

おけはし

5
2020

印旛郡栄町布鎌酒直
塩田 道子さん

【特集】

旬の野菜で楽しむ
初夏のさつぱり漬物



応募券
5月号

表紙紹介

今月は印旛郡栄町布鎌酒直で農業をしている塩田道子さんを紹介します。



プールを使った米の育苗



どんな種類の農産物を栽培していますか？

トウモロコシやソラマメ、米、トマト、ナス等、様々な種類の農産物を栽培しています。収穫した農産物は、主にJAの直売所に出荷したり、東京のお客様に宅配をしたりしています。周囲の皆さんが親切で色々手伝って頂きながら農業を頑張っています。



農業をしていて大変な事、嬉しい事がありますか？

大変だとは思わず、楽しみながら農業をしています。嬉しい事は収穫ができた時と「美味しかった」とお客様から温かい言葉を頂いた時です。お客様から手紙が届く事がありますが、それを読むと励みになります。



工夫している事がありますか？

土壌作りにこだわっています。



消費者へのメッセージ

5月中旬過ぎからトウモロコシとソラマメの収穫を予定しています。頑張って栽培をしていますので、食べてみて下さい。



ソラマメの収穫も始まります

目次

特集 旬の野菜で楽しむ 初夏のさっぱり漬物	8
お話処	3
JA西印旛トビックス	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



作品は数百枚あります

元気の源 俳画を楽しむ

印西市平賀 鵜澤 久子さん

私には生涯楽しめる趣味があります。結婚して子育てや仕事で忙しくて、なかなか、趣味を見つけて楽しむ事ができなかったのですが、知人から俳句に絵を描き加える「俳画」を紹介され、元々、絵を描く事が好きだった私は興味を持ち、俳画教室に通う様になりました。平成15年から始めたのですが、今まで数百枚の作品を作って捨てずに保管しています。描く事が楽しいのですが、何より、描いている最中は「無」の心境になり、ストレス解消とリフレッシュになります。私の元気の源です。

有名な方の俳句に描き加える絵を考えるのですが、私は和を感じられる植物の絵が気に入っています。塗り絵とは違い、筆による色の「にじみ」と「かすれ」を活かす事が難しいので、一筆一筆を集中して描いています。難しい事も面白みの一つです。納得のできる作品を作るのは大変ですが、楽しんで

作っています。知人に年賀状や絵手紙にして送ると喜んでくれるので私も嬉しいです。これからも元気に過ごして俳画を楽しみたいと思います。



楽しいですよ

令和2年度 第30回通常総代会開催

3/28

当JA本店会議室で、令和2年度第30回通常総代会を開催しました。
総代526名のうち、本人出席51名、代理人出席3名、書面議決371名、合計425名の出席により総代会が成立し、平成31年度事業報告及び剰余金処分案の承認や令和2年度事業計画設定、定款の一部変更等、提出された7議案と附帯決議の全てが可決、承認されました。



【第30回通常総代会提出議案】

- | | |
|-------|---|
| 第1号議案 | 定款及び定款附属書総代選挙規程の一部変更について |
| 第2号議案 | 信用事業規程の一部変更について |
| 第3号議案 | 規約の一部変更について |
| 第4号議案 | 農地利用集積円滑化事業規程の廃止について |
| 第5号議案 | 平成31年度事業報告及び剰余金処分案の承認について |
| 第6号議案 | 令和2年度事業計画設定について |
| 第7号議案 | 令和2年度における理事及び監事の報酬について |
| | ① 令和2年度における理事(常勤理事3名、非常勤理事11名)の報酬は総額2,950万円以内とし、各理事の報酬額については、その範囲内において理事会に一任する。 |
| | ② 令和2年度における監事(常勤監事1名、非常勤監事5名)の報酬額は総額1,030万円以内とし、各監事の報酬額については、その範囲内において監事の協議に一任する。 |
| 附帯決議 | 1.決議事項で行政庁の許可、承認等申請に際し、法令その他行政庁の指示等により、字句その他事項につき修正加除を要するときは、その処理を理事会に一任する。
2.事業計画の変更について、年度途中において軽微な変更を要するに至ったときは、理事会において変更することを承認する。 |
| 報告事項 | 1.貸借対照表・損益計算書・注記表及び附属明細書の報告について
2.「JAバンク基本方針」の変更について |

● 第30回通常総代会議案意見書の回答について

【質問1】

役員報酬について、毎年理事並びに監事の報酬額総額が付議されているが、役員の詳細な金額を示すか、個々の金額を示すことが必要ではないか。

【回答】

当組合の理事及び監事の報酬額については、総代会の決議をもって定めなければならないことになっております。(農協法第35条の4①準用会社法361条)いわゆるお手盛り防止のためです。

但し、総代会の決議をもって各理事、監事の報酬額を個別に定める必要はなく、理事、監事全員に対する報酬の総額のみを定めることとなっており、各理事、監事に対する支給額等の決定は、理事は「理事会運営規則」に則り理事会での決定事項と定められているため、当組合

としてはその規則に準じて対応しておりますのでご理解を賜ります。

【質問2】

出資配当について高配当を望みます。JA離れが進みます。

【回答】

組合員の出資配当は「定款」の定める所により、剰余金の処分に当たっては、経営の健全性の確保を前提に、JAの内部留保等に関する指針、農協法の定めにより取り組んでまいりました。ご指摘の通り組合員の皆様に今後とも安定的に配当が出来るよう、役職員一同経営努力をしてまいります。

【平成31年度の主な事業の結果】

① 信用事業

(単位：千円)

種 類	当期末残高
貯 金	63,353,084
預 金	45,013,678
貸 出 金	19,127,214
有 価 証 券	402,019
国 債	209,180
そ の 他	192,839

③ 購買事業

(単位：千円)

品 目	購買品供給高	
生産資材	肥 料	181,668
	農 薬	228,093
	飼 料	7,075
	自動車(除く二輪)	—
	そ の 他	244,946
	計	661,784
生活資材	食 品	11,633
	そ の 他	80,554
	計	92,187
小 計	753,972	
農業機械事業	96,870	
燃料事業	53,357	
葬祭事業	166,397	
合 計	1,070,598	

⑤ 直売事業

(単位：千円)

	金 額
収 入	356,982
支 出	241,368
差 引	115,614

⑥ 高齢者福祉事業

(単位：千円)

	金 額
収 益	74,063
費 用	31,497
差 引	42,565

② 共済事業

(単位：千円)

種 類	当 期 末
生命総合共済	84,989,282
終身共済	63,073,420
定期生命共済	466,700
養老生命共済	15,477,556
うち子ども共済	6,160,400
医療共済	4,476,700
がん共済	180,500
定期医療共済	614,600
介護共済	626,806
年金共済	73,000
建物更生共済	127,271,226
合 計	212,260,509

注) 金額は年度末の保障金額【がん共済はがん死亡共済金額、医療共済及び定期医療共済は死亡給付金額(付加された定期特約金額等を含む)、年金共済は付加された定期特約金額】です。

④ 販売事業

(1) 委託販売品

(単位：千円)

品 目	取 扱 高
米	315
麦・雑穀	73
野菜	100,993
果 実	1,049,783
花卉・花木	13,889
そ の 他	0
合 計	1,165,055

(2) 買取販売品

(単位：千円)

品 目	販売品販売高
米	561,823



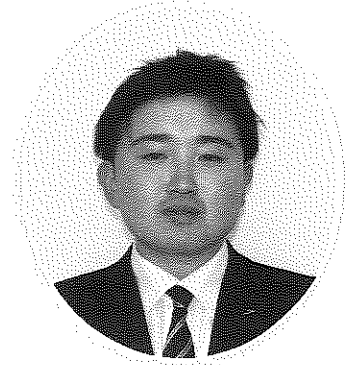
新入職員紹介

4月から、新たに2名の職員が当JAに仲間入りしましたので紹介致します。どうぞよろしくお願い致します。

①氏名 ②趣味・特技 ③自分の性格 ④JA職員としての抱負



- ①石井 百々子
 ②趣味はカメラです。大学が北海道だったため、綺麗な景色を撮影していました。特技は書道で、小学生の時に書道5段を取得しました。
 ③努力家です。この性格を活かし、仕事に対し努力する気持ちを忘れず、真摯に向き合っていきたいと考えています。
 ④一日でも早く仕事を覚え、地域農業を支え、貢献できる様に頑張ります。



- ①大木 翔平
 ②ランニングと野球観戦です。
 ③マイペースで好奇心旺盛。不器用ですがコツコツ努力します。
 ④地域の皆様に顔と名前を早く覚えてもらえる様に一生懸命頑張りたいと思います。



よろしくお願い致します (入組式 4/1)

重要なお知らせ

団体名義の通帳をお持ちのお客様へ

当JAでは、貯金保険機構からの指導に基づき、団体名義でお取引をされているお客様へ、団体組織の実態を確認するため、「規約」の確認をさせていただいております。

現在、規約の確認ができていない団体様に順次ご案内させていただいておりますので、お手数ですが、規約のご提出とお手続きをお願いいたします。

代表者変更等の手続きにおいて、規約の提出が困難な団体様におかれましては、直近の「総会資料」「会員名簿」「会計報告」等、団体の存在が確認できる書類をご提出いただければ、お取引をお受けいたしますが、2020年9月30日までに、規約の提出をお願い致します。なお、ご提出いただけない場合は、貯金取引ができなくなる可能性がございますので、趣旨をご理解いただき早めの規約の整備およびご提出をお願い致します。

また、既に代表者変更等のお手続きがお済みの団体様で、まだ規約のご提出をいただけていない団体様におかれましても、上記の期日までにご提出をお願い致します。

【お問い合わせ】

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

水稲情報 ～一発除草剤のご案内～

毎年、田んぼに雑草が生えて困っている方も多いのではないのでしょうか？今回は、そのような農家の皆様にオススメする田植え時に使用する「一発処理除草剤」をご紹介します。

雑草写真	雑草名	生態及び特徴	オススメの一発除草剤
	ノビエ 〔イネ科〕	一年生雑草で全国的に発生が多いイネ科雑草。色と形が稲と非常に似ているが、ノビエには葉身のつけねに葉耳（ようじ）と葉舌（ようぜつ）が無い。3葉期を過ぎると、初中期一発剤による防除が出来ないため、早めの防除が必要。	アピログロウMX（粒剤・FL・ジャンボ） ブライオリティ（粒剤・FL・ジャンボ・豆） ボデーガードプロ（粒剤・FL・ジャンボ） カチボン（粒剤・FL・ジャンボ）
	コナギ 〔ミズアオイ科〕	一年生広葉雑草の代表種で、種子の生産量が多い。幼苗はウリカワ、オモダカに似ているが、根が青紫色。大きくなるとハート形の葉がつく。ハート形の葉が発生すると後期剤での防除も難しい。発生を早めに確認する必要がある。	バッチリ（粒剤・FL・ジャンボ） ビンワン（粒剤・FL・ジャンボ） エンペラー（粒剤・FL・ジャンボ・豆）
	ホタルイ類 〔カヤツリグサ科〕	近年、最も問題となる雑草の一つ。越冬株の発生もあるが、ほとんどが種子発生。線形葉が5～6枚出ると、花茎が抽出する。生育初期はコナギ、生育中期はクログワイに似る。枯殺可能な大きさは、初中期一発剤で2葉期程度、後期剤で20cm程度であり、防除適期を逃さないことが重要。	エンペラー（粒剤・FL・ジャンボ・豆） ビンワン（粒剤・FL・ジャンボ） バッチリ（粒剤・FL・ジャンボ） コメット（粒剤・FL・ジャンボ・顆粒）
	オモダカ 〔オモダカ科〕	多年生の難防除雑草。主に塊茎から発生し、はじめ数枚の葉は線形から広線形の葉となる。大きくなると矢尻葉になり、その後白い花を咲かせる。大きい株が残ると塊茎の数が多くなる。また発生期間が長いので、初中期一発剤と中後期剤との体系が必要となる。	コメット（粒剤・FL・ジャンボ・顆粒） ブライオリティ（粒剤・FL・ジャンボ・豆） ジェイフレンド（粒剤・FL・ジャンボ） エーワン（粒剤・FL・ジャンボ）
	クログワイ 〔カヤツリグサ科〕	防除困難な多年生雑草のひとつ。黒い塊茎を形成し、増殖する。茎は円柱形で、茎内は細かい横の隔膜で仕切られており、指で押し引っ張ると「プチプチ」と音が鳴る。また発生期間が非常に長く、10月頃まで発生が続く。	コメット（粒剤・FL・ジャンボ・顆粒） エーワン（粒剤・FL・ジャンボ） ビンワン（粒剤・FL・ジャンボ） ボデーガードプロ（粒剤・FL・ジャンボ）
	コウキヤガラ 〔カヤツリグサ科〕	多年生雑草。塊茎で発生し、発生は早く、代掻き時から既に発生している場合がある。また塊茎形成も早い。稲刈り後の個体は確認できないため、秋季防除はできない。発生が早いので、初期剤と初中期一発剤との体系が有効である。	エンペラー（粒剤・FL・ジャンボ・豆） ブライオリティ（粒剤・FL・ジャンボ・豆） カチボン（粒剤・FL・ジャンボ）
	イボクサ 〔ツユクサ科〕	一年生雑草で、畦畔から水田に侵入する。耕起、代かき前に発生。茎はよく分岐し、切断しても切断茎から再生する。イネに絡みつくため、収穫時の妨げとなる。	エンペラー（粒剤・FL・ジャンボ・豆） ブライオリティ（粒剤・FL・ジャンボ・豆） カチボン（粒剤・FL・ジャンボ） コメット（粒剤・FL・ジャンボ・顆粒）
	アゼナ類 〔コマノハグサ科〕	アゼナ、アメリカアゼナ、タケトアゼナなどの一年生広葉雑草の総称。茎は四角柱状で10～20cmほどの高さになる。いずれも近年SU抵抗性のもが増加している。	キマリテ（粒剤・FL・ジャンボ） エーワン（粒剤・FL・ジャンボ） エンペラー（粒剤・FL・ジャンボ・豆）
	藻類及び表層剥離	水田内に発生する藻類は水面下に沈むアオミドロや水に浮遊するアミミドロなどがある。一方、表層剥離は水田の表土が膜状になって水面に浮遊する現象である。移植後すぐに多発すると水温や地温の低下、肥料養分の収奪等により分けつ抑制、浮き苗を誘引する場合がある。	モゲトン（粒剤）

注)各除草剤には散布適期(対象雑草の大きさなど)があります。登録上の使用可能期間と合わせてご確認の上で、的確に防除を行いましょ

- ・一年生雑草（種子から発生する雑草）
 - 広葉雑草：コナギ、アゼナ、キカシグサ、ミゾハコベ、アブノメ等
 - カヤツリグサ科：タマガヤツリ、コゴメガヤツリ、ヒデリコ等
 - イネ科雑草：タイヌビエ、イヌビエ、ヒメタイヌビエ
 - その他：クサネム（マメ科）、アメリカセンダングサ（キク科）、タウコギ（キク科）等
- ・多年生雑草（塊茎から発生する雑草）
 - 広葉雑草：オモダカ、ウリカワ、ミズガヤツリ等。
 - カヤツリグサ科：ホタルイ、クログワイ、コウキヤガラ等

それでも水田雑草を防除しきれなかった場合は、中・後期剤が必要になります。水田雑草をしっかりと退治し、実りの秋に備えましょう！
※上記の除草剤は当JAで取扱っています。
【お問い合わせ】
JA西印旗 経済部営農指導渉外課 (担当:金子)
TEL: 0476-48-2207

トマトの

白だし漬け

〜蜂蜜酢風味〜

【材料】2〜3人分

トマト…2個

※ミニトマトの場合は

10〜15個程度

白だし…60ml

水…60ml

米酢…大さじ1

蜂蜜…小さじ1

オリーブ油…小さじ2



【作り方】

(1) トマトはへたを取り、皮をむく。

(2) ジッパー付きの保存袋に白だし、水、米酢、蜂蜜を入れてよく混ぜて(1)を入れる。

(3) 冷蔵庫で半日以上漬けて、食べるときにオリーブ油を掛ける。

トマトのへたの部分にフォークを刺し、じか火に当ててから水に漬けると、皮が簡単にむけます。湯むきしてもよいでしょう。ミニトマトの場合、皮はそのままでもよく、へたを取りつまようじで数カ所穴を開けると味がなじみます。冷やして食べると美味。夏は凍らせてシャーベット状にしても楽しめます。

レタスの

塩レモン漬け

【材料】2〜3人分

レタス…1個

レモン…1/2個

昆布…3cm角1枚

塩…小さじ1

砂糖…小さじ2

オリーブ油…小さじ1



【作り方】

(1) レタスは手で縦に裂くように1枚を4〜6等分する。

(2) レモンを搾り、昆布、塩、砂糖、オリーブ油を加えて、軽くもむ。

(3) 冷蔵庫で30分以上漬ける。

レモンを搾った後にスライスした皮も入れて漬けると、風味がよくなります。国産レモンなどが楽しめる時期がお薦めです。30分程度でサラダ感覚で食べられ、1日以上漬ければレモンや昆布の味がなじみ、食感も浅漬け風に。数日漬けてもレタスのシャキシャキ感が残る、爽やかな味わいなので暑休めにも最適。レタスがたっぷり食べられるレシピ。ハクサイやキャベツで作ってもおいしいです。

ナスの塩昆布漬け

〜青ジソを添えて〜

【材料】2〜3人分

ナス…1本

塩昆布…10g

白すりごま…大さじ1

ごま油…大さじ1

青ジソ…1枚

【作り方】

(1) ナスは縦半分に切り、斜め薄切りにする。

(2) ボウルに(1)を入れ、塩昆布、白すりごま、ごま油を加えて、手でもむようにあえる。

(3) 味がなじんだら、千切りの青ジソを添える。



パパッと作っても食べられる簡単あえ物風のお漬物。ごま油の香りで食欲もアップ。漬ける時間がないときにお薦めの短レシピです。キュウリ、セロリ、カブ、ピーマンなどの野菜でも代用可能。ミョウガやショウガの千切りを加えても美味。ご飯のお供、そうめんなどの麺類にのせて召し上がれ。

旬の野菜で楽しむ

初夏の さっぱり漬物

季節の野菜を使って

手軽にできる漬物をご紹介します。

野菜のおいしさを凝縮した、

さっぱり食べやすい漬物で

暑い夏を乗り切りましょう！

監修 野菜ソムリエ上級プロ KAORU
イラスト 小林裕美子

パプリカのマリネ

【材料】2〜3人分

パプリカ(赤・黄)…各1個

米酢…60ml

砂糖…大さじ2

塩…小さじ1

黒こしょう…少々

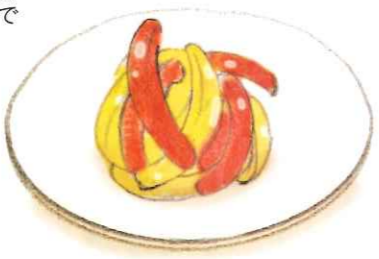
ローリエ…1枚

【作り方】

(1) パプリカは一口大に切って熱湯でさっとゆで、水気をよく拭き取る。

(2) 保存容器に米酢、砂糖、塩、黒こしょうを入れて、よく混ぜる。

(3) (2)に(1)、ローリエを入れ、冷蔵庫で半日以上漬ける。



パプリカが熱いうちに調味液に入れると、味がなじみやすいです。ペーパータオルなどで水気をよく拭き取ると味が薄くなりません。パプリカから水分が出るので、最初は調味液が少なく感じて大丈夫です。大きめに切ると歯応えが楽しめ、細切りにするとしんなりした食感に。ローリエは、ローズマリーなどのハーブを代用してもいいでしょう。

キュウリの

ビール漬け

【材料】2〜3人分

キュウリ…2〜3本

ビール…1000ml

塩…小さじ2

砂糖…大さじ3

【作り方】

(1) ジッパー付きの保存袋にビール、塩、砂糖を入れてよく混ぜておく。

(2) キュウリは両端を切って(1)に入れる。

(3) 冷蔵庫で半日以上漬ける。



漬けている間にビールのアルコール分はほとんど飛ぶため、お酒が苦手な方やお子さまでも食べられます。気になる方はノンアルコールビールで。発泡酒は苦味が強い傾向があるので、通常のビールがお薦めです。漬け汁にタカノツメを加えたり、からしやワサビを入れても美味。ミョウガやセロリを加えてアレンジしても楽しめます。甘味が苦手な方は砂糖の量で調節を。皮を所々むいたり、カットしてから漬ければ短時間で味がなじみます。

季節野菜の

ヨーグルト

みそ漬け

【材料】2〜3人分

みそ…100g

ヨーグルト…200g

お好みの野菜…適量

【作り方】

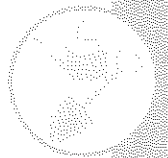
(1) ヨーグルトは半量になるくらいまで水切りする。

(2) ジッパー付きの保存袋、または底が広い保存容器にみそと(1)を入れてよく混ぜる。

(3) お好みの野菜を適当な大きさに切って(2)に入れ、冷蔵庫で半日以上漬ける。



身近な食材で簡単にできるみそ床。発酵食材のヨーグルトとみその働きで、時間をかけたような深いうま味が楽しめます。キュウリ、ナスなど定番野菜の他、どんな野菜でもおいしく仕上がります。季節を問わず、旬の野菜を用いて一年中楽しみましょう。



あなたもチャレンジ 家庭菜園

エダマメ 肥料は控えめに

園芸研究家・成松次郎

大豆を未熟のうちに収穫するのがエダマメ。タンパク質、ビタミンA、Cを多く含み、ビールのおつまみとして夏の栄養補給に最適です。

よく混ぜ込んでおきます。その後、畝幅70〜80cm、高さ5cm程度の栽培床(ベッド)を作り、黒色のマルチを張ります(図1)。

「種まき」地温が15度以上になった頃から種まきの適期で、一般地では遅霜の恐れがなくなる4月下旬〜5月となり、6月以降では害虫の被害を受けやすくなります。条間45cm

「品種」一般には早生品種を使い、「おつな姫」(サカタのタネ)、「サツポロミドリ」(雪印種苗)などがあります。風味の良い茶豆では「湯あがり娘」(カネコ種苗)など、黒豆も人気で「濃姫」(タキイ種苗)などがあります。

「収獲」さやが膨らんで、指で押さえるとはじけるようになれば収穫期で、開花後から30〜35日です。株ごと引き抜いて収穫します。収穫適期は3〜5日と短いため、同じ品種なら時期をずらして2〜3回に分けて種まきすると、長く収穫を楽しめます。

「病害虫の防除」高温期にはカメムシ類が発生し、さやに付くと落下します。開花期にスミチオン乳剤、トリポン乳剤などの登録農薬で防除します。

「畑の準備」種まき2週間前に1平方m当たり苦土石灰100gを散布し、よく耕しておきます。1週間前に化成肥料(NPK各成分で10%)100gと堆肥1〜2kgを施し、

気温が低い時期や鳥害を避けるためには育苗す

る方法もあります。この場合、直径7.5〜9cmのポットに3〜4粒まき、初生葉がそろった頃に間引いて2本残し、本葉2枚頃まで育苗します(図3)。

図1 ベッド作り

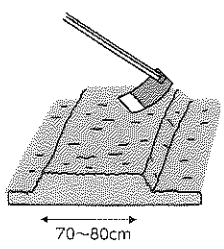


図2 種まき

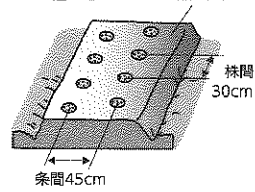
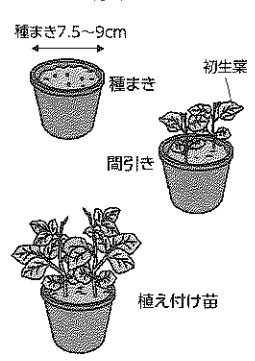
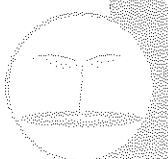


図3 ポット育苗



※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。



野菜もの知り百科

ゴーヤー(ウリ科ツルレイシ属)

土壌 藤巻久志

5月8日は「ゴーヤーの日」です。1997年に沖縄県とJA沖縄経済連(現・JAおきなわ)がゴーヤーの普及のために制定しました。5・8はゴーヤーの語呂合わせと、この頃から沖縄県の出荷量が増えることにちなんでいます。

ウリ科野菜は肥料、特に窒素肥料が多いと栄養成長(茎や葉が大きくなること)が続き、生植成長(花や実が付くこと)が遅れることがあります。ひどいと実がならず終わってしまいます。葉ばかりさまやつるばけなどという現象です。

5月8日は「ゴーヤーの日」です。1997年に沖縄県とJA沖縄経済連(現・JAおきなわ)がゴーヤーの普及のために制定しました。5・8はゴーヤーの語呂合わせと、この頃から沖縄県の出荷量が増えることにちなんでいます。

ゴーヤーの強い苦味はククルビタシン類によるもので、抗酸化性により抗がんや老化予防効果があるといわれています。苦味は食欲を増進させ、豚肉と豆腐と卵などと炒めたゴーヤーチャンプルはタンパク質も豊富で夏バテ防止になります。ゴーヤーのビタミンCは炒めても生とほとんど変わりません。

雌花と雄花が同一株内に付く雌雄同種株なので、1株だけの栽培でも結実させられます。ゴーヤーの雌花は長日では付きにくく、短日になる8月以降になると雌花が次々と咲きます。雌花は親づるよりも子づるや孫づるに多く付くので、親づるの葉が10枚になったら先端を摘み、子づるを伸ばすと良いでしょう。

ゴーヤーを縦半分になり、種とワタをスプーンで削り、薄くスライスしてかつお節としょうゆを掛けるだけで酒のさかなになり。酒はもちろん鳥肌をバツクに泡盛です。



今月のあなたの運勢

5月

モナ・カサンドラ



獅子座 7/23~8/22

【全体運】思わぬ事態に焦りが出がち。運勢は下旬から上昇に転じるので冷静に。判断に迷う場合は慌てず待てば好転
【健康運】前半はけがや発熱に注意を。後半は回復
【幸運の食べ物】葉ショウガ

牡羊座 3/21~4/19



双子座 5/21~6/21

【全体運】前半は援助運に恵まれ、いろいろ助けてもらえます。後半はあなた自身が力になってあげましょう。音楽鑑賞にツキ
【健康運】下り坂。中旬の体調変化に留意して
【幸運の食べ物】ラッキョウ



牡牛座 4/20~5/20

【全体運】穏やかな運勢ですが、ちょっぴり物足りなさも。欲しい物リストを作り買い物の予定を立てるとやる気がUP
【健康運】マイペースで楽しめる運動がお勧め
【幸運の食べ物】クロダイ



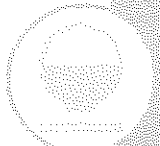
蟹座 6/22~7/22

【全体運】問題は解決に向かい、気分も向上に。作業はきめ細かく丁寧に進めましょう。うれしい結果が待っています
【健康運】体力増進のチャンス。本格レッスンも◎
【幸運の食べ物】ソラマメ



乙女座 8/23~9/22

【全体運】好調なスタートに心が弾みます。失敗も成功の母となるのでチャレンジは続けて◎。外出は遠出がお勧め
【健康運】頑張り過ぎに注意。適宜、休憩を入れて
【幸運の食べ物】カレイ



お米で健康

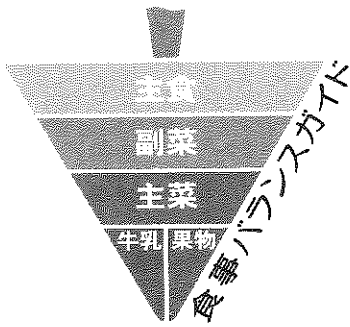
食事バランスガイドで再確認！

管理栄養士・フードスタイリスト・大槻万須美

「バランスの良い食事」といつても、「何を」「どれだけ」そろえれば良いのか迷うことはありませんか？
食事バランスの参考になるものとして「食事バランスガイド」があります。

「食事バランスガイド」とは、厚生労働省と農林水産省が共同で策定したツールで、1日分の食事の望ましい組み合わせとおおよその量を「こま」をイメージしたイラストで分かりやすく示したものです（ページ内のこまは簡易図で表記）。

「こまの回転」は運動によって安定することを表現し、食事の中で欠かせない水分を「こまの軸」に、菓子や嗜好（しこう）飲料は「ひも」に見立てて、食事が偏っても運動が足りなくても、こまはうまく回らないことを意味しています。



「食事バランスガイド」を参考に再確認してみませんか。
※妊娠中・授乳中の方は「妊産婦のための食事バランスガイド」を参考に。持病などで医師や管理栄養士から食事指導を受けている方はその指示に従ってください。

こまの本体は「主食」「副菜」「主菜」「牛乳・乳製品」「果物」の料理グループに分けられており、区分ごとに「つ(SV)」という単位を用いてそれぞれ目安となる料理とその分量が示されているので「何を」「どれだけ」食べれば良いのか一目瞭然です。
イラストでは、身体活動量が「低い」成人男性や活動量が「ふつう以上」の成人女性が1日に食べる量の目安である2200±200kcalを想定した料理例が基本型として描かれています。この基本型の食事では、例えば主食の1日の目安量は5〜7つ(SV)であり、ご飯なら普通盛りのお茶わん3・5〜4・5杯分程度です。また、こまの大きさ(食事の適量)は、性別、年齢、身体活動量によって異なるため、個人レベルで調整が必要です。

ストップ！ 農作業事故

高齢者の視力低下と農作業安全

人間工学専門家・石川文武

視力については、目のピントを調節する力(遠近調節力)、コントラストの低い物を識別する力(対比視力)、明るさの異なる場所への変化の対応力(明暗順応)などが加齢によって低下する傾向にあります。40歳を過ぎると視覚の老化が始まります。年齢と目の近点(眼球の焦点距離)の関係を各種データから作図しました。裸眼で物を見る

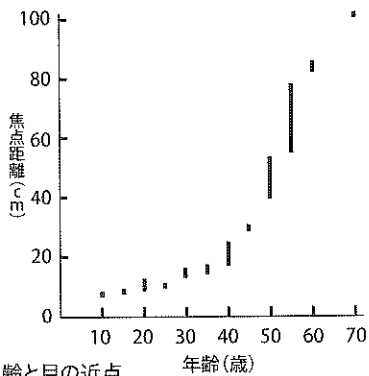


図 年齢と目の近点

とき、20代では20cm前後でも焦点が合いますが、50代では40cm前後、60代では80cm弱となり両手をいっばいに伸ばしても読書などでは焦点が合わないこととなります。近くのものが見えにくくなってくることで、つまり、一般的に老眼といわれる状態になります。これは、角膜や水晶体の屈折力が衰えたり、網膜の老化により光を受け取る能力が衰えるからといわれています。

老眼は病気とはいえませんが、加齢に関連する目の病気として、白内障、緑内障、加齢黄斑変性などが挙げられます。ここでは、それぞれの症状の解説は割愛します。
老眼を含むこれらの症状がある

と、農作業では、例えば、取扱説明書が読みにくくなる、機械に貼られている注意マークなどが見えにくくなる、などがあり、不十分な明るさの下での選別・調製・箱詰めなどの作業では移動時の転倒や柱・壁などへの衝突となったりします。老眼については対象物が明るいと視力は若干補われますが、対象物が移動している場合(動体視力)は低下します。屋内作業では適切な照明の配置が必要です。
最近ではディスプレイで監視する作業も増えていますが、作業時間が長かったり、目と画面の距離が適切でない(近過ぎる)と急激な視力の低下につながる恐れがあります。いろいろな情報の多くは目から入ってきますので、少しでも気掛かりなことがあれば、眼科医に相談しましょう。



天秤座
9/23~10/23

【全体運】経験者に話を聞きに行けば素晴らしい打開策を思い付きそう。地域の歴史探訪も視野を広げる良いきっかけに
【健康運】日頃のケアが大事。髪のお手入れにツキ
【幸運の食べ物】ミョウガ



射手座
11/23~12/21

【全体運】細やかな気遣いにあなただのファンが増えそう。前半は予定通り。後半はイレギュラーが増えるので臨機応変に
【健康運】次第に忙しくなるので体力をキープ
【幸運の食べ物】キュウリ



水瓶座
1/20~2/18

【全体運】停滞運です。暴走に気を付けましょう。念入りの確認がトラブル回避の決め手に。ストレス発散には入浴が◎
【健康運】暴飲暴食が心配。食事は規則正しく
【幸運の食べ物】シソ



牛座
10/24~11/22

【全体運】大逆転運。ピンチになったときがチャンスです。敵と味方がはっきりするのは良い傾向。詳しい説明が開運の鍵
【健康運】前半は無理をしないで。後半は快調です
【幸運の食べ物】ピワ



山羊座
12/22~1/19

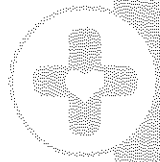
【全体運】好調運です。パワーがあるので強気で押すのがお勧め。新しい取り組みにも幸運が宿ります。レジャーも大吉
【健康運】栄養バランスの良い食事で元気いっぱい
【幸運の食べ物】初ガツオ



魚座
2/19~3/20

【全体運】春風に誘われる軽やかな運気。外出の予定を入れて。旅行は近距離がお勧め。急な出費への準備は怠りなく
【健康運】手足のストレッチと目のケアを重点的に
【幸運の食べ物】夏ミカン





家族の健康

睡眠不足とアルツハイマー型認知症

健康科学アドバイザー・福田千晶

高齢者に見られる「物忘れ」は、食事で食べた物を忘れることがありますが、脳の神経細胞が本来の老化よりも早く減り、40〜50代くらいから進行するアルツハイマー型認知症では食事したことを忘れてしまいます。「行つたこと」「約束したこと」など、行動そのものを忘れ、生活に支障を来します。やがて時間や場所、人も分からなくなり、夜間に騒いだり、家の中で迷いトイレにも行けなくなります。

脳の活動によって生じる老廃物の「アミロイドβ」は、蓄積すると脳細胞を圧迫や死滅させます。脳の神経が正常に機能せずアルツハイマー型認知症になります。

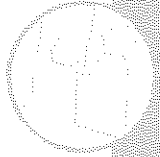
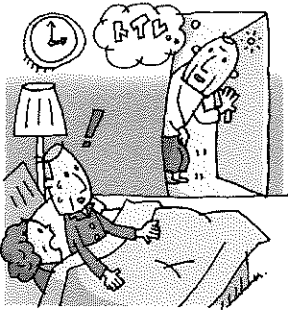
脳は昼間に得た情報を睡眠によって整理します。また、脳が活動して発生した老廃物のアミロイドβは、睡眠中に脳内から盛んに排出されます。睡眠の時間も質も十分でないといふアミロイドβの蓄積は早く進み、認知症にもなりやすいといえます。

厚生労働省の「健康づくりのための睡眠指針」（2014年）では、睡眠時間の目安は25歳では7時間、45歳では6・5時間、

65歳では6時間。加齢と共に睡眠時間は減少し、さらに朝早く目覚めますが、睡眠時間はきちんと確保したいものです。

アルツハイマー型認知症の発症には遺伝も関係しますが、糖尿病や高血圧など生活習慣病の人、頭部外傷の既往歴のある人は、発症する危険が高いといわれています。脳の血管が傷むと、アミロイドβを排出する機能が低下して、脳内に蓄積しやすいのです。

アルツハイマー型認知症の予防には、摂取カロリーが多過ぎないバランスの良い食生活、適度に体を動かすことが大切です。運動や農作業で体を動かすことが多ければ、夜間には眠りが深くなり脳内でのアミロイドβの蓄積を進ませないことにもなります。認知症と睡眠は深い関係があるのです。



いつでもどこでも手軽に体操

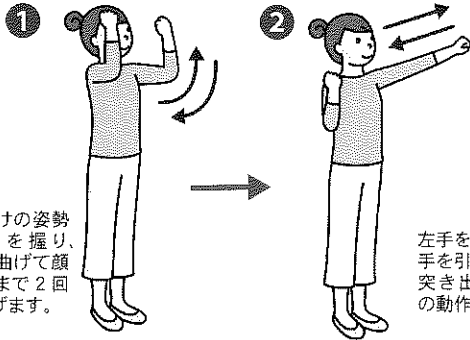
日本体育大学運動方法体操研究室教授・荒木達雄

公益財団法人日本体操協会は国民の健康促進を目指し、誰でもどこでも簡単に、短時間で体のあらゆる部位を動かすことができる協会公認体操プログラム「The Taiso」を作成しました。いす（仕事用）やベッド（病床）、車いすに座りながらもできます。動きを覚えて、老

若男女を問わず家庭や地域、JA、部会などで楽しく体を動かしてください。この「The Taiso」プログラムも含めて、日常の運動に役立つ体操講習会も受け付けております。ご希望する団体は、JA新聞連まで連絡してください。

（公財）日本体操協会 「The Taiso」

(1) 予備運動

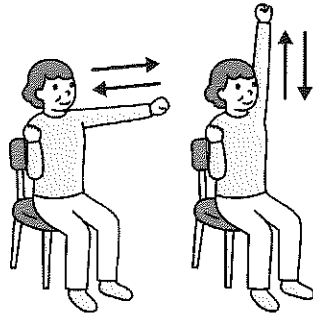


① 気を付けの姿勢から手を握り、両肘を曲げて顔の位置まで2回振り上げます。

② 左手を前に突き出し、左手を引いたら右手を前に突き出します。(1) (2)の動作を繰り返します。



③ (2)の動作の後、左手を上突き上げます。次に左手を下ろし、右手を上突き上げます。(1)の動作を入れて、もう一度左手、右手を上突き上げましょう。



※「イチ、ニ、イチ、ニ」とリズムカルに動きます。いすに座っても同じ運動をしましょう

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)

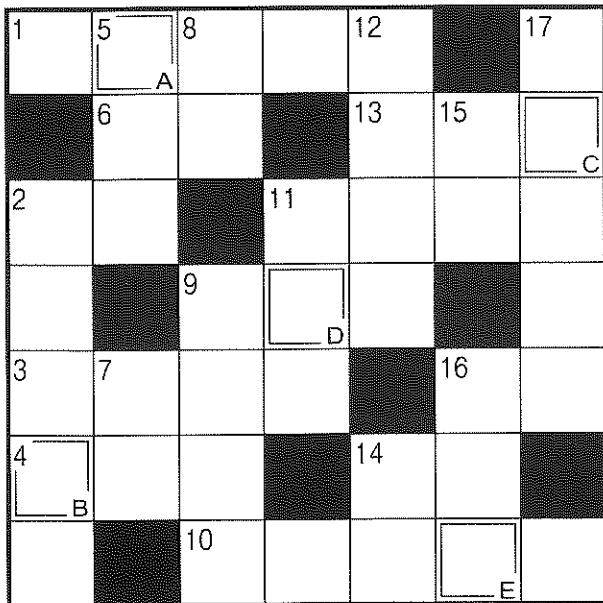
☎ 0476-48-2208

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知事選の期日前——に行ってきた
- ⑤耳は聴覚、鼻は嗅覚、目は
- ⑦ゾウやライオンを数えるときに使う言葉
- ⑧大きな口を持つ爬虫(はちゅう)類
- ⑨往年のヒット曲『——のハワイ航路』
- ⑪武者人形はかぶっていることが多い
- ⑫茶畑で行う収穫作業
- ⑭数え年70歳のお祝いです
- ⑮アシカやオットセイより大きな海獣
- ⑯飛行機で物を運ぶこと
- ⑰田畑を耕す農耕機械

ヨコのカギ

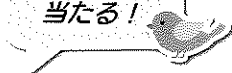
- ①端午の節句に食べる和菓子
- ②損の反対語
- ③あの人、いい人なんだけど、——多いんだよなあ
- ④邦画ではありません
- ⑥シオマネキやガザミはこの仲間
- ⑨馬具の一つ。足を掛けます
- ⑩春の大型——をゴールデンウイークといひます
- ⑪クラブ——、救援——、——写真
- ⑬与党と対立することが多い
- ⑭たくと良い香りがします
- ⑯アスパラガスは主にこの部分を食べます

- ◇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)
- 伊藤 恵美子
- 五十嵐 和子
- 須藤 千聡
- 豊田 奈緒美
- 渡辺 久義

- ☆応募のきまり
- 締切 5月末日(消印有効)
- 発表 本誌7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。

クロスワード

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♡

3月号の解答
ABCDEF
ジンチヨウゲ

ヒ	シ	モ	チ	オ	レ
ヨ	ク	イ	ダ	オ	レ
コ	ウ	ゲ	キ	シ	ン
イ	キ	ゴ	ウ		
ヨ	ン	オ	ウ	ジ	ヤ
ア	カ	シ	ヤ	キ	ヨ
ケ	ー	ジ	ン	タ	イ

◇ハガキの書き方◇

切手 270-1334
印西市西の原4-13
JA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

- 石井 祥恵
- 出山 千恵子
- 須藤 清子
- 朝比奈 陽
- 青山 節子

◇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500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500円分が
当たります!!

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。

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

- ◇掲載されているシェフ永井のレシピは素朴ながら斬新な印象で毎号楽しみにしています。(正美さん)
- ◆「なるほど!」と言いたくなるメニューもありますね。自分で料理した事が無いようなメニューが多くて参考になります。
- ◇新鮮な野菜をこれからもよろしく。(あや子さん)
- ◆新鮮な農産物を用意しておきますので、また、直売所にお立ち寄りください。
- ◇掲載されていた「シロイ・スノーフェスタ2020」での地元生産者産のPRに情熱を感じました。(正三さん)
- ◆皆さん、熱心にPRしていましたよ。消費者が生産者と顔を合わす事が出来た良い機会だったと思います。
- ◇町内の防災会の手伝いをしています。災害の際の食料は大切ですね。(元弘さん)
- ◆防災グッズ、保存食は定期的に確認しておきたいですね。
- ◇記事を参考に長い軟白のネギの栽培を目指します。(澄夫さん)
- ◆学生の頃、祖母に頼まれて長ネギに土をかける手伝いをしていました。収穫を楽しみにしていたのに野菜泥棒に一畝全部持っていかれてしまった事を思い出しました。悔しい!



JAの新茶は いかがですか?

八十八夜前後に摘んだ、若く軟らかい新芽を使用し、まるやかな旨味を引き出す深蒸製法のお茶とさわやかな香りを生かす伝統製法のお茶を熟成した技術でフレンジしています。美味しいお茶をお楽しみ下さい。

只今、予約承り中!!

【お問い合わせ先】

JA西印旛経済部 0476-48-2207



◆理事会報告◆

【第4回理事会】 令和2年3月28日

(審議案件)

- 第1号議案 理事報酬の分配について
- 第2号議案 令和2年度借入金の最高限度について
- 第3号議案 令和2年度貸出金利率の最高限度について
- 第4号議案 令和2年度同一人に対する信用供与等の最高限度について
- 第5号議案 理事会に付議及び報告する大口貸出について
- 第6号議案 業務報告書作成について
- 第7号議案 業務及び財産の状況に関する説明書の作成について
- 第8号議案 当組合における取引のリスク評価書の定例改正について
- 第9号議案 利益相反取引について

税務相談(無料) 【申込先】0476-48-2201(総務課)

日時 5月27日(水) 午前10時～正午(毎月第4水曜日)

※6月の開催日は、本誌6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 5月20日(水)・6月17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、休日ローン相談会、葬儀相談会 中止のお知らせ

年金相談会、休日ローン相談会、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

「ゆばと温卵の冷やし椀」



作り方

- (1) 合わせだしを鍋で沸かす。
- (2) だしの一部を別鍋に取り、ナメコを煮て冷ます。シュンギクはサッとゆでる。
- (3) 残りのだしは冷たく冷ましておく。
- (4) お椀(わん)にゆば、温卵、シュンギクを盛り付け、(3)を回し掛け、ナメコ、ミョウガ、おろしショウガをあしらい出来上がり。

材料(2人分)

- ゆば 30g
- 温卵 2個
- シュンギク 1/4束
- ナメコ 少々
- 小口切りミョウガ 適宜
- おろしショウガ 少々
- 合わせだし
- かつおだし 1カップ
- みりん 大さじ2
- 薄口しょうゆ 大さじ2

「ブリのごまみそしょうが焼き」



材料(2人分)

- ブリ 2切れ(30g)
- タマネギ 1/4個
- 赤・黄パプリカ 各1/4個
- セリ 適宜
- サラダ油 適宜
- 小麦粉 適宜
- 合わせだれ
- みそ 大さじ1
- かつおだし 大さじ3
- みりん 大さじ1
- 酒 大さじ1
- しょうゆ 小さじ1
- 砂糖 小さじ1
- いりごま 大さじ2
- おろしショウガ 小さじ2

作り方

- (1) タマネギ、パプリカは串形に切る。
- (2) フライパンにサラダ油をひき、小麦粉をはたいたブリ、タマネギ、パプリカを中火で両面焼く。
- (3) 合わせだれをボウルに入れて混ぜ、(2)に絡める。
- (4) (3)にざく切りにしたセリをサッと絡めて出来上がり。

アドバイス アルコールの苦手な人は、煮切って加える。

永井智一(ながい・ともかず)
茨城県立間市にある
「キッチン晴人(ハレジン)」
オーナーシェフ



総代の皆様へ 「臨時総代会」開催のご案内

当組合は、千葉県より賃借しております本店土地を取得することと致しました。それに伴い、総代の皆様には、お忙しい所申し訳ございませんが臨時総代会を開催致します。

新型コロナウイルスの収束が見えない中での開催となり、感染防止の観点から「書面による議決権行使」をご検討頂きたくお願い申し上げます。なお、本対応は感染懸念対策として提案するものです。

- 開催日時 令和2年5月28日(木) 受付: 9時30分～
開会: 10時～
- 開催場所 JA西印旛 本店2階会議室
- 提案事項 第1号議案 固定資産の取得について

編集うら話

先月に引き続き、新型コロナウイルス関連の内容です。こんなにも感染が広がり、長期化するとは想像していなかったので驚きと不安でいっぱいですね。様々な問題が出てくる事が想像できますが、とりあえず感染しない!させない!を最優先にして病気が収束する事に期待しましょう。感染したくて感染した人はいないでしょうが、非常識な行動が原因で感染した、させたとニュースを聞くことより呆れてしまいます。命に係わる事なので「私は大丈夫」と思わず対応して下さい。あなたは大丈夫かもしれませんが、自分の大切な人、誰かの大切な人を失うきっかけを作ってしまうかもしれませんよ。皮肉を込めてですが、命より大切な遊びや飲み会等ってあるのですかね?病気が収束したらやればいい!その時はまとめて楽しみましょう!今は我慢の時ですぞ!(F・S)

番外編



★印西市 生産者提供

家の裏で浦島草が咲いていました。
ツルが釣り竿みたいです。

<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