

おけはし

11

2019



印西市泉
藤代 勝男さん

【特集】
令和の時代に考える
新米と新嘗祭



JA西印旛

応募券

11月号

表紙紹介

今月は印西市泉で農業をしている藤代勝男さんを紹介致します。



季節に合わせて様々な農産物を栽培します

◇どんな農産物を栽培していますか？

◆仕事を退職してから農産物を栽培するようになったのですが、季節に応じて様々な農産物を栽培しています。昨年、「Qナッツ」という種類の落花生が美味しいと聞いたので、今年、栽培してみたのですが、予想以上に良く出来たので良かったです。2,3年前はニンニク栽培にも挑戦しました。

◇農業をされていて大変な事、嬉しい事がありますか？

◆農業は体力を使うので大変です。嬉しいのは美味しい農産物が収穫できた時です。

◇工夫している事はありますか？

◆本を読んで勉強したり、他の生産者の方から栽培方法を聞いて参考にしたりしています。

消費者へのメッセージ

◆これからも美味しい農産物を栽培したいと思います。

目次

特集 令和の時代に考える 新米と新嘗祭	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



のぶ子さんと愛用のカゴ

新鮮な農産物を届けたい

印西市物木 石井 のぶ子さん

私は約60年、たくさんの農産物を入れたカゴを背負って東京の池袋まで行商に行っています。

以前は週に6回行っていたのですが10年程前からは週2回にして、旬の農産物を中心に様々な農産物を種類別にまとめて全部で50キロ程背負っていきます。おかげさまで毎回完売します。

昔は、小林駅から大勢の行商の方が電車に乗って東京を目指しました。始発の電車では1両目は一般の方が乗り、残りの9両は行商の方専用になっていた時もありました。

今では、小林駅から電車に乗って行商に行くのは私一人になってしまいました。時々、電車内で他の地域から来た行商の方と会うので世間話や農産物の話をします。

長年、同じ地域に行っているの、なかには親子2代の付き合いになっ

ているお客様もいます。顔見知りになった常連のお客様が自宅でお茶を入れてくれたり、お土産をくれたりします。ありがたいですね。お客様は良い人が多く、世間話をしたり「また来てね」と声をかけてくれたりする等、人間関係が良いので今まで行商を大変だと思った事はありません。

行商について紹介する本や新聞でも取り上げられた事があります。本を読んだNHKから取材を受け、重い荷物を運ぶコツを紹介した番組にも出演しました。余談ですがNHKの番組取材で訪れた元オリンピック選手の浜口京子さんの人柄がとても良く、感激してしまいました。

家族には心配されているのですが、元気で体のどこにも痛いところが無く、新鮮な農産物を楽しみにしている方がいるので、今後も行ける限り行商をしたいと思っています。

日頃の感謝を込めて周年祭開催

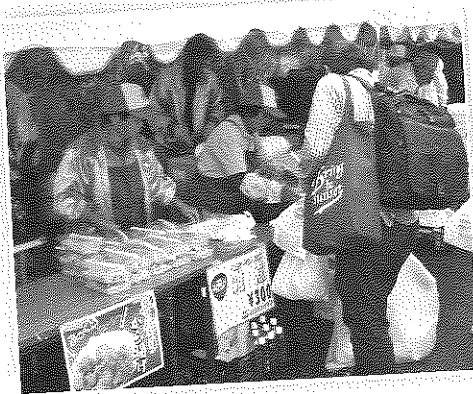


模擬店が好評

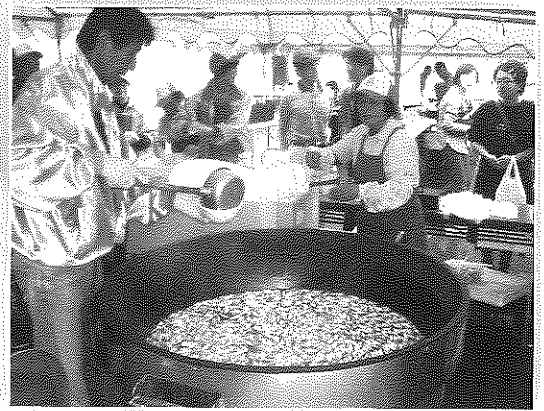
当JA農産物直売所「とれたて産直館栄店」が、10月に開店17周年を迎えた事に伴い、お客様に日頃の感謝を込めて周年祭を開催しました。開店時は小雨が降るあいにくの天候でしたが天候が回復するに伴いお客様が集まり、買い物を楽しんでいました。

店外では生産者、JA職員が作りたての雑煮や唐揚げ、おこわ、コロッケを販売し、周年祭を盛り上げました。「模擬店を楽しみにしていた」と話すお客様がいる程、同店でのイベント時に出店する模擬店は人気があり、今回も多くのお客様が購入していました。

常連のお客様、地元の方の来店が多く、生産者と会話を交わす姿も多く見られる等、和気あいあいとした周年祭になりました。



いらっしやい!



体が温まると雑煮が人気でした

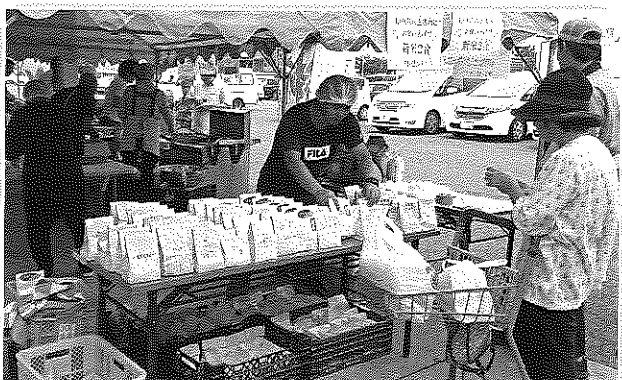
地元産の新米をPR

9/29

当JA農産物直売組合印西支部の米部会が中心となり、地元産の米の美味しさと魅力をお客様に知ってもらおうと新米のPRを行いました。

地元産米を食べて美味しさを知って頂く為に、炊きたての新米の試食と当日、当JA農産物直売所「とれたて産直館印西店」で1,000円以上お買い上げのお客様に、生産者毎にカラフルな紙袋でラッピングした「コシヒカリ」や「ミルキークイーン」「もち米」など、興味を持っていたいただいた銘柄の新米2合をプレゼントしました。

試食や新米をプレゼントする際に、生産者がお客様に米の炊き方や特徴の紹介をして多くのお客様にPRする事ができました。



美味しさをPRしました

美味しい米を栽培しています!

栄町が同町の主要農産物である「米」の生産技術の維持向上のため「栄町産米食味コンテスト」を開催し、同町の米生産者22名が自慢の米を出品しました。

事前に、出品された米を食味計審査、外観審査を行い、上位10名の米を10月4日に同町にある「ふれあいプラザさかえ」で審査をして各賞を決定しました。審査員には栄町の岡田正市町長をはじめ、印旛農業事務所、当JA職員の他、お米マイスター等が出席し、生産者名を告げずに盛り付けられた米を何度も食べ比べ、外観、香り、味、粘りを審査しました。

1位 ~ 5位 入賞者

1位	栄町長賞	岩井 秀喜さん
2位	西印旛農業協同組合長賞	石原 昭次さん
3位	栄町議会議長賞	葛生 康雄さん
4位	栄町農業委員会長賞	岡田 一夫さん
5位	産業まつり実行委員会長賞	新海 顕大さん

行政イベントに直売所が参加

10/19・20

当JA農産物直売所「やおばあく」が、白井市が開催した「白井市ふるさとまつり」に参加して地元産農産物のPRを兼ねて農産物を販売しました。

新鮮な農産物は来場者に人気で、イベントが始まると多くの来場者が訪れて購入し、直売所コーナーは活気に満ち溢れていました。また、地元生産者が梨や自然薯の販売等を行うと、そちらにも多くの来場者が集まり、地元産農産物への関心が伺えました。

当JA各直売所は、管内の市町で開催されるイベントにも参加し、多くの来場者に地元産農産物のPRを行っています。



新鮮な農産物が来場者に好評でした

グラウンドゴルフ大会開催

10/18

当JA年金友の会が、健康増進と会員同士の親睦を深める為に印西市印旗西部公園でグラウンドゴルフ大会を開催し、約100人が参加し、日頃の練習の成果を発揮しました。

参加者は、スコアを競いながらも、お互いにアドバイスやプレーを称賛したり、笑顔が見られたりする等、グラウンドゴルフを楽しんでいました。試合終了後には、優勝者と上位入賞者を表彰すると参加者から称賛の大きな拍手が送られました。

当JA年金友の会では、グラウンドゴルフ等のスポーツ大会の他、親睦旅行も行い、会員同士の親睦を深めています。興味のある方は是非ご参加下さい。



おめでとうございます



大会結果

男子の部優勝	安藤 雄二さん
女子の部優勝	小谷 美智子さん

お試しになりましたか?

JA
健康サロン

当JA本店敷地内、経済棟前に磁気の力を利用してコリや血行の改善効果が期待できる健康器具の効果を体験して頂く為に期間限定でJA健康サロンをオープン致しました。

前回のオープン時にも多くの方に体験して頂き、リピーターができる等、好評でした。無料で体験して頂けますので、お気軽にお試しください。



【営業期間】 10月29日(火)～12月24日(火) (予定)
※土・日・祝は休み

【営業時間】 午前10:00～12:30まで
午後14:00～16:30まで



無料で体験できます

地元企業のイベントで農産物PR

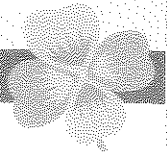
10/19

当JA農産物直売所印西店が、当JA本店近隣の企業で開催されたイベントに参加し、来場者に地元産農産物のPRを行いました。

イベントを楽しんでから帰り際に直売コーナーを訪れる方が多く「どれがお薦め?」「安いね」と直売所職員に声をかけて旬の農産物を購入していました。直売所の場所を尋ねたり、農産物について質問したりする等、地元農産物と当JAの直売所に関心を持って頂きました。



新鮮な農産物を販売しました



このマークのお店が対象です!

「キャッシュレス・消費者還元制度」

〈消費者還元対象期間〉2019年10月～2020年6月(9ヵ月間)予定

JA CARD

JAカードで
キャッシュレス
決済を
はじめよう!

対象店舗でのキャッシュレス決済で
最大5%ポイント還元



ポイント還元!

中小・小規模事業者の対象店舗で

キャッシュレス決済(クレジットカードやアプリ決済等)をすると
5%(または2%)のポイントが還元される制度です。

※ポイント還元対象外の店舗、お取り引きがあります。ご利用時に店舗でご確認ください。

JAカードはお好きな商品と交換できるポイントで還元!

「JAカード わいわいプレゼント」または「JAカード ゴールドポイントプログラム」でご利用いただけるポイントで還元します。
(2019年7月時点で予定している還元方法になります。)

JA直売所、JA-SSのご利用は、JAカード割引特典でさらにおトクです!

JA直売所のご利用で

期間中 **5%** ポイント還元 + **5%** 割引

※還元対象店舗のみ

さらに JAカード特典

JA-SSの決済で

期間中 **2%** ポイント還元 + **2%** 割引

※全店で

さらに JAカード特典

※JA直売所・JA-SSの割引特典について詳しくは、三菱UFJニコス JAカードWEBサイトでご確認ください。一部割引対象外の店舗があります。
※制度対象外のJA-SSでも給油ご利用の代金をJAカードでお支払いいただいた場合、2%ポイント還元の対象となります。



JAカード(一般)は
初年度年会費無料!
次年度年会費も
ご利用条件達成で無料に!

三菱UFJニコス JAカードWEBサイト
<http://cr.mufig.jp/ja>



JAカードのお申込み・各種サービスについては、
お近くのJA窓口、職員までお気軽に。

スマート農業研修会のご案内

ちょっと導入
できそうな

便利な

2019.11.26 12:00~16:30(参加費無料)

【展示 12時~】

- ・ほ場管理システム・経営管理システム
- ・水位センサー
- ・農薬散布用ラジコンボート・ドローン
- ・トラクター、コンバイン用後付けGPS
- ・有害獣捕獲システム

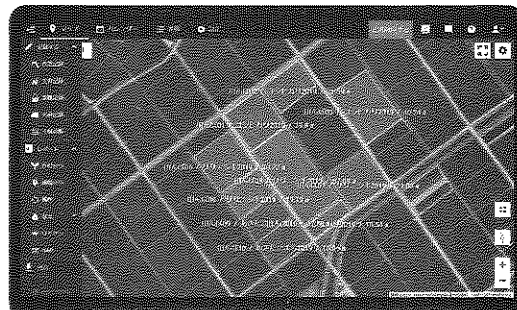
【講演 13時~】

〈事例報告〉

- ・水位センサー、ほ場管理アプリ
- ・印西市の鳥獣捕獲監視システム活用について

〈講演〉

- ・水稻の収量と品質を向上させるスマート農業技術



出展メーカー：(株)アイエスイ、(株)アポロ、ウオータセル(株)、NECソリューションイノベーター(株)、JA全農ちば、(株)ぶらんこ、ヤンマーアグリジャパン(株)

会場：ふれあいプラザさかえ(栄町安食938-1)

主催：千葉県印旛農業事務所 後援：栄町・西印旛農業協同組合

問い合わせ先：印旛農業事務所改良普及課 TEL:043-483-1128

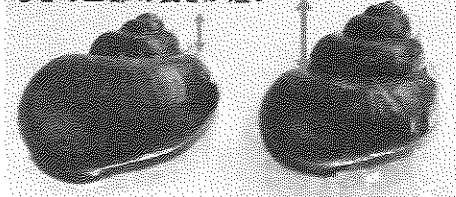
地域みんなで取り組もう！ ～ジャンボタニシの被害を防ぎましょう～

ジャンボタニシの被害は、薬剤散布や耕種的な防除対策を組合せ、地域全体で取り組むことで軽減することができます。

【特徴】

卵がピンク色であることが大きな特徴です。在来のタニシと比べて、からのらせん上部の長さが短く、丸みを帯びており、成貝は5センチ程度に成長します。殻が硬くないため、破碎しやすいことも在来のタニシと異なります。

らせん上部の長さが短い



左：ジャンボタニシ 右：在来のマルタニシ
(稲に害は無い)

【生態と防除】

ジャンボタニシは、水田の土壌内や、水路等で越冬します。暖冬だと翌春は被害が発生しやすくなります。気温が上昇し、水田に水が張られると活動を開始し、取水によって水路からも水田に侵入します。水田の水が深いところで活発に活動し、移植3週間後頃までの柔らかい苗を好んで浸食します。苗がほとんどなくなる被害が発生する場合があります。

【防除対策】

- ✓土壌中の越冬貝の防除(冬期の耕うん)
- ※ほ場にナガエツルノゲイトウが発生している場合は、稲刈り後(10月頃まで)にラウンドアップ等の非選択性除草剤を散布し、枯れたのを確認してから耕うんを行うようにしましょう。
- ✓水田、水路の貝防除(貝、卵の捕殺、冬期の水路泥上げ)
- ✓水路からの侵入防止(取水口に目合5~10mmのネットを設置)
- ✓イネ移植後2~3週間の浅水管理(水深4cm以下)
- ✓水田での薬剤防除(スクミンベイト3等を散布)

新米と新嘗祭

食文化史研究家 永山久夫

毎年11月23日は国民の祝日「勤労感謝の日」です。神社などでは五穀の収穫を祝う新嘗祭(にいなめさい)が行われます。令和元年の今年も、新しい天皇陛下が一代一度限りの宮中行事、大嘗祭(だいじょうさい)に臨みます。あらためて新米と新嘗祭について考えてみましょう。



実りの秋に感謝。新米の季節です

「新米」と聞いただけで、今でも日本人の血が騒ぎます。何しろ、明治の初めには日本人の80%以上は農民だったのです。みんなで力を合わせ、豊作を祈りながら、汗を流してきました。

昨日こそ早苗とりしかいつのまに
稲葉そよぎて秋風ぞ吹く

『古今和歌集』の詠み人知らずの作品。「田植えをしたのは、つい昨日のことのように思えるのに、い

つの間にか、稲の葉をそよそよと吹き鳴らす秋風の季節になってしまった」という意味。

季節の移りゆく早さに驚くと同時に、稲に対し、立派に育ってくれてありがとう、という愛情がにじみ出ています。

1年間の苦勞が、実りの秋にずっしりと重たい稲穂になって、報いられたことに対する心からの感謝が表現されているのです。とり入れた新米を天地の神に供え天子みずから口にされてお祝いするのが新嘗祭です。

みそおにぎりはソウルフード

日本中の村々でも、豊作祝いが行われていました。そして、東北地方の農村では、次のような祝い唄が歌われていたのです。

米がとれたらよオ
米のおまんま食えるよオ
富士の山ほどよオ
生みそ添えてね

雪のように白い大盛りのご飯に生みそを添えて、好きだけ食べるのは、秋一番の幸せであり、ごちそうでした。新米ご飯は、そのくらい魅力があったのです。



母やこうじ菌、さらには生きた酵素がたっぷりですから、消化をスムーズにするのにも役に立ちました。炭水化物中心のご飯に不足しがちなタンパク質を供給する上でも、大豆を原料とするみそは重要なパートナーだったのです。

昔は、学校から帰ってくると、母親が生みそを付けた大きなおにぎりをよく作ってくれました。生みそおにぎりは消化が良いから、べろりと平らげてもすぐに空腹になつたものです。

算数や国語、理科などで小さな頭をさんざん使い、校庭を走り回ったり、学校からの長い道を歩いて帰る途中でエネルギーを使い、体は疲れ切っているのに、母親の生みそおにぎりはありがたかったものです。

みそおにぎりは、私たち日本人のソウルフード(魂の食)といっても過言ではありません。米がとれたらよオ米のおまんま食えるよオ。



美味だからといって、満腹するまで食べたら、消化不良を起しかねません。そこで役に立ったのが生みそ。生みそにはアミノ酸化されたタンパク質が豊富な上に、酵



あなたもチャレンジ 家庭菜園

タマネギ 元肥にリン酸肥料を十分に

園芸研究家・成松次郎

タマネギの生育は、15〜20度の冷涼な気候が適し、10度以下では生育が停止しますが、春になり気温が上がり、日が長くなって肥大します。

よく耕しておきます。1週間前に化成肥料(NPK 15:15:15%)100g、過リン酸石灰(過石)50g、堆肥2kgを全面にまき、深さは20cmくらいに耕します。ベッド植え(4条植え)にする場合は幅90〜100cmの栽培床を作ります(図1)。すじ植え(1条植え)では、畝幅60cmとし、幅20cmの溝を掘り、畝1m当たり化成肥料50g、過石30g、堆肥1kgを入れて、土とよく混ぜておきます(図2)。

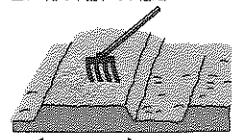
「漬け菜」とは一般には漬物に使用する葉ですが、農学では非結球のアブラナ属の葉菜のことをいいます。野沢菜やチンゲンサイなどがあり、結球するハクサイやキヤベツは含みません。

江戸幕府第8代将軍徳川吉宗が命名したといわれる小松菜は、関東地方で栽培されてきたツケナの一つです。1970年代に世界初の小松菜の交配種「みすぎ」が育成されると、新しい産地が次々にでき、全国の野菜売り場に並ぶようになりました。

交配種は雑種強勢と両親のいいところ取りによって、生育が旺盛で収量が上がります。現在、ツケナも良く育ちます。現在のツケナは大半は交配種です。日本の野菜の育種は世界のトップクラスです。交配種はそろいが良いので、規格通りに出荷する生産者にとっても、同じ価格で販売する流通業者にとっても、大きなメリットがあります。一斉に収穫はしない家庭菜園では、収穫期に幅がある「固定種」の方が良いかもしれせん。

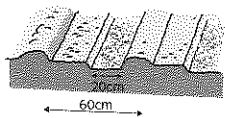
小松菜は暑さや寒さに強く、ほぼ周年栽培ができます。深さ10cm以上のプランターに市販の培養土

図1 畑の準備(ベッド植え)



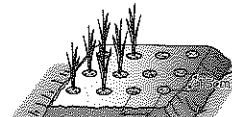
1平方m当たり化成肥料100g、過石50g、堆肥2kgを入れ、よく混合してからベッドを作る

図2 畑の準備(すじ植え)



溝1m当たり化成肥料50g、過石30g、堆肥1kgを入れて、土と混合する

図3 植え付け(ベッド植え)



条間15〜20cm、株間15cmに植え付ける

図4 植え付け(すじ植え)



株間10cm、深さは苗の白い部分まで土を掛ける。株元を足で踏んでおく

「畑の準備」植え付けの2週間前に、1平方m当たり苦土石灰100gを散布して

「追肥」1月上中旬と2月中旬〜3月中旬に、1平方m当たり化成肥料20gを株元にまき、土寄せします。マルチ栽培では、株元(マルチ穴)に化成肥料を施します。「病害虫の防除」葉が白くカスリ状となるネギアザミウマ被害には、オルトラン水和剤などで防除します。さび病やべと病には、ジマンダイセン水和剤などで予防します。「収穫」畑全体の7〜8割の茎葉が倒れたら引き抜きます。2〜3日、日に当てて干してから、数球ずつ束ねて風通しの良い所につるし、貯蔵します。

「カネコ種苗」など、中生には「アトシ」・「O・K黄」(いずれもタキイ種苗)が良いでしょう。なお、サラダ用の赤系品種には「湘南レッド」(サカタのタネ)などがあります。

芸店で苗の販売が始まります。草丈20〜25cm、太さ5mm程度の苗を購入し、霜の降りる前までに植え付けると良いでしょう。ベッド植えでは、黒ポリマルチを張れば雑草が抑えられ、地温を上げて生育が良くなります(マルチ

「追肥」1月上中旬と2月中旬〜3月中旬に、1平方m当たり化成肥料20gを株元にまき、土寄せします。マルチ栽培では、株元(マルチ穴)に化成肥料を施します。「病害虫の防除」葉が白くカスリ状となるネギアザミウマ被害には、オルトラン水和剤などで防除します。さび病やべと病には、ジマンダイセン水和剤などで予防します。「収穫」畑全体の7〜8割の茎葉が倒れたら引き抜きます。2〜3日、日に当てて干してから、数球ずつ束ねて風通しの良い所につるし、貯蔵します。

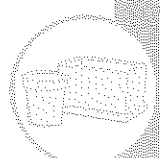
「漬け菜」とは一般には漬物に使用する葉ですが、農学では非結球のアブラナ属の葉菜のことをいいます。野沢菜やチンゲンサイなどがあり、結球するハクサイやキヤベツは含みません。

江戸幕府第8代将軍徳川吉宗が命名したといわれる小松菜は、関東地方で栽培されてきたツケナの一つです。1970年代に世界初の小松菜の交配種「みすぎ」が育成されると、新しい産地が次々にでき、全国の野菜売り場に並ぶようになりました。

交配種は雑種強勢と両親のいいところ取りによって、生育が旺盛で収量が上がります。現在、ツケナも良く育ちます。現在のツケナは大半は交配種です。日本の野菜の育種は世界のトップクラスです。交配種はそろいが良いので、規格通りに出荷する生産者にとっても、同じ価格で販売する流通業者にとっても、大きなメリットがあります。一斉に収穫はしない家庭菜園では、収穫期に幅がある「固定種」の方が良いかもしれせん。

小松菜は暑さや寒さに強く、ほぼ周年栽培ができます。深さ10cm以上のプランターに市販の培養土

小松菜は暑さや寒さに強く、ほぼ周年栽培ができます。深さ10cm以上のプランターに市販の培養土



ベランダでできるキッチンガーデン

小松菜(アブラナ科アブラナ属)

土壌医・藤巻久志

「漬け菜」とは一般には漬物に使用する葉ですが、農学では非結球のアブラナ属の葉菜のことをいいます。野沢菜やチンゲンサイなどがあり、結球するハクサイやキヤベツは含みません。

江戸幕府第8代将軍徳川吉宗が命名したといわれる小松菜は、関東地方で栽培されてきたツケナの一つです。1970年代に世界初の小松菜の交配種「みすぎ」が育成されると、新しい産地が次々にでき、全国の野菜売り場に並ぶようになりました。

交配種は雑種強勢と両親のいいところ取りによって、生育が旺盛で収量が上がります。現在、ツケナも良く育ちます。現在のツケナは大半は交配種です。日本の野菜の育種は世界のトップクラスです。交配種はそろいが良いので、規格通りに出荷する生産者にとっても、同じ価格で販売する流通業者にとっても、大きなメリットがあります。一斉に収穫はしない家庭菜園では、収穫期に幅がある「固定種」の方が良いかもしれせん。

小松菜は暑さや寒さに強く、ほぼ周年栽培ができます。深さ10cm以上のプランターに市販の培養土

※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。



11月のあなたの運勢

モナ・カサンドラ

♋ 獅子座 7/23 - 8/22

【全体運】 やや停滞気味。問題発生時には、周囲の意見に耳を傾けるとグッド。厄払いにリボンや寝室の掃除も有効です
【健康運】 軽い運動にツキ。散歩や体操を楽しんで
【幸運の食べ物】 シシヤモ

♌ 乙女座 8/23 - 9/22

【全体運】 良縁に恵まれるので、人脈拡大を意識し、積極的に集まりの場に参加して。趣味がブロの腕前に到達しよう
【健康運】 スキンケアに集中を。良質な睡眠が大事
【幸運の食べ物】 カリン

♊ 双子座 5/21 - 6/20

【全体運】 心理的に不安定になりやすいよう。笑顔を手付ければ、自然に気持ちも上向きに。野菜中心の料理がお勧め
【健康運】 体を動かすほど、健康に近づける時期
【幸運の食べ物】 ニンジン

♍ 蟹座 6/21 - 7/20

【全体運】 レジャー運が活性化します。気の合う友人と出掛けると、素晴らしい発見が多いはず。新チャレンジも大賛成!
【健康運】 暴饮暴食は禁物。栄養バランスを大切に
【幸運の食べ物】 シイタケ

♈ 牡羊座 3/21 - 4/19

【全体運】 物事を邪推しやすくなる暗示。意識してプラスの発想に転換を。神社や仏壇に足を運び心が落ち着きそう
【健康運】 無理しがち。体をいたわること
【幸運の食べ物】 カブ

♉ 牡牛座 4/20 - 5/19

【全体運】 優柔不断になりやすい月です。信頼できる人に助言を求め、参考にすると◎。リラクセスするには音楽鑑賞を
【健康運】 まずまず。漢方やハーブに注目してみよう
【幸運の食べ物】 ギンナン



キッチン防災術

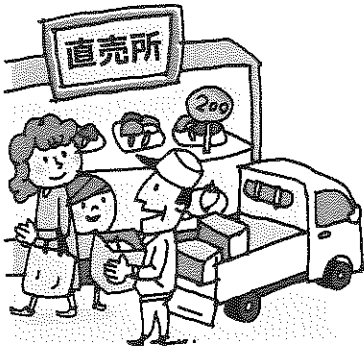
近場の食品を利用しよう

食文化・料理研究家・坂本佳奈

高速道路も鉄道も飛行機も、スイ

スイと便利な時代になりました。遠方から注文しても2〜3日のうちに品物が届きます。一昔前には考えられなかったことです。日用品や食べ物がなくならなかったらお店に買いに行けば困ることはありません。お店に行けば途切れることなく商品が並んでいます。欠けた商品があれば、クレームになるほどですね。

そんな便利な時代に少し立ち止まって考えてもらいたいのは、野菜や果物といった農作物は「種をまいて育てなければ収穫できない」ということです。1日や2日で野菜は成長しない、数カ月かかるのが普通です。生産者の皆さんにはおなじみですが、意外と意識しなくなってきました。便利過ぎて今までの「当たり前」が

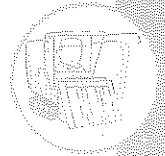


通用しないのです。

さて、地震に限らず大規模災害が起きると、交通網が壊れ、流通が悪くなります。物の流れが悪くなるということは、食べ物であれば新鮮な物が遠くから届かなくなるといこととです。近くの食品を近くで消費することに近くなります。特に生鮮品は、腐りやすく、運ぶ距離は短い方が良いのです。ところで何かを売る人は、売れなければ作ることはしません。ということは、ずっと作り続けてもらうためには、買い続ける、買って支えることが必要です。近場の野菜や果物を買うこと、消費すること、それも実は災害に備えることなのです。

特に旬の食材は大量に安く出回ります。その食材を使って時短でかさが減る油調理がお勧めです。

まず野菜のへたや皮を取って食べられる部分だけにします。ナスやピーマンなど、野菜500〜700g程度、鍋にたっぷりの油(目安2分の1カップくらい)を入れて温め、野菜を入れて焦げ目を付け、そして水を1カップとしようゆ大さじ2〜3を入れて煮込みます。軟らかくなったら出来上がり。見た目は良くありませんが、油がこくなります。



ストップ！ 農作業事故

モノレール運搬作業の事故事例と対策

人間工学専門家・石川文武

【事例1】非乗用型モノレールの荷物台車に乗って、収穫物を傾斜地下の積み替え位置まで運搬していた。積重量200kgの荷物台車に運転者(70kg)、ミカンコンテナを10個(約300kg)を載せていた。カーブの途中でブレーキが利かなくなり車止めに衝突した。

対策……非乗用型は乗車運転禁止です。積重量もオーバーしています。作業者は歩いて移動しましょう。

【事例2】乗用型モノレールで約500mを降坂中、燃料節約を狙ってエンジンを切った。降坂ブレーキの制動力が悪くなり、暴走した。荷崩れ防止をしていなかったため、途中でコンテナが落下した。

対策……降坂時はエンジンブレーキにより速度を一定に保っているため、エンジンをかけずに降坂した場合、



降坂ブレーキが過負荷となり過熱によりブレーキが利かなくなることがあります。エンジンブレーキを使って走行しましょう。

【解説】モノレール(農業用では単軌条運搬機が正式名称)は、傾斜地果樹園で幅広く利用されています。非乗用型と乗用型があります。

非乗用型は動力車であるけん引車と荷物台車で構成され、乗員の座席は設置されず、無人が前提です。発進・停止レバーを進行側に倒すと発進し、軌条に設置された停止桿(かん)に触れると停止できます。

乗用型はけん引車と荷物台車の間に座席を備えた乗用台車が連結され、停止桿による自動停止の他、任意位置での手動停止ができます。

モノレールは急傾斜地で作業を行うことが多く、万が一の暴走を防ぐためにけん引車に駐停車ブレーキ、降坂ブレーキ、緊急ブレーキが、乗用台車にもけん引車と別系統の降坂ブレーキ、作業者が操作できる駐停車ブレーキが装備されています。

非乗用型モノレールによる事故事例は発生していてもルール違反であることから、正式な報告としては上がっていない状態です。

水瓶座 1/21 ~ 2/18

【全体運】自己流にこだわり、物事を停滞させがち。謙虚に他の方法を探して。発想力アップには、お香をたくのが効果的
【健康運】汗を流すと体調回復へ。運動を楽しんで
【幸運の食べ物】フグ

双鱼座 2/19 ~ 3/20

【全体運】何ごとにも意欲的に臨めるはず。ひらめいたら、即動くのがベスト。ネットを通じて良い出会いがある可能性も
【健康運】代謝促進を図って。マッサージが一番
【幸運の食べ物】小豆

射手座 11/23 ~ 12/21

【全体運】周りとの調和をモットーに過ごしたい月。また、物質面より精神的なものに重きを置くことで、うれしい変化が
【健康運】スポーツジムなどで体を鍛えようとツッキー
【幸運の食べ物】のり

山羊座 12/22 ~ 1/19

【全体運】身近な人の良い面を吸収できる時期。体験談をつづった本を読むのも大いに参考に。習い事の集まりは刺激抜群
【健康運】小まめなストレス解消が体調に好影響大
【幸運の食べ物】ホウレンソウ

天秤座 9/16 ~ 10/15

【全体運】いきなり高評価を目指さず、「急がば回れ」で取り組んだ方が成果につながります。リフレッシュは露天風呂へ
【健康運】体力過信にご用心。準備運動は念入りに
【幸運の食べ物】ハクサイ

蠍座 10/24 ~ 11/22

【全体運】新しいことをスタートさせるのに最適。未体験ジャンルでも成功率は高め。にぎやかな場所に行く運気がアップ
【健康運】不規則な生活になりやすい。自製
【幸運の食べ物】柿



家族の健康

風邪を予防するための心掛け

健康科学アドバイザー・福田千晶

「寒いから風邪に気を付けて」と言われます。しかし、本当は寒いだけで風邪をひくことはありません。寒い部屋にずっと1人でいたり、1人で屋外作業をしていたりしても風邪をひくことはないのです。

なぜなら、風邪は感染症。つまり、風邪をひいた人が、せきやくしゃみで風邪のウイルスや細菌を放出し、それをどこかで触るなど、そのウイルスや細菌を体内に入れることで、次の人が風邪をひいてしまうのです。

ですから風邪の予防で大切なことは、風邪をひいている人からウイルスや細菌をもらわないこと。そのためには、なるべく人混みに出ない、電車やバスを利用したり、多くの人が行き交う駅を通った後は、せっけんを使い流水で丁寧に手を洗いましょう。うがいもした方が良いでしょう。

マスクは風邪予防の効果は期待できないといわれていますが、喉が保温できる上、ウイルスが付着した手で口や鼻を触らないため、風邪にかかりにくくなります。風邪をひいた人がマスクをすることは、ウイルスをま

き散らさないため他の人に感染させないエチケットとして大切です。また、家族で風邪をひいた人がいたら、トイレのタオルや洗面所のコップなどの共用はやめましょう。

口の中には風邪やインフルエンザのウイルスの感染を助けてしまう「プロテアーゼ」という酵素があります。就寝中に増加するプロテアーゼは、起床時に丁寧に歯磨きやうがいをし、洗い流しておくことも風邪の予防につながります。

日頃から睡眠不足や過労を避け、栄養バランスの取れた食事を心掛け、体を冷やさないことも大切です。寒さを我慢していると、外から入るウイルスや細菌と戦う力が弱まり、風邪をひきやすくなります。ですから「寒いから風邪をひく」のではなく「寒いと風邪をひきやすい体になる」が正しいのです。



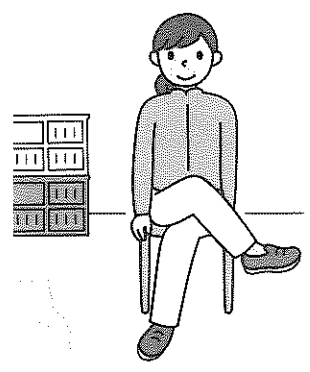
いつでもどこでも手軽に体操

農作物の調製作業中に腰をひねる

日本体育大学運動方法体操研究室教授・荒木達雄

作業場などで出荷調製の作業中に、腰をねじる運動です。腰と太ももの付け根の筋肉を伸ばします。座って作業をしているとあまり負担を感じませんが、同じ姿勢を続けていると血行が悪くなり、腰痛などの原因となります。長時間の作業で体が固まってきたら、この運動を試してみてください。

① 右足を左足に乗せるようにして、足を組みます。



② 左肘で右膝を押さえるようにして、右方向に腰をねじります。

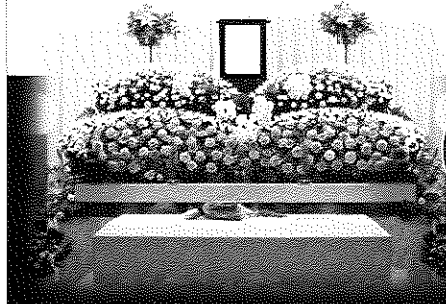


③ 同じ要領で逆向きにもねじります。左右2、3回ずつやってみましょう。



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～Dの順に並べてできる言葉は何でしょうか？

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

タデのカギ

- ①ピーヒャララと吹きます
- ③ご指導ご——のほどよろしくお願ひします
- ⑥車を運転するのはドライバー、バイクの場合は
- ⑧日本人の主食です
- ⑨ピサの斜塔がある国
- ⑪穂が美しい野草
- ⑬大きく立派な家のこと
- ⑮彼は上司にも——置かれる存在だ
- ⑰生兵法は大——のもと
- ⑲果物のこと。和食のコースでデザートこう呼ぶことも
- ⑳映画や小説の大まかな内容のこと
- ㉑富有、次郎などの品種があります

ヨコのカギ

- ①ボジョレー・ヌーボーを輸出する国
- ②沖縄の海にいるマンタもこの仲間
- ③アルファとガンマの間です
- ④一つのコンセントに多くの機器をつなぐ——配線
- ⑤マニキュアを塗る物
- ⑦とても良いとされるおみくじの運勢
- ⑩不要な部分を省いて描きます
- ⑫灰皿にたまる物
- ⑭結婚式を行うこと
- ⑯カエデの別名です
- ⑰化粧水や乳液でスキン——をした
- ⑲絵を描く職業の一つ

クロスワード

- ☆応募のきまり
- 締切 11月末日(消印有効)
 - 発表 本誌1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)
- 麻生 芳江
○斎藤 美佐子
○藤崎 喜代
○宮本 広子
○山田 明日香

農協全国
商品券が
当たる!

メールでも
募集中!
アドレスはこのページ
下を見てね♡

9月号の解答
A B C D E
サ ファ イ ア

1	ボ	ウ	サ	イ	16	ホ	ネ
2	タ	タ	キ	ロ	シ	ア	ゲ
3	ン	ユ	ミ	ト	ゲ		
4	ツ	キ	ア	カ	リ		
5	キ	メ	イ	ン	ミ		
6	フ	キ	ン	バ	セ	リ	
7	ク	リ	ゼ	イ	キ		

ハガキの書き方

切手 270-1334

〒100-0001 東京都千代田区千代田1-3-13
JA西印旗本店
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

- ◇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)
- 梶原 正子
 - 斎藤 明子
 - 斎藤 康夫
 - 西尾 宏子
 - 真野 清志
- ☆「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

◆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

- ◇シニアのための農作業安全、大変参考になりました。十分に気をつけます。(澄夫さん)
- ◆ちょっとした事が事故に繋がりますので注意して作業を行って下さい。私は稲刈りの時に機械に服の袖が巻き込まれ怖い目があった事があります。
- ◇かけはしの表紙が楽しみです。(さち子さん)
- ◆生産者の皆さんの頑張りが伝われば幸いです。身近に紹介したい方がいましたらご連絡下さい。
- ◇毎月、楽しみに拝読させていただいています。(善忠さん)

- ◆今回は、天候の影響を受け、イベントや行事が中止になってしまい編集に困ってしまいました。これからも皆様楽しく読んで頂ける誌面にしたいと思います。
- ◇編集裏話が好きです。(秀夫さん)
- ◆隅々まで読んで頂きありがとうございます。私の独り言で申し訳ございませんが暇つぶしに読んでみて下さい。
- ◇直売所で弁当を買って食べました。美味しかったです。(香さん)
- ◆ありがとうございます。色々な種類があるので食べ比べてみて下さい。



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下さい。
専門職員(ケアマネージャー)が
無料でご相談を承ります。

【お問い合わせ先】

J A 西印旛 居宅介護支援事業所
0476-42-1312



◆理事会報告◆

【第10回理事会】 令和元年9月27日
(審議案件)

第1号議案 「農産物検査業務規程」の一部変
更について

第2号議案 農業災害資金融資要綱の制定並
びに令和1年9月発生台風15号
の被害に対する当該資金の金利
の設定について

第3号議案 消費税引き上げに伴う信用事業
等手数料の変更について

第4号議案 利益相反取引について【当日配
布】

☀️ 税務相談(無料) 【申込先】0476-48-2201(総務課)

日時 11月27日(水) 午前10時～正午(毎月第4水曜日)

※11月の開催日は、本誌11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 11月20日(水)・12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(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
11月10日(日)	東 部 支 店
11月17日(日)	中 央 支 店
12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(無料) 【申込先】各支店にお問い合わせ下さい。

日 時 11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、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



「白身魚の揚げだし
菊花あん」



シェフ永井のおすすめ

作り方

- (1) 白身魚の切り身に塩を振り1時間ほど置く。
- (2) 鍋に合わせだし汁の材料を入れて沸かし、ばらしたシメジ、酢水(材料外)でしっかりゆでた食用菊、四つ切りにしたミニトマトを入れ、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- (3) (1)に打ち粉をし、蒸し栗は砕いておく。フライパンにサラダ油を入れ180度まで熱し、白身魚と蒸し栗を別々に揚げる。
- (4) 揚げた白身魚を器に盛り、(2)を回し掛け、揚げた栗を散らし、彩りでディルなど(材料外)を添える。

材料(2人分)

白身魚(マダイなど) 100g(2切れ)	
塩	適宜
打ち粉用片栗粉	大さじ1
蒸し栗	5粒
シメジ	1パック
ミニトマト	3個
食用菊	適宜
サラダ油	適宜
水溶き片栗粉	大さじ1

合わせだし汁

かつおだし	1カップ
薄口しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ1

「スペアリブの
煮込み」



材料(2人分)

スペアリブ	4~5本
皮付きショウガ	1片
ゴボウ	1本
下ゆでした小松菜	1束
塩	適宜

煮汁

水	900ml
しょうゆ	200ml
みりん	100ml
料理酒	100ml
砂糖	100g

作り方

- (1) スペアリブに当て塩をしてビニール袋に入れ1晩置く。
- (2) 鍋に(1)を入れ水から軟らかくなるまで下ゆでする。
- (3) 別の鍋に煮汁を合わせ、(2)と薄切りにした皮付きショウガ、食べやすい長さに切ったゴボウを入れ、強火で15分程度煮る。
- (4) 器にスペアリブ、ゴボウ、食べやすい大きさに切った小松菜を盛り付け、煮汁を回し掛け出来上がり。

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(ハレジン)」
オーナーシェフ



ウインターキャンペーン

定期貯金 2019



令和1年11月1日(金)~12月30日(月)

新たなご資金で50万円以上ご契約、または50万円以上の増額書替のご契約を下記の金利でお預かりいたします。

【1年定期貯金・3年定期貯金】

組合員の方向け金利

0.1%

組合員以外の方向け金利

0.07%

お問合せ、お申込みは各支店窓口までお気軽に!

◇中央支店 0476-48-2210 ◇東部支店 0476-95-1101

<商品概要>

- 貯金種類：預入期間1年・3年の定期貯金
- お預入金額：50万円以上
- 適用金利：1年定期貯金・3年定期貯金（組合員の方向け金利0.1%）（組合員以外の方向け金利0.07%）（初回満期日以降は店頭表示金利が適用されます。）
- 組合員以外の方：当組合員及びその同居のご家族以外の方。
- 当組合の営業エリアである印西市・白井市・栄町にお住まいの方で、当組合の承認のもと1口1,000円以上のご出資をいただける方は所定のお手続き終了後に当組合の組合員とさせていただきます。
- お取扱対象：個人の方に限ります。
- 対象資金：新たなご資金に限ります。*新たなご資金とは、期間中に現金（小切手）・振込み等によりお預け入れされたご資金です。（既に当JAにお預け入れの定期貯金等の満期資金、ご解約資金等によるお預替えは対象外。）但し一口あたり50万円以上の増額書替には対応可能といたします。
- 中途解約：期限前の解約はできません。やむを得ず解約された場合は所定の中途解約利率が適用されます。
- ※お利息には20.315%（国税・地方税・復興特別所得税）の税金がかかります

編集うら話

台風15号に引き続き19号も千葉県を直撃しました。私の実家は利根川のすぐ近くにあるので心配になり連絡をすると「危ないから来るな」と言われてしまいました。これは相当危険だと思い両親を避難させる為に、慌てて実家に帰りました。帰る途中、巡回している多くの消防の方、水位の上がった川を見て、危機感を感じました。実家では既に避難できる様に車に荷物を積み込みが終わっていたので、とりあえず家の2階に大事な物を移動させました。増水量も緩やかになり安定し避難する事態にはならなかったですが、あらためて台風の怖さを実感しました。長い間、台風が来ても千葉県は大きな被害が無かったので安心していましたが、気候の変化等もあり今まで通りにはいかないのだと感じました。(F.S)

コンビのトコ休憩中

わが家のかわいしペット



★印西市松崎 鈴木 章さん

トコ クロ トラ

<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