

東美の里

JAと地域の人々をむすぶ広報誌

2015/No.427

4月号



Contents

第67回通常総会開催	P 2
営農情報	P 4
特集「ハートに託す「農」への思い」…	P 6・7
富里俳壇	P 9
いつでもどこでも手軽に体操	P 11



第67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28日(土)、富里市中央公民館(大ホール)で第67回通常総会を開き、1260名(本人出席357名、代理出席186名、書面議決717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(富里市市長)、鈴木英吉氏(富里市議会議長)、内田豊嗣氏(富里市農業委員会会長代理)、松田晴夫氏(印旛農業事務所所長)、小茂田勝己氏(J A 千葉中央会経営対策部長)よりそれぞれ祝辞を頂きました。

篠原義行理事が議長に選任され、組合員皆様と慎重審議を行った結果、議案9項目と附帯決議、特別決議について、全て原案通り承認されました。

改めて組合員皆様のご協力に感謝いたします。

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

農地利用集積円滑化事業規程の一部変更について

第4号議案

農業倉庫業務規程の一部変更について

第5号議案

平成26年度事業報告・貸借対照表・損益計算書・附属明細書及び剰余金処分案の承認について

第6号議案

平成27年度事業計画設定について

第7号議案

平成27年度における理事及び監事の報酬について

第8号議案

退任理事に対する退職慰労金の支給について

第9号議案

役員を選任について

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微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。

特別決議

TPP交渉において国会決議の厳守を求める特別議決



多くの方が来場されました

功労者表彰と永年勤続表彰



功労表彰の皆様

総会では、長年にわたり各生産部会でご尽力頂いた次の方々のご功績を称え感謝状と記念品を贈りました。

西 瓜 部 長 篠原 茂夫

副部長 塩野谷 雅司

役 員 谷口 和雄

役 員 飯田 隆男

地場野菜部 部長 本橋 春夫

また、職員の永年勤続表彰も行われ、4名が表彰されました。

30年表彰 根本 大輔

20年表彰 大網 秀次

20年表彰 川松 大輔

10年表彰 菱木 博

(敬称略・順不同)

新役員紹介



非常勤理事

氏名 津田 博明（七栄第一）

抱負 力のある強い農協、若い担い手達が安心して利用できる元気で活気ある農協を、生産者の立場からサポートできる様、活動いたします。



非常勤理事

氏名 堀越 薫（宮内）

抱負 現在、西瓜部運営委員であり、生産部会の意見要望を届けるパイプ役になればと思います。



非常勤理事

氏名 小泉 嘉美（久能）

抱負 農協改革が議論される中、組合員皆様の意見を反映し、農協事業に役立てるよう努めてまいります。



常務理事

氏名 川嶋 治男（新橋）

抱負 経験を生かし、組合員の皆様から信頼され、愛され、魅力あるJA富里市の運営と発展に努めてまいります。

養豚部総会開催



「付加価値の向上と需要の創出を目指す」

議案に対して部員皆で慎重審議

JA養豚部は2月27日(金)、JA会議室で養豚部通常総会を開きました。平成26年度事業報告並びに収支決算書の承認について、平成27年度事業計画並びに収支予算書について審議し、全て承認されました。畜産を取り巻く情勢は、高齢化や後継者不足、飼料価格の高騰に加え、消費者の変化に対応した取り組みが必要とされています。このような環境をふまえ、各関係機関と連携しコストの削減や付加価値の向上に取り組むことを確認しました。

落花生コンクール 優秀作品を展示

印旛農業事務所と印旛地区落花生協議会は、平成26年度「印旛地区落花生栽培体験・観察運動」 図画・作文コンクールで入賞した作品15点を、2月23日(月)から3月6日(金)の期間で、千葉県印旛合同庁舎（佐倉市）の入ロビーで展示を行いました。

小・中学校12校から、応募総数62点が集まり、特別賞7点と入選8点選ばれ、富里市からも洗心小学校の児童が特別賞に、富里南小学校の児童が入選にそれぞれ1名が表彰されました。



ロビーに展示された、入賞作品の一部です

ヒョウタンゾウムシについて

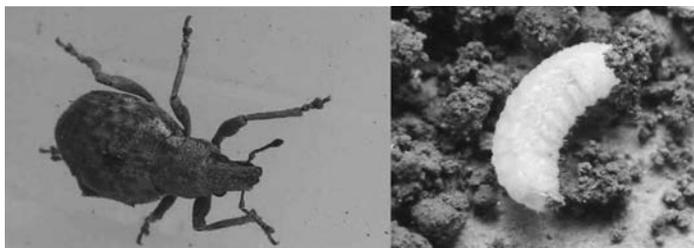
成虫の体長は6～9mm、体色は灰褐色や黒褐色。

千葉県では → ニンジン、ラッカセイ、ゴボウなどで被害が多い

虫の種類 → サビヒョウタンゾウムシとトビイロヒョウタンゾウムシの被害があるが、両者はよく似ている

成虫の被害 → 作物の葉の食害
(新芽・新葉を好む)

幼虫の被害 → 作物の地下部(根を食害)



ヒョウダンゾウムシ成虫・幼虫

防除のポイント

▽成虫の後翅は退化して飛ぶことができず、圃場外からの侵入は歩行によるだけである。圃場周辺からの成虫の侵入を防ぐことが重要。

▽前年に被害が発生した圃場で、幼虫が越冬していると考えられる場合、6月まで無作付けで管理することにより幼虫に対する防除効果が期待できる。

▽多発圃場とその周辺では、ヒョウタンゾウムシ類が好むゴボウ、ニンジン、ネギ、ラッカセイなどを連作しない。

▽圃場周辺の雑草地は発生源や越冬場所となるため、除草を徹底する。

▽登録されている薬剤は少ないが、作物によっては使える薬剤があるので、登録内容を確認して薬剤を散布する。

- コテツフロアブル → ニンジンに登録あり
- トクチオン細粒剤F → ゴボウ、ラッカセイに登録あり
- スタークル顆粒水溶剤 → ニンジン、ネギで株元かん注の登録あり

ハダニの防除

- ・ハダニ類は高温、乾燥の条件で増殖が盛んになる。梅雨期に降雨が少ない年には発生が多くなる。
- ・圃場内または圃場周辺に雑草が多いと、そこが発生源になる。
- ・一般的にハダニ類の発生は下位の葉から多くなり、次第に上位の葉に移っていく。
- ・ハダニ類は葉裏に発生が多いため、防除は十分量の薬液を葉裏によく付着するように散布する。
- ・薬剤抵抗性が発達しやすいので、同一薬剤の連用はせず、ローテーション散布を行う。

主な殺ダニ剤とその特性一覧

※適用作物、使用基準(倍率、回数等)は農薬のラベルに従ってください。

薬 剤 名	作用特性(目安)						備 考
	効果発現	殺卵力	殺幼虫力	殺成虫力	残効性	ミツバチ影響	
サンマイトフロアブル	速	○	○	○	○	3日	
コロマイト乳剤	速	◎	◎	◎	△	1日	
コテツフロアブル	速	○	○	○	△	10日	アザミウマ類、ヨトウムシ類にも有効
パロックフロアブル	遅	◎	○	×	◎	1日	
カネマイトフロアブル	速	◎	◎	◎	○	1日	
マイトコーネフロアブル	速	○	◎	◎	○	1日	
モベントフロアブル	遅	◎	◎	×	◎	1日	浸透移行性あり。マルハナバチに影響有
ダニサラバフロアブル	速	○	◎	◎	◎	1日	

作用特性 → ◎:良く効く、○:効果あり、△:やや劣る、×:効果無し

こんには女性部です！

JA女性部は、3月17日（火）、JA会議室で、フラワーアレンジメント教室（サークル活動）を開きました。

昨年に続き、今回で2回目の開催となり、昨年同様、富里市のフラワーサークル「ヴァンヴェール」で講師を務める、遣田正江さんを講師にお招きし、ピンクを基調とした春らしい彩りのアレンジメントを作りました。

参加した部員8名の中には、昨年も参加した部員もあり、講師に教わりながらも慣れた手つきで生けていました。「今年は桜があるわね。すごくきれい。」と、昨年との花の違い等、会話を楽しみながら生けました。



JA女性部では、新規加入者を募集しています。

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

※お問い合わせ・お申し込み（入会・退会）は、女性部事務局（TEL：93-5652 藤崎）までお願いします。

みんなて考えよう わたしたちのJA

組合員が主役

協同組合（JA）は、組合を組織している組合員全員が組合の運営に参加し、全員で組合の方針を決め、全員でこれを実践して事業利用していきます。つまり、組織者と利用者として運営者が同一人なのが大きな特徴です。協同組合の基本的性格は「組合員の組合員による組合員のための組織」「JAの主役は組合員」といわれるゆえんです。

（監修＝龍合大学農学部教授・石田正昭）



キーワード解説 JAの組合員組織

JAには各種の組合員組織があり、JAの活性化に欠かせません。稲作、野菜等の作目別生産組織は、生産や販売、技術の改善等に取り組んでいます。青年農業者のJA青年部や女性によるJA女性組織、集落組織もあります。

「農業女子プロジェクト」で生き生き輝く！

「農」への思い ハートに託す

キュウリを切った断面がハートや星の形だったら、食卓がもっと楽しくなるのでは？ そんな着想から生まれたキュウリ「ハートスティック」と「スタースティック」は、千葉県のJAちばみどり旭胡瓜（きゅうり）部会の女性農業者チーム「ハート倶楽部」が作る「アイデア野菜」です。目の付けどころを変えると、行動が変わり、売り先が変わり、農業に取り組む気持ちが変わる——。メンバーにそんな思いと体験をもたらした、軌跡と取り組みをご紹介します。



JAちばみどり旭胡瓜部会・ハート倶楽部の皆さん。
現在は12人で活動しています

ハート&星形キュウリ 誕生秘話

一見普通のキュウリに見えますが、包丁でカットすると、断面がハート形や星形に！ そんな愛らしさと意外性が注目され、現在は百貨店の生鮮売り場を中心に、年間3万本を売り上げているのが「ハートスティック」と「スタースティック」です（※以降「ハート&スターキュウリ」と略）。

開発に着手したのは、9年前の2006年。キュウリの販売促進でスーパーの店頭に立ったとき、他の産地のキュウリと自分たちのキュウリに大きな差があるわけでもなく、1本のキュウリを売ることの難しさが身に染みた……。そんな体験をみんな話していたある日のこと。「星形とか、変わった形とか……」というつぶやきがあったのが、そ

もそのきっかけでした。「その言葉がしばらく忘れられなかったんです。面白そうだし、ハート形ならできるかもしれないと思って。また、成功すれば食卓に花が咲くような気がしました」。そう話すのはプロジェクトの発起人の一人、平野佳子（よしこ）さん。農業女性グループ（詳和会）の仲間を声を掛け、そこからチームとして日本初のハート&スターキュウリの栽培が始まったのです。

女性が積極的に参加する農業へ

まずは型を作るところから始めたものの、キュウリの強い肥大力で型が割れてしまったり、企業に開発を依頼すると高額で手が出なかつたり……。と、試行錯誤が続いたハート&スターキュウリ。栽培方法はシンプルながら、思いの外難しかったのが、型の強度や取り外し方、型

ハート&スターキュウリの作り方



太さが女性の小指、長さが人差し指ほどに成長したキュウリに型を取り付け、5～7日後に型通りのキュウリが誕生します。型は樹木に負荷がかかるため、装着できるのは苗1本につき1個、その中でもA品として出荷できるのは約6割。そのため、装着時の見極めが重要です

を装着する苗の見極め方でした。

それでも続けてこられたのは「これを作りたい！」というみんなの熱意が大きかったから。それまで農業は夫の手伝いにとどまっていたのに、これをきっかけに農業に興味が出て「ハウスに行くのが楽しくなった」と言う方、夫に内緒で始め、「楽しそうにやっているから」と今は夫も承知で続けている方……。今までありふれた存在だったキュウリが、特別な物になりました。

「これまで自分の家以外のハウスを見



「農業女子プロジェクト」で無料貸与された計測器でキュウリの糖度を測る平野さん（左）。各家庭のみそ汁の塩分もチェックし、チームの家庭の健康管理にも役立てています。右は大塚さん

に行くことはなかったし、家から少し離れた農家を訪問することもありませんでした。でもハート倶楽部がきっかけになって、似たような立場で頑張っている、幅広い年齢層の女性の友人ができたんです。例えば上の世代に相談できることもあるし、下の世代に刺激を受けることもある。これは本当に貴重で、うれしいことでした。そう話すのは、ハート倶楽部代表の遠藤真里子さん。同じ地域

のみんなで同じ物を作っているからこそ頑張れるし、盛り上げられる。その喜びが、ハート&スターキュウリを大きく成長させていきます。

成長させていきます。

「農業女子プロジェクト」への参加で得られたもの

農林水産省が主導する「農業女



生産は11～5月で、出荷の最盛期は12～3月。星形はクリスマス、ハート形はバレンタインデーやひな祭りなど、イベントシーズンに需要が高まります

子プロジェクト」に参加するようになってから、東京都内の催し物会場で販売の機会を得たり、企業からレンタル無料の成分計測器を借りて、自分たちが栽培したキュウリの糖度を計測するなど、新しい体験をする機会も広がりました。

「農業女子プロジェクトは、協力企業から月に4～5回ほどさまざまな提案があり、関心のあるテーマがあれば申し込むことができます。会議やフェイスブックを通して、地元には得られない情報を得たり、刺激を受けたことをメンバーで共有していますね」（平野さん）。

女性の仕事という観点から見ると、ワーク・ライフ・バランスを図りながら

家族経営の農家だからできること

家族との時間を持ちながら、仲間と一緒に楽しみながら、やりがいも見つける――、そんな「農」の絆が、ハート&スターキュウリの成長を今日も支えています。

農業に取り組める家族経営農家という立場も、プラスに働いているよつです。

「特に30～40代は子育てに多くの時間を取られる中、職住隣接で比較的時間に自由が利く働き方ができるのは、やはり家族経営ならでは」と語るのはハート倶楽部のメンバーの一人、大塚良美さん。近年は農業法人や大規模農家が増加していますが、日本の農業を支えてきた昔ながらの家族経営農家は、家庭を大切にしている女性にとってメリットのある働き方といえそうです。

家族との時間を持ちながら、仲間と一緒に楽しみながら、やりがいも見つける――、そんな「農」の絆が、ハート&スターキュウリの成長を今日も支えています。



ハート&スターキュウリを使ったちらしはひな祭りにぴったり。いつものサラダが華やかに。食卓に彩りを添えてくれます

ゴールデンウィーク中の ATM稼働時間のお知らせ

ATM (ATM=現金自動受払機)

5月2日(土) 8:45~17:00

5月3日(日) 9:00~17:00

5月4日(月) 使用できません

5月5日(火) 9:00~17:00

5月6日(水) 9:00~17:00

他行・ゆうちょ銀行・セブン銀行
ローソンATM・イーネットATM
も同様です。

(※) 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



購買店舗営業のお知らせ

購買店舗では、農繁期を迎える5月から8月
の期間、通常の土曜日営業に加えて日曜日も営
業いたします。

日時は下記のとおりです。

5月24日(日) 8:00~12:00

5月31日(日) 8:00~12:00

6月 7日(日) 8:00~12:00

6月14日(日) 8:00~12:00

6月28日(日) 8:00~12:00

7月 5日(日) 8:00~12:00

7月12日(日) 8:00~12:00

7月19日(日) 8:00~12:00

7月26日(日) 8:00~12:00

8月 2日(日) 8:00~12:00

8月 9日(日) 8:00~12:00

尚、6月21日(日)はスイカロードレース
大会開催の為、お休みさせていただきます。

定期人事異動があり、以下の通りとなりました。

平成27年3月30日付 () 内は旧任部署

(部長職)

△西村 治郎 総務部 部長 (購買生活部 部長)

△高山勇治郎 営農部 部長 電算課課長兼務
(営農部 部長)

△三之宮由紀夫 購買生活部 部長
(営農部 次長 電算課課長兼務)

(一般職)

△飯田 幸子 共済課 (金融課)

△大木 沙織 金融営業課 (共済課)

△藤田 彩佳 金融課 (金融課見習い)

(新採用職員)

△齋藤 翔太 融資課見習い

△田中 祐丞 金融課見習い

△石橋 千穂 営農指導課見習い

△高宮 由衣 電算課見習い

△渡邊 歩 販売事業課見習い

平成27年4月1日付 () 内は旧任部署

(課長職)

△鈴木 秀徳 共済課 課長 (金融課 課長)

△相川 勝雄 購買生活課 課長 (金融営業課 課長)

△林田 三男 金融課 課長 (融資課 課長)

△三橋 修 金融営業課 課長 (共済課 課長)

△田口 隆史 融資課 課長 (融資課 課長代理)

(係長職)

△齋藤 昌嗣 営農指導課 係長 (購買生活課 係長)

△相川 康行 購買生活課 係長 (営農指導課 係長)

△高安 利行 購買生活課 係長 (購買生活課)

△小見川知宏 購買生活課 係長 (購買生活課)

人事異動により、組合員・利用者皆様には一時的な、ご不便をお掛けすることもあるかと思いますが、ご理解とご協力お願いいたします。

※ 新採用職員については、後日改めてご紹介いたします。



富里歌壇

菜の花のコツプに挿され厨かな

湯豆腐や親の小言の分かる今

ものの芽はひかりつ雨の上がりけり

残葉や薬缶の湯気のたぎりをり

垣根より背伸びしてぬる梅の花

弟の唯一の遊山浅蜷(ゆさんあさり)とり

麗かや雲馬になり鳥になり

飛梅とびうめ)の咲きたる便り天満宮

ゆつくりと三輪車押せ桜南風(さくらまじ)

透かし見て賢治みさうな枯木立

福寿草やがては離れ住む家族

凍て返る部屋とて我が家一人老ゆ

大塚 さち

水野 俊徳

鈴木 遊琴

秋葉 紅陽

加藤 井魚

寒郡 政雄

迎田 正子

荒井 一明

古川 雄一

稲毛 信子

小林 昭治

高田 柴秋

南陽俳句会

退職 平成27年3月27日付

◇総務部 川嶋 治男

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。

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】楽しいことが増える気配。気の合う仲間たちと和気あいあいと過ごして。飲み会の幹事役もやってみる価値あり

【健康運】スポーツを始めれば上達も早く満喫可能

【幸運を呼ぶ食べ物】ニラ

天秤座

【全体運】やみくもにビッグチャンスを狙うより、地道な活動を重ねた方が好結果に。リフレッシュには神社巡りが一押し

【健康運】ウォーキングが健康を引き寄せる鍵に

【幸運を呼ぶ食べ物】ソラマメ

蟹座

【全体運】新しい人脈を開拓できる時期。飲み会やオフ会などには気軽に顔を出して。ツアー旅行に参加してみるのも幸運

【健康運】ストレッチなどで軽く体を動かすと好転

【幸運を呼ぶ食べ物】ホタルイカ

牡羊座

【全体運】のんびりできそう。ハイキングやガーデニングなど、自然に親しむ好機です。趣味仲間との交流も、良い刺激に

【健康運】おいしくて食べ過ぎがち。体を動かして

【幸運を呼ぶ食べ物】夏ミカン

水瓶座

【全体運】珍しく感情的になりやすい暗示。深呼吸で心を静めて。寝室の掃除をすると気分もスッキリ。運氣アップへ

【健康運】ストレスを感じやすいかも。気分転換を

【幸運を呼ぶ食べ物】シイタケ

蠍座

【全体運】センスアップに向いています。積極的に美しいものに触れて。趣味や習い事はクリエイティブなものに注目を

【健康運】疲れを感じやすい月。良質な睡眠が必須

【幸運を呼ぶ食べ物】ウニ

獅子座

【全体運】つまらない意地を張りがち。素直さが開運の呼び水に。部屋の隅に積み上げた雑誌などを片付けるのもラッキー

【健康運】すぐにイライラしそう。笑顔をもっと一

【幸運を呼ぶ食べ物】ワカメ

牡牛座

【全体運】新しいことを始めるチャンスです。過去にできなかったことへの再トライも正解。アクティブに行動しましょう。

【健康運】運動前には準備体操を。柔軟性を高めて

【幸運を呼ぶ食べ物】ゼンマイ

魚座

【全体運】コミュニケーション能力が活性化。苦手な人も隠せず会話できそう。話題のスポットに足を運ぶのも発見多し

【健康運】まずまずの期間。軽い運動を続けてみて

【幸運を呼ぶ食べ物】カツオ

射手座

【全体運】ちよつとした出来事でピリピリしやすいよう。周囲への小言が増える、もめる原因に。見守る気持ちを大切に

【健康運】健康法に凝りがち。自然体がベストです

【幸運を呼ぶ食べ物】サンショウ

乙女座

【全体運】活動的になれるはず。アウトドアレジャーやスポーツを楽しむなど、アクティブに！好奇心を生かすとグッド

【健康運】体質改善や筋力増強に最適。目標設定を

【幸運を呼ぶ食べ物】ニンニク

双子座

【全体運】気配り上手を目指すことで、つきが巡ってくる予感。誰にでも親切に接して。センスアップには芸術鑑賞が◎

【健康運】うっかりでのけがに注意。油断大敵です

【幸運を呼ぶ食べ物】アジ



世界へ発信！日本の食と農



万博史上初めて
「食料」がテーマに

ミラノ万博のテーマは「地球に食料を、生命にエネルギーを」。万博史上初めて「食料」がテーマになりました。主催者のミラノ万博公社は「良質で健康に良く、持続的な食料を全人類に十分に確保することは可能か」という問いを立て、各国に参加を通じて解決策を提案するよう求めています。参加する国と地域は約 150 に上り、それぞれの展示で食に関する課題への解決策を提示していきます。

日本の農林水産業や食をとりまく多様な取り組み、日本食・日本食文化に詰め込まれた多様な知恵と技など、日本が培ってきた多様性は、食料問題など地球規模の課題解決に貢献する大きな可能性を秘めています。日本政府は「共存する多様性」をテーマにミラノ万博に参加し、日本館での展示を行います。

日本の豊かな食文化を紹介



日本の食と食文化を PR する日本館外観（イメージ）

古来日本の里山では、木の活用と人々の暮らしが密接に結びつき、理想的な循環型社会が育まれ、多様な食材がもたらされてきました。日本館では、自然からの恵みを食器や調理器具、食空間にまで反映させた、日本の豊かな食と食文化を紹介します。日本館の外観は、木材による立体木格子を建築材に使うことで、豊かな四季や自然、多様な文化をもつ日本の姿を表現しています。



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

富里市十倉(三区地区)

田中 ^{ゆきむら} 幸夢良くん(9歳)
^{きわむ} 極くん(5歳)
^{むく} 椋都くん(2歳)

今回は三区地区の田中さんのお宅にお伺いしました。

長男の幸夢良くんは、ポケモンの大ファン！フィギュアやぬいぐるみを集めたり、DSやカードゲームで遊ぶことが好きだそうです。次男の極くんは、お兄ちゃんのすることを見て憧れているみたいで、マネをしたり、後を追いかけてまわっているそうです。

三男の椋都くんは、2歳になって最近では、「ねえ～ねえ～！」と言葉を発し、何かを伝えようと一生懸命語りかけてくるそうです。

そんな3兄弟をご両親は、やんちゃなところもあるけれど、これからも元気にたくましく優しい子に育ててほしいと話していました。

【父：和信さん】 【母：玲子さん】





ワンポイントリフレッシュ体操 作業の前に 動けば分かる！ 育苗トレイを使った体操Ⅰ

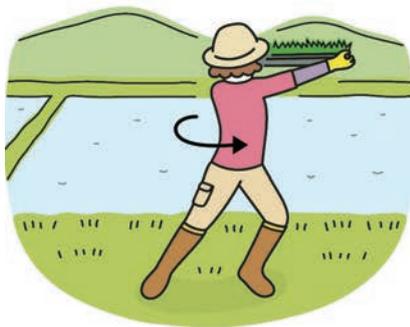
日本体育大学運動方法体操研究室教授 ● 荒木 達雄

これからのシリーズは、農作業の前に行う準備体操です。間もなく田植えのシーズンが始まります。今回は育苗トレイを使います。作業の前に体を動かしてリフレッシュしてください。

田植えの前に行う体操です。



両足を開き、両腕を伸ばして育苗トレイを持ちます。



左膝を曲げながら、育苗トレイを水平にして左側に腰をねじります。



右側も同様に行います。

●ワンポイント！ アドバイス

育苗トレイはできるだけ水平に保ち、ねじるときには膝を深く曲げながらねじりきるまで、育苗トレイから目を離さないようにします。そうすることにより、腰をより大きくとねじれます。ゆっくりと5〜6回繰り返し行ってください。



お天気カレンダー

風通し良く

一般財団法人日本気象協会 ● 檜山 靖洋

5月の第2週の日曜日は「母の日」です。母の日には花などをプレゼントして、日頃の感謝の気持ちを伝える良い機会です。母の花といえば、カーネーションが定番ですね。カーネーションはナデシコ科の多年草です。カーネーションの花言葉は、色によって異なりますが、赤は「母への愛」、ピンクは「感謝」など、赤やピンクが母の日にはふさわしそうです。

カーネーションを長く楽しむために次のことに気を付けて管理しましょう。水やりは土の表面が乾いたら、たっぷり水をあげるようにし、つぼみには水を掛けないようにするのが良いそうです。また、日当たりの良い場所に置くのが良いとされます。ただ、暑さには弱いので風通しの良い場所を選びましょう。

カーネー

ションの花を長持ちさせて家庭円満、家族の間の「風通し」も良くなるかもしれませんね。





料理研究家 波多野充子

アスパラガスとスモークサーモンのガレット

1食当たり約 397kcal



フランス・ブルターニュで生まれたガレットは、そば粉を焼いた物です。ガレットはいろいろな食材を包み込み、主食として楽しむことができます。ソバは食物繊維、タンパク質、ビタミン、ミネラル、ルチンなどを多く含むヘルシー食。前日に生地を合わせて、手軽な朝食にもどうぞ。残った生地はお好きなトッピングでお楽しみください。

材料(2人分)

生地(26~30cmのフライパン使用で4~5枚分)

そば粉..... 150g
水..... 300ml
卵..... 1個
塩..... 1つまみ

トッピング(2枚分)

卵..... 2個
アスパラガス..... 4本
トマト..... 1/2個
スモークサーモン..... 50g
グリュイエールチーズ(ピザ用でも可)..... 60g
EVオリーブ油..... 適量
塩・こしょう..... 適量
付け合わせ用サラダ..... 適量

作り方

- (1) そば粉と塩に水を少しずつ加え、よく混ぜ合わせる(水は3~4回に分けて加える)。
- (2) 溶いた卵も加えてよく混ぜ、保存容器に移し替えて冷蔵庫で1時間以上休ませる(一晩置くとのびの良い生地になる)。
- (3) アスパラガスはゆでて食べやすい大きさに。トマトは薄切りに。
- (4) よく温めたフライパンにEVオリーブ油を入れ、キッチンペーパーでよくなじませる。
- (5) お玉1.5杯分の生地を(4)に入れ、フライパンを回しながら薄くのばす。火が通り、外側が浮いてきたら裏返す。
- (6) 真ん中に卵を落とし、白身を生地に広げる。白身の上にチーズ、トマト、スモークサーモン、アスパラガスの順に載せふたをする。
- (7) チーズが溶けたら生地の周囲を四角に折り、塩・こしょうしてから皿に盛り付け、サラダを添える。



季節のフルーツガレット・アイスクリーム添え

1食当たり約 431kcal



シンプルにそば粉の生地を焼く、栄養豊富でヘルシーなガレットです。季節のフルーツやアイスクリーム、あんこやきな粉などとの相性も抜群です。フランスではバターを合わせる人が多いのですが、今回はココナツ油を使用し、さらにヘルシーに仕上げています。

材料(2人分)

生地(26~30cmのフライパン使用で5~6枚分)

そば粉..... 150g
水..... 300ml
卵..... 1個
塩..... 1つまみ

トッピング(2枚分)

キウイフルーツ..... 1/2個
イチゴ..... 4~5個
オレンジ..... 1/2個
蜂蜜..... 大さじ1
レモン果汁..... 大さじ1
アイスクリーム..... カップ1
ココナツ油..... 適量

作り方

- (1) 上記(1)(2)と同じ。
- (2) キウイ・イチゴ・オレンジは、同じ大きさにそろえて小さく切る。
- (3) 蜂蜜・レモン果汁・オレンジをむいたときに出来る果汁を混ぜ(2)を入れる。
- (4) フライパンをよく温め、ココナツ油をキッチンペーパーでよくなじませる。
- (5) お玉1杯分の生地を(4)に入れ、フライパンを回しながら薄くのばす。火が通り、外側が浮いてきたら裏返す。
- (6) 両面焼いたら皿に取り出し、ココナツ油を塗り(3)のフルーツとアイスクリームをトッピングし、フルーツの漬け汁も全体に掛ける。

2月末の事業実績

	2月28日現在
貯金残高	19,884,433千円
貸出金残高	6,074,702千円
長期共済保有高	98,007,370千円
販売品販売高	958,941千円
直売所売上高	63,239千円
購買品供給高	288,039千円
出資金	558,831千円
組合員数	2,911人
	(正組合員:1,783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。

4月に入り、当JAにも新たに職員も入りました。社会人1年目と言う事で、覚えることもたくさんあると思いますが、頑張っと思っています。また、私たちが初心を忘れることなく、日々の業務に取り組んで行こうと思っ

編集後記

1. 平成26年度JA全国監査機構の指摘事項に対する回答について
2. 平成26年度監事監査指摘事項に対する回答について
3. 法人JAネットバンクにかかる被害補償の対応について
4. 農産物運送運賃の改定について
5. 行政庁に提出する業務報告書について
6. (特)第67回通常総会における「TTP交渉における国会決議の遵守を求める特別決議」の実施について

理事会メモ

平成27年3月28日に理事会が開催され、次の事項が審議されました。

