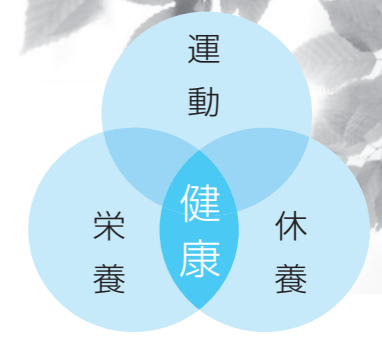


# 農業委員会だより



## 健康の輪

※健康の輪とは、運動・栄養・休養のバランスで健康が保たれるという意味です。

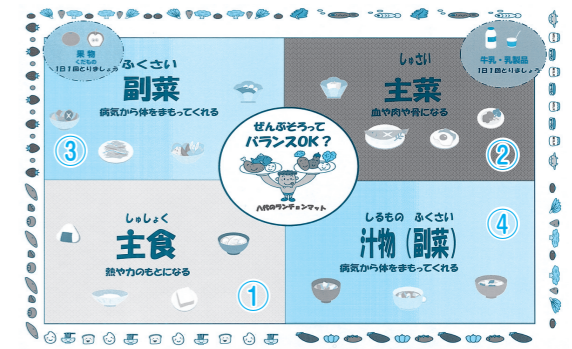
健康な生活を送るためには、毎日の食事が大きな力を与えています。管理栄養士と一緒に健康について学びましょう。あけましておめでとうございます。新しい年のスタートです。皆さん、今年は何んな抱負をお持ちですか。抱負を実現させるためには「健康」が不可欠です。今年も健康やかな生活を送るための「食べ方」について学びましょう。

おろしてよしと料理のバリエーションが広がります。



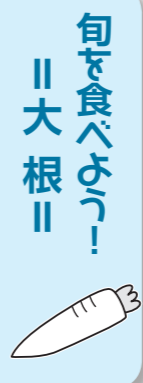
【材料と作り方】※材料は2人分、栄養価(エネルギー、塩分)は1人あたりです。

- ①ごはん 300g (252kcal、0g)
- ②大根と鶏肉のべっこう煮 (284kcal、1.7g)
- 【材料】大根 400g、鶏もも肉 200g、サラダ油 3g、だし汁 500cc、砂糖 7g、醤油大さじ2、酒大さじ2、みりん大さじ2
- 【作り方】
  1. 大根は皮をむいて、一口大の乱切りにする。
  2. 鶏もも肉も一口大に切る。
  3. フライパンで鶏肉を炒めて、焼き色がついたら大根を加えて、だし汁と調味料を回し入れて煮る。
  4. 汁気がなくなり、つやがでるまで煮る。
- ③白菜サラダ (101kcal、0.5g)
- 【材料】白菜 100g、きゅうり 30g、トマト 40g、マヨネーズ 大さじ2、酢 大さじ1、醤油 小さじ1
- 【作り方】
  1. 白菜はせん切り、きゅうりは斜め切り、トマトは2つに縦割りして1cm幅に切る。
  2. 皿に盛り付けて、ドレッシングをかける。
- ④かき卵汁 (56kcal、0.7g)
- 【材料】出し汁 360cc、卵 1個、うす口醤油 小さじ1/2、塩 0.6g、片栗粉 小さじ2
- 【作り方】
  1. 出し汁を煮立てて、水溶き片栗粉と調味料を入れる。
  2. 沸騰してきたら、溶き卵をながす。



### 今月のメニューをランチョンマットに乗せてみましょう!

- ①ごはん…主食  
大根葉を刻んで、塩もみしたものを混ぜて、菜めしにするとカロテンやカルシウムが摂れます。
- ②大根と鶏肉のべっこう煮…主菜  
大根の甘みがでて、いくらでも食べられそうです。人参やこんにゃくを加えてもおいしいです。
- ③白菜サラダ…副菜  
今が旬の白菜を生でいただきます。
- ④かき卵汁…汁物  
片栗粉でとろみがついていますので、冷めにくくて体が温まります。



でん粉を分解するアミラーゼ、たんばく質を分解するプロテアーゼなどの消化酵素を多く含んでいるため、胸やけ、胃もたれ、二日酔いに有効です。昔から「もちの食べ過ぎには大根を食べるとよい」と言われるのもこうした効果からきたものです。

また、オキシダーゼ酵素には解毒作用があり、焼き魚などのコゲに含まれている発がん性物質の作用を抑える働きもあります。さらに、大根の辛味成分のイソチオシアネートには、免疫力を高める働きがあります。

### 基盤強化法に基づいた土地の貸し借りのしくみ

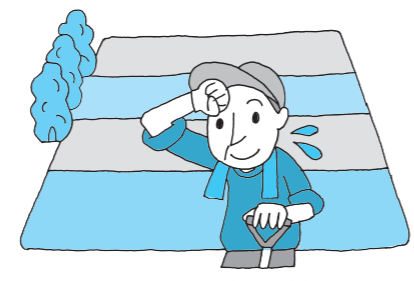
◆利用権設定とは、  
貸した農地は必ず返さなければなりません。  
農地を農地として貸し借りの場合、通常は農地法の許可を受ける必要があります。  
利用権設定とは、農地法の許可を要せずに、農業経営基盤強化促進法に基づいて農地の貸し借りをする制度です。  
貸し手と借り手で決めた期間がくれば自動的に貸借関係は終了します。貸していた農地は必ず返ってきます。

◆権利関係の記録を保管し、期間が終了する前にお知らせします。  
貸し借りをしている農地の権利関係に関する記録は、農業委員会ですっきり保管します。  
つらに、契約が終了する前には、貸し手・借り手双方にお知らせします。契約を更新するか、終了するかをその都度決定できます。

◆申請の締め切り 毎月15日  
※土・日、祝日にかかるとは、その前開庁日  
◆必要なもの  
・所有者…認印  
・耕作者…認印

※町外の方が借りる場合は、耕作証明書を一通お持ちください。

(住民票のある市町村の農業委員会が発行しています。)  
利用権設定の申請書は、農業委員会ですべて準備しています。



### 氷川町農業委員会委員選挙人名簿登録申請書について

先月号でもお知らせしました。先月号でもお知らせしました。が、選挙管理委員会では、その年に選挙があるなにかかわらず、農業委員の選挙権のある人からの申請に基づいて、毎年1月1日現在で農業委員会委員選挙人名簿を作成します。

申請書は12月下旬に区長を通じて各農家に配布してあります。お手元に届いていませんでしょうか? 農業委員の選挙は一般の選挙とは異なり、選挙権がある人からの申請に基づいて選挙人名簿が作成されます。名簿に登録されていな

いと投票もリコールもできなくなってしまうので、次に当てる方は、忘れずに申請をお願いいたします。

◆申請が必要な方  
平成4年4月1日以前に生まれ、平成24年1月1日現在、町内に住民票を有しており、次の①または②の条件を満たす方

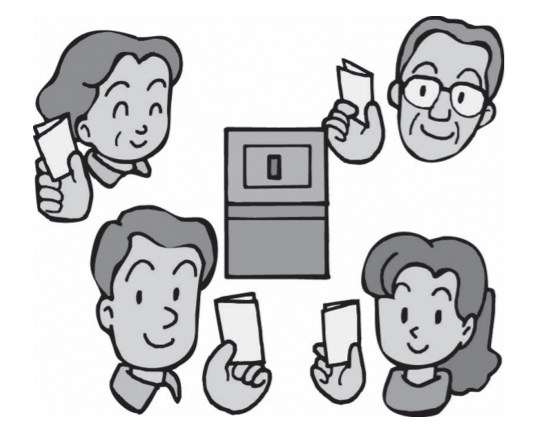
- ①10アール以上の農業経営者。またはその配偶者および同居の親族で年間60日以上農業に従事している方。
  - ②農業生産法人の社員・従業員で年間60日以上農業に従事している方。
- なお、新規登録される場合は、区長・農業委員会事務局・選挙管理委員会事務局より申請書を受け取ってください。
- 申請書は、同封の記入例と記載上の注意をよくご覧の上、平成24年1月1日現在の状況をご記入ください。

申請書はすでに配布してありますが、条件を満たす方で申請書が届いていない場合は、農業委員会までお問い合わせください。

また、新規登録される場合は、区長・農業委員会事務局・選挙管理委員会事務局より申請書を受け取ってください。

申請書は、同封の記入例と記載上の注意をよくご覧の上、平成24年1月1日現在の状況をご記入ください。

昨年の選挙人名簿に登録されている方の氏名はすでに印刷されています。その後新たに農業に従事された方の氏名は、手書きで書き加えてください。



【お問い合わせ先】  
農業委員会事務局  
☎ 52-5861  
選挙管理委員会事務局  
☎ 52-7111