

# おけはし

9

2020



白井市根  
中村 善一さん  
恭平さん

【特集】

湯治感覚で疲れを癒やす  
温泉のすすめ



JA西印旛

応募券

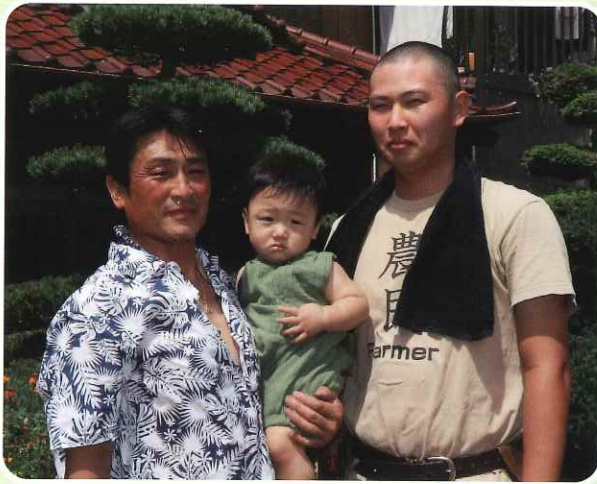
9月号

表紙紹介

今月は白井市根で梨を栽培している  
中村善一さんを紹介致します。



丹精込めて栽培しています



善一さん 日和ちゃん 恭平さん



梨の栽培を始めて何年になりますか？

7年程になります。幸水梨、豊水梨、あきづき等を栽培しています。5年程前から息子も手伝う様になり家族で栽培をしています。



栽培をされていて嬉しかった事、大変な事がありますか？

梨は様々な作業を行い、1年かけて栽培をするので無事に収穫できてお客様に食べてもらえる事が嬉しいです。大変な事は天候の影響を受ける事です。去年は台風の被害を受けてしまい自然の厳しさを痛感しました。



工夫している事や挑戦したい事がありますか？

工夫として作業効率を上げられる様に考えながら作業をしています。挑戦したい事は、今後、栽培面積を広げたいと考えています。



消費者へのメッセージ

丹精込めて栽培しているので、地元産の美味しい梨を召し上がって下さい。

目次

<b>特集</b> 湯治感覚で疲れを癒やす 温泉のすすめ	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



今年は沢山咲きました

## 珍しい花が沢山咲きました！

印旛郡栄町安食 芝野

廣さん  
禮子さん

皆さん、煙管草きせるそうと言う植物をご存じでしょうか？珍しいと思いますし、今年、我が家で沢山咲いたのでご紹介致します。

何十年も前の事になるので、印西市内でキノコ狩りをしていた時に、たまたま、ススキの中に珍しい花が咲いているのが付きました。丁度、種が出来ていたので庭に蒔いてみようと思いい、持って帰ってきました。調べてみると煙管草はススキの根から栄養を吸収する寄生植物だと知り、驚きました。翌年、期待しないで種を蒔いたのですが、数本、花を咲かせてくれました。その後、ほぼ毎年、夏から秋にかけてススキの根元で小さな花を咲かせて私たちを楽しませてくれています。

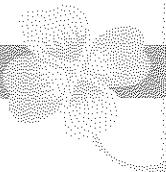
今年、天候が良かったのと庭の手入れの為に使用した土が煙管草に合ったのか、理由はわかりませんが、今までで一番多く花を咲かせてくれました。こんなに咲いた事が無かったので二人で驚いてしまいました。せっかくなのでお客様が来ると見ても

らうのですが、皆さん「何の花？」と驚き、しがります。

庭で育てるのも良いですが、今度、丈の短い種類のススキを購入して、鉢で煙管草を育てる事に挑戦してみようかと考えています。色々驚かせてくれた煙管草が毎年咲くのを楽しみにしています。



煙管に似ている事から「煙管草」

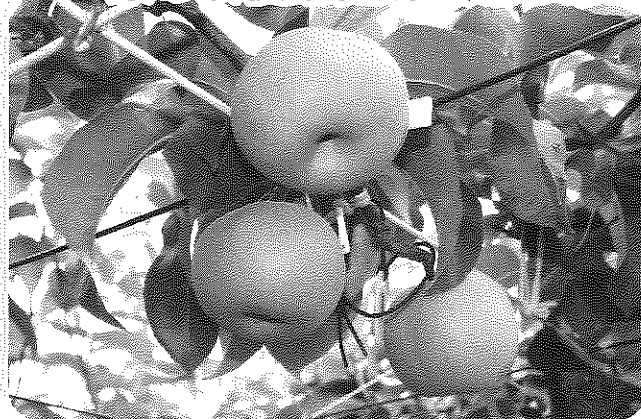


当JA管内で、7月下旬から幸水梨の出荷が始まり、梨の圃場や出荷場で作業を行う生産者や当JAの直売所で梨を購入するお客様の姿が多く見かけられました。

幸水梨は8月のお盆前に出荷のピークを迎え、その後は、豊水梨、あきづき、新高、かおり等の収穫が行われ、忙しい日々が続きます。

取材で話を伺う事が出来た生産者は、「天候の心配があったが美味しい梨が収穫できた」と話し、暑い中の作業で汗を流しながらも、その笑顔から天候の被害を受けなかった事の安堵と美味しい梨が収穫出来た事の満足感が伝わりました。

## 梨の収穫繁忙期を迎える



美味しい梨が育ちました



出荷作業の様子



直売所の梨コーナーも充実

## 梨選果場大忙し!

8月中旬から豊水梨の収穫が始まり、白井市にある同市中央梨選果場では、豊水梨の出荷作業で活気づいていました。

選果場稼働日には、沢山の出荷された梨を選別して市場へ送る準備をします。生産者が協力して段取り良く、大きさの選別、箱詰め等の作業を行い、次々に箱詰めされた梨が積み重なっていく光景は圧巻です。自動で箱を組み立てる機械や長いレーンによる効率の良い流れ作業を見る事が出来る事もあり、小中学校の校外学習先としても人気があります。



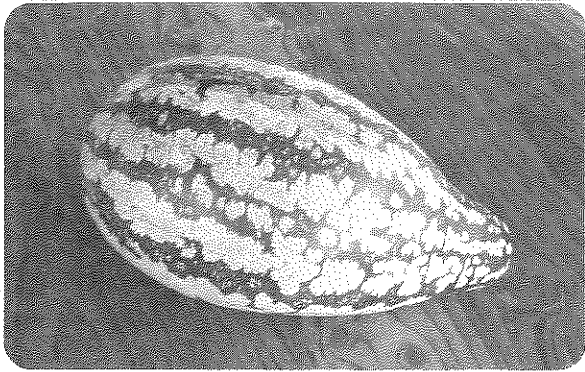
出荷された梨を選別



沢山の梨が集まります

豊水梨  
出荷始まる

## 新たな名産品を作りたい



栽培されたスイカ

有志で集まった白井市の生産者6人が、同市の新たな名産品の確立を目指して今年、スイカの栽培に挑戦しました。

収穫時期を他産地と重ならない様に苗の定植の時期を変えたり、あまり店頭で販売されていない種類のスイカを選定したりした他、同市内のどこの地区がスイカの栽培に適しているか調べる為に、市内の数か所で栽培を試みました。

栽培を行った生産者は「今後、名産品にしたい」「スイカ部会も立ち上げたい」と話しました。

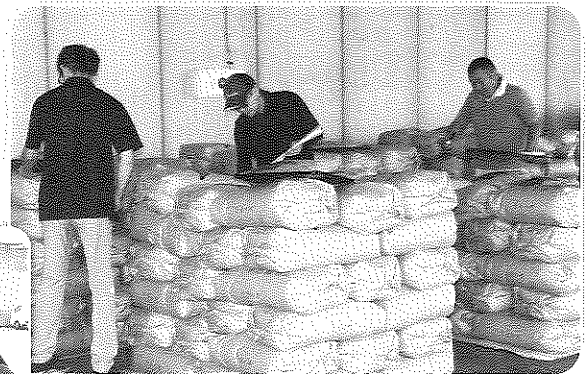
当JA管内で稲刈りが始まり、今年度の米検査に先立ち、8月27日に当JA東部支店で検査の準備として目揃い会を開き、集まった担当職員が検査の基準をあらためて確認しました。出荷された米は、当JAの検査員が水分量や粒の大きさ、粳等の混ざりの有無を検査して等級を決定します。

7月の長雨で収穫の遅れも予想されましたが、8月中旬から刈り取りをする生産者がいるなど、ほぼ例年通りの収穫となりました。昨年は収穫時期に台風の影響で、多くの米生産者が稲刈りに苦勞をした為、担当職員は、今年は無事に収穫できる事に期待をしました。



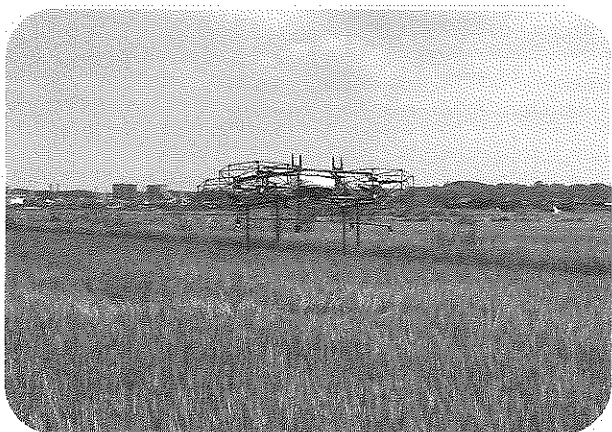
水分計で水分量を確認

## 米検査始まる



美味しい米が出荷されます

## 農薬の効果进行调查



ドローンを使用して散布

印旛農業事務所、農薬メーカー、全農ちば、当JAが生産者の協力を得て、カメムシによる被害を削減する為、カメムシに対する農薬の効果进行调查しました。



地道な作業が続きます

異なる種類の農薬を散布した他、散布する時期を変えて作業を行い、後日、各散布場所で捕獲したカメムシを数え、農薬の散布時期や種類を照らし合わせながら、理想の散布時期や効果が見られた農薬等のデータを作成しました。

参加したJA職員は「収集した情報を今後、営農指導や情報提供に活用したい」と話しました。

## 農業機械紙面展示会のご案内

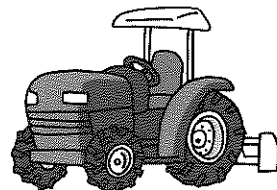
毎年、10月に開催していましたが「JAグループ千葉農業機械大展示会」ですが、新型コロナウイルス感染拡大防止の為、開催を中止に致します。

今年度は「紙面展示会」として、各メーカーが協力し商品を集約したカタログを制作致しました。JAグループや各メーカーのおすすめ機種やICT(情報通信技術)機種などの新商品、お買い得商品等を掲載致しました。また、主要機種には、QRコードの読み取りにより詳細情報や「作業の実演、簡易操作方法などが画像や動画で確認できます。

### 配布場所

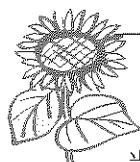
当JA各支店、経済センター、農業機械センター

※十分にカタログを確保ご用意致しましたが、数に限りがございますので、在庫が無くなった場合はご了承下さい。



### 配布開始日

令和2年10月1日(木)より店頭にて配布致します。



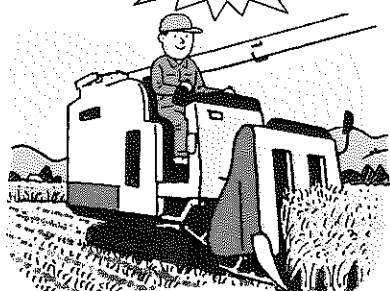
### ひまわりが満開

当JAが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」と協力して、美化と景観づくり等の為に国道464号脇の植栽帯に6月に定植したひまわりが、小ぶりで可愛らしい鮮やかな黄色の花を咲かせました。「今年もひまわり綺麗ね」と声をかけてくれる組合員の方もいました。



満開のひまわり

### 農作業事故防止



### コンバインによる事故に

じ注意トやろー!

本格的に稲刈りが始まりました。近年、農作業中の農業機械による事故が増えています。農業機械はとても便利な物ですが、ちょっとした気の緩みや油断、使用方法を間違えると大きな事故につながる事もあります。今回は事故の一例を紹介致しますので、参考にして安全な農作業を行い、消費者に美味しいお米を届けましょう。(農林水産省HP参考)

#### 走行、作業中の事故に注意!

- ・走行中の転倒、転落。
- ・死角にいた人が下敷き。
- ・手こぎ中にだぶついた手袋の巻き込み。
- ・降車時に足を滑らせ、転倒・転落。
- ・車両、台車への積み込み中の事故。
- ・オーバーヒート時の火傷。
- ・グレーンタンクに糊が一杯になり重心の上昇、タンクの傾きによる転倒。

#### 整備中の事故に注意!

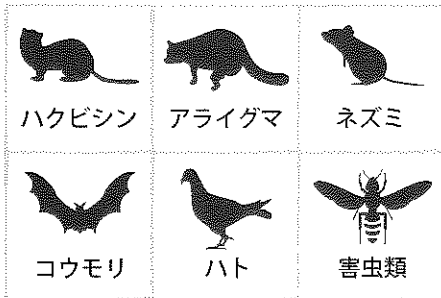
- ・清掃や詰まりの除去時にエンジンを止めなかった事による指や腕の切断。

# 害虫・害獣駆除は

# JAにおまかせください!

シロアリ防除も承ります

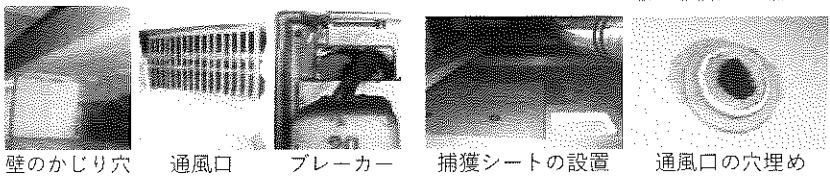
## 〈駆除対象例〉



家屋内に入りこんだ害獣を追い出し、侵入経路を塞ぎます。

たとえばネズミの場合…  
こんな場所から侵入します

ネズミ被害  
施工例



お問い合わせ・ご相談は下記フリーダイヤルまでご連絡ください。

アサンテお客様相談室

フリーダイヤル

こ こ ち よ い く ら し

受付時間

8:30~19:30  
(土日祝日も受付)

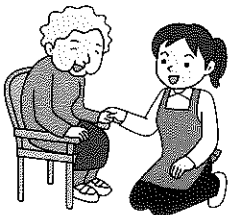
JA取扱業者



**0120-557-419**

## 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

# 温泉のすすめ

農作業も一段落するこの時期に、温泉で心と体をリフレッシュ。湯治気分が農作業の疲れを癒やして、英気を養ってはいかがでしょうか。さあ出掛けましょう！

## 現代湯治の勧め

昔の人が農閑期などに2〜3週間かけて日頃の疲れを癒やした湯治は、忙しい現代では1回の入浴、1日温泉地に行くだけで、それに応じた温泉の効果を得られます。

気軽に出掛けてみてはいかがでしょうか。身も心も癒やされることでしょう。

**温泉は行くだけで心を癒やしてくれます**

温泉にはそれぞれに固有の効果があります。現代の湯治は一人ひとりの目的と時間に合わせた入浴法です。心身のストレスを取りたいと思えば、単純温泉などの刺激が温和で風光明媚（めいび）な温泉地にのんびりと出掛け、肩凝りや腰痛、膝の痛みなどを軽くしたいと思えば、よく温まる硫黄泉などでゆっくりと体を温めるといったようにされています。1回の入浴でも十分効果があります。お近くの温泉に

温泉に出掛けるということは、普段とは違う場所に身を置くということ。ストレスの多い環境から離れ、伸び伸びと体を休めることができます。また、家庭のお風呂と違って、より広い浴槽で入浴すると、リラックスしていることを示す脳波が増えることが確認されています。唾液腺で心のリラククス感を調べることが出来ます。調査の結果、水道水で入浴してもリラククスしますが、温泉はたとえ1回の入浴であっても「もっと」癒やしてくれること

が分かりました。昔は数週間かけて体を癒やすとあった湯治でしたが、最近では1回でも1日でも入浴すれば効果があること

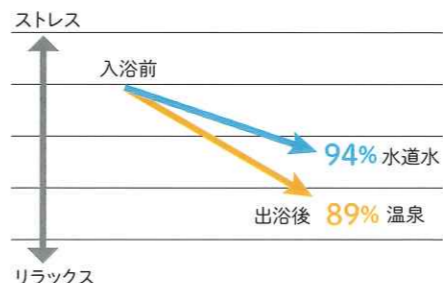


図 リラククス感を測るホルモン(唾液腺クロモグラニンA)の調査では、水道水浴でもリラククスするが、温泉の方がさらに入浴後にリラククスすることが分かる(前田2019)。

## 泉質を知るとより楽しめます

温泉には目的を持って行くとさらに楽しめます。温泉に含まれる成分に合わせて、目的を持って温泉を訪れてみてはいかがでしょうか。温泉の成分によっては療養泉といわれるものがあり、訪れる温泉がどんな泉質であるか知って入ると楽しみが増えます。

## 単純温泉

箱根湯本温泉(神奈川県)、鬼怒川温泉(栃木)、下呂温泉(岐阜)、道後温泉(愛媛)など

### 主な適応症

浴用:自律神経不安定症、不眠症、うつ状態  
飲用:胃腸機能低下

1kgの温泉に成分が1g未満の温泉ですが、成分が少ないので刺激が少なく、ゆったりとした温泉の雰囲気に入ることができ、心や体のストレスの改善に最適な温泉です。高齢の方や子どもにも、刺激が少ないので長期間温泉地にいても楽しめます。なかでもpH7.5〜8.5の温泉は弱アルカリ性単純温泉といい、肌の角質などを軽く取り去り、滑らかなすべすべした肌の感触が得られる美肌の湯といえます。



## 硫酸塩泉

法師温泉(群馬)、天城湯ヶ島温泉(静岡県)など

### 主な適応症

浴用:切り傷、末梢循環障害、冷え性、うつ状態、皮膚乾燥症  
飲用:胆道系機能障害、高コレステロール血症、便秘

塩化物泉や炭酸水素塩泉とほぼ同じ効果があり、温まりやすく冷めにくい温泉です。肩凝り、腰痛、関節痛の改善など温熱効果が得られやすく、出るときに洗い流さない方がよい温泉です。硫酸塩泉は便秘のときに使うマグネシウムが多く含まれる温泉が多いので、便秘や胆道系の機能低下に効果があります。

## 硫黄泉

蔵王温泉(山形)、仙石原温泉(神奈川県)など

### 主な適応症

浴用:アトピー性皮膚炎、尋常性乾癬、慢性湿疹、表皮化膿症(硫化水素型については、末梢循環障害が加わる)  
飲用:耐糖能異常(糖尿病)、高コレステロール血症

特徴的な臭いのある温泉で、二酸化炭素泉と同じ血管拡張作用のある温泉で、冷え性や末梢循環障害などに効果があります。酸性の性質を持つことも多く、酸性泉と同じように殺菌力も強くアトピー性皮膚炎などにも効果がありますが、皮膚に刺激がありますので、肌の弱い人は湯から出た後に水道水の湯などで体を洗い流してください。

## よ〜く効く！ 泉質と適応症

## 炭酸水素塩泉(重曹泉)

龍神温泉(和歌山)、嬉野温泉(佐賀)など

### 主な適応症

浴用:切り傷、末梢(まっしょう)循環障害、冷え性、皮膚乾燥症  
飲用:胃十二指腸潰瘍、逆流性食道炎、耐糖能異常(糖尿病)、高尿酸血症(痛風)

重曹の成分が入っていてアルカリ性を示すことが多い温泉で、すべすべした肌の感じが得られることが多い温泉です。血行改善効果もあり温まりやすい温泉で、肩凝り、腰痛や関節痛にも効果があります。皮膚に温泉の成分が付着し保温効果が得られますので、強いアルカリ性でなければ洗い流さない方がよい温泉です。

アルカリ性の温泉を飲むと、胸焼けなどを生じる逆流性食道炎などにも効果があります。

## 酸性泉

玉川温泉(秋田)、酸ヶ湯温泉(青森)、草津温泉(群馬)など

### 主な適応症

浴用:アトピー性皮膚炎、尋常性乾癬(かんせん)、耐糖能異常(糖尿病)、表皮化膿(かのう)症

pH3未満程度の温泉で、刺激が強いのが特徴です。肌の殺菌力が強く入浴するとアトピー性皮膚炎や尋常性乾癬などの症状を緩和してくれます。刺激が強いので肌の弱い人は湯から出たときに水道水の湯などで洗い流すことをお勧めします。



飲むことでの効果は乏しく、あまりお勧めできません。

## 含鉄泉

有馬温泉(兵庫)

### 主な適応症

飲用:鉄欠乏性貧血症

鉄の成分が多い温泉で、赤い色を示すことがあります。他の塩類成分が多いことがあり熱の効果などはありますが、この温泉は鉄が多く飲めば鉄欠乏性貧血症にも効果があります。

## 塩化物泉(食塩泉)

熱海温泉(静岡)、白浜温泉(和歌山)など

### 主な適応症

浴用:切り傷、末梢循環障害、冷え性、うつ状態、皮膚乾燥症  
飲用:萎縮性胃炎、便秘

塩分が濃いので温まりやすく冷めにくい「熱の湯」といわれる温泉です。いつまでもポカポカするのは皮膚に塩分が付着するためです。出た後に温泉を洗い流さない方がよいでしょう。血の巡りが良くなり、肩凝りや腰痛などの痛みや冷え性などが改善されやすい温泉です。飲む場合は塩分の取り過ぎに気を付けて飲んでください。

## 二酸化炭素泉(炭酸泉)

長湯温泉(大分)、船小屋温泉(福岡)など

### 主な適応症

浴用:切り傷、末梢循環障害、冷え性、自律神経不安定症  
飲用:胃腸機能低下

血管拡張効果のある炭酸ガスが皮膚から浸透し、温度が低くても血管を広げ皮膚が赤くなり血の巡りを良くします。冷え性などの末梢循環障害などにも効果があります。飲むと胃腸の動きが活発になり、食欲不振や便秘などにも効果があります。

## 含ヨウ素泉

強首温泉(秋田)

### 主な適応症

飲用:高コレステロール血症

ヨウ素が多く含まれる温泉で、研究では飲むことでコレステロールが低下することが認められています。日本には少ない温泉です。

## 放射能泉

三朝温泉(鳥取)、増富温泉(山梨)など

### 主な適応症

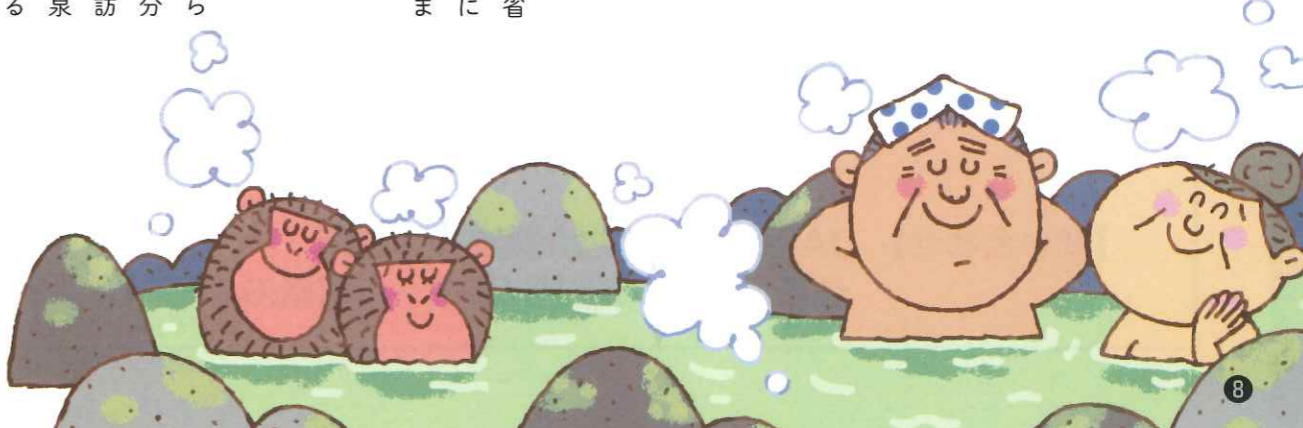
浴用:高尿酸血症(痛風)、関節リウマチ、強直性脊椎炎など

人体に悪影響が無い程度の微量の放射能が含まれる温泉で、尿酸の排出効果から高尿酸血症に効果があるといわれています。

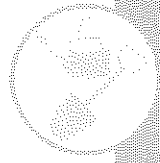
## 温泉とは？

日本では温泉は「温泉法」という法律によって「地中から湧き出る温泉水、鉱水及び水蒸気その他のガス(炭化水素を主成分とする天然ガスを除く)で、一定の温度又は物質を有するもの」と定義されています。地中から湧出したときの温度が、25度以上あれば温泉とされ、また25度未満であっても一定の物質が規定量含まれていれば温泉とされます。条件を満たせば水蒸気やガスも温泉とされます。

とが認められていますので、環境省でも「新・湯治」として、皆さまに温泉に行くことをお勧めしています。







# あなたもチャレンジ 家庭菜園

## エンドウ マメ科の連作に注意

園芸研究家・成松次郎

エンドウには若いさやを食べるサヤエンドウ、実が大きくなり、みずみずしいさやのスナップエンドウ、そして若く充実した豆を取る実取りエンドウがあり、それぞれ目的に応じた品種を使います。

【品種】サヤエンドウでは、「ニムラ白花きぬぎさや」（みかど協和）、「砂糖エンドウ白星」（松永種苗）など、スナップエンドウでは、「ニムラサラダスナップ」（みかど協和）、「スナック753」（サカタのタネ）などがあります。

「畑の準備」マメ科野菜は、同一の畑で連作すると生育障害が出やすく、4〜5年はマメ科を入れていない畑を選びましょう。種まき2週間前に畑1平方m当たり苦土石灰100gを全面に施し、土とよく混ぜておきます。次に、1週間前に畝幅120cmを取り、深さ20cmの溝を掘り、この溝1m当たり化成肥料（NPK各成分で10%）100gと堆肥1kgを入れ、土とよく混ぜて幅40〜50cmの畝を作ります（図1・2）。

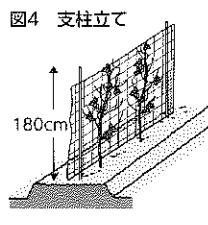
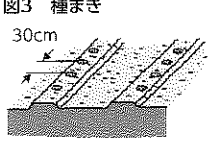
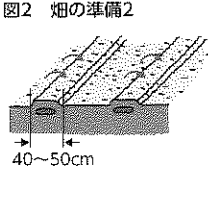
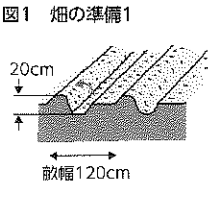
「種まき」一般地では10月中旬〜11月上旬が適期で、早まきして年内に生育が進み過ぎないことが大切です。じかまきでは、株間30cm程度、1カ所4〜5粒をまきます（図3）。発芽の頃に鳥害を受けやすいため、不織布をべた掛けして保護します。発芽がそろったら2本を残し、他は間引きます。なお、小さなポットで育苗して、本葉2枚の頃、畑に植え付けることもできます。

「追肥」春先に生育の勢いが良くなり始めた頃と開花後25日前後です。始め頃にそれぞれ化成肥料を畝1m当たり10g程度、スナップエンドウ、実取りエンドウではさらにさやの肥大期にも同様に追肥します。追肥後は株元に土寄せをしておきます。

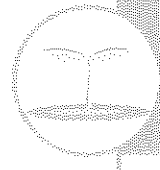
「支柱立て」早春から生育が盛んになり、つるあり種ではつるを絡ませるため支柱を立てネットを張ります（図4）。

【病害虫の防除】さやができる頃からハモグリバエが多発しますので、マラソン乳剤などを使用基準に従って防除します。うどんこ病には、カリグリーンなどの農薬で予防します。

【収穫】サヤエンドウは、子実の肥大が始まる頃で、開花後15日前後、スナップエンドウはさやが鮮緑色で豆が肥大して断面が円形となる



※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

## トウガラシ(ナス科トウガラシ属)

土壌医・藤巻久志

ピーマンは英語でベルペッパーというようにペッパー（トウガラシ）の仲間で、辛味のない品種です。シシトウもシシトウガラシを短縮したもので、辛味の少ないトウガラシです。ピーマンもシシトウもトウガラシも学名は同じ Capsicum annuum で、どれも白くてかわいい花を咲かせます。

トウガラシは日本の七味、韓国、中国の四川料理、イタリアのペペロンチーノなどに利用され、その辛さは世界各国の人々に愛用されています。

トウガラシの原産地は熱帯アメリカです。高価で貴重な香料のこしょうを探しに行ったコロンブスは、カリブ海のエスパニョラ島でトウガラシを発見しました。欧州ではトウガラシをこしょうと同じペッパーと呼ぶようになりました。

【健康運】 リフレッシュタイムを多めに取って

栽培すると辛くなるというのは俗説です。カプサイシンは種子が付いている胎座(わた)に多く含まれています。シシトウの胎座は正常では甘く、たとえトウガラシの花粉が掛かっても辛くなることはありません。その交雑した種子を翌年栽培すると、トウガラシの遺伝子が半分入っている

るので、できた実の胎座は辛くなる可能性は高いです。トウガラシ属は普通自家受粉です。トウガラシ属のめしべはおしべよりも長いので、柱頭に花粉が掛かるように花は下を向いて咲きます。野菜の花を趣味にしている人は、撮影のときに苦労します。

トウガラシは日本の七味、韓国、中国の四川料理、イタリアのペペロンチーノなどに利用され、その辛さは世界各国の人々に愛用されています。

【健康運】 筋トレなど目的を絞っての運動がお勧め



今月のあなたの運勢

9月

モナ・カサンドラ

**獅子座** 7/23~8/22

【全体運】 人気運に恵まれてハッピーモード。面倒臭の良さがさらに光ります。いろいろな場所に顔を出せば今後の種に【健康運】 好調です。ハードなトレーニングもOK

【幸運の食べ物】 ブドウ

**双子座** 5/21~6/21

【全体運】 厳しい指摘を受けて驚くことがあるかもしれませんが、でもそれは今後に向けての重要課題。前向きに受け止めて

【健康運】 体を動かすと、いい気分転換に

【幸運の食べ物】 サツマイモ

**牡羊座** 3/21~4/19

【全体運】 気がせいでもいつものベースを守って正解。相手が動いてから動いた方があなたの良さをアピールできます

【健康運】 リフレッシュタイムを多めに取って

【幸運の食べ物】 カボチャ

**乙女座** 8/23~9/22

【全体運】 運勢は盛り上がりを見せています。リーダーを頼まれそう。周囲に自分の考えを伝えるようにすると発展的

【健康運】 楽しみながらできる運動を。継続は力なり

【幸運の食べ物】 カレイ

**蟹座** 6/22~7/22

【全体運】 友人との交流から得るものが多いとき。金運も好調でショッピングを楽しめます。ネットを活用して充実度アップ

【健康運】 運動も仕事も遊びも適度に。ストレッチが吉

【幸運の食べ物】 シイタケ

**牡牛座** 4/20~5/20

【全体運】 好調運です。自分の意見を積極的に周囲に伝えて。明るい光が見えてきます。予定は細かく決めない方が◎

【健康運】 筋トレなど目的を絞っての運動がお勧め

【幸運の食べ物】 エノキタケ

# 世界のお米について

管理栄養士・フードスタイリスト・大槻万須美

米は、トウモロコシ・小麦と並び「世界三大穀物」の一つに数えられ、世界各地で栽培されています。アジアを中心に欧州や米国など多くの地域で生産され、世界の米の約半分が中国とインドで収穫されています。

栽培の仕方は地域の気候や地形などによって多種多様。山間部では棚田や焼き畑が見られます。雨水だけに頼った稲作や、山脈からの豊富な雪解け水を利用した栽培方法などもあります。米国では広大な土地に飛行機で種まきや肥料散布をし、大型コンバインで収穫するなどの機械を活用するのが特徴的です。乾燥や治水などの水環境の厳しい地域では、陸稲を栽培している土地もあります。

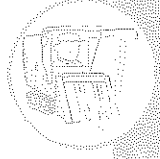
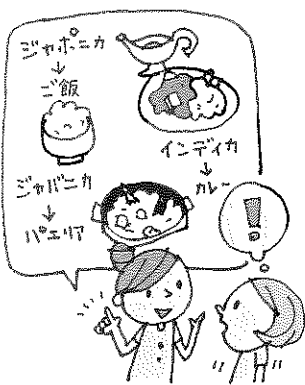
世界では10万種以上の稲が栽培されているといわれ、大きくは3種類に分類されます。日本でなじみ深いのはジャポニカ米ですが、世界で作られている米の約8割はインディカ米です。

ジャポニカ米・日本、中国の一部、朝鮮半島、オーストラリアなどで栽培。粒が短く小さめ。炊くと粘りつつやがでてかむと甘味を感じます。

インディカ米・東南アジアやインド、米国などに多く見られます。粒が細長く、加熱すると香りが出て粘りが少ないのが特徴です。

ジャバニカ米・イタリア、スペイン、ジャワ島や中南米などで栽培されています。粒が大きくあつさりとしていて粘りは少なめです。

米の炊き方もさまざまで、日本で一般的な「炊き干し法」は、ジャポニカ米で多く使われる炊飯法です。一方、インディカ米は、米をたっぷりの湯で煮てから湯切りし水分を飛ばす「湯取り法」で炊き上げられています。その他、イタリアのリゾットやスペインのパエリアなど生米を油で炒めてから炊き上げる「炒め煮」する方法や、ちまきやおこわなど葉や布に包んだり筒に入れたりして蒸す方法などがあり、それぞれの米の特徴に合った炊飯法で食べられています。



# 平衡感覚の低下と高所作業

人間工学専門家・石川文武

人は内耳の骨迷路にある前庭および三半規管で体の回転や加速度、空間的位置を感じています。平衡感覚は、皮膚感覚、深部感覚、視覚とも関連が深いといわれています。

身体平衡を保つ機能を平衡感覚といえます。平衡感覚の計測は、閉眼片足立ち両手水平開きで何秒間立っていられるか、開眼で少し足を開いて20秒間じつとしてそのときの重心の動揺程度を調べる方法があります。

いずれの測定でも20代前半がピークで、それ以降は加齢に伴って低下する傾向があります。図は閉眼片足立ちの測定結果です。20代では90秒ほどしっかりと立っていられますが、50歳では40秒程度、70歳では20秒程度しか立ってられません。重心動揺面積の測定でも、20代では3

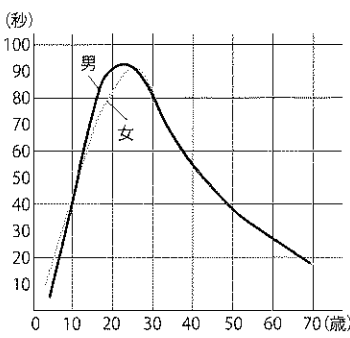


図 加齢による平衡機能の変化  
閉眼片足立ちテスト

平方cm (ほぼ1円硬貨の大きさ)程度で安定していますが、50歳を過ぎると動揺面積が増え始め、60歳で10平方cm、70歳で15平方cm前後と安定を保てなくなっています。

平衡感覚が低下して、すぐ感じられることは、脚立など上ったときに、何かにつかまらないうと安定が保てないことでしょう。農作業では、両手作業が増え不安定な状態が続き、足場の面積が狭かったり、すねや太ももで安定を保つことができないう、遠くの物をつかもうとして体を伸ばしたりすると、墜落などの可能性が高くなります。その意味から、脚立の場合には天板に乗ることが禁止されていますし、はしこでも、上から1段目、2段目まで上がることを避けるように指導されています。

これは、高所作業台車の作業でも同様で、無理に体を張り出さないように注意しましょう。対象物に届かない場合には、脚立やはしこを移動させることが事故回避に有効です。

なお、80歳以上の農業者も多い状況ではありますが、70代後半以上の方でいわゆる労働能力テストに参加するのは「お元気な方」ばかりで、その意味から、80代以降の人の心身諸機能のデータは示されません。



天秤座 9/23~10/23

【全体運】 上昇運です。大事なことは後半に持っていくほど成功率がアップ。時間が解決してくれる問題も多いはず  
【健康運】 栄養バランスの良い食事 で元気が回復  
【幸運の食べ物】 ワタリガニ



射手座 11/23~12/21

【全体運】 あなたの意見が通りそう。ただ強気な態度が波紋を呼ぶことも。周囲へは気配りを。衝動買いには気を付けて  
【健康運】 体を動かすと頭の巡りも良くなります  
【幸運の食べ物】 サケ



山羊座 12/22~1/19

【全体運】 飛躍のチャンスですが問題も多い吉凶混合運。注目されているので発言は慎重に。仕事への投資は吉と出ます  
【健康運】 腰痛の予防、改善など腰回りを中心にケアを  
【幸運の食べ物】 サンマ



豚座 10/24~11/22

【全体運】 身近な人にこそ思いやりある態度で接して。愛情は相手に分かるように伝えることが大切です。家計は節約モードで  
【健康運】 規則正しい生活が健康維持の鍵  
【幸運の食べ物】 ジャガイモ



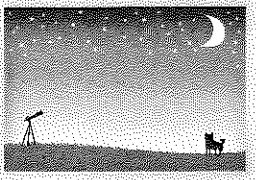
水瓶座 1/20~2/18

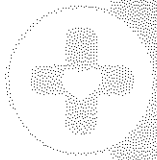
【全体運】 上昇運に乗ってうれしいハプニングがありそう。迷っていることがあるならスタートを。好情報も入ってくる予感  
【健康運】 ネット動画を参考にダンスにトライ  
【幸運の食べ物】 リンゴ



魚座 2/19~3/20

【全体運】 抜き差しならない状況になりがち。問題が重なったときは頭の中の整理から。友人たちの意見を聞くのもお勧め  
【健康運】 鏡で姿勢やポーズを確認。運動効果がアップ  
【幸運の食べ物】 シメジ





### 台風シーズンの不調「気象病」

健康科学アドバイザー・福田千晶

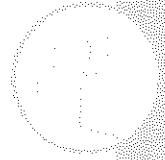
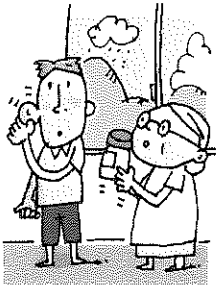
台風は、農業に従事する人にとって、作物の被害の心配や農作業がはかどらないなど、大きな悩みの一つでしょう。大雨の前に、頭痛や目まい、疲労感、関節痛や肩凝りや腰痛、その他の不調でつらい人がいます。これは「気象病」とも呼ばれています。これからの台風シーズンなど、前日に比べて気温が10度以上もしくは、気圧が10ヘクトパスカル以上も変動すると、気象病の症状が現れる人が増えます。

気象病は体のいろいろな部分の状況変化で起こりますが、特に耳の奥にある内耳が気圧の変化に敏感です。乗り物酔いも内耳の揺れで起こる点で気象病に似ています。内耳の情報が脳に伝達されていますが、過剰な情報が伝わると、体は「こんな大変なときに、出歩くと危険がいつぱい、活動しない方が良い」と判断して、家において静かに寝たい体の状態になるでしょう。

そうはいっても、やるべき仕事はたくさんあるし、休んでもいられない日もあります。台風が接近し「体調が悪いけれど、今日は頑張らないと……」という

ときは、本当につらいですよ。対策としては、乗り物酔いの薬を飲むと楽になることもあります。市販薬がありますから薬局やドラッグストアでも入手できます。ただし、持病の悪化や症状が激しい場合には、主治医などの医療機関に相談してください。

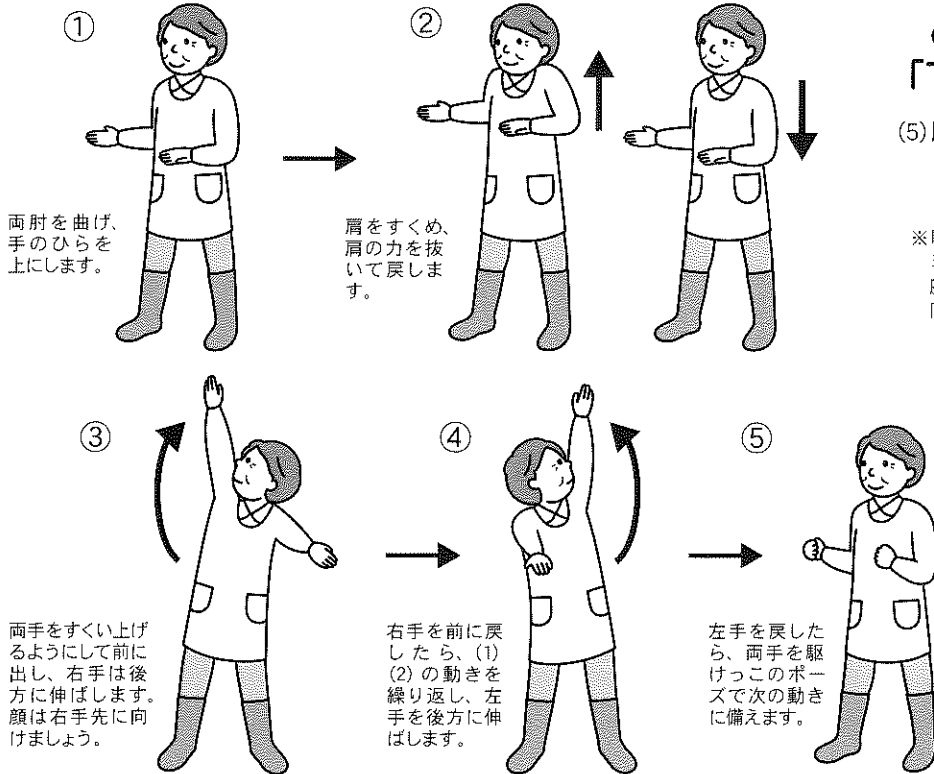
その他に簡単にできる対策としては、耳のマッサージがあります。耳を上下左右に引っ張る、耳を上下に軽く折るようにしたり、耳たぶも折るようにマッサージしてみると良いでしょう。耳の周囲の血行が良くなることで、内耳のリンパ液の滞りが解消されて、症状が治ることがあります。どこにいても手軽にできるので、試す価値があります。関節痛や腰痛は、冷やさないことも大事です。まだ暑いですが膝など意外に冷えていることもあるので注意して、「元気に過ごしたいですね。」



### (公財)日本体操協会 「The Taiso」

(5) 胸部 腕を上げて伸展

※「イチ、ニ、イチ、ニ」とリズムカルに動きます。いすに座って行う場合も脚を開き、同じ運動をします。



「The Taiso」の動画はこちら



ザ・タイソウ 検索

日本体育大学運動方法体操研究室教授・荒木達雄

## 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)

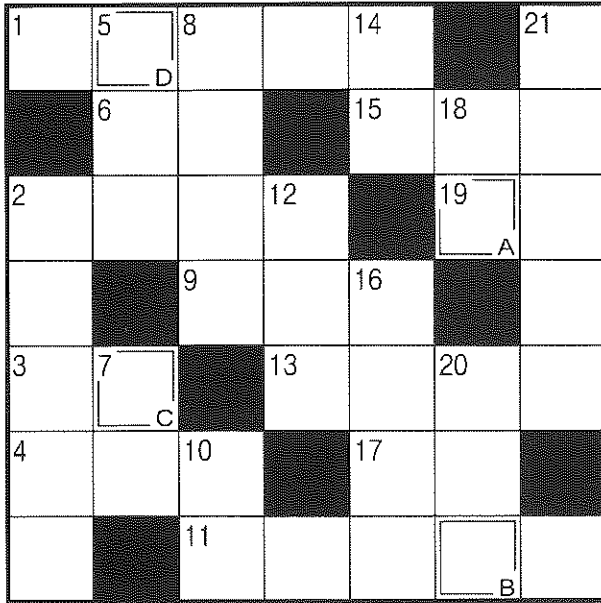
☎ 0476-48-2208

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~Dの順に並べてできる言葉は何でしょうか?



## タテのカギ

- ② 俗に赤トンボと呼ばれるトンボ
- ⑤ —— 半島は青森県北西部に位置します
- ⑦ ギターやバイオリンに張ります
- ⑧ 袋に「おてもと」と書かれている物もあります
- ⑩ ホークはタカ、イーグルは——
- ⑫ 謙遜して「せがれ」と言う人もいます
- ⑭ 算数の文章題を解くために立てることも
- ⑯ ギンナンは殻を割り、——をむいて使います
- ⑱ 猫は出したり引っ込めたりできます
- ⑳ 人体——を使って内臓の配置を学んだ
- ㉑ 流し台や食器などに使われるさびにくい合金

## ヨコのカギ

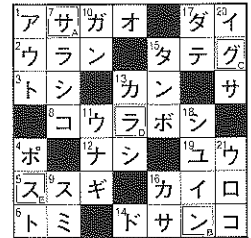
- ① 唱歌『虫のこえ』ではガチャガチャと鳴いています
- ② 写真を並べて入れたり、貼ったり
- ③ きつねうどんのメインの具
- ④ 厳しさの度合いを緩めること。規制——
- ⑥ すしに添えるショウガの酢漬け
- ⑨ 涼しくなると不快——も下がります
- ⑩ ぶどう酒の一つ。ブドウの実の皮を取り除いて造ります
- ⑬ 秋桜とも呼ばれる花
- ⑮ 郵便物に料金分を貼り付けます
- ⑰ イチカバチかの——に出た
- ⑲ うどんやそば、ビーフンなどのこと

## クロスワード

- ☆応募のきまり
- 締切 8月末日(消印有効)
- 発表 本誌10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)
- 伊藤 幸子
- 光武 瑛子
- 小島 眞理子
- 田口 気代子
- 中島 一江

農協全国  
商品券が  
当たる!

7月号の解答  
ABCDE  
サングラス



eメールでも  
募集中!  
アドレスはこのページ  
下を見てね♡

## ハガキの書き方

切手 270-1334  
〒印西市西の原4-13  
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

- 久佐 芳美
- 佐藤 敏夫
- 徳光 善謙
- 風間 嘉
- 石井 祥恵

◇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  
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。

◇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

- ◇コロナウイルスの影響で外出する事がなくなり、久しぶりの買い物でした。直売所はいつも新鮮で楽しく買い物が出ました。(信彦さん)
- ◇外出の自粛も続くストレスが溜まりますね。直売所で買い物を楽しんで美味しい農産物を食べてストレス解消して下さい。
- ◇7月は雨の日が多く、外での作業が出来ない毎日。かけはしを出しては読んでいました。(志かさん)
- ◇晴耕雨読の生活ですね。雨も必要ですが長雨では外での作業がはかどりませんね。9月中には暑い日が続くと思われまので、熱中症にお気を付け下さい。暑い時は家にもってかけはしを読んで休んで下さい。
- ◇「クロスワード」を解きながら頭の体操と認知症予防に励んでいます。まもなく92歳ですが、今回も答えは大丈夫だったでしょうか。(とよさん)
- ◇当選はしていませんが、答えは正解でした。

- た。お元気そうでなによりです。以前、テレビ番組で言っていたのですが、答えがわからなくても回答を聞いて「そうなんだ!」と思う事も頭に良いらしいですよ。
- ◇直売所の商品が豊富で他の店には無いものも多く、気に入りました。野菜も新鮮なので行きます。(としえさん)
- ◇お手紙拝見致しました。少しでも気持ちが穏やかになれる場所の一つに選んで頂ければ幸いです。新鮮な農産物をご用意しておりますのでまた、ご来店下さい。
- ◇表紙でブルーベリー農家の齊藤さんが珍しいピンクのブルーベリーを手のひらに乗せていましたね。味はどうなのでしょう?興味を持ちました。(智香さん)
- ◇私も初めて見ました。栽培が難しく、あまり販売されていないそうです。入手できた数本の木を育てているので貴重なブルーベリーでしたが敬柱、味見をさせて頂きました。酸味が少なく、甘かったです。



## 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2年 5月1日(金) ~10月30日(金)**

## ご注文はお済ですか？

令和2年度種いも  
令和3年まき種子もみ

只今、当JAでは、令和2年度用の種いも、令和3年用のまき種子もみの注文を承っております。ご注文がお済でない方はお早めにご注文下さい。

※9月中にご注文下さい。



【お問い合わせ・ご注文先】  
JA 西印旛 経済部購買課  
電話：0476-48-2207

### ◆ 理事会報告 ◆

- 【第7回理事会】 令和2年7月28日  
(審議案件)
- 第1号議案 コンプライアンスマニュアルの一部改正について
  - 第2号議案 自主(自店)検査チェックリストの改正について
  - 第3号議案 税効果会計について
  - 第4号議案 「不祥事未然防止策」の策定について

**税務相談(無料)** 【申込先】0476-48-2201(総務課)

日時 9月23日(水) 午前10時～正午(毎月第4水曜日)  
※10月の開催日は、本誌10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 9月16日(水)・10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 9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
10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。

### 葬儀相談会 中止のお知らせ

葬儀相談会を当面の間、中止とさせていただきます。再開する際には、かけはし誌面にてお知らせ致します。ご利用の皆さまには大変ご不便をお掛け致しますがご理解を賜りますようお願い申し上げます。

## 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



## 「簡単洋風玉子丼」



### 作り方

- (1) フライパンにサラダ油をひき、ひき肉をよく炒める。
- (2) (1)に角切りにしたフルーツマトを入れさらに炒める。
- (3) (2)に水、ブイヨンキューブを入れ、中火で煮込む。
- (4) フライパンの水分が3分の1になったら、卵を溶き回し掛けてとじる。
- (5) 丼にご飯を盛り付け、(4)のをセアサツキを散らし出来上がり。

### 材料(2人分)

- 豚ひき肉……………120g
- フルーツマト……………2個
- 鶏卵……………1個
- サラダ油……………大さじ1
- 水……………1カップ
- ブイヨンキューブ……………1個
- アサツキ……………小口切り適宜
- ご飯……………2膳分

## 「手羽先とトウモロコシのスープ」



### 材料(2人分)

- 手羽先……………6本
- トウモロコシ……………1と1/2本（生のまま6つにカット）
- ローリエ……………1枚
- 塩……………小さじ2
- 粒こしょう……………小さじ1
- 水……………1200ml

### 作り方

- (1) 手羽先は関節部分に切り込みを入れ、塩小さじ1ほどをすり込む。
- (2) 鍋に水、(1)の手羽先、ローリエ、塩と粒こしょうを小さじ1ずつ入れ中火にかける。沸騰したらあくを取りながら弱火にして20分煮込む。
- (3) カットしたトウモロコシを入れてさらに15分煮込み、塩（分量外）で味を調え出来上がり。器に盛る。

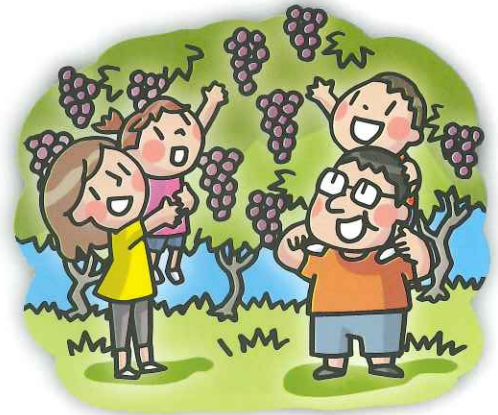
## わが家のかわいいペット

★読者提供



ほたる

遊ぶすぎて疲れた?  
熟睡してるね



## 編集うら話

今年は、特に遠くに遊びに行く事もなく、高額な買い物もせず、コロナウイルスの補助金をもらったのにお金が貯まっていません。結局のところ、食費が大幅に増えてしまった様です。先日行った健康診断では体重が減っているのにおなか周りが大幅に増えていました。筋肉が減ったので軽くなったのに脂肪がついたと言われてしまいました。うーん、残念な結果。

慣れてきてしまったせいか再び新型コロナウイルスの感染者数が増えてきているものの、以前より危機感が減っているような気がします。そうは言っても自粛警察になれと言うわけではないのですが改めて気を引き締めないといけない時期になっているなど思いました。

昔、インフルエンザやペスト等が世界的に流行した時は今よりも医療は進んではいなくても困難に打ち勝っているので今回も負けるはずはありません。医療十個々の行動で何とか打開できるはず。とりあえず、基本のうがい手洗いを三密を避ける事から再度、気を付けて生活しましょう。(F・S)



## いたびらKids

一歳の誕生日に二升餅を持って記念写真！  
農家の跡取りとして元気に育って欲しいです。



岩井 総介君

★印西市鎌刃 岩井

健郎さん  
美佳さん

<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