JAあつぎ 情報誌

グリーンアート あつぎ

11
2020 vol.187

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、大地と地域のみらい。
https://www.ja-atsugi.or.jp/
JAあつぎ 検索

特集

JA あつぎホームページがリニューアル！

厚木市と清川村に農林施策要請・農林予算要望
南毛利地区「秋冬野菜栽培講習会」を開催

「好き」を生かして楽しみながら養蜂を営む

清川村煤ヶ谷 山口（やまぐち） 静雄（しずお）さん（65）

清川地区で2015年から本格的に養蜂を始めました。畑では、ラッカセイやピーマンなどの露地野菜を栽培しています。

養蜂場の傍の畑ではピーマンなどを栽培

清川村の自然で採れたハチミツは絶品

★幼少期からの夢だった養蜂家へ

自宅の養蜂場で、蜜を求めて飛び回るミツバチに優しい眼差しを向ける山口さん。幼い頃から生き物を飼育するのが好きで、さまざまな生き物の中でも、ミツバチの生態に感銘を受けました。60歳で仕事を退職し、本格的に養蜂業を始め、現在は30群のセイヨウミツバチを飼育しています。

ミツバチは春先に群れを大きくし、山間部に咲く桜や藤などの蜜源から花の蜜を採取します。採蜜作業では、巣枠を分離機にかけ、3回ほど丁寧にろ過を行い、商品として販売。今年は、約300リットルのハチミツを採取しました。ハチミツは、JA農産物直売所「夢未市」や道の駅「清川」で販売しています。

★天敵から守るために工夫を

秋には、天敵のオオスズメバチが現れるため、ネズミ捕りシートを設置。巣箱を襲われると、ミツバチが全滅してしまう恐れがあるため、露地野菜を栽培する畑での農作業中も、根気強く天敵の駆除を行っています。この他、農作物の鳥獣被害対策として電気柵を設置し、サルやイノシシなどの被害対策も行っています。

山口さんは「さまざまな表情を見せるミツバチとともに、充実した日々を送っている。今後も、清川村の自然の恵みから採れたハチミツを多くの人に味わってもらえるよう、楽しみながら養蜂を営んでいきたい」と笑顔で話します。

グリーンアート
あつぎ

11 2020 November VOL.187

表紙の説明

JAあつぎ管内では、9月中旬から本格的に稲刈りが開始されました。今年は、長梅雨など天候が安定せず、生産環境としては難しい年でしたが、JAと生産者が協力し、無事に収穫を迎えることができました。食欲の秋は、地元で生産された「あつぎせせらぎ米」を食べ、一緒に地域農業を応援していきましょう。

目次

土とともに／目次……2
相談のお知らせ……3
特集……4
JAあつぎホームページリニューアル
JAステーション……7
秋の定期人事異動
ニューストピック……8
厚木市と清川村に農林施策要請・農林予算要望
南毛利地区「秋冬野菜栽培講習会」を開催
夢未市のページ……10
SDGsとJA／こんにちは農協です!……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
今月のレシピ／ゆめみマルシェ……20

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

11・12月開催日程
● 11月5日(木)　● 11月20日(金)
● 12月7日(月)　● 12月22日(火)

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

11・12月開催日程
● 11月11日(水)　● 12月9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)
☎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

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。男女問わずにお気軽にご相談ください。

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　組織文化部(担当: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。

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　共済部(担当:査定課)
☎221-2866

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　経済部(担当: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。

特集

JAあつぎホームページがリニューアル！

～情報発信の強化へコンテンツ充実～

この度、JAあつぎホームページを9月下旬にリニューアルしました！組合員・地域住民の皆さまにより親しみやすいホームページを目指し、デザインや機能、操作性などをより分かりやすく、見やすいように見直しを行いました。今回は、リニューアルしたホームページの見どころをご紹介します♪

Point 1 見やすさ・操作性が向上

JAあつぎ新ホームページでは、デザインや機能、操作性などをより分かりやすく、見やすいよう、また今まで無かった新コンテンツも加えて充実を図りました。パソコンでもスマートフォンでも、調べたい内容を各項目から簡単に選んでご覧いただけます。

JAあつぎのホームページはこちら
https://www.ja-atsugi.or.jp/
JAあつぎ 検索

Point 2 農畜産物情報が満載

JAあつぎ管内の特産品をはじめ、JA農産物直売所「夢未市」に並ぶ旬の農産物情報、JAオリジナル商品などを新たに掲載。管内で育てられている地場農畜産物のPRを図っていきます。皆さんも、生産者の声などを参考にしながら、旬の農産物をぜひ味わってみてください。

Point 3 夢未市の情報も充実

JA農産物直売所「夢未市」のページも、今まで以上に見やすく改良を加えました。新たなコンテンツでは、夢未市公式インスタグラムを連動させ、閲覧できるようにしたほか、店舗からのお知らせを設け、より皆さまに有益な情報をお届けできるよう工夫しています。また、旬の農産物情報も新たに掲載し、おすすめの農産物をご紹介しています。ぜひ、買い物の参考にしてみてください。

Point 4 SNSも連動

JAあつぎでは「JAあつぎ公式インスタグラム」を開設し、組合員・地域住民の皆さまにさまざまな情報を発信しています。今回、新たにYouTube「ゆめみちゃんねる」も開設いたしました。第1弾は、JA農産物直売所「夢未市」の動画をアップしました。ぜひこちらもお見逃しなく！

Point 5 生産者の笑顔・活力を

JAあつぎ管内で活躍する生産者のページも新たなコンテンツとして掲載しています。地域農業を守る生産者の紹介をはじめ、現在の取り組みやこだわり、今後の目標を紹介するなど、生産者の笑顔や活力を伝えています。

秋の定期人事異動

2020年10月の定期人事異動を行い、10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。どうぞよろしくお願いいたします。

氏名	新配置	旧配置
鈴木 健二	金融部融資課係長	金融部付出向（融資サポートセンター営業班）
橋本 理江	経済部購買課係長	指導販売部総合販売課係長
飛川 智美	指導販売部総合販売課係長	経済部購買課係長
喜地 ゆりこ	リスク管理部リスク管理課係長	金融部融資課係長
柳田 公子	総務部庶務課係長	リスク管理部リスク管理課係長
木藤 友子	駅前支店業務課係長	睦合支所主任
鈴木 麻里	共済部共済課主任	荻野支所主任
大塚 友子	荻野支所主任	睦合支所主任
山田 玲子	睦合支所主任	共済部共済課主任
曽根 美幸	清川支所主任	小鮎支所（宮の里支店主任）
松原 真寿美	小鮎支所（宮の里支店主任）	駅前支店主任
山口 冬樹	金融部付出向（融資サポートセンター営業班）	南毛利支所主任
重田 美和	金融部貯金課勤務	相川支所勤務
橋本 優子	経済部葬祭課勤務	依知南支店勤務
岩本 真一	指導販売部営農指導課（南毛利支所勤務）	指導販売部総合販売課勤務
横山 公亮	依知支所勤務	荻野支所勤務
伊藤 一秀	荻野支所勤務	北支店勤務
関原 華恵	荻野支所勤務	金融部貯金課勤務
井上 慎太郎	睦合支所勤務	清川支所勤務
小塩 大地	玉川支所勤務	金融部貯金課勤務
植松 俊彦	南毛利支所勤務	指導販売部営農指導課（南毛利支所勤務）
志村 美江	相川支所勤務	荻野支所勤務
井上 文孝	清川支所勤務	玉川支所勤務
山口 拓也	北支店勤務	依知支所勤務
青木 純子	北支店勤務	経済部葬祭課勤務
遠藤 由佳	依知南支店勤務	清川支所勤務

Point 6 JA・食農へ理解促進を

新たなコンテンツ「食農教育・学び」では、JAあつぎが取り組む「夢未Kidsスクール」や「料理講習会」などの食農教育事業を紹介するとともに、JA・農業の理解促進に向けた学びのページを設けています。分かりづらい部分もイラストやアニメーションを活用して分かりやすく表現し、子どもが楽しめるゆめみちゃんや地域農業をモチーフにした「JAあつぎオリジナル塗り絵」などのご紹介もしています。ぜひ、ご家族でページをチェックしてみてください。

Point 7 便利機能も新たに

いつも皆さまにご覧いただいている各種情報誌も、ホームページから閲覧することが可能です。また、いつも皆さまからクロスワードプレゼント応募にて、広報誌やJAに対するご意見・ご要望などのお声をいただいておりますが、こちらも新たなホームページの応募フォームから簡単にご応募いただくことが可能になりました。ぜひご活用いただき、皆さまからのたくさんのお声をお待ちしています。

JAあつぎは、地域を食と農で結ぶため、各種広報媒体を活用し、地域農業の魅力を積極的に発信しています。今後も、皆さまにとって有意義で役に立つ情報をお届けしてまいりますので、一緒に地域を盛り上げていきましょう。

JA 9/2

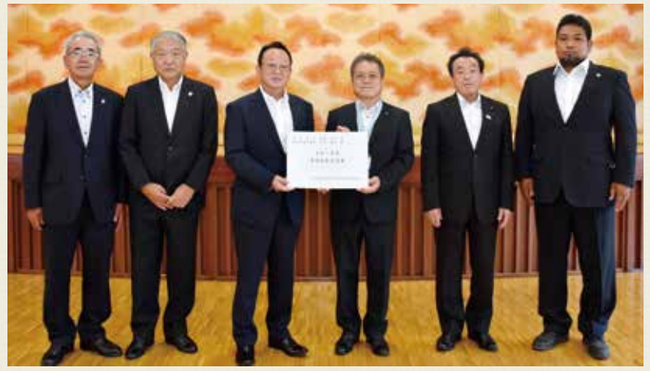
地域農業の発展に向けて 要請書を提出

厚木市と清川村に農林施策要請・農林予算要望

JAあつぎ農政対策委員会は、「令和3年度農林施策要請書・農林予算要望書」を厚木市と清川村に提出しました。

当日は、大貫盛雄委員長をはじめ、委員会の代表者が厚木市役所と清川村役場を訪問。厚木市には、JA自己改革への取り組みに対し、さらなる支援や協力体制の構築のほか、新型コロナウイルス感染症の拡大状況を踏まえた農業者への支援体制の強化、継続して農業を行うための支援策の構築など、105件を要望しました。清川村には、村内農畜産物の消費拡大に向けて、道の駅「清川」を活用した出荷促進や茶業振興の取り組み強化に向けた施策など、29件を要請しました。

厚木市に要請書を提出


清川村に要請書を提出

営農 8/28

生産性向上に向け自己防衛の意識高める

鳥獣被害対策講習会

JAあつぎは、農作物に深刻な被害を及ぼす鳥獣の生態に対する基礎知識を学び、被害防止へ向けた自己防衛の意識を高めてもらおうと「鳥獣被害対策講習会」を開催しました。

当日は、かながわ鳥獣被害対策支援センター鳥獣被害対策専門員の矢野陽さんとサージミヤワキ株式会社阿知良守さんを講師に招き、野生動物の基礎知識や対策手法について講義を行いました。

参加者は、自身の圃場で見受けられる被害などを照らし合わせながら、今後の自己防衛について考えました。

鳥獣の生態について講義

営農 9/8～9/9

農業用廃棄物の適正処理を呼び掛け

農業廃ビニール・廃ロックウール等を回収

JAあつぎは、管内生産者が排出した産業廃棄物にあたる廃ビニール・廃ロックウール等を回収しました。

同取り組みは、「廃棄物の処理および清掃に関する条例」の政省令の改正・施行、「神奈川県生活環境の保全等に関する条例」の施行に伴い、生産者に農業用廃棄物の適正な処理を促そうと、毎年実施しています。

当日は、JA8店舗で営農・経済担当職員と廃棄物処理業者立合いのもと、回収を実施。生産者が持ち込み、回収した廃棄物は、約7・2トンに上りました。

生産者が持ち込んだ廃棄物を確認するJA職員と業者

次世代部 9/18

地元花農家に教わる寄せ植え

小鮎地区次世代部「寄せ植え講習会」

小鮎地区次世代部は、地域の生産者と交流を深め、地域農業や食と農へ理解を深めていこうと、講習会を定期的に開催しています。

今回は、同地区で花農家の佐々木花園を講師に迎え、「寄せ植え講習会」を開催。部員は、配置のポイントや今後の管理方法を学びながら、ケイトウやペンタス、マリーゴールドなどの彩り豊かな寄せ植えを完成させました。

部員らは「地元で生産される花はとても新鮮で、種類も豊富。今後も、季節ごとの花で自宅を彩りたい」と笑顔で話しました。

生産者から寄せ植えのポイントを学ぶ部員ら

女性部 9/18

手作りの品で感謝の気持ちを

玉川地区女性部「敬老の日お花プレゼント」

玉川地区女性部は、85歳以上の組合員とその家族に、「敬老の日」に合わせて手作りのフラワーアレンジメントを贈りました。当日は、96人の組合員のもとを訪れ、メッセージカードを添えて手渡しました。今年で20回目を迎え、地域に根付いた活動として高齢者に喜ばれています。

受け取った三橋一太さん(89)と久江さん(85)夫婦は「心のこもった手作りの贈り物は、何よりうれしい。今後も健康に気をつけ、地域の皆さんに元気な姿を見せられるよう頑張りたい」と笑顔で話しました。

手づくりしたフラワーアレンジメントを手渡す部員

食農 9/19

准組合員へ農に触れる機会を提供

南毛利地区運営委員会「秋冬野菜栽培講習会」

南毛利地区運営委員会は、野菜栽培の技術を学び、地域の輪を広げてもらおうと、准組合員を対象に「秋冬野菜栽培講習会」を厚木市温水の圃場で開きました。20組40人が参加し、営農指導員が畑の耕し方や肥料・農薬の役割、定植方法などを紹介しました。

参加者は、割り当てられた区画を鍬で耕し、ハクサイとブロッコリー、キャベツの苗を株間に気を付けて丁寧に定植するなど、交流を深めながら作業を行いました。今後は、収穫に向け、除草などの管理作業を行う予定です。

JA職員に定植方法を教わる参加者

女性部 9/30

睡眠習慣を整え健やかな生活を

南毛利地区女性部「睡眠衛生セミナー」

南毛利地区女性部は、健康に欠かせない睡眠習慣を整え、健やかな生活づくりにつなげようと「睡眠衛生セミナー」を開きました。

当日は、東洋羽毛工業株式会社の担当者が講師を務め、年齢による睡眠率の変化や、睡眠不足が心身に及ぼす影響などについて説明。部員は、毎日同じ時間に起床するよう心掛け、朝はバランスの良い朝食を食べるなど、体内時計を維持する大切さなどを学びました。この他、快適な睡眠をサポートする寝具について説明を受け、各商品の特徴に理解を深めました。

寝具の特徴について学ぶ部員

夢未市

Yume mi ichi

ゆめみちゃん

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。

フォトジェニックな商品をご紹介♪

夢未市で見つけた、フォトジェニックな商品をご紹介します。贈り物にうれしいお花やお菓子、ビタミンカラーが映える野菜など、色彩豊かな商品をピックアップ！夢未市を訪れた際に、ぜひチェックしてみてください♪

シャボンフラワー

石鹸素材で作られた花びらが特徴の、アロマが香る花の贈り物はいかが？
この他、生花はもちろん、プリザーブドフラワーも販売しています。お好みに合わせて選んでくださいね♪

箱根山麓紅茶　ロイヤルミルクティー　ラングドシャ

華やかで香り高い箱根山麓紅茶を練り込んだクッキー生地で、紅茶の香る琥珀色のホワイトチョコレートをサンドしました。
高級感のあるパッケージで、ティータイムのお供にも◎。

野菜スティック

野菜スティックは、見た目もカラフルで食事が楽しくなります♪ガーリックの効いたマヨネーズもやみつきになる味です！

旬の農産物情報

▶出荷者の声をお届け◀

11月のオススメ「キュウリ」

JAあつぎ管内で栽培されるキュウリ。90%が水分と言われていますが、カリウムやβカロテンなどを含み、皮膚・粘膜などの保護や高血圧予防などの効能が期待されます。11月も地場産のキュウリが出荷されていますので、夢未市でチェックしてみてくださいね！

13アールの圃場で、キュウリに接ぎ木をしない「自根栽培」を行っています。しっかり養分を蓄えたキュウリの表面には「ブルーム」と呼ばれる白い粉をまとっており、これが自根栽培の特徴でもあります。
皮が薄くて身が柔らかい我が家のキュウリは、生はもちろん、漬物にも相性が良いと言われます。夏の暑さの影響などで例年より出荷量が少なくなりましたが、ぜひ、食べてみてください！

木原（きはら） 米雄（よねお）さん（南毛利地区）

「厚木トマト」を栽培しているハウスで、キュウリを栽培。生育に必要な栄養をしっかり含んだ土壌で、台風などの影響も受けにくいため、形の揃ったキュウリを収穫しています。出荷の際は、鮮度の証であるトゲが落ちないよう丁寧に袋詰めしています。
どんな料理にも活躍するキュウリですが、新鮮さを味わってほしいので、まずは生でみそなどをつけて召しあがってみてください。

大貫（おおぬき） 浩一（こういち）さん（相川地区）

11月 ふれあい販売

～夢未市の商品を販売します～

JAあつぎ駅前支店

11月11日(水)
午前10時～午後1時

11月25日(水)
午前10時～午後1時

休業日・営業時間お知らせ

※状況により営業時間等が変更になる可能性があります

夢未市　11月の休業日は18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、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)
※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

未来を拓く協同組合

SDGsとJA

パートナーシップで目標を達成しよう

監修＝JCA（日本協同組合連携機構）

ＳＤＧｓ（エスディージーズ、持続可能な開発目標）が掲げる17の目標では、地球環境を守りながら、すべての人が尊厳をもって生きられる社会と、誰もが豊かな暮らしを継続的に営むことのできる経済の実現をめざしています。目標を実現するために欠かせないのが、パートナーシップです。目標17「パートナーシップで目標を達成しよう」は、国同士だけでなく、自治体、団体、企業、個人等あらゆる段階でパートナーシップを緊密に結び、強力に動いていくことが求められます。

ＪＡや生協等、日本の協同組合は国内外における協同組合間の協同に早くから取り組み、さまざまな課題解決に向けて活動を進めています。ＪＡと生協が農業体験を行い、地域農業の維持・振興を図る事例や、協同組合間で職員の人材育成に取り組む事例もあります。また、地域農業の振興や地域の活性化等を目的に、ＪＡは行政との連携協定の締結に積極的に取り組んでおり、協定数は2020年3月時点で計576協定にのぼります。

SDGsに関連する主な取り組み

年間を通じた農業体験（長野）

生産者と消費者が農作業を通じ、食の大切さを共に考えることをめざして、ＪＡと生協が連携して農業体験を実施しています。ＪＡが管理する畑で、生協の組合員や家族が年間を通じて農業体験をします。近年ではＪＡ正組合員やその後継者、准組合員、役職員とその家族にも参加対象範囲を広げ、地域農業の維持・振興に寄与しています。

協同組合の職員の人材育成（兵庫）

兵庫県協同組合連絡協議会とコープこうべが共催でそれぞれの職員の人材育成を行っています。ＪＡや生協等、協同組合の次世代を担う職員同士が顔の見える関係をつくり、地域の中で協同組合が果たすべき役割を共に考えるための研修を実施しています。参加者は現地調査やボランティア活動等に取り組み、報告会を行っています。

研修会「虹の仲間づくりカレッジ」

JCAホームページ等から作成

耕そう、大地と地域のみらい。

こんにちは 農協です！

●玉川支所　経済課（生活指導員）内田（うちだ）　有紀（ゆき）

今年で入職5年目を迎え、今年の4月から玉川支所で生活指導員を担当しています。当初は不安もありましたが、現在は女性部の皆さんから優しさや元気をもらいながら、業務に取り組んでいます。大規模な活動はなかなか開催ができませんでしたが、少人数で行っている活動の場に顔を出すよう心掛けていたこともあり、最近は部員の皆さんにも顔を覚えてもらえることも増え、とてもうれしく感じています。

プライベートでは毎年、友人と一緒に国内旅行に行くのが楽しみで、いつか日本の47都道府県を巡りつくしたいと思っています。

今後も、部員の皆さんに楽しんで参加してもらえるよう、玉川地区の魅力を生かした女性部活動を目指して、一生懸命取り組んでいきたいです。

「家の光」の紹介を行う内田さん

支所だより

【玉川支所】 7月15日号

【玉川支所】 8月15日号

【コンセプト】
支所行事や各種業務の案内、活動報告などを掲載し、組合員の皆さまに関心を持ってもらえるような紙面作りを目指しています。

あつぎゆめ散歩
みはる野
【荻野地区】

こだわりの店と雄大な自然を満喫

今回は、荻野地区のみはる野を巡ります。JAあつぎ荻野支所から少し坂を登ると、閑静な住宅地が見えてきます。住宅街の一角には、大阪の味が楽しめるたこ焼き屋や、自家栽培の食材を使ったパンが味わえるパン屋などがあり、味も逸品です。ほど近くにある鳶尾山は、厚木市の観光スポットとしても有名で、ハイキングに訪れる人も多い場所。山を散策しながら、お店でほっと一息ついてみてはいかがでしょうか。

① 鳶尾山 観光展望台

鳶尾山ハイキングコースをご参照ください

厚木市街をはじめ、江ノ島や横浜市、東京都などのパノラマを一望できる展望台。「鳶尾山ハイキングコース」の中腹にあり、家族でも散策しやすいと親しまれています。近くには日清戦没記念碑があり、歴史に触れられる一面も。

② 鳶尾山　金毘羅（こんぴら）神社

鳶尾山ハイキングコースをご参照ください

1650年に創建された神社。当時疫病に苦しむ人々の介護・祈祷にあたっていた養徳寺の心外悦禅師のもとに、金毘羅子世羅が現れ、金毘羅授記本一巻を授け、師が翌日経巻を山頂に祀ったところ疫病が終息。感謝した村民らと師が金毘羅堂を建てたことが始まりとされています。1951年に戦後の混乱の中、社殿が焼失しましたが、2019年12月に現住職や地域の協力のもと、再建されました。

鳶尾山ハイキングコース

詳しい地図は、厚木市のホームページをご参照ください。散策する際は、登山に適した服装で登るようにしましょう。

▼厚木市ホームページはこちら
https://www.city.atsugi.kanagawa.jp/kankou/leisure/hiking/p005280.html

③ たこ焼きダイニング みはるの横丁

本場大阪出身の店主が作る、外はふわふわ、中はトロトロの旨味やコクが詰まったたこ焼きが味わえるお店。シンプルなたこ焼きはもちろん、ネギのせやチーズたこ焼きも人気の品です。お酒や串もの、鉄板料理などのおつまみメニューも豊富で、子どもも大人も楽しめます。

◎住　所：厚木市みはる野2-26-14
◎電　話：046-242-9200
◎時　間：正午～午後10時目安
（ラストオーダーは午後9時前後）
※看板の照明が消えるまで営業しています
◎定休日：日曜日、月曜日

④ パン工房 穂士（ほと）

国産小麦と天然酵母にこだわったパンを販売するお店。パンに使うフィリングはほとんど手作りで、野菜は自家栽培した有機野菜を使うようにしています。食パンやあんパンなどの定番商品をはじめ、月ごとに季節のパンや曜日限定のパンなども販売しています。

◎住　所：厚木市みはる野2-27-10
◎電　話：046-242-7330
◎時　間：午前11時～午後6時
（火、水、金曜日）
午前9時～午後4時（土曜日）
◎定休日：日曜日、月曜日、木曜日、祝日

教えて税のはなし
NO.22

法定相続情報証明制度

Q　相続が発生し、預貯金の払い戻し等において、「法定相続情報証明制度」を利用すれば戸籍謄本等の束を各種窓口に何度も出し直す必要がないと聞きましたが、どのような手続きが必要ですか？また、JAでも相談に乗ってもらえるのでしょうか？

A　本制度は、平成29年5月29日より開始された**「法定相続情報証明制度」**という新しい制度になります。手続きの流れは、以下のとおりです。

＜法務局へ提出する必要書類と交付の流れ＞

❶必要書類の収集

書　類　名
▪ 被相続人（亡くなられた方）の戸籍謄本等 出生から亡くなられるまでの連続した戸籍謄本および除籍謄本を用意してください。
▪ 被相続人（亡くなられた方）の住民票の除票
▪ 相続人全員の現在の戸籍謄抄本
▪ 申出人の氏名・住所を確認することができる公的書類

❷法定相続情報一覧図の作成

被相続人（亡くなられた方）および戸籍の記載から判明する相続人を一覧にした図を作成します。

❸法務局への提出

申出書に必要事項を記入し、❶で用意した書類、❷で作成した法定相続情報一覧図と合わせて申し出をして手続き完了となります。

＜法定相続情報証明制度のメリット＞

法定相続情報証明制度を利用すると、故人と相続人の戸籍謄本の内容を１枚にまとめた**「法定相続情報一覧図の写し」**が発行され、１枚で戸籍謄本一式の代わりにすることができます。また　**「法定相続情報一覧図の写し」**は**無料**で発行することができるため、費用の負担も軽減されます。

特に金融機関での預貯金の払い戻し、名義変更の手間は格段に少なくなるでしょう。

ＪＡあつぎでは、新しい相続手続き支援サービスとして「法定相続情報一覧図・戸籍収集取得・取次サービス」を、JAあつぎの推薦司法書士の協力により開始いたしました。

それにより、相続戸籍の収集や一覧図作成の申請手続きのご心配はありません。ぜひご利用ください。

**ご相談やお問い合わせは
お近くのＪＡあつぎ各支所店へ！**

厚生連だより vol.44
「要介護状態にならない身体づくり」

服部 瑞穂　富永 尚子　菊池 利恵
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

日ごとに寒さが身に染みる季節となり、寒い日は長時間家の中で座って過ごすことも多くなります。椅子に座る時間が長くなると、お尻や太ももの後ろの筋肉が圧迫されることで、血液の流れが悪くなり、硬く縮こまってしまいます。すると、お尻、太ももの後ろからつながっている腰回りの筋肉にも影響し、腰に負担がかかることで腰痛の原因となります。腰痛が生じると体を動かす機会が減り、筋力の低下や痛みの慢性化につながります。腰痛を予防するためにも、お尻や太ももの後ろの血液の流れを促進させ、筋肉が柔らかくなるよう定期的に体操を行いましょう。

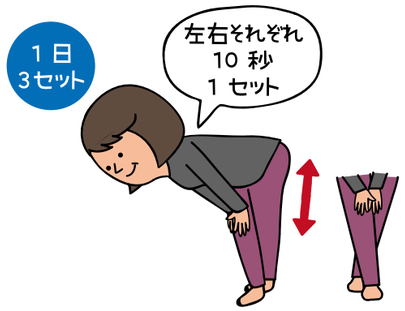
● 腰痛がある場合は、無理せず医師に相談しましょう　　● 呼吸は止めないようにしましょう

足クロス体操

太ももの後ろの筋肉を伸ばしていきます

1 背筋を伸ばし、足を交差させます
2 太ももの前に手を当て、体を前に倒します
3 太ももの後ろが伸びていることを感じます
4 左右の足を替えて行います

10秒1セットとし、1日3セット行いましょう
※膝が曲がらないようにしましょう
※転ばないようにしましょう

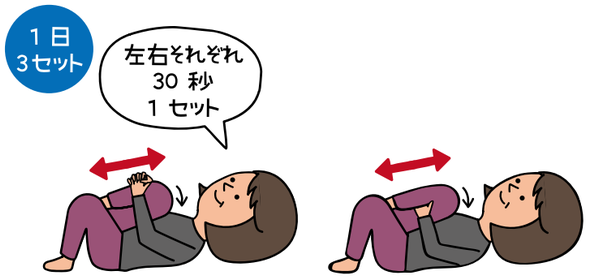


膝抱え体操

お尻から太ももの後ろの筋肉を伸ばしていきます

1 仰向けに寝て、両膝を曲げます
2 片膝を両手で持ち、胸に引き寄せます
3 お尻から太ももの後ろが伸びていることを感じます
4 左右の足を替えて行います

30秒1セットとし、1日3セット行いましょう
※膝に痛みがある場合は、膝の下に手を入れて引き寄せましょう



廃ビニール削減と省力化対策について

営農通信

営農指導員（南毛利）
遠藤（えんどう）　好広（よしひろ）

近年、廃プラスチック処分費が高騰し、生産者の負担が大きくなっています。このような環境の変化に対応するため、今回は生分解性マルチについてご紹介します。販売目的の生産者であれば、回収作業の大幅な省力化が図れ、省力化できた時間を作付けに費やすことができるなど、生産性の向上につながります。ぜひお試しください。

廃ビニール削減の必要性について

●処分費用の高騰

廃プラスチックを中心とした産業廃棄物を取り巻く情勢は、中国による廃プラスチック等を輸入禁止とする政策変更・再生品への需要減少・焼却処分代金の高騰・リサイクル業の労働環境の厳しさに伴う人材不足をはじめ、人件費の高騰・最終処分場の減少による遠方地への輸送コスト上昇など、廃ビニールの削減が急務となっています。

●農業分野で高まるプラスチックごみ削減への意識

近年、プラスチックごみによる海洋汚染が世界的な問題になっており、解決に向け、各業界で取り組みが進んでいます。また、農業分野においては、環境に配慮した「循環型農業」など、持続可能性を意識した取り組みへの関心が高まっています。

廃ビニール削減対策

（1）通常のマルチを生分解性マルチ「きえ太郎Z（旧：コーンマルチⅡ）」に変更し廃ビニールの発生量を減らす。

（2）生分解性マルチ「きえ太郎Z」とは？

天然物系を主原料とした自然に優しいマルチで使用後はそのまますき込み、土中の微生物によって分解するため、剥ぎ取りや廃棄処理が不要になるマルチです。

（3）生分解性使用方法

通常のマルチ展張と同様に使用できます。（マルチャー展張もできます）
※購入後はできるだけ早く使用し、使い切って下さい

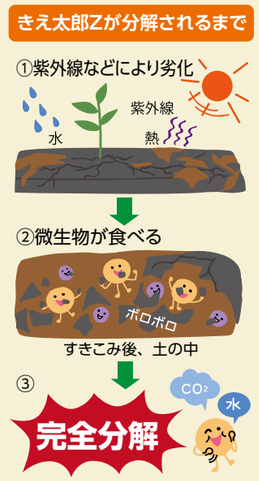
（4）生分解性マルチのメリット

- 収穫後のマルチ回収作業が省力化できる。（土中にすき込むだけ）
- 通常のマルチでは廃棄処理費用がかかるが生分解性マルチは処理費用が不要。
- 水と炭酸ガスに分解され環境に優しい。

（5）生分解性マルチ「きえ太郎Z」の規格例

生分解性マルチ　きえ太郎Z　黒マルチ　幅95㎝×長さ200m
1本 **5,313円（税込）**

※価格は令和2年10月からのものになります（価格は通常価格）
※送料は別途かかります



生分解性マルチは省力化になり生産性の向上につながります。

●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

あなたもチャレンジ！
家庭菜園

野菜の保存・貯蔵 温度・湿度に配慮して

園芸研究家●成松次郎

家庭菜園で取れた野菜を上手に保存しましょう。土地の気候に合った方法で貯蔵すれば、野菜を長く利用することができます。温度や湿度に気を付けて、野菜ごとに一手間かけた保存をしましょう。

屋内での保存

温度変化の少ない納屋や冷暗所で、乾燥を防ぐことがポイントです。キャベツ、ハクサイは水分の蒸発を防ぐため新聞紙に包み、段ボール箱に入れておきます。ダイコン、ニンジンは穴開きポリ袋に、長ネギは土付きのままポリ袋などに入れて立て掛けておきます。

芋類は陰干しして乾かしてから、発泡スチロールのとろ箱に入れておきます。

冷蔵庫で保存する場合は、ホウレンソウなどの葉物はポリ袋に入れ、立て掛けておくのが原則です。保存温度は、葉物など低温で育った野菜は0～5度で保存するのが良いでしょう（図1）。

畑や庭での保存

キャベツ、ハクサイは、株をぴったり並べ、わらや落ち葉で覆い、その上にむしろを掛けておきます。雪の多い地方では、ビニールなどで屋根掛けします（図2）。

サトイモは、温暖地では畑から掘り上げなくても、土を厚く掛けておけば、十分に冬越しができます。

土中貯蔵

ダイコン、ニンジンは土を付けたまま葉を切り落とし、深さ20～30cmの穴に斜めに寝かせておき、土を掛けます（図3）。サトイモ、サツマイモは、排水の良い所に深さ60cm程度の穴を掘ります。サトイモでは芋を崩さないように逆さにいけます。サツマイモは成り首を付けたまま埋め、30cmくらいに盛り土して、上にビニールシートで雨よけします（図4）。ショウガの貯蔵温度は13～15度と他の野菜より高いので土中深くにいけます。

※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。

図1 冷蔵庫での保存

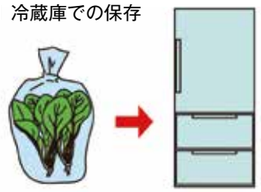


図2 畑や庭での保存

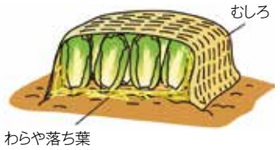
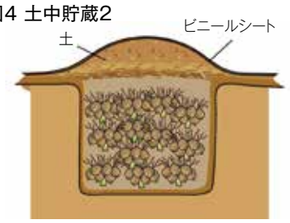


図3 土中貯蔵1

図4 土中貯蔵2



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。

グリーンセンターからのお便り

オススメの商品　スラゴ

野菜栽培において、ナメクジやカタツムリなどの被害に困っている声をよくお聞きします。そんな時に活躍するのが今回紹介する「スラゴ」。ぜひお困りの方はご活用ください。

【特徴】
- ナメクジ、カタツムリ類に対して特異的に食毒効果を発揮する。
- 雨、湿気に強い製剤で、湿った場所でも効果を発揮する。
- ナメクジ、カタツムリ類の被害がある全ての農作物に使用可能。
- 有効成分である燐酸第二鉄は天然に広く存在する無機化合物で、環境に優しい。

【作用性】
スラゴを摂食したナメクジ、カタツムリ類は、内臓器官に生理的変化を起こし、速やかに作物への食害を停止。生息数が減少し、作物への被害を防ぎます。

【処理方法】
より高い効果を得るために、圃場に均一にパラパラと処理してください。ただし、作物体上に粒が残らないように注意してください。
※本剤の使用にあたっては、使用量・使用時期・使用方法を誤らないよう、必ず確認してから使用してください。

【価格】100g　308円（税込）　450g　1,119円（税込）

使用上でご不明な点がありましたらお気軽にお声掛けください！

グリーンセンター
白井（しらい）　雅敬（まさたか）

わが家バンザイ

厚木市下川入
中澤さん
阿部さんご家族

中澤　恒夫（つねお）さん
いつ子（こ）さん
阿部（あべ）　琢磨（たくま）さん
翔磨（しょうま）くん
佑磨（ゆうま）くん
喜美子（きみこ）さん
菜々美（ななみ）ちゃん

ともに助け合い理解し合える家族

Q：ご家族の普段の様子を教えてください。

A：恒夫さんといつ子さんは、健康のために週2日ウオーキングへ出掛けるなど、2人で仲睦まじく暮らしています。温水に住む娘の喜美子さん家族は、8月に次男の佑磨くんが誕生しました。夫の琢磨さんと子育てに奮闘しながら、5人でにぎやかな日々を送っています。

Q：お孫さんの普段の様子を教えてください。

A：4月に小学校へ入学した長男の翔磨くんは、毎日充実した学校生活を送っています。工作やお絵描きが得意で、恒夫さんの家へ遊びに行くと、段ボールや牛乳パックなどで作った自慢のロボットの作品が並んでいます。長女の菜々美ちゃんは、家では大好きな兄の翔磨くんと一緒に遊ぶほか、幼稚園ではダンスを習い、一生懸命練習に取り組む頑張り屋さんの一面もあります。

Q：家族での行事やイベントはありますか。

A：毎年、夏休みにいつ子さんの実家に行くため、故郷の長野県松本市へ出掛けます。長野県の名所でもある安曇野のワサビ園や温泉に行き、楽しいひとときを過ごしています。

Q：今後、どんな家族でありたいですか。また、どんな子に育ってほしいですか。

A：今後も、互いの考えを尊重し、助け合える家族でありたいです。子どもたちには、人に思いやりを持ち、家族を大切にできる子に育ってほしいです。

わが家のアイドル

厚木市及川
坂本（さかもと）　航太郎（こうたろう）くん（7歳）
大知（だいち）くん（2歳）
パパ 優一（ゆういち）さん　ママ 綾子（あやこ）さん

とても仲良しで元気いっぱいな航太郎くんと大知くん。夏は、2人が大好きな水遊びをするなど、楽しい思い出をたくさん作りました。

小学2年生の航太郎くんはスイミングを習い、現在はクロールなどに挑戦中。放課後は、近所のお友達とニンテンドースイッチ「あつまれ どうぶつの森」をするなど、楽しく過ごしています。2歳の大知くんは、車が大好き。お気に入りの「パウ・パトロール」の車で遊ぶほか、ストライダーで元気よくお散歩するなど、すくすくと成長しています。

ご家族は「楽しいことをたくさん経験し、自分の好きなことをみつけてほしい」と話してくれました。これからも素敵な笑顔を忘れずに、仲睦まじい兄弟でいてね♪

スマイルステーション｜みんなの笑顔が集う場所

女性部＊紹介

手芸を通じ楽しく活動

小鮎地区　白山２女性部

現在、7人の部員で和気あいあいと活動しています。2カ月に1度、手作りの菓子や漬物などを持ち寄り定例会を開いています。今回は、家の光の記事を参考にして、折り紙で「お福分け鶴」を作りました。

部会では、和紙を使ったちぎり絵が人気で、干支や季節の花の作品を制作し、小鮎地区農業まつりなどで展示を行っています。この他、春には近所の公園でお花見をしたり、年末には食事会をしたりと、会話に花が咲き楽しい時間を共有しています。

今後も互いに支え合い、健康を意識しながら元気に活動を行っていきたいです。

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。

夢未市のトマトは種類豊富で、新鮮な味をいつも楽しんでいます。販売台に料理方法の紹介が掲示してあり、とても参考になっています。（厚木市宮の里Ｉさん）

いつもご利用ありがとうございます。9月にリニューアルしましたJAあつぎのホームページでは、地場農畜産物のレシピを掲載していますので、ぜひ参考にしてみてください。

「教えて税のはなし」で、生命共済金の非課税限度額、保険の見直しが必要であることを知ることができ、とても参考になりました。（厚木市長谷Ａさん）

JAあつぎでは、税に関するご相談や保険見直しのお手伝いをさせていただいております。少しでも不安に思うことがございましたら、JAあつぎまでお問い合わせください。

以前、ジャンボタニシが発生し稲苗が全滅したニュースを見ました。ジャンボタニシの対策を、今のうちに行っておく必要があると感じました。（厚木市妻田東Ｔさん）

JAあつぎでは、今後さらに被害を広げないためにも、生産者と一体となった対策を進めております。今後も生産者の営農環境を守れるよう、努めてまいります。

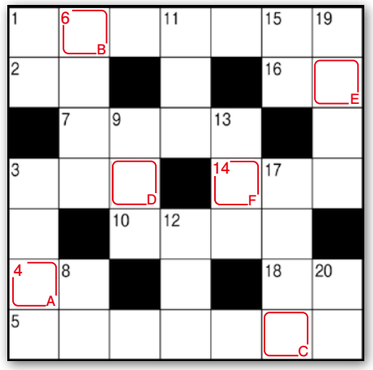
表紙の「うちわの絵付け教室」の写真がとてもよかったです。ぜひ、イベントに参加してみたいです。（厚木市妻田北Ｋさん）

JAあつぎではさまざまな講習会・イベントを行っています。詳しくは、ホームページやインスタグラム、広報誌にてご案内させていただきますので、ぜひご参加ください。

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
1　さらさらと落ち続ける時計もあります
3　新婚家庭には満ちあふれていそう。――太りしちゃう人もいるかな
6　朱肉がセットされたケースに入れることも
8　「Rの付かない月（5～8月）に食べるな」と言われる貝
9　京都の町家は――が狭いうなぎの寝床
11　グラウンドをならす道具です
12　文系とよく対比されます
13　この商品は――パフォーマンスがいいね
15　鍛えて日本刀などを作ります
17　髪を刈り込むときに使います
19　旅行のこと。――シューズ
20　こたつで丸くなりたいニャ

◆ヨコのカギ
1　サツマイモで作る洋風の焼き菓子
2　東がトン、北がペイなら南は
3　布団や枕などのこと
4　『万葉集』にはたくさん収められています
5　漢字で書くと「背黄青鸚哥」。ペットとしてよく飼われている小鳥です
7　板を用いることが多い練り製品
10　箒（ほうき）と一緒に働きます
14　おうし座のプレアデス星団の和名。『枕草子』にも出てきます
16　いかつい――構えをした刑事
18　天下の回り物です

答え　A　B　C　D　E　F

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、ホームページにて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
■ホームページ　https://www.ja-atsugi.or.jp/form/greenart/
■締め切り　11月6日（金）
右記QRコードを読み取るとホームページの応募フォームが表示されます。

※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たうえで、マーケティング等に利用させていただきます。

■10月号クロスワードの答え：「ヒメリンゴ」

切手
243-0004
厚木市水引2丁目9番2号
JAあつぎ総合企画部
グリーンアートあつぎ
クロスワード・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

JA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。

DaidoCoひなたからのお知らせ

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 動画deレッスン！

JAあつぎ公式インスタグラムはこちら▼

JAあつぎ公式インスタグラム（ja_atsugi）では、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♪

【10月の投稿動画】

●JAあつぎ女性部「食と農を考える会～サザエ会～」考案！「茄子にかくれろ！ 野菜達」
（一社）家の光協会主催「ザ・地産地消家の光料理コンテスト」で優秀賞を受賞した、見た目も楽しいレシピです。

●野菜ソムリエ考案！「里芋おやき」
今が旬の里芋の味を生かした、手軽でおいしいレシピです。里芋は高血圧の改善に役立つといわれています。

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

農業に関するご相談は…
厚木市都市農業支援センターへ

「厚木市」「厚木市農業委員会」「JAあつぎ」の３者による「厚木市都市農業支援センター」の設置によって農業の相談・支援窓口が一本化しました。農業に関するご相談やご要望がございましたら、お気軽にお問い合わせください。

ご相談内容例

- 新たに農業を始めたい場合
- 農地を貸したい場合、借りたい場合
- 農産物の鳥獣被害にお困りの場合
- 農作業を依頼したい場合
- 生産した農産物を販売したい場合

お問い合わせ　厚木市都市農業支援センター（JAあつぎ本所内）☎ 221-5511

警視庁等からの特殊詐欺被害拡大の防止に向けた取組み要請を踏まえ、
70歳以上のお客さまへ

©よりぞう

ATMによる「1日あたりのご利用限度額」変更のお知らせ

大切な貯金守ります

70歳以上のお客さまにつきまして、ATMでのご出金・お振替・お振込を1日最高30万円までとさせていただいています。

※制限の対象となるお客さまは、定期的に更新しております。詳しくはJAのホームページをご覧ください。

［対象JA］
JA横浜・JAセレサ川崎・JAよこすか葉山・JA三浦市
JAさがみ・JA湘南・JAはだの・JAあつぎ
JA県央愛川・JAかながわ西湘・JA相模原市
JA神奈川つくい・JA神奈川県信連

昨今、ご高齢のお客さまを対象とした『**キャッシュカード盗難詐欺**』が多発しています。この状況を踏まえ、お客さまの大切なお貯金をお守りするため、お客さまにはご不便をおかけしますが、何卒ご理解賜りますようお願い申しあげます。ご利用制限の変更をご希望されるお客さまは、当組合営業時間内に、「お通帳」、「お届け印」、「ご本人確認書類」をご持参のうえ、当組合窓口までお申し出ください。

「絆」大使振り込まセンジャー

JAバンク 神奈川 ｜ 神奈川県警察

お問い合わせ　金融部（担当：貯金課）　☎221-1755

よくわかる 農業者年金のポイント

国が支える。安心が大きくなる 担い手積立年金

1 POINT 積立方式・確定拠出型の安定した終身年金です

農業者年金は、加入者の支払った保険料が将来の自らの年金給付に使われる積立方式の終身年金です。

予め将来の年金額を約束する確定給付型ではなく、自らが積み立てた保険料とその運用益により将来受け取る年金額が事後的に決まる確定拠出型が採用されています。

この「積立方式・確定拠出型」の財政方式は、保険料を支払っている方の数や年金を受給している方の数がどのように変化しても、その影響を受けない安定した、少子高齢時代でも安心できる制度です。

2 POINT 保険料は自由に選択でき、しかも税制面で大きな優遇

農業者年金の保険料は、加入者自らが月額2万円から6万7千円までの間で、千円単位で自由に選択することができ、いつでも見直すことができます。

また、農業者年金に加入して、その年に支払った保険料の全額（1人当たり最大80万4千円）が、所得税・住民税の「社会保険料控除」の対象になりますので、その分課税対象所得が下がり税金が安くなります。

3 POINT 農業者年金に加入できるのは

農業者年金には、
ア 年間60日以上農業に従事
イ 国民年金の第1号被保険者
ウ 60歳未満の方
であれば、経営部門の如何にかかわらず、誰でも加入することができます。また、農地の要件もありません。

年金は、経営主だけが掛けていれば、その家族全員が間に合うというものではありません。年金は一人ひとりにお支払いするものなので、家族一人ひとりが準備をしておくことが大切です。

保険料支払いによる節税効果（所得税・住民税）試算

税率	保険料の支払額	
	月額2万円（年額24万円）の場合	月額6.7万円（年額80.4万円）の場合
15%	3万6千円	12万1千円
20%	4万8千円	16万1千円
30%	7万2千円	24万1千円

（注）保険料支払後も保険料支払前と適用される税率に変更がないものとして試算している。

お問い合わせ　各支所店または指導販売部（担当：地域農業対策課）☎ 221-2273

JAあつぎの概要 （2020年8月末日現在）

組合員数	18,500人
正組合員	4,415人
准組合員	14,085人
職員数（正職員）	378人
貯金	350,394百万円
貸出金	83,868百万円
共済保有高	624,764百万円
購買取扱高	2,052百万円
販売取扱高	740百万円
出資金	2,500百万円

理事会だより

2020年9月28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。

- 令和2年度仮決算結果について
- 組合の現況（上半期ディスクロージャー）の開示について
- 現金実査等監査報告書に対する回答書について
- 令和3年度事業計画策定スケジュールについて
- 令和2年度厚農商事㈱仮決算実績について
- 令和2年度上期資産査定の結果報告について
- 反社会的勢力等との取引排除にかかる（第2四半期）対応状況について
- 上期内部検査の総括報告について
- グリーンセンターにおける営業時間の変更と定休日の新設について

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　**11月**　テレビ番組

毎週土曜日　午前8時～8時30分

- 7日　くま小屋のパンは はだの産♪　JAはだの
- 14日　たくましく育つ青根のりんご☆　JA神奈川つくい
- 21日　インスタ映えレタスin横須賀　JAよこすか葉山
- 28日　親子で紡ぐ野菜のチカラ♡　JAセレサ川崎

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

- 1日（再）2日　あふり自慢の軍鶏（しゃも）と牛　JA湘南
- 8日（再）9日　マルシェでつながる ま～るい輪　JAよこすか葉山
- 15日（再）16日　座間でみっけ！ 畑のうまい♡海のうまい♡　JAさがみ
- 22日（再）23日　地域密着！さがみはらの味　JA相模原市
- 29日（再）30日　冬も美味しく！ うまうま定番野菜　JA横浜

編集後記

秋もだいぶ深まってきましたね。読書の秋やスポーツの秋、さまざまな秋がありますが私はやっぱり食欲の秋。旬を迎える食材が多く、より一層食べる楽しみが増える季節です。先日、近所で「いしやーきいも♪」のメロディーが聞こえてきたので、急いで買いにいきました。購入した焼き芋の上に、アイスをトッピング。とてもおいしいので、ぜひ試してください。（佐伯）

グリーンアート あつぎ
11月号 vol.187
2020年10月15日発行
●発行・編集／厚木市農業協同組合 総合企画部 企画課
〒243-0004 厚木市水引2-9-2 ☎046-221-1666㈹
ホームページ／https://www.ja-atsugi.or.jp/
●印刷／山陽印刷株式会社

穴をあけてとじる場合は、この三角形を目安にご利用ください。

みんなのよい食プロジェクト
食は、日本の未来。
JAグループ

今月のレシピ
Let's Cooking!

材料（2人分）

- 豚肉（薄切り）…… 200g
- キュウリ …… 1本
- 長ネギ …… 1本
- ダイコン …… 40g
- 酒 …… 大さじ1
- Ⓐ ポン酢…… 大さじ1.5
- Ⓐ ごま油…… 小さじ1
- 一味（お好みで）…少々

キュウリのくるくる巻き

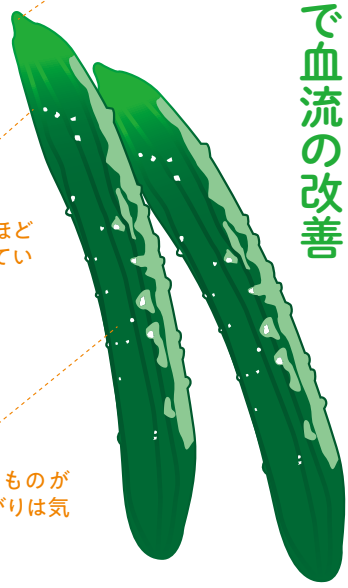
作り方

❶キュウリはピーラーで縦に薄切りにする。長ネギは10cmくらいの長さに切る。ダイコンはすりおろす。
❷鍋にいっぱいの水を入れて沸騰させ、酒を加える。豚肉をさっと色が変わるまでゆでる。
※途中、灰汁が気になる場合は取り除いてください
※箸でなるべく一枚ずつ広げながら、肉が塊にならないように広げてゆでると後で巻きやすくなります
❸長ネギを適量とり豚肉で巻き、さらにきゅうりも巻く。
❹すりおろしたダイコンとⒶを混ぜ合わせタレをかけ、お好みで一味をかけて完成。

Yumemi Marche ゆめみマルシェ キュウリ

保存法
水けをふいて新聞紙に包み、ビニール袋に入れる。野菜室に立てて保存。低温に弱いため、冷やしすぎに注意。

9割が水分。カリウムで血圧、シトルリンで血流の改善



【成分・有効性】
キュウリは約9割が水分であるため、あまり栄養価は高くないと思われがちですが、数種類のビタミンやミネラルが含まれています。特に多いのがカリウム。体内の余分なナトリウムの排出を促す働きをすることから、高血圧の改善におすすめです。ちなみにキュウリをぬかみそ漬けにすると、ビタミンB_1が約8.7倍、ビタミンKやカリウムは約3倍に増えます。また、キュウリに多く含まれる成分のひとつにシトルリンがあります。シトルリンとはアミノ酸の一種で、一酸化炭素を作る働きがあり、血流を良くし、疲労回復や運動能力を高める作用など、さまざまな効果が期待されます。