

おけはし



勇貴さん



中嶋 智彦さん



りつ子さん

お客様専用
駐車場
←

特集

STOP! 老人脳
脳寿命を延ばす健康生活

表紙紹介

今月は白井市で梨の栽培をしている
中嶋智彦さんを紹介致します。



地元産の梨をたくさん召し上がって下さい

梨の栽培を始めて何年になりますか？

今年で23年目になります。幸水、豊水、あきづき、新高等を栽培しています。近隣の皆さまにご理解して頂き、梨栽培ができていますので感謝しています。

「令和5年度 千葉なし味自慢コンテスト」で「農林水産大臣賞」を受賞した感想をお願いします。

初出品した時は2位の「千葉県知事賞」だったのですが、今年、10年ぶりに出品して1位の「農林水産大臣賞」を受賞する事ができ、とても嬉しいです。

今年の梨栽培で大変だった事がありますか？

梨の開花が10日程早かったので花の管理等、作業が慌ただしくなってしまった事です。

挑戦したい事がありますか？

現状を維持して美味しい梨を栽培していきたいです。

工夫している事がありますか？

木を疲れさせない事と早めに手入れをする様にしています。梨栽培歴23年になりますが、今になって気が付く事もあるので日々勉強です。異常気象にも対応できる様に梨の観察もしています。

消費者へのメッセージ

梨栽培にあたって、他の生産者の皆さまと勉強会などをして一生懸命に栽培しているので、美味しい地元産の梨をたくさん召し上がって下さい。

目次

特集 STOP!老人脳 脳寿命を延ばす健康生活	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

お話処



趣味は元気の秘訣です

ヒーローから 元気をお裾分け

印西市大森 関根 義一 さん

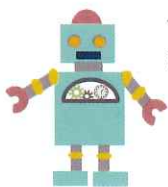
私は趣味で、20年程前から好きなキャラクターのフィギュアを集めています。今程ブームになっていない頃で、種類も多くはなかったのですが、気に入ったお手軽な商品があれば購入してきました。

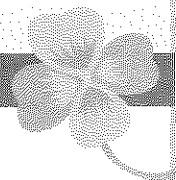
元々、鉄道模型が好きで専門店に通っていたのですが、そこでフィギュアを見て、「部屋に飾るのも楽しいかな?」と思った事がきっかけで集め始めました。以前は、東京にある専門店まで気になる物があるか探しに行きました。

鉄道模型が好きなので、一番好きなフィギュアは「銀河鉄道999」のキャラクターです。他には「キャプテンハーロック」「ルパン三世」「バットマン」「スパイダーマン」などで、最近ですと「アイアンマン」も気に入っています。日本だけでなく海外の作品のキャラクターも好きです。

お店にあるジオラマや並んでいる商品を眺めても楽しいです。部屋に飾ってあるフィギュアはいつまで見ていても飽きません。同じ趣味を持つ人と話すのも好きで長話をしてしまいます。鉄道模型は仲間と走らせて楽しむ趣味でフィギュアは眺めて一人で楽しむ趣味だと思っています。骨董品の壺などを集めている人と同じ感覚かもしれません。

私は79歳ですが、健康で元気でない趣味も楽しめないのです、今後も健康に気を付けて集めたフィギュアや鉄道模型を楽しみたいと思います。もしかしたら、趣味が元気でいられる理由の一つかもしれないですね。皆さんも趣味を楽しんでみてはいかがですか?





「しろいの梨」試食会開催

7/24

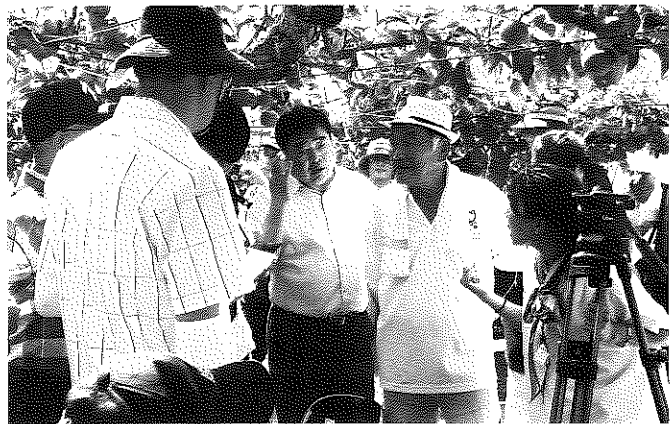
白井市梨業組合が主催、同市と当JAが共催し、今年度産幸水の初出荷に合わせて「しろいの梨試食会」を、関係機関、報道機関をはじめ、韓国から国内で梨栽培の2割を占めていると言われている古くから梨栽培の盛んな羅州(ナジュ)市の農協関係者ら約30名の視察団を招待して、同梨業組合の秋本組合長の圃場で開きました。

両地域の紹介が行われた後、視察団に幸水を試食してもらおうと「甘い」「美味しい」と感想が伝えられました。羅州市では幸水の栽培が難しく、主に新高が栽培されており、試食した幸水の味に感激していました。視察団として参加したイ・ドンヒ組合長は、「とても美味しい。協力して東洋の梨を世界にPRしたい」と話しました。

視察団は、梨生産者に栽培方法の違いについて意見交換をしたり、疑問に思った事を次々と通訳を通して問いかけたりし、回答に頷きながら聞き入っていました。特に梨を紙袋で保護する事が多い韓国の梨生産者は多目的防災網への興味を示していました。



挨拶する秋本梨業組合長(写真:右)



視察団からの質問に回答しました。

令和5年度千葉なし味白慢コンテスト

7/29-30

千葉県産の梨の品質向上と魅力を発信する為、習志野市にあるイオン津田沼店で「千葉なし味白慢コンテスト」が開催されました。今回は県内の各産地から「幸水」120点が出品され、普及事業の専門家等が大きさや形、色、糖度など総合的に審査しました。

当JA管内の生産者が出品した梨が、最上位となる農林水産大臣賞を受賞するなど管内から出品された梨が入賞しましたので紹介致します。

JA西印旛管内からの入賞者 (敬称略)

賞名	所属組合名	氏名
農林水産大臣賞	白井市梨業組合	中嶋 智彦
千葉県知事賞	印西果樹園芸組合	西井 一哉
千葉県果樹園芸組合連合会長賞	白井市梨業組合	橋本 哲弥
奨励賞	白井市梨業組合	白井中央梨選果場組合 A
	印西果樹園芸組合	大塚 克利
	白井市梨業組合	伊藤 隆弘
	白井市梨業組合	秋本 貴之

幸水出荷始まる

7/24

白井市で「幸水」の収穫が始まり、7月24日から当JA白井中央梨選果場で今年度産梨の初出荷が行われました。選果場では、「幸水」「豊水」「あきづき」「新高」等、品種を変えながら10月頃まで作業が行われます。

選果場で作業していた梨生産者は「今年は春に開花が早かったので例年より1週間程度、早い選果場の稼働になった」と、話していました。次々に運ばれて来る梨の荷下ろしや慌ただしく作業する生産者の様子から梨のシーズンが始まった実感と選果場の活気が伝わりました。



出荷された梨の大きさを選別して箱詰めしました

新米楽しみですね

当JA管内で、8月中旬から「ふさおとめ」等の早生米の収穫が始まり、9月上旬から管内各地で「コシヒカリ」の収穫が本格的に始まります。

今年は、台風の影響による倒伏、天候不順による生育の遅れもありませんでしたが、暑い日が続く、用水の管理が大変でした。

生産者、種苗メーカー、当JA営農担当の関心があつた、5月に試験的に行われたドローン、播種機によりコーティング種子の直播きを行った水田も、苗から定植した米と同じ様に順調な生育が確認され、稲刈りを目前としていました。



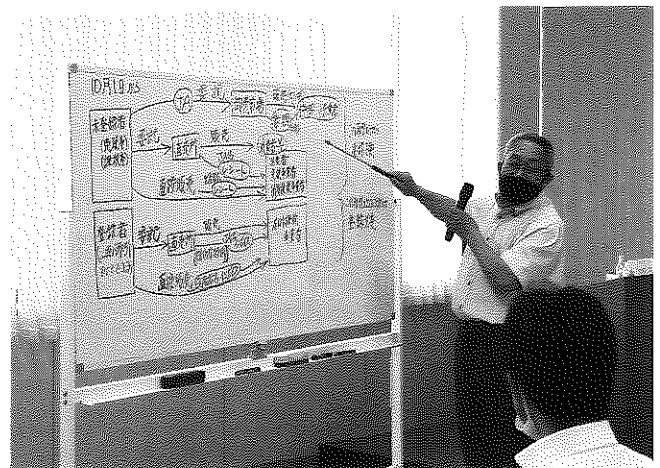
ドローンで播種した水田の稲

インボイス制度を説明

6/23・29

令和5年10月から施行されるインボイス制度の内容の周知と手続きの参考の為、昨年に引き続き、あらためて当JA本店会議室で「インボイス制度説明会」を開催しました。

前回、参加できなかった方や再度、聞きに来た方など、2日間で約150名が参加しました。参加者は講師として招いた税理士、当JAからの説明を制度施行の準備として熱心に聞いていました。



税理士が詳しく説明をしました

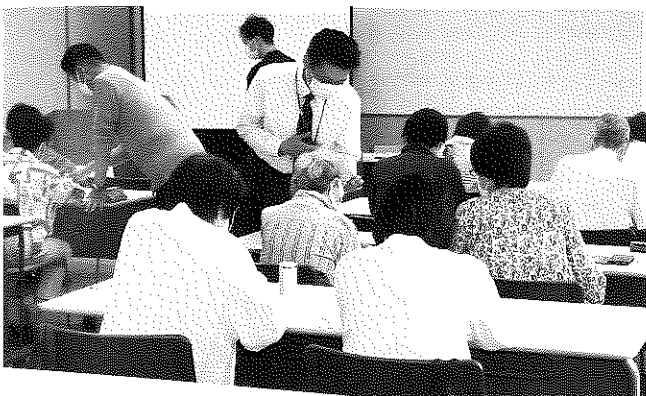
便利さ体験！スマホ教室開催

7/13

当JAとドコモが共同で、スマートフォンを持っているが、機能を使いきれていない、わからない事が多い、もっと便利に使いたいという方を募り、スマートフォン教室を開催しました。

ドコモの担当者を講師に招き、機種メーカーは問わず、基本的な操作から、アプリのダウンロード、検索方法などの説明を行いました。

参加者は、音声による検索機能に「すごい簡単」と話したり、使った事の無い機能を使い、楽しそうにスマホを操作したりしていました。



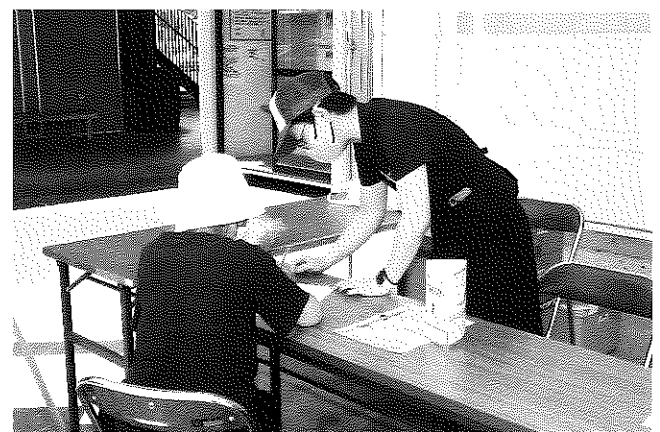
ドコモ職員が説明をしました

お持ちですか？ 使って便利なJAカード

当JA農産物直売所「とれたて産直館印西店」店舗前で、買い物に訪れたお客様にお得なクレジットカード「JAカード」を紹介しました。

チラシの配布や特設コーナーで担当職員が直売所でJAカードを使用すると5%割引になる事などを紹介しました。

JAカードについては、当JA各支店窓口、金融担当にお気軽にお声がけ下さい。



直売所でお得に使えるJAカードを紹介

組織機構の変更のお知らせ

令和5年11月より、業務効率化と将来を見据えた管理部門の強化を目的に機構の見直しを行うことといたしましたので、引き続き組合員皆様のご愛顧賜りますようお願い申し上げます。

1. 組織機構の変更

(1) 業務の効率化対応

中央支店 融資課
東部支店 金融課 融資 → 「金融部本店 融資課」
(新設)

(2) 将来を見据えた管理部門の新設

総務部 審査課 → 「総務部 リスク管理課」
(新設)

2. 新設部署の業務内容

〈総務部 リスク管理課〉

コンプライアンス・審査・体制整備・危機管理等の業務を担当します。

〈金融部本店 融資課〉

これまで各支店に設置しておりました融資窓口を、お申込みから実行までの効率化を図るため本店に集約して業務を行います。それに伴い、現在ご利用頂いております借入金残高は、新設の金融部本店融資課扱いとなります。

(令和6年1月末予定)

但し、カードローン・貯金担保・共済貸付業務は、引き続き支店でのお取り扱いとなりますので申し添えます。また、移管後のご融資のご相談は各支店貯金窓口でもご利用いただけますが、お手続きにつきましては、新設の金融部本店融資課でのお取り扱いとなりますのでご了承ください。

皆さまには色々とお不便おかけしますが、ご理解とご協力を賜りますようお願いいたします。

地区別説明会を開催

8/7-8

当JAは、印西市印旛公民館、当JA本店、東部支店に旧印西・印旛・本埜、栄地区の総代、支部長を招き、事業の取り組み内容と実績、JA自己改革の取り組みを報告する為に、地区別説明会を開催しました。

参加者は、担当職員からの事業報告や新たに始まる消費税に関するインボイス制度の説明に興味深く聞いていました。尚、白井地区におきましては、9月に開催を予定しています。当JAは今後も、生産者、利用者の皆さまのお役に立てる様、活動して参ります。



「とれたて産直館栄店」感謝祭のお知らせ

日頃から、当JA各直売所をご利用して頂きありがとうございます。この度、「とれたて産直館栄店」で感謝祭を開催致しますので、ぜひ、ご来店ください。

- 開催日時** 令和5年 10月 15日(日) 10:00から
- 場 所** とれたて産直館栄店(印旛郡栄町請方368)
- 内 容** 黒大豆枝豆、唐揚げ、混ぜご飯の無料配布

※数に限りがございますのでご了承ください。商品が無くなり次第、終了となります。
詳しい内容は「とれたて産直館栄店」までお問い合わせ下さい。(0476-80-2220)

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

タテのカギ

- ①ボンベを担いで——ダイビングを
楽しんだ
- ⑥アンダー——の左腕投手
- ⑦収穫期の田んぼで金色に輝きます
- ⑨陶磁器はここで焼き上げられます
- ⑪——に敬老の日のプレゼントをもらった
- ⑫「ギー、チョン」と鳴く虫
- ⑭陽(よう)の反対語
- ⑮汁物をよそう食器の1つ
- ⑰十五夜に楽しむもの
- ⑲ピラフにホワイトソースをかけて焼いたもの
- ⑳父と母のこと

ヨコのカギ

- ①十五夜に飾る植物
- ②帰り道のこと
- ③葉はコアラの餌になります
- ④2の3——は6
- ⑤必要以上に子どもを甘やかすこと
- ⑧羹(あつもの)に懲りて——を吹く
- ⑩発車——の新幹線になんとか乗り込んだ
- ⑫奈良や和歌山がある地域
- ⑬漢字で書くと竜胆。青紫色の花を咲かせます
- ⑭台風——、よく晴れたね
- ⑯吉永小百合さんの場合はサユリスト
- ⑰ml、mgの「m」
- ⑳お金を借りると付くことも

◇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)

○阿部 修太郎
○岩井 博子
○内山 義治
○宮城 静代
○渡辺 千里

☆応募のきまり
○締切 10月16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	リ	ヒ	メ	セ	ミ
ト	チ	ジ	ハ	ン	ド
コ	ウ	シ	メ	ツ	ル
ム	シ	メ	ガ	ネ	
ト	チ	イ	ソ	キ	
ケ	ム	リ	カ	セ	ツ
イ	チ	キ	ヤ	ン	フ

【7・8月号の解答】
ABCDE
ヒケヤドメ

ハガキの書き方

切手 270-1334

〒100-0001 東京都千代田区千代田1-3-1
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

- ◇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)
- 石川 安希子
○伊藤 里美
○大戸 真由美
○常木 莉菜
○西野 恵美子

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!!

☆「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500円分をプ
レゼント!!
応募用紙は「これたて産
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あ
ります。

お便りコーナー

- ◇梨が出始めて、ナス・トマト・枝豆
が最盛期でわくわくしています。
(理さん)
- ◆美味しい夏野菜、果物が旬を迎えてい
ます。今年の暑さは続くそうなので、
たくさん食べて乗り越えましょう。
.....
- ◇ソテツの花が咲くことを始めて知り
ました。
(健さん)
- ◆数年ごとに咲く様ですね。すぐに傷ん
でしまうとのことで、情報を頂いてその
日に取材に行きました。
.....
- ◇もうすぐ新米が出来ます。楽しみです
です。
(あおしさん)
- ◆新米楽しみです。食べ過ぎてしま
うかも。直売所で新米を販売致します
のでお買い求めください。
- ◇編集うら話は、ちよこっと本音が出
ていて読むのが楽しみです。
(守さん)
- ◆「うらばなし」は仕事除外で私の独り
言だと思って作っていますので、楽し
んで読んで頂け光栄です。色々書きた
いのですが、文字数に限界があるの
で「ちよこっと」です。
.....
- ◇赤飯が好きなのでササゲを使って作
ります。小豆を使う時もありますが
皮が破れないのでササゲを使いま
す。
(ゆき子さん)
- ◆私も赤飯は大好きですが、小豆で作
った赤飯しか食べた事ありません。今
度、挑戦してみたいと思います。

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。

◆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。

※各支店窓口でも受け付けております。



STOP! 老人脳

脳寿命を延ばす 健康生活



もしかしたらあなたも……? 老人脳の5タイプ

いくつになっても前向きで若々しく暮らすには、「脳」の健康を気遣うことも大切です。老人脳にならないために「脳寿命」を延ばす生活を始めてみませんか。



西 剛志(にしただけゆき)先生

- 脳科学者(工学博士)
- 分子生物学者
- T&Rセルフイメージデザイン代表取締役



「80歳でも脳が老化しない人がやっていること」西 剛志著 アスコム刊 1540円

「やる気脳」の老化

- 流行に付いていけなくなった
- 昔が懐かしいと思うことが多い
- 食べたい物が思い付かない

これで予防! 「新しい体験」を毎日取り入れましょう

新しいことやワクワクすることがあると脳は活性化します。老人脳を予防するためには、新しい体験を、毎日少しずつ取り入れることが大事です。「歩くスピードを変えてみる」「いつもは見ないテレビ番組を見る」など、ちょっとしたことでOK。ただしストレスも脳を老化させますので、負担にならない程度にとどめましょう。

「記憶脳」の老化

- 人の顔や名前が覚えられなくなった
- 同じことを何度も言うようになった
- 「あれ」「これ」などの指示語が多い

これで予防! 毎日違う道を歩いてみましょう

GPSを使って生活の中の移動距離と脳の衰えの関係を調べた実験では、「移動すると記憶力がアップする」ということが分かりました。これは新しい場所を覚えようとする脳細胞を使うことで、脳全体が活性化するためです。例えば毎日の買い物でも、違う道を通るようにすると、記憶力の衰えを防ぐことができます。

「共感脳」の老化

- 人の話を聞かなくなった
- 服装に気を使わなくなった
- 人を傷つけてしまうことが増えた

これで予防! ダンスやお手玉に挑戦

認知機能を高めるのに最も効果的なのが、リズム、バランス、スピードなど複数の動きを同時にする「コーディネーション運動」です。ユーチューブで動画などを見て動きをまねするのもお勧めです。体を動かすのが苦手な方でしたら、お手玉などでもいいでしょう。

「聴覚脳」の老化

- 聞き間違いが増えた
- テレビの音のボリュームが大きいと言われる
- 子どもの声など高い音が聞こえにくいことがある

これで予防! 聞こえにくくになったら補聴器を

認知症の12の危険因子で最も危険度が高いのが難聴だといわれています。音は目が覚めている間ずっと脳を刺激し続けていますが、それがなくなるためです。特に若い頃から大音量で音楽を聴く習慣があったり、音の大きい職場にいた方はご注意ください。補聴器は、認知機能の低下を防ぐのにも役立ちます。

手軽に始められる「脳寿命」を延ばす食生活

脳の機能のピークは人によって違う

「高齢になると脳が老化する」というイメージがありますが、脳の老化現象はもっと早くから始まっています。さまざまな研究機関の調査データをまとめると、脳の機能のピークは「情報処理能力が18歳」「人の名前を覚える力が22歳」「顔を覚える力が32歳」「集中力が43歳」となっています。このピークは、人によって振れ幅が大きく、ピークを70代、80代まで持続させる人もいます。ピークを長く保てる人は、脳の衰えを緩やかにしたり、脳を若返らせたりする工夫を日常の中で無意識に行っているのです。特に重要なのが、脳内物質の生成を大きく左右する食生活。以下の工夫を取り入れて、老人脳を予防しましょう。

かめばかむほど、脳は若返ります!

よくかんで食べるだけで、運動機能や健康機能が向上する気が出る、記憶力が高まる、認知症を防ぐ、免疫力を高めるなどの効果があります。中でも効果が高いのが「やる気脳」の低下防止。そしゃくするとやる気の源であるドーパミンがよく出るようになります。準備が簡単だからという理由で朝食をパンにしている人も多いですが、やる気を高めるためにはパンよりかむ回数が多いご飯がおすすめです。硬い物を食べる方がいいという点ではなく、軟らかい物でもかむ回数を増やせばいいのです。

動物性タンパク質が脳の衰えを防ぐ

100歳を超えても脳機能が衰えない、いわゆる「スーパーエイジャー」の約6割が、牛肉や乳製品などの動物性タンパク質を毎日取っています。牛肉や乳製品などの動物性タンパク質の中には、やる気ホルモンであるドーパミンの原料になるチロシンというアミノ酸や、リラックスホルモンのセロトニンを作り出すアミノ酸(トリプトファン)などが含まれているためです。

「プチゼいたく」で脳を活性化

私たちの脳は制約を受けると活性化しにくくなり、やる気ホルモン「ドーパミン」が出にくくなります。ですから、自由な人の方が老化しにくいのです。例えば好きな物を食べているときの「おいしい」という感情は、味覚への刺激だけでなく嗅覚や視覚などさまざまな感覚への刺激になります。またおいしいと感じる食品はよく味わって食べるため、自然とかむ回数が増えて、脳を刺激します。

老人脳を防ぐための お薦め食材

マグロのトロ、サバの水煮缶

脳細胞を活性化し、老化予防に効果的といわれるEPA(エイコサペンタエン酸)とDHA(ドコサヘキサエン酸)は、青魚の脂肪に多く含まれています。ですから、旬の脂が乗った青魚を食べると効率良く取ることができます。マグロのトロもお薦めです。DHAは1日につき5gの摂取が必要ですが、マグロのトロならすし1貫で3.2g取れるため、2貫食べれば十分です。



アセロラ飲料

1日に1gのビタミンCを摂取すると若返り遺伝子が活性化することが分かっています。お薦めは100g中に1700mg(レモンの約34倍)もビタミンCを含んでいるフルーツ、アセロラです。アセロラ入りの飲料なら手軽に取ることができます。



マイタケ・かつお節

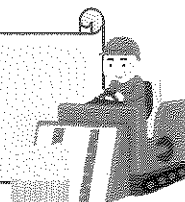
若返り遺伝子を活性化させるナイアシンを豊富に含んでいます。たっぷりのかつお節でだしを取り、かつお節ごと食べてマイタケを具にしてみてください。



野菜だけ&粗食は脳を萎縮させる

「年を取ったら粗食の方が体にいい」というイメージがありますが、61歳から87歳の人に対して記憶テストや身体機能のチェック、脳のスキャンなどを行ったところ、野菜中心で肉や魚、卵に多く含まれるビタミンBが不足している人は、5年後に脳の萎縮が見られたそうです。野菜ももちろん大切ですが、動物性食品と組み合わせ、バランス良く取るようにしましょう。

秋起こしによる水田多年生雑草の防除

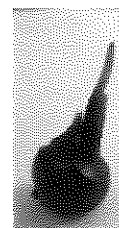
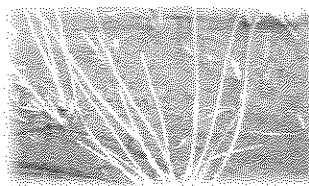
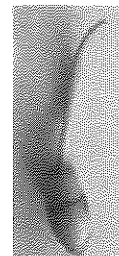
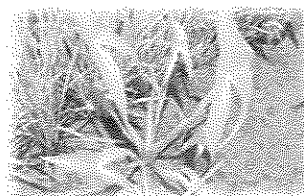


(1) 水田多年生雑草の特徴

オモダカやクログワイは防除が難しい

なぜなら…塊茎や根で増殖する多年生植物

- ① 塊茎はかなり深いところから発生することができる
- ② だらだら発生であり、長期間にわたる防除が必要



(2) 継続的な防除が必要です！

○秋防除のポイント

- ① イネの刈取り高さをやや高くする(20cm を目安)。
- ② 根まで枯らすタイプの除草剤(ラウンドアップマックスロード)を再生した雑草の地上部にしっかりとかかるように散布する。
- ③ 除草剤散布後2週間程度は耕うんを行わない。
- ④ 霜が降る前(10月末)までに散布する。



しかし、除草剤の使用で塊茎の形成数を減少させることはできますが、一年の防除だけでは塊茎形成を完全に防止することはできません。

このため、多年生雑草の防除については作付期間中の除草剤+αの防除をすることが必要です。

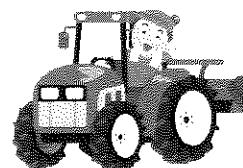
(3) 多年生雑草には秋起こしが有効

「秋起こし」とは、水稻作後の秋に圃場を耕起する作業です。残った多年生雑草の塊茎を秋起こして地表に露出させ、冬の低温と乾燥で死滅させることで圃場内の塊茎を減らすことができます。

まとめ

多年生雑草は塊茎などの栄養器官で増殖するため、作付け時の除草剤の使用のみ頼った防除は困難です。

- ① 除草剤による体系防除
- ② 秋起こし
- ③ 収穫後の非選択性茎葉処理剤散布



複数年にわたる徹底的な防除をし、発生量を減らすことを心掛けましょう！

JA西印旛 自賠責共済代理店紹介

当JAと共済代理店契約をしている代理店をご紹介します。地域に密着した信頼の自動車整備工場です。車検の際には下記の共済代理店でJAの自賠責共済とお申し付けください。
(順不同)

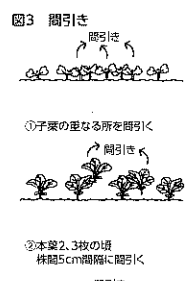
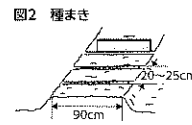
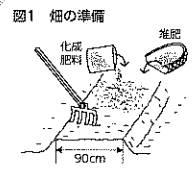
代理店名	住 所
(有)国友自動車整備工場	印西市瀬戸1736
(株)金子モータース	印西市大森4453-3・大森3135
(有)西谷自動車整備工場	印旛郡栄町2-15-8
(有)富澤自動車	印西市白幡248-2
(有)本間自動車工業	白井市十余一18-3
(有)荒井自動車	印西市中根1355-5
(有)栗原モータース	印西市吉田2445
(株)オートランナー	印西市泉61
大野輪店	印旛郡栄町3584
(有)井原モータース	印西市竹袋818
(有)鵜澤整備工場	印西市滝394-9
オートサービス アクティブ	印西市船尾379-16
グローブワン	印西市草深1119-5
板橋自動車工業	印西市浦部1064-1
篠田モータース	印西市岩戸1605
(有)ケーオート	印旛郡栄町安食2527-11
(有)菊地原自動車整備工場	印西市鹿黒708
ワイズクラフト	白井市谷田221
サカエオート	印西市安食ト杭969-1
カーメイク ネクスト	印西市和泉972-2
(有)寺田自動車	白井市平塚1845-15
ウイング	白井市名内394-31
(有)押田自動車	印西市松崎478-2
ボディーワークスギノ	印西市大森3920
麻生自動車	印旛郡栄町麻生160-3
(株)武藤钣金	印西市小倉660
阿部オート	白井市根1664-9
うきがいオート	成田市宗吾3-538
シバオートサービス	印西市松虫169
ランドマーク	印西市船尾368-9
三上自動車工業	白井市復113-3
(有)石井自動車	印西市小林1154-3
ボディーショップデイズ	印西市草深1254-1
(有)マスタオート	印西市草深2537-6
ワイズクラフト	印西市瀬戸732-2
カートピア	印西市岩戸1534
フラミンゴ デントリペア	印西市鹿黒南3-1-2
石月自動車	印西市吉高9
advance auto	印西市小林1774-4
アウトライン	印西市船尾1338
鵜澤自動車整備工場	印西市平賀965-2
くるまやまあくん	印西市鹿黒663



あなたもチャレンジ 家庭菜園

サイシン 夏に強い中国野菜

園芸研究家・成松次郎



【品種】中国には収穫までの生育日数の短い早生品種から、生育日数の長い晩生品種までいろいろありますが、日本では早生系の品種が作られています。「早生系サイシン」(タキイ種苗、「中国菜心」(サカタのタネ)などがあります。

【追肥】最後の間引き後に1平方m当たり化成肥料50g程度の追肥をし、軽土寄せします。なお、畑が乾くときには、十分灌水(かんすい)します。

栽培カレンダー(サイシン)

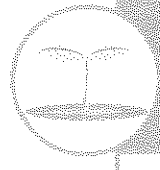
月	3	4	5	6	7	8	9	10	11
冷涼地			●	●	■				
中間地		●	●	■					
暖地						●	●	■	

● 種まき ● 生育 ■ 収穫

ナバナに似た中国野菜で、茎葉と花蕾(からい)を食べます。草丈30〜40cmと小型で暑さに強く、高温でもとうがよく立つので幅広い時期に栽培ができます。茎は柔らかく、黄色い花を付けます。ナバナと同様にさつとゆでておひたしや、油炒めにしていただきます。中間地では4月から9月まで種まきができ、夏まきでは40日程度、春と秋まきでは60日程度で収穫期となります。

【種まき】ベッドに直角に条間20〜25cmの種まき溝を切ります。まき溝は木板を土に押し付け、溝を付けると深さが一定になります。じかまきとし、まき溝に2、3cm間隔に筋まきします(図2)。その後、べたがけ資材を使用し、乾燥や強い雨を防ぐと同時に害虫の予防にも有効です。

【間引き】1回目は発芽後、子葉が重なる株を間引き、2回目は本葉2、3枚の頃に株間5cm程度、3回目は本葉5、6枚で株間15〜20cmに間引きします(図3)。



野菜もの知り百科

かい割れダイコン (アブラナ科ダイコン属)

土壤医・藤巻久志



かい割れダイコンはダイコンですが、大きいわけでも、根の部分でもありません。胚軸と子葉を食用とするスプラウトです。スプラウトは発芽して新芽になったばかりの野菜(発芽野菜で、成長した状態(完成野菜)と比べると、格段に多くのミネラルやビタミン類を含んでいます。発芽する段階で、種子のときには存在しなかった栄養成分を自身で合成するからです。

かい割れダイコンは、「貝割れ大根」とも書きます。双葉が開いた二枚貝のように見えることからその名が付けられました。平安時代にはすでに吸い物やあえ物に添えて食べられていたようです。

かい割れダイコンは1970年代までは料亭でしか食べられない高級食材でした。銀座に近い築地市場には専門の仲卸があり、木箱にきれいに並べて扱われていました。

9月18日はかい割れダイコンの日です。日本かいわれ協会(現・日本スプラウト協会)が1986年に、健康野菜のかい割れダイコンを普及させるために制定しました。9月は第1回総会が開かれた月、18日は8を横にすると∞(無限大)、その下に1を付けると∞1かい割れダイコンの形になるからです。

今日のあなたの運勢

9月

モナ・カサンドラ

獅子座
7/23~8/22

【全体運】贈り物運あり。欲しい物をもたらしたりしそう。贈るのもお勤め。すてきな買い物ができるでしょう。旅行の計画も◎
【健康運】□コミの良い健康法を試して。あなたに合っている
【幸運の食べ物】マツタケ

乙女座
8/23~9/22

【全体運】勢いがあり計画推進のチャンスです。強気でいきましよう。人に頼るより自力でいった方が満足のいく結果に
【健康運】外出後はうがい。喉の痛みを甘く見ないで
【幸運の食べ物】栗

双子座
5/21~6/21

【全体運】調子に乗り過ぎてしまったと思うことが。何でも1人でやろうとせず協力し合う方向で検討してみてください。金運は良好
【健康運】適度な運動でパワーアップ! 筋トレもお勤め
【幸運の食べ物】ジャガイモ

蟹座
6/22~7/22

【全体運】友人や知人との会話が楽しいときです。近場の人気スポットを調べて足を延ばして。いつもと少し違う日常にツキ
【健康運】けがややけどに気を付けて。ホットミルクが吉
【幸運の食べ物】タイ

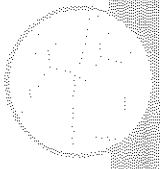
牡羊座
3/21~4/19

【全体運】用事が山積みでため息が出がち。ただ、思っているよりも動けます。効率良く動いてあなたの実力をアピール
【健康運】スキンケアに力を入れて。無理な減量は禁物
【幸運の食べ物】エリンギ

牡牛座
4/20~5/20

【全体運】好調運。心配事は取り越し苦労に終わりそう。抱え込まず人に話すと楽になります。買い物は計画性を発揮して◎
【健康運】胃腸を大切に。消化のいい食事を心がけて
【幸運の食べ物】シシトウ

*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 歌いながら体を動かしてみませんか？

日本体育大学准教授・伊藤 由美子

夏祭りや花火大会など、全国各地で夏のシーズンならではの催しが繰り広げられたことでしょう。夏休みを利用して旅行に出かけることも楽しみの一つですね。残暑も厳しいですから小まめに水分補給し、熱中症には十分気を付けてお過ごしください。

暑くて運動不足になりがちな方は、夏をテーマにした童謡を歌いながら体を動かしてみましよう。皆さんご存じの『海』はいかがでしょう。『海』は広いな大きな月がのぼるし日が沈む〜♪、3拍子のリズムに乗せて、歌いながらレッツトライ！

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



(公財)日本体操協会公認
「高齢者体操指導員
資格」養成講習

高齢者の健康づくりを支援するための体操指導員を養成する講習です。



カリキュラム
などの詳細は
コチラ→

レッツ、トライ！ 脚を上げる運動（手拍子2回+膝タッチ）

-
- (1) いすに座って準備をします。
 - (2) 2回、手拍子をします。
 - (3) 片脚を引き上げて膝をタッチします。
 - (4) 再度、2回手拍子をします。
 - (5) 今度は、もう一方の脚を引き上げて膝をタッチします。



なくそう食品ロス ローリングストック

食品ロス問題ジャーナリスト・井出留美

2023年5月5日、石川県能登地方を震源とする地震がありました。石川県珠洲(すず)市では震度6強の揺れを観測しました。ちょうどゴールデンウィークだったので、旅館やホテルでは一時的なキャンセルもあつたようで、大変なことだったとお察しします。

日本で暮らしている以上、地震から逃れることは難しいです。昨今では、気候変動の影響で、地震以外の自然災害も毎年、発生しています。そのような背景もあり、自宅では食品や飲料水を備蓄している世帯も多いでしょう。ただ、悩ましいのが、非常用持ち出し袋に入れてしまうと、めったにその中身を確認しないというところ。9月1日の防災の日など、年に1回、どこかのタイミングで必ず



確認する習慣ができていけばいいですが、私はそのような習慣付けができていませんでした。以前、非常袋に入れっ放しにしていたレトルトがゆを、賞味期限が数年過ぎた状態で発見しました。賞味期限は「おいしさの目安」なので、多少過ぎたくらいなら、五感を使って確認して食べればいいのですが……。

そんな食品ロスを防ぐ備蓄方法があります。それが「ローリングストック法」です。台所や食品庫など、よく目に付く所に、普段から使っている常温保存の食材を備蓄しておき、使ったら使った分だけ買い足していく方法です。これなら、非常袋に入れたっ放しで気付かないうちに期限が切れていたということが少なくなります。この方法は、11年3月11日の東日本大震災以降、注目されるようになりました。

普段から使っている食材、そばやそうめん、パスタなどの乾麺や、レトルトカレーやパスタソース、パツクご飯、魚の缶詰などを備蓄しておきます。仕事が忙しいとき、大雨や雪で買い物に行けないとき、この備蓄を使ってカレーライスやパスタ、麺類などを作ることができます。ぜひ、試してみてくださいね。



水瓶座
1/20~2/18

【全体運】見られていることを意識して行動を。注目を力に変えられます。相談は年上の人にするとき。行動はスピーディーに
【健康運】筋トレやシェイプアップに力を入れて。効果大
【幸運の食べ物】ブドウ



射手座
11/23~12/21

【全体運】責任ある役回りを引き受け。大変でもやりがいがあり、人望を得られます。目標は大きく持つ。買い物に吉
【健康運】目の疲れからくる肩凝りや首の痛みを気を付けて
【幸運の食べ物】リンゴ



天秤座
9/23~10/23

【全体運】上昇運です。少し気がせくかもしれませんが後半を待った方がうまくいきやすいとき。前半は準備に力を入れて
【健康運】頑張り過ぎて疲労をためがち。休憩を入れて
【幸運の食べ物】エノキタケ



魚座
2/19~3/20

【全体運】コミュニケーションが活性化。情報がたくさん入ってきます。頼られても引き受け過ぎないで。取捨選択が大事
【健康運】下半身の冷えに注意。トイレは早めに行きましょう
【幸運の食べ物】オクラ



山羊座
12/22~1/19

【全体運】好調運です。ラッキーが舞い込む予感。ピンチに思えることもより活躍するためのきっかけです。前向きに捉えて
【健康運】腰痛、関節痛は早めにケアを。サポーターが吉
【幸運の食べ物】カボチャ



蠍座
10/24~11/22

【全体運】イライラすることが多そうですが改善へと向かう過程です。原因を調べて対処しましょう。協力者が現れる予感
【健康運】規則正しい生活を心がけて。お酒はほどほどに
【幸運の食べ物】アスパラガス



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

JAの葬儀

大切な方と過ごす、最後のひとときをお手伝い。

JA葬祭の詳しい内容は下記のQRコードをお読み取りいただくか、ホームページをご覧ください。



アドレス <http://jalife.co.jp>

理事会報告

【第7回理事会】 令和5年6月28日

(審議案件)

第1号議案 令和5年度仮決算方針について

第2号議案 余裕金運用規程の改正について

【第8回理事会】 令和5年7月28日

(審議案件)

第1号議案 組織規程の変更について

第2号議案 自主(自店)検査要領の改正について

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

9月27日(水)・10月25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 9月20日(水)・10月18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17日(日)・10月15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（ハレジン）」
オーナーシェフ



「水ナスと海ぶどうの サラダ」



材料(2人分)

- 水ナス …………… 1本
- 昆布 …………… 1枚
- タカノツメ …………… 1本
- 塩水 …………… 適宜
- フルーツマト …………… 1個
- レモン汁 …………… 大さじ1
- オリーブ油(エクストラバージン) …… 大さじ1
- 岩塩 …………… 適宜
- 海ぶどう …………… 適宜

作り方

- (1) 縦に6等分した水ナス、昆布、タカノツメを3%の塩水に入れ、重しをして一晩漬ける。
- (2) 器に(1)の水ナス、カットしたフルーツマトを盛り付け、レモン汁、オリーブ油、岩塩をかけ、海ぶどうをのせて出来上がり。

「カリフローレの チーズフリット」

材料(2人分)

- カリフローレ …………… 100g
- 薄力粉 …………… 80g
- パルメザンチーズ …… 20g
- A 炭酸水 …………… 100ml
- 塩 …………… 少々
- サラダ油 …………… 適宜
- ハーブミックス …………… 適宜

作り方

- (1) Aの材料を合わせ、冷蔵庫に入れておく。
- (2) カリフローレを小房に分け、(1)にくぐらせ、180度に熱したサラダ油で揚げる。
- (3) キッチンペーパーで油を切り、器に盛り付け、上からハーブミックス、パルメザンチーズ(分量外)をかけて出来上がり。

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)

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

専門職員(ケアマネージャー)が
無料でご相談を承ります。

- ◇そろそろ親の介護が必要だと思っているが、どうしたら良いかわからない。
- ◇介護保険の認定をもらったけれども、どうしたら良いかわからない。
- ◇デイサービスやヘルパーをお願いしたいけど、どうしたら良いかわからない。など。

どうぞお気軽に
ご相談下さい



購買店舗スタッフ募集中

～私たちと一緒に働きませんか？～

- 【仕事内容】 肥料、農薬、資材販売 ※毒劇物取扱者、土日出勤可能の方優遇。
- 【勤務地】 千葉県印西市西の原4-3
- 【勤務時間】 8:30～17:00
- 【お問い合わせ先】 JA西印旛 総務部人事教育課 0476-48-2201

編集うら話

先日「地球の沸騰化」とテレビで言っていました。確かにこの夏の暑さは尋常ではなく、体温を超える日もある程で、夏が好きな私もさすがに暑さでだるく、休日の外仕事やロードバイクに乗るのを控えました。日本だけでなく世界規模での気象異常で被害も発生しています。「宇宙船地球号」と言われる事もありますが、今こそ人類が協力して行動しなければいけないと思います。あちらこちら修理するのは大変ですが、個々が宇宙船の一員として出来る事から行動していきましょう。話は変わりますが、前号「うらばなし」に掲載したトマトの試験栽培ですが、思いのほか順調に育ち、美味しく食べる事が出来ました。次回は更に改善して栽培したいと思います。(F・S)

総代任期終了のお知らせ

令和5年11月30日(木)をもちまして、総代の任期が満了します。それに伴う、総代選挙の手続き、選挙管理者の選出等について、説明会を令和5年10月7日(土)に各地区の支部長、農家組合長の皆さまを対象として開催致しますのでご出席下さい。詳細は9月上旬に郵送いたします。

★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



かけはし
第390号

令和5年9月1日発行 隔月 第1土曜日発行 編集 総務部
〒270-1334 印西市西の原4-3 TEL 0476(48)2201

印刷・サンオフィス