

# 東美の里

JAと地域の人々をむすぶ広報誌

2013/No.403

4月号



## Contents

|                     |       |
|---------------------|-------|
| 第65回通常総会開催……………     | P 2   |
| 営農情報……………           | P 4   |
| 特集「魅力的な商品 POPを作ろう」… | P 6・7 |
| 富里俳壇……………           | P 9   |
| 食のはなし……………          | P11   |



# 第六十五回通常総会開催

## 「TPP交渉について特別決議」

J A 富里市は 3 月 30 日(土)、富里市中央公民館(大ホール)で第65回通常総会を開き、1, 2 3 2 名(本人出席 3 3 7 名、代理出席 1 5 0 名、書面議決 7 4 5 名)の組合員が出席しました。

来賓として出席された、相川堅治氏(富里市長)、猪狩一郎氏(富里市議会議長)、島田潔氏(富里市農業委員会会長)、神保信幸氏(印旛農業事務所企画振興課長)、伊藤信久氏(J A 千葉中央会参事)よりそれぞれお祝いの言葉を頂きました。

組合員皆様の慎重審議と協力により、議案 7 項目と附帯決議、特別決議は原案通り全て承認され、滞りなく終了しました。

### 第1号議案

定款の一部変更について

### 第2号議案

信用事業規程の一部変更について

### 第3号議案

株式会社千葉県 J A 情報センターの株式取得について

### 第4号議案

農地利用集積円滑化事業規程の一部変更について

### 第5号議案

平成 24 年度事業報告・貸借対照表・損益計算書・剰余金処分案及び附属明細書の承認について

### 第6号議案

平成 25 年度事業計画設定について

平成 24 年度における理事及び監事の報酬について

### 附帯決議

1. 決議事項で行政庁の認可、承認申請に際し、法令その他行政庁の



議案を慎重審議

指示等により、字句その他事項につき修正加除を要するときは、その処置を理事会に一任する。

2. 事業計画の変更について、年度途中において軽妙な変更を要するに至ったときは、理事会において変更することを承認する。



功労表彰の皆さん



勤続表彰の職員方

### 特別決議

1. TPP 交渉に関する特別決議について

総会では、J A 生産部組織等で永年にわたりご尽力頂いた方の功労表彰と職員の永年勤続表彰も行われ、16 名が表彰されました。

### 功労表彰

|        |       |
|--------|-------|
| 西瓜部会   | 小山 文夫 |
| 西瓜部会   | 宇津木 勇 |
| 西瓜部会   | 出山 誠一 |
| 人参部会   | 石井 佐市 |
| トマト部会  | 石井 勲  |
| 花卉部会   | 吉川 孝男 |
| 地場野菜部会 | 相川 克義 |
| 地場野菜部会 | 吉川 博之 |
| 女性部    | 小澤 和子 |

### 職員の永年勤続表彰

|        |        |
|--------|--------|
| 30 年表彰 | 三之宮由紀夫 |
| 30 年表彰 | 相川 勝雄  |
| 10 年表彰 | 橋本 剛志  |
| 10 年表彰 | 麻野 純孝  |
| 10 年表彰 | 川村 東   |
| 10 年表彰 | 皆川 太   |
| 10 年表彰 | 高安 利行  |

(敬称略)



## こんにちは女性部です！

### J A 千葉女性部協議会 通常総会に出席

J A 千葉女性部協議会は3月4日(月)、千葉市の農業会館で第62回通常総会を開催しました。

当 J A 女性部からは、本協議会理事の小澤和子さんと、女性部部長の鈴田世津子さん、副部長の諏訪優子さんと事務局で出席しました。

総会では、T P P 交渉参加断固阻止に関する特別決議などが承認されました。

総会終了後には各地区（君津地区・夷隅地区・千葉地区・東葛飾地区・海匝地区）の代表による活動体験発表を行い、J A いすみの女性部が最優秀賞を受賞しました。

また、今回の総会では役員の選任が行われ、協議会の理事を4年間務めた当 J A 女性部の小澤和子さんが退任されました。



右から2人目が小澤さんです。

### 女性部 サークル活動（塩麴料理教室）

J A 女性部は3月15日(金)、J A の食堂で塩麴料理教室（サークル活動）を開きました。

3回目の開催となった今回も、講師を小澤和子さんをお願いし、塩麴だけでなく、しょうゆ麴作りにも挑戦しました。

実際の調理では塩麴料理としょうゆ麴を使った料理も作りました。

実習に参加した8名からは、麴料理の幅が広がったとの声も聞かれました。



サークル活動の様子



特設コーナーでポタージュの試食

J A 地場野菜部会とJ A 女性部は、3月16日(土)にイトーヨーカドー成田店で行われた販売促進イベントに参加し、富里産の野菜と「にんじん100%キャロットジュース」をPRしました。イトーヨーカドー成田店では16日(土)からJ A 富里市地場野菜部会のコーナーを設け、35品目の野菜で販売を開始。毎日新鮮な野菜を販売する事で、鮮度での差別化を図っています。



とみちゃんと女性部の皆さんも応援

充実した魅力ある売り場作りを心掛けており、売れ行きも好調でした。この土曜日・日曜日（16日・17日）の2日間共に商品はほぼ完売で、良いスタートを切る事ができました。また、2月に行われたイトーヨーカドー幕張店同様、キャロットジュースの試飲と同商品を使ったポタージュの試食を行い、消費者にメニュー提案しました。

**J A 地場野菜部会コーナー特設**  
新鮮さで差別化・好調な滑り出し

## スイカの病害虫防除

※薬剤名後の（ ）内は収穫前日数、使用回数です。

※薬剤の使用前にもう一度ラベルの使用基準・注意事項をご確認ください。



営

農

情

報

### 菌核病

- ・ハウス栽培で発生が多い。
- ・「菌核」は20℃位の温度と高湿度が続くと子のう盤（きのこ）を形成し、胞子を飛散する。
- ・飛散した胞子は、枯死部（雌花開花後、つる先等）に感染する。

☆交配前後が防除適期

- ・菌核病は発病部に形成するゴマ粒のような黒い菌核が伝染源。  
発病果実は圃場周辺に放置しない。

### ＜防除薬剤＞

- |               |            |               |       |
|---------------|------------|---------------|-------|
| ・スミレックス水和剤    | 1000倍      | （21日前まで、5回以内） |       |
| ・カンタスドライフロアブル | 1000～1500倍 | （前日まで、3回以内）   | 予防中心  |
| ・シグナムWDG      | 1500倍      | （前日まで、3回以内）   | 予防・治療 |
- カンタスドライフロアブルと同じ成分を含むので、使用回数に注意！

### うどんこ病

- ・栽培中期以降に発生が多い。
- ・苗から持ち込まない。感染苗を定植すると着果後にまん延しやすい。
- ・株元から発生するので初発生を見逃さないように。

### ＜防除薬剤＞

- |                    |       |           |            |
|--------------------|-------|-----------|------------|
| ・ベルコートフロアブル        | 1000倍 | （前日、4回以内） | 予防剤        |
| 菌核病・炭そ病・つる枯病にも適用。  |       |           |            |
| ・パンチョTF顆粒水和剤       | 2000倍 | （前日、2回以内） | 新規薬剤＋トリフミン |
| 耐性菌の心配があるので連用は避ける。 |       |           | 予防・治療      |

### つる枯病

- ・地際より発生。灰褐色の病斑部からヤニを出すのが特徴。
- ・発病適温は15～25℃であり比較的高温性の病害。また、降雨が多いとまん延しやすい。
- ・病斑が形成されると、病名のとおりに発病部より先のつるが枯死する。

### ＜防除薬剤＞

- |               |            |           |               |
|---------------|------------|-----------|---------------|
| ・アミスター20フロアブル | 2000倍      | （前日、4回以内） | 炭そ病にも適用。予防・治療 |
| ・ストロビーフロアブル   | 2000～3000倍 | （前日、3回以内） | 炭そ病にも適用。予防・治療 |

### アフラムシ

- ・ミツバチへの影響日数を考慮して薬剤を選定。

### ＜防除薬剤＞

- |             |            |             |         |
|-------------|------------|-------------|---------|
| ・スタークル顆粒水溶剤 | 2000倍      | （7日前迄、2回以内） | ミツバチ14日 |
| ・チェス顆粒水和剤   | 5000倍      | （3日前迄、4回以内） | ミツバチ翌日  |
| ・モスピラン顆粒水溶剤 | 2000倍      | （3日前迄、3回以内） | ミツバチ翌日  |
| ・アドマイヤー水和剤  | 2000倍      | （3日前迄、3回以内） | ミツバチ30日 |
| ・ウララDF      | 2000～4000倍 | （前日迄、2回以内）  | ミツバチ翌日  |

### ハダニ

- ・トンネル栽培では株元を中心に発生
- ・薬剤抵抗性が発達しやすいので、系統の異なる薬剤をローテーションする。

### ＜防除薬剤＞

- |              |       |            |           |
|--------------|-------|------------|-----------|
| ・バロックフロアブル   | 2000倍 | （前日迄、2回以内） | 卵～幼虫      |
| ・マイトコーネフロアブル | 1000倍 | （前日、1回）    | 卵～成虫      |
| ・カネマイトフロアブル  | 1000倍 | （前日、1回）    | 卵～成虫      |
| ・コロマイト乳剤     | 1000倍 | （7日前、2回以内） | 多発時。単剤で使用 |
| ・ダニサラバフロアブル  | 1000倍 | （前日、2回以内）  | 卵～成虫      |

## ニーズに対応した 豚肉の供給目指す

J A 養豚部は3月1日(金)、J A 会議室で養豚部通常総会を開きました。

平成24年度事業報告並びに収支決算書の承認についてと、平成25年度事業計画(案)並びに収支予算書(案)について審議を行い、全て承認されました。

J A 養豚部では実需者の細かなニーズに対応し、安全・安心な美味い国産豚肉の供給と安定した畜産経営を目指すとともに、飼料米やエコフィード等の利用を積極的に取り組んで行く事を確認しました。



取り組みを決議

## 菜の花会総会

J A 菜の花会は2月22日(金)、J A 会議室で菜の花会の通常総会を開きました。

平成24年度活動報告並びに収支決算書についてと、平成25年度活動計画並びに収支予算書(案)について、会費の徴収について審議し、全て承認されました。

J A 菜の花会では、地域福祉やボランティアへの参加、健康活動を通じた勉強会や集団検診、男女共同参画についての見識を深めて行く事を、基本方針に掲げています。



議案は全て承認されました

## スイカ倶楽部発足

富研連盟協議会は3月27日(水)、スイカ倶楽部を発足しました。

全国のスイカ産地と萩原農場(種苗会社)でつくる協議会には、J A 富里市も参加しています。発足式には約100人の関係者が出席、当J A から職員3人が出席しました。

この日は、賛同企業や雑誌の読者モデルとして活躍する女性約80人も集まるなか、「スイカには健康と美容に有効な成分がたくさん含まれている」と呼び掛けました。同協議会はスイカの需要を増や



発足を記念してパチリ!



読者モデルも応援

そうと7月まで、毎月27日を「スイカの日」として、イベントを開催して行きます。

4月は、ヨドバシカメラ秋葉原店前で熊本県産スイカ・5月は東京スカイツリーで千葉県産スイカ・6月は東京ミッドタウンで鳥取県産スイカのPRイベントを開催。7月には再び東京タワーに戻ってきます。

スイカ倶楽部のホームページ等でも随時、情報更新して行きます。

スイカ倶楽部HP <http://www.suika-club.com>  
ドクモカフェ (Dokumo Cafe) <http://dokumocafe.jp>  
スキンケア大学 <http://www.skincare-univ.com>





監修  
一般社団法人 日本 POPサミット協会  
<http://jpopsa.info>  
安達 昌人 (あだち まさと) さん

# 魅力的な 商品POPを作ろう！

農産物直売所などで、訪れた人が農産物を手に取りやすくする POP。商品に関心を持ってもらい、商品の特徴と価格を伝えることが大切です。訪れやすく、売り場が楽しくなるような商品 POPを作ってみましょう。



**商品POP広告で  
興味と関心を引っ**

POPとは「Point of purchase

advertising」の頭文字を取った略語で、買い物の現場で商品やお店の特色を訴える広告のことをいいます。手描きのPOPは、どこか温かみがあり来客の興味や関心を引くことから、よく活用されるようになっています。

農産物直売所などの売り場には、商品POPと共に売り場案内や、

フェアやイベントPOP、季節案内、自店からのメッセージ、サービスサインなどがあるとお客さまに親切です。

**季節に合わせた  
タイミングと  
キャッチコピーが大切**

売り場で目を引くPOPとはどういうものでしょうか。農産物などの商品POPは、季節や催事に合わせてタイムリーに作成することが大切です。また、商品名・価格の他、産地名や栄養価などの商品特性を、簡潔に感覚的なセンテンスで表すキャッチコピーも欲しいものです。さらに商品の情報を短く文にした商品ミニ情報などもPOPを生かすポイントになります。

例えば、農産物のキャッチコピーは、健康、安全性、また素材の調理法など具体的な活用の仕方を示すことで、商品特性が分かりやすくなります。名前をよく知らない農産物でも、栄養価や調理法が分かれば、興味を持って手に取るきっかけが生まれるからです。

商品POPはまず第一に、誰に訴えるのかを考えましょう。若い女性、



最近、何度書いても消せるブラックボードペーパーも活用されている



丸芯は、軽く持ち、傾けずに立てて使う。なめらかに力を入れずに描く



角芯は、軸を軽く持ち、ペン先を描く方向に少し傾け、エッジの両側を使う

## 画材のいろいろ



マーカー各種。角芯の太字用、丸芯の細字用を使い分けます

カラーペーパーは、立体的なアイキャッチのイラストやカットに大活躍



台紙に使える市販の色画用紙。商品や季節に合わせて色を選ぶ

## 目を引く効果

《エフェクト（小道具）を活かしたフレーズの表現》

・書きこんだ文字の両側に、飾り罫などのイラストを添えて、視覚的にアクセントを作り、注目性を高めます。



キャッチコピーは、吹き出しやリボンなどでより効果的に。丸芯の数字もそろえて書く

## 書き方のコツ



漢字、平仮名、数字で、文字の大きさをそろえ、独特の書き順で形を整える

## マーカーの使い方



注目度の高いゴシック書体は、太字用を力を入れずに持ち、エッジを使って滑らかに運筆する

練習してみよう

アンチエイジング世代など、対象に合わせた言葉のニュアンスも大切です。

リズム感やしゃれっ気を大切に、時には地元の方言を使って親しみやすく印象的なキャッチコピーを考えましょう。「鮮度生き生き」「うれしい食感」「今朝の摘みたて」など、売り場が楽しくなるようなポジティブな表現を使いましょう。

## メリハリのあるデザインでアピール効果をアップ

目に付く印象的な商品POPを描くポイントは、(1) 見やすく訴えやすい文字のレタリング・書体 (2) 余白を計算して見やすく文字やイラストを配列するレイアウト (3) 商品特性・季節性により色数を抑えるカラーコンディショニング (4) 商品の季節感を生かしてシンブルに描くイラストやカット (アイキャッチャー) の四つがあります。

これらを踏まえ、商品名・価格・産地・キャッチコピー・商品ミニ情報・コピー・イラストやカットを、季節感や商品のイメージに合わせた台紙に、鉛筆で軽く下書きしてバラン

スを取りながらメリハリのあるデザインにします。

文字を書くときは、市販のマーカーの角芯の太字用、丸芯の中字用や細字用を使い分けます。レタリングでの文字の書き方は、文字の大きさをそろえて書くのが基本です。ペンは軽く持ち、丸芯は立てて、角芯は傾けて、滑らかに書きます。大きい文字は角芯の太字用で、キャッチコピーなどの小さい文字は丸芯の中字用や細字用を使います (書き方のコツを参照してください)。

色画用紙や段ボール、ブラックボードなど、いろいろなものが台紙に使えます。台紙サイズは商品の大きさに合わせて考えます。アイキャッチャーのイラストやカットは、マーカー・色紙・パステルなどを利用しますが、カードを引き立てる脇役です。簡単な図形で表現しても、イメージが伝わればOKです。生産者の顔写真や似顔絵入りで親近感を高める例もあります。

人目を引き、商品を手に取りやすくする手書きのPOP。あらためて商品と向き合いながら制作して、アピールしてはいかがでしょう。



商品名は大きく、イラストはシンプルかつ印象的に



台紙の縁取りなども、マーカーで飾り効果を図る



キャッチコピーは親しみやすいワンセンテンスで

商品ミニ情報は、商品特性を明確に

## 基本的なヨコ型レイアウト

簡単なイラストや色のアクセントを配置すると、視線を捉えやすくなります。周囲や行間は、適度な余白を取り、視線が左上から右下までスムーズに流れるようにすると、より効果的です。





もう一度見つめよう 食べ物の世界

## お弁当の力

タレント・食生活アドバイザー 岡村 麻 純

忙しい朝に、家族のお弁当作りをされている方も多いと思います。最近では、キヤラ弁、デコ弁などのアートのようなお弁当もやはり、毎日作るのは大変です。

そもそもお弁当を食べる昼食。これは朝食で得たエネルギーのうち、午前中の活動で使ってしまったものを補うという意味があります。もちろん、朝食の内容や量によっても変わりますが、基本はエネルギーのもととなる炭水化物が中心でよいのです。おむすび弁当も日の丸弁当も、お昼ならでは。そこに、不足しがちなミネラル、ビタミンを含むものを加えます。ビタミンの多い野菜類を1品、カルシウムが多い乳製品や小魚、鉄分の多いのりやひじきなどを1品、後はできればエネルギー変換の早い果糖を含む果物を添えれば完璧な昼食です。朝から何品も作らなくても、お昼の役割はしっかりと果たせるのです。

とする時間です。そのためには、家族の愛情がこもったお弁当というだけで大きな役割を果たします。手の込んだキヤラ弁やデコ弁も心を和ます大きな力です。

私たちがおいしいと感じるとき、それは甘味や塩味などの舌で感じる味の他に、見た目や、匂いなどその他の五感で感じるもの、食べる環境など多くのものが要因となっています。お弁当を開いたときの「おいしそう」は、食べたときの「おいしい」へ直接つながるのです。よりおいしいお弁当を作ったとき、無理して凝ったものを作らずとも、明るい色の野菜を加えるなど彩りを気遣うだけでおいしさは変わるのです。

お弁当とは、体にそしてそれ以上に心にエネルギーを与える大切なものののだと思います。



## 今月の表紙

# かがやけ未来の後継者

富里市十倉(金城地区)

細 田

<sup>いずみ</sup> 泉さん (13歳)

<sup>かな</sup> 奏さん (12歳)

<sup>あずさ</sup> 梓ちゃん (7歳)

今回は金城地区の細田さんのお宅にお伺いしました。

長女の泉さんは中学校で吹奏楽部に所属し、楽器はパーカッションを担当。夏に行われるコンクールに向けて今から練習に余念がありません。

次女でしっかり者の奏さんは、お母さんのお手伝いで昼食を作る事もあるそうです。スポーツも得意で、今はフラフープが一番得意だそうです。

三女の梓ちゃんは4月から小学校2年生。家族の中でも人気者で性格も明るく、ムードメーカー的存在です。3人仲良く習字に通っているそうです。時には畑仕事の手伝いもするそうで、ご両親は助かっていると話していました。

【父：賢一さん】 【母：奈緒子さん】





## 富里俳壇

水道の若水なれど日に新た

不戦固守稚氣譲らずと年賀状

新成人預かり知らぬ重荷負ふ

縁側が欲しいと云ふ子日向ぼこ

雪道や新聞配りしタイヤあと

閑な人閑じやない人二月盡

決めかねて夫(つま)の顔みる春シヨール

気がつけば数日遅れの雛納め

ともかくも三月といふ好きな日よ

啓蟄や遠目に人の繰り出して

菜の花や眼帯とれし日の会話

母の手をほどく手の平入学す

さらさらと土恋ふ音や種袋

ほころぶは蕾ばかりでなかりけり

小林 昭治

佐藤 和子

寒郡 政雄

秋葉 紅陽

鈴木 遊琴

大塚 さち

加藤 井魚

古川 雄一

迎田 正子

稲毛 信子

野々宮久枝

荒井 一明

師岡 一郎

高田 柴秋

## 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

## ★★★★★5月のあなたの運勢★★★★★

## 山羊座

【全体運】リーダーシップを発揮できます。責任ある立場を任せられたら、自信を持って引き受けて。遠出の旅もラッキー  
 【健康運】コンディション良好。  
 12/22 快適に過ごそう  
 19/5 【幸運を呼ぶ食べ物】アジ

## 水瓶座

【全体運】自己判断で行動して、失敗する傾向大。周囲の意見に耳を傾ければ、回避できます。家族への感謝も開運の鍵  
 【健康運】小さな擦り傷が絶えないかも。冷静に  
 1/20 18/5 【幸運を呼ぶ食べ物】メバル

## 魚座

【全体運】コミュニケーション能力が急上昇。初対面の相手とも簡単に親しくなれそうです。人脈の拡大に力を注いでみて  
 【健康運】口コミで評判の健康法に注目すると幸運  
 2/19 20/5 【幸運を呼ぶ食べ物】蜂蜜

## 天秤座

【全体運】考えが暗くなる期間。何事もポジティブに捉え、乗り切る必要あり。神社や仏閣の境内散策が良い気分転換に  
 【健康運】やや停滞。ストレッチで心身をほぐして  
 9/10/23 23/5 【幸運を呼ぶ食べ物】さんしょう

## 蠍座

【全体運】吉凶混合ラインなので、良いときと悪いときの差が激しい暗示。失敗を引きずらず、スバッと切り替えるようにして  
 【健康運】疲れをため込みがち。気晴らしを大切に  
 10/11/24 22/5 【幸運を呼ぶ食べ物】メロン

## 射手座

【全体運】珍しく情緒不安定気味。物事の細部ではなく、大局を見るようにして、どっしり構えて。読書で気分転換を  
 【健康運】胃腸系トラブルにご用心。無理もNG  
 11/12/23 21/5 【幸運を呼ぶ食べ物】ジャガイモ

## 蟹座

【全体運】知的好奇心が旺盛になる月。カルチャーセンターの体験教室など、受講してみても。興味を通じた出会いの予感も  
 【健康運】まずまず順調。散歩やウォーキングが吉  
 6/7/22 22/5 【幸運を呼ぶ食べ物】タケノコ

## 獅子座

【全体運】やる気がそがれるような出来事が次々重なるかも。でも、明るさをキープできれば次第に運気は好転する兆し  
 【健康運】心的原因で体調不良気味。リラックスを  
 7/8/23 22/5 【幸運を呼ぶ食べ物】カツオ

## 乙女座

【全体運】アクティブモード全開! 守りではなく、攻めの姿勢で行動を。今までの努力が実るなど、発展する可能性高め  
 【健康運】スポーツの腕が上達しやすく楽しめそう  
 8/9/23 22/5 【幸運を呼ぶ食べ物】ニンニク

## 牡羊座

【全体運】精神的にのんびりできる時期。プライベートタイムを満喫することで、何かしら手応えを感じられるはず  
 【健康運】運動不足に注意。小まめに動くがグッド  
 3/4/21 20/5 【幸運を呼ぶ食べ物】クレソン

## 牡牛座

【全体運】行動力が増しているよう。新しいことをスタートさせるチャンスなので、思い切ってやりたい分野にトライして  
 【健康運】元気に過ごすためにも体調管理の徹底を  
 4/5/21 21/5 【幸運を呼ぶ食べ物】トリガイ

## 双子座

【全体運】縁の下の力持ち的な役割でも笑顔で引き受けると、スムーズに信頼関係が築けそう。ボランティアにもツキあり  
 【健康運】飲み過ぎは控え、休肝日を設けるのが◎  
 5/6/22 21/5 【幸運を呼ぶ食べ物】ソラマメ

ご存じですか

## JA共済の新しい安心です。

平成25年4月1日からの新しい保障

## 介護共済

一生涯にわたって介護の不安に備えられます。



## ポイント

① 一生涯にわたる介護保障で、不安の高まる高齢期も安心です。

② 公的介護保険制度に連動したわかりやすい保障です。

③ 共済金をまとまった一時金でお受取りいただけます。※1

ご契約例 40歳加入／終身払い／共済金額500万円

共済掛金  
(平成25年4月現在)

月払い

男性5,855円

女性6,935円

年払い

男性67,360円

女性79,745円

- ①公的介護保険制度に定める  
要介護2～5に認定されたとき ※2  
または  
②所定の重度要介護状態になったとき ※2  
(JA共済独自基準)

介護共済金 500万円

## ご注意ください

- この共済は、死亡時における保障はありません。
- 介護共済金をお支払いした場合にはご契約は消滅します。

一生涯保障

公的介護保険制度〈第2号被保険者〉

公的介護保険制度〈第1号被保険者〉

40歳ご加入

65歳

公的介護保険制度においては、満40歳以上の方が被保険者となります。65歳以上の方を第1号被保険者、40歳以上65歳未満の公的医療保険加入者を第2号被保険者といいます。第1号被保険者は、要介護状態等になった原因を問わず、介護サービスが受けられますが、第2号被保険者は、要介護状態等になった原因が老化に起因する特定疾病（現在16種類）の場合に限り、介護サービスが受けられます（平成25年4月現在）。

※1.「共済年金支払特約」の付加により年金方式でお受取りいただくことも可能です。  
※2. 責任開始時以降に生じた疾病または傷害による場合に限りです。

(注)お支払いには一定の条件があります。

JA共済

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、各共済種類の「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、各共済種類の「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」を必ずご覧ください。

お問い合わせは

JA富里市 金融部 共済課・金融営業課  
TEL 0476-93-2112

[13125720001]





## 昆 布



よろこんぶ。  
和食の味の基本です



昆布は「よろこぶ」に通じることから、正月に昆布巻きを食べたり、結婚前の結納品など、縁起のいい食材として昔からよく使われています。子孫繁栄を祈る意味を込めて、「子生婦（こんぶ）」の字を当てて使われることもあります。

用途によって、だし用と早煮用があり、だし用は産地の名前を付けることが多く、「日高昆布」「利尻昆布」のようにいろいろな種類があります。早煮用は、1度蒸して乾燥させたものや、未成熟の昆布で、あまりだしは出ませんが、早く軟らかくなるのでおでんや煮物などに便利です。

使うときは、水で洗うとうま味

成分が流れてしまうので、布巾で表面を軽く拭いてごみや汚れを落とします。表面の白い粉は、汚れやカビではなく、マンニットと呼ばれるうま味成分なので、拭き取らないようにしましょう。

おいしいだしを取るには、鍋に水と昆布を入れたらすぐには加熱せず、30分程度漬けておきます。その後、弱火でゆっくりと加熱して、沸騰直前に昆布を引き上げます。沸騰後も昆布を入れておくと、ぬめりや色が出てしまうので気を付けましょう。

だしを取った後の昆布は、捨てずにラップに包んで冷凍しておき、ある程度量をためてから、まとめ

て煮物にするのがお勧めです。

また昆布の繊維は酢の酸で部分的に溶けるので、昆布締めなどに使うときは酢を含ませた布巾で拭くとうま味が出やすく、煮物では、酢を加えて煮ると早く軟らかくなります。

### \*だしを取った後の昆布の活用方法 【昆布の当座煮】

だしを取った後の昆布 50gは、4～5mm幅の細切りにする。鍋に入れ、水 150ml、酢 小さじ 1/2 を加えて、ふたをして弱火で約 20 分、軟らかくなるまで煮る。みりん大さじ 1/2、砂糖小さじ 1/2、しょうゆ小さじ 2・1/2 を加え、煮汁がなくなるまで煮る。



## タイの昆布締め

調理時間 15 分



撮影：大井一範

### ●材料(2人分)

|               |          |              |       |
|---------------|----------|--------------|-------|
| タイ(刺し身用)..... | 80g      | ダイコン.....    | 50g   |
| 塩.....        | 小さじ 1/6  | 木の芽.....     | 約 16枚 |
| 昆布.....       | 30cm× 2枚 | ポン酢しょうゆ..... | 適量    |

### ●作り方 (1人分56kcal)

- (1)タイは、そぎ切りにし、並べて塩を振り、約10分置きます。
- (2)昆布はぬれ布巾に包んで5分ほど置き、しっとりしたら、酢少々(材料外)を含ませた布巾で表面を軽く拭きます。
- (3)タイの水気を拭き、2枚の昆布の上に半量ずつ並べます。それぞれ昆布を端から巻き、ラップで包みます。30分ほど冷蔵します。
- (4)ダイコンはすりおろし、軽く水気を切ります。
- (5)昆布とタイを盛り付け、だいこんおろし、木の芽を載せ、ポン酢しょうゆを添えていただきます。



料理研究家 高島陽子



## 春キャベツの炊き込みご飯

1食当たり約 320kcal



## 作り方

- (1) 米をといでざるにあげ 30分ほど置く。
- (2) キャベツと油揚げを千切りにする。
- (3) 炊飯器に(1)、酒、しょうゆ、塩を入れ、油揚げ、キャベツも入れて炊く。
- (4) 炊き上がったご飯にしらすをまぶし、ショウガ、白ごまを添えていただく。

## 材料(2人分)

|          |           |
|----------|-----------|
| 米        | 2合        |
| キャベツ     | 1/4個      |
| 油揚げ      | 1/2枚      |
| しらす      | 大さじ 4     |
| 酒        | 大さじ 2     |
| しょうゆ     | 大さじ 1・1/2 |
| 塩        | 小さじ 1     |
| ショウガ・白ごま | 各少々       |

春キャベツの甘味をたっぷり味わっていただきたい炊き込みご飯です。キャベツの量は多いように感じますが、炊いてしまうとちょうどよい分量になります。しらす以外に桜エビと合わせてもとてもおいしい一品です。



## たけのこ豆乳シチュー

1食当たり約 205kcal



## 作り方

- (1) 鍋に油を引き、タマネギ、シメジ、鶏肉を炒める。
- (2) (1)にニンジンを入れ、油が回ったら水を入れて中火にかける。
- (3) 沸騰したらあくを取り、弱火にし7～8分煮込む。
- (4) グリーンピースはあらかじめゆでておく。
- (5) ニンジンが軟らかくなったら、タケノコ、グリーンピース、豆乳を入れ、さらに2～3分煮込む(豆乳は沸騰すると分離してしまうので、沸騰しないように気を付ける)。
- (6) 仕上げに鶏がらスープのもとと塩で味を調え、水溶きかたくり粉を入れてとろみをつける。

## 材料(2人分)

|           |       |
|-----------|-------|
| タケノコ(水煮)  | 100g  |
| タマネギ      | 100g  |
| ニンジン      | 100g  |
| シメジ       | 100g  |
| グリーンピース   | 大さじ 2 |
| 鶏肉        | 50g   |
| 水         | 300ml |
| 豆乳        | 100ml |
| かたくり粉     | 大さじ 1 |
| 油         | 大さじ 1 |
| 鶏がらスープのもと | 小さじ 1 |
| 塩         | 小さじ 1 |

タケノコはシチューやカレーなど洋風の煮込み料理にもよく合います。今回は豆乳やかたくり粉を使い、春向きのあっさりしたシチューに仕上げました。鶏肉の代わりにベーコンや豚肉を入れたアレンジも可能です。

## 2月末の事業実績

|                           |              |
|---------------------------|--------------|
| 貯金残高                      | 2月28日現在      |
| 貸出金残高                     | 19,396,583千円 |
| 長期共済保有高                   | 6,089,484千円  |
| 販売品販売高                    | 97,941,860千円 |
| 直売所売上高                    | 1,224,424千円  |
| 購買品供給高                    | 62,233千円     |
| 出資金                       | 291,900千円    |
| 組合員数                      | 539,301千円    |
| (正組合員:1,810人/准組合員:1,111人) | 2,921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。

東美の里では広報誌で紹介したい事等ありましたら、情報をお待ちしております。また、JAだよりに関するご意見、ご希望もお聞かせ下さい。提供頂いた内容によっては掲載できないこともありますのでご了承ください。

(由)

## 編集後記

1. 議案 平成25年3月30日に理事会が開催され、次の事項が審議されました。
2. 職務権限表の一部変更について
3. 定年再雇用規程の一部変更について
4. 余剰金運用規程の一部変更について
5. 千葉県信用農業協同組合連合会との貯金の承継にかかる「覚書」の締結について
6. 全国監査機構 改善を要する事項の回答について
7. 監事監査指摘事項に対する回答書について
8. 中期経営計画書(平成25年～平成27年)について

## 理事会メモ