

JAからのおたより

私たちはTPPに
日本が参加することに断固反対します



ごとう

GOTO AGRICULTURAL CO-OPERATIVES

第10回
全国和牛能力共進会
長崎県大会

2012年
10月25日(木) ▶ 29日(日)



3月号

JA ごとう
2012 No.73



ごはんぢゃワン©

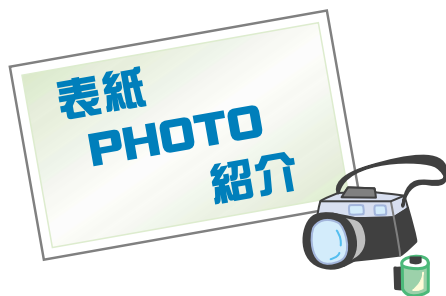
TOP
NEWS!!

- ・ 協同組合組織の力を結集
- TPP 断固阻止大会 -
- ・ 協同組合と歩む

CONTENTS 目次



- 2p
・ CONTENTS
・ 表紙 PHOTO 紹介
・ 平成23年度 第10回理事会
- 3p
太陽と緑 五島がうまいの立役者
- 4p
TOP NEWS
・ 協同組合組織の力を結集 - TPP 断固阻止大会 -
・ 協同組合と歩む
- 6p
今月のスポット
- 8p
・ 全共への出品を目指す畜産農家ヘインタビュー
・ 青年部の活動
・ 女性部の活動
- 9p
・ J A ごとう女性部クッキングフェスタ
- 10p
・ 産直市場 **五島がうまい**・直送便
- 11p
・ 食のはなし
・ 皆で仲良く100歳食
- 12p
・ 旅行センターからのお知らせ
・ 産直市場 **五島がうまい**・
・ (株) J A ごとう葬祭 浄倫会館
・ 編集後記



- ・ ブロッコリー出荷
- ・ 奥浦小学校かんころ餅作り
- ・ クッキングフェスタ(2月19日)
- ・ 玉之浦支部ミニデイサービス(2月14日)
- ・ 肉用牛生産振興大会(2月8日)
- ・ ツワの収穫

平成二十三年度 第十回理事会

(平成二十四年一月二十七日(金) 開催)

1、報告事項

- 報告 No 1 主な事業経過と行事予定について
- 報告 No 2 主要事業十二月末計画と実績について
- 報告 No 3 産直市場「五島がうまい」十二月末実績について
- 報告 No 4 平成二十四年一学期県内家畜市場市況について
- 報告 No 5 販売物仮渡について
- ① 平成二十三年産抑制南瓜仮渡について
- ② 平成二十三年産ゆで干し甘藷仮渡について
- ③ 平成二十三年産大豆仮渡について
- ④ 平成二十三年ゆで干し大根仮渡について
- 報告 No 6 平成二十三年度第3四半期子会社の営業実績等について
- ① (株) J A ごとう葬祭
- ② (株) J A ごとう食肉センター
- ③ (株) J A ファームごとう
- 報告 No 7 平成二十三年度第3四半期余裕金の運用状況について
- 報告 No 8 平成二十三年度第

2、議案事項

- 3 四半期内部監査の結果について
- 報告 No 9 平成二十三年度第3四半期コンプライアンス・プログラム実践状況について
- 報告 No 10 本山給油所新築工事及び生産資材倉庫一部改修に係る入札結果について
- 報告 No 11 リースハウス(アスパラ、スナップ)入札結果について
- 報告 No 12 ごとう農業協同組合賃貸牛舎新築工事及び機械設備入札結果について
- 報告 No 13 貸付金の実行について(十二月分)
- その他
- 議案 No 1 三井楽 RC 乾燥機取替工事について【可決】
- 議案 No 2 全国共済農業協同組合連合会からの増資要請への応諾について【可決】
- 議案 No 3 出資金の減口について【可決】
- その他

太陽と緑

五島がうまい の 立役者

NO 22

安心野菜を

届けたい

南松浦郡新上五島町今里
峯^{みね}
順^{じゅん}一郎^{いちろう}さん(59)



峯さんは荒地を開墾した畑に奥様の愛子さんとバレイショ・ブロッコリー・キャベツなど様々な野菜を栽培しています。

1からのスタート

峯さんが農業を始めたのは「水がある場所だし、野菜でも作ればいいのに」という地元の先輩の何気ない一言がきっかけでした。勤めていた



峯順一郎さん(右)・妻:愛子さん(左)

バス会社を退職し、農業を始めるために二〇一〇年六月から荒地の開墾を始めました。

「農業を始めるにあたって最初にJAに相談に行った。何もわからない状態で行ったけどJAの担当者が熱心に指導してくれて。一人ではできなかつたことだから本当に感謝ですね」と話す峯さん。



畑を作るところからの作業、いろんな苦労があったのでは?と尋ねると「本当に大変だった。夏の暑い時期に重機を使って開墾したり、石を拾ったり体力との勝負だったね。今までは畑作りに力を注いできたけど、今年からやっと野菜作りに思いっきり力を注げるかな。消費者の皆さんに食の安全を自らの手で届けたい」と笑顔です。

出荷できる喜び

峯さんはAコープの地場産品コーナーと地元の直売所に白菜や大根、ネギなど多品目出荷しています。現在は野菜の収穫とブロッコリーやレタスなどの育苗が主な作業です。

「他の人がまだ出荷していない時期や出荷が終わった時期に出荷できるのが喜びだね。長い期間出荷を続けるには夏の暑い時期の頑張りが必要だと思うから夏場は特に頑張ると

よ」と峯さんは話します。

あーちゃん商品売り出し中!

農業を始めてよかったと思うことは?と質問すると、「ホッポリヒメ(小さな力ボチャ)は最初売れ行きが伸び悩んで持って帰る日が続いたけど、今では「食べてみたよ、おいしかった」とリピータが多く、人気商品になったよ。食べてみてまた買ってくれる人がいると嬉しいし、疲れも吹き飛んでまた頑張ろうと思うよね。私の名前じゃ売れんけど、あーちゃん(愛子さん)の名前だと売れるって自他ともに認めるからあーちゃん売り出し中だね」と冗談交じりに話し、お二人の仲の良さがうかがえる一コマもありました。



協同組合組織の力を結集

- TPP 断固阻止大会 -

昨年12月の野田首相の方針表明以降、政府は TPP 交渉参加に向けた事前協議を進めています。

日本の交渉参加が認められるかどうか決定する時期については、早ければ3月～5月の間に日本の交渉参加となることも想定されます。

米国側が「例外なき自由化交渉」への圧力を強める中、TPP 反対運動は正念場を迎えています。

これを受け、長崎県 JA グループでは2月10日、シーハット大村で TPP 断固阻止大会を開催しました。大会では TPP 参加の問題点を再確認し、今後も JA グループ、関係機関、さらに県民各層と連携し、TPP 反対に向けた活動に取り組むことを決意しました。



もう1度考えよう！TPP の問題点



1 日本農業の壊滅的打撃

関税撤廃により海外からの安価な農畜産物の輸入が増大

→ 生産額の減少試算値：国内農業 4 兆 1 千億円、長崎県497億円
日本の農業は壊滅的な打撃

2 食料安全保障の崩壊

農業の衰退により食料自給率は39%から13%へ

→ 日本は食料の9割近くを海外に依存することになり、食料安全保障が崩壊



3 食の「安全・安心」の仕組みが崩壊

残留農薬や食品添加物、遺伝子組み換え食品などに関する日本の厳しい基準・規制が大幅に緩和

→ 食の「安全・安心」が脅かされる

4 医療制度が崩壊

日本の医療に市場原理が持ち込まれる

→ 最終的には営利目的の病院経営が容認され、国民皆保険制度も崩壊



5 地方経済が衰退

公共事業の入札対象が市町村の庁舎、学校の校舎等に及び、外国企業の参入により地元業者の受注減少

→ 地方経済の衰退・雇用減少

これからも JA グループでは TPP 断固阻止に向け、TPP 問題を訴えるとともに、反対運動に賛同する JA グループ以外の団体・組織とネットワークを構築させ、連携していきます。

TPP 断固阻止大会と同日、JA では「農と地域の虹の架け橋となる JA」の実現に向け、JA の存在意義を内外に示すことを目的に「長崎県 JA グループ躍進大会」を行い、協同組合の重要性を再確認しました。

さらに今年は国連が定めた国際協同組合年。行き過ぎた市場原理主義経済の中で、私たちが協同組合と歩む意義や課題について、これをきっかけに考えてみましょう。

協同組合と歩む

協同組合がよりよい社会を築きます



国際協同組合年(IYC)とは？

国連が2012年を国際協同組合年と定めた背景

国連は2012年を国際協同組合年（International Year of Co-operatives=IYC）と決めました。

国連は、協同組合を「人々の経済社会開発への最大限の参加を促している」「持続可能な開発、貧困の根絶、都市と農村地域におけるさまざまな経済部門の生計に貢献できる企業体・社会的事業体」と高く評価しています。

この背景には、2007年の食糧危機、2008年以降の金融・経済危機に対し、協同組合が高い耐久力・回復力を示した、との認識があります。

いつの時代も課題があり「協同」での解決を模索した

1844年、英国でロッチデール組合が誕生しました。荒々しい資本主義の勃興期に、生活用品の高騰、混ぜ物販売などの不正、高利貸しなどに苦しむ人々が、協同組合をつくって暮らしを守ろうとしました。

わが国でも天保9（1838）年、大原幽学の指導による「先祖株組合」が誕生し、信用、営農、共済のような事業を行いました。二宮尊徳の「報徳社」と共に、日本の農協のルーツといわれています。

こうした歴史の積み重ねの上に、現在の協同組合があります。背景には、いつの時代も困難な課題があること、人々には「助け合う」気持ちが常にあり、共助によりこれらの課題を解決しようとしてきたことがあります。

現在のわが国社会をどう見るか

わが国経済は市場経済を中心としていますが、多くの課題を抱えています。安定的な食料供給、地域社会の疲弊、高齢者福祉、地方医療などの課題は、市場経済の徹底で解決可能でしょうか。

数年前、小泉内閣のブレーンであったある経済学者が、「懺悔（ざんげ）の書」と称される書籍を著されました。同書には、市場原理主義、小泉構造改革路線は誤りだった、と書かれています。そして「公正な社会実現のためには、国やさらに小さな単位での経済・社会の仕組みや長期的観点・信頼を基にした企業経営、考える現場、自然との共生、中間的共同体が重要」とされています（筆者個人の所感です）。

市場経済は万能ではない、との認識が広がり、個別分野での解決策は論じられています。しかし、わが国社会の課題は深刻化しており、あるべき社会の全体像は描き切れていません。これがわが国社会の現状と考えます。

ロッチデール組合の誕生時と同様の「社会矛盾」の中で

ロッチデール組合誕生当時も、社会矛盾がありました。

当時の人々は、確信はないがでることからやろう、と、例えば協同組合をつくりました。他の対策も試行錯誤され、いくつかの課題は解決に向かったのだと思います。

現在は当時に似た面があると感じます。

命を支える農業が縮小していいのか。格差が拡大し、地域の活気が失われていいのか。全体像はまだ見えません。しかし、協同組合に対する期待はあり、一定の実績もあると思います。JAグループの取り組みだけでは課題は解決しませんが、使命を感じ、努力したいと考えます。

JAグループが担う社会的意義

JA に対する理解を広げたい

このような視点から見て、JAグループは、大きな社会的意義を持っています。自らの収益で営農指導し農業振興している、採算困難な農村部でも高齢者福祉・医療を提供している、助け合い組織など多くの地域運動を支えている、地産地消や金融・共済を通じ地域内の資金循環を促している、地域から離れず（離れることができません）地域と共に何とか突破口を探す努力をしている、ことなどです。

IYC を契機に、従来以上に JA に対する理解を広げたいと考えています。

JA 全中総務企画部長 比嘉 政治





2011年度秋冬ブロッコリー

氷詰め出荷定着

- 秋冬ブロッコリー出荷続く -



収穫を行う柳田善夫部長

管内では二〇一一年産秋冬ブロッコリーの出荷が二〇一一年十一月から続いており、二月上旬に出荷最盛期を迎えました。当ＪＡでは品質を重視した氷詰め出荷が定着しており、ブランド確立に向け生産者の栽培意欲が高い品目の一つとなっています。

出荷を行う五四〇戸のうち八割が消費者の需要が高いサイズで、消費者のニーズに合った出荷にも取り組んでいます。

ブロッコリー部会の柳田善夫部長は「生育は順調で規格通りの適期収穫を徹底している」と話します。

出荷は三月まで行う予定で、四月中旬からは春作ブロッコリーの出荷も始まります。（日本農業新聞一月二十六日掲載）



「こだわりの店」で地産地消推進

「こだわりの店」で地産地消推進

- 農家レストラン「こだわりの店」に認定 -

当ＪＡの直売所「産直市場 五島がうまい」内にある「農家レストラン」はその季節にとれる地元産食材を使用し、地産地消に努めています。その取り組みが実を結び、このほど長崎県知事より「ながさき地産地消こだわりの店」の認定を受けました。

「ながさき地産地消こだわりの店」は長崎県産の食材を積極的に使用して提供している県内の店に与えられるもの。同店は直売所内にあるため、店内に並ぶ地元食材をふんだんに使ったメニューやその日の使用食材を産地名入りで掲示するなど地産地消を図っています。（日本農業新聞一月三日掲載）

地元の特産で学ぶ

- 五島市立奥浦小学校かんころ餅作り -



かんころ餅作りを楽しむ参加者

管内にある五島市立奥浦小学校ではこのほど、全校児童四四名と保護者や地域住民を含めた約七〇名が地元五島の特産品であるかんころ餅作りを行いました。

原料となったのは当ＪＡが昨年六月に苗を贈り、児童が育てたサツマイモ。かんころもちも米計三六キロを機械で練り出しました。児童は「あったかくてもちもち」「やわらかい」と笑顔です。

同校の才津律子校長は「サツマイモの栽培からかんころ餅作りまでの一連の作業を通して勤労の大切さや自然の恵みの素晴らしさを知り、生産の喜びを味わってほしい」と話します。（日本農業新聞一月二十八日掲載）

新規農家増加で出荷も順調

- ツワの収穫・出荷続く -



ツワの収穫を行う大水鋭智さん
(新上五島町大水)

管内の新上五島町曾根郷大水地区をはじめとした十一ヶ所では二〇一一年産ツワの収穫・出荷が十二月から続いており、本年産は新規で八戸の農家が栽培に取り組んでいます。本年産は二六戸の農家が作付面積四二㍓で栽培。三・一トを福岡の市場へ出荷する計画です。

ツワは栽培に手がかからず、皮むきなどの作業も簡単で高齢者でも栽培できることから同町では推進を続けている作物で、新規栽培農家も増えていきます。

本年産は秋頃の高温により生育が早く、市場では一月出荷分が例年より高めの取引価格となりました。二月までは全体の五割をMサイズが占めており、三月出荷分からLサイズが増えてくる見込みです。(日本農業新聞二月十四日掲載)

増頭運動へ決意新たに

- 肉用牛生産振興研修会 -



講演を行う入江久幸さん

二月八日、五島家畜市場で経営改善方策の検討や飼養管理などの研修を行い、一戸一頭増頭運動の実践に向け、生産意欲の向上を図るため、二〇一一年度肉用牛生産振興研修会を行いました。

同会には生産者や関係機関の約二〇〇名が参加。開催にあたり中尾弘一組合長は「今後も少しでも高く売れる牛づくりを行っていくためにこの研修を活かして頂きたい」とあいさつしました。

研修では五島地域青年農業者連絡協議会の入江久幸さんと五島家畜保健衛生所の清浦邦彦所長が経営分析による改善策や経営安定につながる飼養管理について講演。

その中で入江さんは「今回経営分

析を行う中で普段では気付かない部分にも目を向けることができた。今後の経営に役立たい」と話しました。(日本農業新聞二月十五日掲載)

しまぶた GOTO 島豚ソングでPR

- 五島豚 PR ソング制作 -



五島豚認知度アップと地産地消で地域活性化へ

J A ごとう畜産事業所で二月十日、五島振興局など関係機関による GOTO 島豚プロジェクトが始動。五島出身のアーティスト「ベベンコピッチオーケストラ」協力のもと、五島の代表品目である五島豚 PR ソング制作で地域活性化を図ります。年間約三万頭の出荷頭数を誇る五島豚ですが島内の認知度は十分とはいえず、全体の三分の二が島外へ出荷されるなど島内消費が少ないのが現状です。

その点に着目し、この PR ソングで五島豚の認知度アップや地産地消に取り組みます。

PR ソングの作詞作曲を手掛けたベベンコピッチさんは「島外に出たからこそ五島豚のおいしさがわかる。子どもが親しんでくれて奥様が献立にしたい曲になるような心がけた」と話します。今回制作した曲は今後、島内のイベントやスーパードなどで五島豚 PR ソングとして活用する予定です。

全共への出品を目指す畜産農家へインタビュー！

長崎全共までのスケジュール

五島地区選考会：6月1日

長崎県選考会：7月7日

長崎全共：10月25日～29日

今回は第3区（若雌の2：次世代の和牛を生産する重要な雌牛を競う）と第5区（繁殖雌牛群：改良を進めるために重要な各道府県を代表する母牛集団の斉一化のレベルを競う）への出品を目指す畜産農家の皆さんをご紹介します。



五島市崎山町【第5区】
さのかつや
佐々野勝弥さん(46)
さのとしひで
佐々野敏英さん(75)【写真】

現在30頭を息子にも手伝ってもらいながら飼育しています。飼養管理は青草を多く食べさせてお腹いっぱいにするよう努めています。この区は1人だけが頑張ってもだめなので、4頭一緒に頑張っていきたいです。



五島市崎山町【第3区】
さとなか
里中 邦雄さん(58)
さとなか
のぶあき
信昭さん(25)【写真】

せりに上場予定でしたが気に入るところがあり、全候補牛ということもあって自分で取り組んでみようと思いました。今までは父を中心に頑張ってきましたが、これを機に後継者としても頑張っていきたいです。



青年部の活動

負担削減で農業振興

- 崎山支部除角作業実施 -



除角作業を行う青年部

青年部崎山支部はこのほど、当J A崎山支店管内の畜産農家二〇戸を訪れ、約七〇頭の除角を行いました。畜産農家の作業負担を減らすことで地元農業の振興を図ります。

作業には同支部の一六名にJ A職員などを含めた約二五名が参加。除角は人手がかかり各農家で行うには負担が大きいため、同支店管内では一三年前から青年部が作業を行っています。

同支部の道脇実喜夫支部長は「J Aや関係機関が一体となって畜産農家の農作業事故や牛の怪我を防ぐために除角を行っている。除角をはじめて事故も減少傾向にあり、農家にも喜ばれているので今後も続けていきたい」と話します。



女性部の活動

元気な老後を

- 玉之浦支部ミニデイサービス -



ゲームを楽しむ参加者

ように頑張
りましょ
う」と話し
ました。(日
本農業新聞
二月十七日
掲載)

女性部はまゆう部会は二月十四日、玉之浦地区で心も身体も元気な老後を過ごすことを目的にミニデイサービスを行いました。

今回は部員や年金友の会の会員約七〇名が参加。頭の活性化を図る体操やこの季節に五島で咲く椿の切り絵作りを行いました。中でも部員の手づくりのペットボトルを用いて行った手先を動かすゲームでは笑い声や歓声があがり、参加者も笑顔です。

年金友の会玉之浦支部の出口一巳部会長は「楽しい時間をありがとうございました。今日の絆を大切に、今まで培った豊かな経験と知識を活かし、これからも地域に貢献できるように頑張ります」と話しました。

JAごとう女性部クッキングフェスタ

女性部は2月19日、農業構造改善センター（五島市上崎山町）でクッキングフェスタを開催。地元産の農畜産物をふんだんに使用した料理を通して、参加者に食の大切さや農業の尊さを呼びかけました。

開催にあたり同部の橋下繁子部長は「私たち生産者は安心・安全な農畜産物を消費者に提供しています。今日の料理を通して皆さんが“五島の食材はおいしい”と感じ、ますます地産地消に取り組んで頂けると嬉しいです」とあいさつ。

イベントには料理研究家の藤井恵先生を講師として招き、ブロッコリーやスナップエンドウなど五島産の旬の食材を使用した料理を考案。女性部員が約250人分を調理し、参加者に振る舞いました。

試食会では「旬の野菜はやっぱりおいしい」「こんな食べ方もあるのね」と参加者も笑顔です。試食後は藤井先生による「健康に食べていくために」と題した講演も実施。藤井先生は「腸内をきれいにすることが大切。野菜・食物繊維・発酵食品を積極的に取り入れ3食しっかり食べましょう」と話しました。



現地視察
今が旬のブロッコリーとスナップエンドウの圃場を見学しました



雪が舞う中のブロッコリー圃場視察



スナップエンドウ圃場視察



心を込めて楽しく調理



藤井先生の指導のもと調理

調理
藤井先生の指導のもと、女性部員が五島産食材をふんだんに使用した料理を心を込めて作りしました

試食会 & 講演会
「おいしい」と皆さん笑顔。試食後は藤井先生の講演で食と農業について理解を深めました



やっぱり五島産はおいしいね



食と農について考える参加者



講演を行う藤井恵先生



料理を通して五島産食材をPRした皆さん



試食を行った6品



産直市場

五島がうまい・直送便

仰天大根

なんと9.58kg!!

90歳のおばあちゃんがJAの堆肥と肥料で育てました。
びっくりの大きさです！



たべてみんね

このコーナーでは
直売所の出荷者の皆さんをご紹介します



福江支部 出口 勝博さん

私は直売所開店当初から毎日のように出荷をさせていただいております。
現在は葉菜類を中心に出荷を行っていますが、今後はピーマンなど直売所向けの商品も多く栽培していきたいと考えています。



本山支部 さざなみ農園

梶山 茂さん・ひとみさん

五島地鶏しまさざなみは開発に2年をかけ、販売を始め3年になります。
横浜のお店では「地鶏の一番は五島のしまさざなみではなかるうか」とメニューに載せて頂きました。この鶏はモモ肉は勿論のこと、胸肉もうまみと歯応えがあり美味しいと好評です。品質を重視し、真空パックにて販売しておりますので、ぜひ買い求めくださいませ。

ソラマメ

3月～5月にかけて旬を迎えるソラマメ。栄養豊富な嬉しい食材です。



今からが旬！ オススメ野菜



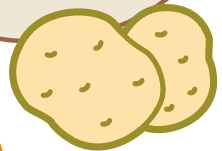
アスパラ

3月～10月まで長期にわたって収穫されますが、3月～4月は特においしい時期です。



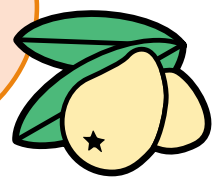
バレイショ

いろんな料理で活躍するバレイショは3月～4月のこれからの時期に1番おいしい旬を迎えます。



ビワ

長崎県の特産品であるビワ。これからの時期は甘く、みずみずしい五島産ビワを楽しめます。



旬の食材のお求めは



産直市場

五島がうまい

(TEL0959 - 88 - 9933) へ



ベターホームのお料理教室

長ネギ

「古くからの「薬用野菜」



切ったときに、ツンとする成分はアリシンで、ニンニクやタマネギと共通のもの。この成分はビタミンB1の吸収を助け、疲労回復や消化・食欲増進、免疫活性、抗菌などの働きをする他、血行を良くし、体を温める作用があるので、風邪予防に効果的です。

選ぶときは、白くつややかで、葉との境がはっきり

しているものが良品。保存の際は、泥付きなら泥を落とさず、袋のまま新聞紙に包んで冷暗所に。立てておくにより長持ちします。洗ってあるものは、適当な長さに切ってポリ袋に入れ、野菜室に入れます。小口切りにしたものやみじん切りしたものは冷凍できます。凍ったまま加熱調理に使います。

RECIPE

タラとねぎのグラタン

調理時間

30分



撮影：大井一純

材料（2人分）

生タラ.....2切れ（200g）
ネギ.....1本（100g）
カブ.....2個（200g）
A 水.....200ml
スープのもと.....小さじ1/2
B ホワイトソース.....1/2缶（約150g）
白みそ.....大さじ1強（20g）
酒.....大さじ1
粉チーズ.....大さじ2

作り方

（1人分250kcal）

- （1）タラは半分に切ります。ネギは4～5cm長さの斜め切りにします。カブは茎を少し残して、4～6つ割りにし、皮をむきます。
- （2）鍋にA、ネギ、カブを入れ、沸騰したらふたをして、中火で約5分煮ます。タラを入れてあくを取ります。ふたを取り、落としふたをして約5分、汁気がほとんどなくなるまで煮ます。
- （3）Bは合わせておきます。
- （4）（2）をグラタン皿に入れ、（3）を掛けます。粉チーズを掛けて、オーブントースターで約10分、おいしそうな焼き色が付くまで焼きます。

皆で仲良く二〇〇歳食

こんにゃくで砂払い

食文化史研究家 永山 久夫

こんにゃくを食べる習慣が普及するのは江戸時代。特に、あのプルン、プルンとしたつまえるのも難しいこんにゃくを好んだのが江戸っ子。よく「おなかの砂払い」とか「おなかのすす払い」といつて定期的に食べました。この砂とかすすというのは「体の中にためておいてはいけないうもの」で、つまりは不純物。

現代的にいうと、コレステロールや中性脂肪、発がん性のある有害物質などのことですから、一刻も早く排除した方がいいのはいうまでもありません。こんにゃくの九十五%以上が水分、残りは水溶性グルコマンナンという食物繊維。この食物繊維が腸内で水分を吸収して膨らみ、腸に刺激を与えることで有害物が早く排出されるわけです。こんにゃくには、コレステロールや血圧の値を下げる作用もあり、体にとってはいいことばかりの食べ物といってよいでしょう。

不思議なことに、現代女性からダイエット食の一つとして好まれてくるこんにゃくが江戸時代の若い娘たちの間でも人気だったことがよく知られています。



旅行センターからのお知らせ

一度は行ってみたい、日本最北の地

北海道さへはて紀行

5日間

～礼文・利尻・層雲峡・旭山動物園・札幌～

利尻富士と層雲峡
雄大な利尻富士の山頂に立つ利尻富士神社。その麓には利尻富士温泉。温泉は利尻富士の山頂に湧き出る。温泉は利尻富士の山頂に湧き出る。温泉は利尻富士の山頂に湧き出る。

利尻富士は高山植物が咲く、天然色の楽園！

旅の4大ポイント

- 北海道動物園！夢の冒険博物館！
- 海鮮丼・うに丼・ジンギスカンもご堪能！
- 1泊2日の礼文・層雲峡は大自然の宝庫！
- 全泊の旅館より1泊2日の旅館！

ご宿泊ホテル

1泊2日 **ブルーウェーブイン札幌**
札幌市中央区南一条西五丁目。札幌市街の中心部に位置し、交通の便が良く、観光の拠点として最適です。

2泊3日 **ホテルおかわり海鮮亭**
札幌市中央区南一条西五丁目。札幌市街の中心部に位置し、交通の便が良く、観光の拠点として最適です。

3泊4日 **層雲峡 朝陽亭**
層雲峡の中心部に位置し、層雲峡の自然を満喫できる絶好の場所です。

4泊5日 **旭山動物園**
旭山動物園の中心部に位置し、旭山動物園の自然を満喫できる絶好の場所です。

旅の醍醐味 北海道グルメに舌鼓！

名物海鮮丼 名物うに丼 ジンギスカン

旅行日程表

日	行程	宿泊先
1	札幌市街観光	札幌市街
2	札幌市街観光	札幌市街
3	札幌市街観光	札幌市街
4	札幌市街観光	札幌市街
5	札幌市街観光	札幌市街

料金表

プラン	料金
札幌市街観光	99,800円
札幌市街観光	109,200円
札幌市街観光	119,800円
札幌市街観光	129,800円
札幌市街観光	138,000円

お問い合わせは... J A ごとう旅行センター 0959(72)6211まで

今月号で紹介したクッキングフェスタは参加者の皆さんにも好評で、無事に幕を閉じました。女性部の皆さん、お疲れ様でした。

今回は地元の旬の食材を通して「地産地消」「よい食」、そして「農業」を考へるいい機会になったのではないかと思います。

私自身、日頃当たり前に摂っている食事が積み重な

編集後記

り、私たちの身体を作っていることを改めて考えることができました。だからこそ、地元の生産者が一生懸命育てた安心・安全な農畜産物を日々の食事に取り入れることが大事なんだなとも思いました。

料理の方は女性部の皆さんの足元にも及ばず相変わらず苦手ですが、今回感じたことを心に留めて過ごしていきたいと思います。

(田上 幸菜)



産直市場
五島がうま。

住所：〒853-0041 五島市籠淵町2450-1
電話：0959-88-9933
FAX：0959-88-9922
営業時間：9時～19時
農家レストランは10時30分～15時（予約については別途）
土日・祝日限定バイキング 11時～15時・17時～20時
料金 大人：1,000円 子ども：500円（小学生以下）
定休日：毎月第1・第3月曜日（祝日の場合は営業、振替なし）

葬儀のことなら誠意と真心で奉仕する



株式会社JAごとう葬祭
斎場**浄倫会館**

【本店】
〒853-0041 長崎県五島市籠淵町2450
TEL 0959(72)6211 FAX 0959(74)5266

【上五島支店】
〒857-4404 長崎県南松浦郡新上五島町青方郷355-7
TEL 0959(52)2417 FAX 0959(43)1955