

# 東美の里

JAと地域の人々をむすぶ広報誌

2017/No.450

3月号



 JA富里市公式  
Facebookページ



 JA富里市

## Contents

生産部合同総会開催	P 2
営農情報	P 4
特集「脳をイキイキ元気に 今から始める指先体操」	P 6・7
富里歌壇	P 9
料理楽しくステップアップ	P 12





議案に賛成の挙手



新役員の皆様

### 富里ブランド更なる強化へ

#### 「生産部合同通常総会」

J A 西瓜部・人参部・トマト部・大根部・花卉部・直販部は2月17日(金)、第39回生産部通常総会をJA大会議室で開きました。

今年度の事業方針として生産部では、実需者ニーズを捉えた販売対策の構築と、生産工程管理(GAP)の普及により、販売先や消費者に信頼される産地を目指すことを確認しました。

また、2020年開催の東京オリンピック・パラリンピックを控え西瓜部では、選ばれる産地として、地理的表示(GI)保護制度の取得に向け各関係機関と連携し、更なる富里ブランドの確立のために取り組んでいきます。

議事では、各部会の生産者84人が参加する中、前年度の事業報告や地場野菜部の名称変更(新名称:直販部)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、次の方々が新役員となりました。

#### 〔西瓜部〕

部長 杉本 好一(三区)

副部長 榊原 忠夫(大堀)

〃 篠原 弘安(立沢)

#### 〔人参部〕

部長 島田 満(高松入)

副部長 池田 正己(日吉倉新田)

〃 柳田 政雄(太木)

〃 柳田 秀一(吉川)

〃 新井 潤一(三区)

#### 〔トマト部〕

部長 金田 敏幸(十倉)

副部長 秋葉 修(立沢)

〃 内山 弘章(三区)

#### 〔大根部〕

部長 諸口 幸雄(四区)

副部長 橋本 芳夫(七栄第二)

#### 〔花卉部〕

部長 名取 一法(三区)

副部長 戸澤 弘(大和台)

#### 〔直販部〕

部長 諏訪 雅利(金堀)

副部長 清野 浩一(二重堀)

〃 小澤 弘一(三区)

(敬称略)



参加者全員で記念撮影

J A 女性部は2月2日(木)、第9回通常総会を成田市内のホテルで行い、36人が出席しました。

同部は今年度も女性ならではの力で、地産地消運動や食育活動などを通して、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。

また、役員改選により、次の方が新役員に決まりました。

〔部長〕 尾崎 悦子(二区)

〔副部長〕 大澤 詠子(実の口)

〃 浅沼三恵子(武州)

(敬称略)



# 富里農業の 担い手が集合

J A 青年部は2月9日(木)、第51回青年部通常総会をJ A 大会議室で行い、39人が出席しました。

昨年度は地域農業活性化のために営農・交流・生活・専門部活動を積極的に行いました。

今年度も農業の振興・活性化のために、富里産農産物のP R 活動や婚活事業・スイカ栽培技術の継承等に取り組み、地域農業の担い手として活動を展開していくことを確認しました。

議事では、4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・監事に決まりました。

### 《新役員》

- 部 長 木村 泰男 (二区)
  - 副部長 飛田和 好雄 (吉川)
  - ” 皆川 晋吾 (二重堀)
  - 監 事 武井 雅彦 (三区)
  - ” 山下 裕之 (二区)
  - ” 榊原 辰夫 (大堀)
- (敬称略)



◎皆川副部長 ◎飛田和副部長 ◎木村部長



富里の農業を担う皆さん

# アンパンマンと 交通安全を学ぼう!

J A 共済連千葉は2月4日(土)、富里市中央公民館で、交通ルールを親子で楽しく学ぶ「J A 共済アンパンマン交通安全キャラバン」を開催しました。

J A 共済が全国で行っているミュージカル仕立てのこのイベント。富里市では初めての開催となり、子どもや保護者ら約800人が、J A 共済のイメージキャラクターである「それいけ!アンパンマン」の仲間たちと、横断歩道の渡り方などを学びました。

来場者からは「子ども達が交通ルールを分かりやすく知る機会になり参加して良かった」との声が聞かれました。



「それいけ!アンパンマン」の仲間たちが登場

◎やなせたかし/フレーベル館・TMS・NTV

# ニンジンべたがけ栽培で省力化



◎シーダーマルチ◎不織布のべたがけ資材

印旛農業事務所は2月10日(金)、「春ニンジンべたがけ栽培」現地検討会を柳田秀一さん(吉川地区)の圃場で行いました。

春ニンジンは、通常トンネル被覆をして栽培しますが、べたがけ栽培はシーダーマルチに播種し、トンネルをせずに「べたがけ資材(不織布)を被覆する栽培方法です。

トンネルの設置・除去、換気作業を必要としないため、春ニンジン栽培体系の一部に取り入れることで、作業の省力化と規模拡大が期待できます。

J A 指導課では今後も生育調査を行い、検討を続けていきます。



## 平成28年度JA富里市人参部 秋冬人参品種試験結果について

**目 的**：11月上中旬収穫のニンジンにおいて、根部の肩障害の発生が問題となっている。そこで人参部では、11月上中旬収穫で肩障害が発生しにくく、現行のニンジンと比較して収量や秀品率が優れた品種の発見に努め、出荷物の品質向上のため試験を実施した。

**試験委託**：人参部役員4名

**試験場所**：JA富里市管内圃場4カ所

**調査面積**：各品種 1m×2カ所

**調査方法**：収穫時に1本あたりの根重、根径、根長、葉長、根部の障害等の発生割合と全体の葉重を調査。

試験品種名	種苗会社名	考 察
紅ひなた	住化農業資材	<ul style="list-style-type: none"> <li>・慣行品種と比べ、地上部はコンパクトだが肥大は良好</li> <li>・根部の肩障害は慣行品種より少ない</li> <li>・シミ症の発生がみられる</li> <li>・A品率、LM率はほとんどの圃場で他品種より高い</li> </ul>
KAV-703	カネコ種苗	<ul style="list-style-type: none"> <li>・地上部、根部の肥大ともに慣行品種より優れている</li> <li>・根部の肩障害は慣行品種より少ないが、割れ、岐根が多い</li> <li>・A品率、LM率は圃場によりバラつきがあるが低い傾向</li> <li>・欠株が多く、2L率が高い</li> <li>(発芽は問題なかったが、生育途中で消えてしまう)</li> </ul>
翔馬	タキイ種苗	<ul style="list-style-type: none"> <li>・慣行品種と比べ、地上部はコンパクトだが肥大は良好</li> <li>・シミ症などはそれほど発生しなかった</li> <li>・A品率は慣行品種より高いが、LM率は低く規格外(80g以下)が多い</li> <li>・根長は慣行品種よりも短く、短根傾向</li> </ul>

※慣行品種：「愛紅(住化)」、「ベーター441(サカタのタネ)」

※「紅ひなた(住化)」、「KAV-703(カネコ種苗)」は4圃場、「翔馬(タキイ種苗)」は1圃場にて試験を実施

**考 察**：「紅ひなた」は慣行品種と比較して、肩障害の発生が少なく、A品率・LM品率が優れており、11月上中旬収穫において収量・品質の向上が見込める品種である。しかし、地上部は慣行品種よりも病気や寒さに弱いため、薬剤散布や収穫時期には注意が必要である。また「KAV-703」は肩障害の発生は少なかったが、岐根や割れが多い傾向がみられた。樹が強く、根部の肥大も慣行品種より優れていたため、栽培時期をずらした使用も視野に入れた試験が必要である。「翔馬」は肥大は良好だが、LM品率は低く規格外品が多かった。1圃場のみの調査のためデータの信頼性は低いが、本試験と同様の作型であればシミ症の発生が少なく、秀品率も高い結果となった。以上の結果、来年度は各品種の継続試験と「紅ひなた」の拡大試験を行い、部会の推奨品種を検討していく。



紅ひなた (8/2播種、11/10調査)



KAV-703 (8/2播種、11/10調査)



翔馬 (8/2播種、11/10調査)



愛紅 (8/2播種、11/10調査)



ベーター441 (8/3播種、11/14調査)

JA富里市営農部営農指導課 石橋千穂





## 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を再生プラスチックとして売却し、換金額をJCV（世界の子どもにワクチンを日本委員会）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出来ます。今後もエコキャップ回収にご協力をお願いいたします。

※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。12月31日現在で178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、食農教育等を通して、子ども達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 正組合員とご家族の方 ※70歳までの方が対象となります

※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）までお願いします。

### 主な年間行事（平成28年度）

- 1/29 サークル活動（味噌作り）
- 2/5 第8回通常総会
- 3/18 サークル活動（フラワーアレンジメント）
- 6/9 食農教育活動（浩養小 すいとん作り）
- 7/29 食と農の活動（テーブルマナー研修会・洋食編）
- 10/27 生産部・女性部合同視察研修会（東京宝塚劇場 観劇 他）
- 11/20 産業まつり出店（米粉クリームシチュー他）
- 11/24 サークル活動（キムチ作り）
- 12/15 サークル活動（寄せ植え）

※趣味文化活動と女性部視察研修会は台風9号の影響の為、中止となりました。

※平成29年度の活動は、決定次第「東美の里」や回覧でお知らせ致します。

# 知って納得JA

## —協同組合の力—

Q 「JAの自己改革」って何をやるの？

A 組合員力を結集して、日本の豊かな食と農、地域を次世代へつなげるための取り組みを加速します。

JAは、「食と農を基軸として地域に根ざした協同組合」として、地域農業の発展と地域住民のより良い暮らしを実現するため、さまざまな事業や活動を行ってきました。「JAの自己改革」は従来の事業や活動を、農業者や地域住民の夢や願いに沿ってつなぎ合わせた上で組み立て直し、農業のさらなる成長と地域の活性化を盛り上げていくものです。

改革の実現に向け、JAは組合員や地域住民と徹底的に話し合っていきます。議論を通じて互いを高め合い、行動することで、日本の豊かな食と農、地域を次世代へつなぐ取り組みを、より進めていきましょう。

（監修＝広島大学 助教 小林元）

JAグループウェブサイトでは、JAグループの自己改革の取り組みを紹介しています。

JAグループの自己改革の取り組み

検索



耕そう、大地と地域の未来。



特 集

# 脳をイキイキ元気に 今から始める指先体操

健康寿命を延ばすために、脳の若さを保つことはとても重要です。  
手や指先を動かすことは脳の神経細胞に大いに刺激を与えます。脳は使えば使うほど  
元気になるります。遊び感覚で頭を使いながら指先を動かして、若々しい脳をキープしましょう。

## 手指の動きで分かる若さチェック！

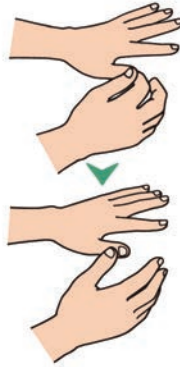


### 記憶力

指のすれ違い体操

赤みがすぐに戻ってききましたか？

親指で爪を6秒ほどギョッと押さえ  
た後、パッと放します。

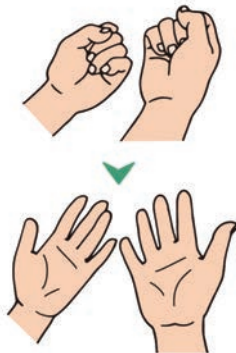


### 血 行

指先押さえ

親指の出し入れがスムーズにできますか？

親指を外にして握る、そして開く。親指を  
中にして握る、そして開く。これを繰り返す。



### 集中力

親指グーパー体操

記憶がスムーズによみがえって、  
滞りなく言えますか？

両手のひらを合わせます。その状態で1本  
ずつ同じ指同士の交差を繰り返します。そし  
て1〜2日前のことでテーマを決めて記憶を  
たどりませう。

例：親指を動かしながら「昨晚の夕食のメ  
ニュー」、同様に人さし指で「会った人の名  
前」、中指で「見たテレビ番組」など。



指先体操案内人  
つみ きくお  
堤 喜久雄 さん

ウォルナッツ・健康生活研究所所長。指さき  
健康法の創始者である父・堤芳郎氏に師事。  
数多くの講演会や教室での体験を基に日常  
生活に取り入れやすい体操プログラムを提案。  
『指さき頭脳体操』（東京書店）ほか著書多  
数。  
<http://www.yubisaki.com>

## 指先は全身を映す鏡

人間の脳は手や指先を使う  
ことで活性化されます。逆に  
使わないとどんどん衰えてい  
きます。現代の社会では、手  
作業など手や指先を使う機会  
が極端に減っています。高齢  
でも驚くほど元気で気力も記  
憶力もしっかりしている方は、  
指先や脳をよく使う生活習慣  
や仕事を持っていることが多  
いようです。意識して脳と指

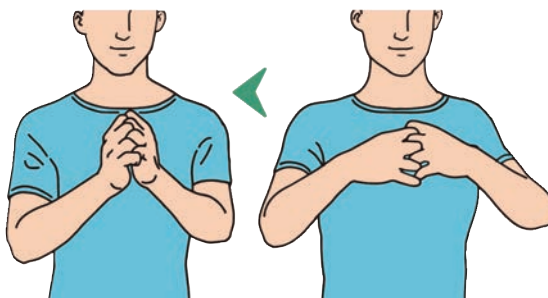
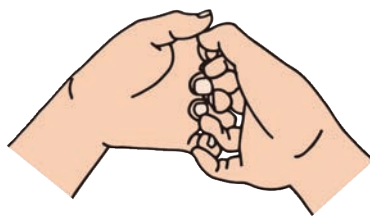
先を使うようにしたいもので  
す。  
まずは、自分の現状を知る  
ことから。次のチェックを  
行ってみましょう。案外と  
引掛かる項目があるかもし  
れません。もちろん心配はい  
りません。大切なのはこれか  
ら。1日5分、「指先体操」  
を取り入れてみましょう。

## エクササイズ

1

### 指ツボ刺激体操

指先のツボを刺激しながら  
血行を促進します。



**1** 指先の関節を  
鍵形に曲げ、  
そのまま両手の指を  
浅めに絡めます。隣  
り合った指同士の爪  
の脇が当たるように  
します。

**2** 肘を横に上げた姿勢から、  
息をゆっくり吐きながら手  
のひらを近づけていきます。5、  
6回繰り返します。

## 応用

- 指を組んだ状態を崩さずに手首を20回ほど左右にひねります。
- 同様に手首を20回ほど回転させます。

指先のツボを刺激し、指と指が離れないようしっかりと  
合わせ、深呼吸しながら行いませう。生気を補充して邪気  
を吐き出すような気持ちで。また、指の関節は思うように  
曲がるか、痛みを感じるかなど体のサインを感じながら  
やってみませう。



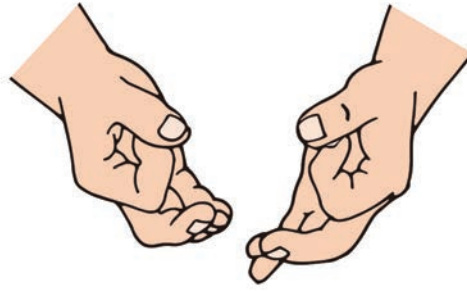


応用

● 左右違う指で(1)(2)の動きを繰り返します。  
 ● 合わせる回数を決める。

例 10回合わせたら隣の指に移ります。

薬指や小指を使う機会は多くありません。また、左手を動かすことは新しい発想やイメージなど創造をつかさどる右脳の活性化につながります。意識して、さまざまに応用してみましょう。



エクササイズ

2

指先合わせ体操

動きは小さくても脳の運動量は大きい体操です。

1 親指の腹で人さし指の爪先を軽く押さえる。めったに動かさない指の第一関節も柔らかくします。

2 親指の腹と人さし指の腹を合わせます。(1)(2)の動きを繰り返します。

応用



(1) 両手を肩幅か、それ以上まで広げてグーにする。  
 (2) 手を広げながら、左右の手の指先を目の前で合わせます。慣れてきたら手元を見なくても左右の指が合うようにチャレンジしてみましょう。

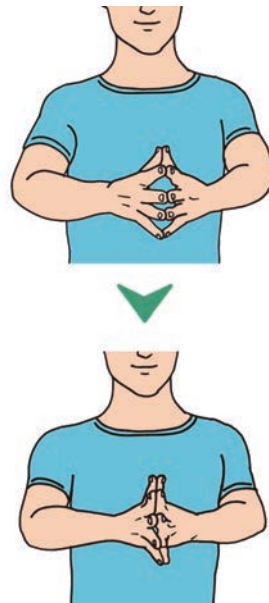
動きはシンプルですが、手のひら、腕の内側にも刺激が伝わります。指先の表現力が豊かになり、これだけでも手の動きが若々しく見られます。

エクササイズ

3

指反らし体操

指の柔軟性と左右の動きを合わせることで集中力が鍛えられます。



1 指の間を開いて両手の指先同士を付けます。手首から肘まで一直線になるように。

2 両手に力を入れ、手のひらは付けずに指を反らし付けて根までびつたり合わせます。(1)(2)を繰り返します。

応用

(1) グーパーを繰り返しながら、数に単位を付けて声を出して数えていきます。このとき2種類の単位を交互に使って脳により刺激を与え効果的です。  
 1 脚2個 3 脚4個……、といった具合です。  
 (2) (1)の声出しをしながら、腕を交互に出します。  
 (3) 両手を前に出すときに右手はグー、チョキ、パーの順で出して、右の勝ちというルールを決めます(その際、左手はチョキ、パー、グーとなります)。胸元に引いたときは両手はグーにして、5、6回繰り返します。

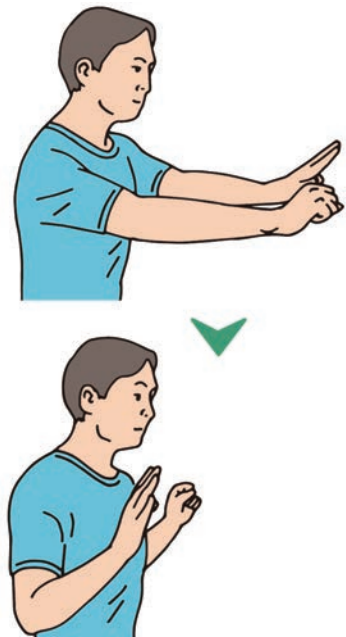
グーパー体操はバリエーションがさまざまに組める動きです。右ページのチェック項目にある「親指グーパー体操」の動きの変化を取り入れるのも良いでしょう。

エクササイズ

4

グーパー体操

腕の曲げ伸ばしを取り入れた動きの大きい体操です。



1 両腕を前に伸ばして片手はグー、もう一方の手はパーにします。

2 腕を胸に近づけたときにグーとパーがそれぞれ入れ替わります。(1)(2)の動きを繰り返します。

つばきふらむ、おともふらむ  
春のスタートはJA富里市で!

JAバンク千葉  
はる 春得 2017  
キャンペーン  
平成29年2/1(水)~3/31(金)

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1年以上5年まで  
年 0.10%  
(税引後 年0.07%)  
[貯金員以外の方は年0.08% (税引後 年0.06%)]  
※年、金利変動によって上記利率は変更となる場合があります。

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  
お客様は、期限内先着5,000名様まで  
JAバンクオリジナル  
CHORIS & CHAY-PAS  
ブランケット  
をプレゼント!  
※お振込みのみの決済は対象外です。  
※お振込みのみの決済は対象外です。  
※お振込みのみの決済は対象外です。

お振入先に前払金にご記入いただいた方も前払金を利用させていただきます。※お振入先はJAバンクの口座です。お振入先はJAバンクの口座です。

毎回好評の定期貯金キャンペーン実施中です!  
ぜひこの機会にご利用ください  
詳しくは金融課までお気軽にお問い合わせください

春の貯金・年金はJAへ。  
新しいお取引は富里またはおともふらむの駅前支店までください。  
お振込のみの決済は対象外です。

JA富里市  
本店 TEL.0476-93-2112

PC・スマホからインターネットでかんたん申込み  
JAネットローン  
JAネットローン 36回元金352000円借付例  
JAネットローン 富里  
http://ja-netloan.jp/branch/1200/

【JAとのお取引はこれから】というお客さまもお気軽にご相談ください

JA CARD  
JA CARD会員様  
限定  
新規お申し込みされた方へ  
500円分のクオカードをプレゼントいたします!

2017年4月1日より  
開始予定!  
(2019年3月31日まで)

産直センター1号店・2号店  
でJAカードをご利用いただくと  
5%割引に!

※対象のJA産直所・ファーマーズマーケットのご利用分もJAカードでお支払いいただくと、JAカード  
ご利用代金ご請求時に割引した額をご請求いたします。  
※一部、対象とならない商品・サービスがあります。  
※本特典は、2017年4月1日ご利用分から対象となる予定です。本特典期間の内容は2016年11月  
現在のものです。予告なく割引率の変更や割引開始時期を変更する場合があります。  
※本特典は「主要品」にのみ適用するNICOSブランドのJAカードが対象です。NICOSブランドのJA  
カード、JAビジネスカード、JAコーポレートカードは、本特典の特典の対象となりません。

詳細は、下記JAの窓口、職員までお気軽に。

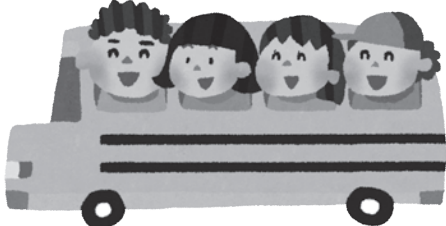
JA富里市 金融部金融課 富里市七栄652-225  
電話 0476-93-2112

### スクールバス 停留所設置によるお願い

洗心小学校と富里南小学校の統合に伴うスクールバス運行にあたり、二区集荷場の貯水槽付近にバスの停留所を設置することになりました。

二区集荷場を利用される方には、下記時間帯は子ども達の安全に充分注意してご利用くださいますようお願い申し上げます。

1. 運航開始日時：平成29年4月
2. 使用時間帯：登校時 6：39／7：22  
：下校時 15：01／16：06
3. 利用者数：2名



### 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。





# 富里歌壇

大国を治めうる人やトランプ氏口結びとき一瞬紳士  
トランプ氏奇想天外の発想に世界の国々日々を騒がし

黒田 照子

たんぽぽの咲く日溜りに宿かりて寄り合い咲くは犬ふぐりの花  
さわさわと竹林の音聴こえそう初雪のせる向かいの土手は

鳴田 さよ

うつすらと盆栽の木瓜に雪つもる紅き花芽のふくらみ来たに  
娘からチヨコレートの贈り物夕べに夫はわれにおすそわけ

秋葉 清子

あき畑の底を浚いて春一番力は尽きずと土を舞上ぐ  
春一番の砂吹き寄せし道端に猫の難儀を足跡に知る

中川キヨ子

戸を練れば一瞬しろき視界よりためたひもなく入り来る梅の香  
きみが植えし白梅すでに老木の凛々しさ見せていま盛りなり

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><b>山羊座</b> 【全体運】気持ちばかり大きくなってしまいかも。頼まれ事を安請け合いしないよう、冷静に。鏡を磨くと開運効果あり 【健康運】安泰。スポーツを満喫するチャンスです 【幸運を呼ぶ食べ物】アシタバ</p> <p>12/19 1/22 5/19</p>	<p><b>天秤座</b> 【全体運】ささいなことでも落ち込んだり、傷ついたりしやすく、勢いをキープできない期間。あれこれ考え過ぎない方が吉 【健康運】同じ姿勢を続けず、適度に体をほぐして 【幸運を呼ぶ食べ物】しらす</p> <p>9/23 10/23 5/23</p>	<p><b>蟹座</b> 【全体運】不注意になりやすい期間。慣れている作業でも確認を忘れずに。大自然に触れることでリフレッシュできます 【健康運】順調。ストレッチで血行促進を図って 【幸運を呼ぶ食べ物】ミツバ</p> <p>6/22 7/22 5/22</p>	<p><b>牡羊座</b> 【全体運】自分に自信が持てる時期です。積極的に自己アピールを。温めていたプランを実行に移してみるのも良い結果に 【健康運】腰が重くなりそう。まめに動きまじょう 【幸運を呼ぶ食べ物】ウド</p> <p>3/20 4/21 5/20</p>
<p><b>水瓶座</b> 【全体運】人気が急上昇。性格の良い部分がアピールされ、常に話の輪の中心に。話題のスポットへ遊びに行くと刺激大 【健康運】寝不足気味な月。良質な睡眠を心掛けて 【幸運を呼ぶ食べ物】コゴミ</p> <p>1/20 2/20 5/18</p>	<p><b>蠍座</b> 【全体運】周囲のマイナス部分が目が行く暗示。口うるさくして、トラブルを招かないよう、ご用心。見守る気持ちが大事 【健康運】無理なダイエットはNG。自然体が一番 【幸運を呼ぶ食べ物】ニラ</p> <p>10/22 11/24 5/22</p>	<p><b>獅子座</b> 【全体運】プラス思考が幸運を引き寄せる兆し。何事も攻めの姿勢で行動を起こして。クリエイティブな活動もお勧め 【健康運】張り切り過ぎ注意。運動前は準備運動を 【幸運を呼ぶ食べ物】タマネギ</p> <p>7/22 8/23 5/22</p>	<p><b>牡牛座</b> 【全体運】誰にでも優しく接することができ、周囲の人から慕われます。面倒見の良さを発揮して。半身浴や足湯にツキ 【健康運】疲れをため込みやすい。気晴らしが必要 【幸運を呼ぶ食べ物】カブ</p> <p>4/21 5/21 5/21</p>
<p><b>魚座</b> 【全体運】リラックス気分が過ごせるはず。のんびり好きなことを堪能しましょう。新しい楽しみを開拓するのも好結果に 【健康運】口コミに注目を。耳寄り情報を入手可能 【幸運を呼ぶ食べ物】ゼンマイ</p> <p>2/19 3/19 5/20</p>	<p><b>射手座</b> 【全体運】楽しいことに縁があるそう。お花見などの飲み会やイベントに誘われたら、気軽にOKを。幹事役をするのも◎ 【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】イチゴ</p> <p>11/23 12/23 5/21</p>	<p><b>乙女座</b> 【全体運】持久力がいまひとつ。何かを始めても中途半端になりやすいよう。新しいことに取り組みなら、正確な情報収集を 【健康運】スポーツに励むと上達がスムーズなはず 【幸運を呼ぶ食べ物】ボンカン</p> <p>8/22 9/23 5/22</p>	<p><b>双子座</b> 【全体運】好奇心が旺盛になる気配。興味を引かれることがあれば、前向きにトライして。趣味や習い事に励むのも正解 【健康運】不規則な生活になりがち。節制すること 【幸運を呼ぶ食べ物】もずく</p> <p>5/21 6/22 5/21</p>

今月の表紙

# かがやけ未来の後継者

富里市立沢(立沢地区)

石 井 伶 依 ちゃん(11ヶ月)

今回は立沢地区の石井さんのお宅に伺いました。

もうすぐ1歳になる伶依ちゃんは、アンパンマンのおもちやや車の乗り物がお気に入り。最近では何でも耳にあて、電話の真似っこをするのも得意なんだそう。先日は“えのき”でもしもしをする伶依ちゃんを発見し、お母さんは微笑ましく思ったそうです。

好きな食べものはいちご。ごはんもたくさん食べる元気を伶依ちゃん。

ご両親は、これからも健康第一で明るい女の子に育ててほしいと話していました。

【父：皓之さん】 【母：愛里さん】

H 23年4月号から始まった“かがやけ未来の後継者”コーナーは、今月号で終了となります。これまでご登場いただいた皆さん、ありがとうございました。すべてのお子さんの健やかな成長を心から願っています。



私たちの体温はほぼ一定で、脇の下で測るとおよそ36〜37度あるのが普通です。毎日の暮らしで食べたり動いたりを繰り返す中で、体が動くときに産生されています。衣服は体温を逃がしにくくする半面、着込んでいると体温が上昇することがあります。そんなとき大人は衣服を脱ぎます。逆に寒ければ衣服を重ねて調整するわけです。それは直接的に私たちの体の調子に関わることなのですが、自分自身ではあまり意識することはないと思います。しかし、0・1・2歳児は、このようなことは分からないままに、寒さ暑さで機嫌を悪くしています。体は小さいのですが、体重の割に皮膚の面積が大きいので、子どもは大人より環境温度の影響を受けやすいのです。その結果、赤ちゃんほど大人より寒がりです。暑がりなのです。大人が寒さ暑さを感じれば、赤ちゃんはもっと強く感じていると理解してあげましょう。

## すくすく子育てチャイルドケア



## 温度と湿度

公益社団法人母子保健推進会議会長 ● 荻野 悟郎

赤ちゃんは長い間、お母さんの温かいおなかの中で成長していました。ところが生まれてからは直接空気の中です。そこで、衣服や寝具を通じての温度だけでなく湿度にも目を向けましょう。天候の変わりやすいつきは天気予報に注意しましょう。それというのも、赤ちゃんは生まれてから全てが初めての経験で、体温調節が未熟だからです。大人は寒さ暑さを防いで快適でいられても、赤ちゃんはそれだけで眠れないこともあるほどなのです。天候を判断するには、温度計に加えて湿度計もあると便利です。普段から部屋の温度と湿度の変化に注意して、湿度計の目盛りにも注意しながら、赤ちゃんの様子を見守ります。日本は海に囲まれた南北に長い島国です。土地によってずいぶんと気候に差があり、同時に湿度も異なります。温度計と湿度計があると便利に利用できるでしょう。



# 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  
あいかわ たけし  
**相川 武志**

趣味 スポーツ観戦  
血液型 O型  
仕事への意気込み  
たくさんの組合員の皆さまに、名前と顔を覚えてもらえるよう頑張ります。

## 信用部門



金融営業課  
たかはし こうすけ  
**高橋 浩輔**

趣味 ロードバイク  
血液型 AB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。

## 経済部門



直販開発課  
おばら たくろう  
**小原 拓郎**

趣味 ジョギング・音楽鑑賞  
血液型 O型  
仕事への意気込み  
向上心を高く持ち、皆さまには常に新しい提案ができるよう精進して参ります。



購買生活課（売店）  
おおば たみこ  
**大場 多美子**

趣味 ゴルフ  
血液型 B型  
仕事への意気込み  
資材以外の事でもお気軽にお声かけください。

— 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。 —



## 富里のニンジン生産者がヒーローになった!

「ちばエコニンジンを買って印旛沼をキレイに。」キャンペーンを、印旛沼流域水循環健全化会議とJA富里市が協働して2月1日から3月5日まで行いました。

ちばエコニンジンに10,000枚限定で印旛沼ヒーローカードを封入し、アタリが出たらニンジン5kgをプレゼントをする企画。ヒーローカードには富里の生産者も登場しました。



㊦篠原さん ㊦細渕さん ㊦相川さん

## 組合員ヘラ鮎つり大会結果発表

JA富里市ヘラ鮎研究会は2月6日（月）、第74回組合員ヘラ鮎つり大会を根木名の釣り堀「富里の堰」で開催し、18人が参加しました。結果は次の通りとなりました。

- 優 勝：細渕 良一（二区）
- 準優勝：相川 敬栄（中沢西部）
- 3 位：篠原 正一（中沢西部）

（敬称略）





「キッチン晴人」のオーナーシェフ 永井智一（ながい ともかず）

1975年茨城県水戸市生まれ。高校卒業後、都内のすし店で修業後、帰郷し懐石料理を学ぶ。2013年12月に畑とつながるをコンセプトとした「キッチン晴人」をオープンし、地元農産物を生かした料理を提供中！

# 料理楽しく ステップアップ

今回から茨城県笠間市にあるキッチン晴人（ハレジン）のオーナーシェフ・永井智一さんに教えていただきます。



point

炊飯器での簡単調理ながらも、タマネギの甘味が十分に引き出せます。忙しい主婦の方にピッタリのうれしいメニューです。

## 洋風タマネギまるごと肉じゃが

タマネギ	2個	青み野菜（お好みで）	適宜
ジャガイモ	2個	固形スープのもと	3個
ニンジン	1本	水	3カップ
牛肉（煮込み用）	100g	オリーブ油	大さじ1
ヒラタケ	1パック	こしょう	適宜

### 作り方

- 1) 熱したフライパンにオリーブ油を入れ、横半分に切ったタマネギ、牛肉に焼き色を付ける。
- 2) 炊飯器に固形スープのもと、水、ジャガイモ、ニンジン、ヒラタケ、(1)の材料を入れ、50分炊く（50分たったらスイッチを切る）。
- 3) 器に盛り付けお好みの青み野菜を飾り、こしょうを振って出来上がり。



point

この時期に甘くておいしい新タマネギのサラダです。さっぱりといくらでも食べられます。お好みでちぎった韓国のりを散らすとおいしさアップ！

## 新タマネギのさっぱりサラダ

新タマネギ	2個	塩昆布	2つまみ
トマト	2個	ポン酢	大さじ2
小ネギ	1/2束	かつおだし	大さじ2
しらす	適宜	ラー油	小さじ1/2
いりごま	大さじ1		

### 作り方

- 1) 新タマネギは薄切りにして水にさらす。トマトはさいの目に切っておく。
- 2) 十分に水気を切ったタマネギをボウルに入れ3cmほどに切った小ネギ、塩昆布、いりごまと混ぜ合わせる。
- 3) 器に(2)、トマト、しらすを盛り付ける。
- 4) ポン酢、かつおだし、ラー油を合わせたドレッシングを回し掛けて出来上がり。

### 1 月末の事業実績

貯金残高	21,674,143千円
貸出金残高	5,983,704千円
長期共済保有高	96,326,110千円
販売品販売高	678,062千円
直売所売上高	28,342千円
購買品供給高	103,746千円
出資金	586,551千円
組合員数	2,982人

（正組合員：1,762人／

准組合員：1,220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。

今月号で表紙のお子さん特集が終了となります。毎月可愛い子ども達から私自身、元氣パワーをたくさんもらってまいりました。今までご登壇くださった皆さんへ心から感謝申し上げます。 (玉)

### 編集後記

1. 議案
2. (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
3. (総) 附帯決議・書面議決書の取扱いについて
4. (総) 農地利用集積円滑化事業規程の一部変更について
5. (報)「JAバンク基本方針」の変更について
6. 平成28年度決算監査にかかる監査報告書について
7. 組織機構の一部変更について
8. 職務権限表の一部変更について
9. 出資口数の減少について
10. (追加議案) 農業委員の農協推薦について

### 理事会メモ

平成29年2月24日に理事会が開催され、次の事項が審議されました。

