

2022

11.12

(第385号)

おけはし

印西市
山口 建治さん

特集

内臓脂肪を減らすために！
今日から始める食習慣&やめる食習慣



表紙紹介

今月は印西市滝で農業をしている山口建治さんを紹介致します。



沢山収穫できました

どんな種類の農産物を栽培していますか？

今の時期はサツマイモ（紅はるか、シルクスweet、鳴門金時）や落花生の収穫が忙しいです。年間を通じて季節に合った農産物を栽培しています。

サツマイモ栽培でこだわっている事はありますか？

サツマイモの栽培を専門にしている生産者から聞いた事なのですが、味、色、形がよく美味しいサツマイモを栽培する為に、ミネラル成分の多い土壌作りをしています。また、熟成をさせてから出荷しています。他には焼き芋を作るのですが、自作の壺焼き芋器を作りました。

サツマイモ栽培で気になっている事はありますか？

最近、サツマイモの基腐病が流行してきているので、栽培に気をつけています。苗や土壌に注意をしています。

消費者へのメッセージ

美味しい農産物を消費者の皆さまに提供できる様に栽培していきたいです。



自作の壺焼き芋器

目次

特集 内臓脂肪を減らすために！ 今日から始める食習慣&やめる食習慣	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 野菜もの知り百科	12
体を動かすためのヒント なくそう食品ロス	13
インフォメーション	14
シェフ永井のおすすめ	15

お話し

メエ



慣れてくると可愛いです

高いところが大好き



「メエ」

草刈り手伝うよ

印西市白幡 富澤 秀一さん

私は5年前からヤギを飼育しています。犬や猫などと同じ様にペットとして飼育してみようと思って当時、

ヤギを飼っていた知人からオスのヤギを譲ってもらいました。ヤギは寂しがりの動物で複数での飼育が良いと聞いたのでメスのヤギを購入して、今では3匹飼育しています。

猫にも驚くほど臆病で警戒心があるのですが、すっかり私にも慣れて、すり寄ってくるので可愛いです。小屋から出しても敷地から出ていく事はなく、仲良く群れで活動しています。私が刈り残している草を食べて草刈りの手伝いをしてくれます。

飼育をしていて特に大変な事はないのですが、豆が好きなので、私が栽培している豆が食べられてしまう事があります。あとは高い場所が好きなので小屋の屋根に上って降りてこない事があります。草も食べますが専用のエサも用意して健康管理には気を付けています。餌やり、小屋掃除は生き物の世話をするにあたり、当たり前なのできちんとやっています。大変さよりも可愛さの方が大きいです。乳搾りが疲れるので、なかなか作りませんが、乳搾りをして家で食べる用にチーズを作った

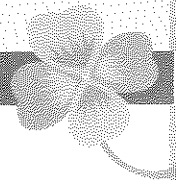
事もあります。酢を混ぜて温めると固形物ができてくるので水分をこすと無添加のヤギチーズの完成です。

出産は、年1回で1度に数匹生まれます。子供が生まれると近所の子供たちが遊びにきて「かわいい」と喜んでくれます。沢山は飼育しきれないので、購入した専門業者に引き取ってもらいます。また、新しい飼い主に可愛がってもらいたいです。

慣れてきて可愛いので、これからも大切に飼育したいと思います。その代わりに、また、草刈りをお願いしようかな。



おとなしいです



栄町の特産品 「どらまめ」の収穫始まる

10月に入り、印旛郡栄町で「黒大豆枝豆」の収穫が始まりました。黒大豆枝豆は「丹波黒」と呼ばれる黒大豆の高級品種で、同町のマスコットキャラクターの「ドラム」にちなんだネーミング「どらまめ」として同町の特産品になっています。

大粒で甘味と独特な風味が人気で10月上旬は、さわやかな甘みを楽しむ「はしり」、中旬から下旬は風味とコク、甘みが増す「盛り」、下旬は豆の薄皮の色がやや紫に帯びて、さらに風味とコク、甘みを感じる「なごり」と言われており収穫する時期により黒大豆枝豆の味を楽しむ事が出来ます。黒大豆生産者は「天候の影響も受けず良い黒大豆枝豆ができた」と話していました。枝豆としての収穫時期が終わると乾豆にされたり、お菓子、きな粉等に加工されたりします。



今年も美味しい黒大豆枝豆が育ちました

令和4年度 千葉なし味自慢 コンテスト開催 9/3

習志野市にあるイオン津田沼店で「千葉なし味自慢コンテスト」が開催されました。コンテストは千葉県産梨の品質向上と消費拡大を図る為に開催されており、今回は県内の19団体から「豊水」100点が出品され、試験研究・普及事業の梨の専門家、パイヤー、卸売会社、JA関係者等の専門家が糖度や熟度、食味等を総合的に審査しました。入賞の中には当JA管内から出品された梨も含まれていましたので紹介致します。



JA西印旛管内からの入賞者

賞名	氏名
千葉県議会議長賞	白井市梨業組合 風間 則孝さん
奨励賞	印西果樹園芸組合 飯島 克久さん 白井市梨業組合 第七支部

米の収穫無事に終了

8月末から始まった米の収穫は、9月末には概ね終了し、収穫期間中は連日、検査と出荷で当JAの各倉庫に多くの米が集まりました。

本年度は、地域により収穫量に違いはあったものの、天候不順、カメムシ等の病害虫の被害がほとんどなく、良質な米が出荷されたと検査員は、今年の米の出来具合を振り返りました。

広報宛に「お米が美味しかった」とお手紙も届きました。皆さまの丹精込めて栽培した米の美味しさは消費者の皆さまに伝わっています。暑い日が続きましたが米生産者の皆さまお疲れ様でした。



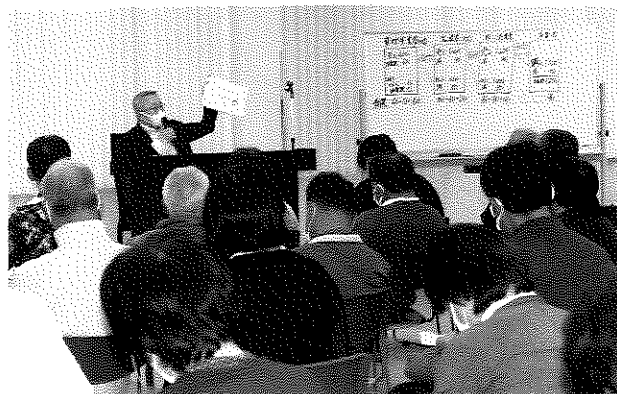
美味しい米を食卓へ！

インボイス説明会開催 10/13

令和5年10月からインボイス制度が始まります。大きく取り上げられていない同制度の内容を知って頂く為、当JA本店会議室で「インボイス制度説明会」を開催しました。

説明会には、当JA管内、近隣から60名以上が出席し、講師として招いた税理士の説明を熱心に聞いていました。生産者への影響、制度施行前後の販売方法の違いなど多くの質問があり、税理士、JA職員が回答をしました。

参加者は「説明が聞けて内容が理解できた」「制度開始前に再度、資料を読んで準備したい」と様々な感想を話していました。



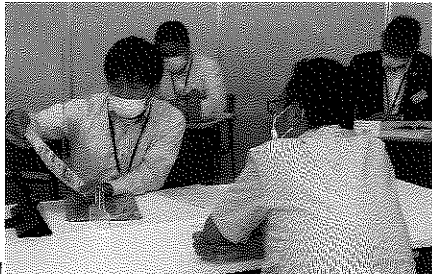
参加者は興味深く説明を聞いていました

安心と安全をお届け 共済担当者が披露 9/29

当JA共済窓口担当者、LA(ライフアドバイザー)が組合員・利用者のニーズにあった共済のアドバイス、サービスの提供を目指し、技術を高め合う為にスマイルサポーター・LAコンクールを開催しました。

コンクールは、ロールプレイング方式で行われ、選ばれた7人の担当者は、職員を利用者と想定し実際に会話をするつもりで、医療、自動車を中心に説明、案内をし、その様子が審査されました。審査の結果、各部門優勝者が当JAを代表して10月に開催された県大会に出場しました。

当JAは、日頃から安心、安全を皆様にお届け出来る様に活動しております。ご相談、ご質問がございましたら、お気軽に各支店窓口、LAにお声掛け下さい。



LA部門 佐藤担当

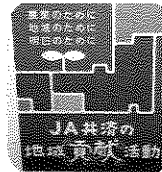


窓口部門 中央支店 山崎担当

米の保管状態良好、 作業も効率アップ

この度、地域貢献活動の一環としてJA共済の協力を頂き、旧中央支店米倉庫を低温倉庫化、東部支所にある低温米倉庫にフレコン用ラックを購入しました。

低温倉庫にする事で、皆さまからお預かりした米をより良い状態に保ち、保管して出荷する事が出来ます。また、フレコンラックは、近年、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、倉庫のスペースも無駄なく、作業効率も上がり、多くの生産者からの出荷に対応できる様になりました。



JA共済の協力を頂きました



冷蔵装置を設置



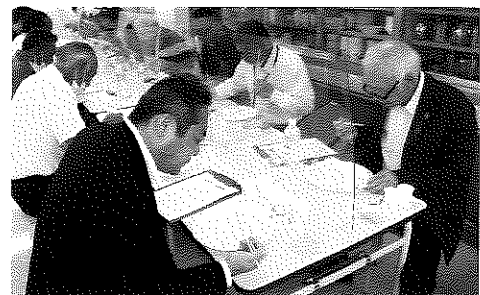
フレコンが置かれたラック

美味しさをPR！ 栄町産米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8回栄町産米食味コンテスト」を開催し、同町の米生産者34名が自慢の米を出品しました。

出品された米は、事前審査で外観や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。

同条件で炊き上げた米を、審査員として橋本町長をはじめ、栄町議長、印旛農業事務所、当JA篠田組合長の他、五つ星お米マイスター、大手寿司チェーン店関係者等が、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。



審査する橋本町長(左手前)とJA西印旛篠田組合長(右手前)

橋本町長は「どの米も美味しいので比較するのは難しかった」「栄町産の米の美味しさを皆さんに知ってもらいたい」と話していました。

1位 ~ 5位 入賞者

1位	栄町長賞	岡戸 順一さん
2位	西印旛農業協同組合長賞	野村 斗士夫さん
3位	栄町議会議長賞	大熊 進さん
4位	栄町農業委員会長賞	大野 博さん
5位	栄町産業課長賞	岡田 一夫さん

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。

STOP



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

介護でお困りの事は ございませんか?

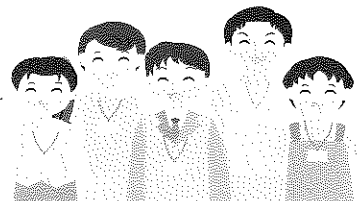
ホームヘルパー
募集中

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?

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

タデのカギ

- ① 忘れないように取ります
- ③ とんぶりは、この植物の実を加工したものです
- ⑦ マチュピチュは——帝国の遺跡です
- ⑨ 「もしもし」と出ます
- ⑩ 枯れ山水の庭には作りません
- ⑫ 壹が一、貳が二なら、陸は
- ⑬ 王貞治選手は1、長嶋茂雄選手は3でした
- ⑮ 恋よりも深いものなのかも
- ⑯ 桃太郎の家来の一員
- ⑰ モミジとも呼ばれることもあります
- ⑲ 不公平ではありません
- ⑳ 今年収穫した米のこと
- ㉑ トラクターを数えるときに使う言葉

ヨコのカギ

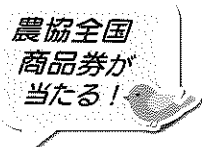
- ① 11月3日は文化の日。——天皇の誕生日でもあります
- ② 浅草寺の表参道入り口に立つ雷——
- ④ カップルが組むことも
- ⑤ 11月23日は——感謝の日。国民の祝日です
- ⑥ 不審に思う気持ち。——の念を抱く
- ⑧ 牛や馬に与える餌のこと
- ⑩ 眼科で視力——を受けた
- ⑬ マラソン選手に沿道から飛ぶことも
- ⑭ クラブを持ってコースを回ります
- ⑮ 兵庫県の——市は子午線のまちとして知られています
- ⑰ イースター島にある巨大な石像
- ⑲ 根拠のないうわさ話
- ㉑ 木々が空中に伸ばすもの

◇当選おめでとう(9・10月号)
 当選者は左記の5名様に
 決まりました。(敬称略)

- 秋山 光和
- 五十嵐 圭子
- 小野 明子
- 二宮 とく
- 宮崎 由美子

☆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。

クロスワード



eメールでも
 募集中!
 アドレスはこのページ
 下を見てね♡

オ	ミ	ナ	エ	シ	ア
				キ	メ
シ	リ	カ	シ	キ	リ
ユ		オ	ケ	ヤ	カ
ウ	マ	オ	イ		セ
ブ	ツ	カ		ハ	イ
ン		ミ	ミ	カ	ザ
					リ

【9月号の解答】
 ABCDE
 ツキミザケ

ハガキの書き方

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

切手 270 1334
 J A 西印旗本店
 広報係
 印西市西の原4-3

- 遠藤 とし
- 梶原 正子
- 古出 洋子
- 永野 明子
- 平野 カナ

◇当選おめでとう(9・10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!!

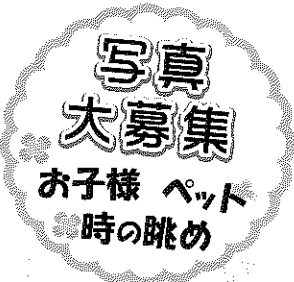
応募用紙は「とれたて産
 直館栄店・印西店・やお
 ばあく」にあります。皆様
 のご来店をお待ちしてお
 ります。

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。

※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

◇お話し楽しみにしています。(雄一さん)
 ◆お話を聞いてみると楽しい事や興味深
 い事もあり、編集は楽しいのですが、
 情報がなかなか入手できなくて悩みな
 がら作っています。人気があるコーナー
 なのでなるべく別の企画には変更した
 くないので、自薦他薦は問いません。
 管内の方で情報のある方ご連絡下さ
 い。お待ちしております。

◇鴨川に住む95歳のおじいちゃんの見守
 りに行っているのですが、足がむくん
 でいたので、特集「漢方な食生活の
 すすめ」に掲載されていた「小豆汁」
 を作って持って行こうと思います。
 (みや子さん)

◆健康が一番!効果が出るとおじいちゃんも
 喜びそうですね。印西市からは遠
 いので気を付けて行き来して下さい。

◇掲載されていた「トウモロコシの炊き
 込みご飯」早速試してみました。甘く
 てとても美味しかったです。(勝子さん)

◆編集の都合で、トウモロコシの旬の時期
 からは少しずれてしまいましたが、試
 して頂けて、良かったです。トウモロ
 コシの種類によっても味に違いがある
 かもしれませんね。アレンジとして一緒
 に枝豆も入れてみたらどうでしょうね?

◇最近、「かけはし」は見るだけで葉書
 を出していないのですが、やっぱり
 参加しなくては!見ているだけでは楽
 しくないですからね。(香さん)

◆香さん、最近手紙届いてないですよ!
 常連さんからの手紙がないと「つま
 らなくなったかな?」「体調大丈夫かな?」
 と、心配になってしまいます。感想、
 クイズ解答、写真でもなんでもOKで
 す。誌面に参加してみてください。皆さ
 まに興味を持って頂ける様に編集も頑
 張ります。

「やめる!」

1 清涼飲料水を飲む習慣

飲み物に含まれる糖質は水分に溶け込んでいるため、体内に吸収されやすく、血糖値を急激に上昇させます。ヘルシーなイメージのあるスポーツ飲料も、運動によるエネルギーの枯渇を防ぐため多量のブドウ糖を含んでいますので、注意が必要です。水分補給には、糖が含まれていないお茶などがお薦め。緑茶などに含まれるカテキン成分は脂肪を燃焼させやすくしたり、吸収を抑えたりする効果があるといわれています。

2 夜遅い時間帯の食事

夕食は午後9時までには食べ終わるよう心がけ、夜食はできるだけ避けましょう。人間の体内には糖を脂肪に変える際に必要な酵素がありますが、その分泌量は昼の時間帯には少なく、午後10時～午前2時の分泌量は昼の20倍に増えるといわれています。そのため、午後9時以降に食事すると、同じものを食べても脂肪が作られやすくなるのです。また夜寝る前に食べたものは運動で消費されないため、脂肪が蓄積されやすくなります。

3 早食い、ドカ食い

満腹中枢にスイッチが入るのは、食べ始めてから20分経過後といわれています。そのため、早食いすると満腹と感じる前に食べ過ぎてしまい、結果的に食事が多くなりがちに。「腹八分目」とどめるのは難しいものですが、食事のときは一口食べるごとに箸を置き、20～30回はかむことを意識するといいでしょ。また、「残すのはもったいない」という気持ちも食べ過ぎの原因ですので、食べる量に見合った食事を作ることも大切です。

「始める!」

1 タンパク質を増やす

「脂肪の燃焼機関」である筋肉は、タンパク質でできています。タンパク質が不足すると筋肉量が減少し、脂肪が燃焼しにくい体になりますので、肉や魚をしっかり食べましょう。その際、脂質を取り過ぎないように牛肉なら赤身、豚肉ならヒレ肉、鶏肉なら胸肉やささ身がお薦めです。豆腐や納豆などの大豆製品や、乳製品、卵などはタンパク質も豊富で重要な栄養素も多く含まれ、脂質も少ないので、意識して取るようにしましょう。

2 糖質は食物繊維と一緒に取る

炭水化物は糖質と食物繊維でできていますが、食物繊維には糖の吸収を緩やかにし、脂肪の蓄積の原因となる血糖値の急上昇を抑える働きがあります。パンやお菓子など、食物繊維が少なく糖質が多い食べ物はできるだけ避け、食物繊維を多く取るように心がけましょう。例えば野菜を調理するときは食物繊維の多い皮をできるだけ残す、白いご飯よりも根菜の炊き込みご飯にする、野菜たっぷりの汁物を必ず付けるなどするようにしましょう。

3 青背魚を積極的に食べる

脂質はできれば減らしたいのですが、ある程度は体に必要ですので、選んで摂取することが大切です。霜降り肉やラード、バターなどの脂肪には動脈硬化を進める「飽和脂肪酸」が多く含まれていますので、注意が必要です。一方、イワシ、サバ、サンマなどの青背魚には、中性脂肪を下げる作用がある「不飽和脂肪酸」がたくさん含まれています。簡単な見分け方としては「冷蔵庫に入れて固まる脂肪は摂取量に注意」と覚えておきましょう。

今日から、食生活を見直しましょう

内臓脂肪を減らすために!

今日から

始める食習慣 and やめる食習慣

年齢とともに、なぜかおなか周りに付きやすくなる脂肪……。肥満の中でも特に危険といわれている「内臓脂肪型肥満」について、日本肥満症予防協会副理事長の宮崎滋先生にお話を伺いました。

取材協力：一般社団法人 日本肥満症予防協会 <http://himan.jp/>
イラスト：服部新一郎

肥満には「リンゴ型」と「洋梨型」があります

肥満には「内臓脂肪型肥満」と「皮下脂肪型肥満」の二つのタイプがあり、「より危険」とされているのが前者であるといわれています。内臓脂肪型肥満は「リンゴ型肥満」とも呼ばれ、内臓に脂肪が付くため、上腹部から盛り上がりが見えるのが特徴です。それに対して「皮

下脂肪型肥満」は「洋梨型肥満」とも呼ばれ、下半身に脂肪が付きやすいのが特徴。一般に内臓脂肪型肥満は男性に多い傾向がありますが、更年期以降は女性も内臓脂肪が増えやすくなりますので、注意が必要です。

「内臓脂肪型肥満」がより危険な理由

長い間、脂肪細胞の役割は「エネルギーの貯蔵庫」だけであると考えられていました。しかし近年、脂肪細胞からは動脈硬化に関係するアディポサイトカインという生理活性物質が分泌されていることが明らかになってきました。アディポサイトカインには善玉と悪玉があり、標準体形の人の脂肪細胞からは善玉が多く分泌され、傷ついた血管を修復しています。しかし内臓脂肪が蓄積すると善玉が減少し、動脈硬化の進行を加速させる悪玉が増加します。そのため、脳卒中や狭心症、心筋梗塞といった脳・心血管系疾患が一斉に進みやすくなるのです。



高血圧

高血糖

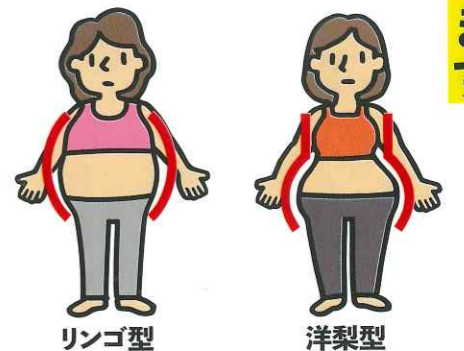
脂質異常

メタボリックシンドローム

男性なら腹囲85cm以上、女性なら90cm以上だと内臓脂肪型肥満の可能性が高くなります。これに高血圧・高血糖・脂質異常のうち2つが該当すると、心血管系疾患を起こしやすい「メタボリックシンドローム」に。

内臓脂肪はたまりやすいけど落としやすい

日本人の死因で心血管系疾患はがんに次ぐ第2位。その始まりが内臓脂肪型肥満ですので、まず内臓脂肪型肥満を改善することが大切です。幸いにも内臓に付く脂肪細胞は活性が高いため、皮下脂肪よりも減らしやすいといわれています。脂肪の原料は、運動で消費し切れなかった糖質と脂質。ですから大切なのはまず運動量を増やすこと、そして糖質と脂質の摂取を控えることです。左ページで簡単にできる食生活改善の



リンゴ型

洋梨型

左は、おなかの内臓周りに脂肪が付く「内臓脂肪型(リンゴ型)肥満」、右は下半身に多く脂肪が付く「皮下脂肪型(洋梨型)肥満」。

水稻瓦版～秋防除・土づくり編～秋防除～

【ナガエツルノゲイトウ】



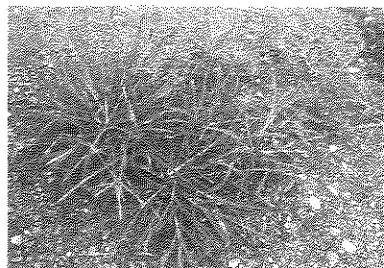
【生態及び特徴】

近年関東以西に点在し、水田、畦畔、用水路、河川などに成育する。切断片による繁殖が主体。茎はほふくし、分枝しながら長く伸び、折れやすく、節から発根する。水系から侵入対策と水田、畦畔含む水田全体での防除が必要となる。

～有効と思われる主な除草剤名～

畦畔処理剤：ザクサ液剤(除草剤)+ダイロンゾル(抑制)

【オヒシバ】

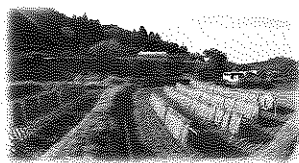


【生態及び特徴】

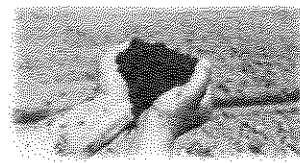
一年生イネ科雑草である、しっかりと根を張り、抜き取りは非常に厄介である。茎基部は地際に群生するため、刈取り後も再生する。グリホサート剤が効きにくい個体が確認されている。

～有効と思われる主な除草剤名～

・ザクサ液剤、バスタ剤、ワンサイドP乳剤、ブリグロックス剤
・混用推奨
(ラウンドアップ+ワンサイドP乳剤)
(タッチダウン剤+ワンサイドP乳剤)



【～土づくり～】



目的	肥料名	施用量(10a)	特徴
稲わらの腐熟促進	石灰窒素(窒素 20%)	10～20 kg	有機物を腐熟する微生物の増殖に必要な窒素と、分解する働きを良くする石灰が含まれているので効果的。
	アグリ革命アクア	100ml	酵素により、稲わらの腐熟化を促進。液剤はオモダカ・クログワイなど難防除雑草対策の秋防除除草剤と混用可。
	アグリ革命	2kg	
けい酸の補給	農カアップ(けい酸 20%)	3～5袋	従来のけい酸資材と比較して利用効率が良いため、2～3分の1で効果を発揮。
	ケイカル(けい酸 30%)	5～10袋	水には溶けず、水稻の根からでる有機酸に溶けて吸収されるので秋施用が効果的。稲体の抵抗カアップに貢献。
りん酸の補給	苦土重焼りん(りん酸 35%・けい酸 9.4%)	2袋	火山灰土壌や基盤整備圃場等には、く溶性りん酸を含んだ苦土重焼りんが効果的。

【土づくりの方法】

①稲わらすき込みは遅くとも年内までに！すき込みが遅くなると次のような症状がでます。

- ◇田植後、酸素不足(還元状態)により、鉄やマンガンが流れ出し根腐れをおこす。
- ◇ガスの発生により根の活力が低下する。
- ◇微生物が土壌中の窒素を先取りし、初期生育が悪くなる。

②有機物を施用する

- ◇堆肥などの有機物の施用により、土の物理性の改善、地力維持向上、土壌微生物が増えやすくなります。
- ◇堆肥は10aあたり1t程度の施用が一般的です。ただし、家畜糞尿の堆肥は肥料成分が多く含まれているので、基肥は堆肥の成分を考慮した量の施肥を行きましょう。

③深耕を実施する

- 一般的に耕起にはロータリーによる攪拌耕が普及しています。砕土・整地が同時に行え、作業性が良い一方で、浅耕になるため年々作土層の低下や耕盤が固くなる傾向が見られます。作土が浅いと①根が伸びにくい、②倒伏しやすい、③養分過多になりやすいなどの生産力の阻害要因となります。対策として、根の分布範囲を広げるためプラウ耕などによる深耕を行い、作土層の拡大を図りましょう。作土層の深さは20cm程度を目安に行いましょう。

④土づくり肥料を施用する

- 土づくり肥料は土壌の化学性や物理性を改善し、植物が生育しやすい土壌を作る資材です。例えば、石灰窒素は施用することで土壌微生物の働きを助け、稲わらの腐熟を促進させます。また、水稻はけい酸の吸収が多い作物のため、けい酸補給資材を施用することで稲の丈夫な体作りに貢献できます。

土づくり肥料には目的に応じて様々な資材がありますので、目的に合った資材を使いましょう。なお、以下のような圃場は、りん酸・加里の土壌含量が少ないことが予想されます。土壌診断を実施し、足りない成分がありましたら積極的に施用しましょう。

- ◇倒伏を回避するため、基肥及び穂肥の使用量を控えた水田
- ◇一発肥料のみの施用で穂肥分の加里が不足している水田
- ◇稲わらを水田から持ち出し、堆肥を入れなかった水田
- ◇L型(窒素成分が高くりん酸、加里の低い)肥料を使用している圃場



「JAの子ども共済」は、たくさんの 先輩ママ・パパに選ばれて2冠[※]受賞!

※「第13回 マザーズセレクション大賞2021受賞」(主催:一般社団法人日本マザーズ協会)と

「ママリロコミ大賞2022 春 学資保険部門 大賞受賞」(主催:ママ向けQ&Aアプリ「ママリ」)の受賞

マザーズセレクション大賞に投票した 先輩ママたちの声

学資はJAが
良いよとママ友から
ススメられました。
学資に強いようです。

JAの学資はお勧めで
良いと思います。
地域に根ざしている
感じがします。

JAが身近で、
親身になって
くれるので
安心です。

将来の
備えになる為、
おススメ
できます。

「子ども共済」資料請求キャンペーン

応募締切 2023年3月28日まで

Web限定
先着
60,000
名様

「子ども共済」の資料請求で

JA共済オリジナルグッズプレゼント!!

資料請求はこちらから!

JAの子ども共済

検索



<https://shiryu.ja-kyosai.or.jp/kodomo/lp01.html>

※当キャンペーンの賞品は、1家族につき1点となりますので予めご了承ください。※発送は諸事情により遅れる場合がございます。※賞品受取りの権利を他人に譲渡したり、金品に交換したりすることはできません。※パケット通信料等は利用者ご自身の負担となります。※当キャンペーンは予告無くサービス内容を変更あるいはサービスを停止・終了する場合がございます。※ご登録いただいた個人情報は、JAおよびJA共済連の事業ならびに各種サービスのご提供・ご案内・充実等の目的以外には利用いたしません。※当キャンペーンやご加入に関するご不明点がありましたら、お近くのJAへお問い合わせください。

【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





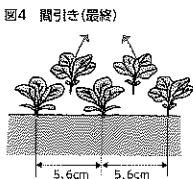
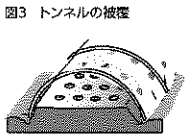
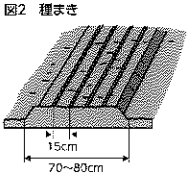
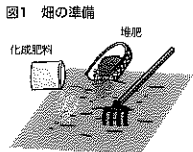
ハウレンソウのトンネル栽培

冬の寒さでおいしさアップ 園芸研究家・成松次郎

ハウレンソウの生育適温は、15〜20度で冷涼な気候を好みます。耐寒性は強いですが暑さには弱く、25度以上になると生育が衰えます。冬取りは栄養価が高く、甘味も増し最もおいしいです。中間地から暖地の作型となります。

【品種】 秋〜冬まきでは、寒さに強く、低温でもよく伸びる品種「オシリス」(サカタのタネ)、「伸兵衛」(タキイ種苗)など、特徴のある品種では、葉に切り込みの多い「冬ごのみ」(タキイ種苗)、寒締め栽培向きには葉に縮みのある「雪美菜02」(雪印種苗)などがあります。

【畑の準備】 ハウレンソウは酸性土を嫌うため、事前に1平方m当たり苦土石灰150gを畑全体に散布して、よく耕しておきます。次に、1平方m当たり化成肥料(NPK各成分10%)200gと堆肥2kgを土とよく混ぜておきます。



生育の徒長を防げます(図3)。

【間引きと追肥】 1回目目は発芽がそろったときに込み合っている所を抜き取り、その後、2、3回に分けて間引き、1本立ちにします。マルチなしの栽培では最終的に

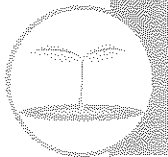
株間を5、6cmにします(図4)。また、草丈10〜15cmの頃、1平方m当たり化成肥料30gを追肥し、株元に軽く土寄せします(図5)。

【収穫】 草丈25cmくらいを収穫の目安にしますが、30cm程度になってもハウレンソウ本来のおいしさは変わりません。株元の根を鎌やはさみで切り取り、枯れ葉を除いて200gくらいに束ねます。なお、寒締め栽培は収穫2、3週間前にトンネルを開放し、寒さにさらします。葉が厚くなり、放射状に広がったら収穫します。

栽培カレンダー

月	11	12	1	2	3	4
中間地	●	○	○	○	○	○
暖地	●	○	○	○	○	○

● 種まき ○ トンネル 〇 生育 ■ 収穫



山芋(ヤマノイモ科ヤマノイモ属)

土壌医・藤巻久志

山芋とヤマノイモの名は混同して使われることが多いです。どちらもヤマノイモ科ヤマノイモ属の野菜ですが、種(しゆ)が違います。染色体数も山芋はn=70、ヤマノイモはn=20と異なります。山芋は中国原産で、ナガイモ、イチョウイモ、ツクネイモなどがあります。ヤマノイモは日本原産で、自然に生えている薯(いも)なのでジネンジョともいい、芥川龍之介の「芋粥(いもがゆ)」の「芋」です。

ツクネイモは塊形(げんこつ形)で「伊勢薯」「丹波山の芋」「大和芋」などの地方品種があり、主に関西で栽培されています。粘りがとても強く、品質に優れています。とろろ汁の他、高級和菓子の材料としても利用されています。山芋は春に種芋を数個に切断して植え付け、冬に収穫します。秋に着生するムカゴからも増やすこともできますが、収穫まで2年かかります。ムカゴは葉の脇芽が変形して芋のように肥大したもので、むかご飯や塩ゆでが美味です。

ナガイモは長形(こん棒形)で生育が早く、東北や長野などの寒冷地で多く栽培されています。土層の深い軽い土壌が適しています。肉質は粗く、水分が多くて粘り気が少ないので、千切りにして酢の物などにします。短太の品種に「徳利薯(とくりいも)」があります。

ジャガイモやサツマイモなどは加熱しないと食べられません。山芋はアミラーゼを多く含んでいて、でんぷんの消化を助けてくれるので生でも食べられます。麦飯は植物繊維が多いですが、とろろ汁をかけると、かまずに飲み込んでも消化してくれて、精が付きます。

イチヨウイモは扁平(へんぺい)のことが多いです。手のひらの形をしている「仏掌薯(ぶつしょういも)」もあります。関東や東海で多く栽培されています。短根なので土層の浅い畑でも栽培できます。粘りがあり、とろろ汁などにします。



★ 今月のあなたの運勢 ★

11月

モノ・カサンドロ

*12月の運勢は、12月にホームページにて掲載いたします。

【全体運】 上昇運です。少しずつ状況が整ってきますから、慌てず機を見ましょう。旅行やおけいこの計画を立てると◎

【健康運】 体力アップの好機。ハードなメニューもOK

【幸運の食べ物】 ホタテ

【全体運】 目まぐるしくいろいろなことが飛び込んできますが発展運。時間の許す限り頼まれ事は引き受けて。連絡は小まめに

【健康運】 健康は食がら。野菜たっぷりのメニューが◎

【幸運の食べ物】 柿

【全体運】 中旬までは計画的に動けます。仕事や学習の時間を詰め込んで。下旬は自由な時間を楽しみましょう。外出も吉

【健康運】 体力アップの好機。ハードなメニューもOK

【幸運の食べ物】 ホタテ

【全体運】 好調運です。あなたの存在が難しい問題を解決に導き感謝されそう。笑顔と誠意が幸運の鍵。華やかな場にツキ

【健康運】 心の健康が最優先。カラオケで気分転換を

【幸運の食べ物】 ホウレンソウ

【全体運】 頑張るほど空回りしてしまうときはあるもの。肩の力を抜いてみて。視点を変えると意外な解決策に気付けるはず

【健康運】 チームでできる運動がお勧め。競技参加も吉

【幸運の食べ物】 ハクサイ

【全体運】 交友関係が広がります。ただ、トラブルを持ち込んでくる人も。時にはNOとはっきり言うことも大切

【健康運】 規則正しい生活で健康をキープ。夜更かしは控えて

【幸運の食べ物】 ネギ

第4弾 ご家族でチャレンジしてみませんか？

日本体育大学准教授・伊藤 由美子

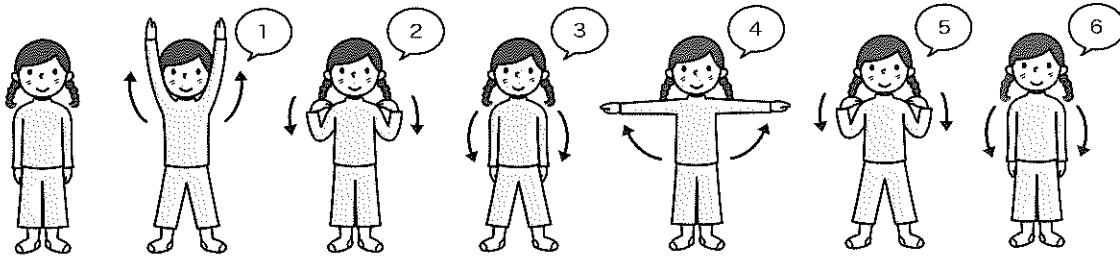
「巧緻性(こうちせい)の運動」シリーズ、今回で最終回になります。一般的に巧緻性とは手先の器用さを意味し、体を器用に巧みに動かす能力のことを指します。前回にお伝えした通り、体内にはさまざまな神経が複雑に張り巡らされており、とりわけ5〜8歳ごろに神経系の発達が著しく成長するといわれています。この時期には多種多様な運動や遊びを経験することが大切です。また、生涯にわたって運動やスポーツに親しむための基盤づくりにもつながる時期になります。

今回は、開閉ジャンプを取り入れた巧緻性の運動を紹介します。イラストを参考に、お子さまはジャンプをしながら、保護者の皆さまはいすに座りながらチャレンジしてみてください。

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+脚のジャンプバージョン)

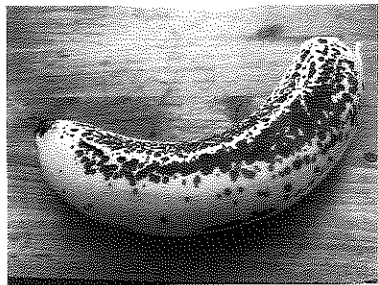


段階を踏んで行ってみましょう。まずは腕の運動です。気を付けの姿勢から、「上・肩・下」「横・肩・下」の順で動かします(3拍子)。次に、脚の運動です。気を付けの姿勢で準備をし、ジャンプをしながら「開いて・閉じて」「開いて・閉じて」「開いて・閉じて」の順で動かします(2拍子)。では、腕と脚を同時に動かしてみましょう！ イラストを参考にしながらゆっくりと実践してみてください。※いすに座った状態でも同様の運動ができますので、個人の体力に応じて実践しましょう。

バナナ

食品ロス問題ジャーナリスト・井出留美

バナナの加工に携わるバナナ社のマツト・クリフオード氏によれば、世界で年間約1500億本流通しているバナナのうち、およそ半分に当たる750億本が捨てられているそうです。要因の一つが、バナナのシユガースポットです。バナナは熟すと、皮が茶や黒に変色します。これを「シユガースポット」と呼びます。シユガースポットが出たバナナは甘味や香りが強く、抗酸化成分であるポリフェノールも増えています。見栄えが良くないという理由で値引きして売られますが、それでも売れ切れずに残り、捨てられてしまうのです。



図：バナナのシユガースポット(著者撮影)

私は野菜と果物のスムージーを2012年からほぼ毎朝作っています。スムージーの本の監修を依頼されたのがきっかけです。シユガースポットが出ていて半額に値引きされたバナナを買ってきて、しばらく部屋で熟成させます。そして、皮をむいて冷凍してスムージーに入れると、とてもおいしくなります。

バナナが役に立つのは実だけではありません。私がJICA(国際協力機構)海外協力隊で活動していたフィリピンでは、バナナの葉っぱを食品包装やお皿の代わりに使っていました。例えばキャッサバという芋で作った、もちもちしているキャッサバケーキは、バナナの葉にくるまれて市場で売られています。

バナナの茎を生かす試みもあります。ワンプラネット・カフェのエクベリ聡子さんとペオ・エクベリさんは、アフリカのザンビアで取れるバナナの茎を使い、日本の和紙の技術とバナナペーパーを開発しました。一般的な紙だと木を伐採して作りますが、木は、いったん切ると、育つまでに何年もかかります。でも、バナナは1年で育ちますので、今まで捨てられていた、その茎を使うのです。バナナペーパーは、日本でも包装紙や表彰状などに使われています。



水瓶座 9/23~10/23

【全体運】のんびり過ごせます。趣味の時間を充実させ創作活動に力を入れるのも良さそう。おいしいものを食べて運氣アップ【健康運】記録更新のチャンス！準備運動はしっかりと【幸運の食べ物】カブ



射手座 11/23~12/21

【全体運】問題は多くても、やるべきことは見えてきます。全て丸くは収まらないので取捨選択を。大切なことを優先して◎【健康運】疲れを感じたら足浴でリフレッシュ【幸運の食べ物】ヤマトイモ



水瓶座 1/20~2/18

【全体運】頭の中では成功の絵が描けていても現実には厳しいと実感する場面がありそう。丁寧なコミュニケーションを心がけて【健康運】体調管理は計画的に。検診の予定も立てて【幸運の食べ物】サツマイモ



魚座 2/19~3/20

【全体運】ちょっと驚く出来事に遭遇しそう。誤解もあるようなので、できるだけ事実のみを簡潔に述べるようにしましょう【健康運】疲れを感じたら早めに就寝。睡眠が味方【幸運の食べ物】コリ根



山羊座 12/22~1/19

【全体運】交友関係が活発化。新しい情報も入ってきて新展開が見えてきそう。話し合いながら進める姿勢が好環境をつくれます【健康運】発酵食品で健康増進。ぬか漬けやがらす汁にツキ【幸運の食べ物】シユンギク



牡羊座 10/24~11/22

【全体運】大逆転を起こすチャンス到来！うまくいっていないことがあるならてご入れを。新発想が新しい道を開きます【健康運】得意な運動を楽しんで。友人を誘うのも◎【幸運の食べ物】リンゴ

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

 **税務相談(無料)** 【申込先】0476-48-2201(総務課)

日時 11月1日(火)・15日(火) 午前10時～午後3時
11月24日(木) 午前10時～正午

※12月の日時はホームページでご案内致します。

 **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16日(水)・12月21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20日(日)・12月18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9回理事会】 令和4年8月26日

(審議案件)

第1号議案 令和4年産米の集荷・販売方針(案)について

第2号議案 金融機関への貸出について

第3号議案 信用事業手数料等の改定について

第4号議案 業務及び財産の状況を知るために参考となるべき事項の作成について

第5号議案 利益相反取引について

【第10回理事会】 令和4年9月28日

(審議案件)

第1号議案 自主(自店)検査チェックリストの改正について

第2号議案 コンプライアンス態勢運営要領の一部改正について

第3号議案 資産査定要領等の一部改正について

第4号議案 減損会計に伴う固定資産のグルーピングについて

第5号議案 信用手数料の新設および改定について

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

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



「いろいろキノコの炊き込みご飯」



材料(6人分)

米	450g
ヒラタケ	120g
マイタケ	80g
ハナピラタケ	60g
マッシュルーム	4個
かつおだし	350ml
しょうゆ	35ml
みりん	35ml
料理酒	35ml

作り方

- (1) ヒラタケ、マイタケ、ハナピラタケはほぐし、マッシュルームはスライスしておく。だし汁の材料を鍋に入れ一煮立ちさせ冷ましておく。
- (2) 米をとぎ、ざるに20分あげておく。
- (3) 炊飯器にだし汁を入れ、(2)の米とキノコ類を入れ20分浸し炊き上げる。
- (4) 器に盛り付けて出来上がり。

「秋の冷やし鉢」



材料(10人分)

サツマイモ	240g
サトイモ	240g
カボチャ	120g
ミニトマト	10個
ユズ	適宜
塩	適宜
A(だし汁ゼリー)	
かつおだし	640ml
薄口しょうゆ	80ml
みりん	80ml
粉ゼラチン	8g

作り方

- (1) サツマイモ、サトイモ、カボチャは皮をむき乱切りにして水洗いし、薄く塩を振り蒸し器で20分ほど蒸す。
- (2) 器に(1)の野菜、半分にカットしたミニトマトを彩りよく盛り込む。
- (3) 小鍋にAを入れ一煮立ちさせ、熱いうちに(2)の器に流し入れる。
- (4) 粗熱を取ってから冷蔵庫で冷やし、Aが固まったら出来上がり。仕上げに振りユズをかけてどうぞ。

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。



編集うら話

11月ですが、今年から「かけはし」が隔月発行になりましたので、今回が年内最後の発行となります。当初は読者の皆さん、職員から賛否評論のご意見がありました。徐々にご理解も頂き、同時にリニューアルしたホームページに関しては他県からの閲覧者の方も増え、リニューアル後は、月6千件以上の閲覧数になりました。まだまだですが予想を超える数字でした。操作も慣れてきたので皆様に興味を持ってもらえる様なホームページにしていきたいと思えます。年末の情報は、ホームページやポスターで随時お知らせ致しますのでご覧下さい。次回の誌面は令和5年1月号になります。お楽しみにお待ちください。(F・S)

休日購買店舗休業のお知らせ

令和4年11月3日(木)から令和5年2月26日(日)までの土・日・祝日は、休日購買店舗の営業をお休みとさせていただきます。平日は通常通り営業しておりますので、ご利用下さい。

★ホームページもご覧下さい。

<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