

おけはし

4
2019



【特集】
農業を続けるための災害対策（後編）

印西市草深
香取 正男さん

那菜さん

英伸さん



今月は印西市草深で農業をしている
香取正男さんを紹介します。

表紙紹介



正男さんと手伝いに来てくれる竹之内さん

農業をして何年になりますか？

60年程になります。息子も一緒に作業をしてくれ、時々、孫も手伝ってくれます。パートの方にも手伝ってもらい、キウイやハウレンソウ、スイカ等、様々な農産物を栽培して出荷しています。そろそろ水稲の準備で忙しくなります。今シーズンはキウイが沢山収穫できたので追熟を調整して5月中旬まで出荷しようと考えています。

工夫している事はありますか？

土作りを大事にしています。ミミズが生息できる圃場を心掛けて、フカフカで良い土を作っています。

消費者へメッセージ

私たちが栽培する農産物をこれからもお召し上がって下さい。

目次

特集 農業を続けるための 災害対策〈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(新連載) 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(新連載)	15

お話処

どころ

走れSL、ぼくらを乗せて！

印旛郡栄町脇川 榊原 武さん



SLの写真も沢山撮りました

私はSLが大好きです！

私の父がSLの機関士（運転手）をしていた事もあり、子供の頃からSLの運転に憧れていました。そして、私も機関士になり夢を実現する事ができました。

機関士になるまでは大変で、入社して1年はSLの清掃、その後、罐（かん）に石炭を入れる機関助手になりました。機関助手は機関士の受験資格として必要な業務で最低でも3年行わなければなりません。辛い仕事で特に夏は暑くて大変でした。ちなみに上野から水戸を往復するのに5トンの石炭が必要でした。受験の権利を得た後、厳しい機関士の試験に挑戦し、合格した時は夜も眠れない程喜びました。

初運転の時は嬉しさかったです。が、お客様を安全に目的地まで運ぶ為、気を引き締めて運転をしました。

運転をするのに特に難しいのは「ブレーキ操作」でした。一度止まってしまうと、再度動かすのに時間がかかる構造だったので気を付けました。

機関士をしていた頃は行商の為にSLを利用する方が多く、運転を

して人と荷物の重さを感じる程でした。行商を終えた方が増える時間帯は、皆さんにゆっくり休んでもらいたかったので振動を少なくする様に、発進時やブレーキをかけるのに気を配りました。時々「運転手さん食べて」と野菜を頂いた事もあります。

昭和47年に上野から成田間のSL運行が廃止となり、それを機に私も運転席に別れを告げる事になりました。幼い頃からの憧れだったので寂しかったですね。

SLの「シュツ！シュツ！」と力強い音も好きでしたが、今で言う「撮り鉄」で大好きなSLの写真も沢山撮ってきました。また、SLを走らせるイベントがあると経験を活かして手伝いで参加する事もあります。最近のイベントでは年配のファンだけでなく若いファンの姿も見られて嬉しく思っています。これからもSLを楽しみながら多くの人に魅力を伝えていきたいと思っています。

地域別説明会を開催

3/5～8

平成31年3月23日に第29回通常総代会を開催するにあたり、当JA管内の各地区の総代、支部長、認定農業者を対象に下記日程で説明会を開催し、総代会提出議案と当JAが行っている自己改革の活動内容を報告致しました。

会場に訪れた参加者はJAからの説明に傾きながら聞き、質問をするなど熱心に参加していました。



挨拶する篠田組合長

地区名	開催日	会場	出席者		
			総代	支部長	認定農業者
栄地区	3月5日(火)	当JA東部支店	13人	10人	3人
白井地区	3月6日(水)	白井市文化ホール	7人	8人	0人
印西地区	3月7日(木)	当JA本店	21人	6人	3人
印西地区 (旧本笠)	3月8日(金)	印旛公民館	3人	3人	0人
印西地区 (旧印旛)	3月8日(金)	印旛公民館	22人	2人	1人



参加者に説明をしました

【主な質疑応答】

Q.近隣JAとの米の価格差について

A.販売方法を検討し、市況との差を埋められるよう、各業者と交渉して参ります。

Q.プロパンガスの基本料金について

A.JAエネルギー千葉に報告致します。

Q.農業機械事業の充実強化について

A.近隣JAとの協力体制を検討しており、修理、整備について協力して対応して参ります。

Q.米の集荷目標について

A.出荷契約を現在行っているところです。販売動向、作況等を踏まえて、業者と早めの交渉を行い、市況に対応した買取り、期別での価格を検討して集荷の拡大を考えています。

農業機械スプリングフェア開催

3/8・9

印西市にあるBIGHOPガーデンモール印西で、JA全農ちばが主催、農業機械メーカーが共催で農業機械の展示会を開催し、10社以上の農業機械メーカーが参加し、噴霧器や刈払機等の管理機からトラクター等の大型農業機械まで、様々な農業機械を展示しました。

来場者で会場は賑わい、興味のある農業機械や購入を検討している農業機械を見付けると、メーカー担当者に説明を求めたり、パンフレットを持ち帰ったりしていました。

来場者には若い生産者のグループや親子もおり、担い手世代の生産者にとっても興味深い展示会だった様です。



様々な農業機械が展示されました



健康管理のお手伝い

3/19

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を実施しており、多くの方が受診しています。

この度、2月4日に行った印西地区の健康診断の結果報告会を行い、JA厚生連の担当者が訪れた方に個別で対応し、結果表を確認しながら食生活や運動等のアドバイスをしました。

自分の健康を管理する事も大事な仕事です。集団健診、人間ドック実施の際は、ぜひご参加下さい。



皆様の健康をサポートします

直売組合各支部が総会

当JA農産物直売組合白井支部が2月22日に「白井市農業センター」で、栄支部が2月23日に「ふれあいプラザさかえ」、印西支部が2月27日に本店会議室で、平成31年度総会を開き、平成30年度事業報告・収支決算の承認の他、平成31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。

研修前には農業講習会を開催し、農業の安全な使用時期や適切な使用方法等をあらためて確認しました。

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う他、直売所でのイベント、PR等で地元農業を盛り上げていきます。



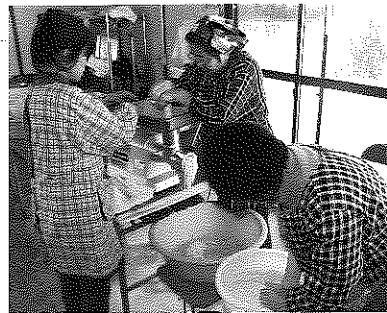
各支部が総会を開催しました

作って楽しい！完成が楽しみ！ 味噌仕込み

3月頃までの気温が低い時期に味噌を仕込むと、発酵が緩やかに進み、深みのある味に仕上がるとされており、当JA管内でも2月から3月下旬にかけて、自宅等で家族や友人、近所の方と協力して味噌を仕込む光景が見かけられます。

手作り味噌は塩加減が調整でき、好みの味に上げる事ができる事とみんなで協力して楽しく作業ができると人気があり、当JA旧六合支所敷地内にある作業場にも地域住民が日替わりで訪れ、味噌の仕込みを行ないました。

集まった方は圧力鍋で蒸かした大豆に麴、塩を混ぜて機械で砕いてから、カビの発生原因になる空気中の雑菌が混入しない様に樽に隙間なく詰め込んでいました。仕込んだ味噌は、秋まで熟成させて完成となります。



協力して仕込み作業

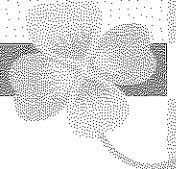
作文・図画コンテスト 受賞者を表彰



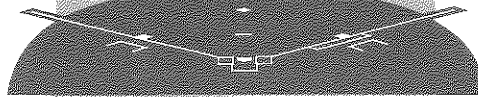
JAグループがすすめる「みんなのよい食プロジェクト」の一環として、これからの食・農を担う次世代の子供たちに、お米・ごはん食、稲作など、日本の食卓と国土を豊かに作りあげてきた稲作農業全般についての学びを深めてもらうとともに、子供たちの優れた作品を顕彰することを通じて、稲作農業の多面的機能とお米・ごはん食の重要性を広く周知するために、千葉県農業協同組合中央会、千葉県農協農政対策本部が主催となり「ごはん・お米とわたし」作文・図画コンクールを開催しています。

家族とのコミュニケーション、お米・ご飯に関する思い出などを課題として作品を募り、43回目を迎えた平成30年度は千葉県内から作文、図画合わせて5,619点、全国では118,590点の応募があり、審査結果が発表されました。

当JA管内からは、印西市立平賀小学校から作文部門へ出展した作品の1品が「千葉県農業協同組合中央会会長賞」に選ばれました。後日、当JAが同校に訪問して受賞者に賞状と記念品を贈呈しました。



優勝目指して熱戦!



第17回

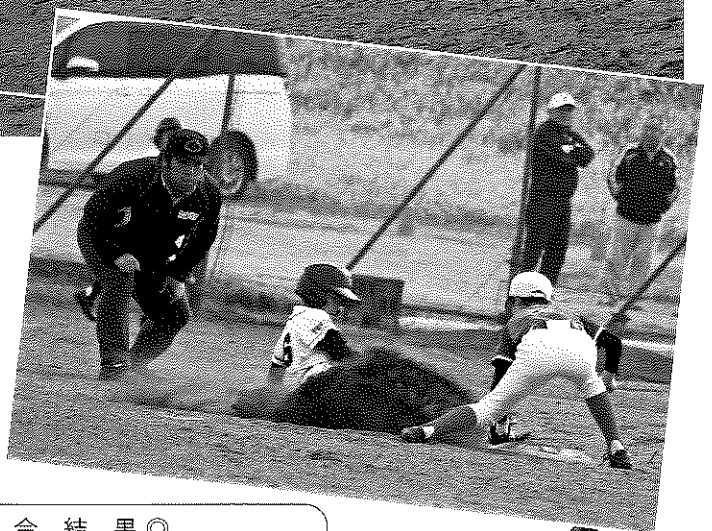
JA西印旛杯
少年野球大会

2/16・23

地域住民との交流と親睦、青少年の健全育成を目的に、第17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人の児童が参加して優勝を目指しました。

選手は日頃の練習の成果を発揮した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、全力でプレーをした他、戦略を張り巡らせ、攻守にわたり目の離せない試合ばかりでした。

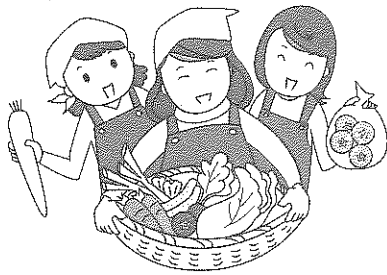
決勝戦では、印西市の印旛ブラザーズと白井市のDSツインズが対戦。終盤まで接戦を繰りひろげてDSツインズが優勝を勝ち取りました。



◎ 試合結果 ◎

優勝	DSツインズ (白井市)
準優勝	印旛ブラザーズ (印西市)
3位	栄町ヤングジャイアンツ (栄町) 本壘ジャガーズ (印西市)





やおばあく周年祭 のお知らせ

4月にオープン12周年を迎える「やおばあく」が、日頃の感謝を込めて周年祭を開催致します。

農産物の特売や当JA農産物直売組合白井支部による模擬店の出店等を予定しておりますので、ぜひお越し下さい。

【開催日時】 平成31年4月27日(日)
10:00~15:00
【開催場所】 JA西印旛農産物直売所
「やおばあく」(白井市木279-2)
【お問い合わせ先】 047-498-2007

※模擬店は商品が完売した次第終了とさせていただきます。

スプリングキャンペーン 定期貯金 2019

キャンペーン期間 平成31年3月1日(金)~4月26日(金)

新たなご資金で30万円以上ご契約、または30万円以上の増額書替をお申込みいただいた方で「JAにおまかせ年金受給」・「持っていて安心JAカード」
「ネットで簡単お取引ネットバンク」のいずれかひとつをご契約、またはご契約済みのお客様限定で下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!

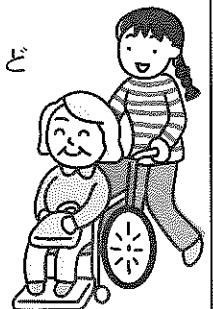
◇中央支店 0476-48-2210 ◇東部支店 0476-95-1101

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

災害対策

後編

文：災害危機管理アドバイザー 和田隆昌

災害が起きたその後。避難生活に備える

地震や豪雨で大きな被害が発生した地域では、その後、長い避難生活が続く場合があります。その際、準備をしていた家庭とそうでない家庭では大きな差が出てしまいます。どのような準備が必要なのかをお伝えしたいと思います。

自宅避難と避難所生活で二次被害に遭わないために

地震や豪雨などの災害発生直後、自宅が倒壊、または浸水などにより住むことができなくなった場合、自治体の指定する避難所で過ごすことになりますが、自宅が居住可能であれば「自宅避難」の準備をしておきましょう。

避難所での感染症や体調不良などで亡くなってしまう方は多く、熊本地震では、直接地震の揺れによって亡くなった方の実に4倍の2000人を超える方が居住環境の変化などによる「震災関連死」と認定されています。狭い空間に多くの人が詰め込まれる避難所ではすぐに感染症がまん延し、熊本の避難所ではインフルエンザやノロウイルスの感染が見られました。避難所ではエコノミークラス症候群（旅行者血栓症）

や誤嚥（ごえん）性肺炎などが発生しやすく、朝晩のストレッチや軽い運動、歯磨きなどのオーラルケアを心掛けないと発症する可能性が高くなります。

避難生活で極度のストレスによって免疫力が非常に低下します。普段ならあまりないような食中毒などにも注意しなければなりません。食事前の手洗いなど衛生面の気遣いが必要で、消毒用のアルコールを使用したウェットティッシュなどを準備しておきましょう。

車中避難は、長引くとエコノミークラス症候群の危険性が増します。同じ姿勢をずっと取らず定期的な運動を心掛け、水分をしっかりと摂取してください。

非常持ち出し袋の中身と自宅での備蓄用品

非常持ち出し袋を用意している方によくある間違いが「備蓄用品」との混同です。非常持ち出し袋は、避難所などで一定期間過ごせるような最小限の物を入れておくべきで、水や食料を大量に入れるのは間違いです。避難所には水や食料など一定の備蓄があるという前提で、配給が始まる前に必要な500mlのペットボトル2本と簡易食（カロリーの高い栄養補助食品やチョコレートなど）を入れておきましょう。健康維持に必要な常備薬や洗面用具、生理用品の他、着替えや下着なども必要です。内容は年齢や性別、持病の有無などにより違い

ますので別表を参考に、自分に必要不可欠な物を入れ、背負ってみて、走れる程度の重さに抑えてください。また自宅で過ごすのなら、家族が1週間暮らせる水や食料を用意しておきましょう。食料を少し多めに用意して、減った分を追加するという「ローリングストック」なら簡単です。冷蔵庫には一般的な家庭で平均3日分程度の食料や飲料が入っているものですので、あまり深刻に考えなくても飢えることはありません。特に農家の方なら、近隣と融通し合うという方法もあるでしょう。

断水・停電・ガスの停止！ 復帰までの過ごし方

地震や台風、豪雨によって断水すると生活の基盤が失われます。給水が始まるまでの十分な備蓄は必要ですが、同時に節水するために利用できる物があります。まず、家庭に必ずあるラップです。皿や食器に敷いて使用し、使用後は外して捨てれば食器洗いをせずに次回も同じ食器を使えます。さらに、トイレに流す水は1回に4〜5L必要ですが、非常用トイレ（凝固・消臭可能な物）を用意しておけば、その分節約可能です。また、大判の介護用ウエットティッシュなどは風呂に入れない状況で体

を拭くのに最適です。北海道胆振東部地震では、全道規模という広範囲の停電が発生しました。停電に備え、懐中電灯以外に部屋全体を照らせるラタンなどを用意しておきましょう。その他、アウトドアで使えるカセットコンロ（ボンベも忘れず）などは災害時にとても重宝しますし、日常生活でも使用できま

ペットがいる家庭での災害対策

基本的に避難所にペットの持ち込みは許されません。また、配給される食料や飲料水を人前でペットに与えるのもトラブルのもとになります。ペット用の食料や水は別途十分に用意しておき、リードやケージなど、移動させるための道具も用意しておく必要があります。被災地では自家用車のある方はペットと一緒に車中避難しているのを見掛けましたが、事前に預け先なども考えておくべきでしょう。

非常持ち出し袋に入れておく物

※重量10kg以下(背負って走れる程度に抑えること)

- 飲料水(500mlペットボトル2本)
- 非常食(菓子類・ゼリー状の食品)3日分
- 医薬品(消毒薬、三角巾、マスク、胃腸薬、解熱薬、総合ビタミン剤など)1週間分
- 簡易食器セット(家族分・プラスチック製)
- 衣類(防寒具)、使い捨てカイロ(大小)10枚パック、サバイバルシート(アルミ製)
- アイマスク、耳栓
- 懐中電灯、電池、携帯電話用バッテリー
- 携帯ラジオ(手巻き式、携帯充電器との一体型が良い)
- 現金(数千円〜2万円程度)※千円札、硬貨含む
- ビニールシート
- 雨具(雨がっぱ)
- 洗面道具(旅行用で可)
- 除菌可能なウェットティッシュ(携帯用を数パック)
- ビニール袋(大小各3〜4枚)
- 筆記具(油性フェルトペン、ボールペン)
- お薬手帳(避難時に袋に入れるため貴重品と同じ場所に保管)
- 貴重品(財布、印鑑、通帳など。枕元に別途まとめて避難時に持ち出す)
- ヘルメット、防災頭巾など(小さな子どもがいる家庭では必須)



東日本大震災での気仙沼の避難所(写真撮影:和田隆昌)



熊本地震で避難所で配給に並ぶ住民(写真撮影:和田隆昌)



あなたもチャレンジ 家庭菜園

形・色が多彩で楽しみ多いズッキーニ

板木技術士事務所・板木利隆

ズッキーニはカボチャの仲間の「ペポ種」の一つで、つるなしカボチャの別名もあります。他に日本種、西洋種があります。近年消費が急速に伸びて知名度も高まり、今やすっかりおなじみの野菜となりました。主にはキュウリほどの大きさで若取りします。ゴルフボール大のかわいい球形果の品種もあり、バリエーションが豊富です。

種まきの適期は3月下旬からですが、種子は早めに準備しておきましょう。苗作りは普通のカボチャに準じて、3号のポリ鉢に2粒まきし、本葉出始めの頃間引いて1本立てとし、本葉3〜4枚になった頃に畑に植え出します。元肥に堆肥、なたね油かす、化成肥料を施し、畝間130×150cm、株間70cmぐらいに植え付けます。

雌花は短縮した茎に多く付き、開花後の肥大は早いのが特徴です。長形種は20cmぐらいになったら遅れずに収穫しましょう。通常開花後3〜6日ぐらいで収穫しましょう。多湿を嫌うので、畑の排水を良くするために、図のように短い支柱を、つるを挟むように交差させて立て、固定しましょう。

主な品種としては、長形緑色果の「ダイナー」(タキイ種苗)、「グリーントスカ」(サカタのタネ)、黄色果の「オーラム」(タキイ種苗)、「ゴールドトスカ」(サカタのタネ)、卵形果の「グリーンエッグ」(神田育)、「ブラックエッグ」(神田育)種農場などがあります。

炒め物、揚げ物、煮物など、さまざまな調理に向くズッキーニ。収穫遅れで大果になり過ぎた場合は、バークューにするとおいしくいただけます。

「イタ飯ブーム」(1990年ころ)の際、葉の緑色がイタリア国旗を象徴していると話題になりました。白色はチーズ、赤色はトマトのマルゲリータピザやカプレーゼサラダなどです。

熱帯アジア原産の多年草のバジルは、日本では越冬できないので一年草として扱われます。発芽適温も生育適温も20〜25度です。芽から、種まきは遅霜の心配がない4月中旬以降です。畑がなくとも、日当たりの良いベランダで栽培できます。

深さ15cm以上のプランターに市販の培養土を入れ、20cm間隔で種を4〜5粒ずつまきまきします。好光性種子なので覆土はごく薄くし、十分水やりします。本葉2枚の頃に健全な苗を残して1本立てします。追肥は1000倍の液肥を1週間置きに施します。

本葉10枚ぐらいになったら、摘芯して脇芽を伸ばします。摘芯することによって、葉が多く出るようになります。短日植物なので、7月中旬からシソに似た白い花を付けます。花が咲くと株が老化しやすいので、花穂は早めに摘み取ります。

順次葉を摘み取り収穫します。多めに収穫したときは乾燥や冷凍、ペーストにして保存し、香りを一年中楽しめます。

イタリア語ではバジリコ。ゆでたてのスパゲティに生のバジルの葉を刻んであればバジリコスパゲティになります。さらにトマトを加えれば緑・白・赤のイタリアンカラーになります。

【全体運】交友関係が活発化する予感。飲み会の席や旅先で良い出会いに恵まれそう。趣味や習い事に力を注ぐのも正解。【健康運】無理は禁物です。過度な休息を心掛けて。【幸運の食べ物】蜂蜜

【全体運】環境などの変化がもたらすプレッシャーを感じがち。緊張せず、気楽に構えましょう。絵本を読むとリラックス可能。【健康運】生活リズムが乱れやすい。夜更かし厳禁。【幸運の食べ物】アジタバ

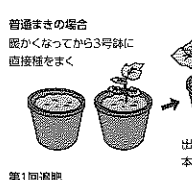
【全体運】公私共に活躍の場が広がりそう。やりたいことがあれば、積極的に自己アピール。にぎやかな場所につきあり。【健康運】軽く体を動かすことで、より健康体に。【幸運の食べ物】モズク

【全体運】あれこれ考え過ぎてしまう時期です。開き直りの気持ちを大切に。丁寧に水回りを掃除すると、開運します。【健康運】暇のケアをきちんと行くと、好影響大。【幸運の食べ物】コゴロ

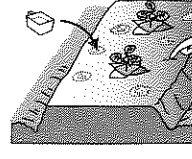
【全体運】感傷的になりやすい期間。落ち込みを感じたら、親しい人に話を聞いてもらうなどして、気晴らしを。お香も吉。【健康運】うっかり小さなけがをしがち。注意して。【幸運の食べ物】ウド

【全体運】持ち前の行動力を発揮できる月。興味を引かれるジャンルがあれば、ぜひ挑戦してみてください。サポート運も強力です。【健康運】ストレッチなどで体を伸ばすとグッド。【幸運の食べ物】トリガイ

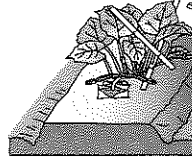
【全体運】環境などの変化がもたらすプレッシャーを感じがち。緊張せず、気楽に構えましょう。絵本を読むとリラックス可能。【健康運】生活リズムが乱れやすい。夜更かし厳禁。【幸運の食べ物】アジタバ



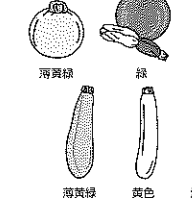
普通まきの場合
畝かくなつてから3号鉢に
直接植える



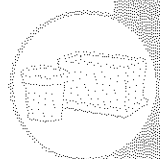
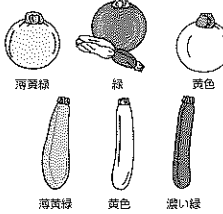
第1回追肥
植え付けの半月後、株の近くの両々に
指先で穴を開け、肥料を施す。
化成肥料1株当たり大さじ1杯



第2回追肥
収穫始めの頃、フィルムの裾をめくり上げて追肥する。
化成肥料1株当たり大さじ2杯



風が強い場所ではつるが振り回されないように
短い支柱を交差させて立て固定する



ベランダでできるキッチンガーデン

バジル(シソ科メボウキ属)

土壌医・藤巻久志

ハーブという言葉が日本で多く使われるようになったのは、世界各国のレストランが大阪万博(1970年)に出店した頃からです。代表的ハーブのバジルもその頃から普及するようになりました。最もポピュラーなのは光沢のある葉のスイートバジルです。属名や和名のメボウキ(目筈)は、種を目に入れると寒天のような物質が出て目のごみを取り去るからだといわれています。

短日植物なので、7月中旬からシソに似た白い花を付けます。花が咲くと株が老化しやすいので、花穂は早めに摘み取ります。順次葉を摘み取り収穫します。多めに収穫したときは乾燥や冷凍、ペーストにして保存し、香りを一年中楽しめます。

イタリア語ではバジリコ。ゆでたてのスパゲティに生のバジルの葉を刻んであればバジリコスパゲティになります。さらにトマトを加えれば緑・白・赤のイタリアンカラーになります。

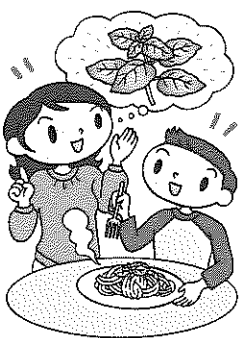
【全体運】交友関係が活発化する予感。飲み会の席や旅先で良い出会いに恵まれそう。趣味や習い事に力を注ぐのも正解。【健康運】無理は禁物です。過度な休息を心掛けて。【幸運の食べ物】蜂蜜

【全体運】環境などの変化がもたらすプレッシャーを感じがち。緊張せず、気楽に構えましょう。絵本を読むとリラックス可能。【健康運】生活リズムが乱れやすい。夜更かし厳禁。【幸運の食べ物】アジタバ

【全体運】公私共に活躍の場が広がりそう。やりたいことがあれば、積極的に自己アピール。にぎやかな場所につきあり。【健康運】軽く体を動かすことで、より健康体に。【幸運の食べ物】モズク

【全体運】感傷的になりやすい期間。落ち込みを感じたら、親しい人に話を聞いてもらうなどして、気晴らしを。お香も吉。【健康運】うっかり小さなけがをしがち。注意して。【幸運の食べ物】ウド

【全体運】持ち前の行動力を発揮できる月。興味を引かれるジャンルがあれば、ぜひ挑戦してみてください。サポート運も強力です。【健康運】ストレッチなどで体を伸ばすとグッド。【幸運の食べ物】トリガイ



♋ 獅子座 7/23 - 8/22

【全体運】持ち前の行動力を発揮できる月。興味を引かれるジャンルがあれば、ぜひ挑戦してみてください。サポート運も強力です。【健康運】ストレッチなどで体を伸ばすとグッド。【幸運の食べ物】トリガイ

♌ 乙女座 8/23 - 9/22

【全体運】感傷的になりやすい期間。落ち込みを感じたら、親しい人に話を聞いてもらうなどして、気晴らしを。お香も吉。【健康運】うっかり小さなけがをしがち。注意して。【幸運の食べ物】ウド

♊ 双子座 5/21 - 6/20

【全体運】交友関係が活発化する予感。飲み会の席や旅先で良い出会いに恵まれそう。趣味や習い事に力を注ぐのも正解。【健康運】無理は禁物です。過度な休息を心掛けて。【幸運の食べ物】蜂蜜

♋ 蟹座 6/22 - 7/21

【全体運】環境などの変化がもたらすプレッシャーを感じがち。緊張せず、気楽に構えましょう。絵本を読むとリラックス可能。【健康運】生活リズムが乱れやすい。夜更かし厳禁。【幸運の食べ物】アジタバ

♈ 牡羊座 3/21 - 4/19

【全体運】公私共に活躍の場が広がりそう。やりたいことがあれば、積極的に自己アピール。にぎやかな場所につきあり。【健康運】軽く体を動かすことで、より健康体に。【幸運の食べ物】モズク

♉ 牡牛座 4/20 - 5/19

【全体運】あれこれ考え過ぎてしまう時期です。開き直りの気持ちを大切に。丁寧に水回りを掃除すると、開運します。【健康運】暇のケアをきちんと行くと、好影響大。【幸運の食べ物】コゴロ

4月のあなたの運勢

モナ・カサンドラ

※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。



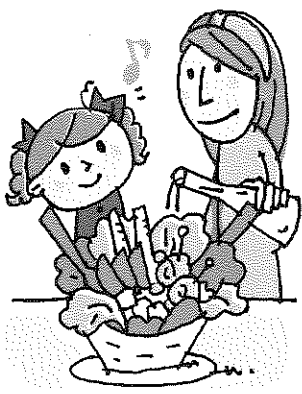
キッチン防災術

油のすすめ

食文化・料理研究家・坂本佳奈

キッチンの油はとても優れたものです。炒め物や揚げ物の油として食べるだけでなく、いざというとき、照明にもなります。

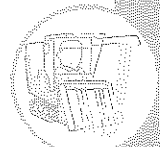
食用油は酸化しにくい物がお薦めです。油は長く置くと空気中の酸素と結び付いて酸化し、食べるとおなかを壊してしまいます。台所に常備する油はアレルギーや好みにも配慮して選びます。わが家では、ごま油、オリーブ油で、ごま油は香りも色も付いていない油、香りのあるいり油の2種類です。油を使った料理では、サラダがお薦め。油は苦味を包んで食べやすくしてくれるため、春に出てくる柔らかくて苦味のある葉物野菜にはびつたり。香りの強い野菜もまろやかな香りにしてくれるため、残ってしまったミツバや青ネギ、クレソン、シュンギクなどもおいしいサラダになります。以前イタリ



アのトスカリーナ地方でホームステイしたとき、毎日とてもシンプルに、オリーブ油と塩のみのサラダが出来ました。お好みでレモン汁をチュッと掛けていただきます。よく洗った野菜をたつぷりとボウルに盛っておき、それぞれがお皿に取った後に油を回し掛けて、塩を一振り。良い油があると、それがもうおいしいドレッシングなのです。目安としては片手に乗るぐらいの野菜に、小さじ1杯分の油、塩をつまみです。わが家の娘はオリーブ油が苦手、ごま油やくるみ油にしています。ただナッツの油は酸化しやすく、冷蔵庫に入れて保存、早めに使います。

照明としてとまず場合、ガラスコップなど燃えない容器に油を入れ、灯芯はティッシュペーパーを固くよつて芯にします。アルミホイルで灯芯立てを作ります。ここでも油が酸化していると燃やしたときに臭くて困ります。そして裸の火ですから取り扱いには注意します。

保湿剤として肌に塗ることもありますが、皮膚に傷や湿疹があると、アレルギーを引き起こす可能性があります。傷があるときは塗ってはいけません。



ストップ！ 農作業事故

乗用トラクター事故事例と対策

人間工学専門家・石川文武



【事例1】春の昼下がり、中山間地の傾斜圃(ほ)場で15kW級の乗用トラクターで耕耘(こううん)を行っていた。圃場の隅まで耕耘しようとしてバックしていた。境目で停止できず1mほど下の圃場に転落した。2柱式(可倒式)のROPSを装着していたが倒したままだったので、オペレーターを守る安全空間が確保できず地面と機体に挟まれて死亡した。

無理して耕耘せず30cm程度は未耕地としましょう(雑草防除は忘れずに)。

【事例2】定年帰農した農業者が農道との段差が1mほどの水田で代かきを行った。代かき終了後、進入路から退出し、左ハンドルを切った。車体が道路と並行になったので、ハンドルから手を離したが、前輪は自動的に進行方向には戻らず、道路を踏み外しそうになったので慌ててブレーキを踏んだが、片ブレーキだったので急旋回し下の水田に転落した。4柱式ROPSだったので打撲だけで済んだ。

【対策】定年帰農者や新規就農者は事前に農業大学などで技術講習を受けておきましょう。自動車とトラクターではステアリングに違いがあり、前輪は自動的に車体の向きと同じには戻りません。圃場内では旋回しやすいように左右のブレーキが独立して作動するようにしますが、作業終了後は退出の前に再連結することを忘れてはいけません。最近のトラクターには、片ブレーキの表示装置がありますが、自動的に再連結はしません。圃場退出の前にブレーキの連結確認を必ず行いましょう。

水瓶座 1/20 - 2/18

【全体運】コミュニケーション運が上々。初対面の相手ともフランクに話すことで、目撃的な情報が。ネット検索にもつき【健康運】体を動かせば、より快調に過ごせます【幸運の食べ物】ゼンマイ

魚座 2/19 - 3/20

【全体運】周りへの気配りを発揮することで、運が上向く兆し。余暇はオバやミュージカルを見に行くと、良い刺激に【健康運】消化の良い食材が体調を上向かせる鍵に【幸運の食べ物】ミツバ

射手座 11/22 - 12/21

【全体運】努力が認められるなど、うれしい出来事が期待できます。リーダー役に抜てきされやすいので意欲的に引き受けて【健康運】体力過信気味。疲労解消を怠らないこと【幸運の食べ物】サヨリ

山羊座 1/22 - 2/18

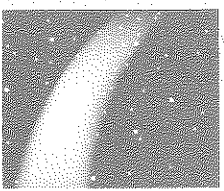
【全体運】思うようにならないことが多くなる気配。特に家族など、身近な人たちから干渉されがち。感情的にならないで【健康運】健康食品に凝り過ぎ。ほどほどがベスト【幸運の食べ物】ヒジキ

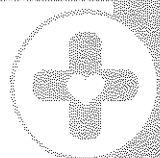
天秤座 9/23 - 10/22

【全体運】まずまずの運氣。ただ、決断力が乏しくなるため、1人で考え込むより、周囲に相談を。音楽鑑賞もラッキー【健康運】スポーツの腕が上達しよう。楽しんで◎【幸運の食べ物】オレンジ

蠍座 10/23 - 11/21

【全体運】物事を深刻に受け止めやすい傾向が。意識して良い面を探しましょう。部屋の整理整頓をすると心も穏やかに【健康運】運動不足になりやすいので、小まめに動いて【幸運の食べ物】シラ





家族の健康

肩凝り

健康科学アドバイザー・福田千晶

肩凝りは多くの人に見られる症状の一つです。肩凝りから頭痛や目の疲れ、胃の不快感にまでつながってしまう人もいます。

人間の肩は、重い頭を下から支え、外側には両腕がぶら下がっています。そして、首の動きや腕の動きさえ、肩周囲の筋肉で行われます。ですから、肩周囲の筋肉には大きな負担がかかり、それが肩凝りの原因の一つです。

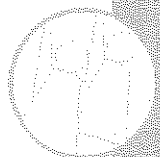
農業など屋外での作業、座つての事務仕事、掃除や料理などの家事、どれも肩は酷使されています。しかも、腕は体の前方向に動かすことが大半で、肩甲骨までしっかりと動かすような動きは日常生活では、めったにありません。そのため肩の周囲では、血行が悪くなります。血液によって筋肉などに運ばれる酸素や栄養分が届かず、老廃物は取り除かれにくくなります。筋肉には、酸素や栄養分が不足し、老廃物がたまり、たまった老廃物も凝りや軽い痛みなど不快感の原因になります。

さらに肩周囲の筋肉が凝ったり、痛くなったりすると、ますます筋肉が硬くなり血行は悪くなり、肩凝りはひどくなるのです。

待ちに待った春が訪れると、薄着になりますが、朝夕や日によっては、まだ寒いこともあり。実は、この冷えも血行を悪くするので、肩凝りの一因です。

肩凝り対策には、まずは普段から肩の周囲のストレッチなどをして血行を促し、筋肉を柔らかくしておくことが大切です。肩を上下に動かしたり、腕をぐるぐる回したり、歩くときに肘を軽く曲げて、後方に大きく動かすことも効果的です。

また、肩周囲が冷えない服装も大切です。肌寒いときは、首や肩にストールを羽織ったり、タオルや手拭いを巻いたり、保温に努めましょう。ストレスや睡眠不足も肩凝りにつながる可能性があります。ゆつくり入浴して温まりながらリラックスしたり、ホットでさける時間をつくることもお忘れなく。



いつでもどこでも手軽に体操

ストレッチで動き軽やかに

日本体育大学運動方法体操研究室教授・荒木達雄

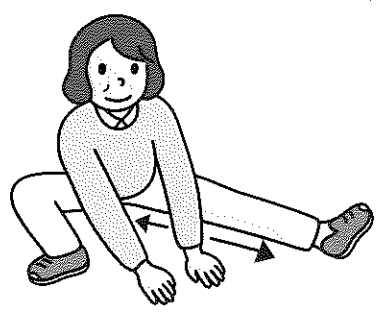
今回から農作業中のけが防止や疲労の軽減・回復を目的に、農作業の前後に行うストレッチを紹介していきます。

初回は農作業で基本となる脚のストレッチをやってみましょう。



左足の甲を左手で持ち、後ろにゆっくりと引き上げます。右脚も同様に行います。

背中が曲がらないようにして、両手で左膝を胸に付けるようにしてゆっくり引っぱります。右脚も同様に行います。



左脚を伸ばし、ゆっくりと腰を下ろします。右脚も同様に行います。

ポイント

ストレッチとは、筋肉、腱(けん)、関節などを伸展させる運動です。ストレッチをすることにより、農作業を快適に実施できる効果が期待できます。

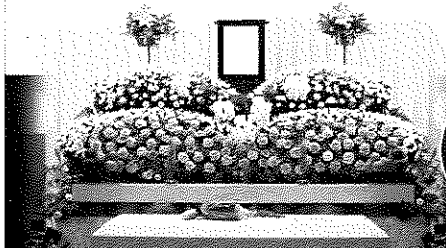
*各脚2〜3回ずつ行ってください。

*できるだけゆっくりと動かしてください。

*動かしている部位が痛いと感じたら、それ以上動かさないでください。

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

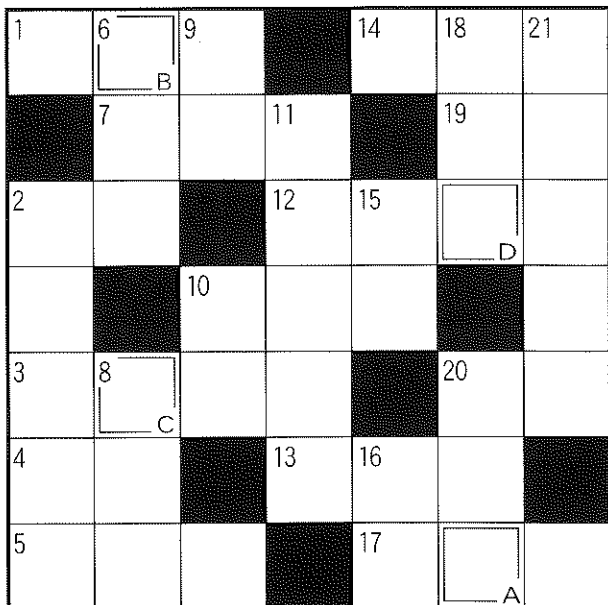
- 虹のホール印西 使用料無料
- 供花・供物の割引
- 仏壇・仏具の割引
- 新盆棚の割引
その他

虹のホール印西 印西市大森3546-9

※新連載

パズル? 頭の体操

Q 二重マスの文字をA~Dの順に並べてできる言葉は何でしょうか?



タデのカギ

- ②お酒にのまれている人
- ⑥先祖の冥福を祈り、追善——を行った
- ⑧眼鏡のフレームにはめます
- ⑨両手と両足のこと
- ⑩彼は質問に——なく答えた
- ⑪首の前部にある出っ張り
- ⑮牧場の周りによく立てられています
- ⑯踏むことでよく育つ穀物
- ⑳楽しいとすぐに過ぎてしまいます
- ㉑阿寒湖の物は特別天然記念物
- ㉒一角獣とも呼ばれる想像上の生き物

ヨコのカギ

- ①春の山菜の一つ。スギナの胞子茎です
- ②和・——・中の料理が味わえるレストラン
- ③絵の具を混ぜ合わせるときに使う板
- ④開店祝いに胡蝶(こちょう)——を贈った
- ⑤水が湧き出てくる所
- ⑦奈良県の桜の名所
- ⑩あまり飾り気がありません
- ⑫北海道で生まれた馬や人をこう呼びます
- ⑬火のない所に——は立たぬ
- ⑭米寿は数え年88歳のお祝い、——は77歳のお祝い
- ⑰「！」は感嘆符、「？」は——符
- ⑲はさみを振りつつ横歩き
- ⑳一、十、百、千、——

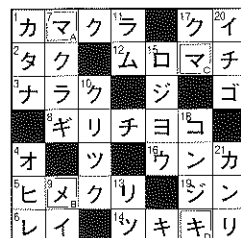
クロスワード

- ☆応募のきまり
- 締切 4月末日(消印有効)
 - 発表 本誌6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)
- 五十嵐 フヂ
 - 大野 雅人
 - 鈴木 富
 - 佐瀬 幸子
 - 柳 美智子

農協全国
商品券が
当たる!

メールでも
募集中!
アドレスはこのページ
下を見てね♡

2月号の解答▶
A B C D
マメ マキ



ハガキの書き方◇

切手 270-1334

〒100-0001 東京都千代田区千代田1-3-1
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

- ◇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)
- 岩井 久美子
 - 川砂 佳子
 - 越川 庄一
 - 篠田 たま子
 - 横山 るみ

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!!

お便りコーナー

- ◇特集「元号よもやま話」が面白かったです。(公志さん)
- ◆タイムリーな内容だったので皆様からの評判が良かったです。
- ◇簡単な料理特集をして欲しいです。混ぜるだけかけるだけ。(香さん)
- ◆私の簡単レシピを紹介!米3合にサバの水煮1缶(具と汁)、お好みで刻んだ生姜やマイタケ等を入れ、サバ缶に水気があるので水加減を少なめに炊くだけです。サバは炊飯器の中でほぐしてから炊くのがおすすめです。濃い味がお好きでしたら醤油か麵つゆを入れて調整して下さい。
- ◇表紙が楽しみです。コメントもよくわかり、素敵に頑張っている姿がうかがわれます。(繁子さん)
- ◆生産者の皆様の協力も得て頑張っている多くの方を紹介したいと思います。
- ◇スイカの記事を読んで「もう夏の準備をしているのだな」と年月が過ぎるスピードを感じました。この前まで、梨、みかん、イチゴを食べていたのに...
- ◆出荷できるまでに時間がかかり、その間に様々な作業をしなければなりません。その分「納得のできる農産物が育った時は嬉しい」と話す生産者の方が多いですね。
- ◇掲載されているレシピを参考にしています。家族の評判も上々です。(理恵さん)
- ◆今月からレシピの内容が変わりました。今後も参考にレパートリーを増やしてみたいです。

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。デジカメデータ・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。

◆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。





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ブレンドしています。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3回理事会】 平成31年3月1日
(審議案件)

- 第1号議案 財務諸表等監査期中監査I「期中改善指示書」における「改善を要する事項」に対する回答書(案)について
- 第2号議案 事業運営体制のあり方(案)について
- 第3号議案 総代会開催及び総代会提出議案について
- 第4号議案 平成31年度借入金の最高限度について
- 第5号議案 平成31年度貸出金利率の最高限度について
- 第6号議案 平成31年度同一人に対する信用供与等の最高限度について
- 第7号議案 理事会に付議及び報告する大口貸出について
- 第8号議案 平成31年度不良債権の処理方針について
- 第9号議案 市町村への貸出について



税務相談(無料) 【申込先】0476-48-2201(総務課)

日時 4月24日(水) 午前10時～正午(毎月第4水曜日)
※5月の開催日は、本誌5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 4月17日(水)・5月22日(水) 午前10時～正午
※5月の開催日は、第4水曜日になります。(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 【申込先】各支店にお問い合わせ下さい。

開催日	開催場所
4月21日(日)	中央支店
5月12日(日)	東部支店

※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**



シェフ永井のおすすめ



千草焼き

材料(4人分)

マス(サーモンでも可)	60g×4
長ネギ	1本
ニンジン(小)	1/2本
パプリカ	1個
シメジ	1パック
西京みそ	大さじ1と1/2
マヨネーズ	大さじ1
塩・こしょう	適宜
サラダ油	適宜

※野菜は全て細切り

作り方

- (1) マスに薄塩を振り1時間置き、サラダ油をひいたフライパンで両面を焼いておく。
- (2) (1)のフライパンに細切り野菜を全て入れサッと炒め、軽く塩・こしょうを振り、ボウルに入れ、西京みそとマヨネーズであえる。
- (3) マスに(2)を載せ180度のオーブンで8~10分ほど焼き、器に盛り付け、ゆでたナバナ・ビーツの葉(材料外)など彩りをお好みで添える。

タケノコと牛肉のトウチ炒め

材料(4人分)

牛肩ロースステーキ用	100g
タケノコ(下ゆでしたもの)	小1本
ワサビナ	1/2束
ジャガイモ	1個
紅芯ダイコン	1/2個
サラダ油	大さじ1
塩・こしょう	適宜

合わせ調味料

テンメンジャン	大さじ1
トウチジャン	小さじ2
料理酒	大さじ1
しょうゆ	小さじ1
砂糖	小さじ1
ごま油	小さじ1



作り方

- (1) 塩、こしょうを振り5mm幅に切った牛肉、食べやすい大きさに切ったタケノコ、薄切りにしたジャガイモを、サラダ油をひいたフライパンに入れ強火で炒める。
- (2) 合わせ調味料を入れ、引き続き強火で手早く絡め仕上げる。
- (3) 器に焼き目を付けたタケノコの皮(材料外)、ワサビナ、薄切りにした紅芯ダイコンをあしらい、盛り付けて出来上がり。焼き目を付けたタケノコの皮からの香りがアクセントになる。

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



連休中のATMのお取扱いのご案内

日頃より、当JAのATMをご利用頂きありがとうございます。連休となる4月27日から5月6日のATMのお取扱い時間をご案内致します。

尚、10連休となることで連休前後の営業日につきましては、窓口が混雑し通常よりも処理にお時間をいただく可能性がございますので、ご了承ください。

※詳しくは各支店までお問い合わせ下さい。

【お問い合わせ先】 中央支店 0476(48)2210
東部支店 0476(95)1101

連休中のATM稼働時間	
	4/27(土)～5/6(月)
中央支店	9:00～17:00
東部支店	
介護福祉センター	
旧宗像支所	
印西市役所印旛支所	
栄町役場	8:00～21:00
白井市役所	

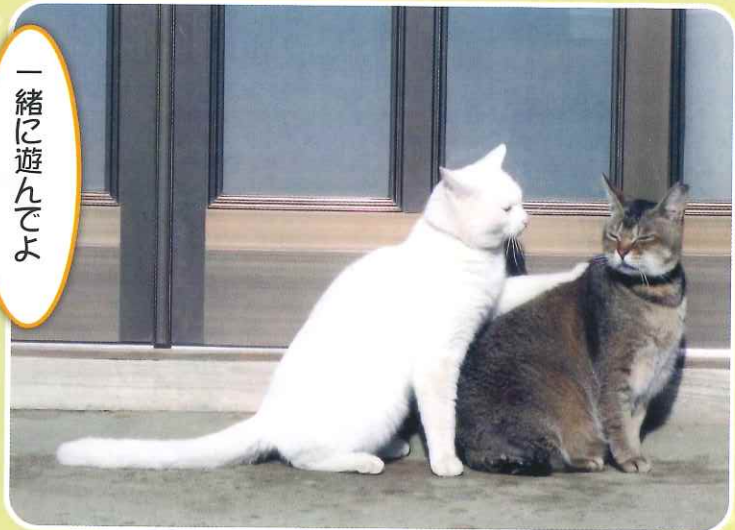
編集うら話

4月号を編集していた3月にテレビ、新聞で東日本大震災の事が取り上げられていました。「もう8年か」と思ってしまいましたが、被災地の方にとっては「まだ8年」あるいは「まだ被災中」なのではないでしょうか？

私は当日、会議の為に千葉にいました。ビル6階で揺れを感じ非常階段で避難する事になったのですが、電気もつかず真暗で屋上の貯水タンクから水が漏れて滝の様になった階段を下りました。帰宅をすると部屋中めちゃくちゃ。実家、東京まで勤めていた嫁とも連絡がとれず、心配しながらテレビにくぎ付けになっていました。テレビで人、車に津波が近づいていく映像が映ると、思わず「逃げて」「つかまって」と声が出てしまいました。家族を失った、住み慣れた地を離れる事になった、風評を受けた等、様々な被害がありました。当時の事をふと思い出し、つらい出来事でしたが風化させない様に語り継がなければいけないと思いました。(F・S)

わが家のかわいいペット

一緒に遊んでよ



左：チャッピー 右：リアル

★印西市吉高 土井 芳雄さん

★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
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) ☎0479(75)1580
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