

2022

9.10

(第384号)

おけはし

特集

「薬食同源」で元気に
漢方な食生活のすすめ

白井市平塚
福田 孝一さん



JA西印旛

応募券

9.10月号

表紙紹介

今月は白井市平塚で梨を栽培している
福田孝一さんを紹介致します。



美味しい梨が収穫できました

いつから梨を栽培していますか？

今年で18年目になります。幸水、豊水、あきづきを栽培しています。うちの圃場では、9月下旬頃までの収穫になります。

良かった事、大変な事がありますか？

良い事だと思っているのが、退職がないので、健康な限り仕事を続けていける事です。大変な事は栽培に天候や病害虫の影響がある事です。他にも鳥、アライグマの被害もあります。今年は少し雹が降ったり、カメムシが発生したりしたので1玉ずつ梨を確認する作業が大変でした。

今年の梨はどうですか？

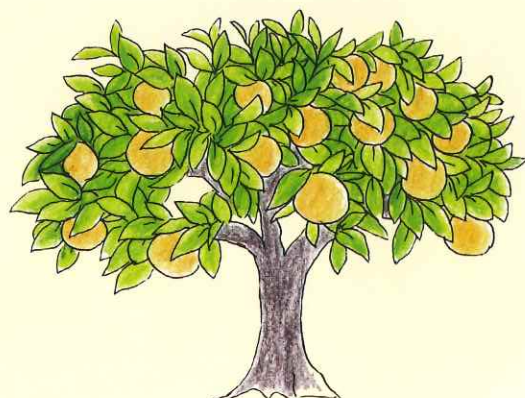
例年通り、良い出来具合で玉数も安定しています。

消費者へのメッセージ

生産者の皆さんが味にこだわり、美味しい梨を栽培しているので、ぜひ、地元産の梨を食べてみて下さい。

目次

特集 「薬食同源」で元気に漢方な食生活のすすめ	8
お話処	3
JA西印旛トピックス	4
収穫時にサツマイモ基腐病の発生を確認しましょう!	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

JAまろ



成長中の観賞用のカボチャ

梨栽培の傍ら カボチャの成長を楽しむ

白井市中 生産者T・Kさん

※今回は本人希望の為、匿名とさせて頂きました。

私は、梨栽培をしているのですが、農作業の中、趣味と言うか楽しみの一環として空いている土地や梨の棚を利用してカボチャを栽培しています。1種類のカボチャは観賞用で大きくなる種類なので「大きく育ったら面白いかな」と思い20年程前に栽培を始めました。一時期栽培をやめていたのですが、数年前から再び栽培を始めました。毎年、1本の苗から3玉実らせるようにしていたのですが、今年は天候の影響なのか生育途中で2玉が駄目になってしまい1玉だけになってしまいました。観賞用のカボチャがどんどん大きくなつていく過程が面白いです。

梨の棚を利用して栽培しているカボチャは食用で、7、8年前から栽培をしています。白い皮の綺麗なカボチャです。重さで落ちない様に棚にツルを絡ませながら栽培します。始めて見た人は、梨の圃場で梨に混ざつて、カボチャがぶら下がっている光景に珍しいと驚きます。見た人に驚いてもらえるのも楽しみの一つですね。主に自分たちで食べますが、お客さんにお裾分けする事も

多く、後で「美味しかった」と喜んでくれると嬉しいです。とても皮が固いカボチャなので、お裾分けする時は、まずはノコギリで切ってから包丁で切り分ける様に伝えていきます。

これからも梨を栽培しつつ、楽しみながらカボチャも栽培して皆さんを驚かせたいです。



梨と一緒にぶら下がるカボチャ



3市町へ資材・燃油高騰 で緊急要請

現在、新型コロナウイルス感染拡大に加え、国際情勢の緊迫化、輸送費の高騰、円安傾向の進行が農業資材、燃油価格高騰に追い打ちをかけています。

この度、当JAは管内の3市町を訪問し、「農業生産資材、燃油等の高騰による生産コストの増大に対し、農業者が営農意欲を失うことのないよう、経営安定や営農継続にむけた緊急的な対策」「令和4年度産における主食用価格が再生産可能価格を下回る場合、稲作生産者に対する価格支援策」として一層の支援・協力を依頼する為、要請書を提出しました。

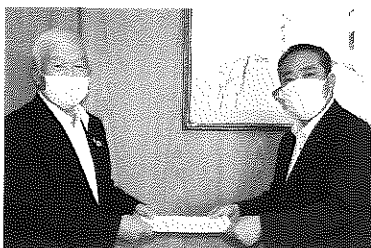
各市町長は農業の重要性、現状を理解し要請に理解を示しました。



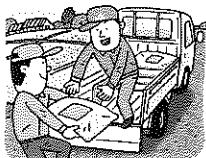
笠井白井市市長へ要請



板倉印西市市長へ要請



橋本栄町町長へ要請



米の収穫始まる

当JA管内で稲刈りが始まりました。「ふさおとめ」「ふさこがね」等の早生米は8月中旬から、コシヒカリ等のうるち米の収穫は8月下旬からの収穫が始まり、9月には作業の様子が当JA管内各地で見られる様になります。



概ね、例年通りの生育で稲刈りを迎え、JAの米担当者は心配をしていたカメムシが少なく安心をしたものの、収穫時の台風

発生等の天候による刈り遅れを心配し、悪天候にならない事に期待をしていました。

JAへの出荷前には、当JAの米検査員が目揃い会を開き、検査時の水分量や粳等の混ざりの有無を見て、等級判定基準を共有し、品質の安定した良質な地元産米を出荷しています。

今年も美味しい 梨ができました

当JA管内は有数の梨の産地として知られており、7月下旬からの「幸水」の収穫に始まり「豊水」「あきづき」「新高」等、品種が変わりながら10月頃まで収穫が行われます。

梨生産者は直売所や市場用に出荷する梨の収穫で忙しい様子でしたが、取材させて頂いた梨生産者は「今年は雨量の少なさや高温、病気の被害も心配しましたが、影響もなく出荷を迎える事ができました」と、収穫した梨を嬉しそうに眺めながら話してくれました。梨選果場でも、次々と出荷される梨を生産者が協力して選別、箱詰めをして市場への出荷作業の様子から忙しさと「美味しい梨を消費者に届けたい」と言う思いが伝わりました。



出荷された梨を仕分けます
(写真：JA西印旛白井中央梨選果場)

全農のお肉工房 出店1周年

当JAとれたて産直館印西店内にある「全農のお肉工房」が7月1日出店1周年を迎えました。全農のお肉工房は県内で2店目の出店で、千葉県産の厳選されたお肉「千葉若潮牛」「みやざわ和牛」「房総ポーク」等を購入することができます。

毎月29日は「肉の日」として特売も致します。新鮮な農産物と一緒に美味しいお肉もいかがでしょうか？

※29日が休日日の場合、開催日に変更になりますので、とれたて産直館印西店までお問い合わせ下さい。



美味しい農産物と一緒にお肉はいかがですか？

還付詐欺にご注意ください!

役所職員を名乗る者から、電話でお客様の口座番号やキャッシュカードの暗証番号を聞き出し、本人になりすましてネットバンクを申し込み悪用する詐欺犯罪が発生しています。

還付金受取りに際し、役所職員、警察、金融機関職員、JA職員等が電話で口座番号や暗証番号などの重要情報をお聞きする事は絶対にありません。

万一、重要情報を伝えてしまった場合には速やかにお取引のある支店へご相談ください。様々な犯罪手法が発生することが考えられますので、重要情報を答えないようにし、万一の場合は速やかにJAや警察にご相談ください。



共同購入トラクター SL33L

絶賛ご注文受付中!

令和5年3月注文締め切り!



- ★中型クラス33馬力
- ★ノークラッチで増減速、前後進の切替可能
- ★自動水平・自動深耕で圃場を均一に仕上げる
- ★オートブレーキで簡単旋回
- ★キャビンの有り無し、通常速度仕様・ハイスピード仕様等選択可能

写真: SL33LFQMAEP
標準仕様 キャビン付

- ご注文いただいてから納品まで3ヵ月程度かかります。
- 共同購入の取組期間(2020年10月~2023年3月)にご注文ください。

●詳しくは農機センター(TEL0476-47-3133)にお問い合わせください。
※購入資金のご相談は、経済センターまたは支店まで、お気軽にお問い合わせください。

大切な方と過ごす最後のひとときをお手伝い

JAの葬儀

<http://jalife.co.jp>

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

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

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

もとくされびょう

収穫時にサツマイモ基腐病の発生を確認しましょう！

(家庭菜園、市民農園等も含まれます)

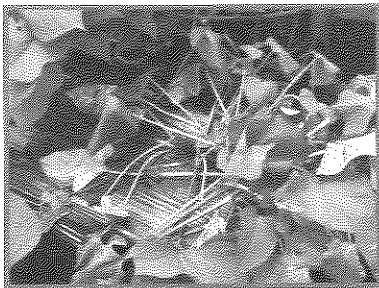
令和4年9月 印旛農業事務所

- 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。
- 一度発生すると残さや土壌が次作の感染源となることがあります。
- 収穫時に発病の有無を確認し、次作に向けた発生拡大を防ぎましょう
- 発病が疑われる株やイモ見つけたら、処分せず、印旛農業事務所 (TEL : 043-483-1128) にお知らせください。

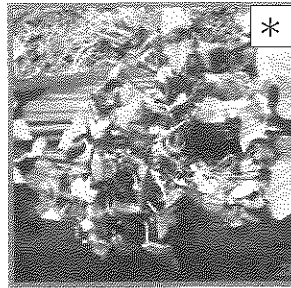
<収穫時に確認しておきたい症状>

1 地上部の症状

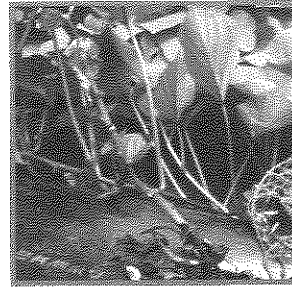
生育不良



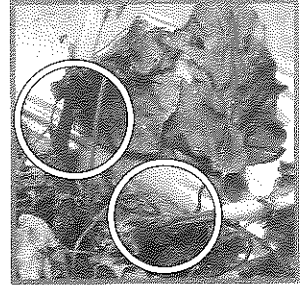
葉の変色(黄・赤・茶)



枯死

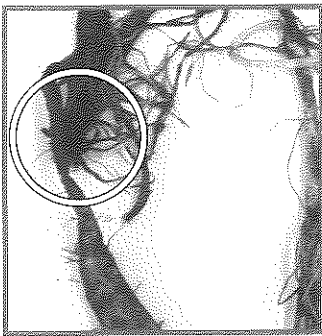


株元の黒変

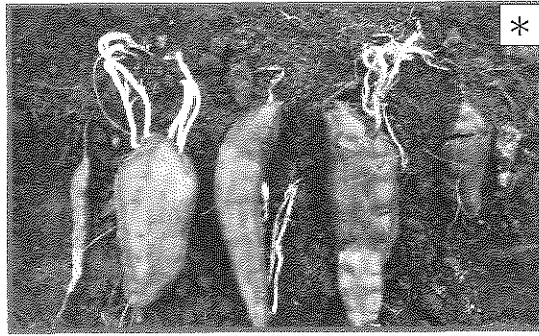


2 株元やイモの症状

茎のイモをつなぐ部分の黒変



イモの変色・腐敗・萌芽



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。
- ◇テ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

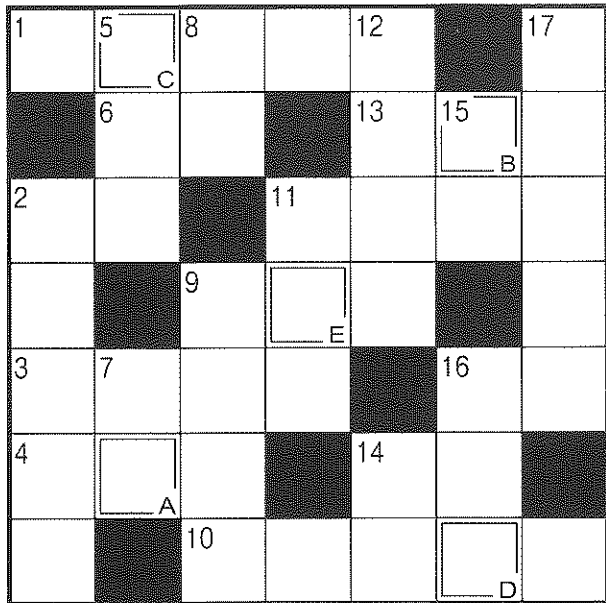


専門職員(ケアマネージャー)が
無料でご相談を承ります。

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

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

- ②令和4年9月23日は——の日。国民の祝日です
- ⑤秋は稲や粟、ブドウなどいろいろな作物が——を迎える季節です
- ⑦竹や梅と並んでめでたい植物
- ⑧幸水や豊水が広く作られています
- ⑨『赤ずきん』ではおばあさんに化けました
- ⑪節約のために——簿を付け始めた
- ⑫楽団の前でタクトを振ります
- ⑭お彼岸には掃除に行って手を合わせる人が増えます
- ⑮ピンチなんです!
- ⑯長く続けると足がしびれることも
- ⑰——コーヒー、——フットボール

ヨコのカギ

- ①女郎花と書く秋の七草。同じ——科の植物にオトコエシというのがあります
- ②頭隠して——隠さず
- ③すいっちゃんと鳴く虫
- ④インフレのときに上がります
- ⑥贈答品に付けます
- ⑨風が吹くともうかるかも
- ⑩フェルメールの代表作『真珠の——の少女』
- ⑪店の中に他の客はいません
- ⑬葉の——は徐々に表れた
- ⑭紙を燃やすと残ります
- ⑯10を3回掛け合わせると

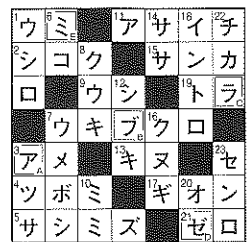
- ◇当選おめでとう(7・8月号)当選者は左記の5名様に決まりました。(敬称略)
- 池田 勇
- 岩井 稔彦
- 大村 由美子
- 豊野 廣
- 渡辺 信夫

- ☆応募のきまり
- 締切 9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!



【7月号の解答】
A B C D E
アブラゼミ

◇ハガキの書き方◇

切手	2	7	0	1	3	3	4
JA西印橋本店 広報係							
〒410-0133 伊西市西の原4-13							
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							

- 青木 由夏
- 小林 浩之
- 大谷 綾美
- 林 絵里香
- 藤島 公子

☆「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。
◇当選おめでとう(7・8月号)当選者は左記の5名様に決まりました。(敬称略)

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

◇週に1度は印西店に行きます。その為にJAカードも作りました。(智子さん)
◆JAカードがあると直売所での買い物がお得になりますね。これから秋が旬になる農産物も沢山出荷されるので、またご来店ください。

◇直売所に初訪問。豊富な品揃えで、すぐにファンになりました。(洋子さん)
◆ようこそおいでくださいました。1人でもファンが増えると嬉しいです。お買い物楽しんでください。

◇いつも「かけはし」わくわくする記事楽しく拝見しております。何かおすすめのレシピがあったら教えて欲しいです。(聡さん)

◆いつもありがとうございます。当JAのホームページの直売所コーナーに広報誌発行月以外でもレシピを紹介して

るのでご覧ください。時々、限定レシピが……。お楽しみに。

◇梨の収穫が始まるので楽しみです。家族全員梨が大好きなんです!! (圭介さん)

◆すでに沢山お召上がりになられましたか? 私も梨が好きで旬しか食べられないと思うと、つい食べ過ぎてしまいます。私の皮もきの方法なのですが梨を上下逆さにもってお尻の方から剥くと剥きやすい気がします。試してみてください。私だけかな?

◇いつも新鮮な野菜をありがとうございます。今年はスイカが特別甘く美味しかったです。(祥之さん)

◆今年の夏は、暑かったので美味しさもより一層感じられたかもしれませんね。天候も良かったので糖度も高かったと思います。



こんな不調があるときは、この食材で養生しましょう

小豆汁で 体内の水分調整
 小豆は利尿作用と解毒作用が高く、水分代謝を促すと考えられています。小豆50gを1Lの水で15分から20分ほど煮出した「小豆汁」を飲むといいでしょう。
 また中国医学では、胃腸の働きを担う脾・胃が体内の水分代謝を行っていると考えられています。そのため、脾・胃を助ける食材である米、ナッツ、ヤマノイモ、カボチャ、キャベツなどもお薦めです。



しつこいむくみ

風邪気味で下痢っぽい しそ茶で 胃腸を活性化
 漢方では、風邪のときに起こる下痢は、湿った風や湿気が「湿邪(しつじや)」となって体内に入ってくるのが原因と考えられています。対策は、体内の余分な水分を取り除きながら胃腸の調子を整えること。お薦めは、気の巡りを良くし、胃腸の調子を整える食材・シソです。赤シソの葉を細かく切ってお湯に入れて煮出した「しそ茶」にして飲むといいでしょう。発散作用のあるショウガを入れるのもお薦めです。



風邪気味で下痢っぽい

イライラする グレープフルーツで 気の巡りを改善
 怒っている人を絵で表現するのに、頭から湯気を出している様子を描きますよね。漢方でもイライラは「熱が火に変わった」状態とされ、気の不足や滞りが原因で起こると考えられています。気の巡りは肝によってコントロールされています。そのため、まずは肝の熱を冷ますことが必要。そこで、気の巡りを良くするグレープフルーツジュースがお薦めです。ジュースにしないのでそのまま食べてもOKです。



イライラする

花粉症による目のかゆみ きんぴらごぼうで 胃腸を整える
 漢方では花粉症の主な原因は、外敵から身を守るエネルギーの不足であり、肺や胃腸が弱っている人は症状が出やすく悪化しやすいと考えられています。目のかゆみなど炎症が起こっている場合は、胃腸を整えながら炎症を抑える力もあり、中国では古くから生薬として用いられているゴボウがお薦め。きんぴらもいいですが、細く切って天日干しにし、軽くいって煮出した「ごぼう茶」もいいでしょう。



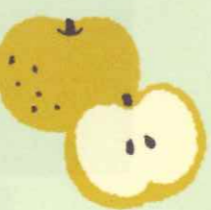
花粉症による目のかゆみ

頻尿・尿漏れに むき栗で 腎を強くする
 漢方では、腎は生命力の源と考えられています。加齢によって腎が弱ると、尿を出して止める力が弱まるとされています。お薦めの食材は、腎を補養し、老人性の筋肉の衰えに効果があるとされているむき栗。ただし、栗そのものは薬になります。砂糖を加えて焼いた栗はNGです。最近では砂糖が加えられていないむき栗が売られていますが、栗の他にはクコの実、クルミ、松の実もお薦めです。



頻尿・尿漏れに

乾燥しやすい 甘酸っぱい食品で潤う
 漢方では潤いは「陰」によって作られるとされており、「酸甘化陰(さんかんかいん)」といわれて、甘い物+酸っぱい物で「陰」を作ること、潤いが得られると考えられています。そこで、甘味と酸味がある梨、酢豚、おかゆに梅干し、蜂蜜にレモンなどがお薦めです。また乾燥を気にして水分をたくさん取ってしまうと、胃腸が弱り、潤いを作り出す力が弱まってしまうため要注意。水分は食物から取るように心がけましょう。



乾燥しやすい

「薬食同源」で元気に 漢方な食生活のすすめ

病気というほどじゃないけれど、ちょっと調子が悪い……。

そんなときは、漢方を意識した食生活で不調を改善し、心身を整えてみませんか？

誰でも手軽に取り入れられる、漢方な食生活のこつをご紹介します。

監修：櫻井大典(漢方コンサルタント) イラスト：林よしえ

病気になるから薬を飲むよりも 毎日の食事で「未病」を改善

「未病」という言葉を耳にしたことはありませんか？ 「未病」とは、病気でなくても健康ともいえないという状態のこと。病気になる前から治療するのはなく、病気になる前の「未病」の状態を改善して、健康を維持しようというのが、漢方の考え方です。漢方では「薬食同源」といって、私たちが普段食べている食品は全て、薬と同じように体を元気にする力があると考えられています。それぞれの食物の働きを知って、毎日の食事に積極的に取り入れましょう。

体を構成している「五臓」は 五つの「味」の食品に養われています

漢方では、生命活動に必要な働きや機能を、「肝」「心」「脾(ひ)」「肺」「腎」の五つに分類しています(単に内臓器官だけではなく、より広い機能や概念を表しています)。そして全ての食材は、五臓を養っていると考えられています。不調を感じたときは、弱っている五臓を養う食品を積極的に摂取しましょう。五臓を養う食品は、「味」で分類する考え方と「色」で分類する考え方があります。どちらも覚えておくと、買い物をするときの食品選びに便利です。

弱っている「五臓」を元気にする5色・5味の食材

腎	肺	脾	心	肝
人の成長や発育、生殖をコントロールし、ホルモンの分泌や、知能、知覚、運動系の発達と維持に働かれます。	新鮮な空気を取り入れて全身に送る呼吸に似た働きの他、潤いや栄養分の運搬や分配も担っています。	胃と共に消化吸収を担い、エネルギーである「気」や「血」のもとや潤いを作って、全身に送り出します。	血を隅々まで巡らせるポンプとして働き、精神や意識を安定させる作用もあります。	血を貯蔵し、血流量をコントロールして、生理機能がスムーズに働くよう調節しています。
塩味 昆布、エビ、豚肉など	辛味 シソ、ショウガ、ネギ、ニンニク、こしょうなど	甘味 小豆、米、芋、砂糖、蜂蜜、バナナなど	苦味 緑茶、ギンナン、ミョウガ、ゴーヤーなど	酸味 梨、グレープフルーツ、レモン、梅、酢、イチゴ、トマトなど
黒 ゴボウ、ワカメ、ヒジキ、のり、シイタケ、黒米、こんにやく、黒ごま、黒酢など	白 白身魚、レンコン、ダイコン、ハクサイ、カブ、ユリ根、白米、牛乳、豆腐、白ごまなど	黄 梨、栗、卵、トウモロコシ、カボチャ、ジャガイモ、バナナ、ミカン、ユズなど	赤 豚肉、レバー、マグロ、カツオ、サケ、トマト、赤ピーマン、ニンジン、イチゴなど	青 小豆、アスパラガス、レタス、キャベツ、小松菜、ホウレンソウ、ゴーヤー、ブロッコリーなど
			働き	味
				色

今年はおモダカが多かった！

来年に向け、秋防除、冬季の耕うんを実施しましょう！

印旛農業事務所 改良普及課

今年春先に低温があった影響で、おモダカの発生時期が長引き、除草剤での防除がうまくいかなかった事例が多発しました。おモダカは地中に翌年の発生源、“塊茎（かいけい）”を形成し、さまざまな深さから発芽できる雑草です。このため、土中の浅いところと深いところから発生したおモダカでは、地表に発芽してくる時期にズレが生じ、除草剤のみでは防除しづらい雑草です。下記の対策で越冬する塊茎の量を減らせますので、翌年の除草剤散布と併せた総合的な対策を行いましょう！

①、②はどちらかを実施してください

①稲刈り後の早期耕うん

稲刈り直後～9月中を目安にロータリー耕を行うことで、雑草の地上部を地中に埋め込み、茎や根を切断でき、塊茎の形成量を抑えることができます。

②非選択性除草剤を用いた秋防除

稲刈り後に再生してきたおモダカに対し、ラウンドアップマックスロードなどの非選択性除草剤を散布しましょう。地上部を枯らすだけでなく、地下部の塊茎にも効果が期待できます。散布にあたっては、十分に落水させてから薬剤を散布し、効果を出すために10日間は耕うんしないように注意しましょう。また、気温が低くなると効果が落ちるので、10月上旬までを目安に実施しましょう。

③晩秋から冬にかけての耕うん

塊茎は低温や乾燥に弱いので、よく乾燥する田では冬の耕うんにより塊茎を地表に出し、寒気にさらすことで、塊茎量を減らす効果が有ります。

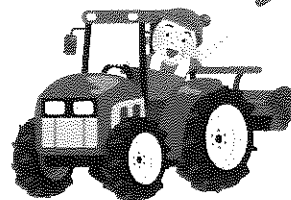


多発するオモダカ



オモダカ

早期耕うんで、
オモダカを
やっつけよう！



印旛農業事務所
TEL:043-483-1128

台風の発生が増える時期になりました。皆様、自然災害への備えは万全でしょうか？ JA共済「建物更生共済 むてきプラス」で万全なご準備をご提案いたします。

JA共済

建物更生共済
むてきプラス



令和元年房総半島台風から3年 ご自宅の保障は万全ですか？

令和元年房総半島台風は千葉県に甚大な被害をもたらしました...

千葉県内観測史上最大
※最大瞬間風速(千葉県)

57.5m/s

JA共済ご加入者の千葉県内住宅等被害発生棟数
※令和元年4月現在

15号・19号・
21号 合計

64,734件

千葉県内共済金支払実績
※令和元年4月現在

約740億

※JA共済連中共同調べ

建物の保障だけ... **実費負担** となります。

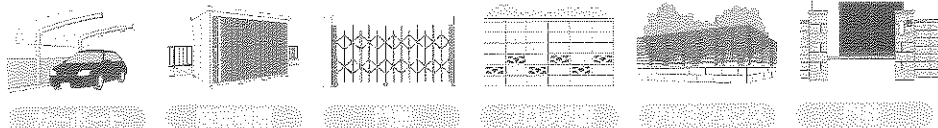
という場合、壊れた工作物等は、



「建物の保障」に加入されている方は多いのですが、見落としがちなのが「付属建物・工作物」です。現在ご加入の保障に含まれているか、ご確認いただくことをおすすめします！

壊れた工作物等を
建て直す場合
解体費などがかかるため、
費用が高額となるケースが
あるのワ...

付属建物・工作物とは...



上記以外の付属建物・工作物も保障に含まれるものがあります。詳しくはお問い合わせください。



平成29年4月から、JAの建物更生共済「むてきプラス」は、同一敷地内の付属建物・工作物を自動保障します！

22129990109

【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

チンゲンサイ シャキシャキとした歯触りを楽しむ

園芸研究家・成松次郎

チンゲンサイ(青梗菜)は代表的な中国野菜で、ビタミンやミネラルを豊富に含みます。日本の野菜では「体菜」に似ています。中間地では冬を除き、春から秋まで栽培ができます。

【品種】「青帝」(サカタのタネ)、「ニイハオ新1号」(渡辺農事)などがあり、「長陽」(タキイ種苗)、「夏暑さ」(武威野種苗園)は、暑さに強い夏向き品種です。「シャオオオ」(サカタのタネ)は、小さいので丸ごと料理に使えます。

【畑の準備】種まきの2週間前までに1平方m当たり苦土石灰100gをまき、酸度を矯正しておきます。1週間前までに堆肥1kgと化成肥料(NPK各成分10%)100gを施し、土とよく混ぜておきます。

【種まき】一般にはじかまきします。高温期の春夏まきでは条間20cm、株間20cm、秋まきでは条間15cm、株間15cmに1カ所4、5粒を点まきします(図2)。

【間引き】1回目は発芽後、2回目以降は本葉2、3枚の頃に2本、3回目は本葉5、6枚で1本にします(図4)。

【病害虫防除】基本は防虫ネットや害虫防除ネットですが、農薬では、アブラムシには粘着くん液剤など、アオムシ、ヨトウムシにはトアロー水和剤CTなど、のBT剤を使用します。

【収穫】草丈15〜20cmくらい、尻が張り始めた頃に、地際から切り取って収穫を始めます(図5)。

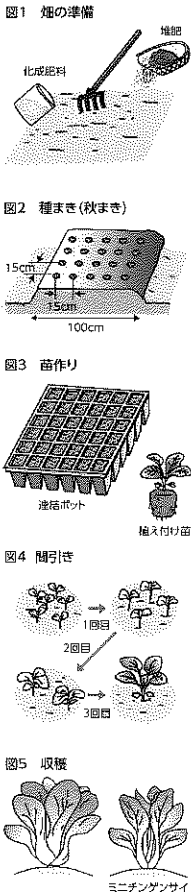


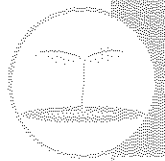
図1 畑の準備

図2 種まき(秋まき)

図3 苗作り

図4 間引き

図5 収穫



野菜もの知り百科

ツルムラサキ(ツルムラサキ科) ツルムラサキ属

土壌医・藤巻久志

化学合成農薬は日本では第2次世界大戦後から広く使われるようになり、食糧難を克服するのに大きく貢献しました。しかし、1962年にレイチエール・カーソン著「沈黙の春」が刊行されると、農薬の毒性や残留性などが大きな問題となりました。

今は天然物由来の有効成分で有機栽培にも使用できる農薬も開発されていますが、できる限り無農薬栽培をしたいものです。そのためには耕種的防除という病害虫が発生しにくい栽培技術を用います。適期適作や輪作、有機物施用の土づくり、抵抗性品種の使用などです。

ウイルス病やアオムシなどの病害虫が発生しやすい時期には、被害がほとんどないツルムラサキを栽培するのも一つの方法です。ツルムラサキは名前のようにつるが紫と思われがちですが、つるが緑色の青茎種と紫色の赤茎種があります。両種とも葉の付け根に濃い紫色の実がなることから、ツルムラサキの名前が付けられました。

青茎種は江戸時代初期、赤茎種は明治時代に渡来しました。青茎種の花は白色、赤茎種は薄紫色です。青茎種は食用に、赤茎

種は観賞用に使用されることが多いです。温暖地では4月下旬に種まきすると11月まで長期間収穫することができます。短日性で秋になると花穂を付けますが、茎葉が堅くならないうちは食べられます。

熱帯アジア原産で暑さに強く、青物が少ない夏場に重宝します。骨を作るカルシウムをホウレンソウの3倍以上含み、疲労回復に効果があるビタミン類も豊富です。

葉が肉厚で柔らかく、生でサラダにもできますが、少々土臭さがあります。加熱すると粘りが出ます。土臭さも気にならなくなり、おひたしやあえ物、炒め物などに利用できます。

【全体運】高め安定運です。おいしい物を食べに行ったり温泉を楽しんだりして、気の置けない人たちと過ごすのがお勧め【健康運】グループで楽しめるスポーツにツキあり【幸運の食べ物】サトイモ



【全体運】何かにつけてやり過ぎてしまいがち。始める前に自問自答を、計画を立てる慎重さがピンチの回避につながります【健康運】ハードな運動も楽しめます【幸運の食べ物】ジャガイモ

【全体運】身の回りのことを優先。食事の支度や掃除に力を入れるとうれしいことがありそう。健康に関する番組も◎【健康運】ストレッチで体調が改善。散歩もお勧め【幸運の食べ物】セロリ

【全体運】運動には勢いがあり注目度が高め。外野がうるさく感じられることもありますが味方が大多数です。早めの行動が吉【健康運】けがに気を付けて。高所での作業は慎重に【幸運の食べ物】アサリ

【全体運】交流が活発化。聞きたくない話もありますが良い話の方が多め。好情報もキャッチできます。つわさは控えて【健康運】よくかんで食べて。脳の動きにも好影響【幸運の食べ物】ルッコラ

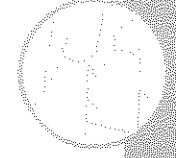
【全体運】好調運。遊びに行く話には積極的に参加しましょう。おしゃれに時間とお金をかけるのもお勧め。芸術鑑賞にツキ【健康運】腹八分目で健康に。野菜はたっぷり取って【幸運の食べ物】サラダカラシナ

【全体運】高め安定運です。おいしい物を食べに行ったり温泉を楽しんだりして、気の置けない人たちと過ごすのがお勧め【健康運】グループで楽しめるスポーツにツキあり【幸運の食べ物】サトイモ

【全体運】高め安定運です。おいしい物を食べに行ったり温泉を楽しんだりして、気の置けない人たちと過ごすのがお勧め【健康運】グループで楽しめるスポーツにツキあり【幸運の食べ物】サトイモ

★ 今月のあなたの運勢 ★
9月
メナ・カサンドラ

*10月の運勢は、10月にホームページにて掲載いたします。



体を動かすためのヒント 手軽に体操

ご家族でチャレンジしてみませんか？ 第2弾

日本体育大学准教授・伊藤 由美子

今回も前回に続いて「巧緻性（こうちせい）の運動」を紹介いたします。一般的に巧緻性とは手先の器用さを意味します。また、巧緻性は体力の構成要素の一つとして挙げられており、体を器用に巧みに動かす能力のことを指します。脳の活性化を目指して、今回は左右異なる腕の動きに脚の運動を加えてみましょう。

イラストを参考に、ご家族やご友人と一緒に初めはゆっくりと実践してみてください。



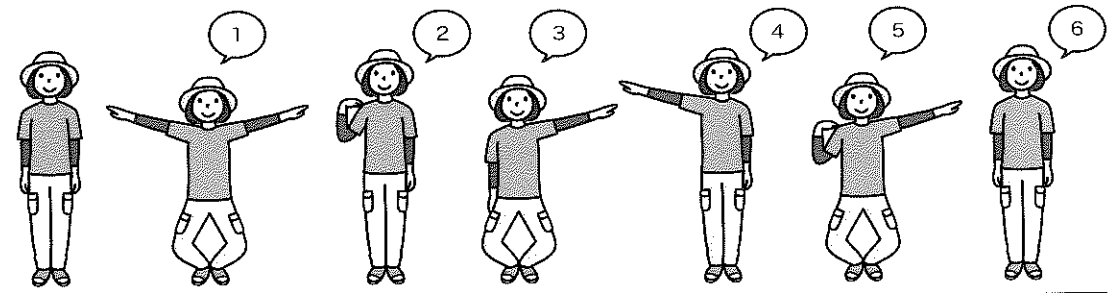
日本体育大学
准教授
伊藤 由美子

千葉県生まれ、農業を営む両親の元で育つ。日本体育大学大学院体育科学研究科博士前期課程体育科学専攻健康科学・スポーツ医科学系修了。専門領域は体操。(公財)日本体操協会一般体操委員会委員長。体操や健康に関する情報をお届けします！

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



レッツ、トライ！ 巧緻性の運動（腕+脚バージョン）



段階を踏んで行ってみましょう。まずは腕の運動です。気を付けの姿勢から、片腕を「横・肩・下」「横・肩・下」の順で動かします（3拍子）。次に、もう一方の腕は、気を付けの姿勢から「横・下」「横・下」「横・下」の順で動かします（2拍子）。では、左右異なる動きになりますが、両腕を同時に動かしてみましょう。続いて、脚の運動です。脚は、気を付けの姿勢から「曲げる・伸ばす」を繰り返します（2拍子）。最後に、左右異なる腕の動きに脚の曲げ伸ばし運動を加えてみましょう。



なくそう食品ロス

リンゴ

食品ロス問題ジャーナリスト・井出 留美

毎年、店頭に並ぶニュージールランド産のリンゴ。小ぶりサクッと甘酸っぱい。リンゴの表面は色むらがありますが気にはなりません。日本の場合、リンゴがむらなく真っ赤になるように「葉取り」します。青森県弘前市で1000年以上続くリンゴ園「もりやま園」の森山聡彦（としひこ）さんは、開発アプリで労働時間を計測しています。小規模農家の労働生産性を上げるためです。もりやま園は全労働時間の75%を主に三つの「捨てる作業」に使って来ました。一つ



購入したニュージールランド産のリンゴ（著者撮影）

目が摘果、二つ目が枝の剪定（せんてい）、三つ目が葉取りです。海外の農家では葉取りをしていません。葉取りをしないことで果実の糖度が上がることは複数の論文で発表されています。そこで、もりやま園では葉取りをやめました。摘果したリンゴは3年がかりで「テキカカシードル」という名前のお酒に商品化しました。ジャパン・シードル・アワード2019では大賞を獲得し、全国

に出荷されて好評です。

長野県の「マツザワ」は、摘果リンゴを農家から買い取り、土産用の菓子「りんご乙女」に活用しています。以前は捨てていた摘果を売ること、7、8月の収入がゼロだったリンゴ農家は、月20万〜30万円の収入になりました。摘果リンゴは地元JAG（ふじ）だと10kg（250g/個）が標準で、大きければ大玉、小さければ小玉です。日本の品種は大きなサイズが多いですが、消費者側を見ると、以前と比べて世帯人数が減り、1、2人で食べ切れる小さなサイズが好まれてきているようです。摘果は実を大きく実らせるためのものですが、ここに食品ロス削減のヒントがあるかもしれません。

数が減り、1、2人で食べ切れる小さなサイズが好まれてきているようです。摘果は実を大きく実らせるためのものですが、ここに食品ロス削減のヒントがあるかもしれません。



天秤座
9/23~10/23

【全体運】あれこれ気になって落ちつきませんが上昇運。流れに乗って行けば大丈夫です。迷ったときは初心に返って選択を【健康運】良好です。動き回った方が気力も充実【幸運の食べ物】栗



射手座
11/23~12/21

【全体運】運動は波乱含み。気を引き締めていきましょう。大事なことは念を入れて確認を。連絡手段の確保も重要です【健康運】関節のケアを。腰のストレッチも欠かさず【幸運の食べ物】ミョウガ



水瓶座
1/20~2/18

【全体運】目先の利益にとらわれず大局を見て、実力発揮の好機。大胆な作戦も吉と出ます。これまでの経験を生かすとき【健康運】筋トレなど目標を決めて。ハードな運動も◎【幸運の食べ物】カボチャ



山羊座
12/22~1/19

【全体運】努力が実を結び結果を出せます。さらに上を目指して歩みを進めましょう。意思表明すれば協力者も集まるはず【健康運】夜更かしは控えて。規則正しい生活で安泰【幸運の食べ物】アマエビ



魚座
2/19~3/20

【全体運】不安を感じるなら取りやめを。先読みができています。周囲の動きに惑わされず淡々とやるべきことを進めて【健康運】消化の良い物をチョイス。発酵食品にツキ【幸運の食べ物】レタス



牡座
10/24~11/22

【全体運】心配事は杞憂（きゆう）に終わりそう。会話の機会を多く持つよう心がけて。おけいこ事やセミナー参加にツキ【健康運】冷えに注意。おなかや下半身は特にガードを【幸運の食べ物】新ショウガ





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

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。詳しくは最寄りの支店窓口までお問い合わせ下さい。

- ◇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

中央支店 0476-48-2210
東部支店 0476-95-1101

理事会報告

【第7回理事会】 令和4年6月28日

(審議案件)

- 第1号議案 令和4年度仮決算方針について
- 第2号議案 令和4年度コンプライアンスプログラムの変更について
- 第3号議案 利益相反取引について

【第8回理事会】 令和4年8月5日

(審議案件)

- 第1号議案 事務リスク管理規程の改正について
- 第2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3号議案 JA西印旛不祥事未然防止策の変更について
- 第4号議案 金融機関への貸出について
- 第5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 9月6日(火)・20日(火) 午前10時～正午
10月4日(火)・18日(火) 午前10時～正午
(9月～11月第1・3火曜日)

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

日時 9月21日(水)・10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 9月18日(日)・10月16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。

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（ハレシン）」
オーナーシェフ



「水ナスのサラダ」



作り方

- (1)水ナスは上下を切り落とし皮をむき、縦に4等分する。
- (2)ボウルに(1)の水ナス、岩塩、レモン汁、ニンニク、オリーブ油を入れ、手でよくもみ、なじませる。
- (3)(2)を器に盛り付け、海ぶどうをのせ出来上がり。

材料(2人分)

- 水ナス……………2個
岩塩……………小さじ1
オリーブ油(エキストラバージン)…大さじ1
レモン汁……………大さじ1
すりおろしニンニク……………1片分
海ぶどう……………適宜

「トウモロコシの炊き込みご飯」



材料(4人分)

- 米……………400g
鶏がらスープ……………400ml
トウモロコシ……………1本
塩……………小さじ1/2
しょうゆ……………小さじ1

作り方

- (1)米を研ぎ、ざるにあげておく(20分)。
- (2)炊飯器に(1)の米、鶏がらスープ、塩、しょうゆを入れて20分浸す。
- (3)トウモロコシは皮をむいて2等分にし、実を外して芯と一緒に炊飯器に入れて炊き上げる(写真右)。
- (4)炊き上がったら芯を取り出しよくかき混ぜ、器に盛り付け出来上がり。



2022年9月・10月は JA直売所のご利用が15%おトク!

JA直売所(JAカード5%割引実施店舗)で

対象期間中にJAカードをご利用いただくと、ご利用金額合計(税込)の10%相当分をポイント還元!いつもの5%割引と合わせて、15%相当おトクにご利用いただけます!※還元ポイントの上限は2,500ポイント(10,000円相当)です。

いつもおトクな
JAカード特典!

JA直売所のご利用は
請求時**5%割引!**



期間限定キャンペーン

JA直売所の

ご利用金額(税込)の**10%相当**をポイント還元!

【対象期間】 2022年9月1日(木)~10月31日(月)

【還元期間】 2023年1月

対象期間のJA直売所でのご利用金額(税込)の10%相当分から還元ポイント(4円で1ポイント)を計算します(小数点以下は切り捨て)。還元ポイントの上限は2,500ポイント(10,000円相当)です。

※ポイントは「JAカードわいわいプレゼント」または「JAカードゴールドポイントプログラム」でご利用いただけるポイントです。還元金額はポイント交換でキャッシュバックをご選択された場合は金額(1ポイントを4円換算で交換)を掲載しています。

※詳しくは、お近くの支店窓口までお問い合わせください。

【税務相談日程変更のお知らせ】

日頃から当JAの税務相談をご利用いただきありがとうございます。毎週火曜日に開催している税務相談会ですが、令和4年11月まで毎月、第1・3火曜日の開催に変更になりましたのでお知らせ致します。※ご相談は予約制となっております。

【税務相談会開催日】 令和4年9~11月末まで、第1・3火曜日



編集うら話

暑さは残るものの収穫の秋がやってきました。食欲の秋でしょうか?芸術の秋でしょうか?「天高く馬肥ゆる秋」と言う言葉がありますが、元々は「敵国が馬に栄養をとらせて攻めてくるかもしれないから注意を怠るな」という中国の故事からの由来だそうですが、襲撃される事もなくなり、今では馬も肥える程、収穫が出来る秋としての意味合いに変わってきたそうです。生産者の皆さん暑い中、栽培に収穫ありがとうございます。まだまだ暑いので熱中症にはご注意ください。今年も美味しい新米、粟、サツマイモ、黒大豆、その他様々な農産物が食べられそうです。食べ過ぎて「天高く私肥ゆる秋」にならない様に気を付けたい。話は変わりますが私の実家の近くで、野生なのか何処からか逃げてきたのかわかりませんが鹿が目撃されました。農産物への被害がなければいいのですが。(F・S)



双子のメロンが収穫できました
サクランボみたいですわね

★読者提供

番外編

★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



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