

JAと地域の人々をむすぶ広報誌

2018

3

月号

No.462



# 東美の里



TOMINOSATO

JA富里市



今月の農ラッパ



ほりえ みつひろ  
堀江 光洋さん

詳細はP11へ

## CONTENTS

生産部合同総会開催	P 2
営農情報	P 4
特集「野菜の栄養、おいしく無駄なく いただきます！」	P 6・7
富里歌壇	P 9
今月の朝ご飯	P 12

JA富里市公式 Facebookページ





# 富里ブランドさらに強化へ

J A 西瓜部会・人参部会・トマト部会・大根部会・花卉部会・直販部会は2月16日(金)、第40回生産部会合同通常総会を J A 大会議室で行いました。

114人の生産者が出席する中、相川市長、白須賀衆議院議員より祝辞をいただき、盛大に開催されました。議事では、前年度の活動報告を含む3議案について審議し、全て承認されました。

また、今年度の事業方針とし



あいさつをする白須賀衆議院議員



多数の生産者が出席しました

て、ニーズを捉えた販売対策とGAPの普及により信頼される産地を目指すことや、2年後の東京オリンピック・パラリンピックを控え、選ばれる産地として地理的表示(GI)保護制度の取得に向け、関係機関と連携し、さらなる富里ブランド確立に向け取り組んでいくことなどを確認しました。

生産部会は今年度も、持続可能な富里農業と、農家所得の向上に向けて事業活動を進めていきます。

# 富里農業の

# 担い手が集合

J A 青年部は2月9日(金)、第52回青年部通常総会を J A 大会議室で行い、34人が出席しました。

今年度の基本方針として、「食」や「農」を通じた活動により、青年部及び地域の更なる発展、部員の資質向上を目指し、持続可能な農業が行えるよう取り組んでいくこととしました。

議事では、前年度の活動報告や役員改選を含む4議案について審議し、全て承認されました。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 飛田和好雄 (吉川)
  - 副部長 皆川 晋吾 (二重堀)
  - 監 事 坂間 健広 (大堀)
  - 皆川 忠 (高松入)
  - 榊原 辰夫 (大堀)
  - 木村 泰男 (二区)
- (敬称略)



今年度の新役員の皆さん



富里の農業を担う青年部部員

### 塩澤英一氏 千葉県功労賞受賞

平成29年文化の日に千葉県功労者表彰が行われ、農林水産功労の部門で、塩澤英一さん（四区地区）が受賞しました。

それを受け、2月5日(月)に成田市内のホテルで祝賀会が行われ、関係者が受賞を祝いました。

この賞は、千葉県の発展に対し、各方面で多大な貢献をされた方々を表彰しています。塩澤さんはナイスポークチバ推進協議会設立と同時に理事に就任し、平成27年6月からは会長としてご活躍されています。



祝賀会の席での塩澤ご夫妻

### 資産管理部会視察



グループホームを視察する参加者

J A 資産管理部会は2月8日(木)ミサワホーム(株)の協力の下、千葉市内にある完成引渡前の障害者向けグループホームと戸建貸家の視察を行いました。

近年はアパートなどの賃貸物件の5戸に1戸が空き家となる一方、視察先のようなグループホームや、子育て世代の家族が住むような戸建貸家は不足している状況です。

これらの不動産賃貸は、オーナーにとっても資産運用としてのメリットはもちろんのこと、地域社会に貢献もできるというメリットがあり、参加者は興味深く説明を聞いていました。

### 富小で出前授業

J A は2月7日(水)、富里小学校3年生の総合学習で、出前授業を行いました。

営農指導課相川職員が、市町村別収穫量日本一を誇る冬ニンジンについて、ゲストティーチャーとして招かれ、富里ニンジンPRキャラクター「さとみちゃん」も参加し、児童達と楽しく学びました。

同校は昨年からニンジンの栽培や、収穫の様子を畑で見学するなど独自の学習を行っており、J A は地域貢献や食育活動の一環としてこの取り組みを応援をしています。



活発に質問を投げ掛ける児童



Ⓜ高橋さん Ⓜ相川さん Ⓜ小川さん

J A 富里市へラ釣り研究会は2月5日(月)、根木名の釣り堀「富里の堰」で第78回組合員へラ釣り大会を開催しました。

当日は寒空の中14名が参加し、農作業の合間をぬって、共通の趣味を持つ仲間達と腕を競い、親睦を深めました。

結果は以下の通りとなりました。

- 優勝 相川 敬栄 (中沢西部)
- 準優勝 高橋 博 (二重堀)
- 3位 小川 正春 (金堀)

(敬称略)



トピックス

## 「ちばGAP」制度がスタートしました

千葉県では農業者が行う「ちばGAP」の取り組みを確認・評価する「ちばGAP」制度を、平成30年2月より開始しました。

「ちばGAP」制度では、農業者に「ちばGAP」に取り組んでいただき、セルフチェックを実施していただきます。県は農業者の取り組みの指導・評価を行い、農業者の方のステップアップを支援します。

さらに、東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会への農産物供給を目指す農業者へは認証書を交付します。

### ちばGAP 制度の仕組み

農業者の適正な農業生産工程管理の取組を県が確認・評価するもの

### 取 組 項 目

#### 農産物の個別基準

- ・ 食品安全
- ・ 環境保全
- ・ 労働安全

(参考：野菜で125項目)

オプション  
人権保護等  
(14項目)

(団体申請の場合)  
団体の管理体制  
(6項目)

(千葉県のホームページに詳しい内容が載っています。)

### お問い合わせ先

- 印旛農業事務所 制度について(企画振興課) 043-483-1129  
取組のアドバイスについて(改良普及課) 043-483-1124
- 千葉県安全農業推進課 043-223-2773  
ホームページ <http://www.pref.chiba.lg.jp/annou/nouyaku/gap.html>

## ロードレース de 出会いますイカ 参加者募集

ロードレース大会開催に合わせた婚活イベントの参加者を募集しています！  
イカ等の収穫体験や懇親会を通して、地元の後継者と交流するイベントです。  
男女とも募集しています。楽しいイベントにして、地元を盛り上げていきましょう！  
(ロードレースへの出走の募集は終了しております。)

【日 時】平成30年6月24日(日) 午前8時～午後4時頃まで

【会 場】富里市内

【参加資格】20歳～40歳位の独身の男女

【参加費】イベント参加費1,000円

【募集人数】男女各15名程度(定員なり次第締切り)

### 【お問い合わせ・申込み先】

○富里市農政課 TEL 0476-93-4943

○JA富里市営農指導課 TEL 0476-93-5652

# こんにちは女性部です！

## 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。約170人の部員が在籍しており、気軽に楽しく参加できる活動や、生活に役立つ研修会などを実施しています。また、食農教育等を通して、子ども達に食と農の大切さを伝える活動も行っています。

＊対象者：JA 富里市 正組合員及び家族の方

※70歳までの方が対象となります

＊年会費：1,000円

＊お問い合わせは事務局（TEL：93-5652 石橋）までお願いします。



H29 産業まつり

## 主な年間行事（平成29年度）

- 1/27 サークル活動（味噌作り）
- 2/ 2 第9回通常総会
- 3/14 サークル活動（フラワーアレンジメント）
- 6/ 8 食農教育活動（浩養小 すいとん作り）
- 7/27 食と農の活動（テーブルマナー研修会）
- 8/21 女性部視察研修会（日清オイリオ横浜磯子事業場）
- 8/28 趣味・文化の活動（手拭い帽子作り）
- 10/24 生産部・女性部合同視察研修会（東京宝塚劇場 観劇 他）
- 11/19 産業まつり出店（米粉クリームシチュー他）
- 12/ 1 サークル活動（キムチ作り）



H29 フラワーアレンジメント

※平成30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。

# 変わるJA 広がる地域のぎずな

監修＝広島大学 助教 小林元

## Q、農協改革ってなに？

### A、政府がJAに対し、「農業所得の増大」に最大限の配慮をするよう求めるはたらしのことです。

農業協同組合（JA）は、農業協同組合法（1947年施行）に基づいて設立されています。その法律が2015年に改正され、「農業所得の増大に最大限の配慮をしなければならない」ことが明記されました。加えて、農林中金・信連への事業譲渡による「信用事業の代理店化」や、「准組合員の事業利用のあり方」なども検討することになりました。

これらの検討について政府は、2016年4月から5年間で正組合員と准組合員の事業利用状況や改革の実施状況を調査し、組合員の評価を受けて改革の結論を得るとしています。また、政府は「担い手との話し合いが重要」としています。

大切なことは、組合員の皆さん自らがJAの将来を考えることです。JAが「農業者所得の増大」「農業生産力の拡大」に全力を尽くすことは当然でしょう。そして、組合員のくらしや地域を元気にする取り組みもJAの重要な役割です。地域にないではないJAの未来を、組合員の皆さんで考えていきましょう。

## これまでの経過と今後の見通し（スケジュール）

年度	主な出来事	JA大会決議・自己改革等(想定)
25	11月 「今後の農業改革の方向について」	
26	5月 「農業改革に関する意見」	
	6月 「農協・農業委員会等に関する改革の推進について」	11月 「JAグループ自己改革について」
27 (2015)	8月 改正農協法成立	10月 第27回JA全国大会
	4月 改正農協法施行	9月 魅力増す農業・農村の実現に向けた提案
28	11月 「農協改革に関する意見」「農業競争力強化プログラム」決定	4月 魅力増す農業・農村の重点策
		(第28回JA全国大会)
29		
30		
31	9月 会計監査の実施・中央会組織変更期限	「食と農を基軸として地域に根ざした協同組合」の確立
32 (2020)	3月末 改革の実施状況等調査の期限、検討・結論	第28回JA全国大会実施期間
33		(第29回JA全国大会)



耕そう、大地と地域のみらい。



東京慈恵会医科大学附属病院栄養部の管理栄養士、濱裕宣さん（左）と赤石定典さんにお話を聞きました。学祖である高木兼寛氏の教えに基づき、患者に麦ご飯を提供しています。また、野菜の栄養をしっかりと取る月に1度の慈恵オリジナルカレーも好評です。

# 野菜の栄養、 おいしく無駄なく いただきます！

健康のため、意識して野菜を取ることを心掛けている人は多いはず。実は、その調理法を変えるだけでもっと効果的に栄養を取ることができ  
るんです。今注目の書籍『その調理、9割の栄養捨ててます！』を監修したお2人に教えていただきます。

## 今日からすぐに生かせる知識が満載！



『その調理、9割の栄養捨ててます！』

監修：東京慈恵会医科大学附属病院 栄養部  
発行：世界文化社 定価：1,400円+税

病院食レシピの先駆けである東京慈恵会医科大学の監修により、最新の知見に基づき食材の栄養素を最大限生かす調理法をまとめた一冊。切り方、加熱の有無、保存方法、食べ方、食材の組み合わせなどを食材ごとに分かりやすく紹介しています。



イラスト：石川ともこ

## 驚きの新事実！

# 知らないと損する 栄養の取り方



### 野菜の栄養成分は減っている!?

現代人は野菜不足だといわれています。時間に追われるライフスタイルや食生活の乱れなど、私たちを取り巻く環境が大きな要因ともいわれています。だからこそ野菜を頑張って取ろうと心掛けている人もいるでしょう。しかしながら、野菜の栄養成分は昔に比べて激減しているのです。例えば、50年前と現在で、一般に売られている野菜の栄養成分を比べた場合、ニンジンのビタミンAやホウレンソウの鉄分は80%以上も減少、キャベツのビタミンCは半分近く減っています。特に減少が顕著なのは、ビタミンやミネラルですが、それだけでなく精製技術が発達したことで主食である米などの他、穀類の栄養も減っています。

### 野菜を無駄なくいただく

ならばなおのことしっかりと野菜を取ろうと思われたいではないでしょうか。しかし、ただたくさん食べれば良いというものではありません。同じ野菜でも、調理方法によって体に届く栄養素の量に違いがあるからです。

調理法とは、切り方、加熱の有無、保存方法、食べ方、食材の組み合わせなどですが、今までの調理法では、実は栄養分の9割以上も失っていた（口スしていた）、などということも考えられます。野菜の栄養分を逃がさない調理法を知り、しっかりと栄養が取れる食べ方を心掛けるようにしましょう。

### 効率良く栄養を取る

野菜の皮や葉、根、種子など、いつも捨てていた部分に栄養がたっぷり詰まっています。例えばジャガイモやゴボウ、ダイコン、ニンジンなどの根菜類は、皮のすぐ下に栄養がたっぷり。カボチャやピーマンのいわゆるワタの部分には、普段食べている部分にはない栄養成分が含まれています。農家の方々が丹精込めて栽培している野菜を、感謝の気持ちと共に無駄なく調理したいものです。

## 野菜別 栄養素を最大限に取る調理法大公開！



### キャベツ

スープで、栄養分を余すところなく

- キャベツから発見された成分ビタミンU（キャベジン）。胃の調子を整え、胃潰瘍などを防ぐビタミンで、胃腸薬にも含まれている成分です。
- ビタミンCは特に外側の緑色が濃い部分に多く含まれます。次に多いのが芯の周辺で、カルシウムやアミノ酸も豊富です。

#### 調理のポイント

生ではたくさん食べられません。炒めると3～4割、蒸しても2～3割ほどビタミンCが減るので、汁まで飲むスープがおすすめ。一部は酸化しますが9割は取ることができます。ビタミンUは水溶性なのでこれも余さず取れます。



### ニンジン

皮ごと&加熱調理しよう

- ニンジンの葉には可食部分の5倍のカルシウム、3倍のタンパク質が含まれています。また、根菜類は栄養が葉の成長に使われるため、葉付きニンジンを手に入れたら、すぐに葉と根を切り分けて使いましょう。
- ニンジンの皮にはβ-カロテンが豊富に含まれています。栄養分は芯を通じて中心部から葉に送られるため、時間がたつと中心部の栄養素はほぼなくなります。

#### 調理のポイント

皮ごと食べればβ-カロテンは2.5倍に、ポリフェノールは4倍になります。ニンジンに含まれるβ-カロテンは加熱すると生で取るより吸収率が2倍以上になります。さらに油を使うことで吸収率が70%まで上がります。炒めたり、油であえたりする調理法がおすすめです。



### ゴボウ

皮むきなし、あく抜きなしで

- 皮の栄養素に注目。皮部分のポリフェノール、クロロゲン酸はハウレンソウの3倍以上あります。
- 選び方は、根元を持って真っすぐ立つ物を。立たない物は中心部に「す」が入って、スカスカになっていることがあります。

#### 調理のポイント

あく抜きが基本といわれる野菜ですが、栄養的には皮むきもあく抜きもしない方が断然有利。クロロゲン酸は糖尿病や脂肪の蓄積を予防する働きがあるといわれます。洗いゴボウはクロロゲン酸が減っているため、泥付きがおすすめ。あく抜きするとクロロゲン酸が流失するだけでなく、水溶性の食物繊維も減ってしまうので洗うだけでよいでしょう。あく抜き同様、下ゆでもクロロゲン酸が流失します。細かいカットも抗酸化力が落ちるので、大きめのカットに。



### 長ネギ

油と合わせて加熱すべし

- 白い部分にはアリシンが豊富。アリシンは血液をサラサラにし、殺菌効果が高いので、白い部分をしっかり食べましょう。
- 緑の部分にはβ-カロテンやカルシウムが豊富。野菜スープのだしなどに使うのも良いでしょう。

#### 調理のポイント

ネギの抗酸化力は加熱することで2.5倍にUP。ネギは古くから風邪対策に良いといわれている食材。アリシンの殺菌効果と緑の部分に含まれるフルクタンという糖は、インフルエンザ予防に効果があります。加熱することでアリシンもフルクタンも甘味が引き出されます。油で焼くとβ-カロテンの吸収率が上がります。

**不正な勧誘や個人情報の取得にご注意ください!**

JA職員が、お客さまのマイナンバー管理不備などを指摘して、金銭を要求することはありません。

**実際に被害に遭った事例**

**事例 1** 市役所の職員を名のる者が訪問し、「市役所から来た。マイナンバーカードにお金が掛かる」などと言われ、マイナンバーカードの登録手数料名目にお金をだまし取られた。

**事例 2** サラリーマン風の男が訪問し、「マイナンバーの封筒が来ていますか」「手続には相当時間がかかるから代行します」「代行の手数料としてお金が必要」と言われ、マイナンバー手続代行手数料の名目でお金をだまし取られた。

不審な電話などがありましたら

消費者ホットライン (局番なし 188番)      警察相談専用電話 (局番なし #9110番)

またはお取引のあるJAにお電話ください。

**マイナンバー制度について詳しくはこちら**

- ホームページ  
<http://www.cao.go.jp/bangouseido/>
- マイナンバー検索
- QRコード
- マイナンバー総合フリーダイヤル  
0120-95-0178 (無料)

JAとお取引に係るご質問については、お取引のあるJAにお問い合わせください。

JAは、法令にもとづき、マイナンバーを厳格に管理します。

**マイナンバーの届出にご協力ください!**

平成30年1月1日から改正マイナンバー法に基づき、新規口座開設時以外にも、既に口座をお持ちの方にもマイナンバーの提示を求める場合がございますので、ご協力をお願いします。

**Q&A**

**Q1** **なんでJAにマイナンバーを届ける必要があるの?**

法令により、JAには、預貯金口座をマイナンバーと紐付けて管理する義務が課せられています。このため、JAからお客さまに対し、マイナンバーの届出のご協力をお願いします。

**Q2** **JAはどんなことにマイナンバーを使うの?**

JAの方が一破たんしたときに預貯金の円滑な払い戻しを行うために利用したり、これまでも行われてきた行政機関などの税務調査や生活保護などの資産調査への回答を行うために利用します。

**Q3** **マイナンバーを届けると行政機関などに資産を知られてしまうの?**

マイナンバーの届出をきっかけに、JAが行政機関などに預貯金残高などをお知らせすることはありません。

**Q4** **預貯金口座をひらく時にマイナンバーを届け出ないといけないの?**

後日のお届けでも構いません。ただし、マル優・マル特のお取引やNISA口座、特定口座の開設、投資信託のお取引などは、マイナンバーがないとお取引できない場合があります。詳しくは、お取引のあるJAにお問い合わせください。

**Q5** **すでにJAにマイナンバーを届けているけど、改めて届ける必要があるの?**

投資信託などのお取引でマイナンバーを届けていただいたお客さまであれば、改めてマイナンバーをお届けいただく必要はありません。ただし、以下のお取引については、改めてマイナンバーの届出をお願いすることがあります。

- ・投資信託などの住所変更
- ・法人定期貯金 など

※ JAが法令にもとづいて、マイナンバーを預貯金にも利用できるよう利用目的を変更するため、基本的に、再度の届出は不要です。

**JAバンクをご利用のお客様へ**

**ATMなどのサービスを一時休止させていただきます。**

**平成30年3月24日 (土)**

いつもJAバンクをご利用いただきありがとうございます。

このたびJAバンクの全国統一電算システムの更改にともない、誠に勝手ながらATM・JAネットバンク等のサービスを一時休止させていただきます。

ご不便をおかけしますが、何卒ご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

**JAバンク千葉**

JA葬祭

**JA虹の友 会員募集**

入会金 3,000円のみ  
入会金以外の費用は一切かかりません。

**会員特典のご案内**

- 虹のホール使用料無料**  
会員本人の葬儀または、会員本人が喪主(家主)として虹のホールで葬儀をおこなう場合、ホール使用料を無料とする。
- 装飾設営費の3万円割引**  
会員本人の葬儀または、会員本人が喪主(家主)として虹のホール以外で葬儀をおこなった場合、装飾設営費を3万円割引とする。(但し、火葬式は除くものとする。)
- 供物の割引**  
会員本人が、JAのとっておこなう県内での他家の葬儀に、生花・花環・盛籠を供える場合、販売価格から10%割引とする。(但し、JA虹の友加入JAに限る。)
- 仏壇、仏具の割引**  
販売価格から20%割引とする。
- 新盆棚の割引**  
販売価格から10%割引とする。
- 店舗利用の特典**  
提携店舗での特典を利用できる。(協賛店舗はチラシ裏面に記載)

※ 4・5はJA葬祭の取扱いに限る

JA富里市 購買生活課 ☎ 0476-93-5651

JA葬祭 ☎ 0120-58-0983

# 富里歌壇

雪晴れの空の青さよ北陸はいまだに雪の降りしきるとう  
幾元かクリスマスローズ芽吹ききたに男らは雪を上に乗せたる

黒田 照子

氏神を懐に抱く大杉上空の果てまで果てまでのびよ  
情性にも似たる女の様みせてゆで菜の根元そろえては切る

鳴田 さよ

道端の地藏菩薩に風強し古き前だれめくられており  
秋空にきのうと同じ雲伸びて白きさざんかようやく咲けり

中川 キヨ子

容赦なくふる初雪に絹さやの出でさし青芽を案じていたり  
北陸の雪をおもいつこの街のひと目で消ゆる雪に安堵す

秋葉 清子

よべのゆめ曳いているのか残り月秋めく空に文のごと浮く  
赫々と支えあふがに夕ぐれの庭の満天星いま少し在れ

古川 芳子

とみさと短歌会

農家には定年がないと言いながら妻は楽しく孫と働く

森田 亨

ほつとタイム

## 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

◎間違い電話により、ご迷惑を被っている方がいらっしゃいます。番号をよくお確かめの上、おかけ下さい。

## ☆☆☆☆☆☆ 4月のあなたの運勢 ☆☆☆☆☆☆

**山羊座** 【全体運】やならとおせっかいを焼いて、トラブルを招いてしまいがち。他人のごとより、自分がやるべき作業に集中して  
【健康運】疲れをため込まないよう、休息を大切に  
【幸運を呼ぶ食べ物】フキ

**水瓶座** 【全体運】人当たりが良くなり、スムーズに人間関係の輪を広げていきます。苦手なタイプとも楽に親しくなれるでしょう  
【健康運】生活リズムを整えれば運氣も上向くはず  
【幸運を呼ぶ食べ物】シラウオ

**魚座** 【全体運】頼まれ事や仕事を手早く片付けたら、自分の時間を満喫して。プライベートの充実が運氣アップのきっかけに  
【健康運】マッサージで体を緩めると健康効果大  
【幸運を呼ぶ食べ物】レタス

**天秤座** 【全体運】優柔不断になりやすい時期です。迷ったら一人で悩まず、周りを頼りましょう。素直さが運氣好転の秘訣(ひけつ)  
【健康運】栄養に気を配って。元気に過ごせるはず  
【幸運を呼ぶ食べ物】タラの芽

**蠍座** 【全体運】ささいなことが気になってしまうかも。神経質にならず、おおらかに振る舞って。不平不満や愚痴は控えて。  
【健康運】口コミで役立つ情報をキャッチできそう  
【幸運を呼ぶ食べ物】ホテルイカ

**射手座** 【全体運】レジャー運が活性化。旅行や飲み会の企画を立てれば、役得が期待できそう。観劇も良い刺激を受けられる気配  
【健康運】暴饮暴食に注意。規則正しく食事をして  
【幸運を呼ぶ食べ物】パセリ

**蟹座** 【全体運】感情的になりやすい傾向がチラリ。イライラを感じたら、深呼吸を心掛けて。一人の時間を楽しめば、開運に  
【健康運】極端なダイエットは×。  
【幸運を呼ぶ食べ物】シイタケ

**獅子座** 【全体運】アクティブに動き回れる期間。未体験の世界にも果敢に挑んでみて。攻めの姿勢が成功のポイントになります  
【健康運】ゆったり過ごすことで、体調キープ可能  
【幸運を呼ぶ食べ物】数の子

**乙女座** 【全体運】物事を悪い方と考えやすいよう。意識的にプラス思考を。小まめに鏡の前で笑顔を作ると運氣アップの呼び水に  
【健康運】まずまず。軽く動けば、体調に好影響が  
【幸運を呼ぶ食べ物】イチゴ

**牡羊座** 【全体運】自分に自信が生まれそう。やってみるには思い切ってぶつかると、好結果に。遠出のドライブもお勧め  
【健康運】適度なストレス発散が体調上昇の鍵に  
【幸運を呼ぶ食べ物】ソラマメ

**牡牛座** 【全体運】サービス精神を発揮することで人気運が高まる兆し。困っている人には救いの手を差し伸べて。少額募金も◎  
【健康運】スポーツの腕が上達しやすい月。挑戦を  
【幸運を呼ぶ食べ物】キクラゲ

**双子座** 【全体運】知的ジャンルにつき。専門書を読んだり、情報収集に励んだりすると、うれしい発見あり。グループレジャーも吉  
【健康運】運動不足になりがち。小まめに動くこと  
【幸運を呼ぶ食べ物】タケノコ



### 富小から素敵な手紙

富里小学校3年生の総合学習で授業を行った営農指導課相川職員あてに、児童達からお礼の手紙が届きました。



この他にも心のこもったたくさんの手紙が

### もっと身近なJAを目指して!!

私たちJA職員の顔をもっと知ってもらいたい…  
もっと気軽に声をかけていただける職員でありたい…  
そのはじめての一歩として、私たちJA職員を紹介します。



購買生活部 (部長)  
さんのみや ゆきお  
**三之宮 由紀夫**

趣味 ドライブ  
血液型 A型  
仕事への意気込み

組合員の皆さまの所得向上に貢献できるよう、より良い情報提供が行えるよう努めてまいります。



金融部 (部長)  
すすき ひでのり  
**鈴木 秀徳**

趣味 ゴルフ・旅行  
血液型 A型  
仕事への意気込み

身近なJAとして組合員・利用者の皆さまに寄り添い、お役に立てることをモットーに取組んでいきます。

— 私たちは、組合員皆さまのために、日々考え、行動していきます。 —

### 成田警察署からお知らせ

#### 過激派の非公然アジト発見にご協力ください!

非公然アジトとは、過激派が、单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み、「テロやゲリラ」事件を引き起こすための準備をしている場所です。

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?なんか変だぞ!」と思ったときは、どんな些細なことでも構いませんので、110番または成田警察署 (0476-27-0110)、最寄りの交番、駐在所までご連絡ください。

国が支える 積立方式で安心

老後の備えとして

# 農業者年金

次の3つの要件を満たす方であれば、どなたでも加入できます。

- 年間60日以上 農業従事
- 国民年金1号 被保険者 (国民年金保険料 納付免除者を除く)
- 60才未満

農業者年金の特徴

- 積立方式で安心
- 加入・脱退も自由
- 保険料は全額社会保険料控除
- 保険料はいつでも変更できる
- 農業の担い手には保険料補助
- 終身年金 60歳までの死亡一時金あり

詳しくは… 農業者年金 検索 <http://www.nounen.go.jp> 独立行政法人農業者年金基金

農業者年金の内容やご相談については、最寄りの農業委員会かJAまたは農業者年金基金にお問い合わせください。

富里市 農業委員会 tel. 0476-93-1111 / JA 富里市 tel. 0476-93-2111 TEL: 03-3502-3942 (企画調整室) TEL: 03-3502-3199 (専門相談員)



### 今月の表紙

ほりえ みつひろ  
**堀江 光洋さん**  
(末広地区)

#### PROFILE

18歳で就農し、40歳で養豚業に専念した堀江さんは現在76歳。  
堀江ファームの代表として、精力的に活動をされています。現在飼育する豚は約700頭。そのうち中ヨークシャー種は約1/3の220頭を占めます。  
趣味はカメラ。最近はちょっとご無沙汰しているそうです。

富里は豊かな恵みに富み、その恵みの数だけ生産者の想いがあります。農業にこだわり、農業に懸けるみなさんをこのコーナーで紹介していきます。



### 末広農場のハムの味を再現したい

父から受け継いだ養豚業に専念して36年になる堀江さん。平成7年からは豚肉の加工品販売も行っています。

堀江ファームは、かつて三菱財閥の岩崎家が広大な末広農場を開いた場所にあります。

父が働く農場で、子どもの頃に配給を受けたハムの味が忘れられず、自分の手で作ってみたいと思ったのが加工品を始めたきっかけだったそうです。



豚に優しく声をかける堀江さん

### 幻の豚、中ヨークを復活

堀江さんは、よりおいしいハムを作りたいと、末広農場で使用していた中ヨークシャー種(中ヨーク)の飼育を始めました。中ヨークは、脂身の甘さやコク、肉の柔らかさが特徴。しかし、飼育期間が長くなるにつれ、1頭当たりの生産数が少なく、病気にも弱い。生産者がほとんどいなくなっていた幻の豚でした。

「豚肉や加工品にいかにか付加価値をつけるか、それはとにかくおいしいさを追求すること。中



つぶれた鼻が特徴の中ヨーク



最初は自分用に始めた加工品作りでした

### こだわりが次を生む

「ヨークは手間がかかり大変なだけだね」と堀江さんは話します。

そのこだわりや、豚肉のおいしさが高く評価され、平成23年には「とんかつまい泉」のオリジナル豚として、堀江さんの中ヨークが使われることになりました。とんかつまい泉は、堀江さんが飼育するすべての中ヨークを、1頭丸ごと買取ってくれるので、安心して中ヨークの生産ができるようになったそうです。

### チャレンジすると見えてくる

「情報を先取りして、色々なことにチャレンジしてほしい」と富里の若い農業者へメールを送る堀江さん。「自分からどんどん外へ出て、引き出しを増やしてほしい」と話します。今後の抱負を堀江さんは「これからの養豚業界が少しでもよくなるよう考え、チャレンジしていきたい」と笑顔で話しました。



茨城県笠間市にある「キッチン晴人(ハレジン)」のオーナーシェフ・永井智一さんに、元気が湧いてくる朝ご飯を教えていただきます。

永井 智一 (ながい ともかず)

おいしく食べて 今日スタート!

# 今月の朝ご飯



**朝ご飯の献立**

アサリと菜の花の中華がゆ  
 新タマネギとワカメのサラダ  
 生のりのだし巻き卵  
 フキとレンコンのきんぴら **レシピ1**  
 たけのご酢豚 **レシピ2**  
 カブと黄ニンジンピクルス  
 イチゴ

## レシピ1 フキとレンコンのきんぴら

**材料 (2人分)**  
 レンコン…200g  
 フキ…1本  
 輪切り唐辛子…適宜  
 ごま油…小さじ1

**作り方**

(1)レンコンは皮をむき縦割りで1/4に切り、さらに厚さ1cmほどに切って水にさらす。  
 (2)フキは塩でこすり3cmほどに切り、熱湯でさっとゆで冷水に落とす。  
 (3)フライパンにごま油を入れ、(1)を中火でじっくりと炒め火を通し、(2)を入れさっと炒める。  
 (4)(3)に合わせ調味料、輪切り唐辛子を入れ強火で、煮汁を絡めて出来上がり(煮汁がなくなるまで炒める)。

**〈合わせ調味料〉**  
 しょうゆ…小さじ5  
 砂糖…大さじ1と1/2  
 料理酒…小さじ2

## レシピ2 たけのご酢豚

**材料 (2人分)**  
 タケノコ水煮…1個  
 豚バラスライス…6枚  
 薄力粉…適宜  
 塩・こしょう…適宜  
 サラダ油…小さじ1と1/2

**作り方**

(1)タケノコは縦に6等分にして水にさらし、沸騰した湯で5分ほどゆでる(水煮の臭みを取るため)。  
 (2)豚バラ肉を広げ、水気を切ったタケノコを置いて塩・こしょうをして手前から巻いて、薄力粉を薄くまぶす。  
 (3)フライパンにサラダ油を入れ、(2)を入れ弱火で転がしながら火を通す。  
 (4)(3)に合わせ調味料を入れ、煮汁を絡めて出来上がり。

**〈合わせ調味料〉**  
 しょうゆ…大さじ2  
 黒酢…大さじ2  
 料理酒…大さじ2  
 砂糖…大さじ2

### 1 月末の事業実績

貯金残高	21,972,822千円
貸出金残高	5,790,698千円
長期共済保有高	95,530,780千円
販売品販売高	702,849千円
直売所売上高	33,256千円
購買品供給高	103,012千円
出資金	586,647千円
組合員数	2,949人
(正組合員1,737人/ 准組合員1,212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。	

10. 平成29年度決算監査にかかる監査報告書について
9. 共済事業の共同実施に関する契約の再締結について
8. 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
7. (総) 退任監事に対する退職慰労金の支給について
6. (総) 退任理事に対する退職慰労金の支給について
5. (総) 監事監査規程の全部改正について
4. (総) 信用事業規程の一部変更について
3. (総) 定款の一部変更について
2. (総) 附帯決議・書面議決書の取扱いについて
1. **議案**  
(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

### 理事会メモ

平成30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。

