

# おけはし

12  
2021

印旛郡栄町酒直  
浅倉 真理さん

桜井 笑子さん

【特集】

手軽においしく！  
ごはんステイックストック

応募券  
12月号

  
JA西印旛



今月は、印旛郡栄町酒直で苺栽培をしている  
浅倉真理さんを紹介致します。

## 表紙紹介



甘い苺に育ってね

苺栽培を始めて何年になりますか？

2年目になります。家族や皆さんの協力を受けながら「紅ほっぺ」と「章姫」を栽培しています。12月頃の収穫を予定しています。収穫が出来るのを楽しみにしています。3年間は2種類の栽培にしぼり、慣れてきたら徐々に種類を増やしていきたいです。農園を「村」に例えて、私が村長と一緒に栽培をしていている桜井さんに副村長になってもらって一生懸命、楽しく栽培しています。



苺を栽培して大変な事、嬉しかった事は何ですか？

苗を育てる時期が暑いので大変です。嬉しい事はお客様に「美味しい」と言ってもらえた時です。また、去年は食べた方から「ありがとう」と感謝されてしまい、思ってもいなかった言葉が返ってきた事に感激しました。

### 【目次】

<b>特集</b> 手軽においしく！ ごはんスティックストック	6
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 野菜もの知り百科	10
お米と日本人 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、挑戦している事はありますか？

忠実に基本通りの栽培をし、先輩たちの教えを受けながら栽培しています。また、低農薬での栽培に挑戦しています。

消費者へのメッセージ

皆様に喜んでもらえる様に頑張って栽培していきます。



# お話し

2020



楽しみながら栽培しています



鉢の丁寧な管理も大切

## 今年も開花！大輪の菊

印西市浦部 富澤 利明さん



今年も250本程栽培しました

の配分が難しいです。嬉しい事は、気に入った花を咲かせるのが難しいので、綺麗に開花してくれた時が嬉しいです。また、譲ってしまう事が多いのですが、貰ってくれた人に喜んでもらえるのも嬉しい事です。食べる事も出来るので「食べても美味しかった」と言われても嬉しいです。

私は、以前から花の栽培が好きで菊を栽培してきました。仕事でなかなか時間が取れなかったのですが、15年程前に地元のさつきの会に誘われて入会し、同会の先輩方に栽培方法を教してもらって大輪の菊も咲かせる事が出来る様になりました。栽培技術を向上させながら楽しんでいきます。主に、「三本立て」「だるま作り」「福助作り」という型で栽培しています。

2月から土作りを始め、4月頃から「さし芽」をします。例年250本程栽培しています。

栽培で難しい事は肥料の加減で、やりすぎると花にシミが出てきてしまうので肥料

11月上旬が見頃なのですが、色々な場所に提供したり、知人に譲ってしまったりする事が多く、栽培する事に楽しさを感じていると同時に、多くの人に見てもらって喜んでもらえる事が楽しくて栽培しているのだと思います。

これからも、自分はもちろん、周囲の人にも楽しんでもらえる様に菊の栽培を続けていきたいと思っています。

## 第38回 JA千葉県大会開催

11/17

JAグループ千葉が、自主・自立の協同組合として自己改革を進め、「持続可能な開発目標（SDGs）」に基づいた農業・組織・経営基盤目指し、意思結集とその実践を図るため、千葉県農業協同組合中央会が主催となり、第38回JA千葉県大会を千葉市にある東京ベイ幕張ホールで開催し県内から生産者やJAの役職員、約700人が参加しました。

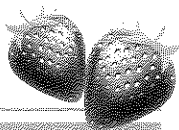
大会では、情勢、基本方針やJAの自己改革として掲げられた取り組み事項を説明、大会議決を實踐し、着実な成果を挙げていく事を誓いました。また、講師を招き「SDGs時代に考える農業の時代」と題して記念講演を行い、参加者は活動の参考にしました。

※新型コロナウイルス感染拡大防止対策を行って開催しました。

【持続可能な農業・地域・事業・経営基盤の実現の為の具体的取り組み事項】

1. 持続可能な食料・農業基盤の確立
2. 継続可能な地域・組織・事業基盤の確立
3. 不断の自己改革の實踐を支える経営基盤の強化
4. 協同組合としての人づくり
5. 「食」「農」「地域」「JA」にかかる県民理解の醸成

## 栄町産苺出荷始まる



当JA東部支店敷地内にある出荷場で、栄町苺部が栽培した苺の出荷作業が11月11日から始まりました。

出荷日には生産者が同施設に甘い苺を持ち込み、生産者が協力して梱包をして出荷の準備をします。出荷場に苺が持ち込まれると甘酸っぱい香りに満たされました。

11月から5月頃がシーズンで、苺の需要が増えるクリスマス前の繁忙期には出荷回数も増え、出荷場は慌ただしくなります。生産者は「今年は暖かく昨年よりは初出荷が1週間程出荷が早くなった」「これから忙しくなってくる」と話していました。



協力して出荷準備



出荷された苺

## 自然薯の査定会開催

11/11

白井市自然薯研究会が12月からの自然薯の本格的な出荷に伴い、同市役所会議室で生産者、県農業事務所、白井市、当JA職員が参加して査定会を開きました。

今年は大きな台風等、自然災害もなく、成長過程でツルが切断されたり、ツルを絡ませる為のアーチが壊されたりする事もなく生産者は良質な自然薯の生育に期待をしました。査定会前に試し掘りした自然薯の出来も良かった事から、良質な自然薯の生育に手ごたえを感じていました。生産者は「今年は暖かった事もあり、寒くなってくる11月下旬に味がのってくる」と話し、12月からの本格的な収穫に期待しました。

近年、テレビやラジオでも取り上げられ、大型百貨店のバイヤーから注文を受ける他、JAタウンでの通信販売でも人気があります。



試し掘りした自然薯の計量



## 地域貢献活動

## 直売所に冷蔵庫を購入

当JA農産物直売所栄店、やおばあくに地域貢献活動の一環としてJA共済の協力を頂き、この度、冷蔵庫を購入致しました。

今までよりも見やすく、大きさもあるので生産者が作った加工品を今までより多く陳列出来たり、ハムやソーセージ等の保冷が必要な商品のスペースも増えたり、利用者の買い物もより一層便利になりました。



地域貢献活動の一環として  
JA共済の協力を頂いています

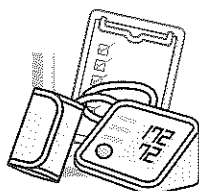
## 正月用飾りの準備始まる

印西市松崎の花生産者が、柳を収穫して金銀に彩った正月用飾り作りの準備が11月から始まりました。

伐採した柳から余分な枝を切り落として大きさを揃えていきます。細かい作業ですが、新しい年を明るく迎えてもらう為に1本ずつ丁寧に枝を切り落とし作業をしていました。12月になってから金銀の塗料を柳に塗り始め、天日干しをしてから12月上旬から中旬頃にかけて出荷します。



柳の枝を落とす作業

定期的に健診を！  
人間ドック実施

11月

当JAは、組合員の皆様の健康管理の一環として、各地区に会場を設け、人間ドックを実施し、多くの組合員が受診しました。

健康診断で行う血圧や採血等の基本の診断に加え、腹部超音波検査や胃部健診等、詳しく検査しました。

当JAでは、皆様に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。



体調管理に気を付けましょう

## 色とりどりのビオラを定植

11/13

印西市内で草花の定植や美化活動を行っているNPO団体「エコネットちば」と当JAが協力して、美化と景観づくりの為に、当JA前の国道464号脇の植栽帯に約250株のビオラを丁寧に定植しました。

年間を通じて菜の花の種撒きやコリウス、パンジー、ひまわりの苗など様々な植物を定植して景観作りをしています。当JA中央支店、とれたて産直館印西店に来られた時には、ぜひご覧下さい。



丁寧に定植しました

手軽においしく！

イラスト／小林裕美子

# ごはんスティックストック

何かと慌ただしい朝の時間、つい食事をおろそかにしてはいませんか？

そんなときの強い味方が、冷凍庫に作り置きした「ごはんスティックストック」！

脳と体のエネルギー源になるごはんをサッと手軽に食べられる方法です。

作り方はとても簡単。昼食やおやつとしても大活躍してくれそうです。

## 忙しい朝の強い味方

朝食には、体を目覚めさせ、午前中の集中力やパワーを生み出すという大切な役割があります。特にエネルギー源になる炭水化物と筋肉などを作るタンパク質を含むごはんは好適。よくかむことでゆっくり分解され、腹持ちが良い上に太りにくいのもうれしい点です。

けれど和の朝食は手間がかかるのも確かです。ごはんとおかずなどをそろえると洗う食器も多くなります。

そこで、今話題のごはんスティックストックを作り置きしてみたいかがでしょうか。

ごはんを具材を入れてラップで棒状にまとめたのが、ごはんスティックストックです。電子レンジで温めてのり

を巻けば片手でパクッと口にでき、時間がないときは外に持って出ることも

できます。これなら体に良いお米の朝食が楽々。のりはビタミンやミネラル

も豊富ですし、余裕があれば野菜のみそ汁などを添えれば栄養バランスも

ばっちりです。

## 中身はアイデア次第

ごはんスティックストックに入れる

具材は、水分が少ないものなら何でもOKです。ご飯とのりは和洋中あらゆる

味付けとも相性が良いのが魅力。納豆や梅干し、つくだ煮といったペー

シツクな和食材以外にも、厚焼き卵、焼き肉や焼き魚、ソースをまぶした豚

カツ、コンビーフ、汁気をきった炒め物など、ごはんに合いそうな食材を何

も入れてみましょう。夕食で残ったお

かずを活用するのも一手です。

## 白ご飯以外もOK

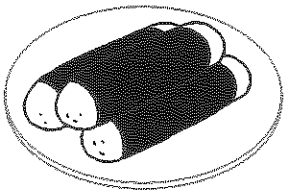
白ご飯+具材の組み合わせの他、季節の炊き込みご飯で作るごはんス

ティックストックもお薦めです。また、チキンライス、チャーハン、パエリア

など油分のあるご飯物も、棒状に整える

ときに少し力を入れて押さえ、温めてすぐにのりを巻けば、バラバラせず

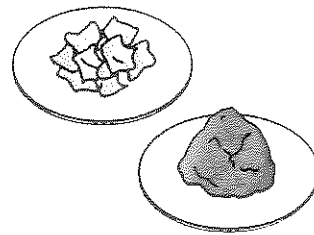
食べやすくなります。



参考：“和”食文化推進協議会「ごはんSTICK STOCK」

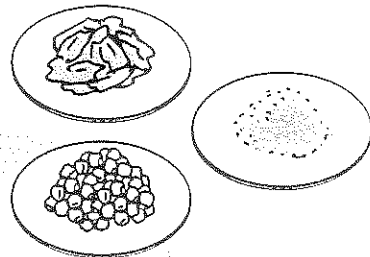
## アレンジ具材

### アラカルト



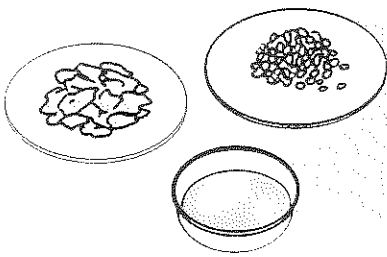
### かつお節 + みそ

ご飯にみそを適量広げ、その上にかつお節をたっぷりのせます。かつお節を押さえながらゆっくり巻きましょう。



### ツナ缶 + コーン + カレー

ツナ缶とコーンを1対1の割合で混ぜたら、風味付けにカレー粉を少し加えます。缶詰は水気をよくきってから使うのがポイントです。



### さけ + ごま油 + いりごま

さけフレーク(大きじ1~2)をご飯の手前にのせます。ごま油を少々、いりごまをたっぷり散らして風味を楽しみましょう。

## 夜や休日に簡単作り置き

### 材料(1本分の目安量)

ご飯 約75g(茶わん約1/2杯)  
 具材 大さじ1~2(納豆なら1/2パック)  
 焼きのり(全型) 1/4枚

### 作り方

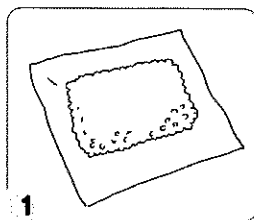
ごはんスティックストックには1本につき茶わん1/2杯分のご飯を使います。残りのご飯を利用する他にも、休日などに何か炊いてまとめて作っておくのも良いでしょう。

ラップとご飯、具材さえあれば、作り方は誰にも簡単。クルッと棒状に巻き込むだけです。細長いおむすびともいえそうですが、握るテクニックはいらず、温めるのもおむすびより短時間で済みます。

完成したごはんスティックストックは出来たてをそのまま食べても良いのですが、時短朝食を目的とするなら冷凍庫にストックを。

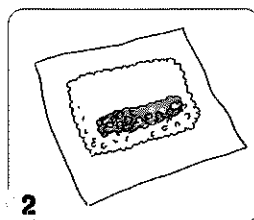
#### POINT

中の具材名をラベルに書き込んでおけば選ぶ際に分かりやすくなります。



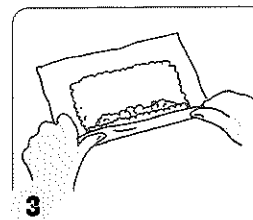
1

温かいご飯をラップにのせ、しゃもじで約12cm角に広げる。



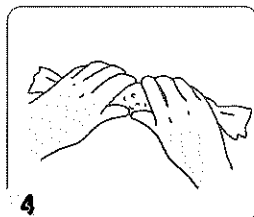
2

具材をご飯の真ん中より少し手前にのせる。



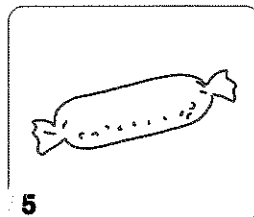
3

ラップを手前から持ち上げ、奥に向かって巻いてスティック状に。



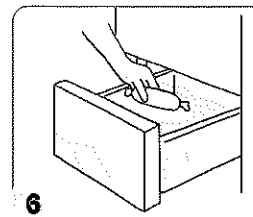
4

ラップの上から軽く握って、形を整える。



5

ラップの両端をキャンディーのようにしっかりひねって留める。

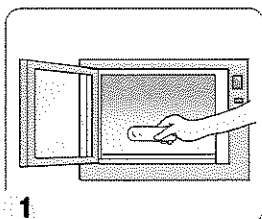


6

冷凍庫に入れてストック!

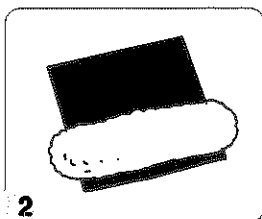
## 解凍していただきます!

### 食べ方



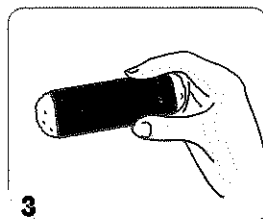
1

ラップのまま電子レンジで解凍(500Wなら約1分40秒\*)。



2

ラップを外してご飯を少し冷まし、仕上げにパリッとしたり焼きのりで巻く。



3

完成! そのまま手に持ってください! 2本でちょうどお茶わん1杯分のご飯の量になります。

\*加熱時間は電子レンジのワット数や具材の種類によっても異なります。お好みで調整してください。

#### POINT

のりは全型の4分の1サイズがベスト

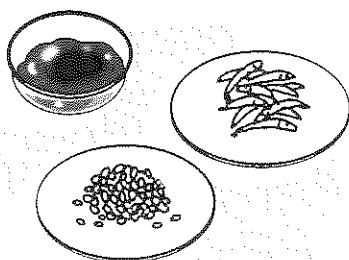
のりは全型を縦横半分にした4分の1サイズがごはんスティックストックに最適な大きさです。切ったのりを乾燥剤と一緒に容器にストックしておけば、いつでもサッと使えます。

#### POINT

のりを巻いての冷凍はNG

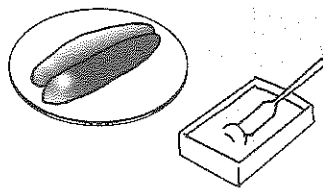
のりを巻いてから冷凍すると、水分を含んでラップに張り付くのでNG。食べる前に巻き、のりの風味と食感を楽しんでください。

いろいろな具材のごはんスティックストックがいつも冷凍庫にあったら、朝食だけでなく、ちよつと小腹がすいたときにも楽しく選べそう。アイデアを駆使して、ぜひチャレンジしてみてください!



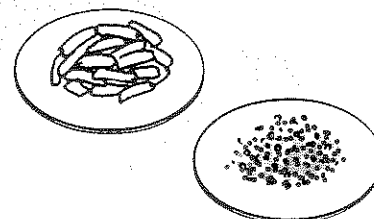
### 練り梅 + しらす + いらごま

練り梅をご飯に広げ、しらすをのせて、いらごまを振り掛けます。練り梅は塩分が多いので、量は加減しましょう。



### 明太子 + バター

ピリツとした辛さが癖になる明太子に、室温で軟らかくしたバターをあえてご飯の上に。解凍は温め過ぎないように注意しましょう。



### チーズ + しそふりかけ

ご飯にしそふりかけと細切りチーズまたはとろけるチーズをお好みの量のせるだけ。はみ出ないように巻くのがポイント。



# JA西印旛経済部 メルマガ会員募集！！



## ★メルマガとは？

組合員の皆様向けにお得な情報や営農情報や各種情報を配信していきます！

## ★登録料無料

## ★登録方法

右側のQRコードを読み取ります

読取後下記の画面が表示されるので

⇒メール作成画面はこちらを押下しメールを作成します



件名:メルマガ配信希望

<html>

名前

農協 太郎

住所

印西市西の原4-3

0476-48-2207



※メールの文面には名前・住所・電話番号を必ず記載してください

## ★配信内容

営農情報とは、JA全農ちばが発行している情報誌です

月毎の主要作物に係る情報を発信しています

その他JAにて購買・販売・営農に係る情報を配信していきますので

是非登録よろしくお願いたします



ご不明な点等ございましたらJA西印旛経済センターまでお願いします

電話 0476-48-2207

メール keizai@ja-nishiinba.or.jp



令和3年  
4月から

JAの医療共済が  
新しくなりました!

(COVID-19)  
新型コロナウイルス  
保障対象!

浜辺美波

月額タイプから  
一時金タイプに  
変わりました

NEW 医療共済

メディフル

日帰り入院からOK!

1日の入院でも  
治療共済金(一時金)を

約1カ月と同額

お受け取りいただけるようになりました!

Q. 1日の入院で約1カ月の入院と同額の治療共済金が受け取れるとは?

A. 従来の医療共済は入院日数に応じて共済金をお受け取りいただく仕組みでしたが、  
新しい医療共済では各規定の日数に達した時に一時金をお受け取りいただける仕組みに変わりました!



つまり、入院日数1日～29日までは同額の治療共済金をお受け取りいただけます。

※日帰り入院は、入院基本料の支払い有無などにより判断されます。

※お支払いの対象となる最初の入院の退院日の翌日以後60日以内に再度入院された場合は、入院の原因にかかわらず、これらの入院を1回の入院とみなします。

※この資料は概要を説明したものです。詳細につきましては「重要事項説明書(契約概要・注意喚起情報)」および「契約のしおり・約款」により必ずご確認ください。

## 仕事に便利な農具 快適で楽しい作業にするために

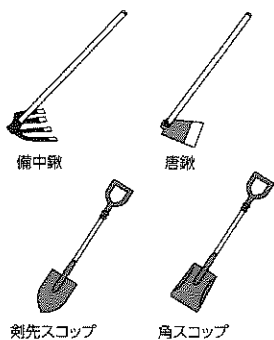
園芸研究家・成松次郎

農具はかつての「村の鍛冶屋さん」が、農作業の用途や土質に適した形に作り上げた道具です。そのため地域によって形状がさまざま。そろえておきたい代表的な農具を紹介します。

### 「土起こし作業(図1)」

荒れた畑は土が固く締まり、草の根がはびこっています。このような畑を起すには、備中鍬(ぐわ)か唐鍬(ぐわ)を使います。備中鍬は3、4本の爪に分かれ、粘土質の畑でも土離れの良い刃型で、芋の掘り起こしにも重宝します。唐鍬は1枚の細身で肉厚の刃で、頑丈なので荒起こしに向きます。

図1 土起こし作業



スコップは土を運ぶ、穴を掘る、堆肥・肥料を土と混ぜるなどに使い、先のがつた剣先スコップは穴掘り作業に、先が平らな角スコップは運ぶ、混ぜる作業に適しています。

### 「畝立て作業(図2)」

平鍬(くわ)は1枚の刃が付く、耕す、整地をする、溝を掘る、畝を立てる、土寄せするなどほとんどの作業がこれ1本でできます。平鍬の背側や側面を使って、整地作業もできます。長さや重さが体や体力などに合った物を選びましょう。農具を二つ選ぶとすれば、万能の平鍬です。また、効率良く整地作業をするには、熊手のようなレーキを使います。土中の

図2 畝立て作業

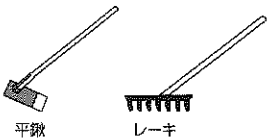
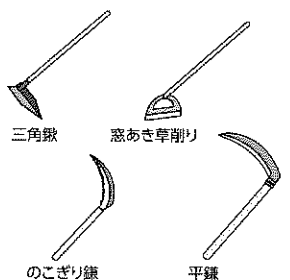


図3 除草、土寄せ作業



草刈りには平鎌を使います。伸びてきた草を片手でつかみ、鎌先を地際から手前に引いて切断します。のこぎり鎌は、堅い草を刈るのに向いています。

### 「除草、土寄せ作業(図3)」

草刈りには、片手鍬(ぐわ)、ホーとも呼ばれる半月形や三角形の軽量の鍬があります。柄が長く立ち姿勢で作業ができる三角鍬(ぐわ)は、土寄せ、溝切りにも使えます。



## ハクサイ(アブラナ科アブラナ属)

土壌医・藤巻久志

ハクサイは日本で昔から作られてきた野菜と思われがちですが、実際は日清・日露戦争で中国大陸に出征した兵隊が持ち帰った種子が始まりです。時代劇で長屋のおかみさんたちが井戸端でハクサイを洗う様子が映っていたら、時代考証が間違っています。

ハクサイは英名でチャイニーズキャベツというように原産地は中国で、カブとパクチョイの自然交雑からできたと考えられています。種子は遣唐使の時代には日本に入っていたはずですが、定着しなかったのはアブラナ属の野菜だからです。ほとんどのアブラナ属は他家受粉で、周りにナバナが咲く畑では、他のアブラナ属と容易に交雑し、品種独自の形質を維持できません。

ハクサイには結球、半結球、非結球の3種類があり、最も多く流通しているのは結球タイプです。結球ハクサイの品種純度を保つため、大正時代に宮城県の大島で隔離栽培・採種が開始され、戦前には同県が日本一の産地になりました。

昭和時代のハクサイの用途は漬物用が大きな比重を占めました。

た。今、漬物は買う時代になり、漬物だるもない家庭がほとんどです。それでもハクサイは淡泊な味を生かし、鍋物、炒め物、みそ汁の具などに幅広く使われています。サラダにすればボリュームがあり、簡単で安価です。

ハクサイの大部分は水分ですが、ビタミンCやカリウムなどを多く含んでいます。ビタミンCは風邪の予防に、カリウムは塩分を排出する作用があるので高血圧予防に役立ちます。

小家族が増え、ハクサイ、ダイコン、スイカなどの大型野菜はカット売りされるようになりましました。それらのミニ野菜も開発されています。ハクサイは半分や4分の1にカットされても成長が続けるので、芯が膨らんでいきます。膨らみが目立つ場合は、鮮度が落ちていきます。ミニハクサイを丸ごと使い切るのも一つの選択肢です。



## 今日のあなたの運勢

12月

モナ・カサンドラ



獅子座  
7/23~8/22

【全体運】問題が解決へと向かう幸運期。難しく感じても諦めずに前進を。金運も回復。年の瀬は豊かに過ごせそう  
【健康運】前半は室内でのけがに気を付けて。後半は快適  
【幸運の食べ物】ヤーコン



双子座  
5/21~6/21

【全体運】運勢は活発な動きを見せています。友人や知人からのアドバイスは耳が痛いものが多いですが、かなり有効です  
【健康運】むくみに気を付けて。トイレは小まめに  
【幸運の食べ物】ゴボウ



牡羊座  
3/21~4/19

【全体運】大きな前進が見られます。これまでの状況を再確認し、分析を加えよう。冷静さが成功を導きます  
【健康運】慢性的な不調を改善するチャンス。検査吉  
【幸運の食べ物】ニンジン



乙女座  
8/23~9/22

【全体運】恵みの多い期間です。いらつくこともありますが、あなたの思いやりが状況を緩和。感謝されるでしょう  
【健康運】楽しみながらできる運動にツキあり  
【幸運の食べ物】プロッコリー



蟹座  
6/22~7/22

【全体運】整理整頓に力を入れるのは吉兆。大掃除は早めに取り掛かりましょう。予定を入れ過ぎないように心掛けて  
【健康運】薬の飲み過ぎに注意。処方を守って  
【幸運の食べ物】下仁田ネギ



牡牛座  
4/20~5/20

【全体運】気になることが多そうですが、次第に改善へと向かいます。考え過ぎは禁物。時が味方してくれるまで待って◎  
【健康運】無理をせずスロースポーツでの行動を心掛けて  
【幸運の食べ物】八つ頭



# 雑煮

伝承料理研究家・奥村彪生

雑煮の起源については諸説ありすが、文献記録に出てくるのは室町時代。京都の足利将軍家などの高級武家における婚儀の夫婦固(めおとかため)の杯を交わすときの酒こうとして用いられました。当時の『小笠原流礼法伝書』によると鏡餅の分身である丸小餅に開運縁起物の海山の幸を組んだ、みその澄まし汁(垂味噌)の煮物です。雑煮は大ざっぱの意味ではなく、種々(くさくさ)という意味です。

丸小餅は円満を意味するとともに固く両家と夫婦を結び、かつ望みをかなえるに通じます。

この雑煮がおいしかったので、その後、貴族などに受け入れられ、来客のもてなしに利用されるようになり、煮雑(ほうぞう)と呼び変えられました。15世紀末、正月元旦になると金閣寺において雑羹(ぎつかん)と称して祝いの酒こうとして用いられました(『鹿苑日録』1488年)。具は「餅、豆腐、里芋、なずな、昆布」で、味付けはみそ。

この金閣寺の雑煮が江戸時代中期の京都の人々に受け継がれ、甘い白みそ仕立ての雑煮になりました。ここから近畿一円へと広がっていくのです。一方、江戸は幕府の威信を示

すニューモードの角餅と澄まし汁(垂味噌からしようゆ仕立て)になり、後進地の東日本の各藩は江戸風一色に染まりました。例外もあり、片や西日本の各藩は京風と江戸風を折衷して丸餅と澄まし汁になりました。

正月の雑煮が全国で庶民化するのには江戸時代末期から明治にかけてで、現在の型が出来上がるのは明治40年代です。鶏や牛、豚、エビなどが入るのはこの頃からです。それでも昭和の戦前までは大都市を除く地方の農山漁村では江戸時代同様に身の回り(西里四方)の産物を用いた食生活でしたから、各地の雑煮のだしや具に違いが出たのです。500種類はあるといわれる雑煮こそ、まさに文化財的食べ物といえるのです。

## 雑煮のルーツ

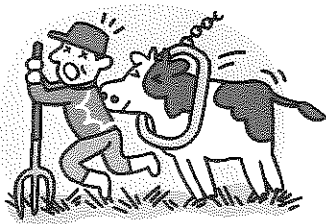


# 畜産関係の事故

人間工学専門家・石川文武

家畜による農作業死亡事故件数は、大きく取り上げられることは少ないのですが、北海道では過去10年の負傷事故約2万3000件のうち、家畜との接触による事故が36%で、農業機械による負傷事故を上回っており、大きな問題となっています。畜産の盛んな地区では同様の状態といえます。

酪農のつなぎ飼いは搾乳作業時、リースストール/フリーバインでは牛の移動時に事故が頻発しています。肉牛肥育でも牛の移動時や牛がいる場所に作業者が入ったときの事故が見られます。いずれも牛に蹴られる、踏まれる、柵などと牛との間に挟まれる、頭突きされるなどがあり、骨折や靭帯(じんたい)断裂などの重傷を負って長期入院となる事例もあります。牛の死角から近づかない、牛を驚かせないように大きな声や音を出さない、近づくとときは声



を掛けたり、牛体に触れて人の存在を認識させたりする、逃げ場がない場所に立たない、待機場やパドックなど牛が自由に動ける場所には一人で立ち入らない、牛が暴れる可能性があるときは固定物に確実に保定する必要があります。こういった注意点を守る必要があります。これらは従来から畜産農家に呼び掛けられていますが、牛が人間にとって危険な行動を示すのには理由があり、そのリスクを取り除かなければ、事故の可能性はゼロになりません。牛の危険行動はストレスが原因の一つといわれており、作業者の接し方・牛の居住スペース・清潔度・温湿度・餌の質と量の適正さ、疾病や発情の有無、他の牛との関係性などが要因として挙げられます。例えば、搾乳時に大きな声や音を出したり、忙しいからといって手荒な作業をしたり、牛の周りを気ぜわしく動き回することも牛へのストレスになります。

発情した牛は人間に対しても突発的な行動を取ることがあり、危険です。日頃から牛をよく観察し、ストレスや疾病兆候の有無、発情をいち早く発見することで、牛に接近する際に十分な警戒態勢を確保できるとともに、疾病の早期治療や適期の人工授精を行うことができます。



天秤座 9/23~10/23

【全体運】あまり欲張り過ぎないように。優先順位を付けて計画的に動くこと納得の結果に。「生活の知恵」を大いに活用して  
【健康運】食事のメニューはきれいな彩りを意識して  
【幸運の食べ物】ユリ根



射手座 11/23~12/21

【全体運】運勢は活気づきパワフル。どんどん動いた方が幸運を呼び込めます。リーダーシップを発揮する場面もあり  
【健康運】頭痛対策を。ストレスをためないように  
【幸運の食べ物】芽キャベツ



水瓶座 1/20~2/18

【全体運】一言多いのは失敗のもと。協調性を見せると良い方向にまとまっていけます。分からないことはネットで検索  
【健康運】目の周りを温めるなど、疲れ目のケアを  
【幸運の食べ物】カリフラワー



山羊座 12/22~1/19

【全体運】人気運に恵まれ心温まる出来事多いとき。あなた自身の親切が周囲をハッピーにすることもしばしば。金運も良好  
【健康運】足元に気を付けて。足浴、つぼの刺激が◎  
【幸運の食べ物】ホウレンソウ



魚座 2/19~3/20

【全体運】うまいかかないときもあるもの。無理は禁物です。困ったら1人で悩まないで。専門家の意見も聞いてみましょう  
【健康運】腰痛、関節痛の予防には筋トレがお勧め  
【幸運の食べ物】壬生菜



牛座 10/24~11/22

【全体運】トラブルは解消へと向かい運勢は穏やかに。心残りのないよう、やりたいことを仕上げましょう。友人との交流吉  
【健康運】頑張り過ぎないように。歯の治療は早めに  
【幸運の食べ物】ワサビ

# 冬の「皮膚掻痒症」に要注意

健康科学アドバイザー・福田 千晶

冬は空気の乾燥により、屋外での農作業中は皮膚が乾燥しがちです。特に高齢になると水分や皮脂の分泌が少なくなるため、乾燥による皮膚掻痒(そうよう)症が増えます。

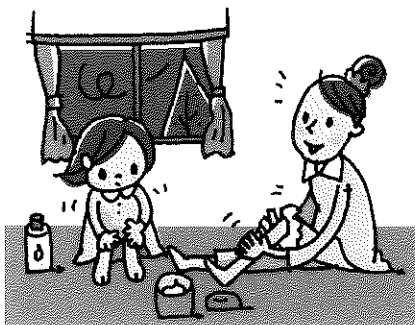
肌の表面は皮脂膜により乾燥から守られ、さらにその下の角質層には、角質細胞間脂質と水分を保持する天然保湿因子が整っています。しかし、乾燥や加齢

によって脂質や水分が失われると、皮膚を保護する機能が弱くなり、ほんの小さな外力でも刺激となつてかゆみを引き起こします。

皮膚が乾燥していると、本来は深部に位置しているかゆみを感じる神経が角質層まで伸びてくるので、わずかな刺激でもかゆみを感じるようになるのです。

乾燥によるかゆみの予防や対策として、屋外での農作業が終わったら、家の中では加湿器を使用して、湿度50%程度を目指し、室内の乾燥を防ぎましょう。

かゆみがあると入浴時に体をゴシゴシ洗いたくなりますが、強くこすると皮膚を守る皮脂膜が落ちてしまいます。熱過ぎる



湯、ボディソープの大量使用、ナイロン製のたわしやタオルで洗うことなども、同様に皮脂膜が落ちてしまうのでやめましょう。入浴後は保湿剤を塗って乾燥を防ぎます。また、下着はかゆみを引き起こしやすい化学繊維より、木綿やシルクといった肌に優しい素材を選ぶと良いです。

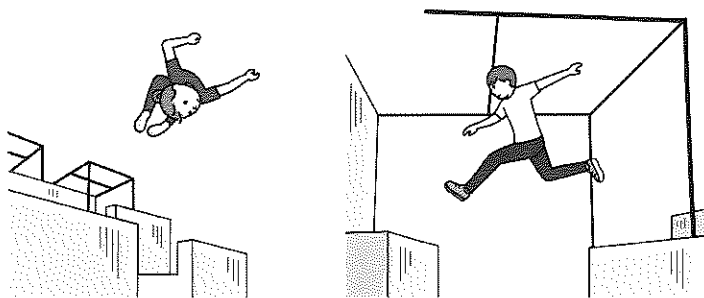
激しいかゆみで苦痛が生じたり、市販の保湿剤を塗つても治らない場合は、皮膚科を受診してください。すでに治療中の病気のある人は、その病気がかゆみの原因になっていたり、薬の副作用で皮膚の異常が生じたりすることもあるので、主治医にも相談してください。

日本体育大学運動方法体操研究室教授・荒木 達雄

# アーバンスポーツ「パルクール」って?!

2020東京オリンピックで採用された新競技は、スケートボード、サーフィン、スポーツクライミング、空手、野球・ソフトボールでした。

2024パリオリンピックでは、空手、野球・ソフトボール、男子50キロ競歩がなくなります。そして、ブレイクダンス(ブレ



イキン)が新種目として採用されます。このように、オリンピックでは時代を反映した競技・種目が検討され、新旧の入れ替えが注目されると思います。特に、若者層に人気のあるブレイクダンスやスケートボードなどのアーバンスポーツの台頭は、ますます顕著になってくると思います。

今回の新種目候補として注目されているのがパルクールです。前回も説明しましたが、パルクールは国際体操連盟の新種目となっています。さまざまな障害物(オブスタクル)を速く、安全に、可能な限り効率的に、機敏な動きと技術によって渡り合う競技です。今後のオリンピック種目にもなり得るアーバンスポーツと目されています。ぜひ注目しておいてください!

パソコンでは、**The Taiso (ザ・タイソウ)** で検索してください

The Taiso ノーマルバージョンの動画はこちら

大切な方と過ごす 最後のひとときを お手伝い **JAの葬儀**

JA式場・虹のホール印西 公営斎場や、ご自宅 寺院等、ご希望の場所にて お手伝いいたします

<http://jalife.co.jp>

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

JA西印旛 経済部(葬儀担当) ☎ 0476-48-2208 虹のホール印西 ☎ 0476-42-1194

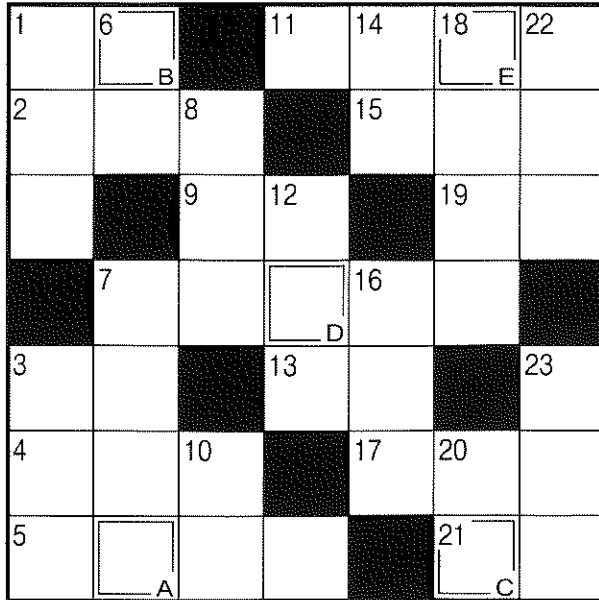
割引特典多数 **JA虹の友 会員募集中**

- 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
- 他 提携店割引



# 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 石川県を代表する色絵磁器といえば——焼
- ③ 出生届を出すまでに決めます
- ⑥ 花などで作るハワイの首飾り
- ⑦ ホップ・ステップ・——
- ⑧ 炭を入れて使う暖房器具
- ⑩ kg, kmのk
- ⑫ はがきを買ってきて——状を書いた
- ⑭ 弓に矢をつがえて狙うもの
- ⑯ ソーセージの一種。薄切りにしたものがピザのトッピングにも使われます
- ⑰ サンタクロースのそりを引きます
- ⑳ 木枯らしも嵐(おろし)もこれ
- ㉑ 原価に利益や経費を盛り込んで付けます
- ㉒ まきをくべて使う暖房器具。ペチカはロシア風のこれです

## ヨコのカギ

- ① 一年の終わりに。年の——
- ② 広葉樹の落ち葉を発酵させて作ることも
- ③ 農機具などをしまっておく建物
- ④ 定期貯金が——を迎えた
- ⑤ 家事をする際に着ける前掛け
- ⑦ 家を建てるときに神主さんを招いてする儀式
- ⑨ スプリングとも呼ばれる部品
- ⑪ 酒よりお菓子の方が好きです
- ⑬ 無地のものには付いていません
- ⑮ お——の家に回覧板を回した
- ⑰ 食べ過ぎると手が黄色くなるかも?
- ⑲ 大みそかの空に響く除夜の——
- ㉑ プラスでもマイナスでもないことを示す数字

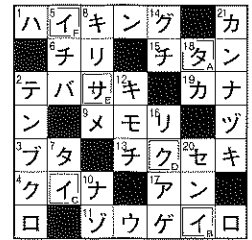
## クロスワード

- ☆応募のきまり
- 締切 12月末日(消印有効)
  - 発表 本誌次号誌上
  - 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)
- 池田 正輝
  - 岩井 明日香
  - 久保木 陽子
  - 齊藤 きみ子
  - 柴海 千鳥

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 F  
タイイクサイ



## ◇ハガキの書き方◇

切手 270-1334  
〒 印西市西の原4-3  
JA西印旛本店  
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

- ◇ 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)
- 石井 祥恵
  - 柏崎 照子
  - 染谷 和子
  - 常木 莉菜
  - 藤川 安世

## 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!!

## 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。



※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。

◆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。

## お便りコーナー

- ◇ 夏の花もすっかり終わり、そろそろパンジーなどの花を植える時期になり、苗を買いに行こうと思います。(まり子さん)
- ◆ 私は11月に本店前の植樹帯にピオラの定植する手伝いをしました。小ぶりの花で可愛らしいですよ。まりさんもパンジーの定植頑張ってください。(正子さん)
- ◇ チャレンジ家庭菜園の記事が参考になります。(正子さん)
- ◆ 記事を参考にして美味しい農産物を栽培して下さい。
- ◇ 赤飯が好きです。餅も好きです。餅は毎日のように食べています。もち米が好きなんですよ。(秀夫さん)
- ◆ 私も好きです。コンビニでおにぎりを購入する時は赤飯を必ず1個選びます。おこわも好きなので私もちもちとした、もち米を使った料理が好きですね。

- ◇ 引越してきてドライブしていると「どらまめ」ののほりを色々なところで見ました。何だろうと思いましたが、10月号のかけはしを読んでよくわかりました。(理恵さん)
- ◆ 「どらまめ」は丹波黒種で、枝豆として食べても美味しいですし、乾燥させてお正月用に黒豆の煮物にしても美味しいですよ。夏の枝豆とはまた、違った楽しみ方が出来ると思います。
- ◇ 「かけはし」毎月楽しみに読んでいます。(弘さん)
- ◆ いつもご愛読ありがとうございます。令和4年から奇数月発行になりますので、発行を楽しみにして下さい。コラム等は毎月、新しい内容をホームページで閲覧できる様にしておきますのでご覧ください。





## 購買品の配達

- ◇年内の**購買品の配達**は12月27日(月)までとなります。  
※24日(金)注文分まで  
※但し、ご注文は在庫のあるものに限りです。  
在庫はご注文時にご確認下さい。
- ◇年始は1月6日(木)からの配達になります。

## 灯油の配達

- ◇年内の**灯油の配達**は12月29日(水)までとなります。  
※29日(水)注文分まで
- ◇年始は1月5日(水)からの配達になります。

## 休日購買店舗休業

- ◇令和3年11月3日(水)から令和4年2月27日(日)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。



### 理事会

#### 報告

【第11回理事会】

令和3年10月27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 自主(自店)検査チェックリストの改訂について

### ☘ 税務相談(無料) 【申込先】0476-48-2201(総務課)

日時 12月22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15日(水)・1月19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。

### ☘ 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19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、農業関連資金等

### ☘ 葬儀相談会(無料)

日時 毎月日曜日 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)

フリーダイヤル：0120-055-983(虹のホール印西)

※ご相談希望の方は事前にお問い合わせ下さい。ホールの状況により相談会を中止させていただく場合もございます。



#### ◆年金相談会中止のお知らせ◆

毎月開催しておりました「年金相談会」を中止とさせていただきます。今後の年金についてのご相談(無料)は各支店、金融渉外担当までお気軽にお声がけ下さい。

## 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 ☎ 0120-258-931

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)

フリーダイヤル ☎ 0120-055-983

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





「タラのポン唐」



作り方

- (1)生タラの水気をしっかりと拭き取り、大きめにほぐしたマイタケと一緒に片栗粉をまぶす。
- (2)サラダ油を180度に熱し、(1)の生タラを表面がカリツとなるぐらい(5~6分目安)しっかりと揚げる。続いてマイタケも揚げ、揚げ上がったなら両方に薄く塩を振る。
- (3)皿にタラとマイタケを盛り付け、混ぜ合わせたAを上から掛けて出来上がり。

材料(3人分)

生タラ(薄塩を振って1時間ほど置いておく)……………	3切れ
マイタケ……………	1/2パック
片栗粉……………	適宜
サラダ油……………	適宜
塩……………	適宜
A(ポン酢だけ)	
ポン酢……………	大さじ4
大根おろし……………	大さじ3
ゆずこしょう……………	小さじ1
ミツバ(1cmほどのみじん切り)……………	1/2把
トマト(さいの目切り)……………	1個

「サンマの  
カレー煮」

材料(3人分)

生サンマ(頭、尾、わたを取り3等分に切り薄塩を振って1時間ほど置いておく)……………	2本
薄力粉……………	適宜
トマト(大きめの角切り)……………	2個
セロリ(筋を取って乱切り)……………	1本
ミョウガ(千切りして水にさらす)……………	2個
ニンニク……………	1片
タカノツメ……………	1本
オリーブ油……………	大さじ3
A(合わせ汁)	
水……………	200ml
カレー粉……………	小さじ1
顆粒だし……………	小さじ1
料理酒……………	大さじ2
みりん……………	小さじ2
酢……………	小さじ2
しょうゆ……………	小さじ1
塩……………	小さじ1/2



作り方

- (1)サンマに薄力粉を薄くはたき、フライパンにセロリ、トマト、タカノツメ、ニンニクと一緒に並べ、上からオリーブ油を回し掛ける(写真1)。
- (2)(1)を強火にかけ、サンマの両面が焼き上がったなら、Aを入れ強火のままふたをして煮る。
- (3)(2)の煮汁が少し残るまで煮詰め火を止め、皿に盛り付け、上にミョウガをのせて出来上がり。



(写真1)

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





「かけはし」は令和4年1月より隔月発行となります

## ホームページのリニューアル及び JA広報誌「かけはし」の隔月発行への変更について

当JAの情報発信ツールとしているホームページを、12月末をもって刷新し、情報の充実と見やすいレイアウトに変更すると共に、これまで広報誌「かけはし」で伝えてきた情報等の掲載に加え、過去の「かけはし」のバックナンバーが閲覧できる機能も備えるなど、今まで以上の内容・速さで情報を伝えてまいります。

今般ホームページのリニューアルに伴い、これまで毎月発行していた広報誌「かけはし」を令和4年1月より奇数月発行に変更して営農情報欄を増やすなど紙面の充実に努めてまいりますので、何卒ご理解のほどお願い申し上げます。

### 年末年始のお知らせ

#### 支店・ATM営業日のお知らせ

		令和3年 12/30(木)	令和3年 12/31(金)～	令和4年 1/3(月)
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	
	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西印旛農産物直売所\*営業日のお知らせ

店 舗 名	年末営業日	年始営業日
とれたて産直館 印西店	令和3年 12月31日(金)	令和4年 1月5日(水)
とれたて産直館 栄店	10:00～13:00	10:00～17:00
やおばあく		



#### 編集うら話

先月からご報告をしておりますが、速やかな情報発信を行う為にホームページのリニューアルに伴い、令和4年1月号から「かけはし」の発行が奇数月になります。

JAの事業、農業情報等を見たい時にスマホやパソコンから閲覧できる様に致します。毎月「かけはし」を楽しみにして頂いていた皆様には、誌面、電子媒体の両方でお楽しみ下さい。また、誌面が届くのを楽しみにしていただければ幸いです。今年もあとわずかです。皆様におかれましてはお体にお気を付け、新年をお迎えください。(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

ここをクリック

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・農業のご注文)(フリーダイヤル) ☎0120(48)2207  
 プロパンガスのご利用は(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