JAと地域の人々をむすぶ広報誌

# 東美の里

TOMINOSATO

2018
10月号
No.469

JA富里市

今月の農ライン

橋本（はしもと）　芳夫（よしお）さん

詳細はP11へ

CONTENTS

大根査定会　P２
営農情報　P４
特集「食品ロスを減らすために私たちができること」　P６・７
富里俳壇　P９
今月の朝ご飯　P12

トピックス

# 大根の出荷始まる

ＪＡ大根部会は10月2日㈫、ＪＡ会議室で査定会を行いました。

生産者やＪＡ全農ちば、指定市場2社を集め、曲りやキズなどの出荷基準を確認しました。

今年は猛暑や台風などの影響もありましたが、生育は概ね順調に推移しています。

富里産のダイコンは、市場評価も良く、千葉県産のトップバッターとしてその品質が注目されています。

選別基準を確認する生産者

諸口幸雄大根部長は「生産者にとっては毎年厳しい気象が続き、栽培管理など大変だと思うが、部会として少しでも有利に販売できるよう努力するので、しっかりとした選果・選別に協力をお願いしたい」と生産者に呼びかけました。

ＪＡ全農ちばによると、東北主産地の潤沢な出荷が続いていることや、近在産地の出荷も始まることから、入荷量は多くなることが予想されています。

販売課担当者は「正確な出荷情報を生産者にお願いし、1円でも高く販売していきたい」と話しました。

富里のダイコン出荷スタート

# 米検査 4,681袋の出荷

1袋ずつ検査をする職員

ＪＡは8月30日㈭から、平成30年産の米の検査を行いました。

生産者85人がコシヒカリ4,368袋（1袋30㌔）やふさこがね313袋を搬入しました。

検査員が1袋ずつ米の水分、整粒歩合、被害粒などを検査しました。

今年は高温・多照による雨不足が続きましたが、9割以上が1等に格付けされました。

ＪＡは、富里産米の学校給食への供給や、産直センターでの販売を通し、米の地産地消に努めていきます。

# 防災用ポンプを富里市へ寄贈

ＪＡは9月25日㈫、富里市へ防災力強化に役立ててもらおうと、防災用の水中ポンプ2台と発電機2台を地域貢献の一環として寄贈しました。

近年は台風などによる豪雨被害により、市内各所で道路の冠水や、畑の土の流失などの被害が相次いでいます。

寄贈した水中ポンプは、泥水、汚水、清水を問わず1台で毎分1200Lを排水でき、発電機は1台で最大連続運転時間7.1時間（エコスロットル作動時）分をまかなえます。

この日、市長室で贈呈式が行われ、根本実組合長が相川堅治市長へ目録を手渡しました。

市長室での贈呈式

トピックス

## 座談会で意見交換

ＪＡは９月７日㈮、ＪＡ大会議室で平成30年度組合員座談会を開催し、60人の組合員が参加しました。

ＪＡは各事業の仮決算結果や、地域農業振興５ヵ年計画の進捗状況等について報告をし、その後の質疑では、ＧＡＰの取り組みに関するご意見などをいただきました。

ＪＡは、これらを真摯に受け止め、組合員の経営や暮らしに貢献できるよう努めていきます。

たくさんの方のご参加ありがとうございました

## 年金友の会 日帰り旅で横須賀へ

ＪＡ年金友の会は９月28日㈮、会員との親睦を深めるために、今回初めてとなる日帰り旅行を企画し、神奈川県横須賀を巡る旅を行いました。

34人の会員が参加し、日米の艦船を見ることができる日本唯一のクルーズ「ＹＯＫＯＳＵＫＡ軍港めぐり」や、日帰り温泉を満喫。「三崎フィッシャリーナ・ウォーフうらり」では地元のまぐろなどの買い物を楽しみました。

参加者からは「とても楽しめた」との声が聞かれました。

秋晴れの横須賀で記念撮影

## 資産管理部会視察

ＪＡ資産管理部会は９月25日㈫から１泊２日で、視察研修を静岡県西伊豆で行いました。

目的地へ向かう際には、都内にて特定生産緑地制度（市街化区域内の５００㎡以上の農地で営農する農家が、市区町村に申請し、都市計画に定めることで「生産緑地」として認められる制度）の取り組みエリアを視察しました。

西伊豆に到着した参加者は、世界遺産の韮山反射炉などを見学するなど、部員間の親睦を深めました。

韮山反射炉を見学する部員の皆さん

## レベルアップを目指して

共済課と金融営業課は９月13日㈭、ＪＡ共済のサービス向上などを目的に「ＪＡスマイルサポーター・ＬＡコンクール予選大会」を開催しました。

スマイルサポーター（窓口担当者）２人と、ライフアドバイザー（ＬＡ）８人が出場し、お客様への対応や提案力などをロールプレイング方式で競い合いました。審査の結果は、以下の通りとなりました。

優秀賞【スマサポ部門】木村　円
【ＬＡ部門】緒方　沙織

日頃の業務で培った力を発揮する職員

# 平成30年度ＪＡ富里市西瓜部品種試験結果について～ハウス栽培編～

**目　　的**　既存品種に比べ玉伸びし、低温着果性が良く、品質のより良い品種を発見するため。
**試験品種**　TY-126（東洋農事）、HT-11（萩原農場）、栄冠（丸種種苗）
**慣行品種**　春のだんらん（萩原農場）
**試験委託**　JA富里市西瓜部員２名
**調査方法**　各品種20株ずつ栽培。5/5(金堀)・5/15（宮内）の２回、収穫調査を実施した。

食味検査の様子

**耕種概要**

| 試験地区 | 定植日 | 調査日 | 整枝方法 | 株間 |
|---|---|---|---|---|
| 金堀地区 | 2/12 | 5/5 | 3本整枝1果どり | 50cm |
| 宮内地区 | 2/9 | 5/15 | 4本整枝2果どり | 80cm |

**調査結果**

| 圃場名 | 品種名 | 台木 | 調査結果 | | | | | | 糖度・食味調査結果 | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | 平均重量(kg) | 等級割合(%) A(%) | B(%) | C(%) | 外(%) | 平均着果節位 | 検査日数 | 重量(kg) | 着果節位 | 糖度検査 中心 | 種まわり1 | 種まわり2 | 食味検査人数 | 食味検査総合得点 |
| 金堀 | TY-126（東洋農事） | かちどき２号 | 6.30 | 100 | 0 | 0 | 0 | 15.0 | 48 | 6.0 | 15 | 13.0 | 11.9 | 13.3 | 10人 | 144 |
| | HT-11（萩原農場） | | 6.66 | 87.5 | 12.5 | 0 | 0 | 13.0 | | 5.7 | 13 | 11.7 | 11.8 | 11.4 | | 143 |
| | 栄冠（丸種） | | 5.73 | 70 | 20 | 10 | 0 | 14.8 | | 5.8 | 17 | 12.7 | 11.8 | 12.1 | | 149 |
| | 春のだんらん（萩原農場） | | 6.64 | 71.4 | 28.6 | 0 | 0 | 13.4 | | 6.0 | 14 | 11.3 | 11.0 | 10.9 | | 130 |
| 宮内 | TY-126（東洋農事） | かちどき２号 | 6.40 | 90 | 10 | 0 | 0 | 19.0 | 48 | 5.7 | 21 | 11.5 | 11.7 | 10.3 | 12人 | 170 |
| | HT-11（萩原農場） | | 6.44 | 90 | 10 | 0 | 0 | 21.6 | | 5.8 | 22 | 10.6 | 11.2 | 10.5 | | 156 |
| | 栄冠（丸種） | | 6.48 | 90 | 10 | 0 | 0 | 19.8 | | 5.6 | 19 | 11.4 | 10.9 | 10.5 | | 157 |
| | 春のだんらん（萩原農場） | | 6.15 | 80 | 0 | 20 | 0 | 18.8 | | 5.7 | 21 | 11.6 | 11.9 | 9.9 | | 181 |

※「調査結果」の数値は、各品種７玉以上の平均である。「糖度・食味検査結果」の数値は、各品種１玉を検査した結果である。

※食味検査は西瓜部運営委員、印旛農業事務所、ＪＡ全農ちば）で実施した。品種名を伏せて、果肉色・食味・硬さ・シャリ感をそれぞれ５段階で評価し、総合得点を出した。

| 品種名 | 講評 | 次年度 |
|---|---|---|
| TY-126（東洋農事） | ・慣行品種より秀品率（A品）が最も高かった。<br>・果実肥大性は、春のだんらんと同様である。<br>・糖度のりが良く、食味評価も良かった。 | 継続（２年目） |
| HT-11（萩原農場） | ・慣行品種より秀品率は高いがB品も発生していた。<br>・果実肥大性は、春のだんらんに比べ若干肥大性があった。<br>・玉揃いのバラツキがあった。<br>・糖度は中心よりも種まわりの方が高く、食味は良かった。<br>・果肉色が良くなかった。 | × |
| 栄冠（丸種種苗） | ・播種後、発芽にバラツキがあった。<br>・5月上旬の慣行品種より秀品率が劣った。<br>・玉揃いのバラツキがあった。<br>・他品種に比べ、熟期が遅かった。<br>・糖度及び食味については、時期・圃場によって異なった。 | × |
| 春のだんらん（萩原農場） | ・果実の肥大性や玉揃いは良かった。<br>・雌花も安定している。（生産者の達観）<br>・秀品率は、試験品種に比べやや劣った。<br>・糖度のりが良く、食味も良かった。 | 指定 |

**考　　察**　試験品種のなかで、糖度・食味が安定して良かったのは、‘TY-126’であった。果実肥大性は既存品種と同程度であったが、秀品率も高かった。次年度では、この‘TY-126’について継続試験を実施する予定である。

ＪＡ富里市営農部営農指導課　石橋千穂

女性部レター

# こんにちは女性部です！

平成30年９月21日（金）、JA 女性部は八街ヤングボウルでボーリング大会を開催しました。

部員12人が参加し、２ゲームの合計得点を競いました。

ボーリング大会は今回初めての開催で、ストライクやスペアが出ると歓声があがっていました。

久々にボーリングをやる参加者が多く、「ストレス発散になった」などの声があり、皆さんが楽しい時間を過ごしました。

## ～ 今後の予定～

１０月２６日（金）生産部・女性部合同視察研修会

## ～おしらせ～

**『家の光』１２・１月号セット購読の受付を行っております。**

『家の光』は、JA 女性組織の部員拡大・活動の活性化の参考になる事例・情報を中心とした内容となっており、女性組織活動を支える学習資材として有効です。そこで、JA 千葉女性部協議会では、学習・文化活動の一環として『家の光』普及活用運動を実践しています。暮らしに役立つ記事が載っているほか、１２月号には別冊付録として、毎年好評の家の光家計簿が付いていますので、この機会にぜひご試読下さい。

誌代：１２・１月号セット　１，９１４円（１２月号１，００８円、１月号９０６円）

年間予約購読　８，６２３円

※別冊付録　１２月号「２０１９年　家の光家計簿　日記付き」

１月号　「からだにおいしい発酵食品レシピ」

「２０１９未来にのこす　わたしノート」

## JA 女性部では、新規加入者を募集しています。

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、子供たちに食と農の大切さを伝える活動も行っています。女性部に加入して楽しく学んでみませんか？

＊対象者：JA 富里市　正組合員および家族の方（70歳までの方が部員の対象となります）

＊年会費：1,000円

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

特集

# 食品ロスを減らすために私たちができること

管理栄養士・株式会社エミッシュ代表 柴田 真希（しばたまき）

「食品ロス」という言葉をご存じでしょうか？　食べられるのに捨てられてしまう食品のことです。日本では食料消費全体の3割に当たる約2800万トンの食品が捨てられていますが、このうち食品ロスは約632万トンとされています。日本人1人当たりに換算すると、お茶わん約1杯分の食べ物が毎日捨てられている計算です。

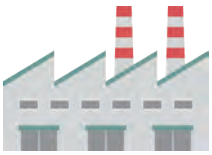
こんなにたくさんの食品が一体どこで廃棄されているかというと、食品メーカー、卸、小売店、飲食店など多岐にわたります。メーカーや小売店では、定番カット食品と期限を超えた食品などの返品、バレンタインなどイベント商品などの売れ残り、包装の破損や印刷ミスなどが廃棄されてしまう理由です。

対策としては、安全に食べられる食品は福祉施設などへ無料で提供する「フードバンク」と呼ばれる活動が行われています。また、3分の1ルール（食品の製造日から賞味期限までを3分割し、「納入期限は、製造日から3分の1の時点まで」「販売期限は、賞味期限の3分の2の時点まで」を限度とする食品流通業界の商慣習）の見直しなどもされているところです。

しかし、実は食品ロスは家庭からも多く発生しています。実に年間約302万トンにも上るのです。

数値・データ等は政府広報オンラインより

## さまざまな場面で発生する食品ロス



### 食品メーカー

定番カット食品や、期限を超えた食品などの返品

製造過程で発生する印刷ミスなどの規格外品

### 小売店

新商品販売や規格変更に合わせて店頭から撤去された食品

期限を超えたなどで販売できなくなった在庫など



### レストランなどの飲食店

客が食べ残した料理

客に提供できなかった仕込み済みの食材など

### 家　庭

調理の際に食べられる部分を捨てている

食べ残し

冷蔵庫などに入れたまま期限を超えた食品など

約330万トン　　約302万トン

**約632万トン**

イラスト：MDRデザイン事務所

特集

# 食品ロスを減らす5つの工夫

家庭での食品ロス削減は誰もができること。食べ物の廃棄量を減らすという環境面だけでなく、
家計面にもメリットがあり、新鮮なうちにうまくやりくりできれば、
体調面でも良い効果が得られるでしょう。
では、そのための5つの工夫をご紹介します。

## 食材を買い過ぎない

安いからなどの理由で食材をたくさん購入したり、在庫があるのを忘れて同じ食材がかぶったりすると使い切れずに腐らせてしまう原因となります。このような無駄を防ぐためにも、買い物の前にはしっかり食品の在庫を確認して、必要な分だけ購入するようにしましょう。もしも同じ食材を購入してしまったら、冷凍庫をうまく活用したり、早めに調理して作り置きにするのも良いでしょう。

## 食材のアレンジ

何かを作るために購入した食材も、使い切れなかった場合は他の料理にアレンジして上手に使い切るようにしましょう。料理が苦手な人はなかなか難しいと思うかもしれませんが、加熱して食べられる野菜などは小さく刻んでみそ汁やスープにすれば毎食の料理に入れることができます。生食の食材もドレッシングなどと混ぜてサラダやあえ物に。レシピサイトで検索して新しい料理にチャレンジして、レパートリーを増やすのも良いでしょう。

## すぐに食べる物は賞味期限の短い物を

家庭での食品ロスを少なくするために食品を購入する際、賞味期限の長い物を購入するように気を付ける人もいらっしゃるでしょう。ただ、その分賞味期限が短い商品が店に残ってしまえば店側で廃棄することになってしまいます。

もしすぐ食べるものであれば、新しい物ではなく古い順番に取るようにし、食品ロスを少なくするように協力し合うことも大切です。

## 「消費期限」と「賞味期限」の違い

「消費期限」と「賞味期限」の違いをしっかりと理解しているでしょうか。

「消費期限」とは、お弁当やお総菜など品質の劣化が早い食品に表示されている食べても安全な期限のこと。従って、期限を過ぎた食品は食べない方が安全です。

一方、レトルト食品やハム・ソーセージなど、品質の劣化が比較的遅い食品に表示されている「賞味期限」は、いわば「おいしく食べられる期限」。期限を過ぎてもすぐに食べられなくなるわけではありません。例えば、卵の賞味期限は「生食できる期限」を示したもので、しっかり加熱すれば期限を過ぎても食べることができます。

| | 賞味期限 | 消費期限 |
|---|---|---|
| 意味 | おいしく食べることができる期限。この期限を過ぎても、すぐに食べられないということではない。 | 期限を過ぎたら食べない方がよい期限。 |
| 表示 | 3カ月を超える物は、年月で表示し、3カ月以内の物は年月日で表示。 | 年月日で表示。 |
| 対象の食品 | スナック菓子、カップ麺、缶詰、レトルト食品、ハム・ソーセージ、卵、牛乳など。 | 弁当、サンドイッチ、生麺、総菜、ケーキなど。 |

## 外食での食べ残し

家で作る際には多めに作り過ぎないこと、余っても冷蔵庫などで保存し早めに食べ切る、などの工夫をすることができます。ただし、外食の場合は食べ切れないと捨てられてしまうことになりがちです。そうならないためにも、メニュー表に写真がなく量が確認できない場合は、お店の人に確認しましょう。また嫌いな物やアレルギーなどで食べられない場合は、初めに言って抜いてもらうように。小盛りメニューがあるか、ご飯の量を少なくするかなどで調整するのも良いでしょう。

## 農業無料職業紹介事業の紹介

**公益社団法人　千葉県園芸協会（千葉県青年農業者等育成センター）**

公益社団法人千葉県園芸協会（千葉県青年農業者等育成センター）では、農業法人等で働きたい人（求職者）や、雇用を確保したい千葉県内の農業経営者（求人者）に対して、「職業安定法」第33条第1項の許可を受け、無料の職業紹介事業を行っています。

お問い合わせ先
公益社団法人　千葉県園芸協会　産地振興部
所在地　千葉県千葉市中央区市場町1番1号
ＴＥＬ　０４３－２２３－３００８　ＦＡＸ　０４３－２２４－１４４４
ＵＲＬ　http://chiba-engei.or.jp/trainingcenter/hellowork.html

## 千葉労働局からのお知らせ

### 千葉県最低賃金が改正されました

千葉県内の事業所で働くすべての労働者（パート、アルバイト等を含む）および、その使用者に適用される**千葉県最低賃金**（地域別最低賃金）が、**平成30年10月1日から時間額　895円**に改正されました。（27円引き上げ）

詳しくは、千葉県労働局または最寄りの労働基準監督署へお問い合わせください。

**千葉労働局労働基準部賃金室**
TEL. 043-221-2328
**２４時間テレフォンサービス**
TEL. 043-221-4700

**【人の動き】**
◇退職　平成30年9月30日付
　営農部販売課　渡邊　歩
　総務部総務課　小石川　美妃
◇入組　平成30年10月1日付
　営農部販売課　工藤　康樹

## 平成30年７月豪雨 ＪＡグループ支援募金 ご協力のお礼

**募金合計　963,002円**となりました。
皆様のご支援・ご協力ありがとうございました。

| | | |
|---|---|---|
| 【内訳】 | 西瓜部 | ￥162,000 |
| | 人参部 | ￥285,000 |
| | トマト部 | ￥10,000 |
| | 大根部 | ￥10,000 |
| | 養豚部 | ￥30,000 |
| | 直販部会 | ￥10,000 |
| | 青年部 | ￥1,000 |
| | 女性部 | ￥117,000 |
| | 富里市農業士会 | ￥50,000 |
| | 金融窓口 | ￥2,078 |
| | 産直センター | ￥8,724 |
| | JA 役職員 | ￥277,200 |
| | **合計** | **￥963,002** |

皆様からお預かりした募金はＪＡ富里市から「平成30年度７月　ＪＡグループ支援募金」（全中）を通じて被災地の農業者およびＪＡ等農業関係団体へおくられます。

ほっとタイム

# 富里俳壇

声変りして七月の雀かな　寒郡　政雄
行商の降り立つ駅舎月涼し　水野　俊徳
積徳（せきとく）の人児を保護したり汗光る　長野　芳枝
蚊の鳴いて短歌もよしと思ひをり　小林　昭治
売れてます西瓜の小切り小家族　田代　仁志
野良猫の鉢倒しゆく今朝の秋　鈴木　遊琴
新涼や両手の中のティカップ　稲毛　信子
結び目のネクタイ決まり涼新た　秋葉　紅陽
いわし雲独り占めする露天風呂　高橋　文江
子の丈の辺りを逃げる飛蝗（ばった）かな　古川　雄二
邯鄲（かんたん）に耳傾けて和みをり　須藤　チヅ子
ほほづきの色づくころや墓参り　樋口　寧子
富士山を見たいと言ふ子秋の雲　迎田　正子
天へ棒高跳びの竿撓（しな）る　高田　柴秋

＊積徳（せきとく）…徳を積むこと

南陽俳句会

## 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。

## ★☆★☆★☆★ 11月のあなたの運勢 ★☆★☆★☆★

**山羊座** 12/22〜1/19
【全体運】知的好奇心が旺盛になる兆し。調べてみたいことがあれば、じっくり探究して。サークルやグループ活動にもつき
【健康運】暴飲暴食はNG。食事の中身にも考慮を
【幸運を呼ぶ食べ物】リンゴ

**天秤座** 9/23〜10/23
【全体運】頼まれ事など、まずは必要な作業から手を付けましょう。その後、プライベートの充実を図ると喜びが倍増
【健康運】快適に過ごせます。アクティブに行動を
【幸運を呼ぶ食べ物】レンコン

**蟹座** 6/22〜7/22
【全体運】クリエーティブな能力が開花しやすい月。絵を描くなど、やってみたいことに注目を。お芝居を見に行くのも◎
【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】野沢菜

**牡羊座** 3/21〜4/20
【全体運】考え方が後ろ向きになりやすい期間かも。意識的に笑顔を心掛けましょう。また、感謝できることを探すと開運に
【健康運】良好。運動で体を動かすと、なおグッド
【幸運を呼ぶ食べ物】カボチャ

**水瓶座** 1/20〜2/18
【全体運】やたらとプレッシャーを感じる暗示。誰かと比べず、自分らしさを大切に。気晴らしにはハーブティーを飲んで
【健康運】自然の中を散歩すると体調に好影響あり
【幸運を呼ぶ食べ物】こんにゃく

**蠍座** 10/24〜11/22
【全体運】幸運期。自分の考えやアイデアなどを思い切ってオープンにすると好結果に。新しい世界に飛び込むのも大賛成
【健康運】適度に休息を取り、英気を養いましょう
【幸運を呼ぶ食べ物】タラコ

**獅子座** 7/23〜8/22
【全体運】思い込みが激しくなりそう。人の話を早のみ込みしないよう、ご用心。気分リフレッシュには手作りにトライを
【健康運】上質な睡眠を目指して。心身とも元気に
【幸運を呼ぶ食べ物】ゴボウ

**牡牛座** 4/21〜5/21
【全体運】あれこれ余計なことまで気にして動けなくなり、つきを逃しがち。開き直りの気持ちを大切に。花を飾るのも吉
【健康運】ストレスを感じそう。スポーツで発散を
【幸運を呼ぶ食べ物】ヒラメ

**魚座** 2/19〜3/20
【全体運】開放的な気分になれる予感。過去に駄目だった挑戦にリベンジできそう。海外に関することにも幸運があるはず
【健康運】生活ペースが乱れがち。リズムを整えて
【幸運を呼ぶ食べ物】そば

**射手座** 11/23〜12/21
【全体運】サービス精神を見せることで、周囲と円満な関係を築ける時期。縁の下の力持ち的役割も快く果たし、人気者に
【健康運】耳寄りな健康情報をゲット。試してみて
【幸運を呼ぶ食べ物】ユリ根

**乙女座** 8/23〜9/22
【全体運】人脈のネットワークを広げる好機。飲み会などの誘いには気軽にOKを。初対面の相手でも気さくに話し掛けて
【健康運】健康術に凝り過ぎ。ほどほどがベストです
【幸運を呼ぶ食べ物】ミカン

**双子座** 5/22〜6/21
【全体運】うわさに興味を持つのは避けた方が無難です。それより、自分が好きなことに意識を向け、それを満喫するのが正解
【健康運】楽しく体を動かせば体調アップの呼び水に
【幸運を呼ぶ食べ物】エノキタケ

ふれあいひろば

## 成田警察署からのお知らせ

# 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、単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。

健康百科

## 緑内障を早く見つける

佐久総合病院名誉院長●松島　松翠

日本では、40歳以上の人の約20人に1人は緑内障があるとされており、中途失明の原因の第1位を占めています。失明を防ぐためにも、緑内障をできるだけ早く発見して、適切な治療を受けることが大切です。

緑内障とは、眼圧が上昇し、そのため視神経を圧迫して視野欠損や視力障害を起こす病気なのですが、最近では、眼圧が高くないにもかかわらず、典型的な緑内障を起こす人が多いということが分かってきました。これを正常眼圧緑内障と呼んでいます。

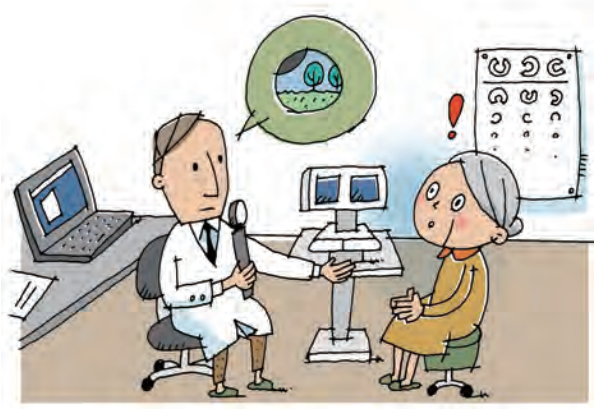
どうして眼圧が正常でも緑内障にかかるのかというと、はっきりした原因は分かっていませんが、高齢になるほど増えてくることから、年を取って視細胞が弱くなり、壊れやすくなっていることが考えられます。

わが国では、正常眼圧緑内障が、緑内障全体の約7割を占めているといわれますが、最初のうちは、症状がほとんどないまま、ゆっくりと進行します。そのため、かなりの人が知らないうちに緑内障になっている心配があります。

自覚症状が現れてくるのは、緑内障の中期になってからで、視神経が障害されて5～10年ほどたってからです。

緑内障では、いったん起こった障害は良くなりませんので、視力障害など自覚症状が出る前に早く見つけて、進行をできるだけ食い止めることが必要です。

そのためには眼圧検査だけでは不十分で、眼底検査や視野の検査が必要になります。40歳を過ぎたら、年に1回は眼科で検査を受けて、緑内障があるかどうか調べてもらうのが望ましいといえるでしょう。



ふれあいひろば

# 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

### 橋本（はしもと）　芳夫（よしお）さん
（七栄第一地区）

PROFILE
昨年度からJA大根部会の副部長を務める橋本さんは、現在52歳。
スイカ50a、トウモロコシ70a、ダイコン30a、ニンジン140aなどを栽培しています。
趣味は釣りやゴルフ。最近はなかなか行けないそうです。

## サラリーマン経験後に就農

高校を卒業後、ドラックストアに9年間勤務し、店長も任された経験を持つ橋本さん。「いつかは農業を」という思いがどこかにあったと言います。結婚を機に就農し、農業歴は今年で25年。5年前に亡くなった父親から農業を学び、現在は妻と母親3人で大切に畑を守っています。

ダイコンの生育を確認する橋本さん

## 農業に向き合う面白さと難しさ

「農業はすべて自分で決めて自分の方法でやれる。プレッシャーも大きいが、それが上手くいった時の喜びは大きい」と橋本さんは話します。

「逆に大変なのは天候に左右されること。仕事をたくさんやりたい時に、悪天候で思うようにできないのが一番辛い」と言います。仕事熱心な橋本さんを象徴するようなこの言葉。きれいに整った畑がそのことを表しているようでした。

緑あふれるダイコン畑

収穫まであと少し

## 人のつながりを大切に

農業をする上で、農家の先輩や仲間からのアドバイスにとても助けられているという橋本さん。「品種の選定や農薬の使い方など、理屈ではなく自分で実際にやって良かった情報を教えてもらえるので、とても心強い」と言います。

若い世代の農業者に向けて橋本さんは「農家同士のつながりはもちろん、仕事以外にも消防やPTA、お祭りなど地元の行事に積極的に出てみると、異業種の知り合いもでき、自分の世界が広がりとても勉強になる。若いうちにたくさんの経験をしてみてほしい」とアドバイスを送りました。

東美の里 10月号 No.469

茨城県笠間市にある
「キッチン晴人（ハレジン）」
オーナーシェフ

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

ナガイモのグラタン　レシピ1
ナガイモのかき揚げ　レシピ2
ガーリックトースト
野菜スープ
グリーンサラダ

## レシピ 1　ナガイモのグラタン

**材料（1人分）**

ナガイモ…100g
ジャガイモ…1/2個
（写真撮影用に紫のジャガイモ「シャドークイーン」を使用）
チェダーチーズ…1枚
生クリーム…1/2カップ
牛乳…1/2カップ
がらスープのもと…小さじ1
塩、こしょう…適宜
刻んだパセリ…少々
バター…適宜

**作り方**

⑴ナガイモの半分はすりおろし、半分は短冊に切る。ジャガイモは火を通して一口大に切る。
⑵フライパンにバターをひき、短冊ナガイモとジャガイモをソテーし牛乳と生クリーム、がらスープのもとを入れ、塩、こしょうで味を調える。
⑶グラタン皿に短冊ナガイモとジャガイモを取り出した⑵を入れ、すりおろしたナガイモを上から掛けチェダーチーズを載せ、短冊ナガイモとジャガイモを並べ、トースターなどで焼き出来上がり。仕上げにパセリや粉チーズ（材料外）を散らす。

## レシピ 2　ナガイモのかき揚げ

**材料（1人分）**

ナガイモ…30g
アボカド…1/2個
ニンジンの葉…適宜
小麦粉…適宜
天ぷら粉…適宜
サラダ油など…適宜
塩…少々

**作り方**

⑴ナガイモを短冊に、アボカドはさいころ状に切る。
⑵ボウルに⑴とニンジンの葉を入れ、小麦粉を軽くまぶす。
⑶水で溶いた天ぷら粉1/2カップほどで、⑵を軽く混ぜ合わせ一口大にまとめ、170度に熱した油で返しながらじっくりと揚げる。盛り付けたら塩を振る。付け合わせにミニトマト（材料外）などを添える。

## 8月末の事業実績

| | 8月31日現在 |
|---|---|
| 貯金残高 | 22,289,131千円 |
| 貸出金残高 | 5,926,844千円 |
| 長期共済保有高 | 94,738,530千円 |
| 販売品販売高 | 5,564,239千円 |
| 直売所売上高 | 543,329千円 |
| 購買品供給高 | 1,220,642千円 |
| 出資金 | 590,631千円 |
| 組合員数 | 2,958人 |

（正組合員：1,736人／准組合員：1,222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。

## 理事会メモ

平成30年9月26日に理事会が開催され、次の事項が審議されました。

**議案**

1. 経理規程の一部変更について
2. 決算手続要領の制定について
3. 会計監査人候補者及び予備調査を依頼する会計監査人の選定について

## 編集後記

8月の猛暑が嘘のような涼しい気候に、体がついていかないこの頃ですが、気合で何とか乗り切りたいと思います。

広報誌担当をしていた小石川が9月末で退職となりました。取材等でお世話になった皆さまへこの場をお借りしお礼申し上げます。

※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。

（玉）

PRINTED WITH SOY INK
編集・発行／富里市農業協同組合
〒286-0221 富里市七栄652-225　TEL 0476(93)2111　FAX 0476(92)5819　E-mail:info@ja-tomisato.or.jp
JA富里市ホームページ URL:www.ja-tomisato.or.jp ➡