

# 東美の里

JAと地域の人々をむすぶ広報誌

2016/No.441

## 6月号



 JA富里市公式  
Facebookページ



 JA富里市

### Contents

西瓜査定会開催	P 2
営農情報	P 4
特集「改訂版日本食品標準成分表」	P 6・7
富里俳壇	P 9
新鮮食材で楽しくクッキング	P 12







# 真に日本のスイカを目指して!

「富里スイカ」の出荷が始まりました。JA西瓜部は5月10日(火)、査定会を開き、生産者約190人とJA全農ちばや指定市場11社などが集まり、出荷基準や出荷報告の徹底を確認しました。

今年の大玉スイカは、3月下旬から4月上旬の天候不良で、その後の交配や生育状況に影響が見られたものの、ハウス栽培は出だしの出荷量も例年並みとなり、糖度や食味も良好で、順調なスタートを切りました。



活気あふれた査定会会場



杉本部長の力強いあいさつ

当日の現品査定では、試割りしたスイカの中心糖度が13・2、種回りが12・2と高い数値を記録し、生産者の技術の高さが伺えました。

同部では、「意地（維持）」と誇りを胸に「全国へ届けよう最高の西瓜」をスローガンに掲げ、全国の消費者へ美味しい「富里スイカ」を届けようと、糖度・食味重視・B品まで中隙のないスイカの出荷に取り組んでいきます。

杉本好一部長は、「一流の産地を目指し、生産者が一丸となって『チーム富里』として頑張っていこう。」と力強く話しました。

# 6人が新規就農



新規就農者を囲んで

富里市農業後継者対策協議会と同市農業士会は5月25日(水)、市内のホテルで2016年度の新たに就農した6人(平均年齢27・3歳)の激励会を開きました。

相川堅治富里市長や、当JA根本実組合長をはじめとする富里市の農業に携わる団体や関係者ら47人が駆けつけ、新たな農業の担い手たちと親睦を深めました。

激励会には3人が出席し、「生まれ育った富里で農業を続けていきたい。」と抱負を語りました。

# 春ニンジン本番

春ニンジンの出荷が始まり、JA人参部は5月16日(月)、JA会議室で査定会を開きました。

生産者や市場関係者ら約40人が集まり、情勢報告や現品査定を行いました。

今年の生育は順調で、出荷量も平年並みが見込まれています。後続の青森県産などの出荷が早まる見込みから、市場担当者は早期出荷で有利販売につなげてほしいと話しました。

また、同部の島田満部長は「安全・安心でおいしいニンジン为消费者へ届けよう。」と生産者へ呼びかけました。



市場担当者と入念に確認

# 「富里スイカ」のファン集まる



作業の前にしつかり勉強

富里市は、特産のスイカをより多くの消費者へアピールしようと、富里スイカオーナー制度を昨年からはじめました。  
今年も数多くの応募者から抽選で80組が選ばれ、5月14日(土)に58組139人が参加し、午前と午後に分かれ、割り当てられたスイカの苗にネームプレートを付けたり、当日咲いた花に印を付ける作業を行いました。



笑顔がいっぱいの皆さんでした

きながら、賑やかに作業を楽しんでいました。

参加者の中には、摘果した小さなスイカを「初めて見た!」と大事に持ち帰ったり、畑で記念撮影をする姿も見られました。

作業後に振舞われたスイカを食べた参加者は、「すっごく甘い!」「今年初めて食べたよ!」と笑顔でほお張っていました。

今後は委託農場(立沢地区の篠原弘安さん)が管理を行い、7月上旬にオーナーが自分のスイカを収穫することになっています。

# J A を 探 検 !



知りたいことがいっぱい!

富里小学校の2年生が、5月25日(水)、自分たちの住む町について学ぶ「町たんけん」という授業で、JAを訪れました。

児童たちは、産直センターの店舗内や倉庫などを見学し、JAの仕事について学びました。

店舗に並んだたくさん野菜や、倉庫内に高く積み上げられた段ボールを見て、驚きの声をあげる児童もいました。

また、質問コーナーでは、「どんな野菜が売れますか?」や「春の野菜や果物は何ですか?」などと職員に元気よく質問をしていました。

# おかげさまで20周年



賑やかなイベントの様子

JA産直センター1号店は5月28日(土)、開店20周年を迎え、JA本店前で感謝祭を開催しました。

会場では、お客様へ今までの感謝の気持ちを込めて、富里産の野菜や豚肉で作った豚汁と、焼肉の無料配布、スイカの試食会や抽選会などが行われ、長い行列ができました。

また、飲食店などの出店もあり、たくさんのお客様で賑わいました。JA直売部会の皆様のご協力の下、盛大なイベントとなりました。





# 平成27年度 JA 富里市大根部農薬試験結果について

**目 的：**ダイコン（秋どり）における、キスジノミハムシ及びハイマダラノメイガ（ダイコンシンクイムシ）に有効な防除薬剤を見つけるため。

**試験期間：**8月10日～10月14日

**試験委託：**大根部3名（役員1名、部員2名）

**試験場所：**JA富里市管内圃場

**調査本数：**連続10株（1区画）

**試験資材：**プリロッソ粒剤

No.	使用 方 法	調 査 結 果
1	慣行区：フォース粒剤9kg /10a 試験区①：プリロッソ粒剤6kg /10a 試験区②：フォース粒剤9kg /10a +プリロッソ粒剤6kg /10a	秀品率は、慣行区が一番良い結果となった。また、試験区②ではA品がなく、規格外は他の区に比べ最も多かった。 ※写真、表1参照
2	慣行区：フォース粒剤9kg /10a+ スタークル粒剤9kg /10a 試験区：プリロッソ粒剤6kg /10a	慣行区、試験区ともに食害被害はなく、全てA品であった。
3	慣行区：フォース粒剤9kg /10a 試験区：フォース粒剤9kg /10a+ プリロッソ粒剤2g /株	A品については、試験区より慣行区の方が多く、試験区ではB品が多い結果となった。また、試験区では、規格外はなかった。 ※表2参照

※写真

慣行区



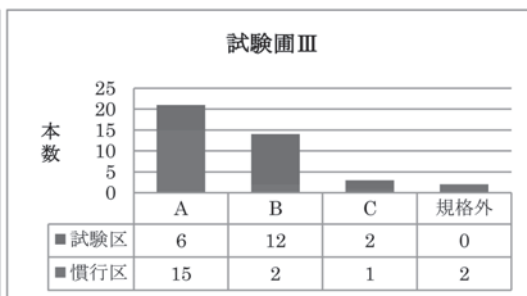
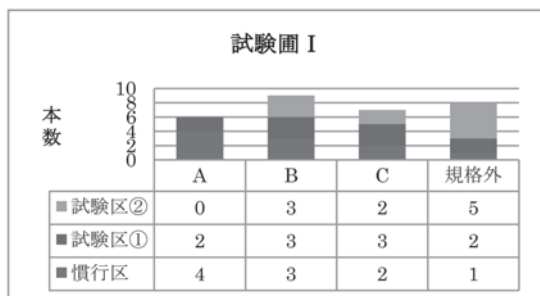
表1

試験区①



表2

試験区②



## 考 察：

今回の試験では、プリロッソ粒剤は最終的な食害調査（キスジノミハムシ）で、3件中2件が慣行区と比較し成績が悪かった。この結果から考えられることは、プリロッソ粒剤が効かなかった、もしくはフォース粒剤やスタークル粒剤より残効が短かったということである。しかし、食害のない試験区もあったことから、プリロッソ粒剤の効果はあった。

キスジノミハムシ及びハイマダラノメイガ（ダイコンシンクイムシ）の現状対策は、フォース粒剤やスタークル粒剤を播種時に散布すること及び、ジアミド系であるフェニックス顆粒水和剤やプレバソフフロアブルを子葉展開時に散布することが主流となっている。新規農薬のプリロッソ粒剤は、両害虫に登録があり、既存農薬に比べ、どの程度の防除効果があるのか、次年度も継続して試験を行う。しかし、管内では播種と薬剤散布が同時にできる播種機を所持している生産者が少ないことから、普及性は低いと思われる。

JA富里市営農部営農指導課 藤崎綾子



# こんにちは女性部です！

女性部では、平成28年4月に発生した熊本県熊本地方を中心とする地震の復興支援として、5月6日から5月31日まで募金活動を行い、142,000円が集まりました。

ご協力いただいた皆様には、心から感謝を申し上げます。

## ～今後の予定～

### 『食と農の活動』

内容：テーブルマナー教室（洋食）

日時：平成28年7月29日（金） 正午～午後2時頃

場所：成田エクセルホテル東急

参加費：2,000円

申込締切日：平成28年7月15日（金）

### 『趣味・文化の活動』

内容：手拭い・タオル帽子作り

日時：平成28年8月22日（月） 午後7時半～

場所：JA 富里市2階 中会議室

参加費：なし

持ち物：手拭い、フェイスタオル（各1枚）、裁縫道具

申込締切日：平成28年8月17日（水）



手拭い・タオル帽子作りの様子



※『食と農の活動』及び『趣味・文化の活動』の申込方法について

部員の皆様には、事前に案内文書を送付しております。同封の申込用紙に必要事項をご記入のうえ、営農指導課（石橋・藤崎）までお申込み下さい。FAX（92-0225）でも受付致します。

# いつでもどこでも、みんなのJA

（監修=広島大学 助教 小林元）

**田んぼは命を育てる大切な場所**  
田んぼはお米を育てるだけでなく、カエルやドジョウなどさまざまな命を育てています。また、水を貯めたり浄化するなど、地域の豊かな環境と景観を守っています。JAでは、こうした地域と農業の恵みを守るため、食農教育や農業体験などさまざまな活動をしています。



耕そう、大地と地域のみらい。



毎日の暮らしに活用したい！

# 改訂版 日本食品標準成分表

食品の栄養成分量をまとめた『日本食品標準成分表』が2015年12月、5年ぶりに大きく改訂されました。内容はぐんと充実。普段の食生活に役立つ情報も満載です。

イラスト：ゆき たけし

## 改訂のポイント

### 1 収載食品の充実

収載食品が約300食品増加（1878食品→2191食品）。主な追加食品は次の通り。

- (1) 日本人の伝統的な食文化を代表する食品（刺し身、天ぷらなど）  
例：（刺し身）マダイ、ヒラメなど、（天ぷら）サツマイモ、キスなど
- (2) 健康志向を反映した食品  
例：五穀、発芽玄米、あまに油など
- (3) 子どものアレルギー増加に配慮した食品  
例：玄米粉、米粉パン、米粉麺など
- (4) 栄養成分表示の義務化にも対応した調理後食品  
例：鶏の唐揚げ、豚カツ、魚のフライ、肉・野菜などの焼き・ゆでなど

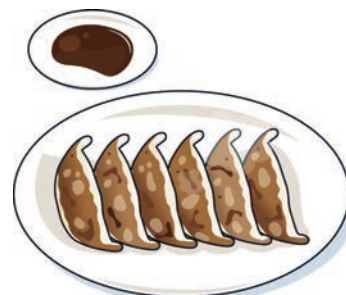


### 2 収載成分の充実

- (1) 炭水化物を構成するでんぷん、糖類などを直接分析し、炭水化物成分表を新たに作成（854食品）。
- (2) 既存のアミノ酸成分表および脂肪酸成分表についても、収載食品数を大幅に増加（アミノ酸成分表：337食品→1558食品、脂肪酸成分表：1262食品→1782食品）。

### 3 社会のニーズに対応

- (1) 成分表のデータファイルをインターネット上に公表（日本語版および英語版）。
- (2) 家庭や給食で常用されることが多い「そう菜」※について、材料配合割合と分量を収載し、成分値の計算方法を分かりやすく提示。  
※青菜の白あえ、ギョーザ、チキンカレーなど、合計41食品



**現代の食生活に合う内容に改訂**

『日本食品標準成分表』は、日本人の食生活を支えている多様な食品のエネルギーや栄養素量を収載した公的データベースです。私たちが食べている食品や料理や食べ方は、時代とともに少しずつ変化しています。見たこともなかったような食材が身近で手に入るようになったり、便利な加工食品も増えました。そこで2015年12月に公表された2015年版ではさまざまな改訂を実施。現代の食生活に合わせたものになりました。

まず、収載された食品数は15年ぶりに増え、2000食品以上になりました。食卓に定着した新顔食品を多数加えた中、健康志向を反映したものではありません。健康志向を反映したものは、発芽玄米や五穀、あまに油、えごま油、減塩しょうゆ・みそ、低脂肪無糖ヨーグルトなどが登場。食品アレルギーに対応した米粉パンや米粉麺、玄米粉も追加されています。料理・加工を行うことで栄養素が変化する食品は、魚類では皮を取った刺し身やフライ、天ぷらが。また肉類では豚カツや唐揚げが収載されました。

調味料・香辛料も増えました。ポン酢、ドレッシング、すし酢、ホワイトソースなど、いずれも今は、最初から作るよりも市販品を使う家庭が多くなっていることからです。すし酢も、ちらしずし用・握りずし用・巻きずし

用で分けるきめ細かさです。

また、資料ページには「そう菜」の章ができました。ここではコロツケ、カレー、肉じゃが、ギョーザなど家庭でもよく食べられる41食品のメニューについて、使用する全ての材料と栄養価を表記しています。

インターネット上でデータファイルが見られるようになったのも2015年版から。パソコンやスマートフォンからいつでも読むことができます。

**レシピ本としても使える成分表**

では、この成分表にはどんな利用法があるでしょうか。

まず、普段よく食べる食品のエネルギー量や栄養成分量が調べられます。例えば肉類も部位によって数値は違います。何を食べるか選ぶ際の参考になるでしょう。何げなく使っているものもとやブイヨンに意外な食塩相当量があることも数値を見れば分かります。腎臓病、肝臓病、糖尿病などの持病で、食事に気を付けなければならぬ場合にも便利。各食材や調味料を含めた調理後の成分計算法も明記されています。これに当てはめれば、カリウムやナトリウム、コレステロールなど詳細な成分の実際に食べる量が算出できます。

レシピ本としての活用もできます。資料ページにある食品別留意点の章の卵類、菓子類、調味料および香辛料類の項には、その食品がどのような原材料

配合でどうやって作られているかが出ています。卵料理は、厚焼き卵やだし巻き卵など。菓子はいろいろ、せんべい、ビスケット、チーズケーキなど洋いろいろ。調味料には各種の合わせ酢やドレッシング、たれなどが掲載されています。またそう菜の章でも、それぞれの材料と作り方が分かります。どれも、工夫を凝らした特別な調理法ではなく、給食などでごく一般的に作られているやり方です。これで基本のレシピを知れば、わが家流のアレンジも自在。料理のレパートリーが広がる上、直売所向けのオリジナル商品を考案するのにも役立つそうです。

食材に興味のある人なら、読み物としても楽しめます。成分表はいわば日本人の食文化の表れ。収載されている全ての食品について解説された『食の広辞苑』ともいえます。地方による呼び名や食べ方の違い、産地などの話も面白いものです。

家族の健康は日々の食べ物によって左右されます。賢い食生活の一助に、家庭でもぜひ成分表の情報を役立ててみてはいかがでしょうか。

監修：渡邊 智子

医学博士。千葉県立保健医療大学健康科学部栄養学教授。文部科学省科学技術・学術審議会資源調査分科会食品成分委員会委員。

各成分表は冊子の他、文部科学省のホームページ上でも公開されています。各成分表の公開方法は下表の通りです。

**各成分表に収載する各表の名称**

■ 日本食品標準成分表2015年版（七訂）本表 <b>冊子</b>	<a href="http://www.mext.go.jp/a_menu/syokuhinseibun/1365297.htm">http://www.mext.go.jp/a_menu/syokuhinseibun/1365297.htm</a>
■ 日本食品標準成分表2015年版（七訂）アミノ酸成分表編	<a href="http://www.mext.go.jp/a_menu/syokuhinseibun/1365450.htm">http://www.mext.go.jp/a_menu/syokuhinseibun/1365450.htm</a>
第1表 可食部100g当たりのアミノ酸成分表 <b>冊子</b>	
第2表 基準窒素1g当たりのアミノ酸成分表 <b>冊子</b>	
第3表 アミノ酸組成によるたんぱく質1g当たりのアミノ酸成分表	
第4表（基準窒素による）たんぱく質1g当たりのアミノ酸成分表	
■ 日本食品標準成分表2015年版（七訂）脂肪酸成分表編	<a href="http://www.mext.go.jp/a_menu/syokuhinseibun/1365451.htm">http://www.mext.go.jp/a_menu/syokuhinseibun/1365451.htm</a>
第1表 可食部100g当たりの脂肪酸成分表 <b>冊子</b>	
第2表 脂肪酸総量100g当たりの脂肪酸成分表（脂肪酸組成表） <b>冊子</b>	
第3表 脂質1g当たりの脂肪酸成分表	
■ 日本食品標準成分表2015年版（七訂）炭水化物成分表編	<a href="http://www.mext.go.jp/a_menu/syokuhinseibun/1365452.htm">http://www.mext.go.jp/a_menu/syokuhinseibun/1365452.htm</a>
本表 可食部100g当たりの炭水化物成分表（利用可能炭水化物及び糖アルコール） <b>冊子</b>	
別表 可食部100g当たりの有機酸成分表 <b>冊子</b>	



定価：1998円（税込み）  
著者名：文部科学省科学技術・学術審議会資源調査分科会報告  
出版社：全国官報販売協同組合



# 5月より常勤監事が就任いたしました。

平成28年事業年度開始時の貯金等合計残高が200億円以上となったため、農業協同組合法施行規則により、常勤監事を設置することになりました。



松尾勝行常勤監事

## 就任のごあいさつ

常勤監事に就任しました松尾勝行です。

非常勤監事として2期5年目に入りましたが、監事会の互選により、この度常勤監事として勤務することになりました。

重要な会議への出席を通じ、理事の意思決定に関する履行状況の監視や検証に注視し、監査活動を実施しますので、よろしくお願い申し上げます。

Accop 組合員・利用者みなさまへ

エコーブ銘茶は、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、熟成させ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、この細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。

開封後は、茶葉にとって大敵の高温多湿を避けるため、冷暗所に保存の上、早めにお召し上がり下さい。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。

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

新茶 Green tea

新茶好評販売中です!!

【ご購入は購買店舗または産直センターへ】

## ～購買店舗よりお知らせ～ 日曜日営業実施中です!

購買店舗は下記日程で、日曜日営業をしています。農薬・肥料・農業資材などのご購入は、ぜひJAをご利用ください!!  
みなさんのご来店を職員一同お待ちしております。



### ◆6月19日

(26日はスイカロードレースのため休業となります。)

### ◆7月3・10・17・24・31日

### ◆8月7・14日

<ご注文・お問い合わせは>

購買店舗 ☎ 93-1911

組合員・産組合員の皆様へ

まごころこめてお手伝い  
JAの葬祭

様々なご葬儀をご提案!

虹のホール富里  
富里市御料薬山577-12

八富成田斎場、虹のホール富里、寺院、ご自宅等  
様々なご葬儀・ご要望の場所にてお手伝いさせていただきます。

お問い合わせ・ご用命は

JA富里市

24時間受付 JA葬祭 JAライフ ちば ☎ 0120-58-0983  
富里市御料薬山877-12 ☎ 0476-93-2900



# 富里俳壇

軒先に肥料袋の積まれ春

スーツ着て不安と期待雪柳

骨董店桜散りこむ狭き土間

春の庭色とりどりの雨上り

猫額ほどの菜園花盛り

古幹より命おどらせ楠若葉

ふらここの地面に凹みありにけり

ふらここや友と語らふ小宇宙

葉の裏も日当たる時刻熊谷草

田起こしの後追ふ鴉長閑かな

田植機の男ひとりの田植唄

ところ天ひとつ身裂かれ押し出され

大塚 さち

秋葉 紅陽

鈴木 遊琴

金子 静江

荒井 一明

高田 柴秋

寒郡 政雄

水野 俊徳

小林 昭治

古川 雄一

稲毛 信子

迎田 正子

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

◎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。

## ★★★★★★ 7月のあなたの運勢 ★★★★★★

<p><b>山羊座</b> 【全体運】気分が乗っているときはいいけれど、小さな出来事です。クヨクヨせず、素早い切り替えを 【健康運】同じ姿勢を続けず、血行促進を図って 【幸運を呼ぶ食べ物】スッキーニ</p>	<p><b>天秤座</b> 【全体運】できる人と比べて落ち込むなど、ネガティブになる暗示。人は人と割り切って。開運にはクラシック音楽が最適 【健康運】食べ過ぎは厳禁。大柄な体重増の危険が 【幸運を呼ぶ食べ物】スヌキ</p>	<p><b>蟹 座</b> 【全体運】自分に自信が持てるはず。未知の分野であっても意欲的に挑戦して。新装開店した場所や新発売の品につきあり 【健康運】おおむね良好。スポーツに励むと楽しめます 【幸運を呼ぶ食べ物】アユ</p>	<p><b>牡羊座</b> 【全体運】注意力が散漫になりがち。慣れている作業でも確認を怠らないこと。気分転換するなら、凝った手料理に挑戦を 【健康運】冷房の使い過ぎはNG。適度な体操も吉 【幸運を呼ぶ食べ物】モロヘイヤ</p>
<p><b>水瓶座</b> 【全体運】あれこれ考え過ぎてしまう傾向に。難しい顔では運を逃すだけ。好きな香りのハーブティーを飲み、心を静めて 【健康運】まめにリフレッシュを。散歩がお勧め 【幸運を呼ぶ食べ物】スイカ</p>	<p><b>蠍 座</b> 【全体運】守りより攻めの姿勢で動けば、チャンスをつかめます。思い切ってアクションを。ネットでの情報収集も正解 【健康運】良質な睡眠を意識すると体調に好影響大 【幸運を呼ぶ食べ物】昆布</p>	<p><b>獅子座</b> 【全体運】強引に物事を押し進めるのには不向き。周囲との調和を大切に、時にはサポートに徹して。気晴らしには水辺へ 【健康運】リラックスして過ごしたい月。深呼吸◎ 【幸運を呼ぶ食べ物】キュウリ</p>	<p><b>牡牛座</b> 【全体運】人気運が高まり、みんなから頻繁に声が掛かりそう。レジャーの誘いには気軽に応じて。趣味に励むのもグッド 【健康運】疲労回復には休息が必須。適度に休憩を 【幸運を呼ぶ食べ物】梅</p>
<p><b>魚 座</b> 【全体運】レジャー運活性化。親しい人たちと楽しい遊びのプランを立てて。クリエイティブな趣味を堪能するのも大賛成 【健康運】理想体形を目指す好機。順調にいく兆し 【幸運を呼ぶ食べ物】ニンニク</p>	<p><b>射手座</b> 【全体運】親切にされても何か裏があると思ってしまう時期。明るい雰囲気や運気上昇の呼び水。素直さと笑顔を忘れずに 【健康運】笑いが健康の秘訣(ひけつ)。カラオケも有効です 【幸運を呼ぶ食べ物】車エビ</p>	<p><b>乙女座</b> 【全体運】知的好奇心が旺盛に。カルチャーセンターなどに足を運ぶと、うれしい発見あり。友人との交流も活性化する予感 【健康運】まずまず。軽い運動が好運キープの鍵 【幸運を呼ぶ食べ物】ラッキョウ</p>	<p><b>双子座</b> 【全体運】穏やかな気持ちで過ごせる期間です。物質的なことより、精神的な充足感を得られる事柄に意識を向けると幸運 【健康運】ストレス解消を心掛ければ問題なさそう 【幸運を呼ぶ食べ物】インゲン</p>

# 今月の表紙

# かがやけ未来の後継者

富里市十倉(大堀地区)

浅 沼

<sup>こころ</sup>心ちゃん(2歳)

<sup>か</sup>花 <sup>りん</sup>綾ちゃん(4ヶ月)

今回は大堀地区の浅沼さんのお宅に伺いました。

心ちゃんは、「アンパンマンは君さ〜♪」と歌ったり、アンパンマンのまねをして遊んだり、アンパンマンが大好きな女の子。

花綾ちゃんは、最近よく笑うようになり、もうすぐ寝返りができそうとのこと。

妹が生まれてから急にお姉ちゃんになった心ちゃんは、お米をといだり、お母さんと一緒に野菜を切ったりと、たくさんお手伝いをしてくれるそうです。

ご両親は、これからも元気に、姉妹仲良く育ててほしいと話していました。

【父：直人さん】 【母：美咲さん】



※ 東美の里では表紙に出てくださる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)

## 健康の森

### 子どもへのシリンミドロ

佐久総合病院名誉院長 ● 松島 松翠

シリンミは、戦中戦後は非常に多かった感染症ですが、DDTやBHCなどの有効な殺虫剤の使用によりほとんど消滅しました。しかしそれらの薬剤の使用禁止に伴い、再び増加し、幼稚園や小学校で集団発生するようになりました。

アタマシリンミは頭皮から血を吸って生きているため、寄生しているときは激しいかゆみを感じます。1カ月に卵を100個くらい産み、大量に発生します。かゆみがない場合もありますが、この場合は発見が遅れがちになります。

子どもに多いのはシリンミの中ではアタマシリンミですが、その発生には特に季節的な原因はなく、一年中発生します。アタマシリンミは、子ども同士で頭が触れ合う際に、頭髮から頭髮へと直接接触する形で簡単に感染します。

アタマシリンミは、清潔にしておいても感染しますし、一人だけが駆除してもまたすぐうつる可能性があります。集団の中で発生したら、みんなで一斉に駆除しなければ感染を食い止めることはできません。

例えば、小さなゲームの画面を、頭を寄せ合って見るとき、プール授業の着替えの際に、狭い更衣室で頭と頭がぶつかり合うとき、幼稚園や保育園で隣り合ってお昼寝をするとき、兄弟や親子が川の字になって寝るときなどに感染しやすいのです。タオルとくし、帽子、寝具などは共有しないようにします。





ふれあいひろば

JAバンク千葉

暑い日はJA富里市へ!

# サマ〜キャンペーン 2016

平成28年 6/1(水) ▶ 7/29(金)

期間 1年

店頭表示金利の **10倍**

[組合員以外の方は8倍]

キャンペーン定期貯金

新たなご資金で  
定期貯金30万円以上  
ご契約いただいた方に

期間 3年以上

店頭表示金利の **20倍**

[組合員以外の方は16倍]

さらに!

期間中、新たにJAとお取引いただき、キャンペーン定期貯金をご契約いただいたお客さま、先着80名様に  
JAバンクオリジナル  
ILLUMS × CHORIS  
サマーバッグ  
をプレゼント!

なお、金利情勢によって金利は変更となる場合があります。

お預入時に組合員にご加入いただいた方も組合員金利を適用させていただきます!  
※組合員加入には、一定の要件がございますので、詳しくはJAまでお問い合わせください。

〈商品概要〉◆貯金の種類:預入期間1年・3年以上の定期貯金 ◆お預入金額:30万円以上  
◆適用金利:1年定期貯金の店頭表示金利×10倍[組合員以外の方は8倍]・3年以上定期貯金の店頭表示金利×20倍[組合員以外の方は16倍](初回満期日以降は店頭表示金利が適用されます)◆お取扱対象:個人の方に限ります。◆対象資金:新たなご資金に限ります。\*新たなご資金とは、期間中に現金(小切手)・振込み等によりお預け入れされたご資金です(既に当JAにお預入れの定期貯金等の満期資金、ご解約資金等によるお預替えは対象外)。◆中途解約:期限前の解約はできません。やむを得ず解約された場合は所定の中途解約利率が適用されます。

夏の貯金・年金はJAへ。 詳しい商品内容は店頭の説明書をご覧ください。お問い合わせ・お申込みは窓口までお気軽に!

JA富里市  
本店 TEL.0476-93-2112

「JAとのお取引はこれから」というお客さまもお気軽にどうぞ!



料理研究家 波多野充子



### カツオのソテー・バルサミコ風味

1食当たり約 127kcal



うま味たっぷりのカツオをサッと焼き、フレッシュなバルサミコソースとお魚の味を引き立てるハーブを添える、いつもと一味違うカツオ料理です。お好みでソースにニンニクを加えても美味です。

#### 材料(3人分)

- |          |      |               |      |
|----------|------|---------------|------|
| 刺し身用生カツオ | 1さく  | こしょう          | 適量   |
| キウイ      | 1個   | 白ワインか酒        | 小さじ2 |
| ミニトマト    | 4個   | バルサミコ酢        | 大さじ1 |
| レモン汁     | 小さじ2 | EVオリーブ油       | 小さじ1 |
| 塩        | 適量   | ハーブ(チャイブやディル) | 少々   |

#### 作り方

- (1) カツオは水気を拭き取り、1.5cm厚さに切り、白ワイン・塩・こしょうを振る。
- (2) キウイとミニトマトは5mm程度に切り、バルサミコ酢・レモン汁・塩・こしょう・EVオリーブ油を合わせた中に入れる。
- (3) フライパンにEVオリーブ油(分量外)を少々熱し、カツオの水気を取り両面1分弱ずつ焼く。
- (4) 器に盛り付け(2)のソースを掛けハーブを添える。



### 夏ミカンと季節野菜のサラダ

1食当たり約 172kcal



夏ミカンや甘夏などの甘酸っぱさが、この時期にピッタリなサラダです。梅酢は梅干しを作るときに自然にできるもので、クエン酸・リンゴ酸・ポリフェノールなどを含む便利な調味料です。

#### 材料(2人分)

- |          |      |          |      |
|----------|------|----------|------|
| 夏ミカンなど   | 1個   | ドレッシング   |      |
| カブ       | 2個   | 白ワインビネガー | 大さじ1 |
| セロリ      | 1/2本 | 赤梅酢      | 小さじ2 |
| スナップエンドウ | 4本   | EVオリーブ油  | 小さじ1 |
| ニンジン(小)  | 1本   | 塩        | 適量   |
| 大葉       | 4枚   | こしょう     | 適量   |

#### 作り方

- (1) 夏ミカンとカブは皮をむき、セロリは筋を取り、食べやすい大きさに切る。
- (2) 大葉は太千切りにする。
- (3) スナップエンドウは筋を取り、ニンジンは薄切りにし、塩少々(分量外)を入れた湯でさっとゆでる。
- (4) (1)(2)(3)を器に盛り付け、ドレッシングの材料をよく混ぜ合わせ、食べる直前に掛ける。モンを搾っていただく。

#### 4月末の事業実績

	4月30日現在
貯金残高	20,370,501千円
貸出金残高	6,131,922千円
長期共済保有高	97,383,820千円
販売品販売高	1,847,688千円
直売所売上高	149,613千円
購買品供給高	588,237千円
出資金	581,385千円
組合員数	2,971人
	(正組合員：1,771人/ 准組合員：1,200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。	

スイカオーナー制度の取材時、小さな女の子が摘果したスイカを見つけました。「これはスイカの赤ちゃんだよ。」と伝えると、目を輝かせて喜んでいました。

私たちには見慣れていることが、消費者の方々には新鮮に映ることを、女の子から教わりました。貴重な取材でした。

\*JAだより(東美の里)に関するご意見・感想などございましたら、ぜひお聞かせください。

#### 編集後記

1. 契約職員就業規則の一部変更について
2. パートタイマー就業規則の一部変更について

#### 理事会メモ

平成28年5月26日に理事会が開催され、次の事項が審議されました。

