

おけはし

12
2019

印西市草深
寺原 昭市さん
登美子さん

応募券
12月号

【特集】

目指せ全問正解 家族で挑戦！
食育クイズ

J A 西印旛

表紙紹介

今月は印西市草深で農業をしている寺原昭市さんを紹介致します。



肉厚な椎茸ができました

◇農業をして何年になりますか？

◆40年程になります。家族で協力して、落花生や人参、ズッキーニやカボチャ等の西洋野菜を栽培して、JAの直売所やスーパーに出荷しています。今年、他県から原木を仕入れて8年ぶりに椎茸栽培に取り組みました。

◇椎茸栽培で大変な事、良かった事がありますか？

◆寒い時期に菌を原木に打ち込むのと原木の本数が多いので運ぶのが大変でした。農業全般に言える事ですが、自然の恵みを感じる事ができるのが良い事だと思います。

◇挑戦したい事がありますか？

◆栽培量を増やして地元産椎茸を広めたいです。

◇工夫している事がありますか？

◆農業を使用しない事とお客様に驚いてもらおうと大きな椎茸を栽培しています。

◇おすすめの食べ方は？

◆バターや肉詰め、野菜炒めが美味しいと思います。

消費者へのメッセージ

◆自然の恵みを受けた農産物を食べて、美味しさを実感して下さい。

目次

特集 目指せ全問正解 家族で挑戦！ 食育クイズ	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



作る事が楽しいです

ススキでフクロウの小物作り

印旛郡栄町安食 芝野 禮子さん

私は、秋になるとススキを使ってフクロウの小物を30年程前から作っています。偶然見たテレビの番組で紹介していたのですが、作り方までは覚えられなかったのですが、自分で想像しながら作ってみました。作り方を忘れない様に毎年秋になると作っていて、大きさにもよりますが慣れてきたので数分あれば完成させる事が出来ます。

頭や胴体、羽などの部位をススキの穂の色を見て使い分けています。作る時に難しいのは羽のふわっとした質感を出す事です。完成したフクロウは天気の良い日はいいですが雨で湿気がある時は、少し萎んだ感じになってしまいます。

作る事が楽しいのですが、作品を初めて見た方や知人から「可愛い」と言ってもらえると嬉しいです。北海道に住んでいる知人から時期になると「作ってほしい」と、ススキが送られて来る事があります。「譲って欲しい」と声を掛けて

くれると嬉しく、譲ってしまう事が多いのですが、なるべく質が良いススキを選んでいるので沢山は作れません。

私が農産物を出荷しているJA西印旛農産物直売所栄店に譲ったフクロウが飾られているのですが、お客様に「これも売って欲しい」と時々言われるそうです。自分で楽しんで作っていて販売できる程の作品ではないと思っっているのですが評価して、声を掛けて頂けるのは嬉しいです。

これからも、毎年、ススキを使ってフクロウ作りを楽しみたいと思います。



ススキを使ってフクロウ作り



事業内容を報告しました

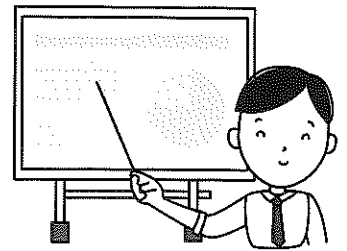


多くの方が参加しました

地域説明会を開催

当JAは、組合員の皆様に第9次地域農業振興計画書の取組内容と事業実績、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、印旛公民館、当JA東部支店に集まった多くの組合員に説明をしました。年々、説明会への参加人数も増え、JAへの関心、期待が感じられました。

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」に基づき策定した、第8次中期3ヵ年計画、第9次地域農業振興計画を実践しています。



自然薯出荷を迎える



白井市で自然薯の出荷が11月から始まりました。近年、テレビやラジオで白井市産の自然薯が紹介されたり、大型スーパーでもお歳暮用として販売されたりする等、消費者の認知度も高まり、同市にある当JA農産物直売所「やおばあ」でも多くのお客様が自然薯を求めていました。

12月は、お歳暮用としての需要が高く、高級感のある箱に納められた自然薯は直売所で人気があります。家庭用に小分けにした自然薯も販売しておりますので、旬を迎えた自然薯を召し上がってみてはいかがでしょうか？



当JAは11月13日に管内の組合員の皆様を対象に人間ドックを実施し、多くの組合員が検査に訪れました。健康診断で行う血圧や採血等の基本の診断に腹部超音波検査や胃部健診等を加え、詳しく検査しました。

当JAでは、皆様により健康的な生活をおくって頂くお手伝いとして、毎年、健康診断と人間ドックを実施しています。自分の健康管理も大事な仕事の一つです。実施の際には、ぜひ参加して健康管理にお役立て下さい。

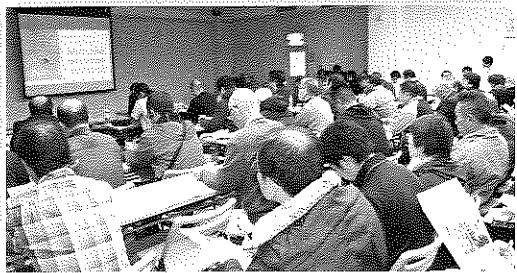


定期的に健診を！ 人間ドック実施



一生産者の関心高まる一 スマート農業研修会

11/26



多くの生産者が関心を持ちました

農業の担い手減少、労働力不足、流通・消費の変化への対応、気象変動の極端化等を踏まえ、印旛農業事務所が主催、栄町、当JAが後援となり、印旛郡栄町の「ふれあいプラザさかえ」で「水田におけるスマート農業研修会」を開催しました。

人口衛星やロボットを活用して、スマートフォンやタブレット、パソコンでの圃場管理、情報収集等、営農の効率化につながるシステムの紹介が行われ、参加者は興味深く担当者の話を聞いていました。他にも獣害対策の事例紹介、カメムシの発生状況の情報提供、千葉県農林総合研究センター研究員による講演が行われました。

研修会場では農業散布用のドローンやラジコンボートの展示、メーカー担当者からシステムの説明を受ける事もでき、参加者は興味を示していました。

研修会には用意した席が不足する程多くの生産者が集まり、関心の高さが伺えました。

ウインターキャンペーン 定期貯金 2019

令和1年11月1日(金)～12月30日(月)

新たなご資金で50万円以上ご契約、または50万円以上の増額書替のご契約を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%

お問合せ、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

大嘗祭に米を奉納

11/14・15

だいじょうさい

「大嘗祭」は天皇が即位の後、初めて大嘗宮で、国家・国民のために安寧と五穀豊穰などを祈念される儀式で、皇位継承に伴う一世に一度の重要な儀式になります。

今年、行われた大嘗祭に、日本全国から様々な農産物が奉納された中、当JA農産物直売組合印西支部の米生産者12名が栽培した新米も奉納されました。奉納した生産者は奉納できた事を今後の栽培の励みにしました。



様々な農産物が奉納されました

人気上昇中！ JA健康サロン

当JA本店敷地内、経済棟前に磁気のパワーを利用してコリや血行の改善効果が期待できる健康器具の効果を体験して頂く為に、期間限定でオープンしたJA健康サロンに連日、多くの方が体験に訪れています。

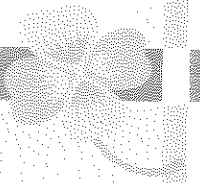
直売所へ来店したお客様や出荷に訪れた生産者等、健康サロンを体験し、リピーターが増えています。

年内、20日までの開催を予定しておりますのでご利用下さい。

【営業期間】	10月29日(火)～12月20日(金) (予定) ※土・日・祝は休み
【営業時間】	午前 10:00～12:30まで 午後 14:00～16:30まで



コリや血行の改善が期待できます



令和1年上半期

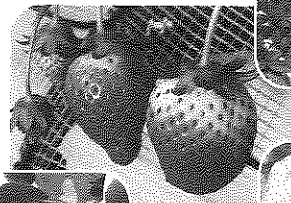
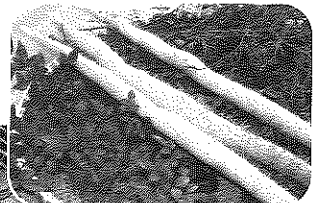
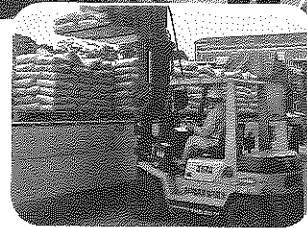
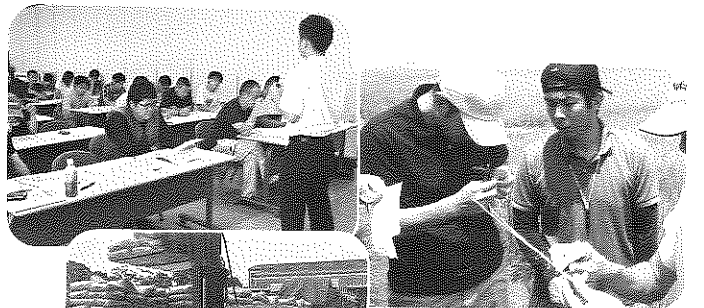
JA西印旛 自己改革の取り組み

JAグループ千葉では第37回JA千葉県大会（平成30年11月開催）で「食と農を基軸として地域に根ざした協同組合の確立」を目指し、「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」「自己改革の実践を支えるJAの経営基盤のさらなる強化」を基本目標に掲げ、JA自己改革に取り組んでおります。

当JAにおいても地域農業の振興や地域のくらしに貢献できるよう、「JA自己改革」を実践しています。

指導・販売事業

- ① 農業の担い手の支援と育成
 - ・担い手並びに次世代人材投資事業対象者への営農情報の提供及び相談活動の実施
 - ・新規就農、新規親元就農支援事業の取扱
 - ・生産組織41組合への運営支援
- ② 米の買取販売体制の強化
- ③ 地域農産物の販売促進活動と販路の拡大
 - ・梨のPR強化（ふるさと納税返礼品対応、駅販売、サッカー場、JAタウン等での販売促進）
 - ・直売所のニーズに合った農産物の生産販売
- ④ 組合員の暮らしのサポート
 - ・集団検診、人間ドックの実施



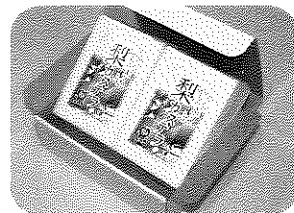
購買・農機事業

- ① 予約購買の充実強化による安価供給対応
 - ・化成肥料の銘柄集約、培土等のフレコン等の大型規格対応
 - ・水稲農薬デカ得、メガ得規格の取扱
 - ・肥料並びに農薬の大口・各担い手奨励の実施
- ② 購買店舗での商品陳列の充実
- ③ 年2回展示会による農機具の販売促進
- ④ 共同購入農機具(トラクター)の取扱



直売事業

- ① 各種イベントの開催や地域内外のイベントへの参加による地元農産物の販売促進と体験農業を通じての地元住民との交流
- ② 行政と連携した買い物難民対策支援として移動販売車の運行
- ③ 学校給食への地元農産物の食材提供と関係機関との連携による加工食品の開発

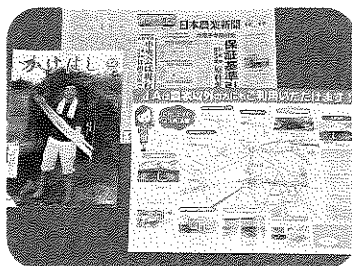
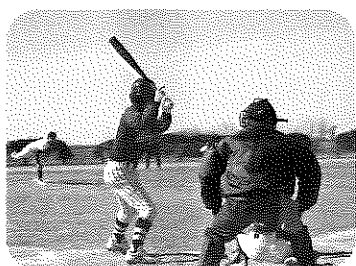


信用・共済事業

- ① 年金・融資休日無料相談会の定期的な開催
- ② JAカード決済による直売所での買い物代5%割引の実施
- ③ 魅力ある貯金・貸出金等の各種キャンペーンの実施
- ④ 次世代・次々世代との接点の拡充とJAファンづくり
- ⑤ 総合保障提供と農作業事故防止への取組み

広報・総務

- ① 税務・法務、相続等の相談会の定期的な開催
- ② 地域の青少年の健全育成支援（少年野球大会、ミニバスケットボール大会支援）
- ③ 「かけはし」「地域新聞」を通じての、JA事業、キャンペーン、直売所イベントの周知



食育クイズ

いつもおいしく
いただいている食べ物に
関するクイズです。
何問正解できるかな?

出題・解説／藤原朋未(エミシユ) イラスト／信吉

Q.1

小松菜の名前は
誰が付けた?

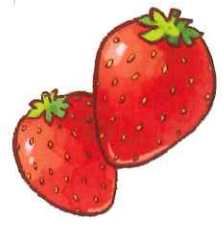
- (1) 徳川吉宗
- (2) 仁徳天皇



Q.2

イチゴはなぜ赤いの?

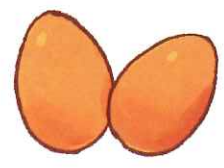
- (1) 動物に食べてもらうため
- (2) ケーキにのせるために人工的に作られた



Q.5

鶏の卵はどうして
真ん丸ではなく卵形なの?

- (1) 巣から転がり落ちないため
- (2) ひよこが卵の中で過ごしやすい形のため



Q.6

バナナは木にできる?
草にできる?

- (1) 木
- (2) 草



Q.8

賞味期限を記載しなくても
良い食品はどれ?

- (1) アイスクリーム
- (2) チョコレート
- (3) クッキー



Q.7

食べ物の旬の直前、
出回り始める頃を
何と言う?

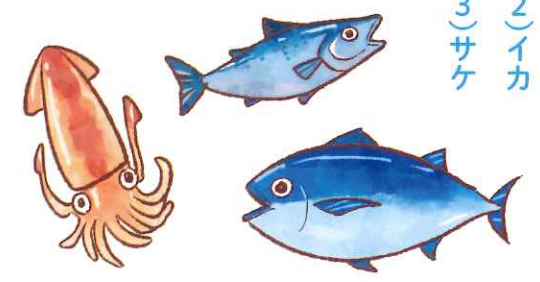
- (1) 盛り
- (2) 走り
- (3) 名残り



Q.10

日本で一番多く
食べられている魚は?

- (1) マグロ
- (2) イカ
- (3) サケ



Q.9

鶏肉の「若鶏」は何歳まで?

- (1) 3カ月
- (2) 1歳
- (3) 3歳



Q.4

豆腐1丁には
大豆が何粒
使われているの?

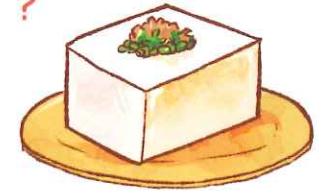
- (1) 80粒
- (2) 100粒
- (3) 400粒
- (4) 1000粒



Q.3

どうして昆布は海の中では
だしが出ないの?

- (1) 実は少しずつだしは出ている
- (2) 昆布が生きているから(死なないとだしが出ないから)



解答解説

A.1 (1) 徳川吉宗
解説: 江戸幕府第8代将軍の徳川吉宗が小松川村(東京都江戸川区小松川)に立ち寄った際、青菜の入った餅の澄まし汁を献上されました。吉宗は香りの良い青菜をとて気に入り、土地の名から「小松菜」と名付けたそうです。その後小松菜は東京風のお雑煮にも欠かせない人気の野菜になりました。

A.2 (1) 動物に食べてもらうため
解説: 植物は次の世代を広く残すため、動物や鳥に食べられることにより、遠くまで種子を運ばれようとさまざまな仕組みを持っています。イチゴは動物に食べてもらうために、真っ赤で目立つ

色に熟します。そして食べられることにより、種子が遠くまで運ばれ、ふんとして外に出されて新しい場所で芽を出すのです。

A.3 (2) 昆布が生きているから
解説: 昆布のだし(うま味成分)は、昆布が海中で生きているときは細胞膜で守られているため、外には出ません。しかし、収穫後、太陽に当てて乾燥させると、細胞膜が壊れて(昆布が死んで)しまします。死んでしまった昆布を水に浸すと、この壊れた細胞膜からうま味成分が出てくるというわけです。

A.4 (3) 400粒

解説: 豆腐のほとんどは水分で、残りの1~2割が大豆の成分です。1丁に使われる大豆の量は約400粒ですが、1丁の大きさは地域によってさまざま。東京では300~350gが多く、地方では若干大きめの350~400g、沖縄では1kgが一般的です。あなたの地域の1丁はどのくらい?

A.5 (1) 巣から転がり落ちないため
解説: 魚やカエルの卵は真ん丸なのに、鶏など鳥の卵はいわゆる卵形。鳥は蛇など他の動物に狙われないよう、高い木の上に巣を作ります。そのため卵が木の上から転がり落ちないようにこの形になったといわれています。鶏は

地上で産卵しますが、鳥類の進化の過程が卵に残されているのでしょう。

A.6 (2) 草
解説: バナナが実っているところを見ることがありますか? バナナは木のようには思われていますが、実は草なんです。木の幹のように見えるのは、葉が何重にも重なった物で、横に切ったバウムクーヘンのような切り口も木のようです。

A.7 (2) 走り
解説: 食べ頃には、時期によって三つの呼び方があります。「走り」は出回り始め、季節を先取りした物です。「盛り」

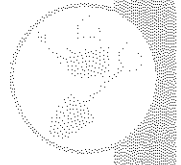
はその時期に一番おいしいとされる、まさに旬その物を指します。「名残り」は旬を少し過ぎ、余韻を楽しむ物。世界中で、ここまで「食べ頃」を呼び分けているのは日本だけかもしれません。

A.8 (1) アイスクリーム
解説: 賞味期限は「おいしく食べられる」ことを保証する期限のこと。アイスクリームや塩、砂糖、乾物などは品質の劣化が極めて少ない(腐りにくい)食品として、記載の義務がありません。賞味期限と消費期限の違いについても調べてみましょう。

A.9 (1) 3カ月

解説: ふ化後3カ月未満の鶏を「若鶏」と呼んでいます。若鶏はブロイラーとも呼ばれ、短期間で大きく育つように品種改良された鶏です。鶏は200日を過ぎるとだんだん肉質が硬くなっていくといわれています。

A.10 (3) サケ
解説: 2017年の「家計調査」では、サケ、マグロ、ブリの順で多く食べられています。以前は、イカやエビが上位でしたが、ここ数年は順位が下がっています。切り身の状態で売られることの多い魚が調理のしやすさから上位になっているとも考えられています。



あなたもチャレンジ 家庭菜園

菜園の冬越し いろいろな工夫で長く収穫を楽しむ

園芸研究家・成松次郎

寒さに向かい、冬野菜の収穫や越冬させる野菜の防寒対策など、大切な作業が控えています。

冬の晴天には地面や野菜から熱が奪われ、急激に温度が下がります。これを放射冷却といい、寒害を起こすことがあります。

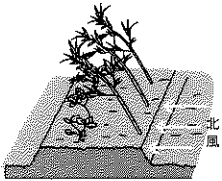
「被覆資材で防寒」トンネルや不織布のべた掛けは、防寒効果が高いので、上手に使いましょう。ただし、トンネルの密閉は日中に気温が上がって耐寒性を低下させます。穴開きフィルムの利用や裾を少し開けておいても防寒効果があります（図1）。

図1 被覆資材を使う



穴開きフィルムのトンネル

図2 身近な材料を使う

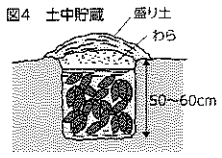


ササタケを畝の北側に斜めに立てる

図3 いろいろな工夫



ハクサイとカリフラワーは外葉を覆っておく



サトイモ、サツマイモ

※関東南部以西の平坦地を基準に記事を作成しています。

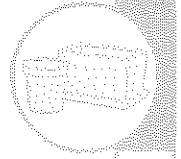
気温を高める効果があります。畝を東西方向に作り、畝の北側は10cm程度に土を盛ると良いでしょう。ササタケを畝の北側に野菜を覆うように斜めに立てる方法は、先人の知恵です（図2）。

「土寄せなどの工夫」ダイコン、カブ、ニンジンなどは、地上に出ている肩に土寄せして寒害を防ぎます。ハクサイやカリフラワーは、外葉の葉を内側に縛って包みます（図3）。イチゴ、エンドウは株元に落ち葉や刈り草を敷いて防寒します。

「保存・貯蔵」キャベツ、ハクサイを畑や庭で保存するには、株をびったり並べ、わらや落ち葉で覆い、その上にむしろを掛けておきます。

雪の多い地方では、ビニールなどで屋根掛けします。ダイコン、ニンジンは葉を切り落とし、深さ30cmくらいに埋（い）け込みます。

サトイモ、サツマイモは、排水の良い所に深さ50〜60cmの穴を掘り、サトイモでは芋芋、孫芋を崩さないように逆さに埋け、サツマイモは芋づるを付けたまま埋けて、30cmくらいに盛り土して、上をシートで雨よけします（図4）。なお、温暖地では、芋類は発泡スチロールのトロ箱に入れ、冬の利用に備えます。また、サトイモは畑から掘り上げなくても、土を厚く掛けておけば、十分冬越しできることもあります。



ベランダでできるキッチンガーデン

ニラ（ヒガンバナ科ネギ属）

土壌医・藤巻久志

ニラ（ニラ）という漢字を見ると、山梨の萼崎高校や静岡の萼山高校を思い浮かべます。どちらも通称「萼高」です。萼崎高校はサッカー、萼山高校は野球の伝統校です。両校の元気の源はニラレバ炒めではないかと勝手に想像しています。

両校とも文武両道で生徒はとも勤勉だと思います。ところがニラの別名は「懶人草（らいじんそう）」で、懶人とは怠け者のことです。ニラは栽培が簡単なので、怠け者でも作れるからです。

暑さや寒さに強く、プランターのプランターでも栽培できます。半日陰でも丈夫に育ちます。多年草なので2度種をまけば根が残って毎年収穫できます。種まき適期は3〜4月です。深さ15cm以上のプランターに市販の培養土を入れ、10cmの間隔で1カ所に約10粒の点まきをします。薄く覆土し、軽く鎮圧します。水やりは朝方にし、夕方に土の表面が乾く程度にします。

草丈が約10cmになったら、1カ所3〜4本に間引きします。追肥は1週間に1度、1000倍の液肥を施します。さらに草丈が伸び20〜25cmになったら、株元を

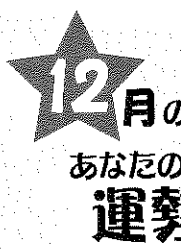


4〜5cm残してはさみで切り取り収穫します。株が充実してくる翌年からは、年に4〜5回収穫できます。

夏から秋にかけては花蕾（からい）が伸びてきて、白いきれいな花を咲かせます。花を楽しんで良いのですが、開花・結実させると株が弱るので、早めに摘み取った方が良いです。摘み取った花茎は、おひたしなどにすると美味しく。

冬になると地上部は枯れます。枯れ葉は病原菌のすみかにならないように、きれいに刈り取っておきます。根は生きていますので、春になると新葉が伸びてきます。3〜4年たつと株が弱ってくるので、掘り上げて株分けして植え替えます。

ニラはギョーザの具、みそ汁の実、卵とじ、おひたし、あえ物などいろいろな料理に使えます。



12月のあなたの運勢

モナ・カサンドラ

10

♋ 牡羊座 3/21 - 4/19

【全体運】スムーズに夢がかなう環境に恵まれやすい期間。飛び込めば、新たな道が開けそう。発想力UPには頭脳ゲームを
【健康運】過信禁物。疲労を感じたら十分な休養を
【幸運の食べ物】小松菜

♉ 乙巳座 3/21 - 4/19

【全体運】ストレスを感じやすいとき。友人と食事したり、季節のイベントを楽しんだりする時間を意識してつくるように
【健康運】軽く体を動かして。リフレッシュにも◎
【幸運の食べ物】ダイコン

♊ 双子座 5/21 - 6/20

【全体運】考え方が両極端になりやすいかも。中庸を心掛けて。普段は見ないジャンルの芸能に触れることで、新発見あり
【健康運】健康グッズに凝り過ぎる暗示。ほどほどに
【幸運の食べ物】タラ

♋ 蟹座 6/22 - 7/21

【全体運】何かと迷いが生まれやすい傾向に。1人で悩まず、信頼できる人に相談を。リラックスするにはアロマが最適
【健康運】快適に過ごせそう。運動で気分を変えて
【幸運の食べ物】ミカン

♈ 牡羊座 3/21 - 4/19

【全体運】行動力が高まる時期。やりたいことに挑戦すれば、予想以上にすんなり成果が出せるはず。遠出の旅行動も刺激大
【健康運】運動不足は大敵。何かスポーツを始めよう
【幸運の食べ物】モガニ

♉ 牡牛座 4/20 - 5/20

【全体運】守りの姿勢が強くなる気配。あえてチャレンジ精神をモットーに過ごすグッド。開運には神社の境内の散策を
【健康運】ちょっとしたけがに注意。行動は慎重に
【幸運の食べ物】キャベツ



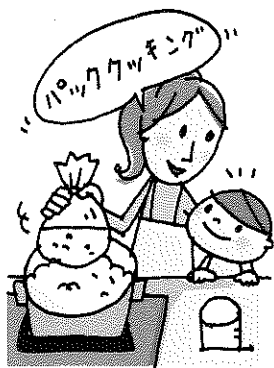
キッチン防災術

パツククツキング

食文化・料理研究家・坂本佳奈

透明または半透明のプラスチックの袋のことを、ビニール袋とか、ポリ袋とか、ナイロン袋といいます。

ポリ袋の材料には、ポリエチレン、ポリプロピレン、そしてビニール袋の語源となったポリ塩化ビニール、ナイロンなどがあります。このうちポリ塩化ビニールは燃やしたときにダイオキシン類が発生することがあり、一般家庭用では使われなくなりま



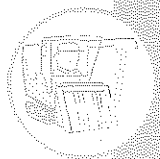
現在ほとんどがポリエチレンかポリプロピレンで、そのうち家庭でなじみが深いのはポリエチレンです。大きく分けて高密度と低密度の2種類があります。低密度は透明で柔らかい物で、耐熱温度は低く70度から90度程度、調理には向きません。高密度は半透明でカサカサして

いて、耐熱温度が90度から110度程度です。ポリ袋に入れたまま加熱したいときには、耐熱性の高密度ポリエチレン袋がお勧めです。

ポリ袋を使って行う調理は「パツククツキング」と呼ばれ、袋の中に調理したい食材を入れて熱湯でゆで、きれいな水が手に入り、災害時にも活躍しそうです。パツククツキングでは水が蒸発しにくいので、水分はごく少なくて構いません。ご飯を炊くこともできて、1合(150g)に対して120gの水

を入れ、空気を抜いて縛ります。20分ゆでて10分そのまま蒸らしたら出来上がり。炊きたてのご飯を袋に入れたまま持つと硬いように思いますが、袋を開けてほぐすと普通のご飯になります。グツグツと煮立てない分、米の香りが立つ炊き方です。

パツククツキングには必ず耐熱性の食品用ポリ袋を使ってください。野菜などは自分の持つ水分で火が通りますので、塩を少々まぶして袋ごとゆでると良いでしょう。空気をよく抜くのが上手に調理するコツです。鍋底に当たると袋の耐熱温度を超えてしまうことがあるので、鍋底には皿または網を敷きましょう。



ストップ！ 農作業事故

農用高所作業機の事故事例と対策

人間工学専門家・石川文武

落葉果樹地帯を中心に使われている農用高所作業機の事故事例と防ぎ方を学びましょう。

【事例1】緩傾斜のある果樹園内で高所作業機のデッキを最も高くしてリンゴの収穫作業を行っていた。デッキに積んだコンテナでバランスが崩れたのか、自然に移動し始めた。慌てて足踏み式の緊急停止ボタンを踏んでエンジンを停止させようとしたが、下だけを見ていたため、木の枝が体に当たり、デッキから転落し、頸椎(けいつい)を骨折した。

対策……傾斜地作業にもかかわらず、駐車ブレーキをかけていなかった、アウトリガーの有無は不明だが、機体の安定確保をしていなかった、デッキ式にもかかわらず、転落防止のための命綱が使用されていないなど、ことなどが理由として挙げ

られます。高所作業機は接地部の面積が狭い割にデッキやブーム式の場合のバケットが高くまで上がり、バランスを崩しやすい欠点があります。

【事例2】ブーム式の高所作業機で収穫を行い、隣の木に移動するためバケット内で前進操作を行っていた。地面のへこみにクローラーがハマり機体が転倒。収穫物と共に放り出され、全身を打撲した。

対策……ブームや、デッキを上げたままでも、移動できる作業機もありますが、作業台の高さが2m以上の場合には時速1kmを超えない構造が安全装備検査合格の条件になっています。しかし、ゆつくりであっても平坦な地の移動は可能ですが、路面が凸凹している場合には不安定になります。ブームやデッキは下ろして移動しましょう。

脚立やはしごに代わって高所作業ができる便利さはありますが、高所で作業をするための機械であり、安定性が求められる(静的転倒角は15度以上)ます。デッキ上での移動によつて重心が接地部からはみ出さないようにすること、過積載をしない、凹凸のある場所や傾斜地での作業は避けましょう。



水瓶座 1/20 - 2/18

【全体運】環境改善に力を入れることで、うれしい変化が期待できます。大胆なイメージにトライするのも幸運の呼び水に
【健康運】フレッシュャーを感じがち。ストレッチ吉
【幸運の食べ物】そば

魚座 2/19 - 3/20

【全体運】思いつきで動くトラブルを呼びやすい。約束のドタキャンなど、避けましょう。和風の空間は心みそう
【健康運】スポーツの腕を鍛える好機。励んでみて
【幸運の食べ物】カキ

射手座 11/23 - 12/21

【全体運】いつも以上に積極性アップ！停滞していたことに取り組み、好結果を手でできそう。くじや懸賞にツキあり
【健康運】生活リズムを直すことで体調に好影響が
【幸運の食べ物】レンコン

山羊座 12/22 - 1/19

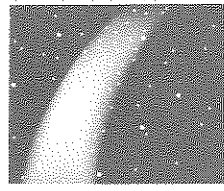
【全体運】周囲の助けを得て着実に物事が進歩していきます。丁寧に自分の考えを説明すること。休日は温泉がお勧め
【健康運】健康ツールにツキ。逸品に巡り合えそう
【幸運の食べ物】白滝

双子座 5/21 - 6/21

【全体運】人脉のネットワークを拡大できそう。特に趣味を通じて良い出会いがある予感。新装開店のショップもお勧め
【健康運】食へ過ぎやすい月。栄養バランスも重要
【幸運の食べ物】レモン

魔座 10/23 - 11/21

【全体運】新規開拓より、「継続は力なり」を目指して。丁寧に取り組みは問題も解決できます。グルメ情報にツキ
【健康運】疲れやすい時期。しっかり休息を取って
【幸運の食べ物】ヒラメ



飲酒も生涯現役を目指すなら

健康科学アドバイザー・福田千晶

これからの季節は飲酒の機会も増えそうです。アルコールは適量ならリラックスでき、楽しい気持ちになり、会話が弾むなどのメリットがあります。しかし、飲み過ぎが健康の害になることを忘れてはいけません。アルコールは、高尿酸血症や痛風、肝機能障害、脂質異常症、糖尿病、膵(すい)炎、食道がん、肝臓がん、咽頭・喉頭がんなど病気のリスクが高くなります。飲酒すると夜中に目覚める睡眠障害、翌日の眠気などにもつながります。

多量飲酒を長年続けていると、脳への影響もあり認知症になりやすく、さらに歩行障害などの運動障害を生じることもあります。酔うと暴力的になったり、気が大きくなったり、人格が変わってしまったたり、性的な衝動が抑えられなくなったり、社会的な問題の心配もあります。

ビール中瓶1本分のアルコールを体内で分解するのに、個人差や体調にもよりますが、男性なら2・2時間、女性なら3時間ほどかかります。寝る前に中瓶3本も飲んでしまうと、翌朝までアルコールが残る可能性があります。その状態で自家用車

やトラクターを運転すると、飲酒運転になります。いろいろな意味でアルコールとの付き合い方は注意が必要なのです。

1日の適量としては、ビールなら中瓶1本、大目に見ても男性で大瓶1本。女性はアルコールの分解に男性より時間がかかることもあり、中瓶1本までです。日本酒なら1合、ウイスキーならダブルの水割り1杯までが目安です。1日にその2倍、2合またはビール中瓶2本以上飲むと、健康障害が起こりやすくなるので適量を守りましょう。

料理などを食べながら飲んだり、途中で水やお茶を飲みながら遅めのペースで飲んで、飲酒量を抑えるのも良い方法です。何軒ものほしご酒、長時間の飲酒は量が増えるので避けたいことです。休肝日も週2日確保したいことです。何歳までも、飲酒を楽しみたい人は、少量を心掛け、高齢になつても飲酒を楽しむことを目指してはいかがでしょうか。

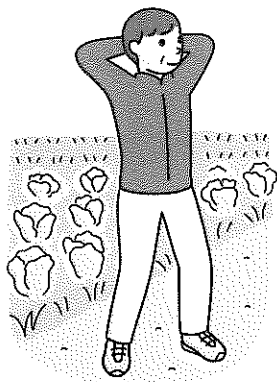


収穫中に腰をねじる

日本体育大学運動方法体操研究室教授・荒木達雄

露地野菜を栽培する農家にお勧めの運動で、腰痛予防に試してみましよう。収穫作業中、腰に負担を感じたら1、2分でもいいので休息を入れて、この運動をしてください。収穫後、腰にずしりとくる痛みが軽減するでしょう。

① 背筋を伸ばし、頭の後ろで手を組みます。両膝は軽く曲げます。



② 右肘を左膝に付けるように、ゆっくりと体をねじります。



③ 曲げたら2〜3秒静止。反対側も同じ要領で行います。



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)

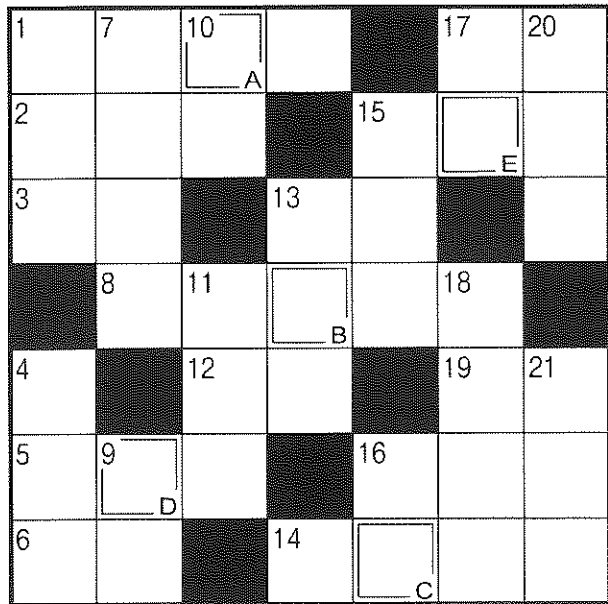
☎ 0476-48-2208

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毛糸や棒針などを使って楽しめます
- ④年賀状を書くために買ってこなくちゃ
- ⑦積み上げて塀を作ることも
- ⑨ポンポンと突いて遊びます
- ⑩ツキノワ、ホッキョクといえは
- ⑪肌のこと。ドライ——
- ⑬食用にするユリの鱗茎(りんげい)
- ⑮OPECは——輸出国機構の略称です
- ⑯もろみなどを搾った後に残る物
- ⑰水道、電気と並ぶライフライン
- ⑱グルメとも呼ばれる——家
- ⑳AMを聞こうかな、FMにしようかな
- ㉑言葉のキャッチボールです

ヨコのカギ

- ①手にはめる防寒具
- ②良い香りがする——キャンドル
- ③リングの芯の周りに入っていることも
- ⑤つらさをぐっと耐え忍ぶこと
- ⑥穴を開ける工具
- ⑧結婚指輪をはめるところ
- ⑫餅をつく人が手に持ちます
- ⑬冬空から降る白い物
- ⑭ロシアの首都です
- ⑮怖い話を聞くと凍りそう
- ⑯住み込みではありません
- ⑰無地の物には付いていません
- ⑱トナカイもこの仲間

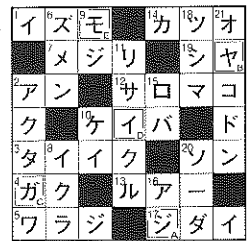
クロスワード

- ☆応募のきまり
- 締切 12月末日(消印有効)
 - 発表 本誌2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)
- 荒井 伸枝
 - 石井 弘美
 - 岩井 正好
 - 山澤 恵子
 - 吉野 きみ子

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♡

10月号の解答▶
A B C D E
ジャガイモ



◇ハガキの書き方◇

切手 270-1334

〒100-0001 東京都千代田区千代田1-3-3
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

- 梅原 みな
- 遠藤 とし
- 岡本 節子
- 小川 一弘
- 加藤 千夏

◇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。

☆「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

※各支店窓口でも受け付けてあります。

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。

お便りコーナー

- ◇お話処に知っている方が出て嬉しかったです。(正子さん)
- ◆知人が紹介されると嬉しいと手紙が届く事がよくあります。活動や趣味を知らなくて記事を読んで驚いたと話す方も多いですね。
- ◇10月号の表紙素敵でした。(幸子さん)
- ◆一生懸命に農業に取り組んでいるので、その頑張りを紹介できて良かったです。
- ◇1ページ残らず読んでいます。(喜代さん)
- ◆ありがとうございます。楽しく読んで頂けたら幸いです。

- ◇毎作りに挑戦してみたいです。ちょっと難しそうですが作り甲斐がありそうなので・・・(マサ子さん)
- ◆私も挑戦した事があるので、収穫前に鳥に食べられてしまいました。楽しみにしていたのに!頑張って栽培してみてください。
- ◇直接手渡しでの「かけはし」のお届けに感謝しています。(洋子さん)
- ◆職員が手分けをして届けています。内勤の職員はなかなか外出して組合員の皆様と話せないのが、貴重なお時間です。



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下さい。
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】

J A 西印旛 居宅介護支援事業所
0 4 7 6 - 4 2 - 1 3 1 2



◆理事会報告◆

【第11回理事会】 令和元年10月28日
(審議案件)

- 第1号議案 常例検査「検査指摘事項に対する改善状況等の報告書」(案)について
- 第2号議案 「パートタイマー就業規則」の一部変更について
- 第3号議案 「介護・福祉事業就業規則」の廃止及び「非常勤登録ホームヘルパー就業規則」の一部変更について
- 第4号議案 「リスク管理方針」の制定について
- 第5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 12月25日(水) 午前10時～正午(毎月第4水曜日)

※1月の開催日は、本誌1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 12月18日(水)・1月22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
12月15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 12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. **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（ハレジン）」
オーナーシェフ



「白身魚のグリルサラダ きのこのバルサミコ掛け」



作り方

- フライパンにオリーブ油をひき、塩・こしょうした白身魚を皮目から弱火でじっくりと両面焼き上げる。白身魚を取り出す。
- きのこマリネを作る。(1)のフライパンにオリーブ油を足し、つぶしたニンニク、ほぐしたきのこ類、白ワインを入れ、塩・こしょうをして中火で炒め、仕上げにバルサミコ酢としょうゆを回し掛ける。
- 皿にちぎったサニーレタス、食べやすい大きさに切ったパプリカ、レンコン、グリルした白身魚をのせ、パセリを散らし(2)を掛けて出来上がり。

材料(2人分)

白身魚	2切れ
レンコン(下ゆでして厚切りに)	50g
パセリ(みじん切り)	適宜
サニーレタス	1/4把
パプリカ(赤、黄合わせて)	1/2個
オリーブ油	大さじ1
塩・こしょう	適宜

きのこマリネ

シメジ	1パック
マイタケ	1パック
ニンニク	1片
オリーブ油	大さじ1
バルサミコ酢	大さじ1
しょうゆ	小さじ1
白ワイン	大さじ1
塩・こしょう	適宜

「マグロの揚げたたき」



材料(2人分)

マグロ(さくで)	150g
付け合わせ野菜各種	お好みで
レモン	1/8個
おろしポン酢だれ	大さじ2 (大根おろしにポン酢を掛けた物)
揚げ油	適宜
小麦粉	適宜
塩	小さじ1

作り方

- マグロのさくに塩を擦り込み30分ほど置き、水気をしっかりと拭き取る。
- (1)のマグロに小麦粉を付け軽いたたく。
- 揚げ油を185度に熱し、(2)を周りがきつね色になるまで揚げる(60~90秒ほど)。
- 揚げた(3)の油をペーパータオルで拭き、切り出す。付け合わせの野菜、器に入れたおろしポン酢、レモンを添えて出来上がり。

年末年始の支店・ATM営業日のお知らせ

		12/30(月)	12/31(火)～1/3(金)	1/4(土)	1/5(日)
中央支店・東部支店		通常営業	休 業		
ATM コーナ ー	中央支店	8:30～21:00	9:00～17:00	8:45～17:00	9:00～17:00
	東部支店	8:45～19:00			
	介護福祉センター	8:45～19:00			
	旧宗像支所	8:45～19:00			
	印西市役所印旛支所	8:45～21:00			
	栄町役場	8:45～21:00			
	白井市役所	8:00～21:00			



◆JAバンク以外の金融機関のキャッシュカードをご利用のお客様へ◆

ネットワークメンテナンスのため、2020年1月1日～3日まで、JAバンクのATMでは、提携金融機関のキャッシュカードはご利用できません。また、JAバンクのキャッシュカードも提携金融機関のATMでは利用できませんのでご注意ください。JAバンクのATM、ゆうちょ銀行、またはコンビニATMをご利用下さい。

【提携金融機関】 都市銀行・地方銀行・第二地方銀行協会加盟行・信託銀行・信用金庫・労働金庫・商工中金

◆JAバンク以外の金融機関あてに振り込みをご利用のお客様へ◆

2020年1月1日～3日までのメンテナンス期間は、JAバンク以外の金融機関あて振り込みのお手続きの際に、受取口座の名義が表示されないため、別途、名義の入力が必要となります。

振り込み日は翌営業日(2020年1月6日)扱いとなります。



JA西印旛農産物直売所 年末年始営業日のお知らせ

店舗名	年末最終営業日	年始営業日
とれたて産直館 印西店 やおばあく	令和元年 12月31日(火) 10:00～13:00	令和2年 1月5日(日) 10:00～18:00
とれたて産直館 栄店	令和元年 12月30日(月) 10:00～18:00	

購買品の年末年始の配達のお知らせ

◇年内の購買品の配達は12月26日(木)までとなります。※25日(水)注文分まで

※但し、ご注文は在庫のあるものに限り、在庫はご注文時にご確認下さい。

◇年始は1月6日(月)からの配達になります。

灯油の年末年始の配達のお知らせ

◇年内の灯油の配達は12月30日(月)までとなります。※27日(金)注文分まで

◇年始は1月6日(月)からの配達になります。

休日購買店舗休業のお知らせ

◇令和元年12月1日(日)から令和2年2月29日(土)までの、休日購買店舗の営業はお休みとさせていただきます。

編集うら話

今年、気持ちに余裕がなく、まいち、納得のできない年でした。気持ちだけは途切れない様にしてきましたが疲れたなあ。皆様はどんな年でしたか？数年前にも書きましたが12月は慌ただしく「師走」ではなく「私走」と言いたい方も多いのではないですか？私もその1人で、毎年12月になると、年内にやる事、やりたい事ができてしまい、ネズミの様にチヨロチヨロ走り回って疲れてしまっています。

千支が一巡して「子」になります。始まりだと思っただけで心機一転、初心忘れず頑張りたいですね。来年も皆様に、農業、JAの活動を紹介致しますので「かけはし」を楽しく読んで頂きたいと思えます。少し早いですが来年も宜しくお願い致します。良いお年を！

(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
 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