

# 東美の里

TOMINOSATO

## 特集：脳寿命を延ばす健康生活



「情報番組に出演したみなさんで」



 JA富里市

### CONTENTS

富里スイカオーナー制度ほか	P2・3
営農情報	P4
特集	P6・7
富里俳壇	P9
シェフ永井のおすすめ	P12



2 飢餓をゼロに



11 住み続けられるまちづくりを



17 パートナースhipで目標を達成しよう

# 富里スイカオーナー制度

## ついに収穫！

富里市は7月1日(土)、「富里スイカオーナー制度」のオーナーによる収穫体験を行いました。オーナーとご家族など約220人が参加し4グループに分けて実施しました。JA西瓜部の役員やJA職員も準備や作業のお手伝いをしました。



大きなスイカを前に笑顔に！



重さ当てクイズに挑戦！

当日はあいにくの雨となりましたが、JA出荷場にて大玉スイカ2玉の磨き作業や箱詰めを体験しました。また、スイカの重さ当てクイズも実施され、正解に近かった方3人にとみちゃんグッズが贈られました。

本制度は平成27年から実施されており、今年は「とみさとファンクラブ」や「ふるさと納税」で参加者を募り、5月の札付けと今回の収穫の2回の農業体験を行いました。

# 富里の梨が出荷開始

富里市果樹組合は7月25日(火)芳徳梨園で梨(幸水)査定会を開催し、生産者やJA産直センター職員、市場関係者ら約15人が集まり、色味や傷の程度など出荷基準を確認しました。

今年是天候にも恵まれ、標準的な大きさに生育しています。果樹組合の栗原拓也組合長は「甘くて美味しい梨ができたので、多くの方に富里の梨を食べていただきたい」と話しました。幸水は8月20日頃までの出荷となり、豊水や新高の出荷に移ります。



出荷基準を確認する生産者ら



左から五十嵐市長、根本組合長、島田社長

# スイカとミニジミで ジラ激励

JAと富里市は7月13日(木)、プロサッカーチーム「ジェフユナイテッド市原・千葉」を訪問しました。

当日は根本実組合長と五十嵐博文市長が、J1復帰に向けた激励を行い、JA西瓜部と人参部の提供により、富里スイカとフルーツ&キャロットジュースを島田亮社長らに手渡しました。

島田社長は「千葉県に密着した活動が続け、千葉県の農産物の魅力の発信の手助けになりたい」と話しました。富里スイカ等のPRを目的としたジェフとの連携は平成22年から続きます。



トピックス



### 無人ヘリによる 水稲防除



富里市植物防疫協会は7月25日(火)と27日(水)の2日間、無人ヘリコプターを用いた水稲の病害虫一斉防除を実施しました。

この防除は、水稲栽培の大敵であるウンカ、カメムシ、イモチ病などの病害虫を防ぐ目的で行われるもので、無人ヘリコプターによる作業は、騒音の発生が比較的少ないほか、地上3〜4メートルの低空飛行で散布を行うため薬剤の飛散を最低限に抑えることができます。



無人ヘリコプターによる防除作業の様子



撮影の様子、左から2番目が小山さん



番組で紹介されたスイカ料理の一部

### 富里スイカの魅力を発信

NHKは6月29日(木)、朝の情報番組の生中継を小山裕之さん(二重堀)の圃場から行い、全国に富里スイカを紹介しました。番組内では、富里でのスイカ栽培の特徴、スイカの中心を贅沢に味わうカットの方法などが紹介されました。その他、スイカの果汁を使った炊き込みご飯やスイカステーキなどスイカ料理が紹介され、全国に富里スイカの魅力が発信されました。

### 組合員釣り大会



J A富里市へら鮎研究会は7月24日(月)、市内管理釣り堀において釣り大会を開催しました。気温30度を超える暑さの中での開催でしたが、15人の参加者は日よけのパラソルなどで熱中症対策をとりながら、真剣勝負を繰り広げました。

大会の結果は次のとおりです。

- 優勝 細刈良一(二区)
- 準優勝 野路一郎(久能)
- 第三位 高橋 博(二重堀)

(敬称略)

活動に興味がある方、入会希望の方はJ A総務課までご連絡ください。



左から野路さん、細刈さん、高橋さん

### 職員コンプライアンス研修会



研修会の様子

J Aは7月21日(金)、J A会議室において、係長以上の職員を対象としたコンプライアンス研修会を開催しました。

研修会は、J A千葉中央会の島貫氏を講師に招き、「不祥事の発生状況と問題点」、「不祥事発生のメカニズム」、「幹部職員との責任と役割」のテーマに沿って進められました。

参加者は、不祥事は条件さえ揃えばどこでも誰にでも起こりうることを再認識し、組合員や地域社会の期待に応える組織・仕組みづくりの重要性について理解を深めました。



8 働きがいも  
経済成長も



12 つくる責任

## ドローンによる農薬散布請負事業の実証について

農業従事者が減少する中、一戸当たりの経営面積は拡大する傾向にあります。このような背景のもと、センサ技術や情報技術、ロボット・ドローン技術等を活用して、少人数で多数の圃場を効率的に管理する技術として「スマート農業」に注目が集まっています。その中で、農業現場でのドローンの活用は、薬剤散布をはじめとして、肥料の散布、水田での直播、作物の生育診断など、近年急速に進展しています。

J A全農ちばでは、農業生産性の向上を図るため、ドローンによる農薬散布請負事業の体制を整備し、現在は実証事業を行っているところです。事業の概要は以下の通りとなります。

### ■作業体制

生産者からの依頼を受け、J A全農ちばを通して、DPS（ドローンプロフェッショナルサービス）社に散布を作業委託します。



### ■品目について

水稲のほか、畑作物ではキャベツ、ブロッコリー、ネギ、サツマイモ、サトイモ等を想定しています。ドローンで散布できる薬剤の種類と作物の組み合わせにはまだ限りがありますので、事前にお問合せいただきますようお願いいたします。

### ■申込について

散布希望日の1～2ヵ月前にJ Aまでお申し込みください。

### ■料金について

農薬散布の料金として、10aあたり2,000～3,000円となります。（10aあたりの散布リットル数によって変わります） ※農薬代は別です。

DPS（ドローンプロフェッショナルサービス）社（千葉県市原市）では、農薬散布の請負のほか、ドローンの機体販売やドローン免許の教習等も行っていますので、興味のある方はお問合せください。

### 【お問い合わせ先】

J A富里市営農部営農指導課 TEL0476-93-5652





# J A 葬 祭

## 事前相談会&見学会

虹のホール富里にて  
月2回開催しております

開催 時間 : 10時~14時



開催予定日 : 9月10日(日) 9月27日(水)



10月 9日(月) 10月26日(木)

# J A 虹 の 友

## 会員募集中



入会金 **3,000** 円

入会金のみ

詳しくはこちら



J A 富里市 購買生活課 ☎0476-93-2900

J A 葬 祭 ☎0120-580-983



# STOP! 老人脳 脳寿命を延ばす 健康生活



## もし加したらあつたも……？ 老人脳の5タイプ

いくつになっても前向きで若々しく暮らすには、「脳」の健康を気遣うことも大切です。老人脳にならないために「脳寿命」を延ばす生活を始めてみませんか。

### 「記憶脳」の老化

- 人の顔や名前が覚えられなくなった
- 同じことを何度も言うようになった
- 「あれ」「これ」などの指示語が多い

これで 予防!

#### 毎日違う道を歩いてみましょう

GPSを使って生活の中の移動距離と脳の衰えの関係を調べた実験では、「移動すると記憶力がアップする」ということが分かりました。これは新しい場所を覚えようとする脳細胞を使うことで、脳全体が活性化するためです。例えば毎日の買い物でも、違う道を通るようにすると、記憶力の衰えを防ぐことができます。

### 「やる気脳」の老化

- 流行に付いていけなくなった
- 昔が懐かしいと思うことが多い
- 食べたい物が思い付かない

これで 予防!

#### 「新しい体験」を毎日取り入れましょう

新しいことやワクワクすることがあると脳は活性化します。老人脳を予防するためには、新しい体験を、毎日少しずつ取り入れることが大事です。「歩くスピードを変えてみる」「いつもは見ないテレビ番組を見る」など、ちょっとしたことでOK。ただしストレスも脳を老化させますので、負担にならない程度にとどめましょう。



西 剛志 (にしたけゆき) 先生

- 脳科学者(工学博士)
- 分子生物学者
- T&Rセルフイメージデザイン 代表取締役



「80歳でも脳が老化しない人がやっていること」 西 剛志著 アスコム刊 1540円

### 「聴覚脳」の老化

- 聞き間違いが増えた
- テレビの音のボリュームが大きいと言われる
- 子どもの声など高い音が聞こえにくいことがある

これで 予防!

#### 聞こえにくくなったら補聴器を

認知症の12の危険因子で最も危険度が高いのが難聴だといわれています。音は目が覚めている間ずっと脳を刺激し続けていますが、それがなくなるためです。特に若い頃から大音量で音楽を聴く習慣があったり、音の大きい職場にいた方はご注意ください。補聴器は、認知機能の低下を防ぐのにも役立ちます。

### 「共感脳」の老化

- 人の話を聞かなくなった
- 服装に気を使わなくなった
- 人を傷つけてしまうことが増えた

これで 予防!

#### ダンスやお手玉に挑戦

認知機能を高めるのに最も効果的なのが、リズム、バランス、スピードなど複数の動きを同時にする「コーディネーション運動」です。ユーチューブで動画などを見て動きをまねするのもお勧めです。体を動かすのが苦手な方でしたら、お手玉などでもいいでしょう。

### 「客観・抑制脳」の老化

- すぐにイライラするようになった
- 感情を抑えられないことが多い
- 物事を客観視できない

これで 予防!

#### 利き手ではない方の手で作業を試みる

常にイライラしているなどの自覚がある人は、脳の機能が低下して、感情の抑制や注意力が弱まっているのかも。1日5～10分、利き手ではない手で生活してみましょう。手を動かすことに意識が集中するため、心身をコントロールするいいトレーニングになります。



特集

# 手軽に始められる「脳寿命」を延ばす食生活

## 脳の機能のピークは人によって違う

「高齢になると脳が老化する」というイメージがあります。脳の老化現象はもっと早くから始まっています。さまざまな研究機関の調査データをまとめると、脳の機能のピークは「情報処理能力が18歳」「人の名前を覚える力が22歳」「顔を覚える力が32歳」「集中力が43歳」となっています。

このピークは、人によって振幅が大きく、ピークを70代、80代まで持続させる人もいます。ピークを長く保てる人は、脳の衰えを緩やかにしたり、脳を若返らせたりする工夫を日常の中で無意識に行っているのです。特に重要なのが、脳内物質の生成を大きく左右する食生活。以下の工夫を取り入れて、老人脳を予防しましょう。

## かめばかむほど、脳は若返ります！

よくかんで食べるだけで、運動機能や健康機能が向上する気が出る、記憶力が高まる、認知症を防ぐ、免疫力を高めるなどの効果があります。中でも効果が高いのが「やる気脳」の低下防止。そしゃくするとやる気の源であるドーパミンがよく出るようになります。

準備が簡単だからという理由で朝食をパンにしている人も多いですが、やる気を高めるためにはパンよりかむ回数が多いご飯がおすすめです。硬い物を食べる方がいいということではなく、軟らかい物でもかむ回数を増やせばいいのです。

## 動物性タンパク質が脳の衰えを防ぐ

100歳を超えても脳機能が衰えない、いわゆる「スーパーエイジャー」の約6割が、牛肉や乳製品などの動物性タンパク質を毎日取っています。牛肉や乳製品などの動物性タンパク質の中には、やる気ホルモンであるドーパミンの原料になるチロシンというアミノ酸や、リラックスホルモンのセロトニンを作り出すアミノ酸(トリプトファン)などが含まれているためです。

## 「プチゼいたく」で脳を活性化

私たちの脳は制約を受けると活性化しにくくなり、やる気ホルモン「ドーパミン」が出にくくなります。ですから、自由な人の方が老化しにくいのです。例えば好きな物を食べているときの「おいしい」という感情は、味覚への刺激だけでなく嗅覚や視覚などさまざまな感覚への刺激になります。またおいしいと感じる食品はよく味わって食べるため、自然とかむ回数が増えて、脳を刺激します。

## 野菜だけ&粗食は脳を萎縮させる

「年を取ったら粗食の方が体にいい」というイメージがありますが、61歳から87歳の人に対して記憶テストや身体機能のチェック、脳のスキャンなどを行ったところ、野菜中心で肉や魚、卵に多く含まれるビタミンBが不足している人は、5年後に脳の萎縮が見られたそうです。野菜ももちろん大切ですが、動物性食品と組み合わせ、バランス良く取るようにしましょう。

### 老人脳を防ぐためのお薦め食材

#### マグロのトロ、サバの水煮缶

脳細胞を活性化し、老化予防に効果的といわれるEPA(エイコサペンタエン酸)とDHA(ドコサヘキサエン酸)は、青魚の脂肪に多く含まれています。ですから、旬の脂が乗った青魚を食べると効率良く取ることができます。マグロのトロもお薦めです。DHAは1日につき5gの摂取が必要ですが、マグロのトロならすし1貫で3.2g取れるため、2貫食べれば十分です。



#### アセロラ飲料



1日に1gのビタミンCを摂取すると若返り遺伝子が活性化することが分かっています。お薦めは100g中に1700mg(レモンの約34倍)もビタミンCを含んでいるフルーツ、アセロラです。アセロラ入りの飲料なら手軽に取ることができます。

#### マイタケ・かつお節

若返り遺伝子を活性化させるナイアシンを豊富に含んでいます。たっぷりのかつお節でだしを取り、かつお節ごと食べてマイタケを具にしてみてもいかがでしょうか。



# 農業近代化資金

当初5年間

## 実質負担金利 0%

(令和5年7月20日現在)

### 【保証料負担キャンペーン】

#### 当JA保証料助成あり保証料負担0%

【お取扱い期間】

令和5年4月3日～令和6年3月29日まで

主な使い道

- ・農機具(トラクター、人参収穫機等)の導入
- ・農作業場、ハウスの建設等

注) 遅滞した場合には、別途遅延損害金が発生します。  
 注) 行政・JAバンクの利子補給額・JA保証料助成額については  
 それぞれ予算に限りがあるため、ご要望に沿えない場合があります。



富里市農業協同組合 金融部融資課  
 電話番号: 0476-93-2112

### 申込者多数あり!

## おすすめポイント①



## おすすめポイント②

※借入申込から融資実行まで約3ヶ月ほどかかります。

※事業の進行状況によっては

ご要望に沿えない場合もあります。



### 機械導入・設備設置をご検討中の方 ぜひこの機会にご相談下さい。

## 害虫・害獣被害にお困りの方へ

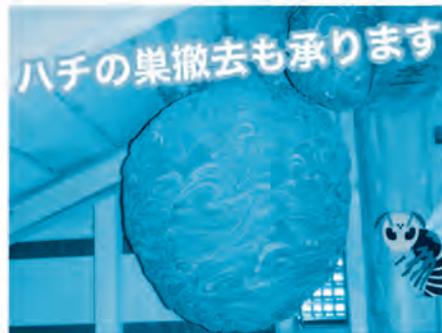
シロアリ防除も承ります

# 対策ならJAにおまかせください!

### 侵入経路となる穴や隙間の遮断工事と追出し処理を行ないます

<駆除対象例>

 ハクビシン	 アライグマ	 ネズミ
 コウモリ	 ハト	 害虫類



調査・お見積り  
**無料**  
※後工程は有料です

お申し込み先: JA 富里市 購買生活課 ☎0476-93-5651

※調査状況次第では、お客様のご希望日に添えない場合がございます。ご了承ください。

<調査・契約・施工> JA 取扱業者  株式会社 アサンテ

ほっとタイム

富里俳壇

白南風や千年杉に神在す しらほえ	白南風や教会の婚紙吹雪	流水に座し白南風の一行詩	白南風や鷺は五尺の羽根拵げ	朝日浴び螳螂巣立つ勇姿かな とうろう	黎明や今の四葩は海の色 よひら	朝一番沸かす麦茶の香ばしき	万緑や優しく包む小糠雨	青空を写す余白の無き青田	波立てて青田の水面風渡る	願ひ事一つに絞る七夕竹	ががんぼや女人の風呂の窓を打つ	葛桜夕焼けメロデイ流れをり	糸とんぼ神の手すさび翅薄き	
鈴木 遊琴	長野 芳枝	水野 俊徳	古川 一步	高橋 文江	寒郡 政雄	山本 和子	稲毛 信子	樋口 寧子	須藤ちづ子	秋葉 紅陽	森重 吉一	迎田 正子	小林 昭治	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。

★★★★★ 9月のあなたの運勢 ★★★★★

<p><b>山羊座</b> 【全体運】好調運です。ラッキーが舞い込む予感。ピンチに思えることもより活躍するためのきっかけです。前向きに捉えて 【健康運】腰痛、関節痛は早めにケアを。サポーターが吉 【幸運の食べ物】カボチャ</p>	<p><b>天秤座</b> 【全体運】上昇運です。少し気がせくかもしれませんが後半を待った方がうまくいきやすいとき。前半は準備に力を入れて 【健康運】頑張り過ぎて疲労をためがち。休憩を入れて 【幸運の食べ物】エノキタケ</p>	<p><b>蟹 座</b> 【全体運】友人や知人との会話が楽しいときです。近場の人気スポットを調べて足を伸ばして。いつもと少し違う日常にツキ 【健康運】けがややけどに気を付けて。ホットミルクが吉 【幸運の食べ物】タイ</p>	<p><b>牡羊座</b> 【全体運】用事が山積みのため息が出がち。ただ、思っているよりも動けます。効率良く動いてあなたの実力をアピール 【健康運】スキンケアに力を入れて。無理な減量は禁物 【幸運の食べ物】エリンギ</p>
<p><b>水瓶座</b> 【全体運】見られていることを意識して行動を。注目を力に変えられます。相談は年上の人にするとき。行動はスピーディーに 【健康運】筋トレやシェイプアップに力を入れて。効果大 【幸運の食べ物】ブドウ</p>	<p><b>蠍 座</b> 【全体運】イライラすることが多そうですが改善へと向かう過程です。原因を調べて対処しましょう。協力者が現れる予感 【健康運】規則正しい生活を心がけて。お酒はほどほどに 【幸運の食べ物】アスパラガス</p>	<p><b>獅子座</b> 【全体運】贈り物運あり。欲しい物をもらえたりしそう。贈るのもお勧め。すてきな買い物ができるでしょう。旅行の計画も◎ 【健康運】口コミの良い健康法を試して。あなたに合っているそう 【幸運の食べ物】マツタケ</p>	<p><b>牡牛座</b> 【全体運】好調運。心配事は取り越し苦労に終わりそう。抱え込まず人に話すと楽になります。買い物は計画性を発揮して◎ 【健康運】胃腸を大切に。消化のいい食事を心がけて 【幸運の食べ物】シジトウ</p>
<p><b>魚 座</b> 【全体運】コミュニケーションが活性化。情報がたくさん入ってきます。頼られても引き受け過ぎないで。取捨選択が大事 【健康運】下半身の冷えに注意。トイレは早めに行きましょう 【幸運の食べ物】オクラ</p>	<p><b>射手座</b> 【全体運】責任ある役回りを引き受けて。大変でもやりがいがあります。人望を得られます。目標は大きく持って。買い物に吉 【健康運】目の疲れからくる肩凝りや首の痛みを気を付けて 【幸運の食べ物】リンゴ</p>	<p><b>乙女座</b> 【全体運】勢いがあり計画推進のチャンスです。強気でいきましょう。人に頼るより自力でいった方が満足いく結果に 【健康運】外出後はうがい。喉の痛みを甘く見ないで 【幸運の食べ物】栗</p>	<p><b>双子座</b> 【全体運】調子に乗り過ぎてしまったと思うことが。何でも一人でやろうとせず協力し合う方向で検討してみよう。金運は良好 【健康運】過度な運動でパワーアップ! 筋トレもお勧め 【幸運の食べ物】ジャガイモ</p>



## 有害鳥獣被害状況について

獣別農作物被害額 (単位：千円、累計は4月から)	捕 獲 頭 数 (累計は4月から)	
	7月中	7月末累計
ア ラ イ グ マ	0	49
ハ ク ビ シ ン	146	344
タ ヌ キ	0	0
イ ノ シ シ	0	7
ノ ネ ズ ミ	0	0
カ ラ ス	146	298
合 計	146	700

捕 獲 頭 数 (累計は4月から)	捕 獲 頭 数 (累計は4月から)	
	7月中	7月末累計
ア ラ イ グ マ	6頭	23頭
ハ ク ビ シ ン	2頭	15頭
タ ヌ キ	2頭	6頭
イ ノ シ シ	0頭	0頭
ア ナ グ マ	0頭	0頭
カ ラ ス	12頭	16頭
合 計	20頭	60頭



イノシシ足跡 (過去の写真) イノシシ被害 カボチャ (過去の写真)

- ◎イノシシ目撃情報 0件：
- ◎イノシシ足跡・痕跡等 3件：二区
- ◎イノシシによる被害 0件：

【参考】山武市との行政界付近でのイノシシ捕獲頭数累計6頭

【令和5年7月末累計】

<情報提供元> 富里市有害鳥獣被害防止対策協議会事務局

### 情報の提供をお願いします

有害鳥獣による農産物被害の軽減を図っていくためには、皆さまからの情報が重要になります。鳥獣の足跡や被害（小さな被害でも構いません）を見つけたら、下記までご連絡ください。地域一丸となって鳥獣害対策に取り組んでいきましょう！

【連絡先】 富里市有害鳥獣被害防止対策協議会事務局（富里市農政課） TEL：0476-93-4943  
 JA富里市営農指導課 TEL：0476-93-5652

## 《金融営業課からのイチオシ情報！》



皆様のご家庭に保障点検に伺います！  
 農協のことならなんでも、気軽にお声掛けください！

### 【8月はアンパンマン!】

- ◎子ども共済資料請求いただいた方にもれなく  
 大好評アンパンマンレッグウォーマーをプレゼント!  
 夏の日差し除けにお子様、お孫様にいかがですか!
- ◎子ども共済はお子様の成長に合わせて対応しており、  
 妊娠中から元気な小学生までご加入いただけます。  
 地区担当のライフアドバイザーが詳しくご案内します!
- ◎もしもの時に備えて、契約内容を確認しませんか?  
 ご相談は下記までお気軽にお問い合わせください。

【お問合せ先】 金融営業課 TEL:0476-93-2112



### 今月の生産者さん

小山 裕之さん  
(二重堀地区)

#### PROFILE

小山さんは、農業大学校を卒業後就農し、農業歴28年。妻の理砂さん、両親と共に、スイカ、ミニトマト、秋冬ニンジン、合計3haを栽培。趣味はソフトバレーボールで、週2回の練習を欠かさず続けています。



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。

### 家族経営しながら効率化アップ

就農28年目になる小山さんは、品目を絞って効率化を図りながら、実習生や従業員を雇わず自分達のペースで仕事ができる家族経営を続けています。「家族でやれる面積で秀品率を上げて反収を増やすこと」を目指し、様々な工夫をしていると話します。例えば、ミニトマトは全面に防虫ネットを張るのが一般的ですが、薬剤で対処できるうちはハウスの側面を捲り上げてよく換気し、ハウス内の気温を下げ着果を良くしています。



定植したばかりのミニトマト

### 富里スイカのブランド維持へ

今年から西瓜部の役員に就任した小山さん。富里スイカへの想いは熱く、「ブランドを維持していくための課題は少なくないが、更なる品質向上のための技術研鑽や省力化の工夫をし、産地としての力を高めていきたい」と話します。



工夫を重ねて秀品率アップ



出荷を控えたプレミアムブラック

### リアルな交流が、強い結束力に

コロナで出来なかつた部会での集まりや飲み会も、再開を楽しみにしているそうです。「SNSを介した交流も良いが、リアルなつながりの良さがある。何気ない会話が栽培技術の向上につながったり、地元の人脈や情報も得られる」と話します。

農家も多様化の時代ですが「富里の農家」として結束力を高めることで、より強い産地になれるのではないかと、小山さんは考えます。「新しい考え方や取り組みなども参考にしたい」と、若手生産者にも積極的な参加を呼びかけます。次の時代を見据えながら、足元の課題を着実に解決していく小山さんの力強さが、富里農業の明るい未来を創って行くに違いないと感じました。



連 載

Chef Nagai's

Recommended Recipes

シェフ永井の  
おすすめ

## カリフローレのチーズフリット

### ◆作り方

- (1) Aの材料を合わせ、冷蔵庫に入れておく。
- (2) カリフローレを小房に分け、(1)にくぐらせ、180度に熱したサラダ油で揚げろ。
- (3) キッチンペーパーで油を切り、器に盛り付け、上からハーブミックス、パルメザンチーズ(分量外)をかけて出来上がり。

### ◆材料 (2人分)

- カリフローレ…100g  
A  
薄力粉…80g  
パルメザンチーズ…20g  
炭酸水…100ml  
塩…少々  
サラダ油…適宜  
ハーブミックス…適宜

永井智一(ながい・ともかず)  
茨城県笠間市にある  
「天晴(旧キッチン晴人)」  
オーナーシェフ



### 6月末の事業実績

	6月30日現在
貯金残高	24,727,602千円
貸出金残高	7,262,969千円
長期共済保有高	94,354,290千円
販売品販売高	3,485,348千円
直売所売上高	429,786千円
購買品供給高	1,193,805千円
出資金	580,345千円
組合員数	2,899人
(正組合員: 1,669人 / 准組合員: 1,230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。	

夏の思い出の一つとして読書感想文が頭に浮かぶ人も少なくないと思います。祖父の本棚から井上ひさしさんの「吉里吉里人」という作品を無造作に手に取り読んで遠い夏の日をふと思い出しました。本を読むこと、感じたことを整理すること。年齢を重ねても大切な作業だと感じる今日この頃です。(石)

### 編集後記

8月1日から概ね2か月間、本館の外壁改修工事を行います。工事関係車両の出入りなどで利用者の皆様にはご不便をお掛けいたしますが、ご理解・ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

### 本館外壁改修工事について

8月1日から概ね2か月間、本館の外壁改修工事を行います。工事関係車両の出入りなどで利用者の皆様にはご不便をお掛けいたしますが、ご理解・ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

### 総務課がらのお知らせ

- 本館正面出入口の全面スロープ化について  
本館正面の金融窓口側出入口の改修工事が7月下旬に完了し全面スロープ化されました。
1. リスク評価書の定例改正について  
議案  
が審議されました。

### 理事会メモ

