

東美の里

JAと地域の人々をむすぶ広報誌

2012/No.389

2月号



Contents

種子用落花生の検査	P 2
営農情報	P 4
定期貯金キャンペーン当選者発表	P 5
特集「東日本大震災から1年」	P 6・P 7
融資課よりお知らせ	P 10



種子用落花生すべて検査合格

富里市落花生原種組合は1月17日(火)、種子用落花生の検査を行ないました。

県内で今年初となった検査では、原種組合の生産者6人が検査に望みました。

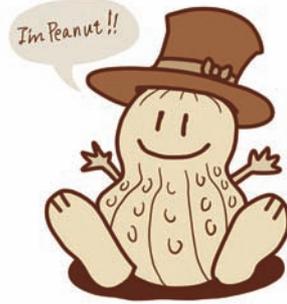
麻袋に入ったおよそ15キの種子用落花生はサヤに入ったまま保管されているため、検査にはサヤを割り、種子となる実の乾燥具合や大きさ、色などの審査を行い、保存状態を確認、種子としての資質を判断します。落花生自主検査指導員の奥秋公男さんによると、今年の種子は育ちが



落花生の状態を確認



一袋の重さを量る



良好とのこと、生産者が見守るなか、一袋ずつ入念に種子の状態を確認しました。

今回、検査に持ち込まれた、「千葉半立」60袋(900キ)と「ナカテユタカ」70袋(1050キ)は全て基準をクリアし合格しました。



抽選会で記念品を渡す根本組台長

落花生で豆まき

イオンリテール(株)と千葉県、(株)千葉県落花生協会は1月28日(土)、印西市のイオン千葉ニュータウン店で節分にちなんだ催しとして、落花生まきと房総太巻き寿司の実演・試食を行い、消費者に千葉県の農林水産物の魅力をPRしました。関東地方では節分に落花生をまく風習はあまり知られていませんが、北海道や東北地方では落花生をまいていることから、新たな節分のスタイルとして来場者に提案しました。会場では抽選会も行われ、県産落花生の詰め合わせが5名の方に当たりました。



参加者全員で記念写真

雄大な海を眺めながら ゆっくり湯治

J A年金友の会は、1月11日(水)から3泊4日で、静岡県土肥温泉で湯治を行いました。土肥温泉の泉質はカルシウムナトリウム・硫酸塩、塩化物温泉で、効能は神経痛・筋肉痛・関節痛・五十肩、関節のこわばり、うちみ、慢性消化器病、冷え性、病後回復期、疲労回復、健康増進等。お世話になった桂川シーサイドホテルはオーシャンビューで潮の香りと雄大な海、取れたての新鮮な海の幸を使った料理が楽しめ、参加した29名は湯治の旅をたっぷりと堪能しました。



第4回 女性部通常総会

出席者で記念写真

JA女性部が4回目となる通常総会を2月3日(金)にJA大会議室で行いました。

24人が出席し、JA女性組織綱領を出席者全員で唱和し、JA女性組織5原則を確認しました。

議案に入ると、前年度の事業報告や収支決算書の報告、今年度事業計画(案)並びに収支予算書(案)と会費の徴収時期と方法、について審議され、すべて承認されました。

今後も組織の強化を図り、部員の加入促進や交流会等へ積極的な参加を呼びかけて総会は終了しました。

JA女性部通常総会開く

JA富里市は2月3日(金)、成田市の鳴鐘山東勝寺宗吾霊堂で行われた「宗吾霊堂節分会」に富里産の落花生(千葉半立、ナカテユタカ、郷の香を約7㌔・150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、豆まきをしました。

豆まきは午前1回、午後2回行われ、最後の会にはJA成田市の岩館信康組合長と当JAの根本実組合長も参加し年男・年女らと共に本堂の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。



拝啓で豆まきをする年男らと来場者

宗吾霊堂の節分会に奉納

こんにちは女性部です

JA女性部では1月30日(月)に富里市御料の印旛地域農林業センターで味噌づくりを行いました。サークル活動の一つとして行われたもので、煮込んだ大豆をつぶす工程では、力の入る作業でもありましたが、おしゃべりをしながら味噌づくりを楽しみました。味噌づくりにはそれぞれ多少の違いはありますが簡単にレシピを載せてみました。

参考にしてみてください。

※今後の予定 3月14日(水)ストレッチ体操・4月に米粉パン作り

用意する物(みそ4kg分)

- 大豆..... 1キログラム
 - 糀..... 1キログラム
 - 塩..... 450グラム
 - 昆布..... 適量
 - タッパーもしくはジッパー袋..... 2~3枚
 - 塩..... (約100~500グラム) カビ防止の為
- ※大豆はきれいに洗って、たっぷりの水で一晩以上浸しておく。
※昆布は表面を拭いて、15cmくらいに切っておく。

1. 大豆を煮る。大豆の水をきって、大きめの鍋(直径30cm)に大豆を移し、被るくらいの水を加えて強火にかける。沸騰したら、弱火にして、大豆が柔らかくなるまで煮る。途中アクが出れば取り除き、常に大豆が水面から出ないように水を加える。
2. 大豆が柔らかくなったら、ザルにあげて冷ます。大豆が少し冷めたら、丈夫なビニールやボールにあって、マッシャーやすりこぎ棒などでつぶす。
3. 大豆をよくつぶしたら、塩と糀とともによく混ぜる。..... ①
4. タッパーかジッパー袋に①を敷き詰める。..... ②
5. ②の上に昆布を敷いて、また①を重ねる。
6. タッパーの場合は、上にクッキングシートカラップを隙間なくぴったりかける。
その上に、カビ防止の為の塩をのせ、隙間なく広げる。
ジッパー袋の場合は、空気が入らないように密封しておく。
※どちらの場合も風通しがよく、直射日光の当たらない温度変化の少ない場所で保存する。
7. 常温で醗酵させ、「土用の丑」の日が過ぎたら、冷凍庫で保存する。
カビがあれば取り除き、昆布も取り除いて全体を混ぜて空気を入れます。
9月中旬頃から食べられます。



すりこぎ棒で大豆をつぶす参加者

放射能のリスクと農産物の安全について

2011年3月の原発事故により、食品衛生法において放射性物質の暫定規制値が設定されました。また、今年の4月に基準値の改正が予定されており、一般食品では放射性セシウムについて現在の500ベクレル/kgから5分の1の100ベクレル/kgになる見込みです。

農作物の生産にあたり、行政の発する情報を適切に把握する必要があります。また、自分の圃場と生産している作物に、放射性物質のリスクがないかどうか検討する方法をご紹介します。

放射能リスクの検討方法



農場の空間線量はどのくらいか

線量計を使って圃場の空間線量をチェックします。線量が特に高い場所が無いか、調べます。



農場の土は大丈夫か？

農場の土の放射性セシウム濃度を実際に分析します。土を調べることで、そこから農作物へ移行する放射性物質の程度の目安を知ることができます。

土→農産物	移行係数の例
ニンジン	0.0037
トマト	0.0007
ジャガイモ	0.011
メロン	0.00041
※農林水産省資料による	



放射性物質の精密測定



使う資材は安全か？

田畑に投入する堆肥等の資材が安全かどうか確認します。

肥料・土壌改良資材・培土中の放射性セシウムの暫定許容値は、400ベクレル/kg（製品重量）以下です。

自分で堆肥を作っている場合は、原料（家畜排せつ物、わら、もみがら、ぬか、落ち葉、雑草、剪定枝、残さ等）が汚染されたものでないか確認し、必要に応じて堆肥等の放射性物質の検査を行います。

【お問合せ先】 JA富里市 営農指導課 TEL：93-5652

川中 美幸歌謡ショー抽選会開催

平成23年冬の定期貯金キャンペーン当選者 28名様

平成23年11月1日より12月30日までの期間で行った定期貯金キャンペーンの抽選会が、平成24年1月24日に信用担当常務、金融部長、金融課長により厳正に行われました。その結果、本年5月16日に開催する川中美幸歌謡ショーご招待客さま28名の当選番号が下記のように決定しました。

多数のご応募有難うございました。

尚、当選者様には“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

024 031 121 132 215 267 328
507 517 591 607 626 649 722
737 775 782 817 844 911 956

2組

203 218 244 257 370 435 475

*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。



人事異動があり、次の通りとなります

平成24年2月1日付（ ）内は旧任部署

（異動：部長・次長職）

△ 石橋 尚宜 営農部 部長 (営農部 次長)
△ 高山 勇治郎 営農部 次長 (営農指導課 課長)

（異動：課長代理職）

△ 三之宮由紀夫 営農部 営農指導課 課長 (産直事業課 課長)
△ 國本 幸雄 営農部 直販開発課 課長代理 (直販開発課 係長)

平成24年1月31日付

【定年退職（早期）】

◇ 営農部 部長 小泉 嘉美

【退職】

◇ 購買生活部 花井 昌弘

組合員・地域住民の皆様、長い間お世話になりました。

お詫びと訂正

先月号（1月）の人事異動の表示に誤りがありました。

以下の通り訂正するとともにお詫び申し上げます。

（誤） △ 小野沢龍洋 金融課 (融資課) 旧任部署



（正） △ 小野沢龍洋 融資課 (金融課) 旧任部署



東日本大震災から1年

災害多発時代を生き残るには？

東日本大震災から間もなく1年を迎えます。この震災は、その後の原発事故の問題も含め、被災地はもちろん日本全体の経済や生活に影響を及ぼしています。この震災はどのような災害だったのか、現地では何が起きていたのかをあらためて検証し、学ぶべきことをお伝えできればと思います。

東日本大震災を振り返る
何が起き、日本はこの後どうなるのか

あのとき、何が起ったのか。実際、震災の数日前から宮城県沖では地震が多発していました。震源地は過去多くの津波地震を発生させている場所。明治三陸地震（1896年）では東日本大震災とほぼ同じ死者・行方不明者約2万人、昭和に起きた地震（1933年）で発生した津波でも約30000人の死者・行方不明者が出ています。そして多くの地震学者がこの30年での巨大地震の発生確率をほぼ100%に近い数字で予測していた場所でもありません。当然、気象庁も政府機関も警戒はしていましたし、地元でも十分な対策はなされていたはずでした。では、なぜ「分かっていた」場所であったにもかかわらず、これだけの被害が生じてしまったのか。

撮影：和田隆昌



何度もし繰り返される悲劇。私たちに災害から逃れるすべはないのでしょうか。今こそ活発な議論がなされるべきです

す。10mを超える津波が来るかもしれないことは分かっていた、2度3度続けてやって来ることも分かっていた、そこに家を建てたら津波が来れば流されることも分かっていた。歴史は繰り返され、悲劇は何度も繰り返される。今こそ「どうしたら命を救えるのか」を真剣に議論しなければならぬときなのです。

東日本大震災と同等規模の地震は再

災害危機管理アドバイザー 和田隆昌

度「必ず」やって来ます。統計上、日本周辺は地震活動の多発時期に入ったといわれています。内陸部に住む人も他人事ではありません。日本国に住んでいる以上、地震被害を受けない場所には存在しません。まず、自分の住む場所にどんなリスクがあるのかを、もう一度見直すことから始めましょう。

人はなぜ「自分だけは大丈夫」と思うのか
避難せずに被災してしまう理由

大きな自然災害の警報を耳にしたとき、人間は「自分だけは大丈夫」「大したことはない」など、まったく根拠のない意識を持つ傾向があります。そのため市役所などの自治体が防災無線で避難を促したとしても、一向に避難行動に入らないという結果になります。自治体が発する「避難勧告」に先んじて「自主避難」するような例は、非常にまれです。それは自分にとって嫌なこと、面倒なことを意識から排除しようとする心理が働くからなのです。これは高齢者に多くありますが、東北の沿岸では、過去津波警報が何度

撮影：服部隆昌



も発せられ、実際には被害を受けたかった記憶が、自分に都合良く残ってしまったていることも影響したようです。さらに「周囲が動くまでは何もしない」「近くに人がいるから大丈夫」と、集団行動を取ろうとする傾向もあります。「隣の家の人がまだ避難してないので、自分が先に逃げるのは恥ずかしかった」などの声もありました。災害時には、たとえ無駄になったとしても「早めの避難」のみが身を守るのです。自分が避難することで周囲の避難行動を促し、より多くの命が救われるのだという意識に切り替えましょう。

命を守るための知恵 今日からできる家庭の災害対策

〈別表〉今日からできる家庭の災害対策

1
地方自治体などの窓口で自分の住む地域のハザードマップを手に入れる。

ハザードマップは多くの自治体で入手可能です。自分の住む地域の危険な場所、自宅と避難場所との位置関係などを確認することができます。

2
自分の住む家屋の耐震強度を調べる。

特に1981年5月以前の建築物ですと、強度が著しく劣っている可能性があります。自治体から耐震改修の補助金が出る場合がありますので問い合わせてみましょう。

3
寝室の安全性を高める。

寝室にある家具は全て危険な凶器になり得ます。重量のある家具は必ず固定し、少なくとも自分に倒れてこない位置に移しましょう。夜間の停電に備えて、停電時に点灯する「保安灯」を寝室に用意しておくことで避難時に助かります。

4
避難経路を実際に歩いて確かめる。

自宅付近に災害（津波・火災）の危機が迫ったと感じたなら、事前に確かめておいた、自治体の指定する避難場所へすぐに移動します。年に1度は家族そろって避難場所への経路を確かめることが必要です。



イラスト：服部新一郎

冒頭に記した通り、自然災害による被害には必ず「その場所」に応じたりスクの高低が存在します。東日本大震災では約2万人もの犠牲者が出ましたが、その多くは津波による犠牲者です。建物の倒壊による死亡事例は東北の被災地ではほとんど見られません。建築基準法の度重なる改正により、比較的新しい家屋の地震による全壊の可能性は極めて低いのです。個人でできる地震対策には、その優先順に(1)自分の住む地域の災害危険度を把握すること(2)家の安全性(耐震強度)を確かめること(3)寝室の安全性を高めること(4)安全な場所への避難経路を把握し、実際に

確かめること、などがあります。地震があっても、「津波の届かない」「安全な家」に住み、後は火災にさえ巻き込まれなければ、生命の危機に直面する可能性は非常に少ないといえます。「地震そのもので死ぬことはまずない」のですから「地震による2次災害に遭わないこと」こそ、最も必要な地震対策なのです。災害対策というと、水や食料の備蓄さえすればいいと思いがちですがそれは「命を守る」ことにはつながりません。まず、すぐに実行可能なことを別表にまとめました。

もしも大きな地震があっても、自分が動けなくなってしまうたり、家や部屋に閉じ込められてしまったときに、誰が助けに来てくれると思いますか？ 警察ですか？ 消防隊ですか？ それとも自衛隊？ いずれもすぐには来てくれません。阪神・淡路大震災では、倒壊した家屋の下から助けられた人の実に4分の3が「近所の人」によって救出されています。東日本大震災でも「生死を分ける」瞬間には、近所の人に関わっている例が数多く見受けられました。助け合う家族がその瞬間に一緒にいるとは限りません。自分の生活圏に

被災者は誰に助けられたのか 生死を決めたのは「ご近所付き合ひ」

住む人との「つながり」だけが、生死の境にある自分を救う、唯一の手段だといってもいいでしょう。本当に基本的なことですが、近所の人と日頃の「あいさつ」や「気遣い」をどれだけしているか、また地域で「被災者」になり得る人をどれだけ守ってあげられるかが、地震災害の被害者を減らすために最も有効な手段だといえるのです。

和田隆昌（わた たかまさ）

災害危機管理アドバイザー。感染症により生死をさまよったことをきっかけに「防災士」の資格を取り、災害や危機管理問題に積極的に取り組む。アウトドア関連雑誌の編集者を歴任。長年のアウトドア活動から、サバイバル術も得意。著書に「地震・津波の新常識」(フティック社)など多数、全国での講演会の他、メディア出演も多い。



もう一度見つめよう 食べ物の世界

食中毒を防ぐには

タレント・食生活アドバイザー 岡村麻純

受験シーズン真っただ中。私の受験期を振り返ってみると、初めて自分の人生を自分の力で切り抜ける必要を感じた貴重な経験でした。

受験中は、暖房はせずに寒い部屋で毛布に包まり、温かい飲み物と甘いお菓子を傍らに勉強をしていました。暖房を使わなかったのは、暖かいと眠気が出てしまうことや、頭寒足熱が頭を働かせるには良いといわれていたためです。また、受験勉強中は一日中甘いものを食べていましたが、まったく太りませんでした。運動もあまりしていませんのになぜなのか。

成人の場合、生きていくのに必要なエネルギーのうち約20%が脳に使われています。これは心臓に必要なエネルギーの3倍近くで、発達した人間の脳にはエネルギーがたくさん使われていることが分かります。

脳はブドウ糖が唯一のエネルギー源です。ブドウ糖とは、砂糖、芋類、穀物などの炭水化物から得られるものです。つまり、脳を働かせるためには、炭水化物が必要なのです。もちろん、

その他の栄養素も健康を保つためには必要不可欠ですし、バランス良く食事をするのが常に大切です。ただ、普段以上に脳を使うこの時期は、いつも以上に炭水化物を意識して摂取し、不足のないようにすることが重要です。わが家でもそうでしたが、「受験に勝つ！」という願掛けでカツを食べるとよく耳にします。そのときは脂肪の多いカツよりも一緒にあるご飯をしっかり食べることで、より受験で力が発揮できるかもしれません。また、わが家では受験日には母親がお弁当と一緒にチョコレートを持たせてくれました。脳にブドウ糖が不足しないように、試験の合間に甘いものを摂取することも脳をフル回転させるために良いかもしれません。頑張れ、受験生！



今月の表紙

かがやけ未来の後継者

富里市七栄(七栄第二地区)

鎌形 ^{まさき} 壮生くん (15歳)

^{しゅん} 瞬くん (13歳)

今回は七栄第二地区の鎌形さんのお宅にお伺いしました。

長男の壮生くんは中学3年生、今は高校受験を控えており、合格に向けて毎日少しずつ勉強がんばっています。

次男の瞬くんは中学1年生で部活動は卓球部に所属しています。攻撃的なプレースタイルで団体戦ではレギュラー(シングル)で出場する事もあります。

今後は地区大会を勝ち抜いて、上の大会に出場できるようにチームとしてがんばって行きたいと話していました。

【父：勝利さん】 【母：基美さん】



富里俳壇

東の間の冬日に鯉の動きをり
 竹生島湖水をたたへ神無月
 行く年の一隅照らす街路灯
 炬燵にて足の先のみ伸直り
 小春日の時間をゆらし籐の椅子
 童心に返りて踏みし霜柱
 窓拭きて富士見ゆる日の寒さかな
 小春日の歌声四方に広がれり
 行儀よき日本人たれ大旦（おおあした）
 朝霧の幕引くやうに日の出かな
 幸せはちゆうぐらみでよし一茶の忌
 かるた取り一家団らん遙かなる
 荷積する息荒立てて十二月

荒井 一明
 鈴木 順子
 寒郡 政雄
 加藤 井魚
 高田 柴秋
 野々宮久枝
 古川 雄一
 大塚 さち
 小林 昭治
 稲毛 信子
 師岡 一郎
 佐藤 和子
 秋葉 紅陽

お詫びと訂正

先月号（1月）の富里歌壇で誤りがありました。
 以上のように訂正するとともにお詫び申し上げます。
 （誤）ぼつりぼつんとうつせみ支へる一粒のはかに声なし病みびと眠る
 （正）ぼつりぼつんとうつせみ支へる一粒のほかに声なし病みびと眠る

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】好奇心を刺激され、さまざまなジャンルに興味を抱きそう。やってみたいことについて情報収集を。メール交換も吉
 【健康運】スポーツの腕が上達しやすく、体調良好
 【幸運を呼ぶ食べ物】ヒジキ

水瓶座

【全体運】ゆったり過ごせる期間です。趣味や習い事など、好きなことに時間を費やしてみ。美術館に足を運ぶのも◎
 【健康運】ストレッチなどで柔軟性をアップさせて
 【幸運を呼ぶ食べ物】ワラビ

魚座

【全体運】何事にも果敢に挑戦したい幸運期。未体験のジャンルにも積極的に取り組んで。自己投資もラッキーな結果に
 【健康運】疲労をため込まずに、適度な気晴らしを
 【幸運を呼ぶ食べ物】ズワイガニ

天秤座

【全体運】神経質になってしまいう傾向あり。細部にこだわらず、どっしり腰を据えてみて。伝統芸能を鑑賞するのも大賛成
 【健康運】気温変化が激しいため、体長管理が必須
 【幸運を呼ぶ食べ物】キウイ

蠍座

【全体運】レジャー運が活発化。親しい人たちと楽しく、にぎやかに過ごせば、英気を養えます。スポーツを楽しむのも幸運
 【健康運】同じ姿勢を続けず、小まめに動いてみて
 【幸運を呼ぶ食べ物】クッキー

射手座

【全体運】感情的になりやすいよう。深呼吸で気持ちをリラックスさせて。自分だけの楽しみを満喫すると良い気晴らしに
 【健康運】鏡の前で笑顔をつくれば、体調に好影響大
 【幸運を呼ぶ食べ物】アサリ

蟹座

【全体運】行動力が増している月。ペンディングになっていた事柄がうれしい展開を見せる気配も。海外に興味を持つのも吉
 【健康運】おおむね良好。体質に合う食品を探してみ
 【幸運を呼ぶ食べ物】フキノトウ

獅子座

【全体運】ネガティブな発想をしやすいかも。意識してプラス方向に考えるようにして。気分転換にはヨガや気功が効果的
 【健康運】暴飲暴食に気を付けること。ほどほどに
 【幸運を呼ぶ食べ物】タイ

乙女座

【全体運】極端に楽観視したり、深刻に考え過ぎたりと心理的に不安定。芸術など、美しいものを鑑賞し、気持ちを静めて
 【健康運】つぼ押しで、血行促進を図るとグッド
 【幸運を呼ぶ食べ物】ニシン

牡羊座

【全体運】ゆったり過ごせそう。縁の下の力持ち的な役割でも笑顔でこなせば、人運アップへ。面倒見の良さを発揮して
 【健康運】栄養バランスと適度な運動が好調の鍵
 【幸運を呼ぶ食べ物】サヨリ

牡牛座

【全体運】習い事を始めたり、新しい趣味を持つたりして。発想力が豊かになるはず。読書やネットサーフィンも刺激に
 【健康運】アクティブに動けば、さらに元氣倍増！
 【幸運を呼ぶ食べ物】キャベツ

双子座

【全体運】思うようにならない出来事が多い時期。イライラせず、柔軟性を発揮して。気晴らしには盆栽やガーデニングを
 【健康運】無理せず、規則正しい生活を心掛けて
 【幸運を呼ぶ食べ物】ナバナ

建物主契約 10型

建物主契約

むてき

ボーナスプラン

保障期間中は原則3年毎に満期共済金の一部を修理費共済金として、また満期時は満期共済金の残りをお受取りになれます。リフォームや家財の買い替えにご活用いただけます。

※ボーナスプラン(修理費共済金)は、支払いの請求がない限り、所定の利息をつけて蓄積されます。

平成23年4月の共済掛金率の変更により、共済掛金が、前年度よりもお安くなりました!

木・防火造の場合	月払掛金 12,420円
耐火造の場合	月払掛金 9,600円

「建物」「修理費給付特約付」で保障期間30年の場合

3年後	6年後	9年後	12年後	15年後	18年後	21年後	24年後	30年後
10万円	10万円	10万円	20万円	20万円	20万円	30万円	30万円	50万円

合計 200万円

「建物」「修理費給付特約付」で保障期間10年の場合

3年後	6年後	9年後	12年後	15年後	満期
20万円	20万円	20万円	30万円	30万円	80万円

合計 200万円

JA富里市 金融部融資課 (0476-93-2112)

地震、水災、火災、落雷、台風、竜巻

建物・家財保障点検活動実施中

あなたのおうちが心配です。

地震などの自然災害や火災からマイホームを守る

JA共済

建物主契約 10型

建物主契約

むてき

建物主契約

保障期間/30年(10年ごとに2回増額)

共済の対象/住宅、住宅物件

払込経路/口座振替

修理費給付特約付(ボーナスプラン)

火災共済金額/2,000万円

満期共済金額/200万円

口振替管理会

掛金率	木・防火造	耐火造
前期10年型	144,060円	110,300円
前期11年型	133,220円	101,520円
前期12年型	132,440円	100,720円

1 火災や自然災害の被害を保障します。

2 地震保障が自動付帯されています。

3 火災や自然災害におけるケガの保障もします。

4 損壊だけでなく、満期共済金も受取れます。

5 修理費給付特約を付帯すると原則3年ごとにボーナスが受取れます。

6 一定の居住用家屋や生活用自動車を対象とする場合、下記のとおり「地震保険料控除」の適用が受けられます。

JA富里市 金融部金融営業課 TEL: 0476-93-2112

建物主契約 10型

建物主契約

むてき

地震などの自然災害や火災からマイホームを守る

地震など自然災害への保障は自動付帯。

火災・自然災害によるケガ等の場合、傷害共済金をお支払いします。

保障期間が満了すると満期共済金をお支払いします。

3Q訪問活動展開中

今のうちにしっかりした保障を!! お気軽にご相談ください。

JA共済

農機具購入支援キャンペーン

農機具・軽トラ・農業用運搬車購入の方

期間限定 固定金利 年1.7%

★JAより購入ならさらに0.2%割引になります★

お借入期間: 最長7年以内

お借入金額: 限度額1,800万円以内

※平成24年6月29日融資受付分までの期間限定。

※担保は不要ですが、別途保証料がかかります(年0.64%)

■今なら最大1.0%の利子助成あり!!!

(お借入金額100万円以上が対象となり、期間は3年間となります)

JA富里市 金融部融資課 0476-93-2112

JA教育ローンキャンペーン開催中!!

高校生以上の学校に進学される方の費用に

取扱期間 平成24年5月31日(木) 申込み分まで

固定金利 最大割引適用金利 年1.5% (基準金利2.5%)

変動金利 最大割引適用金利 年1.0% (基準金利2.0%)

上記金利は、金利情勢等により見直しさせて頂く場合があります。

(平成23年12月15日現在)

お祝い金 入学金、授業料、その他学校に納付する諸費用、教科書、教材費等
下宿する場合の下宿代、生活用品、電化製品等の購入費用

ご融資金額 500万円まで(1万円単位)

ご融資期間 300万円以内 11年まで(在学期間+5年以内)
500万円以内 13年まで(在学期間+7年以内)

詳しくは金融部 融資課までお問合せ下さい。



女性にうれしい 栄養豊富なヘルシー食材



近年のヘルシー志向とその栄養価の高さから一躍人気になった豆乳。豆乳プリンやクッキー、アイスといったスイーツをはじめ、料理にも多く使われるようになりました。

ゆでた大豆をすりつぶしてしぼった液体が豆乳、これをにがりで固めたものが豆腐です。大豆には良質なタンパク質と脂質、カルシウムや鉄分などのミネラル類、ビタミンB1などのビタミン類も豊富に含まれています。特に大豆のタンパク質は、体内では作れない必須アミノ酸を含むのが特徴です。

さらに近年、イソフラボン、レシチン、サポニンといった大豆特有の成分が脚光を浴びています。大豆イソフラボンは、女性ホルモンに似た働きをするポリフェノールの一種。更年期障害の症状を軽くする他、骨からカルシウムが抜け出すのを防ぐため骨粗しょう症の予防、美肌などにも効果があるといわれています。他にも、脳細胞を活性化するレシチン、がんや老化の原因となる活性酸素の働きを抑えるサポニンなど、大豆タンパクには年齢・性別問わず必要な効果・効能がたくさん。特に豆乳は液体なので、大豆のままに比べ、

これらの有効な栄養分が極めて効率的に消化吸収されるのが特徴です。毎日の食事に積極的に取り入れるとよいでしょう。

豆乳には、大豆を搾っただけの「成分無調整豆乳」と、味を付けるなどして飲みやすくした「調整豆乳」があります。料理には、味の無い「成分無調整豆乳」がお勧め。牛乳や生クリーム代わりに使うと、カロリーも抑えられ、ヘルシーでさっぱりとした仕上がりになります。長く加熱すると分離したり、薄い膜（湯葉）が張るので、仕上げに加えるようにします。



黒ごま豆乳パスタ

調理時間 30分



撮影：大井一範

●材料(2人分)

スパゲティ	160g	ホウレンソウ	100g
湯	1.5L	オリーブ油	大さじ1・1/2
塩	大さじ1弱	塩	小さじ1/8
タマネギ	1/4個	こしょう	少々
シメジ	1/2パック	A 豆乳(成分無調整)	250ml
ニンニク	小1	すりごま(黒)	大さじ2
片ベーコン	50g	塩	小さじ1/8
		粉チーズ	大さじ2

●作り方(1人分632kcal)

- (1)タマネギは薄切りにします。シメジは根元を落とし、小房に分けます。ニンニクは薄切りにします。ベーコンは2cm幅に切ります。
- (2)ホウレンソウは熱湯でかためにゆで、水にとって、水気を搾ります。3~4cm長さに切ります。
- (3)分量の湯を沸かし、塩を加え、スパゲティをゆで始めます。
- (4)フライパンにオリーブ油大さじ1を温め、ニンニク、ベーコン、タマネギ、シメジを加えて、中火で1~2分炒めます。しんなりしてきたら、ホウレンソウを加え、塩・こしょうで味を調え、取り出します。
- (5)ゆで上がったスパゲティをフライパンに入れます。火にかけながら、オリーブ油大さじ1/2を加えてなじませ、Aを加えて混ぜます。(4)を戻し入れ、全体が混ざったら器に盛ります。粉チーズを振ります。



ご飯を美味しく 食事を楽しく

ご飯

ビーフストロガノフ

1人分約 953kcal



手間がかかるロシア料理のビーフストロガノフをおいしくスピーディーに作ります。とろみのルーもバターと小麦粉をよく混ぜて入れるだけ。生クリームとレモン汁が隠し味です。

作り方

- (1) 肉は 4～5cm長さに切り、分量の塩とこしょう少々を振る。
- (2) タマネギは半分に切ってから 5mmの薄切りにする。
- (3) 鍋にバター大さじ 1を熱しタマネギをしんなりするまで炒め、油を足して、(1)の肉を炒めて、焼き色を付ける。マッシュルームとワインを加えて少し煮る。
- (4) バターと小麦粉を器に入れ、粉っ気がなくなるまで混ぜる。
- (5) (3)に生クリームを加え、(4)を入れてとろみをつける。
- (6) 最後に、レモン汁と塩・こしょうで味を調える。
- (7) 温かいご飯にバター大さじ 2とパセリを混ぜてバターライスを作り、(6)と盛り合わせる。ヨーグルトを掛ける。

材料(4人分)

- 温かいご飯……………800g
- バター……………大さじ 2
- パセリのみじん切り……………大さじ 1
- 牛肉(薄切り)……………300g
- 塩……………小さじ 1/2
- タマネギ……………中 1個(200g)
- バター・サラダ油……………各大さじ 1
- こしょう……………少々
- マッシュルーム缶詰(スライス)……………中 1缶(75g)
- ワイン……………大さじ 2
- 小麦粉・バター……………各大さじ 1
- 生クリーム……………150ml
- レモン汁……………少々
- 塩・こしょう……………各少々
- ヨーグルト(お好みで)……………100ml

もう一品

ポトフ

1人分約 317kcal



洋風のおでんです。材料を大きめに切ってスープで煮込みます。箸で崩しながらいただき、野菜本来のおいしい味を味わいます。野菜は他にカブ、カリフラワー、タマネギなど。ソーセージはベーコンに替えてもOKです。

作り方

- (1) キャベツ、ニンジン、セロリ(筋を取る)は4等分に切る。ジャガイモは皮をむく。ブロッコリーは小房に分ける。ソーセージは斜めに5～6本の切り目を入れる。
- (2) 鍋にブロッコリー以外の野菜とソーセージ、Aを入れて火にかける。沸騰したら、中火で約15分煮る。ブロッコリーを加え、さらに2～3分煮る。塩、こしょうで味を調える。器に盛り、粒マスタードを付けていただく。

材料(4人分)

- キャベツ……………1/2個(500g)
- ニンジン……………1本(200g)
- セロリ……………1本(100g)
- ジャガイモ……………小 4個(600g)
- ブロッコリー……………1/2(100g)
- フランクフルトソーセージ……………4本(200g)
- A 水……………7カップ
- スープのもと……………小さじ 2
- ローリエ……………1枚
- 塩・こしょう……………各少々
- 粒マスタード(お好みで)……………少々

12月末の事業実績

貯金残高	19,667,338千円
貸出金残高	5,830,784千円
長期共済保有高	98,850,690千円
販売品販売高	7,250,032千円
直売所売上高	622,142千円
購買品供給高	1,838,235千円
出資金	538,460千円
組合員数	2,927人
(正組合員：1,827人／ 准組合員：1,100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。	

15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	議
販売	定	「自然	いて	総額	平成	平成	の最	平成	第64	平成	平成	平成	平成	不良	議
手	に	対	退	に	に	に	限	に	回	に	に	に	に	債	の
数	つ	する	任	に	に	に	度	に	通	に	に	に	に	権	事
料	て	退	給	に	に	に	に	に	常	に	に	に	に	理	項
関	て	与	与	に	に	に	に	に	総	に	に	に	に	事	が
する	て	金	金	に	に	に	に	に	会	に	に	に	に	会	審
規	「	の	の	に	に	に	に	に	の	に	に	に	に	が	議
約	自	支	支	に	に	に	に	に	開	に	に	に	に	開	さ
の	然	給	給	に	に	に	に	に	催	に	に	に	に	催	れ
変	対	与	与	に	に	に	に	に	日	に	に	に	に	さ	ま
更	策	金	金	に	に	に	に	に	に	に	に	に	に	れ	し
に	損	の	の	に	に	に	に	に	に	に	に	に	に	ま	た
つ	害	支	支	に	に	に	に	に	に	に	に	に	に	し	ま
て	調	給	給	に	に	に	に	に	に	に	に	に	に	ま	し
る	査	与	与	に	に	に	に	に	に	に	に	に	に	し	た
規	査	金	金	に	に	に	に	に	に	に	に	に	に	し	た
約	業	の	の	に	に	に	に	に	に	に	に	に	に	し	た
の	務	支	支	に	に	に	に	に	に	に	に	に	に	し	た
変	実	給	給	に	に	に	に	に	に	に	に	に	に	し	た
更	施	与	与	に	に	に	に	に	に	に	に	に	に	し	た
に	要	金	金	に	に	に	に	に	に	に	に	に	に	し	た
つ	領	の	の	に	に	に	に	に	に	に	に	に	に	し	た
て	」	支	支	に	に	に	に	に	に	に	に	に	に	し	た
る	の	給	給	に	に	に	に	に	に	に	に	に	に	し	た
規	設	与	与	に	に	に	に	に	に	に	に	に	に	し	た
約	定	金	金	に	に	に	に	に	に	に	に	に	に	し	た
の	の	の	の	に	に	に	に	に	に	に	に	に	に	し	た
変	設	支	支	に	に	に	に	に	に	に	に	に	に	し	た
更	定	給	給	に	に	に	に	に	に	に	に	に	に	し	た
に	の	与	与	に	に	に	に	に	に	に	に	に	に	し	た
つ	規	金	金	に	に	に	に	に	に	に	に	に	に	し	た
て	約	の	の	に	に	に	に	に	に	に	に	に	に	し	た
る	の	支	支	に	に	に	に	に	に	に	に	に	に	し	た
規	定	給	給	に	に	に	に	に	に	に	に	に	に	し	た
約	の	与	与	に	に	に	に	に	に	に	に	に	に	し	た
の	設	金	金	に	に	に	に	に	に	に	に	に	に	し	た
変	定	の	の	に	に	に	に	に	に	に	に	に	に	し	た
更	の	支	支	に	に	に	に	に	に	に	に	に	に	し	た
に	規	給	給	に	に	に	に	に	に	に	に	に	に	し	た
つ	約	与	与	に	に	に	に	に	に	に	に	に	に	し	た
て	の	金	金	に	に	に	に	に	に	に	に	に	に	し	た
る	設	の	の	に	に	に	に	に	に	に	に	に	に	し	た
規	定	支	支	に	に	に	に	に	に	に	に	に	に	し	た
約	の	給	給	に	に	に	に	に	に	に	に	に	に	し	た
の	規	与	与	に	に	に	に	に	に	に	に	に	に	し	た
変	定	金	金	に	に	に	に	に	に	に	に	に	に	し	た
更	の	の	の	に	に	に	に	に	に	に	に	に	に	し	た
に	設	支	支	に	に	に	に	に	に	に	に	に	に	し	た
つ	定	給	給	に	に	に	に	に	に	に	に	に	に	し	た
て	の	与	与	に	に	に	に	に	に	に	に	に	に	し	た
る	規	金	金	に	に	に	に	に	に	に	に	に	に	し	た
規	約	の	の	に	に	に	に	に	に	に	に	に	に	し	た
約	の	支	支	に	に	に	に	に	に	に	に	に	に	し	た
の	設	給	給	に	に	に	に	に	に	に	に	に	に	し	た
変	定	与	与	に	に	に	に	に	に	に	に	に	に	し	た
更	の	金	金	に	に	に	に	に	に	に	に	に	に	し	た
に	規	の	の	に	に	に	に	に	に	に	に	に	に	し	た
つ	定	支	支	に	に	に	に	に	に	に	に	に	に	し	た
て	の	給	給	に	に	に	に	に	に	に	に	に	に	し	た
る	設	与	与	に	に	に	に	に	に	に	に	に	に	し	た
規	定	金	金	に	に	に	に	に	に	に	に	に	に	し	た
約	の	の	の	に	に	に	に	に	に	に	に	に	に	し	た
の	規	支	支	に	に	に	に	に	に	に	に	に	に	し	た
変	定	給	給	に	に	に	に	に	に	に	に	に	に	し	た
更	の	与	与	に	に	に	に	に	に	に	に	に	に	し	た
に	設	金	金	に	に	に	に	に	に	に	に	に	に	し	た
つ	定	の	の	に	に	に	に	に	に	に	に	に	に	し	た
て	の	支	支	に	に	に	に	に	に	に	に	に	に	し	た

理事会メモ

平成24年1月30日に理事会が開催され、次の事項が審議されました。

1. 不良債権処理方針について
2. 固定資産減損の兆候判定について
3. 平成23年度事業報告・貸借対照表・損益計算書について
4. 繰延税金資産の回収可能性について
5. 剰余金処分案の承認について
6. 平成24年度事業方針(計画設定)について
7. 第64回通常総会の開催日について
8. 平成24年度貸出金利率の最高限度について
9. 平成24年度同一人に対する信用の供与等の最高限度について
10. 平成24年度における借入金の最高限度について
11. 平成24年度の余裕金運用について
12. 平成24年度における理事及び監事の報酬総額について
13. 退任役員に対する退任給与金の支給について
14. 「自然対策損害調査業務実施要領」の設定について
15. 販売事業手数料に関する規約の変更について

