

東美の里

JAと地域の人々をむすぶ広報誌

2016/No.438

3月号



 JA富里市公式
Facebookページ



 JA富里市

Contents

青年部通常総会開催	P 2
営農情報	P 4
特集「みんなの健康体操」	P 6・7
富里歌壇	P 9
新鮮食材で楽しくクッキング	P 12



富里ブランド さらに強化へ

J A 西瓜部・人参部・トマト部・大根部・花卉部・地場野菜部は2月12日(金)、第38回生産部通常総会をJA大会議室で開き、71人の生産者が出席しました。

今年度の事業方針として、ニーズを捉えた販売対策とGAPの普及により、信頼される産地を目指すことや、東京オリンピックを控え、関係各機関と連携し、さらなる富里ブランド確立に向け取り組んでいくことを確認しました。

議事では、前年度の活動報告を含む2議案について審議し、全て承認されました。



議案に賛成の挙手

富里農業の 担い手が集合

J A 青年部は2月19日(金)、第50回青年部通常総会をJA大会議室で行い、39人が出席しました。

今年度の基本方針として、地域農業活性化に向け、富里産農産物のPR活動などを行っていくこと、婚活事業に取り組む、農業の魅力を伝える交流を図ること、スイカ栽培技術の継承とPR・販促活動などを行っていくことを確認しました。

議事では、前年度の活動報告や役員改選を含む5議案について審議し、全て承認されました。

役員改選により、次の方が新役員・監事に決まりました。

《新役員》

- 部長 皆川 忠 (高松入)
 - 副部長 榊原 辰夫 (大堀)
 - ” 木村 泰男 (二区)
 - ” 栗原 宏泰 (三区)
 - ” 山下 裕之 (二区)
 - ” 武井 雅彦 (三区)
- (敬称略)



新役員の方々



富里農業を担う皆さん

スイカの育苗ハウスを巡回

営農指導課と購買生活課は2月17日(水)、全農ちば、肥料メーカー2社(片倉コープアグリ㈱・サンアグロ㈱)とともにスイカ生産者の圃場を巡回し、スイカ苗の生育状況を確認しました。

今年度は培土や肥料の切替え初年度となるため、生育に問題はないかなどを確認しながら、生産者の意見や要望を聞きとりました。

肥料メーカーにとっても、富里スイカの栽培方法を知る機会となり、商品製造に活かされることが期待されます。



順調な生育を確認

JA女性部は2月5日(金)、第8回通常総会を成田市内のホテルで行い、31人が出席しました。

鈴木世津子部長は、「部員がすすんで参加できる催しや、いろいろな活動を通じて地域の方々とも交流をしていきたい。」とあいさつをしました。

議事では、前年度の活動報告や収支決算報告を含む3議案について審議し、全て承認されました。

同部は今年度も、地産地消運動などを通じて、地域住民や子ども達に食と農の大切さを伝えていくことを目標に掲げました。



参加者全員で記念撮影

産直センターを支える皆さん



大勢の方が出席

JA直売部会は2月6日(土)、28年度通常総会をJA会議室で開催し、67人が出席しました。

議事では、前年度の事業報告を含む5議案について審議し、全て承認されました。

また、役員改選により、次の方が新役員に決まりました。

《新役員》
 部長 川野 修一 (七栄第二)
 副部長 江原 裕治 (武州)
 ” 伊藤 左千夫 (日吉倉新田)
 (敬称略)

組合員つり大会



◎小川さん◎秋葉さん◎菅沼さん

第71回組合員ヘラ鮎つり大会が2月8日(月)、根本名の釣り堀「富里の堰」で開催され、15人が参加しました。

当日は天気にも恵まれ、自然に囲まれた静かな景観の中で、参加者はヘラ鮎との攻防を楽しみながら、親睦を深めました。

結果は次の通りとなりました。

優勝 秋葉 行夫 (根本名新田)
 準優勝 菅沼 和英 (中沢西部)
 3位 小川 正春 (金堀)
 (敬称略)

一年の総決算



申告指導をするJA職員

JAは2月15日(月)から3月9日(水)までの18日間、JA会議室で青色申告指導を行い、288人の方の申告のお手伝いをさせていただきました。

年々申告の内容が複雑化していく中で、JA職員も事前に税理士による研修会に参加するなどし、知識向上に努めています。

今後も組合員の皆様のお役に立てるよう取り組んでまいりますので、ご理解、ご協力をお願いします。

～ネコブセンチュウ防除技術の試験結果～
スイカにおける低濃度エタノール土壌還元消毒法について
 (平成26年度～平成27年度)

1. 目的：現在のネコブセンチュウ対策は、農薬を使用した土壌消毒や有機物（フスマ等）を用いた土壌還元消毒法があるが、土壌の深層部までの防除効果は期待できない。そこで、土壌の深層部まで土壌還元消毒が可能となる「低濃度エタノール土壌還元消毒法」を用いて、効果がどの程度なのか検証する。
2. 供試資材名：エコロジアル（エタノール含有量65%）（日本アルコール産業）
3. 作物名：スイカ（ハウス）
4. 対象害虫名：ネコブセンチュウ
5. 試験場所：JA 富里市管内圃場
6. 協力機関：JA 全農ちば、印旛農業事務所
7. 試験実施期間：平成26年7月29日～
8. 試験材料および方法



低濃度エタノール処理した圃場の様子

- (1) 耕種概要：①土壌条件：黒ボク土 ②定植日：平成27年2月
- (2) ネコブセンチュウの発生状況：多発生
- (3) 面積：2.5a、対照区未設置
- (4) 処理方法：
 - ①低濃度エタノール処理日：平成26年7月29日
 - ②処理量：200 l / m² (0.5%濃度) ※エコロジアル(20 l 規格) 20袋使用。
 - ③コスト概算：2.5aあたり7万円(エコロジアル1袋3,500円として計算)
 - ④処理方法：かん水チューブを4本設置し処理する。処理後被覆を行う。
 - ⑤被覆期日：平成26年7月29日～9月22日
- (5) 調査方法：4回 (H26/6/25、H26/9/22、H27/1/15、H27/12/21)、圃場内の3地点から、深度20cm、40cm、60cmの深さに分けてそれぞれ土壌を採取し、ネコブセンチュウの頭数を数えた。
 ※ベールマン法にて土壌20g中を測定。

9. 試験結果

(1) 結果の概要

処理前はいずれの区においても寄生性センチュウが確認されたが、処理後は全ての区において寄生性センチュウは0頭となった。また、処理から1年以上経過したH27/12/21の調査においても全ての区において寄生性センチュウは0頭であった。処理後のコマツナ、スイカ、ミニトマトでは、生育への悪影響は見られなかった。

採土位置	6月25日 (処理前)	9月22日	1月15日 (処理後)	12月21日
A-20cm	103	0	0	0
A-40cm	660	0	0	0
A-60cm	119	0	0	0
B-20cm	102	0	0	0
B-40cm	996	0	0	0
B-60cm	56	0	0	0
C-20cm	109	0	0	0
C-40cm	109	0	0	0
C-60cm	27	0	0	0

*処理前は著しくセンチュウ頭数が多かったため、すべてのセンチュウ頭数とした。
 *処理後からは寄生性のセンチュウ頭数のみとした。



10. 考 察

今回の試験結果より、慣行の方法では困難な深層部までの防除効果が期待できるだけでなく、1年間の防除効果の持続性も確認することができた。しかしながら、本技術は、10aあたり約30万円と非常に高コストである。効果の持続性や、本技術を実施する圃場の選定方法等、費用対効果を念頭におき、普及に向けて検討を進めていきたい。

11. 低コスト化試験（千葉県農林総合研究センター試験結果抜粋）

平成27年、新しい農業技術として「トマト・キュウリにおける低濃度エタノール土壌還元消毒法の畝部分処理による低コスト化」が発表された。

トマトについては、0.25%に希釈したエタノールを、畝部分に150 l / m²施用すると、フスマ土壌還元消毒法より割安で消毒効果が得られるという。

この方法では、畝部分はもちろんのこと、畝から流れ落ちた散布液や太陽熱によって、通路の浅いところにも消毒効果が期待できるが、この深層部分には十分な効果を得られない。

条件は、梅雨が明けて真夏、21日間の被覆期間を確保すること。

こんにちは女性部です！

エコキャップ推進運動

日頃よりエコキャップ回収にご協力いただきまして、誠にありがとうございます。JA女性部では回収したエコキャップの売却益をNPO法人・世界の子どもにワクチンを日本委員会（JCV）に寄付しています。エコキャップは1kg（約430個）で10円に換算され、20円でポリオ（小児マヒ）ワクチンを1人分購入することができます。

平成27年度 回収個数93,740個（ワクチン109人分）

回収を始めた平成22年度からの累計は309,430個となり、ワクチンにして359人分となっております。今後もエコキャップ回収にご協力をお願いします。

※回収ボックスは、JA会館、産直1号店、産直2号店に設置してあります。

～お知らせ～ 女性部に入りませんか？

JA女性部では、新規加入者を募集しています。現在179人の部員が在籍しており、気軽に楽しく参加できる活動や、生活に役立つ研修会などを実施しています。また、食育教育等を通して、子どもたちに食と農の大切さを伝える活動も行っています。

※対象者：JA富里市 正組合員（70歳まで）

※年会費：1,000円

※お気軽にご連絡下さい！入会、退会のご連絡は事務局

（TEL：93-5652 石橋・藤崎）までお願いします。



主な年間行事（平成27年度）

- 1/26 サークル活動（味噌作り） ●2/6 第7回通常総会 ●3/17 サークル活動（フラワーアレンジメント）
- 6/14 太巻き寿司弁当作り（すいかまつりに合わせて） ●6/19 食農教育活動（浩養小 すいとん作り）
- 8/27 趣味・文化の活動（ストレッチ体操） ●9/2 女性部視察研修会（JA全農営農・技術センター 他）
- 10/6 生産部・女性部合同視察研修会（東京明治座 観劇 他） ●11/15 産業まつり出店（米粉クリームシチュー他）
- 11/24 食と農の活動（本格キムチ作り） ●12/9 サークル活動（寄せ植え）

※平成28年度の活動は、決定次第「東美の里」や回覧でお知らせします。

いつでもどこでも、みんなのJA

（監修＝広島大学 助教 小林元）

JAファーマーズマーケットは出会いの場

JAファーマーズマーケットでは、地元の農家で作った新鮮で、安全・安心な旬のさまざまな農産物に出会えます。農家の方や店員さんに声をかけてみると、農家やJAの話や、とっておきのレシピに出会えることでしょう。



耕そう、大地と地域のみらい。



1

作業の前後に

足を肩幅に広げ、両手を頭の後ろで組みます。両手を頭上で組んだ状態から始めてもいいでしょう



2

首をぐっと折り曲げながら体をかがめます。この状態で3~4秒静止し、ゆっくり元の姿勢に戻ります。これを2~3回繰り返します

作業前、まだ眠っている体を体操で目覚めさせましょう。全身を使った体操なので作業後の疲労を軽減させるのにも有効です。

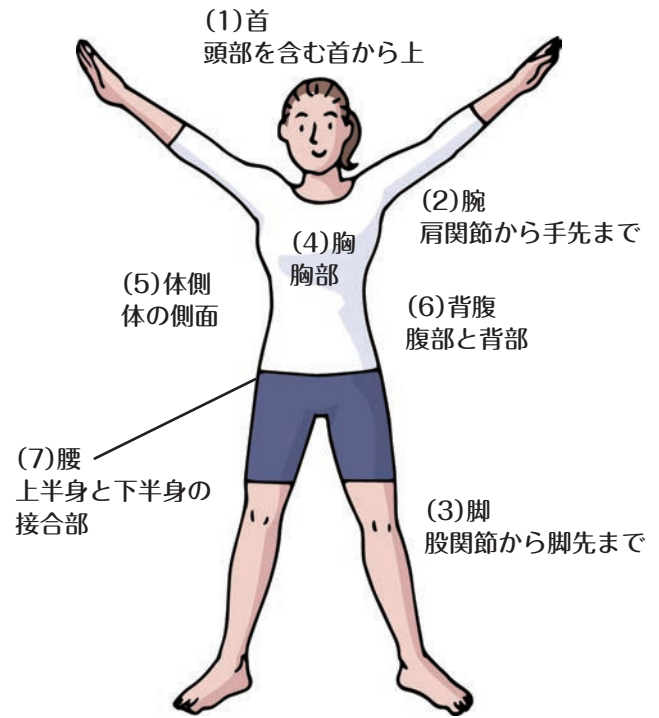
今日も一日、生き生きと！

みんなの健康体操

春もたけなわ。外での作業が増えて体を動かす機会も多くなってきたのではないのでしょうか。農作業の前後や合間に体操を取り入れて一日を生き生きと過ごしましょう。

監修：日本体育大学運動方法体操研究室教授・荒木達雄

体操は体を七つの部位に分けて考えます。



部位ごとに筋肉や関節を刺激しよう

体操には、「歩く」「走る」「跳ぶ」などの全身をバランス良く動かす全体的な運動に対して、全身を七つの部位、すなわち「首」「腕」「脚」「胸」「体側」「背腹」「腰」に分けて考える部位的な運動があります。部位的な運動では、それぞれを「曲げ伸ばす」「回す」「振る」「ねじる」ことなどによって、筋肉や関節を刺激します。同じ姿勢で作業を続けたときなどは、積極的に体操で体をほぐしましょう。

① 首

曲げ伸ばす・回す・ねじる

重い頭部を支えているため、その周辺の筋肉が凝り固まる場合があります。頭の重さを利用して、曲げたり伸ばしたり回したりして筋肉をほぐします。

② 腕

挙げる・曲げ伸ばす・回す・振る

日常生活で絶えず動かしている部位です。肩周りの筋肉は緊張が続く状態になりがちです。腕の運動により肩甲骨周辺をほぐしたり、血流を促します。

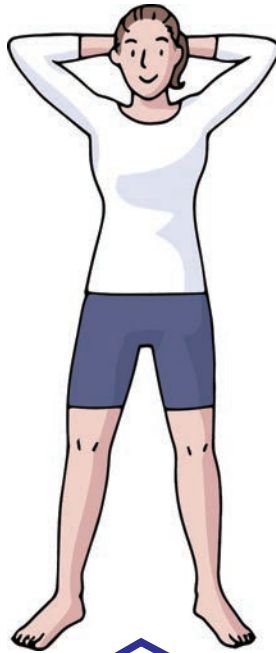


作業の合間に

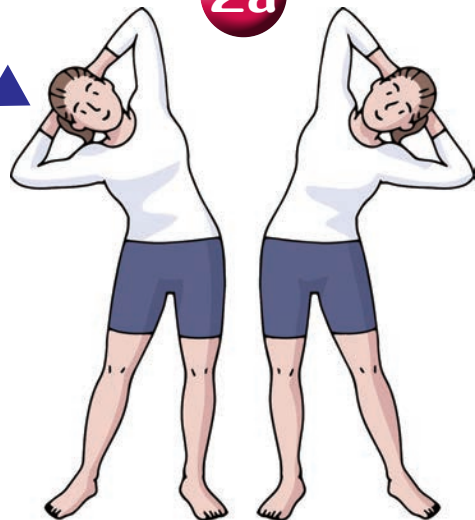
作業の合間や休憩時間など、ちょっとした時間を使ってリフレッシュしましょう。同じ姿勢が続いたときなどは特に効果的です。

1

脚を肩幅に広げ、両手を頭の後ろで組んだ状態から始めます。背筋をしっかりと伸ばして胸を張りましょう

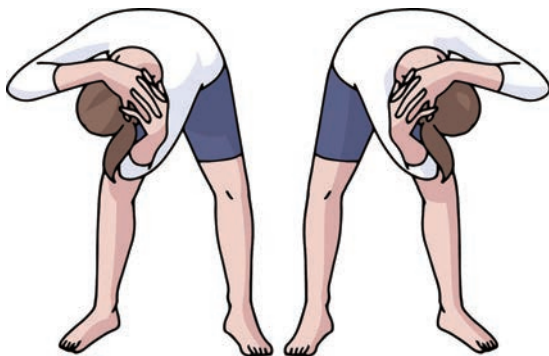


2a



体を横に倒します。体側が伸びていることを意識しましょう。この状態で3~4秒静止し、ゆっくり元の姿勢に戻ります。左右それぞれ2~3回繰り返します

2b



右肘が左膝に付くまで体を倒します。この状態で3~4秒静止し、ゆっくり元の姿勢に戻ります。同じように左肘が右膝に付くまで体を倒します。それぞれ2~3回繰り返します

(3) 脚

挙げる・曲げ伸ばす・振る・回す・跳ぶ

身体活動の基盤であるため、足首や膝や股関節などの可動域を広げることが大切です。脚には全身の筋肉の3分の2があるといわれ、運動により全身の血液循環機能が促進されます。

(4) 胸

伸展(伸ばし広げる)

呼吸にも大きな影響を与える胸は、広げることにより大胸筋や肋間筋の伸展が図れます。運動は腕を使いながら行います。

(5) 体側

(6) 背腹

曲げ伸ばす・倒す

体側・背腹の胴体筋群は姿勢を維持する大切な筋肉です。腰痛の改善や姿勢を維持するためには運動は欠かせません。

(7) 腰

ねじる・回す

上半身と下半身の結合部分であり、腰痛などの障害が多い部分です。腰を中心にねじったり回したりして柔軟性を高めます。

成田警察署からお知らせ

過激派の非公然アジト発見にご協力ください！

非公然アジトとは、過激派が、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み、「テロやゲリラ」事件を引き起こすための準備をしている場所です。

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？なんか変だぞ！」と思ったときは、どんな些細なことでも構いませんので110番または成田警察署（0476-27-0110）、最寄りの交番、駐在所までご連絡ください。



JA 税務相談のご案内

JAでは、税理士による個別税務相談を行っています。（相談は無料です。）

相続税や所得税など各種税金のことでお悩みの方は、お気軽にご相談ください。

【開催日時】

毎月第2・4火曜日

9:00～16:00まで

※事前にご予約ください

【お問い合わせ・ご予約は】

購買生活課

☎93-5651まで



組合員・利用者のみなさまへ

エーコープ銘茶は、まろやかな旨味を引き出す深蒸製法のお茶とさわやかな香りを生かす伝統製法のお茶を、熟達した技術でブレンドしています。茶葉はすこし細かくなりますが、この類かな茶葉こそ旨味の素です。

この包装は、光・水・空気を通しません。しかも真空後、窒素ガスを充填していますので、開封されるまでお茶の風味を保てます。

一口メモ
開封後は、茶葉にとって大敵の高湿多湿を避けるため、冷暗所に保存の上、早めにお召上がり下さい。また、夏場に1ヶ月以上保管する場合は、茶筒や茶袋をビニール袋に入れ冷蔵庫に保管することをおすすめします。

新茶
Green tea

玉翠 1kg(167g×6本)
白楽 1kg(167g×6本)
紫鳳 1kg(167g×6本)

ほっ...

©津島千穂子/TP

エーコープ銘茶
ご愛顧感謝キャンペーン

対象商品15,000円(税込)以上
ご購入頂いた方の中から抽選で

カタログギフト
(1万円相当)

10名様

農協全国商品券
(レインボー券)
1,000円分

200名様

プレゼント!!

キャンペーン期間：～平成28年10月28日(金)まで

春、新茶の季節です。
まろやかな旨味、香り豊かな
『エーコープ銘茶』をぜひご愛飲ください。
ただ今、ご予約承り中！
3/31まで

富里歌壇

先生と呼べど答えなし目尻より一すじ薄き涙を見する

黒田 照子

若き僧全力込めて鐘を撞く衣の裾より脛まで見せて

立花 法子

たどたどしい日本語で話す若者に「おぼあちゃん」と呼ばれ年令に気づけり

秋葉 清子

道の駅に黄のいろ含む菜花ありからし和えにとひと東買いくる

中川 キヨ子

剣豪の里の茶店のにぎわいてまづは甘酒老いも若さも

坂口 法子

歌を詠み畑を培うわが暮し友に会う日をひたすら待ちぬ

鳴田 さよ

「加賀白」といふはこの木か古武士めくさつぱり開く梅五六輪

古川 芳子

蠟梅は池のほとりを明るめて人ら寄りしむわれも寄りゆく

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

◎間違い電話により、ご迷惑を被っている方がいらっしゃいます。番号をよくお確かめの上、おかけ下さい。

★★★★★★ 4月のあなたの運勢 ★★★★★★

<p>山羊座 【全体運】ささいなことでもイライラしやすい。ユモア精神とプラス思考で乗り切って。欲張り過ぎも運を落とす原因に 【健康運】食生活が乱れがち。栄養価にも配慮して 【幸運を呼ぶ食べ物】タラの芽</p> <p>12/19 1/22 5/19</p>	<p>天秤座 【全体運】優柔不断になりやすいのが玉にきず。迷ったときは一人で悩まず、周囲に相談を。気力回復には音楽鑑賞が有効 【健康運】ストレッチやヨガで体をほぐせば安泰 【幸運を呼ぶ食べ物】タケノコ</p> <p>9/10 10/23 23/23</p>	<p>蟹座 【全体運】うっかりミスが増える暗示。いつもの作業でも確認を徹底して。気の合う友達とのおしゃべりが良い気晴らしに 【健康運】暴飲暴食は控えること。腹八分目が正解 【幸運を呼ぶ食べ物】フキ</p> <p>6/7 7/22 22/22</p>	<p>牡羊座 【全体運】攻めの姿勢がチャンスを引き寄せる鍵になります。思い切って、やりたいことに挑戦すると未体験でも好結果に 【健康運】シェイプアップすれば理想ボディは確実 【幸運を呼ぶ食べ物】クレソン</p> <p>3/4 4/21 20/20</p>
<p>水瓶座 【全体運】コミュニケーション運が上昇。初対面の相手とも、すんなり親しくなれそう。人脉のネットワークを広げると◎ 【健康運】正しい姿勢を保つことで心身とも好調に 【幸運を呼ぶ食べ物】ソラマメ</p> <p>1/2 2/20 18/5</p>	<p>蠍座 【全体運】次々と心配事が生まれる気配。失敗を恐れず、開き直りの気持ちで大切に。ハーブティーを飲むと心が和みそう 【健康運】ストレス過多かも。公園を散歩してみよう 【幸運を呼ぶ食べ物】シタケ</p> <p>10/11 11/24 22/22</p>	<p>獅子座 【全体運】一段と行動力が高まる期間。胸に秘めていたプランの実行など、大きなチャレンジの好機です。旅行もラッキー 【健康運】おおむね良好。スポーツに励めば順調に上達 【幸運を呼ぶ食べ物】夏ミカン</p> <p>7/8 8/23 22/22</p>	<p>牡牛座 【全体運】面倒見の良さを発揮することで、対人運がグッと上昇しそう。笑顔キープも忘れずに。気分転換には散歩が最適 【健康運】毎日、軽い運動をすると体調に好影響大 【幸運を呼ぶ食べ物】コウイカ</p> <p>4/5 5/21 21/5</p>
<p>魚座 【全体運】プライベートをゆっくり堪能したい時期。趣味に打ち込めば確かな手応えを感じられるはず。書籍整理にもつき 【健康運】体を動かせば、より元気に過ごせそう 【幸運を呼ぶ食べ物】タイ</p> <p>2/3 3/19 20/5</p>	<p>射手座 【全体運】レジャー運活発化。飲み会や旅行などに誘われたら、二つ返事でOKして出掛けてみるとグッド。くじ運も上々 【健康運】質の良い睡眠を心掛ければ体調面も回復 【幸運を呼ぶ食べ物】メバル</p> <p>11/12 12/23 21/5</p>	<p>乙女座 【全体運】物事を却押ししやすい傾向がチャリ。親切にされたら裏を読まず、素直にお礼を。開運には部屋に花を飾ると吉 【健康運】無理は厳禁。疲れたら十分な休息が必要 【幸運を呼ぶ食べ物】パセリ</p> <p>8/9 9/23 22/5</p>	<p>双子座 【全体運】カルチャー志向が強まる月。興味のある習い事や講習会などに注目を。サークル活動も刺激が多いはず 【健康運】無理なダイエットはNG。自然体が大事 【幸運を呼ぶ食べ物】ワカメ</p> <p>5/6 6/22 21/5</p>

今月の表紙

かがやけ未来の後継者

富里市十倉(三区地区)

山下 ^{いく}郁 ^み美ちゃん(11歳)
^{さと}聡 ^み美ちゃん (8歳)



今回は三区地区の山下さんのお宅に伺いました。

長女の郁美ちゃんは、明るく元気な小学5年生。ヘッドホンを肌身離さず身につけ、音楽に合わせて踊るのが得意とのこと。お笑い芸人のものまねでみんなを和ませてくれるそうです。

次女の聡美ちゃんは、料理のお手伝いもしてくれるしっかり者の2年生。

読書やあやとりが好きで、ピアノ教室にも通っている頑張り屋さんです。

ご両親は、これからも姉妹仲良く、元気に成長してほしいと話していました。

【父：英行さん】 【母：益美さん】

※ 東美の里では表紙に出てくださいなお子さんを募集しています。詳しくは、広報担当者までご連絡ください。(一部条件あり)

すくすく子育て チャイルドケア



0・1・2歳

公益社団法人母子保健推進会議会長 ● 荖野 悟郎

健康相談のとき、初めにこちらからお尋ねすることがあります。

「ところで皆さんも赤ちゃんの時期があったけれど、そのときのことを覚えていきますか。おむつを取り替えてもらったり、言葉が通じなくて困ったりとか……」。するとみんな困ったような様子で、間もなく静かになって考え込んでしまいました。

それでは次に「何歳ころまでのことを覚えていきますか。何でもいいですよ」と尋ねると、ほとんどの人が3歳ころ・4歳ころのことです。

3歳というと幼稚園に入れる年齢なので、やはり昔の人は自分が分かるようになる3歳を入園年齢にしたのかと納得したようです。

3歳ころからのことは覚えていて、それより前のことを覚えていない人はほとんどいないのですから、赤ちゃんからの発育は3歳ころに大きな変化があることが理解できるようです。

ということは、3歳ころになると赤ちゃんは子どもらしくなると赤ちゃんは子どもらしくなると

良いこと良くないことが分かるようになるし、自分と他者との関係でみんなと遊ぶことができるまでに成長したということでしょう。

と、ここまでお話ししたところで、「それでは0・1・2歳のことを何も覚えていないということは、そのころの自分は普段何も考えないで、自分中心、自由にやりたい放題で遊んでいたということですね」ということになりました。

このころの何もできない赤ちゃんは、自分でやりたい放題で、それでもできたことを身に付けながら、年齢相応の発育をしています。それで手指も使えるようになったし、2本足で歩いたり、階段を上がったたり、それは教えられてというより、やりたいことをやっているうちに、身に付けていくということですね。

それには危ないことがいっぱいだから、お母さんには「育児というより、まずチャイルドケア」とお話ししています。お母さんたちは顔を見合わせながら納得した様子でした。



あの東日本大震災から5年！
震災から大切な我が家を守るためにも、
もう一度保障内容を確認しましょう！！

全国

東日本大震災における
共済金の支払い実績

684,443件 / 9,788億円

(平成27年3月31日現在 JA共済連調べ)

千葉県

東日本大震災における
共済金の支払い実績

28,606件 / 259億6,836万円

(平成27年3月31日現在 JA共済連千葉調べ)

建物更生共済むてきの特長

幅広い保障内容。
火災はもちろん、
自然災害にも強い

地震や台風、ゲリラ豪雨など、自然災害に備えた充実の保障内容です。



豪雨



地震



台風



雪災



※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。

[15120010123]

お問い合わせは 共済課・金融営業課まで TEL93-2112

URL:www.ja-tomisato.or.jp



料理研究家 波多野充子



フルーツティラミス

1食当たり約 307kcal



生クリーム不使用でヘルシーかつ泡立ても不要な簡単ティラミスです。旬のフルーツが甘い香りと爽やかさをプラス。さらに豆乳ヨーグルトで軽やかに仕上げています。ヨーグルトの種類・甘さ・リキュールなどはお好みでアレンジしてください。マスカルポーネチーズがない場合は、常温に戻したクリームチーズでも代用できます。

材料(直径 6cmのグラス 2個分)

- | | | | |
|-------------|-------|------------|------|
| クリーム | | | |
| 豆乳ヨーグルト | 100g | イチゴ(中) | 8個 |
| マスカルポーネチーズ | 60g | オレンジ | 1/2個 |
| 蜂蜜かメープルシロップ | 大さじ 2 | ビスケット | 5~6枚 |
| ラム酒やリキュールなど | 小さじ 1 | エスプレッソコーヒー | 50ml |

作り方

- ヨーグルトは 60~70gになるまで 2~3時間水切りする(水切りは、ざるにキッチンペーパーを敷きヨーグルトを入れて冷蔵庫で)。硬めなヨーグルトの場合は水切りが不要の場合もある。
- クリームの材料を混ぜ合わせる(甘味と香り付けのお酒はお好みで量を調整)。
- ビスケットはコーヒーに浸す。
- オレンジとイチゴ 4個は小さく切り、イチゴ 4個は上部飾り用に大きめに切る。
- 容器にビスケット、クリーム、オレンジ、ビスケット、クリーム、イチゴ、ビスケット、クリームの順に入れる。冷蔵庫で冷やし、食べる直前にイチゴとオレンジを飾る。



フルーツクロワッサン

1食当たり約 390kcal



フルーツティラミスと同じクリームにレモン果汁を加え、朝食にも楽しい一品。クリームは冷蔵で 3日ほど日持ちするので、2品分一緒に作っておくと便利です。こちらは出来たての方が、クロワッサンがサクッとおいしくいただけます。イチゴ以外にバナナやあんこなど、いろいろな物を挟んでお楽しみください。

材料(2個分)

- | | | | |
|-------------|-------|--------|------|
| クリーム | | | |
| 豆乳ヨーグルト | 100g | レモン果汁 | 少々 |
| マスカルポーネチーズ | 60g | イチゴ(中) | 6~7個 |
| 蜂蜜かメープルシロップ | 大さじ 2 | チョコレート | 10g |
| ラム酒やリキュールなど | 少々 | クロワッサン | 2個 |

作り方

- ヨーグルトは 60~70gになるまで 2~3時間水切りする(水切りは、ざるにキッチンペーパーを敷きヨーグルトを入れる)。
- クリームの材料を混ぜ合わせる(甘味と香り付けのお酒はお好みで調整)。
- クロワッサンは 2つに開くように切れ目を入れる。
- イチゴは 4等分程度に切り、チョコレートは粗く刻む。
- クロワッサンにクリームを塗り、イチゴを載せ、クリームとチョコをトッピングする。

1 月末の事業実績

貯金残高	20,257,111千円
貸出金残高	6,225,262千円
長期共済保有高	97,080,050千円
販売品販売高	464,313千円
直売所売上高	28,513千円
購買品供給高	131,675千円
出資金	576,053千円
組合員数	2,947人
(正組合員:1,774人/ 准組合員:1,173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。	

私。新茶を今から楽しみにしています。(玉)

編集後記

- 朝晩はまだ冷え込みますが、日中の日差しはすっかり春らしくなりました。今月号に掲載の A コープのお茶。何を隠そう 20 年来のファンの私。新茶を今から楽しみにしています。(玉)
- 余剰金運用規程及び余剰金運用等に係るリスク管理手続の一部変更について
- 大口融資について
- 理事に対する貸付について
- 余剰金運用規程の一部変更について
- 平成 27 年度決算監査に係る監査報告書について
- (総) 中期 3 年経営計画の設定について
- (総) 信用事業規程の一部変更について

- 議案
- (総) 注記表・附属明細書・総合財務計画・総合収支計画・部門別損益計算書について
- (総) 附帯決議・書面議決書の取扱いについて

平成 28 年 2 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

