

# おけはし

6  
2019

印西市草深  
桜井 正昭さん

【特集】  
爽快！夏の大掃除

表紙紹介

今月は印西市草深でスイカを栽培している、桜井正昭さんを紹介致します。



美味しいスイカ栽培に励んでいます



農業を始めて何年になりますか？

父の後を継ぎ、農業を始めて3年目になります。5月からは7月はスイカの収穫と出荷作業で忙しくなります。消費者の皆様美味しいスイカを召し上がって頂くために一生懸命栽培して市場や直売所に出荷しています。スイカの他には水稲とトマト等を栽培しています。



農業をしていて嬉しかった事、大変な事はありますか？

納得できる良質な農産物が出来た時はとても嬉しいです。農業は天候に左右される事が大変です。



工夫している事はありますか？

日々勉強です。先輩生産者の皆さんからアドバイス、指導を受けたり、情報交換をさせて頂いたりしています。インターネットを利用して得た情報を栽培の参考にもしています。



挑戦したい事はありますか？

父が営農していた頃より生産量が少ないので、追いつく様に頑張りたいと思います。



消費者へメッセージ

地元産の農産物に注目して頂きたいと思います。地元産のスイカをはじめ、様々な農産物をぜひ召し上がって下さい。

目次

<b>特集 爽快！ 夏の大掃除</b>	8
お話処	3
JA西印旛トピックス	4
あなたもチャレンジ 家庭菜園 ベランダでできるキッチンガーデン	10
キッチン防災術 ストップ！ 農作業事故	11
家族の健康 いつでもどこでも手軽に体操	12
パズル？ 頭の体操 お便りコーナー	13
インフォメーション	14
シェフ永井のおすすめ	15

# お話処 どころ

## 野球を通じて

## 子供たちを育てたい

印西市草深 藤野 盛一さん



野球を通じて子供たちに大切な事を伝えたいです

私は学生の頃に野球をやっていたのですが、社会人になってからは少年野球チームで指導をしています。指導を始めたきっかけは、昭和50年頃に地元の小学校に野球クラブが発足し、時間がある時に見学をしていたのですが、野球経験者だった事もあり、当時の指導者に声を掛けられて一緒に指導をする事になりました。今では、印西市野球連盟の会長も務めています。長年、指導を続けてきて、教え子の中には全国高等学校野球選手権大会に出場した子供もいて、嬉しかったので甲子園まで応援に行つた事もあります。

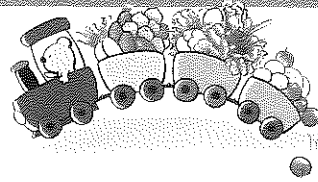
野球をするのも楽しいのですが、指導者としての喜び、楽しみは子供たちの成長と、指導した通りの野球を子供たちがやれた時です。試合に負けても一生懸命にやっていたら怒らず「褒める」様にしています。「やればできるよ！」と声を掛けると子供たちも喜びます。

今の子供は「失敗」を恐れ、畏縮してしまうので伸び伸びと野球を楽しんでももらいたいと考えています。そして、野球が上手になつてもらいたいという気持ちもあるのですが、根本には野球を通じて「感謝の気持ち」を大切にすること、「挨拶ができる」様に育ってもらいたいと考えて指導しています。

これからも野球にかかわって子供たちを心身ともに育てると同時に、地域に愛されるスポーツ団体を目指したいと思います。

# おかげさまで12周年!

4/27



# やおばあく周年祭

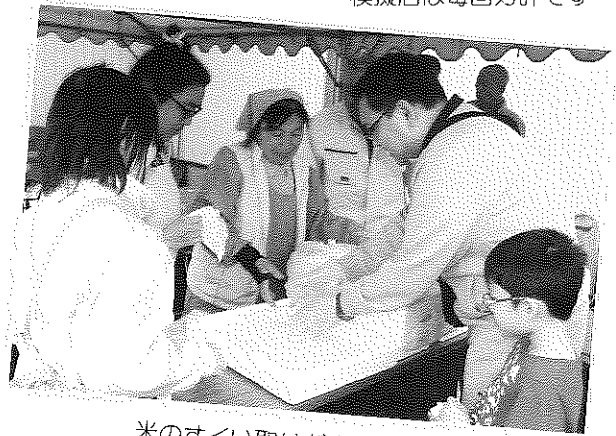
当JA農産物直売所「やおばあく」が4月にオープン12周年を迎えた事から、お客様の皆様に日頃の感謝を込めて周年祭を開催しました。

開店時間になると店内は旬を迎えた農産物を求めて多くのお客様で賑わい、買い物カゴに沢山の農産物を入れていました。

周年祭のサービスとして、先着でお餅のプレゼントや1,000円以上お買い上げのお客様に米のすくい取りをしてもらい「ありがとう」「沢山すくえた」と多くのお客様が喜んでいました。また、当JA農産物直売組合白井支部による焼きそばやフランクフルト等の飲食物模擬店も行列が出来る程好評でした。生産者とお客様との会話が盛り上がり、笑い声が聞こえる事もあるなど、賑やかな周年祭になりました。



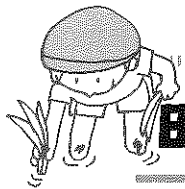
模擬店は毎回好評です



米のすくい取りが人気でした



行列ができました



## 田植えを楽しみ農業を学ぶ

5/18

当JA農産物直売組合白井支部と「やおばあく」が、農業への関心と理解を深め、農業の活性化と地産地消の推進を目的として、同直売所裏の水田で田植え体験を開催しました。

30人以上の参加者が集まり、生産者から田植えのやり方を教わると一斉に水田に入って田植えを楽しみました。子どもの参加が多く、初めての田植えで泥に足をとられて歩くのも大変そうでしたが、一生懸命苗を植えていました。食べ物への感謝と大切さを噛みしめながら丁寧に植える方や懐かしみながら田植えをする方もおり、大人も存分に楽しんで頂けた様でした。

終了後、生産者が特製のカレーを参加者に振る舞い「美味しい」「おかわり」と、田植えでベコベコになったお腹を満たし、疲れを吹き飛ばしました。



一斉に田植えスタート!



30人以上が参加



尻餅ついちゃった助けて〜!



田植え面白いな

## 聞いて納得、使って安心！

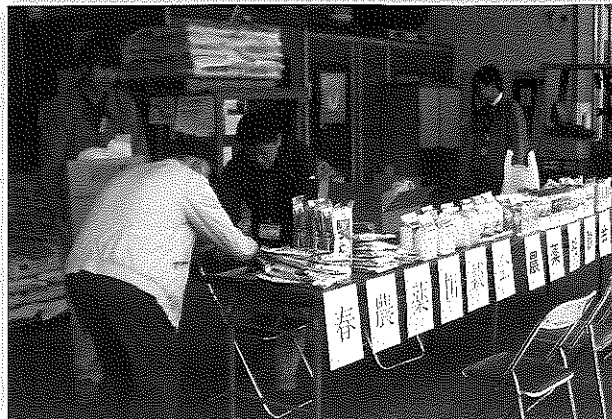
4/19・20・21

暖かくなり、田植えをはじめ、野菜や花の苗を定植や種蒔きをする方が増える事から、当JA本店敷地内で春の農薬相談会を開催しました。

質問、相談に農薬メーカー担当と当JA職員が対応し、訪れた生産者や直売所に訪れた家庭菜園を楽しんでいるお客様に農薬の適切な使用方法の説明や農産物、圃場の状態に合った農薬を紹介して購入の参考にしてもらいました。

当JA本店敷地内にある購買店舗では、休日も農薬・肥料の販売の他、ご相談も承っておりますので、お気軽にお立ち寄りください。

## 春の農薬相談会



お客様のニーズに合った農薬を紹介しました



お客様に好評でした

## 生産者が模擬店でお出迎え

5/19

当JA農産物直売組合印西支部が、日頃の感謝を込めて模擬店を開き、直売所に買い物に来られたお客様を出迎えました。

肉の代わりにフライにした新玉ねぎを挟んだ「新玉ねぎバーガー」やイベント時に毎回人気のある厚焼き玉子、蒸したての山菜おこわ、香ばしい香りが食欲を誘う焼き鳥等を販売し、お客様で賑わいました。また、旬の農産物を使った味噌汁やトマト、蒸したサツマイモを無料で振る舞いと「美味しいから使っている野菜を買いたい」と直売所に再び足を運ぶお客様も多くおり、地元産の農産物の美味しさを知って頂く事ができました。

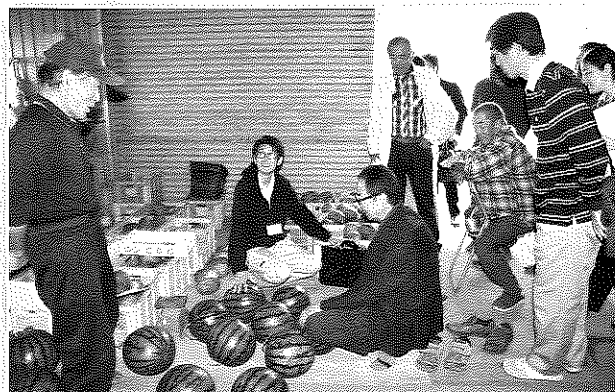
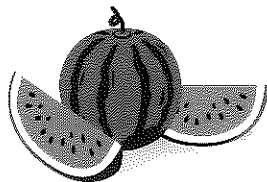
## スイカ出荷始まる

5/14

印西市の船穂西瓜組合がハウス栽培したスイカの今シーズン初出荷に伴い、生産者宅の作業場で査定会を開催し、市場、全農ちば、当JAが出席し、現品査定と出荷規則の説明や他産地の出荷状況の報告が行われました。

切ったスイカを糖度計で測定すると高糖度の数値が示され、全員で味見をすると「甘い」と笑みがこぼれるなど、美味しいスイカが育っている事に手応えを感じていました。

同西瓜組合は、主に「甘泉」「祭ばやし」を栽培していて、常に良質なスイカを出荷する為に出荷前の大きさ、形の検査に加え、毎週、生産者毎に糖度検査を行い、組合として品質を統一しています。



甘いスイカができました

JA西印旛年金友の会  
親睦旅行のお知らせ絶景の湯沢高原ロープウェー  
越後湯沢温泉の旅

今年も会員の皆様の親睦を深める為、越後湯沢温泉への1泊旅行を開催いたします。

ロープウェーに乗って湯沢高原の絶景を満喫する他、三国街道塩沢宿牧之通りの散策、関興寺、酒蔵の見学をお楽しみ下さい。皆様お誘い合せのうえ、ご参加お待ちしております。

【実施日程】令和1年7月16日(火)～17日(水)

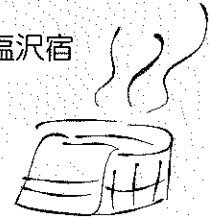
【参加費用】28,500円

【募集人員】100名

【見学先】湯沢高原パノラマパーク、酒蔵誉国光、関興寺、三国街道塩沢宿

【申込締切】令和元年6月28日(金)

【お問合せ】JA西印旛 本店金融部 TEL:0476-48-2203  
中央支店 TEL:0476-48-2210  
東部支店 TEL:0476-95-1101



## パークゴルフで親睦を深める

5/17

当JA年金友の会が、会員同士の親睦と健康促進を目的に、印西市の泉公園でパークゴルフ大会を開催し、134名の会員が参加して親睦を深めながらパークゴルフを楽しみました。

天候にも恵まれ、絶好のパークゴルフ日和だったことから参加者は日頃の練習の成果を発揮して好スコアを目指していました。

グループに分かれて競技を行い、お互い競い合いながらも良いプレーが出ると「ナイスショット!」と声をかけたり、アドバイスしあったりして和やかな大会でした。

男性の部では、上位2名が同スコアだった為にプレーオフを行い、参加者は固唾を飲んで2人のプレーを見守りました。



優勝おめでとうございます

【大会結果】

男子優勝/久保田 勝男さん

女子優勝/石田 淑江さん

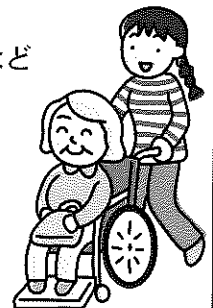
## 介護でお困りの事はございませんか？

- ◇そろそろ親の介護が必要だと思っているが、どうしたら良いかわからない。
- ◇介護保険の認定をもらったけれども、どうしたら良いかわからない。
- ◇デイサービスやヘルパーをお願いしたいけど、どうしたら良いかわからない。・・・など



どうぞお気軽にご相談ください。

専門職員(ケアマネージャー)が無料でご相談を承ります。



【お問い合わせ先】JA西印旛 居宅介護支援事業所

住所：印西市大森3546-9

電話：0476-42-1312

## 水稻瓦版 ～中後期除草剤編～

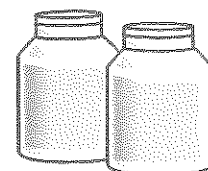
田植えも終わり、みなさん一段落がついたところだと思いますが、初期剤・一発除草剤の効きめが切れ、雑草が顔を出してきた圃場もあるかもしれません。今回は、そのような農家の皆様にオススメする「中後期除草剤」をご紹介します。

雑草名	オススメの中後期除草剤	上手な使い方とポイント
ノビエ・広葉雑草が残った圃場	クリンチャーパスME液剤	◇使用時期：移植後15日～ノビエ5葉期。但し、収穫50日前まで。 ◇使用方法：落水散布 ◇使用薬量：1000mℓ/10a ◇散布水量：100ℓ/10a（100倍液） ◇特徴：ノビエに効果がある「クリンチャー剤」と広葉雑草に効果を示す「バサグラン剤」との混合剤。
	ワイドアタックSC（液剤）	◇使用時期：田植後20日～（イネ5葉期以降）ノビエ6葉期。但し、収穫30日前まで。 ◇使用方法：落水散布または、ごく浅く湛水して散布。 ◇使用薬量：100mℓ/10a ◇散布水量：100ℓ/10a（1000倍液） ◇特徴：しっかりと茎葉散布処理をする。
	アトトリ 1 kg 粒剤 アトトリ豆つぶ 250 g	◇使用時期：田植後20日～（イネ5葉期以降）ノビエ4葉期。但し、収穫45日前まで。 ◇使用方法：湛水散布。 ◇使用薬量：（粒剤）1kg/10a（つぶ）250g/10a ◇特徴：コウキヤガラ（草丈30cm）、オモダカ（矢尻3葉期まで）などの多年生雑草に対する効果高い。
	ワイドショット 1 kg 粒剤	◇使用時期：田植後15日後～ノビエ4葉期。但し、収穫45日前まで。 ◇使用方法：湛水散布 ◇使用薬量：1kg/10a ◇特徴：オモダカ（30cm以下）・クログワイ（20cm以下）などに効果あり。
	レブラス 1 kg 粒剤	◇使用時期：移植後14日後～ノビエ4葉期。但し、収穫60日前まで。 ◇使用方法：湛水散布 ◇使用薬量：1kg/10a ◇特徴：ホタルイ（20cm以下）・クログワイ（30cm以下）などに効果あり。
ノビエのみ 残った圃場	クリンチャー 1 kg 粒剤	◇使用時期：移植後25日～ノビエ5葉期。但し、収穫30日前まで。 ◇使用方法：湛水散布。散布後3日間は入水しない。 ◇使用薬量：1.5kg/10a ◇特徴：ノビエのみ効果を発揮。
広葉雑草のみ 残った圃場	バサグラン粒剤・液剤	◇使用時期：移植後15～50日。但し、収穫60日前まで。（液剤は収穫50日前まで） ◇使用方法：落水散布 ◇使用薬量：（粒剤）3kg/10a （液剤）水量100ℓ/薬量500mℓ（200倍液） ◇特徴：対象草種は広葉雑草のみ。しっかりと茎葉散布処理をする。

※ 薬剤散布前には、使用方法・登録状況の確認をお願いします。

中後期剤は薬剤により、落水散布・湛水散布と散布方法・登録内容違いますので、使用方法に気を付けて散布しましょう！

【お問い合わせ】JA西印旛 経済部営農指導渉外課 TEL 0476-48-2207



# 今が絶好の季節 爽快！夏の大掃除

梅雨入り前の今こそ最適！

文：ホームオーガナイザー 吉島智美  
イラスト：倉持寛子

- 理由1** 気温や湿度が高く、汚れが落ちやすい
- 理由2** 窓を開け放ち、動きやすい服装で作業できる
- 理由3** カーテン、ラグ(敷物)など冬の大き物を洗濯できる
- 理由4** 梅雨入り前にカビ予防対策も施せる

## 浴室・洗面所

### 水あか汚れ

水あかは、水に含まれるミネラル分が固まった物です。アルカリ性なのでクエン酸などの酸性洗剤を使いましょう。水あかに満遍なくスプレーし、その後、乾かないようラップでパックしてから1時間ほど放置します。水あかが緩んできたら、スポンジや掃除用クロスで磨けば完了です。クエン酸は塩素系洗剤と混ぜると、有害ガスが発生しますから注意しましょう。



- 準備する物
- クエン酸などの酸性洗剤
  - ラップ
  - スポンジまたは掃除用クロス

## 皮脂汚れ

酸性洗剤を使ってもきれいにならない場合は、水あかに皮脂などの汚れが混ざっている可能性が高いです。皮脂汚れはタンパク質なので重曹などのアルカリ性洗剤を使います。重曹は40度のお湯に溶かすか、水と合わせてペースト状にすると扱いやすいです。ただし研磨効果があるので、強くこすり過ぎないようにしてください。



- 準備する物
- 重曹
  - スポンジまたは掃除用クロス

## タイル・パッキンのカビ

タイルの目地やパッキンのカビは、やみくもにこするよりも、カビ取り剤を奥まで浸透させ、根こそぎ退治するのがお勧めです。目地がぬれた状態だと洗剤の効果が薄まるので、掃除の前にしっかり水分を拭き取ってください。洗剤を掛けた後はラップでカバーし、1時間ほどしてからブラシで洗い流して完了です。

- 準備する物
- カビ取り剤
  - ラップ
  - ブラシ

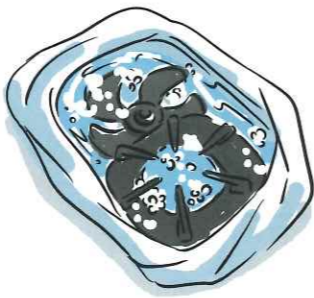


## キッチン

### 換気扇や五徳の油汚れ

換気扇パーツやコンロの五徳などの油汚れは、漬け置き洗いがお勧めです。シンクにゴミ袋を設置し、そこへ重曹を溶いた40度程度のお湯を注ぎ、汚れたパーツを入れて2時間ほど放置します。その後、ブラシで汚れを落とし、水洗いした後に、しっかり乾かして終了です。ただし、重曹はアルミや銅、真ちゅうに使うと変色の原因になるので、素材を確認してからお試しください。

- 準備する物
- ゴミ袋
  - 重曹
  - ブラシ



アルミ・銅・真ちゅうに使うときは注意!

## 玄関周り・他

### 下駄箱・クローゼット

最初に中の物を全て取り出します。このとき不用になった靴や衣類があれば、思い切って処分しましょう。次に、掃除機をかけてほこりを取り除きます。そして水拭きし、アルコール除菌スプレーを吹きかけ、しっかり乾かして完了です。ごくまれにアルコールを使えない素材の収納もありますので、事前に確認してください。

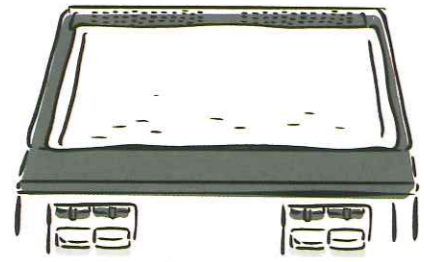
- 準備する物
- 掃除機
  - タオル
  - アルコール除菌スプレー



## コンロ台の油汚れ

コンロ台の油汚れは、重曹やセスキ炭酸ソーダなど、アルカリ性洗剤が効果的です。頑固な汚れの場合は、洗剤を吹き掛けた後ラップで覆い、その上に熱めのお湯に浸して絞ったタオルをかぶせて10分ほど放置します。洗剤と熱で汚れが落ちやすくなった後、スポンジやブラシでこすり、最後にきれいに拭き取ったら終了です。

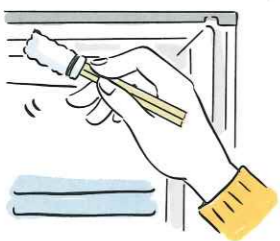
- 準備する物
- 重曹またはセスキ炭酸ソーダ
  - ラップ
  - タオル
  - スポンジまたはブラシ



## 冷蔵庫

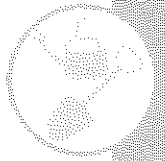
最初に食材をクローゼットなどに移し替えて空の状態にします。その後、トレーなどのパーツは外して洗い、内部は、中性洗剤を使って隅々まで拭き掃除します。扉のパッキンは、綿棒や布を巻き付けた割り箸を使うと便利です。外した部品を戻した後、全体を消毒用エタノールかアルコール除菌スプレーで拭き上げたら完了です。

- 準備する物
- 中性洗剤
  - 綿棒または布を巻き付けた割り箸
  - 消毒用エタノールまたはアルコール除菌スプレー



- 準備する物
- 洗剤
  - タオル3枚
  - タオルまたはスポンジ





### あなたもチャレンジ 家庭菜園

## 取れたてが甘くておいしいスイートコーン

園芸研究家・成松次郎

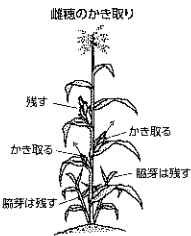
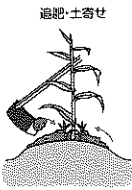
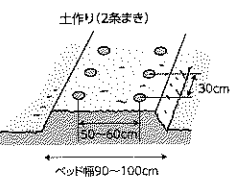
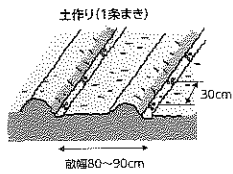
スイートコーンは温暖で強い日光を好む強健な野菜です。雄花が雌花より先に咲き受粉のタイミングがずれやすいため、集団で育てることが実入りを充実させるポイントです。

「品種」「みわくのコーンゴールドドラッシュ」(サカタのタネ)、「おひさまコーン」(タキイ種苗)やバイカラーと呼ばれる黄色と白色が混じっている「ゆめのコーン」(サカタのタネ)などがあります。

「栽培時期」遅霜の心配のない4月下旬〜5月中旬が種まき期で、寒冷地では5月中旬〜6月中旬です。

「土作り」畑1平方m当たり苦土石灰100gをあらかじめ散布しておきます。次に、畝幅80〜90cmを取り、深さ20cm程度の溝を切りま

す。この溝1m当たり化成肥料(NPK10-10-10%)150gと堆肥1kgを



※関東南部以西の平坦な地を基準に記事を作成しています。

を施し、土とよく混ぜておきます。2条まきでは、幅90〜100cmのベッドを作り、1平方m当たり化成肥料200gと堆肥2kgとを全面に施し、土とよく混ぜておきます。そして、ベッドを平らにならした後、早まきではポリマルチをします(図「土作り」)。

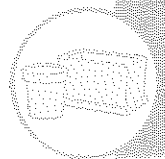
「種まき」株間30cm程度1カ所3〜4粒の点まきします。ハトに食べられないように、寒冷しゃや不織布のべた掛けをしましょう。なお、1〜2株の栽培や1列だけでは、花粉が不足しやすいので10株以上、または2列以上の集団で栽培してください。

「管理」草丈10〜15cmの間引きを切り取り、1本立てにします。追肥は草丈50〜60cmの頃、畝1m当たり化成肥料50gを列の片側に与え(ベッドでは1平方m当たり100gをベッドの両

側)、株元へ土寄せします(図「追肥・土寄せ」)。そして、上の雌穂を残し、下に付く穂を全て除き、1本1穂にすれば大きい穂になります。なお、脇芽は特に取り除く必要はありません(図「雌穂のかき取り」)。

「病害虫防除」雄花が付き始めたころにアワノメイガが葉裏に産卵し、大きくなった幼虫は雄穂や雌穂(子実)に食入します。茎や子実に入り込んだ幼虫を防除するのは困難なので、雄穂が伸び出す頃に殺虫剤を散布します。

「収穫」絹糸が出てから3週間ほどたち、絹糸が褐変して先端の子実が乳白色に着色した頃です。早朝に収穫し、収穫後は急速に甘味が減少するため、早めに冷蔵庫に入れます。もちろん、すぐにゆで上げて食べるのが一番です。



### ベランダでできるキッチンガーデン

## ワケギ(ヒガンバナ科ネギ属)

土壌医・藤巻久志

新聞や雑誌は常用漢字の使用が多いので、胡瓜(キュウリ)や人参(ニンジン)、蚕豆(ソラマメ)などの漢字表記を目にするのが少なくなりました。野菜の漢字は、品種と同様に長い歴史と文化があるので、後世にきちんと伝えたいものです。

ワケギは漢字では分葱と書きますが、ワケネギと読んでしまう人も多いです。ワケギはネギ(葱)やタマネギ(玉葱)、ラッキョウ(辣蕪)、アサツキ(浅葱)などの仲間です。ネギやタマネギは種から栽培しますが、ワケギはラッキョウやアサツキと同じように種球から増やします。

種球からの栽培は手間のかかる育苗が不要なのでとても簡単です。ワケギは畑でなくても日当たりの良いベランダなら栽培できます。

種球は7〜8月にホームセンターなどで購入します。8月下旬〜9月下旬に種球を半日ほど日に当てて乾かし、外皮を丁寧に剥がし、先端の枯れている部分をはさみで切り取ります。

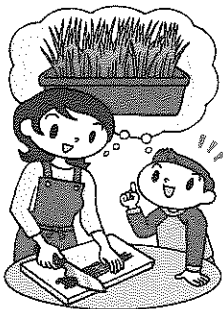
深さ15cm以上のプランターに市販の培養土を入れ、株間10cmで2〜3球ずつ上部が少し出る

ように植え付けます。過湿と過乾にならないように、土の表面が乾いたら水やりします。草丈が10cmくらいになったら、1週間置きに1000倍の液肥を施します。

草丈が20cmくらいになったら、株元を2〜3cm残し、切り取り収穫します。再び葉が伸びてくるので、2〜3回収穫できます。

次回の種球を取る株は、球根を肥大させるために葉は収穫しないで伸ばしたままにします。5月に葉が枯れて倒伏したら、種球を掘り上げます。1個の球根が10〜20個以上になります。風通しの良い場所で貯蔵します。

ワケギはネギやニラのような刺激性の臭いはありません。穏やかな香りと風味を楽しんでください。酢みそあえや卵とじにするだけでなく、ナムルやチヂミにして韓国の食文化を味わうのも良いでしょう。



## 6月のあなたの運勢

モナ・カサンドラ

### ♋ 獅子座 7/23 - 8/22

【全体運】人間関係が広がりを見せる予感。習い事や地域の集まりなどには気軽に顔を出して。グループリーダーも幸運  
【健康運】ストレス解消には手軽な体操がお勧め  
【幸運の食べ物】ジャガイモ

### ♌ 乙女座 8/23 - 9/22

【全体運】思うようにならない出来事が多くなるかも。今できることに心を込めてみましょう。開運には花や樹木に触れて  
【健康運】まずまず。マッサージをすると好影響大  
【幸運の食べ物】葉ショウガ

### ♊ 双子座 5/21 - 6/20

【全体運】目新しいことに興味を持つと、素晴らしい展開に。好奇心を刺激されたなら、ぜひ挑戦を。イベント参加も正解  
【健康運】栄養バランスが偏りがち。改善に努めて  
【幸運の食べ物】クレスン

### ♋ 蟹座 6/22 - 7/21

【全体運】気が緩みやすい月。慣れている作業でも油断は禁物です。また、うわさや誤情報に振り回されないよう、うのみは×  
【健康運】慌てるわけがの暗示。深呼吸で冷静に  
【幸運の食べ物】梅

### ♈ 牡羊座 3/21 - 4/19

【全体運】コミュニケーション運が活性化。初対面でもフランクに話し掛けるとラッキーな結果に。習い事を始めるのも◎  
【健康運】食べ過ぎ注意。消化の良い食材に注目を  
【幸運の食べ物】さんしょう

### ♉ 牡牛座 4/20 - 5/19

【全体運】のんびり構え過ぎてしまう傾向がチラリ。必要な仕事は後に回さず、早めに済ませて。気晴らしには芸術鑑賞を  
【健康運】ウォーキング吉。好影響が期待できそう  
【幸運の食べ物】インゲン

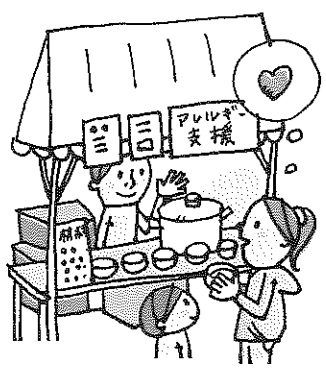


### キッチン防災術

## 食アレルギーへの配慮

食文化・料理研究家・坂本佳奈

私が被災した阪神・淡路大震災でも、自炊できない人は冷め切ったおにぎり、菓子パンくらいしか口にできず、炊き出しでの温かい食事は「気持ちが生き返る」と聞かされました。炊き出しは豚汁やカレーなどの汁物が多かったように思います。スーパーも卸売市場も被災して、生鮮食品が不足しました。そんな中、農家の方々が「ごく普通の食事ですけれど……」と持つてきてくださった「ホウレンソウのごまあえ」は涙が出るほどのおいしさでした。今でも、あのとときの味を思い出します。「選んではいけない、食べ物があるだけでありがたい」状況でしたが、それでもおいしい物を食べて、心も体も元氣になれたと感じました。



普段、水道などのインフラが整っているときは、あまり問題にはなりません。が、ひとたびインフラが止

まってしまうと食の弱者になってしまうのが食物アレルギーを持つ人や、よく煮込んだ軟らかい食事など、特殊な食事を取らなければならぬ人です。

食物アレルギーは症状が起こると、体のあちこちに炎症を起こします。もしも空気の通り道に炎症が起これば息が詰まってしまうことに至ることすらあります。そこがアレルギーの怖いところ。アレルギーのない人にはその食品は毒ではありませんが、アレルギーのある人にとっては毒になってしまうのです。ストレスがかかる被災後の生活では、通常よりも重い症状が出てしまうこともよくあります。

工場で作られた製品はアレルギーを持つ人にとって安心です。原材料が表示されているので、食べる・食べないという判断ができるからです。「隠し味」や「秘伝の味」と隠されてしまうと、食べることができないことがあります。炊き出しなどで、食事を提供することになったときは、使った食材や調味料を書き出してください。その方が親切が伝えたい形で伝わりやすくなります。



### ストップ！ 農作業事故

## 歩行型トラクターの事故事例

人間工学専門家・石川文武

歩行型のトラクターや管理機の死亡事故は、乗用トラクターに次いで多く、2017年には、全体で304件の死亡事故のうち、28件となっています。

【事例1】ハウス内で耕耘(こううん)作業をしていた。周囲際まで耕しかつたのでバックギアに入れクラッチをつないだらハンドルが跳ね上がり、後方の柱と耕耘機のハンドルに挟まれた。

対策……歩行型トラクターや一軸の管理機は構造上の特性で後退発進するときにハンドルが跳ね上がり、エンジン回転をアイドリングにし、ゆつくりとクラッチをつなぎ、その後回転を徐々に上げれば、跳ね上がりを小さくすることが出来ます。しかし、大半の人がエンジン回転を落とさずクラッチを素早くつないで

しまい、持ち上げられています。後退発進をするときは、後方に障害物がないことを確認するとともに、バックギアに入れるときは、エンジン回転を落とし、クラッチはゆつくりとつなぎましょう。狭圧防止装置といつて、挟まれたときに自動的にクラッチをオフにする機構も有効です。後方に障害物がないときでも、ハンドルによって体が持ち上げられ、転倒し、機械にひかれる場合もあります。巻き込まれても、けがを小さくするように、安全靴などを履きましよう。自動車の場合でもギアチェンジをするときにはアクセルから足を離しますよね。これと同じで回転を必ず落としましょう。

【事例2】中山間圃(ほ)場で耕耘をしようとしてギアを前進に入れ、ロータリーを地面に下ろしたら、地面が固くダッシングをしハンドルから手を離すことができず、引きずられて転倒した。

対策……圃場の隅など、地面が固い所では、ダッシングしやすいので、初めは耕深を浅くして耕し、数回に分けて必要な深さまで耕しましょう。機械から手を離したら停止するデッドマンクラッチの装備された機械を使用するとより安全です。



### 水瓶座 1/20 - 2/18

【全体運】 イマジネーションが豊かになる期間。お好きな創作活動に励んでみては。プレイスポットに足を運びのもグッド  
【健康運】 スタミナが不足気味。睡眠はたっぷり  
【幸運の食べ物】 カツオ

### 射手座 11/23 - 12/21

【全体運】 いろいろな分野に興味を感じるもの。飽きっぽくなっているよう、手を広げ過ぎるのは避けて。観劇にはつき  
【健康運】 梅雨冷えにご用心。軽い運動が開運の鍵  
【幸運の食べ物】 カワハギ

### 天秤座 9/16 - 10/15

【全体運】 思い切りが良く、チャンスをゲットしやすい時期。ひらめきを信じて動いて。しっかり目的意識を持つのも大事  
【健康運】 疲れを感じやすい気配。休息を心掛けて  
【幸運の食べ物】 パプリカ

### 魚座 2/19 - 3/20

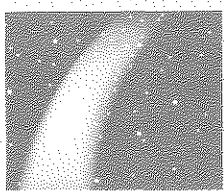
【全体運】 手抜きはトラブルを招くも。心を込めて臨むのが好運の呼び水に。部屋の模様替えも運氣アップが期待できます  
【健康運】 シェイプアップに励むと確かな手応えあり  
【幸運の食べ物】 ラッキョウ

### 山羊座 1/21 - 2/18

【全体運】 何かと消極的になってしまいそう。内にこもりやすく、好機に気付かず、逃しがちです。前向きな発想を大切に  
【健康運】 無理は禁物。規則正しい生活を指して  
【幸運の食べ物】 ミョウガ

### 蠍座 10/24 - 11/22

【全体運】 あれこれ思い悩み、暗い顔で過ごしがち。自分の本当の気持ちと正直に向き合ってみて。笑顔キープも忘れずに  
【健康運】 体を動かせば、日頃の鬱憤(うっぷん)解消が可能  
【幸運の食べ物】 ピワ



水虫にご用心

健康科学アドバイザー・福田千晶

これからの時期に気を付けた病気に水虫があります。水虫は「白癬(はくせん)菌」と呼ばれる一種のカビで、高温多湿を好みます。

水虫の症状にはいくつかの種類があります。足指の間などに小さな水膨れができる小水疱(ほう)型。足指の間の皮膚がふやけてジクジク湿る趾間(しかん)型。足の裏の角質が厚くなりザラザラして気付きにくい角質増殖型などがあります。

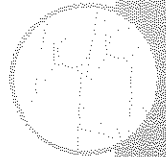
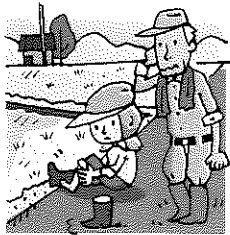
それぞれに適した薬を塗り治療しますが、市販薬で治療する場合も、症状が治っても最低1カ月間は薬の塗布を続けることが大切です。水虫と症状は似ている別の皮膚疾患もあるため、早く確実に治したい人は、皮膚科の受診がお勧めです。特に糖尿病の人は水虫から細菌感染が起こると足の切断に至ることもありますから侮れません。

爪の先が白く濁り厚くなつて、ボロボロ割れやすい「爪水虫」もあります。爪白癬の治療は内服薬と塗り薬で1年くらいかかるため、根気よく続ける必要があります。

水虫は、多くの人が集まり靴

を脱ぐ場所や素足になる場所では感染しやすいのです。公衆浴場やプールの足拭きマット、スポーツクラブの脱衣所の床は白癬菌が多いと考えられます。飲食店や公民館などのスリッパなども危険地帯です。白癬菌は付着してから皮膚で感染するまでに24時間くらいかかります。帰宅したときなど1日に数回は足をせっけんも使い丁寧に洗うことで感染を予防できます。家族で習慣にしましょう。

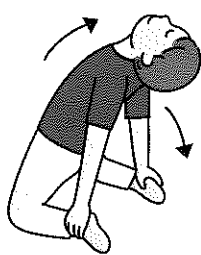
屋外での作業では足にも多量の汗をかき長靴や作業靴を連日履くので高温多湿、白癬菌が生き延びます。足に付いた白癬菌が靴にうつり、翌日履いたときに足の皮膚に菌が入り込むこともあります。白癬菌は乾燥に弱いので、靴は履いた翌日は履かずに乾燥させましょう。水虫は男性だけの病気ではなく、小さな子どもや若い女性でも感染するので要注意です。



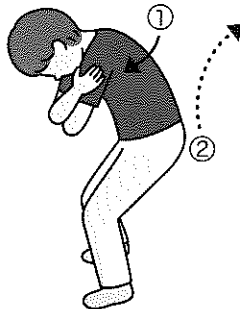
いつでもどこでも手軽に体操  
ストレッチで動き軽やかに  
背と腹のストレッチング

日本体育大学運動方法体操研究室教授・荒木達雄

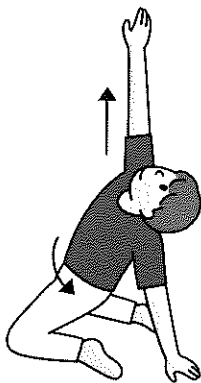
背筋と腹筋を伸ばすストレッチです。前かがみの姿勢が多い農作業ですが、背と腹を伸ばすことで気持ち良さが感じられるでしょう。



(2) 膝立て姿勢から胸を反らすようにして、くるぶしをつかみます。



(1) 両腕を抱え背中を丸めるようにして、膝を曲げてから背中を伸ばします。



(3) 膝立て姿勢から左手を床に付け、腰を伸ばすようにして右手を引き上げます。次に反対側も同様の動きで腰をねじります。

ポイント

- 腰の痛い方は無理して行わないでください。
- \*膝立て姿勢で後ろに反るときには、首をゆっくりと上に上げてください。決して大きく後方に反らないでください。
- \*片腕を上上げて腰をねじる動作では、上げた手の先を見ながらゆっくりと腰を軽くねじってください。

安心のJA葬祭

JA葬儀式場・虹のホール印西をはじめ公営斎場や、自宅・寺院でのご葬儀も真心こめてお手伝いいたします

JA虹の友  
会員募集中

割引特典

- 虹のホール印西 使用料無料
- 供花・供物の割引
- 仏壇・仏具の割引
- 新盆棚の割引
- その他

年中無休  
24時間  
受付対応

虹のホール印西 印西市大森3546-9

もしもの時や、事前相談等いつでもご連絡ください

経済部(葬儀担当)

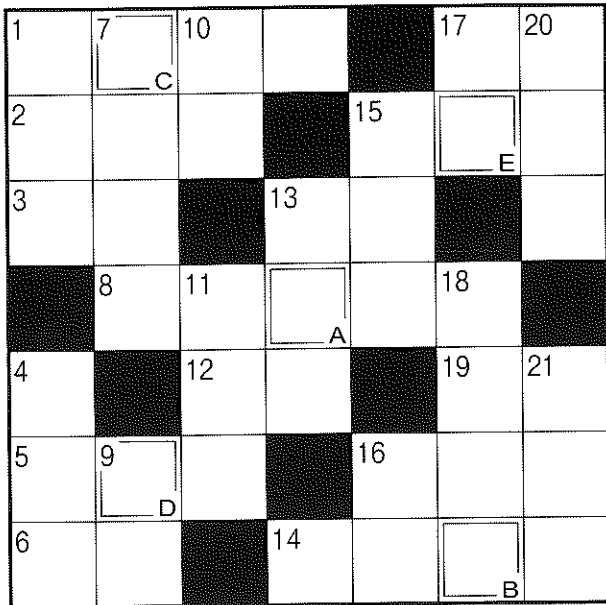
☎ 0476-48-2208

虹のホール印西

☎ 0476-42-1194

# パズル? 頭の体操

Q 二重マスの文字をA~Eの順に並べてできる言葉は何でしょうか?



## タテのカギ

- ①人に相談すると解消することも
- ④障子やふすまをはめず
- ⑦ガロのヒット曲『——街の喫茶店』
- ⑨改札やホームがあります
- ⑩漢字では「茱萸」や「胡頹子」と書きます。サクランボに似た実がなります
- ⑪舞台の上で演じられるもの
- ⑬子守熊ともいわれるオーストラリアの動物
- ⑮太陽の光がよく当たる場所
- ⑯——遣い ——口 ——足
- ⑰夏至は一年で最も——が短い日
- ⑱日本三景の中で一番北にあるのは
- ⑳平熱よりも少し高め
- ㉑人家の軒先に巣を作ることもあります

## ヨコのカギ

- ①雨の多い時期に活躍する履き物
- ②ネギやごま、七味唐辛子など
- ③ショッピングモールにはたくさん並んでいます
- ⑤新進——の芸術家
- ⑥吸ったり吐いたりします
- ⑧融通が利かない人
- ⑫父の日に、黄色い——の花を贈る習慣もあります
- ⑬物を非常に細かく砕いた状態
- ⑭未熟なうちに収穫した大豆
- ⑮ランチの後にうとうと
- ⑯歯磨きをして予防します
- ⑰もしものときのために準備しておく物。スベアともいいます
- ⑲トイレトーパーの芯やちくわのような形のこと

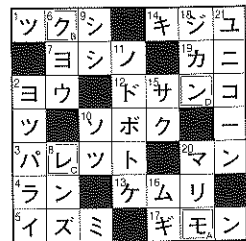
## クロスワード

- ☆応募のきまり
- 締切 6月末日(消印有効)
  - 発表 本誌8月号誌上
  - 賞品 抽選で5名様に農協全国商品券をプレゼント致します。
- ◇当選おめでとう
- 当選者は左記の5名様に決まりました。(敬称略)
- 宇佐美 満千子
  - 高塚 加代子
  - 土田 昌彦
  - 野村 晃
  - 宮本 広子

農協全国  
商品券が  
当たる!

eメールでも  
募集中!  
アドレスはこのページ  
下を見てね♡

4月号の解答▶  
A B C D  
モクレン



## ◇ハガキの書き方◇

切手 270-1334 印西市西の原4-3

J A 西印橋本店  
広報係

①パズルの答え

②住所・電話番号・氏名・年齢

③好きなコーナー

④ご意見・ご希望

- ◇当選おめでとう
- 当選者は左記の5名様に決まりました。(敬称略)
- 石井 満里
  - 桜井 さち子
  - 鈴木 ともみ
  - 西尾 宏子
  - 山岸 民司

## 読者プレゼント企画

毎月5名様に農協全国商品券500円分が当たります!!

## お便りコーナー

- ◇イベントや色々情報をおしえてくれてありがとうございます。(るみさん)
- ◆各直売所で周年祭や納涼祭等、様々なイベントを企画しています。誌面、ポスターの他、ホームページでもご案内致しますのでご確認ください。
- ◇災害対策の特集を読んで、普段から準備が必要だと思いました。(秀夫さん)
- ◆日頃から災害への備えをしておく事が大切ですね。特集を読んであらためて準備の必要さと災害の怖さを考えさせられました。
- ◇農産物直売所が楽しみです。(キクさん)
- ◆季節の野菜や苗木をそろえていますので、またお越しください。
- ◇「ストップ農作業事故」大変参考になりました。私も危ない目に合った事があります。これからも参考に安全運転を心掛けたいです。(澄夫さん)
- ◆ヒヤッとした体験談を聞く事があります。命に係わる事故にもなりうるので気をつけましょう。暑くなってきたので機械の事故だけでなく農作業中の熱中症にも気を付けて下さい。
- ◇お話会で同級生が紹介されていて感動しました。(勝子さん)
- ◆色々楽しいお話を聞く事ができました。お手紙から仲が良かったクラスだった事が伺えました。次の同窓会の時に話題にしてみてください。

## 写真大募集 お子様 ペット 時の眺め

お子様・ペット・時の眺めの写真をお送りください。デジタルカメラ・eメールでもOKです。尚、携帯電話で撮影した写真での受け付けはできませんのでご了承ください。お待ちしています。

◆応募要領

郵便番号、住所、お子様の名前(ふりがな)、またはペットの名前、性別、「生年月日」、「撮影時の年齢」、お子様またはペットに変わって簡単なコメントを添えてお送りください。また時の眺めにもコメントを添えてお送りください。

※ペットの時は『』は不要です

◎応募写真は返却いたしません

◎掲載された方には粗品を進呈致します。





## JAの新茶は いかがですか？

八十八夜前後に摘んだ、若く軟らかい新芽を使用し、まるやかな旨味を引き出す深蒸製法のお茶とさわやかな香りを生かす伝統製法のお茶を熟成した技術でフレンドしています。美味しいお茶をお楽しみ下さい。

**好評販売中!!**

【お問い合わせ先】  
JA 西印旛経済部  
0476-48-2207



## クールビズ 実施について

温室効果ガス削減、節電の取り組みとして、全店舗で冷房温度の抑制、役職員のノーネクタイ等の軽装を実施致しております。ご理解とご協力をお願い致します。

【期間】 令和元年 5月7日(火)  
~10月31日(木)

### ◆理事会報告◆

- 【第5回理事会】 平成31年4月25日  
(審議案件)
- 第1号議案 「事務リスク管理規程」の一部改定について
  - 第2号議案 「コンプライアンス・マニュアル」の一部改正について
  - 第3号議案 指定介護予防訪問介護事業所及び指定訪問介護事業所並びに第1号訪問事業運営規程の一部変更について
  - 第4号議案 利益相反取引について

**税務相談(無料)** 【申込先】 0476-48-2201(総務課)  
日時 6月26日(水) 午前10時~正午(毎月第4水曜日)  
※7月の開催日は、本誌7月号でお知らせ致します。

**法律・交通事故相談(無料)** 【申込先】 0476-48-2201(企画管理課)  
日時 6月19日(水)・7月17日(水) 午前10時~正午  
(毎月第3水曜日)

※ご相談希望の方は相談日の3日前までにお申込下さい。尚、税理士・弁護士の都合により日時が変更になる場合もあります。

**年金相談会** 【申込先】 各支店にお問い合わせ下さい。

開催日	開催場所
6月16日(日)	中央支店
7月21日(日)	中央支店

※ご来店の際、ご夫婦の“年金手帳”“年金証書”“基礎年金番号通知書”“認め印”“雇用保険被保険者証”をご持参ください。無い場合でも相談はできます。

**休日ローン相談会のご案内** 【申込先】 各支店にお問い合わせ下さい。

日時 毎月第3日曜日 午前9時~午後3時

場所 中央支店

相談内容 お住まいの新築、購入、リフォーム、借換、マイカーローン、教育ローン、農業関連資金、年金関係等

**葬儀相談会(無料)**

日時 毎月第2・4日曜日 午前10時~正午

場所 虹のホール印西(印西市大森3546-9)

問合せ先 電話：0476-48-2208 経済部(葬儀担当)



## 緊急連絡先



**自動車共済事故受付(24時間・365日)**

フリーダイヤル **0120-258931**

営業時間内【9:00~17:00】はこちらまで

共済部 TEL. **0476-48-2250**

**葬儀(24時間受付)**

経済部(葬儀担当) TEL. **0476-48-2208**

虹のホール印西 TEL. **0476-42-1194**

**キャッシュカード夜間・休日受付**

TEL. **043-202-1171**

**プロパンガス**

TEL. **0479-75-1580**



# シェフ永井のおすすめ

永井智一（ながい・ともかず）  
茨城県笠間市にある  
「キッチン晴人（ハレジン）」  
オーナーシェフ



## 「ゴボウとレンコンの キーマカレー」



### 作り方

- (1) レンコン、ゴボウは1cm程度のさいころ切りにして酢水(材料外)にさらす。ニンニクはみじん切り。
- (2) 深めのフライパンにサラダ油をひき、Aを炒める。
- (3) (2)に混ぜ合わせたBを入れ水気がなくなるまで煮込む。
- (4) 器にご飯と(3)を盛り付け、目玉焼きをのせて出来上がり。飾りに葉ニンジン(材料外)を添える。

### 材料(3人分)

A		B	
レンコン	1節	かつおだし	2カップ
ゴボウ	1/2本	カレー粉	大さじ1と1/2
合いびき肉	200g	おろしショウガ	小さじ2
ニンニク	1片	さんしょう	小さじ1
		塩	小さじ1と1/2
ご飯	3膳	トマトピューレ	大さじ3
目玉焼き	3つ	砂糖	大さじ1/2
サラダ油	適宜	みりん	大さじ1/2

## 「カツオの サラダ仕立て」

### 材料(3人分)

カツオ	1冊
ルッコラ	1束
ダイコンつま	適宜
キュウリ	1本
長ネギ	1/2本

#### 掛けだれ

ダイコンおろし	大さじ2
ポン酢	大さじ4
おろしショウガ	小さじ1
おろしニンニク	少々
オリーブ油	小さじ2

#### 漬けしょうゆ

しょうゆ：みりん	1：1
----------	-----

### 作り方

- (1) カツオはそぎ切りにして、漬けしょうゆに5分ほど漬ける。
- (2) ネギは白髪ネギにして、ルッコラ、ダイコンつまと混ぜ合わせ、器の中央に盛り付け、(1)のカツオの周りに並べる。
- (3) 掛けだれを回し掛け、薄切りにしたキュウリを散らして出来上がり。

#### ポイント

飾りにアマランサス(材料外)を散らし、ネギとルッコラ、ダイコンつまの混ぜ合わせを少し取っておき、中央に盛り付けると彩りも良くなる。

# 直売所感謝祭開催



当JA農産物直売所「とれたて産直館 印西店」で日頃の感謝を込めて感謝祭を開催致します。旬の農産物や花、苗木の販売の他、飲食物模擬店等を出店致します。是非ご来店下さい。

【会場】 JA 西印旛農産物直売所「とれたて産直館印西店」

【開催日時】 令和元年6月15日(土) ※少雨決行  
10時～15時まで

【イベント内容】 農産物販売、飲食物模擬店、農業資材・新茶・ガス器具販売、他  
※模擬店は商品がなくなり次第、終了とさせていただきます。

【お問い合わせ先】 とれたて産直館印西店 電話：0476-48-2200



旧六合村の仮装行列

## 時の眺め

★印西市吉高 須藤 ヨシさん

皆さんの昔懐かしの写真を募集しています!!  
貴重な時代の一コマを再現してみませんか。

### 編集うら話

GWの10連休は外出する他、田植えや畑に苗を植える方も多かったのではないのでしょうか?天候が悪い日があったので私は事前に予定していた事が消化できず、不完全燃焼気味な連休になってしまいました。皆様はどんな休日をお過ごしになりましたか?

私は天気の良い日に遠出をしたのですが、水田があると「田植えは終わっているのかな?」と畑があると「何を栽培しているのかな?」「この地域の特産は何だったのかな?」と気になってしまいました。休日なので考える事はないのでしようが職業病と農家の血が騒いでいるのですかね?さて、農作業しようかな?

(F・S)

★写真の応募はP13をご覧ください。

<http://www.ja-nishiinba.or.jp>

JA西印旛

検索

ここをクリック

総務部 ☎0476(48)2201  
金融部 ☎0476(48)2203  
共済部 ☎0476(48)2202  
共済部(自動車事故相談) ☎0476(48)2250  
自動車事故(夜間・休日)(フリーダイヤル) ☎0120(25)8931  
経済部 ☎0476(48)2207  
経済部(肥料・農薬のご注文)(フリーダイヤル) ☎0120(48)2207  
プロパンガスのご用命は(全農ガスセンター) ☎0479(75)1580  
介護保険に関するお問い合わせ ☎0476(42)1312  
農業機械に関するお問い合わせ ☎0476(47)3133

中央支店 ☎0476(48)2210  
東部支店・燃料(灯油・軽油) ☎0476(95)1101  
キャッシュカードの紛失・盗難受付(夜間・休日) ☎043(202)1171  
農産物直売所 印西店 ☎0476(48)2200  
農産物直売所 栄店 ☎0476(80)2220  
農産物直売所 白井店(やおばあく) ☎047(498)2007  
経済部(葬祭24時間受付) ☎0476(48)2208  
虹のホール印西(葬祭24時間受付) ☎0476(42)1194