

おけはし

5.6
2025
(第400号)



特集

しっかり眠って健康寿命を延ばそう！
みんなの快眠講座

印西市結縁寺
加藤 康二さん

応募券
5.6月号


JA西印旛

表紙紹介

今月は印西市結縁寺でタケノコを収穫、出荷している加藤康二さんを紹介致します。



今年も収穫できました!



丁寧に鍬で掘り起こします

いつからタケノコの収穫をしていますか?

以前はIT関係の仕事をしていたのですが脱サラをして農業を始め、タケノコの収穫、出荷は、7年程前からになります。春はタケノコの収穫で忙しいです。年間を通じて50種類程の農産物を栽培してJAの直売所やスーパー等に出荷しています。

タケノコを使用した好きな料理はなんですか?

煮物が好きですが、カレーに入れても食感を楽しむ事ができて美味しいです。

タケノコの収穫で大変な事がありますか?

鍬で掘る事が大変ですが、それ以上に大変だったのが今の家に引越してきた時は家の裏が荒れた竹林だったので少しずつ伐竹して整備しました。千本以上伐竹しました。日光が差し込む様になり、美味しいタケノコが収穫出来る様になりました。

消費者へメッセージ

今シーズンは5月上旬頃まで収穫が出来ると思います。これからも竹林の管理をして、良質なタケノコが育つ環境を作り、毎年、美味しいタケノコを収穫、出荷したいと思います。

目次

特集	しっかり眠って健康寿命を延ばそう! みんなの快眠講座	12・13
お話処		3
共済情報		4・5
JA西印旛トピックス		6・7・8・9
営農情報		10
パズル? 頭の体操/お便りコーナー		11
旬のレシピ		14
インフォメーション		15
あなたもチャレンジ家庭菜園	裏表紙	

※「今月のあなたの運勢」はページ下段に移動しました。
※「野菜もの知り百科」「体を動かすためのヒント」「なくそう食品ロス」は当JAホームページに掲載いたします。

今月のあなたの運勢 5月 モナ・カサンドラ

6月の運勢は、6月にホームページにて掲載いたします。



牡羊座 3/21~4/19

【全体運】良好運です。分かりにくかったことがはっきりし予定を立てやすくなります。旅行やレジャーなど外出を増やして

【健康運】活動的なほど調子がアップ。スポーツにツキ

【幸運の食べ物】梅

今回の「お話処」は「かけはし」が第400号の発刊を迎えた事に伴い、創刊号からを振り返ってみました。

かけはし第400号発刊の挨拶

この度、当JA広報誌「かけはし」が第400号目の発刊となりました。平成2年7月に5農協（印西町・白井町・栄町・印旛村・本埜村）が合併してJA西印旛が発足すると同時に創刊、35年間にわたり発刊してきました。組合員と当JAとのかけはしとして長きにわたり発刊してくることが出来たのも、読者の皆さまのおかげでございます。本誌は、これからもJA事業、営農情報等、様々な情報発信に努めてまいりますので、ご愛読の程を申し上げます。また、現在では、ホームページ、Instagramなど、幅広い媒体を活用して情報発信も行っていますので、ぜひ、ご活用ください。

代表理事組合長 篠田 隆

記念すべき創刊号（1990年7月発行）

組合員とのかけはしになる思いを込めて広報誌「かけはし」が発刊されました。題字は白井町農協職員が書いたそうです。達筆！多くの方に親しまれ現在も使用しています。当初は8ページで小さな冊子で制作。第2号から表紙を「今月のヒロイン」として管内の女性を毎月紹介していました。その後、家族や行事の写真を掲載し、今では地元生産者を紹介しています。

読みやすさを求めてサイズを変更（1995年1月）

冊子を大きくし、見やすくしました。それまで回覧だった「かけはし」を職員が組合員宅を訪問して手渡しをする外務活動が開始されました。

誌面リニューアル（2009年2月）

ページ数を16ページに増やし、JA情報から雑学など多種にわたる内容を紹介。新たに「お話処」もスタート。好評をいただき長期連載されるコーナーに成長しました。管内に様々な趣味や活動をしている方がいて驚かされました。情報は随時募集中です！

隔月発刊に変更（2022年7月）

「かけはし」発刊を隔月に変更。JAの情報を中心に人気コーナーを継続しつつレイアウトを変更。隔月発刊に伴い、ホームページでの情報発信の充実にも努めました。スマホ、PC、タブレットから「かけはし」の閲覧が可能になりました。管内だけでなく他県からも手紙やメールで感想が届く様になりました。「西印旛管内産の農産物が食べたい」という嬉しいお手紙も。

第400号発刊（2025年5月）

おかげさまで第400号発刊になりました！これからも、楽しく読んで頂ける記事を掲載し、皆さまと当JAの「かけはし」となる広報誌を発刊して参りますのでご愛読ください。



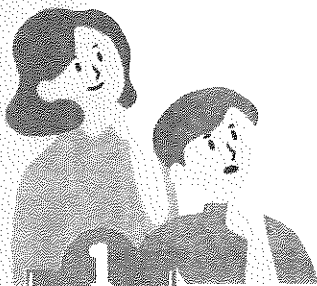
牡牛座 4/20～5/20

【全体運】 気持ちはありますが面倒な問題も表面化しがち。逃げずに向き合っていきましょう。ポジティブ思考が運を開く鍵

【健康運】 室内でのけがに注意。危ない箇所は早めに対処

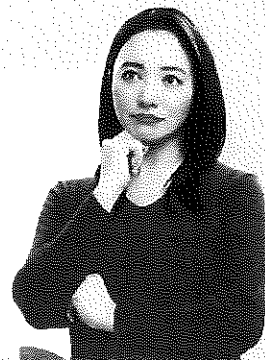
【幸運の食べ物】 キクラゲ

誰もが“がん”に
なり得る時代だからこそ！



1
知っていますか？
がんの今

がんのこと一緒に 考えてみませんか？



2人に1人は“がん”
と診断されるリスクが…。

男性
62.1%

女性
48.9%

☐ もしも、がんになったらどんなことが心配ですか？

☐ 命にかかわることへの不安

☐ 治療費への不安

☐ 収入が減ってしまうことへの不安

※1 国立がん研究センター「がん情報サービス」全国がん罹患リスク(2020年データ、に基づく)全がん

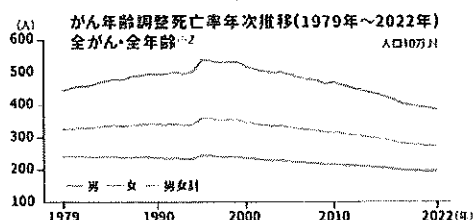
2
知っていますか？
がんの今

がんの死亡率は低下し、5年生存率も向上しています。

がんは、「付き合っていく病気」に変わってきています。

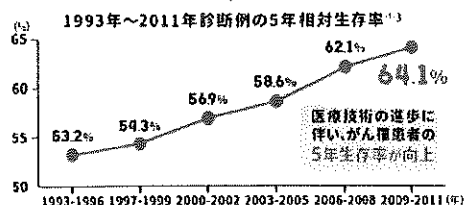


がんの死亡率は低下しています



※2 国立がん研究センター「がん情報サービス」がん統計(厚生労働省人口動態統計)をもとに
JA共済作成

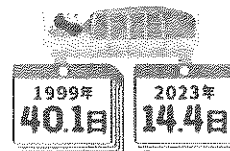
がんと診断されてから
5年後も生存されている方が増えています。



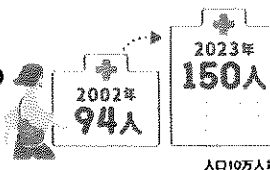
※3 国立がん研究センター「がん情報サービス」全国がん罹患モニタリング集計(2009～2011年
生存率報告)(国立研究開発法人国立がん研究センター「がん情報サービス」2020)国立行政
法人国立がん研究センター「がん研究開発費」(地域がん登録精度向上と活用に関する研究)平成
22年度報告書

入院は短期化。通院治療は増加しています。
また、仕事をしながら通院している人も多く、がんは
治療と仕事を両立する時代にもなっています。

がんの平均在院日数は
約20年間で半分に！



通院治療は2002年の
約1.5倍に増加



人口10万人

仕事をしながら
通院治療している人も多い



※1 厚生労働省「平成11年、令和5年患者調査」をもとにJA共済作成 ※2 厚生労働省「令和5年
(2023)患者調査の概況」をもとにJA共済作成 ※3 厚生労働省「事業用」における労務と仕事
の両立支援のためのガイドライン 令和6年3月改訂版(資料「厚生労働省」令和4年国民生活
基礎調査)をもとに同省保険局総務課にて特別集計したもの

しっかり治療に専念できるように、
いまから備えておくことが大切です。

5ページをご覧ください



双子座 5/21～6/21

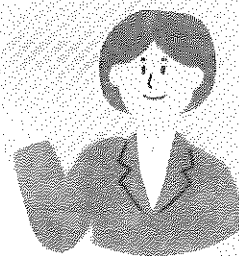
【全体運】上昇運。下旬をめどに計画を進めましょう。いい形でまとまるはず。友人や知人との外出はうれしい出来事の前感
【健康運】チームで行うスポーツやダンスにツキあり
【幸運の食べ物】新ジャガイモ

上皮内がんを含む
さまざまな

がん共済

JAのがん共済は

“がん”や脳腫瘍の診断時や再発時、
入院・手術・通院など幅広く保障します。



1
安心

がんの3大治療法に対応！

入院や手術・放射線治療はもちろん、抗がん剤治療や
ホルモン剤治療、がん性疼痛等の緩和のための在宅
医療も保障します。^{※1}

幅広い保障範囲

がんの入院



がんの手術・
放射線治療



抗がん剤治療・
ホルモン剤治療



がん性疼痛等の
緩和のための在宅医療



がんの先進医療^{※2}



※1 入院およびこれらの治療を以下「所定のがん治療」といいます。手術、放射線治療、抗がん剤治療、ホルモン剤治療およびがん性疼痛等の緩和のための在宅医療については、公的医療保険制度に基づく所定のがん治療が対象です。 ※2 先進医療保険ありを裏付した場合

2
安心

所定のがん治療を受けた月ごとに、
がん治療月額共済金^{※3}を受け取れます！

通院による抗がん剤治療など、入院している場合の治療に限らず、保障します。

※3 がん治療月額共済金のお支払いは、月に1回を限度とします。

通算の支払回数に
上限はありません！



3
安心

オプションの保障で
ご意向にあわせた保障を自由に設計！

まとまった一時金の保障(がん診断共済金・がん治療一時金)

生活費やウィッグの購入費用、妊孕性の温存療法の費用
など、がん治療に伴うさまざまな自己負担となる費用にご
活用いただけます。

がん診断以後の共済掛金の払込みを免除する保障^{※4}

がんと診断された場合に、共済掛金の払込みを免除する
ことで、がんによる収入減少時にも安心して保障を継続する
ことができます。

※4 診断保障ありの場合、がん診断共済金は共済期間を通じて1回のみ支払われます。 ※5 診断保障ありの場合、がん治療一時金は、がん診断共済金または前回のがん治療一時金の支払額に該当した日からその日を営めて1年を経過した日以後、所定のがん治療を受けた場合にお支払いします(1年に1回を限度)。 ※6 がん治療月額共済金払込免除特例を付加した場合

※この月額の対象となる「がん」は、所定の悪性新生物(上皮内新生物を含む)および脳腫瘍です。※共済金のお支払いや共済掛金の払込免除には所定の条件があります。



お近くのJA窓口へ、お気軽にご相談ください。

JA西印旛 共済部 TEL: 0476-48-2202
中央支店 TEL: 0476-48-2210
東部支店 TEL: 0476-95-1101

詳しくは、ホームページをご覧ください。
<https://www.ja-kyosai.or.jp>

JA共済

●この資料は概要を説明したものです。詳細につきましては「重要事項説明書(契約概要・注釈・換給情報)」および「ご契約のしおり・約款」により必ずご確認ください。

25481020212



令和7年度

第 35 回

通常総代会開催

3/29

当JAは、印西市にある「印西市文化ホール」で、令和7年度第35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6名、書面議決333名、合計453名の出席により総代会が成立し令和6年度事業報告及び剰余金処分案の承認、令和7年度事業計画設定等、提出された4議案と附帯決議の全てが可決、承認されました。



【令和7年度第35回通常総代会提出議案】

第1号議案 令和6年度事業報告及び剰余金処分案の承認について

第2号議案 第11次地域農業振興計画及び第10次中期3カ年計画書の設定について

第3号議案 令和7年度事業計画設定について

第4号議案 令和7年度における理事及び監事の報酬について

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、その処理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バンク基本方針」の変更について



獅子座 7/23～8/22

【全体運】耳寄りな話が入ってきます。ただ予定は詰まり気味でかなり忙しそう。効率良く動いて遊びに行く時間づくりを
 【健康運】パワフルで頑張りが利きます。睡眠が大事
 【幸運の食べ物】タケノコ

【令和7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	68,177,719
預 金	41,754,508
貸 出 金	23,768,263
有 価 証 券	600,000
国 債	0
そ の 他	600,000

③ 購買事業

(単位：千円)

品 目		金 額
生産資材	肥 料	206,607
	農 薬	274,748
	飼 料	6,555
	自動車（除く二輪）	—
	そ の 他	224,616
	計	712,527
生活資材	食 品	8,809
	そ の 他	70,595
	計	79,404
小 計		791,931
農 業 機 械 事 業		95,364
燃 料 事 業		65,935
葬 祭 事 業		141,996
合 計		1,095,229

⑤ 直売事業

(単位：千円)

	金 額
収 益	325,871
費 用	192,195
差 引	133,676

⑥ 高齢者福祉事業

(単位：千円)

	金 額
収 入	71,611
支 出	26,289
差 引	45,321

② 共済事業

(単位：千円)

種 類	金 額
生 命 系	62,740,510
終 身 共 済	48,633,073
定 期 生 命 共 済	1,696,600
養 老 生 命 共 済	8,153,909
うちこども共済	4,088,300
医 療 共 済	2,741,000
が ん 共 済	146,000
定 期 医 療 共 済	389,400
介 護 共 済	915,525
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	127,955,608
合 計	190,696,118

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。

④ 販売事業

(1) 受託販売品

(単位：千円)

品 目	当期取扱高
米	—
麦 ・ 雑 穀	—
野 菜	70,435
果 実	1,377,966
花 卉 ・ 花 木	8,652
そ の 他	—
合 計	1,457,054

(2) 買取販売品

(単位：千円)

品 目	当期販売高
米	866,835



乙女座 8/23～9/22

【全体運】 活気のある好調運。目標を立ててまい進すれば結果を出せます。語学の勉強や情報収集にも幸運が。旅行も吉
 【健康運】 早寝早起きで。生活のリズムを大切に
 【幸運の食べ物】 ソラマメ



第20回 JA 西印旛杯少年野球大会

2/22・23

当JAは、地域住民との交流と親睦、青少年の健全育成を目的に、第20回JA西印旛杯少年野球大会を開催し、当JA管内から8チーム、130人の児童が参加して、攻守にわたり目の離せないプレーで大会を盛り上げました。

決勝戦に勝ち進んだ小林キラーズと牧の原キングスは、お互い粘り強さを見せ、観客、チームメイトが一喜一憂する大接戦を繰り広げ、9対10で小林キラーズが優勝を納めました。



総合結果

優 勝	小林キラーズ
準優勝	牧の原キングス
3 位	木刈ファイターズ METS&SHARKS



交通安全ポスターコンクールで入賞

JA共済連は児童・生徒の図画工作・美術教育の高揚を図り、交通安全思想を広く社会に訴えることを目的に「交通安全ポスターコンクール」を実施しています。令和6年度で53回目の開催となる多くの方が応募している歴史あるコンクールです。

全国で80,260点のポスターの応募があり、各都道府県での審査で優秀作品に選ばれた作品（352作品）について令和6年11月に全国審査を行ない、その中から大賞の1つである農林水産大臣賞として、当JA管内から原小学校の原咲花さんが受賞し、当JA共済部長が小学校を訪問し賞状と記念品を渡しました。また、原小学校は優秀学校賞を受賞しました。



おめでとうございます

食品ロス削減でお得にお買い物

当JA農産物直売所「とれたて産直館印西店」がSDGsの一環として消費・賞味期限の近い対象商品を購入するとポイントが付与されるアプリ「ECOレシ」の導入に伴い、同店でPRイベントを開催しました。

特設コーナーを設置し、同アプリを当日登録または事前に登録した人にトマトやキュウリ等、地元産農産物をプレゼントしました。2時間のイベント時間内に110名の方が訪れるなど、関心が高い事がわかりました。

多くの方が登録した事で、当JAの直販部長は「SDGsの初めの一歩として利用していただきたい」と話しました。

※「ECOレシ」とは、加盟店舗で対象商品を購入したレシートを専用アプリから読み取るとポイントが付与されるサービスで、様々なポイントに交換できる他、登録した口座への出金も可能です。



食品ロス削減へつながります



天秤座 9/23~10/23

【全体運】頼まれ事から行くと◎。会話を大切に。触れ合いの時間が幸せをもたらします。リサイクル、リメイクにツキ

【健康運】血行を良くしましょう。ふくらはぎをもんで

【幸運の食べ物】ナガイモ

貴重な産地！ 草深のパパイヤメロン旬到来！

印西市草深で5月上旬からパパイヤメロンの収穫が行われます。生産者も産地も少ないですが、同地域では40年程前からスイカ、メロン生産者が栽培をしていて貴重な産地になっています。同市のふるさと納税の返礼品の一つにもなっている他、学校給食としても出荷されています。形が楕円形でパパイヤに似ていることから名付けられたパパイヤメロンは、白い果肉でみずみずしく糖度が高く、シャキシャキとした歯触りが特徴です。天候にもよりますが5月末頃までの収穫となります。収穫期間が短いので見つけたら召し上がってみてください。当JA農産物直売所で販売しております。



ラグビーボールの様なパパイヤメロン

聞いて納得、使って安心！ 農薬相談会開催

4/17～19・24～26

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ことから、農薬使用の参考にしていただく為、当JA本店敷地内で、春の農薬相談会を開催しました。

当JA職員と農薬メーカー職員が、生産者や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の紹介や相談をしました。

随時、ご相談を承っておりますので、お気軽にご相談ください。



圃場、農産物にあった農薬を紹介

移動販売車、高まるニーズ

当JAは利便性の向上と、農産物の販売促進および地産地消の推進を目的に定期的に消費者に地元農産物を提供する為、当JA農産物直売所「とれたて産直館印西店」「やおばあく」が移動販売を行っています。移動販売は、2015年から両直売所が始め、今年で10年を迎えます。移動販売に訪れた方は、買い物を楽しむと共と地域のコミュニティーの一つにもなっている様です。

移動販売は、毎週、火曜日から金曜日までの4日間行われ、印西、白井市内に農産物や加工品をお届けしています。当JAホームページで巡回場所を掲載しておりますのでご覧ください。

※台風や大雪など悪天候の場合、中止となる場合がございます。



農産物直売組合が総会開催

3/25・27

当JA農産物直売組合印西支部が3月25日、白井支部が27日に令和7年通常総会を開催しました。総会では、令和6年度事業報告・収支決算の承認の他、令和7年度事業計画（案）、収支計画（案）などの議案が承認されました。

同日、安全・安心・新鮮な農産物栽培を行う為に農薬講習会を開催した他、直売所へ出荷する為に必要としている生産履歴のチェックシステムの説明を行いました。



美味しい農産物を消費者へ届けます(写真：印西支部総会)



蠍座 10/24～11/22

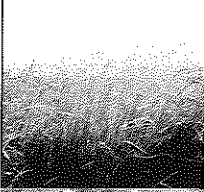
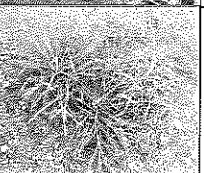
【全体運】対人運が活発化。うれしいことがある一方で面倒事も舞い込みそう。カッカすると落とし穴が。冷静に対処すれば◎

【健康運】カルシウムをしっかり取って。骨を丈夫に

【幸運の食べ物】ニンニク

営農情報（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） ブライオリティ（粒剤・FL・ジャンボ・豆つぶ） ボデーガードプロ（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。	ボデーガードプロ（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） ブライオリティ（粒剤・FL・ジャンボ・豆つぶ） バッチリLX（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） ブライオリティ（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・豆つぶ） ノックアウト（薬粒） ジャスタ（粒剤・FL・ジャンボ） ボデーガードプロ（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・豆つぶ） ブライオリティ（粒剤・FL・ジャンボ・豆つぶ） カイリキZ（粒剤・FL・ジャンボ）
	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） ブライオリティ（粒剤・FL・ジャンボ・豆つぶ） ノックアウト（薬粒）
	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）
	オビシバ	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、ブリグロックス剤、ワンサイドP乳剤 （ラウンドアップ剤＋ワンサイドP乳剤） （ラウンドアップ剤＋ワンサイドP乳剤） （ラウンドアップ剤＋アフターエイド剤）

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ょう。

・一年生雑草（種子から発生する雑草）

令和7年4月現在

広葉雑草：コナギ、アゼナ、キカシグサ、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



射手座 11/23～12/21

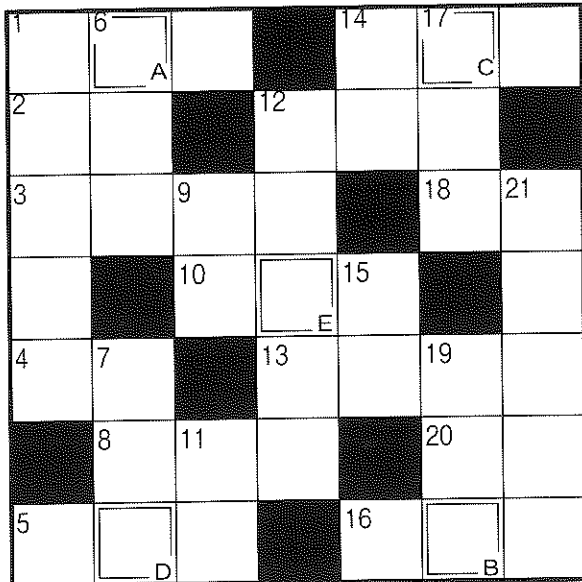
【全体運】周囲が次第に騒がしくなってきそう。前半は時間が取れるので用事は早めに済ませて。後半は人との時間を大切に

【健康運】ダンスやストレッチで気持ち良く体を動かして

【幸運の食べ物】ルッコラ

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 ひげそり前に顔に押し当てる人もいます
- ⑥ その泉は——的な空気に包まれていた
- ⑦ 日本には謙譲の——の精神があります
- ⑨ 周囲より小高くなっている土地のこと
- ⑪ 大きなビルが——のタケノコのごとく増えてきた
- ⑫ ひじをグツと曲げて出します
- ⑭ 雑穀の一つ。アワやキビと並んで知られています
- ⑮ ちらしやにぎりがありません
- ⑰ 大勢の人が床のあちこちで眠ること
- ⑲ 結んでお吸い物に入れることもある葉野菜
- ⑳ 5月の空を泳ぎます

ヨコのカギ

- ① 端午の節句に——人形を飾った
- ② 鉛筆にもリングにもあるもの
- ③ 2018年ごろに大流行した——ミルクテイ
- ④ 漢字などの読み方を示す小さな文字
- ⑤ 小学校で一番授業が多い科目
- ⑧ 福島県の——は浜通りと呼ばれます
- ⑩ カアカアと鳴きます
- ⑫ スロバキアと分離してできた国。首都はプラハ
- ⑬ フラダンサーの腰で揺れるもの
- ⑭ 初夏でも強く照りつけることがあります
- ⑯ 漢字では雲雀、日晴鳥などと書く鳥
- ⑰ 三毛、トラ、サバといえは
- ⑳ ギュッと押すと気持ちいい

- 五十嵐 幸子
- 岩井 稔彦
- 小原 涼子
- 小野 明子
- 渡辺 久義

◇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)

☆応募のきまり
○締切 6月14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。

クロスワード

農協全国
商品券が
当たる!

eメールでも
募集中!
アドレスはこのページ
下を見てね♡

1	ホ	ワ	イ	ト	15	カ	19	カ
2	ト	イ	レ	カ	マ	ス		
3	ケ		モ	ト	グ	ミ		
4	モ	ノ	ガ	タ	リ			
5	ト	ス		キ	イ	ヤ		
6	サ	ク	ラ		ヨ	モ	ギ	
7	カ	ワ		コ	ウ	モ	リ	

【3・4月号の解答】

ABCD
ウグイス

◇ハガキの書き方◇ ※eメールでも可

切手 270-1334
〒100-0001 東京都千代田区千代田1-3-3
JA西印旛本店
広報係

① パズルの答え
② 住所・電話番号・氏名・年齢
③ 好きなコーナー
④ ご意見・ご希望

- 大畑 照美
- 大和 朋子
- 清田 道夫
- 鈴木 かつ
- 布施 つや子

☆「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「とれた産直
館印西店・やおばあく」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
の写真を送りください。
デジタルカメラ・eメール
でもOKです。
※各支店窓口でも受け付け
ております。

◆応募要項

- 郵便番号、住所、お子様の生(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。
- ※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

- ◇直売所に夏野菜の苗がたくさん並びますね。たくさん種類お願いします。(ゆかりさん)
- ◇家庭菜園も楽しいですね。直売所で様々な農産物の苗が販売されますので、興味がある農産物の苗がありましたらご購入ください。私も毎年購入しています。
- ◇今年も野菜作りを頑張ってみようかと思っています。(一枝さん)
- ◇暖かくなり、農作業が忙しい季節になりますね。今年も暑くなる予想がされておりますので、熱中症などに気をつけて頑張ってください。
- ◇先日、税務相談にうかがいました。役に立ちます。(澄夫さん)
- ◇役に立って良かったです。当JAでは税務、法律の専門家を招いて相談会を開催していますので、ぜひ、ご利用ください。



メールアドレス koho@ja-nishiinba.or.jp



山羊座 12/22～1/19
【全体運】運勢は好調。助けてくれる人が現れて困り事は解決へ。あなたから手を貸してあげるのも◎。レジャーにツキ
【健康運】古傷のケアを。サポーターを使うのもお勧め
【幸運の食べ物】サンショウ

みんなの快眠講座

出典：厚生労働省「健康づくりのための睡眠ガイド2023」
イラスト：藤田倫央

毎日を健康に過ごすための睡眠5原則

- 1 体と心の健康に、適度な長さで休養感のある睡眠を。
- 2 光・温度・音に配慮した、良い睡眠のための環境づくりを心がけましょう。
- 3 適度な運動、しっかり朝食、寝る前のリラックスで眠りと目覚めのメリハリを。
- 4 カフェイン、お酒、たばこなど、嗜好(しこう)品との付き合い方に気を付けましょう。
- 5 眠れないなど、眠りに不安を覚えたら医師などに相談を。

良い睡眠には、量(時間)と質(休養感)が重要です

睡眠は最も重要な休養行動です。睡眠時間は長過ぎても短過ぎても健康を害する原因になります。朝目覚めたときに感じる休まった感覚(睡眠休養感)の有無は良い睡眠の目安となります。例えば、日中にしっかりと体を動かし、夜は暗く静かな環境で休むといった、寝て起きてのメリハリをつけることは、睡眠休養感を高めるのに役立ちます。

仕事に家庭に趣味にと忙しい生活を送っていると、慢性的な睡眠不足になりがちです。毎日十分な睡眠時間を確保できよう、生活を工夫しましょう。週末に長く寝る(寝だめ)習慣は、平日の睡眠不足のサインです。

睡眠時間を確保し、睡眠休養感を高める工夫を日常生活に取り入れましょう。睡眠不足には肥満やメタボリックシンドローム、循環器系疾患(高血圧、心筋梗塞、狭心症、脳卒中)、うつ病などの発症リスクがあるとともに、仕事の効率も低下させます。そのため、慢性的な睡眠不足にならないよう工夫する必要があります。

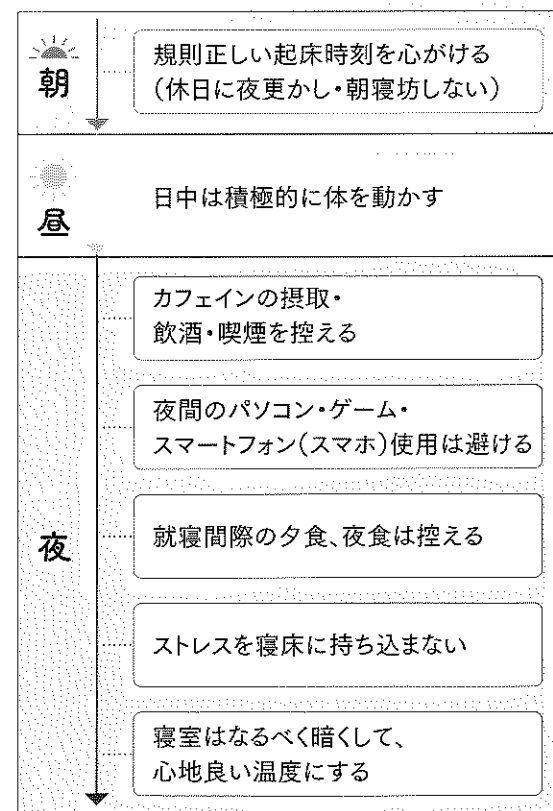
交代制勤務は、体内時計の不調を招きやすく、適切な睡眠時間の確保を困難にして、健康リスクを高めます。そのため仮眠の取り方や光の浴び方などを工夫し、リスクを最小限にとどめる方法を身に付けましょう。

✓多い人ほど要チェック！ あなたの睡眠健康度 簡易チェック

- ☐ 睡眠時間が足りていない
- ☐ 朝目覚めたときに休まった感覚がない
- ☐ 日中に眠気が強い
- ☐ 寝室環境が快適でない
例) 寒い・暑い・うるさい・明るい
- ☐ 寝る前や寝床でデジタル機器を扱う
- ☐ 日中の運動量が少ない
- ☐ 食事時間が不規則
- ☐ 夕方以降によくカフェインを取る
- ☐ 喫煙や寝酒の習慣がある
- ☐ 睡眠環境、生活習慣、嗜好品の取り方を改善しても眠りの問題が続いている

良い睡眠のために できることから始めよう

- 6時間以上の睡眠時間を確保する
- 睡眠休養感を高める



睡眠環境・生活習慣・嗜好品に 注意して良い眠りを！

睡眠環境 光・温度・音

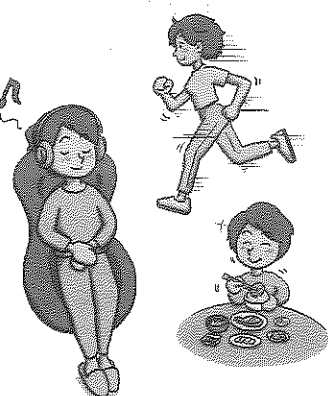
寝る前や深夜のパソコン・ゲーム・スマホの使用は避けましょう。寝る前・寝床の中でのデジタル機器の使用は、夜更かし・朝寝坊・睡眠不足を助長します。



生活習慣

運動・食事・リラックス

ストレスを寝床に持ち込まないためのリラクゼーションが大切です。ストレスが高い状態のまま寝床に入ると睡眠休養感が低下します。日中のうちにストレスを発散させ、寝る前にリラックスする生活習慣を身に付けましょう。



嗜好品

カフェイン・飲酒・たばこ

とりわけ夕方以降のカフェインの摂取、飲酒、喫煙は睡眠の妨げになるため控えましょう。寝酒習慣はかえって眠りを悪化させます。就寝直前の夕食や夜食習慣も眠りを妨げるため、食習慣も併せて見直しましょう。



睡眠習慣を改善しても眠りの問題が続く場合は医師などに相談しましょう。

家族の眠りを考えよう

子ども

日中に十分運動してストレスを発散しておかないと、眠りを先送りし、寝る前・寝床の中でストレス解消行動(スマホ使用など)が生じ、夜更かし・朝寝坊を助長する可能性があります。乳幼児・小学生頃までは、錯乱性覚醒(寝ぼけ)、睡眠時遊行(夢遊病)、夜尿(おねしょ)などが生じやすい時期ですが、これらの症状は、睡眠が成熟する過程で一時的に出現する場合がありますが、多くは成長とともに自然に消失しますので、心配し過ぎないようにしましょう。

ポイント

- 寝る前の寝床の中でのテレビゲーム・スマホ使用は控えましょう。
- 起床後から日中にかけて太陽の光を浴びて運動しましょう。
- 朝食をしっかり取り、カフェイン摂取を控えましょう。
- 夜更かしに注意しましょう。

シニア

加齢とともに、必要な睡眠時間が減少し、早寝・早起き傾向にシフトします。夜は眠くなってから寝床に入る、目が覚めたら寝床から離れるようにして、長い時間寝床で過ごすのをやめるよう心がけましょう。寝床の中で過ごす時間が長過ぎると、睡眠休養感が低下し、日中の眠気が強まる可能性があります。1人で行う運動習慣は睡眠改善に有効ですが、集団で行う運動やレクリエーション活動も睡眠の質向上に寄与します。

ポイント

- 長い時間寝床で過ごすのをやめましょう。
- 寝室はなるべく暗く、心地良い温度に調整しましょう。
- 日中は長時間の昼寝は避けて、運動習慣を身に付けましょう。
- カフェインの摂取・飲酒・喫煙を控えましょう。



作り方

- ①棒棒鶏を作る。鶏むね肉は厚さを半分にそぎ切りにして塩、酒で下味を付け、たたいたネギ、薄切りのショウガと一緒に耐熱皿に入れて、蒸し器で約10分蒸す。粗熱が取れたら、手で割く。
- ②錦糸卵を作る。卵は割りほぐし、塩を加えてこす。水で溶いた片栗粉を混ぜ合わせ、卵焼き鍋で薄く焼く。
- ③ハム、キュウリ、②を細切りにする。
- ④もやしは根を摘み、ゆでて酢をかける。
- ⑤熱湯で生麺をゆで、氷水でしっかり締めて水気を切り、ごま油をまぶす。
- ⑥器に⑤の麺を盛り、①の棒棒鶏、③のハム、キュウリ、錦糸卵、④のもやし、ミニトマトを彩り良く盛り、かけ汁の材料を混ぜ合わせてかける。好みに練りからしを付けていただく。

ポイント

芝麻醬(チーマー
ジャン)の代わりに
練りごまでもおい
しいです。

冷やし中華

とっておき旬のレシピ

材料 4人分

生麺	4玉	ハム	60g
ごま油	15ml	キュウリ	80g
棒棒鶏(バンバンジー)		ミニトマト	2個
鶏むね肉	80g	もやし	80g
塩・酒	各少々	酢	少々
ネギ・ショウガ	少々	かけ汁	
錦糸卵		水	40ml
卵	1個	砂糖	20g
塩	少々	酢	40g
片栗粉	1g	しょうゆ	40ml
水	3ml	芝麻醬	大さじ1
		ごま油	小さじ1
		練りからし	適宜



カスタードプリン

定番の懐かしいプリンです

材料 プリンカップ4個分

砂糖	大さじ9	牛乳	200ml
水	大さじ5	バニラエッセンス	少々
卵	2個	水	200ml

作り方

- ①プリン型の内側に薄くバター(材料外)を塗る。
- ②フライパンに砂糖大さじ5と水大さじ3を入れ、火にかけて徐々にカaramel色に焦がし、さらに水大さじ2を入れて火から下ろしてかき混ぜカaramelソースを作り、プリン型に入れる。
- ③牛乳と砂糖大さじ4を混ぜて温める。砂糖が溶けたら粗熱を取る。
- ④卵を割りほぐして③を加え、バニラエッセンスを加えてガーゼでこし、②のプリン型に流し入れる。
- ⑤沸騰した蒸し器に④を並べ、強火で2分、弱火で10分ほど蒸す。
- ⑥⑤が冷めたら、型の周りに竹串を入れて型から出して皿に盛る。



木の葉アジ

旬のアジを華やかなお造りに

材料 4人分

アジ	4尾	木の芽酢	
塩・酢	各少々	酢	大さじ2
ミョウガ	2本	だし	大さじ1/2
キュウリ	1/2本	砂糖	大さじ1/2
塩・酢	各少々	塩	小さじ1/4
		木の芽	12枚

作り方

- ①アジはうろこを取って水洗いし、3枚におろして塩を振り15分置く。酢洗いで、酢に浸す。表面が白くなるまで漬ける。
- ②①の中骨を取り除き、頭側から皮をむく。身2枚を上身、下身を半分重ねて置き、幅を半分に切り、それをまた半分重ねるように4枚を重ねる。さらに幅半分に切り、切り口を上に向けて木の葉形にする。
- ③ミョウガは薄切りにして水にさらす。キュウリは小口切りにする。それぞれ塩でもみ、酢に漬ける。
- ④木の芽は葉のみをみじん切りにし、調味料と合わせ木の芽酢を作る。
- ⑤皿に②の木の葉アジと③を盛り付け、④の木の芽酢をかける。

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？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

理事会報告

【第2回理事会】 令和7年2月28日

(審議案件)

- 第1号議案 総代会開催及び総代会提出議案について
- 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 自己資本比率算出要領の一部改正について
- 第4号議案 購買業務規程の一部改正について
- 第5号議案 理事に対する貸付について
- 第6号議案 会計監査人の報酬等の額について
- 第7号議案 令和7年度不良債権の処理方針について
- 第8号議案 JAバンク経営戦略シート策定について

【第3回理事会】 令和7年3月29日

(審議案件)

- 第1号議案 理事報酬額の配分について
- 第2号議案 「賃金規程」の一部変更について
- 第3号議案 「就業規則」及び「パートタイマー就業規則」の一部変更について
- 第4号議案 「育児休業等に関する規則」及び「介護休業等に関する規則」の一部変更について
- 第5号議案 令和7年度借入金の最高限度について
- 第6号議案 令和7年度貸出金利の最高限度について
- 第7号議案 令和7年度同一人に対する信用供与等の最高限度について
- 第8号議案 理事会に附議及び報告する大口貸出について
- 第9号議案 業務報告書の作成について
- 第10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
- 第11号議案 自主（自店）検査チェックリスト等の変更について
- 第12号議案 印西地区消防組合への貸出について
- 第13号議案 出資口数の減口について

税務相談(無料)

【申込先】0476-48-2201(企画管理課)

日時 毎週火曜日 午前10時～午後3時

5月28日(水)・6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 5月21日(水)・6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】0476-48-2203(本店融資課)

日時 5月18日(日)・6月15日(日) 午前9時～午後3時

場所 本店 (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 毎週日曜日 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



新人職員紹介

令和7年4月から、新たに2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。



頑張ります！



よねます けんた
①米枡 健太
②ドライブ、音楽鑑賞、機械いじり
③明るい挨拶と誠実な対応を心掛けます。
よろしくお願い致します。



①氏名
②趣味・特技
③職員としての抱負



さとう かのん
①佐藤 華穂
②休日は、野球観戦をしたり美味しいスイーツ探しをしたりしています。
③JA職員として、組合員の皆様との繋がりがより深まるように、日々の業務に励みます。



あなたもチャレンジ 家庭菜園

サイインゲン 連作障害に注意

園芸研究家・成松次郎

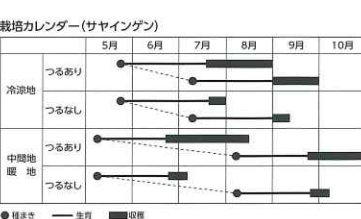
インゲンは中南米原産のつる性の野菜で、日本には17世紀に隠元禪師によって伝えられました。ベータカロテン、カリウム、ビタミンB群が豊富で、食物繊維もバランス良く含んでいます。比較的冷涼な気候を好み、生育適温は15〜25度で、30度以上の高温と10度以下で生育が阻害されます。

「品種」つるあり種とつるなし種があり、つるあり種は「いちず」（カネコ種苗）、「ケンタッキーワンダー」（各社）など、つるなし種はベストクロープキセラ（雪印種苗）、「サクサク王子」（サカタのタネ）などがあります。

「畑の準備」連作障害が出やすい野菜のため、1度栽培した後は同じ畑で3、4年間、他の野菜を作ります。種まき（種え付け）2週間前に1平方m当たり苦土石灰100gをまいて耕しておきます。その後、つるあり種は畝幅120cm、つるなし種は90cmとし、施肥は1平方m当たり化成肥料（NPK各成分10%程度）200g、堆肥2kgを施用し、黒マルチを張ります（図1、2）。

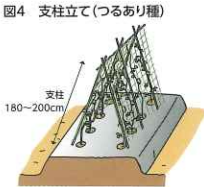
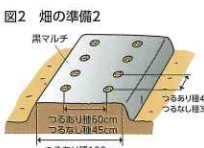
「種まき」つるあり種では条間60cm、株間40cm、つるなし種では条間45cm、株間30cmとし、3、4粒まいて本葉2、3枚で間引いて2本にします。発芽の頃の鳥害を避けるためにも不織布のべたがけをします。なお、育苗してから植え付けすることもできます。この場合、9cmポリポットに4、5粒まいて初生葉（図3）が開いた頃に2本に間引き、本葉1、2枚のときに植え付けます。

「誘引」つるあり種では支柱やネットを使ってお互いが絡み合わないようつるを誘引します（図4）。親づるは支柱の高さに届いたら摘み、子づるは混み具合を見て摘心します。つるなし種では1m程度の棒を立てて倒伏を防ぎます。



「病害虫の防除」つるなし種では防虫ネットでトンネル被覆をして害虫を回避します。葉緑が巻いたように縮む症状はアブラムシによる被害、葉の葉緑素が抜けて白くなる症状はハダニの被害なので、マラソン乳剤などの登録農薬で防除します。

「収穫」開花後10〜15日くらいで、子実の膨らみが目立たないうちの若いさを気温の低い朝に収穫します。



※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。

編集うら話

3月頃から草刈りや農作業を始めようと思っていたのですが、休日になると天候が悪くなったり、用事が入ってしまったりと作業が進まずに5月になってしまいました。そろそろ筍も収穫したいのですが、近年、あまり出てこない状態に加え、イノシシとの取り合いになっているので、収穫量が激減しています。専用の鍬を担いで歩きにくい竹林に入るのは「大変だ！疲れる！」と言いながらも、探して掘る事が楽しいです。筍が収穫できたら、煮物、炒め物、味噌汁など作りたい料理がたくさんあるので、イノシシさん、お願いだから少しは見逃しておいてくださいな。（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
金融部
共済部
共済部（自動車事故相談）
自動車事故（夜間・休日）（フリーダイヤル）
経済部
経済部（肥料・農業のご注文）（フリーダイヤル）
プロパンガスのご用命（全農ガスセンター）
介護保険に関するお問い合わせ
農業機械に関するお問い合わせ

☎0476(48)2201
☎0476(48)2203
☎0476(48)2202
☎0476(48)2250
☎0120(25)8931
☎0476(48)2207
☎0120(48)2207
☎04(7197)2130
☎0476(42)1312
☎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（やあばあく） ☎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