

おけはし

2
2019

【特集】
知ってる!?
元号よもやま話



白井市木
中村 喜代子さん

今月は、白井市木の中村喜代子さんを
紹介致します。

表紙紹介



地元を中心に出荷しています

◇農業を始めてどの位になりますか？

50年程になります。冬の時期は主に大根やかぶ、白菜を栽培しています。大根は「あじまん」「紅化粧」、かぶは「愛真紅^{あいしんく}」を栽培しています。

◇おすすめの食べ方はありますか？

「あじまん」は煮物がお勧めです。「紅化粧」「愛真紅」は酢の物にすると美味しく、赤く染まって見た目も綺麗です。サラダにするのも良いですね。

◇農業をされていて大変な事、良かった事はなんですか？

天候に左右される事が大変です。上手く栽培できたり出来なかったりもしますが農産物の「成長」を見る事は楽しいです。直売所に出荷している農産物のラベルに名前が掲載されているのですが、お客様から「喜代子さん美味しかったよ」と声を掛けられて嬉しかったです。

◇消費者へメッセージ

これからも消費者の皆様喜んでもらえる農産物を頑張って栽培していきます。

目次

特集 知ってる!? 元号よもやま話	8
お話処	3
管内情報	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
健康百科 いつでもどこでも手軽に体操	12
クロスワード	13
インフォメーション	14
今月の朝ご飯	15

お話処

どころ

石油発動機コレクター 懐かしの音を今に！

印西市吉高 富井 正雄さん



収集と修理が楽しいです

私は、趣味で石油発動機を集めています。40年前前に知人が石油発動機を譲ってくれたのですが、幼い頃に見た、煙を吐きながら爆音を響かせて農業機械の原動力として動く石油発動機を懐かしく思い、興味本位で修理しているうちに虜になりました。購入したり譲ってもらったりして、今では20個程使用できる石油発動機を持っていきます。なかには500キロの重い物や昭和18年に製造された古い石油発動機もあります。

特殊な趣味だと思うので、共感してもらうのは非常に難しいとは思いますが、石油発動機の勇ましい爆音と排気ガスの匂いがたまらなく魅力的です。手先が器用なので、再び動く様に修理したり部品を作ったりする事も楽しいです。

地元のお祭りでは披露する事があるのですが、若い方は大きな音に驚くのですが、年配の方は「懐かしい」と眺めます。

石油発動機保存会にも所属していて、年に数回「運転会」と称し

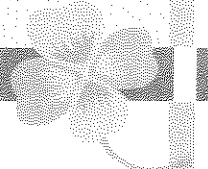


20個程コレクションがあります

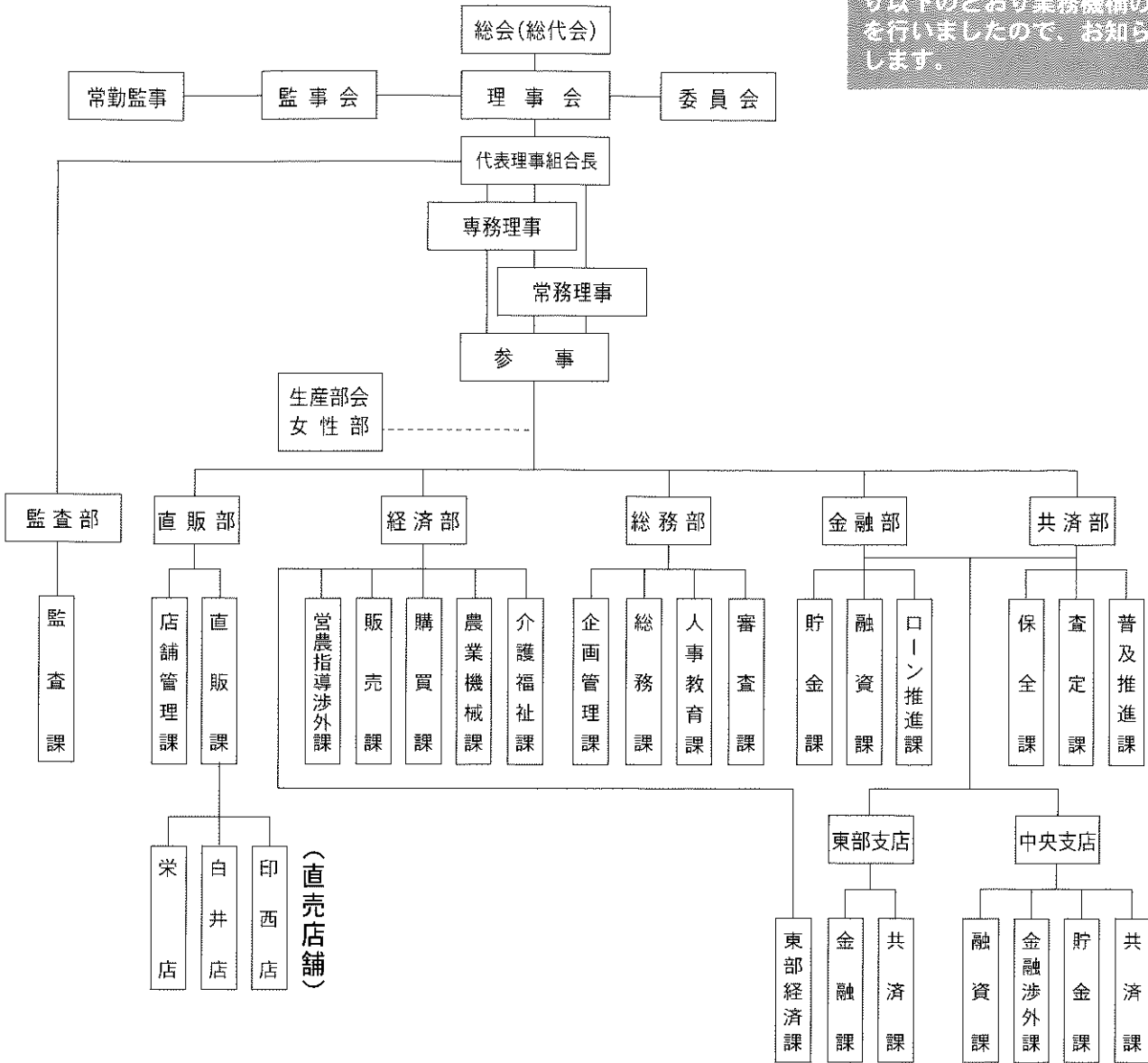
て会員が持ち寄った石油発動機を動かします。「いい音だね」「調子いいみたいだね」と会員同士で話して親睦を深めています。

夢は、木炭で熱した鉄棒を点火プラグの代わりに使用する幻の逸品と言われている石油発動機をコレクションの一つにする事です。

これからも収集と修理、同じ趣味の仲間と親睦を深めて楽しみたいですね。



新業務機構図



当JAは、平成31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。

氏名	発令内容
石井 隆広	金融部ローン推進課課長
石田 正樹	金融部ローン推進課
小島 宏文	金融部ローン推進課
大和田順子	金融部貯金課
鈴木 亮	共済部普及推進課課長
福島 葉子	共済部普及推進課
澁谷 成美	共済部普及推進課
岡元 仁志	共済部普及推進課
田尻 淳一	共済部保全課課長
栗原 卓	共済部査定課課長代理
市村 謙介	共済部査定課
片野 豊明	経済部次長兼農業機械課課長事務取扱
芦田 茂志	直販部部長
相楽麻理子	直販部印西店店長
岩田 信之	直販部白井店店長
新村美津江	直販部米店店長
岡田 浩	中央支店次長
山崎 秀一	中央支店融資課課長
和田 博之	中央支店金融渉外課調査役
田中 伸幸	中央支店金融渉外課
石井 秀和	東部支店支店長
福島 祥介	東部支店共済課課長
谷嶋 和彦	総務部部長
佐藤慶一郎	総務部審査課課長
渡邊 長	総務部総務課主任兼審査課事務取扱
屋敷 健一	監査部部長兼監査課課長事務取扱

◎異動 発令日 平成31年1月1日
着任日 平成31年1月15日

職員の動き

事業目標必達大会

気持ちを一つに！

1/9

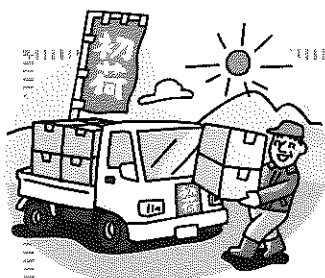
当JA本店会議室で、役員、各部の部課長が出席し、2019年度事業への取り組みに対する意識を高める為、事業目標必達大会を開催しました。

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。



意識を高めました

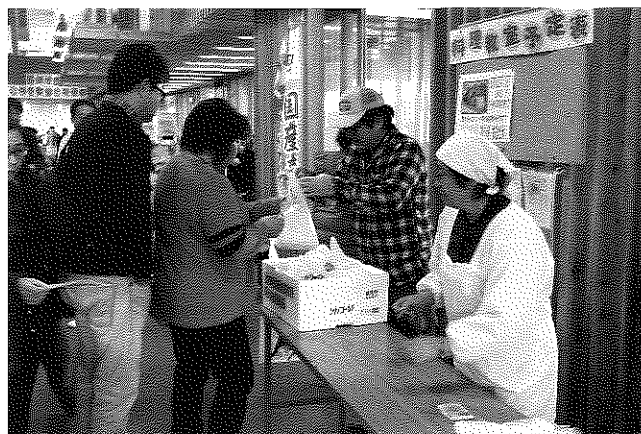
新春を祝う！
直売所が初売り

1/5

当JA各農産物直売所が初売りを行い、新鮮な農産物を求める多くのお客様が来店しました。

買い物に訪れたお客様に、新春を祝って金運・開運・魔除けとして縁起物の福銭を配布した他、直売所毎に生産者が作った赤飯や紅白餅、お汁粉を振る舞い、お客様は「ありがとう」と笑顔で受け取っていました。

今年も生産者と各直売所が協力して、お客様に楽しんで頂ける様にイベントを盛り上げていきます。

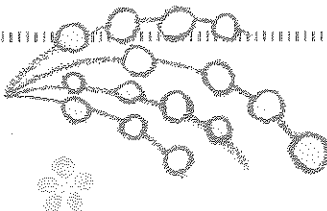


多くの利用者に喜んで頂けました

昔ながらの風習を伝える



五穀豊穡を願いました



当JA農産物直売組合支部の生産者が、五穀豊穡を祈願して「成木餅」を作り、お客様に昔から伝わる風習を知ってもらおうと1月中旬から同直売所内に展示しました。

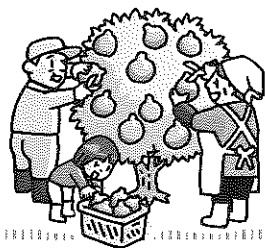
柳の枝に紅白餅とミカンを飾り付けて作られた成木餅は店内を賑やかさせ、多くのお客様が買い物を楽しみながら珍しそうに眺めていました。

直売所職員は「毎年恒例で利用者からの評判も良く、風習を知らない方もいらっしゃるのこれから展示したい」と話していました。

枝を見極め剪定作業

当JA管内の印西市・白井市は梨の産地として知られています。梨生産者は美味しい梨を栽培する為に年間を通じて様々な作業を行っています。

秋から冬にかけて圃場では木の管理として剪定作業を行っていて、上を向く姿勢が多く「首が痛くなる」と話す生産者もいるなど大変ですが、美味しい梨を栽培するうえで大切な作業の一つになる為、入念に作業していました。



梨生産者は、梨を収穫するまでに剪定の他、摘蕾、摘花、摘果等、様々な作業を行い、7月下旬からの収穫に備えます。



剪定作業の様子

スイカ定植準備始まる

印西市草深のスイカ生産者が、2月からのスイカの苗の定植に備え、耐病性に優れた苗を育てる為に1月から苗の接ぎ木作業を始めました。

生産者は、台木となる苗に切り込みを入れ、そこに切断したスイカの苗を挿し込む細かい作業を集中して行い、苗の元気な生育を期待しました。

生産者や接ぎ木をする時期により使用する苗に違いがあり、ユウガオの苗やスイカの苗が台木とされます。

2月に定植した苗からは、5月頃から収穫が始まります。



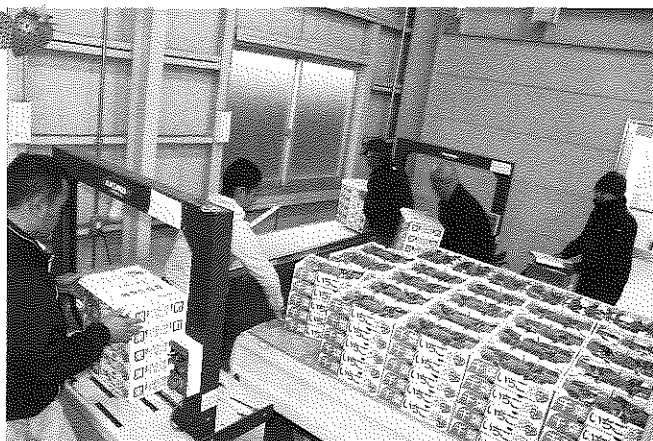
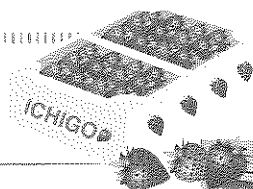
元気に育つ事を期待しました

苺出荷で大忙し

当JA東部支店敷地内にある出荷場で、栄町苺部が苺の出荷作業を行っています。

今シーズンは昨年11月から本格的に出荷が始まり、出荷日には、生産者が箱詰めして同施設に持ち込んだ甘い苺を全員で協力してサイズ毎に分けたり梱包を行ったりして荷受けのトラックの到着に備えます。流れるような連携作業で、出荷場には次々に梱包された苺が積み重なり、甘酸っぱい香りが漂います。

昨年の暖かい気候の影響もあり若干早い生育でしたが、例年通り5月頃までの出荷を予定しています。



梱包して市場へ出荷

私たちにお任せ下さい！安心をお届け

1/15

当JAの共済担当者であるライフアドバイザーが進発式を開き、今年の抱負と目標を発表して、皆様に安心と安全、より良いサービスの提供を誓いました。

ライフアドバイザーは専門的な知識で「ひと・いえ・くるま」の総合保障をご提案しております。相談、心配事がございましたら、気兼ねなく当JAのライフアドバイザーにご相談下さい。



私たちにご相談下さい

JAの自己改革に関するアンケートのお願い

JAグループは自己改革として「農業者の所得増大」「農業生産の拡大」「地域の活性化」の3つの基本目的を掲げて取り組んでいます。

現在、JAが取り組んでいる自己改革に対する評価を組合員の皆様にお伺いして、より一層、皆様のご期待に応え、魅力ある地域の農業や暮らしを支えるJAとなれるよう、アンケートを実施致します。

アンケートの設問に個人を特定する内容はありません。皆様の率直な意見を事業に活かすため、ご多用のところ誠に恐縮ではございますがアンケートの趣旨をご理解いただき、何卒ご協力お願い致します。

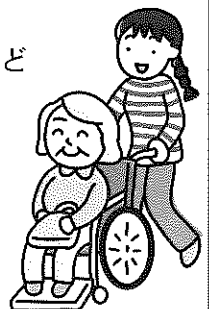
▷アンケート実施期間 2019年 2月から12月◁

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

知ってる!?

元号

「平成」もいよいよ終わり。次の元号への期待も高まるこの頃です。ところで元号っていつからある? どうやって決めてきたの? 日本人なら知っておきたい、元号を巡るミニ知識をご紹介します!



1 元号制度は

中国から伝わった

元号は紀元前115年ころ、前漢の武帝が自分の治世を「建元」と名付けたのが始まりです。日本へは西暦600年前後に中国のさまざまな文化や制度と共に伝わってきました。朝鮮半島やベトナムでも取り入れましたが、今も元号を使うのは日本だけです。

3 日本初の

元号は「大化」

日本で最初の元号は、中大兄皇子が蘇我入鹿を討った乙巳(いつし)の変の後、人心を一新するため、元号を「大化」とし、大化の改新が進められました。それ以降、平成まで247の元号が定められています。



2 元号を使う前は

どうしていた?

元号導入以前の日本では、人々は年を言い表すには干支(えと)を使いました。でも干支は60年、十二支だけだと12年で巡りします。戊(いぬ)年といつても去年? 13年前? これは公文書など記すには不便。ただし庶民の間では江戸時代まで干支の方が一般的でした。

4 期間が一番短い

元号は2カ月強!

江戸時代まで、元号は災害、遷都、戦乱、祥瑞(しょうずい)などさまざまな理由で改元されました。一番短いのは、2カ月14日間の「暦仁」、次は3カ月と15日間の「天平感宝」。最も長いのは天皇の即位から薨去(こうきよ)まで続いた「昭和」の62年13日間です。

5 使う文字は中国の古典から

平安時代以降の日本の元号は全て『書経』『易経』『文選』『後漢書』など中国の古典が出典元。「平成」は『史記』と『書経』にある文字です。江戸時代末期までは漢文の専門家である文章博士(もんじょうはかせ)が候補を出して天皇が承認、今は学識経験者の案を内閣で検討します。

8 大地震で改元!

平安時代の「天養」が、わずか1年4カ月強で「久安」になったのは、ハレー彗星が出現したからです。江戸時代の「元禄」は大地震や大火事が続いて「宝永」に、ところが3年後には富士山大噴火が起きてしまいました。

6 鳥やカメ、温泉から名付けた元号

古代にはシンプルな元号もたくさんありました。「白雉(はくち)」は白いキジ、「靈龜」は不思議な模様のカメが献上されたのがきっかけ。「和銅」は秩父で発見された自然銅で、日本初の貨幣。和同開珎を造った年だから。また「養老」は天皇の行幸先で温泉(温泉)が見つかったことから名付けられました。



7 2種類の元号を

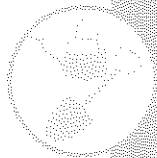
使った時代

同時に2人の天皇が並立した南北朝時代、元号も2種類ありました。1331年から1392年までのことです。南朝が「元弘」のときに北朝は「正慶(しょうぎょう)」、「弘和」のときは「永徳」という具合。内戦状態の国内で南北朝どちら側に付いたかは、使った元号で明らかです。

9 なぜ一世一元になった?

元号が一世一元(1人の天皇在位中は1元号)になったのは明治時代からです。以前のように頻繁に変えるのはやめるべきと考え、中国の明時代の制度を取り入れたのです。そのときから庶民にも元号が浸透。同時に導入された太陽暦(西暦)と両方を使うようになりました。





春取り小カブのトンネル栽培

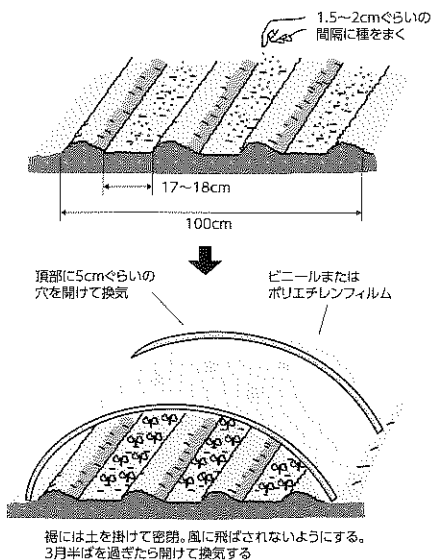
板木技術士事務所・板木利隆

立春が過ぎ、日差しの強まりを感じ始める頃になると、今年の家庭菜園の仕事始めです。一番先に種まきができるお薦めの野菜は小カブです。トンネルで被覆し、保湿すれば4〜5月に白肌できめ細かく肌触りの良い、おいしい小カブが楽しめます。

種のまきどきは2月中旬

です。寒い地域では気温差を考慮して種まきを遅らせましょう。

種のまき方は、畑に1m幅のベッドを作り、全面に完熟堆肥と菜種油かす、化成肥料を均一になるようにならまき、15cmほどの深さによく耕し込みます。そしてまき溝を

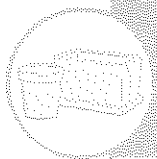


種まき後はまき溝の中に種間隔が1.5〜2cm離して満遍なくまき、その上に1cmぐらいの厚さに覆土します。トンネルの裾には土を掛けて密閉して発芽を促します。種まきしたらすぐ密閉してしまいうので、発芽と初期生育に必要な量を十分灌水しましょう。

球径が5cm内外に育ったら収穫開始です。途中で間引いた物も上手に利用しましょう。春の小カブは葉も柔らかいですので、汁の実や漬物にしてもおいしくいただけます。

トンネル換気、除覆すると、コナガ、アブラムシ、ヨトウムシの幼虫などが害するので、発生状態に注意し、初期に適応殺虫剤を散布して防ぎましょう。

小カブはその後も次々に種をまいて栽培できます。



コールラビ(アブラナ科アブラナ属)

土壌医・藤巻久志

フランスでは家庭菜園のことをポタジェといいます。野菜だけでなく果樹や草花も混植し、食用と観賞を兼ねています。ポタジェの語源はポターージュで、中世の修道院でその原料の野菜を院内の庭で作っていたからだといわれています。

感性豊かな女性の参入が多くな

つたためか、日本でも菜園をラティスやレンガなどで飾り、カラフルな野菜を栽培するオーナメンタル・キッチンガーデンが増えています。

アーティチョークやスイスチャード、コールラビなどの西洋野菜が多く栽培されています。

コールラビの緑色種と紫色種をおしゃれなテラコッタなどの容器に入れて栽培すると、オーナメンタル・キッチンガーデンになります。日当たりの良い玄関に置くと、すてきなオブジェにもなります。

コールラビは、コールはコールスローのコールと同じようにキャベツを、ラビは根菜のカブを意味します。和名はカブカンラン(蕪甘藍)、キュウケイカンラン(球茎甘藍)ともいいます。

種まきは3月から9月までできます。キャベツより強健で、生育期間も短いので栽培は簡単です。

深さ15cm以上の容器に市販の培養土を入れ、株間15〜20cmに5粒の点まきをします。順次間引いて、本葉4枚までに1本立ちにします。球が肥大するときに乾燥させるので、肉質が悪くなるので、水やりは朝や夕に土の表面が乾く程度にします。追肥は1000倍の液肥を1週間置きに施します。

球が肥大してきたら、球から出た葉は上葉5〜6枚を残して下葉を切り取り、球の肥大を促します。球に日が当たり、色が良くなります。

球径が5〜8cmに肥大したら、根元から引き抜いて収穫します。取り遅れると裂球や肉質の硬化が発生します。球の上下の硬い部分を切り落とし、皮をむいて調理します。薄くスライスしてサラダやスープの具にします。酢漬けやソテーなどにも利用できます。

球径が5〜8cmに肥大したら、根元から引き抜いて収穫します。取り遅れると裂球や肉質の硬化が発生します。球の上下の硬い部分を切り落とし、皮をむいて調理します。薄くスライスしてサラダやスープの具にします。酢漬けやソテーなどにも利用できます。

球径が5〜8cmに肥大したら、根元から引き抜いて収穫します。取り遅れると裂球や肉質の硬化が発生します。球の上下の硬い部分を切り落とし、皮をむいて調理します。薄くスライスしてサラダやスープの具にします。酢漬けやソテーなどにも利用できます。

♊ 獅子座 7/23~8/22

【全体運】気分が変わりやすい時期です。気まぐれになり、対人面でもめないよう、ご用心。芸術鑑賞をすると開運効果があります。

【健康運】適度に体を動かして、ストレス解消を。

【幸運の食べ物】ハッサク

♊ 双子座 5/21~6/20

【全体運】アクティブに動き回れそう。やってみようという気持ちが、意欲的にチャレンジしてみよう。講演会にも注目です。

【健康運】冷え対策を万全に。軽いマッサージが吉。

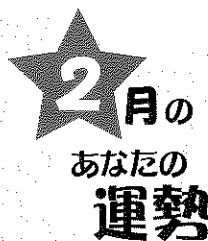
【幸運の食べ物】のり

♈ 牡羊座 3/21~4/19

【全体運】いつもとちよっと違う行動がスバイスになって、日々の生活が活気づく予感。新しい趣味を持つのも良い刺激です。

【健康運】小さなけがに気を付けて。慎重さが大事。

【幸運の食べ物】ワラビ



2月のあなたの運勢

モナ・カサンドラ

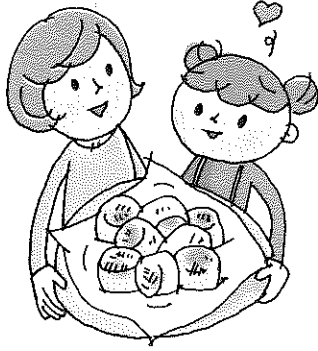
おいしく食べよう焼き麩

食文化・料理研究家・坂本佳奈



乾物は常温で保存できる優れもの。とはいえ、調理するには少しハードルが高いという声がかれます。以前、切り干し大根は漬物に、だしのもとに、みそ汁の具に、もちろん野菜としても食べられて大活躍すると紹介しました。野菜の乾物がちよつと日なたくさいなと思うときは熱湯でサツと洗うと臭いが多少取れます。

さて、タンパク質を取るための乾物は、焼き麩(ふ)がお薦めの一つです。みそ汁やお鍋に少し入れるぐらいで余ってしまうことも多いとか。もし、開封後に残ってしまったらからキャラメル砂糖掛けにして食べてしましましょう。材料は焼き麩30g、砂糖20g、水大さじ1、差し水大さじ2程度、追加砂糖40g、バター10g。焼き麩が20gしかない、バターが足りないといったときがある



かもしれない。これは目安の量で、全ての量が多少前後しても問題ありません。

作り方は簡単。まずフライパンに砂糖と水大さじ1を入れ火にかけて、茶色くなってきたら差し水を加えます。そして追加の砂糖、バターを加えて溶かし、とろみが出てきたら火を止めて焼き麩を入れてよく混ぜます。そのまま冷えたら出来上がり。冷えるとパリツツとします。車麩など大きい麩の場合は食べやすい大きさに割ります。しけてしまった麩でも問題ありません。

その他、いり豆や、ナッツ類、乾燥しているときにすでに小さく切つてある高野豆腐や、カリカリに焼いた油揚げでもできます。もちろん揚げた芋や、残ってしまったパン、普通にポップコーンに絡めても美味。また、古くなつて味がボケてしまったリンゴや梨にもよく合います。パターの代わりにサラダオイル少々や、ナッツオイルでもいいでしょう。栄養たっぷりなので、朝ご飯やおやつにどうぞ。濃いお茶やコーヒーにもよく合います。最後までおいしく食べ切つて、また新しい物を買ひ足しておきましょう。

畜産作業の安全

人間工学専門家・石川文武



畜産に関係する農作業事故を数例紹介します。全国あちこちで類似の事故が発生し、死亡例も見られます。事例を見てひとごとだと思わず、防止対策を考え実行してください。

【事例1】ロールベラーのピックアップ部分に草が巻き付いたので取り除くため、トラクターの変速を中立にして下車し、前方から作業機に近づいた。そのとき、トラクターと作業機が前進してひかれ死亡した。

これは、トラクターの変速を中立にしただけで、PTOをOFFにしなかったことが原因です。PTOが回っているの、作業機が前進したのです。わら詰まりなどでは、見掛け上止まっているだけで、抵抗がなくなれば動きだします。点検のためには、全ての動力を切り、駐車ブレーキもかけてから行いましょう。

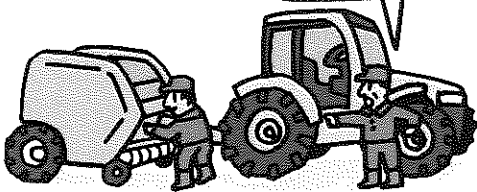
【事例2】ロールベラーの搬送部に作業部を止めずに注油していてチェー軍手が取られ、指を負傷した。この例は点検で

力を止めなかったことが原因です。チェーンなどへの注油は動かしながら行いたくなりますが、とても危険です。先の長い注油器を使い、手が届かないように工夫しましょう。軍手は突起物などに引っ掛かりやすいので、使わない方が安全な場合があります。

【事例3】畜舎内で肥育牛に蹴られる。出荷のために牛体をきれいにしようとして牛の背後から接近し触れたところ、牛が驚いて後脚で蹴られた。牛の死角から接近することは驚かすことが多いので、牛から見えない位置から接近して驚かせないようにしましょう。

【事例4】ミルクングパーラーで搾乳の順番を待っていた牛が動かないので移動させようとして後ろから押したところ、お尻を振られて牛と壁に挟まれた。この牛は初産で搾乳の経験がなく前後の牛と協調できなかつたのです。牛の特性(個性)を把握して誘導する必要があります。

動力オフ!



水瓶座

【全体運】 幸運期。未体験ジャンルに飛び込むと、グンと視野を広げられます。注目度が増すので、自己アピールも大成功
【健康運】 行動的になれるそう。体調に良い影響あり
【幸運の食べ物】 ユリ根

魚座

【全体運】 いろいろ考え過ぎてしまうもよう。鏡の前で笑顔を作り、気分を上向かせましょう。リラックスには足湯がベスト
【健康運】 評判の健康食材を試す好機。手戻え十分
【幸運の食べ物】 イイタコ

射手座

【全体運】 人脈を広げられそう。同じ嗜好(しこう)を持つ仲間たちとの交流も刺激大。集まりには気軽に顔を出して
【健康運】 体力増強に力を入れると好調キープ可能
【幸運の食べ物】 レンコン

山羊座

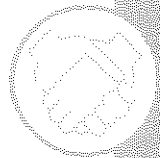
【全体運】 地道なルーティンワークもぎっちりこなせる月。持ち前の忍耐力を発揮できそう。気分転換には静かな音楽を
【健康運】 徐々に回復。スポーツに関心が向くはず
【幸運の食べ物】 シラウオ

天秤座

【全体運】 自己表現力が高まりそう。うまく長所をアピールでき、周囲から慕われるはず。クリエーティブな活動にもつき
【健康運】 無理は禁物。生活リズムを整えましょう
【幸運の食べ物】 フキのとろ

蠍座

【全体運】 気力が低下しやすい。面倒なことを先延ばしして、もっと運を落とす結果に。感謝の心を思い出すと運気好転へ
【健康運】 疲れをため込みがち。良質な眠りが必要
【幸運の食べ物】 不知火(デコボン)



健康百科

手荒れを防ぐには

佐久総合病院名誉院長・松島松翠

毎年冬になると、手荒れがひどくなります。こうしたところに、炊事や洗濯などの手を使う仕事が増えると、余計に手荒れがひどくなります。それを防ぐには、どうしたら良いでしょうか。

寒くなると湿度も下がり、空気が乾燥してきます。そのため皮膚も乾燥し、皮膚の一番外側にある角層が障害されやすく、それが手荒れを起こしやすくなります。

まず皮膚に対する刺激をできるだけ避けることです。まず食器洗いや洗濯などの水仕事をすると、洗剤などの刺激物に直接触れないようにします。

症状の現れ方は、まず手がカサカサして乾燥します。その後、赤味が出て炎症が起き、湿疹やかゆみを伴うようになります。炎症が強くなると、ひび割れが起き、時には手を使う仕事ができないほどの痛みが出てきます。

冬場に、お湯などで食器洗いをすると、皮膚の表面を覆っている皮脂が流されて、皮膚が乾燥しやすくなります。そのため、水仕事の際は、ゴム手袋を着けて行うようにします。皮膚の弱い人の場合は、ゴム手袋だけではかぶれを起こすこともあるので、木

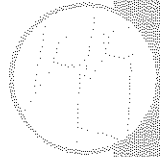


綿の手袋の上にゴム手袋をする
ことをお勧めします。

手荒れの予防には、手を使った後は、きちんとケアをすることが大事です。水でぬれた手をそのままにしておくと、手が乾くときに角層の水分も蒸発してしまいうため、皮膚が余計に乾燥してしまいます。

水仕事後のぬれた手は、きちんと水分を拭き取るようにしてください。また、その後すぐ、保湿剤を塗っておくようにしましょう。

主な保湿剤には、油性のワセリンや尿素入りのクリーム、乳液などがあります。よく手荒れを起こす人は、日頃から予防のために水仕事の後や入浴後などに、小まめに塗っておくと良いでしょう。

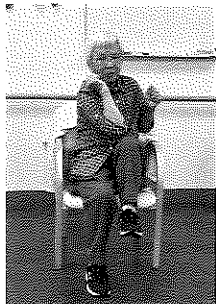


肘・膝タツチ

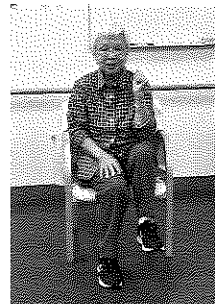
日本体育大学運動方法体操研究室教授・荒木達雄

いつでもどこでも手軽に体操

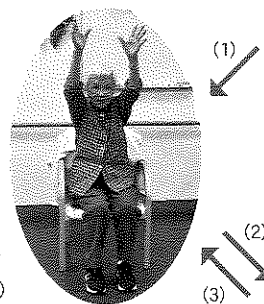
脚を意識的に上げる習慣は、転倒予防にもつながっていきます。また、肘と膝を付けて両手を大きく上に伸ばす運動は全身運動です。この運動で全身の血行促進が期待できます。



左脚を高く上げ、右肘を上げた左膝に付けます。



左脚を高く上げ、左肘を上げた左膝に付けます。



肘と膝を付けた後、両腕を真上に伸ばし、しっかり背筋も伸ばします。



右脚を高く上げ、左肘を上げた右膝に付けます。



右脚を高く上げ、右肘を上げた右膝に付けます。

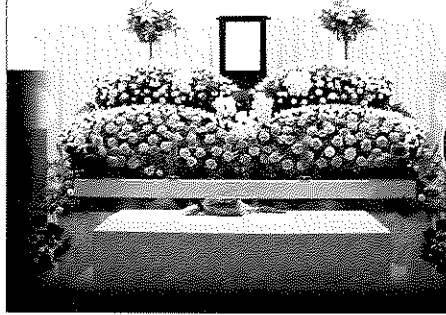
注意点
腰の痛い方は無理してやらないでください。肘と膝を付けなくても、できるだけ近づけるよう動かしてください。

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



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

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?

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

タテのカギ

- ① 佐々木小次郎はとても長い物を使っていたとか
- ④ うわさが広がる際につくことも
- ⑦ 鉄道のレールの下に並べます
- ⑨ 人数を数えるときに使う言葉
- ⑩ パソコンのマウスのボタンをカチッと押すこと
- ⑪ 子羊の肉のこと
- ⑬ 3.14159...と続く円周——
- ⑮ 道端のこと。—— 駐車
- ⑰ 寝不足で目の下にできる人もいます
- ⑱ 小説家・尾崎紅葉の代表作『—— 夜叉』
- ㉑ ショートケーキによく似合う赤い果実
- ㉒ マンションの——人さんにあいさつをして出掛けた

ヨコのカギ

- ① 雪を積み上げ、中を掘って作る雪室
- ② マージャンをするとき囲みます
- ③ 劇場の舞台や花道の地下にあります
- ⑤ 1日に1枚ずつ剥がすカレンダー
- ⑥ 起立! ——! 着席!
- ⑧ バレンタインデー、彼氏や夫へではなく知人や上司へ、感謝の気持ちを込めて贈ります
- ⑫ 足利尊氏が開いた—— 幕府
- ⑭ 片時もそばを離れません
- ⑯ 漢字で書くと浮塵子。稲の害虫です
- ⑰ 地面につちなどで打ち込みます
- ⑲ カクテルのベースに使う蒸留酒の一つ

☆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)

○齊藤 良二
 ○鈴木 純
 ○富澤 舞子
 ○浜田 淳子
 ○平山 千恵子

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〉
 ABCDE
 トシワスレ

ブ	レ	ゼ	ン	ト	タ
タ	ン	ラ	イ	ス	
イ	ス	シ	ン	ゴ	ウ
ナ		フ	ワ	ク	ケ
ワ	ツ	ク	ス	ベ	ツ
シ	タ	ビ	サ	ル	
ロ		キ	リ	オ	シ

お便りコーナー

◇農協の活動範囲の広さに驚きました。直売所、金融機関、農家への支援等はイメージできましたが、青少年スポーツの支援をしているとは知りませんでした。地域に根ざしているのだと感心しました。(理さん)

◆当JAでは、青少年の健全育成を目的に少年野球大会とミニバスケットボール大会を企画する等様々な形で地域貢献活動を行っています。1月号ではミニバスケットボール大会の様子を紹介しましたのでご覧ください。

◇料理にポリ袋を使うのにビックリしました。これからも簡単なレシピをお願いします。(秀夫さん)

◆身近な物を使用して料理を簡単に楽しくする事が出来そうですね。私は白髪葱を作る時にフォークでネギを裂いて時間短縮をしています。

◇掲載されていたアスパラの冬の手入れ方法が大変参考になりました。この冬は失敗しないようにします。(澄夫さん)

◆収穫できるまでに時間がかかる農産物なので管理が大変かもしれませんね。参考になって良かったです。

◇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)

○井上 たか子
 ○池田 まゆみ
 ○加藤 優和
 ○佐野 花繪
 ○吉川 楓

☆「かけはし」についての応募券を応募用紙に貼る、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「とれたて産直館栄店・印西店・やおぱあく」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

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。お待ちしています。

※各支店窓口でも受け付けております。



◇健康を手助けしてくれる野菜に感謝です。(るみさん)

◆様々な効果を期待できる野菜が沢山ありますね。野菜を活用してバランスの良い食生活に心がけて下さい。

◇直売所に「ヤーコン」があるので嬉しい。(ちよさん)

◆きんぴら風にすると美味しいと教わった事があるのですが、他にお薦めの食べ方がありましたら教えて下さい。

切手 270 1334
 J A 西印 本店
 広報係

◇ハガキの書き方◇
 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

メールアドレス koho@ja-nishiinba.or.jp

確定申告相談会のお知らせ

日付	場所	時間
2月	5日	中央支店
	12日	東部支店
	19日	中央支店
	26日	東部支店
3月	5日	中央支店
	12日	中央支店

10:00
～15:00

※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。



総代の皆様へ

第29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：平成31年3月23日(土)

午前10時より

(午前9時30分受付開始)

◎場所：印西市文化ホール

(印西市役所隣り)

◎お問い合わせ：JA西印旛 総務部総務課

0476-48-2201

◆理事会報告◆

【第13回理事会】 平成30年12月21日

(審議案件)

第1号議案 第8次中期3か年計画の策定について(案)

第2号議案 第9次地域農業振興計画の策定について(案)

第3号議案 平成31年度業務機構改革並びに平成31年度事業計画策定について(案)

第4号議案 平成30年度決算方針について(案)

第5号議案 「内部統制システム基本方針」の策定について

第6号議案 平成31年度コンプライアンスプログラムの制定について

第7号議案 減損会計に伴う固定資産のグルーピングの変更について

第8号議案 償却済債権の処分について

【第1回理事会】 平成31年1月9日

(審議案件)

第1号議案 平成31年度余裕金運用方針について

第2号議案 共済規程の一部変更について

第3号議案 棚卸実施要領(販売)の制定について

第4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

☀ **税務相談(無料)** 【申込先】0476-48-2201(総務課)
日時 2月27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20日(水)・3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
2月10日(日)	東部支店
2月17日(日)	中央支店
3月17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

カブとシュンギク、リンゴのサラダ **レシピ1**
若鶏のゆずごしょう焼き **レシピ2**
みぞれあん掛け

レシピ1

カブとシュンギク、リンゴのサラダ

材料(1人分)

カブ…1個
リンゴ…1/2個
シュンギク…1本
ベーコンブロック…100g
バルサミコ酢…小さじ2
パルメザンチーズ…適宜
クルミ…適宜
ドレッシング
米酢…大さじ2
サラダ油…大さじ4
オリーブ油…大さじ2
塩…小さじ1/2
こしょう…少々
すりおろしたマネギ…1/4個分
マヨネーズ…小さじ2

作り方

- (1) ドレッシングの材料を合わせミキサーにかけておく。
- (2) カブは半月切り、リンゴは一口大に、シュンギクは葉をちぎり(飾り用に半分ほど残す)ポウルに入れ、出来上がったドレッシング大さじ3であえる。
- (3) (2)を器に盛り付け、炒めたベーコン、残しておいたシュンギクのをせ、バルサミコ酢とパルメザンチーズ、クルミを掛けて出来上がり。お好みでペビーリーフ(材料外)を散らす。



レシピ2

若鶏のゆずごしょう焼きみぞれあん掛け

材料(1人分)

鶏もも肉…80g
酒…小さじ2
塩…少々
ゆずごしょう…小さじ1と1/2
サラダ油…適宜
あん掛け
かつおだし…大さじ3
みりん…小さじ1
薄口しょうゆ…小さじ1
ナメコ…1/4パック
水溶き片栗粉…小さじ2
カブ(すりおろす)…1/2個
カブの葉(小口に切った物)…適宜

作り方

- (1) 一口大に切った鶏もも肉に酒と塩、ゆずごしょうを入れ、もみ込んで1時間ほど置く。
- (2) フライパンにサラダ油をひき、弱火で鶏肉を焼き上げる。
- (3) あん掛けの材料を合わせ、ナメコを入れて火を通し、水溶き片栗粉でとろみをつける。器に鶏肉を盛り付け、あんを掛け、すりおろしたカブ、小口切りの葉をあしらひ出来上がり。





わが家のかわいいペット



そろそろ散歩の
時間かな?

「く」君

★印西市草深 板橋 和美さん

番外編



長さ1メートル、重さ10キロの大きな大根が育ちました

★白井市富士 望月 五郎さん

いたずらKids



★東 聖高さん

頑張れ!
ゴールまであと少し!

優汰君

★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



編集ら話

昨年、秋に受けた人間ドックの結果報告会があったのですが、結果を見てビックリ! 肝機能の数値が上がって肝脂肪ぎみになっていました。若い時と同じ様に無茶はできないのだと痛感してしまいました。1ヵ月程お酒を飲まなければ数値が減るとアドバイスされましたが年末年始は飲む機会が多く実践するまでに時間がかかってしまいました。飲酒以外に食べ過ぎも原因なのですが食べる事が好きな私には、こちらの方が厳しいです。食べる量は減らしにくいので運動してカロリーを消費しなければ! 同様に悩んでいる方はいらっしやいますか?一緒に頑張って健康管理に気を付けましょう。

(F・S)

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