

2022

7.8

(第383号)

おけはし



印西市吉高
須藤 謙さん

特集

教えて檜山さん！
夏の防災天気予報



JA西印旛

応募券

7.8月号

表紙紹介

今月は、印西市吉高で農業をしている須藤謙さんを紹介致します。



美味しいじゃがいもが収穫できたよー！

どんな種類の農産物を栽培していますか？

じゃがいもやトマト、ナス、モロヘイヤ等、季節に合わせて様々な農産物を栽培しています。今はジャガイモの収穫が忙しいです。主に直売所に出荷をしています。3年前からソラマメ狩り体験も挑戦しています。

農業で大変な事、良かった事はありますか？

大変だと思ったことはありません。自分で作った農産物を食べて、作業自体も筋力トレーニングの一部だと考えているので、農業をして健康で丈夫でいられるのでありがたいです。私が作った農産物を求めてくれるリピーターのお客様が来た事も嬉しいですね。

消費者へのメッセージ

旬の農産物は体に良いと言われているので、ぜひ召し上がって下さい。

工夫している事はありますか？

本を読んで見つけた菌の力を活用する「EM」を使用した栽培に興味を持ち、27年程前から農薬を使用せずEMだけで全ての農産物を栽培しています。病虫害の被害もほとんど無く、以前より甘くて美味しい農産物が収穫出来る様になりました。液体のEMは自分で培養しています。培養機を使って人の体温と同じ37度程で菌を培養し、1週間で完成します。60年近く農業をしていますが、EMに出会えた事で農業が楽しくなりました。

目次

特集	教えて！ 榎山さん！	
	夏の防災天気予報	8
お話処		3
JA西印旛トピックス		4
サツマイモ基腐病の発生はありませんか？		6
パズル？ 頭の体操/お便りコーナー		7
営農コーナー		10
共済からお知らせ		11
あなたもチャレンジ 家庭菜園		12
野菜もの知り百科		
体を動かすためのヒント		13
なくそう食品ロス		
インフォメーション		14
シェフ永井のおすすめ		15

お話し

2022



一目惚れしたリアルロングフィン

可愛いですよ！

メダカ飼育に夢中！

印西市草深

加藤 未歩さん
水野 貴吉さん



2022年7月からは販売も決定しました



楽しみながら飼育しています

私(未歩さん)は、メダカ好き仲間の水野さんと共同でメダカの飼育を行っています。全国では広島県、岡山県、静岡県、関東では埼玉県でメダカの人気があり、販売店も沢山あります。

私は元々、水族館が好きで自宅で癒しを感じられるビオトープ(水槽等を使って人工的にメダカを飼育する事にしました。一目惚れした、ヒレが長い事が特徴の「リアルロングフィン」というメダカが飼育を始めた最初のメダカになります。その後、1年間で様々なメダカを集め、ふ化をさせて、今では60種類程、数千匹程まで増え、メダカ飼育が目的になってきています。

飼育の醍醐味は、卵から育てているので成長していく過程が楽しいです。様々な種類がいて、横からと上からの見目で雰囲気も違うのもそれも楽しいです。また、人慣れしてくるのも楽しみの一つです。現在、SNSを利用して配信しているので全国のメダカ好きの人と交流する事が出来る様になった事も楽しいです。

メダカは、その年によって流行があります。今は3色が混ざったメダカが人気です。私は

お腹がぷっくりとした「だるま」という種類も好きです。

飼育で気を付けているのは、水の管理です。お店では綺麗な水が入った水槽で飼育されていますが、藻が生えたくらいの水質の方がメダカには良いそうです。綺麗すぎず汚れすぎない適度の水質にしています。

販売所を作り、2022年7月からメダカの販売をする事も決まりました。今も気を付けていますが、テレビでメダカの盗難事件が報じられる事があるので、より一層気を付けて、注意をしたいと思います。

今後は飼育している他種類のメダカの交配に挑戦し、新しい種類のメダカを育てたいです。



癒しを感じられるビオトープ

只今元気に成長中!

当JA管内は米の栽培が盛んです。4月から5月にかけて水田に植えた稲がスクスクと育っています。

例年、「ふさおとめ」「ふさこがね」等の早生米ですと、8月のお盆前から稲刈りが始まり、8月から9月にかけて、「コシヒカリ」等のうるち米の収穫が始まります。千葉県が13年間かけて開発し、2020年から栽培された「粒すけ」が好評だった事から栽培面積を広げる生産者も増えました。

当JA各直売所では天候の影響で収穫、出荷が遅れる場合もありますが、9月上旬から新米の販売を予定しております。

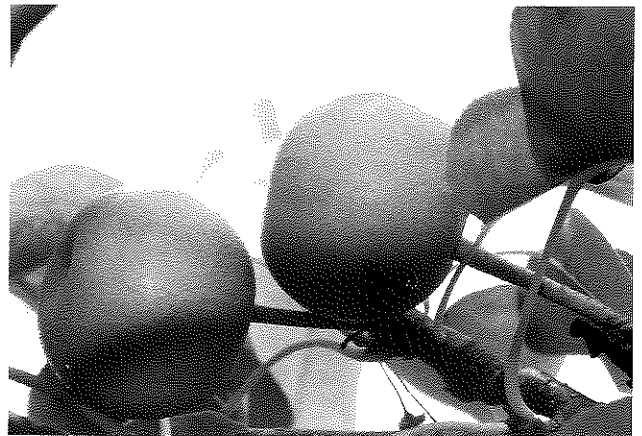


新米が楽しみです（撮影：6月中旬）

梨の収穫始まる

当JA管内で、天候にもよりますが、7月末頃から幸水梨の収穫が始まります。生産者は年間を通じて収穫に向け、梨の木への負担を軽減するのに剪定や、大きな実を育てる為に摘蕾や摘果作業を行ってきました。

6月に取材をした梨生産者は「収穫までにやる事が多いので忙しくなります」「雨が多かったので生育状況や病気の発生に気をつけて栽培したい」と話していました。



これから大きく育っていきます（撮影：6月下旬）

聞いて納得、使って安心! 農薬相談会

暖かくなり田植えの準備の時期になった事から、4月中旬に当JA本店敷地内で水稲用の農薬相談会を開催しました。

数種類の農薬を用意して農薬メーカー担当者と当JA職員が生産者の水田の状態に合った農薬を紹介したり農薬の適切な使用方法の説明をしたりする他、相談も受け、購入の参考にしてもらいました。

休日も、当JA本店敷地内にある購買店舗では、販売の他ご相談も承っておりますので、お気軽にお立ち寄りください。



農薬、肥料のご相談は当JAまで!

水稲後継者向けの 研修を開始

当JA、全農ちば、千葉県農業者総合支援センターは、同JA管内の水稲経営後継者を対象に「良稲（よいね）の学び舎」として、水稲の基本、機構変動への対応を学ぶ事を目的として研修会を行いました。研修は生育段階に合わせて開催し、今回は圃場に出向き、栽植密度、苗の生育状態を見ながら研修を行いました。

参加者は、熱心に苗を観察し、講師の説明をノートに記録していました。



圃場で研修をした参加者

種苗法改正のお知らせ

(令和4年4月1日施行)

PVP 登録品種とは

新たに開発された品種を種苗法「品種登録制度」によって登録する事により、育成者の権利が保護されている品種です。

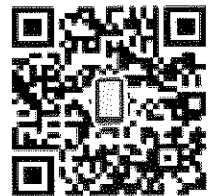
この制度は、日本の優良品種の開発意欲をサポートする意味で、これからの「食と農」の発展を支える大事なルールです。

★増殖には許諾が必要

令和4年4月1日から登録品種の収穫物の一部を自分の種苗として使う事も育成者の許諾が必要です。

登録品種かどうかの確認は下記の流通品種データベースにて確認できます。

流通品種データベース URL <https://hinshu-data.jataff.or.jp/>



【問い合わせ先】

農林水産省輸出・国際局知的財産課種苗室

TEL:03-3502-8111

生産者の営農規模と栽培品目の拡大を支援する

共同購入トラクターのお知らせ

JA全農では、低コスト農業を支援するため農業機械の「共同購入」に取り組んでいます。

生産者の需要を取りまとめ、一括購入を行うことでメーカーは製造・流通の効率化をはかり、生産者へ価格メリットを還元し、生産者の営農規模と栽培品目の拡大を支援しています。

詳しくは、当JA経済部農業機械課まで問い合わせ、または、当JAホームページをご覧ください。

◆◆全国一万人以上の声を反映!◆◆

価格を安く

必要な機能を
厳選

快適・安全な
作業性

様々な作業
への汎用性

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葬祭の詳細な内容は下記の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。



詳しく <http://jalife.co.jp>

【お問い合わせ先】 JA西印旛 経済部農業機械課 0476-47-3133

もどくされびょう

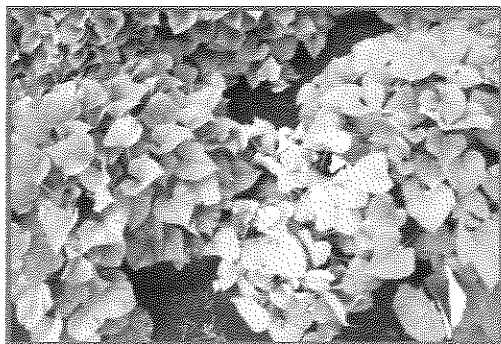
サツマイモ基腐病の発生はありませんか？

(家庭菜園、市民農園等も含みます)

令和4年7月 印旛農業事務所

- サツマイモ基腐病は、収穫が皆無になる事もある恐ろしい病気です。
- 主に「種イモ」や「苗」から伝染しますが、一度発生すると残さや土壌が次作の感染源となります。
- 早ければ定植40日頃から発生します。
- 発生した場合は、感染が広がらないよう早期に適切に処分することが重要です。
- 発病が疑われる株を発見したら、抜き取らず、印旛農業事務所（TEL：043-483-1128）にお知らせください。

<地上部の初期症状>



葉が黄変・赤変し、生育が不良となります。



発病株の基部が
暗褐色～黒色になるのが特徴です。

写真：農研機構生研支援センターイノベーション
創出強化研究推進事業「サツマイモ基腐病
の発生生態と防除対策」(令和2年度版)より

介護でお困りの事は ございませんか？

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)

- ◇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
ご相談下さい



【問い合わせ】JA西印旛 居宅介護支援事業所
印西市大森3546-9 0476-42-1312

専門職員（ケアマネージャー）が
無料でご相談を承ります。

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?

1	6		11	14	18	22
2		8		15		
		9	12		19	
	7			16		
3			13			23
4		10		17	20	
5					21	

タデのカギ

- ①前の反対側
- ③梅雨が明ければ夏本番。——が増します
- ⑥神社で神事に奉仕する女性
- ⑦土用干しをする漬物
- ⑧窒素(78%)、酸素(21%)などが含まれます
- ⑩音を聞き取る器官
- ⑫波——を上げて船が進む
- ⑭七夕飾りや短冊をつるします
- ⑯カブトムシが集まる木の一つ
- ⑰歌謡曲などの前奏のこと
- ⑲唱歌『夏の思い出』の歌詞に出てくる地名
- ⑳継続は——なり
- ㉑列車を走らせるために敷きます

ヨコのカギ

- ①7月の第3月曜日は——の日。国民の祝日です
- ②お遍路さんが巡ります
- ③ムチとの使い分けが大切
- ④開くと花が咲きます
- ⑤そうめんをゆでている途中に入れる人もいます
- ⑦泳げない人の強い味方
- ⑨夏の土用の——の日にはウナギを食べると良いといわれます
- ⑪輪島や呼子のものが有名
- ⑬蚕の繭から作る繊維
- ⑮鉄がさびるのはこの化学変化によるものです
- ⑰京都の夏を彩る——祭
- ⑲酔うとこの猛獣になる人も
- ㉑1-1=

◇当選おめでとう(5月号)
当選者は左記の5名様に決まりました。(敬称略)

- 大野 英雄
- 小野 朋子
- 古舘 理恵
- 馬場 柚綺
- 吉田 早百合

☆応募のきまり
○締切 7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。

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	ミ	ド	リ	ノ	ヒ		ア
2	ワ	ル	ツ		ゲ	シ	ヤ
	ケ		ス	シ		ソ	メ
		ダ	イ	エ	ソ	ト	
3	ル	イ		フ	ウ		ボ
4	ア	ジ	ミ		ガ	バ	ン
			セ	イ	ク	ラ	ベ

【5月号の解答】
ABCDE
エメラルド

ハガキの書き方

切手 270-1334
印西市西の原4-13
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

- 尾下 和憲
- 柏崎 照子
- 佐々木 雅子
- 松田 輝美
- 山崎 恵

◇当選おめでとう(5月号)
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
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5000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

5名様に農協全国
商品券5000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。

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。

お便りコーナー

◇直売所のイベントがなくなって寂しいです。コロナ禍で開催しないのは仕方がないですがイベントがやれる様になったら行きたいと思います。

(とし子さん)

◆徐々にイベントを開催している話も聞きますが、まだ、何処で感染するかわかりませんし、毎日の感染者数を知るとまだ怖い気もしますね。早く気にせずイベントが開催できる日々に戻って欲しいですね。

◇「白井市でバナナ栽培」にはビックリしました。直売所に陳列される鈴木さんのバナナを楽しみに心待ちしています。

(正三さん)

◆私も情報入手して伺ったのですが、モンキーバナナ程度の大きさを想像していたので実物を見て驚きました。早く直売所に出荷できる様になれば良い

ですね。鈴木さんの神々畑で栽培しているから神々(しし)バナナのネーミングはセンスがあると思いました。

◇他県のJAの直売所では「かけはし」の様な広報誌を探しても見かけた事ありません。

(昌子さん)

◆他県からご来店したお客様が「かけはし」を持ち帰って感想を送ってくれる事もあります。色々な方に読んで頂けると嬉しいです。

◇トマトの干し野菜を作ってみようと思います。

(久代さん)

◆干しいたけは定番ですが、トマトやキュウリの干し野菜は珍しかったですね。簡単にうま味と甘みが凝縮できるのが良いですね。この夏、挑戦してみたいかがででしょうか?完成したら感想聞かせて下さい。

夏の防災天気予報

夏は自然災害が多く発生する季節です。お出かけ前に天気予報をしっかり確認して防災に役立てたいものですね。朝のニュース番組でおなじみの気象キャスター・檜山靖洋さんに、注意すべき気象用語を解説してもらいました。



気象予報士・防災士 檜山靖洋 (ひやまやすひろ)

非常に激しい雨

1時間に50mm以上を「非常に激しい雨」、1時間に80mm以上を「猛烈な雨」といいます。いずれも水しぶぎで辺り一面が白くなるくらいで、傘はまったく役に立ちません。1時間に50mm以上の雨が降ると、道路の冠水などが発生することが多く、何か被害が出るかもしれないと警戒する目安の一つでもあります。天気予報に「非常に激しく降る」という表現が付いたら、あらかじめ警戒してください。

記録的短時間大雨情報

おおむね1時間に100mm以上の雨が観測された場合に発表されます。数年に1度程度しか発生しないような短時間の大雨で、非常に危険な降り方です。すでに浸水などが発生している可能性があり、すぐに安全の確保が必要です。



線状降水帯

活発な積乱雲が線状に並ぶと、同じ場所に次々と雨雲がかかり、非常に激しい雨が数時間続き、記録的な大雨になる恐れがあります。線状に連なる雨雲により、3時間の雨量が150mm以上の所があり、災害の危険度が高まっているとき「顕著な大雨に関する情報」が出ます。このようなときは危険な場所からは直ちに避難する必要があります。



ゲリラ豪雨

天候が急激に悪化して集中豪雨に見舞われるタイプの雨です。発達した積乱雲がもたらすため、雷やひょう、竜巻などの突風を伴うことも。安全な建物の中などで落雷や突風から身を守ってください。ひょうが降れば、農作物への影響もあります。気象情報で「大気の状態が不安定」というキーワードが出たら、ゲリラ豪雨に要注意です。

大雨特別警報

数十年に1度しか経験しないような大雨のときに発表されます。すでに災害が発生していてもおかしくない状況です。無理に移動せず、その場で命を守る行動を取ってください。特別警報を待たず、特別警報が出る前に避難を終わらせる必要があります。

危険半円

台風の通過が予想される際は、中心のどちら側に入るかにも注目してください。台風の進行方向右側は危険半円と呼ばれ、左側に比べて風が強くなるため、注意が必要です。なお雨の降り方は右側と左側に関係なく、台風によってさまざまです。



高潮

台風や発達した低気圧が接近すると、気圧が下がることで海面が吸い上げられ、強い風によって海水が海岸に吹き寄せられます。このため潮位が上がリ、沿岸に海水が流れ込むことがあります。湾の奥に向かって暴風が吹くときは、特に警戒が必要です。

猛暑日

最高気温が35度以上の日のことです。近年の高温傾向を背景に、2007年から正式な用語になりました。猛暑日の日数は増加傾向で、最近30年の平均は、1900年代前半と比べて約3倍です。なお、最高気温40度以上が観測されることも、2007年ごろから増えています。

塩害

台風が近づいてきたときなどに、強い風が海上から陸地に向かって吹くと、塩分粒子も運ばれます。植物にその塩分が付着して枯れたり、電線に付着して停電したりすることがあります。建物の外壁に塩分が付着して、腐食の原因にもなります。塩風が収まって、その後雨が降れば塩分が落ちますが、雨が降らないときは、水で洗い流すなど対策が必要です。

熱中症 警戒アラート

2021年から全国で発表されています。当日、翌日の暑さ指数が33以上になると予想されるとき発表されます。暑さ指数は、気温だけでなく湿度や日射などの要素も入れて計算されるため、熱中症の危険度を表しているといえます。



熱中症対策

熱中症対策の基本は、暑さを避けることと水分を補給することです。室内では冷房を適切に使い、室温が28度を超えないようにしてください。屋外作業では、日陰、風通しの良い場所、冷房の効いた場所で小まめに休憩を取りましょう。水分補給は、喉が渇く前に行い、30分に1回コップ半分飲むなどと決めておくのが良いでしょう。

オホーツク海高気圧

1993年の夏、梅雨明けは特定できず、日本は冷害に見舞われて、米の生育が記録的に悪くなりました。オホーツク海に冷たい高気圧ができると、北東から冷たい風が吹き、東北の太平洋側や関東などに低温をもたらします。オホーツク海高気圧が強い夏は要注意です。

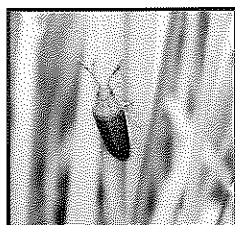


水稻瓦版～カメムシ編～

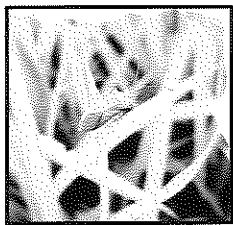
近年、印旛地域では
大型カメムシ類である
イネカメムシが多く
発生しています。



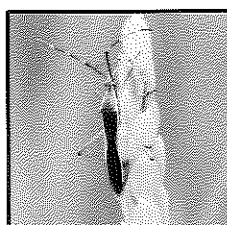
斑点米カメムシ（大型・小型）



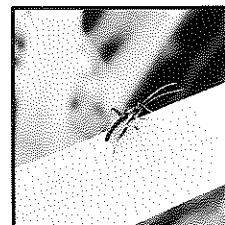
イネカメムシ（大型）



ホソハリカメムシ(大型)



クモハリカメムシ（大型）



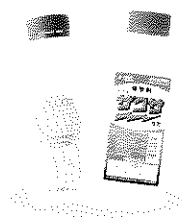
アカスジカスミカメ(小型)

薬 剤 名	適 用 内 容
スタークル粒剤	使用薬量: 3kg/10a 使用時期: 収穫7日前 使用回数: 3回以内 使用方法: 散布
スタークル豆粒	使用薬量: 250g/10a 使用時期: 収穫7日前 使用回数: 3回以内 使用方法: 散布
Mr. ジョーカー粉剤 DL	散布薬量: 3～4kg/10a 使用時期: 収穫7日前 使用回数: 2回以内 使用方法: 散布
キラップ粒剤	使用薬量: 3kg/10a 使用時期: 収穫14日前 使用回数: 2回以内 使用方法: 湛水散布

※上記の登録内容は令和4年5月時点になりますので、使用時には必ずラベルをお読みください。

JA 西印旛では、ザクサ+ダイロンゾルをすることにより長期間雑草を抑制することができますので、
こちらの商品をおススメしております。

※混用の際にはダイロンゾルを先に入れてください。



	水10L	水18L	水20L	水100L
ダイロンゾル (400倍)	25ml	45ml	50ml	250ml
ザクサ (100倍)	100ml	180ml	200ml	1L
散布面積	1m×50m (1アール)	1m×90m (1.8アール)	1m×100m (2アール)	1m×1km (10アール)

認知症共済が新登場!

JA共済に「認知症共済」ができました。認知症の予防から治療まで幅広い保障をお手軽に備える事が出来ます。



令和4年4月から
新登場!

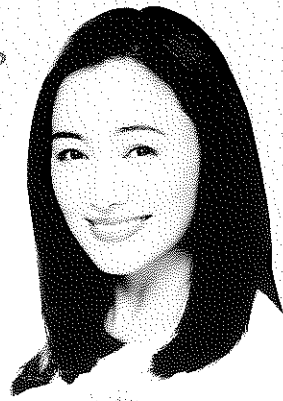
New

いつまでもわたしらしく

認知症共済

認知症はもちろん、認知症の前段階の
軽度認知障害(MCI)まで

幅広く保障します。



JA共済
イメージキャラクター
仲間由紀恵

認知症の予防から
治療まで徹底保障!

ご加入

不担保期間
はじめの1年間は
保障がありません。

1年間

認知症共済の保障内容

① 認知症共済金

認知症と診断確定
+
公的介護保険制度に定める
要介護1~5の認定中であるとき

共済
金額の
100%

② 軽度認知障害 給付金

所定の軽度認知障害(MCI)
または
認知症と診断確定

共済
金額の
10%

※①・②の支払額を合計して、共済金額と同額を限度とします。

一生
涯
保障

軽度認知障害(MCI)とは...

正常と認知症の中間の状態、物忘れはあるが日常生活に支障がない状態

正常

軽度認知障害(MCI)

認知症

正常レベルに回復
(5年間で38.5%)

正常と認知症の中間の状態
(患者数は約400万人)

年間10~30%が
認知症に進行

厚生労働省「社会保障審議会介護保険部会資料(令和元年6月20日)」

【お問合せ先】 ◇中央支店 ☎:0476-48-2210 ◇東部支店 ☎:0476-95-1101
◇共済部普及推進課 ☎:0476-48-2202



あなたもチャレンジ 家庭菜園

カラシナ ピリツとした辛みを楽しむ

園芸研究家・成松次郎

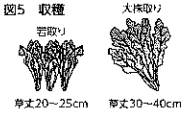
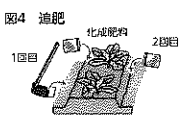
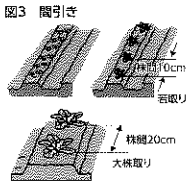
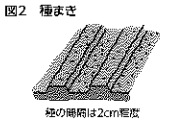
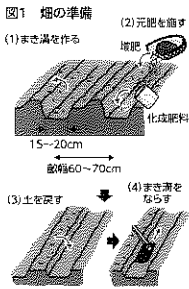
カラシナ(芥子菜)はアブラナ科の不結球菜類で、ピリツとした辛みのアリルソチオシアネートは、食欲増進と殺菌効果を示します。栄養成分として、ビタミン類、ミネラルを多く含む緑黄色野菜です。カラシナはやや冷涼な気候に適し、夏の暑さに弱いものの、寒さには強い野菜です。そのため秋まきし、秋〜冬取りが一般的です。

1m当たり元肥として化成肥料(NPK各成分10%)100g程度と堆肥2kgを施して土を戻し、くわでまき床が平らになるようならします(図1)。

「種まき」溝全体に2cmくらいの間隔に種まきします(図2)。なお、苗作りをする場合、9cmポリ鉢に5〜6粒まき、間引きして本葉5〜6枚の苗に仕上げます。

軽減するために不織布をべたがけすると良いでしょう。「病害虫防除」アオムシ、コナガにはゼンターリ顆粒水和剤(BT剤)などで防除します。なお、種まき後は防虫ネットや不織布のべたがけをして、害虫の食害を防ぎましょう。

「収穫」草丈20cmくらいの小株から収穫(若取り)を始め、大株取りでは草丈30〜40cmで株元から刈り取ります(図5)。



「管理」大株取りでは、追肥として年内と年明けに、1回当たり畝の長さ1mにつき化成肥料を50gくらい与えます(図4)。厳寒期の冬取りでは、霜による葉傷みを

「種まき」(7月)、「間引き」(8月)、「追肥」(8月)、「収穫」(9月)のスケジュールを示す栽培カレンダー。

月	7	8	9	10	11	12	1	2	3
冷涼地	●	●	■	■					
中間地		●	●	■	■				
暖地			●	●	■	■			

● 種まき ● 生育 ■ 収穫



野菜もの知り百科

トウガン(ウリ科トウガン属)

土壌医・藤巻久志

西瓜(スイカ)、南瓜(カボチャ)、胡瓜(キュウリ)、越瓜(シロウリ)、糸瓜(チマ)など、ウリ科の野菜には漢字の読みが面白い物が多くあります。トウガンは冬瓜と書きますが、冬に取れるからではなく、夏に収穫して冬まで貯蔵できるのでこの名前が付きました。

生育適温25〜30度の高温性で栽培期間も長いので、夏が短い寒地(年平均気温が9度未満の地域)での栽培は難しいです。栽培が盛んな亜熱帯(同18度以上)の沖縄では「シブイ」ともい、「シブイ」の4と「トウガン」の10で4月10日を「とうがんの日」にしています。

未熟の多くのトウガンの果皮には、触ると痛いくらいの産毛が生えていて、熟すにつれて産毛は落ちていきます。完熟するとブルーム(果粉)という白いろう状粉を吹きます。ブルームはキュウリやブドウなどにも発生し、人体には無害です。キュウリと同じように、艶々のブルームレストウガンもあります。

トウガンの原産地は東南アジアの熱帯で、中国には3世紀ごろに伝わり、種子も消炎や利尿などの薬として利用されてきました。日本には5世紀ごろに伝わり、奈良時代には食されていたという木簡があります。

果実の95%は水分で、カリウムやビタミンCを多く含みます。カロリーも低く、ダイエットにも向く野菜です。皮とワタを除いた部分を利用します。果肉は柔らかく、淡泊な味なので、昆布やかつお節などのだしがよく染みまします。体温を下げる働きもあり、豚肉との料理を食べると夏バテ防止になります。

中玉系(5kg程度)、小玉系(1〜2kg)があります。果形は長楕円(だえん)形と丸形があり、「長トウガン」は70cm以上の果長になります。大玉系のカット売りも



★ 今月のあなたの運勢 ★

7月

モナ・カサンドラ

牡羊座 3/21~4/19

【全体運】性急になり過ぎないよう行動をセーブして。じっくり取り組めば好結果に。衝動買いに注意。下旬は勝負強さあり

【健康運】食べ過ぎは思った以上のダメージに。運動を

【幸運の食べ物】ズッキーニ

牡牛座 4/20~5/20

【全体運】努力の成果が目に見えやすく、やりがいを感じられるとき。新しいチャレンジも吉と出ます。予定は早めに立てて

【健康運】目の疲れに注意を。頭痛は甘く見ないで

【幸運の食べ物】サクランボ

双子座 5/21~6/21

【全体運】高め安定運。周囲の協力を得やすくなっています。1人で頑張りすぎず周りに声をかけて。充実感がアップ

【健康運】音楽鑑賞が癒やしに。香りの良いお茶も吉

【幸運の食べ物】高原キャベツ

蟹座 6/22~7/22

【全体運】太陽の恵みを受けて大きな成果が期待できます。気になっていたことを調べたりするのもお勧め。うれしいお誘いも

【健康運】友人と過ごす何げない時間が元氣回復に

【幸運の食べ物】スイカ

獅子座 7/23~8/22

【全体運】上昇運です。一筋縄ではいかないことも諦めずに続けられればゴールへと前進。迷ったときには初心に戻って◎

【健康運】頑張り過ぎは禁物。休憩を入れましょう

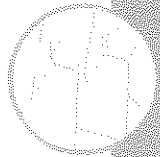
【幸運の食べ物】トウガラシ

乙女座 8/23~9/22

【全体運】あれこれやりたいことが出てきそう。状況を整理して優先順位をつけて。頼まれ事を引き受けると、そこから開運

【健康運】スポーツにツキあり。体を動かして

【幸運の食べ物】エダマメ



体を動かすためのヒント 手軽に体操

足腰の衰えを感じていませんか？

日本体育大学准教授・伊藤 由美子

「階段を上り下りするのが大変……」「つまづくことが増えた」など、年を重ねるごとに脚部の筋力の衰えを感じる場面があるかもしれません。

脚部には全身の65%に当たる筋肉量があり、筋肉は30歳過ぎから減り始める傾向が見られます。特に下半身の筋肉は、上半身に比べて減り方が早いことが報告されています。

腰から太ももの付け根につながる筋肉が衰えると、膝を引き上げる能力が低下してつまずいたり、背筋を伸ばした姿勢が取りにくくなります。今回の運動でバランスを取りながら脚部を曲げ伸ばしてみよう。

7つの部位を使った体操プログラム「The Taizo (ザ・タイソウ)」はコチラ

レッツ、トライ！ 脚部を曲げ伸ばす運動

- (1) 直立姿勢で準備をします。
- (2) 片脚を引き上げて膝をタッチします。バランスを取りながら行ってみましょう。
- (3) 元の姿勢に戻ります。
- (4) 片脚を横に出すと同時に反対側の腕を横に上げます。
- (5) 元の姿勢に戻ります。

反対側も同様に行ってみましょう。片脚を引き上げて膝をタッチした後、直立姿勢に戻ります。片脚を横に出すと同時に反対側の腕を横に上げ、元の姿勢に戻ります。
※片脚を引き上げる程度は、個人の体の調子に合わせて無理のない範囲で行いましょう。



なくそう食品ロス

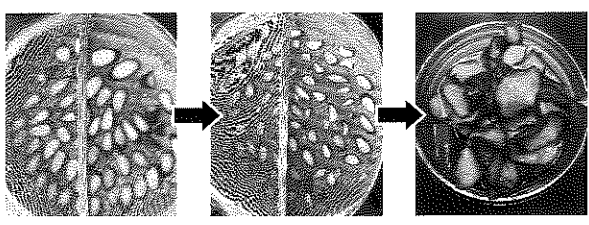
干しきゅうり

食品ロス問題ジャーナリスト・井出留美

私の義父母は長野県で野菜や米を作っています。夏になると、キュウリがたくさん採れるので送ってきます。キュウリは、あまりにたくさんあると、どうやって食べ切れればいいのか、分からなくなることがあります。そんなときに便利なのが「干す」という方法。料理研究家の有元菜子さんの著書『使いきる。』(レシビ) (講談社)で知りました。でも、最初は「キュウリを干す? 半干し? おいしいのかな?」と半信半疑でした。

やり方はこんな感じ。キュウリを洗って、斜め輪切りにします。そして、ざるなどに並べて、庭先やベランダに干しておくのです。有元さんいわく、「触るとまだしなつとする程度に水分の抜けた(半干し野菜)」。

なんとなく水分が抜けたら、ボウルに入れて塩もみし、ごま油や砂糖、しょうゆ、酢などであえると、おかずの一品やお酒のつまみにぴったり。キュウリは生で食べ、歯応えがあります。



干しきゅうり (著者撮影)

が、半干しにすると、さらにかみ応えが増すので、満足感があります。有元さんの著書では、キュウリの他、ダイコン、ナス、トマト、キノコ、タマネギ、サヤインゲン、セロリ、ズッキーニ、ジャガイモなど、干し野菜に向かない野菜はないかもしれない、と書かれています。

家庭で最も捨てられる食材は「野菜」。民間企業の食品ロスの調査でも、キュウリは、家庭で捨てた食材の1位に何度か挙げられています。

なぜ捨てられやすいのか。野菜は水分が多く、早く傷みやすいことも要因の一つでしょう。干すことで野菜の栄養価やうま味が凝縮され、日持ちも良くなります。エノキタケは、干しておく、みそ汁のだし&具としても使えます。

この夏、キュウリがたくさん手に入ったら、「半干し」してみたいかでしょう。もちろん、キュウリ以外の野菜でも「干す」という技、ぜひ使ってみてください。



水瓶座 1/20~2/18
【全体運】もめそうになってもあなたの対応一つでトラブルにせず済ませられます。重要な役割を任せられる予感も
【健康運】野菜は禁物。ハーブティーでリラックス
【幸運の食べ物】トウモロコシ

魚座 2/19~3/20
【全体運】良好です。一つずつ状況が改善していきます。会話の機会を多く持つよう心がけましょう。楽しい発見があるはず
【健康運】野菜たっぷりメニューで元気はつらつ
【幸運の食べ物】ピーマン

射手座 11/23~12/21
【全体運】うっかり口を滑らせないようにご用心。頼られ過ぎて困る場合が。助けしてほしいときはあなたからもSOSを出して
【健康運】冷たい物の取り過ぎに注意。胃腸をいたわって
【幸運の食べ物】スルメイカ

山羊座 12/22~1/19
【全体運】信頼できる人に話を聞きに行つて。明るい兆しが見えています。こうでなければと決め付けて考えないように
【健康運】ハードなスポーツを楽しむ。散歩も吉
【幸運の食べ物】ナス

天秤座 9/23~10/23
【全体運】最初は戸惑うことが多そうですが、次第に好転。慌てずゆっくり進めれば望んでいた方向へと向かえます
【健康運】健康診断は受けて。冷えに気を付けて
【幸運の食べ物】ブルーベリー

蠍座 10/24~11/22
【全体運】ハッピーの気配が。ドキッとすることがあっても冷静に。災いを転じて福となします。臨機応変に動きましょう
【健康運】体を動かす前に準備体操を。腰は大切に
【幸運の食べ物】トウガン

期間限定!!

**乾燥機用灯油の
特売を致します。**



【販売期間】

**令和4年7月1日(金)～
9月30日(金)まで**

◇価格等、詳しい内容は下記まで
お問合せ下さい。


ご注文はお早めに!

【お問合せ先】

経済部購買課 0476-48-2207
東部支店 0476-95-1101


 **税務相談(無料)** 【申込先】0476-48-2201(総務課)

日時 7月27日(水)・8月24日(水) 午前10時～正午
(毎月第4水曜日)

 **法律・交通事故相談(無料)** 【申込先】0476-48-2201(企画管理課)

日時 7月20日(水)・8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。

 **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 7月17日(日)・8月21日(日) 午前9時～午後3時
場所 中央支店 (毎月第3日曜日)

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。

理事会報告

【第5回理事会】 令和4年4月28日

(審議案件)

- 第1号議案 業務機構並びに業務分掌、職務権
限表の変更について
- 第2号議案 ローン融資要項の一部改正について
- 第3号議案 農業資金融資要項の一部改正につ
いて
- 第4号議案 令和4年度余裕金運用計画の変更
について

【第6回理事会】 令和4年5月27日

(審議案件)

- 第1号議案 監事監査報告書の「改善を要する事
項」に対する回答について
- 第2号議案 理事会運営規則の一部改正につ
いて
- 第3号議案 ヘルプライン運営要領の一部改正に
ついて【当日配布】
- 第4号議案 千葉県農業信用基金協会に対する
基金拠出について
- 第5号議案 市町への貸出について
- 第6号議案 夏季賞与の支給について

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 ☎ **0120-258-931**

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

「タケノコの 香草焼き」



作り方

- (1) タケノコは皮から外し、ズッキーニ、フルーツマトと共に大きめのさいの目に切る。マッシュルームは半分、ホタルイカは目とくちばしを外しておく。
- (2) ポウルに(1)の材料を入れ塩・こしょう、オリーブ油とパルメザンチーズを入れ混ぜ合わせる。
- (3) タケノコの皮に混ぜ合わせた材料とタイムをのせ、180度に熱したオーブンで7~8分焼き上げて出来上がり。

材料(1人分)

- タケノコ……………1/4本
(下ゆでして縦に4等分したもの)
- フルーツマト……………1/2個
- ズッキーニ……………1/8本
- マッシュルーム……………1個
- ホタルイカ(ホタテでも可)……5尾
- タイム……………2本
- オリーブ油……………大さじ2
- 塩・こしょう……………適宜
- パルメザンチーズ……………大さじ1

「マコモタケとカキの もろみそ焼き」



材料(1人分)

- マコモタケ……………1本
- カキ……………5粒
- もろみそ……………大さじ1
- 料理酒……………適宜
- 塩……………少々
- しょうゆ……………少々

作り方

- (1) マコモタケは元の白い部分の堅い皮をピーラーでむき半分に割る。
- (2) カキはよく水洗いし、熱湯で30秒ほどゆでざるにあげ水気をよく拭きポウルに入れ、もろみそ、しょうゆとあえておく。
- (3) 180度のオーブンで、料理酒をかけ塩を振ったマコモタケを5~6分焼き、いったん取り出してカキをのせ、さらに3~4分焼き上げ出来上がり。

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



ATMコーナーの営業終了のお知らせ

平素より、当組合各事業に対しまして、格別のご高配を賜り厚く御礼申し上げます。この度、長年にわたりご利用いただいております右記のATMを、令和4年8月30日をもって営業終了させていただくことになりましたのでご案内いたします。営業終了に伴い組合員・利用者の皆様には大変ご不便をおかけいたしますが、ご理解を賜り、最寄りの店舗または右記の主な提携ATMをご利用いただけますようお願いするとともに、今後ともかわらぬご愛顧を賜りますよう、お願い申し上げます。

《営業終了となるATMコーナー》

旧宗像支所ATMコーナー（印西市岩戸1556）

《ご利用終了日時》

令和4年8月30日（火） 19：00

《最寄りのJAATMコーナー》

中央支店／印西市役所印旛支所

《主な提携ATM》

セブン銀行、ローソン銀行、イーネットATM、ゆうちょ銀行、三菱UFJ銀行、MICS提携ATMなど。
※お取引内容により手数料が発生する場合があります。

令和4年 水稻病虫害無人ヘリコプター防除 散布日程

地 区	実施予定日
印西市	旧印西地区 7月24日(日)・25日(月)
	旧印旛地区 7月22日(金)～26日(火)
	旧本埜地区 7月22日(金)・23日(土)
栄 町	栄 地 区 7月18日(月)・19日(火)

※天候不順等により実施期間、時間が変更になる場合があります。詳細については、以下の各町植物防疫協会までお問い合わせ下さい。

印西市植物防疫協会（JA西印旛経済センター内）
電話：0476-48-2207
栄町植物防疫協会（栄町役場産業課）
電話：0476-33-7713

編集うら話

実家にいた頃は農作業をよくやってきましたが、実家を出てからは繁忙期の休日に手伝う程度になってしまいました。今年の春から、10数年のブランクがありますが農産物栽培をゼロから始める事にしました。まずは、畑の整備、竹林の管理から始め、若干遅れながらも栽培によりやく着手する事が出来ました。やり始めればコツも思い出してくるだろうと、定番から試験的に珍しい農産物まで様々な農産物の栽培を始めました。珍しい農産物はどんな味がするのか？料理好きな私としては楽しみです。日曜大工ならぬ日曜農家、仕事に差し支えない程度にやってみようかと思えます。(F・S)



番外編

★笠尾 聡さん

散歩中に水田でカルガモ親子に遭遇

★写真の応募はP7をご覧ください。

<https://www.ja-nishiinba.or.jp>

JA西印旛

検索

ここをクリック

総務部	☎0476(48)2201	中央支店	☎0476(48)2210
金融部	☎0476(48)2203	東部支店・燃料(灯油・軽油)	☎0476(95)1101
共済部	☎0476(48)2202	キャッシュカードの紛失・盗難受付(夜間・休日)	☎043(202)1171
共済部(自動車事故相談)	☎0476(48)2250	農産物直売所 印西店	☎0476(48)2200
自動車事故(夜間・休日)(フリーダイヤル)	☎0120(25)8931	農産物直売所 栄店	☎0476(80)2220
経済部	☎0476(48)2207	農産物直売所 白井店(やおばあく)	☎047(498)2007
経済部(肥料・農薬のご注文)(フリーダイヤル)	☎0120(48)2207	経済部(葬祭24時間受付)	☎0476(48)2208
プロパンガスのご用命は(全農ガスセンター)	☎04(7197)2130	虹のホール印西(葬祭24時間受付)	☎0476(42)1194
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		