

# 東美の里

JAと地域の人々をむすぶ広報誌

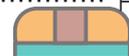
2013/No.411

12月号



## Contents

農家組合長会視察.....	P 2
営農情報.....	P 4
特集「お正月恒例 お楽しみクイズ&パズル」 .....	P 6・7
富里俳壇.....	P 9
新鮮食材で楽しくクッキング.....	P 12



## 農家組合長会視察



被災地の現状を知ることができました

### 被災地の今を知る

ても宮城県第1位の出荷量で、農用地が町の47%以上を占める農業の町でもありました。

震災時は震度6弱を観測し、それに伴う大津波で町の約48%が浸水し、306名もの尊い命が失われました。参加した農家組合長たちは、被災地を歩いてみて、改めて当時の凄まじさを痛感し、日頃から防災意識を持つことが大切だと再認識しました。

また全体的に今回の視察を通じ、JA事業に対する協力と理解を深める事が出来たようです。

JA農家組合長会は10月30日(水)から1泊2日の日程で、視察研修を行いました。  
 今年は仙台方面(秋保温泉)で行われ、東日本大震災から2年半が経過した被災地の現状を視察しました。  
 宮城県南部の太平洋沿岸、阿武隈川の河口に位置する亶理(わたり)郡亶理町も被災地の一つ。  
 震災前は東北地方第1位のイチゴの出荷量を誇り、リンゴについ



亶理町に建てられた鎮魂の碑をお参り

## 大地の恵みに感謝

富里市教育委員会は11月24日(日)、市内生産者の畑で「ふるさと学習」と題した野菜の収穫体験を行いました。

市内の小学生を対象に参加者を募り、当日は13組41人の親子が参加しました。

生産者で圃場(ほじょう)を提供した村田秀樹さんと同地区の田口朋有さん、内山弘章さん、森田康之さんが収穫のお手伝いをするなか、参加者は新鮮なニンジンやサトイモの収穫を楽しみました。



大きく育った人参の収穫を楽しむ



柴又帝釈天を参拝

## 観劇を楽しみ 柴又帝釈天を散策

JA生産部と女性部は10月23日(水)、明治座と葛飾区柴又で合同視察研修を行いました。

明治座では、ものまねでお馴染みのコロッケさんが出演する「コロッケ特別公演」を観劇し、第一部では演劇、第二部ではものまねショーを楽しみ、柴又では映画「男はつらいよ」の舞台となった柴又帝釈天を参拝し、境内を散策。また、名物の草だんごや塩せんべいを食べたり、お土産を選んだり、それぞれ時間を過ごしました。

# 富里人参・出荷基準の

## 徹底を呼びかける

富里人参の出荷が始まり、JA人参加会では10月31日(木)に査定会を開き、生産者や市場関係者ら約300人が集まるなか、他産地の動向や今年の情勢が報告されました。

今年は播種時期の降雨や8月の豪雨などで一部地区では、まき直しをした圃場(ほじょう)もみられました。

播種後は雨が少なく、平年より5日から1週間程度生育が遅れていたところに、台風26号の影響で、ニンジン畑も冠水するなどの被害ができました。冠水した圃場では病害や青首の発生などの品質低下が懸念されていることもあり、平年より1〜2割程度の出荷減が予想されています。

現品査定では、各等級で一本あたりの重量統一や出荷形態による荷造方法の確認をしました。

JA担当者はスムーズな販売に繋げる為、「品質も然ることなが

ら、的確な情報が不可欠。

事前の出荷報告の徹底をお願いしたい。」と生産者に呼びかけました。

年内は、11月後半と12月後半にピークを迎えると予想しています。

JA人参加会では、来年3月上旬までに180万ケース(1箱110キ)、販売高20億円を目標に掲げています。



市場関係者も規格の徹底を呼びかける

# 小学生が職場見学

富里市立富里小学校は10月30日(水)、社会科学習の一環として、市内の事業所で職場見学を行いました。

2年生の児童30人は、JAの直売所や集出荷場などの施設を見学し、日々の仕事内容について学びました。



直売所の仕事について質問

社センターを会場に、第26回富里市福祉まつりを開催しました。

JAのテントでは、恒例となったチャリティー餅つきが行われ、JA職員と富里市婦人会のメンバーは、つき立てのお餅を、あんな・きな粉・大根おろし、3種類の味付けで提供し、来場者に募金を呼びかけました。

当日は多くの来場者で賑わい、チャリティー餅つきにはひと際長い行列ができていました。

募金で集まった4万9,091円は富里市社会福祉協議会に寄付され、街の福祉活動費用の一部として使われます。

# 今年も人あ チャリティー餅つき

社会福祉法人富里市社会福祉協議会は11月3日(日)、富里市福



つきたての餅を提供

## ハウレンソウのコナダニ対策

ハウレンソウケナガコナダニは体長 0.5mm 前後の小さなダニで、低温期に多発し、施設栽培のハウレンソウなどに被害をもたらす害虫です。



◀ 葉がこぶ状にわん曲し、委縮する

体長 0.5mm 前後、肉眼では見えない ▶



コナダニは主に土の中で生活し、堆肥などの有機物を利用して増え、その一部がハウレンソウの新芽部へ移動して食害します。防除は農薬散布が主ですが、適用薬剤は少ないです。

### ハウレンソウケナガコナダニの主な防除薬剤

薬 剤 名	希釈倍率または施用量	使用時期／使用回数
アフーム乳剤	2000倍	収穫3日前まで／2回以内
カスケード乳剤	4000倍	収穫3日前まで／3回以内
コテツフロアブル	4000～6000倍	2葉期まで（但し、収穫14日前まで）／1回
ネマモール粒剤30	30kg／10a（全面土壌混和）	は種前まで／1回

### ○薬剤の散布のタイミング

本葉2～4葉期頃の加害により奇形を生じるので、発生を認めたら早めに防除を行いましょう

### ○耕種的防除

- ・前作の被害残渣や施用した未分解有機物などが発生源となるので、これらの処理を適切に行う
- ・播種前のロータリー耕うんの回数を増やすことにより、コナダニの密度が抑制されるという報告や、稲ワラをハウス周辺部に設置すると、コナダニの土着天敵である捕食性ダニ密度が高まり、コナダニ被害が軽減されるという報告もあります。

## これにちは女性部です！

### 産業まつり

今年も11月17日（日）に行われた富里市産業まつりに出店し、野菜の直売と米粉クリームシチュー、フルーツ&キャロットゼリーの販売をしました。

毎年恒例の野菜の直売は多くのお客様で賑わいました。

また、「米粉クリームシチュー」は昨年に引き続きの販売となり、約100食が午前中に完売する人気でした。

シチューを食べた来場者からは「美味しい、レシピもらえますか？」などの声も聞かれました。

### ～今後の予定～

#### 行事

平成26年2月7日（金）第6回女性部通常総会

時 間：午後5時～ 場 所：調整中

#### サークル活動

平成25年12月27日（金）「正月花講習会」

時 間：午後5時～6時開始 場 所：農協2階中会議室 費 用：2,000円

持 ち 物：剣山（6cm×8cmくらいのもの1つ）、花器（直径25cm～26cmくらいの器）、花バサミ

申込締切日：平成25年12月20日（金）

平成26年1月29日（水）「味噌作り」

※おおよそ一人当たり4kgの味噌を作る予定です。

時 間：午後1時30分～ 場 所：農林業センター 費 用：1,000円

申込締切日：平成25年12月27日（金）

※お申し込みは、それぞれの申込締切日までに女性部事務局（TEL：93-5652）までご連絡下さい。



# 大人気・JA養豚部の豚汁と青年部の餅つき

富里市産業まつり実行委員会は11月17日(日)、富里市中央公民館前駐車場を会場に、富里市産業まつりを開きました。

40回目となる今回は、秋晴れの暖かな天候のなか、多くの来場者で賑わいました。

会場にはたくさんさんのテントが建ち並ぶなか、JA養豚部は豚汁、青年部ではつき立ての餅をそれぞれ無料配布し、また女性部は米粉のクリームシチューを販売しました。

恒例となった養豚部の豚汁と青年



女性部の野菜販売と米粉シチュー販売

部の餅つきには長い行列が出来、来場者の人気を集めていました。

中央公民館ロビーでは、前日に行われた農産物共進会と11月13日(水)に行われた肉豚共進会の結果が張り出されました。

農産物共進会では157点の出品があり、厳しい審査の末、知事賞や市長賞、特別賞や奨励賞が決まりました。

出品された野菜は、抽選で希望者に販売されました。



青年部の餅つきと野菜販売

## 農産物の部

特 別 賞	品 目 (品種)	氏 名
千葉県知事賞 イトーヨーカドー成田店長賞	人参(愛紅)	渡邊 和一郎
富里市長賞 セブンファーム富里代表取締役賞	トマト(桃太郎ヨーク)	越川 重信
富里市議会議長賞 ラディソンホテル成田総支配人賞	さといも(セレベス)	内山 美津子
印旛農業事務所長賞 千葉県農業共済組合連合会会長理事賞	ゆり(シーラ)	森下 正之
富里市農業委員会会長賞 千葉県農業協同組合中央会長賞	人参(愛紅)	内山 義章
富里市農業協同組合代表理事組合長賞 北総農業共済組合組合長理事賞	甘藷(ベニアズマ)	田中 康裕
丸朝園芸農業協同組合代表理事組合長賞 印旛地域農林業振興普及協議会長賞	人参(愛紅)	渡辺 俊明
千葉県農業会議会長賞 千葉県信用農業協同組合連合会会長賞	大根(夏の翼)	高野 政義
全国農業協同組合連合会千葉県本部長賞 富里市商工会会長賞	人参(愛紅)	柳橋 薫明
成田国際空港株式会社代表取締役社長賞	ブロッコリー(ピクセル)	宮永 一男

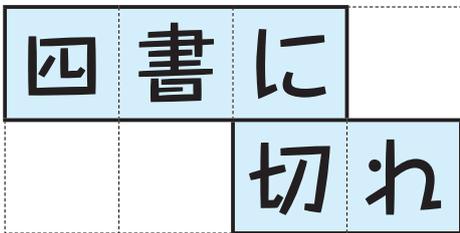
## 畜産(豚枝肉)共進会

特 別 賞	氏 名 (地区)
(社)千葉県畜産協会会長賞 成田国際空港株式会社代表取締役社長賞 ラディソンホテル成田総支配人賞	塩澤 英一(四区)
千葉県畜産総合研究センター長賞 印旛郡市畜産振興協議会長賞	佐々木農場(金堀)
印旛農業事務所長賞 富里市長賞	優等1席
印旛地域農林業振興普及協議会長賞 千葉県北部家畜保健衛生所長賞	優等2席
富里市長賞 富里市議会議長賞	優等3席
JA全農ミートフーズ(株)東日本営業本部長賞 富里市農業協同組合代表理事組合長賞	堀江 和広(末広)



お正月はおうちでのんびり、クイズ&パズルでお楽しみください。  
 一年の初めにふさわしい、おめでたいテーマをそろえました。

制作：ニコリ



・ルール

- (1) 枠内の点線にタテヨコに線を引き、盤面をいくつかの四角形（長方形、正方形）に分けましょう。
- (2) どの四角形にも数字が1つずつ入るようにします。
- (3) 白抜き数字は、1マスの面積を1としたときに、その数字が入る四角形の面積がいくつになるかを表しています。

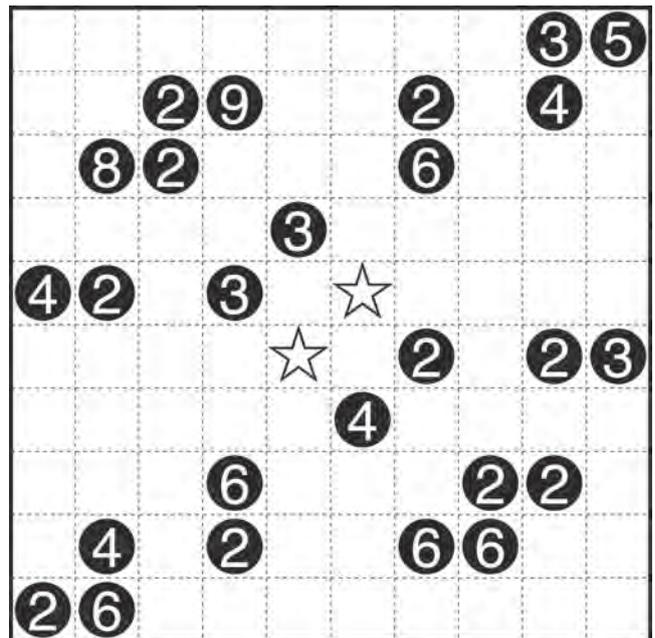
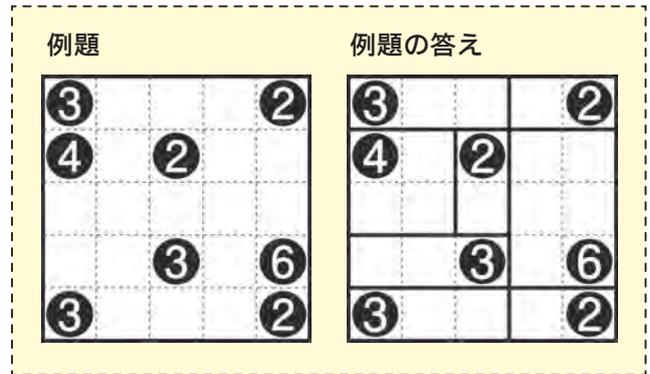
例えば④と書いてあるマスを含む四角形は、1×4、2×2、4×1のいずれかです。

・考え方

盤面を数字と同じマス数の四角に切り分けるパズルです。例題の④は、2×2マスにしか切れませんね。すると左下スミの③の切り方は、横長の1×3マスに決められます。L字型やT字型に切っては駄目なのです。

・問題

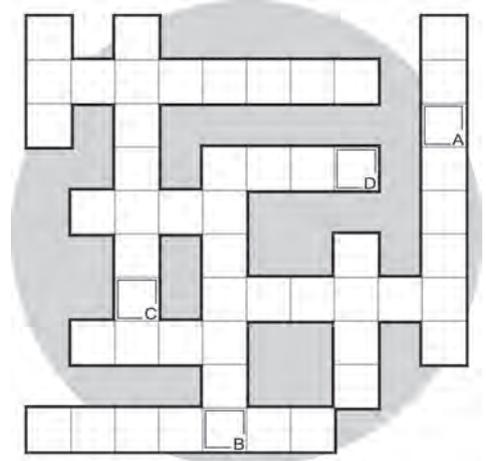
☆のマスを含む四角形の面積（マスの数）はいくつでしょう？ 2つの四角形の合計数をお答えください。



# 年賀状に書いてある言葉 スケルトン

下に並んでいる、年賀状でよく見かける言葉を、全て盤面に詰め込んでしまいましょう。1マスにはかな1文字だけが入り、どの言葉も左→右か上→下の方向に入ります。小さい「ゆ」などは大きい「ゆ」などとして入れてくださいね。

・問題  
二重枠に入った文字を、A～Dの順に並べてできる言葉は何でしょう？



- |            |                 |
|------------|-----------------|
| <b>3文字</b> | <b>6文字</b>      |
| けいが (慶賀)   | しょうしゅん (頌春)     |
| <b>4文字</b> | <b>7文字</b>      |
| がしゅん (賀春)  | きんがしゅんねん (謹賀新年) |
| がしょう (賀正)  | ふうきあんらく (富貴安楽)  |
| がんとん (元旦)  |                 |
| きしゅん (喜春)  |                 |

- 8文字**
- いちようらいふく (一陽来復)  
 きょうがしゅんねん (恭賀新年)  
 けいしょうしんき (敬頌新禧)

## ジグソーパズル



左のイラストを薄い線のところで切り分けて、22個のピースにしました。でも、1つだけ余分なピースが交ざって、ピースは全部で23個あります。元のイラストを復元するのに余分な1つのピースは、何番でしょうか？



<p>答え</p> <p>4+3=7</p>	<p>しゅんねん (新年)</p>	<p>11番</p>
------------------------	-------------------	------------



もう一度見つめよう 食べ物の世界

## 冬至にまつわるカボチャとユズ

タレント・食生活アドバイザー 岡村 麻純

今年の冬至は12月22日です。冬至とは、北半球で太陽の南中高度が低くなり、一年で最も昼が短く、夜が長い日のことです。冬至といえば、昔からわが家では、カボチャを食べ、柚子（ゆず）湯に入っていました。日本ならではの言い伝えですよ。ではなぜ、冬至にカボチャなのか。

冬至にカボチャというのは江戸時代から伝わる風習だそうです。冬至の時期は、秋の収穫も終わり、食べ物が不足する時期でもありました。さらに寒い冬を乗り越えなければなりません。そのため、無病息災を祈り、栄養価の高いカボチャを食べたそうです。では、なぜ夏に収穫する野菜であるカボチャなのか。それは、冬の野菜といえばハクサイ、ダイコンなど、他の季節に比べて緑黄色野菜が少ない。カロテンやビタミンなど、風邪予防になる栄養素が含まれる緑黄色野菜を冬にも食べたい。そこで、夏の野菜でありながら長期保存のできるカボチャを、冬至に向けて保存して、冬の不足しがちな栄養を補おうという、とても賢い言い伝え

なのです。

さらに、冬至といえば柚子湯ですね。それは寿命が長く病気にも強いユズの木にならって、柚子湯に入って無病息災を願ったといわれています。ではなぜ、ユズは食べずにお風呂なのか。そこには、実際に柚子湯が風邪予防に効果があることに加え、冬至と湯治を「とうじ」という言葉で掛けたユーモアもあるそうです。知識だけでなくユーモアまで掛け合わせた健康を祈る言い伝え、すてきです。

現代では、季節に関係なく、たくさん野菜が一年中手に入ります。少しずつ、この野菜の旬はいつなのか？そんなことすら知られずに食べられてしまっているのではないのでしょうか。あらためて健康に一年を過ごすために、昔の方々が多くの知恵を使って、野菜と向き合っていたことを感じて、野菜をいただき



### 今月の表紙

## かがやけ未来の後継者

富里市十倉(四区地区)

吉川 託 実くん(8歳)

湊 くん(5歳)

今回は四区地区の吉川さんのお宅にお伺いしました。

託実くんは、小学校3年生。サッカーボールを蹴って遊ぶのが大好きだそうです。

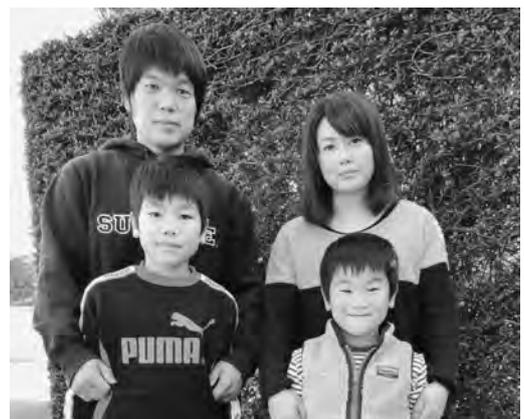
週に2回、スイミングスクールに通い、週1で習字をなっています。

湊くんは、保育園の年長さんで、自転車に乗るのが好きで、湊くんも週に1度、スイミングスクールに通っています。2人ともカレーライスが大好きとのことでした。

2人仲良く遊んでいるそうですが、たまにケンカもするそうです。

ご両親は、のびのび育てほしいと話していました。

【父：勉さん】 【母：直美さん】



# 富里俳壇

胸をうつ子等のコーラス敬老日

真直ぐに立つて芯ある案山子かな

文化の日和魂洋才(わこんようさい)勤どころ

名月に浮かび上がりし荒れた庭

秋の空この平穩のいつまでも

見上げればどこも真ん中秋の空

月清し我がものとする小窓かな

影伸びてもう帰らうか暮の秋

道草が論より証拠ぬのこづち

てのひらに秋の名残りの柿一つ

この町の足音集め文化祭

懐かしき五右衛門風呂の目高かな

夜分逸れ野道に遊ぶ鎌鼬(かまいたち)

大塚 さち

寒郡 政雄

師岡 一郎

稲毛 信子

迎田 正子

秋葉 紅陽

鈴木 遊琴

古川 雄一

加藤 井魚

荒井 一明

高田 柴秋

野々宮久枝

小林 昭治

## 税金・相続に関する相談日の変更について

毎月、(第2・第4)月曜日に相談を実施しておりますが、平成26年1月より、(第2・第4)火曜日に変更となります。

- ・身の回りの税金に関する相談
  - ・相続に関する相談
  - ・資産(土地)活用等
- お悩みの方、是非お気軽にご相談ください。

## 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

## ★★★★★1月のあなたの運勢★★★★★

<p><b>山羊座</b> 【全体運】新年早々勢に乗って、ガンガン行けるはず。やりたかったことを始めるなど意欲的に動いて。散歩も刺激している。散歩も刺激的</p> <p>12/19 - 1/22</p> <p>【健康運】運動に没頭せず、気楽にやるのが効果的</p> <p>【幸運を呼ぶ食べ物】タラ</p>	<p><b>天秤座</b> 【全体運】珍しく感情的になりやすい月。特に親しい相手に暴言を吐かないよう、ご用心。素直な反省が開運の鍵に</p> <p>9/23 - 10/23</p> <p>【健康運】不規則な生活リズムを正せば、好影響大</p> <p>【幸運を呼ぶ食べ物】伊代カン</p>	<p><b>蟹座</b> 【全体運】あれこれ迷いやしく、優柔不断になってしまう暗示。チャンスを逃さないためにも、頼れる相談役の確保が必要</p> <p>6/22 - 7/22</p> <p>【健康運】ちよつとしたけがに気を付けて。慎重に</p> <p>【幸運を呼ぶ食べ物】山芋</p>	<p><b>牡羊座</b> 【全体運】自分の考えに固執しがち。柔軟性を発揮すれば好転の兆し。気晴らしには能や歌舞伎など、伝統芸能の鑑賞を</p> <p>3/20 - 4/21</p> <p>【健康運】疲れを感じやすいかも。休養を忘れずに</p> <p>【幸運を呼ぶ食べ物】キャベツ</p>
<p><b>水瓶座</b> 【全体運】頼まれごとなど、やるべき仕事を早めに済ませ、その後、自分の時間を楽しんで。温泉でゆったりするのも幸運</p> <p>1/18 - 2/20</p> <p>【健康運】腕が上達しやすい月。運動に励んでみて</p> <p>【幸運を呼ぶ食べ物】スワイガニ</p>	<p><b>蠍座</b> 【全体運】社交性が高まっている期間です。初対面の相手にも気さくに話し掛けてみて。新しい習い事を始めるのも正解</p> <p>10/22 - 11/24</p> <p>【健康運】ストレッチなど、軽い運動が健康の秘訣(ひけつ)</p> <p>【幸運を呼ぶ食べ物】ワカサギ</p>	<p><b>獅子座</b> 【全体運】ちよつとしたくじよとでイライラ気味。いつも笑顔を手掛ければ、次第に運氣回復へ。持ち前の大らかさを発揮して</p> <p>7/22 - 8/23</p> <p>【健康運】自分によく合う体操や食材に出会えそう</p> <p>【幸運を呼ぶ食べ物】レモン</p>	<p><b>牡牛座</b> 【全体運】行動力が高まりそう。興味を持っていたことを始めるのがグッド。コンサートやリサイタルに行くのもお勧め</p> <p>4/21 - 5/21</p> <p>【健康運】体調管理が大事。特に食べ過ぎに注意を</p> <p>【幸運を呼ぶ食べ物】ゴボウ</p>
<p><b>魚座</b> 【全体運】向学心が旺盛になる予感が。カルチャーセンターの体験教室をのぞいたり、趣味の集まりに参加したりする好機</p> <p>2/19 - 3/20</p> <p>【健康運】運動不足の解消にはウォーキングが一番</p> <p>【幸運を呼ぶ食べ物】豆腐</p>	<p><b>射手座</b> 【全体運】のんびりできそうですが、目的意識を持って過ごした方が手応えの大きい日々。一年の計を立てるのも大吉</p> <p>11/21 - 12/23</p> <p>【健康運】血行促進を図れば、確実に体調改善へ</p> <p>【幸運を呼ぶ食べ物】シヨウガ</p>	<p><b>乙女座</b> 【全体運】前向きな気持ちになれる時期。リーダーや幹事役など、積極的に引き受けて。グループジェーの企画も大賛成</p> <p>8/22 - 9/23</p> <p>【健康運】運動不足になりがち。小まめに動くこと。</p> <p>【幸運を呼ぶ食べ物】小松菜</p>	<p><b>双子座</b> 【全体運】物事を悪い方に捉えやすい傾向がちり。ポジティブに考えることで、視野を広げて。音楽鑑賞は気分転換に◎</p> <p>5/21 - 6/22</p> <p>【健康運】問題はないよう。適度な運動を楽しんで</p> <p>【幸運を呼ぶ食べ物】イナダ</p>

平成25年度富里市産業まつりで、「農産物図画コンクール」が開かれ、次の3作品が「富里市農業協同組合長賞」を受賞しました。



▲浩養小学校 第4学年 諏訪 寿くん

◀富里南小学校 第2学年 齋藤 奏さん

▼富里南中学校 第2学年 石橋拓実くん



お母さんにも、子どもにもいいこといっぱい!

## 日本型食生活のすすめ

**Q.** ダイエットで食事制限をしているのに、  
痩せないのはなぜ?

**A.** 食べないから太るのかも。おいしく食べてきれいに痩せる、  
健康ダイエットに切り替えてみましょう。

極端な食事制限は、むしろ太りやすい体質になってしまうおそれがあります。食べないことでかえって基礎代謝が低下したり、脂肪を燃焼させるエネルギーが不足したりしてしまうからです。また、脳が飢餓を感じて必要以上の栄養を摂取しようとしたりしますから、要注意です。きちんと食べて適度な運動をすれば、体の基礎代謝が上がり消費カロリーもアップしますよ。

そのためにもおすすめしたいのが、ごはんを中心とした日本型食生活です。たとえば、カロリーを消費するうえで欠かせない筋肉を作る栄養素は、たんぱく質です。日本型食生活の調味料や食材として活

躍するみそ、しょうゆ、豆腐、納豆などは、大豆からできています。「畑のお肉」と呼ばれる大豆が、良質なたんぱく源であることは、みなさんよくご存知ですよ。洋食に比べて脂質などを少なくおさえられるのも、うれしいメリットです。

また、日本型食生活には発酵食品が多く含まれるのも特徴です。発酵食品には、脂肪の合成をおさえ、体内の脂肪細胞に脂肪をたまりにくくさせる必須アミノ酸や、エネルギー代謝に不可欠なビタミン B 群なども多く含まれています。

極端な食事制限ではなく、おいしく食べて健康的に痩せる食生活を心がけましょう!



今日の「よい食」キーワード

### 【ダイエットを支える 筋肉とたんぱく質】

カロリーを上手に消費するには、体内の筋肉量が大きく影響します。筋肉を動かすことで、多くのカロリーが消費されるためです。この筋肉が作られるうえで有効なのが、肉や魚、大豆製品などのたんぱく質です。また、このたんぱく質には血液を造る働きもあります。血液が全身に酸素と栄養素を運ぶ際にも、多くのカロリーが消費されるため、これが代謝エネルギーとなって、ダイエットにもプラスに働きます。



「みんなのよい食プロジェクト」は、体と心を支える食のたいせつさ、国産・地元産農畜産物の豊かさ、それを生み出す農業の価値をお伝えし、国産・地元産農畜産物と日本の農業の応援団になっていただく、という運動です。

「みんなのよい食プロジェクト」の「美味ちゃん」です!



©よい食P

## 年末・年始の営業日程

### 窓口業務（総務・信用・共済・販売）

年 末 12月30日（月）午後5時まで  
年 始 1月6日（月）より通常営業

### ATM（ATM=現金自動受払機）

年 末 12月31日（火）9:00～17:00まで  
年 始 1月4日（土）8:45～17:00まで  
1月5日（日）9:00～17:00まで  
提携コンビニATMも同様です。

（セブン銀行・ローソンATM・イーネットATM(注)）  
（注）イーネットATMの主な設置場所：ファミリー  
マート、ミニストップ、サークルK、サンクス、セー  
ブオン、スリーエフ他

### 購買店舗

年 末 12月25日（水）まで  
年 始 1月6日（月）より通常営業

### 農機センター

年 末 12月25日（水）まで  
年 始 1月6日（月）より通常営業

### 産直1号店・旬菜館

年 末 12月31日（火）午後4時まで  
年 始 1月5日（日）より通常営業

### 産直2号店・旬菜ひよし館

年 末 12月31日（火）午後4時まで  
年 始 1月5日（日）より通常営業

### 農産物の出荷

年 末	人参出荷	12月25日（水）まで
	泥物出荷	12月21日（土）まで
	葉物出荷	12月29日（日）まで
	地場野菜	12月31日（火）まで
年 始	地場野菜	1月2日（木）より
	市場・その他	1月4日（土）より

### 虹のホール富里（葬祭）

年中無休  
※休日も受付可能 TEL：92-0983

## 定期人事異動があり、次の通りとなりました。

平成25年12月2日付（ ）内は旧任部署  
（課長職）

△鈴木 武雄 株式会社ジェイエイライフ・千葉 出向  
（購買生活課 課長）

△鈴木 勝弘 購買生活課 課長代理（債権保全・審査室兼務）  
（債権保全・審査室 課長代理）

（係長職）

△平山 辰也 金融営業課 係長  
（金融課 係長）

△渡部 理 金融営業課 係長  
（購買生活課 係長）

△玉山亜希子 金融課 係長  
（金融営業課 係長）

（一般職）

△椿 司 購買生活課（直販開発課）

△鈴木 沙織 金融営業課（購買生活課）

△大場多美子 購買生活課（金融営業課）

△相川 貞治 直販開発課見習い（新採用）

## 新入職員紹介！

氏 名 相川 貞治  
出身校 千葉黎明高等学校  
年 齢 24歳  
地 区 富里市中沢  
配 属 営農部 直販開発課  
抱 負

今まで産直センターでパートとして働いて、  
そこで得た経験や教えて頂いた事を少しでも  
活かし、先輩職員や組合員の方々の力になれ  
るよう、精一杯がんばりたいと思います。  
これから宜しくお願ひします。



よろしく  
お願ひします。



料理研究家 波多野充子

1食当たり約 349kcal



### カキと冬野菜の炊き込みご飯



プリプリのカキ、モチモチのサトイモ、シャキシャキのレンコン。旬の食材をたっぷり味わえる、炊き込みご飯です。カキはご飯と一緒に炊くと身が縮んでしまいます。先にサツと煮て、ご飯を蒸らすときに加えると、おいしく出来上がります。

#### 作り方

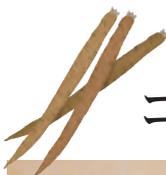
- (1) 米をとぎ、冬場は約1時間浸水してから、ざるに上げておく。
- (2) カキは塩水で優しく振り洗いし、殻が混じらないようにする。鍋に調味液を沸騰させ、カキと干切りにしたショウガを加え、カキがブリッとするまで3~4分煮る（煮過ぎると身が縮むので注意）。
- (3) 鍋からカキを取り出す。
- (4) サトイモは皮をむき、1.5cm角に切る。レンコンも皮をむき、4~5mmの輪切りにしてから食べやすい大きさに切る。シメジは石突きを取り、1本ずつ分けておく。
- (5) (3)の煮汁に水を加え、2カップ分の炊飯用調味水を用意する。
- (6) 鍋に米と昆布を入れ、(5)の調味水・サトイモ・シメジ・レンコンの順に加えてふたをし、中火にかける。沸騰後、ごく弱火で15分炊く（炊飯器の場合は、全ての材料を順番に入れて炊く）。
- (7) ご飯が炊き上がったたら、取り出したカキをご飯の上に載せ、約10分蒸らす。その後かき混ぜるときは、いったんカキを取り出す。
- (8) 器に盛り、お好みで芽ネギを添え、スタチを搾っていただく。

#### 材料(4人分)

- 米……………2合
- カキ……………200g
- サトイモ……………150g
- レンコン……………50g
- シメジ……………100g
- ショウガ……………1片
- だし昆布……………5×5cm
- スタチ……………1個
- 芽ネギ……………少々
- 調味液……………
- だし汁……………カップ1・1/2
- しょうゆ……………大さじ2
- みりん……………大さじ1
- 塩……………小さじ1

1食当たり約 108kcal

### ゴボウのコトコト養老煮



ゴボウを梅干しだけで長時間煮る、健康的な常備食です。ゴボウがほっくりと、今まで味わったことのない、優しい味になります。10時間煮ると常温で1週間、30時間煮ると常温で1カ月持ちます。おせち料理の箸休めにもなりますので、まとめてたくさん作っておくと便利一品です。

#### 作り方

- (1) ゴボウはたわしで洗い、5cm長さに切る。
  - (2) 土鍋や厚手の鍋に、ゴボウ・水・梅干しを入れふたをして火を付ける。
  - (3) 沸騰するまでは強火、その後弱火で8時間以上煮る。ゴボウが水から出ないように、途中水が少なくなったら、適宜加える（あくは取らないで大丈夫）。
  - (4) 器に盛りつけ、お好みで白ごまを添える。
- ※途中で外出する場合は火を止め、合計8時間以上煮れば大丈夫です。

#### 材料(2人分)

- 梅干し……………2個
- ゴボウ……………2本
- 水……………900cc

### 10月末の事業実績

	10月31日現在
貯金残高	19,233,484千円
貸出金残高	6,402,623千円
長期共済保有高	97,188,910千円
販売品販売高	5,396,935千円
直売所売上高	559,731千円
購買品供給高	1,497,696千円
出資金	552,722千円
組合員数	2,933人
(正組合員：1,794人／ 准組合員：1,140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。

皆さん、こんにちは。今年も残りわずかとなりました。一年、あつと言う間でしたが、毎回「東美の里」をご覧いただき、ありがとうございます。

来年も、たくさんの方に読んでいただける広報誌作りを心掛けて行きたいと思えます。

また、時節柄ご自愛ください。

(由)

### 編集後記

1. JA全国監査機構 財務諸表等監査改善を要する事項の回答について
2. 出資口数の減少について
3. 職務権限表の一部変更について
4. 販売対策積立金規程の一部変更について

### 理事会メモ

平成25年11月27日に理事会が開催され、次の事項が審議されました。

