

9.10

2024

(第396号)

おけはし

BY MONEY TO MY BAHN

白井市根
川上 孝さん

特集

お買い物で賢く防災
日常備蓄のすすめ

応募券

9.10月号



JA西印旛

表紙紹介



今月は白井市で梨を栽培している川上孝さんを
紹介致します。



大きな梨が実りました

梨栽培を始めて何年になりますか？

16年程になります。今年
は例年より大きな梨が多く
収穫できました。

どんな種類の梨を栽培
していますか？

主に「幸水」「豊水」「あきづ
き」を栽培しています。他
には「甘太」「王秋」を栽培
しています。

挑戦したい事はありますか？

お客様に喜んでいただけるように、品質の良い梨
を栽培していきたいです。その為に土作り、木の
管理等、基本的な事ですが、しっかりと行って、
これからも品質が良く美味しい梨が収穫出来る様
に励みたいと思います。



無事に収穫、出荷を迎える事が
できました

目次

特集	お買い物で賢く防災 日常備蓄のすすめ	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
営農情報		10
「食料・農業・農村基準法」改正のポイント		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

栽培していて大変な事、嬉しい事は何ですか？

大変な事は収穫期の暑さです。特に近年は暑いです。収穫期
も大変ですが、花粉を付ける交配作業も大変です。自家製の
花粉を使用しているの、花粉用に育てている梨の木から花粉
を集め、梵天で丁寧に交配作業をしています。

嬉しい事はお客様からの「今年も美味しかったよ」と言われた
時です。自然災害の被害も無く、無事に良い梨の収穫を迎える
事ができる時も嬉しいですね。

お話処



歌で仲良く！歌で元気に！

白井市神々廻 渡辺 清治 さん

私は、趣味で若い頃から歌ったり、ピアノを弾いたりしていました。22歳頃からは10年間程、本格的な声楽もやってきました。その後、50歳頃に合唱団を設立し20年以上活動をしています。クラシックや歌謡曲など様々な曲を歌っています。

最初はメンバーを集める事が大変で、多くの団体に声をかけてメンバーを募りました。1年程して、ある程度の人数が集まり、中には引越し等の都合で退団してしまった方もいますが、結成からのメンバーもおり、今でも13名程で月に2〜3回程集まり、老人ホームへの慰問や音楽祭の参加に向けて練習をしています。合唱の魅力は、歌声を合わせる難しさがありますが上手くできた時の達成感、充実感です。また、歌う事は気分も良く、お腹から声を出す事が健康にも良い気がします。みんなが一体となり歌声を合わせる事や集まって色々な話をする事で親睦を深められています。

老人ホームへの慰問時に聞いてくれ

ている皆さんが喜んで一緒に口ずさんでくれるのが嬉しく、やりがいがあります。音楽祭では、観客も多いので緊張やその時の体調にもより、若干、メンバー同士で音のずれが出てしまう時もありますが、大勢の前で歌う事は気分が良いです。私は弾き語りや独唱もします。

今後も、合唱団の活動を続け、仲間との親睦を深めたいと思います。みなさんも一緒にいかがですか♪



「やおばあく」でTV番組収録

千葉テレビの情報番組「市町村てくてく散歩」の撮影が白井市で行われ、当JA農産物直売所「やおばあく」が梨をPRする場所として選ばれました。

白井市出身の歌手、新浜レオンさんが同店を訪れ、店内で笠井白井市長へ梨について質問し、市長が同市産の梨をPRしました。

同直売所は、近年、テレビやラジオの取材が多く、放送後は問い合わせや来店客数が増える等、地元農産物のPRになっています。9月上旬のオンエア後、同番組のYouTubeでも番組が放送される様なので閲覧してみてください。



幸水出荷始まる

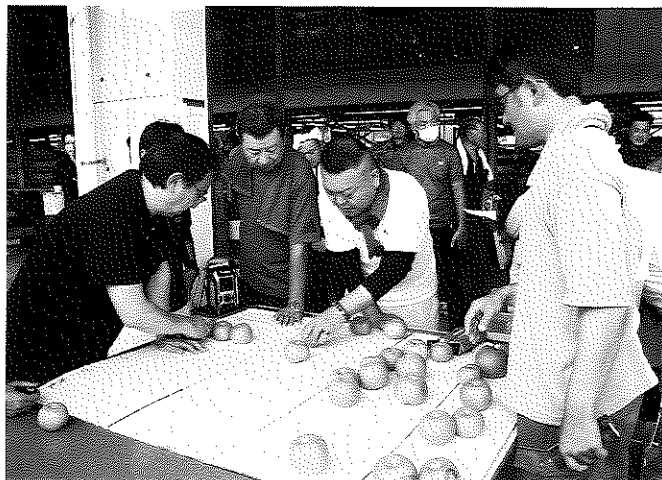
7/26

白井市で「幸水」の収穫に始まり、当JA白井中央梨選果場で初出荷に伴い、査定会が開かれました。同選果場では、「幸水」「豊水」「あきづき」「新高」等、品種を変えながら10月頃まで作業が行われます。

同日には、梨生産者の他、市場、農業事務所職員が参加し、梨の大きさや形、色を見て、出荷規格を共有しました。

今年も昨年に引き続き、暑い日が続いていたことから、心配していた生産者もいましたが、概ね、例年通りの時期に収穫が始められ、美味しい梨に育っていました。

本格的な出荷は8月上旬から始まり、選果場は活気に溢れていました。



梨の大きさや形、色を確認しました

当JAの活動報告を 地区別説明会

8/8・9

当JA本店、東部支店に印西、栄地区の総代、支部長を招き、地区別説明会を開催し、令和6年6月末事業実績、令和6年度上期当JA自己改革の取組について報告しました。(白井地区は9月5日開催)

出席者は職員からの報告に熱心に耳を傾け、資料に目を通したり質問したりする等、報告内容に関心を示していました。

当JAは今後も、生産者、利用者の皆さまのお役に立てる様に活動し、定期的に地区説明会等を開催し、報告して参ります。



米の収穫始まる

当JA管内で8月中旬から米の収穫が始まりました。当JAの米倉庫では、担当職員が出荷された米の水分量や粒の大きさ、籾等の混ざりの有無等を個々に確認して等級付けをしました。

9月になると本格的に収穫が始まり、管内各地で稲刈り風景が見られるようになります。本号が発行される頃には新米の味が舌鼓を打っているのではないのでしょうか?秋が旬の食材で食卓を彩ってみてはいかがでしょうか?



品質等を確認します

ラジコンヘリコプターで 防除行う

7月下旬に、印西市、栄町で米への病害虫被害を防ぐ為に、ラジコンヘリコプターを使用して、いもち病や紋枯病、カメムシ類の害虫防除に効果がある薬剤を散布しました。

ラジコンヘリコプターによる農業散布はローターのダウンウオッシュ(吹き降り風)効果により、葉の裏や株元まで薬剤がしっかり付着し効果を発揮し、少量の薬剤で広範囲に均一に散布する事が出来ます。

今年は、カメムシ警報が発令されるなど、カメムシの発生数が多い事から、防除の効果が期待が寄せられました。



散布中のヘリコプター

カメムシ相談会

7/4・5

当JA本店購買店舗前と東部支店でカメムシ相談会を開きました。

今年は、注意報が発令される程、カメムシの発生数が多く、例年以上に対策が必要な事から相談会を開催しました。全農、農業事務所、当JAの営農指導担当者が、相談に訪れた生産者の話を聞き、現状や対策を紹介し、生産者も説明内容に納得していました。



カメムシ被害を減らせるようにアドバイスしました

人間ドック 結果報告会開催

7/25

当JA本店会議室で、6月に行われた白井地区の生産者を対象として、健康への意識を高める事と健診結果を詳しく説明する為、人間ドックの結果報告会を開きました。

報告会では、健康診断結果に基づき、JA千葉厚生連担当者が個々に健康維持のアドバイスをしました。

当JAでは、毎年、組合員の皆様を対象とした健康診断、人間ドックを地区別に行っています。ぜひ、参加してみてください。



健康維持の参考にして下さい

災害時に支援を約束

7/22

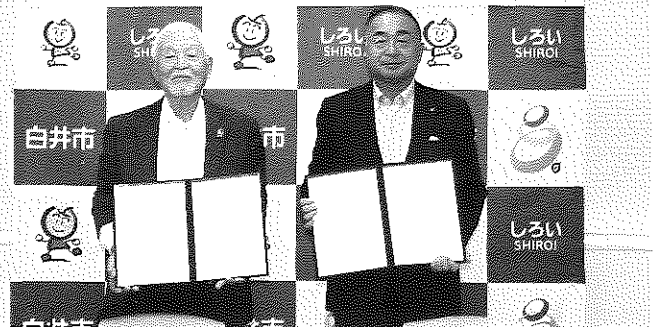
当JAと白井市が「災害時における応急生活物資供給等の協力に関する協定」を結び、この度、同市市役所で協定締結式を行いました。

万が一の場合、当JAは、燃料としての灯油や軽油、また、プロパンガス器具の貸し出しを含めたプロパンガスの供給、米等の食料品・日用品である生活用品等を支援致します。

当JAの篠田組合長は「支援を行いながら災害時に協力して参りたい」と話しました。

災害が発生しない事が望ましいですが、万が一に備え、皆さま改めて防災について考えてみてはいかがでしょうか？

災害時における応急生活物資供給等の協力に関する協定締結式
西印旛農業協同組合・白井市



協定書にサインをしました。

(写真/ 右：笠井白井市長 左：篠田組合長)

JA カードで 15%お得にお買い物!!

いつでもお得な JA カード! JA 直売所でのご利用は請求時 5%割引!

※一部対象外の店舗がございます。

さらに9月、10月限定キャンペーンとして
JA直売所のご利用金額の10%相当ポイント還元!

対象期間 2024年 9月1日(日)~10月31日(木)

対象期間の JA 直売所でのご利用金額の 10%相当分から還元ポイント(4円で1ポイント)を計算します(小数点以下は切り捨て)。還元ポイントの上限は 2,500 ポイント(10,000 円相当)です。

詳しい内容は、当 JA 各支店までお問い合わせ、JA西印旛 中央支店 0476-48-2210
または QR コードからアクセスして下さい。 東部支店 0476-95-1101



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

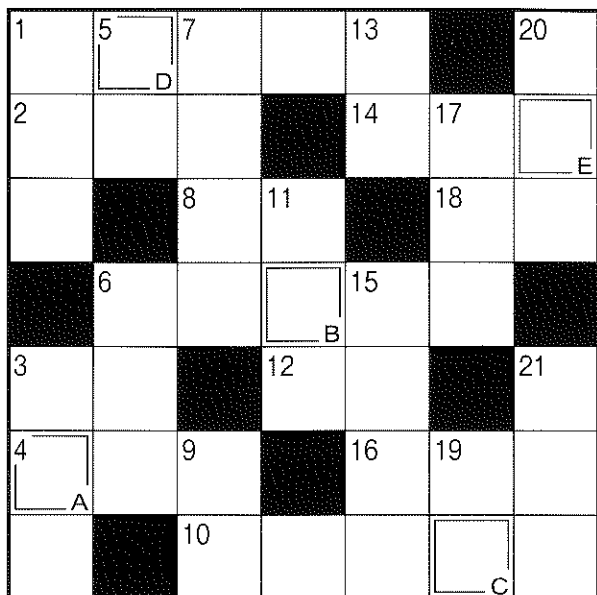
もしもの時や、事前相談等いつでもご連絡ください

JA西印旛 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?

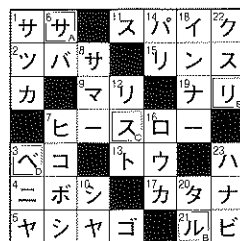


タテのカギ

- ① わらなどで編んで米や炭を詰めます
- ③ 「」や()のこと
- ⑤ 長く連れ添った夫婦は似てくるとか
- ⑥ アキアカネ、オニヤンマといえは
- ⑦ からすみはボラなどの——を加工したものです
- ⑨ 食パンのふちの部分
- ⑩ 筒に強く息を送り込んで矢を飛ばします
- ⑬ 派手なところがありません
- ⑮ 明日の授業に備えて——をした
- ⑰ 房で売られる果物
- ⑲ 神の起こした洪水を箱舟で乗り越えました
- ⑳ 天竺牡丹(てんじくぼたん)とも呼ばれるキク科の花
- ㉑ 一時的に寝ること

ヨコのカギ

- ① 9月2日は——の日。ハズレくじ対象の抽選もあります
- ② ドミソとかドファラとか
- ③ 握りずしを数えるときに使う言葉
- ④ ミョウガはこの部分や若い茎を食べます
- ⑥ 前身は江戸です
- ⑧ 敬老の日に——へ日本酒を贈った
- ⑩ 素晴らしい考えのこと
- ⑫ 南の島に似合う植物
- ⑭ ——手振りを交えて説明した
- ⑯ 急須のお茶を注ぎます
- ⑰ ノブを持ってあげます



【7・8月号の解答】
A B C D E
サルスベリ

クロスワード

☆応募のきまり

○締切 10月16日(消印有効)

○発表 本誌次号誌上

○賞品 抽選で5名様に農協

全国商品券をプレゼント致します。

◇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)

- 岩井 保夫
- 小野 朋子
- 庄司 洋加
- 高橋 修
- 豊島 澄夫



6メールでも募集中!

アドレスはこのページ下を見てね♡

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

- 加藤 幸子
- 木下 心春
- 古出 勝男
- 鈴木 ともみ
- 福井 秀三

◇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)

読者プレゼント企画

5名様に農協全国商品券500円分が当たります!!

☆「かけはし」について

応募券を応募用紙に貼り、直売所の投函箱に応募していただいた方の中から、抽選で5名様に農協全国商品券500円分をプレゼント!!!

応募用紙は「これたて産直館栄店・印西店・やあばく」にあります。皆様のご来店をお待ちしております。

お便りコーナー

◇特集記事の「夏野菜・果物でヘルス&ビューティー」を興味深く読ませていただきました。(公志さん)

◆多くの反響があり、楽しんで頂けたようで良かったです。果物を健康維持に役立てたいですね。

◇いつも読んでいます。情報満載でためになることが多いです。(友治さん)

◆ありがとうございます。スペースが許す限り様々な記事を掲載したいと思います。

◇盛りだくさんの記事で楽しめます。(幸子さん)

◆これからも多くの情報を発信していきたいと思っています。

◇お話処に掲載されていた伊藤さんの本を是非、読んでみたくなりました。(ゆかりさん)

◆読ませて頂いたら面白かったです。当時の事が漫画と短い文章でわかりやすく掲載されていました。貴重な写真も掲載されていて当時の様子が伺えました。

◇いつも新鮮な野菜を安価での提供ありがとうございます。(英雄さん)

◆いつもご利用頂きありがとうございます。お手紙にあったように新鮮な農産物を生産者の皆さんが出荷してくださるので鮮度が違います。新米も出荷されますので、お召し上がりください。

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。
※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。



備えあれば憂いなし。防災は日頃からの準備が大切です！

4 ベビー用品・介護用品

赤ちゃんのおむつや肌着、ベビーフードなどは、日頃利用しているものが安心です。介護用品も同様です。「これしか駄目」な製品は、多めにストックしておいた方が良いでしょう。



3 衛生用品

トイレトーパーやティッシュペーパーは多めに買っておくようにしましょう。ウエットティッシュ、せっけん、消毒用アルコールも役立ちます。女性は生理用品やおりものシートも多めに備えましょう。



2 生活用品

ラップ、ポリ袋、ゴミ袋、ガムテープなどは、避難生活で何通りにも使えます。カセットボンベ、乾電池、軍手やビニール手袋なども多めに備えておきましょう。



災害が発生した瞬間に持ち出すものと、避難生活に必要なものを分けておきましょう

《 すぐに避難しなければならないとき 》

緊急避難時には、大きくて重いバッグは文字通り重荷になってしまいます。本当に必要なものだけを緊急避難リュックに入れて、すぐに持ち出せるように玄関などに準備しておきましょう。

《 避難生活であると便利なもの 》

在宅避難する場合や、避難所から一時帰宅する場合に備えることも大切です。避難生活用には、以下のリストにあるものを準備しておくといいでしょう。

チェックリスト

- 携帯トイレ
- ヘッドライト
- ヘルメット(折り畳み式が便利)
- レインコート
- 防災用ホイッスル
- タオル
- 水(500mlのペットボトルを1、2本)
- 掃除用具
- マスク
- ゼリー飲料など
- 応急手当用品
- モバイルバッテリー
- 給水器
- 乾電池

チェックリスト

- 携帯トイレ・簡易トイレ
- ウエットティッシュ
- 液体歯磨き
- マスク
- 飲料(1週間分)
- 長期保存できる食べ物(1週間分)
- カセットコンロ・ボンベ
- 給水袋
- 掃除用具
- 水を運ぶ道具(ポリタンクなど)
- ランタン
- アイマスク・耳栓

「おうちキャンプ」のススメ

普段からキャンプを楽しんでいる人は、「おうちキャンプ」を試してみましょう。被災してライフラインが途絶えたとき、自宅でも過ごすか。アウトドア感覚で実践してみると「あれも用意しておけば良かった」などと、気が付くことが多いものです。カセットコンロや備蓄品で食事タイムを楽しむ、簡易トイレを使ってみる、電源や明かりを確保するなど、被災生活を疑似体験してみましょう。



1 食料品・飲料

食料・水の備蓄は、最低3日分を目安に食べ慣れたもの・好きなものを少し多めに買ってストック。賞味期限の近い順に食べていき、減った分はその都度補充します。最低3日分、さらに先も見越して備えましょう。



チェックリスト

- 持ち歩いてそのまま食べられるもの
あめ・チョコレート(リラックス効果大) / ナッツ(カロリー・栄養価が高い) / チーズ(栄養価・満足度が高い) / ドライフルーツ(ビタミン・ミネラルが豊富)
- 火や水を使わなくても食べられるもの
肉・魚加工品(おかずにも最適、パワーが付く) / 缶詰(保存食の王様、家族の好みに合わせる)
- お湯を注ぐか、温めるだけで食べられるもの
レトルト・フリーズドライ食品(日持ちする上、バラエティーに富む) / 細い麺(ゆで時間が短いそうめんや極細のパスタなど、麺つゆやパスタソースも一緒に)
- 食欲を促す菓子など
せんべい(香ばしさを食欲増進、個包装のものを) / ようかん(小腹が空いたときに一口タイプを) / 野菜・果物チップス(ビタミン補給に)
- 栄養バランスを整えるもの
シリアル・バランス栄養食(手軽な栄養補給) / 栄養機能食品(食事で取れない栄養をカバー)
- 災害時にもお薦めの飲み物
野菜ジュース(野菜不足を解消) / 粉末スープ(みそ汁など、体が温まる) / 機能性飲料(健康保持に)

家族の好物をストックしよう

お父さんはトマトジュース、お母さんは豆乳、娘はカフェオレ……など、家族が好きなものを箱買いしてはいかがでしょうか。好きな飲み物が箱買いされていたら、幸せな気分になりますよね。「次は何にしようかな!」なんて、日常備蓄が楽しみになりますよ。



「いつもよりちょっと多め」がポイント

お買い物で賢く防災

日常 ローリングストック 備蓄

のすすめ

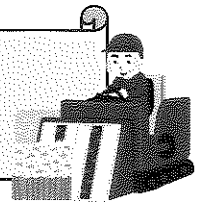
皆さん、災害への備えは万全ですか？ 大切なのは日頃の心構えです。いつもの買い物を少しだけ変えることが防災につながります。

日常備蓄とは？

「日常備蓄」とは、食料品や生活必需品など、普段から食べている・使っているものを少し多めに購入してストックしておくこと。災害時は、食料品や生活必需品が一時的に入手しにくくなることが考えられます。「買って・ストックして・使う」ため、**ローリングストック**とも呼ばれています。



秋起こしによる水田多年生雑草の防除

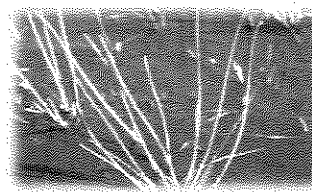
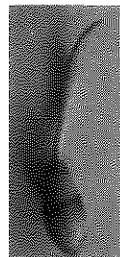


(1) 水田多年生雑草の特徴

オモダカやクログワイは防除が難しい

なぜなら…塊茎や根で増殖する多年生植物

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



(2) 継続的な防除が必要です！

○秋防除のポイント



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

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

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

(3) 多年生雑草には秋起こしが有効

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

まとめ

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

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



複数年にわたる徹底的な防除をし、発生量を減らすことを心掛けましょう！

「食料・農業・農村基本法」

改正の
ポイント

“農政の憲法”とされる「食料・農業・農村基本法」の改正法が2024年5月29日の参議院本会議で可決・成立され、6月5日に公布・施行されました。

記事編集：JA千葉中央会

「食料・農業・農村基本法」は、どんな法律か

“農政の憲法”と呼ばれることもあり、農政の基本理念と施策の方向性を示した法律です。

🔍 「食料・農業・農村基本法」改正のポイント ～なぜ改正が必要だった？～

基本法が制定されたのは、今から25年前の平成11(1999)年です。食料供給や農業を取り巻く国内外の状況が大きく変化し、世界的な人口増や気候変動、ロシアによるウクライナ進行などを背景に、食料を国民に安定供給するための環境が厳しい状況にあり、内容を見直す必要が出てきました。

現行法（基本理念）

- 食料の安定供給の確保
- 農業の多面的機能の発揮
- 農業の持続的な発展
- 農村の振興

改正案

- 食料安全保障の確保
(輸出や費用考慮も規定)
- 環境との調和
- 多面的機能の発揮
- 農業の持続的な発展
- 農村の振興



① 食料・農業・農村基本法制定当時と現在の農業構造

- ・個人経営の経営体・基幹的農業従事者は大きく減少。基幹的農業従事者 2000年は240万人⇒2022年は123万人
- ・農地面積は約10%減少。2000年は483万ha⇒2022年は432万ha

※農林水産省「農林業センサス」より数値は抜粋

② 日本の経済力や購買力が低下。急成長を遂げる新興国に買い負ける事態も発生

- ・各国の食品輸出制限・供給網の断絶やロシアのウクライナへの侵略による物価高騰。
- ・食料を生産するための肥料や家畜の餌など高騰により、食料生産国は自国への囲い込みを実施。

🔍 基本理念に「食料安全保障の確保」が新たに加えられた

改正法には、食料安全保障の確保（改正前：食料の安定供給の確保）が新たに加えられ、農産物・農業資材の安定的な輸入や適正な価格形成、スマート技術を活用した生産性向上、環境負荷低減、鳥獣外対策、行政と団体の連携強化などに取り組むことが盛り込まれました。

約2年半に渡って要請を続けた

🔍 基本法見直しに関するJAグループの要請内容（※一部を紹介）

食料安全保障の強化

- ①基本法の目的に平時の食料安全保障の強化を明確に位置付けること
- ②食料安全保障の状況を適切かつ定期的に評価する仕組みを具体化すること
- ③不測時の食料安全保障法案（新法）を整備すること
- ④国内生産の増大を中心に取り組むことを基本法において強調すること

適正な価格形成

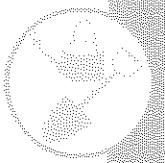
- ①「農業の再生産に配慮した適正な価格」とすること
- ②適正な価格形成の仕組みについて、早急に具体化をはかること
- ③「食料自給率の向上」に向けた消費者の努力を基本法に明記すること

多様な経営体の位置づけ

- ①「中小・家族経営」などの多様な経営体を基本法に位置付けること、農業サービス事業者の育成・促進を図ること
- ②国が責任をもって優良農地を確保・活用する旨を基本法に明記し、農地の適正利用を強化すること

JAグループのこれまでの要請内容が、概ね反映されたと受け止めています。今後、新たな食料・農業・農村基本計画の策定などを通じ、施策の具体化と中長期にわたる万全な予算確保がはかれるよう、必要な対応をすすめてまいります。

JAグループ千葉



スイスチャード

カラフルな葉は観賞用にも

園芸研究家・成松次郎

スイスチャードは和名をフダンソウ(不断草)といい、ホウレンソウと同じアカザ科の野菜で、おひたし・あえ物・炒め物に利用します。

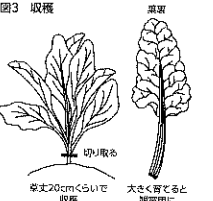
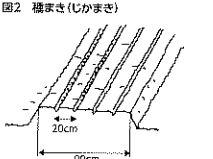
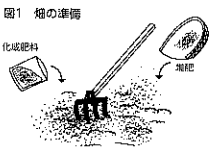
生育適温は15〜20度ですが、暑さ・寒さに強く、ホウレンソウの作りがでやすい。このように、フダンソウの名前は季節を問わず絶え間なく栽培できることに由来します。中間地では、春まきは4月に種まきし、5、6月に収穫し、夏まきは7月にまいて8月に収穫できます。秋まきは10月に種まきし、12月から下葉をかきながら収穫を始めてみます。

「品種」「アイデアル」(サカタのタネ)、「ブライトライト」(タキイ種苗)は葉柄、葉脈が赤、白、黄色などに着色します。フダンソウと呼ばれる品種には、「ふだん草」「うまい菜」などがあります。「畑の準備」事前に1平方m当たり苦土石灰1

50gを予定の畑に散布して耕しておきます(図1)。その後、化成肥料200gと堆肥2kgを施し、床幅90cmの栽培床を作ります。「種まき」10〜30度で発芽し、適温は25度程度です。じかまきでは条間20cm程度、株間5cm程度の間隔で1カ所に3、4粒を種まきします(図2)。1粒の種(種球)から2、3本発芽するので、厚まきしないよう気を付けましょう。種まき後は、不織布でべたがけをして、幼苗を保護すると良いでしょう。苗作りをする場合はセルトレーや小型ポットを使い、本葉5、6枚まで育て、栽培床に条間20cm程度、株間15cm程度に植え付けます。

「間引き・追肥」発芽後2、3回に分けて間引きをします。初めは本葉が開く頃に、生長の遅れた株や密になってくる所の株を抜き取ります。最後の間引きで本葉4、5枚の頃に株間15cm程度にします。このとき追肥として化成肥料は1平方m当たり30g程度を条間に施して根元に軽く土寄せします。

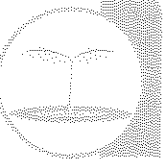
「収穫」えぐみの少ない若取りを心がけ、春まきで種まき後40〜50日、夏まきで30〜40日、秋まきでは40〜60日、草丈が20cmくらいから収穫します(図3)。下葉からかき取って利用すると、長い間楽しめます。カラフルな品種を観賞用とするときは、葉の長さを40〜50cmまで大きくすると良いでしょう。また、秋まきでは冬に向かうにつれ、葉が鮮やかに着色します。



栽培カレンダー (スイスチャード)

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月
冷涼地	種まき	生育	生育	生育	生育	生育	生育	生育	生育	生育
中間地	種まき	生育	生育	生育	生育	生育	生育	生育	生育	生育
暖地	種まき	生育	生育	生育	生育	生育	生育	生育	生育	生育

※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。



ニラ

(ヒガンバナ科ネギ属)

土壌医・藤巻久志

ニラは中国原産で、ほとんどが東洋で栽培されています。日本では8世紀ころから栽培され、「古事記」や「万葉集」にも登場します。ギョーザやニラレバ炒めなどの中国料理には欠かせず、おひたしや卵とじなどの和食にも利用されています。

ニラがとう立ちしてつぼみが付いた花茎を「ハナニラ」といい、おいしく食べることが出来ます。

ニラは高温・短日に感じられて花芽分化し、秋に白い花を咲かせます。ハナニラは開花前の小さくて柔らかいつぼみと茎を利用します。つぼみが大きくなると茎が堅くなり食用には適しません。

葉菜類は開花・結実させると株が弱りますが、ニラは根が強健なのでつぼみが付いたくらいでは影響はありません。「テングターポール」という品種はハナニラ専用種で、温度や日に

ニラは中国原産で、ほとんどが東洋で栽培されています。日本では8世紀ころから栽培され、「古事記」や「万葉集」にも登場します。ギョーザやニラレバ炒めなどの中国料理には欠かせず、おひたしや卵とじなどの和食にも利用されています。

ニラがとう立ちしてつぼみが付いた花茎を「ハナニラ」といい、おいしく食べることが出来ます。

ニラは高温・短日に感じられて花芽分化し、秋に白い花を咲かせます。ハナニラは開花前の小さくて柔らかいつぼみと茎を利用します。つぼみが大きくなると茎が堅くなり食用には適しません。

葉菜類は開花・結実させると株が弱りますが、ニラは根が強健なのでつぼみが付いたくらいでは影響はありません。「テングターポール」という品種はハナニラ専用種で、温度や日に



ニラは中国原産で、ほとんどが東洋で栽培されています。日本では8世紀ころから栽培され、「古事記」や「万葉集」にも登場します。ギョーザやニラレバ炒めなどの中国料理には欠かせず、おひたしや卵とじなどの和食にも利用されています。

ニラがとう立ちしてつぼみが付いた花茎を「ハナニラ」といい、おいしく食べることが出来ます。

ニラは高温・短日に感じられて花芽分化し、秋に白い花を咲かせます。ハナニラは開花前の小さくて柔らかいつぼみと茎を利用します。つぼみが大きくなると茎が堅くなり食用には適しません。

葉菜類は開花・結実させると株が弱りますが、ニラは根が強健なのでつぼみが付いたくらいでは影響はありません。「テングターポール」という品種はハナニラ専用種で、温度や日に

【全体運】おいしいものを食べたリ芸術に親しんだり。秋を満喫すると開運。友人との外出にもツキがあります。【健康運】香りの良い飲み物と好きな曲でリラックス【幸運の食べ物】キウイモ

【全体運】パワフルに過ごせます。今月なら強気もプラスに。押してみるのもアリ。心のフォローは忘れずに【健康運】ストレッチで体をほぐして血行を促進【幸運の食べ物】イチジク

【全体運】戸惑うことがあって当たり前。不測の事態が生じたときこそ落ち着いて。あなたの冷静さが事態を鎮静化させます【健康運】おいしいものもほどほどに。野菜多めでバランス良く【幸運の食べ物】ナメコ

【全体運】せっかちになってしまいがち。喜んでもらえる話でも相手の了承を得てから進めましょう。【健康運】画面の見過ぎに注意。肩凝りは早めにケアを【幸運の食べ物】スダチ

【全体運】考え事が多そうですが土壌質になり過ぎないように。土と触れ合う時間が心を癒やしてくれます。観劇にツキ【健康運】家の中の危険箇所をチェックしてけがを防止【幸運の食べ物】サトイモ

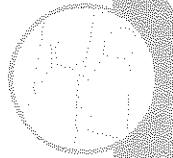
【全体運】爽やかな香りや甘みがあり、シャキッとした歯応えが魅力です。「テングターポール」の種子は、ホームセンターや通信販売などで入手できます。プランター栽培も簡単です。家庭で本格的な中華料理を楽しみましょう。中華料理というと強火での野菜と豚肉の炒め物を連想しがちですが、軽くゆでたハナニラとイカのあえ物も絶品です。

今月のあなたの運勢

9月

モナ・カサンドラ

*10月の運勢は、10月にホームページにて掲載いたします。



体を動かすためのヒント 手軽に体操

胴体部をゆっくり曲げ伸ばしましょう！

まだまだ暑い日が続きますが、お変わりなくお過ごしですか？

9月は季節の変わり目で、寒暖差などの影響によって体に不調を感じる方がいらつしやるかもしれません。食欲不振や倦怠(けんたい)感、疲労などが蓄積しないよう、まずは睡眠時間を十分に確保するようにしましょう。

さて、皆さんは秋をどのように楽しみますか？紅葉スポットに出かけたり、栗やサツマイモ、キノコなど、旬の食材を堪能するなど、いろいろな楽しみ方がありますよね。日々の暮らしの中で四季の移ろいを感じながら心のリフレッシュもお忘れなく。

今回は、「体側(胴体部の側面)を曲げ伸ばす運動」をご紹介します。農作業では前かがみになる場面が多数存在すると思います。同じ姿勢を長時間取り続けることによつて体にも負担がかかります。作業の合間を利用して時折、胴体

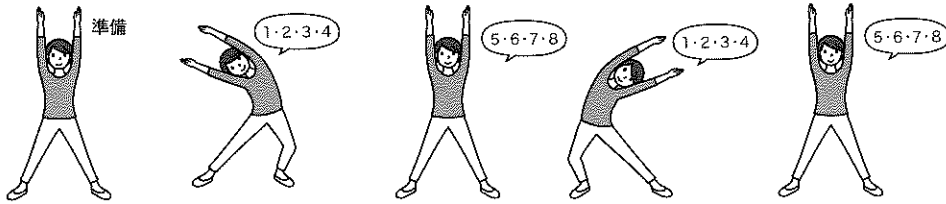
7つの部位を使った体操プログラム「The Taiso (ザ・タイソウ)」はコチラ



レッツ、トライ！ 体側を曲げ伸ばす運動 + 脚を曲げ伸ばす運動

日本体育大学准教授・伊藤 由美子

部を左右に曲げ伸ばしながら気分転換を図りましょう。ご自身の体の調子に応じて無理なく取り組んでください。



- (1) 脚は肩幅よりも広く開いて立ち、両腕を上げます。
- (2) 片脚を曲げながら、体側と首を同時にゆっくりと曲げ伸ばします。このとき、息を吐きながら行ってみましょう。
- (3) (1)の姿勢に戻ります。
- (4) 反対側も同様に行います。
- (5) (1)の姿勢に戻ります。



なくそう食品ロス

干し野菜を作ってみよう

食品ロス問題ジャーナリスト・井出 留美

キュウリやナスが旬ですね。キュウリはあつという間に大きくなってしまふので、すぐ取らなければなりません。あまりに量が多いと食べるのが間に合いません。

そこで便利なのがキュウリの半干しです。以前にもこのコラムで紹介しましたが、長野県で米や野菜を作っている義父母に教えたところ、おいしいと喜ばれたので、あらためてお伝えします。料理研究家の有元葉子さんの著書『使いきる』レシピ(講談社)で紹介されています。

キュウリを斜め輪切りにし、ざるなどに並べて庭先やベランダに干しておきます。カラカラになるまで乾かすのではなく、触るとシナツとした感じの半干しです。私は斜め輪切りにしていますが、普通の輪切りや拍子木切りでもOKです。

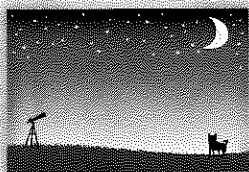
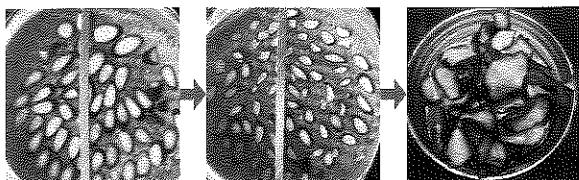
半干ししたキュウリを塩もみし、ごま油や砂糖、しょうゆ、酢などにあえると一品になり、お酒のつまみにもぴったり。半干しにすると、生で食べるよりさらにかみ応えが増します。私は和風だれで漬けますが、コチュジャンを使って韓国風、オリーブ油やバルサミコ酢を使ってイタリアン風などにアレンジもできるで

しょう。

キュウリは生のまま食べてもいいですし、肉と一緒に炒めるのもいいですね。有元葉子さんは玄米カレーの具材としてもお薦めしています。

野菜を干す方法はキュウリ以外にも使えます。冬に旬を迎えるダイコンは切り干し大根にできます。先日、冬の間に作っておいた切り干し大根を水で戻し、絞って甘酢漬けにしたら、歯応えのあるサラダになりました。切り干し大根は、煮ると軟らかくなりませんが、水で戻すとコリコリしておいしいです。

冬ならジャガイモ、秋ならキノコ、夏ならズッキーニなど応用可能です。エノキタケは干すとみそ汁の具やだしとして使えます。野菜がたっぷり手に入ったら干し野菜を作ってみませんか。



水瓶座 1/20~2/18

【全体運】急がば回れ。結果だけを追い求めず過程も大切に。信頼関係の構築を心がければ今後の礎に。読書にツキあり
【健康運】オーバーワークや介護疲れに留意。休憩を
【幸運の食べ物】栗



射手座 11/23~12/21

【全体運】済んだと思っていたことがひっくり返れることがあります。アフターフォローを心がけて。仕事優先が吉
【健康運】エアコンの効き過ぎに注意。トイレは早めに
【幸運の食べ物】ニンジン



天秤座 9/23~10/23

【全体運】多方面から頼りにされて大変そうですが、やればやっただけのかがいがあります。上昇運です。前向きに捉えて
【健康運】カルシウムをしっかり取って骨密度をアップ
【幸運の食べ物】柿



魚座 2/19~3/20

【全体運】いら立ちは抑えて。温和な態度が周囲を和やかにし、あなた自身にもいい流れが返ってきます。金運が良好
【健康運】不調は解消へ。コンディション維持をテーマに
【幸運の食べ物】ハクサイ



山羊座 12/22~1/19

【全体運】運勢は活気づき想定外の動きがありそう。ドキッとしますが乗ってみるのも一興。長期計画のスタートが吉
【健康運】湿疹や虫刺され、小さなけがに気を付けて
【幸運の食べ物】ダイコン



蠍座 10/24~11/22

【全体運】状況が次第に整ってきます。今のペースを進めて。変化をうまく取り入れましょう。友人との外出にツキ
【健康運】活動的なほど◎。シェイプアップにも良いとき
【幸運の食べ物】ネギ

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、
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？フ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



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
9月25日(水)・10月23日(水) 午前10時～正午
(毎月第4水曜日)

法律・交通事故相談(無料)

【申込先】0476-48-2201(企画管理課)

日時 9月18日(水)・10月16日(水) 午前10時～正午
(毎月第3水曜日)

※ご相談希望の方は相談日の3日前までにお申込下さい。尚、税
理士・弁護士の都合により日時が変更になる場合もあります。

休日ローン相談会(無料)

【申込先】各支店にお問い合わせ下さい。

日時 9月15日(日)・10月20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



理事会報告

【第7回理事会】 令和6年6月26日

(審議案件)

第1号議案 令和6年度仮決算方針について

第2号議案 農林中央金庫への増資について

【第8回理事会】 令和6年7月29日

(審議案件)

第1号議案 外国為替運営費にかかる公金手数料の制定
について

第2号議案 農産物直売所栄店の今後の運営について

第3号議案 利益相反取引について

【臨時理事会】 令和6年8月21日

(審議案件)

第1号議案 令和6年産米の集荷・販売方針(案)につ
いて



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



トウモロコシと 鶏もも肉のスープ



材料（4人分）

- トウモロコシ（皮をむいて4等分） … 1本
- 鶏もも肉（1枚を4等分） … 2枚
- ネギ（3cm幅） … 1本
- ニンニク（つぶす） … 1片
- サラダ油 … 大さじ1
- 料理酒 … 100ml
- 水 … 1200ml
- 塩 … 小さじ1と1/2
- 黒こしょう … 適宜
- 小松菜 … 1/4わ

作り方

- フライパンにトウモロコシ、鶏もも肉、ネギ、ニンニクを入れ、サラダ油を回しかけ、中火で両面に焼き色をつける。
- (1)のフライパンに料理酒、水、塩を入れ、中火で30分ほどあくを取りながら煮込む。
- 黒こしょうを入れて味を調え、細かく切った小松菜を入れて、器に盛り付け出来上がり。

スズキとミニトマトの 炊き込みご飯



材料（4人分）

- スズキ … 4切れ
- 米 … 600g
- 水 … 550ml
- 料理酒 … 50ml
- ミニトマト … 4個
- 塩 … 小さじ1/2
- タマネギ（粗みじん切り） … 1/2個
- ベーコンスライス（千切り） … 4枚
- ショウガ（千切り） … 少々
- バター … 小さじ1
- 黒こしょう … 少々

作り方

- グリルを熱し、塩を振ったスズキの切り身を焼く。
- 炊飯器にといだ米、水、料理酒、ミニトマト、塩、タマネギ、(1)のスズキ、ベーコンスライス、ショウガを入れ炊き上げる。
- 炊き上がったらバター、黒こしょうを入れて混ぜ合わせ、器に盛り付け出来上がり。

シロアリ・湿気対策などの
無料床下も診断受付中

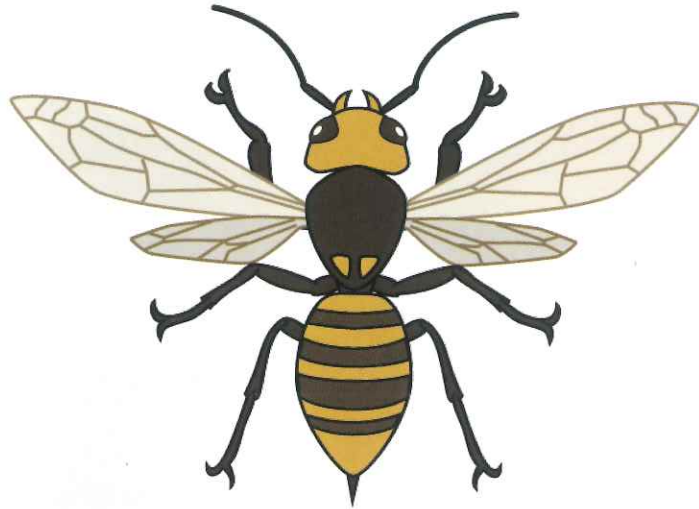


<調査・契約・施工> JA 取扱業者

 株式会社 アサント
※写真・イラストはイメージです。作図 2024/07/04

JA

におまかせください



ハチ駆除どうする？

業外でも居抜きで電話でも！ ※土・日・祝日も対応

アサントフリーダイヤル (広島県専用)

☎ 0120-955-694

編集うら話

今年も新米を楽しめる季節になりました。一粒一粒が米生産者の皆さんが丹精込めて栽培してきた集大成。生産者と無事収穫できた事への感謝を込めて美味しくいただきたいです。私が新米を食べる時は、いつもより少し水を減らして炊き、まずは米だけを食べて味を感じてから、その後、おかずと一緒に食べます。

毎日、普通に食べる事が出来る事に幸せを感じながらも、昨今の生産者減少を考えると不安も感じます。数年後、食卓に今と同じだけの品数を並べる事ができるのか？農産物だけではなく、肉や魚も同じですが生産者、酪農家、漁師の皆さんが減少したり、高額で購入できなくなったり、輸入にも頼れない時代になると考えると、喉が、いやいや、胸がつまります。「農家になりたい！」と相談、体験をする方も増えているそうですが、労働時間、環境、大変さを知ると簡単に諦めてしまう方も多いとの事。種を蒔けば育ち収穫が出来ると思っている時点で農業への理解が乏しく、食育等の教育、PRをして理解してもらわなければ日本の今後の食生活に不安を感じてしまいます。ネガティブな事ばかり考えても仕方がないので、まずは、たくさん食べて食に関わる方たちを応援しましょう。(F・S)

いたずらKids



★印旛郡栄町三和 玉野たまごん

あいら 愛柑ちゃん

「洗濯物を干す時は、いつもカゴから洗濯物を取り出してくれます。本人はお手伝いのつもりでも、散らかしています」

★ホームページもご覧下さい。

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

JA西印旛

 検索

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

中央支店 ☎0476(48)2210
東部支店・燃料(灯油・軽油) ☎0476(95)1101
キャッシュカードの紛失・盗難受付(夜間・休日) ☎043(202)1171
農産物直売所 印西店 ☎0476(48)2200
農産物直売所 栄店 ☎0476(80)2220
農産物直売所 白井店(やおばあ<) ☎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