

# おけはし

4

2020

【特集】

山菜入門

安全に採取、おいしく味わうための六力条

白井市名内  
山崎 信男さん  
恵美子さん

# 表紙紹介

今月は白井市名内で農業をしている山崎信男さんと恵美子さんを紹介します。



年間を通じて小松菜を栽培しています

**農業を始めて何年になりますか？**

45年程になります。家族で農業をしています。年間を通じて小松菜を栽培しているのですが、他にはトマトや白菜、大根等、季節に合わせた農産物を栽培しています。

**農業をしていて大変な事、嬉しい事がありますか？**

天候に左右される事が大変です。小松菜は年間を通じて栽培しているので、季節に合わせて、水の管理等に気を付けて栽培しています。嬉しいと思うのは、自分が納得のできる農産物を収穫する事ができ、それを消費者の皆様にお届けできた時です。

**新型コロナウイルス感染拡大防止の為に、学校が休校になり、学校給食用として集荷できなくなった農産物をJAが主催となり駅で販売した時の様子はどうでしたか？**

最初は、購入していただけるか不安でしたが、多くの方が購入してくれて完売したので良かったです。2日目の販売日には、販売時間の前から多くのお客様が集まっていたのでありがたかったです。皆さんの暖かい気持ちが嬉しかったです。

**挑戦したい事がありますか？**

今まで通り、美味しい農産物を栽培したいと思います。

**消費者へのメッセージ**

頑張って栽培をしていますので、美味し農産物を是非、召し上がって下さい。

## 目次

<b>特集</b> 山菜入門	8
安全に採取、おいしく味わうための六カ条	
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	10
野菜もの知り百科(新連載)	
お米で健康(新連載)	11
ストップ! 農作業事故	
家族の健康	12
いつでもどこでも手軽に体操	
パズル? 頭の体操	13
お便りコーナー	
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



手軽に遊べて楽しいです

## ドローン楽ついです

私は学生の頃から飛行機のラジコンが好きで遊んできました。最近では飛ばせる場所が減ってきてしまい遊んでいなかったのですが、近年、注目されているドローンだったら、庭でも気軽に飛ばせて楽しめるのではないかと考え、試しで購入してみました。飛ばしてみると楽しく、すっかりドローンの虜になってしまいました。数十時間は飛ばしてきました。

私が持っている機体は1時間程の充電で15分程度しか飛ばす事はできないのですが、購入当時は毎日飛ばしていました。専門店や電気店でお手軽な値段のドローンを購入し、今は3台のドローンで楽しんでいきます。操作は難しくは見えますが、2、3回飛ばすと慣れてきます。かなりの高さまでは飛ばす事ができますが、小さくて見えなくなってしまうので程々にしています。私が持っているドローンは小型なので、以前、風に流されてしまい、着陸させ

る事ができなくて大変でした。

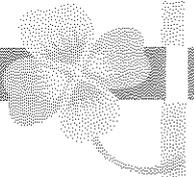
時々、自宅や植物を撮影する程度ですが、カメラも搭載されているので、操作にもう少し慣れてきたら、畑を低空で録画しながら飛ばして、農産物の病害虫の被害や生育の様子を確認して農作業に利用できたらいいなど考えています。

ドローンは手軽に楽しめるので、これからも庭で飛ばして楽しみたいと思います。



ドローン発進!

印西市宗甫 折原 正雄さん



## 学校給食用に 栽培した野菜を販売

新型コロナウイルスの感染拡大防止を目的に、学校が休校になった事に伴い、当JA農産物直売所「とれたて産直館印西店」と「やおばあく」が、学校給食として出荷を予定していた農産物の即売を行いました。

### 【とれたて産直館印西店】

「とれたて産直館印西店」は、印西市役所駐車場で、ネギ、ダイコン、コマツナの3種類を販売し、役所利用者や昼休み中の職員が買い物に訪れ、2トン車で運んだ沢山の農産物は完売しました。直売所担当者は「多くの方に協力して頂き、感謝の気持ちでいっぱいです」と話していました。



ご購入ありがとうございました（印西市役所駐車場）

## ご協力に感謝！

### 【やおばあく】

「やおばあく」は、北総線「白井駅」改札前で、ネギ、ダイコン、コマツナの3種類を駅利用者が増える夕方から販売し、当初、3時間の販売時間を予定していましたが、多くの市民、駅利用者が買い求めて40分で完売しました。

購入したお客様の中には「地元産の野菜を無駄にしたくない」「生産者を応援したい」と話す方もいました。

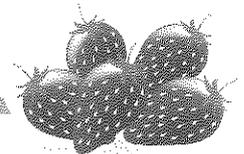
初めての試みだった事から、テレビ局や新聞社等のマスコミも訪れ、注目されました。



40分で完売しました（北総線白井駅）

## 地元産の美味しい苺が大集合

2/28・29



甘酸っぱい苺の香りが漂っていました

当JA農産物直売所「とれたて産直館印西店」が、地元産の美味しい苺を知ってもらおうと、印西市、白井市、栄町産の苺を集めて苺フェアを開催しました。

苺コーナーでは、品種毎の特徴と出荷した苺生産者の栽培でのこだわりを紹介したポップを掲示して、お客様に自分好みの苺を見つけてもらいました。

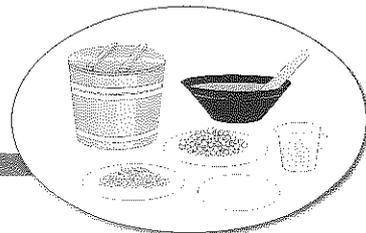
直売所職員は「楽しんで頂き、好評だったので是非またやりたい」と話しました。

## 完成が楽しみです

3月頃までの気温が低い時期に味噌を仕込むと、発酵が緩やかに進み、深みのある味に仕上がるとされており、当JA管内でも2月から3月下旬にかけて、自宅等で家族や友人、近所の方と協力して味噌を仕込む光景が見かけられました。今年も、当JA旧六合支所敷地内にある作業場に地域住民が日替わりで訪れ、味噌の仕込みを行ないました。

せいろや圧力鍋で蒸かした大豆に麴、塩を混ぜて機械で砕いてから、カビの発生原因になる空気中の雑菌が混入しない様に樽に隙間なく詰め込んでいました。仕込んだ味噌は、秋まで熟成させて完成となります。

## 味噌作り



完成が楽しみです

## 梨の花



綺麗な花が咲き始めました (3月下旬)

## 真っ白で綺麗な花ですよ

当JA管内にある梨の圃場で、3月下旬から梨の花の開花が始まりました。

開花が始まると、木の様子を見極めながら摘蕾や摘花を行い、その後、受粉作業を行います。

梨の木の負担を減らす事と養分の調整をして美味しい梨を育てる為に、摘蕾や摘花、摘果、剪定は大切な作業になります。収穫後も圃場管理をする等、年間を通じて様々な作業を繰り返して、美味しい梨が栽培されます。

## 作文・図画コンテスト受賞者を表彰

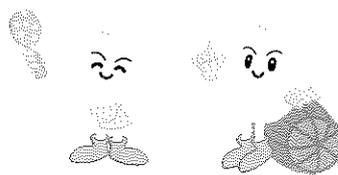
JAグループがすすめる「みんなのよい食プロジェクト」の一環として、これからの食・農を担う次世代の子供たちに、お米・ごはん食、稲作など、日本の食卓と国土を豊かに作りあげてきた稲作農業全般についての学びを深めてもらうとともに、子供たちの優れた作品を顕彰することを通じて、稲作農業の多面的機能とお米・ごはん食の重要性を広く周知するために、千葉県農業協同組合中央会、千葉県農協農政対策本部が主催となり「ごはん・お米とわたし」作文・図画コンクールを開催しています。

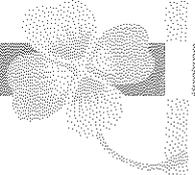


## 「ごはん・お米とわたし」

毎日のごはんで美味しかった事や家族とのコミュニケーション、お米・ご飯に関しての思い出や考えた事などを課題として募り、44回目を迎えた令和1年度は千葉県内から作文、図画合わせて4,031点、全国では111,427点の応募があり、昨日、審査結果が発表されました。

当JA管内からは毎年受賞者がおり、今回は作品部門から入選作品がありました。





## 直売所看板を設置

本店敷地入口と国道464号線沿いの2か所に、この度、当JA農産物直売所「とれたて産直館印西店」を周知する為に大型看板を設置しました。

特産物をモチーフにしたキャラクターが描かれた可愛い看板は、国道を走行中の車からも見やすく、直売所担当者は、看板設置をした事により一層の集客に期待を寄せました。

今後、「とれたて産直館栄店」「やおばあく」の看板も設置する予定です。



地域貢献活動の一環としてJA共済の協力を頂いています

## 年金の事なら当JAにご相談下さい

## 年金相談会



親切丁寧に相談を承ります

当JAでは、毎月、社会保険労務士を迎えて年金相談会を開催し、国民年金や厚生年金など様々な年金の疑問、質問にお答えして、手続きのお手伝いをさせて頂いています。ご相談は個別に行っており気兼ねなく相談して頂く事ができますので、お気軽にご相談下さい。

※相談会は予約制となっております。  
詳しくは下記連絡先までお問合せ下さい。  
JA西印旛 中央支店 0476-48-2210  
東部支店 0476-95-1101

## JA西印旛農産物直売所 営業時間変更と定休日設定、加工業務休止のお知らせ

日頃より、当JA農産物直売所をご利用頂き誠にありがとうございます。  
4月1日(水)より下記の通り、各直売所の営業時間の変更と定休日の設定、とれたて産直館印西店の加工業務を休止とさせていただきます。

- 【営業時間】 2020年4月1日(水)より10:00～17:00まで
- 【定休日】 毎週月曜日  
※月曜日が祝日の場合、平日の翌営業日を休店とさせていただきます。
- 【休止業務】 とれたて産直館印西店加工業務

## 便利でお得な

### JAカードはお持ちですか？

お申込み、各種サービスについては、当JA各支店、金融渉外担当者までお気軽にご相談下さい。

新会員さま応援します！

JAカードのご入会とご利用で  
最大**10,000円**  
相当のポイントプレゼント！

初年度年会費無料！  
(～10万円～)

【お問い合わせ先】 JA 西印旛 中央支店 0476-48-2210  
東部支店 0476-95-1101

ホームページからのご確認はこちら！ <http://www.ja-nishiinba.or.jp>

# スプリングキャンペーン

## 定期貯金 2020

キャンペーン期間 令和2年3月2日(月)～4月30日(木)

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  
右記の金利で  
お預かりいたします。

【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%**

★お問い合わせ、お申し込みは各支店窓口までお気軽に！

◇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

# 山菜入門

山菜トビイサ  
荻田毅(おぎた たけし)

## 安全に採取、おいしく味わうための六カ条

山菜がおいしい季節になりました。  
山菜を安全に採取し、  
おいしく味わうためのポイントをお教えします。  
さあ、春の息吹をいただきますしよう。

### その一 時期

#### タイミングを逃さず 採取すべし

早春には新芽部分を摘んで食べる山菜が多い。そのタイミングを逃すと、あくが強くなって食べることができません。この一瞬を逃さずに採取するところが山菜狩りの醍醐味(だいごみ)です。山菜は出てくる順番があるのでそれを覚えておくとう便利。フキのとう→ゴミ→タラの芽→ウド→ワラビ→ミズなど覚えておく、今は何が旬なのか、次の狙いは何なのかを分かれます。桜前線と共に山菜前線も北上し、標高を駆け上がります。



### その二 場所

#### 標高を変えて 「時間を巻き戻す」

日当たりの良い場所を好むなど、狙う山菜が好む環境を理解しておかなければ山菜は見つかりません。採取のタイミングを逃したら、採取場所を北上するか標高を高くするかして「時間を巻き戻す」。東京の3月の気候が、東北地方や高い山の上では6月ごろまで再現されます。採取場所を少しずつずらしながら各地で追い求めることも楽しみの一つです。



### その三 装備

#### 天候の急変にも 対応できる服装を

春は天候が変わりやすいものです。天気の変化に対応できるよう、かっぱや防寒服は常に準備しておきましょう。履物は登山靴やトレッキングシューズにスパッツか長靴が良いでしょう。山菜の近くにはトゲのある植物や皮膚がぶれる植物が生えているので、シャツも長袖が原則です。またタラの芽やミヤマイラクサなど、トゲがある山菜を採るには軍手が必要です。採った山菜の鮮度を維持するために古新聞と水の入った霧吹き、高い山を登る場合はクマよけの鈴も持って行きましょう。



### その四 採取後の処理

#### 山菜ごとに 最適な保存方法を選ぼう

たくさん採れたら保存する必要があります。ゼンマイは重曹を使ってあく抜きをした後に乾燥保存、ワラビは同様のあく抜き後に塩漬けにします。ミツバなどあくが弱く、香りや風味が大切な山菜は、短期間限定ながら生のまま冷凍保存するのがベスト。



### その六 料理方法

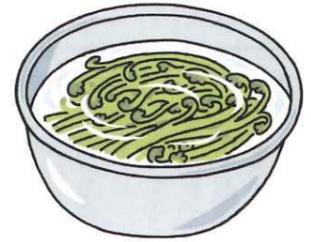
#### 風味を損なわず あく抜きの

山菜の多くは「あく抜き」が必要です。面倒でもそれぞれのあく抜き方法を覚えましょう。あく抜きの所要時間をよく聞かれますが、山菜の鮮度により大きく異なります。大事なポイントは、あく抜きの途中にちよいちよい味見して抜け加減を確認すること。また、例えばヤマウドは酢水に漬けてあくを抜きますが、抜き過ぎると今度は食物繊維がポロポロになり、食感を損なうので注意しましょう。

### その五 食毒判別方法

#### 見分けが付かなければ 食べるべからず

食べられる山菜に似た毒草も多いです。アサツキに似たスイセン、モミジガサに似たトリカブト、ギョウジャニンニクに似たスズランなど、毎年のように中毒事故が発生しています。図鑑の絵や写真と姿が似ているだけで判断はせず、確実に分からない場合は専門家に確認しましょう。



ワラビ

山菜狩りの王道食材。春から初夏まで新芽が出続けることも、一度にたくさんの収穫が見込まれることも魅力。あく抜きは一握りのワラビに対して小さじ1杯の重曹を振り、熱湯を掛け一晩置く。



ウド

桜の開花直後が発芽時期。そのタイミングを逃して「うどの大木」になったらもう手遅れ。あく抜きには酢水を使うのがポイントで、料理も酢みそあえが合う。



コゴミ

シダ類には珍しくあくが弱く、軽く湯がいただけで食べられるのが魅力。最近「アカコゴミ」と呼ばれる赤色の別種も人気。ごまあえは絶品。



シオデ

天然のアスパラガス。味は市販されているアスパラガスと違いが分からないかもしれない。ゆでたまよネーズで食べるとおいしい。



ミヤマイラクサ

ミヤマは深山で、標高の高い場所で見つからない。小さなトゲを甘く見たら大変痛い目に遭うので、採取するときは必ず軍手を使うこと。塩ゆでした後、水にさらすことであくが抜け、トゲも気にならなくなる。



ウルイ

山菜はあくが強いという常識を覆し、さっと湯がいただけでヌメリのある味を楽しめる。野菜としても栽培されている。



# あなたもチャレンジ 家庭菜園

## 色鮮やかなサラダを楽しむリーフレタス

園芸研究家・成松次郎

レタスの仲間の結球しないタイプで、和名をチリメンチシャといい、赤葉品種はサニーレタスの名でもおなじみです。さまざまな品種があり、カラフルなサラダが楽しめます。

立ちしやすくなります。そのため、種まき適期は3〜4月と9月です。

【品種】葉が赤い「レッドファイヤー」(タキイ種苗)、「レッドウエーブ」(サカタのタネ)、とう立ちの遅い「晩抽レッドファイヤー」(タキイ種苗)、緑の「グリーンウエーブ」(タキイ種苗)などがおすすめです。焼き肉を包んで食べる「チマサンチュ(青葉種)」(タキイ種苗)も家庭菜園向きです。

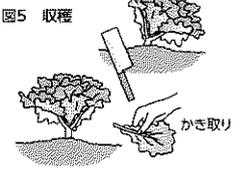
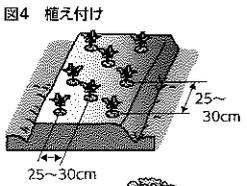
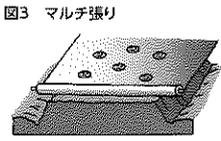
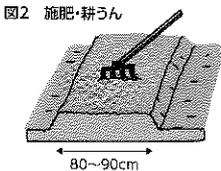
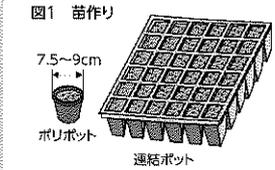
【栽培期間】発芽と成長の適温は15〜20度なので、夏と冬の栽培は困難です。また、5〜6月の長日期(1日のうち昼の時間が長い季節)は花芽ができて、とう

引きして本葉4〜5枚の間苗を作ります。この種は好光性なので、暗黒下では発芽しにくい性質があり、種には土を薄く掛けます(図1)。まいたら新聞紙で覆い、その上から灌水(かんすい)すると、土の乾きも少なく、強い日差しからも守られます。

【畑の準備】幅80〜90cmの栽培床に1平方m当たり苦土石灰100gをまき、土とよく混ぜておきます。植え付けの1週間前に、元肥として化成肥料(N:P:K=10:10:10)を100g程度と堆肥2〜

3kgを施します(図2)。平畝を作り、黒のポリマルチを張ります(図3)。

リーフレタスは葉の間に土が入りやすいので、ポリマルチをして、葉が汚れないようにしましょう。



※関東南部以西の平たん地を基準に記事を作成しています。



# 野菜もの知り百科

## アスパラガス (キジカクシ科アスパラガス属)

土壌医・藤巻久志

アスパラガスというと、年配の方は1960年代に毎日のようにテレビから流れていた弘田三枝子の製菓会社のCMソング「アスパラで生きぬこう」を思い出すかもしれません。うま味成分のアスパラギン酸は疲労回復やスタミナ増強に効果があるといわれています。

アスパラガスは呼吸作用が盛んで、品質が低下しやすい野菜です。高速道路網とコールドチェーン(低温流通体系)が整備されるまでは、アスパラガスといえば高価な缶詰のホワイトアスパラガスでした。1970年代に緑が鮮やかで歯切れの良いグリーンアスパラガスがスーパーに並ぶようになり、和洋中に向き、調理が簡単なので消費が拡大しました。

アスパラガスは野菜では珍しい多年生植物で、一度植え付けると10年くらい収穫を続けることができます。夏に茎葉が光合成で作った養分は根に蓄えられ、冬に地上部は枯れます。翌春、土を割って若茎が伸び、30cmくらいになったら収穫です。

アスパラガスは雌雄異株で、雌株は秋に赤い実を付けます。雄株の方が茎数が多く、収量が上がるので、今は全部雄株になる交配種が主流です。きれいな赤い実をどうしても見たい場合は、「メリーワシントン500W」などの固定種を栽培します。

アスパラガスは取りたてが一番おいしいですが、保存する場合は穂先を上を立てて冷蔵庫に入れます。横に寝かせて保存すると、立ち上がろうとしておいしさの主成分の糖分やアミノ酸を消費してしまいます。

アスパラガスはユリ科に分類されてきましたが、DNAが決める新分類ではキジカクシ科になりました。アスパラガスはオランダ人によって長崎に伝えられたので、和名はオランダギジカクシ(和蘭雉隠)です。茎葉は初夏にキジが隠れるくらいの草丈1〜2mに生い茂ります。その頃になるとキジが畑に出てきてケーン、ケーンと鳴きます。



※新連載

★ 4月 ★  
 今日あなたの運勢  
 モナ・カサンドラ



【全体運】 運気は大きく盛り上がり動きが激しいときです。善は急げ、早めの行動が吉。下旬からは守りに回って正解  
**獅子座**  
 7/23-8/22  
 【幸運の食べ物】 エビ



【全体運】 交友関係が活発化し盛り上がり。縁談は自分で進めるのも人に勧めるのも吉。仲人を引き受けるのも招運に  
**双子座**  
 5/21-6/21  
 【健康運】 体力増進のチャンス到来。新しい運動を  
 【幸運の食べ物】 アスパラガス



【全体運】 好調運です。順序立てて物事を進めると困難と思っていたことも解決へ。満足はいく結果を得られるでしょう  
**牡羊座**  
 3/21-4/19  
 【健康運】 友人とスポーツを楽しむのに最適です  
 【幸運の食べ物】 アシタバ



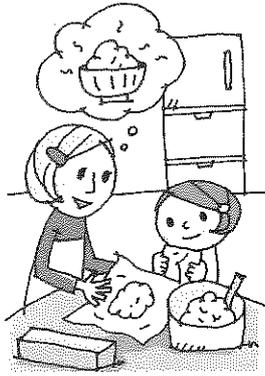
【全体運】 運勢は回復傾向。年上の人の話に耳を傾けて。相手の意見を受け入れる余裕が幸運をもたらします。早寝にツキ  
**乙女座**  
 8/23-9/22  
 【健康運】 神経質にならないで。美味な緑茶が味方  
 【幸運の食べ物】 タケノコ



【全体運】 前半はもたつきが感じられるものの後半は回復へ。大事なことはじっくり構え、下旬から始動するのが良い選択  
**蟹座**  
 6/22-7/22  
 【健康運】 持病のケアが重要。血の巡りを良くして  
 【幸運の食べ物】 新じゃがいも



【全体運】 緩やかな上昇運です。丁寧な作業が実りをもたらします。問題が起きてても、慌てず対処すればうまくいくはず  
**牡牛座**  
 4/20-5/20  
 【健康運】 ストレスをためがち。発散を心掛けて  
 【幸運の食べ物】 レタス



### お米で健康

## お米・ご飯のおいしい保存方法

管理栄養士・フードスタイリスト・大槻万須美

新生活がスタートする時期、忙しくてもおいしいご飯を食べられるように、お米やご飯の上手な保存方法をマスターしましょう。

#### 〈お米の保存方法〉

精米されたお米は、生鮮食品です。密封容器に移し替えて野菜室で保存するのがベスト。常温でなら、温度・湿度が安定的に低い場所に保管しましょう。保存期間は季節にもよりますが、基本的には2週間から1カ月が目安です。

#### 〈ご飯の保存方法〉

炊きたてのご飯はふつくと軟らかです。それは、お米に含まれているでんぷんに水を加えて加熱することで、組織が緩み、「α化」と呼ばれる消化しやすい状態に変化するから。逆に、保温を長時間続けたり、冷えたりしたご飯がボソボソとした食感になるのは、でんぷんに

含まれていた水分が失われて、生でんぷんの構造に近くなるからです。そしてこのような現象をでんぷんの「老化」と呼びます。でんぷんの老化は、2〜4度の温度帯が最も進むといわれており、α化でんぷんを高温のまま乾燥するか、急速に冷凍することにより防止することができます。家庭では、できるだけ早く冷凍できるように工夫を施して、冷凍保存するのがお勧めです。

(1)炊きたてのご飯を1食分ずつ、水分が失われないようラップを使って、空気が入らないようにぴつたりと平たく包みます。冷凍ご飯の専用容器を使用する場合は、熱々のご飯を容器の上まで詰めてふたをします。

(2)粗熱が取れば、金属トレイに置き、ご飯の上にも保冷剤を載せるなど冷えやすい工夫をして冷凍庫で速やかに冷却しましょう。

(3)冷凍後、フリーザーバッグに入れて空気を抜いて保存します。※冷凍ご飯はラップのまま電子レンジで加熱します。途中でほぐすとふつくと仕上がります。温めたご飯は熱いうちに食べましょう。冷凍ご飯の保存期間はおおむね3週間程度といわれています。



### ストップ！ 農作業事故

## 高齢者の筋力低下と機械操作

人間工学専門家・石川 文武

今回から「高齢者と農作業安全」をテーマとして解説していきます。農業者の60%近くが65歳以上となっている現実の下、高齢者の心身諸機能がどのような状態になっているかを理解していただくことを狙っています。もちろん、高齢化に伴う心身諸機能の低下はばらつきが大きく、例えば、65歳であっても75歳相当の体力だったり、まだまだ50歳程度と判定される方もいます。若いと判定されたからといって過信しないように、どのように行動すれば良いか、また、周囲の方向がどのようにサポートすれば良いかのヒントになれば幸いです。

加齢による筋力の低下は対象とする筋肉によって異なりますが、40代後半から多くの筋力において低下が認められます。男性を例とすると、20歳頃を100とした場合、背筋力は70歳で70前後、脚の筋力は60歳で70前後と低下します。また、女性の場合は大半の筋力が男性より劣っており男性を100とした場合平均で全身63・5、上肢55・8、下肢71・9、体幹63・8となっています(文部科学省のデータより)。

年齢と背筋力の関係をいろいろなデータから作図しました。25歳頃をピークとして低下してきます。背筋力および腹筋が弱くなると作業姿勢、重量物運搬、作業持続時間などによって腰痛を起こす可能性が高くなります。腰痛は背筋力の低下だけでなく、腹筋力の低下も原因となるので、日常的に背筋、腹筋の強化に努めると良いですが、過度の強化は控えましょう。

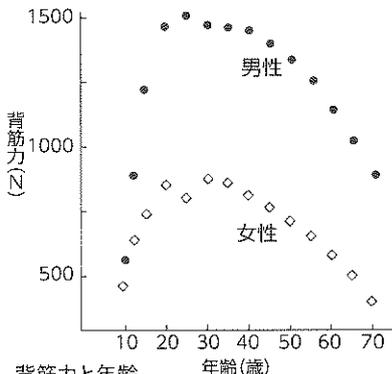


図 背筋力と年齢

【事例】圃場(ほじょう)作業終了後にトラクターで帰宅する途中、下り坂で速度を抑えようとブレーキペダルを踏んだが、踏力が十分でなく、そのまま暴走して立ち木に衝突した。

【分析】必要な踏力が出ずに速度制御ができなかったため、脚の筋力の低下が影響した事例です。



天秤座  
9/23~10/23

【全体運】楽しい席にお呼ばれるなど心弾むことが増えそう。人の輪に積極的に入っていき、うれしい発見があるはず  
【健康運】回復、改善へ。名医に出会える予感も  
【幸運の食べ物】イカ



山羊座  
10/24~11/22

【全体運】心配事が増えそう。気になるなら、まずは事実確認から。状況をきちんと把握することが改善へとつながります  
【健康運】悪いところは放置しないで早めに受診を  
【幸運の食べ物】ソラマメ



射手座  
11/23~12/21

【全体運】活気のある運氣です。歓迎会の幹事などを引き受けるなど招福につながります。面倒見の良さを発揮して人気者に  
【健康運】チームで楽しめるスポーツにツキあり  
【幸運の食べ物】アサリ



水瓶座  
2/19~3/20

【全体運】しまったと思ったら一度立ち止まって考えましょう。運氣は下旬から上昇。後から駆けつけた方が吉と出ます  
【健康運】食べ過ぎたらいつもより体を動かして  
【幸運の食べ物】ゼンマイ



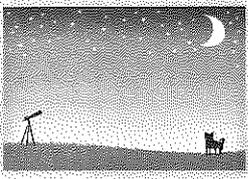
水瓶座  
1/20~2/18

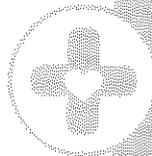
【全体運】パワフルな期間ですが、やり過ぎが気になります。押しだけでなく少し引き、人の意見を聞いて、発展性が拡大  
【健康運】筋力アップの好機ですが、けがには注意  
【幸運の食べ物】キヌサヤ



魚座  
2/19~3/20

【全体運】高め安定運ですが、お金の管理は注意が必要。計画的に使うようにしてください。約束、契約事は後半ほど◎  
【健康運】音楽に合わせて体を動かす体操が◎  
【幸運の食べ物】トマト





## 家族の健康

### 春冷え対策

健康科学アドバイザー・福田千晶

春の日差しは気持ち良いけれど、時に寒くなり「花冷え」という季節の言葉も使われます。この時期は日によって朝夕と昼間でも寒暖差が大きくなります。

特に屋外での農作業では、地面が冷たく風があれば体感温度はさらに低く感じます。しかし、昼間は日差しが強くなると暖かく、体を動かしていると暑くなり汗ばむこともあるでしょう。夕方になって気温が下がれば一気に体が冷えてしまいます。

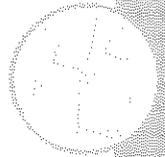
体が冷えると、免疫機能が低下するといわれ、風邪をひきやすくなります。また、胃腸の調子が悪くなったり、肩凝りや腰痛、頭痛なども出現しやすくなります。血圧が上昇したり、不整脈が現れたり、疲れやすくなったり、いろいろな不調を引き起こしかねません。

この季節に屋外での作業などでは、朝夕や風のある日は、重ね着で出掛け、気温が上がったり、体を動かして暑く感じたら、徐々に衣服を脱いで上手に調節しましょう。風のある日は、ウィンドブレーカーのような風を通さない上着があると体が冷えにくいのです。まだ寒い朝は、首、手

首、足首がしっかりと覆われる衣服を心掛けましょう。日差しが出てきて、暑く感じたら上着は脱いで、汗は小まめにタオルで拭き取るようにします。

寒さも感じる日の昼食にはポットに入れた熱いお茶などを飲んで、水分補給と体の中から温めることも忘れなく。夜の入浴はゆつくり湯につかり、温まりましょう。食事でも春は生野菜のサラダや酢の物など春夏向きの方がおいしそうに見えます。生野菜は冷蔵庫で冷やさないようにとか、生野菜だけではなく加熱調理した温野菜も食べるように心掛けましょう。春が訪れても、実はまだ寒さも残るこの時期、生活の工夫で体が冷えないように注意して快適に春を楽しみましょう。

お花見に行くときも、寒さ対策をお忘れなく。地面に敷くシートに座布団、膝掛け、マフラーなど用意して寒さなく楽しみたいですね。

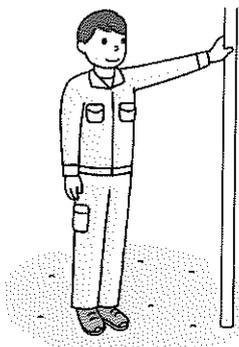


### 太ももの前の筋肉を伸ばす

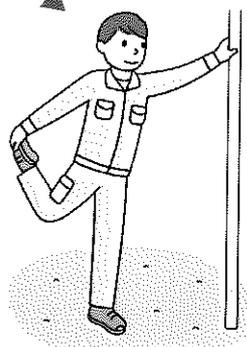
いつでもどこでも手軽に体操

日本体育大学運動方法体操研究室教授・荒木達雄

ハウスやブドウ棚などの支柱を使った体操を紹介します。立ち仕事では、太ももの筋肉が体を支えるために疲労してしまいます。さらに重力がかかるので、どうしても足の血流が悪くなってしまうと、作業中に疲れを感じたときや、休憩中にこの体操を取り入れてください。



① しっかりとした支柱の脇に立ちます。左手で支柱をつかみながら、左足1本で立ちましょう。



② 右膝を後ろに曲げ、爪先をつかみます。右足を後ろに引っ張るようにして、太もも前部を伸ばします。



③ 気持ち良く感じる位置で4〜5秒伸ばします。同じ要領で左足も行いましょう。

## 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

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

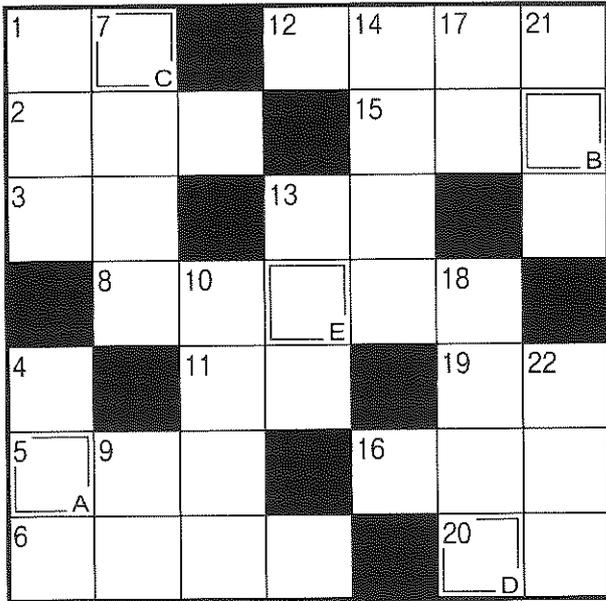
## JA虹の友 会員募集中

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

# 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タテのカギ

- ①ビニール——の中で作物を育てた
- ④ピッ、ピッ、ピッ、ポーン
- ⑦口紅を片仮名言葉でいうと
- ⑨メロンやズッキーニもこの仲間
- ⑩ハワイの代表的なビーチリゾート。ダイヤモンドヘッドが見えます
- ⑬視覚、聴覚、触覚、味覚、嗅覚のこと
- ⑭臭いため嫌われやすい昆虫
- ⑰国語、数学、——、社会
- ⑱ウナギの内臓を使って作る汁物
- ⑲菜の花の咲く頃に降る——梅雨
- ⑳土俵の上で戦います

## ②ヨコのカギ

- ①冬が終わるとやって来ます
- ②羊やアルパカの毛のこと
- ③スナップエンドウの下処理の際に取る物
- ⑤掃き掃除をするときに使います
- ⑥欲しかった商品が——になっちゃった……残念
- ⑧瞬間——の蛇口から熱湯をくんだ
- ⑪契約書や伝票に押します
- ⑫ハトの形をした笛
- ⑬輪——、消し——、——手袋
- ⑮物の重さのこと
- ⑯選挙の立候補者が肩から掛けます
- ⑰木がたくさん生い茂っている所
- ⑳患者を診察する人

◇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)

☆応募のきまり  
○締切 4月末日(消印有効)  
○発表 本誌6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。

◇荒井 義臣  
◇岡戸 清志  
◇木崎 町子  
◇宮本 広子  
◇吉野 きみ子

## クロスワード

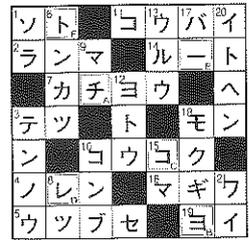
農協全国  
商品券が  
当たる!



メールでも  
募集中!

アドレスはこのページ  
下を見てね♡

2月号の解答  
ABCDEF  
チヨコレート



## ◇ハガキの書き方◇

切手 270-1334  
印西市西の原4-3  
JA西印旛本店  
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

- 平野 カナ
- 真野 玉代
- 遠藤 とし
- 小林 美智子
- 武田 トシ子

◇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)

◇応募用紙は「とれたて産直館栄店・印西店・やあばあく」にあります。皆様のご来店をお待ちしております。

◇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)

◇応募用紙は「とれたて産直館栄店・印西店・やあばあく」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500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。デジカメデータ・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。

## 写真 大募集 お子様 ペット 時の眺め

◆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。



## お便りコーナー

- ◇いつも興味深く読ませていただいています。(弘さん)
- ◆ありがとうございます。多くの方に興味を持って頂ける誌面作りをしたと思います。
- ◇直売所での買い物は何より楽しみです。(洋子さん)
- ◆購入するだけでなく、並んでいる農産物から季節の移り変わりを感じる事ができますね。春野菜が沢山集荷される季節なのでお召し上がり下さい。
- ◇生産者さんの「思い」が伝わってくる楽しい誌面がとても良いと感じています。(チヨさん)
- ◆生産者の皆様の「頑張り」や「思い」が伝わってれば幸いです。消費者の皆様が生産者のサポーターです。応援して下さい。
- ◇レシピのコーナーは家では作らないものばかりなので味を想像しながら楽しく見えています。(佐千子さん)
- ◆レシピを見て味が想像できるのは凄いですね。今度、料理に挑戦してみして下さい。
- ◇新鮮野菜美味しいです。(弘信さん)
- ◆新鮮なので味が抜群だと思います。生産者によって味に違いもあるので食べ比べてみるのも楽しいかもしれませんね。



## 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ブレンドしています。美味しいお茶をお楽しみ下さい。

## 只今、予約承り中!!

【お問い合わせ先】

JA西印旛経済部 0476-48-2207



### ◆理事会報告◆

【第3回理事会】 令和2年2月28日

(審議案件)

第1号議案 総代会開催及び総代会提出議案について

第2号議案 新退職年金共済の財政再計算等に伴う年金規約等の変更について

第3号議案 会計監査人の報酬等の額について

第4号議案 令和2年度不良債権の処理方針について

**税務相談(無料)** 【申込先】0476-48-2201(総務課)

**日時** 4月22日(水) 午前10時～正午(毎月第4水曜日)

※5月の開催日は、本誌5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** 4月15日(水)・5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。

**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
4月19日(日)	中央支店
6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(無料)** 【申込先】各支店にお問い合わせ下さい。

**日時** 4月19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

**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**





# シエフ永井のおすすめ

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



## 「エビと春野菜のフリッター」



### 材料(2人分)

- エビ・・・・・・・・・・ 2尾
- フキのとう・・・・・・・・ 1本
- タラの芽・・・・・・・・ 2本
- オニオンスライス・・・・ 適宜
- ミニトマト・・・・・・・・ 2個
- サラダ油・・・・・・・・ 適宜
- ソース
- マヨネーズ・・・・・・ 大さじ2
- レモン汁・・・・・・・・ 小さじ1
- 粉さんしょう・・・・・・ 小さじ1/2
- フリッター粉
- 小麦粉・・・・・・・・ 3/4カップ
- 炭酸水・・・・・・・・ 3/4カップ

### 作り方

- (1) フリッター粉とソースの材料をそれぞれよく混ぜ合わせておく。
- (2) エビ、半分に切ったフキのとう、タラの芽をフリッター粉にくぐらせ、180度に熱したサラダ油で2〜3分揚げる。
- (3) 皿に土台としてオニオンスライスを置き、(2)を盛り付け、ミニトマトをあしらひ、容器に入れたソースを添えて出来上がり。

#### アドバイス

炭酸水の代わりにビールを使ってもOK。冷めてもカリカリとなる。

## 「サワラとハクサイのサツと煮」



### 材料(2人分)

- サワラ・・・・・・・・ 2切れ(30g)
- ハクサイ(芯の部分)・・・・ 1/8個
- スルメイカ・・・・・・・・ 適宜
- ヒラタケ・・・・・・・・ 1/4パック
- スナップエンドウ・・・・・・ 2個
- ショウガ薄切り・・・・・・ 2枚
- 合わせだし
- かつおだし・・・・・・ 3カップ
- みりん・・・・・・・・ 大さじ2
- 酒・・・・・・・・ 大さじ2
- 薄口しょうゆ・・・・・・ 大さじ1
- 塩・・・・・・・・ 小さじ1/2

### 作り方

- (1) 鍋に合わせだしを入れて沸かし、ハクサイ、切ったスルメイカ、ショウガを入れ、中火で5分ほど煮る。
- (2) 塩をして1時間ほど置いたサワラ、ヒラタケ、スナップエンドウを鍋に加え、5分ほど煮る。
- (3) 鍋の火を消し30分程度味を含ませ、ハクサイは半分程度に切り、他の食材と器に盛る。再び鍋を火にかけ、残っているだしを熱くする。だしを掛けて出来上がり。

# 連休中のATMのお取扱いのご案内

日頃より、当JAのATMをご利用頂きありがとうございます。連休中のATMのお取扱い時間をご案内致します。尚、連休前後の営業日につきましては、窓口が混雑し通常よりも処理にお時間をいただく可能性がございますので、ご了承ください。

※詳しくは各支店までお問い合わせ下さい。

【お問い合わせ先】 中央支店 0476(48)2210  
東部支店 0476(95)1101

連休中のATM稼働時間	
	5/2(土)～5/6(水)
中央支店	9:00～17:00
東部支店	
介護福祉センター	
旧宗像支所	
印西市役所印旛支所	
栄町役場	8:00～21:00
白井市役所	



## 編集うら話

新型コロナウイルスが猛威を振るっている事もあり、出掛けた時に花粉症の影響でクシャミをしたかったのですが、周りの方の反応が怖くて我慢してしまいました。咳もクシャミもしないようにすると猶更しくなりませんか？神経質になっている様で、電車内で咳をした人が責められたニュースも聞きました。新型コロナウイルスが原因となったハラスメント「コロハラ」があるとテレビで言っていました。喘息で咳をしたら、病気を疑われ解雇に至ったり、職場でイジメを受けたりするそうです。感染を予防する為に出掛ける事を躊躇したら破局したカップルもいるそうです。いつまで続くのでしょうか？本誌が発行されている4月には終息に向かっているといいのですが・・・。(F・S)

## わが家のかわいしペット



遊びたいけど眠気には勝てないなあ・・・ZZZ



まめ

★印西市草深 大野 清さん

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

JA西印旛

検索



ここをクリック

★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・農業のご注文)(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) ☎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