

ながいき なかま

# ちょうせい

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

本年も  
よろしく願い  
いたします。



## 美味しく なつてね。



山長夷合同企画

おせちを食べて健康になろう

地域に根ざしたJA長生を目指して

第9回 JA長生教育文化セミナー



# 組合長年頭のごあいさつ



代表理事組合長  
河野 豊

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、輝かしい新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。

平素はJAの各事業活動につきまして、ご理解とご協力を賜り厚くお礼申し上げます。

昨年、国内では西日本豪雨や北海道東部地震等、幾つもの大きな災害があり、被災された皆様にはお見舞い申し上げます。

経済情勢では、長引く低金利政策の他、米中貿易摩擦やT A G（日米物品貿易協定）での農業への影響等、

農業分野以外でも成長率の鈍化、景気の減速が懸念されております。

JA長生にとつては、「農協改革集中推進期間」とされている中、グリーンウェーブの選果機能向上工事や、農業所得の向上に寄与する農産物直売所の新設を進め、3月にはオープンする運びとなっており、着実に自己改革をすすめてまいりました。

同時に行政や関係機関との連携をはかり、新規就農者の定着・確保を図るため「長生農業独立支援センター」の開設準備を推し進めております。

平成31年度は、新たな中期3カ年計画のスタートの年でもあり、本年度は玉ねぎ選果機更新やライスセンタ一の更なる機能強化・効率化を図りながら、これからも改革の手を緩めることなく組合員並びに地域の皆様方の負託に応えられるよう

う取り組んでまいります。

管内の農業情勢では、集落営農の組織化・品目別の生産振興が進んでおり、今後、足腰の強い地域農業の構築にも取り組んでまいります。

そして、各事業のキャンペーンや「ふれあい感謝祭」等充実を図り、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ます、新年のご挨拶とさせていただきます。



謹賀新年

代表理事組合長  
専務理事  
常務理事  
理事

代表理事  
常務理事  
監事  
員外監事

河野 豊 山崎 實 若菜 文雄 高師 利充 秋場 郁夫 市原 享 永野 芳和 高山 昌治 松本 勝義 佐瀬 忠男 板倉 正道 田邊 正也 畠山 定雄 前橋 久男 星野 一成 鶴岡 誠久 三十尾 市衛 古市 賢一 市原 俊樹 八角 徳政 秋山 芳廣 石井 利明 吉井 元央 森川 正行 時田 政義 石丸 一郎 鬼島 啓子 内山 玲子 今関 正和 高橋 斎 麻生 良雄 小関 祐一 飯高 祐一 富塚 記子 職員一同





## 農業 ばんざい

### 長柄の素敵なお母さんの苺

長柄町在住 齊藤 久さん  
さいとう ひさ

長柄町で唯一の苺園  
Mama's Berry を営む齊藤久  
さん。2006年に就農し、  
現在400坪のハウスで4種  
類の苺を栽培しています。

12月下旬から始まる苺狩り  
シーズンには多くのお客さん  
が訪れて賑わう齊藤さんのハ  
ウスは、上下2段の高設栽培  
になっているので、小さなお  
子さんやお年寄りにも摘み取  
りやすいように考えられてい  
て、誰でも気軽に苺狩りを楽  
しむことが出来ます。



シーズンを目前に控えた12  
月上旬には、すでに苺は赤く  
実り、甘い匂いがハウスとい  
っぱいに広がっていました。齊  
藤さんは「今年は暖かいので  
生育が早かったです」と話し、  
この時期は直売所やケーキ屋  
さんに届けているそうです。

ハウス内の作業は、葉かき  
や花摘み、わき芽とり等があ  
り、毎日管理を行います。「手  
をかければかけた分だけ、美  
味しく甘くなってくれるので  
やりがいを感じます。食べて  
くれた人が笑顔で、美味し  
いといってくれるのも嬉しいで  
すね」と話す齊藤さん。

昨年からは、メロンの栽培  
も始め「これからこのまま  
楽しく続けていきたいです」  
と笑顔で話してくれました。

## 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
あくていぶエイジ	4
第9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 おせちを食べて健康になろう	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	13
編集部Diary	15
おいしく食べよう！ ながいきレシピ（おせち）	16





## にぎやかな 3姉弟



茂原市在住 すぎうら 杉浦 知紗ちゃん(4歳10か月) みひろ 未紘ちゃん(3歳1か月) りょうせい 綾星くん(10か月)

今回は、茂原市にお住いの杉浦さん宅から、仲良し3人姉弟の知紗(ちさ)ちゃん、未紘(みひろ)ちゃん、綾星(りょうせい)くんをご紹介します。

3人の名付け親はお父さんで、3人とも糸の様に結び合い、仲良く過ごせるようにという願いが込められています。お姉ちゃんの知紗ちゃんは、お肉とプリキュアが大好きで、最近始めたスイミングを頑張っています。将来の夢は、ケーキ屋さんになることです。

妹の未紘ちゃん、ちよつぱり恥ずかしがり屋なところもありますが、最近では家族以外の人にも挨拶が出来るようになってきました。果物とブランコが大好きで、将来の夢はパン屋さんになることです。

弟の綾星くんは、最近ハイハイが上手になり、何にでも興味津々。飼っている猫ちゃんと視線が同じなので、猫パンチされてしまったという可愛いエピソードも。そんな3人にご両親は「健康で、思いやりのある子に成長してほしいです」と話してくれました。



## 青年 アングル

### ねぎに夢中!

白子町在住 大塚 直樹さん(27歳)

Q. お仕事について

白子町でねぎ栽培をしています。先輩・後輩が自分の栽培を見て、ねぎ栽培を始めてくれたのですごく嬉しく、ねぎ作りをしていてよかったと思いました。

Q. 趣味は何ですか?

音楽を聴いたり、オーディオ機器を集めたりすることです。

Q. 自分はどんな性格だと思いますか?

おとなしい性格だと思います。

Q. 休みの日はどうやって過ごしていますか?

雨天以外は仕事をしているので、たまに夜、先輩と飲みに行くのが楽しいです。

Q. 今、もっともハマっていること、夢中になっているものは何ですか?

自分なりのねぎの作り方を考えること。

Q. 好きな言葉とその理由を教えてください。

「助け合い」ねぎの栽培をしている中で手伝ってもらったり、手伝いに行ったりしていて、大事だと感じたからです。

Q. 理想の女性のタイプは?

何歳で結婚したいですか? 引っ張ってくれる人。結婚は、30歳ぐらいでいいです。



第9回

# JA長生 教育文化セミナー



平成30年11月23日  
第9回教育文化セミナーを開催

JA長生は、長生村文化会館にて、組合員、地域住民、同JA役職員を対象に教育文化セミナーを開き、約450人が参加しました。

組合員との関係強化・地域住民等の参画による組織基盤の拡充をすすめ、地域活性化に向けた取り組みを強化することを目的に開催し、今年で9回目となりました。

セミナーは2部構成となっており、第1部では、東京大学大学院教授鈴木宣弘（のぶひろ）さんが「農協改革の本質と食・農・暮らしを守る処方箋」と題して講演。TAGや種子法、食の安全、農協改革など、農業やJAを取り巻く環境に関する情勢認識を深める内容でした。

第2部は、フラワーアクティビストの志穂美悦子さんが、パワーリフティング選手の三浦浩さん、プロランニングコーチの青山剛さんとともに、「『一歩前へ』〜健康は90分では語れない。でも、90分健康について考えてみましょう〜」と題して健康をテーマに講演を行いました。活躍の場が違う3人から、それぞれ健康を維持するために心掛けていること、食事や睡眠の重要性、花が健康にもたらす効果などについて講演したほか、固まっている体を



農業やJAを取り巻く環境について話してくれた鈴木教授

動かそうと会場に呼びかけ、参加者は立ち上がり簡単なストレッチを行うなど、「健康寿命」を延ばすことの大切さを学びました。

志穂美さんと同JAは、被災地支援の一環として2016年から始めた「ひまわりプロジェクト」を通じて親交があり、同年に行われた第7回教育文化セミナーでも講演をいただいています。

参加者からは「日本農業をみんなですべて守っていかなければいけないと感じた」「ストレッチを毎日続けたいと思った」など多くの感想が寄せられ、大変好評でした。

JAは、これからも地域に根ざした協同組合としてのJAを目指し、地域にとって必要な存在であり続けるための活動に取り組んでまいります。



ストレッチをする参加者



健康について考えさせてくれた志穂美悦子さん



# おせちを 食べて 健康になろう

日本人のお正月に欠かせないおせち料理。  
縁起物としてだけではなく、実は体にも良い  
食材がたくさん使われていることをご存知で  
したか？今回は、JA山武郡市、長生、いすみ  
の「JA山長夷地区広報協議会」が、皆さまも  
楽しんでいるおせち料理の新たな魅力につい  
て、健康という側面からご紹介します！

参考：農林水産省ホームページ  
<http://www.maff.go.jp/>

## おせち料理の 健康効果について

お正月といえば、おせち料理。縁起が  
良く日持ちの良い料理を重箱に詰めて  
食べます。

おせち料理の中には、野菜、海藻、豆、  
芋など1日に摂取したい食品がたくさん  
使われています。地方や家庭ごとにお重  
の中身はさまざまですが、山の幸あり、海  
の幸ありで栄養のバランスは抜群です！

また、おせち料理は、身体に良いとし  
て世界的に人気のある「和食」の集大成  
ともいえる素晴らしい健康料理です。  
縁起を担ぐ意味だけでなく、健康のた  
めにもおせちを食べて一年の始まりを  
迎えましょう。

## 安全・安心な国産品で 季節を感じよう

日本は四季の移ろいを食べ物から感  
じ取る食文化が根付いており、おせち  
料理も古くから栄養豊富な旬の食材  
がふんだんに使われてきました。

しかし近年、おせち料理に使われる  
食材は国産品が減り、海外からの輸入  
品が多くなっているとされています。

表は、農林水産省が公開している「自  
給率計算ソフト（平成26年版）」でおせ  
ち料理の主な献立の自給率を試算した  
結果です。50%に満たない献立が多く

「日本の季節を感じる」という本来の意味が薄れていることが分  
かります。国産の旬の食材を意識して選べば、おせち料理の魅力  
をより堪能できるはずです。

また、海外よりも厳しい農薬基準などを厳守している国産品  
は、安全性、品質の評価が高く、健康志向に対応したものになって  
います。国産の農産物でおせち料理を作り、自然の恵みに思いを  
馳せてみてはいかがでしょうか？

おせちに見える！  
山長夷の農産物はたくさんあり、  
煮しめや紅白なますなど、  
用途は多彩です！

## おせち料理の主な献立の自給率

### 伊達巻 トータル26%

材料名	自給率 (%)
たまご／全卵	13
はんぺん	51
砂糖	31
しょうゆ	22

### エビの利久揚げ トータル17%

材料名	自給率 (%)
くるまえば	5
料理酒	98
たまご／卵白	13
天ぷら粉	13

### 紅白なます トータル74%

材料名	自給率 (%)
だいこん／根	99
にんじん	64
砂糖	31
穀物酢	65

### 煮しめ トータル45%

材料名	自給率 (%)
しいたけ／乾	70
さといも	74
にんじん	64
たけのこ／水煮缶詰	11
れんこん	88
ごぼう	71
こんにゃく	82
鶏肉／もも	9
料理酒	98
砂糖	31
本みりん	98
しょうゆ	22
穀物酢	65

### 栗きんとん トータル67%

材料名	自給率 (%)
くり	66
さつまいも	94
砂糖	31

※上記の数値は全てカロリーベースの食料自給率です。 ※「たまご」「鶏肉」は飼料自給率を考慮した数値です。





# 体にとっても良い!おせちの栄養♪

## 金運を 開く

### 栗きんとん



おせち料理のなかでも人気の栗きんとんには、サツマイモと栗が使われています。サツマイモにはビタミンCと食物繊維が豊富に含まれているので、免疫力の向上や、肌の張りを保つためのコラーゲンの生成に役立ち、さらには便秘の解消にもつながります!

食べすぎは禁物ですが、正月太りの予防にも効果があるかも…?

## まめに 働く

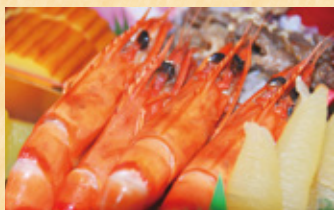
### 黒豆



大豆から出来ている黒豆は、栄養満点。イソフラボンをはじめ、コレステロールを抑えるリノール酸、疲労回復を助けるビタミンB、さらにはポリフェノールの一種であるアントシアニンやサポニンが豊富で、体の老化を防いだり、更年期障害の予防に役立ちます。また脂肪やコレステロールを蓄積させない働きもあります。

## 長寿を 願って

### エビ



おせち料理に鮮やかな色どりを加えるエビにはタウリンやビタミンEが豊富に含まれています。タウリンは血中の悪玉コレステロールを抑え、善玉コレステロールを増やす作用がありますので、血圧を正常に保ち、動脈硬化の予防にもなります。また、肝機能の強化の効果も期待できますので、お酒のお供にもおすすめです。

## 教養深く あるために

### 伊達巻



卵や白身魚のすり身から作る伊達巻には三大栄養素の1つであるタンパク質が豊富に含まれています。タンパク質は筋肉や内臓、血液、免疫抗体、酵素など、体を作る大切な働きをします。しかし、食べすぎはコレステロールの取り過ぎにもなりますのでお気を付けください。

## 紅白で 祝う

### 紅白なます



紅白なますは、ニンジンとダイコンを細く切って甘酢に漬けたもので、胃に優しい食べ物です。ニンジンはベータカロテン、リコピンなどが含まれ、整腸作用、免疫力を高める効果があります。ダイコンはジアスターゼなどの消化酵素や食物繊維が含まれています。

酢の摂取により、食後の血糖値の上昇をおだやかにする効果も期待できます。

## 家族 仲良く

### 煮しめ



野菜などを一緒に煮しめていく煮しめは、家族が仲良く一緒に結ばれるという意味があります。ニンジン、レンコン、シイタケにはどれも食物繊維やビタミンがたっぷり含まれています。なかでも食物繊維はお腹の調子を整えてくれますので、つつい食べ過ぎがちなお正月にはぴったりです。

写真の煮しめには長生・山武・いすみの特産品が使われています!



11月12日  
越冬期トマト立毛共進会

グリーンウエーブ長生で、越冬期トマトの立毛共進会を開き、18人が出席しました。

農林総合研究センターや長生農業事務所、行政、JA全農ちば、市場関係者が審査員となり、6圃場（ほじょう）を審査しました。

生育、着果、果形、食味など7項目を審査し、厳正な審査の結果、一宮町の伊藤耕一さんが最優秀賞に輝きました。

審査員からは「全体的に綺麗に整理された圃場で、栽培管理が良くできていた。食味審査では、糖度が高く味も良かった」と講評がありました。



最優秀賞に輝いた伊藤耕一さん

11月14日  
長南町露地野菜出荷組合  
ロメインレタスの出荷検討会

長南町露地野菜出荷組合は、組合員、長生農業事務所、JA全農ちばら12人参加のもと、ロメインレタスの出荷検討会を開きました。

同組合は昨年から試験的にロメインレタスの栽培をはじめ、本年度から組合として初めての出荷を迎えました。熱心に検討を重ね、出荷規格等について入念に確認を行いました。

24日には目揃え会を開き、市場関係者は「驚くほど良い出来だった。これからも良いものを適期に収穫し、出荷してほしい」と組合員に呼びかけました。

出荷は11月下旬より始まっています。



ロメインレタスを手に取る組合員

11月16日  
茂原蔬菜出荷組合研究部会が  
圃場巡回を実施

茂原蔬菜出荷組合研究部会は、2018年産ねぎの試験圃場巡回を行い、生産者、メーカー、長生農業事務所ら約30人が参加し、試験的に導入した肥料や農薬、新しい品種のねぎの生育具合等について確認をしました。

生産者は、各自栽培概要調査票を提出し、試験銘柄や品種名、播種日などを細かく記入し、圃場の様子とあわせて確認しました。台風の影響や9月の曇天により、やや遅れもみられましたが全体的に適切な管理が出来ていました。

出荷は11月中旬より始まっています。



圃場の確認をする生産者

11月20日  
窓口担当者ロープレ  
選考会

JA長生本所で、「JA長生窓口担当者ロープレ選考会」を開き、各支所の金融窓口担当者8人が出場しました。

審査員は、JA役職員、農林中央金庫千葉支店の職員が行い、「個人向けJAネットバンクの提案」について、印象・基本対応・情報収集と提案力・商品の知識と説明力の総合評価で競いました。

出場者は、独自に作成したデモシートなどを活用し、親切で分かりやすい提案をしていました。

厳正な審査の結果、最優秀賞に高根支所の道脇友香職員が選ばれました。



最優秀賞に輝いた道脇職員(中央)



11月27日

## 長柄町葱生産組合 秋冬ネギ査定会

長柄町葱生産組合は、長柄町山之郷葱出荷場において2018年産秋冬ネギの査定会を開きました。生産者、県農業事務所、行政、全農ちばら17人が参加しました。

情勢報告のあと、農業事務所担当者により、追肥や止め土など今後の管理を徹底するよう生産者に呼びかけがあり、現品査定では、根切り、太さなど、規格や調整の注意点を入念に確認し、組合が丸丸となつて、安定的な出荷をする事などを申し合わせました。



出荷調整時の注意を確認する生産者

11月28日

## 長南町蓮根組合共進会 目揃え会

長南町蓮根組合は、長南支所でJ A長生主催の共進会を開き、生産者、長生農業事務所、役場、J A全農ちば、市場関係者ら約20人が参加しました。審査員5人が、出品された11点のA M級のレンコンを厳正に審査し、最優秀賞に宮崎昶寿(のぶとし)さんが選ばれました。

また、この日は目揃え会も開催。実際に調整・箱詰めし、出荷規格を確認しました。引き続き生産者一人ひとりが選果・選別の徹底を図り、有利販売につなげていくことを申し合わせました。



厳正な審査をする審査員

## 豊田・茂原地区

11月11日

豊田・茂原地区

17日

長南地区

## ふれあい感謝祭を開催!

6月から11月にかけて、J A管内全8地区で開催し、約5,000人にご来場いただき盛会裏に終了しました。

ふれあい感謝祭は、農産物の即売やイベントを通じて、J Aと地域住民がふれあい、絆を深めることを目的とし、2014



笑顔の来場者



たくさんの新鮮な野菜が並びました

## 長南地区

年から始まりました。

回数を重ねるごとに、内容も深まり充実したイベントとなっております。来場者数も増えていきます。来年も各地区で開き、多くの組合員・地域住民とふれあい、交流し、絆を深められるよう活動していきたいと思ひます。

ご来場者の皆様、ありがとうございます。



来場者とのふれあい



賑わう会場の様子



# はたけの話

## 果樹栽培と 気候について



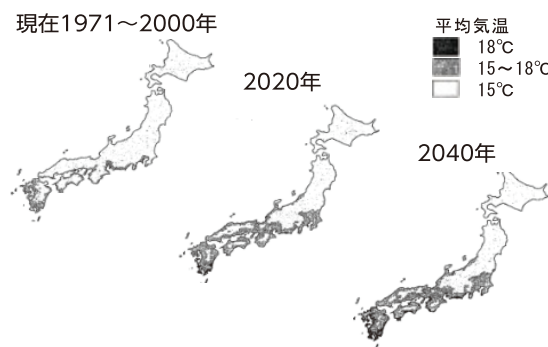
昨年、地球温暖化対応計画で農林水産業に及ぼす影響の予想値が発表され、果樹栽培適地の変化を示す日本地図が掲載されました(図1)。

現在千葉県でのウンシュウミカンの適地は安房地域のみです。2020年には長生地域は適地となり、2040年には安房地域はより高温の地域となる予想となっています。そして夏の農業用水の確保も困難になりそうです。今年も夏が猛暑となり冬の到来が遅れています。

20年先はすいぶん先のような気がします。20年先は「桃、栗三年柿八年」とあり、この後に続く言葉は「柚子の大馬鹿十八年」、「梨の馬鹿目は十八年」林檎にこにこ二十五年「梅は酸い酸い十三年」がかかるたとなっていました。昔は実生栽培だったため柚子、梨等は結実するまで長い年数を要しました。現在では接ぎ木や農業資材、施設の発達で短縮されています。

温暖化の対応策として考えられる方法は  
(1) 品目を転換する。

図1 ウンシュウミカン栽培に適する年平均気温



(2) 低温要求(冬季の低温時間)が少ない品種に交代する。  
冬が温かくなり、春が早く来ますので、落葉果樹は早生を植栽した方が良く、ブドウのグロースクローネのように高温でも着色するような品種が有望です。密植栽培等で早期成園化し収益を上げ、品種交代が短期間でできる栽培に取り組むことが必要です。  
(3) 温暖化に適応した遮光資材や点滴灌水等の技術を導入する。  
かんきつのマルチドリップ栽培が該当します。

## 1月の運勢

モナ・カサンドラ



<p><b>牡羊座</b></p> <p><b>全体運</b> できる人と比べ、落ち込みやすい傾向がチラリ。「人は人」と割り切って。リフレッシュするには神社散策が吉</p> <p><b>健康運</b> 食生活が乱れがち。特に暴飲暴食に注意</p> <p><b>幸運を呼ぶ食べ物</b> タラ</p>	<p><b>牡牛座</b></p> <p><b>全体運</b> 前向きな気持ちになれる月です。やってみようことがあるなら、積極的に取り組んでみて。新チャレンジも幸運</p> <p><b>健康運</b> 体を軽く動かすことで気力回復の兆し</p> <p><b>幸運を呼ぶ食べ物</b> 伊予カン</p>	<p><b>双子座</b></p> <p><b>全体運</b> 物事を邪推しやすく、不要なトラブルを招く原因に。余計な発言は控えるべき。開運には窓や鏡を磨くと効果大</p> <p><b>健康運</b> ストレスを感じそう。十分な休息が大事</p> <p><b>幸運を呼ぶ食べ物</b> ナバナ</p>	<p><b>蟹座</b></p> <p><b>全体運</b> 勢いがある反面、不注意になりそう。小さな失敗にクヨクヨせず、サッと切り替えましょう。観劇が良い刺激に</p> <p><b>健康運</b> 運動を満喫して。心身共に良い影響が</p> <p><b>幸運を呼ぶ食べ物</b> 長ネギ</p>
<p><b>獅子座</b></p> <p><b>全体運</b> いつになく神経質になってしまうかも。深刻に受け止めやすいので、気楽に構えること。深呼吸でリラックスを</p> <p><b>健康運</b> 温活に力を入れると、順調に過ごせます</p> <p><b>幸運を呼ぶ食べ物</b> おから</p>	<p><b>乙女座</b></p> <p><b>全体運</b> レジャー運が盛り上がる予感。気の合う仲間たちとにぎやかに過ごして。新年会などの幹事役は進んで引き受けて吉</p> <p><b>健康運</b> 無茶なダイエットは×。肩の力を抜いて</p> <p><b>幸運を呼ぶ食べ物</b> ワカサギ</p>	<p><b>天秤座</b></p> <p><b>全体運</b> 思い込みが激しくなる気配。特に伝言ミスをしやすいため、ご用心。また、慣れている作業でも確認を徹底して</p> <p><b>健康運</b> なんとなく不調を感じがち。睡眠が必須</p> <p><b>幸運を呼ぶ食べ物</b> ホウレンソウ</p>	<p><b>蠍座</b></p> <p><b>全体運</b> 知的好奇心を大切にしたい時期。気になるジャンルについて情報収集を。話題の映画を見るのもうれしい発見あり</p> <p><b>健康運</b> おおむね安泰。スポーツやダンスを楽しんで</p> <p><b>幸運を呼ぶ食べ物</b> ダイコン</p>
<p><b>射手座</b></p> <p><b>全体運</b> プライベートの充実に力を入れると、満足感を得られます。興味を持っていた趣味や習い事を始めるのも正解</p> <p><b>健康運</b> 規則正しい生活を。特に早起きがグッド</p> <p><b>幸運を呼ぶ食べ物</b> キンメダイ</p>	<p><b>山羊座</b></p> <p><b>全体運</b> 自分に自信が生まれそう。大胆にリーダーシップを発揮しましょう。また、未体験の世界に飛び込むのも大賛成</p> <p><b>健康運</b> 評判の健康法が体質にぴたり合うかも</p> <p><b>幸運を呼ぶ食べ物</b> 京菜</p>	<p><b>水瓶座</b></p> <p><b>全体運</b> 何かと迷いが生まれやすいもよう。1人で悩まず、信頼できる相手に相談してみよう。気晴らしには音楽鑑賞が最適</p> <p><b>健康運</b> つい食べ過ぎてしまう気配。節制が必要</p> <p><b>幸運を呼ぶ食べ物</b> サワラ</p>	<p><b>魚座</b></p> <p><b>全体運</b> 今まで付き合ったことのないタイプと知り合える期間。飲み会には意欲的に参加して。趣味の集まりにも注目を</p> <p><b>健康運</b> 疲れやすい暗示。早めのケアを心掛けて</p> <p><b>幸運を呼ぶ食べ物</b> 納豆</p>



## クラスメイト

●月×日○  
はれ直ななちゃん

今月は長南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。



長南町立長南小学校6年 佐藤 来咲さん



長南町立長南小学校6年 片岡 慎翔さん

作品は1月4日(金)から31日(木)まで長南支所に展示しておりますので、  
皆さんぜひご覧ください。

## 農村の文芸

第  
510  
回

### 【俳句】

料理には味を引き出す隠し種

茂原 大塚 典枝

兄弟は年重ねつつ親ばなし

茂原 今田 秀子

霜降や芋の葉垂れし暮の朝

茂原 高橋 良昌

湿布葉張つて気休めしてるとし

一宮 横山美恵子

元気でと先に切られる初電話

長南 吉野 正一

新年の婚活パーティーときめきし

長南 山形 文一

水仙の蕾立ちあがり冬霞

長柄 白井 徳郎

値切る人なくて笑顔の飾売

睦沢 葵 かける

初日の出難民の幸祈る九十九里

長生 長谷川 弘

去年今年行く末見守る辰五郎

長南 矢代 守仙

### 【短歌】

師走月孫来て話す才話し

早いものだ和我が身を思う

長南 三十尾光山

早咲きのスイセン香る道の端

歩け歩けで心いやされ

白子 萬崎智津子



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?

※ハガキに住所・氏名・電話番号を明記の上、〒297-8577 茂原市高師1153

JA長生企画部企画課「農村の文芸係」までお寄せください。

※作品には必ず仮名をふり、意味や気持ち・情景を添えて、毎月5日必着でお願いいたします。

※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。あらかじめご了承ください。



## 女性部NOW

### 女性部短期大学第8回講座に参加して

11月20日、白子町健康づくりセンターにて、女性部役員を講師に、太巻き寿司の講習会が行われました。参加者22人、各地区の方が散り散りになって班を作り、初対面のメンバーで共同作業。挑戦した太巻き寿司は、「バラの花」と「椿の花」でした。

すし飯は前もって、役員の方が白飯、ピシク飯を必要量に分配、干瓢は青、赤、茶を色づけして、各テーブルに用意してありました。



まず「バラの花」、白子町のベテラン役員さんが、手際よく、ユーモアたっぷりに

説明してくださり、一同大笑いしながら、寿司の段取りと巻き方の手順について受講。経験のある人は自信を持って、初めての人は「出来るかしら？」と不安な様子でした。厚焼たまごの出来栄は様々で、切れてしまったり、焦げてしまったり、教えてくださった役員の皆さんは、忙しく目配りをして指導してくださいました。

もう一本は「椿の花」です。「バラの花」と同様、楽しく会話しながら指導してくださいました。「椿の花」は、たまご焼きで巻くので、のりを巻いて作った「バラの花」より複雑な組み合わせで、苦心したところもありましたが、とても色味が良く、きれいな花が出来ました。

私たちが若いころは、祝事、仏事の際には、各家庭で作って御馳走したのですが、今では宴会場で行事を行う事も多く、あまり太巻き寿司を作らなくなっていました。今回この講習に参加して、昔を思い出し懐かしく思いました。

地域によってさまざまな形、模様があると聞きますが、また機会があれば是非色々な太巻き寿司を作ってみたいと思います。とても充実した時を過ごすことが出来ました。

茂原支部

### 12月7日 役職員との対話交流会

J A長生女性部から各地区役員が出席し、対話交流会が開催されました。



女性部員からは「米価について」「教育文化セミナーについて」「直売所について」「J Aスタンド掛カード・J Aカードについて」「職員教育について」「家の光購読について」など、様々な意見がありました。

### J A長生女性部短期大学校 第38期生募集!

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。※定員になり次第締め切りとさせていただきます。



日時:平成31年2月16日(土) 8:30 試合開始

会場:茂原市民体育館・萩原小学校体育館

主催:長生ミニバスケットボール連盟 共催:JA長生・JA共済連千葉



## 【研修会開催】ねぎ栽培に挑戦してみませんか？

営農販売部 担い手支援課では、新たにねぎの栽培・販売を目指す方を対象とした研修会を開催します。

募集人員:20名程度

研修日程:2019年3月中旬(開校)、5月下旬(定植及びその後の管理)、8月下旬(土寄せ・防除)、11月下旬(止め土・管理)、2020年2月下旬(収穫・調整)

講師:専門講師による講座や実習農場での栽培実習

お問い合わせ:営農販売部 担い手支援課 TEL:24-5700



## 【土壌診断】受付中

“土の健康診断”であなたの施肥・栽培が変わります！

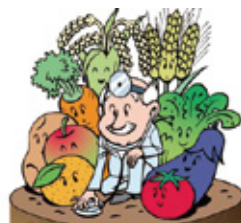
土壌診断をすると土壌養分の過不足がわかり、多い養分を減らし、少ない養分を増やすことで最適な土壌バランスに近づけることができ、作物の収量・品質が安定・向上します。

また、土壌診断で資材の投入量がわかれば、ムダが省けその分施肥コストを減らせます！ぜひ、お試しください。

価格:JA出荷者 600円(税込/1検体)

JA外出荷者 1,500円(税込/1検体)

お問い合わせ:各支所指導経済課までご連絡ください。



## 農産物直売所生産者大募集 !!

JA長生【ながいき市場(いちば)】で、丹精を込めて作った自慢の農産物や惣菜加工品などの販売をしてみませんか？

場所:ながいき市場(茂原市六ツ野3981番地1)

お問い合わせ:営農販売部 直販課(鶴岡・渡邊) TEL:24-5114

※農業者賠償責任保険へのご加入をおすすめしております。



## 平成30年タッチダウンキャンペーン(除草剤)の抽選会を行いました！

平成30年11月16日に抽選会を行いました。

当選者の発表は、商品の発送をもってかえさせていただきますので、ご了承ください。

当選商品:1等 ネスレバリスタ (3名)

2等 長生美人(清酒) (12名)

3等 お米ギフト (20名)

ご応募ありがとうございました。今後もJAをご利用くださいますようお願い申し上げます。



## 平成31年度新採用職員募集のお知らせ

採用職種:信用・共済・経済業務等JA事業に係る業務全般

応募資格:①大学・短大・専門学校・高等学校を卒業の方、(平成31年3月末までに卒業見込みの方も可)

②採用時点で45歳以下の方 ③要普通免許(取得見込みの方も応募可能)

応募書類:①本人自筆の履歴書(最近6ヶ月以内に撮影した写真添付) ②学業成績証明書

③卒業証明書または卒業見込証明書 ※提出された書類は返却いたしません

応募締切:平成31年1月31日(木) 採用予定日:平成31年4月1日(月)

お問い合わせ:総務部 総務課 TEL:24-5111



# JA長生 マイカーローンキャンペーン

平成31年1月4日(金)～平成31年3月29日(金)

キャンペーン最大引下げ後金利(年)

# 1.00%

(保証料別)

期間中のお申込みで、  
4月末迄にご契約いただいた方

インターネットから  
24時間、365日、気軽に  
仮審査のお申込みができます!!

基準金利(年) [固定金利] 1.20%  
(平成31年1月4日現在)

【引下げ金利の適用条件】●当JAに給与振込を指定されている方または新たに指定される方 0.20%引下げ●JAカード(クレジットカード)を契約中または新たに契約される方 0.10%引下げ●JAネットバンクに加入されている方または新たに加入される方 0.10%引下げ●当JAで住宅ローンをご利用の方 0.10%引下げ●当JAに公共料金(電気・電話・水道・ガス・NHK受信料)の口座振替を2種類以上指定されている方または新たに指定される方 0.10%引下げ以上の該当項目に応じ基準金利から最大0.20%引下げします。また上記以外にも引下げ項目がございます。詳しくはお近くのJAの店頭窓口までお問い合わせください。

【ご注意】引下げ金利適用期間中に返済の滞りなどが発生した場合、金利引下げを中止し、基準金利へ引上げさせていただきます。

期間中に  
所定の借入条件で、  
4月末迄にご契約  
いただいた方に

**ちょリスグッズを  
プレゼント!!**

※所定の借入条件とは、お借入金額20万円以上かつ、お借入期間2年以上かつ、お借入金利1.0%以上となります。

## 【商品概要】

### ご利用いただける方

○組合員の方。○地区内に在住または在勤の方。○お借入時の年齢が満18歳以上75歳未満であり、最終償還時の年齢が満80歳未満の方。ただし、千葉県農業信用基金協会保証の場合は最終償還時の年齢が76歳未満の方。○原則として勤続(または営業)年数が1年以上の方。○継続して安定した収入のある方。ただし、新卒内定者で、入社月の3か月前以降に借入申込みいただく場合を除く。○原則として、前年度税込年収が150万円以上ある方(自営業者の方は前年度税引前所得とします。)。○当JAが指定する保証機関の保証が受けられる方。○その他当JAが定める条件を満たしている方。

### お申し込み

○ご本人またはご家族が必要とされる次のご資金(借入申込日から過去3か月以内にお支払済みの資金を含む。)が対象です。ただし、営業用自動車、個人間売買に伴う資金は除きます。なお、借入にかかる諸費用(事務手数料、振込手数料、印紙代)については資金使途に含めることができます。

①自動車・バイク・除雪機(いずれも中古を含む。)のご購入資金およびご購入に付帯する諸費用。②自動車等の点検・車検・修理費用、保険掛金。③運転免許の取得のためのご資金。④カー用品(カーナビ等)のご購入資金。⑤車庫建設のためのご資金(ただし、お借入金額は100万円以内とします。)。⑥他金融機関・信販会社等自動車ローンの借換資金(残価設定型クレジット含む。)

### お借入金額

○10万円以上1,000万円以内、1万円単位とし、所要金額の範囲内とします。ただし、貸付時年齢が満20歳未満または71歳以上の場合には、200万円を上限とし、満20歳以上の新卒内定者の場合には、300万円を上限とします。

### お借入期間

○据置期間を含め6か月以上10年以内とします。なお、据置期間は新卒内定者のみを対象とし、ご融資日からご融資対象者の入社前月末日までの範囲内とします(最大3か月)。

### お借入利率

○お借入時の利率を、返済時まで適用いたします。

### 返済方法

○元利均等返済

### 担保

○不要です。

### 保証人

○当JAが指定する保証機関の保証をご利用いただけますので、原則として保証人は不要です。

### 保証料

【千葉県農業信用基金協会保証】

○一括払い(保証料率年0.50%)

【例】お借入金額100万円あたりの一括支払保証料(0.50%)

お借入期間	1年	3年	5年	7年	10年
保証料(円)	2,695	7,666	12,620	17,554	24,897

### ○分割払い

約定返済日の元金返済にあわせ、保証料(0.50%)をお支払いいただきます。

### 【三菱UFJニコス株式会社保証】

### ○分割払い

約定返済日の元金返済にあわせ、保証料(0.79%～1.35%)をお支払いいただきます。

### 手数料

○ご融資にあたり、融資手数料3,240円(消費税等含む。)が必要です。○ご返済期間終了までの間に、全額または一部繰上返済をされる場合は次の事務手数料(消費税等含む。)が必要です。①全額繰上返済の場合…5,400円②一部繰上返済の場合…5,400円 ○ご返済期間終了までの間に、ご返済条件を変更される場合は5,400円の条件変更手数料(消費税等含む。)が必要です。

### その他

○詳しくは当JA等のホームページまたはお近くの店頭窓口までお問い合わせください。○店頭に説明書をご用意しております。○審査の結果によっては、ご希望に沿えない場合もございますので、あらかじめご了承ください。○引下げ後の金利適用期間中に返済の滞りなどが発生した場合やキャンペーン金利の適用条件を満たさなくなった場合には、引下げ後の金利適用を中止し、基準金利に引上げさせていただきます。○印紙税が別途必要になります。○現在のお借入利率やご返済額の試算については、当JAの融資窓口までお問い合わせください。○金利につきましては金融情勢の変化等により変更となる場合がございますので、あらかじめご了承ください。

身近で便利、安心なJAバンクの

ローンをネットから仮申込みできます。



詳しくはJAのホームページまたはお近くの店頭窓口まで

JAバンク千葉

検索

<http://chiba.jabank.org/loan/mycar/loancampaign2019/>



**JA長生**

<http://www.ja-chosei.or.jp/>

一宮支所 tel.0475-42-3700  
睦沢支所 tel.0475-44-1231  
高根支所 tel.0475-32-2216  
白子支所 tel.0475-33-2141  
日吉支所 tel.0475-35-2005

長南支所 tel.0475-46-1223  
本納支所 tel.0475-34-2233  
茂原支所 tel.0475-24-5118  
本所 tel.0475-24-5120  
(融資課)



ななちゃん  
だより

新年あけましておめでとうございます! 去年は大変お世話になりました。ななちゃんは今年も、組合員・地域住民の方々と沢山ふれあい、楽しい思い出を作っていきます(\*^~^\*) よろしく願いいたします♪



## 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。みなさんも、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。

お餅による窒息事故は、年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。

高齢者は嚥む力、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。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。

<窒息事故を防ぐ為のポイント>

- ①お餅は、小さく切って食べやすい大きさにしましょう。
- ②急いで飲み込まず、ゆっくり嚥んで食べるようにしましょう。
- 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しましょう。

## ツツガムシ病にご注意!

ツツガムシ病という感染症をご存知でしょうか。ダニの一種であるツツガムシによって運ばれ、刺されると人にうつります。症状は、発熱、発疹、倦怠感などで、刺された部位から病原菌が侵入するとその部位とリンパ節が腫れ、適切な治療を受けることが出来なければ亡くなることもあります。

ツツガムシ病については刺されない様にすることが重要です。ダニが多い環境や野外での農作業の時などは、手足の皮膚を覆う服を着用し、ダニに触れる機会を減らすことが大切です。また、作業のあとはしっかりと体を洗い予防し、万が一“高熱”“赤い斑点”などの症状が現れたら、すぐに病院へ行きましょう。

## 理事会だより

第11回理事会を平成30年11月16日、理事28人、監事5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。

議題

- 1、任期満了に伴う役員選任日程について
- 2、下期監事監査結果について
- 3、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
- 4、平成31年度内部監査年間計画について
- 5、JA長生高齢者福祉事業実施規程の一部改訂について
- 6、組合員の出資口数の減少について
- 7、農産物直売所営業用什器備品購入に係る契約締結について

報告事項

- 1、10月末実績報告について
- 2、自主検査内部監査報告について
- 3、平成30年度内部監査に関する品質評価結果について
- 4、第5回組織改善委員会結果報告について
- 5、第13回不祥事再発防止対策会議結果報告について
- 6、ALM委員会報告について
- 7、10月末有価証券の取得状況について
- 8、第Ⅲ四半期余裕金運用等状況報告について
- 9、農産物直売所営業用什器備品入札結果について

## 協同のちから

平成30年11月30日現在  
(金額:消費税込み)

組 合 員 数 ..... 15,902名  
正 ..... 10,035名  
准 ..... 5,867名  
販売品販売高 ..... 40億7千万円

購買品供給高 ..... 32億6千万円  
貯金 ..... 1,308億円  
貸出金 ..... 152億円  
長期共済保障保有高 ..... 3,578億円

※出資金名義、組合員資格等の変更がある場合は、各支所へご連絡ください。

## 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いたします

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

美味しい正月料理で  
健康長寿を願掛けしよう。

## 🏠 おせち 🏠

おせちは奈良時代の朝廷行事「節会(せちえ)」が始まりで、当時は高盛りにされたご飯などで祝っていたといわれています。今ではお馴染みの、たくさんの縁起物を重箱に詰めたスタイルは明治時代以降に定着したそうです。

無病息災の願掛けに使われる豆料理は、大豆(豆腐)と小豆を使ったおめでたい水ようかんに。空気が乾燥して、水分補給が不足しがちな冬のおやつとしてもオススメです。

金色の茶巾(キン)で金運が倍増しそうな一品は、食物繊維が豊富に含まれるさつまいもで。生イモを日光に晒してから作るとより甘みが増すので、ぜひお試しを。



最近では高級志向のおせちや宅配サービスもあって正月料理の準備も楽になりましたが、2、3品だけでも手作りしたお膳を加えるだけで、年始の食卓がより喜ばしくなりますよ。

ようかんは簡単で色合いやゴマの風味もよかったです。  
茶巾は干しブドウやクコの実で飾っても素敵です。



調理 (JA長生女性部長南支部の方々)



ヘルシーで美味しい  
**豆腐入りの  
水ようかん**

材料(4人分) 絹ごし豆腐(小さめの角切り)… $\frac{1}{2}$ 丁(200g)、粉寒天…1袋(4g)、水… $1\frac{1}{2}$ カップ(300cc)、砂糖…大さじ2、黒練りごま…大さじ3、こしあん…170g

### 作り方

- ①粉寒天と水を鍋に入れて混ぜ溶かし、火にかける。沸騰したら弱火にして2～3分煮て砂糖と練りごまを加えて混ぜる。溶けたらこしあんも加えて混ぜ、火を止めて粗熱を取る。
- ②水で濡らした流し缶に①を流し入れ、冷めたら豆腐を入れる。表面をならし冷蔵庫で冷やし固め食べやすく切り分ける。



自然な甘さ  
**さつまいもの  
茶巾**

材料(4人分) さつまいも…400g、砂糖…60g、くちなしの実…1個、抹茶…適量

### 作り方

- ①さつまいもは3cm幅に切り、水にさらして水気をきる。鍋にさつまいも、水を入れ(くちなしも入れる)やわらかくなるまでゆでる。
  - ②ザルにあげ水分をきって温かいうちにプロセッサーでなめらかになるまでかけ、砂糖も加えて混ぜる。
  - ③②を8等分してラップで包み、ギュッとひねって茶巾に絞る。
- ※すこし分けて抹茶を入れて作っておく。黄色、緑、二段つかいしてもよい。

調理指導: 前田 敏代 先生