

グリーンアート あつぎ

4

2019 vol.168

夢ある未来へ
人とともに、街とともに、大地とともに…

耕そう、大地と地域の未来。

<https://www.jakanagawa.gr.jp/atsugi/>

JAあつぎ

検索



特集

都市農業を支える新たな力を支援

夢未Kidsスクール生32人が卒業
生活文化発表会を開催



安全・安心な農畜産物を
皆さまの食卓へ





昨年収穫したラッカセイの種



ソーラーパネルを使い電気柵を稼働

★電気柵の導入で安定した生産を

飯山の美しい山々に囲まれた圃場で農業を営む川田さん。約12年前、務めていた会社を定年退職し、本格的に就農しました。学生時代に野菜について学んだ知識と父から教わった農業のノウハウを生かし、良質な作物作りに力を注ぎます。

川田さんは、約100アールの圃場で水稲と露地野菜を栽培。サルなどの鳥獣被害が深刻だった上飯山の畑では、2年前に電気柵を導入したことで被害が減り、栽培品目の幅が広がりました。現在は、葉ニンニクやホウレンソウ、ハクサイなどを栽培し、夢未市やグリーンセンターへ安定して出荷しています。

★消費者に喜んでもらえる事が自身のやりがい

大粒で柔らかく、強い甘みが特徴のラッカセイ。お

まさり」の栽培に力を入れる川田さん。昨年の猛暑の中、行いう収穫作業には苦労しましたが、夢未市での売れ行きは好調。多くの消費者に農産物を手に取ってもらえることがやりがいにつながっています。出荷時には、消費者が手に取りやすい商品パッケージ作りにも気を配ります。連作障害に気を付けながら、自家産の種を使って今年も栽培を行います。

川田さんは「作物作りで大切なのは、どれだけ手をかけてあげられるか。丹精込めて育てた農産物を、消費者に喜んで食べてもらえるよう、健康にも気を付けながら農業を続けていきたい」と意気込みを語ります。

あつぎ
ゆめ散歩

きよかわ七福神【清川地区】



清川村の日帰り入浴施設「別所の湯」に隣接する山林に設置されている「きよかわ七福神」。石像は、森林ウォーキングコース沿いに点在しており、村が楽しみながら水源地の大切さを知ってもらおうと企画したものです。

ウォーキングコースは、全長約320メートル。大人がゆっくり歩いても片道約15分で、気軽な散策コース。山林内には、桜が60本植樹されているなど、四季折々の自然を

満喫しながら歩くことができます。また、各所にスタンプ台が設置されており、スタンプを全て集めると「別所の湯」受付で記念品がもらえます。



清川村煤ヶ谷 1619 番地付近

4
2019
APRIL
VOL.168

グリーンアート
あつぎ



表紙の説明

JAあつぎは、次世代を担う子どもたちとその保護者に「食」と「農」の大切さを伝え、JAの理解促進を図るため「ちゃぐりんフェスタ」を開いています。2月9日には、本所で開かれ、厚木産「はるみ」をはじめとした地場農畜産物たっぷりのライスバーガーを調理。その他、農業クイズや工作を実施するなど、地域の食卓を支える農業の重要性を伝えました。



目次

土とともに	2
あつぎ ゆめ散歩	
目次	3
特集 都市農業を支える新たな力を支援	4
News Topic ニューストピック	
夢未Kidsスクール閉校式ほか	6
JAからのお知らせ	
夢未市のページ	9
くらしの仲間	
生活文化発表会	10
女性部紹介ほか	
教えて税のはなし/JA改革ニュース	13
営農通信	14
あなたもチャレンジ! 家庭菜園/ゆめみマルシェ	15
Smile Station (スマイルステーション)	16
インフォメーション	18
今月のレシピ/ DaidoCoひなた講習会のご案内	20

[illegible]

就農後の所得確保へ作付提案

J A あつぎでは、所得確保への取り組みとして、麦・大豆の作付提案をしています。栽培した麦や大豆は、J A オリジナル商品として6次産業化を進めています。市場より高単価でJ A が買い取ることで、新規就農者の安定した所得確保につながっています。

また、加工向けキャベツなどの共販出荷も、既存生産者と新規就農者が連携し取り組んでいます。



小麦を収穫する新規就農者



就農後も万全のサポート

各地区に営農指導員を配置

JAあつぎは、営農指導の充実と農業振興、生産者の所得向上に向け、各地区に営農指導員を配置しています。

新規就農者への訪問も積極的に行い、生産者に寄り添った提案に努めています。

また、各地区営農指導員が集まる会議では、生産者の状況について情報共有し、生産拡大に向けたマッチングなども、厚木市都市農業支援センターと連携した中で進めています。

初期投資抑制に農機レンタルを

JAあつぎは、農作業の効率化や労力軽減などに欠かせない農業機械のレンタル



農業機械レンタル事業体験型講習会を開催



大豆の播種を行う吉岡さん

3者の力を結集し相談窓口を一本化

農業の相談窓口を一本化し、新規就農者への支援体制を強化するため、厚木市と厚木市農業委員会、J Aあつぎは2014年に「厚木市都市農業支援センター」を開設しました。新規就農者の相談から就農、定着までの包括的な支援を行っています。

これまでに3.7ヘクタールの農地の有効活用をはじめ、土地の紹介や技術面のサポートにより46人の新規就農者を輩出するなど大きな成果をあげています。

新規就農者の声

管内で2017年に新規就農した吉岡祐邦さん。津久井在来大豆や小麦の生産に力を入れています。「一つの窓口でさまざまな相談に乗ってもらえるのはとても心強い。就農後の支援も充実していて、農業に注力できる環境が整っているので安心」と話します。

2018年度のJAあつぎ農業塾の卒業生が2月よりJA農産物直売所「夢未市」へ出荷を開始しました。担い手の高齢化や減少が進む中、学卒・定年帰農者、女性就農者などの新規参入者が都市農業を支える大きな力として期待されており、JAの支援が不可欠となっています。今回の特集では、JAあつぎが行う新規就農者に向けた包括支援についてご紹介します。

新規就農者の声

農業の相談窓口を一本化し、新規就農者への支援体制を強化するため、厚木市と厚木市農業委員会、JAあつぎは2014年に「厚木市都市農業支援センター」を開設しました。新規就農者の相談から就農、定着までの包括的な支援を行っています。

これまでに3.7ヘクタールの農地の有効活用をはじめ、土地の紹介や技術面のサポートにより46人の新規就農者を輩出するなど大きな成果をあげています。

3者の力を結集し相談窓口を一本化

行っています。

管内で2017年に新規就農した吉岡祐邦さん。津久井在来大豆や小麦の生産に力を入れています。「一つの窓口でさまざまな相談に乗ってもらえるのはとても心強い。就農後の支援も充実していて、農業に注力できる環境が整っているので安心」と話します。

**農地の悩み
解消します**

厚木市都市農業支援センター

厚木市、厚木市農業委員会、JA あつぎの職員がそれぞれの専門性を生かしながら、耕作放棄地の増加や農業従事者不足などさまざまな課題の解決に取り組んでいます。



- ・農地の貸し手と借り手のマッチング
- ・新規就農者参入の促進
- ・地産地消の推進と6次化への支援
- ・農業機械のレンタル
- ・鳥獣被害対策や相談 など

お問い合わせ 厚木市都市農業支援センター ☎ 221-5511

就農者に農地を活用してほしい



貸し手 川田光男さん 借り手 土井需さん
年齢とともに、農地を管理することに限界を感じていました。新しく就農する人に活用してほしいと思い、センターに相談したところ、借り手が見つかり、荒れた農地にならず助かりました。

News Topic ■ ニューストピック

食と農の応援団へ32人が卒業

夢末Kidsスクール閉校式

JAあつぎが開く通年型食農教育事業「夢末Kidsスクール」の閉校式が2月16日に行われました。

同スクールは、管内の農業や自然の素晴らしさに触れ、食と農の大切さや命と健康の尊さに対する理解を深めてもらおうと開催。今年は32人のスクール生が10カ月間、幅広い食農体験を通じて、農業や自然の素晴らしさを学んできました。



修了証書を受け取るスクール生

閉校式では、修了証書の授与に加え、全カリキュラムを通じて学んだ内容をグループごとに発表。クイズを取り入れるなど、趣向を凝らした発表で、参加した保護者や関係者らに取り組みや学んだ成果を伝えました。

JAあつぎでは、次世代に向けた食農教育の場として、2019年度も夢末Kidsスクールを開校する予定です。



趣向を凝らした発表でカリキュラムを振り返る

農業者の声を事業へ反映 認定農業者訪問



認定農業者から話を聞く大貫組合長④

JAあつぎは、2月上旬から「認定農業者訪問」を行いました。この活動は、自己改革の進捗状況について話すとともに、農業者の意見を事業に反映していくことが目的です。

大貫盛雄組合長をはじめとした常勤理事4人が認定農業者を訪問。JAや認定農業者の現状などを話し合いました。また、農水省が実施する認定農業者に向けたアンケート調査についても説明を行い、積極的な回答を促しました。

JAでは今後も積極的な対話運動を展開し、組合員・地域から必要とされるJAを目指していきます。

次代を担う地域のリーダーを育成 組合員講座開講式



地場農畜産物を使った昼食会を楽しむ受講者

JAあつぎは、組合員のJA・農業に対する理解促進と積極的な運営参画を促し、次世代の組合員リーダーを育成する学びの場として、組合員講座「基礎講座」を開講しています。2月21日には、閉講式が行われ、受講生11人が修了しました。

当日は、福井県立大学経済学部教授の北川太一氏を講師に招き、「いま、協同組合が果たすべき役割」と題した特別講義を行いました。この他、「ストウブピストロはるひごはん」協力のもと、地場農畜産物を使った食事を開催し、受講者同士交流を深めました。

牛乳をもっと好きになって

厚木市の酪農家が出前授業

子どもたちに牛乳への理解を深めてもらおうと厚木市の酪農家らが2月18日、小鮎小学校で出前授業を行いました。6年生の児童が乳搾り体験や子牛との触れ合いから命の大切さを学びました。

出前授業は、給食で飲んでいる牛乳ができるまでの過程を子どもたちに伝え、より好きになってもらうために実施。県や酪農家、畜産関係団体などで構成される「かながわ酪農活性化対策委員会」が主催し、同市では初めて開催しました。

現在、厚木市では、9軒の酪農家が約250頭の牛を



酪農家に教わりながら乳搾りを体験する児童



ブラシをかけるなど子牛と触れ合った

飼育。搾った生乳は、乳業メーカーに出荷し、牛乳や乳製品の原料として使われています。

新たな農業経営知識の理解深める 青壮年部視察研修会



ハウスで生産工程を学ぶ部員

青壮年部は2月26日から27日の2日間、農業経営に必要な知識と技術を深めることを目的に視察研修会を行い、青壮年部部員とJA職員10人が参加しました。新たな農業のビジネスモデルとして注目される農福連携について視察研修で学びたいという声から、先進的な取り組みを行う「京丸園株式会社」を視察しました。

参加者は、京丸園株式会社が「100歳の人でも働ける農業の実現」に向け、障がい者・女性の積極的な雇用形態や、受け入れ体制の工夫などを学び、新たな農業経営に対する理解を深めました。

適正な農薬管理の徹底を 農薬保管庫巡回調査



農薬の保管状況や使用期限などを確認

JAあつぎは2月15日、農薬取締法に即した適正な農薬管理の徹底を図るため、神奈川県農業技術センターと厚木市が連携し、生産者宅16戸を巡回訪問しました。

農薬保管庫の位置や施錠の状況、使用期限の確認、開封後の管理などを中心に調査。不用農薬や空き容器の処理、飛散を防止するための措置について生産者へヒアリングを行いながら、適正な使用と管理を呼び掛けました。

生産者は「食の安全を守るためにも、農薬使用の法令遵守を徹底しなければならぬ。日頃から意識を高めていきたい」と話しました。



ゆめみちゃんの
とくとく情報!!

JAあつぎファーマーズマーケット「夢末市」は、新鮮で安全・安心な農畜産物を食卓へお届けするとともに、さまざまなイベントや講習会を開催。皆さまに食と農の大切さをお伝えしています。



お花見にオススメ ＊夢末市の加工品

＊シフォンケーキ＊

地場産の米粉や、旬の食材を生地に練り込んだものなど、さまざまな種類のシフォンケーキを販売しています!ふわっとした食感がやみつきになります♪



＊おにぎり＊

おにぎりは手軽に食べられ、お花見でも人気です。厚木産米を使用した塩むすびや鮭、ネギみそなどの具材が入ったおにぎりを取り揃えています!



＊桜餅＊

サクラといえば、食べたくなくなるのが桜餅。厚木産のもち米を使った桜餅を販売しています。桜の葉に包まれたピンク色の餅の中に餡子が入っており、春にぴったりの和菓子です。



だんだん暖かくなってきて、桜の開花が待ち遠しくなってきました♪管内にもたくさんのお花見スポットがあります。今回は、お花見のお供にぴったりな加工品をご紹介します!



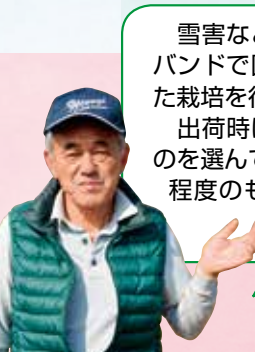
＊さがみビール＊

JAあつぎのオリジナル商品「さがみビール」は、厚木産小麦を使用した地ビールで、苦みを抑えたフルーティーで爽やかな味わい。食中酒として楽しめるので、お料理やおつまみにも相性◎。



新連載

旬の農産物情報 ▶ 出荷者の声をお届け ◀ 4月のオススメ「ネギ」



吉村 俊雄さん
(南毛利地区)

雪害などの経験を糧に、ネギが倒れないようバンドで固定し倒伏を防ぐなど、工夫を凝らした栽培を行っています。
出荷時は、軟白部がしっかりと長く、太いものを選んでいきます。葉は、一本あたり3～4枚程度のものがおすすめです。地元の新鮮なネギを味わってみてください!



今月号より、この時期にオススメの食材を生産者のコメントと合わせてご紹介します!

関東では、軟白部を食べる根深ネギ(長ネギ)が多く栽培されています。ネギは他の作物より栽培期間が長く、生産者が大切に育てたネギが夢末市やグリーンセンターに並んでいます。

しっかり土寄せを行い、根深ネギの特徴である軟白部を長くするだけでなく、台風などの被害の防止としても役立っています。
ネギは豚肉や鶏肉などと一緒に食べるのがおすすめ。ネギの香りが苦手な方も、加熱することで食べやすくなります!

清田 政治さん
(相川地区)



旬の野菜の試食販売 4月19日(金) 午前9時30分～正午

※無くなり次第終了となります

夢末市店舗内

野菜ソムリエによる旬の野菜を使った料理紹介とレシピの提案、試食を行います。

端午の節句 親子料理講習会

4月27日(土)午前10時～午後1時
研修交流室

詳細は夢末市の掲示板またはJAあつぎホームページをご覧ください。
(夢末市サービスカウンターにて受付中)

4月 ふれあい販売

～夢末市の商品を販売します～

4月 3日(水) 本所
午後1時30分～午後3時

4月10日(水) 駅前支店
午前10時～午後2時30分

休業日・営業時間お知らせ

夢末市 4月の休業日は17日(水)となります。

午前9時30分～午後6時 厚木市温水255 ☎290-0141

休業日 ●毎月第3水曜日(3月・9月は第2水曜日、12月・1月は除く)
●1月1日～4日

グリーンセンター 毎日営業いたします。

午前9時～午後6時(3月～9月)
※精米機は午後5時30分まで
午前9時～午後5時(10月～2月)
※精米機は午後4時30分まで

厚木市及川1161-1 ☎241-6150

休業日 年末年始12月31日～1月6日



ミニゲームを楽しむ児童ら



運動通じて思いやりと協力の心育む

湘南ベルマーレ体育巡回授業

JA あつぎは、スポーツを通じた子どもたちの健全育成に向け NPO 法人湘南ベルマーレスポーツクラブが開く体育巡回授業の「巡回授業パートナー」として参画しています。今年度は、市内で2月末までに22校で授業が開催されました。

南毛利小学校の4年生を対象に行われた授業では、JA のロゴが入ったビブスを着用し、練習やミニゲームなどを楽しみました。



力士と相撲を取る児童ら



お相撲さんと「のこった」

ドッコイフェスティバル

日本教育相撲プロジェクトが主催するドッコイフェスティバルが1月29日、戸田小学校で開かれました。市内の小中学校の生徒を対象に開く同フェスティバルでは、力士との交流を通じて日本の伝統文化を学び、心身の健全育成を図っています。

当日は、芝田山部屋所属の力士2人が来校。5年生と6年生が土俵で力士と取り組みを行いました。JAでは、地場農産物を使ったちゃんこ鍋のレシピを配布しました。

春のJAまつり ～緑豊かな潤いのある街づくりを目指して～

日時: 4月27日(土) 午前9時～午後3時

場所: J A あつぎ本所東側駐車場・1階多目的ホール「ふれあい」

催し物: ①野菜苗・鉢花・植木即売

⑩鉢花無料配布

②園芸資材・食料品販売

(午前11時30分～ 限定100個・

③農機具展示販売

午後 1時30分～ 限定100個)

④ガス器具展示販売

⑤生活日用品相談

⑥夢末市ふれあい販売

⑦地粉PRコーナー(地粉ラーメン販売)

⑧はるみPRコーナー(カレー販売)

⑨野菜栽培講習会(午前10時30分～)



お問い合わせ 経済部(担当:購買課) ☎221-0454

苗物 即売会

グリーン
センター

日時:4月20日(土)・21日(日)
午前9時～午後5時

夢末市

日時:4月28日(日)
午前9時30分～
午後3時

お問い合わせ
指導販売部(担当:店舗直販課) ☎221-2273

大型連休に伴う農機レンタル 予約受付の変更について

4月末から5月にかけて法改正に基づく大型連休を迎えるにあたり、農機レンタルの予約受付を下記の通り変更いたします。ご利用者の皆さまにおかれましては、大変恐縮ですがご理解、ご協力のほどよろしくお願い申し上げます。
なお、対象日以外のご利用は、通常通り予約受付いたします。

対象日: 4月27日(土)～5月6日(月)

予約締切: 4月19日(金) 午後5時まで

お問い合わせ
指導販売部(担当:地域農業対策課) ☎221-2273

J A からの
お知らせ

同世代の新たな仲間づくりを

女性大学「夢末スクール」

JAあつぎは、JAの理解促進と地域で輝く次世代リーダーの育成を目的に、若い世代の女性を対象とした女性大学「夢末スクール」を開校しています。

2018年度は、「～めざせ★体の中からBeauty～」をテーマに、地場農畜産物を使った料理講習会や美しい体のラインを作るストレッチ、ハンドクラフトなど全10回のカリキュラムを実施。受講生は、講習を通じて地産地消の重要性や、健康で心豊かな生活を送るための知識を学び、2月26日の閉校式で22人が同スクールを卒業しました。

第11期受講生募集

◆募集内容

◎対象…厚木市・清川村在住の組合員

または組合員家族の概ね49歳までの女性

◎募集定員…40人

◎会費…8,000円

(※講習会内容により別途会費をいただく場合があります)

◎特典…家の光1年分 ◎託児…あり(無料)

◆開校期間…2019年5月～2020年2月(全10回講座)

◆申込方法…問い合わせ先に直接お電話いただくか、各支所経済窓口、生活指導員にお申し込みください。

◆開校式…5月21日(火)

◆お問い合わせ

指導販売部 営農企画課 ☎ 221-2273 担当者:伊藤・瀧口



美容に良いゼラチンを使った料理講習会



ダンスを取り入れたストレッチを体験するスクール生

生活習慣見直し健康な毎日を

末病サポーター養成研修

JAあつぎは2月20日、神奈川県と公益財団法人かながわ健康財団との共催で「末病サポーター養成研修」を開き、地域住民22人が参加しました。

当日は、公益財団法人かながわ健康財団の職員が講師を務め、末病の概念や末病を改善するための具体的な取り組みのほか、介護や生活習慣病予防のための講話を実施しました。

参加者は、健口体操や認知症予防プログラム「コグニサイズ」などを実践したほか、健康な状態を維持するための方法を学びました。



転倒予防のための軽体操を実践する参加者

手造りの味わいを学ぶ

相川地区女性部「みそ造り講習会」

相川地区女性部は2月7日、厚木産の津久井在来大豆を使った「みそ造り講習会」を開き、部員11人が参加しました。

当日は、ふるさと先生の臼井スミ子さんを講師に招き、家庭で簡単にできるみその仕込み方を学びました。部員は、袋に入った茹でた大豆を細かくつぶした後、塩と麴を混ぜ合わせるなど、雑談を交えながら楽しくみそ造りに挑戦しました。完成後は、自宅での管理方法を学んだほか、臼井さんの手造りみそを使ったみそ汁を試食しました。



みその管理方法を学ぶ部員

くらしの仲間

女性部・福祉などの活動を紹介



生活文化発表会を開催 発表通じ女性部活動の活性化を図る

JAあつぎ女性部は2月14日、厚木市文化会館で生活文化発表会を開きました。

同発表会は、日ごろの文化活動や地区の特徴ある活動などを発表し、部員相互の情報共有とさらなる活動の活性化を図る目的で開いています。

「目的別・趣味別グループ発表」では、フラダンスやオカリナ、カラオケなどのグループが出演し、日ごろの練習の成果を披露したほか、各地区の部員が一年間の活動報告を行う「地区別活動発表」では、スライドと寸劇を取り入れた発表が行われました。



依知地区



荻野地区



睦合地区



小鮎地区



玉川地区



南毛利地区



相川地区



清川地区

教えて！ 税のはなし

No.3

アパート建築による 財産の評価減



税理士
西 厚夫

Q アパートを建築することで相続税が少なくなる
と聞いたのですが、どうしてなのでしょう？

A アパートを建築した場合、次の2つの理由で
相続財産が減ることになります。平成30年分
のある事例で話しますと、まず手持現金160,000
千円①で建物を建てると、その固定資産税評
価額が、建築原価の4割から7割ぐらいになり
ます。事例では6割となっており、貸家はそこ
から、さらに借家権割合(3割)控除されますので、
建物の相続税評価額は67,200千円③とな
り、建築原価よりも92,800千円①-③)も少
くなります。

次に土地ですが、更地100,000千円④)が貸
家建付地79,000千円⑤)となり、21,000千
円評価が下がったこととなります。合計すると
113,800千円④-⑤)も相続財産が減少したこ
とになり、それに伴い相続税も45,520千円安
くなることとなります。(実効税率40%と仮定)

〈平成30年分のある事例〉
賃貸用建物の建設(又は建替え)
空地(更地)に賃貸用建物を建てた場合の節税効果

【対策前】	【対策後】
現金 160,000千円	①建築価額 (160,000千円)
	②固定資産税評価額 (96,000千円) (①×仮に0.6)
土地 100,000千円	③相続税の評価額 建物 67,200千円 {②×(1-0.3)}
	④更地価額 ※1 (100,000千円)
	⑤相続税評価額 土地 79,000千円 {④×(1-0.7×0.3)} ※2 ※1
合計 260,000千円	⑥相続財産 (③+⑤) 合計146,200千円
	⑦評価減=260,000千円-146,200千円=113,800千円
	⑧節税額=評価減×相続税の税率(実効税率) 仮に実効税率40%とすると △113,800千円×40%=△45,520千円

※1 借家権割合 ※2 借地権割合

●留意事項

1. 節税に活かせるのは、評価が下がる物(建物)に代
えたからであり、借入をすると税金が安くなるわけ
ではない。自己資金でも借入でも効果は同じです。
2. 不動産の名義は、一般的に短期的な対策ならば個
人名義が有効で、長期的対策ならば法人名義が有
効です。
3. 不動産投資で失敗しない為には、不動産収支の採算
が合う事が重要です。立地条件や、貸家・店舗・倉
庫等の業態、将来性も考慮しなければなりません。
長期の収支予算書を作成して専門家に相談しなが
ら進めて下さい。

女性部・福祉などの 活動を紹介

女性部 紹介

何事も楽しく取り組み 活発な活動を

清川地区 曲師宿女性部



まげしやど
曲師宿女性部は、現在3人の部員で和気
あいあいと活動しています。

支所の料理や手芸などの講習会に積極的
に参加するほか、月2回行われる自治会の
ラジオ体操に参加した後、部員同士集まっ
てお茶会を開くなど、とても仲の良い部会
です。手芸では昨年、白い皿にさまざまな
デザインの転写紙を貼り付けることで、自
分だけの皿が作れる「ポーセラーツ」を制
作し、作品を農業まつりに展示しました。

このほか、定期的に温泉巡りをしていま
す。今回は、清川地区に咲き乱れる蠟梅を
見に行き、七沢にある「かぶと湯温泉 山水
楼」で温泉につかり、地場農産物を使った
昼食をいただきました。

今後の抱負を尋ねると「色々な事に挑戦
し、無理せずに楽しみながら毎日を過
していきたい」と話してくれました。



「要介護状態にならない身体づくり」

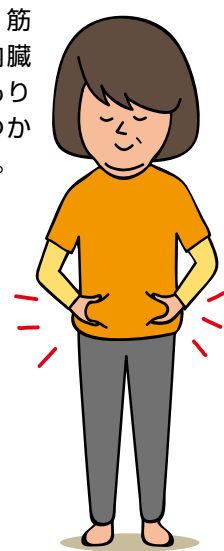
1年ぶりに春物の洋服を着たら、お腹周りがきつくてびっくりしたという経験はありま
せんか。お腹周りには1年間のエネルギーの摂取と消費の結果が現れています。
特に、秋以降はクリスマスやお正月などイベントが多く、飲食の機会が増え、さらに寒さ
の影響から活動量が減り、食べた分が消費されずお腹に脂肪がついてしまいます。ま
ずは、お腹に手を当てて1年間を振り返ってみましょう。



JA
神奈川県厚生連
保健福祉センター
巡回健診事業課保健師
露永 尚子
藤部 瑞穂
菊池 利恵

<お腹をつかんでみよう>

お腹に意識を向けます。
胃のあたり、わき腹、下腹、お腹
の後ろを、愛情をこめてつかんでみ
ましょう。
つかむ時は、筋
肉だけでなく内臓
からつかむつもり
で両手一杯につか
んでみましょう。



<お腹を鍛えよう>

椅子に座りながらお腹の筋肉を鍛えましょう。お腹の筋肉は動きを感じやすく、
お腹をへこます動作をするだけでも筋肉に刺激を与えることができます。毎日、お
腹を意識してみましょう。

- 1 足をそろえて腕は肘から先を机に置きます。
 - 2 手は軽く握り、小指側を机につけ、息を吸いながら下を向き、背中を丸くします。
 - 3 息を吐きながら腕を机に押し付け、お腹に意識を向けながら最大限にへこませます。
 - 4 息を吐き切ったらお腹を膨らませて姿勢を戻します。
- 1~4の一連の動作を10回繰り返します。



No.12 JAあつぎ

改革 ニュース



JA 自己改革と地域社会との 関わりについて

JAグループは、「農業者の所得増大」「農業生産の拡大」「地
域の活性化」の3つを基本目標とする自己改革に取り組んで
います。

国内の農業者の平均年齢は、年々高まるとともに、農業就
業人口が年間10万人規模で減少する中、担い手の確保が重
要な課題となっています。また、食料自給率は主要先進国で
最も低い38% (2017年度カロリーベース) まで落ち込んで
います。

JAグループは自己改革を通じて、販路の拡大や生産コス
トの引き下げによる所得増大とともに、担い手の育成など
により、地域の抱える農業課題へ対応するとともに、地域の活
性化に取り組んでいます。

近年は、各地で豪雪や豪雨、地震などの災害が相次ぎ、農業
現場も大きな被害を受けました。JAグループは、災害時にお
いても、被害状況の調査や生産資材の確保、農地・農業施設
の復旧など、被災地の一刻も早い再生に向けた支援を行って
います。今後も、地域の農畜産物の生産と消費を支える安定
した食料生産を実現するため、JAグループは自己改革を進
めていきます。

JA グループの自己改革

- 農業者の所得増大
- 農業生産の拡大
- 地域の活性化

基本目標

地域の抱える農業課題へ対応

地域の農畜産物の生産と消費を支える 安定した食料生産を実現



災害時のなど有事の際には...

- 被害状況の速やかな把握
- 生産資材の確保
- 農地・農業施設の復旧などをサポート

あなたもチャレンジ! 家庭菜園



形・色が多彩で楽しい ズッキーニ

板木技術士事務所 ● 板木利隆

ズッキーニはカボチャの仲間の「ペポ種」の一つで、つるなしカボチャの別名もあります。他に日本種、西洋種があります。近年消費が急速に伸びて知名度も高まり、今やすっかりおなじみの野菜となりました。主にはキュウリほどの大きさで若取りします。ゴルフボール大のかわいい球形果の品種もあり、バリエーションが豊富です。

種まきの適期は3月下旬からですが、種子は早めに準備しておきましょう。

苗作りは普通のカボチャに準じて、3号のポリ鉢に2粒まきし、本葉出始めの頃間引いて1本立てとし、本葉3〜4枚になった頃に畑に植え出します。元肥に堆肥、なたね油かす、化成肥料を施し、畝間130〜150cm、株間70cmぐらいに植え付けます。

雌花は短縮した茎に多く付き、開花後の肥大は早いのが特徴です。長形種は20cmぐらいになったら遅れずに収穫しましょう。通常開花後3〜6日くらいで収穫しましょう。

多湿を嫌うので、畑の排水を良くするために、図のように短い支柱を、つる

を挟むように交差させて立て、固定しましょう。

主な品種としては、長形緑色果の「ダイナー」(タキイ種苗)、「グリーン・トスカ」(サカタのタネ)、黄色果の「オーラム」(タキイ種苗)、「ゴールドトスカ」(サカタのタネ)、卵形果の「グリーン・エッグ」「ゴールドイー」「ブラック・エッグ」(神田育種農場)などがあります。

炒め物、揚げ物、煮物など、さまざまな調理に向くズッキーニ。収穫遅れで大果になり過ぎた場合は、バーベキューにするとおいしくいただけます。

※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。



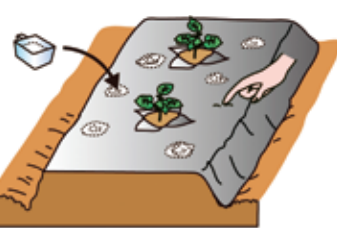
普通まきの場合

暖かくなってから3号鉢に直接種をまく



第1回追肥

植え付けの半月後、株の近くの所々に指先で穴を開け、肥料を施す。
化成肥料1株当たり大さじ1杯



第2回追肥

収穫始めの頃、フィルムの裾をめくり上げて追肥する。
化成肥料1株当たり大さじ2杯



風が強い場所ではつるが振り回されないように短い支柱を交差させて立て固定する

夏野菜の植え付け作業について



睦合地区担当
原田 里佳

ゴールデンウィークに近づく、夏野菜の苗が店頭へ一斉に並びます。5月初旬までは遅霜が降りることがあるので、防寒対策をしない場合は、5月10日過ぎに植え付けを行う方が良いでしょう。今回は、多くの方が栽培されている夏野菜のトマトを例に植え付けの方法をご紹介します。

植付方法の基本

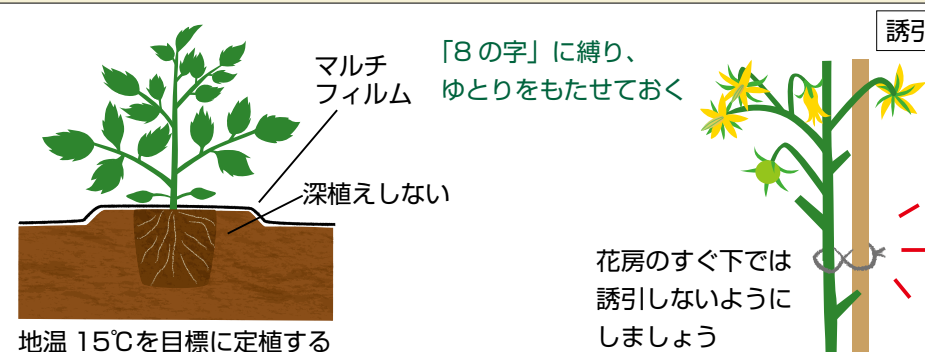
植え付ける場所は、日当たりと排水性の良いところを選びます。まず、堆肥と苦土石灰を入れ、土壌のpHを作物に合った数値になるように調整します。その後、元肥を全面に施し、畝を立てます。また、1株ごとに支柱を立てておきます。植え付け前に、支柱の根元に移植ごてで穴を掘り、根鉢の崩れを防ぎながら植えつけてしっかりと灌水を行います。植えたばかりの苗は茎も柔らかいため、茎が曲がらないよう緩めに8の字で支柱に結束します。

定植のポイント

活着の良否がその後の生育に大きな影響を及ぼすので定植は晴天の午前中に行います。あらかじめポットに十分灌水しておき、植え穴にもあらかじめたっぷりと灌水しておきます。水分と地温を確保するためマルチフィルムを利用すると効果が高くなります。マルチフィルムは植え付け7〜10日前に行き、十分に地温を確保しておくことで定植後、苗の根の伸張がよくなります。

3段花房開花までは根を深く張らせるため、成長点が萎れない程度で水やりをします

特に接木苗の場合は、深く植えすぎて接合部を土に埋めないようにします(穂木から根が出ないように定植時に注意)



※トマトは摘心をせず、脇芽は全て取り除き1本に育てますが、ナスやキュウリは、主枝を含め、通常2〜3本仕立てにします

アブラムシ・コナジラミ等の防除(定植時に使用できる農薬)



スタークル
粒剤



ジェイエース
粒剤

※全ての野菜に登録があるわけではありません。農薬の容器や袋の一覧を確認し、記載のある作物のみに使用してください。

●詳しくは、各地区の営農指導員または指導販売部(担当:営農指導課) ☎ 221-2273 まで、お気軽にお問い合わせください

ゆめみマルシェ サヤエンドウ 25

【成分・有効性】

サヤエンドウは、エンドウ豆の豆が育つ前の若いさやのこと。βカロテンが豊富な緑黄色野菜です。ビタミンCも豊富で、βカロテンの抗酸化作用をサポートし、相乗効果を発揮します。さらに、ビタミンCは体内で肌をつくるコラーゲンの生成を促すため、美肌効果もあります。免疫力を高め、アンチエイジングにも役立ちます。

その他、サヤエンドウにはうまみ成分のグルタミン酸とアスパラギンが多く含まれています。食物繊維も多く、整腸作用が期待できます。また、豆の部分にはビタミンB1やたんぱく質が豊富に含まれています。



濃い緑色で、ハリがあると上質

豆の形が目立たない、薄いものが◎

ひげが白っぽく、ピンとしているものが新鮮

保存法

生は乾燥しなようビニール袋に入れば、野菜室で1週間ももち。新鮮なうちに塩ゆですれば冷凍保存も。

美肌づくりに必要な
ビタミンCがたっぷり
免疫を高める作用も



お便り・ テーマ投稿 コーナー

組合員皆さまのお声をご紹介します
るコーナー！ 毎月のテーマとお便り
を募集しています。掲載された
方には素敵なプレゼントがありま
す♪ご応募お待ちしております！

Smile Station

スマイルステーション
～みんなの笑顔が集う場所～

3月号で募集したテーマ 私の宝物

(ペンネーム:たんぽぽさん)

●私の宝物は、そろばん。今から50年前に卒業の時にプレ
ゼントされたそろばん。就職してから職場で使い、コン
ピューターや計算機があっても併用して使う相棒。今で
も大事な宝物です。

(ペンネーム:夢子ちゃんさん)

●我が家には、先祖代々などという高価な宝物は見当たり
ませんが、私が大切にしている一つに、娘が書いてくれ
た一枚の絵があります。幼稚園の頃ですから、30年以
上前のものです。

(ペンネーム:桜花大好きおばさんさん)

●実家の90歳になる母の初節句のひな人形は、かなり
古くなっていますが、私や姪の時も飾ってもらい、母
の手作りのあられやよもぎ餅とともに楽しんだこと、
今でも思い出します。亡き祖父母の思い出とともに。

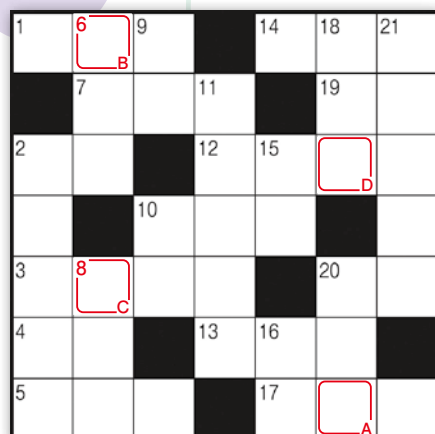
(ペンネーム:さくらさん)

●私の宝物は、手作りのアルプホルンです。30年前、玉
川公民館生涯学習講座で、山からヒノキを切り出し、2
年がかりで製作しました。そして、各地のイベントで演
奏したり、スイスの山で吹き響かせたことも。当時の光
景が懐かしく思い出されます。

クロスワード

★パズルを解いて、キーワードをお答えください。

問題 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

- お酒にのまれている人
- 先祖の冥福を祈り、追善——を行った
- 眼鏡のフレームにはめす
- 両手と両足のこと
- 彼は質問に——なく答えた
- 首の前部にある出っ張り
- 牧場の周りによく立てられています
- 踏むことでよく育つ穀物
- 楽しいとすぐに過ぎてしまいます
- 阿寒湖の物は特別天然記念物
- 一角獣とも呼ばれる想像上の生き物

◆ヨコのカギ

- 春の山菜の一つ。スギナの胞子茎です
- 和・——・中の料理が味わえるレストラン
- 絵の具を混ぜ合わせるときに使う板
- 開店祝いに胡蝶（こちょう）——を贈った
- 水が湧き出てくる所
- 奈良県の桜の名所
- あまり飾り気がありません
- 北海道で生まれた馬や人をこう呼びます
- 火のない所に——は立たぬ
- 米寿は数え年88歳のお祝い、——は77歳の
お祝い
- 「！」は感嘆符、「？」は——符
- はさみを振りつつ横歩き
- 一、十、百、千、——

答え

A B C D

応募方法

ハガキまたはFAX、電子メールにて①～⑥の項目を記載
しご応募ください。

■ハガキ 右記の通り ■FAX 046-223-8814

■電子メール kouhou@at.kn-ja.or.jp

■締め切り 4月8日

右記QRコードを読み取ると電子メールのアドレスが表示されます。

■3月号クロスワードの答え:「ホワイトデー」

今月の プレゼント

正解した方抽選で5名
様に、夢末市等で使え
る商品券500円分を
プレゼント致します。

切手 243-0004

厚木市水引2丁目9番2号
JAあつき総合企画部
グリーンアートあつき
クロスワード・係宛
お便りコーナー係宛

●記入例●

- クイズの答え
- 郵便番号・住所
- 氏名
- 電話番号
- 年齢
- 身近な話題やJA・情
報誌に関するご意
見・ご要望



※お寄せいただいた個人
情報は、広報事業、賞品発
送に利用するほか、個人
を特定できない統計情報
として、マーケティング等
に利用させていただきます。

優しいあふれる仲良し家族

厚木市中荻野
佐藤さんご家族

佐藤 貞雄さん 弘子さん
晋さん 幸子さん
柊さん 歩実さん



Q 普段のご家族の様子を教えてください。
A 貞雄さんは、自身の圃場で水稲やサツ
マイモ、ダイコンなどを栽培。特にハ
クサイは、身も大きく柔らかいと家族
から評判です。教師として働く晋さん
は、学校で数学の授業を担当。優しく
分かりやすい指導で学生から信頼さ
れています。幸子さんの手料理は絶品
で、ローストビーフやシフォンケーキ
などが家族から人気です。

Q お子さんの普段の様子を教えてください。
A 中学2年生の歩実さんは、小学1年生
の頃から習っているトランポリンに打
ち込んでいます。2月10日に荻野運動

Q 今後の家族の目標は何ですか。
A けがや病気をせず、健康に気を付けな
がら、毎日を過ごしていきたいです。

Q 家族で行ったイベントや、恒例行事など
はありますか？
A 年末年始に晋さん家族4人でスキ
ーへ行くのが恒例行事となっています。
また、花や自然を見るのが好き
な貞雄さんは、弘子さんと季節のス
ポーツ巡りへよく出掛けます。2月
下旬には、小田原の河津桜を見に行
きました。

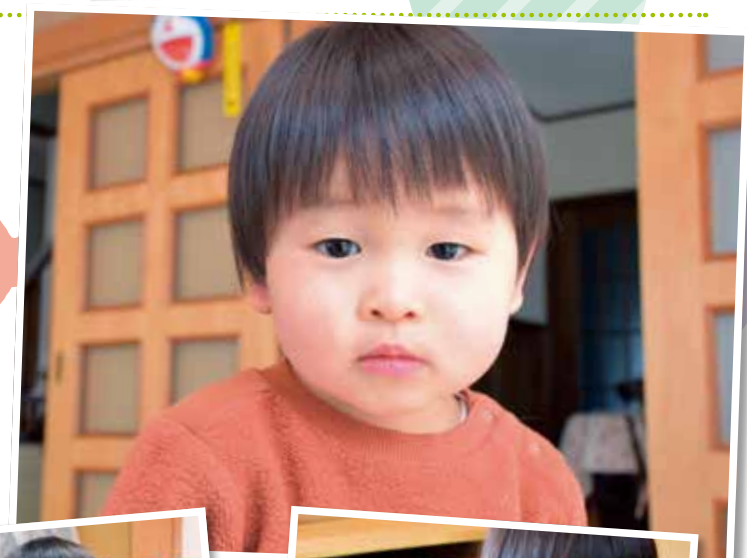
公園で行われた県大会には、家族全員
で応援に駆けつけました。柊さんは、
昨年高校を卒業し、現在は東京農業大
学の練習生として主に伊勢原にある圃
場の管理などを行い、農業に関する知
識や技術を学んでいます。

我が家の アイドル

厚木市船子

小沢 直輝くん(2歳)

パパ 洋介さん ママ 早苗さん



おしゃべりが上手でとても活発な
直輝くん。大好きな音楽に合わせて
歌や踊りを踊ったり、公園にお出か
けしたりと、毎日楽しく過ごしてい
ます。

お気に入りのおもちゃはトーマス。
パズルは一人で作ることができ、ト
ーマスの仲間の名前もたくさん覚えて
います。また、働く車も大好きで、
1月には出初式に初めて行き、たく
さんの消防車や放水作業などを見学
してきました。



5月号より、お寄せいただいた、身近な話題やJA・情報誌に関するご感想・ご要望をご紹介します。

JAあつぎの概要（1月末日現在）

組合員数	17,443人
正組合員	4,321人
准組合員	13,122人
職員数（正職員）	377人
貯金	344,041百万円
貸出金	80,909百万円
共済保有高	645,652百万円
購買取扱高	3,578百万円
販売取扱高	1,200百万円
出資金	2,589百万円

理事会だより

2月26日に行われた理事会に上程された主な議案は、以下のとおりです。

- ・当JAにおける今後の事業・組織のあり方について
- ・定款の一部変更について
- ・固定資産の取得について
- ・平成30年度コンプライアンス・プログラムの検証と次年度の取り組みについて
- ・平成31年度コンプライアンス・プログラムについて
- ・大口貸出金等の審査について
- ・平成31年度借入金の最高限度額について
- ・平成31年度余裕金運用方針について
- ・機構の一部変更について
- ・1月末事業実績について
- ・組合員の加入・脱退について
- ・定款変更に伴う監事監査規程の変更について
- ・現金実査の報告について
- ・余裕金運用の状況について
- ・2019春のJAまつり開催について

JA職員を装ったキャッシュカードの盗難被害にご注意ください

この度、他県にてJA職員を装った者が、「アンケートに答えると還付金がもらえます」と説明し、キャッシュカードを預けるよう求めたり、暗証番号を聞き出すなどして現金を引き出し、だまし取る事案が発生しました。

JA職員が、お客さまから店舗外でキャッシュカードを預かったり、暗証番号を確認することはございません。

少しでも怪しいと感じた場合は、お近くのJA店舗や警察署までご一報いただき、十分注意いただきますようお願い申し上げます。

～お問い合わせは各支所店へご連絡ください～

編集後記

4月に入ると、さまざまな種類の苗物が販売されますね！私も毎年、グリーンセンターなどで苗を購入しています♪去年は、苗から育てたオクラがたくさん実り、収穫することができました！しかし、料理が苦手な私には、アレンジレシピが全く思い浮かばず、毎日刻んだオクラを食べ続けた記憶が…。育てるだけでなく、おいしく食べるための調理レパートリーを増やすのも大切ですね…(-"-)(大貴)

相談のお知らせ【予約】は予約制

【予約】 法務相談

日 時 毎月2回開催しております。
会 場 本所3階「相談室303」
相談員 葉山顧問弁護士

4月・5月開催日程
●4月5日(金) ●4月22日(月)
●5月7日(火) ●5月20日(月)
各日とも午前9時より(1人30分5人まで)受付順となります。

お問い合わせ 各支所店または総合企画部(担当:組合員相談課)
☎221-1512

無料で各種法律に関する相談についてお受けしています。

【予約】 税務相談

日 時 毎月1回開催しております。
会 場 本所3階「相談室303」
相談員 JAあつぎ契約税理士

4月・5月開催日程
●4月10日(水)
●5月8日(水)
※ご予約は相談日3営業日前の午前までとなります。
各日とも午後1時30分より(1人1時間3人まで)受付順となります。

お問い合わせ 各支所店で受付
無料で所得税・相続税など税に関する相談についてお受けしています。

遺言信託相談

日時 随時 ※場所は各支所店または本所

お問い合わせ 各支所店または総合企画部(担当:組合員相談課)
☎221-1512

無料で組合員の資産承継含め、相続・遺言など様々なお悩みに当JAがお応えいたします。

農業相談

日 時 平日
午前8時30分～午後5時
相談員 厚木市都市農業支援センター職員
お問い合わせ 厚木市都市農業支援センター ☎221-5511

結婚相談

日 時 第2・4土曜日
午前10時～午後3時
※場所は本所相談室302
相談員 専任相談員
お問い合わせ 総務部(担当:庶務課) ☎221-1666

素敵な出会いのお手伝いを専任相談員が行っています。男女問わずお気軽にご相談ください。

交通事故

日 時 平日
午前8時30分～午後5時
相談員 査定課職員および全共連職員
お問い合わせ 査定課 ☎221-2866

農業者年金

日 時 平日
午前8時30分～午後5時
相談員 営農企画課職員および農業委員会職員
お問い合わせ 指導販売部(担当:営農企画課) ☎221-2273

福祉相談

日 時 平日
午前9時～午後5時
相談員 福祉課職員
お問い合わせ 福祉課 ☎225-7716

介護のことでお悩みの方お気軽にご相談ください。

葬儀事前相談

日 時 平日
午前8時30分～午後5時
相談員 葬祭課職員
お問い合わせ 葬祭課 ☎221-1800

葬儀の流れや形態、費用についてお気軽にご相談ください。

JAあつぎグリーンホール

大切な方のお別れを、心をこめてお手伝いします。

24時間電話対応
・24時間病院等へのお迎えと霊安室でのお預かりも承ります
・霊安室にお預かりして、ホールで納棺できます
☎046-221-1800(直通)
夜間受付電話(午後5時30分～午前8時30分)は、「夜間受付セレモニーセンター」が対応いたします。

JA類似名称の葬儀会社にご注意ください!

JA葬祭に類似する「ジェイエー」「農協」などの文字を社名に用いて営業する葬儀会社があります。JA葬祭とは一切関係ございませんので、ご注意ください。

季節の花祭壇～四季折々の彩り～

JAあつぎグリーンホールは、「季節の花祭壇」を取り入れています。国内産にこだわり日本の農家が丹精込めて育てた季節ごとの花で祭壇を飾ります。きれいな季節の花で彩られた祭壇は、故人を偲び、想い出として心に残るとご好評をいただいています。4月・5月・6月は、



春の「バラ」を使った花祭壇です。グリーンホール限定で基本の祭壇から「季節の花祭壇」に無料で変更することができます。

JA あつぎ健康寿命100歳プロジェクトJAあつぎいきいき福祉教室 介護予防運動

～JAてんとうムシ体操・みつばち体操～

誰もがムリなく楽しんでできる体操

JA介護予防運動は、転倒予防（転倒無視⇒てんとうムシ体操）と尿失禁予防（骨盤底筋が8の字の形で8の字のダンスをするミツバチ⇒みつばち体操）の2つの目的でプログラムされています。“誰もがムリなく楽しく”をコンセプトに軽快な音楽にあわせて同じ動きをするだけで、簡単に体操を実践できるようになっています。

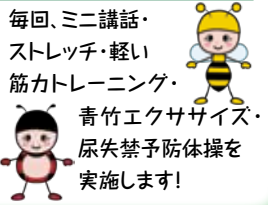
JAてんとうムシ体操&JAみつばち体操で、いつまでも元気な身体づくりをしましょう!

開催日時	5月13日～6月10日 毎週月曜 5回コース (5/13・5/20・5/27・6/3・6/10)計5日間 午前10時～午前11時30分		
開催場所	JAあつぎ本所4階会議室「夢」		
講 師	JAあつぎ指導販売部福祉課職員		
参加対象者	厚木市・清川村在住の方	募集人員	20人 ※申し込み先着順
募集締切	4月26日(金)	参 加 費	無料
申込方法	問い合わせ先に直接お電話ください。		
持ち物	水分補給用の飲み物・動きやすい服装・汗をふくタオル (万が一、病院受診がある場合を考えて、保険証・お薬手帳・お薬)		

【プログラム内容】

日にち	ミニ講話内容
1回目 5/13	転倒予防の必要性
2回目 5/20	尿失禁予防の必要性
3回目 5/27	理想的な歩き方
4回目 6/3	バランス能力の向上
5回目 6/10	長続きのコツ

毎回、ミニ講話・ストレッチ・軽い筋カトレニング・青竹エクササイズ・尿失禁予防体操を実施します!



お問い合わせ 指導販売部（担当：福祉課） ☎ 225-7716

JAあつぎ介護職員 人材確保対策事業のご案内

募集

事業内容

有資格者（ヘルパー 2 級・介護職員初任者研修修了者・介護福祉士等）で JA あつぎすずしろに就労した方、もしくは、介護の資格取得を希望される方で、訪問介護事業所 JAあつぎすずしろに就労することを条件とし、介護職員初任者研修等を受講して資格を取得した方に対し、1年就業したのちに 30,000 円を一時金として支給いたします。

応募資格

組合員または組合員の家族 ※要運転免許

募集定員

若干名

応募締切

4月26日(金)

申込方法

「2019 年度JAあつぎ介護職員人材確保対策事業申込書」をご記入いただき、指導販売部福祉課までご提出ください。
※申込書は JA あつぎホームページからダウンロードできます。もしくは福祉課までお問い合わせください。

申込後の流れ

- ①申込書を JA あつぎ指導販売部福祉課へ提出。提出の際、面接日を調整します。
- ②面接を実施。
- ③面接の結果、事業対象者となられた方に対し、無資格の方については研修機関のご案内など福祉課がサポートします。（有資格者の方については就労をご案内いたします。）
- ④資格取得後、JA あつぎすずしろに3カ月試用期間として就業。
- ⑤試用期間も含め、1年就労した後に 30,000 円を一時金として支給いたします。
※就労条件等詳細は面接時にご説明いたします



お問い合わせ 指導販売部（担当:福祉課） ☎225-7716



サヤエンドウとさつま揚げの 焼きうどん



今月のレシピ



材料 材料(1人分)

- ゆでうどん…………… 1食分
- サヤエンドウ…………… 20g
- さつま揚げ…………… 1枚
- ニンジン…………… 20g
- ショウガ…………… 5g
- 〔A〕 ● オイスターソース…小さじ1.5
- しょうゆ…………… 小さじ1
- こしょう…………… 少々
- サラダ油…………… 適量

作り方

- ① サヤエンドウは筋をとり色よく茹で、さつま揚げは短冊切りにする。ニンジンには皮つきのまま薄い短冊切りにし、ショウガは皮つきのまま千切りにする。
- ② うどんは1分茹で、冷水にさらしておく。
- ③ 油をひいたフライパンにニンジンとショウガを入れて炒める。
- ④ ニンジンが柔らかくなったら、さつま揚げ、うどん、サヤエンドウを加えてさらに炒め、Aで味付けする。

JAあつぎ本所クッキングスタジオ

DaidoCo ひなた

講習会のご案内

全講座
共通

「DaidoCoひなた」お申込みについて

持ち物	エプロン、三角巾、ふきん、筆記用具、参加費
対象者	JAあつぎ組合員、厚木市、清川村在住の方 お申込みは先着順となります。
キャンセル料	当日：参加費全額 前日：参加費の50%

●みんなのよい食プロジェクト～ニンジン～

日 時：5月21日(火)午前10時～ 参加費：600円(税込)
内 容：旬を迎えるニンジンを使った料理を3、4品作ります。
地場産野菜をおいしく食べましょう!

定 員：先着24人(最少催行人数10人)
講 師：野菜ソムリエプロ 山口 直美 氏

●ふるさと先生の日～ローフード講習会～

日 時：5月24日(金)午前10時～ 参加費：800円(税込)
内 容：ローフードとは「生の野菜や果実を熱を加えず(48度以下)食べる食事法」のことで、酵素や栄養素を効率よく取ることが出来ます。今回はカレーなど3、4品作ります。

定 員：先着24人(最少催行人数10人)
講 師：ふるさと先生 山口 和美 氏

●アートフラワーリース講習会

日 時：5月28日(火)午前10時～ 参加費：2,500円(税込)
内 容：造花を使用してリースを作ります。
好きな色を選んで、自分だけの素敵な作品が簡単に作れます。
お家のインテリアや玄関の飾り等に是非いかがですか?

定 員：先着20人(最少催行人数10人)
持ち物：作品を持ち帰る袋(直径20cm程度)、筆記用具
講 師：ドライフラワー工房あいむ 講師 角田 愛子 氏
アシスタント 大貫 妙子 氏



毎月DaidoCoひなたでは、各種講習会を開催しています。
詳細については、JAあつぎホームページにも掲載しております。
皆さまのご参加お待ちしております。

お問い合わせ・申込先 指導販売部(担当:営農企画課) ☎221-2273