

東美の里

JAと地域の人々をむすぶ広報誌

2010/No.368

5月号



Contents

農家組合長会定期総会開催	P 2
女性部よりお知らせ	P 3
営農情報	P 4
特集「野菜の保存」	P 6・P 7
富里歌壇	P 9

農家組合長会総会を開催

J A では 4 月 23 日 (金)、平成 22 年度の農家組合長会定期総会を J A 2 階会議室で行いました。

前年度事業や収支決算書について報告並びに承認がされ、今年度の事業計画・収支予算書についても審議が行われ、承認されました。

役員の選任では会長に双葉の佐藤 繁夫氏が選出され就任いたしました。また、他の役職については以下の通りとなりました。

- 会 長 佐藤 繁夫 (双 葉)
- 副会長 中村 隆 (七栄第三)
- 副会長 秋葉 政則 (立 沢)



会長に就任した佐藤さんの挨拶



審議の様子

- ” 石井 昭市 (二 区)
 - ” 谷口 和雄 (七栄中央)
 - ” 皆川 安正 (二重堀)
 - ” 皆川 充 (高松入)
 - ” 栗原 一寿三 (三 区)
 - ” 小澤 正次 (武 州)
 - ” 宇津木 勇 (十 倉)
 - 監 事 前原 規男 (七栄第一)
 - ” 川口 泰弘 (実の口)
 - ” 御園 善之 (高 野)
- (敬称略・順不同)
- 各地区の農家組合長さん1年間よろしくお願ひ致します。

フリーマで野菜販売が好評

J A 富里市では、ゴールデンウィークの5月3日(月)から5日(水)の3日間、千葉市の幕張メッセで開かれた「どきどきフリーマーケット2010」に J A グループ千葉の一員として参加出店しました。

日本最大級の広さと出店数を誇るフリーマーケットでは、約1200店のブースが設けられ、新車・中古車ブースや飲食コーナー等もあり連日大盛況でした。

千産千消のコーナーに設けられた J A の売り場では、ほうれん草、小

松菜などの葉物野菜を中心に豚肉や花、ワインナーなどの加工品なども販売され人気を集めていました。



人気を集めた野菜販売



食・農・環境の全国大会

シンポジウム参加



シンポジウムの様子

農業情報学会と一般社団法人日本生産者GAP協会は4月22日(木)・23日(金)の2日間、東京大学弥生講堂で第22回食・農・環境の情報ネットワーク全国大会「GAP導入シンポジウム」を開催しました。

J A 富里市からは販売、購買、営農指導の職員3人が参加しました。シンポジウムのテーマを「欧州の適正農業規範に学ぶー日本農業のあるべき姿を求めてー」として、イングラント版適正農業規範を翻訳した山田正美氏らの講演と、すでにG A

Pをすすめている全国の産地からの事例報告が行われました。

主催者の一人である田上隆一氏からは農業生産工程管理(GAP)はすでに全国的導入が進められているが、日本版の公的な適正農業規範(GAP規範)が未だ無いこと、その必要性について指摘がありました。

各産地からの事例報告においても、「チェックリスト」を実施することがすべてではなく、「適正な農業の実践」という本来の目的を理解したうえで取り組みが必要との話でした。

J A 富里市ではスイカをはじめとして、各生産部会でのGAPの取り組みが始まっているが、今回のシンポジウムの内容をふまえ、GAPの目指す内容を生産者に正しく理解してもらえようように努力していく事を再確認しました。



こんにちは女性部です。

J A 女性部では4月8日(木)に富里市中央公民館で今年度最初の活動として、ストレッチ体操を行いました。

昨年に引き続き、整体師の恩田正夫先生指導のもと約1時間30分のプログラムをこなしました。

ストレッチはエクササイズや運動の前後に行うもので、筋肉をほぐしてくれるだけでなく、全身の代謝を上げ、エネルギー消費量をアップしてくれる効果があるので、これだけでもダイエットを十分助けてくれます。怪我の予防や柔軟性の向上に血行促進、運動による疲労の回復にも役立ちます。

今年も女性部では色々な行事を計画して行くので、部員の皆様には積極的な参加をお願いすると同時に、興味のある方は加入者の募集も行っていますのでよろしくお願いします。

詳しくは生活事業課・女性部事務局
までお問い合わせください。
TEL: 0476-93-5652

～今後の行事予定～

平成 22年 7月8日(木)

ストレッチ体操(富里市中央公民館)午後7時～



ストレッチの見本を皆で確認

すいかの病害防除について

◎うどんこ病

防除のポイント

- ・初期の発病株には、葉の表面や裏面に点々と白色の菌そうが認められる。ひどくなると葉は全体に白い粉状物で覆われるが、初めは注意深く観察しないと見落としてしまうことがある。
- ・発病は通常、生育後半から始まる。生育中期ごろから発生に注意し、発生初期から薬剤散布を行う。

○主な防除薬剤

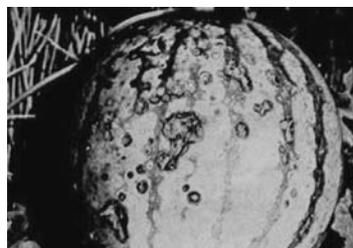
薬 剤 名	適用病害虫	希釈倍率	収穫前日数	使用回数	備 考
ベルコート水和剤	菌核病・つる枯病・炭そ病・うどんこ病	1000倍	前日まで	4回以内	予防剤
トリフミン水和剤	うどんこ病	3000～5000倍	前日まで	5回以内	同じ成分を含むので、総使用回数に注意
パンチョTF顆粒水和剤	うどんこ病	2000倍	前日まで	2回以内	
ストロビーフロアブル	つる枯病、炭そ病、うどんこ病	2000～3000倍	前日まで	3回以内	
シグナムWDG	つる枯病、炭そ病、うどんこ病	1500～2000倍	前日まで	3回以内	新規薬剤・使用回数注意 (カンタスドライフロアブルと同成分含む)

◎炭疽病

- ・葉、茎、果実に発生する。6～7月に降雨が多いと発生しやすい。
- ・空気伝染の他に、水の飛沫とともに飛散し伝染する場合もある。



◀葉の斑点：病斑は葉脈上に生ずることが多く、輪紋をつくる。雨が多いと多発する。



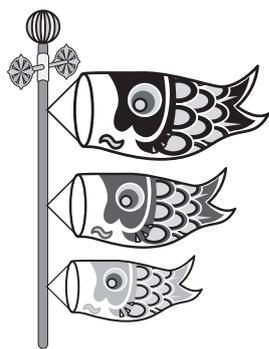
◀褐色の病斑：病斑がたくさんでき、灰褐色の中心部がへこんで裂ける。

- ・薬剤防除は上記に挙げた農薬で炭疽病に登録のあるもののほか、トップジンM水和剤、アミスター20フロアブル、ペンコゼブフロアブル、ダコニール1000などの散布が有効。

◎アフラムシ類

薬 剤 名	希釈倍率	収穫前日数	使用回数	備 考	ミツバチに対する影響(目安)
チェス顆粒水和剤	5000倍	3日前まで	4回以内	倍率に注意	1日
モスピラン水溶剤	2000～4000倍	3日前まで	3回以内		1日
アドマイヤー水和剤	2000倍	3日前まで	3回以内		30日
ダントツ水溶剤	4000倍	前日まで	3回以内	ミナミキイロアザミウマ、 ウリハムシ 2000倍	25日以上
ウララDF	2000倍	前日まで	2回以内	新系統	1日

※散布前に、農薬のラベルの使用基準(濃度、使用時期、使用回数、散布量等)を確認しましょう。



△ 花井 昌弘 (販売事業課)	△ 嶋田 知恵 (金 融 課)	△ 高橋 浩輔 (直販開発課)	△ 麻野 純孝 (購買資材課)	△ 田口 隆史 (融 資 課)	△ 林田 三男 (金 融 課)
--------------------	--------------------	--------------------	--------------------	--------------------	--------------------

平成22年4月1日付け
() 内は旧任部署

**定期人事異動で、
次の通りとなりました。**

購買資材課店舗の営業日について

購買店舗では西瓜農繁期に限り通常の土曜日営業に加え、日曜日（午前中）の営業もいたします。期間は下記の通りとなります。

西瓜農繁期中の日曜営業日

- 5月23日（日）・30日（日）
- 6月 6日（日）・13日（日）20日（日）
- 7月 4日（日）・11日（日）

※6月27日（日）は西瓜ロードレース大会の為、休業致します。



農業者年金

現況届は、年金を受給するために必要な毎年の手続きです。

現況届は忘れずに提出を！

農業者年金の経営移譲年金や特例付加年金・農業者老齢年金を受給されている方は、現況届をあなたが住まいの住所地にある市役所又は農村役場にある農業委員会に必ず提出してください。

現況届が届く時期は…

現況届の用紙は、5月末日頃に直接受給権者ご本人あてに送付します。

現況届の提出時期は…

現況届は、6月1日から6月30日までに農業委員会に提出してください。

現況届の提出を忘れると…

現況届の提出がないときは、11月の支払いから現況届が提出されるまでの間、年金の支払いが差し止められますのでご注意ください。

1 経営移譲年金・特例付加年金を受給している方

受給権者ご本人が、農地等を取得するなどして農業を再開していないこと（初めて現況届を提出される方は、農業所得の申告などの諸名義が経営移譲の相手方に変更していること）など^(※)をお確かめのうえ、現況届に署名・記入して6月1日から6月30日までの間に農業委員会に提出し内容の確認を受けてください。

(※) 支給停止事由については、現況届の裏面をご確認ください。

2 農業者老齢年金を受給している方

受給権者ご本人が、現況届に署名・記入して、6月1日から6月30日までの間に農業委員会に提出してください。

(注) 上記①または②において、受給権者ご本人が署名・記入をすることが困難な場合は、代理人（親族等）が署名・記入を行ってください。

独立行政法人 農業者年金基金 ホームページ <http://www.nounen.go.jp>

覚えて
おきたい!

ムダを減らす

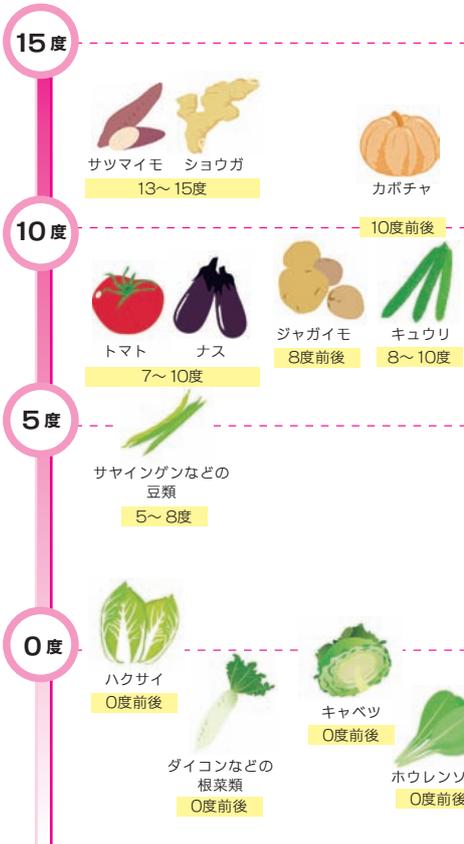
野菜の保存法



畑でたくさん取れたり、まとめ買いした野菜、うっかり傷ませてしまうことはありませんか？ 野菜には、種類によってそれぞれ適した保存方法があります。野菜がおいしいシーズン、上手に保存して食べ切りましょう！

監修：日本ベジタブル＆フルーツマイスター協会

主な野菜の保存適度



野菜によって
違う保存法

野菜は収穫した後も呼吸しています。長く置けば、見た目の変化はもちろん、栄養分も失われ、味も変わってしまいます。それぞれの野菜に合った方法で保存し、おいしいうちに食べ切りましょう。

保存は、冷蔵庫の野菜室が基本です。野菜室内は軽い密閉式になっているため乾燥しにくく、温度は通常10度前後。多くの野菜にとって程よい環境です。とはいえ、葉物やキノコなどを新鮮に保存するなら2~3日くらいを目安にします。
キュウリ、ナスなどは冷蔵庫に1週間以上置くと、低温障害を起こして一気に傷みが出ることも。3~4日で食べ切る方がいいでしょう。
また、イモ、タマネギなどは比較的長持ちしますが、傷み始めると早いので、暖かい季節には注意が必要です。

育った状態に
近づける

野菜は育った状態に近づけて保存すると、鮮度を長く保てます。

● 立ち型野菜

葉物やネギ、ブロッコリー、アスパラガスなど。寝かせると立ち上がる。としてエネルギーを使い、味も落ちてしまうので、なるべく立てて保存します。

● 土つき型野菜

ダイコン、ニンジン、ゴボウ、イモなどの根菜類は、土に埋めておくと長持ちしますが、冷蔵庫に入れるときも土を落とさずに新聞紙などでくるみましよう。

● ぶらり型野菜

トマト、ナス、キュウリ、エダマメなど。ぶら下がって実る野菜は、立てても寝かせてもOK。ただし低温に弱いので、長期間冷蔵庫に入れるのは避けます。

冷凍できる野菜

ニラ、シイタケなどは生のまま冷凍できます。凍ったまま調理できるよう、食べやすく切ってから冷凍しましょう。パセリは葉のまま凍らせ、袋の上からもむと簡単にみじん切り状態に。ネギも小口切りにして冷凍用袋で保存すれば少量を使いたいときにも便利です。また、オクラ、アスパラガス、インゲン、エダマメ、トウモロコシ、青菜、カボチャ、モロヘイヤなどは、硬めにゆでてラップすれば冷凍保存が可能。一方、ナス、シシトウ、ズッキーニ、レタス、ミツバ、ミョウガなどは、食感が変わるので冷凍には向きません。

リンゴの持つ不思議な作用!

リンゴは収穫後も呼吸をし、エチレンガスを放出し続けます。この成分には、ほかの野菜や果物を早く老化させる作用があります。別のポリ袋などに入れ、口をしっかり閉じておきましょう。ただし、ジャガイモは別。一緒に保存すれば、芽が出るのを防いでくれます。未熟で堅い果物を追熟させたいときも、リンゴと一緒にポリ袋に入れておくとよいでしょう。



よく使う野菜の保存法をご紹介します！

トマト



ポリ袋に入れるかラップして野菜室へ。つぶれるのを防ぐため、ヘタを下にし、す。圧迫されたところから傷むので、重みのある野菜を上には置かないよう注意しましょう。青いトマトは室温に置くと徐々に赤くなるので、それから冷蔵庫に入れます。

【冷凍】ヘタを取ってから丸ごとラップにくるみ、冷凍用袋に入れて冷凍します。使うときは水に漬けると簡単に皮がむけます。カレーやシチューなどを煮込むときは、凍ったまま入れます。また、生のトマトの皮をむいて刻み、軽く煮てから冷凍するとソース作りなどに便利。



ドライトマトを作ろう

ミニトマトがたくさんあったら、真夏の好天が続く時期を選んで、ドライトマトを作ってみませんか。ざるにキッチンペーパーを敷いて、半分に切ったミニトマトを並べ、軽く塩を振って干します。3〜4日干し、水分が抜けたら完成。うま味が濃縮され、パスタやサラダ、オムレツなどにぴったり。冷蔵庫でも保存できますが、オリーブ油に漬付け込めば長期保存できます。

普通のトマトは水分が多く、かびやすいので、あまり向きません。

ナス



寒さに弱く、冷蔵庫に長く入れるとしなびたり黒い粒が出たりします。2〜3日の保存なら水気を完全にふき取ってポリ袋に入れ、室内の涼しい場所に。それ以上置けなら、ポリ袋の上から新聞紙でくるんで保温して野菜室に入れます。もっと長く保存する場合は、10〜15度の場所が適しています。

【乾燥】10cm程度の厚みにスライスし、ざるに並べてカラカラになるまで天日に干します。ぬるま湯で戻して煮物や汁物に。

ゴーヤ



丸ごとポリ袋に入れて野菜室で保存すれば2〜3日ほど持ちます。しかしワタから傷み始めるので注意が必要。使いかけのものは2つ割りにして種とワタをきれいに取り除き、水洗いせずにポリ袋に入れて冷蔵庫へ。

【冷凍】生のまま食べやすく切り、冷凍用袋に入れて。食べるときは凍ったまま調理します。

【乾燥】薄切りにしてざるに並べ、十分に乾燥させます。使うときは水で戻します。

キャベツ



寒い気候を好むので冷蔵庫で保存。芯をくり抜き、水を含ませたキッチンペーパーを詰めてから全体をラップで包みます。使うときはカットせず、外葉からはがしていく方が長持ちします。カットした場合は切り口にしっかきラップをしてからポリ袋に入れます。茶色く変色した部分は、そこから傷みが進むので早めにそぎ落とします。

【冷凍】ざく切りや角切りにしてざつとゆでて、冷凍用袋に小分けします。

タマネギ



常温で長く保存できますが、蒸れると早く傷みます。ポリ袋から出して、かごやネットなど通気性の良い容器に入れましょう。風通しが良く日の当たらない場所につるしておくのが最適。ただし、気温・湿度とも増す夏場は、ポリ袋に入れて冷蔵庫の野菜室で保管した方が安心です。水分が多い紫タマネギや新タマネギも冷蔵庫へ。

【冷凍】生では冷凍は不向き。みじん切りにして透き通るまでいため、小分けして冷凍すればハンバーグやカレーに。

ダイコン



葉つきのものは、そのままでは葉に養分が取られてしまうので、首の部分から切り離します。水分の蒸発を防ぐため、夏場はラップで包んで野菜室へ（冬は濡らした新聞紙に包んで冷暗所で保存）。使いかけのものは切り口にもラップをします。

【冷凍】葉はゆでて絞ってからラップに包み、冷凍用袋へ。根は風味が落ちるので不向き。

【乾燥】短冊切りや細切りにして天日でよく干せば切り干し大根に。皮も干せば風味が増します。

ショウガ



根ショウガは水分を嫌います。湿ったものは風通しの良い場所で乾かしてからラップにくるんで野菜室で保存します。逆に葉ショウガや新ショウガは乾燥し過ぎないように、ポリ袋に入れて野菜室に入れ、早めに使い切りましょう。

【冷凍】よく洗って丸ごと冷凍し、凍ったまますりおろして。また、すりおろしたものをラップで板状にして冷凍すると必要分ずつ割って使えるので便利です。みじん切りや細切りにして冷凍することもできます。



子育てQ&A

子どものクチャクチャ食べ

社団法人母子保健推進会議会長 巷野 悟郎

Q 今年、入園した3歳半の長女です。園で会食があったとき、うちの子は口を開けてクチャクチャ食べていました。入園前は気にしていませんでしたが、食べ方が下手なのでしょうか。

A 食べ方には個人差があります。その中でも、口を閉じずにクチャクチャと音をたてて食べるのは、とても目立ちます。お子さんの食べ方は、以前からではないかと思えます。食べる過程から考えると、口の中に食べ物を入れたら、唾液(だえき)と一緒に小さくかまなければ飲み込めません。よって、赤ちゃんは離乳食のころから、食べ物を口に入れると、こぼれないように口を閉じ、アングアングとかんで唾液を混ぜ合わせます。そして飲み込みやすくしてゴクンと飲むのです。こうして、食べる

ときは口を閉じた方が食べやすいことを理解します。クチャクチャという音も普通は出ません。口を開けた食べ方はむしろ食べにくいので、それなりの理由があると考えます。この

場合ですが、かんでいるときに口を閉じると、鼻から呼吸しにくくなることがあります。例えば、のどの奥にある扁桃(へんとう)が大きい場合や、鼻の病気があるときなどです。鼻から呼吸しにくいことで、普通に食べられず、食べにくい食べ方が習慣になってしまっているのかもしれない。一度、耳鼻科で相談してみましよう。食育という点からも、子どものうちに「クチャクチャ食べ」を直して、きれいな食べ方を学んでおきたいものです。



健康百貨

「軽症うつ」の治療

佐久間総合病院名誉院長 松島 松翠



最近では「軽症うつ」が増えているといわれています。これは通常の「うつ病」とは異なり、精神への症状はあまり強くなく、主に体に症状が出るうつ病のことです。症状としては、睡眠障害、倦怠(けんたい)感、頭痛、食欲低下などが多く見られます。一方、精神症状で多いのは、おっくうになる、落ち込み、抑うつ感、意欲低下などです。軽症うつの方は、周囲に気を使う性格の人が多く、体調が悪くても明るく頑張ってしまうがちです。周囲からは病気とは思われず、自分でも症状があることに気づきにくいということがあります。また、軽症うつになりやすいのは、「勤勉、責任感が強い、几帳面(きちょうめん)、人に気を使う」などの性格の人で、職場で責任のある立場にいる人が多いようです。そのような人に、治療のため休養をすすめると、「周囲に迷惑が掛かる」「仕事を休むわけにはいかない」などの理由で、休養を取りたがらないことがよくあります。軽症うつの治療では、通常のうつ病と同じように、「休養」ス

トレスの軽減」「薬物療法」の三つが主に行われます。特にしっかり休む時間をとることが重要です。例えば「週末はきちんと休む」あるいは「しばらく仕事を休む」など、その人の病状によって異なります。その人にとって何がストレスとなっているかを明らかにし、それをできるだけ減らすようにします。薬物療法では抗うつ剤が使われますが、自己判断で服用を中止すると、再び症状が現れる危険があります。必ず医師の指示に従って、薬が必要な間は服用を継続することが大切です。



富里歌壇

鬮腕に品格もとむる国技とは操られ若人エトランゼむなし

伊藤 哲儀

雪の朝タイヤの飛ばすシャベツ濡れて歩くもこれつきりの冬

麦倉千代子

ユーモアもまじえて舞いし氷上の輝く高橋・浅田

宮沢 智子

春一番梅の花びら寄り合つてふきだまりに舞う寒き夕ぐれ

立花 法子

濃い紅のうどの新芽が目立ちこしバンクーバーの五輪が終わる

黒田 照子

先駆けて咲きて散り敷くしら梅の主役を下りて温き午後なり

中川きよ子

何故かしら・昨夜見し夢に父が居て厳しさはなくわが名呼びたり

安江 照子

雪が降り厳しき寒さの日は続く春の足ぶみ明日は三月

秋葉 清子

病む事も生きるよろこび服薬に細りしからだに春はまた来る

鳴田 きよ

薄紅梅ひらき狭庭の明るり待つひと在るを仕合わせといふ

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 資 材 課 (購買店舗)	TEL	0476-93-1911	FAX	0476-92-4832
購 買 生 活 部 (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	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

☆☆☆☆☆☆6月のあなたの運勢 ☆☆☆☆☆☆

<p>山羊座 【全体運】心理的に不安定になりやすい時期。マイナス思考をせず、意識的にポジティブな発想を。なくしものが見つかる予感 【健康運】体質改善に励めば、手応えがあるはず 【幸運を呼ぶ食べ物】アジ</p>	<p>天秤座 【全体運】パワフルになれるそう。未決定になっていたことに光明が差す予感。友人との語り合いも良いリフレッシュに 【健康運】お酒の飲み過ぎはNG。適度に楽しんで 【幸運を呼ぶ食べ物】カステラ</p>	<p>蟹座 【全体運】周囲と友好的な関係を築ける時。困っていると誰かが助けてくれそう。食事会への参加が人間関係を育てる鍵に 【健康運】運動した分だけ体調に好影響がありそう 【幸運を呼ぶ食べ物】梅干し</p>	<p>牡羊座 【全体運】趣味や習い事を楽しめる時期。未体験のジャンルに挑戦してみよう。金運は中旬以降に回復。旅行にツキあり 【健康運】暴飲暴食は控え、胃腸のケアを心掛けて 【幸運を呼ぶ食べ物】焼きそば</p>
<p>水瓶座 【全体運】レジャー運良好。家族や気の合う仲間とにぎやかに過ごして。買い物は書籍がおすすぬ。気晴らしに読書も◎ 【健康運】梅雨時の寒さに気をつけて。薄着は厳禁 【幸運を呼ぶ食べ物】キュウリ</p>	<p>蠍座 【全体運】明るいイメージを演出することで、ツキを得られます。常に朗らかな表情をキープして。自己投資は前半が◎ 【健康運】肩凝り解消のため、正しい姿勢を心掛けて 【幸運を呼ぶ食べ物】ピワ</p>	<p>獅子座 【全体運】前向きな姿勢になると、周囲の人の長所をスムーズに吸収できそう。新しいタイプの友人ができる可能性も 【健康運】動かないと太りやすい期間。運動が不可欠 【幸運を呼ぶ食べ物】ジャガイモ</p>	<p>牡牛座 【全体運】やるべき作業を早めに片づけた後に、プライベートを充実させるのがおすすぬ。サークル活動への参加も◎ 【健康運】トラブルもなく、快適に過ごせそう 【幸運を呼ぶ食べ物】ベーコン</p>
<p>魚座 【全体運】判断ミスをしやういかも。何事も断絶は避け、周りの意見に耳を傾けて。高原や牧場に出掛けると気分転換に 【健康運】動物や植物に触れて疲労回復を 【幸運を呼ぶ食べ物】ヨーグルト</p>	<p>射手座 【全体運】ちよつとしたことで一喜一憂しがち。どっしり構えるようにして。自分のためにお金を使うなら、後半がベスト 【健康運】栄養バランスに気を配りたい時期 【幸運を呼ぶ食べ物】サクランボ</p>	<p>乙女座 【全体運】自分の考えに固執し、トラブルを招く恐れ。人の意見にも謙虚に耳を傾けて。趣味への出費は前半なら実りあり 【健康運】過労に注意。十分な休息を忘れないこと 【幸運を呼ぶ食べ物】アユ</p>	<p>双子座 【全体運】自分に自信が持てる月。意見やアイデアは、どんどんオープンに。金運も良く、おいしいものを食べに行くこと吉 【健康運】ストレスを感じそう。に過ぎない 【幸運を呼ぶ食べ物】こんにゃく</p>

JAの自動車共済 トラクター・コンバインなども加入できます！

農業機械と一般車両との交通事故が増えています！保障内容も充実しています！

相手への賠償 ⇒ 対人・対物賠償
あなたの保障 ⇒ 搭乗者傷害・自損事故
農耕車両の保障 ⇒ 車両条項

新規契約（6D）での参考掛金

対人・対物賠償無制限＋対物超過修理費用保障特約＋搭乗者傷害 1,000万円の年間掛金は8,390円！
さらに・・・

車両保障100万円を付加した場合、掛金は41,460円になります。

※農業所得の場合、経費算入できる場合がございます。

※この資料は概要を説明したものです。詳細につきましては「重要事項説明書（契約概要・注意喚起情報）」および「ご契約のしおり・約款」により必ずご確認ください。

※保障内容、掛金等の詳しい内容は共済課までお問い合わせください。

JA富里市 金融部 共済課 TEL 0476-93-2112
(登録番号：09125720042)

農作業中の事故に・・・

農作業中傷害共済

本人はもちろん、その親族、雇用した方たちが農作業中の事故で死亡されたり、負傷されたとき共済金をお支払します。また、0歳から99歳まで加入することができます。

加入限度

共済金額	年齢	0歳～69歳	70歳～80歳	81歳～99歳
	死亡共済金		1,000万円	500万円
部位・症状別治療共済金		5,000円	2,000円	2,000円

※支払事例

例えば、

50歳時加入（男女共1名あたり、年間掛金24,200円）で

腕を骨折した場合に、支払治療共済金は、175,000円となります。

※この資料は概要を説明したものです。詳細につきましては「重要事項説明書（契約概要・注意喚起情報）」および「ご契約のしおり・約款」により必ずご確認ください。

※保障内容、掛金等の詳しい内容は共済課までお問い合わせください。

JA富里市 金融部 共済課 TEL 0476-93-2112
(登録番号：09125720043)



「部屋の中で工具類を使う音がする」等、「あれ？何か変だぞ。」と思った時は、迷わず110番または成田警察署（27-0110）、交番、駐在所、巡回中警察官までご連絡ください。

千葉県警察では、違法な調査活動や爆発物などを使用した「テロ、ゲリラ」事件を引き起こす過激派に対し、徹底した取り締まりを行っています。

成田警察署からのお願い
過激派の
アジト発見に
ご協力を！

JAバンク 休日ローン相談会

【ローン相談会のご案内】

日 時：平成22年5月23日（日） AM9：00～PM3：00

対象商品：*住宅ローン（新築購入・借換） *マイカーローン *教育ローンなど

☆住宅ローン完全固定金利受付中！！

金利、詳細等のお問い合わせ、ご予約は下記までお願い致します

住宅ローン…富里市内にお住まいになる為の住宅及び土地が対象になります

その他ローン…富里市内在住の方が対象になります

場 所：JA富里市 本店 金融部融資課 T el:0476-93-2112



今回住宅ローンをご相談いただき、
ご成約いただいた方に富里産スイカププレゼント！！

その他、粗品もご用意致しております

☆☆数に限りがございますのでお早めに！！☆☆

JAとのお取引はこれからという方もお気軽にご相談下さい！



旬は主役で召し上がれ



鮮やかなグリーンと、コロコロとしたかわいらしい形で、料理に彩りを添えるグリーンピース。春から初夏にかけてが旬で、年中手に入る冷凍や缶詰とはひと味違う、ほっくりとした食感が楽しめます。グリーンピースを主役とした青豆ご飯などを作ると、旬の風味が存分に味わえます。

実はこのグリーンピース、さやごと食べるサヤエンドウや、スナップエンドウと同じ「エンドウマメ」の仲間。豆だけを食べる品種として開発され、タンパク質や食物繊維を多く含んだ栄養豊富な食材です。

さやに入ったままのものと、豆を取り出したものとが売られていますが、豆はさやから出すとかたくなるので、できればさや入りのものを選び、調理の直前に豆を取り出しましょう。さやの筋目に親指のつめを立てて、さやを左右に開き、豆を取り出します。

保存は、さやつきならばポリ袋に入れて野菜室に。2～3日以内で使ってください。むいてある豆ならば、その日のうちにゆでてしまいましょう。ゆでたものは、密閉容器で冷蔵すると1～2日保存でき、冷凍保存もできます。かたくなってきたら、再度さつとゆでると、ふっくらおいしく食べられます。

さやつきの形も愛らしく、はし置きや、お皿のモチーフに使われることも多い、魅力いっぱいのグリーンピース。春の食材と組み合わせて、季節の味を堪能してみては。

参考文献 『旬の食材 春・夏の野菜』（講談社）

『月刊ベターホーム 2008年5月号』（ベターホーム協会）

『からだに優しい野菜の便利帳』（高橋書店）



ご飯を美味しく 食事を楽しく

ご飯

鶏の照り焼き丼

1 人分約 807cal



肉は火の通りが良くなるよう均一の厚さにそぎ切りに。ゆで卵は作り方の時間を目安に、固ゆではもう少し時間をかけます。

作り方

- (1) 肉は大きめの一口大にそぎ切りする。Aを合わせ、肉を30分ほど漬ける。
- (2) 卵は水からゆで、沸騰からさらに6分ゆでる。殻をむき、横半分に切る。
- (3) 野菜は色よくゆでて、4~5cm長さに切る。
- (4) フライパンに油を熱し、中火で(1)の肉の、両面に焼き色をつける。残ったAを入れ、肉に絡めるようにしながら、中まで火を通す。
- (5) 器にご飯を盛り、のりを手でちぎって敷く。(4)の汁少々を掛け、肉、卵、野菜を載せる。もう一度残りの汁を掛け、ごまを振る。

材料(4人分)

ご飯…………… 800g
 鶏もも肉…………… 2枚(500g)
 A
 しょうゆ…………… 大さじ5
 酒…………… 大さじ2
 砂糖…………… 大さじ1
 みりん…………… 大さじ2
 サラダ油…………… 大さじ①
 卵…………… 4個
 青菜(ホウレンソウ、小松菜など)…………… 1/2束(100g)
 焼きのり…………… 2枚
 いりごま…………… 少々

もう一品

かんたん白あえ

1 人分約 129kcal



すり鉢、すりこぎを使わないで作れる「かんたん」な白あえです。具材は好みのものをあえればOKです。

作り方

- (1) 鍋に湯を沸かし、豆腐を粗くほぐしながら入れ、煮立ったら目の細かいざるに取り、水気を切る。熱いうちにゴムべらなどで、裏ごしする。
- (2) こんにゃくは4~5cm長さの1cm幅の短冊切りにする。ニンジンもこんにゃくと同じ大きさに切る。シメジは小房に分ける。
- (3) ブロッコリーは小さめの房に分けて、かためにゆでる。
- (4) 鍋にBを入れて煮立て、(2)を入れて汁気がなくなるまで煮る。
- (5) Aを合わせ(1)と混ぜ合わせる。粗熱を取って、(3)と(4)をあえる。

材料(4人分)

木綿豆腐…………… 150g
 A
 練りごま…………… 大さじ2
 砂糖…………… 大さじ2
 塩…………… 小さじ1/4
 ブロッコリー…………… 150g
 ニンジン…………… 5cm(60g)
 こんにゃく…………… 80g
 本シメジ(ブナシメジ)…………… 1パック(100g)
 B
 だし…………… 100ml
 みりん…………… 大さじ1
 しょうゆ…………… 小さじ1
 塩…………… 少々

理事会メモ

平成22年4月23日に理事会が開催され、次の事項が審議されました。

議案

1. 時価算定要領及び時価算定マニュアルの改訂について
2. JA富里市監事監査(平成21年度決算)の指摘事項に対する回答書について
3. JA全国監査機構(平成21年度決算)の指摘事項に対する回答書について
4. 県庁検査指摘事項に対する改善状況等の報告について

3月末の事業実績

	3月31日現在
貯金残高	18,979,334千円
貸出金残高	6,286,000千円
長期共済保有高	103,600,640千円
販売品販売高	1,438,385千円
直売所売上高	107,155千円
購買品供給高	192,328千円
出資金	517,621千円
組合員数	2,906人
(正組合員: 1,822人 / 准組合員: 1,084人)	

編集後記

※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。

(由)