

おけはし

12

2020

白井市谷田
内藤 健作さん

【特集】

寒い季節もほっかぽか
新習慣で冷え性対策


JA西印旛

応募券

12月号

表紙紹介

今月は白井市谷田で自然薯を栽培している内藤健作さんを紹介します。



無事に収穫出来ました

自然薯を栽培して何年になりますか？

仕事を退職してから栽培を始めて3年目になります。他には大根やニンニク等、季節に合わせて様々な農産物を栽培しています。収穫した自然薯はJAの直売所に出荷します。

栽培をしていて大変な事、嬉しい事は何ですか？

天候の影響を受ける事が大変です。今年は良かったのですが、昨年までの2年間は台風の影響で、ほぼ全滅してしまいました。強風でツルが切られてしまうと生育が止まってしまうので、今年は台風が来なくて良かったです。嬉しい事は、掘ってみないと出来具合がわからないので、掘り起こした時に立派な自然薯が育っている事です。

おすすめの食べ方はありますか？

擦って出し汁を混ぜた自然薯をご飯にかけて食べるのが美味しいと思いますが、スライスした自然薯を素揚げにしたり、ワサビ漬けの素につけたりしても美味しいですよ。

消費者へのメッセージ

良質な自然薯が出来たので、食べてみて下さい。年末にはお歳暮としても喜ばれますのでご活用下さい。最近では、ゆるキャラの「じねんじゃー」も活躍しているようなので、そちらも応援してあげて下さい。

目次

特集 寒い季節もぽっかぽか 新習慣で冷え症対策	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 野菜もの知り百科	10
お米で健康 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



上手できると嬉しいです



手書きで型を作ります

趣味で始めた勾玉作り

印西市吉高 小川 博さん

私は15年程、勾玉を趣味で作っています。以前、知人が作った勾玉を拝見して、私も時間が空いた時に試しに作ってみたのですが、楽しくなってしまい趣味になりました。勾玉にする石は骨董市に行つて、気に入った色や模様の石を見つけて購入しています。様々な色や模様の石があるので探す事も楽しいです。勾玉を作る時は最初に石に下書きを書いて、機械で形を八割程度削ります。その後は地道に工具で削ったり磨いたりして完成させます。時間はかかりますが磨けば磨く程、つやが出てきて綺麗になります。難しい事は紐を通す穴をあける時です。力加減を間違えると割れてしまいます。最初は失敗する事も多く、形も上手に整わず、納得のできる仕上がりになりませんでしたが徐々に慣れ

てきました。上手にできた時と知人に見せた時に褒められると嬉しいですね。

最近は目が疲れるので頻繁には作っていませんが、また、気に入った模様の石を見つける事ができたら勾玉を作りたいと思います。



様々な色の勾玉

自然薯収穫シーズン始まる

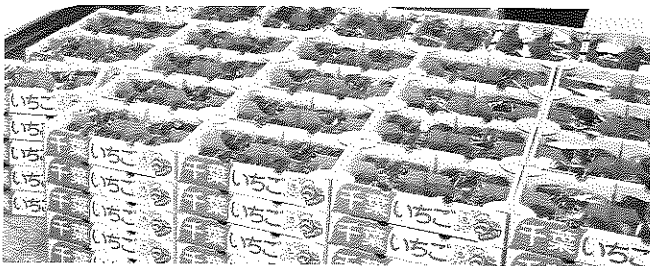
白井市の特産品である自然薯が11月下旬から始まりました。近年、テレビやラジオで白井市産の自然薯が紹介されたり、大型スーパーでもお歳暮用として販売されたりする等、消費者の認知度も高まり、同市にある当JA農産物直売所「やおばあく」でも多くのお客様が自然薯を求めていました。

擦りおろして出し汁と混ぜたり、お好み焼き、お吸い物、鍋に入れたりして召し上がる他、擦った自然薯を海苔で撒いて磯部揚げにする等、様々な食べ方があります。

当JA各直売所では、12月になると高級感のある箱に収められた自然薯がお歳暮用として好評で販売数が増加します。「食べた事がない」という方は、小分けにした自然薯も販売しているので、旬を迎えた自然薯を召し上がり、美味しさを実感してみたいはいかがでしょうか？



直売所で販売が始まりました



繁忙期には沢山の苺が出荷されます

美味しい苺を出荷

当JA東部支店敷地内にある出荷場で、苺の出荷作業が11月20日から始まりました。

11月から5月頃がシーズンで、出荷日には生産者が同施設に甘い苺を持ち込み、梱包を行って荷受けのトラックの到着に備えます。出荷場に苺が持ち込まれると甘酸っぱい香りに満たされました。

今シーズンは出荷が若干遅れ、11月時点では出荷数は少なかったですが、苺の需要が増えるクリスマス前等の繁忙期には沢山の苺が出荷されます。

新たな産地を目指して栽培



スティックブロッコリーの様な形状になります

「アレッタ」という名前の農産物をご存じですか？ 海外の農産物の様に思われがちですが、実は日本生まれの農産物でブロッコリーとケールを掛け合わせて作られた農産物です。ケールの苦味を抑え、栄養価の高いブロッコリーと両方の良いところを受け継いだ農産物として期待されています。

昨年からは、新たな産地作りの一環として当JA管内で試験的に栽培を始め、12月上旬頃から当JAの直売所での販売が予定されています。

初めて栽培した生産者は「新しい事だったので心配だったが、販売できるまでになって良かった」と話していました。湯がいてお浸しにしたり野菜炒めにしたり食べ方も色々ありますので、直売所で見かけたら是非、お試してください。

各種手数料の新設・改定のお知らせ

日頃より、当JAをご利用頂き誠にありがとうございます。

令和3年1月1日より、当JAでは、各種手数料（振込、発行、両替手数料等）の新設・改定をさせて頂く事になりましたので、お知らせ致します。

今後も、お客様にご満足頂けるよう、より一層のサービス・利便性の向上に努めて参りますので、何卒ご理解を賜りますようお願い申し上げます。

詳しい内容は各支店窓口、当JAホームページにてご確認ください。

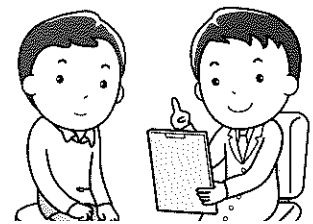
定期的に検診をしましょう！ 11/11

当JAは11月11日に管内の組合員の皆様を対象にした人間ドックを実施しました。健康診断で行う血圧や採血等の基本の診断に腹部超音波検査や胃部健診等を加え、詳しく検査しました。「毎年、参加している」と話す生産者もいるなど、地域住民の健康の意識向上にもなっています。

当JAでは、皆様により健康的な生活をおくって頂くお手伝いとして、毎年、健康診断と人間ドックを実施しています。自分の健康管理も大事な仕事の一つです。ぜひ参加して健康管理にお役立て下さい。



健康管理にお役立て下さい



定植したビオラ



協力して作業しました

ビオラを定植

11/14

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、美化と景観づくりの為に当JA前の国道464号脇の植栽帯にビオラを定植しました。参加者は、100株以上のビオラを丁寧に定植して、「大変な作業だが、楽しんでもらえたら嬉しい」と話していました。

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、ひまわりの苗を定植してきました。

新総代決定

令和2年11月末日をもって、現総代の任期が満了となりました。それに伴い総代選挙を実施した結果、総代数526名に対し、同数の立候補者がありました。

よって、定款附属書総代選挙規程18条2項により、選挙は行なわれず立候補者全員が当選となりました。

新総代の方々については、令和5年11月末日までの3年間が任期となり、組合員の代表として最高意思決定機関である総代会での議決権の行使及び組合運営等に対するご意見・ご要望等いただけますよう今後ともご理解・ご協力をお願い致します。

尚、新総代の方々は、次のとおりです。

(敬称略)

第1区(六合地区)

定数67名

山崎 茂雄	井筒 弘行	岡崎 正徳	塩田 良臣
佐瀬 良英	吉岡 正夫	井口 秀夫	豊田 健次
小名木 貴一	小名木 清敏	豊野 正徳	鶴澤 龍男
五代 政夫	米井 善昭	鶴澤 寛	飯塚 和夫
小名木 卓	押田 道雄	椎名 文男	富井 伸
片野 浩一	片野 豊明	綿貫 茂	柳澤 隆
飯田 和裕	五十嵐 一博	綿貫 良治	須藤 良一
藤代 和弘	高橋 明	須藤 聡	富井 栄治
大野 吉弘	二宮 彰夫	田中 静男	高村 三男
五十嵐 久夫	岩井 久寿	石山 佐和子	須藤 勝巳
五十嵐 平	藤代 金一	中村 吉宏	平山 正博
二宮 利雄	熱田 桂一	岩井 澄夫	亀田 浩
狩野 恵子	二宮 有治	眞山 英之	岩井 浩之
二宮 幸弘	香取 三夫	久保田 美代子	金子 恵一
豊田 栄作	深山 美松	小山 克弥	石井 隆雄
飯塚 幸一	吉野 文好	平山 和良	長濱 實
		石井 崇弘	柴海 祐也

第2区(宗像地区)

定数49名

豊田 静男	篠田 吉太郎	篠原 正	石川 雅従
大熊 輝男	松丸 豊	三門 宜典	松本 実
松丸 秀一	増田 茂	小笠原 一正	板倉 幹雄
間野 威士	間野 和彦	伊藤 正幸	飯部 浩
豊田 庸久	豊田 英晴	山口 幸男	服部 浩
小川 武雄	豊田 哲也	熱田 久志	松丸 浩幸
佐藤 幸男	佐藤 貴子	奥野 定雄	大野 弘
篠田 義和	伊藤 直樹	深山 裕司	田久保 正雄
石井 正和	小那木 孝雄	糸川 正夫	小泉 光一
芝倉 和夫	笠井 幸夫	藤卷 孝	横尾 康弘
武藤 悟	小那木 充	森 裕司	林 孝夫
渡邊 浩史	菊地 栄	古出 勝男	五十嵐 恒
恒川 登	土佐 和弘	伊藤 義一	市原 正
渡邊 泰寿	馬場 正佳	穴倉 利浩	市原 正
出山 富雄	柴倉 泰世	岩崎 新一	押田 啓道
石橋 和夫	中川 三吉	新井 秀雄	桜井 照雄
岩井 一朗	加藤 重幸	武藤 孝	鈴木 辰雄
中川 衛	栗原 勝夫	秋山 茂	花嶋 恵司
大澤 和雄	五十嵐 良美	松永 貞夫	森川 和夫
大澤 英樹	鈴木 宏茂	大越 忠	戸村 慎一
香取 恵子	宮内 政之	山崎 秀雄	野村 俊幸
石井 洋子	大熊 重雄	腰川 信太郎	湯浅 静夫
宮内 泰彦	齋藤 賢二	植村 國一	湯浅 静夫
酢崎 啓作	高石 基緑	植村 美明	森川 富美夫
宮内 和夫		川村 一	宇知川 修

第4区(船穂地区)

定数59名

篠原 清	飯島 浩	飯島 克久
篠原 正	石橋 孝幸	飯島 浩
三門 宜典	小川 嘉光	小野木 豊
板倉 幹雄	中島 勇	齋藤 清一
伊藤 正幸	堀江 次郎	加藤 正勝
飯部 浩	大野 幸夫	齊藤 正一
松丸 浩幸	大野 弘	重慶 和男
服部 浩	見山 孝幸	宮崎 光雄
飯島 浩	大野 秀明	横尾 康弘
飯部 浩	大野 幸夫	林 孝夫
小野木 豊	奥野 定雄	五十嵐 恒
齋藤 清一	深山 裕司	五十嵐 実江
加藤 正勝	糸川 正夫	酒井 正昭
齊藤 正一	藤卷 孝	押田 行雄
重慶 和男	森 裕司	鈴木 幹男
宮崎 光雄	古出 勝男	宮内 綾子
横尾 康弘	伊藤 義一	須藤 優
林 孝夫	穴倉 利浩	杉森 勉
五十嵐 恒	岩崎 新一	中里 重則
五十嵐 実江	新井 秀雄	飯岡 実
酒井 正昭	武藤 孝	板橋 明久
押田 行雄	秋山 茂	山本 幸治
鈴木 幹男	松永 貞夫	五十嵐 俊雄
宮内 綾子	大越 忠	鈴木 章弘
須藤 優	山崎 秀雄	加藤 茂
杉森 勉	腰川 信太郎	松本 武夫
中里 重則	植村 國一	桜井 正昭
飯岡 実	川村 一	清田 哲司
板橋 明久	植村 美明	谷本 仁
山本 幸治	湯浅 重徳	清田 春雄
五十嵐 俊雄	湯浅 重徳	藤田 尚久
鈴木 章弘	湯浅 重徳	白石 隆宏
加藤 茂	湯浅 重徳	
松本 武夫	湯浅 重徳	
桜井 正昭	湯浅 重徳	
清田 哲司	湯浅 重徳	
谷本 仁	湯浅 重徳	
清田 春雄	湯浅 重徳	
藤田 尚久	湯浅 重徳	
白石 隆宏	湯浅 重徳	

第3区(印西中央・小林地区)

定数70名

杉本 昭夫	杉本 恵美子
岡田 誠一	角来由紀夫

第5区(永治地区)

定数32名

板橋 章
板橋 幸男
廣瀬 豊
海老原 義明
高橋 勝士
渡邊 弘
大野 正美
井光 照男
武藤 勉
武藤 正夫
山崎 等
山崎 徹
武藤 光男
武藤 誠一
武藤 俊二
綿貫 茂
綿貫 重光
綿貫 優

岩井 正一
出山 和男
植木 清
石井 光一
本橋 将人
岩井 保夫
加藤 明
飯高 秀昭
川上 一郎
鈴木 秀昭
五十嵐 幹男
加藤 輝夫
石塚 照雄
五十嵐 洋
小川 敬子
富岡 義一
颯佐 孝雄
植木 雅彦
岩井 治郎
岩井 昇
加藤 晋一郎
五十嵐 富康
加藤 哲郎
加藤 明
飯高 次夫
鈴木 康弘
五十嵐 次男
土井 治夫
海老原 喜一
瀧川 勇一
伊藤 繁明
笹原 敏春
大塚 宏
渡邊 勝博

第8区(栄地区)

定数100名

湯浅 栄治
塚崎 太郎
豊田 康雄
芝野 一夫
齊藤 進
勝田 誠一
鳥居 昭夫
宮嶋 富雄
竹本 久司
宮本 洋
葛生 和恭
大野 成俊
浮嶋 力
岡野 徳二
鈴木 浩之
岡野 功
大戸 正夫
富山 一美
飯嶋 輝雄
大野 昭
湯浅 光修
大野 徹夫
麻生 新治
鈴木 誠一
大藤 秀夫
野平 幸男
後藤 良和
大三川 裕貴
諏訪 忠市
石井 四郎
安西 操
白石 浩巳

篠原 明
田代 勝浩
岩崎 良子
小島 潔
水岡 政雄
高塚 茂明
大塚 光正
朝倉 友子
齊藤 和江
長谷川 孝一
吉若 清治
加藤 庄平
大久保 清司
岡戸 清志
川上 善也
山口 茂
色川 通夫
島崎 明
中島 晃一
野口 正巳
野野 辰弘
玉野 辰弘
渡辺 忠
小川 英夫
小川 忠幸
大塚 伸一
鈴木 利秀
岩田 忠雄
吉若 文男
鈴木 勉
大久保 雅從
川島 一宏
小野 勝一
石井 澄男
山岸 忠雄
長澤 賞吾
小川 和男

第6区(本埜地区)

定数58名

青木 洋久
服部 利春
服部 輝宣
若尾 道夫
浜野 耕治
五十嵐 惇
飯塚 幹夫
鳥羽 功雄
広沢 市郎
細井 秀通
篠塚 隆章
小川 利彦
高島 耕太郎
川村 正夫
岩井 昭二
山岡 昭一
荒井 勇
飯塚 好二
河村 錦一
木村 政幸
清水 眞市
青木 茂雄
五十嵐 利仁
石川 和広

齊藤 邦夫
林 榮造
石田 信昭
渡辺 幸三
秋本 清治
山崎 進
伊藤 裕朗
伊藤 いつ子
湯浅 百合江
押田 幸雄
橋本 隆次
中山 正一
平川 裕
宇賀 正雄
齊藤 敏夫
笠井 俊克
渡邊 孝
林 勉
笠井 行雄
秋本 茂雄
根本 幸一
武藤 雅一
五十嵐 正三
石井 豊
浅海 尚人
鈴木 昭彦
宇賀 豊
中嶋 健次

第7区(白井地区)

定数91名

中嶋 智彦
長谷川 則夫
大出 哲男
川上 孝
中村 教雄
大杉 茂一
山口 照男
中村 一
飯高 次夫
川上 利一
大塚 公裕
板橋 幸一
山田 健二
秋谷 彰市
血脇 文一
血脇 一己
石井 修一
岡田 千栄子
大塚 進
谷嶋 和幸
三澤 修三
瀧田 俊夫
秋谷 公臣
谷嶋 喜一
竹田 忠夫
内藤 肇
内藤 俊夫
内藤 健作
武藤 哲也
武田 良昭
湯浅 昭市
平川 正之
小手 英

大貫 茂雄
八田 羽敏夫
早野 一郎
岡田 裕之
増淵 尚
守谷 裕基子
岩井 壯夫
竹本 英二
大澤 義和
諸岡 浩良
石原 則夫
葛生 康雄
宮本 敏郎
伊藤 信一
木崎 博
鈴木 孝雄
藤崎 賢治
糸川 昇一
湯浅 正治
小川 公章
篠田 正治
渡辺 浩介
加藤 克彰
後藤 敏夫
小出 善雄
林田 勝之
大野 信治
後藤 紀一
石原 繁夫
加藤 保男
加藤 一夫
岡田 一夫



新習慣で冷え症対策

気温が下がってくると悩みの声が増えてくるのが、体の冷え。夏場でも冷えに困っている人は多いですが、やはり冬のつらさはひとしおです。そもそも「冷え症」とは何なのでしょう？ そして効果的な対策は？ 東洋医学の知恵に学んで、この冬を快適に乗り切りましょう！

監修／北里大学東洋医学総合研究所 漢方鍼灸治療センターセンター長 鈴木邦彦
イラスト／服部新一郎

＋ 冷え症は放置すると万病のもと

「冷え性」と「冷え症」。二つの書き方の違いは知っていますか？
「冷え性」は冷えに敏感な体質のこと。一方「冷え症」は体が冷えてつらい状態が続き、食欲不振や倦怠（けんたい）感、頭痛、便秘などを引き起こすもので、東洋医学においては治療の対象となります。

人それぞれ症状も違い、検査では異常が出ないため、西洋医学の治療対象にはなりません。でも冷え症は万病のもと！ 放置するとホルモン、神経、免疫機能のバランスが崩れ、抵抗力が落ちたり、持病の悪化につながったりもします。

私たちは体内で熱エネルギーを作り、血液によって隅々まで運び、余分な熱は放散しています。熱を作るのは（1）基礎代謝、（2）食事、（3）筋肉運動、（4）ホルモンの四つの作用。熱の運搬は血管と心臓が担います。また熱の放散は自律神経でコントロールされています。冷え症は、そのどこかの段階に支障がある場合に起きます。

高齢になると特に基礎代謝や自律神経調節機能が低下し、いっそう冷え症を招きやすくなります。

＋ 症状と原因の違う三つのタイプ

冷え症は、症状と原因によって「四肢末梢（まっしょう）タイプ」「内臓タイプ」「下半身タイプ」の3タイプに分

！ こんな人は要注意

- 1 とても寒がりや冷房が苦手
- 2 手や足など体の一部が冷えてつらい
- 3 寝るときは湯たんぽや電気毛布が欠かせない
- 4 お風呂に入ってもすぐに冷えて寝付けない
- 5 頭痛、肩凝り、むくみで悩んでいる
- 6 下痢や便秘がひどい

あなたの「冷え」はどのタイプ？

四肢末梢タイプ

手足の末端が冷えるタイプです。カロリー不足や運動不足などが原因。熱エネルギーが少ないため交感神経が過剰に働き、末端の血管を収縮させて血流を阻害しています。まずは熱源として十分なタンパク質を摂取し、適度な運動を。手足の先を外から温めても解決しません。保温するなら首回りや手首、おなかを。



内臓タイプ

体の芯から冷えるを感じるタイプ。体質や生活習慣、ストレスなどで交感神経の働きが低下し、血管が拡張しやすく、保温機能が弱っているために起きます。食事、睡眠などの生活習慣を見直すと同時に、熱を逃がさないよう、保温性が高い衣類を。軽い運動も必要ですが、汗で冷えないよう注意。



下半身タイプ

顔は火照るのに足が冷たいタイプです。座りっ放しや運動不足で腰やお尻の筋肉が凝って座骨神経を圧迫し、腰から爪先への血流が悪くなるために起きます。足先の保温や足浴では効果はありません。腰や脚部のストレッチで血流を改善しましょう。腰痛、座骨神経痛などがある場合は治療も必要です。



冷えを解消するには

日々の生活習慣が大切！

食習慣

タンパク質を意識しながら

1日3食をしっかり取ろう

熱エネルギーの確保には十分なカロリーを摂取することが大切です。タンパク質は優れた熱源になり、筋肉の維持・増強にも役立ちます。重要なのは朝食。体温や代謝を上げるため、納豆、卵などのタンパク質を積極的に食べましょう。また決まった時間に食事することは自律神経の安定につながります。南方原産の野菜・果物、白砂糖などを冷やす食品は体温の高い日中に取るか、加熱調理をお勧めします。



運動

日々の意識的な運動が

代謝を上げ、自律神経を整える

血流を良くするためには、適度な運動が不可欠です。その作用は、四肢末梢タイプでは基礎代謝と筋肉量を上げ、内臓タイプでは自律神経バランスを整え、下半身タイプでは下半身の筋肉の凝りをほぐし……と、冷え症解決に向けたいいことづくめ！ 同時に心肺機能が鍛えられ、熱や栄養を全身に送り出す機能も高まります。日々の仕事や家事ではあまり使っていない筋肉は多々。ぜひ意識的に動かしましょう。



ウォーキング

ふくらはぎは第二の心臓ともいわれ、送られた血液を足から上半身に戻すポンプです。1日15分ほど、手を大きく振ってウォーキングすれば、下半身の血流改善だけでなく、肩凝りや自律神経バランスの回復に効果的です。

ストレッチ

四肢末梢タイプと下半身タイプでは、くつろぎタイムや入浴時にストレッチをすると良いでしょう。あぐらをかいて上の足の指を手で内側に曲げて5秒。左右5回ずつ行うことで血管を開く効果があります。下半身タイプでは、お尻部分に負荷をかけるようなストレッチも有効です。



入浴

全身を温め、凝りをほぐす

40〜42度の10分間入浴

体を温め、ストレスをほぐすため、習慣にしたいのが10分間入浴です。効果的な湯温は40〜42度。まず前半5分間、首まで湯船につかってから休憩。後半5分間は胸元までつかります。半身浴より温まり、筋肉の凝りもほぐれます。湯船の中で肩甲骨や足先などのストレッチをするとより良いでしょう。10分を超えると湯上がりの汗で冷えてしまいます。火照りを鎮めるため、入浴は就寝1時間以上前に。

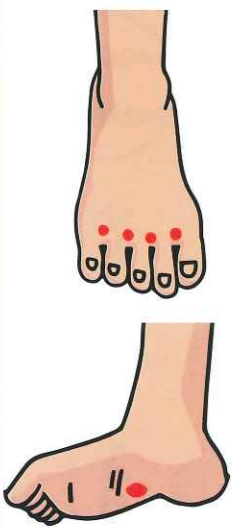


つぼ押し

自分でも手軽にできるつぼ押し

足の血行を良くして冷えを解消

冷えた足先の血行を改善するには、足指の付け根の間にある4カ所のつぼ「八風」が良いとされます。押すと痛気持ちいい点を見つけ、真つすくに押しします。全身の血行を良くするとされる「湧泉」は足の裏。足指を曲げたときにできるくぼみの中央です。こちらはゴルフボールなどを踏んで体重をかける方法が簡単です。



えっ、これって駄目!?

世間に流布する冷え症対策でも、効果のないものはいくつもあります。体を温めるとされるショウガも生では無効果。蒸して乾燥させた場合に限り体を温めます。また靴下の重ね着など血流を阻害する方法は避けた方が良いでしょう。就寝時の電気毛布も、毎日使っていると日中に体の熱を放散しやすい体質になり、結果的に冷えを加速します。

落ち葉堆肥と生ごみ堆肥

園芸研究家・成松次郎

「落ち葉堆肥とは」

広葉樹の中でも、ケヤキ、コナラ、クヌギなどが堆肥材料に適しています。落ち葉堆肥とは、落ち葉に米ぬか、油かす、骨粉などの有機質肥料を加えて発酵させた物で、肥料分を含んだ堆肥になります。

「落ち葉堆肥の作り方」

- (1) 壁を利用したり、ベニヤ板でコの字形などの囲いで堆積場を作ってもよい。
- (2) 落ち葉を20cm程度の厚さに積む。米ぬかや油かすなど(落ち葉の重さの1〜2%程度)をサンドイッチ状に積み重ね、水をたっぷりまいて踏み固める。
- (3) これを繰り返して1mくらいに積み上げる。
- (4) 1か月に1回程度切り返し、落ち葉がボロボロに崩れてきたら(1年程度)完成です(図1)。

「生ごみ堆肥とは」

有機物である生ごみを微生物の働きで堆肥としてリサイクルすることができれば、ごみの減量に役立つだけでなく、地力を高めることもできます。

生ごみの90%以上は水分で、残りの大部分が有機物です。乾燥させて水分を飛ばすだけで減量し、元の重さの5分の1以下になります。これは堆肥ではありませんが、これは堆肥ではありません。生ごみに米ぬかや油かすなどを加えて発酵させた物が生ごみ堆肥です。

「生ごみ堆肥の作り方」

- (1) 釣り鐘形のプラスチック容器(コンポスターなどの名称で販売)やポリバケツ(ふた付き)の底を切り取った容器を、土中20cm程度の深さまで埋める。
- (2) 水を切った生ごみを投入し、同量の乾いた土や落ち葉を重ねて入れる。容器が満杯になるまで繰り返す。悪臭や虫の発生を抑え、ごみの分解を早めるため、米ぬかをまぶしておくが良い。

図1 落ち葉堆肥の作り方

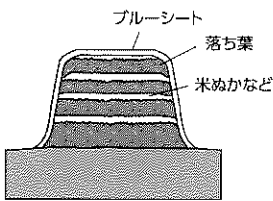
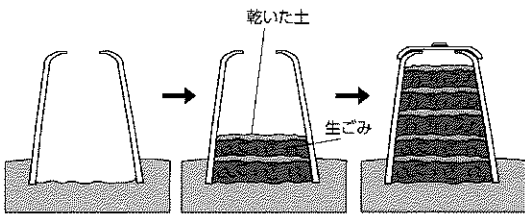


図2 生ごみ堆肥の作り方



(3) 満杯になった後、1か月以上放置しておく。一般家庭では、200L程度の容器を2個使い、1個目が満杯になったら2個目にごみの投入を始めれば、ほぼ年間を通して生ごみの処理と堆肥作りができる(図2)。

なお、生ごみ堆肥は窒素を5%程度含み、肥料効果が高いため、生ごみ堆肥だけで栽培するときは、1平方m当たり3〜4kgにします。

サトイモ(サトイモ科サトイモ属)

土壌医・藤巻久志

ジャガタライモの名前が変化してジャガイモ、薩摩(鹿児島)から伝わったからサツマイモ、山で取れるから山芋、里で作るからサトイモ。芋類はでんぷんなどの養分を蓄えた部分が食用となり、ジャガイモは茎が肥大した塊茎、サツマイモは根が肥大した塊根、山芋は茎と根の特性を持つ担根体です。サトイモは塊茎ですが、外観が球状なので球茎ともいいます。

コンやニンジンの地下部は1本しかできませんが、芋類は複数個できます。サトイモは光合成をする葉が大きいので、10個以上できる品種が多いです。一般にサトイモは親芋の周りに子芋が付きます。代表的な品種の「土垂(どだれ)」や「石川早生」は子芋に孫芋が付きます。

青シソの別名は大葉ですが、名前ほど大きな葉ではありません。サトイモの葉はとも大きく、ロータス(ハス)効果によって、雨が降ると水玉と一緒にほこりが流れ、葉がきれいになります。水玉自体も透明で軟らかくきれいです。畑でなくても、日当たりの良いプランタで深さ30cm以上の大型プランターで栽培すれば、観葉も収穫も楽しめます。

「里芋や昭和は遠くなりにけり」です。今はサトイモを電子レンジでチンすれば、皮はつるんと簡単にむけます。

サトイモは種ではなく、種芋で増やします。種から増やす植物を種子繁殖、種芋や挿し木などで増やす植物を栄養繁殖といいます。栄養繁殖の親と子はまったく同じ遺伝子を持ち、形質もまったく同じです。



今日のあなたの運勢

12月

モナ・カサンドラ

獅子座 7/23~8/22

【全体運】 好調運。思い切りの良さが運を開きます。チャレンジしてみましょう。買い物は後半にツキ。下調べをしっかりと

【健康運】 話題の健康法を試してみ。テレビを参考に

【幸運の食べ物】 野沢菜

双子座 5/21~6/21

【全体運】 交友関係が活発化。予定がたくさん入って、うれしい悲鳴が聞こえてきそう。買い物はリストを作って計画的に

【健康運】 楽しみながらできるスポーツがお勧め

【幸運の食べ物】 カボチャ

牡羊座 3/21~4/19

【全体運】 パワフルに動ける月です。目標をはっきりさせると充実度がアップ。手持ちの品のリメイクやリサイクルにもツキ

【健康運】 筋トレなど、ちょっとハードな運動が◎

【幸運の食べ物】 塩数の子

乙女座 8/23~9/22

【全体運】 年越しに向けての準備を最優先。きれいになっていく窓やキッチンが運を呼び寄せます。週末はごちそうメニューに

【健康運】 隙間時間にできる簡単ストレッチが◎

【幸運の食べ物】 冬キャベツ

蟹座 6/22~7/22

【全体運】 あれもこれもやらなければ気持ちちはやりがち。「やらぬ」選択も大切。掃除はプロの技を参考に

【健康運】 睡眠時間をしっかりと確保。規則正しい生活を

【幸運の食べ物】 ハツ頭

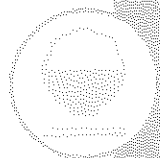
牡牛座 4/20~5/20

【全体運】 昔話に花が咲くのは吉兆です。歴史の本を読むのもお勧め。新年への準備は早めにスタート。買い物は品質重視で

【健康運】 疲れは明日に残さないよう、小まめにケアを

【幸運の食べ物】 ミカン

※関東南部以西の平坦地を基準に記事を作成しています。



お米で健康

日本酒とお米の関係

管理栄養士・フードスタイリスト・大槻万須美

日本酒は、お米を米こうじと酵母の力を借りて発酵させ、アルコールに変化させて造られます。日本酒のルーツは、稲作が伝わった頃までさかのぼるといわれ、お米で造られる日本酒は古くから日本の食文化でも欠かせない存在とされてきました。お米だけで造った「純米酒」、お米と少量の醸造アルコールを用いて造る「吟醸酒」や「本醸造酒」など、風味やこくなどにも違いがあります。

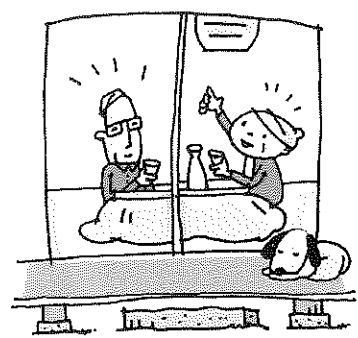
酒造りには、「酒米(酒造好適米)」と呼ばれる、酒造りに適した専用のうるち米が多く使われ、品種によつて香りや切れなどにも違いが出るといわれます。酒米には、柔らかくてこうじ菌を増やしやすい、発酵時に米粒の中心まで溶けやすい、「心白(米の中心部にある不透明部分)」

が大きい、精米時に砕けにくい、雑味の原因となるタンパク質が少なくアルコール発酵が順調に進みやすい、吸水性や保湿性が高い、といった醸造適性が求められます。

ご飯として食べられている食用のうるち米と比べて大粒ですが、米粒の外側ほどタンパク質や脂質が多く含まれているため、余分な成分が入らないように、玄米の3割から7割近くを削り取って酒造りに使われます。食用米の精米歩合は平均90%

前後ですが、「清酒の製法品質表示基準」において、大吟醸なら50%以下、吟醸酒では60%以下、本醸造酒は70%以下、といったように精米歩合が定められています。

日本には、日本酒以外にもお米を原料とする酒があります。米こうじに酵母と蒸し米を加えて発酵させ、蒸留させて造る「米焼酎」や、米こうじと水を軟らかく炊いたうるち米に加えて、お米のでんぷんをブドウ糖に変化させて造るアルコールの発生しない「甘酒」などがあり、お米の味を感じられるお酒が多いのは、お米の国ならではのといえますね。



ストップ！ 農作業事故

総合的な体力低下と農作業安全

人間工学専門家・石川文武

高齢化に伴う心身諸機能の低下について説明してきました。各種機能については25歳前後をピークとして加齢とともに右下がりになることがお分かりいただけたでしょうし、それらを意識した上でどのように作業安全につなげていけば良いかも理解・実践できていると思います。

高齢になって心身諸機能が低下したからといって、農業をやめなさいとは言えません。適時適切な農作業を実施するための多くの経験を生きかさない手はありません。

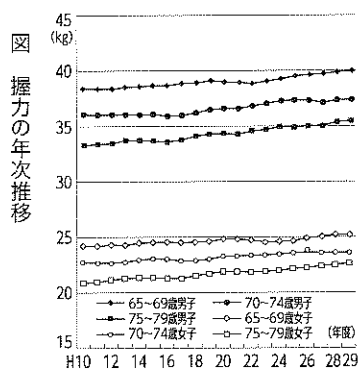
前回までの復習になりますが、高齢化に伴う諸機能について整理します。一部に未解説の項目もあります。

視力・聴力・皮膚感覚や目の薄明順応などの感覚特性と平衡機能、抗病および回復能力などの低下が著明。筋力では手や腕の力、背筋

力などの低下に比べて脚力の低下が大きい。体の柔軟性では脊柱の前屈や側屈の柔軟性低下に比べて肩関節の柔軟性低下が目立つ。速度に関係した運動機能では書字速度や動作調整能の低下が大きい。精神機能では記憶力や学習能力の低下が著しい。

一方、高齢になっても有利な点があります。心身諸機能の衰退が一般的にはあるとしても動作の正確さ、情緒の安定、責任感、経験の豊かさなどから総合的に物事を判断しやすとする慎重さなどが挙げられます。

最近の日本老年学会からの報告によれば、「65歳以上の高齢者の身体機能や健康レベルは10〜20年前より上がっており、5〜10歳は若返っている」と想定される「そう」です。さらに、厚生労働省の調査によれば、高齢者の身体・心理機能に若返り現象が認められ、1992年と2002年の比較で握力、開眼片脚起立時間、歩行速度が優位になっているとされました。もちろん、加齢によつてはらつきは大きくなっていますから、この「若返り現象がある」ことをうのみにせず、ご自身の体と相談しながら農作業に取り組みましよう。



握力の年次推移



天秤座

9/23~10/23

【全体運】気になったらちよつとしたことでも調べて。いつもより踏み込むと面白い発見があるはず。お試しセットもお薦め
【健康運】温かいお湯にゆっくりつかってリラックス
【幸運の食べ物】小松菜



射手座

11/23~12/21

【全体運】好調。スピーディーな展開はあなたの味方です。流れに任せて行動範囲を広げましょう。髪のお手入れは入念に
【健康運】マッサージや入浴で新陳代謝をアップ
【幸運の食べ物】壬生菜



水瓶座

1/20~2/18

【全体運】友人と遊びに出掛けましょう。たわいない会話が心を軽くします。スキルアップのための勉強にツキあり
【健康運】筋力アップはスポーツを楽しみながら
【幸運の食べ物】ユズ



蠍座

10/24~11/22

【全体運】予定を詰め込み過ぎる傾向が。休憩タイムの確保も忘れずに。旬のおいしい野菜を食べて運気をパワーアップ！
【健康運】肩凝り解消のストレッチで元気をキープ
【幸運の食べ物】カリフラワー



山羊座

12/22~1/19

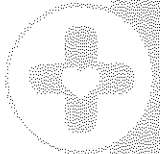
【全体運】上昇運です。うまくいかないことは少し時間を置いてから再トライすると吉。カラオケや音楽を楽しむ時間をつくって
【健康運】体を柔らかくするストレッチがお勧め
【幸運の食べ物】ホタテ



魚座

2/19~3/20

【全体運】おわびは丁寧に。ミスは誰にでもあるもの。訂正の仕方が今後の展開の鍵を握っています。年賀状の準備は早めに
【健康運】股関節までしっかり伸ばす柔軟体操がお勧め
【幸運の食べ物】イチゴ



家族の健康

喉のバリアを高める

健康科学アドバイザー・福田千晶

空気が乾燥する季節です。エアコンの効いた室内のみならず、屋外の農作業などでも、喉が乾燥します。喉が乾燥すると、風邪やインフルエンザにもかかりやすいので侮れません。

喉の粘膜には短い毛（繊毛Ⅱせんもう）があり、侵入したウイルスや細菌を除去しています。

この繊毛は、適度な温度と湿度のときに働きが活発になります。つまり風邪などの感染を防ぐためには、喉の乾燥対策が大切なことです。あめや炭酸タブレットをなめたりガムをかんだりして唾液の分泌を促したり、小まめな水分補給で喉を潤しましょう。耳の下にある耳下腺や顎にある舌下腺と顎下腺を軽くマッサージすることで、唾液の分泌が増えるので、農作業の合間にお勧めです。

最近の研究で、お茶に含まれるカテキンがインフルエンザウイルス感染を抑制することが分かっています。小まめにお茶を飲んだり、帰宅したらお茶でうがいすることで、インフルエンザウイルスに感染する確率を減らせます。カテキンが新型コロナウイルス感染症の予防に

効果的かは不明ですが、インフルエンザも怖いこれからの季節に、お茶を活用するのは賢明です。

もちろん、喉の乾燥対策には室内の加湿やマスクの着用も欠かせません。無意識に口を開けて口呼吸をしていると、口腔（こうくう）内が乾燥しやすく風邪やインフルエンザの感染リスクも高まります。特にマスクを着用しているとき、口を開けて呼吸していることが多いので、心掛けて口を閉じて、鼻呼吸をしましょう。

感染予防には、喉の乾燥を防ぐ他に、栄養をしっかりと取り、十分な睡眠も確保し、体調を整えておくことが大切です。風邪やインフルエンザなどの感染症が増える季節、生活の中でできる予防策は行っておきたいですね。



(公財)日本体操協会

The Taiso

「ノーマルバージョン」

これまでパーツごとに紹介してきた体操を通して掲載します。

6 バランスとストレッチ

手を組み、片膝を抱えながらバランスを取ります。もう一方の脚も同様に。

◇バランスとストレッチを終えたら(1)~(5)を繰り返します。

7 最後のポーズ

手拍子をした後、両腕を上げてポーズを取ります。



日本体育大学運動方法体操研究室教授・荒木達雄

いつでもどこでも手軽に体操

The Taiso ノーマルバージョンの動画はこちら



ザ・タイソウ 検索

予備運動 胸部：振る、曲げ伸ばす



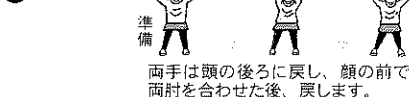
両肘を軽く曲げ前後に2回振り、片腕ずつ前に出します。両肘を軽く曲げて前後に2回振り、片腕ずつ上に伸ばします。

1 体側部：曲げ伸ばす



脚を肩幅に開きながら両手を頭の後ろに構えます。体を横に弾ませるように2回曲げます。両手を伸ばしながら、ゆっくりと体を曲げます。反対側も同じ動作をします。

2 腰部：ねじる



両手は頭の後ろに返し、顔の前で両肘を合わせた後、戻します。



片手ずつ前に出した後、片腕ずつ肘に手を当て、腰を同じ方向に2回ねじります。

3 背腰部：曲げ伸ばす



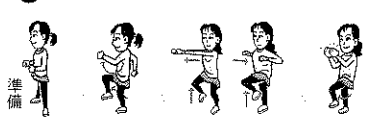
体の前で手を組み、親指を顎の下に当てます。頸を押し上げ、真上を見入るように腹部を伸ばします。体を前に弾ませるように2回曲げます。同時に両脚、両腕も曲げ伸ばします。

4 胸部：伸展



肘を軽く曲げ、手のひらを上にします。肩を上げ下げしたら、両肘を前に伸ばし、片腕を上しながら胸を反らします。

5 胸部：曲げ伸ばす 脚部：足踏み



両手を軽く曲げ構えます。足踏みしながら両腕を前に伸ばし、戻した後に2回拍手します。足踏みしながら両腕を交差し、両肩をタッチして2回拍手します。

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

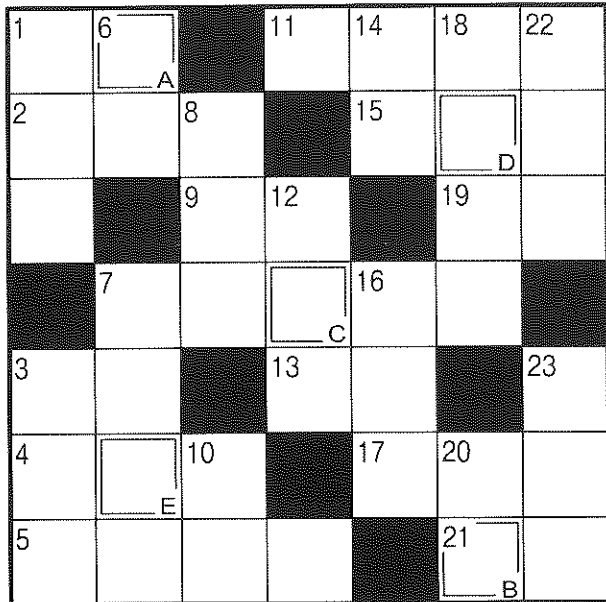
もしもの時や、事前相談等いつでもご連絡ください

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~Eの順に並べてできる言葉は何でしょうか?



① タデのカギ

- ① はたきやモップで取り除きます
- ③ ——ボクシングはムエタイを参考に作られました
- ⑥ アルファベットの3番目
- ⑦ 素材の色が生きるように、——しゅうゆを使ってお煮しめを作った
- ⑧ 時刻を知りたいときに見ます
- ⑩ 伊勢、車、牡丹(ポタン)から連想される魚介類といえは
- ⑫ 三十一文字(みそひともじ)とも呼ばれます
- ⑭ 大きな石のこと
- ⑯ 茶室に敷かれている物
- ⑰ 初心者を表す片仮名言葉
- ⑳ ——に交われば赤くなる
- ㉑ 神社を示す地図記号はこの形
- ㉒ カメラや双眼鏡にはめられています

③ ヨコのカギ

- ① クリスマスツリーのてっぺんに飾ります
- ② 冬に着る厚手の上着
- ③ 魚偏に喜と書く魚
- ④ 受験生はこの前に座っていることが多そう
- ⑤ ——がカサカサ。リップクリームを塗らなくちゃ
- ⑦ 夏がサマーなら冬は
- ⑨ 1億は9——の数字です
- ⑪ 松任谷由実のヒット曲『——がサンタクロース』
- ⑬ 凝りやすい体の部位
- ⑮ ダイコンを——にしておでんに入れた
- ⑰ カタカタと布を縫う機械
- ⑲ 外(がい)の反対語
- ㉑ 冬至の日に浴槽に浮かべます

☆応募のきまり
 ○ 締切 12月末日(消印有効)
 ○ 発表 本誌2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)
 ○ 大久保 雄一
 ○ 白沢 きみこ
 ○ 豊田 あや子
 ○ 中村 輝子
 ○ 山口 小美江

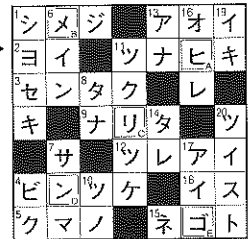
クロスワード

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♡

10月号の解答
 ABCDE
 ヒメリンゴ



◇ハガキの書き方◇

切手 270-1334
 印西市西の原4-3
 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

◇ 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 弘美
 ○ 五十嵐 和幸
 ○ 小川 美代子
 ○ 徳光 知子
 ○ 芳川 和子

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

- ◇ 表紙を見て、頑張っている農家さんの様子がわかります。(寛子さん)
- ◆ 多くの生産者が頑張っているの、ぜひ、地元産農産物を召し上がって応援して下さい。
- ◇ 色々な項目があり、最初から最後まで読ませて頂いています。(康夫さん)
- ◆ 今年は新型コロナウイルス感染拡大防止の為にイベントや査定会等のほとんどが中止になってしまいネタ探しに苦労しました。頑張ったので、しっかり読んで頂けるとありがたいです。記事は数年前から写真やイラストを多めに入れて、文字数を減らして文字を大きく掲載する様に心掛けています。見やすくなっていたら幸いです。
- ◇ 10月号の表紙のご夫婦の写真がほほえましい。(洋加さん)
- ◆ 他の方からも表紙が良かったとお手紙が届きました。恥ずかしがらずに2人で写真に写ってくれたので良かったです。
- ◇ 最近、お便りコーナーが楽しみです。(清志さん)
- ◆ 誌面や直売所に関しての他、様々な事を書いて送って頂いているので、私も読むのが楽しみです。一部の手紙しか掲載できませんが、今後も楽しみにして下さい。
- ◇ 掲載されていた水耕栽培に挑戦してみます。食べられるといいな。(香さん)
- ◆ 面白いですね。私も一時期、豆苗とカイワレを育てていたのですが、毎日生育を確認するのが楽しみでした。また、始めてみようかな。

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。



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下さい。
専門職員(ケアマネージャー)が
無料でご相談を承ります。

JAで一緒にお仕事しませんか？

介護ヘルパー募集中！

【お問い合わせ先】

JA 西印旛 居宅介護支援事業所
0476-42-1312



◆理事会報告◆

【第10回理事会】 令和2年10月28日

(審議案件)

第1号議案 総代選挙管理者等の指名について

税金相談(無料) 【申込先】0476-48-2201(総務課)

日時 12月23日(水) 午前10時～正午(毎月第4水曜日)

※1月の開催日は、本誌1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 12月16日(水)・1月20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。

休日ローン相談会(無料) 【申込先】各支店にお問い合わせ下さい。

日時 12月20日(日) 午前9時～午後3時(毎月第3日曜日)

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

年金相談会(無料) 【申込先】各支店にお問い合わせ下さい。

開催日	開催場所
12月20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。

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)
フリーダイヤル：0120-055-983(虹のホール印西)



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 ☎0120-258-931

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)

フリーダイヤル ☎0120-055-983

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.04-7197-2130





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



「レンコン餅、栗と きのこのあん掛け」



材料(2人分)

- レンコン…………… 300g
- 片栗粉…………… 大さじ2
- 栗（蒸した物）…………… 6個
- シイタケ…………… 2個
- マッシュルーム…………… 2個
- ミツバ…………… 適宜
- おろしショウガ…………… 小さじ1
- サラダ油…………… 適宜
- 〈あん掛け〉
- かつおだし…………… 3/4カップ
- みりん…………… 大さじ1と1/2
- 薄口しょうゆ…………… 大さじ1と1/2
- 水溶き片栗粉…………… 大さじ1

作り方

- (1) レンコンを粗めにすりおろし、片栗粉と混ぜ合わせ耳たぶほどの硬さにし一口大に丸め、180度のサラダ油できつね色になるまで揚げる。
- (2) 鍋にあん掛けの材料と食べやすい大きさにカットしたシイタケ、マッシュルームを入れ火にかけ、火が通ったら水溶き片栗粉を回し入れあんを作る。
- (3) 器に(1)と栗を盛り付け、(2)を上から回し掛け、おろしショウガをのせ、ミツバを散らして出来上がり。

「若鶏とマイタケの カレーフリット」

材料(2人分)

- 鶏もも肉…………… 1/2枚
- マイタケ…………… 50g
- サラダ油…………… 適宜
- 塩…………… 適宜
- (A) 鶏肉の漬け地
- 料理酒…………… 大さじ1
- みりん…………… 大さじ1
- おろしショウガ…………… 小さじ1
- おろしニンニク…………… 小さじ1
- カレー粉…………… 小さじ1
- (B) フリット衣
- 小麦粉…………… 100g
- ビール…………… 120g
- (C) ポン酢だれ
- ポン酢…………… 大さじ2
- オリーブ油…………… 大さじ2
- ダイコンおろし…………… 大さじ1



作り方

- (1) 鶏もも肉は細く切り、ボールに入れ混ぜ合わせた漬け地(A)に10分漬ける。マイタケは一口大にばらしておく。
- (2) フリット衣の材料(B)を混ぜ合わせ、(1)を入れて衣をまぶし、180度の油できつね色に揚げ軽く塩を振る。
- (3) 器に(2)を盛り付け、合わせたポン酢だれ(C)を回し掛け、好みのハーブ(材料外)を飾って出来上がり。



年末年始のお知らせ

購買品の配達

◇年内の**購買品の配達**は12月25日(金)までとなります。 ※24日(木)注文分まで
 ※但し、ご注文は在庫のあるものに限ります。
 在庫はご注文時にご確認下さい。
 ◇年始は1月5日(火)からの配達になります。

灯油の配達

◇年内の**灯油の配達**は12月29日(火)までとなります。 ※30日(水)注文分まで
 ◇年始は1月5日(火)からの配達になります。

休日購買店舗休業

◇令和2年11月1日(日)から令和3年2月28日(日)までの、休日購買店舗の営業はお休みとさせていただきます。



編集うら話

今年は、世界中が新型コロナウイルスに振り回された1年でした。世間では今まで普通に行ってきた事が出来なくなり、気を使わなくて良かった事に気を使い、無くていいトラブルまで発生してしまう嫌な1年でした。来年は丑年です。インターネットで調べてみたのですが、元々、十二支は植物が循環する様子を表しているそうです。丑は十二支の2番目で子年に撒いた種が芽を出して成長する時期とされています。丑年は先を急がず目の前の事を着実に進める事が将来の成功につながっていくと言われているそうです。何となく、今年頑張ったり我慢したりしてきた事の成果が出てきそうな良いイメージが湧きました。

少し早いですが、新型コロナウイルス、インフルエンザに負けず、健康に気を付けて来年またお会いしましょう。良いお年を。(F・S)

支店・ATM営業日のお知らせ

		12/30(水)	12/31(木)～1/3(日)
中央支店・東部支店		通常営業	休業
ATMコーナー	中央支店	8:30～21:00	9:00～17:00
	東部支店	8:45～19:00	
	介護福祉センター	8:45～19:00	
	旧宗像支所	8:45～19:00	
	印西市役所印旛支所	8:45～21:00	
	栄町役場	8:45～21:00	
白井市役所		8:00～21:00	

JA西印旛農産物直売所*営業日のお知らせ

店舗名	年末営業日	年始営業日
とれたて産直館 印西店	令和2年 12月31日(木) 10:00～13:00	令和3年 1月5日(火) 10:00～17:00
とれたて産直館 栄店		
やおばあく		

いたみらKids

★印西市竜腹寺 蛭名 邦彦さん



かいと 海翔くん

トリック・オア・トリート!!
ハロウィン楽しいね♪

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

JA西印旛

検索



★写真の応募はP13をご覧ください。

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(全農ガスセンター) ☎04(7197)2130
 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



かけはし
第367号

令和2年12月5日発行 毎月1回 第1土曜日発行
〒270-1334 印西市西の原4-3 TEL 0476(48)2201

編集 総務部

印刷・サンオフィス