

11.12

2024  
(第397号)

# おけはし



白井市平塚  
須藤 大貴さん

特集

旬の冬野菜で  
ヘルス&ビューティー

応募券

11.12月号



JA西印旛

# 表紙紹介

今月は白井市平塚で自然薯を栽培している  
須藤大貴さんを紹介致します。



美味しい自然薯を召し上がってください!

## 農業を始めて何年になりますか?

まだ、1年半です。父親と近所の方々、他の自然薯生産者さん達から様々な事を学びながら農業をしています。自然薯の他にも水稲や季節の農産物を栽培しています。

## 挑戦したい事はありますか?

オンライン販売を近いうちに取り入れたいです。他にはスマート農業について卒業論文を書いたので何か取り入れたいと思います。

## 自然薯栽培していて大変な事、嬉しい事はありますか?

自然相手なので暑かったり寒かったり、あとは必ずしも自分の思った通りにいかないところが難しいところでもあります。逆に面白いところかなと思っています。

嬉しかった事は、自分が栽培した農産物をお客様に選んでもらって「いつも食べてるよ」「美味しかったよ」と言ってもらえた事です。第1次産業に携わっていないと言われることがなかったと思います。



自然薯を食べて大きくなりました  
(かけはし2010年12月号で、お父様の高史さんを取材した時に大貴さんも一緒に表紙に登場していました。)

## 目次

特集	旬の冬野菜でヘルス&ビューティー	8
お話処		3
JA西印旛トピックス		4
パズル? 頭の体操/お便りコーナー		7
営農情報		10
定期貯金ウインターキャンペーン		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

他の自然薯生産者の方と一緒に勉強をしながら、これからも美味しい自然薯を栽培していきたいと思っていますので、ぜひ、召し上がってみてください。

# お話処 どっころ



白井市の梨をPR！

## 地元産の梨をPRしたい！

白井市富士 水谷 義一 さん

私は白井市産の梨を使用した「焼肉のたれ」と「ドレッシング」をJAX印旛の直売所に出荷しています。本業は電気設備工事の仕事をしているので、多くの人に「なぜ、電気屋さんか？」と不思議がられます。

最初に商品を作ろうと思ったのは5、6年前の事で、商工会のつながりで知り合った仲間が、山武市で醤油の製造をしてお互い「何か協力して出来る事はないか」と話した事からです。私には知り合いの梨生産者もいて出荷できない梨が処分されている事を知り、廃棄梨の削減がSDGsにつながったり、梨を使用した商品が白井市の梨のPRになったりしないかと考えて白井市の梨と山武市の醤油のコラボレーションとして「たれ」と「ドレッシング」が誕生しました。

梨を保存できる様にビュレにして醤油製造会社に託して製造してもらっています。加工が終わると家族でビンにラベルを張って商品の完成となります。最初はまったく売れず、週に1本

売れば良いほうでした。まだまだ少ないですが現在は1日1本程度になりました。

直売所だけではなく行政のイベントでも販売もするようにして、今では、白井市のふるさと納税の返礼品にも登録されています。少しずつですが、PRになっていけば嬉しいです。白井市の梨をPRして梨生産者の力に少しでも貢献出来る様に、これからも出荷していきたいと思っています。



「焼肉のたれ」を使用した野菜炒めや煮卵もおすすめ

## 協同と総合事業好循環へ 第30回 JA 全国大会開催

10/18

JA 全中が東京都内で第30回 JA 全国大会を東京都内で開催し、全国からオンラインも含め JA の代表者等、約4,000人が参加し、今回は「組合員・地域とともに食と農を支える協同の力～協同活動と総合事業の好循環～」をスローガンに、2025年度からの3年間のJAグループの方針を示した決議を採択しました。当JAからは篠田組合長が代表して参加しました。

大会では、JA の強みである協同活動と総合事業で食と農、地域を支える事ことを JA グループの存在意義として確認、役割発揮に向けて五つの戦略を掲げました。全国大会開催に伴い12月には、千葉県大会が開催されます。

### 五つの戦略

#### 2. 暮らし・地域活性化戦略

- ・協同活動の実践による強みの発揮
- ・総合事業による組合員の豊かな暮らしの実現
- ・地域社会の活性化、地域共生社会の実現

#### 4. 経営基盤強化戦略

- ・持続可能な経営基盤の確立
- ・信頼される組織・業務運営
- ・協同組合を支える人づくり

#### 1. 食料・農業戦略

- ・食料安全保障への貢献
- ・次世代の確保と持続可能な農業の実現
- ・農業所得の増大と国産農畜産物の安定供給

#### 3. 組織基盤強化戦略

- ・組合員の現状把握と関係強化
- ・JA の仲間づくり
- ・多様な組合員の参画促進

#### 5. 広報戦略

- ・戦略的な情報発信
- ・農業、JAグループに対する理解醸成・行動変容
- ・組織内広報による組合員・役職員の理解促進

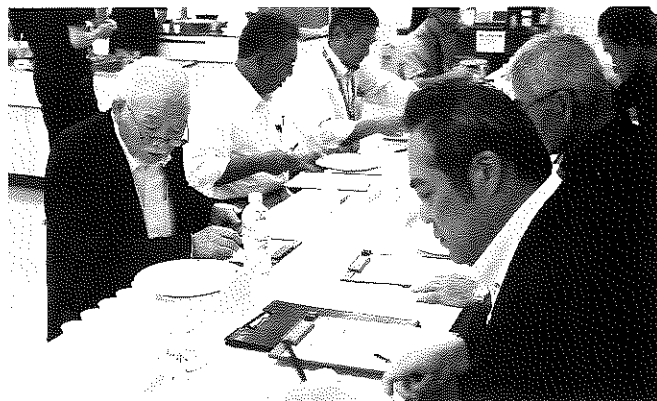
## 消費者へ届け、美味しいお米！ 栄町産米食味コンテスト開催

10/4

栄町が、同町の主要農産物である「米」の生産技術の維持向上のため「第10回栄町産米食味コンテスト」を開催し、同町の米生産者が自慢の米を出品しました。

9月に一次審査として参加した生産者の米の外観や食味計による成分量の審査を行い、その中から上位5検体に選ばれた米を10月4日に同町にある「ふれあいプラザさかえ」で決勝戦として審査を行いました。

同条件で炊き上げた米を、審査員として橋本町長をはじめ、栄町議長、印旛農業事務所、当JA篠田組合長の他、五つ星お米マイスター等、関係者が生産者名を告げられずに盛り付けられた米を食べ比べ、外観、香り、味、粘りを審査して各賞を決定しました。



選りすぐりの米を審査しました

## 安心と安全をお届け

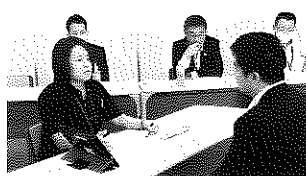
10/7

当 JA 共済窓口担当者、IA (ライフアドバイザー) が組合員・利用者のニーズにあった共済のアドバイス、サービスの提供を目指し、技術を高め合う為にスマイルサポーター・IA コンクールを開催しました。

コンクールは、共済窓口担当者、IA の代表者 6 人が参加して、職員を利用者と想定し実際に会話をするロールプレイング方式で行い、共済内容の説明、アドバイスをして、その様子

が審査されました。審査の結果、各部門の最優秀賞者が当 JA を代表して 11 月中旬に開催する千葉県大会に出場します。

当 JA は、日頃から安心、安全を皆様にお届け出来る様に活動しております。ご相談、ご質問がございましたら、お気軽に各支店窓口、IA にお声掛け下さい。



IA 部門最優秀賞：角川担当



スマイルサポーター部門  
最優秀賞：山田担当

## 聞いて納得！使って便利！ スマホ教室開催

10/3

当JAとソフトバンクが共同で、スマートフォンを持っているが、機能を使いきれていない、わからない事が多い、もっと便利に使いたいと思っている方を募り、スマートフォン教室を開催しました。

ソフトバンクの担当者を講師に招き、機種メーカーは問わず、基本的な操作から、LINE、QRコードの読み取り方、乗換案内の検索方法などの説明を行いました。

参加者は、説明を聞き、自分で操作する事で使用方法と便利さを実感していました。



ソフトバンク職員が説明をしました。

## Jリーグ試合会場で梨をPR

8/31

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

会場の特設コーナーで豊水を振る舞うと、集まったサポーターから「甘い」「美味しい」と好評で、販売用に用意した幸水、豊水、約200袋が瞬く間に完売しました。

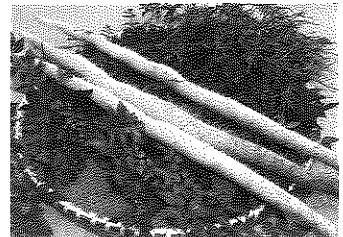
参加した関係者は、「多くの方に白井市産の梨の美味しさを知って頂けて良かった」と話しました。

## 自然薯収穫はじまる

12月頃から本格的に白井市産の自然薯の収穫が始まります。近年、同市の自然薯がテレビやラジオ等で紹介される機会が増え、シーズンになると直売所でも注目を浴びる農産物の一つになりました。当JA農産物直売所「やおばあく」や白井市の自然薯生産者の圃場でも度々、収録が行われています。

10月末に自然薯生産者に話を聞くと「試し掘りをして見たが良く育っている。本格的な収穫シーズンが楽しみ。出来具合に期待している」と話していました。

自然薯は粘りと風味が特徴で、だし汁で溶いてとろろご飯にする他、鍋にすりおろして入れたり、お好み焼きの生地に混ぜたりする等、様々な食べ方が出来ます。食べた事のない方はこの冬、食べてみてはいかがでしょうか？



試食も販売も好評でした

甘くて美味しい！

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

## やおばあくが イベントに参加

10/19・20

当JA農産物直売所「やおばあく」が「白井市ふるさとまつり」に参加し、来場者に旬を迎えた新鮮な農産物を販売しました。

新鮮な地元産農産物が購入できる事から直売所コーナーはイベント会場で毎回人気で、イベント開始前から多くの来場者が集まり、大量に用意した農産物が次々に売り切れるなど好評でした。



来場者に好評でした。

## グラウンドゴルフで 親睦深める

10/3

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

大会当日は、絶好のスポーツ日和で、約80名の参加者が、上位、自己記録更新を狙ったり、健康増進、親睦を深めたりしながらグラウンドゴルフを楽しんでいました。

優勝、入賞者、ラッキー賞の参加者には当JAから地元産の新米や農産物を賞品として贈呈されました。



男性の部優勝：平山 保雄さん 女性の部優勝：川崎 民子さん

## 農産物直売所 「とれたて産直館栄店」 閉店のお知らせ

日頃より、当JA農産物直売所のご利用ありがとうございます。

誠に勝手ながら、令和6年9月29日(日)をもちまして「とれたて産直館栄店」は閉店いたしました。

営業中はひとかたならぬご愛顧を賜り誠にありがとうございました。今後、栄町産農産物は印西店、白井店で販売いたします。



今までご利用ありがとうございました

## いらっしやい! 「やおばあく」によるこそ

9/29

当JA農産物直売所「やおばあく」が、お客様に日頃の感謝を込めてイベントを開催しました。イベントでは特売の他、農産物直売組合白井支部が主体となり飲食物模擬店を出店、印西支部も応援に駆け付け、両支部で焼きそばやフランクフルト、かき氷を販売しました。

また、店内で2,000円以上お買い上げのお客さま、先着200名に白井市産の新米2合をプレゼントし好評でした。

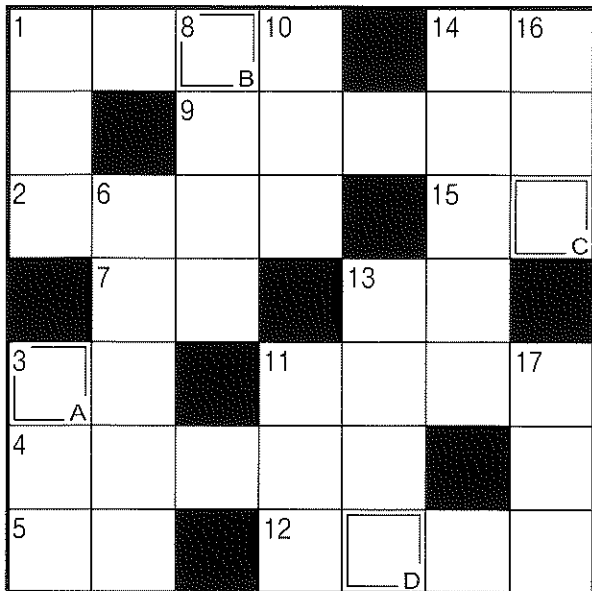
当JA各直売所では、とれたての旬を迎えた農産物をご用意しておりますので、ぜひ、ご利用ください。



お客様で賑わう店内

# パズル? 頭の体操

Q 二重マスの文字をA~Dの順に並べてできる言葉は何でしょうか?



## タテのカギ

- ①「鳥」より一画少ない鳥
- ③——園に子どもを迎えに行った
- ⑥お父さんそっくり! まるで——ね
- ⑧料理店のメニュー表をこう呼ぶことも
- ⑩美空ひばりのヒット曲。「柔」と書きます
- ⑪患者を診ます
- ⑬頭にキュッと締めるもの
- ⑭ジャガイモのことです
- ⑯——応報、身から出たさびだね
- ⑰漢字で書くと雲母。きららともいう鉱物です

## ヨコのカギ

- ①11月23日は勤労——の日。国民の祝日です
- ②灰皿にたまります
- ③『——の精神』はモンテスキューの著書です
- ④広島県の紅葉の名所のひとつ。世界遺産の神社があります
- ⑤焼き鳥を食べると残るもの
- ⑦金融——、——髪
- ⑨そば屋や居酒屋の入口にかけられていることも
- ⑩ギンナンがなる木
- ⑫「九里よりうまい十三里」と売りに来るもの
- ⑬茶わんと反対の手で持ちます
- ⑭3の3——は9です
- ⑮クリの実を守るトゲトゲ

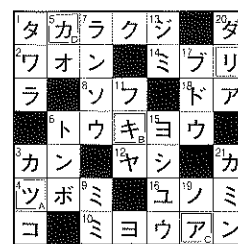
## クロスワード

- ☆応募のきまり
- 締切 12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(9・10月号) 当選者は左記の5名様に決まりました。(敬称略)
- 飯尾 歩
- 麻生 芳枝
- 卯田 勝美
- 篠田 秀夫
- 豊野 廣



✉メールでも募集中!

アドレスはこのページ下を見てね♡



[9・10月号の解答]  
ABCDE  
ツキアカリ

## ◇ハガキの書き方◇

切手 270-1334

〒 印西市西の原 4-13

J A 西印 藤本店

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

- 三好 美代子
- 野末 千恵子
- 下垣 寿子
- 小林 英雄
- 越川 みつ
- 川口 英子
- 小林 英雄
- 下垣 寿子
- 野末 千恵子
- 三好 美代子

## 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

- ◇いつも広報誌を見て楽しませて頂いています。(友治さん)
- ◆ありがとうございます。農業、JA事業について発信していきたいです。
- ◇「体を動かすためのヒント 手軽に体操」がラジオ体操と違う動きでたまには良いですね。(広郷さん)
- ◆いつもと違う動きをするストレッチも良いかもしれませんね。寒くなるので体も動かしづらくなりますが、これなら家の中でも出来るのでやってみて下さい。
- ◇直売所のイベントをして欲しい。移動販売もいろいろ回って欲しい。(幸子さん)
- ◆イベント開催が決まりましたらホームページでご報告させていただきます。移動販売車のルートは変更になる事もありますので、変更になりましたらご報告致します。
- ◇毎回、役立つ情報記事を読むのが楽しみです。(美代子さん)
- ◆掲載している雑学を役立てて頂ければ幸いです。
- ◇クロスワードクイズをいつも楽しみにしています。(實さん)
- ◆誌面の都合で1問しか掲載できませんが、頭の体操としてチャレンジしてみてください。

## 写真大募集 お子様 ペットの時の眺め

お子様・ペット・時の眺めの写真をお送りください。デジタルカメラ・eメールでもOKです。尚、携帯電話で撮影した写真での受け付けはできませんのでご了承ください。お待ちしております。

※各支店窓口でも受け付けてあります。

◆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。



## 胃もたれ防止 / ダイコン

消化酵素やすりおろしたときに生成される辛味成分イソチオシアネートが胃の不調に効果的です。

### 主な栄養と効果

- 消化酵素  
アミラーゼ(ジアスターゼ)など。胃もたれ防止に
- イソチオシアネート  
胃液の分泌を促す

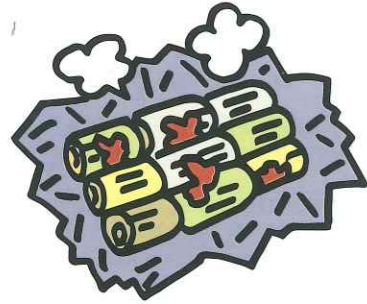
### お薦めの食べ方

大根おろし。しらすと一緒にご飯にのせる



冬野菜には、健康や美容に役立つ栄養がたっぷり！  
寒い季節をおいしく  
元気に乗り切りましょう

栄養士：吉田理江  
イラスト：服部新郎



## 感染症を予防 / 長ネギ

香り成分のアリシンは血管を拡張して血流を良くし、免疫細胞も活性化させます。また、感染症にかかると消費されてしまうビタミンCを補えます。

### 主な栄養と効果

- アリシン  
免疫細胞の活性化
- ビタミンC  
免疫機能を正常に働かせる

### お薦めの食べ方

スープ料理・トースターでホイル焼き

## 風邪予防 / ミカン

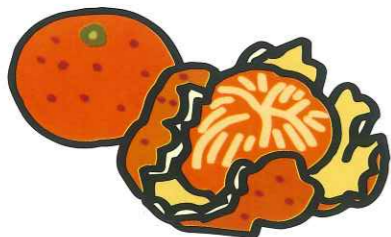
風邪予防に欠かせない栄養素のビタミンCがたっぷり！ 白い筋や薄皮にはペクチンが含まれているため、捨てずに実と一緒に食べると良いでしょう。

### 主な栄養と効果

- ビタミンC  
免疫機能を正常に維持する
- ペクチン  
便を軟らかくし、腸内の善玉菌を増やす

### お薦めの食べ方

間食や食後のデザート



## 貧血予防 / ホウレンソウ

鉄にはヘム鉄、非ヘム鉄の2種類があります。ホウレンソウに含まれる非ヘム鉄は体内に吸収されにくいですが、ビタミンCと一緒に取ることで吸収率が上がります。

### 主な栄養と効果

- 鉄(非ヘム鉄)  
貧血予防

### お薦めの食べ方

おひたしにしてレモン汁をかける  
牛肉などの赤身肉と一緒に炒める



## アンチエイジング / シュンギク

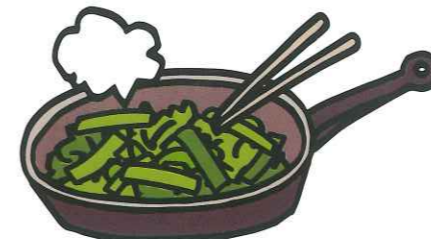
ほろ苦さがくせになる野菜です。ベータカロテンは活性酸素の働きを抑えます。また体内で必要に応じてビタミンAに変換されます。

### 主な栄養と効果

- ベータカロテン  
アンチエイジング、生活習慣病予防
- ビタミンA  
皮膚、目などの健康を保つ

### お薦めの食べ方

バターや油で炒める



## むくみ防止 / ハクサイ

生でも、加熱しても◎。カリウムは体内の余分な塩分を排出し、塩分の取り過ぎによるむくみの予防が期待できます。

### 主な栄養と効果

- カリウム  
むくみ予防
- ビタミンC  
コラーゲンの合成に欠かせない栄養。美肌づくり

### お薦めの食べ方

みそ汁・鍋料理



## 腸内環境を整える / リンゴ

食物繊維が多く含まれています。腸内環境を整え便秘改善を期待できます。

### 主な栄養と効果

- ペクチン  
水溶性食物繊維の一種。便を軟らかくし、腸内の善玉菌を増やす
- セルロース  
不溶性食物繊維。便の量を増やす

### お薦めの食べ方

ヨーグルトに混ぜる



## 美しい肌を保つ / ブロッコリー

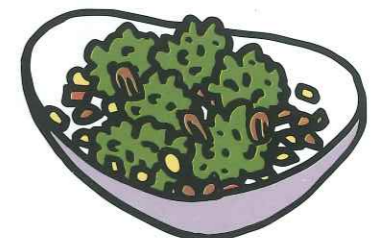
私たちの細胞は活性酸素によって日々ダメージを受けると、老化の進行が早まってしまいます。スルフォラファンは活性酸素を除去し、若々しい肌を保つ働きがあります。

### 主な栄養と効果

- スルフォラファン  
アンチエイジングや美肌づくり

### お薦めの食べ方

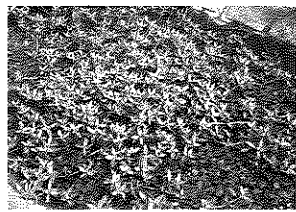
ナッツ炒め。ゆでてナッツとオリーブ油であえる





# 水稻瓦版～秋防除・土づくり編～秋防除～

【ナガエツルノゲイトウ】



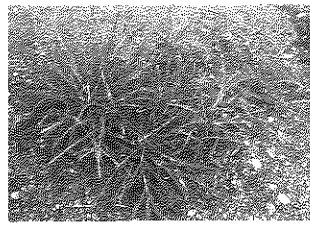
## 【生態及び特徴】

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

～有効と思われる主な除草剤名～

畦畔処理剤：ザクサ液剤(除草剤)+ダイロンゾル(抑制)

【オヒシバ】



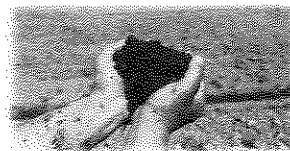
## 【生態及び特徴】

一年生イネ科雑草である、しっかりと根を張り、抜き取りは非常に厄介である。茎基部は地際に群生するため、刈取り後も再生する。グリホサート剤が効きにくい個体が確認されている。

～有効と思われる主な除草剤名～

・ザクサ液剤、バスタ剤、ワンサイドP乳剤、ブリグロックス剤  
(ラウンドアップ+ワンサイドP乳剤)  
(タッチダウン剤+ワンサイドP乳剤)  
(ラウンドアップ+アフターエイドFL)

## 【～土づくり～】



目的	肥料名	施用量(10a)	特徴
稲わらの腐熟促進	石灰窒素(窒素 20%)	10～20 kg	有機物を腐熟する微生物の増殖に必要な窒素と、分解する働きを良くする石灰が含まれているので効果的。
	アグリ革命アクア	100ml	酵素により、稲ワラの腐熟化を促進。液剤はオモダカ・クログワイなど難防除雑草対策の秋防除除草剤と混用可。
	アグリ革命	2kg	
けい酸の補給	農力アップ(けい酸 20%)	3～5袋	従来のけい酸資材と比較して利用効率が良いため、2～3分の1で効果を発揮。
	ケイカル(けい酸 30%)	5～10袋	水には溶けず、水稻の根からでる有機酸に溶けて吸収されるので秋施用が効果的。稲体の抵抗カアップに貢献。
りん酸の補給	苦土重焼りん(りん酸 35%・けい酸 9.4%)	2袋	火山灰土壌や基盤整備圃場等には、溶性りん酸を含んだ苦土重焼りんが効果的。

## 【土づくりの方法】

- 稲わらすき込みは遅くとも年内までに！すき込みが遅くなると次のような症状がでます。
  - ◇田植後、酸素不足(還元状態)により、鉄やマンガンが流れ出し根腐れをおこす。
  - ◇ガスの発生により根の活力が低下する。
  - ◇微生物が土壌中の窒素を先取りし、初期生育が悪くなる。
- 有機物を施用する
  - ◇堆肥などの有機物の施用により、土の物理性の改善、地力維持向上、土壌微生物が増えやすくなります。
  - ◇堆肥は10aあたり1t程度の施用が一般的です。ただし、家畜糞尿の堆肥は肥料成分が多く含まれているので、基肥は堆肥の成分を考慮した量の施肥を行いましょう。
- 深耕を実施する
  - ◇一般的に耕起にはロータリーによる攪拌耕が普及しています。砕土・整地が同時に行え、作業性が良い一方で、浅耕になるため年々作土層の低下や耕盤が固くなる傾向が見られます。作土が浅いと①根が伸びにくい、②倒伏しやすい、③養分過多になりやすいなどの生産力の阻害要因となります。対策として、根の分布範囲を広げるためプラウ耕などによる深耕を行い、作土層の拡大を図りましょう。作土層の深さは20cm程度を目安に行いましょう。
- 土づくり肥料を施用する
  - ◇土づくり肥料は土壌の化学性や物理性を改善し、植物が生育しやすい土壌を作る資材です。例えば、石灰窒素は施用することで土壌微生物の働きを助け、稲わらの腐熟を促進させます。また、水稻はけい酸の吸収が多い作物のため、けい酸補給資材を施用することで稲の丈夫な体作りに貢献できます。土づくり肥料には目的に応じて様々な資材がありますので、目的に合った資材を使いましょう。なお、以下のような圃場は、りん酸・加里の土壌含量が少ないことが予想されます。土壌診断を実施し、足りない成分がありましたら積極的に施用しましょう。
  - ◇倒伏を回避するため、基肥及び穂肥の使用量を控えた水田
  - ◇一発肥料のみの施用で穂肥分の加里が不足している水田
  - ◇稲わらを水田から持ち出し、堆肥を入れなかった水田
  - ◇L型(窒素成分が高りん酸、加里の低い)肥料を使用している圃場

# 定期貯金

## ウインターキャンペーン

金利  
最大

令和6年11月1日  
~12月30日

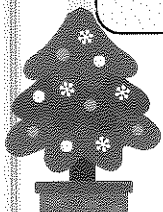
0.5%

預入条件	預入期間	
	3年	1年
他金融機関からお振込み または現金等によりご入金 いただいた資金※1 + 公的年金or JAカード※2 を新たにお取引され た方	0.5% (税引後 0.39%)	0.3% (税引後 0.23%)
他金融機関からお振込みまたは現金等によりご入金 いただいた資金※1	0.4% (税引後 0.31%)	0.2% (税引後 0.15%)
既に当組合にお預けいただいている資金	0.3% (税引後 0.23%)	0.15% (税引後 0.11%)

※1 3ヶ月以内に当組合の普通貯金から払い出した資金または定期貯金を解約した資金は対象外といたします。

※2 公的年金およびJAカードについては、新たにお取引いただいた方のみといたします。  
(既にお取引いただいているお客様は対象外とさせていただきます)

対象商品	スーパー定期貯金・大口定期貯金
預入金額	50万円以上
預入期間	1年または3年の自動継続(通帳式定期またはJAバンクアプリ通帳レス口座)
お取引対象者	個人の方に限ります
募集額	10億円 ※募集額に達した場合は、その時点で募集を打ち切らせていただきます。
中途解約	原則、期限前の解約はできません。やむを得ず解約された場合は所定の中途解約利率が適用されます。



お問い合わせ

中央支店(印西市・白井市)

千葉県印西市西の原 4-3

TEL0476-48-2210

東部支店(栄町)

千葉県印旛郡栄町和田 116-1

TEL0476-95-1101



# あなたもチャレンジ 家庭菜園

## パイプハウスを建てて、冬でも野菜を作ろう

園芸研究家・成松次郎

パイプハウス(以下、ハウス)は低コストで管理も容易です。冬でも収穫ができ、育苗に利用して「早出し栽培」もできるなど、多くのメリットがあります。

「ハウス栽培のメリット」

(1) 端境期に収穫できる  
ハウス栽培は、露地栽培よりも暖かい環境で野菜を育てられるため、収穫期を前倒しにする「早出し栽培」はもちろん、寒くなってきたら収穫する「抑制栽培」もできます。

(2) 安定生産ができる  
露地栽培では、雨による泥跳ねで野菜が汚れる、病害が広がる、トマトでは裂果や腐敗を招くのに対し、ハウスには露地栽培にはない雨よけ効果があります。

(3) 良い環境で作業ができる  
雨や風が防げるので天候にあまり左右されず農作業ができます。作業小屋としても利用できます。暑いときは、ブルーシートなどをかぶせて日陰を作りましょう。

(4) ハウスで育苗する  
ハウスは温度管理しやすく、育苗に適した環境になるため生育が安定します。さらにトンネルで覆うと保温効果が上がり、電熱温床マットを利用すれば、育苗する野菜の種類を増やすことができます。

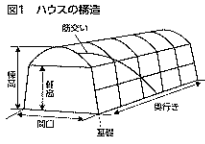
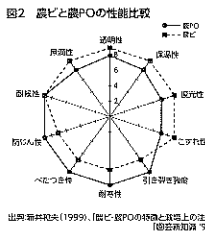


図1 ハウスの構造



\*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。



# 野菜もの知り百科

## ヤーコン (キク科スマランサス属)

土壌医・藤巻久志

ヤーコンは南米アンデス原産の芋類で、アンデスポテトの別名があります。ペランダでも10号(30cm)以上の鉢や大型プランターで簡単に栽培できます。草姿が似ているのでキクイモと間違えやすいですが、ヤーコンはスマランサス属、キクイモはヒマワリ属です。

現在は、植物の分類はゲノム分析によるAPG分類体系が主流になり、ヤーコンはポリムニア属からスマランサス属になりました。昭和時代に出版された植物関係の本は、科名や属名が現在のものと違うことが多くあります。

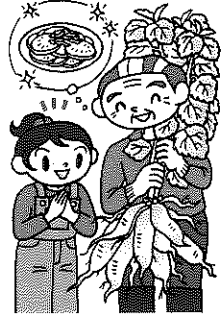
品種や天候などによっても異なりますが、ヤーコンは地下部に100〜200g程度の塊根を10個程度付けます。ダリアやサツマイモに似た形で、生では食べられそうに見えませんが、皮をむき薄く切ってサラダにすると美味です。切り口は空気に触れると褐変してしまうので、酢水などにさらしてから使いたしましょう。英名がYacon strawberryというように甘みがあり、梨やレンコンのようなシャキシャキとした歯触りです。

この甘みはフラクトオリゴ糖で、腸内の善玉菌を増やします。コレステロール値の改善や糖尿病の予防効果などが期待できます。フラクトオリゴ糖と、多く含まれる繊維質は便秘解消にも役立ちます。

塊根はポリフェノールも豊富に含んでいます。ポリフェノールは皮にも多く含まれているので、皮をきんぴらにするのも良いでしょう。果肉のシャキシャキ感は加熱しても楽しめます。豚肉との相性は抜群です。葉を乾燥させてお茶にする

と血糖値を下げるといわれているため、血糖値が気になる人にもお薦めです。

まさにヤーコンは健康野菜です。それなのにスーパーの野菜売り場に並ばないのは、外観があまり良くないことと、食べ方が分からないからでしょう。この「野菜もの知り百科」がヤーコン普及の一助になれることを祈っています。



### 獅子座

7/23-8/22

【全体運】 予想外の出来事はあるもの。出先でも避難経路の確認を。落ち着いて動くことが大切です。  
【健康運】 目のケアを重点的に。歯の磨き残しもチェック  
【幸運の食べ物】 小松菜



### 双子座

5/21-6/21

【全体運】 計画していたことがようやく形になっていきます。あと一息、気を引き締めていきましょう。  
【健康運】 口コミの健康法を試してみてください。新しい食材も吉  
【幸運の食べ物】 エビイモ



### 牡羊座

3/21-4/19

【全体運】 スロースタートです。周囲に目配りしながら進めましょう。有利な状況に変わっていきます。下旬は勝負をかけて  
【健康運】 好きなスポーツで達成感が。快適に過ごせます  
【幸運の食べ物】 柿



### 乙女座

8/23-9/22

【全体運】 良好運ですが心配事も。尻すばみにならないよう気を付けて。周囲への配慮が好結果に結び付きます。旅行が吉  
【健康運】 免疫力がアップする食材を取り入れて  
【幸運の食べ物】 クワイ



### 蟹座

6/22-7/22

【全体運】 活気があり今までの努力が実る予感がしています。方向修正も可能。状況を見ながら少し遠回りの選択も吉  
【健康運】 運動不足にならないよう体を動かして  
【幸運の食べ物】 セロリ



### 牡牛座

4/20-5/20

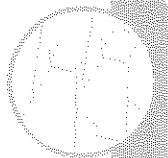
【全体運】 想定外のことに巻き込まれがち。計画は後回しになってもいい部分以外は前倒しで進めて。味方は多いのでSOSを  
【健康運】 切り傷、やけどに気を付けて。慎重に  
【幸運の食べ物】 ナメコ

★ 今日あなたの運勢 ★

# 11月

★ モナ・カサンドラ ★

\*12月の運勢は、12月にホームページにて掲載いたします。



体を動かすためのヒント 手軽に体操

# レッツ、トライ！ 足腰を動かしましょう！

初冬を迎え、朝晩の冷え込みに季節の移ろいを感じています。

11月14日は「世界糖尿病デー」。世界糖尿病デーは、世界に広がる糖尿病の脅威に対応するために、国連（国際連合）によって定められました。

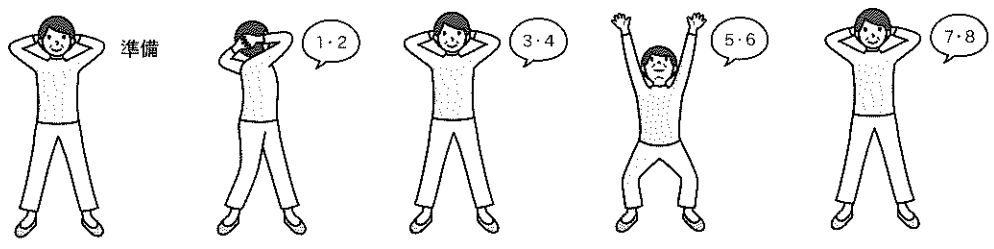
糖尿病は世界の成人の約10人に1人（10・5％）、5億3700万人が抱える病気といわれています。世界糖尿病デー前後には、全国各地において糖尿病の予防啓発活動が行われています。この機会に糖尿病について理解を深めるとともに、ご自身の健康についても振り返ってみてはいかがでしょうか。

さて、今回は腰をねじる運動と脚を曲げ伸ばす運動をご紹介します。いすに座った姿勢での作業が続く場合は、気分転換を兼ねて時折体をほぐ

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！ 腰をねじる運動+脚を曲げ伸ばす運動



- (1) 頭の後ろで手を組んで準備をします。
- (2) 息を吐きながら、腰をねじりましょう。
- (3) (1)の姿勢に戻ります。
- (4) 両脚を曲げながら、手のひらを上に向けて両腕を上げます。顔を上に向けたとき、バランスを崩さないように気を付けましょう。
- (5) (1)の姿勢に戻ります。慣れてきたら、ねじり続けて反対側も同様に行いましょう。慣れてきたら、戻るより上、戻るよりスムーズに動かしましょう。

日本体育大学准教授・伊藤 由美子  
してみましよう。くれぐれもご自身の体の調子に合わせて無理なく取り組んでください。



なくそう食品ロス

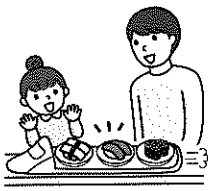
# すし

食品ロス問題ジャーナリスト・井出留美

11月1日は「寿司(すし)の日」。都落ちをした平清盛の孫、平維盛が、奈良原のすし屋で職人として身を隠し「鮓(すし)屋の弥助」と改名したのが11月1日だったとされるのが由来です。

日本で普及している回転すし。数回転して客に取ってもらえなかったすしは捨てるそうです。社員やアルバイトの学生らに聞きました。

回転すしチェーンのある企業では「出来たてをお客さまに提供したい」という思いから、回転レーンを「回さない」店舗を2012年に開店しました。注文を受けてからすしを握るようにし、食品ロスを削減しつつ売り上げを1・5倍に伸ばしました。以前は「マグロ150皿」など、売れそうな量を感覚で準備していました。しかし、注文データを翌日以降の食材準備に活用し、食材の無駄も削減できたそうです。



「食品ロスを減らすと経済が縮む」という意見を聞きます。でも、この回転すしチェーンのように、食品ロスを減らしながら売り上げを伸ばし、食品ロス削減と経営を両立させている事例は多くあります。

私も回転レーンで回り続けているすしは誰のために作ったものなのでしょう？ 自分がすしを作る人なら、食べてくれるかどうか分らないと作りがいがありません。作ったのに捨てられるのは切ないです。食べる側も作った人の顔が見えれば無駄に残しはしなないでしょう。

私は19年から毎年、恵方巻きの売れ残り調査をしています。24年2月3日夜12時前、あるコンビニでは88本残っていました。6月にBBC(英国放送協会)の取材を受け、英語と日本語で配信されました。

私にとってすしは単なる食べ物ではなく、家族との大切な思い出でもあります。お祝いには家でちらしずしを作るのが決まりでした。

恵方巻きは貴重な食資源の結晶です。米、のり、魚介類、卵……。すしを単なる金もうけの道具にし、売れ残れば燃やして捨てれば良いという、愛のない、安直な考え方は許容できないのです。

**水瓶座**  
1/20~2/18

【全体運】 万が一の備えが役立つ。防災用品の準備を。年長者の話には耳を傾けて。友達との外出はいい気分転換に  
【健康運】 疲れをためないよう。スキンケアは入念に  
【幸運の食べ物】 リンゴ

**射手座**  
11/23~12/21

【全体運】 上昇運です。強気の態度がツキを呼び込みます。自分の意見をはっきり伝え、その上で調整を図っていきましょう  
【健康運】 筋力アップの運動にツキあり。スポーツも◎  
【幸運の食べ物】 ネギ

**天秤座**  
9/23~10/23

【全体運】 おいしいものを食べたりにおしゃべりを楽しんだり。運勢は穏やか。懸念事項も解決へと向かいます。連絡は自分から  
【健康運】 体に合った下着を身に着けて。姿勢をチェック  
【幸運の食べ物】 シュンギク

**魚座**  
2/19~3/20

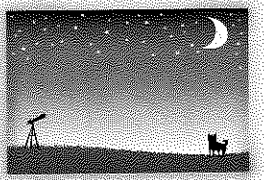
【全体運】 注目度がアップするのでなかなか大変ですが思わぬラッキーも。いつでもチャンスをつかめるよう臨戦態勢で  
【健康運】 頑張り過ぎてしまいがち。休憩を入れて  
【幸運の食べ物】 ダイコン

**山羊座**  
12/22~1/19

【全体運】 状況は落ち着きを取り戻し自由時間が増えていきます。仕事のスキルを磨くのもおけいこ事も吉。よく学んで  
【健康運】 新陳代謝を高める食材を取るよう心がけて  
【幸運の食べ物】 サトイモ

**蠍座**  
10/24~11/22

【全体運】 太陽の加護を受け勢いがありますが油断は禁物。丁寧にしつかりと仕上げをすることが幸運につながります  
【健康運】 栄養バランスを考えた食事で元気を回復  
【幸運の食べ物】 トレビス



## 組合員資格確認のお願い

当JAでは、組合員の皆様に組合員資格の変更の有無について確認をお願いしております。

次のような場合には、組合員資格変更届の提出を宜しくお願い致します。詳しくは最寄りの支店窓口までお問い合わせ下さい。

- ◇住所変更があった場合
- ◇氏名変更があった場合
- ◇死亡した場合
- ◇組合員資格を失った場合

中央支店 0476-48-2210

東部支店 0476-95-1101

## 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。
- ◇テ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

## 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

11月27日(水)・12月25日(水) 午前10時～正午  
(毎月第4水曜日)

## 法律・交通事故相談(無料)

【申込先】0476-48-2201(企画管理課)

日時 11月20日(水)・12月18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 11月10日(日)・12月15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9回理事会】 令和6年8月30日

(審議案件)

第1号議案 農産物検査業務規程の一部改正について

第2号議案 業務及び財産の状況を知るために参考となるべき事項について

### 【第10回理事会】 令和6年9月27日

(審議案件)

第1号議案 コンプライアンス関連規程類の一部改正について

第2号議案 個人情報保護法関連規程類の一部改正について

第3号議案 情報セキュリティ関連規程類の一部改正について

第4号議案 当組合における取引のリスク評価書の定例改正について

第5号議案 資産査定事務要領の一部改正について

第6号議案 組織規程の一部改正について

第7号議案 顕彰・慶弔、災害見舞規程の一部改正について

第8号議案 建物更生共済にかかる自然災害見舞金交付要領の廃止について

第9号議案 パートタイマー就業規則の一部改正について

第10号議案 JA高齢者生活支援事業実施規程の一部改正について

第11号議案 減損会計に伴う固定資産のグルーピングについて



# 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



## レンコンのチーズ焼き 秋サケのクリームソース



### 材料（3人分）

- レンコン …………… 150g
- 秋サケ …………… 3切れ
- 塩・こしょう …………… 適宜
- 薄力粉 …………… 適宜
- カブ …………… 1個
- ブナシメジ …………… 1株
- サラダ油 …………… 大さじ1/2
- しょうゆ …………… 少々
- とろけるチーズ …………… 3枚
- バター …………… 大さじ1
- 生クリーム …………… 150ml

### 作り方

- レンコンは1cm厚さに切る。秋サケは半分に切り、塩・こしょうを振って薄力粉をまぶしておく。カブは皮をむいてさいの目に、ブナシメジは石突きを切りほぐしておく。
- レンコンのチーズ焼きを作る。フライパンにサラダ油を熱し、中火でレンコンの両面に焼き色が付くように焼く。しょうゆを垂らし、とろけるチーズをのせてふたをしてチーズを溶かす。
- クリームソースを作る。(2)と別のフライパンにバターを溶かし、カブと秋サケを入れて弱火で両面に焼き色を付ける。生クリームとブナシメジを入れて中火で2、3分煮込み、塩・こしょうで味を調える。
- 皿に(2)を並べ、(3)を盛り付け出来上がり。

## 麻婆（マーボ） ナスうどん

### 材料（4人分）

- ナス …………… 2本
- ピーマン …………… 2個
- サラダ油 …………… 大さじ2
- 合いびき肉 …………… 200g
- ニンニク（みじん切り） …… 小さじ1
- ショウガ（みじん切り） …… 小さじ1
- 甜麺醤（てんめんじょん） …… 大さじ2
- 豆板醤（とうばんじょん） …… 小さじ2
- 水溶き片栗粉 …………… 大さじ2
- ごま油 …………… 小さじ1
- しょうゆ …………… 大さじ2
- 料理酒 …………… 大さじ1
- 砂糖 …………… 大さじ1
- 鶏がらスープ …………… 小さじ1
- 冷凍うどん …………… 2玉

### 作り方

- ナスとピーマンは縦半分に切り、さらに5mm幅の斜め切りにする。
- フライパンにサラダ油を熱し、中火で合いびき肉をよく炒める。ニンニク、ショウガ、甜麺醤、豆板醤を入れ、さらに中火で2、3分炒める。
- (2)のフライパンに(1)を入れ、強火で2、3分炒める。Aを入れ、水溶き片栗粉でとろみを付け、ごま油を回しかける。
- 沸騰した湯に冷凍うどんを入れてほぐし、冷水で締める。水をよく切ったうどんを(3)のフライパンに入れ、よく混ぜ合わせ皿に盛り付ける。

# 年末年始の支店・ATM営業日のお知らせ

		令和6年12/30(月)	令和6年12/31(火)～令和7年1/5(日)
中央支店・東部支店		通常営業	<b>休 業</b>
ATMコーナー	中央支店	8:30～21:00	<b>9:00～17:00</b>
	東部支店	8:45～19:00	
	介護福祉センター	8:45～19:00	
	印西市役所印旛支所	8:45～21:00	
	栄町役場	8:45～21:00	
	白井市役所	8:00～21:00 (1月2日のみ18時まで)	

## システムメンテナンスに伴うJAネットバンクおよびATMの一時休止について

システムメンテナンスの実施に伴い、令和7年1月2日(木)は、18時より一部サービスを休止させていただきます。ご迷惑をお掛け致しますが、ご理解の程よろしくお願い致します。詳しくは当JA各支店、当JAホームページでご確認下さい。

※休止サービス内容：県外での使用、コンビニ等の連携ATMでの使用、JAネットバンクサービス(一部使用可)、ジェイデビット

## 農産物直売所年末年始の 営業日のお知らせ とれたて産直館印西店・やおばあく

年末営業時間  
令和6年12月31日(火)  
10:00～13:00

年始営業時間  
令和7年1月7日(火)  
10:00～17:00

## 購買品の年末年始の配達のお知らせ

- ◇年内の購買品の配達は12月27日(金)までとなります。  
※26日(木)注文分まで  
※但し、ご注文は在庫のあるものに限ります。在庫はご注文時にご確認下さい。
- ◇年始は1月7日(火)からの配達になります。

## 灯油の年末年始の配達のお知らせ

- ◇年内の灯油の配達は12月27日(金)までとなります。  
※26日(木)注文分まで
- ◇年始は1月6日(月)からの配達になります。

## 休日購買店舗休業のお知らせ

- ◇令和6年11月1日(金)から令和7年2月28日(金)までの土・日・祝日は休日購買店舗の営業をお休みとさせていただきます。

### 編集うら話

個人的にインスタをやっているのですが、アラフィフおじさんの日常を知ってもらおうとは思わないので、ちょっとした写真を気が向いた時に投稿しています。投稿後にコメントがあると嬉しいですね。悪いコメントは書き込まれていないので、今後も細々と当たり障りない内容で続けていこうかと思っています。近年SNSが普及して偽情報が配信されたり、誹謗中傷されたりとニュースを

度々聞きます。情報が溢れている世の中、何が正しいかの見極めが必要になります。人だけでなくSMSも見極める目を養わなければいけません。

年内発行は今号が最後となります。次回発行は令和7年1月になります。お楽しみに。今年もくだらない独り言にお付き合いして頂きありがとうございました。(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 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