

ながいき  なかま

1 2017  
JAN  
Vol.492



ちょう  
せい

JA CHOSEI

ながいき葉玉ねぎ!  
春の香り!



JA長生  
ながいき  なかま

 JA長生  
[www.ja-chosei.or.jp/](http://www.ja-chosei.or.jp/)



# 組合長年頭のざしあいさつ



代表理事組合長  
河野 豊

農業を巡る情勢では、昨年12月に環太平洋連携協定（ＴＰＰ）案と関連法案が可決され、発効への不安感と不透明さが払拭されないまま政府が更なる農業・農協改革に踏み込む様相を呈してあります。

境となりました。主要農産物の米については、前年比92%の集荷実績、また青果物においても、米同様、厳しい販売環境で推移しました。

新年あけましておめでとうございます。  
組合員並びに地域の皆様におかれましては、輝かしい新春を

また、日頃はJA事業活動につきまして格段のご理解とご協力を賜り、厚くお礼申しあげます。

さて、世界情勢では昨年のイギリスEU離脱決定に続き、米国大統領選の結果等、世界経済の先行きが見通せない情況となつており、JA長生としては注視をしていく必要があります。

1日に60年ぶりの改正農協法が施行され、JAとして大きな改革が求められております。当JAとしてはもう一度、協同組合理念の主張と実践を行い、組合員のための組織として自主・自立し農業者に選ばれ、地域に根ざした責任ある経営体制の構築と農業所得の向上、地域経済の発展に全力で取り組んでいきます。

図りながら足腰の強い地域農業の構築に更に力を入れ取り組んでいきます。

お迎えのこととお慶び申し上げます。また、日頃はJA事業活動につきまして格段のご理解とご協力を賜り、厚くお礼申し上げます。

さて、世界情勢では昨年のイ

合理的念の主張と実践を行い、組合員のための組織として自主・自立し農業者に選ばれ、地域に根ざした責任ある経営体制の構築と農業所得の向上、地域経済の発展に全力で取り組んでいきます。

昨年度の管内農業を取り巻く環境は、深い爪痕を残した8月の台風、9月の長雨等、日照不足や異常気象に見舞われ、例年以上に厳しい生産環

そして、各事業のキヤンペー  
ンやふれあい感謝祭、職員によ  
る組合員・利用者への休日訪問  
活動の充実を図り、今後も組合  
員並びに地域の皆様との絆を深  
め、地域のJAとして皆様に愛  
され・共に発展する協同組合を  
目指します。

結びに、本年が皆様にとりまして、益々の飛躍の年になりますようご祈念申し上げ、新年のご挨拶とさせていただきます。

謹賀新年

# 農業ばんざい

就農45年

農業に対して常に意欲的

白子町在住 青木 栄さん

白子町玉葱出荷組合の副組合長を務めている青木栄さんは、就農して45年ほどになります。水稻7ha、タマネギ1ha、葉玉ねぎ45aなど、様々な農産物を育てています。

今の時期は葉玉ねぎの管理をしており、トンネルを被せ終わつたところです。作業の中で気を遣うところは、これから迎える出荷調整です。1本1本皮を剥き、根や葉を切り揃え、葉を折りたたんで袋に入けていきます。玉ねぎになる玉の部分はもちろん、葉まで全部食べられることから、傷めないように丁寧に作業する必要があります。



## 目次

組合長年頭のごあいさつ	2
農業ばんざい	3
ながいきキッズ	4
ハッピーワーエディング	4
第7回JA長生教育文化セミナー	5
JA山長夷地区広報協議会合同企画 手軽・おいしく・飽きずに完食! 残さず食べよう!変身おせち!	6
とれたてニュース	8
みみよりあぐり情報	10
みんなの広場・なんでも掲示板	11
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(大根)	16

葉玉ねぎは、1月から出荷が始まります。甘み、柔らかい食感、絶妙な風味が九十九里浜の春風を感じさせます。栄養豊富な長生地域特産の春野菜です。

農業に携わっているなかで、「お客様においしいと喜んでもらえたときにやりがいを感じる」と話す青木さん。「今後は葉玉ねぎなどを栽培しながら、勉強のために他の野菜も育ててみたい」と、農業に対する意欲的な気持ちも語ってくれました。

葉玉ねぎの栽培は例年、8月頃から種まきを始め収穫が終わるのは例年4月上旬頃になります。長期間にわたる栽培ですが「仕事が少ない冬場に働けるのでありがたい」と、青木さんは話しました。



## ながいき キッズ



### ちょっと泣き虫な女の子



ながいき 永里 結菜ちゃん(0歳9ヶ月)

今月は茂原市にお住まいの永里さん宅から、結菜ちゃんを紹介します。平成28年3月に産まれた結菜ちゃんの名付け親は、お父さんとお母さんです。家族で仲良く過ごせるようにという意味を込めて結ぶという字と、春に産まれたことから春らしい

菜という字をつけて名付けられました。すくすくと成長しており、最近前歯が生えてきました。また、つかまり立ちをするようになつたのですが、自分の手を放してしまつて転び、泣いてしまうこともたまにあります。

ほかにも着替えが嫌いなようで、お母さんが着替えさせようとするとなぜか泣いてしまいます。

そんな結菜ちゃんも、お父さんに肩車をされるのが大好き。他にも笛を吹いて遊んだりするのが好きで、携帯電話もしやぶつてしまふそうです。

これから成長を、家族みんなが楽しみにしている結菜ちゃん。お父さんとお母さんは

「明るく元気に育つてほしいです」  
と、話してくれました。

ハッピー

## ウエディング

HAPPY WEDDING

Q. 知り合ったきっかけは?  
夫・妻とあるBarで。

Q. お互いの第一印象はどうでしたか?  
夫: 明るい!!  
妻: この人と結婚したい!!

Q. 相手のどこが好きですか?  
夫: オレのことが誰より好きなところ。  
妻: 毎日くだらないことで笑わせてくれるところ。

Q. プロポーズの言葉は?

夫: 結婚してください!!

Q. お子さんは何人ほしいですか?  
夫: 2~3人。  
妻: 同じく。

Q. どんな家庭を築いていきたいですか?  
夫・妻: お互いの父母を含め、みんなが笑っていられる家庭。二人とも、お互いの父母が大好きです!!



白子町在住 田辺 良太さん(31歳) 真未さん(25歳)

みんなが笑っていられる  
家庭を築きたい。

# 特集 第7回 JA長生教育文化セミナー

講演　死ぬまですきなことに挑戦したい  
そのためには「食」だから「食」  
（世界はまだにもうひとつ、自分にもうひとつ）

職員が一堂に会して研修し、今日的意義と役割について認識を深めることを目的に開催しています。

ご来賓には、J.A.千葉中央会の小茂田勝己参事に出席いただきました。TPPやJA改革など様々な課題があるなか、JAグループの今後の在り方についてお話しいただきました。

あいさつする河野豊代表理事組合長



11月23日、白子町青少年センターで第7回JA長生教育文化セミナーを開催しました。各地区総代、地区運営委員、地域住民、JA役職員など400人以上が参加しました。JAは、地域の活性化に向けた取り組みの一環として、教育文化活動は欠かすことのできないものと位置付けています。地域住民とJA役



## 「食」の大切さを語ってくれた志穂美氏



吉穂美氏が制作した作品



吉穂美氏と参加者全員で休憩

分表示を見ながら選びたいと思った」「食べることは生きることだと感じた」など、たくさん意見が寄せられました。

次に、白子町立白子中学校吹奏楽部の皆さんに演奏を披露していただきました。心の込もった一生懸命な演奏は、参加者を癒し晴れやかな気持ちにさせてくれました。

JAは、次年度以降も充実したセミナーを開催するなど、地域にとって必要な存在であり続けるための活動を続け、地域に根ざした協同組合としてのJAを目指します。



## 白子中学校吹奏楽部の心温まる演奏

飽きてしまいがちなおせち…  
でも捨てるなんて…

MOTTAINAI!

手軽・おいしく・飽きずに完食!  
残さず食べよう!

# 変身おせち!



蒲鉾や伊達巻に黒豆など、お正月の象徴とも言えるおせち料理。しかし、3日ほど食べると飽きてしまうという人もいるのではないでしようか。しかし飽きたからといって食べずに捨てるなんて…モッタイナイ!

そこで今回は、JA長生・山武郡市・いすみの「JA山長夷地区広報協議会」が、飽きずに食べられる、簡単・手軽なおせちのアレンジレシピをご紹介します!

## おせち料理とは…

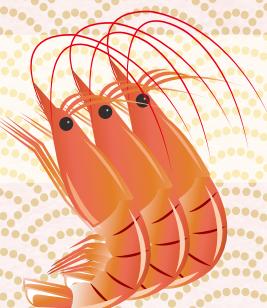
JA長生  
ながいきなななちゃん

昔は3月3日や5月5日のような、節句の料理を「おせち」と呼んでいましたが、今はごちそうの多い正月料理のことを「おせち」と言います。

毎日家事に忙しいお母さんたちが、「せめてお正月の3日間ぐらいは料理をしなくてもいいように」と、お祝いの意味もある保存のきく料理を作りました。

おせち料理は住んでいる地域や家庭

によつて、作る料理、お重への詰め方、お重の数も違います。皆さんのおうちにはどんなお料理が並びますか?



参考:農林水産省「おせち料理ってどんな料理?」  
[http://www.maff.go.jp/j/agri\\_school/a\\_menu/osechi/01.html](http://www.maff.go.jp/j/agri_school/a_menu/osechi/01.html)  
「食品ロス削減に向けて」  
[http://www.maff.go.jp/j/shokusan/recycle/syoku\\_loss/](http://www.maff.go.jp/j/shokusan/recycle/syoku_loss/)

## 田作りと紅白蒲鉾のかき揚げ

お正月に余った田作りと蒲鉾をかき揚げにしてみました。  
甘めのかき揚げなので、塩を付けて食べるのも良いでしょう。



材料(2~3人分)

田作り…余ったもの

★紅白蒲鉾…余ったもの

★タマネギ…1/2個

★ニンジン…1/2本

★長ネギ(葉の部分)…適量

天ぷら粉…適量

水…適量

作り方

- ★を食べやすい大きさに切る。
- 田作り、①をボウルに入れ、天ぷら粉をまぶす。
- ②の衣に少しとろみが出るように水を振り入れ、②をさらに混ぜる。
- 鍋に油(分量外)を160~180°Cくらいに熱し、③を入れて揚げる(お玉一杯分くらいの大きさがよい)。
- 30秒ほど触らずにそのまま火を通してから上下を入れ替え、さらに1分~1分半揚げればできあがり。

# おせちは縁起物！残さずおいしくいただきます！

おせち料理には、家族が1年笑顔で楽しく過ごせますようにと、1品1品願いが込められています。作ってくれた人に感謝して、みんなでおいしくいただきますよう。

◆なます（大根）：色の白い大根は、清らかな生活を願つて食べます。また、大地に根を張るので家の土台がしつかりして、栄えるとも言われています。

◆きんとん（サツマイモ）：きんとん

は「金団」と書き、金の集まつたもの

財宝という意味です。今年も豊かな

生活が送れますようにとの願いがこもっています。

◆伊達巻（卵）：伊達巻は元々、長

崎県でカステラ蒲鉾と言われていました。江戸に伝わり、江戸っ子の気だてを表す「伊達」の意味と、

「巻物」の巻きがあわさつて「伊達巻」と言います。昔は本のような読み物は巻物になっていたこともあり、文化の発展を表していると言われています。



## 飽きたからといつて捨てるのはモッタイナイ！

「食品ロス」という言葉をご存知でしょうか。食品ロスとは、「食べられるのに捨てられてしまう食品」のこと

換算すると、「お茶碗約1杯分（約136g）」の食べもの」を毎日捨てて

をいいます。日本では、年間2,797万トンの食品廃棄物等が出されており、このうち、食品ロスは632万トンにものぼります。これは、世界中で飢餓に苦しむ人々に向けた世界の食糧援助量（平成26年で年間約320万トン）の約2倍に相当します。

また、食品ロスを国民一人当たりに



## 余ったおせちでアレンジレシピ

### ちらし寿司

おせちの余り物を寿司飯と混ぜるだけ！  
具材によって色々な味が楽しめます。



材料（4人分）

おせちの余り物	適量
（写真は伊達巻、ニンジン、レシコン、生ハム、カニ蒲鉾を使用）	
冷凍インゲン	適量
炊き立てのご飯	3合分
酢	大さじ6
寿司酢	大さじ3
砂糖	小さじ1
塩	小さじ1
イクラのしょうゆ漬け	適量

作り方

- ①おせちの余り物を細かく刻む。
- ②冷凍インゲンを解凍し、細かく刻む。
- ③炊き立てのご飯に寿司酢を加えながらしゃもじで切るように混ぜ、寿司飯を作る。
- ④寿司飯に①を入れ、よく混ぜる。
- ⑤器に盛り、彩りに②とイクラのしょうゆ漬けを盛り付けてできあがり。

# 『とれたてニュース』

## 『秋冬・春ネギ査定会』



注意点を説明する関係者たち



箱詰めを実践する生産者

J A長生ねぎ協議会は11月25日、本納支所で秋冬・春ネギの査定会を開催しました。生産者、長生農業事務所、JA全農ちば、市場関係者など約80人が出席しました。

査定会は、販売方針や出荷計画の確認、現品査定などを行いました。現品査定の際は、市場関係者などから生産者へ、葉枚数、根切り、太さなど、規格や調整の注意点について説明がありました。

## 『新規ネギ生産者出荷調整講習会』

本年産は8月の台風、9月以降の長雨と日照不足、11月の積雪など、厳しい栽培環境に苦労を強いられました。協議会では、販路の確保と拡大、早期出荷、検査体制の強化に取り組み、有利販売に努めることを申し合せました。平成29年4月までに、20万3千ケース(1ケース5kg)の出荷を計画しています。

## 『JA長生農産物直売所お客様感謝フェア』



賑わった会場の様子

J A長生農産物直売所は12月3日、日頃の利用者、地域住民への感謝を込めて、お客様感謝フェアを開催し、野菜の特売などを実施しました。

店頭には、長生トマトをはじめとした地元の新鮮野菜、卵や色とりど

えるよう詰めることも、とても難しい」と話し、丁寧に実践していました。参加者の中には今年から出荷を迎える生産者もあり、貴重な講習会となりました。

## 『長生地域野生鳥獣対策研修会』

管内でも大きな問題となっている野生鳥獣の被害から、農地や農作物を守っていくため、JA長生は12月

清酒「本醸造長生」や、のし餅の予約受付も行うなど、会場は終始賑わっていました。

その他にも、JA長生オリジナル清酒「本醸造長生」や、のし餅の予約受付も行うなど、会場は終始賑わっていました。



秋葉室長の講演の様子

6日、睦沢ゆうあい館で長生地域野生鳥獣対策研修会を開催しました。鳥獣被害に悩まされている管内外の生産者、関係者など約130人が参加しました。

農林水産省農村振興局農村環境課鳥獣対策室の秋葉一彦室長、JA全農ちばが講師として、野生鳥獣の生態や防護策、ジビエ（野生鳥獣の食肉）にいたるまで幅広い内容の講演をしていただき、参加者からは多くの質問がありました。

河野豊代表理事組合長は「関係機関と連携し、地域ぐるみで対策に取り組んでいきたい」と話しました。

## 『年末防犯キャンペーン巡回

JA長生が加盟している茂原警察署管内金融機関防犯協議会は12月6日、年末の防犯キャンペーン巡回を実施しました。

1日警察署長、1日女性警察官の3人が、JA長生の本支所や管内の各金融機関の店舗40カ所以上を巡回し、防犯に対する注意喚起を促しました。

JA長生では本所、各支所に振り込め詐欺防犯指導員を設置しています。事件・事故の未然防止に取り組んでいますので、組合員の皆様も何

## 『JA共済アンパンマン交通安全キャラバンを開催

JA長生共済部とJA共済連千葉は11月20日、長南町体育館で「JA共済アンパンマン交通安全キャラバン」を開催しました。子どもたちに楽しく交通ルールを学んでもらうのが目的です。午前・午後2回の公演に約600人の親子連れを招待しました。

会場にアンパンマンと仲間たちが登場すると歓声があがりました。アンパンマンたちといっしょに交通ルールに関するクイズやゲームをした。

かありましたら、最寄りの支所までお気軽にご相談ください。



本所巡回時の様子

## 『共済友の会ふれあい企画旅行

共済友の会は12月1日から1泊2日で、「平家落人の里湯西川温泉と水森かおりコンサートの旅」と題してふれあい企画旅行を開催し、参加者173人、

事務局8人が出席しました。

1日目は、磐梯日光店で昼食、日光お

り、体操をして交通安全のマナー やルールを学びました。  
ショーや握手会が行われ、参加した子どもたちはうれしそうに握手をしていました。



アンパンマンたちと交通ルールを学びました © やなせ・F・T・N



水森かおりさんに長生トマトを贈呈

菓子の城でお買い物をし、湯西川温泉に宿泊しました。2日目は、日光ろばた漬け、宇都宮餃子館でお買い物、あしかがフラワーパークで昼食、最後に和光市民文化センターで水森かおりさんのコンサートを観賞しました。水森かおりさんが登場すると会場は大きな拍手と歓声に包まれ、その美しい歌声と艶やかな衣装に参加者は魅了されました。コンサート開演前、若菜文雄常務理事（写真左）と鬼島一郎会長（写真右）より、水森かおりさんへ長生トマトを贈呈しました。

2日間の旅行を通じて、参加者同士の親睦を深めることができました。

農業に従事される皆さんに  
知つておいていただきたい情報

長生農業事務所改良普及課インフォメーション

## はたけの話

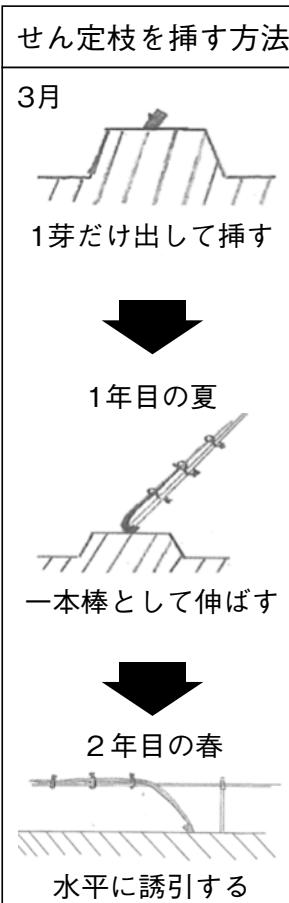
### イチジク栽培のススメ

イチジクは、近年、女性を中心  
に人気が高まっています。栽培管  
理のほとんどが軽作業で、定年退  
職された方でも始められます。

成園（概ね3～4年目）後は、市  
場出荷で10a当たり80万円以上  
の売り上げが期待できます。  
一方、果実の日持ちが悪いの  
で、収穫期間中（8月中旬～11月  
中旬）は毎朝の収穫が続きます。

### 植付け

定植の適期は3月中下旬です。  
苗木を植付ける方法と、せん定枝  
を挿し木する方法（左図）があり  
ます。



### 誘引

一年目は、支柱を用いて主枝を  
斜め上に伸ばし、冬にはワラで防  
寒します。2年目の春に水平に誘  
引します。

### 長生地区には3つの生産組合があり、新会員を募集しています。

市場出荷を目指し、5a以上作付する  
方には、挿し穂を提供します。本数に限  
りがありますので、ご相談ください。

連絡先：

JAグリーンウェーブ長生 TEL:42-7100

長生農業事務所 TEL:22-1771

## 営農新着便

### 農地の貸借に関するお知らせ



規模拡大のために農地を借りたい…

農作業が厳しくなってきたので農地を誰かに貸したい…など

JA長生にご相談ください！

『農地利用集積円滑化事業』を活用すれば、JA長生が仲介するのでこんなメリットがあります。

●農地の貸し借りが安心して行えます。 ●農地の受け手や出し手を探す手間が省けます。

●面倒な書類作成はJA長生が行います。

農業経営基盤強化促進法に基づく農地の貸借なので、契約期間が終了すれば、離作料を払うことなく必ず農地が戻ってきます。

また、農業委員会から承認を受けるので、皆さまの農地を安全に貸借することができます。

お問い合わせ：農産園芸部扱い手支援課 TEL:24-5114

### 平成26年産米精算払について

12月22日(木)、平成26年産水稻うるち米の精算払(100円/1俵)を指定口座へご入金しましたので、ご確認をお願いいたします。

平成26年産 JA米コシヒカリ(良質)・通年

1等 10,100円／1俵(最終価格)



クラス  
メイト

今日は睦沢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。  
今回ご紹介するのは、その中から選考した優秀作品です。

作品は1月31日(火)まで  
睦沢支所に展示しておりますので、皆さんぜひご覧ください。



瑞沢小学校5年 高井海希さん



土陸小学校6年 中村美優さん

## 農村の芸文

第486回

### 〔俳句〕

平成が昭和の匂い消して行く

白子 片岡 ひろ

茶柱の立つた吉日七五三

茂原 今田 秀子

大晦日自家製の天ぷら味進む

長南 曽根 久子

白障子征きしままの遺影特攻隊

睦沢 加藤 秀子

冬の朝列なして飛ぶ渡り鳥

茂原 高橋 良昌

初雪にひとも雀もおゝあわて

睦沢 中村 正芳

咬み合はぬ話も投げてどんどん焚く

長南 吉野 正一

孫達の成長楽しみ頑張れる

茂原 大塚 典枝

遠き日の思出語りて八十路坂

一宮 横山美恵子

俎板を削り直して初厨

長南 矢代 守仙

初日ノ出皆が輝く九十九里

長生 長谷川 弘

### 〔短歌〕

笑ひ聲絶へることなく刻は過ぎ

デイサービスの充ちた一日よ

シニアカーに乗るわが姿写されて

千葉日報に掲載されし

茂原 三橋健次郎

移りゆく季節は早しクリスマス

新作飾り日々眺むるか

茂原 山田 信子

流行風邪ひきませんよう手を合わす

元気な時は神仏忘れ

白子 萬崎智津子



俳句・短歌  
大募集！

生活のひとこまや農業にまつわる情景などで一句詠んで  
みませんか？

※到着順に掲載しています。  
※スペースの関係上、掲載されない場合がございます。  
※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。

目で飲みて楽しみ棚に新酒かな

長生 斎木ひろみ

えびす顔白寿の叔母にお年玉

長南 山形 文一



# 女性部 NOW



## 女性部役員の丁寧なアドバイス

班に戻り玉子焼きから始まり、バラの寿司、椿の寿司と難しいところはありましたが、優しく丁寧にご指導いただき、出来た寿司に包丁を入れて見るまでとても不安でしたが、どうにか絵柄になつており班の方とこり安堵しました。

た。バラの花の寿司では、  
しの出し方、周りの葉の位  
では、細巻きを5本作りま  
します。どれも初心者には  
た包丁で切り、断面を披露  
していくいただき「ワーキレ  
イ」と見事な出来栄えに  
歓声が上がりました。

J A 長生女性部短期大学校第8回講座が11月17日、白子町の健康づくりセンターで開催されました。今回の講座内容は「太巻き寿司作り」。講師は女性部役員の方々で、作る寿司はバラの花（のり巻き）椿の花（玉子巻き）の2本でした。まず役員の方の見本となる巻き方を全員で見学、巻きすの裏表、上下の置き方から始まりました。バラの花の寿司では、花びらの微妙なフリフリとした感じの出し方、周りの葉の位置の決め方、続いて椿の花の寿司では、細巻きを5本作りまとめて椿の花びらに見えるようにします。どれも初心者には難しそうでした。早速酢水を付けた包丁で切り、断面を披露

## 太巻き寿司作り

しい」と三拍子揃っています。子供の頃に母が作ってくれた太巻き寿司ですが、作る機会もなく自分では作ることが出来ませんでした。それが出来たことに感激で、作ったお寿司は、家族にも好評で楽しい食卓になりました。講座に



## きれいな椿が完成

今回の講座開催はあり、寿司飯作りから食材の準備をして、だいたい役員の方々、毎回楽しい講座の企画をしてくださる農協の担当の方々、本当に有意義な時間を過ごさせていただきました。

本納支部

# 第36回 JA長生女性部 短期大學生募集

毎月1回、全12回の講座を開催します。

学習を通じて自分を磨き、  
楽しく学びながら、仲間の輪  
をひろげてみませんか？興  
味のある方はぜひ、最寄りの  
支所の女性部事務局までご  
連絡ください。

※募集人数は30名です。定員になり次第締め切りとさせていただきます。



女性部対話交流会の様子

J A長生では今後も、組合員、生産者の声を聞き、組織や地域の活性化に繋がるよう取り組んでいきます。



青年部対話交流の様子

## J A長生女性部・青年部 役職員との対話交流会

### ●女性部

J A長生女性部は11月25日、本所で役職員との対話交流会を開催し、女性部役員10人、JA役職員8人が出席しました。女性部員からは「イベント等でJAの調理室を頻繁に使用するため、改修してほしい」「加工所の設備を設けてほしい」「組合員のメリットをもっと増やしてほしい」「家庭菜園用に小袋の肥料販売を検討してほしい」などの活発な意見があり、JA役職員は一つ一つ分かりやすく回答していました。

### ●青年部

J A長生青年部は12月9日、本所で役職員との対話交流会を開催し、青年部代表者13人とJA役職員11人が出席しました。

青年部員から役員へ、JA職員の人事異動について、支所など各事業所の施設修繕について、肥料・農薬・資材の販売や情報提供についてなど、様々な意見、質問があり、活発な意見交換が行われました。

## 今月の運勢

1

モナ・カサンドラ

### 牡羊座

**全体運** ちょっとしたことで、やる気ダウンしやすい月。気分に流されず、計画性を大事にして。気分転換には散歩へ

**健康運** 不規則な生活の改善を。体調に好影響大

**幸運を呼ぶ食べ物** 伊予カン

### 牡牛座

**全体運** 行動力が高まり、未体験ジャンルにも果敢に取り組めそう。思い切って動くと幸運を呼び込めるので、積極的に

**健康運** 同じ姿勢を続けず、血行促進を図って

**幸運を呼ぶ食べ物** セリ

### 双子座

**全体運** 信ぴょう性の低い情報に惑わされがち。口コミやうわさには簡単に飛び付かないこと。開運にはヒーリング音楽を

**健康運** ストレスを感じやすい月。笑いで発散を

**幸運を呼ぶ食べ物** 芽キャベツ

### 蟹座

**全体運** 勢いのあるときと落ち込んだときの差があり過ぎ。素早い気持ちの切り替えが運気回復の鍵。芸術鑑賞で気晴らしを

**健康運** スポーツにつき。腕が上達しやすい

**幸運を呼ぶ食べ物** あんこ

### 獅子座

**全体運** 物事を深刻に受け止め過ぎてしまう時期。お気楽に構えるのがベスト。玄関に白い花を飾ると運を呼び込めます

**健康運** まめに動くことで、健康体に近づけよう

**幸運を呼ぶ食べ物** ナバナ

### 乙女座

**全体運** レジャー運が活性化。気の合う仲間たちとにぎやかに過ごせば、英気を養えるはず。ドライブや旅行も良い刺激に

**健康運** 日々の疲労をためず、笑顔をキープして

**幸運を呼ぶ食べ物** タラ

### 天秤座

**全体運** 思い込みが激しくなる暗示。独断で動くと失敗するので、周囲の意見には謙虚に耳を傾けて。おせっかいもNG

**健康運** 暴飲暴食は控えて。胃腸を休めると好転

**幸運を呼ぶ食べ物** 水菜

### 蠍座

**全体運** スムーズに人脈を広げられる予感。初対面の相手にも気さくに声を掛けてみて。新しい習い事を始めるのも◎

**健康運** 良好。特に問題なく、元気に過ごせます

**幸運を呼ぶ食べ物** ハクサイ

### 射手座

**全体運** プライベートの充実を図りたい期間。趣味や得意なことに意識を向け、楽しむとグッド。読書からも発見あり

**健康運** うっかりしがち。小さな気がに注意して

**幸運を呼ぶ食べ物** ワカサギ

### 山羊座

**全体運** 自分に自信が持てる星回り。どんどんアクションを起こして。過去にうまくいかなかったことにもリベンジ可能

**健康運** まずまず。軽い運動が健康キープの秘訣(ひげつ)

**幸運を呼ぶ食べ物** おから

### 水瓶座

**全体運** ケアレスミスが増えそうなので、慎重に。慣れた作業ほど確認が必須。気力アップにはフットマッサージが有効

**健康運** うがい励行を。積み重ねが好運の呼び水

**幸運を呼ぶ食べ物** アンコウ

### 魚座

**全体運** 知的好奇心が高まる兆し。カルチャーセンターに通ったり、講演会を聴いたりするのに最適です。映画鑑賞も吉

**健康運** 過労は×。心身の十分な休息を忘れずに

**幸運を呼ぶ食べ物** 長ネギ

## 各事業所・ATMの年末年始営業時間のお知らせ

### ●給油所・工場・直売所営業時間

	本・支所	ATM <sup>※1・2</sup>	セルフ睦沢・白子給油所	一宮給油所	長柄・本納給油所	自動車・農機センター	農産物直売所
12月30日(金)	通常営業	通常営業	通常営業	通常営業	通常営業	通常営業	通常営業
31日(土)			7:00~18:00		8:30~17:00		9:00~15:00
1月1日(日・祝)	休	9:00~17:00	休	休		休	
2日(月・振休)			8:30~17:00		休		休
3日(火)	休						
4日(水)	通常営業	通常営業	通常営業	通常営業	通常営業	通常営業	通常営業

※1 各町村役場のATMについては、12月29日(木)~1月3日(火)まで休止となりますのでご了承ください。

※2 茂原支所については、通常営業8:00~20:00となっております。

## 愛車の車検・定期点検はJAをご利用ください

自動車センターでは、自動車の販売やメンテナンスの他に、車検・定期点検も承っています。職員が朝お預かりしに伺い、夕方までにお届けいたします(お車の状態により、当日お届けできない場合もございます)。

お車の引き取り、納車手数料、代車は無料ですので、お気軽にご相談ください。

お問い合わせ:自動車センター(睦沢町上市場914) TEL:44-1236

## 訪問介護・居宅介護支援のご案内

きめ細かいサービスと、安心のスタッフ体制で、ご利用者のみなさまの快適な生活をお手伝いします。

### ●訪問介護サービス

身体介護	生活援助		
●サービス内容 食事の介助・排泄の介助・歩行の介助・入浴の介助・外出の介助・通院・服薬の介助	●サービス内容 掃除・調理・買い物・衣類の洗濯・整理整頓・薬の受取・安否の報告		
●サービス料金表	●サービス料金表		
時間／サービス	身体介護料金	時間／サービス	生活援助料金
20分未満	1,650円	20分~45分未満	1,830円
20分~30分未満	2,450円	45分以上	2,250円
30分~60分未満	3,880円		

※ご本人の負担は表示料金の1割または2割です。

※上記料金は日中(8:00~18:00)のサービス料金です。夜間(18:00~22:00)、早朝(6:00~8:00)では料金が異なります。

### ●居宅介護サービス

介護支援専門員(ケアマネージャー)が、介護保険利用の為の必要な手続き・サポートを行います。

### ●サービス内容

- ◆介護の相談 ◆居宅介護支援 ◆ケアプラン作成 ◆介護保険申請・更新代行
- ◆介護情報提供 ◆福祉用具貸与・購入

※ケアプラン作成はご利用者様の費用負担はございません。

### ●福祉用具貸与事業

各種福祉用具を取り扱っております。

お問い合わせ:JA長生福祉センター(担当:金坂) TEL:20-1888 FAX:24-5117



JA長生Winter Cup

## 長生都市ミニバスケットボール大会

平成29年2月18日(土) 8:30 試合開始 会場:茂原市民体育館  
主催:長生ミニバスケットボール連盟 共催:JA長生・JA共済



## 理事会だより

- 第12回理事会を11月29日、理事29人、監事6人の出席により開催し、主に次の案件を審議し、承認されました。
- 10月末実績検討について
  - 平成28年度仮決算監事監査指摘事項に対する回答
  - 平成28年度下半期監事監査報告について
  - 全国監査機構千葉県監査部財務諸表等監査期中監査I「期中改善指示書」について
  - 平成29年度内部監査計画について
  - 組合員の出資口数の減少及び第11回理事会承認事項の取消について



試合の様子(手前青のユニフォームが長生)

## 報告事項

- 平成28年度内部監査について
- 平成29年度監事監査計画について
- 有価証券の取得状況(10月)について

## 第7回臨時総代会

12月13日、JA長生本所で第7回臨時総代会を開催しました。提出議案は、茂原支所の開設にあたり事務所所在地の変更に伴う定款の一部変更について、慎重なる審議の結果原案通り可決・承認されました。

JA長生女性部  
インディアカ大会優勝

J A長生女性部は11月15日、千葉公園体育館で開催されたJA女性部フレッシュミックス交流集会のインディアカ大会に出場しました。県内10チームが参加し、熱戦が繰り広げられ、JA長生女性部は1セットも奪われることなく優勝しました。

末年始に多く発生しています。お正月にお餅を食べる食文化のためか、この時期に多くの方がお餅をのどに詰まらせ、窒息するという事故が発生します。そして、ほとんどの方が高齢者です。

高齢者は噛む力、飲み込む力が弱くなり、詰まりかけたときにむせる反応も鈍くなりますが、そのため、お餅をのどに詰まらせ、窒息してしまう事が多いようです。

また、お餅に限らず、お肉、コンニャク、大福なども詰まりやすい食べ物です。お餅等を食べる時は十分に気をつけて食べましょう。

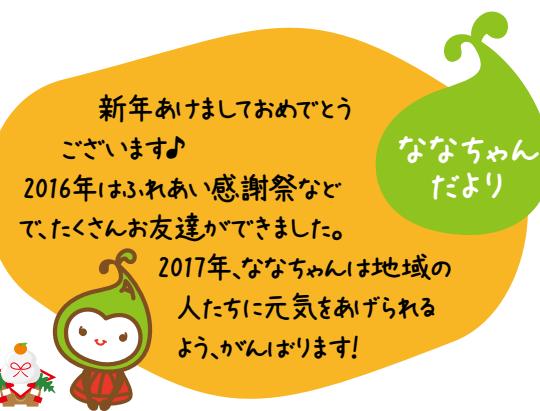
①お餅は小さく切って、食べやすい大きさにしましょう。

## 福祉センター通信

## お餅に関する事故

お正月と言えばお餅。みんなも、お雑煮などを食べる機会が増えてくると思いま

す。しかし、お餅は時に怖い存在になる場合があります。



- ②急いで飲み込まず、ゆっくり噛んで食べるようになります。
- ③食事は一人でとらず、なるべく家族の方等と一緒に食べるようになります。

## ■協同のちから

平成28年11月30日現在(金額:消費税込み)

組合員数	15,580名
正	10,237名
准	5,343名
販売品販売高	37億4千万円
購買品供給高	31億7千万円
貯金	1,291億円
貸出金	150億円
長期共済保障保有高	3,637億円

## 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

**0120-258-931**

24時間・365日、事故受付とアドバイスを行います

## キヤツシユカード 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**



## 大根

10月から3月くらいまでが旬と言われる大根は、煮物や生はもちろん、フライパンで焼いて大根ステーキなど、様々ないただき方のできる万能野菜の一つですね。

1月7日、人日の節句にいただく春の七草に数えられる“すずしろ”とは大根のこと。大根の中に豊富に含まれるアミラーゼという酵素に消化を助ける働きがあるので、年末から続くごちそうに疲れた胃をねぎらう気持ち



### 大根とこねぎのつくね

材料(4人分) 大根…1/2本、こねぎ…適量、鶏ひき肉…400g、しょうが…適量、片栗粉…少々、砂糖…大さじ3、塩…少々、酒…大さじ2、めんつゆ…大さじ5

#### 作り方

①大根は皮をむき、みじん切りにする。ボウルに切った大根と塩を少々加え、しばらく置いておく。 ②こねぎを小口切りにする。 ③①の大根の水をよく切る。 ④③に片栗粉を入れて混ぜ合わせ、②と鶏ひき肉、しょうがのすりおろし、酒、塩を加え、よく混ぜ合わせ成形する。 ⑤フライパンに④を入れ、強火で焼く。 焼き目が軽くついたら、裏返して弱火にし、フタをして蒸し焼きにする。 ⑥火が通ったら、めんつゆと砂糖を加えて煮詰める。 煮詰まったら、お皿に盛り付ける。

生ハムなます簡単な作り方。彩りよくおしゃれでおもてなし料理にぴったりです。 大根とこねぎのつくねはヘルシーなハンバーグのよう、シャキシャキとした食感がおいしかったです。



調理(JA長生女性部睦沢支部の方々)

年末年始で疲れた胃には、大根の優しさが染みできます。

があったのかも知れませんね。

ただアミラーゼには熱に弱いという特徴があるので、大根おろしなどにするのが効率良いいただき方です。

よく焼肉や焼き魚と一緒に大根おろしが添えられるのはこのためなんですね。

もちろん美味しいからというのも理由の一つです。「美味しい組み合わせには、体にいい理由がある」という好例といえるでしょう。



### 生ハムなます

材料(10個分) 大根…100g(スライサーで20枚薄切りにする)、塩…少々、生ハム…10枚、青じそ…10枚、A(酢…大さじ3、水…大さじ3、砂糖…大さじ2、塩…少々、赤唐辛子…少々)

#### 作り方

①大根はスライサーで薄切りにし、塩をふってしばらくおき、しなりしたら、さっと洗い水気をきる。 ②保存容器にAを合わせ、①を漬け、冷蔵庫で保存する。 ③②の水分をきり、2枚の間に生ハムと青じそをはさみ、半分に折って盛り付ける。

