

# おけはし

10  
2019

印西市草深  
加藤 利子さん

【特集】

10月1日スタート!

消費税の「軽減税率制度」とは?



JA西印旛

応募券  
10月号

表紙紹介

今月は印西市草深でトマトを栽培している加藤利子さんを紹介致します。



家族で協力して美味しいトマトを栽培しています



◇どんな農産物を栽培していますか？

◆トマト、スイカ、メロンを家族で協力して栽培しています。今の時期はハウスでのトマト栽培が忙しいです。



◇農業をしていて大変な事、嬉しい事がありますか？

◆天候に左右されてしまうので、農産物を収穫できるまで育てる事が大変です。

お客様に新鮮な農産物を提供し「美味しかった」と言ってもらえると嬉しいです。また、自分で栽培した新鮮で美味しい農産物を食べる事ができるのも良いですね。



◇挑戦したい事がありますか？

◆手間をかけ、手を抜かずに今までやって来た事を継続して頑張っていきたいです。



消費者へのメッセージ

◆地元産の美味しい農産物を召し上がって下さい。

目次

<b>特集</b> 10月1日スタート! 消費税の「軽減税率制度」とは?	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



古い写真を見ると当時の思い出されます

## 昔の写真で当時を懐かしむ

印西市吉高 須藤 ヨシさん

古い写真を沢山もっている方は多いと思いますが、我が家にも古い写真が数えきれない程あります。私は子供の頃に撮影してもらった学校行事の写真などを大事にしまっていたのですが、写真好きの主人と出会い、更には増えました。

昔の写真を、時々見て当時を懐かしむのですが、写っている人の服装や様子を見るのも面白いです。田植えの休憩中にみんなで大きなおにぎりを食べている写真があるので、昔は沢山食べていたな」と感心してしまいます。

遊びに来た知人と一緒に見る時もあるのですが、「この人は〇〇さんかな?」「〇〇さんの家で撮影したのかな?」と話したり、当時を振り返ったりして昔話が盛り上がりします。

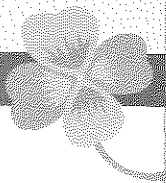
以前、JAのかけはしに写真を掲載してもらった事があるのですが、

発行後に「若い頃の親戚が写っていました。懐かしい」と知人から連絡がありました。とても喜んでいたので私も嬉しくなっていました。主人は農作業や知人の写真をよく撮影していたのですが、今回、話を聞きに訪れたJA職員のお母さんの子供の頃の写真を見た記憶があるので今度探してみようと思います。

アルバムに挟んでいる沢山の古い写真をこれからも大切に楽しんでみたいと思います。



ご主人が使用していたカメラ



## 組合員の皆様へ

このたびの台風15号により罹災されました皆様には、謹んでお見舞い申し上げます。

9月9日に通過いたしました台風15号は、建物、農業施設、農産物の被害に加え、停電、断水、通信の遮断など大きな爪痕を残しました。

当JAでは、JA建物更生共済にご加入の方で、住宅・家財の被害にあわれた方、農作物・農業施設の被害にあわれた方及び農業施設等の被害にかかる農業用施設復旧資金をご用意し、ご相談を受付しておりますので、お困りの点やご不明な点がございましたらなんなりとご相談下さい。

◇建物・家財等の被害等のお問合せ・・・各支店共済課又は共済部  
中央支店 (0476-48-2210) 東部支店 (0476-95-1101)  
共済部 (0476-48-2202)

◇農作物・農業施設被害のお問合せ・・・東部支店経済課又は経済部  
東部支店 (0476-95-1101) 経済部 (0476-48-2207)

◇農業災害資金等のお問合せ・・・各支店融資課又は金融部  
中央支店 (0476-48-2210) 東部支店 (0476-95-1101)  
金融部 (0476-48-2203)

## 美味しい新米入荷しました 9/14

当JAの各直売所が、今年度産の新米の販売が始まった事に伴い、地元産米の美味しさを多くの消費者に知ってもらおうと、新米フェアを開催しました。新米の特売の他、店内で1,500円以上お買い上げのお客様、先着で新米2合のプレゼントを行い、どの直売所にも新米を求め、多くのお客様が来店しました。

開店すると米コーナーはお客様で賑わい、多くの方が買い物カゴに新米を入れていました。職員に今年の米の出来具合を尋ねたり、稲刈り時期に発生した台風の被害を心配したりする等、米に関心をよせるお客様が多かったです。

特売の他に炊きたての新米の試食を提供した直売所もあり、お客様に感想を聞くと「美味しい」と笑顔で答える等、地元産米の美味しさを知って頂く事ができました。



新米フェア

地元産の新米をPRしました

お米を食べて力が湧いたぞ!

## 令和元年度 千葉なし味白慢コンテスト 8/10・11

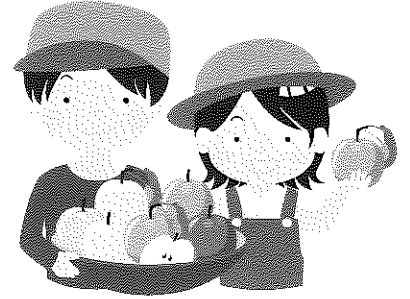
千葉なし味白慢コンテストが主催、千葉県、千葉県果樹園芸組合連合会、公益社団法人千葉県園芸協会、全国農業協同組合連合会千葉県本部が共催となり、習志野市にあるイオン津田沼店で「千葉なし味白慢コンテスト」を開催しました。コンテストは千葉県産梨の品質向上と消費拡大を図る為に毎年開催されており、今回は県内から出品された「幸水梨」97点を審査しました。当JA管

内から出品された幸水梨も多数入賞する事ができました。

10日の一次審査で、梨の専門家や小売店バイヤー等が食味や色、形、糖度等から総合的に審査して入賞者を決定し、上位3点を11日の二次審査で、審査員の他、一般の消費者50人に試食してもらい、投票で上位3賞を決定しました。

### JA西印旛管内からの入賞者

賞名	氏名	
千葉県農林総合研究センター長賞	白井市梨業組合	第1支部 鈴木 昭彦さん
千葉県農業会議会長賞	印西果樹園芸組合	水谷 健二さん
千葉県果樹園芸組合連合会会長	白井市梨業組合	第12支部 成毛 良雄さん
奨励賞	白井市梨業組合	第4支部 大出 哲男さん
	白井市梨業組合	白井中央梨選果場組合A
	白井市梨業組合	第2支部 宇賀 一登さん

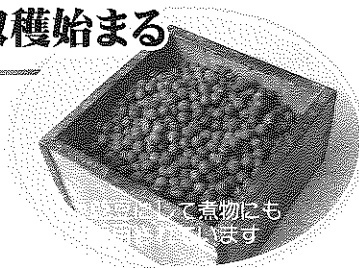


### 栄町の特産品

#### 「どらまめ」の収穫始まる

10月に入り、印旛郡栄町で「どらまめ」の収穫が始まります。どらまめは「丹波黒」と呼ばれる黒大豆の高級品種で、同町では、平成10年から栽培が始まり、同町のマスコットキャラクターの「ドラム」にちなんだネーミングで特産品になっています。大粒で甘味と独特な風味が人気で、10月中に枝豆として収穫され、消費される事が多いですが、きな粉や味噌、菓子等、様々な物にも加工されて親しまれています。

当JA各直売所でも販売を致しますので、ぜひ、ご賞味下さい。



味と風味が人気

### 今年も美味しい梨をお届けできました

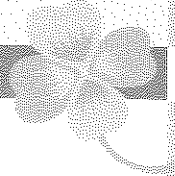
9月23日に、白井市にある当JA白井中央梨選果場での今年の作業が無事に終了し、生産者、当JA担当者には安堵の表情が見られました。同選果場では、毎年、7月下旬から9月末頃まで、市場への出荷作業をしています。

幸水梨、豊水梨など地元で出荷された梨を生産者が中心となり、美味しい梨を消費者に届ける為に一玉ずつ丁寧に選別、箱詰め等を個々に作業分担を決め、機械を利用してスムーズに作業を行ってきました。

梨のシーズンには地元の小中学校から特産物を知る為に校外学習の見学場所として依頼される事も多いです。



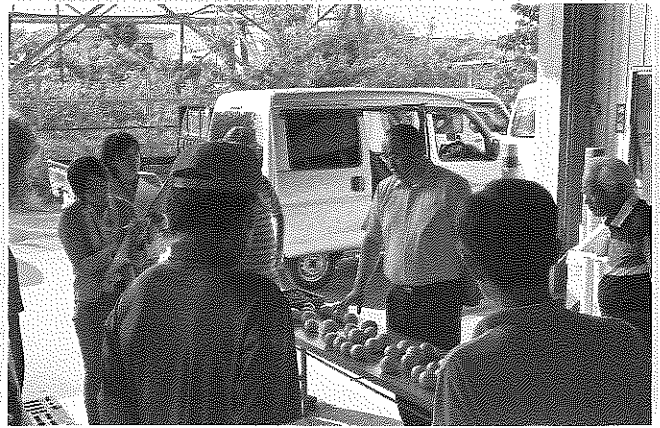
消費者へ美味しい梨が届けられます



## 抑制栽培トマトの査定会開催 9/2

船穂園芸組合が、ハウス栽培したトマトの出荷に合わせて、草深出荷場で査定会を開催しました。現品査定の為に用意したトマトで、色まわりや形状、大きさを確認し出荷規格の統一を図りました。

査定会には、市場、印旛農業事務所、全農ちば、当JAも参加し、出荷時の注意事項や市場での出荷情勢の説明を行いました。当JAの担当者は暑さが続いていた事から、管理の徹底を求めました。



出荷規格を確認しました



梨の試食は毎年好評です

## サッカー場で梨をPR

9/22

白井市の主要作物の梨を消費者と交流を図りながらPR活動を行う事で消費者ニーズを把握し、今後の生産活動の参考とし産地として発展と強化を図る事を目的に、柏市にある三協フロンテア柏スタジアムで開催されたJリーグの柏レイソル対愛媛FCの試合を「しろいホームタウンデー」と称し、スタジアムで白井市、白井市梨業組合、当JAが「しろいの梨」をPRしました。今年は「新高」を用意してサポーターに試食してもらいました。

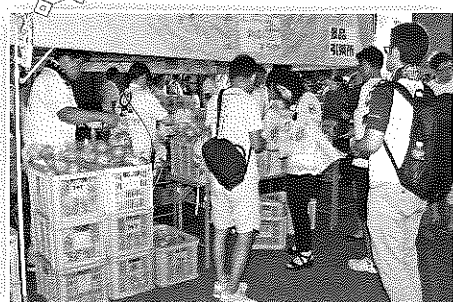
観戦に訪れたサポーターに試食してもらおうと、「美味しい」と美味しさに驚いていた他、「毎年来てくれるのを楽しみにしているよ」と声を掛けてくれるサポーターもいました。また、先着1,000人のサポーターに梨が当たる抽選券を配布し、ハーフタイムに大型スクリーンで当選番号を発表し、試合終了後、当選した100人のサポーターは大喜びで梨（1箱/2玉）を受け取っていました。

今年も当JA農産物直売所「やおばあく」が梨の出張販売を行い、試合終了後に多くのサポーターが集まり、梨を購入しました。



甘くて美味しい!!

## 「やおばあく」が梨の出張販売



販売用の梨は30分程で完売



試合終了後に販売、農産物コーナーに多くのサポーターが集まりました

子ども達にも人気でした

## JAバンクのキャッシュカードをご利用のお客さまへ システムメンテナンスのお知らせ

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。システムメンテナンスのため、JAバンクATM、提携ATM(ゆうちょ・コンビニ等)の使用開始時間に変更になります。

**2019年11月10日(日)は、  
サービス開始時刻が、午前10時からとなります。**

お客さまには大変ご不便をおかけいたしますが、  
ご理解を賜りますようお願い申し上げます。



## 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 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
※県内JA	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。

10月1日  
スタート!

# 消費税の「軽減税率制度」とは?

2019年10月から消費税が変わります。消費税率が10%に引き上げられるとともに「軽減税率制度」が導入されます。全ての事業者に関係のある制度です!

J A 全中・J A まちづくり情報センター  
顧問 税理士 柴原 一

## 消費税の概要と今後の改正スケジュール

消費税(地方消費税含む、以下同じ)とは、物の売買やサービスの提供など「取引」にかかる税金です。なお、「土地の譲渡、貸し付け」「有価証券等の譲渡等」「住宅の貸し付け」などの取引は非課税になっています。消費税を負担するのは消費者ですが納税は事業者が行います。ただし、原則として、前々期(個人事業者は前々年)の課税売上が1000万円以下の小規模事業者に関しては消費税の納税義務が免除されています。

消費税の納税額は、原則として売り上げの際に預かった消費税額から、仕入れの際

に支払った消費税額を控除(仕入税額控除)した金額となります。消費税率は2019年9月30日までは8%(うち地方消費税率1.7%)ですが、同年10月1日からは、消費税率が10%(うち地方消費税率2.2%)に引き上げられるとともに「軽減税率制度」が導入されます。また、2019年10月1日から2023年9月30日までの暫定的措置として「区分記載請求書等保存方式」が導入されます。これは、2023年から導入される「適格請求書等保存方式」の経過措置という位置付けになります。

## 消費税の軽減税率制度

消費税の軽減税率制度は、軽減税率対象品目について税率を8%(国税6.24%、地方消費税1.76%)にするというものです。軽減税率対象品目は、飲食料品および定期購読契約が締結された週2回以上発行される新聞です。ただし、飲食料品のうち酒類

および外食サービスを伴う物については、軽減税率は適用されません。農家の方が取り扱う農産物や付随サービスに対する主な軽減税率(8%)対象品目と標準税率(10%)品目は次の通りです(図2)。

図2 主な軽減税率対象品目と標準税率品目

軽減税率(8%適用)	標準税率(10%適用)
<ul style="list-style-type: none"> <li>●米 ●酒米 ●野菜</li> <li>●果物 ●花(食用)</li> <li>●製菓材料の種子</li> <li>●食肉</li> <li>●農家レストランの弁当の「持ち帰り販売」</li> <li>●送料(農産物価格に含まれている場合)</li> <li>●包装代(農産物価格に含まれている場合)</li> <li>●イチゴ狩りで取ったイチゴを土産用に販売</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●飼料用米 ●種もみ</li> <li>●日本酒 ●花(観賞用)</li> <li>●栽培用の種子 ●苗木</li> <li>●肉用牛などの生きた家畜</li> <li>●農家レストラン内での飲食(外食)</li> <li>●ケータリング(相手方が指定した場所において行う役務を伴う飲食料品の提供)</li> <li>●送料(農産物と別に請求する場合)</li> <li>●イチゴ狩りの入園料販売など手数料</li> </ul>

## 区分記載請求書等保存方式

消費税の計算は帳簿方式といって帳簿に記載された取引金額を基に税額計算が行われてきました。今回の改正ではインボイス制度という、税金の金額を請求書や領収書などの証憑(しょうひょう)を基に計算する「適格請求書等保存方式」が導入されます。ただし、適格請求書等保存方式をいきなり導入するのではなく、まず、経過措置として「区分記載請求書等保存方式」が導入されます。

この方式においては、区分記載請求書などを保存しておかないと仕入税額控除を行うことができません。従って、農家の方がスーパーなど事業者に農産物を販売する場合、相手先から区分記載請求書の交付を求められることとなります(区分記載請求書等は免税事業者であっても発行することができます)。

区分記載請求書等には、現行の請求書の

記載事項(課税仕入れの相手方の氏名または名称、取引年月日、取引の内容、対価の額)に(1)軽減税率の対象品目である旨、および(2)税率の異なるごとに合計した対価の額(消費税込金額)を追加して記載する必要があります。「区分記載請求書等」のイメージは左図の通りです。

請求書		〇年〇月〇日
〇〇〇〇御中		
10月分	21,900円	
10/7	雑貨 3,300円	
10/8	食料品※ 5,400円	
10/15	雑貨 13,200円	
合計	21,900円	
	(10%対象 16,500円)	
	(8%対象 5,400円)	
※印は軽減税率(8%)適用商品		
		事業者〇〇〇〇

図1 消費税改正スケジュール

「適格請求書等保存方式」においては、後述するように適格請求書発行事業者の登録を受け、発行する請求書に登録番号を記入する必要があります。この登録受付は2021年10月1日以降になります

	2019年10月	2021年10月	2023年10月	2026年10月	2029年10月
消費税率	8% (国6.3%、地方1.7%)	標準税率 10%(国7.8%、地方2.2%) 軽減税率(飲食料品など) 8%(国6.24%、地方1.76%)			
仕入税額控除要件	請求書保存方式 ※免税事業者からの仕入税額控除可	区分記載請求書等保存方式 ※免税事業者からの仕入税額控除可	適格請求書等保存方式(インボイス方式) ※免税事業者からの仕入税額控除不可		
			免税事業者からの課税仕入に係る経過措置 80%控除   50%控除		
事業者登録			適格請求書発行事業者 申請受付・登録開始		

## 適格請求書等保存方式



イラスト：服部新一郎

2023年10月1日の適格請求書等保存方式の導入後は、原則として「適格請求書」

等を保存しておかなければ仕入税額控除を行うことができません。区分記載請求書等の場合と同様に、農家の方が事業者に農産物を販売する場合、相手先から適格請求書等の交付を求められることとなります。適格請求書を発行するためには、税務署長に登録申請書を提出(2021年10月1日より申請受付)し「適格請求書」を交付することができる適格請求書発行事業者として登録を行う必要があります。ただし、適格請求書発行事業者になるためには消費税の課税事業者であることが必要です。免税事業者である場合は、あえて課税事業者になることを選択しなければ適格請求書

発行事業者になることができません。

そのため、適格請求書等保存方式の導入に合わせて「農協特例」が手当てされます。この特例は生産者が適格請求書発行事業者であるかどうかにかかわらず、JAに対して無条件委託・共同計算により販売委託された農産品について、適格請求書の代わりにJAが発行した請求書で買い手が仕入税額控除を行うことができるというものです。無条件委託とは、農家の方が出荷した農産物について、売値、出荷時期、販売先などの条件を付さずに販売委託するものです。また、共同計算方式とは一定期間にJAが販売した同種、同規格、同品質ことの農産物の平均価格によって精算する方式をいいます。





### あなたもチャレンジ 家庭菜園

## ホウレンソウ 酸性土を矯正し、排水を良くする

園芸研究家・成松次郎

ビタミンやミネラルを豊富に含む緑黄色野菜で、特に日本人に不足しがちなビタミンB群や、造血作用に関係する葉酸、そして鉄分とカリウムが多いのが特徴です。生育の適温は、15℃~20℃で冷涼な気候を好み、耐寒性は強いが暑さには弱く、25度以上になると生育が衰えます。関東以西の地域では、夏取り以外は栽培できませんが、冬取りの栄養価が高く、甘味も増し最もおいしい季節です。

「品種 秋取りは生育の良い「アトラス」(サカタのタネ)、「オーライ」(タキイ種苗)、「ハンター」(カネコ種苗)など、冬取りは寒さに強い「ソロモン」(サカタのタネ)、「トライ」(タキイ種苗)などが良いでしょう。

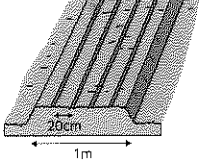
「管理」1回目は発芽ころい時に込み合っている所の株を抜き取り、その後、2~3回に分けて最終的に株間を4~5cmにします(図3)。栽培期間が長い10~11月まででは、草丈10~15cmのころ、1平方m当たり30gを追肥し、株元に軽く土寄せします(図4)。

「病害虫の防除」ヨトウムシは見つけ次第、捕殺し、アブラムシには、気門閉鎖剤(商品名:粘着くん液剤)などで防除できますが、不織布をべた掛けて飛来を予防すると良いでしょう。

「収穫」草丈が25cmくらいを収穫の目安にしますが、30cm程度になつてもホウレンソウ本葉のおいしさは変わりません。株元の根を鎌やはさみで切り取ります。直売所などに出荷する場合は、枯れ葉を除いて300gくらいに束ねます。

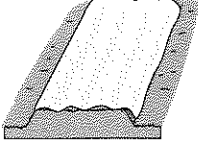
「収穫」草丈が25cmくらいを収穫の目安にしますが、30cm程度になつてもホウレンソウ本葉のおいしさは変わりません。株元の根を鎌やはさみで切り取ります。直売所などに出荷する場合は、枯れ葉を除いて300gくらいに束ねます。

図1 種まき



土を軽く盛り上げて幅1mの栽培床を作る。板切れなどで幅2mm、深さ1~2cmの種まき溝を付け、1cm間隔に種まきする

図2 べた掛け



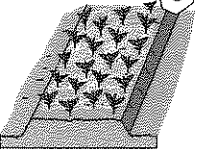
風雨や害虫から守るために、不織布をべた掛けする

図3 間引き



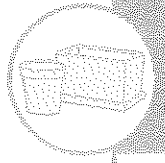
発芽ころいの後、密生部を間引き、その後2~3回に分けて間引き最終的に1本立てにする

図4 追肥



草丈10~15cmのとき、化成肥料を株間にまき、移植などで土寄せする

※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

## イチゴ(バラ科オランダイチゴ属)

土壌医・藤巻久志

果物屋でも八百屋でも売られていないメロンやイチゴは、果物、それも野菜でしょうか。

植物的分類では、野菜は毎年種をまいたり苗を植えたりして収穫する一年生の草本作物で、果物は樹木に結実する実を何年にもわたり収穫する永年性の木本作物です。

ウリ科のメロンは種から育て、1年以内に収穫を終える草本作物なので、植物的分類では野菜です。イチゴはバラ科で、バラ科は永年作物ですから果物になります。

農林水産省の統計ではメロンやイチゴは野菜として集計されますが、同省が認可監督する中央卸売市場では果物として扱われます。メロンやイチゴは「果物的野菜」に分類するのが良いのかもしれませんが、毎年繰り返します。

イチゴはベランダでも簡単に栽培できます。10月になるとキッチンガーデン向けの品種の苗がホームセンターなどの店頭に並びます。ポット苗に付いているラベルの写真と説明を見て、好みの苗を購入します。

深さ15cm以上のプランターをベランダの日当たりの良い所に置き、市販の培養土を入れます。株間15~20cmに、クラウン(根茎部分)の根元が見えるくらいに浅植えします。土が乾いたら冬でも水やりをします。

活着する11月上旬~中旬と、葉茎が本格的に伸びてくる2月下旬~3月上旬に1000倍の液肥を1週間置きに施します。黄色く枯れた葉や赤くなった葉は、葉の付け根から丁寧にかき取ります。

品種やその年の気候によっても多少異なりますが、5~6月に収穫できます。赤くなった物から収穫します。果実には手を触れず、果梗(かこう)のところに爪で摘み取ります。

収穫が終わると、親株からランナーが伸びて子株ができます。この子株を育てて苗を作ります。これを毎年繰り返します。

数年後にイチゴを収穫しながら「このイチゴは〇〇ちゃんが生まれた年から栽培しているのだよ」という会話が出来るかもしれません。



深さ15cm以上のプランターをベランダの日当たりの良い所に置き、市販の培養土を入れます。株間15~20cmに、クラウン(根茎部分)の根元が見えるくらいに浅植えします。土が乾いたら冬でも水やりをします。



## 10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】新しい習い事や趣味を始めると、人脈の輪が広がります。好奇心も旺盛になる予感。流行に注目すると吉

【健康運】体を動かすほど、体調に良い影響あり

【幸運の食べ物】エリンギ

### ♌ 乙女座 8/23~9/22

【全体運】じっくり好きなことに取り込むチャンス。感性に磨きをかけるのに向いているので、美しい物に触れてみて

【健康運】食欲の秋で体重増かも。運動を忘れずに

【幸運の食べ物】サバ

### ♊ 双子座 5/21~6/20

【全体運】活躍の場が広がります。やってみたいことをアピールすると、希望がかないやすいでしょう。投稿や応募にツキ

【健康運】スポーツの秋を満喫。快活に過ごせそう

【幸運の食べ物】伊勢エビ

### ♋ 蟹座 6/21~7/20

【全体運】想定外のハプニングが発生しやすい。いたずらに動揺せず、まずは深呼吸で心を静めて。開運には花が効果大

【健康運】ストレスを感じがち。食べて発散はNG

【幸運の食べ物】ごま

### ♈ 牡羊座 3/21~4/19

【全体運】周囲に振り回されやすい期間。やたらと考えを変えず、貫く意志を大切に。気晴らしには美術館巡りが最適

【健康運】体力過信は厳禁。十分な睡眠を心掛けて

【幸運の食べ物】エノキタケ

### ♉ 牡牛座 4/20~5/20

【全体運】普段より行動範囲が狭くなりがち。意識して目新しいことに興味を持って。発力アップにはハーブティーが◎

【健康運】ゆとりのある精神状態が運氣好転の鍵

【幸運の食べ物】ラッカセイ



## キッチン防災術

### カボチャの煮物

食文化・料理研究家・坂本佳奈

「防災対策をしましょう」と言われると身構えてしまいがちですが、「省エネ・時短・エコな調理法を試してみませんか？」ではいかがでしょうか。

電気もガスもなかった昔、煮炊きはまき割り、水くみから始まりました。特に想像以上に重いのが水です。実験して体感してみましよう。2Lのペットボトルを1本だけでなく、7本持ってみます。それがいわゆる一般的にいわれる「1人が備蓄しておいてほしい水の量」です。何と14kg以上、これでも1人分なのです。

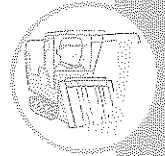
阪神・淡路大震災時に3カ月ほど毎日水をくみに行く生活をしました。水道やガスの復旧には長い時間を要します。水道が帰ってきたとき、当初は赤く、さび色が付いていましたが、水をくむという力仕事が減り、水を管理するという重要な仕事もなくなり、心から「これで復興が近づ



いてきた」と感じました。水は生きていることに欠かせません。ないから我慢することもできないのです。

まずは水を運ばなくてもいいように、節水の調理法として、野菜自身の持つ水を使うことをします。あくのような野菜は始めに焦げ付かないように呼び水としての水を少量入れてからふたをして加熱、これで大丈夫。

さて、カボチャはウリ科の植物で、その実は見た目よりもたつぷりと水を含んでいます。カボチャ半分くらいを一口大にトントンと切り、ふたのできる鍋に入れて砂糖を大きじ2〜3入れ、鍋を回してカボチャ全体に砂糖をまぶします。そしてしばらく置いておくと浸透圧の関係で、カボチャから水が出てきます。これにしようゆ大きじ1を加えて、ふたをして、弱火で火を通すとホクホクしたカボチャの煮物の出来上がり。まつたく水が出てこないカボチャの場合は大さじ2ほどの水を足してやる必要がありますが、ほとんど水は要りません。コトコト長時間煮る必要もありません。節水の料理は立派な防災活動です。



## ストップ！ 農作業事故

### コンバイン収穫作業の事故事例と対策

人間工学専門家・石川文武

【事例1】コンバインでの刈り取り終了後、手刈り稲を扱胴（こぎどう）入り口から脱穀機に投入していた。作業衣の袖がフィードチェーンに引っ掛かり、前腕部が巻き込まれ、手掌（しゅしょう）部を複雑骨折した。袖口のボタンを留めていなかったため巻き込まれたようだ。

対策……最近のコンバインは全面刈り取りが可能になってきていますが、圃（ぼ）場の形状や進入口部分では手刈りをし、最後に手こぎをすることがあります。手こぎは、まず、平坦地で行います。走行クラッチの中立を確認し、駐車ブレーキをかけ、刈り取りヘッダーを地面まで下ろします。手刈りした稲を脱穀部の投入口から供給します。稲は結束せずまたは結束ひもを外して投入します。その際に右手が供給部に近づき

過ぎると袖口や軍手が巻き込まれる恐れがあります。供給口の近くには「緊急停止ボタン」がありますので、いざというときにはそのボタンを押して動力を遮断します。フィードチェーンのロックを外して、腕や手を引き出すことができます。シーズン前に停止操作を練習しておきましょう。また、作業者の背が低い場合には、無理な姿勢で供給せず、幅のある踏み台などを利用して高さを合わせましょう。いずれの場合も軍手は使わないことが原則です。

【事例2】倒伏稲を刈っていたところ、搬送部に稲が詰まった。動力を遮断して詰まりを取り除き、作業再開のため、若干後退発進したところ、後方でも処理をしていた補助者につかり転倒させてしまった。悲鳴が聞こえたのですぐ停止して、ひかずに済んだ。

対策……コンバインは大型になるほど死角が増え、特に後方は確認が困難になります。エンジン始動時や作業再開のときはブザーを鳴らし、一呼吸置いて補助者が安全な位置に移動したことを確認してからスタートさせましょう。バックモニターの設置も有効です。補助者は機械との距離を十分に開けて作業しましょう。



## 天秤座 9/26 ~ 10/23

【全体運】独力では難しいことも周囲のサポートを得て、実現可能に。普段より決断力が上がるので、リーダーにも適任  
【健康運】汗を流して、デトックスを。ヨガにツキ  
【幸運の食べ物】ムカゴ

## 水瓶座 1/20 ~ 2/18

【全体運】ルーズになりやすい暗示。後回しにすると面倒になるので、早めに済ませて。気力上昇にはフットマッサージを  
【健康運】疲労をため込まないのが健康の秘訣（ひけつ）です  
【幸運の食べ物】サンマ

## 射手座 11/23 ~ 12/21

【全体運】対人面が華やく兆し。素直に気持ちを言葉にすれば、こじれていた関係さえ修復できるはず。イメチェンも幸運  
【健康運】健康グッズに注目を。逸品に合えませ  
【幸運の食べ物】イチジク

## 山羊座 12/22 ~ 1/20

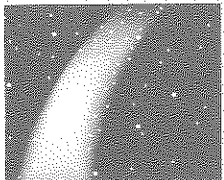
【全体運】プレッシャーが増す傾向。1人で抱え込まず、信頼できる人に相談を。ティータイムでリフレッシュも大賛成  
【健康運】体調管理を心掛けたい時期。休息も重要  
【幸運の食べ物】ユズ

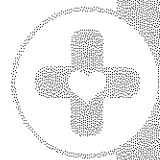
## 水瓶座 1/20 ~ 2/18

【全体運】向上心が高まりそう。ジャンルを問わず、全てに積極的に関われば、多くを吸収できます。遠出の旅もグッド  
【健康運】筋トレに力を入れて。体力増ができるはず  
【幸運の食べ物】トウガン

## 魚座 2/19 ~ 3/20

【全体運】過去に執着してしまう気配。少しでも楽しいことに目を向けてみて。嫉妬心を抱いたら座禅をすと気分転換に  
【健康運】刺激物の摂取量が増えるもよう。目重して  
【幸運の食べ物】サツマイモ





### 家族の健康

## 高血圧対策に野菜や果物も

健康科学アドバイザー・福田千晶

高血圧を気にしている人は多くいます。

血管には血液が流れているため、内側に圧力がかかります。これが血圧です。心臓が収縮して血管に多量の血液が勢いよく流れたときの圧力が最高血圧（上の血圧）です。圧力が下がると、最低血圧（下の血圧）となります。

血圧が高いと、血管には常に広げられる力がかかり、血管を傷めます。そのため、高血圧が続いていると血管が傷ついたり、その傷が治っても血管の壁は傷跡のように厚くなるなど、血管の劣化が起こります。そして、脳の血管が破裂すれば脳出血、血管が詰まれば脳梗塞、心臓の血管が詰まれば心筋梗塞など、生命に関わる病気を引き起こします。

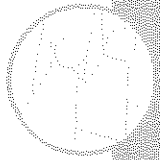
その他、腎臓や目などさまざまな臓器の病気の原因になります。自覚症状はほとんどない高血圧ですが、放置すると危険です。

高血圧の予防で減塩が大切なことはよく知られています。健康的な食事である和食の欠点は、塩分が多くなりがちなこと。

みそ汁はおわんを小さくし、具だくさんで汁を少なめにしましょう。味の濃い漬物などは、控えましょう。減塩と一緒に大切なのが、カリウムをしっかり摂取すること。カリウムは野菜や果物に多く含まれますから、不足しないように心掛けてください。

体重増加も血圧を上げる原因になります。すでに太っている人は、体重を3kgくらい減らすと、血圧が下がることがあります。また、適度な運動を週3回以上継続することで血圧が少し下がることがあります。重度の高血圧では、運動が危険なこともありますから、医師に相談してから始めてください。

気温が下がる秋冬は血管が収縮するため血圧は上昇しやすくなります。屋外での作業などの前には、自宅で血圧を測定し、健康チェックが不可欠です。

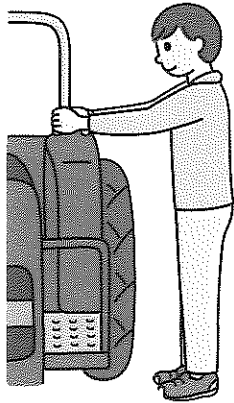


### いつでもどこでも手軽に体操

## 背中を折り曲げ腰を伸ばす

日本体育大学運動方法体操研究室教授・荒木達雄

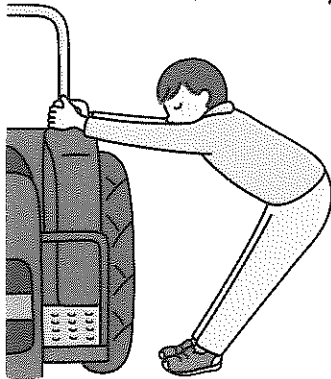
小型トラクターを使って腰を伸ばす運動です。トラクターにある取っ手などを両手で握りながら、上半身を折り畳むように曲げるだけです。取っ手を握ると体を支えられるので、曲げ過ぎや腰を痛めることはありません。気持ち良く伸ばしていきましよう。エンジンを切って行うことを厳守してください。



1 トラクターにある取っ手などを両手で握ります。肩の力は抜きましょう。



2 腰を引くように、ゆっくりと上半身を曲げていきます。反動はつけないでください。



3 気持ちの良い位置で、3〜5秒同じ姿勢を保ちましょう。

# 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

## 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)

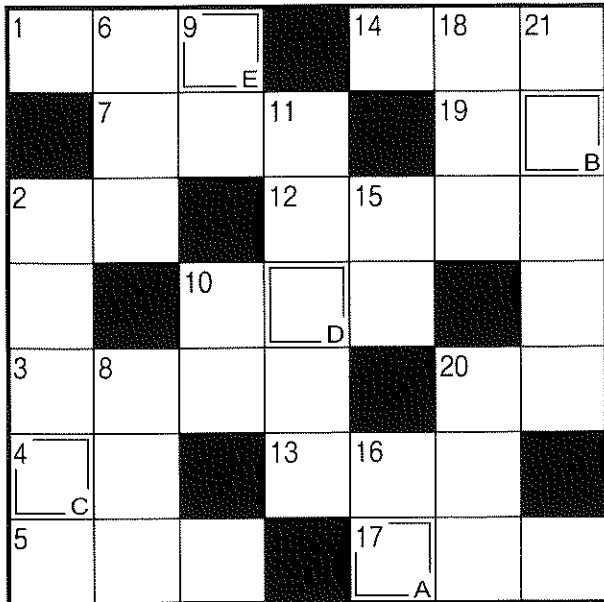
☎ 0476-48-2208

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

- ②『羅生門』『鼻』は——龍之介の作品です
- ⑥建築士が引いたり広げたり
- ⑧サケなどの卵の塩漬け
- ⑨平仮名もアルファベットもこれの一種
- ⑩便箋に引いてある線
- ⑪資源などを再利用すること
- ⑮王様の耳は——の耳
- ⑯ゼイゴやゼンゴと呼ばれるうるこを持つ魚
- ⑱長崎県の北の端にある島
- ⑳炭酸水のこと。クリーム——
- ㉑だして煮た鶏肉を卵でとじてご飯にのせる

## ヨコのカギ

- ①島根県の観光名所、——大社。神無月には日本中の神様が集まるのだとか
- ②大福餅の中身です
- ③10月の第2月曜は——の日。国民の祝日です
- ④絵画や色紙を入れます
- ⑤江戸時代の旅人の履き物。二足の——
- ⑦「カラスの足跡」と呼ぶシワができるところ
- ⑩騎手たちが1着を争います
- ⑫日本で3番目に広い湖
- ⑬釣りで使う擬餌針のこと
- ⑭一本釣りで知られる魚の一つ
- ⑰京都三大祭りの一つ、——祭は10月に行われます
- ⑲目で見える範囲のこと
- ㉑得の反対語

## クロスワード

- ☆応募のきまり
- 締切 10月末日(消印有効)
  - 発表 本誌12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)
- 角田 正美
  - 鈴木 よしゆき
  - 守田 英雄
  - 山田 京子
  - 山根 麻衣子

農協全国商品券が当たる!

6メールでも募集中!

アドレスはこのページ下を見てね!

8月号の解答  
A B C D E  
キモダメシ

リ	ソ	シ	ユ	ウ	カ
マ	ツ	チ	マ	キ	
シ	ミ	ジ	ユ	ク	ゴ
ユ	マ	モ	ウ	オ	
ク	ロ	ウ	ト	バ	リ
ダ	ウ	ン	カ	ン	
イ	ド	ウ	メ	ダル	

## ハガキの書き方

切手 270-1334

〒 印西市西の原4-13

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 祥恵
- 加藤 正子
- 加藤 優和
- 徳光 智香
- 北条 真

◇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)

☆「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「これたて産直館栄店・印西市・やおばあく」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おります。

## お便りコーナー

- ◇「頭の体操」をいつも義母がしています。(繁子さん)
- ◆元気なお義母様ですね。お義母様が解いて繁子さんが投稿してくれるなんて、手紙から仲の良さが伺えます。
- ◇特集の「ラグビー観戦ガイド」がとても参考になりました。スタジアムに出向き日本チームを応援します。(正三さん)
- ◆ラグビーのワールドカップが日本で開催されるので、話題になる事が増えてきました。ルール等がわかると見ていて楽しそうですね。日本チーム応援しましょう!
- ◇JAの直売所が楽しみです。(弘之さん)
- ◆様々な農産物があるので見ていて楽しいですね。この農産物で何を料理しようかと考える事も楽しさの一つかもしれません。

- ◇JAカードとはどんなカードですか?(元弘さん)
- ◆クレジットカードとして利用できます。直売所で利用して頂くと5%割引になるのでお得ですよ。更に2019年10月から2020年6月(予定)までポイント還元サービスを行います。
- ◇掲載されているレシピを必ず女房が実践してくれます。いずれも美味しく頂けます。(均さん)
- ◆料理上手な奥様ですね。毎月、レパートリーが増えていいですね。今度一緒に料理してみたいかがですか?

## 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)**

## 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。

◇テ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9回理事会】** 令和元年8月28日

(審議案件)

第1号議案 ガイドラインに基づくギャップ分析等の実施について

第2号議案 業務及び財産の状況を知るために参考となるべき事項の作成について

第3号議案 令和元年産米の集荷・販売方針(案)について

**☀ 税務相談(無料)** 【申込先】0476-48-2201(総務課)

**日時** 10月23日(水) 午前10時~正午(毎月第4水曜日)

※10月の開催日は、本誌10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** 10月16日(水)・11月20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
10月20日(日)	中央支店
11月10日(日)	東部支店
11月17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** 10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、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（ハレジン）」  
オーナーシェフ



## 「インゲン ごましょうゆ掛け」



### 材料(2人分)

インゲン	200g
白ごま	70g
濃い口しょうゆ	120ml
料理酒	60ml
みりん	30ml
かつお節	10g

### 作り方

- (1) 鍋に料理酒、みりんを入れ煮きり、濃い口しょうゆ、かつお節を入れてボールなどにこして入れ、フライパンでいった白ごまを合わせ、ごましょうゆを作る。
- (2) 鍋に水と塩適宜(材料外)を入れ沸かし、インゲンをゆで、熱いうちに(1)に漬ける。
- (3) (2)を1時間ほどなじませ器に盛り付ける。

## 「揚げ餅あん掛け」

### 材料(2人分)

市販の切り餅	1個
きのこ各種(お好みで)	50g
ダイコンおろし	大さじ1
おろしショウガ	小さじ1/2
ミツバ	適宜
水溶き片栗粉	大さじ1/2

### 合わせだし汁

かつおだし	100ml
みりん	大さじ1
薄口しょうゆ	大さじ1



### 作り方

- (1) 餅は油(材料外)で素揚げする(焼いてもOK)。
- (2) 合わせだし汁を鍋に入れ火にかけ、きのこを入れて煮て、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- (3) (1)をおわんに盛り(2)を回し掛け、ダイコンおろし、おろしショウガ、ミツバを散らして出来上がり。

# とれたて産直館栄店 周年祭開催!!

当JA農産物直売所「とれたて産直館 栄店」で周年祭を開催致します。旬の農産物販売の他、飲食物模擬店等を出店致します。是非ご来店下さい。



- 【場 所】 JA西印旛農産物直売所「とれたて産直館栄店」
- 【開催日時】 令和1年10月19日(土) ※少雨決行 午前10時～午後2時まで
- 【内 容】 農産物特売、飲食物模擬店
- 【問い合わせ先】 JA西印旛農産物直売所「とれたて産直館栄店」  
電話：0476-80-2220

## 編集うら話

断水、停電、倒木、家屋への被害等、9月に発生した台風15号の被害は、私の記憶に残っている千葉県を直撃した近年の台風の中で一番酷かったと思います。

台風通過後に米検査の為、外で仕事をしていたので目の前で被害を見たり、被災者に状況を聞いたりする機会が多くあり、台風被害の大きさを実感しました。こんなに長い時間の停電や断水、道に木が倒れている状況を経験した事がなく、今回は私の住んでいる地域は大きな被害はなかったのですが、他の地域と同じ状況になった時に対応できるか不安になってしまいました。本号が発行されている頃も被災地の完全な復旧はできていないと思います。近年、ゲリラ豪雨や猛暑、勢力の強い台風等、想定外の強さの脅威にさらされています。今回の台風で改めて、備えと命を守る手段の重要性を考えさせられました。(F・S)



## ペット

## 番外編



★読者提供

雨止まないね？仲良く雨やどり中

<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	中央支店	☎0476(48)2210
金融部	☎0476(48)2203	東部支店・燃料(灯油・軽油)	☎0476(95)1101
共済部	☎0476(48)2202	キャッシュカードの紛失・盗難受付(夜間・休日)	☎043(202)1171
共済部(自動車事故相談)	☎0476(48)2250	農産物直売所 印西店	☎0476(48)2200
自動車事故(夜間・休日)(フリーダイヤル)	☎0120(25)8931	農産物直売所 栄店	☎0476(80)2220
経済部	☎0476(48)2207	農産物直売所 白井店(やおばあく)	☎047(498)2007
経済部(肥料・農薬のご注文)(フリーダイヤル)	☎0120(48)2207	経済部(葬祭24時間受付)	☎0476(48)2208
プロパンガスのご用命は(全農ガスセンター)	☎0479(75)1580	虹のホール印西(葬祭24時間受付)	☎0476(42)1194
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		