JAあつぎ 情報誌

グリーンアート あつぎ

8
2021 vol.196

夢ある未来へ
人とともに、街とともに、大地とともに…

安全・安心な農畜産物を
皆さまの食卓へ

特集 1
5色に輝く野菜の秘密を知ろう! ～野菜を学んでもっとおいしく～

特集 2
夏の里山昆虫図鑑 ～夏休み自由研究～

小麦の収穫期迎える
第12期親子夢未Kidsスクール開校

耕そう、大地と地域のみらい。
新茶の味わいを地域にお届け♪

JAあつぎ
https://www.ja-atsugi.or.jp/
JAあつぎ 検索

Instagram
▲JAあつぎ公式
▲農産物直売所「夢未市」
YouTube
▲JAあつぎ公式「ゆめみちゃんねる」

地域のつながりを大切に 人に喜ばれる作物づくりを

厚木市山際 **野路（のじ） 豊（ゆたか）さん（63）**

依知地区にある約90アールの圃場で、水稲やジャガイモ、ネギなどの露地野菜を栽培しています。地域のつながりを大切に、良質な農産物の栽培に力を注ぎます。

★農業を受け継ぎ仲間とともに良質な米作りを

農家の長男として生まれ、幼少期から父の農業を手伝っていた野路さん。消防士として地域の安全を守りながら、休日は父とともに農作業に勤しみ、3年前に定年退職を迎え、本格的に就農しました。

水田では、はるみと喜寿（きじゅ）糯（もち）を栽培し、JAへ出荷しています。2年前に父が他界し、農業を受け継いだ野路さんにさまざまなアドバイスをくれたのが、親の代から続く「山の根営農集団」の先輩たちでした。同集団では、農業機械を共有して水稲栽培の作業効率化を図り、互いに情報共有を行うほか、活動の一環として、JAあつぎ水稲育苗センターで播種作業のサポートも行うなど、質の高い米作りを目指します。

★こだわりの栽培方法で喜ばれる野菜作りを

畑では、ジャガイモやネギ、ソラマメなど、多種多様な露地野菜を栽培。米ぬかなどの有機物を使ったぼかし肥料を混ぜこみ、土づくりに力を入れるほか、定期的な防除作業も欠かさずに行っています。

収穫した野菜は、自家消費をはじめ、お世話になっている近所の人々や知人へおすそ分けしています。こだわって作った野菜は、素材のおいしさがぎゅっと詰まっていておいしいと好評です。

野路さんは「手を掛けて育てた農産物を、喜んで食べてもらえることがやりがいにつながっている。今後も、助けてくれる人々に感謝しながら、元気に農業を続けていきたい」と笑顔で話します。

水稲育苗センターで播種作業のサポートを行う野路さん

ジャガイモを収穫する野路さん

グリーンアート あつぎ

8 2021 August VOL.196

目次

土とともに／目次……2
相談のお知らせ……3
特集1……4
5色に輝く野菜の秘密を知ろう！ ～野菜を学んでもっとおいしく～
特集2……6
夏の里山昆虫図鑑～夏休み自由研究～
ニューストピック……8
小麦の収穫期迎える
第12期親子夢未Kidsスクール開校
夢未市のページ……10
進めよう！国消国産／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

表紙の説明

JAあつぎ農政対策委員会は、地元で生産される清川茶を管内の福祉施設17カ所に寄贈しました。福祉施設の入所者やスタッフに新茶の味わいを通じて「心の元気・喜び・安らぎ」を届けるとともに、コロナ禍における茶生産農家支援にもつなげる取り組みです。6月9日には同委員でJAの大矢和人専務が同市妻田北にある「デイサービスくぬぎ」を訪問。地元で生産される茶の特徴や生産状況について紹介しながら新茶の「清川茶」を手渡しました。

相談のお知らせ 【予約】は予約制

新型コロナウイルス感染拡大に伴い、各種相談において変更となる場合がございます。詳細については、担当部署もしくは最寄りの支所店へお問い合わせ願います。

【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・高橋顧問弁護士

8・9月開催日程

葉山顧問弁護士	高橋顧問弁護士
8月4日(水)	8月20日(金)
9月6日(月)	9月21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

8・9月月開催日程
● 8月18日(水)　● 9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。

【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1

～野菜を学んでもっとおいしく～

5色に輝く野菜の秘密を知ろう！

夏本番を迎え、管内の直売所には彩り豊かな夏野菜が多く並んでいます。皆さんは野菜の「色」について着目したことはありますか？野菜や果物には、赤、緑、黄…とさまざまな色があります。食卓にこうした彩りを取り入れることは、目で見て楽しめるだけでなく、栄養学的にもとても重要な意味があります。

そこで今回は、野菜や果物の「色」が持つ秘密や旬の野菜の魅力についてご紹介します。

野菜の鮮やかな色＝フィトケミカル

野菜には、栄養素（炭水化物、タンパク質、脂質、ビタミン、ミネラル）とは異なる「機能性成分」が含まれています。これはフィトケミカル（ファイトケミカル）とも言われています。フィト＝「植物」、ケミカル＝「化学成分」という意味で、野菜や果物の色素や香り、辛み、苦みなどに含まれる機能性成分のことです。

フィトケミカル（ファイトケミカル）の最も期待されている健康への効果は、抗酸化力です。私たちの体内では、常に活性酸素が発生しています。活性酸素は強い攻撃性があり、外部からのウイルスや細菌を撃退する役割を持っています。しかし一方で活性酸素が増えすぎると、自分の細胞も攻撃し、病気を引き起こす原因となります。この増えすぎた活性酸素を抑制する作用を抗酸化と言い、フィトケミカル（ファイトケミカル）には抗酸化作用があることが明らかになっています。

旬の野菜にはどんな魅力がある？

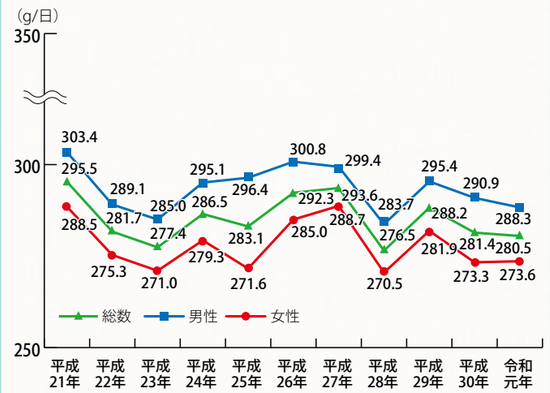
「旬」とは、食材が最もおいしく、たくさん収穫できる時期を言います。四季のある日本では、昔から「旬のものを食べると体に良い」と言われていますが、これはたくさん出回り、安価でおいしいという理由だけでなく、栄養分も豊富に蓄えている所が大きな特徴です。これからは、夏野菜がおいしい季節。夏野菜は、ビタミンCやカリウム、βカロテン、水分を多く含み、体温調節や食欲増進など、体の調子を整えてくれる効果があり、夏バテ防止にも役立ちます。また、黄・赤・緑・紫など色鮮やかなことも特徴の一つで、抗酸化作用や免疫力を高める効果が期待できます。このように、旬の食材はその時期に体が欲する食材でもあります。皆さんも、四季を楽しむと同時に旬の食材を生活に取り入れ、心と体の健康管理に努めていきましょう。

1日の野菜摂取量は足りていますか？

厚生労働省の「健康日本21」では、成人が1日あたりに摂取したい野菜の目標量を350g以上と定めています。目安として、ホウレンソウのお浸しや野菜サラダ、カボチャの煮物などの副菜の場合、小鉢1皿に含まれる野菜の量は約70gです。野菜炒めや野菜カレーなどメインのおかずになるものは2皿分として換算されます。そのため、目標摂取量を満たすためには、毎食小鉢を1皿以上、1日に5皿以上の野菜料理を食べる必要があります。

しかし、厚生労働省の調べでは、野菜摂取量の平均値は280.5gであり、目標値に達していないのが現状です。これは、日本人の食生活の変化が大きく関わっており、それによって野菜を食べる意識をしていても必要量を食べられていない人の方が多くなっています。

野菜摂取量の平均値の年次推移（20歳以上）
（平成21年～令和元年）



厚生労働省：令和元年 国民健康・栄養調査結果の概要より

野菜は色によってさまざまなパワーを持っています。栄養価の高い旬の野菜を中心に、食卓にバランスよく"5色"を取り入れ、体と心の健康に努めましょう。

赤

トマトの果肉の赤色は**リコピン**によるもの。完熟しているほどリコピンが多く、特にミニトマトには多く含まれています。トウガラシやパプリカの赤色は、**カプサンチン**によるもので、生活習慣病を予防する作用が知られています。

リコピン
抗酸化作用、動脈硬化予防作用
カプサンチン
抗酸化作用、動脈硬化予防作用

白

ダイコンや菜の花などのアブラナ科の野菜が持つ辛み成分の一つである**イソチオシアネート**には、発がん抑制の働きがあります。ネギやニンニクを切った時にツンとくる刺激臭のもとになっている成分である**硫化アリル**は、活性酸素を除去するだけでなく、疲労回復にも効果的です。

イソチオシアネート
抗酸化作用、発がん抑制作用
硫化アリル
抗酸化作用、疲労回復作用

黄・橙

黄色・橙色の食材には、ニンジンの根から見つかったカロテンが多く含まれています。カロテンには**αカロテン、βカロテン**のほか、**クリプトキサンチン**を含み、ともに抗酸化作用があります。クリプトキサンチンは特にミカン（かんきつ類）の橙色の成分です。熱に強く油との相性がよい成分です。

αカロテン・βカロテン
抗酸化作用、目・皮膚粘膜の正常化作用
クリプトキサンチン
抗酸化作用、骨粗しょう症予防作用

紫・黒

紫色の野菜や果物は、**アントシアニン**を豊富に含みます。熱に強く水に溶けやすいため、スープやジュースでも味わうことができます。ゴボウなどに含まれる**クロロゲン酸**は、抗酸化作用によりがん予防や老化防止に効果的な働きがあります。

アントシアニン
抗酸化作用、目の健康維持
クロロゲン酸
抗酸化作用、高血糖予防作用

緑

クロロフィルは植物等に含まれる緑色の色素で葉緑素とも言い、ホウレンソウやブロッコリーなどの緑黄色野菜に多く含まれています。クロロフィルは熱に弱く、ゆでると緑色を失ってしまいます。少しでも酸化を防ぎ葉緑素を残すため、少量の塩分を入れて、さっとゆでるのが効果的です。

クロロフィル
抗酸化作用、コレステロール低下作用

やさいのひ

8月31日は、野菜を食べよう。

この夏、野菜はしっかり食べられていますか？
実は、夏は野菜不足に陥りがち。そんな夏の野菜不足を解消するカギは「朝食」なんです！夏の野菜不足を補うためにも、一日のうちで一番野菜を摂れていない朝食に、スープやスムージーなど、手軽においしく野菜をプラスして、一日の野菜摂取量アップを目指しましょう！

夏休み自由研究

特集2

夏の里山昆虫図鑑

夏は里山の昆虫たちが盛んに活動する季節。自由研究の題材に昆虫採集・観察はいかがでしょうか。昆虫を発見する体験を通して、私たちが暮らす自然環境にも思いを巡らせてみましょう。

監修：ぐんま昆虫の森
イラスト：ゆきたけし

里山と昆虫の深い関係

里山は田畑や小川、雑木林、農耕馬のための草原など、日本人が昔から生活するために必要な環境として維持されてきました。農業と関わりが深く、適度に人の手が入った環境の中に、都合良く昆虫をはじめさまざまな生き物がすみ着き、繁殖しながら人と共生しています。同じ昆虫でも幼虫期は田んぼの水の中で暮らし、成長すると雑木林や草地にすむというように、居場所を変えながら生き続ける昆虫もいます。里山が多様であればあるほど、多くの生き物が暮らせる豊かな環境といえるでしょう。

観察時の装備について

屋外では、虫刺され、植物によるかぶれ、熱中症に気を付けましょう。ハチ、毒のある毛虫、毒蛇、場合によってはクマなど、危険な生き物たちから身を守る服装や準備も大切です。

里山を歩くときは長袖、長ズボン、長靴を履き、帽子もかぶりましょう。荷物はリュックなどに入れて両手を空けるようにしましょう。

昆虫採集をする上で必要なのが、虫捕り網と虫籠。観察するには虫眼鏡もあると良いでしょう。小型の昆虫図鑑もあると便利ですが、今は電波が届く場所ならスマートフォンの図鑑機能を使うのもおすすめです。スマホは動画を撮ったり、記録を残したりするツールとしても優秀なので、持っていると重宝するでしょう。

カブトムシやクワガタなどを採集するために、夜間や早朝から出掛ける場合は懐中電灯も必要です。

マナーを守って

公共の場所や施設など以外の場所、土地にはそれぞれ持ち主がいます。私有地には勝手に入らず、近くで農作業をしている人などを見掛けたら、一声掛けると良いでしょう。枝を折ったり、植物を持ち帰ったりなど、地元の人たちが嫌がるようなことはしないこと。常識ある行動とマナーを守って楽しく昆虫採集・観察をしましょう。

夏に出合える昆虫たち

ルリボシカミキリ

- 分類：コウチュウ目カミキリムシ科
- 大きさ：雄、雌共に16～30mm
- 分布：北海道～九州

自然環境が良好な里山や山地にいるカミキリムシです。枯れて間もない木に卵を産むために集まり、広葉樹の立ち枯れや木材を保管している貯木場で見つかります。鮮やかな水色には「はっ」とした驚きと、宝物を見つけた気分になれる昆虫です。

カブトムシ

- 分類：コウチュウ目コガネムシ科
- 大きさ：雄、雌共に32～53mm（角を除く）
- 分布：日本全土

甲虫の中で最も大型なのがカブトムシです。雄同士は角を使って闘うことで知られ、体が大きく、より角が長い雄が有利です。雌には角がありません。成虫は6～8月、里山のクヌギやコナラ、クリ、ヤナギなどに集まり、樹液を吸っています。夜行性なので夜か早朝に見つけやすいです。

オニヤンマ

- 分類：トンボ目オニヤンマ科
- 大きさ：雄90～103mm、雌98～114mm
- 分布：北海道～九州

日本のトンボで最も大型です。幼虫は小川で育ち、6月下旬～7月上旬にかけて羽化します。成虫は飛びながら昆虫を捕まえて食べます。8月になると雌は産卵に小川にやって来ます。その雌を求めて雄が小川の上を行ったり来たりします。このときが一番捕まえやすく、網で待ち構えます。

オオムラサキ

- 分類：チョウ目タテハチョウ科
- 大きさ：雄約100mm、雌約120mm（羽を広げた状態）
- 分布：北海道～九州。ただし、都市化が進み、雑木林が少なくなってきたことで現在では生息地が激減

最も大きなタテハチョウの仲間で日本の国蝶（こくちょう）です。自然豊かな里山の雑木林に生息し幼虫はエノキの葉を食べて育ちます。7月上旬から羽化し、森林周辺を風に乗って飛び回ったり、クヌギやコナラの樹液に集まったりします。

アブラゼミ

- 分類：カメムシ目セミ科
- 大きさ：雄約55mm、雌約63mm
- 分布：北海道～九州

東日本の代表的なセミです。「ジリジリジリ」と油が煮立ったような声で鳴くことが名前の由来です。町の公園にもたくさんいます。セミが多い公園が近くにあったら羽化を観察してみましょう。羽化のピークとなる7月下旬～8月上旬にかけての、夜の8時ごろが羽化観察の見頃です。

ゲンジボタル

- 分類：コウチュウ目ホタル科
- 大きさ：雄約20mm、雌約15mm
- 分布：本州～九州

代表的なホタルの一種です。幼虫時代はカワニナという巻き貝を食べて育ち、成虫になると水しか飲みません。寿命は2週間ほどです。6月上旬が発生期ですから、発生地の情報を調べて光る様子を見に行きましょう。仲間で小型のヘイケボタルもいます。里山の水田でも発生し、6月下旬から7月が発生のピークです。

トノサマバッタ

- 分類：バッタ目バッタ科
- 大きさ（翅端含む）：雄35～40mm、雌45～65mm
- 分布：日本全土

代表的な大型のバッタです。河原など、草がまばらに生えたような乾いた環境を好みます。ススキなどのイネ科植物を好んで食べます。初夏から秋にかけて、平地では1年に2回くらい発生します。足下から飛び立った姿を追い掛けて近づき、網をかぶせて捕まえます。

ノコギリクワガタ

- 分類：コウチュウ目クワガタムシ科
- 大きさ：雄35～70mm、雌30～35mm
- 分布：北海道～九州

平地から山地の雑木林にいる代表的な大型種です。幼虫は立ち枯れた腐った木の根の部分を食べて育ちます。成虫は前年の夏に羽化して越冬後の6月に地上に現れて活動を始めます。クヌギやコナラの樹液に集まりますが、川沿いのヤナギ類にも集まります。木を揺すって落として捕まえます。

今回教えてもらったのは……

ぐんま昆虫の森

昆虫をテーマにした体験型教育施設。45haの敷地に雑木林や田畑、小川などの里山を再現し、昆虫たちの生態を観察できます。各種体験プログラムや四季折々の企画イベントも開催しています。

http://www.giw.pref.gunma.jp/
群馬県桐生市新里町鶴ヶ谷460-1　電話：0277-74-6441
開園時間：9：30～16：00（入園は閉園の30分前まで）
入園料：一般410円、大学生・高校生200円、中学生以下無料
休園：月曜日（祝日開園・翌火曜日休み、臨時休園あり）

※春休み・ゴールデンウイーク・夏休みなどは定休日でも開園する場合があります。開園カレンダーでご確認ください。
※新型コロナウイルスの影響により開園時間などを変更する場合があります。

小麦

新規就農者主体で小麦生産
小麦の収穫期迎える

小麦の生育状況を確認する生産者

JAあつぎ管内では、耕作放棄地・遊休農地の解消に向け、新規就農者を中心に小麦の栽培に着手しています。今年は9人の生産者が「さとのそら」と「ゆめかおり」の2品種を生産。今年の作付面積は約585アールとなっています。6月上旬から、昨年11月に播種した小麦の収穫期を迎えました。

各生産者は、倒伏に気を付けながら、子実を膨らませるための肥料量を調整するなど、良質な小麦生産へ力を注ぎ、今年も良質な小麦を生産。収穫された小麦は、JAの6次化商品として使用されます。

食農 6/5

親子で学ぶ食と農の大切さ
第12期親子夢未Kidsスクール

ニンジンの収穫体験を行う親子ら

JAあつぎは、通年型食農教育事業「親子夢未Kidsスクール」を開校しました。昨年までは、管内小学4～6年生の児童を対象に開催していましたが、今年からは新たに親子参加型にし、地域農業・JAの理解促進を今まで以上に図っていきます。

第1回目のカリキュラムでは、近隣の生産者を訪問し、ニンジンの収穫体験を実施。田植え作業では、青壮年部員も協力し、親子で植え付け方法を学びながら実践しました。

参加者は「農業に触れる貴重な機会。今後のカリキュラムも楽しみ」と話しました。

食農 6/26

親子交流で農への関心を高めて
ケーキ屋さんに教わる！親子ロールケーキ作り講習会

講師から生地を巻く時のポイントを学ぶ親子

JAあつぎは、地域農業や地場農産物の理解促進を図りながら、地産地消の推進を図ろうと「ケーキ屋さんに教わる！親子ロールケーキ作り講習会」を開きました。

当日は、ケーキハウス幸せの丘の雪田もみじさんが講師を務め、厚木産のブルーベリーなどを使ったロールケーキをデモンストレーション形式で紹介しました。

参加者は、生地を巻き上げ、飾り付けを行い本格的なロールケーキを完成させました。調理後は、JA職員が「ちゃぐりん」を活用した食農クイズを行い、JA事業を紹介しました。

食農 6/5

地域とともに学ぶ米作り

生産者と一緒に田植えを行う児童

JA依知南支店管内の組合員と小学校が連携した水稲栽培体験教室が、厚木市下依知の「依知南ふれあい水田」で行われました。

当日は、依知南小学校5年生と6年生の175人が参加。児童らは、JA職員から水稲苗の説明や植え付けのポイントを学び、田植えに挑戦。組合員らの協力のもと、土に触れる喜びや農家の大変さを実感しました。今後は、10月の収穫作業やレンゲソウの種まきなどを予定しています。

食農 6/12

親子で土に触れる喜び感じて
睦合地区「親子ふれあい農園」

委員やJA職員とともにサツマイモの苗を定植する参加者

睦合地区協同活動推進委員会が「食の大切さ・親子のふれあい」をテーマに開く「親子ふれあい農園」が開園しました。同農園は、今年で10回目を迎え、30組109人の親子が参加。サツマイモの定植から収穫までを体験し、食と農のつながりを学びます。

当日は、サツマイモの苗を定植。委員やJA職員に定植方法を教わりながら、収穫を楽しみに丁寧に作業を進めました。

加藤博一委員長は「親子での食農体験を通じて、地域農業に興味を持ってくれたらうれしい。今後も充実を図っていきたい」と話しました。

花き 6/17

協同活動に感謝込めて花束贈呈
厚木市園芸協会バラ部会

JAにバラの花束を贈る部会代表者

厚木市園芸協会バラ部会は、JA本所を訪れ、日ごろの花き消費拡大に向けた協同活動に感謝の気持ちを込めて、大貫盛雄組合長にバラの花束を贈りました。

当日は、生産状況や消費動向などについて会談を行いました。JAは、生産者の生産意欲と所得の向上に向け、営農指導の強化を図るとともに、地場産バラの認知度向上を促し、地産地消の推進をさらに進めていくことを約束しました。

同部会の内田博夫部会長は「今後もPR活動をJAと積極的に展開し、消費拡大を図っていきたい」と話しました。

メロン 7/1

甘く肉厚な旬の味楽しんで
JAあつぎメロン部会

生育状況を確認する部会員

JAあつぎメロン部会の会員が栽培する厚木産マスクメロンの出荷が行われました。今年は5月の低温など、厳しい栽培環境下の中で玉伸びなどに苦労したものの、ネットの張りや形状、糖度など、良質なものに仕上がりました。

現在、3人の部会員が合計30アールのハウスで約5000玉を生産しています。厚木産マスクメロンは、種が少なく、肉厚な果肉が特徴。よりおいしくメロンを食べてもらいたいという思いから食べ頃表示を行うなど、消費者目線に立った取り組みで旬のおいしさを伝えています。

※今年のマスクメロンの予約注文受付は終了しました

女性部 6/11

旬の梅を活用し健康増進を

「青梅の甘露煮」を調理する部員

清川地区女性部は、旬を迎えた梅の魅力を学び、消費拡大と健康増進につなげようと「梅の利用講習会」を開きました。

当日は、同支所の生活指導員が講師を務め、梅の主成分であるクエン酸には、疲労回復や食欲増進に効果があることや梅を活用する際のポイント、レシピなどを紹介しました。部員は、火加減や分量、梅の煮崩れなどに気を付けながら「青梅の甘露煮」と「梅酢味噌」の2品を調理しました。

食農 6/28

花育で地域農業の魅力PR

会員に定植方法を教わる子どもたち

厚木市の農業後継者組織である同市青空クラブは、地場産花きの魅力を伝え、地域農業のPRにつなげようと、市内2カ所の保育所に地場産花き300鉢を寄贈し、植え付け指導を行いました。

当日は、会員らが各保育所を訪問し、ベゴニアとニチニチソウの2種類の花きを届けました。子どもたちは、会員らにプランターへの植え方を教わりながら、赤や白、紫などの色とりどりの花を手に取り、プランターに植え付けました。

＼進めよう!!／ 国消国産（こくしょうこくさん）

国民が必要とし消費する食料は、できるだけその国で生産

［ 今回のテーマ ］

農地は守られているの？

食料の安定供給に欠かせない農地の面積は、60年間で約170万ヘクタール(岩手県の面積より大きい)が減ってしまいました。

農林水産省「耕地及び作付面積統計」

MEMO

農地を守り、食料生産を続けるために…

JAグループは新規就農者へのサポートや、農作業の受託などに取り組んでいます。

- 新規就農に関する相談窓口担当者を設置するJAの割合
  70.0%(2020年度)
- 農作業受託に取り組むJAの割合
  69.5%(2020年度)

JA全中「JAグループの活動報告書2020」

「昔は一面に稲穂が実る田園風景だったのに、今は雑草が伸び放題になっているな…」と思った経験はありませんか？ 60年前に607万ヘクタールだった耕地面積は2020年に437万ヘクタールに減りました。

農家の高齢化や担い手不足で管理されなくなった農地は荒れてしまいます。一度荒れた農地からまた農産物を収穫できるようにするには、あらためて、土づくりや水の管理、病害虫対策など、時間をかけなければなりません。農地が減れば、わたしたちの食べるものを作れなくなります。国産食材を選んで食べることが、農地の維持につながります。

耕そう、大地と地域のみらい。

こんにちは 農協です！

●金融部業務課（出納担当） 匂坂（さぎさか） 結花（ゆか）

接客を行う匂坂さん

入職時から金融部業務課で貯金窓口を担当し、今年で3年目を迎えました。4月から出納担当となり、新たな気持ちで業務に取り組んでいます。

仕事をする上で、常に周りの方々に感謝の気持ちを持って接するよう心掛けています。自分の名前を覚えていただいたり、業務以外の雑談をしていただけるようになったりと、お客さまとの距離が縮まっていくのが嬉しく、仕事のやりがいにもつながっています。

休日は、最近始めたばかりのホットヨガで思い切り汗を流し、心身ともにリフレッシュしています。

今後も、日々学ぶ姿勢を忘れずに、組合員、利用者の皆さまから頼りにしてもらえる職員を目指していきたいです。

●指導販売部総合販売課（グリーンセンター） 永田（ながた） 朗人（あきと）

入職して8年目を迎え、昨年4月からグリーンセンターで勤務しています。接客の際は、お客さまに気持ちよく来店していただけるよう、笑顔で明るく接することを心掛けています。

お客さまから農薬や肥料、生産資材などのお問い合わせに対応した際に「頼りになるね」と声を掛けていただいたり、名前を覚えてもらえることも増え、やりがいにつながっています。

休日には、趣味のDIYで自分好みの家具を作ったり、近場にドライブに行ったりしてリフレッシュしています。

今後は、営農に関する知識をさらに深めていき、組合員やお客さまからの相談に迅速に対応できる職員を目指していきたいです。

肥料の説明を行う永田さん

夢未市 ＼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し、皆さまに食と農の大切さをお伝えしています。

夢未市の宅配サービス ご注文受付中!

※新鮮な農産物の詰め合わせをご自宅までお届け♪

価格：3,000円（税込）
電話注文：☎221-2273

※ご注文の詳細については、JAあつぎホームページをご覧ください。

夢未市のオリジナルジェラートを楽しもう♪

暑い夏に食べたくなるのがジェラート♪夢未市では、地場農産物の持つ味や風味、色合いを十分に生かしたオリジナルジェラート「ゆめみちゃんアイス」が人気です！

定番のミルクや足柄茶、大豆などのフレーバーに加え、季節によって旬の地場農産物を使ったプレミアムなフレーバーも登場しています♪

自分だけのお気に入りの味を見つけよう♪

自宅でも「ゆめみちゃんアイス」を味わえる! カップアイスも販売中!

120ml入り 250円（税込）
780ml入り 1,250円（税込）

夢未市で手作りする「ゆめみちゃんアイス」を、自宅でも味わってほしいという思いを込めて、店内でカップアイスも販売しています♪

人気のミルクやチョコレート、大豆、足柄茶などのフレーバーが楽しめます。

普通サイズに加え、大容量の780ml入りの「わくわく！ファミリーサイズ」もご用意していますので、ご家族皆で味わってみてくださいね！

旬の農産物情報 ▶出荷者の声をお届け◀

8月のオススメ「オクラ」

オクラは独特のネバネバと産毛が特徴で、多くの栄養素を含みます。緑や赤、白など、さまざまな色のオクラが並び、選ぶ楽しみがあるのも直売所ならではです！ぜひ、旬のオクラを味わってみてください♪

玉川沿いにある水はけの良い畑で、丸いさやの形をした島オクラを栽培。淡い緑色で20㎝程の大きさに育ち、ほんのりとした甘みと柔らかい食感が特徴です。発芽時に発生しやすいアブラムシの防除をはじめ、葉や実を食害するハマキムシの駆除など、病害虫対策には常に気を配って管理しています。

ゆでたオクラを刻み、かつお節としょうゆで和えてあつあつのご飯に掛けたり、天ぷらにしたりして食べると絶品です！ぜひお試しください。

三橋（みつはし） 澄夫（すみお）さん（玉川地区）

先代から受け継がれた畑で、8年前からオクラの栽培をしています。良質なオクラをお届けできるよう、雑草対策や病害虫対策に気を配っています。出荷の際は、緑が濃く、表面の産毛がしっかり生えている見た目の良いものを選んで出荷するなど、消費者の皆さんの手に取ってもらえるよう努力しています。

ゆでたオクラを刻み、豆腐に乗せて食べるのもおいしいですが、これからの季節は、そうめんのつゆに入れるのがおすすめです。

大貫（おおぬき） 章（あきら）さん（相川地区）

厳選 JAの逸品セレクト♪ 夏本番！ 夏野菜の漬け物の素

エーコープマーク品の「なす漬の素」「きゅうり漬の素」は、切った野菜と水をビニール袋に入れ、半日から一晩冷蔵庫で漬け込むだけで手軽においしい漬物が作れます。漬物には食欲増進効果があり、食欲が落ち込みがちな暑い夏にもぴったりです！

夢未市・グリーンセンターでは店頭販売、各支所経済課では注文受付となります

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

午前9時30分～午後6時

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、当面の間は午後5時までの営業となります

8月は毎日営業いたします

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

午前9時～午後5時
※精米機は午後4時30分まで

8月の休業日は11日(水)となります

厚木市及川1161-1 ☎241-6150

休業日
- 毎月第2水曜日（1月・5月は除く）
- 年末年始12月31日～1月6日

あつぎ ゆめ散歩

宮の里

【小鮎地区】

のどかな街並みと人の温かさに触れられる地域

今回は、小鮎地区の宮の里地域を巡ります。この地域は、清川村の宮ヶ瀬ダム建設を受け、移住地として分譲・開発が行われました。のどかで居心地の良さを感じられ、住宅街と緑に囲まれているだけでなく、地元の方が開くお店は親切で優しさにあふれ、人の温かみを感じます。ぜひ一度、訪れてみてはいかがでしょうか。

① 熊野神社

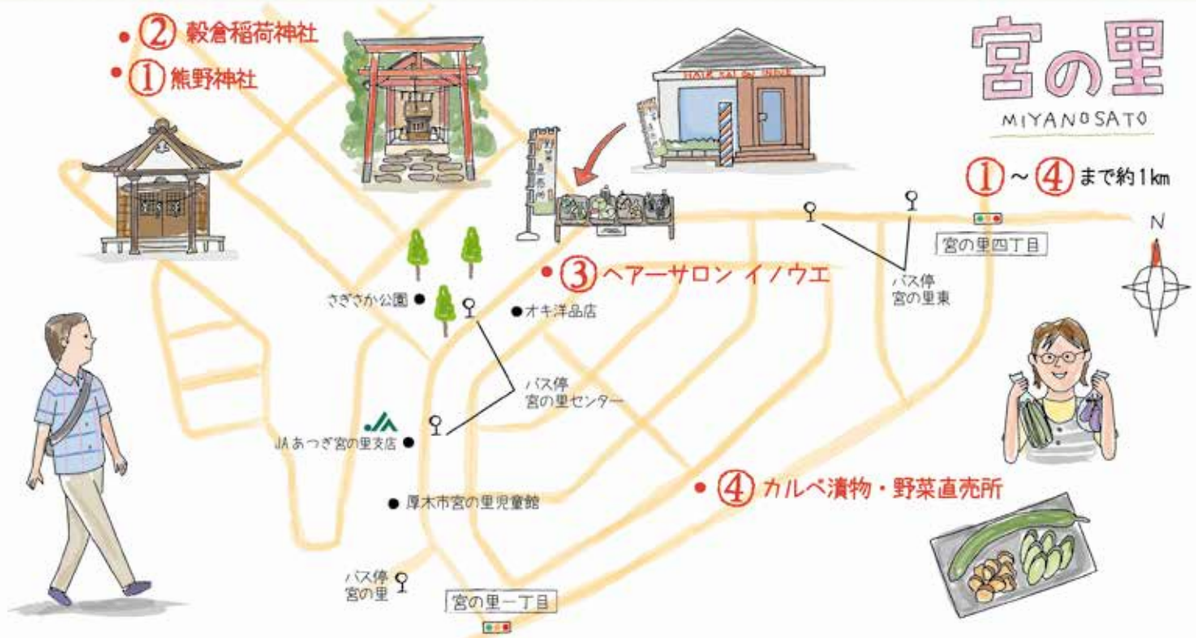
住宅街の中に佇む熊野神社は、宮ヶ瀬ダムの建設にともない、宮ヶ瀬地域にある熊野神社から分祀されました。地域や住民の安泰、繁栄を祈念する拠り所として伝えられています。

住　所：厚木市宮の里3-11

② 穀倉稲荷神社

この神社は、寛政6年(1794年)に宮ヶ瀬字平澤57番地に勧請されました。この地を鎮宮として、崇敬者諸人の加護や、農作物の豊穣、村内の安穏を祈念して奉られていましたが、宮ヶ瀬ダムの建設に伴い、遷座されました。

住　所：厚木市宮の里3-11



③ ヘアーサロン イノウエ

子どもから大人まで幅広い来店者層で、地域に親しまれるヘアーサロン。親切・丁寧をモットーに、50年以上の歴史を持ち、現在は親子2世代で営業しています。店舗前には、管内で採れた新鮮な地場農産物が並んでいます。

住所：厚木市宮の里1-12-2
電話：046-241-1125
時間：午前8時～午後6時
定休日：火曜日、第3月曜日

④ カルベ漬物・野菜直売所

夫婦で栽培するこだわりの農産物や自家製の漬物を販売する直売所。漬物は、先代の技法を受け継ぎ、畑で採れたキュウリのぬか漬けやキュウちゃん漬けなどを販売しています。農産物は、道の駅「清川」にも出荷しています。

住所：厚木市宮の里1-7-21
電話：090-6129-1836
時間：午前7時15分～午前10時
定休日：月曜日・日曜日

教えて税のはなし

NO.31

私・に・も・関・係・し・ま・す・か?
かんたん「インボイス制度」解説

税理士
猪熊（いのくま）　正美（まさみ）

Q1 インボイス制度ってそもそも何のお話ですか?

A1 インボイスは英語で「請求書」という意味になりますが、正式名称は「適格請求書等保存方式」といって令和5年10月1日からスタートします。

Q2 このルールは誰に関係する制度ですか?

A2 一言で申しあげますと、消費税を受け取る事業者に関係したお話です。

Q3 つまり、毎年の確定申告に関連した話ということでしょうか?

A3 はい、その通りですが、確定申告をしている組合員さんの中でも、倉庫や駐車場の貸付けや農作物を販売していて、かつ消費税の申告をしていない事業者に聞いて頂きたいお話です。

Q4 ではアパート経営をしている人は関係ありますか?

A4 アパートの家賃収入だけであれば家賃は消費税が非課税のため関係ありません。消費税がかかる収入がある例として、
①テナントなどの家賃収入や駐車場収入がある
②お米や野菜を売っている
こういったケースに該当する組合員さんは、引き続きお読みください。

Q5 もう少し具体的にこの制度を教えてもらえますか?

A5 この制度は「消費税の課税事業者は、令和5年10月1日以降、税務署の定めた所定の記載のある領収証等（以下適格請求書等という）を発行してください」というものです。そしてここがポイントですが、適格請求書等が発行できないと、相手方の事業者は消費税の計算において「損」をすることになります。「損」を正確に申しあげますと、相手方の事業者は「仕入税額控除」が認められないということになります。

Q6 それならば、適格請求書等を発行すればいいんですよね?

A6 おっしゃる通りなのですが、ここで問題なのは、免税事業者は適格請求書等を発行することができないということなのです。つまり消費税の申告をしていない事業者は発行できないということになります。ただし、その解決方法として、自ら消費税を納めて事業者になる登録を税務署にすると、その適格請求書等を発行できるようになります。この登録を「事業者登録」といって、申請は令和3年10月1日から始まります。つまり自ら課税事業者になるということです。

◆まとめ◆

特に倉庫などを貸している組合員さんは、課税事業者になっていないと借主さんから家賃の値下げなどを要求されることが考えられます。また農作物を事業者に直接販売している免税事業者の組合員さんは値下げの要求やもしくは取引を断られることもないとは言えません。

今後考えられる対策としては、専門用語になりますが、自ら課税事業者になったほうが良いケースがあるということです。その際には「消費税簡易課税制度選択届出書」を併せて提出することをおすすめします。

◆最後に◆

この制度の開始までには十分時間がありますので、不動産収入の内訳や農業収入から、どのような対応がベストか時間をかけてじっくりと検討しましょう。

詳しくは、JAあつぎ各支所店へご相談ください。

厚生連だより vol.53

「いつでも気軽に家トレ!」

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

厳しい暑さが続く季節となりました。冷房の効いた場所にいる機会も増え、体が冷えたり、むくんだりしていませんか。

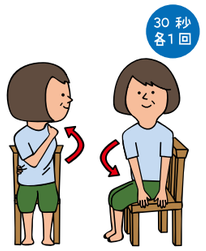
私たちの体は体温を一定に保つために、夏場などの暑い時には、血管を拡げて熱を外に逃がし体温を下げようと作用しますが、冷房などにより体が冷えて寒い時には、血管を収縮し体温を上げようと作用します。血管が収縮することで、血流が悪くなり、手足の冷えやむくみが起こります。

意識して体を動かすことで血流が改善し、冷えやむくみ予防につながります。全身のストレッチを行い、血流を改善していきましょう。

【胴体ひねり】背中のストレッチ　30秒各1回

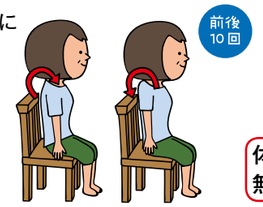
1. 椅子に座り、右手で左の肩先をつかみます
2. 左手は後ろに回して右腰をつかみます
3. 息を吸い、吐きながら上体をできるだけ左側にひねります
   なるべく肩が上がらないように意識して行います
4. 手を組み替えて反対側も同様に行います

※腰に手が届かない場合は、両手を太ももの横に添えて体をひねります



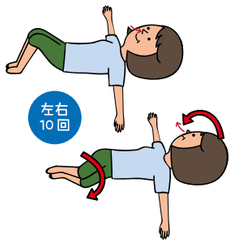
【肩回し】肩のストレッチ　前後10回

1. 椅子に座り、両肩を前から後ろに回します
2. 両肩を後ろから前に回します



【腰ひねり】腰回りのストレッチ　左右10回

1. あおむけになり、両腕を左右に伸ばします
2. 手のひらを床につけ、両膝を立てます
3. 息を吸い、吐きながら顔を右に傾け、両膝を左に倒します
4. 息を吸いながら顔と両膝を真ん中の位置に戻します
5. 反対側も同様に行います



【手足ぶらぶら】手足のストレッチ　10～20秒

あおむけになり、両手・両足を床から離して、力を抜いてブラブラと振ります

体に痛みが出るときは無理せず中止しましょう

あなたもチャレンジ！
家庭菜園

シュンギク 収穫後に花も楽しもう

園芸研究家●成松次郎

シュンギクの生育適温は15～20度と冷涼な気候を好み、春(3～6月)と秋(9～11月)が栽培適期です。カロテンの含量が多く、ビタミンC、カルシウム、鉄分なども豊富です。

品　種

シュンギクの種類は、葉の大きさや切れ込み方により、大葉種、中葉種、小葉種に大別されます。大葉種は葉が大きく、切れ込みは浅く、えぐ味が少なく、「おたふく春菊」(中原採種場)、「菊之助」(タキイ種苗)などがあります。中葉種は切れ込みがあり香りが強い品種で、株立ち型では、「さとゆたか」(サカタのタネ)、「きわめ中葉春菊」(タキイ種苗)など、株張り型では、「菊次郎」(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、深く耕しておきます。1週間前に化成肥料(NPK各成分10%)100gと完熟堆肥1～2kgを散布して土と混ぜ(図1)、ベッド幅1～1・2mとし、高さ5cm程度の平畝を作ります。

種まき

条間20cm、深さ5mm程度の浅いまき溝を4条切り、1cm間隔で種まきします(図2)。好光性種子のため、覆土はごく薄く掛けます。種まき後、十分にかん水し、発芽まで乾燥させないこと。また、幼苗を保護するために不織布をべた掛けすると良いでしょう。

間引き・追肥

発芽後、本葉2枚までに3～4cm間隔に間引き、株元に軽く土寄せします。この後、本葉5～6枚の頃に、10～15cm間隔に間引き、1平方m当たり化成肥料50gを株元にばらまき、土寄せします(図3)。

収穫

中葉種の株立ち型は、草丈が25～30cm程度になったら、葉4～5枚を残し、摘み取り収穫します。以後、伸びてきたわき芽の葉を2枚残して切り取ります(図4-1)。株張り型と大葉種では、草丈が20～25cm程度に育ってきたら、株ごと抜き取るか、株元から刈り取って収穫します(図4-2)。なお、春に咲く黄色い花は美しいので、株を残しておきましょう。

※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 畑の準備

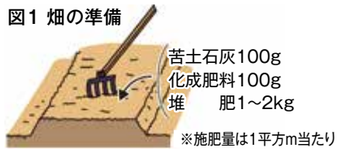


図2 種まき

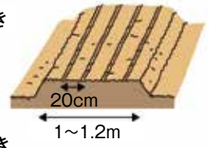


図3 間引き

図4-1 摘み取り収穫

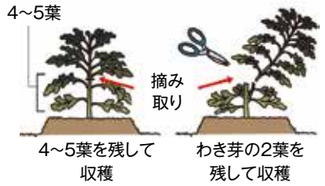


図4-2 抜き取り収穫

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　識別テープピンク

今回ご紹介する「識別テープ」は、宮崎県の農家で鹿よけになる?と口コミが広がった商品です。鹿の専門家は「見慣れないテープを警戒しているからではないか」と分析しています。獣被害に悩んでいる方はお試しください。

※一時的な効果で終わる可能性もあります

日本農業新聞に掲載された商品です!

グリーンセンター
白井 雅敬（しらい まさたか）

特長

- 明るい蛍光色で、遠くからでもはっきり見えます。
- 危険箇所を示したり、作業対象の識別や目印として使用します。
- 鹿、イノシシなどの防獣対策にも使われています。
- 農業、林業、水産業、土木建築業、スキー場など幅広い分野で使用実績があります。

使用上の注意

- 粘着テープではありません。
- 目標物に縛りつける、または囲って使用してください。
- 高温、高熱、火気を避けて幼児の手の届かない場所に保管してください。

サイズ

- 幅5㎝　長さ200m

価格

1個:773円(税込)

営農通信

8月から始めるレタス栽培

一言に“レタス”と言っても、さまざまな種類や品種があります。今月の営農通信では、多くの種類の中から8月に播種できる品種や栽培のポイントをご紹介します。ぜひ、挑戦してみてください。

営農指導員（相川）
髙橋（たかはし）　万由子（まゆこ）

8月に播種するおすすめの品種

● **玉レタス(結球型)** ～レタスの代表格～
播種時期：8月上旬～下旬
収穫時期：10月上旬～１１月下旬
品　　種：ユーレイクス(みかど協和)、シスコ(タキイ種苗)、ラプトル(横浜植木)

● **リーフレタス(非結球型)** ～彩り抜群～
播種時期：8月中旬～9月中旬
収穫時期：10月上旬～10月下旬
品　　種：レッドファイヤー (タキイ種苗)

● **ロメインレタス(別名：コスレタス・立ちレタス・半結球型)** ～肉厚でおいしい～
播種時期：8月上旬～8月下旬
収穫時期：10月中旬～12月上旬
品　　種：ラ・コスタ(カネコ種苗)、ロマリア(タキイ種苗)

● **茎レタス(別名：山クラゲ・茎チシャ)** ～若い葉と太った茎を食べる珍しい種類～
播種時期：7月下旬～8月下旬
収穫時期：9月中旬～11月中旬
品　　種：ケルン(サカタのタネ)
栽　　植：条間30cm株間30cm
収穫のタイミング：茎の長さが25～30cm、太さが4cm(茎の空洞の発生に注意)

茎レタスとは…コリコリとした食感がクラゲと似ているため、山クラゲとも呼ばれる中国原産の野菜です。

調理方法：茎は下葉をとり、表皮をむいて湯通しする
保存方法：ゆでた後、表皮をむき、緑色の部分を適当な幅に縦に裂き、風通しのよいところで陰干しして、乾燥させる。食べる時には水で戻して使用。

播種時のポイント

- **好光性種子の為、覆土は薄くする。**※好光性とは…光が無いと発芽をしない性質のこと
- **発芽適温が15～20℃の種類が多く、25℃以上で休眠状態になって発芽が悪くなり、30℃以上・4℃以下ではほとんど発芽しません。**

■高温時は催芽させてから播種しましょう。

※催芽とは…発芽をしやすく、揃いやすくするための処理のこと
①種をガーゼで包む
②一晩水につける
③乾燥させないようにして、冷蔵庫で2日程度保管する
④播種する
※コート種子は催芽不要

品種によって播種時期や収穫時期、栽培方法が異なります。栽培する前に品種の特性を確認しましょう。

●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

わが家バンザイ

清川村煤ヶ谷
岩澤さんご家族

岩澤（いわさわ）　一幸（かずゆき）さん　旺介（おうすけ）くん
綾（あや）さん　美織（みおり）ちゃん

何でも話せる笑顔あふれる家族

Q：ご家族の普段の様子を教えてください。

A：一幸さんは、清川リバーランドで接客業を行う傍ら、祖父から受け継いだ茶園や畑の管理を行っています。畑ではキュウリやトマト、ピーマンなどの露地野菜を栽培し、子どもたちと一緒に収穫作業を楽しんでいます。妻の綾さんは、旺介くんが所属する少年野球チーム「清川緑リトルスターズ」の練習や試合の写真撮影などを行うほか、美織ちゃんの習い事の送迎など、子どもたちのサポートに努めています。

Q：お子さんについて教えてください。

A：小学4年生の旺介くんは、少年野球チームで内野手を務めています。理科の実験や社会科の授業が好きで、将来は「パパと一緒に清川リバーランドで働きたい」と話してくれました。幼稚園に通う美織ちゃんは、ダンスやプール教室に通うほか、旺介くんと一緒に遊ぶのが大好きで、2人でスケボーやブレイブボードの練習を行っています。

Q：ご家族での恒例行事はありますか。

A：よく家族や友人とバーベキューを行っています。畑で採れた野菜も食べながら、楽しいひと時を過ごしています。

Q：今後、どんな家族でありたいですか。お子さんたちにはどんな子に育ってほしいですか。

A：何でも気兼ねなく話せる仲の良い家族でありたいです。2人には、健康で素直な子に育ってほしいです。

わが家のアイドル

厚木市鳶尾
清水（しみず）　颯仁（はやと）くん（12歳）
柚璃花（ゆりは）ちゃん（5歳）
パパ 義仁（よしひと）さん　ママ 郁子（いくこ）さん

素敵な笑顔を見せてくれた颯仁くんと柚璃花ちゃん。祖父が育てる新鮮な野菜を食べて元気よく成長しています。

中学1年生の颯仁くんは運動が得意で、部活ではサッカー部に所属。試合で力を発揮できるよう、練習に励んでいます。また、湘南ベルマーレのファンで、家族で試合観戦に行くことが楽しみと話します。柚璃花ちゃんは、幼稚園の年長さん。最近は、お泊り保育があったそうで、お友達とウオークラリーをするなど、楽しく園生活を送っています。お休みの日は、祖父の家にいる柴犬のお散歩を積極的にしてくれるしっかりものお姉さんです。

ご家族は「いつまでも兄妹仲良く、健康で優しい子に育ってほしい」と話してくれました。これからもたくさんの思い出を作ってね♪

女性部＊紹介

魅力ある音色を届ける

玉川地区　大正琴グループ「あざみ」

大正琴グループ「あざみ」は、2011年6月から活動を始め、10年の節目を迎えました。現在は、大川章子先生指導の下、４人の部員で毎月２回練習しています。玉川支所農業まつりや大正琴発表会などで日ごろの練習の成果を披露するのが恒例です。新型コロナウイルス感染症拡大の影響で披露する発表会が軒並み中止となっていますが、コロナ後の発表の場で、大正琴の魅力を改めて感じてもらえる機会となるよう、日々練習に力を入れています。

今後も、お互いを思いやる気持ちを忘れず、いつまでも和気あいあいと活動していきたいです。

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。

コロナ禍で出掛けることが少なくなり、暇を持て余した主人が花を買って、植えました。花の生育を見ながら二人の会話が弾みます。（厚木市妻田南Ａさん）

今後の生育がますます楽しみですね。夢未市・グリーンセンターでは、季節の花をたくさん取り揃えています。花の力でコロナ疲れをぜひ癒してください。

女性部紹介の「昔からのつながりとふれあいを大切に」を見て、人とのつながりやふれあいが希薄になっている今こそ、大切なことだと思いました。（厚木市温水Ｎさん）

コロナ禍でふれあう機会が減少していますが、人とのつながりは本当に大切なことだと思います。JA でも、組合員・地域とのつながり強化に向け、今だからできることに取り組んでいきます。

旬の農産物情報は出荷者さんの声が載っているので、とても参考になります。（厚木市金田Ｍさん）

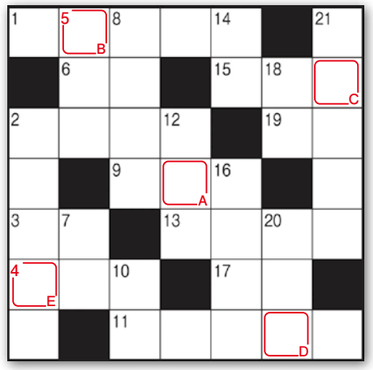
今月号の特集にもありますが、旬の農産物は、おいしくて栄養分も豊富に蓄えています。今後もぜひ参考にしていただき、旬の食材で食卓を彩ってみてください。

夢未市のトウモロコシがダントツにおいしい。当日の夜明け前などに収穫しているからなのですね。納得しました！（厚木市妻田東Ｙさん）

朝採れの新鮮なトウモロコシの味は格別です。夢未市・グリーンセンターには、さまざまな品種のトウモロコシが並んでいるので、食べ比べもおすすめです。

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～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　鉱石を高温でドロドロにする装置。高炉とも呼ばれます
5　川や池の土手のこと
7　信号機で「止まれ」を示す色
8　家屋を壊して新しく造り直すこと
10　墨も料理に利用する魚介
12　大きな魚はこの形でパック詰めされていることが多い
14　令和3年の――の日は8月8日。国民の祝日です
16　ねぶた祭で知られる県
18　「五七五七七」などの形式で作られます
20　飛行機で人や荷物を運ぶこと
21　井戸端会議中に楽しむもの

◆ヨコのカギ
1　最低気温が25度以上の夜のこと
2　寺子屋では字の――やそろばんを教えました
3　地球の中心部にあります
4　長良川で有名な伝統漁法
6　親戚の――を頼って仕事に就いた
9　高速道路のサービス――で一休みした
11　親潮は千島――とも呼ばれます
13　帰る客を玄関まで――に行った
15　力士が腰に締めます
17　割、分、厘の次
19　虫が入ってこないように布団の周りにつるします

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、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　8月4日(水)
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。

■7月号クロスワードの答え:「サンダル」

※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。

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。

JAあつぎグリーンホールでも小規模葬（家族葬）を執り行えます

JAあつぎでは、式場をコンパクトに設営することで、小規模葬（家族葬）にも対応しています。
組合員・利用者の皆さまのご希望に沿ってご案内いたしますので、お気軽にご相談ください。

農作業受委託 稲刈り作業を請け負います

JAあつぎでは、農地保全事業の一環として、農作業の実施が困難な組合員の作業を請け負っております。

作業内容　①稲刈り（コンバイン３条刈り、袋取り不可）
②乾燥・籾摺り・調整（3工程セットのみ）

標準作業料金（10aあたりの税込金額）
①稲刈り……21,780円
②乾燥・籾摺り・調整…24,200円

諸注意　○天候等により、作業が遅れる可能性があります
○請負品種は、はるみ・さとじまんのみで、さとじまんの作業については、はるみ終了後の対応となります
○ワラの結束はできません

※収穫作業は、請負件数が非常に多いため、作業委託をご希望の方は8月5日（木）までにご連絡ください。万一、受付終了後に作業委託を希望する場合は、お電話にてご一報いただき、期間中依頼者後の対応とさせていただきます。

お問い合わせ　指導販売部（担当:地域農業対策課）☎221-2273

JAあつぎ健康寿命100歳プロジェクト 介護予防運動教室
～ＪＡてんとうムシ体操・JAみつばち体操～

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	8月31日～10月5日　毎週火曜日 (8/31・9/7・9/14・9/21・10/5)計5日間5回コース 午前10時～11時30分　※最終回のみ1週空きます		
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人 ※申し込み先着順
募集締切	8月20日(金)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）		

【プログラム内容】

	日にち	ミニ講話内容
1回目	8/31(火)	転倒予防の必要性
2回目	9/ 7(火)	尿失禁予防の必要性
3回目	9/14(火)	理想的な歩き方
4回目	9/21(火)	バランス能力の向上
5回目	10/ 5(火)	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

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ひなたインスタdeレッスン

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ます♪

【7月のレッスン】・鰻に見えま酢?不思議な丼
・涼しげ!トマトの2色ゼリー

JAあつぎ公式インスタグラムはこちら▼

お問い合わせ　組織文化部（担当:生活ふれあい課）☎221-6881

秋期農業機械整備会開催日程

開催日	地区	会場	受付時間
8/23（月）	依知	依知支所	午前9時～9時30分
		萩原隆行様宅物置前（中依知）	午後1時30分～2時
	相川	酒井児童遊園地	午前9時～9時30分
		新宿自治会館	午後1時30分～2時
	清川	清川支所	午前9時～9時30分
8/24（火）	睦合	小宮進様宅車庫前（下川入）	午前9時～9時30分
		下川入第2自治会館	午後1時30分～2時
8/25（水）	依知	金田大六天前	午前9時～9時30分
	小鮎	小鮎支所	午後1時30分～2時
	相川	上落合農機具格納庫	午前9時～9時30分
		長沼自治会館	午後1時30分～2時
8/26（木）	荻野	荻野支所	午前9時～9時30分
		毛利克己様宅車庫前（子中）	午後1時30分～2時
	相川	沖、若宮神社	午前9時～9時30分
		中戸田神社	午後1時30分～2時
8/27（金）	睦合	睦合支所	午前9時～9時30分
		三田八幡神社	午後1時30分～2時
	玉川	七沢神社	午前9時～9時30分
		杉山順一様宅（岡津古久）	午後1時30分～2時
8/30（月）	相川	岡田三嶋神社	午後1時30分～2時
9/2（木）	相川	山口清様温室北側空き地（下戸田）	午前9時～9時30分
	南毛利	赤羽根営農集団	午後1時30分～2時
9/3（金）	南毛利	南毛利支所	午前9時～9時30分
		上温水営農集団	午後1時30分～2時
9/6（月）	相川	下津古久稲荷神社	午前9時～9時30分
	玉川	玉川支所	午後1時30分～2時
9/7（火）	相川	上戸田児童館南側	午前9時～9時30分
		大貫健二様宅南側物置前（下沖）	午後1時30分～2時
9/8（水）	相川	相川支所（相川地区全般）	午前9時～9時30分
		上戸田子易神社	午後1時30分～2時

※受付時間が経過してもご来場がない場合は終了させていただきます
※時間を要する整備、修理は後日個別に対応させていただきます。また、この場合の技術料は有料とさせていただきます
※雨天、その他の事情により開催できない場合は日時を変更させていただきます

お問い合わせ　経済部（担当:農機課）☎221-0454

なし ぶどう もぎとり園のご案内

厚木市なしぶどうもぎとり即売会主催「もぎとり園」が開園します。

期間 8月中旬～9月上旬

今年も最高の出来です！ご来園お待ちしています。（要予約）

なし

種別	価格(1kg当たり)
幸水	650円
豊水・新星・秀玉	600円

ぶどう

種別	価格(1kg当たり)
大粒系（種無し）	1,300円
大粒系（種有り）	1,200円

※入園料無料・表示価格は税込買取価格です

連絡先（電話予約が必要。生育状況により対応できない場合もあります。）

組合名	農園名等	電話番号	備考
上愛甲梨組合	たかざわふぁ～む★高澤 和雄	250−1174	＊団体予約受付先着順（詳細応談） ＊個人一般来園者の方は土・日・祭日のみ対応
玉川ぶどう園	★三橋 能弘	248−0464	＊団体不可（個人一般来園対応のみ） ＊実施期間前でも対応できる場合がありますので、お問い合わせください

新型コロナウイルス感染症対策を十分に行っておりますので、安心してご来園ください。
もぎとり情報はJAあつぎホームページからもご覧いただけます　JAあつぎ　検索

お問い合わせ　指導販売部（担当:営農指導課）☎221-2273

JAあつぎの概要（2021年5月末日現在）

組合員数	18,540人
正組合員	4,370人
准組合員	14,170人
職員数（正職員）	371人
貯金	358,051百万円
貸出金	89,400百万円
共済保有高	617,510百万円
購買取扱高	720百万円
販売取扱高	316百万円
出資金	2,462百万円

理事会だより

2021年6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。

- 第74回（令和3年度）県農協大会の開催について
- JAあつぎアンテナショップ「Tomoni」の運営開始について
- 令和3年度信用供与等限度額について
- 第4四半期末地区別総代会議の自粛に伴う意見募集報告について
- 第29回JA全国大会議案にかかる組織協議の実施について
- 第1四半期末地区別総代会議の開催日程について
- 内部統制整備にかかる全般統制評価の結果について
- 令和3年度夢未市出荷者大会の考え方について

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　**8月**　テレビ番組

JA Fresh Market　Fm yokohama 84.7

毎週土曜日　午前8時～8時30分

- 7日　くにっきー☆やってみた～夏野菜クッキング～　JAグループ神奈川　協力:JAさがみ
- 14日　農BEER, 農LIFE　JA横浜
- 21日　葡萄に込めた大和魂　JAさがみ
- 28日　番組放送700回！～くにっきーから心をこめて♡～　JAグループ神奈川　協力:JAあつぎ

かながわ旬菜ナビ　tvk

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　夏をおいしく！三浦のスイカ　三浦市農協
- 8日（再）9日　愛川ぐるぐる♡美味しい環（わ）　JA県央愛川
- 15日（再）16日　あつぎ“旬”み～っけ♪　JAあつぎ　ミニコーナー「健康一番」　協力:JA湘南、JA神奈川県厚生連
- 22日（再）23日　保つよ、守るよ“かわさき・早野の水”　JAセレサ川崎
- 29日（再）30日　祝！旬ナビ700回～はるるん、おねだり大感謝祭～　JAグループ神奈川

編集後記

むしむしと暑い梅雨が明けると夏本番を迎えます。直売所にも新鮮な夏野菜がたくさん並び、見ているだけで元気が湧いてきます♪JAあつぎでは、「あつぎの農業を食べて応援！キャンペーン」の夏野菜&カレー編を8月15日まで開催中です！インスタグラムでは、我が家のカレーやおすすめの夏野菜料理などの写真を投稿、ホームページからは応募フォームを入力、ハガキは応募券をつけてと、誰でも簡単にご応募可能です！詳しくは、ホームページをご覧ください。この夏は、地場農畜産物をたくさん食べて、キャンペーンに参加しながら一緒に地域農業を応援しましょう♪（吉川）

グリーンアート あつぎ
8月号 vol.196
2021年7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(代)
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!

オクラとささみの粒マスタード和え

材料（2人分）

- 鶏ささみ …… 2本
- オクラ …… 8本
- 酒 ……小さじ1
- 塩 …… 少々
- 黒コショウ …… 少々
- A
  - 粒マスタード ……大さじ1
  - マヨネーズ ……大さじ1
  - しょうゆ ……小さじ1
  - ハチミツ ……小さじ1

作り方

❶鶏ささみは筋を取り除き、耐熱容器にのせ、酒・塩・黒コショウをふり、ラップをして700Wの電子レンジで2分ほど加熱する。粗熱がとれたら手でさいておく。
❷オクラはガクとヘタの部分を取り、塩（分量外）をふって板ずりをする。
❸耐熱容器に❷を入れ、ラップをして700Wの電子レンジで1分30秒ほど加熱する。
❹ボウルでAを混ぜ合わせ、❶と❸を加えて和えれば完成。

Yumemi Marche
ゆめみマルシェ
オクラ

保存法
ビニール袋やラップで包んで野菜室で保存。早めに使い切る。ゆでて水けをきれば、冷凍保存も可能。

独特のネバネバ成分で糖質やコレステロールの吸収を抑える

【成分・有効性】
オクラと言えば、あの独特なネバネバですが、粘りのもとは食物繊維のペクチンやガラクタンです。特に、ペクチンは水溶性の食物繊維で、腸内の有害物質を包み込んで排出します。余分なコレステロールや糖質の吸収を抑えたり、遅らせる働きもあり、血中脂質や血糖値が高めの人におすすめです。また、若い女性に不足しがちなビタミンの葉酸がオクラには多く含まれています。この他、カルシウムやマンガンなどのミネラルも豊富。ビタミンCは、春ものより夏ものの方が多く含まれます。栄養成分の損失を抑えるには、生食またはサッと短時間ゆでて食べるのがベストです。