

あけはし

1
2021

あけまして
おめでとうございます

印西市泉
千葉井 夢乃さん

【特集】

令和3年 お正月スペシャル
丑年「牛」クイズ



J A 西印旛

応募券

1月号

表紙紹介

今月は、成人式を迎える千葉井夢乃さんを紹介します。



成人式を迎える感想は？

驚くほど、あっという間に成人式が来てしまいました。いよいよ大人の仲間入りなのかと思うのですが、まだ、実感がわきません。まだまだ、未熟者なので親の助けがないと何もできない子供ですが立派な大人になれる様に精一杯頑張っていきたいです。



頑張っている事はありますか？

将来、保育士になるのが夢なので、それに向かって子供に関する専門的な分野の勉強をしています。



将来の夢は何ですか？

保育士になって、園に通う多くの子供達が毎日沢山の事を経験して楽しいと思ったり夢中になれるりする事を一つでも多く与えられる様な先生になりたいです。



両親からのメッセージ

多くの先生、地域、友人、親類の方々を支えられ、また、祖父母に育てて頂いた事に感謝し、今後、少しでも恩返しできるように精進する事を願っています。



両親へのメッセージ

幼い頃から、両親をはじめ、家族には沢山の迷惑をかけてきました。特に勉強やスポーツ等、周りの子が当たり前にできる事ができず、学校に呼び出される事も度々ありましたが、諦めずにここまで育ててくれた事にとっても感謝しています。きっとこれからも、まだまだ、迷惑をかけるけど、少しでも恩返し出来るように立派な大人になりたいです。



【目次】

令和3年 お正月スペシャル	
特集 丑年「牛」クイズ	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



精神集中！ 仏像を彫る

印西市瀬戸 國友 匡雄さん

私は長年、仏像を彫っています。35歳頃に知人が持っていた仏像の本を見て、手先が器用だった私は本に掲載されていた彫り方を参考にしよう

完成した時は嬉しく満足感があるのですが完成品を見ていると「この部分は違う彫り方をすれば良かった」と修正したい部分が目についてしまうので、次に彫る時の参考にしています。

と思い、彫り始めました。彫り出してからしばらくして偶然、参考にした本の作者に会う機会があったのですが、その方が仏像作りの有名な方で、その時に「一生に一度は仏像を彫りなさい」と言われたのを覚えています。仕事が忙しく、しばらく彫らない時期もあったのですが15年程前から再び彫り始めました。

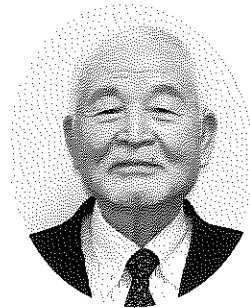
難しいのは、細かい作業になる「光背」と言う後光を表す部分と全体のバランスをとる台座を彫る事です。仏像本体を彫るより集中して作業します。年月をかけて自然に色付いてくるのが好きなので、完成した仏像には艶を出す為に塗装したり磨いたりしていません。

彫ると決めると集中して彫るのですが1体に約1か月、30時間程かけて完成させます。特に何もイメージせず大まかに鑿で彫り進めるのですが、最終的には形が整います。

今までに数十体も彫り、飾ったり知人に譲ったりしてきました。以前、新聞社の取材を受けた事もあります。人に彫り方を教える事を進められた事もありましたが、人に教える程とは思っていないので断りました。

先日、また彫りたくなかったので材料を購入してきました。今年も仏像を彫ってみようと思います。

新年のごあいさつ



代表理事組合長
篠田 隆

あけましておめでとうございます。皆様には健やかに新春をお迎えのこととお喜び申し上げます。

日頃は当JAの各事業に多大なるご支援・ご協力を賜り心より感謝申し上げます。昨年は、世界中で新型コロナウイルスが猛威を振るい、日本にも多大な影響を与え、今までの生活様式、仕事の仕方が一転してしまった一年でした。亡くなられた方、命を脅かされた方はもちろん、経済的に被害を受けられた皆様にはあらためて心よりお見舞い申し上げます。

新型コロナウイルスの収束が見通せない中、組合員の皆様との対面活動を行っているJAにとっても大きな取組課題となっています。

その中で、感染拡大防止に努めながら当

JAは、「食と農を基軸として地域に根ざした協同組合」を共通テーマに、「農業者の所得増大」と「農業生産の拡大」へのさらなる挑戦、「地域の活性化」へのさらなる貢献、「組合員のアクティブ・メンバーシップ」の確立、「自己改革の実践を支えるJAの経営基盤」のさらなる強化への取組みを通じて、地域農業の発展を目指し、組合員・利用者目線による事業対応を徹底すると共に組合員が将来にわたってJAの事業を継続的に利用できるよう経営基盤強化に取り組んで参ります。

本年も大変厳しい情勢が続くと思われませんが、役員一同一丸となって事業に進んでいく所存であります。

結びに、皆様方の今年のご多幸をお祈り申し上げます。新年のご挨拶と致します。

梨栽培の講習会開催

印西市と白井市の梨生産者を対象として、11月末から12月上旬にかけて当JA本店会議室や地域の施設に全農ちばの担当者を講師に招き、梨の講習会を開きました。15回開催した講義には、ベテランの生産者から若手の生産者まで様々な世代が参加し、令和2年度の栽培の振り返りや令和3年度の栽培についての他、農薬について講義が行われ、参加者は熱心に受講しました。今後も梨の栽培経過に合わせ、剪定や選果等の講習会を予定しています。



熱心に受講しました

産地を目指して栽培を応援



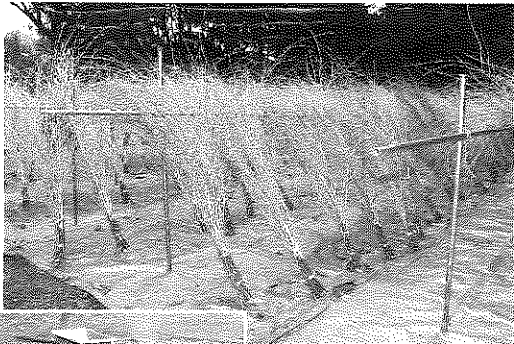
アレッタの収穫作業

2018年から、当JA管内を新たな産地作りとして「アレッタ」の栽培を広げる為に栽培をしてくれる生産者を募ってきました。

アレッタがあまり直売所では販売されていない事とアレッタに含まれている豊富な栄養成分も期待され、種苗メーカーとJAが協力して産地化を計画しました。

初めて栽培する農産物は「上手に栽培できるか不安」だと、栽培を躊躇してしまうケースも多く、急に生産者を増やす事はできませんが、当JAの営農担当者は「徐々に栽培が軌道にのり、栽培してみようと考えてくれる生産者が増える事に期待をしたい」と話していました。当JA管内で栽培している生産者がまだ少ないので、大量には出荷できませんが、直売所で見かけた際には、ぜひ、お買い求め下さい。

金銀に輝く柳



柳の枝を落とす作業

金銀に輝く柳

印西市松崎の花弁生産者が柳の枝を使用した正月飾りの出荷が12月に行われました。

秋に柳を伐採して余分枝を切り落としたり大きさを揃えたりしてから、金銀の塗料を塗って天日干しをします。形を整えた枝を染色の際に再度訪問すると、飛び散った金銀の塗料を顔や作業着に付けながら一生懸命に染色をしていました。

生産者は「以前に比べると出荷数は減ってしまいましたが頑張って作っているの飾って欲しい」と話していました。

直売所印西店に キッチンカーがやってくる!



当JA農産物直売所「とれたて産直館印西店」前に、毎週火曜日、土曜日、日曜日にキッチンカーが訪れ様々な軽食を販売する事になりました。

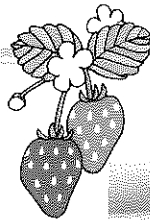
キッチンカーは日によって商品の内容が変わり、オムライスやスペアリブ、豚丼、ケバブ、クレープ等様々な商品を販売しています。取材当日に出店をしていた方は「出店しているのが、まだまだあまり知られていないので一度食べてみてほしいですね」と話していました。購入したお客様からも「美味しかったよ」と感想が聞かれましたので、直売所でのお買い物の際にキッチンカーを見かけた時はご利用下さい。



ご利用下さい

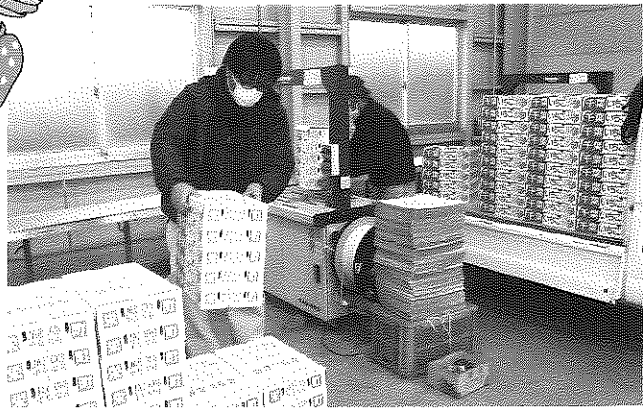
※悪天候、業者の都合によりキッチンカーが来ない場合もありますのでご了承下さい。

美味しい苺を出荷



当JA東部支店敷地内にある出荷場で、クリスマス、年末年始に使用される苺の出荷で繁忙期を迎えました。

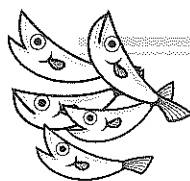
夕方になると、トラック一杯に苺を積み込んだ生産者が出荷場を訪れ、サイズ毎に分けて市場への出荷の準備を行います。特にクリスマス前は忙しく、出荷日も増やして対応をしました。取材時も沢山の苺が出荷され甘酸っぱい香りで出荷場が満たされていました。



市場への出荷準備

とれたて産直館栄店では、他の当JA直売所同様に地元産農産物を豊富に揃えて、お客様をお出迎えています。

栄店といえば黒大豆枝豆や苺、米等が注目されますが、その中で、11月頃からの隠れた名物として甘辛く煮た「雑魚」の佃煮が人気の商品になっています。冬の期間限定商品で、日によって漁獲量に違いもあるので、毎日の入荷数に違いはありますが、入荷されると、ほぼ完売してしまいます。直売所職員は「毎年、雑魚を目当てに来ているお客様もいて一緒に農産物を購入してくれている」「入荷してもすぐに完売してしまう」と話していました。



とれたて産直館栄店の 隠れた名物



栄店の隠れた名物になっています

自然薯収穫繁忙期迎える



強い粘りが特徴の一つ

12月に自然薯収穫の最盛期を迎え、自然薯生産者は収穫に追われました。

どの生産者も、掘り起こしてみないと出来具合がわからないので、収穫するまでは不安だと話していましたが、「今年は大きな台風がなく、良質な自然薯ができました」と話し、出来具合に手応えを感じていました。また、「今後の栽培の為に新しい栽培技術や土壌改良にも力を入れたい」と話す生産者もいました。

近年は大型ショッピングセンターのお歳暮商品にも選ばれたり、JAタウンでのネット販売がされるようになったりと注目も浴びています。また、令和2年12月にはテレビ番組の撮影が行われた為、認知度が高まる事が期待されます。

年末年始の準備で賑わう



消毒やビニールを張り、感染拡大対策も万全

年末年始の準備もあり、12月に多くのお客様が新鮮な農産物を求めて当JA各直売所に来店しました。

直売所職員の話では寒くなった事もあり、鍋に合う根菜類や葉物を購入するお客様、正月用の餅を購入するお客様が多かったそうです。

多くのお客様が来店した為、新型コロナウイルス感染拡大防止対策にもより一層、心掛けて対応しました。

今年も、新鮮な農産物をそろえ、皆様のご来店をお待ちしております。ぜひ、当JA農産物各直売所をご利用下さい。

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。

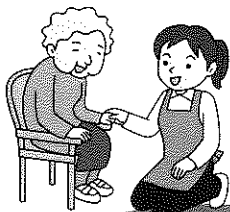
令和3年1月1日より、当JAでは、各種手数料（振込、発行、両替手数料等）の新設・改定をさせて頂く事になりましたので、お知らせ致します。

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。

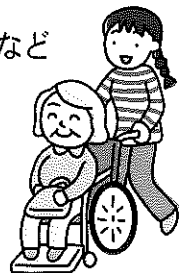
介護でお困りの事はございませんか？

- ◇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

謹賀新年 丑年「牛」クイズ

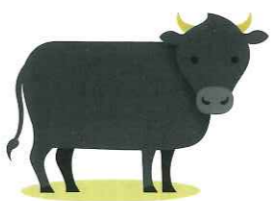
新年明けましておめでとうございます。

今年の干支（えと）は丑（うし）。牛にちなんだクイズをお楽しみください。

Q1

日本で飼育されている乳牛と肉牛の頭数はどつちが多い？

- 乳牛
- 肉牛



Q2

日本の都道府県で一番、生乳の生産量が多いのはどこ？

- 北海道
- 熊本県



Q3

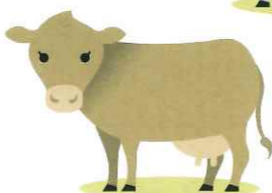
牛乳のおいしい季節は？

- 夏
- 冬

Q4

日本で一番多い乳牛の種類は？

- ホルスタイン種
- ジャージー種



Q5

無脂肪乳の脂肪分は0%である。

- ○
- ×

Q6

日本の牛乳輸入量の割合はどのくらい？

- 0%
- 20%
- 50%

Q8

牛乳を温めるときは電子レンジで加熱した方が栄養素が多くとれる。

- ○
- ×

Q9

日本でアイスクリームが食べられ始めたのはいつから？

- 平安時代
- 明治時代



Q10

チーズには2種類ある。ナチュラルチーズともう一つは？

- プロセスチーズ
- カマンベールチーズ
- クリームチーズ



解答

A1 肉牛

日本で飼育されている乳牛は135万2000頭、肉牛は255万5000頭と肉牛の方が多いためです（2019年）。乳牛は雌のみのため、乳牛から生まれた雄は肉牛として飼育されていることも、肉牛の方が多い理由の一つといわれています。

A2 北海道

北海道は生乳の生産量が404万t（2019年）で日本一！生乳とは搾ったばかりの乳のことで、牛乳は生乳を殺菌した飲用乳です。日本で生産される生乳は731万tにも上ります。北海道で生産された生乳は、牛乳以外にもチーズやヨーグルトなどの加工品になります。

A3 冬

牛は気候や温度、湿度などの環境の変化を受けます。乳牛の故郷は寒冷地であるため寒さには強く、冬に餌をたくさん食べて体に脂肪を付けます。冬の牛乳は脂肪分が高く濃厚な味がして一番おいしいといわれます。夏は餌を食べる量が減るため脂肪分が少なくなるといわれ、さっぱりとした口当たりです。

A4 ホルスタイン種

白黒のぶち模様のある牛がホルスタイン種です。日本で飼育されている乳牛の99%以上を占めています。ホルスタイン種の次に多いのはジャージー種。ホルスタイン種と比較してとれる乳量は少ないですが、乳脂肪分は高く濃厚な味です。

A5 ×

脂肪分が0・5%未満の場合に無脂肪乳といい、脂肪分は0%ではありません。低脂肪乳は脂肪分が0・5%以上1・5%以下で生乳から成分（水分、脂肪分など）の一部を除去した物です。牛乳は生乳100%かつ成分無調整の物をいいます。

A6 0%

牛乳は自給率が100%の食材です。つまり、日本で販売されている飲用の牛乳は全て国産。牛乳は生鮮食品なので輸入に頼ることが難しいのですが、チーズなどの乳製品を含めても自給率は60%以上と他の食材と比較して高いです。

A7 ブリキ缶

日本で牛乳が一般的に発売されるようになったのは明治初期の頃。大型のブリキ缶で運んだ牛乳をひしゃくですくって5勺（90ml）ずつ量り売りしていました。1888（明治21）年に衛生的なガラス瓶が用いられるようになり、紙パックで販売されるようになったのは1956（昭和31）年になつてからです。

A8 ×

牛乳に含まれる栄養素であるタンパク質、ビタミンAなどは加熱に強い栄養素ですが、電子レンジで加熱すると急激に温度が上昇するため、ビタミンB12の量が半減してしまいます。牛乳を温めるときは鍋に入れて、ゆっくり加熱すれば栄養を損失しにくいのです。

A9 明治時代

平安時代に「削り氷」という氷菓が記録されていますが、アイスクリームが食べられ始めたのは明治時代になってから。1869（明治2）年に町田房蔵が横浜の馬車道で日本初の「アイスクリン屋」を始めました。当初は高価でしたが、1921（大正10）年にアイスクリーム製造専門の工場ができ、多くの人が買える価格になりました。

A10 プロセスチーズ

ナチュラルチーズは生乳から水分を除き、10倍に濃縮して発酵熟成させて作ります。カマンベールチーズやクリームチーズなどはナチュラルチーズの一種。一方プロセスチーズは、ナチュラルチーズを加熱してスライスチーズなどいろいろな形に加工した製品です。

ニンジンのトンネル栽培 とう立ちさせない温度管理を

園芸研究家・成松次郎



野菜もの知り百科 チヨロギ(シソ科イヌゴマ属)

土壌医・藤巻久志

ニンジンの発芽適温は15℃、25度で発芽には10度以上、生育適温は18℃、21度です。緑植物春化型といい、ある程度の大きさになり、低温に遭遇すると花芽が形成され、その後の長日と高温でとう立ちが始まる野菜です。

「品種」春まき用にはとう立ちがしにくい品種を選びましょう。どんな土壌にも適し、作りやすい「向陽二号」(タキイ種苗)、草勢が強く、芯まで鮮紅色になる「ちはま五寸」(横浜植木)などがあります。なお、暖地向きの「黒田五寸」はとう立ちの早い品種です。

「畑の準備」種まき2週間前に1平方m当たり苦土石灰100gをまき、30cm程度の深さに耕します。1週間前に、化成肥料

(NPK各成分で10%) 100〜150gと完熟堆肥2〜3kgを施し、土とよく混ぜておきます。条間15cm、株間15cmなどの穴開きマルチ資材の規格に合わせた70〜80cmのベッド幅を作ります。マルチは早めに張って地温を上げておきましょう。

「種まき」温暖地では1〜2月から種まきができますが、家庭菜園では3月まきが安心です。穴開きマルチでは、1穴に5〜6粒まきます(図1)。

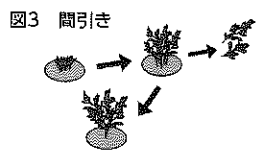
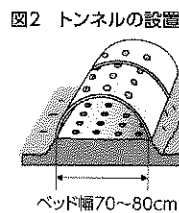
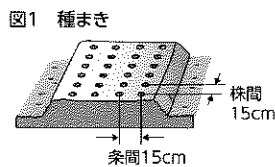
「トンネルの設置」換気作業を省力化するには穴開きのトンネル資材(農ポリ)を選ぶと良いのですが(図2)、普通の農ポリでは生育に従って裾を上げて換気をします。さらに、トンネル内の茎葉が茂り、いつぱ

いになればトンネルを外します。

「間引き」1回目は本葉2〜3枚のときに2〜3本、2回目は5〜6枚のときに一本立ちにします(図3)。

「土寄せ」間引きと同時に土寄せを行い、さらに収穫期近くには、根の肩の部分にさらに土寄せして、根が緑に着色するのを防ぎます(図4)。

「収穫」根の径が4〜5cmに肥大した株から順次抜き取ります。太り過ぎて裂根しないうちに収穫をします(図5)。裂根は急激に肥大する生育後半、畑が乾燥または過湿となる水分条件で起きやすいものです。



※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。

チヨロギは漢字で「長老喜」や「千代老木」などと書く縁起物の野菜です。1〜3cmくらいの巻き貝のような白い塊茎を食用にします。蚕にも似ているので「草石蚕」とも書きます。梅酢に漬けて赤くし、正月の黒豆に添えるのが一般的です。

夏目漱石は『吾輩は猫である』で、「始めて海鼠(ナマコ)を食いで敬すべく」と書いています。芋虫のようなチヨロギを最初に食べた人は誰でしょうか。中国華南原産で、日本へは江戸時代初期に伝わりました。19世紀末のフランスではクリーム煮などの食材として珍重されました。

野菜の栽培には、種子で増やす種子繁殖と、株分けや挿し木などで増やす栄養繁殖があります。種子繁殖は他の花粉が掛かり、親と違う形質の子ができることがあります。栄養繁殖は親の遺伝子がそのままに伝わります。

チヨロギは塊茎で増やす栄養繁殖です。同じく塊茎で増やすジャガイモは「キタアカリ」や「シンシア」など世界中で品種改良が進んでいます。チヨロギはほと



チヨロギはバジルやローズマリーなどと同じシソ科の植物です。夏にサルビアに似た薄紫色で唇形の花を咲かせます。コンテナ栽培すれば、塊茎だけでなく花も楽しめます。

チヨロギは強健な多年草で、一度植えると掘り残した塊茎から毎年芽が伸びてきます。

チヨロギはゆででサラダ、炒め物、煮物、シチューなどにも利用できます。熱が加わるとユリ根に似た味になります。でんぷんは含みませんが、スタキオースというオリゴ糖を含んでいます。

獅子座
7/23~8/22

【全体運】ハブニング運となっています。一筋縄ではいきにくいので第2案、第3案の用意を。議論は熱くなり過ぎないで
【健康運】ストレッチで体の柔軟性をキープ
【幸運の食べ物】カキ(牡蠣)

双子座
5/21~6/21

【全体運】上昇運です。迷ったり何か変だなと感じたりした場合は結論を急がないように。じつくり進めの方が好結果に
【健康運】考え過ぎはよくありません。入浴で気分転換
【幸運の食べ物】ミズナ

牡羊座
3/21~4/19

【全体運】相手を受け入れる気持ちで運を開く鍵。来客は笑顔でお出迎えを。新しいことをしたいなら仲間探しから始めて
【健康運】暴飲暴食は控えバランス良く食べましょう
【幸運の食べ物】ナバナ

乙女座
8/23~9/22

【全体運】運勢は大きく盛り上がり、あなたが間に入ればトラブルも解決へ。頼まれ事で忙しくなるのは吉兆。旅行にツキ
【健康運】音楽に合わせリズムミカルに体を動かして
【幸運の食べ物】ミカン

蟹座
6/22~7/22

【全体運】周囲がにぎやかに。たくさんのお誘いが舞い込む予感です。交通整理は必要ですが、できるだけお付き合いを
【健康運】人と一緒に運動すると励みに。楽しく継続
【幸運の食べ物】寒ブリ

牡牛座
4/20~5/20

【全体運】発展的ですが、考えがやや飛躍し過ぎる傾向が。周りの意見にも耳を傾けて。家族でできることにツキあり
【健康運】筋力など本格的なトレーニングがお勧め
【幸運の食べ物】ハーブ

★ 今月のあなたの運勢 ★
1月
★ モナ・カサンドラ ★

お米で健康

風邪のときにはおかゆがお勧め

管理栄養士・フードスタイリスト・大槻万須美

風邪の症状は人それぞれですが、風邪のときにお薦めなのが定番のおかゆです。おかゆにどんなパワーがあるのか見てみましょう。

・消化吸収しやすい

最大の長所は消化しやすくエネルギー源になること。回復に必要なエネルギーを胃腸の負担も少なく吸収できます。

・飲み込みやすく、水分が取れる

風邪症状が喉の痛みに現れた場合、食欲があつても飲み込むのがつらいことで食事が取れなくなつてしまいます。おかゆは程よい粘度があり軟らかいため、喉の通りが比較的スムーズで飲み込みやすい形状となつています。水を飲むのもつらいときでも、おかゆが食べられるなら、水分摂取ができます。

・エネルギー源、タンパク源になる

お米の栄養素は主に炭水化物です



が、お米にもタンパク質が含まれています。食べられそうなら、食材をいろいろ混ぜておかゆだけでは不足しがちな栄養素を付加して、少しでも栄養バランスを整えることができます。卵をプラスするとさらに体内で効率的にタンパク質を合成することができま

・食事時間を短縮できる

軟らかいため食べやすく、食事時間を短縮することで頭痛や倦怠(けんたい)感のある風邪のときの体力的な負担を和らげます。

・回復に合わせて徐々にご飯に戻すことができる

水分量や加熱時間によって硬さが調節できるので、症状に合わせて食べやすく作ることができます。回復するにつれて徐々に普通のご飯に近づけていき、胃腸の働きも無理なく元に戻すことができます。

・炊飯器で作れて調理が簡単

体調が悪いときには、できるだけ簡単に調理したいですし、長時間立っているのもつらいものです。おかゆなら炊飯器にお米と分量の水を加えてスイッチオンするだけなので手軽な上、出来上がるまで休息することが可能です。火を使わないので、安全に調理ができて安心です。

ストップ！ 農作業事故

スマート農業と農作業安全

人間工学専門家・石川文武

最近のはやり言葉になつている「スマート農業」と農作業安全について考えましょう。

スマート農業とは、従来の農作業をICTやIoT、ロボット技術、さらにはAIなどを駆使することに

よつて自動化、省力化する農業の一手法のことです。新技術を取り入れ、これまでの農作業の労力を減らすことで、労働力不足を解決することなどができそうです。「できます」ではなく「できそう」というのには以下のようなことが考えられます。

ロボット農機は一部市販化されていますが、倉庫・納屋から圃(ほ)場への移動は無入では行えません。圃場の中で初めて無人の作業ができます。また、故障したり暴走したりすることも考えられますし、第三者が接近したときに確実に認識し、安



全に停止できるかは不明です。さらに、多くの面積を占める中山間不整形農地ではその実力がどの程度発揮できるかも不明です。また、野菜などの選択収穫が必要な場合のスマート化は開発が遅れています。

スマート農業で最も効果が期待できるのが、ドローンによる、施肥、播(は)種、生育状況の把握などです。高齢者には習熟に時間が必要ですが、省力化できます。

スマート化は確かに魅力的ですが、コンピューターや通信システムがしっかりとしており、さらに、それらを使いこなせることが要求されます。高齢化によつて学習力の低下がありま

す。これからしばらくの間は、従来型の農業とスマート農業が混在します。筋肉労働主体の作業と、精神労働主体の作業の切り替えをうまく行い、農作業計画を立てましょ

う。全ての作業がスマート化するわけではなく、草刈りや運搬などは取り残される可能性もあり、相対的に労働強度が高まります。日頃から体力維持と安全確保を心掛けましょ



天秤座

9/23~10/23

【全体運】困難な状況を打開して大躍進の予感です。あなたの本気が周囲の協力につながります。説明は丁寧で、連絡は密に【健康運】おせちや郷土料理など伝統食にツキあり【幸運の食べ物】ヒラメ



射手座

11/23~12/21

【全体運】お正月休みや旅行はゆつたりプランで、英気を養えば気持ちに余裕が生まれます。趣味の集まりに顔を出して【健康運】体調不良を感じたら早めに病院を受診して【幸運の食べ物】アカガイ



山羊座

12/22~1/19

【全体運】非常に勢いのある運氣。活躍の場を上げていく好機です。金運も好調で資金面の問題もクリア。相談は年配の方に【健康運】楽しみながらできるスポーツで体力アップ【幸運の食べ物】イチゴ



牡牛座

10/24~11/22

【全体運】順調に見えていたことがびっくり返る危険が。大丈夫と思っても最後まで気を抜かないように。約束は時間厳守で【健康運】ラジオ体操など全身を動かす運動が◎【幸運の食べ物】ホウレンソウ



水瓶座

1/20~2/18

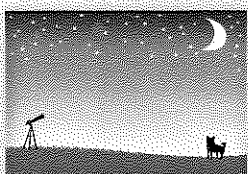
【全体運】下旬から運勢が上昇。無理を通したいなら時間をかけて説得を。ゴリ押ししない態度が幸運を引き寄せます【健康運】手や足のつぼを押して血行を促進【幸運の食べ物】イセエビ



魚座

2/19~3/20

【全体運】良好運。交友関係が広がりを見せています。楽しい情報をキャッチできるのでお出掛けを。金運は回復の兆し【健康運】友人とのおしゃべりでストレスを解消【幸運の食べ物】ハクサイ



寒い季節の農作業で注意したい 脳出血

健康科学アドバイザー・福田千晶

寒さが誘引する病気のひとつに脳出血があります。動脈硬化や加齢で傷んだ脳の血管に急に大きな圧力がかかると、脳の血管が破れて脳出血になります。

脳出血は、ほとんど前兆がなく発症し死に至ることもあります。命が助かって後遺障害が一生残る場合も多いのです。手足が自由に動かせなくなるま

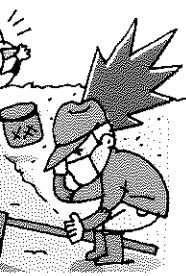
ひ、言葉や視界の障害、記憶力や集中力の低下などさまざまな障害が残る可能性があります。場合によっては介護が必要になることもあります。

前日より気温が一気に下がった朝や温度差が大きい日に血圧は上がりがちです。血圧が高いのに、生活改善や必要な治療を行わず放置していると、脳出血を起こしやすくなりとても危険です。

日頃から塩分の取り過ぎ、多過ぎる飲酒量、喫煙、ストレスなどの生活習慣は、高血圧につながります。思い当たる人は、高血圧予防のために生活習慣の見直しも大切です。

と、定期的な通院を中止し、病気の治療が中断したままの人もいます。脳出血の予防には、まず、高血圧の人は適切な治療が必要です。今まで控えていた人も、通院を再開しましょう。血圧がやや高めになってきた人も、食生活や運動、睡眠など生活を見直してみてください。

農作業はトラクターで生活は自家用車、そんな運動不足の人はウォーキングなどの運動を継続しましょう。食生活は栄養バランスを考え、塩分控えめにして薄味に慣れましょう。冬になつて寒い日に農作業をするときは、時間をかけて寒さに慣れるから作業を始めます。急に寒い場所に出たり、グツと腕に力を入れると血圧が上がります。毎日血圧を測定し、高い日や気分が悪い日は農作業を休む勇気も大事です。



曲げ伸ばす

きながら両手を頭の後ろに構えます。ゆるやかに2回曲げます。両手を伸ばし、ゆっくりと体を曲げます。反対側も構えます。



ゆるめる

ゆるやかに戻し、片手ずつ前に出した後、片手を当て、腰を同じ方向に2回ねじります。



曲げ伸ばす

組み、親指を顎の下に当てます。顎を直上を見入るように腹部を伸ばします。ゆるやかに2回曲げます。同時に両脚、伸ばします。



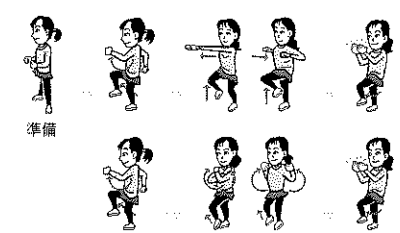
4 胸部：伸展

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、片腕を上げ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、戻した後に拍手を2回します。これをもう1度行います。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、もう1度繰り返します。



(公財)日本体操協会 The Taiso

「ショートバージョン」

今回は1分足らずでできる体操(ショートバージョン)を紹介します。

6 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。



The Taiso
ショートバージョンの
動画はこちら



ザ・タイソウ 検索

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

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

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？

1	6		10		17	20
2			11	14		
3		8		15		
		9				21
	7			16	18	
4			12		19	
5			13			

タテのカギ

- ①羽根突きに使う道具
- ④すずりですります
- ⑥止まらず次に進むこと
- ⑦重さを知りたいときに使います
- ⑧テレビやエアコンに向けてボタンを押します
- ⑩ご飯のこと。焼き——
- ⑫いんいちがいち、いんにがに……
- ⑭——付きのタイで成人を祝った
- ⑰車が動きださないようにタイヤにかませます
- ⑱同種の事例は枚挙に——がない
- ⑳凍った場合は氷瀑(ばく)と呼ばれます
- ㉑ひもの——が固くてほどけないよ

ヨコのカギ

- ①一富士ニタカミナスビは、何に見ると縁起の良いもの？
- ②キャンパスの大きさを表すときに使う言葉
- ③港を表す地図記号はこの形
- ④強烈な悪臭がする液をお尻から噴射して身を守る動物
- ⑤1/100はセンチ、1/1000は
- ⑦なぜか猫が入りたがる物
- ⑨大豆や緑豆の種子を暗い所で発芽させた物
- ⑩物事をするのにちょうど良い頃合い
- ⑬おせち料理に入れる煮豆
- ⑮鶴は千年、——は万年
- ⑯ご飯のこと。カレー——
- ⑰ぬいぐるみに詰めます
- ⑲ピーヒョロロと鳴く大きな鳥

- 池田 きみえ
- 田辺 ともえ
- 上井 芳雄
- 三上 カツエ
- 渡辺 久義

◇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)

◇ハガキの書き方◇

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

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♡

11月号の解答▶
ABCDEF
ワイングラス

1	ス	イ	ー	ト	ボ	テ	19	ト
2	ナ			ン			16	ラ
3		カ	マ	ボ	コ			ベ
4	シ	ン	グ		ス		17	バル
5	ア		チ	リ	トリ			
6	ワ	カ		ケ		カ	20	ネ
7	セ	キ	セ	イ	イ	ン	コ	

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!!

切手 270-1334

JA西印旛本店
広報係

印西市西の原4-13

◇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)

○遠藤 とし
○平野 カナ
○篠原 榮子
○横山 るみ

☆「かけはし」についている応募券を応募用紙に貼り、直売所の投函箱に応募していただいた方の中から、抽選で5名様に農協全国商品券500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。

◇コロナ禍が、これ程長く続いて働き方や生活に変化があり、戸惑う事が多くありました。今ではマスクが定番。(幸子さん)

◆長いですね。以前は付け慣れないマスクで耳が痛かったのですが、慣れて痛みがなくなりました。基本的ですが手洗い、うがい、マスクは必須です。気をつけましょう。

◇焼き芋が始まりましたね。やっぱり冬の食べ物ですね。ねつとりの方がいいかな。(香さん)

◆美味しいですよ。私も良く食べます。子供の頃は田んぼで焼いて作ったり、石油ストーブの上にアルミホイルを巻いて焼いたりしていました。懐かしいな。

◇虹のホールでの人形供養祭が昨年は中止になってしまい残念でした。(満里さん)

◆申し訳ございませんでした。昨年はコロナ禍の為、万が一を考えて中止とさせて頂きました。また、出来る様になりましたらご案内します。

◇地元でとれた新鮮な農産物がとても美味しいです。お弁当も種類が増えると嬉しいです。(安世さん)

◆新鮮な農産物は美味しいですよ!今月号の記事にも掲載しましたが、定期的にキッチンカーが印西店に来る事になったのでご利用下さい。

◇直売所のキウイが安心してとても美味しいです。孫が「紅妃」の赤と黄色のグラデーションが好きなのでJAの直売所で購入しています。(さち子さん)

◆キウイは「緑」と言うイメージが強いので、黄色や紅妃の様なキウイを食べた時は衝撃的でした。紅妃は収穫の期間が短いのが残念ですね。

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。お待ちしています。

※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

◇コロナ禍が、これ程長く続いて働き方や生活に変化があり、戸惑う事が多くありました。今ではマスクが定番。(幸子さん)

◆長いですね。以前は付け慣れないマスクで耳が痛かったのですが、慣れて痛みがなくなりました。基本的ですが手洗い、うがい、マスクは必須です。気をつけましょう。

◇焼き芋が始まりましたね。やっぱり冬の食べ物ですね。ねつとりの方がいいかな。(香さん)

◆美味しいですよ。私も良く食べます。子供の頃は田んぼで焼いて作ったり、石油ストーブの上にアルミホイルを巻いて焼いたりしていました。懐かしいな。

◇虹のホールでの人形供養祭が昨年は中止になってしまい残念でした。(満里さん)

◆申し訳ございませんでした。昨年はコロナ禍の為、万が一を考えて中止とさせて頂きました。また、出来る様になりましたらご案内します。

◇地元でとれた新鮮な農産物がとても美味しいです。お弁当も種類が増えると嬉しいです。(安世さん)

◆新鮮な農産物は美味しいですよ!今月号の記事にも掲載しましたが、定期的にキッチンカーが印西店に来る事になったのでご利用下さい。

◇直売所のキウイが安心してとても美味しいです。孫が「紅妃」の赤と黄色のグラデーションが好きなのでJAの直売所で購入しています。(さち子さん)

◆キウイは「緑」と言うイメージが強いので、黄色や紅妃の様なキウイを食べた時は衝撃的でした。紅妃は収穫の期間が短いのが残念ですね。





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

直売所からの お知らせ

直売所からお得な情報をお届け致します。

毎週

水曜日は「ふさこがね」特売！
日曜日は「コシヒカリ」特売！

特売！

◆理事会報告◆

【第11回理事会】 令和2年11月27日
(審議案件)

- 第1号議案 仮決算監事監査報告書「改善を要する事項」の回答(案)について
- 第2号議案 出資口数の減口について
- 第3号議案 令和2年度クロスチェック実施計画の策定について
- 第4号議案 冬季賞与の支給について

☘ 税務相談(無料) 【申込先】0476-48-2201(総務課)

日時 1月27日(水) 午前10時～正午(毎月第4水曜日)

※2月の開催日は、本誌2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 1月20日(水)・2月17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 1月17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

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



「栗とアサリの チーズリゾット」



作り方

- (1) フライパンにオリーブ油、アサリ、栗、ニンニクを入れ、弱火で炒める（ニンニクの香りを焦がさないように出す）。
- (2) (1)に白ワインを入れ、強火にしてチキンブイオンを素早く入れる。
- (3) ブイオンが沸いたらあくを取り除き、冷や飯を入れほぐしながら1分ほど煮る。
- (4) 仕上げに適当な大きさに切ったミツバ、パルメザンチーズを入れ、さっくりと混ぜ合わせ塩・こしょうで味を調え出来上がり。

材料(1人分)

- むきアサリ……………30g
- ゆでた栗……………10粒
- ニンニク（みじん切り）…1/2片
- オリーブ油……………大さじ1と1/2
- チキンブイオン……………3/4カップ
- 冷や飯……………100g
- 白ワイン……………大さじ1
- パルメザンチーズ……………大さじ2
- ミツバ……………適宜
- 塩・こしょう……………適宜

「栗けんちんの 漬けそば」

材料(4人分)

- ささがきゴボウ……………1本分
- ニンジン（細切り）……………1/2本
- 鶏もも肉（細切り）……………1枚
- むき栗……………20粒ほど
- マイタケ……………1パック
- サラダ油……………大さじ2
- 〈漬け汁〉
- かつおだし……………5カップ
- しょうゆ……………1/2カップ
- みりん……………1/2カップ
- 料理酒……………1/4カップ
- いりごま……………適宜
- ミツバ……………適宜
- 干しそば……………400g



作り方

- (1) 鍋にサラダ油を熱し、ゴボウ、ニンジン、鶏もも肉、栗を炒める。
- (2) (1)に漬け汁用の材料とほぐしたマイタケを入れ沸騰させ、中火であくを取りながら20分ほど煮る。
- (3) 器にそれぞれ(2)を盛り付け、いりごまとミツバのをせ、ゆでて冷水で締めたそばを添えて出来上がり。

新春を迎え 組合員皆様のご多幸をお祈り申し上げます



代表理事組合長 篠田 隆
専務理事 板橋 章
常務理事 鈴木 志津子
常勤監事 長谷川 千秋
非常勤理事一同
監事一同
職員一同



番外編

★笠尾 聡さん



フクロウが撮影できました
「不苦労」な年になれば良いですね



編集うら話

新年になりました。今年もどんな年になるか想像が付きませんが、良い年である事を願いたいですね。私事ですが、近年、様々な資格を取得していて、昨年末に、勢い余って、タロットカード士のインストラクターに挑戦しました。結果は今月出るのでドキドキです。何の役にたつかわれど困ってしまいますが、多彩な知識があれば、話のネタにもなるかなと思っています。合格したら公認なので正式に占ってみようかな？当たるも八卦当たらぬも八卦、嫌な結果は信じず、良い事だけを信じて今年も頑張ろう。新型コロナウイルスで世間は大変ですが、皆様も頑張ってください今年も乗り切りましょう。(F・S)

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

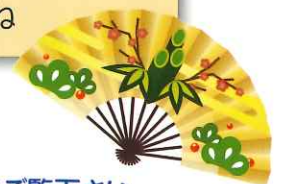
JA西印旛

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