

グリーンアート あつぎ

5
2020 vol.181

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 免疫力アップで健康な体を!

農業塾卒業生が夢未市へ初出荷
厚木市・清川村にJAバンク教材本を贈呈



安全・安心な農畜産物を
皆さまの食卓へ



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

5・6月開催日程
● 5月7日(木) ● 5月20日(水)
● 6月5日(金) ● 6月22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相談部(担当:総合相談課)
☎259-7776

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

5・6月開催日程
● 5月13日(水)
● 6月10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・民事信託(家族信託)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相談部(担当:総合相談課)
☎259-7776

無料で組合員の資産承継含め、相続・遺言・民事信託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

農業者年金

日時 平日
午前8時30分～午後5時
相談員 地域農業対策課および農業委員会職員
お問い合わせ 指導販売部
(担当:地域農業対策課) ☎221-2273

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

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が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。



落ち葉を使って育苗培土を作る



1畝に数品目の作物を栽培

地域の資源を活用し 昔ながらの農業を営む

厚木市中荻野 鈴木 貴さん (41)
荻野地区にある1.2ヘクタールの圃場で、年間約60品目の作物を栽培。地域から出た資源を有効活用し、有機農法で作物を栽培しています。



★昔ながらの農業を生かした栽培方法

2014年に会社員から農家へ転身した鈴木さん。東日本大震災を経験し、「食」を支える農家の仕事に感銘を受けたのをきっかけに、就農を決めました。
圃場では、研修先の農家で学んだ有機農法を実践。化学肥料や農薬を使わない代わりに、地域の資源を有効活用し、種から育てるといふ昔ながらの農法を取り入れています。地温が下がる冬場は、地域で出た落ち葉と米ぬか、水などを混ぜて発酵する時の熱を利用した苗床(踏み込み温床)を作り、夏野菜の苗を育てるほか、使用後は堆肥として活用。地域の資源を循環させることを常に意識し、農業を行っています。

★生産者と消費者が 支え合う関係づくりを

野菜は、注文を受けた家に自ら届け、産消提携を実践する鈴木さん。野菜の特徴を直接説明し、消費者から率直な感想や意見を聞くことで、野菜作りに生かしています。販売形態に合わせて、畑では1畝に数品

目の作物を栽培するなど、人とのつながりを大切にする鈴木さんならではのこだわりです。
鈴木さんは「就農して7年目を迎え、今後の圃場の使い方や野菜・農機の保管場所の確保など、課題も多い。今後は、より多くの消費者に地場農産物や有機野菜の魅力を知ってもらうためにも、有機農法を行う仲間を増やしていきたい」と意気込みを語ります。

目次

土とともに/目次	2
相談のお知らせ	3
特集	4
免疫力アップで健康な体を!	6
JASステーション	6
春の定期人事異動	6
ニユーストピック	8
農業塾卒業生が夢未市へ初出荷	8
厚木市・清川村にJAバンク教材本を贈呈	8

夢未市のページ	10
JA改革ニュース/こんにちはは農協です!	11
あつぎゆめ散歩	12
教えて税のはなし/厚生連だより	13
営農通信	14
あなたもチャレンジ!家庭菜園/グリーンセンターからのお便り	15
Smile Station(スマイルステーション)	16
インフォメーション	18
新型コロナウイルス感染症への対応について/Daicoひなた講習会について	20
今月のレシピ/ゆめマルシェ	20

5 2020 May VOL.181

表紙の説明

新型コロナウイルスによる臨時休校や公共施設の封鎖、各種イベントの中止などがされる中、子どもたちや保護者、農家などを支援する取り組みが広がりを見せています。左の写真は、ストウブピストロはるひごはんが「休校中の応援弁当」として、食事に困る子どもたちや保護者を支援する取り組み。右の写真は、市内公園の一部解放を受け、子どもたちの遊び場を地場産花きで彩るとともに、新たな販路で農家を支援する取り組みです。



免疫力アップで健康な体を!



～食生活と腸内環境を良好に保つことがキー～

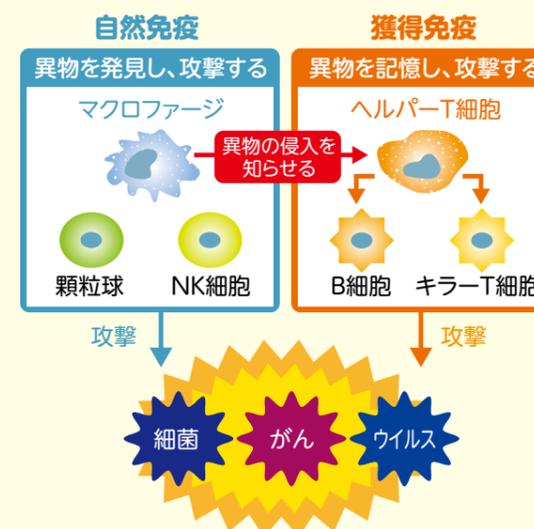
私たちの生活環境に存在するさまざまなウイルスや細菌。かぜやインフルエンザをはじめ、感染拡大が続く新型コロナウイルスなど、感染ルートを特定するのは難しく、皆さんも自身の体を守るためにさまざまな対策をしていると思います。そのような中、まず自身でできる対策の一つとして「免疫力アップ」があげられます。「免疫力=体を守る力」と言うように、さまざまウイルスや細菌を撃退したり、がん細胞を退治したりと、体に備わる防衛システムの役割があります。

今回の特集では、免疫力の大切さをはじめ、免疫力アップに向けた対策などを一部ご紹介します。ぜひ、生活の中で生かしてみてください。

免疫には「自然免疫」と「獲得免疫」の2つがあります

免疫の主役を担うのは白血球。白血球はさまざまな免疫細胞から成り立っていますが、「自然免疫」と「獲得免疫」の2つに分けられます。生まれつき持っているものが「自然免疫」で、血液やリンパ液によって体内をパトロールし、ウイルスや細菌などの異物侵入、がん細胞などの発生がないかをチェックして、敵を発見するとすぐに攻撃を始めます。「獲得免疫」というのは特定の病原菌に感染することで得られる免疫機能。一度かかった病気に二度目かかりにくいのは、ウイルスに対する免疫を獲得するため、この獲得免疫の仕組みを利用したのが予防注射です。

免疫細胞の中で、特に注目してほしいのがNK(ナチュラルキラー)細胞。NK細胞は外から入ってくる病原体だけでなく、体内で生まれたがん細胞もやっつけてくれます。



免疫力アップには腸内環境を良好に保つことが大切

免疫力アップには、さまざまな方法や対策がある中、その重要なポイントの一つとして「腸内環境」があげられます。「腸は健康の要」という言葉を耳にしたことがある人も多いと思いますが、これは腸管に体内の免疫細胞の60～70%が集まっているからです。腸管に免疫細胞が多く存在するのは、口から入った食べ物などは必ず腸に運ばれることから、異物や外敵が常に入ってくる危険性があるからです。

大腸には小腸ほど免疫細胞はありませんが、たくさんの腸内細菌がすんでいます。腸内細菌は腸管の免疫を活性化させる善玉菌、病気のもとになる有害物質を作り出す悪玉菌、普段はよくも悪くもないが免疫力が落ちると悪玉菌に加勢する日和見菌の3種に分けられ、その割合が「2:1:7」を維持できると腸の免疫細胞が活性化します。腸内細菌のバランスに気を付け、善玉菌が悪玉菌より多い状態を維持すれば、腸の免疫細胞も活性化し、健康体の維持につながります。

腸内の善玉菌を増やす方法は「食物繊維をとる」「プロバイオティクス食品を食べる」などがあげられます。プロバイオティクス食品とは、胃酸で殺されずに生きて腸に届き、体によい働きをする物質を含む食品で、乳酸菌や納豆菌などがその代表的なものです。

腸内環境のバランスが乱れやすい人の特徴

- 運動をあまりしない
- 喫煙をする
- 肌荒れや吹き出物がしやすい
- 朝食は食べない、食事時間が不規則
- 野菜はあまり食べず、どちらかという肉食
- 二日酔いするほどのアルコールを毎日飲む
- 排便の時間が不規則
- 便秘である、あるいは便が出にくい



食生活を見直して免疫力アップにつなげる

■栄養バランスのとれた食事を基本に「免疫力を上げる食品」をプラス

1日3回、しっかりと栄養バランスのとれた食事をとり続けることができれば、免疫力は良い状態に保て、ウイルスや細菌が外から侵入してもやっつけることができます。これに、免疫力を上げる食材を意識すると、さらに免疫力がアップし、病気の予防や、もし病気になっても回復の早い体がつくれます。免疫力を上げるのは、右の力を持つ食品です。

- 1.免疫細胞をつくる食品**
NK細胞を活性化させる食品をとると免疫力がアップする。
- 2.免疫機能を高める食品**
白血球の中にある免疫細胞の機能を高める食品を積極的に選ぶ。
- 3.腸内環境を整える食品**
免疫細胞の70%が存在する腸内環境を整え、免疫力を上げる。
- 4.体を温める食品**
NK細胞は体内温度が36.5度以上の環境で活性化。
- 5.老化(酸化)予防がある食品**
NK細胞は加齢により活性が落ちることから、老化予防効果のある食材をとり、免疫力アップにつなげる。

■免疫力を高めるファイトケミカルに着目

野菜や果物の中には「ファイトケミカル」という植物性化学物質が含まれています。これは、植物が紫外線や虫などから自らを守るために作り出した物質です。主に、野菜や果物の色や香り、辛み、アクなどの成分で、免疫細胞を活性化する高い抗酸化作用を持っています。この抗酸化作用があることにより、免疫細胞を傷つける活性酸素を除去する働きがあるということです。代表的なファイトケミカルは、ポリフェノールやカテキン、イソフラボンなど、約1万種類あるといわれています。今回は、ファイトケミカルを含む身近な野菜などを一部ご紹介します。

ブロッコリー

ブロッコリーの中にはスルフォラファンというファイトケミカルが含まれ、抗酸化酵素が作られるのをサポート。抗酸化酵素は活性酸素を除去、発がん物質などを無毒化する働きをします。また、茎には、NK細胞を活性化させるビタミンCが多く含まれています。その他、ブロッコリーのスプラウト(新芽)には、ブロッコリーの数倍ものスルフォラファンが含まれています。

ニンジン

ニンジンは、普段食べている根の部分だけでなく、葉や皮も食べたい免疫力アップ食材。オレンジ色は、カロテノイドというファイトケミカルです。ニンジンに豊富なβ-カロテンはカロテノイドの一種。抗酸化力が高く、免疫賦活作用があり、必要に応じて、体内で皮膚や粘膜の健康を守るビタミンAに変化します。また、免疫力を高めるビタミンCも豊富。

ニンニク

疲労回復や滋養強壮に良いニンニクのパワーは、香りのもととなるイオウ化合物などのファイトケミカルに含まれています。このイオウ化合物は、切る・する・つぶすなどして細胞が壊れ、酵素などと反応して有効成分であるアリシン(硫化アリル)を生み出します。アリシンはビタミンB1の吸収を促進して、免疫機能の維持に大切なビタミンB6の働きを高めてくれます。

トマト

トマトの赤い色は、ファイトケミカルに含まれるリコピンの色。リコピンにはさまざまな健康効果がありますが、特に有名なのが抗酸化力。β-カロテンの約2倍、ビタミンEの約100倍ものパワフルな抗酸化力あると言われています。さらに、リコピンは免疫のバランスを整える作用もあります。免疫細胞のT細胞に働きかけ、そのバランスを調整します。この他、ビタミンCはNK細胞を活性化させて免疫力をアップ。皮膚や粘膜の健康に関わるβ-カロテンも豊富です。

緑茶

緑茶には、ファイトケミカルのカテキンが豊富に含まれています。カテキンには抗酸化作用や抗ウイルス作用、抗がん作用、抗菌・殺菌作用など、さまざまな健康効果があります。緑茶の中のカテキンは主に約4種に分けられます。このうち、特に免疫力アップで注目したいのが、免疫細胞のマクロファージを活性化する力が強いエピガロカテキンと、高い抗酸化力で免疫向上やアンチエイジング効果があるエピガロカテキンガレドの2種です。

■腸内環境を良くするために効果的な食品と食べ方

腸内環境を良くするためには、食物繊維の摂取や腸に生きたまま乳酸菌や納豆菌などを届けるなど、善玉菌を増やすことが大切です。今回は、効果的な食品とその食べ方などを一部ご紹介します。

ヨーグルト

ヨーグルトに含まれる乳酸菌はNK細胞など、腸内の免疫細胞の働きを高めてくれます。その乳酸菌の大半は胃酸や胆汁酸によって死滅してしまいます。そのため、胃酸などの影響を受けにくい食後30分以内にデザートとして食べるのがおすすめです。

キムチ・ぬか漬

植物性乳酸菌食品の代表といえ、キムチやぬか漬などの漬け物。特にキムチは洗い流さず、漬け汁と食べるので乳酸菌がたくさんとれます。ぬか漬は、野菜から出た成分を食べて繁殖した乳酸菌が表面にいるので、ぬかを拭くようにして食べるのがおすすめです。

納豆

食べる量をあまり気にしなくいい発酵食品が納豆。大豆が発酵する時に増える「納豆菌」は、免疫に関わるNK細胞を活性化させます。さらに「納豆菌」には抗菌作用があり、胃酸にも強いので、そのまま腸に届き、腸内環境の改善に役立ってくれます。

きのこ類

きのこは、食物繊維が豊富で腸内環境を整えてくれます。きのこ類に含まれる多糖類・β-グルカンにはNK細胞を活性化する作用があり、ウイルスに対する抵抗性、抗腫瘍効果があります。実際にシイタケ由来のβ-グルカンは、治療の現場でも用いられています。

春の定期人事異動

2020年4月の定期人事異動を行い、4月1日付で対象職員を新部署へ配属します。今まで以上に組合員皆さまの協同活動のサポートをしていきます。どうぞよろしく願っています。

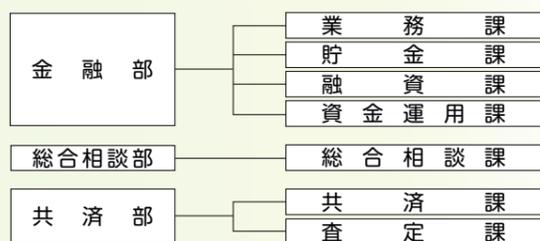
氏名	新配置	旧配置
新藤 進久	総合相談部長	総合企画部長兼組合員相談課長
井上 晃	金融部長	北支店長兼組合員相談課長
萩原 敏正	共済部長	リスノ管理部長
金子 等	経済部長	荻野支所長
大泉 貴史	組織文化部長兼組織基盤対策課長	組織文化部長兼組織基盤対策課長
高橋 智一	リスノ管理部長	金融共済部長
杉山 光宏	共済部次長兼共済課長	金融共済部次長兼共済課長兼査定課長
馬場 浩一	経済部次長兼購買課長	経済部購買課長
山口 康太	指導販売部次長兼指導課長	依知支所経済課長(宮農渉外)
落合恵美子	組織文化部長兼生活ふれあい課長	組織文化部長兼生活ふれあい課長
甘利 栄	依知支所長	組織文化部長
半場 健一	荻野支所長	玉川支所長兼組合員相談課長
伊藤 慎一	睦合支所長	小貼支所長
田中 敦	小貼支所長	睦合支所長
今井 俊宏	玉川支所長兼組合員相談課長	駅前支店長兼組合員相談課長
藤野 孝儀	清川支所長兼組合員相談課長	指導販売部次長兼指導課長
佐藤 泉江	愛甲支店長	荻野支所業務課長
網島 恵子	駅前支店長兼組合員相談課長	睦合支所業務課長
永島 修	北支店長兼組合員相談課長	愛甲支店長
梅澤 宣夫	総合相談部総合相談課長	総合企画部総合相談課長
千葉 正仁	監査室検査課長	金融共済部資金運用課長
牧田 裕治	金融部貯金課長	金融共済部貯金課長
井上 芳美	金融部業務課長	金融共済部業務課長
高橋 和也	金融部融資課長	金融共済部融資課長
三橋 巧美	金融部資金運用課長	総合企画部企画課長
木多健一郎	共済部査定課長	金融共済部査定課長
毛利 眞通	リスノ管理部長	監査室検査課長
井上 通	依知支所経済課長(宮農渉外)	指導販売部指導課長(玉川支所)
二見 美鶴	依知支所組合員相談課長	荻野支所組合員相談課長
原田留美子	荻野支所業務課長	荻野支所業務課長
嶋津 俊宏	荻野支所業務課長	駅前支店業務課長
内田 武	睦合支所業務課長	依知支所組合員相談課長
梅澤 和人	睦合支所業務課長	睦合支所業務課長
内田 淳一	睦合支所組合員相談課長	南毛利支所組合員相談課長
木藤 圭介	南毛利支所組合員相談課長	厚農商事出向課長
吉田 敦	相川支所経済課長(宮農渉外)	組織文化部長兼組織基盤対策課長

氏名	新配置	旧配置
山田 大希	清川支所経済課長(宮農渉外)	経済部購買課長
吉岡 清文	駅前支店渉外課長	リスノ管理部長
後藤 学	厚農商事出向課長	総務部人事課主任
露木 雅幸	総合企画部企画課長	金融共済部融資課長
服部 妙	総合相談部総合相談課長	相川支所渉外課長
杉本 允	金融部貯金課長	金融共済部貯金課長
大村 朋子	金融部業務課長	金融共済部業務課長
喜多ゆりこ	金融部融資課長	金融共済部融資課長
清水 太一	指導販売部指導課長	指導販売部指導課長
振原 栄司	指導販売部指導課長(玉川支所)	指導販売部指導課長
室職 克彦	指導販売部地域農業対策課長	相川支所経済課長(宮農渉外)
田中美智子	依知支所業務課長	睦合支所業務課長
稲葉 順子	依知支所業務課長	金融共済部共済課長
嶋津 郁里	小貼支所業務課長	依知南支店業務課長
倉田慎二郎	相川支所渉外課長	相川支所勤務
大貫 浩二	清川支所渉外課長	清川支所勤務
大矢ゆかり	清川支所業務課長	小貼支所業務課長
中島 一美	依知南支店業務課長	玉川支所業務課長
遠藤 大輔	厚農商事出向係長	厚農商事出向
白井 直人	総務部人事課主任	金融共済部共済課主任
福嶋 良枝	金融部貯金課主任	金融共済部貯金課主任
加藤 翔	金融部融資課主任	金融共済部融資課主任
金沢 純子	金融部融資課主任	金融共済部融資課主任
大野 仁美	共済部共済課主任	金融共済部共済課主任
山田 玲子	共済部共済課主任	金融共済部共済課主任
伊藤 由貴	組織文化部長生活ふれあい課主任	組織文化部長生活ふれあい課勤務
植田 裕子	荻野支所主任	依知支所主任
大塚 友子	睦合支所主任	睦合支所勤務
江藤 清美	玉川支所主任	清川支所業務課主任
山口 冬樹	南毛利支所主任	南毛利支所勤務
瀧口 静香	南毛利支所主任	依知支所主任
白井 彩	相川支所主任	相川支所勤務
横山 桂子	愛甲支店主任	愛甲支店勤務
大貫 敏弥	厚農商事出向主任(南毛利支所)	厚農商事出向(南毛利支所)
佐伯 瑛治	総合企画部企画課勤務	駅前支店勤務
内山 弘樹	総合相談部出向(相續書・信託セン)	荻野支所勤務

氏名	新配置	旧配置
露木 聡史	監査室検査課勤務	愛甲支店勤務
小堀 大地	金融部貯金課勤務	金融共済部貯金課勤務
鈴木 志奈	金融部貯金課勤務	北支店勤務
包坂 結花	金融部業務課勤務	金融共済部業務課勤務
鈴木 健二	金融部出向(高野サテライト)	金融共済部出向(高野サテライト)
川瀬 雅人	金融部出向(高野サテライト)	金融共済部出向(高野サテライト)
竹内 淳平	金融部資金運用課勤務	金融共済部資金運用課勤務
清水由紀子	金融部村役場勤務	小貼支所(宮の里支店勤務)
木村 祥大	共済部共済課勤務	睦合支所勤務
倉田 梓	共済部共済課勤務	金融共済部共済課勤務
中村 由記	共済部共済課勤務	金融共済部共済課勤務
藤谷 郁夫	共済部査定課勤務	金融共済部査定課勤務
江藤 光広	共済部査定課勤務	金融共済部査定課勤務
鈴木 泰裕	経済部購買課勤務	指導販売部地域農業対策課勤務
鈴木 雅典	指導販売部総合販売課勤務	指導販売部地域農業対策課勤務
永田 朗人	指導販売部総合販売課勤務	指導販売部地域農業対策課勤務
小泉 誠治	指導販売部指導課(依知支所)	指導販売部指導課(依知支所)
諸星 聡一郎	指導販売部指導課(荻野支所)	荻野支所勤務
高橋 章	指導販売部指導課(睦合支所)	金融共済部査定課勤務
土屋 猛直	指導販売部指導課(玉川支所)	指導販売部指導課(相川支所)
柏木 倫明	指導販売部地域農業対策課勤務	睦合支所勤務
吉岡 謙	組織文化部長兼組織基盤対策課勤務	指導販売部総合販売課勤務
野田 奈緒	睦合支所勤務	指導販売部総合販売課勤務
若林まゆみ	小貼支所勤務	金融共済部付(清川村役場勤務)
沖野 葵	小貼支所勤務	南毛利支所勤務
内田 有紀	玉川支所勤務	金融共済部業務課勤務
小山紗弥香	南毛利支所勤務	玉川支所勤務
古性 望美	南毛利支所勤務	清川支所勤務
小瀬村翔子	相川支所勤務	南毛利支所勤務
小瀬村来斗	相川支所勤務	小貼支所勤務
北村 遥	清川支所勤務	小貼支所(宮の里支店勤務)
神崎真由子	小貼支所(宮の里支店勤務)	小貼支所勤務
関原 麻理	北支店勤務	小貼支所勤務
後藤 周	依知南支店勤務	南毛利支所勤務

機構の一部変更について

4月1日より、「金融共済部」の業務を「金融部」・「共済部」の2部に分割し、専門性と効率性を高めるとともに、相続・遺言・民事信託における相談業務の重要性の高まりから、総合企画部組合員相談課を「総合相談部」とすることで、それぞれが強力なタッグを組み、ニーズに対応した積極的な事業展開を進めてまいります。



長年にわたり組合活動に尽力

定年退職者のご紹介

3月31日付をもって岩崎稔さん(経済部)、萩原佐敏さん(依知支所)、山田勝久さん(清川支所)は、定年退職されました。長年にわたり組合活動にご尽力いただきありがとうございました。



9人の新たな仲間が加わりました

新採用職員のご紹介

2020年度は、9人の新採用職員が入职しました。一日も早く組合員・利用者の皆さまのお役に立てよう頑張りますので、温かいご指導をよろしくお願いいたします。



小澤 麻央
依知支所勤務

好きな言葉
変わることを
恐れない

何事にも取り組む気持ちを忘れず、1日1日を大切に成長していきたいです。



山田 将矢
荻野支所勤務

好きな言葉
前向き

1日でも早く組合員の皆さまのお役に立てよう頑張ります。



井上 海
睦合支所勤務

好きな言葉
人情

思いやりを強く持ち、親身に対応できるよう努力していきます。



古澤 葉月
小貼支所勤務

好きな言葉
和やか

対話を大切に、組合員の皆さまに寄り添った接客を目指します。



小林 桃佳
玉川支所勤務

好きな言葉
温か心

挨拶やマナーを意識し、明るい笑顔で接客できるように頑張ります。



長谷川 拓海
南毛利支所勤務

好きな言葉
感謝

組合員の皆さまに愛される職員を目指し、何事にも挑戦していきます。



加藤 聖子
相川支所勤務

好きな言葉
笑顔

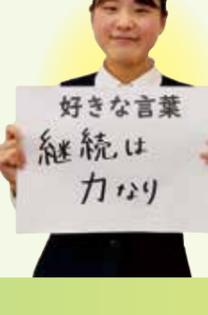
日々努力を欠かさず、組合員の皆さまに信頼される職員を目指して頑張ります。



中村 雄偉
愛甲支店勤務

好きな言葉
向上

親しみやすさと頼りがいのある職員を目指して、仕事に取り組みます。



荻野 希莉
駅前支店勤務

好きな言葉
継続は力なり

積極的に仕事に取り組み、組合員の皆さまの力になれるよう頑張ります。



JA職員に陳列方法を教わる卒業生ら

JA
3/12

それぞれの思いを抱き初出荷へ 農業塾卒業生が夢未市へ初出荷

JAあつぎが地域農業の担い手育成を目的に開く農業塾の卒業生5人が、JA農産物直売所「夢未市」への出荷を開始しました。

卒業生らは、愛情を込めて育てたネギやサトイモ、ダイコンやタカナなどを店頭で陳列。JA職員から荷造りのポイントやPOPの設置方法など、出荷時の注意点について指導を受けました。

卒業生の1人で新規就農を果たした吉田知津子さんは「初出荷を迎え、身の引き締まる思いだった。主婦の目線も生かしながら質の高い作物づくりを行っていきたい」と話しました。

JA
3/17

地域農業の担い手育成を JAあつぎ農業塾を開講



開講に伴いあいさつを行う指導販売部の宮森潤二部長

JAあつぎは、農業学習の場を提供し、新規就農者の育成を進めていこうと、2020年度の「JAあつぎ農業塾」を3月より開講しました。

同塾は2007年の開講以来、コース別の修了生は累計で約500人を超え、うち52人が新規就農。今年度も、基礎・応用コースと就農コース、新規就農コースを設け、計25人が受講します。開講期間は3月から12月で、講義や圃場実習の他、県農業技術センターへの視察や農家実習を取り入れるなど、より専門的な知識習得に努めていきます。

開講式当日は、今後の作付計画や受講時の注意点などについて説明しました。

女性部
3/13

手作りマスクで 感染予防を



手作りのマスクケースとマスクが完成

小鮎地区女性部は、新型コロナウイルスなどによる影響で品薄が続くマスクを手作りし、感染拡大の予防に役立てようと「マスク・マスクケース作り講習会」を開きました。

当日は、同支所の生活指導員が講師を務め、作り方のポイントを紹介。部員は、持ち寄ったガーゼや布を使い、マスクとケース作りに挑戦。布の配置に気を付けながら作成し、色とりどりのマスクとケースを完成させました。

この他、感染拡大の予防として、マスク以外にも手洗いの徹底やアルコール消毒、換気なども併せて行うよう呼び掛けました。

食農
3/14

飯山農楽校が 開校

厚木市飯山で、耕作放棄地・遊休農地を活用し、飯山温泉への宿泊もついた体験農園を楽しめる「飯山農楽校」が3月に開校しました。今年、約20種類の野菜を栽培する予定。JAの営農指導員も協力し、地域一体となって農の魅力伝えていきます。

2020年度女性部協議会新役員が決定しました。新たな仲間づくりを進め、魅力的な女性部活動を展開していきます。

**女性部協議会新会長に
清川地区山口さん**

会長 山口波江(清川)
副会長 川田美智子(小鮎) 久崎光子(玉川)
会長 富塚美佐江(南毛利)
理事 陣口小夜子(荻野) 岩澤れい子(清川)
監事 和田加壽江(小鮎) 杉山悦子(玉川)
総代 小島敬子(睦合) 八田崇子(睦合)
生活モニター 石射あい子(荻野) 石田みや子(南毛利)
役員 鈴木整子(依知) 小林美和子(依知)
門倉君代(相川) 渡辺加代子(相川)

新会長の山口さん



開校に伴いあいさつする渡辺一夫校長

食農
3/25

児童へ食と農の大切さを伝える 厚木市・清川村にJAバンク教材本を贈呈

JAあつぎは、子どもの農業や食、自然環境、金融や経済活動などに対する理解を育み、農業ファン層の拡大や地域の発展に寄与することを目的に、管内26小学校の5年生にJAバンクの小学校高学年向け補助教材本「農業とわたしたちのくらし」2366冊を寄贈しました。

教材本では、農業の地域との関わりをはじめ、生産や加工、流通、今後の農業までを図や写真を使って紹介。身近な給食の食材やスーパーマーケットなどを題材に挙げなが



曾田高治教育長(厚木市教育委員会)へ教材本を贈呈

ら、小学生に分かりやすい内容で構成されており、管内では総合学習や社会科の授業で活用されるなど、多くの児童たちが食と農の大切さを学んでいます。

同日は、高橋康弘常務理事とJA職員が厚木市役所と清川村役場を訪れ、教育委員会に同本を贈呈。食と農、地産地消、教育などについて意見交換を行うなど、今後も行政とJAが連携し、さまざまな取り組みを通じて食農への理解促進を図っていくことを約束しました。



岩澤吉美村長(清川村)へ教材本を贈呈

JAからのお知らせ

JAあつぎ女性大学「夢未スクール」

第12期受講生募集

対象 厚木市内・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 ※開校式当日に頂戴いたします。
※別途講習会内容により会費徴収あり

託児 あり(無料) ※5月・8月・9月・2月は託児無し
①家の光1年間分
特典 ②お友達紹介でプレゼント進呈
※前期までの受講生からの紹介で新規に受講された場合、紹介する側も受講することが条件

申込方法 問い合わせ先に直接お電話いただくか、各支所生活指導員・経済窓口へお申し込みください
応募期間 5月11日(月)まで

カリキュラム

開催日時	開催内容
5月21日(木)午前10時～	開校式・オリエンテーション
6月16日(火)午前9時30分～	お酢の料理講習会
7月15日(水)午前10時～	厚木産ビオラでアクセサリー作り
8月26日(水)午前10時～	梨狩りとデザート作り
9月17日(木)午前9時～	プチ旅行(そば打ち体験など)
10月14日(水)午前9時30分～	幸せの丘 季節のロールケーキ作り
11月13日(金)午前10時～	カンタンお尻体操で美尻ダイエット
12月18日(金)午前10時～	発酵食品器作りを学ぶ
1月 ※日程調整中	女性部合同講座
2月18日(木)午前10時30分～	閉校式

※10回中7回以上受講された方に修了証書を授与します
※都合により講座内容と日程が変更・中止になる可能性があります
※講座中に撮影した写真・動画等は、各種広報媒体に掲載する可能性があります

お問い合わせ 組織文化部
(担当：生活ふれあい課)
☎221-6881

JAの広報活動

JAの広報活動には、大きく二つの目的があります。一つは、JAの組合員の皆さんに、JAの事業や活動を知らせること。もう一つは、地域の皆さんにJAの取り組みを知らせることです。

JAでは、総合事業を通じ、さまざまな活動や取り組みを行っており、JAの広報誌や支所だより、ホームページなどで地域の皆さんにお知らせしています。また、日本農業新聞や家の光協会の定期発行物などを通じて、全国のJAの取り組みも伝えていきます。

そして、JAの事業や活動は、地域の皆さんも幅広く利用・参加することができます。地域を支えるJAの取り組みをより広く知ってもらい、地域に仲間の輪を広げる。これもJAの広報活動の大事な目的です。

- 【JAあつぎ広報活動基本方針】**
- (1) 広報活動をすべての事業活動の経営戦略の重要な柱として位置づけます。
 - (2) 組合員・地域住民の対象者ニーズと環境変化に対応した効果的な広報活動の展開により、情報発信を強化します。
 - (3) 組合員への適時的確な情報提供の強化により、さらなるJAの理解と運営参画の促進に取り組みます。
 - (4) 「食」「農」「JA・協同組合」の情報を多様な広報媒体の活用により広く発信し、組合員・地域住民とのつながりを強化します。
 - (5) 広報活動の充実には、資するため、広報体制の強化に取り組みます。



JAあつぎファーマーズマーケット「夢未市」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。

贅沢なひと時も味わえる♪ 夢未市の加工品
生産者がこだわりを持って作る夢未市の加工品コーナー。
お土産やカフェタイムにも相性抜群！今回は、これからの時期におすすめの加工品を紹介します。

<p>ケーキ</p> <p>チーズケーキスティックやチョコレートケーキなど、生産者がこだわりの材料で作ったケーキ。濃厚でしっとりとした味わいで、気分も上がります♪</p>	<p>コンポート</p> <p>旬のトマトや果物を使い、見た目も美しいコンポート。食感の良さのみならず、そのままだに、自然な甘さで旬の農産物が味わえる一品。</p>	<p>プリン・ゼリー</p> <p>昔ながらのなめらかな味わいのプリンや地場産のイチゴを使ったゼリーなど、幅広い年齢層に人気のスイーツ。持ち運びやすく、お土産にも◎。</p>
--	---	--

こんにちは😊 農協です!

入社1年目から駅前支店に所属し、4年目を迎えました。4月に貯金窓口から渉外担当となり、新たな気持ちで業務に取り組んでいます。持ち前の笑顔と気配りを大切に、お困りの方をお見掛けした際は、積極的に声掛けを行っています。

野球が好きで、現在もJAあつぎの野球部に所属。ピッチャーやセンターなどのポジションを担当し、楽しみながら体を動かすことがリフレッシュにつながっています。

今後も、組合員の皆さまのお役に立てるよう、先輩からの指導や研修を通じて、幅広い知識を身に付けていきたいです。

●駅前支店 渉外課（渉外担当） 貝瀬 峻



笑顔で接客する貝瀬さん

●本所 共済部共済課 中村 由記



支所店のサポートを行う中村さん

今年で10年目を迎え、現在は本所共済部で共済担当をしています。組合員の方をお待たせしないよう、支所店からの問い合わせに対して迅速かつ正確にサポートを行うことを心掛けて業務を行っています。以前、支所店で担当していた組合員の方が名前を覚えてくださったり、励ましの言葉を頂けることが、自分のやる気の源となっています。

休日に、家族や友人と焼肉やラーメンを食べに出掛け、笑い合うひと時が癒しの時間となっています。

今後も、共済担当としての役割をしっかりと果たせるよう、さらに知識を深めていきたいです。

旬の農産物情報
出荷者の声をお届け
5月のオススメ「小松菜」



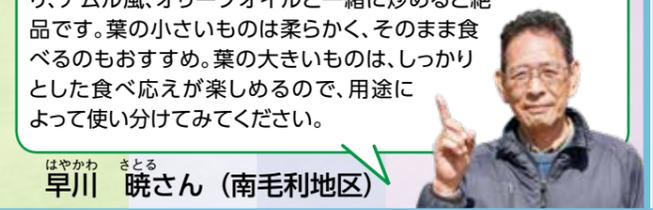
5月は、管内で採れた新鮮な小松菜が店頭に並びます。ビタミン・ミネラルが豊富で、貧血や風邪、高血圧の予防にも良いとされています。5月27日は「こ(5)まつ(2)な(7)」の日！ぜひ地場産の小松菜を味わってみてください♪

約23アールのハウスで、イチゴの後作として小松菜を栽培。有機肥料や液肥を活用するほか、温度管理や風通しに気を配りながら栽培を行っています。イチゴ用の高設土耕のベンチを使うため、作業労力の軽減にもつながっています。栽培する品種は、アクが少なく甘みもあるため、浅漬けやおひたしにしてわさび醤油を付けて食べるほか、パスタに和えて味わいを楽しむのもおすすめです。



にしやま もりお 西山 守夫さん（相川地区）

約10アールの圃場で、年間を通じて小松菜を栽培。露地栽培のため、被覆資材や定期的な防除を行い、病害虫に細心の注意を払っています。鮮度の良い小松菜は甘みがあり、さっと茹でたり、ナムル風、オリーブオイルと一緒に炒めると絶品です。葉の小さいものは柔らかく、そのまま食べるのもおすすめ。葉の大きいものは、しっかりとした食べ応えが楽しめるので、用途によって使い分けてみてください。



はやかわ さとる 早川 暁さん（南毛利地区）

5月 ふれあい販売
～夢未市の商品を販売します～

5月13日(水)
午前10時～午後2時30分 駅前支店

5月27日(水)
午前10時～午後2時30分 駅前支店

休業日・営業時間お知らせ
夢未市 5月の休業日は20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
●毎月第3水曜日(3月・9月は第2水曜日、8月・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) 厚木市及川1161-1 ☎241-6150
※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 休業日 年末年始12月31日～1月6日

教えて！税のはなし

NO.16

2020年からの主な税制の変更②

Q 「税制改正」でこれからの私たちの税金はどう変わりますか？

A 2020年の税制改正では「働き方改革」を後押しする観点から所得税の見直しが行われました。主に税金計算に差し引く「控除」の仕組みが変わります。

※主な改正点は以下の6項目です。

- ①給与所得控除の見直し
- ②基礎控除の見直し
- ③所得控除の見直し
- ④合計所得金額要件の改正
- ⑤公的年金控除の見直し
- ⑥青色申告特別控除の見直し

変更点その4 「合計所得金額要件の改正」

各種控除を受けるための所得要件が、以下の4つの区分について、それぞれ10万円引き下げられました。「扶養親族等の合計所得金額要件」

扶養親族等の区分	合計所得金額	
	改正後	改正前
同一生計配偶者及び扶養親族	48万円以下	38万円以下
源泉控除対象配偶者	95万円以下	85万円以下
配偶者特別控除が対象となる配偶者	48万円超 133万円以下	38万円超 123万円以下
勤労学生	75万円以下	65万円以下

それぞれ10万円引き上げられていますが、これらの変更は給与所得控除が10万円引き下げられたことに併せて実施されたものです。よってパートで働く妻の給与収入が昨年と同様であれば、扶養親族になれる範囲に変更はありません。

変更点その5 「公的年金等控除の見直し」

- ①公的年金等控除額が一律10万円引き下げられました。
- ②公的年金等の収入が1000万円を超える場合の控除額上限(195万5000円)が設けられました。
- ③公的年金等以外の収入が
 - ㊦1000万円超2000万円以下の場合一律10万円
 - ㊧2000万円超の場合は一律20万円が引き下げられます。

改正前の公的年金等控除は公的年金等の収入金額のみで計算されるのに対し、改正後はそれ以外の収入と合せて計算されることになります。

収入金額が公的年金のみ、またはそれ以外の収入金額が1000万円以下であれば控除額の引き下げは10万円です。この場合、基礎控除の引き上げ額は10万円なので、プラスマイナスで税負担はないものとなります。

変更点その6 「青色申告特別控除の見直し」

個人事業主などの確定申告で「青色申告」を行うことで、税制優遇が受けられる「青色申告特別控除」があります。これまで青色申告特別控除の控除額は最大65万円でしたが、これが55万円に引き下げられます。

「要介護状態にならない身体づくり」

厚生連 だより vol.38

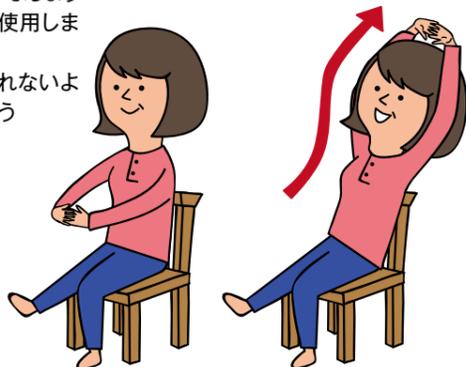
5月に入り体も動かしやすい季節となりましたが、4月からの季節の変化や新年度の環境の変化(就職・異動・転居など)によるストレスで、心身ともに疲れがたまりやすい時期でもあります。心身の疲れは姿勢にも現れやすく、疲れている時は、背中が丸くうつむいた姿勢になり、首から肩の筋肉の過緊張や肺・胃腸への圧迫により体調に影響が出ます。そうなると外出がおっくうになり、家に閉じこもりがちになってしまいます。胸を張った堂々とした姿勢は、脳が活性化ホルモンが増えて元気で前向きな思考になるといわれています。ぜひ、胸のストレッチと背中を鍛えて良い姿勢を保つようにしましょう。



ストレッチ

- 1 両手を軽く前で組み、片足を伸ばします
- 2 椅子の背もたれにもたれかかり、腕を上にも伸ばし深呼吸をしながら胸を反らします
- 3 反対の足も行いましょう

※毎日小まめに行いましょう
※動かない椅子を使用しましょう
※椅子が後ろに倒れないよう気を付けましょう



背中を鍛える筋トレ

- 1 壁にかかと・お尻・背中・後頭部をつけてまっすぐ立ちます
- 2 肘と脇の角度を90度に曲げます
- 3 息を吐きながら、お尻・背中・後頭部を5秒間壁に押し付けます

※5秒間実施したら手を下ろして5秒間休めます。10回を1セットとして3セット実施しましょう
※肩に痛みがある場合は休みましょう
※腰を反らせると腰痛につながりますので、反らさないように気を付けましょう



今回は、愛甲石田駅から歩いて15分ほどの所にある愛甲西を巡ります。郷土の英雄である愛甲三郎季隆(あいこうさぶろう)すえたかは、鎌倉時代に相模国愛甲郡愛甲庄愛甲の御家人として活躍した武将で、この地にゆかりのある人物。住宅地や商店などで賑わう一方で、愛甲氏の館跡や菩提寺などの歴史にも触れられ、散歩にもおススメ。ぜひ一度訪れてみてはいかがでしょうか。

歴史と現代が共存する地域

あつぎ ゆめ散歩

【南毛利・愛甲地区】

① 生花店 花美

地域に愛され、35年を迎えた生花店。冠婚葬祭の装飾花や記念日のプレゼントをはじめ、参加型のギフトアレンジ、ブライダルブーケなども好評。真心の込められたサービスで、女性はもちろん、男性のファンも多いお店。お店を覗くと、看板猫の「さぶちゃん」が迎えてくれます。

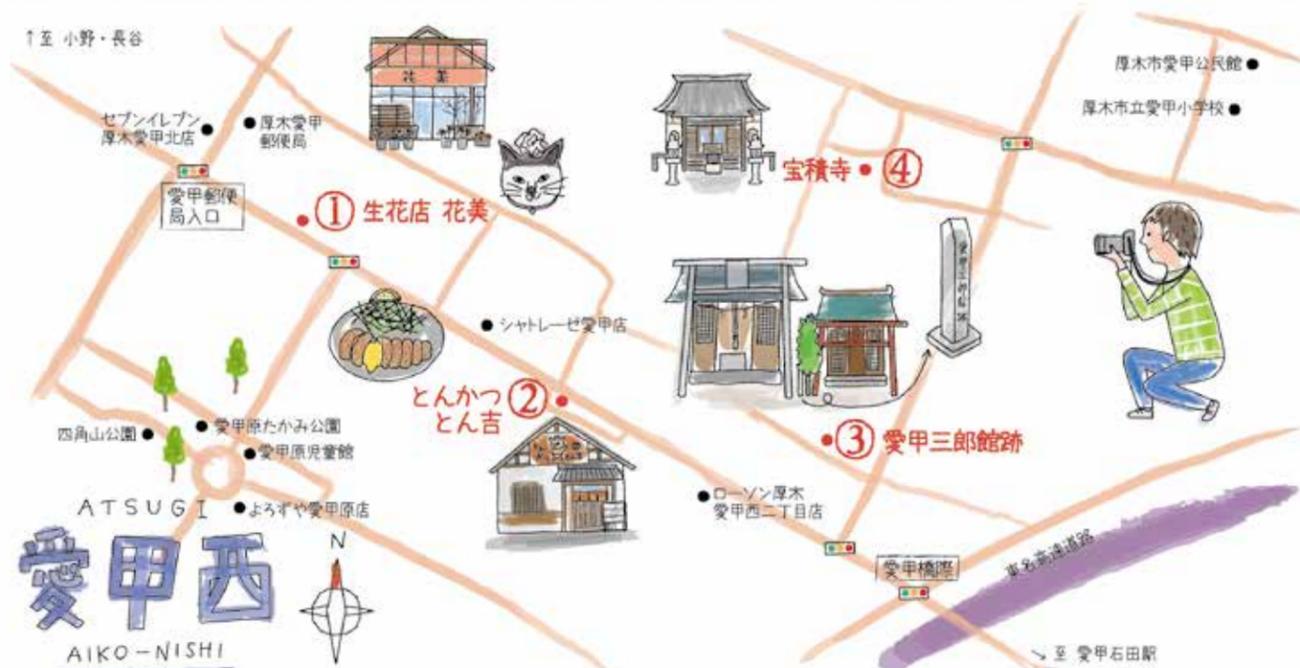
- ◎住所 厚木市愛甲西3-17-1
- ◎電話 046-247-0802
- ◎時間 午前9時～午後7時
- ◎定休日 日曜日(行事営業)、1月1日～5日、8月16日～20日



② とんかつ とん吉

老舗で修行を積んだ店主が、試行錯誤を重ねて編み出したオリジナルのソースとパン粉が自慢のお店。チーズニンニクの入ったスタミナカツ定食や、ヘルシーなチキンかつ定食など、メニューも豊富で、子どもから大人まで楽しめる味が人気です。

- ◎住所 厚木市愛甲西2-10-9
- ◎電話 046-247-8258
- ◎時間 午前11時15分～午後2時30分(ラストオーダー午後2時) 午後5時30分～午後8時30分(ラストオーダー午後8時)
- ◎定休日 月曜日(祝日の場合は翌日)



③ 愛甲三郎館跡

愛甲氏は武蔵横山党の一族で、平安時代の末期、横山党一族の山口季兼が相模国愛甲郡愛甲庄を領し、その子である三郎季隆が初めて愛甲氏を名乗りました。上愛甲自治会館の敷地内にある神明神社と甲稲荷のそばに、「愛甲三郎館跡」と書かれた石碑が建てられています。

- ◎住所 厚木市愛甲西3-4



④ 宝積寺

愛甲三郎季隆の菩提寺として創建。応永2年(1395年)に錦江和上が真言宗寺院として開創し、天文8年(1539年)に曹洞宗寺院へ改め、根小屋功雲寺9世柳山洞恕が開山したと言われています。境内には、愛甲氏の墓と伝わる五輪塔が残されています。

- ◎住所 厚木市愛甲西3-6-24



あなたもチャレンジ! 家庭菜園



エダマメ 肥料は控えめに

園芸研究家●成松次郎

大豆を未熟のうちに収穫するのがエダマメ。タンパク質、ビタミンA、Cを多く含み、ピールのおつまみとして夏の栄養補給に最適です。

品種

一般には早生品種を使い、「おつな姫」(サカタのタネ)、「サッポロミドリ」(雪印種苗)などがあります。風味の良い茶豆では「湯あがり娘」(カネコ種苗)など、黒豆も人気で「濃姫」(タキイ種苗)などがあります。

畑の準備

種まき2週間前に1平方m当たり苦土石灰100gを散布し、よく耕しておきます。1週間前に化成肥料(NPK各成分で10%) 100gと堆肥1~2kgを施し、よく混ぜ込んでおきます。その後、畝幅70~80cm、高さ5cm程度の栽培床(ベッド)を作り、黒色のマルチを張ります(図1)。

種まき

地温が15度以上になった頃からが種まきの適期で、一般地では遅霜の恐れがなくなる4月下旬~5月となり、6月以降では害虫の被害を受けやすくなりま

す。条間45cm2条、株間30cm、1カ所に3~4粒まきます(図2)。鳥害を防ぎ発芽を良くするために、不織布のベタ掛けが有効です。本葉2枚の頃、生育の劣る株をはさみで根元から切り取り、2本立ちにします。

気温が低い時期や鳥害を避けるためには育苗する方法もあります。この場合、直径7.5~9cmのポットに3~4粒まき、初生葉がそろそろ頃に間引いて2本残し、本葉2枚頃まで育苗します(図3)。

病害虫の防除

高温期にはカメムシ類が発生し、さやに付くと落下します。開花期にスミチオン乳剤、トレボン乳剤などの登録農薬で防除します。

収穫

さやが膨らんで、指で押さえるとはじけるようになれば収穫期で、開花後から30~35日です。株ごと引き抜いて収穫します。収穫適期は3~5日と短いため、同じ品種なら時期をずらして2~3回に分けて種まきすると、長く収穫を楽しめます。

※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。

図1 ベッド作り

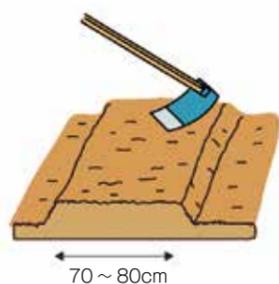


図2 種まき

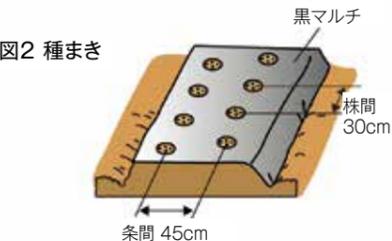


図3 ポット育苗



成松次郎(なりまつじろう)
神奈川県農業技術センター等で野菜の研究と技術指導に従事後、(一社)日本施設園芸協会施設園芸及び加工業務用野菜の生産・流通振興に携わる。現在、園芸研究家。

夏から秋の異常気象に負けない 農業を目指して



営農指導員(小鮎)
佐藤 佑

近年、梅雨明け前後から高温で降水量の少ない状態が続いています。また、昨年の秋冬作については、二度の台風襲来などによって土壌水分過多による生育遅延も多くみられました。今回は、高温乾燥対策と土壌水分過多による根の伸長停止対策について考えてみましょう。

露地栽培における対策

- 1 露地野菜では、敷わら、マルチフィルム、ベタ掛け資材等を使用して、地表面からの水分の蒸散を抑えてください。かん水は、地温が低下している早朝か夕方に行ってください。育苗中の夕方かん水や通風不良は徒長しやすいので避けましょう。
- 2 育苗中は、気温の高い日中は不織布、寒冷紗等で日よけを行ってください。高温乾燥条件で発生しやすいハダニ類、アブラムシ類、アザミウマ類、カメムシ類などの早期発見に努め、的確な防除を行いましょう。その際、整枝、誘引を併せて行い風通しを良くします。また、老化葉、黄化葉を中心に摘葉を行い、葉面からの蒸散抑制、薬剤の付着効果を高めることができます。



ハダニ



アブラムシ



アザミウマ

- 3 生長点付近の先端部分が細くなるなど草勢の低下がみられる場合は、不良果の摘果を行い果実負担を軽減し、草勢維持・回復を図りましょう。追肥は粒状肥料では効果が低く、その後の降雨があった際に一気に効いて草勢を乱すことがあるので、液肥での葉面散布が効果的です。
- 4 定植時は、苗と植え穴へ十分なかん水を行い、活着を促してください。かん水施設がなく、高温乾燥が続く場合には、気温の下がる夕方に植えたり、多少時期がずれても、夕立などの降雨があった後に定植するなどの工夫が必要です。やむを得ず、定植が遅れる場合には、通常より薄めの液肥をかん水代わりに与えることにより、根の活性をある程度維持することも可能です。
- 5 定植前後に大雨による土壌水分過多状態が続くと、地中の酸素不足により根の伸長が妨げられ、生育が長期間停止するので、土壌の酸素補給を積極的に行うことが求められます。「オキシパワーS」を定植前に10アールあたり40~60kg畑全面にすき込むことで、根が順調に伸び、生育遅延の予防が期待されます。5カ月間にわたり、酸素を出し続けます。
- 6 根の伸長停止は水分を吸収できないことによるカルシウムやホウ素欠乏が生じる可能性があります。「葉の縁が茶色く枯れている」「トマト等の果実の尻が黒い」「新葉が奇形になる」などの症状が現れたときは水溶性カルシウム剤の追肥をしましょう。微量元素欠乏の多くは、土壌のPHによる吸収阻害が原因であることもあります。実際に、これらの成分が不足しているのか、根の伸長停止等によるものなのか、正しい判断をするためにも、自分の畑の土壌分析を最低年1回は行うことをおすすめします。土壌診断をご希望の方は、乾燥させた土を支所の営農指導員等に提出してください(結果が出るまで1~2カ月ほどかかります)。

【カルシウム欠乏症の一例】



ハウス栽培における対策

- 1 ハウス内の温度上昇を防ぐために側面、妻面を開放して換気を図ってください。
- 2 遮光資材、送風機、ミスト散布等の資材を使用することも効果的です。
- 3 遮熱塗料をハウス天井部分に外側から塗布することにより、2~3割程度、光量を削減できます。例:アキレス(株) ファインシェード 遮光率20~30% 販売金額12,650円(税込) ※送料1缶1,100円(5缶以上の注文で送料無料)

●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

グリーンセンターからのお願い オススメの資材 ネットラップL

強力粘着ネズミ捕り。簡単設置で、価格も安く経済的な商品です。

【特徴】

- ・台紙に2本のスリットがあり、図のように置く場所に合わせて、形を変えて配置できる。
- ・高性能の粘着剤を使用。低温時から高温時までの広い範囲で使える。
- ・粘着面に、チリ、ホコリが付くと性能が低下する。その場合は粘着面を合わせて開くと再度使用できる。

【値段】 224円(税込)



ネズミの被害でお困りの方!
ぜひ、ご活用してみてください!

グリーンセンター
店長
今直樹



女性部*紹介

フラダンスで広がる笑顔と仲間の輪



南毛利地区フラダンスグループ「UILANI (ウイラニ)」部員の要望で開いた体験会をきっかけに、2019年12月に発足。飯島敬子先生が講師を務め、11人の部員で月2回練習しています。最初は、体が思うように動かず大変でしたが、気さくで明るい先生の指導のおかげで、無理なく楽しく踊れるようになりました。今後も、JAの農業まつりや発表会などでフラダンスを披露できるよう、親睦を深めながら練習に励んでいきたいです。また、年齢問わず和気あいあいと活動しているので、興味がある方はぜひ体験にお越しください♪

お便りコーナー

読者の皆さまからいただいたお声をご紹介します。絵手紙や写真の応募も大歓迎です。たくさんのお便りをお待ちしています。

「夢未 Kids スクール」の特集で、若い世代の人が自然に触れ、農業体験などを通じて食農教育を楽しんでいる姿を見て癒されました。(厚木市まつかけ台Yさん)
子どもたちが多くの体験を通じて「食」と「農」への理解を深めていく姿を伝えようと思い作成しました。ぜひ、JA あつぎのInstagramも見てみてくださいね。

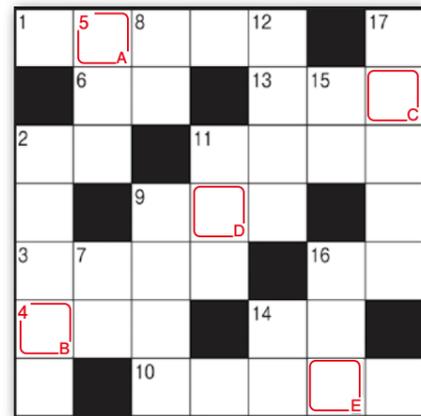
ニンジンの葉には、ビタミンKやC、葉酸など、栄養豊富なことを知り勉強になりました。今後は捨てずに調理しようと思います。(厚木市中荻野Hさん)
ありがとうございます。ニンジンの葉の天ぷらを作ってみました。香りやサクサク感が絶妙でおすすめです！ぜひ試してみてくださいね。

気分が落ち込む日が続きますが、こんな時は花で「気」と「明るさ」をもらおうと思います。庭の花壇に植える花を夢未市へ買いに行きたいです。(厚木市妻田東Aさん)

花には、「疲労」「緊張」「不安」「怒り」などの感情を和らげる効果があるそうです。夢未市に足を運ばれた際は、ぜひチェックしてみてください。

「あつぎゆめ散歩」が好きで、毎号読んでいます。出掛けられるようになったら、このコーナーを参考にして色々な所に行ってみたいと思います。(厚木市飯山Tさん)

ありがとうございます。なかなか外出が難しい日々が続きますが、今後も素敵なお散歩コースをご紹介しますので、落ち着いた頃にぜひ訪れてみてくださいね。



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～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 知事選の期日前——に行ってきた
- 5 耳は聴覚、鼻は嗅覚、目は
- 7 ソウやライオンを数えるときに使う言葉
- 8 大きな口を持つ爬虫(はちゅう)類
- 9 往年のヒット曲『——のハワイ航路』
- 11 武者人形はかぶっていることが多い
- 12 茶畑で行う収穫作業
- 14 数え年70歳のお祝いです
- 15 アシカやオットセイより大きな海獣
- 16 飛行機で物を運ぶこと
- 17 田畑を耕す農耕機械

◆ヨコのカギ

- 1 端午の節句に食べる和菓子
- 2 損の反対語
- 3 あの、いい人なんだけど、——多いんだよなあ
- 4 邦画ではありません
- 6 シオマネキやガザミはこの仲間
- 9 馬具の一つ。足を掛けます
- 10 春の大型——をゴールデンウィークといいます
- 11 クラブ——、救援——、——写真
- 13 与党と対立することが多い
- 14 たくと良い香りがします
- 16 アスパラガスは主にこの部分を食べます

答え A B C D E

今月のプレゼント 正解した方抽選で5名様に、夢未市等で使える商品券500円分をプレゼント致します。

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 5月7日(木)
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。

※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
え、マーケティング等に利
用させていただきます。



切手 243-0004
厚木市水引2子自0番2号
JAあつぎ総合企画部
グリーンアートあつぎ
お便りコーナー係宛

●記入例●
①クイズの答え □□□□□
②郵便番号・住所 □□□□□□□□
③氏名 □□□□□□□□
④電話番号 □□□□□□□□
⑤年齢 □□□□□□□□
⑥身近な話題やJA・情報誌に関するご意見・ご要望

■4月号クロスワードの答え:「ホタルイカ」

農業を通じて深まる絆

厚木市宮の里
千田さんご家族

わが家バンザイ

- 千田 正孝さん ままご 眞美子さん
- まどかさん
- 武田 圭弘さん よしひろ めぐみさん
- けいすけ 圭祐くん いろはちゃん



Q: ご家族の普段の様子を教えてください。
A: 定年後に本格的に就農し、夫婦で「ただゴリ農園」を切り盛りする正孝さんと眞美子さん。安全・安心な野菜づくりを目標に、畑では葉ニンニクやタマネギなどの露地野菜を栽培しています。まどかさんは都内の学習塾に務め、圭祐くんというはちゃん遊びに来ると、2人の勉強や宿題を見てくれる頼りになる存在です。

Q: 今後のどんな家族でありたいですか？
A: 最近畑作業にも少しずつ慣れてきた所。今後は健康にも気を付けながら、家族仲良く過ごしていきたいです。

Q: 家族での恒例行事はありますか？
A: 毎年、大晦日から正月にかけて家族全員が集まり、1年を振り返りながら年越しをするのが恒例となっています。現在の情勢では旅行も難しいですが、いつか家族で伊豆長岡の花火大会を見に行きたいです。

ます。剣道の大会では上位入賞を目指し日々練習に励んでいます。休日には農園の手伝いをしてくれ、夢未市の対面販売では売り子として大活躍。お揃いのロゴが描かれたエプロンを身に付けて元気に接客してくれます。

わが家のアイドル

厚木市戸田
山崎 仁瑚ちゃん(4歳)
山崎 陽仁くん(2歳)
パパ 高志さん ママ 紀子さん



素敵な笑顔で仲良しな姿を見せてくれた4歳の仁瑚ちゃんと2歳の陽仁くん。二人とも元氣よく保育園に通い、お休みの日は公園に行ったり、一緒におままごとをしたりと楽しく過ごしています。

仁瑚ちゃんは、歌を歌ったり、音楽に合わせて踊ることが大好き。弟とも一緒に遊んであげる、心優しいお姉ちゃんです。陽仁くんは、車などの乗り物やおもちゃの工具などで遊ぶのがお気に入り。二人ともママの作る愛情込めて作ったごはんをたくさん食べてすくすくと成長しています。



JAあつぎの概要 (2020年2月末日現在)

組合員数	18,424人
正組合員	4,432人
准組合員	13,992人
職員数(正職員)	377人
貯金	349,015百万円
貸出金	81,268百万円
共済保有高	633,018百万円
購買取扱高	3,692百万円
販売取扱高	1,292百万円
出資金	2,477百万円

理事会だより

- 2020年3月26日に行われた理事会に上程された主な議案は、以下の通りです。
- ・平成31年度決算書類等の監事および会計監査人への提出について
 - ・機構改編に伴う規程・要領等の変更について
 - ・第57回(平成31年度)通常総代会の開催について
 - ・マネロン対策にかかる「リスク評価書」および「リスク総括表」の改正について
 - ・信用事業規程の一部変更について
 - ・与信取引にかかる利用者への説明等対応要領の一部変更について
 - ・2月末事業実績および平成31年度決算実績について
 - ・平成31年度第3四半期末地区別総代会議の開催結果について
 - ・平成31年度支所だよりコンクールの開催結果について
 - ・反社会的勢力等との取引排除にかかる(第4四半期)対応状況について
 - ・平成31年度下期資産査定結果について
 - ・余裕金の運用状況について

JAグループ神奈川がお送りする新鮮情報番組

ラジオ番組 **5月** テレビ番組

日	ラジオ番組	テレビ番組
2日	のぞみとはるか♡ 横須賀牧場物語 JAよこすか葉山	3日(再)4日 みんなハッピー 美味しい“わ” JA横浜
9日	ラベンダーでThanks Mom JA横浜	10日(再)11日 農のある暮らしを満喫in愛川 JA県央愛川
16日	新玉さんいらっしゃ〜い! JAはだの	17日(再)18日 フレッシュ! フレッシュ!! 湘南ふたり旅 JA湘南
23日	白黒つけないキラガの魅力 JA相模原市	24日(再)25日 おいしく楽しく “相模湾の恵み”〜小田原〜 JAかながわ西湘
30日	Yummy♪マイロック&ピッツァ JAあつぎ	31日(再)6月1日 召し上がれ!色んなチャチャチャ JAさがみ 神奈川県農協茶業センター

編集後記
先日、マスク作り講習会へ取材に伺いました。長引くコロナウイルスの影響で、どこに行ってもマスクが手に入らない状況が続いていますが、私たち自らが工夫して乗り切らなければならない状況になってきました。手作りマスクは自分の好きな柄や素材で作ることができ、フィット感も調節できるのでおすすめです!(大貫)

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～翌日午前8時30分)は、「JAあつぎ夜間コールセンター」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、思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。



組合員資格のご案内について

組合員の皆さまの、氏名や住所、組合員資格等に変動があった場合は、異動のお手続きが必要です。組合員資格等に変更がございましたら、ご加入の支所店にご相談のうえ、お手続きいただきますようお願い申し上げます。

- 氏名が変更になった…氏名変更手続きが必要です。
- 住所が変更になった…住所変更手続きが必要です。
- 組合員資格が喪失又は変更になった…脱退手続き又は資格変更手続きが必要です。
- 組合員本人が亡くなられた…相続手続き又は脱退手続きが必要です。なお、亡くなられたことを当組合が知り得た場合には、ご連絡の有無に関わらず組合員外扱いとなります。

お問い合わせ 各支所店へお問い合わせください

令和2年度 米集荷方針について

JAあつぎ買取米について
生産者から申し出があった出荷契約数量に対し**12,500袋**(昨年度11,500袋)の範囲で按分し、按分数量を通知いたします。出荷契約数量と按分数量の差は全農出荷契約米として集荷させていただきます。

JAあつぎ買取米要件
品種:はるみ
等級:1等・2等のみ
提出書類:生産履歴記帳用紙、農業生産工程管理チェックシート(水稲)

令和2年度 JAあつぎ買取米予定価格
全農出荷契約米(学校給食米)概算金価格+300円
参考資料:令和元年産買取米および出荷契約米価格
(単位:円/皆掛重量30.5kg)

等級	買取米	出荷契約米		
		はるみ	キヌヒカリ・コシヒカリ・さとじまん	その他
1等	7,400	7,250	5,800	4,550
2等	7,100	6,950	5,500	4,200
3等	—	5,450	4,500	3,250

全農出荷契約米について
キヌヒカリ・コシヒカリ・はるみ・さとじまんの水稲うるち米および喜寿糯等もち米を集荷致します。出荷奨励金対象品種は、はるみ・さとじまんの水稲うるち米のみとなります。出荷契約米価格(概算金)については9月上旬までには確定致します。精算金は令和4年までに精算します。また生産履歴記帳用紙を提出して頂く可能性があります。

出荷奨励金について

JAあつぎ買取米・全農出荷契約米とも、出荷契約数量と出荷実績の比率に応じ、別途出荷奨励金を1袋単位ごとにお支払いします。令和2年5月31日までに出荷契約書を提出された方が対象となります。昨年までは、JA買取米のみの出荷者に対して、出荷奨励金制度対象外となりましたが、令和2年度はこの要件を無くし、JA買取米のみの出荷でも出荷奨励金制度の要件を満たしていれば支払い対象となります。

出荷奨励金標準金額表 1袋あたり

等級	出荷契約数量の8割以上の出荷	
	はるみ	さとじまん
1等	450円	500円
2等	300円	

※左記出荷奨励金額は標準金額を記載しております。自然災害等の被害に遭った場合や作況指数が低い場合、集荷実績によっては出荷奨励金額を変更する可能性があります
※出荷契約数量に対して170%の出荷袋数が奨励金対象の上限袋数となります。なおその場合は出荷した順番の等級を出荷奨励金額にさせていただきます

お問い合わせ 指導販売部(担当:宮農指導課) ☎ 221-2273

第57回通常総代会開催

5 議案を審議予定

日時:5月23日(土) 午後2時開会
会場:厚木市文化会館大ホール



※当日は総代会資料をお持ちください
※新型コロナウイルスの感染拡大により、会場が変更になる可能性があります

お問い合わせ 総務部(担当:庶務課) ☎ 221-1666

JAあつぎ農作業受委託について

JAあつぎでは、生産性の向上や農地保全の一環として、組合員皆さまの田畑の農作業を請け負っております。



10aあたり

耕耘…	田植…
12,100円	15,730円

※標準作業料金(税込)

上記以外にも作業を請け負っております。詳しくは下記のお問い合わせまでご連絡ください。また、ご予約の際は、お早めにご連絡をお願いいたします。

お問い合わせ 指導販売部(担当:地域農業対策課) ☎ 221-2273

農機課農繁期休日対応日程

農繁期の農業機械修理対応を行いますので
ご案内いたします。

対応日	曜日	対応職員
5月	16日	土 全員
	17日	日 杉山・小泉・太田・吉田・渡辺
	23日	土 全員
	24日	日 杉山・小泉・太田・吉田・渡辺
	30日	土 全員
6月	31日	日 杉山・小泉・太田・吉田・渡辺
	6日	土 全員
	7日	日 杉山・小泉・太田・吉田・渡辺
	13日	土 小泉・太田・渡辺
14日	日 杉山・吉田・小林	

農機課受付時間

午前8時30分～午後5時

- 依知・荻野・小鮎地区 杉山誠司 ☎ 070-5462-5719
- 睦合・清川地区 太田啓介 ☎ 070-6931-2470
- 玉川・南毛利地区 小泉洋治 ☎ 070-5029-7022
- 相川・駅前地区 吉田和昭 ☎ 070-5462-5901
- 農機修理工場 小林政道 ☎ 070-5462-9065
- 農機課長 渡辺正樹 ☎ 070-5462-5002

※お急ぎの場合は各地区担当者の携帯電話までご連絡ください

お問い合わせ 経済部(担当:農機課) ☎ 221-0454

新型コロナウイルス感染症への対応について

JAあつぎでは、政府が掲げる「新型コロナウイルス感染症対策の基本方針」に則り、当面の取り組みとして以下の対応を実施しております。

組合員・利用者の皆さまにおかれましては、ご不便をおかけすることとなり、誠に恐縮ではございますが、何卒ご理解とご協力をお願い申し上げます。

- ・当組合が主催するイベント等を中止または延期にさせていただきます場合があります。
- ・お客さまに安心してご利用いただくためATMやカウンターなど不特定多数の方が触れる場所は定期的に消毒します。
- ・お客さまや職員への感染の拡大を防ぎ、安全を確保するため、職員が店舗・事務所内外にてマスクの着用をさせていただきます場合があります。

お問い合わせ
総務部（担当：庶務課） ☎221-1666

JAあつぎ本所クッキングスタジオ DaidoCoひなた講習会について

新型コロナウイルス感染症の感染拡大を受け、当面の間、講習会の開催と募集を見合わせることにいたしました。

なお、講習会を開催できるようになりましたら、ホームページや店頭ポスター等でお知らせいたします。

講習会を楽しみにして下さっている皆さまには、大変ご迷惑をおかけしますが、何卒よろしく願い申し上げます。

詳しくはお電話にてお問い合わせください。

お問い合わせ
組織文化部（担当：生活ふれあい課）
☎221-6881

今月のレシピ

タマネギとミョウガのナムル



材料 材料(4人分)

- タマネギ … 1個
 - ミョウガ … 4個
- [ナムルダレ]
- ゴマ油 … 大さじ1
 - 塩昆布 … 大さじ2
 - 酢 … 小さじ1
 - 砂糖 … 少々

作り方

- ①ミョウガは縦半分切り、さらに斜め切りにして水にさらし、水気をよく切る。タマネギは縦に薄切りにして水にさらし、水気をよく切る。
- ②ボウルにAの材料をよく混ぜ合わせてナムルダレを作り、タマネギをあえる。
- ③タマネギがしんなりしたらミョウガと大葉を加え、器に盛る。

ゆめみマルシェ

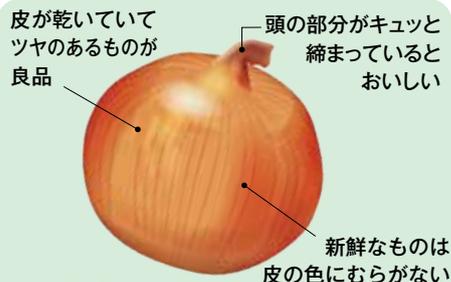
タマネギ

37

辛みのもとは硫化アリル。
血液の循環をよくしたり、
体を元気にしてくれる

【成分・有効性】

タマネギを刻むと、独特の香りがして涙が出ますが、これは辛み成分の硫化アリルによるもの。イオウ化合物の一種で、アリシンなどの種類があり、さまざまな働きをします。その一つが、ビタミンB₁の体内への吸収を高め、効果を持続させる働き。糖質が効率よくエネルギーに変えられ、疲労回復やスタミナ増強につながります。また、硫化アリルは血液循環を良くするのにも役立つと言われ、殺菌作用も期待できます。その他、抗酸化作用による老化防止をはじめ、ビタミンCやビタミンB₆、塩分排出を促すカリウムも多く含まれています。



保存法

ネットに入れ、風通しの良い冷暗所に吊るしておくで2カ月はもつ。新タマネギは冷蔵庫で2週間ほどもつ。