

11.12

2023
(第391号)

おけはし



印西市
寺原 登美子さん



JA西印旛

特集 毎日5分 湯ったり手軽にエクササイズ!
LET'S お風呂体操

応募券
11.12月号

表紙紹介



今月は印西市草深で農業をしている
寺原登美子さんを紹介致します。



元気に育って欲しいです

農業をしていて大変だった事がありますか？

無農薬で栽培しているので、草取りと虫による被害が大変です。綺麗に育った農産物のみ出荷しています。今年は大根の苗が豪雨で流されてしまい、種を蒔きなおしたので手間がかかってしまいました。大根は12月から1月頃に収穫ができると思います。

農業をしていて嬉しかった事がありますか？

私の栽培した農産物をお客様が選んでくれて売れた時は嬉しいですね。直売所では特にしいたけの評判が良く、すぐに売り切れてしまいます。しいたけは11月下旬から12月には出荷が始まりそうです。

どんな種類の農産物を栽培していますか？

大根やホウレンソウ、小松菜、しいたけ等、様々な農産物を栽培しています。

消費者へのメッセージ

地元の生産者の皆さんが生懸命に農産物を栽培しているので、地元産農産物をたくさん食べて下さい。



目次

特集 毎日5分 湯ったり手軽にエクササイズ! LET'S お風呂体操	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



手芸を楽しんでいます



腰紐の太さや長さ、袋の形も色々考えました



意見を出し合いながら制作

**使って苦勞ナシ！
収穫が楽になれば嬉しいです**

白井市シルバー人材センター
手工芸班の皆さん

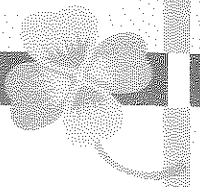
私たちは、白井市シルバー人材センターの手工芸班として、メンバーの入れ替わりはありますが、15年程前から毎週、金曜日に集まって衣服のリメイクや直しをおしやべりしながら楽しみながらやっています。個人では、様々な仕事や趣味、活動をしているので、毎週集まって過ごす時間は大切な時間です。

現在、私たちが力を入れて作っているのは、白井市の特産である梨の収穫に役立ててもらおうと収穫時に使用するエプロンです。

元々、メンバーの1人が梨農家で働いていて、生産者の方から原型となった袋の付いたエプロンを渡されて「収穫した梨を楽にコンテナに入れられる様に作ってよ」と相談された事です。収穫した梨を1玉ずつ、コンテナに入れるのは手間がかかる事から、エプロンの袋

にまとめて入れられれば楽なので、梨を傷付けない様な袋の形や入る数、使いやすさ、運びやすさ、何より楽に作業が出来る事を考慮し、何度も試作を繰り返し、完成させてエプロンを生産者に渡しました。エプロンに付けた袋には10玉以上の梨を入れる事ができ、コンテナにまとめて運んで入れられ、「今までより作業が効率良くなり、腰も痛くなく体の負担も減った」「運ぶのに袋に指を入れる穴もあり楽だ」と言ってもらえました。

今年、制作を開始したばかりなので、来年の梨の収穫時期には普及させられればいいと思っています。現在、みんなで更なる改良と梨以外の農産物や家庭菜園にも使えるタイプも作ってみようと話が進んでいます。色々考え、みんな楽しんでながら、役に立つものが作れたら嬉しいです。

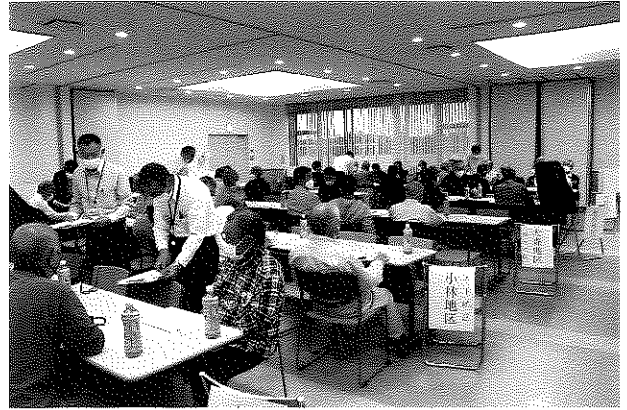


総代改選について説明会

10/7

令和5年11月30日をもちまして、現総代526人の任期が満了します。それに伴い、総代選挙に向けて当JA本店・東部支店、印西市印旛公民館に各地域の支部長、農家組合長を招き、総代選挙の手続きや選挙管理者の選出等について説明をしました。

新総代は、令和5年12月1日からの就任となり、令和8年11月30日までの任期となります。



Jリーグ試合会場で梨をPR

9/2

白井市と同市梨業組合、JA西印旛が、柏市にある三協フロンティア柏スタジアムで開催されたJリーグの試合、柏レイソル対横浜F・マリノス戦を「しろいホームタウンサンクスデー」と称し、会場で白井市の周知と同市の主要作物である梨を消費者と交流を図りながら消費者ニーズを把握、今後の生産活動の参考とし産地としての発展と強化を目的にPRしました。

会場の特設コーナーで豊水を振る舞うと、集まったサポーターから「甘い」「美味しい」と好評で、販売用に用意した豊水、120袋（1袋／2キロ入り）も瞬く間に完売しました。

また、サポーター、先着500人に抽選券を配布し、当選者50人にオリジナルの箱に詰めた豊水2個をプレゼントし喜ば

れました。参加した関係者は、「多くの方に白井市産の梨の美味しさを知って頂けて良かった」と話しました。

スタジアム内スクリーンでもPR動画を放映し、両チームサポーター約12,000人に周知する事ができました。



試食も販売も好評でした



多くのサポーターに周知出来ました



美味しいね



栄町産米食味コンテスト開催

10/4

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9回栄町産米食味コンテスト」を開催し、同町の米生産者30名以上が自慢の米を出品しました。

9月27日に一次審査として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検体に選ばれた米を10月4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等、関係者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。

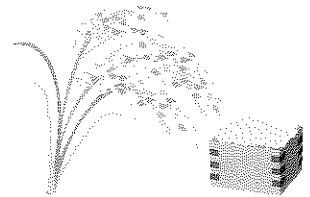
今年は、昨年に引き続き、岡戸順一さんが1位となる栄町町長賞を受賞し、「頑張ってやってきた甲斐がありました」と笑顔で話していました。



厳正な審査が行われました



SAKAEリバーサイド・フェスティバルで表彰式が行われました(10/21)



グラウンドゴルフで親睦深める

10/12

印西市パークゴルフ協会が主催、当JAが協賛で、会員相互の親睦と健康増進を図る為、印旛西部公園でJA西印旗グラウンドゴルフ大会を開催しました。

大会当日は、天候にも恵まれ、暑すぎず絶好のスポーツ日和でした。参加者はお互いのプレーを称えながら競い合いました。

コロナ禍の影響で久しぶりの開催だった為、参加者は楽しくプレーをしていました。



男性の部優勝：高橋 俊一さん 女性の部優勝：石井 ひで子さん

人気急上昇！自然薯

自然薯の圃場（写真：10月中旬）



11月中旬から白井市産の自然薯の収穫が始まります。近年、同市の自然薯がテレビやラジオ等で紹介される機会が増え、認知度も上がり、シーズンになると直売所でも注目を浴びる農産物の一つになりました。当JA農産物直売所「やおばあく」や白井市の自然薯生産者の圃場でも度々、収録が行われています。

自然薯は粘りと風味が特徴で、だし汁で溶いてとろろご飯にしたり、短冊切りにして醤油やポン酢をかけるなど生のまま食べる他、鍋にすりおろして入れたり、お好み焼きの生地混ぜるなど、様々な食べ方が出来ます。

生産者は「今年は猛暑だったので生育に多少心配もありますが、良質な自然薯に育っている事に期待しています」と話していました。

大切な方と過ごす 最後のひとときを お手伝い

JAの葬儀

<http://jalife.co.jp>

JA式場・虹のホール印西
公営斎場や、ご自宅
寺院等、ご希望の場所にて
お手伝いいたします

割引特典多数

JA虹の友
会員募集中

- 虹のホール印西 使用料無料
- 供花・供物の割引
- 仏壇・仏具の割引
- 新盆棚の割引 ●他 提携店割引

年中無休
24時間
受付対応

虹のホール印西 印西市大森3546-9

もしもの時や、事前相談等いつでもご連絡ください

JA西印旗 経済部(葬儀担当) ☎ 0476-48-2208

虹のホール印西 ☎ 0476-42-1194

安心と安全をお届け

10/3

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、共済窓口担当者3人、LA3人が参加して、職員を利用者と想定し実際に会話をするロールプレイング方式で行い、共済の説明、アドバイスをし、その様子が審査されました。審査の結果、各部門の最優秀賞受賞者が当JAを代表して10月23日に開催された千葉県大会に出場し、他JAの担当者と技術を披露しました。

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：蒔苗担当



スマイルサポーター部門：山田担当

直売所がイベントに参加

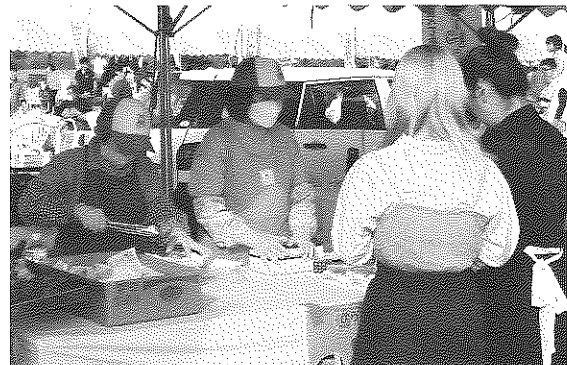
10/21

当JA農産物直売所「とれたて産直館栄店」が「SAKAEリバーサイド・フェスティバル」に、「やおばあく」が「白井市ふるさとまつり」に参加し、来場者に旬を迎えた新鮮な農産物を販売しました。

新鮮な農産物が購入できる事から直売所コーナーは両イベント会場で人気があり、多くの来場者が集まりました。「会場で野菜を持っている人がいたから販売している場所を探してきた」と話す来場者もいるなど評判が良かったです。



様々な農産物を販売（白井市）



生産者による人気の唐揚げ販売（栄町）

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。
- ◇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



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～Eの順に並べてできる言葉は何でしょうか？

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

タテのカギ

- ②日光の紅葉の名所。48個のカーブがあります
- ⑤——大敵、運転中は気を引き締めて
- ⑦白——に身を包んだ花嫁さん
- ⑧ジョギングや水泳、筋トレなどはこの一種
- ⑩ハウスを使わず作物を育てる——栽培
- ⑫考えるときにひねるもの
- ⑭応用に移る前にしっかりと
- ⑯1カ月の後ろ3分の1
- ⑰ペンのはキャップと呼ぶこともあります
- ⑱東京都中央区の地名。豊洲へ移転した東京都中央卸売市場があった場所
- ㉑2人でおそろいの服を着ます

ヨコのカギ

- ①甘柿の王様と呼ばれることもあります
- ②屋内のこと。——派
- ③ボンレス——、——サンド
- ④漢字では石榴、柘榴などと書く果物
- ⑥たき火に手をかざして取ります
- ⑨飲んで食べて話して楽しめます
- ⑩山野で生まれ育ったヤマノイモ
- ⑬奇術師が披露するもの
- ⑮ベンチよりふかふかしています
- ⑰富士山の山頂を白くします
- ⑲漬物やワインを詰めます

クロスワード

- ☆応募のきまり
- 締切 12月11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)
- 秋山 一枝
- 柴崎 理
- 深澤 三枝子
- 山崎 裕善夫
- 渡邊 信義



eメールでも募集中!
アドレスはこのページ下を見てね♡

ス	ス	キ	イ	ツ	カ
キ	ロ	キ	ン	キ	
ユ	ー	カ	リ	ミ	リ
ー		マ	ギ	ワ	
バ	イ	リ	ン	ト	ウ
	ナ	マ	ス	リ	シ
カ	ホ	ゴ	ウ	ア	ン

【9・10月号の解答】
ABCD
アキナス

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 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

- 井出 隆範
- 河崎 啓二
- 斎藤 光彦
- 竹本 瑛太
- 鶴岡 百合

◇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・印西市・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!!

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・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』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

- ◇ご利用ありがとうございます。地元産農産物を揃えてお待ちしておりますので、またご来店下さい。印西市以外にも「栄店」「やおばあく」がありますので、その地域の農産物に出会えると思います。
- ◇楽しく拝見しました。(光男さん)
- ◆ありがとうございます。京都からの初メールです。HPに「かけはし」を掲載するようになってから他県の方からの感想もよせられる様になりました。当JA管内の農産物や当JAの活動を広めていきたいです。
- ◇新鮮な旬の野菜が手軽に購入できるのはとても有り難いです。(さやかさん)
- ◆私は並んでいる農産物から季節の移り変わりを感じます。「暑い!いつまで夏続くの?」と思っていましたが、栗や柿が並んでいるのを見ると秋になったんだと実感します。
- ◇子供たちがブドウ大好きで、毎回は無理ですが購入しています。(彩子さん)
- ◆当JA管内で栽培されたブドウも販売しておりますので、ぜひ、お召上がり下さい。私もシャインマスカットを栽培しているのですが、時間がなくてなかなか上手に栽培できません。
- ◇脳寿命を延ばす健康生活の特集がとても良かったです。生活改善する事の大切さはわかっていても実現できそうな続けられるヒントは非常にありがたいです。(千佳子さん)
- ◆人生100年時代と言われています。体も丈夫でいなければいけません。私は最近テレビを見ても芸能人の名前が出てこない時があります。鍛えないと!
- ◇品揃の豊富さが気に入って直売所印西市まで行きます。(朋子さん)

腰

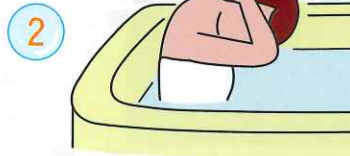
腰痛の原因は背中にあり

背中・肩甲骨周辺、次にお尻・もも裏の筋肉をほぐし、骨盤と大腿(だいたい)骨周辺を結ぶ筋肉を鍛えましょう。

筋肉をほぐして背中と肩をストレッチ



1 大胸筋群を伸ばします。両手を頭の後ろで組み、息を吸いながらできるかぎり両腕を広げます。



2 肩甲骨周辺の筋肉を伸ばします。両手は頭の後ろで組んだまま息を吐きながら顔を下げ、肘を前方に倒します。(1)~(2)を5秒ずつ2回繰り返します。



3 お尻・もも裏の筋肉をほぐします。息を吐きながら、左右の膝をそれぞれ10秒ずつ胸元に引き寄せます。



4 両手を頭の上で組み、手のひらを上にして両腕を伸ばした状態で、8秒間体を左右にひねります。

脚

むくみは女性が多く抱える悩みです

下半身にたまった水分や老廃物、冷えからくる血行不良を解消しましょう。

筋肉をほぐし、静脈の流れを整え脚をすっきりさせる



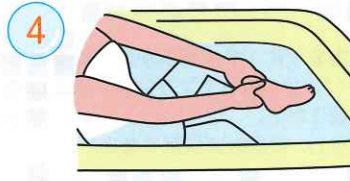
1 首周りの筋肉をほぐします。湯船の中で脚を組み、首を左右・前後に10秒ずつゆっくり倒し、その後、左右に回します。



2 お尻・もも裏の筋肉をほぐします。息を吐きながら、左右の膝をそれぞれ10秒ずつ胸元に引き寄せます。



3 息を吐きながら、左右の膝をそれぞれ10秒ずつ横方向に引き寄せます。



4 下半身の静脈の流れを整えます。足首の内側、膝の下、太ももを順に両手で押さえます。

基本編 入浴の作法

入浴の前にはしっかりと水分補給を!

入浴中は発汗などで次々と水分が体内から失われ、血液を濃縮させてしまっています。中高年で血管が細くなっている人などは、最悪の場合血栓ができてしまう可能性があります。入浴前後にそれぞれコップ1杯程度を自安に水分を補給しましょう。

飲酒後の入浴は避けよう

飲酒後に入浴すると、体がアルコールを薄めようとして細胞から水分を出しているところに、入浴による発汗でさらに水分を失ってしまいます。血液を濃縮させてしまうことになり、場合によっては倒れてしまうこともあり危険です。細胞も確実に老化してしまうため、飲酒後の入浴は避けましょう。

お風呂にはゆっくり入ってゆっくり出よう

湯船から一気に上がろうとするのはとても危険です。急に体の周りの水圧がなくなると、温まって広がっていた血管の血液が重力によって一気に下がってしまうことがあります。お風呂にはゆっくり入って、ゆっくり出るようにしましょう。

毎日5分

湯ったり手軽にエクササイズ!

LET'S お風呂体操

お湯の中でリラックスしながら気軽に行える「お風呂体操」に挑戦してみませんか。

浮力や水圧、水の抵抗など、お湯の中ならではのメリットを最大限に活用して、

入浴のついでに腕を揺らしたり、脚を揺らしたりするだけでも効果大。

ゆったりお風呂につかって体をほぐしましょう。

監修: 国士舘大学教授 須藤明治(すどう あきはる)
参考文献: 『お風呂で5分! アクア・ストレッチ健康法』(講談社)
イラスト: 出口由加子

肩

誰もが悩む現代病、肩凝りを解消

肩筋肉の過度な緊張と血行障害を改善し、肩凝り知らずの体を手に入れる体操です。

STEP 1 肩のリラクゼーション



1 両手を胸の前で合わせます。息を吐きながら指先を前方にゆっくり倒します。



2 息を吸いながら指先を自分の体に向けて倒します。(1)~(2)を10秒かけて行い、3セット繰り返します。

STEP 2 腕の内側の神経への刺激を促す



1 両手を合わせ、親指を上にして前方に伸ばします。



2 手のひらを上にして小指を付けた状態で、息を吐きながら腕を伸ばせるだけ伸ばします。



3 手のひらを上にして小指を付けた状態で、息を吸いながら両手を手前に引き寄せます。



4 両手を合わせ、息を吐きながら親指を上にして前方に伸ばします。(1)~(4)を10秒かけて行い、3セット繰り返します。

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】

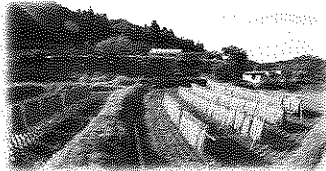


【生態及び特徴】

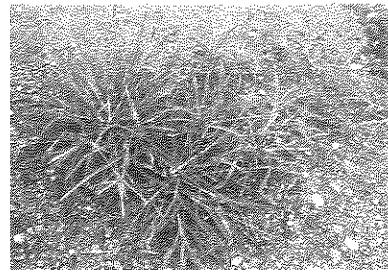
近年関東以西に点在し、水田、畦畔、用水路、河川などに成育する。切断片による繁殖が主体。茎はほふくし、分枝しながら長く伸び、折れやすく、節から発根する。水系から侵入対策と水田、畦畔含む水田全体での防除が必要となる。

～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)+ダイコンゾル(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、稲ワラの腐熟化を促進。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	農力アップ(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。稲体の抵抗力アップに貢献。
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、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いましょ。

③深耕を実施する

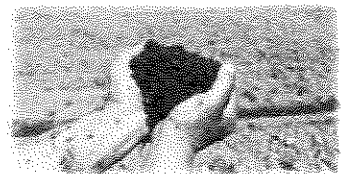
一般的に耕起にはロータリーによる攪拌耕が普及しています。砕土・整地が同時に行え、作業性が良い一方で、浅耕になるため年々作土層の低下や耕盤が固くなる傾向が見られます。作土が浅いと⑦根が伸びにくい、⑧倒伏しやすい、⑨養分過多になりやすいなどの生産力の阻害要因となります。対策として、根の分布範囲を広げるためプラウ耕などによる深耕を行い、作土層の拡大を図りましょ。作土層の深さは20cm程度を目安に行いましょ。

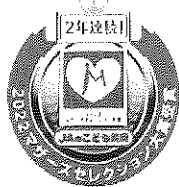
④土づくり肥料を施用する

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。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。

- ◇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！

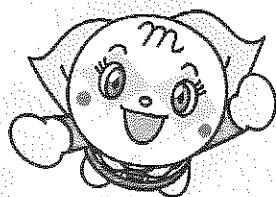
第14回マザーズセレクション大賞(主催：一般社団法人日本マザーズ協会) ※連続受賞：2021年度、2022年度

あけぼの
契約実績
約175
万件

※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^{プラス}万一の備え

お子さまの学費金づくりに。



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。

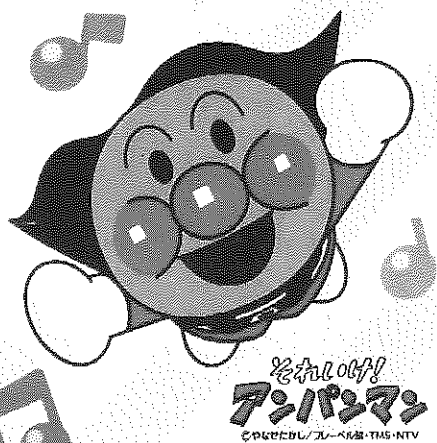
ポイント3

ご契約者(親族)がもしものとき^{※1}そ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例を付加する場合があります。

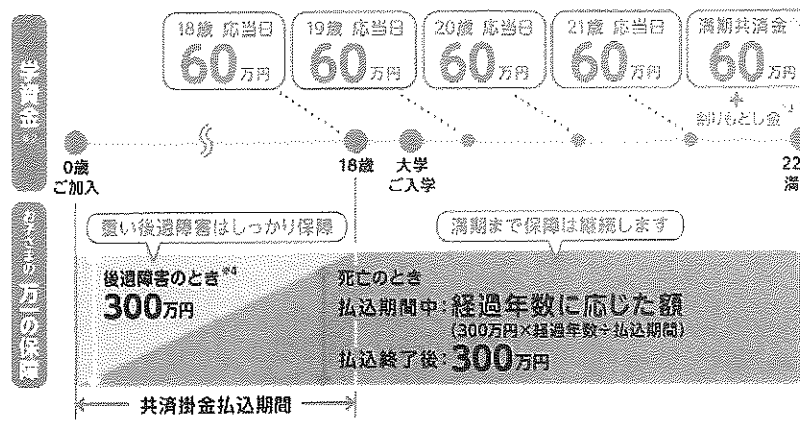
ポイント4

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。



おねだり!
アンパンマン
©やぎせだし/ブルーベア&TMS・NTV

(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



●出生前加入特別: お子さまの出生予定日の140日前からご加入になれます。

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%**

- 共済掛金(お払い口積立総額) 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72歳とした場合

約 **105.8%**

- 共済掛金(お払い口積立総額) 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)

※1 「もしものとき」とは、死亡、所定の第1級後遺障害の状態、所定の高度要介護状態、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 納付もと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、または所定の高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(注息喚起情報)」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

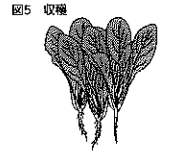
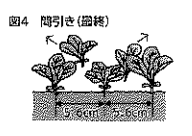
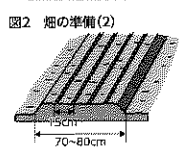
小松菜のトンネル栽培 寒さでうま味が増加

園芸研究家・成松次郎

小松菜はビタミン類、カルシウム、鉄分を多く含む緑黄色野菜で、特に冬採りは栄養価が高く、甘味も増し最もおいしくなる栽培時期です。

【品種】近年は葉が丸く、緑が濃い品種が好まれ、秋冬まきでは「はまつづき」（サカタのタネ）、「楽天」（タキイ種苗）、「よかつた菜」（カネコ種苗）などが良いでしょう。

【栽培期間】冬まき（12〜2月）はトンネルやべたがけ資材で保温し、60〜90日で収穫できます。中間地ではほぼ通年栽培ができて、草丈20〜25cmを目標に、春まき（3〜5月）は30〜50日、夏まき（6〜8月）は20〜25日、秋まき（9〜11月）は30〜60日で収穫できます。生育が早く収穫遅れになりやすいため、1週間置きに少しずつまき、長く収穫を楽しむのが良いでしょう。



栽培カレンダー（小松菜のトンネル栽培）

月	10	11	12	1	2	3	4
中間地		●	●	●	●	●	●
採地		●	●	●	●	●	●

● 種まき ○ トンネル — 生育 ■ 収穫

【種まき】種が重ならないように1cmくらいの間隔でまき、土を軽くかぶせておきます。

【トンネルの被覆と管理】トンネル内の温度は晴天日の昼には高く、夜間は外気に近い温度になります。冬から春にかけては気温上昇期に当たり、容易に30度を超えるため、温度が上がり過ぎないように換気が必要で、資材は穴のないフィルムでは裾を大きく開けたり、開ける穴の数を増やしたりして、春に向けて徐々に換気量を増やします。有孔フィルムを使用すれば日中の高温は防げます（図3）。トンネル内をさらにべたがけ資材で被覆すれば厳寒期の霜害予防になります。

【間引き】初めは本葉が見える頃に子葉の重なっているところを間引きます。その後、葉が触れ合う程度に間引き、最後に5、6cm程度にします。間引き後は株のぐらつきを防ぐため、株元に土寄せします（図4）。

【病害虫の防除】害虫の発生は少なく、病気では白さび病が発生したときは、ダコニール1000などの農薬で防除します。生育期間が短いので、農薬の使用は生育初期に限りまします。

【収穫】草丈20〜25cm程度で根を付けて抜き取り収穫をします（図5）。収穫が遅れると葉が堅くなくなり食味も落ちます。なお、外葉から必要なだけかき取れば、長期に収穫ができます。

レタスの原産地は地中海沿岸から西アジアにかけてです。和名は「ちしや」です。切ると白い液が出るため乳草とも呼ばれ、それが変化して「ちしや」になりました。

レタスは「玉（結球）レタス」、「サニーレタス」などの「リーフレタス」、サンチュなどの「莖レタス」、今紹介する「コスレタス」の四つに大きく分けられます。日本では流通している物のほとんどが玉レタスでしたが、韓国料理やイタリア料理などの普及に伴い、その他のレタスも食べられるようになりました。

コスレタスの名前はエーゲ海のコス島で栽培されていたからで、ロメインレタスともいいます。ロメインはローマのことです。葉を巻き込まずに立った状態で、タケノコ形に成長することから和名は「立ちちしや」です。

レタスは鉄製の包丁で切ると鉄と反応し、切り口が赤茶色になります。乳状の液に含まれているポリフェノールの酸化が早まるためです。包丁を使うと細胞が壊され鮮度が落ちますが、手でちぎると断面が粗くなるので、ドレッシングが絡みやすくなります。

コスレタスは葉が厚く、シャキシャキとした食感が魅力で、シーザーサラダの食材として有名です。古代ローマの英雄ジュリアス・シーザーが好んだサラダというのは俗説です。シーザーサラダは1924年7月4日（米国独立記念日）に、カリフォルニア州に接するメキシコの町で、イタリア系移民の料理人・シーザーが考案し調理しました。



野菜もの知り百科

コスレタス（キク科アキノゲシ属）

土壌医・藤巻久志

レタスは鉄製の包丁で切ると鉄と反応し、切り口が赤茶色になります。乳状の液に含まれているポリフェノールの酸化が早まるためです。包丁を使うと細胞が壊され鮮度が落ちますが、手でちぎると断面が粗くなるので、ドレッシングが絡みやすくなります。



元祖デザインランドがある米国西海岸は新婚旅行の人気エリアでした。レストランではコスレタスだけを縦割りにして皿にのせたものが出されました。レタスだけを意味するレタス・アロンがレット・アス・アロン（私たちがだけにして）に似ているので、レタスだけのサラダをハネムーンサラダといえます。

レタスは鉄製の包丁で切ると鉄と反応し、切り口が赤茶色になります。乳状の液に含まれているポリフェノールの酸化が早まるためです。包丁を使うと細胞が壊され鮮度が落ちますが、手でちぎると断面が粗くなるので、ドレッシングが絡みやすくなります。

元祖デザインランドがある米国西海岸は新婚旅行の人気エリアでした。レストランではコスレタスだけを縦割りにして皿にのせたものが出されました。レタスだけを意味するレタス・アロンがレット・アス・アロン（私たちがだけにして）に似ているので、レタスだけのサラダをハネムーンサラダといえます。

レタスは鉄製の包丁で切ると鉄と反応し、切り口が赤茶色になります。乳状の液に含まれているポリフェノールの酸化が早まるためです。包丁を使うと細胞が壊され鮮度が落ちますが、手でちぎると断面が粗くなるので、ドレッシングが絡みやすくなります。

元祖デザインランドがある米国西海岸は新婚旅行の人気エリアでした。レストランではコスレタスだけを縦割りにして皿にのせたものが出されました。レタスだけを意味するレタス・アロンがレット・アス・アロン（私たちがだけにして）に似ているので、レタスだけのサラダをハネムーンサラダといえます。

レタスは鉄製の包丁で切ると鉄と反応し、切り口が赤茶色になります。乳状の液に含まれているポリフェノールの酸化が早まるためです。包丁を使うと細胞が壊され鮮度が落ちますが、手でちぎると断面が粗くなるので、ドレッシングが絡みやすくなります。

元祖デザインランドがある米国西海岸は新婚旅行の人気エリアでした。レストランではコスレタスだけを縦割りにして皿にのせたものが出されました。レタスだけを意味するレタス・アロンがレット・アス・アロン（私たちがだけにして）に似ているので、レタスだけのサラダをハネムーンサラダといえます。

★ 今月のあなたの運勢 ★

11月

モナ・カサンドラ

【全体運】大丈夫と思っていたことにストップがかかりそう。いち早く兆候を見つけられるようよく観察を。方向転換は吉

【健康運】無理や我慢は禁物。不調を感じる前に休んで

【幸運の食べ物】ネギ

獅子座
7/23-8/22

【全体運】ストレスを感じやすいとき。オーバーワークにならないよう予定を見直して。レジャー運は良好。お出かけを

【健康運】腸内環境を整えて。発酵食品にツキ

【幸運の食べ物】ゴボウ

双子座
5/21-6/21

【全体運】秋の実りを楽しみましょう。思い出の料理を食べに行くのもお勧め。旧友との会話にも花が咲きそうです

【健康運】冷えは大敵。体を温めて。厚手の靴下が吉

【幸運の食べ物】ダイコン

牡羊座
3/21-4/19

【全体運】コミュニケーション運が活発化。好情報入手できます。ただ、後半は眉唾な話も。うわさには気を付けて

【健康運】良い健康法が見つかりそう。友達のまねも◎

【幸運の食べ物】根ミツバ

乙女座
8/23-9/22

【全体運】気になっていたことがいい方向へと動く好調運。問題は1人で抱え込まず相談を。力になってくれる人がいます

【健康運】コンディションが良好。スポーツを楽しんで

【幸運の食べ物】ホウレンソウ

蟹座
6/22-7/22

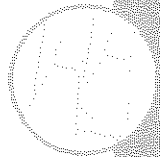
【全体運】対人運が活発化。もめることもありそうですが、向き合ってみると分り合えることも。ポジティブに考えて

【健康運】ちょっとしたけがに注意。ばんそうこうを携帯して

【幸運の食べ物】ハクサイ

牡牛座
4/20-5/20

*12月の運勢は、12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
仕事の合間にストレッチで
リフレッシュを!

日本体育大学准教授・伊藤 由美子

体調・健康管理に気を付けた
い季節です。冬になると空気が乾
燥し、室内は暖房器具の使用に
よって湿度が下がります。夏のシ
ーズンのみならず、冬場において
も水分補給をお忘れなくお過
しください。

さて、12月になると何かと忙
しさを覚えることはありません
か? デスクワークなどで長時間
にわたって同じ姿勢を取り続けて
いると、筋肉が凝り固まり、肩
や腰、背中などに負担がかかり
ます。血行を促し、疲労が蓄積
しないよう、仕事の合間にストレ
ッチを取り入れて気分転換を図
りましょう。

そこで今回は、胸を伸ばすた
めのストレッチを紹介します。胸
を伸ばす運動は腕を使いながら
行います。大胸筋や肋間(ろっつか
ん)筋を伸展させましょう。仕
事の合間に、時折体を動かして
リフレッシュしてくださいね。

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! 胸を曲げ伸ばす運動

(1) いすに座り、手
を前で組んで準
備をします。

(2) 両腕を前に出しな
がら背中を丸めます。
肩甲骨周辺の筋肉を
伸ばしましょう。

(3) 両腕を上げて背
筋を伸ばします。

(4) 両腕を後方に引き
ながら胸を伸ばしま
す。視線はやや上げ
ましょう。

(5) 手のひらを外側に
向け、両腕を横から
下ろします。



なくそう食品ロス
個人商店で買い物をしてみよう

食品ロス問題ジャーナリスト・井出留美

兵庫県芦屋市と東京・六本木で
食料品を扱う店「グランドフードホ
ール」を運営する岩城紀子さん。彼
女があるテレビ番組に出演した際
欧州には「Buying from
artisans (職人から物を買
え)」という言葉があると話していま
した。ハムはハム、パンはパンの個人商
店で買うべきだと、幼い頃から教え
られるそうです。地域の職人を大切
にしなければ店も技術も失われてし
まう。買うことで店を支えるのです。

番組が放送されたのは2020年
5月21日のこと。私は共感し「これ
からは個人商店で定期的に買い物し
よう」と決意しました。肉は精肉店
魚は鮮魚店、お茶やのりは茶店で
どの店も互いに離れているから雨の
日や忙しい日は面倒です。でも週に
1回程度なら続けられます。通うう
ちに私の名前を覚えてくれました。

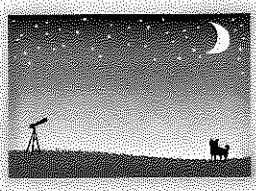


鮮魚店は、豆腐店から手作り豆腐
を仕入れていきます。数量限定なので
お造りなどの注文と合わせて電話で
予約するようになりました。通うう
ち、少しおまけしてくれるようにな
りました。精肉店で買うとトレーが
ないのでプラスチックごみが減ります。
容器を持って行くとポテトサラダを
量り売りしてくれます。茶店で買う
のりはパリッとしていて家で作る手巻
きずしがおいしくなりました。

スーパーやコンビニエンスストアだ
と1カ所でもそろおうので便利で
すよね。ただ、豊富な種類があるの
で無駄買いしがちです。レジに人がい
ても会話は少ないのではないでしょ
うか。

明治学院大学の神門善久先生は
著書『日本の食と農 (N T T出版)
で「かつての八百屋や魚屋は、単に食
材を売る場所ではなかった」と書いて
います。調理法や献立の相談など、
そこには親密なコミュニケーションが
あったのです。

個人商店ならこれと決めた物を買
いに行くので無駄買いが減り、プラ
スチック容器や包装のごみも減りま
す。たまには試してみませんか。



水瓶座
1/20~2/18

【全体運】周囲からの注目度がア
ップ。良いことも悪いことも目
立つので自分を律して。人に配
慮すると状況は好転へ
【健康運】関節痛や貧血の予防に
力を入れて。お茶が吉
【幸運の食べ物】リンゴ

射手座
11/23~12/21

【全体運】よく分からないことで
意見を言うのは控えて。いつの
間にか悪者にされる恐れが。運
勢は下旬から上昇します
【健康運】食生活の乱れが肌に出
がち。バランス良く食べて
【幸運の食べ物】シユンギク

天秤座
9/23~10/23

【全体運】人気運が良好。あなた
の周りに自然と人が集まってき
ます。食事の時間に愚痴は控え
て。楽しく食べて円満に
【健康運】喉の痛みを甘く見ない
で。しっかりケアを
【幸運の食べ物】カリフラワー

魚座
2/19~3/20

【全体運】努力の結果が出てやり
がいを感じられそう。1人では
難しいことも仲間と協力して大
成功。宴席や旅行も幸運の兆し
【健康運】シェイプアップや筋力
トレーニングにツキ
【幸運の食べ物】ジャガイモ

山羊座
12/22~1/19

【全体運】友人や知人とおしゃべ
りを楽しめます。好奇心を発揮
すれば面白いことに出合えるは
ず。お試しプランにツキ
【健康運】肩凝り予防のストレ
ッチを。運動にツキ
【幸運の食べ物】ユリ根

蠍座
10/24~11/22

【全体運】リーダーシップを発揮
して。少しせっかちになりがち
なとき。周りの話を聞き歩調を
合わせればスムーズに進みます
【健康運】歯科検診へ。口内炎や
歯痛は早めにケアを
【幸運の食べ物】ナス

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



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

11月22日(水)・12月27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 11月15日(水)・12月20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 11月19日(日)・12月17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5年8月28日

(審議案件)

- 第1号議案 令和5年産米の集荷・販売方針(案)について
- 第2号議案 居宅介護支援事業所運営規程の一部改正について
- 第3号議案 資産査定要領の一部改定について
- 第4号議案 時価算定要領の一部改定について
- 第5号議案 時価算定マニュアルの一部改定について
- 第6号議案 信用事業手数料の新設について
- 第7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10回理事会】 令和5年9月28日

(審議案件)

- 第1号議案 有価証券の減損処理基準の改訂について
- 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 当組合における取引のリスク評価書の定例改正について
- 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

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



「サンマとマイタケの
炊き込みご飯」



作り方

- (1) サンマは頭と尾、内臓を取り除き半分に切って塩焼きにする。
- (2) 米を研ぎ20分ざるあげしてから、炊飯器にAの材料を合わせ、研いだ米を20分浸水する。
- (3) 炊飯器にだし昆布を入れ、その上に(1)のサンマと小房にしたマイタケ、ショウガをのせ炊飯する。
- (4) 炊き上がったらサンマと昆布を取り出し、サンマの中骨を取り除き炊飯器に戻し、混ぜ合わせて出来上がり。

材料(4人分)

サンマ	2尾
ショウガ(千切り)	少々
米	300g
だし昆布	1枚
マイタケ	200g
塩	適宜
A	
水	270ml
料理酒	大さじ1と1/2
しょうゆ	大さじ1
塩	小さじ1/2

「ゆで豚のおろし
キノコサラダ風」



材料(3人分)

豚バラブロック	600g
小松菜	1/2わ
エノキタケ	100g
ナメコ	100g
A	
ネギ(青いところ)	適宜
皮付きショウガスライス	3枚程度
塩	少々
料理酒	適量
B	
大根おろし	200g
ゆずこしょう	小さじ1
オリーブ油(エクストラバージン)	大さじ1

作り方

- (1) 豚バラブロックは200g×3にカットする。エノキタケは石突きを取り3等分にしてほぐしておく。小松菜は3cmに切っておく。
- (2) 豚肉を下ゆでする。鍋に水をたっぷり入れ、Aと共に豚肉を柔らかくなるまでゆでる(※圧力鍋を使うと時短できます)。柔らかくなった豚肉を取り出し、同じ鍋で小松菜をサッとゆでる。
- (3) キノコのたれを作る。ボウルにBを合わせ、別鍋でゆでたエノキタケ、ナメコを混ぜ合わせる。
- (4) 皿に小松菜を敷き、豚肉をのせ、(3)のたれをかけ出来上がり。

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



わが家のかわいいペット

★印旛郡栄町安食 芝野 義雄さん



「ここが、私たちのお気に入りの場所なんだよニャー」



編集うら話

暑かった夏も、ようやく終わり、秋を感じる事が出来る様になりました。今年は猛暑の影響で生産者の皆さまは大変苦労したと思います。お疲れ様でした。夏の疲れも出てくる時期なので体調には十分注意して秋の収穫、日々の生活をお過ごしてください。寒くなってきたので、鍋料理を食べながらゆっくりするのも良いですね。今年の私は公私共に慌ただしい年で、年間を通じて仕事もバタバタ、怪我したり、検査したりで病院通い、「七転八起」どころか「七転八倒」な一年でした。起き上がる余裕すらなかったので、来年は立ち上がった時点からスタートできる様に年末にかけて立ち上がれたらと期待しています。皆さまには、転ぶ事も倒れる事もなく心身共に良い年になる事を願い、年内最後の「編集うらばなし」とさせていただきます。かけはしの次回発行は令和6年1月になりますのでお楽しみに。(F・S)



番外編



ゲリラ豪雨の後にキレイな虹が出ました

休日購買店舗休業のお知らせ

令和5年11月3日(金)から令和6年2月25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<) ☎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