

ながいき  なかま

ちょうせい

www.ja-chosei.or.jp/



熟練の感覚で
改善を重ねる。



組合長年頭のぞあいさつ



代表理事 組合長 豊
河野

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さまにおかれましては、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。

猛威をふるった新型コロナウイルスが5月に感染症法上の位置づけが『第5類』に変更され、私たちの生活におきまして、徐々にではありますが従来の生活を取り戻しつつあります。

また、経済・社会全体がコロナ禍前に戻るべく、動きだしております。

しかしながら、ウクライナ情勢の長期化に加え中東問題の懸念も台頭し、日本の農業や食料安全保障にも大きな影響が出ています。資源価格の上昇、ライフライン料金の値上がり

等あらゆる物が高騰し、生活、農業、経済において厳しい状況が続いています。このような状況のなか、JA長生といたしましても、地域の農業生産、農地利用を維持していくための取り組みは不可欠だと考えております。

その1つとして管内の担い手農家の育成に取り組むため、一宮町・長生村・白子町との協定により平成31年に設立した長生農業独立支援センター協議会では、設立以来270名以上の相談があり、県外や地区外からの多数の就農希望者に対し、独自に就農相談会やバスツアー、短期農業体験研修を計画し、新規就農者への農地、住居の確保や技術面での支援を行い、足腰の強い地域農業構築に向け取り組みを進めて参りました。

7月には、園芸生産者相互の連携により協同意義の高揚、「ながいき」ブランドの確固たる地位の確立と農家所得の拡大を目的とした新たな組織『JA長生園芸協議会』を設立し、歩み始めました。

また、オープン5年目を迎えたJA長生農産物直売所「ながいき市場」では、出荷農家数・来客数ともに増加を続けており、地産地消と地域農業振興・農業所得増大の拠点として機能を発揮し続けております。

令和6年度は中期3カ年計画の最終年度として、「農業者の所得向上の取り組み継続・強化」「不断の自己改革」、国際社会共通目標である「持続可能な開発目標（SDGs）」の取り組み、「食と農を基軸として地域に根ざした協同組合の確立」を共通テーマとして目標を掲げスタートしております。その1つ1つの達成に向け、これからも手を緩めることなく組合員並びに地域の皆さま方の負託に応えられるよう取り組みを進めて参りますので、組合員・利用者の皆さまには、引き続きJA事業にご協力を賜りますようお願いいたします。

結びに、本年が皆さまにとりまして、益々の活躍の年と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 河野 豊
専務理事 麻生 斎
常務理事 三橋 慶久
理事 伊藤 一竹
理事 関 順一郎
理事 市原 享
理事 永野 芳和
理事 酒井 一男
理事 松本 勝義
理事 田邊 一也
理事 七五三 野勲
理事 石渡 隆
理事 鳩川 文夫
理事 平川 雅司
理事 星野 一成
理事 齊藤 正博
理事 荒井 清人
理事 神明 秀雄
理事 川崎 清一
理事 田邊 修一
理事 今井 やす子
理事 富塚 京子
理事 富塚 浩一

代表 監事 大多和 正夫
常勤 監事 富塚 記子
監事 中村 基明
監事 宮崎 裕一
監事 野口 康宏
職員 一同

産地を守り魅力的な農業へ

白子町在住 長島 圭一さん

今回ご紹介するのは、白子町玉葱出荷組合葉玉ねぎ部会の部長を務めている長島圭一さんです。

両親がやっていた農業を継ぎ、就農50年となる長島さんは、葉玉ねぎ230a、玉ねぎ400a、落花生650aなど様々な農産物を通年で育てています。現在は、奥さんと娘さん、従業員6人と作業をしています。

この時期の葉玉ねぎの管理では、トンネルにビニールをかけ、年内には再度水かけを行う予定で、生育を待つてあとわずかで収穫を迎えます。

苦労されていることはありますか？と伺うと「昨年、今年と肥料や資材費が高騰していて、どうしても量が必要だから大変。でもやればやるだけ収入になる



し、どういう風にしたらよくなるか考えながらやっているよ。今の状態が年間を通してとてもいいから、このまま維持しながらやっていきたい」と語ってくれた長島さん。

「将来的に畑の仕事は、人件費はかかるけどやり方によってはとても魅力的な仕事になると思う。自分が元気なうちに後を継ぐ人が一人前になってくれたら嬉しいね」と笑顔で話してくれました。

葉玉ねぎは、1月初旬ごろから出荷が始まります。葉ごと食べることで、甘みと軟らかい食感、絶妙な風味が自慢でこの時期しか味わえない春野菜です。ぜひ皆さんも味わってみてはいかがでしょうか。

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
ペット大好き	4
とれたてニュース	5
みみよりあぐり情報	8
みんなの広場・なんでも掲示板	9
特集 JA山長夷地区広報協議会合同企画 お正月だけじゃもったいない！簡単お餅の活用術	10
編集部Diary	15
ながいき市場通信	16





絵本大好き！



茂原市在住
なかむら いおり 中村 伊織くん(0歳6か月)

Q. 今、一番興味を示すもの・夢中になっているものは何ですか？

つかまり立ちができるようになり、嬉しそうに立ち上がっています。絵本も好きで読み終わると泣いてしまうので、何冊も読む事になって大変ですが、夢中で聞いてくれます。

Q. 名前の由来を教えてください。

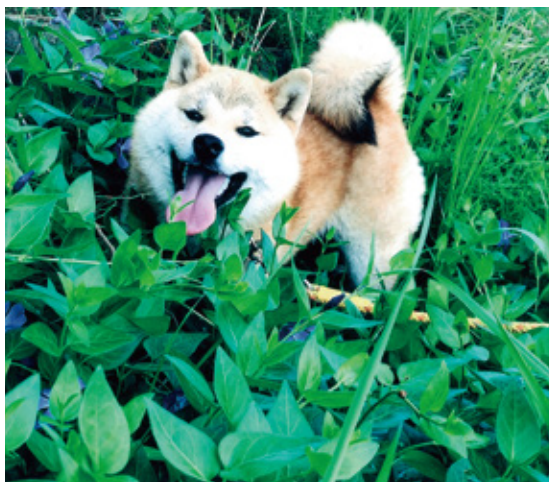
書きやすく、読みやすい名前が良いというのが夫婦の希望で、古風であり「強く育て欲しい」という意味を持つ「伊織」という名前に惹かれて名付けました。

Q. 最近のお子さんの状況は？

つかまり立ち、だっこして欲しい時は手を出すようになりました。

Q. お子さんの可愛いしぐさなどを教えてください。

好奇心旺盛なので、乳児の遊び場では他の友達にどんどん近づいて泣かせてしまう事がよくあります…。



ペット
大好き！

穴掘りが得意♪

睦沢町 市原さん家のリップちゃん(5歳)(柴犬)

Q. お名前の由来を教えてください。

息子が趣味でサーフィンをやっていてサーフィンのブランド名から。

Q. 好きな食べ物は何ですか？

さつまいも。

Q. 好きな遊びやおもちゃを教えてください。

散歩している時のモグラの穴掘り。運がよければ捕まえます。ポケモン(ゴダック)のぬいぐるみ。

Q. ペットとの思い出や面白いエピソードを教えてください。

家族の帰りが遅かった時、おばあちゃんに「散歩は行けないよ」と言われ、おばあちゃんの植木鉢を怒ってひっくり返したことです。

Q. ご家族の中でペットと一番仲がいい人を教えてください。

娘です。遊んでくれるし、朝の散歩から帰ってきて娘を「起こして来て」と言うと言喜んで起こしに行ってくれます。

Q. ペットと話せたら、どんなことを聞いてみたいですか？

うちの家族になれて良かった？



とれたて「ニュース」

11月14日

秋冬・春ねぎ販売会議・ 査定会

J A長生ねぎ協議会は、本納支所にて令和5年産秋冬・春ねぎ販売会議、査定会を開催し、生産者、J A全農ちば、長生農業事務所、市場関係者、J A職員ら約90名が参加しました。

販売会議では、令和5年度の販売方針や出荷計画について協議し、その後行われた現品査定会では、市場関係者から太さや葉枚数など、規格や調整の注意点について詳しい説明がありました。本年度は、4月までに約12万4千ケース（1ケース5キロ）の出荷を計画しています。



現品を確認する生産者ら

11月14日

越冬トマト立毛 共進会

グリーンウェーブ長生にて越冬トマトの立毛共進会を開催し、県農林総合研究センター、J A全農ちば、長生農業事務所、市場関係者らが審査員となり、出品者の5圃場を審査しました。

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、一宮町の峯島弘一さんが最優秀賞に輝きました。

審査員からは「異常気象の影響があるなか、果形、着果も良好で、どの圃場も病害虫対策がされていた。食味についても、甘味と酸味のバランスがよく美味しかった」と講評がありました。



厳正な審査をする審査員

11月18日

J A長生園芸協議会 「ながいき野菜」販促活動

J A長生園芸協議会は、青果物のPR強化対策として、多品目で同時開催し、「ながいき」ブランドの認知度向上を目的に、11/18・11/23に指定市場量販店舗（ヴェルジェ津田沼店）にてJ A職員らが参加し、販売促進活動を行いました。

店頭では、設置されたJ A長生コーナーに、秋（10・11月）に出荷や旬を迎える、トマト・長ねぎ・れんこん・サラダ菜・小ネギ・しいたけ・にんじんなどを陳列し、チラシやレシピー付きパンフレットを使いながら、「ながいき野菜」の紹介や魅力を来店したお客様に伝えました。

今後もJ A長生の「ながいき野菜」のPRのため販売促進活動を継続していきます。



賑わう店内

11月20日

長南町蓮根組合 共進会・目揃え会

長南支所にてレンコンの共進会を開催し、生産者、J A全農ちば、長生農業事務所、市場関係者、J A職員ら約20名が参加しました。

長南町蓮根組合から7点の出品があり、量目、形状、揃い等を審査し、厳正な審査の結果、最優秀賞に田中和弘さんが選ばれました。

共進会終了後には目揃え会を開催し、実際に調整・箱詰めを行い、出荷規格を再確認しました。引き続き品質管理の徹底を図り、有利販売につなげていくことを申し合わせました。



レンコンを手に取り審査を行う審査員

11月21日
**スマート農業に係る
職員向け説明会**

県内で初めての取り組みとなる営農・農機事業に関わる担当職員合同で、商品知識向上を目的にスマート農業に係る説明会を本所にて開催しました。

全農による圃場管理システム「Z・GIS」と人工衛星による生育管理システム「ザルビオフィールドマネージャー」について、機能や操作方法の講習を受けました。

担い手の栽培面積が拡大する中、スマート農業の普及は不可欠となっています。今後、生産者への周知と普及拡大に向けて推進活動を行ってまいります。



実際に操作しながら説明を受けました

11月24日
**金融窓口担当者ロール
プレイング大会**

窓口担当者のセールスキル強化を目的として窓口担当者ロールプレイング大会を開催し、各支所の担当者7名が出場しました。

大会はJA役職員が審査員となり声の印象・情報収集・商品提案などが採点項目となります。普段の業務の経験を活かし、制限時間の中で競い合い、審査に臨んでいました。

審査の結果、最優秀賞に高仲夏実職員（長南支所）、優秀賞に遠藤裕美子職員（本納支所）、敢闘賞に川島ひかる職員（白子支所）が輝きました。



左から川島職員、高仲職員、遠藤職員

11月29日
**ながいき市場生産者向け
インボイス制度説明会**

令和5年10月1日から始まっている消費税の仕入税額控除制度において、ながいき市場生産者向けにインボイス制度（適格請求書等保存方式）の仕組み、概要の理解促進を目的にインボイス制度に係る説明会を開催し、約30名が参加しました。

茂原税務署の鈴木康久上席国税調査官と伊藤聖也事務官を講師に招き、現状との変更点など説明が行われました。参加者からは多くの質問があり、不明な点を1つずつ確認し制度の理解を深めました。



真剣に説明を聞く参加者

11月29日
秋季研究協議会

千葉県茂原樟陽高等学校にて、「千葉県高等学校教育研究会農業部会秋季研究協議会」が開催され、営農販売部の渡邊課長が講師として参加しました。

同研究協議会は、教員向けに教材内容や学習指導の意見交換などを行う場となっており、講義では「長生農業独立支援センターと連携した新規就農者支援活動」について、これまでの実績や研修の内容、就農前後の支援、生産者の高齢化に伴う労働力補完に対する取り組みなどの紹介をしました。



講義を行う渡邊課長

12月
4日

一宮・岬梨組合 講習会

一宮・岬梨組合は、全体で梨の剪定と一宮支部で農薬の講習会を開催し、生産者、JA全農ちば、長生農業事務所、JA職員ら約20人が各々出席しました。

剪定講習では、実際に作業を行いながら手順やポイントなどの説明を受け、火傷病の危険性について改めて周知し、出所不明な花粉を購入・使用しないなどの注意喚起をしました。

その後の農薬講習では、担い手支援課よりあぐりアシストの説明と、JA全農ちば根本氏より令和6年度病害虫対策について説明を受けました。来年度も品質の高い梨の出荷を目指して、組織一丸となって取り組むことを申し合わせました。



剪定講習で作業を行う様子

12月
8日

トマト市場選果指導

グリーンウェーブ長生にて、色目の統一・徹底を図り、更に高品質なトマトの出荷を目指して、JA全農ちば、市場関係者を招いて選果指導を行いました。

実際に持ち込まれたトマトを手に取りながら、着色や果形などを生産者とともに確認しました。生産者らは、市場関係者らに疑問点を質問したりしながら、出荷規格について再確認し、意識の統一を図りました。

今後も定期的に選果指導等を行い、組織一丸となって安全・安心な長生トマトの出荷に取り組めます。



着色などを確認する市場関係者ら

12月
10日

長生農業バスツアー

長生農業独立支援センター協議会は、農業に関心・興味を持つている方を対象に、就農へ向けた一歩を後押しすることを目的とした長生農業バスツアーを開催し、県内外から9名が参加しました。

一宮町、長生村、白子町の農家を見学し、ネギの収穫体験を行った他、ながいき市場、グリーンウェーブ長生のトマト選果場などの施設見学や利用方法の説明を受けました。また、最後に意見交換を行い、無事に終了しました。

参加者からは「農家さんの直の声を聞けてとても参考になった」「意見交換会もとてもよく、長生の真剣さを感じた」と大変好評でした。



12月
11日

実践研修修了証書授与式

長生農業独立支援センター協議会は、長生村役場にて実践研修修了証書授与式を行いました。同協議会の会長を務める小高陽一村長より研修生の會田容一郎さんと畠中孝さんに修了証書が授与され、研修を終えた2人は笑顔を見せました。

この研修は、長生地域に就農意欲のある人材を広く集め、実践的な研修を行い、時代の変化に対応できる農業経営者を育成することが目的です。

令和4年から、地域の熟練した生産者の下で梨とネギの栽培方法を学び、會田さんは一宮町で梨を、畠中さんは白子町でネギ農家としてそれぞれ本格的に就農しています。



小高協議会長(中央)と研修を終えた會田さん(左)・畠中さん(右)

はたけの話

タマネギベと病



■ 昨年のタマネギ出荷量減少の原因となったタマネギベと病。今年こそは被害を抑えられるように防除していきたいと思います。そこで、ベと病の第二次感染期となり重点防除期間である春以降の5つの防除ポイントを紹介していきます。

■ 一次感染株の抜き取りの徹底
一次感染株は春の感染源となるので時期に関係なく見つけたら抜き取りましょう。



一次感染株

葉が湾曲し、色あせて草丈が低くなる。

■ 展着剤を必ず加える

農薬を作物に均一に付着させて撒きムラを無くす為に展着剤を添加します。特に濡れ広がる性質が

高いドライバー、ミックスパワー、まくぴか等が有効です。なお、展着剤は混和する順番など使い方が異なる場合もあるのでラベルを確認して使用しましょう。

■ 農薬はたっぷり丁寧に散布し撒きムラを減らす

10a当たり100L以上を基準にたっぷり散布します。また、動噴ノズル・噴口に詰まりがないかなどを確認し、場合によって噴口交換も検討しましょう。

■ 3月上旬から7・10日の間隔で定期的な農薬散布

3月上旬からべと病感染の危険性が高まります。感染後の防除では防除効果が低いいため3月上旬からの定期的な農薬散布を心がけます。また、予防効果が高い農薬で感染を防ぐとともに、治療効果がある農薬を散布ローテーションに加えることで場合全体の菌密度を下げていくことも重要です。



■ 収穫終了後、感染株はほ場の外に持ち出して処分

10a分の残さに対し石灰窒素10kgを混ぜてビニールシートを被せ、残さを完全に腐らせて菌を持ち越さないようにしましょう。

1月の運勢

モナ・カサンドラ



牡羊座

全体運 ピンチが接近中です。警戒を怠らないで。いつもより慎重に行動することで危険を減らせます。下旬からは上昇運

健康運 体を冷やさないように。特に腰はしっかりケアを
幸運を呼ぶ食べ物 シュンギク

牡牛座

全体運 活気があります。華やかなことにツキがあるので遊びに行く計画を立てて。作業はスピードより正確さ重視で

健康運 脳トレがお勧め。パズルや手の運動で脳を刺激して
幸運を呼ぶ食べ物 エリンギ

双子座

全体運 一進一退のままならない運氣。急がずいつものペースを保つよう心がけましょう。下旬は作業も予定も挽回可能です

健康運 寒さ対策を入念に。あったかインナーは特に◎
幸運を呼ぶ食べ物 サツマイモ

蟹座

全体運 吉凶混合ながら華やかな運氣。気持ちを上手に切り替えポジティブ思考でいきましょう。吉運が強まります

健康運 慌ててけがなどをしないように。浴室は暖めて
幸運を呼ぶ食べ物 ハクサイ

獅子座

全体運 もう少しで状況が変わります。面倒なことも手を抜かずに進めることが大切です。人との交流が開運のきっかけに

健康運 胃腸をいたわって。消化の良い食事で元気に
幸運を呼ぶ食べ物 カリフラワー

乙女座

全体運 好調です。本気を見れば状況を変えられます。諦めずにチャレンジを。新年会やパーティーへの出席が吉

健康運 体を動かすほど調子が上がります。スポーツが吉
幸運を呼ぶ食べ物 レンコン

天秤座

全体運 家族や家の中のことを後回しにしないように。身の回りのことを優先させれば危険を回避できます。掃除は丁寧に

健康運 無理は禁物。適度に休憩し疲れをためないように
幸運を呼ぶ食べ物 京ニンジン

蠍座

全体運 コミュニケーション運が活発化。あなたが間に入れば問題は解決へ。情報収集をしっかりと冷静に対応しましょう

健康運 友人との運動やおしゃべりが健康を保つこつ
幸運を呼ぶ食べ物 ゴボウ

射手座

全体運 あれもこれもと欲張ると收拾がつかなくなってしまうそう。あなたにとって大事なことを優先して。観劇にツキ

健康運 おいしい食事で元気をチャージ。旬の食材が吉
幸運を呼ぶ食べ物 サトイモ

山羊座

全体運 勢いがあります。計画を実行に移しましょう。会合では発言を。あなたの意見が好結果につながります。周りへの協力が吉

健康運 頭痛は早めにケアを。目の疲れに効くマッサージも◎
幸運を呼ぶ食べ物 芽キャベツ

水瓶座

全体運 じっくり時間をかけるのが正解です。気持ちがせいたら深呼吸を。落ち着きを保つのが成功の鍵。美術鑑賞にツキ

健康運 心の疲れに気を付けて。音楽や美しい景色が癒やしに
幸運を呼ぶ食べ物 ダイコン

魚座

全体運 良い風が吹いています。お誘いには乗ってみましょう。今まで気付かなかった新しい発見があるはず。会合にツキ

健康運 やったことのないストレッチに挑戦を。脳も活性化
幸運を呼ぶ食べ物 イチゴ

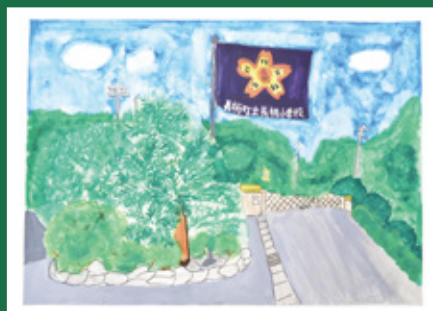
クラスメイト

●月×日○
は日ななちゃん

今月は長柄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。



日吉小学校4年 伊東 明璃さん



長柄小学校6年 田坂 若葉さん

作品は1月4日(木)から31日(水)まで日吉支所に
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569回

【俳句】

一休み熊手の柄にも秋暮

長南 吉野 正一

暮の市母と歩きし影を追う

一宮 木島 正枝

初詣で平和の道を祈りけり

長南 山形 文一

年賀状欠礼の知らせ届きけり

長南 矢代 守仙

初日ノ出パリにつながる九十九里

長生 長谷川 弘

歳晩や位牌残らず背負い行く

睦沢 伊東 茂樹

【短歌】

残る菊夕日眺めしほほ濡らす

故郷恋し父母うかぶ

茂原 今田 秀子

きんとする空気の先に初霜の
台の畑を白く染めをる

長柄 三橋 博幸



俳句・短歌
大募集!

生活のひとつ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長生管理部企画課「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。





お正月だけじゃもったいない!

簡単お餅の活用術

「お餅」は日本のお正月には欠かせないものです。
保存しておいたらカビが生えてしまった、
いつも同じ食べ方になってしまうなどといった悩みはありませんか。
せっかくなら美味しく最後まで食べ切りたいですね。
今回の特集では、「お餅」の歴史を振り返りながら、
おすすめの食べ方やアレンジレシピなどをJA山武郡市、長生、いすみの「JA山長夷地区広報協議会」がご紹介します。



餅の歴史

餅には、神様が宿っているとの考え方から、お正月や節句などハレの日の行事には欠かせない縁起物となっています。

餅の日本での歴史は古く、縄文時代後期に稲作の伝来とともに伝わったとされ、当時は今のよう白い米ではなく、赤米であったと言われていました。赤米は粘りが強く、炊くと簡単にまとめることができ、神への供え物として発展してきたと考えられ、特に「鏡餅」が誕生した平安時代から、大切な存在となってきました。鏡は霊力を備えたものと考えられており、天皇の「三種の神器」の一つである銅鏡の形に似ていることから、鏡餅と言われるようになったと一説にあります。

雑煮に使われる餅の形は、東日本では四角い角餅を、西日本では丸い小餅を食べることが多いです。雑煮の発祥の地である京都では、一つ一つで丸めて作る丸餅が主流です。これは神聖な食べ物である餅を刃物で切るのとはタブーとされ、切らなくても食べやすいように丸い小餅にされたと言われています。

一方、人口の多い江戸では、かまど

く、餅をついて丸める余裕がありませんでした。そのため、のし餅を切って手早く大量に作れ、隙間なく詰めて保存・運搬しやすい角餅が広まりました。

このように地域や文化によって様々な形で発展し、現在では無くてはならないものとなりました。

おすすめの食べ方

餅は糖質を多く含むので、糖の吸収を緩やかにする働きのある食物繊維と一緒に食べるとよいでしょう。ダイコンには食物繊維だけでなく、消化を促進するアミラーゼも多く含まれているので、からみ餅がおすすめです。

たんぱく質は血糖値の急上昇を防ぐので、きなこ餅や納豆餅がおすすめです。お雑煮に野菜やきのこをたっぷり入れると繊維質も多くとれ、たんぱく質を含む鶏肉をプラスすることで満腹感も増し、餅の食べ過ぎを防いでくれます。

保存テクニック

個包装になっている未開封の切り餅は常温保存ができますが、手作り餅や、のし餅、封を開けた餅は、菌やウイルスが付きやすくカビが発生

しやすいので、保存には注意が必要です。

一個ずつラップでしっかりと包み、チャック付きの保存袋で密封して、冷蔵保存がおすすめです。数日間ならば冷蔵、より長く保存する場合は冷凍がよいでしょう。調理には凍ったまま使うことができますが、自然解凍する場合は冷蔵庫で数時間置きましょう。

また、アルコール度数が35度以上の酒をキッチンペーパー等に含ませ、餅の表面を拭くとカビにくくなります。そのほか、抗菌作用があるワサビやカラシを餅と一緒に密閉容器に入れて冷蔵保存する方法や、密閉容器に餅が完全につかるまで水を入れて冷蔵保存する方法もあります。

保存するときはできるだけ餅を素手で触らないよう、ビニール手袋などをして行いましょう。



お餅アレンジレシピ

おもちおこわ

材 料

- 米 1.5合(水は規定量で)
- 切り餅 1個
- 具
 - ニンジン 1/3本
 - 油揚げ 1/2枚
 - 豚こま肉 50g
- 調味料
 - しょう油 大さじ1
 - みりん 小さじ1
 - 塩 少々



作り方

- ①切り餅は適当な大きさにカットします。
- ②浸漬した米に調味料、規定量までの水を入れて混ぜ、切り餅、具をのせて炊飯します。
- ③炊けたら、全体を混ぜて完成です。

補 足

- 米1.5～2合に切り餅1個が目安です。
- 炊飯後の餅は溶けている状態なので、混ぜることで全体がもちもちになります。

※出典：JA全農

チョコもち

材料(3～4個分)

- ミルクチョコレート 50g
- 切り餅 2個
- 牛乳 50cc
- 砂糖 大さじ3
- ココアパウダー 適量



作り方

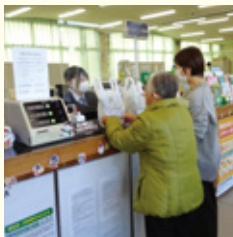
- ①チョコレートを一口大に割って耐熱容器に入れ、切り餅、牛乳、砂糖を加えて、電子レンジ(500W)で2分加熱します。
- ②電子レンジから取り出し、もちを押し伸ばすように泡立て器で混ぜてから、再び電子レンジで1分30秒加熱します。
- ③なめらかになるまで泡立て器でよく混ぜ、3～4等分にします。
- ④ラップを広げてココアパウダーを敷き、その上に③をのせて丸めたら完成です。

JA長生女性部活動報告

女性部長南支部より苗をプレゼント！

JA長生女性部長南支部は、コロナ禍で地域の方々との交流が減ってしまい、他に何か地域貢献できることはないかと考え、部員らが種をまき管理して育てた苗を、長南支所窓口にて配布することにしました。

初めての試みで失敗もありましたが、6月の年金支給日に花苗を、12月の年金支給日には野菜苗をプレゼントし、来店したお客様は笑顔で嬉しそうに受け取っていました。



12月1日 千葉県家の光大会

JA千葉中央会とJA千葉女性部協議会は、千葉市の県農業会館で千葉県家の光大会を開催し、県下の女性部員らが参加しました。

大会では、「家の光」の記事内容を活用した体験発表が行われ、JA長生を代表して小嶋和江さん（長南支部）が「楽しみな女性部活動」と題して年間を通して取り組んだ活動内容を発表しました。



発表を行う小嶋さん

女性部短期大学校

第7回講座 太巻き寿司作り 第8回講座 おせち料理

11月14日、女性部短期大学校第7回講座「太巻き寿司作り」と12月6日、第8回講座「おせち料理作り」を白子町健康づくりセンターにて開催しました。

太巻き寿司作りでは、桃（のり巻き）と向日葵の花（玉子巻き）を作りました。細かい作業もあり難しいところもありましたが、切って断面を見てみると綺麗な絵柄で見事な出来栄でした。

おせち料理作りでは、伊達巻、りんごきんとん、のし鶏、黒豆ごはん、りんごジュースのピクルスの5品を作りました。その中のレシピの一部をご紹介します。

レシピ

【伊達巻】

＜材料＞

卵 1個
はんぺん 大1枚
砂糖 60g
酒・みりん 各大さじ1
醤油 小さじ1
塩 小さじ 1/2

＜作り方＞

- ①はんぺんは小さくちぎり、卵・調味料を加えてミキサーにかける。
- ②角型のフライパンに油をなじませ、卵液を流し入れる。弱火でゆっくり焼く。焼き色がついたら裏返し、少し焼き色をつける。
- ③鬼すだれの上にとり、手前に包丁の切れ目を入れ仮巻きする。しばらくしたら本巻きして輪ゴムでとめておく。冷めたらすだれをはずして切る。



今日から
はじめる

適塩のすすめ

県民の栄養調査によると、1日あたり約3gの食塩を減らすとよいとされています。

【目標量】男性：7.5g未満 女性：6.5g未満

以下の工夫を参考に、「適塩」を意識した食事を取り入れ、生活習慣病予防につなげましょう！

1. うまみや酸味、辛みを利用しましょう。トマトやきのこにはうまみが多く含まれます。
2. 調味料を足すときは、まず味見をしましょう。足す場合は、まず小皿にとりましょう。
3. 麺類の汁は残しましょう。全ての汁を飲むと約1日分の食塩を摂取してしまいます。



長生保健所（長生健康福祉センター）地域・職域連携推進協議会

～長生地域の糖尿病重症化予防に取り組んでいます～

経済部からのお知らせ

JA長生 生活用品会



日 時：令和6年2月2日(金) 10時から19時
3日(土) 10時から15時

開催場所：JA長生 本所

住 所：茂原市高師1153



オーダースーツ 採寸会 マッサージ機体験会

羽毛布団の販売 お茶の試飲会 エコープ品の試食会

全国の旬のおいしさをお届けするJAグループの頒布会



旬の味覚を
毎月
お届け

旬鮮倶楽部

年1回のお申込みで、毎月カタログからお選びいただいた商品をお届けします。
毎月旬の味覚が届く1年間をお楽しみください。

果物、野菜、お肉といった国産農畜産物や、それらを使った惣菜やスイーツに加え、
全国各地の名産品やお花も取り揃えています。旬の果物の味を楽しむ、遠方の名産品を旅行気分を楽しむ、お花を見て楽しむなど、様々な楽しみ方が可能です。



お申込締切日 令和6年1月31日(水)まで

家の光は生活の知恵や暮らしのヒントなど家族皆で楽しめる雑誌です。

人生100年時代を
いつまでも元気で
健康に生きていたい

特集
から60の歳
そんな願いの
実現を後押しします!

家の光

定価(税込) ●普通月号 629円 ●付録月号(1・4・5・7・9月号) 922円 ●家計簿付き12月号 1,027円

JAグループ 家の光協会 〒162-8448 東京都新宿区市谷船河原町11 TEL. 03 - 3266 - 9039 <http://www.ienohikari.net>

詳しくは、以下へお問い合わせをお願いします。

○南部営農購買センター TEL:0475-42-4343

○北部営農購買センター TEL:0475-33-7007

○西部営農購買センター TEL:0475-35-3001

○経済部生活燃料課 TEL:0475-24-5115



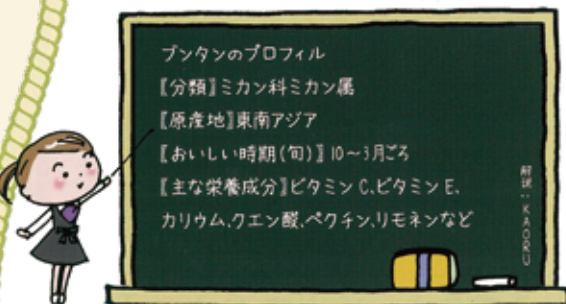
野菜ソムリエ上級プロ
kAORUの

フルーツ パラダイス

イラスト：小林裕美子

ブンタン

秋冬が旬！ 豊かな香りと上品な味わい



ブンタンのプロフィール

【分類】ミカン科ミカン属

【原産地】東南アジア

【おいしい時期(旬)】10～3月ごろ

【主な栄養成分】ビタミンC、ビタミンE、
カリウム、クエン酸、ペクチン、リモネンなど

選び方



ブンタンのいろいろ

「文旦」の「ザボン」や「ボンタン」とも呼ばれる

土佐文旦
最も生産量の多い品種。果肉は淡い黄色でしっかりしている。果汁は少なめで爽やかな甘味と穏やかな苦味が特徴。

大橘
鹿児島県原産の鹿児島県では「サワーボムロ」、熊本県では「パール柑」の名で流通している。香りが良く、苦味は控えめで爽やかな甘酸っぱさ。

水晶文旦
高知県で誕生した「晩玉柑」と「土佐文旦」の交雑種。果肉は水晶のような光沢があり、ジューシーで柔らかい濃厚な甘味と爽やかな酸味が特徴。

安政柑
江戸時代の安政年間に広島県因島で誕生。甘味と酸味のバランスが良く、爽やかな風味。

晩白柚 (ばんぺいゆ)
熊本県八代の特産。世界最大級のかんきつ(2kg以上のものも)の迫力ある外観と香りの良さが特徴で、飾って楽しむかんきつとも皮が厚く2ヵ月程度持ちます。

阿久根文旦
鹿児島県阿久根地方の特産。「阿久根ボンタン」「本田文旦」とも呼ばれる。「ボンタンヤマメ」にも使われる。白いワタの部分が多く、ぼん漬けなどにも利用される。

平戸文旦
長崎県の特産。果皮は分厚く、品種改良にも使われる。

保存方法

直射日光を避け風通しが良い冷暗所で保存



皮が厚いので、保存状態が良ければ1ヵ月ほど持ちます



外気に触れないよう新聞紙などで隙間をふさぐ。しばらく置くことで酸味が和らぎまろやかな味わいになる。

冷蔵保存

乾燥しないようポリ袋などに入れるか、ラップに包み野菜室へ



冷蔵保存は水分が抜けて食感が悪くなる……

ブンタンのチカラ

ビタミンC
ミカンなどと比べても含有量が多い。風邪予防、美肌効果、疲労回復に。

リモネン
皮に含まれる香り成分。精神をリフレッシュさせる効果に期待。

ビタミンE
血行促進、冷え性改善に。



ペクチン
食物繊維の一種。薄皮に多い。便秘改善、血中コレステロールの低下作用に期待。

カリウム
むくみ予防、高血圧予防に。

クエン酸
疲労回復や食欲増進に。

食べ方・楽しみ方

甘味と酸味のバランスが良く、すっきりとした上品な味わい。後味に優しいほろ苦さを楽しめる。



皮が厚いので、ナイフで少し切り込みを入れてからむく。

薄皮も厚くて苦味があるため、果肉を取り出して食べる。

白いワタの部分も砂糖漬けなどにして食べられる。



粒がしっかりと歯切れが良いので、料理にもお薦め。



ななちゃん
だより

あけましておめでとうございます。
 昨年は取材を通して沢山の方に大変
 お世話になり、ありがとうございました。
 段々とイベントごとが増えてきたので、皆さま
 とお会いできるのを楽しみにしています
 (*^^*)今年もよろしくお願いいたします!



お餅に関する事故

お正月はお雑煮などでお餅を食べる機会が増えると思います。しかし、お餅は時に怖い存在になる場合があります。年末年始にお餅による窒息事故が多く発生しています。

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。

食べる際は十分に気を付けて食べましょう。

窒息事故を防ぐポイント

- ・小さく切って食べやすい大きさにする
- ・急いで飲み込まず、ゆっくり噛む
- ・食事はなるべく家族の方等と一緒に食べる



令和5年産米「出荷奨励金」お振込みのお知らせ

令和5年度からスタートした「主食用米1俵からを対象」とし、飼料用米を含めての「ランク基準に変更」、ランクごとの「奨励額も大幅アップ」したお米の出荷奨励金を12月13日(水)にお振込みさせていただきました。令和5年産ご出荷のお礼を申し上げますとともに、令和6年産のご出荷につきましても併せてお願いを申し上げます。

■理事会だより

第11回理事会を令和5年11月16日、理事22人、監事4人の出席により開催し、次の案件を審議し、承認されました。

議案

- 1、固定資産の取得について
- 2、「長生農業協同組合組織規程」の一部変更について
- 3、「余裕金運用等にかかるリスク管理手続」の一部変更並びに「ALM委員会規程」の廃止について
- 4、有価証券の減損処理基準の設定について
- 5、令和6年度内部監査年間計画について
- 6、貸出金の査定（条件変更）について
- 7、組合員の出資口数の減少について

報告事項

- 1、令和5年度千葉県農業協同組合中央会内部統制支援・監査実施結果報告について
- 2、総務委員会報告について
- 3、ALM委員会報告について
- 4、10月有価証券の取得状況について
- 5、令和5年 JA共済コンプライアンス点検結果について
- 6、長生村トラクター火災における訴訟告知に対する状況について
- 7、第2回地区代表（幹事）会議結果報告について
- 8、今後の予定

■協同のちから

令和5年11月30日現在

組 合 員 数	16,039名	購買品供給高	28億5,499万円
正	9,458名	貯金	1,314億円
准	6,581名	貸出金	234億円
販売品販売高	43億1,447万円	長期共済保障保有高	3,318億円

※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

いつもながいき市場をご利用いただき、ありがとうございます！
 昨年もたくさんのお客様、生産者さんに支えられ、心より感謝申し上げます。
 今年もより一層のご愛顧のほどよろしくお願い申し上げます。



1月5日(金) 新春初売り！

『野菜福袋』を準備して
 スタッフ一同ご来店を
 心よりお待ちしております！

年末・年始営業 のお知らせ

12月31日(日)～1月4日(木)まで休業となります。
 1月5日(金)より通常営業いたします。
 (営業時間9:00～18:00)



1月のカレンダー

毎月お得な特売日！

- 毎週月曜…JAお米10%オフ
- 毎週木曜…お肉特売
- 毎週火曜…トマト10%オフ
- 毎週金曜…たまご大特価
- 毎週水曜…ポイント2倍



日	月	火	水	木	金	土
いちご 絶賛 販売中！	1 ●年末年始休業	2 ●年末年始休業	3 ●年末年始休業	4 ●年末年始休業	5 ●初売りセール	6
7	8 ●お米の日	9 ●トマトの日	10 ●ポイント2倍DAY	11 ●肉の日	12 ●たまごの日	13
14	15	16	17	18	19	20 ●葉玉ねぎ・ 葉にんにく祭り
21 ●葉玉ねぎ・ 葉にんにく祭り	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31	いちご絶賛販売中！		



ながいき市場 住所: 茂原市六ツ野3981-1
 TEL: 44-6800 営業時間 9:00～18:00