

おけはし

あけまして
おめでとーうございませう

白井市中
富澤 美紀さん

1
2019

応募券
1月号

【特集】意外と知らない？
本当のだしの話

J A西印旛

表紙紹介

今月は、今年成人式を迎える
白井市中の富澤美紀さんを紹介致します。



◇成人式を迎える感想は？

◆20年間を振り返ると楽しかった出来事ばかり思いだせるのは、とても充実した20年間を過ごしてきた証拠だと思います。これからも笑顔と努力を忘れず、大人の道を進んでいきます。

◇頑張っている事、趣味はありますか？

◆旅行に行く事が趣味です。旅行先でその地域にしかない食べ物を食べたり、自然を見たりする事がとても好きです。今は海外に沢山行きたいと思っているので語学を頑張って勉強しています。

◇子供の頃の楽しかったエピソードは何ですか？

◆毎年、家族5人で行くスキーがとても楽しく、小さい頃、私がまだ滑れない時、ソリで遊んだ事や雪合戦をした事が楽しい思い出です。

◇将来の夢は何ですか？

◆人と接する事や旅行が好きなので、旅行関係、航空関係の仕事に就きたいです。

◇親へのメッセージ

◆「20歳になりました」と胸を張って言えるのは、ここまで愛情を込めて育ててくれたお父さん、お母さんのおかげです。嬉しい時も悲しい時もそばで見守ってくれてありがとう。私はここまで大きく成長しました。これからの活躍期待して下さい。

◇親からのメッセージ

◆私達の所に生まれてきて20年。小さい時から可愛かった笑顔が活力となり、仕事で大変な時も頑張る事が出来ました。ありがとう。これからも「笑顔」とあなたを支えてくれる多くの方々に感謝する気持ちを忘れずに歩んで下さい。成人おめでとう。



目次

特集 意外と知らない？ 本当のだしの話		8
お話処	3	健康百科 いつでもどこでも手軽に体操 12
管内情報	4	クロスワード 13
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	インフォメーション 14
キッチン防災術 ストップ! 農作業事故	11	今月の朝ご飯 15

お話処 どころ



わら細工制作を楽しんでいます

わら細工、楽しんでますよー！

印西市草深 豊田 光信さん

私は15年程前から、わら細工を制作しています。きっかけは農業委員になった時に、産業祭でわら細工を販売する事になった事です。手先が器用で子供の頃に縄を編った事はあったのですが、しめ縄や亀、鶴等を制作してみるとなかなか上手く出来ず、試作品を沢山制作しているうちにのめり込んでしまいました。今は、自信を持って人に見せられるように、雑誌を購入して技術向上にも励んでいます。

材料に古代米のわらを使用しているのですが、丈が長くなる様に肥料を調整し、穂が付く前に刈ります。刈ったわらを2日程天日干しすると、少し青みがかかった綺麗な見た目のわらになります。

長年製作してきて、皆さんから認めて頂けるわら細工を制作できるようになった様で、神社のしめ飾りを依頼される事が多くなりました。以前、依頼されて25メートルのしめ縄を2本作った

のですが、完成に朝から夕方まで作業して2日間かかりました。達成感はありませんでしたが、腱鞘炎になってしまい大変でした。作品を知人に譲る事も多いのですが、喜んでもらえる嬉しそうですね。

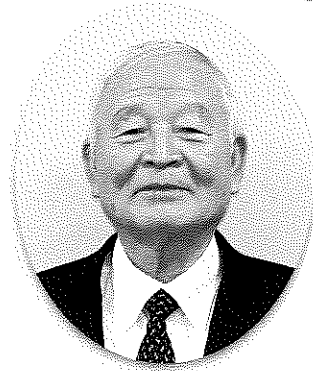
現在、わら細工制作が出来る人で結成した「愛郷クラブ」に所属して、毎年、11月から12月にかけて児童やわら細工に興味のある方を対象に講習会を開催しています。

これからも趣味として制作を続けながら、多くの方にわら細工制作の技術と楽しさを伝えていきたいと思っています。



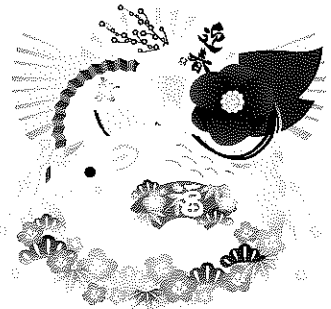
印西市総合福祉センターでの講習会で製作

新年のごあいさつ



代表理事組合長

篠田 隆



あけましておめでとうございます。皆様には健やかに新春をお迎えることとお喜び申し上げます。

日頃は当JAの各事業に多大なるご支援・ご協力を賜り心より感謝申し上げます。

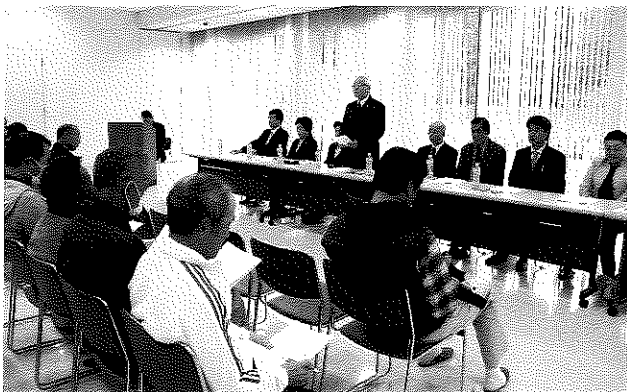
JAグループは、「食と農を基軸として地域に根ざした協同組合」として、「農業者の所得増大」と「農業生産の拡大」へのさらなる挑戦、「地域の活性化」へのさらなる貢献、「組合員のアクティブ・メンバーシップ」の確立、「自己改革の実践を支えるJAの経営基盤」のさらなる強化を、役員員総力を挙げて目指して参ります。

本年も大変厳しい情勢が続くと思われませんが、役員員一同一丸となって事業に邁進していく所存であります。

結びに、皆様方の今年のご多幸をお祈り申し上げ、新年のご挨拶と致します。

地域説明会を開催

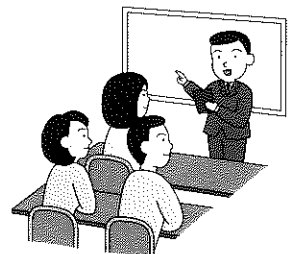
11/20・21



組合員に報告をしました

当JAは、組合員の皆様に事業内容とJA自己改革の取り組みを報告する為に地域説明会を開催し、会場となった、印西市松山下公園総合体育館、本埜ふれあいプラザ、当JA東部支店に集まった多くの組合員に報告をしました。

当JAは、2019年度から2021年度までの3年間の事業計画として、平成30年10月に開催されたJA千葉県大会での基本方針であった「農業者の所得増大」「農業生産の拡大」へのさらなる挑戦、「地域の活性化」へのさらなる貢献に基づき、第8次中期3カ年計画、第9次地域農業振興計画を策定し活動を致します。



健康管理のお手伝い

12/13

当JAでは、定期的に集団健診・人間ドックを行い、組合員、利用者の皆様の健康管理活動も実施しており、多くの方が受診しています。

この度、11月に行った人間ドックの結果報告会を行い、医師、JA厚生連の担当者がアドバイザーとして訪れた多くの方に個別で対応し、食生活や運動等のアドバイスをしました。



今年も開催します



自分の健康を管理する事も大事な仕事です。今年も、集団健診、人間ドックを予定しておりますので、ぜひご参加下さい。

直売所で餅つき体験

12/9・15

当JA農産物直売所「やおばあく」が9日に「とれたて産直館印西店」では15日にイベントを開催し、生産者による模擬店や餅つき体験が好評でした。

餅つき体験は、子供たちの参加が多く、杵と臼を使って餅をつく子供の周りにお客様が円を描くように集まり「よいしょ！」と掛け声をかけていました。

子供たちは、重たそうに振り下ろした杵が見事に臼に入ると笑顔を見せ、餅を返す生産者とリズムを合せながら餅をつきました。スマートフォンで写真を撮る方が多く、良い記念になったようでした。今年も各直売所で、様々なイベントの開催を予定していますのでご期待下さい。



よいしょ！上手くできたかな？

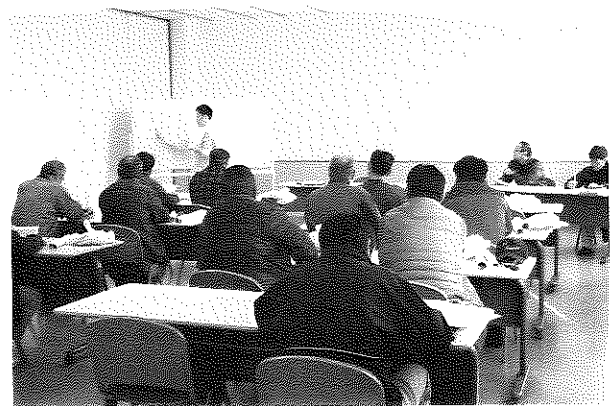
梨生産者向けに講習会開催

12/7

当JA本店で管内の梨生産者を対象に講習会を開き、講師として招いた印旛農業事務所担当者が、病害虫防除の説明をしました。

若手生産者からベテラン生産者まで、様々な世代の生産者が講習に参加し、来シーズンの梨栽培の参考にしました。

夏の収穫までに、剪定や選果等、梨の栽培過程に合わせて講習会を予定しています。



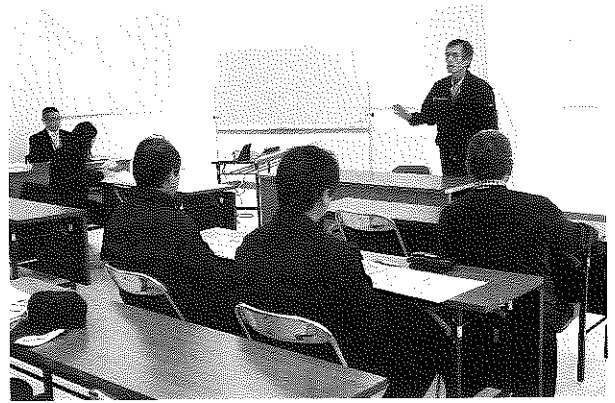
説明に耳を傾けました

黒大豆栽培を盛り上げたい！

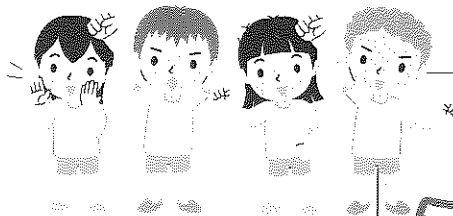
12/18

印旛郡栄町では特産品として「黒大豆」が有名です。この度、同町の黒大豆研修会が新規に黒大豆栽培を希望する方と栽培に興味のある方を募り、当JA東部支店で栽培講習会を開きました。

今回は、6名の方が集まり、黒大豆の栽培、出荷方法等の説明を熱心に受け、今後の栽培を検討していました。同研究会の小川会長は挨拶で「特産品である黒大豆栽培を盛り上げて欲しい」と話しました。



栽培や出荷方法等を説明しました



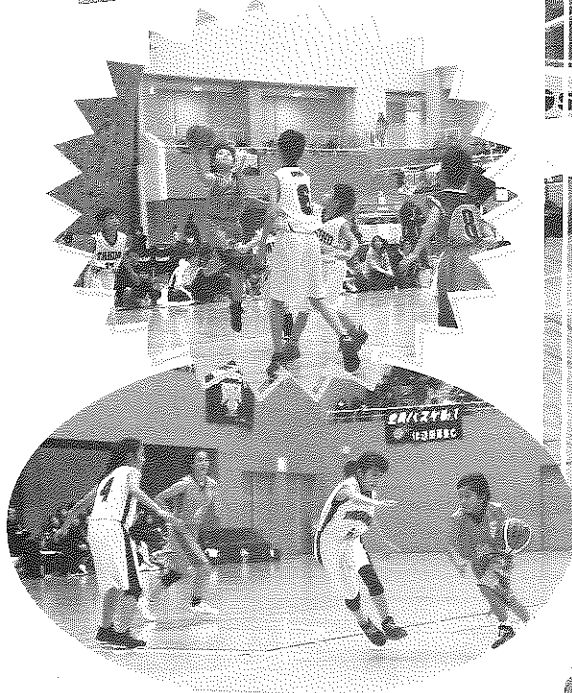
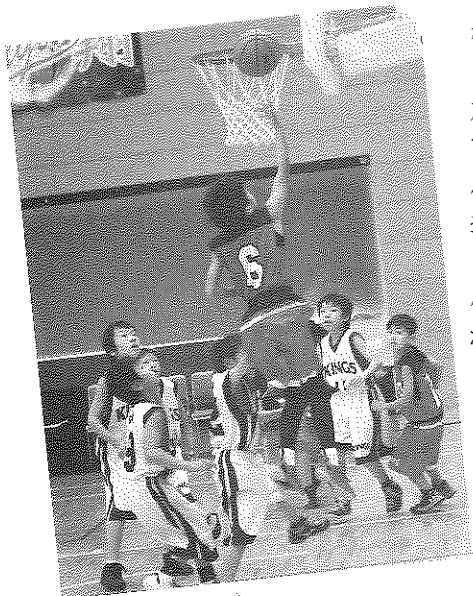
児童相互の親睦と健全育成を図り、生涯に渡ってスポーツに親しむ機会、地域住民の交流の場として、印西市ミニバスケットボール連盟が主催、当JAが共催で、第17回JA西印旛杯印西・白井・栄地区ミニバスケットボール大会を印西市松山下公園総合体育館で開催しました。

3市町から男女22チーム、約300人の児童が参加して2日間にわたり熱戦を繰り広げ、選手だけでなく、コーチ、チームメイトが大きな声でアドバイス、応援をしてチーム一丸となって優勝を目指しました。

どの試合でも、大人顔負けの素早いドリブルやパス回し、目を見張るプレーが多く見られ、観客から歓声が巻き起こりました。

第17回JA西印旛杯
印西・白井・栄地区
ミニバスケットボール大会開催

12/15・16



会場にサンタさんも登場？

【試合結果】

	男子	女子
優勝	小倉台MBC	高花MBC
準優勝	印旛アスフィードMBC	絆MBC
3位	印西ブロンコス	昴MBC
4位	滝野MBC	ワイルドキャッツ

◇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

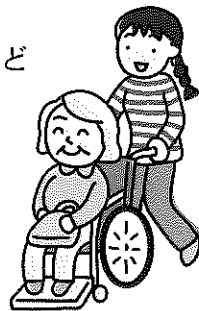
詳しくは最寄りの支店窓口までお問い合わせ下さい。 中央支店 0476-48-2210
東部支店 0476-95-1101

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

シロアリ防除・湿気対策は アサシテにおまかせください!!

⚠ 木造家屋の3軒に1軒はシロアリ被害があるとされています。 ⚠
シロアリは普段目に付かない場所にいるため、発見が遅れてしまいます。
大きな被害になる前にまずは床下調査でご確認を!



調査・お見積り無料! ※施工は有料です。

アサシテお客様相談室 ☎ 0120-557-419



株式会社 アサシテ
東証一部上場

意外と知らない？

本当の「だし」の話



「だし」と聞いて思い浮かぶのは、かつお節や昆布のうま味。でも実はそれだけでなく、私たちが口にする食材はどれもそれぞれが独自のうま味をもたらしています。料理をおいしくしてくれる「だし」って、そもそも何？

うま味を液体に移したのが「だし」

和食ならかつおだしや昆布だし、煮干しだし。西洋料理ならブイヨンやフォン、中華では鶏がらや豚骨で取る湯(タン)……。料理のベースになるだしは世界各地にあります。これに調味料と具材を組み合わせることで、さまざまな料理が出来上がります。煮出す場合が多いのですが、水に浸しておくだけで味が出ることもあります。つまりだしとは、素材が持つうま味を液体に移した物と考えていいでしょう。こうしただしは「独立して取るだし」。一方「自然に取れるだし」もあります。鍋料理や煮物がおいしいのは、入れた具それぞれのうま味が汁の中で一体になるから。汁気のほとんどの野菜炒めも、液体である炒め油に各野菜のうま味が溶け出ています。



煮干し

小魚を煮て干したもので、カタクチイワシが主流。イリコとも呼ぶ。地域によってアゴ(トビウオ)、アジ、タイなどさまざまな煮干しがある。



昆布

ほとんどが北海道産で、古くから全国に広まっていた。だしは水出しもできる。かつお節や煮干し、干しシイタケとの相性も良い。



かつお節

関西や中部地方では荒節、関東では枯れ節が主流。厚削りの方が濃いだしが出る。サバ、ソウダガツオ、マグロ、ウルメイワシなどの削り節もある。



何でも「だし素材」

具材に使う食材も全てうま味成分を持っている。合わせ技でおいしさもアップ!



その他乾物

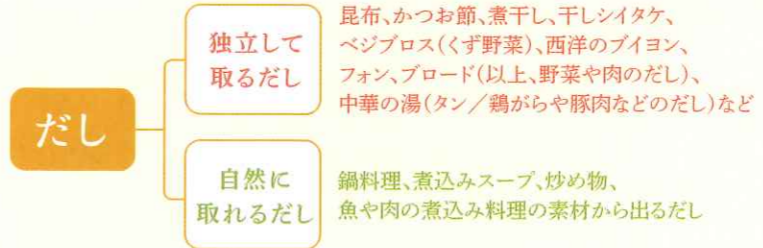
干しエビ、干し貝柱、いり豆、かんぴょう、切り干し大根、ベーコン、ドライトマトなども良いだしが出る上、具材としても使える。



干しシイタケ

精進料理に必須のだし素材。干すことで栄養素もうま味成分も飛躍的に増える。水出しもでき、だしを取った後は具材に使えるのも利点。

「だし」には2種類あります。



あらゆる食材がだしになる

ほぼ全ての食材は、何らかのうま味を持っています。三大うま味成分の一つであるイノシン酸は魚介類や肉、グルタミン酸は野菜や海藻、きのこ、発酵食品、グアニル酸は干しシイタケやのりなどに多く含まれます。例えばトマトやタマネギも、スープに入れば立派なだし素材。グルタミン酸を多く含む日本茶も、茶葉のだしを味わっているとわかります。

三つのうま味成分は、組み合わせることで何倍にもおいしさを増します。かつお節と昆布の合わせだしはよく知られていますが、「自然に取れるだし」でもその効果は絶大。トマトと魚、アサリを煮ればブイヨンなしでもうま味十分ですし、昆布+豚肉も相性抜群。八宝菜などは戻した干しシイタケを加えると味にぐんと深みが出ます。手近な食材を使って、あれこれ合わせ技を試してみるのも面白そうです。

インスタントだしを使うなら

「独立して取るだし」では、今は多くの家庭で、便利な粉末だしやパックだしなどを使うようになりました。こ

中華料理のだし

西洋料理が香りを重視するのに対して、中華料理は油を使った濃い料理に合う、コクとうま味があるだしが好まれます。鶏や豚を長時間煮出し、香り付けよりは臭みを消すために香味野菜や香辛料を加えた味の濃いだしが使われてきました。中華のだしは「湯(タン)」と呼ばれ、主に動物性のだし(ホウタン)と植物性のだし(スウタン)に分かれます。

フランス料理のだし

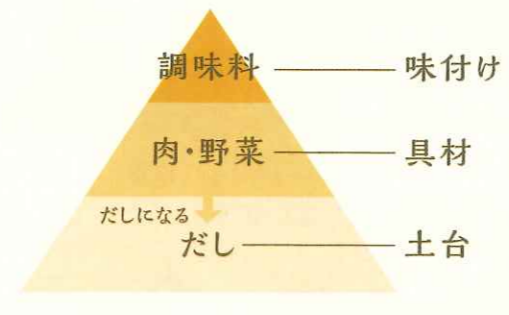
煮込み料理には欠かせないフランス料理のだし。牛や鶏、魚などの動物性材料の他に、香味野菜は煮込むと肉や魚の好ましくない臭いを消すため、香り付けの役割もあります。フランス料理のだしは、ブイヨンとフォンの二つに大きく分かれます。「ブイヨン」はポターージュやコンソメの土台で、「フォン」はソースや煮込み料理の土台になります。

注目が集まる「だしソムリエ」とは?

だしソムリエ協会
<https://dashi.be/>

だしを知り、料理や商品開発に生かすための民間資格が「だしソムリエ」。3級資格が取れる1日講座では家庭で役立つだしの基本を学びます。2級・1級講座では、各界のプロ講師の講座により深い知識を積んだ、だしの専門家を養成。動画学習サービス「Udemy」でのオンライン3級講座も今後スタート予定です。

「だし」「肉・野菜」「調味料」の関係



ここで気を付けたいのがパッケージに示されている原材料名です。だし素材以外の材料が入っている場合、それは厳密には「だし」ではなく、だしに近づけた物と考えていいでしょう。また、商品によっては塩や粉末しように味付けしてある物もあります。作りたい料理に合わせて選び、調味する際は塩分の取り過ぎにならないよう注意してください。

時間のあるときにかつお節、昆布、煮干しなどでだしを取って、本来の味を覚えておくと、インスタントだしの風味の過不足も分かり、使いこなしも広がります。

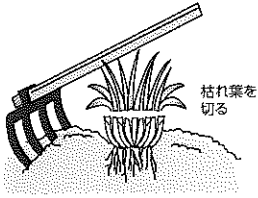


あなたもチャレンジ 家庭菜園

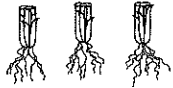
ニラは早めの株分けと更新

板木技術士事務所・板木利隆

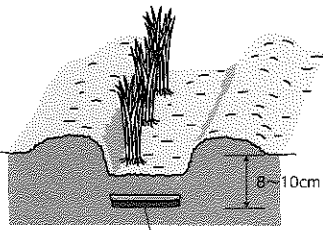
肉との料理の相性が良く、スタミナ料理などに親しまれるニラは、多年草で一度植えておけば、毎年、年に数回収穫できるので、家庭菜園に適した野菜といえましょう。しかし、いくら強いといっても2〜3年取り続けると、株が密生気味となり、幅広く厚みのある良い葉が収穫できなくなってしまう。その更新する前に早めに株分けし、



枯れ葉を切る
力を入れて大きく掘り起こす



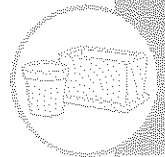
指先で2〜3本ずつに分割する



元肥

株分けの方法は、まず地上に残っている枯れ葉を、5cmぐらいの高さで、鎌できれいに刈り取ります。そして株の周りにくわかスコップを大きく打ち込んで、根株を土から掘り起こします。根は強大で、密に広範囲に広がっているため、全てを一気に掘り取れないので、途中で縦に切断しても構いません。掘り上げた土を振るい落とし、指先に大きく力を入れて大割りし、さらに小割りして、図のように2〜3本ずつに分割します。これを2〜3個まとめて、20〜25cmの株間に植え付けます。植え溝は事前に、8〜10cmぐらいに深めに掘り、元肥として堆肥や油かす、緩効性の化成肥料などを十分に施しておきます。植える際には、根株を束ねないで、平置きにするよう心掛けましょう。溝は深めに掘って植えた根株を換気や乾燥からも守ってやります。覆土は株の上部がやや出るくらいにとどめておき、やがて新葉が伸びだしてきたら、葉先を埋めないうように注意しながら、2回ほど覆土をして、溝が埋まるように管理します。そうすると春には見違えるほどに、勢いの良い、良質なニラになります。株が増えてきたら銀色のフィルムを畝上に二重掛けし、さらに黒色フィルムで覆い、黄ニラに育ててみるのも楽しみです。なお、販売用の高品質な物は、毎年種まきして育てた苗を植えて、年間随時販売する物で、通常古株は利用しません。

※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

シュンギク(キク科シュンギク属)

土壌医・藤巻久志

シュンギクの花を見たことがありませんか。果菜類は花が咲かないと実が付ませんが、葉菜類や根菜類は花が咲いてしまうと収穫に至りません。普通の栽培ではシュンギクの花を見ることはありません。秋まきしたシュンギクを春まで残しておくと、黄色や半黄半白の美しい花が咲きます。シュンギクはもともと花を觀賞する植物で、食用としての東アジアだけです。シュンギクの収穫方法には、根を付けて抜き取り収穫する「抜き取り収穫」と、脇芽を摘み取り収穫する「摘み取り収穫」があります。「抜き取り収穫」は関東で多く行われています。シュンギクの品種は大葉種、中葉種、小葉種に分類されます。「お多福」などの大葉種は主に関西以西で栽培され、脇芽の出が良くないため「抜き取り収穫」されます。全国各地で栽培されている中葉種は、「抜き取り収穫」には株元からの分枝が多い株張り型品種が、「摘み取り収穫」には節間が長く伸びやすい品種が使われています。キッチンガーデンには、脇芽を次々と収穫でき、栽培期間が長い「摘み取り収穫」が適しています。シュンギクは発芽も生育も適温が15〜20度で、日当たりの良いベランダなら3月から10月まで種まきすることができます。深さ15cm以上のプランターに市販の培養土を入れ、条間15cmに筋まきします。好光性種子なので薄く覆土し軽く押さえ、たっぷり水やりします。発芽するまで乾燥させないようにし、発芽したら順次間引きし、本葉4〜5枚のときに株間15cmにします。追肥は1000倍の液肥を1週間置きに施します。草丈が20〜30cmになったら、下部の葉を4〜5枚残して株の上部を摘み取り、脇芽を出させます。脇芽が15cmぐらい伸びたら順次収穫していきます。



♋ 獅子座 7/23 - 8/22

【全体運】いつになく神経質になってしまうかも。深刻に受け止めやすいので、気楽に構えること。深呼吸でリラックスを
【健康運】温活に力を入れると、順調に過ごせます
【幸運の食べ物】おから

♌ 乙女座 8/23 - 9/22

【全体運】レジャー運が盛り上がる予感。気の合う仲間たちとにぎやかに過ごして。新年会などの幹事役は進んで引き受けて吉
【健康運】無茶なダイエットは×。肩の力を抜いて
【幸運の食べ物】フカサギ

♊ 双子座 5/21 - 6/20

【全体運】物事を邪推しやすく、不要なトラブルを招く原因に。余計な発言は控えるべき。開運には窓や鏡を磨くと効果大
【健康運】ストレスを感じそう。十分な休息が大事
【幸運の食べ物】ナバナ

♍ 蟹座 8/22 - 9/21

【全体運】勢いがある反面、不注意になりそう。小さな失敗にクヨクヨせず、サッと切り替えましょう。観劇が良い刺激に
【健康運】運動を満喫して。心身共に良い影響が
【幸運の食べ物】長ネギ

♈ 牡羊座 3/21 - 4/19

【全体運】できる人と比べ、落ち込みやすい傾向がチラリ。「人は人」と割り切って。リフレッシュするには神社散策が吉
【健康運】食生活が乱れがち。特に暴飲暴食に注意
【幸運の食べ物】タラ

♉ 牡牛座 4/20 - 5/19

【全体運】前向きな気持ちになれる月です。やってみようということがあるなら、積極的に取り組んでみて。新子チャレンジも幸運
【健康運】体を軽く動かすことで気力回復の兆し
【幸運の食べ物】伊予子干



1月のあなたの運勢
モナ・カサンドラ



キッチン防災術

鍋でご飯を炊く

食文化・料理研究家・坂本佳奈

母も祖母も、お米さえあれば災害があつても、いつでも安心だと言っていました。常温で保存ができ、炊けば腹持ちが良いお米は防災用品としても欠かせないようです。非常時

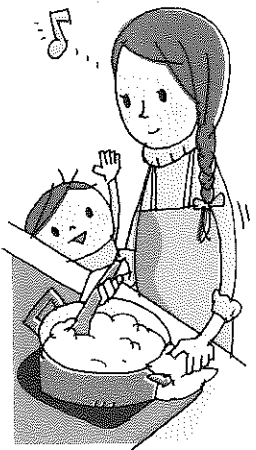
にも乗せて歌います。そしてその通り炊いていくと、あら不思議、ご飯が炊けます。

時、1合(180ml)や半合を時間をかけて炊くよりも、2〜3合まとめて鍋で炊いてしまう方が燃料の節約になります。1合は重さで150g、ご飯になると350gくらいになります。お茶わんに盛つて150gぐらいいですから、1合はだいたいお茶わん2杯分と少し余りとなり

ます。薪など、熱源は水を沸騰させることができるならば何でも構いません。使う鍋もできれば底が分厚く熱が均等に伝わる物がいいのですが、ふたがキッチンで煮れば大丈夫。平時に、ぜひ一度、鍋でご飯を炊いてみてください。意外と簡単です。

握り」を、『どんぐりころころ』の曲

もし失敗して芯のあるご飯ができるときは、耐熱容器に移し、水を50mlほど入れて、ラップをして電子レンジにかけます。硬いときは炒めてチャーハンに、軟らかくなつてしまつたときはお粥(かゆ)か雑炊に炊き直しましょう。



ストップ！ 農作業事故

果樹作業の安全

人間工学専門家・石川文武

落葉果樹では、収穫も終わり春に向けた準備が始まります。常緑果樹では、収穫末期かもしれません。春作業開始に向けて徒長枝の剪定(せんでい)や枝の誘引などがあります。

うに、気を付けましょう。ゴーグルが有効です。

冬の作業ですから、積雪している場合もあるでしょうし、寒風吹きすさぶときもあるでしょう。防寒着を正しく着て、滑りにくい履物を使いましょう。春になつて、枝や花芽が予定通りに伸び、膨らむように果樹園の整備が必要となります。整枝には、脚立やはしごを使いますが、足場が悪くないことと、不安定でないことを確認しましょう。脚立の場合

は必ず開き止めを使います。また、天板に乗つてはいけません。体の安定が確保できないのですから。不要な枝の剪定には、枝が顔を傷つけたら、目に触れることのないよう



棚の点検・調整もしましょう。収穫時に棚が低くなつても、作業に支障のないような高さとしましょう。さびたり切れたりしているワイヤーは交換が必要ですが、取り外し、取り付け時にワイヤーで体を傷つけないように注意が必要です。周辺の支柱の安定性も確認しましょう。

水瓶座 1/21~2/18

【全体運】何かと迷いが生まれやすいもよう。1人で悩まず、信頼できる相手に相談してみてください。気晴らしには音楽鑑賞が最適
【健康運】つい食べ過ぎてしまう気配。節制が必要
【幸運の食べ物】サワラ

魚座 2/19~3/20

【全体運】今まで付き合つたことのないタイプと知り合える期間。飲み会には意欲的に参加して。趣味の集まりにも注目を
【健康運】疲れやすい暗示。早めのケアを心掛けて
【幸運の食べ物】納豆

射手座 11/22~12/21

【全体運】プライベートの充実に力を入れると、満足感を得られます。興味を持っていた趣味や習い事を始めるのも正解
【健康運】規則正しい生活を。特に早起きがグッド
【幸運の食べ物】キンメダイ

山羊座 12/22~1/19

【全体運】自分に自信が生まれそう。大胆にリーダーシップを発揮しましょう。また、未体験の世界に飛び込むのも大賛成
【健康運】評判の健康法が体質にぴったり合うかも
【幸運の食べ物】京菜

天秤座 9/23~10/22

【全体運】思い込みが激しくなる気配。特に伝言ミスをしやすいので、ご用心。また、慣れている作業でも確認を徹底して
【健康運】なんとなく不調を感じがち。睡眠が必須
【幸運の食べ物】ホウレンソウ

双子座 5/21~6/20

【全体運】知的好奇心を大切にしたい時期。気になるジャンルについて情報収集を。話題の映画を見るのもうれしい発見あり
【健康運】おおむね安泰。スポーツやダンスを楽しんで
【幸運の食べ物】ダイコン

冬の食中毒

佐久総合病院名誉院長・松島松翠

食中毒は夏の病気と思われがちですが、実は冬にも多く発生しています。食中毒を引き起こすウイルスの一つにノロウイルスがあります。これが冬になると活発化するからです。

ノロウイルスに感染すると、1〜2日して激しい腹痛やおう吐、下痢を起します。つまり食中毒の症状が出ます。年末から年初にかけては、忘年会や新年会、同窓会などが行われることが多く、ノロウイルス中毒も多発発生します。

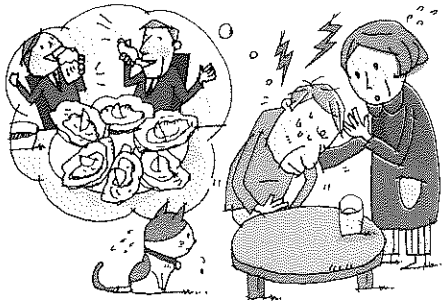
ノロウイルスは二枚貝の内臓に蓄積されることが多く、カキ、シジミ、ホタテなどからノロウイルスが検出されています。最も多い中毒としては「生カキ」が挙げられます。カキは冬場がおいしいので食べる方も多いと思います。しかし生カキは避けた方が無難です。

もちろん煮て食べれば問題ありません。ただしカキフライにするとときは十分加熱することが必要です。またカキを調理したまな板、包丁、ふきんなどにウイルスが付いていることがありますから、他の食材を調理をする前に熱湯で十分消毒することが

必要です。

ノロウイルスは食べ物からだけでなく、ウイルスで汚染された手などを通じて、人から人へと感染が広がります。従って予防の第一は外から帰ったとき、トイレの後、調理の前、食事の前には、せっけんと流水で手をよく洗うことです。下痢の症状があるときは他の人とタオルなど共有しないことが大切です。

特に抵抗力の弱いお年寄りや乳幼児などがノロウイルスに感染しますと、重症化しやすいので十分に注意しましょう。

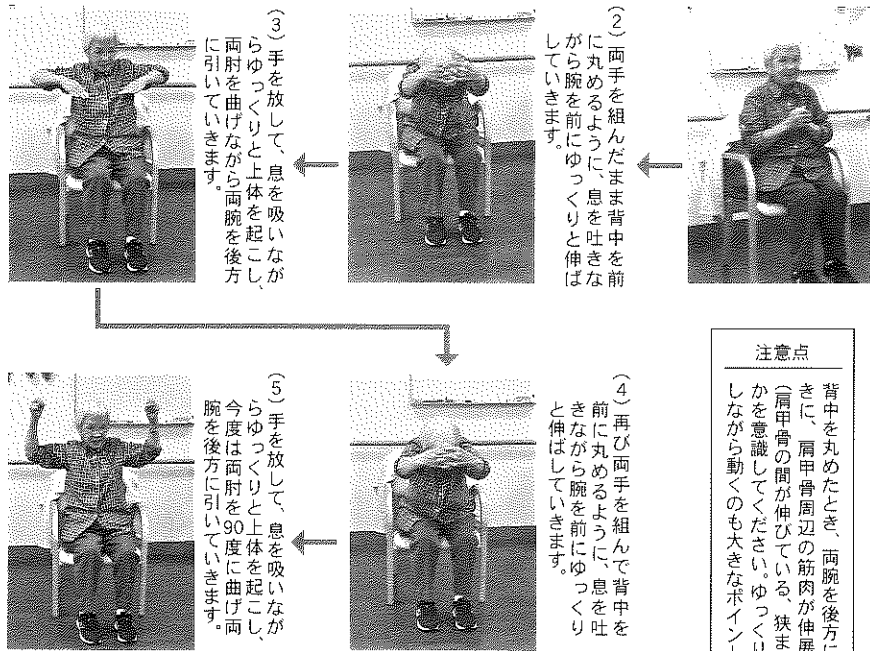


いつでもどこでも手軽に体操

胸と肩甲骨周辺筋の伸展運動

日本体育大学運動方法体操研究室教授・荒木達雄

日常生活では、肩甲骨を動かす動作はあまりなく、肩凝りの要因ともいわれています。この動作を繰り返し返すことにより、背中の筋肉を満遍なく伸展させる効果が期待できます。



(1) 両手を前で組んで準備しましょう。

(2) 両手を組んだまま背中を前に丸めるように、息を吐きながら腕を前にゆっくりと伸ばしていきます。

(3) 手を放して、息を吸いながらゆっくりと上体を起こし、両肘を曲げながら両腕を後方に引いていきます。

(4) 再び両手を組んで背中を前に丸めるように、息を吐きながら腕を前にゆっくりと伸ばしていきます。

(5) 手を放して、息を吸いながらゆっくりと上体を起こし、今度は両肘を90度に曲げ両腕を後方に引いていきます。

注意点

背中を丸めたとき、両腕を後方に引いたときに、肩甲骨周辺の筋肉が伸展している(肩甲骨の間が伸びている、狭まっている)かを意識してください。ゆっくりと深呼吸しながら動くのも大きなポイントです。

体操の動画はこちらから



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?

1	5	7		13		20
2				14	17	
		8	11		18	
	6			15		
3			12			21
4		9		16	19	
		10				

タテのカギ

- 障子よりは破れにくそうな建具
- 彼は——東西の文学に詳しい
- 素振り中のパットが切るもの
- テンサイなどから作られる調味料
- 漫談家が巧みな——で場を沸かせた
- カキやタイラギ、トコブシなど
- 考査。—— 手当
- 寒い日には氷が張ることも
- 平成31年の十二支は
- 闘鶏に使われる鳥。漢字で書くと軍鶏
- 農具や収穫物を入れておく建物
- 壁の——から風が吹き込んだ
- 旅客機に乗ってためる人もいます

ヨコのカギ

- 輪郭を描いた紙に目や鼻などのパーツを並べて遊びます
- 1、2、3や一、二、三など
- 『春の海』や『六段の調(しらべ)』を奏でる楽器
- 小銭入れに入れる物
- 鹿児島産焼酎の原料の多くはこれ
- 空からちらちらと降ってきます
- 山田太郎さんだったらT・Y
- 怒ると頭に生えるかも
- 車窓を流れていくもの
- 剣道で使う道具
- ご来光を見るために登る人もいます

- ☆応募のきまり
- 締切 1月末日(消印有効)
 - 発表 本誌3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)
- 石井 世子
 - 伊藤 幸子
 - 染谷 和子
 - 多田 幸代
 - 豊田 実

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♡

(11月号の解答)
ABCDE
パンシユウ

カ	バ		ハ	ナ	シ	カ
タ	イ	ヤ		カ	モ	ン
ナ			ミ	ミ		ソ
		シ	ヨ	ウ	カ	キ
シ	マ		チ	エ		ラ
ユ	ウ	キ		テ	ス	ク
ト	マ	リ	ギ		シ	ダ

お便りコーナー

◇毎週、都内から来る友人と直売所で新鮮な野菜等を購入するのが楽しみです。(優枝さん)

◆ありがとうございます。農産物のお土産も良いですね。これからも仲良くお買い物を楽しんで下さい。

◇掲載されている体操が簡単なので職場でやってみようと思います。(美佐子さん)

◆参考にしていただければ幸いです。毎月1つ紹介していますので興味があった体操がありましたら職場でやってみて下さい。

◇いつも美味しい野菜・フルーツがありがとうございます。直売所で旬の物が見る事ができとても楽しいです。(由佳さん)

◆旬を迎えた農産物がわかり、野菜図鑑みたいですね。また来て下さいね。

◇新鮮な野菜はやはり美味しいし甘味があります。生産者の方に感謝しながらいただいています。(圭子さん)

◆生産者の皆さんは、美味しい農産物を作ろうと頑張っているの、この感想を読んだら喜ぶと思います。

- ◇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
 - 池田 幸枝
 - 加藤 よう子
 - 斎藤 明子
 - 市東 一重
- ◇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。

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。お待ちしています。



切手 270-1334
印西市西の原4-3
JA西印藤本店
広報係

- パズルの答え
- 住所、電話番号、氏名、年齢
- 好きなコーナー
- ご意見・ご希望

◇ハガキの書き方◇

メールアドレス koho@ja-nishiinba.or.jp

税金・相続のご相談サービスのご案内

当 JA では、皆様のご要望にお応えして相談業務を行っています。

「株式会社 日本資産総研ワークス」との業務協力により、質の高い情報を豊富に提供できる環境を整えています。

ご相談は無料、是非、お気軽にご利用下さい。

【開催日】 毎週火曜日

【時間】 10:00～15:00



【お問い合わせ】 総務部総務課
0476-48-2201

◆ 理事会報告 ◆

【第12回理事会】 平成30年11月28日
(審議案件)

- 第1号議案 仮決算監事監査報告書「改善を要する事項」の回答について
- 第2号議案 「資産査定要領」「資産査定事務要領」「資産の償却引当基準」「担保評価マニュアル」の改訂について
- 第3号議案 出資口数の減口について
- 第4号議案 冬季賞与の支給について

☀ 税務相談 (無料) 【申込先】 0476-48-2201 (総務課)

日時 1月23日(水) 午前10時～正午 (毎月第4水曜日)

※2月の開催日は、本誌2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 1月23日(水)・2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があります。

☀ 年金相談会

詳しい日程は金融部までお問い合わせ下さい。

※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。

☀ 休日ローン相談会のご案内 【申込先】 各支店にお問い合わせ下さい。

日時 毎月第3日曜日 午前9時～午後3時

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**



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
永井智一 (ながい・ともかず)

おいしく食べて  今日もスタート

今月の朝ご飯



朝ご飯の献立

根菜とミツバのおかゆ **レシピ1**
切り干し大根とミツバのおひたし **レシピ2**

レシピ1

根菜とミツバのおかゆ

材料(4人分)

材料(4人分)
米…1/2カップ
水…3と1/2カップ(7倍量)
ごま油…大さじ1/2
ダイコン…1/8本(短冊に切り下ゆでする)
カブ…1個(1/8に切り下ゆでする)
ミツバ…1/2束
塩…適宜

作り方

- (1) 米をとぎ、ざるにあげ20分置いた後、ごま油を絡めておく。
- (2) 手鍋に水と(1)を入れ中火にかけ沸騰したら弱火にしてコトコト炊いていく。
- (3) 炊いていく途中で、ダイコンとカブを入れ塩で味を調え、刻んだミツバを散らして出来上がり。



ポイント

炊き上がりまでの時間の目安は20~30分

レシピ2

切り干し大根とミツバのおひたし

材料(4人分)

切り干し大根…30g
ミツバ…1束
かつお節…適宜
だし汁
かつおだし…1と1/2カップ
薄口しょうゆ…大さじ1
みりん…大さじ1
塩…小さじ1/2

作り方

- (1) 切り干し大根を水で戻し、固く絞っておく。ミツバは1cm幅に切る。
- (2) だし汁を沸かし、切り干し大根を入れて弱火で10分煮て冷ましておく。
- (3) ボウルに切り干し大根とミツバを入れて混ぜ合わせ、器に盛りだし汁を適量張り、かつお節を散らして出来上がり。



新春を迎え 組合員皆様のご多幸をお祈り申し上げます



代表理事組合長 篠田 隆
 専務理事 板橋 章
 常務理事 鈴木 志津子
 常勤監事 長谷川 千秋
 非常勤理事一同
 監事一同
 職員一同



わが家のかわいいペット

飼い始めて約15年
 玄關でお客様をお出迎え
 してくれませす



チェリー

★印西市草深 渋谷 修さん

編集うら話
 あけましておめでどうございま
 す。今年も農業とJAの様々な情報
 を発信していきますのでご愛読く
 ださい。
 皆様は今年やってみたいと考
 えている事はありますか？私は昨年
 できなかった事をやってみようと考
 えています。旅行もしたいですし、
 追加で資格取得、その他、諸々多
 すぎて検討中です。考えている時が
 楽しいかもしれません。まずは年
 末年初の暴飲暴食で増加した体重を
 戻す事ですかね。
 (F・S)

★写真の応募はP13をご覧ください。

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

JA西印旛

検索

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	農産物直売所 白井店(やおばあく)	☎047(498)2007
プロパンガスのご用命は(全農ガスター)	☎0479(75)1580	経済部(葬祭24時間受付)	☎0476(48)2208
介護保険に関するお問い合わせ	☎0476(42)1312	虹のホール印西(葬祭24時間受付)	☎0476(42)1194
農業機械に関するお問い合わせ	☎0476(47)3133		