

# 東美の里

JAと地域の人々をむすぶ広報誌

2011/No.377

2月号



## Contents

落花生種子検査	P 2
年金友の会湯治	P 3
金融営業課紹介	P 4
特集「安心手作り入浴剤」	P 6・P 7
金融課よりお知らせ	P 10

種子用ラッカセイの検査



手に取り確認する検査員

富里市落花生原種組合は1月25日(火)、種子用ラッカセイの検査を行いました。

麻袋(約15キロ入り)に入った種子用ラッカセイは、さやに入っただまま保管されている為、さやを割り、乾燥状態や大きさ、色などが検査の対象となります。この日は、「千葉半立」48袋(720キロ)と「ナカテユタカ」69袋(1,035キロ)が検査に持ち込まれ、全て合格しました。

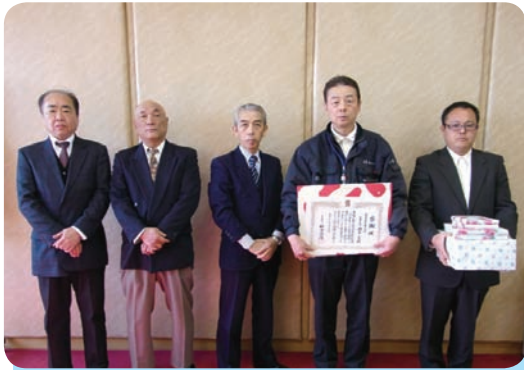
生産者6人が立ち合うなか、落花生自主検査指導員の奥秋全男氏は1袋ずつ種子の状態を確認しました。

市場から感謝状

J A 富里市の花出荷、販売に對して、柏市公設総合地方卸売市場の株式会社第一花卉柏市場より感謝状を頂きました。

贈呈式は1月25日(火)、J A 会議室で行われ、花卉部の名取一法さんと営農部の小泉嘉美部長が記念品と感謝状を受け取りました。

第一花卉柏市場へは主に「ユリ」や「アスター」が出荷されており、優良出荷者として認められたもので、今後も安定供給に努めて行きたいと小泉嘉美部長は話していました。



感謝状を頂き記念写真

農薬講習会を開催

J A 青年部と直売部会は1月26日(水)に農薬使用に対する講習会を開きました。

講師にはJ A 全農千葉県本部より、遠藤正樹氏を招き、過去に起きた事例を交え、その後の産地の取組みや、信頼回復に要する時間など、大変な苦労があることを話しました。

遠藤氏は、「改めて農薬散布の時期や回数などの確認をしっかりとって産地の確立に取り組んでほしい。」と話し、講習会は終了しました。



集まった青年部と直売部会のメンバー

加工用馬鈴薯の栽培と出荷について

販売事業課は1月13日(木)、今年の加工用馬鈴薯の栽培や出荷に向けた注意点などの説明会を開きました。

カルビーポテト(株)の担当者は前年の出荷実績を基に、他産地との比較や富里産の傾向を解説し、種いもの消毒や保管方法、植え付けの時期、出荷時の注意点について話しました。

またJ A 担当者からは、6月16日出荷分までは奨励金の対象となるが、事前の申込みが必要となる為、出荷が可能な生産者は申込みを忘れないよう注意して欲しいと話しました。



栽培にあたっての注意点などを確認



### 宗吾靈堂の 節分会に奉納



豆まきの様子

J A 富里市は2月3日(木)、成田市の鳴鐘山東勝寺宗吾靈堂で行われた「宗吾靈堂節分会」に富里産の落花生(千葉半立、約10<sup>キ</sup>・300袋)を奉納しました。

多くの来場者で賑わった「節分会追儺(ついな)豆まき式」では、袴(かみしも)姿の年男や特別年女らが一年の無病息災を願い、豆まきを行いました。

午前1回、午後2回行われた豆まき最後の会にはJ A 成田市の岩館信康組合長と当J A の根本実組合長も参加し年男・年女らと共に本堂に上がり、行道縁から袋詰めされた大豆やお菓子、落花生などをまきました。

### 組合員ゴルフ大会開催

第47回組合員ゴルフ大会が1月28日(金)、山武郡芝山町の富里ゴルフ倶楽部で行われました。

当日は気温も冷え込み、冷たい風が吹く条件の中、9組34名の参加者は、難コースを攻略すべく練習の成果を発揮しました。

この大会は、日頃のリフレッシュと組合員同士の交流を深め親睦を図ることを目的に行われています。

競技は、新ペリア方式で行われ、結果及び各賞は以下のとおりでした。

優勝	関根 啓寿(金 堀)
準優勝	粕谷 武男(金 堀)
3位	相川 英明(中沢西部)
ドラコン賞	

関根 啓寿(金 堀)
粕谷 武男(金 堀)
相川 英明(中沢西部)
小澤 誠一(高松入)

#### ニアピン賞

鈴木 輝夫(七栄第三)
本橋 春夫(七栄第三)
岩井 清行(七栄第二)

#### ベストグロス賞

相川 英明(中沢西部)
(順不同・敬称略)



スタート前の全体写真



◎粕谷さん◎関根さん◎相川さん



2011年山梨の旅 2011年1月15日

J A 年金友の会は、1月12日(水)から3泊4日で、山梨県の石和温泉で湯治を行いました。

石和温泉の泉質はアルカリ単純温泉で、主に神経痛・筋肉痛・関節痛・五十肩、運動麻痺、関節のこわばり、うちみ、くじき、慢性消化器病、痔疾、冷え性、病後回復期、疲労回復、健康増進等。利用した宿は自噴100%かけ流しで地元の新鮮な食材を活かした多彩な料理が自慢で、参加した36名は湯治の旅をたっぷり堪能しました。

# 金融営業課からのお知らせ

## 皆様のお宅を訪問させて頂いております。

サンキュー

### 3Q訪問活動の内容

- Q.1 ご家族の皆様にお病気・ケガによる入院・手術などはありましたか？
- Q.2 ご家族の皆様におかわいにはありませんか？（結婚・出産・進学・お車の購入等…）
- Q.3 ご自身やご家族の保障内容で、ご不明・ご心配なことはありませんか？

上記のような、「簡単なアンケート」と「JA共済の契約内容の確認」と「ふれあいキャンペーン」を実施しております。

建物共済にご加入のみなさまへ・・・建物の被害によるご請求もれや、面積・用途変更はございませんでしたか？

各地区担当が、訪問させて頂きますので、貯金やローンも併せてお気軽にご相談ください。



玉山亜希子

担当地区

大和台・末広・立沢  
吉川・二区



伊藤けい子

担当地区

七栄第一・高松入  
二重掘・旭・二区



伊藤 郁

担当地区

七栄第三・七栄中央  
双葉・三区・十倉



川村多美子

担当地区

中沢東部・中沢西部  
大堀・葉山



橋本 剛志

担当地区

旧平・高野・四区  
実ノ口・両国



堀越 雄一

担当地区

久能新田・根木名新田  
獅子穴・太木・武州



秋葉 潤一

担当地区

久能・大和・根木名  
七栄第二・高松・宮内  
木戸前



三谷 将吾

担当地区

日吉倉・日吉倉新田  
新橋・金堀・三区

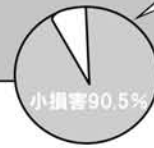
私たちが担当させていただきます。

感謝の気持ちを忘れずに、皆様のお役に立てるよう、一生懸命頑張ります！！



# あの建更がさらにPOWERUP! その名も“むてき”

この部分が  
“むてき”で  
Power Up !!



ご存知でしたか?

台風等による小損害でのお支払って結構多いのです。  
平成21年千葉県における、自然災害での支払件数は725件でした。そのうち、損害割合が5%未満の小損害は656件と90.5%にもなるんです。※JA共済連千葉県本部調べ

自然災害での保障内容が拡大され、「建物更生共済」がさらにパワーアップしました。

建物更生共済

**むてき** と『旧 建物更生共済』支払いの違い。

- 2,000万円の住宅が2,000万円の保障に加入 (付保割合100%)
- 台風により瓦が崩れ、90万円の損害を受けた (損害割合4.5%)

項 目	建物更生共済 <b>むてき</b> (平成16年4月1日以降の契約)	旧 建物更生共済 (平成16年3月31日までの契約)	差 額
自然災害 共済金	<p><b>90</b> 万円のお支払い</p> <p>損害割合3%以上 5%未満 (床下浸水除く) 風・ひょう・雪害については、損害の額が20万円以上の場合は支払対象となります。</p> <p>損害の額 × <math>\frac{\text{共済金額}}{\text{共済価額}}</math> (損害の額 限度)</p> <p><math>90\text{万円} \times \frac{2,000\text{万円}}{2,000\text{万円}} = 90\text{万円}</math></p>	<p><b>45</b> 万円のお支払い</p> <p>損害割合3%以上 5%未満 (床下浸水除く)</p> <p>損害の額 × <math>\frac{\text{共済金額}}{\text{共済価額}} \times 50\%</math></p> <p><math>90\text{万円} \times \frac{2,000\text{万円}}{2,000\text{万円}} \times 50\% = 45\text{万円}</math> (損害の額 限度)</p>	<b>45</b> 万円
臨時費用 共済金	<p><b>27</b> 万円のお支払い</p> <p>&lt;火災等または 自然災害(風・ひょう・雪害に限る)&gt; 共済金の額 × 30% (1事故250万円限度)</p>	× (支払いなし)	<b>27</b> 万円
残存物 とりかた づけ費用	<p><b>実費</b> ( <b>9</b> 万円限度)</p> <p>&lt;火災等または 自然災害(風・ひょう・雪害に限る)&gt; 残存物とりかたづけ費用の額(共済金の額 × 10% 限度)</p>	× (支払いなし)	<b>9</b> 万円
合計額	<b>126</b> 万円のお支払い (残存物とりかたづけ費用共済金が最大額支払われた場合)	<b>45</b> 万円のお支払い	<b>81</b> 万円

豪雨・暴風雨 台風・暴風・旋風 大雪・降ひょう  
自然災害とは、、、、 等をいいます。

この資料は概要を説明したものです。  
ご契約の際には「重要説明事項」および「契約のしおり・約款」を必ずご覧下さい。



【10125640008】

問合せ先 富里市農業協同組合 金融部金融営業課

電話番号 0476-93-2112



からだほかほか

# 安心 手作り入浴剤

イラスト：松林今日子

冬の寒さで冷え切ったからだを温め、疲れを癒やしてくれるお風呂。そこで注目したいのが、健康と美容、リラクゼーション効果を高めてくれる入浴剤。身近にある野菜や果物を使った手作り入浴剤で身も心も癒やされてみませんか？

●前田京子〈まへだ きょうこ〉  
せつけんやボディークア用品のレシピをエッセーとともに紹介した著書『お風呂の愉しみ』（飛鳥新社刊）が反響を呼び、自然素材を使った手作り化粧品ブームの先駆けに。近著に『シンプルスキンケア』『シンプルスキンケアメニューブック』『入浴剤（お風呂の愉しみレシピシリーズ）』などがある。

## からだや肌を癒しやすい素材だけで作る安心感

空気の冷たい季節は、冷えたからだをお風呂でゆつくりと温めたいものです。  
忙しい一日を過ごして疲れ切っているも、寒さで気持ちまで縮こまりそうな日が続いても、わが家のお風呂場なら気掛かりを忘れ、ゆつたりと、身も心も休めることができます。  
お風呂で入浴剤を使うのが好きな方なら、身近にある野菜や果物を、台所にある安全な自然食材と組み合わせ、入浴剤を手作りして

みませんか？

湯船に入れる入浴剤には、肌やからだへの具体的な効能を求めたいのはもちろんですが、原料の安全性などについて余計な心配がなくて、気持ち豊かにリラクセスさせてくれることも大切ですね。  
そのため何ととっても大切なのは、「からだにいいもの」だけでできている」という安心感。  
自分で素材を手にし、それを使って台所で手早く調合すれば、自分や家族の肌に直接触れるものの中身が何かをしつかりと把握することができずから、これ以上の安心はありません。

## 四季の素材を手軽に楽しめ

「塩は保温」、「糖分や油分は保湿」というように、年間を通して使える基本の素材がそれぞれ持つ効能と、その分量、使い方のポイントさえ知れば、それと四季の素材を組み合わせることで、お酒のおつまみをちよいちよいとこしらえるのと同じように、簡単に入浴剤ができてしまいます。晩ご飯のおかずやお鍋の材料、食後の果物から、ちよつと素材を取り分けておくだけでいいことも多いのです。実際にやってみると、本当におつまみを作るのと同じぐらい、

季節によって素材や効き目のバリエーションは豊富で楽しいもの。食卓だけでなくお風呂場でも、季節の野菜や果物を満喫できるので。ここでそのすべてをご紹介することはとてもできませんから、日本の冬におすすめのいくつかの入浴剤のレシピを例としてお目にかきましょう。レシピは、湯船いっぱい約100リットルのお湯に対し、入浴1人1回分の分量です。  
2人以上で入る場合は、分量を人数倍にしてください。また、1人が上がった後で、次の人が入る場合は、また新たに1回分を足すようにしてください。

### 「塩」

保温効果が抜群で冷え性の人におすすめ。ミネラル分の多い天然の海塩や岩塩を使うと、肌あたりが柔らかくなる。1人当たり、ひとつかみ（カップ約4分の1）湯船に入れる。



### 「蜂蜜、黒蜜、砂糖などの糖分」

湯上がりの肌をすべすべにする柔らかな保湿。1人当たり、大さじ1杯から3杯までお好みの量で。決して肌はべたべたしないので、大丈夫。



### 「オイルや米ぬかなどの油分」

糖分よりもしっとりとした保湿力を持ち、水分の蒸発を防ぐことで、保温力も併せ持つ。1人当たり、オリーブオイルなどなら小さじ4分の1杯をそのまま湯船に入れ、よく混ぜる。オイルを直接入れても、量を守れば肌の上に薄膜として滑らかに載り、べたつかないので大丈夫。米ぬかなら、大さじ4、5杯をガーゼなどに包んでとじ、湯船でもみ出す。



### 「純米酒、ビール、ワインなどのお酒類」

湯上がりの肌をすべすべにする柔らかな保湿。効き目の成分はアルコールではなく、含まれる糖分なので、燗（かん）冷ましや気の抜けたビールでもよい。1人当たりカップ1杯を湯船に入れる。決してお酒臭くなったりしないので、ご安心を。



# 手作り入浴剤ししぴ



## シュンギクとユズと純米酒のお風呂

夕食の材料と晩酌から少し取り分けておくだけで、その日のお風呂は極楽気分です。ユズなどかんきつ類の皮やシュンギクなどの葉物は、刻めば刻むほど香りが立ちます。

### 【作り方・使い方】

シュンギクとユズをガーゼや布の小袋で包み、湯船に入れ、よくもみ出すようにしながら入浴する。オプションで純米酒を加える。

### 【材料】

シュンギク…………… 茎 2本を刻んだもの  
ユズ (搾りかすでよい)  
……………1個分を刻んだもの  
純米酒 (オプション)  
……………カップ 1杯 (200ml)

### 【効能】

シュンギク…神経痛、肩凝り、冷え性の回復促進。  
ユズ……………抗鬱、心身の疲労回復、抗菌、血行促進、ひび、あかぎれの修復促進。  
日本酒……………保湿作用。

## ダイコンの葉と粗塩、ヒノキのお風呂

ダイコンの葉は日陰で乾燥させてから使います。日本が誇るヒノキの精油の小瓶があれば、いつでも森林浴やヒノキ風呂が楽しめます。

### 【材料】

乾燥ダイコンの葉…………… 刻んだものを大さじ 2杯  
天然塩…………… ひとつかみ (カップ約 4分の 1)  
ヒノキの精油 (オプション) ……………4滴

### 【作り方・使い方】

天然塩を湯船に入れる。ヒノキの精油を使う場合は、ふた付きの瓶などにまず塩を入れ、ヒノキの精油を垂らしてふたをし、よく振って塩に精油をなじませてから、湯船に入れる。ダイコンの葉をガーゼや布の小袋で包み、湯船に入れ、よくもみ出すようにしながら入浴する。\*ヒノキの精油はアロマテラピーの店で購入でき、インターネットなどでも広く扱われている。

## シソの葉と米ぬかのお風呂

乾燥させたシソの葉が湯にほぐれると、寒い季節のお風呂場にいつとき、明るくすがすがしい夏の香りが立ち込めます。米ぬかは、必ず無農薬のものを使います。

### 【作り方・使い方】

シソの葉と米ぬかをガーゼや布の小袋で包み、湯船に入れ、よくもみ出すようにしながら入浴する。

### 【材料】

乾燥シソの葉… 刻んだものを大さじ 2杯  
米ぬか…………… 大さじ 4~5杯

### 【効能】

シソ……………抗鬱、心身の疲労回復、緊張緩和。  
米ぬか……………保湿作用。

## ミカンの皮と蜂蜜のお風呂

ミカンの皮は生のままでも、むいたものを乾燥させたものでも結構です。蜂蜜の柔らかな保湿作用が、冷たい風に荒れがちな肌を癒やしてくれます。

### 【作り方・使い方】

好みの分量の蜂蜜を湯船に入れる。ミカンの皮をガーゼや布の小袋で包み、湯船に入れ、よくもみ出すようにしながら入浴する。

### 【材料】

ミカンの皮…………… 刻んだものを 1個分 (乾燥の場合は大さじ 2杯)  
蜂蜜…………… 大さじ 1~3杯

### 【効能】

ミカンの皮…抗鬱、心身の疲労回復、緊張緩和、血行促進。蜂蜜……………穏やかな保湿作用。

### 【効能】

ダイコンの葉…保温。冷え性、神経痛、腰痛、痔 (じ) などの回復促進。  
天然塩……………保温。穏やかな保湿作用。  
ヒノキの精油…鎮静、心身の疲労回復、抗菌。

## リンゴの皮とバニラオイルのお風呂

リンゴの皮に含まれるペクチンがマイルドな保湿力を発揮。よく刻めば、リンゴの香りもほんのりと楽しめます。呼吸や気分を楽にしてくれるバニラは、子どもも大好きな甘い香りです。

### 【材料】

リンゴの皮……………刻んだものを 1個分  
バニラオイル……………小さじ 1杯

### 【作り方・使い方】

リンゴの皮をガーゼや布の小袋で包み、湯船に入れ、よくもみ出すようにしながら入浴する。バニラオイルを湯船に入れ、よく混ぜ合わせる。

### 【効能】

リンゴの皮……………穏やかな保湿作用。  
バニラオイル…抗鬱、心身の疲労回復、呼吸器系の緊張緩和。





# スイカ・メロン

スイカ・メロンの苗作り・定植時期を迎えました。育苗床での病害虫の発生が原因で、本圃でハダニやつる枯病、うどんこ病等が蔓延してしまわないように注意してください。



ハダニは育苗ハウス内の雑草もしくは自家用野菜・花卉類等にも寄生します。発生源とならないよう育苗ハウスから持ち出して下さい。

また、育苗のトンネル内は温度確保のために換気不足・湿度過多となり、つる枯病や炭そ病が発生しやすい環境となります。特に接木後や鉢上げ後は多湿状態が続きます。換気を工夫して湿度を抜いてあげるとともに、予防的に殺菌剤を散布しましょう。

防除薬剤 → ペンコゼブフロアブル (つる枯病対策・予防)  
ダコニール1000 ( )

※使用倍率・使用法は農薬のラベルに従ってください。

## 殺ダニ剤について

ダニは密集して発生すると、駆逐が難しい害虫であり、ひとたび大繁殖すると大きい被害となります。また、薬剤の選択・使用法にも注意が必要です。

### ダニ剤の選び方

- ・ 予防を目的とした防除では残効性を
- ・ 発生初期段階では殺虫性を
- ・ 蔓延期には殺卵・殺虫性を注意したダニ剤を選択する

また、ダニに薬剤耐性がつかないように同一の薬剤を重複して散布しないようにする

## 主な殺ダニ剤とその特性一覧

平成22年10月 JA全農ちば

群別	薬剤名	《作用特性》							《主な登録作物》										備考	
		効果発現	殺卵力	殺幼虫力	殺成虫力	残効性	ミツバチ影響	天敵への影響	イチゴ	スイカ	メロン	キュウリ	ナス	ピーマン	トマト	キクラゲ	パプリカ	カーネーション		梨
A	オサダン(水)	遅	×	○	△	○	無	無	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
B	ピラニカ(EW)	速	○	○	○	○	無	有	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
	サンマイル(フロアブル)	速	○	○	○	○	3日	有	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	コナジラミ・アブラムシにも有効
C	コロマイト(乳)	速	◎	◎	◎	△	無	無	親株床	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
D	コテツ(フロアブル)	速	○	○	○	△	7日	有	開花前	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	アザミウマ類、ヨトウムシ類にも有効
E	パロック(フロアブル)	遅	◎	○	×	◎	無	無	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
F	カネマイル(フロアブル)	速	◎	◎	◎	○	無	無	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
G	マイルコーネ(フロアブル)	速	○	◎	◎	○	無	無	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
H	ダニサラバ(フロアブル)	速	○	◎	◎	◎	無	無	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
I	スターマイル(フロアブル)	速	○	◎	◎	○	無	無	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
J	ダニゲッター(フロアブル)	遅	○	◎	×	◎	無	無	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	ニセナシバダニにも有効

A：有機スズ系、 B：ピラゾール-ピリダジノン系、 C：マクロライド系、 D：ピロール系 E：オキサゾリン系、 F～J：新規作用特性 → ◎：良く効く、 ○：効果あり、 △：やや劣る、 ×：効果無し 登録作物 → ○：登録あり、 -：登録なし  
※ 農薬を使用するときは、使用基準（適用作物・希釈倍数・収穫前日数・総使用回数）を確認して下さい。





# 富里俳壇

天辺に初日掲げし大樹かな

屠蘇汲むやおかげさまにて婚伍拾

初御空いぎ生さめやも老いとても

好きなこと出来る楽しさ胡麻叩く

着ぶくれて忘るることの年の数

冬めきて庭の走り根逃げ場なし

淋しさを少しかかへて師走かな

立つ膝のこきりと冬に入りけり

年金といふ禄を食み年暮るる

数へ日のポケットにありメモ用紙

問ふ事の多き世相や鴈の賛

焼諸を類張る辺り憚らず

聖樹立て優しき医院灯をともす

寒郡 政雄

南澤のぼる

師岡 一郎

野々宮久枝

大塚 さち

高田 柴秋

秋野 充恵

青木うた子

佐藤 和子

秋葉 紅陽

鈴木 順子

荒井 一明

小林 昭治

(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

## ☆☆☆☆☆☆ 3月のあなたの運勢 ☆☆☆☆☆

### 山羊座

【全体運】対人運に恵まれています。つき合ったことのないタイプの友人がで、刺激に。未経験分野を始めるのも大賛成  
 【健康運】スポーツを楽しめば、体調が上向きそう  
 【幸運を呼ぶ食べ物】セリ

### 水瓶座

【全体運】ゆったり気分で過ごせる予感。好きなことをじっくり満喫してみよう。おいしいと評判のお店に行くのも正解です  
 【健康運】運動不足になりやすいとき。まめに動いて  
 【幸運を呼ぶ食べ物】ウド

### 魚座

【全体運】前向きになれる時期。前に駄目だったことに再挑戦すれば、今度は成功する可能性が大。自分磨きも良い結果に  
 【健康運】落ち着いた気分であることで好影響あり  
 【幸運を呼ぶ食べ物】タケノコ

### 天秤座

【全体運】神経質になりやすいので、大らかさを忘れずに。ハーブティーを飲むと気持ちか和みそう。花を飾るのもグッド  
 【健康運】オーバーワークに用心すること。休息を  
 【幸運を呼ぶ食べ物】キャベツ

### 蠍座

【全体運】レジャー運が急上昇。家族や親しい仲間たちと遊びに出掛ければ、大いに英気を養えます。くじ運もラッキー  
 【健康運】特に問題なし。アクティブに動き回って  
 【幸運を呼ぶ食べ物】クレソン

### 射手座

【全体運】ささいなことでイライラしやすい期間。意識的に笑顔を手掛けて。手作りを楽しむ趣味を持つと、良い気晴らしに  
 【健康運】体調に過敏になりがち。考え過ぎはNG  
 【幸運を呼ぶ食べ物】マダイ

### 蟹座

【全体運】行動力が高まっている月。未解決になっていた事柄を再会させられるはず。ハイキングに出掛けるのも吉  
 【健康運】積極的に体を動かすことで体調改善へ  
 【幸運を呼ぶ食べ物】サワラ

### 獅子座

【全体運】あれこれ考え込むことが多くなる気配。物事を深刻に受け止めやすいので、肩の力を抜いて。お寺の散策につき  
 【健康運】まだまだ防寒は必須。薄着に気をつけて  
 【幸運を呼ぶ食べ物】タラの芽

### 乙女座

【全体運】状況判断を誤らなければ、トラブルの心配はなさそう。迷ったときは信頼できる人に相談して。余暇は観劇が幸運  
 【健康運】無理な運動は×。できる範囲で楽しんで  
 【幸運を呼ぶ食べ物】フキ

### 牡羊座

【全体運】家にもりやすくなる傾向大。家族や気の合う友人と遊びに出掛けると、うれしい発見あり。図書館に行くのもO  
 【健康運】不規則な生活には注意を。睡眠は十分に  
 【幸運を呼ぶ食べ物】はなあられ

### 牡牛座

【全体運】向学心が旺盛になりそう。やってみたいことがあるなら、ぜひ情報収集を。ネットやメールを駆使するのも正解  
 【健康運】マッサージで、気力も体力も上向き兆し  
 【幸運を呼ぶ食べ物】菜の花

### 双子座

【全体運】自分のやり方や考えにこだわらずやすくなりそう。柔軟な発想を手掛けて。美しい花をめで行くこと、良い気分転換に  
 【健康運】疲れをため込みがち。リラクセスが大事  
 【幸運を呼ぶ食べ物】サザエ

# 新学期定期キャンペーン

☆**新学期限定**☆ (期間 平成23年2月1日～23年4月28日)

新学期グッズ  
プレゼント

## プレゼント内容

- ☆付箋定規タグカード
  - ☆人気キャラクターマグネットホワイトボード
  - ☆シャープナー色鉛筆 (12色)
- この中からお好きなものを2つお選びください!

### \*概要\*

- 今年度4月に新学期を迎えられる学生の方。(小学生～大学生)
- 定期20万円以上の新規、または増額書替え。
- 預け入れ期間1年以上の自動継続
- 個人の方に限ります。



詳しい内容は窓口までお気軽にご連絡下さい!

JA富里市 金融課 0476-93-2112

## 石川 さゆり歌謡ショー26名が当選

平成22年11月1日から12月30日まで行った定期貯金キャンペーンの抽選会が、平成23年1月20日(木)に行われました。

今井信用担当常務、菱木金融部長、川嶋金融次長の厳正な抽選を行いました。

結果、本年5月25日に開催される「石川さゆり歌謡ショー」が当選したのは下記の番号に決定しました。

尚、当選者の方には“当選のご案内”を郵送いたしました。

### 当選番号 (抽選番号下3ケタ)

#### 1 組

074 121 161 173 199 257  
265 314 341 446 460 530  
584 600 631 642 653 667  
686 732 849 890 931 995

#### 2 組

126 145

\*当選番号は窓口にも掲示しています、  
くわしくは金融課までお問い合わせ下さい。





## 鍋だけなんて言わないで 使える冬野菜



まさに今が旬のハクサイ。通年出回っていますが、どんと丸ごと店頭に並ぶのは冬ならでは！

癖がないので、料理のジャンルは問いません。定番の鍋物や漬物はもちろん、煮物や炒め物にもぴったり。またハクサイの優しい甘味は牛乳との相性が良いので、ミルクスープやクリーム煮、グラタンといったクリーム系の料理の具材にするのもおすすめです。調理の仕方によっても食感が変わるので、さっと加熱してシャキッと仕上げてもよし、煮込んでやわらかさを楽しむもよし、いろいろな味わい方が堪能できます。

また、意外と知られていませんが、生食にも向くので、レタスのようにサラダに加えて、シャキシャキの食感を味わうのも普段とは趣が異なり、楽しいものです。

葉と軸ではかたさが違うので、例えば鍋物など大きめに使う場合は、厚みのある軸の部分は削ぎ切りにしたり、軸から先に加熱して時間差をつけると、仕上がりのタイミングで火の通りがそろいます。また、煮物や炒め物などはあらかじめ塩を振って少し置き、水気をしぼっておくと、仕上がりが水っぽくなりません。さらに炒め物は弱火でゆっくり加熱すると水分が出てしまうので、強火で一気に仕上げるのがおいしく仕上げる秘訣(ひけつ)です。

選ぶときは、丸ごとのものなら、外側の葉の緑色が濃く、先端の葉がしっかり巻いているものを。カットされているものは、切り口をチェックしましょう。芯の部分が盛り上がっているのは、切ってから時間がたって成長した状態。できるだけ切り口が平らなものを選びましょう。中心部の葉は白いものより、黄色いもののほうが甘味があります。

保存は、丸ごとなら新聞紙で包んで冷暗所に。カットしたものはラップでぴっちり包み、野菜室に入れ、早く使い切るのがポイントです。いずれも、できれば立てて保存しましょう。



## ハクサイのドリア

調理時間 20分



撮影：大井一範

### ●材料(2人分)

ご飯……………	200g	牛乳 カップ1・1/2(300ml)	
ハクサイ……………	100g	スープのもと……………	小さじ1
塩……………	小さじ1/6	塩……………	小さじ1/6
タマネギ……………	1/4個(50g)	こしょう……………	少々
ハム(厚切り)……………	100g	A パン粉……………	大さじ2
バター……………	20g	粉チーズ……………	大さじ2
		バター(ちぎる)……………	10g

### ●作り方(1人分542kcal)

- (1)ハクサイは2～3mm幅の細切りにします。塩を混ぜて10分ほど置き、水気をしぼります。
- (2)タマネギは薄切りに、ハムは1cm角に切ります。
- (3)鍋にバター20gを溶かし、タマネギを色づかないように炒めます。しんなりしたら、ご飯、牛乳を加え、弱火でまぜながら、煮つめます。
- (4)全体にとろみが出てきたら、(1)、ハム、スープのもとを加えてさらに約1分煮ます。塩、こしょうで調味します。
- (5)(4)を耐熱皿に移し、Aを散らします。オーブントースター(または約220度のオーブン)で5分ほど焼き、焼き色をつけます。





# ご飯を美味しく 食事を楽しく

## ご飯

### 芋と豆の雑穀ご飯

1人分約 377kcal



#### 作り方

- (1) 米はといで水気をきり、雑穀(目の細かい茶こしなどでさっと洗う)とともに分量の水に、30分以上漬ける。
- (2) サツマイモはよく洗い、皮つきのまま1.5cm角に切る。水に漬けて水気をきる。
- (3) 炊飯器の(1)の中に、(2)、大豆、塩、酒を加えてさっと混ぜ、普通に炊く。
- (4) 蒸らし終わったら、芋を崩さないように、全体を大きく混ぜる。

#### 材料(4人分)

米(米用カップ)…… 2カップ(360ml)  
雑穀ミックス…… 大さじ 5(40g)  
(雑穀ミックスは麦、アワ、キビ、ごま、豆、黒米など数種をブレンドしたものを使用)  
水…… 480ml  
サツマイモ…… 150g  
大豆(水煮)…… 50g  
塩…… 小さじ 1弱  
酒…… 大さじ 1

雑穀ご飯は、白米1カップに雑穀大さじ1~3くらいから始めてみましょう。水加減もこれくらいなら白米の目盛りで大丈夫です。芋はサトイモ、山芋など。豆はインゲン、小豆、黒大豆など手近にあるもので代用できます。

## もう一品

### ダイコンと牛肉の煮物

1人分約 282kcal



#### 作り方

- (1) ダイコンは皮をむき、縦に4つ割りにしてから6~7cmの長さの乱切りにする。肉は4~5cmの長さに切る。
- (2) ネギは3cmのぶつ切り、ショウガ、ニンニクは薄切りにする。Aを合わせる。
- (3) 鍋に油を熱してショウガ、ニンニク、ネギを入れ全体に油がなじんだら、肉とダイコンを入れて炒める。肉の色が変わったら、Aを入れて、煮たったら火を弱め、あくを取り、ふたをして中火で約20分、煮汁が少なくなるまで煮る。途中、1~2回全体を混ぜ、味を均一にする。

#### 材料(4人分)

ダイコン…… 小1本(800g)  
牛肉(もも薄切り)…… 300g  
ネギ…… 1本  
ショウガ…… 1かけ  
ニンニク…… 1片  
サラダ油…… 大さじ 2  
A 水…… カップ 1  
酒…… カップ 1/2  
砂糖…… 大さじ 2  
酢…… 大さじ 1  
しょうゆ…… 大さじ 4

旬のダイコンをダイナミックに大きく切って煮ます。肉はほかに、鶏肉、豚肉など、またどの部位で作ってもおいしいです。あめ色に煮えたダイコンが食欲を誘います。

### 12月末の事業実績

	12月31日 現在
貯金残高	19,283,195千円
貸出金残高	6,175,317千円
長期共済保有高	100,914,580千円
販売品販売高	7,225,152千円
直売所売上高	654,247千円
購買品供給高	1,573,192千円
購買品供給高(生活部門)	306,158千円
出資金	540,837千円
組合員数	2,902人
(正組合員: 1,804人/ 准組合員: 1,081人)	

16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	議
総額について	平成23年度における理事及び監事の報酬	平成23年度における借入金	平成23年度同一人に対する信用の供与等の最高限度について	平成23年度貸出金利率の最高限度について	平成63回通常総会の開催日について	平成23年度事業方針(計画設定)について	平成23年度事業方針の承認について	繰延税金資産の回収可能性について	平成22年度事業報告・貸借対照表・損益計算書について	平成22年度事業報告の兆候判定について	不良債権処理方針について	部分直接償却の実施について	農業倉庫業務規程の一部変更について	農地利用集積円滑化事業規程の一部変更について	経理規程の一部変更について	議案

### 理事会メモ

平成23年1月28日に理事会が開催され、次の事項が審議されました。