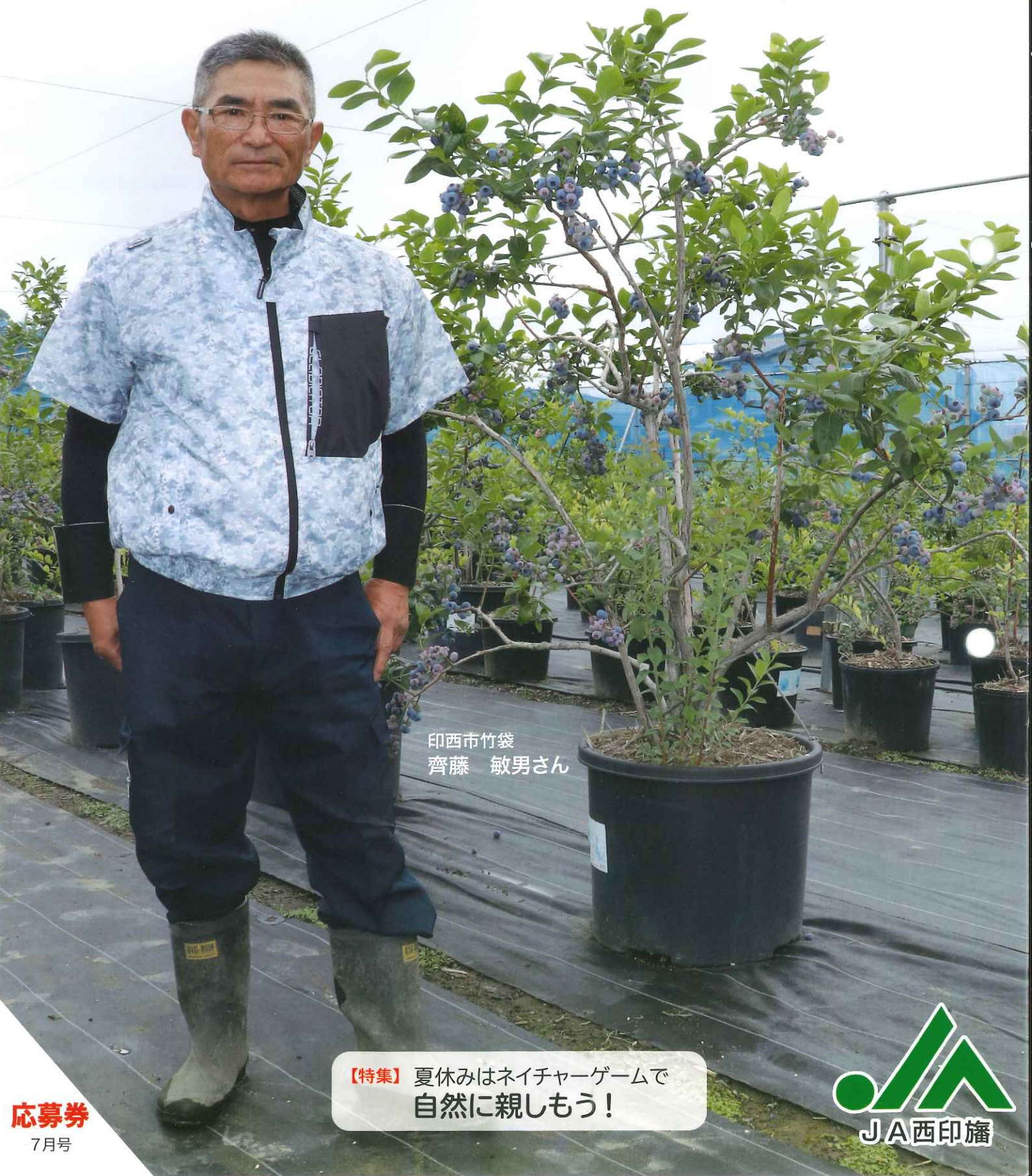


おけはし

7
2020



印西市竹袋
齊藤 敏男さん

【特集】夏休みはネイチャーゲームで
自然に親しまおう！

表紙紹介

今月は印西市竹袋でブルーベリーを栽培している齊藤敏男さんを紹介致します。



丁寧に収穫しています

ブルーベリーを栽培して何年になりますか？

5年程になります。本格的に収穫出来るようになったのは2年前からで、今では20種類程、約500本のブルーベリーを栽培しています。珍しいピンク色のブルーベリーの栽培にも挑戦しています。

ブルーベリーを栽培していて大変な事、嬉しい事がありますか？

美味しいブルーベリーを栽培する為に土壌作りと芽を枯らされてしまうのでナメクジの対策が大変です。丹精込めて栽培しているので実がなった時は嬉しくて感動します。

工夫している事はありますか？

大変ですが土壌作りに力を入れています。

今後、挑戦したい事はありますか？

今年は、新型コロナウイルスによる緊急事態宣言が発令されたので自粛しましたが、お客様に摘み取り体験をしてもらえるようにしたいと考えています。



実がなると嬉しいです

目次

特集 夏休みはネイチャーゲームで自然に親しもう！	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 お便利コーナー	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



地元農産物を盛り上げるきっかけにしたいです

地元農産物の

魅力を伝えたい

印西市浦部 寺原

秀信さん

私の目標が一步実現に近づく事ができました。

以前から、知人や先輩方から地元の農業、産業が大事だと言われ、6次産業として地元農産物の美味しさを伝えられる商品を作りたいと考えながら農業をしてきました。なかなか目標を実現する事ができなかつたのですが、仕事の関係で同じ考えを持った仲間に出会う事ができ、この度、目標実現への第一歩を踏み出す事ができました。

仲間と食べた「かきもち」がとても美味しかったので、まずは、「かきもち」を作る事に決めて計画を進めてきました。「噛む」事が健康の為になると考え、お年寄りでも食べられる様に少し柔らかか目にして、食べる喜びを実感してもらいたいと思いました。

良いご縁があり、多くの方の助けとアドバイスを受け、加工施設を設ける事ができ、かきもち作りが始まりました。産みの苦しみがありませんが、改めて仲間たちと協力

して頑張ろう
と思います。

かきもちを作
るのに難しかった

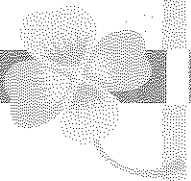
のは乾燥でした。揚げる

前の餅の乾燥加減によって割れてしまうので形を保たせる事に苦労しました。乾燥具合によって油の温度や揚げ時間も調整します。始まったばかりですが軌道にのったら、ヘルシーな商品、子供からお年寄りまでが食べられる商品の開発も考えています。私は洋食の料理人をやっていた事があり、仲間の一人は和食の料理人をしていたので、知識と技術が合わさって良い商品ができたら良いと思います。

今は、地元産だけでは足りない状態なのですが、今後は全ての食材を地元産にして「かきもち」をはじめ、新商品を作りたいと思います。考えを共感してくれる生産者の方がいれば声をかけていただきたいですね。



揚げたてのかきもち



「窓口営業時間」並びに「かけはし配布日」変更のお知らせ

日頃より当JA事業にご理解とご協力を賜わりありがとうございます。

さて、当組合では本年8月1日から中央支店、東部支店の金融・共済窓口営業開始時間並びにJAの広報誌「かけはし」の配布日を右記のとおり変更させていただきますのでご案内申し上げます。

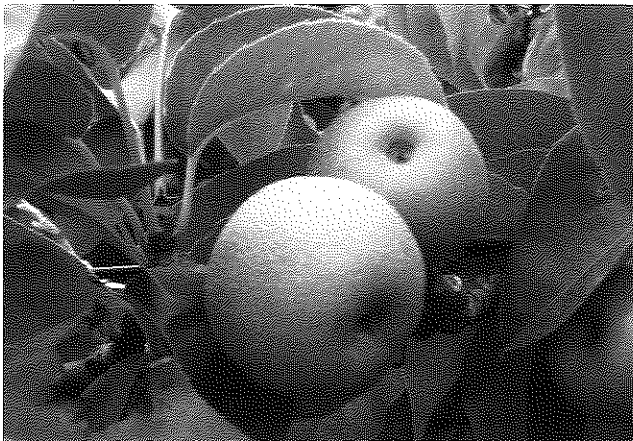
組合員並びに当JAをご利用者の皆様には、大変ご迷惑をお掛けいたしますが、何卒ご理解を賜わりますようお願い申し上げます。

変更内容

	変更後	変更前
金融・共済窓口営業時間 (中央支店・東部支店)	9:00~15:00	8:30~15:00
かけはし配布日	毎月、第2週目 平日配布	毎月、第1土曜日 配布

幸水梨収穫まであと少し!

旬到来

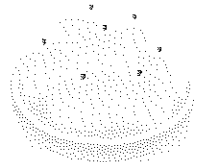


只今、生育中（6月中旬撮影）

当JA管内で、幸水梨の収穫が始まります。天候にもよりますが、6月下旬の生育状態から例年通りの7月下旬から8月上旬にかけて初出荷を迎える予定です。

収穫までに、生産者は木の負担を軽減するのと大きな実を育てる為に摘果作業を行う他、出荷時に必要な段ボールやパック等、資材の用意、作業場の整理をするなど忙しくなります。収穫した幸水梨は市場への出荷の他、当JA各直売所でも販売致します。

当JA管内では幸水梨の他、豊水梨、新高、かおり等、様々な種類の梨が栽培されていますので、食べ比べてみてはいかがでしょうか？



ひまわりを植えました

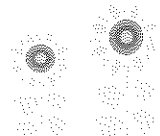
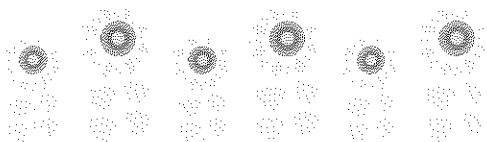
6/20

印西市内で草花の定植や美化活動を行っているボランティア団体「クリーンロード」と当JAが協力して、当JA前の国道464号脇の植栽帯に、ひまわりとコリウスを定植しました。

美化と景観づくりの他、定植をした区間は休日になると交通量が多く「渋滞時のイライラ気分を花で解消してもらいたい」という願いから8年前から協力して活動しています。これまで、年間を通じて菜の花の種撒きやコリウス、パンジー、ひまわりの苗を定植してきました。草花が、皆さんの安全運転を見守ります。



定植したひまわり



令和2年 水稻病害虫無人ヘリコプター防除 散布日程

地 区	実施予定日
印西市	旧印西地区 7月24日(金)・25日(土)
	旧印旛地区 7月22日(水)～26日(日)
	旧本埜地区 7月22日(水)・23日(木)
栄町 全地区	7月18日(土)・19日(日)

※天候不順等により実施期間、時間に変更になる場合があります。詳細については、以下の各市町植物防疫協会までお問い合わせ下さい。



印西市植物防疫協会(JA西印旛経済センター内) 電話:0476-48-2207
 栄町植物防疫協会(栄町役場産業課) 電話:0476-33-7713

安心してお買い物を お楽しみ下さい



感染拡大防止に心がけています

<p>手指の消毒に ご協力ください</p>	<p>消毒を おこなっています</p>	<p>マスク着用を 実施しています</p>
---------------------------	-------------------------	---------------------------

当JA各直売所では、新型コロナウイルス感染拡大防止の為、緊急事態宣言が解除されましたが、お客様に安心してお買い物を楽しんでいただく為、様々な対応を行っています。

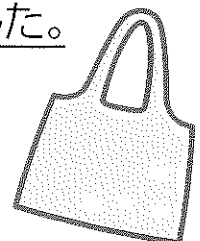
出入口に消毒液、レジにビニールシートを設置している他、職員はマスク、手袋着用を徹底しています。安心して新鮮な農産物のお買い物をお楽しみ下さい。

JA西印旛農産物直売所からのお知らせ

日頃より、農産物直売所をご利用いただき、ありがとうございます。
 二酸化炭素削減と環境保全推進のため、当JA各直売所でのレジ袋の無料配布を、

2020年6月30日(火)をもちまして終了致しました。

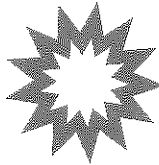
2020年7月1日より、レジ袋を希望のお客様には有料(1枚5円)で販売致します。マイバックのご持参にご協力をお願い致します。



有料化



ストップ!



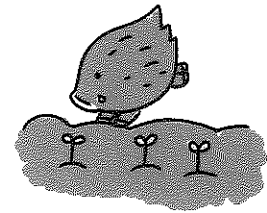
鳥獣被害!



全国的に農産物の鳥獣被害が報告されていますが、当J管内でも近年、イノシシによる被害が多く確認される様になり、電気柵やネットが設置された畑や田んぼも多くみられる様になりました。今月は、イノシシの特徴や被害予防対策を掲載致しましたので参考にして下さい。

イノシシの特徴

- ◇生活の場所として落葉広葉樹林や茂み、耕作放棄地や竹林など食料となる物があり、身を潜められる場所を好みます。
- ◇20センチの隙間でもくぐり抜け、足をかけてよじ登ることができれば、2mの高さも乗り越えられます。1m以上の高さの柵を助走無しで飛び越える力もあります。鼻で70kgもの重さを持ち上げ、剛毛は電気を通しません。
- ◇長期の記憶能力を持ち、侵入に成功した仲間の行動を模範するなど、学習能力も高い。

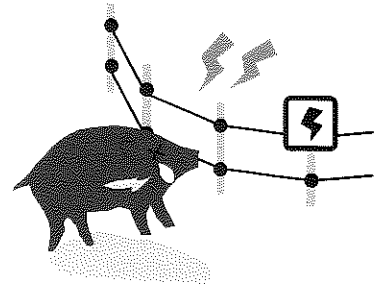


イノシシによる被害

- ◇米の穂の食害の他、踏み荒らしたりヌタウチによって稲を倒伏させたりします。また、収穫直前のイモ類の被害も多く発生します。春には筍、秋には栗を食害します。畑、水田畦畔などではミミズや昆虫の幼虫を探す為、年中掘り荒らします。

対策の一例

- ◇一長一短で完璧に防げるわけではありませんが、トタン、ネット、金網、ワイヤー式電気柵などが一般的です。
 - ◇通り道、住処にならない様に耕作放棄地等の除草を行う。
 - ◇収穫残渣や放置果樹等の管理を徹底して下さい。
 - ◇人間を恐れなくなってしまうので、子供のイノシシでも餌を与えない。
- ※参考文献「かしこく防ぐ鳥獣害の手引き改訂版」他



新盆用品展示会

6/19 ~ 21

印西市大森にある「虹のホール印西」で、昨年JAの葬祭事業を利用して頂き、今年、新盆を迎える方を対象とした新盆用品展示会を開催しました。今回は、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、予約制での開催になりました。

会場では、要望に応じられる様に、様々な種類の盆棚や提灯等を展示し、見学に訪れた来場者は、家族や職員と相談をしながら新盆用品を選んでいました。



盆棚や提灯等を展示

新型コロナウイルス感染症により 被害を受けた農業者の皆さまへ

このたびの新型コロナウイルス感染症の発生により影響を受けている皆さまに対しまして、心からお見舞い申し上げます。

当JAでは、新型コロナウイルス感染症の拡大により影響を受けている皆さまの資金繰り等に対する支援に向け、「新型コロナウイルス感染症対策資金」の取扱いを行っておりますのでご利用下さい。

「新型コロナウイルス感染症対策資金」の概要

- 【取扱い】 令和2年3月3日から令和3年3月2日までにお借入いただいたもの
- 【資金使途】 新型コロナウイルス感染症の影響に伴い農業経営が悪化している農業者の農業経営の維持や再開を目的とした、資材・肥料・農薬・種苗購入代等にかかる運転資金
- 【限度金額】 500万
- 【貸付期間】 最長5年以内（据置2年以内）
- 【金利】 0.5%(固定金利)
- 【担保・保障】 原則基金協会保証(保証料 年0.29%)

※別途、利子補給金及び保証料助成により実質金利0%となります。

詳細は最寄りの各支店までお問合せください。

中央支店：0476-48-2210 東部支店：0476-95-1101

期間限定!!

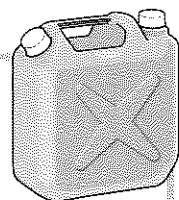
乾燥機用灯油の特売を致します。

【販売期間】 令和2年7月1日(水)～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



虫眼鏡と糸を使って、 アリの目になって探検しよう!

ポイント

同じ場所でも、落ち葉のある地面、草むら、石のある地面など、さまざまな地面で行うことで違う発見が楽しめます。また、地面だけでなく木の幹や枝などでやってみるのもお勧めです! ただし、真夏の炎天下での活動は避けてください。



マイクロハイク

楽しみ方

人数 1~30人
用意する物 虫眼鏡、1mほどの糸(なくても可)

- 1 1人ずつ虫眼鏡を持ち、糸を探検してみたい地面の上に置きます。
- 2 腹ばいになって地面に顔を近づけ、虫眼鏡で糸の端を見ます。
- 3 糸の周りで動く物や面白い物を探しながらゆっくり糸に沿って進みます。
- 4 集まって気付いたことを話し合います。

フィールドビンゴ



見る・聞く・かぐ……自然の宝物を発見!

ポイント

ビンゴがいくつできたか競うのも楽しいですが、まずは自然の中で見つけた宝物の話をたくさん聞き合ってみてください。それぞれに違う感性や感覚を「いいね!」と認め合うことで、発見がより楽しいものになります。カードを自作する場合は、感覚を使って探すという視点を忘れずに。一緒に項目を考えるとところから行ってもいいでしょう。

楽しみ方

人数 3人以上
用意する物
・フィールドビンゴカード(人数分)
(自作の場合は、紙などに3×3マスでビンゴ項目を書き入れた物を用意します)
・筆記具

- 1 1人に1枚または親子に1枚フィールドビンゴカードを準備します。
- 2 マスに書かれた自然の物を、触ったりにおいをかいだり感覚を使って探します。
- 3 見つけたら、グループまたは親子全員で確認し印を付けます。
- 4 集まって発見した物について話し合い、ビンゴの数など楽しくシェアします。

《ビンゴの項目例》

ちくちく、ふわふわ、冷たい、きのこ、木の实、夏らしい物、いい匂い、鳥の声、抜け殻、食べ跡、クモの巣、黄色い花、卵、チョウチョ、動物の落とし物、足跡など

楽しみ方

人数 リーダー1人/プレーヤー2~5人くらい(一つの芋虫)
用意する物 バンダナ(人数分)

- 1 全員で背の順に列を作り、リーダー役以外はバンダナで目隠しをし、前の人の肩に手を掛けてつながります。
- 2 リーダー役は先頭の人の両手を持ち誘導しながら、自然の中を散策します。
- 3 最後に全員でゆっくりと目隠しを取ります。
- 4 歩いてきた道を、目を開けてもう1度歩き、感じたことを話し合います。

目かくしイモ虫



目隠しをして自然も散策!

ポイント

リーダー役はなるべくゆっくりとしたペースで誘導し、つまづくことがないように注意しながら進みます。地面の凹凸や感触の違う場所を歩いたり、木の幹や根元を触ってみたり、周囲から聞こえる音を聞いたり、太陽の方向、落ち葉の匂いなど、感覚を使いながら散策してみましょう。

音いくつ



耳を澄まして、周囲から聞こえてくる音をじっくりと聞き取ろう!

楽しみ方

人数 何人でも可

- 1 両手を肩の高さに上げ、静かに耳を澄まします。
- 2 音が聞こえてくるたびに指を1本ずつ折って数えます。
- 3 どんな音が聞こえたかお互いに紹介し合います。

ポイント

聴覚に集中することで、わずかな音の違いや周りの静けさに気付くことができます。小さな子どもの場合は静かに30秒数えて、聞こえてきた音を紹介し合うだけでも良いでしょう。場所や時間帯を変えて何度かやってみるのもお勧めです。

楽しみ方

人数 リーダー1人/プレーヤー1~15人
用意する物 バンダナやハンカチ(1枚+無地1枚)

- 1 リーダー役は、自然の中で拾える自然物を5~10種類集め、無地のバンダナの上に並べ、上からもう1枚のバンダナをかぶせておきます。
- 2 リーダー役は、かぶせてあるバンダナを15秒間だけ取り、下のバンダナの上に置いてある自然物をプレーヤーに見せて覚えてもらいます。
- 3 プレーヤーは置いてあった物と同じ自然物を探して集めます(落ちていた物のみ)。
- 4 集合して、バンダナに並べていた自然物と見比べてみましょう。同じ種類でも一つ一つ個性があることや、自然物の役割など気付いたことを話し合います。
- 5 拾った物を自然に返します。

ネイチャーゲームって何?

ネイチャーゲームとは「見る・聞く・かぐ・触る」といった感覚を使って身近な自然と仲良くなる活動で、約180種類のアクティビティーがあります。遊びの中で、自然の面白さや不思議さとの出会い、自然への興味や愛着が生まれます。

参考図書

ネイチャーゲーム紹介書籍『シェアリングネイチャー 自然のよこぎりをわかちあおう』ジョセフ・コーネル著(日本シェアリングネイチャー協会発行)



自然物をよく見せて、同じ物を探してみよう!



同じものを見つけよう

ポイント

自然物は、葉っぱ、石、枝、木の实、食べ跡など種類の違う物を集めると、その場の自然全体を見るきっかけになります。また、逆に1種類の木の落ち葉、木の实、樹皮などを入れると、その木への興味や関心を深めることもできます。

●ネイチャーゲームに関する問い合わせ

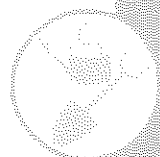
公益社団法人日本シェアリングネイチャー協会
電話 03-5363-6010 メール jimukyoku@naturegame.or.jp
ネイチャーゲームが体験できる各地のイベント情報 URL: <https://www.naturegame.or.jp/>



夏休みはネイチャーゲームで自然に親しまおう!

レタス サラダ野菜の王様

園芸研究家・成松次郎



レタスの生育適温は、15℃～20度と冷涼な気候が良く、日が長くなる季節（春夏）にとう立ちします。一般地では栽培しやすい作型は、8月中下旬まき、11～12月取りです。栄養成分には、カロテン、ビタミンC、葉酸、カリウムなどを含む低カロリー食品として、サラダの主役です。

【品種】早生系では「ラプトル」（横浜植木）、「ユーレイクス」（みかど協和）、中生系では「シスコ」（タキイ種苗）などがあります。

【育苗】小型ポットでは5～6粒の種をまき、本葉2～3枚までに1本に間引き、本葉4～5枚まで育てます（図1）。発芽までは灌水（かんすい）は十分に、まき床に新聞紙で覆うなど、土の乾燥を防ぎます。育苗中は、日よけのトンネルやよしずを掛けて強い日差しを避けま。

【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を散布して、よく耕しておきます。次に、植え付け1週間前までに化成肥料「チツソ、リン酸、カリウム各成分10%」150g、堆肥2kgを施し、幅90cmの栽培床を作り、平らにならしておきます（図2）。

【植え付け】栽培床を平らにし、黒のポリマルチを張り（図3）、本葉4～5枚の苗を、条間30cmの3条、指で穴を開け、1平方m当たり化成肥料50gをまき、薄く土を掛けておきます。

【病害虫防除】植え付け後に地際で茎が切られていたら、ネキリムシを疑ってよいでしょう。株元を浅く掘って虫を探します。ヨトウムシには、BT剤（トアロー水和剤CTなど）で防除します。

【収穫】葉が巻き、球を押してみるとやや弾力がある頃がおいしい。切り口から白い乳液が出るので、布などで拭き取ります。

図1 苗作り

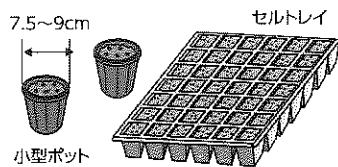


図2 施肥・耕うん

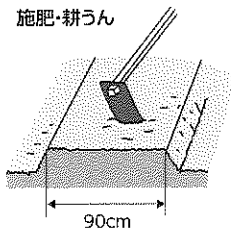


図3 マルチ張り

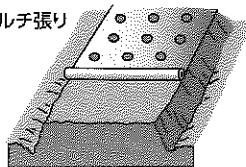
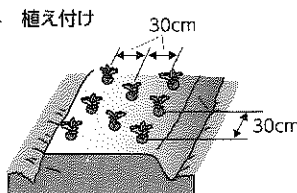


図4 植え付け



※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。



スイカ(ウリ科スイカ属)

土壌医・藤巻久志

南瓜（カボチャ）、胡瓜（キュウリ）、越瓜（シロウリ）、単人瓜（ハヤトウリ）、苦瓜（ニガウリ）、冬瓜（トウガン）、糸瓜（ヘチマ）、甜瓜（マクワウリ）など、ウリ科野菜の漢字は来歴や特性を表したものが多くです。野菜も漢字も文化（カルチャー）で、カルチャーは「耕す」に由来し、派生語に「アグリカルチャー」（農業）があります。

原産地はアフリカ南部です。西域（シルクロード）経由で中国に伝わったので「西瓜」と書きます。日本へは16世紀ころに渡来し、明治時代には西欧の品種が奈良県でさらに改良されました。奈良県には今でもスイカの育種会社があります。

スイカの糖度は収穫適期間際になつて急上昇します。1～2日早い若取りでも糖度不足になり、満足できる品質ではありません。昭和時代のスイカの収穫は生産者の経験と勘に頼っていたので、八百屋で買うスイカには「当たり・外れ」がありました。平成時代になると産地はスイカを切ることなく糖度や空洞などを調べる非破壊選果機を導入し、店頭に並ぶスイカに「外れ」はなくなりまし。

家庭菜園では1株から子づるを3本伸ばし、大玉品種は2個、小玉品種は4個実らせるのが一般的です。交配した日を記入したラベルを付け、大玉品種は45～50日後、小玉品種は約35日後を目安に収穫します。

スイカは積算温度（毎日の平均温度を足したものが900～1000度で収穫適期になるので、4月に定植した物と5月に定植した物では、温度の低い4月の方が収穫までの日数はかかります。収穫の目安は他にも果実付近にある巻きひげが半分以上枯れる、果実の尻部がへこみ弾力が出てくる、果皮の光沢が鈍くなるなどがあります。

「収穫の判断は試し取りをする」と書いた本もありますが、家庭菜園では数個しか取れないので、試すなんてもったいなくありません。



獅子座 7/23～8/22

【全体運】上昇運です。体調も上向きで活動量も増加。やりたかったことを始めて、「楽しい」にたくさん巡り合えるはず【健康運】プロの指導にツキ。良い巡り合いあり【幸運の食べ物】ゴーヤ

乙女座 8/23～9/22

【全体運】UVカットの帽子や保冷剤を準備。暑さ対策には万全を期しましょう。栽培や余暇の計画も綿密に立てて◎【健康運】水分補給をしっかりと。休憩も忘れずに【幸運の食べ物】ミョウガ

双子座 5/21～6/21

【全体運】あなたの笑顔が周りの人をハッピーにします。「ありがとう」の言葉をたくさん伝えてください。買い物にツキ【健康運】ダンスやボルダリングなど楽しい運動を【幸運の食べ物】アユ

蟹座 6/22～7/22

【全体運】情報を小まめにチェックしてラッキーをキャッチ。連絡も自分からしてみよう。アクティブに動くほど吉【健康運】食事は栄養と見た目にもこだわって【幸運の食べ物】桃

牡羊座 3/21～4/19

【全体運】ハブニングもあります。うれしい心の交流も。すてきな景色を見掛けたら写真を撮って。共有してハッピー【健康運】スクワットなど少しきつめの運動にツキ【幸運の食べ物】ズッキーニ

牡牛座 4/20～5/20

【全体運】心配のし過ぎは禁物です。話してみればあっさり解決することも。状況把握をきちんとするのが開運のポイント【健康運】休憩を小まめに取って。気分転換が大切【幸運の食べ物】スモモ

★ 今月のあなたの運勢 ★

7月

★ モナ・カサンドラ ★

食事と飲酒の適量について

管理栄養士・フードスタイリスト・大槻万須美

夏の到来とともに飲酒量が増えることも多くなりますが、健康を崩すことなくお酒を楽しみたいものですね。気になる飲酒の適量について、栄養面から解説しましょう。

厚生労働省は「健康日本21」の中で、「通常のアルコール代謝能を有する日本人においては、節度ある適度な飲酒として、1日平均純アルコールで20g程度である」と示しています。また、このガイドラインでは、「女性や高齢者、飲酒後にフラッシング反応を起こすようなアルコール代謝能力の低い人は、これより飲酒量を少なくすべきである」と推奨しています。

純アルコール20gとは、「ビール中瓶1本(500ml)」「日本酒1



合(180ml)」「酎ハイ(7%)缶1本(350ml)」「ワイングラス2杯弱(200ml)」「ウイスキーダブル1杯(60ml)」「焼酎(25度)グラス2分の1杯(100ml)」などに相当しますが、年齢をはじめ、体格や体質、体調などによっても量を調節することが重要です。

飲酒時に意識したいのがアルコール類と食事の関係です。ビール500mlは約200kcal、日本酒1合は約180kcal、グラスワイン2杯は約150kcal、焼酎(25度)グラス2分の1杯(100ml)やウイスキーダブル1杯(60ml)は約150kcalとなり、食事内容に合わせて量の調整も必要です。ご飯茶碗1杯は約250kcalですので、夕食を700kcal程度にするならば、ご飯はお茶わん1杯まで、揚げ物や油物などカロリーの高いおかずではなく、あえ物や酢の物、焼き物など、和食系のヘルシーな料理でカロリーを控えることがお勧めです。

逆に揚げ物やカロリーの高い食事のときは飲酒量を控えるなど、バランスを考慮し、飲み過ぎ食べ過ぎをしないように注意しましょう。

高齢者の熱中症対策

人間工学専門家・石川文武

私たちの体温は、皮膚の血流量や発汗量で調節をしています。外気が皮膚の温度を超えると放熱しにくくなり、湿度が高いと汗の蒸発量が少なくなつて体温が上昇します。このように、高温環境下で体が熱を放出できなくなつてしまうのが熱中症の原因です。

日本救急医学会では熱中症の重症度を次のように分類しています(図)。高齢者は、発汗と血液循環が老化し体温調節機能が低下しており、暑さに対する抵抗力が低下しています。また、高齢者は喉の渇きを感じにくくなるため、喉の渇きで水分喪失の程度などを判断せず、小まめに水分を取ることが必要です。

熱中症予防のポイントは以下のようにいわれています。

分類	症状
I度(軽症) すぐに涼しい場所に移し、体を冷やす、水分を与えるなどの手当てをする	目まい・失神・筋肉痛・ 筋肉の硬直(こむら返り)
II度(中等症) 要受診	頭痛・吐き気・嘔吐(おうと) ・倦怠(けんたい)感・体調不良
III度(重症) 要受診 緊急搬送・集中治療	意識障害・けいれん・ 手足の運動障害・高体温

図 熱中症の症状と重症度分類

(1) 小まめに水分と塩分を補給しましょう。
(2) 風通しの良い服装が適しています。

(3) 作業中は以下の点に注意しましょう。強度の高い作業はいきなり始めず、徐々に強度を高めます。作業開始30分前に水分を摂取し、その後は発汗に応じて補給しましょう。午前10時から午後2時までの作業は避けるようにしましょう。

熱中症発見時の処置について
・涼しい環境への避難・木陰や冷房の効いた部屋など涼しい所に寝かせます。衣服を緩めて楽にさせ、回復を待ちます。
・脱衣と冷却・首、脇の下、太ももの付け根を中心に氷、冷やしたタオルなどで冷やすのが効果的です。

・水分、塩分の補給・意識がある場合は、まず水分を補給しましょう。スポーツドリンクも有効です。意識がない場合は、水分補給をやめましょう。
・119番通報・はつきりと異常が分かる場合や迷ったときは早めに救急車を呼びましょう。



天秤座
9/23~10/23

【全体運】考え過ぎは失敗のもと。感じるままにシンプルに動いた方が、スムーズに進みます。おしやれに時間をかけて【健康運】運動前には準備運動をしっかりと【幸運の食べ物】メロン



射手座
11/23~12/21

【全体運】追い風に恵まれます。ゆっくりスタートして、後半からスピードアップするのが成功のこつ。作業の洗い出を【健康運】筋力アップのトレーニングがお勧め【幸運の食べ物】モロヘイヤ



水瓶座
1/20~2/18

【全体運】きちょうめんなくらいがちようどいようです。一つ一つ確認して進めましょう。見晴らし台がラッキースポット【健康運】継続は力なり。いつもの健康法が一番【幸運の食べ物】ズッキー



魚座
2/19~3/20

【全体運】好調運です。グッドアイデアが浮かんできそう。実現に向けて行動を開始して。思い切りの良さが道を開きます【健康運】リズムに合わせて体を動かしましょう【幸運の食べ物】ナス



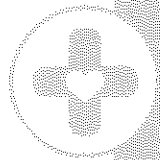
山羊座
12/22~1/19

【全体運】オーバーワークの危険があります。1人で無理をしないで周囲に相談しましょう。好きな曲を聴いてストレス発散【健康運】疲労回復効果のあるマッサージが◎【幸運の食べ物】ウナギ



蟹座
10/24~11/22

【全体運】勢いのある好調運。いろいろなところから声が掛かりそう。経験したことのないものに挑戦した方が楽しめます【健康運】弱い部分はサポーターなどでガードを【幸運の食べ物】葉ショウガ



家族の健康

食中毒に気を付けて

健康科学アドバイザー・福田千晶

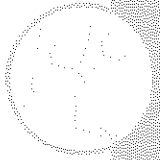
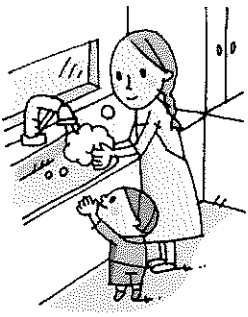
食中毒は細菌やウイルスなどが原因になり一年中起こります。特に夏は要注意です。

細菌による食中毒を予防するには、まず、細菌を「食品に付けないこと」、そして「増やさないこと」、さらに「やつつけること」が大切です。食中毒の原因になるウイルスは人から人に伝わって感染するだけで、食品中では増えません。ですから「ウイルスを食品に付けない、広げない」が予防になります。

食品管理に気を付け病原菌が付きやすい肉や魚などは生で食べない、室温で放置したり冷蔵庫でも長期の保存をして細菌が増えた不潔な肉や魚は食べないようにします。調理用具や調理する人の手は清潔にし、みんなが食事やおやつの前には、よく手を洗うことも忘れないように。隅々まで丁寧に手を洗うことが必要です。まず、手を水でぬらしせっけんを使い、手のひらや指の腹、次に手の甲と指の背側、指先と爪の周囲、指の間、特に親指の付け根は洗い残ししやすいのでしっかりと洗い、流水で20秒間くらい流します。その方法で2度洗いをして、仕上げに乾い

た手をアルコール消毒するのが理想です。ただし、ノロウイルスなどはアルコール消毒だけでは死滅しないので危険です。土には食中毒の病原菌も存在していますから農作業やごみ処理の後には、丁寧に手を洗いましょう。手が荒れていると、皮膚の傷んだ部位は不潔になりやすいので、日頃から手のスキンケアも行いましょう。農作業、紙や段ボールを扱う作業は手が荒れやすいので、ハンドクリームでのケアをしておきます。

便には食中毒の原因になるウイルスや細菌も存在し得るため、トイレの後には念入りに手を洗います。また、水洗トイレで流すときに、水流の勢いで便中のウイルスや細菌が空気中に舞い上がるので便座のふたを閉めることも食中毒予防には大切です。タオルを共有することも感染を広げてしまうのでやめましょう。



(公財)日本体操協会 「The Taiso」

(3)腰部をねじる

① 脚を肩幅に開き、両手を頭の後ろで組みます。

② 頭を前に引くようにして、両肘を顔の前で合わせ、戻します。

③ 右手を手の甲を上にして前に伸ばします。

④ 左手も伸ばし、両手が前に伸びます。

⑤ 左手は伸ばしたまま右手で左手の肘を上からつかみます。

⑥ 左手で右手の肘をつかみ、腕組みをします。

⑦ 腕を組んだまま右に上体を2回ひねります。

⑧ 前に上体を戻したら、左手を前に伸ばします。

⑨ 次に右手も前に出し、(4)の形に戻ります。

⑩ 左手で右肘をつかみ、(5)～(7)の動きを左右反対で行い、(9)の形に戻ります。

※「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

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

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)

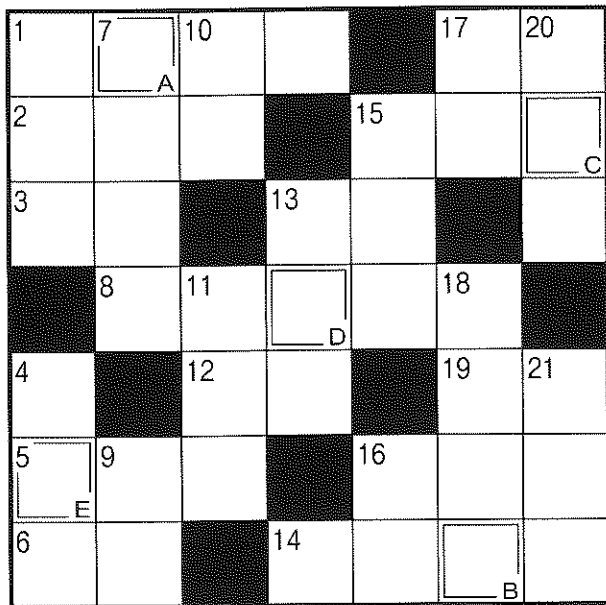
☎ 0476-48-2208

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~Eの順に並べてできる言葉は何でしょうか?



タテのカギ

- ①セーフではなくて
- ④赤い顔をして郵便物をのみ込みます
- ⑦漂白や殺菌に用いる白い粉
- ⑨タコやイカが吐きます
- ⑩銃のこと。モデル——
- ⑪土用の丑(うし)の日によく食べられます
- ⑬冷やし中華に添える黄色い薬味
- ⑮水稲が育つ場所
- ⑯雨や日光を遮るために差します
- ⑰——眼鏡、——巻き
- ⑱寺社を巡って集めている人もいます
- ⑳畳表にも使われる植物
- ㉑目からぼろりと落ちることも

ヨコのカギ

- ①夏の夜明けにラッパ形の花を咲かせます
- ②元素記号はU。『鉄腕アトム』ではアトムの妹の名前になっています
- ③誕生日が来ると一つ取ります
- ⑤この全自動洗濯機のコース運転は、洗い→——→脱水と進みます
- ⑥起業して巨万の——を得た
- ⑧カメが日当たりのいい場所に出ています
- ⑫「有りの実」と呼ばれることもあります
- ⑬スチールやアルミに分けてリサイクル
- ⑭北海道和種という馬の俗称
- ⑮障子やふすまなどのこと
- ⑯エジプトの首都
- ⑰自動車を数えるときに使う言葉
- ⑱義を見てせざるは——無きなり

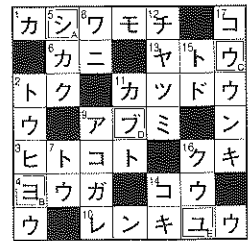
クロスワード

- ☆応募のきまり
- 締切 7月末日(消印有効)
- 発表 本誌9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 一平
- 大久保 雄一
- 大野 志か
- 鈴木 よしゆき
- 関野 弘子

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♡

5月号の解答
ABCDE
シヨウブユ



◇ハガキの書き方◇

切手 270-1334
印西市西の原4-3
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

- 石井 勝子
- 五十嵐 幸子
- 岡本 節子
- 加藤 陽一
- 関根 正三

◇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)

◇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500円分が当たります!!

お便りコーナー

- ◇退職も近づいてきたので空いている畑で野菜作りの勉強中です。かけはしは、とても参考になります。(雄幸さん)
- ◆記事を参考にして下さい。購買店舗でもアドバイスができますので、買い物に来られた際にはお尋ね下さい。
- ◇直売所で販売されている野菜が新鮮で美味しいです。(理恵さん)
- ◆旬を迎えた野菜を沢山ご用意してありますのでご利用下さい。
- ◇漬物の特集が良かった。どれも簡単に作れそうなので嬉しかったです。(秀夫さん)
- ◆さっぱりしていて暑い日に合いそうな漬物でした。食欲がないうちにいいかもしれません。さっぱりした漬物のレシピを紹介します。苦手な方もい

- るのですが、ほぐしたりちぎったりして食べやすくした、おつまみの「さきいか」とスライスしたセロリを酢で漬けるだけ。さきいかの塩分と酢だけで他に味付け不要です。お好みでからしを混ぜても良いです。
- ◇美味しい新鮮な野菜等いつもありがとうございます。お花も長くもって大変助かっております。(満里さん)
- ◆以前、取材した花卉生産者が「花は心のクスリ」と話していました。見ていただけ癒されますね。
- ◇直売所の商品は良い物が安く、豊富で嬉しかったです。レジ係りの人が親切でした。頑張ってください。(秀次郎さん)
- ◆ありがとうございます。直売所部署に伝えておきます。

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。

※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。



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
0 4 7 6 - 4 2 - 1 3 1 2

税金相談(無料) 【申込先】0476-48-2201(総務課)

日時 7月22日(水) 午前10時～正午(毎月第4水曜日)

※8月の開催日は、本誌8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 7月15日(水)・8月19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 7月19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
7月19日(日)	東部支店

※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。

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)

◆理事会報告◆

【第6回理事会】 令和2年5月28日

(審議案件)

第1号議案 監事監査報告書の「改善を要する事項」に
対する回答書について

第2号議案 総代会決議事項(定款の一部変更につ
いて)の修正について

第3号議案 「農産物検査規程」の一部改正について

第4号議案 「資産査定事務要領」の一部改訂について

第5号議案 「就業規則」等の一部変更について

第6号議案 千葉県農業信用基金協会に対する基金
拠出について

第7号議案 夏季賞与の支給について

第8号議案 市町への貸出について

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すめ

「ホタルイカと花ワサビのチャーハン」



作り方

- (1) 花ワサビのしょうゆ漬けを作る。水洗いした花ワサビを塩でもみ10分ほど置く。鍋に70度に沸かした湯でゆで、熱いうちに漬けだれに漬けて密封し一晩置く。
- (2) ボウルに卵を入れかき混ぜ、ご飯を入れよく混ぜておく。
- (3) 熱したフライパンにサラダ油をひき、(2)をパラパラになるまで炒める。
- (4) 漬けておいた花ワサビはざく切りにし、ホタルイカ、大さじ1の水(材料外)を(3)に入れ、強火でサッと炒め、塩・こしょうで味を調え器に盛り付ける。

材料(2人分)

- ご飯……………200g
- 鶏卵……………1個
- ホタルイカ(ゆでて目と口を取っておく) 50g
- 花ワサビ……………1わ
- 漬けだれ
- 煮切り酒……………1/2カップ
- 煮切りみりん……………1/2カップ
- しょうゆ……………1/4カップ
- 塩・こしょう……………適宜
- サラダ油……………適宜

「和風ポテトサラダ」

材料(2人分)

- ジャガイモ……………中3個
- ゆで卵(細かくほぐしておく)……………1個
- ポテトサラダ調味料
- マヨネーズ……………大さじ4
- 塩・こしょう……………適宜
- 酢……………小さじ1/2
- ウドきんぴら
- ウド……………1/2本
- 酒……………大さじ1
- みりん……………大さじ1
- しょうゆ……………大さじ1/2
- ごま油……………小さじ1/2
- いりごま……………大さじ1
- 温泉卵……………1個
- トマト……………1/2個
- 粉さんしょう……………適宜
- アサツキ……………適宜

作り方

- (1) 鍋に水、塩少々(共に材料外)を入れ、ジャガイモをゆでる。ゆでたジャガイモをボウルに入れてつぶし、熱いうちにポテトサラダ調味料とゆで卵を混ぜ合わせる。
- (2) ウドのきんぴらを作る。フライパンにごま油をひき、千切りしたウドを炒め、酒、みりん、しょうゆを入れてさらに炒め、仕上げにいりごまを振る。
- (3) 器に(1)、温泉卵、(2)、小口切りにしたアサツキの順に盛り付け、トマトを添え、粉さんしょうを振って出来上がり。

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





わが家のかわいいペット



★杉崎 淳子さん

写真撮るのが
上手く撮ってよね

リーベ

番外編



★読者提供

マムシ草が咲いていました



編集うら話

新型コロナウイルスによる緊急事態宣言が解除されました。まだまだ、油断できない状態で罪悪感があったのですが、食材の買い物帰りに久しぶりに外食をしました。食べる事が好きな私は食事をする事はもちろんですが、メニューを見て料理を選び、運ばれてくるのを待つ時間までが楽しく、小さな幸せを感じる一時でした。

学校も始まり、学生は久しぶりに会う友達との会話、嫌と言いつつも勉強も以前の生活を実感でき楽しく思ったのではないのでしょうか。その反面、部活動を頑張ってきた学生は目標としてきた大会やイベントが中止になり、学生の気持ちを考えたらニュースを見ていて胸が痛くなりました。修学旅行や文化祭等も中止になってしまう可能性もあるでしょうし、感染の第2波、3波を防ぐ為には仕方がないのですが気の毒です。

以前とは生活スタイル、社会に変化があるので完全に元の生活には戻る事はないのですが、不安の無い生活に戻りたいですね。まだまだ、油断はできませんので気を付けましょう。(F・S)

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

JA西印楯

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