

JAと地域の人々をむすぶ広報誌



東美の里

TOMINOSATO



2018

5

月号

No.464



JA富里市



CONTENTS

農家組合長会総会開催	P 2
営農情報	P 4
特集「ストレスフリーの生活習慣」	P 6・7
富里歌壇	P 9
今月の朝ご飯	P 12

今月の農ラッパ

すずき たかあき
鈴木 孝明さん

詳細はP11へ



JA富里市公式
Facebookページ





農家組合長会総会を開催

JAと富里市は4月25日(水)、平成30年度農家組合長会定期総会と、富里市植物防疫協会通常総代会をJA会議室で開きました。

定期総会の議事では、平成29年度の事業や収支決算についての報告、平成30年度の事業計画や収支予算書について審議され、すべて承認されました。

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。



全議案に賛成をいただきました

【新役員・監事の皆さま】

会長 本橋 春夫 (七栄第三)

副会長 堀江 光洋 (末広)

柳田 秀一 (吉川)

木村 好一 (二区)

成毛 勝 (根本新田)

相川 廣美 (中沢東部)

柳田 政雄 (太木)

若山 好一 (旧平)

小沢 利夫 (三区)

島田 浩二 (武州)

津田壮一郎 (七栄第二)

石井 洋市 (立沢)

坂間 健広 (大堀)

(敬称略・順不同)



あいさつをする新会長の本橋さん

食育教材本を贈呈

JAは4月3日(火)、市内の小学生に食・環境と農業への理解を深めてもらおうと、JAバンクアグリ・エコサポート基金が発行する補助教材本「農業とわたしたちのくらし」を市教育委員会に贈りました。

この教材本は、農産物の生産・流通をはじめ、日本の農業をめぐる状況をイラストや写真を使い、小学生にわかりやすく説明しています。

贈呈式では、根本実組合長が市役所を訪ね、相川堅治市長に目録を手渡しました。



根本組合長から目録を受け取った相川市長と國本教育長



スイカの生育状況を生産者と確認する市場関係者

JA西瓜部は4月20日(金)、JA全農ちばや指定市場・種苗会社を招き、平成30年度西瓜販売会議を行いました。

会議後には生産者のハウスを巡回し、スイカの生育状況などを確認しながら情報交換を行いました。しっかりと生育しているスイカを見て市場関係者は「順調に成長している富里スイカを見て安心した。生産者の表情も明るく、今年も非常に楽しみだ」と話しました。

JA新採用職員畑で学ぶ

新採用職員が4月4日(水)、新人研修の一環として、田口貴彦さん(旧平地区)の圃場で研修を行いました。

農作業を初めて経験する職員がほとんどの中、田口さんから長ネギの植付や皮剥き作業の指導を受けました。

実際に挑戦した職員は「田口さんのように綺麗にスピーディーに植えつけるのは至難の業だと思った。」



長ネギの植付にチャレンジ

た。緊張してとても疲れた」と話し、長ネギの皮剥きは「何百本もある長ネギの皮を1本1本剥くのは大変な作業だと思った。店に並んでいる状態が当たり前と思っていたが、出荷までに生産者のたくさんの方の努力があることがわかった」とJAの職員として組合員の立場に立った物事の考え方を知る貴重な経験となりました。

指導をした田口さんは「これから仕事をしていく中で辛いこともあるだろうが、負けずに頑張ってもらいたい」とエールを送りました。

指導をした田口さんは「これから仕事をしていく中で辛いこともあるだろうが、負けずに頑張ってもらいたい」とエールを送りました。



皮剥き作業に悪戦苦闘の新採用職員

農業の未来を担う全農職員



スイカの整枝作業をする全農職員

JA全農では4月9日(月)から24日(水)、新採用職員研修を行い、県内JAが受け入れました。

当JAでは3人の全農職員が、JAの施設や生産者の圃場で現場研修を行いました。

スイカのトンネル張りや交配、整枝作業を学んだ職員は「一つ一つの作業がとても大変だった。作物を育て続けている農家の皆さんを尊敬し、これからの仕事に活かしたい」と話しました。

情熱カレーを召し上げ

産直センター2号店は4月19日(木)、情熱カレーの試食PRを行いました。

情熱カレーは、JA富里市が豚肉、JA山武郡市がタマネギ、JA千葉みらいがニンジン、JAきみつがジャガイモを提供し作られています。

試食には、富里産の米も使用し、地産地消満載のPRとなりました。来店者からは「大きな具材がゴロゴロ入っていて、味も香りも良く、ごはんも美味しい」との声が聞かれました。



とても好評だった情熱カレー

抑制トマト情報

抑制トマトは、育苗～生育前期が高温期にあたり、栽培が難しい作型です。収量確保のために高温対策をしっかり行い高温障害を回避し、安定した収量確保につなげましょう！

トマトの高温障害と対策

- ⑨ 気温 ⇒ 生長点と花にストレス（花とび、着果不良）収量 ⑨ の原因
- ⑩ 地温 ⇒ 根にストレス（根張りの低下、養水分吸収の低下）

◆遮光ネットの屋根への展張

高温期のハウス内の気温上昇を抑えるために、タキイ涼感ホワイトなどの遮光・遮熱ネットが有効です。遮光・遮熱ネットは天候や時期に応じて取り外しができるため、生育に適した光環境をつくることができます。

- トマトは基本的に強い光が好き ⇒ 主な温度上昇の原因は、赤外線
- ⇒ 熱線の赤外線を反射するタイプの「遮熱」機能付ネットが有効

レディソールなどの塗布するタイプの遮光剤もありますが、曇雨天による日照不足が続いた場合には、芯止まりなど生育へ悪影響が出る可能性があります。

遮光資材の長期展張は、収量低下を招くおそれがあるため、日照が低下し始める8月下旬～9月上旬には撤去するのが望ましいです。

◆妻面（出入り口）上部からの換気

熱はハウス上部にこもるため、妻面上部を開放することで熱を大きく外へ逃がすことができます。

- ・台風等強風の際は、開放部をバッカー等で再度被覆して風の吹き込みを防ぐ。
- ・開放部から害虫侵入の危険性があるため、開放部には防虫ネットを展張する。



散布ローテーションについて

- ・同系統の薬剤を連用・多用すると効果が低下しやすいので注意しましょう。
- ・コナジラミやアザミウマは葉裏に寄生しているので、薬剤は葉の両面にかかるよう、丁寧に散布しましょう。

主な殺虫剤と薬剤系統

薬剤系統	薬 剤 名
ネオニコチノイド系	スタークル顆粒水溶剤、ベストガード水溶剤、モスピラン顆粒水溶剤
I G R 剤	マッチ乳剤、カスケード乳剤
マクロライド系	アフーム乳剤、アニキ乳剤、コロマイト乳剤
スピノサド系	スピノエース顆粒水和剤、ディアナ S C
ジアミド系	プレバソンフロアブル5、フェニックス顆粒水和剤 など
その他	コルト顆粒水和剤、コテツフロアブル、モベントフロアブル など

* 使用の際はラベルの使用基準(適用作物、希釈倍数、使用時期、使用回数等)を確認してください

お問合せ先 J A 富里市営農指導課：0476-93-5652
 印旛農業事務所改良普及課：043-483-1128

こんにちは女性部です！

JA 女性部は4月16日（月）、役員支部長会議を開催し、今年度の活動について話し合いました。今年も部員の皆様に楽しんでいただけるような活動を行い、女性部を盛り上げていきたいと思っています。

～今後の予定～

・6月14日（木）『食農教育活動』
内 容：すいとん作り（浩養小）

・7月下旬 『食と農の活動』
内 容：テーブルマナー教室
場 所：成田近郊ホテル

・8月上旬 『講習会』
内 容：AED 講習会

・8月下旬 『趣味・文化の活動』
内 容：ヨガ

・9月上旬 『女性部視察研修』

・9月下旬 『サークル活動』
内 容：ボーリング大会



※詳細は、決定次第お知らせ致します。

JA 女性部では、新規加入者を募集しています。

＊対象者：JA 富里市 正組合員およびご家族の方（70歳の方までが対象となります）

＊年会費：1,000円

お気軽にご連絡下さい！

お問合わせ・お申込みは事務局（TEL：93-5652 石橋・大島）までお願いします。

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. なぜJAは自己改革に取り組んでいるの？

A. 持続可能な農業と豊かでくらしやすい地域社会を実現するためです

わが国の農業や農村を取り巻く環境は厳しさを増しています。そして、高齢化や少子化、高齢者福祉や子育てなど、さまざまな地域の課題も山積しています。地域の農業とくらしを守り、次代につないでいくために、JAはより一層の取り組みを進めています。これが今、皆さんのJAで取り組んでいる「自己改革」です。

JAの自己改革の基本目標は、「農業者の所得増大」「農業生産の拡大」「地域の活性化」の3つです。組合員の願いやニーズを叶えるために、皆さんのJAは、多様な農業・地域の実態に応じて、自らの創意工夫に基づく積極的かつ多彩な事業と組織活動を展開し、地域の農業とくらしになくてはならない組織となることを目指しています。

JAは自己改革に取り組むことで、「食と農を基軸として地域に根ざした協同組合」としての役割を発揮し、持続可能な農業と豊かでくらしやすい地域社会を実現していきます。

基本目標



農業生産者の所得増大

地域の活性化

重点実施分野（9分野）

- a 担い手経営体のニーズに応える個別対応
- b マーケットインに基づく生産・販売事業方式への転換
- c 付加価値の増大と新たな需要開拓への挑戦
- d 生産資材価格の引き下げと低コスト生産技術の確立・普及
- e 新たな担い手の育成や担い手のレベルアップ対策
- f 営農・経済事業への経営資源のシフト
- g JA事業を通じた生活インフラ機能の発揮
JAくらしの活動を通じた地域コミュニティの活性化
- h 正・准組合員のメンバーシップの強化
- i 准組合員の「農」に基づくメンバーシップの強化



耕そう、大地と地域の未来。

生活習慣 フリーの ストレス

心と体を健康に！



適度な運動でリフレッシュ

- ずっとデスクワークだったり、家にいたりするとストレスもたまりやすくなるので、適度な運動は気分がリフレッシュするのでお勧めです。ジムに通うとなるとハードルが上がるかもしれませんが、このような方法もあります。
- 1駅分歩く（バスや自転車を利用しないで歩く）
- エレベーター、エスカレーターを控えて階段で
- 電車では座らずに立つ
- 家事をオーバーな動作で行う
- デスクワークや食事中でも正しい姿勢をキープする
慣れてきたら、散歩やランニングなどを始めたり、町会など主催のゲートボールやバレーボールなど、1人ではなく数人でスポーツを始めるするのも良いかもしれません。
- 運動をすることで、筋肉がつき基礎代謝が上がる他、おなかも空くので食事もおいしく食べることが出来ます。



質の良い睡眠を

- ストレスや夜型の生活で睡眠の質も時間も低下しがちに。厚生労働省が実施した「平成28年国民健康・栄養調査」によると、睡眠で休養が十分に取れていない人の割合は19.7%もあり、ここ数年の推移を見ても増加しています。質の良い睡眠が取れない原因はいくつもありますが、その一つとして考えられるのが不規則な生活で体内リズムが崩れること。
- 夜遅くに食事を取る
- 朝食を食べない（食べられない）
- お風呂に入らずに寝る
- 夜遅くにスマートフォンやパソコン、テレビなどを見ている
- 朝、太陽の光を浴びない
などは体内時計が崩れやすい生活習慣です。
まずはしっかりと早起きして、朝食を取ることで眠った脳や体を目覚めさせ、決まった時間に昼食を取り、夕食は消化の良い物を腹八分目でいただくのがベスト。
- 食事では、必須アミノ酸の一種でリラックス効果があり、睡眠や精神安定作用のある神経伝達物質・セロトニンを作るトリプトファンを取るのをお勧めです。牛乳や大豆製品、バナナなどに含まれます。
カツオやマグロ、サケなどの魚に
- 含まれているビタミンB6はタンパク質の代謝に不可欠で、トリプトファンからセロトニンが作られるときにも関与するので併せて取ると良いでしょう。
酒を飲むと寝付きが悪くなりますが、睡眠の質が悪くなるので寝酒や深酒には気を付けましょう。コーヒーや紅茶・緑茶に含まれるカフェインも脳や筋肉を刺激し、興奮させる作用があるので睡眠前は避けるべきです。ハーブティーやホットミルクなどが良いでしょう。





ストレスに負けない食事

ストレスに負けない体づくりのために、精神の興奮状態を和らげ、不足した栄養素をしっかりと補えるバランスの良い食事をしましょう。バランスの良い食事のイメージは「定食」です。ご飯、みそ汁、主菜に副菜と一汁二菜あるのがベスト。毎食しっかり食べられない人は昼食だけ、夕食だけなど、3食のうちどれか1食でも整えるようにしましょう。

丼物にはみそ汁や小鉢を付ける。サンドイッチやパスタなどにはスープやサラダを付ける。そば・うどん



ストレスをためがちな食べ方

食事でも食べ方次第ではストレスをためてしまうので注意が必要です。朝食を食べないなどの「欠食」や、いつも同じ物を食べ続けたり、偏った食事の「偏食」。また仕事をしながら、スマートフォンを触りながらなどの「ながら食い」や「暴飲暴食」もストレスには良くありません。忙しかったり、面倒だったとしても一日3回の食事は落ち着いて取り、しっかりと体に栄養を補給してあげましょう。

の食事を減らし、その結果おなか为空いて間食するのも良くありません。ただし、昼食と夕食の間が空いてしまう人などは適度な間食も必要です。その場合はスナック菓子やケーキなどのスイーツ、砂糖たっぷりのコーヒやジュースは血糖値が急激に上がってしまうのでNG。おにぎりやサンドイッチなどの軽食や、ナッツやドライフルーツなどがお勧めです。次の食事に響かない程度に栄養補給をするようにしましょう。

にはトッピングを加えるなど、単品物のときはそれだけで終わりにせず、「定食」スタイルに形を近づけるようにしましょう。

ストレスに強くなる栄養素はビタミンB群やカルシウム、マグネシウムなど。神経の興奮を静め、精神を安定させる作用があります。またストレスを感じると副腎皮質ホルモンが分泌され、その材料となるタンパク質やその防錆（ぼうせい）に不可欠なビタミンB群、ビタミンCが消耗されます。

ビタミンB群は玄米や雑穀に含まれるので、白米からこれらにチェンジすると無理なく補給できます。これ以外に大豆製品やナッツ、海藻類などにも含まれています。これらにはマグネシウムも豊富に含まれていて和食にすることで自然と摂取できるようになります。

バランスの良い食事はもちろん大切ですが、おいしく、楽しく、リラックスしながら食事を取ることが一番重要かもしれません。家族や会社の仲間、友達などくだらんの時間を持ちながら食事を楽しみましょう。

解説：柴田真希（管理栄養士）
イラスト：石川ともこ

4月から新生活が始まり、仕事や学校、家庭の悩みなど、ストレスを感じるようになるのが5月です。

ストレスに負けない生活をするために、食事だけでなく生活習慣から見直す改善策を考えてみましょう。



JAインフォメーション



組合員・準組合員の皆様へ

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

① 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(施主)として虹のホール以外で葬儀をおこなう場合、ホール使用料を無料とする。	② 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(施主)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。)
③ 供物の割引 会員本人が、JAのとおり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。)	④ 仏壇、仏具の割引 販売価格から20%割引とする。
⑤ 新盆櫓の割引 販売価格から10%割引とする。	⑥ 店舗利用の特典 提携店舗での特典を利用できる。(提携店舗はチラシ裏面に記載)

※本会とは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

JAバンク農業資金のご案内

アグリマイティー資金 保証料負担キャンペーン

JAは農業者を応援します!

お客様保証料負担が年 0%

お取扱い：平成30年4月2日～平成31年3月31日
※お申込みではなく、貸付実行日が上記期間内の方
(保証料助成には上限がありますので、ご希望に添えない場合がございます。)

～保証料のお借入者のご負担ゼロ～
アグリマイティー資金の保証料について、JAバンク千葉が全期間負担します。

～お借入金利が実質0.2%～
借入額100万円以上の場合、借入から3年間借入利率を年1.00%軽減します。

さらに！
JAバンク利子補給のご利用で…

基準金利 (農機具取得等)	利子補給適用後 (当初3年間)
1.2%	0.2%

(平成30年4月2日現在)

「JAとの取引はこれから」という方もお気軽にご相談ください。

JA 富里市 (TEL 0476-93-2112)

産直センタースタッフ募集

勤務地 ◇産直センター1号店(富里市役所隣)
富里市七栄652-225
◇産直センター2号店(ジョイフル本田近く)
富里市七栄532-305

内 容 レジ・接客・販売などの店舗業務

給 与 時給 880円(試用期間あり)

勤務時間 ◇1号店
9:00～18:00の内実働5～7.5時間
◇2号店
9:00～18:00の内実働5～7.5時間

休 日 シフト制(週3日～5日出勤)

待 遇 交通費規程内支給

お問い合わせ先 JA富里市産直センター1号店
TEL 0476-91-0520(担当小原)

☆20代～60代の男女活躍中!!
☆フォークリフト免許保持者歓迎!!
☆土日出来る方大歓迎!!

忙しい主婦の味方！ 情熱カレーはいかがが

JA富里市の豚肉、JA山武郡市のタマネギ、JA千葉みらいのニンジン、JAきみつのジャガイモを使ったこれぞ「地産地消(千産千消)」な情熱カレー。

レトルトとは思えない本格的なおいしさです。ぜひ一度お試しください!



◇甘口・中辛・辛口の3種類
1パック(210g) 210円(税込)
◇手みやげや贈り物にもどうぞ!
5パック(手提げ箱入) 1,050円(税込)

COOLBIZ

クールビズ

夏の節電対策「クールビズ」の取り組み

《実施期間》平成30年5月1日(火)～平成30年10月31日(水)

期間中は軽装(ノーネクタイ・ノー上着)にて失礼いたします。

富里歌壇

茨城に住む妹は晴れし日に筑波山うつくしと電話かけくる
わが街は高い建物も丘もなく緑広がる人參畑

黒田 照子

ひねもすを草とむきあう春の来て小鳥の声にはげまされつ引く
山菜莢の花に集いし小すずめの声のひびきにわれも寄りゆく

鳴田 さよ

季すぎて花びらひとつ庭にありさくら大樹はめぐりにもなく
ゆつくりと畑土に浸みる春の雨急がさるもなくて花の季の過ぐ

中川 キヨ子

冬枯れし雑草はびこる屋敷跡菜の花ひと叢咲きて春告ぐ
梅の枝は雪なすごとく重たげに古木なれども花たわわなり

秋葉 清子

池のほとりに人を集めて河津桜の三本ほどが今日の華なり
久びさに歩きしと思う梅林の入り口までの春拾いつつ

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

◎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。

★★★★★★ 6月のあなたの運勢 ★★★★★★

山羊座

12/19

【全体運】心理的に不安定になり、あれこれ悩んでしまおう。深刻になり過ぎないこと。根拠のないうわさ話にも気を付けて
【健康運】上手な気分転換が回復の鍵になりませう
【幸運を呼ぶ食べ物】ズッキーニ

天秤座

9/23

【全体運】何事もプラス思考をすることで、思わぬひらめきや発見があるはず。思い切って新しい世界に飛び込むのも◎
【健康運】良好。特に問題なく、快適に過ごせそう
【幸運を呼ぶ食べ物】サザエ

蟹座

6/22

【全体運】サービス精神を発揮すれば、自然と人気運がアップする予感。縁の下の力持的な役割でも快く引き受けてみて
【健康運】運動不足にご用心。身軽さをモットーに
【幸運を呼ぶ食べ物】アンス

牡羊座

3/20

【全体運】知識欲が旺盛になっている月なので、引かれることがあったら、情報収集を。耳寄りな話題をゲットできるかも
【健康運】おおむね安定。運動で軽く汗を流しましょう
【幸運を呼ぶ食べ物】エダマメ

水瓶座

1/18

【全体運】レジャー運が活性化。気の合う仲間たちとぎやかに過ごせば、より刺激的なひととき。創作活動にも幸運あり
【健康運】体調不良時は無理せず、しっかり休んで
【幸運を呼ぶ食べ物】シシトウ

蠍座

10/22

【全体運】いつまでもささいなことを引きずりやすい期間。暗い顔でさらなる運気ダウンを招かないように。鏡を磨くと開運に
【健康運】疲労をためずに、十分な休息を心掛けて
【幸運を呼ぶ食べ物】サクランボ

獅子座

7/22

【全体運】対人運が華やぐ時期です。飲み会や旅行など、レジャーに誘われたら気軽に参加すると楽しく、うれしい結果に
【健康運】ちょっとしたけがが心配。慌てず行動を
【幸運を呼ぶ食べ物】トマト

牡牛座

4/21

【全体運】プライベートの充実を意識に向けてグッド。やるべき作業を早めに片付けて、好きなことや趣味に打ち込んで
【健康運】小まめなストレス解消を。笑顔に効果大
【幸運を呼ぶ食べ物】スズキ

魚座

2/19

【全体運】余計なひと言でもめ事を呼び込みがち。すぐに思ったことを口にするのは避けて。運氣アップには掃除が有効
【健康運】生活リズムを整えれば、体にも好影響が
【幸運を呼ぶ食べ物】大葉

射手座

11/21

【全体運】気分のむらが激しくなりやすいよう。気まぐれな言動が過ぎるとトラブルを招いてしまうため、ほどほどにして
【健康運】健康系の話題に注目を。耳寄り情報あり
【幸運を呼ぶ食べ物】アナゴ

乙女座

8/22

【全体運】できる人と比べて落ち込みやすい暗示。「人は人、自分は自分」と捉えるのがベスト。気晴らしには散歩が吉
【健康運】食べ過ぎる傾向があるかも。節制が必要
【幸運を呼ぶ食べ物】スルメイカ

双子座

5/21

【全体運】行動意欲が増えて、さまざまな分野に挑戦したくなりそう。試せるものから、前向きに取り組んでみるのが正解
【健康運】体を動かせば、ますます元気になるはず
【幸運を呼ぶ食べ物】オクラ

私たち新採用職員です！

皆さまのために頑張りますので、
どうぞよろしくお願いします。



販売課
いしばし せいご
石橋 省吾
H29 10/1入組

性格：慎重
趣味：ドライブ
抱負：生産者の方々に
迷惑をかけないよう業
務に努めます。

販売課
たかはし こうへい
高橋 航平
2/1入組

性格：陽気
趣味：草野球
抱負：信頼関係を大事
に頑張ります。

販売課
おおかわ れい
大川 礼
4/1入組

性格：ポジティブ
趣味：カラオケ
抱負：何事にも一生懸
命取り組み、明るく元
気に頑張ります。

営農指導課
おおしま あやか
大島 彩花
4/1入組

性格：真面目
趣味：読書
抱負：地域の皆さまの
お役に立てるよう頑張
ります。

産直事業課
すえよし あゆみ
末吉 亜由美
2/1入組

性格：明朗
趣味：読書
抱負：いつも笑顔で頑
張ります。

購買生活課
ふじしま ひろと
藤嶋 滉人
4/1入組

性格：協調性がある
趣味：スキー
抱負：組合員の皆さま
に顔を覚えてもらえる
よう頑張ります。

金融課
もぎ なつみ
茂木 菜摘
4/1入組

性格：協調性がある
趣味：音楽鑑賞
抱負：1日でも早く仕
事を覚えていきたいで
す。

金融営業課
おおの たかゆき
黄野 貴之
H29 12/1入組

性格：温厚
趣味：子育て・稲作
抱負：お役に立てる情
報をお届けします。

金融営業課
にいくら つぐあき
新倉 次昭
4/1入組

性格：明朗
趣味：昔はバイクツーリング
抱負：1日でも早く組合
員の皆さまのお役に立
てるよう精一杯努力します。

金融営業課
やまもと まさおみ
山本 政臣
4/1入組

性格：負けず嫌い
趣味：バイク・釣り
抱負：組合員の皆さま
のお役に立てるよう全
力で頑張ります。



今月の表紙

すずき たかあき
鈴木 孝明さん
(大和台地区)

PROFILE

20歳で就農した鈴木さんは、現在50歳。
3年前にパクチー栽培に切り替え、父と共に50aのハウスで通年栽培を行っています。
趣味は、仕事後の一杯。日本酒がお好きなんだそうです。



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。

農ライフ

〜農に生きる〜

ほうれん草からシフトチェンジ

就農当初からほうれん草栽培一筋だった鈴木さん。しかし、3年前にコナダニで大きな被害が出たことをきっかけに、JAから提案があったパクチー栽培に切り替えました。

施設は今まで使用していたものを利用し、土づくりもほうれん草とよく似ていたので、パクチーへの切り替えは、思ったより容易にできたそうです。



パクチーを収穫する鈴木さん

パクチーブームに乗って

鈴木さんがパクチーを始めた時期は、ちょうどパクチーブームが始まった頃。

近年では、パクチーを使った料理店が増え、都内などには続々と専門店がオープンしています。スーパーでもその姿をよく見かけるようになりました。

鈴木さんのパクチーは、JAを通して、都内のレストランや関東近辺のタイ料理店などに販売されています。

今までの経験を活かし

一年を通し、パクチー一本で農業経営を営む鈴木さん。パクチーは播種後、春は約60日、冬は約90日で収穫期を迎えます。

冬は土も硬くなるので、手がかかる時期。ほうれん草の時に比べていた、ハウス内にトンネルを張ることで、冬でも大分作りやすくなったそうです。日量で40kg前後の出荷が、ほぼ毎日続きます。

パクチーを作り続けていきたい

鈴木さんは「パクチーは虫もそれ程つかず、夏以外は病気も出づらいいので、ほうれん草よりも作りやすい」と話します。「ただ収穫作業がとても大変。すべて手作業で抜くので腰にきます」と苦笑い。

「これからも需要がある限り、今の状況を維持し、パクチーを作り続けていきたい」と今後の抱負を話しました。



青々と元気に育つパクチー



1株ずつ丁寧に整えます





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くださいました。

永井 智一 (ながい とまかず)

おいしく食べて 今日スタート!

今月の朝ご飯



※料理を手前に置いて撮影しました。

朝ご飯の献立

手羽先のショウガ煮
サトイモのみそ煮～ショウガ風味
ご飯 みそ汁 漬物

レシピ1
レシピ2

レシピ1 手羽先のショウガ煮

材料 (1人分)

手羽先…2本
煮汁
かつおだし
…1と1/2カップ
料理酒…1/4カップ
みりん…1/4カップ
しょうゆ…1/4カップ
砂糖…大さじ2～3
おろしショウガ…大さじ2
サラダ油…適宜

作り方

- (1)フライパンにサラダ油をひき、手羽先を中火で両面焼き色を付ける。
- (2)(1)に煮汁の材料、おろしショウガの半量を入れ中火で煮詰めていく。
- (3)煮汁が煮詰まり照りが出てきたら、残りのおろしショウガを入れ出来上がり。シュンギク (材料外) を添えた。

★ポイント★

手羽先は骨に沿って包丁を入れておく
と火の通りが早い

レシピ2 サトイモのみそ煮～ショウガ風味

材料 (1人分)

サトイモ…4個
煮汁
かつおだし…1カップ
みりん…1/2カップ
しょうゆ…大さじ1
砂糖…大さじ1と1/2
西京みそ…大さじ2
おろしショウガ…大さじ1

作り方

- (1)サトイモは厚めに皮をむき、軟らかくなるまで下ゆでしておく。
- (2)鍋に煮汁の材料を全て入れ強火にかけ、沸いたらサトイモを入れ絡めていき、仕上げにおろしショウガを入れて出来上がり。

★ポイント★

焦げやすいので、鍋を動かしながら煮汁を絡めていく

3月末の事業実績

貯金残高	22,190,334千円
貸出金残高	5,845,796千円
長期共済保有高	95,140,590千円
販売品販売高	2,204,588千円
直売所売上高	117,918千円
購買品供給高	416,381千円
出資金	588,541千円
組合員数	2,953人

(正組合員：1,734人／

准組合員：1,219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。

今月はパクチーの取材に伺いました。タイ料理が大好きな私にとって、ハウス内一面のパクチー畑は、感動的な光景でした。今まで食べたものよりも癖が少なく、さわやかな香りでも食べやすかったです。

※JAだより(東美の里)に関するご意見・ご感想などございましたら、ぜひお聞かせください。

編集後記

1. ディスクロージャー誌2018について
2. 大口融資先の貸出について
3. 農産物検査業務規程の一部改正について
4. 平成30年度共済事業計画の変更について
5. 確定給付企業年金における制度改正に伴う対応について

議案

平成30年4月25日に理事会が開催され、次の事項が審議されました。

理事会メモ