称略)

## フクアリでスイカ PRイベント



クジ引きをする来場者

富里市とJ A 富里市は6月28日(日)、Jリーグの試合が行われた、千葉市中央区のフクダ電子アリーナで、「富里スイカ」のPRを行いました。

スタジアム東側ゲート階段下広場に設けられたテントでは、カットスイカの無料配布とくじ引きが行われ、当たりを引いた50人にスイカ一玉(約6キ)がプレゼントされました。

この日はJリーグデビュー2、ジェフユナイテッド市原・千葉vs松本山雅戦が行われ、試合前のセレモニーでは、富里市の相川堅治市長からジェフユナイテッド市原・千葉の島田亮社長に「富里スイカ」が贈られました。

地元食材で七夕を味わう



富里スイカに JAL のロゴが…

JAL（日本航空株式会社）と富里市、JA富里市は7月6日(土)と7日(日)、成田空港第2ターミナル内のJAL国際線ラウンジ利用客を対象に「富里スイカ」を使ったスイーツを振る舞いました。

JALが地元の食材を使い、七夕の涼しげな雰囲気味わってもらうと企画したもので、国際線のファーストクラスラウンジとサクララウンジ（ビジネスクラス）で、スイカの果肉をくりぬいて作った器に一口サイズにカットされた富里スイカやパイナップル、マンゴーなどが入ったオリジナルカクテルが登場し、両日とも品切れになるほどの好評でした。

和食の作法を学ぶ



和食の作法を学びました

JA女性部は7月26日(金)、ユネスコ無形文化遺産（世界文化遺産）に登録され、今注目を集めている和食についてテーブルマナーを行いました。

部員29人が参加し、成田エクセルホテル東急、飲食部マネージャーの飯田栄一氏を講師に、和食のコース料理で箸の使い方、器の持ち方など、基本的な作法を学びました。

料理には、富里産のカボチャやトウモロコシ、茄子、西瓜等が食材に使われ、参加者たちは食事と会話を楽しみながら時間を過ごしました。部員の中には「洋食より難しい。和食は奥が深い。」と話す人もいました。

ラジコンヘリで協同防除

富里市とJA、北総農業共済組合は7月24日(木)・25日(金)の2日間、市内の水田（総面積は約176・34ヘクタール）で無人ヘリコプターによる水稻防除を行いました。

千葉スカイテック社による農薬の空中散布では、穂イモチ病・ウンカ・ヨコバイ・カメムシ類を対象とし、24日に富里土地改良区（63・22）を、25日に高松土地改良区・印旛沼土地改良区新橋工区・中沢土地改良区・後田土地改良事業共同施行の4地区（約53・02ヘクタール）と根本名川上流土地改良区（約60・09ヘクタール）で行いました。



中沢土地改良区の空中散布

個人の自覚と責任をもって業務に取り組む為に



不祥事未然防止や個人情報について学ぶ

JAでは7月19日(土)、管理職（係長職以上）を対象にコンプライアンス（法令遵守）に関する研修会を行いました。

不祥事の現状と未然防止についての取組み方や、パワーハラスメントの基礎知識や防止策について学びました。

コンプライアンスは「法令等を遵守すること」という意味だけでなく、健全な事業体・組織体として、「企業倫理」や「社会規範」に沿い、自己責任に基づく行動選択を求められます。

役職員一人一人の良識ある行動を意識し、より一層のサービス向上に努めて行くことを確認しました。

## 抑制トマトの病害虫対策

営

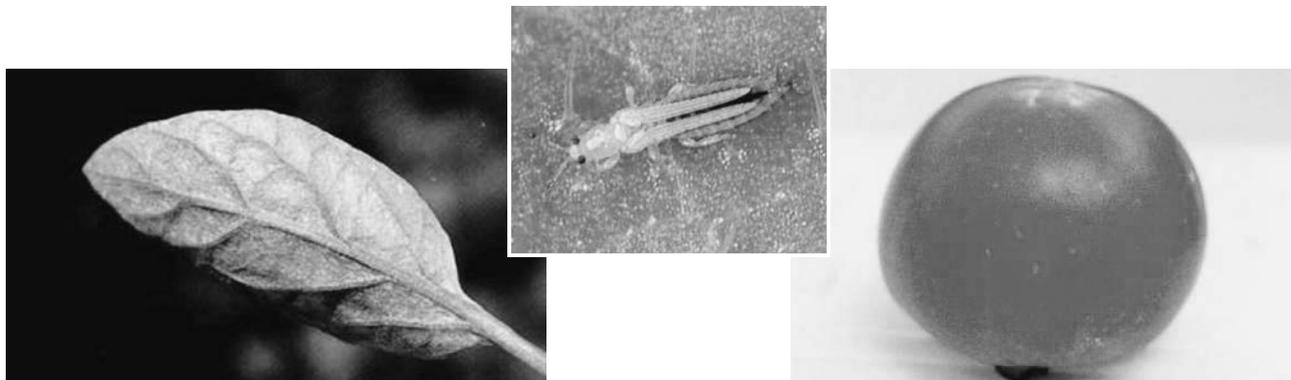
農

情

報

トマトの害虫について、コナジラミ、アザミウマ（スリップス）などの微小害虫に対して殺虫剤が効きにくくなっており、被害が問題となっています。

タバココナジラミが媒介する黄化葉巻病や、アザミウマが媒介する黄化えそ病の発生も懸念されますので、物理的防除（防虫ネットなど）、化学的防除（薬剤散布）を組み合わせる対策を行きましょう。



【アザミウマの被害 左：葉の表面が食害され、きらきらしてるように見える

中央：ミカンキイロアザミウマ 体長 1.0～1.7mm（夏は黄色っぽく、冬は褐色）

右：果実の表面に白い斑点ができ、商品価値が損なわれる。ミニトマトでは金粉果となる】

### （1）防除対策

- ①施設内への侵入を防ぐため、開口部に防虫ネットを展張する。赤色の防虫ネットは、アザミウマ類に対する効果が高いことが確認されています。
- ②圃場周辺の雑草を除去する。
- ③その他、UVカット（紫外線除去）フィルム、反射マルチ資材なども、ハウスへのアザミウマ類の侵入を抑制する効果があります。

### （2）薬剤防除

アザミウマに対する、スピノエース顆粒水和剤、ベストガード水溶剤、モスピラン顆粒水溶剤の効きめが低下しています。他の虫の防除と兼ねて、アフーム乳剤（5回以内）、プレオフロアブル（2回以内）、コテツフロアブル（3回以内）をローテーションに入れて防除を行って下さい。

### トマト・ミニトマト 微小害虫の主な殺虫剤

薬 剤 名	対象病害虫	倍 率	収穫前使用時期 ／回数	備 考
スタークル顆粒水溶剤	コナジラミ類	2000～3000	前日まで／2回以内	ネオニコチノイド系 浸透移行性有
ベストガード水溶剤	アブラムシ類、コナジラミ類、アザミウマ類	1000～2000	前日まで／3回以内	
サンマイトフロアブル	コナジラミ類、トマトサビダニ、ハダニ類	1500	前日まで／2回以内	浸透移行性無
コテツフロアブル	トマトサビダニ、ミカンキイロアザミウマ、	2000	前日まで／3回以内	
アフーム乳剤	トマトサビダニ、マメハモグリバエ	2000	前日まで／5回以内	
クリアザールフロアブル	コナジラミ類、トマトサビダニ	2000～4000	前日まで／2回以内	
プレオフロアブル	ハモグリバエ類、オオタバコガ、ハスモンヨトウ	1000	前日まで／2回以内	
コルト顆粒水和剤	アブラムシ類、コナジラミ類	4000	前日まで／3回以内	摂食阻害

※使用の際には、農薬のラベルの使用基準、注意事項をよく読み、適正散布を行きましょう。

## こんにちは女性部です！

J A女性部は平成26年6月13日、市立浩養小学校で地元の女性サークル「いきいきサロン」のメンバーと共に、すいとん作りのお手伝いをしました。3年前、当時部長の小澤和子さんがパイプ役となってこの活動への参加は始まりました。今年で4回目の参加となった今回も、すいとん作りの材料として、地元産の小松菜とネギを提供しました。

今年も、諏訪優子副部長と小澤和子さんと事務局で実習に参加し、6年生の児童9人に、包丁の使い方や野菜の切り方、すいとん作りの手順等を教えながら一緒に調理を行いました。参加した児童は、出来上がったすいとんを食べて「美味しかった」「家でも作ってみたい」などと話していました。



### ～ 今後の女性部の予定 ～

#### 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2階

持ち物：足を動かしやすい服装（フレア、マキシスカート など）

#### 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

※女性部の方には、案内文書を郵送させていただきました。

同封の参加申込書に必要事項をご記入の上、事務局までご提出ください。

※女性部では、新規加入も随時募集しております。

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



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

## 種類も料理法も多彩なナス

日本人にとって馴染みのある庶民的な野菜の1つがナスです。原産地はインド東部といわれ、その後、ミャンマー、中国を経由して日本には奈良時代に奈須比として伝わりました。宮中に仕える女性たちの言葉で茄子になりましたが、地方によって「なすび」と呼ばれるのはこのためです。

世界各地で独自の品種が育てられ、種類が豊富なのもナスの特徴です。日本では約180種類、世界では約1,000種類と言われています。日本で栽培されるナスのほとんどは果皮の色が紫または黒紫ですが、欧米では白、黄緑、明るい紫、さらに縞模様など様々です。

多彩な料理法があるのも特徴です。漬物のほか焼く、煮る、揚げるなどあらゆる方法で調理されます。他の野菜と比べると、栄養価やカロリーなど特にかたいわけではありませんが、淡泊な味で他の食材とも合わせやすく、また油をよく吸収するので料理しやすい食材です。

「秋ナスは嫁に食わずな」というのは、秋ナスはおいしいので嫁を憎む姑の心境を示しているという説と、体を冷やすことから嫁の体を案じたという説があります。（監修＝女子栄養大学栄養クリニック教授 蒲池 桂子）



### ひとくちめか

#### 夏のご飯食には糠漬けを

糠漬けは、米糠を乳酸発酵させた糠床の中に食材を漬けて作る日本の食文化で、現在の形ができたのは江戸時代初期とされています。糠のビタミンB<sub>1</sub>が野菜に吸収されるので、脚気を防ぐ効果があったとされています。ご飯、味噌汁、糠漬けの朝食は日本人の原風景とも言えます。塩分を控えたい方は、醤油をかけずに、ショウガのすりおろしや切りごまを添えるとよいです。おいしくいただけます。

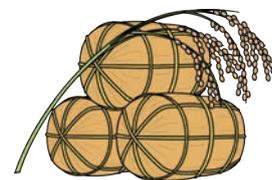


2015年ミラノ国際博覧会のテーマは「地球に食料を、生命にエネルギーを」。J Aグループは、「共存する多様性」をテーマに掲げる日本館への協賛を通じて、「多様な農業の共存と食料主権の尊重」を世界に発信し、世界の食料問題の課題解決に貢献していきます。



# 和食は世界一おいしい長寿食

食文化史研究家 ● 永山久夫



## 「一升餅」は「一生餅」

日本人の人生は、米で始まります。

生まれた赤ちゃんが、母乳を離れて、初めて口にするのがご飯。1年目の誕生日には「一升餅」を背負わされて、座敷をよちよちと歩かされます。

餅には、神様の力が宿っており、そのお力で赤ちゃんに健康力がつき、一生元気で過ごせますようにと、お祈りするわけです。

「一升餅」は、「一生餅」に通じているのは、言うまでもありません。

米は日本人の主食であり、日本人が穏やかで、いつもスマイルが絶えないのも、米があって安心できる



からなのです。みずみずしい水田がある限り、日々の生活は何の心配もない。少なくとも、昔の日本人は、そのように考えていました。

秋になれば、1年分の米、つまり、1年分の安心が収穫できるのが日本列島なのです。

米が取れたらよオ

米のおまんま食えるよオ

富士の山ほどよオ

生みそ添えてねー

東北地方で昔歌われた豊年満作の唄。年に1回、新米ご飯を味わえる季節がやってきました。新米の味は格別。炊きたてご飯のほのかな甘さを引き立ててくれるのが生みその味。生みそには、消化酵素や麹（こうじ）菌が多く、満腹するまで食べても、腹もたれませんでした。



## 和食文化が花形輸出産業に

和食文化が2013年、ユネスコ（国連教育科学文化機関）無形文化遺産に登録されたこともあって、日本人の食文化が世界中で注目されています。

「おいしい、美しい、ヘルシー、長生き」と、和食は人類の理想食と称賛する人たちも少なくありません。

WHO（世界保健機関）の発表によりますと、日本人の男女合わせた平均寿命は84歳で、前年（83歳）に続いて世界一です。

先進国を中心に、どこの国でも老人人口が急増しており、高齢先進国・日本の食事システムは、これからも世界中の関心を集めていくでしょう。

「和食式長寿文化」は、これからの花形輸出産業になる可能性だってあるのです。



和食の主役はご飯であり、ご飯をおいしく味わうための献立が「一汁三菜」。

一汁はみそ汁や吸い物で、三菜は「主菜」と「副菜」、そして「副々菜」です。三菜は三品

のおかずが付くという意味で、

主菜は魚系が中心ですが、時には肉料理も付きます。副菜は二つあり、まず野菜料理の「副菜」、続いて豆

腐料理や納豆、煮豆など大豆系を中心とした「副々菜」です。



## 世界トップの 長寿大国を生んだ和食

汁物も主菜、副菜、副々菜も、季節ごとの旬の食材を中心に用いるのが、和食の決まり事で、食卓に並べられた料理や彩りを見ただけで、季節が分かるように盛り付けます。

「日本人は、米のご飯を食べて魚、大豆、野菜、海藻、山菜などをおかずにする。この食事システムが、世界トップの長寿大国にしているのだ」。世界の日本食、つまり和食評なのです。和食では手前に主食のご飯を置き、右隣にみそ汁、その中間に漬物皿、その向こうに主菜、副菜、副々菜と並べます。栄養のバランスの取りやすい組み合わせになっているのです。





もう一度見つめよう 食べ物の世界

## サラダの魅力

タレント・食生活アドバイザー 岡村 麻純

最近、気になるのは、野菜を売りにしているレストランやカフェが増えていくことです。先日行った人気ママカフェも、これまで前菜としての存在だったサラダがアピールポイントでした。メインの肉や魚を押しつけて堂々とメニューのトップに来ていました。実際に注文してみると、確かに豪華。

グリーンの中に赤、黄、ピンク、紫と見たことのない野菜が色鮮やかに並んでいました。一つひとつ、これは何だろうなどと話しながらいただいたサラダは、それだけで満たされるものでした。身近なスーパーでも、いろいろな種類の野菜を見掛けるようになりました。トマト一つでも、ミニトマトよりさらに小さなもの、黄色のトマト、デザートとして食べたくなるような甘いトマトなど、他にも黄色いニンジンやピンクのダイコン、また、スプラウトもかい割れダイコンだけでなく、ブロッコリーや豆類など種類は豊富。他にも、なじみの野菜を掛け合わせているものや、アイスパラントのような、今まで

味わったことのない野菜もちらほら。野菜売り場での種類が日々増えていくように感じます。買い物へ行くと、野菜の旬で季節を感じる楽しみだけでなく、新たな野菜を発見する楽しみも加わったように思います。そして、つつい毎日同じような内容になりがちだったサラダに、野菜の種類の増加によって変化がつかってきました。

今は、サラダに適した夏野菜が旬を迎え、栄養価が上がる時期です。加熱した野菜にも良さがありますが、この時期の、野菜が持っている栄養をそのままいただく生野菜のサラダは、水分も豊富でビタミンも無駄なく取れて、暑い今だからこそより魅力的のように思います。

いまや、主役になれるほどの存在のサラダ。たっぷりのおいしい野菜で食事を楽しみながら、暑い夏を乗り切りたいですね。



## 今月の表紙

# かがやけ未来の後継者

富里市十倉(二区地区)

木村 祐己くん (4歳)  
祐香ちゃん (1歳)

今回は二区地区の木村さんのお宅にお伺いしました。

長男の祐己くんは、おじいちゃんに買ってもらった自転車で庭を走り回るのが大好きです。

お友達とは、「ウルトラマンギンガやウルトラマンビクトリー」、「烈車戦隊トッキュウジャー」ごっこで遊ぶのが最近の定番だそうです。

8月からスイミングスクールにも通い始め、家では、農作物の出荷のお手伝いもするそうです。

長女の祐香ちゃんは、お絵描きをしたり、子供向けのテレビ番組を見ながら一緒に踊ったりするのが楽しいそうです。お兄ちゃんの後を追いかけて兄妹仲良く遊んでいるとの事。

2人ともカレーライスやチャーハンが大好き。両親は、元気で明るく健康に育ってほしいと話していました。

【父：泰男さん】 【母：麻美さん】



# 富里俳壇

夏座敷視界総じて青葉かな

夕立の上がりて都電ゆらゆらと

うたた寝の石となりたる疲れかな

麦藁帽汗と埃の重さかな

雷やいかつい肩をすぼめたり

多佳子の忌「命終」にみる白嶺思慕

半分で良いよと母のビールかな

ほととぎす啼きわたりみる好き日かな

海風にゆらぐ火の色花梯格(でいご)

朝顔のフェンス掴みてけなげさよ

椅子置きて皇居広場の風薫る

水撒きに小さき虹の遊びをり

七夕やなめくじ文字の冊吊るす

荒井 一明

水野 俊徳

秋葉 紅陽

寒郡 政雄

加藤 井魚

師岡 一郎

古川 雄一

大塚 さち

鈴木 遊琴

迎田 正子

高田 柴秋

稲毛 信子

小林 昭治

## JA富里市直通電話番号一覧表

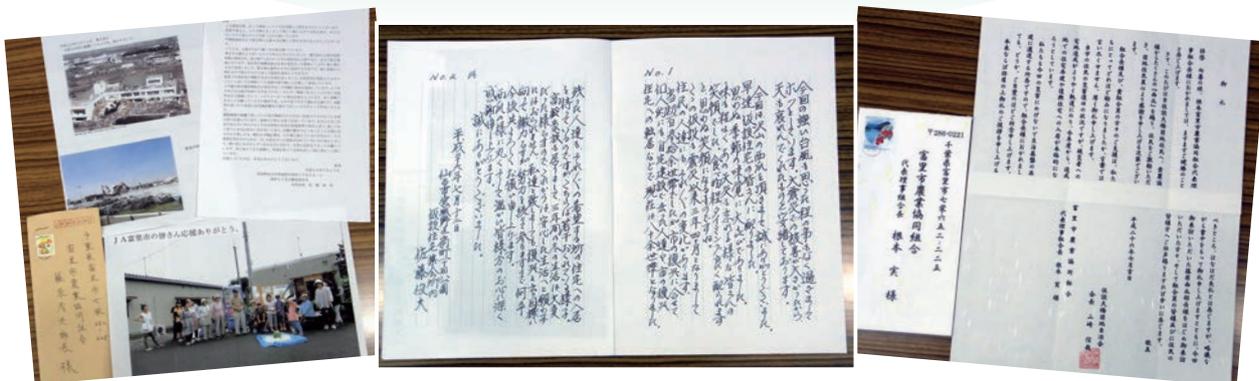
営 農 部 (販売・指導)	TEL	0476-93-5652	FAX	0476-92-0225
購 買 生 活 課 (購買店舗)	TEL	0476-93-1911	FAX	0476-92-4832
購 買 生 活 課 (生活事業)	TEL	0476-93-5651	FAX	0476-92-0225
金 融 部 (金融・共済)	TEL	0476-93-2112	FAX	0476-92-5819
機 械 セ ン タ ー	TEL	0476-93-8683	FAX	0476-93-8481
産直センター1号店	TEL	0476-91-0520	FAX	0476-91-0521
産直センター2号店	TEL	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

## ★★★★★9月のあなたの運勢★★★★★

<p><b>山羊座</b> 【全体運】アクティブモード!思いついて行動することで、運を引き寄せられそう。「攻めの姿勢」をモットーに動いて</p> <p>12/19<sup>5</sup> 【健康運】血行促進を促すと吉。ストレッチが有効</p> <p>1/22<sup>5</sup> 【幸運を呼ぶ食べ物】イクラ</p>	<p><b>天秤座</b> 【全体運】思いやりを示すことで、人間関係は好転するはず。おわびの言葉も素直に伝えて。気分転換には入浴がお勧め</p> <p>9/10<sup>9</sup> 【健康運】喉のケアが大事。常に行うがいの励行を</p> <p>10/23<sup>5</sup> 【幸運を呼ぶ食べ物】カボチャ</p>	<p><b>蟹座</b> 【全体運】新しいことに興味津々。やってみたいことがあったら、まずは情報収集を。体験教室を受けるなど、お試しも吉</p> <p>6/7<sup>6</sup> 【健康運】快適に過ごせます。スポーツにトライを</p> <p>7/22<sup>5</sup> 【幸運を呼ぶ食べ物】マイタケ</p>	<p><b>牡羊座</b> 【全体運】やたらと神経質になりやすいよう。「石橋をたたいて…」壊してしまう傾向があります。開き直りの気持ちが必要に</p> <p>3/4<sup>3</sup> 【健康運】運動不足になりがち。朝の体操に挑戦を</p> <p>20/25<sup>5</sup> 【幸運を呼ぶ食べ物】シメジ</p>
<p><b>水瓶座</b> 【全体運】ささいなことでもククヨする気配。思い悩むと、ますます気力ダウンへ。小さな失敗など、笑い飛ばすぐらいが正解</p> <p>1/2/20<sup>18</sup> 【健康運】気楽さが体の抵抗力を高めてくれそう</p> <p>18/5<sup>5</sup> 【幸運を呼ぶ食べ物】ごま</p>	<p><b>蠍座</b> 【全体運】対人運が上昇中。目標や夢が一致する仲間たちとの交流が良い刺激に。親睦会やオフ会などへの参加も大賛成!</p> <p>10/11<sup>10</sup> 【健康運】慢性疲労を感じるかも。休息を心掛けて</p> <p>22/22<sup>5</sup> 【幸運を呼ぶ食べ物】サトイモ</p>	<p><b>獅子座</b> 【全体運】リラックス気分に浸れます。やるべき作業を済ませたら、趣味や楽しみに集中を。グルメを満喫するのもグッド</p> <p>7/8<sup>7</sup> 【健康運】ちょっとしたけがに気を付けて。慎重に</p> <p>22/22<sup>5</sup> 【幸運を呼ぶ食べ物】シソ</p>	<p><b>牡牛座</b> 【全体運】前向きになれそう。レジャーやイベントなどのお誘いを受けたち。気軽に応じて。クリエイティブな活動も幸運</p> <p>4/5<sup>4</sup> 【健康運】過激なダイエットは厳禁。自然体が一番</p> <p>21/21<sup>5</sup> 【幸運を呼ぶ食べ物】ブドウ</p>
<p><b>魚座</b> 【全体運】気分の浮き沈みが激しい模様。状況に応じた切り替えを意識して。リフレッシュするには芸術鑑賞がベストです</p> <p>2/3<sup>2</sup> 【健康運】体力増進に最適。スポーツに励んでみて</p> <p>19/20<sup>5</sup> 【幸運を呼ぶ食べ物】イワシ</p>	<p><b>射手座</b> 【全体運】意固地になりがち。耳に痛い意見でも謙虚に耳を傾けることで、好運の兆し。聞き上手を目指しまじょう</p> <p>11/12<sup>11</sup> 【健康運】食生活が乱れる暗示。肌荒れの心配あり</p> <p>23/21<sup>5</sup> 【幸運を呼ぶ食べ物】梨</p>	<p><b>乙女座</b> 【全体運】積極性がものをいう時期。気になるなら、やってみて。過去の失敗にリベンジ可能です。にぎやかな場所にもツキ</p> <p>8/9<sup>8</sup> 【健康運】軽いスポーツや家事で体を動かすと◎</p> <p>22/22<sup>5</sup> 【幸運を呼ぶ食べ物】サケ</p>	<p><b>双子座</b> 【全体運】感情コントロールが難しい月。一時的な怒りに身を任せ、暴言を吐かないように。鏡を磨くと開運効果もきめん</p> <p>5/6<sup>5</sup> 【健康運】ストレスを感じそう。胃腸のケアが大切</p> <p>21/21<sup>5</sup> 【幸運を呼ぶ食べ物】サンマ</p>

## 被災地支援で、お礼のお手紙をいただきました。 感謝の気持ちのこもったお礼のお手紙を幾つも頂きました。



その中の1つを、一語一句そのままご紹介します。

JA富里市 西瓜部部长 篠原 様・西瓜部副部长 杉本 様

このたびは宮城野区の仮設住宅並びに復興公営住宅入居者に対し、140個もの西瓜をご提供いただき、大変ありがとうございました。宮城野区長の境になり代わりまして、御礼申し上げます。

さて、その中で一番多く50個近くいただきました「田子西復興公営住宅」では、7月12日（土）午後「スイカ祭り」と銘打ち、被災者交流会が行われました。

入居者393名の内、凡そ三分の一に相当する130名超の方が参加し、加えて、近隣町内会や福祉団体などの支援者も手伝いに来てくれたこともあって、できたばかりの集会所に200名近い方が集まり大賑わいでした。

ほとんどの方が初対面だったのですが、子供たちによる「西瓜割り」も行われとても盛り上がりました。そんなこともあり、翌日地元地方紙ではありますが、新聞にも取り上げられました。

当日の様子を写真に収めて参りましたので、お送りいたします。

宮城野区まちづくり推進課 奈良 所在地：宮城野区五輪 2-12-35

追伸：

参加された入居者の方々から、また、お手伝いとして参加した近隣町内会や社会福祉協議会の会長さん、役員、会員の皆さんから、「西瓜をご提供いただいたJA富里市の皆さんによろしくお伝え下さい。」と言い使って参りました。改めまして御礼申し上げます。





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 (2)

日本体育大学運動方法体操研究室教授 ● 荒木 達雄

パソコン作業の合間の体操の2回目です。作業に集中すると逆に効率が悪くなってしまうことも……。短時間でもリフレッシュ効果は抜群です。忙しいときほど、一息ついて体を動かしましょう。効率アップが期待できますよ。



背筋を伸ばし、両手を頭の後ろで組み胸を張ります。



首を前に深く曲げます。



元の姿勢に戻ります。



机に右肘が付くまで、腰を左にねじります。



元の姿勢に戻ります。



反対側も同様に行い、3～4回繰り返します。



お天気カレンダー

げた

一般財団法人日本気象協会 ● 檜山 靖洋

「明日天気になあれ」と言ってげたを飛ばして天気予報をしたことありますよね。げたが見事に表になれば晴れ、ひっくり返ったら雨。真夏は太平洋高気圧に覆われ晴れる日が多いですが、夕立が起こりやすいのも特徴です。その夕立は局地的な現象で、どこで起こるかを正確に予想するのは難しく、だいたいの範囲で降りやすいということくらいしか分かりません。そのようなときの天気予報はげたに頼りたくもありません。

そのげたですが、夏の暑いときには浴衣と合わせて履いてみたいものです。カランコンという歩く音も、どことなく涼しげですね。でも、履き慣れないと足の指などを痛くしてしまいます。そのために、履く前には鼻緒をもんで柔らかくしたり、履き慣らしたりしておきたいものです。そうすれば、げたの天気予報もうまくいくかもしれませんね。





料理研究家 波多野充子



### 夏野菜とイカのピリ辛炒め

1食当たり約407kcal



夏場が旬のスルメイカと野菜を、サッと炒め合わせて作るピリ辛なおかずです。暑くて食欲がないときにも、ご飯やビールが進んでしまううれしいメニュー。イカは炒め過ぎると硬くなりますので、手早く仕上げましょう。豆板じんの量で、お好みの辛さに調整してお召し上がりください。

材料(2人分)

スルメイカ	1杯
ナス	1本
パプリカ	1/2個
ズッキーニ	1本
トウモロコシ	1本
ニンニク	1片
ショウガ	少々
ごま油	大さじ2
合わせ調味料	
酒	大さじ1
みりん	大さじ2
酢	大さじ2
塩	小さじ2
豆板じん	小さじ1/2

#### 作り方

- (1) イカは内臓、目、くちばしを取り除き、胴は輪切り。足は食べやすい大きさに切る。
- (2) ナス、パプリカ、ズッキーニは大きめの乱切り。トウモロコシは皮をむき包丁で実を芯から切り取る。ニンニクは芽を取り薄切り、ショウガも薄切りにする。
- (3) フライパンにごま油大さじ2とニンニクを入れ、香りが出たらショウガ、ナス、ズッキーニを加えて炒める。
- (4) 全体がしんなりしてきたらパプリカ、トウモロコシとイカを加え、イカが少し白っぽくなった合わせ調味料を入れて炒め合わせる。



### イタリアンそばサラダ

1食当たり約504kcal



おそばにたっぷりの生野菜とポーチドエッグを載せ、フレッシュトマトソースでいただく、暑い日にピッタリな一品です。2種のトマトが甘味と酸味を引き出し、とろり卵がおそばによく絡み、こくをプラス。いろいろな野菜をトッピングしてお召し上がりください。

材料(2人分)

ゆでそば	2人前
トマト(中)	1個
フルーツトマト	1個
キュウリ	1本
ダイコン	50g (キュウリと同量程度)
ミョウガ	1本
卵	2個
こしょう	少々
合わせ調味料	
レモン汁	大さじ1
塩	小さじ1.5
しょうゆ	小さじ1
EVオリーブ油	大さじ2

#### 作り方

- (1) トマトとミョウガはさいの目切りにし、合わせ調味料に入れて冷蔵庫で冷やしておく。
- (2) キュウリとダイコンは細千切りにする。
- (3) ポーチドエッグは鍋に湯を沸かし0.5%の塩(材料外)を加え、殻を割った卵をそっと落とし入れ約3分ですくい上げる(卵の白身は自然に丸く集まってきますがバラバラな場合は、菜箸で寄せる)。
- (4) そばはゆでてから冷水にさらし、水気を切る。
- (5) 皿にそばを盛り(1)のトマトソースをたっぷり掛け、キュウリとダイコンを添え、ポーチドエッグを載せ、仕上げにこしょうを振る。
- (6) 全体を混ぜ合わせていただく。

#### 6月末の事業実績

貯金残高	20,070,298千円
貸出金残高	6,296,951千円
長期共済保有高	96,281,570千円
販売品販売高	3,856,302千円
直売所売上高	331,883千円
購買品供給高	981,667千円
出資金	557,395千円
組合員数	2,930人
(正組合員:1,789人/准組合員:1,141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)

まだまだ暑い時期は続きますが、今後は抑制スイカの出荷も始まるかと思えます。4月に異動して、仕事の量も増える中、少しずつではありますが、ペースをつかめてきました。

今後、秋から冬に向けてトマトやニンジン、ダイコン等の出荷物も増えてきますが、もう一度気持ちを入れ直してがんばろうと思えます。

#### 編集後記

平成26年7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. コンプライアンス・マニュアルの一部変更について
2. 大口融資(条件変更)について
3. 農業用機械類利用規程及び農畜産物等放射線物質受託検査規程の一部変更について

#### 理事会メモ

