

# 東家の里

JAと地域の人々をむすぶ広報誌

2014/No.420

9月号



## Contents

- |                        |       |
|------------------------|-------|
| 富里の梨目揃え会               | P 2   |
| 営農情報                   | P 4   |
| 特集「ロコモティブシンドロームを予防しよう」 | P 6・7 |
| 富里歌壇                   | P 9   |
| いつでもどこでも手軽に体操          | P 11  |



## 富里の梨「甘み十分」

富里市果樹組合は8月6日(水)、富里市御料の芳徳(ほうとく)梨園で、富里ぞろえ会を開き、外観の色や形などを確認し、出荷基準を統一しました。

富里市の梨は、生産者の庭先販売やJAの直売所での販売がほとんど。今年は昨年に比べ、春先の低温や霜害に悩まされることも少なく、若干、黒星病なども出ているが、大きな影響もなく受粉も順調だったこともあり、果実はやや小ぶり傾向だが、生育は順調に進みました。

8月に入り、気温の高い日が続いたことから、平年より5日程早い出荷となりました。

「幸水」は8月中旬がピーク。「豊水」は8月下旬から出荷が始まり、その後「新高」の出荷となります。関係者によると「果実の甘みは十分」と話しています。同組合では約200トンを目標に出荷・販売を計画。生産者は、県が推し進めるエコファーマーの認定を全員が受け取り組み、環境にも配慮しています。



生産者が一玉ずつ確認

## 「秋採り」 抑制スイカ力査定会

抑制栽培の「富里スイカ」が出荷のスタートを切り、JA西瓜部では8月25日(月)、JA会議室で生産者や市場関係者約50名を集め査定会を開き、出荷基準を確認しました。

「味きらら」と「祭りばやし11(イレブン)」、「紅太鼓」(ベニタイコ)の3つが部会の指定品種。

この日は「味きらら」で現品査定や試割りを行い、果肉の状態や食味などを確認しました。



出荷基準を確認する



試割りをして果肉の状態を確認



ひまわりの太巻きに挑戦中

## 太巻き寿司体験

JA女性部では8月6日(水)に、山武市の農業体験型施設「よもぎかん」で、太巻き寿司作りに挑戦しました。「よもぎかん」の代表、鈴木和子さんに作り方を教わり、「ばら」と「ひまわり」、「四海巻」の3種類の太巻き寿司を巻きました。材料等は予め「よもぎかん」で準備していたので、参加した6名は手軽に太巻き寿司体験を楽しみました。参加者からは、「今度は一から自分で作ってみたい」と話す声も聞かれました。



富良野の西瓜栽培を視察

1日目には、西瓜部役員・支部長・事務局29名と指定市場11社および種苗会社1社、全農千葉県本部が参加し、本年度、富里スイカの販売経過について説明し、次年度に向けた要望や留意点について意見交換を行いました。

また、西瓜販売において上位の売上げに貢献された取引市場に對

2日目は、視察先であるJAふらの管内で、スイカ選果施設や二ンジンの加工場（ジュース工場）、スイカの圃場を見学し、JAの会議室では植崎組合長をはじめ、販売担当者との意見交換を行い、販売状況や栽培の概況について話を聞きました。

スイカの圃場見学時には、北海道ならではの有害鳥獣の駆除に苦労していることや、品種や栽培方法の中では、「富里」との違いに关心する声も聞かれました。

JA西瓜部は8月20日(水)から3日間、北海道で产地視察と西瓜販売の反省と来年に向けた取り組みについて協議しました。

1日目には、西瓜部役員・支部長・事務局29名と指定市場11社および種苗会社1社、全農千葉県本部が参加し、本年度、富里スイカの販売経過について説明し、次年度に向けた要望や留意点について意見交換を行いました。

また、西瓜販売において上位の売上げに貢献された取引市場に對

度の販売にもより一層の協力をお願いしました。

2日目は、視察先であるJAふらの管内で、スイカ選果施設や二ンジンの加工場（ジュース工場）、スイカの圃場を見学し、JAの会議室では植崎組合長をはじめ、販売担当者との意見交換を行い、販売状況や栽培の概況について話を聞きました。



参加者全員で記念撮影



受給手続きや時期について相談

JAの金融営業課では、8月20日(水)に年金相談会を開きました。

この相談会は毎年行われているもので、今年は5名の方が相談会に参加しました。

社会保険労務士の横田 芽弥子（めみこ）氏を相談役に迎え、予約制で行われた相談会では、主に年金の受給時期や手続についての相談が多く見られました。

また、金融営業課による年金相談は随時行なっております。

## 素朴な疑問を解決

## 深緑の中、ゴルフを楽しむ



参加者全員でパチリ！

優 勝	岩澤 章博	(両 国)
準優勝	相川 治美	(中沢東部)
3 位	諸口 幸雄	(四 区)
ベストグロス賞		
相川 英明	(中沢西部)	
(敬称略)		

## 農家の皆さんへ

農薬が適正に使用されないと、食品衛生法の残留基準値を超えて農薬が残留する可能性があり、その場合、出荷した農作物は回収や廃棄の対象となります。

農薬の不適正使用を防止するため、日頃から農薬ラベルを確認し、使用記録の記帳を行いましょう。

間違いやすい原因を、下表に取りまとめました。こうしたことにも十分注意して農薬を使用しましょう。

事 項	主な原因	対 处 方 法
適用のない農作物への使用	適用があるとの思い込み	<ul style="list-style-type: none"> <li>農薬は製剤（水和剤、フロアブル剤など）ごとに使用できる農作物が異なります。必ずラベルに使用したい農作物が記載されているか確認しましょう。</li> <li>類似した農作物に使用できる農薬でも、使用したい農作物に使用できるとは限りません。必ずラベルを確認し、使用したい農作物が記載されているか確認しましょう。</li> </ul>
使用量又は希釀倍数の誤り	使用量又は希釀倍数の確認もれ	<ul style="list-style-type: none"> <li>思いこみだけで使用するのではなく、必ずラベルの使用量又は希釀濃度を確認しましょう。</li> </ul>
使用時期の誤り	使用時期の確認もれ	<ul style="list-style-type: none"> <li>「播種前」や「播種時」、「収穫○日前まで」といった使用時期に従って使用しましょう。</li> <li>特に、収穫前日数の長い農薬は、収穫時期に気をつけましょう。</li> </ul>
使用回数の誤り	同一有効成分を含む農薬の併用	<p>農薬は、その含有する有効成分ごとに使用できる総使用回数が定められています。</p> <p>農薬の名前が違っても、同一の成分を含む場合がありますので、使用回数に注意して下さい。</p>

### 農薬を使用する際の注意事項

- (1) 使用農薬の使用時期は適切か（収穫前日数は足りているか。収穫前日は、24時間前です）
- (2) 使用量・希釀倍率は適切か（薬剤を正確に量ることができる計量カップ、はかり等を用意する）
- (3) ラベルの注意事項に従い、防護具（手袋、マスク、ゴーグル等）を着用する。
- (4) 周辺へのドリフト（飛散）が無いように、風向・風速等に配慮する。
- (5) クロルピクリン剤等土壤くん蒸剤の取扱いについて  
は、表示された使用上の注意事項を遵守する。また、薬剤が揮散し周辺に影響を与えないよう風向きなどに十分注意するとともに、被覆を完全に行う。
- (6) 農薬散布後は散布機、タンク、ホースを十分に洗浄する。
- (7) 農薬は保管庫で施錠をして保管をする。



### 農薬登録情報

平成26年8月8日付けで下記農薬の適用が拡大登録されました。

#### アフェットフロアブル

作 物 名	適用病害虫	希釀倍率	使用液量	使用時期	本剤の使用回数	使用方法	ベンチオビライトを含む農薬の総使用回数
はくさい	黒斑病	2000倍	100～300L/10a	収穫前日まで	3回以内	散 布	3回以内
ブロッコリー	菌核病			収穫3日前まで			
にんじん	黒葉枯病			収穫7日前まで			
すいか	うどんこ病			収穫前日まで			



## こんにちは女性部です！

J A女性部では、平成26年8月20日（水）、富里市公民館でフラダンス教室を行いました。フラダンス教室は「趣味・文化の活動」として、昨年度より開催しています。2回目の開催となった今回は11名が参加。菜の花会のメンバーも、3名が参加しました。

講師は昨年に引き続き、三谷千鶴さんにお願いし、「パーリーシェル」という曲を踊りました。

限られた時間で一曲をマスターするのは大変でしたが、色とりどりのパウスカートをはき、笑顔で楽しく踊ることができました。参加した女性部員は「前回より易しくて覚えやすかった。とても良かった。」と話していました。

### ～今後の女性部の予定～

10月 6日（月） 役員支部長会議

10月22日（水） 生産部・女性部合同視察研修会

天童よしみ特別公演（明治座）・浅草散策

10月31日（金） J A女性部学習会（J A千葉女性部協議会）

「五色を使った料理教室」

時 間：10時～15時

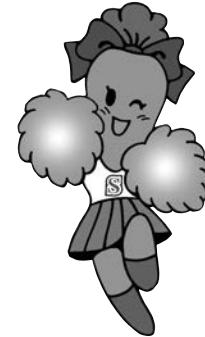
場 所：千葉市内

費 用：無 料

申込締切日：10月17日（金）まで

※女性部では、新規加入も隨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）



## 新米をおいしく食べよう

主役は旬の新鮮食材



◎よい食P

春先に植えた苗が育ち、秋の収穫シーズンとともに新米が食卓にのぼります。日本のお米は一粒一粒が最上の品質を誇り、海外でも高い評判を得ています。とりわけつややかな新米は、おかげなしでもおいしく食べられ、日本人が一番喜びを感じる時期ともいえます。

新米と古米には明確な区別はありませんが、JAS法では、収穫した年の年末までに精白された精米に限り、「新米」といってよいことになっています。新米は水分が多く、柔らかくて香りがよいのが特徴です。

新米をおいしく食べるには、米びつに入れ、涼しい場所に保存しましょう。備長炭や鷹の爪を入れると防虫効果があります。

ところで、仕事を始めて間もない人、経験が足りない人を「新米」と呼ぶことがあります。もともとは江戸時代に新入りの店員が新しい前掛けを付けていたのを「新前掛け」とよび、これが「新前」になり、さらに「新米」に変化したとする説が有力です。

（監修=女子栄養大学栄養クリニック教授 蒲池 桂子）



### ひとくちメモ

#### 新米のおいしい炊き方

水にこだわると新米の風味が引き立ちます。水道水は浄水器などでカルキ臭をとばします。その水で力を入れずに軽く洗ってざるにあげ、さっと水を切り、夏場なら30分、冬場なら1時間ほど水に浸します。新米は水分を吸収しやすく柔らかくなりやすいので、水を少なめにして炊きます。炊きあがったらしゃもじでほぐし、余分な水分をとばしておきましょう。



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、「多様な農業の共生と食料主権の尊重」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。



ロコトレー

## ロコモティブシンンドロームを予防しよう

高齢化が進むなか、歩行や日常生活に支障を来すロコモティブシンンドローム※、略称「ロコモ」を予防し、いつまでも自分の足で歩き、介護を受けることなく健康寿命を延ばしていくことが大切だといわれています。今回は、ロコモティブシンンドロームとの予防法について学びます。※運動器障害症候群

### 要介護にならないためのロコモチャレンジ!

ロコモティブシンンドローム（ロコモ）は、筋肉・骨・関節・軟骨・椎間板などの運動器の一つ、もしくは複数に障害が起き、立つ・歩く・走る・座るなど、日常生活に必要な、体の移動に関わる機能が低下した状態をいいます。進行すると介護が必要になるリスクが高まります。

高齢化社会を迎えた今、血管障害や脳梗塞、認知症などの病気だけでなく、高齢者の4分の1から5分の1が、運動器の障害により要介護に認定されているのが現状です。

そこで、2007年に日本整形外科学会は、日本の未来を見据え、ロコモという概念を提唱し、ロコモを予防する「ロコモチャレンジ！推進協議会」を作つて活動してきました。これは要介護にならないために、いつまでも自分の足で歩き続けていくために、ロコモを予防して健康上の問題がない状態で日常生活が送れる健康寿命を延ばしていくという運動です。

### いつの間にか進行するロコモに早く気付いて対処しよう

#### 若いうちからの運動習慣が予防の決め手

まずはロコモの度合いを「ロコモ度テスト」で確認

機能は次第に衰えていきます。加齢に伴う筋量・筋力低下だけでなく、若くても運動習慣のない生活を続ければ、階段を上がるのに手すりが必要である

2kg程度（牛乳パック2本程度）の買い物物でも、持ち帰るのが困難である

使い過ぎで体の活動量が低下することも、ロコモの大きな要因です。

腰が痛い、膝が痛いなど、痛みを年齢のせいだからと放っておくと、運動器の衰えは進行します。痛みやだるさは放置しないことが大切です。少しずつ進行する移動機能の低下に心当たりはないか「7つのロコチエック」で確認してみましょう。

40代後半の女性、50代の男性で体を動かすことが少ない人は、ロコモに気付かぬまま生活しています。女性の場合、ロコモに関連する運動器の病気の一つ、骨粗しょう症は40代後半から多くなってきます。男性の場合、農業に従事する際に中腰の姿勢が多いと変形性腰椎症を発症する人が多く、男女共にしゃがむ作業が多いと変形性膝関節症が増えています。年齢にかかわらず思い当たる症状がある場合には、生活習慣を見直す、運動を習慣付ける、医療機関を受診するなど、適切な対処が必要です。

40代、50代の場合、日常生活の強度を上げて身体活動量を増やしましょう。スポーツで体を動かすことも大切です。ただし、体を動かす習慣がなかった人は慣れないことをいきなりやらないこと。エレベーターやエスカレーターを使わずに階段を使う、タクシーに乗らず徒歩にするなど、日常生活でプラス10分の運動習慣付けることを意識しましょう。

ロコモ予防は、ちょっとした知恵と行動を起こすことが大切。ロコトレを習慣付け、要支援・要介護にならない健康寿命を延ばしましょう。

#### 7つのロコチェック

★こんな症状、思い当たりませんか？

- 片足立ちで靴下がはけない
- 家の中でつまずいたり、滑つたりする
- 階段を上がるのに手すりが必要である
- 持ち帰るのが困難である
- 2kg程度（牛乳パック2本程度）の買い物物でも、15分続けて歩くことができない
- 横断歩道を青信号で渡り切れない

…1つでも当てはまればロコモの可能性が高い

## ロコモ度テスト (1) 立ち上がりテスト

〈両足の場合〉



〈片足の場合〉



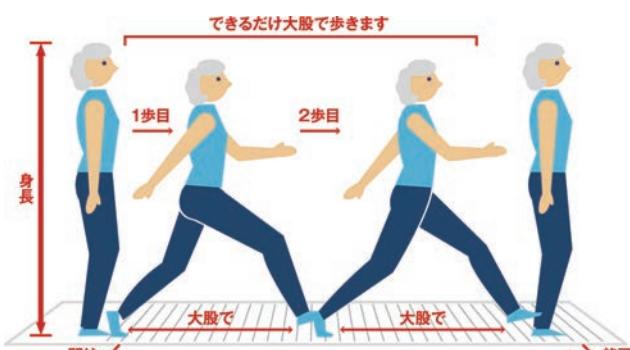
各年代での立ち上がる台の高さの目安

	男性	女性
20～29歳	片足 20cm	片足 30cm
30～39歳	片足 30cm	片足 40cm
40～49歳	片足 40cm	片足 40cm
50～59歳	片足 40cm	片足 40cm
60～69歳	片足 40cm	片足 40cm
70～79歳	両足 10cm	両足 10cm

★各年代での立ち上がる台の高さの目安通り、あるいはそれより良い場合、年代相応の脚力を維持していると判定します。

40cmの台に両腕を組んで腰掛けます。両足は肩幅くらいに広げ、床に対してすねが70度になるようにして、反動をつけずに立ち上がり、そのまま3秒間保持します。両足で立ち上がれたら、左右どちらかの足を軽く曲げて上げ、片足で立ち上がり、3秒間保持します。

## ロコモ度テスト (2) 2ステップテスト



2ステップ値の各年代別平均

	男性	女性
30～39歳	1.61～1.68	1.51～1.58
40～49歳	1.54～1.62	1.49～1.57
50～59歳	1.56～1.61	1.48～1.55
60～69歳	1.53～1.58	1.45～1.52
70～79歳	1.42～1.52	1.36～1.48

★平均およびそれより高い数値の場合、年代相応の歩幅を維持していると判定します。

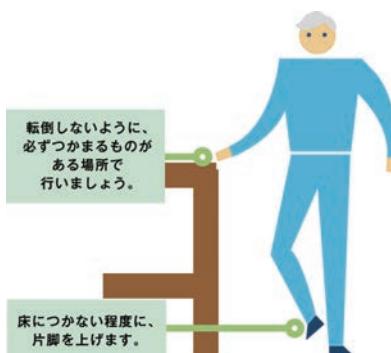
2ステップ値の算出方法  
 $2\text{歩幅(cm)} \div \text{身長(cm)} = 2\text{ステップ値}$

- (1)スタートラインを決め、両足の爪先を合わせます。
- (2)できる限り大股で2歩進み、両足をそろえます（バランスを崩した場合は失格）。
- (3)2歩分の歩幅（最初に立ったラインから着地点の爪先まで）を測ります。
- (4)2回行って長かった方の記録を採用します。

## ロコトレはたった二つの運動です。毎日続けましょう！

## 1. 片足立ち

左右1分間ずつ1日3回  
行いましょう。



## 2. スクワット

深呼吸をするペースで  
5～6回繰り返します。  
1日3回行いましょう。





## もう一度見つめよう 食べ物の世界

### ジユースとビタミンC

タレント・食生活アドバイザー 岡 村 麻 純

日本人は野菜や果実の消費量が比較的多いといわれ、平均すると1人1年当たり野菜は100kg以上、果実は約40kgも消費しているそうです。計算すると、ビタミンCの総消費量の約6割が野菜、2割が果実。私たちの健康維持に必要なビタミンCのほとんどを野菜と果物から摂取しているのです。しかし、野菜も果物もたくさん取りたいと思つても、値段や消費期限を考えると難しいことです。そこで、人気なのがジユースではないでしょうか。

果物などのジユースの場合、天然果汁（果汁100%）、果汁飲料（果汁50%以上100%未満）、果汁入り清涼飲料（果汁10%以上50%未満）の三つに分けられます。さらに、果汁100%の中でもストレートのものと濃縮還元があります。果汁を搾つて濃縮せずに殺菌して作つたのがストレートです。濃縮還元は、果汁の水分を除き、5分の1から6分の1に濃縮して冷凍保管し、使用時に解凍して水を加えて元の濃度に戻しています。このとき、再度果汁や糖類、香料を加えて味を調

えます。この濃縮は主に加熱濃縮が行われているため、ビタミンCはある程度は破壊されてしまいます。また、ストレートであつても、加熱殺菌するためビタミンCの損出は避けられません。

では加熱せず、その場で搾るフレッシュジユースはどうなのでしょうか。実はこのフレッシュジユースも、ミキサーなどで攪拌（かくはん）するうちに、ビタミンCが酸化され、発生する熱によってビタミンC含量は減少してしまいます。ミカンの場合ミキサーにかけると、ビタミンCの残存率は90%、リンゴでは6%ほどになってしまいま

す。

ジユース加工をすれば、野菜や果実そのままのビタミンCが含まれるわけではないことを理解した上で、生の野菜や果実とジユース、両方をうまく利用して、

ビタミンCを摂取したいものですね。



### 今月の表紙

## かがやけ未来の後継者

富里市十倉 (金堀地区)  
丸山 紗奈ちゃん(5歳)  
りん 凜ちゃん(1カ月)

今回は金堀地区の丸山さんのお宅にお伺いしました。

長女の紗奈ちゃんは外で遊ぶのが大好きで、自転車に乗ったり、ボールを使って遊んだり、時には泥遊びをしたりと活発な女の子です。

今年の5月からは週1回、ピアノ教室にも通っています。

家では、スイカやトマト、人参の箱詰めを手伝ってくれるそうです。好きな食べ物はピザとイチゴだそうです。

妹の凛ちゃんは、生まれて1カ月。

今はミルクをたくさん飲んで、よく寝ることがいちばんで、元気に大きく育っています。

【父：竜二さん】 【母：恵さん】



# 富里歌壇

耳鳴りをなだめながらも眠れぬ夜外は冷たき五  
月雨の音

愛息を亡くせし歌友に如何ならむ声かけやるか  
夜半を眠れず

立花 法子  
黒田 照子

糸ひばの天に伸びたる枝先にのうぜんかずらは  
絡みて咲きぬ

中川キヨ子

七人の家族みていし掛時計今は動かず我れをむ  
かえぬ

佐藤 怜子

アメリカからホームステイの娘らのくる平屋建  
てなる置の家に

秋葉 清子

在りし日の気遣いくれし息子(こ)を偲び涙堪え  
ざりわれの胸中

宮沢 智子

宙(そら)につづく凌霄霄花(のうぜんかずら)の  
数条のはなの明るさ寺苑を占むる

とみさと短歌会

古川 芳子

## JA富里市直通電話番号一覧表

當 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 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

## ★★★★★★ 10月のあなたの運勢 ★★★★★★

**山羊座** 【全体運】自分の意見にこだわり過ぎるよう。周囲のやり方やアイデアを吸収することで、問題解決の糸口が。散歩も大事  
12/【健康運】生活リズムが崩れやす  
1/22/い暗示。節制して  
19/【幸運を呼ぶ食べ物】栗

**天秤座** 【全体運】自分らしさを前面に出したい時期。すんなり長所を発揮でき、周りから頼られる結果に。新しいチャレンジも正解  
9/【健康運】口コミで健康に関する好情報を獲得可能  
10/23/【幸運を呼ぶ食べ物】ギンナン

**蟹座** 【全体運】気持ちはばかり大きくなりがち。大変な作業を安請け合いしないよう、気を付けて。冷静さアップには清掃が有効  
6/【健康運】オーバーワークにご用心。無理は禁物  
7/22/【幸運を呼ぶ食べ物】カリン

**牡羊座** 【全体運】あれもこれも挑戦したりきりそう。でも、收拾がつかなくなる可能性大なので、一つに絞って。芸術方面が吉  
3/【健康運】シェイプアップに最適。目標値を定めて  
4/21/【幸運を呼ぶ食べ物】柿

**水瓶座** 【全体運】リスクを恐れず動いてみて。停滞していた事柄に打開策が見つかるかも。ポジティブ思考も好転のきっかけに  
1/【健康運】気絶にできる運動が体  
2/20/調キープの秘訣(ひげつ)  
18/【幸運を呼ぶ食べ物】エリンギ

**蠍座** 【全体運】優しい気持ちになれるので、自然と人気がアップ。面倒見の良さを発揮して。気分転換にはマッサージが効果的  
10/【健康運】飲食でのストレス発散  
11/24/【幸運を呼ぶ食べ物】ボラ

**獅子座** 【全体運】コミュニケーション運が活性化。初対面の人にも気さくに話し掛けて。趣味を通じて良質な出会いがある予感も  
7/【健康運】体力万全! 何かス  
8/23/【幸運を呼ぶ食べ物】伊勢エビ

**牡牛座** 【全体運】不安を抱きやすい傾向があります。深刻に考え過ぎず、気楽に構えましょう。気晴らしにハイキングに出掛け  
4/【健康運】小まめに体を動かせば、  
5/21/より健康体に  
21/【幸運を呼ぶ食べ物】サバ

**魚座** 【全体運】素直さが運気上昇のポイントに。親切にされたら、笑顔でお礼を言うとグッド。明るい雰囲気づくりを心掛けて  
2/【健康運】深呼吸でリラックスを。  
3/19/【幸運を呼ぶ食べ物】サツマイモ

**射手座** 【全体運】人脈のネットワークが広がる気配。飲み会や遊びを通して親睦を深めて。グループツアーやへの参加も良い刺激に  
11/【健康運】小まめな水分&ミネラル補給を忘れずに  
12/23/【幸運を呼ぶ食べ物】カブ

**乙女座** 【全体運】ゆったりできる月。頼まれ事は真っ先に済ませ、その後、プライベートの充実に励んで。ガーデニングも幸運  
8/【健康運】小さながに注意。慎重に行動すること  
9/23/【幸運を呼ぶ食べ物】ニンジン

**双子座** 【全体運】行楽シーズンを堪能できる期間です。気の合う仲間たちと遊びに出掛け。文化祭などに出品するのもお勧め  
5/【健康運】疲れをため込みやすいかも。休憩も必要  
6/22/【幸運を呼ぶ食べ物】エノキタケ

# 提供ください！ 農協の経営に関する気になること

当組合の監事は、経営の健全な発展に資するため、農協法（法第35条の5）および農協法施行規則（第81条）に基づき、また、第24回JA全国大会決議を実践するため、理事の職務の適正な遂行を阻害する行為に関する情報（組合経営に関する事象に限る）の提供を求めていきます。

これは富里市農協の経営陣（組合長、常務、非常勤理事）の組合経営に関して問題があると感じたことの事実を提供していただくもので、提供は電話または封書にて下記宛に連絡くださいますようお願いします。

行為の事例 ①不正な行為 ②規程手続違反 ③背任行為 ④組合員、職員に対する差別的な行為 ⑤道徳心・倫理観の欠如 ⑥機密事項の漏洩 ⑦職務怠慢な行為 ⑧その他経営陣として不適切な行為、言動

富里市農業協同組合 監事会

連絡先：住 所 千葉県富里市七栄652-225

電話番号 0476-93-2111

部署名 監査室

受付監事 代表監事 松尾 勝行 宛

お電話の場合は、月曜日～金曜日（祝祭日除く）9時～16時にお願いします。

## ☆☆☆ 農協の仕事や職員に対する情報について ☆☆☆

※当組合の業務に関する一般的な苦情については、別途窓口を設置しておりますので、そちらをご利用ください。

※ご好意による情報提供であっても、誹謗・中傷に類似する内容のものは受付いたしかねますので、予めご了承ください。



### 【一般苦情相談窓口】

住 所 千葉県富里市七栄652-225

電話番号 0476-93-2111（総務関係：総務部）

-2112（金融、共済関係・金融部）

-5651（購買、資産管理関係・購買生活部）

-5652（販売、産直、営農指導関係：営農部）



足を左右に開きます。



左足を前にして、足を前後に大きく開きます。



右膝を曲げながら、上半身をねじり左肘を右膝に付け3~4秒静止します。



両腕を頭の後ろで組みます。



逆も同様に行います。

前膝を曲げながら、両肘を開き胸を反らせます。  
3~4秒静止し、右足を前に出し同様に行います。

今回は草取りの合間に使う体操です。草取りは春から秋にかけて絶え間なくやらなくてはいけない作業です。畠に限らず、庭などでも草取りをする作業はあるかと思います。腰をかがめたまま行う草取りは大変疲れます。作業の合間に体操を取り入れ、リフレッシュしましょう。

日本体育大学運動方法体操研究室教授 ● 荒木 達雄

## いつでもどこでも手軽に体操 草取りの合間の体操



お天気カレンダー

赤頑張れ！ 白頑張れ！

一般財団法人日本気象協会 ● 檜山 靖洋

夏休みも終わり、秋の運動会や体育祭の練習が始まる学校もあると思います。運動会といえば「赤組頑張れ！ 白組頑張れ！」ですね。残暑が厳しいこともあるので、小まめに水分補給をしたり、日陰や涼しい場所で休憩を取りながら熱中症を予防しましょう。

さて、残暑が厳しい麓とは違い、季節は山から本格的な秋へと移り変わります。北海道の大雪山旭岳など北日本の標高の高い山では紅葉の季節を迎えます。秋本番となりますが、そんな中、時には冬のような強い寒気が南下し、山頂付近が雪化粧することもあります。旭岳の平年の初冠雪は9月25日です。

紅葉が鮮やかに色づいた所に白い雪が積もると、紅と白のコントラストがとても美しい

ですね。 張れ、白 です。この ような感 えのよう に、紅頑張れ！





料理研究家 波多野充子

## イワシのサンドイッチ



食べて良し、健康に良し、葉にも良しといわれてきたいわし。脂が乗る初夏から初秋が一番おいしい季節です。コレステロールを下げ、老化現象の予防にも役立つといわれています。新鮮なイワシを見ついたらっぷりいただきましょう。

## 材料(2人分)

パン(バゲット).....	1/2本
イワシ.....	大2尾
キャベツ.....	適量
トマト.....	1/2個
レタス.....	適量
ケチャップ.....	大さじ2
粒マスタード.....	小さじ2
マヨネーズ.....	大さじ2
小麦粉.....	少々
EVオリーブ油.....	大さじ

## 作り方

- イワシは3枚におろし、塩・こしょう(材料外)をして小麦粉を付ける。オリーブ油をひいたフライパンでイワシの両面を焼く。
- キャベツは千切り。トマトは薄切り。レタスは手でちぎっておく。
- ケチャップに粒マスタードを入れて、混ぜ合わせる(粒マスタードがないときはからしを少量)。
- パンは縦半分に切り、片面にケチャップ、もう片面にマヨネーズを塗り、野菜とソテーしたイワシを挟む。

※トーストした食パンで同じように挟んで食べるのもお勧めです。

1食当たり約430kcal

## マchedニア



## 材料(4人分)

オレンジ.....	1個
スイカ.....	200g
メロン.....	200g
キウイ.....	1個
バナナ.....	1本
ブルーベリー.....	20粒
漬け込み水	
レモン汁.....	1/2個分
白ワイン.....	大さじ3
蜂蜜.....	大さじ2
ミント.....	少々

1食当たり約110kcal

## 作り方

- ボウルにレモン汁、白ワイン、蜂蜜を入れて漬け込み水を作る。
- フルーツはおよそ同じ分量を用意し、食べやすい大きさに切り(1)へ入れる。
- バナナは、変色を防ぐためにレモン汁(材料外)を掛けてから漬け込む。
- フルーツを崩さないように、優しく混ぜ合わせる。
- 冷蔵庫で最低1時間以上冷やし器に盛り付けミントを添えていただく

マchedニアは、フルーツポンチのようにいろいろな果物が入った、イタリアのデザートです。お好みの果物を4~5種類以上用意し、数時間漬け込むだけで完成。今回は白ワインを使いますが、子ども向けにはオレンジジュースなどでお楽しみください。

## 7月末の事業実績

7月31日現在

貯金残高 20,076,038千円  
貸出金残高 6,215,570千円  
長期共済保有高 96,191,000千円  
販売品販売高 4,732,286千円  
直売所売上高 403,696千円  
購買品供給高 1,214,412千円  
出資金 559,996千円  
組合員数 2,925人  
(正組合員: 1,786人 /  
准組合員: 1,139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。

今年も早いもので4分の3が過ぎ、残すところ4か月を切りました。毎日、バタバタしている事が多く、あつとなくなっていきますが、一つひとつ目の前の課題をクリアして行こうと思います。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)

1. 経済・指導委員長および諸委員会の委員長の選任について
2. 仮決算監査報告について
3. 富里市農業協同組合企業年金規約の一部変更について
4. 農産物検査業務規程の一部変更について

平成26年8月28日に理事会が開催され、次の事項が審議されました。

理事会メモ

編集後記