

# 東美の里

JAと地域の人々をむすぶ広報誌

2016/No.445

10月号



 JA富里市公式  
Facebookページ



## Contents

- 組合員座談会を開催…………… P 2
- 営農情報…………… P 4
- 特集 国際マメ年に考える  
「豆のマメ知識」…………… P 6・7
- 富里俳壇…………… P 9
- 新鮮食材で楽しくクッキング…………… P 12





### 座談会で意見交換



貴重なご意見をありがとうございました

J Aは9月8日(木)、J A 3階大会議室で平成28年度組員座談会を開催しました。

41人の組員が参加する中、各事業の仮決算結果や、地域農業振興5カ年計画の進捗状況等について報告を行いました。

その後の質疑および意見交換では、貴重なご意見・ご要望をいただきました。J Aは、これらを真摯に受け止め、今後の組員の経営や暮らしに貢献できるよう努めていきます。

### 28年産 米の検査実施



J Aは8月30日(火)から、平成28年産の米の検査を行いました。

今年台風の影響により、収穫に遅れが見られましたが、生産者71人がコシヒカリ約4,000袋(1袋30キ)やふさがね100袋を搬入しました。

検査員が1袋ずつ米の水分、整粒歩合、被害粒などを確認し、約9割が1等に格付けされました。

J Aは、富里産米の学校給食への供給や、産直センターでの販売を通して、米の地産地消に努めています。



1袋ずつ検査をする職員

### トマト査定会開催



生産者が集まり品質をチェック

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

台風9号による甚大な被害を乗り越え、出荷を迎えた生産者33人と市場関係者などを集め、出荷基準の確認や現品査定などを行いました。

施設に大きな被害を受けた影響で、病害虫による品質低下が見られる中、販売担当者は、厳しい状況ではあるが、選果・選別の徹底を生産者へお願いしました。

### 内閣政務官室を体感

J A菜の花会は9月8日(木)、国会議事堂と迎賓館赤坂離宮本館で視察研修を行いました。

26人が参加し、国会議事堂では、参議院議員(千葉県選出)・豊田俊郎氏の取り計らいで、普段立ち入る事の出来ない内閣政務官室に入室し、台風9号や10号の富里市での被害や、政治について話を聞きました。

迎賓館では、皇室行事の写真パネルなどを見学しました。

参加者からは「普段入れない場所や理解されにくい事がわかって勉強になった」という声が聞かれました。

内閣政務官室で▶



国会議事堂の前で

### 働くことを体験

南小学校6年生の児童2人が9月13日(火)、産直センター1号店で職場体験をしました。

「ゆめ・仕事びったり体験」という総合学習の一環で、児童達が大人の仕事を身近に観察したり、会話をしたりする中から、自分の将来の仕事や、学校で学ぶことの意味などを考える機会となることを目的に行われました。

職員とともに朝礼に参加し、緊張気味に自己紹介をした児童達。野菜の袋詰などを一生懸命にこなしました。



テキパキと仕事をこなす2人

### サマーキャンペーン実績ナンバー1に



皆さまのおかげで県下1位

金融部は、6月から8月まで行った夏の定期貯金キャンペーンにおける契約実績が、県内JAの本支店間(206店舗)で1位の成績を収め、8月18日(木)、農林中央金庫千葉支店より、表彰を受けました。

当JAでは初の受賞となり、根本実組合長と林田三男金融課長が、赤瀬川副支店長から賞状や目録を頂きました。

林田金融課長は、「これからも組合員や地域の皆さまに、喜んでいただける商品の提供に努めていきたい」と今後の抱負を話しました。

### 緊張の中レベルアップを目指して

共済課と金融営業課は9月12日(月)、JA共済のサービス向上などを目的に「JAスマイルサポーター・LAコンクール予選大会」を開催し、スマイルサポーター(窓口担当者)2人と、ライフアドバイザー(LA)8人が出場し、お客様への対応や提案力などをロールプレイング方式で競い合いました。参加者は、タブレット端末やオリジナルの資料を活用し、日頃の業務で培った成果を發揮しました。

審査の結果は、以下の通りとなりました。優秀賞【スマサポ部門】櫻井幸子【LA部門】大木沙織



日頃の努力を結集して臨む職員

### お米の新米を味わって!



富里の新米を店頭でアピール

JA産直センターは9月14日(水)、お米の日(毎週水曜日開催)に合わせ、富里産米のおいしさを多くの方に知ってもらおうと、新米の試食販売を行いました。

炊き立ての新米に人気の情熱カレーをかけ、川村店長が店頭に立ちアピール。

お米とカレーの香りに誘われた来店者からは「新米はやっぱりおいしい!」という声が聞かれました。

お米の日は、通常価格より安く富里産米を販売しています。ぜひご利用ください。



## 「富里スイカ」ブランド力向上を目指した取り組みのご報告



J A 富里市西瓜部会は、“地理的表示保護制度（GI 制度）”を活用し、「富里スイカ」という名称の登録に向け取り組んでいます。

その目的は、「富里スイカ」の更なるブランド化や、GI 制度により国から品質を保証されることから、2020年開催の東京オリンピック・パラリンピックを見据え、食材提供の選択肢となるためのものです。

国内でも、「夕張メロン」や「江戸崎かぼちゃ」など、すでに17品目が登録されており、ブランド価値を高めていくためには登録の必要性があると考えます。平成30年（2018年）からの使用を目指しています。

## 地理的表示 (GI:Geographical Indication) 保護制度とは？

- ・平成27年6月に施行された制度です。
- ・地理的表示 (GI) とは、地域で育まれた伝統と特性を有する農林水産物・食品等のうち、品質等の特性が産地と結びついており、その結びつきを特定できるような名称が付いているものです。制度は、GI を知的財産として保護するものです。
- ・国際的に広く認知されており、世界で100カ国を超える国で保護されています。

### 【具体的な内容】

#### ① 地理的表示の登録

『その製品の生産地や、満たすべき品質等の基準を記載した申請書』と『団体の品質管理の方法』を定めて登録します。

例えば・・・「富里スイカ」は、地名+製品名なので、条件を満たしていることとなります。効果としては、製品の品質について、国が「お墨付き」を与えてくれます。ちなみに、「富里スイカ」の場合は、現在の品質基準で登録が可能です。

#### ② 地理的表示 (GI マーク) の使用

登録後は、品質基準を満たした全ての“製品”と“出荷箱”に、GI マークを付けることとなります。GI マークを付けることによって、他の製品との差別化が図られます。



#### ③ 不正表示の取締り

不正使用に対して行政が取締りを行うことで、生産者にとっては、訴訟等の負担なく、自分たちのブランドの保護が可能となり、生産者の利益の増進と、実需者の信頼の保護を図ることができます。

<この件に関するお問い合わせ先>

営農指導課 ☎93-5652 (担当藤崎)



# こんにちは女性部です！

JA女性部は12月7日(水)に、JA千葉中央会とJA千葉女性部協議会が開催する「千葉県家の光大会」で、記事活用体験発表を行うことになりました。

「千葉県家の光大会」は毎年12月に行われており、県内JAの女性部員3名が10分程度の体験発表を行います。今年は「富里市」・「長生」・「とうかつ中央」の女性部員が発表を行う予定です。

## ～ 今後の予定をお知らせ致します ～

- 10月17日(月) 役員支部長会議
- 10月27日(木) 生産部・女性部合同視察研修会
- 12月 7日(水) 千葉県家の光大会



## 【エコキャップ回収状況】

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。現在の回収状況についてご報告いたします。

平成28年度 回収個数16,770個(ワクチン19人分)  
回収を始めた平成22年度からの累計は326,200個となり、ワクチンにして378人分となっております。引き続き、皆様のご協力をお願い申し上げます。  
※回収ボックスは、JA会館・産直1号店・産直2号店に設置しております。



## 「家の光」12・1月号セット購読の受付を行っております。

誌代：12・1月号セット 1,914円(12月号1,008円、1月号906円)  
年間予約購読 8,623円

※別冊付録 12月号「家の光家計簿」

## 「もしものときも安心 未来にのこすわたしノート」

1月号 「一年中楽しむ旬の味 わが家の定番&新定番 漬物」

お申込み、お問合わせは、女性部事務局(営農部営農指導課 石橋 TEL：93-5652)までご連絡下さい。

# いつでもどこでも、みんなのJA

(監修=広島大学 助教 小林元)

**女性たちが輝く場づくり**  
農業に限らず、地域社会で女性の力が輝いています。JAでは、日々のくらしや地域での活動に役立つ知識を学ぶ女性大学を開催するなど、女性が輝く取組みの応援をしています。また、JAの役員などに積極的に登用することで、JAの運営に女性の声を反映しています。



耕そう、大地と地域のみらい。



# 国際マメ年に考える の マメ 知識



古くから世界の多くの人たちの重要な食べ物である豆。おいしい上に栄養価が高く、人々の健康や生活にも大いに恩恵をもたらしています。国連食糧農業機関（FAO）は今年を「国際マメ年」と定めています。豆にまつわるマメ知識を集めてみました。

国連食糧農業機関（FAO） <http://www.fao.org/japan/portal-sites/pulses-2016/en/>  
公益財団法人 日本豆類協会 <http://www.mame.or.jp/>



## 豆とは？

マメ科の一年生植物で、一つのさやに粒や種が入っている植物。「国際マメ年」でいうところの豆類は、乾燥させて収穫される作物に限られていて、エダマメやサイインゲンといった野菜に分類されるものや、油の抽出や種目的に使われるマメ科の作物は除外されています（国連食糧農業機関の「マメと派生産物」の定義による）。

## 豆の利用 その2

### 【栄養】 特徴を知って上手に利用

豆は植物性タンパク質の他、ビタミンB1、B2、B6などのビタミン類、カリウム、カルシウム、マグネシウム、鉄、亜鉛などのミネラルをバランス良く含み、食物繊維やイソフラボンなど、話題の機能性成分も豊富です。

豆類は、含まれている栄養成分の構成割合により、2グループに分けることができます。

#### ●炭水化物主体のグループ

乾燥豆の重量の50%以上が炭水化物の豆類です。これらの豆は、タンパク質も約20%と豊富に含む一方、脂質は約2%とごくわずか。このため健康維持やダイエットに最適ともいえるでしょう。小豆、ササゲ、インゲンマメ、ハナマメ、エンドウマメ、ソラマメ、ヒヨコマメ、レンズマメなど。

#### ●脂質主体のグループ

大豆は、乾燥豆重量の約20%が脂質で、搾油原料として世界中で利用されています。また、タンパク質も30%以上と多く「畑の肉」とも呼ばれています。一方、炭水化物の含有率は約30%で、炭水化物主体グループの半分程度。ラッカセイは、脂質の含有率が約50%と極めて高く、タンパク質も豊富で大豆と似た栄養成分構成です。

豆の栄養成分表

『日本食品標準成分表2015年版』から作成

種類	エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンB6 (mg)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)
小豆	339	20.3	2.2	0.45	0.16	0.39	1500	75	120	5.4	2.3
ササゲ	336	23.9	2.0	0.50	0.10	0.24	1400	75	170	5.6	4.9
インゲンマメ	333	19.9	2.2	0.50	0.20	0.36	1500	130	150	6.0	2.5
ハナマメ	332	17.2	1.7	0.67	0.15	0.51	1700	78	190	5.4	3.4
エンドウマメ	352	21.7	2.3	0.72	0.15	0.64	870	65	120	5.0	4.1
ヒヨコマメ	374	20.0	5.2	0.37	0.15	0.29	1200	100	140	2.6	3.2
大豆	422	33.8	19.7	0.71	0.26	0.51	1900	180	220	6.8	3.1
ラッカセイ	562	25.4	47.5	0.85	0.10	0.46	740	50	170	1.6	2.3

(注) 可食部100g当たりの含有量。豆はいずれも乾燥豆の値で、ラッカセイのみ豆の栄養成分を表示。

豆の利用 その2

# 【クッキング】

## 乾燥豆を手軽に調理する

豆が健康に良いことは誰もがよく知っていることでしょう。しかし乾燥豆の場合、「調理に手間がかかって面倒」という思い込みから、調理を敬遠する人も少なくありません。しかし、心配ご無用。ちよつとしたコツをつかめば思ったより簡単に調理できます。

### 下ごしらえ

乾燥豆を料理に使う際の基本的手順は、「戻す（水に浸す）」「下ゆでする」の二つ。これをマスターすれば、いろいろな豆料理が手軽に楽しめます。下ゆでした豆は、さらに味付けする方法と、そのまま他の食材と共に料理に使う方法があります。

### 乾燥豆を戻す

乾燥豆を水で洗った後、水に漬けます。豆粒が水分を吸収して十分に膨らむまでそのままにしておけばOKです。

### 【ポイント】

- (1) 水の量は豆の4倍を目安に。
- (2) 浸水時間は、小豆、ササゲは必要なし。それ以外は6時間程度。



特集

### 下ゆでする

戻した豆（直接ゆでる場合は洗った豆）と水を鍋に入れ、ふたをしないで中火から強火にかけます。

### 【ポイント】

- (1) 水の量は豆の4〜6倍程度を目安に。沸騰し始めたら差し水をし、再び煮立ったら、泡状に浮いてくるアクをすくい取ります。

### アドバイス

沸騰後、煮汁をいったん捨てて新しい水に入れ替える「ゆでこぼし」によりアク抜きをする方法もあります。その後、弱火にして落としぶたをし、途中、水分の蒸発により豆が湯からはみ出さないよう差し水をしながら、指で押してつぶれる程度に軟らかくなるまでゆでます。

- (2) ゆで時間は45〜70分程度が目安。



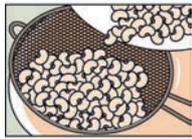
ゆで始め



差し水



泡状のアク



ゆでこぼし



ゆで上がり

### 味付け

煮豆などのように豆を甘く味付けする場合、必ず下ゆで時に豆が少し割れるくらいまで十分軟らかくゆでてから、甘味を付けていきます。

基本的には、軟らかく下ゆでした豆を弱火にかけながらレシピの分量の砂糖を2〜3回に分けて加えます。少しずつ煮汁の濃度を上げていきます。

### アドバイス

仕上げに塩を少量（砂糖の重さの0・3%程度）加えると甘さが引き立ちます。

### 保存する

数日以内に使う予定であれば、プラスチック製密封容器やふた付きガラス瓶などに入れて冷蔵します。保存期間は、夏は2〜3日以内、冬は5〜6日以内が良いでしょう。

長期にわたって利用したい場合は、1回の調理に使う分量に小分けして密封できる袋などに入れて冷凍します。保存期間は1カ月程度。

### 豆の利用 その3

# 【知識】

## 利用に関する Q&A

Q 豆を生で食べても大丈夫？

豆は十分に加熱して食べましょう。豆は種子なので、外敵から身を守る手段として有害物質を含んでいることが多いとされています。有害物質は加熱により変性・不活化されるため、しっかりと加工処理や調理を行いましょ。

Q 乾燥豆の保存はどうしたら良い？

密封包装された製品は、日が当たらない風通しの良い場所に保存しましょう。常温でも保存できますが、冷蔵庫の野菜室などを利用するのも良いでしょう。量り売りなど密封されていない場合は、缶など密閉できる容器で保存し、早めに使い切った方が良いでしょう。また、すぐ使わない分は小分けして冷凍保存をお勧めします。

Q 豆の素材製品（水煮やドライパックなど）を利用する場合、

おいしく食べるコツは？

素材製品は、下煮の手間が省けて便利な反面、硬さや食感がいまひとつということがあります。水煮は豆の栄養やうま味が溶け込んでいるため、煮汁ごとスープやシチュー、カレーに使い、ドライパックは軽くゆでてから使うのも手です。香辛料で味にメリハリをつけたり、酸味を加えて味を引き締めるのもお勧め。一工夫を加えておいしさをアップさせましょう。

## アパート入居者・ 駐車場契約者募集

物件 種目	賃貸アパート			駐車場
	レジデンス	エステート	エステート	
物件名	レジデンス	エステート	エステート	JR 八街駅前
間取り	2DK	2DK	3DK	
賃料	40,000円～	39,000円～	53,000円～	5,400円
共益費	2,000円	2,000円	2,000円	
駐車場	1台付	1台付	1台付	
敷金	賃料の1ヶ月分			
仲介 手数料	〈組員〉賃料0.5ヶ月＋消費税 〈員 外〉賃料1ヶ月＋消費税			
所在地	富里市 御料葉山	富里市七栄		八街市

\*お問合せは  
購買生活課  
☎93-5651へ



## 金融課からお知らせ

平成28年10月1日より犯罪収益移転防止法の改正により、貯金窓口での本人確認方法が変更となりました。

ご新規取引等の際、本人確認書類（原本）が以下の方法に変更となりましたので、ご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

### 【顔写真付き1通のみ】

口座開設等、即日できます。

例) 運転免許証もしくは個人番号カードの原本提示

### 【顔写真なし2通】

口座開設等、即日できます。

例) ①健康保険証＋年金手帳

②健康保険証＋他の本人確認書類（本人名義の公共料金の領収書等）

③年金手帳＋他の本人確認書類（本人名義の公共料金の領収書等）

### 【顔写真なし1通】

確認住所への郵送による本人確認終了後でない口座開設等できません。

例) ①健康保険証のみ

②年金手帳のみ

③他の本人確認書類（本人名義の公共料金の領収書等）のみ

ご不明な点は金融課までお問い合わせください。

## 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28年10月1日から 時間額 842円  
（従来の817円から25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、精皆勤手当、通勤手当、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、ご注意ください。

※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（TEL043-221-2328）か最寄の労働基準監督署へお問い合わせ下さい。

24時間テレフォンサービス TEL：043-221-4700  
千葉労働局ホームページ  
<http://chiba-roudoukyoku.jsite.mhlw.go.jp>

## ＜成田税務署からお知らせ＞

税を考える週間 11月11日(金)～17日(木)

テーマ：「暮らしを支える税」

国税庁では、国民の皆様様に租税の意義や役割、税務行政に対する知識と理解を深めていただくため、毎年11月11日から11月17日を「税を考える週間」として、様々な広報広聴施策を実施しています。

その一環として、国税庁ホームページ内の「税を考える週間」のコーナーでは、国税庁の取組等を分かりやすく最新のデータで紹介する他、調査や徴収などの業務をドラマ仕立てで紹介しています。

また、社会保障・税番号（マイナンバー）制度、ICTを利用した申告・納税手続などへの国税庁の取組みも掲載しています。

【問い合わせ先】 成田税務署 TEL 0476 (28) 5151

### 税に関する情報は

国税庁ホームページ（[www.nta.go.jp](http://www.nta.go.jp)）へ

国税分野におけるマイナンバー制度に関する情報は

（[www.nta.go.jp/mynumberinfo/index.htm](http://www.nta.go.jp/mynumberinfo/index.htm)）、国税庁法人番号公表サイト（[www.houjinbangou.nta.go.jp](http://www.houjinbangou.nta.go.jp)）へ



# 富里俳壇

ひと雨の欲しき菜園茄子胡瓜  
 雨ありぬ大根少し蒔くほどに  
 今年竹戦ぐ高さに伸びにけり  
 七月の巻癖伸びしカレンダー  
 噴水も気だるく落ちる午後三時  
 跡継ぎの初陣となる祭り笛  
 古里や旧友と逢ふ夏祭  
 雲間より庭石照らす盆の月  
 ノンちゃんでもなくも乗りたし雲の峰  
 韓国の友垣如何に木槿咲く  
 (木槿は韓国の国花)  
 今朝の秋真白きジンジャー目に痛し迎田  
 新涼や街路樹の影少し伸び  
 荒井 一明  
 大塚 さち  
 鈴木 遊琴  
 秋葉 紅陽  
 水野 俊徳  
 寒郡 政雄  
 金子 静江  
 稲毛 信子  
 小林 昭治  
 高田 柴秋  
 古川 雄一  
 南陽俳句会

ほっとタイム

## 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。

## ★☆☆☆☆ 11月のあなたの運勢 ★☆☆☆☆

<p><b>山羊座</b> 【全体運】知的好奇心を刺激されやすいよう。興味を引かれることはやってみる価値あり。人脈拡大もスムーズに運びそう        【健康運】疲れをため込みがち。小まめに解消して        【幸運を呼ぶ食べ物】 野沢菜</p>	<p><b>天秤座</b> 【全体運】リラックスできる時期。頼まれごとは早めに済ませ、自分の時間を満喫しましょう。習い事に熱中するのめ吉        【健康運】次第に回復。良質な睡眠が好運の鍵に        【幸運を呼ぶ食べ物】 クワイ</p>	<p><b>蟹座</b> 【全体運】クリエイティブな活動に励みたい期間。絵を描いたり、歌を歌ったり、自己表現を。飲み会の幹事役も大賛成！        【健康運】ちょっとしたけがに注意。行動は慎重に        【幸運を呼ぶ食べ物】 リンゴ</p>	<p><b>牡羊座</b> 【全体運】余計なことを考えて、エネルギーを無駄遣いしそう。明るい色の服を着たり、音楽を楽しむと気持ちが盛り上がるはず        【健康運】ストレスを感じやすい月。適宜発散して        【幸運を呼ぶ食べ物】 カマス</p>
<p><b>水瓶座</b> 【全体運】弱気になりやすい傾向が。不安や心配は誰かに聞いてもらい、スッキリしましょう。身近に植物を置くのも幸運        【健康運】食生活の見直しを。調子アップの近道に        【幸運を呼ぶ食べ物】 コリ根</p>	<p><b>蠍座</b> 【全体運】思う通り動いた方がチャンスに出合えます。自分がやりたいことに、全力を注いでみて。新しいトライも好結果に        【健康運】話題の健康法を試すと手応えがあるかも        【幸運を呼ぶ食べ物】 長ネギ</p>	<p><b>獅子座</b> 【全体運】不注意になりやすいよう。慣れている作業でも確認作業を怠らないこと。気力を高めるには手作りの趣味が最適        【健康運】ルーズになりがち。生活リズムを正して        【幸運を呼ぶ食べ物】 ナメコ</p>	<p><b>牡牛座</b> 【全体運】小さな失敗で、つまづく暗示。少しくらいうまくいなくてもヨクヨクしない。迷ったら、身近な人に相談を        【健康運】軽く運動をすると、より元気になれます        【幸運を呼ぶ食べ物】 レンコン</p>
<p><b>魚座</b> 【全体運】行動力が高まる兆し。未知の世界にも果敢に飛び込むことで、うれしい発見が。コンサートやオペラも良い刺激に        【健康運】血行促進が健康の秘訣(ひけつ)。入浴もお勧め        【幸運を呼ぶ食べ物】 ミカン</p>	<p><b>射手座</b> 【全体運】サービス精神を発揮することで、対人運が向上向くはず。縁の下の方持ち的役割も笑顔でこなして。露天風呂につき        【健康運】喉のケアが大事。外出後は必ずうがいを        【幸運を呼ぶ食べ物】 ヒラメ</p>	<p><b>乙女座</b> 【全体運】人気運アップ！いつも話の輪の中心にいて、注目を集めよう。ショッピングは人気アイテムに注目するのが◎        【健康運】おおむね良好。ぜひ新しいスポーツに挑戦を        【幸運を呼ぶ食べ物】 ダイコン</p>	<p><b>双子座</b> 【全体運】情緒不安定になりやすいかも。深刻に思い悩むのはやめ「ダメ元」と気楽に構えて。手書きの手紙を出すと開運に        【健康運】定期的に体を動かせば、体調に好影響        【幸運を呼ぶ食べ物】 小豆</p>

今月の表紙

かがやけ未来の後継者

富里市十倉(二区地区)

平 山 <sup>ここ</sup>心 <sup>ね</sup>音ちゃん(5歳)  
<sup>み</sup>心 <sup>お</sup>桜 <sup>な</sup>愛ちゃん(2歳)

今回は二区地区の平山さんのお宅に伺いました。

心音ちゃんはオムライスやプリンが大好きな、妹思いの優しいお姉ちゃん。

心桜愛ちゃんは何でも良く食べ、中でもトマトや果物が大好きなんだそうです。

おままごとやシールで楽しそうに遊んでいる2人。この日はお気に入りの洋服で出迎えてくれました。

ご両親は、これからも姉妹仲良く、のびのびと育ててほしいと話していました。

【父：義徳さん】 【母：祐美さん】



※ 東美の里では表紙に出てください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)

すくすく子育て  
チャイルドケア



昼と夜

公益社団法人母子保健推進会議会長 ● 荻野 悟郎

私たちが生活している地球は1日1回転しているので、毎日明るい昼と暗い夜がやって来ます。

人類は昼間に行動して獲物を求め、夜は睡眠を取り明日への力を蓄える生活を繰り返していました。その結果として、今日のような地球上での文明を築き上げてきました。

大人の体は、昼と夜を繰り返すサイクルに合わせて働いています。朝は早く目覚めて仕事に就き、太陽が沈んで暗くなると家族の生活に戻って、夜の眠りに移っていきます。

おなかの中で育っている赤ちゃんは、昼も夜もない時間の中で大きくなって、やがて時が来ると産声とともにこの世に生まれてきます。

そうなる前、お母さんからの栄養が途切れるので、昼も夜もなく、空腹になると目覚めては泣いて、乳を求めるようになります。その結果は、眠りと飲みの繰り返しです。

から、たくさん乳を飲んで、やがて生後3〜4カ月ごろには、生まれたときの体重の2倍にもなります。

しかし、そのころまでのお母さんは大変です。出産後の疲れもあるのに、昼夜関係なく授乳。赤ちゃんを抱っこしたり、おむつを替えるの日常が待っています。そうこうしているうちに赤ちゃんも首がしっかりして、お母さんとの関わりが多くなっていきます。

いつの間にか夜中の泣きや授乳は少なくなると、昼の目覚めが長くなり、あやせば笑い、遊びも楽しめるようになります。

4〜5カ月ごろからは、昼間の明るいとときの動きは活発。目を離せないくらいになり、静かな夜になると眠りが多くなって、大人の生活のリズムになっていきます。昼間はできるだけ赤ちゃんのお相手をして、夜は8〜9時には眠りに入れるように昼と夜のリズムを応援してあげましょう。

# もっと身近なJAを目指して！！

私たちJA職員の顔をもっと知ってもらいたい…もっと気軽に声をかけていただける職員でありたい…  
そのはじめの一歩として、私たちJA職員を紹介します。

## 総務部門



総務課  
にはま ゆき  
**仁浜 有紀**

趣味 映画鑑賞  
血液型 B型  
仕事への意気込み  
皆さまのお役に立てるよう頑張ります。

## 信用部門



金融営業課  
きかわ たかひろ  
**木川 貴弘**

趣味 音楽フェス  
血液型 O型  
仕事への意気込み  
皆さまに満足していただける情報提供を心掛け、お役立ちできるよう頑張ります。

## 経済部門



融資課  
きむら まどか  
**木村 円**

趣味 音楽鑑賞  
血液型 B型  
仕事への意気込み  
JAを利用して良かったと思って頂けるような接客を心掛けていきます。



直販開発課  
まつざわ ひかる  
**松澤 光**

趣味 登山  
血液型 O型  
仕事への意気込み  
生産者の皆さまに喜んでいただけるよう、販売に努めていきます。

— 私たちは、組合員皆さまのために、日々考え、行動していきます。 —

### ～購買生活課（売店）からお知らせ～ 【台風被害に対する支援について】

平成28年発生 of 台風により、JA富里市管内の農産物・生産施設は甚大な被害を受けました。  
その緊急支援対策措置として、**生産資材の購入価格を5%助成**致します。  
**(※11/30(水)受付締切)**  
詳細につきましては、購買生活課（売店）までご連絡お願い致します。

JA富里市購買生活課（売店）  
TEL：93-1911

### 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、単身や夫婦などの善良な市民を装い、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。



青年部が巨大力ボチャ計量大会を9/17(土)に行い、越川隆之さん(実の口地区)が43.3kgで1位となりました。





料理研究家 波多野充子



フレッシュなモッツァレラチーズは軟らかくてモチリとした食感が魅力。そこに完熟トマトとバジルを重ねるだけで、おいしいイタリア料理の定番前菜が出来上がります。新鮮なモッツァレラチーズが手に入ったらぜひどうぞ。

### トマトとモッツァレラのサラダ 1食当たり約 360kcal

#### 材料(2人分)

トマト(中).....	1~2個	塩.....	適量
フレッシュモッツァレラチーズ	125g	EVオリーブ油	大さじ2
バジル.....	2本	こしょう.....	適量

#### 作り方

- (1) モッツァレラチーズは5mmくらいの厚さに切る。
- (2) トマトはチーズと同じくらいの大きさに切る。
- (3) トマトの上に塩・こしょうをしてからモッツァレラチーズをのせ、また塩・こしょうをしてから手でちぎったバジルの葉をのせ、EVオリーブ油を全体にたっぷりかける。
- (4) トマト・チーズ・バジルを1セットにし、一度に口に入れて味わう。

### サンマとキノコのスパゲティ

1食当たり約 580kcal



秋の味覚を最高に楽しめる絶品パスタです。海の幸は旬のサンマ、山の幸は香りと食感を楽しめるきのこ類とスタチ。サンマは塩焼きだけではなく、イタリアンでも大活躍。スパゲティはゆで過ぎないようにしましょう。

#### 材料(3人分)

スパゲティ.....	240g	ニンニク.....	1片
サンマ.....	2尾	赤唐辛子.....	1本
シタケ.....	4個	ディル.....	3本
マイタケ.....	100g	スタチ.....	適量
ブラウンマッシュルーム.....	3個	EVオリーブ油	大さじ2
エノキタケ.....	150g	塩.....	適量
アンチョビ.....	片	こしょう.....	適量
		小麦粉.....	適量

#### 作り方

- (1) シタケは石突きを取り、軸は手で割く。シタケ・マイタケ・ブラウンマッシュルーム・エノキタケは食べやすい大きさに切る。
- (2) ニンニクは芽を取りざく切り、赤唐辛子は種を取り輪切り、ディルは1cmほどに切る。
- (3) サンマは3枚におろし、3等分に切る。塩・こしょう少々を振り、小麦粉を薄く付ける。温めたフライパンに少量のオリーブ油を敷き、サンマを皮目から両面をこんがり焼き、取り出す。
- (4) たっぷりのお湯に1%の塩(材料外)を加えてスパゲティをゆでる。
- (5) (3)のフライパンの油を拭き取り、オリーブ油とニンニクを入れ、弱火でニンニクの香りが出てきたら、赤唐辛子とアンチョビを加えてアンチョビをほぐす。
- (6) キノコ類を加えて炒め、油が絡んだら(4)のゆで汁を大さじ4~5杯程度入れかき混ぜる。
- (7) 硬めにゆで上げたスパゲティとディルを(6)に入れて混ぜ、味を調える。
- (8) 器に(7)を盛り付け、上にサンマをのせスタチを搾る。

### 8月末の事業実績

	8月31日現在
貯金残高	20,910,664千円
貸出金残高	6,019,332千円
長期共済保有高	96,659,730千円
販売品販売高	4,638,152千円
直売所売上高	502,139千円
購買品供給高	1,222,572千円
出資金	591,532千円
組合員数	2,989人
	(正組合員：1,765人／
	准組合員：1,224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。

食欲の秋です。ついつい食べ過ぎてしまう今日この頃。お米に野菜、果物、豚肉等々。なんて富里は恵みの多い街なんだろうと感じます。富里の農産物の宣伝マンを目指し、広報やホームページを通じて、一人でも多くの消費者へ、富里の素晴らしい恵みをPRしていきたいと思えます。

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

**編集後記**

2. 不祥事対応要領の一部変更について

1. **議案** コンプライアンス・マニュアルの一部変更について

次の事項が審議されました。

### 理事会メモ

平成28年9月27日に理事会が開催され、

