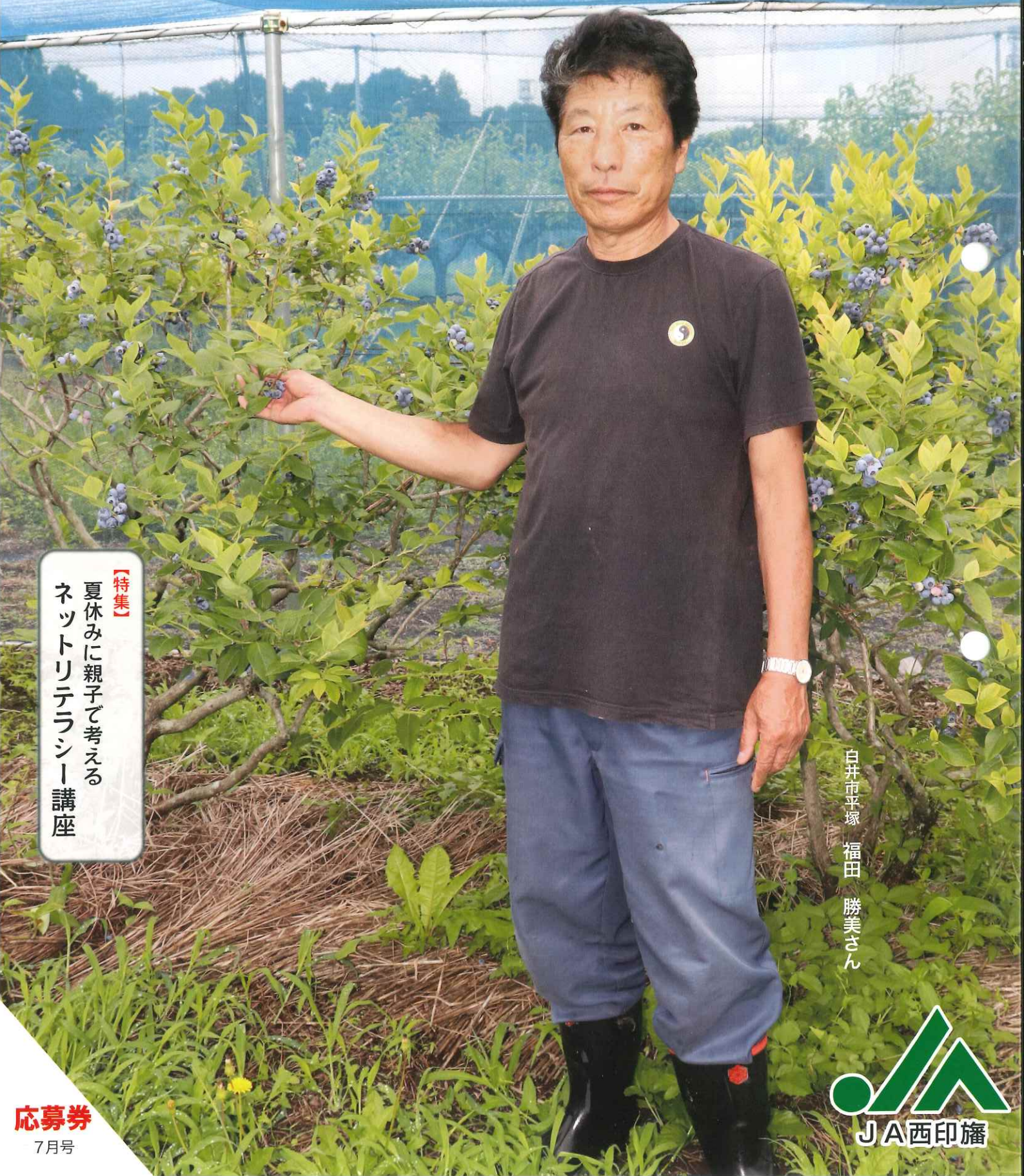


# おけはし

7  
2019



【特集】  
夏休みに親子で考える  
ネットリテラシー講座

白井市平塚 福田 勝美さん



JA西印旛

応募券  
7月号

## 表紙紹介

今月は白井市平塚でブルーベリーを栽培している  
福田勝美さんを紹介します。



7種類のブルーベリーを栽培しています



ブルーベリーの栽培をして何年になりますか？

14年程、栽培しています。JA西印旛農産物直売所「やおぱあく」に出荷していて、お客様から「甘くて、美味しい」と言ってもらえるので応えられる様に頑張って栽培しています。



栽培をしていて嬉しかった事、大変な事はありますか？

お客様に「美味しい」と言ってもらえると嬉しいです。

大変な事は、除草作業とブルーベリーは実が小さいので、一粒ずつ収穫するのが大変です。鳥による被害と暑い時期の収穫なので暑さもつらいです。



工夫している事はありますか？

長年、土壌作りを頑張ってきました。他には趣味である「へら鮎釣り」と「演歌歌手のコンサート」に行ってお息抜きをします。



おすすめの食べ方はありますか？

ジャムに加工して食べるのも美味しいですが、そのまま、贅沢に5、6粒をまとめて食べるのが、おすすめです。



消費者へメッセージ

これからも努力して、美味しいブルーベリーを栽培します。

## 目次

<b>特集</b> 夏休みに親子で考える ネットリテラシー講座	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

## 知識と技術で地域貢献 消防団女性部で奮闘中！

印西市大森 川元 久美さん



ラッパを吹く川元さん(写真右)



私が消防団員になって、今年で7年目になります。職場で危機防災委員会のメンバーになり、防災士とSL（セーフティリーダー）の資格を取得したのですが、その知識と技術が地域の人たちの何かの役に立てば良いのではないかと思って消防団に入団しました。

消防団の女性部では消防組合で研修を受け、「応急手当普及員」として総合防災訓練や消防署のイベントなどでAEDを使った心肺蘇生法をお伝えしたり、火災予防の広報活動をしたりしています。

消防団に入団した事で多くの方と知り合う事ができました。意気投合してツーリングに行く事になった人たちもいて、私もバイクの免許を取得しました。バイクに乗れる様になったので、災害発生直後の情報収集や迅速な災害対策支援が期待されている災害支援用バイクの研修会にも参加してきました。

今年、消防団のラッパ部の一員にもなりました。子供の頃に吹いた事がある程度

だったのですが、3月の会議で誘われて挑戦する事になりました。ピストンのない信号ラッパを1カ月程練習して5月に開催された印旛地区水防演習がデビューになりました。団員の方に「似合っている」と言われたり、私が吹く事を知らなかった女性部のメンバーには驚かれたりしました。来年の出初式で今よりも上手く吹く事を目標に練習に励んでいます。

地域に貢献しながら人とのつながりも広がり、楽しく活動しています。興味のある方は、ぜひ、地元の消防団に入団してみたいかがでしょうか？女性の入団も待っています。



災害支援用バイクの研修

## いつもありがとうございます 6/15

当JA農産物直売所「とれたて産直館印西店」が、お客様に日頃の感謝を込めて直売所感謝祭を開催しました。

新鮮な農産物販売の他、荒天の為に予定していた内容を一部変更して、飲食物模擬店、自転車の運転シミュレーター、共済相談コーナー、JAカードの紹介を致しました。

直売所は買い物を楽しむお客様で賑わった他、当JA農産物直売組合印西支部による厚焼き玉子や豚汁、新玉ねぎバーガー、JA職員がコロケ、ハムカツ販売の模擬店も好評でした。また、アンパンマンラッピングカーの前での記念撮影やアンパンマングッズが当たるくじ引き、スーパーボールすくい等、子供たちも楽しんでいました。

当JA各直売所では、夏祭り等、様々なイベントを企画しています。開催の際はぜひ、遊びにお越しください。



お客様で賑わいました



米のすくいとりも行いました



スーパーボールすくいに熱中!



完売する程好評だった模擬店

印西店が  
感謝祭

## 直売所でTV番組収録

5/26

当JA農産物直売所「とれたて産直館印西店」で、千葉テレビの人気番組「おじゃまします!市町村街かどクイズ」の収録が行われました。

司会の矢野明仁さんと小川麻希さんが、店内を巡り、農産物や同店を紹介した後、買い物に訪れたお客様に声をかけて、クイズに挑戦してもらいました。

農産物や印西市に関連したクイズが出題され、お客様は司会の2人と会話を交わしながら収録を楽しんでいました。



楽しく収録が行われました

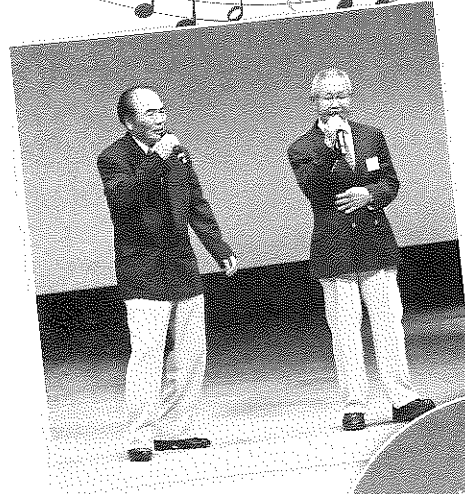
## 第16回 JA西印旛歌謡音楽祭

5/25

当JA共済友の会は組織の輪を広げ、相互の親睦を深める事と地域活動の一環として、印西市文化ホールで第16回JA西印旛歌謡音楽祭を開催しました。

オープニングセレモニーで、印旛龍鳳太鼓が力強い演奏で会場の雰囲気盛り上げた後、約140組の出演者が歌と踊りを披露しました。

司会者による音楽番組さながらの紹介を受けてステージに登場した出場者は、スポットライトを浴びながら自慢の歌声や踊りを気分良く披露しました。観客席から歓声が上がったり、ペンライトを振って応援、花束を渡す観客の姿が見られたり、会場全体が盛り上がっていました。

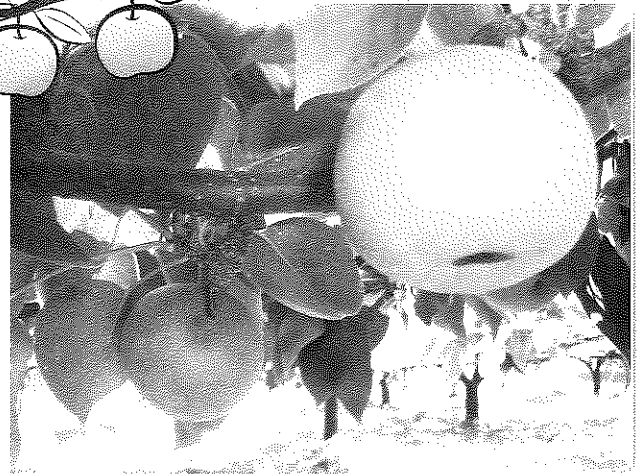
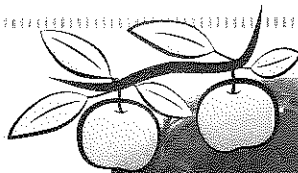


## 幸水梨の収穫まであと少し！

当JA管内で、幸水梨の収穫が始まります。天候にもよりますが、6月下旬の生育状態から例年通りの7月下旬から8月上旬に初出荷になる見通しです。

梨の木に実がなり始め、収穫までに、生産者は木の負担を軽減するのと大きな実を育てる為に摘果作業や出荷時に必要な段ボールやバック等、資材の用意、作業場の整理等で忙しくなります。

病気の発生、雹害も無く、梨が順調に生育している事から、担当のJA職員は良質な梨の収穫に期待をしました。市場への出荷の他、当JA各直売所でも販売致しますのでお求め下さい。



5センチ程の大きさに育っていました（6月下旬）

## 今年ひまわりも定植しました

6/14

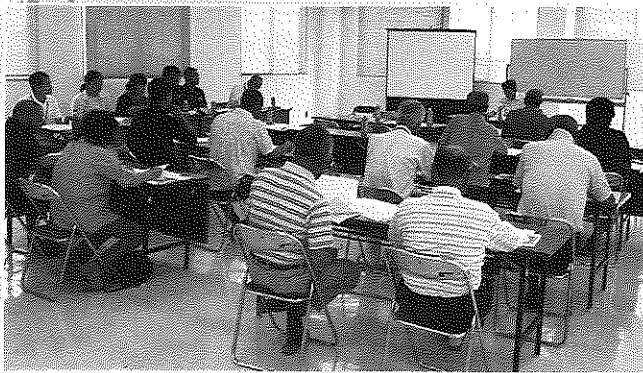
印西市内で草花の定植や美化活動を行っているNPO団体「エコネットちば」と当JAが協力して、当JA前の国道464号脇の植栽帯にコリウスとひまわりの苗を定植しました。

美化と景観づくりの他、定植をした区間は休日になると交通量が多く「渋滞時のイライラ気分を花で解消してもらいたい」という願いから協力して活動しています。これまで、年間を通じて菜の花の種撒きやコリウス、パンジーの苗を定植してきました。今年は可愛らしいひまわりも、皆さんの安全運転を見守ります。

安全運転を心掛けて下さい



## 黒大豆研究会が総会



特産品の栽培に意欲を見せました

## 特産品栽培を盛り上げたい！

6/20

栄町黒大豆研究会が、当JA東部支店で令和元年度総会を開催し、同研究会の生産者、栄町役場、千葉県印旛農業事務所、当JAが出席しました。

総会では、平成30年度の事業報告、収支決算、今年度の事業計画案等について審議し、全ての議案が可決されました。

同研究会では、今年も昨年同様にイベント会場やショッピングモール、市場でのPR活動に力を入れる他、黒大豆を使用した商品の試作製作やラジオ局と連携して視聴者へのプレゼント等も計画しています。

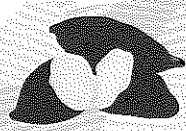
## 直売所の隠れた逸品？

当JA農産物直売所では、新鮮な農産物の販売の他、隠れた人気商品があります。

当JA農産部直売所「やおばあく」で、今年も「冷やし焼き芋」の販売をしています。甘味としっとりとした食感が好評で、同店の夏の人気商品の一つとなっています。子供から年配の方まで「スイートポテトみたいで美味しい」と人気があります。

また、とれたて産直館栄店では、毎月開催している「お客様感謝デー」で生産者が販売している「唐揚げ」と「蒸し饅頭」が常連客ができる程人気があります。唐揚げが揚がる香ばしい香りや蒸した饅頭の美味しいような香りが、食欲をそそります。

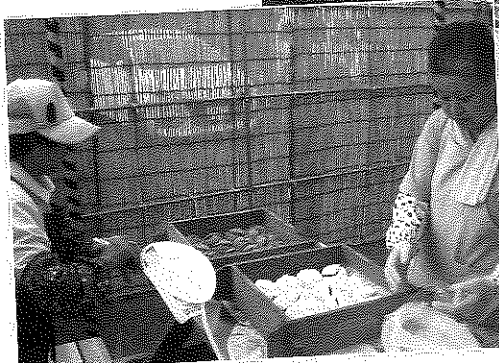
召し上がった事のない方は、一度、召し上がってみてはいかがでしょうか？詳しくは各直売所までご確認ください。



※やおばあくの「冷やし焼き芋」は7月中旬頃までの販売を予定しています。



揚げたてを販売



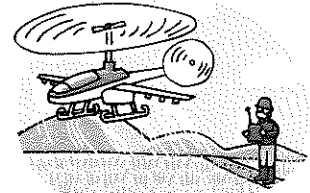
おやつにいかがですか？

## 令和元年 水稻病虫害無人ヘリコプター防除 散布日程

地 区	実施予定日
印西市	旧印西地区 7月19日(金)・20日(土)
	旧印旛地区 7月17日(水)～21日(日)
	旧本埜地区 7月17日(水)・18日(木)
栄町	全地区 7月23日(火)・24日(水)

印西市植物防疫協会(JA西印旛経済センター内) 電話:0476-48-2207  
 栄町植物防疫協会(栄町役場産業課) 電話:0476-33-7713

※天候不順等により実施期間、時間が変更になる場合があります。詳細については、以下の各市町植物防疫協会までお問い合わせ下さい。



# スーパーキャンペーン 定期貯金 2019

キャンペーン期間

令和1年6月3日(月)～7月31日(水)

新たなご資金で定期貯金50万円以上ご契約。または、50万円以上の増額書替をご契約いただいた方は下記の金利でお預かり致します。

1年定期貯金・3年定期貯金

組合員の方向け金利

0.1%

組合員以外の方向け金利

0.07%

でお預かりいたします!

<商品概要>

- 貯金種類：預入期間1年・3年の定期貯金
- お預入金額：50万円以上
- 適用金利：1年定期貯金・3年定期貯金（組合員の方向け金利0.1%）（組合員以外の方向け金利0.07%）（初回満期日以降は店頭表示金利が適用されます。）
- 組合員以外の方：当組合員及びその同居のご家族以外の方。
- 当組合の営業エリアである印西市・白井市・栄町にお住まいの方で、当組合の承認のもと1口1,000円以上のご出資をいただける方は所定のお手続き終了後に当組合の組合員とさせていただきます。
- お取扱対象：個人の方に限ります。
- 対象資金：新たなご資金に限ります。\*新たなご資金とは、期間中に現金（小切手）・振込み等によりお預け入れされたご資金です。（既に当JAにお預け入れの定期貯金等の満期資金、ご解約資金等によるお預替えは対象外。）但し一口あたり50万円以上の増額書替には対応可能といたします。
- 中途解約：期限前の解約はできません。やむを得ず解約された場合は所定の中途解約利率が適用されます。\*お利息には20.315%（国税・地方税・復興特別所得税）の税金がかかります。

お問合せ、お申込みは各窓口までお気軽に!

◇中央支店 0476-48-2210

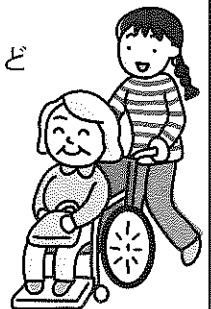
◇東部支店 0476-95-1101

## 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

## 夏休みに親子で考える

# ネットリテラシー講座

家族や友達とのコミュニケーションや勉強の調べ物など、子どもたちの生活にもインターネットはなくてはならないものになりました。しかし、そこには目に見えない危険が潜んでいるのも事実。

ネットリテラシーとは、インターネットを正しく使いこなすための知識や能力のこと。インターネットに触れる機会が増える夏休み。親子で考えてみませんか。



解説：ITジャーナリスト 高橋暁子（たかはしあきこ）  
イラスト：ゆきたけし



子どもが「スマートフォン（スマホ）が欲しい」と言い始めました。何歳からスマホを持たせればいいですか？

安易に持たせることは子どもを危険にさらします。

ゲームができた、LINEなどのSNSがきたりするため、スマホを欲しがると子どもは少なくありません。しかし、スマホは非常に高機能な端末です。依存性も高く、フィッシング詐欺や出会い系サイトによる被害など、さまざまなリスクにつながりやすいのです。単に周囲が始めたなどの理由で安易に持たせてしまうと、トラブルにつながる可能性が高くなります。

スマホを持たせるべき年齢があるわけではありません。そうではなく、必要かどうかという点で判断すべきでしょう。持たせる前に、どのように使うのかを話し合い、家庭でルールを決めてから利用し始めるのがお勧めです。

### ※SNS

ソーシャル・ネットワーキング・サービス。人と人の社会的なつながりを維持・促進する機能を提供するインターネット上の会員制サービス。LINEもその一つ。

### ※フィッシング詐欺

電子メールやウェブサイトなどの電子的な技術を用いて、重要な個人情報や盗み取ることをインターネット特有の詐欺行為。



スマホはまだ早い気がしますが、緊急時に子どもと連絡を取れるようにしたいのですが……。

GPS端末、子ども用携帯電話なども検討しましょう。



スマホは非常に高価です。子どもが落としたり壊したりするトラブルは少なくないので、低年齢のうちには防塵（ぼうじん）・防水機能のある壊れにくい端末にしたり、また端末の現在地を探せる機能などを利用すると安心です。

特に小学校低学年など低年齢のうちは、高機能過ぎて使いこなせないことも多いもの。そこで、子どもの居場所を確認できればいいのならGPS端末、子どもと通話したいのなら子ども用携帯電話などもお勧めです。登録者以外とは通話できないなど、利用できる機能が制限されているので、その意味でも安心です。

### ※GPS端末

子どもに持たせることで登下校など外出時の居場所が把握できる。現在位置はスマホやパソコンなどで確認可能。

タブレットやスマホを使わせるときのルールを教えてください。

使い始める前にご家庭ごとに話し合ってください。

ルールは、子どもが利用する際の規範です。例えば、1日に利用してよい時間の長さ（1日1時間など）、利用してよい時間帯（夜9時までなど）、利用してよい場所（必ず居間で使い自室には持ち込まない、夜間は居間で充電するなど）、利用してよい機能（アプリは許可制にするなど）、してはいけないこと（ネットでお友達と会わない、他人の悪口や個人情報を書かないなど）などです。ポイントは、利用し始める前にルールを決めること。自由に任せ始めてから制限しようとしてうまくいかないのでは、注意しましょう。

子どもがYouTube（ユーチューブ）を見続けて困っています……。

1日に見ている時間を決めましょう。

「いくら言っても子どもがYouTubeを見続けて困る」という話はとても多く聞きます。特に小学生など低年齢の子どものYouTubeなどの動画共有サイトを見続けることによるトラブルは多いようです。まず、1日に見ている時間を子どもと話し合ってください。そして、超えそうなところで声を掛け、やがて自分でやめられるよう習慣付けましょう。

YouTubeには、視聴時間制限機能があります。日ごとの視聴時間を確認したり、一定時間ごとに休憩のリマインドを表示できます。視聴時間



## 子どもからの質問

スマホゲームをやめられず、ついついやり続けてしまいます。

怖いゲーム依存。利用時間を制限してください。

スマホゲームは、一定時間でまたゲームができるようになる仕組みや、無料でもできるガチャなど、ついついやり続けたいくなるようにできています。短時間なら問題ありませんが、振り回されると不登校などにつながることもあります。

「ゲーム依存」は、WHO（世界保健機関）により病理認定されました。大人でもやめられない人がいるほどなので、iOS\*「スクリーンタイム」機能やAndroid\*端末で使える「ファミリーリンク」機能など、一定時間でゲームをやめられるよう時間制限機能を使うのもお勧めです。

プッシュ通知をオフにしたり、1日の利用時間や利用する時間帯を決めるなどして、自分でコントロールできるようにしましょう。

\*iOS, Android  
アイオーエス、アンドロイド。それぞれスマホを動かすために必要な基本ソフトで、一般にOS (Operating Systemの略)と呼ばれる。

YouTuber（ユーチューバー）になりたいのに家族に反対されます。

華やかなYouTubeの世界も楽しいことばかりではありません。

面白い動画を公開するYouTuberに憧れる人もいます。

YouTuberの仕事は、企画、撮影、編集全てが必要。YouTuberとして有名なHIKAKIN（ヒカキン）さんは、7分の動画製作のために6時間かけるなど、一日中撮影や編集に追われているそうです。

誰でも成功するわけではなく、多くの方はまず動画を見てももらえないとか。仕事になると大変なことも多く、ハードルは高いことは知っておきましょう。

それでもなりたい人も、内緒では投稿しないこと。顔や名前、住所などの個人情報を公開してしまうと、事件に巻き込まれることもあります。顔を出さずに公開したり、URLを知っている人しか動画が見られないように限定公開することから始めてみましょう。

が長過ぎたら、声を掛けるようにしましょう。スマホやSNSなどにも、視聴時間制限機能が搭載されている物が増えていきます。うまく活用して自分でやめられるよう促していきましょう。

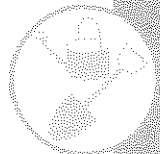
### ※アプリ

「アプリケーション・ソフトウェア」の略。インターネット閲覧やSNS利用など、目的に応じて使うソフトウェアのこと。スマホやタブレットではアイコンで表示される。

### ※YouTube

いわゆる動画共有サービスの一つ。ユーザーが自分で撮影した動画をインターネット上にアップロードして、他のユーザーと共有できる。





あなたもチャレンジ 家庭菜園

## 夏に強いスタミナ野菜 モロヘイヤ

園芸研究家・成松次郎

モロヘイヤは、暑いほど生育が旺盛な野菜。別名「シマツナン」「タイワンツナン」とも呼ばれるアオイ科の1年生植物で、主にエジプトを中心に北アフリカ、中近東で栽培されています。古代エジプトの王が病気になる、医師がモロヘイヤスープを飲ませるとたちまち全快したことから、「王様の野菜」と呼ばれていたそうです。カルシウム、β-カロテン、ビタミンBなどが豊富な野菜です。葉を刻むと粘りが出ます。ただし、子実には有毒物質を含むため、さやの付いた茎葉は食べてはいけません。

「品種」日本に導入されている品種は同系統と思われ、品種分化は見られません。「栽培期間」じかまきでは、5月下旬から6月中旬に種まきし、収穫最盛期は7〜9月です。

え付けても良いでしょう。「管理」間引きは2回に分けて行い、本葉4〜5枚までに1本にします。草丈が60〜70cmのとき、地面から40〜50cmの高さで摘芯します。追肥は2〜3週間置きに1平方m当たり化成肥料50g程度を施用します。茎が赤みを帯びてきたら肥料の不足です。また、十分に灌水(かんすい)すれば、柔らかい葉が収穫できます。

「種まき」発芽の適温は30度程度と高温のため、早まきしないこと。準備した栽培床に2条、条間50cm、株間30cmとして、1カ所4〜5粒の点まきにします。なお、セルトレイで苗を作り、本葉4〜5枚の苗を植

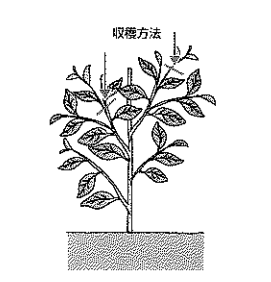
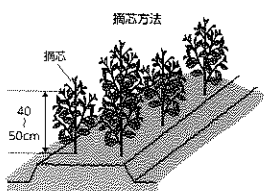
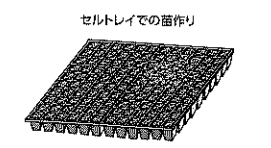
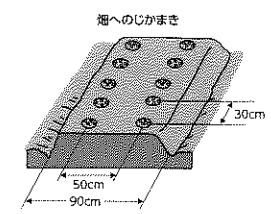
え付けても良いでしょう。「管理」間引きは2回に分けて行い、本葉4〜5枚までに1本にします。草丈が60〜70cmのとき、地面から40〜50cmの高さで摘芯します。追肥は2〜3週間置きに1平方m当たり化成肥料50g程度を施用します。茎が赤みを帯びてきたら肥料の不足です。また、十分に灌水(かんすい)すれば、柔らかい葉が収穫できます。

え付けても良いでしょう。「管理」間引きは2回に分けて行い、本葉4〜5枚までに1本にします。草丈が60〜70cmのとき、地面から40〜50cmの高さで摘芯します。追肥は2〜3週間置きに1平方m当たり化成肥料50g程度を施用します。茎が赤みを帯びてきたら肥料の不足です。また、十分に灌水(かんすい)すれば、柔らかい葉が収穫できます。

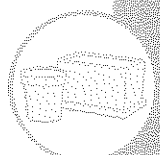
え付けても良いでしょう。「管理」間引きは2回に分けて行い、本葉4〜5枚までに1本にします。草丈が60〜70cmのとき、地面から40〜50cmの高さで摘芯します。追肥は2〜3週間置きに1平方m当たり化成肥料50g程度を施用します。茎が赤みを帯びてきたら肥料の不足です。また、十分に灌水(かんすい)すれば、柔らかい葉が収穫できます。

え付けても良いでしょう。「管理」間引きは2回に分けて行い、本葉4〜5枚までに1本にします。草丈が60〜70cmのとき、地面から40〜50cmの高さで摘芯します。追肥は2〜3週間置きに1平方m当たり化成肥料50g程度を施用します。茎が赤みを帯びてきたら肥料の不足です。また、十分に灌水(かんすい)すれば、柔らかい葉が収穫できます。

え付けても良いでしょう。「管理」間引きは2回に分けて行い、本葉4〜5枚までに1本にします。草丈が60〜70cmのとき、地面から40〜50cmの高さで摘芯します。追肥は2〜3週間置きに1平方m当たり化成肥料50g程度を施用します。茎が赤みを帯びてきたら肥料の不足です。また、十分に灌水(かんすい)すれば、柔らかい葉が収穫できます。



※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。



ベランダでできるキッチンガーデン

## リーフレタス(キク科アキノゲンシ属)

土壌医・藤巻久志

レタスが日本で本格的に栽培されるようになったのは、戦後の1946年に進駐軍が東京都調布に灌漑(れきこう)・水耕栽培の一種、施設を作ったからです。当時の日本人は薬物を生で食べる習慣はありませんでした。下肥で栽培した葉物は非常に不衛生なので、化学肥料が普及するようになりまし。化学肥料はお金で買うことから金肥ともいい、それで栽培された野菜は清浄野菜と呼ばれました。

cmの筋まきをします。好光性種子なので覆土はごく薄く軽く鎮圧します。種が流れないように、発芽するまでは霧吹きなどで優しく水やりします。

機は、1964年の東京オリオンピクです。映画『エデンの東』で見たレタスが、日本でも千葉県館山などに産地ができ、食卓に上るようになりました。1970年代になるとレタスを挟んだハンバーガーを食べるようになりまし。リーフレタスはグリーンとレッドの品種があります。どちらも照りがあり美しく、波打つ葉形が面白いので、観賞用としても楽しめます。

本葉10枚以上になったら、株ごと抜いて収穫するか、下葉からはさみで切り取りながら利用します。リーフレタスは玉レタスより栄養価が高く、カロテンを多く含んでいます。生のままサラダにして食べるのが一般的ですが、炒め物、スープやみそ汁の具、チャールンなどにしてもおいしです。

レタスは玉レタス、リーフレタス、コスレタス、茎レタスの四つに大きく分類されます。キッチンガーデンにはじかまきができ、病虫害にも強く生育が早いリーフレタスがお勧め。日当たりの良いベランダに深さ15cm以上のプランターを置き、市販の培養土を入れます。条間15



7月のあなたの運勢

モナ・カサンドラ

### ♈ 牡羊座 3/21~4/19

【全体運】自己主張が強くなる暗示。特に家族など、親しい人に強引さが出やすいので、反省を。気分転換には散歩が有効。【健康運】良好。体を動かすことで、開運の兆し。【幸運の食べ物】桃

### ♉ 牡牛座 4/20~5/20

【全体運】知的好奇心が旺盛になる時期。人気ジャンルほど耳寄りな情報をキャッチしやすいかも。日帰り旅行もお勧め。【健康運】体力の過信はNG。準備運動も忘れず。【幸運の食べ物】ズッキーニ

### ♊ 双子座 5/21~6/20

【全体運】感受性が豊かになっています。オペラやお芝居などの舞台作品を楽しんでみては。美術館を巡るのも良い刺激に。【健康運】運動を日課にすれば、体調が向上くはず。【幸運の食べ物】エダマメ

### ♋ 蟹座 6/21~7/20

【全体運】自己アピールに最適。やってみなかったことにチャレンジを。外出するとラッキーハブニングに出合える予感も。【健康運】食生活を見直す好機。体質改善に効果的。【幸運の食べ物】ズッキーニ

### ♌ 獅子座 7/21~8/20

【全体運】何かと迷いが生じやすい傾向に。1人で悩まず、信頼できる相手に相談を。リフレッシュするには足湯が正解。【健康運】行動力は増すものの、小さなけがに注意。【幸運の食べ物】アワビ

### ♍ 乙女座 8/21~9/20

【全体運】共通の楽しみを持つ仲間との交流が幸運。飲み会などに誘われたら、気軽に参加を。新しい趣味を始めるのも◎。【健康運】睡眠の質を高めれば、調子が上がりそう。【幸運の食べ物】ニンニク



### 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、心も体も元気になれたと感じました。

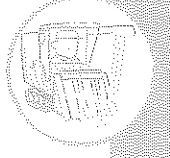
普段、水道などのインフラが整っているときは、あまり問題にはな



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ってしまうと息が詰まって死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

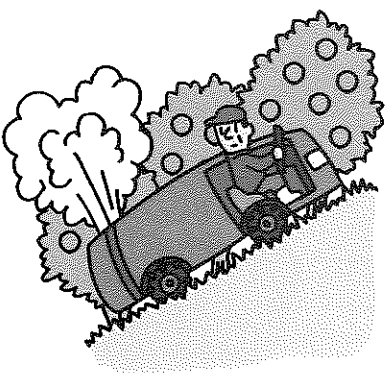
## 歩行型トラクターの事故事例

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ます。エンジン回転をアイドリングにし、ゆっ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できます。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、クラッチはゆっ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械も有効です。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ょう。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きギアを前進に入れ、ロータリーを地面に下ろしたら、地面が固くダッキ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、ダッキングしやすいので、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

【全体運】平凡な日々で物足りなさを感じがち。でも、刺激を求め、行き当たりばったりで動くこと失敗する気配。計画的に【健康運】調子が悪いときはケア優先。休養に努めて【幸運の食べ物】青トウガラシ

### 魚座

【全体運】オープンな態度が好運の呼び水に。みんなに笑顔で話し掛けて。レジャー運良好なので、仲間との外出も大賛成【健康運】生活のリズムを整えて。ラジオ体操も吉【幸運の食べ物】大葉

### 射手座

【全体運】対人運が不安定。苦手意識を抱いている相手と意見がぶつかりがち。また、過去を蒸し返しても収穫はなさそう【健康運】動きたくなくなる期間。スポーツを満喫して【幸運の食べ物】アンズ

### 山羊座

【全体運】極端な考え方をして、トラブルメーカーになりやすいもよう。すぐ行動に移さず、まずは周囲の助言に耳を傾けて【健康運】体の柔軟性アップで運氣にも良い影響が【幸運の食べ物】オクラ

### 天秤座

【全体運】注意力が散漫になりやすい月。慣れている作業でも確認は必須です。また、独断で動くこと問題を呼ぶ可能性あり【健康運】安泰。血行促進を図ると、なおグッド【幸運の食べ物】シジミ

### 蠍座

【全体運】伸びやかムード。活躍の場が広がりそうなので、積極的にアクションを起こしてみ。国際交流イベントにつき【健康運】暑さ対策を怠りなく。適度な水分補給を【幸運の食べ物】ナス

気を付けたい「夏太り」

健康科学アドバイザー・福田千晶

夏は痩せるイメージがありませんが、私もメンバーとして参加している研究会のアンケート調査では、夏痩せする人は約1割、夏太りする人は約3割でした。つまり、夏太りする人は、夏痩せする人の3倍もいるということです。

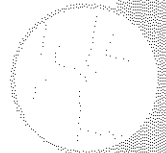
暑い夏でも、胃腸が丈夫な人は食欲が落ちません。むしろ、脂っこい揚げ物や焼き肉などがおいしく感じられます。アルコールの組み合わせが、さらにおいしさを倍増させて、たくさん食べたり飲んだりできます。

甘味の入ったドリンクを1日に何杯も飲み、アイスクリームなど冷たいスイーツも食べたり飲みます。冷たいそうめんなどの麺類もつい食べ過ぎてしまいます。健康的なイメージの果物も、たくさん食べると糖分の取り過ぎで太る原因になります。夏はお祭りやイベント、親戚や友人と集まる飲食の機会もあり、飲み過ぎや食べ過ぎになりがちです。そのため、夏は摂取エネルギーが多くなる危険がたくさんあるのです。

暑くて徒歩での外出を控え、屋外での作業もなるべく効率良

く済ませ、使うエネルギーを控えるように工夫します。炎天下でのスポーツやジョギングも、秋になるまでお休みです。活動で使うエネルギーは少なくなることも多いのも夏太りの一因です。

夏痩せは秋になって食欲が戻れば回復します。でも夏太りは戻る暇なく食欲の秋が到来、さらに太ります。夏は毎日体重を量り、ちよつと増えたらすぐに生活習慣を見直して、増えなかった体重を減らしましょう。もともと、夏でも食欲が低下しない元気な人に限って「暑いときは食べないとバテる」と言いつつ、高カロリーの脂っこい食事や甘い物をバクバク、冷たいアルコールをグイグイ、その結果が夏太りです。今年の夏は夏バテだけでなく夏太りにも気を付けて、気持ち良く過ごしたいですね



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  
胴体と体側のストレッチング

日本体育大学運動方法体操研究室教授・荒木達雄

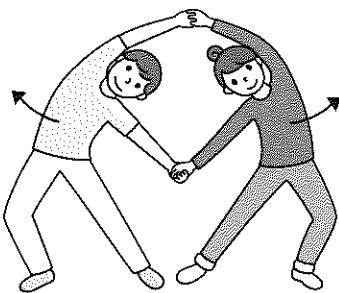
体側を伸ばす動きです。2人組でやるとより効果が得られるでしょう。



(2) 両足を肩幅に開き、重心を左足に置きながら右手で左手首をつかんで伸ばします。次は左右を入れ替えて行います。



(1) 両足を肩幅に開き、右手を腰に当てて息を吐きながらゆっくりと左の体側を伸ばします。次は左右を入れ替えて行います。



(3) 2人でやってみましょう。両手をつないで上で組んだ手を伸ばし、体側を真上に伸ばす気持ちで行いましょう。次は上に伸ばす手を入れ替えて行います。

ポイント

- 普段動かすことのない横曲げの運動です。
- \*横に曲げるときには上げた腕をできるだけ伸ばしてください。
- \*体側部のみ横に曲げるのではなく、首も横に曲げてください。
- \*2人組で行うときには、上方でつないでいる手をゆっくりと引っ張り合いながら、手を上げている側の膝を曲げます。

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)

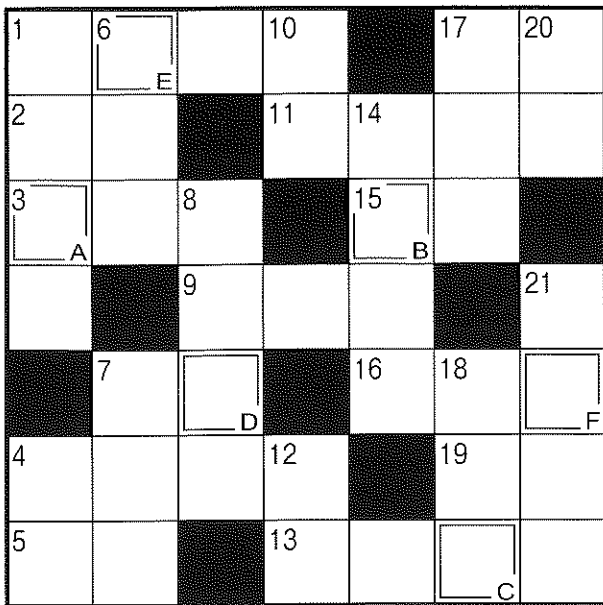
☎ 0476-48-2208

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~Fの順に並べてできる言葉は何でしょうか？



## タデのカギ

- ①大丈夫だから、——に乗ったつもりで待っててね
- ④ブーブーと鳴きます
- ⑥高校の公民の教科の一つ
- ⑦新鮮な空気を取り込んで汚れた空気を追い出すこと
- ⑧お好み焼きにたくさん入れる葉野菜
- ⑩彼とは同じ釜の——を食った仲だ
- ⑫肩と手首の間
- ⑭酸と混ぜると中和反応が起きます
- ⑰米国の50番目の州。南の島です
- ⑱焼き肉店のメニューで肝臓のこと
- ⑳由緒ある神宮や夫婦岩で知られる三重県の市
- ㉑一番良い物はベスト、一番悪い物は

## ヨコのカギ

- ①七夕に彦星と会います
- ②オフの反対語
- ③スズでめっきした鉄板。一斗缶やバケツなどに用いられます
- ④手紙のやりとりで交流すること
- ⑤ナイアガラ川にあるものが有名
- ⑦時計を掛けたり絵を飾ったり
- ⑨京都市で行われる祇園祭は——神社の祭礼です
- ⑩高倉健主演の映画『——の黄色いハンカチ』
- ⑬百貨店ともいいます
- ⑮——は友を呼ぶ
- ⑯何人かでバトンをつなぐ競走
- ⑰息を吸うと膨らむ臓器
- ⑲観光、夜行、2階建てといえは

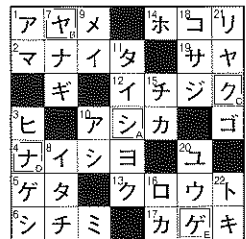
## クロスワード

- ☆応募のきまり
- 締切 7月末日(消印有効)
  - 発表 本誌9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)
- 大野 友美恵
  - 斉藤 美佐子
  - 富井 紗也佳
  - 藤崎 喜代
  - 柳 栄子

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♡

5月号の解答▶  
A B C D E  
シヤクナゲ



## ◇ハガキの書き方◇

切手 270-1334  
〒印西市西の原4-13  
JA西印旗本店  
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

- 池田 幸枝
- 岡本 節子
- 古出 勝男
- 豊田 実
- 八角 清江

◇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)

☆「かけはし」についている応募券を応募用紙に貼り、直売所の投函箱に応募していただいた方の中から、抽選で5名様に農協全国商品券5000円分をプレゼント!!

応募用紙は「とれたて産直館栄店・印西市・やおばあちゃん」にあります。皆様のご来店をお待ちしております。

## 読者プレゼント企画

毎月5名様に農協全国商品券5000円分が当たります!!

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。お待ちしております。

※各支店窓口でも受け付けております。



◆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呈致します。

## お便りコーナー

- ◇記事を参考に運動不足を解消しています。(理恵さん)
- ◆「貯金」も大事ですが、筋力をつける「貯筋」も大事だとテレビで言っていました。適度な運動は必要だと思いますので今後も頑張って下さい。
- ◇「ゴーヤ」に苗を購入してきました。実がなるのを楽しみにしています。(年史さん)
- ◆夏を代表する農産物の一つですね。炒めても、おひたしにしても美味しいです。グリーンカーテンとしても利用できますね。
- ◇直売所で珍しい野菜に出会えると嬉しいです。千葉ニュータウン方面への出張が楽しみです。(要一さん)
- ◆珍しい野菜があると、私もつい購入してしまいます。次回の出張時もお土産探しにご来店下さい。
- ◇スイカも始まりましたね。夏ですね!!(香さん)
- ◆スイカが売っているのを見ると「夏が来た!」という感じになりますね。暑い夏の水分補給に、ぜひ、お召し上がり下さい。
- ◇「お話処」色々な趣味の方がいて楽しみです。(繁子さん)
- ◆評判が良いコーナーなので、出来る限り、続けたいと思います。業務の間のネタ探しは大変ですが、色々な趣味や活動をしている方の話が聞ける事は貴重です。

## 組合員資格確認のお願い

当 JA では、組合員の皆様に組合員資格の変更の有無について確認をお願いしております。

次のような場合には、組合員資格変更届の提出を宜しくお願い致します。

詳しくは最寄りの支店窓口までお問い合わせ下さい。

- ◇住所変更があった場合
- ◇氏名変更があった場合
- ◇死亡した場合
- ◇組合員資格を失った場合

中央支店 0476-48-2210  
 東部支店 0476-95-1101

## 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6回理事会】** 令和元年5月28日

(審議案件)

- 第1号議案 監事監査報告書の「改善を要する事項」に対する回答書について
- 第2号議案 総代会決議事項(定款の一部変更について)の修正について
- 第3号議案 「農産物検査規程」の一部改正について
- 第4号議案 「資産査定事務要領」の一部改訂について
- 第5号議案 「就業規則」等の一部変更について
- 第6号議案 千葉県農業信用基金協会に対する基金拠出について
- 第7号議案 夏季賞与の支給について
- 第8号議案 市町への貸出について

**☀ 税務相談(無料)** 【申込先】0476-48-2201(総務課)

**日時** 7月24日(水) 午前10時~正午(毎月第4水曜日)

※8月の開催日は、本誌8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** 7月17日(水)・8月21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・弁護士と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
7月21日(日)	中央支店
8月11日(日)	東部支店
8月18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



## 「タコとジャガイモのバジルあえ」



### 作り方

- (1) フライパンにオリーブ油をひき、一口大に切ったタコとジャガイモを入れ、Aを加えて弱火で5分ほど炒める。
- (2) ボウルに(1)を入れ、Bと3cmほどに切ったホワイトセロリを入れて混ぜ合わせ、器に盛り付ける。

### 材料(2人分)

蒸しタコ足	1本
ゆでたジャガイモ	2個
オリーブ油	大さじ1
ホワイトセロリ	1束

#### A

アンチョビフィレ	1枚
ケッパー	5粒

#### B

市販のバジルソース	大さじ1
レモン汁	小さじ1

## 「やわらか蒸し鶏のサラダ」

### 材料(4人分)

鶏もも肉	1枚
サラダ野菜(お好みで)	100g
水	3L
塩	大さじ2

#### ニンジンドレッシング

ニンジン	1/4本	1/4本
タマネギ	1/4個	1/4個
米酢	大さじ2	大さじ2
サラダ油	大さじ6	大さじ6
塩	小さじ1/2	小さじ1/2
こしょう	少々	少々

### 作り方

- (1) 大きめの鍋に水と塩を入れ、沸騰させて鶏もも肉を入れ、ふたをして火を止め、20分ほどたったら鍋から鶏もも肉を出し、冷ます。
- (2) ニンジンドレッシング用の材料をミキサーにかける。
- (3) 食べやすい大きさに切った(1)とサラダ野菜を皿に盛り付け、(2)を掛けて出来上がり。



昭和30年頃 農作業中に撮影

## 時の眺め

★印西市松崎

鈴木 章さん  
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「コマ」を  
再現してみませんか。



以前も、うらばなしで熱中症にふれた事があるのですが、私が営業担当だった時の訪問先で農作業中や屋内での掃除中に倒れた方の話を聞く機会がありました。ほとんどの方が「私は大丈夫」とあと少しだから頑張ってしまったおもう」と思ったと話していました。子供の頃は、30度になると暑い夏だと思っていたのですが、今では40度弱にもなるのですから尋常な暑さではないですよ。まだまだ暑い日が続きます。忙しいかもしれませんが無理をせず、こまめに休憩をとり水分、塩分を補給して熱中症対策をして下さい。

編集うら話

(F・S)

## わが家のかわいしペット

おやつ食べていいの？  
いただきますーす！



ダイ

★印西市吉高

須藤 賢一さん

★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