

おけはし

6
2021



【特集】

家族でリフレッシュ！
みんなの手指体操

印西市草深
清田 春雄さん



JA西印旛

応募券

6月号

今月は印西市草深でメロン、スイカを栽培している清田春雄さんを紹介致します。

表紙紹介



一玉ずつ大切に育てています



栽培しているメロンとスイカの種類は何ですか？

パパイヤメロンは5月下旬には収穫が終わりますが(取材時:5月中旬)、他に今の時期はネットメロン、しらかばグリーン、アールスメロン、小玉スイカを栽培しています。今年は2月から4月まで天候に恵まれていたので、品質が良く甘く育ちました。



メロン、スイカ栽培で大変な事と嬉しかった事は何ですか？

美味しく育てる為に生育状態に合わせて、温度と水の管理を調整する等、手間をかけなければならないのが大変です。

全国から「送ってもらって食べたなら美味しかった」と感想が寄せられたのが嬉しかったです。また、天候の影響もありますが納得のできるものが出来ると嬉しいです。



挑戦したい事はありますか？

より一層、品質の良いメロンとスイカを栽培できる様に頑張りたいです。



消費者へのメッセージ

北総台地で育った地元産の美味しいメロンやスイカを召し上がって下さい。

【目次】

家族でリフレッシュ!	
特集 みんなの手指体操	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
お米と日本人 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

タチ



手間と時間をかけて手入れをしています



最初にプレゼントされたバラ

趣味で作った私のバラ園

印西市草深 河内 泰子さん

私は、10年程前から自宅の庭でバラを栽培しています。母の日にカーネーションとミニバラの寄せ植えをプレゼントされたのがきっかけで、バラの栽培に興味を持つ様になり、庭の一部にアーチ

や花壇を作ってバラ園の様にしました。手間暇かけて栽培すると

バラも応じて綺麗な花を咲かせて楽しませてくれるので栽培し甲斐があります。

テレビの園芸番組、本、バラ園に行ったりして勉強して、今では約75種類、80本程のバラを栽培しています。

私がアレルギー体質なので無農薬で栽培しているので、バラが病気になったり虫による被害を受けてしまったりしますが、自分自身で楽しめる程度で栽培しているので多少傷

んでしまっても、毎年咲いてくれる事が嬉しいです。雨に弱いのでお気に入りのエメラルドアイルと言う淡く白っぽいピンクがかかったバラが咲くと「雨が降りません様に！」と願いながら眺めて楽しみます。今年

はバラの見頃に雨と風が続いてしまい、花が傷めつけられてしまいました。手入れをして

いる時に、散歩をしている人が「綺麗ですね」と声をかけてくれると嬉しいです。家の近くに信号機があるのでですが「赤で止まってる時はバラを眺めてるのよ」と

言ってくれる人もいます。これからも、大切に手入れをして綺麗なバラを咲かせて楽しみたいと思います。

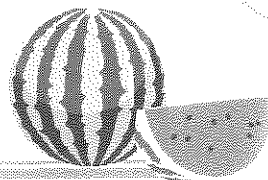


綺麗に咲いてくれると嬉しいです



西瓜の出荷数を確認

西瓜出荷始まる!



印西市の船穂西瓜組合が栽培した西瓜の収穫が始まり、4月下旬から市場や直売所への今年度の初出荷が始まりました。

生産者は市場への出荷日になると草深の出荷場に箱詰めした西瓜を持ち寄り、大きさ毎に仕分けをして市場へ運ぶ準備をします。

同西瓜組合は、主に「甘泉」「祭ばやし」を栽培していて、生産者は「天候が良かったので糖度が高い」と、出来具合に納得をしていました。

同西瓜組合の歴史は古く、生産者数は減少してしまいましたが、長年引き継がれた技術と味を召し上がって感じてみてはいかがでしょうか？

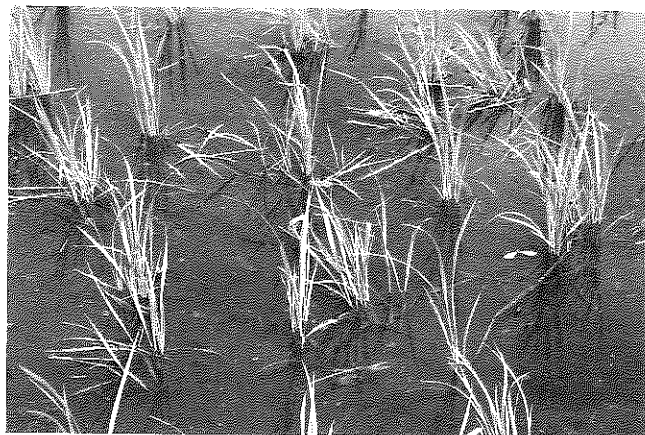
元気に育て！ 田植えシーズン

当JA管内は、米の産地で4月下旬から5月にかけて多くの水田で田植えが行われました。

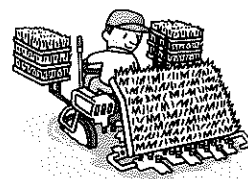
米生産者は、スクスクと育った苗を水田に植え、収穫までに肥料や除草剤の散布、用水の管理等行って収穫に備えます。

取材に応じてくれた生産者は「苗を植え終わったので一段落ついた。あとは収穫までの管理をしっかりしたい」と話していました。

台風等、天候の影響も心配ですが、稲穂が付き始めるとカメムシによる被害も心配されます。今月号の誌面に「カメムシ」防除についての記事も掲載しておりますのでご覧ください。



定植された苗



広がるスマート農業



農業作業の効率化、省力化を目的に、近年、パソコンやスマートフォンでの圃場の管理やラジコンボートやドローンを使用した農薬、肥料の散布等、スマート農業が普及してきました。

この度、県農業事務所、全農ちば、メーカー、当JAの担当職員が参加して、スマート農業の一環として、育苗の手間を省く為に種籾を直接、田んぼに撒く作業の実演が行われました。

専用の機械を取り付けたトラクターが、数センチ程の穴を田んぼにあげながら種籾撒きと土で被せていく作業工程を参加者は見学しました。

参加したJA担当者は「生産者の負担が減らす事につながればいい」と話していました。

聞いて納得、使って安心！ 農薬相談会



当JAにご相談下さい

暖かくなり、田植えをはじめ、野菜や花の苗を定植や種蒔きをする方が増える時期になった事から、当JA本店敷地内で春の農薬相談会を開催しました。

農薬メーカー担当と当JA職員が、生産者や直売所に訪れた家庭菜園を楽しんでいるお客様に農薬の適切な使用方法の説明や農薬物、圃場の状態に合った農薬を紹介したり、相談に対応したりして参考にしてもらいました。

当JAとれたて産直館印西店に出荷に訪れたついでに相談する生産者が多く、様々な事を相談して農薬・肥料使用の参考にしていました。

休日も、当JA本店敷地内にある購買店舗では、販売の他、栽培のご相談も承っておりますので、お気軽にお立ち寄りください。

旬のトウモロコシを お召し上がり下さい

夏をイメージする農産物の一つである農産物、トウモロコシの出荷が始まりました。

当JA管内では、ハウス栽培は5月から収穫が始まり、露地栽培は6月から収穫されます。

当JA各直売所でも毎年、旬のトウモロコシは人気で出荷されると購入していく多くのお客様の姿がみられます。出荷に訪れた生産者に話を伺うと「天候が良かったので糖度が高いトウモロコシができた」と笑顔で話していました。

トウモロコシと言えば茹でたりレンジで加熱してそのまま食べるのが、夏の定番で美味しい食べ方だと思いますが、加熱したトウモロコシの実をとって牛乳と一緒に



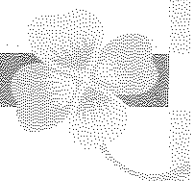
にジューサーにかけて鍋で温めれば、簡単なコーンスープが作れます。出来上がったスープを冷やしてから召し上がっても美味しいと思います。他にも実をバターで炒めて、醤油と七味唐辛子を振っても美味しいですよ。お試し下さい。色々な食べ方で旬を迎えたトウモロコシを召し上がって美味しさを実感して下さい。

パイヤメロン収穫

印西市草深で5月上旬からパイヤメロンの収穫が行われました。印西市草深で40年程前から一部のスイカ、メロン生産者が栽培を始め、同地区は長年栽培が行われている貴重な産地になっています。今では同市のふるさと納税の返礼品の一つにもなった他、学校給食としても出荷されています。形がパイヤに似ている事から名付けられ、白い果肉でみずみずしく糖度が高く、シャキシャキとした歯触りが特徴です。天候にもよりますが、5月末頃までの収穫となり、店頭に並んだパイヤメロンを見かけると初夏の訪れを感じられます。



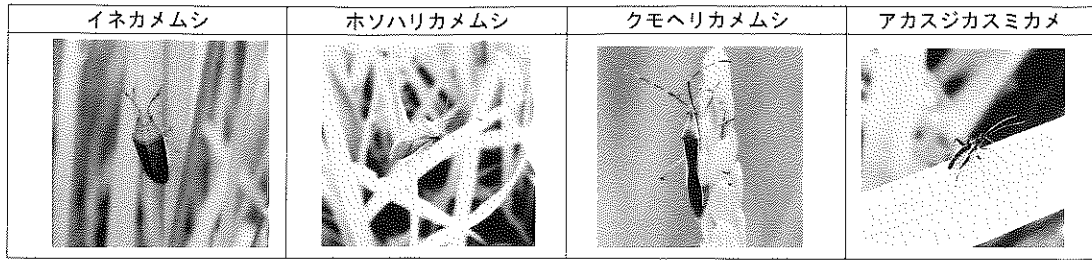
楕円形が特徴のパイヤメロン



水稻情報～カメムシ編～

カメムシの防除時期になってきました。
近年千葉県では斑点米カメムシ被害が多発しておりますので、雑草管理、適期の薬剤防除が必要です。今回はカメムシ防除薬剤をご紹介します！

斑点米カメムシ（大型・小型）



近年、印旛地域では大型カメムシ類であるイネカメムシが多く発生しています。



暑くて、雑草管理が大変な時期ではありますが、畦畔の雑草にカメムシが隠れている場合があります。畦畔草刈りを念入りにして、米品質・等級を上げていきましょう。

薬剤名	適用内容			
	使用薬量	使用時期	使用回数	使用方法
スタークル粒剤	3kg / 10a	収穫7日前	3回以内	湛水散布
スタークル豆粒	250g / 10a	収穫7日前	3回以内	湛水散布
Mr. ジョーカー粉剤DL	3~4kg / 10a	収穫7日前	2回以内	散布
キラップ粒剤	3kg / 10a	収穫14日前	2回以内	湛水散布

★防除対策ポイント★

5月～6月頃の畦畔除草がカメムシを寄せ付けないポイントの時期です。
 ※稲の出穂間近での除草作業は雑草生息しているカメムシが圃場内侵入し被害助長する恐れがあります。このため、圃場周辺の除草は出穂2週間前までに行いましょう。
 JA西印旛では、ザクサ液剤+ダイロンゾルをすることにより長期間雑草を抑制することができますので、こちらの商品をおススメしております。
 ※混用の際にはダイロンゾルを先に入れてください。

水量	水5L	水10L	水18L	水20L	水100L
ダイロンゾル	12.5ml	25ml	45ml	50ml	250ml
ザクサ液剤	50ml	100ml	180ml	200ml	1000ml
散布面積	2m×25m (0.5アール)	2m×50m (1アール)	2m×90m (1.8アール)	2m×100m (2アール)	2m×500m (10アール)

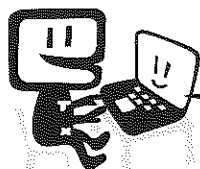
水稻カメムシ防除薬剤相談会実施案内
 9:30～1400
 6月22日(火) 経済センター 印西市西の原4-3
 6月23日(水) 東部支店 栄町和田116-1
 7月6日(火) 経済センター 印西市西の原4-3
 7月7日(水) 東部支店 栄町和田116-1
 新型コロナウイルス感染症の感染予防及び拡散防止の対策を講じたうえで 開催する予定です

事業者の
みなさまへ

令和5年10月1日から
消費税の仕入税額控除の方式として
「**適格請求書等保存方式**」
(いわゆるインボイス制度)が導入されます。

**インボイスを交付する事業者となるには
事前に登録申請が必要です!**

【登録申請受付開始：令和3年10月1日～】



登録申請は、**e-Tax**をご利用いただくと
手続きがスムーズです。

※インボイスとは、登録番号のほか、一定の事項が記載された
請求書や納品書その他これらに類するものをいいます。

インボイス制度について

専用ダイヤル

【フリーダイヤル】0120-205-553

【受付時間】9:00～17:00(土日祝除く)

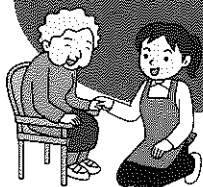
特設サイトへ



詳しくお知りになりたい方は

国税庁ホームページ(<https://www.nta.go.jp>)の
「インボイス制度特設サイト」をご覧ください。

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)
- ☆週一回からでも、時間帯についても応相談。

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。



【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

家族でリフレッシュ!

みんなの手指体操

手指を動かすだけで頭スッキリ、リフレッシュ!
 ストレス解消に役立つ手指を使った体操をご紹介します。
 家族とのスキンシップ、小さな子どもたちとの
 コミュニケーションに最適です。



指先体操案内人
 堤 喜久雄さん

ウォルナッツ・健康生活研究所所長。指先健康法の創始者である父・堤芳郎氏に師事。数多くの講演会や教室での体験を基に日常生活に取り入れやすい体操プログラムを提案。「指さき頭脳体操」(東京書店)他、著書多数。
<http://www.yubisaki.com/>

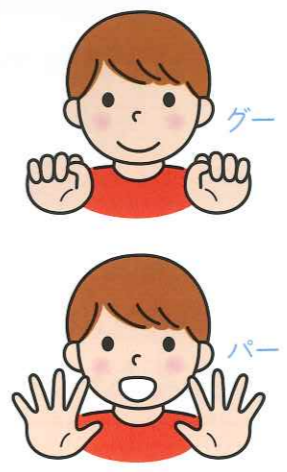


グーパーしながら言葉遊び

難易度 ★★☆☆

まずは「あ」から始めよう

人数に関係なく遊べます。グーとパーのシンプルな動きを繰り返すだけの初心者向けの体操ですが、テンポよく言葉を思い付くかどうか脳トレに。人によって思い付く言葉がさまざまなので楽しみな遊べるでしょう。



1 両手でグーの動きを続けながら、順番に声を出していきます。1人が「あいうえおの『あ』は、〇〇の『あ』と『あ』から始まる言葉〇〇を言います。

2 次の人は、「あいうえおの『い』は〇〇の『い』と続け、その次の人が、「あいうえおの『う』は〇〇の『う』というように、五十音順に言葉を言っていく、誰かが詰まったら終了です。

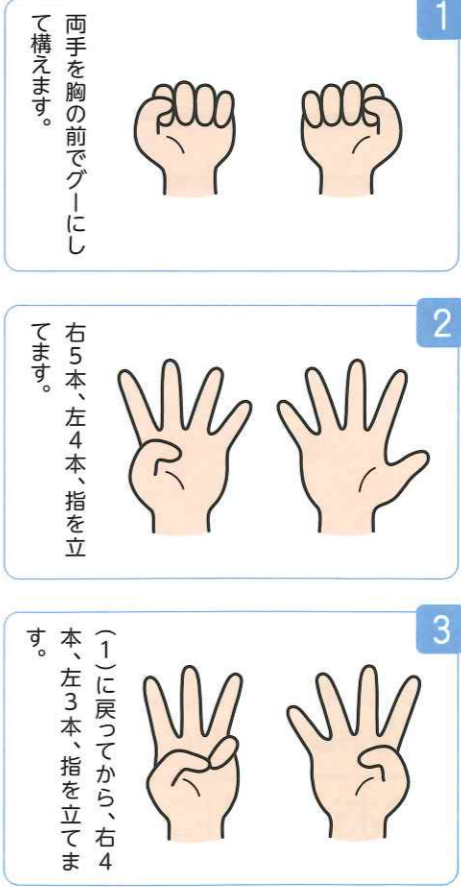
ステップアップ
 指の握り方は2通りあり、親指を手の内側に入れる方法と、外側に出す方法があります。親指を意識して、グーのときに交互にやってみましょう。

引き算指曲げ

難易度 ★★☆☆

頭も指も柔らかく

左手の指の数を、右手の指の数から1引いた状態にする体操です。頭では簡単に見える数遊びですが、実際に指で表現するのは難しく、クリアしている、2人で楽しむと盛り上がりがあります。



1 両手を胸の前でグーにして構えます。

2 右5本、左4本、指を立てます。

3 (1)に戻ってから、右4本、左3本、指を立てます。



4 (1)に戻ってから、次は右3本、左2本、指を立てます。

5 左右それぞれ立てる本数を1本ずつ減らしていきます。

6 右1本、左0本の状態で続けます。(1)から(6)を繰り返します。

ステップアップ 最初は2人でそれぞれ練習します。慣れてきたら1人が体操を、もう1人が右手を立てる本数を決める指令係を務めます。最初は5、4、3、2、1と順番に、2回目からは1から5までをアトラダムに言います。数回で交代して行いましょう。

ペン送り

落とさないように慎重に

難易度 ★★☆☆

2人1組で遊びます。ペンの他、割り箸やストローなど棒状の物を代用するのもあります。ペンを落とさないように受け渡す共、受けてもOKです。同作業で、集中力が鍛えられます。ペンを指先で受け渡すのが難しい場合は手のひらで受け渡してもOKです。



1 ペンを1本用意します。大人と子どもが向き合って座ります。

2 大人がペンの両端を指先をそろえて持ち、胸の前で構えます。

3 左右の人さし指の先でペンの両端を支え、両腕を伸ばしながら落とさないように子どもに渡します。



4 子どもは左右の人さし指でペンを両端で受け取り、腕を胸の前に引き寄せます。

5 (3)同様に、子どもは左右の人さし指の先でペンの両端を支え、両腕を伸ばしながら大人に渡します。

6 大人は、今度は指を中指に変えてペンを受け取り、腕を胸の前に引き寄せてから、中指の先でペンの両端を支えた状態で子どもに渡します。このように指を人さし指から中指、薬指、小指まで順番に変えながらペンを送り合います。

ステップアップ 慣れてきたら好きな音楽を流してリズムに合わせてやってみましょう。

目鼻口体操

難易度 ★★☆☆

顔のパーツを使った、見て楽しい体操

指を使って目・鼻・口を作る体操です。2人で向かい合って(1)から(4)を繰り返すと楽しくさ倍増です。子どもが声で指示を出すと盛り上がるでしょう。



1 両手のチャキでひし形を作り、左目に当てます。右手の甲を左手の甲を正面に向けま

2 左右の手の甲の向きを逆にして、右目に当てます。(1)とは目を意味します。



3 両手の親指と人さし指で三角を作り、鼻の前。鼻ができました。

4 両手の親指と人さし指で四角を作り、口の前。口ができました。

ステップアップ 慣れてきたら、1人が目・鼻・口の中から選んで指示を出し、もう1人が指示に応じて体操します。交代でやりましょう。



あなたもチャレンジ 家庭菜園

ブロッコリー 側花蕾を春まで取り続ける

園芸研究家・成松次郎

ブロッコリーは冷涼な気候を好み、生育適温は18〜20度です。小さいときは高温に強いが、つぼみの肥大期には耐暑性が弱くなります。一方、耐寒性もあまり強くなく、氷点下2度以下で凍害を受けます。

7月下旬〜8月中旬にまき、11〜12月に頂部の花蕾(からい)を収穫し、その後側枝から小さい花蕾を春まで取り続けます。

「品種」花蕾が作られる早晩で早生、中生、晩生に分けられます。中生品種が作りやすく、頂・側枝花蕾兼用の「ハイテックSP」(タキイ種苗)、「緑嶺」(サカタのタネ)などが一般的です。「ステックセニール」(サカタのタネ)は小さいつぼみで茎が柔らかく、たくさん取れる家庭菜園向きの品種です。

「苗作り」直径7.5〜9cmのポリポットを使い1ポット当たり3〜4粒をまき、本葉2〜3枚以上で1株の間引きします(図1)。苗作りの期間中は、寒冷しやで害虫の飛来を防ぎます。

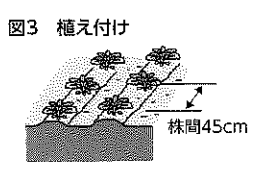
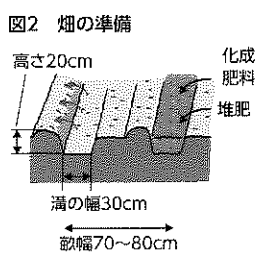
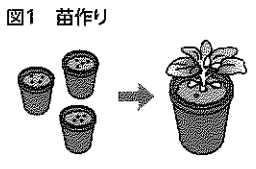
「畑の準備」植え付け2週間前に、1平方m当たり苦土石灰100gをまいて、深く土を耕しておきます。植え付け1週間前に畝幅70〜80cm、深さ20cmの溝を掘り、この溝1m当たり化成肥料(NPK各成分10%)100gと堆肥2〜3kgを施し、土を戻してよく混ぜ、高さ10cm程度の畝を作っておきます(図2)。

「植え付け」本葉4〜5枚の頃、株間45cm程度に植え付けます(図3)。植え付け前には、植え穴に十分灌水(かんすい)して植え傷みの少ないようにします。

「追肥」追肥は植え付け後20日ころ株元に化成肥料を1株10gくらいまいて、土寄せします。2回目以降は花蕾が見える頃に施用します。また、頂部の花蕾を収穫後、側枝の発生を促すため、10gくらい与えます。

病害虫防除(ヨトウムシ、コナガなど)が多いので、トアロー水和剤CTなどで駆除します。

「収穫」花蕾が大きくなり、小さいつぼみはつきりと見え、固く締まった状態が収穫適期。長さ15〜20cmに切り取ります(図4)。頂花蕾の収穫後、側枝から発生する小さい花蕾を春まで取り続けることができます。



※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

トウモロコシ (イネ科トウモロコシ属)

土壌医・藤巻久志

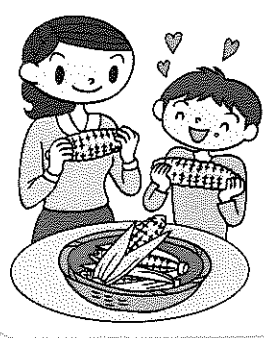
世界三大穀物は小麦、米、トウモロコシで、どれも単子葉のイネ科です。世界的に見ればトウモロコシは野菜(園芸作物)ではなく食用作物です。日本で食べられるスイートコーンは未熟のトウモロコシで、野菜に分類されます。同様に未熟の大豆を食すエダマメは野菜に、完熟で収穫する大豆は食用作物に分類されます。

トウモロコシには甘味種(スイートコーン)、硬粒種(フリントコーン)、爆裂種(ポップコーン)、馬齒種(デントコーン)などがあります。甘味種は未熟で利用しますが、他の種のほとんどは完熟で収穫します。爆裂種は粒の大部分が硬質で、炒めるとわずかな軟質部が膨張して粒全体がはげます。甘味種は種皮が柔らかいため、炒めてもポップコーンにはなりません。

1970年代初頭に糖分含量が抜群の「ハニーバンタム」が発表され、大人気になりました。それまでのスイートコーンは「湯を沸かしてからもぎに行け」と言われるほど糖度の低下が早く、消費が限られた野菜でした。「ハニーバンタム」は糖度の低下が緩やか

で日持ちするので、全国のスーパーに並び、トウモロコシは家畜の餌とされていた西日本でも食べられるようになりました。「ハニーバンタム」は粒皮が口に残るのが難点でした。そこでイエロー種と皮の柔らかいホワイト種を掛け合わせたバイカラーの「ピーターコーン」が1980年代中ごろに開発されました。粒色は黄色が優性、白色が劣性なので、メンデルの法則通り黄色の粒と白色の粒の比率は3対1です。

現在はさらに育種が進み、イエロー種でも皮の柔らかい「味来」や「ゴールドラッシュ」などが主力品種です。ホワイト種も栽培されるようになりましたが、イエロー種の花粉が掛かると雌穂の所々に黄色い粒が入ってしまいます。トウモロコシは風媒花で、花粉は300m以上も飛びます。



★ 今日あなたの運勢 ★

6月

★ モナ・カサンドラ ★

獅子座 7/23-8/22

【全体運】気持ちが悪くときは深呼吸を。慌てなければ実力を発揮できます。習い事や友人のおしゃべりの時間を大切に

【健康運】足浴やマッサージで足をケアして

【幸運の食べ物】梅

双子座 5/21-6/21

【全体運】やる気が新しい扉を開きます。興味があることはそのままにせず調べてみましょう。

【健康運】上昇中。筋力アップの運動がお勧め

【幸運の食べ物】パプリカ

牡羊座 3/21-4/19

【全体運】おおむね順調です。心配事があるなら独りで抱え込まず相談を。良い知恵を出してもらえそう。買い物は後半が吉

【健康運】頑張り過ぎは体調不良のもと。適宜休憩を

【幸運の食べ物】サヤインゲン

乙女座 8/23-9/22

【全体運】目標は高めに。自分を甘やかさない姿勢が高評価につながります。後半は味方が増えそう。地元のお店にツキ

【健康運】香りの良いお茶でリラックス。散歩も◎

【幸運の食べ物】ナス

蟹座 6/22-7/22

【全体運】上昇運。滞っていたことも動きだし一息つけます。下旬からは自分のやりたいことを優先してOK。音楽鑑賞にツキ

【健康運】寝不足に注意。体調を見ながらゆっくり

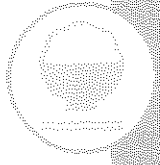
【幸運の食べ物】ツルムラサキ

牡牛座 4/20-5/20

【全体運】初夏を感じられる散歩コースで気分も運氣もアップ。いつもより少しだけ行動範囲を広げて。新製品にツキあり

【健康運】腹も身の内。食べ過ぎに気を付けて

【幸運の食べ物】ゴーヤー



お米と日本人

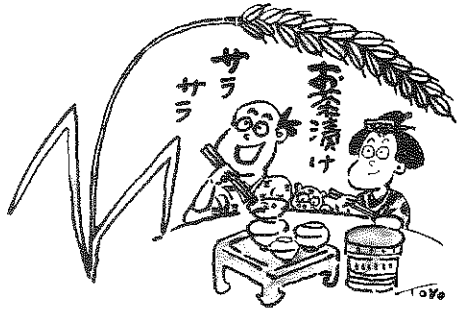
水飯から湯漬け、お茶漬けへ

伝承料理研究家・奥村 彪生

東南アジアのタイで、食欲が減退すると飯に水を掛けて食べると聞いて驚きました。メコン川の流れを見ると、水当たりが心配になりました。

日本ではすでに平安時代に水飯（すいはん）を食べているから、水飯の歴史なら日本の方が、タイより古いと思います。「今は昔」で始まる『今昔物語集』で、三条朝成という大兵の公家さんが痩せるためにどうしたら良いかと医者に相談したところ、温かい飯に冷水を掛けて食べる水飯が良いと勧められ、それではとアユのなれずしとワリの漬物を菜（さい）にして食べたなら、うまくて何杯もお代わりをしました。それを見た医者はこれは痩せるどころかかえって太つてしまうと言つてさじを投げました。同じく平安時代には湯漬けもありました。これは清少納言が書いた『枕草子』に出てきます。冷や飯に熱湯を掛けるだけ。

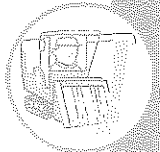
安土桃山時代、いわゆる戦国時代になると抹茶の文化が盛んになります。その抹茶を飯に振り掛け、湯を注いで食べる茶漬けが出てきます。やがて中国大陸の福建省からインゲンマメでおなじみの隠元禪師が元禄時代以前に日本にやって来て、その後、山城国宇治に萬福寺を建立



し、茶葉をいつた煎茶を始めます。ここにいた永谷宗円がこの煎茶を売り歩き、全国に広め、日常の暮らしに欠かせない飲料になりました。

この煎茶の湯を飯にぶつ掛けたのが茶漬けです。元禄時代の初めごろ、名古屋城の墨奉行をしていた武家・朝日又左衛門の日記に初めて出てきます。そのことにより、京坂やお江戸の庶民の夕食はとうとうお茶漬けサラサラになりました。

今も食欲のないときは漬物を友にしたお茶漬けは食べ良し、一杯やつた後の口直しにももってこい。時には「永谷園」のお世話になることも。そりや当たり前、煎茶を売り出したのは永谷宗円だもの。



ストップ！ 農作業事故

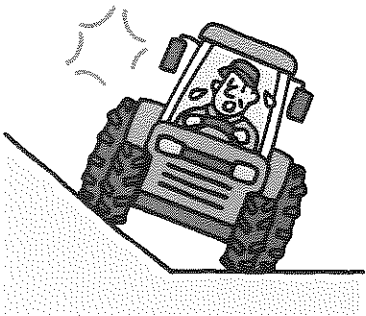
農作業負傷事故への対応

人間工学専門家・石川 文武

誰もが事故を起こさない、事故に遭わないように行動しているのですが、事故ゼロにはなりません。最も悲惨なのが死亡事故と後遺障害の残る事故です。死亡事故は、届けが出されず、これまでも農作業死亡事故の変遷について紹介しました。今回は負傷事故防止への備えを解説します。

事故は影響の少ない方から、ヒヤリ・ハット、軽傷、重傷、死亡と分類できます。死亡は全数が把握されていますが、重傷以下は正確な件数は分かっていません。

労使関係が成立している産業での事故は、同じ原因で1件の死亡に対し、約30件の重軽傷、約300件のヒヤリ・ハットがあると分析されています。農業では機械や家畜との接触が多く、また、雑菌などによる化膿（かのう）などがあるため、



これと同じ割合ではなく、死亡率が若干高くなっているとみられます。

負傷事故の内容です。個々の事例は省きますが、骨折、切断、打撲、刺し傷、切り傷、挟まれ、ひかれ、やけど、などで、快癒する場合と後遺障害が残る場合があります。全治までの日数が長い場合は、医療費もかかりますし、農作業への影響も見られます。けがをした場合に、ファーストエイド（現場などでの適切な応急処置）が行われれば、農業への復帰も早くなります。

農業者にはヒヤリ・ハットの体験例をアンケートしたところ、40%程度の方が、事例報告してくれましたが、それらはヒヤリ・ハットではなく事故そのものでした。現場では、軽傷がヒヤリとの認識が強いようですが、危険が迫りつつあるときに早く認識し回避したことによって、無傷で済むのがヒヤリです。ヒヤリ体験を減らすことが重傷・死亡の軽減につながります。

皆さんが日常的に体験しているヒヤリ・ハットをご家族や地域の仲間へ報告・情報交換することで、共通の危険性を見だし、排除することで、再発防止のヒントが生まれます。危険を予知予測し、事故の芽を摘む行動に取り組んでください。



水瓶座

1/20~2/18

【全体運】大きな運の後押しがあり前進のとき。問題はあっても歩みを止めないで、知恵を出し合えば解決へと向かいます
【健康運】無理な動きは控えて、腰痛やけがに注意を
【幸運の食べ物】ジュンサイ



射手座

11/23~12/21

【全体運】交友関係が活発化。判断に迷ったときは今までにやったことのない選択肢を優先すると吉。うれしい贈り物の予感
【健康運】弱い部分のケアを。名医に出会えそう
【幸運の食べ物】トウガラシ



天秤座

9/23~10/23

【全体運】実力発揮の好機。スケジュールを調整し、できるだけたくさんの人と連絡を取って。新しい話は丁寧に検討を
【健康運】前半は無理をしないで。後半は行動力アップ
【幸運の食べ物】キャベツ



魚座

2/19~3/20

【全体運】厳しい状況は次第に改善の兆しを見せてきます。手間と時間のかかる方法が結果的には最善、最短の予感です
【健康運】楽しく体を動かせる体操がお勧め
【幸運の食べ物】オクラ



山羊座

12/22~1/19

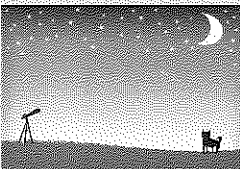
【全体運】予定変更が多そう。イラツとしても顔に出さないように。臨機応変に動いて乗り切りましょう。遅刻には注意を
【健康運】体調不良は休養を取れば回復。気にし過ぎは禁物
【幸運の食べ物】トウモロコシ

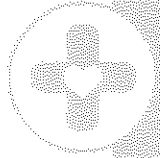


蠍座

10/24~11/22

【全体運】懐かしい人、懐かしい場所とご縁が繋がります。頼まれ事は引き受けてみて。あなたからのお願いも◎
【健康運】体を柔らかくするストレッチがお勧め
【幸運の食べ物】キュウリ





家族の健康

コロナうつ

健康科学アドバイザー・福田千晶

昨年から、新型コロナウイルスの感染拡大で生活が変わりました。農業従事者には「仕事は今までと変わらない」と言う人と、「農作物の売れ行きが悪化した」など、影響を受けた人もいます。...

問題が不安の要素になつていながら、その要素への対策を考えます。経済的なことなら、各自の立場や状況に合った支援策の相談窓口につながってみましょう。...

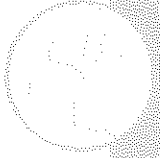
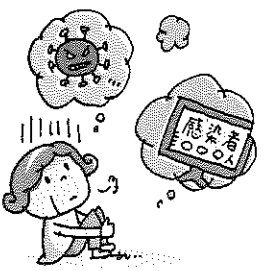
新型コロナウイルスに感染する心配は、むしろ感染者が少ない地域で強く、「この地区の感染者第1号になつてしまったら……」と不安を抱く人も多いでしょう。...

でウォーキングやサイクリング、写真を撮る、写生をしてみたり、手軽に試し、楽しみましょう。屋内なら、動画サイトを見ながら好きなジャンルの音楽に合わせてのダンス、家族でフィットネス系のテレビゲーム、料理の新しいレシピへの挑戦、書道や手芸などを集中して行つてみるなど、新生活でのストレス発散法を見つけてみましょう。...

さらに最近では、農作物の種類によっては「価格低下で収入激減、夜も眠れない」とか「今後が不安でまったくやる気が出ない」など、落ち込む原因もいろいろでしょう。このような新型コロナウイルスの感染拡大に関わるメンタル不調を、俗に「コロナうつ」と呼ぶこともあるようです。...

メンタル不調も自力で改善できないときは、医療機関の受診をお勧めします。眠れない、疲れが取れないなど体の疲れも伴う内科的な不調なら「心療内科」、メンタル面の不調だけなら「精神科」の受診が適しています。...

コロナうつ対策として、まず大事なのが新型コロナウイルス関連の情報を見過ぎないこと。1日2回までと決めておきます。他の



いつでもどこでも手軽に体操

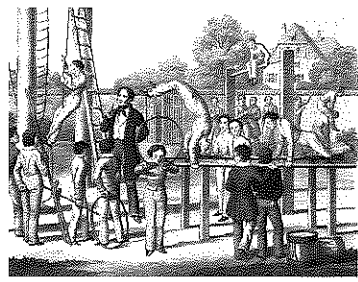
日本体育大学運動方法体操研究室教授・荒木達雄

なるほど！体操講座(4)

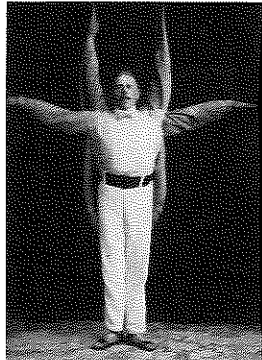
「スウェーデン体操」「ドイツ体操」「デンマーク体操」とは？

体操は明治初期に海外から輸入された運動形態です。学校制度が成立したときに、現在の「体育」に準ずる身体運動に関する教科目として取り入れられました。...

その基本的な運動情報は欧州のスウェーデンとドイツから取り入れられました。当時の日本政府の役人が欧州に向き、身体運動の中心であった体操を学び、体育教科の中心として日本全国に伝播(でんぱ)しました。そして、「スウェーデン式体操」「ドイツ式体操」と称しました。さらに、1931



1851年当時のベルリンでの野外器具運動図



1913年当時のスウェーデンの体操指導書から



ザタインウ 検索

大切な方と過ごす 最後のひとときを お手伝い JAの葬儀

JA式場・虹のホール印西 公営斎場や、ご自宅 寺院等、ご希望の場所にて お手伝いいたします

http://jalife.co.jp

割引特典多数

JA虹の友 会員募集中

- 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 ●他 提携店割引

年中無休 24時間 受付対応

もしもの時や、事前相談等いつでもご連絡ください

JA西印旛 経済部(葬儀担当) ☎ 0476-48-2208 虹のホール印西 ☎ 0476-42-1194

虹のホール印西 印西市大森3546-9

パズル? 頭の体操

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	6			13	16	19
	C					
2			11			A
3		8				
		9		14		20
			E			
	7		12		17	
4		10			18	
5				15		B

タテのカギ

- 新しい——が衆議院を通過した
- 南の島に生えていそうな木
- 水を引き入れ、稲を植えます
- 傘や長靴、レインコートなどのこと
- 船が進む方向を定める装置
- 火を通していません
- 酔った人がフラフラと歩く様子
- 奈良公園にたくさんいます
- アサガオが伸ばして巻き付ける物
- 月がなくて真っ暗。——にカラス、——のちようちん
- 古池や——飛び込む水の音(芭蕉)
- 6月の第3日曜日は——の日です
- ささみや手羽、砂肝などの部位があります

ヨコのカギ

- お尻が光る水辺の虫
- 手相占いで恋愛——を見てもらった
- 「森のバター」の異名がある果実
- 桃やブドウの収穫量が日本一である果
- ギリシャ文字の第18番目の文字。Σ、σと書きます
- 独り立ちしています
- こっちを通ると早く着くよ!
- 石灰は土壌を——性に傾けます
- オルカと呼ばれる生き物
- 傘の先からポタポタ落ちます
- 口の大きな爬虫(はちゅう)類

クロスワード

- ☆応募のきまり
- 締切 6月末日(消印有効)
 - 発表 本誌次号誌上
 - 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)
- 荒野 由三
 - 飯塚 弘
 - 岩井 稔彦
 - 信濃 沙織
 - 古館 理恵

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♡

【4月号の解答】
ABCDE
レンゲソウ

ウ	エ	ノ	コ	ウ	エ
ホ	コ	ソ	ク		
キ	ン	ギ	ヨ	ボ	ケ
ツ	リ	レ	キ		ゴ
ネ	ジ	イ	ン	ゲ	ン
ユ	ミ	ト	ン		
ゴ	ウ	ソ	ツ	キ	ユ

◇ハガキの書き方◇

切手 270-1334
印西市西の原4-3
JA西印旗本店
広報係

- パズルの答え
- 住所・電話番号・氏名・年齢
- 好きなコーナー
- ご意見・ご希望

- 梅原 みな
 - 平野 カナ
 - 横尾 小夜子
 - 出岡 さやか
 - 明石 里菜
- ◇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)

読者 プレゼント 企画

毎月5名様に農協全国
商品券500円分が
当たります!!

お便りコーナー

- ◇トマトの栽培にチャレンジします。できたら友達と畑で味見をします。(とよさん)
- ◆これからは暑い日も多くなるので熱中症に気を付けて栽培して下さい。お友達と畑で味見楽しみですね。
- ◇直売所で購入した苺が美味しかったので友人にお裾分けしたら大変喜んでくれました。(正三さん)
- ◆私も購入しました。自分が美味しいと感じた物は他の人にも知ってもらいたくなりますよね。幸せもお裾分けできたのではないのでしょうか?
- ◇春の味覚、筍を買って帰りました。家族で美味しく頂きました。(要一さん)
- ◆皮を剥いたり灰汁抜きをしたりするのが面倒ですが美味しいですよ。お手紙を拝見して家族団らんの様子がうかがえました。

- ◇かけはし楽しみにしています。表紙の方が同じ地区の方だったのでビックリ!(幸子さん)
- ◆知人が掲載されると、いつもより身近に感じていただけたのではないのでしょうか?多くの生産者が頑張っているのに応援して下さい。
- ◇記事にもありましたが、私も高齢になり免許証の返納を考えていますが、外出が不便になり悩んでいます。(秀夫さん)
- ◆難しいですね。私の実家は店から離れているので車がないと生活が出来ないので、少し先の事になります。返納後を心配していました。運転をしていて危ないと感じる事が多くなって自信が持てなくなったら返納を検討する事も必要かもしれません。

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。



令和3年産米の出荷契約のお知らせ

現在、主食用米は、人口減少や少子高齢化などにより米の国内需要が減る中で、新型コロナウイルスの影響による消費減退も加わり、米在庫の過剰に直面しています。

そのような情勢の中で、JA西印旛では出荷数量を事前に把握することで、出来秋前からの販路の確保及び有利販売へと繋げる事を目的とし、令和3年産米についても事前出荷契約を行っております。

なお、JAへの出荷をご希望される方は6月末まで受け付けておりますのでお問合せください。

=====

※事前契約に基づき販売先を早期に確保するため、契約外（超過米・スポット米）での出荷米については、買取価格が大幅に下がる場合や買取できない場合がございます。

理事会 報告

【第5回理事会】

令和3年4月28日

(審議案件)

- 第1号議案 総代会決議事項(共済規程の一部変更について)の変更理由の修正について
- 第2号議案 個人情報保護統括責任者(情報セキュリティ統括管理と兼任)の選任について
- 第3号議案 各専門委員会委員の選任について
- 第4号議案 業務分掌並びに職務権限表の一部改正について

税務相談(無料) 【申込先】0476-48-2201(総務課)

日時 6月23日(水) 午前10時～正午(毎月第4水曜日)

※7月の開催日は、本誌7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 6月16日(水)・7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 6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、農業関連資金等

葬儀相談会(無料)

日時 毎月日曜日 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)

※ご相談希望の方は事前にお問い合わせ下さい。ホールの状況により相談会を中止させていただく場合もございます。



◆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」を中止とさせていただきます。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



「冷やし納豆 梅茶漬け」



作り方

- (1) 冷や飯と納豆をそれぞれ別のボウルに入れて水洗いし、ざるにあげ水気を切っておく。
- (2) おわんに(1)の冷や飯、納豆を入れ、上に梅肉、大葉、ミョウガ、いりごま、ワサビ(チューブ入りでもよい)を盛り付け、周りから冷たいお茶を注ぎ出来上がり。

材料(1人分)

- 冷や飯……………1/2膳分
- 納豆……………1パック
- 大葉……………5枚(千切り)
- ミョウガ……………2個(小口切り)
- 梅干し……………2個(種を取りたく)
- いりごま……………適宜
- おろしワサビ……………適宜
- 冷たいお茶……………約200ml

「アジのたたき 梅肉あえ」



材料(2人分)

- アジの刺し身……………市販品 1パック分
- 葉味類
- 大葉……………5枚(千切り)
- ミョウガ……………2個(小口切り)
- 梅干し……………3個(種を取りたく)
- おろしショウガ……………小さじ1
- いりごま……………小さじ1
- ダイコンのつま、ワサビナ ……適宜

作り方

- (1) アジの刺し身を細切りにしボウルに入れる。
- (2) (1)のボウルに葉味類の材料を入れ、さっくりと混ぜ合わせる。
- (3) 皿にダイコンのつまと(2)を盛り付け、ワサビナを添えて出来上がり。

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)

振込も入金も
おトクに
なるぞう!

JAバンク千葉で
便利なサービスが
始まるぞう!

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、詳しくはお取引のあるJAにご確認ください。

対象となるお客さまは? どんな取引が対象になるの?

- ▶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。

判定月: 4/1, 4/30, 5/25, 6/24

ステージ適用期間: 5/1, 5/31, 6/24, 7/24

※1 事業者の方、新築住宅の方、任意団員は対象外となります。
※2 対象となる取引や振込、優遇内容はJAによって異なります。詳しくはお取引のあるJAへお問合せいただくか、JAバンク千葉ホームページ(右記QRコード)をご確認ください。

コンビニATM無料サービスの終了について

▶JAバンク千葉優遇プログラムのサービス開始にあわせ、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、今後も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。またようお願い申し上げます。

JA西印旛
中央支店:0476-48-2210
東部支店:0476-95-1101

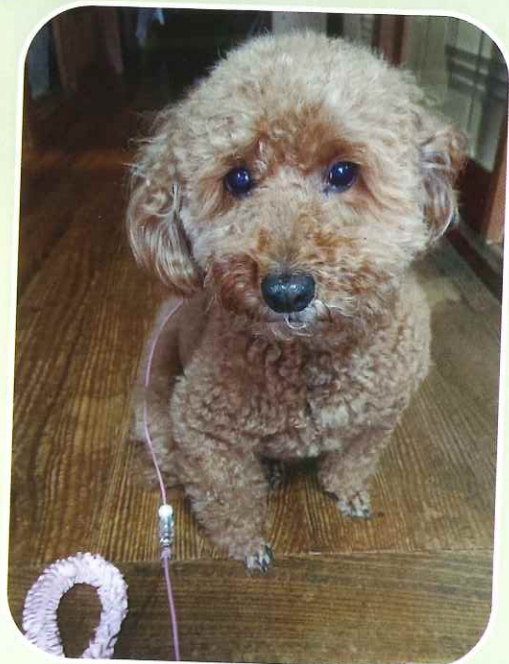
編集うら話

6月号の冊子が出来上がっている頃にはコロナ禍はどうなっているのだろう? オリンピック・パラリンピックはどうなのだろうと考えながら、GW明けに記事を作っています。

昨年から万々を考え、JAのイベントや直売所の周年祭も開催せず、楽しみが減ってしまいました。密を避ける為には仕方がないのですが残念です。高齢者へのワクチン接種が急がれていますが、TVのコメンテーターが外出率の高い若い世代から接種した方が、まん延防止が早いのでは?と語っているのを聞いて、その考えも一理あるなどと思ってしまいました。抵抗力の低い高齢者、持病のある方を優先にするか年代で決めるのか、命の選択をさせられるのは嫌ですが、色々な方法をみんなで考えて打開策を見つけたいですね。一番いいのは十分なワクチンが確保できる事ですけれどね。飲み薬で治ってしまう様にならないですかね? (F・S)



わが家のかわいいペット



ココア
「準備OK! お散歩行こう!」

★印西市草深 清田 徳子さん

<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