

WELCOME
JAまつり

おけはし



特集

夏野菜・果物で
ヘルス&ビューティー



JA西印旛

応募券

7.8月号



今月は、特別企画として、令和6年6月22日に開催された「JAまつり」を取り上げさせて頂きます。

盛り上がった「JAまつり」 6/22

当JAは印西市、白井市、栄町を事業エリアとしていて、近年、JA周辺に広がる千葉ニュータウンは益々開発が進み印西市の人口は令和5年に11万人を超えました。当JAは、相互扶助の理念のもと、農業の発展と健康で豊かな地域社会の実現に向けて活動をしています。この度、「当JAの事業を新しく、この地域に来られた住民の皆さまにも知っていただきたい」という思いを込めて、コロナ禍もあけた事から、各事業部門の枠を超えて、当JAが一体となって大規模なイベントとして「JAまつり」を開催いたしました。

当JA管内で栽培されている農産物を紹介する事に始まり、農業生産に携わる組合員の皆さんをサポートするためにJAが行っている様々な事業を紹介。また、地域貢献として管内各市町、消防署、警察署にもご協力いただき、防災用品や消防車、パトカーの展示や防犯教室も開きました。他にも地元中学校、高等学校の吹奏楽部による演奏会も行いました。JAまつりを通じてJA事業、農業をはじめ地域の事を知っていただけたら嬉しく思います。

夏から秋にかけて、梨や米をはじめとした様々な農産物が収穫されます。各直売所を中心としてイベントも開催する予定です。地域に根ざすJAとして、今後も皆さまの役に立つ活動を行って参ります。

目次

特集	夏野菜・果物で ヘルス&ビューティー	8
	お話処	3
	JA西印旛トピックス	4
	水稲瓦版～カメムシ編～	6
	パズル? 頭の体操/お便りコーナー	7
	共済からお知らせ	10
	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



漫画絵日記が世に出るとは考えてもみませんでした。



昔の写真も資料としての役割をしました。



日常を漫画絵日記にしていました。

日記が歴史的な資料に！

印西市草深 伊藤 茂男 さん

私は、子供の頃、漫画家になる事が夢で、中学生の時から漫画で日記を書いていたのですが、18歳の時に父が亡くなり、一家を支える大黒柱になる為、漫画家の夢を諦め、農業に専念する事になりました。

ある日、書齋を整理していたら、当時の日記が見つかりました。愛読している農業雑誌の広告に自費出版の広告が掲載されており日記で本を作ってみようかと思いい、家族に相談したら「やってみれば？」と背中を押され、出版に向けて動き出しました。日記を編集会社に送ったところ、編集者の目にとまり出版する事になりました。多くの方の協力を得て、1年4ヵ月かかり完成し、令和6年5月25日に発行されました。漫画家になる夢がかなった気分です。漫画家になる夢がかなった気分ほど感動してしまいました。宝物になりました。

内容は、中学生時代に手伝った農業、

日常生活を書いた日記なのですが、本を編集するにあたって、当時の写真や記録に興味をもった大学教授や土壌関係の博士も家を訪れて話を聞かれました。草深地域、当時の農業を知る文献として評価されました。

一般の書店にはあまり出回っていないのですが東京、大阪にある有名書店の農業コーナー、インターネットでも販売されていると聞き驚きました。親戚や近所の方、知人に配ったらサインを求められたので、私のトレードマークとも言える「麦わら帽子」を取り入れたサインを即興で書きました。読んでくれた方々は、「昔を思い出す事ができて楽しめた」と言ってくれました。

日記をつけていると、その時の出来事や種を植えた日などが記録として残るので、今でも書いています。役に立つので今後も日記をつけていきたいと思っています。また、日記に加え、油絵を習って今の草深の風景を描いて残したいと思っています。



即興で考えたサイン

JAバンクからの大切なお知らせ

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。このたびJAバンクは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伴い、誠に勝手ながら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。ご不便をおかけいたしますが、何卒ご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

【休止するサービス】

JAバンクのATM・コンビニ等のATM・JAネットバンク・ジェイデビット

休 止 日		
7月14日(日)	全取引休止	6:30～9:00
7月15日(月・祝日)	一部取引休止 (県内JAのATMとJA ネットバンクサービス は利用可能)	0:00～24:00
8月17日(土)	全取引休止	21:00～翌8:00

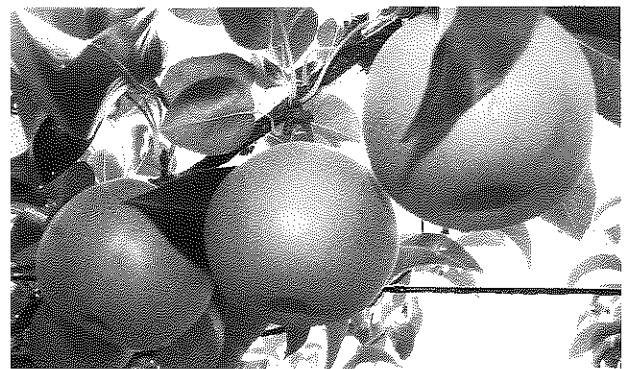
※詳しい内容は当JAホームページ、JAバンクホームページをご覧ください。

梨のシーズン到来

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

梨生産者は「順調に生育しているのに、雹など天候不順による被害がなく、無事に収穫が始められる事に期待したい」と話していました。

当JA管内では、幸水、豊水、あきづき、新高等が栽培され、様々な美味しい梨が楽しめます。当JA各直売所で販売致しますので、ぜひ、ご利用ください。あなたはどの種類の梨がお好みでしょうか？



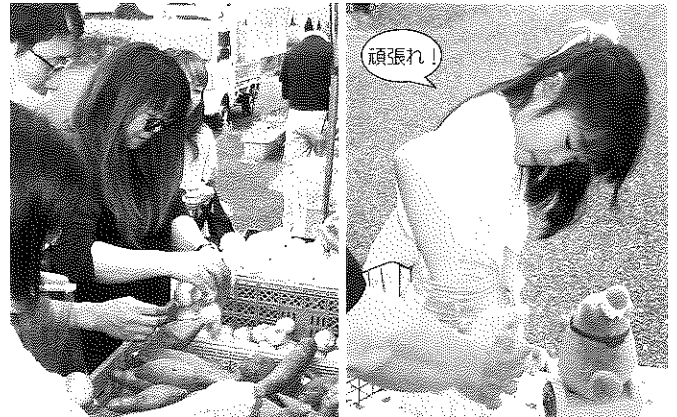
収穫が楽しみです(写真:以前収穫時に撮影)

やおばあく周年祭開催

5/19

当JA農産物直売所「やおばあく」がオープンして17年を迎え、利用者の皆さまに日頃の感謝を込めて周年祭を開きました。

店外ではピンに入れられたピンポン玉をとってもらい、取れた数だけ卵と交換できるコーナーや野菜の詰め放題コーナーを用意し、たくさんの来場者が楽しんでいました。詰め放題を担当した生産者は「もっと入るよ!」と袋詰めを手伝い、来場者と交流を深めていました。



たくさん詰め込んで下さいね いくつ卵と交換できるかな?

JA西印旛経済部 メルマガ会員募集

★メルマガとは？

組合員の皆様向けにお得な情報や営農情報等、各種情報を配信していきます！

★登録無料

★配信内容

月毎の主要作物に係る情報発信の他、購買・販売・営農情報を発信していますので、是非登録をお願い致します。

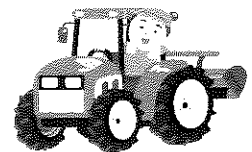
★登録方法

右側にQRコードを読み取ります。読取後下記の画面が表示されるので、『メール作成画面はこちら』を押下しメールを作成します。

必ずメールの文面に名前・住所・電話番号を記載してください。

ご不明な点等がございましたらJA西印旛経済センターまでお問い合わせください。

電話：0476-48-2207 メール：keizai@ja-nishiinba.or.jp



JA政策推進大会に参加

5/10

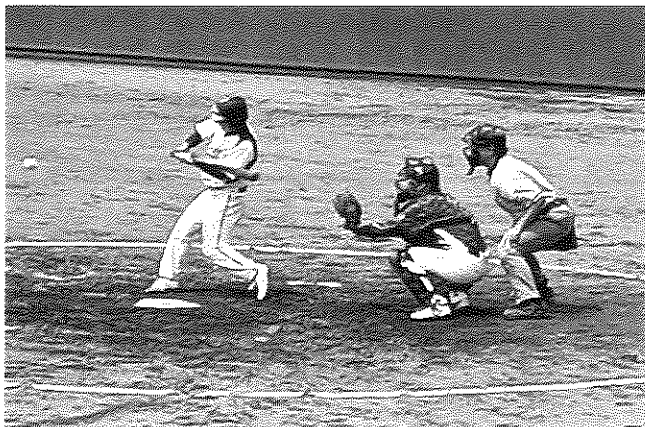
JA全中と全国農業者農政運動組織連盟が、新たな食糧・農業・農村基本計画に向けた政策を与党に要請する「食料・農業・地域政策推進全国大会」を東京都内で開きました。

オンラインでの参加も合わせ、JAや農政組織の代表者等、4千人以上が参加、当JAも参加して、共に食料安全保障強化に向けた基本政策の確立や中長期的な予算確保、農畜産物の適正な価格形成の仕組みの早期法制化などを訴えました。

農協健保野球大会に出場

7/13

当JAは、6月1日、2日の2日間にわたり開催された、千葉県農協健康保険組合主催の農協健保野球大会に出場しました。成田市内の球場で行われた千葉地区予選ブロックで、当JA野球部は初戦、乱打戦を制し、勝利したものの2回戦で敗れ、惜しくも決勝リーグへ駒を進める事ができませんでした。次回の大会では予選ブロックを勝ち抜き、県大会出場に期待されました。頑張れ！JA西印旛野球部！



パークゴルフで親睦を深める

5/15

当JA年金友の会が、会員同士の親睦と健康促進を目的に、印西市印旛西部公園でパークゴルフ大会を開催し、約80名が参加してパークゴルフを楽しみながら親睦を深めました。

天候にも恵まれ、日頃の練習の成果を発揮して元気溢れるプレーで好スコアを目指しました。入賞者等には当JAから地元産農産物等を賞品として贈呈しました。



優勝おめでとうございます

大会結果	
男性の部優勝	佐藤 忠世志さん
女性の部優勝	中村 洋子さん

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】

JA西印旛 居宅介護支援事業所 TEL: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？ス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西印旛 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

もしもの時や、事前相談等いつでもご連絡ください

JA西印旛 経済部(葬儀担当)

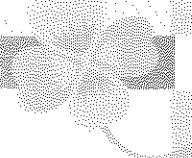
☎ 0476-48-2208

虹のホール印西

☎ 0476-42-1194



虹のホール印西 印西市大森3546-9

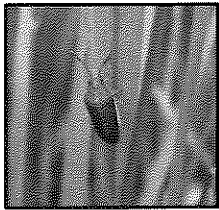


水稻瓦版～カメムシ編～

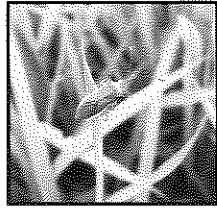
近年、印旛地域では大型カメムシ類であるイネカメムシが多く発生しています。



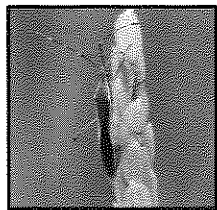
斑点米カメムシ（大型・小型）



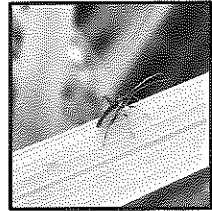
イネカメムシ（大型）



ホソハリカメムシ(大型)



クモヘリカメムシ（大型）



アカスジカスミカメ(小型)

薬 剤 名	適 用 内 容
スタークル粒剤	使用薬量: 3kg/10a 使用時期: 収穫7日前 使用回数: 3回以内 使用方法: 散布
スタークル豆つぶ剤	使用薬量: 250g/10a 使用時期: 収穫7日前 使用回数: 3回以内 使用方法: 散布 (湛水状態、水深3cm以上が望ましい)
キラップ粒剤	使用薬量: 3kg/10a 使用時期: 収穫14日前 使用回数: 2回以内 使用方法: 湛水散布 (湛水状態、水深3cm以上が望ましい)

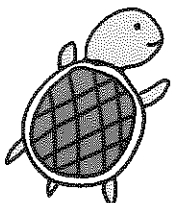
※上記の登録内容は令和6年5月時点になりますので、使用時には必ずラベルをお読みください。

JA 西印旛では、ザクサ+ダイロンゾルをすることにより長期間雑草を抑制することができますので、こちらの商品をおススメしております。

※混用の際にはダイロンゾルを先に入れてください。



	水10L	水18L	水20L	水100L
ダイロンゾル (400倍)	25ml	45ml	50ml	250ml
ザクサ (100倍)	100ml	180ml	200ml	1L
散布面積	1m×50m (1アール)	1m×90m (1.8アール)	1m×100m (2アール)	1m×1km (10アール)



JA 西印旛 経済部 営農指導涉外課

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	6		11	14	18	22
2		8		15		
		9	12		19	
	7			16		
3			13			23
4		10		17	20	
5					21	

タテのカギ

- ①小説を書く人をこう呼ぶことも
- ③貼り合わせて合板を作ります
- ⑥アジやイワシと並んでよく食べられる青魚
- ⑦天の川を渡って織り姫に会いに行きます
- ⑧春がスプリングなら夏は
- ⑩目に見える範囲のこと
- ⑫手首のこと。——バンド
- ⑭2024年の夏季五輪が行われる都市
- ⑯渡り——を——通って隣の校舎へ行った
- ⑱アウターの反対語
- ⑳ウイスキーはこの中で熟成します
- ㉑病気の治療や予防に使われます
- ㉒打ち上げ——、線香——

ヨコのカギ

- ①七夕の短冊を付ける植物
- ②鳥が羽ばたかせるもの
- ③東北地方で牛のこと
- ④だしじゃことも呼ばれます
- ⑤ひ孫の子どもです
- ⑦ロンドンの——空港は英国最大の国際空港です
- ⑨ポンポンと地面で突いて遊びます
- ⑩高校球児が試合をするときに履きます
- ⑬ピザにあるものは傾いていることで有名です
- ⑮シャンプーの後で使う人もいます
- ⑰侍が腰に差していたもの
- ⑲——ふり構わずがむしゃらに取り組んだ
- ㉑ 漢字などに付ける小さな文字

クロスワード

農協全国
商品券が
当たる！

メールでも
募集中！
アドレスはこのページ
下を見てね♡

1	サ	ツ	キ	ア	オ	バ
2	イ	ゴ	シ	ユ	ク	ン
3	ヨ	ウ	シ	ユ	テ	
4	ウ		タ	ク	ト	ア
5		ボ	ハ	ツ	コ	イ
6	ト	ビ	ツ	ク	ゼ	ロ
7	ラ	ー	ユ	タ	ニ	ン

【5・6月号の解答】
ABCDE
ピクニック

- ☆応募のきまり
- 締切 8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。
- ◇当選おめでとう(5・6月号)
当選者は左記の5名様に決まりました。(敬称略)
- 岩井 美佐子
 - 金子 正友
 - 佐藤 秀雄
 - 馬場 俊
 - 波辺 千里

ハガキの書き方◇

切手 270-1334
〒700-1334 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

- 秋山 ナオコ
- 小川 晴翔
- 小山内 祐介
- 西尾 宏子
- 平野 カナ

◇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)

☆『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『とれたて産直館栄店・印西市・やおはあく』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500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あります。



◆応募要領
郵便番号、住所、お子様の名前(ふりがな)、またはペットの名前、性別、『生年月日』、『撮影時の年齢』、お子様またはペットに変わって簡単なコメントを添えてお送りください。また時の眺めにもコメントを添えてお送りください。

※ペットの時は『は不要です。』
◎応募写真は返却いたしません。
◎掲載された方には粗品を進呈致します。

お便りコーナー

- ◇子どもが誕生したので、ぜひ掲載していただきたいです。(佳輝さん)
- ◆おめでとうございます。募集していますので、ぜひメールか郵便で送ってください。お待ちしております。
- ◇初めてお便りします。JAさんの直売所で販売しているお花を紹介して欲しいです。(愛里さん)
- ◆千葉県は温暖な気候ですので、直売所に四季折々のお花が出荷されています。お盆や正月など行事に合った花や苗木も沢山販売しています。ホームページにアップすれば華やかになっていいかもしませんね。
- ◇朝食には毎日、果物をとっています。改めて良さを再確認しました。(澄夫さん)
- ◆健康につながる事は続けたいですね。天候にもよりますが、7月下旬頃には梨の出荷も始まるので楽しみです。
- ◇お話処で掲載された「味噌作り」の話が良いなと思いました。(喜久江さん)
- ◆作って楽しく、食べて美味しいって最高ですね。譲ってもらった味噌で作った味噌汁美味しかったです。味噌おにぎりも絶品!

夏野菜・果物で

ヘルス&ビューティー

健康と美容に役立つ旬の野菜や果物をご紹介します。

暑〜い夏を楽しく乗り切りましょう!

栄養士:吉田理江 イラスト:小林裕美子



ゴーヤー

むくみ予防

独特な苦みがおいしいゴーヤーは、むくみで悩んでいる方にお薦めの野菜です。ゴーヤーに含まれるカリウムには、体内の余分な塩分を排出する働きがあります。ナトリウムの取り過ぎによるむくみの予防に役立つため、食事に取り入れると良いでしょう。ゴーヤーの苦みのもと成分モモルデシンには、胃酸の分泌を促進し、食欲を増進させる働きがあります。ゴーヤーのごまあえもおいしいですが、暑い日には電子レンジでゴーヤーチャンプルーを作るとおいしく手軽に食べられますよ。



ナス

アンチエイジング

ナスの紫色の皮にはポリフェノールの一種、ナスニンが含まれています。ナスニンには、酸化作用があるため、紫外線の強い夏にはお薦めの野菜です。紫外線の酸化作用によるしわ、染み、たるみなどを防ぎ、アンチエイジング効果が期待できるでしょう。甘辛味のナスのかば焼きにするとご飯が進み、おいしく食べられます。暑くて料理するのがおっくうなときは、電子レンジで加熱してたれに漬けて込んで煮びたしにするのも、手軽にナスニンが取れてお薦めです。



エダマメ

疲労回復

ビールのおつまみの定番・エダマメがおいしい季節になりました。エダマメには、糖質の代謝を助ける働きがあるビタミンB1が含まれています。ビタミンB1が不足すると乳酸などの疲労物質がたまって疲れやすくなるため、疲労を感じたら食事に取り入れると良いでしょう。肝臓でアルコールが分解されるときに欠かせない成分のメチオニンも含まれていて、お酒を飲む方にはお薦めの野菜です。エダマメのガーリック炒めや、ホイルに包んでトースターで焼いてもおいしく食べられます。



パプリカ

染み予防

染み予防には日焼け止めなどの紫外線対策が必須ですが、内側からのケアも大切です。パプリカに含まれるビタミンA・C・Eの二つは「ビタミンEス」と呼ばれ、染みの原因になる活性酸素を抑える働きがあります。ビタミンCには染みのもとになるメラニン色素の生成を抑える働きもあって、パプリカは染み予防にぴったりです。みそで味付けしたきんぴらの他、電子レンジで加熱後ポン酢に漬けても火を使わず手軽においしく食べられます。



桃

便秘解消

甘くてみずみずしくジュシーな桃には、食物繊維の一種、ペクチンが含まれています。ペクチンには腸内の善玉菌の乳酸菌を増殖させて、腸の調子を整える働きがあるため、便秘でお悩みの方にお薦めの果物です。桃には酸化作用があるビタミンEも含まれていてアンチエイジングに役立ち、美しい肌になりたい方にはぴったりです。モッツアレラチーズと桃のカプレーゼ、牛乳と桃のスムージーにすると、肌のもとになるタンパク質も一緒に取れます。



ブルーベリー

目の健康維持

爽やかで甘酸っぱいブルーベリーがおいしい季節になりました。とっても小さな果実ですが、目の健康維持に関わるアントシアニンが豊富に含まれています。パソコン、スマホをよく使用する方にお薦めしたい果物です。コラーゲンの合成に欠かせない栄養素のビタミンCも含まれていて、美しい肌づくりにも役立ちます。暑い日のおやつにバナナアイスと混ぜたり、トーストにブルーベリーをのせたりと手軽においしく食べられます。



スイカ

高血圧予防

スイカにはさまざまな栄養素が含まれています。体内の余分な塩分を排出する働きがあるカリウムが豊富で、高血圧予防に役立ちます。またベータカロテンは美肌づくりに欠かせない栄養素。粘膜や皮膚を保護する働きがあり、染み・しわの予防効果が期待できます。スイカは皮にも食物繊維などの栄養素が含まれています。捨てずにきんぴらや漬物にするとおいしく食べられます。



まさかの事故・故障・盗難のとき

修理費用
以外にも

こんな費用がかかります。

● Aさん4人家族が旅先で事故にあい、お車が走行不能になったケース



事故・故障発生!.....
走行不能になった



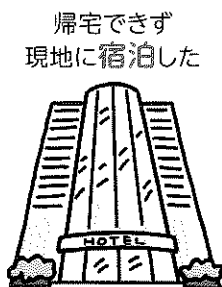
事故で車内の
貴重品が壊れた
■ 損害例10万円



修理工場へ
レッカー移動した

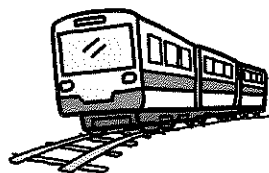
レッカー費用例 5万円

レッカー・ロード
費用保障条項
■ 車両諸費用
保障特約



帰宅できず
現地に宿泊した

宿泊費用例 4万円
(1万円×4名)

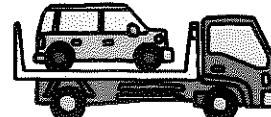


つぎの日
電車で帰宅した
帰宅等費用例 4万円
(1万円×4名)

車の修理中20日間
代車を借りた



■ 代車費用例 14万円(7千円×20日)



修理後、車を
陸送してもらった

陸送等費用例 6万円





JAの自動車共済なら、こうした費用もカバーできます!

上記ケースの場合、被った損害合計43万円をしっかりとカバーできます!

充実した
基本保障

レッカー・ロード費用保障条項

合計:19万円をカバー!

レッカー費用.....	5万円	
宿泊費用.....	4万円	
帰宅等費用.....	4万円	
陸送等費用.....	6万円	

車両諸費用保障特約

充実した
追加保障

合計:24万円をカバー!

代車費用.....	14万円	
積載動産損害.....	10万円	

まさかの事故・故障・盗難時にかかる 自動車修理費以外のさまざまな費用を保障します

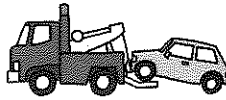
レッカー・ロード費用保障条項

NEW 全車種を保障

ご契約のお車が、事故、故障、車両トラブルで走行不能となったとき、または盗難されたときに、下記の費用を保障します。

レッカー費用

走行不能となり
修理工場までの
運搬にかかった費用



ロード費用

走行不能となり
その場での応急対応に
かかった費用



レッカー・ロード費用共済金

1回の事故について
レッカー費用・ロード費用を合算して

15万円まで保障

宿泊費用

走行不能となり緊急に宿泊した
場合の宿泊費用



宿泊費用共済金

1回の事故について
被共済者1名につき

1万円まで保障

帰宅等費用

走行不能となり公共の交通手段で
帰宅した場合の交通費



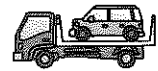
帰宅等費用共済金

1回の事故について
被共済者1名につき

1万円まで保障

陸送等費用

修理後、車の引き取りにかかった陸送費
または交通費



陸送等費用共済金

1回の事故について **15万円**まで保障

*交通費は往路1名分を保障

- ※1 宿泊費用には飲食等に要した費用は含みません。 ※2 酒気帯び運転の間に走行不能になったことにより生じた損害は保障の対象とはなりません。
 ※3 ご契約のお車のカギの紛失により生じた損害は保障の対象とはなりません。 ※4 ご契約のお車の燃料切れにより生じた損害(電気自動車である場合の電池切れを除く)は保障の対象とはなりません。
 ※5 陸送等費用、宿泊費用、帰宅等費用は、ご契約のお車が走行不能となり、修理工場等まで運搬された場合に限り、共済金をお支払いします。

JA共済サポートセンターへの
事前連絡でさらに安心!

レッカー サービス 限度額15万円を超えて
運搬距離が無制限に!

燃料給油 サービス ガソリン等を最大10ℓまでお届け
(1年に1回)

*レッカー費用に関して、利用者が事前にJA共済サポートセンターに連絡し、JA共済サポートセンターが手配する業者が運搬する場合であり、利用者が指定する修理工場等まで運搬することが合理的であるとJA共済サポートセンターが判断し、予め承認したときに15万円の限度額を適用しません。

車両諸費用保障特約

NEW 古いお車などの自然故障も保障

ご契約のお車において、車両損害が生じたとき、または故障で走行不能となったときに、下記の費用を保障します。

代車費用

レンタカー等の借入れをした場合に
かかった費用

代車費用共済金

1回の事故について代車を借り入れた日から30日を限度に

代車費用実額を保障 *1日につき代車費用共済金日額を限度



車に積んでいた物品の損害

ご契約のお車に積んでいた被共済者所有の
動産が壊れた場合の損害額

積載動産損害共済金

1回の事故について

200万円を限度に積載動産損害の額を保障



- 代車費用共済金日額はご契約のお車の用途車種に応じて下記の6区分から選択できます。

代車費用共済金日額: 3,000円 / 5,000円 / 7,000円 / 10,000円 / 15,000円 / 20,000円

- ※1 自然災害の影響により代車を借り入れることができないと組合が認めた場合等には、公共の交通手段を利用したことにより要した代替交通費用も保障します。 ※2 自然災害の影響により修理工場が混雑し、修理期間が長期化すると組合が認めた場合には、代車等の使用日数を通算日数で保障します。
 ※3 車両損害限定特約が付加されている場合は、車両損害限定特約に規定する対象事故による車両損害に限り、また、ご契約の際は、「重要事項説明書(注意喚起情報)」および「ご契約のしおり・約款」を必ずご覧ください。
 ※4 ガス欠、バッテリー上がり、バッテリー液の消耗等、ご契約のお車の電気系統の故障または機械系統の故障を伴わない走行不能は含みません。 ※5 車両損害を伴わない積載動産の荷崩れ等による損害は保障の対象とはなりません。

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、ご契約の際は、「重要事項説明書(注意喚起情報)」および「ご契約のしおり・約款」を必ずご覧ください。

自動車事故等の
場合には

JA共済事故受付センター **24時間365日受付**
0120-258-931

レッカー移動や故障時の
応急対応が必要な場合には

JA共済サポートセンター **24時間365日受付**
0120-063-931

お問い合わせは

JA西印旛 共済部
TEL:0476-48-2202

JA共済ホームページアドレス <https://www.ja-kyosai.or.jp>

24481030385

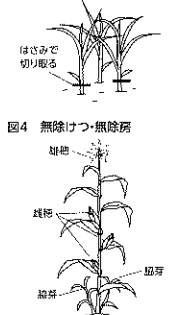
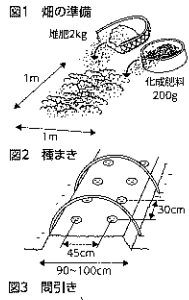


あなたもチャレンジ 家庭菜園

スイートコーンの抑制栽培

害虫対策を万全に

園芸研究家・成松次郎



栽培カレンダー（スイートコーン抑制栽培）

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

● 播種 ● 生育 ■ 収穫

※関東南部以西の平たん地を基準に記事を作成しています。

旬の時期とはひと味違う味わいを楽しめるように遅く収穫する方法、抑制栽培に挑戦してみませんか。中間地では7月中旬～8月中旬に種まきし、種まき後88日程度で収穫できます。8月下旬以降の種まきでは栽培後半の気温が不足し、穂が十分に肥大しません。

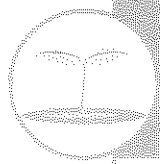
「品種」抑制栽培では生育初期が高温で経過するため、早生品種では十分な葉数が展開する前に出穂し、穂の肥大が不足します。そのため、高温期でもじっくり生長する中生品種の「ゴールドラッシュ90」（サカタのタネ）や「おひさまコーン88」（タキイ種苗）などが適しています。

「畑の準備」畑1平方m当たり苦土石灰100gをあらかじめ散布しておきます。1平方m当たり化成肥料（NPK各成分10%）200gと堆肥2kgを全面に施し、土とよく混ぜておきます（図1）。2条まきでは、幅90～100cmの栽培床（ベッド）を作り、ベッドを平らにならした後、地温の上昇

を防ぐ白マルチをします。「種まき・間引き」株間30cm程度、1カ所3、4粒の点播（てんば）にし、害虫予防のため防虫トンネルで被覆します（図2）。なお、1、2株の栽培や1列のみでは花粉が不足しやすいので10株以上にまとめて栽培してください。草丈10～15cmで生育の良い1株を残し、間引く苗をはさみで切り取り1本立ちにします（図3）。

「追肥・水やり」1回目の追肥は草丈50～60cmの頃、1平方m当たり100gをベッドの両側と与え、株元へ土寄せします。雄穂が出る頃に同様の量を通路に施し中耕します。株元から2、3本の脇芽が出ますが、特に取り除く必要はありません（無除けつ）。その後、雌穂が2、3本付き、上の1番穂が大きくなるので、これを収穫します。下に付く穂はあまり大きくならないため、残しておいても構いません（無除房）（図4）。晴天が続く水不足となると子実の肥大に影響するため、十分な水やり

をします。「病害虫防除」アワノメイガやアブラムシなど害虫が多く飛来する作型のため、予防的な農薬散布が必要で、雄穂が出る頃にアワノメイガが飛来して、幼虫は雄穂や雌穂（子実）に食い入ってしまいます。雄穂の出始めに登録農薬を株の上から散布します。収穫期には防鳥ネットなどでカラスやハクビシンの被害を防ぎます。「収穫」収穫適期は絹糸が出てから25日前後ですが、絹糸抽出期以降の気温によって前後しますので、予定日が近づいたら試しむきして、先端粒の張り具合を見て収穫適期を決定します。朝もぎがみずみずしくおいしいので、早朝に収穫しましょう。



野菜もの知り百科

ジャガイモ

（ナス科ナス属）

土壌医・藤巻久志

ジャガイモもトマトも、ナス科ナス属です。意外に思うかもしれませんが、花を見ればどちらもナスの花に似ているので納得します。ジャガイモはミニトマトのような実を付けることがあり、その実にはアルカロイドという毒が含まれているので食べられません。

原産地は南米のアンデス地方です。16世紀にスペインがインカ帝国を征服したことを機に欧州に伝わりました。フランスのルイ16世は救荒作物としてジャガイモを奨励し、王妃のマリー・アントワネットはジャガイモの花を髪に飾りました。ジャガイモは野生種を含めると約5000種あり、形も肉色もさまざまです。花色も白や赤などいろいろあります。マリー・アントワネットが愛したジャガイモの花の色は青といわれています。

19世紀中ごろにアイルランドでジャガイモに疫病がまん延して飢饉（ききん）が起き、ケネディ元大統領やウォルト・ディズニーの祖先が米国に移住しました。一つの作物、一つの品種だけに頼る危険性があるようになった歴史上の大事件です。多様性が大切です。

同じ作物や品種を作り続けると、それらを好む害虫や病原菌が寄ってきます。特定の微量要素を吸収するため欠乏症も発生します。連作障害です。防ぐには異なる作物を順に繰り返して栽培する輪作が有効です。

わが国には、16世紀末にオランダ人が長崎に伝えました。ジャガワ（現インドネシア）のジャガトラ（現ジャカルタ）経由だったのでジャガトライモと呼ばれ、それが転じてジャガイモになりました。日本で本格的な栽培が始まったのは、明治時代後期に川田龍吉男爵が英国からホクホクとした食感の「男爵薯」を導入してからです。大正時代になると煮崩れにくい「メークイン」が米国から入り、長い間「男爵薯」と二大品種の時代が続きました。今は果皮が紫や赤の品種も続々登場し、トマトやナスと同じく多品種の時代になりました。



獅子座
7/23～8/22

【全体運】上昇運。うまくいかないことは原因究明から。正攻法が解決への近道です。交渉は後半が有利。準備は入念に
【健康運】小魚や牛乳、カルシウムをしっかり取って
【幸運の食べ物】トウガン



双子座
5/21～6/21

【全体運】高め安定運。ルーティンワークの効率アップを図りましょう。余裕が生まれ、いい思い付きがありそう。旅行が吉
【健康運】足裏マッサージでリラックス。音楽鑑賞も◎
【幸運の食べ物】シカクマメ



牡羊座
3/21～4/19

【全体運】家族と過ごす時間を大切に。レジャープランは気合いを入れて。華やかなスポットにツキがあります。おしやれも吉
【健康運】何でもおいしいとき。食事はカロリーも意識して
【幸運の食べ物】トマト



乙女座
8/23～9/22

【全体運】コミュニケーション運が活発化。疎遠になっていた人とも連絡が取れそう。同窓会などを企画するのもお勧めです
【健康運】体をまめに動かすのが健康への近道。ストレッチを
【幸運の食べ物】オクラ



蟹座
6/22～7/22

【全体運】勢いのある好調運。イニシアチブを発揮すれば、さらに充実。周りからも感謝されます。人の集まる席にツキ
【健康運】友人とスポーツを楽しんで。筋トレもお勧め
【幸運の食べ物】イチジク



牡牛座
4/20～5/20

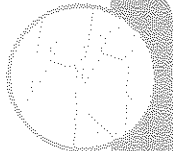
【全体運】予定は前倒しで進めましょう。下旬は暑気払いプランを計画。生活にメリハリをつけるとより充実。メモの習慣が◎
【健康運】口腔（こうくう）ケアに力を入れて健康寿命アップ
【幸運の食べ物】ナス

★ 今月のあなたの運勢 ★

7月

モナ・カサンドラ

★8月の運勢は、8月にホームページにて掲載いたします。



足腰の筋力アップ、チャレンジしませんか？

体を動かすためのヒント 手軽に体操

蒸し暑い日が続きますが、皆さんお元氣にお過ごしですか？

総務省消防庁のまとめによると、2023年5〜9月の全国における熱中症の救急搬送者数は9万1467人で、22年同期間と比較すると2万4388人増加しています。熱中症の症状としては目まいや立ちくらみ、発汗異常、筋肉の硬直、手足のしびれなどが起ります。

熱中症が疑われる場合には涼しい場所に移動しましょう。また、体を冷やして水分や塩分を補給しましょう。とりわけ、子どもや高齢者は脱水症状になりやすいといわれています。熱中症は命に関わる危険性もあります。ご家族の皆さんは、熱中症の予防と対策について理解を深め、夏本番を迎えましょう。

さて、今回ご紹介するのは「腕を上げる運動」と「脚を上げる運動」です。バランスを取りながら

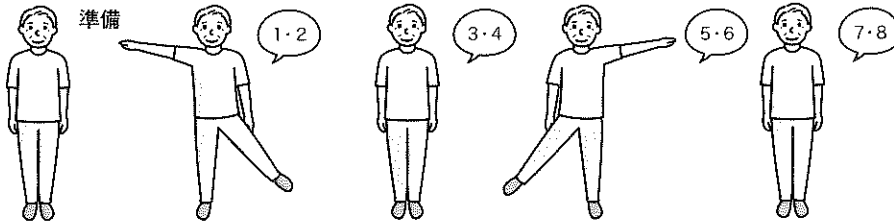
7つの部位を使った体操プログラム「The Taiso (ザ・タイソウ)」はコチラ



日本体育大学準教授・伊藤 由美子

無理のない範囲で取り組んでください。場合によっては、脚を上げる程度を調節したり、いすやテーブルを支えにしたりしましょう。

レッツ、トライ！ 腕を上げる運動 + 脚を上げる運動



- (1) 気を付けの姿勢で準備をします。
- (2) 片腕を伸ばして横に上げ、同時に片脚を横に少し上げます。
- (3) 元の姿勢に戻ります。
- (4) 反対側も同様に、片腕を伸ばして横に上げ、同時にもう一方の片脚を横に少し上げます。
- (5) 元の姿勢に戻ります。



なくそう食品ロス

干し野菜で食品ロスを減らそう

食品ロス問題ジャーナリスト・井出留美

私が定期的に記事を書いている「Yahoo!ニュース エキスパート」これまで733本の記事を執筆し、2018年には600人の書き手の中から「Yahoo!ニュース 個人アワード」を受賞しました。

先日授賞式に行ったところ、パネルディスカッションに最年少の野菜ソムリエプロが登壇していました。24年3月29日で16歳になった緒方湊（おがたまなと）さんです。

緒方さんは、1歳の頃から野菜が大好き！ 最年少で野菜ソムリエ資格を取得、今では農研機構の広報アンバサダーや茨城県のいばらき大使など、さまざまな役職を務めていらっしゃいます。野菜嫌いの子を持つ親御さんが聞いたらうらやましく思うでしょうね。



緒方さんがパネルディスカッションで紹介した24年のトレンドとして「干し野菜」がありました。野菜の水分量は高く、だからこそ日持ちが短く、家庭の中で最も食品ロスになりやすい食材です。野菜を干すだけでも日持ちがぐんと長くなります。

私も以前、このコラムで「キュウリの半干し」を紹介したことがありました。キュウリを斜め輪切りにしてざるに並べ、半日ほど置いておきます。程よく水分が抜けたところで塩のみし、ごま油・砂糖・酢・しょうゆなどを混ぜたタレにもみ込むと、おいしい一品になります。

冬の間は、シイタケを干していました。魚の干物を作るような段階重ねの網にシイタケを入れて、ペランダの洗濯物干しにつり下げておきます。干しいたけは、麺料理のだしをはじめ、いろんな料理に使うことができます。

緒方さんは、自身の公式サイト「みなとの野菜大辞典」やSNS（会員制交流サイト）などで、野菜に関するさまざまな情報を発信しています。ご覧になってみてはいかがでしょうか。



水瓶座
1/20~2/18

【全体運】気になることは多そうですが、あまり神経質にならないように。おとなしく待つという方が好結果に。掃除が吉
【健康運】有酸素運動がお勧め。外出時は水筒を携帯して
【幸運の食べ物】ショウガ



射手座
11/23~12/21

【全体運】スローペースですが進展が見られます。後半、運勢は大きく上昇。あなたの望む方向に風向きが変化。地道に交渉を
【健康運】発酵食品にツキ。納豆やヨーグルトで元気に
【幸運の食べ物】シソ



天秤座
9/23~10/23

【全体運】思うようにならないことが多くいら立ちがちですが、それも次第に解消。後半は味方が現れます。友人とお茶を
【健康運】トイレは我慢しないで。水分補給はたっぷり
【幸運の食べ物】ゴーヤー



魚座
2/19~3/20

【全体運】良好運。前半は大きな追い風に恵まれます。善は急げで行動を。後半は話をよく聞き冷静に。感情的にならないで
【健康運】やったことのないストレッチを試してみましょう
【幸運の食べ物】サニエータス



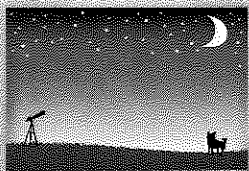
山羊座
12/22~1/19

【全体運】運勢は盛り上がりを見せています。一筋縄ではいきませんが、ワクワクするような体験も。パカンスの予定を立てて
【健康運】楽しみながらできる運動が◎。体力アップの好機
【幸運の食べ物】スイカ



嚙座
10/24~11/22

【全体運】困難を乗り越えて結果を出せます。諦めずに忍耐力を発揮しましょう。旅行は初めての場所にツキあり
【健康運】慌てるのはけがのもと。動作はゆっくりと
【幸運の食べ物】サクランボ



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

期間限定!!

**乾燥機用灯油の
特売を致します。**

【販売期間】

**令和6年7月1日(月)～
9月30日(月)まで**

◇価格等、詳しい内容は下記まで
お問い合わせ下さい。

ご注文はお早めに!

【お問合せ先】

経済部購買課 0476-48-2207
東部支店 0476-95-1101

理事会報告

【第5回理事会】 令和6年4月26日

(審議案件)

- 第1号議案 共済規程の一部変更について
- 第2号議案 千葉県農業信用基金協会に対する基金拠出について
- 第3号議案 個人情報保護統括責任者(情報セキュリティ統括管理と兼任)の選任について
- 第4号議案 各専門委員会委員の選任について(案)

【第6回理事会】 令和6年5月28日

(審議案件)

- 第1号議案 監事監査報告書の「改善を要する事項」に対する回答について
- 第2号議案 市町への貸出について
- 第3号議案 出資口数の減口について
- 第4号議案 夏季賞与の支給について

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
※7月9日(火)の相談会は中止とさせていただきます。
7月24日(水)・8月28日(水) 午前10時～正午
(毎月第4水曜日)

法律・交通事故相談(無料)

【申込先】0476-48-2201(企画管理課)

日時 7月17日(水)・8月21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 7月21日(日)・8月18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
「天晴（旧キッチン晴人）」
オーナーシェフ



初夏の野菜の ペペロンチーノ



材料(2人分)

- スパゲティ(1.6mm) …… 100g
- ニンニク(みじん切り) …… 1片
- アンチョビフィレ …… 1枚
- タカノツメ …… 1本
- オリーブ油 …… 大さじ2
- あえ衣
 - キュウリ(すりおろし) …… 1本
 - トマト(1cm角切り) …… 1個
 - ミョウガ(輪切り) …… 2個
 - 大葉(千切り) …… 10枚
 - ナンプラー …… 小さじ2
 - レモン汁 …… 小さじ2
 - 塩・こしょう …… 適宜

作り方

- (1) フライパンにオリーブ油、ニンニク、アンチョビフィレ、タカノツメを入れ、弱火で5分ほど温め、タカノツメを取り出す。
- (2) 鍋に1Lの湯を沸かし、塩13g(分量外)を加えてスパゲティをゆで、ゆで時間の1分前にあげる(ゆで汁は取っておく)。
- (3) (1)のフライパンにゆで上がったスパゲティを入れ、ゆで汁を大さじ3ほど加え、中火にかけ、ゆで汁を吸わせておく。
- (4) ボウルに合わせたあえ衣と(3)のスパゲティを入れて混ぜ合わせ、皿に盛り付け塩・こしょうを振って出来上がり。

初夏の野菜の チキン南蛮風

材料(3人分)

- 鶏もも肉唐揚げ用 …… 6個
- 料理酒 …… 大さじ1
- 塩 …… 小さじ1
- 片栗粉 …… 適宜
- サラダ油 …… 適宜
- ポン酢 …… 大さじ2
- タルタルソース
 - ゆで卵(固ゆで) …… 2個
 - マヨネーズ …… 大さじ2
 - 酢 …… 小さじ1
 - 砂糖 …… 小さじ1/2
 - キュウリ(粗みじん切り) …… 1/2本
 - ミョウガ(輪切り) …… 1個
 - こしょう …… 少々
 - トマト(さいの目切り) …… 1個
 - キュウリ(乱切り) …… 1/2本



作り方

- (1) ボウルにタルタルソースを作る。ゆで卵をつぶし、材料を混ぜ合わせておく。
- (2) フライパンにサラダ油を180度に熱し、料理酒と塩をもみ込んだ鶏もも肉に片栗粉をまぶし唐揚げにしてボウルに入れ、ポン酢を回しかける。
- (3) 皿に(2)を盛り付け、タルタルソースをかけ、トマトとキュウリをちらし出来上がり。

令和6年度 水稲病害虫無人ヘリコプター防除 散布日程

地 区	実施予定日
印西市	旧印西地区 7月20日(土)・21日(日)
	旧本埜地区 7月22日(月)～23日(火)
	旧印旛地区 7月20日(土)・24日(水)
栄町	栄地区 7月23日(金)

※天候不順等により実施期間、時間が変更になる場合があります。詳細については、以下の各市町植物防疫協会までお問い合わせ下さい。

印西市植物防疫協会 (JA西印旛経済センター内)
電話：0476-48-2207
栄町植物防疫協会 (栄町役場産業課)
電話：0476-33-7713

編 外 番



★印西市草深 小関 雅夫さん

「ペンギンみたいなナスが収穫できました！」
※目は加工してあります。



いたずらKids



★印西市鎌刈 岩井一郎さん

さくら 朔来くん
2023.4.10生

「1歳の誕生日！ご飯も沢山食べて歩く様になりました。いつも笑顔で癒されています。仲良しのお兄ちゃんと元気に成長してね。」

編集うら話

今年も、昨年並みの暑さになると予想されており、農産物への影響、体調管理も気を付けなければいけない様です。お話をした生産者から「毎年同じ方法で育てても駄目。天候に合わせて、臨機応変に対応するしかない」と話を聞きます。美味しい農産物を届けたい気持ちは重々承知しておりますが、熱中症に注意して無理せず作業をして下さい。休憩も大切ですよ。異常気象による災害もありえるので命を守る行動をとって下さ

い。話は変わりますが、最近、西日本方面から「かけはし」の感想が送られてくる事が多くなってきました。編集している側としては大変嬉しいです。お手紙、メールありがとうございます。過去には組合員さんが知人に見せると言って海を渡ってイギリスまで行った「かけはし」です。至らない部分はありますが、HPを通じて日本各地から感想が寄せられる事を夢見てます。目指せ！全国制覇！って私が暑苦しいですね？(F・S)

★ホームページもご覧下さい。

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

JA西印旛 検索

総務部	☎0476(48)2201	中央支店	☎0476(48)2210
金融部	☎0476(48)2203	東部支店・燃料(灯油・軽油)	☎0476(95)1101
共済部	☎0476(48)2202	キャッシュカードの紛失・盗難受付(夜間・休日)	☎043(202)1171
共済部(自動車事故相談)	☎0476(48)2250	農産物直売所 印西店	☎0476(48)2200
自動車事故(夜間・休日)(フリーダイヤル)	☎0120(25)8931	農産物直売所 栄店	☎0476(80)2220
経済部	☎0476(48)2207	農産物直売所 白井店(やおばあく)	☎047(498)2007
経済部(肥料・農業のご注文)(フリーダイヤル)	☎0120(48)2207	経済部(葬祭24時間受付)	☎0476(48)2208
プロパンガスのご用命は(全農ガスセンター)	☎04(7197)2130	虹のホール印西(葬祭24時間受付)	☎0476(42)1194
介護保険に関するお問い合わせ	☎0476(42)1312		
農業機械に関するお問い合わせ	☎0476(47)3133		