

おけはし

3

2019



【特集】

農業を続けるための災害対策

印西市草深
小山 日出夫さん



JA西印旛

応募券

3月号

表
紙
紹
介

今月は、印西市草深で苺を栽培している
小山日出夫さんを紹介致します。



丹精込めて育てています



◇苺の栽培を始めて何年になりますか？

高校を卒業してからなので、35年程になります。紅ほっぺ、とちおとめ、かおり野を栽培して、直売所や自宅で販売をしています。

りません。定植してからも病害虫の被害を受けない様に注意して管理しなければなりません。

お客様に「鮮度が良い」「スーパーで購入する苺より美味しい」と言われると嬉しいです。

◇苺栽培で大変な事、嬉しかった事はなんですか？

苗作り、管理が大変です。12月から収穫する為に4月には定植ができる様に苗を育てておかなければな

◇消費者へメッセージ

今後も、皆様に喜んでもらえる美味しい苺を栽培します。5月頃迄栽培していますので、ぜひ、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		8
お話処	3	健康百科 いつでもどこでも手軽に体操 12
管内情報	4	クロスワード 13
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	インフォメーション 14
キッチン防災術 ストップ! 農作業事故	11	今月の朝ご飯 15

お話処

どころ

文化財に指定された 我が家の家宝

白井市平塚 山本 清さん



家には型を取って飾っています

10年程前に自宅の敷地内にある氏神様を祀る祠を修復しようと、汚れのひどかった石碑を綺麗に洗って乾かしている時に誤って倒してしまい、石碑の下部を壊してしまいました。

罰が当たっては大変だと思い、地元の神社の神主さんに相談すると、石碑だと思っていたものは板碑だと分かり、板碑には「乾元二年(1303年)6月日」と刻まれていて、700年も前の鎌倉時代後期のものと分かりました。文化財に詳しい神主さんから「一度専門家に見てもらったほうが良い」と言われたので、市の教育委員会に依頼して調べてもらうと、市内で一番古い板碑の可能性があるとということがわかりました。主尊は梵字から釈迦一尊ということがわかりました。主尊が阿弥陀様というところが多いそうなのでお釈迦様が主尊というのは珍しいそうです。

見つかった当時、新聞や市、

J Aの広報誌でも紹介され、一目見ようと多くの人が我が家を訪れる様になりました。

その後、詳しく調査した結果、千葉県北西部地域でも初期の碑群に属し、デザインも特徴的で希少性が高いという調査結果が発表され、平成25年に市の文化財保護に関する条例に基づき、指定文化財に指定されました。

管理が難しく、専門的な機関に任せようと考え、今は白井市郷土資料館に展示してあります。興味がある方はご覧下さい。



文化財の指定を受けました

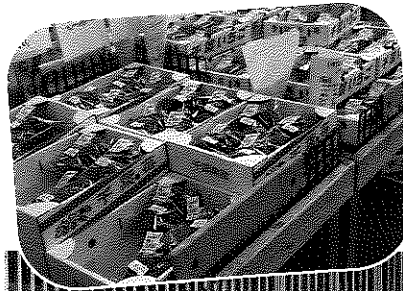
美味しい苺が大集合

2/16・17

当JA農産物直売所「とれたて産直館印西市」で旬を迎えた地元産の美味しい苺を知ってもらおうと、印西市、白井市、栄町産の苺を集めて苺フェアを開催しました。お客様に楽しく、自分好みの苺を選んでもらおうと苺生産者の栽培へのこだわり、PRポイントを書いたポップを掲示、苺を使用した料理のレシピを紹介しました。

苺の鮮やかな赤と甘酸っぱい香りに誘われて、多くのお客様が苺コーナーに集まり、2日間で約500パックの苺が購入される程、好評でした。

直売所職員は「好評だったので、今後もお客様に楽しんで頂けるイベントを企画したい」と次回のイベントに意欲を見せました。



様々な種類の苺をそろえました



特設コーナーで苺をPR



5月頃から収穫が始まります

スイカ苗の定植始まる

印西市草深のスイカ生産者が、1月に接木したスイカの苗の定植を2月上旬から始めました。

収穫までに交配を行ったり、大きく、甘いスイカを育てる為に摘果作業をしたりして5月中旬頃からの収穫に備えます。生産者は「温度管理が難しい」「手間暇かけて栽培するので、順調に育って欲しい」と話しました。

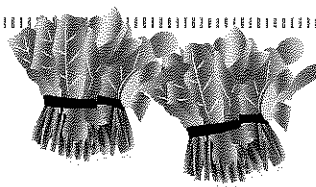
ハウレンソウ出荷作業が大忙し

白井市の神々廻出荷組合が、神々廻出荷場で秋冬用に栽培したハウレンソウの出荷作業を行っています。

2月に入ってから雨が降り、暖かい日もあった事から生育が進み、出荷日に合わせる為に、覆っているビニールを剥がしたりして温度調整をする等、管理が大変だったと生産者は話していました。

生産者が出荷したハウレンソウは、荷受けに来たトラックに詰め込まれて埼玉県にある市場まで運ばれます。

同出荷組合のハウレンソウの出荷は3月頃迄で、その後は夏用に出荷するネギの栽培が忙しくなるそうです。



大型トラックに積み込んで出荷

ご存知でしたか？ デジタルサイネージ

当JA農産物直売所「とれたて産直館印西店」の店内に、デジタルサイネージを設置して、同店のイベント情報や出荷している生産者紹介等、様々な情報をお知らせしています。

今後、より一層、お客様のお役に立つ情報として、野菜の保存方法や調理方法、おすすめの旬の農産物の紹介等を予定しています。ご来店の際は、ぜひご覧ください。



イベント情報や生産者紹介を放送中

白井市自然薯研究会



販売促進に向け話し合いました

粘り強い活動の成果を報告

2/19

白井市自然薯研究会が白井市農業センターで販売対策会議を開き、昨年11月からの当JA農産物直売所「やおばあく」、大型量販店での販売、JAタウンによるインターネットでの販売数の報告を行いました。

生産者の他、白井市、印旛農業事務所、当JAも出席して販売数、栽培状態の情報を共有して、話し合いをしました。年々、販売数も増え、イベントでの評判から知名度の高まりが感じられ、来シーズンの販売に期待がよせられました。



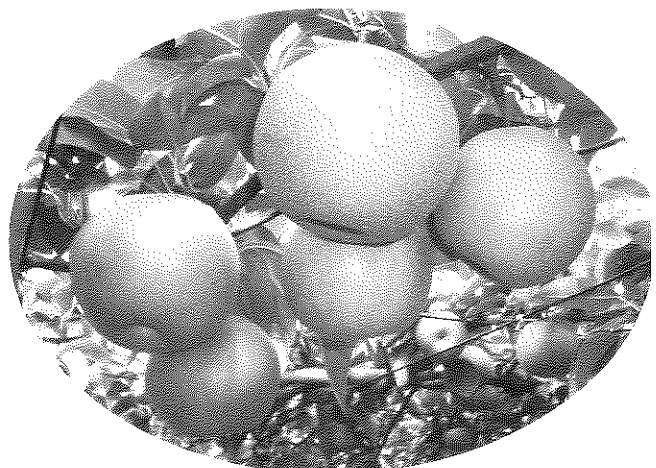
白井市梨業組合が総会開催

2/12

白井市梨業組合が、同市文化センターで、白井市、市場、印旛農業事務所、当JAなど関係機関を迎え、平成31年度通常総会を開きました。

総会では、30年度の事業報告・収支決算報告、31年度の事業計画(案)・収支予算(案)の議案などが承認された他、果樹農業の近代化、優良品種の導入を積極的に取り組み、産地の増大を図る為に行ってきた昨年の事業内容を報告しました。

同組合は、今年も、研修会等を開催して栽培技術向上に努めると共にイベントへの参加、宣伝活動の実施を計画しています。

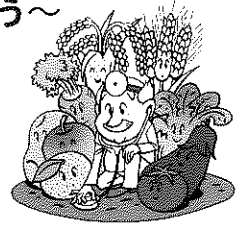


今年も美味しい梨が楽しみですね

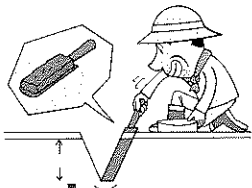
土 壌 診 断 の ご 案 内

～土壌診断結果を基にした「土づくり」と「施肥」を始めましょう～

土壌診断を行うことで以下のようなメリットがあります！



1. 土壌養分の過不足が分かり作物の収量・品質が安定・向上するためのヒントとなります。
基準より多い養分は減らし、少ない養分は増やすことで、最適な土壌の養分状態・バランスへと近づけ、作物の収量・品質の安定・向上につながります。
2. 土づくり資材や肥料の適切な施用量の目安が分かります。
各資材・養分の施用量の目安が分かれば、目安よりも少なく施用していた場合は従来よりも施用量を増やして土壌養分の不足を補い、過剰に施用していた場合は、投入量を少なくすることで、施肥コストを減らすことができます。
3. 地球の環境保全に貢献します。
過剰な土づくり資材や肥料の施用は、土壌への養分の過剰蓄積や地下水の汚染につながる場合があります。土壌診断結果に基づく適正な土づくり、施肥は、環境負荷の低減につながります。



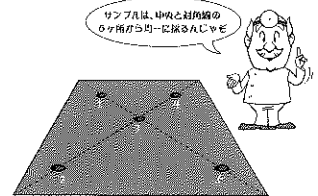
サンプル土壌の取り方 ポイント！

1. 土を取る場所と時期

圃場内中央と対角線の5ヶ所の地点から採ります。採取時期は収穫後、次作の作業に入る前に行います。

2. 土の取り方

表土1～5cm程度を除いてから、深さ20cm位までの作土層を均一に移植ゴテで採ります。採取後は他地点の土壌と合わせて均一にします。採取した土は、新聞紙などの上に薄く広げ、風通しの良いところで1週間くらい乾燥させます。乾燥させた土を目開きの篩に通して、細かい土を集めます。篩の上に残った土は、軽く砕き、再び篩に通して下さい。出来上がったサンプルをビニール袋に入れて持ち込んで下さい。(200～300g程度)



【土壌診断申込みについて】

今年度から土壌診断申込み受付の締め日を、毎月1日、15日の月2回と設定させていただくと共に、診断料の現金での対応を取り止め、口座振替とさせていただきます。大変恐縮ではございますがご協力をお願い致します。また、土のサンプルは上記の「サンプル土壌の取り方」をお目通しいただき、ご提出ください。

【受付締め日】 毎月1日・15日

※休日の場合、翌営業日の対応となります。

※お申込時口座振替決算依頼書のご記入をお願い致します。(通帳とお届け印をご持参下さい。)

※領収書は発行致しませんので、必要な方はお申付けください。

【問い合わせ先】 JA西印旛 経済部 TEL：0476-48-2207 FAX：0476-48-2307

組合員資格確認のお願い

当JAでは、組合員の皆様に組合員資格の変更の有無について確認をお願いしております。次のような場合には、組合員資格変更届の提出を宜しくお願い致します。

- ◇ 住所変更があった場合
- ◇ 氏名変更があった場合
- ◇ 死亡した場合
- ◇ 組合員資格を失った場合

詳しくは最寄りの支店窓口まで
お問い合わせ下さい。
中央支店 0476-48-2210
東部支店 0476-95-1101

ご協力をお願い

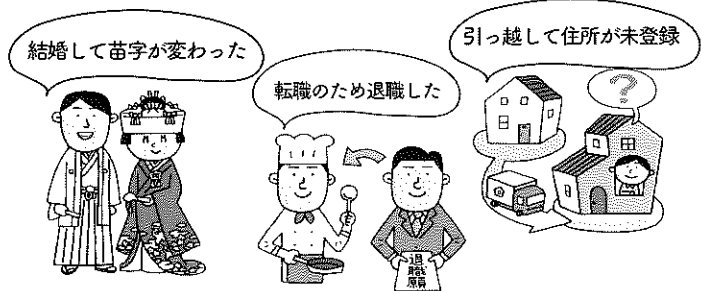
農林年金に住所登録されていない方を探しています！

農林年金では、制度完了に向けた取り組みをすすめていますが、農林年金に住所登録がされていない方には農林年金からの重要なお知らせなどを届けることができません。このような方は特例年金に代えて支給する特例一時金を受け取れないまま時効となってしまう可能性があります。

次の事例に当てはまる方は、下記連絡窓口までご連絡ください。

- ① 1年以上の農林年金期間があり、平成8年12月以前に農協（JA）などの農林漁業団体*を退職している。
- ② 日本年金機構「ねんきん定期便」の「一般厚生年金期間」に農林年金期間が含まれていない。
- ③ すでに62歳を超えているが、農林年金から何の連絡もない。
- ④ 62歳はまだ先のことだが、①②に当てはまる。

*農林漁業団体とは：農協（JA）のほか漁協（JF）、森林組合、農業共済組合、厚生連病院、土地改良区、農業会議、たばこ耕作組合、漁船保険組合、農事組合法人など



連絡先

農林年金 住所登録専用ダイヤル 03-6811-0550

(管理徴収課) 受付時間 9:00~17:00 (土・日・祝日を除く)



農林漁業団体職員共済組合（農林年金） <http://www.norin-nenkin.or.jp/p2018/index.htm>

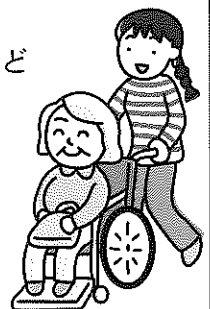
介護でお困りの事はございませんか？

- ◇ 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

豪雨災害は低地、
河川の流域傾斜地で
被害が甚大化

2018年西日本豪雨では関西から九州にかけて広範囲に豪雨被害が発生しました。中でも広島や岡山、愛媛に大きな人的被害が集中しました。この3県には周辺の山脈、河川、低地、傾斜地など、豪雨被害の発生する条件がそろっていました。まずは自宅、農地などの普段の生活圏に、さまざまな災害発生の可能性があることを知る必要があります。自治体のハザードマップを入手し、確認しておくことは必須。まずは避難経路を必ず確認しておきましょう。

特に生活圏が河川の流域、過去に洪水被害に遭ったことのある地域では、災害発生の可能性が高いと考え、指定の避難場所や高台など、安全な場所に避難する経路を事前に決めておく必要があります。テレビ、ラジオ、インターネット、スマートフォンからの情報はもちろん、防災無線、広報車からの情報などに留意し、避難が無駄になっても構わない、という気持ちで早め早めの避難行動を取るようにしましょう。

台風・低気圧の
巨大化で発生する
強風被害

2018年に上陸した複数の台風により、被害を受けた農家の方々は大変な数に上りましたが、近年、台風の進路も2018年の12号台風のように迷走し、従来では考えられない東から西へ抜けるコースをたどることもあり得ます。これまで台風が上陸しないとされていた東北・北海道にも近年、複数の台風が上陸するようになり、過去の常識や経験値にとらわれるのは大変危険です。

ただし近年の気象情報は、格段にその精度、確度を上げています。少なくとも台風の暴風圏内に入る半日前にはその動向や進行するコースが確認できます。暴風圏が迫る前日には準備を終え、半日前には頑丈な建物の中に避難することで、自分自身の被害を免れることは可能です。毎年、台風の通過時に田畑の様子が気になって屋外に出て、被害に遭ってしまう方が絶えません。全ては命があつてのことです。ピーク時に確認に行くことは絶対に避けましょう。

農業を続けるための

災害

災害に備える基礎知識と対策

近年、頻繁に発生する災害は、特に農業に携わる方に深刻な影響をもたらします。過去の「経験」だけには頼れない、防災の知識についてお伝えします。

対策

前編

文：災害危機管理アドバイザー 和田隆昌

日本列島は歴史的な
「地震多発」時代に入っている

2018年は大阪北部地震、北海道胆振東部地震が発生、大きな被害を生じましたが、実は日本列島全体で震度4から震度5強までの規模の地震が多発するようになっています。これは日本列島全体の地震活動が活発になり、この先数十年にわたってこの状態が続くと考えられます。人的被害が発生する震度6強から震度7の地震は日本全国どこでも発生しますが、津波・土砂災害・火災など二次的な災害は地域によって異なります。

まずは自分自身で対応可能な「家屋の倒壊」「家具の転倒」への対策として「寝室を2階にする」「転倒防止器具の使用」から始めましょう。地震による人的被害のほとんどは寝室で発生するため、安全な寝室を確保することは効果的な地震対策になります。

ハザードマップを
どう利用するか

2018年西日本豪雨で被害の大きかった岡山県倉敷市。浸水による溺死など、家屋にとどまった多くの方が亡くなりましたが、水没した地域はハザードマップで浸水が予測されたもののものでした。多くの住民が、その重要性に気付いていなかったために避難できませんでした。



ハザードマップ:岡山県倉敷市ホームページより

ハザードマップはその地域の災害リスクの大小を示すもの。危機回避に利用できていたら被害はゼロだったかもしれません。

豪雨による洪水被害が予測される場合、より安全な場所(高台や避難場所など)への避難経路を確かめることはもちろん、道路が冠水して避難が困難になる前により安全な場所へ移動しましょう。また、移動が夜間にかからないように、日中に避難を終えることも大切です。

自治体発表の情報と
避難開始のタイミング

2016年に自治体から発表される情報に変更がありました。

- 避難指示↓避難指示(緊急)
- 避難勧告↓避難勧告※変更なし
- 避難準備情報↓避難準備・高齢者等避難開始

右記のようになりました。これは、各情報の意味するところが住民に伝わっていない、と考えられたための変更で、特に家族の中に幼児や高齢者、歩行の不自由な方がいる場合には、より早い段階での避難行動が求められます。豪雨発生時は道路の冠水や夜間の避難には危険も生じます。地域全体で避難のタイミングを共有し合うような住民同士の体制づくりが求められます。また避難勧告や避難指示が発令された場合は、すでに被害が発生している可能性があります。速やかに安全な場所へ移動するようにしましょう。

警報級の大規模な災害の発生が予測される場合、気象庁は地域ごとにそのピークを予想して発表します。ピーク時までに避難行動を終え、外出しないようにしましょう。

△△市	発令中の警報・注意報などの種別	今後の推移(警報級 注意報級)										備考・関連する現象
		4日			5日							
		15-18	18-21	21-24	0-3	3-6	6-9	9-12	12-15	15-18		
大雨	1時間最大雨量(ミリ)	10	10	30	30	70	70	50	30			
	(浸水害)										浸水注意	
洪水	(土砂災害)										土砂災害注意	
	(洪水害)										氾濫	
暴風	風向											
	風速(矢印・メートル)	地上	10	15	20	20	25	25	20	15	12	以降も注意報級
波浪	波高(メートル)	海上	10	15	25	25	30	30	25	15	15	以降も注意報級
	潮位(メートル)	4.0	6.0	6.0	6.0	8.0	8.0	8.0	6.0	6.0	以降も警報級うねり	
高潮	潮位(メートル)	0.7	0.7	1.5	2.0	2.5	3.0	2.0	1.5		ピークは5日6時頃	
雪											竜巻、ひょう	

で着色した種別は今後警報に切り替える可能性が高い注意報を表しています



写真上:2015年9月 東北豪雨・鬼怒川氾濫(写真撮影:和田隆昌)
写真下:2018年7月 西日本豪雨・岡山県真備町(写真撮影:和田隆昌)

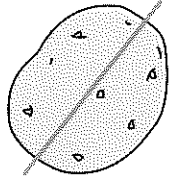
ジャガイモは良い種芋を準備して、適期植え付け

板木技術士事務所・板木利隆

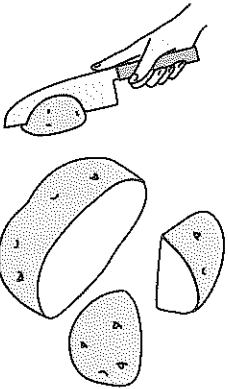
梅の花が咲き終わり、土のぬくもりが感じられる頃(関東南部以西なら3月上旬)

になると、ジャガイモの植えどきです。あまり植え付けを急ぐと、地温不足のため芽が伸びてきません。また、植え遅れると、生育の後半期が高温になってしまい、芋の肥大の適温日数が足りず、後期には病害が多発して収穫が十分に上がりません。

種芋を選ぶ上で重要なのは、ウイルス病やその他の病害虫に侵されていない、検査に合格した、種子用として市販されている物を選ぶことです。休眠から目覚め、程よく芽が伸び始めた物を準備しましょう。



左右で芽が均一になるように縦に切る



70~80gくらいのおおきさなら2個に切り、さらに大きい場合は3~4個に切る

※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。

等に付くように、縦に切り割り、1片を25×30gにしておきます。

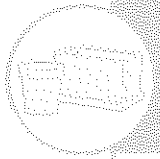
畑に植え付けるに当たっては、芋の切り口を下方に向けてるように植え付けます。切つて2~3日置き、断面を乾かして植えるのが良いともいわれていますが、良い種芋ならすぐに植えても差し支えないでしょう。

ジャガイモの品種は、長年の代表品種の「男爵薯」「メークイン」などだけでなく、各種の用途に向く個性派の新しい品種がお目見えしてきました。例えば「キタアカリ」(粉質、煮上がりが早く、レンジ調理にも)、「キタムラサキ」(皮、果肉共に紫、煮崩れ少)、「インカのめざめ」(濃厚で独特な風味、煮物、チップ、

フライ、レンジ調理にも)、アランダ赤(粉質、良食味でサラダに向く)、β-カロテン含量多)、「十勝こがね」(煮物、フライ、加工調理にも、貯蔵性高い)などです。「花標津」「レッドムーン」「ワセシロ」「ベニアカリ」「マチルダ」など、花色や花形を楽しめる品種もあります。

これらの新しい品種の種芋は、出回り量が少ないので、早めにJAや種苗会社に手配しておく必要があります。

ジャガイモは低温でもよく育ち、わずか3カ月余りで種芋の15倍も収穫できるので、早くから子芋をたくさん付けます。これらは早掘り(探り掘り)して、新鮮な春の味を十分楽しみましょう。



エダマメ(マメ科ダイズ属)

土壌医・藤巻久志

エダマメといえばビール。ビールといえばドイツ。ドイツといえばクラインガルテン(市民農園)。ドイツのクラインガルテンには、ビールのメーカーがスポンサーになっているところもあるとか。

日本でも市民農園が増えていきました。1990年には市民農園整備促進法が成立しました。その第1条には「この法律は、主として都市の住民のレクリエーション等の用に供するための市民農園の整備を適正かつ円滑に推進するための措置を講ずることにより、健康的でゆとりのある国民生活の確保を図るとともに、良好な都市環境の形成と農村地域の振興に資することを目的とする」と、素晴らしいことが書いてあります。

ベランダでエダマメを栽培してみたいでしょう。取れたてを食べると、市民農園を借りたくなります。エダマメは低温だと発芽しないので、4月下旬から5月上旬に種まきします。深さ15cm以上のプランターに市販の培養土を入れ、株間20cm3~4粒の点まきをします。覆土は種のおおきさの3倍が標準です。

発芽後、順次間引きして本葉2枚までに2本立てにします。乾燥

と過湿に弱いので、水やりは朝やつて夕に土の表面が乾く程度にします。

エダマメは根に根粒菌が付いて空気中の窒素を固定し供給するので、肥料は少なく済みます。追肥は生育状態を見ながら、1000倍の液肥を施します。窒素肥料が多過ぎるとつるばつる(葉ばかりさま)になって、さや付きが悪くなります。

本葉4~5枚になったら、倒伏防止のために軽く土寄せし、増し土をします。株元にわらや腐葉土を敷いて、表土の乾燥を防ぎます。本葉5~6枚のときに摘芯すると、脇芽がよく伸びて、さやが多く付きます。

株の中央部のさやが膨らんできたら、株ごと引き抜いて収穫します。さやが黄色くなつてからでは豆が堅くなるので、さやが鮮緑色のうちに収穫します。



♋ 獅子座 7/23 ~ 8/22

【全体運】思い込みが失敗を招く原因になりがち。柔軟な発想を心掛けて。リラックスするには好きな香りの入浴剤が最適
【健康運】ゆったり構えて過ごすが健康の秘訣(ひけつ)に
【幸運の食べ物】シイタケ

♌ 乙女座 8/23 ~ 9/22

【全体運】小さなミスを連発しやすいよう。慣れている作業でも確認を忘れずに。周囲のアドバイスには謙虚に耳を傾けて
【健康運】運動することで、より健康に近づけます
【幸運の食べ物】パセリ

♊ 双子座 5/21 ~ 6/20

【全体運】ストレスを感じやすい時期です。背伸びをせず、着実な一歩を重ねていくのが◎。気晴らしには陶芸がお勧め
【健康運】睡眠が不足気味。質を高める努力が大事
【幸運の食べ物】クレスン

♋ 蟹座 6/21 ~ 7/20

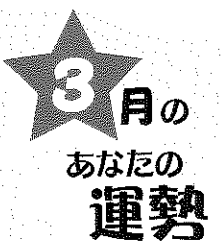
【全体運】運が味方してくれる好調期。やりたいことがあるなら、あれこれ考えず、思い切って飛び込み。海外にもつき
【健康運】上々。整体などで体のバランスを整えて
【幸運の食べ物】ワケギ

♈ 牡羊座 3/21 ~ 4/19

【全体運】珍しく優柔不断になりやすい月。1人で悩まず、信頼できる人に相談を。半身浴や足裏マッサージが幸運
【健康運】平穏。ただし、食べ過ぎは体重増の原因に
【幸運の食べ物】オレンジ

♉ 牡牛座 4/20 ~ 5/19

【全体運】グンと視野を広げられそう。興味のあるセミナーを受けたり、体験教室に参加したりすると、新発見があるかも
【健康運】運動を習慣化することで、良い変化あり
【幸運の食べ物】アオヤギ



3月のあなたの運勢

モナ・カサンドラ



キッチン防災術

食べた、その後に

食文化・料理研究家・坂本佳奈

災害が起こると、いつものようにトイレを使うことができなくなりま
す。食べることは注目がされが
ちですが、実は食べた後の行き先を
考えることも大切なことです。「ト
イレに行けないので水分を控
えて脱水症状を起こしてしまつた」
「清潔でないトイレに行くのが面倒に
なり、結果ご飯を食べることができ
なくなつた」。大きな災害が起こる
たび、ひっそりと、同じような
ニュースが流れます。最近では、台
風で電柱がなぎ倒され、電気が止
まつてしまつたので水道ポンプが止
まり、しばらく水が使えなくなつた
などということもありました。

きちんと出すための準備は大き
く分けて三つ。出すための食材、出す
場所、心理的な障壁があることへの
理解です。

排せつするには食物繊維が必要で

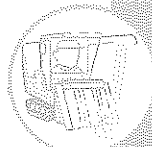


野菜、果物、海藻といった食材
を注意します。水分や油気も大切
です。きちんと野菜を食べているの
にお通じが悪いときは油を小さじ1
杯程度料理に入れてみてください。
おいしい、お好みの油も置いておき
ます。ごま油やオリーブ油が酸化し
にくく、お勧めです。

排せつの場所は自宅が最適でし
ょう。1回ずつ、防臭のビニール袋に
入れて捨てるのができるときまで
保管します。大事なものは、液体(尿)
と固形(便)とを一緒にしないこと
です。尿は比較的清潔ですが、そこ
に便が入ると菌が増えて不潔になつ
てしまいます。必要な物はトイレに
座つて考えてみると、見えてきま
す。出た物を入れるビニール袋、汚
れてしまつたときに拭き取るための
ティッシュ、塩素やアルコールなど消
毒液、使い捨て手袋、大きなごみ袋
などなど。

最後に、心理的な障壁。これは
災害が来てみないと分からないかも
しれません。ここでできるだろう
か？

考えてみてください。小さな子ど
もや高齢者、障害者がいる場合はな
おさら「出す」をどうしておくかを
平常時に考えておきましょう。



ストップ！ 農作業事故

春季作業の安全

人間工学専門家・石川文武

耕種農業では積雪地帯を除いて
春作業の準備が始まります。人も
農業機械も本格的に活動を始めま
すが、作業に取り組む前に事前準備
を忘れないでください。

水田では、春の耕耘(こううん)
からですが、人の健康、機械の健康
確認は済んでいますか。どちらかま
たは両方が不調であれば予定通りの
作業は期待できません。人の健康に
は、自治体などが実施している定期
検診を受けておきましょう。不調を
感じていないときにいろいろなデー
タを取つておくことが重要です。

機械についても、オイル交換やベル
ト・チェーンの点検、ボルト・ナツ
トの増し締め、安全装置の動作確認
は自らの手で行いましょう。安全カ
バーなどを外した場合には、必ず元
通りにしなければなりません。手に

負えない点検整備は専門家に依頼
しましょう。

前シーズンに収量マップを作成す
るなど、先進技術を利用している場
合は、そのデータを活用して圃(ほ)
場内での耕耘や施肥を効率的に行
うことができます。先進技術を使つ
ていなくても、過去の経験から圃場
内各所の耕耘方法や施肥量調節に
生かすこともできます。これらは作
業時間や資材の節約にもつながりま
す。



耕耘作業では、圃場表面の硬さを
把握し、ダツシングを起こさないよ
うに注意しましょう。作業の1行
程目は直進を維持すること、枕地
のラインをそろえることで緊張が続
きますが、隣接耕ではUターン後に
幅寄せして、作業機を下ろしたら前
行程に倣うだけとなります。しか
し、圃場端部に近づいたら緊張モー
ドに入ってください。緊張モードへ
戻るとタイムラグを失すると枕地旋回
がうまくいかず水路への転落、畦畔
(けいはん)への乗り上げ、枕地ライ
ンの不ぞろいなどとなります。
耕耘に続く、種子準備、苗作り、
施肥など、忙しい時間が続きます。
農繁期を安全に過ごせるようスタ
トを大事にしてください。

水瓶座 1/20 ~ 2/18

【全体運】何事も急がず、マイペースにや
ることで、物事がスムーズに運ぶはず。結
果より、充実感を優先するとグッド
【健康運】胃腸に優しい食事すると運氣
好転へ
【幸運の食べ物】シラス

魚座 2/19 ~ 3/20

【全体運】自信が芽生える星回り。さま
ざまな分野に挑戦したくなるので、動いてみ
て。意見やアイデアの発表も正解
【健康運】話題の健康法に注目を。体質に
合いそう
【幸運の食べ物】ワカメ

射手座 11/23 ~ 12/21

【全体運】感情的になりやすい期間。特に
家族など、身近な人に口うるさくしないよ
う、冷静に。開運には手料理を作つて
【健康運】健康を気にし過ぎ。気楽に考え
ましょう
【幸運の食べ物】セリ

山羊座 12/22 ~ 1/19

【全体運】人との交流からうれしい刺激を
もらえる予感。普段付き合う機会の少ない
相手ほど、斬新な驚きを与えてくれそう
【健康運】運動するのに良い月。何か目標
を立てて
【幸運の食べ物】カブ

天秤座 9/23 ~ 10/22

【全体運】気持ちが不安定になる気配。身
の回りを片付けると気持ちが落ち着くので、
試してみてください。念入りの掃除も効果大
【健康運】体力過信はNG。定期的に休息
を取つて
【幸運の食べ物】タイ

蠍座 10/23 ~ 11/21

【全体運】前向きな気持ちになれます。た
めらっていたことにも積極的に取り組めば、
好変化が。自己アピールも成功の兆し
【健康運】体をいたわって。無理なダイエ
ットは×
【幸運の食べ物】スイカニ

めまいへの対処法

佐久総合病院名譽院長・松島 松翠

急に立ち上がったときに、目の前が暗くなったり、クラクラとする立ちくらみ。これはなぜ起こるのでしょうか。これを防ぐにはどうすればよいでしょうか。

めまいには、三つの種類があります。冒頭で述べたようなクラクラする立ちくらみは、めまいの中では最も多いものです。立ちくらみの主な原因は、起立時の急激な血圧低下で、脳への血流量が少なくなることです。普段から低血圧気味の方は、急に立ち上がらないように注意してください。もし症状が起きたら、横になって頭を低くしているのが良いですよ。

二つ目のめまいはふわふわするめまいです。体がふわふわ浮かんできているような、またはふらふら揺れているようなめまいです。患者さんによっては、宙に浮いているように感じたり、柔らかいソファの上の上立っているように感じることがあるようです。

これは過労や睡眠不足、ストレス、不安などで心身が不調なときに起きやすいとされています。その他、内耳の病気で起こったり、まれに脳の病気が原因の場合もあります。

三つ目は、ぐるぐる回るめまいです。自分や周囲が激しく回転しているように感じます。このタイプのめまいは、主に内耳の病気が原因で起こります。メニエール病や前庭神経炎などがあります。

対処法としては、十分に休んでもめまいが改善しなかったり、症状が辛い場合には、耳鼻咽喉科を受診してください。

めまいと同時に、激しい頭痛が起る場合、手や足のしびれやマヒが出る場合、ろれつが回らない場合は、できるだけ早く救急外来や脳神経外科を受けてください。



※このコラムは今回で終了します。

腕回し脚踏み、腕を前・横上げ

日本体育大学運動方法体操研究室教授・荒木 達雄

脚踏みをしながら腕をグルグルと速く回し、素早い運動を行います。そして、腕を前・横に交互に正確に上げます。



(1) 両肘を曲げて腕を前に上げます。



(2) 両腕をリズミカルに回し、脚を交互に上げ10回ぐらい脚踏みをします。



(3) 腕回しは脚踏みより速く行います。



(4) 右腕は横・左腕は前に上げ、(2)に戻り繰り返します。



(5) 左腕は横・右腕は前に上げます。

注意点
腕回しは速く、腕の前・横上げは肩の高さに上げてください。

体操の動画はこちらから



※次回から農作業の前後に行うストレッチを連載します。

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

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	9			17	20
2				14		
		10	12			
3	7				18	21
	8	11		15		
4				16	19	
5			13			

タテのカギ

- ①片目だけパチンとつむります
- ④夜空できらめきます
- ⑥不満がたまるとこぼしてしまうことも
- ⑦ショベルカーやブルドーザーなどのこと
- ⑨ホエールはクジラ、ドルフィンは一
- ⑪師匠に就いて学ぶ立場です
- ⑫丸木を組んで作る舟
- ⑭平和の象徴とされる鳥
- ⑮コンビニで免許証の——を取った
- ⑰機嫌がいいときに漏れる「フンフン」
- ⑲なめて味わうお菓子
- ⑳アイロンをかけてのばします
- ㉑——先は闇、慎重に進みたいものです

ヨコのカギ

- ①ホー、ホケキョ!
- ②わずかな希望のことを——の望みともいいます
- ③当たりかな、外れかな
- ④カビが増殖するために飛ばします
- ⑤春・夏・秋・冬と巡ります
- ⑧長湯をして——のように真っ赤になった
- ⑩受験生に問題用紙と——用紙が配られた
- ⑬しょうゆ、みそ、塩、豚骨……色んな味があります
- ⑭開店祝いの札を付けた物が店先にずらりと並ぶことも
- ⑯耳たぶに穴を開けて着けます
- ⑰2本で1膳と数えます
- ⑱祝いの席では尾頭付きが用意されることもあります

- ◇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)
- 豊田 和子
 - 川嶋 友美子
 - 沖田 正子
 - 江川 信彦
 - 鶴澤 久子

- ☆応募のきまり
- 締切 3月末日(消印有効)
 - 発表 本誌5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。

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♡

〈1月号の解答〉
ABCDE
コママワシ

フ	ク	ワ	ラ	イ	ス
ス	ウ	ジ	ケ	シ	キ
マ	ユ	キ	ヤ	マ	
サ	ツ	マ	イ	モ	
コ	ト	ツ	ノ	マ	
コ	ウ	カ	シ	ナ	イ
ン	イ	ニ	シ	ヤ	ル

お便りコーナー

- ◇毎月、笑顔と共に届く「かけはし」を楽しみにしています。(利一さん)
- ◆冊子の名称通り、皆様とJAの「かけはし」になれば幸いです。
- ◇特集の「だし」の話が参考になりました。(秀夫さん)
- ◆魚介や野菜等、様々な物から「だし」が取れるので、好きな味を探すのも楽しいですね。うどんやそうめんのつけ汁として麵つゆとトマトジュースを合せても美味しいですよ。合わさって旨味成分が増えるそうです。和食なのにイタリアン!
- ◇かけはし毎月楽しみにしています。(弘さん)
- ◆ありがとうございます。今後も皆様に楽しく読んでもらえる様に頑張ります。

- ◇記事を読み、剪定作業には大変な事が多く、改めて大変な作業だと知る事ができました。(まゆみさん)
- ◆剪定の他にも、農作業には危険な事もあります。ちょっとした事が重大事故につながる可能性もあるので注意して作業して頂きたいですね。

- ◇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)
- 池田 幸枝
- 小川 美代子
- 古出 夏妃
- 関根 南海子
- 塩田 栄子

- ◆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。」は不要です。
- ※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。

- ◇年末に直売所で買ったお餅で美味しい雑煮を食べました。(正三さん)
- ◆私も直売所で餅を購入して正月に食べました。味と粘りが良かったですね。



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承知ください。お待ちしています。



切手 270-1334
J A 西印 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

◇ハガキの書き方◇

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

休日購買店舗営業のお知らせ

3月2日より、当JA本店敷地内にある休日購買店舗の営業を再開致します。肥料、農薬の販売の他、ご相談にも対応致しますので、ご利用下さい。



◆ 理事会報告 ◆

【第2回理事会】 平成31年1月30日
（審議案件）

- 第1号議案 税効果会計について
- 第2号議案 平成30年度決算結果について
- 第3号議案 平成30年度剰余金処分案について
- 第4号議案 会計監査人候補者の報酬等の額の決定について
- 第5号議案 会計監査人選任に係る総代会提出議案承認について
- 第6号議案 平成31年度購買手数料率について
- 第7号議案 平成31年度販売手数料率について
- 第8号議案 平成32年度新規職員の採用方針について
- 第9号議案 就業規則の一部変更について
- 第10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 3月27日（水）午前10時～正午（毎月第4水曜日）
※4月の開催日は、本誌4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 3月20日（水）・4月17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
3月17日（日）	中央支店
4月21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(なかい・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

春キャベツのペペロンチーノ レシピ1
イチゴに豆腐ソース レシピ2

レシピ1

春キャベツのペペロンチーノ

材料(1人分)

パスタ…80g(たっぷりの水に1晩浸しておく※6時間以上)
ハマグリ(アサリ)…100g
水…3/4カップ
白ワイン…大さじ1
春キャベツ…100g
小松菜…1/5束
ダイコン(イチヨウ切り)…4枚
ゆでたジャガイモ…1/2個
輪切りトウガラシ…適宜
アンチョビフィレ…2枚
ニンニク…1片分(つぶしてみじん切り)
オリーブ油…大さじ1
塩・こしょう・しょうゆ…適宜

作り方

- (1)ハマグリ、水、白ワインを小鍋に入れ火にかけスープを取る。
- (2)フライパンにオリーブ油をひき、アンチョビ、ニンニク、輪切りトウガラシを入れ香りを移し、春キャベツ、ダイコン、小松菜、ジャガイモを炒める。
- (3)鍋にたっぷりのお湯を沸かし、水戻したパスタを1分ゆでる。
- (4)(1)と(3)を(2)に入れ、春キャベツなど具材と絡め、塩、こしょう、しょうゆで味を調え出来上がり。

ポイント

ハマグリのだし汁、水戻したパスタを事前に準備しておと5分ほどで出来上がる時短レシピです。紫ダイコンを使っています。



レシピ2

イチゴに豆腐ソース

材料(1人分)

イチゴ…大2個
ミント…適宜
粗びききな粉…適宜
(砕いたクルミでも可)
ソース
絹ごし豆腐
(水切りしたもの)…半丁
砂糖…大さじ1
練りごま…小さじ2
生クリーム…大さじ1
塩…一つまみ
薄口しょうゆ…少々

作り方

- (1)ミキサーにソースの材料を全て入れ、滑らかになるまで攪拌(かくはん)する。
- (2)器にソースをひき、半分に切ったイチゴをのせ、ミント・きな粉をあしらひ出来上がり。

ポイント

豆腐を使ったデザートソースです。酸味のある果物と合わせるとグッド。



わが家のかわいいペット

ちよつと太りぎみかな

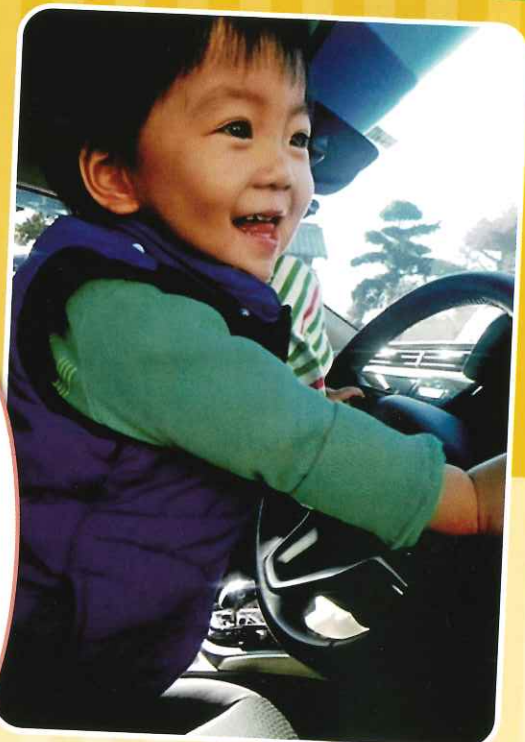


チャオン

★印旛郡栄町安食 芝野 義雄さん



いたづらKids



翔太君

★印旛郡栄町安食 川崎 正平さん

泣いた後でもハンドルを握ると笑顔になります



編集うら話

時々、すごく食べたい料理が頭をよぎったり、買い物に行つて目当ての食材以外に食べたいと思つた食材があつたりすると、それは、その時に体が求めている栄養素なのかなと思ひ、可能な限り食べる様にしています。皆様もそんな事はありますか？

2月に仕事終わりが遅い日が続ひ、先日も遅かつたので、家に帰つてゆつくりしようかと思つたのですが、夕飯食べて寝るだけなのも面白くなかつたので、本屋に行つて内容を確認せず題名と表紙のデザインだけを見て、気になつた本を数冊購入してみました。食べ物とは違ふかもしれませんが、直感だけで選んだ本の内容が、今の自分が欲している情報、刺激なのでしょうか？ちなみに内容は・・・うーん、現実逃避かな？ (F・S)

★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(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