

おけはし

10
2020



【特集】

食べておいしく見て楽しい！
水耕栽培に挑戦

印西市吉高
石山 春夫さん
ふぢさん



JA西印旛

応募券
10月号

表紙紹介

今月は印西市吉高で米を栽培している石山春夫さんを紹介致します。



米作り頑張っています！



新米美味しいですよ



米の栽培を始めて何年になりますか？

50年程になります。家族で協力して、自分の家の分と依頼された分の米を栽培しています。



栽培をしていて嬉しかった事、大変な事がありますか？

良質な米が収穫できると嬉しいです。大変な事は天候やカメムシの影響がある事です。



工夫している事がありますか？

1袋30キロもあるので、疲れないう様に無理せず休憩しながら作業をしています。



消費者へのメッセージ

地元の美味しいお米を沢山召し上がって下さい。

目次

特集	食べておいしく見て楽しい！ 水耕栽培に挑戦	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

趣味で御朱印を集める

印西市鹿黒 岩崎 紀代子さん



今後も御朱印を集めたいです



私の趣味は御朱印を集める事です。20年程前に奈良に旅行に行った時に、他の旅行者が御朱印をもらっているのを見て、それまで興味はなかったのですが、折角なので御朱印帳を購入して御朱印をもらったのがきっかけです。今では御朱印帳が様々な神社や寺の御朱印で一杯になりました。

凝り性なので、すっかり御朱印集めが趣味になり、旅行に行く時は御朱印をもらう為に目的地の近くにある神社や寺を調べてしまいます。御朱印が目的で旅行に行ってしまう事もあります。

若い頃から旅行が好きで旅行先にある神社や寺を参拝していたので、早く御朱印の魅力に気が付いていれば良かったと思っています。

御朱印集めは、場所により違いのある御朱印を見るのと、もらった御朱印が増えていくのが楽しいです。最近イラストが入った綺麗な御朱印もありますが、黒の墨で文字が書かれ、朱の印が押されたシンプルな御朱印が格式と重みを感じられて好

きです。

数年前から世間では御朱印が話題になっていきます。多くの人が御朱印に興味を持つのは嬉しいのですが、流行に流されて集めて、飽きたら止めてしまう様な方が多いと残念に思います。

今は新型コロナウイルス感染防止の為に自粛していますが、また、御朱印をもらいに行きたいです。



御朱印帳が8冊になりました

新米販売

当JA管内各地で、令和2年度産の米の収穫が行われ、当JAの各直売所で新米の販売が始まりました

米コーナーには、地元産のコシヒカリやふさこがね、ミルキークイーン等、様々な種類の米が並べられ、新米を楽しみにしていた多くのお客様が購入していました。また、今年は、千葉県が13年かけて開発した、大粒で程良い粘りと弾力があり、食味も良い新品種「粒すけ」の販売も行い、新聞やテレビで紹介された事もあり、お客様の注目を浴びていました。

直売所店長は「美味しい地元産米をぜひ、召し上がって欲しい」と話しました。



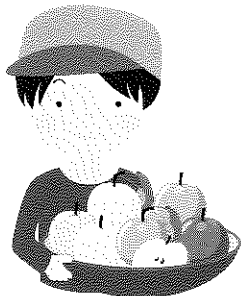
米コーナーに並べられた新米（印西店）

令和2年度 千葉なし味自慢コンテスト 8/29・30

千葉なし味自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「千葉なし味自慢コンテスト」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、

今回は県内の20団体から「豊水梨」109点が出品され審査しました。

試験研究・普及事業の梨の専門家、パイヤー、卸会社、JA関係者が糖度や熟度、食味等を総合的に審査して特別賞17点、奨励賞9点が決定しました。入賞の中には当JA管内から出品された梨も多く含まれていました。



JA西印旛管内からの入賞者

賞名	氏名
千葉県議会議長賞	印西果樹園芸組合 恩田 正
全国果樹研究連合会会長賞	白井市梨業組合 白井中央梨選果場 [Ⓐ]
全国農業協同組合連合会 千葉県本部運営委員会会長賞	白井市梨業組合 鈴木 明彦
一般社団法人千葉県青果市場協会会長賞	印西果樹園芸組合 飯島 聖
千葉県果樹園芸組合連合会会長賞	印西果樹園芸組合 西井 一哉
奨励賞	白井市梨業組合 白井中央梨選果場 [Ⓑ] 白井市梨業組合 松丸 正弘 白井市梨業組合 第7支部

米出荷ピーク迎える

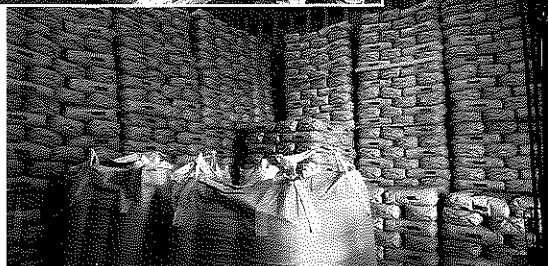
8月下旬から当JAで行っている米検査が、9月中旬にピークを迎えました。検査を行う倉庫には多くの米が出荷され、1日に6,000袋以上の米が集まった倉庫もありました。

集荷された米は、当JAの検査員が個別に水分量や籾等の混入を確認して等級を決定し、等級や品種毎に分けて倉庫内に積み上げていきました。

JA職員に「無事に今年の稲刈りが終わったよ」と、ほっとした表情で話す生産者もいました。米生産者の皆さんお疲れ様でした。



米を抜きとって
検査します



積み上げられた米

視聴者に農産物をPR



当JA管内で栽培している農産物がテレビとラジオで紹介されました。

フジテレビで放送された「千葉の贈り物〜まごころ配達人〜」で、白井市産の梨が取り上げられ、地元生産者が梨の美味しさと魅力を伝え、育苗センターと当JA白井中央梨選果場の様子が紹介されました。また、ベイサイドフリーウェイで放送された「BAYSIDE FREEWEY」では印旛郡栄町で10月から収穫が行われる黒大豆枝豆「どらまめ」と、「どらまめ」を使用したスイーツや味噌等の加工品が紹介され、番組放送中にリスナーからコメントが寄せられる等、反響がありました。

近年、当JA管内産農産物がテレビやラジオで紹介される事が増え、紹介後には当JAの直売所に問い合わせの電話があるなど大きな反響があります。

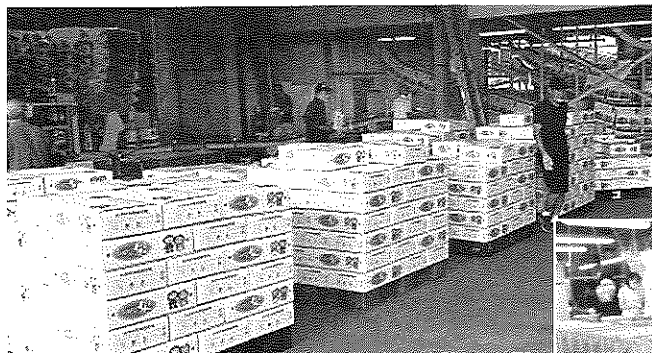
印旛郡栄町の特産品の「どらまめ（黒大豆枝豆）」の収穫が10月から始まります。どらまめは、同町のイメージキャラクターの「龍夢（ドラム）」、龍伝説にちなんで名付けられました。

大粒で風味のある「どらまめ」ですが、収穫する時期により食味に違いがあり、10月上旬は、さわやかな甘みを楽しむ「はしり」、中旬は、風味とコク、甘みが増す「さかり」、下旬は豆の薄皮がやや紫を帯び、より風味とコク、甘みを感じる「なごり」と呼ばれています。収穫期間が短く、枝豆としてだけでなく、きな粉や甘納豆、味噌など様々な商品にも加工されています。

どらまめ収穫始まる



今シーズンの業務終了



最終日も沢山の梨を市場へ出荷

白井市にある当JA白井市中央梨選果場の今シーズンの業務が9月20日に終了しました。

7月下旬から幸水梨や豊水梨、あきづき等、様々な種類の梨の出荷作業が行われ、今シーズンは合計で約9万箱の梨を市場へ出荷しました。

今年は、天候の影響もあり、例年より出荷数は減少しましたが「美味しい梨を消費者へ届けたい」と、選果場稼働日には沢山の梨が出荷され、選別、箱詰め、市場へ出荷作業で選果場内は活気に溢れました。



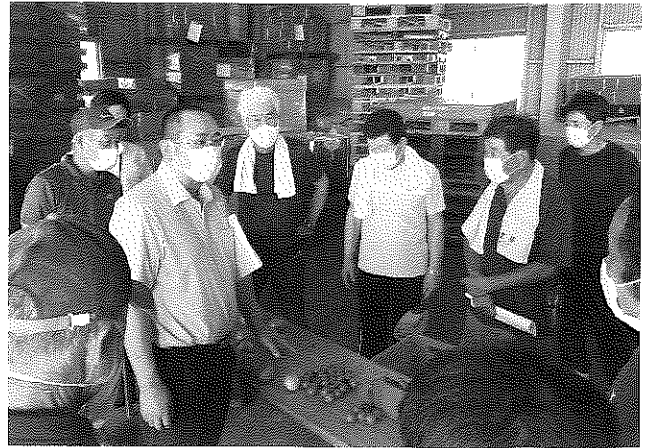
美味しい梨を出荷

トマトの査定会開催

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、JA西印旛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。

暑い日が続いた事から、当JAの担当者は収穫まで天候に対応した管理の徹底を求めました



査定会の様子



購買店舗で
自慢のレシピが増える?

簡単！画面をタッチ！

当JA本店敷地内にある購買店舗は、休日も営業しており、農薬、肥料販売の他、営農のご相談にも対応しております。店舗内には、農業電子図書館として専用のパソコンも設置しており、農産物に被害を与える病気や害虫、雑草、それらに効果のある農薬の情報を簡単に検索する事が出来ます。

営農関連の情報検索が可能だだけだと思われがちな農業電子図書館なのですが、実は毎日の献立に役立つレシピや郷土料理等についても調べる事まで出来ます。農薬・肥料等の購入、直売所でのお買い物ついでに一度、ご利用してみたいはいかがでしょうか？知らなかった料理に出会えるかもしれませんよ。

害虫・害獣駆除は

シロアリ防除も承ります

JAにおまかせください!

〈駆除対象例〉



ハクビシン



アライグマ



ネズミ



コウモリ



ハト



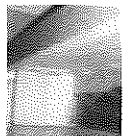
害虫類

家屋内に入りこんだ害獣を追い出し、侵入経路を塞ぎます。

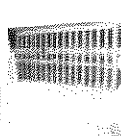
たとえばネズミの場合…

こんな場所から侵入します

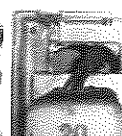
ネズミ被害
施工例



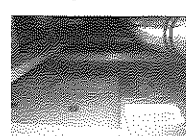
壁のかじり穴



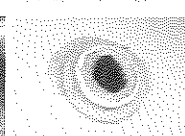
通風口



ブレーカー



捕獲シートの設置



通風口の穴埋め



お問い合わせ・ご相談は下記フリーダイヤルまでご連絡ください。

アサンテお客様相談室



フリーダイヤル

こころよいくらし

受付時間

8:30~19:30
(土日祝日も受付)

0120-557-419

JA取扱業者



株式会社 アサンテ

当JAでは、社会保険労務士を迎えて年金相談会を開催し、国民年金や厚生年金などの様々な疑問、質問にお答えして、手続きのお手伝いをさせて頂いています。

個別に対応していますので気兼ねなく相談が出来る
と好評を頂いております。年金の事は当JAにご相談下さい。

※相談会は予約制となっております。詳しくは
下記連絡先までお問合せ下さい。

JA西印旛 中央支店 0476-48-2210
東部支店 0476-95-1101

年金の事なら当JAにご相談下さい

年内の休日年金相談会日程	
開催日	開催場所
令和2年 10月18日(日)	中央支店
令和2年 11月15日(日)	東部支店
令和2年 12月20日(日)	中央支店

農業機械紙面展示会のご案内

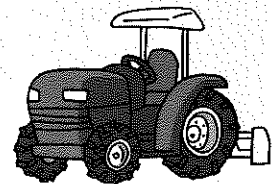
毎年、10月に開催していましたが「JAグループ千葉農業機械大展示会」ですが、新型コロナウイルス感染拡大防止の為、開催を中止に致します。

今年度は「紙面展示会」として、各メーカーが協力し商品を集約したカタログを制作致しました。JAグループや各メーカーのおすすめ機種やICT(情報通信技術)機種などの新商品、お買い得商品等を掲載致しました。また、主要機種には、QRコードの読み取りにより詳細情報や「作業の実演、簡易操作方法などが画像や動画で確認できます。

配布場所 当JA各支店、経済センター、農業機械センター

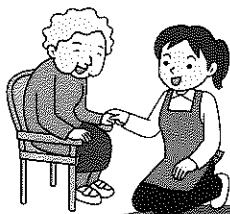
配布開始日 令和2年10月1日(木)より店頭にて配布致します。

※十分にカタログを確保ご用意致しましたが、数に限りがございますので、在庫が無くなった場合はご了承下さい。

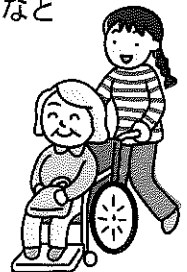


介護でお困りの事はございませんか？

- ◇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。



ホームヘルパー
募集中

JAで介護のお仕事始めませんか？

- ☆介護の仕事で、地域社会に貢献してみませんか？
- ☆年齢を問わず働けます。
- ☆ブランクのある方も安心して働けます。(同行指導有)

【問い合わせ】 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

手順(バジルの場合)



1 不織布面に種をまき、水をやり、種が混み合っていたらよじで離し、ふたを載せます



2 直射日光がよく当たる窓辺に置きます(発芽したらふたを外す)



3 種まきから2~3日で、発根する様子が見られます



4 毎日水を交換し、双葉が開いたら間引きをして、本葉が出たら収穫します

！ここがポイント

ふたをかぶせて湿度を高め、種が乾燥しないようにすると発芽しやすいでしょう。双葉が開くまではふたを取らず、種袋を見て発芽の適温をチェックします。

好光性種子の育て方

品種 レタス類、シュンギク、ミツバ、パセリ、セロリ、バジル、シソ、ミントなど

光を受けると発芽しやすい性質の種。スポンジの不織布面に直接種を置くだけでOKです。



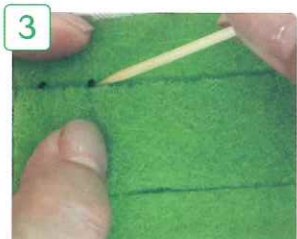
手順(芽ネギの場合)



1 スポンジの長辺と平行に約1cmの深さの切れ目を2~3本入れ、容器に入れます



2 スポンジにたっぷり水を吸わせてから、ようじの先を水でぬらして種を付けます



3 切れ目に挟むように3~5mm間隔で種をまきます



4 葉が折れ曲がった状態で発芽します。葉が真っすぐになったら、食べられます

！ここがポイント

発芽を促すにはしっかり遮光することが大切です。スポンジは切れ目の深さを一定にすると、発芽をそろえられます。

嫌光性種子の育て方

品種 芽ネギ、ニラ、ネギ、葉ネギなど

遮光環境で発芽しやすくなる種。ポイントはスポンジ片面(どちら側でもよい)にカッターで切れ目を入れ、種を間に挟むこと。



講師 深町貴子(ふかまちたかこ)

園芸家。植物を育てる楽しさや喜び、生態系の仕組みや不思議を独自の視点で語り、全国各地で園芸の楽しさを広めている。集合住宅におけるコミュニティーガーデンの菜園指導や、オリジナルブランドの商品企画も行っている。

水耕栽培に挑戦

食べておいしく見て楽しい!

作物を育て収穫する喜びは自宅でも楽しめます。手軽に、そしておいしく楽しめる水耕栽培に挑戦してみませんか。



スポンジ苗を水槽や昆虫ケースに入れて、周りを発泡煉石(れんせき)で隠すと、楽しいミニチュアガーデンに



水耕栽培の魅力

水耕栽培とは、簡単にいえば養液(肥料を溶かした水)で作物を栽培する方法のことです。

水は交換できるので衛生管理がしやすい、土耕栽培と違い、野菜を同じ場所何度作っても連作障害が起きないのは、大きなメリットといえます。

今回紹介するおうちで手軽に楽しむ水耕栽培は、台所スポンジを使って栽培を楽しむ方法です。わざと小さな容器を使って、小まめに水を交換します。何度も水を足したり、替えたりすることで水が流動するため、水の腐敗予防になり、根に酸素の供給もしやすいのです。

生活の中で植物を育てれば、目の前で成長の様子が観察でき、毎日が楽しいですよ。また、最初から大きく育てることを考えず、スプラウトからベビーリーフまでと決めれば、早く収穫できます。ぜひ、おうちの中に小さな畑を作ってみてください。



容器をペットボトルに替えて、水耕栽培用の養液で栽培すれば、もっと長く大きく育てられます

水耕栽培の準備



ステップ1 容器に合わせてスポンジをカット

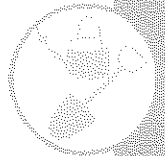


ステップ2 水道水をたっぷり入れる



ステップ3 何度も押し、水を吸わせる

容器は水に強いふた付きの物。おかず入れや豆腐などの空き容器でもOK。ふたがない場合はラップで代用できます。台所スポンジは必ずソフトタイプで2層になっている物を。まく種は葉物野菜。カッターやはさみはスポンジ加工用。ようじは種まきのときに使います。



あなたもチャレンジ 家庭菜園

コマツナ べた掛け資材で害虫を防ぐ

園芸研究家・成松次郎

コマツナは耐寒性があり、冬の寒さで特においしくなります。ビタミン類、カルシウム、鉄分を多く含む緑黄色野菜です。

「品種」近年は葉が丸く、緑が濃い品種が好まれ、秋冬まきでは「はまつづき」(サカタのタネ)、「楽天」(タキイ種苗)、春夏まきでは「いなむら」(サカタのタネ)、「菜々音」(タキイ種苗)などが良いでしょう。

「栽培期間」一般地ではほぼ周年栽培でき、草丈20〜25cmを目標に、春まき(3〜5月)は30〜50日、夏まき(6〜8月)は20〜25日、秋まき(9〜11月)は30〜60日で収穫します。冬まき(12〜2月)は、トンネルやべた掛け資材で保温し、60〜90日で収穫できます。生育が早く収穫遅れになりやすいた

め、1週間置きに少しずつまいて、長く収穫を楽しむのが良いでしょう。

「畑の準備」種まき2週間前に1平方m当たり苦土石灰100gをまいて畑をよく耕し、1週間前に化成肥料(NPK各成分で10%・100g)と堆肥2〜3kgを施し、土とよく混ぜておきます。幅90cmの栽培床を作り、畝に直角に条間15〜20cmの種まき溝を切りま

す。このとき、まき溝は支柱や木板を土に押し付け、溝を付けると深さが一定になります(図1)。

「種まき」種が重ならないように1cmくらいの間隔でまき、土を軽くかぶせておきます。種まき後はべた掛け資材を使い、乾燥や強い雨を防ぐと同時に害虫の予防にも有効です。被覆は収

穫の5〜7日前に取り除きます(図2)。

「間引き」初めは、本葉が見える頃に子葉の重なっている部分を間引きます。その後、葉が触れ合う程度に間引き、最後に5〜6cm程度の間隔にします。間引き後は株がぐらつくのを防ぐため、株元に土寄せします(図3)。

「病害虫の防除」生育期間が短いので、農薬の使用は生育初期に限ります。不織布のべた掛けやネット栽培によりアブラムシ、コナガなどの害虫の侵入を防ぎま

す。

「収穫」草丈20〜25cm程度で根を付けて抜き取り収穫をします。収穫が遅れると葉が堅くなり、食味も落ち

てしまいます。

※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。

図1 畑の準備

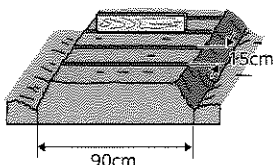


図2 種まき

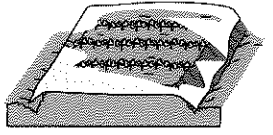
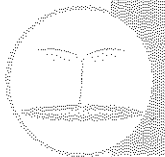
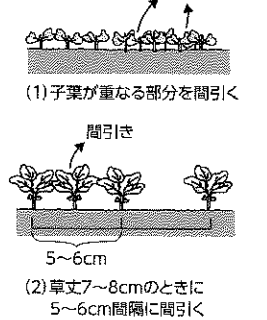


図3 間引き



野菜もの知り百科

サフラン(アヤメ科クロッカス属)

土壌医・藤巻久志

植物は形や名前が似ていても、一方は食用になり健康に貢献し、他方は猛毒を含み食べると生死に関わることがあります。スイセンの葉をニラと間違えて食べてしまい、嘔吐(おうと)や下痢をする食中毒が毎年のように起こっています。

サフラン(アヤメ科クロッカス属)とイヌサフラン(コルチカム属)は名前も花形もよく似ています。サフランの雌しべはフランスの寄せ鍋アイヤベースやスペインの炊き込みパエリアには不可欠で、血行改善や疲労回復などの効果があるといわれています。イヌサフランは全草に猛毒のコレヒチンを含んでいます。

サフランの原産地は中東で、日本には江戸時代に薬として伝わりました。明治時代に神奈川県大磯で栽培されるようになり、その後大分県竹田市に産地ができました。竹田市には瀧廉太郎の『荒城の月』のモデルになった岡城跡があります。

竹田市のサフランは秋に室内で開花させて雌しべを丁寧に摘み取ります。露地栽培で開花させて収穫した物と比べると衛生的で

す。竹田市産は雌しべが大きく、色鮮やかで香味も良く、品質が世界一といっても過言ではありません。

サフランは球根を土に植えると葉が先に出てから開花しますが、植えないでのおくと花が咲いてから葉が出てきます。サフランの花は室内で水をまったくやらないで咲かせることができます。薄紫色の清楚(せいそ)な、ほんのり甘い香りのする花を楽しめ、赤い雌しべを取ることができ、花が咲き終わった株をプランターに植えておけば、翌年5月に分球で増えた新しい球根が取れます。

サフランの雌しべに含まれているクロシンは、アルツハイマーの改善向上に期待されています。子どものときに歌った曲も脳を活性化させます。団塊の世代が後期高齢者になります。サフラン料理を食べ、『荒城の月』を歌いましょう。



獅子座 7/23~8/22

【全体運】好奇心を発揮して新しいことにトライを。人間関係は一步前進。気になっていた人ともお近づきなれそう
【健康運】秋の景色を眺めつつ散歩を楽しんで
【幸運の食べ物】サラダ菜



双子座 5/21~6/21

【全体運】好調運に恵まれます。家族で過ごす楽しい予定を立てましょう。仕事面ではうまくいっているやり方をまねてみて
【健康運】ダンスやラジオ体操がお勧めです
【幸運の食べ物】ルッコラ



牡羊座 3/21~4/19

【全体運】ドキリとするような出来事の前です。深呼吸を。迷ったら人とのつながりを大事にする選択をしましょう
【健康運】体を小まめに動かして。元気でいられます
【幸運の食べ物】柿



乙女座 8/23~9/22

【全体運】人気運に恵まれ穏やかな時間が過ごせます。おしゃれや買い物も楽しめるはず。美容院に行くのもお勧め
【健康運】冷えに気を付けて。腰や関節のケアは入念に
【幸運の食べ物】リンゴ



蟹座 6/22~7/22

【全体運】コミュニケーションの取りやすい環境づくりが大切です。プチ模様替えをするのもお勧め。下旬から好調運へ
【健康運】けがややけどに気を付け、慎重に行動を
【幸運の食べ物】サトイモ



牡牛座 4/20~5/20

【全体運】丁寧な作業が認められ、一目置かれるようになりそう。新しい技術を学ぶためセミナーなどに参加するのも吉
【健康運】音楽鑑賞でリラックス。メンタルケアが大事
【幸運の食べ物】スルメイカ

★ 今月のあなたの運勢 ★
10月
★ モナ・カサンドラ ★

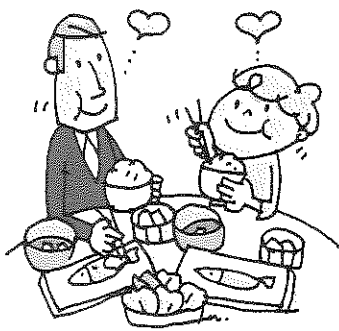
ご飯と満腹感

管理栄養士・フードスタイリスト・大槻万須美

健康的な食事のキーワードの一つ「満腹感」。早食いで食事時間が短く満腹感を上手に感じられずに食べ過ぎたり、逆におなかがついてストレスにつながったりすることも。腹八分目に抑えることも大切ですが、いかに適正なカロリーと栄養素を摂取して満腹感が得られるかが重要であるといえます。お薦めなのがご飯をそろえた食事です。

■満腹感が得られる食事とは
・そしやくと食事時間

満腹状態を脳に知らせるシグナルは、食べ始めてから15〜20分程度たつてから届くといわれています。時間をかけて食事できるように、切り方や調理法も工夫すると良いでしょう。ご飯はよくかむと甘味が出てくるため、味の変化もそしやく回数の指標にできます。



・視覚で満足

単品料理よりも、品数が多く色合いもカラフルな食卓は、見た目にも満足感があり、満腹感にもつながりやすいといわれています。ご飯には相性の良いおかずが多い上、食塩も含んでいないため、健康を意識した献立を組み立てやすくなります。

・栄養バランスの取れた食事

食物繊維を含む食べ物は、よくそしやくできるとともに、水分を含んで胃腸の中で膨張します。また、消化に時間がかかる高タンパク質の食べ物は腹持ちが良いといわれています。他にも糖質・脂質・ビタミン・ミネラルなど、体が必要とする栄養素をそろえることで充足され、満足感を得やすいと考えられます。

・程よい水分を

満腹感を得るためには程よい水分が必要ですが、食事中の飲み物の大量摂取は消化にも影響を及ぼしてしまいます。ご飯には水分が多く含まれており、食事中の水分摂取に役立ちます。

このようにご飯を中心とした栄養バランスの良い食事は満腹感を得やすいといえます。特に、そしやく回数が多く血糖値の上昇が緩やかな玄米は腹持ちが良いとされています。

握力の低下と手作業

人間工学専門家・石川 文武

握力の低下と作業安全について解説します。握力は、物を把持するのに重要な役目を果たしており、しっかり持てない場合には、落下させたりし、思わぬけがにつながります。

図は、各種データから作図したものです。20代でピークとなり、以後は加齢に伴って低下する傾向を示しています。男女共に、20代のピークと比べると70代で70%前後まで低下しています。筋トレなどによって維持できることはあっても、より強くはできないようです。

物を持つときはグリップを握る、ばらばらになりやすい場合はひもで縛るなどをする、腰はなるべく曲げずに体に近づけて運ぶ、量が多い場合は小分けする、大きな物は2人で運ぶ、運搬距離が長い場合は、運搬用具を使う、などの配慮が必要で

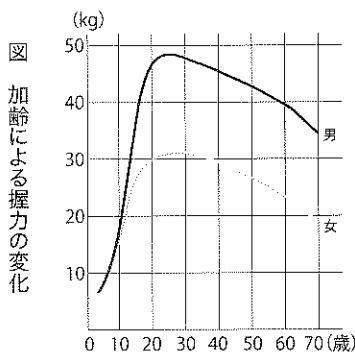


図 加齢による握力の変化

す。握力の低下が不自然な姿勢につながり、体の他の部位に影響することもありますし、つかみそこなって足に落とすこともあります。

農作業では機械化が進んでも、随所に手作業が必要です。対象物の表面が滑りやすかったり、持ちにくかったりすると、握力の低下が原因となつて思わぬ事故につながります。トラクターや歩行型トラクターでは、作業の内容によって、ウエートを付けたり外したりする場面があります。20 kg程度あり、持ちにくい場合もあります。取り付ける際に落下させることは少ないですが、取り外すときに、作業姿勢と把持のしにくさによって、固定していたピンを外すと急激な重さが手にかかり、落としそうになり、足の上に落下させたり、地面とウエートの間に手指を挟み挫傷や骨折に至る事例も報告されています。

乾燥後ののみを袋詰めし、保管のために運ぼうとして、袋を把持し切れずに落としたり、突起物に引っ掛けて袋を破損する事例もあります。背の低い人の場合には、のみ袋を必要の高さに持ち上げることができず、引きずったり、足元が不安定になり、つまづく事例もあります。



天秤座
9/23~10/23

【全体運】 注目を浴びる好調運。頼まれ事はできる範囲で引き受けて。キャバオーバーにならないよう交通整理も大切です。【健康運】 つい無理をしがち。休憩を入れるのを忘れずに。【幸運の食べ物】 ショウガ



射手座
11/23~12/21

【全体運】 高め安定運。手紙やメールで連絡を取り合ひましょう。ちょっとリッチな食事は愛も友情も深めてくれます。【健康運】 ハードなスポーツもOK。体を鍛えて。【幸運の食べ物】 ニンジン



水瓶座
1/20~2/18

【全体運】 好調運に恵まれて足取りも軽やか。遊びに行く余裕も生まれます。仕事面では次に着手する計画を練って。【健康運】 テレビや動画を参考にしている試してみ。【幸運の食べ物】 マツタケ



魚座
2/19~3/20

【全体運】 そわそわしますが、腰を据えて考えたいとき。買い物は比較検討してからに。旅行、年越しの準備を始めるのは吉。【健康運】 食事は野菜を中心にバランス良く。塩分控えて。【幸運の食べ物】 サンマ



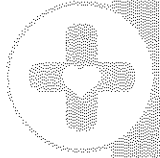
山羊座
12/22~1/19

【全体運】 頭の痛い状況ですが、問題点ははっきりしてきます。対策を立てれば前進。後半は協力してくれる人が現れそう。【健康運】 体調不良を軽く見ないで。早めに休養を。【幸運の食べ物】 コボウ



蠍座
10/24~11/22

【全体運】 上昇運です。結果は後から付いてくるので目の前のことをしっかりやってみましょう。うれしい贈り物の予感も。【健康運】 質の良い眠りが健康の源。枕選びを。【幸運の食べ物】 カズノコ



家族の健康 睡眠時無呼吸症候群

健康科学アドバイザー・福田千晶

睡眠時間を確保しても昼間に眠くなる、こんな悩みはありませんか？

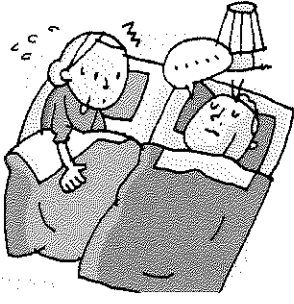
同室で寝る家族から「寝ている間に呼吸が何秒か止まっている」とか「いびきが時々止まる」。こんな指摘があるなら、睡眠時無呼吸症候群かもしれません。

睡眠中に10秒以上の無呼吸が一晩30回以上、もしくは1時間当たり5回以上ある場合は睡眠時無呼吸症候群です。太った男性に多いですが、下顎が小さい人などは、睡眠時無呼吸症候群があり得ます。

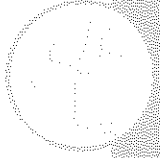
睡眠中に呼吸が停止して、目覚めて睡眠が中断されることもあります。浅い睡眠を繰り返すため、質の良い睡眠が取れません。

そのため昼間に眠気が出やすく、農作業の途中でも休みたく切れたり、車やトラクターの運転中でもウトウトしたり、危険もあります。無呼吸や低呼吸を繰り返す低酸素状態はいろいろな病気の原因にもなり、最悪の場合は突然死の原因にもなるので侮れません。

原因は、睡眠中に喉（上気道）

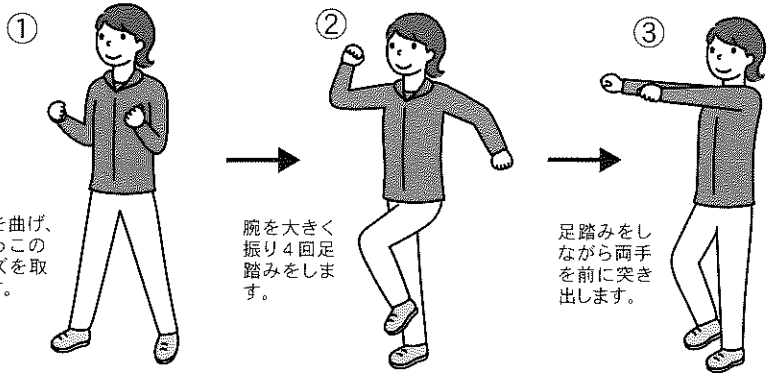


が狭くなることです。原因としては、肥満で喉の周囲が脂肪で圧迫されること、下顎が小さく喉の断面積が小さいことがあります。肥満の人は減量が大切です。食事の見直しと運動する習慣を継続し、肥満の解消を目指しましょう。大量の飲酒をした夜に呼吸が止まりやすい人は、飲酒も控えめに。睡眠時無呼吸症候群の治療法としては、装着した鼻マスクから呼吸に合わせて空気を送るCPAPという装置がよく用いられます。また、マウスピースを使用して下顎を前方にずらすことで、喉を広げる方法もあります。睡眠時無呼吸症候群の心配がある人は「睡眠外来」のある医療機関、もしくは耳鼻咽喉科か呼吸器内科を受診して相談してみましよう。



（公財）日本体操協会 「The Taiso」

(6) 足踏みと腕屈伸～拍手



① 両肘を曲げ、腕を後ろに引き取ります。

② 足を大きく踏み、腕を大きく振り踏みます。

③ 足を踏みながら両手を前に突き出します。

※足踏みをしながら「イチ、二、イチ、二」とリズムカルに動きます。いすに座って行う場合も足踏みをしながら、同じ運動をします。



④ 両手を戻し、パンと2回拍手をします。

⑤ (2)の足踏みをしたら、両手を胸の前で交差します。次に手を肩に置き、(4)の拍手をします。

「The Taiso」の動画はこちら



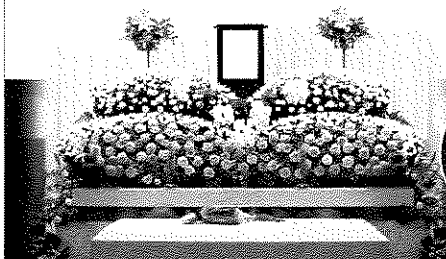
ザ・タイソウ 検索

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



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

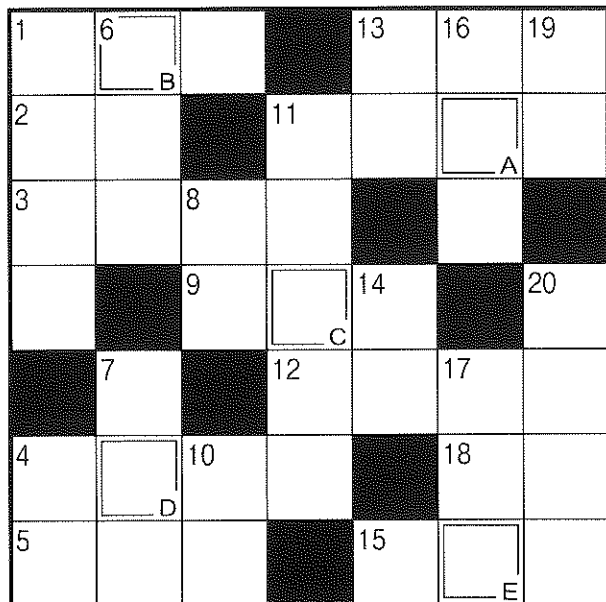
JA虹の友 会員募集中

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？



タテのカギ

- ①本のこと。電子——
- ④釣った魚を入れておく籠
- ⑥今日の——ディッシュはステーキです
- ⑦漢字では秋刀魚と書く青魚
- ⑧ここからばた餅が落ちてきたらラッキー？
- ⑩牛の頭に生えています
- ⑪この下駄箱は——だから動かさせません
- ⑬ドリルで開けるもの
- ⑭焼き肉を漬けたりかば焼きに塗ったり
- ⑯うさぎが広まるときに付きやすい
- ⑰10月10日は目の——デーです
- ⑲やばではありません
- ⑳腰をひねるようにして踊るダンス

ヨコのカギ

- ①匂いマツタケ、味——。おいしいきのこです
- ②日が暮れてすぐの頃
- ③晴れた日にはかどりやすい家事
- ④——油を付けて日本髪を整えた
- ⑤世界遺産の一つ、——古道
- ⑨千葉県にある市。大きな国際空港があります
- ⑩運動会の競技の一つ
- ⑫配偶者のこと
- ⑬徳川家の家紋に使われている植物
- ⑮眠ったまま話します
- ⑰ベンチもこれの一種

- ◇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)
- 荒井 伸枝
 - 荒井 義臣
 - 石戸 寛子
 - 板倉 勝誉
 - 豊田 明弘
- ◇ハガキの書き方◇
- 切手 270-1334
〒印西市西の原4-13
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

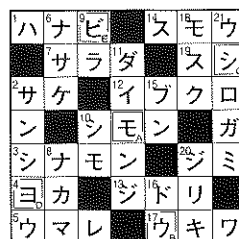
クロスワード

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
ABCDE
モウシヨビ



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!!

◇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)

- 内田 孝子
- 加藤 久子
- 小出 一輝
- 越川 まさ子
- 三浦 ゆあ

☆「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!!
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。

写真 大募集 お子様 ペット 時の眺め

◇ぬか漬けを毎日食べていますが、記事を読んで栄養素を再確認しました。(澄夫さん)

◇子供の頃は苦手だったのですが、食べられる様になりました。もっと早く美味しさに気付くべきでした。食わず嫌いも困ったものですね。

◇いつも新鮮な野菜を楽しく買い物しています。接客態度がいつも笑顔で感じが良く、また訪れたいです。(信彦さん)

◇ありがとうございます。直売所に伝えておきます。新鮮な野菜のお買い物をお楽しみ下さい。

◇最近、Sさんのトマトが出荷されていません。(正子さん)

◇直売所で確認したところ、丁度、ハウス栽培の収穫が途切れた時期で出荷されていなかったそうです。出荷されるのを楽しみにお待ちしております。

◇新米の季節になるので、種類ごとの特徴、美味しい食べ方、アレンジレシピ等が知りたい。(洋加さん)

◇気温が高い日に米を炊くには冷水から炊くといいそうです。私は、水を入れて炊いています。炊きあがりかベタッとしなない感じがします。アレンジレシピですが、米2〜3合にサンマのかば焼きの缶詰を一缶入れて炊くと簡単な炊き込みになります。私は醤油を少しと刻んだショウガも追加で入れます。1缶ですと薄味なので2缶入れてもいいかもしれません。お好みで挑戦してみてください。

◇酷暑の中、職員がかけはしを配達してくれました。ありがとうございます。(久子さん)

◇こちらこそ、いつも温かい対応ありがとうございます。

◇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。





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)

人形供養祭 中止のご案内

11月に虹のホール印西で開催を予定しておりました人形供養祭は、新型コロナウイルス感染拡大防止の為、中止にする事と致しました。

人形供養をご検討いただいた皆様には、誠に申し訳ございませんが、何卒ご理解賜りますようお願い申し上げます。



◆ 理事会報告 ◆

- 【第8回理事会】** 令和2年8月28日
(審議案件)
- 第1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2号議案 「就業規則」の一部変更について
 - 第3号議案 「パートタイマー就業規則」の一部変更について
 - 第4号議案 JA農業経営維持継続資金の新設及び金利設定について
 - 第5号議案 令和2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28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 10月21日(水)・11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。
- ☘ 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18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
10月18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。

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



「野菜のチーズ焼き」



作り方

- (1) シイタケは石突きを落とし縦に2つに切る。他の野菜は厚めの輪切りにして、塩少々を振っておく。
- (2) シイタケ以外の野菜にオリーブ油を掛けパルメザンチーズを振る。シイタケにはカマンベールチーズをのせる。
- (3) 180度に熱したオーブンで(2)を6~8分焼き上げ、皿に削り節を敷きその上に盛り付ける。シイタケにしょうゆをひと垂らして出来上がり。

アドバイス アルミホイルを敷いたトースターでもOK

材料(2人分)

- シイタケ……………大2個
- ナス……………1本
- ズッキーニ……………1/2本
- ミニトマト……………2個
- カマンベールチーズ…1/4缶
- パルメザンチーズ…大さじ1
- オリーブ油……………適宜
- 塩……………少々
- 削り節……………適宜
- しょうゆ……………適宜

「ツナとゴーヤーのサラダ」



材料(2人分)

- ツナ缶……………2缶
- ゴーヤー……………1/2本
- レモン……………1/4個
- トマト……………1個
- ナンプラー……………大さじ1
- シュンギク、トレビス(赤チコリ)…適宜
- 塩……………適宜

作り方

- (1) ゴーヤーは半分に切って種を取り、薄切りにして塩を振って5分ほど置き、熱湯でサッとゆで、冷수에落とし水気を切っておく。
- (2) ツナ缶はざるにあげ、油を切っておく(軽く絞ったような状態)。
- (3) ボウルに(1)と(2)、ナンプラーを入れ混ぜ合わせ、皿に盛る。食べやすい大きさに切ったシュンギク、トレビス、トマトを盛り付け、レモンを搾って出来上がり。

わが家のかわいいペット

★笠尾 聡さん



やっと登れたけど
降りられないんだよね

本丸



番外編



編集うら話

9月に入り本格的に稲刈りが始まりました。直売所で米コーナーを見ていて、最近、全く食べていなかったのですが、子供の頃に食べた塩おにぎりど味噌おにぎりを思い出しました。遊んで帰ってきて夕飯前におなか減ってしまった時によく作ってもらいました。食べる物が沢山ある今の時代からみれば、シンプルすぎるかもしれませんが、素朴な味がまた美味しい。味噌おにぎりはフライパンで焼きおにぎりにしても美味しく、久しぶりに食べたくなりました。皆さんの好きなご飯のおかずは何ですか？想像するだけで、お腹が空いてきそうですね。今年は新型コロナウイルス感染拡大防止の為に外出する機会が減っていると思いますので、家で好きなおかずで新米を堪能してみたいはいかがでしょうか？(F・S)



※本州の温帯地域は開花しにくく、品種や栽培条件によって開花するそうです。花言葉は「乙女の純情」

★印西市多々羅田 杉森 豊さん

サツマイモの花が咲きました。朝顔みたいでしょう？

<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)	☎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