

# 東美の里

JAと地域の人々をむすぶ広報誌

2015/No.434

11月号



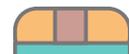
 JA富里市公式  
Facebookページ



 JA富里市

## Contents

新型落花生機械の実演……………	P 2
営農情報……………	P 4
特集「知ってますか?Gマーク」…	P 6・7
富里歌壇……………	P 9
いつでもどこでも手軽に体操……………	P11



### 最新の落花生 省力機械が富里に



播種作業の大幅削減を実現

10月5日(月)にJ A富里市と塩澤氏(七栄第2)の圃場において、農研機構・中央農業総合研究センターや農機メーカーなどで組織する落花生超省力化コンソーシアムが、最新機械の実演をする現地検討会を行い、約250名が集まりました。  
落花生栽培はほとんどが手作業の為、作業省力化の確立が求められています。今回実演された機械はシーダー播種機、連続掘り上げ反転機、収穫機等全6種類。同コンソーシアムはこの検討会をふまえ、更に研究を推進していくとのことです。

### 品質で勝負!

#### 大根査定会開催

J A大根部会は10月2日(金)、J A会議室で生産者やJ A全農ちば、指定市場を集め、大根の査定会を開き、曲がりやキズなどの状態を確認し、出荷基準を決めました。

富里産の大根は品質が良く、市場でも高く評価されており、部会では15万ケース(1ケース10キ)1億2,000万円を目標に掲げています。

J A販売担当者によると「今年は昨年に比べ、早めの出荷となっている。今後の価格維持の為に正確な出荷情報と選果・選別の徹底、出荷時の留意点についてお願いしたい。」と話しました。



出荷規格と基準の確認

### 第24回 富里市農業懇話会



消費動向について説明する村野氏

富里市農業士会は10月9日(金)、東京青果株式会社取締役(野菜第3事業部長)村野伸一郎氏を招き、農業懇話会を開催しました。

「野菜農家の所得向上を目指して」をテーマに、野菜の生産・消費の現状と今後の産地の目指すべき方向について具体的なデータを用い説明をしました。

講演後はパネルディスカッションが行われ、参加者の質問に村野氏が答え、様々な意見交換がなされました。

### 青年部茨城へ視察

J A青年部は10月13日(火)、茨城県鉾田市のJ A茨城旭村で視察研修を行いました。

青果物管理センターでは、メロンとトマトの光センサー選果施設を見学し、同J Aの高田清治蔬菜部会長の圃場では水菜栽培を見学しました。  
見学の後、同J A販売担当者から農業の現状や青年部活動について話を聞き、青年部同士の交流会では、作物の状況や労働力の問題、今後の農業について活発に意見交換がなされ、充実した研修となりました。



光センサー施設を見学



手を挙げて元気よく質問

## かわいい 子どもたちの訪問

富里小学校は、生活科の授業の一環として10月22日(木)、JA産直センター1号店に訪れました。

2年生の児童23名は、「町たんけん」と題し、JAのことや産直センターのことについて色々な質問が飛び交いました。

一つ一つ丁寧に答えていた飯田店長も、小学生の素朴な質問に、時々考え込んでしまう場面もありました。



たくさんの温かい心に感謝

## 成田駅前にて 募金活動

千葉県内のJAとJA共済連千葉は10月20日(火)、共済事業の社会貢献活動の一環として「交通遺児育英資金街頭募金」を県内11ヶ所の駅前で行いました。

当JAからは職員2名が参加し、JR成田駅前で行き交う人々に大きな声で募金を呼び掛けました。

この日集まった募金は県全体で1,346,522円となり、JA共済連千葉を通じ、千葉県交通安全対策推進委員会に全額贈呈されました。



最新機械を体感

## 農機展示会

JA全農ちはばは、10月23日(金)から3日間、長柄町のロングウッドステーションで農業機械大展示会を開きました。

JAでは23日(金)に、臨時バスを運行し17人が参加、3日間の合計では72人の組合員が会場を訪れました。

この展示会は毎年開催されていますが、今年は天候に恵まれたこともあり、期間中、多くの来場者で賑わいました。

また会場には最新の農機から中古農機まで数多く展示されていました。農機に関するご相談、お問い合わせは農機センターまでご連絡ください。

## 県大会で 見事入賞!



◎根本組長と◎川嶋常務に受賞を報告する根本職員

JA共済連千葉は、「JAスマイルサポーター・LAコンクール千葉県大会」を10月13日(火)、JA共済幕張研修センターで開催しました。

このコンクールはお客様の満足度向上などを目的に行われたもので、当JAからは、高橋和樹職員・根本賢明職員が出場。4部門に18JA41名が参加し、日頃の業務で培った成果をロールプレイング方式で競い合いました。

厳しい審査の結果、根本職員がLA部門で優秀賞を獲得しました。

## 生産履歴（防除管理記録簿）の提出にご協力ください。

農作物の生産履歴(防除管理記録簿)は、出荷前(収穫一週間前)に、必ず提出して下さい！

### <注意点>

- ・ 正確に記録して下さい。日頃から使用記録の記帳を行いましょう。
- ・ 圃場ごと、作物ごとに記入して下さい。
- ・ 同じ圃場でも、農薬を使用した日や回数が異なる場合は、用紙を分けて記入して下さい。



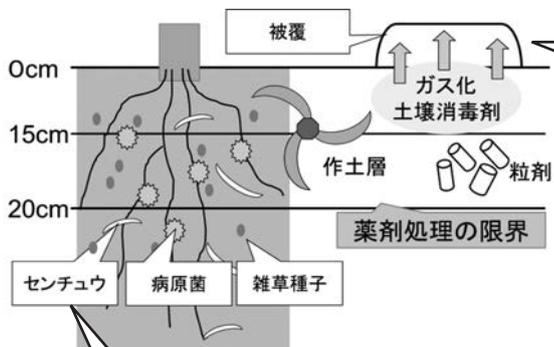
## ～各土壌消毒剤効果の特徴と土壌消毒剤使用時のポイント～

薬剤により対象病害虫が異なりますので、圃場で発生している病害虫の状況に合った薬剤を選択しましょう。

薬 剤 名	薬剤分類	センチュウ	病 害	雑草種子
DC油剤 (D-D)	D-D	◎	×	×
クロールピクリン ドロクロール	クロピク※	△	◎	×
ソイリーン	D-D クロピク※	◎	◎	×
ガスタード微粒剤 (バスアミド微粒剤)	MITC	△	○	○
ディ・トラベックス	D-D MITC	◎ △	○	○

※クロールピクリン剤は被覆が必須です！

- ① 薬剤は土壌中でガス化しますので、被覆が必要です。  
特に高温時はガス化が早いので、被覆を行わないとすぐにガスが抜けきってしまいます。ビニール・ポリエチレン等の資材(厚さ0.03mm以上)による被覆を行いましょう。
- ② 土壌水分の目安は、土を手で握って割れ目ができるくらいにしまししょう。
- ③ 圃場衛生管理(耕種的防除)  
前作の残渣はセンチュウ・土壌病害等の発生源となるので、収穫後にうない込まず、可能な限り持ち出しまししょう。



### 大切なポイント

- ① 被覆作業  
被覆がないと、薬剤はガス化してどんどん抜けてしまいます。事故防止や防除効果を高めるために必要です。
- ② 丁寧な耕うん(ガスタード微粒剤)  
2回耕うんしまししょう。
- ③ 残さの持ち出し  
残さ(発生源)を減らさないと、薬剤の効果も十分に発揮できません

### 3. ネコフセンチュウ防除について<ポイント>

- ① 前作残渣は、丁寧に抜き取り、可能な限り持ち出しまししょう。うない込むとセンチュウ・土壌病害等の発生源となります。
- ② 残根、ネコブの腐熟期間は十分にとりまししょう。※石灰窒素の併用も有効です。
- ③ 土壌を耕耘し、適度な土壌水分を確保しまししょう。⇒センチュウの卵をふ化させる。
- ④ D-D処理、必ず被覆しまししょう。被覆しないと効果が下がります。
- ⑤ ガス抜き時の耕耘は、トラクターをよく洗浄してから行いまししょう。
- ⑥ センチュウ密度の高い圃場は、粒状センチュウ剤を併用しまししょう。

## 農薬登録変更情報(使用制限のかかるもの)

以下の農薬は、短期暴露評価に伴いまして、平成27年11月25日に使用制限となる登録の変更が予定されておりますのでご注意ください。

登録番号	農薬名(商品名)	農薬の種類名	製造者名
第22461号	アクセルフロアブル	メタフルミゾン水和剤	日本農薬(株)

### 【変更内容(今回の使用制限変更にかかると部分のみ)】

作物名「非結球レタス」の使用制限を「収穫前日まで」から「収穫7日前まで」に変更する。

## こんにちは女性部です！

### 生産部・女性部合同視察研修

生産部と女性部では10月6日（火）、合同で毎年行っている視察研修会を行いました。

参加した37名は、東京・明治座で「五木ひろし特別公演・由紀さおりの特別出演」の観劇を楽しみました。公演は二部作で構成され、一部はお芝居「めおと囃子(ばやし)」、二部は歌謡ショーとなっており、二部の歌謡ショーでは歌謡界の2大スーパースターの共演が実現しました。

観劇のあとは歌舞伎座へ移動し、屋上庭園の散策と買い物を楽しみました。



### 軽トラ市で豚汁を振る舞う

10月26日（月）、産直センター1号店で行われた「軽トラ市」に合わせ、女性部で豚汁を来店者に振る舞いました。鈴田世津子部長と相川弘子副部長と事務局とで豚汁作りを行い、具材は産直の野菜を使い、味噌は女性部の手作り味噌を使用しました。

豚汁を食べたお客さんの中には「このお味噌、美味しい。売ってないの?」と話す人もいて、豚汁配布は大盛況でした。



### ～ 今後の女性部の予定 ～

#### ・「キムチ作り」

日時：平成27年11月24日（火）午後6時30分より 場所：富里市農林業センター  
会費：500円 申込締切日：平成27年11月17日（火）

#### ・寄せ植え

日時：平成27年12月9日（水）午後6時00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11月24日（火）

#### ○お申し込み・ご質問等は女性部事務局

（営農指導課 担当：石橋・藤崎 0476-93-5652）までご連絡をお願い致します。



## みんなであらう わたしたちのJA

**JAらしさで地域を活性化**

第27回JA全国大会の基本目標の柱の1つが「地域の活性化」です。JAは行政や企業にはない強みを活かし、農業者の営農とくらしを支え、地域住民が必要とする生活サービスを提供することで生活インフラ機能の一翼を担うことができました。これまでの実績をふまえJAくらしの活動を積極的に展開して協同の輪を広げ、豊かでくらしやすい地域社会をめざします。（監修 龍谷大学農学部教授・石田正昭）



### キーワード解説 JAくらしの活動

JAの総合事業が持つ地域のライフライン機能を生かし、組合員や地域住民の自主的な活動を支え、JA自らも取り組む活動です。食農教育、都市と農村の交流、助けあい、高齢者福祉、生活文化、地産地消、健康管理などがあります。

ま	知
す	つ
か	て
?	



マーク

# 農産物地理的表示 保護制度が始まりました

他商品との差別化を図る「地域ブランド」への取り組みは、年を追うごとに活発化しています。そんな「地域ブランド」を適切に保護しようとする「地理的表示保護制度」の運用がスタートしました。海外ではすでに100カ国以上が導入しているこの制度、果たして日本の農業にどのような未来をもたらしてくれるのでしょうか。

## 真摯(しんし)な 生産者によって築かれた 「地域ブランド」をしっかり守る

農林水産物や食品には、その地域ならではの気候や土壌の特性、さらには長年にわたって培われてきた独自の生産方法などによって高い品質を獲得した物が数多く存在しています。こうした「地域ブランド」の産品は、その高い評価が販売価格に反映されることも多く、生産者の収益力向上にも大きく貢献しています。

2015年6月1日に運用を開始した「地理的表示保護制度」は、これらの地域ブランドを適切に保護しようという制度です。

地域ブランドの産品にはいくつもの成功事例がある反面、さまざまな問題も起こっていました。例えば、まったく関係のない第三者が、真面目に取り組んできた生産者が得るべき成果を横取りしたり、粗悪な模倣品を作って利益を得ようとするなどの動きです。このような地域ブランドの不正使用は、ブランド価値の低下や消費者の信頼を損なうことにつながります。

「地理的表示保護制度」では、そうした不正使用について国が取り締まることを明記しており、罰則も定めています。つまりこの制度は、ブランドそのものだけでなく、その確立に貢献してきた真面目な生産者たちも守ってくれるのです。

## 最大の特徴は、国が品質にお墨付きを与えてくれること

今回の新しい制度には、さまざまな特徴があります。なかでも最も注目すべき点は、国が産品の品質についてお墨付きを与えてくれることです。

地域ブランドの産品が制度の適用を受けられるためには、生産・加工業者の団体が農林水産大臣に申請して審査を受ける必要がありますが、その申請項目には品質の基準や管理方法も含まれています。審査を通じて登録されるのは、一定の品質を満たす産品のみです。つまり「地理的表示保護制度」に登録されることは、その品質が国から保証されたことを意味するわけです。登録産品には、その証である「GIマーク」が付けられ、消費者が一目で分かる仕組みです。粗悪な模倣

品に惑わされることもなくなりやすから、地域ブランドに対する信頼はさらに高まることでしょう。

国が品質にお墨付きを与える新しい制度は、生産者だけでなく、消費者にとっても大きなメリットがあるといえるのです。

## 地理的表示保護制度は 日本の農業にどんな可能性を もたらすのでしょうか

新しい制度に期待されていることは、先述したこと以外にもたくさんあります。例えば、これまであまり知られていなかった地方の名産品が、制度をきっかけとした新たなブランドの掘り起しによって知名度をアップさせる、という効果も数ある期待のうちの一つです。

地域ブランドの名産品がクローズアップされることは、観光客の誘致にも寄与するでしょう。

ブランド価値の増大による収益力のアップは、生産現場で働く魅力ともなりますから、後継者不足の問題を解決する鍵になるかもしれません。



## GIマーク

GIマークは産品の確立した特性と地域との結び付きが見られる真正な地理的表示産品であることを証するものです。登録された産品の地理的表示と併せて付されます。

制度への登録のサポートや、その後のPR活動や活性化のフォロー、販売戦略の立案や実施など、地域ブランドを効果的に展開するための人材の必要性が生まれるため、雇用の促進にも大きな期待がかけられています。

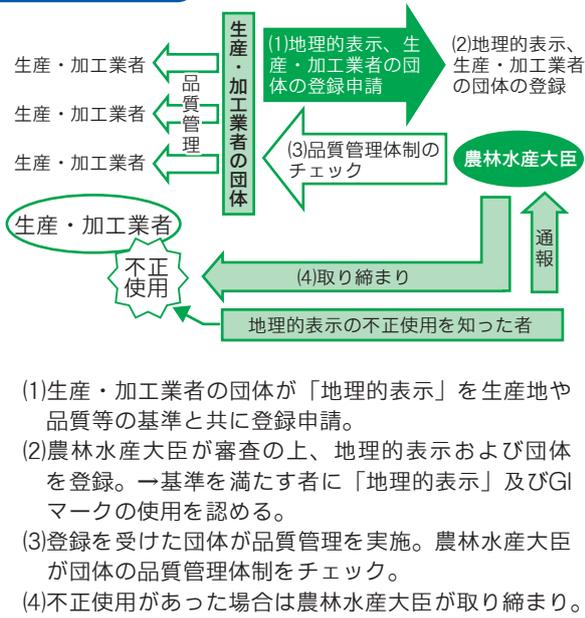
さらには日本の特産品の海外展開も期待の高い分野です。GIマークが付けられた産品は、輸出先の国でも日本の真正な特産品である証になり、そこでもブランドの差別化が図られます。品質と信頼性の高さを国が保証するGIマークがきっかけで、日本の特産品を輸入しようとする海外企業が増えることも期待できるはずです。

——少数の農家が山奥でひっそりと育んできた産品が、制度に登録されることにより、世界から注目を浴びる地域ブランドになる……。GIマークは、ひよつとしたらそんなシンデレラストーリーを生んでくれるかもしれません。「地理的表示保護制度」は、日本の農業の未来をより明るくする可能性を秘めた制度といえるでしょう。

特定農林水産物等の名称の保護に関する法律 (地理的表示法)

日本における地理的表示保護制度の創設 (制度の大枠)

制度の概要



日本においても地理的表示保護制度を創設するため、「特定農林水産物等の名称の保護に関する法律」(平成26年法律第84号)が2014年6月に成立

制度の大枠

- (1)「地理的表示」を生産地や品質などの基準と共に登録。
- (2)基準を満たす物に「地理的表示」の使用を認め、GIマークを付す。
- (3)不正な地理的表示の使用は行政が取り締まり。
- (4)生産者は登録された団体への加入等により、「地理的表示」を使用可。

効果

- 商品の品質について国が「お墨付き」を与える。
- 品質を守るもののみが市場に流通。  
○GIマークにより、他の製品との差別化が図られる。
- 訴訟などの負担がなく、自分たちのブランドを守ることが可能。
- 地域共有の財産として、地域の生産者全体が使用可能。

目的

生産者利益(地域の知的財産)の保護  
農林水産物等の適切な評価・財産的価値の維持向上

需要者利益の保護  
高付加価値の農林水産物等の信用の保護・需要の確保

2015年6月1日から施行され、申請受け付けを開始

※農林水産省「地理的表示法について(特定農林水産物等の名称の保護に関する法律)」より

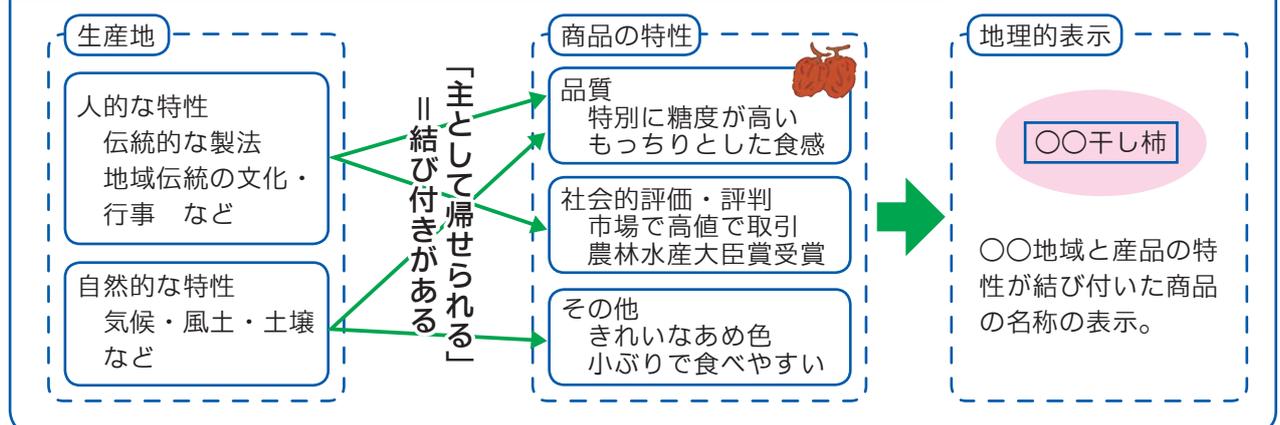
地理的表示 (GI:Geographical Indication) とは

地理的表示

農林水産物・食品等の名称であって、その名称から当該製品の産地を特定でき、製品の品質等の確立した特性が該当産地と結びついていることを特定できるもの。

(例) ○ ○ □ □  
地名 + 産品名

地理的表示のイメージ ○○干し柿 (※架空の食品) を例に



## 平成27年度組合員座談会で取り上げられた【要望・質問】

平成27年9月8日(火)に組合員座談会を開催し、多くの方々にご出席いただきました。組合員の皆様から頂いた貴重なご意見、ご要望は今後の農協運営に反映させていきたいと思っております。内容は以下の通りとなります。

### ＜営農＞要望

①雨天時の中央集荷場において、雨量が多いと排水が悪く水たまりができてしまいますので、改善を希望します。もう1点は今年の1月に相続税の改正がありましたが、組合員の中でも相続税の課税対象となる方もいると思っておりますので、年1回程度の税理士による講習会などを検討願います。



**回答：**中央集荷場の排水につきまして、既存U字溝を清掃し改善に取り組みます。また税務に関する講習会等検討します。

### ＜営農＞質問

②第67回総会資料に対処すべき重要な課題として「地域農業振興5カ年計画を推進し、農家所得の向上に取り組めます。」と入っておりますが、農家所得の向上というからには数字で目標を立てられないのですか。

**回答：**農業所得向上に関しましては、有利販売に向け、生産部会と一体となって取り組むこと、市場・直販・産直センターの総合力と生産資材コスト低減で農業所得の向上に繋げることを目指しています。

また、来年は中期3カ年計画を総会に提出することになっております。地域振興計画では方針を出していますから、中期3カ年計画では信用・共済を含めた全体の財務に加えて、生産部組織における人数、生産部会での目標をもとに作付面積、販売金額目標についても数字でお示ししたいと考えております。

### ＜出資＞質問

③現在出資配当は2%だと思っておりますが、今期は2%大丈夫なのでしょうか。もしくは、5年経って配当10%を目指すとか、そのためにこのようなことをしようとか何かあればと思うのですが、配当についてはいかがですか。

**回答：**地域の経営指標を基本とした総合収支計画の達成に向け取り組み、出資配当につきましては、現状の配当を維持できるよう努めます。

### ＜営農＞質問

④2020年にオリンピックがありますが、かなり額が動くと思えますし、富里に要望される件も多くあると思えます。農協としてオリンピックに向けた体制、システム、情報収集をしていただければと思います。そうすることで部会が動きやすくなりますので、もしそのような考えがあればお聞かせいただきたいと思います。

**回答：**首都圏一の野菜供給基地として、JA千葉中央会、全農千葉県本部両会長が、森田県知事にJAグループを含むオール千葉体制で農産物の予算・施策について拡充、強化することを要請しております。

JAとしては、2020年に向けて市場・量販・大手スーパー等と情報を密にし、各生産部会と連携して取り組みます。

### ＜農協改革＞質問

⑤先日国会において農協改革について法案が可決されましたが農協にどのような影響があるのか具体的に伺います。

**回答：**全国中央会に関しましては、一般社団法人として組織活動をするようになります。

JAの監査に関しましては、信金信組と同様に、公認会計士による監査が義務付けとなり、事業運営に対しましては、農業所得の増大に最大限配慮をしなければならないことも明記されました。

また、理事構成に関しまして、原則として過半数が認定農業者または農産物販売など実践的な能力を有する者とし、准組合員の利用規制の在り方については、法律施行日から5年間、正・准組合員の利用実態や農協改革の実行状況の調査を行った上で検討し、規制を導入するかどうかを含めて結論を出すことになっていきます。

# 富里歌壇

日本人にノーベル賞と昨日今日秋海棠(シユウカイドウ)の花盛りなり

黒田 照子

甘柿に止まりて小鳥はついでめどたわわな渋柿寄りつきもせず

立花 法子

よくみれば少し歪みて光りいる高窓通る中秋の付き

秋葉 清子

秋日和網戸洗いに虹たててしばしホースの水と戯むる

鳴田 さよ

何もかもいやだと思ふ理由もなく茹栗の皮はつくりと剥ける

中川キヨ子

棄てられてまだ瑞瑞しい式部の美さ波光る朝の印旛沼

坂口 典子

月を待ち待ちされず眠るをさな顔すすきの穂先のさりさずもあり

古川 芳子

それぞれの暮らしは知らず月光に瓦屋根続く穏しき界限

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

## ★☆☆☆☆☆☆ 12月のあなたの運勢 ★☆☆☆☆☆☆

<p><b>山羊座</b> 【全体運】安定期。縁の下の力持ち的役割でも、快くこなせるでしょう。誰にでも親切にできるので、自然と人気運アップへ 【健康運】ゆったりすることで調子が上向きます 【幸運を呼ぶ食べ物】レモン</p> <p>12/19 - 1/22</p>	<p><b>天秤座</b> 【全体運】発想力がさえ、素晴らしいプランやアイデアがひらめくはず。忘れないうちにメモしておくとのちのち役立ちます 【健康運】疲労を蓄積しやすいう。適度な休息を 【幸運を呼ぶ食べ物】ハクサイ</p> <p>9/10 - 10/23</p>	<p><b>蟹座</b> 【全体運】対人運が不安定。人のうわさ話に興味を持つと運気低下を招く原因に。常に思いやりの姿勢と笑顔を忘れないで 【健康運】ストレスをため込む傾向に。気分転換を 【幸運を呼ぶ食べ物】タラコ</p> <p>6/7 - 7/22</p>	<p><b>牡羊座</b> 【全体運】より行動的になり、さまざまなことにトライ可能です。周囲から頼られやすくなるので、面倒見よく接してみよう 【健康運】睡眠不足になりがち。体調管理を大切に 【幸運を呼ぶ食べ物】ミカン</p> <p>3/4 - 4/21</p>
<p><b>水瓶座</b> 【全体運】興味のあることに意識を向けると新しい発見や出会いに恵まれそう。ネットやメールを通じた情報収集にもツキ 【健康運】体力増強に向けています。運動を始めて 【幸運を呼ぶ食べ物】長ネギ</p> <p>1/2 - 2/20</p>	<p><b>蠍座</b> 【全体運】ゆったり過ごせる、心穏やかな期間。趣味や習いに励むなど、プライベートの充実を図ると手応え十分 【健康運】食生活を正すことで体調にも好影響が 【幸運を呼ぶ食べ物】レンコン</p> <p>10/11 - 11/24</p>	<p><b>獅子座</b> 【全体運】忘年会やパーティーなど、華やかなイベントが自白押しで大いに楽しめる月。新しいことへの挑戦も大賛成! 【健康運】行動的になるほど、より元氣になれるそう 【幸運を呼ぶ食べ物】芽キャベツ</p> <p>7/8 - 8/23</p>	<p><b>牡牛座</b> 【全体運】試す前から失敗したときの心配ばかりしそう。あれこれ考え過ぎず開き直るのが正解。開運には鏡を磨くと吉 【健康運】暴飲暴食に注意。腹八分目が健康の秘訣(ひけつ) 【幸運を呼ぶ食べ物】水菜</p> <p>4/5 - 5/21</p>
<p><b>魚座</b> 【全体運】プレッシャーを感じやすい時期。独断で動く、一人で空回りする結果に。周囲との連携プレーを大事にして 【健康運】体を冷やすのは×。動いて温めると吉 【幸運を呼ぶ食べ物】野沢菜</p> <p>2/3 - 3/19</p>	<p><b>射手座</b> 【全体運】前向きになれる予感。過去に駄目だったことも今度は成功させられそう。クリエイティブな活動にも幸運あり 【健康運】血行促進を図れば、さらに好転の兆し 【幸運を呼ぶ食べ物】タラ</p> <p>11/12 - 12/23</p>	<p><b>乙女座</b> 【全体運】感情的になりやすい気配。ささいなことでイライラしないよう、おおらかに構えて。清掃に力を入れると開運に 【健康運】腰が重くなるかも。動けば運気好転へ 【幸運を呼ぶ食べ物】ヒラメ</p> <p>8/9 - 9/23</p>	<p><b>双子座</b> 【全体運】思い込みが激しくなる暗示。行動前に人の助言を聞いてみる、心のゆとりを持って。冷静さアップには芸術鑑賞を 【健康運】おおむね良好。スポーツを満喫する好機です 【幸運を呼ぶ食べ物】キンメダイ</p> <p>5/6 - 6/22</p>

# 32円

## 数字で知る食

### 世界と日本の食

ごはん茶碗1杯の値段

日本人の主食であるごはんは茶碗1杯分でのどのくらいの値段になるのでしょうか。小売価格5キロで約2,430円(※)のお米を買ったとし、炊く前の精米を茶碗1杯65グラムで計算すると、32円ほどです。

ほかの食べ物と比べて経済的で栄養価が高いのが、お米の特徴です。お米はエネルギーのもとになる炭水化物、私たちの体をつくるたんぱく質、そして脂肪、体の調子を整える無機質やビタミンを含んでいます。

人間が生きるために必要な必須アミノ酸は、そのほとんどを含んでいます。唯一少ないのがリジンですが、歴史的に振り返ってみると日本人は大豆を食べることでリジンを補ってきました。これがわが国の食文化の栄養学的な背景だとも言われています。

※東京都内で販売されているコシヒカリの平均価格(平成 26 年平均)を基にしています。

(監修=東京大学大学院農学生命科学研究科教授・中嶋康博)

精白米 100g 当たりの栄養成分  
日本食品標準成分表2010

たんぱく質	6.1g
炭水化物	77.1g
脂肪	0.9g
水分	15.5g
無機質・ビタミン	0.4g

茶碗1杯あたり 約32円

資料:米穀機構「米ネット」 <http://www.komenet.jp/>

ごはんほど経済的で健康によい食べ物はないだね

## 今月の表紙

# かがやけ未来の後継者

富里市十倉(三区地区)

岡田 将 弥くん (9ヵ月)

挑 華ちゃん(9ヵ月)




今回は三区地区の岡田さんのお宅にお伺いしました。

岡田さんは以前、2013年の10月号で、長女の花奈ちゃんと長男の侑隼くんの紹介をしましたが、今回は双子の妹と弟が新たに家族の仲間入りをしたと言う事で、双子の兄妹を紹介します。

まだ9ヵ月ですが、お父さん、お母さんの顔を見てはにっこりしたり、手足をばたつかせたりして甘えようとします。お姉ちゃん、お兄ちゃんとなった2人に面倒を見てもらうこともあるそうです。今は、つかまり立ちができるように、たまに挑戦しているそうです。

まだこれからですが、明るく元気に育って欲しいとご両親は話していました。

【父：和夫さん】 【母：美穂さん】

※ 東美の里では表紙に出てもいいと言うお子さんを募集しています。  
(一部条件有り) 詳しくは、広報担当者までご連絡下さい。



# 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！ 収穫用コンテナを使った体操 1

日本体育大学運動方法体操研究室教授 ● 荒木 達雄

秋から冬にかけて果実や野菜の収穫で大忙しだと思います。その疲れがまだ残っているのではないでしょうか。収穫の際に使うコンテナを使って体をほぐしましょう。果実を収穫したコンテナは意外と重いものです。作業で体を痛めないよう、しっかりと準備運動をしましょう。

●ワンポイント！ アドバイス  
背筋を伸ばし、膝を曲げたときも背筋・両腕を伸ばします。



コンテナの両端に手を置きま  
す。



手を離さずに、右足をゆっく  
り曲げていきます。曲げたら  
3〜4秒静止します。



左足も同様に行います。これ  
を左右3〜4回行います。



## お天気カレンダー

### 遠くの音が聞こえる夜

一般財団法人日本気象協会 ● 檜山 靖洋

シーンと静まり返る冬の夜、いつもは聞こえない電車の音や踏切の音、焼き芋屋さんの音が聞こえることがあります。そのような夜はキーンと冷え込んでいます。

冬の夜、晴れて風が弱いときは放射冷却現象が強まります。地面付近の熱がどんどん空へ逃げていきます。通常は、上空へ行くにつれて気温が下がりますが、放射冷却現象が強まると、地面の方が冷えるため、だいた上空100〜200mくらいまでは、上空に行くにつれて気温が高くなります。この層を逆転層といいます。煙突から出て上昇した煙も、逆転層を抜けることはできず、煙は逆転層の一番上の所で横に流れるようになります。このとき音も上空に抜けていかず、横に流れていくため、いつもより遠くまで音が届くのです。

いつもは聞こえない遠くの音が聞こえる夜は冷え込むという事です。





料理研究家 波多野充子



## タルト・オ・ボンム

1食当たり約 270kcal



旬のリンゴは少量の塩だけで甘さを引き出せます。このコンフィチュールの上に、フレッシュなリンゴを載せたリンゴ尽くしのタルト。コンフィチュールはたっぷり煮た方がおいしく仕上がるので今回は3個煮ています。残った分は冷蔵庫で保存してパンに塗ったり、ヨーグルトなどに添えてお召し上がりください。

### 材料(4人分)

コンフィチュール  
リンゴ…………… 3個  
塩…………… 小さじ1/4  
シナモンパウダー…………… 少々  
レモン汁…………… 小さじ1

リンゴ…………… 1個  
レモン汁…………… 大さじ2  
ブランデーカカルヴァドス酒…………… 少々  
バター…………… 少々  
グラニュー糖…………… 小さじ1  
冷凍パイシート…………… 1枚

### 作り方

- (1) コンフィチュールを作る。リンゴは皮をむき1~2cmに切る。厚手の鍋に入れ塩を振り、混ぜ合わせ20分ほど置く。水分が出てきたらふたをし、弱火で煮る。10分ほどで水分が増えるのでかき混ぜ、しんなりしたらスプーンで粗くつぶし、シナモンを加えて火を止め、レモン汁を混ぜる。
- (2) パイシートは5~10分室温で戻しラップ2枚で挟み、タルト型より一回り大きく延ばす。タルト型にバターを塗りパイシートを敷く。フォークで数箇所穴を

- (3) 開けて冷蔵庫で30分休ませる。上を覆うリンゴは半分に切り、スプーンで種と芯を除き皮をむく。2~3mm厚さに切りレモン汁と酒を振っておく。
- (4) 180~200度に予熱したオーブンで(3)にクッキングシートを敷き、スプーンなど重しを載せ、15~20分空焼きする。
- (5) (4)に(1)を敷き詰め、その上に(3)のリンゴを並べ、数力所にバターを置き、全体にグラニュー糖を振り掛ける。180~200度のオーブンで30~40分、焼き色を付ける。型から外し、冷まして切り分ける。



## 根菜と豆入りのミネストローネ

1食当たり約 197kcal



ミネストローネとは具だくさんのスープという意味。体を温めてくれる根菜などの野菜がたっぷり入り、ボリューム満点で消化も良いスープ。ゴボウは甘い香りがしてくるまで、じっくりと炒めるのがコツです。水分が足りなければ途中で水を加えてください。

### 材料(4人分)

ニンニク…………… 1片  
タマネギ…………… 1/2個  
ゴボウ…………… 50g  
ニンジン…………… 1/2本  
ジャガイモ…………… 2個  
セロリ…………… 1本

キャベツ…………… 200g  
白インゲン豆の水煮缶…………… 200g  
トマト水煮缶…………… 1缶  
水…………… 2.1/2カップ  
固形スープのもと…………… 1個  
オリーブ油…………… 大さじ1  
塩…………… 小さじ1

### 作り方

- (1) ニンニクは粗みじん切り。タマネギ、ゴボウ、ニンジンは1~2cm角、ジャガイモ、セロリ、キャベツは3cmくらいに切る。
- (2) 鍋にオリーブ油とニンニクを入れ弱火で炒める。ゴボウを加え甘い香りになるまでじっくり炒め、タマネギ、ニンジン、ジャ

- (3) ガイモを加える。全体に火が通ったらセロリ、キャベツ、水、固形スープのもとを入れ15~20分、材料が柔らかくなったらトマト水煮缶と塩を加える。
- (4) トマトの甘味が出てきたら豆の水煮を加え、5~6分煮てから塩味を調える。

### 9月末の事業実績

	9月30日現在
貯金残高	19,926,357千円
貸出金残高	6,279,200千円
長期共済保有高	97,444,840千円
販売品販売高	5,354,212千円
直売所売上高	532,124千円
購買品供給高	1,318,438千円
出資金	574,563千円
組合員数	2,945人
	(正組合員：1,774人/ 准組合員：1,171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。

読者の皆様。こんにちは。今月も暖かい日と寒い日の差が激しく、これから年末に向けて忙しくなるので、風邪等を引かないよう、体調管理に気を付けたいと思います。また私ごとですが、今月号をもって10数年來行ってきた広報誌作りの第一線から退く事となりました。皆様のご協力を頂き続けることが出来ました。改めて感謝申し上げます。引き続き微力ながらではありますが、広報誌作りに携わって行きますので、よろしくお願ひします。

### 編集後記

- (1) 議案  
コンプライアンス委員会規程の一部変更について
- (2) 個人情報保護統括管理者の選任について
- (3) 貸付業務規程の一部変更について
- (4) 出資口数の減少について

### 理事会メモ

平成27年10月27日に理事会が開催され、次の事項が審議されました。

