JAと地域の人々をむすぶ広報誌

東美の里

TOMINOSATO

2019
3月号
No.474

JA富里市

今月の農ライン

篠原（しのはら）　照民（てるひと）さん

詳細はP11へ

CONTENTS

生産部合同総会開催　P２
営農情報　P４
特集「農業を続けるための
災害対策　前編」　P６・７
富里歌壇　P９
シェフ永井のおすすめ　P12

トピックス

若い世代も加わった新役員の皆さん

多くの生産者が出席しました

更なる富里ブランド確立を目指して
～生産部合同通常総会～

ＪＡ西瓜部・人参部・トマト部・大根部・花卉部・直販部は2月15日㈮、第41回生産部通常総会をＪＡ大会議室で開きました。

今年度の事業方針として、実需者ニーズを捉えた販売対策の構築と、生産工程管理（ＧＡＰ）を普及し、販売先や消費者に信頼される産地を目指すことや、２０２０年開催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」として各関係機関と連携し、更なる富里ブランド確立に向け取り組んでいくことを確認しました。

議事では、各部会の生産者95人が参加し、前年度の事業報告や今年度の事業計画を含む3議案について審議し、すべて承認されました。

また、役員改選により、次の方々が新役員となりました。

《新役員》

【西瓜部】
部　長　杉本　好一（三区）
副部長　榊原　忠夫（大堀）
〃　篠原　弘安（立沢）
〃　堀越　薫（宮内）

【人参部】
部　長　柳田　政雄（太木）
副部長　池田　正己（日吉倉新田）
〃　柳田　秀一（吉川）
〃　新井　潤一（三区）
〃　篠原　政弘（高松）

【トマト部】
部　長　秋葉　修（立沢）
副部長　内山　弘章（三区）
〃　鈴木　寛一（金堀）

【大根部】
部　長　諸口　幸雄（四区）
副部長　高山　淳悟（高松入）
〃　皆川　潤一（高松入）

【花卉部】
部　長　名取　一法（三区）
副部長　戸澤　弘（大和台）

【直販部】
部　長　清野　浩一（二重堀）
副部長　小澤　弘一（三区）
〃　塚本　一茂（二区）

（敬称略）

今年のスイカオーナーが決定

富里市は2月18日㈪、スイカオーナー制度の抽選会を行いました。

この制度はスイカ苗1株ごとにオーナーを募り、富里スイカの収穫体験ができるという人気のイベントです。

今年も県内外から多数の応募があり、当ＪＡの髙山常務やＪＡ西瓜部役員が、相川堅治市長とともにオーナーの抽選をしました。

オーナーとなった皆さんには、5月中旬にスイカ苗が割り当てされ、交配作業などを体験後、6月下旬にスイカの収穫をする予定です。

市長室での抽選の様子

トピックス

富里農業の担い手が集合

ＪＡ青年部は2月8日㈮、第53回青年部通常総会をＪＡ大会議室で行い、27人が出席しました。

今年度の基本方針として、地域農業の担い手として、新たな知見を得るとともに、地域住民の「食」と「農」を通じてつながりを持ち、地域の活性化と富里農業の発展のため活動を行っていくことを確認しました。

議事では、前年度の活動報告や今年度の事業計画、役員改選を含む４議案について審議し、すべて承認されました。

役員改選により、次の方々が新役員・監事に決まりました。

《新役員》

部　長　森重　和也（四区）
副部長　坂間　健広（大堀）
〃　杉本　正紀（三区）
監　事　木村　泰男（二区）
〃　飛田和好雄（吉川）
〃　皆川　晋吾（二重堀）
（敬称略）

富里の農業を担う青年部部員

新役員の皆さん

組合員ゴルフ大会

第63回組合員ゴルフ大会が1月29日㈫、山武市のラフォーレ&松尾ゴルフ倶楽部で行われました。

当日は天気にも恵まれ、９組35人が参加し、ゴルフの腕前を競い親睦を深めました。

優勝した武田さんは「日々忙しい中、楽しくゴルフができて良かった」と喜びを語りました。

結果は次の通りとなりました。

優勝　武田　光夫
準優勝　杉本　芳幸
３位　高須　利幸
ベストグロス賞　椿　健一
（敬称略）

㊧椿さん㊥武田さん㊨杉本さん

自慢の腕を競う

ＪＡ富里市ヘラ鮒研究会は2月7日㈭、根木名の釣り堀「富里の堰」で第81回組合員ヘラ鮒つり大会を開催しました。

当日は13名が参加し、共通の趣味を持つ仲間達と腕を競い、親睦を深めました。

優勝した細渕さんは「優勝できて光栄に思う。釣りは楽しいので、多くの方に参加してもらいたい」と話しました。

結果は以下の通りとなりました。

優　勝　細渕　良一（二区）
準優勝　粕谷　晃久（金堀）
３　位　秋葉　行夫（根木名新田）
（敬称略）

㊧秋葉さん㊥細渕さん㊨粕谷さん

ハウス栽培におけるアザミウマ対策

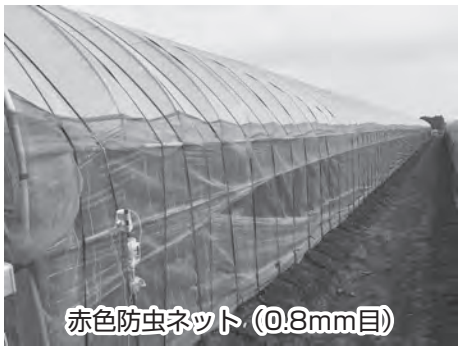
アザミウマは近年、被害が多く発生している重要害虫のひとつであり、野菜や花卉、果樹など広範囲の作物で問題になっています。ハウス栽培のトマトでも問題となっており、食害だけでなく黄化えそ病などのウイルス病を媒介することがあります。

薬剤による防除だけに頼った場合、殺虫剤抵抗性が発達してしまうおそれがあるため、複数の防除手段を組み合わせたＩＰＭ（総合的病害虫管理）対策が求められています。

具体的には、周辺の雑草の除草、天敵の利用、防虫ネットの利用、紫外線カットフィルムの外張り利用、施設周辺やマルチでの光反射シート（タイベック等）の利用などで、害虫の密度を減らすことができます。

いずれの方法もアザミウマ類の侵入を100%防ぐことはできないので、施設内では発生予察・誘殺を目的とした粘着トラップを設置し、害虫の侵入や増殖の早期発見に努めるとともに、薬剤防除を行い害虫の密度を抑制します。

赤色防虫ネットについて


赤色防虫ネット（0.8mm目）

防虫ネットは細かい目合いになるほど防ぐことのできる害虫の種類が増え、防虫効果が高まります。コナジラミやアザミウマといった微小害虫は、0.4mm目であれば侵入阻止効果がありますが、デメリットとして通気性が落ち、夏場はハウス内が高温になります。

近年注目されているのが、アザミウマの侵入抑制に有効とされている赤色ネットです。

図１と２は、2018年に富里市内の抑制ミニトマトのハウスで赤色ネット（サンサンネット・クロスレッド0.8mm目）の試験を行い、粘着トラップでのアザミウマとコナジラミの補虫数を調査した結果です。

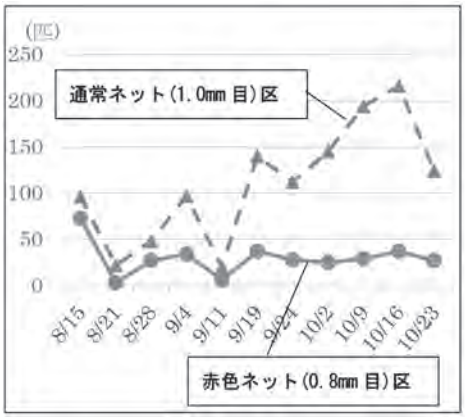


図１　アザミウマ捕虫数の推移

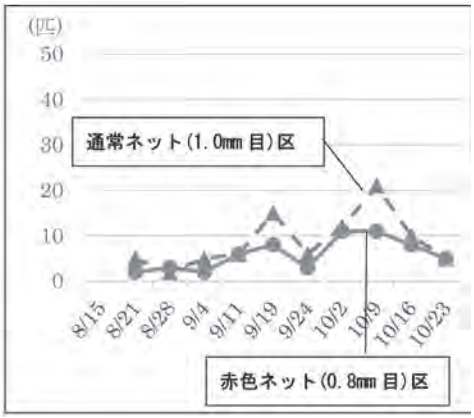


図２　コナジラミ捕虫数の推移

この試験結果から、赤色ネットはアザミウマの侵入抑制に効果があることが分かりました。ハウス内の気温は、1.0mm目の白色ネット区に比べ、0.8mm目の赤色ネット区は日中の温度がやや高くなりました。ただ、0.4mm目のネットに比べれば、0.8mm目の赤色ネットは通気性が良くなります。

赤色ネット導入上の注意点は、白色ネットより遮光率が高いので、天井部へ展張する場合は注意が必要です。また、何年か使用した場合に、赤色が褪せてしまうことが予想されますので、その場合はアザミウマの侵入抑制効果も低下することが考えられます。

〇お問合せ先　ＪＡ富里市　営農指導課　ＴＥＬ０４７６－９３－５６５２
〃　購買生活課　ＴＥＬ０４７６－９３－１９１１
印旛農業事務所　改良普及課　ＴＥＬ０４３－４８３－１１２８

女性部レター

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。
昨年は恒例となっている味噌作りやキムチ作りなどの食に関する活動のほか、ボーリング大会やヨガ教室など体を動かす活動も行いました。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を行なっています。
気軽に楽しく参加できる活動や研修会を通して、仲間の輪を広げましょう！

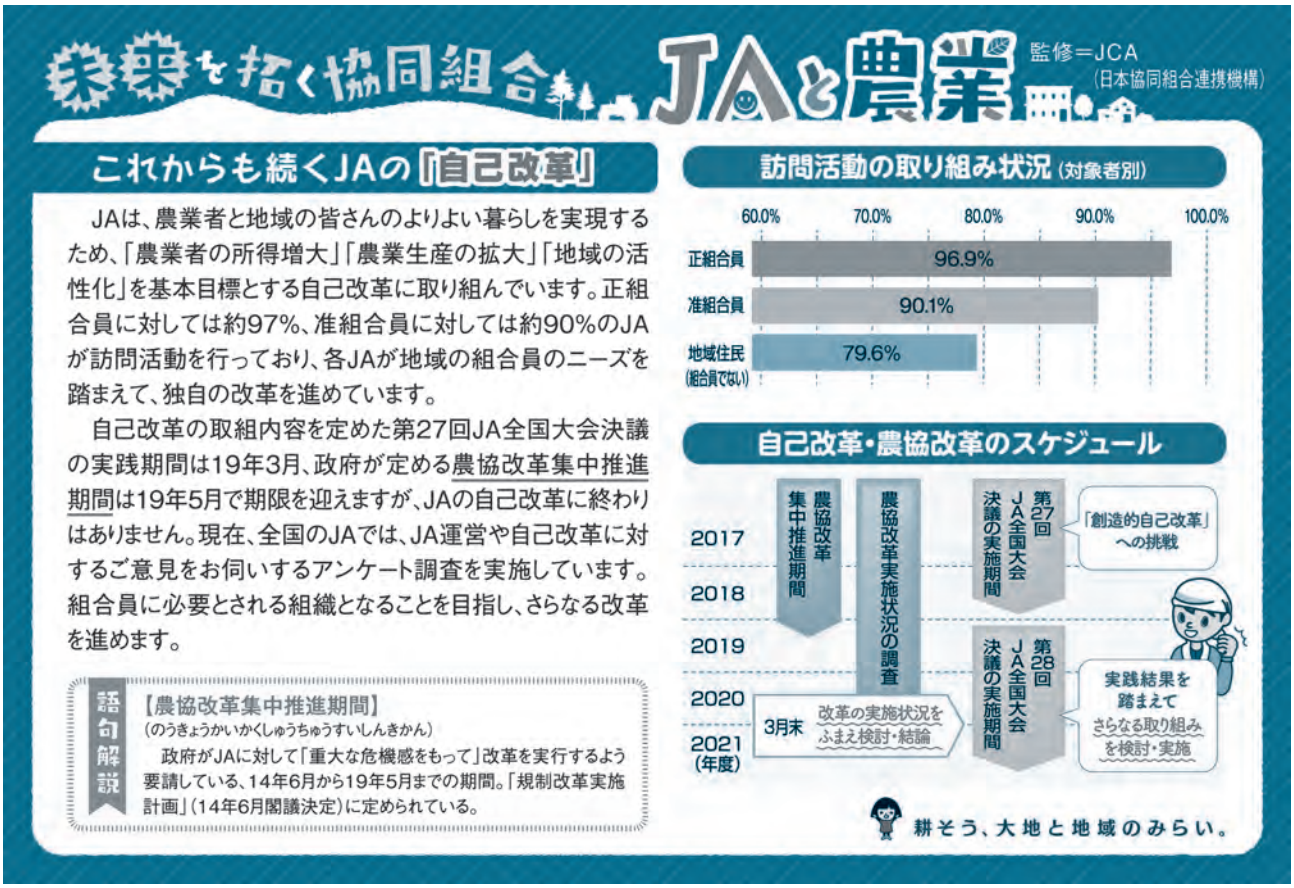
＊対象者：JA 富里市　正組合員及び家族の方
※70歳までの方が対象となります
＊年会費：1,000円
※お問合わせは事務局（TEL：93-5652　大島）までお願いします。

平成30年度産業まつりの様子

平成30年度プリザーブドフラワー教室の様子

主な年間行事（平成30年度）

1/22　サークル活動（味噌作り）
2/ 1　第10回通常総会
3/15　サークル活動（プリザーブドフラワー教室）
3/28　勉強会（葬儀について）
6/14　食農教育活動（浩養小　すいとん作り）
7/24　食と農の活動（テーブルマナー研修会）
8/ 7　趣味・文化の活動（ヨガ教室）
8/27　AED 講習会
9/ 3　女性部視察研修会（カップヌードルミュージアム、ヨコスカ軍港めぐり）
9/21　サークル活動（ボーリング大会）
10/26　生産部・女性部合同視察研修会（シアタークリエ 観劇　他）
11/18　産業まつり出店（米粉クリームシチュー他）
11/30　サークル活動（キムチ作り）
※平成31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。



特集

農業を続けるための 災害対策 前編

豪雨災害は低地、河川の流域傾斜地で被害が甚大化

２０１８年西日本豪雨では関西から九州にかけて広範囲に豪雨被害が発生しました。中でも広島や岡山、愛媛に大きな人的被害が集中しました。この3県には周辺の山脈、河川、低地、傾斜地など、豪雨被害の発生する条件がそろっていました。まずは自宅、農地などの普段の生活圏に、さまざまな災害発生の可能性があることを知る必要があります。自治体のハザードマップを入手し、確認しておくことは必須。まずは避難経路を必ず確認しておきましょう。

特に生活圏が河川の流域、過去に洪水被害に遭ったことのある地域では、災害発生の可能性が高いと考え、指定の避難場所や高台など、安全な場所に避難する経路を事前に決めておく必要があります。テレビ、ラジオ、インターネット、スマートフォンからの情報はもちろん、防災無線、広報車からの情報などに留意し、避難が無駄になっても構わない、という気持ちで早め早めの避難行動を取るようにしましょう。

台風・低気圧の巨大化で発生する強風被害

２０１８年に上陸した複数の台風により、被害を受けた農家の方々は大変な数に上りましたが、近年、台風の進路も２０１８年の12号台風のように迷走し、従来では考えられない東から西へ抜けるコースをたどることもあり得ます。これまで台風が上陸しないとされていた東北・北海道にも近年、複数の台風が上陸するようになり、過去の常識や経験値にとらわれるのは大変危険です。

ただし近年の気象情報は、格段にその精度、確度を上げています。

少なくとも台風の暴風圏内に入る半日前にはその動向や進行するコースが確認できます。暴風圏が迫る前日には準備を終え、半日前には頑丈な建物の中に避難することで、自分自身の被害を免れることは可能です。毎年、台風の通過時に田畑の様子が気になって屋外に出て、被害に遭ってしまう方が絶えませんが、全ては命があってのことです。ピーク時に確認に行くことは絶対に避けましょう。

写真上：2015年9月 東北豪雨・鬼怒川氾濫（写真撮影：和田隆昌）
写真下：2018年7月 西日本豪雨・岡山県倉敷市（写真撮影：和田隆昌）

特集

災害に備える基礎知識と対策

近年、頻繁に発生する災害は、特に農業に携わる方に深刻な影響をもたらします。過去の「経験」だけには頼れない、防災の知識についてお伝えします。

日本列島は歴史的な「地震多発」時代に入っている

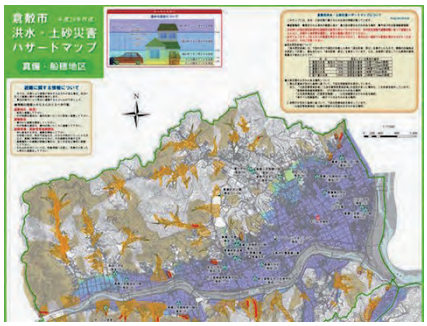
2018年は大阪北部地震、北海道胆振東部地震が発生、大きな被害を生じましたが、実は日本列島全体で震度4から震度5強までの規模の地震が多発するようになっています。これは日本列島全体の地震活動が活発になり、この先数十年にわたってこの状態が続くと考えられます。人的被害が発生する震度6強から震度7の地震は日本全国どこでも発生しますが、津波・土砂災害・火災など二次的な災害は地域によって異なります。

まずは自分自身で対応可能な「家屋の倒壊」「家具の転倒」への対策として「寝室を2階にする」「転倒防止器具の使用」から始めましょう。地震による人的被害のほとんどは寝室で発生するため、安全な寝室を確保することは効果的な地震対策になります。

ハザードマップをどう利用するか

2018年西日本豪雨で被害の大きかった岡山県倉敷市。浸水による溺死など、家屋にとどまった多くの方が亡くなりましたが、水没した地域はハザードマップで浸水が予測されたものそのものでした。多くの住民が、その重要性に気付いていなかったために避難できませんでした。ハザードマップはその地域の災害リスクの大小を示すもの。危機回避に利用できていたら被害はゼロだったかもしれません。

豪雨による洪水被害が予測される場合、より安全な場所（高台や避難場所など）への避難経路を確かめることはもちろん、道路が冠水して避難が困難になる前により安全な場所へ移動しましょう。また、移動が夜間にかからないように、日中に避難を終えることも大切です。



ハザードマップ：岡山県倉敷市ホームページより

自治体発表の情報と避難開始のタイミング

2016年に自治体から発表される情報に変更がありました。

○避難指示→避難指示（緊急）
○避難勧告→避難勧告※変更なし
○避難準備情報→避難準備・高齢者等避難開始

右記のようになりました。これは、各情報の意味するところが住民に伝わっていない、と考えられたための変更で、特に家族の中に幼児や高齢者、歩行の不自由な方がいる場合には、より早い段階での避難行動が求められます。豪雨発生時は道路の冠水や夜間の避難には危険も生じます。地域全体で避難のタイミングを共有し合うような住民同士の体制づくりが求められます。また避難勧告や避難指示が発令された場合は、すでに被害が発生している可能性があります。速やかに安全な場所へ移動するようにしましょう。

警報級の大規模な災害の発生が予測される場合、気象庁は地域ごとにそのピークを予想して発表します。ピーク時までに避難行動を終え、外出しないようにしましょう。

△△市		今後の推移（■警報級 ■注意報級）									備考・関連する現象
発令中の警報・注意報などの種別		4日			5日						
		15-18	18-21	21-24	0-3	3-6	6-9	9-12	12-15	15-18	
大雨	1時間最大雨量（ミリ）	10	10	30	30	70	70	50	30		
大雨	（浸水害）										浸水注意
大雨	（土砂災害）										土砂災害注意
洪水	（洪水害）										氾濫
暴風	風向風速（矢印・メートル） 地上	10	15	20	20	25	25	20	15	12	以降も注意報級
暴風	風向風速（矢印・メートル） 海上	10	15	25	25	30	30	25	15	15	以降も注意報級
波浪	波高（メートル）	4.0	6.0	6.0	6.0	8.0	8.0	8.0	6.0	6.0	以降も警報級うねり
高潮	潮位（メートル）	0.7	0.7	1.5	2.0	2.5	3.0	2.0	1.5		ピークは5日6時頃
雷											竜巻、ひょう

で着色した種別は今後警報に切り替える可能性が高い注意報を表しています

「北海道胆振東部地震 ＪＡグループ支援募金」のご報告

平成30年9月25日から11月26日の間、ＪＡグループで行った標記募金につきまして、総額145,694,047円の募金をお寄せいただきました。

ご支援・ご協力をいただき、誠にありがとうございました。

この募金は、全国農業協同組合中央会を通じ、平成30年北海道胆振東部地震・台風21号に係る北海道農業団体災害対策本部へ贈呈されました。

【利用券の期限にご注意ください】

昨年お配りした購買利用券や、産直センター利用券は、平成31年3月31日（日）までが有効期限となっております。

お手元に利用券が残っている方は、この機会に是非ご利用ください。

産直センター スタッフ募集

勤務地　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９００円（試用期間あり）
勤務時間　9:00～18:00の内実働５～7.5時間
休　日　シフト制（週３～５日出勤）
待　遇　交通費全額支給（上限あり）
【お問い合わせ先】
ＪＡ富里市産直センター
☎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！！
☆土日できる方大歓迎！！

【アパート入居者入居者・駐車場契約者募集】

物件種目	賃貸アパート			駐車場
物件名	レジデンス	エステート	エステート	ＪＲ八街駅前
間取り	２ＤＫ	２ＤＫ	３ＤＫ	
賃　料	40,000円～	39,000円～	53,000円～	5,400円
共益費	2,000円	2,000円	2,000円	
駐車場	１台付	１台付	１台付	
所在地	富里市御料葉山	富里市七栄	富里市七栄	八街市
敷　金	賃料の1ヶ月分			
仲介手数料	＜組合員＞賃料0.5ヶ月＋消費税 ＜員　外＞賃料　1ヶ月＋消費税			

＊お問い合わせは購買生活課へ お気軽にお問い合わせください！☎93 - 5651

ほっとタイム

富里歌壇

庭石に躓き転びしもすぐ立ちて何事もなく夜に入りたり
起き出でて足腰そこここ痛むなりきのう一日を思いめぐらす
黒田　照子

黒々と土を返して野菜植える若き二人の背をみつめる
ふたりして見よう見真似で覚えしか任せて安心出番なくとも
鳴田　きよ

不便なる団地に冬陽のあふれいて空家が三軒と主婦の語れり
この家も空き家になると聞きし今日軒に洗たくばさみの残れる
中川　キヨ子

嫁ぎ来て亡姑と歩みし参道を老いたる我れが初詣する
人影のなき境内は木もれ日に南天の実はほのか明るむ
秋葉　清子

苺大福二つポストに置いてありさみしきサンタのプレゼントならむ
初老のひとの頬笑み見ゆるよ年の瀬に苺大福置きゆきしひと
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。

★☆★☆★☆★ ４月のあなたの運勢 ★☆★☆★☆★

山羊座（12/22〜1/19）
【全体運】思うようにならないことが多くなる気配。特に家族など、身近な人たちから干渉されがち。感情的にならないで
【健康運】健康食品に凝り過ぎ。ほどほどがベスト
【幸運を呼ぶ食べ物】ヒジキ

天秤座（9/23〜10/23）
【全体運】まずまずの運気。ただ、決断力が乏しくなるため、１人で考え込むより、周囲に相談を。音楽鑑賞もラッキー
【健康運】スポーツの腕が上達しそう。楽しむと◎
【幸運を呼ぶ食べ物】オレンジ

蟹座（6/22〜7/22）
【全体運】環境などの変化がもとでプレッシャーを感じがち。気張らず、気楽に構えましょう。絵本を読むとリラックス可能
【健康運】生活リズムが乱れやすい。夜更かし厳禁
【幸運を呼ぶ食べ物】アシタバ

牡羊座（3/21〜4/20）
【全体運】公私共に活躍の場が広がりそう。やりたいことがあれば、積極的に自己アピールを。にぎやかな場所につきあり
【健康運】軽く体を動かすことで、より健康体に
【幸運を呼ぶ食べ物】モズク

水瓶座（1/20〜2/18）
【全体運】コミュニケーション運が上々。初対面の相手ともフランクに話すことで、耳寄りな情報が。ネット検索にもつき
【健康運】体を動かせば、より快調に過ごせます
【幸運を呼ぶ食べ物】ゼンマイ

蠍座（10/24〜11/22）
【全体運】物事を深刻に受け止めやすい傾向が。意識して良い面を探しましょう。部屋の整理整頓をすると心も穏やかに
【健康運】運動不足になりやすいので、小まめに動いて
【幸運を呼ぶ食べ物】ニラ

獅子座（7/23〜8/22）
【全体運】持ち前の行動力を発揮できる月。興味を引かれるジャンルがあれば、ぜひ挑戦してみて。サポート運も強力です
【健康運】ストレッチなどで体を伸ばすとグッド
【幸運を呼ぶ食べ物】トリガイ

牡牛座（4/21〜5/21）
【全体運】あれこれ考え過ぎてしまう時期です。開き直りの気持ちを大切に。丁寧に水回りを掃除すると、開運します
【健康運】喉のケアをきちんと行うと、好影響大
【幸運を呼ぶ食べ物】コゴミ

魚座（2/19〜3/20）
【全体運】周りへの気配りを発揮することで、運が上向く兆し。余暇はオペラやミュージカルを見に行くと、良い刺激に
【健康運】消化の良い食材が体調を上向かせる鍵に
【幸運を呼ぶ食べ物】ミツバ

射手座（11/23〜12/21）
【全体運】努力が認められるなど、うれしい出来事が期待できます。リーダー役に抜てきされやすいので意欲的に引き受けて
【健康運】体力過信気味。疲労解消を怠らないこと
【幸運を呼ぶ食べ物】サヨリ

乙女座（8/23〜9/22）
【全体運】感傷的になりやすい期間。落ち込みを感じたら、親しい人に話を聞いてもらうなどして、気晴らしを。お香も吉
【健康運】うっかり小さなけがをしがち。注意して
【幸運を呼ぶ食べ物】ウド

双子座（5/22〜6/21）
【全体運】交友関係が活発化する予感。飲み会の席や旅先で良い出会いに恵まれそう。趣味や習い事に力を注ぐのも正解
【健康運】無理は禁物です。適度な休息を心掛けて
【幸運を呼ぶ食べ物】蜂蜜

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。

ＪＡへら鮒釣研究会 会員募集中！

ＪＡへら鮒釣研究会では、釣り好きな仲間を大募集しています。

現在20名の会員が在籍しており、年３回へら鮒釣り大会を行い、親睦を図っています。

富里市内で農業に従事されている方ならどなたでも会員になれます。

農作業の合間のリフレッシュに、釣り好きな仲間達と楽しい時間を過ごしませんか？

【入会のお問い合わせは…】

事務局　ＪＡ富里市総務課　担当　玉山

☎０４７６－９３－２１１１

お気軽にお問い合わせください。

家族の健康

肩凝り

健康科学アドバイザー●福田　千晶

肩凝りは多くの人に見られる症状の一つです。肩凝りから頭痛や目の疲れ、胃の不快感にまでつながってしまう人もいます。

人間の肩は、重い頭を下から支え、外側には両腕がぶら下がっています。そして、首の動きや腕の動きさえ、肩周囲の筋肉で行われます。ですから、肩周囲の筋肉には大きな負担がかかり、それが肩凝りの原因の一つです。

農業など屋外での作業、座っての事務仕事、掃除や料理などの家事、どれも肩は酷使されています。しかも、腕は体の前方向に動かすことが大半で、肩甲骨までしっかりと動かすような動きは日常生活では、めったにありません。そのため肩の周囲では、血行が悪くなります。血液によって筋肉などに運ばれる酸素や栄養分が届かず、老廃物は取り除かれにくくなります。筋肉には、酸素や栄養分が不足し、老廃物がたまり、たまった老廃物も凝りや軽い痛みなど不快感の原因になります。

さらに肩周囲の筋肉が凝ったり、痛くなったりすると、ますます筋肉が硬くなり血行は悪くなり、肩凝りはひどくなるのです。待ちに待った春が訪れると、薄着になりますが、朝夕や日によっては、まだ寒いこともあります。実は、この冷えも血行を悪くするので、肩凝りの一因です。

肩凝り対策には、まずは普段から肩の周囲のストレッチなどをして血行を促し、筋肉を柔らかくしておくことが大切です。肩を上下に動かしたり、腕をぐるぐる回したり、歩くときに肘を軽く曲げて、後方に大きく動かすことも効果的です。

また、肩周囲が冷えない服装も大切です。肌寒いときは、首や肩にストールを羽織ったり、タオルや手拭いを巻いたり、保温に努めましょう。ストレスや睡眠不足も肩凝りにつながることがあります。ゆっくり入浴して温まりながらリラックスしたり、ホッとできる時間をつくることもお忘れなく。

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

篠原　照民さん
（高松地区）

PROFILE
今年度よりＪＡ西瓜部役員を務める篠原さんは現在59歳。
妻・長男夫婦・次男の５人でスイカ240ａ、抑制スイカ80ａ、ニンジン280ａなどを栽培しています。
趣味は「レース鳩」。関東大会での優勝経験を持つ、筋金入りの愛鳩家です。

家族経営の篠原家

農業大学を卒業後就農した篠原さんは、農業歴38年。祖父の代からスイカ作りを始め、現在、篠原さん夫婦、長男夫婦、次男５人の家族経営で農業を行っています。
毎年苗から作る篠原さんのスイカ作りは、真冬の12月からスタートします。およそ１万本の苗を育てる作業は「毎年新たな発見がある」と篠原さんは言います。

１苗１苗大切に目をかける篠原さん

「いいスイカ」を作りたい

大きさ、シャリ感、風味、甘みのあるスイカを収穫するための努力を惜しまない篠原さん。
「農業は自然が相手の仕事。厳しい気候環境に対応できる、根の張った丈夫なスイカを育てることが大切」と話します。土づくりやスイカ栽培に関する様々な情報を取り入れ、試行錯誤しながら毎年工夫を重ねているそうです。
「いいスイカができた時の喜びはひとしお。半年間の努力が報われるよ」とスイカに懸ける想いを教えてくれました。

スイカ作りにチャレンジを！

「スイカは富里の気候に合い、技術を持った生産者がたくさんいる。色々見て回り、先輩達の技術を学んでほしい」と若い世代の生産者へ篠原さんはエールを送ります。「スイカ作りは大変だけど、夏場までにまとまった収入が確保でき、安定した作物はあまりないはず。ぜひスイカ作りにチャレンジしてみてほしい」と力強く話しました。

レース鳩が趣味の篠原さん

鳩小屋を守る番犬のチロ吉くんと

趣味もとことん楽しむ

篠原さんは仕事以外にも力を入れていることが。それが「レース鳩」。レース鳩は参加者の飼育している鳩を同一地点から一斉に放ち、誰の鳩が速く帰ってくるかを競うもの。
１，０００㌔離れた北海道から、翌日富里に戻ってきた鳩を上空に見つけ「感動して興奮した！」と嬉しそうに話す篠原さん。
仕事も趣味もとことん追及して楽しむ姿は、とても充実しているように見えました。

新連載
Cgef Nagai's
Recommended Recipes

シェフ永井のおすすめ

「千草（ちぐさ）焼き」

永井智一（ながい・ともかず）
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

◆材料（4人分）

マス（サーモンでも可）	60g×4
長ネギ	1本
ニンジン（小）	1/2本
パプリカ	1個
シメジ	1パック
西京みそ	大さじ1と1/2
マヨネーズ	大さじ1
塩・こしょう	適宜
サラダ油	適宜

※野菜は全て細切り

◆作り方

⑴　マスに薄塩を振り1時間置き、サラダ油をひいたフライパンで両面を焼いておく。

⑵　⑴のフライパンに細切り野菜を全て入れサッと炒め、軽く塩・こしょうを振り、ボウルに入れ、西京みそとマヨネーズであえる。

⑶　マスに⑵を載せ180度のオーブンで8～10分ほど焼き、器に盛り付け、ゆでたナバナ・ビーツの葉（材料外）など彩りをお好みで添える。

理事会メモ

平成31年2月27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. 決算監査による1月期理事会議案の修正について
2. (総)総合財務計画・総合収支計画・(報)注記表・附属明細書・部門別損益計算書について
3. (総)附帯決議・書面議決書の取扱いについて
4. (総)定款の一部変更について
5. (総)定款変更に伴う規約の一部変更について
6. (総)定款変更に伴う監事監査規程の一部変更について
7. 平成30年度決算監査報告書について
8. JA全国監査機構　財務諸表等監査改善を要する事項の回答について
9. (総)会計監査人の選任について
10. 劣後ローンの追加について
11. (総)中期3か年経営計画の設定について
12. 「信用事業運営体制のあり方検討」について
13. 追加議案(報)「JAバンク基本方針」の変更について

1月末の事業実績

1月31日 現在

貯金残高	22,604,496千円
貸出金残高	5,966,943千円
長期共済保有高	94,601,730千円
販売品販売高	616,573千円
直売所売上高	26,422千円
購買品供給高	114,395千円
出資金	588,866千円
組合員数	2,953人
（正組合員：1,733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。

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 ➡