

# おけはし

9  
2019

白井市平塚  
秋谷 秀樹さん  
彩里さん



秋  
谷  
園

【特集】  
65歳以上必見！  
シニアのための農作業安全



JA西印旛

応募券  
9月号



# 表紙紹介

今月は梨を栽培している白井市平塚の秋谷秀樹さんを紹介致します。



頑張って作業しています

## 梨栽培を始めて何年になりますか？

12年程になります。幸水梨、豊水梨、かおり、秋月、新高を栽培しています。



## 梨栽培をしていて嬉しかった事、大変な事はありますか？

嬉しい事はお客様に「美味しい」と言ってもらえた時と、リピーターのお客様が来てくれる事です。大変な事は天候に左右される事です。

## 工夫している事はありますか？

肥料の調整と生育を見極めて美味しく育った梨を収穫しています。

## おすすめの食べ方はありますか？

新鮮なうちに梨を食べる事をおすすめします。常温でも冷やしても皆様のお好みの食べ方で梨の味を楽しんで下さい。

## 消費者へメッセージ

頑張って美味しい梨を栽培しているので食べてみて下さい。

### 目次

<b>特集</b> 65歳以上必見! シニアのための農作業安全	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



昔から鳥の観察が好きです

## 鳥から自然環境の 移り変わりを知る

印西市竜腹寺 五十嵐 祐三さん

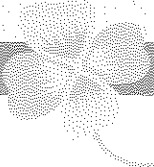
私は、昔から自然に囲まれて生活してきた事もあり、身近に生息する鳥を観察する事が好きです。見ている可愛らしいですし、自然を感じる事ができます。年間を通じて様々な鳥を観察するのが好きなのですが、特に冬に見られる渡り鳥が気に入っています。

今は脱退してしまいましたが、以前は日本野鳥の会にも所属して、メンバーと一緒に野鳥を観察に行った事もあります。今でも定期的に冊子が送られてくるので、楽しみながら読んでいます。先日、鳥を観察して感じた事を手紙にして送ったのですが、手書きの返事が送られてきて感激しました。

自宅の敷地に巣箱や餌台の設置もして、鳥が来ると喜んで観察もします。しかし、せつかく鳥が来るようになって、カラスやヘビによる被害があり逃げてしまう事も多くあります。自然の事なので仕方がないのですが残念です。現在、庭の木に作った巣箱に蜂の巣ができてしまったので、冬になったら撤去して、新しい巣箱を設置したいと思っています。

長年、身近な鳥を観察してきて、天候や環境の変化が原因だと思いが、以前より鳥が減っていると感じられます。様々な鳥を見る事ができた昔を思い出して比べてしまっています。再び、様々な鳥が生活できる環境になってくればいいと思います。





多くの方が試食をしました

## 市場も注目 幸水梨の試食会 8/5

幸水梨の出荷が始まった事に伴い、白井市梨業組合が東京都にある豊洲市場で市場関係者や仲買人向けに試食会を開催し、白井市産の幸水梨をPRしました。

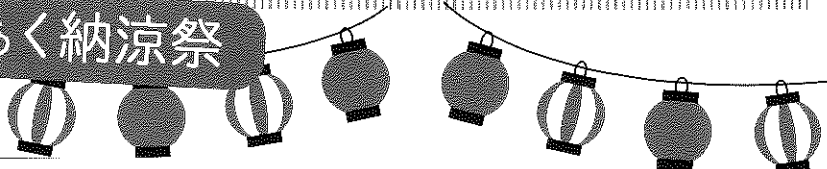
市場でも関心の高い産地の梨の試食との事で、試食会が始まると市場関係者、仲買人の注目を浴び、大勢の方が試食に訪れました。

梨生産者の他、白井市、全農ちば、当JAが参加し、豊洲市場の活気に負けない程の大きな声で試食を呼びかけ、試食をした方は「美味しい」と話し、パンフレットを持ち帰ったり、生育状況を尋ねたりして取引の参考にしていました。

## やおばあく納涼祭

### 暑さに負けるな!

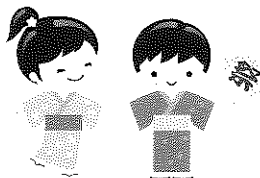
8/4



当JA農産物直売所「やおばあく」が、お客様への日頃の感謝と夏を楽しんでもらおうと納涼祭を開催しました。納涼祭を盛り上げる為に当JA農産物直売組合白井支部の生産者が参加して、焼きそばや焼きトウモロコシ、かき氷等の模擬店を出店してお客様を迎えました。

開店すると、夏野菜や出荷が始まったばかりの幸水梨コーナーに多くのお客様が集まり、店内は賑わいました。また、生産者もお客様に楽しんでもらおうと、声を掛ける等して納涼祭を盛り上げました。

今後も当JA各直売所で新米フェア等、イベントを企画していますので開催の際は、ご来店ください。



模擬店でお客様をお出迎え

## 准組合員のつどい

8/10



JA千葉中央会の林会長が挨拶

JA千葉中央会が、第37回JA千葉県大会で決議した「組合員のアクティブメンバーシップの確立」を踏まえ、協同組合理念やJAへの理解促進に向けて、千葉市にあるTKPガーデンシティ千葉で「JAグループ千葉准組合員のつどい」を初開催しました。県内から准組合員、関係者、約800人が参加し、当JAからも役職員が参加しました。

JA千葉中央会の林会長は「准組合員の皆様は、農業や地域経済の発展を共に支えるパートナーであり、欠かせない存在」と挨拶しました。

参加者に向けて、日本協同組合連携機構の主任研究員が講演を行った他、講演が好評を得ているタレントのゴルゴ松本さんが「命の授業」と題した講演を行い、参加者は熱心に聞いていました。



## 試食会で地元産梨をPR

8/2

白井市梨業組合が、同市産の幸水梨のPRと今年の出来具合を消費者に紹介する為、秋本梨業組合長の梨園に白井市、市場、JA等の関係機関の他、地元小学生、報道機関を招待して幸水梨の試食会を開きました。

挨拶で秋本組合長は「安全安心な梨を提供したい」と地元産の梨の美味しさだけでなく、安全面でもPRをしました。

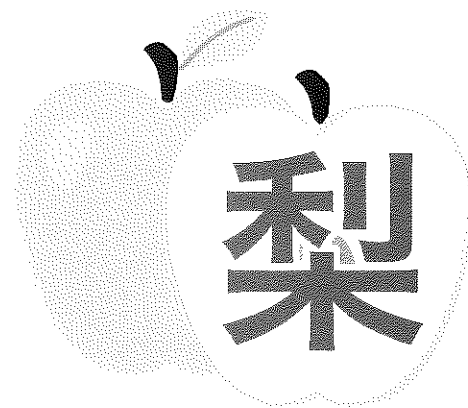
試食をした小学生は「美味しい!」「最高!」と幸水梨を絶賛。TV番組、新聞記事用に報道機関が収録、撮影した子供たちの美味しそうに無邪気に梨を食べる姿が消費者への何よりのPRになりました。



挨拶する秋本梨業組合長（写真：中央）



いただきまーす!



## 若手梨生産者が梨をPR

8/5

幸水梨の収穫の始まりに伴い、白井市の若手梨生産者が中心となり、白井市、当JAも参加して北総線白井駅前の連絡通路で幸水梨のPRを行いました。

試食販売コーナーを設け、駅利用者に試食を促すと、多くの方が試食をし「美味しい」と、梨を購入していました。

今年の出来具合を質問する方もおり、梨に関心を持ってもらう事ができた他、若手生産者が消費者と直接話す事ができ、今後の栽培や販売の参考になる貴重な感想を聞く事ができました。



駅利用者にPRする事ができました

## 地元産野菜の魅力を紹介!

8/2

直売所でテレビ撮影



地元農産物をPRしました

千葉テレビの情報番組「ウイークリー千葉県」の撮影が白井市で行われ、当JA農産物直売所「やおばあく」が旬の梨を購入できる直売所として紹介されました。

訪れたアナウンサーに同店店長が対応し、地元農産物と直売所をPRしました。同店は、テレビやラジオの取材依頼が多く、放送後は問い合わせや来店客数が増える等、地元農産物のPRになっています。

## 生産者がイベントを盛り上げる 8/24

印旛郡栄町で「SAKAEリバーサイド・フェスティバル」が開催され、当JA農産物直売組合栄支部の生産者が模擬店を出店してイベントを盛り上げました。

イベント会場では、地元の団体が中心に様々な模擬店が出店される中、栄支部の生産者は、とれたて産直館栄店のイベント、毎月の感謝デーでの販売で、人気を得ている生産者特製唐揚げを販売しました。一度、購入したお客様が再び訪れて「美味しかったから、また買いにきました」と話すなど、同イベントでも好評でした。

10月に開催を予定している、当JA農産物直売所栄店の周年祭でも、生産者が模擬店を出店しますので、ぜひ来店下さい。



揚げたての唐揚げは好評でした



JAカードを紹介しました

## 便利でお得なJAカード 8/8



当JA農産物直売所「とれたて産直館印西店」で、金融部、金融渉外担当が買い物に訪れたお客様に、多彩な特典を備えたクレジットカード「JAカード」を紹介しました。

直売所内に設けた特設コーナーで、担当職員がお客様に声を掛けると、JAカードの便利さに関心を持って頂く事ができ、多くの方がパンフレットを受け取り、説明を求めています。

現在、JAの直売所でのお買い物でJAカードをご利用して頂くと、お会計金額から5%引きになるお得なJAカードですが、10月からの増税に伴い、2019年10月から2020年6月（予定）まで、5%ポイント還元サービスが始まる事から、多くのお客様が興味を示していました。詳しくは当JA各支店までお問い合わせ下さい。

# 家計簿も! 通帳も! アプリで楽々管理!



**高還元でかんたん**  
JAバンク  
ポイント付

ポイント付  
金融機関の対応数 No.1 (※)  
JAバンクは55%。残高口座を一律管理!  
※2019年7月31日現在

**ポイントを**  
銀行やカードと連携  
でお金の流れを  
自動でグラフ化!

**ポイントを**  
レシート、パジャマ!で  
明細入力も楽々!

**かんたん**  
通帳  
かんたんに見える  
通帳アプリ

**ポイントを**  
明細がずっと  
見られる!

**ポイントを**  
見たい明細は  
楽々検索!

**ポイントを**  
横向き表示で見やすい!

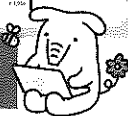
JAネットバンク

**残高・入出金明細照会**  
いつでもどこでも最大3か月の  
入出金が確認可能!

**振込・振替**  
通常振込に加え、家賃等  
の指定日振込も可能!

**定期貯金機能**  
その場で口座開設!  
預け入れもできる!

**家計簿・通帳アプリ**  
自動で家計の管理。  
簡単に使える通帳アプリ。



・かんたん通帳：「マネーフォワード for JAバンク」を利用いただくにはJAネットバンクの登録が必要です。  
・JAネットバンクはいつでもどこでもインターネットにアクセスするだけで、振込や明細等のサービスが利用できます!  
・JAネットバンクにつきましては、JAによってはお取扱いできない機能がある場合がございます。詳しくはJAネットバンクホームページをご覧ください。お取引のあるJA店舗窓口までお問い合わせください。

もっと詳しく知りたい方は

JAバンク千葉 取扱店

申し込みは簡単!

https://chiba.jabank.org

JAバンク千葉 取扱店

JAバンク千葉 取扱店

JAバンク千葉  
農林中央金庫 千葉支店  
☎: 043-369-4000



## 第44回農業機械大展示会のお知らせ

農業機械・資材の展示の他、肥料相談、講習会等、様々なコーナーをご覧ください。皆様のご来店をお待ちしております。

【開催日時】 10月24日(木)・25日(金)・26日(土)

※25日は、当JAから会場まで送迎を行います。(要予約：先着70名)

9:00~15:00 (10/26は14:30まで)

【場所】 ロングウッドステーション (千葉県長生郡長柄町山之郷67-1)

【お問い合わせ先】 JA西印旛経済部農業機械課 電話:0476-47-3133



## ATMなどのサービス一時休止のお知らせ

いつもJAバンクをご利用いただきありがとうございます。このたび、誠に勝手ながらATM・JAネットバンク等、一部のサービスを一時休止させていただきます。ご不便をおかけしますが、何卒ご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

### 【休止させていただく日】

	2019年 9月21日(土)	2019年 10月19日(土)	2019年 11月2日(土)
他金融機関・県外JA	終日休止	終日休止	終日休止
※県内JA	利用可能	利用可能(21:00~休止)	利用可能

◎県外JAや他の金融機関等を介するお取引につきましては、終日休止になります。

◎県内JA間でのお取引につきましては、10/19(土)の21時以降を除き、通常の土曜日どおりご利用頂けます。

### 【休止させていただくサービス】

ATM(コンビニ等含む)	JAネットバンク	デビットカードサービス
JAキャッシュカードによるコンビニやその他提携金融機関のATMを利用したすべてのサービス(ペイジーを含む取引)	ペイジーの取引(公共料金等の収納サービス)および、振込時の口座確認機能)	デビットカード機能がついたJAキャッシュカードによるJ-Debit加盟店での代金決済

※現金のお引き出しはお早めに

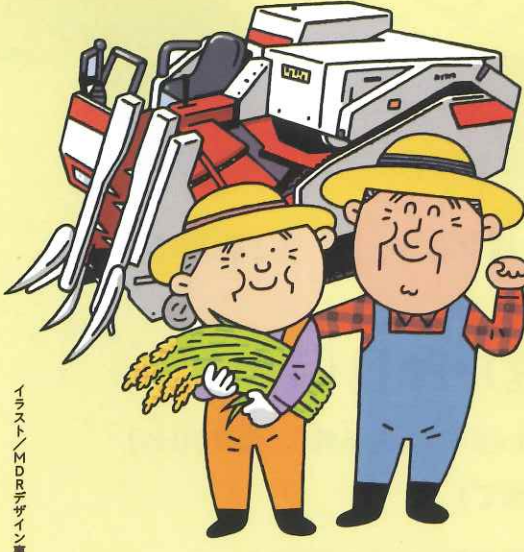
休止期間中は県外JAや他の金融機関等を介した現金のお引き出しができませんので、あらかじめ現金をお引き出しいただく等の準備をお願い申し上げます。

※JA・店舗・ATM・提携金融機関によっては、ご利用可能日、ご利用可能時間およびご利用可能サービスが異なるため、上記スケジュール以外にもサービスをご利用いただけない場合がございます。詳しくはJA窓口・ホームページをご確認ください。



# シニアのための 農作業安全

高齢者の農作業事故が増えています。なぜ事故は起こるのか、どんな事故が多いのかなど、現状を知ることによって、事故防止に役立てましょう。



解説/人間工学専門家 石川文武  
イラスト/MDRデザイン事務所

## 1 今や65歳以上が農業の主役!?

2018年のデータによれば農業就労者は約175万人(男54%、女46%)でした。そのうち65歳以上の高齢者が約120万人となっています。農村の高齢化率は2015年の31.2%から2040年には38.9%になると予測されています。

新規就農者は2017年に約5万6000人、65歳以上が約1万5000人となっており、定年帰農、また新規就農の方がかなり多いことが分かります。ただし、新規就農者よりも多くの離農者がいることも確かです。就農者全体が減少傾向にあります。雇用就農も含む新規就農者のうち非農家出身者が3分の2を占めています。これらの新規就農者が、農業機械の操作などについてどれだけ技術研修を受けているかは把握されていません。

## 2 死亡事故の8割以上が高齢者!

2017年の農作業死亡事故件数は304件でそのうち高齢者が84%を占め、就農割合よりもはるかに高く、また、図に示すように、高齢者の死亡事故率の割合が継続的に高くなっています。10万人当たりの件数では高齢者死亡事故率の21.2人に対し、65歳未満は7.9人と、高齢者の死

## 3 高齢者自身の事後処理も大切

農作業死亡事故件数は10万人当たり16.7件と他産業に比べて高く、これを建設業の同6.5人、全産業の同1.5人にいかに早く近づけるかが大きな課題となっており、そのため行政や企業、研究機関が規制・改良・事故分析・安全指導などに取り組んでいます。

しかし個別経営が多いわが国の農業では、労働基準法や労働安全衛生法に抵触していても強い指導が行き届きにくいのが現状です。今後、法人化が進めば安全衛生管理は向上するでしょうが、効果が目に見えてくるには時間がかかりそうです。

どんなに注意していても時には失敗する

亡事故を減少させることが急務です。各種の調査結果を分析すると高齢者以外では死亡事故は少ないが負傷事故が多い。高齢者では負傷事故は少ないが死亡事故が多いことが分かっています。また、女性の場合は熱中症で亡くなる例が近年増えており、これが女性農業者の死亡事故率上昇の一因となっています。

この原因として、高齢化に伴う心身諸機能の低下を自覚せずに作業していることが挙げられます。視力・聴力の低下、関節運動度の低下、周囲の状況変化の把握が不十分になること、俊敏性の低下、新規導入した機械やシステムに対する訓練等の軽視、連絡合図方法の不徹底などです。

農業は今後、スマート農業の展開などコンピュータが組み込まれた農業機械が多くなり、農機の操作も従来とはまったく変わってまいります。

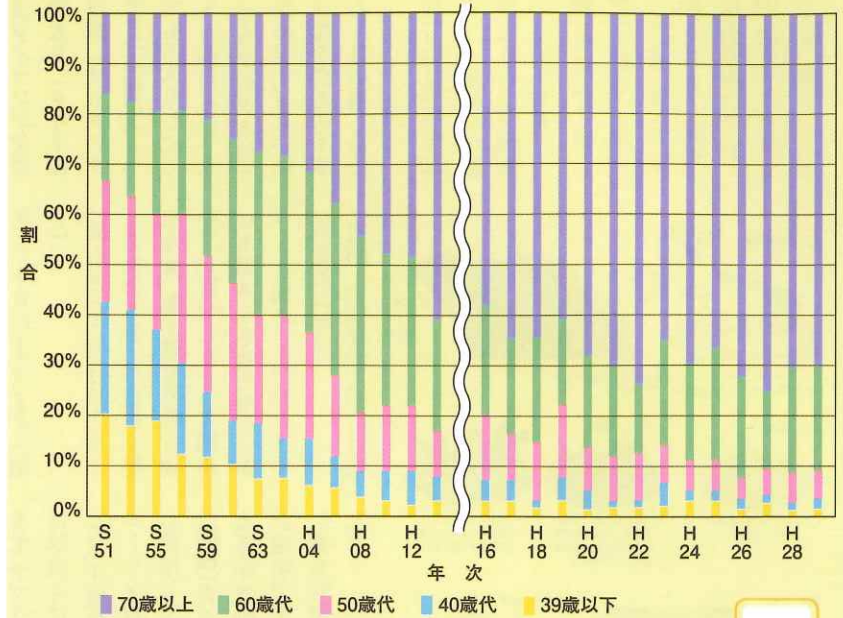
これらの新時代の機械に十分な対応ができない方あるいは狭小な中山間地域での作業を行う方は、作業能率などが向上しないかもしれませんが、従来の使い慣れたシステムでの営農を考えると良いでしょう。

自分の心身諸機能の低下程度を体力測定や認知機能検査などで確認し、安全第一で農作業に取り組むことが大切です。このことはご本人だけに任せるのではなく、ご家族、近隣の方や普及員、営農指導員などの適切なアドバイスが必要です。

のが人間です。ヒヤリハット体験があれば仲間にもその体験と、ヒヤリで済んだことを説明し、情報を共有しましょう。それが地域での事故防止につながります。事故が起きたらまず原因調査です。その調査は「再発防止」のために行うのですから、直接原因だけでなく間接原因も詳しく調べましょう。

残念ながら事故をゼロにはできません。けがの場合には止血や添え木を当てるなどファーストエイド(急なけがに対する最初の治療行動)を行います。意識がないような場合にはAED(自動体外式除細動器)を使って心肺蘇生を行い、救急隊に引き継ぎましょう。第一発見者が適切な処置をしたかどうかは救命の分かれ目になります。応急手当については、お近くの消防署か日本赤十字社で講習を受けられます。

■年齢階層別死亡割合の推移(農林水産省資料より作図)



## 高齢者自身による 農作業安全の取り組み



1シーズンに一度は取扱説明書を読む

取扱説明書やカタログに記載されていない使い方はしない



点検整備を定期的に行い、自分でできないときは整備業者に依頼する



自分の技術力や体力を過信しない



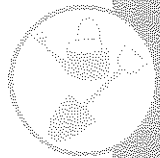
1人作業時は「どこで、何の作業をするか」を家族に知らせるとともにホワイトボードなどに書き込んでおく



休憩時間を必ず設定し実行する。「あと少しだから続けよう」はやめる







あなたもチャレンジ 家庭菜園

# ダイコン 畑は小石を除き、よく耕す

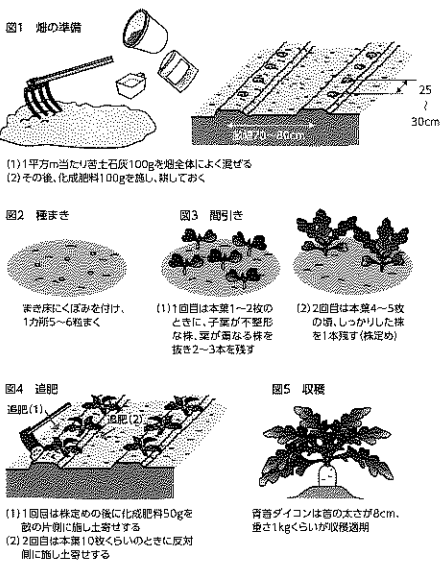
園芸研究家・成松次郎

ダイコンのピリツとした辛味はイソチオシアネートで食欲を増進します。消化酵素のジアスターゼは胸焼け、胃もたれを解消してくれます。葉にはビタミンC、葉酸、カルシウムと食物繊維が豊富。家庭菜園では新鮮な葉も利用しましょう。

「品種」青首ダイコンが全盛で、「耐病総太り」「タキイ種苗」、「冬自慢」(サカタのタネ)は若取りから利用でき、太くなくてもス入りしにくい品種です。煮物用には「大蔵大根」(サカタのタネ他)などもお勧めです。また、地方面有の品種を作るのも家庭菜園ならではの楽しみです。

「栽培時期」生育適温が20度前後なので、一般地の種まきの適期は9月、収穫期は11〜12月となります。

「畑の準備」畑を深く耕して、土を細かく砕き、1平方m当たり苦土石灰100gを土とよく混ぜ、その後、化成肥料(N-P-K 10-10-10)100gを施用します。根の下に障



害物があると枝根や曲根のもとになるので堆肥は与えません。畝幅は70〜80cmで、畝は排水が良く耕土の深い畑では平らにしますが、耕土の浅い畑は高畝を作ります(図1)。

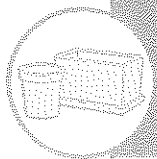
「種まき」株間25〜30cm、まき床に土のほみを付け、1カ所5〜6粒まきます(図2)。

「間引き」1回目は本葉1〜2枚のときに子葉が不整形な株、葉が重なる株を抜いて土寄せします。2回目は本葉4〜5枚の頃しっかりとした株を1本残します(株定め)(図3)。

「追肥・土寄せ」1回目は株

「病害虫の防除」小さいときの害虫の被害は甚大なので、初期防除に重点を置きます。アブラムシ、コナガなどには虫よけネットを被覆したり、土壌施用農薬、GFオルトラン粒剤)を種まき前に使用して予防します。

「収穫」青首ダイコンは首の太さが8cm、重さ1kg程度が適期です。若取りして、若い葉も利用しましょう(図5)。



# ケール(アブラナ科アブラナ属)

土壌医・藤巻久志

今では毎日のように目にする青汁のテレビコマーシャルは1990年ころから始まりました。それまで青汁は首都圏では東京・銀座や横浜・桜木町などの数少ないお店でしか飲むことができませんでした。

健康食品として飲用される青汁の原料はケールです。ケールは欧州で紀元前から栽培されてきました。ケールから花蕾(からい)を食べるブロッコリーやカリフラワー、茎を食べるコールラビ、脇芽を食べる芽キャベツなどが分化しました。耐暑性や耐寒性があり、とても強健な葉物野菜です。カロテンやビタミンCを多く含みます。長期間収穫できるので家庭菜園に適しています。日当たりの良いベランダなら簡単に栽培できます。春から秋まで随時種まきできます。

深さ15cm以上のプランターに市販の培養土を入れます。株間20〜25cmで、1カ所に4〜5粒の点まきをします。発芽して双葉が開いたら、子葉の形が悪い物などを順次間引きして1本立てにします。追肥は1週間置きに1000倍の液肥を施します。朝方に水やりし、夕方に土の表

面が乾く程度にします。和名が「緑葉甘藍(かんらん)」や「羽衣甘藍」というように、キャベツの仲間ですから、アオムシやヨトウムシなどの害虫が付くことがあります。生葉を利用するので、農薬は使用したくありません。毎日、葉の裏まで観察し、見つけ次第割り箸などでつまみ捕殺します。秋まき栽培は害虫の発生は少ないです。

葉が10枚以上になったら、下の葉から順に摘み取り利用します。新鮮な葉をジュースにかけて青汁にします。蜂蜜を入れて飲む「まずいっ」ということはありません。サラダや炒め物の具にすることもできます。

葉が大きく形も面白いので、観葉植物としても楽しめます。緑ケールを育てて、心と体の健康を増進させてください。



# 9月のあなたの運勢

モナ・カサンドラ

## ♈ 牡羊座 3/21~4/19

【全体運】すべき作業を黙々とこなすだけで、変化に乏しい日々になりがち。興味を引かれるジャンルに意識を向けてみて  
 【健康運】小まめに疲れの解消を。菌活もお勧め  
 【幸運の食べ物】スルメイカ

## ♉ 牡牛座 4/20~5/20

【全体運】旅行や飲み会に出掛けると自分の新たな可能性に気付けるかも。努力の成果が出やすく、頑張ってみる価値あり  
 【健康運】元気に過ごせそう。夏を満喫できるはず  
 【幸運の食べ物】カツオ

## ♊ 双子座 5/21~6/20

【全体運】一時の感情で行動すると失敗しやすい月。冷静さを大切に。キッチンやお風呂など、水回りの掃除で運氣が回復  
 【健康運】暑くても体の冷やし過ぎはNG。ほどほどに  
 【幸運の食べ物】スタチ

## ♋ 蟹座 6/21~7/22

【全体運】交友関係が一気に広がる気配。趣味や習い事の集まりには意欲的に参加して。人気店で逸品に遭遇することも  
 【健康運】まずまずの安定期。ウォーキングにツキ  
 【幸運の食べ物】栗

## ♏ 獅子座 7/23~8/22

【全体運】自分のペースでじっくり物事に取り組みそう。中途半端なまま放置していることは、この機会に片付けましょう  
 【健康運】夏の疲れが出そう。日焼け防止も忘れないで  
 【幸運の食べ物】サトイモ

## ♍ 乙巳座 8/23~9/22

【全体運】ビッグチャンスが舞い込む予感。気になることがあれば、迷わず飛び込んでみて。未体験のことをするのも大吉  
 【健康運】不摂生は体調を崩すもど。特に安眠が大事  
 【幸運の食べ物】カボチャ

※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

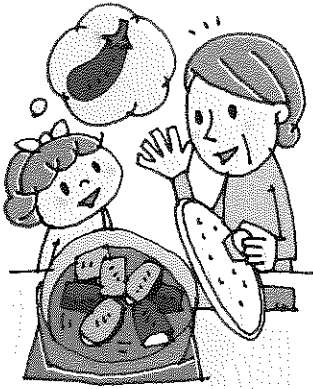
### 煮物

食文化・料理研究家・坂本佳奈

暑い時期に煮物というと、いつも驚かれるのですが、食べるときには冷やすか常温なので、熱くはありません。

祖母はナスをたくさん収穫したら、煮物を作っていました。存命なら100歳を超える祖母が若かった頃は冷蔵庫などありませんでした。それでも夏はナスの煮物を食べていたそうです。

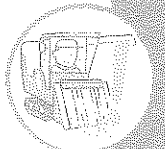
ふたのできる鍋に、ナスをぎゅうぎゅうに入れて、昆布と、いりこを入れ、ナスの上がかぶるぐらいひたひたに水を入れて煮ます。鍋の大きさによって入れる水の量は変わります。直径20cmぐらいの鍋で1.5リットルぐらいでしょうか。そこに色が付くぐらいのしょうゆを入れ、ごくごく薄味になるように塩も入れます。煮詰まったら塩分が濃くなり、味も濃くなつていきます。そして一



度グツグツと煮立ったら、弱火にして、ナスが軟らかくなるまで1時間ほど煮ます。

作ったその日に食べられますが、次の日の方が味が染みておいしいです。ふたをして置いておき、次の朝また火を入れて10分ほど煮立てたら冷まして、その日の夜に冷やして食べます。1人でナスが二つ三つペロりと食べられてしまう、夏から秋にかけての味覚です。朝に夕に、少し蒸し暑く心配なときは昼も、何度煮返して火を入れることで、冷蔵庫がなくても食べられたそうです。油がないので冷蔵庫に入れてキリッと冷やしてもまた美味です。

給食などは衛生上、基本的に即日調理、即日食べ切りですが、家庭では火を入れて持たせる昔ながらの食べ方はいかがでしょうか。ただし、とろみのある物、例えばカレーなどは冷えるのに時間がかかり、夏場は次の日に食べるのは食中毒の危険があります。煮物は透明だった汁が濁っていたり、酸味が出たら腐っているので食べてはいけません。煮汁がさらつとしていた物なら煮返すことで長持ちします。昔の暮らしを思い出して、体験してみるのも「防災」の体験になります。



## ストップ！ 農作業事故

### 飼料生産用機械の事故事例と対策

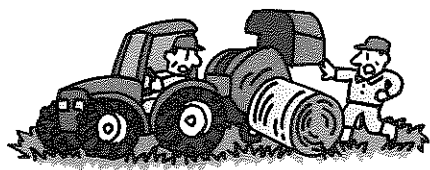
人間工学専門家・石川文武

乳牛や肉牛の飼育には飼料生産作業が欠かせません。経営の規模によって、圃(ほ)場作業をコントラクターなどに依頼している場合もあるでしょう。これらの作業についての事故事例と対策を考えましょう。

耕耘(こううん)から種まきまでは他の作目と同じです。刈り取りから転草、集草、梱包(こんぼう)などで専用の機械を使います。刈り取りと梱包で多くの重大事故が発生しています。

【事例1】モーターでライグラスを刈っていたところ、電柱のワイヤーに引っ掛かり、進行できなくなりハンドルを取られて転倒した。キャブ付きトラクターだったので、大けがにはならなかった。

対策……圃(ほ)場の中に電柱を支



えるためのワイヤーが使われている事例が多いのですが、進行方向や日の当たり具合で、視認性が低下することがあります。電力会社にワイヤーの位置を変えてもらおうと良いでしょう。それが無理な場合には、地上1.5m程度のところにリボンや結束バンド、ワイヤーが地面に刺さっている部分にポールを立てましょう。

【事例2】牧草をラウンドベールにしていた。成形・梱包が終わったので、ベラーから降ろしていた。降ろそうとした場所がくぼ地だったので、少し移動した。その際にシャッターが開いたままだったので、ベールが転がり落ち、補助者に当たり、下敷きになり全身打撲を負った。

対策……ラウンドベールは直径も大きく、とても重くなっています。人力で転がしたりすることはできません。降ろす場所の地形や補助作業者の安全を確認して降ろしましょう。特に傾斜圃場では、谷側に転がってしまうこともあります。転がり防止のためのくいを立てたり、くさびを使うことも事故防止には有効です。

飼養管理作業の安全をしっかりと確保しましょう。

## 水瓶座 1/21~2/18

【全体運】 内にこもりやすい。自分の時間を持ちつつ、人との交流も楽しめば、意外な発見が。音楽鑑賞でストレス発散を  
【健康運】 慢性疲労を取るにはマッサージが効果大  
【幸運の食べ物】 シメジ

## 魚座 2/19~3/20

【全体運】 物事を両極端に捉え、失敗する暗示。もう少し気楽に構えること。運命的な出会いに恵まれる可能性があります  
【健康運】 飲み過ぎは厳禁。食事の栄養にも配慮を  
【幸運の食べ物】 イクラ

## 射手座 11/23~12/21

【全体運】 不本意な出来事が多くなるかも。でも、イライラせず、できることに集中するのが得策。自然の中で気分転換を  
【健康運】 無理は禁物です。十分な休養を心掛けて  
【幸運の食べ物】 葉トウガラシ

## 山羊座 1/21~2/18

【全体運】 行動範囲がグンと広がる気配。以前から興味を持っていたことを追求してみよう  
【健康運】 体が軽く感じそう。スポーツを満喫して  
【幸運の食べ物】 マツタケ

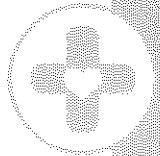
## 天秤座 9/23~10/22

【全体運】 やりたいことを強引に押し進めやすい期間。成功の鍵は情報収集と周囲の協力。人の意見には謙虚に耳を傾けて  
【健康運】 自然治癒力を高めることで、体調好転へ  
【幸運の食べ物】 ブドウ

## 蠍座 10/23~11/21

【全体運】 ちょっとした変化が幸運の呼び水に。生活スタイルを変えたり、新しい趣味を持ってみて。科学的ジャンルも◎  
【健康運】 スポーツジムで楽しく体力アップが可能  
【幸運の食べ物】 インゲン





## 家族の健康

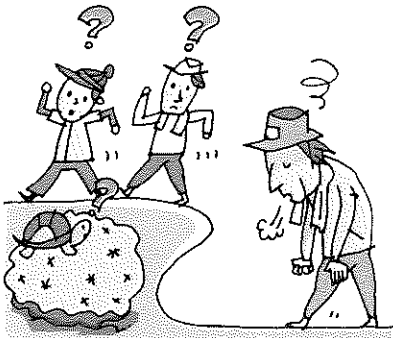
### 夏バテから秋バテへ

健康科学アドバイザー・福田千晶

猛暑で夏バテした人も多いでしょう。これから秋風が吹いても倦怠(けんたい)感が続いたり、初秋のころに体調が悪くなる、いわゆる「秋バテ」になる人もいますから油断大敵です。

夏の疲れからなかなか回復できない上、仕事内容や生産する作物などによつては、むしろ秋の方が忙しくなります。まだまだ暑い日もあつて夜は寝苦しく、時には台風もあり気温や気圧が大きく変動しやすいので、体はその変化に合わせるのも大変です。

秋になると、日によつて朝夕はかなり気温が下がり体が冷えるため、血行が悪くなり肩凝りや腰痛が起きやすくなります。胃腸の調子も不良になりがちです。また、夏は運動不足や甘い物の食べ過ぎ、冷たいビールの飲み過ぎなどで太つてしまう人の方が多いのが現状です。夏に3kg太つた人は、秋は3kgの荷物を体に加えて生活するので、バテやすくなります。そんないろいろな条件が重なり合つて、秋バテになると考えられます。特に、お年寄りは夏の疲れか



らの回復が遅く、食欲も低下しやすく、さらに気温や気圧の変化に順応しにくいので、この季節は要注意なのです。疲労がたまらないように休憩や睡眠をしっかり確保することも大切です。シャワー浴だけではなく湯につかる入浴で、血行を促進することもお勧めです。

低気圧のときに頭痛やだるさ

など体調が悪くなる人は、市販

の酔い止め薬を内服すると、気

圧変動や揺れを感知する内耳の

興奮を抑えて楽になる場合もあ

ります。お年寄りはこの季節に

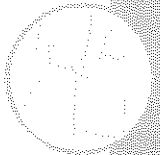
体調を崩しやすいのです。気温

の変化に合わせて衣服で調節

し、体を冷やす冷たい飲食物の

取り過ぎに気を付けて、元気に

過ごしていただきたいです。

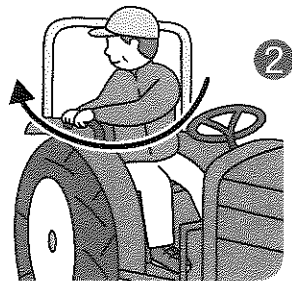
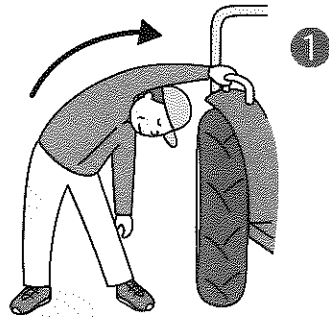


## いつでもどこでも手軽に体操

### トラクターで体を伸ばす

日本体育大学運動方法体操研究室教授・荒木達雄

今回から田んぼや畑、ハウス、作業場などで手軽にできる体操を紹介していきます。まずは、トラクターで体を伸ばす運動です。長時間、トラクターに乗つて作業をする方は血行が悪くなるので、この体操をぜひ取り入れてください。エンジンを切つて行うことを厳守してください。



肩幅ぐらいに足を開きます。弧を描くように右手でトラクターの手すりを持ち、体を左横に曲げます。上半身右側の筋肉が、弧の外側に引っ張られていることを意識してください。首も同時に左下向きに曲げます。筋肉を伸ばした状態で4秒間静止。同じ要領で左側も伸ばします。左右4回ずつ行いましょう。

トラクターに座つたまま背中を真っすぐに伸ばし、上半身を右後方にねじり、顔も右後方に向けま。右側の手すりをつかむと、ねじりやすいです。後ろを向いたまま4秒間静止し、ゆっくり戻します。同じ要領で左もねじります。左右4回ずつ、1時間ごとを目安にやってみましょう。

運転席に深く座り、右足全体を伸ばし切れる位置に、かかとを置きます。右手でつま先を触れるように、上体を深く曲げましょう。両手で触れると、さらに効果がアップ。上体を曲げた位置で約4秒間静止。左右4回ずつ息を吐きながら、ゆっくり行ってください。

## 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

## 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

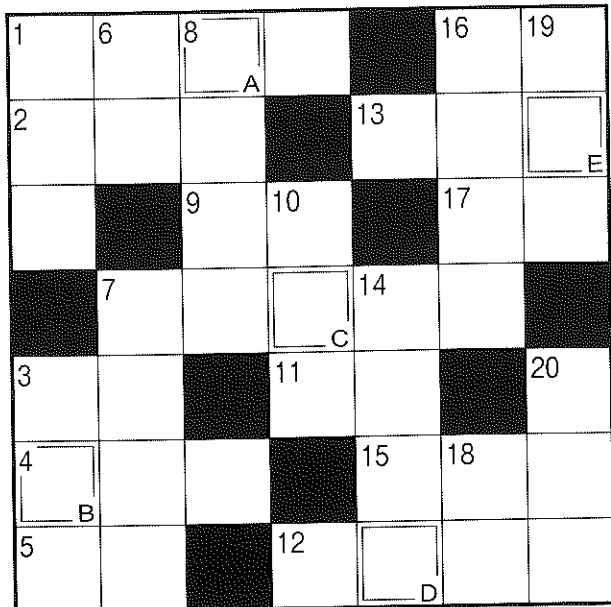
虹のホール印西

☎ 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

- ①テレビのリモコンにはたくさん付いています
- ③なだらかな——が続く丘陵地
- ⑥合唱部が練習するもの
- ⑦耳かきと共に行方不明になりやすいそうです
- ⑧今からこれじゃ、——が心配だなあ
- ⑩仲人から紹介を受けて、伴侶候補と会います
- ⑭宴会でグラスをみんなで掲げて……
- ⑯相撲の勝敗を記録した——表
- ⑱ゴホゴホゴホ
- ⑲価格が高くなること
- ⑳煮物などに使う、アルコールを含む調味料

## ヨコのカギ

- ①9月1日は——の日。非常持ち出し袋や避難経路を確認しましょう
- ②高知の名物料理、カツオの——
- ③皮膚の表面にある細かな模様。——の細かい肌
- ④食器を拭く布です
- ⑤いがに守られた実がなります
- ⑦晴れた十五夜にはとても明るい
- ⑨矢を射る道具
- ⑪陽の反対語
- ⑫国や地方自治体に納めます
- ⑬首都はモスクワ。大きな国です
- ⑮肉料理に添えたり、刻んでスープに浮かべたりする香草
- ⑯傘にも凧(たこ)にもあります
- ⑰バラの茎にある突起

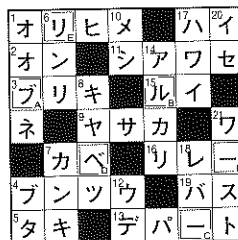
## クロスワード

- ☆応募のきまり
- 締切 9月末日(消印有効)
  - 発表 本誌11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)
- 岩井 博子
  - 伊藤 幸子
  - 海老原 敏之
  - 豊野 よし江
  - 宮本 広子

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♡

7月号の解答▶  
A B C D E F  
ブルーベリー



## ◇ハガキの書き方◇

切手 270-1334  
J A 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
- 印西市西の原4-13

- 石井 満里
- 板橋 博之
- 佐藤 素子
- 平野 カナ
- 古出 恵美子

◇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)

◇応募おめでとう

当選者は『とれたて産直館栄店・印西店・やおばあちゃん』にあります。皆様のご来店をお待ちしております。

◇応募用紙は『とれたて産直館栄店・印西店・やおばあちゃん』にあります。皆様のご来店をお待ちしております。

☆『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!!

## 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

◇大好きな梨の季節が近づいてきました。店頭に並ぶのが楽しみです。(まさ子さん)

◆8月から販売が始まっているので、すでに沢山お召し上がりになったでしょうか?かけはし9月号が発行される頃は豊水梨が販売されている他、秋月やかおりの出荷が始まる頃だと思います。まだまだ、梨を楽しめますよ。

◇「時の眺め」をすごく懐かしく見えています。(繁子さん)

◆掲載された写真に若い頃の身内や知人が写っていて「懐かしい」と手紙や電話が来ることがあります。当時の記憶が蘇りますね。

◇ブルーベリーはジャムやジュースでしか食べた事がなく生のものを直売所

で購入しようと思います。(正子さん)

◆そのまま食べても、凍らせて食べても美味しいですよ。数粒まとめて食べるのがお勧めです。

◇内容が充実していて毎号楽しみにしています。(弘さん)

◆ありがとうございます。表紙やお話処の情報も募集していますのでお声掛け下さい。

◇夏野菜を使った簡単でお洒落なおかずを教えてください。(佐千子さん)

◆夏野菜のサラダに、寒天で固めたポン酢をフォークで砕いてジュレ状にかけると見た目が涼しげですよ。一手間かかりますが時々作っています。野菜の量によってポン酢のみだと若干薄味なので醤油や酢を追加して味を調整してみてください。



## 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】 令和元年 5月7日(火)  
~10月31日(木)**

## ご注文はお済ですか？

令和元年度種いも  
令和2年まき種子もみ

只今、当JAでは、令和元年度用の種いも、令和2年用のまき種子もみの注文を承っております。ご注文がお済でない方はお早めにご注文下さい。

※9月中にご注文  
下さい。



【お問い合わせ・ご注文先】

JA 西印旛 経済部購買課

電話：0476-48-2207

## ◆理事会報告◆

**【第8回理事会】** 令和元年7月29日  
(審議案件)

第1号議案 「自主(自店)検査要領」および「自主(自店)検査チェックリスト」等の改正について

第2号議案 「毒物劇物管理規程」の一部変更について

第3号議案 税効果会計について

**税務相談(無料)** 【申込先】0476-48-2201(総務課)

**日時** 9月25日(水) 午前10時~正午(毎月第4水曜日)

※10月の開催日は、本誌10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** 9月18日(水)・10月16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
9月15日(日)	中央支店
10月20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** 9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)



## 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

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



## 「丸ごと マーボナス」



### 材料(1人分)

米ナス	1/2個
豚ひき肉	50g
ゆでたサヤインゲン	3本
サラダ油	適宜
花さんしょう	少々

#### A

みじん切りのニンニク、ショウガ	小さじ1/2
-----------------	--------

#### B 合わせ調味料

タカノツメ	1本
トウバンジャン	小さじ1/2
テンメンジャン	小さじ1/2
トウチジャン	小さじ1/2
料理酒	小さじ1
しょうゆ	小さじ1/2
砂糖	小さじ1
ごま油	少々

### 作り方

- (1) 米ナスは縦半分に切り、皮に沿って包丁を入れスプーンで果肉をくり抜き、サラダ油で素揚げにする。
- (2) フライパンにサラダ油をしき、豚ひき肉とAを入れ弱火で炒める。
- (3) (1) でくり抜いた果肉とサヤインゲン、B合わせ調味料を入れ、さらに炒める。
- (4) 素揚げの米ナスを器に見立て皿に置き、(3)の具材を盛り付け、花さんしょうを振る。好みでリーフ(材料外)を散らす。

## 「ズッキーニの チーズ焼き」

### 材料(1人分)

ズッキーニ	1/2本
ベーコン(厚さ1cm)	3枚
カボチャ(くし形薄切り)	3枚
ゆでたジャガイモ	1/2個
ニンニク 1片	1片
チェダーチーズ	1枚
パプリカパウダー	適宜
塩・こしょう	適宜
オリーブ油	大さじ1

### 作り方

- (1) フライパンにオリーブ油をしき、ニンニクとズッキーニを入れ、ふたをして弱火で両面じっくりと焼く。
- (2) (1) にベーコン、カボチャ、ジャガイモを入れ、塩・こしょうを振り、ふたをして両面をじっくりと焼く。
- (3) 焼き上げたズッキーニの上に他の材料をのせ、チェダーチーズを置く。ふたをして蒸し焼きにし、チーズが溶けたら皿に盛り付ける。パプリカパウダーを振り掛ける。リーフ(材料外)を飾る。



# 金融犯罪にご注意ください



還付金等詐欺、オレオレ詐欺等、様々な特殊詐欺が発生し、その手法や手口も巧妙かつ複雑化しています。当JA管内でも被害の報告があります。

現金の振り込み指示やATMでの還付金返還の連絡を電話などで受けた場合、ご家族やご親戚、JA支店窓口、警察などにご相談ください。

## 【主な金融犯罪事例】

オレオレ詐欺、架空請求詐欺、融資保証詐欺、還付金詐欺、警察官やJA職員等を装った詐欺。他にも、通帳・印鑑・キャッシュカードの盗難、フィッシング詐欺、スパイフェア等がありますので十分にご注意ください。

## 期間限定!!

乾燥機用灯油の  
特売を致します。



### 【販売期間】

令和元年9月30日(月)まで

◇価格等、詳しい内容は下記まで  
お問合せ下さい。

**ご注文はお早めに!**

【お問合せ先】

経済部購買課 0476-48-2207

東部支店 0476-95-1101

### 編集うら話

お盆に、実家に行った時に米を貰ってきました。新米の時期になりましたが、実家には昨年産の米がまだまだ残っていました。学生の頃は、稲刈りまでに在庫が無くなる事を心配した程、食べた記憶がありました。今は親と米袋を見ながら「まだ、大分あるね」と食べきれない事を心配する始末。米は好きなのですが、麺やパン等、食べ物の選択肢が増えた事と年齢を重ねて、食べる量が減っているのですかね？  
かけはし9月号が発行される頃には、稲刈りをする光景があたりこちで見られると思います。まだ、暑い日も続き、冷たい物を食べたい気分もありますが、炊きたての新米の味を楽しみたいと思います。(F・S)



<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	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	経済部(葬祭24時間受付)	☎0476(48)2208
プロパンガスのご用命(全農ガスセンター)	☎0479(75)1580	虹のホール印西(葬祭24時間受付)	☎0476(42)1194
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		