

農をつなぐ

ははたき

今年の抱負 未年生まれの方に聞きました...	2
NEWS FLASH	4
女性部 in ちいき	6
家庭菜園「コマツナ」	8
スマイルページ	10
すまいるきまぐれレシピ「にぎらないおにぎり おにぎらず」...	11
JA多気郡予定表	13
ははたき俳壇	14

3 No.305
平成27年3月1日



(左)明和町中海 奥野奈那(おくのなな)ちゃん 4歳・(右)明和町馬の上 西場妃菜里(にしほきなり)ちゃん 4歳

雨に傘。 地震にJAの 建物更生共済

もし明日の天気予報が**降水確率87%**だったら...**傘を準備**しますよね。

実は、**震度6以上の東海地震**が、今後30年以内に**発生する確率は87%**といわれています。

降水確率が87%のときに傘を準備するように、地震にも備えが必要です。

JAの建物更生共済は30年間しっかりと保障します。

例えば、「**30年以内に2,000万円の共済金を受取れる確率が87%**」と考えたら、どうですか？*

地震はいつやってくるのかわかりません。

一刻も早い検討をおすすめします。

※再取得価額および保障金額4,000万円の住宅が、地震(津波)により100%の損害を受けたと認定された場合のお支払共済金額

今後30年以内に
震度6以上の地震が発生する確率

東海地震...87%
東南海地震...60%
南海地震...50%

※防災科学研究所資料より

今年の抱負 未年生まれの方に聞きました

多気町 中西 勇介さん
(昭和54年10月24日生まれ)

サッカーそしてフットサル



私は家業を継ぐために10年ほど勤めた会社を辞め、現在は父と一緒に冷暖房施工とメンテナンスを手掛ける中西冷暖房設備で働いています。休日は子どもたちと一緒に過ごす時間を作るよう心掛けており、楽しみは長男のサッカーの試合を見ることです。日を追うごとに上手くなっていくのを目の当たりにして、子どもの成長を実感します。とても嬉しいですね。私自身もフットサルをやっています。まだまだ子どもたちには負けられません。今年の抱負は、父の仕事をもっと探究できるよう仕事を頑張っていきたいと思っています。

明和町 吉川 希代子さん
(昭和42年1月14日生まれ)

家族元気で明るく



私は貿易管理の仕事に就いています。家族は主人と娘、息子の4人なのですが、主人と息子も同じ未年生まれで、さらに3人とも1月生まれなのです。だから毎年1月は誕生祝いも3回も出来てとても盛り上がります(笑)。家族が元気で明るく、笑顔で過ごせたらそれが一番嬉しいですね。今年に入社25年目ということで、まとまったお休みがいただけそうなんです。家族旅行に行けたらいいなあと思っています。(ぜひ、沖縄に行きたいなあ～)

(右)多気町 野呂 香奈子さん(平成3年8月8日生まれ)
(左)多気町 中村 稚菜さん(平成3年12月3日生まれ)

家族の笑顔が一番



【2人のコメント】私たちはずっと仲の良い幼なじみ。社会人となった今でも同じ職種の営業職をしています。仕事は大変なこともありますが、楽しくてやりがいがあります。休日は子どもと過ごすことが何よりの幸せ。公園で遊んだり、ショッピングを楽しんでいます。

【野呂さん】羊年となる今年は仕事でもプライベートでも悔いが残らないようベストを尽くし、ずっと笑顔でいたいと思います。

【中村さん】今年も夫と3人の子どもたちと、健康で楽しく過ごしていきたいと思っています。

大台町 西 大輔さん
(昭和54年7月11日生まれ)

娘たちの成長が楽しみ



私は大台町の株式会社西組で建設業に携わっており、職場では現場管理の仕事をしています。家には妻と、5歳、0歳のかわいい娘たちがおり、大切な家族のためにも毎日頑張っています。休日は家族でショッピングするのが楽しみ。次女がもう少し大きくなったら動物園に連れていきたいですね。夢は若い人を育てて将来性のある会社に成長させていくこと。年男となる今年もしっかりと仕事をして、娘たちの成長を楽しみにしながら家族四人で幸せな日々を過ごせたらと思っています。

1月23日

三瀬谷小学校で味噌煮込みうどん作り



昨年、三瀬谷小学校4年生の子どもたちが種をまいて栽培した大豆で味噌をつくったほか、国産小麦100%のあやひかりでうどんも作りました。材料から手作りのおいしい味噌煮込みうどん、笑顔いっぱい！

女性部の方に教わりました



包丁も上手に使いました

上手に切れた！



切ったうどんをほぐします

できあがりしました



おいしい！！



地域貢献

1月7日

高橋支店長が扮装する獅子舞でお客様を歓迎 勢和支店



1月20日 廃農薬回収 各営農センター



▲出された大量の空容器

使わなくなった農薬、何に使うか分からなくなっている農薬の回収を行いました。明和町で農薬の空容器を大量に出されたお客様は、「たいへん有難い。」と喜んでお預かりした農薬、空容器はJAが責任を持って、適切に処理させていただきます。

1月30日 青島ミカン目ぞろえ会 多気みかん撰果場



▲サンプルのミカンを見て、色や大きさを確認しました

今年も裏年で生産量は少ないですが、多気町のミカンは例年通り、美味しいミカンになりました。12月中に収穫したミカンを、温度と湿度を調節しながら約2ヶ月間貯蔵すると酸味が減り、美味しいミカンが出来ます。

2月3日 廃プラスチック回収 多気・大台町 クリーン農業推進協議会



▲部会の代表者(後列右端=世古口さん)とJA担当職員

多気カンタリーエレベーターでクリーン農業推進協議会である各部会の代表者が多気・大台町地区の廃プラスチック回収を行いました。同協議会の世古口生多郎会長は、「確かに不法投棄は減っている。今年で17年目になるが、こうした地道な運動が大事な」と話しました。

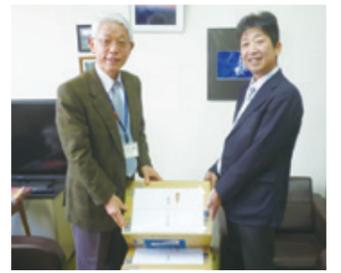
NEWS FLASH

—ニュース フラッシュ—

明和町 1月9日 美味し国三重市町対抗駅伝 多気・大台町 1月20日 明和町にスポーツドリンクを贈呈



▲村田文廣大台町教育長(右)



▲古儀憲次郎多気町教育長(左)



▲濱口行生明和町美し国駅伝実行委員長(右)

明和町美味し国駅伝実行委員長の濱口行生さんは、「選手が疲れを癒すために利用させていただきます。喜んでいただきます。」と喜んでいたました。

1月26日 おいティグランプリコンテスト 農産物直売所スマイル多気



▲出品されたお茶を審査する審査員

17点の中から予選を勝ち抜いた多気郡産のお茶5点がおいティグランプリを競いました。農産物直売所スマイル多気に買い物にみえたお客様が審査員になり、お茶を飲んで評価しました。「美味しいお茶に出会えてよかったです。」と喜んでいただきました。

1月20日 さくらグループ総会 明和営農センター



▲さくらグループ会長岡村智長さんと会員

明和町の野菜栽培グループが平成26年度総会を開きました。

1月21日 豆腐作り 明和・多気・大台



明星小学校



日進小学校

相可小学校

▲おいしい豆腐ができました

明和・多気・大台の各小学校で、子どもたちが栽培、収穫した大豆を使い、大豆が豆腐に変わることを学びました。女性部員が指導しました。

1月15日 雛人形作り ふらっときてみて奥伊勢



▲上手くできました

帯を四角く切って、お雛様とお内裏様の着物を作り、顔は大きな綿棒を使いました。



1月8日・25日 軍手で羊作り ふらっときてみて丹生・西外城田



丹生



西外城田

▲楽しく作りました(丹生・西外城田)

助け合い組織にじの会の協力員の指導で、軍手を解いて、ビーズやモールを使い、今年の干支の羊を作りました。



女性部 in ちいき



1月7日 女性部とJA役員交流会 フォレストピア



▲前列左端橋爪小やす女性部長、左から3番目長井雅美組合長、右から2番目西井正常務理事

1月22日 帽子作り ふらっときてみて奥伊勢手芸



▲一生懸命作りました

綺麗な模様の布で帽子を作りました。農産物直売所スマイル多気で販売します。



1月22日 肉まん・あんまん作り 明和支部上御糸地区



▲おいしくできました

上御糸ふれあい会館で楽しく作りました。



1月26日 吊るし雛完成 多気支部手芸クラブ



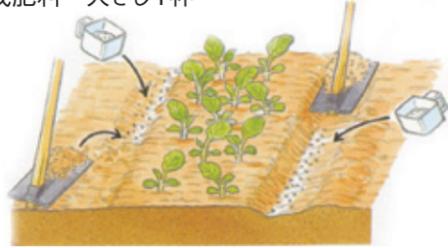
▲手間と時間がかかりましたがやっと完成しました

女の子の節句に合わせて昨年5月から湊芳子さん(前列左から3番目)の指導で作っています。小さなお人形などの飾りをたくさん作って吊ります。



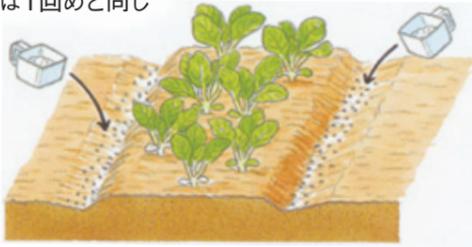
▲吊るし雛完成

第1回〈列の長さ1m当たり〉
化成肥料 大さじ1杯



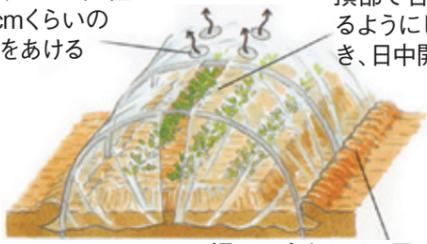
1~2回とも間引きした後、列の側方に軽く溝を掘り、肥料を施す。その後、鍬で土をやわらげ、中耕しながら土寄せする。

第2回
量は1回めと同じ

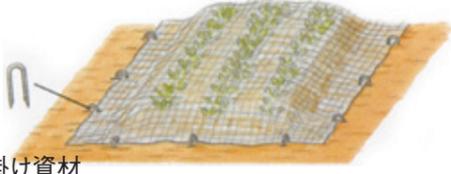


トンネル
日中30℃以上にならないよう換気する

フィルムに直径5cmくらいの穴をあける
フィルムを頂部で合わせるようにしておき、日中開く



べた掛け
裾には土をかけて風に飛ばされないように
風で飛ばされないように留めておく



べた掛け資材
長繊維・割繊維不織布など

抜き取り収穫



草丈20cm前後になったら抜き取り収穫する

かき取り収穫



サラダ用など少量であれば下葉からかき取り収穫すれば、長い間楽しめる

5 追肥・中耕

〈溝まきの場合〉
鍬を前後に動かして底面を平らにする



溝全体にわたるよう、ていねいに種まきする

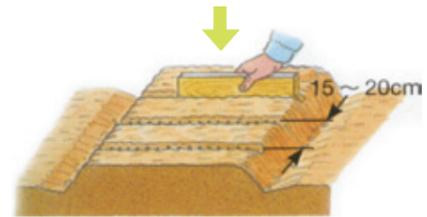
1cmくらい覆土する



〈ベッドまきの場合〉
元肥はベッド全面に耕し込んでおく



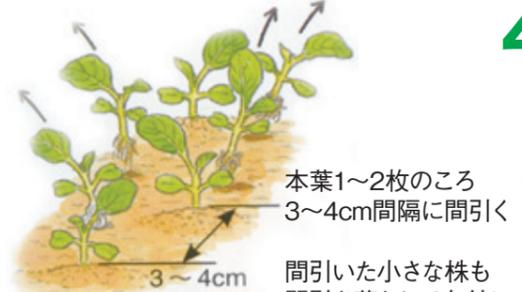
やや中高になるようにていねいにならす



板切れで幅2cm、深さ1cmくらいの溝をつけて種をまく

3 種まき

本葉1~2枚のころ
3~4cm間隔に間引く



間引いた小さな株も間引き葉として有効に利用する



草丈7~8cmのころ
5~6cm間隔に間引く

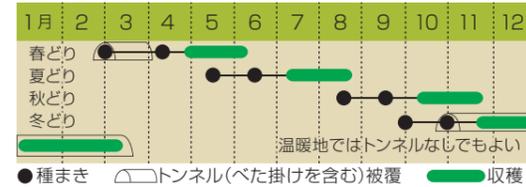
4 間引き

コマツナ

果菜類:ウリ科

在来のカブから分化した漬け菜の代表種。東京・小松川で誕生したので、小松菜と呼ばれています。カルシウムは野菜のなかでも最多で、鉄分、ビタミンB・Cなどの栄養素も豊富。また、耐寒・耐暑性が強く、連作もかなりの回数可能なので、周年栽培するとたいへん重宝です。育て方もやさしいので、初心者にも真っ先におすすめしたい野菜のひとつです。

！栽培のポイント
緑色野菜が不足する高温期は種まきしてから25~30日、いちばん需要の多い冬には60~70日で収穫となります。ねらう時期に合わせて、まきどきを決めることがたいせつです。コナガや青虫などの害を受けやすいので、駆除に注意します。無農薬栽培のためにはべた掛け資材などの被覆が不可欠です。



コマツナ栽培は、土づくりが大切です。乾燥には気をつけましょう！

明和営農センター
営農指導係 中西 良

栽培方法

畑全体に石灰と完熟堆肥をばらまいて、15~20cmの深さによく耕しておく

〈1㎡当たり〉

堆肥 4~5にぎり
石灰 大さじ2~3杯

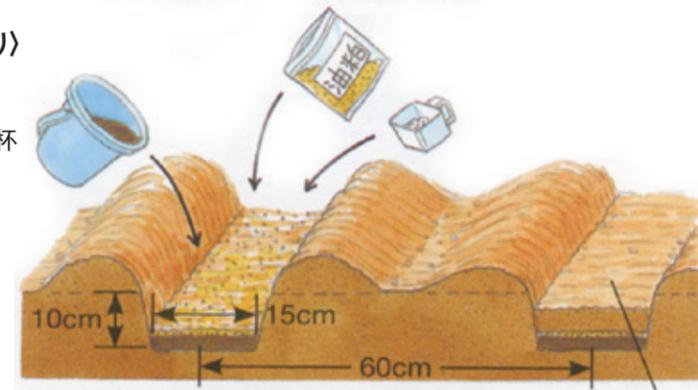
いろいろな葉形の品種があるが、無袴の丸葉形の人気が高い



1 畑の準備

〈溝の長さ1m当たり〉

堆肥 3~4にぎり
油粕 大さじ5杯
化成肥料 大さじ3杯



肥料の上に4~5cm覆土する

2 元肥入れ

7 収穫

すまいるきまぐれレシピ



にぎらないおにぎり「おにぎらず」 今巷で話題になっている「おにぎらず」をご紹介します

調理時間
約20分

材料

- ・板海苔 8枚
- ・ごはん 適量
- 【鶏マヨチキンおにぎらず】
- ・鶏もも肉 2枚
- ・サニーレタス 2枚
- ・マヨネーズ 適量
- ・片栗粉 適量
- ・サラダ油 適量
- 【鮭のおにぎらず】
- ・鮭フレーク 適量
- 【A】
- ・濃口醤油 80CC
- ・味醂 80CC
- ・砂糖 30g

作り方

1. 鶏の照り焼きをつくる。鶏もも肉を半分に切り、火が通りやすいように全体にフォークを刺す。片栗粉をつけ、熱した油をひいたフライパンで両面を焼き上げる。火が通ったら【A】を入れ、鶏もも肉にさつからめ火を止める。出来上がったら人肌まで冷ましておく。
2. サニーレタスはさっと洗い、半分にちぎっておく。
3. 焼き海苔にごはんを載せ、四角く広げる。
4. 鶏の照り焼き→マヨネーズ→サニーレタス→ごはん、と載せる。
5. のりを折り包み、半分にカットして完成！
※鮭も同様に作る。

美咲のワンポイントアドバイス！
好きな具で試してみても。家庭の味を出してね。



北出 美咲



3月のすまいるおすすめ料理



ポトフ

春キャベツ買ってね



農産物直売所スマイル(多気)
大西 玲子さん



自然の味処 すまいる

開店の部11:00~14:00、夜の部17:00~20:00
 休 水曜日(定休日) 閉 多気郡多気町五佐奈1147番地12(多気クリスタルタウン内)
 ☎0598-38-7800

スマイル

多気郡 農産物直売所

いちご大福クッキング

1月24日(土)、農産物直売所スマイル多気店で旬のいちご章姫を使ったいちご大福教室を開きました。レシピは野菜ソムリエの吉田みやこ生活指導員のオリジナルレシピ「いちごでつくるチーズケーキになりたかったイチゴ大福」です。ほっぺが落ちてしまいそうなおいしさです。是非ご家庭でも作ってみてくださいね。

2月3日 しあわせを呼ぶ すまいるの恵方まき



すまいる食堂では、ご予約いただいた約1,100本の太巻きをつくりました。種類はサラダ巻き、海鮮巻き、すまいるオリジナルの3種類でした。幸せいっぱい“笑顔”を呼び込む“すまいる”の恵方巻きで、今年の開運も決まり!!

いちごはビタミンがタップリ。いっぱい食べて風邪を引かないようにしましょう。



野菜ソムリエ吉田みやこ生活指導員

孫と参加できて楽しかったです



いちご大福完成!!



いちごをお餅の皮で包みます



すごくおいしい。ぐっ!!

あんこを平にします



お母さんと一緒



レシピ

クリームチーズでいちごを包む



お餅の皮を作る



野菜ソムリエ 吉田みやこさんの 旬のおすすめレシピ

いちご

を使ったレシピです

〜手順〜

1. いちごのヘタをとり、洗います。
2. ホウチンチョコを小さく削き、湯煎で溶かします。
3. 湯煎に溶かしたクリームチーズをフリーゼに凍らせます。
4. 削いたチョコと生クリームを混ぜ合わせます。
5. 4を冷凍庫に入れ、少し冷たくなるまで凍らせます。
6. 凍らせた材料を(8×5.5×10)のいちごを包みます。
7. 包みの材料を耐熱容器に入れ、凍らせます。
8. 7をレンジに2分かけたら、凍らせ、もう一度レンジ2分かけます。もう一度凍らせます。
9. 4を耐熱容器に入れ、凍らせます。
10. 凍らせた材料をレンジで6分加熱し、10分冷まします。
11. 7を手で広げ、10を包みます。
12. 8に切り込みを入れ、中に生クリームを流し込みます。

JA多気郡 農産物直売所 スマイル多気
TEL 0598-38-7800

1日		16日	
2日		17日	スマイルポイント2倍デー
3日	スマイルポイント2倍デー／ふらっときてみて上御糸	18日	
4日		19日	JA多気郡シルバーセンターすまいる内覧会／ふらっときてみて奥伊勢
5日	貯金感謝デー	20日	営農巡回日／JA多気郡シルバーセンターすまいる内覧会／給油所ポイントデー
6日	給油所ポイントデー	21日	いちごフェア／スマイルお米の日／給油所ポイントデー
7日	給油所ポイントデー	22日	いちごフェア
8日		23日	
9日		24日	スマイルポイント2倍デー
10日	スマイルポイント2倍デー	25日	ふらっときてみて西外城田
11日		26日	貯金感謝デー
12日	ふらっときてみて丹生	27日	スマイル肉の日／給油所感謝デー
13日	給油所感謝デー	28日	給油所感謝デー
14日	休日ローン相談会(本店 10:00~14:00)／給油所感謝デー	29日	
15日		30日	
		31日	各営農センター・各給油所・各農機センター・オートパル 棚卸決算のため通常業務休業／スマイルポイント2倍デー

3月31日(火)は棚卸決算のため、下記の部署を休業させていただきます。ご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。
 明和営農センター、多気営農センター、奥伊勢営農センター、明和給油所、勢和給油所、真手給油所、明和農機センター、多気農機センター、オートパル

JAが地域をつなぐ 人を支える 介護や認知症ケアもJAが手助け



「年をとっても、住み慣れた地域で安心して暮らしたい」という要望に応えるために、JAでは助け合い活動に取り組んでいます。高齢者の介護事業にも力を入れており、ケアマネジャーが相談によって介護計画を立て、それぞれの状況に合わせ、訪問介護や通所介護を行っていきます。また、小規模多機能では、多様なニーズに対応していきます。



理事会だより

- 第1号議案 平成26年度第3四半期決算報告について
- 第2号議案 指定通所介護事業所及び指定介護予防通所介護事業所運営規程の制定について
- 第3号議案 指定小規模多機能型居宅介護事業所及び指定介護予防小規模多機能型居宅介護事業所運営規程の制定について
- 第4号議案 規程の一部変更について
 - ・高齢者福祉事業実施規程
 - ・訪問介護事業運営規程
 - ・介護予防訪問介護事業運営規程
 - ・指定居宅介護支援事業所運営規程
- 第5号議案 「余裕金運用規程」の一部変更について
- 第6号議案 同一人に対する信用供与等の最高限度額等について
- 第7号議案 大口信用供与等の決定にかかる権限の一部の一任について
- 第8号議案 累積3000万円超の貸付について
- 第9号議案 平成25年産米の共同計算の結果について
- 第10号議案 出資口数減口申込みについて

ほしいクルマが決まったら JA多気郡 マイカーローン

多気郡管内にお勤め・お住まいの方に朗報!!
 ※キャンペーン期間:平成27年3月31日(火)まで

最大3,000円分の 期間限定 キャンペーン共通利用券プレゼント!!

キャンペーン期間中にマイカーローンをご契約いただいたお客さまに契約金額・期間に応じて「自然の味処すまいる・農産物直売所スマイル・JA多気郡給油所」共通の**利用券(最大3,000円分)**をプレゼント!

会員募集中! すまいる農園

“野菜は作ってみたいけど、畑がない…道具がない…”と悩んでいるあなた! JA多気郡は、そんなあなたのお悩みを解決。畑も道具も揃っています。畑や道具だけではありません。JA多気郡なら栽培指導から販売まで全て揃います。すまいる農園で野菜を作って、農産物直売所「スマイル」に出荷してみませんか? 会員募集中! 応募をお待ちしております。

農場場所 明和町坂本(明和町総合体育館西側)
利用料 17-ルール(100m)あたり年間10,000円※道具使用料は別途
利用条件 現スマイル会員様もしくはこれから会員登録される方
 JA多気郡 営農資材課 ☎0596-52-3715まで

3月19日(木)・20日(金)内覧会を開催します 4月1日オープン JA多気郡シルバーセンターすまいる

場所: 多気郡明和町坂本1167番地1
時間: 10:00~15:00

4月1日のオープンに先立ち内覧会を開催いたします。当日は館内を自由に見学することができますほか、**県内で2台目の導入となる最新リハビリマシンの**体験ができます。介護相談や同施設へのお申込み受付も実施いたしますので、介護に関することでお悩みの方もお気軽にお越しください。両日とも、10:00~10:30の間、歯科衛生士さんをお招きし、「いつまでも美味しく食べて元気に過ごしましょう」というお話しをしていただきます。



詳しくはJA多気郡シルバーセンターまでお気軽にお電話ください。☎0596-53-2828

