

おけはし

3

2020

印西市別所
浅野 章次さん
祐子さん

【特集】

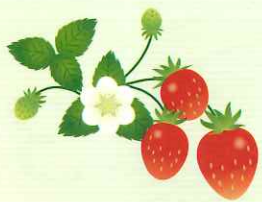
2020年オリンピック。
パラリンピックを楽しもう！
…後編



JA西印旛

応募券

3月号



表紙紹介

今月は印西市別所で苺を栽培している浅野章次さんと祐子さんを紹介致します。



食べて感動してもらえらる苺の栽培を目指しています

苺栽培を始めて何年になりますか？

1年目になります。私達が苺好きで美味しい苺が食べたかった事と、苺は幅広い層に人気があるので挑戦してみました。「紅ほっぺ」と「章姫」を栽培して主にJAの直売所に出荷しています。他には花、野菜の苗木を栽培しています。苗木作りの技術が苺栽培に役立っています。

苺栽培をしていて嬉しい事、大変な事はなんですか？

食べた方から「美味しい」と言ってもらえると嬉しいです。大変な事は天候により、温度と水分の管理が難しいことです。

挑戦したい事はありますか？

食べて感動してもらえらる苺を栽培したいと思います。今後は、栽培規模の拡大と「観光農園」と「直売所」を作りたいです。

消費者へのメッセージ

頑張っって栽培していますので、美味しい苺を召し上がって下さい。

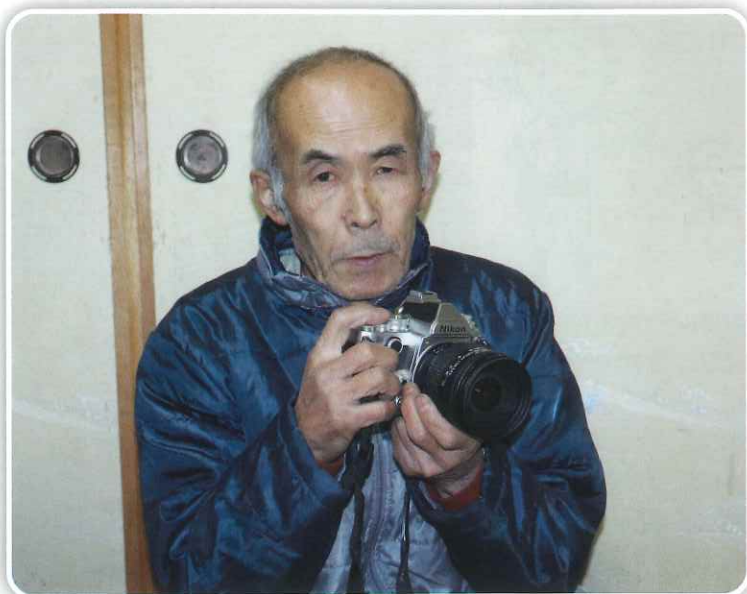
目次

特集 2020年オリンピック・パラリンピックを楽しもう!…後編	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



撮影は難しいですがやりがいがあります

カメラに夢中!

撮影を楽しむ!

白井市神々廻 山崎 重幸さん

私は、社会人になってからカメラに興味を抱くようになり、写真撮影が趣味になりました。休日を利用して撮影してきた景色や人物等、様々な写真をアルバムに挟んで大事にしています。写真撮影は難しいですが、面白いです。

撮影する事が好きですが、カメラにも興味があるので、色々なメーカーのカメラをスマートフォンで調べたり、中古品販売の店に掘り出し物を見つけに行ったりして楽しんでいきます。機能を知ると欲しくはなってしまうのですが、なかなか購入はできません。プロが使用する様なカメラは高額でとても購入できませんが、撮影に出掛けた時に会った方が使用していると、声をかけて見せてもらったりカメラの話を楽しみます。

以前はフィルムを使用するカメラを使用していましたが、今はデジタルカメラを使用する様になりました。記録媒体は変わってもカメラの楽しみ方は

変わらないと思います。しかし、デジタルカメラは沢山撮影ができ、その場で確認して失敗した写真はすぐに消去できるので、フィルムは枚数に限りがある為、1枚1枚を集中して撮影したり現像するまで出来具合が確認できなかつたりした緊張感は無くなつたかもしれません。

デジタルカメラで撮影した写真はパソコンを使って自宅で印刷しています。自宅で作業ができるので楽ですし、編集もできるので楽しいですね。パソコンを使いこなせていないので悪戦苦闘しながら作業しています。少しずつ使える様になってきて年賀状に写真を入れたり、写真に文字を入れたり、今までできなかった事ができる様になります。

これからも、長年の趣味になった写真撮影とカメラの機能を調べて楽しみたいと思います。

第18回
JA西印旛杯

2/11・22

少年野球大会

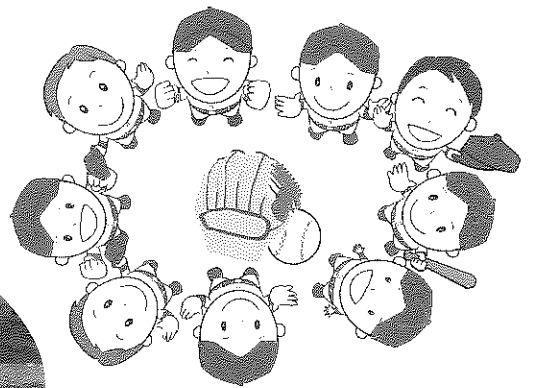


地域住民との交流と親睦、青少年の健全育成を目的に、第18回JA西印旛杯少年野球大会を開催し、当JA管内3市町から9チーム、約150人の児童が参加しました。

優勝を目指し、選手は日頃の練習の成果を発揮して、豪快なスイングや的確な送球、一心不乱で塁を駆け抜ける等、全力のプレーで熱戦を繰り広げました。

どの試合も、チームメイトからの応援やアドバイス、円陣を組んで大きな声を出して士気を高める等して盛り上がり、ヒットやファインプレーが出ると観客から歓声が沸いたり、判定が際どい盗塁に息を飲んだり、球場に訪れた観客も児童の元気なプレーを楽しんでいました。

決勝戦では、印旛ブラザーズと本埜ジャガーズが対戦し、9対8で印旛ブラザーズが優勝を勝ち取りました。



試合結果	
優勝	印旛ブラザーズ
準優勝	本埜ジャガーズ
3位	栄町ヤングジャイアンツ DSツインズ

※地域貢献活動としてJA共済に協力していただいております。

自国の発展の為に日本へ視察

2/6

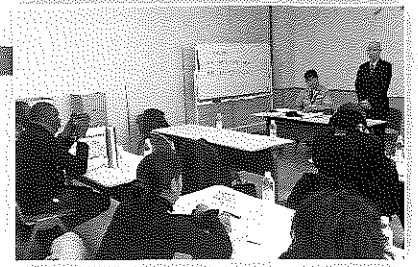
アフリカ諸国の開発に農業は重要とされていますが、気象条件、市場へのアクセスの優劣が貧困率の増減に大きな影響を与えています。その為に貧困削減のための手段として自給自足的農業から商業的農業への転換を政策として打ち出され、市場志向農業の振興を目指しています。そのような流れを受け、JICA（独立行政法人国際協力機構）は、日本の先進事例を学習してもらい、学んだ事、気づいた事を基に、自国での活動計画を策定してもらおうと、市場志向型農業振興研修を企画しました。

今回の研修での視察先の一つとして当JAが選ばれ、セネガルやマダガスカル等から来日した17名の研修生に当JAの取組内容や概況、協同組合について説明をしました。

担当職員が説明した内容が通訳を通して研修生に説明されると研修生は顔きながら聞いたり、メモをとったりする等、熱心に説明を受けていました。説明が終わると研修生から多くの質問があり、研修への意欲が伝わってきました。また、当JA農産物直売所「とれた

て産直館印西店」の見学も行い、農産物の種類や陳列の仕方等店内の様子に興味深く見学しました。

研修生は「協同組合の役割や変化する市場ニーズへの対応を学ぶ事ができた」「組織化や関係者間での情報共有などの考えを自国に取り入れたい」と話していました。



17名の研修生に説明をしました



直売所の商品や様子に関心を寄せていました

新品種で産地化を目指す

皆様、「アレッタ」という農産物をご存じでしょうか？この度、当JA農産物直売所「とれたて産直館印西店」で、新産地を目指してブロッコリーとケールを合わせ、食感が良く風味のある「アレッタ」の販売が始まりました。

全農ちば、種苗メーカー、当JAが検討をし、直売所であまり販売されていない品種の「アレッタ」を選定し、2019年に試験的に栽培に協力して頂ける生産者を募りました。

茹でてでも炒めても美味しく召し上がれる事から料理の幅が広がるアレッタに、生産者、当JA担当者は期待を寄せました。

今後、消費者、生産者の評価が高まってくれば栽培に興味のある生産者を募り、本格的に産地化を目指します。

水稻講習会を開催

1/28

当JA東部支店に、全農ちば、印旛農業事務所担当者を招き、水稻生産者を対象にした講習会を開きました。

育苗時の注意事項の説明の他、昨年台風の影響で、ビニールハウスが使えない場合を想定してビニールハウスを使用せず、露地での育苗方法や苗箱を削減した育苗方法について講習を行い、参加した生産者は、春からの苗の栽培に備え、熱心に研修を受けていました。

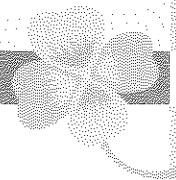
また、農業の効率化を目指して、パソコンやスマートフォンを活用して圃場を管理するスマート農業の説明も行われ、参加者は新しい技術に関心を持っていました。



説明を聞く生産者

是非お召し上がり下さい





イベントで農産物をPR

シロイ・スノーフェスタ2020

2/15・16

白井市が白井総合公園で、「シロイ・スノーフェスタ2020」を開催し、当JA農産物直売所「やおばあく」が出店して地元産農産物のPRと販売を行いました。

物品販売や飲食物模擬店、催し物を目当てに集まった多くの来場者に声をかけて、やおばあくコーナーによってもらう事ができ、同店職員に農産物のおすすめの食べ方や特徴について質問し、お土産に購入していました。

イベントには地元生産者も参加して、貯蔵しておいた日持ちする梨(新興)を紹介し、来場者に試食してもらい、食べた人は「この時期の梨は珍しい。美味しい」と話していました。他にも自然薯の紹介をする等、どの生産者も地元農産物のPRに力を注いでいました。



やおばあく直売所



来場者に自然薯について説明しました



梨の試食が好評でした

総会開催

白井市梨業組合 2/11

白井市梨業組合が、同市文化センターで、白井市、市場、印旛農業事務所、当JAなど関係機関を迎え、令和2年度通常総会を開きました。

総会では、令和1年度の事業報告・収支決算報告、令和2年度の事業計画(案)・収支予算(案)の議案などが承認されました。

同組合は、今年も、研修会や講習会を開き、更なる栽培技術向上に努めると共に、宣伝活動としてイベントへの参加や試食会等、PR活動の実施を予定しています。

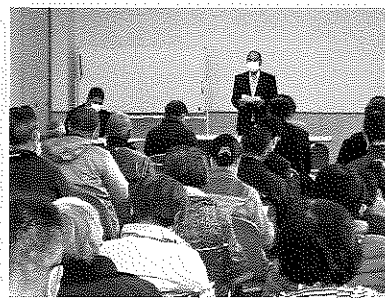


多くの生産者が出席しました

直売組合各支部が総会

当JA各農産物直売組合が令和2年度総会を開きました。

栄支部が2月18日に「ふれあいプラザさかえ」、白井支部が21日に「白井市農業センター」、印西支部



各支部が総会を開催

が27日に「当JA本店」で令和2年度総会を開き、令和1年度事業報告・収支決算の承認の他、平成2年度事業計画(案)、収支計画(案)などの議案が承認されました。

どの支部でも総会前に、農薬について研修を行い、あらためて使用方法等を確認した他、今後の営農の参考にして頂く為に新品種、農業資材の紹介をしました。

各支部は、本年度も安全・安心・新鮮な農産物を栽培する為に講習会や視察を行いつつPR活動をして地元農業を盛り上げていきます。

◎中途採用者募集のお知らせ◎

募集職種	総合職(経済・信用・共済など)
募集人員	若干名
応募資格	中途採用者(詳細はお問合せ下さい) 要普通運転免許
応募方法	電話連絡(平日8:30~17:00)の上、履歴書(写真添付)、職務経歴書、健康診断書を郵送 又はご持参ください。ご不明の点はお電話下さい。
勤務地	本店・支店(印西市・栄町) エリア(印西市、白井市、栄町)
勤務時間	8:30~17:00(第1土曜日は12:00まで)
休日・休暇	日曜、祝日、土曜(第1土曜は除く)、年末年始、有給休暇、育児休暇、介護休暇、 特別休暇(慶弔・夏季・公務他)
給与	【大卒】173,600円~ 【短大・専門卒】158,900~ ※年齢、経験、能力を考慮の上、当組合規定に基づきます。
待遇	昇給/年1回、賞与/年2回、社会保険完備、教育制度有 諸手当有(通勤・家族・住宅、特殊勤務、超過勤務、他)

※個人情報の取り扱いについて

履歴書等の個人情報につきましては、採用活動以外の目的には利用いたしません。尚、提出していただいた応募書類は返却いたしませんので、ご了承下さい。

【連絡先】 〒270-1334 印西市西の原4-3 JA西印旛 総務部人事教育課 TEL:0476-48-2201

組合員資格確認のお願い

当JAでは、組合員の皆様に組合員資格の変更の有無について確認をお願いしております。次のような場合には、組合員資格変更届の提出を宜しくお願い致します。

- ◇ 住所変更があった場合
- ◇ 氏名変更があった場合
- ◇ 死亡した場合
- ◇ 組合員資格を失った場合

詳しくは最寄りの支店窓口まで
お問い合わせ下さい。

中央支店 0476-48-2210

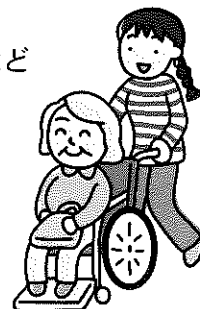
東部支店 0476-95-1101

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。



【お問い合わせ先】 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

東京2020大会概要

●正式名称:東京2020パラリンピック競技大会 ●開催期間:2020年8月25日(火)~9月6日(日) ●競技数:22競技

アーチェリー、陸上競技、バドミントン、ボッチャ、カヌー、自転車競技、馬術、5人制サッカー、ゴールボール、柔道、パワーリフティング、ボート、射撃、シッティングバレーボール、水泳、卓球、テコンドー、トライアスロン、車いすバスケットボール、車いすフェンシング、車いすラグビー、車いすテニス

注目のパラリンピック競技

東京で開催されるパラリンピック競技大会では、22競技が実施されます。そのうちパラリンピック特有のボッチャとゴールボール、2016年のリオのパラリンピックから採用されたカヌーとトライアスロンの4競技についてルールと見どころをご紹介します。イラスト:服部新一郎

ボッチャ

緻密な戦略で
トリッキーな展開が
繰り広げられる頭脳戦

ボッチャとは

重度脳性麻痺(まひ)者、もしくは同程度の四肢重度機能障がい者のために欧州で考案された球技です。1984年からパラリンピック正式種目として行われています。

「陸上のカーリング」という異名を持ち、赤・青のボールをそれぞれ6球ずつ投げたり、転がしたり、他のボールに当たったりして、ジャックボール(目標球)と呼ばれる白いボールに近づくかを競います。手で投げられない場合は、足で蹴る、あるいは勾配具(ランプ)を使って転がすなどの方法で投球を行います。

パラリンピックでは障がいの種類と程度によって4クラスに分けられ、それぞれ個人戦とチーム戦(またはペア戦)で順位を競います。男女の区別はありません。ボールは大きさと重さは規定されていますが、皮やフェルトなど



材質や硬さは選手の障がいの特性やブレースタイルによって使い分けられるマイボール制です。

見どころ

まさに頭脳戦。さまざまな戦術を駆使して競技に臨みます。最初に投げるジャックボールの位置をどこにするかで駆け引きが始まります。遠い位置に投げるか、近距離で勝負するか。何を主眼に置くかで戦い方が変わります。カーリングのように相手のボールをはじくなど、自分が優位に立てるように位置取りしていきます。ジャックボールの位置そのものも球ではじいて移動させることができます。そこがカーリングとは異なる点であり、戦局がどう展開していくか見逃せないポイントです。

ゴールボール

第2次世界大戦で視覚に障がいを受けた傷痍(しょうい)軍人のリハビリテーションプログラムとして考案された、視覚に障がいがある人たちが行うチーム球技です。1976年にパラリンピックの正式種目となりました。視覚障がいの程度にかかわらず、選手はアイシールド(目隠し)を着用して視覚を完全に遮断した状態で競技に臨みます。1チーム3人で、バレーボールコート大のコートで対戦します。両サイドにゴールがあり、鈴の入ったボールを転がして相手のゴールに入れて得点を競います。攻撃側は、投げるボールの



見どころ

できるだけ音を出さずに投球したり、投げ手以外の選手が足音や手拍子、声を出したりといった、音を使った駆け引きが大きな見どころです。ボールの大きさはバスケットボールとほぼ同じですが重さは約2倍。猛烈な勢いで転がるボールとそれを全身で受けるダイナミックな動きは迫力満点。見た目以上にハードで高度な技術が求められます。ゴールが決まった瞬間やタイムアウトなどゲームが止まっているときには大きな歓声を送りましょう。こうした選手と観戦者との一体感も観戦の醍醐味(だいごみ)です。

トライアスロン

不屈の精神とチームワークで
3種目に挑む

トライアスロンとは

スイム(水泳)、バイク(自転車)、ラン(長距離走)の3種目を連続で行って、順位を競うトライアスロンは、1974年に米国で誕生しました。障がいがある選手が行う競技をパラトライアスロンと呼び、スイム750m、バイク20km、ラン5kmの全25・75kmの合計タイムで順位を競います。スイムからバイク、バイクからランに競技種目を転換(トランジション)する所要時間も合計タイムに含まれます。このとき、1人では競技することが困難と認められた選手に限り、手助けをする「ハンドラー」を1人つけることができます。また、視覚障がいの選手は「ガイド」と呼ばれる伴走者1人と共にレースを行います。



障がいの種類や程度に応じて、「シッティング(座位)」「スタンディング(立位)」「ブライインド(視覚障がい)」に分けられ、障がいに応じて用具や装具の使用や改造も認められています。

見どころ

天候や気温など自然の影響により困難なレースとなっても選手たちは不屈の精神で挑みます。その姿は私たちに感動をもたらす、世界的にも愛好家が多い理由でもあるのでしょう。トランジションの様子も見どころの一つ。ウエットスーツや他の用具・装具の着脱、準備をハンドラーが支援します。また、選手とレースを通して伴走し、選手の目となり安全にコースを導くガイドには高い競技力や判断力が必要です。日頃から選手と練習を共にし、チームワークを磨く彼らの存在にも注目!

カヌー

上半身の力を駆使した
パドリングテクニックが光る、
水上の熱き戦い



カヌーとは

パドルを操って進む小舟の総称で、水上の移動手段として数千年前から歴史に登場します。競技としてのカヌーは19世紀に英国で発祥。流れのない直線コースで一斉にスタートして着順を競うスプリントと、激流を下りながらゲートを通ってタイムを競うスラロームとに大別されます。障がい者が行うカヌー競技全般をパラカヌーと呼びます。カヌーと体のフィットティングは重要で、障がいに応じて座席の改造や固定ベルトなどを工夫します。

見どころ

「水の上は究極のバリアフリー」と言う選手もいるほど、カヌーに乗り込むと障がいを感じさせません。スプリントは短距離を全速力で駆け抜けるため、しぶきを上げ、水面を滑るように突き進んでいく迫力に圧倒されます。いかに効率良く、力強く、また安定してパドルを回転させることができるか。パドリングテクニックが勝利を左右します。「カヤック」と「ヴァー」との違いを見比べる楽しさもあります。水の上を爽快に漕ぎ進む姿と鍛えぬいたバランス感覚に魅了されるでしょう。



あなたもチャレンジ 家庭菜園

長ネギ 小まめな土寄せで軟白を長く作る

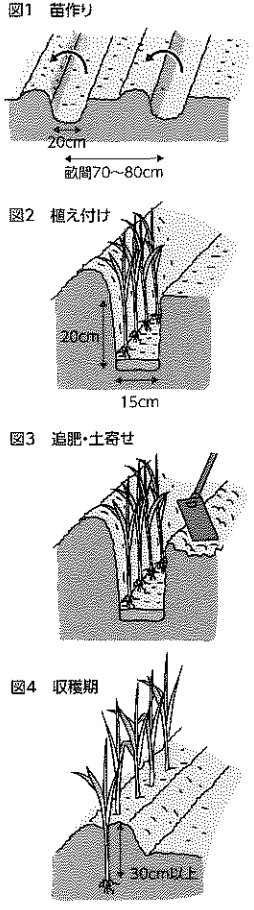
園芸研究家・成松次郎

ネギの原産地は中国西部といわれ、中国では2000年以上の歴史があり、日本でも最も古い野菜の一つです。特有の臭気はアリシンで、食欲を増進させる働きがあります。長ネギ(根深ネギ)は土寄せして根元に近い部分を30cm以上に軟白します。「品種」「金長(みかど協和)」「元蔵(武蔵野種苗園)など、新しい品種では「栽培時期」春彼岸ころに種をまき、夏に植え付け、晩秋から冬に収穫する春まき栽培が一般的です。「苗作り」苗床となる場所に前もって、1平方m当た

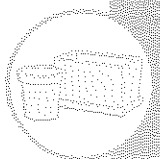
り苦土石灰100gを散布して耕しておきます。次に、畝間70〜80cmとして、くわ幅の浅い溝を作り、ここに溝1m当たり化成肥料(N:P:K=10:10:10%)100gと堆肥1kgを施し、溝の土とよく混ぜておきます(図1)。

種は溝の全面に1〜2cm間隔になるようにばらまきし、覆土は1cm程度にします。芽が出そろったら込み合う部分を間引き、1カ月ごとに溝1m当たり化成肥料20〜30gを追肥します。30〜40cmくらいに育ったら、苗の完成で「収穫」最後の土寄せ後1カ月程度で収穫できます(図4)。

崩れるので、平らにならした後、しばらくして溝を掘ります。畝間は90〜100cm、溝は幅15cm、深さ20cmに掘り下げます。苗は5cm間隔に溝に並べて立て、根元に少し土を掛け、その上にわらや腐葉土を5〜10cmの厚さに入れます。このときには化成肥料は与えません(図2)。「追肥・土寄せ」植え付け1カ月目から1カ月ごとに3〜4回畝1m当たり化成肥料を50gまいて土寄せし、軟白部の長さ30cmを目安にします(図3)。



※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

ズッキーニ(ウリ科カボチャ属)

土壌医・藤巻久志

ズッキーニは果形からキュウリの仲間と思う人が多いです。同じウリ科であることは間違いありませんが、キュウリはキュウリ属、ズッキーニはカボチャ属でカボチャの仲間です。

カボチャには東洋種、西洋種、ペポ種などがあります。東洋種は日本カボチャともいわれ、粘質でねっとりしています。西洋種は栗カボチャともいわれ、粉質でほくほくしています。現在流通しているカボチャのほとんどは西洋種です。

ズッキーニはペポ種に属し、同種には金糸瓜(そうめんカボチャ)、ハロウィーンカボチャ、おもちカボチャ、飼料用カボチャなどがあります。食用になるものは淡泊な味が多いです。

日当たりが良ければベランダでも栽培できます。苗の購入や育苗する方法もありますが、地温が15度以上になればじかまきが簡単です。

10号(30cm)以上の鉢に市販の培養土を入れ、中央に種を3粒まき、厚さ1cmの覆土をします。水やりは朝方にし、夕方に土の表面が乾く程度にします。本葉1枚の頃子葉の形の良い物を残して2本立ちにし、本葉3枚のときに1本立ちにします。追肥は1週間に1度、1000倍の液肥を施します。

ズッキーニは葉が大きく風に振り回されやすいので、短い支柱を交差して株を固定します。キュウリと同じく単為結果性(受精しなくても子房が肥大して果実ができる性質)が高く、人工授粉しなくてもよく着果します。葉に白い斑が入る品種が多いので、病気のうどんこ病と間違えないでください。

開花後4〜5日、長さ約20cmの幼果を収穫します。取り遅れるとすぐに大きくなり過ぎるので、葉に隠れている果実を見逃さないようにします。

ズッキーニは癖がないのでいろいろな料理に利用できます。ソーテーや肉詰めなど油との相性も良いです。



※このコラムは今月で終了になります。

今月のあなたの運勢

3月

モナ・カサンドラ

獅子座 7/23-8/22

【全体運】春がそこまで来ています。暖かくなってからすることの準備を先取りすると、幸運の呼び水に。新プランにツキ

【健康運】リラックスを心掛けて。温かい飲み物を

【幸運の食べ物】レモン

双子座 5/21-6/21

【全体運】予定通りに進まずイライラすることが。でも、下旬には解消。連絡の悪さは小まめな確認でカバーしましょう

【健康運】以前やっていた健康法を復活させると◎

【幸運の食べ物】春キャベツ

牡羊座 3/21-4/19

【全体運】上昇運です。周りの様子を見ながらゆったり進めましょう。いい感じでまとまり、あなたへの信頼も深まります

【健康運】無理は禁物です。疲れたら早めに休んで

【幸運の食べ物】フキのとう

乙女座 8/23-9/22

【全体運】行動的なほどツキに恵まれます。歓迎会の計画を立てるなど、人と会う行事を大切に。うれしいハブニングも

【健康運】筋力アップの好機。ハードな運動も◎

【幸運の食べ物】ツクシ

蟹座 6/22-7/22

【全体運】ハブニング運ですがラッキー要素もいっぱい。予想外のことを楽しむ気持ちが開運につながります。臨機応変に

【健康運】何でもやり過ぎず規則正しくを心掛けて

【幸運の食べ物】カラシナ

牡牛座 4/20-5/20

【全体運】良好です。疎遠だった人とも連絡が取れ、うれしいニュースも。近距離の旅行にもツキが。お花見の計画を立てて

【健康運】体力アップのチャンス。運動量を増やして

【幸運の食べ物】サワラ



キッチン防災術

野菜のピクルス

食文化・料理研究家・坂本佳奈

災害に遭っても野菜類は配給されることは少ないはずですが、いえ、ほぼないといつてもいいでしょう。特に生野菜は衛生上の理由もあって配られることはありません。そんなこともあり、野菜類は冷蔵庫、冷凍庫、あるいはキッチンなどに、それぞれ保存しておきたいものです。

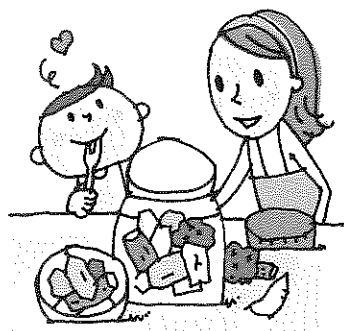
災害に遭っても野菜類は配給されることは少ないはずですが、いえ、ほぼないといつてもいいでしょう。特に生野菜は衛生上の理由もあって配られることはありません。そんなこともあり、野菜類は冷蔵庫、冷凍庫、あるいはキッチンなどに、それぞれ保存しておきたいものです。

さて、毎日食事を作っていると、野菜の切れ端が残ったりしますね。ニンジン、ダイコンの尻尾、キュウリ、カブの軸、ブロッコリーやキャベツの芯、ぱつと捨てるにはちよつともつたいないなと思うことはあります。

さて、毎日食事を作っていると、野菜の切れ端が残ったりしますね。ニンジン、ダイコンの尻尾、キュウリ、カブの軸、ブロッコリーやキャベツの芯、ぱつと捨てるにはちよつともつたいないなと思うことはあります。

ピクルスは漬物の一種ですが、細菌を抑制する働きのある塩や砂糖を使い、さらに「酢」を使って腐り

ピクルスは漬物の一種ですが、細菌を抑制する働きのある塩や砂糖を使い、さらに「酢」を使って腐り



ピクルスのポイントは、野菜の重さと調味料の割合です。野菜を増やしたら、同じ割合で酢と砂糖と塩を増やしてくださいね。野菜はそのまま食べられれば、何でも構いません。ジャガイモなども薄く切つて火をさつと通すと漬けられます。3時間ぐらい置いたら、いつでも食べ頃です。

※このコラムは今月で終了になります。



ストップ！ 農作業事故

農用運搬車の安全問題

人間工学専門家・石川文武

農村地域での生産物や資材の運搬手段はかつて歩行型トラクターに連結されたトラクターが大半でした。最近ではトラックが主となり、

ROP S部分のコストが高くなり、また、運搬車本体の構造強度見直しも必要となり、普及には時間がかかりそうです。

圃(ほ)場内、ハウス内、斜面、狭隘(きょうあい)道路などでは、農用運搬車(以下「運搬車」)が利用されるようになっていきます。台数は減りつつありますが、年間に25〜45人が事故で死亡しています。無傷、軽傷事故を含めると転倒・転落が50%弱、衝突が20%弱といわれています(革新セ調べ)。荷台から振り落とされる事故もあります。

乗用型運搬車で堆肥を微速で前進させながら圃場に散布していた。散布し終わったときにブレーキとアクセルを踏み間違えて暴走させ、前方のあぜを乗り越え、崖下に転落し、重傷を負った。

転倒・転落事故の発生は道路が過半であり、下り坂が4割程度となつていきます。主原因は、脇見、速度超過、制動力不足が多いようです。脇見については機械面からのサポートは難しいですが、他の二つについては制動力強化、積載時を含めた低重心化、ROP S装着とシートベルトの改善が必要と考えられます。ROP S装着は有効な手段ですが、本体価格と比べて

高年齢も一因だと考えられます。【事例2】牧草を積んで農道を走行していた。前日の雨で路面がぬかるんでおり、サイドスリップして路肩を踏み外した。荷台に差し棒を挟んで積載量をオーバーしていたことも原因と考えられる。



路面がぬかるんでおり、サイドスリップして路肩を踏み外した。荷台に差し棒を挟んで積載量をオーバーしていたことも原因と考えられる。



天秤座 9/23~10/23

【全体運】あちこちから声が掛かり、交通整理が大変かも。自分の意見をちゃんと伝えて、あいまいにしておくことと困ることに【健康運】準備体操と休憩が大事。無理のない運動を【幸運の食べ物】ルッコラ



射手座 11/23~12/21

【全体運】問題続出で頭が痛い方も。失言には気を付けて。下旬から運勢は急上昇。相手を思いやる気持ちで困難解消へ【健康運】暴飲暴食に注意。漢方薬の効果に期待【幸運の食べ物】タラの芽



山羊座 12/22~1/19

【全体運】滞っていたことが進みだし波に乗れます。リーダーシップを発揮して◎。仲間外れをつくらない気遣いで人気者に【健康運】頑張り過ぎないで。発熱、歯痛には注意【幸運の食べ物】タケノコ



水瓶座 1/20~2/18

【全体運】お金の問題が持ち上がり慌てそう。冷静に対処すれば大丈夫です。防犯を心掛け家族で詐欺対策の話し合いを【健康運】質の良い睡眠が健康を支えてくれます【幸運の食べ物】ニシン



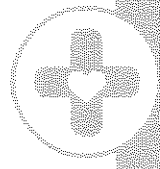
魚座 2/19~3/20

【全体運】活発に動くほどラッキーに巡り合えます。外出、人と会う予定を優先して。ショッピング運も好調。くじ運あり【健康運】新しい健康法を試してみましよう【幸運の食べ物】ナバナ



獣座 10/24~11/22

【全体運】対人運が活発化。待っていた吉報も入りっこりできそう。ただ交際費がかかるのが玉にきず。家計簿を付けて【健康運】ダンスやグループで楽しむスポーツが◎【幸運の食べ物】シラス



家族の健康

耳掃除のやり過ぎは駄目

健康科学アドバイザー・福田千晶

3月3日は耳の日です。

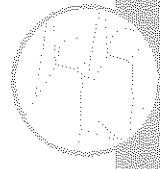
耳掃除は気持ち良いと感じます。理由は、耳の穴には迷走神経と呼ばれる神経があり、触れると快感を生じるからです。そのため気持ち良く頻繁に行いたくなるのですが、実は耳掃除のし過ぎは危険なのです。

耳あかの源は、耳穴の古くなった皮膚の細胞と、耳垢腺から出る分泌物が混じり合った物で、本来は外穴にとどまり、屋外での農作業などでも虫やごみが耳に入り傷付かないように、自然に外耳道を保護してくれるのです。そして、耳あかは自然に少しずつ耳から出て行きます。

ところが耳掃除をすると、耳あかを耳の奥に押し込むことがあります。また、耳の皮膚は薄いので、耳掃除の折に傷を付けることもあります。耳の傷が原因で血液や浸出液が出てそれが固まると、かゆみを起こします。かゆくなるとさらに、耳掃除をしなくなり、傷を付けるという悪循環になります。しかも、耳の傷が炎症を起こすと外耳炎になり、痛みや耳の周囲の腫れを伴い、耳鼻科での治療が必要になります。

耳を掃除するのは、清潔にするイメージもありますが、実は耳掃除のし過ぎは、耳の自然な清浄作用がなくなり余計に不潔になります。しかも、外耳炎や耳のかゆみ、不快感の原因にもなるので耳掃除のし過ぎはやめましょう。木製や金属製の耳かきを使用したり、耳の奥深くまで掃除するのは傷を付けやすいので気を付けましょう。耳掃除は、清潔な綿棒を使い、月に1〜2回で十分です。入浴や水泳の後に耳の中に水が入ったときは、タオルや綿棒で入り口付近だけ水を拭き取ります。

耳あかが多量になったり、耳が不快な場合は、耳鼻科を受診して相談してください。同様に、高齢者や耳掃除を極端に嫌がる人、耳あかがベトベトして自分で耳掃除がしにくい場合も、耳鼻科を受診しましょう。気持ち良いと感じる人も多い耳かきですが、頻度も強さもやり過ぎは危険なので気を付けましょう。



いつでもどこでも手軽に体操

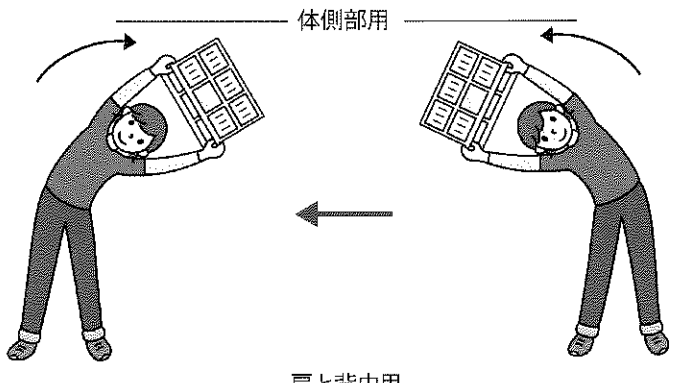
コンテナを使って体側部、肩と背中を伸ばす

日本体育大学運動方法体操研究室教授・荒木達雄

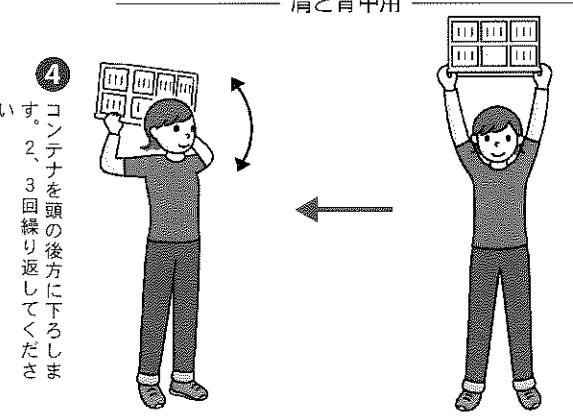
コンテナなど身近にある物を使って、体の横（体側部）、両肩と背中上部の筋肉（広背筋）を伸ばします。大人の片腕は約4kgの重さがあり、何も持たなく

ても常にこの重さがかかっています。体全体のバランスを取ったり、血行を良くし、肩凝りの予防につなげましょう。

① 空のコンテナを両手で持ち上げ、ゆっくりとコンテナを右に傾け、左体側部を伸ばします。



③ 空のコンテナを両手で持ち、ゆっくりとコンテナを頭上に持ち上げます。

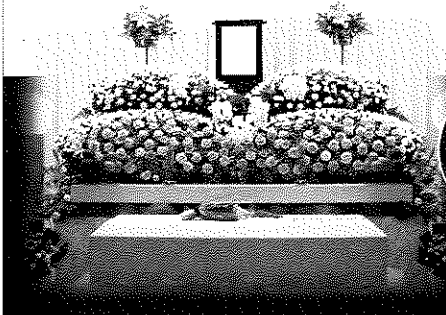


② 右体側部も伸ばします。2、3回繰り返しましょう。

④ コンテナを頭の後ろに下ろします。2、3回繰り返してください。

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

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

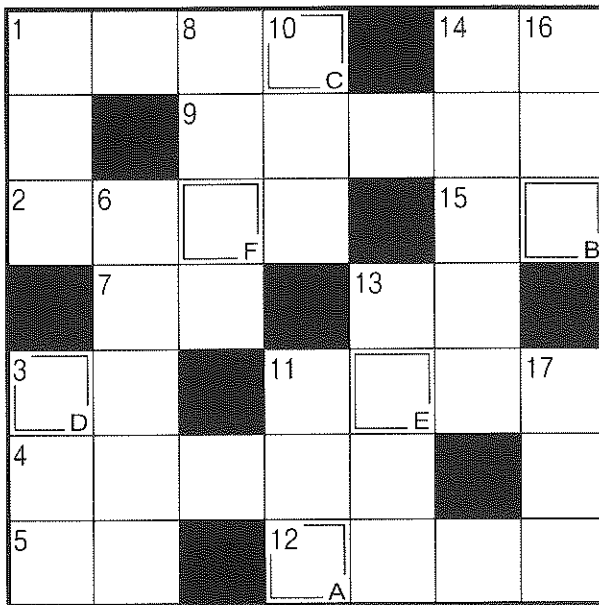
割引特典

- 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

虹のホール印西 印西市大森3546-9

パズル? 頭の体操

Q 二重マスの文字をA~Fの順に並べてできる言葉は何でしょうか?



タテのカギ

- ①成長すると鶏になります
- ③太陽が東から昇る時分
- ⑥車の方向指示器のこと
- ⑧事故などを現場に居合わせて直接見ること
- ⑩工業——。——社会。——政党
- ⑪地震、雷、火事、——
- ⑬真ちゅうやステンレス、はんだなどのこと
- ⑭雑巾を用意して年度末の——をした
- ⑯版画を刷るときに使います
- ⑰旧暦3月の異称です

ヨコのカギ

- ①ひな人形に供える角張った食べ物
- ②守備の反対語
- ③サンとゴの間
- ④兵庫県の郷土料理。地元では卵焼きとも呼ばれます
- ⑤A、B、C……と数えて11番目
- ⑦走ると切れることも
- ⑨京の着倒れ、大阪の——
- ⑪白井義男は日本人初のボクシング世界——です
- ⑫骨と骨をつなぎます
- ⑬白米を量るときに使う単位の一つ
- ⑭父や母の姉妹です
- ⑮——して得取れ

クロスワード

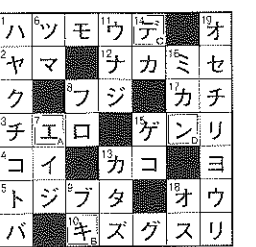
☆応募のきまり
 ○締切 3月末日(消印有効)
 ○発表 本誌5月号誌上
 ○賞品 抽選で5名様に農協全国商品券をプレゼント致します。

- ◇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)
- 宇佐見 洋子
 - 笠尾 真由美
 - 川村 香
 - 斉藤 朝子
 - 篠田 秀夫

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♡

1月号の解答▶
 A B C D
 エキデン



◇ハガキの書き方◇

切手 270-1334
 印西市西の原4-13
 J A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

- 海老原 和子
- 梶原 正子
- 西尾 公志
- 山岸 民司
- 秋山 一枝

◇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『これたて産直館栄店・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!!

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。

お便りコーナー

- ◇直売所に新鮮な野菜が並んでいてとても嬉しいです。正月が終わっても、いつもお餅が並んでいて、いつでも食べられるので幸せです。(満里さん)
- ◆新鮮な農産物を生産者の皆様が出荷しているので、味も鮮度も抜群ですよ。お買い物を楽しんで下さい。満里さんはお餅好きなのですね?直売所のお餅は粘りと味が良いですよ!私も好きなので購入しています。
- ◇「お正月の作法」の記事が大変参考になりました。(澄夫さん)
- ◆来年のお正月に周りの人に話したり実践したりしたくなる内容でした。来年は「さすが澄夫さん!」と言われるかもしれません。
- ◇直売所の花、野菜等が良いので日曜日には必ず出掛けています。(真由美さん)
- ◆遠方からご来店ありがとうございます。美味しい農産物や綺麗な花を用意してお待ちしております。
- ◇「かけはし」毎月楽しみにしています。(弘さん)
- ◆ありがとうございます。皆様に楽しんで頂ける様な誌面作りをしたいと思ひます。



総代の皆様へ

第30回通常総代会を以下の日程で開催致しますので、ご出席くださいますようお願い致します。

- ◎日時：令和2年3月28日(土)
午前10時より
(午前9時30分受付開始)
- ◎場所：ふれあいプラザさかえ
(印旛郡栄町安食938-1)
- ◎お問い合わせ：JA西印旛 総務部総務課
0476-48-2201

休日購買店舗営業のお知らせ

3月1日(日)より、当JA本店敷地内にある休日購買店舗の営業を再開致します。肥料、農薬の販売の他、ご相談にも対応致しますので、ご利用下さい。



◆理事会報告◆

- 【第2回理事会】 令和2年1月31日
(審議案件)
- 第1号議案 税効果会計について
 - 第2号議案 平成31年度決算結果について
 - 第3号議案 平成31年度剰余金処分案について
 - 第4号議案 令和3年度新規職員の採用方針について
 - 第5号議案 自主(自店)検査チェックリストの改正について

☘ 税務相談(無料) 【申込先】0476-48-2201(総務課)

日時 3月25日(水) 午前10時～正午(毎月第4水曜日)
※4月の開催日は、本誌4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 3月18日(水)・4月15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
3月15日(日)	東部支店
4月19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 3月15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)
フリーダイヤル：0120-055-983(虹のホール印西)



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

「シジミとセリのペンネ」



作り方

- (1) 鍋にオリーブ油とつぶしたニンニクを入れ熱し、ニンニクの香りが立ったらシジミと水を入れ強火にかける。
- (2) 途中あくを取りながら4分の1ほどに煮詰める。
- (3) 鍋に塩を入れて沸かし、ペンネをゆでる。
- (4) ゆで上がったペンネを(2)に入れ、シジミのだしをしっかりと吸わせ、長めに切ったセリを入れ、塩・こしょうで味を調え出来上がり。

材料(2人分)

ペンネ	100g
セリ	1束
オリーブ油	大さじ2
ニンニク	1片
シジミ	200g
水	2と1/2カップ
塩・こしょう	適宜

「畑の様子 (揚げ焼き野菜の温サラダ)」



材料(2人分)

アスパラガス	2本
ニンジン	1本
スプラウト	適宜
松の実	適宜
煮詰めたバルサミコ	適宜
岩塩	適宜
小麦粉	適宜
オリーブ油	大さじ3

作り方

- (1) ニンジン、アスパラガスはスティック状に切り、小麦粉をはたいておく。
- (2) フライパンにオリーブ油を入れ熱し、(1)をじっくりと揚げ焼きして火を通す。
- (3) 平皿に(2)を盛り付け、煮詰めたバルサミコで線を描き、岩塩を振り、松の実、スプラウトを散らし畑の様子を表現する。

アドバイス

パーティーなどにいかがでしょうか？ ニンジンやアスパラガスは、他の畑の野菜に変えてもOKです。いろんな味、香り、色を楽しんでください。

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



スプリングキャンペーン

定期貯金 2020

キャンペーン期間

令和2年3月2日(月)～4月30日(木)

新たなご資金で定期貯金
50万円以上ご契約
または
50万円以上の増額書替を
ご契約いただいた方
右記の金利で
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%

★お問い合わせ、お申し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

編集うら話

先日、妻の職場の保養施設を利用できる事になり熱海まで行ってきました。料金が2人で1万円程度だったので、あまり期待していませんでしたが、行ってみると施設の綺麗さとサービス、食事の豪華さに驚かされました。いい旅行だったのですが、観光地で1つ大きな失敗をしてしまいました。車で行ったのですが、街中の一方通行の標識を見逃してしまい、途中で気が付きましたが数メートル逆走してしまいました。最近多い逆走のニュースを見て、気を付けようと思っていたのにやってしまいました。事故にならなかったから良かったですが、ヒヤッとしてしまいました。皆様もお気を付け下さい。(F・S)

わが家のかわいしペット



孫が生まれてすぐに撮影。初めて見る赤ちゃんに猫が興味津々



★白井市七次台 堀江 正幸さん

松元 悠雅君

タルト

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

JA西印旛

検索

ここをクリック

★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(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