

# おけはし

2

2020



【特集】  
2020年オリンピック・  
パラリンピックを楽しもう！  
…前編

白井市名内  
秋谷 茂男さん



JA西印旛

応募券  
2月号

今月は白井市名内で農業をしている  
秋谷茂男さんを紹介致します。

表紙紹介



年間を通じて様々な農産物を栽培しています

農業を始めて何年になりますか？

本格的に農業を始めて15年程になります。今の時期は大根や里芋を出荷しています。他にはトマトやサツマイモ、ネギ等、年間を通じて様々な農産物を栽培して直売所に出荷しています。

農業をしていて嬉しい事、大変な事はありますか？

「美味しい」と言ってもらえると嬉しいですね。大変な事は天候に左右される事です。毎年、同じ様にはいかないで、その都度、考えて対応しながら栽培しています。毎年、1年生になった様で大変です。

目次

<b>特集</b> 2020年オリンピック・パラリンピックを楽しもう! …前編	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 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

工夫している事はありますか？

農業機械を利用して効率化を目指し、一人でも作業ができる様にしています。他には出荷方法を変えて、他の方と差別化を図る様にしています。他の方がやっていない様な事もやってみたいです。

消費者へのメッセージ

直売所を利用して新鮮な農産物をたくさん召し上がって下さい。

# お話処

どころ



お気に入りの人形



ミニ着物

## 趣味を楽しむ!

### 作品完成の嬉しさは格別です

白井市木 中村 ふみ子さん

私は、「押し花」や「小物作り」が好きで以前から作っていました。10年程前に体調を崩してしまった時にリハビリを兼ねて、編み物やバッグ、ぬいぐるみ等、数えきれない程作り、今も続けます。私の好みなのですが使わなくなった着物を利用して作ることが多いです。

リハビリを始めた当初は、以前の様に上手く作業ができなかったのですが、回復を信じて頑張つて繰り返し練習するうちに少しずつ上手く出来る様になりました。回復を実感できた事と好きだった作品作りが出来て喜びを感じました。

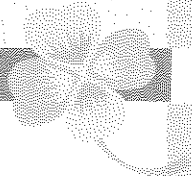
時々、知人と集まって作品作りをしています。お互いに作り方を教えたり、教わったりして参考に合っています。その時の食事とおしゃべりも楽しいです。



様々なバッグを制作

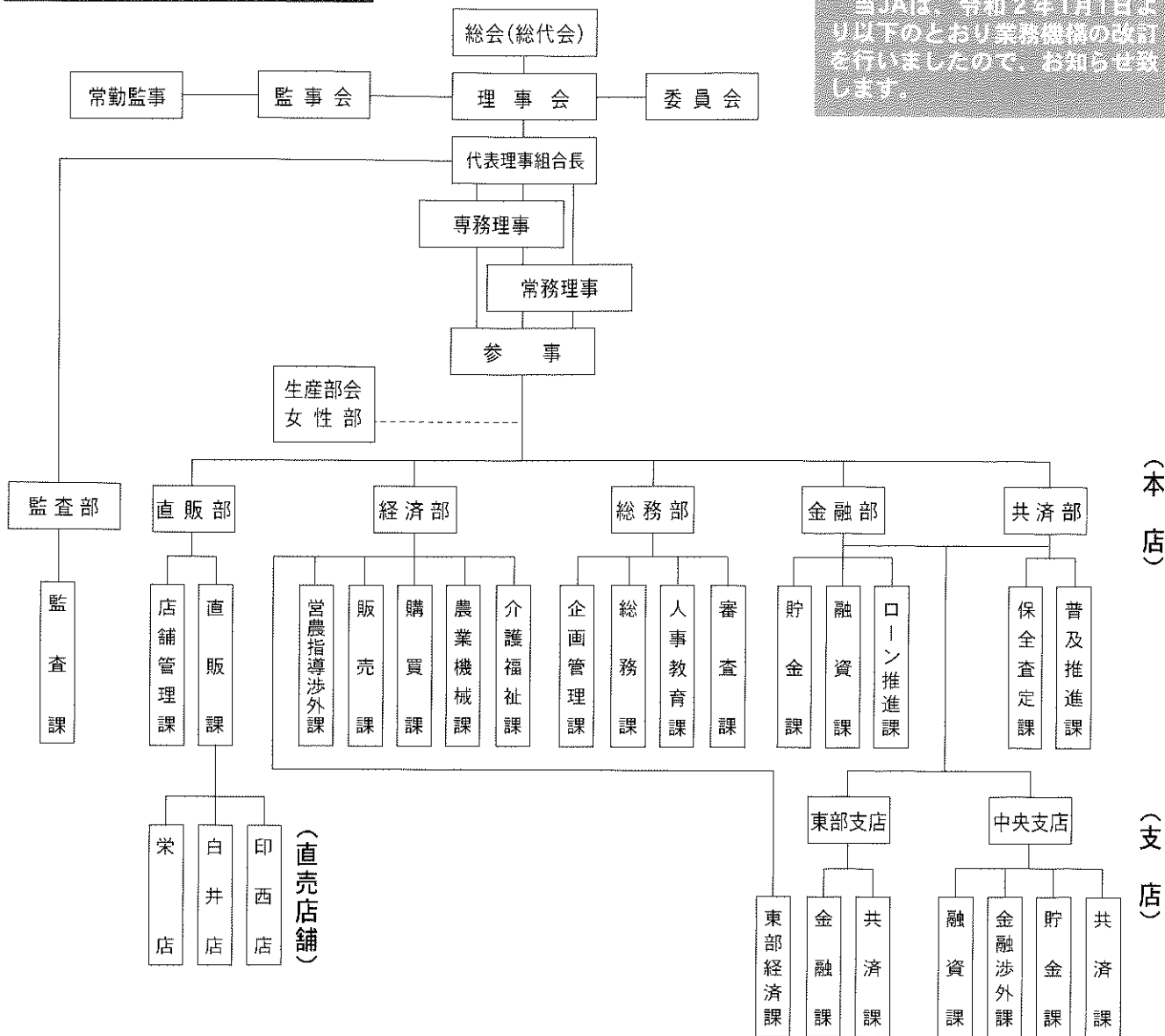
作品の中にお気に入りの人形があるので、これは洋服を裏返すと雰囲気が違う人形に変わるリバーシブル人形です。初めて見た人は驚きます。沢山作ってきたので、時々、「売って欲しい」と言われる事があるのですが、趣味でやっている事なのでお断りをしています。

作品作りは完成した時が嬉しいので、これからも続けたいと思います。



新業務機構図

当JAは、令和2年1月1日より以下のとおり業務機構の改訂を行いましたので、お知らせ致します。



職員の動き

◎異動 発令日 令和2年1月1日  
着任日 令和2年1月14日

氏名	発令内容
佐藤慶一郎	金融部部長
玉井一也	金融部審査役(部長付相談役)
齋藤匡俊	金融部貯金課課長
山崎秀一	金融部ローン推進課課長
田尻淳一	共済部保全査定課課長
鈴木修	共済部保全査定課課長代理
市村謙介	共済部保全査定課
石井勉	共済部保全査定課
塚本智子	共済部保全査定課
角川明子	共済部普及推進課主査
守谷裕基子	共済部普及推進課
高塚智史	共済部普及推進課
福田いづみ	共済部普及推進課
須藤将	経済部購買課
岡田裕之	経済部東部経済課課長
石井秀和	中央支店支店長
石井隆広	中央支店融資課課長
秋谷聖	中央支店貯金課
栗原卓	中央支店共済課課長代理
谷嶋和彦	東部支店支店長
高村浩二	東部支店金融課課長
塩田修	東部支店金融課調査役
伊藤小夏	東部支店金融課
坂本晋也	東部支店共済課
岡田浩	総務部部長
柳澤宏幸	総務部次長兼企画管理課課長事務取扱
和田博之	総務部総務課課長
渡邊長	総務部総務課課長代理兼審査課事務取扱
五十嵐昭哉	総務部人事教育課課長
森川和夫	総務部審査課課長
屋敷健一	監査部部長兼監査課課長事務取扱

初売り

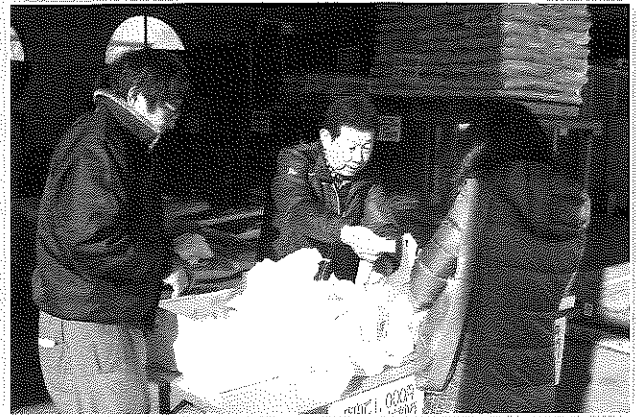
## 新春を祝う！

当JA各直売所が令和2年の初売りで新春を祝って、印西店が「赤飯」、栄店は「紅白餅」、やおばあくは「お汁粉」の配布をしました。

どの直売所でも、初売りを楽しみにして集まった多くのお客様に好評で、「ありがとう」と笑顔で受け取っていました。

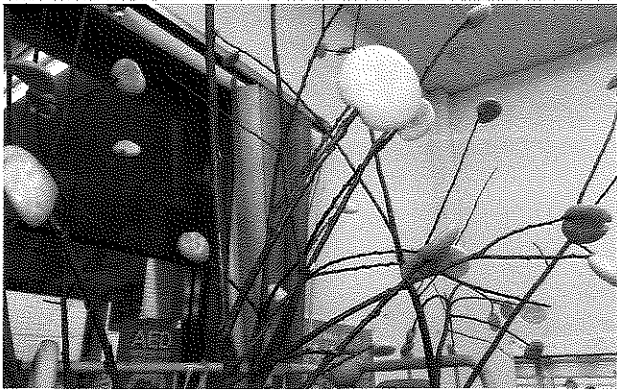
今年も生産者と当JA各直売所が協力して、お客様に楽しんで頂けるイベントの開催を予定しております。

1/5



多くの利用者に喜んで頂けました（印西店）

## 昔ながらの風習を伝える



店内に飾りました

当JA農産物直売組合栄支部の生産者が、五穀豊穡を祈願して「成木餅」を作り、直売所利用者に昔から伝わる風習を知ってもらおうと同直売所に飾り、店内を賑やかせました。

枝に紅白餅とミカンを飾り付けて作った成木餅を、多くのお客様が買い物をしながら珍しそうに眺めていました。

## 気持ちを一つに！

当JAの役員、各部の部課長、支店長が出席し、2020年度事業の取り組みに対する意識を高める為、事業目標必達大会を開催しました。

大会では、職員の表彰を行った他、各部が事業目標を発表し、参加者全員で「頑張ろう！」と三唱して気持ちを奮い立たせました。

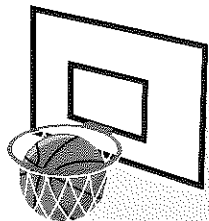
今年度も役職員一同、組合員、利用者の皆様により良いサービスのご提供に努めて参ります。

## 事業目標必達大会を開催

1/9



挨拶する篠田組合長



第18回  
JA西印旛杯

12/21・22

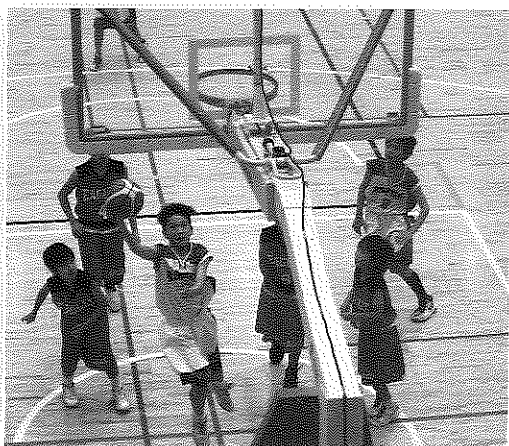
印西・白井・栄地区  
ミニバスケットボール大会開催



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18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24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、各チームが優勝を目指しました。

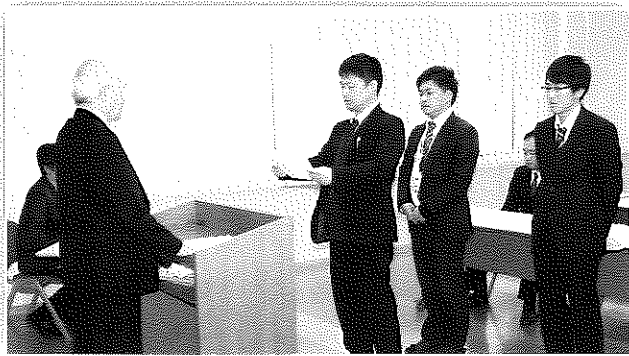
どの試合でも、大人顔負けの素早いドリブルやパス回し、目を見張るプレーを見る事ができ、会場に訪れた観客も楽しんでいました。また、勝敗がつかず延長戦になった試合も複数あり、得点が入る度に両チーム、観客から大きな歓喜の声が巻き起こり、会場全体が盛り上がりました。



【試合結果】

	男子	女子
優勝	西の原ドルフィンズ	絆MBC
準優勝	印旛アスフィードMBC	印旛アスフィードMBC
3位	高花MBC	大森MBC
4位	内野イーグルス	西の原ドルフィンズ

## 私たちにお任せ下さい!



決意表明を行いました

当JAの共済担当者であるライフアドバイザーが1月14日、金融渉外担当が1月22日に進発式を開き、担当者が一人ずつ、今年の抱負と目標を発表しました。

各担当者は、専門的な知識で地域の皆様の力になれる様に、常日頃活動をしています。ご相談、ご心配がございましたら、気兼ねなく各担当者にお声掛け下さい。

# JAバンクアプリ登場

もっと身近に。JAバンクアプリ。

コンテンツ登録で口座を管理! ネットバンクへも手軽にアクセス!



### アプリの4つの特徴

1. 簡単登録!
2. 口座残高をチャック!
3. 明細の照会がらくらく
4. ネットバンクへ手軽にアクセス



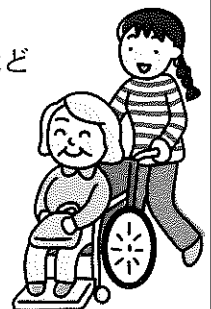
利用方法など、くわしくはJAバンクホームページへ  
<https://www.jabank.org/app/>

## 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

# 注目のオリンピック新種目

今年、東京で開催されるオリンピック競技大会では、33競技が実施されます。そのうち初めてオリンピック種目となった空手、スケートボード、スポーツクライミング、サーフィンの4競技についてルールと見どころをご紹介します。

イラスト：服部新一郎

## 空手

静と動の格闘技。無駄のない形の美しさと攻撃の瞬間的早業



琉球王国時代の沖縄を発祥とする全身のあらゆる部分を駆使する武術・格闘技です。

空手の競技には大きく分けて、(1)技の正確さや美しさなどを競う「形」と、(2)2人の選手が1対1で戦い勝敗を競う「組手」があります。

(1)は仮想の相手を想定した攻撃技と防御技の組み合わせで、演武として一連の流れを見せま

種類。予選は演武を1人ずつ行い、上位が決勝に進みます。決勝は1対1の対戦形式で行われます。

(2)は「突き」「蹴り」「打ち」の3種類の攻撃技を使い、決められた部位に攻撃を行います。適切にコントロールされた技がポイントとなり、競技時間内に8ポイント差がついたとき、あるいは3分の競技時間でポイントの多い選手が勝者になります。

### 見どころ

**形** 突きや蹴りの力強さとスピード、切れ、リズム、バランスなどが見どころです。動きにブレがないか、切れや迫力があるか、形に対する正しい理解と流れの美しさ、表現力なども評価のポイントです。試合中は同じ形を一度しか使えないため、予選から勝ち上がっていくために、どの段階で自分の最も得意とする形を使うかといった作戦・駆け引きも見ものです。

**組手** 攻撃が決まる瞬間が最大の見どころです。目にも止まらぬ速さで繰り出される突きや蹴りが相手の目的部位に確実に入る、その一瞬です。また、互いの間合いの取り方、攻撃に至るまでの選手同士の駆け引きから目が離せません。

### 見どころ

**ストリート** 利き足が前か後か、手を使うか使わないか。トリック一つ取っても難易度はさまざま。例えば、選手自身が回りながらデッキを回転させ、手を使わずに再び足を戻すといったハイレベルなトリックに注目。見る側の想像を超えたテクニックを成功させるなど意表を突いたところも見どころです。

**パーク** くぼ地状のコースを底から垂直に近い急な傾斜を一気に駆け上がって、空中へ飛び出すエア・トリックの数々! 難易度が高く独創性あふれるさまざまなトリックが披露されます。そのかっこよさは目が離せません。パフォーマンスの大きさやスピード、また祭典のような雰囲気も大きな魅力です。



見る側の想像を超える。ダイナミックで独創的なトリックの数々

## スケートボード

### スケートボードとは

起源は諸説あり、1940年代に米国西海岸で木製の板に鉄製の車輪を付けて滑った遊びが始まりといわれています。前後に車輪が付いた板(デッキ)に乗り、ジャンプ、空中動作、回転といったトリック(技)を行います。1980年代から世界に広まり、1990年代後半からは音楽やファッションを伴ったストリートカルチャーとして若者を中心に支持されています。

東京2020大会で行われる技は2種目。街なかにある階段や手すり、斜面や壁、縁石などを模したセクション(構造物)を直線的に配したコースで行う「ストリート」と、複雑な形をしたくぼ地状のコースで行う「パーク」です。どちらも技の難易度や完成度の高さやスピード、オリジナリティーに加えてダイナミックさなども採点に考慮されます。

## 東京2020大会概要



正式名称：第32回オリンピック競技大会  
開催期間：2020年7月24日(金)～8月9日(日)  
競技数：33競技



水泳、アーチェリー、陸上競技、バドミントン、野球・ソフトボール、バスケットボール、ボクシング、カヌー、自転車競技、馬術、フェンシング、サッカー、ゴルフ、体操、ハンドボール、ホッケー、柔道、空手、近代五種、ボート、ラグビー、セーリング、射撃、スケートボード、スポーツクライミング、サーフィン、卓球、テコンドー、テニス、トライアスロン、バレーボール、ウエイトリフティング、レスリング

### 見どころ

**リード** 持久力が勝負の鍵を握ります。最小限の力で一手でも上に到達するためのテクニックといかに効率良く動きをコントロールするかなどの戦略性が見どころです。

**ボルダリング** ボルダリングの壁は、指先しか掛からない小さな物から、両手でも抱え切れない大きさまで、さまざまなホールドで設定されています。次のホールドには左右どちらの足を掛け、手はどこをつかむか。制限時間内に課題をクリアしていく姿に目が離せません。

**スピード** 2人の瞬発力がぶつかり合う試合が展開されます。あまりの速さに驚きを隠せないでしょう。

### スポーツクライミングとは

自然の岩場での冒険的な挑戦にそのルーツがありますが、身体的な可能性を追求する過程で愛好者が増え、競技としてのスポーツクライミングが確立されました。壁にホールド(突起物)を使って設定されたルートや課題を、道具を持たずに自身の体一つで登ります。

東京2020大会で採用される種目は、制限時間内に高さ12m以上の壁をどの高さまで登れるかを競う「リード」、高さ5mの壁に設定された課題(コース)を制限時間内にいくつ登れるかを競う「ボルダリング」、あらかじめホールドの配置が決まっている高さ15mの壁を2人の選手が同時に登り、速さを競う「スピード」の3種目です。

各選手が3種目を行い、種目ごとの順位を掛け算して順位が決まります。

## スポーツクライミング

身体能力とテクニックと戦略を同時にフル回転させる総合プレー



### 見どころ

最大の見どころは、いかに難易度が高く創造的で質の高い技を繰り出すか。ライディング全体がダイナミックでスピードがあるかどうかも見逃せないポイントです。とはいえ、競技は自然の海で行われます。風の強さや方向、潮の満干などによって刻々と変わる波にどのタイミングで乗るかが重要です。

そのためにも、いい波をつかむことが勝敗の分かれ目。1つの波に乗れるのは1人だけ。大会では、公平性を保つためプライオリティー(優先権)ルールが採用されます。競技は男女別に2~5人ずつ、トーナメント方式で行われます。選手は、自分の順位を上げるため得点や逆転に必要なポイント、残り時間などを把握しながら対戦相手との位置関係(ポジション)にも工夫を凝らします。そんな頭脳戦も競技の魅力です。



## サーフィン

### サーフィンとは

古代ポリネシア人によって始められ、ハワイやカルフォルニアで育った海のスポーツです。サーフボードという板を使って波に乗り、テクニックを競います。サーフボードのサイズによって、大きく「ロングボード」と「ショートボード」の二つに分けられます。

6フィート(約183cm)前後で先端がとがったボードを使い、細かいターンが可能です。ダイナミックな技が多彩にあります。競技は定められた時間内に10本前後のライディングを行い、高い2本の合計点によって得点が決まります。技の種類や難易度、オリジナリティーにスピード、パワーなどの要素で採点されます。





あなたもチャレンジ 家庭菜園

# アスパラガス 十分な土作りをして 植え付ける

園芸研究者・成松次郎

グリーンアスパラガスには、疲労回復を早めるアスパラギン酸と高血圧を予防するルチンを多く含みます。早春に苗を植え付けて翌年から収穫できます。

「栽培時期」永年性なので、一度植えると7〜8年同じ畑で栽培できます。一般には、2〜3月に園芸店で苗を求めます(図1)。1年目は収穫しないで、根株を十分養成して翌年から収穫を始めます。種から育てるときは3〜4月にまき、1年間株を育成し、早春に苗を植え付けて翌年から収穫します。

「品種」 太い若茎がたくさん取れる「シヤワー」(タキイ種苗)、「ウェルカム」(サカタのタネ)など。

「植え付け」畑に1平方m当たり苦土石灰200gをまき、よく耕しておきます。次に畝幅120cm、深さ30cm、幅30cm程度の溝を掘り、この溝1m当たり堆肥2kgと化成肥料(N:P:K=10:10:10)100gを与えます。苗は株間40cmに植え付けます(図2・3・4)。

「管理」茎葉が繁茂すると倒れやすくなるため、株の両側にひもを張ります。追肥は、生育の盛んな6月と芽の動く前の2〜3月に、畝の肩にそれぞれ畝1m当たり化成肥料50gを与えます。

「病害虫の防除」梅雨期と秋雨期の茎枯病が大敵で、茎と枝に紡錘形の病斑を生じ、進行すると茎が枯れ込んでしまいます。「Zボルドー」や「ダコニール」

「種から育てる場合」3〜4月に土作りを済ませた育苗床に20cm間隔に溝をつけて、株間15cm、1カ所2〜3粒の種をまきます。草丈10cm程度のときに間引きし、1本立てにします。苗の養成中に2〜3回、化成肥料を1平方m当たり50g程度を追肥します。数が少ない場合は、ポットにまいて苗を育成しても良いでしょう。

図1 購入苗

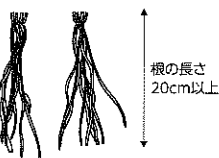


図2 溝切り

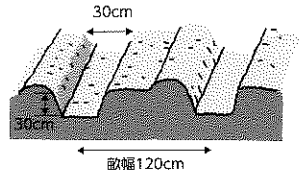


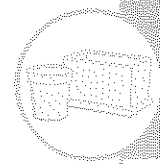
図3 施肥



図4 植え付け



※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

# パクチー(セリ科コエンドロ属)

土壌医・藤巻久志

1983年に農林水産省が告示した「新野菜名称の統一(38品種)」では、コエンドロ、コリアンダー、シャンサイ、中国パセリは「コウサイ(香菜)」に統一されています。時が経過し、今ではタイ名のパクチーの方が一般的です。いろいろな名称のあるパクチーは世界各国で愛され、栽培されています。独特の強い香りがするので、日本ではそれほど好き嫌いが分かれている野菜はありません。嫌いな人は読み飛ばし、好きな人はぜひベランダで栽培してください。キッチンの近くに香味野菜があるととても重宝します。

パクチーは暑さ、寒さに強く、作りやすいハーブです。発芽適温は15度前後で、春まきと秋まきができます。深さ15cm以上のプランターに市販の培養土を入れ、日当たりの良い所で栽培します。種は堅い殻に包まれています。そのままくと発芽が悪くなるので、種を押しつぶして二つに割ってからまきます。条間20cmの筋まきとし、種が重ならないように種まきします。薄く覆土し、軽く鎮圧して、種が土から水分を吸いやすいようにします。水やりは朝方にし、夕方に土の表面が乾く程度にします。

発芽には10〜15日かかり、初期生育もゆっくりです。本葉2〜3枚になると生育が早くなります。順次間引きして株間を20cmにします。間引き菜も料理に利用できます。追肥は1週間に1度、1000倍の液肥を施します。

株が旺盛になつてきたら、外側の葉から収穫します。1度に1株から多くの葉を収穫すると衰弱するので、各株から若い葉を少しずつ収穫するようにします。花を咲かせ、種を利用する栽培もあります。

肉や魚料理の臭い消し、サラダ、おかゆなどに利用します。タイ料理のトムヤムクン(エビ入りの辛酸っぱいスープ)には欠かせません。パクチーの強い香りに閉口していた人も、慣れれば好むようになるかもしれません。

パクチーは暑さ、寒さに強く、作りやすいハーブです。発芽適温は15度前後で、春まきと秋まきができます。深さ15cm以上のプランターに市販の培養土を入れ、日当たりの良い所で栽培します。種は堅い殻に包まれています。そのままくと発芽が悪くなるので、種を押しつぶして二つに割ってからまきます。条間20cmの筋まきとし、種が重ならないように種まきします。薄く覆土し、軽く鎮圧して、種が土から水分を吸いやすいようにします。水やりは朝方にし、夕方に土の表面が乾く程度にします。



今日のあなたの運勢

2月

モナ・カサンドラ



獅子座 7/23~8/22

【全体運】人との触れ合いから得るものが多い月。社交性を発揮して。金運も好調。欲しかった物が手に入りそうです【健康運】スポーツが上達しやすいとき。レッスンへ【幸運の食べ物】アサツキ



双子座 5/21~6/21

【全体運】希望が通りやすい良好運。意見はきちんと伝えた方が発展的です。説明書類を用意しておく周到さが勝因に【健康運】ストレス発散には温かめのお風呂をどうぞ【幸運の食べ物】カキ



牡羊座 3/21~4/19

【全体運】連絡がつきやすくなります。交渉事は早めに。金運も好調で、うれしいいただき物があろう。懸賞応募も吉【健康運】筋力アップを図るのに良いとき。継続を【幸運の食べ物】甘酒



乙女座 8/23~9/22

【全体運】勘違いしてしまうことがあるかも。相手を責める前に、本当のところを確かめて。思いやりでミスカバー【健康運】生活のリズムを整えて。早起きにツキ【幸運の食べ物】小松菜



蟹座 6/22~7/22

【全体運】気持ちのすれ違いは次第に回復。困り事も解消に向かいます。慌てず、ゆっくり進めるのが円満の秘訣(ひけつ)【健康運】うっかりのけがに注意。ストレッチ吉【幸運の食べ物】ミカン



牡牛座 4/20~5/20

【全体運】ちょっとした失言が大ごとになりそう。「沈黙は金」と心得、もめ事を回避して。味方は大勢いるので相談は早めに【健康運】休憩を入れると元気が回復。メリハリを【幸運の食べ物】ハクサイ



### キッチン防災術

## 保温できる物で調理する

食文化・料理研究家・坂本佳奈

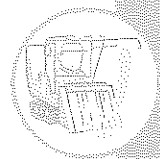
寒い日は温かい食べ物がホッとしますね。冬の寒さが厳しい地域では、保温水筒や保温鍋などを用意しましょう。お湯を温かいまま保存でき簡単な調理もできます。120ml程度の少量から2Lまでのいろいろなサイズがありますが、自分用に一つだけ置いておくとしたら300mlがお勧め。300ml未満だとお湯の量が少な過ぎて温度を保つことができないので、ある程度容量の大きさが必要です。



保温水筒や保温鍋はメーカーによって保温機能の性能に差がありますが、タオルや新聞紙で包む、保温性の高いアルミニウム箔(はく)を貼ったシートで包むなど、何かで包んでおくとも保温性が高まります。スープやお粥(かゆ)もできます。お粥の場合は、まず米大きじ2杯を保温水筒に入れ、沸騰している熱湯を入れます。いったんふたをして1分待ち、熱湯を捨てます。こ

のとき、米は下に固まっているので水と一緒に流れることはありません。一度お湯を捨て、再び熱湯を注ぎ、お粥などでかき回して1時間強置くと、全粥が1人分できます。保温が足りないときは、別の容器に移して電子レンジにかけるか、小鍋で火にかけて、一煮立ちしたら出来上がり。スープは、キャベツなど火の通りやすい野菜を50g(目安として卵1個分くらいの量)まで入れて、30分程度置き、お好みの調味料で味を調べて出来上がり。ニンジンやダイコンもピーラーで薄くして入れると、きちんと煮えます。できたら何も入れない状態でお湯を入れて温めておきます。材料を入れてからも、お湯が少ないと煮えませんので注意してください。

お湯の量が多いと冷めにくいので、保温機能のまったくない普通のお鍋でも使わなくなった毛布や分厚いたオルで包めば保温鍋に変身します。鍋は2L以上の容量があればいいでしょう。お手製保温鍋は冬限定の調理法。気温も湿度も高い夏の時期は置いておくだけで腐りやすく危険です。



### ストップ！ 農作業事故

## トラクターと作業機の間で安全

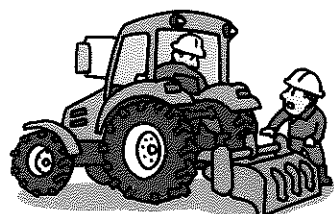
人間工学専門家・石川文武

トラクターの事故には、作業機の着脱に関わる事故が含まれています。そのため、どのような事例があつて、どのような対策を取ればいいのか解説が少ないのが現状です。今回は、事例と対策というより、どのような点に気を付ければいいのか解説します。

着脱は、平らな場所で行うことが基本です。オートヒッチでは、ドライブシャフトまで一度に接続できる物と、最後に手で接続するタイプがありますが、手で接続する場合には、狭い場所での作業になりますので、落としたり、手や指を挟んだりしないように注意が必要です。また、作業機の種類によって、ドライブシャフトの形状や長さも適切に選ぶ必要があります。大きな動力を伝達する機械なのに、断面がレモン形の物を使っている例がありますが、これは間違いです。

トラクターに装着する作業機にはプラウのようにけん引する物と、ロータリーのように3点リンクに直結する物があります。最近では、オートヒッチを使うことによつてトラクターとの着脱が簡単に行えるようになっていきます。しかし、トラクターの出力・けん引力と作業機の所要動力が適正な組み合わせでないと、トラブルにつながってきます。オートヒッチが開発される前は、ローリンク、トップリンク、PTOの順に接続をしていました

また、作業機を昇降させると、ドライブシャフトの重なりが変化します。最も重なりが少ない状態でも10cm程度を確保するようにドライブシャフトの長さを調節してください。巻き込まれ防止のための防護カバーを必ず使用し、回り止めのチェンも使いましょう。



になりましたが、作業機



水瓶座  
1/20~2/18

【全体運】スピード感を持って動くといいい方向へ。特に前半は動きが動くので即決で。長年の希望もかないそう。金運も順調  
【健康運】外には体を温めるアイテムを携帯して  
【幸運の食べ物】黄二郎



射手座  
11/23~12/21

【全体運】旅行運に恵まれます。行くのはもちろんですが、計画を立てるのもお勧め。地域の集まりには参加して吉  
【健康運】晴れた日は散歩へ。行動的なほど◎  
【幸運の食べ物】キンメダイ



天秤座  
9/23~10/23

【全体運】華やかな装いが幸運の鍵。おしゃれをして出掛けて。買い物は使い勝手の良い物が見つかりそう。通販も吉  
【健康運】グループでする運動が◎。参加して  
【幸運の食べ物】リンゴ



魚座  
2/19~3/20

【全体運】上昇運。待っていると自然と状況が整ってきそう。スロモードで動いて。サブライズプレゼントの予感あり  
【健康運】不調を感じたら早めに就寝。休憩が一番  
【幸運の食べ物】イチゴ



山羊座  
12/22~1/19

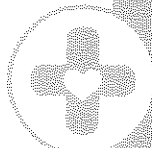
【全体運】やりたいこと、欲しい物が増えて困りそう。優先順位を付けてから行動開始。効率が良い。うまくいくはず  
【健康運】気になるところがあれば早めに受診して  
【幸運の食べ物】アンコウ



蠍座  
10/24~11/22

【全体運】八つ当たりしがちなので、ご用心。イライラしたらお茶にしましょう。気持ちが落ち着き、良い考えが浮かぶはず  
【健康運】食べ過ぎに注意。栄養のバランスが大事  
【幸運の食べ物】高菜





## 家族の健康

### 間もなく花粉症シーズン到来

健康科学アドバイザー・福田千晶

地域にもよりますが、スギ花粉が多く飛散するのは、バレンタインデーからゴールデンウィークころの期間。春の日差しを楽しめる時期なのに、花粉症でうつとういしい日々を過ごす人も多いはず。

花粉症で毎年とても不快な思いをする人は、今年もまずは薬で対処するはず。自動車の運転、危険を伴う作業、高い所での作業がある人は、眠くなりやすい抗アレルギー剤の内服は危険です。医師や薬剤師に、仕事やライフスタイルも話して、適した薬を選んでもらいましょう。

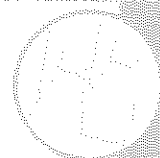
薬での治療は、症状がひどくなつてから始めるより、早めに開始した方が効果的です。特に抗アレルギー薬は、内服し始めてから効果がでるのに1〜2週間かかります。地域によりですが、スギ花粉が飛び始めるのが2月中旬です。1月末か2月初めころには内服し始めると良いでしょう。そして花粉症シーズンになり、出現する症状に応じて他の内服薬、点眼薬、点鼻薬などを組み合わせることで症状を抑えましょう。

花粉症で大切なことは、なるべく花粉を浴びないこと。屋外

での作業や外出時には、衣服はナイロン素材で花粉がツルリと落ちる物を選び、家に入るときは上着や帽子を脱ぎ、室内に花粉を持ち込まない工夫が大切です。これは、花粉症でない人も家族や職場で花粉症の人がいる場合は、協力しましょう。室内ベツトが散歩から帰ったときも、体を洗ったり、ぬれタオルで拭くなど、花粉を落とすとして入室することも忘れずに。

例年、花粉症でつらい思いをしている人は、長期にわたり効果が期待できる免疫療法や手術療法も検討してはいかがでしょうか？ 免疫療法は舌下免疫療法が保険適用になり、3〜5年かかりますが毎日、少しずつ花粉エキスを入れることで花粉を異物と感じなくなる方法です。手術療法は耳鼻科を受診して適用になるか相談します。

花粉症の症状が原因での仕事の効率低下や事故を防ぎ、不快感を減らして乗り切りたいですね。



### 柱を握り体側部を伸ばす

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

ハウス内などで収穫の合間に、体の横（体側部）を伸ばす運動です。収穫作業で疲れを感じたら手を休めて、軽い気持ちでやってみましょう。きつと体がほぐれます。体側部を伸ばすことは、日常生活の中では意識しない限りありません。全ての農家の人に、この運動を取り入れてもらいたいものです。



① 肩の力を抜いて、ハウス内の柱を握ります。足幅はやや広めに取ります。



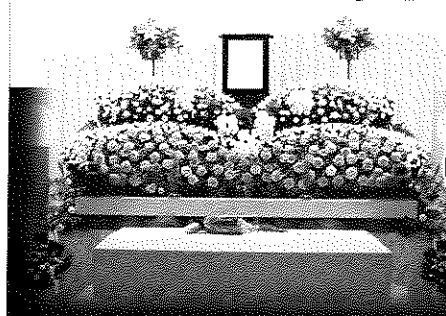
② 両手で柱を握ったまま数秒間、左の体側部を伸ばします。



③ 反対側の体側部も、同じ要領で伸ばします。左右2、3回ずつ繰り返しましょう。

## 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



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

## 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

# パズル? 頭の体操

Q 二重マスの文字をA~Fの順に並べてできる言葉は何でしょうか?

1	6		11	13	17	20
		F				
2		9		14		E
	7		12			
		A				
3					18	
		10		15		
				C		
4	8			16		21
		D				
5					19	
						B

## タデのカギ

- ①雲が浮かんだり星が輝いたり
- ②2月23日——誕生日。国民の祝日です
- ③受験生が縁起を担いで食べることもある揚げ物
- ④人が並ぶとできます
- ⑤港——。城下——。——工場
- ⑥良いだしが出る海藻
- ⑦しばしば野党とやり合います
- ⑧2020年は——年。2月が29日まであります
- ⑨将棋の盤面に並べる物
- ⑩走り高跳びの選手が跳び越えます
- ⑪読経に合わせてポクポクたたきます
- ⑫縁、結、続に共通の部首
- ⑬XとZの間

## ヨコのカギ

- ①鬼は——、福は内
- ②天井とかもいの間で作られます
- ③元素記号はFe。身近な金属です
- ④銭湯へ入るときにくぐることも
- ⑤床側に腹を向けて寝そべります。——寝
- ⑥自然の美しい風景を表す言葉、——風月
- ⑦ちらしやCMもこの一手法
- ⑧赤い花が咲く梅のこと
- ⑨√の記号で表します
- ⑩出発——になって忘れ物に気付いた
- ⑪寺院へ入るときにくぐることも
- ⑫酒を飲むと回る人もいます

- ☆応募のきまり
- 締切 2月末日(消印有効)
  - 発表 本誌4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 保夫
  - 笠井 勉
  - 川村 良子
  - 庄司 洋加
  - 渡辺 久義

## 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!

12月号の解答  
A B C D E  
クリスマス

テ	ブ	ク	ロ	ガ	ラ
ア	ロ	マ	セ	ス	ジ
ミ	ツ	ユ	キ	オ	
ク	ス	リ	ユ	ビ	
ハ	キ	ネ	シ	カ	
ガ	マ	ン	カ	ヨ	イ
キ	リ	モ	ス	ク	ワ

## ◇ハガキの書き方◇

切手 270-1334  
〒770-1334 印西市西の原4-3  
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

- 古出 豪
- 古出 洋子
- 越川 みつ
- 井上 たか子
- 石井 満里

◇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『とれたて産直館米店・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!!

## 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。

※各支店窓口でも受け付けてあります。

## お便りコーナー

- ◇直売所での買い物を楽しみにしています。(弘之さん)
- ◆いつもありがとうございます。安全、新鮮な農産物をご用意しておりますので、ご利用下さい。
- ◇お話処を読むと感動します。知り合いが出ると嬉しく思います。(久江さん)
- ◆掲載しきれない事も多くあるのですが、趣味や活動を頑張っている人の姿を伝えていきたいと思えます。
- ◇12月号に掲載されていた食育のクイズ大変参考になりました。知っているようで知らないものなのですね。(澄夫さん)

- ◆読むと「そうなんだ!」と思ってしまう事もありましたね。農産物をより身近に感じる事ができたのではないのでしょうか?
- ◇いつも楽しく読んでいます。ためになる記事を読んで下さりありがとうございます。(絹枝さん)
- ◆これからも皆様に楽しく読んで頂ける様に紙面作りをしたいと思えます。
- ◇野菜栽培の記事が参考になりました。(たか子さん)
- ◆私も家庭菜園をする時の参考にしています。記事を読んで今後も参考にしてみたいです。



## 確定申告相談会のお知らせ

	日付	場所	時間
2月	4日(火)	中央支店	10:00 ~15:00
	12日(火)	東部支店	
	18日(火)	中央支店	
	25日(火)	東部支店	
3月	3日(火)	中央支店	
	10日(火)	中央支店	

※ご利用の際には、必ずご予約をお願い致します。

ご予約受付電話番号

**0476-48-2201 (総務部総務課)**

※定員に達した場合はご了承下さい。

※確定申告の他、相続相談等、  
各種相談も行います。



**税務相談(無料)** 【申込先】0476-48-2201(総務課)

日時 2月26日(水) 午前10時~正午(毎月第4水曜日)

※3月の開催日は、本誌3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 2月19日(水)・3月18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
2月16日(日)	中央支店
3月15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。

## 総代の皆様へ

第30回通常総代会を以下の日程で開催致しますので、ご出席くださいますようお願い致します。

◎日時：**令和2年3月28日(土)**

午前10時より

(午前9時30分受付開始)

◎場所：**ふれあいプラザさかえ**

(印旛郡栄町安食938-1)

◎お問い合わせ：JA西印旛 総務部総務課

0476-48-2201



**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 2月16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)



## ◆理事会報告◆

【第13回理事会】 令和元年12月20日

(審議案件)

第1号議案 令和2年度業務機構改革並びに令和  
2年度事業計画策定について(案)

第2号議案 令和2年度監査部事業計画(案)につ  
いて

第3号議案 「自己資本比率算出要領」の一部改正  
について

第4号議案 平成31年度決算方針について(案)

第5号議案 令和2年度コンプライアンスプログラ  
ムの制定について

第6号議案 出資口数の減口について

【第1回理事会】 令和2年1月9日

(審議案件)

第1号議案 駐車場用地及び本店等土地購入につ  
いて

第2号議案 令和2年度余裕金運用方針について

第3号議案 「指定訪問介護事業所及び第1号訪問  
事業運営規程」の一部変更について

第4号議案 令和2年度購買手数料について

第5号議案 令和2年度販売手数料について

第6号議案 組織規程(業務分掌並びに職務権限  
表)の一部変更について



## 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



## 「サバのトマト煮」



### 材料（2人分）

サバ水煮缶	1缶（150g）
レンコン	2枚 （厚さ1cmぐらいに輪切りにし下ゆでした物）
カットトマト缶詰	1/2缶
ゆでたスナップエンドウ	適宜
オリーブ油	大さじ1と1/2
ニンニク	1片
ローリエ	1枚
白ワイン	大さじ1
塩、こしょう、しょうゆ	適宜

### 作り方

- (1) フライパンにオリーブ油、つぶしたニンニク、カットトマトを入れ弱火にかける。
- (2) ニンニクの香りが立ったらサバ水煮缶を汁ごと、レンコン、ローリエ、白ワインを入れ中火で煮詰めていく。
- (3) 塩、こしょう、しょうゆで味を調え、器に盛り付けたら切ったスナップエンドウを散らして出来上がり。

## 「カブと鶏肉のあんかけ」



### 材料（2人分）

鶏モモ肉	150g程度
刻んだカブの葉	適宜
すりおろしたユズの皮	適宜
カブ（皮をむき半分に切る）	2個分
昆布だし（1）	3カップ
酒	1/4カップ
サラダ油	小さじ1
水溶き片栗粉	小さじ1と 1/2
塩	適宜

### 作り方

- (1) 5cm幅に切った昆布1枚を3カップ程度の水に1晩漬け、昆布だしを取る。
- (2) フライパンにサラダ油をひき、一口大に切った鶏モモ肉を入れ、焼き色を付ける。
- (3) 別鍋にカブ、昆布だし、酒と塩ひとつまみを入れ中火にかける。
- (4) カブが軟らかく煮えたら焼き色を付けた鶏肉を加え、ひと煮立ちさせる。水溶き片栗粉でとろみをつけ、カブの葉を入れる（味が薄いようなら塩で味を調える）。
- (5) 器に盛り付け、仕上げにすりおろしたユズの皮を散らし出来上がり。

# わが家のかわいいペット



暖かくて眠くなってきたZZZ



★読者提供

親子じゃないけど仲良しだよ。後姿がかわいいです。



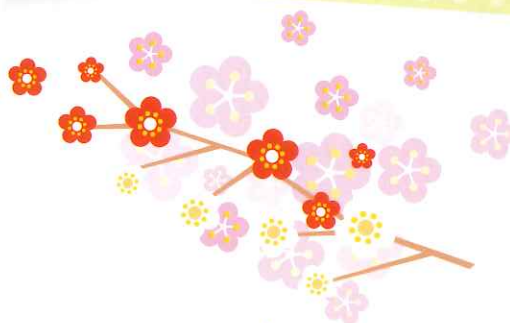
★印西市萩原 平山 千恵子さん



左：ノラ 右：パンダ

## 編集うら話

年末に人間ドックの結果相談会があり、担当者から「肝臓がフォアグラになっていますよ。食生活の改善と運動をしましょう」とアドバイスされました。その時は「高級食材ですね」と、二人で笑っていたのですが健康が気になる年齢ですので改善しようと思いました。しかし、年末年始に多くの方に声を掛けて頂き、食べる事も飲む事も好きなので誘われた忘年会、新年会は皆勤賞、正月休みも暴饮暴食を続けてしまいました。気が付くと体が重く、いつも着ていた背広もきつくなってきました。家では「食品ロスの軽減に貢献をしている」と話していますが、これでは良くない。健康一番ですよ。寒いのが苦手なので家で筋トレを始める事にしました。春頃までには鍛え直したいです。(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  
 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



かけはし  
第357号

令和2年2月1日発行 毎月1回 第1土曜日発行  
〒270-1334 印西市西の原4-3 TEL 0476(48)2201

編集 総務部

印刷・サンオフィス