

# 東美の里

JAと地域の人々をむすぶ広報誌

2014/No.423

12月号



## Contents

産業まつり開催	P 2
営農情報	P 4
特集「JAグループ自己改革具体策」	P 6・7
富里俳壇	P 9
いつでもどこでも手軽に体操	P 11



今年も人気・JA養豚部の豚汁と青年部の餅つき

富里市産業まつり実行委員会は11月16日(日)、富里市中央公民館前駐車場を会場に、41回目の富里市産業まつりを開き、約8,000人の来場者で賑わいました。

会場にはたくさんさんのテントが建ち並ぶなか、JA養豚部では豚汁、JA青年部は、つき立ての餅をそれぞれ無料配布、JA女性部では米粉のクリームシチューとニンジンゼリー、富里産の米を使ったおにぎりを販売しました。

恒例となった養豚部の豚汁と青年部の餅つきには長い行列が絶えることなく続き、女性部で販売した3品についても全て完売しました。

中央公民館ロビーでは、前日に行われた農産物共進会と10月21日(火)に



青年部の餅つき



フェイスペイントで気分上々



出品された農作物を審査

行われた肉豚共進会の結果が張り出されました。  
農産物共進会では227点の出品があり、知事賞や市長賞等が決まりました。  
出品された野菜は、抽選で希望者に販売されました。

農産物の部

特 別 賞	品 目 (品種)	氏 名
千葉県知事賞 イトーヨーカドー成田店店長賞	人参(愛紅)	渡邊 恵子
富里市長賞 セブンファーム富里代表取締役賞	トマト(りんか409)	細 洵 健 二
富里市議会議長賞 ラディソンホテル成田総支配人賞	大根(秋の翼)	谷 口 和 雄
千葉県印旛農業事務所所長賞 千葉県農業共済組合連合会会長理事賞	人参(愛紅)	鈴 木 志 乃
富里市農業委員会会長賞 千葉県農業協同組合中央会会長賞	ゆり(ピンクパレス)	吉 川 孝 男
富里市農業協同組合代表理事組合長賞 北総農業共済組合組合長理事賞	白菜(黄菜)	関 根 由 美 子
丸朝園芸農業協同組合代表理事組合長賞 印旛地域農林業振興普及協議会会長賞	人参(愛紅)	谷 口 学
千葉県農業会議会長賞 千葉県信用農業協同組合連合会会長賞	さといも(八つ頭)	戸 澤 正 雄
全国農業協同組合連合会千葉県本部部長賞 富里市商工会会長賞	キャベツ	吉 川 壽 雄
成田国際空港株式会社代表取締役社長賞	菊(毛毛子)	小 川 夏 奈
畜産(豚枝肉) 共進会		
特 別 賞		氏 名 (地区)
(社)千葉県畜産協会会長賞 成田国際空港株式会社代表取締役社長賞 ラディソンホテル成田総支配人賞	名誉賞	佐々木農場(金堀)
千葉県畜産総合研究センター長賞 印旛郡市畜産振興協議会会長賞 千葉県印旛農業事務所所長賞	優等1席	矢部農場(七栄第三)
富里市長賞 印旛地域農林業振興普及協議会会長賞 千葉県北部家畜保健衛生所所長賞	優等2席	堀江 和広(末広)
富里市議会議長賞 JA全農ミートフーズ(株)東日本営業本部部長賞 富里市農業協同組合代表理事組合長賞	優等3席	武井 勝彦(三区)

## 人参査定会



今年もニンジンの出荷がスタート

J A 人参部は11月4日(火)、中央集出荷場で査定会を開き、生産者や市場関係者約300人が集まりました。現品査定では、等級ごとに1本あたりの重量や出荷形態による荷造方法等を確認しました。

人参部では、来年3月上旬までに180万ケース(1ケース10キ)、販売高20億円を目標に掲げている。J A 販売担当者は、「市場も『富里ニンジン』の箱で販売してくれていいる。消費者の信頼に込めて行く為には人参部全員で品質の良い、精度の高い作柄を安定的に出荷して行きましょう」と話していました。

## GAP導入事例を 全国で紹介

全国農業協同組合中央会(J A 全中)が11月19日(水)と20日(木)に開催した、平成26年度GAP手法導入指導員実践講習会で千葉県の取り組みとして、J A 富里市とJ A 山武郡市が導入事例を紹介しました。

全国から参加したGAP導入担当者、生産現場におけるGAP手法の実践に際した課題について、先進地事例の視察を通じて解決策を見出す事を目的として開催されたものです。

GAP導入農家の視察では、グローバルギャップを取得した篠原弘安さんの圃場を視察しました。



圃場と施設等の管理状況を視察

## 大型直売所の売り場を見学 〜J A 直売部会視察〜

J A 直売部会は、11月21日(金)、神奈川県厚木市のJ A 厚木ファーマーズマーケット「夢未市(ゆめみいち)本店」で視察研修を行い63名が参加しました。

きれいで広々とした店内には、新鮮野菜が数多く並べられ、参加者は野菜の鮮度や陳列の仕方等に関心をもって見ていました。

また、お弁当やお惣菜などは、店内の加工室で調理しており、作りたてを味わうことができます。

参加者の一人は、「照明の色や当方で野菜がおいしそうに見えるね」と話す方もいました。

「夢未市」の周辺は住宅が多く、平日にもかかわらず多くの来客者で賑わっていました。



きれいに陳列されたトマト



野菜の鮮度も見学しました



こちらは根菜類のコーナー

# スイカ急性萎凋症の対策について

営

農

情

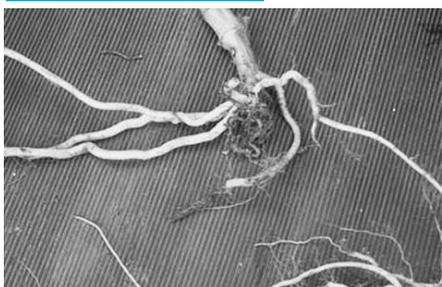
報

スイカのしおれ症といわれる急性萎凋症は、産地として克服しなくてはならない重要な病害であり、土壌消毒や輪作、萎れにくい栽培管理など、何かしらの対策を行わなければ被害が拡大してしまう病気です。

千葉県における萎凋症の原因の多くはホモプシス根腐病によるものですが、それ以外にも黒点根腐病やネコブセンチュウによるしおれも確認されていますので、原因に合った対策をとることが必要になってきます。

## しおれ症の原因は？

### ホモプシス根腐病



根が少なく、主根の先が褐変する

### 黒点根腐病



枯死した根部に形成された小黒点

### その他

- ・ ネコブセンチュウ
- ・ 根腐病
- ・ 着果負担による萎凋症

いずれも地上部のしおれの症状は似ていますが、地下部の根を観察すると、それぞれの病気の特徴があります。

これら土壌病害虫による被害が発生すると、対策として基本的には土壌消毒を行う必要があります。

しおれ症の発生は、土壌病害虫による被害と、栽培管理や土壌水分、気候条件に起因する地上部と地下部のアンバランスさが重なった場合に、より激しく発症するので、これらの負担を軽減させる栽培管理が重要になります。

## 【しおれ症の対策として】

1 土壌消毒としては、夏場のふすまなどを用いた還元型太陽熱消毒、またはクロルピクリン剤などによる土壌くん蒸消毒を行います。ネコブセンチュウの被害の場合は、D-D等の殺センチュウ剤を処理します。クロルピクリン剤については必ず被覆処理が必要です。はじめて土壌消毒を行う場合は、「つるぼけ」になる可能性があるので、基肥を控えめにします。

土壌消毒を行う場合は、作土層（根の伸びる範囲）をきっちり消毒することと、消毒後は汚染土を他から持ち込まないことが大事です。

2 ホモプシス菌は熱に弱い性質を持っているので、夏場の太陽熱処理が有効です。一方、黒点根腐病は熱には比較的強いので、注意が必要です。

## 【しおれにくいスイカづくりのために】

①生育初期の段階から十分な根量を確保するため、定植前にはなるべくベットを温めて、地温を確保してから定植します。老化苗も初期の根張りが悪くなるので注意しましょう。

②定植から交配までの期間を十分にとり、しっかり根を張らせてから着果をさせます。

地上部が徒長ぎみのまま、低節位で着果させることは避けましょう。

③なるべく輪作を行い、堆肥や緑肥、土壌改良資材を施用して土づくりにつとめましょう。

## ○お問い合わせ

JA富里市 営農指導課 TEL 0476-93-5652  
 印旛農業事務所 改良普及課 TEL 043-483-1128

## こんにちはは女性部です！

J A女性部は、11月16日（日）に開催された富里市産業まつりに、今年も出店しました。新鮮野菜の直売のほか、米粉クリームシチュー、ニンジンゼリーを販売しました。

また今年から、富里のお米のおいしさを知ってもらい、消費拡大につなげようと、おにぎりの販売もしました。鶏飯と白飯の2種類をセットにした約100セットのおにぎりは、あっという間に売り切れてしまいました。

「おにぎりはもっと作っても売れそうね！」と話すメンバーもいました。

ニンジンゼリーも、昨年とは作り方を変え、材料にフルーツ&キャロットジュースを使うのではなく、すりおろしたニンジンとオレンジジュースを使って新たなゼリーを作りました。ニンジン臭さが消え、こちらも好評でした。

今年も野菜販売については、部員の方々から沢山のご協力とご理解をいただいた事に厚く御礼申し上げます。

### ～ 今後の女性部の予定 ～ （サークル活動）

平成27年 1月26日（月）「味噌作り」  
※およそ一人当たり4kgの味噌を作る予定です。

時 間：午後1時30分～

場 所：富里市農林業センター

費 用：1,000円

申込締切日：平成26年12月26日（金）

※毎月15日発行の農家組合長回覧「こんにちは、女性部です！」も合わせてご覧ください。

お問合わせ・お申し込みは、

女性部事務局（TEL：93-5652）までご連絡下さい。



主役は旬の新鮮食材



◎よい食P

## 郷土色豊かなおせち料理

12月に入ると、デパートの食品売り場などには「おせち料理」が並びます。おせち料理の「おせち」とは、平安時代に宮中で行われていた御節供に由来します。御節供とは季節の節目に神様にお供えをすることで、次第に年神様に感謝する正月が一番盛大に祝われるようになったことから、「おせち」は正月の料理をさすようになりました。

材料は地方によって様々ですが、「まじめにまめまめしく働けるように」と豆を煮たり、「先の見通しができるように」とレンコンやちくわを使ったり、「五穀豊穡を祈って」田作りを入れるのは共通しています。

盛り付け方も地方ごとの特色があります。今は重箱に詰めるのが主流ですが、もともとは東海地方と近畿地方のごく一部の習慣でした。徳島県や沖縄県では大皿盛り、大多数の地域ではめいめいの御膳で祝う正月膳が主流でした。重箱に詰めるようになったのは、昭和の中ごろからデパートや料亭が注文販売を始め、雑誌などで紹介されたためです。

お正月は、家族が一堂にそろう郷土色豊かなおせち料理を囲みたいものです。  
(監修=女子栄養大学栄養クリニック教授 蒲池 桂子)



### ひとくち必見

#### 雑煮の主役はやはり餅

雑煮は餅を主役に野菜や肉などを入れた汁料理で、日本全国で正月に多く食べられます。具材、だしなど様々であり、これほど地方色が出ている料理は珍しいといえます。特に雑煮に入れる餅は、地方によって形（角か丸か、あんこ入りか）や焼き方が異なります。餅は、それだけどんな具材にも合い、郷土の特産物が生かせ、だれからも愛される食材と言えます。



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」。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。



## 特集

## JAグループ自己改革具体策

JAグループは、あくまで自主自立の協同組合であり、自ら改革の具体策をとりまとめ実践するとしました。農業者の所得増大、農業生産の拡大、地域の活性化の3点を基本目標に据え、持続可能な農業と豊かで暮らしやすい地域社会づくりの実現を目指します。具体策の概要や今後の流れについて紹介します。

## これまでの経過

政府は農協改革について、単位農協が農業者の所得向上に向けた経済活動を積極的に行える組織となるよう求めています。連合会・中央会については、単位農協を適切にサポートする観点であり方を見直す必要があるとしています。また、今後5年間で農協改革集中推進期間とし、自己改革の実行を求めています。JAグループの自己改革案などを踏まえて、農協法改正案を策定し、平成27年1月から始まる通常国会に提出する見込みです。

JAグループでは、各県の意見をと

## 自己改革具体策の概要

りまとめ、11月に全中から農水大臣に自己改革の内容を説明しました。

JAは、前述の基本目標を達成するため、今まで以上の創意工夫により、積極的に新たな事業展開に取り組みます。ポイントは以下のとおりです。

その他、中央会制度は、行政代行的組織から、より組合員・JAのための自律的な制度に生まれ変わります。また、組合員・JAが求める3つの機能（代表、総合調整、経営相談・監査）に集約・重点化します。

## ◇ 自己改革のポイント ◇

- 【1】 農業と地域のために全力を尽くす
  - ・総合事業を展開して正准組合員を支え、農業・地域振興を図る。
- 【2】 組合員の多様なニーズに応える事業方式への転換を加速化する
  - ・直販、ネット販売、輸出などの販路拡大により、農業者の所得増大につなげる。
  - ・生産コスト引き下げに取り組む。
- 【3】 営農経済事業職員の人員体制強化などに取り組み、担い手の育成を強化する
  - ・地域農業戦略に基づく担い手育成を加速化させる。
  - ・営農経済事業の人員体制を強化する。
- 【4】 JAの業務執行体制（ガバナンス）を強化する
  - ・担い手経営体、多様化する組合員・女性によるJA事業への意思反映を強化する。
- 【5】 連合会によるJAの支援・補完機能を強化する
  - ・全国連による「農業所得増大・地域活性化応援プログラム」を創設する。
  - ・経済事業は、多様化する農業者ニーズへの対応強化を図る。
  - ・信用・共済事業は、事務合理化・効率化を図る。

JAグループ千葉農協改革委員会



懸念される課題

現在、「改革」の名のもと、JAグループ解体をねらった外部からの攻撃に直面しています。JAグループは、今まで以上に結集力を高め、この危機を突破していかなければなりません。

◇農業への理解不足

財界人のなかから「TPPは農業のために他の産業が犠牲になっていく。関税を守り高い農産物価格を維持することは、国益どころか、日本農業を衰退させ、消費者を苦しめる。農協改革に果敢に取り組み、農産物価格を引き下げることこそ、農業を発展させる道である。」との意見があります。生産者や農業・JAの実情がまったく理解されていない考えです。農業に携わる人や団体は、国の農業政策や法律に基づき安全で安心な農畜産物を消費者に安定供給できるよう努力しています。また、農業が担っている環境保全や多面的機能についてまったく理解されていません。加えてTPPに関する国会決議（農林水産物5品目の聖域の確保等）が遵守されることも重要です。

◇海外からは、国際協同組合連盟（ICA）などが懸念を表明

ICAは、約100か国300の協同組合組織が加盟。組合員数は約10億人。日本政府の農協改革の動きに関して、「前述の協同組合原則が侵害されかねない」と、日本のJAと家族農業を脅かす提案に懸念を表

明しています。

具体的には・・・

○農協改革が政府主導で行われると、第2原則「組合員による民主的な管理」と第4原則「自主・自立」が侵害される。

○准組合員の事業利用制限、JAの事業分離などが実施されると、第7原則「地域社会への係わり」が侵害される。

◇中央会制度

新たな中央会が、組合員・JAが求める機能を、責任を持って確実に発揮していくためには、農協法上に措置することが必要です。



今年の全体役員研修では農協改革をテーマに講演

最後に



JAグループ千葉は同グループ「農協改革」委員会を立ち上げ、協議を続けています。当JAでは、常務理事の橋本吉富が委員となっております。より良い改革案を作り上げるため、皆さんのご意見をお待ちしております。



10月10日全体役員研修の様子

## 年末・年始の営業日程

### 窓口業務（総務・信用・共済・販売）

年 末 12月30日（火）午後5時まで  
年 始 1月5日（月）午前8時30分より

### ATM（ATM=現金自動受払機）

年 末 12月31日（水）9:00～17:00まで  
年 始 1月1日（木）～3日（土）休止  
1月4日（日）9:00～17:00まで  
提携コンビニATMも同様です。  
（セブン銀行・ローソンATM・イーネットATM(注)）  
（注）イーネットATMの主な設置場所：ファミリー  
マート、ミニストップ、サークルK、サンクス、  
セーブオン、スリーエフ他

### 購買店舗

年 末 12月25日（木）まで  
年 始 1月5日（月）より通常営業

### 農機センター

年 末 12月25日（木）まで  
年 始 1月5日（月）より通常営業

### 産直1号店・旬菜館

年 末 12月31日（水）午後4時まで  
年 始 1月5日（月）より通常営業

### 産直2号店・旬菜ひよし館

年 末 12月31日（火）午後4時まで  
年 始 1月5日（月）より通常営業

### 農産物の出荷

年 末	人参出荷	12月25日（木）まで
	泥物出荷	12月20日（土）まで
	葉物出荷	12月29日（月）まで
	地場野菜	12月31日（水）まで
年 始	地場野菜	1月2日（金）より
	市場・その他	1月4日（日）より

### 虹のホール富里（葬祭）

年中無休  
※休日でも受付可能 TEL：92-0983

## 定期人事異動があり、次の通りとなりました。

平成26年12月1日付（ ）内は旧任部署  
（係長職）昇格  
△伊藤 郁 共済課 係長 （共済課）

### （一般職）

△伊藤 崇弘 金融営業課 （直販開発課）  
△秋葉 潤一 直販開発課 （金融営業課）  
△三谷 将吾 購買生活課 （金融営業課）  
△宮内 宏 直販開発課 （購買生活課）  
△稲垣 和樹 金融営業課 （直販開発課）

※ 異動に際して、組合員皆様にご迷惑等お掛けすることもあるかと思いますが、極力そのような事の無いように心掛けて行きますので、よろしくお願いいたします。



## 新入職員紹介！

氏 名 藤田 彩佳  
出身校 成田国際高等学校  
年 齢 24歳  
地 区 芝山町小池  
配 属 金融部 金融課  
抱 負

1日でも早く仕事を覚えられるよう、毎日努力していきたいと思います。  
また、皆様のお役に立てるよう頑張りますので、これからよろしくお祈いします。



よろしく  
お祈いします。

# 富里俳壇

爽やかに語らふ友の髪なびく

気にかかる背広の小じわ文化の日

急がねば待つ事もよし秋時雨

茶の花や日々好日をよろこべり

猫じやらし光る介護の車椅子

役目終へ土手で寝てゐる案山子かな

遠目にも眞白に咲くは萩の花

仰ぎみる先達多彩世阿弥の忌

鋤(すき)、鍬(くわ)も骨休めさせ十三夜

秋うらら夢見る猫の喉がなる

紅葉舞ひ虫食(むしば)まれゆく記憶多々

五つ六つむけば事足る栗ごはん

凧(こがらし)を抜け来る人や前座み

迎田 正子

古川 雄一

荒井 一明

鈴木 遊琴

小林 昭治

寒郡 政雄

大塚 さち

師岡 一郎

水野 俊徳

加藤 井魚

高田 柴秋

稲毛 信子

秋葉 紅陽

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

## ★★★★★ 1月のあなたの運勢 ★★★★★

<p><b>山羊座</b> 【全体運】 気力が高まり、充実した月に。二年の目標を立てる好機なので、ぜひプランニングを新チャレンジもお勧め 【健康運】 耳寄りな健康情報をキャッチできる気配 【幸運を呼ぶ食べ物】 セリ</p>	<p><b>天秤座</b> 【全体運】 大変なことを安請け合っていて、トラブルを招きがち。冷静に判断して。リフレッシュには、趣味に励むとグッド 【健康運】 ストレスをためないよう、適度な発散を 【幸運を呼ぶ食べ物】 ヤマノイモ</p>	<p><b>蟹座</b> 【全体運】 小さな失敗で後ろ向きになりやすいよう。さっと気持ちを切り替えて。親しい人に話を聞いてもらうのも効果的 【健康運】 徐々に上昇の兆し。定期的な運動につき 【幸運を呼ぶ食べ物】 ダイコン</p>	<p><b>牡羊座</b> 【全体運】 つまらない意地を張りやすいが、素直さを心掛ければ、運氣回復へ。リラックスするにはクラシック音楽が◎ 【健康運】 食べ過ぎに注意。食欲のコントロールを 【幸運を呼ぶ食べ物】 京菜</p>
<p><b>水瓶座</b> 【全体運】 優しい気持ちになり、誰にでも親切にできるはず。周囲に思いやりを示すことで、自然と運を引き寄せそう 【健康運】 疲労を感じやすい傾向に。充分な休養を 【幸運を呼ぶ食べ物】 のり</p>	<p><b>蠍座</b> 【全体運】 性格のプラス部分がアピールされ、人気急上昇。人脈のネットワークを広げられそう。ネットサーフィンも吉 【健康運】 ゆったりと構えれば、安泰に過ごせます 【幸運を呼ぶ食べ物】 キンメダイ</p>	<p><b>獅子座</b> 【全体運】 神経質になりやすい時期。細部に気にし過ぎず、持ち前のおおらかさを忘れずに。植物を身近に置くと開運効果大 【健康運】 食事の栄養バランスに気を配れば好転へ 【幸運を呼ぶ食べ物】 ナバナ</p>	<p><b>牡牛座</b> 【全体運】 保留になっていたことが動き始めるなど、うれしい変化があり。意欲的に動いて。メール交換も良い刺激に 【健康運】 ウォーキングや軽い体操が体調に好影響 【幸運を呼ぶ食べ物】 シジミ</p>
<p><b>魚座</b> 【全体運】 何かと好奇心を刺激される時期。やりたいことがあったら、体験教室や説明会に参加して。講演会も要チェック 【健康運】 睡眠の質を高める工夫が健康を呼ぶ秘訣(ひけつ) 【幸運を呼ぶ食べ物】 ホタテ</p>	<p><b>射手座</b> 【全体運】 好きなことに時間を費やすのに最適な時間。すべき作業を終えたら、自分の時間を満喫して。日記を書くのも◎ 【健康運】 ほんの少しでも筋力アップに努めてみて 【幸運を呼ぶ食べ物】 オカラ</p>	<p><b>乙女座</b> 【全体運】 レジャー運が活性化。気の合う仲間とにぎやかに過ごして。新年会やレジャーを企画するのもよく、楽しめそう 【健康運】 生活リズムを整えることで、向上は必ず 【幸運を呼ぶ食べ物】 クワイ</p>	<p><b>双子座</b> 【全体運】 いろいろなことに手を出すものの、中途半端になりやすいもよう。一つに集中しよう。深呼吸で心を静めて 【健康運】 スポーツを楽しめるけれど、無理は禁物 【幸運を呼ぶ食べ物】 伊予カン</p>



もう一度見つめよう 食べ物の世界

# ワインの楽しみ方

タレント・食生活アドバイザー 岡村 麻純

ワインにはシーンや料理に合わせて、いろいろな種類があります。食前酒、食事の前菜からメインに合わせたテーブルワイン、そして食後酒とフルコースができ、それぞれに役割があります。

まず、食前酒とされるワインは、アルコール度数は16度から20度と高めで、酸味や苦味がある物が良いとされています。胃を刺激して胃液の分泌を盛んにし、食欲を促進させる効果があるからです。スペインのシェリー酒などが代表的です。

多くのワインが分類されるテーブルワインは、食事とともに飲むワインのことで、アルコール度数は9度から14度と低めで、料理を引き立てるような相性を考えられています。

食後酒は、食べ物の消化を促進し、吸収を良くするように、アルコールの度数が高く、デザートワインといわれるように甘味が強い物が多いです。これは、甘味が満腹感を与え、精神も安定させる効果があるので、食後のくつろぎの時間に適しているからです。代表的な物にポルトガルのポートワインやイタリアのグラッパが挙げられます。

このようにいろいろな楽しみ方ができるワイン。さらには、ワインは体に良いという話も聞きます。確かに、赤ワインにはポリフェノールがたくさん含まれています。このポリフェノールは酸化作用があり、動脈硬化や脳梗塞を防ぐ効果があるといわれています。また、白ワインには抗菌効果があり、胃腸を整えてくれる作用も認められています。実際アルコールと死亡率を調査した結果、ワインだけが死亡率を低下させたという報告もあるそうです。しかしこの調査も1日5杯以内の場合。もちろん、ワインはお酒ですので、アルコールの取り過ぎは体に良くありません。

場所や時間、料理に合ったワインを上手に選び、さまざまな楽しみ方をしながら、1日数杯、程よく飲むことが、健康的にワインを楽しむ秘訣(ひけつ)のようです。



## 今月の表紙

# かがやけ未来の後継者

富里市十倉 (三区地区)

抑 田 <sup>いぶ</sup> 衣 舞 ちゃん (9歳)  
<sup>じゆきあ</sup> 樹 季 亜 くん (3歳)

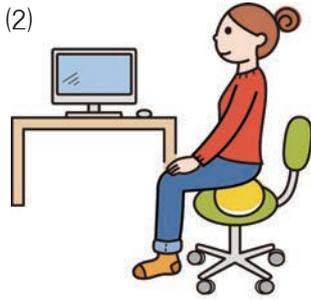
今回は三区地区の柳田さんのお宅にお伺いしました。

長女の衣舞ちゃんは、習字やピアノ等、習い事をしています。中でも一番夢中になっている習字では、とても字がきれいに書けるようになりました。将来の夢は保育園の頃から変わらず助産師さんだそうです。長男の樹季亜くんは、マッシュルームカットの似合う元気な子です。「仮面ライダードライブ」や「烈車戦隊トッキュウジャー」にはまっているそうです。最近では子どもに大人気の「妖怪ウォッチ」に興味があるみたいです。

衣舞ちゃんは素直で面倒見が良く、樹季亜くんは活発で笑顔が可愛い、ご両親はそのまま元気ですくすく育ててほしいと話していました。

【父：優介さん】 【母：沙織さん】





(2) ボールに座りバランスを取ります。



(1) ボールを背中に当て、背もたれに挟みます。



バランスを取りながら、背もたれに寄り掛かります。



両手を組んで腕を上上げます。



両足を前に上げ、全身を緊張させます。



ボールを強く押し付けるように体を反らせます。



## いつでもどこでも手軽に体操 いすとボールを使つての体操

日本体育大学運動方法体操研究室教授 ● 荒木 達雄

いすとボールを組み合わせてできる、手軽な体操です。いすは背もたれが動くタイプの物がベストですが、背もたれが動かないタイプでもできます。バランスを取ることが難しいかもしれませんが、挑戦してみてください。キャスター付きのいすを使う場合は、キャスターが回転しないように注意してください。



お天気カレンダー

## 寒波のリズム

一般財団法人日本気象協会 ● 檜山 靖洋

年の瀬が近づくと、冬の天気も本格化してきます。冬型の気圧配置が強まり、シベリアから寒気が南下します。寒気の南下には音楽のように周期的なリズムがあります。北極付近で寒気をため込む時期と、それを吐き出す時期があるためです。ひとたび寒気が流れ出すと5日程度は日本の上空に流れ込む状態が続きます。

昔から「クリスマス寒波」という呼び名があります。「サンタが街にやって来た」ならぬ、寒波が街にやって来て、寒さや大雪をもたらします。「年末寒波」という言葉もあり、毎年、だいたい同じような時期に寒気が流れ込みやすくなります。寒波がやって来ると、厳しい寒さ、大雪、暴風などをもたらし、影響も小さくありません。

クリスマスや年末は、帰省や旅行など長距離の移動をする人も多い時期です。予定にも少し幅を持たせて考えておくことも必要かもしれませんね。





料理研究家 波多野充子



### アクアパッツァ

1食当たり約481kcal



アクアパッツァは新鮮な魚介類をトマトやオリーブなどと煮込んだシンプルなイタリア料理。今回はジャガイモとタマネギも加え、海と大地のうま味がいっぱい。水を加えたら魚にスープを小まめに掛けながら煮込んでいきましょう。

#### 材料(2人分)

- 鮮魚(カサゴ・スズキ・タイ・キンキなど).....1尾
- アサリ(大).....12個
- ジャガイモ.....1個
- タマネギ.....1個
- 黒オリーブ.....6個
- アンチョビのフィレ.....1枚
- ケッパー.....小さじ1
- ニンニク.....1片
- ドライトマト.....2~3枚
- ミニトマト.....6個
- イタリアンパセリ.....3~4本
- 水.....200~300ml
- EVオリーブ油.....適量
- 塩.....適量
- こしょう.....適量

#### 作り方

- (1) 魚のうろこ、内臓、えら、血合いを除き、水気を切る。身が厚い場合は、真ん中あたりに切り込みを入れて、魚の表面、腹の中に塩・こしょうを振る。
- (2) ジャガイモとタマネギは薄切り。ニンニクは縦2つ切り、イタリアンパセリは粗みじん切りにする。
- (3) フライパンでEVオリーブ油を温めてから魚を入れ、その周りにジャガイモとタマネギを入れる。中火で魚の両面に焼き色を付ける。
- (4) 焼き色が付いたらアサリ、黒オリーブ、ドライトマト、ミニトマトを加え、水を注ぎ強火にする。沸騰したらケッパー、アンチョビを加え、魚にスープを回し掛けながら煮る(スープはひたひたになるように水の量は加減)。
- (5) アサリの口が開き、魚に火を通ったら塩味を調整し火を止める。
- (6) 皿に盛り付け、イタリアンパセリとEVオリーブ油を回し掛ける。



### トマトのライス詰め

1食当たり約294kcal



かわいいトマトの中には、塩昆布入りのカレー風味ご飯が詰まっています。熱々でも冷めても、また具材はソーセージやツナなどで、いろいろとアレンジしてみましょう。

#### 材料(2人分)

- トマト(中).....4個
- ご飯.....200g
- 塩昆布.....7~8g
- イタリアンパセリ.....2本
- カレー粉.....小さじ2
- 塩.....小さじ1
- バター.....4~5g
- EVオリーブ油.....小さじ1

#### 作り方

- (1) トマトはへたを切り頂部を1cmほど切り、中身をくり抜く。
- (2) 塩昆布とイタリアンパセリは粗みじん切りにする。
- (3) 鍋にトマトのくり抜いた中身と塩を入れてから火を付け、沸騰したらカレー粉を加え4~5分煮る。
- (4) (3)の火を止めてから、ご飯、塩昆布、イタリアンパセリ、バターを加えて、混ぜ合わせる。
- (5) (1)のトマトに(4)の具材を詰め、EVオリーブ油少々を引いた皿に入れ、(1)で切り取った部分でふたをしてからEVオリーブ油を掛ける。
- (6) 180~200度に温めたオーブンで20~25分焼く。

#### 10月末の事業実績

貯金残高	19,494,836千円
貸出金残高	6,163,206千円
長期共済保有高	95,780,670千円
販売品販売高	6,052,137千円
直売所売上高	552,641千円
購買品供給高	1,596,790千円
出資金	560,036千円
組合員数	2,929人
(正組合員:1,788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。

今年も残りわずかとなりました。年々と一年経つのが早く感じています。また、来年も「東美の里」を詠んでもらえるように頑張りたいと思います。皆さんも良いお年をお迎えください。 ※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。

#### 編集後記

1. JA全国監査機構 財務諸表等監査改善を要する事項の回答について
2. 経理規程の一部変更について
3. 信用事業方法書(金融機関等の業務代理)の一部変更について
4. 信用事業方法書(内国為替取引)の一部変更について
5. 千葉県信連と農林中央金庫の最終統合に伴う契約の締結について
6. 農産物検査業務規程の一部変更について

#### 理事会メモ

平成26年11月26日に理事会が開催され、次の事項が審議されました。

