

五島(しま)と共に五島(しま)と生きる



ごとう



ごはんちゃん©

※TOP ページ掲載 川原小学校稲刈り

CONTENTS 目次

☆TOP NEWS

川原小学校稲刈り(青年部の活動)・消費者交流会(女性部の活動)

- ④ 最高賞は五島産素牛 「長崎和牛」系統枝肉共励会
- ⑤ 太陽と緑 五島がうまいの立役者 寺脇文弥さん(本山)
- ⑦ 直売所夕暮れ市& Aコープ崎山店夜市
- ⑧ お知らせとお願い
- ⑨ 年金受給者の皆様へ
- ⑫ 職員募集!

9月号

JA ごとう

2016 No. 127

女性部の活動

会では他に、だんご粉で作る梅ヶ枝餅風の焼きだんごと、共同購入品の中でも女性部に人気のゼリーを作りました。調理中は講師を務めた女性部員と参加者との会話も弾み「料理の他にもいろんな活動をしているので、女性部に入りませんか」と加入を促す場面も。

美味しく出来上がった料理と楽しい時間のおかげか、数名の新規加入者の申し出がありました。

当JA女性部は八月二十一日、JA本店で、女性部員が講師を務める料理講習会を行いました。一般消費者と親睦を図ることを目的として開催する、毎年恒例の会には募集人員を超える二十五名が参加。メインの『五島三菜の佃煮』は「簡単に美味しい」と評判でした。

『五島三菜』はダイコンとニンジンをやめて自然乾燥したものにヒジキを混ぜた五島の特産品。五島の食材と共同購入品を使って簡単に作れる一品として女性部にも人気のレシピです。

美味しい 五島三菜の佃煮 作りました

消費者交流会

五島三菜の佃煮

材料

五島三菜（細切）…100 g
ちりめん…50 g
手作りつくだ煮…1袋*

三温糖…300 g

調味液…1袋（手作りつくだ煮に封入）

濃口しょうゆ…大さじ2

薄口しょうゆ…大さじ3

五倍酢…40cc

煮汁



※手作りつくだ煮には、調味液・いりこ・干しエビ・塩昆布・ゴマ・かつお節が入っています
※材料は産直市場「五島がうまい」にて取り扱っております



作り方

1. 五島三菜は水に浸して戻し、水気をきる。
2. 鍋に煮汁の調味料を入れて煮立て、五島三菜・ちりめん・いりこ・干しエビ・塩昆布を入れて、煮汁が少なくなるまで煮つめる。
3. 火を止め、かつお節を入れて残りの水分を吸わせ、最後にゴマを入れる。

当JA青年部西部・三井楽支部は八月二十二日、五島市立川原小学校で食農教育（稲刈り）を行いました。同校は来年度から近隣の小学校との統合が決まっています、毎年恒例の稲刈りも川原小学校としては最後となります。

稲刈りをしたのは同校の三年生と四年生十四名。四月に自分たちで植えた稲を、部員や地元農家の指導を受けながら真剣な表情で刈り取り、束ねて縛り、稲架掛けしていきました。一時間三十分ほどで作業は終了、炎天下の作業に児童は疲れ果てた様子でした。

天日干しした稲は地元農家により脱穀、精米され、毎年秋に同校が開催する「川原つ子まつり」で振る舞われるカレーライスに使う予定。

同校の大窪禎幸校長は「地域に支えられて、地域の力で子供たちの学習活動ができていることに感謝しています。統合する小学校でも稲作や畑ができる場所がないか、当たっていきたいと思っています」と活動を振り返り、次年度以降も新たな形で活動ができないか模索しているそうです。

青年部としても、小学校統合後の食農教育活動は未定としていますが、今後も引き続き小学校や地域などと連携し、各地域に合わせた食農教育活動を展開したい考えです。



稲架掛けして、落穂拾い

青年部の活動



川原小学校稲刈り 長年続く活動も 今年で最後…



作る苦勞を、ほんの少し実感



稲を縛って、掛ける



最高賞は五島産素牛！

—第22回「長崎和牛」系統枝肉共励会—

七月三十日、佐世保食肉センター（佐世保市千尽町）で第二十二回「長崎和牛」系統枝肉共励会が行われ（去勢九十八頭、雌二十二頭の出品）、最高賞となるグラントチャンピオン賞（以下G C賞）には平野幸一さん（JA島原雲仙）の出品牛（父は金太郎3、母の福久）が選ばれました。

G C賞に輝いた出品牛の産地は五島。生産者は福江地区の船越勉さんです。



グラントチャンピオン賞の枝肉

五島産素牛と全体平均の比較

性別	区分	頭数	上物率※	平均BMS※	平均kg単価(円)
去勢	五島	18	94.4%	8.9	3,319
	全体 (五島含む)	98	89.7%	7.9	2,980
雌	五島	8	100%	8.0	2,901
	全体 (五島含む)	22	90.9%	6.8	2,770

※上物率…肉質等級（5段階評価）で4等級以上の割合

※BMS…肉の霜降り度合い。No.1～No.12で表示、値が高いほど霜降り度合いが高い。

稲刈りシーズン到来

—早期米刈り取り—

管内の早期米の刈り取りが、早いところで七月末から始まりました。例年並みか若干早い収穫となりました。その中で、例年と比べ十日ほど早い刈り取りとなったのが三井楽地区です。JAは乾燥施設の受入準備を急ピッチで行い、八月五日から荷受けを開始。刈り取った籾が、早速持ち込まれました。



刈り取り作業
(三井楽町)

荷受け第一号となった五島市三井楽町の吉谷富男さん（77）は「長年コメを作ってきたが、こんなに早くできるのは初めて。まだ精米してないが、（稲穂を）見る限り（出来は）上等」と話し、病害虫被害もあまり見られず、収量も良さそうと自信を見せていました。

コンバインのオペレーターを務めた吉谷守さん（67）は「稲も倒れることなく、田んぼの乾燥状態もちょうど良かった」と作業を振り返っていました。

28年産馬鈴薯振り返る

—馬鈴薯出荷反省会—

当JAは八月十九日、JA本店で平成二十八年産馬鈴薯の出荷反省会を行いました。前年対比七五%の一五鈴を作付けた二十八年産は出荷量二六四ト（同七一%）。販売高は単価高（同一〇七%）で、六四百万円（同七六%）でした。

会の冒頭、馬鈴薯部会の木場毅部会長は「年々、高齢化により生産者が減少している。五島のジャガイモの火を消さないように頑張って頂きたい」と出席した農家やJA職員に呼び掛けました。

JA営農担当者は「一月の寒波の影響が想定していたより小さく、

出荷量は計画の一二〇%。単価についても出荷量の多い時期に高単価で推移した」と振り返り、二十九年産の作付けについては「この数年、価格は安定しているが、高齢化で面積が減少し続けている。二〇鈴を目標に推進していく」と決意を新たにしていました。



あいさつする木場部会長

平成28年度 第5回理事会

●平成28年 8月24日(水)開催

1 議案事項

- 議案No.1 固定資産の取得について
議案No.2 出資金の減口について
議案No.3 専門委員会及び子会社役員の構成について
議案その他

2 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7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」7月末実績について
報告No.4 平成28年7月末食肉販売実績について

- 報告No.5 平成28年7・8月期県内家畜市場市況について
報告No.6 畜産事業所家畜市場トイレ及び事務所トイレ改修工事入札結果について
報告No.7 第22回「長崎和牛」系統枝肉共励会市場別成績について
報告No.8 経済事業の上期展示会実績について
報告No.9 平成28年産麦検査実績について
報告No.10 平成28年度「早期米」の買取価格について
報告No.11 大波止ホテル解体に伴う五島市の要請に対する対応について
報告No.12 貸付金の実行について
報告その他

以上 原案通り可決されました



8/13 本店にて

チャンココ 上崎山青年団

※「チャンココ」は五島市を中心に伝わる古い念仏踊りで、語源は「チャン」が鉦（かね）の音、「ココ」は太鼓を叩く音であろうといわれています。（五島市ホームページより）

上地区 A コーポからの

9/17~23
お彼岸セール

9/24~29
上半期決算セール

お知らせ

9/29 浦桑店は1時間早く19時閉店

9/30 棚卸しの為、全店休業いたします



おいしさとは単にその食べ物を持つている特性ではありません。同じ物を食べてもおいしいと感じる人もいればそうでない人もいますように主観的なものです。おいしさには、その食物が持つ特性、その人が持つ特性、そして食べる環境の特性の三つが影響しているとされています。

食物の特性とは、味や香り、食

おいしさの要因

タレント・食生活アドバイザー 岡村麻純

子育てをしていると食に関する悩みが次々と出てきます。好き嫌いや食べる量など悩みはさまざまです。しかし、そんなときは、大切なのは食べることを好きになつてもらうこと、細かいことは気にし過ぎないようにしようと自分に言い聞かせています。1日3回もある食事。まずは食事が好きで、おいしいということを幸せに感じられる子になってほしいと思います。

次に人が持つ特性とは、その人が空腹であるのか、精神的に安定しているのかなど食べるときの状態です。空腹である方がおいしく感じますし、緊張した状態ではおいしさを感じにくくなります。食事の時間を規則正しくして、食べるときには程よく空腹になるよう配慮してあげる必要があります。

最後の環境の特性とは食事をする場所の気候や明るさ、食習慣などのことです。暑い夏に冷たいそうめんをおいしく感じたり、雰囲気のあるお店やきれいな食器によっておいしいと感じるのもこの環境の特性です。子どもの食事も遊びながら口に入れるのではなく席に着いて、テーブルの上も整えて、誰かと一緒に楽しく食事をすることでおいしさをより感じるることができます。

このおいしさに影響する三つの要素を意識することで、普段の食事よりもおいしく感じてもらえることができるかもしれません。そして、食事の時間が大好きになつてもらえたらうれしいです。

そこだ!



お見事!!



花のプレゼント

夕暮れ市



スイカの種を一番遠くに飛ばせるのはだ〜れ?



キュウリ
まるまる一本に 大苦戦

多くの家族で賑わう

産直市場「五島がうまい」は八月六日、毎年恒例の夕暮れ市を開催しました。直売所前のイベント広場には、キュウリの早食いやじゃんけん大会など、来場者参加型の催しを期待する多くの人にご来場頂きました。

スイカ割りやスイカの種飛ばしなど、ほとんどが子供たちを参加対象としたイベント内容とあつて、来場者のほとんどが家族連れ。まだ、日が高いうちから始めた夕暮れ市は、暑さに負けない子供たちの元気な声で賑わいました。

直売所の安田宏部長は「地域に密着した直売所を目指し、毎年開催している夕暮れ市。この時期に帰省する方も多く来店いただいている。子供たちに少しでも農業に興味を持ってもらえればと思い、行つ企画は好評で、ご家族揃つて毎年参加して下さい方もいるようだ」と話していました。

Aコープ崎山店 夜市



Aコープ崎山店は八月五日、毎年恒例の夜市を開催しました。多くの地域住民が集つ夜市は、同地区の青年部・女性部、支店職員が連携して、小規模ながらも地域に根差した取り組みとなっています。

店舗前に女性部がかき氷を、青年部は焼き鳥を販売。他にも焼きトウモロコシやフランクフルトなどが並びました。

加えて女性部は、訪れた子供たちに喜んでもらうために、花火を配る大盤振る舞い。抜群の集客力でした。

J A崎山支店の山本浩支店長は「青年部、女性部とともに、支店を挙げての恒例行事。日頃からよく知る方々が集まり、アットホームな雰囲気。開催する側の私達も楽しませていただいている」と感謝しています。



農 作 業 員 募 集

農家のもとで農作業を行う作業員を募集しております。
農作業員として登録いただくと、随時、ごとう農協職業紹介事業所から農家に紹介を行います。

業務内容 農作業（野菜定植・植付・収穫・管理作業等）
※農作業期間は、農繁期（9月～3月）となります。

登録期間 平成28年9月16日～平成29年3月31日

勤務時間・賃金等 農家と個別に相談して決めて頂きます。

採用条件 健康であり、自分で勤務場所（畑）まで通勤できる方。

労災保険 有り

申込方法 説明会に参加して登録して頂きます。

説明会のご案内

と き：平成28年9月16日(金) 午後1時30分

ところ：JAごとう 本店 二階会議室

(五島市籠淵町2450-1)

お問い合わせは…JAごとう 農産園芸部（職業紹介所）TEL72-6214

目的外の使用はお断りしております。

必要とする人に行き渡る様、互いに協力しましょう！



(コンテナ例)

使用後は直ちに返却して下さい。

コンテナが
戻ってきません



JAごとう 年金定期キャンペーン



やっぱりJAが安心やね!



新キャラクター「ちよリス」

【お取扱期間】

平成 28 年 4 月 1 日(金)～平成 29 年 3 月 31 日(金)

スーパー定期貯金

店頭表示金利に

0.2% 年利
(税引後 0.15937%)

上乘せ

JAバンクは皆さまの
ゆとりある生活を応援します。

安心

確実

な年金受取口座には、JAをご指定ください。

◎キャンペーン内容および取扱い商品について詳しくはお近くの各JA窓口までお気軽にどうぞ。

- | | | |
|----------------------|-----------------------|----------------------|
| ●福江支店 ☎0959-72-3191 | ●富江支店 ☎0959-86-2111 | ●上五島支店 ☎0959-52-2722 |
| ●大津出張所 ☎0959-72-2429 | ●三井楽支店 ☎0959-84-3131 | ●若松支店 ☎0959-46-3131 |
| ●久賀出張所 ☎0959-77-2121 | ●西部支店 ☎0959-83-1121 | ●新魚目支店 ☎0959-55-2004 |
| ●崎山支店 ☎0959-73-6311 | ●岐宿出張所 ☎0959-82-1125 | ●有川支店 ☎0959-42-1161 |
| ●本山支店 ☎0959-72-4131 | ●玉之浦出張所 ☎0959-88-2216 | |

●ご利用いただける方●

- ①現在受給中の年金のお受取りをすでに当JAにご指定いただいているお客さま
 - ②現在受給中の年金のお受取りを新たに当JAにご指定いただいたお客さま
 - ③新たに受給される年金のお受取りを当JAにご指定いただいたお客さま
- ※①の場合、お受取りされている口座の通帳、②の場合、各種年金制定のお受取り口座変更書類、③の場合、各種年金制定の年金請求書類の確認をさせていただきます。

●お預かり金利●

ご契約時のスーパー定期貯金
店頭表示金利 + **0.2%** (税引後0.15937%)

●お申込み方法●

店頭のみ (ATMでのお預入れは対象外となります)

●お預入れ期間●

1年 (ただし、満期後は店頭表示金利にて自動継続扱いとなります。)

●お預入れ金額●

10万円以上500万円以内 (1円単位)
(ただし、新規でのお預入れに限ります)

●中途解約●

満期日前に解約する場合、金利上乘せが適用されず
当JA所定の中途解約利率が適用されます。

JAごとう

本店 〒853-0041 長崎県五島市龍洞町 2450-1
☎0959-72-6212



「お米を食べると太る」と考えている人は多いようです。実はこれは間違い。お米はダイエットの味方なのです。そこで、最近評判の「おにぎりダイエット」に注目！お米をしっかり食べて、健康でスリムな体を目指しましょう。

お米はダイエットの味方になる

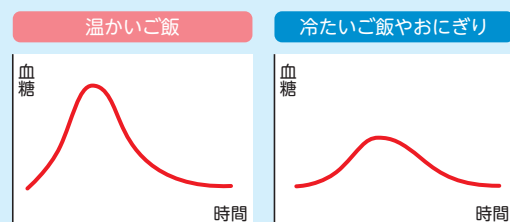
近年、炭水化物抜きダイエットがブームになり、太るからお米は食べないという人も増えているようです。でも、昔の日本人はお米をたっぷり食べていながら、さほど太ってはいませんでした。脂肪分の多い食事を取る欧米の方が肥満も多いのは確か。米・野菜・豆・海藻などを中心とした和食がヘルシーな食事であることは世界的に認められています。お米は、炭水化物だけでなく、タンパク質やビタミン、ミネラル、食物繊維などをバランス良く含んでいます。パンや麺類のような塩分やコレステロールはありません。また、どんなおかずにも合わせやすいのがお米のいいところ。パン食だといついつい油脂分や塩分の多い副菜に偏りがちですが、ご飯は具だくさんのみそ汁やおひたし、酢の物などおいしく食べられ、栄養のバランスも取れます。お米を中心にしたバランスの良い食事を続けると、カロリーが効率的に燃焼し、代謝も上がって、食べても太らない体に変わっていきます。米食こそ、ダイエットに向いているのです。

摂取カロリーを抑えられる「おにぎり」

ではなぜ「おにぎり」が良いのでしょうか？冷えたご飯には、炊きたてに比べ、レジスタント

冷たいご飯やおにぎりはレジスタントスターチの働きにより、血糖の上昇が緩やか

レジスタントスターチ（難消化性でんぷん）は、糖として消化されにくいでんぷんのこと。ご飯は温かいままよりも冷えた方がレジスタントスターチの量が増えます。つまり、冷たいご飯の代表格であるおにぎりはでんぷんが吸収されにくいのです。



スターチ（難消化性でんぷん）という成分が多く含まれています。このでんぷんは消化されにくい糖質に変わりにくいので、摂取カロリーが抑えられるということ。血糖の上昇も緩やかになるため、インスリンの分泌が抑えられ、体脂肪も付きにくくなります。このでんぷんは食物繊維と似た性質を持ち、腸の排出力も高めてくれます。おにぎりはご飯粒をよくかんで食べることになるので、満腹中枢が刺激され、過食を防ぐことができます。例えば軟らかいサンドイッチなどを早食いとすると、満腹を感じるまでにおにぎりの何倍ものカロリーを取るようになります。そして、「おにぎりダイエット」の一番のポイントは、食べたご飯の量とカロリーが分かりやすいことです。

普通サイズのおにぎりに使うご飯は約100g、168kcal。具材によってカロリーは変わりますが、平均180kcalと考えてよいでしょう。つまり「おにぎり3個なら540kcal」というふうに、簡単に計算できるわけです。



4週間のダイエットに チャレンジしよう

もちろんおにぎりでも食べ過ぎれば太ります。ダイエットは、体を使うエネルギーよりも食事で取るエネルギーを低く抑えることが肝心。「おにぎりダイエット」なら、ダイエット期間中の主食を全ておにぎりにすることで、自分の消費カロリーに合わせ食事のカロリーを楽にコントロールできます。

人間の消費カロリーは年齢や活動量によって違います。まずは表に従って1日の消費カロリーを計算し、中食を含めた4回の食事に配分します。おにぎりだけでは栄養が偏るので、カロリーの40〜50%はおかずで充てましょう。1日2000kcalを消費する人なら、おにぎり6個で1080kcal、おかずは920kcalとなります。朝・昼は多め、夜は少なめに食べる方が効果的です。しっかり痩せたい場合は、おかずではなくおにぎりの個数を減らします。

おにぎりはコンビニで売っている物でも大丈夫。魚介、チーズ、野菜、漬物、海藻などあれこれ具材を選べば、栄養のバランスも取れます。揚げ物のよ

あなたの1日の消費カロリーを知ろう

下のA表・B表から自分に当てはまる数値を選んで、現在の体重を掛けると、あなたが1日に消費するカロリーが算出できます。

A基礎代謝基準値 $\times$ B生活活動指数 $\times$ C体重 kg = 消費カロリー kcal

A基礎代謝基準値

年齢(歳)	男 性	女 性
18~29	24.0	23.6
30~49	22.3	21.7
50~69	21.5	20.7
70以上	21.5	20.7

B生活活動指数

	筋トレ	週1回	週1回	週2回以上
生活	あまり動かない	動く(歩く)	よく動く(歩く)	
指数	1.3	1.5	1.7	

例えば50歳男性、体重70kgで生活活動指数1.5(中程度)の方の場合

A21.5 $\times$ B1.5 $\times$ C70(kg) = 約2258kcal

うな高カロリーの具材は避けましょう。添えるおかずもタンパク質やビタミン、ミネラル、食物繊維が取れるものを選びたいところです。

おにぎりで摂取した糖質を効率良く燃焼させるには運動も大切です。ウォーキングや自宅で行える筋トレなどにもぜひ挑戦しましょう。適度な負荷をか

ダイエットに適したおにぎりの食べ方を覚えよう

算出した消費カロリーを1日の食事に配分します。「1日でおにぎり〇個+おかず〇kcal」を覚えておけば簡単にダイエットを実践できます。

1日のカロリー配分の基本
※昼夜は逆も可

朝 30% 昼 30% 中 20% 夜 20%

消費カロリー	~1500kcal	~2000kcal	~2500kcal	~3000kcal
朝 おにぎり	1個	2個	3個	4個
昼 おにぎり	1個	2個	3個	4個
中 おにぎり	1個	1個	2個	3個
夜 おにぎり	1個	1個	2個	3個
1日合計	4個	6個	8個	10個
おかず	780 kcal	920 kcal	1060 kcal	1200 kcal

もっと減量を進めたい場合は、おにぎりの個数でカロリーをコントロールします。

1日当たりのおにぎりの個数	△ -1個まで	△△ -2個まで	△△△ -3個まで	△△△△ -4個まで
---------------	---------	----------	-----------	------------

けたトレーニングで糖質を使っていくうち、体に付いた脂肪も運動エネルギーに変わりやすくなっていきます。

まずは4週間のチャレンジがおすすめ。おいしいおにぎりを食べて、すっきりボディを目指しましょう！

JA ごとう 職員募集

平成29年度職員採用（平成29年4月）募集を開始しましたので、お知らせ致します。
JAの事業内容と募集要領をご覧の上、ぜひ当組合の採用試験にチャレンジして下さい。

○募集要領

応募資格	高校卒業見込みの方	提出書類	学校を通して応募して下さい
選考方法	筆記試験及び面接	試験日程	1次試験 9月20日（予定） 2次試験 9月29日（予定）
試験会場	JA ごとう本店 会議室	募集人員	総合職（一般事務等）5名
応募期間	平成28年9月5日～9月14日		

○待遇等（就業規則、給与規程による）

勤務地	五島市、新上五島町 ※詳細は面接時に	賞与	年2回（業績により期末手当あり）
勤務時間	① 8:30～17:00 ② 8:30～12:00（土曜日）	退職金	有り（勤続2年以上）
給与 （初任給）	140,000円	加入保険	厚生年金、健康保険、労災保険、雇用保険
手当 昇給	通勤手当、資格手当、特殊勤務手当、家族手当等 年1回	休日	日曜・祝日 土曜（4週のうち2週）
		特別休暇	お盆、年末年始
		年次有給	1年目は6ヶ月経過後10日間 （2年目以降 年20日間）

○JAの事業内容

指導事業	農業経営技術の指導、生活指導	共済事業	終身共済・医療共済・こども共済・建物更生共済・火災共済・自動車共済・自賠責共済など
購買事業	肥料・農薬・農機具等の農業資材から、食料品・自動車・電器製品・日用品・自動車用燃料（ガソリン等）・ガス等の生活用品の取扱	販売事業	農畜産物の加工・販売
信用事業	貯金の受け入れ、資金の貸付け等	福祉事業	介護事業・旅行事業等
		お問合せ	総務部 総務課 TEL 0959-72-6211

編集後記
八月は稲刈り・夏祭り・チャンココ・夕やけマラソンなど、夏を感じる事ができました。ちなみに夕やけマラソンは応援と写真撮影の練習を兼ねて沿道にいただけですが、中でもチャンココは、私自身が岐宿出身ということもあり、間近でしっかりと目にする事がありませんでしたので、大変興味深かったです。そして何より暑かったです。

すね。『夏は暑くて当たり前』ですが、それにしても暑かったです。その暑い最中の八月二十日、JAごとう野球部は、部に所属していないJA職員などで構成するチームを相手に、強化と交流を兼ねて練習試合を行いました。楽しく真剣な実り多き練習試合となりました。私もこの試合に出場し、二つのエラーを記録し存在感を示しました。

（竹山 幸弘）



産直市場
五島がうま。

住所：〒853-0041 五島市籠淵町2450番地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）

※土日限定バイキング 11時～15時

料金 大人：1,080円 子ども：600円（小学生以下）

定休日：原則年中無休

華儀のことなら誠意と真心で奉仕する



株式会社JA ごとう 華祭
斎場 **浄倫会館**

【本店】

〒853-0041 長崎県五島市籠淵町2450
TEL 0959(72)8211 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