

3.4

2024
(第393号)

おけはし



白井市木
押田 善敬さん

特集

日々の暮らしで未来をチェンジ！
始めよう。エシカル消費

応募券

3.4月号



表紙紹介

今月は白井市木で苺を栽培している
おしだよしのり
押田善敬さんを紹介致します。



収穫作業をする押田さん

苺を栽培して何年になりますか？

苺の栽培を始めて13年になります。「紅ほっぺ」「やよいひめ」「女峰」を栽培し、主にJAの直売所や自宅の直売所で販売しています。

13年間栽培してきて嬉しかった事、大変だった事がありますか？

お客様が増えた事と「美味しい」と言ってもらえるのが嬉しいです。
年間を通じて作業をするのですが、人手が足りないのが大変な事です。



工夫している事はありますか？

土壌管理や他の生産者の方の話を聞いて参考に使っています。

挑戦したい事はありますか？

現状を維持して、美味しい苺を栽培していきたいです。



目次

特集 日々の暮らしで未来をチェンジ! 始めよう。エシカル消費	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

消費者へのメッセージ

美味しい苺を栽培していきたいと思います。



お話処

草深の風！ 自転車で疾走！

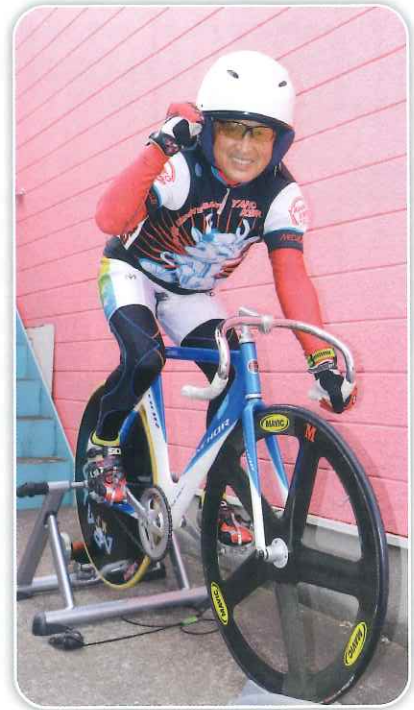
印西市草深

藤野

雅弘さん



健康の為に始めました



大会で勝利した時は最高です

私は、現在72歳ですが、趣味で自転車に乗っています。20年程乗っているのですが、きっかけは、50歳の時に糖尿病でヘモグロビンの数値が9・9になってしまい医師からインスリンの注射を勧められて危機感を感じた事です。ダイエットとして自転車に乗る事にしたのですが、運良く、近所に東京オリンピックに出場した選手がいて、一緒に練習をする事になりました。

プロの選手と一緒に練習を始めたのですが、最初は全くついて行く事ができませんでしたが、たくさん指導して頂いたおかげで、一緒に走るようになって半年後には50km走れるようになりました。結果、10kgのダイエットにも成功し、糖尿病の症状も落ち着きました。ダイエットとして始めた自転車ですが、法政大学と順天堂大学の学生とも練習を始め、大会出場を目指すようになりました。

実力もついてきて、20年程、全日本マスターズ自転車大会に参加しており、60歳になつてから銅メダルを2回獲得する事ができました。千葉県民大会でも大学生たちと走っています。競輪場で走る時もあります。

自転車はスピード感と勝った時の喜びが醍醐味ですが、怪我は怖いです。以前、意識不明になってしまう程の大怪我をしました。肋骨8本と鎖骨、手の骨が折れていました。

数年前からは千葉県体や関東大会などの審判をし、選手して以外にも自転車に関わる機会が増えました。今は、千葉県体育協会で自転車の監督もやっています。

自転車を通じて沢山の仲間と出会い、乗っていて苦しい時もありますが楽しいので自転車を続けられて本当に嬉しいです。今後は趣味として楽しむと共に監督として選手を育成したいと思います。

第19回JA西印旛杯

印西・白井・栄地区
ミニバスケットボール大会開催

12/23・24



児童相互の親睦と健全育成を図り、生涯に渡ってスポーツに親しむ機会、地域住民の交流の場として、印西市ミニバスケットボール連盟が主催、当JAが共催で、第19回JA西印旛杯印西・白井・栄地区ミニバスケットボール大会を印西市松山下公園総合体育館で開催しました。

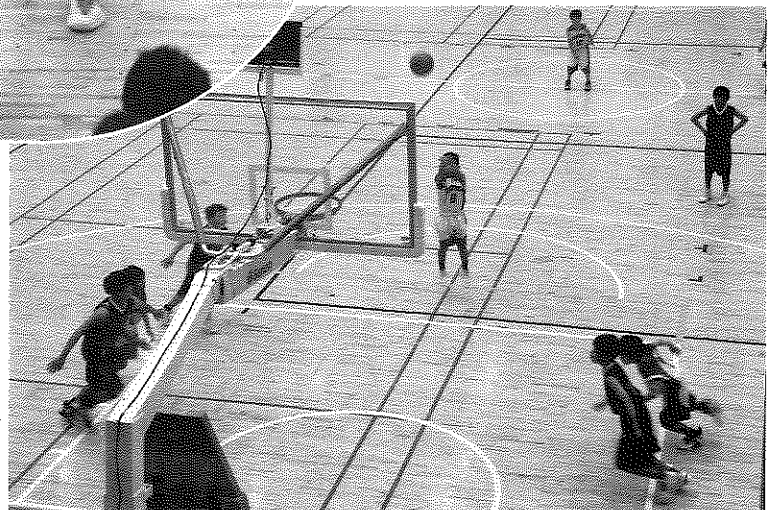
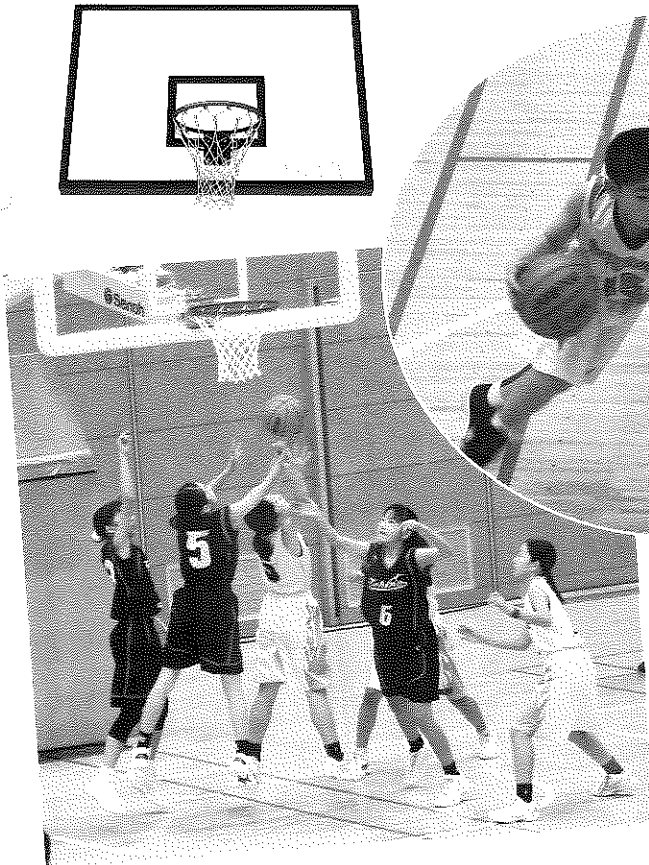
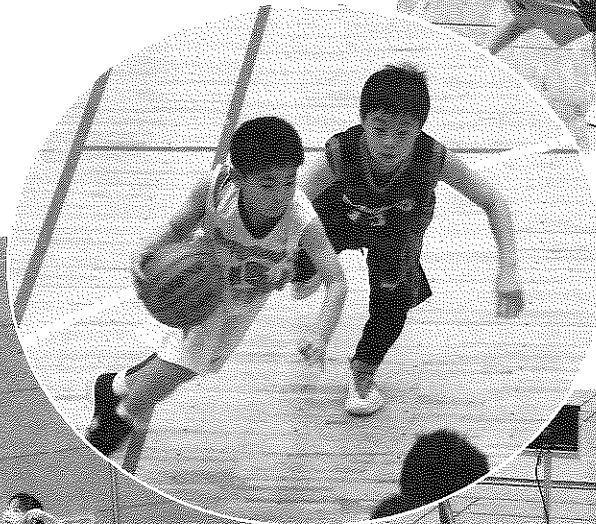
3市町から男女22チーム、約300人の児童が参加して2日間にわたり熱戦を繰り広げ、各チームが優勝を目指しました。

どの試合でも、大人顔負けの素早いドリブルやパス回し、目を見張るプレーを見る事ができ、会場に訪れた観客も楽しんでいました。コロナ禍の為、4年ぶりに開催する事ができ大会は盛り上がりました。



【試合結果】

	男子	女子
優勝	小倉台MBC-A	絆MBC
準優勝	西の原ドルフィンズ	内野イーグルス
3位	高花MBC	滝野MBC
4位	西白井スピアーズ	西の原ドルフィンズ



収穫までの作業が大切

当JA管内は、梨の産地でもあり、美味しい梨を栽培する為に、剪定や摘蕾、摘果等を行い、木の負担を減らしたり大きな梨を実らせたりするのに年間を通じて様々な作業を行っています。

取材した2月は、余分な枝を取り除く剪定作業をしている最中でした。梨生産者は「暖かいので3月下旬頃から花が咲き始めるかもしれない」「雹や遅霜などの被害が無い事を願いたい」と話し、順調な生育と無事に収穫出来る事に期待していました。



剪定作業の様子（2月下旬）

使用しない農薬を回収

2/17

生産者が保管している使用期限が経過した農薬や余ってしまった農薬を処分する為に、農薬の回収を行いました。

回収場所になった当JA配送センターに、事前に申請した生産者が保管していた不必要になった農薬を持ち込み、担当職員が種類の確認や計量を行って回収をしました。回収された約1,300キロの農薬は種類別に分別し、専門業者に委託して適切に処理されました。



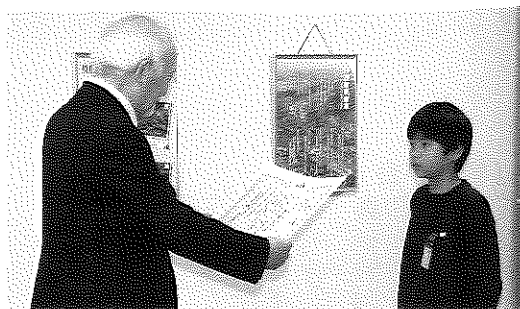
回収された農薬を搬送

作文・図画コンテスト 受賞者を表彰

2/14

JAグループがすすめる「みんなのよい食プロジェクト」の一環として、これからの食・農を担う次世代の子供たちに、お米・ごはん食、稲作など、日本の食卓と国土を豊かに作りあげてきた稲作農業全般についての学びを深めてもらうとともに、子供たちの優れた作品を顕彰することを通じて、稲作農業の多面的機能とお米・ごはん食の重要性を広く周知するために、農業協同組合、都道府県農業協同組合中央会等が主催となり「ごはん・お米とわたし」作文・図画コンクールを開催しています。

48回目を迎えた令和5年度は千葉県内から作文、図画合わせて2,939点、全国で73,592点の応募があり、この度、審査結果が発表されました。当JA管内からは、印西市内小学校から作文部門へ出展した作品のうち1名が入選し、当JA篠田組合長が表彰を行いました。



入賞者を表彰しました

定期的に健康診断は していますか？

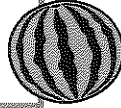
2/5

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、毎年、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、当JA本店会議室で、印西地区の組合員を対象とした健康診断を実施し、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。



健康第一！日頃の体調管理が大切です

スイカの苗の定植始まる



印西市草深のスイカ生産者が、初夏に収穫するスイカの苗の定植を2月初旬頃から始めました。

取材させて頂いた生産者は、「いつもより暖かい冬なので成長が早い」「暑かったり寒かったり天候不順の年が近年多いので対応して栽培をしていきたい」と話していました。天候にもよりますが、2月に定植した苗からは5月頃にスイカが収穫でき、直売所や市場へ出荷されます。

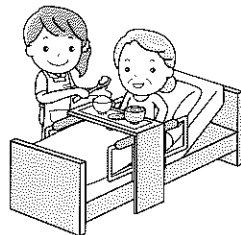


定植して10日程のスイカの苗

介護でお困りの事は ございませんか？

【お問い合わせ先】

JA西印旗 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。

**非常勤ヘルパー
募集中!**

当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？
- ☆ブランクのある方も安心して働けます。(同行指導有)

【お問い合わせ先】

JA西印旗 訪問介護事業所
TEL: 0476-42-1311



大切な方と過ごす 最後のひとときを お手伝い

JAの葬儀

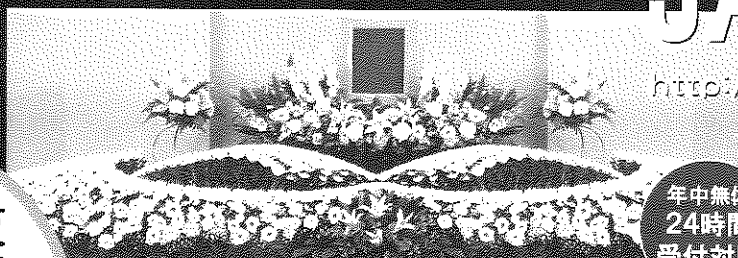
<http://jalife.co.jp>

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

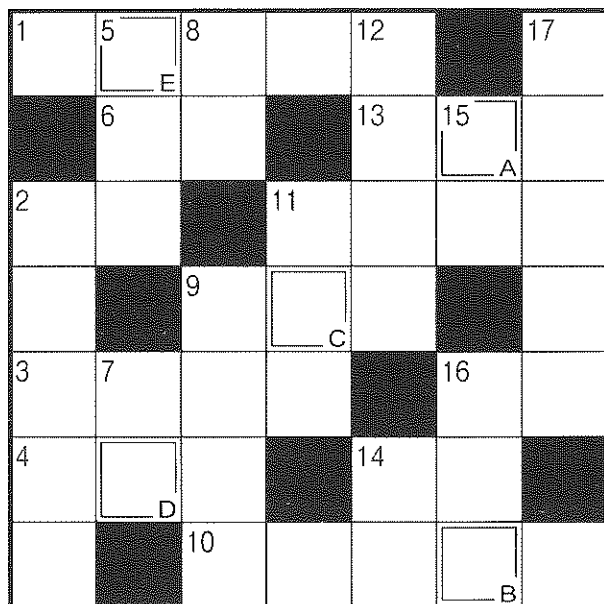
もしもの時や、事前相談等いつでもご連絡ください

JA西印旗 経済部(葬儀担当) ☎ 0476-48-2208

虹のホール印西 ☎ 0476-42-1194

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?



タテのカギ

- ②歌のうまさを競うイベント
- ⑤釣りで使う擬餌針のこと
- ⑦舌で感じ取るもの
- ⑧日本一高いものは3776mあります
- ⑨「峠の——」は群馬県・JR横川駅の名物駅弁です
- ⑪人や車が行き来する道のこと
- ⑫このような役を演じられるとは役者——に尽きます
- ⑭ものを記憶する器官
- ⑮ホルスタイン、ジャージーといえば
- ⑯寄せ書きに使ったりサインをもらった
- ⑰ホワイトデーに贈ることもある、ふわふわと軟らかいお菓子

ヨコのカギ

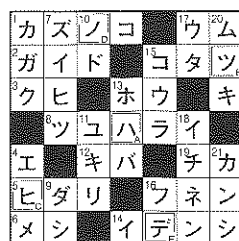
- ①3月下旬から4月上旬までの学校の休暇
- ②イエスの反対語
- ③俳句や和歌で規定より音数が多いものこと
- ④いいかげんなことはしません
- ⑥海に潜って貝などを採ります
- ⑨どこからか梅の花の——が漂ってきた
- ⑩卒業生が校長から卒業——を授与された
- ⑪捕手とバッテリーを組みます
- ⑬原稿——、投票——
- ⑭雨宿りのときに借ります
- ⑯姫路や彦根、松本のものがある

- ☆応募のきまり
- 締切 4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(1~2月号)
当選者は左記の5名様に決まりました。(敬称略)
- 柏崎 孝輔
 - 川島 智子
 - 千田 敬子
 - 西牧 有加子
 - 横山 芳江

クロスワード

農協全国
商品券が
当たる!

eメールでも
募集中!
アドレスはこのページ
下を見てね♡



【1・2月号の解答】
ABCDE
ハツヒノデ

ハガキの書き方

切手 270-1334

〒100-0001 東京都千代田区西の原4-1-3
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(1~2月号)
当選者は左記の5名様に決まりました。(敬称略)
- 小野 ゆき子
 - 小林 浩子
 - 佐々木 きよ子
 - 高橋 恵子
 - 山本 蘭子

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!!

お便りコーナー

- ◇帰省の途中、直売所印西店に立ち寄り、新鮮な野菜、草花を購入するのが楽しみです。(榮千子さん)
- ◆ありがとうございます。春野菜も出始めるので、帰省の際にはお立ち寄りください。お待ちしております。
- ◇ホームページから初めて広報誌を読みました。愛知県でもJA西印旛の物が食べられると嬉しいです。(広郷さん)
- ◆閲覧ありがとうございます。他県の方にも読んで頂き、感想を送って頂けると作成している私も嬉しいです。ネットに掲載する様になって約2年、他県の方からも感想が寄せられる様になってきたので、もっと当JAや地元農産物の事を知ってもらえる様に頑張りたいです。愛知の地場産農産物を私も食べてみたいです。
- ◇お話処に掲載されていた川上さんの作品はプロ同然で、素晴らしい趣味ですね。(義治さん)
- ◆取材時にたくさんの作品を拝見させて頂きました。私も工作などが好きなのですが細かい造形に感服致しました。作るのも良いですが人の作品を見るのも楽しかったです。
- ◇直売所にはいつも沢山の野菜が並んでいてわくわくします。時々珍しい野菜と出会うのもとても嬉しいです。今年も様々な野菜料理に挑戦したいと思います!! (さやかさん)
- ◆春野菜も収穫が始まります。様々な農産物を使用して料理してみてください。出荷されているかわかりませんが、白菜の菜の花で作るお浸しが私は好きです。

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。

※各支店窓口でも受け付けております。



始めよう。

日々の暮らしで未来をチェンジ！

エシカル消費

「エシカル消費」とは、人や社会、環境、地域などのことを考えた

倫理的(エシカル)な消費行動のこと。

私たちの身近なところから良い未来をつくる

取り組みが始まっています。

「エシカル消費って何だろう」

私たちは暮らしの中で、ものを買ったり、食べたり、使ったり、何かを消費しながら生活しています。さて、買い物で何を買ったら迷ったとき、価格、品質、安全性の他に、それがどのようにして作られたかといった背景や、買い物をする中で世の中にどんな影響を与えるか、考えたことはありませんか。

エシカルとは「倫理的」という意味で、「人や社会、環境に配慮した消費行動」をエシカル消費といいます。ちょっと難しく思えるかもしれませんが、自分のことだけでなく、自分以外の人や社会、環境のことを、少しだけ考えて暮らすことがエシカル消費につながります。「この商品はどこで誰がどのようにして作ったのかな」「地産地消を心がけた方が、地元の活性化や雇用創出につながるんじゃないかな」など、普段の買い物で手軽に取り組めるエシカル消費はいろいろあります。

「エシカル消費が目指す未来」

「買い物は未来への投票」といわれます。エシカル消費を意識することは、環境保全や社会的弱者を支援するなどの取り組みに賛成するという意識表示にもなります。一人一人の力は小さいかもしれませんが、それらが積み重なっていくことで世の中を良い方向に変えていくことを目指しています。

エシカルという考え方は、安心・安全、品質、価格に次ぐ消費の新たな物差しといわれています。環境破壊や貧富の格差など、多くの問題を引き起こしてきたといわれている経済最優先の消費行動ではなく、「途上国の生産者につらい思いをさせていないかな」「環境破壊につながっていないかな」などと考えることが、その第一歩です。持続可能な社会の実現に向けて、できることから無理のない範囲でエシカル消費を取り入れてみてはいかがでしょうか。

イラスト:小林裕美子

「エシカル消費とSDGs」

SDGsは2015年に国連サミットで採択された、世界共通の持続可能な開発目標で、30年を目標に17のゴール、169のターゲットが定められています。エシカル消費は、その多くの目標達成に深く関わっています。

エシカル消費に取り組むことで、SDGsが定めている「人・社会」「環境」「地域」の3分野の目標達成に貢献するといわれています。

【人・社会】社会的に立場の弱い人たちが低賃金で働かせないことや、児童労働などを助長させないこと。助けが必要な人を支援すること。

【環境】水質汚染や天然資源の使い過ぎなど、自然環境を損なわないこと。自然環境を良くすること。

【地域】地産地消や応援消費などで、地域社会や地域経済を損なわず、地域社会や地域経済を応援すること。

一人一人がエシカル消費を意識することが大切です。

エシカル消費に関連したSDGsゴール

■ 飢餓をゼロに

飢えをなくし、だれもが栄養のある食料を十分に手に入れられるよう、地球の環境を守り続けながら農業を進めよう

■ 質の高い教育をみんなに

だれもが公平に、良い教育を受けられるように、また一生に渡って学習できる機会を広めよう

■ 働きがいも経済成長も

みんなの生活を良くする安定した経済成長を進め、だれもが人間らしく生産的な仕事ができる社会をつくらう

■ つくる責任 つかう責任

生産者も消費者も、地球の環境と人々の健康を守れるよう、責任ある行動をとらう

■ 海の豊かさを守ろう

海の資源を守り、大切に使おう

■ 平和と公正をすべての人に

平和でだれもが受け入れられ、すべての人が法や制度で守られる社会をつくらう

■ すべての人に健康と福祉を

だれもが健康で幸せな生活を送れるようにしよう

■ 安全な水とトイレを世界中に

だれもが安全な水とトイレを利用できるようにし、自分たちでずっと管理していけるようにしよう

■ 人や国の不平等をなくそう

世界中から不平等を減らそう

■ 気候変動に具体的な対策を

気候変動から地球を守るために、今すぐ行動を起こそう

■ 陸の豊かさを守ろう

陸の豊かさを守り、砂漠化を防いで、多様な生物が生きられるように大切にしよう

■ パートナリシップで目標を達成しよう

世界のすべての人がみんな協力しあい、これらの目標を達成しよう

やってみよう!

今からでもすぐにできる エシカル消費

買い物でできること

- ▶ **リサイクル素材の商品を購入する**
廃棄物を減らせるので環境負荷や CO₂ 排出量を削減できます。
- ▶ **地元や被災地の商品を購入する**
生産者や被災地支援になる上、輸送に伴う CO₂ 排出量を減らせます。
- ▶ **商品棚の手前取りをする**
消費期限が近づいた商品を選ぶと、食品ロスを削減できます。
- ▶ **福祉作業所で作られた製品を購入する**
障がいのある人への支援と自立への後押しになります。
- ▶ **フェアトレード商品^{*}を購入する**
貧困のない公正な社会をつくるための助けになります。
※開発途上国の製品を適正な価格で継続的に購入することにより、現地の人々の生活を支援すること。
- ▶ **寄付付き商品を選ぶ**
支払う代金の一部が寄付に回るため、手軽に社会貢献ができます。
- ▶ **再生エネルギー比率の高い電力プランに切り替える**
エネルギー自給率を高め、CO₂ 排出量削減に貢献できます。



買い物以外でできること



- ▶ **食べ残しを減らす**
食品ロスを削減し、廃棄に伴う環境負荷を軽減できます。
飲食店での食べ残しは持ち帰れるか頼んでみましょう。
- ▶ **マイバッグ、マイボトル持参**
海洋汚染問題につながるプラスチックごみを削減できます。
- ▶ **3R(リユース、リデュース、リサイクル)を心がける**
ごみ焼却や埋め立てに伴う環境負荷やエネルギー消費を減らせます。
- ▶ **省エネや節電を心がける**
無駄なエネルギー消費を抑えられるので、CO₂ 排出量も削減できます。

認証ラベルを探してみよう!

買い物をするときは、以下のようなラベルが商品に付いているかを
目安にすると、エシカル消費につながります。

— エコマーク

生産から廃棄にわたって環境への負荷が少ない商品やサービスに付けられています。



— 有機JASマーク

化学肥料・農薬などに頼らずに生産された農産物、加工食品に付けられています。



— MSC「海のエコラベル」

水産資源や環境に配慮した、持続可能な漁業で獲られた水産物の証。鮮魚や水産加工品に付けられています。



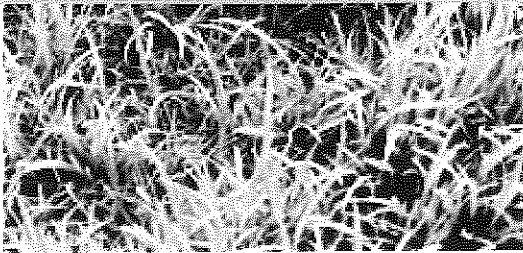
— 国際フェアトレード認証ラベル

生産者への適正な価格の支払い、労働環境保護、農薬使用規制などの基準をクリアした商品に付けられています。

水 稲 瓦 版

～ 育苗編～

もみ枯れ細菌病



種子伝染性病害 育苗期の高温・多湿が原因
坪状に発生し、悪臭を放つ。ピシウム菌と似ているが、高温時に発生したものが、もみ枯れ細菌病である。
種子消毒の徹底と培土消毒剤（フタバロン A 粉剤）の体系防除が基本

種子消毒：ヘルシード T フロアブル使用方法

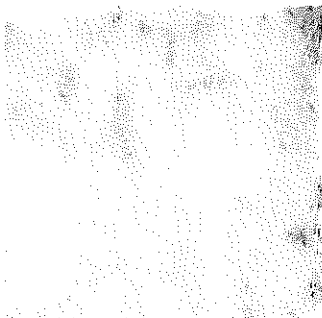
表. ヘルシード T フロアブルを使った浸漬処理の使用量

希釈濃度	種籾量	4 k g	10 k g	20 k g	40 k g
200 倍	薬量	40mℓ	100mℓ	200mℓ	400mℓ
	水量	8ℓ	20ℓ	40ℓ	80ℓ

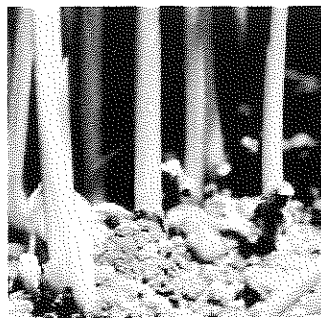
○発生が心配な場合は覆土にフタバロン A 粉剤を混和しましょう。

苗立ち枯れ病

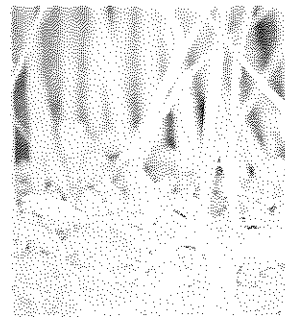
高温が原因の場合



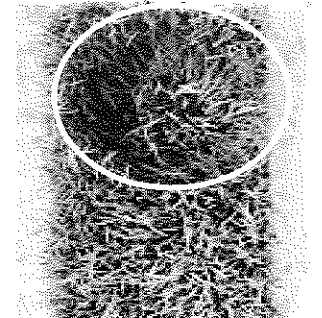
リゾープス菌



トリコデルマ菌



フザリウム菌



ピシウム菌

表.主な苗立ち枯れ病防除薬剤

病原菌	発生原因	薬剤
リゾープス菌	出芽時の高温	フタバロンA粉剤 ダコール1000、ナエファイン
トリコデルマ菌	出芽時の高温	ダコレート水和剤
フザリウム菌	播種後の低温及び乾燥と過湿 の繰り返し	ダコレート水和剤 タガビーム液剤
ピシウム菌	緑化期以降の低温	タガビーム液剤 タガビーム液剤、ナエファイン

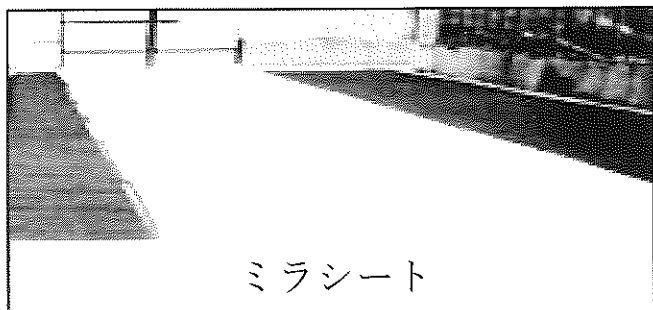
育苗時の温度管理

平置き育苗は播種後～出芽まで昼間 20～30℃、夜間 10～20℃の温度の確保が必要です。しかし、3月下旬の播種は育苗時に低温になる期間が多く、出芽の遅れや病気が発生するリスクが高くなります。健苗育成のために、被覆資材で保温し温度管理をしっかりと行いましょう。

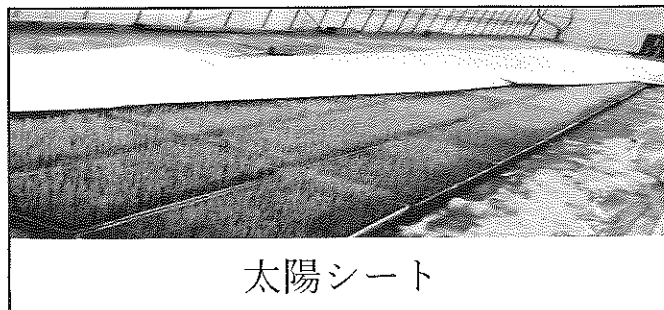
被覆資材について

資材名	メリット	加温	遮光	耐久性	デメリット
ミラシート	低温時の保温効果が高い 耐久性がある	○	○	○	○
					安定した効果で使いやすい
太陽シート	ハウス内温度が高温時にも 30℃程度に保たれ、適度に 光が入るので、緑化期まで換 気・除覆の必要がない	△	◎		○
					換気の手間が無く省力的

※被覆シートの中の温度も注意！（太陽シートは温度変化が少なく使いやすい）



ミラシート



太陽シート

※農薬の使用と適用は2024年2月時点のものです。

※使用前にラベルをよく読んでください。

※ラベル記載以外は使用しないでください。

JA 西印旛経済部
TEL0476-48-2207



あなたもチャレンジ 家庭菜園

小玉スイカ 甘みが強く手頃な大きさ

園芸研究家・成松次郎

スイカはアフリカ南部カラハリ砂漠が原産のため、高温、強い光と乾燥でおいしいものが取れます。中間地では温床内で3、4月に種をまき、7、8月に収穫します。生育と病気に強い接ぎ木苗が市販されており、利用すると便利です。

「品種」家庭菜園では重さ2、3kg程度の小玉スイカがおすすめ。赤肉球形では「姫甘泉」（丸種）、「紅こだま」（サカタのタネ）など、赤肉楕円（だえん）形では「姫まぐら」（丸種）、「マダーボール」（ウィルモランみかど）などがあります。「種まき」温床マットなどで25〜30度に加熱したトンネル内（図1）で培養土を詰め、9cmポリポットに3粒ずつ種をまきます。本葉が出始めた頃には夜温15〜20度に下げます。その後、良い苗を残し間引いて1本にし、本葉4、5枚の苗にまで育てます。

「人工交配・摘果」強い子づる3本に着果させるため、親づるから数えて15〜20節目の雌花全てに交配します。早朝（9時〜10時）に雄花を切り取り、花粉を雌花の柱頭になすり付けます。このとき、交配した雌花の近くに交配日を記したラベルを付け、収穫適期の目印にします。果実がこぶし大のときに変形果を摘果し、各つる1果（計3果）取りを原則とします。

「種まき」温床マットなどで25〜30度に加熱したトンネル内（図1）で培養土を詰め、9cmポリポットに3粒ずつ種をまきます。本葉が出始めた頃には夜温15〜20度に下げます。その後、良い苗を残し間引いて1本にし、本葉4、5枚の苗にまで育てます。

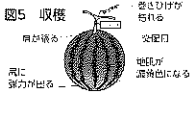
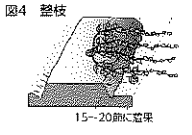
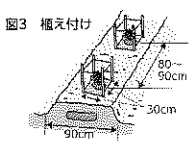
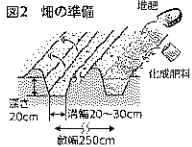
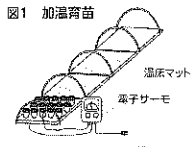
「整枝・敷きわら・追肥」本葉5、6枚で摘みし、強い子づる4本を伸ばします。つるが伸びていく場所にわらやつるが絡むシートを敷き、つるを片方に振り向け重ならないように配置します（図4）。つるの長さが50cm程度と果実が卵大程度るとき、1株当たり化成肥料50g程度をつる先に散布します。

「病害虫の防除」茎葉が日中しおれ、茎が割れるつる割れ病には、接ぎ木苗を使います。うどんこ病、アブラムシ、ハダニなどが発生したら登録農薬で防除します。

「収穫」小玉スイカは開花後（交配後）35〜40日で熟してきます。収穫適期は①巻きひげが枯れている②果実の肩が張り光沢が出ている③果実の尻の部分がかへこみ、指で押すと弾力を感じる④地面に付く果皮が濃黄色となるなどでも判断できます（図5）。

「人工交配・摘果」強い子づる3本に着果させるため、親づるから数えて15〜20節目の雌花全てに交配します。早朝（9時〜10時）に雄花を切り取り、花粉を雌花の柱頭になすり付けます。このとき、交配した雌花の近くに交配日を記したラベルを付け、収穫適期の目印にします。果実がこぶし大のときに変形果を摘果し、各つる1果（計3果）取りを原則とします。

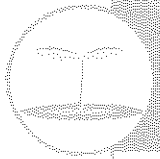
「病害虫の防除」茎葉が日中しおれ、茎が割れるつる割れ病には、接ぎ木苗を使います。うどんこ病、アブラムシ、ハダニなどが発生したら登録農薬で防除します。



栽培カレンダー（小玉スイカ）

	3	4	5	6	7	8
高冷地		●	●	●	●	●
中冷地		●	●	●	●	●
暖地		●	●	●	●	●

●種まき ●●苗作り ▲植え付け ●●●生育 ●●●収穫



野菜もの知り百科

ハウレンソウ（ヒユ科ハウレンソウ属）

土壌医・藤巻久志

国内で栽培されているハウレンソウは、1970年代初頭まで固定種のつげが付いた針種の東洋種でした。つげが指に刺さるととても痛く、種まきには苦労しました。今はほとんどが西洋種と東洋種を掛け合わせた丸種のF1（交配種）です。

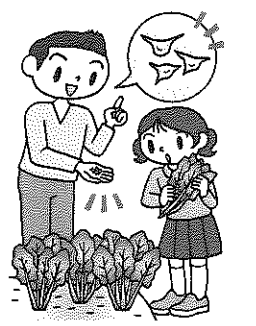
ハウレンソウは漢字で「菠稜草」と書き、「菠稜」は中国語でペルシヤのことです。日本へは17世紀にシルクロード経由で、葉に切れ込みのある剣葉の東洋種が伝わりました。

西洋種はオランダで改良が進み、主に丸葉でつげのない丸種の品種になり、19世紀には米國に伝わりました。日本には明治時代に導入されましたが、土臭いためおひたしやみそ汁の具には向かず、バター炒めなどに利用されました。

ハウレンソウは風媒花の雌雄異株植物で、雌花しか咲かない雌株と、雄花しか咲かない雄株が出現します。F1は、とう立ちが遅く病気に強い西洋種を雌親に、品質の良い東洋種を雄親にします。雌親品種に出る雄

株は花が咲く前に抜き取りまします。F1は両親の良いところ取りで、病気に強く品質の良い種まきしやすい丸種になります。

ハウレンソウは冷涼な気候を好み、長日になるととう立ちするので、夏の栽培はとて難しい野菜でした。しかし、80年代になると品種改良とコールドチェーン（低温流通）の発達により、周年店頭に並ぶようになりました。生育が早く年に10回以上も収穫できる水耕栽培や、寒さに合わせて葉を肉厚にして甘くする寒締め栽培も増えています。



★ 今月のあなたの運勢 ★

3月

モナ・カサンドラ

* 4月の運勢は、4月にホームページにて掲載いたします。

【全体運】 上昇運です。一つ一つ丁寧に進めていきましょう。春の女神がほほ笑みます。好情報も入手できそうです【健康運】 友人と一緒に新しい健康法を試してみましょう【幸運の食べ物】 春キャベツ

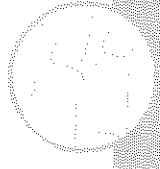
【全体運】 運勢は穏やか。交友関係が活発化。楽しい話が舞い込みそう。あなたも面白い話を披露して。技術習得の勉強が吉【健康運】 不調を感じたら休息を。無理をしないのが一番【幸運の食べ物】 ウド

【全体運】 油断は禁物。いつも使っている道具だからこそ安全点検をしっかりと。その心がけが福を招きます。連絡は早めに【健康運】 筋力アップのチャンス。ハードなトレーニングも◎【幸運の食べ物】 シイタケ

【全体運】 新しい情報を積極的に取り入れましょう。良い思い付きが得られるはず。旅行の計画を立てるのもお勧めです【健康運】 体を温めて、特におなか周りは冷やさないこと【幸運の食べ物】 クレソン

【全体運】 想定外の事態になっても慌てないように。経験者の話はとても参考になります。手を貸してもらえることも。相談を【健康運】 けがに注意。準備運動で体をほくしましょう【幸運の食べ物】 アシタバ

【全体運】 あれこれやらなければと思いがち。状況を整理して優先順位の低いものは除いていきましょう。計画的に動いて【健康運】 デトックスにツキ。ハーブティーやサウナをどうぞ【幸運の食べ物】 タマネギ



体を動かすための「ソント」 手軽に体操
ぐっすり眠れていますか？

皆さんは日頃、ぐっすり眠れていますか？

睡眠健康推進機構では、3月18日を「春の睡眠の日」としています。睡眠時間は加齢とともに短縮傾向が見られ、必要な睡眠時間は人によつて異なります。特に働き盛り世代の皆さんは、日々の疲労が少しでも軽減できるように睡眠時間を確保しましょう。より良質な睡眠を取るためには寝室環境を整えることが必要であるといわれています。部屋の明るさを調節したり、ご自身にとつて快適な室温を保ったり、静かで心が休まる空間をつくり出して下さいね。

さて今回は、背腹（せはら・背中とおなか）の運動を紹介します。胴体部の筋群は、姿勢を維持するために大切な役割を担っています。仕事の合間に、適度に体を動かして心身共にリフレッシュしましょう。

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

日本体育大学准教授・伊藤 由美子

レッツ、トライ！ 背腹を倒す運動・曲げ伸ばす運動

- (1) いすに座り、両腕を前に上げて準備をします。
- (2) 背筋を真っすぐに保った状態で上半身を前傾させます。
- (3) その後、おへそを見るようにしながら背中を曲げ伸ばします。
- (4) 再度、背筋を真っすぐにさせて上半身を前傾させます。
- (5) 元の姿勢に戻ります。

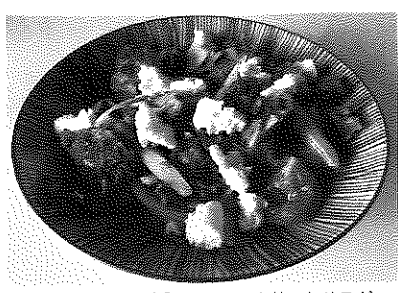


なくそう食品ロス
牛乳を「食べる」

食品ロス問題ジャーナリスト・井出留美

消費期限や賞味期限の迫った牛乳が冷蔵庫にあるときには、牛乳を「食べる」発想で、ヨーグルトやプリン、チーズなどを作ってみませんか。牛から搾ったばかりの「生乳」が余ってしまうので1人1本飲んでください、と農林水産省が呼びかけたことがありました。たくさん消費したときには牛乳を食べるのもお勧めです。

■ヨーグルト作り
私がコロナ禍以降続けているのがヨーグルト作りです。消費期限の短い低温殺菌牛乳や賞味期限の近づいた高温殺菌牛乳が値引きされていたら、使い切れる分だけ買ってきます。ヨーグルト50gに対して牛乳500mlの割合で、ガラス容器に



インドのチーズ「パニール」を使ったサラダ

に入れて混ぜ、常温に置いておきます。24時間前後で出来上がり。固まったら冷蔵庫に入れて、ジャムやシリアルを加えて毎朝食べています。

■簡単でおいしい牛乳プリン
1Lの牛乳パックで作ります。牛乳400mlを耐熱性の器に入れ、ゼラチン20gと砂糖20gを加え、電子レンジで2分30秒ほどかけてゼラチンと砂糖を溶かします。底にたまることがあるので、泡立て器などを使ってしっかり溶かします。

1Lの牛乳パックに500mlの牛乳を入れておき、注ぎ口を上から見て正方形になるよう開けておきます。そこに先ほどのゼラチンと砂糖を溶かした牛乳を注ぎ、上の口を閉じて、冷蔵庫で冷やし固めるだけ。固まったら食べやすい大きさに切れば出来上がりです。

■インドのチーズ「パニール」
牛乳を火にかけてレモン汁を加え、ゆつくりかき混ぜます。レモン汁は、牛乳1Lに対して大きじ2杯ほどです。分離してきたらキッチンペーパーを敷いたざるでこして搾って出来上がり。カッターチーズをさっぱりさせたいなら味わいでサラダにもびつたりです。



水瓶座
1/20~2/18

【全体運】頑張りが利きます。作業でなんとかできることも多いですが周囲への配慮も忘れず。買い物運があります
【健康運】ハードな作業もばっちりこなせます。スポーツが吉
【幸運の食べ物】カラシナ



射手座
11/23~12/21

【全体運】気になることが多そう。気の置けない友人たちとの時間が心の慰めに。部屋の整理整頓をすると運氣アップ
【健康運】遊び感覚でできる体力アップ方法がお勧め
【幸運の食べ物】カリフラワー



天秤座
9/23~10/23

【全体運】勢い余ってフライングをしないように。マナーを守ってこそあなたの良さが光ります。細かい作業にツキ
【健康運】さまざまなスポーツを楽しんで。記録更新にも期待
【幸運の食べ物】カブ



魚座
2/19~3/20

【全体運】好調運。積極的に主導権を握りましょう。自立することも開運につながります。ヘアスタイルを変えるのもお勧め
【健康運】足元を温めて。手や足の指の運動にツキ
【幸運の食べ物】ニラ



山羊座
12/22~1/19

【全体運】交流会やセミナーに参加を。見聞を広めると幸運が舞い込みます。友人たちと遊びに行くのもお勧め。旅行も吉
【健康運】食事はバランス良く。旬のものをたくさん食べて
【幸運の食べ物】ミツバ



牡座
10/24~11/22

【全体運】好調運。ただ準備不足で動くのは避けて。下調べをしておけば好結果が期待できます。レジャー運も良好です
【健康運】痛みや不調は早めにケアを。休息が大切
【幸運の食べ物】パセリ



総代の皆様へ

第34回通常総代会を以下の日程で開催致しますので、ご出席くださいますようお願い致します。

- ◎日時：令和6年3月23日(土)
午前10時より
(午前9時30分受付開始)
- ◎場所：印西市文化ホール
(印西市大森2535)
- ◎お問い合わせ：JA西印旛
総務部総務課
0476-48-2201

理事会報告

【第13回理事会】 令和5年12月21日

(審議案件)

- 第1号議案 令和6年度事業計画策定について(案)
- 第2号議案 令和5年度決算方針について
- 第3号議案 令和6年度内部監査計画(案)について
- 第4号議案 内部統制システム基本方針の一部改正について
- 第5号議案 公用印管理規程の改正について
- 第6号議案 農業協同組合経理規程の改正について
- 第7号議案 令和6年度余裕金運用方針、方法及び限度額の設定について
- 第8号議案 令和6年度購買手数料の設定について
- 第9号議案 令和6年度販売手数料の設定について
- 第10号議案 令和6年度コンプライアンスプログラムの制定について
- 第11号議案 コンプライアンス・マニュアルの訂正について
- 第12号議案 コンプライアンス態勢運営要領の改正について
- 第13号議案 JA住宅ローン融資要項の一部改正について

【第1回理事会】 令和6年1月10日

(審議案件)

- 第1号議案 役員賠償責任保険の加入について
- 第2号議案 令和6年度余裕金運用方針の一部修正について

【第2回理事会】 令和6年1月31日

(審議案件)

- 第1号議案 令和5年度固定資産減損損失計上について
- 第2号議案 令和5年度決算結果について
- 第3号議案 令和5年度剰余金処分案について
- 第4号議案 組織規程改正について
- 第5号議案 役員推薦委員の承認について
- 第6号議案 令和7年度新規職員の採用方針について

税務相談(無料)

【申込先】0476-48-2201(企画管理課)

- 日時 毎週火曜日 午前10時～午後3時
3月27日(水)・4月24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 3月21日(木)・4月17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 3月17日(日)・4月21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）
茨城県空閑市にある
「天晴（旧キッチン晴人）」
オーナーシェフ



スペアリブと 新ジャガのカレー煮



材料(3人分)

スペアリブ	300g
ショウガ	適宜
ネギ(青い部分)	適宜
新ジャガ	2個
スナップエンドウ	適宜
ニンニク	1片
サラダ油	大さじ1
カレー粉	小さじ1
水	200ml
料理酒	200ml
みりん	100ml
しょうゆ	100ml
砂糖	大さじ1
ローズマリー	1本

A
合
せ
だ
れ

作り方

- (1) 鍋にたっぷりの水とショウガ、ネギを入れ、スペアリブを軟らかくなるまで下ゆでする。新ジャガは皮をむきラップにくるんで電子レンジ(600W)で竹串が通るくらいまで3分程度加熱し、8等分に切る。スナップエンドウはゆで、ニンニクはつぶしておく。
- (2) フライパンにサラダ油を熱し、ニンニクとスペアリブを入れる。両面に焼き色を付け、新ジャガを入れる。(1のショウガ、ネギは香り付けのため使わない)
- (3) Aを(2)に入れ強火にかける。たれを絡めながらとろみが付くまで煮込む。
- (4) 器にスペアリブと新ジャガを取り出して盛り付け、スナップエンドウを飾り、残りのたれをかけて出来上がり。

タイのオイル焼き たっぷり野菜のソース

材料(2人分)

タイ	2切れ
新ジャガ	1個
新タマネギ	1/2個
トマト	1個
カブ	1個
スナップエンドウ	2本
ニンニク	1片
カブの茎	適宜
オリーブ油	適宜
塩・こしょう	適宜
白ワイン	50ml
ローズマリー	1本
レモン汁	小さじ1

作り方

- (1) タイにあらかじめ塩・こしょうを振っておく。新ジャガ、新タマネギ、トマト、カブはさいの目に、スナップエンドウは5mm幅に、ニンニクはみじん切りに、カブの茎は細かく切っておく。
- (2) 野菜のソースを作る。フライパンにオリーブ油大さじ2(分量外)と新ジャガ、新タマネギ、トマト、カブ、ニンニクを入れ、弱火で7、8分ほど炒め、白ワインとローズマリーを入れ中火で5分ほど煮込む。仕上がる直前にスナップエンドウとカブの茎を入れ、塩・こしょうで味を調える。
- (3) フライパンで野菜を煮込んでいる間に、タイにオリーブ油をかけ、グリルで焼き上げる。
- (4) 器に(2)の野菜のソースをしき、(3)のタイを盛り付け、レモン汁をかけて出来上がり。

令和7年度 職員採用についてのご案内

応募資格	大学・短大・専門学校の令和7年3月卒業見込み者及び過去2年以内の卒業者
採用人数	若干名
提出書類	履歴書・卒業見込証明書または卒業証書、成績証明書
試験内容	<ul style="list-style-type: none"> ・一次試験：面接 ・二次試験：筆記試験、小論文 ・三次試験：役員面接
応募方法	新卒就職支援サイト「リクナビ25」よりエントリー後、応募書類提出または、下記の間合せ先へご連絡ください。
お問合せ先 書類提出先	〒270-1334 千葉県印西市西の原4-3 JA西印旛 総務部人事教育課 0476-48-2201



編集ら話

今年は元旦から、能登半島で大きな地震があり、私は映画館にいたのですがスマホから警報アラームが鳴り響いたにもかかわらず誰一人慌てず、普通に鑑賞していました。上映後、スマホのニュースで状況を確認して初めて被害の大きさを知り、驚かされたのと私たちが慌てる事が無い程、地震に慣れてしまっている事に怖さを感じました。現地の復旧はまだまだ遠く、被災にあわれた方々の事を考えると胸が締めつけられます。不安になりすぎるのも息が詰まってしまうのですが、それなりの準備はしておかないといけなさと再度考えさせられました。被災者の方々には「頑張ってる」の言葉だけでは心苦しいので「一緒に頑張りましょう」と応援、支援したいと思いました。(F・S)

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

★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・農業のご注文)(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