

東美の里

JAと地域の人々をむすぶ広報誌

2015/No.425

2月号



Contents

落花生種子の検査	P 3
営農情報	P 4
特集「シニアのためのスマートフォン講座」	P 6・7
富里俳壇	P 9
いつでもどこでも手軽に体操	P 11



無病息災・五穀豊穰を祈願

J A 富里市は2月3日(火)、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」で富里産の落花生(千葉半立・ナカテユタカ、約10^キ・150袋)を奉納しました。

今年も多くの方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が一年の無病息災と五穀豊穰を願ひ、豆まきを行いました。

午前1回、午後2回行われ、最後の会では落花生主産県連絡協議会の



本堂に向かう行列



豆まき開始

会長を務める当J Aの根本実組合長も参加し、年男・年女と共に本堂で開運厄除の護摩祈願を行いました。護摩祈願が終わると、本堂行道縁から豆まきが行われ、袋詰めされた大豆や落花生、おひねりやお菓子などが来場者にまかれました。豆まき終了後には、江戸時代から伝わる「はしごり」の妙技が墨田区の向島鳶職組合によって披露されました。

新体制で活動の活性化に期待



参加者全員で記念写真

J A 女性部は2月6日(金)、第7回通常総会をJ A 会館で行いました。新たな仲間づくりを進めて行くことを目標に掲げました。

議事では、平成26年度の活動報告と収支決算書について報告し、平成27年度の活動計画と収支予算書(案)や会費の徴収時期と方法、また役員改選について審議し、すべて承認されました。

今回の役員改選により次の方が新三役となりました。

- 部 長 鈴田世津子(立 沢)
- 副部長 相川 弘子(中沢東部)
- 副部長 尾崎 悦子(二 区)

(敬称略)

組合員ゴルフ大会開催

第55回組合員ゴルフ大会が1月30日(金)、成田市の太平洋クラブ成田コースで行われました。

当日は、8組32名が参加し、冷たい雨が降り、コンディションの悪い中、コースの攻略に挑みました。

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 諏訪 雅利(金 堀)
- 準優勝 杉山 治男(二 区)
- 3 位 三ツ木 常雄(七栄第二)
- ベストグロス賞 布留川 孝明(山 武)

(敬称略)



①杉山さん ②諏訪さん ③三ツ木さん

落花生種子の検査

富里市落花生原種組合は1月20日(火)、平成26年産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、さやに入ったまま保管されている為、さやを割り、豆の大きさ、色、乾燥状態を確認しました。

同組合の生産者5人が立ち合う中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。

検査された品種は「千葉半立」40袋(600キロ)と「ナカテユタカ」58袋(870キロ)でした。



麻袋から取出し内容を確認

母畑温泉・くつろぎの旅



参加したメンバーで記念写真

JA年金友の会は、1月13日(火)から3泊4日で、福島県の母畑(ぼぼた)温泉で湯治を行いました。

今回、湯治を行った宿「八幡屋(やはたや)」は、自家源泉を引いており、希少なラジウムが含まれています。Phも9.8と高アルカリ泉で、細胞の活性化や免疫力アップ、デットクサ効果があると言われ、美と健康をサポートしてくれるうれしい温泉。参加した29名は湯治の旅を心ゆくまで楽しみました。

目標を掲げ達成の決意を誓う

JA金融営業課は1月8日(木)、今年目標達成に向け、金融営業課の職員が決意表明し、進発式を行いました。

方策として、全戸訪問を基本とし組合員や地域住民の立場に立ち、加入内容の説明や保障内容の再点検。一人ひとりのライフプランにあった商品提案や保障ニーズに即した推進活動を実践して行くことを確認しました。進発式終了後には、成田山新勝寺で目標必達を祈願しました。



目標に向かって決意

キャンペーンの抽選行っ

JA金融部では、昨年11月4日から12月30日まで行われた、JAバンク千葉ウインターキャンペーン2014(定期貯金)の抽選会を1月26日(月)に行いました。

期間中に申込みいただいた方の中から20名にJA富里市産直センターで使用できる利用券が当たるもので今井和夫信用常務と金融部の職員による厳正な抽選を行いました。

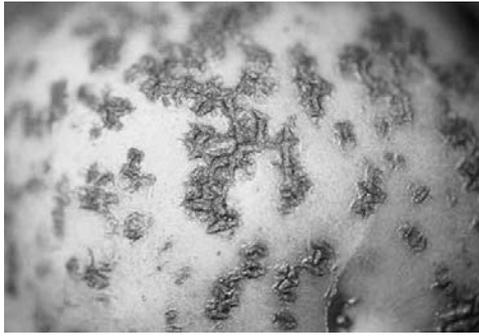
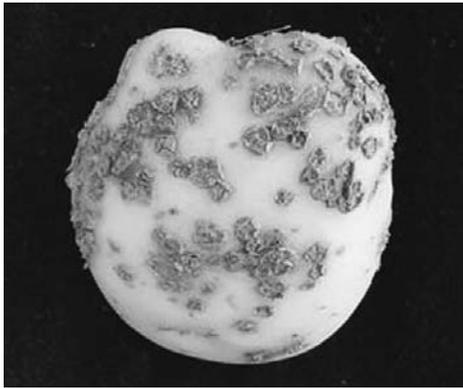
結果については、窓口等で発表いたします。



厳正なる抽選を行いました

ジャガイモ そうか病対策

放線菌によるそうか病の症状は、隆起型、陥没型、象皮型など数種類あります。また、糸状菌が原因の粉状そうか病は病斑が小さく、その防除方法はそうか病とは違うので、まずよく区別しておく必要があります。

病 気	そうか病	粉状そうか病
原 因	放線菌	糸状菌
症 状	 <p>↑本州では亀の甲症と呼ばれる病斑。ほかにかさぶた状の病斑、陥没型の病斑など種々な病斑型があるが、一般に塊茎表皮がふくれてあばた状になり、中央がややくぼみ褐変してコルク化する。</p>	 <p>↑周囲に表皮断片がひだ状に残された典型的な病斑。いぼ状の隆起した病斑が、後に崩壊・陥没して、通常見られる病斑となる。</p>
発生しやすい条件	高温・乾燥で発生しやすい。土壌pHが5.2以上で発生し、6.5以上では多発生する。	塊茎の形成期以降に多雨のとき、発生しやすい。特に乾燥の後の多雨や、排水不良の場合に発生被害が多い。

★防除のポイント

1. 健全なイモを植える。

種いも消毒として、アタッキン水和剤（そうか病、黒あざ病、黒あし病）の登録あり。

2. pHの調整 土壌pHの高い（アルカリ性寄りの）ほ場での栽培を避ける。

カルシウムが不足している場合は、pHを上げない「畑のカルシウム」等で補給する。

3. 土壌消毒

土壌消毒剤（クロルピクリン剤、バスアミド剤）のほか、土壌処理剤としてフロンサイド粉剤、ネビジン粉剤、ほかに粉状そうか病にはオラクル粉剤の登録がある。

4. 土づくり 輪作を行う、または前作緑肥としてイネ科作物を作付けする。

5. 排水対策

粉状そうか病対策として、圃場の排水改善を行う。

★対策の注意点

○前作にエンバクなどの緑肥を作付するとそうか病を軽減できるが、シロカラシ、ソバの栽培は発病を助長する傾向があるので注意する。

○バーク堆肥などの有機物の施用は発病を助長する。

○pH調整による防除効果はそうか病の発病程度が30%以下の畑の場合に効果が見られるが、他の輪作物（にんじん等）との関係があるため、対策をとる場合はJA・農業事務所等に相談してください。

営

農

情

報

こんにちは女性部です！

【エコキャップ回収状況】

日頃よりエコキャップ回収にご協力いただきまして、誠にありがとうございます。
現在の回収状況についてご報告致します。

平成26年度 回収個数71,810個（ワクチン83人分）

回収を始めた平成22年度からの累計は232,370個となり、ワクチンにして269人分となっております。引き続き、皆様のご協力をお願い申し上げます。

味噌作り

女性部では、1月26日（月）、富里市農林業センター（富里市御料）で「味噌作り」を行いました。部員9名が参加し、小澤和子さん（高松入支部）に教わりながら、やわらかく茹でた大豆を手でつぶす作業から行いました。昨年も実習に参加したメンバーも居て、慣れた手つきで作業をしていました。「今年は、この味噌を使ったみそ汁や豚汁を職員の皆さんにも食べてもらいたい！」と鈴木世津子部長は話していました。



～ 今後の女性部の予定 ～

～サークル活動～ フラワーアレンジメント

日 時：平成27年3月17日（火） 午後6時30分より

場 所：JA富里市2階 中会議室

会 費：2,000円

申込締切日：平成27年3月2日（月）

※お問い合わせ・お申し込みは、女性部事務局（93-5652）までご連絡下さい。



和食に欠かせぬ大豆加工品

2月の節分には「鬼は外、福は内」と言って、炒った大豆をまいて魔よけ・鬼払い・厄払いをした後、年齢の数だけ食べる風習があります。大豆には災いや病気などの魔を滅ぼす力があると考えられています。日本で大豆栽培が盛んになったのは鎌倉時代から。仏教が広く普及し、その影響で肉食が禁止されたため、体に必要なタンパク源を得るために栽培が広がりました。時代とともに加工技術も発達し、味噌、納豆、しょうゆ、豆腐、きな粉、おから、ゆばなど様々な製品が作られ、日本の食生活に欠かせないものとなりました。

大豆は「畑の肉」と言われるほど、植物としてはタンパク質が豊富です。必須アミノ酸がほどよく含まれ血中コレステロールの低下作用、肥満の改善効果などの生理機能があります。またビタミンB群が多く、疲労物質を分解し疲れをとるため、自然のバランス栄養食といえます。一方で大豆のシンプルな味は多様な料理になじみやすいことも特徴です。

小さな粒ですが「大豆」と書くのは、「大いなる豆」の意味から名付けられたもの。大豆の栄養パワーを取り入れて、食と健康をより豊かなものにしていきましょう。（監修＝女子栄養大学栄養クリニック教授 蒲池 桂子）



ひとくち必見

朝食に欠かせぬ味噌汁

朝ご飯に欠かせない味噌汁。味噌汁はシンプルな料理ですが、出しと味噌、具材で家庭によって異なる味が出せることから「おふくろの味」の代表とも言われます。味噌にはタンパク質などが豊富に含まれているので、毎朝飲むことによって健康が維持できます。味噌を入れたら沸騰する前に火を消しましょう。味噌の香りが広がりおいしさもアップします。

主役は旬の新鮮食材



◎よい食P



2015年ミラノ国際博覧会のテーマは「地球に食料を、生命にエネルギーを」。JAグループは、「共存する多様性」をテーマに掲げる日本館への協賛を通じて、「多様な農業の共存と食料主権の尊重」を世界に発信し、世界の食料問題の課題解決に貢献していきます。





かつて私の外出時には、ノートパソコンまたはタブレット（インターネットやメールが利用できる簡易パソコン）、モバイルルーター（通信回線に接続するための機器）、携帯電話などが必需品でした。しかし現在は特別の用がない限りスマホだけを持ち歩くことが多くなりました。小さい画面に不便を感じますが、小さくて軽いスマホがパソコンやタブレットと同等の役割をしてくれます。電話もできるのがスマホの特徴でしょう。



スマホで何ができるの？

通信会社各社から発売されるスマートフォン（多機能携帯電話のこと。以後「スマホ」といいます）が話題に上ることが多くなりました。シニアにとってスマホは日頃の生活を便利に楽しく過ごすのに大いに役に立ってくれます。一般に使用料が高いと思われるスマホが、思いの外安く提供されるようになったこと、シニアに対して優しく使い勝手の良いスマホもあります。また、注意を怠らなければスマホを安全に使うことができます。「スマホはちょっと……」と敬遠せずに、上手に使って楽しい時間を過ごしましょう。



意外と便利。使ってみよう

スマートフォンを使ってできること

社会インフラの利用

- ・地震情報を得る
- ・災害時対応
- ・ハザードマップを見る
- ・災害の危険地域を知る

防災安全

コミュニケーション

- ・メール
- ・テレビ電話
- ・LINE
- ・Twitter
- ・ブログ
- ・Facebook

情報の受発信 コミュニティー

利便 快適 自己実現

スマホを便利に使う

- ・情報の入手
- ・オンラインショッピング
- ・ホテルやチケットの予約
- ・地図の役割
- ・乗り換え・ルートの検索
- ・情報を共有する
- ・おサイフケイタイ

スマホを使って楽しむ

- ・電子書籍を読む
- ・ゲーム
- ・お絵描き
- ・音楽を聴く
- ・テレビや動画を見る
- ・テレビと連動して利用
- ・写真撮影や写真の共有



スマホの特徴

スマホでできることを図に示しました。生活を便利にするため、楽しく快適に生活するための用途がたくさんあります。情報の受発信の道具としてスマホを活用することにより、コミュニケーションや、シニアの社会参加に役立ちます。政府は災害時の安全性を確保するための情報インフラの端末としてスマホを位置付けています。最近になってスマホの新しい使い方も普及してきました。

- ・ 小口の代金の支払い
 - ・ テレビと連動させて関連情報を取得
 - ・ 遠隔地からのシニアの見守り
 - ・ 農産物の育成を管理する農作業の支援
- などにも幅広く活用されるようになってきました。



少しでも経済的負担を軽くしよう

スマホを使いたいと思ったときに問題になるのは費用です。大手通信会社の提供するサービスでは、機器本体と通信費で月に7000円を超える費用が掛かるのはシニアにとって負担となります。しかし最近では、スーパーや家電量販店で「格安スマホ」が販売されています。機器の種類や通信の速度により価格の幅がありますが、当初2年間の支払いが月額3000円前後と、大手通信会社の

半額程度でスマホが利用できるようになりました。契約する場合には、価格だけでなく通信速度などの条件についても十分に吟味しましょう。



シニアに優しくなった機能やデザイン

シニアができるだけ違和感なく快適に使えるように意図されたスマホ（らくらくスマートフォン3）があるので紹介します。シニアがよく使うと思われる用途を想定した多数のアプリが準備（プリインストール）され、使用頻度の高いメニューを優先して配列した画面デザインになっています。軽く画面に触れるだけでは操作したことにはならず、ある程度の力を入れて画面を押し込むことにより操作が認識され、誤操作を少なくしています。

日本語入力に関しては、ボタン自体は押しやすさに配慮して大きめで、入力方法が簡素化されており、一度入力したことを学習して適切な入力候補が表示されるようになっていたりなどと、使いやすくなっています。

カメラ任せできれいな写真が撮れる、お孫さんの写真を自動でスマホの待ち受け画面に表示（家



らくらくスマートフォン3
写真提供：富士通

族の写真を共有）する、緊急時に大音量ブザーで知らせるワンタッチブザーなども装備されています。



注意して使って安全の確保を

インターネットやメールは不要という声を聞くことがあります。実際、アプリのインストールやウェブの閲覧などを通じてコンピューターウイルスに感染する心配がありますので、パソコンやタブレットを利用するときと同じ注意が必要です。スマホは外出時に持ち歩くので、盗難や紛失に気を付けること、パスワードでロックを掛けて、他人が使用できなくするなどの対策をして使いましょう。



終わりに

わが国の60歳以上の方のスマホの利用率は22.5%※という調査データがあります。携帯電話からスマホに変更する費用負担は以前より少なくなっています。スマホでシニアライフに新しい世界を開いてみませんか。※「全国スマートフォンユーザー1000人定期調査」第9回分析結果報告（博報堂DYグループ・スマートデバイス・ビジネスセンター調べ）



さくら満開！ お得も満開！
資産運用の春は、JA富里市からスタートしませんか！！

Spring campaign

スプリングキャンペーン2015

期間：平成27年2月2日（月）～3月31日（火）

キャンペーン定期貯金

新たなご資金で定期貯金30万円以上ご契約いただいた方に

期間
1年

店頭金利 × 7 倍

期間
3年

店頭金利 × 10 倍

『JAとのお取引はこれから』というお客様もお気軽にどうぞ！

※ 新たなご資金とは、期間中に現金（小切手）・振込等によりお預け入れされたご資金です。（既存の定期貯金等の満期資金、解約資金等による預け替えは対象外）
※ 上記金利の適用は、初回のみとなり、満期日に同期間で自動継続いたします。（継続を希望されない場合はお手続きが必要となります。）自動継続後は、継続時点の店頭表示金利が適用されます。
※ 期限前に解約された場合は、所定の中途解約率が適用されます。

当JA募集額：2億円 ※ 募集額を完売した場合は、その時点で募集を打ち切らせていただく場合があります。

詳しい商品内容は店頭の説明書をご覧ください。詳しくは窓口にてお問い合わせください。

 JA富里市

金融部 金融課
TEL0476-93-2112

成田警察署からお知らせ 極左暴力団の非公然アジト発見にご協力ください！

極左暴力団は、単身や夫婦など善良な市民を装い、マンションやアパートに潜んで「テロ、ゲリラ」事件の準備をしています。あなたの周りにこんな人、武器を製造しているところはありませんか？

- 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。
- 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。

非公然アジトを発見するためには、皆様のご理解とご協力が不可欠です。

もし、あなたの周辺で「あれ、なにが変だぞ！」と思ったときは、迷わず110番または成田警察署（27-0110）、最寄りの交番、駐在所までご連絡ください。



富里俳壇

生きることまだまだ途中息白し

棕鳥の安全地帯は街の中

ミツキーの笑ふ襟巻受験生

朝毎に掃くや落葉のある限り

豊作や柚子湯たつぷり溢れさす

夜半(よわ)の冬自分のために剥くりんご

新年会ぼつかり空いた席一つ

小春日の珈琲一杯一時間

行きずりの会釈のみや冬の沼

ラジオより朔日(さくじつ)冬至は吉日と

おでん屋の暖簾を肩に品定め

しきたりの薄れ薄れて三日かな

綿虫の尻ふんわりと夕べかな

秋葉 紅陽

稲毛 信子

古川 雄一

加藤 井魚

荒井 一明

寒郡 政雄

迎田 正子

水野 俊徳

鈴木 遊琴

師岡 一郎

高田 柴秋

大塚 さち

小林 昭治

南陽俳句会

◇ 退職 平成26年12月31日付

組合員・地域住民の皆様、在職中は大変お世話になりました。

小川 一也

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 ☆☆☆☆☆☆

<p>山羊座 【全体運】コミュニケーション運が活性化。苦手意識を感じていた相手とも、楽しく会話が弾みそう。出会いにも期待が</p> <p>【健康運】少しでも不調なら十分な休息を心掛けて</p> <p>【幸運を呼ぶ食べ物】ワカメ</p> <p>12/19 - 2/22</p>	<p>天秤座 【全体運】ネガティブになりやすいよう。少しくらい失敗しても全部駄目だと決め付けないで。手帳整理で運を引き寄せて</p> <p>【健康運】リラックスが健康のもと。笑顔も忘れずに</p> <p>【幸運を呼ぶ食べ物】パセリ</p> <p>9/23 - 11/23</p>	<p>蟹座 【全体運】行動力がアップ! やってみたいことに果敢にトライすると、好結果に。アウトドアなら趣味を始めるのにも最適</p> <p>【健康運】スポーツを楽しむなら準備運動は必須</p> <p>【幸運を呼ぶ食べ物】タイ</p> <p>6/22 - 8/22</p>	<p>牡羊座 【全体運】周囲に思いやりを示すことで、ラッキーチャンスが増える時期。優しさが幸運の鍵に。開運には清掃がベスト</p> <p>【健康運】疲労回復が大事。入浴やマッサージが◎</p> <p>【幸運を呼ぶ食べ物】アサリ</p> <p>3/20 - 5/21</p>
<p>水瓶座 【全体運】和やかなムードに包まれ、のんびり過ごせそう。好きなことを満喫する好機といえます。芸術鑑賞も良い刺激に</p> <p>【健康運】健康情報に注目を。役立つ話があるはず</p> <p>【幸運を呼ぶ食べ物】京菜</p> <p>1/18 - 3/20</p>	<p>蠍座 【全体運】レジャー運が盛り上がり。気の合う仲間とお花見などの季節行事を楽しんで。創作活動に励むのもラッキー</p> <p>【健康運】食過ぎに気を付けた時期。自重して</p> <p>【幸運を呼ぶ食べ物】ワカサギ</p> <p>10/22 - 12/24</p>	<p>獅子座 【全体運】言葉の裏を読み、物事をややこしくしがち。持ち前のストレートな発想が必要。体操やストレッチで気分転換を</p> <p>【健康運】運動をすることで好状態をキープ可能</p> <p>【幸運を呼ぶ食べ物】数の子</p> <p>7/22 - 9/23</p>	<p>牡牛座 【全体運】新しい出会いに恵まれそう。飲み会や旅行に誘われたら、気軽に参加してみよう。講演会を聞きに行くのも刺激に</p> <p>【健康運】規則正しい生活を続ければ好転の兆し</p> <p>【幸運を呼ぶ食べ物】ハッサク</p> <p>4/21 - 6/21</p>
<p>魚座 【全体運】自分に自信が持て何にでも意欲的に臨める星回り。新しい取り組みも、スムーズに発展しやすいでしょう。</p> <p>【健康運】基本的な風邪予防に努めれば問題なし</p> <p>【幸運を呼ぶ食べ物】サワラ</p> <p>2/20 - 4/19</p>	<p>射手座 【全体運】単記になりやすい暗示。ささいなことでもめて、後悔する可能性が大。慎重に。一人の時間をつくり、気晴らしを</p> <p>【健康運】睡眠の質向上に励むことで、より良好に</p> <p>【幸運を呼ぶ食べ物】セロリ</p> <p>11/21 - 1/23</p>	<p>乙女座 【全体運】優柔不断になりやすい月です。独りで悩まず、信頼できる人に相談しましょう。趣味などで自分を磨くのは吉</p> <p>【健康運】新陳代謝が悪くなりがち。毎日運動を</p> <p>【幸運を呼ぶ食べ物】キャベツ</p> <p>8/22 - 10/23</p>	<p>双子座 【全体運】意図地にならず周囲の言い分に耳を傾けた方が得るものあり。迷ったときは謙虚に助言を求めて。盆栽につき</p> <p>【健康運】まずまず。適度に体を動かせば効果的</p> <p>【幸運を呼ぶ食べ物】シュンギク</p> <p>5/21 - 7/22</p>



もう一度見つめよう 食べ物の世界

ホームフリージング

タレント・食生活アドバイザー 岡村 麻純

冷凍食品と違い、家庭の冷凍庫で凍結することをホームフリージングといいます。このホームフリージングは家庭の冷凍庫内が約マイナス18度からマイナス20度のため、緩やかな凍結、緩慢凍結です。市販の冷凍食品のようにマイナス30度以下で行う急速凍結した物とは品質が異なります。それでも、できる限り品質を維持するためには、緩慢凍結でも品質の変化が少ない食品を選び、凍結方法にも工夫が必要です。ホームフリージングに適した食品は、解凍後も食感が問題にならない物、例えば炒めたタマネギやスープなどです。他にも、パンやお米などのでんぷん性食品、煮豆やあんなどの味が濃厚で水分が少ない食品が挙げられます。

さらに、凍結方法としてはできる限り短時間ですることです。そのため、1回の使用量ごとに分けて、できるだけ薄い形に成型することや、食品に空気が触れないようにきつちりと包装する、または、密閉容器に入れるのも効果的です。金属容器や金属板を使って、食品周辺の温度を可能な限り素早く下げる工夫も必要です。

生の肉や魚、野菜は品質が変化してしまうため冷凍には向いていないとされていますが、前処理をしてからの凍結なら品質劣化を防ぐことができます。肉や魚は加熱調理してから、野菜は普通に調理する際の7割程度に軽く湯通しした物を冷凍するとよいとされています。また、豆腐やこんにゃくは食感が変わってしまうため、冷凍には向いていないとされていますが、豆腐は冷凍した物を煮物などに使うと、食感が高野豆腐のように変わり、味も染み込みやすくなるため、また違った食材として楽しむこともできます。

ホームフリージングも一工夫することとで品質の変化を可能な限り防ぐことができ、また一手間加えてからの冷凍は下ごしらえいらずで、調理の手間を省くこともできます。冷凍庫を上手に使って食品を無駄なく消費していきたいですね。



今月の表紙

かがやけ未来の後継者

富里市十倉(三区地区)

新井 琉羽空くん(1歳5ヵ月)

今回は三区地区の新井さんのお宅にお伺いしました。

琉羽空くんは、とにかく外が大好きで、天気の良い日はほぼ毎日外にお散歩に出かけます。

食べ物は、ゼリーやヨーグルト、チョコレート等が大好きで、あまりご飯は食べてくれないそうです。なんとか食べさせようと、いろいろ工夫をしているそうです。

春からは、ピアノとダンス教室に通う予定で、持ち前の活発さを活かし、上達してほしいところです。笑った顔がとても可愛い琉羽空くん。

ご両親は、明るく元気で思いやりのある子に育ててほしいと話していました。

【父：雄大さん】 【母：真理子さん】





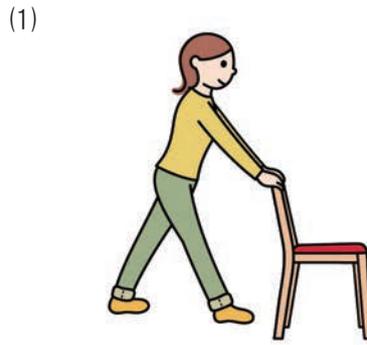
(2) いすに左足を乗せ、両腕を真横に上げます。



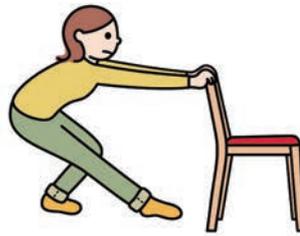
ゆっくりと腰をねじりながら、右手で足先をタッチして5～6秒静止します。



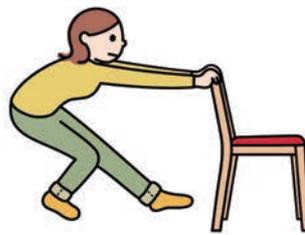
右足も同様に行います。



(1) いすの後ろに、右足を前に前後に開き、背筋を伸ばして背もたれを持ちます。



腕が水平になるくらいまで、左膝を深く曲げ5～6秒静止します。



脚を替えて、右膝を深く曲げ5～6秒静止します。



いつでもどこでも手軽に体操 いすを使つての体操

日本体育大学運動方法体操研究室教授 ● 荒木 達雄

いすを使つてリフレッシュしましょう。家の中で座っている時間が長いと思います。そこで、ちょっとした腰を上げたときにストレッチをしましょう。やり方は簡単です。今回は二つの体操を紹介します。

桃の節句は3月3日ですが、これでは本当は桃の花には少し時期が早いようです。でも、3月半ばにもなれば、桃の花が咲きだし、早い所ではソメイヨシノも咲きだします。梅から桃や桜の季節に移ります。桜が満開になれば春も本番です。桃、桜と花が咲いたら、早春の梅にはバイバイ(梅梅)ですね。



お天気カレンダー

梅・桃・桜

一般財団法人日本気象協会 ● 檜山 靖洋

日本は四季が豊かです。季節を表す言葉もたくさんあります。それぞれの四季の中に六つずつの二十四節気があり、その二十四節気をさらに五日または六日ごとに分けた七十二候があります。

春、三つ目の二十四節気となる「啓蟄(けいちつ)」の中の二つ目の七十二候を「桃始笑」といいます。「桃始めて笑う」とは、桃の花が咲きだすころという意味です。花が咲くことを「笑う」と表現しています。この時期の花は、春の到来を告げてくれているようで、確かに笑っているように見えますね。



料理研究家 波多野充子



テンペのステーキ丼

1食当たり約 539kcal



材料(2人分)

テンペ	2枚
ネギ	1本
シシトウ	6本
ショウガ	1片
赤ピーマン	1/2個
焼きのり	1枚
オリーブ油	適量
みりん・しょうゆ	各大さじ2
ご飯	2杯分

作り方

- (1) テンペは4つ切り、ネギは斜め切り、シシトウは1カ所に切り込みを入れ、ショウガは千切り、赤ピーマンは食べやすい大きさに切る。
- (2) フライパンにオリーブ油を熱し、テンペ、シシトウ、赤ピーマンを入れ焼く。シシトウ、赤ピーマンは焼けた物から取り出す。テンペは少し焦げ目を付ける方がおいしいので、そのまま両面を返しながらかく。
- (3) (2)のフライパンの空いた部分にネギとショウガを入れて炒め、火が通ったらみりんとしょうゆを回し掛け、よくテンペに絡め合わせて火を止める。
- (4) 丼にご飯を盛り付け、のりを載せてからテンペと野菜を盛り合わせる。

テンペは大豆の発酵食品で、食物繊維などがいっぱい含まれています。発酵食品独特の粘りや香りもなく、便利な健康食品として注目されています。日持ちが長く、冷凍保存もできるので手元にあると便利な食材です。ボリュームもあるので野菜と合わせてガッツリ丼でお召し上がりください。



カブと生青のりのスープ

1食当たり約 73kcal



材料(2人分)

カブ	2個
生青のり	50g
だし汁	600ml
本クス	25g
(なければかたくり粉で代用)	
酒	大さじ1
しょうゆ	小さじ1
塩	適量

作り方

- (1) テカブは葉を切り落とし、皮をむく。
- (2) だし汁を入れた鍋にカブを加え、軟らかくなるまで煮る。
- (3) 酒・しょうゆを加え、塩で味を調える。
- (4) 生青のりを入れ沸騰させてから、同量の水で溶いた本クスを鍋の中をかき混ぜながら加える。
- (5) 全体にとろみが出るまで混ぜ合わせて火を止める。
- (6) 器に盛り、カブの葉を添える。

丸ごと1個のカブと、香りの良い生の青のりで作るスープです。とろみとして使う本クスの生命力は強力で、漢方薬としても用いられています。体を温めてくれる優しいとろみ、ぜひお試しください。

12月末の事業実績

貯金残高	19,700,636千円
貸出金残高	6,143,645千円
長期共済保有高	98,150,860千円
販売品販売高	7,328,103千円
直売所売上高	650,494千円
購買品供給高	1,941,713千円
出資金	558,831千円
組合員数	2,913人
(正組合員：1,785人／ 准組合員：1,128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。

理事会メモ

平成27年1月29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. 部分直接償却の実施について
3. (総)平成26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. 固定資産減損の兆候判定について
6. (総)剰余金処分案の承認について
7. (総)平成27年度事業方針(計画設定)について
8. 第67回通常総会の開催日について
9. 平成27年度貸出金利の最高限度について
10. 平成27年度同一人に対する信用の供与等の最高限度について
11. 平成27年度における借入金の高限度について
12. 平成27年度の余裕金運用について
13. (総)平成27年度における理事及び監事の報酬総額について
14. (総)退任役員に対する退任給与金の支給について
15. (総)定款の一部変更について
16. (総)信用事業規程の一部変更について
17. (報)JAバンク基本方針の変更に

