

かけはし

11.12

2025
(第403号)



白井市河原子
林 輝良さん

特集

いつでも健康とキレイを！
食べてかなえる豆腐ビューティー

応募券

11.12月号



JA西印旛

表紙紹介

今月は、白井市河原子で農業をしている
林輝良さんを紹介致します



みんなで楽しみながら農業をしています

農業を始めて何年になりますか？

4年目になります。以前は会社に勤めていたのですが、子供の頃から祖父母の梨栽培を手伝っていたので、私も農業をやってみようと思ったので、梨の他に人参、小松菜などを栽培しています。

家族、パートさんで楽しみながら農業をしています。

農業をしていて大変な事、良かった事はありますか？

天候に左右される事が大変です。

農業が好きなので、やりがいを感じています。直接、お客様から「美味しい」と言われると嬉しいですね。

挑戦したい事はありますか？

梨狩りなどの農業イベントをやりたいです。



目次

特集 いつまでも健康とキレイを！
食べてかなえる豆腐ビューティー 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。
※「体を動かすためのヒント」「手軽に体操」は当JAホームページに掲載しております。

消費者へメッセージ

今、育てている人参は学校給食に使用されるので、子供たちに美味しく食べてもらいたいです。

Instagram『LauFARM』を開設しているのでご覧ください。フォローもよろしくお願いします。



インスタのフォロー
よろしくお願いします♪



クウちゃん

<https://www.instagram.com/laufarm2025>

今月のあなたの運勢 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。



牡羊座 3/21~4/19

【全体運】スタートは多少もたつきますが徐々にスピードアップ。自然のリズムを大切に。大きな買い物は慎重に下調べを

【健康運】しっかり準備運動すればハードなスポーツもOK

【幸運の食べ物】シュンギク

お話処

伝統を大切に！地元で元気を！



方々が後をついて行ったり家の前で待っていたりして祭りを一緒に楽しみました。祭りを前に様々な場所から多くの方が来ており、話を伺うとフランス、デンマーク、スペインなど海外からも来ていたそうです。伝統的な祭りでは、元々担ぎ手は一家の跡継ぎである長男だけでしたが、少子高齢化の影響による担ぎ手不足という問題もあり、近年は性別や出身にこだわらず、参加者を受け入れているそうです。

神社総代は「祭りを通じて地域がまとまり、元気も出ると思います。これからも続いていく事を願いたい」と話しました。

師戸宗像神社は、西暦985年に創建（所説あり）1623年に創立され、現在まで地元の方々が清掃や手入れをして神事を執り行うなど、大切にされ愛されてきました。

師戸宗像神社では三年に一度、「例大祭」と呼ばれる秋祭りが開催されます。前回はコロナ禍で中止となった為、開催年となった令和7年の例大祭は6年ぶりの開催になりました。（令和7年10月12日開催）

宗像神社からご神体に乗せたお神輿が担がれ、師戸地区の「奈良戸」「西台」「岡台」の3カ所を目指して練り歩きます。威勢の良い掛け声とお囃子が祭りを盛り上げ、地元

牡牛座 4/20～5/20

【全体運】 勢い余ってのミスに気を付けて。結論を急ぎたいときほど丁寧に検討を。うまい話は特によく調べましょう

【健康運】 痛みのケアにはつぼ押しやマッサージが有効

【幸運の食べ物】 セロリ



がん共済お見積りキャンペーン実施中!

年々パンが

令和7年

10月1日(水)～3月31日(火)まで

4198

3月31日(火)まで

JAの
「がん共済」が
新しく
なりました!!

「手術」「放射線治療」
だけでなく
「薬物治療」にも対応

「がん」と診断された場合、
共済掛金の払込は**不要に**
(がん診断時共済掛金払込免除特則※1を付加した場合)

**JA西印旛
限定!**

今、お見積りいただいた方に
先着で「経口補水液OS-1」
2本プレゼント!



數量限定!

ご契約中の がん共済	入院	在宅医療 ^{※3}	三大治療		
			手術	放射線治療	薬物治療 (抗がん剤・免疫療法)
旧がん共済 ^{※2}	○	×	○	○	×
NEW! 新がん共済	○	○	○	○	○

※1 がん診断時共済掛金払込免除特則による共済掛金の払込免除については、ご契約日からその日を含めて91日目から責任(保障)を開始いたします。

※2 旧がん共済は契約日が令和7年3月31日までの契約となります。

※3 在宅医療について、がん性疼痛等の緩和のための在宅医療を受けたときをいいます。

令和7年3月以前のJAの“がん共済”に加入されている場合

在宅医療や薬物治療を行った場合にお役に立てないケースがございます。
最新の保障内容への変更についてはご契約のJA支店へご相談ください！

お見積り依頼書

※お見積り依頼書でいただいた情報につきましては、今回の提案プラン作成のみに使用いたします。

JA記入欄

お名前	(ふりがな)	性 別	電 話 番 号	JA記入欄	
		男 ・ 女		JA名	支店名
ご住所	〒 都 道 府 県			担 当 者 名	
			生年月日	(コード:)	
			R ・ H ・ S 年 月 日	提 案 プ ラ ン 番 号	

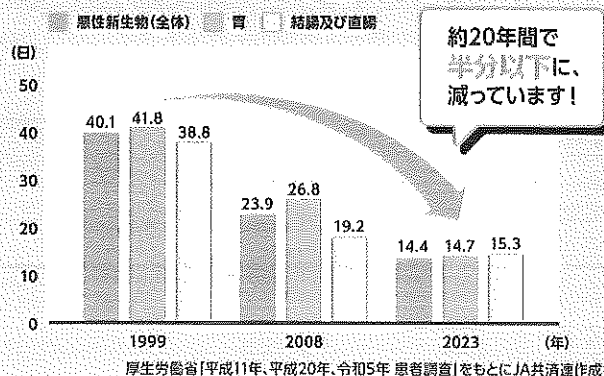


双子座 5/21~6/21

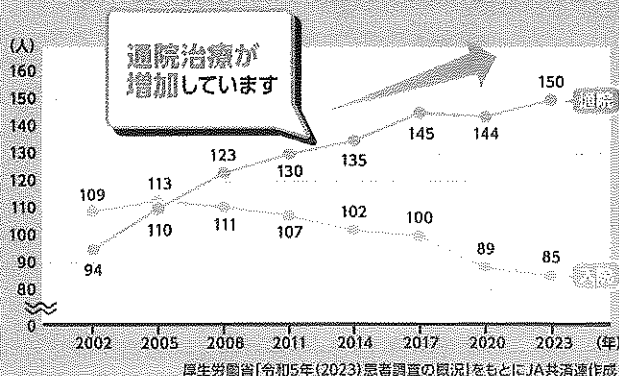
【健康運】張り切り過ぎてダウンしないようペース配分を

がん罹患数は増加傾向にありますが、がん治療は入院日数が短期化し、「入院治療」から「通院治療」へシフトしています。加えて、薬物治療（抗がん剤・ホルモン剤治療）や在宅医療が増加傾向にあり、その費用も高額化しています。

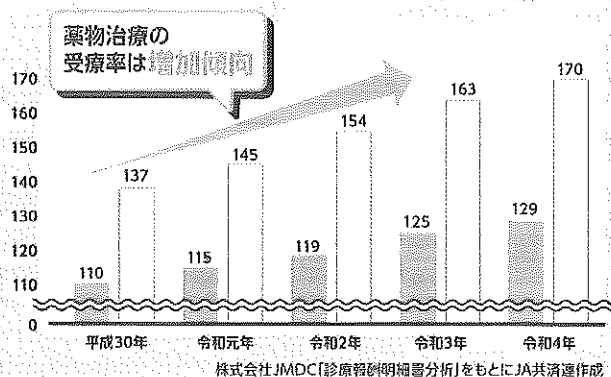
がん（悪性新生物）の平均入院日数の推移



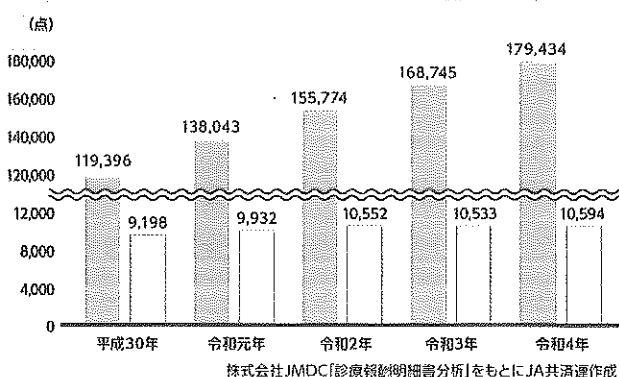
がん（悪性新生物）の外来受療率、入院受療率の推移



受療率の推移(H24を100とした場合)

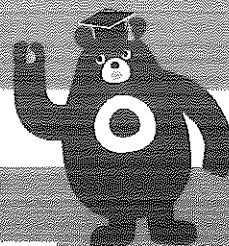


薬物治療の費用(診療報酬点数)の推移



※令和7年1月末時点の法令等にもとづき記載しています。

新しいがん共済は…



今までの入院・手術等の保障に加え、
通院治療・在宅医療や薬物治療も月額で包括的に保障し、
がん治療にかかる収入減少などの経済的な負担に対応した保障へと
生まれ変わりました！

※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、ご契約の際には、「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。※ご年齢や病歴および現在ご加入の契約内容によっては新しい保障内容への変更手続きができない場合がございますので、ご了承ください。※共済金の支払いには一定の条件があります。詳しくはお近くのJAにお問い合わせください。

詳しくはお近くのJA（または担当者）にお問い合わせください。

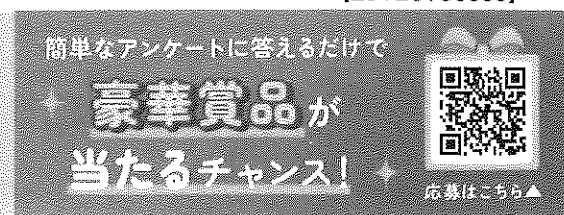
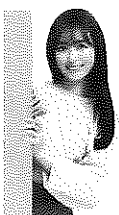
お問い合わせ先

JA西印旛
(市外局番0476)

中央支店 (48)2210
東部支店 (95)1101

[25125750359]

JA共済



応募はこちら▲



蟹座 6/22～7/22

【全体運】運勢は好調。大きな進展が期待できます。自分の意見をはっきり伝えましょう。意志を示すと開運につながります
【健康運】ヨーグルトや納豆で腸活。野菜もたくさん食べて
【幸運の食べ物】ナガイモ

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7年12月31日(水)
10:00~13:00

年始営業時間
令和8年1月6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26日(金)までとなります。
※25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6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29日(月)までとなります。
※26日(金)注文分まで
- ◇年始は1月5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7年11月1日(土)から令和8年2月28日(土)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。

栄町産米食味コンテスト開催

10/9

栄町が、同町の主要農産物である「米」の生産技術の向上、米消費拡大、ブランド米開発の推進のため「第11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。

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9日に同町にある「ドラムの里」で決勝戦として食味審査を行いました。

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、大手寿司チェーン、お米マイスター等が参加し、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。

参加者は「どの米も美味しく甲乙つけがたく難しい」と話しながら、慎重に食べ比べをしていました。



甲乙つけがたい美味しさ

安心・安全をお届け！接客の様子を披露

10/15

当JA共済窓口担当者、LA（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・LA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、LAの代表者6人が参加して、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、その様子が審査しました。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、LAにお声掛け下さい。



LA部門最優秀賞：小島担当



スマイルサポーター部門最優秀賞：仲担当



獅子座 7/23~8/22

【全体運】一度ストップがかかって再挑戦の機会に恵まれます。諦めずに続けることが大事。味方は意外と近くにいます
【健康運】スポーツを楽しむ好機。新しい方法を試すのも吉
【幸運の食べ物】カレー

なくそう食品ロス

捨てるところのないダイコン

食品ロス問題ジャーナリスト・井出留美

2025年の立冬は11月7日。立冬を過ぎるとダイコンのおいしい季節がやって来ます。

ダイコンといえば、明治時代から昭和時代に日本で活躍した美食家、北大路魯山人（きたおおじ・ろさんじん）。幼い頃からダイコンを上手に料理していたそうです。

ノンフィクション作家の山田和（かず）さんは、著書『知られざる魯山人』（文春文庫）でそのことを書いています。父親が魯山人と親交があったそうです。魯山人は、幼い頃にある夫婦の養子になりました。6歳のとき、炊事を買って出ます。

魯山人は、ご飯の炊き方は9歳でマスターしたとのこと。等級の低い米でも、数種類を混ぜて炊くとおいしくなること、米を研いだ後の水切り時間や火加減で味が変わることを知りました。



野菜くずなど捨ててしまう部位も、新鮮であればおいしいことにも気付きました。葉や茎、根っこの部分も食べられるのです。

魯山人は「大根の皮の部分といふものは元来廢物ではないのである。皮の部分にこそ大根の特別な味もあり精分もある。（中略）その解らない料理人は鎌倉で抜き立ての大根をあてがつても皮を剥いて仕舞ふ。（中略）大根の皮はかういふものであることを呑み込んでゐるのでなければ本當（ほんとう）の料理人とは云へない」と述べています。

管理栄養士の小嶋絵美さんの著書『捨てないレシピ』（サンクチュアリ出版）では「だいこんは根も葉もおいしく食べられ、捨てるところがほばない優秀食材」と紹介されています。切り干し大根や葉を刻んで炒めたふりかけ、皮のバリバリ漬け、葉の浅漬けとそれを混ぜたご飯など、見るだけでもおいしそうなレシピが載っています。

ダイコンを煮て、とろけるような味わいにするのもよし、シャキシャキ感を楽しむものもよし。この冬はダイコン料理を楽しんでみませんか。

野菜もの知り百科

アピオス
（マメ科ホドイモ属）

土壌医・藤巻久志

「イモ」と呼ばれるものは、根や地下茎が肥大して養分を蓄えた器官です。サツマイモ

は根が肥大した塊根、ジャガイモやサトイモは地下茎が肥大した塊茎を食用とします。マメ科野菜の多くは花の後にできたさやや豆を利用しますが、アピオスはマメ科にもかかわらず地下部にできる塊茎を食べる珍しい野菜です。

芋類は炭水化物を多く含む、一般に穀物より作りやすく天候の変化にも強いので、世界には芋を主食にしている地域が多数あります。アピオスは原産地である北米の先住民がスタミナ源としてきたことから、アメリカホドイモやインディアンポテトとも呼ばれています。ホドイモは漢字では「塊芋」と書きます。

アピオスは日本には明治時代初期に米国からリンゴの苗木を輸入した際、その土の中に混ざって青森県に入ったといわれています。現在でも青

森県の南部地方には全国有数の産地があります。

夏になると、赤紫色で小さな花が長い茎に房状に多く付きます。とても美しい花なのであんどん作りにして観賞用にも、つる性植物なので緑のカーテンにも利用できます。花には芳香性があり、サラダや天ぷらにして食べられます。花を乾燥させてよくいるとアピオス茶になります。

秋になると地上部が枯れ、地下部に数珠のように10〜20個つながつた塊茎ができます。塊茎がアピオン（西洋梨）に似ているのでアピオスの名が付きました。

ジャガイモやサツマイモのようにホクホクとした食感で甘さがあり、ラッカセイに似た味もするので、ポテトビーコンやグラウンドナッツという別名もあります。

直径2〜5cmの塊茎は皮ごと素揚げにしたり、ゆでたりして食べます。カルシウム、鉄分、タンパク質、ビタミン類をジャガイモやサツマイモよりもはるかに多く含みます。豊富な食物繊維は便秘解消、インフラボンは更年期障害や骨粗しょう症の予防、美肌効果などが期待できるとされています。



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

●虹のホール西 使用料無料
●供花・供物の割引
●仏壇・仏具の割引
●新葬儀の割引 ●お墓 増築店割引

年中無休
24時間
受付対応

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 総務部(葬儀担当) ☎ 0476-48-2208

虹のホール西 ☎ 0476-42-1194



乙女座 8/23〜9/22

【全体運】あれこれ考え過ぎない方がいいようです。シンプルにいきましょう。玄関の掃除は念入りに。よく眠れる枕が◎

【健康運】油断は大敵。早寝早起き朝ご飯で健康維持を

【幸運の食べ物】サトイモ



10月16日は「国消国産の日」

JAグループは、「私たちの『国』で『消』費する食べ物は、できるだけこの『国』で生『産』する」という考え方にに基づき、「国消国産」運動に取り組んでいます。

10月16日は「国消国産の日」で、JAグループは10、11月を国消国産月間として位置付けており、この度、地域の皆さまに「国消国産」運動の取り組みへの理解を深めていただくため、当JA管内3市町に当JAの篠田組合長と板橋専務が訪問して協力を依頼しました。

3市町の協力を得て、役所、役場ロビーにポップと紹介文を設置してもらい、利用者に周知して頂きました。



印西市



白井市



栄町

サッカー場で梨をPR

8/31

白井市と同市梨業組合、当JA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「しろいホームタウンデー」と称して開催されたJリーグの試合、柏レイソル対アビスパ福岡戦で同市のPRと主要作物である梨のPR活動として試食やプレゼントをしました。

柏レイソルサポーターの入場口付近に特設コーナーを設け、サポーターに豊水を振る舞うと、「甘い」「美味しい」と梨の皮をむくのが間に合わなくなる程好評でした。また、当JA農産物直売所「やおばあく」による豊水の販売も用意した約200袋が瞬く間に完売するなど人気でした。



梨を食べて推しのチームを応援！



梨美味しいよ



多くのサポーターが集まりました

SAKAEリバーサイド・フェスティバルで表彰

10/25

印旛郡栄町で開催された「2025 SAKAEリバーサイド・フェスティバル」内で、第11回栄町産米食味コンテストの表彰式が行われました。

今回は、コシヒカリ部門に加え、高温耐性米の部門も設けられ受賞者が披露されました。

受賞者には賞状の他、副賞が贈呈され、会場から大きな拍手が送られました。

表彰後、上位受賞者の米を先着200名に無料で配布し行列ができました。



コシヒカリ部門町長賞 大熊 進さん



高温耐性米部門町長賞 野村 斗士夫さん



天秤座 9/23~10/23

【全体運】おいしいものを食べて元気を回復。紅葉狩りやコンサートに行くのもお勧めです。少し遠くまで足を延ばすのも◎
【健康運】友人とおしゃべりでストレス発散。散歩も吉
【幸運の食べ物】干し大根

JA 共済交通遺児育英募金運動

10/17

千葉県内のJAとJA共済連千葉は、JA共済事業の社会貢献活動のひとつとして、年々増加している交通災害に対する救援活動の一助からJA共済交通遺児育英資金募金運動を実施しています。

10月17日に、当JAを含めた印旛管内のJA、JA共済連千葉の担当者がJR成田駅前で募金を呼びかけ、85,255円集まりました。同日、県内各地で行われた同募金運動で総額、1,633,121円の募金が集まりました。



ご協力ありがとうございました

グラウンドゴルフで親睦深める

10/16

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、当JA管内3市町から、約60名が参加して好スコアを狙ってグラウンドゴルフを楽しみました。

チーム毎にコースを巡り、アドバイスし合ったり競い合ったり、笑い声が聞こえるなど親睦を深める事も出来たようです。

ゲーム終了後に表彰式を行い、景品として地元産農産物などを多数用意して多くの参加者に贈呈しました。



男性の部優勝：平戸 寿夫さん 女性の部優勝：石井 ひで子さん

蠍座 10/24～11/22

【全体運】勢いがあります。逆転運があるので状況を変えたいなら大きく打って出しましょう。変えたくないならガードを固めて

【健康運】腹も身の内。バランス良く食べ、食べ過ぎには注意

【幸運の食べ物】食用菊

白井市産農産物を販売

10/18・19

白井市の同市総合公園で開催された「第44回白井市ふるさとまつり」に、当JA農産物直売所「やおばあく」が参加し、地元白井市産の新鮮な農産物の販売をしました。

イベント会場内でも直売コーナーは人気で、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。

当JAのコーナーの他にも梨や自然薯の販売もされ、賑わっていたことから地元産農産物の人気が見えしました。



地元産農産物が人気

粘り、風味をお楽しみください
自然薯収穫

12月から本格的に白井市産の自然薯の収穫が始まります。同市の自然薯はテレビやラジオ等で紹介される機会が増え、注目を浴びる農産物の一つになりました。

10月18日に開催された「白井市ふるさとまつり」で早掘りした自然薯の販売が行われ、多くの来場者が購入していました。自然薯生産者に話を聞くと「今年は、高温、少雨だったので管理するのが難しかった」と話していました。

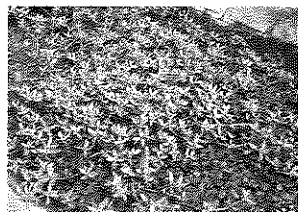
自然薯は粘りと風味が特徴で、生でも加熱しても美味しく食べられます。食べた事のない方はこの冬、召し上がってみてはいかがでしょうか？



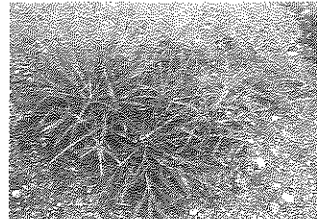
様々な食べ方があるので試してみてください

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】



【オヒシバ】



【生態及び特徴】

近年関東以西に点在し、水田、畦畔、用水路、河川などに生育する。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)

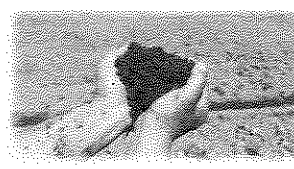
【生態及び特徴】

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、プリグロックス剤
(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	従来のけい酸質資材と比較して利用率が良いため、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。稲体の抵抗力アップに貢献。
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】

- ① 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。
- ②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。
- ③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。碎土・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②根が伸びにくい ④倒伏しやすい ⑤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。
- ④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る。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(窒素成分が高くりん酸、加里の低い)肥料を使用している圃場



射手座 11/23～12/21

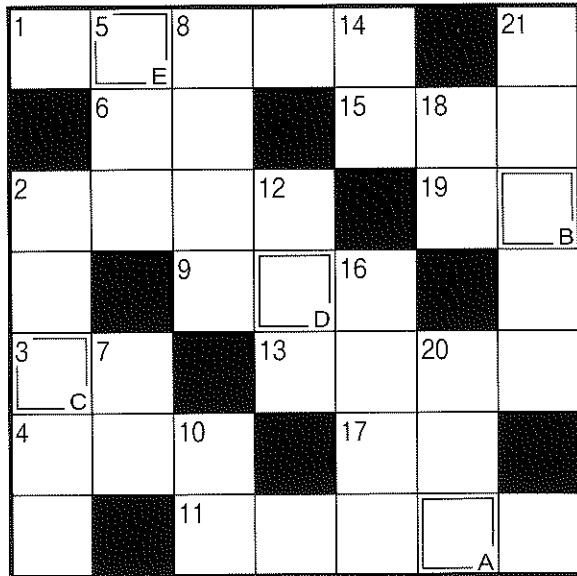
【全体運】思うようにならない事態に変化が訪れます。主導権を握れますが反動もあります。マイナス面も覚悟して GO!

【健康運】目の疲れを甘く見ないで。頭痛、歯痛は早めに対処を

【幸運の食べ物】 ナメコ

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

- ② 川辺や海岸で見られる冬鳥。東京都民の鳥です
- ⑦ 熱海と並んで有名な、伊豆半島東部の温泉地
- ⑧ 分別して出します
- ⑩ 雄弁は銀、——は金
- ⑭ 陶器よりも高い温度で焼きます
- ⑫ 耳の長い動物
- ⑭ 天高く——肥ゆる秋
- ⑯ 暦の上ではこの日から冬
- ⑰ 櫛（くし）の材料によいとされる木
- ⑳ 『源氏物語』の作者は紫——です
- ㉑ SLとも呼ばれる蒸気——

ヨコのカギ

- ① 育つこと。七五三は子どもの——を祝う行事です
- ② ——果敢に若武者が戦う
- ③ 江戸時代のタクシーです
- ④ 秋の山を彩ります
- ⑥ 「豚」の音読み。——カツ
- ⑨ 金属の輪を長くつないで作ります
- ⑪ 旅先の体験を書き綴ったもの
- ⑬ 平安貴族の乗り物。モーと鳴く動物が引きます
- ⑮ よく晴れた日の、夕日の色といえ
- ⑰ 佐渡島にはこの鳥の保護センターがあります
- ⑲ ギターに張ります

クロスワード

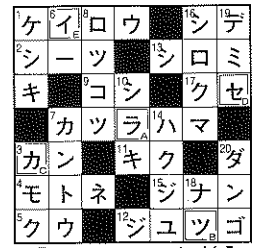
☆応募のきまり
○締切 12月17日(消印有効)
○発表 本誌次号誌上
○賞品 抽選で5名様に農協全国商品券をプレゼント致します。

◇当選者の発表は商品の発送をもってかえさせていただきます。お預りした個人情報目的以外には使用いたしません。

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♡



【9・10月号の解答】

A B C D E
ラツカセイ

◇ハガキの書き方◇ ※eメールでも可

切手 270-1334
JA西印旗本店
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

◇当選者の発表は商品の発送をもってかえさせていただきます。お預りした個人情報目的以外には使用いたしません。

☆「かけはし」についている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」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・時の眺めの写真をお送りください。デジカメデータ・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。

※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

◇「パズル？頭の体操」のクロスワードは高校の友達と協力し合って、答えを出しています。（彩花さん）

◆友達と一緒にやるのも楽しそうですね。紙面も読んで農業、JAに興味を持てただけに嬉しいです。以前も書いたのですが、時間に余裕があれば西印旗管内の事だけでオリジナルのクロスワードも作ってみたいです。

◇「かけはし」があるとホッとします。（きみ子さん）

◆嬉しいお言葉ありがとうございます。

◇特集で取り上げられていた「しょうゆ」の記事を読み、しょうゆの凄さに感動。かくし味として、様々な料理に使う事が出来てすごいです！

◆万能ですね。私は、柚子やカボスを絞った汁に醤油を入れてポン酢を作ります。とてもフツーティーなオリジナルポン酢になりますよ。

◇これからも千葉の安全でおいしい農産物を全国に届けてください！（薫さん）

◆千葉県外から感想ありがとうございます。通販サイト「JAタウン」で旬を迎えた千葉県、当JA管内の特産物も販売していますので、時々チェックしてみてください。

◇毎回貴重な情報楽しみにしています。（千恵子さん）

◆行事や農業の事を紹介して地元農業、日本の農業を元気にしていけたら良いと思っています。

◇いつも「かけはし」が届くのを楽しみにしています。（とくさん）

◆ありがとうございます。頑張っておりますので楽しみに待っていてください。

メールアドレス koho@ja-nishiinba.or.jp



山羊座 12/22～1/19

【全体運】運勢は順調。困っていたことが動き始めます。若い人の意見は聞いてみる価値あります。斬新な発想が前進の秘訣（ひけつ）

【健康運】足湯や入浴で血行を促進。爪のケアも丁寧に

【幸運の食べ物】西洋梨

いつまでも健康とキレイを！

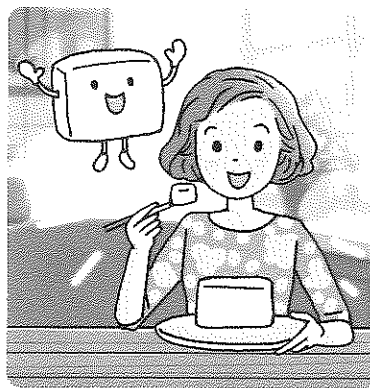
イラスト・小林裕美子

食べてかなえる豆腐ビュートイー

体の中からきれいになりたいなら、まずは食生活から。栄養たっぷりの豆腐は、毎日の健康と美容習慣にぴったり。早速今日から豆腐ビュートイーを目指しましょう。

豆腐のタンパク質は女性の健康と美容に効果的！

肌の細胞はおよそ4週間で新しく生まれ変わるため、そのもととなるタンパク質は毎日しっかりと補いたいとても



大切な栄養素です。

肉からもタンパク質は取れますが、脂肪も多く含まれているため、取り過ぎると毛穴が詰まりやすくなったり、肌トラブルの原因になることもあります。その点、大豆食品に含まれる植物性タンパク質なら、脂肪を気にせず肌に必要な栄養を補うことができます。女性に悩みの多い便秘も、肌荒れを引き起こす原因の一つとされているため、腸の調子を整えるためには食物繊維をしっかりと取ることが重要です。豆腐を作るときにできるおからには食物

繊維がたっぷり含まれているため、豆腐とおからと一緒に食べることは、肌にとって理想的といえるでしょう。

豆腐は生理時にも取りたい食材です。生理のときはイライラしたり、不快感が募ったりすることがありますが、豆腐に含まれるカルシウムやビタミンB群は、気持ちを落ち着かせる働きがあります。

生理のときに肩凝りや手足の冷えを感じる人もいますが、湯豆腐なら体が温まり、手足の冷えも緩和されるでしょう。また豆腐が含む不飽和脂肪酸

はコレステロールを減らすため、血液の循環も良くなります。

妊娠時のつわりで食欲不振のときも、喉越しの良い豆腐は強い味方になってくれるでしょう。胎児の発育のため、子宮や胎盤、羊水の維持に必要な可溶性タンパク質を手軽に取ることができます。

タンパク質を多く含んでいる豆腐は、食べやすいだけでなく、栄養的な面からも女性の美容と健康の強い味方としてお薦めできる食品なのです。豆腐を積極的に取りましょう。

豆腐に多く含まれる栄養素6

豆腐は体に欠かせない栄養素を多く含んだ優秀な食品といえます。豆腐を積極的に取って健康の増進、病気の予防に役立てましょう。代表的な栄養素をご紹介します。

ビタミンB1
糖質のエネルギー化を進め
体脂肪の減少に役立つ

糖質の代謝（エネルギー化）に欠かせない栄養素です。エネルギーとして使われずに余った糖質は中性脂肪となり、脂肪細胞に蓄えられて体脂肪となります。ビタミンB1は糖質を効率良く燃やしてくれます。

タンパク質
筋肉を増やし、
脂肪の燃焼を促進

酵素やホルモンなど体に必要な成分もタンパク質からできています。豆腐は水分が多く大豆のタンパク質が消化・吸収しやすい形になっています。豆腐を取ることで、筋肉が増えて脂肪の燃焼を促進してくれます。

ビタミンB2
脂肪を代謝し、
体脂肪の消費を促進

食事で取った脂肪はリパーゼという脂肪分解酵素によって分解されてエネルギー化されますが、そのときにビタミンB2が必要です。健康と美容のためには脂肪を代謝するビタミンB2を多く取ることが求められます。

カルシウム
丈夫な体のために
しっかりと取りたい栄養素

カルシウムは人間の体を構成するミネラルの中で最も多く存在しています。骨や歯の主な構成成分として知られていますが、細胞の分裂・分化、筋肉収縮、神経興奮、血液凝固作用に関わるなど、体にとって大切な栄養素です。

亜鉛・マグネシウム
新陳代謝と
脂肪の燃焼を促進

細胞の新陳代謝を促進する酵素を助ける役目を果たしているのが亜鉛とマグネシウムです。肝臓でアミノ酸からタンパク質を合成するときにも必要で、筋肉を増やしたり、筋肉で脂肪を燃やすしくしたるのにも必要です。

サポニン
中性脂肪の
蓄積を抑える

豆腐の原料である大豆には、サポニンが豊富に含まれています。サポニンは小腸から吸収されたブドウ糖が中性脂肪に合成されるのを抑えるとともに、中性脂肪が脂肪細胞に蓄積されるのを抑える作用もあります。

豆腐お薦め料理

秋野菜と豆腐の蒸し物

「おからみそだれ添え」



【材料】(2人分)

豆腐.....1/2丁(または充填豆腐1パック)
※絹・木綿どちらでも可。写真のように柔らかな充填豆腐を使用する場合は、耐熱の器ごと蒸すと崩れにくい。
マイタケ.....1/2パック
カボチャ.....100g
ナス.....1本
〈おからみそだれ〉
みそ.....大さじ1と1/2
無調整豆乳.....大さじ3
メープルシロップ(お好みで).....小さじ1
おからパウダー.....小さじ1~2

【作り方】

- ①カボチャは好みの厚さで薄切り、ナスは好みの厚さで輪切り、マイタケは小房に分ける。
- ②蒸し籠にクッキングシートを敷き、カボチャ・ナス・マイタケを彩り良く並べる。豆腐は小皿に取って蒸し籠に入れる。
- ③強火の蒸気で約10分、野菜に火が通るまで蒸す。
- ④おからみそだれを作る。ボウルにみそ・豆乳・メープルシロップ・おからパウダーを入れ、よく混ぜ合わせる。
- ⑤蒸し上がった豆腐と野菜におからみそだれを添えていただく。

ポイント

みその風味や栄養もそのまま生かします。おからパウダーでとろみが付き、食物繊維も取れる腸活レシピ。秋野菜と豆腐の自然な甘みが、まろやかなみそだれと好相性です。たれは火を使わず混ぜるだけでお手軽です。



監修 平沼亜由美

管理栄養士・豆腐マイスター認定料理講師。
豆腐やおからを使ったヘルシーでおしゃれな料理やスイーツを提案し、丁寧な暮らしを彩る教室を主宰。



魚座 2/19~3/20

【全体運】運勢は好調。追い風に恵まれ多くのことはなんとかなります。強気でいきましょう。下旬からは慎重にペース調整を
【健康運】カルシウムをしっかりと取って。筋力トレーニングが吉
Pisces【幸運の食べ物】ネギ



水瓶座 1/20~2/18

【全体運】壁を感じやすいときです。ただ、その壁は越えるためにあります。一度立ち止まって状況を精査し再考しましょう
【健康運】血液がサラサラになる食材をたくさん食べると◎
Aquarius【幸運の食べ物】カツオ



材料 4人分

タラ	4切れ	A	
塩	少々	スープ(コンソメ)	600ml
ジャガイモ	1個	塩	小さじ1/2
タマネギ	1/2個	こしょう	少々
長ネギ	60g	パセリの茎	1枝
ニンニク	1片	ローリエ	1枚
白ワイン	大さじ2	パセリ(みじん切り)	少々
サフラン	少々		
オリーブ油	大さじ2		

ポイント

タラのうま味が食欲をそそるスープです。サフランは油に触れると色が出ないため、必ず白ワインに漬けてから加えてください。

タラのうま味たっぷり
ブイヤベース

ごちそうレシピ

作り方

- ①タラは1切れを二つに切り、塩を振る。ジャガイモは皮をむき、5mm厚さの半月切りにする。
- ②長ネギは薄切り、タマネギとニンニクはみじん切りにする。
- ③サフランを白ワインに浸して色を出す。※浸す前にオープンペーパーに包み、さっとフライパンで温めると色が出やすい。
- ④鍋にオリーブ油を熱して②を炒め、①とAを加えて強火で煮る。沸騰したらあくを取り、③を加えて弱火で15分煮る。
- ⑤器に盛り付け、パセリのみじん切りを散らす。



魚の
南蛮焼き

旬の魚で調理するのもお勧めです

材料 4人分

お好みの魚※	4切れ	長ネギ	40g
塩	少々	油	適宜
豆腐	80g	ポン酢しょうゆ	大さじ2

作り方

※サケやサワラなど、赤身・白身どちらでも作れます。

- ①魚の中央に切れ目を入れ、身を左右に広げて平らにし(観音開き)、塩を振って15分置く。
- ②豆腐は布巾に包み、まな板などをのせて水気を切る(元の重量の60%になるくらいが目安)。裏ごし器やざるを使って裏ごしする。
- ③ネギは半量をみじん切り、残りを小口切りにする。②にみじん切りにしたネギを混ぜ、塩(分量外)を振って①の間に挟む。
- ④③の表面に油を塗り、小口切りのネギをのせてオープンペーパーを敷いた天板にのせ、200度のオーブンで15分焼く。
- ⑤④を皿に盛り、ポン酢しょうゆをかけていただく。



菜飯
(ツァイファン)

子どもにも人気の上海の家庭料理です

材料 4人分

小松菜	150g	ラード	大さじ1
鶏もも肉	100g	A	
しょうゆ・酒	各小さじ2	塩	小さじ2/3
米	300g	砂糖	小さじ2/3
水	300ml	しょうゆ	小さじ2

作り方

- ①小松菜は根を切り落とし、よく洗って2cm長さに切る。鶏もも肉は2cm長さ1cm幅に切り、しょうゆと酒で下味を付ける。
- ②鍋を熱してラードを入れ、鶏もも肉を炒めて表面に火が通ったら、小松菜を加えてさらに炒める。Aを加えて火を止める。
- ③米を洗って鍋に入れ、水を加えて通常の炊飯と同じ火加減で炊く。沸騰したら②を入れて炊き上げる。

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

税務相談(無料)

【申込先】0476-48-2201(企画管理課)

日時 11月・12月(毎週火曜日) 午前10時～午後3時
11月26日(水)・12月24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19日(水)・12月17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 11月16日(日)・12月21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。



理事会報告

【第8回理事会】 令和7年8月28日

(審議案件)

第1号議案 情報セキュリティ基本規程に基づく不測事態対応計画の制定について

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9回理事会】 令和7年9月29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 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3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

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





あなたもチャレンジ 家庭菜園

トンネル栽培に挑戦 冬も菜園を有効活用

園芸研究家・成松次郎

トンネル栽培は野菜を寒さから守り、生育を促進させることで露地栽培よりも早い収穫ができます。また、トンネルがけをすれば霜に当たりにくいため、野菜が長持ちし長期間収穫できるメリットもあります。

「野菜の種類と品種を選ぶ」寒さに強い根菜類やホウレンソウ、小松菜などの葉菜類は、中間地（温暖地）では本格的に寒くなる11月下旬ごろからトンネルがけをすれば、冬から春の端境期に収穫できます。品種選びでは耐寒性があり、寒さに当たってもとう立ち（つぼみができ、花茎が伸びる）が起りにくい品種を選ぶと良いでしょう。

「被覆資材の選び方」保温用フィルムは、「農ビ」「農PO」などがありますが、軽くて、べたつかない「農PO」が多く使われています。穴開きタイプは保温効果がやや劣るものの、換気作業が省力化でき、穴から雨水が入るため使

い勝手が良いでしょう。不織布は保温や霜よけ効果があり、軽くて透光性も高いので野菜に直接かけた（べたがけ）、トンネル内の野菜の上に敷いて保温効果を高めま

マルチフィルム（以下、マルチ）は地温を上げて、生育促進効果を高めます。地温上昇効果の高い「黒」や、雑草防止効果の高い「黒」などがあり、栽植様式に合わせた幅や穴開きの有無などのさまざまなタイプがあります。

支柱の長さは、ベッド幅、トンネルの高さ、地中に挿し込む長さから算出します。例えば、ベッド幅80cm、トンネルの高さ40cm、地中に挿し込む長さ約20cm（両側で約40cm）では180cm程度の長さが必要です。

防寒資材の特徴などについてまとめた表を参考にしてください。

表 冬の栽培に必要な防寒資材など

資材名	目的	種類	主な特徴
トンネル	保温	農ビ（農業用強化ビニール）	保温性大、高価格
		農PO（農業用ポリオレフィン）	保温性中、べたつかない
べたがけ	保温・土壌水分保持	農ビ（農業用ポリオレフィン）	保温性や小、低価格
		有孔（農PO、農ビ）	換気作業の省力化
マルチ	地温の上昇・土壌水分保持・防寒	不織布	保温効果
		透明	透気性と透光性
支柱	トンネル資材をかけるための骨組み	黒色	地温上昇と防寒は透明と黒色の中間
		有孔	換気、雨風が通る
その他	トンネルを固定	グラスファイバー製	軽くて曲がりやすく、張力が高い
		被覆資材製	強度があり、風雨に強い
その他	トンネルを固定	マイカー線	強度、耐腐性がある
		木杭、固定ピン	引き抜き抵抗がある

※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

秋を飛び越して冬になってしまうのではないかと感じる程の気候の変化に体がついていきません。皆さまはいかがですか？インフルエンザも流行ってくる時期になり予防接種を受ける方もいるのではないのでしょうか？私は、ここ数年、毎年、年末から年始にかけて風邪をひいて寝込んでいるので、そろそろ免疫力アップを始めようかと思っています。風邪に限らず、病は気からと言いますが「かからない！」「大丈夫！」だと気持ちを強く持つ事ではなく、かからない様に「体調管理に気をつけよう」「健診を受けよう」という気持ちなのかなと思っています。健康が基本です。皆さまもご自愛を。(F・S)

お詫び：「かけはし 9・10月号」の表紙に応募券が印字されておりませんでした。今後、同じ事が無いように注意致します。



「ほく、カボチャになっちゃった！えーん！」

隼翔くん（男の子11ヶ月）



いんばるくん

国定 文香さん

★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） ☎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



かけはし
第403号

令和7年11月5日発行 隔月発行 編集 総務部
〒270-1334 印西市西の原4-3 TEL 0476(48)2201

印刷・アッシュプラン