

# 東美の里

JAと地域の人々をむすぶ広報誌

2014/No.421

10月号



## Contents

トマト査定会開催	P 2
営農情報	P 4
特集「日本農業検定に挑戦！」	P 6・7
富里俳壇	P 9
いつでもどこでも手軽に体操	P 11



## トマト規格を確認・統一



等級の堺を示す市場の職員

J A のトマト部会は 9 月 1 日(月)、J A 会議室で大玉・中玉・ミニトマトの査定会を開きました。

生産者や J A 全農ちば、指定市場 5 社を集め、果形や着色など出荷基準と出荷時の留意点について確認しました。J A の販売担当者によると、「今年は気温の高い日が続き、割れ果なども散見され、出荷量も少なめのスタートとなった。今後の天候次第では、順調に推移するだろう。有利販売につながる為、生産者には選果、選別をしっかりと行ってもらいたい」と話しました。

8 月下旬から始まった出荷は 11 月中旬まで続きます。

## 契約取引先の工場見学

J A 女性部は 9 月 2 日(火)、栃木県宇都宮市のカルビー清原工場を訪れ視察研修を行い、31 人が参加しました。

「カルビー清原工場」では、主に「フルグラ」でお馴染みのシリアルと、今や国民的スナック菓子となった「かっぱえびせん」の製造を行っており、その製造工程を見学しました。

J A では、ポテトチップスの原料である馬鈴薯の契約栽培取引を行っている事もあり、関心を示すメンバーもいましたが、今回の工場ではポテトチップスは製造していないこともあって、次回はそちらも見たいとの声もありました。



カルビー工場で商品説明を受ける

## 動物フェスティバルで地元農産物を販売

千葉県と(社)千葉県獣医師会、(財)千葉県動物保護管理協会が主催する「なかよし動物フェスティバル 2014」が 9 月 20 日(土)、富里市御料の千葉県動物愛護センターで行われました。

当日は雨が降る生憎の天気でしたが、会場では紙芝居や動物クイズ、乗馬体験、犬の飼い方やしつけ・病気等の動物相談などが行われました。J A も後援として参加、特設のテントでは、新米をはじめ葉物野菜、梨、ぶどう、トマトなど地元で採れた農産物を販売しました。



富里産野菜を中心に販売

## 千葉県最低賃金改正のお知らせ

千葉県内の事業場で働くすべての労働者（パート、アルバイト等を含む。）及び、その使用者に適用される千葉県最低賃金（地域別最低賃金）が次のように改正されました。

**平成26年10月1日から 時間額 798円（従来の777円から21円引上げ）**

使用者は、この額より低い賃金で労働者を使用することはできません。仮に、この額より低い賃金を定めていても、法律により無効とされ、最低賃金と同額の定めをしたものとみなされます。

この最低賃金額には、精皆動手当、通動手当、家族手当、時間外勤務手当、休日出勤手当、深夜勤務手当、賞与及び臨時の賃金は含まれません。

なお、「千葉県最低賃金」の他に業種により定められている「特定最低賃金」が適用される場合がありますので、ご注意下さい。

※最低賃金について、詳しくは、千葉労働局労働基準部賃金室（TEL 043-221-2328）か最寄の労働基準監督署へお問い合わせ下さい。 24時間テレホンサービス TEL：043-221-4700

千葉労働局ホームページ <http://chiba-roudoukyoku.site.mhlw.go.jp>

### 「サマーキャンペーン2014」 当選番号抽選会



厳正な抽選会を行いました

今年の「JAバンクサマーキャンペーン2014」懸賞金品付定期貯金の抽選会が9月10日(水)、JA会議室で行われ、厳正な抽選を行った結果、20組の当選番号が決定しました。今井和夫信用常務をはじめ、金融部の職員が「百」、「十」、「壹」と一桁ずつ担当し、数字の書かれたボールを引き、抽選を行いました。当選番号は、JAの金融窓口で確認することができます。また、当選された方には、直接ご連絡もさしあげています。

### 平成26年産 米の検査実施



品質を確認する職員

JAでは、平成26年産の米検査が9月5日(金)から始まりました。検査日には出荷された「コシヒカリ」や「ふさこがね」がJAの米倉庫前に並べたパレットの上に積まれ、担当職員らが一袋毎に米を抜き採り、検査員が乾燥の状態などを確認しました。富里産の米は他産地に比べると生産量も少なく、知名度も低いが、味は良いとされています。今年、JAに出荷された米は、5千242袋(30kg)となりました。

### 菜の花会

登録間近の世界遺産を視察



ガトーフェスタハラダで記念写真

JA菜の花会は9月4日(木)、群馬県高崎市にある、ラスクで有名なガトーフェスタハラダと世界遺産に登録が決定した富岡製糸場を訪れ視察研修を行いました。ガトーフェスタハラダでは、ラスク作りの工場見学を行い、富岡製糸場では、当時、日本の製糸業を世界一の水準にまで押し上げた、最先端の製糸技術について学びました。今回は37人とたくさんの方に参加して頂き、注目の高さが伺えました。

### 成田警察署からお知らせ 過激派アジト発見にご協力ください!

過激派は、単身や夫婦など善良な市民を装い、マンションやアパートに潜んで「テロ、ゲリラ」事件の準備をしています。

あなたの周りにこんな人、武器を製造しているところはありませんか?

- 部屋への出入りの際、周囲を異常に気にしている。
- ことさらに近隣の住民と接しないようにしている。
- 部屋の中で工具類を使う音がする。
- 部屋の中から火薬・薬品類の臭いがする。

非公然アジトを発見するためには、皆様のご理解とご協力が不可欠です。

もし、あなたの周辺で「あれ、なにか変だぞ!」と思ったときは、迷わず110番または成田警察署(27-0110)までご連絡ください。



## 残留基準値設定のルールが変わることに伴い、 農薬の使用方法が変更 となるものがあります

農薬の残留基準値の設定において、これまでのADI（一日摂取許容量）に加えて、ARfD（急性参照用量）の設定がされることになりました。これに伴い、使用方法の変更が予定されている農薬があります。

通常、農薬の登録内容が変更された場合においても、使用者が所有している容器のラベルの記載通りに使っていれば問題ありません（ラベル主義）。

しかし、今回は残留基準値の変更が伴いますので、変更前の使用基準で農薬を使用していた場合には、残留基準値を超過してしまうおそれがあります。

このことをうけて、農薬の登録縮小がメーカーによって自主的に行われる場合については、申請中であってもその内容をメーカーが公表しますので、その場合は変更申請内容にそった使用をお願いします。

### 登録変更を予定している農薬

農 薬 名	作 物 名	申請内容
ジメトエート乳剤	みかん、なつみかん、かんきつ、はくさい、 トマト、ピーマン、かぼちゃ、しろうり、か ぶ、にんじん、ねぎ、にら、たまねぎ、さや いんげん	左の作物を削除
ジメトエート粒剤	だいこん、なす、ねぎ、だいず、わさび	左の作物を削除
オルトラン粒剤	ミニトマト、はつかだいこん	左の作物を削除
	キャベツ、トマト、きゅうり、なす、ピーマ ン、はくさい、ブロッコリー、だいこん、か ぶ、ばれいしょ	左の作物の登録内容を変 更
オルトラン水和剤	かんきつ、トマト、ミニトマト、ブロッコ リー、なす、だいこん、かぶ、はつかだいこ ん	左の作物を削除
	キャベツ、はくさい、レタス、非結球あぶら な科葉菜類、オクラ、ばれいしょ、未成熟と うもろこし、ぶどう、かき、茶	左の作物の登録内容を変 更
（その他登録変更を申請している農薬） ジェイエース粒剤、ジェイエース水溶剤、家庭園芸用GFオルトラン水和剤など		

※詳しい内容については、JA富里市営農指導課（93-5652）または購買生活課（93-1911）までお問い合わせください。

## こんにちは女性部です！

J A女性部では11月16日(日)に行われる、富里市産業まつりに今年も出店します。女性部員の作った新鮮野菜の販売と米粉シチューの販売を予定しております。

米粉シチュー(約100食)は毎年、午前中で完売してしまう程の人気となっています。

是非、女性部の作るシチューを食べに来てください！

また、部員の皆様にはお野菜の提供をお願い致します。改めてご案内させていただきますので、ご理解ご協力、よろしくお願い申し上げます。



### ～ 今後の女性部の予定 ～

10月22日(水) 生産部・女性部合同視察研修会

児童よしみ特別公演(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)

健康料理教室「五色を使った料理の提案」

講 師：(株)万葉亭 ほか 時 間：午前10時～

場 所：千葉市蘇我勤労市民プラザ 料理実習室

千葉市中央区今井1-14-2 TEL：043-266-5504

参加費：無 料

申込締切日：10月22日(水)まで



※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

## 味覚の秋を彩るキノコ、栗

四季が明確な日本で、山野の“秋の恵み”の代表格といえばキノコと栗です。キノコ狩りや栗拾いは昔から親しまれてきました。キノコはさまざまな木々と共生していますので、木とキノコの関係を知ることが大事です。山の斜面の向き、日影か日なたか、湿った土地か乾いた土かによってキノコの種類が変わってきます。くれぐれも「毒キノコ」には注意しましょう。

栗は木を無理に揺すって落としても熟した実を手に入れることができません。「栗狩り」と言わず「栗拾い」と言うのもこのためです。おいしい実の見分け方は、ふっくらと丸みがあり表面にツヤのある、茶色がより濃いもの。持った時、大きさの割に重いものは中身のつまり具合が良好。また収穫時期が遅いものほど大粒で味がよいとされています。

栗にはビタミンB1が比較的多く含まれ、キノコには免疫力を高める多糖類が含まれていますので、夏の疲れをとり冬に向けた体力づくりの助けになります。(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☆

#### 秋を味わう「炊き込みご飯」

具材と米と一緒に炊き込む「炊き込みご飯」は、材料の味をすべてご飯に吸収させることができ、一度にご飯とおかずが食べられ、冷めてもおいしいという特徴があります。秋の実りは炊き込みご飯の具材にぴったりです。キノコは、いしづきをとり、だし、醤油、みりんと一緒に入れて炊き込めば「きのこご飯」、むき栗と塩を入れて炊き込めば「栗ご飯」になります。



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」。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。

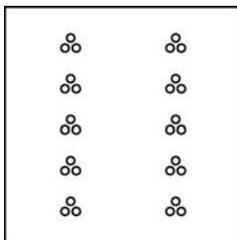
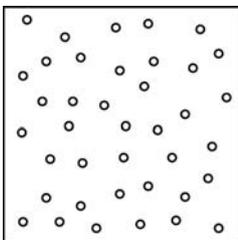
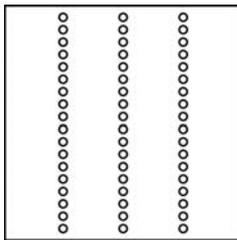


## ～農業検定3級に挑戦～

### 問 5

種まきの方法で、「ばらまき」として、正しいのは次のうちどれですか。

- (1) イラストA
- (2) イラストB
- (3) イラストC



### 問 6

同じ作物を同じ場所で毎年続けて栽培する方法として、正しいのは次のうちどれですか。

- (1) 同作
- (2) 輪作
- (3) 連作

### 問 7

野菜は食べている部分で「葉菜類」「果菜類」「根菜類」に分けることがあります。それぞれに該当する野菜の例として、全てが正しいグループはどれですか。

	葉菜類	果菜類	根菜類
1	レタス	レンコン	ニンジン
2	キャベツ	カボチャ	カブ
3	シュンギク	ナス	コマツナ
4	キュウリ	トマト	ダイコン

### 問 1

日本人が51年前（昭和37年度）と比べてお米を食べる量として、正しいのは次のうちどれですか。なお、平成24年度の日本人の1年間で食べるお米の量は約56kgです。

- (1) 約3分の1に減った
- (2) 約2分の1に減った
- (3) 少しだけ減った

### 問 2

インゲンマメの種子（子実）の説明として、正しいのは次のうちどれですか。

- (1) 養分は種子の中の胚乳に貯えられている
- (2) 種子に含まれる養分は発芽には使われない
- (3) 種子に含まれる養分は発芽のために使われる

### 問 3

動植物を原料とし、微生物によって分解されて植物に吸収される肥料の総称として正しいのは次のうちどれですか。

- (1) 無機質肥料
- (2) 有機質肥料
- (3) 化成肥料

### 問 4

強い酸性の土を改良するために使われる資材として、正しいのは次のうちどれですか。

- (1) 堆肥
- (2) 苦土石灰
- (3) 腐葉土

# 「日本農業検定」に挑戦！

農についての知識を深めよう

21世紀は農業の時代といわれ、成長産業として注目されています。食の安全・安心、食材そのものに対する関心も高まっています。農業に対する理解を促進し、基礎的な知識を習得するために「日本農業検定」は創設されました。あなたの「農」の知識をチェックしてみましよう。

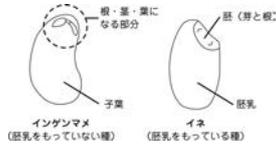
解答と解説

問1 2

解説 51年前（昭和37年度）の日本人のお米の食べる量は約118.3kgで、現在の約2倍です。

問2 3

解説 種が発芽するときには種の中に貯えられていた養分を使っています。種の中で養分を貯える場所は植物によって二通りあります。(1)稲やトウモロコシでは胚乳という部分に貯えられています。(2)インゲンマメやキュウリでは子葉という部分に貯えられています。



問3 2

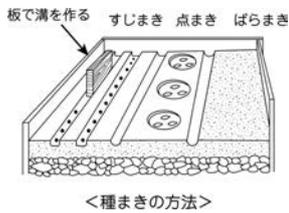
解説 化学的に合成した成分をもとにした無機質肥料（化学肥料）に対し、有機質肥料とは自然界にある植物や動物に由来する原料で作られた肥料（成分の含有率が低い）です。植物由来…堆肥・ナタネ油かす、草木灰 動物由来…魚粉、鶏糞・骨粉 その他…有機廃棄物肥料・汚泥肥料（コンポストなど）

問4 2

解説 酸度調整する資材は一般に石灰系（アルカリ系）のものを使い、酸度を調整します。

問5 3

解説



問6 3

解説 毎年同じ野菜を同じ土に連続して栽培することを「連作」といいます。連作は野菜の生育が悪くなったり、病害虫被害が大きくなったりする連作障害が起きやすくなります。

問7 2

解説 野菜は食用部位によって大きく3つに分けられます。葉菜類：葉や茎を食べる野菜（コマツナ、ハクサイ、キャベツ、ブロッコリー、ホウレンソウ、レタス、シュンギク、ネギなど） 果菜類：果実を食べる野菜（ナス、トマト、ピーマン、キュウリ、カボチャ、ゴーヤ、エダマメ、オクラ、イチゴなど） 根菜類：根の部分を食べる野菜（ダイコン、カブ、ゴボウ、ニンジン、ジャガイモ、サツマイモ、サトイモ、レンコンなど）

問8 2

問9 1

解説 筋肉や骨などをつくる栄養素が、たんぱく質（肉・魚・大豆・大豆製品、卵）です。

問10 3

問8

世界三大穀物として、正しいのは次のうちどれですか。

- (1) 小麦、米（稲）、大豆
(2) 小麦、米（稲）、トウモロコシ
(3) 小麦、トウモロコシ、大豆
(4) 小麦、トウモロコシ、ジャガイモ

問9

次の食品群で、たんぱく質を多く含む食品群として、正しいのは次のうちどれですか。

- (1) 魚、牛乳、卵、大豆製品
(2) 野菜類、イモ類、海藻類
(3) 米（ご飯）、パン、麺類

問10

日本の郷土食として、地域と料理の組み合わせが間違っているものは次のうちどれですか。

- (1) 秋田県ーきりたんぼ鍋
(2) 山梨県ーほうとう
(3) 富山県ーいも煮
(4) 熊本県ーからしれんこん

農についての知識を深めよう

日本農業検定はこんな試験です。

<農検3級>誰でも受検できます。就農経験も不要。農業の入門・基礎の検定。「栽培」「食」の2分野より出題。問題数全50問・試験時間40分。

<農検2級>誰でも受検できます。就農経験も不要。農業の初級レベルの検定。3級より広範囲で、より深い知識が求められます。問題数全70問・試験時間60分。

申込期間：準会場・公開会場 2014年10月1日(水)～11月29日(土)

CBT会場 2014年10月1日(水)～12月25日(木) ※CBT受検とは検定会場にてパソコンを使用して受検する方法のことです。

試験会場・日程

<2級・3級試験日>

個人受検 公開会場（東京・大阪） 2015年1月17日(土)

CBT会場 2015年1月7日(水)～1月20日(火)

団体受検 準会場（学校・その他団体） 2015年1月14日(水)～1月20日(火)

お問い合わせ先：日本農業検定事務局（一般社団法人 全国農協観光協会内） TEL 03-5297-0325



もう一度見つめよう 食べ物の世界

## 食器の役割

タレント・食生活アドバイザー 岡村 麻純

私たちが何かをおいしいと思うとき、それは舌で味わっただけで感じているわけではありません。

香り、見た目、さらにはそのときの健康状態、気候、食べる場所、文化や習慣までもが影響して、おいしいと感じています。「おいしい」の判断は五感の全てを使っているのです。その中で、視覚を刺激するのに一役買っているのが、食器です。

見た目でおいしさを判断するとき、私たちは、料理だけでなく、雰囲気、テーブル、そして食器に載せられた料理、その全てを見ています。その中で、手軽に、そして効果的においしさを助長するのが食器です。逆に、食器と料理のバランスが悪いと、おいしくないと感じてしまったり、色の調和が悪いと食欲を減退させてしまうこともあります。

どうすれば食器を上手に使えるのか。私たちがこの目でおいしいと感じるとき判断の基準は経験値でできています。これまでの経験から、この見た目、色合いはおいしそうなどのイメージによって判断しているのです。例えば、

食べ物基本的には暖色系が多いため、見慣れない青などの寒色系には抵抗感を持ちやすいそうです。さらに、その経験値は文化によっても違います。日本では料理や食器に黒や白を取り入れることが多く、おせちのお重やおわんも黒が使われます。これによって、日本人は黒の食器に、高級感やおもてなしの心を感じます。しかし、西洋人にとっては、黒は食欲の湧く色ではなく、黒い食器はあまり使われないそうです。

このように、人はこれまでにおいしいと感じた経験から、この見た目はおいしそうと判断するようになります。自分がおいしいと感じたときの料理と食器がどんな物だったのかを参考にすることが、食器選び上手になる一番の近道といえます。

家でも、ほんの少し、料理とお皿の相性にこだわってみると、よりすてきな食卓が待っているように思えます。



## 今月の表紙

# かがやけ未来の後継者

富里市十倉(実の口地区)

川 口 琉 奈ちゃん(5歳)

愛 琉ちゃん(1歳3ヶ月)

今回は実の口地区の川口さんのお宅にお伺いしました。

長女の琉奈ちゃんは、体を動かして遊ぶことが大好きで、運動会の50m走では、1位を取りました。自転車に乗れるように練習を頑張っているようで、今ではほぼ一人で乗れるようになったそうです。食べ物も好き嫌いすることなく、ご飯をたくさん食べて日々成長しています。

妹の愛琉ちゃんは、靴を履いて歩くことに慣れてきたようで、幼稚園の庭では、お友達と一緒に遊ぶことが毎日の日課。テレビで歌や体操が流れていると、見よう見まねで手や体を動かして一緒に踊っているそうです。

二人仲良く‘おままごと’や人形遊びを楽しんでいるそうです。

【父：浩一さん】 【母：陽子さん】



# 富里俳壇

筑波嶺の裾ながくして蕎麦の花

寒郡 政雄

学童のわれ馬草千す敗戦日

荒井 一明

終(つい)の家庭木の肩に遠花火

古川 雄一

秋霖や草花乱れあるがまま

迎田 正子

案山子どん衣装さながら江戸農民

師岡 一郎

梅雨明けや牛の飲み干す桶の水

加藤 井魚

花火果てもとの星空戻りをり

秋葉 紅陽

蝸の声に身の透くほとけ達

鈴木 遊琴

茫茫とちぎれゆく雲夏惜しむ

高田 柴秋

草刈の角度を変える鎌の先

大塚 さち

のうのうと国の脛齧(すねかじ)り良夜かな

小林 昭治

牽して朝の水やり茄子の紺

稲毛 信子

溜めた息吐かせてたたむ浮輪かな

水野 俊徳

南陽俳句会

## 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

## ★☆☆☆☆ 11月のあなたの運勢 ★☆☆☆☆

### 山羊座

【全体運】知的探求心が活発化。知りたいジャンルについてとことん調べて。専門知識や資格取得を目指すのも大賛成です  
 【健康運】睡眠不足の傾向大。良質な眠りの追求を  
 【幸運を呼ぶ食べ物】野沢菜

### 天秤座

【全体運】穏やかに包まれた期間です。仕事の痕、趣味や習い事に打ち込むと、充実感アップ。イメチェンもラッキー  
 【健康運】無理や我慢は禁物。マイペースがベスト  
 【幸運を呼ぶ食べ物】イナダ

### 蟹座

【全体運】レジャー運が急上昇。仲の良い友人たちと出掛けると、良い刺激に。絵を描くなど、創作活動に励むのもグッド  
 【健康運】適度な休息を取れば、体調をキープ可能  
 【幸運を呼ぶ食べ物】レタス

### 牡羊座

【全体運】人の目が気になりやすくなるようです。神経質にならず、おおらかに構えて。気晴らしにはマッサージが効果的  
 【健康運】ストレス過多気味。リフレッシュが必須  
 【幸運を呼ぶ食べ物】こんにやく

### 水瓶座

【全体運】自己流に固執して孤立しやすい時期。人の発送に耳を傾ける。心のゆとりを持ちたいもの。花を飾ると開運に  
 【健康運】疲労がたまりそう。体調管理を徹底して  
 【幸運を呼ぶ食べ物】ハクサイ

### 蠍座

【全体運】アクティブムード全開!何かをスタートさせるのに向いています。やりたいことに思い切りトライしましょう  
 【健康運】軽い運動が体調を上向かせるポイントに  
 【幸運を呼ぶ食べ物】ユリ根

### 獅子座

【全体運】些細(ささい)なことでもイライラしやすい月。家族など、親しい相手に暴言を吐かないで。素直さが開運の鍵です  
 【健康運】胃腸トラブルに注意を。飲み過ぎはNG  
 【幸運を呼ぶ食べ物】レンコン

### 牡牛座

【全体運】美しい物に興味を持つと、感受性に磨きをかけられます。美術館巡りや紅葉狩りを楽しんで。グルメ旅も◎  
 【健康運】体調良好。スポーツの腕が上達するはず  
 【幸運を呼ぶ食べ物】そば

### 魚座

【全体運】発想力が豊かになっている期間です。アピール力も上々なので、温めていたプランをオープンにするチャンス!  
 【健康運】姿勢を改善することで、体に好影響大  
 【幸運を呼ぶ食べ物】ヒラメ

### 射手座

【全体運】おつとりし過ぎてしまう暗示あり。大切な約束を忘れないよう、気を付けて。直観力アップにはつぼ押しが有効  
 【健康運】食事の栄養バランスが健康維持の秘訣(ひけつ)  
 【幸運を呼ぶ食べ物】長ネギ

### 乙女座

【全体運】社交性が高まり、友人ネットワークを広げられそう。飲み会や旅行に誘われたら、フランクに参加するのが正解  
 【健康運】元気に過ごせる月。アクティブに行動を  
 【幸運を呼ぶ食べ物】ミカン

### 双子座

【全体運】珍しく神経質になり、ピリピリしがち。笑顔を手掛けて。リラックスしたいなら森林公園を散歩すると吉  
 【健康運】運動不足になりそう。ぜひ外に出掛けて  
 【幸運を呼ぶ食べ物】リンゴ

軽トラック

# JA自動車共済 自家用軽四輪貨物自動車

## クルマスターならメリットがいっぱい

- 1 ゴールド免許割引が適用できます。
- 2 運転者一定年齢限定保障特約が適用できます。
- 3 ご契約のお車に搭乗中はもちろん、ご家族の歩行中や他の自動車に搭乗中に発生した自動車事故によるケガも保障します。



### 「自動車共済」クルマスター

安心の充実保障と頼れるサービスが、納得の共済掛金で。

#### 安心の充実保障!

ご自身とご家族の保障	相手方への保障	お車の保障
人身傷害保障 搭乗者傷害保障 歩行中等自動車事故傷害保障 介護・自立支援費用保障 自動車事故によりご自身やご家族、ご契約のお車に搭乗中の方が死傷されたときの損害を幅広く保障	対人賠償(無制限) 対物賠償(無制限・対物超過修理費用保障付) 自動車事故により他人を死傷させたり、他人の車やモノをこわしたときの損害を幅広く保障	車両保障(全損害担保) 車両諸費用保障特約 大切なお車の事故による破損や盗難、台風などによる損害を幅広く保障

#### 頼れるサービス!

夜間休日 現場急行サービス レッカーサービス ロードサービス ※各種サービスのご利用にあたっては、所定の条件があります。	夜間休日 初期対応サービス 休日契約者 面談サービス	事故相談窓口 全国約 <b>1,000</b> か所 損害調査スタッフ 約 <b>5,800</b> 人 <small>平成25年4月1日現在</small>
<b>フリーダイヤル安心サービス</b> 24時間 365日対応 <small>●JAの営業時間内には、ご加入先のJAまでご連絡ください。</small>		<small>●事故等の場合 JA共済事故受付センター ☎0120-258-931</small> <small>●レッカー移動や故障時の応急対応が必要な場合 JA共済サポートセンター ☎0120-063-931</small>

JAの自動車共済には魅力的な掛金割引があります!

このほかにもお得な掛金割引を多数ご用意しております!

JA共済オリジナル!	JA共済オリジナル!	自動継続割引	複数契約割引
<b>自賠償共済セット割引</b> JAの自賠償共済とセットで加入するなどの所定の要件を満たす場合、対人賠償の共済掛金が <b>約7%割引</b>	<b>農業用貨物車割引</b> 農業用貨物車で所定の要件を満たす場合、共済掛金が <b>約7%割引</b>	<b>自動継続割引</b> 自動継続特約を付加するなどの所定の要件を満たす場合、共済掛金が <b>約2%割引</b>	<b>複数契約割引</b> JAの自動車共済にご加入のお車が2台以上などの所定の要件を満たす場合、共済掛金が <b>約5%割引</b>

#### 掛金参考例

自賠償共済セット割引・農業用貨物車割引・自動継続割引・長期優良割引適用で、掛金 **42,420**円

<契約内容>クルマスター

- 人身傷害保障(被共済者限定特則なし) : 3,000万円
- 搭乗者傷害保障(傷害別治療共済金倍額払特約あり) : 1,000万円
- 対物免責金額(対物超過費用保障あり) : 0万円
- 車両共済金額(全損害担保) : 40万円
- 車両諸費用保障特約(代車費用共済金日額) : 5,000円
- 弁護士費用保障特約

- 車種 : 自家用軽四貨物自動車
- 共済期間 : 12か月
- 掛金払込方法 : 一時払
- 年齢条件 : 運転者一定年齢限定保障特約(35歳以上限定保障)
- 等級 : 20等級(事故有適用期間0)
- 免許の色 : ゴールド
- 組合員区分 : 正組合員(個人)

お車の車種、運転される方の年齢、免許の色、現在の共済・保険の等級により掛金は異なりますので、お見積り詳細につきましては、各支店窓口または担当者にお問い合わせください。

※上記掛金は平成25年10月現在。

※この資料は概要を説明したものです。ご検討にあたっては、「重要事項説明書(契約概要)」を必ずご覧ください。また、ご契約の際には、「重要事項説明書(注意喚起情報)」および「ご契約のしおり・約款」を必ずご覧ください。

お問い合わせ先:

JA 富里市 金融部 共済課・金融営業課  
TEL : 0476-93-2112



13129990130



### いつでもどこでも手軽に体操

## ハンガーを使用したの体操

日本体育大学運動方法体操研究室教授 ● 荒木 達雄

暦の上では秋ですが、まだまだ暑い日が続きます。洗濯も毎日でうんざりという方もいるのではないのでしょうか。  
そんなときにハンガーを使ってちよつと体を動かしましょう。気分もすっきりしますよ。ハンガーは無理な力を掛けると、壊れることがあります。使用の際は十分注意してください。



左右3～4回ずつ繰り返します。



ハンガーを持ち両腕を上には伸ばします。



両手でハンガーの取っ手を持ち、左足の先をハンガーに入れ伸ばします。3～4秒静止します。



両肘を曲げハンガーを頭の後ろに持っています。



左右4～5回ずつ行います。



ハンガーを後頭部に位置したまま、上半身を左にねじります。



### お天気カレンダー

## 紅葉に囲まれ

一般財団法人日本気象協会 ● 檜山 靖洋

スポーツの秋、食欲の秋、読書の秋の到来です。木々の紅葉も山から麓へ次第に下りてくる季節になります。紅葉は最低気温が8度より低くなる日があつてから、しばらくして始まるといわれます。木々は、秋の気候に合わせて姿を変えていきますが、人間も秋に食欲がアップするのは、秋の日差しが弱まることや気温が下がることに関係があるという研究もあるようです。とにかく食べ物が美味しい季節ですね。

秋の味が覚が、いっそ、うおいしくなりそうです。おいしい季節ですね。おいしい食べ物をさらにおいしくいただくために、この季節にぴったりのみじおろしなんていかがでしょうか。ダイコンにトウガラシを加えてすつたみじおろしを鍋物や湯豆腐の薬味にしたり、お刺身の薬味にしたりするのもいいですね。紅葉を見ながら、ほんのり赤い、もみじおろしを加えた料理で、





料理研究家 波多野充子



## ナスとツナのスパゲティ

1食当たり約455kcal



材料(2人分)

スパゲティ	160g
ナス(大)	1本
ツナ缶(ノンオイル)	1個
オオバ	4枚
トマトの水煮缶	1個
ドライトマト	2~3片
ニンニク	1片
赤トウガラシ	1本
EVオリーブ油	大さじ1
塩	少々

### 作り方

- (1) ドライトマトは1cm幅に切る。ニンニクは縦半分に切り、芽を除き、粗みじん切り。赤トウガラシは種を除き輪切りにする。
- (2) フライパンにトマトの水煮をつぶしながら入れ、その上に(1)と、EVオリーブ油を加え中火で煮る(煮立つまではかき混ぜない)。
- (3) 煮立ってきたら、ナスを乱切りにして(2)に加える。このとき塩少々も加える。ナスから水分が出てきたら全体を混ぜ合わせ、弱火にする。
- (4) ナスがしんなりしてきたらツナを加える(あまり煮詰め過ぎない方がトマトの酸味が残りおいしい)。
- (5) トマトソースを作りながら、たっぷりの湯に1%の塩を入れ、スパゲティを指示通りにゆで上げる。
- (6) (4)に水を切った(5)を加えてソースを絡める。水分が足りないようなら、スパゲティのゆで汁を加え、味を調べてから器に盛り付け、千切りにしたオオバを載せる。

油を多く使うナス料理ですが、油控えめでもおいしいトマトソースが完成。コクのもとドライトマトです。トマトソースは煮詰めると次第に甘くなります。味見をしながら、甘さと酸味のちょうど良いバランスを見つけてください。



## ニンジンとエノキタケのサラダ

1食当たり約65kcal



材料(2人分)

ニンジン	80g
エノキタケ	80g
ドレッシング	
粒マスタード	小さじ1
白ワインビネガー	大さじ2
EVオリーブ油	小さじ1
蜂蜜	小さじ1
塩	小さじ1/2

### 作り方

- (1) ニンジンは長めの太千切りにする。エノキタケは石突きを取り縦半分に切り、湯ぐす。
- (2) 鍋に湯を沸かし、一つまみの塩を加えエノキタケをゆで、水を切っておく。
- (3) 次にニンジンを鍋に入れ、ふたをしてから火を止め、4~5分置いてから水を切る。
- (4) ドレッシングの材料を混ぜた中にエノキタケとニンジンを加え、味をなじませてから盛り付ける。

ニンジンは年中出回っていますが、秋から冬が旬です。ニンジンは、カロテンが多くビタミン、ミネラルも豊富ですが、カロテンは吸収しにくいので油や脂肪と一緒に取り、吸収率をアップさせましょう。ニンジンとエノキタケのシャキシャキとした食感を楽しむため、ゆで過ぎにはご注意ください。

### 8月末の事業実績

	8月31日現在
貯金残高	19,899,496千円
貸出金残高	6,190,207千円
長期共済保有高	96,080,460千円
販売品販売高	5,172,712千円
直売所売上高	451,757千円
購買品供給高	1,330,355千円
出資金	560,026千円
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。

※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)



写真は、久能地区の池上静雄さんのお宅に植えてある「タマアジサイ」です。今年はお伺いした9月の中旬くらいが見ごろだったようです。この辺ではあまり見かけないアジサイですが、関東・東北地方の湿った場所に自生しているところ

### 編集後記

1. 議案  
監事監査(平成26年仮決算監査)の指摘事項に対する回答書について
  2. 出資口数の減少について
  3. 職務権限表の一部改訂について
  4. JA富里市地域農業振興計画推進委員会設置要領の制定について
- 平成26年9月25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