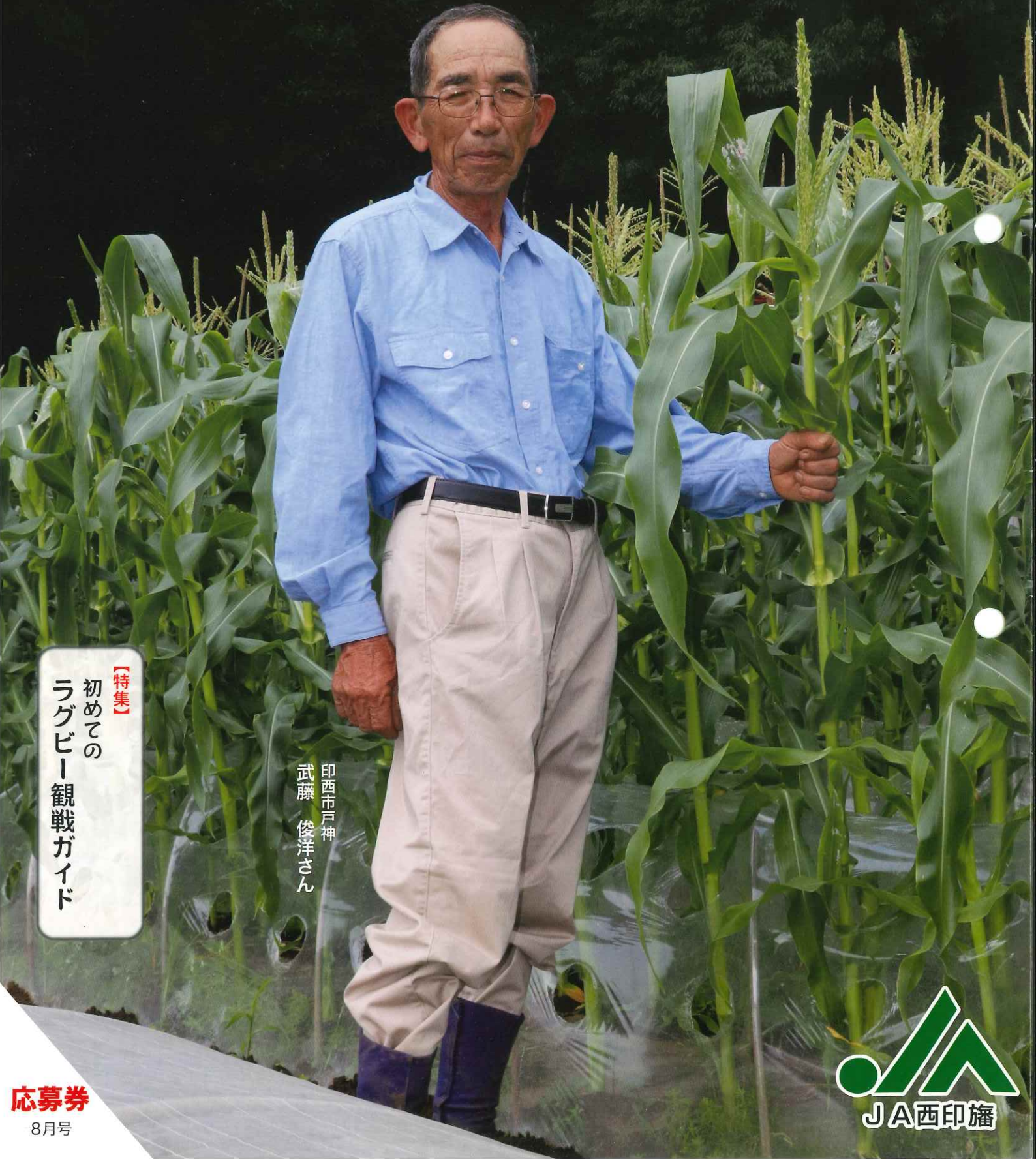


おけはし

8
2019



【特集】
初めての
ラグビー観戦ガイド

印西市戸神
武藤 俊洋さん



応募券
8月号

表紙紹介

今月は印西市戸神で農業をしている武藤俊洋さんを紹介致します。



様々な農産物を栽培



農業を始めて何年になりますか？

50年程になります。妻と二人で農業を行い、年間を通じて様々な農産物を栽培しています。今の時期はトウモロコシやスイカ、メロン、きゅうり、インゲン等を栽培して、主に市場やJAの直売所、学校給食に出荷しています。



農業をしていて良かった事、大変な事はありますか？

自然に接しながら仕事ができる事が良いです。天候の影響を受ける事と病害虫の被害を防ぐ対策は大変です。近年は鳥獣被害も増えてきているので対策に困っています。



工夫している事はありますか？

わからない事は本を調べて勉強する様にしてきました。他には、新鮮な農産物を皆様に提供出来る様に「鮮度」に気をかけています。



消費者へメッセージ

新鮮な農産物を出荷していますので、ぜひ、召し上がってみてください。

目次

特集 初めてのラグビー観戦ガイド	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 ベランダでできるキッチンガーデン	10
キッチン防災術 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



一生涯の趣味として楽しみたいですよ

一生涯の趣味「ヘラブナ釣り」

白井市名内 山崎 信男さん

私が「ヘラブナ釣り」を始めて、今年で40年になります。地元へヘラブナ釣りの会が発足して、誘われたのがきっかけで始めました。

ヘラブナ釣りの醍醐味は、ヘラブナが食いついて浮きが動いた瞬間です。何とも言えない楽しさがあります。他にはメンバーと釣りに行くので、釣っている最中の会話が盛り上がるのも楽しみの1つになっています。釣れるまでの待っている時間も面白いですね。

今は2つの釣りの会に所属しています、ヘラブナ釣りを通じて交流を広げる事ができました。

以前は、近場の川や沼で釣っていたのですが、最近あまり釣れないので、釣り堀に行つて釣る事がほとんどになってしまいましたが、年に1回は釣りの会のメンバーと山梨県の「西

湖」等へ遠出をして釣りを楽しんでいます。

全く釣れない時もあるのですが大漁の時もあり、今までに1日で100枚以上釣り上げた日があります。釣れると嬉しいです。釣つたヘラブナは逃がしてきます。

これからも元気で体が動く限り、「ヘラブナ釣り」を楽しみたいと思います。



収穫の楽しさと喜びを体験 7/13

当JA農産物直売組合白井支部と当JA農産物直売所「やおばあく」が、収穫を通して農業の魅力を知ってもらおうと、トウモロコシの収穫体験を開催し、約80人が参加しました。

生産者が食べ頃のトウモロコシの見分け方と収穫方法を説明すると参加者は一斉に圃場に入り、収穫を楽しみました。

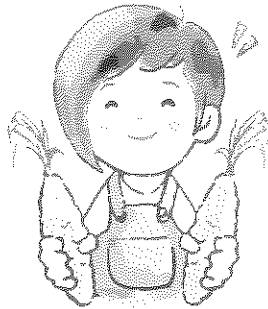
「顔より大きいよ」とトウモロコシを顔に近づける子供や記念写真をとる参加者がいたり、収穫体験を楽しんでいました。また、収穫後には、茹でたトウモロコシを参加者に振る舞い、「美味しい」と笑顔で頬張る姿が見られ、体験を通して収穫の楽しさと地元農産物の美味しさを知ってもらった事ができた様です。



生産者が丁寧に説明



楽しかったです



初めて収穫しました

美味しい苺作りを目指します 7/22

北総イチゴ研究会が病害虫防除の知識と技術向上の為、地元青年館で農業講習会を開催しました。

若手からベテランの生産者が参加し、全農ちばの担当者からの病害虫被害の事例紹介や対応方法の説明を熱心に聞いたりメモをとったりする姿が見られるなど、更なる知識と技術向上に向けての真剣さが伝わる講習会になりました。

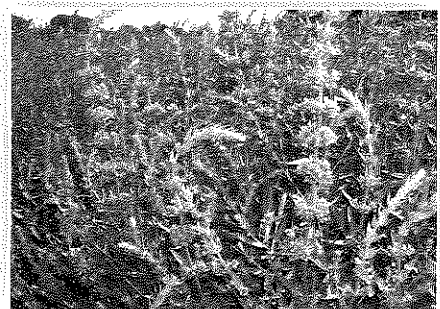


多くの苺生産者が参加しました

盆花栽培繁忙期迎える

印西市松崎の花弁生産者が、お盆に合わせて出荷する為に栽培してきたオミナエシやミソハギ等の収穫の繁忙期を迎えました。

今年は天候が不安定で栽培は大変だったそうですが、生産者は水の管理と病害虫被害に注意しながら丹精込めて栽培してきました。7月から注文依頼が入り8月上旬が出荷のピークになります。



毎年綺麗な花を出荷しています

旅行で親睦を深める

7/16・17

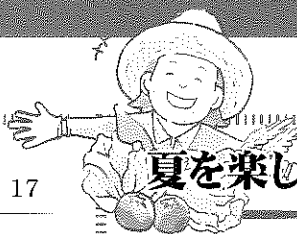
当JA年金友の会は、会員同士の親睦を深める為、新潟県の越後湯沢温泉へ親睦旅行に行ってきました。親睦旅行は観光地や宿泊先、旅行の雰囲気が良いと毎回好評を頂いています。

参加者は、温泉で日頃の疲れを癒すと共に、ロープウェーから湯沢高原の絶景を満喫した他、三国街道塩沢宿牧之通りの散策、歴史ある関興寺の見学等を楽しみました。

宿や観光先、バスの中でも会員同士が楽しむ姿も見られ、今年も親睦を深めて頂きました。



今年も皆様に楽しんで頂きました



夏を楽しむ! 印西店夏祭り

7/21

当JA農産物直売組合印西支部の生産者と当JA農産物直売所「とれたて産直館印西店」が、夏祭りを開催しました。店内の全てのレジに行列が出来る程、多くのお客様が来店して買い物を楽しんでいました。

店外では、同支部の生産者が地場産野菜を使用したかき揚げやおこわ、定番の焼き鳥、厚焼き玉子等様々な模擬店を出店した他、直売所で1,000円以上お買い上げのお客様には、玉子やカレーセットとして玉ねぎ、にんじん、ジャガイモの袋詰めが当たる輪投げに挑戦して頂きました。

輪投げがお客様に好評で、輪が入ると生産者、JA職員だけでなく、周りのお客様からも拍手と歓声が沸き、賑わいました。



頑張れ! 入るかな?

ラジコンヘリで農薬散布



ヘリコプターを使用した散布

7月17日から24日にかけて、印西市、栄町で米への病虫害被害を防ぐ為に、ラジコンヘリコプターによる農薬散布を行いました。

ラジコンヘリコプターによる農薬散布はローターのダウンウォッシュ（吹き降り風）効果により、葉の裏や株元まで薬剤がしっかり付着し効果を発揮し、少量の薬剤で広範囲に均一に散布する事が出来ます。

いもち病や紋枯病、カメムシ、ウンカ類の害虫防除に効果がある薬剤を散布し、防除に参加した生産者、JA職員は被害の削減と今年も良質な米が収穫できる事に期待をしました。

直売所に七夕飾り

当JA農産物直売所「とれたて産直館栄店」で、七夕飾りを制作して同直売所店内と下屋に6月下旬から7月7日まで展示しました。お客様に楽しんでもらおうと毎年、七夕飾りと短冊を用意して願い事をしてもらっています。

今年も生産者が用意してくれた笹に直売所職員が飾り付けをして、沢山の願い事を書いた短冊を結び付けてもらいました。

願い事の多くは子供たちからで家族の事やペットへ向けて「ずっと幸せでありますように」「元気でいられますように」と、思いやりのある願い事が書かれていました。



色々な願い事が書かれていました

米の仕上げを万全に!!

8月下旬から、米の収穫が始まります。出荷にあたり、作業内容をあらためて確認し、美味しい米を出荷しましょう。

【刈り遅れは胴割れの原因です！】

- ◆刈り取り適期は「ふさおとめ」で出穂後33日前後、「ひとめぼれ」で出穂後35日前後、「ふさこがね」「ふさのもち」は出穂後37日前後、「コシヒカリ」は出穂後38日前後です。※品種や気象条件により生育が異なりますので、帯緑初歩合15%を目安に判断して下さい。

【コンバイン・乾燥機等の収穫調整機械は、品種が変わるごとに掃除をしましょう！】

- ◆「ふさおとめ」「ひとめぼれ」「ふさこがね」「コシヒカリ」等の銘柄米は、混種があると銘柄米として流通できなくなります。
- ◆飼料用米に取組んだ方は、特に混種に注意して下さい。

【玄米の乾燥水分は14.5～15.0%を守りましょう！】

- ◆水分14%以下の乾燥は、胴割れや碎米の原因になります。品質、食味を低下させるので注意して下さい。

【粳すり・選別は念入りに行いましょう！】

- ◆粳混入による検査格下げが増加しています。粳すり作業は念入りに行い、選別の網目は、1.8ミリ以上にして下さい。

【生産履歴記録簿の提出】

- ◆出荷するに当たり、必ず「生産履歴記録簿」を提出して下さい。

【農業機械の操作に気をつけましょう！】

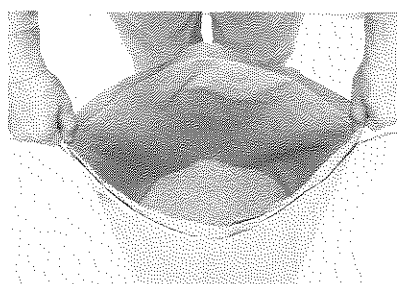
- ◆近年、当JA管内でも農業機械による事故が発生しています。農業機械の操作は十分に注意して下さい。



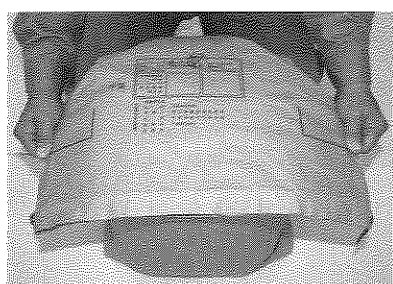
■ 包装荷造り方法について ■

- ① 皆掛量を**30.6キロ**にして下さい。
- ② 米を紙袋に詰め込む前に、袋口からきちんと3回折り曲げておくと、その後の作業がスムーズになります。包装後、整った「はい付け」ができます。
- ③ 持ち運ぶ際には「口ひも」の部分を持たない様にしましょう。

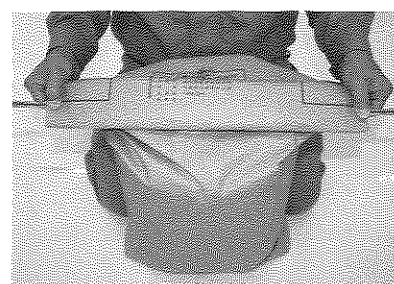
◇ 次の手順を参考にして正しい包装荷造りをしましょう ◇



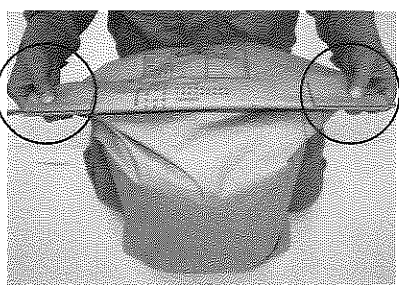
① 米を袋に詰めたら、検査証明欄を手前にして袋の両端をつかみます。



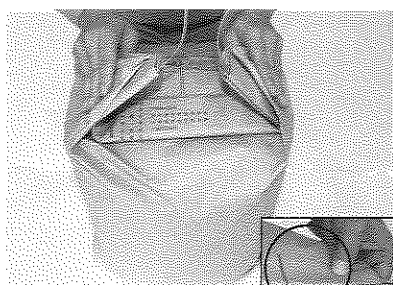
② 袋の中の空気を抜きます。



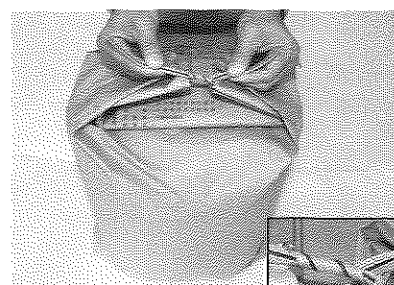
③ 手前（検査証明欄のある方）から前に向かって押さえながら袋の口を折り目に沿って前に1回折った後、もう1回折る。



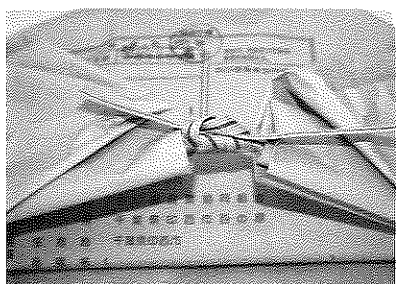
④ もう1回折って、3回目の折り目が袋に引かれている緑色の横線に合う様に折ります。



⑤ 両端を平らにしたら、緑色の縦線にあわせて両ミミをしっかりと折り込みます。



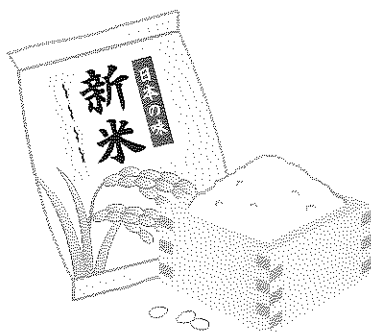
⑥ 口ひもを2回からませます。



⑦ ひもの根元で「真結び」にします。この時「縦結び」にならない様に注意します。



⑧ 荷造り後、一旦袋を倒せば中身が均等になり、しっかりとした米袋となります。



【お問い合わせ先】
JA西印旛 経済部販売課
TEL: 0476-48-2207

9月20日開幕

ラグビーワールドカップ2019日本大会

主な試合日程

9月20日(金)	日本 対 ロシア	東京スタジアム(東京)
9月28日(土)	日本 対 アイルランド	小笠山総合運動公園エコパスタジアム(静岡)
10月5日(土)	日本 対 サモア	豊田スタジアム(愛知)
10月13日(日)	日本 対 スコットランド	横浜国際総合競技場(神奈川)
10月19日(土)	準々決勝	東京スタジアム(東京) / 大分スポーツ公園総合競技場(大分)
10月20日(日)	準々決勝	東京スタジアム(東京) / 大分スポーツ公園総合競技場(大分)
10月26日(土)	準決勝	横浜国際総合競技場(神奈川)
10月27日(日)	準決勝	横浜国際総合競技場(神奈川)
11月1日(金)	3位決定戦	東京スタジアム(東京)
11月2日(土)	決勝	横浜国際総合競技場(神奈川)

「世界のトップ選手が日本に集まります。試合だけでなくキャンプ地も全国各地。海外の観客も大勢来ます。ノーサイドの精神でぜひ楽しんでください」(片桐康弘さん)

ノーサイドの精神って?

試合終了後は敵味方なく称え合います

ラグビーの試合は前後半各40分。ハーフタイムも含めると2時間近くかかりますが、試合が終了すれば「ノーサイド」。互いに全力を尽くした後はもはや敵味方ではない、という意味です。その精神は観客も同じ。両チームのサポーターが混ざり合って観戦し、良いプレーには共に喜び、終われば相手チームを称えて一緒に飲み交わします。それが、品位を重んじるラグビーならではの文化なのです。

初めてのラグビー観戦ガイド

今秋はアジア初のラグビーワールドカップが日本で開催されます。日本代表はもちろん、世界の強豪チームが活躍する姿もたっぶり楽しめそう。観戦初心者のための基礎知識を、日本ラグビーフットボール協会に教えてもらいました。



監修：片桐康弘

日本ラグビーフットボール協会
広報部マネージャー



モール・ラック

選手が密集するプレーのこと。ボールが地面にあればラック。ボールを持った選手の周りにできる密集がモール。オフサイドの反則が起きやすい。



ラインアウト

ボールが左右の線(タッチライン)から出たときの再開方法。背番号2番の選手がボールを投げ入れることが多く、支えられてジャンプする選手が受け取ります。ここからトライに進むケースが多いプレーです。



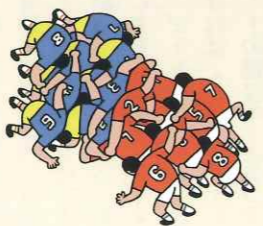
タックル

ボールを持っている選手に対してのみ行えます。危険行為は反則ですが、相手をつかむのはOK。ラックやモールの発生時以外はオフサイドの反則もありません。タックルで倒れているままの選手はプレーできません。



スクラム

軽い反則が起きたときの再開方法。両チームのフォワード8人同士が肩を組んで押し合います。真ん中に入れたボールを足でかき出すのは前列中央の2番の選手。それを、5m以上後方に控えるバックスの選手が受け取ります。



観戦の注目ポイント

「走る」「蹴る」以外にも見どころです

- ペナルティーゴール** → 3点
相手側の反則から得たプレーキック(地面にボールを置いて蹴る)によってゴールした場合。
- ドロップゴール** → 3点
プレー中にドロップキック(ボールを地面に落とす蹴る)でゴールした場合。
- コンバージョンゴール** → 2点
トライを決めた位置の延長線上からボールを蹴り、ゴールポストのクロスバーを超えた場合。
- トライ** → 5点
手に持ったボールを、敵陣のインゴールと呼ぶエリアの地面に付けた場合など。

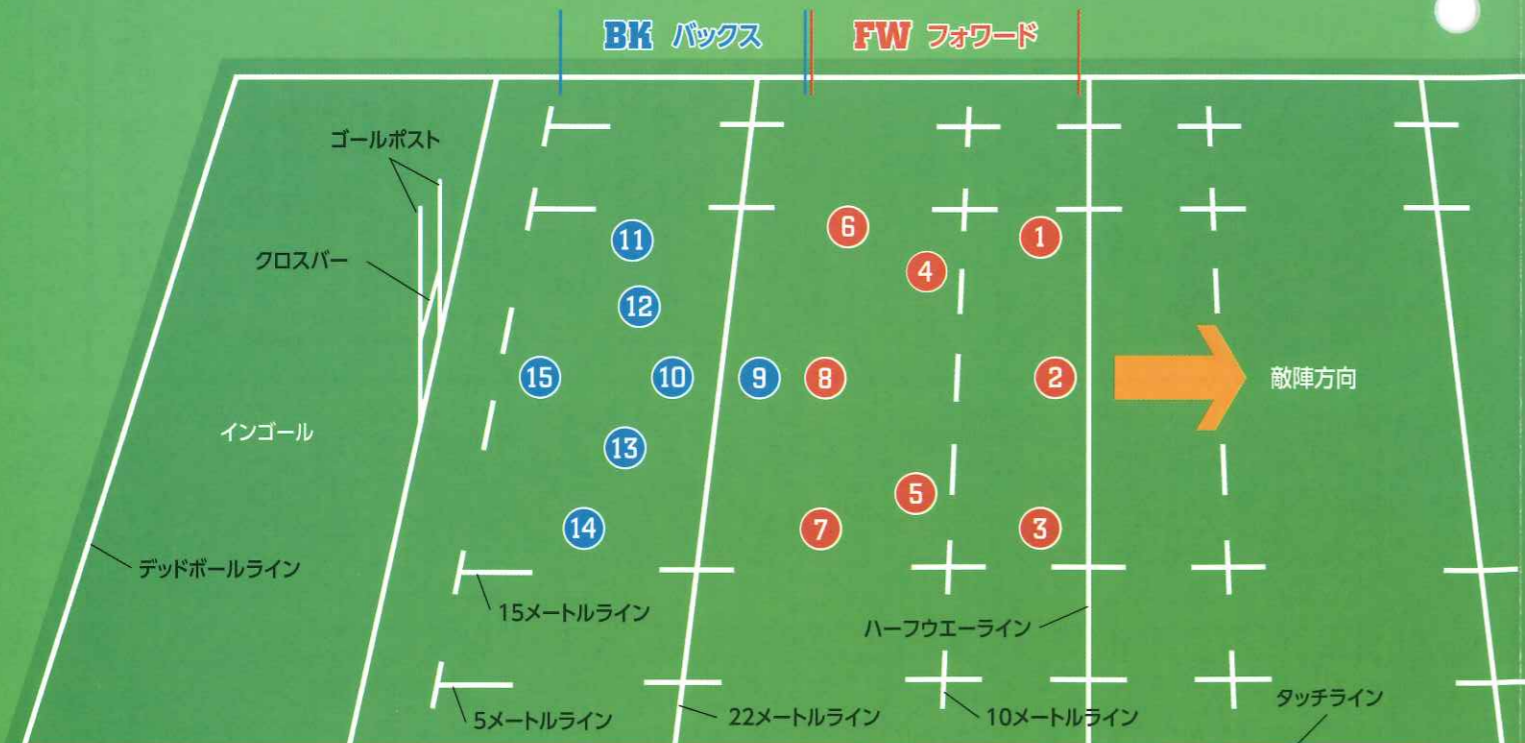
得点の種類

得点には四つの方法があります

ラグビーとは、両チーム各15人の選手が一つのボールを奪い合い、手足とも自由に使って敵陣に運んでいくスポーツです。発祥地イングランド(英国)では最初、村同士で町中や野山全体を舞台に戦う激しいものだったそうです。やがてスポーツとしてのルールが整えられました。特徴的なのは、パスの際は必ず後方にボールを投げることに。常に、ボールがある位置までが自陣(オンサイド)、それより先は敵陣(オフサイド)とされ、敵陣側にいる味方選手がプレーに参加すると反則になります。ボールを先頭に自陣を押し進めません。

ラグビーって?

ボールを先頭に陣取り合戦です



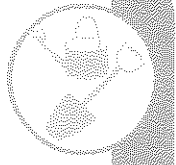
BK バックス	
9 スクラムハーフ	9番は正確なパス能力が必要。10番はゲーム全体の司令塔役。
10 スタンドオフ	
12 左センター	強烈なタックルで相手を止めたり、パスやキックでつなぎます。
13 右センター	
11 左ウイング	ボールを持って相手インゴールへと走り切れる俊足の選手です。
14 右ウイング	
15 フルバック	防御の最後のとりで。ロングキックを蹴る脚力も必要です。

FW フォワード	
1 左プロップ	スクラムを支える重量級。特に2番は足でボールをかき出す役割があるため器用さも必要。
2 フッカー	
3 右プロップ	
4 左ロック	スクラムを固めて押す他、ジャンプしてボールを取ることもあり、背の高い選手が担当。
5 右ロック	
6 左フランカー	常にボールを追って相手にアタック。8番はスクラム後方に出たボールを持って走ることも。
7 右フランカー	
8 ナンバーエイト	

各選手の役割は?

背番号によって決まっています





あなたもチャレンジ 家庭菜園

ハクサイ 病害虫の予防を万全に

園芸研究家・成松次郎

ハクサイの原産地は中国。日本に本格的に導入されたのは明治初年と意外にも新しい野菜です。生育適温は15〜20度の冷涼な気候で、寒さに強い冬の代表野菜です。

「苗作り」連結ポットなどに3〜4粒まき、途中、間引きをして1株にし、本葉4〜5枚の苗に仕上げます。ネットでトンネル状に覆うなどして、虫の侵入を防ぎます。

8月中旬〜9月上旬にまき、早生種で種まき後60〜70日、中生種で80〜100日で収穫できます。

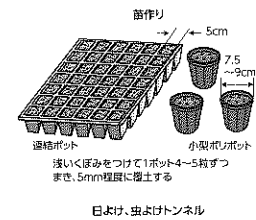
「畑の準備」植え付け2週間前までに1平方m当たり苦土石灰100gを散布し、土とよく混ぜておきます。1週間前までに畝幅70〜80cm、深さ20cmの溝を掘り、溝1mにつき化成肥料（N-P-K 10-10-10%）100gと堆肥1kgを入

れ、土とよく混ぜて畝を作ります。ウイルス病を媒介するアブラムシの飛来を防ぐには、白や銀色の反射性マルチフィルムを使うと効果的です。

「病害虫の防除」ヨトウムシ、コナガ、アブラムシなどが多いため、オルトラン水和剤などで駆除します。病気の予防には、管理のときに葉を傷めないことですが、軟腐病では発病株を早めに除去し、広がりを防ぎます。

「収穫」結球の頭を押さえて、葉に緩みがなく、しっかりとらしたら収穫時期です。

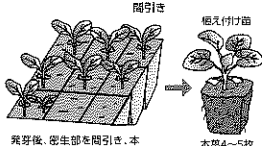
「植え付け」植え穴は50〜60cm間隔に掘り、畑が乾いていたら穴に水やりをしておきます。植え付けの深さは、子葉の下までの深さになるようにし、株元の土を手でしっかりと押さえます。



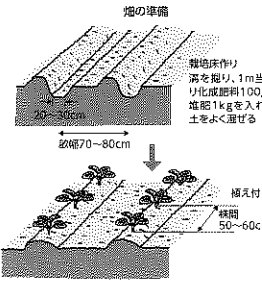
日よけ、虫よけトンネル



白い発泡しゅでトンネル入り口部分も覆って虫の侵入を防ぐ

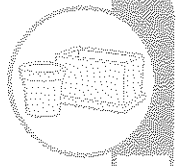


発芽後、茎基部を開引き、本葉2枚のころ1本立にする



畑の準備

※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。



ベランダでできるキッチンガーデン

ビート(ヒユ科フダンソウ属)

土壌医・藤巻久志

ビートやホウレンソウはアカザ科に分類されてきましたが、DNAが決める新分類ではヒユ科になりました。

ビートは多胚種子といって1粒の種から複数の芽が出ます。順次間引きして1本立てにします。

世界三大河川や世界三大通貨などといいますが、世界三大スープリはボルシチ、フカヒレスープ、トムヤムクン、グイヤベースの四つの中から三つに絞れないようです。

追肥は1週間置きに1000倍の液肥を施します。水やりは朝方にし、夕方に土の表面が乾く程度にします。根が直径5〜6cmになったら抜き取り収穫します。収穫が遅れると肌が粗くなり、肉質も堅くなります。

ロシア料理のボルシチは、ビートやタマネギなどの野菜と牛肉を炒めてからじっくり煮込んだスープです。日本ではビートの青果が入手しにくいため、家庭の食卓に上ることは少ないです。

真紅の根を輪切りにすると、断面は同心円状に彩られています。生のままサラダにすることもできます。

ビートがスーパーに並んでいなければ、自分で作りましょう。ビートの種はホームセンターや通信販売などで入手できます。栽培も簡単でベランダでもできます。

皮をむいて2〜4つに切つてからゆでると、ゆで汁が鮮紅色になります。スープや酢漬けなどにしますが、ゆで汁もダイコンやカブ、ミョウガなどの色付けにも利用できます。

ビートは冷涼な気候を好み、夏と冬は品質が悪くなるので、春と秋に種まきします。

『カチューシャ』や『としび』などのロシア民謡を歌いながらポルシチを煮込めば、よりいっそうおいしくなると思います。

深さ15cm以上のプランターを日当たりの良い場所に置き、市販の培養土を入れます。種皮が堅いので、一昼夜水に浸すと発芽が良くなります。株間15cmで、1カ所に3〜4粒の点まきをします。種の2〜3倍の覆土をし、軽く鎮圧します。



♏ 獅子座 7/23 - 8/22

【全体運】勢いのある月。やってみたくて積極的にチャレンジを。自分の考えやプランを伝えると協力してもらえそう
【健康運】体力の過信はNG。適度に休息を取って
【幸運の食べ物】イチジク

♍ 乙女座 8/23 - 9/22

【全体運】何となくモヤモヤしやすいかも。好きなことを楽しみ、気持ち明るく変えてみて。デトックスにもツキあり
【健康運】運動不足を解消すると好転。ヨガが最適
【幸運の食べ物】シシトウ

♊ 双子座 5/21 - 6/20

【全体運】フットワークが軽くなりそう。学ぶ喜びを味わえるときなので、セミナーなどに参加してみてもいいかも
【健康運】疲れをため込まない工夫を。睡眠が大事
【幸運の食べ物】車エビ

♋ 蟹座 6/22 - 7/21

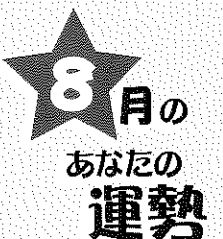
【全体運】物事が遅々として進まず、焦りが生じがち。慌てず、じっくり取り組んで。気分転換には絵画鑑賞がお勧め
【健康運】冷たい物、甘い物の取り過ぎに注意
【幸運の食べ物】昆布

♈ 牡羊座 3/21 - 4/19

【全体運】レジャー運良好。気の合う仲間たちと出掛ければ、わくわくうれしい発見あり。実力発揮のチャンスがある予感
【健康運】エネルギーギッシュ。スポーツイベントが吉
【幸運の食べ物】新ショウガ

♉ 牡牛座 4/20 - 5/19

【全体運】「親しき仲にも礼儀あり」を肝に銘じたい時期。特に家族に口うるさくするのは避けて。関連には部屋の掃除を
【健康運】胃腸に優しい食事にと体調に好影響
【幸運の食べ物】キュウリ



あなたの運勢

モナ・カサンドラ



キッチン防災術

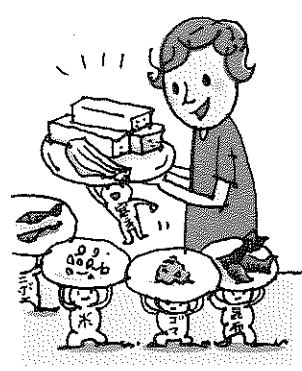
乾物を食べよう！

食文化・料理研究家・坂本佳奈

災害時の備えとして「飲料、食料を置いておきましょう」といわれます。最低でも3日間分、理想は7日間分が推奨されています。

皆さんは普段どのように食事を作っているでしょうか。朝食晩を7日間分となると、21食です。1週間何を食べたかを二度紙に書き起こしてみましよう。給食も含め、家族全員分、どのぐらいの分量を食べたかまで付けてみましょう。そうすると「わが家の備蓄」が見えてきます。

地震、洪水、どんな災害にせよ、何が起ころるかという「冷やして長く保存できない（冷蔵庫が使えない）」「食品がなくなっても、すぐに買いに行けない」という状況が生まれます。普段から「数日買いい物に行けなくても、まあまあ食べられる」状態にしておけば、常に防災を考え



ていなくても良いのです。「1週間分は大変そうだけれど、2〜3日分なら考えられる」ならば、そこから始めましょう。それならもうできているおうちもあるかもしれません。

さて、常温で保存ができて、しばらく置いておける食材として、日本には乾物があります。野菜、海藻、魚、肉、穀物、さまざまな乾物があり、お米も乾物の仲間です。煮たり焼いたりといった調理をせず、水で戻すだけで食べられる場合もあります。

夏は見た目も涼しい寒天のサラダがお勧め。寒天は作る過程で、もうすでに煮ているので、煮溶かす必要はありません。棒寒天1本をばらばらにちぎって水で戻します。そこにキュウリを1本千切りにして入れて、白いりごまを大きじ1入れて混ぜます。そこにドレッシングとして酢大きじ2、砂糖大きじ1、塩2つまみ、ごま油小さじ1を入れて、全部混ぜて出来上がり。キュウリがないときは乾燥わかめ8gを水で戻して使ってもいいでしょう。

災害が起きて非常時だからと食べ物之急に変わるとそれがストレスになつてしまうことがあります。ですから普段から、食べておくことが防災につながります。



ストップ！ 農作業事故

刈り払い機の事故事例と対策

人間工学専門家・石川文武

草刈り機（刈り払い機）は比較的扱いやすい機械ですが、正しい取り扱いはしないと大けがになり、出血多量で死亡に至る例もあります。

【事例1】のり面で右足を谷側に、左足を山側に下側から刈り上げるように刈っていた。前進したところ、左足が刈った草を踏み、滑って転倒した。体の上に機械が落ちてきて刈り刃で左太ももを切った。全治2カ月だった。

対策……刈り払い機の刃は左回転しますので、体の右前方から左前方に刈るのが基本です。斜面での草刈りは右足を山側、左足を谷側にして上から刈り下ろすようにしましょう。転倒しそうになったら、スロットルから手を離し緊急停止装置を作動させましょう。エンジン停止スイッチを押すことも有効です。日頃から練習しておきましょう。危ないと感じたときは肩掛け式の場合に



は、緊急離脱装置を活用しましょう。スパイク付きの靴も有効です。

【事例2】雑草が繁茂した農道の草刈りをしていて、刈り刃が直径2cm程度の石に当たり、石が頬骨の近くに当たり青いあざができ数週間腫れた。飛散物防護カバーは草詰まりの原因になるので取り外してあり、防護具は使用しなかった。

対策……飛散物防護カバーは取り外したり、位置を変えたりしてはいけません。草丈が伸びる前に草刈りをしましょう。今回は石が顔に当たった程度ですが、欠けたチップソーや石が目にあたると失明の可能性もあります。フェイスガードまたはゴーグルを日常的に使用しましょう。

【事例3】草刈りをしていたら、家族が連絡のために背後から近づき左肩をポンとたたいた。刃を回転させたまま振り返ったら、家族のすねに当たり大けがをさせてしまった。

対策……作業中への連絡のためには前方から近づき、15m以上離れた所から決められた合図で作業を停止させましょう。背後からしか近づけないときは長いシノダケなどで知らせましょう。肩をたたくことは避けたい方が良いでしょう。

水瓶座 1/20~2/18

【全体運】人の影響を受けやすい傾向。周囲を気にせず、マイペースに取り組んで。自然の中に出掛けると良い気晴らしに
【健康運】体調管理を心掛けて。規則正しい生活を
【幸運の食べ物】トマト

射手座 11/23~12/21

【全体運】アクティブに動けばチャンスをつかめる兆し。末体験ジャンルでも成功確率は高。自分らしさを発揮できるはず
【健康運】大いに体を動かさし、夏を満喫できそう
【幸運の食べ物】サザエ

天秤座 9/23~10/23

【全体運】人との交流から良い刺激を受けられます。飲み会など、出合いの機会も大切に。思い切ったイメチェンもラッキー
【健康運】体質に合う食材やサプリメントが見つかる予感
【幸運の食べ物】モロヘイヤ

魚座 2/19~3/20

【全体運】気持ち揺れ動きやすい。大好きな曲を聴くなど、小さな幸せを大切に。鏡の前では笑むのも効果的
【健康運】治癒力を高める暮らしを目指す
【幸運の食べ物】マスカット

山羊座 12/22~1/19

【全体運】過去の出来事にとらわれがち。深刻にならず、気楽に考えてみて。心身共にリラックスするには呼吸法がベスト
【健康運】冷房に当たり過ぎず、外の風を味わって
【幸運の食べ物】梨

蠍座 10/24~11/22

【全体運】自己流に固執せず、視野を広げましょう。柔軟な発想が運氣上昇の鍵。ガーデニングや盆栽を始めるのもグッド
【健康運】日焼け止め対策は万全に。曇りでも徹底
【幸運の食べ物】イフシ

予防したい熱中症

健康科学アドバイザー・福田千晶

暑い夏に予防したい熱中症。特に屋外での作業中には気を付けたいですが、家の中でも熱中症になる人が多いので要注意です。

人の体は、暑さなどで体温が上がりそうになると汗をかきます。汗は皮膚の上に水分が出て、その水分が蒸発するときに、体の熱を奪って適度に冷やしてくれます。ところが、体内の水分が不足して、汗が十分に出なかったり、疲れやストレスで発汗や体温の調節機能が低下して汗がうまくかけなかったりと、こうした要因で体温が上がってしまうと、熱中症になります。

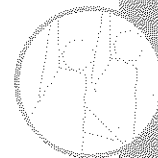
暑い環境で過ごすときは、十分な水分と塩分などのミネラルを取っておくことが大切です。汗で徐々に水分が失われるので、水分は小まめに取っておくことが望ましいです。適度な塩分や水分の吸収を速やかにする糖分を含む経口補水液も用意しておきたいものです。屋外での作業や運動には、スポーツドリンクを持参するのもお勧めです。

朝ご飯を食べることも熱中症予防に大事です。食事では、エネルギー、塩分などのミネラル、食

事に含まれる水分などを取っています。朝食を抜いてしまうと十分な水分やミネラル、エネルギーが補給しにくく、暑い環境での作業は無理があります。

アルコールは液体ですが、水分補給にはなりません。アルコール飲料やカフェイン飲料には利尿作用があり、飲むことでトイレの回数が増えます。ですから、アルコールの飲み過ぎなど状況によっては脱水を進行させてしまいます。

屋外の作業中も休憩時間中は日陰で風通しの良い涼しい場所を選びましょう。室内でも暑い日はクーラーで室温を下げるように心がけましょう。室温の好みは個人差がありますが、熱帯夜になる地域では夜間もクーラーを使用して室内温度は28度以下の設定が良いでしょう。睡眠もしっかりと取って、疲れをためないことも熱中症予防には有効です。

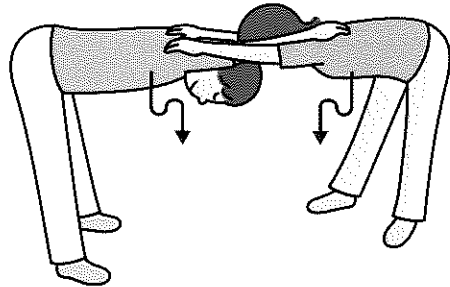


いつでもどこでも手軽に体操

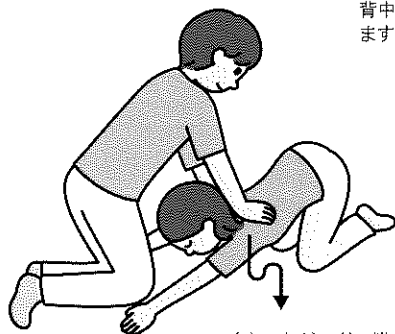
ストレッチで動き軽やかに 背中と胸部のストレッチング

日本体育大学運動方法体操研究室教授・荒木達雄

夫婦や仕事仲間と2人で行う背中と胸部のストレッチを紹介します。



(1) 脚は肩幅に広げ、互いに腕を交差させて相手の背中に置き、背筋を伸ばすようにゆっくり下に下げます。腕の筋肉が伸びるのも意識しましょう。



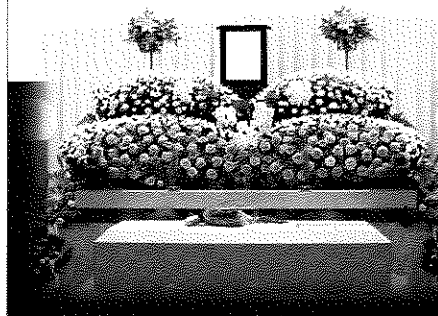
(2) 1人がヨガの猫のポーズの姿勢になり、もう1人が肩甲骨辺りを軽く押し、背中が伸びるのを補助します。力を入れたり、体重をかけて押ししたりしてはいけません。

ポイント

*相手の身体能力を理解して無理せず取り組みましょう。弾みをつけずにゆっくり行い、可動範囲の変化に注意しましょう。声を掛けながら行うと良いでしょう。
*息を吐きながら行い、無理をせず徐々に可動範囲を広げていきましょう。

安心のJA葬祭

JA葬儀式場・虹のホール印西をはじめ
公営斎場や、自宅・寺院でのご葬儀も
真心こめてお手伝いいたします



年中無休
24時間
受付対応

虹のホール印西 印西市大森3546-9

もしもの時や、事前相談等いつでもご連絡ください

経済部(葬儀担当)

☎ 0476-48-2208

虹のホール印西

☎ 0476-42-1194

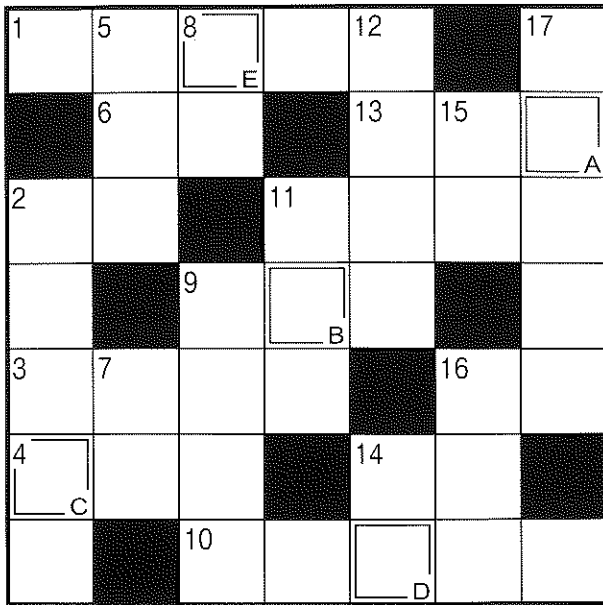
JA虹の友 会員募集中

割引特典

- 虹のホール印西 使用料無料
- 供花・供物の割引
- 仏壇・仏具の割引
- 新盆棚の割引
その他

パズル？ 頭の体操

Q 二重マスの文字をA～Eの順に並べてできる言葉は何でしょうか？



タデのカギ

- ②夏休みの最終日に慌てて片付ける子もいます
- ⑤酒のお供です
- ⑦建具の滑りを良くするために敷居に塗ることも
- ⑧脂——、糖——、タンパク——
- ⑨野球のピッチャーが登る所
- ⑪その人が住んでいる所。彼は——の名士だ
- ⑫ロケットが飛び立つ先
- ⑭鶴と並んでめでたい生き物
- ⑮芝居の最後に下るす物
- ⑯上野動物園生まれのシャンシャンは何の動物？
- ⑰イチゴ味やメロン味のシロップを掛けて食べます。パピンスやハロハロもこの一種

ヨコのカギ

- ①令和元年は8月8日。暦の上ではもう秋です
- ②日焼けした後にできることも
- ③彼女の料理の腕前は——はだだ
- ④アップの反対語です
- ⑥竹や梅と並んでめでたい植物
- ⑨こすれてすり減ること
- ⑩五輪で3位の選手の首に掛けられます
- ⑪辞書で四字——の意味を調べた
- ⑬おこわを竹の皮でくるんだ中華——
- ⑭握りずしを数えるときに使う言葉
- ⑯フランスの首都。花の都といわれます

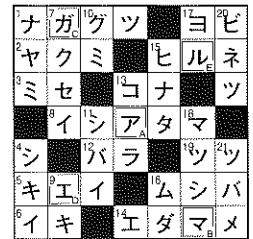
クロスワード

- ☆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)
- 岩井 美佳
- 富井 正子
- 富山 絹枝
- 鳩谷 里美
- 山根 麻衣子

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♡

6月号の解答
A B C D E
アマガエル



◇ハガキの書き方◇

切手 270-1334
印西市西の原4-3
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

- 五十嵐 幸子
- 小川 華奈
- 斎藤 明子
- 白沢 きみ子
- 藤橋 志穂子

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!!

☆「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!!

お便りコーナー

- ◇読み応えがある情報がいっぱい興味を持ってました。(康夫さん)
- ◆農業とJAの事を多くの方に知ってほしいと思います。
- ◇空豆を買って、豆ご飯にしました。夏野菜が続々出てきて楽しみです。(理さん)
- ◆豆ご飯美味しそうですね。夏野菜を食べて暑さを乗り越えて下さい。そろそろ梨も出荷されますよ。
- ◇税務相談利用させて頂きました。分かりやすく頼りになります。(澄夫さん)
- ◆解決して良かったです。税務、法律について相談を承っております。相談事がありました、お気軽にお声かけ下さい。
- ◇表紙紹介を楽しみにしています。(節子さん)
- ◆生産者の皆様の頑張りが伝われば幸いです。多くの方が頑張っているの、応援して下さい。
- ◇毎年楽しみにしている印西店の感謝祭。家族で是非、お出かけしたいと思います。(恵さん)
- ◆今年は、荒天の為、当日、急遽内容を変更致しました。今後も各直売所でイベントを予定していますので、遊びに来て下さい。ホームページでもご案内致します。

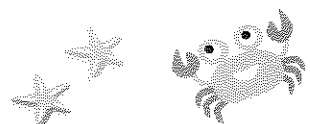
写真大募集 お子様 ペット 時の眺め

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』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。

※各支店窓口でも受け付けております。



期間限定!!



**乾燥機用灯油の
特売を致します。**

【販売期間】

令和元年9月30日(月)まで

◇価格等、詳しい内容は下記まで
お問合せ下さい。

ご注文はお早めに!

【お問合せ先】

経済部購買課 0476-48-2207
東部支店 0476-95-1101

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】 令和元年 5月7日(火)
~10月31日(木)

◆ 理事会報告 ◆

【第7回理事会】
(審議案件)

令和元年6月28日

第1号議案 平成31年度仮決算方針について



税務相談(無料) 【申込先】0476-48-2201(総務課)
日時 8月28日(水) 午前10時~正午(毎月第4水曜日)
※9月の開催日は、本誌9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 8月21日(水)・9月18日(水) 午前10時~正午
(毎月第3水曜日)

※ご相談希望の方は相談日の3日前までにお申込下さい。尚、税理士・弁護士の都合により日時が変更になる場合もあります。

年金相談会 【申込先】各支店にお問い合わせ下さい。

開催日	開催場所
8月11日(日)	東部支店
8月18日(日)	中央支店
9月15日(日)	中央支店

※ご来店の際、ご夫婦の“年金手帳”“年金証書”“基礎年金番号通知書”“認め印”“雇用保険被保険者証”をご持参ください。無い場合でも相談はできます。

休日ローン相談会のご案内 【申込先】各支店にお問い合わせ下さい。

日時 毎月第3日曜日 午前9時~午後3時

場所 中央支店

相談内容 お住まいの新築、購入、リフォーム、借換、マイカーローン、教育ローン、農業関連資金、年金関係等

葬儀相談会(無料)

日時 毎月第2・4日曜日 午前10時~正午

場所 虹のホール印西(印西市大森3546-9)

問合せ先 電話:0476-48-2208 経済部(葬儀担当)



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 **0120-258931**

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)

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. **0479-75-1580**



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（ハレシン）」
オーナーシェフ



「カレー風味 ゴーヤーチャンプルー」



材料(2人分)

ゴーヤー	1/2本
木綿豆腐	1/2丁
トマト	中1個
卵	2個
レタス	適宜
オリーブ油	小さじ1
塩・こしょう	適宜
しょうゆ	小さじ1
カレー粉	小さじ1

作り方

- (1) ゴーヤーは半分に割り種とワタを取り、幅5mmに切り塩を振りもんでおく。
- (2) フライパンにオリーブ油をひき、8等分にした豆腐を並べ両面をしっかりと焼く。
- (3) (2) にゴーヤー、一口大に切ったトマトを入れ、中火で炒める。
- (4) (3) に溶きほぐした卵を絡め、こしょう、しょうゆ、カレー粉を回し掛ける。器に盛り、レタスを添える。

「ゴーヤーと 焼きナスのサラダ」

材料(2人分)

ゴーヤー	1/2本
ナス(焼いて皮をむいておく)	2本
クリームチーズ	30g
トマト	中1/2個
塩	適宜
かつお節	適宜

ドレッシング

ポン酢	大さじ2
大根おろし	小さじ2
オリーブ油	小さじ2



作り方

- (1) ゴーヤーは半分に割り種とワタを取り、薄切りにして塩でもみ、熱湯(材料外)でさっとゆで、氷水(材料外)に落とす。
- (2) 器に食べやすい大きさに切った焼きナスを並べ、水気を切ったゴーヤー、拍子切りにしたクリームチーズ、みじん切りにしたトマトのをせ、合わせたドレッシングを回し掛け、かつお節のをせて出来上がり。

ATMなどのサービス一時休止のお知らせ

いつもJAバンクをご利用いただきありがとうございます。このたび、誠に勝手ながらATM・JAネットバンク等、一部のサービスを一時休止させていただきます。ご不便をおかけしますが、何卒ご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

【休止させていただく日】

	2019年 9月21日(土)	2019年 10月19日(土)	2019年 11月2日(土)
他金融機関・県外JA	終日休止	終日休止	終日休止
※県内JA	利用可能	利用可能(21:00~休止)	利用可能

◎県外 JA や他の金融機関等を介するお取引につきましては、終日休止になります。

◎県内 JA 間でのお取引につきましては、10/19(土)の21時以降を除き、通常の土曜日どおりご利用頂けます。

【休止させていただくサービス】

ATM(コンビニ等含む)	JAネットバンク	デビットカードサービス
JAキャッシュカードによるコンビニやその他提携金融機関のATMを利用したすべてのサービス(ペイジーを含む取引)	ペイジーの取引(公共料金等の収納サービス)および、振込時の口座確認機能)	デビットカード機能がついたJAキャッシュカードによるJ-Debit加盟店での代金決済

※現金のお引き出しはお早めに

休止期間中は県外JAや他の金融機関等を介した現金のお引き出しができませんので、あらかじめ現金をお引き出しいただく等のご準備をお願い申し上げます。

※JA・店舗・ATM・提携金融機関によっては、ご利用可能日、ご利用可能時間およびご利用可能サービスが異なるため、上記スケジュール以外にもサービスをご利用いただけない場合がございます。詳しくはJA窓口・ホームページをご確認ください。



編集うら話

時々行く、ショッピングセンターに新しく「猫カフェ」がオープンしていたのですが、先日、行った際に犬派の私を強引に誘う猫派の妻に負けて入店しました。妻が猫を探しに行っていたので、コーヒー片手に座って待っている間に猫が寄ってきて、膝に飛び乗り、そのまま寝てしまいました。一人、動けずオプジェの様に座る私。「寝顔が癒されるじゃないか」と猫を撫でてみると、その様子を見ていた周りの子供や女性から「このおじさん猫の扱いに慣れていない!」的な視線を浴び、少し優越感に浸ってしまいました。お客様の家に行くこと、犬や猫に良く懐かれ、飼い主に驚かせる事が多いのですが、ここでも発揮してしまった様です。猫にストレス解消してもらった休日でした。仕事頑張ろう。

(F・S)

<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) ☎0479(75)1580
 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



かけはし
第351号

令和元年8月3日発行 毎月1回 第1土曜日発行
〒270-1334 印西市西の原4-3 TEL 0476(48)2201

編集 総務部

印刷・サンオフィス