

# おけはし

11  
2021



【特集】

人と地球の明るい未来のために  
エシカル時代の農業と食品ロスを考えよう

印西市草深  
山本 幸治さん

応募券  
11月号





今月は、印西市草深で農業をしている  
山本幸治さんを紹介致します。

表紙紹介



雨除けにブルーシートを使用しています



今年は15個の「ぼっち」を作りました



農業を始めて何年になりますか？

30年程になります。落花生やナス、ネギ、里芋等、季節に合わせた農産物を妻と二人で栽培しています。落花生は、千葉半立とおまさりを栽培しています。今年は15キロ程、種を蒔きました。



農業をしていて大変な事、嬉しかった事は何ですか？

台風等の自然災害の影響が困ります。今年は天候が良かったので農産物の栽培が例年よりは楽でした。良い農産物が収穫できた時は嬉しいです。

【目次】

<b>特集</b> 人と地球の明るい未来のために エシカル時代の農業と食品 ロスを考えよう	8
お話処	3
JA西印旛トビックス	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



落花生を乾燥させるのに「ぼっち」を作っていますが、作るのにどの位の時間がかかりますか？

1つの「ぼっち」を30分程かけて作ります。今年は15個作りました。昔は雨除けを藁で作っていましたが、最近はブルーシートを被せています。父親が「ぼっち」を作るのが上手でしたが、難しくて私は同じ様には作れません。



消費者へのメッセージ

地元産の農産物をたくさん食べて下さい。



# お話処

お話処

## ここは南国？ 青パパイヤ栽培

白井市木 中村 光司さん



今年は25本栽培しました



白井市で南国気分



収穫した実

私は、妻と出掛けた時に偶然、「青パパイヤ」を栽培している農園を見つけました。珍しかったので栽培してみたくなり、3年前前から趣味として栽培を始めました。最初は南国のイメージがあったので、「育つのかな？」と半信半疑で5本程度定植してみたのですが、関東地方あたりまでは栽培が可能なようで、我が家も無事栽培する事ができました。今年は25本定植しました。南国だと10メートル程の高さに成長するそうですが、うちでは3メートル程まで成長しました。

非常に生育が早く、苗は4月に定植し、木の中は竹の様に節があり、すぐに太い幹に成長します。7月に開花して実をつけ始め、10月に収穫になります。寒さに弱いので霜が降

り始める頃までが収穫期間になります。雹や台風等、自然の影響にも弱いです。初めて見る人には「これ、何ですか？」と珍しがられたり驚かれたりします。珍しがられると嬉しいです。

青パパイヤは、生でサラダとしても食べられますし、加熱すると柔らかくなるのでスープやカレー、煮物、また、粉末にしてケーキ作り等にも使えて、何にしても美味しく食べる事が出来ます。葉も乾燥させてお茶にもなります。1つの木から沢山の実がなり、体に良い酵素が多く含まれているそうなので我が家では色々な料理に使用しています。

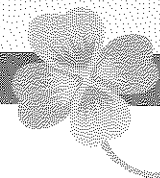
収穫が終わると、残った木も葉も肥料になるので、細かく砕いて土壌に混ぜます。

これからも、青パパイヤを食べて元気に過ごし、今よりも沢山栽培していきたいと思えます。



沢山の実がなります





## 地域別説明会を開催 10/13・14

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、第8次中期3ヵ年計画、第9次地域農業振興計画を策定し活動してきました。この度、白井文化会館、印旛公民館、当JA本店、東部支店に総代、支部長を招き、事業の取組内容と実績、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ました。

4会場で116人が集まり、資料を見ながら説明を熱心に聞いていました。また、新たに始まる消費税に関するインボイス制度の紹介に興味深く聞き、質疑応答がありました。

当JAは、今後も組合員、利用者の皆様の役に立つ様、活動してまいります。



### 【主な質問】

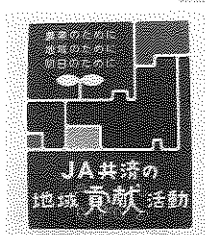
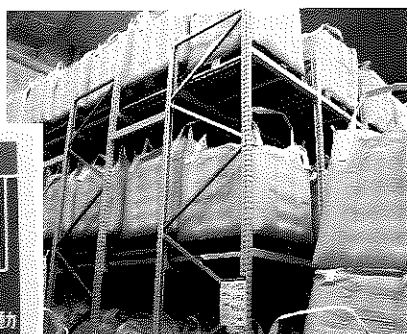
- ◇学校給食には地元産米を使用しているのか？
- ◇インボイス制度による直売所出荷者への影響は？  
高齢者への周知方法はどのようなのか？



## 作業効率化に期待

近年、米の出荷に1トンの米を入れるフレコンを使用する生産者が多くなってきた事もあり、フレコンを安全に速やかに積み上げ、倉庫のスペースを無駄なく使用して多くの生産者からの出荷に対応できる様に、地域貢献活動の一環としてJA共済の協力を頂き、フレコンラックを購入致しました。

生産者から出荷されたフレコンを効率良く積み上げられる為、作業効率も上がりました。



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

## 栄店でどらまめをPR

10/23



茹でたてのどらまめを販売しました。

当JA農産物直売所「とれたて産直館栄店」で旬を迎えた「どらまめ」のPRとして店頭で茹でたての「どらまめ」の販売を行いました。「どらまめ」は栄町の特産品で行政、生産者、JA職員が参加して来店者にPRしました。

特設コーナーでは、多くのお客様がどらまめを購入する姿が見られました。また、サービスとして栄町産の米の美味しさを知って頂く一環で購入者に、10月に行われた「第7回栄町産米食味コンテスト」で1位に選ばれた生産者の米をプレゼントしました。購入者は思わぬプレゼントに驚いていました。関係者は「もっと、どらまめを知ってもらいたい」と話していました。



旬のどらまめをPRしました

## 一層美味しい米を目指して 食味コンテスト開催

10/6

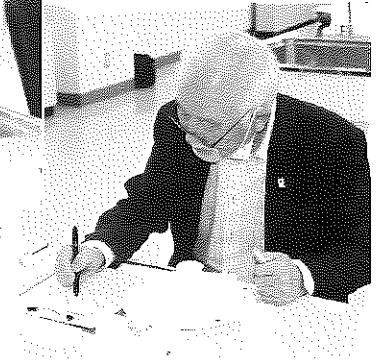
栄町が、同町の主要農産物である「米」の生産技術の維持向上のため「第7回栄町産米食味コンテスト」を開催し、同町の米生産者20名が自慢の米を出品しました。

出品された米は、事前審査で外観と食味計による成分量の審査を行い、その中から上位5検体選ばれた玄米を10月6日に同町にある「ふれあいプラザさかえ」で決勝戦として審査を行いました。今年も、お米マイスターがコンテストの協力をしてどの米も最高の炊き方で審査されました。

審査員には、栄町の岡田正市町長をはじめ、栄町議長、印旛農業事務所、当JA篠田組合長らが参加し、生産者名を告げられずに盛り付けられた米を食べ比べ、外観、香り、味、粘りを審査して各賞を決定しました。コンテストの講評では、今後、歴代1位の意見も聞きながら栄町産米をブランド化したいと話もありました。



香りを審査する岡田栄町町長



食味して採点する当JA篠田組合長

### 1位 ~ 5位 入賞者

1位	栄町長賞	岡田 一夫さん
2位	西印旛農業協同組合長賞	小川 博さん
3位	栄町議会議長賞	野寄 明さん
4位	栄町農業委員会長賞	帯金 国男さん
5位	産業課長賞	塩田 一雄さん



多くの方に興味を持って頂けました

## お得なJAカードはいかがですか？

10/2

当JA農産物直売所「とれたて産直館印西店」で、金融渉外担当が買い物に訪れたお客様に、多彩な特典を備えたクレジットカード「JAカード」を紹介しました。

直売所入口でチラシを配布すると関心を持ってもらう事ができ、特設コーナーに立ち寄ったお客様に、担当職員がJAカードの便利さを説明し、契約や契約予約をするお客様が多くいました。JAカードについて詳しくは、当JA各支店窓口、金融担当にお気軽にお声がけ下さい。

## 「国消国産」知ってる？



乃木坂46と  
食・農業を学ぼう！

JAグループ 乃木坂46 クイズ実施中

## 「国消国産」知ってる？

乃木坂46と一緒に学ぼう！

詳しくは下記のQRコードを読み取るか、URLを入力してください。



※令和4年5月31日(火)まで配信予定

<https://www.asahi.com/ads/nogizaka46ja/>

## ジャンボタニシの被害を防ぎましょう!

稲刈りも終わり、米生産者の皆様は一息つける時期になったと思いますので、来年に向けて、近年、増加しているジャンボタニシの被害を減らす方法を紹介致します。ジャンボタニシは春の田植え後に発生してからは防除しきれません。秋の稲刈り後から対策をして翌年の発生を減らすことが重要になります。

### 【特 徴】

卵がピンク色である事が大きな特徴です。在来のタニシに比べて、殻のらせん状部が短く、丸みを帯びており、成貝は5cm程度に成長します。殻が固くないため、破碎しやすい事も在来タニシと異なります。気温が上昇し、水田に水が張られると活動を開始し、取水によって水路からも侵入します。水田の水が少ないところで活発に活動し、移植後3週間後頃までの柔らかい稲を好んで食害します。苗がほとんどなくなる被害が発生する場合があります。

### 【防 除】

ジャンボタニシは、水田の土壌内や水路等で越冬します。暖冬だと翌春は被害が発生しやすくなります。厳冬期に丁寧に耕うんすることで越冬中の貝を破壊します。また、寒さに当てることで殺貝します。耕運回数が多い程、翌春の発生が低下し被害を軽減することができます。他にも水田、水路の貝防除（貝、卵の捕殺、冬季の泥上げ）、水路からの侵入防止（取水口に目合5～10mmネットを設置）等もあります。地域ぐるみで取り組むことが地域全体の防除効果を高めます。

## ホームヘルパー 募集中



## JAで介護のお仕事始めませんか？

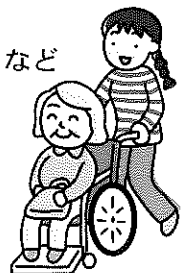
- ☆介護の仕事で、地域社会に貢献してみませんか？
- ☆年齢を問わず働けます。
- ☆ブランクのある方も安心して働けます。(同行指導有)
- ☆週一回からでも、時間帯についても応相談。

## 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。



【問い合わせ】 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

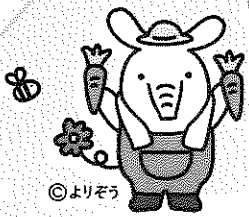
JAバンク千葉

JAバンク千葉は地域と農業をつなぎます!

農畜産物応援定期貯金

# 大地の輪

2021年  
10月1日(金)  
2022年  
3月31日(木)



©よりぞう

当JAで「キャッシュカード」「JAネットバンク」「JAカード」「給与振込」「年金」「ローン」のうち、3つ以上のお取引をいただいているお客さま(新規のご契約も含まれます)で、かつ定期貯金を新たなご資金で50万円以上ご契約いただいた方の中から、抽選で最大100名様に、

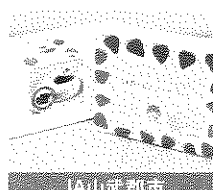
## 県産農畜産物をプレゼント!

### 特典1

いずれかお好きな賞品をおひとつお選び下さい。



JAきみつ  
青と赤の新鮮たまごセット



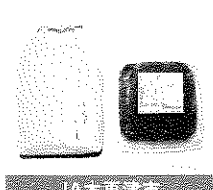
JA山武都市  
いちごのプリン・ランドシャの詰め合わせ



JAちばみどり  
飯岡タカミレッド



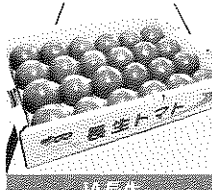
JA成田市  
甘芋ん(干し芋)



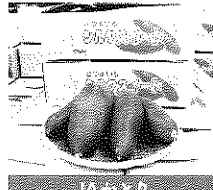
JA木更津市  
にこまる・ぼんぼこ味噌



JA安房  
房州びわ



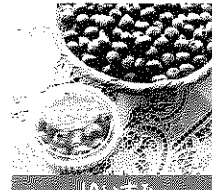
JA長生  
長生トマト



JAかとり  
シルクスweet



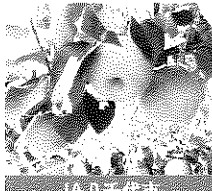
JA西印旛  
白井の梨



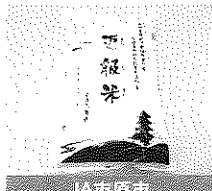
JAいすみ  
いすみ産ブルーベリー



JA富里市  
ふるさと産品 富里新鮮野菜セット  
ドレッシング付



JA八千代市  
八千代産梨



JA市原市  
更級米



JA千まみらい  
食育ソムリエが選ぶ旬の野菜BOX

特典2

当JAで年金をお受取りいただいているお客さま限定

よりぞうからプレゼント

©よりぞう

写真はイメージです。

【抽選・当選案内】2022年4月~5月【当選者の発表】取扱期間終了後、抽選を行い、当選者のみにご連絡いたします。【賞品発送時期】2022年6月~12月頃【ご注意事項】懸賞品は一時所得と考えられ、確定申告が必要な場合があります。詳しくは税理士等の専門家にご相談のうえご確認ください。

<商品概要>◆貯金の種類:預入期間1年のスーパー定期貯金(自動継続もできます)\*ATMおよびJAネットバンクからのお預け入れはできません。◆お預入金額:50万円以上◆適用金利:店頭表示金利◆抽選権:50万円につき、1口の抽選権をおつけします。\*自動継続後の定期貯金には抽選権は付与されません。◆お取扱対象:個人の方に限ります。◆対象資金:新たなご資金に限ります。\*新たなご資金とは、期間中に現金(小切手)・振込み等によりお預け入れされたご資金です(既に当JAにお預入れの定期貯金等の満期資金、ご解約資金等によるお預替は対象外)。◆中途解約:満期日前の解約はできません。やむを得ず解約された場合は、所定の中途解約利率が適用されます。抽選前に中途解約されると抽選権がなくなります。◆満期日以降の利息は、解約または書替継続した日における普通貯金利率により計算します。◆お預入の際は、JAが出資金をお預かりする場合がございます。◆天候や生育状況等により、当選賞品が変更となる場合がございますので、あらかじめご了承下さい。

2016年10月1日より、マネー・ローンダリング対策強化のため金融機関の窓口などでの取引時確認の方法が変わりました。顔写真の無い本人確認書類(健康保険証、年金手帳等)を金融機関に提示する場合、次の確認が必要となります。【健康保険証等の提示+別の本人確認書類(住民票の写し等)の提示、または現住所の記載がある公共料金の領収書等の提示など】

詳しい商品内容は店頭の説明書をご覧ください。また、上記内容は、取扱いJAによって異なる場合があります。詳しくはお近くの窓口にてお問合せ下さい。



中央支店 tel.0476-48-2210

東部支店 tel.0476-95-1101

「JAのお取引はこれから」というお客さまもお気軽にご相談下さい。



# 人と地球の明るい未来のために

## エシカル時代の農業と食品ロスを考えよう

### 他人事では済まされない 食品ロス問題

コロナ禍で一時、マスクの買い占めが起こりました。誰かが過剰なほど買いためれば、本当にマスクが必要な人が困ってしまいます。

同時に食料品の買い占めも問題になりました。野菜など生鮮食品を宅配する会社には注文が殺到し、注文できない人も出てしまいました。高齢や障害などで近所の店まで買い物に行けない人にとって、宅配は食材を確保する頼みの綱です。直接店まで買いに行ける人までが一気に注文すれば、宅配でしか買えない人の機会を奪うことになってしまいます。

飲食店で食べ切れないほど料理を注文して食べ残し「お金を払っているんだから食べようが残そうが自分の勝手」と言う人もいます。飲食店で食べ残せば、生産者やお店の人が苦勞して作っ

た食材や料理、かけた時間やお金など、全てが無駄になります。残された料理は家畜の餌や肥料にリサイクルすることもできますが、外食産業のリサイクル率は決して高くなく、ほとんどが「事業系一般廃棄物」として、家庭ごみと一緒に焼却処分されます。廃棄コストはお店が払うだけでなく、私たち市民が市区町村に納めた税金でも賄われるのです。東京都世田谷区の場合、事業系一般廃棄物の処理コストは1kg当たり59円（2021年4月発表）。焼却すれば二酸化炭素が排出されて気候に悪影響を与え、自然災害が起こりやすくなり、農作物もできにくくなります。

「エシカル消費」という言葉は中学校で習います。家庭科の教科書には「個人の満足だけでなく、人、社会、環境、

地域などの側面にも配慮した倫理的な消費」とあります。自分のことだけでなく、他の人や環境にも配慮することが大切だということです。

### 食品ロスを減らすため 私たちができること

それでは、エシカル消費で食品ロスを減らすことはできるのでしょうか。家にある食材を確認しリストを作ったり買い物をして、無駄買いを防ぐ。

- 一人暮らしでキャベツを丸ごと使い切れないなら2分の1個、4分の1個を買う。
- 野菜は市販の野菜保存袋に入れて品質を保ち、日持ちを良くする。
- 冷蔵庫に入れる食品は容量の約70%に収め、管理しやすくする。
- 余った野菜はカレーやスムージーに入れたりして使い切る。
- 家庭用生ごみ処理機にかけたりコン

ポストに入れたりして生ごみを減らす。「エシカル」といわれると難しく感じますが、他の人や社会、環境を思いやるということではないでしょうか。「買いたては投票」ともいわれます。自分の消費行動は、他の人や社会、環境に大きな影響を与える、ということなのです。

ある市場で廃棄されるキャベツ。300ケースほど積み上がっていた（筆者撮影）



## 農業の視点から食品ロス削減を考えましょう！

### 規格外

不ぞろいでもおいしい野菜たち

決められた大きさや形から外れた野菜は「規格外」と呼ばれ、流通させることができません。でも形も大きさもバラバラなのが自然の姿。例えば、野菜宅配の「大地を守る会」では「もったいないナイシリーズ」として規格外の農産物が販売され、野菜販売サイトの「みためとあじはちがう店」では、規格外青果物を箱詰めして大田市場から直送しています。コロナ禍で「ポケットマルシェ」や「食べチョク」など、規格外を含めて生産者から直接購入できるサイトが大人気になりました。



規格外のトマト（筆者撮影）

### 鮮度

ニーズが違えば値段も変わる

「鮮度が落ちたら値引きする」のが一般的だと思います。2021年2月、経済産業省と複数企業は、鮮度が高いほど標準価格よりも値段を上げ、徐々に値段を下げる実験をネットスーパーで行いました。すると、値段が高くて、毎回鮮度が高い物を選ぶ消費者がいたのです。生産者にとっては利幅が増え、電子タグでこの地域で買われたのかも追跡でき、興味深い結果となりました。



鮮度が高い物は標準価格よりも高く、鮮度が落ちてきたら値引きする実証実験（2021年3月18日付Yahoo!ニュース掲載筆者による記事、筆者撮影）

### 労働生産性

捨てる作業は無駄な作業

日本最古のリンゴ園、青森県弘前市のもりやま園では、全労働時間を計測した結果、主に3つの「捨てる作業」に全労働時間の75%を費やしていることが判明しました。摘果、枝の剪定（せんてい）、葉取りです。海外では葉取りをしていますが、葉を取らない方が味が良い場合もあります。そこで葉取りをやめました。摘果したリンゴは世界初の摘果果によるお酒「テキカカシードル」として商品化しました。代表の森山聡彦（としひこ）さんは農家の労働生産性を上げるために尽力しています。



摘果したリンゴ（もりやま園提供）



食品ロス問題  
ジャーナリスト  
井出留美

奈良女子大学食物学科卒。博士(栄養学/女子栄養大学大学院)・修士(農学/東京大学大学院農学生命科学研究科)。311食料支援で廃棄に衝撃を受け誕生日を冠したoffice3.11設立。『食料危機』(PHP新書)、『あるものでまかなう生活』(日本経済新聞出版)、『賞味期限のウソ』(幻冬舎新書)、『捨てられる食べものたち』(旬報社)、『捨てないパン屋の挑戦』(あかね書房)など著書多数。





# 鳥獣害から菜園を守る

あなたもチャレンジ 家庭菜園

園芸研究家・成松次郎

サル、シカ、イノシシをはじめ、都市近郊の菜園でも、アライグマやハクビシンの被害が増えています。また、カラス、ハト、ヒヨドリなどの鳥害も日常的に起きています。

## 「防鳥ネットとテグス」

網目が小さいほど防鳥効果が高く、ヒヨドリでは30mm以下、カラスでは75mm以下を用います。被害を受けやすい野菜にはトンネル状や浮き掛け状に覆うのが効果的です。また、防虫用のネット資材(寒冷紗(へしゃ)など)を流用するのも有効です。

## 「べた掛けで種を守る」

豆類などの大きい種はカラスやハトの格好の餌になり、種まき後、本葉が出るまでが被害に遭いやすいので注意が必要です。べた

表1 防鳥資材の特徴

資材名	設置のポイント	対象鳥類
防鳥ネット	網目が細かいほど効果が高い。	カラス、ヒヨドリなど
テグス	1m間隔で張り巡らす。スイートコーンは穂の頂部や上側に張る。	カラス
被覆資材	寒冷紗などをトンネル状に被覆する。不織布をべた掛ける。	カラス、ハト
反射テープ	キラキラと光るテープを野菜の上に張り巡らせる。	スズメなど

表2 防護柵の特徴

資材名	設置のポイント	対象鳥類
トタン板	中が見えないように隙間なく設置。	イノシシ
金属フェンス、ワイヤーメッシュ	イノシシは1.5m以上、シカは2m以上の高さ。	イノシシ、シカ
ネット	ネットを防護柵の手前斜めに垂らして、跳躍しにくくする。	イノシシ、シカ、サル
電気柵	漏電防止のため除草を頻繁に行う。	イノシシ、シカ、サル、ハクビシン、アライグマ
ネットと電気柵の複合型	ネットを登ったところに、電気ショックを与える。	サル、ハクビシン、アライグマ

掛け資材は本来の発芽促進、虫害の予防などに加え、防鳥効果も期待できます。「ネットや柵で目隠しをする」

イノシシには餌になる野菜が見えないようにトタンなどの柵で菜園を目隠しします。高さ1m程度の柵では簡単に跳び越えてしまいますが、柵の前にネットなど足に絡む物を配置して、踏み切り位置を遠くす

30年前の日本では、沖縄県民以外のほとんどはシカクマメの存在を知りませんでした。近年は秋になると直売所に不思議なサヤのシカクマメが並ぶようになりました。

# 野菜もの知り百科 シカクマメ(マメ科シカクマメ属)

土壌医・藤巻久志

シカクマメといっても豆が四角形なのではなく、サヤの断面が四角形なので、サヤの四方に翼状のひだが付いているので、英名はウイングドビーンです。沖縄ではうりずん豆といわれます。うりずんは春分から立夏までの新緑の季節を意味します。

原産地はパプアニューギニア説と東アフリカ説があります。熱帯地方原産で短日性なので、寒冷地で夏秋の日が長い北海道や東北地方での栽培は難しいです。

本州で栽培されているシカクマメは短日性が強い品種が多く、それらは10月にならないと本格的に開花結実しません。シカクマメと同じ5月に種まきしたインゲンマメはとつくとつとうに収穫を終えています。今は日長に鈍感な品種も普及するようになりま

した。サヤを利用するのが一般的ですが、南太平洋や東南アジアの国々では地下部の芋も食べます。

芋を太らせるために、サヤが付かないような花も摘んで食べてしまいう地域もあります。

マメ科野菜はソラマメやササゲなど花がきれいな品種が多いです。特にシカクマメの花は人を引き付けます。野菜では珍しい水色の花です。

シカクマメは花も実も楽しめ、栽培期間が長いので、緑のカートンに適します。病虫害に強く、無農薬栽培が可能です。プランターで支柱を立てて簡単に栽培できます。

世界にはサヤが紫色の品種や、長さが30cm以上になる品種もあります。日本で流通している品種は色が淡緑色で、長さ10〜15cmで収穫します。取り遅れるとサヤが堅くなり、品質が低下します。

新鮮で柔らかいサヤを天ぷらやおひたしなどにします。小口切りにしてサラダに散らしたり、スープに浮かすのも美しくて面白いです。



獅子座

7/23~8/22

【全体運】今、つまづきを感じていても下旬には解消の兆しが見えています。焦らずじっくり取り組んで。家族の意見も参考に【健康運】質の良い睡眠は健康の源。寝具にこだわって【幸運の食べ物】シイタケ



双子座

5/21~6/21

【全体運】見直し、点検は少し神経質かな?と思うくらい丁寧に。慎重さが好結果に結び付きます。伝統工芸品にツキ【健康運】何でもやり過ぎは禁物。運動も食事もほどほどに【幸運の食べ物】レンコン



牡羊座

3/21~4/19

【全体運】過去は振り返っても変えられません。失敗も糧として前進を。経験を生かした新プランに光明あり。買い物は慎重に【健康運】サポーターやテーピングで痛みの緩和を図って【幸運の食べ物】チンゲンサイ



乙女座

8/23~9/22

【全体運】友人とのおしゃべりでストレス解消。連絡を取り合えば好情報も入手できます。旅行の計画を立てるのも吉【健康運】トレーニングはご褒美とセットで。遊び心が大切【幸運の食べ物】カボチャ



蟹座

6/22~7/22

【全体運】困っていたことがスムーズに進みだし、ほっと一息。追い風に恵まれます。懸案事項にも積極的に取り組んで【健康運】体力アップのチャンス。筋トレにツキ【幸運の食べ物】サツマイモ



牡牛座

4/20~5/20

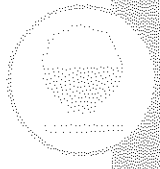
【全体運】忙しくなりますが運気は上々。欲しい物、やりたいことに向かって行動しましょう。期間限定のものにツキあり【健康運】ほんやりしてけがをしないよう注意【幸運の食べ物】トマト

今日のあなたの運勢

11月

モナ・カサンドラ





### お米と日本人

## 炊き込みご飯

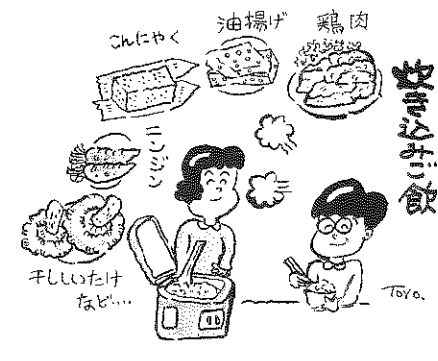
伝承料理研究家・奥村 彪生

現在の子どもや若者たちは、銀シャリよりもしょうゆ味を付けて白米にいろいろな具材をまぜて炊く、炊き込みご飯を好みます。お母さんにとつては具材を刻むのが少々邪魔くさいけれど、飯と具材に味が付いているから、おかずは一つ減る。お代わりをしてもらえば満腹感を覚えるし、後はあえ物かサラダとみそ汁を組めば、夕食はこれで十分。

しょうゆで直接味付けする炊き込みご飯が生まれたのは明治時代以後のことです。それ以前は丸ゆでにした鶏のゆで汁で飯を炊き、その飯の上に鶏の身をむしつてのせ、薬味を添え、しょうゆ味を付けただし汁を掛けて食べていました。

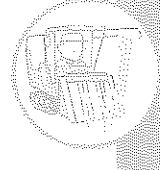
魚も貝類も、切り身やむき身にして白米と一緒に炊きました。

日本各地には自慢の炊き込みご飯がありますが、私は大阪の「嘉菜（かやく）飯」が好きです。一般には「加役（業）飯」と書きます。主役の白米に加える副材料を加役といいますが、これがまた健康促進の役目をするので「嘉菜」としやれたのです。鶏肉や油揚げ、こんにやく、ニンジン、ゴボウ、干しシイタケなどを細かく刻んで白米の3割程度加え、煮干しのだしとしょうゆ、米1合に大さじ1とみりん小さじ1で味付けし



ます。私は煮干し粉を紙パックに入れ、水と一緒に仕掛けて炊きます。

30年ほど前、この嘉菜飯をアラブのクウェートで作りました。こんにやくやゴボウ、油揚げはないので、鶏肉とマッシュルームとニンジン、ピーマンをどつさり入れ、頭をひねって、油揚げの代わりにごま油をたっぷり加え、しょうゆ、こしょうで味を付けて電気釜で炊いたら、クウェートのマダムたちに大人気。おいしくてヘルシーなジャパニーズプラオ（ピラフ）とはしゃいで、喜々として食べていました。しょうゆのうま味とロースト臭が彼女らの心をつかんだのです。実はごま油を入れて炊く油飯（あぶらい）は、飛鳥時代に中東からわが国に伝えられていたのです。世界に発信を。



### ストップ！ 農作業事故

## 乗用トラクターの事故あれこれ

人間工学専門家・石川 文武

農作業死亡事故では、乗用トラクターが関わっている場合が最多です。今回は、頻繁に発生している負傷事故について解説します。

作業機の着脱時に起こる事故を考えてみましょう。最近はいくつかヒッチで簡単に3点リンクとつなげることができず、トラクターを作業機に接近させるときに、きちんと正対せず、無理につなげようとして作業機を転倒させてしまい、近くにいた補助者が負傷したり、オペレーターが作業機を起すために不自然な姿勢で手を掛けて腰を痛めたりします。クイックヒッチではないときには、左ロワーリンク、右ロワーリンク、トップリンクの順にすぎます。ドライブシャフトを最後に装着しますが、狭い場所を取り扱うの



で、取り落とすことのないようにしましょう。安全カバーの回り止めチェーンも確実につなげましょう。装着時に、首に掛けた携帯電話が滑り落ちることがあり、それに気が取られて負傷することもあります。

乗車時には、靴底の土を落とし、両手でハンドグリップをつかんで乗り込みます。下車時には、前向きで下車する人を見かけますが、ステップの踏み外しにつながるので、後ろ向きになってハンドグリップをしっかりとつかんで下車しましょう。

燃料補給口が比較的高い場所にある場合、燃料タンクを高く持ち上げなくてはなりません。そのときにバランスを崩して転落した事例があります。脚立などを使って、安定確保を心掛けましょう。作業機の大きさや重さによっては、フロントウエイトを付ける必要があります。腰を痛めないような姿勢を保つとともに、安全靴を履いて不意の落下に備えましょう。

安全キャブフレーム（ROPS）付きの場合は、乗車したらシートベルトを使いましょう。トラクター購入時にROPSなしであっても、機種によっては後付けができるようになります。ディーラーに相談して、命を守る行動を取りましょう。



水瓶座 1/20~2/18

【全体運】辛口のアドバイスが目につく。全てを受け入れる必要はありませんが一理あります。冷静に対応すれば好転へ  
【健康運】途中ででばでないよう体力温存モードで  
【幸運の食べ物】シュンギク



射手座 11/23~12/21

【全体運】心配事が多そう。気になることは早めに確認し、不安材料を払拭（ふっしょく）しましょう。考え過ぎは禁物です  
【健康運】足の冷えに注意。暖かい靴下が◎  
【幸運の食べ物】ハクサイ



天秤座 9/23~10/23

【全体運】高め安定運です。おいしい物を食べ、趣味の時間を多く取ってのんびり過ごして◎料理や編み物にツキ  
【健康運】運動不足になりがち。ストレッチを習慣に  
【幸運の食べ物】ヤマトイモ



魚座 2/19~3/20

【全体運】運勢は好調。やりたいこと、興味のあることを始めましょう。積極的に動く運が開けます。試作品、発明品にツキ  
【健康運】体力増進、シェイプアップの好機です  
【幸運の食べ物】カブ



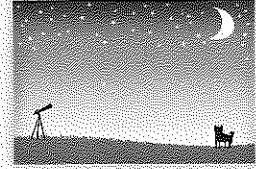
山羊座 12/22~1/19

【全体運】人気運に恵まれ楽しいことが増えそう。情報運も上昇。人との触れ合いから得られることも大。社交性を発揮して  
【健康運】楽しみながらできるスポーツがお勧め  
【幸運の食べ物】ネギ



蠍座 10/24~11/22

【全体運】「雄弁は銀なり」です。黙って動くより何をするのかをアピールしましょう。周囲の協力も得られうまく回ります  
【健康運】ハードな運動もOK。準備運動は念入りに  
【幸運の食べ物】ギンナン





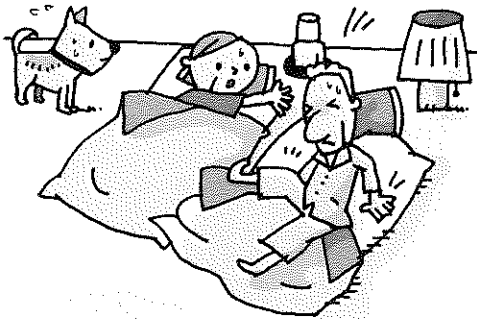
こむら返り

健康科学アドバイザー・福田千晶

寒い日や、農作業をいつもより頑張った日の就寝中に、こむら返りを起こして、痛みで目覚めたことはありませんか？  
こむら返りは筋肉のけいれんの一種で、足に力を入れたときや就寝中に生じる、ふくらはぎにある腓腹(ひふく)筋の異常な収縮による激しい痛みです。脳から筋肉への連絡が筋肉の一部にしか伝わらず、その筋肉だけが過剰に収縮することによって起こります。

根本的な原因は、神経の伝達と筋肉の収縮を調整しているカルシウム、マグネシウムなどのミネラルバランスの乱れといわれています。ミネラルを運ぶ役割は血液が担っていますが、冷えや脱水によって血行が悪くなることで、こむら返りが起こりやすくなるのです。

寒い時期に増える不快なこむら返りは、なんとか予防したいですね。対策としては日頃からストレッチを行い下肢の血行を良くして、筋肉の状態を整えるように努めることです。寒さが厳しいこれからの季節は、ふくらはぎの冷えを予防する衣服やハイソックスを着用しまし



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

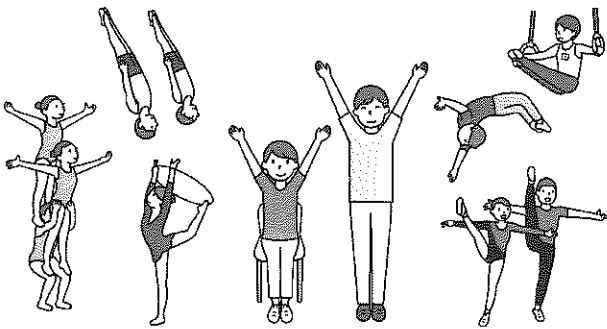
オリンピックでの体操のルールを管理している機関は？

2020東京オリンピックは、さまざまな問題がありましたが無事終了しました。中でも、体操競技は男女ともに活躍して話題となりました。

(FIG)で管理されています。国際体操連盟は1881年に創設されました。本部はスイスのローザンヌにあります。152カ国が加盟しています。

体操は7つの種目に分類されています。(1)体操競技、(2)新体操競技、(3)トランポリン競技、(4)アクロバティック体操競技、(5)エアロビック競技、(6)パルクールまでが競技を目的としています。そして、このコラムでの体操、競技を目的とせず健康を目的としている(7)一般体操です。

2017年から日本人では初めて国際体操連盟会長に就任した渡邊守成氏は、その後IOC委員としても任命され今回のオリンピックで活躍されました。今年10月には福岡県北九州市で世界選手権も開催予定です。



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>



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

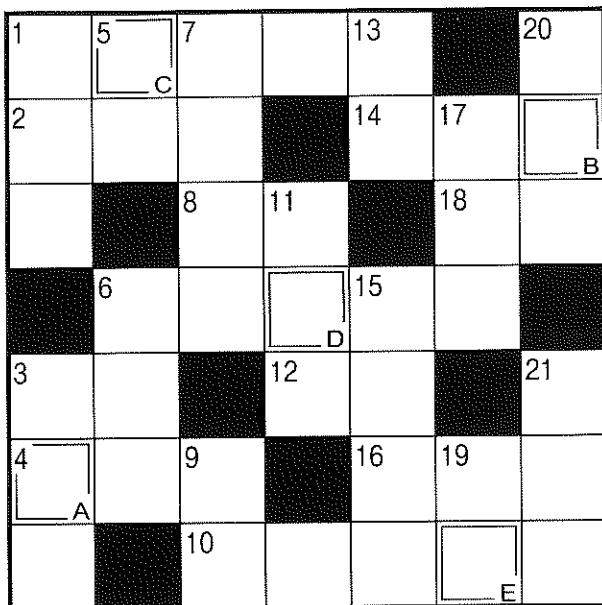
もしもの時や、事前相談等いつでもご連絡ください

JA西印 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メダカもタイもサメもこれ
- ③みそ汁によく入れる海藻といえば
- ⑤水面に糸を垂らして楽しめます
- ⑥紙幣や硬貨を入れます
- ⑦鶴は千年、亀は——
- ⑨バナナの木は、本当は木でなくて——なのだとか
- ⑪鳥が羽ばたかせるもの
- ⑬林より木が1本多い
- ⑮葉が黄色く色づく街路樹
- ⑰——がびょうぶに上手に——の絵を描いた
- ⑲だんだん深まって冬に向かいます
- ⑳11月3日は——の日。国民の祝日です
- ㉑画家・ムンクの代表的な作品

## ヨコのカギ

- ①別名は甘藷(かんしょ)。大学芋の材料です
- ②せき止めに良いといわれるバラ科の果実
- ③エックスとゼットの間
- ④——はあざなえる縄のごとし
- ⑥酢、しょうゆ、みりんを合わせて作ります
- ⑧おでこに手を当てて測ることも
- ⑩搾り汁から黒糖が作られます
- ⑫海の——、山の——をふんだんに使ったごちそう
- ⑭プレゼントに掛けて結びます
- ⑯東の空が明るくなってくるころ
- ⑰さなぎや幼虫から成虫になること

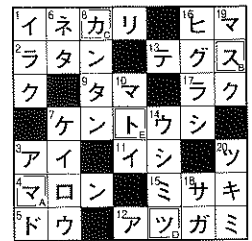
## クロスワード

- ☆応募のきまり
- 締切 11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)
- 岩間 通子
  - 内山 義治
  - 梅原 みな
  - 柏崎 和夫
  - 加藤 ひさえ

農協全国  
商品券が  
当たる!

eメールでも  
募集中心!  
アドレスはこのページ  
下を見てね!

【9月号の解答】  
ABCDE  
マスカット



## ◇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西印橋本店 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

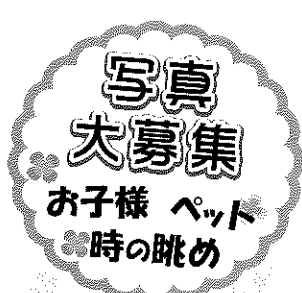
- ◇当選おめでとう  
当選者は左記の5名様に決まりました。(敬称略)
- 秋田 重之
  - 出間 さやか
  - 徳光 智香
  - 藤橋 志穂子
  - 松浦 敏昭

## 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!!

## お便りコーナー

- ◇かけはし初めて見ました。農家の方のご苦労がよくわかり感謝です。内容も楽しく興味深いです。(照子さん)
- ◆ありがとうございます。今後も是非、読んで下さい。生産者の皆さんは、美味しい農産物を育てる為に、その時の天候に対応し、病虫害の対策もしながら栽培しています。日本は食品ロスが多いと言われていますが、作り手の事も考えて食品ロスを削減させたいですね。
- ◇実家に来ると直売所に行きます。今、3人目が妊娠中でトマトが大好きなので良く買いに行きます。お腹の子のために安全なお野菜宜しくお祈りします。(彩子さん)
- ◆おめでとうございます。楽しみです。安全・安心・新鮮な農産物を食べて下さい。
- ◇引越してきたばかりなので直売所の紹介などしてくれると嬉しいです。(理恵さん)
- ◆当JAでは3店舗の直売所を営業しています。店ごとに雰囲気も違いますので直売所巡りを楽しんで下さい。ホームページにも掲載してありますのでご覧ください。
- ◇特集「気象用語の風物詩」を興味深く読ませていただきました。(公志さん)
- ◆知らない言葉が多く、興味深かったです。人に自慢したくなる雑学でした。
- ◇毎月、タイムリーな記事に大変役に立っております。(澄夫さん)
- ◆営農の役に立てば幸いです。美味しい農産物を沢山栽培して下さい。



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おります。

◆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。





## 人形供養祭のご案内

小さな頃から大事にしてきた「人形」や「ぬいぐるみ」を供養致します。



### 【開催日時】

令和3年11月27日(土)

受付時間 9:00～11:30

### 【場 所】

虹のホール印西(印西市大森3546-9)

### 【供養代金】

- ・1体:500円
- ・1箱(23cm×23cm×25cm):2,000円
- ・ひな壇(人形のみ):4,000円

### 【お問い合わせ先】

JA西印旛 経済部 0476-48-2208

※緊急事態宣言、まん延防止宣言が発令された場合中止にする場合がございますのでご了承下さい。

## JAの葬儀

大切な方と過ごす、最後のひとときをお手伝い。

JA葬祭の詳しい内容は下記のQRコードをお読み取りいただくか、ホームページをご覧ください。



アドレス <http://jalife.co.jp>

## 理事会

### 報告

【第10回理事会】

令和3年9月28日

(審議案件)


第1号議案 コンプライアンス・マニュアルの一部改正について

第2号議案 JA西印旛不祥事未然防止策の変更について

 **税務相談(無料)** 【申込先】0476-48-2201(総務課)

日時 11月24日(水) 午前10時～正午(毎月第4水曜日)

※12月の開催日は、本誌12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 11月17日(水)・12月15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 11月21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







# 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



## 「栗のメンチカツ」

### 材料(2人分)

豚ひき肉	120g
タマネギ(みじん切りをしてさっと炒めたもの)	1/4個分
A 塩	1g
こしょう	少々
ナツメグ	少々
ゆで栗	4個
薄力粉	適宜
溶き卵	1個分
パン粉	適宜
サラダ油	適宜
レタス	適宜
好みの調味料	
(ソース、しょうゆなど)	適宜



### 作り方

- (1) ボウルにひき肉とAを入れ、粘りが出るまでよく混ぜ合わせる。
- (2) (1) を4等分に分け、1つずつゆで栗を入れ成形し、薄力粉、溶き卵、パン粉を順に付ける。
- (3) フライパンにサラダ油を熱し、(2) を170度で4分揚げ、油から引き上げる。パットで3分休ませた後、油の温度を180度に上げ、2分揚げる。
- (4) 皿にレタスを敷き、半分に切った(3) を盛り付ける。好みの調味料を掛けて出来上がり。

## 「栗とベーコン、根菜の煮物」

### 材料(4人分)

ゆで栗	8粒
厚切りベーコン	100g
ゴボウ(乱切り)	1/2本
ニンジン(乱切り)	小1本
こんにゃく(一口大にカットしてゆでこぼしたもの)	1/2枚
厚揚げ(好みの形にカットする)	1/2枚
オクラ(ゆでたもの)	4本
サラダ油	適宜
A(煮汁)	
かつおだし(冷やしておく)	300ml
しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ1
料理酒	大さじ1
砂糖	大さじ1/2



### 作り方

- (1) 鍋にサラダ油をひき、ベーコン、ニンジン、ゴボウを弱火でじっくりと炒める。
- (2) (1) にA(煮汁)の材料を入れ中火にかけ、沸騰したらゆで栗、こんにゃく、厚揚げを入れ、落としづたをする。
- (3) 鍋を返しながらかき混ぜ、煮汁がなくなるまで煮る。
- (4) 皿に盛り付け、オクラを飾って出来上がり。



「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向けてまいりますので、何卒ご理解のほどお願い申し上げます。



### 編集うら話

先日、やっと、コロナウイルスの予防接種の2回目を済ませる事ができました。周りの人から「高熱が出る」「息くて動けない」「解熱剤を用意した方がいい」と事前情報を聞いていたので、万全の準備をして接種に臨みました。

接種翌日、発熱はほとんど無かったのですが頭痛と節々の痛み、息さでダウン。水分補給と薬を飲んでグツツリ。休暇をもらっていたのですが溜まっていく仕事の事を考えウンザリ。ワクチンを接種したから必ず感染しないというわけでもないでしょうし、緊急事態宣言が解除されたとは言え、油断はできない状態ですね。今後、インフルエンザの様に毎年、予防接種をする様な感じになるのでしょうか？様々なことに影響があるので、早く安心できる様になりたいですね。(F・S)

### わが家のかわいいペット

★生産者提供



最近、畑に猫が来るようになりました

★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378号

令和3年11月6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