

# 東美の里

JAと地域の人々をむすぶ広報誌

2014/No.422

11月号



## Contents

青年部視察研修	P 2
営農情報	P 4
特集「ジビエ料理で地域の魅力を伝える」	P 6・7
富里歌壇	P 9
いつでもどこでも手軽に体操	P 11



## 大根査定会開催

J A 大根部会は10月7日(火)、J A 会議室で生産者やJ A 全農ちば、指定市場を集め、大根の査定会を開き、曲がりやキズなどの状態を確認、出荷基準を決めました。

部会の指定品種は「夏の守」・「夏の翼」・「福誉」・「夏つかさ」・「SC 126」の5種類。

富里産の大根は品質が良く、市場でも高く評価されており、部会では15万ケース(1ケース10キ)1億2,000万円を目標に掲げています。

J A 販売担当者によると「今年は



出荷規格を示す市場担当者と生産者

昨年と比べ、早めの出荷となった。現在は2L級が中心だが、1L級中心の出荷をお願いしたい。台風の影響も心配されるが、大根の価格維持の為に正確な出荷情報と選果・選別の徹底もお願いしたい。」と話しました。

また、出荷時の留意点についても生産者に呼びかけました。

今年は8月後半の播種時期も順調で、生育状況も良く、台風18・19号の影響もそれほど受けなかった事もあり、10月中旬にはピークを迎え、11月中旬に出荷は、ほぼ終了となりました。



等級を確認する

## 青年部視察研修



キャベツ畑を視察する部員方

J A 青年部は10月17日(金)、全国でもトップクラスの野菜の出荷量と面積を持つ、県内のJ A ちばみどりを訪れ、視察研修を行いました。

J A ちばみどり管内、海岸部の東部では冬季でも温暖な気候であることから、キャベツの栽培が盛んに行われていることもあり、今回はキャベツとトマトの栽培について話を聞き、現地圃場の見学をさせてもらいました。

参加した青年部のメンバーは、県内他産地を見学したことで、自己の栽培作物の参考にもなったようでした。

## 農機展示会 (最新の性能を体感)

J A 全農ちばは、10月24日(金)から26日(日)の3日間、長柄町のロングウッドステーションで農業機械大展示会を開き、多くの来場者で賑わいました。

24日(金)には、J A から臨時バスを運行し、21人が参加し、3日間の合計では71人が会場を訪れました。

この展示会は毎年開催されているもので、会場には最新の農機から中古農機まで数多く展示されています。

農機に関するご相談、お問い合わせは農機センターまでご連絡ください。  
TEL 0476-93-8683



受付ける来場者

# 交通遺児支援に協力



たくさんのお志を頂きました

J A 共済連千葉と印旛地区 4 J A 「富里市・成田市・西印旛・千葉みらい（いんば地域本部）」は、10月20日（月）、交通遺児育英資金街頭募金を J R 成田駅前（東口）で行いました。午前9時から午後4時まで、各 J A の職員はチラシやポケットティッシュ等を配り、駅利用者や行き交う人たちに募金を呼びかけました。

この日集まった善意の募金、11万3039円は、J A 共済連千葉を通じて、千葉県交通安全対策推進委員会に寄付されました。

# 組合員つり大会



J A は組合員ヘラ鮒つり大会を10月29日（水）、市内の釣り堀「富里の堰」で行いました。

当日朝は今季一番の冷え込みとなりましたが、日中は天候にも恵まれ、絶好の釣り日和の中、参加した18人は自慢の腕前を競い合いました。

前回の1位から3位には30%、20%、10%とハンデが設けられ、今回の結果は次の通りとなりました。

- 優勝 勝 細淵 良一（二 区）  
 準優勝 秋葉 行夫（根木名新田）  
 3 位 萩原 功（金 堀）  
 （敬称略）



㊦秋葉さん㊦細淵さん㊦萩原さん

# 生産部・女性部合同視察



明治座の入口ホールにて

J A 生産部と女性部は10月22日（水）、合同視察研修を行い、都内の散策や観劇等を楽しみました。

当日の行程は、東京日本橋のコレド室町を散策、その後、明治座に移動し「天童よしみ特別公演」を堪能し、浅草では浅草寺を参拝、仲見世通りを散策するコースでした。

参加した50人は、雨降りですが、天候には恵まれなかったが、一年に一度の視察研修を有意義に過ごしていました。

J A 女性部の鈴木世津子部長は、「来年もたくさんの方に参加してほしい」と話していました。

# チャリティティー 餅つきと長い列

社会福祉法人富里市社会福祉協議会は11月3日（月）、富里市福祉センターを会場に、第27回富里市福祉まつりを開催しました。

今年も J A では、恒例のチャリティ餅つきを行い、あんこ・きな粉・大根おろしの3種類で味付けされた、つき立てのお餅を来場者に提供し、募金を呼びかけました。

集まった募金は4万5,110円となり、富里市社会福祉協議会に全額寄付されました。

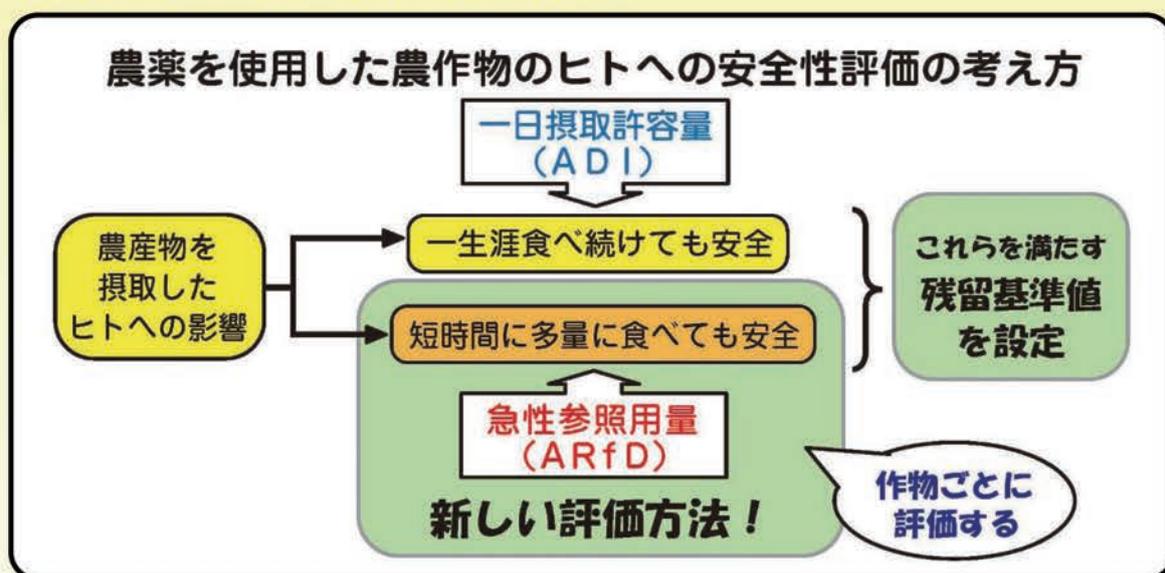
このお金は、街の福祉活動費用の一部として使われます。



募金箱にお金を投入

# 農薬を使用した農作物の安全性確保のため 新たな評価方法が導入されます

農薬を使用した農作物を毎日一生食べ続けても健康に悪影響が出ないこと（ADI）に加え、これからは短時間に多量に食べた場合にも健康に悪影響のないこと（ARfD）も評価・確認し、農薬の残留基準値が決められます。



最新の農薬登録内容を確認し  
登録内容を守って  
使用してください

- 薬剤によっては、一部作物の使用方法が変更・削除される場合があります。

## こんにちはは女性部です！

J A女性部は、10月15日（水）、山武市にある「よもぎかん」で、米粉を使用した、パンとシフォンケーキづくりを学びました。一からパンを作るのは初めてという女性部のメンバー5名が参加し、よもぎかんオーナーの鈴木和子さんに教わりながら作業しました。パン生地は、たたきつけながらこねる作業をし、発酵させ、生地を分割。再度発酵させ、成形しました。米粉を使用したパンとシフォンケーキは、もちりしっとり焼き上がり、出来たてを美味しく味わうことができました。

参加した部員の一人は「パンの生地で、耳たぶくらいの柔らかさという表現がよくあるが、実際やってみないとわからなかった。」と興味深く話していました。

今回の米粉パンとシフォンケーキについては、後日レシピを紹介する予定です。



### ～ 今後の女性部の予定 ～（サークル活動）

平成26年12月 キムチ作り

平成27年 1月 味噌作り

上記、サークル活動の詳細については、農家組合長回覧

「こんにちは、女性部です！」でご案内いたします。

※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

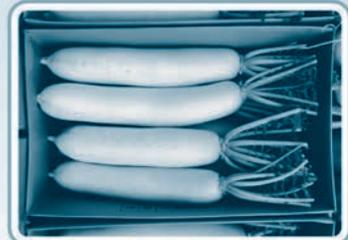
## ダイコンは冬の万能食材

野菜の少なくなる冬場の貴重な食材がダイコンです。ダイコンは春、夏、秋、冬と季節を通して栽培されますが、秋冬ダイコンは甘みが増して、おでんなどの煮物に最適です。漬物やサラダ、味噌汁の具など用途が多いため、昔から親しまれてきました。栽培も簡単なことから各地で多くの品種が誕生し、生産量・消費量とも日本は世界屈指の“ダイコン王国”です。

原産地ははっきりしませんが、古代エジプトでは紀元前から栽培され、ピラミッド建設の労働報酬になっていたそうです。日本へは中国から伝わり、古事記には「清白」と記されています。「ダイコン」と呼ぶようになったのは室町中期からです。

ダイコンはデンプンの消化酵素であるジアスターゼを多く含んで整腸作用があり、葉の部分にはビタミンCやB<sub>2</sub>も豊富です。干した葉をお風呂に入れると体が温まり、冷え性や肩凝り、腰痛の症状が緩和されます。多くの効能があるダイコンは健康野菜の代表選手といえます。

（監修＝女子栄養大学栄養クリニック教授 蒲池 桂子）



### ひとくちメモ

#### おにぎりの名脇役「たくあん」

たくあんは干したダイコンを糠と塩などで漬けた漬物。江戸時代に臨濟宗の僧・沢庵宗彭（たくあんそうほう）が考案したことから「たくあん」となったという説があります。干してから漬けることによって旨みが増し、ご飯のおかずやお茶請けとして用いられますが、最も存在感を示すのがおにぎりの添え物。おにぎり2個とたくあんを竹の皮で包んだものが日本最古の駅弁と言われています。たくあんはおにぎりの“名脇役”と言えます。



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。





自然の恵みに感謝

# ジビエ料理で地域の魅力を伝える



秋冬にシーズンを迎えるジビエ料理は、全国的に人気が高まっている食の楽しみの一つ。その普及は、農村の鳥獣被害対策や、地域活性化に貢献できる取り組みとしても注目されています。ジビエ料理の現状とその課題とはどのようなものか、有識者に伺いました。

## 共存共栄の鍵はジビエに

野生鳥獣は、古来より山間地域で「鹿刺し」や「ぼたん鍋」など、地域の食文化として食べられてきた歴史があります。それが近年は、都市部を中心としたグルメ層に、フレンチの技法をベースとしたジビエ料理として人気が上昇。現在はその状況が一段と広がり、ジビエがより身近な料理へ変わろうとしていることをご存じでしょうか。

背景にあるのは、狩猟で取った野生鳥獣の食肉利活用推進です。「きつかけは、地域の農家さんが鳥獣被害で困っていたことでした」。そう話すのは、信州・蓼科高原で地産地消のオーベルジュ「エスポワール」を営み、現在はNPO法人日本ジビエ振興協議会代表も務める藤木徳彦さん。

「蓼科は、春は山菜、夏は色とりどりの野菜、8〜10月は天然のきのこに恵まれた地域。しかし11月以降は冷え込みが厳しく、11月末〜4月の間は休業する店もあります。一方で、狩猟が解禁されるこの季節は、地域の方々が取っていたシカやイノシシなどが食卓に上がる季節。調べてみると、信州は野鳥も含めて地域で素材がそろう。ならばフランス料理の旬の味覚でもあるジビエ料理を、冬のごちそうとして提供しようと考えたのです」

## グルメの嗜好（しこう）品から地域の味覚へ

こうした事情は、日本各地の山間部や農村にも共通すること。藤木さんは、全国でジビエの調理

## お話を聞いた人



藤木徳彦（ふじきのりひこ）さん  
（日本ジビエ振興協議会代表・内閣官房地域活性化伝道師・オーベルジュ「エスポワール」オーナーシェフ／写真左）

鮎澤廉（あゆざわれん）さん  
（日本ジビエ振興協議会監事／写真右）

法と活用法を説く伝道師となり、2012年、有志と共に日本ジビエ振興協議会を設立します。増加する野生鳥獣が適正頭数に近づくこと。鳥

獣被害で苦しむ農家が減ること。狩猟で取った野生鳥獣が利活用されること。山間地域の地域振興に貢献すること。新しいおいしさを多くの人に提供できること——。さまざまなメリットがあることから、ジビエ料理に対する取り組みは各地で始まり、ここ数年で着実に進化を遂げてきました。多くの人々に気軽に試してもらうため、エキナカのハンバーガーショップで「鹿肉バーガー」を提供したり、さらにジビエのカレーやハンバーグなども作られるようになり、岡山県や和歌山県など、自治体を挙げての利活用の動きも広まっています。

## ジビエを地域産業にするための課題とは

しかし、草の根的に発展してきた取り組みには課題も残されています。「まずは衛生ガイドライ



信州ジビエ  
鹿と真ガモのバナシエ  
蓼科産摘みたて野菜添え  
弱火でソテーしたシカ肉のロース（上掲写真左）、マガモの胸肉をオープンで焼いたロティ（同中）、マガモのささ身を低温の脂で加熱したコンフィ（同右）の盛り合わせ。それぞれの部位に合った調理法でおいしさを引き出します。



鹿もも肉のスモークハム



オーベルジュ「エスポワール」  
〒391-0301  
長野県茅野市北山蓼科中央高原  
TEL&FAX：0266-67-4250

ンの問題です。現在ジビエは各県がそれぞれ制定したガイドラインに即して解体されていますが、それが全ての県で制定されているわけではありません。また、野生獣は捕獲後の処理方法について明確な決まりがなく、血抜きが十分ではなかったり、不適切な取り扱いによって『ジビエはおいしくない』という誤解を招いていることも。それとともに、技術を持った解体処理施設の建設も望まれています」。そう話すのは同協会監事・鮎澤廉さんです。

「野生鳥獣の食への活用を定着させるためには、公による取り組みが不可欠。協議会も、ジビエに適した調理法である真空低温調理を用いた加工品の開発や、狩猟者向けのハンドブック制作、イベントの実施などに取り組んでいく方針です」と鮎澤さん。

加熱の基準などについて検討し、狩猟シーズンが本格化する11月ごろまでに食の安全を確保する方針を打ち出しました。

環境省は増加する野生鳥獣の捕獲事業を強化するため、鳥獣保護法を改正。10年以内にシカやイノシシの個体数を半減させる目標を掲げるなど、国を挙げての動きが加速しているのも見逃せません。



ジビエ料理用に提供される野鳥は実にさまざま。同じ種類の鳥でも、餌によって風味に個体差があるのが魅力。写真は右奥から時計回りにマガモ、コガモ、ヤマバト、バン、キジ、カラス、タシギ、ムクドリ、ヒヨドリ。

澤さん。多くの人がジビエのおいしさに触れるよう、正しい知識と共にその魅力を広める取り組みは続きます。

**NPO法人 日本ジビエ振興協議会**  
ジビエ料理の普及によって増え続ける鳥獣被害を減らし、地域の活性化や6次産業化の実現を目的に2012年に設立。野生鳥獣の捕獲、加工、流通、調理、情報発信、交流促進に取り組んでいます。

<連絡先>  
NPO法人 日本ジビエ振興協議会 事務局  
〒341-0042 埼玉県三郷市谷口677-1 TEL 048-951-0123  
MAIL gibier@m.jcnnet.jp URL <http://www.gibier.gr.jp>



もう一度見つめよう 食べ物の世界

## ワインがでできるまで

タレント・食生活アドバイザー 岡村 麻純

以前、山梨へワイナリー巡りに行きました。ワインっておいしい、でもなんだか難しい。値段の幅も広く、ブドウの種類や地域、年代など、知るべき知識が多く奥深いものです。そこで、ほんの少しワインについて知ってみただけで飲むときの楽しさは倍増するように思います。

ワインはブドウ果実の中の糖分を酵母によりアルコール発酵させて造る醸造酒の一つです。同じ醸造酒のビールや清酒のように原料の糖類を分解させる作業はなく、ブドウの中にある糖類に直接酵母が働き掛ける単発酵酒というものです。ワインの種類や地域などで製造工程は違ってきますが、簡単にいうとワインはブドウを収穫、発酵、熟成して造られます。添加する物も少なくシンプルなお酒です。よって、どんな品種のブドウをどのように栽培するのか、その段階から味に大きく影響するため、製造される場所の気候や土までもが味のポイントとして注目されるのです。また他のお酒と違い、ワインは瓶詰めされた後も熟成を続けるた

め、保存方法や保存期間によっても味が変化していきます。

ワインの単純な分類といえば、赤ワイン、白ワイン、ロゼ。この三つの違いは、使うブドウの色だけではありません。赤ワインは濃紫色のブドウの果汁と皮の両方を使用して製造し、白ワインは薄いグリーン色や薄い紫色のブドウの果汁だけを使用して造られます。時には濃紫色のブドウの果汁から白ワインを造ることもあるそうです。よって、皮の入った赤ワインには渋味があり、果汁のみの白ワインは透き通った色になるのです。またロゼは濃紫色のブドウを皮ごと発酵槽に入れ、ほどよいピンク色になったら果皮を取り除いて造るそうですが、時には赤と白の果汁を混ぜて造ることもあるようです。ブドウ畑を歩きながら1日かけてお気に入りのワイナリー探しをする。ワイン通でなくても十分楽しめる幸せな時間でした。



## 今月の表紙

# かがやけ未来の後継者

富里市十倉(三区地区)

小林 ちずなちゃん(5歳4ヶ月)

みくりちゃん(1歳10ヶ月)

今回は三区地区の小林さんのお宅にお伺いしました。

長女のちずなちゃんは、最近、鉄棒で前回りができるようになったとの事でした。ピアノを習いに通っていて、早く弾けるようにと頑張っています。ハンバーグやケーキ作りのお手伝いを良くしてくれたり、妹の面倒を見てくれたりと、お母さんも助かっていると話していました。

妹のみくりちゃんは、お姉ちゃんと遊んでいることが多く、自転車に乗ったり、一緒にお散歩したりするのが大好きだそうです。高い所も好きで、トラックの荷台やフォークリフトに乗って楽しんでいとの事。幼児教室に通っていて、歌やダンスにも興味があるみたいです。

二人とも、心優しくウサギやリス、猫といった動物が好きだそうです。

【父：俊之さん】 【母：陽子さん】



# 富里歌壇

いつばいの秋陽背にうけ草を引く小さきいらだちまあるく温む

中川キヨ子

齡とは云えあれほど好きな自転車も力落ちたり乗ろうと思わず

宮沢 智子

割り箸のきつぱり割れてうれしかり冷めんの具も赤青黄色

黒田 照子

代るがわるやや児覗けば家中のあかり灯せしごとく賑わう

鳴田 さよ

この夏の暑さに負けて休みいた散歩始むる九月の風に

秋葉 清子

百日紅天に向かいいつせいに今年も深紅に秋を誇れり

立花 法子

いも飴を小豆にませしを「お汁粉」と四座になりていもうと燥ぐ(戦中)

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

## ★☆☆☆☆ 12月のあなたの運勢 ★☆☆☆☆

<p><b>山羊座</b> 【全体運】サービス精神を発揮すれば、周囲との関係が改善する予感。素直に思いやりを示して。気分転換には音楽鑑賞を 【健康運】暴飲暴食に気を付けて。ほどほどが賢明 【幸運を呼ぶ食べ物】ユズ</p> <p>12/19<sup>5</sup> 12/22<sup>1</sup></p>	<p><b>天秤座</b> 【全体運】コミュニケーション能力がアップ! 初対面の相手にもフランクに話し掛けて。スムーズに人脈を拡大できます。 【健康運】快適に過ごせそう。スポーツを満喫可能 【幸運を呼ぶ食べ物】シュンギク</p> <p>9/23<sup>5</sup> 10/23<sup>9</sup></p>	<p><b>蟹 座</b> 【全体運】やたらと深刻に考えやすいよう。気楽に構えることで解決の糸口が見つかるはず。花を飾るのも運氣好転の鍵 【健康運】体調を整えるには、しっかりと防寒対策を 【幸運を呼ぶ食べ物】小松菜</p> <p>6/22<sup>5</sup> 7/22<sup>7</sup></p>	<p><b>牡羊座</b> 【全体運】活動モードに突入! 持ち前のリーダーシップを発揮するチャンスです。意欲的に忘年会監事などを引き受けて 【健康運】軽い運動をすることで、体調が上向く月 【幸運を呼ぶ食べ物】キンキ</p> <p>3/20<sup>5</sup> 4/21<sup>4</sup></p>
<p><b>水瓶座</b> 【全体運】知的好奇心が旺盛になりそう。興味を引かれる分野について情報収集を。科学館や博物館に出掛けるのも刺激に 【健康運】何事も根を詰め過ぎず、休息を取ること 【幸運を呼ぶ食べ物】キャベツ</p> <p>1/18<sup>5</sup> 2/20<sup>2</sup></p>	<p><b>蠍 座</b> 【全体運】和やかな雰囲気にも包まれています。やるべき作業を早めに済ませた後、プライベートを堪能して。グルメにツキ 【健康運】およとしたけがに注意。常に慎重に 【幸運を呼ぶ食べ物】サツマイモ</p> <p>10/22<sup>5</sup> 11/24<sup>10</sup></p>	<p><b>獅子座</b> 【全体運】楽しい出来事に縁がある期間です。パーティーや旅行など、積極的に顔を出しましょう。イベントへの参加も吉 【健康運】疲労の解消には質の高い睡眠を心掛けて 【幸運を呼ぶ食べ物】小豆</p> <p>7/22<sup>5</sup> 8/23<sup>7</sup></p>	<p><b>牡牛座</b> 【全体運】物事を悪い方に受け止めやすいかも。意識的にポジティブシンキングを。気分転換には寺社巡りがお勧め 【健康運】運動前には、丁寧な準備体操を忘れずに 【幸運を呼ぶ食べ物】ゴボウ</p> <p>4/21<sup>4</sup> 5/21<sup>5</sup></p>
<p><b>魚 座</b> 【全体運】自分の意見や考えに固執し、意固地になってしまう傾向大。柔軟性を示して。明るい笑顔が運氣上昇の呼び水に 【健康運】食生活が乱れがち。栄養にも気を使って 【幸運を呼ぶ食べ物】カボチャ</p> <p>2/20<sup>2</sup> 3/19<sup>3</sup></p>	<p><b>射手座</b> 【全体運】自分に自信が持てる月。温めていたアイデアがあるなら、ぜひオープンに。未体験ジャンルへの挑戦も大賛成! 【健康運】清掃などで体を動かすと体調に好影響 【幸運を呼ぶ食べ物】カキ</p> <p>11/21<sup>5</sup> 12/23<sup>11</sup></p>	<p><b>乙 女 座</b> 【全体運】気持ちが揺れ動きやすい時期。取るに足らないことで腹を立てないよう、冷静に。パスタイムを充実させ、リラックスを 【健康運】過労になりやすいかも。休養が必須です 【幸運を呼ぶ食べ物】ブリ</p> <p>8/22<sup>5</sup> 9/23<sup>9</sup></p>	<p><b>双子座</b> 【全体運】何かと迷いが生じがち。信頼できる人に相談し、力を借りるのが正解。ミュージカルでのリフレッシュも開運に 【健康運】体力アップを図る好機。スポーツが◎ 【幸運を呼ぶ食べ物】セロリ</p> <p>5/21<sup>5</sup> 6/22<sup>6</sup></p>

# 平成26年度組合員座談会で取り上げられた「質問・要望」

平成26年9月10日(水)に組合員座談会を開催し、多くの方々にご出席頂きました。組合員の皆様から頂いた貴重なご意見、ご要望は今後の農協運営に反映させていきたいと思っております。内容は以下の通りとなります。

## 《共済》質問

①農作業中の傷害共済について、外国人研修生を雇用しているのですが、事故・怪我をした場合一人につき、いくらくらいで保障されるのですか。

**回答** 農作業中の事故・怪我等について、専従者（家族・雇用している方）も対象となりますので、申込時にお名前を記入して頂ければ外国人研修生でも該当となります。また、就労ビザをお持ちの方が対象となります。

保障に対する掛金例は、次の通りとなります。

(例) 死亡共済金額1,000万円、部位・症状別治療共済金額5,000円で、年間掛金27,900円  
(事業主 1名に対し 雇用人は複数名：雇用人氏名を記載します。) ※詳しくは、共済課までお問い合わせください。



## 《産直》要望

②農業者の高齢化が進んでいくなか、産直センター3号店の新設を希望したいのですが、農協としてはどうお考えですか。

**回答** 産直センター3号店の前に、既存の2店舗の来客数をあげることで、利用者が快適で安心して利用出来る店舗の充実が非常に大切になってくると考えます。

地場野菜部会を中心にインショップ展開もしており、現段階では、既存店舗の充実を目指していきたいと考えております。



## 国が変わる 安心が大きくなる 担い手積立年金

～ しっかり積立て、がっちりサポート 安心で豊かな老後を ～

- ☆ あなたの老後生活への備えは十分ですか？
- ☆ 年金は家族一人ひとりについて準備することが大切です。
- ☆ 老後の備えは国民年金プラス農業者年金が基本です。

① 65歳の農業者の方の平均余命は男性22年(87歳)、女性27年(92歳)

老後はお金の心配をせずに暮らしたいものです。その間予測不可能な経済変動があり、思わぬケガや病気もあります。

※ 日本の平均余命は男性84歳、女性89歳となっており、農業者年金加入者の平均余命の方が長くなっています。



② こんなにかかる老後生活(現金支出で月額約23万8千円)が必要となります。

高齢農家世帯(世帯主が65歳以上の夫婦2人)の家計費は、現金支出で月額約23万8千円が必要となります。

③ 国民年金の支給額(年間154万6千円)

農業者の皆さんが加入している国民年金の支給額は、40年加入で月額約6万4千4百円、夫婦あわせて月額約12万8千8百円です。

このように、豊かな老後生活のためには、国民年金だけでは十分と言えず、老後の生活費は自分で準備する必要があります。

サラリーマンは国民年金(基礎年金)の上乗せ年金として、厚生年金や共済年金(厚生年金のモデルケースでは夫婦お二人で月額約2万7千3百円、月額約2万7千円)を受け取っています。

農業者の皆様も、メリットがたくある農業者年金に加入して安心で豊かな老後を邁進しましょう。

◆ 農業者年金に加入すれば ～農業者年金の支給額(年額)の試算

加入年齢	納付期間	運用利回り 2.5% の場合		運用利回り 3% の場合	
		男性	女性	男性	女性
20歳	40年	84.0万円	71.7万円	92.5万円	78.9万円
30歳	30年	55.8万円	47.6万円	60.1万円	51.2万円
40歳	20年	33.0万円	28.2万円	34.8万円	29.7万円
50歳	10年	14.7万円	12.6万円	15.2万円	13.0万円

(注) この試算は、通常加入で保険料月額2万円を加入し、65歳までの運用利回りが2.5%及び3%、65歳以降の予定利率が1.05%となった場合の試算です。  
制度発足以降の12年度間の運用利回りの平均は、年率2.53%です。  
予定利率1.05%は、農林水産省告示(H26.4.1施行)により定められている率です。  
※各金額は単位未満を四捨五入により表示しています。

## 農業者年金の特徴

- ☆ 農業に従事されている方は誰でも加入できます。  
60歳未満の国民年金第1号被保険者(国民年金保険料納付免除者を除く。)であって年間60日以上農業に従事している方でも加入できます。配偶者や後継者など家族農業従事者の方も加入できます。  
＜家族一人ひとりの年金を！ 今、女性の新規加入者が増えています。＞
- ☆ 少子高齢時代に強い年金です。年金資産は安全性を重視して運用しています。  
自ら積み立てた保険料とその運用益(付利)により将来受け取る年金額が決まる「積立方式(確定拠出型)」の年金です。少子高齢化が進んでも制度の安定性は損なわれません。  
(注) 運用の経費削減される年金資産が、積み立てた保険料の総額を下回らないという保証はありませんが、安全性を重視した運用方法や、65歳の年金確定時に運用収入の累計額ができるだけマイナスとならないようにする準備金の仕組み等を導入しています。
- ☆ 保険料は自分で選べ、いつでも見直しできます。  
自分が必要とする年金額の目標に向けて、保険料を自由に決められ(月額2万～6万7千円の間で千円単位)、経営の状況や老後設計に応じていつでも見直せます。
- ☆ 終身年金です。80歳までにお亡くなりになった場合、死亡一時金があります。  
農業者老齢年金は、原則65歳から生涯受け取ることができます。  
仮に80歳前に亡くなった場合でも、80歳までに受け取れるはずであった農業者老齢年金の現在の価値に相当する額を、ご遺族(死亡者の死亡直前に同一生計であった、配偶者、子、父母、孫、祖父又は兄弟姉妹の順位)に死亡一時金として支給します。
- ☆ 税制面で大きな優遇措置があります。  
☆ 支払った保険料は、全額が社会保険料控除の対象となり、所得税・住民税が節税になります(支払った保険料の15%～30%程度が節税)。  
☆ 保険料を農業者年金基金が運用して得られる収益(運用益)は非課税です。  
☆ 将来受け取る農業者年金には公的年金等控除が適用されます。  
(65歳以上の方は公的年金等の合計額が120万円までの場合は、全額控除できます。)  
＜つまり入口から出口まで税制上の優遇措置があります。＞
- ☆ 認定農業者など一定の要件を満たす方には、保険料の国庫補助があります。  
認定農業者で青色申告をしている方やその方と家族経営協定を結んだ配偶者・後継者の方など一定の要件を満たす方には、保険料の国庫補助(月額最高1万円、通算する最大で216万円)があります。  
この国庫補助額に見合う年金は、農地等の経営継承をすれば原則65歳から特別付加年金として受給できます。農地等の経営継承の時期については年齢制限はなく、本人の体力などに応じて受給の時期を決められます。  
＜農業の担い手の皆様への特別な支援です。＞

さらに詳細な農業者年金の内容やご相談については、最寄りのJAか農業委員会または農業者年金基金にお問い合わせ下さい。

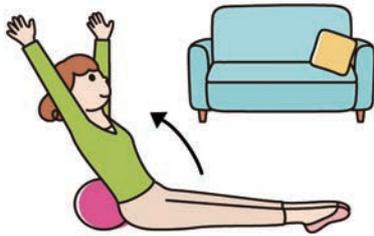
独立行政法人農業者年金基金  
TEL: 03-3502-3199 (相談員)  
TEL: 03-3502-3942 (企画調整室)  
ホームページアドレス <http://www.nounen.go.jp>



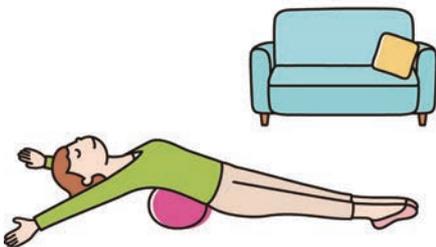
(2)



長座姿勢でボールを腰の後ろに置きます。

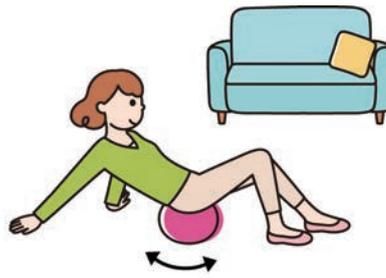


両腕をゆっくりと斜め上に上げながら、上半身を後ろに倒していきます。

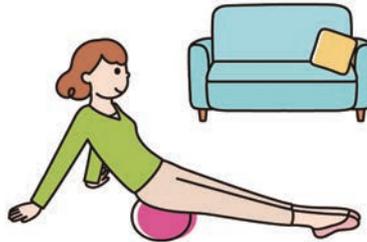


両手を床に付けて全身の力を抜き7～8秒リラックスします。

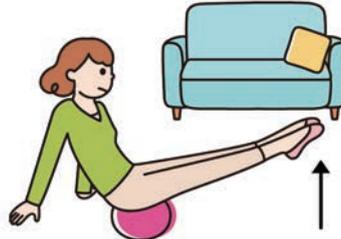
(1)



ボールに座り、お尻～腰～お尻と、ゆっくりとボールを移動します。



ボールの上に座りバランスを取ります。



おなかに力を入れてバランスを取りながら、ゆっくりと足を上げて3～4秒静止します。



# いつでもどこでも手軽に体操 ボールを使用したの体操

日本体育大学運動方法体操研究室教授 ● 荒木 達雄

今回は、家にあるボールを使用して、バランス感覚やマッサージ効果のある体操を紹介します。手軽な体操ですが、最初はバランスを取るのが難しいかもしれませんが、ぜひ挑戦してください。



お天気カレンダー

上は冷たく、下は暖かく

一般財団法人日本気象協会 ● 檜山 靖洋

地面付近に暖かい空気、上空には冷たい空気が入り、地面付近と上空の気温の差が大きくなると、大気の状態が不安定になり雷雲が発生しやすくなります。このようなときは、激しい雨や落雷、突風など激しい現象が起こりやすくなります。気象では、上が冷たく、下が暖かいたときは注意が必要な状態で、あまり望ましくありません。

生活する上では、上が冷たく下が暖かいと良いことがあります。「頭寒足熱」という言葉がありますが、寒いときに頭は冷たいままにして、足元を暖めると体には良く、受験勉強や仕事などもはかどりそうです。部屋の中の暖房では、暖かい空気は軽いため天井付近にたまりやすくなります。扇風機などを回して空気をかき混ぜて足元に暖かい空気が行くようにすると効率が上がります。

これからの寒い季節は、下を暖かくすることを心掛けましょう。





料理研究家 波多野充子



### サケときのこの炊き込みご飯

1食当たり約 385kcal



材料(4人分)

米	2合
塩ザケ(甘口)	2切れ
エリンギ	2本
シメジ	1株
(きのこ類は合わせて 200g程度)	
ショウガ	10g
だし用昆布	5cm
だし汁	カップ2弱
酒	大さじ2
しょうゆ	大さじ1・1/2

#### 作り方

- (1) 米は洗い 30分以上浸水後、ざるにあげておく。
- (2) サケは焼き、皮と骨を除く。
- (3) きのこ類は食べやすい大きさに切る。ショウガは千切りにしておく。
- (4) 分量の酒・しょうゆにだし汁を加え、カップ2の分量にする。
- (5) 炊飯器に米と(4)を入れ、だし用昆布、きのこ、焼いたサケを加え炊く。
- (6) 炊き上がったら、だし用昆布を取り出し、ショウガの千切りを加え、サケをほぐしながら、全体を混ぜ合わせる。

きのこの風味と、塩ザケのうま味がたっぷりの炊き込みご飯です。今回はエリンギとシメジを使用しましたが、お好きなきのこ 2〜3種類をお使いください。サケの皮はカリッと焼き、仕上げにトッピングしてもおいしくいただけます。



### 油揚げと野菜の煮物

1食当たり約 330kcal



材料(2人分)

油揚げ	2枚
卵	2個
カブ	2個
ミニトマト	6個
小松菜	2株
だし汁	カップ3
みりん	大さじ4
しょうゆ	大さじ3

#### 作り方

- (1) 鍋にだし汁・みりん・しょうゆを入れて煮る。
- (2) カブは皮をむき4つに切る。小松菜は6〜7cmに切る。
- (3) 油揚げに熱湯を掛けて油抜きをし、ペーパータオルで水を切る。端を切り、破らないように注意しながら袋状に開く。
- (4) 器に卵を割り、油揚げの中に入れ、端を折りようじで留める。
- (5) (1)にカブと(4)を入れ、落としふたをして10分ほど煮る(そのまま冷ますと、より味が染み込む)。
- (6) 小松菜とミニトマトを加え、一煮立ちしたら火を止める。
- (7) 器に盛り付け、お好みで七味唐辛子を添えていただく。

油揚げの中から卵が出てくるサプライズが楽しい煮物です。カブの葉があれば、小松菜の代わりにご利用ください。葉類とトマトはいただく直前に加えましょう。

#### 9月末の事業実績

貯金残高	19,414,561千円
貸出金残高	6,187,605千円
長期共済保有高	96,073,720千円
販売品販売高	5,551,461千円
直売所売上高	507,670千円
購買品供給高	1,446,823千円
出資金	560,036千円
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)

皆さんこんにちは。いつも広報「東美の里」を観て頂きありがとうございます。

最近、暖かい日と寒い日が、日によって極端なので、着る物も困ってしまうところですが、皆さんも体調を崩さないようにして下さいね。

さて話は変わりますが、今月の営農情報でもお知らせしましたが、農薬の使用について新たな評価方法が導入される事で、登録内容の変わる薬剤があります。生産者の皆様には、必ず最新の登録内容を確認の上、遵守してもらいたいと思います。

※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)

#### 編集後記

1. 給与規程の一部変更について
2. 農中普通出資の譲受について
3. 出資口数の減少について

#### 理事会メモ

平成26年10月28日に理事会が開催され、次の事項が審議されました。

