ちょうせい

CHOSEI

2011
8
Vol.427

これから色付きます。

一宮町在住　秋山　孝さん

味が自慢の「ながいき梨」

ながいき梨は、甘くて、ジューシーでしゃりしゃりとした食感があります。幸水、豊水、新高を主に栽培しています。千葉県は梨の収穫量日本一。その中でもながいき梨は早期出荷をしていて、味、品質の優れた梨です。

JA長生

■JA長生の情報満載
http://www.mobara.ne.jp/jachosei

農業ばんざい

全国に「ながいき梨」を広めていきたい

一宮町在住　秋山　孝さん

秋山さんは結婚を機に、昭和59年に就農して今年で27年目になります。現在は、梨の幸水50アール・豊水50アール・新高10アールを栽培しています。

ここ最近、天候が不順（異常に暑かったり、ゲリラ豪雨など）で、栽培管理が難しくなっているそうです。しかしお客様に、安心・安全で喜ばれるものを作りたいと日々勉強中だそうです。

「6年前の岬と一宮の梨組合の合併にともない、さらにブランド維持、拡大をし、全国に〈ながいき梨〉を広めていきたい」と話してくれました。

ちょうせい

2011 8

目次 CONTENTS

農業ばんざい……2
ながいきキッズ……3
あくていぶエイジ……3
今月の特集……4
お酢のミラクルパワーを活用しよう！
みみよりあぐり情報……6
みんなの広場・なんでも掲示板…8
とれたてニュース……12
インフォメーション……14
編集部Diary……15
おいしく食べよう！
ながいきレシピ〈お酢〉……16

ながいき キッズ

元気な男の子です。

お父さんとお母さんが、健やかな心で成長してほしいと名づけられた健心くん。トーマスや自動車が大好き。トーマスや自動車のおもちゃなどで遊んでいます。

最近では、テレビなどを見て歌を歌いながら踊ったり、楽しんごのまね(ラブ注入)をしたりしてみんなを楽しませています。言葉もたくさん覚えて、よくお話をしてくれるそうです。将来は、消防士さんになりたいと話しているとのこと。

素直で、元気に育って下さいとおじいちゃん、おばあちゃん。健康で人の気持ちがわかる人に成長して下さい。そして、いつもニコニコと笑顔を見せて下さいとお父さん、お母さん。

加藤(かとう) 健心(けんしん)くん
(1歳11ヶ月)

茂原市在住

父・正和さん　祖父・渡邉正雄さん
母・照美さん　祖母・渡邉光子さん

あくていぶ エイジ

木島さんご夫妻

お互いに支え合う心を持つこと。

長生村在住

木島(きじま) 秀直(ひでなお)さん(77歳)
修身(おさみ)さん(74歳)

■お二人のなれそめは？
夫・妻：親戚の紹介です。

■生活信条は？
夫：健康で無理せず現役を目指してます。
妻：人に親切で常に感謝の気持ちを忘れない様にしています。

■昔の農業の思い出や苦労話をお聞かせください。
夫・妻：すべて手作業でたいへんでした。

■趣味は？
夫：農作業です。人より良い作物を作る事を心がけています。
妻：ショッピングです。

■夫婦円満の秘訣は？
夫・妻：お互いに支え合う心を持つことです。

今月の特集

お酢のミラクルパワーを活用しよう！

台所に必ず常備されている調味料のひとつがお酢ではないでしょうか。このお酢、おいしいお料理はもちろんのこと、健康、ダイエット、食欲増進に殺菌効果など、思いつくだけでもこれだけの能力を秘めた、とってもすごい調味料。今回は、この食酢（酢）のミラクルパワーをご紹介いたします。

〈お酢は人類最古の調味料〉

お酢は、保存していたお酒に「お酢の菌（酢酸菌）」が付着し発酵したことで偶然にできたものと言われています。だから、日本酒を飲む日本では「米酢」、ウィスキーを飲むイギリスでは「モルトビネガー」、フランスやイタリアでは「ワインビネガー」が主にお酢として使われているのです。

この酢の起源はとっても古く、紀元前５０００年頃の古代バビロニア人は干しぶどうやナツメヤシを利用してお酢を造っていたと言われ、文献では「旧約聖書」のなかにお酢で造った飲み物の話があるほどです。

〈健康と美容にお酢パワー〉

お酢は昔から「体にいいもの」と世界各地で伝えられており、ギリシャの学者ヒポクラテスは、病みあがりの病人にお酢を摂るように勧め、古代エジプトの女王・クレオパトラも美貌を保つ為に酢を愛用したといわれます。また、中国でも周の時代に、お酢は漢方薬としてその効能が認められていたと言います。

■お酢の効能

●食欲増進

食酢の持つさわやかな酸味が嗅覚と味覚を刺激し唾液や胃液の分泌を促し食欲を増進させます。

●減塩

食酢には塩味を引き立たせる働きがあり、塩分を少なめにする代わりに食酢を加えることで、おいしく仕上がります。

●防腐

主成分の酢酸に細菌の増殖を抑える防腐効果があるため食酢を使った料理は腐りにくいと言われています。ピクルス、らっきょう漬け等の酢漬も食酢の保存力を利用した一例です。

●疲労回復

運動をしたあとなどエネルギーを消費し、疲れを感じます。このような時、飲んだり食べたりしてエネルギーを補給しますが、食酢を一緒に摂るとエネルギー源を効率的に再補充し、すみやかな疲労回復につながります。

（参考：全国食酢公正取引協議会資料）

●その他

お酢には血管を拡張して血液の流れを良くし、血圧を下げる働きがあるため「高血圧の予防」や、体を酸性体質からアルカリ性体質に改善することから「疲労回復作用」、さらに「カルシウムの吸収率向上」や「血中コレステロール値の上昇抑制」といった、健康面での効能や効果がおおいに期待できるとされています。

〈お酢の応用利用法〉

■お酢で煮くずれ防止

お酢にはタンパク質を固める作用

があり、魚などの表面のタンパク質を固め煮くずれを防いでくれます。お酢には魚の臭みを消す作用もあるので、生臭さが気になる人にもお勧めです。

●煮くずれ防止のポイント

魚の煮物の煮汁に水の分量の内、大さじ1～2杯分をお酢に代えます。お酒100cc、お水100ccで煮る場合は、お水を80ccにしてお酢を20cc入れます。

■お酢で肉や魚を柔らかく

お酢には肉や魚を柔らかくする作用もあります。お酢は短い時間煮るとタンパク質を固めますが、長時間煮込むとタンパク質を分解させる働きもあります。肉や魚をお酢で長時間煮込むと骨まで柔らかくなります。

■防腐効果活用法

●ご飯を炊くときに少量のお酢を入れると、ご飯が腐りにくくなり、お弁当用のご飯などにも重宝します。お酢を入れる量は、お米2合に対してお酢小さじ1。炊きあがったご飯を食べてもお酢の臭いはしません。

●どんな料理でも少量のお酢を入れると防腐作用があります。ハンバーグにも挽肉300gに対して小さじ1のお酢を入れると防腐効果を発揮します。

●おにぎりは手に塩を付けることで防腐効果を出すと共におにぎりの味付けにもなっています。更に、おにぎりを握るとき、手にお酢をつけると防腐効果が高まります。

■お酢の保存法

お酢には殺菌効果があり、お酢そのものが腐ることはあまりありません。しかし、いくら腐敗しにくいお酢といえども口に入れる食品ですので、保存方法には気を遣いたいものです。

●お酢100%の時

米酢や穀物酢など混ぜ物をしていないお酢だけの場合は冷蔵庫に入れる必要はなく、台所の流し台の下など冷暗所においておくだけでかまいません。

●お酢に混ぜものがある時

ぽん酢や調味酢などの混ぜ物がある場合は、お酢の含有量が限られていますので腐敗する可能性があります。保存は冷蔵庫を使いましょう。

■お酢の摂り方注意「お酢を飲むタイミング」

お酢をドリンクとして飲むときは、食前に飲まず、食事中か食後に飲むようにしましょう。お酢ドリンクを飲むと食欲が増して、余計に食べてしまうこともあるためです。また血糖値をコントロールする目的でお酢を摂取されるときは、食事中にドリンクとして飲むか、酢の物などお酢を含んだ食事を食べるようにしましょう。

■お酢の活用・応用編

●食器のアク取り

お酢にはアクを取る働きがあります。スポンジなどにお酢をつけてこするだけです。アクで黒ずんだ鍋の汚れを取るときは2倍に薄めた酢水を鍋に入れ、約15分煮立たせた後水洗いします。黒ずみもきれいに取れます。

●臭いとり

お酢には食器や鍋についた臭いをとる効果もあります。100倍程度に薄めた酢水を10分ほど臭いのついた鍋で煮立たせ、水洗いすると臭いが消えてしまいます。

●ゆで卵をきれいに

ゆで卵を作るときに、ゆでる水に少量のお酢を加えると卵の殻がむきやすくなります。卵の殻にひびが入っているときも白身が流れ出にくくなります。

JA長生女性部短期大学校

第4回講座「酢の講座」が行われました。

7月5日にエーコープの酢の製造元である大興産業㈱から岩村恵子講師を招いて、酢を使った料理5品をつくりました。毎年講座を開いて、おいしい酢の料理をおしえていただいています。

今回つくった料理の中の2品を、ながいきレシピで紹介しています。

来月号の女性部NOWで、講座を受けた感想を紹介します。

岩村恵子講師（中央）と短期大学校生

おいしいお米

長生農業事務所地域振興部改良普及課インフォメーション

8月の稲作のポイント

いよいよ収穫が間近となりました。おいしい米作りのポイントは登熟後半まで根を生かし、適期収穫で、適切な乾燥をすることです。

■登熟期間の水管理について

出穂後の2週間は、田面に水が常時ひたひた程度にあるような湛水管理をします。この管理でカドミウムの吸収を抑制します。その後10日間は間断かんがいを行い、根の活力を維持し、米粒の充実を図ります。早期落水はなるべく行わないようにします。

乳白米の発生は出穂後15日頃までの高温（平均気温28度以上）や、過剰生育、あるいは出穂後の肥料不足などが原因になります。乳白米を抑制するためには、総合的な栽培管理の仕上げとして、登熟期まで伸びるうわ根（表面に張るマット状の細かな根）を大切に生かすことです。この根を生かすためにはお盆後にも適度な水分が必要です。

■カメムシ防除について

斑点米の原因となっているカメムシは主にクモヘリカメムシ、ホソハリカメムシです。また、最近は小型のカスミカメムシ類の発生も確認されています。

斑点米は主として乳熟期以降に成虫や幼虫が、穂を吸汁加害することで発生します。この時期は成虫よりも幼虫による被害の方が多くなります。幼虫は小さく探しにくいのでほ場をていねいに観察します。幼虫が多い場合は防除を行います。薬剤は収穫前日数をよく確認し、遵守します。（収穫前日数が14日あるいは7日と短いものが中心です）薬剤名などはお近くの農協の窓口で確認してください。

■収穫適期の判定について

早刈りし過ぎると粒の充実が悪く、青米や未熟粒が多くなります。一方、遅刈りになると玄米の光沢が悪くなり、籾の水分が低く立毛中でも胴割れが発生しやすくなります。

品種ごとの収穫日の目安は、平年並みの天候であればふさおとめで出穂後33日前後、ふさこがねで35日前後、コシヒカリで35～40日です。

しかし実際はその年の天候や生育状況により変動します。そこで帯緑色籾の割合をみて判断します。帯緑色籾とは完熟籾に対して籾に少しでも緑色部分があるものをいいます。その割合が15%になった時が収穫適期です。刈取り適期の2～3日前から対緑色籾の割合を数え、刈取日を決めます。

■収穫・乾燥・調製について

コンバイン・乾燥機・籾摺機は使用する前にゆとりを持って整備点検をしておきます。これらの機械が使用中に故障すると修理に大変な労力・時間が必要になります。

収穫作業は雨で濡れている時や露のある時間を避けて行います。また収穫した籾を3時間以上炎天下におくと品質が低下するので収穫後は速やかに乾燥します。

高温による急速な乾燥や過乾燥は胴割れ米を発生させ、品質・食味を低下させます。仕上がり水分は14.5%～15%とします。

また籾摺りは乾燥後、穀温が高い状態で行うと肌ずれや胴割れ米を生じます。十分冷ましてから行うようにします。選別には1.8㎜以上の網目を使います。

はたけの話

夏の野菜の病気について

今回は夏に出やすい細菌（バクテリア）による病気とその対策について紹介します。

■軟腐病（なんぷびょう）

【症状】

病名のとおり、作物が軟化、腐敗して悪臭を放つのが特徴です。軟腐病菌は高温を好み、多湿条件下は発生を助長します。特に台風通過後に激発します。台風一過後の高温多湿条件下はもちろんのこと、強風により葉が傷み、その傷口から病原菌が容易に侵入しやすくなるからです。

【対策】

●発病株は速やかに抜き取る

発病株は感染源になるため、被害が軽微でも抜き取ります。

●栽培管理の見直しを

高うね栽培やマルチ栽培は降雨による作物の冠水や土の跳ね返りを防止し、発病を抑制します。また窒素質肥料の施用過多は発病を助長するため、改善します。

●薬剤防除は…

発病前に予防効果のある薬剤を散布します。薬剤としては（野菜類に登録あり）

ジーファイン水和剤１０００倍

Ｚボルドー　５００倍

などが有効です。ただし、高温時の薬剤散布は薬害が出やすいため、日中の散布は極力避けます。

■青枯病（あおがれびょう）

【症状】

ナス科などの多数の作物に被害を及ぼします。主に根から侵入した病原菌が茎等で増殖します。茎内の水の通りが悪くなるため、作物は急激に水分不足になり、葉がまだ緑色を保ったまま、しおれて枯死します。

【対策】

●発病株は速やかに抜き取る

●抵抗性台木に接ぎ木をする

薬剤による防除は困難です。接ぎ木することが一番の対策です。ただし、台木の種類によって本病への強さが変わってきますので注意してください。

営農新着便

―コメづくりにケイ酸の必要性を見直そう―

新しい省力型ケイ酸質肥料 農力アップスーパー60のご紹介

田んぼの土づくりの必要性は分かっていても施用量が多く、効果が早く現れないため施用されない事が多くなってきました。

最近の化成肥料は省力型の高機能のものが増え必要最小限の肥料成分しか入らず、田んぼの肥沃度が低下しています。異常気象が恒常化しつつある近年、異常高温等に耐え、品質・収量の低下を防ぐにはケイ酸分の補給が不可欠です。

稲はケイ酸植物で、ケイ酸をたくさん吸った稲は葉・茎が固くなり健康で丈夫な稲になります。

「農力アップスーパー60」はケイ酸の吸収利用率を高めたケイ酸質肥料で、効果が早く現れます。又、根を守る鉄、マンガンが含まれ、乳白等の異常気象等の影響を抑えます。本年度より新発売となりましたので、是非検討してみてください。

農力アップスーパー60の主な成分　　単位：%

成分値	可溶性ケイ酸	アルカリ分	く溶性苦土	く溶性マンガン	く溶性りん酸	酸化鉄	ホウ素・モリブデン
保証成分	20.0	40.0	1.0	2.0			
含有成分	23.0	43.0	2.3	3.0	2.5	12.0	微量

※含有成分は分析例

※ケイ酸は吸収利用率が高く、葉・茎・根の健全性向上
※鉄・マンガンは、登熟期まで根を守り、養分の吸収を高めます。
※りん酸は、く溶性で元肥の不足分をカバーします。

標準施用量　10アール当たり60kg（3袋）

※ケイ酸肥沃度の低い田んぼでは、100kg程度施用してください。

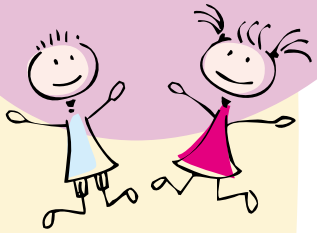
※参考「農力アップ（粒）20kg」
平成23年7月時当用価格
1,070円

なんでも掲示板

ここは読者のみんなが自分の言いたいこと、見せたいものを発表できる掲示板です。楽しく気軽に参加してください！

みんなの広場

クラスメイト



今月は茂原地区の小学生の皆さんに作品を作成していただきました。ここに紹介した作品はその中から選考した優秀作品です。

宮本頌子さん（萩原小学校5年）

知和井愛実さん（二宮小学校5年）

細矢千尋さん（鶴枝小学校6年）

四季の花づくり

冬花壇の彩り、今から準備

早川京子

干天続きの季節です。花壇の水やりが欠かせません。地表面が白く乾いたら、たっぷりと水を掛けておきましょう。アサガオやコスモスは、まだ種まきができます。草丈が低いうちに花が咲きます。ダリア、サルビア、マリーゴールドなどの他、早く咲き終わったコスモスは、8月上旬に、草丈を半分か3分の1程度に切り戻して、秋に再び花を咲かせましょう。

冬の花壇はどうしても彩りが乏しくなります。そんな花壇に、にぎわいを求めるには、真夏から準備をします。秋まき草花のうち、デージー（ヒナギク）、パンジー、寒咲きカレンジュラなどを、なるべく早くまいて、早く咲かすのです。

デージーの種まきは8月から10月ころまでできますが、早くまけば12月ごろから咲きます。降霜の心配がある所では霜除けをしてやります。

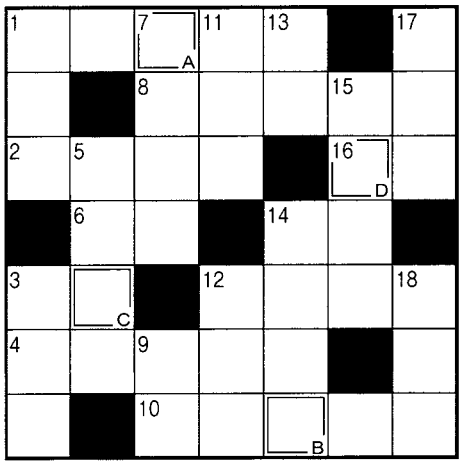
一般的には9月下旬に種まきのパンジーも、今月まけば、早く花を咲かせてくれます。ただ、パンジーは高温だと発芽が良くないので、箱や鉢に種まきをして、風通しの良い所に置き、涼しくしてやります。

これらのほかに、カレンジュラといった名前で売られているキンセンカの仲間があります。キンセンカは寒さには比較的弱いのですが、これらは寒さに強いものです。

また、冬の定番・ハボタンは、一般的には7月上中旬にまきますが、今からでもまけます。ハボタンはキャベツの仲間で、種まきはいつでもできます。七夕ころにまくものより小振りにはなりますが、8月上中旬にまいてみましょう。

これらは、本葉が2、3枚になると株が混み合ってくるので、3～5cm間隔に植え広げ、さらに混み合ってきたら、定植します。何回も移植することで、細根が多く出て、丈夫な苗に育ちます。特にハボタンは本葉7、8枚のときにも植え広げてやるのがよいでしょう。

クイズ クロスワード



A～Dが答えです。

■タテのカギ

①遊園地で―屋敷に入る
③回り道すること―路
⑤キャンプや登山で使う寝袋
⑦疲れたなあ、―入れようか
⑨ペットに与えます
⑪隠し事がばれること
⑫野球のチームのことをその人数からこういいます
⑬竜宮城でタイやヒラメが披露しました
⑭フーン、フンフンフーン♪
⑮芝居などの演目のこと
⑰緑と黒のしまがある果物
⑱シャンプーの後にする人も

■ヨコのカギ

①多人数で宴会をするのに向いた部屋
②郵便物に押されます
③表の反対側
④コーヒーや紅茶に含まれます
⑥夏でも高い山には残ることがあります
⑧札幌市の観光名所の一つ
⑩強い日差しから目を守ります
⑫サーファーが楽しむもの
⑭骨切りして食べる魚
⑯奈良公園にたくさんいます

「ながいき梨」プレゼント

正解者の中から10名様に、ＪＡ長生青年部の提供で「ながいき梨」をプレゼントします。

■応募方法
ハガキに、答え、住所、氏名、年齢、電話番号、職業をご記入のうえ、「ちょうせい」8月号でいちばん良かったと思う記事名と本誌に対するご意見・ご要望などを書いて、〒297-8577茂原市高師1153 ＪＡ長生企画部企画課「クイズ係」までお寄せください。
※締め切りは、平成23年8月31日㈬消印まで有効です。

答え合わせと当選者発表

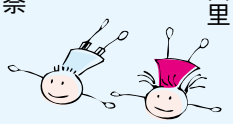
6月号の答え

1カ	タ	7ツ A	11ム	13リ	■	17タ
イ	■	8ウ	エ	ス	15タ	ン
2カ	5ラ	ブ	キ	■	16イ	ス
■	6イ C	ン	■	14セ	リ D	■
3ソ	バ	■	12マ	ツ	ク	18ラ
4ウ	ル	9ウ	ド	シ	■	ー
ル	■	10カ	リ	ユ B	ウ	ド

ツユイリ

6月号の答えは「ツユイリ」で、144名の方が正解でした。抽選の結果「長生マスクメロン」は次の方々に当たりました。（敬称略）

一宮　福辺みね
睦沢　村杉友香、松﨑由里
長生　木島美智子
白子　田辺初江
長柄　斎藤博美
長南　長谷川けい子
本納　深山幸恵
茂原　藤乗証一、石井美奈



農村の文芸 第421回

【俳句】

台風に煽（あお）られ落ちて梅干しに
長生　田中　節子

日焼にて農話と正論女人講（めじんこう）
睦沢　加藤　秀子

アマリリス寄り合ふ二輪双子めく
睦沢　篠田　とみ

風鈴の音色みちのく母の旅
茂原　大塚　幸子

支え合い老も若きも皆の輪
白子　片岡　ひろ

花選び払うシュウトにまかせおる
茂原　中山　重平

空港や朝の静寂（しじま）に一番機
茂原　髙橋　良昌

瓦礫（がれき）山悲しく照らす春の月
一宮　横山美恵子

アユ跳ねて釣り人競ふ飛騨路かな
長南　山形　文一

口聞かぬ一輪の花に心打つ
茂原　大塚　典枝

鎌を手に二番草なる田草取り
長南　矢代　守仙

唐モロコシ病む歯忘れて齧（かじ）りけり
長南　吉野　正一

【短歌】

さつま芋植えても植えてもくき折られ今だ正体わかりずまい
白子　川村　節子

紅花に囲まれ撮影水無月の長福寿寺に感激新た
長南　鶴岡　正純

幼子（おさなご）のカヤツリ草に出合して昔なつかし雷族に
茂原　関谷　英子

国会の中継ならば釘づけで大物質疑拍手喝采
茂原　山田　信子

小一で初めてかつぐおみこしにかけ声高く仲間入りして
白子　萬﨑智津子

夏くさの濃き緑垂れ午後の二時バカ鶯の狂ひ啼きてむ
長柄　白井　徳郎

※到着順に掲載しています。
※作品には必ず仮名をふり、毎月10日必着でお願いいたします。

女性部NOW

太巻き寿司の講習会

講師の金坂秀子さん（中央）と短期大学校生

JAの女性部短期大学校第3回講座の太巻き寿司の講習会が6月9日に、白子町健康づくりセンターで行われました。

私は千葉に越して来てから、色々な絵柄の太巻き寿司をごちそうになる機会がありましたが、自分で作ったことはまだ一度もなかったので、今回の講習をとても楽しみにして参加しました。

お寿司の絵柄は、さざんかとばらです。さざんかはピンクのすし飯で5本の細巻きをつくり、つぼみにはピンクの干ぴょう、葉っぱには青菜を使いました。卵焼きの上に全面すし飯をのせて、向こう3分の1より手前に花を置きさらに手前に3本の山を作り、のりをかぶせて、青菜と干ぴょうを山の斜面に入れて、巻いていく。見事なさざんかが出来ました。次は、ばらの太巻き寿司です。まず、まきすに薄焼き卵を広げピンクのすし飯と紅生姜をちらしくるくる巻いて、ばらの花を作りました。のりの上にすし飯を広げてのりを置き、くぼみをつけて葉っぱの部分をつくり中央につくっておいたばらの花をのせ、くるくると形よくまき上げたら、何と素敵なばらができました。なごやかに皆でつくった太巻き寿司を食べました。残りは家に持ち帰り、自作の太巻き寿司を早速記念に写真を撮ってみたりして、まるで食べるのも惜しいように、お皿にのせて眺めていました。それは、おもった以上に、きれいにはっきりとさざんかの花が表われたり、可愛いばらの花が表現できて満足だったせいでしょう。とても楽しい、太巻き寿司の講習会でした。

さざんかとばらのお寿司

文：睦沢支部

「千葉から日本を元気に！」を開催

県は6月11、12日の両日、千葉市の幕張メッセ国際展示場で、「がんばろう！千葉」観光キャンペーン「千葉から日本を元気に！」を開催しました。観光PRや農産物販売などを通して、東日本大震災から立ち直ろうとする「元気な千葉」を全国に発信。JA長生も出店し、地元産のトマトや水耕ネギ、タマネギなどを販売しました。普段から同JA産農産物を購入している人は「やっぱり長生トマトはおいしい」と話していました。

農産物を買い求める来場者

「がんばろう！千葉」第2弾を開催

社団法人かずさ青年会議所は6月25、26日の両日、千葉市のQVCマリンフィールドで、M（マリーンズ）グルメ・マーケットの一環として「がんばろう！千葉」と題した販売イベントを開催しました。

JA長生も参加し、カットメロンやカットトマト、キュウリの一本漬け、米粉入りパンなど販売しました。試食したメロンは「とても甘くておいしい」と、野球を観戦に来た人々に好評で、多くの人だかりができ、飛ぶように売れました。

農産物を買い求める来場者

8 今月の運勢

モナ・カサンドラ

牡羊座 全体運 前向きな気持ちになれる月。やってみたいことには積極的に取り組んで。気の合う仲間とのレジャーもお勧め　健康運 ちょっとしたケガに注意。行動は慎重に　幸運を呼ぶ食べ物 キュウリ

牡牛座 全体運 感情的になりやすいので、深呼吸で心を静めて。家族や身近な人たちへの感謝の心を大切に。芸術鑑賞に幸運が　健康運 軽いスポーツや運動を楽しむと好影響大　幸運を呼ぶ食べ物 冷しゃぶ

双子座 全体運 コミュニケーション運が活発化。初対面の相手にもフランクに話し掛けて。話題のスポットへ遊びに行くのも吉　健康運 飲み過ぎに気を付けて。軽い運動も大事　幸運を呼ぶ食べ物 インゲン

蟹座 全体運 趣味や習い事など、好きな作業に打ち込んでみて。部屋の整理整頓や荷物の片付けをするのも好運を呼ぶ秘訣（ひけつ）　健康運 無理をせず、のんびり過ごすのがベスト　幸運を呼ぶ食べ物 冷やし中華

獅子座 全体運 何事にも意欲的に取り組めそう。新しいジャンルでも果敢にトライしてみて。未体験の事柄ほど成功率は高め　健康運 食事が不規則になりがち。栄養を考えて　幸運を呼ぶ食べ物 オクラ

乙女座 全体運 優しい気持ちになれるとき。誰にでも親切にできるので、自然と人気が高まるはず。気晴らしには足湯が一押し　健康運 おおむね良好。ストレッチで体を動かして　幸運を呼ぶ食べ物 ところてん

天秤座 全体運 知的好奇心が旺盛になっているよう。読書を楽しんだり、専門的なことを勉強したりすると気力充実。散歩も◎　健康運 重圧を感じやすいかも。気分転換が必須　幸運を呼ぶ食べ物 ウナギ

蠍座 全体運 自分の殻にこもりやすくなる気配。周囲との協力や絆を大事にして。リラックスするには、オルゴール曲が最適　健康運 小まめに体を動かすと、体力アップに　幸運を呼ぶ食べ物 スズキ

射手座 全体運 行動力が増している時期。思う通りに動いてみて。遠出のドライブや旅行に出掛けるのも良い刺激になりそう　健康運 無理しない程度に、軽く体を動かして　幸運を呼ぶ食べ物 かき氷

山羊座 全体運 物事を悪い方に考えやすい傾向がチラリ。プラス思考を意識すれば好変化あり。ヒーリング音楽を聴くのも有効　健康運 疲れをため込まないよう、適度に休養を　幸運を呼ぶ食べ物 ピーマン

水瓶座 全体運 勢いがある半面、ささいなことでつまずきがち。一喜一憂せず、どんと構えてみて。ストレス解消にはカラオケへ　健康運 オーバーワークにご用心。無理は禁物　幸運を呼ぶ食べ物 桃

魚座 全体運 神経質になり、つまらないことでもめる暗示。細部にこだわらずおおらかに。運気好転には、ガーデニングを　健康運 比較的安泰ムード。問題なく過ごせそう　幸運を呼ぶ食べ物 くずきり

とれたてニュース

小麦の刈り取り

農事組合法人長南町東部営農組合はこのほど、2011年産小麦の刈り取りをしました。同組合は、53ヘクタールを栽培。今年は、4、5月と寒さが続いたため、前年より1週間ほど刈り取りが遅れたが、約78トンを収穫しました。

刈り取った小麦の一部は、同組合が販売している小麦焼酎「埴生の恵」に使う予定です。

実演体験の会場には、近隣住民など約250人が来場。来場者は、JA職員やメーカーに操作の仕方などを教わりながら小麦の刈り取り体験を行いました。

実演体験をしながら小麦の刈り取り

東京電力原発事故による風評被害賠償請求

東京電力原発事故に起因する風評被害で、青果物の価格低迷が生産者に甚大な被害を及ぼしています。

JA長生は、3、4月分の賠償請求を過去3ヵ年の平均値を基に損害額を算出し、JAグループ東京電力原発事故農畜産物損害賠償対策千葉県協議会に、生産者221名より協議会会長・副会長（4名）宛てに委任状を添えて、6月30日に全国協議会弁護士を通じて東京電力に代理請求致しました。

なお、今後の風評被害についても随時請求していきます。

賠償対策千葉県協議会の総会の様子

請求金額総額	142,452,463円
内生産者にかかる請求額	139,362,437円
内JAにかかる請求額	3,090,026円

品目内訳	価格低迷分	採算割産地廃棄分
トマト	91,991,799円	
ネギ	15,316,408円	
水耕ネギ	13,124,621円	5,411,378円
葉ニンニク	180,201円	
産直トマト	74,358円	
産直ミニトマト	1,623,064円	
サラダ菜	11,578,157円	
マイタケ	234,333円	

初級職員を対象に、研修会を開く

JA長生は、九十九里町のサンライズ九十九里で勤続3年目の職員14人を対象に7月13日から1泊2日の日程で、初級職員研修会を開催しました。

この研修は、企画部職員が講師となり、JA初級職員に必要な基礎知識、窓口のリーダーとなるべき人材の養成、協同組合職員としての知識・態度の向上を目的としています。職員としてのあるべき姿を認識し、現在の行動を振り返る自己啓発型の研修方法をとりました。

研修会の様子

長生マスクメロン大好評

●JA長生施設野菜部会アールスメロン部は6月20日、JAグリーンウェーブ長生で査定会を開催しました。生産者と関係機関、市場担当者ら50人が参加。メロン需要期の安定供給により、有利販売することを申し合わせました。本年産も糖度が十分で、品質が高いメロンができました。

●消費者PRを目的として本年も6月26日、千葉市の「そごう千葉店」で、長生マスクメロン品評会を開催しました。長生マスクメロンは同店ギフトコーナーのお中元用商品の中でも、トップクラスの人気です。厳選な審査の結果は次のとおりです。(敬称略)

最優秀賞:田中　勝(一宮)
優　秀　賞:岡野昭浩(一宮)
　　渡辺　明(一宮)
優　良　賞:斉藤孔久(一宮)
　　伊藤一竹(一宮)
　　中村　守(一宮)

現品査定をする関係者

●7月1日、石井常務と玉川一宮町長、部会役員は、石渡哲彦千葉県副知事を訪問し、長生マスクメロンのPRと共に販売促進への協力をお願いしました。

左から　石井常務、玉川一宮町長、石渡副知事、中村部長、秋塲副部長

品評会の様子

各地区で通常総会

茂原蔬菜出荷組合通常総会

JA長生茂原蔬菜出荷組合は6月2日七渡出荷場で、生産者と関係機関、市場担当者などが参加し、通常総会を開催し、事業計画など3議案を議決しました。

岡澤彰彦組合長は「昨年の夏の猛暑と干ばつで生育が遅れ、冬は寒さで葉が枯れてしまった。しかし、数量は昨年より多かったが、風評被害で価格が下落し生産者には厳しい状況だった。」とあいさつしました。

同組合では研究部会を通じ栽培技術の向上や他の組合などとの情報交換を積極的に行っています。

茂原蔬菜出荷組合通常総会の様子

本納蔬菜部第30回通常総会

JA長生本納蔬菜部は6月24日、JA長生本納支所で、生産者と関係機関、市場担当者ら80人が参加し、第30回通常総会を開催し、事業計画など3議案を議決しました。

同部の鈴木喜玖夫部長は「夏の猛暑・秋から初冬の干ばつと天候不順で生育が遅れ、さらに大震災、原発による風評被害など厳しい状況だった。しかし、このような時こそ出荷基準を守り、よりよいねぎを出荷し、有利販売につなげたい」とあいさつしました。

同組合は、消費者にさらに安全・安心なネギを提供するため、総会終了後栽培履歴記帳の精度向上について研修をしました。

本納蔬菜部通常総会の様子

インフォメーション

贈答用に一宮・岬梨組合の「幸水」の梨を

販売期間: 8月上旬～
価　　格: 5キロ　3，000円～
お問い合せ: JA長生農産物直売所
TEL 0475-40-1077
営業時間:9時～16時30分
年中無休

JAグループが県下全域で行う JAホームヘルパー2級養成研修のご案内

《10月9日開講予定　受講生募集》
☆研修は通信教育による講義と実技演習・実習
☆講義・実技演習は土・日曜日、実習は平日が中心
☆補講も責任をもって対応します
☆資格取得後の就業もご相談ください
研修期間: 平成23年10月9日(日)～平成24年2月19日(日)
<通信教育・講義58時間、実技演習42時間、実習30時間><延130時間>
主 催 者: JA千葉厚生連
会　　場: 千葉県農業会館6階ホール・JA長生福祉センター他
定　　員: 16名(定員に達し次第、締め切らせていただきます。)
受 講 料: 一人あたり72,000円(テキスト代、実習費、消費税含む)
※別途、健康診断料(4,500円程度)がかかります。 ※JA共済加入者には助成制度あり(最高15,000円)
参加申込み: 平成23年8月31日(水)まで
お問い合せ: JA長生　福祉センター(担当:山口、片岡)
平日　午前9時～午後5時
TEL0475-20-1888　FAX 0475-24-5117
お気軽にお問い合せください。

短期アルバイト募集のお知らせ

JA長生ではライスセンターおよび米集荷の短期アルバイトを募集します。
勤務場所: 各支所・各ライスセンター　**時給:** 900円
勤務時間・待遇等についてはお問い合せください。
お問い合せ: JA長生農産園芸部　農産販売課
担当:田中・藍　TEL0475-24-5114

秋の農繁期営業のお知らせ

秋の農繁期対応(米の荷受)として、下記のとおり休日営業を行います。どうぞご利用ください。
支所指導経済課　睦沢・高根・日吉・東郷の各支所
営業日: 8月20日～9月11日までの土・日曜日
営業時間: 午前8時30分～午後5時
※なお、地区により営業日、営業時間が若干異なる場合があります。
農機センター　睦沢・長生・長南の各農機センター
営業日: 8月20日～9月11日までの土・日曜日
営業時間: 午前8時30分～午後5時
※なお、地区により営業日が若干異なる場合があります。
給油所　睦沢・白子・長柄・本納の各給油所
営業日: 8月21日～9月11日までの日曜日
※なお、一宮・白子・長南・本納・茂原の各営農経済センターは8月11日～9月30日は1日営業いたします。

結婚相談業務変更のお知らせ

結婚相談業務の事務局を、生活購買部生活課から農産園芸部担い手支援課に移管しました。
この間、結婚相談業務にご尽力いただいた結婚相談員制度については、これを機に廃止し、今後は農業後継者を中心に据え取組んでいきます。
お問い合せ: JA長生農産園芸部　担い手支援課
TEL 0475-24-5114

JA-SS 夏のキャンペーン2011

期間中、JA-SSでガソリン・軽油を3,000円以上給油して豪華賞品をGETしよう!!
期　　間: 8月1日(月)～31日(水)
応募締切: 8月31日(水)
A　賞: プラズマクラスター　イオン発生機(車載タイプ／ポータブルタイプ)／30名様
B　賞: ルルド　マッサージクッションS／50名様
C　賞: JAタウン厳選! 産地直送 お取り寄せ商品／合計300名様
詳しくはお近くのJA-SSまでお気軽にお問い合せください。

今年の夏こそ涼しく

ご家族ご親戚のお集まりに「安心と信頼」のJAグループオリジナル商品『エーコープマーク品』ご利用で涼しくお過ごしください。

理事会だより

第6回理事会を6月30日、理事26人の出席により（監事6人が同席）開催し、主に次の案件を審議し、承認されました。

一、5月末実績検討について
二、平成22年度決算監査（JA全国監査機構千葉県監査部）「内部統制等に関する改善指示書」の回答について
三、平成22年度決算監事監査報告に係わる改善・回答について
四、任期満了に伴う一宮町及び長生村農業委員会委員の推薦について
　一宮町に峰島誠理事、長生村に松本勝義理事の推薦を提案した。
五、無形固定資産の取得について
　JAグループ千葉情報システムのバージョンアップのため、当JA負担金10,338千円を無形固定資産に計上することを提案した。
六、貸出要項の設定について
　東日本大震災により被害を受けた農業者に対して、県単農業災害資金貸出要項、ちばの農業・漁業を応援する資金貸出要項を提案した。

報告事項
一、JAグループ千葉再構築対策委員会報告について
二、第2回JAいすみ・長生合併研究会の内容について
三、原発事故に係る農畜産物損害賠償請求額について

福祉センター通信

●訪問介護登録ヘルパー募集

介護福祉士、1・2級ヘルパーの資格をお持ちの方

勤務地：茂原市及び長生郡の区域
※自家用車で稼働していただきます。

勤務日：面接時に相談いたします。

時間帯：午前8時位～午後6時位（その前後も有り）
※早朝・夜間、土日に活動できる方とくに歓迎

給与：パート／時給1,100円～
※土・日・祝日、時間帯等により加算有り

移動拘束費：1件につき／200円

交通費：1件につき／200円（1件につき／計400円の手当て）

その他：初回は必ずサービス提供責任者が同行し、丁寧に指導します。

お問い合せ：JA長生福祉センター
TEL:0475-20-1888

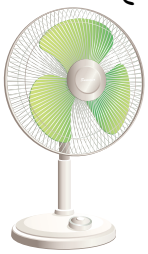
●脱水症状

日差しも強くなり、暑くなってきました。この時期に注意しなければならないのが脱水症状です。人は半分以上が水分で占められています。体内の水分を10％失うと脱水による症状が現れ、15％の水分がなくなると、生命が危険な状態になります。運動や屋外に長時間いる場合は必ず水分補給が必要です。特に高齢者の場合は、脱水症状に陥りやすいので、排泄が増えるからといって控える方もいますが、危険なので必ず水分補給をしましょう。体内の水分が不足すると、血管が詰まり、脳梗塞や心筋梗塞を起こすリスクが高くなります。重症に陥る前に、早め早めに水分補給をするようにしましょう。

編集後記

ますます暑くなってきましたね。先日、扇風機がこわれてしまい、買いにいったんですけど、どこにもなく（3店舗いったんですけど）買えませんでした。

今年は、節電やエコで扇風機が品薄状態なんですね。みなさん、これからもっと暑くなりますので、体調に気をつけてください。



■協同のちから

平成23年6月30日現在（金額：消費税込み）

組合員数	16,657名
正	11,048名
准	5,609名
販売品販売高	19億2千万円
購買品供給高	21億7千万円
貯金	1,154億円
貸出金	205億円
長期共済保障保有高	4,171億円

休日・夜間の緊急連絡先

葬祭 葬儀の場合
JA長生セレモニーサービスセンター
0475-32-2383
病院からご自宅までご遺体を搬送、その他すべて

自動車事故 自動車事故の場合
JA共済事故受付センター
0120-25-8931
24時間・365日、事故受付とアドバイスを行います

キャッシュカード 紛失・盗難の場合
JAバンク千葉
カード紛失・盗難受付センター
043-202-1171

クミアイプロパンガス
JAあんしんセンター
0120-18-2571

おいしい上に多彩な効能

お酢

お酢は体に優しい発酵食品。その酸味が唾液や胃液の分泌を促し食欲を増進させてくれます。特に夏場の食欲増進にはさっぱりした酢料理が効果的。そのうえお酢には疲労回復を手伝う効果や殺菌効果などもあるスーパー食品。

さて、今回のレシピに使用したお酢は『五倍酢』と『らっきょう酢』の2種類。『五倍酢』は調味した三杯酢とは異なるJAオリジナルの濃縮酢。国産米を主原料としたおいしい穀物酢を独特の技術で5倍濃縮したお酢です。水分の多い料理やお寿司にはこのまま少量、また普通のお酢としてご使用の時は5倍に薄めてください。また『らっきょう酢』は穀物酢においしく調味したお酢で、らっきょう漬けの場合はこのお酢に漬けるだけでおいしい「らっきょう漬け」ができあがります。とてもおいしいので今回のような和えものはじめ梅、しょうが、みょうが等いろいろな甘酢漬けにご利用いただけます。

調理（JA長生女性部一宮支部の方々）（敬称略）
御園生邦子（左側）
御園生早苗（右側）

おいしく食べよう！ ながいきレシピ

“とろとろ”とろーり豚の角煮丼

材料(6~7人分)　豚バラ肉（かたまり）…600g、しょうが…30g、白ねぎ（青い部分）…20g、☆『煮汁』調味料（水…3カップ、砂糖…大さじ5、はちみつ…大さじ1、しょうゆ…大さじ6、五倍酢原液…小さじ1~2、にんにく（薄皮を除く）…40g、※はちみつがない場合、かわりに砂糖大さじ½を加える。）、ご飯…適宜、キャベツ…3~4枚、白ねぎ…1本、卵…2個、（塩・砂糖・油・・・適宜）、刻みのり…適宜、紅しょうが…適宜、練り辛子…適宜

作り方　⑴①豚バラ肉…5㎝角に切る。しょうが…薄切り。ねぎ（青い部分）…半分に切る。②鍋に、たっぷりの水と豚バラ肉、しょうが、ねぎを入れて、火にかける。③煮立ったら中火で約4分ゆで、ザルにあげて、水で洗う。④鍋に『煮汁』の調味料を入れて煮立て、③の豚バラ肉としょうが、にんにくを入れて、煮汁が⅓位になるまで、弱火で煮込む。⑤煮込んで味のついた豚バラ肉が、人肌程度に冷めたら、1cm位の厚さに切り、煮汁の中に漬けておく。⑵キャベツ…せん切り。白ねぎ・・・小口切りにして、水にさらし、ザルにあげて、水気をよくきる。卵・・・塩、砂糖で調味し、錦糸卵にする。紅しょうが・・・水気をきる。　⑶丼に、ご飯をよそいキャベツをのせ、その上に⑤の豚肉を盛りつけ、煮汁をまわしかける。　⑷錦糸卵、白ねぎ、刻みのりを散らし、紅しょうがと練り辛子を添える。

たくあんとイカの和え物

材料(6~7人分)　たくあん…150g、きゅうり…3本、青じそ…5枚、ロールイカ（冷凍）…胴1杯（塩…少々）　☆わさび酢（練りわさび…小さじ1、らっきょう酢…½~1カップ

作り方　⑴たくあん…5~6㎝長さのせん切りにし、水に漬けて塩出しをする。きゅうり…斜め薄切りにして、せん切り。青じそ…せん切り　⑵イカは解凍して内側に斜め格子の包丁目を細かく入れた、かの子切りにして、1㎝幅に切る。たっぷりの熱湯に塩を入れ、イカをサッとくぐらせ冷水に取って水気を切る。　⑶ボールにわさび酢を作り、イカを入れて味をなじませ、10分位したら⑴の材料を加えて和える。

大興産業㈱提供

ちょうせい
■発行日／平成23年8月1日
■発行者／長生農業協同組合　〒297-8577千葉県茂原市高師1153　TEL0475(24)5111
■企画・編集／JA長生企画部企画課　■印刷／株式会社マックス