

# おけはし

3  
2021



印旛郡栄町南  
川上 君子さん  
愛央ちゃん

【特集】

「私」の人生を振り返る  
自分史の書き方・作り方講座



JA西印旛

応募券

3月号

川上君子さんを紹介します。今月は印旛郡栄町南で花を栽培している

表紙紹介



年間を通じて様々な花を出荷しています



どんな花を栽培していますか？

年間を通して、水仙やアイリス、カスミソウ等、季節に合わせて15種類程、父に手伝ってもらいながら栽培して主にJAの直売所に出荷しています。同じ種類程の農産物も栽培しています。  
花が好きなので部屋中を花いっぱい飾れたら最高の贅沢だと思っています。



栽培をして大変な事と嬉しかった事がありますか？

台風等、天候の影響を受ける事が大変です。今年の2月は温度差があったので出荷しようと思っていた花が散ってしまうなどの被害があり大変でした。花の出荷を楽しみにしているお客様がいる事とお客様に「コロナ禍の自粛生活だけど花を見ると癒しになる」と言われた時が嬉しかったです。



消費者へのメッセージ

季節を感じられる花を一生懸命に栽培していますので、楽しんで下さい。



【目次】

「私」の人生を振り返る	
<b>特集</b> 自分史の書き方・作り方講座	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 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

おたのしみ



投稿されて驚きました。今年も米を守ってもらいます

## 「何コレ？」 私もビックリ！ テレビで紹介されました

印西市草深 櫻井 よしさん

令和3年2月21日に放送されたテレビ朝日の番組「ナニコレ珍百景」で、我が家の田んぼにある、案山子代わりに設置した置物が投稿されました。

以前、知人が持ってきた人型の置物を家の庭にオブジェとして置いたままにしていたのですが、昨年、田んぼ沿いに無人直売所の小屋を建て、お客様をお迎えのつもりでエプロンを付けて小屋の中に設置しました。無人直売所の中に、お客様にクレームがあったら教えてもらおうとノートを置いたのですが、「美味しかった」と有難い感想の他に置物について書いてあり、予想以上にお客様の評判が良かったのですが、毎年、米の収穫時期になると鳥が来て米を食べてしまうので、案山子代わりに田んぼに設置場所を変更する事にしました。イノシシも近年多く出没しているので、イノシシ除けにもなっ

たと思っています。

直売所を利用した方が番組に投稿したようで、テレビ局から突然連絡が来て驚きました。最初は恥ずかしいと思ったのですが、せっかくなので取材を引き受ける事にしました。番組の取材には3人のスタッフの方が来て、昼間と夕方に数パターン撮影し、時間がかかったのですが、実際に放送されたのは数分だったので、これにも驚きました。

残念ながら珍百景には登録されなかったのですが、放送後には知人から電話やメールが沢山きたので楽しい話題になって良かったかなと思います。今はコロナ過なのでマスクも付けてみました。今後も、何か地元から話題になる事が投稿されたら面白いと思います。

## 栄町黒大豆研究会講習会 2/13

栄町黒大豆研究会が、同町にある、「ふれあいプラザさかえ」で研修会を開きました。

黒大豆生産者の他、印旛農業事務所、同町、当JAが出席して、昨年の栽培状況の振り返りと病害虫対策について講習を行い、参加者は、同町の特産品として黒大豆栽培を盛り上げる為に熱心に講習会に参加していました。

同町の特産品として、より一層の品質向上や新規生産者の募集についても話し合いました。今後も、行政やJA等が協力して、生育に合わせて講習会や勉強会を行う予定です。



特産品として今後も盛り上げたいです



## スイカの苗定植始まる

印西市草深のスイカ生産者が、初夏にスイカの収穫をする為に、2月からスイカの苗の定植を行いました。

生産者は、接木をして丈夫な苗を育てる為に台木となるユウガオ等の苗に切り込みを入れ、そこに切断したスイカの苗を挿し込む細かい作業を行い、ある程度の大きさまで成長させてから定植を行います。取材をした生産者は、「2月が予想より暖かい日が続いたので、生育が早い」と話していました。

天候にもよりますが、2月に定植した苗が順調に生育すれば5月頃に収穫でき、直売所や市場へ出荷されます。



順調な生育が期待されます

## 旬を迎えた苺を収穫

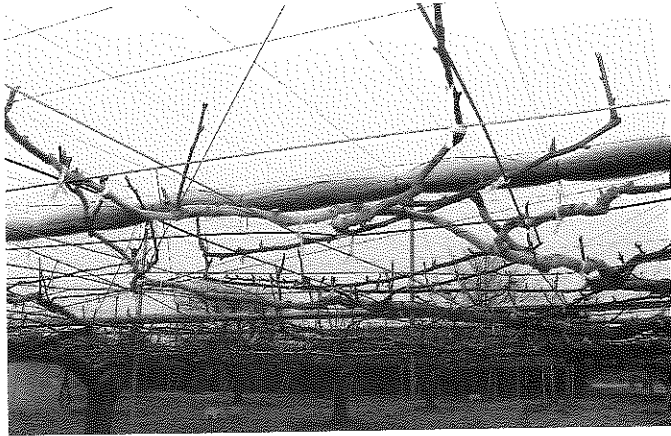
当JA管内では人気のフルーツの一つである苺を栽培する生産者も多くいます。当JA各直売所でも地元産の苺が人気で購入するお客様が多くいます。

苺は概ね、例年通りの生育で、栽培しているビニールハウスを訪問すると甘酸っぱい香りが漂っていました。

生産者は出荷の為に収穫時期を迎えた苺を選別して、一粒ずつ丁寧に収穫し「かけはしで紹介してもらえると助かります」と話す生産者や「2月に暖かい日が続く、急に苺が色付き収穫量が多くなった日もあり収穫が大変だった」と話す生産者もいました。苺の収穫は5月頃までを予定しています。



苺を収穫する生産者



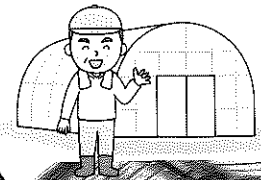
剪定作業が行われました

## 今年も美味しい梨を栽培したいです

梨の収穫は7月下旬頃から始まりますが、美味しい梨を栽培するには1年を通して様々な作業が行われています。選定や摘蕾、摘花等、木の負担を減らす為や数量を調整する為に様々な作業が行われています。

梨の圃場で剪定作業を行っていた若手生産者がいたので取材をしてみると「上を向く作業が多いので首が疲れたり、細かい作業なので指も疲れしたりします」と話しながらも、今年も美味しい梨が収穫できる事に期待をしていました。

4月上旬には真っ白な綺麗な花が開花して摘花作業や受粉作業が行われます。



## 廃棄プラスチックは適切に処分しましょう

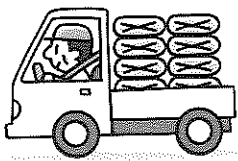
この度、印西市農業用廃プラスチック対策協議会と当JAが農業用廃プラスチックの回収を行い、回収場所となった印西市クリーンセンターには多くの生産者がビニールハウスとして使用したビニールや肥料袋等の不要になった農業用プラスチックを持ち寄りました。

生産者が持ち込んだ農業用プラスチックは個別に軽量し、種類ごとに分類して処分の手続きをしました。回収されたビニールは施設が適切に処理致しました。

廃棄プラスチックの回収は毎年、予定していますので自宅や圃場で焼却せず、保管をお願い致します。



適切な処理を致しました



## 休日購買店舗再開しました

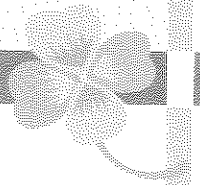


休日もご利用下さい



暖かくなり、農産物の栽培も忙しくなってくる時期になりました。冬季の間、休日の営業を休止していました本店敷地内にある休日購買店舗の営業が3月から再開となりました。

休日でも職員が対応して農産物や畑の状態等からお客様のニーズに合った商品をご提供できますので、ぜひ、ご相談下さい。また、営農情報やレシピ等を検索できる電子図書館（パソコン）もご用意しておりますのでご利用下さい。



## 健康第一！ 定期的に検診をしましょう！ 2/8

当JAは地区毎に健康診断を実施しています。2月に印西地区の組合員を対象とした健康診断を実施しました。健康診断で行う血圧や採血等の基本の診断に加えオプションで他の検査もできる事から、毎回多くの方が受診しています。消毒やアクリルボードで仕切りを作る等、コロナ禍での対策をしながら対応しました。

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。



日頃から健康管理に心がけましょう

## 地域貢献活動

### 安心、安全、楽しくご利用下さい

地域貢献活動の一環としてJA共済の協力を頂き、新型コロナウイルス感染拡大防止を目的に、この度、当JA各直売所レジに飛沫拡散防止の仕切りを設置しました。

感染拡大防止には心掛けて営業をしておりますが、より一層、お客様と職員の安全を考慮し、安心してご購入物を楽しんで頂ける様、これからも当JAは取り組んで参ります。感染拡大防止のご理解、ご協力をお願い致します。

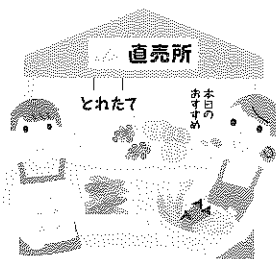


JA共済の協力を頂いております

### 直売所看板を設置

昨年、設置した「とれたて産直館印西店」の周知看板に続き、この度、当JA農産物直売所「とれたて産直館栄店」と「やおばあく」を周知する為に両店の看板を、地域貢献活動の一環としてJA共済の協力を得て設置しました。

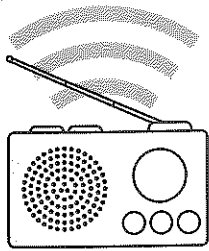
農産物をモチーフにしたキャラクターが描かれた可愛い大型看板を走行中の車からでも見やすい様に「栄店」は国道356沿い、「やおばあく」は国道16号沿いに設置しました。看板を見て、直売所に興味を抱いてくれる新規のお客様に期待が寄せられます。



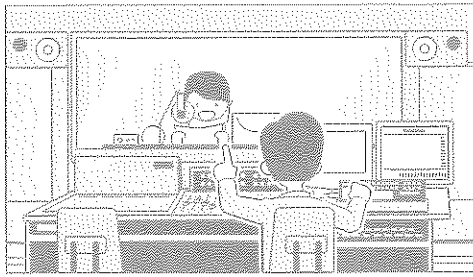
とれたて産直館栄店の看板



やおばあくの看板



## ラジオでJAをPR



ラジオ局のTOKYOFMはJA全農の提供でJAの様々な改革を通じて「農家ファースト」な農業を実現する試みとして活動し、日本全国の消費者に「食」の安心と安全を届けられると確信し番組作りをしています。

今回、同局の番組「前へ、前へ、全力農業」で当JAの篠田組合長がインタビューを受ける事になり、直売所についてインタビューが行われました。内容は加盟局38局で放送され、リスナーに当JAを知ってもらえる機会を得る事ができました。

# JAバンク千葉優遇プログラム

## ～JAマイステージ～

### サービス開始!

2021.5/25(火) 優遇対象となった方は、翌月25日から翌々月24日まで

**1 JAネットバンクでの振込手数料が最大3回まで無料!** (2021年5月25日(火)～)

▶ JAネットバンク上で振込手数料の発生する取引が対象です。(他JA、他行宛等)

**2 提携ATM入出金手数料が、時間帯問わず、最大5回まで無料!** (2021年9月25日(土)～(予定))

▶ 提携ATM(ローソン銀行、イーネット、セブン銀行、ゆうちょ銀行)の入出金手数料が対象です。  
※対象となる提携先はJAによって異なりますので、詳しくは各取引のあるJAにご確認ください。

対象となるお取引は? どんな取引が対象になるの?

判定月	4/30	5/25	6/24
判定月	5/1	5/31	6/24
判定月	5/1	5/31	6/24
判定月	5/1	5/31	6/24

1. 手数料の負担は各JAの取扱方針により異なります。  
2. 対象となる取引は、各JAによって異なります。詳しくは各取引のあるJAへお問い合わせください。JAバンク千葉ホームページ(462.08.001)をご覧ください。

▶ 個人のお客さまであればどなたでも対象になります。\*1

▶ 申込手続きは不要です(自動的に申込となります)。申込費・年会費もかかりません。

▶ JAとのお取引内容(給与・年金受取、販売代金受取、JAカード支払、公共料金、貯金残高、ローン残高、組合員資格等)を毎月末時点でポイントに換算します(初回判定月は2021年4月)。\*2

▶ 合計得点に応じて、お客さまごとにステージ1、ステージ2、ステージ3の3段階のステージを設定させていただきます。翌月25日～翌々月24日までの1か月間、ステージに応じて各種手数料の優遇を行います。

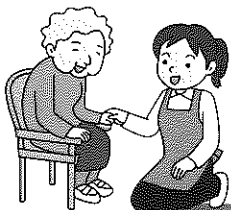
▶ JAバンク千葉優遇プログラムのサービス開始とあわせ、2021年9月30日(木)をもちまして、コンビニATM無料サービスを終了予定です。

▶ JAバンク千葉は、今後ご利用者の皆さまにご満足いただけるように、一層のサービス向上に努めてまいりますので、今後ともご愛顧くださいますようお願いいたします。

JA西印旛  
中央支店:0476-48-2210  
朝陽支店:0476-45-1101

## 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。



**ホームヘルパー  
募集中**

## JAで介護のお仕事始めませんか?

- ☆介護の仕事で、地域社会に貢献してみませんか?
- ☆年齢を問わず働けます。
- ☆ブランクのある方も安心して働けます。(同行指導有)

【問い合わせ】 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

# 自分史の書き方・作り方講座

これまでの人生で起こった出来事を、自分の歴史として文章に書き記す自分史。経験や知識を家族や友人に伝えると同時に、これからの人生をどう生きるか考えてみましょう。

## 自分の生きた証しを 伝えたい人に文字で残す

古くは「隠居」という慣習がありました。先人は隠居することで社会の第一線から退き、これまでの人生を振り返りながら、後世に残る人たちに自らの生きざまを伝える時間を設けていました。

生涯現役といわれる現代では、自身の人生の総まとめとして自分史を作るのです。その目的は、これからの人生を、生きがいを持ってより楽しく過ごすためです。

自分史と聞くと自叙伝をイメージされる人が多いようです。「いえいえ、私なんて平凡に生きてきただけで書くことはない」などと考える人がいるか

もしれません。実は、自分史というのは、もつと気軽に楽しく作ることができます。

## 思わぬ感謝に出合える 「人生の棚卸し」

自分史の意義は、自分自身の「人生の棚卸し」ができることです。これまでの自分の人生とじっくり向き合うことで、その意味を考えるきっかけになるのです。

「何か話せば、きついことを言う人だから」などと、近所にながら最近では付き合いのない人。しかし、あらためて思い起こしてみれば一家が引越してきたときに、真っ先に声を掛けて

くれてご近所全員を紹介してくれたのは、その人でした。最近のことばかり記憶に残っているが本当はこの人がいなかったら……、そんな人はいませんか。

忘れていた出来事を思い返すことで、感謝あふれる日々を過ごすこともなり得ます。自分史は人生の棚卸しを文章化した、尊い人生日記といってもいいかもしれません。

## 自分のため、家族のため、 感謝を伝えたい全ての人に

人生の節目が、自分史を作る格好のタイミングになるでしょう。定年退職や還暦などを契機に自分史に取り組む



人が多いようです。もちろんタイミングは人それぞれ。子どもの結婚や、母が亡くなった年齢と同年になったなど、あらかじめ自分で節目を決めても良いですね。

自分史は誰に対して書くのでしょうか。まずは、これから人生を歩み続ける自分自身のため。自分史は長生きを樂しむための振り返りでもあります。書くのは一度だけに限らず、続編を作っても良いと思います。近しい家族に対しては、自分自身が生きた証しとして残す大切なものになるでしょう。感謝を伝えたい人にもぜひ読んでもらいたいですね。

# 自分史の書き方

自分史を書く前に、まず最初にやるべきことを挙げておきます。

## 1 人生の棚卸しをする

年代ごとに自分の人生を振り返ってみましょう。幼少期(小学校入学前)、少年期(小学校～大学)、青年期(就農後)、結婚後、定年後など、ノートに書き出していきましょう。年代ごとにお世話になった人、ありがとうを伝えたい人を書き出していき、その人にちなんだ出来事も思い出せるようになります。また、年表などを参考にすると、当時流行していた音楽や好きだった食べ物などを出来事と結び付けることができます。書き出していくうちに内容が膨らんでいくでしょう。

## 2 得意なこと、好きな事柄を考える

今の自分を見つめるため、得意なことや好きな事柄について書き出してみましょう。単に「料理」のように抽象的な内容ではなく、より具体的に「ハンバーグを作るのがうまい」など、できるだけ詳しくたくさん考えるのがポイントです。

## 3 自分の個性を書き出す

個性というと抽象的で分かりにくいかもしれませんが、「好きな動物」「好きな色」「好きな言葉」「好きな本」「何を大切に生きているか」など、具体的かつ身近なことで構いません。大事なのはなぜそれを選んだかを書くことです。

人生の棚卸しで見つけた出来事をピックアップし、古い出来事から新しい出来事の順に書いてもよいし、「私の人生の〇〇大ニュース」として、順位を付けて書き進めるのも面白いですね。

## 注 否定的な内容に注意しよう

自分史は後世に残ります。「この人は許せない、好きではない」など、特定の相手に対する否定的な内容は書かないようにしましょう。ひょっとすると、その人がいたから頑張れたということもあるかもしれません。必ずや誰かが読むことを想像して、感謝の気持ちと優しさを忘れずに取り組んでください。「私の先祖はこんな人だった。つらいことはあるけど頑張ろう」と、後世の人が読んで糧になるような内容だと良いですね。

### 年表(例)

社会や身近な出来事を自分の歴史と結び付けて考えることで、あらためて人生を振り返ることができます

社会の主な出来事や事件	流行やヒット曲	身近に起きた出来事	自分の出来事	自分の考えていたこと
〇〇〇〇年 オリンピック開催	〇〇〇〇年 〇〇〇が大流行		〇〇〇〇年 〇〇〇に合格	〇〇〇〇〇〇 〇〇〇〇〇〇 〇〇〇〇〇〇
〇〇〇〇年 〇〇〇事件	〇〇〇〇年 〇〇〇がヒット	〇〇〇〇年 〇〇〇が生まれる	〇〇〇〇年 〇〇〇に就職	〇〇〇〇〇〇 〇〇〇〇〇〇 〇〇〇〇〇〇
		〇〇〇〇年 〇〇〇が生まれる	〇〇〇〇年 〇〇〇に引越す	〇〇〇〇〇〇 〇〇〇〇〇〇 〇〇〇〇〇〇

### ページ構成を考える(例)

あらかじめページ構成を考えておけば、各項目をリストアップするときに参考になります

裏表紙 家族写真	表紙	自己紹介	自己紹介	幼少期 小学校入学前	少年期 小学校・中学校	青年期 就農後	裏表紙
P.16	P.1	P.2	P.3	P.4	P.5	P.6	P.7
結婚後 定年後	大変だった 思い出	大変だった 思い出	楽しかった 思い出	楽しかった 思い出	家族紹介 メッセージ	家族への メッセージ	
P.9	P.10	P.11	P.12	P.13	P.14	P.15	

## 自分史の印刷・製本

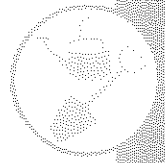
自分史には人それぞれに目的があり、1冊しか作らない人もいれば、数千冊作る人もいます。判型やページ数など、体裁に違いがあって当然です。

手書き用紙をとじて表紙を付けるだけでも立派な自分史の出来上がり。大事なものは中身です。印刷・製本を業者に依頼する方法もあります。部数によりますが数十部程度であれば数万円から。さまざまな体裁に対応してくれるので問い合わせると良いでしょう。



全て手書きの1冊や、写真を使ったフォトブック形式など、自分だけの1冊を作ってみてはいかがでしょうか





あなたもチャレンジ 家庭菜園

# ミツバ 香りが良く、お吸い物に重宝

園芸研究家・成松次郎

ミツバは日本原産のセリ科野菜で、半日陰でもよく育ち、乾燥に弱いので、他の野菜の陰になる所に適します。種まきの適期は4月と9月です。

ミツバの発芽適温は20度前後で、10度以下の低温や30度以上の高温では発芽が困難です。発芽後は10〜20度でよく成長します。なお、低温により花芽分化し、その後の高温・長日ですとう立ちするため、温暖地では4月中旬以降、寒冷地では5月上旬以降に種まきします。

ミツバは、青ミツバ(または糸ミツバ)、切りミツバ、根ミツバの3タイプがあります。青ミツバは青々とした葉を楽しむ品種で、店頭に並ぶのはほとんどが水耕栽培です。切りミツバは冬に根株を掘り上げ、これを

図1 畑の準備

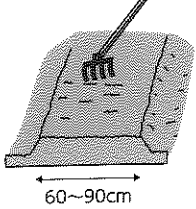


図2 種まき

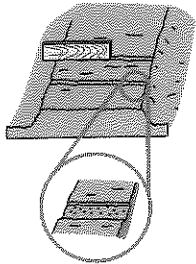


図3 追肥

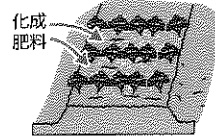
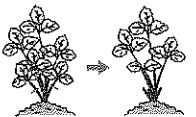


図4 収穫

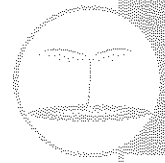


室(むろ)という暗室に持ち込んで軟白させた物で、根を切って収穫されます。根ミツバは春から育てた根株に畑のまま土を掛け、早春に伸びてきたところを掘り取ります。ここでは青ミツバの作り方を紹介します。

「品種」白茎ミツ葉(関西系)、「タキイ種苗」、「白茎みづば」(サカタのタネ)など。「畑の準備」種まきの2週間前までに1平方m当たり苦土石灰100gを施し、よく耕しておきます。その後、化成肥料(NPK各成分で10%)100g程度と堆肥2kgを混ぜ、幅60〜90cmのベッドを作ります(図1)。「種まき」ベッドと直角に、20cm間隔の細いまき溝を作り、溝に1cm間隔に種をまきます。種は好

光性なので、隠れる程度(5mm)に土を薄く掛けまします。発芽まで、十分灌水(かんすい)します(図2)。「管理」早まきでは、ビニールフィルムでトンネルを作り、発芽を促します。不織布のべた掛けは、安定した発芽に役立ちます。追肥は2〜3週間ごとに、1平方m当たり30g程度を与えます(図3)。また、乾燥に弱いので畑が乾いたら灌水し、真夏の高温・強光下では黒寒冷しやなどで日よけします。「収穫」草丈20〜25cmになったら、地際より少し上で刈り取ります。刈り取った後から、新しい葉が伸び出してきます(図4)。なお、冬には寒さで茎葉が枯れますが、春には越冬した根株から新たな茎葉が伸びてきます。

※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

# ルッコラ (アブラナ科キバナスズシロ属)

土壌医・藤巻久志

イタリアやフランスなどでは、ムスカランという7種のペビーリーフミックスが食されています。いわば西洋版「春の七草」で、味や歯触り、葉形などを楽しめます。ルッコラ、エンダイブ、エスカロール、レタス、トレビス、マリーヌ、タンポポが一般的です。中でもルッコラは辛味とゴマの風味があつて欠かせません。

世界中で消費されている野菜ですが、なぜか中国や韓国などの東アジアではあまり食されていませんでした。日本には中部地方で働くブラジル人が1980年代に普及させたといわれています。1990年代にイタリアンレストランチェーンがルッコラサラダやルッコラピザをメニューに載せたのも普及に拍車を掛けました。

ルッコラはイタリア語で、英国やフランスではロケット、米国ではアルグラなどとも呼ばれています。和名はキバナスズシロ(黄花蘿蔔)です。スズシロはダイコンの古名です。ルッコラもダイコンも、アブラナ科共通の花弁が4枚の十字形の花を咲かせます。アブラナ科は以前、十字花科といいま

た。ルッコラの花は薄黄色や白色などがあり、花弁に紫色の脈が入る物が多いです。ダイコンに「練馬」や「桜島」などいろいろな品種があるように、ルッコラも世界中にたくさん品種があります。草姿、開帳性、葉色の濃淡、葉の欠刻の深さ、辛味や苦味の強弱など。日本では立性で食味がマイルドな品種が主流です。

独特な香りと薬効があるので、ハーブにも分類されます。ビタミンCやカルシウムはホウレンソウの2〜3倍あり、β-カロテンも含み、風邪や血栓の予防効果があると考えられます。ベランダの鉢やプランターで簡単に栽培できます。みそ汁の具やおひたしにもできます。サラダに入れるとワンランク上の味になります。



獅子座 7/23~8/22

【全体運】高齢者との交流から幸運が舞い込みます。新企画は経験談や前例を参考に。転ばぬ先のつえが大きな力を発揮します【健康運】人気の健康法にツキがあります。お試しを【幸運の食べ物】タマネギ



双子座 5/21~6/21

【全体運】気持ちが引き締まりポジティブシンキングに。開拓したいことがあればチャレンジのとき。ただ暴走には注意が必要【健康運】体を鍛える好機。ハードなトレーニングも◎【幸運の食べ物】ナバナ



牡羊座 3/21~4/19

【全体運】春に心躍りそう。これからの計画を立てると良いアイデアが浮かぶはず。下旬から運勢は上昇を開始!【健康運】ゲーム感覚でできる運動にツキがあります【幸運の食べ物】アジタバ



乙女座 8/23~9/22

【全体運】気になっていた問題が急浮上しそう。用事は早めに片付けたいを残さないように。物やお金の貸し借りは回避を【健康運】疲れが出がち。休憩、休養でリフレッシュ【幸運の食べ物】パセリ



蟹座 6/22~7/22

【全体運】頑張ったがいありの結果が待っていて思わずにっこり。困り事はネットで検索すると解決のヒントが。相談も吉【健康運】心安らぐ音楽でメンタルが回復。ダンスも◎【幸運の食べ物】サヨリ



牡牛座 4/20~5/20

【全体運】友人に連絡を取ってみましょう。グッドニュースをキヤッチできる可能性大。買い物は慎重に。比較検討が大事【健康運】つい食べ過ぎてしまいう。動いて消費を【幸運の食べ物】春キャベツ

★ 今月のあなたの運勢 ★  
**3月**  
モナ・カサンドラ

# 非常時にご飯を炊く方法

管理栄養士・フードスタイリスト・大槻万須美

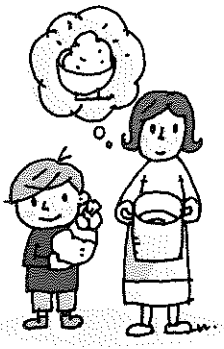
ガスや電気、水道が使えなくなつてしまふ非常時に備えて、カセットコンロを準備している家庭も多くなりました。非常時には、ご飯を鍋で炊く方法の中でも、節水を意識した、ポリ袋を使った湯煎での炊飯方法がお勧めです。

## (1) 用意する物

無洗米(1人当たり100ml)、水(米の用量の1・2倍。1人分120ml)、耐熱性のポリ袋(耐熱温度110度程度の高密度ポリエチレン製)を準備します。厚手で「湯煎調理可」と記されたポリ袋を選び、薄過ぎる物は避けましょう。節水のため米は無洗米がお勧めです。洗った米を使用する場合は、水を切り、加える水を10mlほど減らします。

## (2) 下準備

米と水をポリ袋に入れて、空気をできるだけ押し出すようにして袋の上部を結んで閉じます。このまま



30分以上吸水させておきます。

## (3) 湯を沸かす

鍋底に一回り小さめのお皿を入れて、湯を沸かします。小皿の下にキッチンペーパーなどを敷いておくと、沸騰時に安定しやすくなります。

## (4) 加熱する

袋を鍋に入れ、沸騰状態で15分加熱します。加熱するときは袋が破れてしまわないように、袋が鍋肌に当たらないように気を付けましょう。

## (5) 蒸らす

火を消してから、ふたをして15分蒸らし、袋を湯の中から引き上げます。袋の中でご飯をほぐし、蒸気を飛ばして出来上がりです。袋ごとお皿に盛れば、洗い物も減らすことができます。

1枚のポリ袋には1〜2人分が適量です。量を多くする場合は、袋を分け、加熱・蒸らし時間を調節しましょう。

湯煎調理のメリットは、別のポリ袋で複数の調理が同時にできるといふこと。おかずも同時に作れてしまうため、燃料の節約にもなります。普段からポリ袋での炊飯にチャレンジしてみましょう。

※今月でこのコラムは終了になります。

# 情報、技術を復習し理解を深めよう

人間工学専門家・石川 文武

高齢化に伴って、体力、視力、聴力などが低下することは前回までで説明しました。その他の機能の中で、20代に比べて、学習能力は60%、記憶力は55%程度まで低下しているというデータがあります。

これからの農業は、肉体労働主体から精神労働主体に変わっていきまふ。新しい技術を吸収して円滑な農業を継続するには、何に気を付ければ良いでしょうか。

まずは、高齢になると、新たな情報取得がおつくうになつてきます。それを補うには、地域で開催される「農作業安全講習会」に積極的に参加しましょう。かつては安全インコール事故情報と思われていましたが、最近はそのうちではなく、事故に至る背景要因と再発防止のための行動へのヒントが話題の中心となつています。

「農作業安全の話」を聞いても、収量や品質が良くなるわけではないから、聞くだけ無駄」と思うかもしれませんが、適切な作業を逃すだけではなく多くの経済的損失や精神的ダメージがあることを考えてください。極端な場合には、離農せざるを得ない例もありまふ。スマート農業などの情報も得られます。まずは参加することが大切です。

ほぼ一年中使う機械もあれば、数日しか使わない機械もありまふ。購入したときだけでなく、シーズン初めには、もう一度使い方について取扱説明書をしっかりと読み直しましょう。自己流で行つていたことが見つかったり、間違つた調整だつたことが見つけれたりする可能性もありまふ。機械の機能が正しく発揮されるように、操作方法を復習し、簡易な点検・調整も行いましょう。その際に、機械の安全装備について、正常に機能するかの確認も忘れてはいけません。安全装備が不十分な状態で作業することは、事故を呼び込んでしまふことにもなりまふ。前年までに感じたヒヤリハットを思い出し、その背景についても再確認するように心掛けましょう。

何歳になつても、新しい技術などを理解し、豊かな農業生産に取り組む姿勢を忘れないでください。



**水瓶座**  
1/20~2/18

【全体運】調子に乗つてOK、やらないよりやった方がラッキーに出合えます。金運は回復。欲しかった物に手が届きそう  
【健康運】ハードなトレーニングで大躍進。鍛えて◎  
【幸運の食べ物】キウイフルーツ



**射手座**  
11/23~12/21

【全体運】怠け心に流されなくて。面倒なことから取り掛かると運氣が好転。反対意見を持つ人の話にも耳を傾けましょう  
【健康運】無理をしないのが一番。自分自身をいたわつて  
【幸運の食べ物】ハッサク



**天秤座**  
9/23~10/23

【全体運】努力が認められスポットライトが当たりそう。いつも通りのことを丁寧に進めておくのが幸運の秘訣(ひけつ)  
【健康運】スポーツなど上達しやすいとき。レッスンにツキ  
【幸運の食べ物】シイタケ



**魚座**  
2/19~3/20

【全体運】誠意を見せて、あなたの本気に周りの人が触発され力になつてくれます。困難なことほどやりがいを感じられるとき  
【健康運】準備運動が大切。急な温度変化に気を付けて  
【幸運の食べ物】セリ



**山羊座**  
12/22~1/19

【全体運】人の輪の中に入つていきまふ。「三人寄れば文殊の知恵」、1人では解決できないことにも光が見えてきまふ  
【健康運】話題のエクササイズにトライ。早起きは吉  
【幸運の食べ物】シユンギク



**嚙座**  
10/24~11/22

【全体運】楽しみにしていたことが実現しそう。途中で諦めず継続するのは大賛成。話し合えば味方になってくれる人も  
【健康運】おいしい物を食べて、睡眠もしっかり取つて  
【幸運の食べ物】ワカサギ



### 動悸と不整脈

健康科学アドバイザー・福田千晶

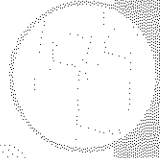
動悸(どうき)は、不快感を伴う異常な心臓の鼓動で自覚症状としても多く見られます。本来は規則的な心臓の拍動が急に増えたとき、もしくは心臓から拍出される血液が多く押し出されたときに感じる場合があります。不整脈のときに感じることも多いのですが、他にも狭心症や心筋梗塞、心不全、貧血、甲状腺疾患、更年期障害、精神的な緊張やストレスなどでも動悸が出現することがあります。

「動悸は何科に行けば良いですか?」という質問を多くいただきます。一番考えられるのは心臓の疾患なので、まずは循環器内科の受診を考えます。女性で更年期障害の症状があるなら、婦人科の受診でも良いでしょう。健康診断などで貧血を指摘されていたり、甲状腺疾患になったことがある人や甲状腺の腫れを指摘されていたりするなら、まずかかりつけ医など身近な内科を受診してください。

動悸のために受診すると、心電図検査と医師による胸部聴診(聴診器で胸の音を聴く)で、普段の心臓の様子を調べます。必要に応じてホルター心電図と呼ぶ

ばれる24時間の心電図検査などが行われます。それらの結果によつて、さらに詳しい検査や治療に進むか、しばらく様子を見るかが決まります。

動悸の一番多い原因である不整脈は、心臓を規則正しく動かすための電気の発生やその電気の流れの異常により、心臓の収縮が不規則になり、脈が乱れるために起こります。不整脈では、動悸の他に胸部痛や目まい、立ちくらみ、息切れ、疲労感などが出現することもあります。動悸を感じ、さらに、農作業で立ち上がるときに激しい目まいや立ちくらみ、転倒や失神などがあれば、循環器内科を受診して検査を受けることが望まれます。受診時には、農作業時に気を付けるべきことなども医師に聞いておくとうれしいでしょう。



日本体育大学運動方法体操研究室教授・荒木達雄

### なるほど！体操講座(1)

——体操の歴史・中国

これまでさまざまな体操を紹介してきましたが、今回から「なるほど！体操講座」シリーズ(12回)で、体操の歴史や豆知識、エピソードなどを掲載していきます。関連した動きも紹介します。

日本における体操の歴史は1871(明治4)年からとされています。その動きの原型は欧州から輸入された運動形態の模倣でした。しかし、その2000年以上前に中国では医療の分野で体操が利用されてきました。養生法(中国の漢方医学)として体を動かすことを目的として実施されてきました。

華佗(カグ)が五禽戯(ゴキンギ)として運動形態を確立させました。内容は、鶴、猿、熊、鹿、蛇などの動物や爬虫(はちゅう)類の動きを観察して人間に適應できる一連の動作としてまとめ上げたものです。

左の運動図は、1974年に湖南省長沙馬王堆(マオタイ)の埋蔵品として発見されたものです。その後西暦2世紀ごろに医者の

そのような多くの運動は、現在の太極拳の動きやカンフーの原型とみられています。

この図の動きを見ながら、皆さんも動きをまねして当時の人々の健康観を想像してください。



中国・湖南省長沙の馬王堆 3号墓から出土した導引図(医療体操、紀元前2世紀)

The Taiso  
1-1 ナールバージョンの  
動画はこちら

ザ・タイソウ 検索

## 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

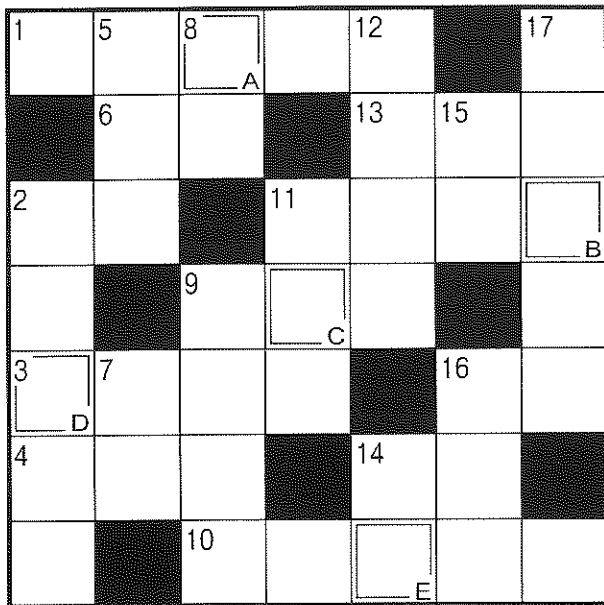
虹のホール印西 印西市大森3546-9

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?



## タデのカギ

- ②速度違反の交通取り締まりをこう言うことも
- ⑤仏様の頭の渦巻き
- ⑦名を捨てて——を取る
- ⑧お清めにも使う調味料
- ⑨円を描くときに使います
- ⑪人数確認のために——を取った
- ⑫ボビンに巻いてミシンにセットします
- ⑭クロワッサンやコロネ、マフィンなど
- ⑮コウゾやミツマタの繊維をすいて作ります
- ⑯花より団子、色気より——なのです
- ⑰三蔵法師の旅物語。堺正章主演のテレビドラマもありました

## ヨコのカギ

- ①桃の節句に付きものすし
- ②体温計であるかどうか確かめます
- ③理科で学ぶ動物プランクトンの代表格
- ④難関を——して大学に合格した
- ⑥恥ずかしいときに赤らめます
- ⑨萩本欽一と坂上二郎のお笑いコンビ、——55号
- ⑩乳液や化粧水、パックなどを使っています
- ⑪「元気で留守がいい」と言う人も
- ⑬友人と——もない話で盛り上がった
- ⑭円周率を表すギリシャ文字
- ⑯アスパラガスやウドは主にこの部分を食べます

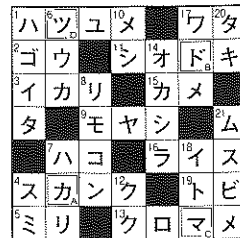
## クロスワード

- ☆応募のきまり
- 締切 3月末日(消印有効)
- 発表 本誌5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)
- 小名木 八重
- 石井 祥恵
- 岩井 久美子
- 塩田 幸子
- 富井 均

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♡

1月号の解答▶  
ABCD  
カドマツ



## ハガキの書き方

切手 270-1334

〒110-0001 印西市西の原4-1-3  
JA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

- 井上 たか子
- 小川 美代子
- 関根 理恵
- 富井 恵子
- 西尾 宏子

☆「かけはし」について  
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『これたて産直館栄店・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5000円分が当たります!!

## 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あります。

◆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進呈致します。

## お便りコーナー

- ◇新鮮な野菜をいつもありがとうございます。(文男さん)
- ◆生産者の皆様が新鮮で美味しい農産物を出荷して下さいます。私も休日や昼休みに購入しています。
- ◇1月号の牛クイズがとても面白く参考になりました。(正三さん)
- ◆大変好評な特集だった様で「面白かった」と沢山の手紙が届きました。
- ◇家庭菜園をしているので菜園コーナーの記事を参考にしています。(勝子さん)
- ◆記事を参考にして、家庭菜園を楽しんで下さい。コロナ禍の自粛生活の息抜きになるかもしれませんね。私は、料理で残ったセリの根っこを水につけていたら再び食べられる程になったので玉子と混ぜてお吸物にしてみました。
- ◇直売所に行ったら体温計が入口にありました。(香さん)
- ◆1月号にも掲載させて頂きましたが、JA共済連の協力を得て、支店と印西店に設置を致しました。まだまだ、新型コロナウイルスとの戦いも続きそうなので負けない様に頑張りたいですね。
- ◇1月号の表紙の方がとても可愛らしく、紹介内容も素敵でした。(たか子さん)
- ◆可愛しかったですね。組合員から紹介されて取材依頼に伺ったのですが、私がJAに就職した時からお世話になっていた家で子供の頃から顔は知っていましたが、久しぶりに会って、すっかりお姉さんになって時の流れを感じてしまいました。あらためて、おめでとうございます。来年の1月号の表紙もすでに募集していますので、ご紹介、掲載希望の方の情報お待ちしております。



### 総代の皆様へ

第31回通常総代会を以下の日程で開催致しますので、ご出席くださいませうお願い致します。

- ◎日時：令和3年3月27日（土）  
午前10時より  
（午前9時30分受付開始）
  - ◎場所：ふれあいプラザさかえ  
（印旛郡栄町安食938-1）
  - ◎お問い合わせ：JA西印旛 総務部総務課  
0476-48-2201
- ※都合により会場が変更になる場合があります。

### 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

### 理事会 報告

【第2回理事会】

令和3年2月1日

（審議案件）

- 第1号議案 役員推薦委員の承認について
- 第2号議案 令和2年度決算結果について
- 第3号議案 令和2年度剰余金処分案について
- 第4号議案 JA交付金等つなぎ資金融資要項の制定について
- 第5号議案 令和3年度クロスチェックの取組計画の策定について
- 第6号議案 令和4年度新規職員の採用方針について
- 第7号議案 貸出審査について
- 第8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 3月24日（水）午前10時～正午（毎月第4水曜日）  
※4月の開催日は、本誌4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 3月17日（水）・4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 3月21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）

#### ◆年金相談会中止のお知らせ◆

毎月開催しておりました「年金相談会」を中止とさせて頂きます。

今後の年金についてのご相談（無料）は各支店、金融渉外担当までお気軽にお声がけ下さい。

## 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

## 新ジャガと アスパラガスの 温サラダ



### 材料(4人分)

- 新ジャガ(小芋) ゆでた物…4個
- アスパラガス……………4本
- ベーコン厚切り…120g(8等分)
- 塩……………適宜
- サラダ油……………適宜
- イクラ……………大さじ1
- ハーブ……………適宜
- ドレッシング
- マヨネーズ……………大さじ2
- ポン酢……………大さじ1
- 粒マスタード……………大さじ1
- レモン汁……………大さじ1

### 作り方

- (1) ドレッシングの材料をボウルで合わせておく。
- (2) フライパンにサラダ油をひき、一口大に切った新ジャガとベーコンをじっくりと焼き上げる。
- (3) アスパラガスを塩ゆでし、食べやすい大きさに切る。
- (4) (1)のボウルに(2)と(3)を入れ、混ぜ合わせて皿に盛り付け、イクラとハーブを飾り出来上がり。

## 「マダイの 唐揚げかぶらの 和風あん掛け」



### 材料(4人分)

- マダイ切り身……………4切れ
- 片栗粉……………適宜
- サラダ油……………適宜
- 塩ゆでしたソラマメ…10粒ほど
- カブ(すりおろした物)…1個分
- イクラ……………大さじ1
- 刻みユズ……………適宜
- 和風あん
- かつおだし……………120ml
- 薄口しょうゆ……………大さじ1
- みりん……………大さじ1
- 水溶き片栗粉……………大さじ1

### 作り方

- (1) マダイの切り身に薄塩(材料外)を振り、1時間ほど置き水気を拭き取る。
- (2) 180度に熱したサラダ油で片栗粉をはたいた(1)を4分ほど揚げる。
- (3) 和風あんの材料を小鍋に入れ、かき混ぜながら沸騰させる。水溶き片栗粉でとろみを付け、火を止めてからカブとソラマメを混ぜ合わせる。
- (4) 器に(2)を盛り、上から(3)を回し掛け、イクラと刻みユズをのせて出来上がり。

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(ハレシン)」  
オーナーシェフ





★印西市松崎 鈴木 章さん

## 時の眺め

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。



昔の田植えの様子。  
5月から6月に田植えをしていました。



### 編集うら話

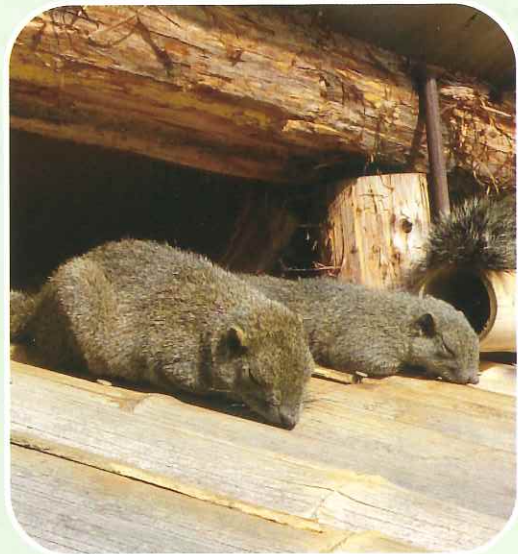
この号が発行されている頃には新型コロナウイルス自粛要請も解除されている頃だとは思いますが、油断は禁物、注意に越した事はありません。子供に人気の某アニメのキャラクターの様に「バイバイキーン!」と言いながら飛んで行ってくればいいのですが、そんな期待はできないので、皆様、気をつけましょう。

この時期、もう一つ厄介なのが花粉症。コロナ禍でマスクをしているせいか、花粉症の症状が無かったので喜んでいたのですが、2月下旬から症状が出てきてしまいました。涙目、目のかゆみ、鼻水の多重攻撃。自然に囲まれた田舎育ちの私になるとは思っていなかったのに。急に症状が出る様になって数年経過しますが年々酷くなる一方です。皆様、こちらも油断せずにお気を付け下さい。(F・S)



## わが家のかわいいペット

★読者提供



お昼寝中のタイワンリス。  
コロナが収束したらまた、見に行きたいな。

<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