

# 東美の里

JAと地域の人々をむすぶ広報誌

2015/No.426

3月号



## Contents

|                 |       |
|-----------------|-------|
| 生産部合同総会開催       | P 2   |
| 営農情報            | P 4   |
| 特集「ぐっすり眠って健やかに」 | P 6・7 |
| 富里歌壇            | P 9   |
| いつでもどこでも手軽に体操   | P 11  |



# 「攻めの農業」を实践

## 生産部合同通常総会

J A 西瓜部・人参部・トマト部・大根部・花卉部・地場野菜部は2月13日(金)、第37回生産部通常総会をJA大会議室で開きました。

事業方針として、実需者ニーズに併せた販売先の確保と富里ブランドの確立、農産物のPR活動を含め関係機関と連携し、信頼される産地づくり「攻めの農業」を目指すことを確認。

議事では、各部会の生産者が出席するなか、平成26年度の事業報告・



議長を務めた、大根部の諸口部長



各生産部がいの新規役員の方皆さん

収支決算書、平成27年度事業計画・収支予算書承認の件、役員改選、精算端数金処理について審議され、全て承認されました。

また役員改選により、次の方々が、各部会の新役員となりました。

**【西瓜部】**

部長 杉本 好一(三区)

副部長 榊原 忠夫(大堀)

〃 國本 茂(中沢東部)

運営委員 篠原 弘安(立沢)

〃 青木 英雄(二重堀)

〃 平野 賢(宮内)

運営委員 堀越 薫(宮内)

〃 桜井 丈良(実の口)

〃 井上 忍(金堀)

〃 武田 光夫(七栄第二)

**【人参部】**

部長 島田 満(高松入)

副部長 池田 正己(日吉倉新田)

〃 柳田 政雄(太木)

〃 柳田 秀一(吉川)

**【トマト部】**

部長 金田 敏幸(十倉)

副部長 秋葉 修(立沢)

**【大根部】**

部長 諸口 幸雄(四区)

副部長 畑 克典(七栄第三)

**【花卉部】**

部長 名取 一法(三区)

副部長 森下 正之(立沢)

**【地場野菜部】**

部長 諏訪 雅利(金堀)

副部長 清野 浩一(二重堀)

〃 小澤 弘一(三区)

今後、より一層のご活躍に期待いたします。

### ICA会長が視察 J A 幹部と意見交換



左から小泉千葉中央会会長、根本組台長、グリーン会長、谷口全中常務、橋本常務

国際協同組合同盟(ICA)のグリーン会長が2月11日(水)、当JAの営農事業について視察に訪れました。

直売所を見学した後、集荷場では人参の出荷や、直販取引、契約栽培の取組みについて興味を示し、欧州との違いなどを話しました。

JAの根本実組会長や千葉中央会の小泉勉会長らとの意見交換で、グリーン会長は、農協改革について「なぜ今、改革が必要なのか、その成果をどうやって出すのか、政府の明確な説明がなく、納得がいかない」と疑問を呈しました。

また、今後もICAとして協力していくと話しました。

# 新たに専門部を設置

## 青年部総会

J A 青年部は 2 月 20 日(金)、J A 大会議室で、第 49 回青年部通常総会を開きました。

地域農業の担い手として、富里農業の発展と経営の安定、組織の活性化に加え、新たに婚活事業に取り組むこととし、専門部を設け、富里の魅力を伝え交流を行うことを確認しました。

審議では、前年度の事業報告や収支決算の報告、今年度事業計画並びに収支予算案、会費の徴収方法と役



出席者全員で記念写真



新役員の皆さん

員改選について審議し、全て承認されました。

また役員改選により次の方が、新役員・監事に決まりました。

### 《新役員》

|     |            |
|-----|------------|
| 部長  | 山下 裕之(二区)  |
| 副部長 | 武井 雅彦(三区)  |
| 監事  | 榎原 辰夫(大堀区) |
| ”   | 石井 和昭(二区)  |
| ”   | 石井 洋市(立沢区) |
| ”   | 栗原 宏泰(三区)  |

新役員の皆様、より一層のご活躍に期待いたします。(敬称略)

## 組合員ツリ大会開催

第 69 回組合員ヘラ鮒つり大会が 2 月 9 日(月)に富里市根木名の釣り堀、「富里の堰」で行われました。

当日は、肌寒い陽気のなか参加した 18 人は全員が底釣り、午前 7 時から午後 3 時まで競技を行いました。前回の優勝者から 3 位までの方には 30%、20%、10%とハンデが設けられ、優勝者が決まりました。

- 優勝 小川 正春(金堀)
- 準優勝 諏訪 寛治(金堀)
- 3 位 萩原 功(金堀)

(敬称略)



④諏訪さん④小川さん④萩原さん



## 作文コンクール表彰 日吉台小学校児童

J A は 2 月 24 日(火)、第 39 回「ごはん・お米とわたし」作文・図画コンクールの作文部門で入選した氏家一(うじい)くん(富里市立日吉台小学校 3 年)に表彰状と楯記念品を贈りました。

このコンクールは、J A グループがすすめる「みんなのよい食プロジェクト」の一環として、食と農を担う次世代の子どもたちに、お米・ごはん食・稲作など、日本の稲作農業全般について深く理解してもらおうと 1976 年から続いているものです。



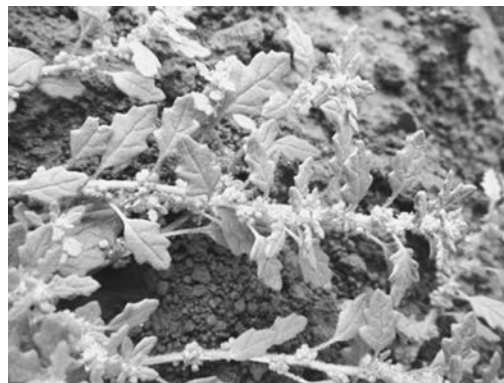
賞状を手に記念写真

## ゴウシュウアリタソウの防除

- 特 徴**
- ・発芽適温25～30℃ 春から秋にかけて発生する
  - ・出芽後3週間で種子を生産し、種子は結実直後から発芽能力がある
  - ・株の成長と同時に葉の付根から開花結実するため、繁殖力・増殖率が高い



↑生育期：群生すると茎が立ち上がる



↑開花期：生育しながら葉腋に順次開花・結実する

### 初期防除に有効な薬剤

- ゴーゴーサン乳剤30    ○ロロックス    ○クレマート乳剤    ○トレファノサイド乳剤

### 土壌くん蒸剤

- キルパー    ○トラベックサイド油剤    ○バスアミド微粒剤 等

(実際に薬剤を使用する際は適用作物・使用基準をラベルで確認してください)

### ☆防除例☆

- ①ゴーゴーサンで雑草発芽前に防除    ②雑草発芽後は発生初期にロロックスで防除

※ラウンドアップ・バスタ等の茎葉処理剤は効果あり    圃場脇の防除に利用

※外来雑草の侵入防止のために、未熟な堆肥の投入を避け、堆肥はよく腐熟させる。

## 新規園芸殺虫剤モベントフロアブルについて

### 1 薬剤の特徴

- ①微小害虫（アザミウマ類・コナジラミ類・アブラムシ類）の卵～幼虫への防除効果があります。成虫への効果は弱いので、発生前から予防的に使用する薬剤です。
- ②モベントフロアブルはダニゲッター・クリアザールと同系統の薬剤です。異なる点として、浸透移行性があるので育苗期のかん注処理が可能になっています。一部作物ではハダニ類登録もあります。
- ③マルハナバチへの影響を及ぼします。また、ミツバチへの影響日数は1日です。
- ④軟弱徒長苗や若い苗（セル苗やプラグ苗）にかん注すると薬害を生じるおそれがあるので注意してください。特にきゅうりにかん注する場合には薬液が新芽にかかると縮葉等の薬害を生じる場合があります。

### 2 使用時のポイント

- ①定植後の初期防除剤（コナジラミ類、アザミウマ類防除）

幼虫・卵への効果があるので、まだ成虫が発生していない定植後の初期防除で活用しましょう。

・遅効的な薬剤です。吸汁阻害効果はないので、ウイルス病の感染阻止効果は期待できません。

・成虫への効果は弱いので、殺成虫効果の高い薬剤と組み合わせて使用してください。

- ②マルハナバチに影響するので、トマト等ではマルハナバチを使用しない作型で使用しましょう。いちご・メロン・スイカ栽培でのミツバチ放飼は散布翌日から可能です。

- ③育苗期のかん注処理を行う場合は定植の3日前～当日にかん注処理を行い、定植直後からの初期防除として使用しましょう。（きゅうりの場合のみかん注でなく株元かん注処理）

- モベントフロアブルの主な適用作物

きゅうり、ナス、ピーマン、とうがらし類、トマト、ミニトマト、メロン、スイカ、いちご

※希釈倍数等、使用方法についてはラベルの内容に従ってください。

# こんにちはは女性部です！

## 回覧について

JA女性部に関する情報が掲載されている「こんにちは、女性部です！」を、毎月15日に発行し農家組合へ回覧しています。サークル活動などの情報を載せておりますので、ぜひご覧ください。

## 女性部に入りませんか？

JA女性部では、新規加入者を募集しています。現在187名の部員が在籍しており、講習会や視察研修会等を通して知識を広げるだけでなく、交流の場となっています。

＊対象者：JA富里市 正組合員（70歳まで）

＊年会費：1,000円

※お気軽にご連絡下さい！入会、退会のご連絡は事務局（TEL：93-5652 藤崎）までお願いします。

## 主な年間行事（平成26年度）

- 1/29 サークル活動（味噌作り）
- 2/7 第6回通常総会（ホテル日航成田）
- 3/14 サークル活動（フラワーアレンジメント）
- 6/13 食農教育活動（浩養小 すいとん作り）
- 7/25 食と農の活動（和食のテーブルマナー研修会）
- 8/6 サークル活動（太巻き寿司）
- 8/20 趣味・文化の活動（フラダンス教室）
- 9/2 女性部視察研修会（カルビー清原工場と宇都宮餃子館 他）
- 10/15 サークル活動（パン・お菓子作り）
- 10/22 生産部・女性部合同視察研修会（天童よしみ特別公演・浅草散策 他）
- 11/16 産業まつり出店（米粉クリームシチュー他）
- 12/12 サークル活動（本格キムチ作り）



※平成27年度の活動は、決定次第「東美の里」や回覧でお知らせ致します。

# みんなて 考えよう わたしたちのJA

**JAって何だろう？**

JAは、相互扶助の精神のもとに農家の営農と生活を守り、よりよい社会を築くことを目的に組織された協同組合です。営農や生活の指導をするほか、生産生活資材の共同購入や農畜産物の共同販売、貯金の受け入れ、農業生産資金や生活資金の貸付け、農業生産や生活に必要な共同利用施設の設置、万の場合に備える共済等の事業を行っています。地域の営農と生活を守る大きな役割を果たしています。（監修＝三重大学招へい教授・石田正昭）



### キーワード解説 協同組合と株式会社

協同組合の目的は組合員の生産や事業、生活を守り向上させることにあり、協同組合自体の利潤追求を目的とはしていません。一方で株式会社はできるだけ多くの利潤をあげて株主に配当することを目的としており、これが大きな違いです。

# ぐっすり眠って 健やかに

## 「快眠」のために知っておきたいこと

睡眠は人生の3分の1を占める大切な時間です。その眠りの質が低いと、日中生き生きと過ごすことができません。そこで、深い眠りで健やかな毎日を送るためのポイントを探ってみました。

〈監修〉

睡眠改善インストラクター 矢部亜由美 (やべあゆみ) さん  
睡眠に関する正しい情報を発信し、眠りに関するアドバース  
や相談に応じている。講演経験も多数。現在は寝具メーカーの  
ロフテー株式会社 (<http://www.lofty.co.jp/>) に勤務。

生活スタイルの中で気を付けたいのは「体温リズム」です。人の体温は朝方が最も低く、目覚めとともに上昇して、夕方から夜にかけて最も高



二日の「体温リズム」が大切  
冬場は入浴で体温を上げる

健康的な生活を送る上で快眠はとても大切です。でも、あなたは次のような経験をしたことはありませんか。

- 布団に入ってもすぐに寝付けない。
- 夜中に目が覚めると、その後眠れなくなる。
- 朝の目覚めがすっきりとしない。
- 日中に眠くなることが多い。

こうした悩みを持つ人は多く、現代人の約半数が十分な睡眠を取れていないといわれています。では、どうしたらこのような悩みを解消できるのでしょうか。そのポイントは大きく分けて二つ。一つは「生活スタイル」、そして二つ目は「睡眠環境」です。

くなりませす。その差は約1度で、上がった体温が下がるときには人は眠気を感じる仕組みになっています。

しかし、年齢を重ねると夜間の体温が下がりにくいことに加え、日中の活動量が低下するため体温のメリハリがつきにくくなります。一日の中で体温差をつくるためには、朝の光を浴びてから朝食を取り、昼間は体を動かして体温を上げることが大切です。とはいえ、寒い季節にはそれができない場合もあります。そんなときにお勧めしたいのが「入浴」です。

入浴をする上で気を付けたいのが「温度」と「タイミング」です。布団に入る1〜2時間前にぬるめ(40度以下)のお湯に15〜20分ゆったりつかると、スムーズな入眠が期待できます。41度以上の熱いお湯が好きな人は夕食前に入浴し、体温が下がるまでの時間を長くするように心掛けましょう。

入浴した後でも手足が冷えてしまった場合は、もう一度手と足だけをお湯につけて温めると効果的です。指先や足先の毛細血管が広がり、体温を放熱しやすい状態となって、体の深部温度を下げるすることができます。

入眠後約3時間の熟睡が重要  
高齢者にお勧めの「昼寝」

人は眠っている間に「ノンレム睡眠(脳の眠り)」の深い眠りと浅い眠りを何度か繰り返します。最も深いノンレム睡眠は睡眠の前半に集中して出現するため、床に就いてから約3時間熟睡することが重要です。もちろん、3時間程度の睡眠時間では不十分なので、個人それぞれに合った睡眠時間を確保することが必要です。

しかし、高齢になると十分な眠りが取れなかったり、十分に寝ていても昼間どうしようもない眠気に襲われることがあります。それを回避するために効果的なのが「昼寝」です。人間の体は午後2時ごろに眠くなるようにできているので、その前に15分程度(高齢者は30分程度)仮眠することで日中の眠気を防止することができます。ただし、疲れているときに完全に横になると深い眠りに入ってしまうため、机にうつぶせになるなどの姿勢で眠ることをお勧めします。

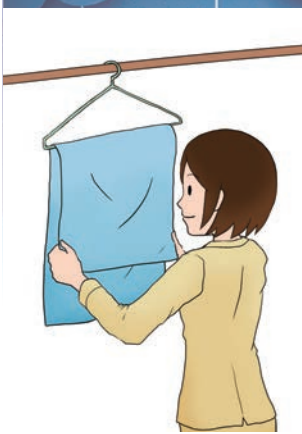
室内や布団の中の湿度に注意  
眠るときはゆったりとした衣服で

快眠のための二つ目のポイント「睡眠環境」には、大きく「室内環境」

と「寝床内気候」があります。

『室内環境』で重要なのは温度と湿度です。冬の寝室内の適温は16〜19度で、乾燥し過ぎないようにすることが大切です。加湿器がない場合は、部屋の中に絞ったタオルを1枚掛けておくだけでも違いますので、ぜひ試してみてください。また、カーテン越しに入ってくる「光」も眠りを左右します。寝付きの悪い人は遮光カーテンなどでしっかりと外部からの光を遮り、朝の目覚めが悪い人はカーテンを少し開けたままで眠るとよいでしょう。

「寝床内気候」とは、布団と体の間の温湿度のことを意味しています。快適な温度は33度前後、湿度は50%前後です。一晩中体を温めると体温調整力を狂わせてしまうので、電気毛布を使用する場合はタイマーを使って温度が高くなり過ぎないように注意しましょう。時々布団を干したり、できるだけ吸湿性の良いシー



ツにするなど、寝具の管理も忘れずにおきたいものです。

眠るときの衣服は、動きやすく寝返りの打ちやすい物を選びましょう。ジャージなどのスポーツウエアは縫い目が体に食い込んだり、ゴムの部分が体を締め付けたたりするのでお勧めできません。ゆったりとしたパジャマなどを選び、厚着をしないようにすることが大切です。

掛け布団は、直接体に触れる部分に羽毛布団を用い、その上から毛布を掛けると、体温で温められた羽毛の温かさを外に逃がすことがありません。毛布の肌触りを感じて眠りたい人は、襟元から肩まで掛ける毛布が便利です。

### 楽な姿勢で眠るための「枕」は高さ・構造・素材の3点で選ぶ

枕は楽な姿勢で眠るために必要です。人間はリラククスして立ったとき、頭が少し前に傾いています。この姿勢を崩して寝ると、首の後ろが疲れるだけでなく、頭も安定せず、横向きになったときは肩が痛くて眠れません。枕を選ぶときは、まず首のカーブに合った「高さ」の物を選ぶことが重要です。あおむけに寝たときは少し頭が前に傾くくらいの高さ、横

向きになったときには肩幅に合う高さが必要ですが、これを自宅で調節する場合は、タオルなどを使って首の当たる部分や枕の両脇をかき上げるとよいでしょう。

次に大切なのが「構造」です。睡眠中は20〜30回の寝返りを打つため、あおむけでも横向きでも首や頭を支え、中身の片寄りが少ない構造が必要



枕の「素材」は人によって好みが違うので、そば殻、パイプ、羽毛など、それぞれの特徴や手入れ方法、耐久性などを考慮して選ぶことをおすすめします。

以上、枕選びのポイントは「高さ」「構造」「素材」の三つ。最近ではデパートの寝具売り場や専門店に行くこと自分に合った枕を選んでくれるアドバイザーがいますから、実際に見て、試してみたいかがでしょう。

## 快眠を妨げるNGポイント

### ■就寝前のスマートフォン

スマートフォン（スマホ）やパソコンの光は眠るためのホルモンの分泌を抑えてしまいます。就寝1時間前にスマホ断ちをするだけでも寝付きや眠りの質が違ってきます。

### ■就寝前の食事

どうしてもおなかがいっぱい眠れないときはホットミルクや軽いビスケットを。食事が遅い時間帯になるような場合は、あらかじめ軽くおにぎりなどを食べておくようにしましょう。

### ■寝酒

お酒には入眠作用がありますが、入眠後の中途覚醒作用や利尿作用も働きます。夜中にトイレに行った後で眠れなくなったり、「ちょっと1杯」のつもりがつい2杯、3杯となり、それが原因でアルコール依存症になることも。晩酌として楽しむお酒は問題ありませんが、眠るためのお酒はNGです。

### ■食後のうたた寝

眠りを浅くしてしまう原因の一つです。うたた寝を防ぐためには入浴したり、歯を磨いたりするとよいでしょう。



ベジフル歳時記

豆類がおいしい季節

シニア野菜ソムリエ ● KAORU

4月3日は「いんげん豆の日」。この日はインゲンマメを中国から日本へ伝えたと言われる隠元(いんげん) 禅師の命日に当たります。インゲンマメは若いさやごと食用としたり、完熟した豆のみを食べることもあります。「白インゲンマメ」「金時豆」「うずら豆」と「ら豆」などはその仲間です。

中でも爽やかな緑色のさやを食べるサヤインゲンは、料理に華やかさを添えてくれる代表的な野菜で、特にこの時期には春の行楽弁当のおかずとして大活躍。肉巻きや卵焼き、ちらしずし、ごまあえなど幅広い料理に活用できます。

お薦めはサヤインゲンと春に出回る他の豆類を組み合わせて調理し、季節感を存分に楽しむ食べ方。塩ゆでしたスナックエンドウ、キヌサヤ、グリーンピース、ソラマメなどと合わせて、オリーブ油、塩、こしょうでシンプル



に味付けするだけ。それぞれが持つ食感とうま味が重なり、ぜいたくな旬の味わいが楽しめます。簡単にできるシンプルな豆サラダは、おしゃべりなおもてなし料理にもカジュアルな食卓にも合い、工夫一つでアレンジも可能。ハーブで香りと風味をプラスしてお肉やお魚の付け合わせに、またチーズと合わせてワインのお供に。生ハムやゆで卵と一緒にパンに挟むと春らしい色合いで、お花見メニューとしてもぴったり。何通りもの楽しみ方ができる便利な一品といえるでしょう。

さらに注目すべき点は体にうれしい成分を多く含んでいること。強力な抗酸化作用があるカロテンやビタミンC、新陳代謝を高めるビタミンB群、さらに体の調子を整えるカリウム、カルシウム、鉄などのミネラル類や食物繊維などを豊富に含有しています。疲労回復や美肌に役立つアスパラギン酸、リジンなどをバランス良く含むのも特徴。活動が活発になるこの季節の体づくりや成長をサポートしてくれるタンパク質も同時に摂取できるので、彩りとしての利用だけでももったいない栄養価の高い野菜なのです。

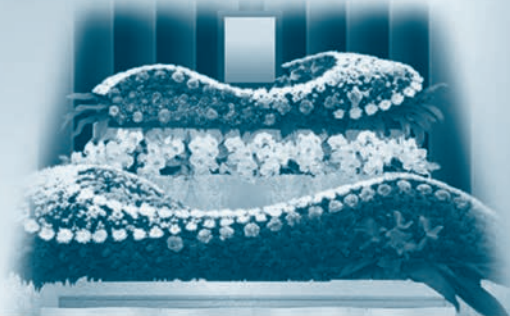
任せて安心JA葬祭

JA葬儀式場のおもてなし  
ご遺族の思いをかたちにします。



虹のホール富里

24時間 365日対応時間  
追加料金一切不要 適格・明確な見積  
寺院手配を無料で行います



JA富里市 虹のホール富里  
TEL 0476-92-0983



# 富里歌壇

茸類たつぷり入れて作りたるその汁のみのひとりの昼飯

黒田 照子

根本名川音は清く澄みたるに濁れる今は魚も住まず

立花 法子

冬枯れの芝生の中に一本の西洋たんぽぽ風に耐えている

秋葉 清子

ゆるゆると酒酌みかわす友のいて部屋温まれる夫の正月

中川キヨ子

生かさされる幸かみしめつ新年(あらどし)の成田詣での石段のぼる

鳴田 さよ

だれが何といふとも寒きこの暮れを葉ぼたん三十本植え終りたり

古川 芳子

着陸の門限あるらし遅れじの飛行機はいつとき轟音放つ

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

## ★★★★☆☆ 4月のあなたの運勢 ☆☆☆★★★

|                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                   |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>山羊座</b> 【全体運】感情のコントロールが幸運を呼ぶポイントに。鏡の前で笑顔を作り、気持ちを切り替えて。日記を付けるのも有効</p> <p>【健康運】快適に過ごせそう。アクティブに活動</p> <p>【幸運を呼ぶ食べ物】ニンジン</p> <p>12/19 - 2/22</p> | <p><b>天秤座</b> 【全体運】美的センスに磨きかけられる期間。習い事や趣味に力を注げば、充実感を味わえそう。</p> <p>【健康運】運動不足に注意を。早めに動く必要あり</p> <p>【幸運を呼ぶ食べ物】蜂蜜</p> <p>9/23 - 11/23</p>              | <p><b>蟹座</b> 【全体運】自分の考えにこだわりがち。柔軟な発想を心掛けて。クローゼットの中の荷物を整理することで開運の呼び水に</p> <p>【健康運】姿勢を矯正すると、健康体に近づけそう</p> <p>【幸運を呼ぶ食べ物】ワケギ</p> <p>6/22 - 8/22</p>  | <p><b>牡羊座</b> 【全体運】何事にも意欲的に取り組めず。やってみなかったことを始めれば、思った以上の好結果に。お花見にもつき</p> <p>【健康運】運動不足解消も兼ね野外に出掛けると吉</p> <p>【幸運を呼ぶ食べ物】ウド</p> <p>3/20 - 5/21</p>     |
| <p><b>水瓶座</b> 【全体運】好奇心を生かしたい月。話題のレジャースポットや人気ショップに足を運んで。ネットサーフィンで情報収集を</p> <p>【健康運】小さなけがにご用心。慎重に行動して</p> <p>【幸運を呼ぶ食べ物】モガニ</p> <p>1/18 - 3/20</p>    | <p><b>蠍座</b> 【全体運】神経質になりやすいのが玉にきず。重箱の罫をつつくような言動は控え、どっしり構えて。気晴らしには読書を</p> <p>【健康運】無理なダイエットはNG。自然体を大切に</p> <p>【幸運を呼ぶ食べ物】ヒジキ</p> <p>10/22 - 12/22</p> | <p><b>獅子座</b> 【全体運】視野を一気に広げられそう。試したことがないジャンルにも興味を持ってみて。ウォーキングも楽しめるはず</p> <p>【健康運】栄養バランスの取れた食事が好運の鍵</p> <p>【幸運を呼ぶ食べ物】ミツバ</p> <p>7/22 - 9/23</p>   | <p><b>牡牛座</b> 【全体運】縁の下の力持ち的な役割が増えるかも。でも、ポジティブに捉え、力を尽くすのが正解。気晴らしには温泉へGO</p> <p>【健康運】疲れをため込みやすい時期。休息が必要</p> <p>【幸運を呼ぶ食べ物】カブ</p> <p>4/21 - 6/21</p>  |
| <p><b>魚座</b> 【全体運】落ち着いたある1カ月です。やるべき作業を早めに済ませ、自分の時間を満喫して。グルメを楽しむのもグッド</p> <p>【健康運】口コミ情報をチェック。耳寄りな話あり</p> <p>【幸運を呼ぶ食べ物】コゴミ</p> <p>2/20 - 4/19</p>    | <p><b>射手座</b> 【全体運】わくわくする出来事に縁あり。飲み会やイベントに誘われたら、前向きに参加しましょう。芸術に触れるのも◎</p> <p>【健康運】リラックスを忘れずに。深呼吸が効果的</p> <p>【幸運を呼ぶ食べ物】イチゴ</p> <p>11/21 - 1/23</p>  | <p><b>乙女座</b> 【全体運】あれこれ考え過ぎてしまう傾向がチラリ。意識的にポジティブシンキングを。アロママツサージもお勧めです</p> <p>【健康運】スポーツを楽しめる月。ぜひ腕を磨いて</p> <p>【幸運を呼ぶ食べ物】しらす</p> <p>8/22 - 10/23</p> | <p><b>双子座</b> 【全体運】対人運が華やぐ兆し。特に共通の趣味や楽しみを持つ仲間たちと親交を深められそう。メール交換も良い刺激に</p> <p>【健康運】生活習慣を見直すチャンス。体調改善へ</p> <p>【幸運を呼ぶ食べ物】キクラゲ</p> <p>5/21 - 7/22</p> |



ミラノ万博  
5月開催

# 世界へ発信! 日本の食と農



人類の進歩と  
夢を託す万博

2015年5月から10月まで、イタリア・ミラノで国際博覧会(万博)が開催されます。

万博は、国際的な規模でその時代の技術や芸術といった、人類の進歩と夢を一堂に展示する催しです。

第1回の万博は1851年にロンドンで開かれ、その後ヨーロッパを中心に開かれました。日本は幕末の1867年に第2回パリ万博に参加し、浮世絵や伝統工芸品が人気を集めました。アジア初の万博は、1970年開催の大阪万博です。77カ国が参加し、半年の開催期間で6,400万人超の入場者を数え、史上最大の万博となりました。

ミラノ万博は、5年ごとに開かれる大規模な万博「登録博」です。愛知万博(愛・地球博)、上海万博に続き今世紀3度目とあって、注目されています。

日本で開催された主な博覧会

1970年  
日本万国博覧会  
(大阪万博)  
アジア初・日本初の  
国際博覧会

1975-76年  
沖縄国際海洋博覧会  
沖縄県の本土復帰  
記念事業として開催

1985年 国際科学技術博覧会(つくば万博)  
テーマは「人間・居住・環境と科学技術」

1990年 国際花と緑の博覧会(花の万博 EXPO'90)  
園芸技術の向上などを目的とした大国際園芸博覧会

2005年 日本国際博覧会(愛知万博)  
テーマは「自然の叡智」。愛称は「愛・地球博」で、  
万博史上最多の120を超える国々が参加した



(写真提供:大阪府)

Official Participant





JAグループは  
「2015年ミラノ万博日本館」  
に協賛しています。



## 今月の表紙

# かがやけ未来の後継者

富里市高松(高松地区)

篠原

もえ  
み  
実  
ま  
真

か  
のり  
花さん (15歳)

なみ  
翔ちゃん (12歳)

なみ  
波ちゃん (7歳)

今回は高松地区の篠原さんのお宅にお伺いしました。

篠原さんのお宅は元気の良い三姉妹。長女の萌花さんは読書が好きで、今は女性小説家の有川浩さんの作品が気に入っているそうです。

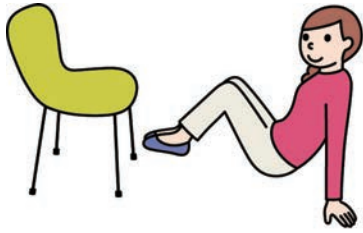
次女の実翔ちゃんは4月から中学生になります。小学校ではバスケットボールをしており、ポジションはチームの司令塔、ポイントガードを務めています。

三女の真波ちゃんは、絵を描くのが好きで、描いた絵が富里市の選挙啓発ポスターに選ばれました。三人とも家のお手伝いもするそうで、お風呂洗いはローテーションで日課となっているそうです。

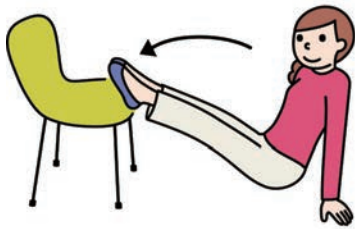
【父：政弘さん】 【母：充恵さん】



(2)



いすの右側の床に両膝を曲げて用意します。

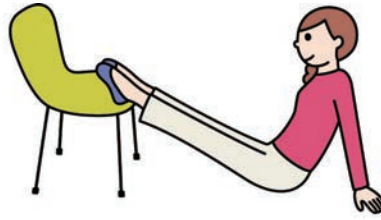


両膝を伸ばし、いすの座面上に両足を振り上げます。

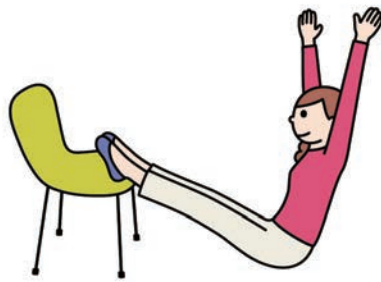


左側に足を着いたら、右側にも同様に戻し、3~4回繰り返します。

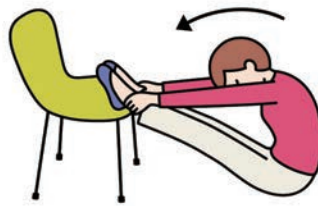
(1)



両足をいすの上に乗せます。



バランスを取りながら両腕を真上に上げ、2秒ほど静止します。



両膝または足首を持ち、3~4秒静止します。

今回もいすを使ったりフレッシュ体操を紹介します。今回は立った姿勢で体操しましたが、今回は床に座って行います。手軽にできる体操ですが、バランスも重要です。無理をせずに、ゆっくり行ってください。



# いつでもどこでも手軽に体操 いすを使つての体操(2)

日本体育大学運動方法体操研究室教授 ● 荒木 達雄

す。他の花に先駆けて花を咲かせ、雪解けと春の訪れをいち早く知らせてくれます。



カタクリはユリ科の多年草で、花がうつむいたように咲くのが特徴です。晴れた日にはよく開花しますが、寒い日には開花しにくいデリケートな花です。雪が早く消えると早く咲きだし、雪解けが遅いと遅い開花になります。

雪が解けて川になって流れていくと、春本番ですね。そんな時期にかれんな姿を見せてくれるのが、カタクリの花です。雪が解けてほどなくすると葉を出し、葉の間から一つだけつぼみを付けた花茎が伸びてきます。そして、桜より少し早い時期に、薄紫色をした小さな花を咲かせます。山林の半日陰の湿地に群生することが多い花です。昔は球根からかたくり粉を取っていました。現在では、かたくり粉の多くはジャガイモのどんぶんから作られています。



お天気カレンダー

## カタクリ

一般財団法人日本気象協会 ● 檜山 靖洋



料理研究家 波多野充子



## 春の野菜ずし

1食当たり約 465kcal



野菜たちが主役の季節感あふれるおすしです。下ごしらえはサッと焼いたり、ゆでるだけで出来上がり。お好みの材料やスパイスを合わせて、わが家流おすしをお楽しみください。

### 材料(3人分)

|          |        |
|----------|--------|
| 米        | 2合     |
| 昆布       | 5cm角   |
| 合わせ酢     |        |
| 酢        | 40ml   |
| 砂糖       | 大さじ1   |
| 塩        | 小さじ1   |
| スナップエンドウ | 3本     |
| 赤ピーマン    | 1/2個   |
| シタケ      | 3枚     |
| エリンギ     | 1本     |
| ナガイモ     | 100g   |
| 大葉       | 3枚     |
| ナバナ      | 3本     |
| 納豆(ひきわり) | 小1パック  |
| 焼きのり     | 1枚     |
| ごま油      | 少々     |
| しょうゆ     | 少々     |
| EVオリーブ油  | 大さじ1/2 |
| レモン汁     | 大さじ1   |
| 塩        | 適量     |
| わさび      | 適量     |
| 粒マスタード   | 適量     |
| 練り梅      | 適量     |

### 作り方

- (1) 米は、昆布と一緒に炊く。炊き上がったご飯は昆布を取り出し飯台などに移し、合わせ酢を回し掛け、さっくりと混ぜ合わせ、うちわなどであおいで粗熱を取る。
- (2) [ゆでる] スナップエンドウはさっとゆで、縦に開く。ナバナもゆで、にぎりずしの長さに切る。[焼く]赤ピーマンは皮が黒くなるまで焼き、皮をむき、にぎりずしの大きさに切り、塩・EVオリーブ油・レモン汁にマリネする。エリンギは薄切りにして焼き、赤ピーマンと一緒にマリネする。シタケは石突きを取ってから焼き、しょうゆとごま油を掛ける。
- (3) ナガイモは軍艦用はすりおろす。にぎり用は薄切りにする。のりは軍艦用(ナガイモ・納豆)に切る。
- (4) すし飯をにぎり、それぞれの具材を載せる。トッピングの赤ピーマンはレモンの薄切り(材料外)、エリンギは粒マスタード、シタケはわさび、ナガイモのにぎりは大葉を敷き、上に練り梅。ナガイモの軍艦はわさび。ナバナはご飯を炊いたときの昆布を細切りにし、巻く。



春の香りがいっぱい一品です。おいしいですが出ていますので、お汁としてどうぞ。タケノコは良い香りがしてきたら食べごろです。アサリともども火の通り過ぎには注意しましょう。

## タケノコとアサリの煮物

1食当たり約 72kcal

### 材料(2人分)

|        |        |
|--------|--------|
| ゆでタケノコ | 150g   |
| アサリ    | 10個    |
| 生ワカメ   | 20g    |
| インゲンマメ | 4本     |
| だし汁    | カップ3   |
| 調味料    |        |
| 酒      | 大さじ1   |
| 塩      | 小さじ1/2 |
| しょうゆ   | 大さじ1   |
| みりん    | 小さじ1   |

### 作り方

- (1) タケノコの穂先は縦に、根元は横に食べやすい大きさに切る。
- (2) アサリは塩水で砂抜きし、よく洗う。
- (3) ワカメとインゲンマメは食べやすい長さに切る。
- (4) だし汁に調味料を入れ、一煮立ちさせてからタケノコを加え、3~4分煮てからアサリとインゲンマメを入れる。
- (5) アサリの口が開き始めたら、ワカメを加える。
- (6) アサリの口が全て開いたら火を止め、器に盛り付ける。

## 1月末の事業実績

|                                     |              |
|-------------------------------------|--------------|
| 貯金残高                                | 19,786,081千円 |
| 貸出金残高                               | 6,142,968千円  |
| 長期共済保有高                             | 97,989,490千円 |
| 販売品販売高                              | 477,789千円    |
| 直売所売上高                              | 26,217千円     |
| 購買品供給高                              | 148,097千円    |
| 出資金                                 | 558,831千円    |
| 組合員数                                | 2,915人       |
| (正組合員:1,786人/准組合員:1,129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。 |              |

- 1 農業倉庫の基準保管料率の制定について
- 2 役員改選に伴う専門的有識者の理事・監事の選任について
- 3 追加議案
- 4 ※(総)総会議案
- 5 (総)附帯決議・書面議決書の取扱について
- 6 (総)退任理事に対する退職慰労金の支給について
- 7 平成26年度決算監査に係る監査報告書について

## 理事会メモ

平成27年2月26日に理事会が開催され、次の事項が審議されました。

- 1 (総)注記表・附属明細書・総合財務計画・総合収支計画・部門別損益計算書について
- 2 (総)剰余金処分案の承認について
- 3 (総)農地利用集積円滑化事業規程の一部変更について
- 4 (総)農業倉庫業務規程の一部変更について
- 5 (総)附帯決議・書面議決書の取扱について
- 6 (総)退任理事に対する退職慰労金の支給について
- 7 平成26年度決算監査に係る監査報告書について