

1.2

2023  
(第386号)

# あけまして おめでとうございます

あけまして  
おめでとうございます

印西市 いんざい  
山崎 郁蒨さん

特集

新年スペシャル  
お正月パズル



JA西印旛

応募券

1.2月号

## 表紙紹介

今月は、成人式を迎える  
山崎郁落<sup>いづき</sup>さんを紹介致します。



### 成人式を迎える感想は？

決して良い子だったとは言えない私ですが、たくさんの人に支えられて、20年生きてきました。これから周囲の方々は私を「大人」として見ます。それは一種の期待を向けられているのと同じだと私は思います。その期待に応じられるよう努力していきたいと思っています。



姉妹で撮影

### 頑張っている事はありますか？

大学生生活を送る中で、資格取得に興味を持ったので、その勉強を頑張っています。

### 将来の夢は何ですか？

司法書士になりたいです。いざという時に家族の役に立てたらと思います。

### 両親へのメッセージ

20年間育ててくれてありがとうございました。これからも何卒よろしくお願い致します。

### 両親からのメッセージ

成人、おめでとうございます。成人式を迎え、親がやってあげられる事が残り少なくなっていくようで寂しい気もします。資格試験の勉強やサークル活動など充実した学生生活を送っているようで安心しています。これからもたくさんの人と出会い、学び、成長していく姿をずっと応援しています。

## 目次

### 特集

新年スペシャル お正月パズル	8
お話処	3
JA西印旛トピックス	4
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



犬をモチーフにした作品

私は元々、北海道出身で、自然に囲まれた生活を送ってきました。身近に多くの木があったので木に愛着があり、詳しくもなりました。50年程前に引越してきてから旅行で北海道に行った時に木工品の店を見ていて、一緒に行った身内に「作って見たら？」と言われて木工品作りに挑戦する事になりました。旅行した年が「戌年」だった事と木で作った犬の作品を見た事がなかったもので、私は主に犬をモチーフにした作品を作る事になりました。

色々な犬種の作品を作っていますが、犬種が多いので奥が深いです。今までに数千体、数えきれない程作ってきましたが、失敗作は殆どありません。それぞれに特徴があり作品に「味」を感じるので捨てる事ができません。

材料に「けやき」や「槐えいじ」を使用し、顔や耳が動くように部品を一個ずつ作り、磨いてから組み合わせて完成品になります。一つの作品を完成させるのに大ききにもよりますが、小さなものでも半日程かかります。全て手作りなので似ている作品はできても同じ作品を作る事はできません。依頼されてペットの犬をイメージした作品を作る時は、本物に近づける為に設計図を作ってから作成を始めるので完成までに1か月程かかってしまいます。新



作るのが楽しいです

しい事や集中して考えながら作る事が楽しく作品作りは大変だとは思いません。趣味が高じて、産業祭やイベントにも出店する様になりました。これからも木の温かみが伝わる作品を楽しみながら作っていききたいと思えます。

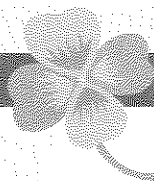


お話処

ワンダフル!

木の温かみが伝わる  
作品作り

印西市浦部 川添 榮さん



# 新年の ごあいさつ



代表理事組合長

篠田 隆

隆



明けましておめでとうございます。  
令和5年度新春をご家族と共に迎えられた組合員の皆様には、心からお慶び申し上げます。

日頃より当JA事業に格別のご支援・ご協力を賜り心より感謝申し上げます。  
新型コロナウイルス感染症については、ワクチンの普及、まん延防止措置等の対策により少しずつ収束に向けて動き出し、昨年は日本を含む各国の行動制限の緩和や入国制限の撤廃など、新型コロナウイルスの影響も和らいで来たものの、年後半には新型の変異株の発生により感染者数も高水準で推移など、引き続き予断を許さない状況が続いております。

また、ロシアのウクライナ侵略による国際情勢の緊迫化や急激な円安、加えて農業生産資材並びに燃料価格等の高騰、生活に身近な食品等が値上がりするなど家計のひっ迫状態が続いております。特に、化学肥料原料を海外依存している日本の農業は、この資材価格の高騰はかつてない危機的な状況に直面しております。

こうした中で、当JAは政府が策定した肥料価格高騰対策事業への積極的な取り組み支援とJA独自の値引きを行うなど、農業経営に及ぼす影響緩和に取り組んでまいりました。

令和5年度は、第9次中期3ヵ年計画の2年目として、「持続可能な農業・経営基盤の実現」を共通テーマとして、「持続可能な農業基盤の確立」、「不断の自己改革の実践を支える経営基盤の強化」、「協同組合としての人づくり」を通じ、地域に根ざしたJAであり続けるために役職員一丸となって鋭意努力してまいります。

結びに、皆様の今年一年のご健勝とご多幸をお祈り申しあげ、新年のご挨拶とさせていただきます。

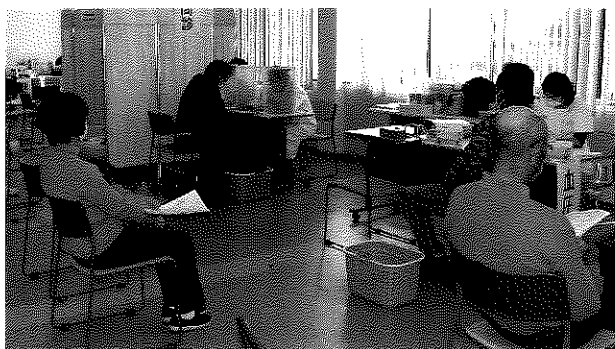
## 定期的に健診を!

### 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、人間ドックや健康診断を実施しています。11月に実施した人間ドックにも多くの組合員が受診しました。

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。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。



健康管理も大切です

## 旬を味わう!

### 自然薯収穫

白井市自然薯研究会が栽培した自然薯の収穫が、12月から本格的に始まりました。近年は白井市産の自然薯の知名度も上がり、令和4年12月6日には、自然薯生産者の圃場に



AKB48の吉川七瀬さんと山内瑞葵さんが訪れ、千葉テレビの情報番組「市町村てくてく散歩」の収録が行われました。

擦って「とろろ」にして、ご飯にかけたり鍋に入れたりする他に海苔でくるんで磯部揚げにしたりと食べ方も色々あります。擦って食べるイメージが強いですが、短冊切りにしてポン酢や麺つゆをかけて食べる等、様々な料理に利用でき、滋養強壮、疲労回復、免疫力向上等の効果が期待されております。

天候にもよりますが、収穫は2月頃までになりますので、お召上がりになってみてはいかがでしょうか?



人形たちを供養しました

## 思い出をありがとう 人形供養祭

11/26

印西市にあるJA葬儀式場「虹のホール印西」で、人形供養祭を開催し、約150組が来場し、1,800体程の人形やぬいぐるみが持ち込まれました。

持ち込まれた人形等は祭壇に飾られ、来場者は焼香をし、自分の持ってきた人形等を探して写真を撮影したり、声をかけたりしていました。

供養は地元の住職が行い、「供養祭を通じて感謝の気持ちを大事にして欲しい」と話しました。

※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。

## インボイス制度を周知

11/10

令和5年10月から施行されるインボイス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。

10月の開催に引き続き、11月の説明会では、1回目より多くの参加者が集まるなど制度への関心が伺え、両日で約150名が出席しました。

参加者は講師として招いた税理士の説明を熱心に聞き、「制度の内容が良くわからなかったので、説明が聞けて良かった」など感想が聞かれました。



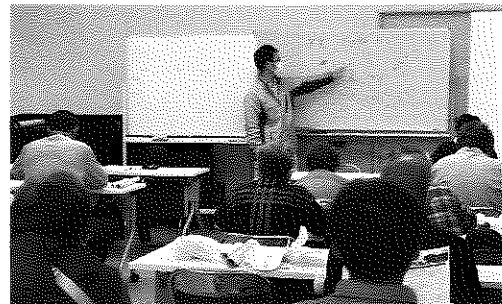
講師がわかりやすく説明をしました

## 今年も美味しい梨の栽培を 目指して梨講習会

11/30

当JA本店会議室で、梨生産者を対象に講習会を開き、講師に迎えたJA全農ちば営農指導部担当者から、病害虫対策の説明と2022年度の梨の作況が報告されました。

ベテラン生産者から、若手生産者まで幅広い世代の生産者が受講し、今年の梨栽培、圃場管理の参考にしていました。今後も、定期的に講習会を行う予定です。



定期的に講習会を予定しています

## 日頃の感謝を込めて 直売所でイベント開催

12/18

当JA農産物直売所「とれたて産直館印西店」が、生産者と共に日頃の感謝を込めてイベントを開催し、来店者に喜んで頂こうと生産者は張り切っていました。当日、直売所で2,000円以上お買い上げの方先着600名に、農産物や全農お肉工房で取り扱っている加工品等が当たるガラポン抽選をしてもらい、来店者は楽しんでいました。

また、NTTのイベントも開催され、新たなサービスとして消費期限、賞味期限が近い対象商品をサービス加盟店（当JAも加盟予定）で購入した利用者にポイントを付与するNTTコミュニケーションズの食品ロス削減サービス「ecobuy(エコバイ)」のアプリの紹介をしました。同サービスはアプリを

ダウンロードし、対象商品を購入したレシートを撮影し、アプリを使用し送信するとポイントが貯まり「dポイント」など様々なポイントに交換して使用する事が出来ます。NTTの特設コーナーでは、ポイントが貯まり、食品ロス削減にもつながることから、来店者は興味深く説明を聞いていました。

※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。

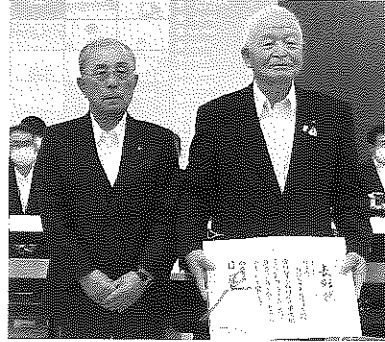


何が当たるかな?

## 当JAのホームページが コンテストで入賞

JAグループは、「食」「農」「地域」「JA」にかかる理解を、重点的な取り組み事項として位置付け、また、広報活動の位置づけを見直し、組合員や地域住民に対しての信頼と共感づくりをすすめ、グループが一体となった情報発信の展開に取り組むとしています。この度、千葉県農業協同組合中央会が主催となり、JA広報担当者の情報発信力の向上を図るとともに組織内外の連携、ウェブメディア、ソーシャルメディアの活用、広報活動の充実・効率化を促進することを目的に、「令和4年度千葉県JA広報コンクール」が開催され、当JAのホームページがウェブメディア活用の部で優秀賞を受賞しました。

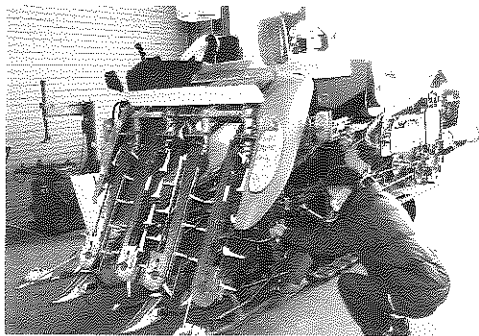
審査は審査基準に基づき採点、協議され、当JAのホームページは、「デザインが可愛らしく、新着情報も見やすく工夫されている」と評価を受け、受賞する事ができました。これを励みに、より一層、広報誌、ホームページを活用し皆様に情報発信していきたいと考えておりますので、ぜひ、今後ともご覧下さい。



JA千葉中央会 林会長（写真：左）  
表彰を受ける当JA篠田組合長（写真：右）

## コンバインの整備承ります

農業機械の整備はJAにお任せください



コンバインの点検整備はお済みでしょうか？大切な農業機械を長持ちさせるには、点検整備が重要です。

専属スタッフが皆様の農業機械の点検整備を致します。お気軽に経済部農業機械課までお問合せ下さい。コンバイン以外の農業機械も点検整備・修理致しております。お申し付け下さい。

【お問合せ先】 JA西印旛 経済部農業機械課  
住所 印西市草深1230-6  
電話 0476-47-3133

## 農業機械実演会を開催

12/8

当JA東部支店脇の圃場で、農業機械メーカーのクボタ、当JAが協力して農業機械実演会を開催しました。

生産者の協力を得て、圃場を借り、集まった来場者にトラクターによる耕運作業や畔作り作業の実演を披露しました。

来場者は、機能、操作性に関心をもって見学し、メーカー担当者に詳しい説明を求めたりしていました。農業機械のご購入をご検討の方はぜひ、当JAにお声かけ下さい。



農業機械の機能を説明しました

## 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)

【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

- ◇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。

# パズル？ 頭の体操

Q 二重マスの文字をA~Dの順に並べてできる言葉は何でしょうか？

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

## タデのカギ

- ①初詣で、受験を控える子の難関——を祈願した
- ④2つで1組の——茶わん
- ⑦客のためにワインを選びます
- ⑨師匠の下で学びます
- ⑩親から子へ受け継がれます
- ⑬——・中期・末期
- ⑭年賀状によく書かれる2文字の熟語
- ⑰湖に張った氷に穴を開けて楽しむこともあります
- ⑱登山やキャンプで使う寝袋
- ⑲コンコンと鳴く動物
- ⑳警察は原則として——不介入です

## ヨコのカギ

- ①正月に飲む薬酒。お——気分がなかなか抜けない
- ②髪の毛の渦巻き
- ③エッフェル塔がある都市
- ⑤練り物やダイコンを煮込んで作ります
- ⑥自分より後に生まれた人はみんなこれ
- ⑧食事の管理や指導を行います
- ⑪去年はナスの——がとても良かった
- ⑫太鼓や木琴やトライアングルなどのこと
- ⑬毛筆でしたためることも
- ⑮大学入学共通テストは国公立大学だけではなく——大学も利用しています
- ⑯計画のこと。お徳な宿泊——
- ⑰京都・三十三間堂の通し矢で新成人が引きます
- ⑳——、ニタカ、三ナスビ

## クロスワード

☆応募のきまり

○締切 1月末日(消印有効)

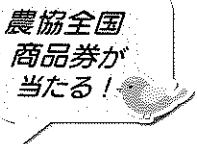
○発表 本誌次号誌上

○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(11・12月号)

当選者は左記の5名様に決まりました。(敬称略)

- 小林 美代
- 大村 由美子
- 高塚 輝吉
- 山田 明日香
- 山本 善太



✉メールでも募集中!

アドレスはこのページ下を見てね♡

メ	イ	ジ	ア	カ	シ
モ	ン	セ	イ	エ	ン
カ	イ	バ	デ	マ	
ホ	ケ	ン	ウ	イ	
ウ	デ	ン	ゴ	ル	ウ
キ	ン	ロ	ウ	エ	ダ
ギ	ワ	ク	モ	ア	イ

【11月号の解答】  
ABCDE  
アカワイン

## ◇ハガキの書き方◇

切手 270-1334  
印西市西の原4-13  
JA西印旗本店  
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

- 石井 祥恵
- 小川 美代子
- 加藤 幸子
- 林 潤司
- 真野 要一

◇当選おめでとう(11・12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」についている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500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500円分が当たります!!

## お便りコーナー

- ◇特集記事の「始める食習慣andやめる食習慣」が大変参考になりました。実践です。(澄夫さん)
- ◆私も参考になりました。一緒に健康的な食生活を始めましょう。
- ◇表紙が大好きです。人格がよくできていると思い、毎回楽しみにしています。(えつ子さん)
- ◆立派なサツマイモを収穫していたので、11,12月号表紙は山口さんに協力してもらいました。収穫の達成感と満足感があふれ出ている様な笑顔の写真が撮れました。
- ◇かけはしの表紙に久しぶりに私の友人が載りました。(輝吉さん)
- ◆「知人が掲載されると嬉しい」とよく手紙が届きます。色々な方に表紙になって頂きたいです。
- ◇直売所の美味しい餃子、肉が良いですね。野菜も新鮮で嬉しい。(南海子さん)
- ◆ありがとうございます。寒い冬には新鮮な農産物にお肉を入れて鍋もいいですね。
- ◇クロスワードクイズが楽しみです。(一枝さん)
- ◆今回は、特集にお正月用のクイズが掲載されているので、そちらも挑戦してみてください。

## 写真大募集 お子様 ペット 時の眺め

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・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』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呈致します。

# お正月パズル

お正月ぼけを吹き飛ばすパズルで頭スッキリ。  
気持ちを新たに幸先の良い1年のスタートを切りましょう!

出題：ニコリ イラスト：信吉

## お正月のシークワーズ

リストにある言葉を、盤面から探しましょう。  
どの言葉も縦・横・斜め8方向のいずれか一直線上に読めます。つまり下から上や、右から左に向けて読むこともあります。途中で曲がったり、飛ばして読むでは駄目です。同じ文字を複数の言葉で使うこともあります。小さい文字は大きな文字として探してください。  
言葉を全て探すと、何文字かが使われずに残ります。その残った文字を上から順に読んでできる言葉は何?

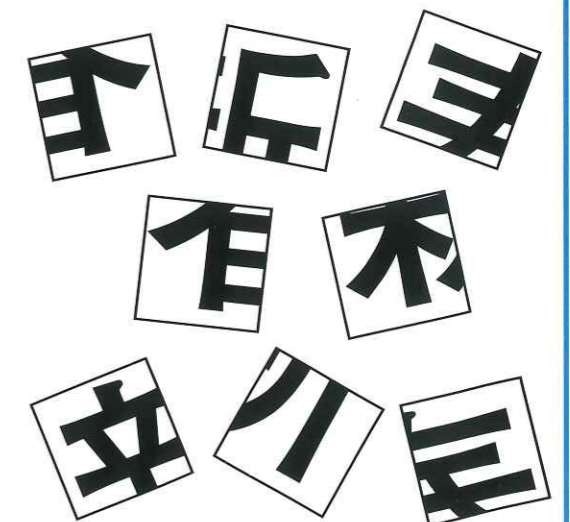
### リスト

おせちしょうり おとしだま かがみもち  
かどまつ かるた がんじつ ししまい  
しめかざり しんねんかい たからぶね  
ねんがじょう はつうり はつもうで  
はつゆめ はねつき はまや ふくわらい

かりはふくわらい  
るかうおとしだま  
たねどつつんはし  
かんやまはねつし  
らがんじつんもめ  
ぶじみきゆかうか  
ねよひもめいでざ  
りうよりちせおり

## 漢字合わせ札

ある2字の熟語を、それぞれ4つに切断して、ばらばらにしてしまいました。  
うまく組み合わせて、元の熟語を当ててください。



## スリザーリンク

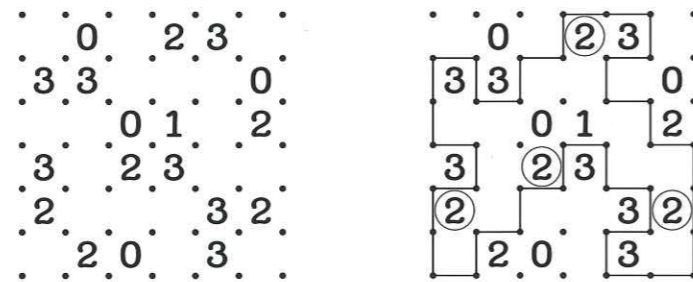
### ルール

- 1 点と点の間を縦横の線で結び、全体で1つの輪っかを作りましょう。
- 2 4つの点で作る正方形に囲まれた数字は、その正方形の辺に引く線の数を表しています。数字のない正方形には、何本の線を引くか分かりません。
- 3 線を交差させたり、枝分かれさせたりしてはいけません。

### 考え方

数字の周りにその数字の数だけ線を引いて、全体で1つの輪を作るパズルです。線を引かないところにはXなどの印を付けると分かりやすいですよ。例題の左上に、0と3が縦に並ぶところがありますね。0の周りには線を引かないので、その下の3は0と接しない3辺に線を引くことがわかります。そうすると、その左にある3の線の引き方も決まりますね。どこにもつながらない線ができたり、輪っかが2つ以上になったりしないように、注意しながら解いてください。

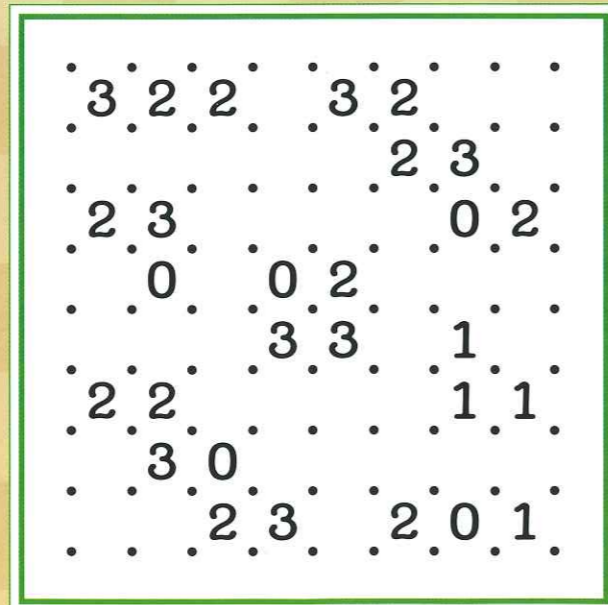
### 例題



例題の答えは「4個」です。

### 問題

出来上がった輪の中に、2は何個入ったでしょうか?



答え

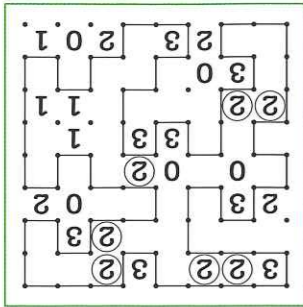


図1 正解

スリザーリンク

図2 正解

お正月のシークワーズ

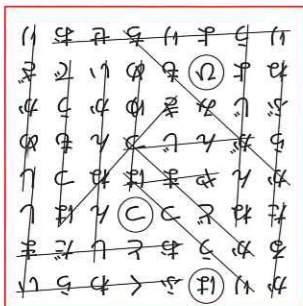
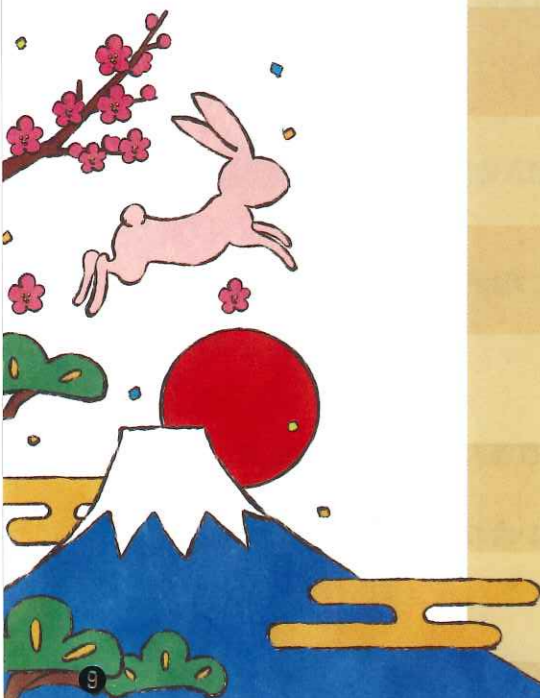


図3 正解(初日)

お正月のシークワーズ





# 土壌診断で施肥コスト最適化！

現在、肥料の価格が高騰している中、肥料を減らしたいが心配でいつも同じ量を入れてしまっているなどといった声をよく聞きます。

土壌は養分状態の良し悪しは目で見るだけでは正確にはわかりません。

しかし、土壌診断は「**土の健康診断**」であり、今の土壌の養分状態を人間の健康診断の様に一目で見ることができます。

そして、土の養分状態がわかることによって、あなたの土の肥料適正量を提案ができます。

肥料の適正量がわかることによって、**肥料コスト最適化・作物の品質向上**につながります。



## 【処方箋のレイアウト】

### ①分析値・適正基準

土壌の分析結果と適正値

### ②養分バランスグラフ

分析結果を可視化したグラフ

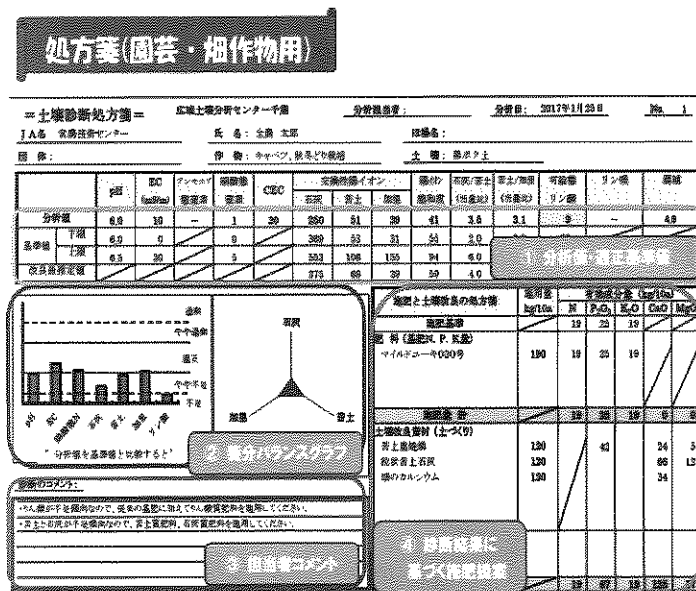
### ③担当者コメント

① に対する担当者のコメント

### ④施肥設計

施肥設計の目安

## 土壌診断処方箋のポイント



- 1 分析値・適正基準  
養分の分析値と適正範囲が書かれています。分析値が適正範囲より低いと緑色、高いと赤色で表示されます。
- 2 養分バランスグラフ  
養分の分析値を可視化したグラフです。各分析値が過剰～不足の5段階で評価されます。
- 3 担当者コメント  
分析値に対する処方箋作成者のコメントです。施肥の参考にしてください。
- 4 診断結果に基づく施肥提案  
基肥・土づくりに必要な銘柄・施肥量が書かれております。

## 【土壌診断のメリット】

### ① 肥料コスト最適化

土壌の分析結果から**適正量の施肥を提案**するため、肥料の過剰施肥用を防止します。

### ② 作物の品質向上

作物は養分が多すぎても、少なすぎても障害が発生します。また、それぞれの養分が適正範囲でも**養分バランスにより欠乏症が発生する**可能性があります。

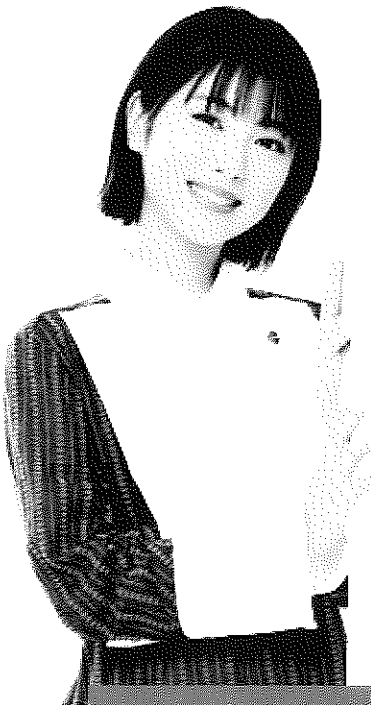
土壌診断により適正量の施肥を行い、養分バランスを整えることで作物の品質向上につながります。

### ③ 新規作物の施肥目安がわかる

処方箋には品目ごとに千葉県が定めた養分の適正値が設定されております。新規品目導入時に施肥設計の目安になります。

問い合わせ先 JA 西印旛 経済センター

(JA 全農ちば 営農支援部 土壌診断で施肥コスト最適化！引用)

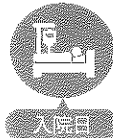


# 医療共済 メディフル

JAの医療共済が新しく  
生まれ変わりました

## メディフルの特徴

入院したら…



入院日

従来



退院日

入院日数に応じて給付金をお受取り

## 一時金のお受取り

医療技術の進歩による入院の短期化を踏まえ、退院後の通院や投薬といった様々な一時金に備えることができる保障です。



使いやすい  
一時金で  
お受取り

## 医療共済 メディフル



入院日

入院日数が所定の日数に  
達したときに一時金



退院日

※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。

さらに!

## 全額自己負担となる先進医療…

メディフルでは先進医療共済金通算支払限度額が従来の1,000万円から2,000万円に拡充されました!

※ 先進医療とは、療養を受けられた時点において厚生労働大臣が定める先進医療をいいます(一定の施設基準があります)。

オプション

健康に自信のある方はオプションで「健康祝金支払特則」をつけることをオススメします!!

入院しなかったら…

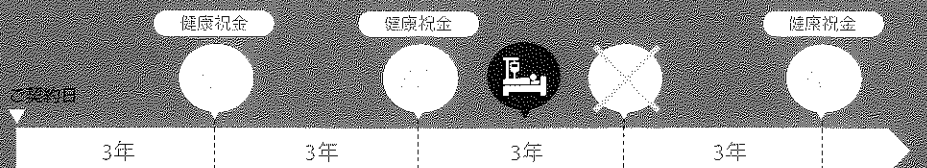
3年間、入院(治療共済金のお受取り)がなければ、健康祝金\*を受け取ることができます。

(治療共済金額×30%)

※3年ごと(自8年更新のご契約の場合45年ごと)に支払われます。

※転居・乗換契約の場合は払込部分の共済金額の30%の額です。

## 健康祝金のお受取り



共済掛金払込期間の満了までの期間中が対象 ->

【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

22129990166



あなたもチャレンジ! 家庭菜園

# 品種の選び方 野菜作りの第一歩

園芸研究家・成松次郎

家庭菜園でおいしく、安全な野菜を作り、いろいろな野菜で食卓を豊かにしましょう。野菜の品種を選ぶときのポイントは、①その土地の気候や栽培時期に合っているか②病気や害虫に強く、作りやすいか③利用・調理に適しているか、などを見極めることです。販売農家では新しい野菜、品種の試作の畑として活用するのも良いでしょう。

「栽培指針をチエック」地域で定着している品種をJAで作成する栽培指針で調べたり、地元の種類店などで聞いたりしてみましよう。このような品種と新しい品種を作り比べてみると、わが家に適した品種選びができます。また、栽培指針には地域の栽培カレンダー(作型図)が示されているので、これに沿った園芸作業を行います。

## 【話題の品種】

・ミニ野菜

密植ができて栽培期間が短く、作りやすい品種が多いので、家庭菜園向きです。ハクサイ、カボチャ、カリフラワー、ダイコンには、食味の良い品種がたくさんあります。

・新顔野菜に挑戦

未知の野菜には作る楽しみと食べる楽しみがあり、食卓での会話も弾むでしょう。イタリア野菜には話題の品種がいろいろあります。

・機能性野菜に注目  
赤、黄、紫などの色素には健康に良い機能があるとされています。リコピンの多いトマト、ベータカロテンを多く含むニンジン、ケルセチンに加え、アントシアニンを多く含む赤タマネギなどがあります。

「絵袋を確認」種苗会社のカタログや絵袋には大切な情報がコンパクトに記載されています(図1)。

・作りやすさ、耐病性、耐寒性などの特徴

アブラナ科野菜では名前に「CR」が付いていれば根こぶ病に強い品種、「YR」は萎黄(いおう)病に強い品種です。病気に強い品種を選び、少ない農薬で作ります。また、冬の野菜では耐寒性、夏の野菜では耐暑性があれば安心です。

・発芽・生育適温など  
発芽や生育に関する温度や発芽までの日数などが記されています。種まき時期の目安にしましょう。生育

図1 絵袋の表記例

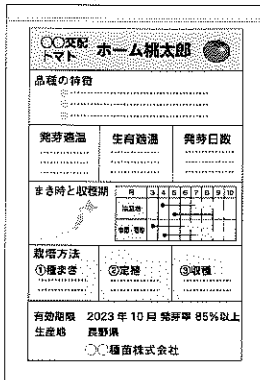
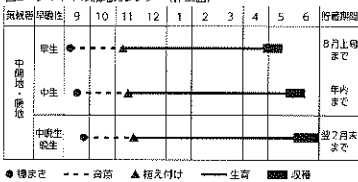


図2 タマネギの栽培カレンダー(作型図)



野菜もの知り百科

# ダイコン(アブラナ科ダイコン属)

土壌医・藤巻久志

スイーパーには一年中交配種の青首ダイコンが並んでいます。1970年代までは東日本で売られているダイコンは固定種の白首ダイコンでした。79年10月に台風20号が神奈川県三浦半島を襲い、「三浦ダイコン」が壊滅的な被害を受けた際、まぎ直しをしたのが西日本で栽培されてきた、短期間で収穫できる青首ダイコンでした。

東京都中央卸売市場の旧神田市場が秋葉原にあった昭和時代末、買参人(ばいさんにん)は「女性や子どもが好きな甘いダイコンでなくては売れない」と言っていました。「甘い、甘い」を繰り返して言うとうまい、うまい」になるとも。

コア家族が進むと大きな白首ダイコンは食べ切れなくなりました。スイーパーでは、サイズにばらつきがある白首は統一した値付けができず、約1kgでそろそろ青首ダイコンを売るようになりました。出荷はビニール袋から段ボールに、持ち帰りは買物袋からレジ袋に代わっていきました。

朝のシラスおろしは辛い辛い目目が覚めないという人がいます。落語「目黒のさんま」の大根栽培を命じたときされる白首の「練馬ダイコン」だったかもしれせん。辛い白首ダイコンも加熱すれば甘くなります。業務用おでんには今も白首四筒形の「大蔵ダイコン」が使われています。

3kgもある中太りの「三浦ダイコン」の収穫は、重労働で腰に

て、青首部分が地上部に出て、太陽の光に当たって緑色になります。抽根部分は寒害を受けやすいですが、品種改良によって耐寒性が付きました。白首ダイコンは吸い込み性といって、根の肩が地上に出ないので、引き抜くのに力が必要です。



【全体運】運勢は活気つき活躍の場が増えていきます。フットワーク良く動けるよう身軽な状態にしておきましょう  
【健康運】食物繊維が多めの食事を心がけて、腸活にツキ  
【幸運の食べ物】カレー

【全体運】礼儀正しい態度で好感度が上昇。やりたいことがあるときほど周囲の話をよく聞いて、協力者が現れる予感です  
【健康運】頑張り過ぎてバテないようにペース配分を重視して  
【幸運の食べ物】ブロッコリー

【全体運】気持ちを引き締め丁寧な所作を心がけて。高めの目標設定が良い運気を呼び込みます。あいさつ回りと宴席にツキ  
【健康運】楽しみながらできる運動がお勧めです  
【幸運の食べ物】シュンギク

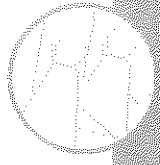
【全体運】初心に振り返り謙虚に、着実に動いていきましょう。大きな実りが期待できます。うれしいニュースを届けてくれる人も  
【健康運】食事は彩りが大切。おいしく食べて元気倍増  
【幸運の食べ物】ハクサイ

【全体運】あれこれ言われてキャパオーバーになりがち。全部やらろうと思わないで。状況整理から入ると良い案が浮かびます  
【健康運】血行促進を心がけて。頭の体操も大切です  
【幸運の食べ物】芽キャベツ

【全体運】早めのスタートが勢いに乗るコツ。予定は前倒して進めましょう。伝統文化に触れる機会を大切に。和服も◎  
【健康運】腹も身の内。バランスの良い食事で安泰  
【幸運の食べ物】もやし

今月のあなたの運勢  
1月  
モナ・カサンドラ

\*2月の運勢は、2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

## 人生100年時代を健康に過ごすために

日本体育大学準教授・伊藤 由美子

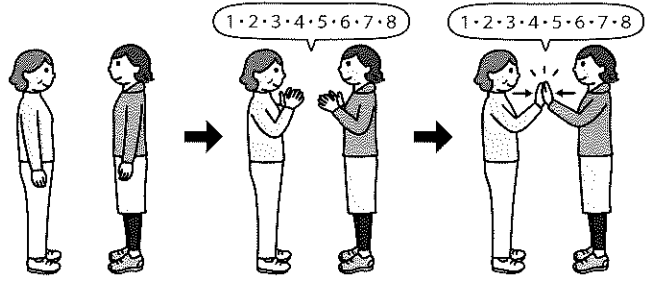
人生100年時代！ わが国の高齢化は、世界に類を見ないスピードで進んでおり、2030年ごろには3人に1人が65歳以上になると試算されています。このような状況を見据えて、現在、自治体をはじめ各種機関や組織で高齢者の健康づくりを支援するための取り組みが行われています。

われわれの体は加齢とともに運動諸機能に変化が起きます。例えば、心肺機能の低下や下肢筋力の低下、関節可動域の狭小化、骨密度の低下、平衡機能の低下などが挙げられます。また、身体的側面のみならず、精神的側面においても不安感や孤独感などが表れてくることも特徴の一つとして挙げられています。「健康のために運動しよう！」と思っても継続して取り組むことは難しい……と感じることはありませんか？

運動を習慣化するためには、無理なく手軽にできることや、楽しさ、高揚感、達成感などが感じられるようなプログラムが必要で、他者とコミュニケーションを図りながら楽しく運動しましょう。

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

### レッツ、トライ！ ペアで運動 (手拍子～手のひらタッチ)



まず、向かい合わせになります。次に、タイミングを合わせながら手拍子を8回行います。その後、手のひらを8回タッチし合います。再度、タイミングを合わせながら手拍子を8回行います。最後に、先ほどと同様に手のひらを8回タッチし合います。 ※お互いにタイミングを合わせながらリズムカルに実践しましょう。



# なくそう食品ロス

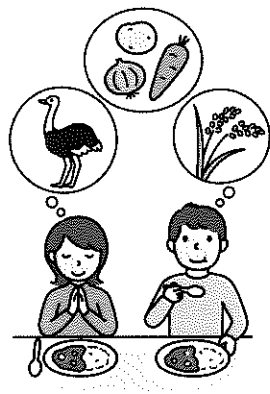
## カレーライス

食品ロス問題ジャーナリスト・井出留美

1月22日は「カレーの日」です。1982年に学校給食創立35周年を記念し、全国の小中学校で約800万人にカレーライスの給食が出され、この日が「全国一斉献立カレーライスの日」になったとのこと。

探検家で医師の関野吉晴さんは、名誉教授を務める武蔵野美術大学で「関野ゼミ」と称し、ユニークな取り組みを行ってきました。その一つが「カレーライスを一から自分たちで作ってみる」というものです。米、野菜、肉、スパイスなどを一から作るのです。種を植えてからカレーライスが出来上がるまでの9カ月の記録は『カレーライスを一から作る』と題し、映画や書籍になりました。

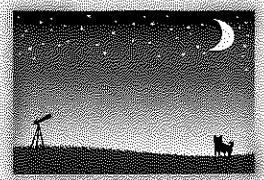
参加した学生の中には、カレーライスの肉として使用するダチョウを育てるうちに「殺すのをやめよう」と考える人もいます。一方、「もとも



と食べるために飼ったダチョウなのだから絞めて食べよう」という意見も出ます。 私たちが普段カレーライスを作る際には、すでに「鶏肉」になったものを精肉店やスーパーで買ってくるわけですから、こんなことは考えないでしょう。でも、見えないだけで本当は生きている生き物の命をいただいで食べているのです。

私はJICA(国際協力機構)海外協力隊としてフィリピンに派遣される前、訓練所で生きている鶏を絞めてさばく訓練を受けました。首の部分の毛を逆さにし、熱湯に漬けて、毛をむしり取り、さばくのです。そんな経験をするのは初めてという隊員も多くいました。生きていた命をいただくのだから無駄にはできないという気持ちが強く湧き起こりました。

実際には、このような経験をする事はなかなか難しいです。そのような場合は『食べているのは生きものだ』(福音館書店、森枝卓土著)を読むのはいかがでしょう。食べることは「あなたの命をいただく」こと。それがよく分かります。(参考：映画『カレーライスを一から作る』公式サイト)



**水瓶座**  
1/20~2/18

【全体運】上昇運です。周囲が協力してくれ良い方向に進みます。1人で悩まずに相談を。良い知恵も貸してもらえはす  
【健康運】手足を冷やさないよう、しっかり保温を  
【幸運の食べ物】レンコン

**射手座**  
11/23~12/21

【全体運】ピンチをチャンスに変える力強さがあります。状況は厳しくても諦めないで。反対意見に耳を傾けると逆転へ  
【健康運】適度な運動が大切。何事もやり過ぎないで  
【幸運の食べ物】ミカン

**天秤座**  
9/23~10/23

【全体運】時間調整の難しいとき。1人で動いた方がストレスは少ないそう。共同作業が必要なことは丁寧に説明を  
【健康運】乾燥を防いで風邪を予防。スキンケアにも効果あり  
【幸運の食べ物】山芋

**魚座**  
2/19~3/20

【全体運】自分の意見を少し譲ると思っていた以上にスムーズに進みます。予定や計画も実行しやすいよう手を加えてみて  
【健康運】ホットミルクでカルシウムを補給して  
【幸運の食べ物】イカ

**山羊座**  
12/22~1/19

【全体運】勢いのある好調運ですが独り善がりにならないように。周りの人のことを思って行動すると好結果に。金運も良好  
【健康運】ゆったりティータイムで心の疲労も改善  
【幸運の食べ物】ホウレンソウ

**嘘座**  
10/24~11/22

【全体運】情報収集に力を入れて。問題解決に近づきます。いつもの作業にも新たな気付きがありそう。清掃や洗濯にツキ  
【健康運】デトックス効果のある食材で元気を回復  
【幸運の食べ物】野沢菜

## 確定申告相談会のお知らせ

日付	場所	時間
2月	7日(火)	中央支店
	14日(火)	東部支店
	21日(火)	中央支店
	28日(火)	東部支店
3月	7日(火)	中央支店

10:00  
～15:00

※ご利用の際には、必ずご予約をお願い致します。

ご予約受付電話番号

**0476-48-2201 (総務部総務課)**

※定員に達した場合はご了承下さい。

※確定申告の他、相続相談等、各種相談も行います。

## 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 毎週火曜日 午前10時～午後3時

1月25日(水)・2月22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 1月25日(水)・2月15日(水) 午前10時～正午  
(※1月は第4水曜日) (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 1月15日(日)・2月19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11回理事会】 令和4年10月27日

(審議案件)

- 第1号議案 経理規程の改正について
- 第2号議案 公用印管理規程の改正について
- 第3号議案 ヘルプライン運営要領の改正について
- 第4号議案 個人情報保護法等に基づく公表事項等の改正について

【第12回理事会】 令和4年11月25日

(審議案件)

- 第1号議案 仮決算監事監査報告書「改善を要する事項」の回答(案)について
- 第2号議案 内部監査規程の改正について
- 第3号議案 信用事業方法書の一部変更について
- 第4号議案 准組合員加入資格基準の廃止について
- 第5号議案 利益相反取引について
- 第6号議案 出資口数の減口について
- 第7号議案 冬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

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



## 「マイタケのマリネ」

### 材料(4人分)

- マイタケ……………300g
- 白髪ネギ…1本分(水にさらさない)
- 料理酒……………適宜
- 塩……………適宜
- マリネ液
  - オリーブ油
  - (エクストラバージン)…大さじ2
  - レモン汁……………大さじ2
  - 白ワインビネガー…大さじ1
  - 塩……………少々
  - カットレモン……………1切
  - パセリ……………適宜

### 作り方

- (1)オーブンを200度に熱し(トースターでも可)、アルミホイルを敷き、マイタケをのせ料理酒を振りかけ、塩を振りマイタケを焼き上げる。
- (2)(1)のマイタケを冷まし、房を細かくほぐし、マリネ液の材料と白髪ネギを入れ混ぜ合わせる。
- (3)(2)を器に盛り付けカットレモンを添え、パセリを振りかけ出来上がり。



## 「里芋まんじゅう」

### 材料(6個分)

- サトイモ……………300g
- 片栗粉……………大さじ1
- 塩……………1つまみ
- キノコあんかけ
  - ハナピラタケ ……30g
  - 生キクラゲ ……30g
  - かつおだし ……200ml
  - 薄口しょうゆ…20ml
  - みりん……………20ml
  - 水溶き片栗粉…適宜
- 大根おろし……………適宜
- ミツバ……………適宜
- すりユズ……………適宜
- 揚げ油(サラダ油)…適宜

### 作り方

- (1)ハナピラタケは細かくほぐし、生キクラゲは細切りにする。
- (2)サトイモは皮をむき、蒸し器(またはレンジでも可)で柔らかくなるまで火を通し、熱いうちにボウルに入れよくつぶし、塩、片栗粉を入れよく混ぜ合わせまんじゅうにする。
- (3)揚げ油を170度に熱し(2)のまんじゅうを色良く揚げる。
- (4)キノコあんかけの材料を鍋に入れ沸かし、水溶き片栗粉でとろみを付ける。
- (5)(3)で揚がったまんじゅうをおわんに盛り、(4)を回しかけ、天に大根おろし、ミツバ、すりユズをのせ出来上がり。

# 新春を迎え 組合員皆様のご多幸をお祈り申し上げます

代表理事組合長 篠田 隆  
 専務理事 板橋 章  
 常務理事 清田 潤一  
 常勤監事 長谷川 千秋  
 非常勤理事一同  
 監事一同  
 職員一同



## いたずらKids



★印西市草深 小林 彩さん

いぶき 伊吹くん

ひびき 響己くん

(2022年7月8日産まれ 生後2ヶ月)

双子の男の子です。  
 大きくなって野菜をたくさん食べる子になりますように。



### 編集うら話

新年を迎えました。皆さまにとって良い年である事を心よりお祈りいたします。所説ありますが「卯年」は「飛躍」「向上」等の年だそうです。栽培した事の無い農産物を栽培してみたり、新しい趣味をみつけたり、何かに挑戦するのに良い年かもしれません。今、頑張っている事や取り組んでいる事がある人は理想的な結果が期待できるかもしれませんね。

昨年を振り返ると私は「七転び八起き」より「七転八倒」な1年でした。今年が良い年になればいいのですが・・・近年、世界的に暗い話題ばかりなので良い年になって欲しいですね。今年も始まったばかりですが皆さま頑張っていきましょん！(F・S)

★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