

# おけはし

特集

夏をクール&スマートに！  
省エネ・節約術



印西市小林  
湯澤 隆さん



応募券  
7.8月号

# 表紙紹介



今月は農業をしている印西市小林の湯澤隆さんを紹介致します。



「美味しかった」と言われると嬉しいです

## 農業を始めて何年になりますか？

30年程になります。最初は、自分たちで食べる分だけを栽培していたのですが、知人にお裾分けしたら評判が良かったので、栽培量を増やしてJAの直売所に出荷する様になりました。年間を通じて季節に合わせた色々な農産物を栽培しています。今の時期は丸いズッキーニやトウモロコシ、きゅうり、じゃがいも等を栽培しています。

## 農業をしていて大変な事、嬉しかった事がありますか？

除草作業とカラス、イノシシからの被害対策が大変です。定期的に除草作業をしたり、ネット・電気柵を設置したり対策をしています。嬉しい事は、お客様からの「美味しかった」の一言につきますね。

## 工夫している事はありますか？

低農薬での農産物栽培と出来る限り手作りの肥料を使用して栽培しています。

## 挑戦したい事はありますか？

今まで通り、安全で美味しい農産物を栽培していきたいです。

## 消費者へのメッセージ

農産物は安全、安心できる良い物を選んで食べて下さい。

## 目次

|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| <b>特集</b> 夏をクール&スマートに!<br>省エネ・節約術 | 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<br>野菜もの知り百科        | 12 |
| 体を動かすためのヒント<br>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 |



# お話処



楽しんで作っています



最初に作った作品

作って楽しい！  
飾って和む！

印旛郡栄町 芝野 はるゑ さん

私は趣味で粘土細工を作っています。始めたのは2年程前からで、元々、妹が粘土細工を作っていたので、私もやってみようと思った作り始めました。時間が空いた時に少しずつ作っているのですが、時間はかかってしましますが、今は主にバラを作っています。最初は、比較的簡単なブドウを作り、慣れてきてから細かい作業が必要になる花を作るようになりました。

シユーパーと緑のテープを巻いて茎に見える様にします。完成させるまでには細かい作業が多く手間もかかって難しいのですが夢中で作っているのが楽しいですね。

まだ、経験年数も少なく、作品数も少ないのですが、上達してきたら妹の様に季節に合った花や、私が猫好きなので猫を作ってみたいです。これからも、時間がある時に作品を作って楽しみたいと思います。



主に花を作っています



妹の作品

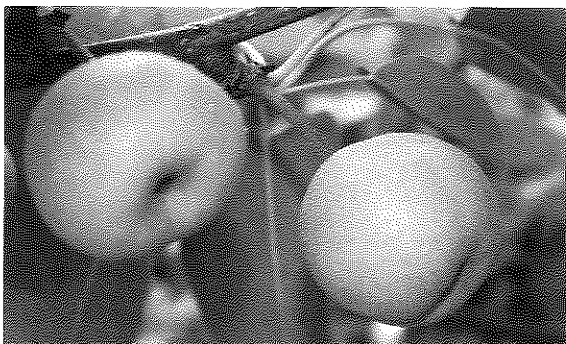


## 梨の出荷始まる

梨の収穫が7月下旬から始まります。梨生産者は年間を通じて収穫に向け、梨の木への負担の軽減や実を大きく育てる為に剪定、摘蕾や摘果作業等を行ってきました。

梨生産者は「雹害や霜による被害も無く順調に良く育っています。このまま、無事に収穫出来る事を期待したい」と話していました。

当JA管内では、幸水、豊水、あきづき、新高等が栽培されているので、収穫の時期によって様々な美味しい地元産の梨が楽しめます。あなたはどの梨がお好みでしょうか？たくさん召し上がって下さい。



生育中の梨（写真：6月22日撮影）

## 美味しいお米が楽しみです

春に定植された米の苗が収穫に向けてすくすくと成長中です。当JA管内では、米栽培も盛んで、早生米では8月中旬頃、うるち米は下旬頃から稲刈りが始まり、美味しい米の収穫が期待されます。

収穫が始まると忙しくなりますが、コンバイン等、農業機械による事故や熱中症には十分に注意して作業をしましょう。また、作業後の農業機械の点検は当JAまでご相談下さい。



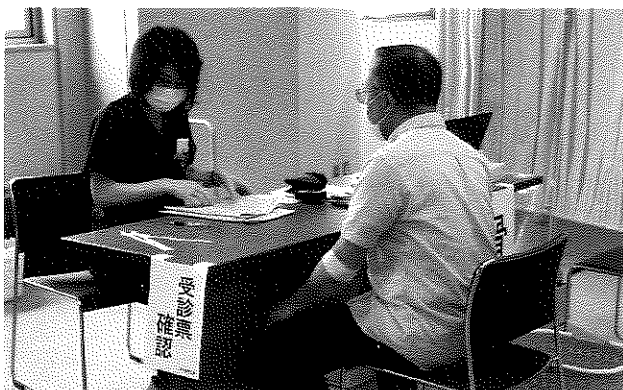
すくすくと生育中（写真：6月中旬撮影）

## 健康第一！ 定期的に検診をしましょう！

6/14・15・16

当JAでは、皆様により健康的な生活をおくって頂くお手伝いとして、健康診断と人間ドックを地区毎に実施しています。この度、白井市文化ホールで、白井地区の組合員を対象とした健康診断と人間ドックを実施し、多くの組合員が健診しました。毎年実施していますので、ぜひ参加して健康管理にお役立て下さい。

別件になりますが、暑さの厳しい季節になりました。農作業、外出の際、室内でも熱中症に気を付けて下さい。こまめに給水、休憩等、熱中症対策をして生活しましょう。



健康管理にお役立てください

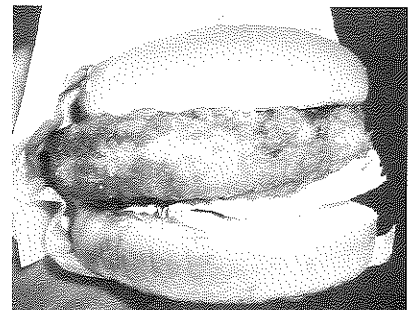
## 生産者がイベント開催

5/27

とれたて産直館印西店で、当JA農産物直売組合印西支部の生産者が直売所利用者に日頃の感謝を込めてイベントを開催しました。

生産者は手作りの「山菜おこわ」や肉の代わりに輪切りにした新玉葱のフライを使用した「新玉葱バーガー」等の模擬店を出店し、直売所で買い物を楽しんだ多くの利用者が購入していました。

イベントに参加した生産者は、「新型コロナウイルス自粛も解除され、久しぶりにイベントを開催する事ができました。また、開催したい」と話していました。



肉を使用しないヘルシーな新玉葱バーガーを販売



焼き鳥も人気でした

## 興味深く実演見学

農業機械・種苗メーカー、JA全農ちば、当JAが米生産者の協力を得て、播種機による米のコーティング種子を播種する実演を行いました。実演場となった水田には播種機、コーティング種子に興味がある米生産者が集まって見学しました。

生産者は説明を聞き、種子と肥料を同時に撒きながら進む播種機を眺め、「育苗、苗の運搬を考えると、かなりの時間短縮になる」と参加者は興味深く話していました。

「かけはし5・6月号」、日本農業新聞に掲載した当JA管内でのドローンによる播種に加え、今回行った播種機を使用した水田での稲の育成に生産者だけでなく、メーカー担当者、JA職員も注目していました。



多くの生産者が興味を示しました

# 定期貯金キャンペーン

令和5年7月31日(月)まで特別金利で実施中! 金利最大**0.15%**

※お利息には20.315%(国税・地方税・復興特別所得税)の税金がかかります。  
なお、税引き後の金利は、小数点第4位以下切捨てにて表示しております。

|   |                                      |                              |
|---|--------------------------------------|------------------------------|
| ◎公的年金・給与振込口座を<br>当組合に指定していただいている方(新規取引も含む)  |                                      | <b>0.15%</b><br>(税引後 0.119%) |
| ◎3項目以上取引がある方(新規取引も含む)<br>○JAカード ○JAネットバンク<br>○JAバンクアプリ ○融資取引 ○販売代金<br>○公共料金(1件以上) ○組合員の方<br>○当組合に新たに口座を作られた方<br>(既に口座をお持ちの方は除く) | 当JA以外の金融機関から<br>お振込み又はご入金<br>いただいた資金 | <b>0.15%</b><br>(税引後 0.119%) |
|   | 当JAの口座にすでに<br>お持ちの資金                 | <b>0.07%</b><br>(税引後 0.055%) |

|      |   |
|------|---|
| 預入金額 | 50万円以上  |
| 預入資金 | 新たなご資金 ※現在お持ちの定期貯金を解約した資金は対象外とさせていただきます。      |
| 預入期間 | 3年自動継続(通帳式またはJAバンクアプリ通帳レス口座)                  |
| 募集額  | 10億円 ※募集額に達した場合は、その時点で募集を打ち切らせていただきます。        |
| 中途解約 | 期限前の解約はできません。やむを得ず解約された場合は組合所定の中途解約利率が適用されます。 |

【お問い合わせ先】 ◇中央支店(印西市・白井市) TEL 0476-48-2210  
◇東部支店(栄町) TEL 0476-95-1101

大切な方と過ごす 最後のひとときを お手伝い

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

# JAの葬儀

<http://jalife.co.jp>

年中無休  
24時間  
受付対応

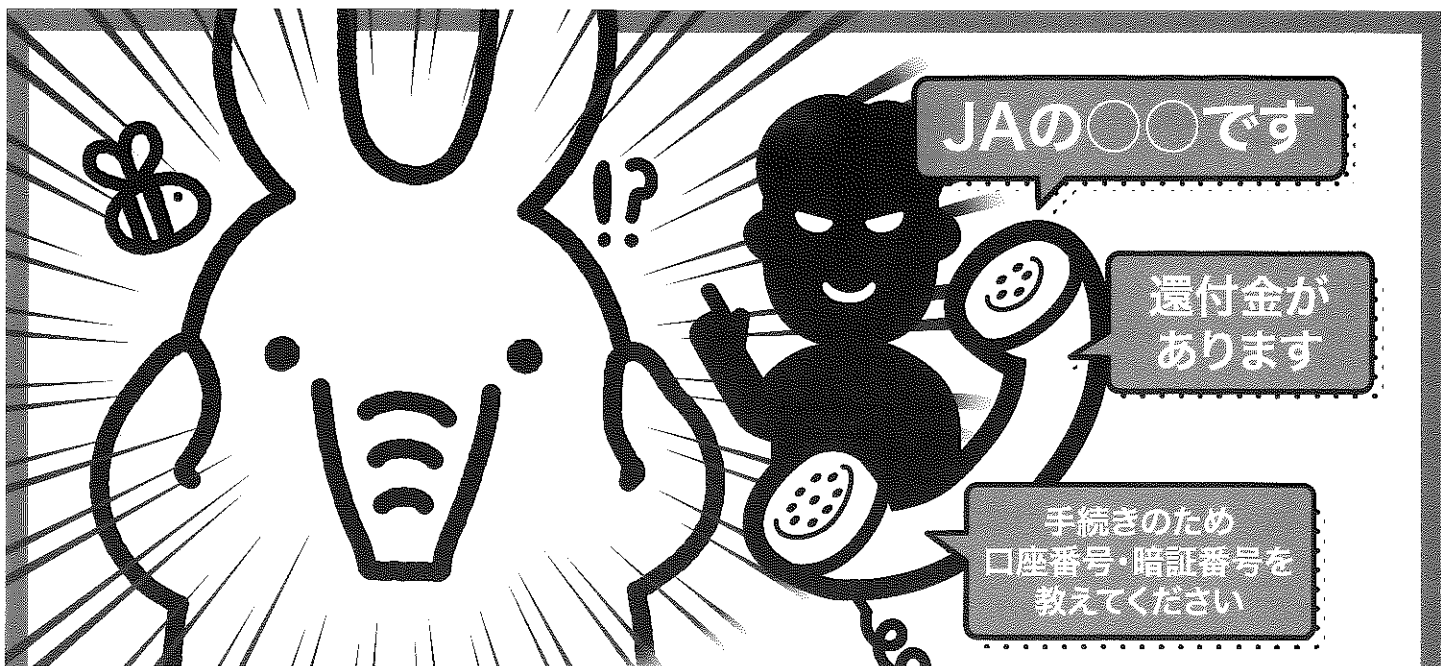
**割引特典多数**

## 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西印旗 経済部(葬儀担当) ☎ 0476-48-2208 虹のホール印西 ☎ 0476-42-1194



# その電話、詐欺です

役所やJAの職員を名乗る人からの電話で、医療費・保険料の過払い金や未払いの年金などの還付金があると偽り、口座番号・暗証番号などの重要情報を聞き出して、お客様が知らないうちに勝手にインターネットバンキングを利用開始し、お金をだまし取る犯罪が増えています！

**役所やJAの職員が電話で口座番号・暗証番号を聞き出すことは絶対にありません。**

**口座番号や暗証番号は教えないでください**

## 被害事例



Aさん  
(60代・女性)

市役所職員を名乗る人から家から電話がかかってきました。「介護保険料の還付金があります。振り込みますので取引先金融機関名と口座番号、キャッシュカードの暗証番号を教えてください」と言われました。

続けて、「後でJA職員から連絡があります」とも言われ、尋ねられるままにJAバンクの口座番号、キャッシュカードの暗証番号を教えました。しばらくして実際にJA職員を名乗る人から連絡があり、すっかり信じてしまいました。

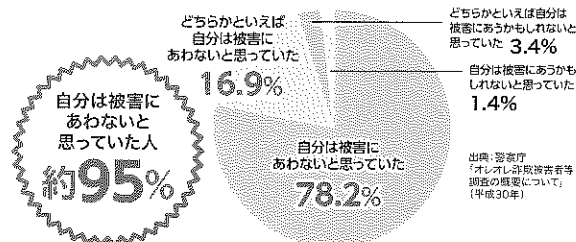
ですが、あとで冷静になってみると不安になり、JAに連絡を取りましたが、勝手にインターネットバンキングが利用開始されていて、口座からすでに外部に不正送金されてしまっていました。

## 対策のポイント

☞ 電話でお金の話が出たら、まず詐欺を疑いましょう。

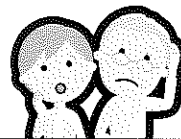
- 役所やJAが電話で口座番号やキャッシュカードの暗証番号を聞くことは絶対にありません。
- 公的機関の名前を出されても一度電話を切り、直接問い合わせてください。
- 留守番電話機能を常に設定しておいたり、通話の録音や防犯機能の付いた迷惑電話防止機器を利用したりするのも効果的です。

## 被害にあうと思っていましたか？



警察庁の調査によると、オレオレ詐欺にあった被害者のうち「自分は被害にあわないと思っていた」と回答した人の割合は「どちらかといえばあわない」と思っていたを含めると95%を超えています。被害者のほとんどは、自分は詐欺とは無関係と思込み、被害にあう可能性を低く評価していました。役所やJAなどからの電話であっても自分は大丈夫と過信せず、一旦電話を切ってから家族や周りの人に相談し、役所やJAに直接確認しましょう。

自分に限ってまさか…



∥ JAバンクは被害防止に向けて店舗での「声掛けの徹底」に取り組んでいます ∥

ATM付近で携帯電話を利用している方、窓口で多額の資金を引き出そうとしている方へは、資金のご利用目的などをお伺いすることがございます。何卒ご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

# パズル? 頭の体操

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 | 10 |    |    | 17 | 20 |
|   |   | A  |    |    |    |    |
| 2 |   |    |    | 15 |    |    |
|   |   |    |    |    |    | D  |
| 3 |   |    | 13 |    |    |    |
|   | 8 | 11 |    |    | 18 |    |
|   |   |    | E  |    |    |    |
| 4 |   | 12 |    |    | 19 | 21 |
| 5 | 9 |    |    | 16 |    |    |
|   |   |    |    |    |    |    |
| 6 |   |    | 14 |    |    |    |
|   |   |    |    | B  |    |    |

## タデのカギ

- ①河島英五のヒット曲『酒と泪(なみだ)と——と女』
- ④長針、短針、秒針が付いているもの
- ⑦元素記号はLi。電池にも使用される金属です
- ⑨騎手が騎乗時に持つもの
- ⑩手首と肩の間にある関節
- ⑪本に挟みます
- ⑬まだ夜が明けきらない頃のこと
- ⑮種から芽が出ること
- ⑯虫よけのために寝床の周りにつるします
- ⑰定規を当てて引くことも
- ⑱高校球児たちが地方大会で——を繰り広げています
- ⑳トップ・——・ボトム
- ㉑駅の券売機で買います

## ヨコのカギ

- ①七夕伝説のヒロイン
- ②青島幸男氏や石原慎太郎氏が務めました
- ③手のひらや足の裏の反対側
- ⑤蚊取り線香から立ち上るもの
- ⑥——を聞いて十を知る
- ⑧ルーペともいいます
- ⑩兄弟姉妹の息子のこと
- ⑬チョウが花を巡って吸うもの
- ⑭テントを張ったりして野外活動を楽しみます
- ⑮——タオル、——ソープ、ゴッド——
- ⑯一時的に建てるもののこと。——住宅
- ⑰アブラ、クマ、ミンミンといえは
- ⑲地球の衛星です

◇当選おめでとう(5・6月号)  
当選者は左記の5名様に  
決まりました。(敬称略)

○板倉 裕幸  
○稲垣 照美  
○岩井 久美子  
○大滝 勝彦  
○鳥羽 明子

### クロスワード

☆応募のきまり  
○締切 8月14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。



eメールでも  
募集中!  
アドレスはこのページ  
下を見てね♡

|   |   |    |   |   |   |   |
|---|---|----|---|---|---|---|
| チ | マ | キ  | ウ | ア | オ | イ |
| ク | ジ | ヨ  | ウ | リ |   |   |
| ト | ラ | ウ  | ズ | シ | オ |   |
| オ | キ | ス  | イ | モ |   |   |
| リ | ツ | タイ | ア | デ |   |   |
| ア | カ | ロ  | ウ | カ |   |   |
| メ | イ | ジ  | ミ | リ | ン |   |

【5・6月号の解答】  
ABCDE  
アマリリス

### ハガキの書き方

切手 270-1334  
印西市西の原4-3  
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

◇当選おめでとう(5・6月号)  
当選者は左記の5名様に  
決まりました。(敬称略)

○明石 里菜  
○古出 夏妃  
○佐伯 多恵子  
○玉井 好子  
○渡邊 和夫

☆「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あ  
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  
ジカメデータ・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

◇ごはんレシピがあったら嬉しいです。(和憲さん)  
◆ご飯のレシピが無かったので、私から簡単なご飯レシピを紹介します。冷ましたご飯に紅しょうがのみじん切り、白ゴマを混ぜて作るお稲荷さんが簡単です。紅しょうがを入れる事で酢飯になります。他には焼きそばの粉末ソースだけ購入して炒飯の味付として使用するのもオススメです。時間が無い時に私はツナ缶1缶を一緒に炒め、仕上げに青のりをかけます。簡単ソースツナ炒飯の完成です!具材はお好みで。

◇インフォメーションが役に立っています。(百花さん)  
◆これからも、誌面、ホームページを通じてJAの事業や役立つ情報をご提供いたしますのでご覧下さい。

◇ごはんレシピがなかったら嬉しいです。(和憲さん)  
◆ご飯のレシピが無かったので、私から簡単なご飯レシピを紹介します。冷ましたご飯に紅しょうがのみじん切り、白ゴマを混ぜて作るお稲荷さんが簡単です。紅しょうがを入れる事で酢飯になります。他には焼きそばの粉末ソースだけ購入して炒飯の味付として使用するのもオススメです。時間が無い時に私はツナ缶1缶を一緒に炒め、仕上げに青のりをかけます。簡単ソースツナ炒飯の完成です!具材はお好みで。

◇インフォメーションが役に立っています。(百花さん)  
◆これからも、誌面、ホームページを通じてJAの事業や役立つ情報をご提供いたしますのでご覧下さい。

# 《 こんなところも忘れずに！小まめに節電・省エネ 》

## トイレ

電気便座の温度を下げる

年間の節約・削減効果



※電気便座の温度設定を「中」→「弱」にした場合（貯湯式）。冷房期間はオフ。



## 冷蔵庫

庫内温度を調節する

年間の節約・削減効果



※周囲温度22度で、冷蔵庫の設定温度を「強」→「中」にした場合。



## 照明

白熱電球からLEDにする

年間の節約・削減効果



※54Wの白熱電球を8WのLED電球に交換した場合（使用時間2000時間/年）。



## テレビ

視聴を1時間減らす

年間の節約・削減効果



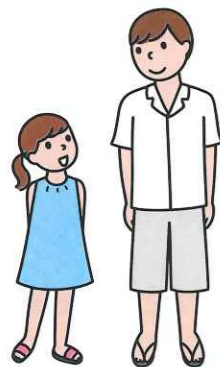
※液晶テレビ（32V型）をつける時間を1日1時間減らした場合。



# 《 暑い夏を涼しく過ごすエコアイデア! 》

古くからの知恵を生かした工夫をご紹介します。

### 省エネポイント 1



### 省エネポイント 1

#### 夏の衣料（素材）

綿や麻などの天然素材は、ポリエステルなどの化学繊維より吸湿性に優れ、サラッとした感触が得られます。化学繊維ではひんやり感のあるレーヨン素材がおすすめです。

### 省エネポイント 2



### 省エネポイント 2

#### 打ち水

水をまくと、蒸発時に周囲の熱を奪うため気温は下がります。朝まけば日中涼しく、夕方まけば夜を涼しく過ごせます。使う水はお風呂の残り湯などを。

### 省エネポイント 3

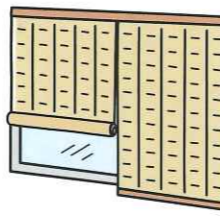


### 省エネポイント 3

#### 緑のカーテン

ヘチマやゴーヤー、アサガオなど、つる植物をベランダや庭で育てませんか。夏の日差しを和らげ、葉の水分蒸散作用で涼しさも得られ、実を収穫する楽しみもあります。

### 省エネポイント 4



### 省エネポイント 4

#### 日よけ（シェード）すだれ

窓の外にすだれや日よけ（シェード）などを設けて直射日光を遮りましょう。窓からの熱の侵入が減ることで、室温の上昇を抑えることができます。

# 夏をクール&スマートに！ 省エネ・節約術

いよいよ夏本番！ 暑～い季節を無駄なく無理なく乗り切る、賢い節電・省エネのこつをご紹介します。

イラスト：出口由加子

節約できる金額 節電効果 CO<sub>2</sub> 二酸化炭素削減量 ※節約・削減効果の数値はあくまでも目安です。

## 《 エアコン（冷房）の快適 省エネ術 》

リビングルームを涼しく過ごす工夫

フィルターを小まめに掃除する

年間の節約・削減効果



※フィルターが目詰まりしていたエアコン（2.2kW）とフィルターを月2回程度清掃した場合の比較（期間は6月2日～9月21日）。

使用時間を1日1時間減らす

年間の節約・削減効果



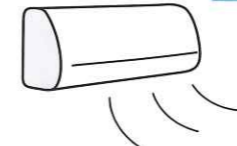
※設定温度28度の場合（期間は6月2日～9月21日）。

設定温度を27度→28度にする

年間の節約・削減効果

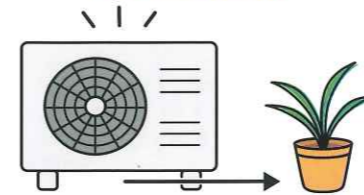


※外気温31度でエアコン（2.2kW）を9時間/日（使用期間は6月2日～9月21日）。



エアコンは頻りにオン・オフしない方がいいらしいよ

### 省エネポイント 3



電気代を節約できるね！

### 省エネポイント 1



### 省エネポイント 2

### ⚠ 要注意!

#### 家の中でも熱中症は起こる

我慢せずにエアコンを利用するとともに小まめに水分を補給しましょう。梅雨の合間や梅雨明けに急に暑くなる日は要注意です。

### 省エネポイント 1

#### 窓の遮熱も忘れずに

断熱化が進む最近の住宅では、室内に入った熱は室内にとどまるため、窓の遮熱は大切です。すだれ、よしずなどを窓の外に設けた方が遮熱効果を期待できます。

### 省エネポイント 2

#### 扇風機を併用

冷たい空気を循環させるには、扇風機やサーキュレーターが有効です。また、エアコンの冷房時の風向きは上向きにしましょう。

### 省エネポイント 3

#### 室外機周りにもものを置かない

室外機は直射日光を避け、日陰に置きましょう。室外機周りにものを置いて空気がうまく流れないと冷房効果は約17%下がる場合があります。

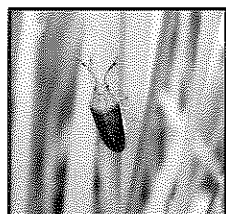


# 水稻瓦版～カメムシ編～

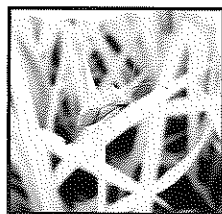
近年、印旛地域では大型カメムシ類であるイネカメムシが多く発生しています。



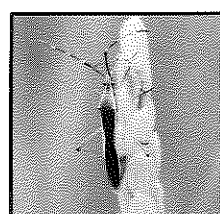
## 斑点米カメムシ（大型・小型）



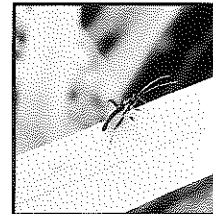
イネカメムシ（大型）



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<br>使用時期: 収穫7日前<br>使用回数: 3回以内<br>使用方法: 散布<br>(湛水状態、ひたひたの状態)         |
| スタークル豆粒 | 使用薬量: 250g/10a<br>使用時期: 収穫7日前<br>使用回数: 3回以内<br>使用方法: 散布<br>(湛水状態、水深3cm以上が望ましい)   |
| キラップ粒剤  | 使用薬量: 3kg/10a<br>使用時期: 収穫14日前<br>使用回数: 2回以内<br>使用方法: 湛水散布<br>(湛水状態、水深3cm以上が望ましい) |

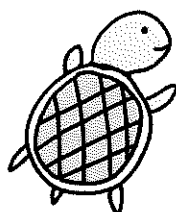
※上記の登録内容は令和5年6月時点になりますので、使用時には必ずラベルをお読みください。

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<br>(400倍) | 25ml             | 45ml               | 50ml              | 250ml             |
| ザクサ<br>(100倍)    | 100ml            | 180ml              | 200ml             | 1L                |
| 散布面積             | 1m×50m<br>(1アール) | 1m×90m<br>(1.8アール) | 1m×100m<br>(2アール) | 1m×1km<br>(10アール) |



お問い合わせは JA 西印旛 経済部 営農指導涉外課  
TEL 0476-48-2207



# 「JAのこども共済」は、 ママ・パパたちに選ばれています!

第14回マザーズセレクション大賞(主催:一般社団法人日本マザーズ協会) ※連続受賞:2021年度、2022年度

おかげさまで  
契約実績!  
約175  
万件が  
\*2023年1月末現在保有契約実績  
(こども共済全タイプ合計)

## 高い貯蓄性 **+** 万一の備え

### お子さまの学資金づくりに。



# JAのこども共済「学資応援隊」

妊娠中(出生予定日の140日前)からご加入いただけます

#### ポイント1

学資金のお受取りは、進学時期に合わせた中学・高校・大学プランからお選びいただけます。

#### ポイント2

高い貯蓄性と保障がバランスよく備わっていて、効率的に資金準備できます。

#### ポイント3

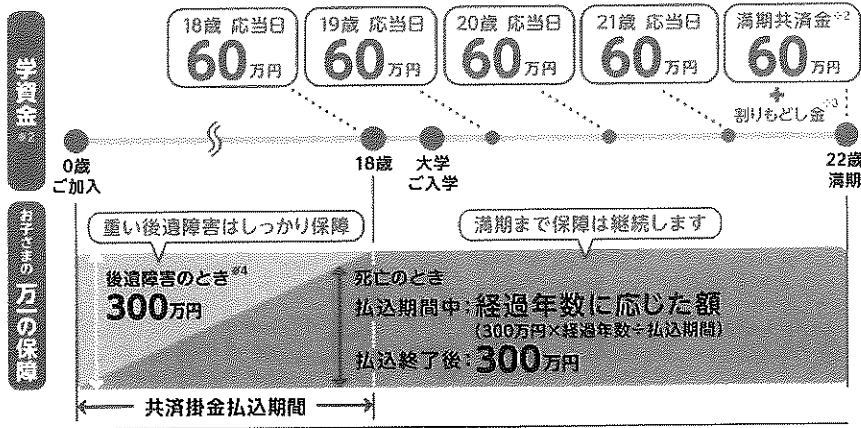
ご契約者(親族)がもしものとき<sup>※1</sup> 其の後の共済掛金はいただきません。  
\*共済掛金払込免除不担保特則を付加する場合は除きます。

#### ポイント4

お子さま・お孫さまのために75歳までご契約いただけます。



(ご契約例) こども共済 学資金型(大学プラン) / 0歳加入 / 22歳満期 / 18歳学資金支払開始・共済掛金払込終了 / タイプ:基本型 / 契約者:お父さま30歳 / 主契約:共済金額300万円 / 特約:指定代理請求特約



| 給付率 (給付総額÷払込共済掛金総額)        |                       |
|----------------------------|-----------------------|
| このご契約例の場合                  | 約102.6% <sup>※5</sup> |
| ●共済掛金(年払い口座振替払い)           | 162,351円              |
| ●払込共済掛金総額                  | 2,922,318円            |
| ●給付総額                      | 3,000,000円            |
| このご契約例の共済掛金払込終了年齢を12歳とした場合 | 約105.8% <sup>※5</sup> |
| ●共済掛金(年払い口座振替払い)           | 236,280円              |
| ●払込共済掛金総額                  | 2,835,360円            |
| ●給付総額                      | 3,000,000円            |

(2023年4月現在)

●出生前加入特則:お子さまの出生予定日の140日前からご加入になれます。

※1 「もしものとき」とは、死亡、所定の第1級後遺障害の状態、所定の重度要介護状態、または災害による所定の第2級～第4級の後遺障害の状態になられたときをいいます。 ※2 学資金・満期共済金のお受取りの時期は、お子さまの誕生日ではありません。ご契約のお申込みの際は、お子さまの誕生日と契約日にご留意のうえ、学資金支払開始年齢「17歳」または「18歳」をお選びください。  
 ※3 割り戻し金の額は年度ごとに変動し、経済情勢などによっては0となる年度もあります。 ※4 「後遺障害のとき」とは、所定の第1級後遺障害の状態、または所定の重度要介護状態になられたときをいいます。 ※5 給付率は、ご契約者・お子さまの契約日の年齢、学資金支払開始年齢など契約内容によって異なります。  
 ●この資料は概要を説明したものです。ご検討にあたっては「重要事項説明書(契約概要)」を必ずご覧ください。また、ご契約の際には「重要事項説明書(注意喚起情報)」および「ご契約のしおり(約款)」を必ずご覧ください。  
 ●ご加入にあたりましては、お近くのJAへお問い合わせください。  
 ■ JA共済ホームページアドレス: <https://www.ja-kyosai.or.jp>

お問い合わせは

- ◇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

## トレビス 苗作りは十分な灌水を

園芸研究家・成松次郎

赤キャベツに似ています  
が、レタスの仲間です。結球レタスを小ぶりにした形です。特有の苦みと鮮やかな赤紫で、サラダに彩りを添えます。

「畑の準備」畑1平方m当たり苦土石灰100gをまき、土とよく混ぜておきます。次に、植え付け1週間前に、幅90cm程度の栽培床(ベッド)に、元肥として化成肥料(NPK各成分10%)200g程度と堆肥2、3kgを施します(図2)。

「収穫」秋が深まり寒くなると、赤色が鮮やかに変わってきます。頭部を押さえて球が固く巻いてきたら、株元に包丁を入れて切り取り、再度、包丁を入れて下葉を落として結球部を調整します(図5)。

「品種」「ウエネチア」(トキキイ種苗)、「イノセント」(タキイ種苗)などがあります。

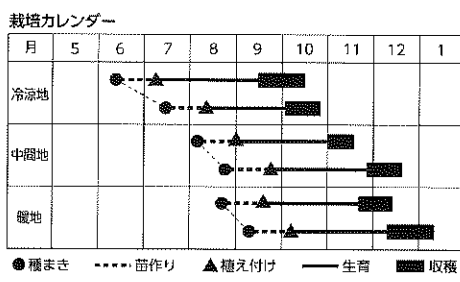
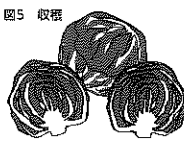
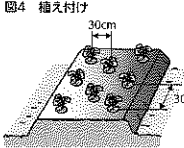
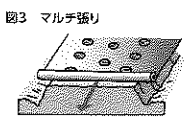
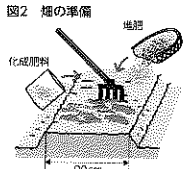
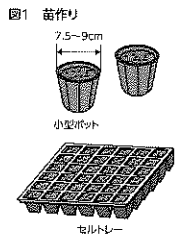
「追肥」1回目は植え付けの2、3週間後、2回目は球が巻き始めた頃に、それぞれ1平方m当たり30g程度の化成肥料を施し、株元に土を寄せておきます。マルチ栽培では1回目はマルチ穴に、2回目は栽培床の両側に施し、土を寄せておきます。

「病害虫の防除」高温期にアブラムシなどが発生しますが、比較的病害虫は少ない野菜です。発生の多いときはモスピラン顆粒水溶液を用います。

「苗作り」小型ポットかセルトレイに1穴当たり4、5粒ずつ種をまき、種まき後は新聞紙をかけ、強い日差しを避けるようにします(図1)。

「灌水」暑い時期で蒸散が盛んなため、たっぷり灌水(かんすい)します。本葉2枚までに1本になるように間引きします。本葉3、4枚までしっかりと育った苗を作ります。育苗中は、日よけのトンネルやよしずをかけて強い日差しを避けます。

「病害虫の防除」高温期にア



### 野菜もの知り百科

## ササゲ(マメ科ササゲ属)

土壌医・藤巻久志

ササゲとインゲンがよく似ていて栽培方法も同じですが、ササゲはマメ科ササゲ属で原産地はアフリカ、インゲンはインゲンマメ属で原産地は中南米です。ササゲの花は上を向いて咲き、インゲンの花は下を向いて咲きます。ササゲはインゲンよりも暑さと乾燥に強いので、盛夏に重宝されてきた野菜です。

調理方法もインゲンと同じで、煮物、炒め物、あえ物、みそ汁の具など幅広く利用します。野菜としてはタンパク質が多く、ビタミン類や食物繊維も豊富で整腸作用があり、コレステロール値を低下させます。

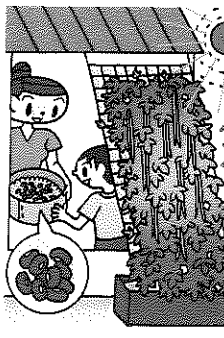
ササゲの語源は、さやが最初は上を向いて、ささげ物をする手に似ているからという説が有力です。漢字では豆が少し角張っているので、「大角豆」と書きますが、豆はそんなに大きくはなく、小豆と同じくらいの大きさの品種が多いです。

調理方法もインゲンと同じで、煮物、炒め物、あえ物、みそ汁の具など幅広く利用します。野菜としてはタンパク質が多く、ビタミン類や食物繊維も豊富で整腸作用があり、コレステロール値を低下させます。

小豆もササゲ属で、あんこや汁粉などに利用されます。小豆は煮ると皮が破れやすく、腹が切れることは切腹に通じ、江戸時代の武士には忌み嫌われ、赤飯には皮が破れないササゲが使われました。現在でも関東地方では赤飯には小豆よりササゲを入れることの方が多いです。

調理方法もインゲンと同じで、煮物、炒め物、あえ物、みそ汁の具など幅広く利用します。野菜としてはタンパク質が多く、ビタミン類や食物繊維も豊富で整腸作用があり、コレステロール値を低下させます。

小豆は子実を利用するので食用作物に分類されます。ササゲも子実を利用する場合は食用作物、若さを利用する場合は園



※  
今日のあなたの運勢  
7月  
モナ・カサンドラ

**獅子座**  
7/23~8/22  
【全体運】後半から上昇。これまでの頑張りが見えてきます。気を抜かずやり切りましょう。発言は丁寧に【健康運】野菜たっぷりのメニューが元気の秘訣(ひけつ)【幸運の食べ物】インゲン

**乙女座**  
8/23~9/22  
【全体運】焦って1人で動かないように。周囲との協力体制をつくれるかどうか成功の鍵。味方は多いので声をかけて【健康運】ハードな運動で体を鍛えて。筋力アップの好機【幸運の食べ物】エダマメ

**双子座**  
5/21~6/21  
【全体運】欲しい物が増えるのは活力アップの証し。手に入れるための計画を立てましょう。買い物は趣味を優先して【健康運】発酵食品で腸の健康を整えて。免疫力アップ【幸運の食べ物】シシトウ

**蟹座**  
6/22~7/22  
【全体運】注目度が上がる時。おしゃれをして外出しましょう。あなたしかできないことを優先すると開運。買い物にツキ【健康運】新しい健康法や健康グッズを試してみよう【幸運の食べ物】スイカ

**牡羊座**  
3/21~4/19  
【全体運】前半はかなり煮詰まっていますが、後半には解決の兆しが見えています。楽しみながらできるやり方を選びましょう【健康運】部屋は小まめに換気して。健康維持に役【幸運の食べ物】パプリカ

**牡牛座**  
4/20~5/20  
【全体運】人の話に耳を傾けて。カチンとくる意見があなたのためになりそう。冷静に動けば好結果に。外出にツキあり【健康運】適度な運動は体調にもメンタルにもプラス【幸運の食べ物】桃



体を動かすためのヒント 手軽に体操

# 普段、体を横に曲げ伸ばす機会はありますか？

寒暖差や気圧の変化などによって体調に不安や悩みを感じることはありませんか？  
天候の影響でなんとなく気分が沈みがちになる方もいるかもしれません。日常生活の中で季節を感じる時間をつくりながら

過ごしてみたいかがでしょうか。通勤時に彩り豊かなアジサイに目を向けたり、料理のときには旬の野菜を積極的に取り入れるなど、季節に応じた楽しみ方を見つけてみましょう。  
今回は体側(胴体部の側面)を左右に曲げ伸ばす運動を紹介します。体側を曲げ伸ばす動作は、普段の生活の中で意識しない限り、ほとんど行われることはありません。胸体部の筋群は姿勢を維持するために大切な役割を担っています。今回は肩甲骨周辺をほぐしながら体側を曲げ伸ばしてみましよう。

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

## レッツ、トライ！ 体側を曲げ伸ばす運動

- (1) 頭の後ろに手を置いて構えます。
- (2) 万歳をするように両腕を伸ばします。
- (3) 再度、頭の後ろに手を置きます。
- (4) 両腕を伸ばしながら、体側を曲げ伸ばします。このとき、息を吐きながら動き、首も同時に曲げてみましょう。
- (5) (1)の姿勢に戻ります。同様に(2)(3)を行った後、反対側の体側も曲げ伸ばします。

日本体育大学准教授・伊藤 由美子



なくそう食品ロス

# ペットボトル水の賞味期限

食品ロス問題ジャーナリスト・井出留美

最近、太陽光パネルと蓄電池を買って、マンションのベランダで使い始めました。晴天の日や昼間に発電した電力を、スマートフォンやパソコンの充電に使えるようになりました。いざ災害が起きたときの備えにもなるので心強いです。  
災害時に備えて、自宅に食料や飲料水を備蓄している人も多いでしょう。ペットボトル入りのミネラルウォーター、期限が過ぎたからといって、すぐ捨ててはいませんか。ペットボトル水の賞味期限は、飲めなくなる期限ではありません。

2016年に発生した熊本地震では、全国からペットボトルの水が送られ、地震から3年以上たっても使い切れず、期限が切れた水が130も余ってしまった。熊本市は、花壇の水やりや、手足を洗うために使ったそうです。

ガラス瓶と違って、ペットボトルは、容器を介して水が蒸発していきません。ある一定の範囲までは減少も認められますが、決められた範囲を超えて中身が減ると、計量法に違反するからです。飲めないわけではないのです。

19年に千葉県を襲った台風では、富津市が配ったペットボトルの水の期限が切れていました。市民から指摘があり、市がおわびし、メディアが報じました。でも、期限が切れているからといって、飲めないわけではないのです。

反することになってしまい、販売できなくなりそうです。そこで、ペットボトル入りの水には、明記してある容量の水が、この日までは確実に入っていますよ、ということを示す期限が書いてあるのです。安全性とは無関係なのです。

日本では毎年のように自然災害が起きています。ペットボトルの水の賞味期限は「容量が担保できる期限である」と、所属している組織や自治体にも教えてあげましょう。水は命の源。貴重な資源です。決して無駄にすることなく、最後まで大切に使いましよう。



**水瓶座**  
1/20~2/18

【全体運】選択肢が増える変化運。迷うときこそシンプルに考えて。ただ、近道を選ぶとかえって遠回り。王道が吉  
【健康運】弱い部分は先にカバーして。サポーターの利用も◎  
【幸運の食べ物】トマト



**射手座**  
11/23~12/21

【全体運】周りの思惑に振り回されがち。後悔しないよう譲れないことは主張して解決策を模索しましょう。下旬に好転  
【健康運】血圧や体温をチェック。  
検診なども活用して  
【幸運の食べ物】スモモ



**天秤座**  
9/23~10/23

【全体運】プレッシャーを感じる時こそ笑顔で。あなたの底力を発揮できます。問題は解決に向かうので落ち着いて対処を  
【健康運】ゆっくり深呼吸。リラックスタイムを大切に  
【幸運の食べ物】アンス



**魚座**  
2/19~3/20

【全体運】追い風に恵まれて順調に進展します。自信を持って進めましょう。飛び込みの仕事は新展開の予感。よく検討を  
【健康運】体調の変化に注意。休息をしっかりと取って  
【幸運の食べ物】カボチャ



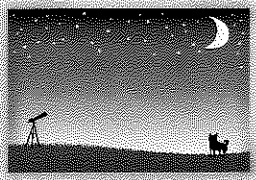
**山羊座**  
12/22~1/19

【全体運】落ち着かない状況ではありますがピンチがチャンスに変わるとき。大変！と思ったときこそ積極的に打開策を探して  
【健康運】有酸素運動がお勧め。運動で体調改善へ  
【幸運の食べ物】キクラゲ



**金牛座**  
10/24~11/22

【全体運】旅行運が盛り上がっています。遊びに行く予定を入れましょう。元気をチャージしたから仕事にシフトし問題解決へ  
【健康運】友人との運動やおしゃべりが良い気分転換に  
【幸運の食べ物】キュウリ



## 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、  
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。

【お問い合わせ】  
JA西印旛 居宅介護支援事業所  
0476-42-1312

## 期間限定!!

### 乾燥機用灯油の 特売を致します。

【販売期間】

令和5年7月3日(月)～  
9月29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 毎週火曜日 午前10時～午後3時  
7月26日(水)・8月23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19日(水)・8月17日(木) 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16日(日)・8月20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



## 理事会報告

【第5回理事会】 令和5年4月28日

(審議案件)

第1号議案 JA西印旛不祥事未然防止策の変更について

第2号議案 JA西印旛訪問介護サービス指定訪問介護事業所運営規程(居宅介護及び重度訪問介護)及びJA西印旛訪問介護サービス指定訪問介護事業所運営規程(同行援護)の一部変更について

第3号議案 印西市への貸出について

【第6回理事会】 令和5年5月29日

(審議案件)

第1号議案 総代会決議事項(定款の一部変更について)の変更理由の修正について

第2号議案 総代会決議事項(定款附属書総代選挙規程の一部変更について)の修正について

第3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4号議案 農産物検査業務規程一部変更について

第5号議案 市町等への貸出について

第6号議案 夏季賞与の支給について



# 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



## 「ガパオ風そうめん」



### 材料(2人分)

- そうめん……………2把
- 麺つゆ(そうめん用ストレート)…200ml
- 豚ひき肉……………100g
- ナス……………2本
- 赤ピーマン……………2個
- バジル……………12枚
- サラダ油……………大さじ1
- A
  - ニンニク……………小さじ1/2
  - ショウガ……………小さじ1/2
  - 甜麺醬(てんめんじやん)……………小さじ2
  - 豆板醬(とうばんじやん)……………小さじ1と1/2
  - 豆鼓醬(とうちじやん)……………小さじ1
- ナンプラー……………大さじ2
- 砂糖……………小さじ2
- レモン汁……………1個分

### 作り方

- (1) ナスは縦に5mm幅の千切り、赤ピーマンは縦に5mm幅の千切りにする。ニンニクとショウガはみじん切りにする。
- (2) フライパンにサラダ油を入れ熱し、豚ひき肉をよく炒め、Aを全て入れ、さらに中火で2～3分炒める。
- (3) (2)にサッと素揚げしたナスと赤ピーマン、ナンプラー、砂糖を加え強火で1分ほど炒め、仕上げにざく切りにした半量のバジル、レモン汁を加え混ぜ合わせる。
- (4) ゆでたそうめんを器に盛り、つゆを張り、上に(3)を盛り付け、残りのバジルを散らし出来上がり。

## 「アユとスイカのハーブ焼き」

### 材料(2人分)

- アユ……………2尾
- 小玉スイカ……………1/6個
- キュウリ……………1/2本
- ミョウガ……………1個
- パクチー……………適宜
- トウモロコシ……………1/2本
- オリーブ油……………適宜
- ハーブソルト……………適宜
- A
  - すりおろしたマネギ……………1/2個分
  - 粉からし……………小さじ1/2
  - 酢……………大さじ1
  - オリーブ油……………大さじ1
  - 塩・こしょう……………少々



### 作り方

- (1) 小玉スイカは2cm幅にスライスし、トウモロコシはゆでて3cm幅に切る。キュウリとミョウガは千切りにし混ぜて水にさらし、ざるにあげておく。すりおろしたマネギの水気を切り、Aをボウルでよく混ぜ合わせておく。
- (2) オーブンを220度に熱し、天板にアユを並べオリーブ油をかけハーブソルトを振り10～12分焼き、半分に切る。フライパンにオリーブ油を熱しスイカ、トウモロコシを両面焼いておく。
- (3) 器に(2)を盛り付け、キュウリ、ミョウガ、パクチーで飾り、Aを流し出来上がり。

# 令和5年 水稲病害虫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23日(日)・24日(月) |
|     | 旧印旛地区 7月21日(金)～25日(火) |
|     | 旧本埜地区 7月21日(金)・22日(土) |
| 栄 町 | 栄 地 区 7月27日(木)・28日(金) |

※天候不順等により実施期間、時間に変更になる場合があります。詳細については、以下の各市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



2年ぶりにソテツの花が咲きました

★白井市神々廻 笠井 忠雄さん

## 番外編



### 白井倉庫開店のお知らせ

白井倉庫を開店し、梨の出荷に必要な段ボール・パック等、資材の販売を行いますので、ご利用下さい。

**【開店期間】**  
令和5年7月24日～9月29日  
※月～金曜日営業(土日・祝日は休み)

**【営業時間】**  
9:00～16:30まで



#### 編集うら話

圃場を見られると馬鹿な事をしていると思われそうですが、試してみたいトマトの栽培方法を思いついたので試してみました。管理が不十分だったので、枯れてしまうと思っていたのですが、定植した数種類の苗は、思いのほか順調に育ったので、まずは成功です。記事を編集している時期はまだ、花が咲き始めたところなので、味の感想はまたの機会にという事で。仕事や趣味、何事も新しい事に挑戦するのは不安ですが、やってみない事には結果もわからないので、今後も様々な事に挑戦してみたいです。失敗しても失敗する方法を知ったと思えば一歩ずつ成功に近づきます。人生トライ&エラー！ネガティブ思考をポジティブに変えたいと思う今日この頃です。(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 | 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(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 |                         |               |