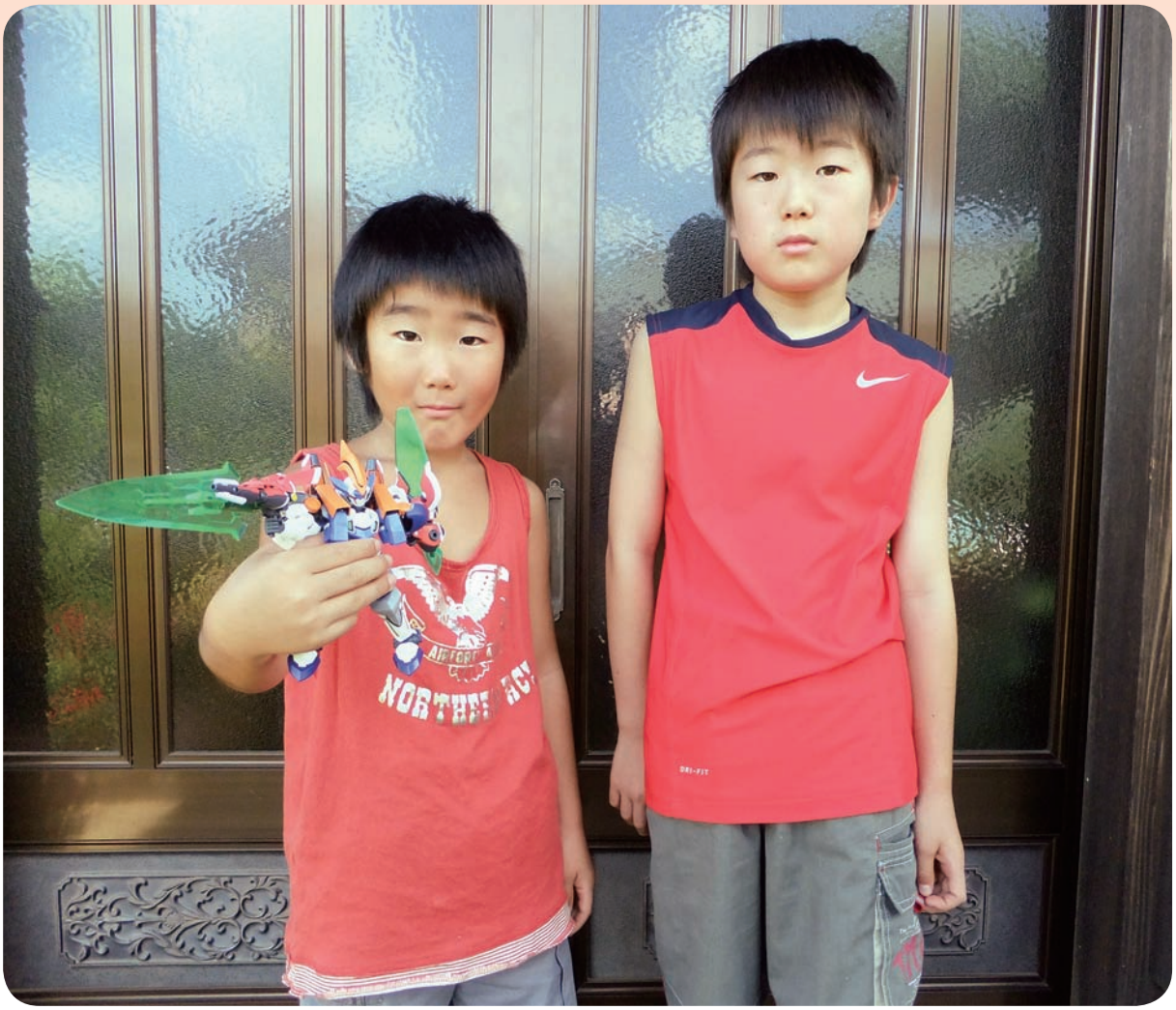
東美の里

JAと地域の人々をむすぶ広報誌

2012/No.396

9月号



JA富里市

Contents

JA女性部・関東甲信越で発表 …… P2
年金相談会を開催…… P3
営農情報…… P4
特集「野菜ジュースに挑戦」…… P6・P7
金融営業課よりお知らせ…… P10

千葉県代表として活動発表

千葉県の参加者たち

JA千葉女性部協議会は8月1日(水)と2日(木)に長野県諏訪市で行われた、平成24年度JA関東甲信越地区女性組織リーダー研修会に参加し、当JA女性部の小澤和子部長が千葉県の代表として活動体験を発表しました。

当JAが県代表として発表するのは初めてのことで、県女性部協議会のメンバーで、各地区のJA女性部の代表者も応援に駆け付けてくれました。

1都9県から約200人が集まるなか、各都県代表者の体験発表が始まりました。

くじ引きで発表する順番を決め、2番目の発表者として小澤和子部長が登場しました。

各自持ち時間10分と決められたなか、JA富里市の女性部が新たに発足した経緯や、今日までのさまざまな活動、今後に向けた取り組み等を時間内で発表しました。

どの発表者も思いの込もった発表でした。惜しくも最優秀賞は逃したものの、審査員からは高い評価を受け、今後の活動にも期待したいと言葉をいただきました。

受賞者の表彰

西瓜産地・鳥取を視察

JA西瓜部は8月27日(月)から3日間の日程で、西瓜販売の反省会と視察を兼ねて鳥取県を訪れました。

西瓜部役員・支部長・事務局ら38名が参加し、視察先のJA鳥取中央北栄営農センターでは、最新のスイカ選果施設とスイカの圃場を見学、JA鳥取中央の販売担当者と販売状況や栽培の概況について意見交換を行いました。

また、西瓜販売において上位の売上げに貢献していただいた取引市場には感謝状を授与し、より一層の協力をお願いしました。

西瓜部役員・支部長・事務局のメンバー

50回目の開催

㊧柳田さん ㊥鈴木さん ㊨阿部さん

JA組合員ゴルフ大会が8月30日(木)に成田市横山の大栄カントリー倶楽部で行われました。

50回目の今回は、9組36名が参加し、日頃のリフレッシュと組合員間の交流を深めました。

競技は新ペリア方式で行われ、結果は次のとおりでした。

優　勝　鈴木　昭雄　（大　和）
準優勝　柳田　秀一　（吉　川）
3　位　阿部　敏夫　（七栄第一）
ベストグロス賞
阿部　敏夫　（七栄第一）
（敬称略）

梨の出荷規格を確認

出荷・規格を確認

富里市果樹組合に所属する栽培農家では、梨の収穫が始まりました。

富里の梨は、市場出荷は少なく、そのほとんどがJAの直売所や各生産者の庭先で販売されています。

「幸水」が8月下旬まで、その後「豊水」「新高」の順に10月の上旬まで販売されます。

今年は4月の開花期に雨が多く、生育状況が心配されたものの、5月以降は順調に推移してきたが、平年より4日から5日の遅れとなっています。

果樹組合では約200㌧を目標に出荷・販売を計画しており、8月10日(金)には、富里市御料の芳徳（ほうとく）梨園で、査定会を開きました。

生産者10人が集まり、外観の色や形などを確認、出荷基準を統一しました。

同組合は、県が推し進めるエコファーマーの認定を全員が受けており、化学肥料や農薬の使用低減に取り組み、環境等にも配慮しています。

関係者によると「肥大状況もよく、甘みも十分」と話していました。

規格ごとに選別

県産豚肉でソーセージ手作り体験

ようやくウィンナーの形に

㈳千葉県畜産協会と富里市、JA富里市は8月5日(日)、富里市御料の印旛地域農林業センターで、県産豚肉を使い「畜産物親子手作り体験」を行いました。

市の広報誌などで募集した10組23人の親子は、畜産の生産現場や果たしている役割、国産畜産物に対する理解を深めてもらおうと、房総ポークC（豚肉）を使ったソーセージと牛乳とグラニュー糖だけのアイスクリーム作りを体験しました。

昼食時には皆で作ったソーセージや房総ポークCのシャブシャブや富里産ジャガイモのポテトチップス等を食べました。

参加した親子は「楽しかった、夏休みの良い思い出になった」と話していました。

年金相談会を開催

JAの金融営業課では、8月23日(木)に年金相談会を開きました。

相談役を社会保険労務士の笠間哲氏にお願いし、年金の受給時期や手続の方法などを一人ひとり丁寧に説明していました。

相談会は予約制となっており、訪れた方はいろいろと疑問・質問を問いかけていました。

相談会は毎年行われているもので、今年は9名の方が相談を受けました。

また、金融営業課による年金相談は随時行なっております。

笠間氏に相談する申込者

農薬情報

平成 24年８月 20日付で「スピノエース顆粒水和剤」が「ミニトマト」に適用拡大されました。
使用基準は以下のとおりです。

作物名	適用病害虫名	希釈倍数	使用時期	本剤の使用回数
ミニトマト	アザミウマ類	５０００倍	収穫前日まで	２回以内
	オオタバコガ			
	ハモグリバエ類			

たい肥の分析について

たい肥の分析を受け付けています。要領は以下のとおりです。

◇たい肥分析項目および料金

(1)　①基本項目『ｐＨ、ＥＣ、水分、全炭素、全窒素、全リン酸、全加里、全石灰、全苦土、銅、亜鉛』
　　②追加項目『硝酸態窒素、アンモニア態窒素、易分解性窒素』

(2)　基本料金　　１０,５００円（税込）
　　追加項目　　１項目につき　５２５円（税込）

◇分析依頼および搬入

分析依頼はたい肥試料をビニル袋に２kg程度入れ、下記まで持参してください。

◇受付窓口

ＪＡ富里市　営農部営農指導課　　ＴＥＬ　０４７６－９３－５６５２

野菜の害虫防除のポイント

アザミウマ　アブラムシ　コナジラミ　コナガ

対象害虫	防　除　の　ポ　イ　ン　ト
アザミウマ類	年間発生回数が多く、各ステージが混在。土中で蛹になることから薬剤のみによる防除が困難。
	発生源となる圃場周辺の雑草防除、反射マルチ資材による密度抑制が有効。スピノエース顆粒水和剤、アファーム乳剤などが有効。
アブラムシ類	単為生殖で増殖し、繁殖力が旺盛なため早期発見、早期防除が重要。
	反射マルチ資材の利用による有翅成虫の侵入防止。定植時の粒剤処理ではジェイエース粒剤、茎葉散布ではアクタラ顆粒水溶剤、コルト顆粒水和剤などが有効。
コナジラミ類	ウイルス媒介によるウイルス病被害が大。育苗期からの対策、コナジラミ侵入防止が重要。
	定植前のスタークル粒剤が効果的。茎葉散布ではコルト顆粒水和剤、サンマイトフロアブルなどが有効。防虫ネット（0.4mm）も侵入防止に有効。
コナガ	世代交代が早く、薬剤抵抗性が発達しやすい。そのため薬剤のローテーション防除が重要。
	定植時、粒剤の植穴土壌混和処理は初期被害防止に有効。茎葉散布ではジェイエース水溶剤、アファーム乳剤、フェニックス顆粒水和剤が有効。

こんにちは！女性部です。

ＪＡ女性部は８月７日㈫、ＪＡ２階中会議室で手芸教室を開きました。
今回は、参加したい教室に出られるようにと二部構成にし、一部では「ちぎり絵」を、二部では「タオル帽子」、「タオルの防災頭巾」作りに挑戦しました。

「ちぎり絵」では、ＪＡかとり女性部の小倉まつ部長に講師をお願いし、和紙の持つ特徴や風合いを生かし、台紙の絵に沿って和紙を貼り付けて行きました。

ＪＡ職員を含めた13名の参加者は、「和紙をちぎるのが意外に大変。握力をつかうわ～」などと話していました。

「タオル帽子」作りでは、タオルを用いて頭に被れるように縫ったり、「タオルの防災頭巾」作りでは、避難時に必要と思われる物資を詰めて縫いました。タオルの模様や中に入れるものは、人それぞれで、世界に一つだけのタオル帽子や防災頭巾が出来ました。

ちぎり絵に挑戦する参加者

今後の予定

10月下旬～11月上旬
　生産部・女性部合同視察研修会
９月28日㈮
　塩こうじ料理教室（サークル活動）
　時間：午後７時～　　場所：ＪＡ１階食堂
　内容：「塩こうじ作り」と「塩こうじを使用した料理」
　費用：１，０００円程度

成田警察署からのお願い

【過激派アジト発見にご協力ください！】

千葉県警では、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が、非公然アジトや非公然活動家を発見検挙するためには、皆様のご理解とご協力が不可欠です。

過激派は、善良な市民を装い、マンションやアパートに潜んでいます。

〈マンション・アパートにこんな人はいませんか？〉

○　単身または夫婦だけのはずなのに、密かに複数の人が出入りしている
○　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

〈あなたの周りに武器を製造しているところはありませんか？〉

○　鉄管、鉄材、角材などを持ち込み、または持ち出している
○　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

もし、あなたの周辺で「あれ、なんか変だぞ！」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、巡回中の警察官までご連絡ください。

ＪＡ千葉地区大会＆県大会出場

ＪＡ野球部は７月７日㈯・14日㈯に行われたＪＡ千葉地区親善野球大会に参加しました。

佐倉市の岩名運動公園野球場と八街市営運動場で行われた今大会、ＪＡ富里市チームは接戦を勝ち上がり、決勝戦まで進出、強豪ＪＡ西印旛と対戦しましたが、２対８で敗れ惜しくも準優勝となりました。

８月１日㈬・２日㈭に千葉公園野球場で行なわれた県大会では、準決勝でＪＡ市川市に４対10で敗退し３位に終りました。

おいしく飲んで栄養満点

手作り野菜ジュースに挑戦

栄養満点の野菜をおいしく楽しめる手作りジュースに挑戦しましょう。野菜が苦手な人にも飲みやすく、組み合わせる野菜によっては健康増進や美容効果も期待できます。日々の食生活に取り入れてみてはいかがでしょうか。

※記載の材料はすべて 1杯分（1人分）です。

日本野菜ソムリエ協会 野菜ソムリエ **KAORUさん**

■プロフィル

FMラジオ局で報道キャスターを務める傍ら、野菜ソムリエの資格を取得。全国で第1号の野菜ソムリエとなる。現在は、日本野菜ソムリエ協会の講師として野菜ソムリエの育成に力を注ぐほか、TV・ラジオ・雑誌などで活躍。調味料ジュニアマイスター、ベジフルビューティーセルフアドバイザーなどの資格も生かして、レシピ開発や講演なども行っている。主な著書に『干し野菜手帖』『野菜たっぷり！サンドイッチレシピ』（いずれも誠文堂新光社）。東京駅グランスタダイニング内ジュースバー『百果百菜』のレシピもプロデュースしている。

～オフィシャルブログ～野菜ソムリエ KAORU★ベジフルブログ★

http://ameblo.jp/yasaisomurie-kaoru/

1 ニンジン＆ミカンのストレートジュース

～鮮やかなオレンジ色が美容をサポート～

効能：美肌、老化防止、風邪予防

■材料：ニンジン（1本）＋ミカン（2個）＋レモン（少々）

ニンジンに豊富に含まれるカロテンは強い抗酸化作用があって、活性酸素を抑制する働きがあるといわれ、肌細胞の再生を促して美肌をサポートし、老化防止や免疫力向上にも役立ちます。さらにカロテン、ビタミンCが豊富なミカンと組み合わせることで、相乗効果が期待でき、甘酸っぱくてフルーティーな香り・味で飲みやすさもアップ。レモンを加えることでニンジン特有の風味が和らぎ、苦手な方でもおいしく飲めます。ミカンはお好みのかんきつ類に代えても美味。**※ニンジンは皮ごと使用。**

2 デザート風アップルスイートポテト

～スイーツ感覚の食べるジュース～

効能：便秘解消、整腸作用、コレステロール値の低下

■材料：サツマイモ(40g)＋リンゴ(1/4個)＋牛乳(150cc)＋シナモン(少々)

サツマイモの主成分であるでんぷんは加熱されると糖質に変わって甘味が増すため、砂糖などを加えなくても満足感のあるヘルシースイーツとして楽しめます。腸のぜん動運動を促進するヤラピン（切ると出てくる白い液）と豊富に含まれる食物繊維の相乗効果でおなかもすっきり。リンゴにはペクチン、セルロースなどの食物繊維が含まれ、コレステロールの吸収を防ぐ効能もあり、美容や健康に最適。スイートポテトとアップルパイのような風味です。**※リンゴは見た目・食感を重視し、皮をむいて使用（ポリフェノールをたっぷり含むため、栄養重視ならば皮ごと使用してもよい）。※サツマイモは電子レンジや蒸し器で加熱したものを使用。**

3 小松菜バナナミルク
～朝食にもお薦めのパワーアップドリンク～

効能：骨＆歯の強化、骨粗しょう症予防、精神安定

■材料：小松菜(30g)＋バナナ(1/2本)＋牛乳(150cc)＋黒ごま(少々)

小松菜は栄養価の高い緑色野菜で、カルシウムの含有量が特に多いことで有名。あくが少ないので生で食べても、ジュースの素材としてもお薦めの葉野菜です。カルシウムは骨を丈夫にし、イライラを抑える働きがあります。カルシウム豊富な牛乳と合わせることで相乗効果も期待できます。バナナは消化吸収の良いエネルギー源で、精神安定や脳の活性化にも役立ちます。牛乳とバナナがベースなので、野菜が苦手な人や子どもでも飲みやすい、クリーミーでまろやかな甘さです。

4 グリーングリーンヨーグルト
～栄養豊富な緑の野菜と果物に乳酸菌をプラス～

効能：貧血予防、血行促進、免疫力向上

■材料：ホウレンソウ(30g)＋キウイフルーツ(1個)＋ヨーグルトドリンク(100cc)

ホウレンソウは牛レバーに匹敵するほどの鉄分に加え、造血のビタミンともいわれる葉酸を豊富に含有。貧血予防にはビタミンCやタンパク質を含む食材と一緒に食べるとより効果的ですから、果物の中でも特にビタミンCが豊富なキウイやタンパク質を含む乳製品を組み合わせるのがお薦めです。ヨーグルトには整腸作用があるため、栄養成分の消化吸収も高まります。グリーンキウイを使うと酸味が効いてさっぱり、ゴールドキウイを使えばまろやかな甘味です。

5 とろりんごのバニラシェイク
～ナガイモのとろみを生かした新食感～

効能：消化促進、疲労回復、滋養強壮

■材料：ナガイモ(40g)＋リンゴ(1/4個)＋バニラアイス(50g)＋豆乳(100cc)

ナガイモの粘り成分ムチンは胃などの粘膜を保護し、消化を助ける効果があります。消化酵素のジアスターゼ、アミラーゼなども豊富です。これらの酵素は熱に弱いため、ジュースのような生食が理想的。古くからスタミナ食材とされるナガイモと、医者いらずといわれるほどの栄養価の高さを誇るリンゴとの組み合わせで、疲労回復や滋養強壮に効果があります。さらに豆乳で良質のタンパク質や大豆イソフラボンが摂取でき、体力アップや老化防止に役立ちます。変色しやすいから作り置きは避けて。**※リンゴは見た目・食感を重視し、皮をむいて使用（ポリフェノールをたっぷり含むため、栄養重視ならば皮ごと使用してもよい）。**

6 セロリ＆グレープフルーツのフレッシュジュース
～爽やかな香りと風味でデトックス～

効能：むくみ解消、高血圧予防、ストレス緩和

■材料:セロリ（50g）＋グレープフルーツ（1/2個）＋蜂蜜（少々）

セロリやグレープフルーツには利尿作用があるカリウムが豊富に含まれ、むくみの解消や高血圧予防に効果的。セロリの香り成分には精神を安定させる作用が、グレープフルーツの香り成分には代謝促進やリフレッシュ効果があるといわれ、どちらもストレス緩和につながります。セロリの青臭さが苦手な人も多いのですが、かんきつ類と合わせると独特の風味が和らいで飲みやすくなります。グレープフルーツは品種により風味が異なるため、甘めがお好みならルビー種、酸味や苦味がお好みならホワイト種を。

もう一度見つめよう　食べ物の世界

昼食の役割

タレント・食生活アドバイザー　岡村麻純

健康的に過ごすために食事は重要な役割を果たします。何を食べるかだけでなく、食べる時間や回数によっても体に与える影響は変わっていきます。個人個人に適した量をバランス良く、一日の生活スタイルに合わせて同じリズムで繰り返す。その全てがそろって健康的な食生活といえるのです。

朝から効率良く活動するために必要不可欠な朝食。一日の疲れを取り、体をつくる夕食。では昼食はどういった役割があるのでしょうか。昼食は、朝食で養ったエネルギーを午前中で使い、午後の活動に向けてその不足したエネルギーを補うためにあります。そのため、エネルギー源である糖質、つまり炭水化物などを中心に取るとよいでしょう。さらに、人はたくさんの種類の栄養素を必要としていますが、それを朝と夜の食事だけで摂取するのは難しいことです。ビタミンやミネラルなど不足しがちな栄養素を昼食でも補う工夫をするといいと思います。よく、ダイエットのために昼食を食べないという話を聞きます。確かに、先ほど述べたように昼食は不足したエネルギーを補うもの。午後に使うであろうエネルギー以上に摂取してしまうと、体内に蓄積され、肥満の要因になることもあります。しかし、朝晩の2食しか食べずに空腹の時間が増えると、体が飢餓状態であると判断して、摂取したエネルギーを今まで以上にため込もうとしてしまい、肥満につながることもあります。

昼食で大切なことは、午後に使うエネルギーの分だけを食べる。実際に使うエネルギーは人それぞれですが、昼食時には、おなかいっぱい食べることよりも空腹な状態をなくすという意識で食べることがよいのだと思います。昼食こそ腹八分目の心掛けです。昼食にもしっかりとした役割があることを忘れずに。

今月の表紙

かがやけ未来の後継者

富里市中沢（中沢東部地区）
林田　祐汰（ゆうた）くん（１１歳）
　　晃汰（こうた）くん（　８歳）

今回は中沢東部地区の林田さんのお宅にお伺いしました。

長男の祐汰くんは小学校２年生の時から空手を習っていて、もうすぐ黒帯になるそうです。
絵を描く事が得意で、好きな食べ物はラーメン。
将来はお父さんと一緒に、お米や野菜を作りたいと話していました。

次男の晃汰くんは最近、プラモデル作りに夢中だそうです。友達とサッカーやバスケットボールをして遊ぶ事が多く、好きな食べ物はポテトフライだそうです。

将来は学校の先生になりたいと話しています。

【父：博幸さん】【母：由紀さん】

富里歌壇

朝露をふみわけてゆく畦道につばめ飛び交う稲穂の上を
立花　法子

循環器の検査の結果は良好と内科医の顔いともすがしき
宮澤　智子

再稼動は悲し原発阻止のかの夢おののき朝のやすらぎ失せぬ
伊藤　哲儀

留紅草の小さきあかい花咲きぬパンダ誕生のニュースに沸く日
黒田　照子

水ぬるみ稲青々と延びいるに胡瓜うなだる梅雨の晴れ間を
鳴田　きよ

ゆくりなく梅の在り処を知らされる落ちつぐ黄の実の溜りとなりて
中川キヨ子

鴎外も夢二も眺めし八鶴湖水なき湖（うみ）とは思いおよばず
秋葉　清子

電話にてつながる姉の声に出る健やかなるをしばし聴きおり
安江　照子

夕顔の花咲き揃う長崎の古き想い出ふとよみがえる
麦倉千代子

踏み込みは目隠しのある小部屋なり粋な遊びの世も遠くなる
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

★☆★☆★☆★ 10月のあなたの運勢 ★☆★☆★☆★

山羊座
12/22～1/19
【全体運】頑固になりやすいので、柔軟性を忘れずに。人の意見には謙虚に耳を傾けて。心を鎮めるには深呼吸がベスト
【健康運】良質な眠りを心掛ければ、まずまず安定
【幸運を呼ぶ食べ物】サバ

天秤座
9/23～10/23
【全体運】活発に動き回れるはず。道のジャンルにトライするチャンスなので、積極的に！買い物は新製品に注目を
【健康運】嗜好（しこう）品の摂取が増えそう。セーブが必要
【幸運を呼ぶ食べ物】サトイモ

蟹座
6/22～7/22
【全体運】性格のマイナス部分がクローズアップされがち。やたらと感情的にならないよう、冷静に。開運には清掃が最適
【健康運】徐々に下り坂。疲れをため込まないこと
【幸運を呼ぶ食べ物】カリン

牡羊座
3/21～4/20
【全体運】気持が揺れ動きやすいよう。迷ったら信頼できる人に相談すると吉。リフレッシュにはハイキングに出掛けて
【健康運】次第に上向いてくる見込み。ぜひ運動を
【幸運を呼ぶ食べ物】エノキ

水瓶座
1/20～2/18
【全体運】行動力が高まり、視野が広がっていく予感。今まで感心のなかった分野に意識を向けて。ウォーキング
【健康運】少しずつ上昇。どんどん体を動かして
【幸運を呼ぶ食べ物】ラッカセイ

蠍座
10/24～11/22
【全体運】サービス精神を発揮すると運を呼び込むきっかけに。裏方的な役割も笑顔で引き受けて。レジャーは水辺が◎
【健康運】のんびりするのが一番。足湯がラッキー
【幸運を呼ぶ食べ物】伊勢エビ

獅子座
7/23～8/22
【全体運】コミュニケーション運が活性化。順調に人間関係の輪を広げられそう。趣味の集まりなどには、まめに顔を出して
【健康運】最初は低めですが、ゆっくりと回復の兆し
【幸運を呼ぶ食べ物】ボラ

牡牛座
4/21～5/21
【全体運】あれこれ考え過ぎてしまう時期。心配ばかりするのはやめ、楽しいことに意識を向けて。読書をするのも刺激に
【健康運】小さなけがをしやすいので、気を付けて
【幸運を呼ぶ食べ物】カブ

魚座
2/19～3/20
【全体運】マイナス思考でエネルギーの無駄遣いが多くなる気配。楽天的な発想を。気分転換にはマッサージが効果的
【健康運】前半は好調。後半は準備運動を徹底して
【幸運を呼ぶ食べ物】ギンナン

射手座
11/23～12/21
【全体運】好奇心旺盛になり、いろいろなことに興味を引かれる期間です。情報を集めてみて。新作映画を見るのも刺激に
【健康運】生活のリズムが乱れがち。改善に努めて
【幸運を呼ぶ食べ物】ナマコ

乙女座
8/23～9/22
【全体運】落ち着いた心境で過ごせる月。やるべき作業を済ませたら、プライベートの充実に力を注いで。音楽鑑賞も幸運
【健康運】評判の健康術を試すと、うれしい発見あり
【幸運を呼ぶ食べ物】リンゴ

双子座
5/22～6/21
【全体運】レジャー運が盛り上がっています。人気プレイスポットに出掛けると、ストレス解消効果あり。観劇もお勧め
【健康運】食べ過ぎに注意を。適量が健康の秘訣（ひけつ）
【幸運を呼ぶ食べ物】ニンジン

ママの保障は大丈夫？

毎日家事や子育てをしてくれているママ

そんなママに もしものことがあったら…

僕が仕事をしながら家事をして
こどもの面倒もみないと
いけないなあ・・・

こんなこと、ご不安ではありませんか？

- こどもたちの世話…どうすればいいのかしら
- 夫が仕事の時間を減らすことになって収入が減ってしまうかも…
- 両親の介護、私が入院したら誰がやってくれるの？
- ホームヘルパーやベビーシッターお願いしたらお金がかかるわよね…
- 通院治療が長く続く病気も多いって聞くけれど…家計は大丈夫かしら

パパやこどもたち…
自分にもしものことがあっても
苦労はさせたくない

なので！

ＪＡ共済では奥様の保障点検をおすすめします

①月々の掛金はおいくらですか？
②掛金はずっと上がらないタイプですか？
③入院された時、一日いくらもらえますか？
④ガンになった時、いくらもらえますか？
⑤先進医療の保障はついていますか？

この資料は概要を説明したものです。ご検討にあたっては「重要事項説明書（契約概要）」を必ずご覧ください。また、ご契約の際には、「重要事項説明書（注意喚起情報）」および「ご契約のしおり・約款」を必ずご覧下さい。　【12125720084】

お気軽にお問い合わせください。
ＪＡ富里市　金融部　　共済課・金融営業課
ＴＥＬ：０４７６－９３－２１１２

シイタケ

食物繊維が豊富で低カロリー。美容と健康にも効果的

シイタケは、もともとはシイ（椎）、カシ（樫）、クヌギ、コナラなどの広葉樹の枯れ木に発生するきのこです。きのこといえば秋のイメージですが、現在天然物はほとんど出回らず、市販されている大部分は栽培物。そのため、一年中ほぼ安定して売られています。うま味成分のグアニル酸を含み、独特の風味があるので、肉厚の新鮮なものはそのまま焼いて、しょうゆを数滴たらすだけでおいしく食べられます。またかさの黒い色や形が見た目のアクセントになったり、切り方によっていろいろな歯応えが楽しめるので、和洋中のさまざまな料理に使われます。

また、きのこは代表的な低カロリー食材で、シイタケの100g当たりのカロリーは、たった18kcal。食物繊維も多く、美容や健康にもうれしい食材です。さらにビタミンDを多く含み、カルシウムの吸収を助け、骨粗しょう症の予防にも役立ちます。

選び方のポイントは、かさが肉厚で開き過ぎず、軸の太いものが味が良いといわれています。かさの裏が黄色や黒っぽく変色しているものは鮮度が落ちているので、ひだが白く、はっきりしているものを選びましょう。

洗うと水分を吸いやすく水っぽくなるので、使うときは、上から軽くたたいてひだの間の汚れを落とし、後は布巾などでさっと汚れを拭き取ります。洗う場合は、流水で手早く洗い、すぐに水気を拭き取ります。

保存は、水が付くと傷みやすくなるのでぬらさずに冷蔵庫の野菜室へ。ポリ袋に入れる場合は密閉すると水滴が付くので、口は締めずにおきましょう。生のまま冷凍もできますが、解凍すると水っぽくなるので使うときは凍ったまま加熱調理します。薄切りなど使いやすい形に切ってから冷凍すると、そのまま使えて便利です。

RECIPE シイタケの肉詰め

調理時間 25 分

●材料(2人分)

シイタケ(大きめのもの)…… 6個
かたくり粉…… 小さじ1
サラダ油…… 大さじ1
レモン…… 適量
肉あん
　鶏ひき肉…… 100g
　ネギ(みじん切り)……4cm
　みそ…… 大さじ1／2
　酒…… 小さじ1
　かたくり粉…… 小さじ1

●作り方（1人分184kcal）

(1)シイタケは軸を外します。石突きを除き、軸をみじん切りにします。
(2)肉あんの材料とシイタケの軸のみじん切りを混ぜ、6等分にします。
(3)シイタケのかさの裏側に、かたくり粉を振ります。肉あんを載せます。
(4)大きめのフライパンに油を強火で熱し、(3)を肉側を下にして焼きます。薄く焼き色が付いたら、弱めの中火にし、ふたをして3～4分蒸し焼きにします。裏返してさらに約3分焼きます。
(5)器に盛り、レモンを添えます。

撮影：大井一範

みんなのよい食プロジェクト

ご飯を美味しく 食事を楽しく

ご飯 いか飯

1人分約 220kcal

北海道名産のいか飯が簡単に。こつはたっぷりの煮汁でゆっくり煮込むこと。そして、中の詰め物は7分目までにすることです。イカは煮ると縮む、逆に餅米は膨らむからです。おいしい煮汁なので好みでこんにゃく(他にゴボウ、ダイコン)を一緒に煮てみました。

イカは軟らか、中はもちもち

作り方

(1) 餅米は洗い、水に約1時間浸す。ざるにあげ水気を切る。
(2) イカは足を引っ張り、はらわたを引き出し、胴の軟骨を取り除く。
(3) 足は5mm長さに切る。こんにゃくは1cm弱の短冊切りにする(好みで手綱こんにゃくを作る)。
(4) (1)にイカの足を混ぜ、胴に詰める(7分目までにする)。つまようじで留める。
(5) Aを温め、(4)とこんにゃくを入れ、沸騰したらあくを取り、ふたをして、中火で時々イカを返しながら、約30分煮る。ふたを取り煮汁を掛けながら、約20分煮て照り良く仕上げる。
(6) イカは冷めてから、1cmの輪切りにする。器に盛り煮汁を掛ける。

材料(4人分)

スルメイカ　大2杯(小3杯)(600g)
餅米……約1/2カップ
A
　水……4カップ
　砂糖……大さじ2
　みりん……大さじ2
　酒……大さじ2
　しょうゆ……大さじ3
こんにゃく……1枚(250g)
つまようじ……2本

もう一品 サケのミルクスープ

1人分約 350kcal

手軽なサケをたっぷりの好みの野菜と一緒に煮て、バター、牛乳を加えた、マイルドな味のスープ。季節の野菜を何でも合わせて、栄養のバランス良く。魚の癖はみそを入れると消えます。これから寒さに向かって作りたい、体を温めるスープです。

手軽にお魚・野菜もたっぷり

作り方

(1) サケはひと口大に切る。酒少々（材料外）を振る。
(2) ジャガイモは5mm厚さの、半月切り、ネギとインゲンは4cm長さのぶつ切りにする。
(3) 鍋にバターを溶かし、(2)のジャガイモを炒める。湯2カップ（材料外）とスープのもとを入れて、軟らかくなるまで煮る（約7分）。
(4) サケ、ネギ、インゲンを入れて、3～4分煮る。牛乳とみそを入れ、塩、こしょうで調味し、沸騰の直前で火を止める。スイートコーンを入れ、盛る。

材料(4人分)

サケ(うす塩)……2切れ
ジャガイモ……3個
ネギ……1本
サヤインゲン……約10本
スイートコーン(粒)……1カップ
バター……大さじ2
牛乳……2カップ
みそ……大さじ2
固形スープのもと……2個
塩・こしょう……各少々

理事会メモ

平成24年8月31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. 仮決算監査報告について
2. 自然災害損害調査業務実施要領の一部変更・追加について
3. 生命系共済契約に係る諸要領の設定について
4. 大口融資について

人の動き

「退職」　平成24年8月31日付
債権保全・審査室　伯耆　清隆
組合員・地域住民の皆様、長い間お世話になりました。

編集後記

JAだより（東美の里）に関するご意見、ご要望等ございましたら、お聞かせ下さい。（由）

7月末の事業実績

	7月31日 現在
貯金残高	19,824,958千円
貸出金残高	5,971,259千円
長期共済保有高	98,498,520千円
販売品販売高	4,345,225千円
直売所売上高	390,069千円
購買品供給高	1,124,389千円
出資金	538,460千円
組合員数	2,936人

（正組合員：1,821人／准組合員：1,115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。

PRINTED WITH SOY INK
編集・発行／富里市農業協同組合　〒286-0221 富里市七栄652-225　TEL 0476 (93) 2111　FAX 0476 (92) 5819
URL:www.ja-tomisato.or.jp　E-mail:info@ja-tomisato.or.jp