グリーンアート

きある未来へ

2020 vol.186

耕そう、大地と地域のみらい。 https://www.ja-atsugi.or.jp

JAあつぎ 検索

夢ある未来へ

人とともに、街とともに、大地とともに…



特集1

再発見!子会社「厚農商事」の魅力

特集 2

食べておいしく見て楽しい!水耕栽培に挑戦

ジャンボタニシの捕獲器を試験設置

地区別総代会議・地区別座談会の自粛(中止)について





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。 場 本所3階「相談室303」 会

相談員 葉山顧問弁護士

10・11月開催日程

● 10月5日(月) ● 10月20日(火)

● 11月5日(木) ● 11月20日(金)

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) **2**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

10・11月開催日程

● 10月14日(水) ● 11月11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。

【法務·税務相談共通】

新型コロナウイルスの影響により、急を要するご相談のみご対応させていた だきます。また、相談会場が変更となる可能性がございますので、組合員の 皆さまのご理解・ご協力をお願いいたします。

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) **2**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、さまざまなお悩みに当JAがお 応えいたします。

農業相談

結婚相談

相談員 専任相談員

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 **2**221-5511

(担当:地域農業対策課) ☎221-2273

日 時 平日

日 時 平日

福祉相談

日 時 第2·4土曜日 午前10時~午後3時 午前9時~午後5時 ※場所は本所相談室302 相談員 福祉課職員

お問い合わせ 福祉課

農業者年金

2225-7716

介護のことでお悩みの方お気軽にご相談ください。

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

交通事故

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 総務部(担当:庶務課)

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

2221-1666

お問い合わせ 査定課

2221-2866

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

2221-1800

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。



点滴かん水で省力 害対策につなげる



確認する小菅さん

どの露地野菜を栽培していまじめ、イチゴの施設栽培やオールの圃場 H の施設栽培やオクラやナスないを設定しています。 稔久さん (66)

自分ら

いス

夕

農業を受け

継ぎ

植えることで、 パー作物となるソットを張るほか、周囲 害虫防除に役立てて利用したアブラムシ たア ルガに ーバ

達からのアドバイスを取りいでくれた妻や地域の先輩小菅さんは「父の農業を繋 れるよう、 多くの人に農産物を届け 栽培に励んでいる。 入れ、試行錯誤を続けながら 病気などにも気を付け 今後も、

天敵となる益 立ててい をン

Smile 夢未市のペ 今月のレシピ/ゆめみマルシェ/ あなたもチャ 営農通信… SDGsとJA/こんにちは農協です 教えて税のはな あつぎゆめ散歩 doCoひなたからのお知らせ Station(スマイルステーション) ンセンター レンジー Ų からのお便り /厚生連だより 家庭菜園 18 16 15 14 13 12 11 10

相談のお知らせ… 土とともに/目次・ ジャンボタニシの捕獲器を試験設置 玉川地区女性部「小菊作り講習会」 食べておい -ストピック 子会社 しく見て楽しい 「厚農商事」 \mathcal{O} 水耕栽培に挑戦

栽培 を凝らす 面でさまざ

ブを使ったかん水方法を実 対策を行うほか、 労力や労働時間の削減に ウスでは、 、夏場の高温屋根に散水 点滴チュー

October VOL.186

やグ

2

17年から夢

農産物直売所に

表紙の説明

小鮎地区女性部は8月19日と21日の2日間 「うちわの絵付け教室」を開催しました。当日 は、ふるさと先生の萩原トミエさんが講師を務 め、濃淡をつけた着色方法や文字の入れ方など を紹介。参加した部員は、旬の農産物や花のほ か、新型コロナウイルスに対す る「疫病退散」の願いを込め「ア マビエ」を描くなど、色とりどり の作品を完成させました。

すしています。 中間でいます。 一名の世界し、ハウスに残された他界し、ハウスに残された イチゴ苗を守っていこう さんが栽培を受け継ぎまし さんが栽培を受け継ぎまし た。農業本や生産者、JA た。農業本や生産者、JA ながら、父の育てたイチゴ ながら、父の育てたイチゴ



「さちのか」と「とちおとめ」じめ、ハウスではイチゴの現在、水稲や露地野菜をは

一の は

「こいみのり」の3品種を栽

います

じめ、ハウスでよくである。道を歩み始めた小菅さん。退職し、本格的に農業への退職し、本格的に農業への

農業で地域を支える

生産者を紹介

総合力を生かしたPOINT 手厚いサポートのポイントはここ!

コスト削減の実現

JAの指定建築メーカーの 建物については、組合員向 け特別値引きやJAグループ 独自仕様品により、一般よ り有利な価格設定を実現し ています。また、不動産仲 介料等については、組合員 価格にて対応しています。



資産管理相談員の配置

各支所店には、資産管理相談員として担当者を配置して います。この担当者は、組合員のみならず利用者の皆さまか

らの土地利用や建物建築、農地の 集約化等の相談にも対応します。事 業用資産の買い替えや相続による納 税資金の確保など、さまざまな相談 に対応できますので、お気軽にお問 い合わせください。



建築時のトラブルに備えて

JAでは、施主様の立場で、建築に 関わるさまざまな支援を行うJAグルー プ独自の施主代行方式があります。 建築相談から図面審査、工事検査等 のほか、工事履行保証制度により、 万が一の時にもJAが代行して交渉す



組合員が建設された賃貸住宅をJAの協力管理会社が家賃 保証のある一括借り上げシステムでお預かりしています。さ らには、管理会社がクレームの対応や入居者募集、退去リ フォーム等のサポートまで一括して管理をすることで、安定し た賃貸経営により、一定の収入

また、JAを利用し建築した賃貸

総合相談部との情報共有・連携

総合相談部と連携し、相続・遺言信託・民事信託等にかかる 相談を通じたライフプランサポート(資産形成)・総合コンサル ティングなど、幅広い目線からサポー トを行っています。

また、JAでは顧問弁護士・契約税理 士による無料相談(初回のみ)が行え ます。相談事案には、JA·子会社が 丸となって解決にあたります。



相続対策には、争族対策・ 節税対策・納税資金の確保の 争族対策に効果的な公正証 書遺言や相続シミュレーショ ンによる節税対策など、組合



本



土地売買、テナント斡旋、建築・リフォーム相談 厚木市水引2-9-2(JAあつぎ本所1階) ☎046-224-1555 FAX 046-224-1554

不動産や土地利用などのご相談は、 厚農商事株式会社へお気軽にご連絡ください。

駅前賃貸サポートセンター



賃貸管理業務(アパート・駐車場仲介、物件管理) 厚木市泉町3-13(厚木駅前農協会館1階) 2046-228-0182 FAX 046-228-3699

https://www.atsunou.co.jp





や機動力に加え、JAグループならではの総合力を

生かし、今日に至るまで資産管理、アパート・駐車

場、土地売買の仲介業務のほか、管内の区画整理

事業や高速道路の収用事業の支援など、多様な

JAあつぎの子会社 「厚農商事株式会社」 は、組 合員皆さまの資産運用・活用を手助けするため、 1973年(昭和48年)に設立されました。専門知識





多岐にわたる業務内容

厚農商事は、JAあつぎの不動産部門として、組合員が所有 する土地の有効活用による資産管理の相談を重点に、事業経 営の情報提供や個人住宅の建設、賃貸住宅・土地売買の斡 旋、施設管理などの事業を展開。社会情勢の変化に対応した 次世代に継承できる資産管理事業の推進によって「農と住の 調和したまちづくり」を目指しています。

また、組合員・利用者の利便性向上のため、駅前賃貸サポー トセンターでは土曜日・日曜日の営業も行うなど、組合員の資産 を守る相談窓口として、安心と信頼の提供に努めています。

不織布面に種をまき、水をや り、種が混み合っていたらよ うじで離し、ふたを載せます。



直射日光がよく当たる窓辺 に置きます(発芽したらふ たは外す)。



種まきから2~3日で、発根 する様子が見られます。



毎日水を交換し、双葉が 開いたら間引きをして、本 葉が出たら収穫します。

好光性種子の育て方

レタス類、シュンギク、ミツバ、パセリ、セロリ、 バジル、シソ、ミントなど

光を受けると発芽しやすい性質の種。スポンジの不織 布面に直接種を置くだけでOKです。



! ここがポイント

ふたをかぶせて湿度を高め、種が乾燥しないようにすると発芽しやすいでしょう。双葉が開く まではふたを取らず、種袋を見て発芽の適温をチェックします。

手順(芽ネギの場合)



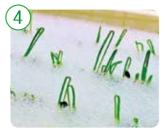
スポンジの長辺と平行に約 1cmの深さの切れ目を2~3 本入れ、容器に入れます。



切れ目に挟むように3~ 5mm間隔で種をまきます。



スポンジにたっぷり水を吸 わせてから、ようじの先を水 でぬらして種を付けます。



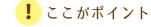
葉が折れ曲がった状態で発 芽します。葉が真っすぐに なったら、食べられます。

嫌光性種子の育て方

芽ネギ、ニラ、ネギ、葉ネギなど

遮光環境で発芽しやすくなる種。ポイントはスポンジ 片面(どちら側でもよい)にカッターで切れ目を入れ、 種を間に挟むこと。





発芽を促すにはしっかり遮光することが大切です。スポンジは切れ目の深さを一定にすると、 発芽をそろえられます。

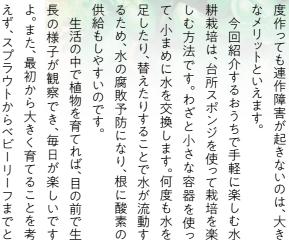
特集2

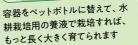


深町貴子(ふかまちたかこ)











くださ

ぜひ、おうち





たっぷり入れる水道水を

スポンジをカット容器に合わせて



水を吸わせる何度も押して、



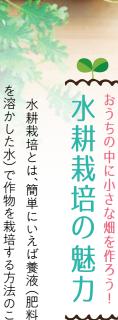
む

容器は水に強いふた付きの物。おかず入れや豆腐などの 空き容器でもOK。ふたがない場合はラップで代用できま す。台所スポンジは必ずソフトタイプで2層になっている物 を。まく種は葉物野菜。カッターやはさみはスポンジ加工 用。ようじは種まきのときに使います。

水耕栽培に挑戦

食べておいしく 見て楽しい!

作物を育て収穫する喜びは自宅でも楽しめます。 <u>手軽に、そしておいしく楽しめる水耕栽培に挑戦してみませんか。</u>



培

水は交換できるので衛生管理がし 土耕栽培と違い、野菜を同じ場所で何

(肥料

水耕栽培の準備

は、収穫のポイントや長く楽しむた。 取員は、収穫のポイントや長く楽しむた。 おりに かの管理方法などを教わり、赤や白、オレー がの で 理方法などを教わり、赤や白、オレー が しょう は、収穫のポイントや長く楽しむた

甘利さんに摘み取りのポイントを学ぶ部員

域住民を対象に毎年摘み取り

普及に向け、花きを行いました。甘

対象に毎年摘み取り会を開いていけ、花きの魅力を伝えようと、地でけ、花きの魅力を伝えようと、地であれ、菊とケイトウの摘み取り、JAあつぎ切花部会の甘利明彦、JAあつぎリアギ

当日は、

営

農

8/5

苗箱活用でジ

ヤ

ンボタニシ対策

ジャンボタニシの捕

獲器を試験設置

体知地区で活動する「上依知野菜組合」 は、ヤマトイモの特産化に向け、栽培には、ヤマトイモの増農指導員や営農技術顧問が組合員らの圃場を視察し、生育状況を確認。今年は、病害虫による被害を最小限に抑えようと、総合土壌消毒剤「キルパー」の試験導入や、センチュウ類の忌避作物の栽培など、さまざまな対策を講び、梅雨時に多い葉渋病や炭疽病などの発生も少なく、順調に生育しています。 今後は、収穫まで適切な栽培管理を行い、11月下旬頃に依知農産物直売所に共います。 販売を実施する予定です。同出荷を行うほか、JA依知支所で予約い、11月下旬頃に依知農産物直売所に共今後は、収穫まで適切な栽培管理を行発生も少なく、順調に生育しています。



薬の 用農薬 適切な管理を 空き容器を

代部

地域農業の魅力感じて

鮎地

区次世

代部が生産者と交流

取り組みを始めました。
理解促進や食と農のつながりを学ぶ新たな
理解促進や食と農のつながりを学ぶ新たな
の講習会を定期的に開催し、地域農業への

営

農

8/3

8/4

農

内8支所を巡回し Ļ 、管内生産者が持ち込ん」の発達を関係業者が管

女性部

8/18

お彼岸に手作りの小菊を

玉川地区女性部「小菊作

U

講習会」

青壮年部

ヒマ

ワリで地域の景観美化を

年部荻野支部「ヒマワリ

うな「Nanow たまで、 であることで、 花きの地産地消につなげよとして使う小菊を自分たちで栽培し、お供 玉川地区女性部は、 お彼岸の時期に仏花

うと「小菊づくり講習会」を開きました。

生産者が持ち込んだ廃棄物を分別するJA職員と業者



JA職員と生産者で水田に捕獲器を試験設置

JAあつぎは、同市戸田地区で水田に多く発生するスクミリンゴガイを誘う仕組 今回試験設置した捕獲器の試験設置した捕獲器の試験設置した捕獲器の試験設置した捕獲器の試験設置した捕獲器の試験設置した捕獲器の試験設置した捕獲器の試験設置した捕獲器の試験設置した捕獲器の試験設置した捕獲器の対象。10日間の試験設置で約260匹を捕獲器の対象。10日間の試験設置で約260匹を捕獲器の対象。10日間の試験設置で約260匹を捕獲器の対象。10日間の試験設置で約260匹を捕獲器の検証結果の発生拡大を受け、苗箱を活用した。

検討していく予定です。

今後は、試験設置した捕獲器の検証結果

生産者に食べ頃の果実の特長を教わる部員 物の栽培にこだわる生産者の思いにも耳を、大学がとともに、安全・安心な農産について学ぶとともに、安全・安心な農産を訪れ、先代から約35年続くブルーベリー実施。同市飯山にある霜島一夫さんの圃場実施。同市飯山にある霜島一夫さんの圃場

の甘さや酸味を堪能しました。食べ比べを行い、採れたてのブルー実の見分け方などを教わり、収穫や実の見分け方などを教わり、収穫や部員は、摘み取りのポイントや熟 傾けました。

のブルーベリー収穫や品種の ソルーベリー収穫や品種のでや熟した果

の除草作業を行い、小菊の生育状況を確認の除草作業を行い、小菊の生育状況を確認防止のため、挿し芽や定植までの工程を防止のため、挿し芽や定植までの工程を

地域住民へ栽培するヒマワリの説明を行う部員を

JA職員と小菊の生育状況を確認する部員

田で記ていることが引き、より目標では 日本記でいることが明らは「ヒマワリ の影響で、出掛けることが難しい中、少し でも景観美化を通じ、地域に元気を届けら でも景観美化と緑肥と 成させた後、11月から葉物栽培を開始する現在は、緑肥用として畑にすき込み、熟になれる」など、多くの声が寄せられました。畑を見ていると心が明るくなり自然と笑顔畑を見ているとのが明るくなり自然と笑顔

農政資金への拠出に感謝

農政運動の展開を目的に、今年も組合員の皆さまに 同運動に対する資金拠出をお願いいたしました。

方々にご賛同を得ることができました。深く感謝 し、厚くお礼申しあげます。

なお、店舗別拠出金は下表の通り(本所・厚農商

事(株)は役職員のみ)となります。			
支所店名	協賛者(人)	金額(円)	
依知・依知南	429	255,000	
荻 野	406	218,500	
睦合・北	443	238,500	
小鮎・宮の里	421	223,700	
玉川	299	153,500	
南毛利・愛甲	449	269,000	
相川	297	199,500	
清川	253	129,000	
駅 前	39	22,000	
本 所	139	90,000	
厚農商事	14	9,000	
合 計	3,189	1,807,700	

摘み取りで地場産花きの魅力を学ぶ

知地区女性部

「菊・ケイトウの摘み取り会」

を開き、部員32人が参産者の圃場で「菊・ケン

同市

島にある生

ウの 猿ヶ

じた。の摘み取り

人が参加しま.

た。今後は、9月からの収穫に向け、JA病害虫防除のポイントなどを説明しましめ、小菊の品種や収穫に向けた栽培管理、め、小菊の品種や収穫に向けた栽培管理、作業後は、JA玉川支所で栽培講習会

と女性部が協力して管理を行っていきます

女性部

8/27

JAあつぎ農政対策委員会は、より一層の活発な

その結果、1,807,700円(役職員含む)と多くの

未来を拓く協同組合

SDGs & JA

つくる責任 つかう責任

監修=JCA(日本協同組合連携機構)

世界の人々は大量の資源やエネルギーを使って多くのものを 生産し、大量に消費して暮らしています。このような暮らし は、地球に大きな負担をかけることになります。SDGs(エ スディージーズ、持続可能な開発目標)で掲げる17項目のう ち目標12「つくる責任 つかう責任」では「持続可能な生産消費 形態を確保する | ことを目指しています。

JAグループは「つくる責任」を果たすために、食の安全を確 保し、高品質な農畜産物や加工品の安定供給に取り組んでいま す。環境保全や農業現場で働く人の労働安全のためにも、生産 履歴記帳の徹底や、農業生産工程管理(GAP)の推進をしてい ます。また消費面では、「つかう責任」として、日本で年間約 612万トンある食品ロス(2017年度)の削減に向け、都市住民 向けに開くマルシェ等のほか、各地のJA直売所等でも規格外 品を食堂や加工品で活用したりしています。



SDGsに関連する主な取り組み

JGAP取得でルールの共有化(福島)

JA会津よつばの南郷トマト生産組合は2019年9月、 31農場でJGAP※団体認証を取得しました。40年以上 年間2000トン超の生産量を維持している「南郷トマト」 を守るとともに、ベテラン農業者と新規就農者間の栽培 から出荷までのルールの共有化等を目的としています。 ※JGAP=日本版農業生産工程管理



「注目のことば ◯「エシカル消費」

「つくる責任 つかう責任」のテーマに沿う概念として、 人や社会・環境に配慮した消費行動「エシカル消費(倫 理的な消費)」があります。消費者がものを買うときに それが作られる背景をしっかりと考える消費行動です。 地産地消により地域活性化を促すことや、被災地の特 産品を消費して経済復興を応援することもエシカル消 費の一つです。近年、生協グループでも「つかう責任」 としてエシカル消費の取り組みが進んでいます。



耕そう、大地と地域のみらい。

こんにちは 😉 農協です!

●小鮎支所 業務課(貯金担当) 古澤 葉月

今年の4月に入職し、小鮎支所で貯金窓口を担当しています。ご 来店される方に笑顔で声掛けを行うほか、先輩に教わったことを 1日でも早く身に着けられるよう、復習や知識の習得に努めていま す。最近、自分の名前を覚えてくれる方や、「頑張ってね」と温かい 言葉を掛けてもらうことが多くなり、「もっと皆さんの役に立てるよう 頑張ろう!]と自分のやりがいにつながっています。

休日は、健康のために温泉や岩盤浴に行って汗を流したり、大学 や地元の友人と食事に出掛けたりしてリフレッシュしています。

今後も、組合員の皆さまに寄り添った接客ができるよう、努力を 惜しまず気配りのできる職員を目指していきたいです。

【小鮎支所】 7月15日号



田中支所長と固ともに接客する古澤さん倒

支所だ



住宅の建築・リフォームはJAが安心!

食料品即売会。農産物即売会 8月17日(月)午前9時より開催 「例の食料品に加え、好評の小配地区の農産物を見揃えて

S待ちしております。 早食、来店の際はお立ち寄りください 5円/枚での販売となります。

形形となります。 とのマイバッグを ければと思います。 みんな来てねー)



組合員の皆さま にお伝えしたいこと を中心に、支所店 での活動や写真な どを大きく掲載し分 かりやすい情報発 信に努めています。

【コンセプト】

【小鮎支所】 8月15日号



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。



「かながわブランド」に登録される「津久井在来大豆」は、戦後の栽培 農家の減少などから希少となり、いつしか「幻の大豆」と呼ばれるよう になりました。県内各地で「津久井在来大豆」を守ろうと取り組みを始 め、再び脚光を浴びるようになり、大粒で甘みが強い品種として、県 内の各直売所で人気を集めています。

津久井在来大豆を使った加丁品をご紹介

※商品は一例です。この他にもさまざまな加工品を販売しています

夢未市で買える!



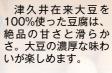
手づくり味噌 地場産の津久井在来大 豆と米を使った手作りみ そ。しっかりとした大豆 本来の甘みが味わえます。

都ファームのきなこ

豆から挽き方までこだ わり、津久井在来大豆の 香りと甘みが引き立つき な粉です。牛乳やヨーグ ルトに混ぜても◎。



小町とうふ「絹織」

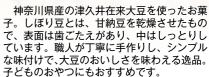




津久井在来大豆のお いしさを手軽に味わえ ます。そのままでも、 サラダやスープ、煮物 などにも使いやすい商 品です。



大豆しぼり豆



出荷者の声をお届け

10月のオススメ 「力・夫」



「カキが赤くなれば、医者が 青くなる」と言うように、栄養 価が高い農産物の一つです。秋 の味覚としてだけでなく、体の 免疫をアップさせる効果も期待 されているので、カキを食べて 風邪やウイルスに負けない身体 づくりを目指しましょう!

先代から受け継ぎ、姉弟で協力してカキを栽培しています。

現在、 西村早生や伊豆、新秋など11種類のカキを出荷。枝の剪定や摘蕾 作業に力を入れ、大きく良質なカキを目指して栽培しています。病 害虫被害にも気を付け、JAの防除暦を参考に管理を行っています。

> さまざまな品種を出荷しているため、品種によって形や 色、食感なども異なります。採れたてのカキ の食感や味を楽しみながら、食べ比べてみて ください。

> > 髙澤農園(南毛利地区)

カキ栽培の知識や技術を父から学び、5年前に新たな圃場で改植を 行いました。10アールの畑では、早秋や太秋、次郎などの品種を栽培。 苗は選抜した接穂を接ぎ木し、改良を重ねながら育成しました。早期 成園化のため、畑には100本のカキの木を植樹。パイプ で枝を補強し、安定した収穫に向けて工夫を凝らしてい

「1度食べたらまた食べたい!」と思ってもらえる力 キ作りを目指しています。ぜひ食べてみてください。

加藤悟さん(相川地区)

◯ ふれあい販売

10月14日(水)

午前10時~午後1時

駅前支店

10月28日(水)

午前10時~午後1時

駅前支店



※「髙澤成好」のラベルで出荷しています



休業日・営業時間お知らせ

更になる可能性があります 10月の休業日は21日(水)となります

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) F前9時~午後5時(10月~2月)

厚木市及川1161-1 ☎241-6150

※状況により営業時間等が変

休業日 年末年始12月31日~1月6日

相続により生命共済金(保険金)を 受け取った場合の生命保険金等の 非課税について



父の死亡により死亡共済金1,500万円を受け取 りました。受け取った共済金のすべての金額が相 続財産になるのですか?なお、相続人と取得した 生命共済金の内訳は下記のとおりです。

【取得した生命共済金の内訳】

1,000万円 300万円 長男 200万円

※払込共済金は全額被相続人が負担しています。



被相続人の死亡によって取得した生命共済金(保険 金)や損害保険金で、その保険料(掛金)の全部又は 一部を被相続人が負担していたものは、相続税の 課税対象となります。

この死亡保険金の受取人が相続人(相続を放棄した人や相続 権を失った人は含まれません)である場合、全ての相続人が受 け取った保険金の合計額が下記の算式によって計算した非課 税限度額を超えるとき、その超える部分が相続税の課税対象 になります。

非課税限度額=500万円 × 法定相続人の数

(注)

- ①法定相続人の数は、相続を放棄した人がいても、その放棄 がなかったものとした場合の相続人の数をいいます。
- ②法定相続人の中に養子がいる場合、法定相続人の数に含め る養子の数は、実子がいるときは1人、実子がいないときは 2人までとなります。
- ③相続人以外の人が取得した死亡保険金には非課税の適用は ありません。

【今回の事例の生命共済金の非課税金額】

500万円×3人(法定相続人)=1,500万円

〉相続税が課税される生命共済金(保険金)等の金額

1,000万円 - 1,000万円=0円 長男 300万円 - 300万円=0円 200万円 - 200万円=0円

よって、今回の事例における生命共済金は、相続税の課 税はされないこととなります。

※被保険者や保険料負担者、保険金受取人の関係によっては、 課税の種類が変わってきますので、注意してください ※生命共済の非課税枠を利用した相続対策等については、JA あつぎ各支所店までご相談ください

要介護状態にならない身体づくり

夏の暑さが少しずつ和らぎ、体を動かしやすい季節となりました。最近、歩幅が狭くなっ たり、歩く速度が遅くなったと感じていませんか。思い当たる方は、正しい姿勢で歩い ていないのかもしれません。



正しい姿勢を維持するためには、背骨を支える背中とお腹周りの筋肉が重要となります。それらの筋肉 が衰えてくると正しい姿勢を維持することが難しくなります。

また、デスクワークやスマートフォンを触る時間が長くなると、首が体より前に出る猫背の癖がつき、肩や首などの痛みが出る場 合もありますので、背中の筋力トレーニングを行い、正しい姿勢を維持しましょう。

背中の筋力トレーニング

◆ 座りながら

- 椅子に浅く座り、背筋を伸ばし、脇をしめてお腹を引っ込めます (椅子の背もたれにはもたれないようにします)
- ② 手のひらを上に向けて、脇をしめます
- 3 腕を90度に曲げて、4秒かけてゆっくり外側に開き、肩甲骨を寄せます (両肩が上がらないようにしましょう)この状態で10秒キープします
- 4秒かけてゆっくり元に戻します
- ※3~5回繰り返します
- ※肩甲骨の動きを感じながら行いましょう
- ※10秒キープしてい る時は、息を止めな いようにしましょう



◆ 立ちながら

- 1 両足を肩幅に開き、お腹に力を入れて立ちます
- 2 腕の付け根から手のひらを外に回して、4秒かけ て肩甲骨を寄せます(胸をはります)この状態で 10秒キープします
- 3 腕の付け根から手の甲を合わせるように腕を前に 伸ばし、10秒キープします

※3~5回繰り返します



あ 下川 んる場所がたくさん。 今回 くさん ギが見られる風景や、 カワ 面に広がる水田に に出会える善明日 墨な展示品を眺められ、 か 一博物館では、 0 がは なこ 0 流 群 を巡り を深く学 生き物に 0 れる n やナマズ ぜひ 睦 学べる 合地 など、 ~ あつ 一行む め は、 な オ \mathcal{O}

自然 にの 触歷 れ史 合

睦合地区

① あつぎ郷土博物館

厚木の自然、歴史、文化、人に関わる ものを展示する博物館。トリケラトプス などの化石や、厚木に数多くある遺跡か ら出土した土器や土偶など、太古からの 歴史を感じられるものが数多く展示され ています。博物館の隣には、遊具がある 公園やベンチが設置されています。

◎住 所 厚木市下川入1366-4

話 046-225-2515

午前9時~午後5時

(入館は午後4時30分まで)

毎月最終月曜日(祝日は翌日) 年末年始(12月29日~1月3日)



② 菁莪小学校跡地

明治25年に下川 入小学校と棚沢小学 校を統合し、中津川才 戸橋付近に詩経の中 の「菁菁者莪 楽育才 也」から校名が選定さ れた菁莪小学校の跡



地。大正4年に校舎を焼失し、仮校舎で授業を続け、大 正9年にこの地で新校舎が建設されました。昭和41年 に、北小学校と三田小学校へ統廃合され、現在の跡地 には、あつぎ郷土博物館があります。

◎住 所 厚木市下川入1366-4付近



一行院は、山号を清水山といい、下荻野村浄土宗 法界寺の末寺。開基は篠生氏(笹生氏)で、開山は正 誉伝西。明治初期に廃寺となりました。地蔵は、江 戸時代前期の享保年間に念仏講衆により建立された

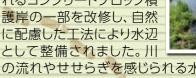
もので、子育て信仰をはじめ、火防延 命、安産など数々のご利益があると言 われています。現在は、近隣住民によっ て修復され、参拝に訪れる人々の憩い の場となっています。

◎住 所 厚木市下川入1096-1付近



④ 下川入 善明川の水辺

準用河川の善明川が流 れるコンクリートブロック積 護岸の一部を改修し、自然 に配慮した工法により水辺



の流れやせせらぎを感じられる水辺に は、オイカワやフナ、ハヤなどをはじめ とした川魚やザリガニなど、豊富な種類 の生き物を身近に観察することができ ます。

◎住 所 厚木市下川入550



あなたもチャレンジ! 家庭菜園



コマツナ べた掛け資材で害虫を防ぐ

園芸研究家●成松次郎

コマツナは耐寒性があり、冬の寒さ で特においしくなります。ビタミン類、 カルシウム、鉄分を多く含む緑黄色野 菜です。

近年は葉が丸く、緑が濃い品種が好 まれ、秋冬まきでは「はまつづき」(サ カタのタネ)、「楽天」(タキイ種苗)、 春夏まきでは「いなむら」(サカタのタ ネ)、「菜々音」(タキイ種苗)などが良 いでしょう。

栽培期間

一般地ではほぼ周年栽培でき、草丈 20~25cmを目標に、春まき(3~5月) は30~50日、夏まき(6~8月)は20~ 25日、秋まき(9~11月)は30~60日 で収穫します。冬まき(12~2月)は、 トンネルやべた掛け資材で保温し、60 ~90日で収穫できます。生育が早く収 穫遅れになりやすいため、1週間置き に少しずつまいて、長く収穫を楽しむの が良いでしょう。

畑の準備

種まき2週間前に1平方m当たり苦土 石灰100gをまいて畑をよく耕し、1週 間前に化成肥料(NPK各成分で10%) 100gと堆肥2~3kgを施し、土とよく

混ぜておきます。幅90cmの栽培床を 作り、畝に直角に条間15~20cmの種 まき溝を切ります。このとき、まき溝は 支柱や木板を土に押し付け、溝を付け ると深さが一定になります(図1)。

種まき

種が重ならないように1cmくらいの間 隔でまき、土を軽くかぶせておきます。 種まき後はべた掛け資材を使い、乾燥 や強い雨を防ぐと同時に害虫の予防に も有効です。被覆は収穫の5~7日前に 取り除きます(図2)。

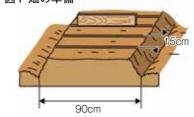
初めは、本葉が見える頃に子葉の重 なっている部分を間引きます。その後、 葉が触れ合う程度に間引き、最後に5 ~6cm程度の間隔にします。間引き後 は株がぐらつくのを防ぐため、株元に土 寄せします(図3)。

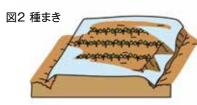
生育期間が短いので、農薬の使用は 生育初期に限ります。不織布のべた掛 けやネット栽培によりアブラムシ、コナ ガなどの害虫の侵入を防ぎます。

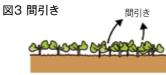
収穫

草丈20~25cm程度で根を付けて抜 き取り収穫をします。収穫が遅れると葉 が堅くなり、食味も落ちてしまいます。

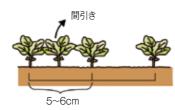
図1 畑の準備







(1)子葉が重なる部分を間引く



(2)草丈7~8cmのときに5~6cm間隔に間引く

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)日本施設園芸協会で施設園芸及び加工 業務用野菜の生産・流通振興に携わる。現在、園芸研究家

腰全体をしっかり

※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。

ーからのお便り

オススメの資材 メッシュアクションギアクラシック

農業資材や荷物の積み下ろしなど、腰に大きな負担がかかり、腰を痛めてしまったなどのご経験がある方も多 いかと思います。今回ご紹介する「メッシュアクションギアクラシック」は、固定力が高く、腰をしっかりサポー トしながら作業を楽にしてくれる商品です。また、長時間の立ち仕事にもおすすめです。ぜひ、ご活用ください。

【特徴】

①軽い力でラクに引っ張れる

滑車の原理を応用したWギア構造により、軽い力で引っ張ることができます。

腰部を集中的にサポート

補助ベルトを引っ張ることで本体背部を集中的に締め込む逆締め構造を採用。 全面非伸縮素材を使用しているため、固定力、圧迫力が高く、腰に安定感を与えます。 高い通気性

背部には全面メッシュ素材を使用し、通気性を確保。ムレが少なくオール シーズン対応可能です。

4)動いてもズレにくい

背部には滑り止めテープを施しており動いてもズレにくく、しっかりと固定で きるので、効率的に腹腔内圧を高めることができます。

サイズ	腸骨周囲	商品価格(税別)
LL	100~120cm	7,100円
L	85~105cm	6,800円
M	70~90cm	6,800円

グリーンセンター 副店長 岩本 真一



タマネギ苗の定植について

タマネギ苗の植え付けは11月に行いますが、 品種によって時期がやや異なります。これからグ リーンセンターなどで苗を購入される予定の方 は、品種の早晩性や貯蔵性を確認し、ご自身に 合ったタマネギを栽培してみてください。





営農指導員 (玉川)

振原 栄司

タマネギの主な品種と特性について

品 種	早晩性	特 性
マッハ、ソニック、早生湘南レッド 等	極早生·早生	早期の収穫可能、長期保存には不向き 11月上旬植え・4月収穫
OL黄、ターボ、ネオアース 等	中生・中晩生	大玉傾向、貯蔵性高い 11月中旬植え・5月収穫
ケルたま、もみじ3号 等	晩生	長期貯蔵向き 11月下旬植え・6月収穫

※上記以外にも品種は多数あります

■畑の準備

タマネギは真冬に入るまでに十分地中に根を張らせ、春には勢い良く育つよ うにすることが重要です。元肥を適切に施し、特にリン酸成分(過リン酸石灰等) は多めに与えてください。また、酸性土壌を嫌うので苦土石灰などで土壌PHの 矯正をしてください。

この他、生育の促進と雑草防除のため黒マルチ(15cm×15cm間隔)を活用し てください。



■定植時のポイント

タマネギの苗は大きすぎると冬の寒さに反応して花芽分化を起こ し、春のとう立ちが増加します。また、小さすぎると霜柱で浮き上 がり枯れることがあります。苗の大きさの目安として根元の直径が 5~6mm程度で鉛筆よりやや細いくらい、長さは20~25cmくら いのものを選んでください。また、深植えにならないよう根の上に 土が2cmほど掛かる程度で、白い部分が見えるように植え付けます。



●定植 定植適期苗

- 草丈20~25cm
- 太さは鉛筆用よりやや細い苗
- 茎の白い部分が見えるように 植えつける

栽培管理

- ●追肥は、早生系の場合12月中旬と2月中旬、中生・晩生系の場合2月中旬と3月中旬に2回実施する。
- ●4月以降の追肥は、腐敗を増加させる原因となるので、施用しないよう注意する。
- ●秋と春には、べと病が発生しやすいので、ジマンダイセン水和剤(400~600倍)などで予防散布をする。
- ●アザミウマ類の防除はモスピラン顆粒水溶剤(2,000倍)等で徹底する。
- 乾燥に弱いので乾燥が続く場合は、かん水をする。

収穫・貯蔵

- ●全体の約8割の茎が倒伏したら、晴天で土が乾い ている日に収穫し、雨の当たらない場所で1~3 日乾燥させる。
- ●数球を葉つきのまま束ね風通しの良い場所に吊 るすか、葉を切ってコンテナの8分目くらいまで 入れ、風通しの良い場所で貯蔵する。





●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、お気軽にお問い合せください

音色を重ね増える笑顔



睦合地区大正琴グループ「睦合たんぽぽ」

大正琴グループ「睦合たんぽぽ」は、大正琴に興味のある仲間を募 り、2015年に結成。現在は、渡辺すや子先生指導の下、9人の部員で 月2回練習しています。皆で楽しく練習を重ね、奏でる音がそろった時 は達成感を感じられます。JAあつぎ女性部の「大正琴発表会」では、日 ごろの練習の成果を披露するほか、地域の方に大正琴の音色に親しん でもらおうと、近隣の福祉施設を訪問し演奏を行っています。

今後も、多くの人に大正琴の魅力を伝えられるよう、親睦を深めなが ら練習に励んでいきたいです。

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。

初めて家庭菜園で落花生を作っています。今月のレシピで ピーナッツバターが載っていてうれしくなりました。収穫が楽し みです。 (厚木市飯山 Sさん)

落花生の生育はいかがですか?収穫ができましたら、レシ ピを参考にピーナッツバターを作ってみてください。また、 感想などもお待ちしております。

「防災スイッチ」の特集が参考になりました。昨年の台風で 小学校に避難しました。5つの行動とポイント、体験したからこ そ大切さを再確認することができました。 (厚木市三田 | さん)

普段から災害への備えを確認しておけば、いざという時 迷わず行動することができます。今後も、生活に役立つさ まざまな情報をご紹介してまいります。

厚木の梨とブドウを孫に送ったら、とても喜んでいました。わ が家でもたくさん食べています。厚木は、さまざまな農産物が 作られていて幸せです。 (厚木市長谷 M さん)

家族皆さんで、あつぎの農産物を味わっていただきあ りがとうございます。お孫さんも喜んでいただけて、 こちらもうれしい気持ちになりました。

「あつぎゆめ散歩 |を見て、昔訪れたなつかしい場所や厚木で 生活していても知らなかった場所の紹介があり、行ってみたい と思います。 (厚木市小野 K さん)

取材していると、近くに住んでいても意外と知らない所がたくさ んあるなと感じています。皆さんのおすすめスポットの情報や写 真がありましたら、ぜひ教えてくださいね。

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

本のこと。電子——

- 4 釣った魚を入れておく籠
- 6 今日の――ディッシュはステーキです 漢字では秋刀魚と書く青魚
- ここからぼた餅が落ちてきたらラッキー?
- 10 牛の頭に生えています
- この下駄箱は――だから動かせません
- 13 ドリルで開けるもの 14 焼き肉を漬けたりかば焼きに塗ったり
- 16 うわさが広まるときに付きやすい
- 17 10月10日は目の---デーです
- 19 やぼではありません
- 20 腰をひねるようにして踊るダンス

◆ヨコのカギ

- 1 匂いマツタケ、味――。おいしいきのこです
- 2 日が暮れてすぐの頃
- 3 晴れた日にはかどりやすい家事
- 4 ――油を付けて日本髪を整えた
- 5 世界遺産の一つ、――古道
- 9 千葉県にある市。大きな国際空港があります
- 11 運動会の競技の一つ
- 12 配偶者のことです
- 13 徳川家の家紋に使われている植物
- 15 眠ったまま話します
- 18 ベンチもこれの一種

■ハガキ 右記の通り ■FAX 046-223-8814

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。

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。 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 ■電子メール kouhou@at.kn-ja.or.jp ■締め切り 10月6日(火)

統計情報としたうえで、 マーケティング等に利用

グリーンアートあつぎJAあつぎ総合企画部

●記入例● ウイズの答え ③氏名 4)電話番号 ⑤年齢

②郵便番号·住所

⑥身近な話題やJA·情 報誌に関するご意

思いやりを大切に家族で協力し

お手本に料理も勉強中です

れるしっかり

両親を

家事の手伝いを

生花を使ったサンドア クショップ の花屋「厚木生花」 真紀さんは

長女の心那

休日には、 家族でありたいです。 英昭さん家族で御殿場 箱根や伊豆の温泉に入っ 富士山や自然の景 います。

生くんと心寧ちゃん大好きなポケモン 厚木市下荻野 ンの

難波 珠生くん (6歳) ここね 心寧ちゃん (4歳)

トや自転車に乗ったゃん。外遊びが好きってくれたのは、珠 外遊びがれたのが ぐるみと パパ 龍星さん ママ 聖香さん

好きなことを見つけてほし た平仮名で 頑張っているほか、 こや虫取りをして遊ぶなど、

。2人は「家族で箱根の温、友達に手紙を送るのがるほか、好きな絵や覚え中さん。習い事の体操を 元気よ

厚木市下古沢 岩澤さん

佐野さんご家族



利男さん 信子さん 英昭さん 心那ちゃん 心優ちゃん







17

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。

■9月号クロスワードの答え:「メイゲツ」

JAあつぎの概要 (2020年7月末日現在) 組合員数 18,505人 正組合員 4.422人 准組合員 14,083人 職員数(正職員) 379人 貯金 348.096百万円 貸出金 83,778百万円 共済保有高 626.305百万円 購買取扱高 1.468百万円 販売取扱高 585百万円 2,495百万円 出資金

理事会だより

2020年8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。

- ・役員(理事・監事)の任期満了に伴う選任手続きについて
- ・災害型多目的ローン(ニコス型)の取扱開始について
- ・7月末事業実績について
- ・令和2年度第1四半期末地区別総代会議の開催結果について
- · 「令和2年7月豪雨にかかるJAグループ支援募金」の実施に ついて
- ·令和2年度10月定期人事異動スケジュールについて
- ·行政検査の実施について
- ·新型コロナウイルス対策にかかる教育ローン商品の新設に ついて
- ・令和2年度第3四半期の余裕金運用方針について

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

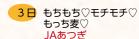
10月

テレビ番組





每週土曜日 午前8時~8時30分



10日 ハマの芋焼酎に乾杯!!

17日 秋の味覚♪大磯の大玉柿 JA湘南

24日 パパが育てる青パパイア JAさがみ

31日 変幻自在の"フェイジョア"





毎週日曜日 午前9時~9時30分 (再放送)每週月曜日 午前10時~10時30分

4日 ソロキャンプで秋を満喫♪ inあつぎ JAあつぎ

11日 はるるんの知らない世界 ~かながわ・お米の巻~ JAかながわ西湘

18日 秋♪アートでいこう! 19日 JA神奈川つくい

25日 カフェで堪能♪ かわさき新鮮野菜♡ JAセレサ川崎



JAあつぎのホームページがリニューアル されました! 地場農産物の紹介や管内の生 産者の皆さんの記事、レシピなども充実し、

より親しみやすいデザインになりました。さらに、JAあつぎの公 式インスタグラムに加え、公式YouTubeも新たに始動! 管内 の魅力を伝えられる動画を作成してアップしていく予定ですの で、こちらもチェックしてくださいね♪(松野)



JAあつぎグリーンホール ・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。 IA 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。国産品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。10月・11月・12月は、



秋の「トルコキキョウ」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

誰もがムリなく楽しくできる体操

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	11月4日〜12月2日 毎週水曜日 (11/4·11/11·11/18·11/25·12/2)計5日間 ※5回コース 午前10時〜11時30分		
開催場所	JAあつぎ本所4階会議室「夢」		
講師	JAあつぎ組織文化部福祉課職員		
参加対象者	厚木市・清川村在住の方	募集人員	15名 ※申し込み先着順
募集締切	10月23日まで	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	青竹踏み・バスタオル・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)		

ヲ	日にち	ミニ講話内容
	108 11/4	転倒予防の必要性
グラム内容	20目 11/11	尿失禁予防の必要性
Ĺ	30目 11/18	理想的な歩き方
内	4回目 11/25	バランス能力の向上
容	5回目 12/2	長続きのコツ



毎回、ミニ講話・ストレッチ・軽い筋力 トレーニング・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 組織文化部(担当:福祉課) ☎225-7716

第2四半期末地区別総代会議および 地区別座談会の自粛(中止)について

仮決算期の事業実績報告ならびに、組合員の声を お聞きする重要な場として、第2四半期末地区別総 代会議・地区別座談会を毎年10月に開催しており ますが、今般の新型コロナウイルス感染症の感染が 拡大している状況を鑑み、開催を自粛(中止)する ことといたしました。

JA あつぎでは、これまで開催にかかる慎重な協議・ 検討を重ねてまいりましたが、「3密」を回避すると ともに、なにより「総代・生産組合長をはじめとす る組合員皆さまの健康と安全を最優先に考慮すべ き」と判断し、自粛(中止)の決定をさせていただ きました。

開催自粛(中止)に伴う代替対応として、仮決算 期の事業実績等を掲載しましたディスクロージャー 誌の配布にあたり、5月の通常総代会開催時同様、 ご意見や質疑等を記載する用紙を回覧にて配布いた しますので、ご意見等をお寄せいただきますようお 願い申しあげます。いただいたご意見等については、 今後の事業運営に生かしてまいります。

組合員の皆さまにおかれましては、かかる事情を 何卒ご理解いただくとともに、「地域に根ざした協 同組合 として、組合員・地域のために今後も事業 を展開してまいりますので、引き続きご理解・ご協 力のほどよろしくお願い申しあげます。

お問い合わせ 総務部(担当:庶務課) ☎221-1666

予約制

参加費

無料

葬儀個別事前相談会

相続遺言・民事信託個別相談会

葬儀の流れや費用、新型コロナウイルス感染防止対策に対応した葬儀形態などについて のご相談と、相続から生じるさまざまな対策や相続遺言・民事信託などを含めた相談会を 開催いたします。



開催日時 10月10日 💶 午前9時~午後4時 11月 8日 ■ 午前9時~午後4時

※「葬儀個別事前相談会」については、各日12組まで

※「相続遺言・民事信託個別相談会」については、各日4組まで

開催場所JAあつぎ本所

対 象 者 厚木市・清川村在住の方



事前に下記へお電話にてご予約ください。

葬儀個別事前相談会 経済部 (担当: 葬祭課) 221-1800 へ

相続遺言•民事信託個別相談会

総合相談部 (担当:総合相談課)☎259-7776へ

お問い合わせ 経済部(担当:葬祭課) ☎221-1800 総合相談部(担当:総合相談課) ☎259-7776







材料(2人分)

- ………1個
- ●レーズン …… 大さじ2
- <るみ ······ 8g
- はちみつ…… 大さじ1.5
- ●レモン汁 …… 大さじ1
- プレーンヨーグルト 150ml
- グラノーラ(市販品) ……… 大さじ2



柿とグラノーラのスイ

作り方

- ①柿は皮をむいて一□サイズに切り、くるみは軽く砕き、レーズンとはちみつ、レモン 汁をボウルで混ぜ合わせ、約15分置く。
- ②器にプレーンヨーグルトと①を盛り合わせ、グラノーラをかけて完成。





ビニール袋に入れて冷暗所で 保存。長期保存する場合は、へ タを上にしてビニール袋に入 れ、野菜室へ。

へタが緑色をして いるのは良品

8 を予 切ると

色むらがなく、だいだ い色が鮮やかなもの

ゴマと呼ばれる茶 色の点は、タンニン が変色したもの

【成分•有効性】

富有柿や次郎柿など、多くの種類がある柿。甘みが強い一 方で、特有の渋み成分も含まれています。シブオールと言っ て、タンニンの一種です。アルコールの有害な作用を抑える働 きが期待でき、二日酔いの予防に役立ちます。水分とカリウ ムも含まれており、これもアルコール排出に効果があります。 また、ビタミンCも多く、1個で1日分の必須要量を補えます。ビ タミンCには抗酸化作用がありますが、さらに強い抗酸化作用 があるクリプトキサンチンやリコピンなどのカロテノイドも多 種類含まれており、老化防止におすすめです。干し柿にすると ビタミンCは減りますが、代わりにβカロテンやカリウム、食 物繊維などが生果より増加します。

DaidoCoVATEDEDESTIBLE

現在、DaidoCoひなた講習会のご案内は、JAあつぎホームページや 店頭ポスターにて行っています。

講習会の開催にあたり、新型コロナウイルス感染症拡大症防止のた め、参加人数の制限、消毒、マスクの着用などの対応を徹底してまいり ます。皆さまのご参加お待ちしています。

DaidoCoひなたオンライン講座

JAあつぎ公式インスタグラム 🔳 🙀 🗓 (ja-atsugi)で地場農畜産物を 使った料理のレシピなどを配信し ていきます♪ぜひご覧ください!





お問い合わせ JAあつぎ組織文化部(担当:生活ふれあい課) **221-6881**