

5.6

2024
(第394号)

おけはし

特集
栄養バランスを整えよう
毎日の果物でもっと健康に！



印旛郡栄町西
岡田 一夫さん

応募券
5.6月号



表紙紹介



今月は印旛郡栄町西で水稲栽培をしている岡田一夫さんを紹介致します。



事故に気を付け、一生懸命に農作業をしています

栽培している米の種類は何ですか？ 苗の生育具合はどうでしたか？

コシヒカリを栽培しています。今年も順調に良い苗に生育してくれました。

水稲栽培以外には何を栽培していますか？

黒大豆やサヤエンドウ、ソラマメ等、豆類や季節に合わせた農産物を栽培しています。

水稲栽培で大変な事がありますか？ 栽培していて注意する事がありますか？

大変なのは畔の草刈りです。特に夏の暑い日は大変です。注意しているのは農業機械の点検等をする時は必ずエンジンを止めて作業をして事故をおこさない様に気を付けています。

挑戦したい事はありますか？

インターネットを利用して通信販売をしてみたいです。他には田植え、稲刈り体験などを企画してみたいです。

収穫が楽しみです？

楽しみです！いつもの様に良質な米が収穫できる事を期待しています。

消費者へのメッセージ

JAの直売所に出荷していますので、ぜひ、召し上がってみて下さい。



目次

特集 栄養バランスを整えよう 毎日の果物でもっと健康に!	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



みんなで協力して作ります



蒸かした大豆

みんなで楽しく味噌作り！

印西市吉高 富井 正子さん

私は手作り味噌を作っているグループの代表をしています。30年程前に数名で発足したグループで全盛期は大人数でしたが、家族構成や食生活等にも変化があり、人数は減ってしまいました。今でも2月から3月にかけて10組程に分かれて味噌小屋で味噌を仕込んでいます。

用意した大豆を圧力釜で蒸かし、麴と塩を混ぜてチョッパーでミンチ状にして樽に詰めます。昔は圧力釜もチョッパーなど無かったので、長時間、大豆を茹でて白で砕いて混ぜていたのが大変でした。今は楽になりましたが圧力釜やチョッパーは、正しく使用しないと事故が起こる可能性があるのです。気を付けています。好みの味に調整出来る事が良い事です。塩が少なすぎると味噌が痛んでしまうので加減が難しいです。

仕込みが終わった味噌は、暗くて涼しい所や風通しの良い場所にしまい完成を待ちます。2〜3月に仕込んだ味噌はゆっくり熟成し9月頃に完成となります。美味しい味噌を食べる事が出来るのももちろんですが、みんな

など一緒におしゃべりをしながら協力して仕込む事が楽しいです。

味噌だけに手前味噌な話ですが、手作り味噌を食べたら市販の味噌は食べられません。

以前、娘の知人にお裾分けしたら「何？あの味噌！美味しかった」と言ってもらえて嬉しかったです。

これからも、毎年、美味しい手作り味噌をみんなで作りたいたいと思います。今年仕込んだ味噌の完成が待ち遠しいです。



蒸かした大豆と麴、塩を混ぜ合わせます

令和6年度

第34回

通常総代会開催

3/23

印西市にある「印西市文化ホール」で、令和6年度第34回通常総代会を開催しました。

総代526名のうち、本人出席114名、代理出席1名、書面議決355名、合計470名の出席により総代会が成立し、定款の一部変更や令和5年度事業報告及び剰余金処分案の承認、令和6年度事業計画設定等、提出された8議案と附帯決議の全てが可決、承認されました。



【令和6年度第34回通常総代会提出議案】

- 第1号議案 定款の一部変更について
 第2号議案 定款附属書総代選挙規程の一部変更について
 第3号議案 令和5年度事業報告及び剰余金処分案の承認について
 第4号議案 令和6年度事業計画設定について
 第5号議案 ① 昨年度の支給実績及び事業実績、経済情勢の変化等を考慮して、令和6年度における理事(常勤理事3名、非常勤理事11名)の報酬は総額2,950万円以内とし、各理事の報酬額については、その範囲内において理事会に一任する。
 ② 昨年度の支給実績及び事業実績、経済情勢の変化等を考慮して、令和6年度における監事(常勤監事1名、非常勤監事5名)の報酬は総額1,030万円以内とし、各監事の報酬額については、その範囲内において監事の協議に一任する。
 第6号議案 退任理事に対する退職慰労金の支給について
 第7号議案 退任監事に対する退職慰労金の支給について
 第8号議案 役員の選任について
- 附帯決議 1. 決議事項で行政庁の認可、承認等申請に際し、法令その他行政庁の指示等により、字句その他事項につき修正加除を要するときは、その処置を理事会に一任する。
 2. 事業計画の変更について、年度途中において軽微な変更を要するに至ったときは、理事会において変更することを承認する。
- 報告事項 1. 貸借対照表・損益計算書・注記表及び附属明細書の報告について
 2. 「JAの基本方針」の変更について

● 第34回 通常総代会議案の主なご意見・ご質問について

【意見】 農業者の高齢化と後継者不足という中、国民の食糧が危機的状況であると思います。

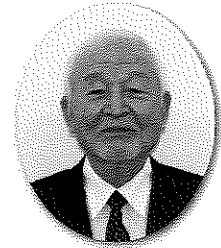
国民に対して食糧自給率の危機的状況を伝え、国や県に対しても食料自給率の目標や結果に対して審議したうえで、次の政策に生かすようなことを意見出来ないものか。元気な農業生産が行われるような農業政策にしていかないと、なかなか先が見えない。上部組織なり、国・県に対して意見を届け、国民に対して周知するようお願いしたいと思います。

【回答】 いただいた貴重な意見を上部団体、生産者は勿論、国民に対しても、更に訴えていくよう進めてまいります。

その他、貴重なご意見、ご質問を頂きありがとうございました。

※詳細な確認を要する場合は各支店窓口にて議事録を設置致しますのでご覧ください。

就任のご挨拶

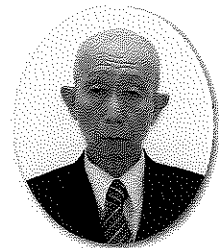


代表理事組合長
篠田 隆

令和6年3月23日(土)開催の第34回通常総代会及びその後の理事会において、3年に一度の役員改選が行われ、引き続き代表理事組合長に選任されました。

組合員・地域住民の期待に応え、「食と農を基軸として地域に根ざした協同組合」として、「なくてはならない」存在であり続けるため、経営基盤の確立・強化に努めるとともに、より一層、多くの皆さまと一緒に、食と農の未来を考えていただけるよう、そして、地元産、国産の農産物を手に取って、選んでいただけるよう、情報発信を強化してまいります。また、今後の組織運営においては、今までの諸課題について、整理、収束させ、全力を挙げると共に、更なる地域農業の活性化と組合経営基盤の強化を図るべく努力して参る所存ですので、今後ともなお一層のご支援・ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

新役員紹介



専務理事
板橋 章

経営の健全性に努め地域に貢献します。



常務理事
清田 潤一

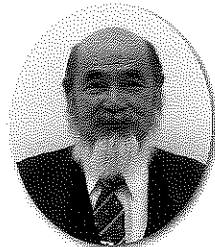
安定的な収益基盤の確保により、健全経営の強化を図ります。



常勤監事
長谷川 千秋

組合員、地域から信頼されるJAづくりを目指し、一生懸命頑張ります。

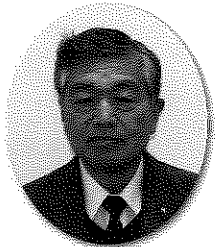
理事



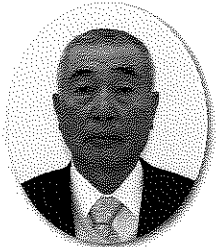
安藤 弘



大野 重雄



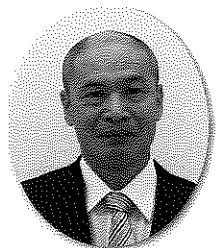
林 悦夫



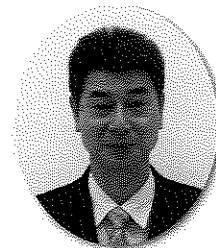
五十嵐 俊孝



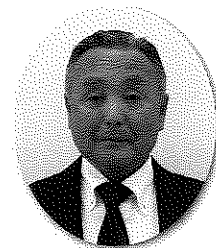
櫻井 健一



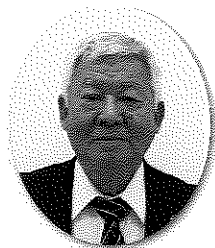
中島 明



根本 孝一



大野 久男



田口 浩

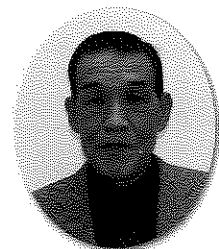


小林 幸子

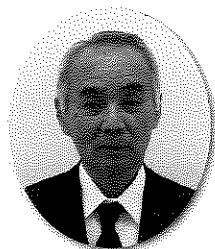


鈴木 志津子

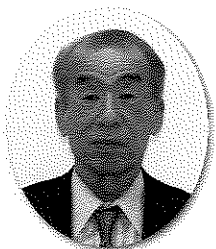
監事



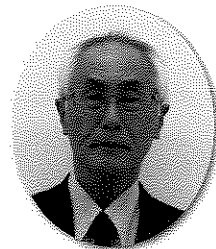
宮嶋 由雄



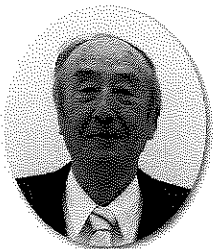
宮内 弘行



岩井 功



田山 不二夫



川上 正紀

【令和5年度の主な事業の結果】

① 信用事業

(単位：千円)

種 類	当期末残高
貯 金	68,592,874
預 金	43,872,558
貸 出 金	23,035,422
有 価 証 券	400,000
国 債	—
そ の 他	400,000

② 共済事業

(単位：千円)

種 類	当 期 末
生 命 総 合 共 済	66,568,679
終 身 共 済	51,504,649
定 期 生 命 共 済	1,242,600
養 老 生 命 共 済	9,340,064
う ち こ ど も 共 済	4,438,400
医 療 共 済	2,988,750
が ん 共 済	150,000
定 期 医 療 共 済	441,600
介 護 共 済	836,014
認 知 症 共 済	—
生 活 障 害 共 済	—
特 定 重 度 疾 病 共 済	—
年 金 共 済	65,000
建 物 更 生 共 済	127,970,068
合 計	194,538,747

注)「種類」欄は主たる共済種類ごとに掲載し、「金額」欄は当該共済種類ごとに保障金額(生命系共済は死亡保障の金額(付加された定期特約金額等を含む、死亡保障を伴わない共済を記載するときの金額欄は斜線。)を記載しています。

③ 購買事業

(単位：千円)

品 目	購買品取扱高	
生 産 資 材	肥 料	235,748
	農 薬	255,193
	飼 料	5,794
	自動車(除く二輪)	—
	そ の 他	244,885
計	741,621	
生 活 資 材	食 品	9,788
	そ の 他	100,170
	計	109,959
小 計	851,580	
農 業 機 械 事 業	67,273	
燃 料 事 業	64,289	
葬 祭 事 業	148,190	
合 計	1,131,333	

⑤ 直売事業

(単位：千円)

	金 額
収 入	354,094
支 出	242,207
差 引	111,886

⑥ 高齢者福祉事業

(単位：千円)

	金 額
収 益	66,184
費 用	26,575
差 引	39,609

④ 販売事業

(1) 受託販売品

(単位：千円)

品 目	取 扱 高
米	—
麦 ・ 雑 穀	—
野 菜	67,968
果 実	1,364,776
花 卉 ・ 花 木	10,627
そ の 他	—
合 計	1,443,372

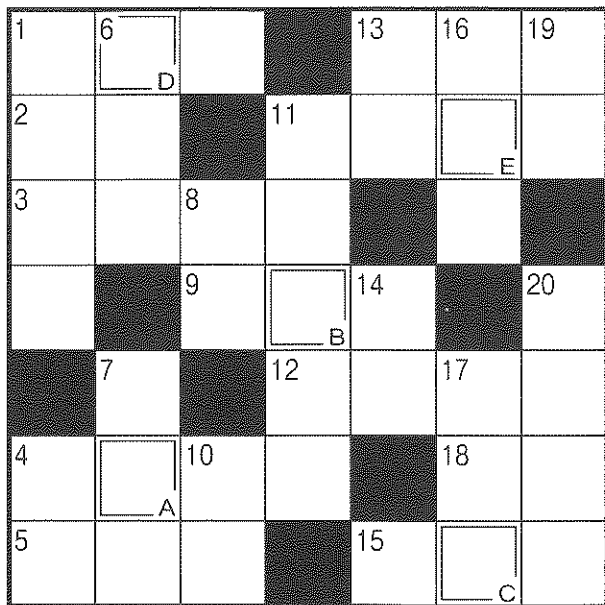
(2) 買取販売品

(単位：千円)

品 目	販 売 品 販 売 高
米	613,283

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

- ①アルバイトの——試験を受けた
- ④黄色に黒いしま模様がある猛獣
- ⑥ご——の良い日にお越してください
- ⑦ケシ科の花、特にヒナゲシのこと
- ⑧味を感じ取ります
- ⑩沖縄では5月中に——入りすることが多いですね
- ⑪ゴールデンウィークのホテルは、——客で混雑しそう
- ⑬魚偏に占と書く魚
- ⑭凸という字の音読みは
- ⑯早く実る稲は早稲(わせ)、遅いものは
- ⑰ポケットの中でチャリチャリと鳴ることも
- ⑲相撲の取組を数えるときに使う言葉
- ⑳衣服のしわをのばします

ヨコのカギ

- ①陰暦の5月のこと
- ②棋聖、天元、本因坊といえは
- ③ワインやウイスキーはこれ
- ④話題となるような出来事
- ⑤ギョーザのたれに入れる辛い調味料
- ⑨指揮者が振るもの
- ⑩家臣が仕えます
- ⑫村下孝蔵のヒット曲。歌い出しの言葉は五月雨(さみだれ)です
- ⑬目には——山ホトトギス初ガツオ(山口素堂)
- ⑮遠くの親類より近くの——
- ⑯1と-1の間地点

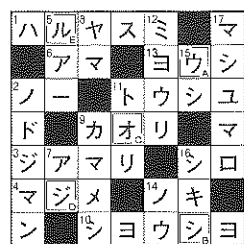
- ☆応募のきまり
- 締切 6月13日(消印有効)
 - 発表 本誌次号誌上
 - 賞品 抽選で5名様に農協全国商品券をプレゼント致します。
- ◇当選おめでとう(3・4月号)
当選者は左記の5名様に決まりました。(敬称略)
- 浅賀 郁子
 - 阿部 利夫
 - 小林 成子
 - 竹本 翔子
 - 月岡 昌代

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



【3・4月号の解答】
ABCDE
ウシオジル

ハガキの書き方

切手 270-1334
印西市西の原4-13
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

- 奥山 喜久恵
- 大和 朋子
- 齋藤 玲子
- 武藤 健
- 油布 令輔

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

◇今回、初めてかけはしを手にとりました。特集「エンカル消費」など興味深い記事がたくさんありました。

(加奈子さん)

◆ありがとうございます。農業の事、当JAの事を皆さまに知って頂きたいので、ぜひ、読んで下さい。令和からのバックナンバーをHPにアップしてありますので、そちらもご覧ください。近年、エンカル、SDGsなど環境や人に優しい考え方や生活が注目されています。個々の力は小さくてもみんなで活動すれば大きな結果が出ます。優しさの連鎖が広がれば良いですね。

◇もうすぐスイカが、出荷されます。今からとても楽しみです。(陽一さん)

◆直売所で地元産のスイカを販売致します。暑い日に食べると最高ですね。私はスイカが出荷される前の短期間に収

穫されるパパイアメロンも好きなのでオススメです。

◇みずみずしくて美味しい野菜大好きです。(はるみさん)

◆当JAの直売所では安全、安心、新鮮な農産物を生産者の皆さまが出荷してくださっています。美味しい農産物をたくさんお召し上がりください

◇初めてかけはしを読みました。記事がたくさん載っていて、どのコーナーも興味深かったです。(佑佳さん)

◆ありがとうございます。最近「初めて読んだ」という方からのお手紙が近隣他県からも多くなってきました。とても嬉しいです。発行月以外にも特集や雑学はHPに掲載していますのでご覧ください。

写真 大募集 お子様 ペット 時の眺め

お子様・ペット・時の眺めの写真をお送りください。デジカメデータ・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。



栄養バランスを整えよう

毎日の果物で もつと健康に

私たちに身近な果物にはビタミンやミネラルなど体に良い成分がたっぷり！
毎日食べて、健康増進に役立てましょう。

注目の栄養素

ベータクリプトキサンチンとは

ヒントはミカンを食べると手の平は何色に？

ベータクリプトキサンチンはミカンに多く含まれる色素で、体内でビタミンAに変換されるプロビタミンAの一つです。ミカンを食べたときに手を黄色くする色素でもあります。ビタミンAは目や皮膚を健康に保つ働きがあり、ベータクリプトキサンチンにも同様の効果があります。最近の研究結果では、血中のベータクリプトキサンチンの濃度が高い女性ほど、閉経後の骨密度が高いということが分かりました。その他、肝機能保護効果や動脈硬化、糖尿病の予防にも役立つことが分かっています。

※手が黄色くなる程度には個人差があります。



果物は ダイエットの敵!?

食べ方・選び方で健康的に

果物は甘いものが多く、ダイエット中の人は食べない方がよいと思われるかもしれませんが、確かに、果物は甘さが魅力ですが、高カロリーというわけではありません。菓子類のようにカロリーが高い脂質はほとんど含まれていません。

果物は大部分が水分であり、ビタミン・ミネラル・食物繊維など体に必要な栄養も含まれています。適量を食することで上手にダイエットに取り入れることができます。

アスリートを 果物がサポート

運動時のエネルギー補給にも

スポーツした後の水分補給は必須。加えて、失われたエネルギーとビタミン、ミネラルも欲しいところです。それらを速やかに一度に補給できるのが果物です。果物が疲労回復促進をサポートします。激しい運動を行うと体内に活性酸素が増えるといわれますが、果物に含まれるビタミンCやE、ポリフェノール類には抗酸化作用があることも分かっています。生の果物はもちろん、果汁100%のジュースを飲むのも良いでしょう。

朝食に果物を取りましょう!

1日のスタートに速やかに栄養補給!

活力ある1日を送るためにも、朝食に果物を食べましょう。睡眠中に消費された有効成分やブドウ糖を速やかに補給できます。果物に含まれるビタミンは体調を整え、果糖やブドウ糖は体内に吸収されやすく、エネルギー源になります。

果物には水分や爽やかな食感を与える有機酸も多いため、朝に食欲が湧かない人でも食べやすく、食欲増進にも役立ちます。

時間のない朝に手軽に食べやすいという点も果物の魅力です。

肌を健やかに保つ 栄養素がたっぷり

上手に取り入れて美肌を目指そう!

果物には便秘を解消する働きがある食物繊維や、肌に欠かせないビタミンが豊富に含まれています。中でも多く含まれるビタミンCは、肌を黒くするメラニン色素の形成の進行を抑える働きがあり、美白に有効とされています。肌の維持に関係するコラーゲンを形成するためにもビタミンCは欠かせません。ビタミンCは水溶性で加熱に弱いため、そのまま食べられる果物は特にオススメです。栄養バランスを崩しがちな現代人の食生活に積極的に取り入れたいですね。

糖尿病や 脂質異常症などの 生活習慣病を予防

健康に欠かせない栄養素が効率よくとれる

果物は比較的血糖値を上げにくい食べ物といえます。果物に含まれる食物繊維は、急激な血糖値の上昇を抑制する作用があります。適量の果物を食べる人は、血液中的中性脂肪の含有量が正常化され、生活習慣病のリスクが低いことも明らかになっています。

旬の果物を 五感で楽しもう!

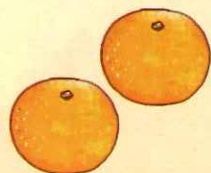
酸味や甘味、フレッシュな香りと色のパワー

果物を食べたときに感じる酸味は有機酸で、爽やかな清涼感があります。おやつに高カロリーなスイーツをとるよりも、果物ならば罪悪感なく食べることができます。また、果物によって旬を迎える時期が異なり、それぞれの特徴を五感で楽しめます。精神的なストレスにさらされがちな現代人にとって、果物の持つ甘みと酸味、香りの豊かな果物は心理的な健康状態にも良い影響があると考えられます。

「毎日くだもの200グラム運動」とは

果物を毎日たくさん(200g)食べて健康な体づくりを目指す運動のこと。果物にはビタミン・ミネラル・食物繊維など、体に必要な栄養が豊富に含まれるため、毎日果物食べて、バランスの取れた食生活を送ることを提案しています。

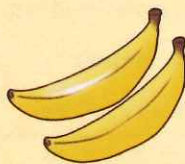
≡ 果物200gってどれくらい? ≡



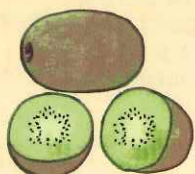
ミカン 2個



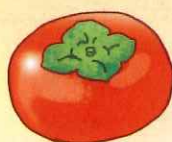
リンゴ 1個



バナナ 2本



キウイフルーツ 2個



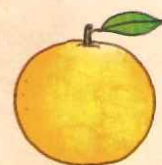
柿 大きめ1個、
小さめ2個



桃 大きめ1個、
小さめ2個



夏ミカン 1個



伊予カン 1個



ブドウ(巨峰など大粒)
1/2房



梨 1個

※出典:「毎日くだもの200グラム運動指針」(8訂版)

水稻初期剤・一発除草剤

毎年、田んぼに雑草が生えて困っている方も多いのではないのでしょうか？今回は、そのような農家の皆様にオススメする田植え時に使用する「除草剤」をご紹介します。

雑草写真	雑草名	生態及び特徴	オススメの一発除草剤
	ノビエ 【イネ科】	一年生雑草で全国的に発生が多いイネ科雑草。色と形が稲と非常に似ているが、ノビエには葉身のつけねに葉耳(ようじ)と葉舌(ようぜつ)が無い。3葉期を過ぎると、初中期一発剤による防除が出来ないため、早めの防除が必要。	カイリキZ (粒剤・FL・ジャンボ) プライオリティ(粒剤・FL・ジャンボ・豆つぶ) ポデーガードプロ(粒剤・FL・ジャンボ) カチボシ (粒剤・FL・ジャンボ)
	コナギ 【ミズアオイ科】	一年生広葉雑草の代表種で、種子の生産量が多い。幼苗はウリカワ、オモダカに似ているが、根が青紫色。大きくなるとハート形の葉がつく。ハート形の葉が発生すると後期剤での防除も難しい。発生を早めに確認する必要がある。	ポデーガードプロ(粒剤・FL・ジャンボ) ノックアウト(薬粒) エンペラー (粒剤・FL・ジャンボ・豆つぶ) デオーレ (粒剤・FL・ジャンボ・顆粒)
	ホタルイ類 【カヤツリグサ科】	近年、最も問題となる雑草の一つ。越冬株の発生もあるが、ほとんどが種子発生。線形葉が5~6枚出ると、花茎が抽出する。生育初期はコナギ、生育中期はクログワイに似る。枯殺可能な大きさは、初中期一発剤で2葉期程度、後期剤で20cm程度であり、防除適期を逃さないことが重要。	エンペラー (粒剤・FL・ジャンボ・豆つぶ) プライオリティ(粒剤・FL・ジャンボ・豆つぶ) バッチリX (粒剤・FL・ジャンボ) ジャスタ (粒剤・FL・ジャンボ)
	オモダカ 【オモダカ科】	多年生の難防除雑草。主に塊茎から発生し、はじめ数枚の葉は線形から広線形の葉となる。大きくなると矢尻葉になり、その後白い花を咲かせる。大きい株が残ると塊茎の数が多くなる。また発生期間が長いので、初中期一発剤と中後期剤との体系が必要となる。	ジャスタ (粒剤・FL・ジャンボ) プライオリティ(粒剤・FL・ジャンボ・豆つぶ) カイリキZ (粒剤・FL・ジャンボ) デオーレ (粒剤・FL・ジャンボ・顆粒)
	クログワイ 【カヤツリグサ科】	防除困難な多年生雑草のひとつ。黒い塊茎を形成し、増殖する。茎は円柱形で、茎内は細かい横の隔膜で仕切られており、指で押し引くと「プチプチ」と音が鳴る。また発生期間が非常に長く、10月頃まで発生が続く。	エンペラー (粒剤・FL・ジャンボ・豆) ノックアウト(薬粒) ジャスタ (粒剤・FL・ジャンボ) ポデーガードプロ(粒剤・FL・ジャンボ)
	コウキヤガラ 【カヤツリグサ科】	多年生雑草。塊茎で発生し、発生は早く、代掻き時から既に発生している場合がある。また塊茎形成も早い。稲刈り後の個体は確認できないため、秋季防除はできない。発生が早いので、初期剤と初中期一発剤との体系が有効である。	エンペラー (粒剤・FL・ジャンボ・豆) プライオリティ(粒剤・FL・ジャンボ・豆) カチボシ (粒剤・FL・ジャンボ) カイリキZ (粒剤・FL・ジャンボ)
	イボクサ 【ツユクサ科】	一年生雑草で、畦畔から水田に侵入する。耕起、代かき前に発生。茎はよく分岐し、切断しても切断茎から再生する。イネに絡みつくため、収穫時の妨げとなる。	カイリキZ (粒剤・FL・ジャンボ) プライオリティ(粒剤・FL・ジャンボ・豆) ノックアウト(薬粒) コメット (粒剤・FL・ジャンボ・顆粒)
	藻類及び表層剥離	水田内に発生する藻類は水面下に沈むアオミドロや水に浮遊するアミドロなどがある。一方、表層剥離は水田の表土が膜状になって水面に浮遊する現象である。移植後すぐに多発すると水温や地温の低下、肥料養分の収奪等により分けつ抑制、浮き苗を誘引する場合がある。	モゲトン (粒剤)
	オヒシバ	一年イネ科雑草である、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。	ザクサ液剤、プリグロックス剤、ワンサイドP乳剤 (ラウンドアップ剤+ワンサイドP乳剤) (タッチダウン剤+ワンサイドP乳剤)

注)各除草剤には散布適期(対象雑草の大きさなど)があります。登録上の使用可能期間と合わせてご確認の上で、的確に防除を行いましう。

令和6年4月現在

・一年生雑草(種子から発生する雑草)

広葉雑草:コナギ、アゼナ、キサシグサ、ミゾハコベ、アブノメ等

カヤツリグサ科:タマガヤツリ、コゴメガヤツリ、ヒデリコ等

イネ科雑草:タイヌビエ、イヌビエ、ヒメタイヌビエ

その他:クサネム(マメ科)、アメリカセンダングサ(キク科)、タウコギ(キク科)等

・多年生雑草(塊茎から発生する雑草)

広葉雑草:オモダカ、ウリカワ、ミズガヤツリ、等。

カヤツリグサ科:ホタルイ、クログワイ、コウキヤガラ等

ヒユ科:ナガエツルノゲイトウ

ATMなどのサービスを 一時休止させていただきます。

いつもJAバンクをご利用いただきありがとうございます。
お客様へのサービスや利便性の向上を目的としたシステム更改にともない、
ATM・JAネットバンク等のサービスを一時休止させていただきます。

休止日/時間

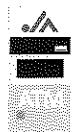
2024年	土	日	月祝	火
3月10日(日) 6:30→9:00		6:30→9:00		
4月29日(月祝) 0:00→24:00			0:00→24:00	
5月18日(土)、19日(日) 21:00→8:00	21:00→8:00			
5月26日(日) 0:00→24:00		0:00→24:00		
7月14日(日) 6:30→9:00		6:30→9:00		
7月15日(月祝) 0:00→24:00			0:00→24:00	
8月17日(土)、18日(日) 21:00→8:00	21:00→8:00			

休止するサービス

JAバンクのATM		コンビニ など提携 ATM	JAネット バンク サービス	ジェイ デビット
県内	県外			
休	休	休	休	休
利用可*	休	休	利用可*	休
休	休	休	休	休
利用可*	休	休	利用可*	休
休	休	休	休	休
利用可*	休	休	利用可*	休
休	休	休	休	休

△※ 一部休止するサービス

ATM	県内JA間での振込については翌営業日扱いとなります
JAネットバンク	ページの取引(公共料金等の収納サービス)および振込時の口座確認機能



現金のお引き出しはお早めに。

お客様にはご不便をおかけし誠に申し訳ございませんが、
あらかじめ現金をお引き出しいただく等のご準備をお願い申し上げます。

※JA・店舗・ATM・提携金融機関によっては、ご利用可能日、
ご利用可能時間およびご利用可能サービスが異なります。
詳しくは、JA窓口・ホームページ等でご確認ください。

JAバンクのホームページ
<https://www.jabank.org>





あなたもチャレンジ 家庭菜園

キュウリ 追肥・水やりで長期収穫

園芸研究家・成松次郎

キュウリは食感と新鮮さが本命。家庭菜園なら実が少し小さくても大きくなくても楽しめます。生育適温は日中22〜28度、夜間17、18度です。根は浅く張るため乾燥に弱いので、水持ちが良く、有機物の多い畑が適します。

前に化成肥料(NPK各成分10%)200g、堆肥2、3kgを予定した畝幅に散布し、よく耕しておきます(図2)。土壌水分が適度のときにマルチを張り、地温を上げておきます。

「追肥・水やり」肥切れさせないように、収穫終了前まで2週間ごとに追肥を続けましょう。1回目は果実が取れる頃に株の周りに施し、軽く土と混合します。2回目以降は1平方m当たり化成肥料30g程度を畝の肩に浅く溝を作つて施し、薄く土をかけます。キュウリは特に水分が必要で、畑が乾いたら必ず水やりをします。

「品種」「V.R.夏すずみ」(タキイ種苗)はうどんこ病やべと病耐病性で、ウイルス病にも強い品種。「よしなり」(サカタのタネ)は、暑さ寒さに強く安定して長期間収穫でき、うどんこ病やべと病に強いです。

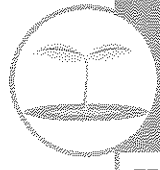
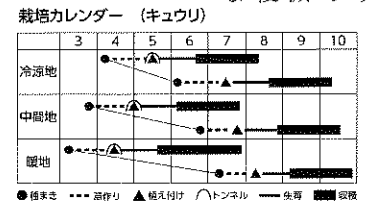
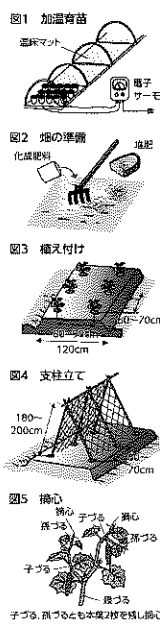
「誘引・摘心」植え付け時は仮支柱を立て、ひもで緩く縛ります。次に、つるが伸びだす前に支柱を用意し、合掌式に支柱を組みます。そして、支柱にキュウリネットを張り、つるをネットに誘引します(図4)。親づる(主枝)の下から5、6葉までの子づると雌花は、全て早めに摘み取ります。その後の子づる、孫づるは2葉を残して摘心し、親づるは支柱の高さで摘心します(図5)。

「病害虫防除」べと病やうどんこ病は、登録農薬で防除します。アブラムシは、粘着くん液剤などを散布します。

「育苗」植え付け時期から逆算しておよそ30日前に、加温された9cmポリポットに3粒ずつ種まきします(図1)。発芽したら30度以上にならないように換気し、本葉1本の頃に間引いて1本立ちにし、本葉4、5枚まで育苗します。

「摘葉・摘果」黄化した下葉や病気の葉は随時摘葉し、曲がり果などの変形果は小さいうちに摘果して、株の負担を軽くします。

「収穫」長さ21、22cm、重さ100〜120gぐらいが収穫適期ですが、小さくてもモロキュウとして楽しめます。最盛期は朝夕2回の収穫を心がけ、また草勢が弱つたときには若取りして株の負担を減らし回復を早めましょう。



野菜もの知り百科

オカヒジキ(ヒユ科オカヒジキ属)

土壌医・藤巻久志

海や川などの水中ではなく、陸地で育つことから、オカ(陸)の名が付いた作物があります。水田ではなく畑で作る米はオカ(陸稲)。葉を乾燥させてあぶると、のりのようになるからオカノリ(陸海苔)。オクラは輪切りにした断面がレンコンに似ているからオカレンコン(陸蓮根)。ワサビダイコン(ホースラディッシュ)は清流ではなく、畑で栽培されるからオカワサビ(陸山葵)。

オカヒジキ(陸鹿尾菜)も海藻のヒジキに似ていることからこの名が付きました。オカヒジキはヒユ科オカヒジキ属の陸上の植物、ヒジキはホンダワラ科ホンダワラ属の海中の植物です。どちらも多肉質で、クロロフィル(葉緑素)を持ち、光合成を行います。

オカヒジキはアジア、シベリア、欧州に自生し、日本でも各地の海岸砂地に見られます。山形県の内陸部では江戸時代から野菜として栽培されています。1970年代には市場で流通するようになり、高知県や長野県などにも産地ができました。

オカヒジキは、大豆やニンジンなどの煮物がおふくろの味として人気です。オカヒジキのおふくろの味はみそ汁やからしあえでしょうか。

オカヒジキはアジア、シベリア、欧州に自生し、日本でも各地の海岸砂地に見られます。山形県の内陸部では江戸時代から野菜として栽培されています。1970年代には市場で流通するようになり、高知県や長野県などにも産地ができました。

オカヒジキは、大豆やニンジンなどの煮物がおふくろの味として人気です。オカヒジキのおふくろの味はみそ汁やからしあえでしょうか。

今日のあなたの運勢
5月
モナ・カサンドラ

【全体運】 やりがいは感じられるものにと忙しそう。スケジュールを調整し仕事と遊びのバランスを取ると実り多い月に
【健康運】 スポーツを楽しんで。ハードなトレーニングもOK
【幸運の食べ物】 サンショウ

【全体運】 視野が開け、困り事は解決へと向かいます。人の意見を取り入れて。違う発想で動けば良い展開が待っているはず
【健康運】 睡眠はしっかり取って。ホルモンバランスに留意を
【幸運の食べ物】 クレソン

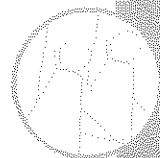
【全体運】 観劇やコンサートを楽しめます。友人と出かければ会話も盛り上がり、仲も深まりそう。仕事は下旬から効率アップ
【健康運】 友人と一緒に話題の健康法を試してみよう
【幸運の食べ物】 カブ

【全体運】 ちょっとした発見がうれしい月。趣味や友人との時間を増やして。豊かな時間を過ごせませう。技能習得の勉強が吉
【健康運】 頑張り過ぎはけがのもと。休憩を入れてリフレッシュ
【幸運の食べ物】 キクラゲ

【全体運】 あれもこれもと気がせきがち。行動力に恵まれています。全部行おうは大変。クオリティーを保てる範囲に絞って
【健康運】 筋力アップのチャンス! 頭痛、歯痛は早めに対処を
【幸運の食べ物】 シイタケ

【全体運】 非常に勢いがあります。無理が通るときなので、よく考えて行動を。周りへの配慮が幸運を招きます。外食が吉
【健康運】 音楽鑑賞でリラックス。ハーブティーもお薦め
【幸運の食べ物】 新ゴボウ

*6月の運勢は、6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

1日何歩、歩いていきますか？

新緑の季節、心地良い風を感じながらのんびりと自然散策に出かけてみたい今日この頃です。皆さんは1日何歩程度歩いていますか？ 厚生労働省「国民健康・栄養調査」によると、日本人の1日当たりの平均歩数は、男性が6793歩、女性が5832歩と報告されています。生活が便利になるにつれ運動量は減りがちですが、手軽に取り組める運動としてウォーキングを取り入れてみてはいかがでしょうか。

柔らかな日差しを浴びながら歩くことは、ビタミンDの生成を促すとともに丈夫な骨の形成につながります。とりわけ、閉経後はエストロゲンの減少によって骨密度が急激に低下し「骨粗しょう症」と診断される場合もあります。転倒による骨折などを防ぐためにも、日頃から無理のない範囲で体を動かしましょう。機会があれば、骨密度検査を受けてご自身の骨の状況を把握してみてくださいね。

7つの部位を使った体操プログラム「The Taizo (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！ 腕を上げる運動+脚を曲げ伸ばす運動+足踏み

(1) いすに座り、準備をします。
(2) 両腕を前から上げます。同時に片脚を斜め前に出します。
(3) (1)の姿勢に戻ります。
(4) 両腕を前から上げます。同時にもう一方の脚を斜め前に出します。
(5) (1)の姿勢に戻ります。
(6) 足踏みを8回行います。



なくそう食品ロス

食品ロスはなぜ減らさなければならぬの？

食品ロス問題ジャーナリスト・井出留美

2024年、第6回となる恵方巻きの売れ残り調査を実施しました。2019年から毎年、節分の夜に小売店を回り、売れ残っている恵方巻きの本数を数えるというものです。今年も高校生や大学生なども含め、10代から60代までの有志が調査に協力し、大手コンビニエンスストア101店舗を回りました。

ところで、多くの人が恵方巻きの売れ残りなんて人ごとだと思っていませんか？ 店が捨てるんだから、自分たちには関係ない、と。決してそんなことはありません。

なぜなら日本では多くの自治体がコンビニやスーパーの売れ残りを「事業系一般廃棄物」として収集するものの、最終的には家庭ごみと一緒に焼却処分しているからです。東京都世田谷区ではこの処理費に1kg63円の税金を費やしています(2023年4月、世田谷区発表)。



日本全体では、一般廃棄物の処理費は年間2兆1449億円です。これは、われわれが納めた税金の総集です。一般廃棄物のうち40%が生ごみと考えれば、約8500億円が単に食べ物を燃やすために使われています。生ごみの80%以上は「水」です。燃えにくいものを、わざわざ膨大なエネルギーとコストをかけて燃やしているわけです。

今回調査したコンビニ101店舗では、1750本の恵方巻きが売れ残っていました。もし全国のコンビニ5万5713店舗で同様に残っていたとすれば、7億881万6442円分の恵方巻きの食品ロスが発生していたこととなります(著者調べ)。

食品ロスは、なぜ減らさなければならぬのか。経済損失であり、環境負荷であり、そのお金があれば雇用や医療、教育、福祉など、他の有用なことに使えたはずだからです。捨てるコストは食料品価格に含まれています。食品ロスを大量に出す限り、われわれ消費者は、食品価格と税金と、ダブルで余計な費用を負担し続けなければならないということ。肝に銘じておきましょう。

天秤座 9/23~10/23

【全体運】周囲からの視線が気になりそう。八方丸くは収まらないので妥協点を見い出して。1人で背負い込み過ぎないように【健康運】適度な運動とバランスの良い食事が味方【幸運の食べ物】ゼンマイ

射手座 11/23~12/21

【全体運】整理整頓を心がけて。掃除に力を入れると人間関係も整ってきます。去る者は追わないことも大切。連絡は早めに【健康運】ランニングなど有酸素運動で心臓機能を高めて【幸運の食べ物】ニンニク

水瓶座 1/20~2/18

【全体運】運氣は次第に勢いを取り戻します。状況が変わってくるのを待つのも良い方法。頭の中を整理してみましょう【健康運】散歩やハイキング、景色を楽しみながら体を動かして【幸運の食べ物】コゴメ

蠍座 10/24~11/22

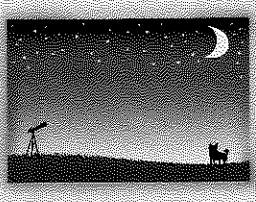
【全体運】注目されて大変そうですがメリットもあります。やりたいことをアピールして。力を貸してくれる人が現れるはず【健康運】発酵食品を取るよう心がけて。デトックスも◎【幸運の食べ物】ナガイモ

山羊座 12/22~1/19

【全体運】難しい問題はあるものの一つ一つ解決していくことで達成感を得られます。追い風が吹くときなので諦めないで【健康運】バランス運動を取り入れて。転倒やけがを予防【幸運の食べ物】ニラ

魚座 2/19~3/20

【全体運】高め安定運へと移行します。やるべきことがはっきりしてきて動きやすくなります。目標を決め優先順位を付けて【健康運】食事はよくかんで。肥満や虫歯予防の効果も【幸運の食べ物】ルッコラ



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。

【お問い合わせ先】

J A 西印旛 居宅介護支援事業所
印西市大森3546-9
0476-42-1312



非常勤ヘルパー 募集中!

- ☆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】

J A 西印旛 訪問介護事業所
TEL: 0476-42-1311

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

5月22日(水)・6月26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 5月22日(水)・6月19日(水) 午前10時～正午

※令和6年5月は第4水曜日になります。(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 5月19日(日)・6月16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3回理事会】

令和6年2月28日

- 第1号議案 役員候補者の承認について
- 第2号議案 総代会開催及び総代会提出議案について
- 第3号議案 会計監査人の報酬額について
- 第4号議案 令和6年度不良債権の処理方針について

【第4回理事会】

令和6年3月23日

- (審議案件)
- 第1号議案 組合長及び役付理事の選任について
 - 第2号議案 代表理事及び特定理事の選任について
 - 第3号議案 常勤理事の担当業務の決定について
 - 第4号議案 組合長に事故あるときの代位順位の決定について
 - 第5号議案 理事報酬の配分について
 - 第6号議案 退任理事への退任給与金の支給について
 - 第7号議案 顧客本位の業務運営に関する取組み方針の策定について
 - 第8号議案 経理規程の改正について
 - 第9号議案 訪問介護・居宅介護運営規程の一部変更について
 - 第10号議案 与信取引に関する利用者への説明態勢にかかる規則の一部改正について
 - 第11号議案 令和6年度借入金の最高限度について
 - 第12号議案 令和6年度貸出金利の最高限度について
 - 第13号議案 令和6年度同一人に対する信用供与等の最高限度について
 - 第14号議案 理事会に付議及び報告する大口貸出について
 - 第15号議案 業務報告書の作成について
 - 第16号議案 業務及び財産の状況に関する説明書類の作成について

緊急連絡先

自動車共済事故受付(24時間・365日)

フリーダイヤル ☎ 0120-258-931

営業時間内【9:00～17:00】はこちらまで

共済部 TEL. 0476-48-2250

葬儀(24時間受付)

フリーダイヤル ☎ 0120-055-983

経済部(葬儀担当) TEL.0476-48-2208

虹のホール印西 TEL.0476-42-1194

キャッシュカード夜間・休日受付

TEL.043-202-1171

プロパンガス

TEL.04-7197-2130





シエフ永井のおすすめ

永井智一（ながい・ともかず）
 茨城県笠間市にある
 「天晴（旧キッチン晴人）」
 オーナーシェフ



カニ玉
 春の野菜
 あんかけ



材料(4人分)

- カニ玉
 - 卵 …………… 4個
 - カニカマ …………… 4本
 - サラダ油 …………… 大さじ2
 - 塩 …………… 1つまみ
- 野菜あん
 - 中華スープ …………… 400ml
 - 料理酒 …………… 大さじ2
 - A しょうゆ …………… 大さじ1
 - 塩・こしょう …………… 1つまみ
 - ごま油 …………… 大さじ1
 - 水溶性片栗粉 …………… 大さじ3
 - B むきアサリ …………… 100g
 - ニンジン(千切り) …………… 1/3本
 - タケノコ(細切り水煮) …………… 50g
 - 乾燥細切りキクラゲ(水で戻しておく) …………… 10g
 - グリーンピース …………… 20粒ほど
 - C ショウガ(みじん切り) …………… 小さじ1/2
 - サラダ油 …………… 大さじ1

作り方

- (1)カニ玉を作る。ボウルに卵を割り、ほぐしたカニカマを入れ塩で味を調える。フライパンにサラダ油を熱し、強火で箸で混ぜながら半熟ほどで火を止め皿に盛り付ける。
- (2)野菜あんを作る。フライパンにCを入れ、弱火で香りを出す。Aを入れて沸騰させ、Bを入れ2分ほど煮込み、水溶性片栗粉でとろみを付け、ごま油を鍋肌から回し入れる。
- (3)カニ玉に野菜あんをかけて出来上がり。

アサリとザーサイの
 ピリ辛あえ

材料(2人分)

- A むきアサリ(湯通しする) …… 100g
- 白髪ネギ …………… 1本分
- キュウリ(千切り) …………… 2本分
- ザーサイ(みじん切り) …… 大さじ3
- B 黒酢 …………… 大さじ1
- ごま油 …………… 小さじ2
- 白ゴマ …………… 小さじ1
- しょうゆ …………… 大さじ1
- コチュジャン …………… 小さじ2
- サンショウ …………… 1つまみ
- 糸とうがらし …………… 適宜
- 韓国のり …………… 2枚



作り方

- (1)ボウルにBを混ぜ合わせて合わせだれを作る。
- (2)さらにAを入れてあえる。
- (3)皿に盛り付け、上に糸とうがらしとちぎった韓国のりをちらし出来上がり。

新入社員 紹介

4月から、新たに3名の職員が当JAに仲間入りしましたので紹介致します。どうぞよろしくお願い致します。

- ①氏名 ②趣味・特技
③JA職員としての抱負



- ①上原 勇樹
②趣味は将棋の対局を観る事で、特技はサッカーが得意な方です。
③JA職員として、お客様や組合員様のお役に立てる様に、一生懸命業務に取り組みます。



- ①高穂 龍誠
②学生時代に陸上部に所属していた為、マラソンやスポーツ全般が得意です。
③JAに関する皆様とのコミュニケーションを大切にし、頼られる職員を目指します。



- ①安部 美咲
②自然が綺麗な所に見に行ったり、オシャレなカフェやお店に行ったりするのが趣味です。特技は小さな頃から高校生までやっていた社交ダンスです。
③JA職員として、誇りを持ち、組合員の皆様と地域の方々に信頼される様に精一杯頑張ります。

聞いて納得、使って安心！ 農薬相談会

暖かくなり、田植えをはじめ、野菜や花の苗を定植や種蒔きをする時期になった事から、当JA本店敷地内、経済店舗前で春の農薬相談会を4月下旬に6日間、開催しました。

農薬メーカー担当と当JA職員が、生産者や直売所に訪れた家庭菜園をしているお客様に農薬の適切な使用方法の説明や農産物、圃場の状態に合った農薬を紹介したり相談に対応したりして参考にしてもらいました。



困った時は当JAにご相談！

第19回JA西印旛杯 少年野球大会



地域住民との交流と親睦、青少年の健全育成を目的に、第19回JA西印旛杯少年野球大会を開催しました。

コロナ禍の為、4年ぶりの開催となった今大会は、当JA管内から7チーム、約120人の児童が参加して優勝を目指しました。

決勝戦では、小林キラーズと木刈ファイターズが対戦し、小林キラーズが優勝しました。

試合結果

優勝	小林キラーズ
準優勝	木刈ファイターズ
3位	印西メッツ 草深ベアーズ



編集うら話

早いもので、もう5月です。1月に部署異動したのですが覚える事と広報活動、その他、色々バタバタしていたら、気が付けば今年も半分が目前。知識のアウトプットは出来てもインプットは簡単にできず、悩み多くオーバーヒート気味な上半期です。知識は持っているも重くないのでいくらでも得たいのですが覚えが悪くて大変です。知ったかぶりは最低なので徐々に覚えなければと新人職員に戻った気分です。それはさておき、直売所では、スイカやメロン等、夏が旬の農産物

が販売される時期です。私は全国でも産地が少なく、収穫期間も短いパイナップルを毎年楽しみにしています。当JA管内では印西市の一部の生産者しか栽培していないので、プレミアム感も感じられません。暖かくなると雑草との仁義なき戦いも始まるので憂鬱ですが作業に備えたいと思います。皮肉にも諦めない雑草魂で除草作業します。ベテラン生産者の農業機械による事故が増えているそうなので皆さまも油断せず作業時は気を付けて下さい。(F・S)

★ホームページもご覧下さい。

<https://www.ja-nishiinba.or.jp>

JA西印旛

検索

総務部	☎0476(48)2201
金融部	☎0476(48)2203
共済部	☎0476(48)2202
共済部(自動車事故相談)	☎0476(48)2250
自動車事故(夜間・休日)(フリーダイヤル)	☎0120(25)8931
経済部	☎0476(48)2207
経済部(肥料・農薬のご注文)(フリーダイヤル)	☎0120(48)2207
プロパンガスのご用命は(全農ガスセンター)	☎04(7197)2130
介護保険に関するお問い合わせ	☎0476(42)1312
農業機械に関するお問い合わせ	☎0476(47)3133

中央支店	☎0476(48)2210
東部支店・燃料(灯油・軽油)	☎0476(95)1101
キャッシュカードの紛失・盗難受付(夜間・休日)	☎043(202)1171
農産物直売所 印西店	☎0476(48)2200
農産物直売所 栄店	☎0476(80)2220
農産物直売所 白井店(やおばあく)	☎047(498)2007
経済部(葬祭24時間受付)	☎0476(48)2208
虹のホール印西(葬祭24時間受付)	☎0476(42)1194