

JAと地域の人々をむすぶ広報誌

2018

9

月号

No.468



# 東美の里

TOMINOSATO



JA富里市



## CONTENTS

トマト査定会	2 p
営農情報	4 p
特集「新制度「国産ジビエ認証」って何？」	6・7 p
富里歌壇	P 9
今月の朝ご飯	P 12





大玉トマトの選果基準を確認

J A トマト部会は9月4日(火) J A 会議室で大玉トマト・ミニトマトの査定会を開きました。

生産者40人とJ A 全農ちば、市場関係者などを集め、果形や着色などの出荷基準等を確認しました。今年の栽培に関しては、連日の猛暑や水不足などにより、花や実の付きなどが悪く、管理の難しい環境が続きました。

市場関係者は「大玉・ミニトマトとも高温の影響や、北日本の天候不順により、大幅な出荷増は難



ミニトマトの選果をする市場関係者

しいとの見方をしている。市場価格は比較的堅調な推移を見込むものの、数量増が予想される10月以降は状況が変わることも考えられるため、品質管理には十分留意してもらいたい」と話しました。

金田敏幸トマト部長は「高温障害への対応など非常に苦労していると思うが、よりよい品質を保ち少しでも高く販売できるよう、しっかりと選果の協力をお願いしたい」と生産者へ呼びかけました。



芹川さん⑤橋本さん④椿さん⑥

## 第62回ゴルフコンペ開催

J A 組合員ゴルフ大会が8月30日(木)、芝山ゴルフ倶楽部で行われました。

10組40人が参加し、ゴルフの腕を競い合い、親睦を深めました。優勝した橋本芳夫さんは「大きなコンペでの優勝は今回が初めて。一日楽しくゴルフができた」と喜びを話しました。

結果は次の通りとなりました。

優勝 橋本 芳夫 (七栄第二)  
準優勝 芹川 春雄 (二区)  
3位 椿 健一 (中沢東部)  
ベストスコア 中村 興司 (武州)

(敬称略)

## 年金相談会で不安を解決

金融課は8月8日(水)、社会保険労務士の椎名昌之氏を迎え、年金相談会を行いました。

年金受給を控えた7人が参加し、受給手続きや年金に関する質問に、椎名氏がていねいに答えました。

参加者からは「とてもためになり、参加して良かった」との声が聞かれました。

J A では年金専任担当者が、皆さまの年金に関するご相談や、受給手続きのお手伝いをしています。年金のことは、お気軽にJ A へお問い合わせ下さい。



親身になって相談に応じる椎名氏

## 秋採り「富里スイカ」 出荷スタート

抑制栽培の富里スイカの出荷が始まりました。JA西瓜部会は8月31日(金)に査定会を開き、生産者31人と市場関係者などを集め、出荷基準の確認や現品査定を行いました。

同部会の抑制スイカ指定品種は「紅太鼓」「味きくらタイプ2」「祭ばやし1」の3品種。スイカ本来の香りと色鮮やかな赤い果肉が特徴です。

現品査定では、試割りしたスイ



入念に出荷基準を確認



スイカの出来を確認する西瓜部役員

力の糖度が12度と高い数値を示し、食味・果肉の状態とも良好でした。9月に入り関東以北のスイカ産地の出荷もほぼ終了し、残暑が厳しいという予測が出ている中、「富里スイカ」の引き合いも見込まれます。

同部会の杉本好一部長は「猛暑の中での栽培に感謝するとともに、選果・選別をしっかりとし、消費者に支持されるようお願いしたい」と生産者へ呼びかけました。出荷は10月中旬まで続き、約2・5万ケース、販売高7千万円を目指し取り組んでいきます。

## 北海道で 先進地視察

JA西瓜部会は8月21日(火)から3日間、北海道で先進地視察と今年度の反省会を行いました。

初日に行われた反省会では、西瓜部役員・支部長・事務局と指定市場7社および種苗会社1社、全農千葉県本部が出席し、本年度の販売経過や実績報告、次年度に向けた要望や留意点について意見交換がされました。

翌日は、黒皮のブランドスイカ「でんすけすいか」で有名なJA



市場担当者を交えて意見交換



スイカの選果施設を視察する西瓜部員

当麻を訪れ、スイカの自動移載装置や空洞判定装置などが設置されている選果場を視察し、担当者との情報交換を行いました。

本年度の西瓜販売は、5月中旬の低温や熊本産の残量が多かったことから苦戦した販売となりましたが、6月に入り天候も安定し、梅雨明け後の猛暑により引き合いの強い販売となりました。7月には黒皮スイカ(プレミアムブランド)を中心とした販売となり販売価格も高値で推移しました。

5月から3か月間の合計販売数量は約38万ケース、販売高は約11・6億円となりました。



## GAP 関連情報

GAP（農業生産工程管理）とは、農業において、食品安全、環境保全、労働安全、人権保護等の、農業の持続可能性を確保するための生産工程管理の取り組みのことです。

この中の労働安全の部分において、機械を扱う作業者は、機械の使用方法や安全についての講習を、できるだけ受講したり、必要な資格・免許を取得していることが求められています。特に、トラクターやフォークリフトを運転する場合には、所定の講習の受講、免許の取得が必要となりますので、ご確認をお願いします。

### <農耕作業用自動車（トラクター等）を利用する場合>

公道を走行するための 必要な運転免許の種類 (道路交通法)	小型特殊	長さ4.7m以下、幅1.7m以下、高さ2.8m以下、最高速度15km/h以下のもの
	大型特殊	上記条件を一つでも超えるもの

※大型特殊の運転免許には「農耕者に限る」限定免許あり。

### <フォークリフトを敷地内で利用する場合>

フォークリフトの運 転・操作するために必 要な資格 (労働安全衛生法)	「フォークリフト運転技能講習」 修了	最大積載荷重 1 t 以上
	「フォークリフト運転特別教育」 受講	最大積載荷重 1 t 未満

※公道を走る場合は「小型特殊」または「大型特殊」免許が必要です。



同じく労働安全の部分で、燃料の取扱いにおいても触れられており、安全に管理するために、取り扱いのルールや手順の確認・遵守が必要です。

燃料を保管する際、指定数量以上（下表参照）を保管する場合は「消防法」、指定数量未満であってもその1/5以上の場合は「火災予防条例」でそれぞれ管理方法が定められています。

### 【保管のポイントは火事を防ぐこと、こぼれた場合に備えることです】

- ①燃えやすいものを近くに置かない
- ②適切な容器に収納する（認定されているポリタンク、金属缶を使用。  
燃料ごとに容器の色を変えて、間違えないようにする など）
- ③換気、遮光を行なう
- ④流出防止対策を取る（防油堤設置、拡散防止用の砂を用意 など）
- ⑤火気厳禁等の表示



燃料が入った携行缶

### ガソリン・灯油は、灯油用ポリタンクでの保管は厳禁です！

燃料を一定量以上保管する場合は、  
下記の制限があるので注意してください。

### 【提出・許可について】

区 分	ガソリン	軽油・灯油
市町村火災予防条例⇒消防機関へ届け出	40 L 以上、200 L 未満	200以上、1000 L 未満
消防法⇒市町村等の許可	200 L 以上	1000 L 以上

GAPについてもっと詳しく知りたい方は、下記ホームページをご参照ください！

●千葉県 GAP（農業生産工程管理）について

<http://www.pref.chiba.lg.jp/annou/nouyaku/gap.html>

## こんにちは女性部です！

平成30年8月27日（月）、JA女性部は富里市消防本部3階講堂でAED講習会を開催し、部員12人が参加しました。

スライドで心停止になる原因や、一次救命処置の方法などを学んだ後、2班に分かれ実際に人形を使った一次救命処置を体験しました。

参加者は消防士の方々に積極的に質問をしながら、胸骨圧迫の方法や、AEDの使い方を学びました。

心停止した人を見つけた時は、すぐに助けを呼び、119番通報とAED依頼をすることが大切だということです。

JAにも本館1階、産直センター2号店にAEDが設置してあるため、いざという時に使用できるよう手順をしっかりと覚えておくことが重要だと改めて思いました。



一次救命処置を体験する部員の皆さん

### ～ 今後の予定をお知らせ致します ～

9月21日（金）ポーリング大会（サークル活動）

10月26日（金）生産部・女性部合同視察研修会

※お申込みについては、女性部の個人宛通知、生産部の回覧にてご確認ください。

### 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 正組合員および家族の方  
（70歳までの方が対象となります）

＊年会費：1,000円

女性部に加入して楽しく学んでみませんか？

お問い合わせ・お申込みは事務局（大島・石橋 TEL：93-5652）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. 准組合員はJAでどんな役割を担っているの？

#### A. 准組合員も、食と農を支える協同組合の仲間です。

JAは農業者を中心とする協同組合です。しかし、地域の農業を豊かにするためには、農業者だけではなく、消費者や地域のみなさんの理解も重要です。食と農をつなぐことで、地域と地域の農業をより豊かにするために、JAには准組合員の仕組みがあります。

また、准組合員になることで、JAが行っている様々なくらしに関わる事業を利用することができます。Aコープ店舗やガソリンスタンド、高齢者福祉事業など地域の課題を解決するJAの総合事業は、地域に必要不可欠な事業と言えるでしょう。

JAグループでは、准組合員を農業や地域を支える重要な仲間と位置付けています。具体的には、「農業振興の応援団」、さらには正組合員とともに「地域振興の主人公」として位置付けるように提起しています。今後は、准組合員の声を積極的にJA運営に反映する仕組みを用意することも重要です。地域のみんなで地域を支える仕組みを育みましょう。



### 農業振興の応援団 地域振興の主人公



#### ほかにも

貯金・貸出などの信用事業、生命・建物・車などの共済事業、病院・旅行・ガソリンスタンド…など



耕そう、大地と地域の未来。



新制度

# 野生鳥獣肉をおいしく活用 「国産ジビエ認証」って何？



全国で獣害に悩む農家が多い中、狩猟人口は減少するばかり。

その解決策として注目されるのが、野生鳥獣肉（ジビエ）活用の動きです。

田畑を荒らすシカやイノシシの肉を、おいしい食材として広く流通させるため、2018年からスタートした「国産ジビエ認証」制度について聞いてみました。



取材協力

一般社団法人 日本ジビエ振興協会

<http://www.gibier.or.jp/>

代表理事 藤木徳彦（ふじき のりひこ）さん

鳥獣被害に悩む農家に活力を取り戻そうと、2012年に日本ジビエ振興協会を設立し、講習会、流通規格の検討などを通して国産ジビエの普及に尽力している。長野県茅野市の「オーベルジュ・エスポワール」オーナーシェフ。



国産ジビエ  
認証

商標登録出願中

## 安心な食材としてのジビエ認証

狩猟された野生鳥獣はこれまで、捕った人たちが家で食べるか、シカ・イノシシ用の処理施設で処理した上で利用されてきました。食肉として販売される量は極めて一部。多くは廃棄されるかペットフードの原料などになっています。

一方、欧州などでは、ジビエは季節の味覚として愛されてきた歴史があります。適切に処理すればとてもおいしい食材なのです。きちんと流通させれば、都市の人々にももっと楽しんでもらえるはず！そのベースとなる品質基準が農林水産省による「国産ジビエ認証」。一般社団法人日本ジビエ振興協会の働き掛けで、2018年5月に運用が開始されました。安全安心な食材としての「お墨付き」の制度です。

## 認証の対象は「食肉処理施設」

認証の対象はシカ、イノシシの食肉処理施設です。一定の基準を満たす施設から出荷された肉・加工品には認証マークを付けます。マークのあるジビエなら安心して使ってもらえる、というわけです。農家や山林の獣害を減らせるくらいにシカ・イノシシ肉の利用を広めるには、まずは広範囲に展開するレストランやスーパーマーケットを通して多くの人の目に触れることが早道です。しかし現在

全国630カ所の処理施設のほとんどは自家消費目的であり、年間処理頭数は50頭以下がほとんどといえます。

「大手外食業では衛生面での不安の声が多く、また数トン単位で仕入れるには、多数の処理施設から集める必要もあります。各施設の切り分け方が統一されていないため、部位のバラツキの問題もありました」と、日本ジビエ振興協会の藤木徳彦さん。

基準を明確にすることで、全国どこで捕れた物でも一定の品質を担保でき、広く流通させることができるようになるのです。

## 捕った人が直接売っては駄目！

認証を受けるために守らなければならない厚生労働省の「ガイドライン」には、さまざまな項目が定められています。中には、猟を行う人や処理に当たる人にもまだあまり周知されていない内容も。

例えば、自分で捕って屋外でさばいた獣肉を売ってはいけません。飲食店に持ち込むのもダメです。ガイドラインに即した処理施設で解体した肉でなければ、販売してはいけません。つまり、猟師が捕ってくる新鮮なシカ肉などを出す飲食店があれば、それは違法です。ただし野鳥は別。自分で撃った力毛などを売るのは自由です。

生食用肉の販売も禁止。野生獣にはウ



特集

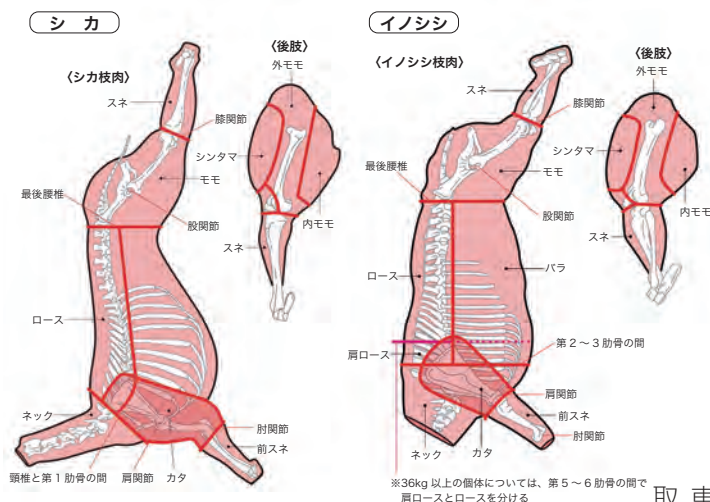




# 特集



## 国産ジビエ認証制度 カットチャート



厚生労働省が2014年に作成した「野生鳥獣肉の衛生管理に関する指針（ガイドライン）」に沿って狩猟、運搬、処理、各部位の切り分け方はカットチャートを示して基準を設けている



捕獲現場付近まで駆け付けられるジビエカー。近隣に食肉処理施設のない地域や運搬に手間がかかる地域で廃棄されていた肉の利活用率向上が期待される。現在実証実験が行われている



「ジビエカー」での認証も可能  
捕ったシカ・イノシシを処理施設に搬入するまでの制限時間は、県ごとにルールが定められています。けれども狩猟地の近くに処理施設がなくて時間内に持ち込めない、自家消費する以外は捨てるしかありません。  
そこで日本ジビエ振興協会が展開を進めているのが、移動式処理施設「ジビエカー」。枝肉にするまでの処理が車内ででき、ごみや排水も持ち帰れる特殊仕様の車で、1次処理施設としてジビエ認証も取れます。  
きちんと処理された肉が高級食材とし

イルスや寄生虫も多いため、「加熱調理用」の表示の有無もチェックの対象になります。  
ジビエ認証を受けるシカ肉は、必ず施設で冷凍処理します。これは食中毒防止のためであると同時に、散弾銃の弾が混在しないよう、施設では金属検知器の設置が義務付けられるからです。シカ肉は鉄分が多く、生だと検知器に反応してしまつたのです。また、たとえわなで捕獲しても、かつて受けた弾を体内に残していることもあります。

## ジビエ料理がより身近に



「国産ジビエ認証」制度によって一般家庭でもジビエ料理が楽しめるようになるかもしれません。写真は「第2回ジビエ料理コンテスト」の入賞料理（詳しくは<http://www.gibier.or.jp/O2contest/>）

て販売できるとなれば、狩猟免許を持っている農業者なら副収入も期待できそうです。  
「おいしくヘルシーなシカ・イノシシ肉が認証制度によって外食産業で広まれば、次は大手スーパー、コンビニエンスストア、学校給食へもつながっていきます」と藤木さん。  
食肉利用の拡大を通して、過剰な生息数を減らし、大切な田畑や山林を守っていきつという新制度。今後の展開が楽しみです。





## 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10月6日 (土)  
～8日 (月・祝)**

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。  
でございます。

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バンク農業資金のご案内

**JA富里市**

**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

利子補給適用後

**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)

**～～ご提供ください！農協の経営に関する気になること～～**

当組合の監事は、経営の健全な発展に資するため、農協法（法第35条の5）および農協法施行規則（第81条）に基づき、理事の職務の適正な遂行を阻害する行為に関する情報（組合経営に関する事象に限る）の提供を求めています。

当組合の理事（組合長、常務、非常勤理事）の組合経営に関する気になる行為について、見たり聞いたりした事柄があれば、電話または封書にて下記宛にご連絡くださいますようお願いいたします。

**【行為の事例】**

- ①不正な行為 ②規程手続違反 ③背任行為 ④組合員、職員に対する差別的な行為  
⑤道徳心・倫理観の欠如 ⑥機密事項の漏洩 ⑦職務怠慢な行為  
⑧その他経営陣として不適切な行為、言動

富里市農業協同組合 監事会

連絡先：住 所 千葉県富里市七栄652-225

電話番号 0476-93-2111

受付監事 常勤監事 西村 治郎 宛

お電話の場合は、月曜日～金曜日（祝祭日除く）9時～16時をお願いします。

**～～～農協の仕事や職員に対する情報について～～～**

当組合の業務に関する一般的な苦情については、別途窓口を設置しておりますので、下記へご連絡ください。ご好意による情報提供であっても、誹謗・中傷に類似する内容のものは受付いたしかねますので、予めご了承ください。

**【一般苦情相談窓口】** 住 所 千葉県富里市七栄 652-225

電話番号 0476-93-2111 (総務関係：総務部)

-2112 (金融、共済関係：金融部)

-5651 (購買、資産管理関係：購買生活部)

-5652 (販売、産直、営農指導関係：営農部)



## 富里歌壇

空青し筑波の山も青からむ遠足に行きて休みし「江戸屋」  
酸っぱきみかん友と分ちて食みたりし筑波の麓の「江戸屋」の窓辺

黒田 照子

はじめてが最後となるか親子旅鳴戸の渦潮夜半も夢を見  
地上三〇メートル「あべのハルカス」人の心理を窺くも恐し

鳴田 さよ

朝がたを九十九里に上がりしと鰯は氷にせいご先らす  
群れなして泳ぎいたるかこの鰯の時を経ずして登餉となせり

中川 キヨ子

花咲くまで一〇〇年かかるとう竜舌蘭農家の庭に天を突くごと  
たけの子のごとく出でし竜舌蘭二十年で咲いたと主人は自慢

秋葉 清子

立付袴きりと結びし若衆が祭りの挨拶丁重にくる  
閉店の広場に山車も来ずなりて祭り囃子の遠のくばかり

古川 芳子

とみさと短歌会

## 「A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。

## ★★★★★ 10月のあなたの運勢 ★★★★★

山羊座

12/19

【全体運】できる人と比べて、落ち込みやすい傾向がチカラ。「人は人」と割り切り、自分のやり方やペースを大切に  
【健康運】運動不足から体重増を招きがち。ご用心  
【幸運を呼ぶ食べ物】イクラ

水瓶座

1/18

【全体運】思い切った動けば、停滞していることも打破できそう。直感を信じ、やってみるとグッド。楽天的な発想が大事  
【健康運】健康に良いことを始めると、徐々に好転  
【幸運を呼ぶ食べ物】カリン

魚座

2/20

【全体運】何かと深刻になりやすい月。意識的にプラスだと思える部分を見るようにして。ヒーリング音楽でリラックス  
【健康運】食生活に配慮を。栄養バランスを考えて  
【幸運を呼ぶ食べ物】サンショウ

天秤座

9/23

【全体運】やる気がアップして、いろいろなことにトライしたくなりそう。過去に駄目だった事柄にもリベンジできる兆し  
【健康運】活動的になれば、なるほど運氣アップ  
【幸運を呼ぶ食べ物】サケ

蠍座

10/22

【全体運】強引に物事を進めるのには向かないものの、周囲と協力することで、状況は改善するはず。気晴らしには足湯を  
【健康運】無理は厳禁。疲れたら、しっかり休んで  
【幸運を呼ぶ食べ物】ナメコ

射手座

11/21

【全体運】周りから良い影響を受けやすい時期。分からないことがあったら、一人で悩むより、相談してみるのが正解  
【健康運】軽くスポーツに励むと体調アップの予感  
【幸運を呼ぶ食べ物】柿

蟹座

6/22

【全体運】ちょっとしたことでイライラしやすい暗示。人の言葉を悪意に取らないよう、注意して。手作りアイテムにつき  
【健康運】体を動かせば、グンと活力が高まるはず  
【幸運を呼ぶ食べ物】スタチ

獅子座

7/22

【全体運】コミュニケーション能力が急上昇中。初対面でも笑顔で声を掛け、人脈のネットワークを広げて。オフ会も幸運  
【健康運】疲れをため込まず、適度に解消すると◎  
【幸運を呼ぶ食べ物】ニンシ

乙女座

8/22

【全体運】人を当てにすると、思わぬめ事を招きがち。自分のことは自力でやった方が、ラッキーな結果を得られます  
【健康運】暴飲暴食はNG。十分に胃腸をいたわって  
【幸運を呼ぶ食べ物】カブ

牡羊座

3/20

【全体運】勢いがつき過ぎて空回りするなど、バランスを崩しがち。時々一歩引いて、自分の行動を冷静に見詰め直して  
【健康運】ストレッチなどで血行を良くすれば安泰  
【幸運を呼ぶ食べ物】ニンジン

牡牛座

4/21

【全体運】心理的に不安定になりやすいかも。難しく考えず、気楽に構えるのがベストです。気分転換には散歩がお勧め  
【健康運】リラックスすることで体調に好影響あり  
【幸運を呼ぶ食べ物】マツタケ

双子座

5/21

【全体運】楽しい出来事に縁があります。お祭りやイベントに参加し、にぎやかに過ごして。新しい才能を発見できることも  
【健康運】体力アップを図る好機。スポーツが吉  
【幸運を呼ぶ食べ物】ギンナン

## 農業者のみなさまへ

# 千葉県農業者 総合支援センター



千葉県、(公社)千葉県園芸協会、(一社)千葉県農業会議、JA グループ千葉では、オール千葉で農業の担い手を支援するため、平成30年4月に「千葉県農業者総合支援センター」を設置しました。

当センターでは、生産技術や機械・施設の導入、農地の集積、販路拡大、経営管理能力の向上等、多種多様な相談に「ワンフロア・ワンストップ」で対応する相談窓口として、より効果的な支援策を提案し、担い手の農業所得の増大、農業生産の拡大を支援します。



### 【お問合せ先】

千葉県農業者総合支援センター

千葉市中央区本千葉町9-10

千葉県JA情報センタービル1階

☎0800-800-1944 (フリーアクセス)



## 健康百科

### お年寄りの膝の痛み



佐久総合病院名誉院長 ● 松島 松翠

朝起きて歩きだしたときや、長い時間座っていた姿勢から立ち上がろうとしたときに両方の膝が痛む。そのような症状を訴えるお年寄りがいます。

お年寄りに最も多いのが「変形性膝関節症」です。これは膝関節の軟骨がすり減る病気で、一種の老化現象といえます。

症状の特徴は「膝の痛み」と「膝に水がたまること」です。初期のうちは朝起きて歩きだしたときや、長い時間座っていた姿勢から立ち上がって歩き始めたとき、あるいは階段を下りるときなどに、痛みを感じます。膝に水がたまると、膝が腫れてきます。

さらに症状がひどくなると、足を真つすぐに伸ばそうとしても伸ばせなくなります。

膝の曲げ伸ばしができなくなったり、歩行や階段の上り下りも不自由になります。また、夜眠っていても膝に負担がかかり、痛みで目を覚ますこともあります。

このような症状があったら、早めに整形外科で診てもらった方が良いでしょう。日常生活の中で痛みを取る方法を以下述べましょう。

一つは、膝を支えている太ももの筋



肉(大腿(だいたい)四頭筋)を鍛えることです。年を取ってこの筋肉が弱くなることが、膝の負担を多くして、痛みを起こすからです。やり方は、いすに腰掛けて片方の足を膝が真つすぐになるまで水平に上げます。上げたまま10数えたら静かに下ろし、今度は反対の足で同じように行います。これを左右それぞれ10回ずつ繰り返して1日2回行います。

もう一つは、肥満の方は減量することです。歩行中には、片膝に体重の3〜4倍、階段の上り下りでは、4〜5倍もの負担が加わるといわれています。体重を1kg減らすだけで、片膝にかかる負担は3〜5kgも少なくなります。



# 農ライフ

〜農に生きる〜

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ご紹介していきます。

## 今月の表紙

みながわ みつる  
**皆川 充さん**  
(高松入地区)

### PROFILE

20代で就農した皆川さんは現在67歳。

妻と後継者の長男と3人で、春・夏レタス、人参、生姜、落花生などを栽培しています。

趣味は植木の手入れ。バリカンを片手に植木を刈る皆川さんの姿は貫録満点でした。



## レタス栽培にチャレンジ

10年程前に、端境期に収穫できる作物はないかと試行錯誤を重ね、レタス栽培にたどり着いた皆川さん。

自然農法の経験などを活かし、土づくりにこだわり、長野県などの高原レタスの環境に近づけるよう灌水も充分に行います。収穫は早朝4時から。冷蔵庫には入れず、朝の獲れたての状態でJAなどの直売所へ出荷します。



猛暑に負けず見事に育ったレタス

## 苦あれば楽あり、楽あれば苦あり

この言葉を胸に、農業と向き合っているという皆川さん。畑で真っ黒になるまで仕事をして辛いと思う時はこの言葉を思い出し、自分を奮起させるそうです。

「畑を大切にし一生懸命に打ち込めば、天候が大変でもきつと乗り越えられる。良いものを

作り続けていきたい」と話す皆川さん。常に自分に厳しく、目標を持ち続けて農業に取り組んでいます。

## たくさんの経験が糧になる

「若い時は失敗してもいい。それが後で必ず活きてくる。目標を持つことで人は磨かれる」と話す皆川さん。

「自分自身や自分が作った野菜を積極的にアピールしていくと、新たな人脈や、新たな道が見えてくることもある。もっと自分を出して、新しいことに挑戦してみてほしい」と次世代の農業者へエールを送ります。

皆川さん自身も今までのチャレンジから多くの事を学んだとのこと。そこから得た人のつながりは現在も続き、農業を続けていく上で大きな支えとなっているそうです。



1苗1苗優しく丁寧に扱う皆川さん



家族力を合わせて作業をしています





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。

永井 智 一 (ながい ともかず)

おいしく食べて 今日もスタート!

## 今月の朝ご飯



朝ご飯の献立

きのこたっぷり和風ハンバーグ

レシピ1

いろいろきのこのマリネ

レシピ2

### レシピ1 きのこたっぷり和風ハンバーグ

#### 材 料 (2人分)

Aハンバーグ  
豚ひき肉…300g  
タマネギみじん切り…1と1/2個分  
塩…5g  
おろしショウガ…小さじ1  
ナツメグ、こしょう…適宜  
Bきのこあん掛け  
かつおだし…1と1/2カップ  
しょうゆ・酒・みりん…各大さじ2  
きのこ (マイタケ・シメジ・  
ナメコ・エノキタケなど) …100g  
水溶き片栗粉…大さじ2  
ミツバ…1/2わ

#### 作り方

(1)フライパンでタマネギのみじん切りを炒めて冷まし、Aの他の材料を全て合わせてよくこね成形して焼く。  
(2)Bの材料を全て鍋に入れて沸かし、水溶き片栗粉でとろみをつける。  
(3)①を器に盛り付け、②を上から回し掛け、刻んだミツバをあしらひ出来上がり。

### レシピ2 いろいろきのこのマリネ

#### 材 料 (2人分)

シイタケ…2個  
エリンギ…1パック  
エノキタケ…1/2パック  
シメジ…1パック  
つぶしたニンニク…1片  
たかの爪…1本  
オリーブ油…大さじ2  
酒…大さじ2  
塩…小さじ1/2  
しょうゆ…少々  
パセリ…刻んだ物適宜  
レモン…1切れ

#### 作り方

(1)フライパンにつぶしたニンニク、たかの爪、オリーブ油を入れ、弱火でニンニクの香りを移した後、お好みに切ったきのこを全て入れ、塩を振りさっと炒める。  
(2)①に酒を入れ、ふたをして中火で3〜4分蒸し焼きにし、仕上げにしょうゆ少々を垂らす。  
(3)粗熱を取ってから保存容器に移し、冷蔵庫で一晩なじませる。  
(4)器に盛り付けてパセリを振り、レモンを添えて出来上がり。

### 7月末の事業実績

貯 金 残 高	22,459,951千円
貸 出 金 残 高	5,896,843千円
長期共済保有高	94,720,600千円
販 売 品 販 売 高	5,159,059千円
直 売 所 売 上 高	484,769千円
購 買 品 供 給 高	1,091,655千円
出 資 金	590,410千円
組 合 員 数	2,952人
(正組合員: 1,732人 / 准組合員: 1,220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。	

夏休みが終わり、朝の通学路には子ども達の元気な姿が戻ってきました。真っ黒に日焼けした姿を微笑ましく思いながら、通勤している今日この頃です。(玉)

※皆さまの身近な話題などございましたら、東美の里へお気軽にお寄せください。

### 編集後記

- 1 議 案 内部監査規程の改正について
- 2 平成30年度仮決算に係る監事報告書について
- 3 半期開示資料(ディスクロージャー誌)について
- 4 理事に対する農機具の供給(案)について
- 5 平成31年度採用職員募集について

次  
の  
事  
項  
が  
審  
議  
さ  
れ  
ま  
し  
た  
。

### 理事会メモ

平成30年8月28日に理事会が開催され、

