

グリーンアート あつぎ

夢ある未来へ
人とともに、街とともに、大地とともに…

9

2021 vol.197

安全・安心な農畜産物を
皆さまの食卓へ



特集 フレイル予防の体づくり～生涯現役でいるために～

JAあつぎアンテナショップ「Tomoni」がオープン！
JA役員による「組合員との対話運動」



耕そう、大地と地域の未来。
夢未市が来店者450万人で
記念セレモニーを開催！



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
9・10月開催日程

葉山顧問弁護士	高橋顧問弁護士
9月6日(月)	9月21日(火)
10月5日(火)	10月20日(水)

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

9・10月月開催日程

● 9月8日(水) ● 10月13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 共済部(担当: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 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。

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。



ロゴ・産地が入った段ボールで豊洲市場へ農産物を出荷



保育園児とダイコンの収穫を行う森永さん



経験を生かして就農 仲間とともに農業に勤しむ

厚木市下荻野 ^{もりなが} 森永 ^{しんいちろう} 振一郎さん(37)

※写真はBIG UP FARM スタッフの皆さんと森永さん(左)

BIG UP FARMを経営。3人の仲間とともに、荻野地区にある2.3ヘクタールの圃場で、ナスをはじめとした露地野菜を栽培。市場での経験やノウハウを生かし、さまざまな工夫を凝らしながら農業と向き合います。

★前職生かし地元で就農

厚木市下荻野で、露地野菜を育てるBIG UP FARMの森永さん。大学卒業後、築地市場に勤務し、流通業を通じて販売のノウハウを学びました。市場の豊洲への移転をきっかけに、地元での就農を決意しました。

就農後は、義父の圃場で1年間実践を積み、規模拡大のために厚木市都市農業支援センターを通じて新たに農地を借り受けました。現在、2.3ヘクタールの畑でナスやキュウリ、トマトなど、年間約10品目の野菜を栽培。妻の恵美子さんと仲間の協力を経て、農業を営んでいます。

出荷時には、自らデザインしたロゴと産地を入れた段ボール箱などを使い、商品に付加価値を付ける工夫を行っています。夢未市や近隣のスーパーをはじめ、前職のつながりを生かして豊洲市場などにも出荷しています。

★地域の子どもたちへ食農教育の場を提供

森永さんは、3人の子どもを持つ父としての目線を生かし、地域の子どもたち

に食農教育の場を提供しています。昨年は、管内の保育園児を畑に招き、ダイコンの収穫体験を実施。コロナ禍でさまざまなイベントが自粛となる中、園児たちも貴重な体験に目を輝かせていました。

森永さんは「多くの人や地域のつながりがある、地元で農業を続けられている。今後は、培ってきた販売のノウハウを、自分のように農業を行う人にも共有していきたい」と話します。

目次

土とともに/目次.....2
相談のお知らせ.....3

特集.....4
フレイル予防の体づくり
〜生涯現役でいるために〜
ニユーストピック.....6
JAあつぎアンテナショップ
「Tomoni」がオープン！

JA役員による「組合員との対話運動」
夢未市のページ.....10
進めよう！国消国産/こんにちはは農協です！
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)
インフォメーション.....16
今月のレシピ/ゆめみマルシェ.....18
20

9 2021 September VOL.197

表紙の説明

開店から12年目を迎えたJAあつぎ農産物直売所「夢未市」は6月30日、来店者数が450万人を突破しました。450万人のレジ通過者4組に対し、記念セレモニーを開き、JAの萩原佐敏常務が「フラワーアレンジメント」とかながわブランドに登録される「あつぎせせらぎ米」を贈呈しました。

450万人目となった同市戸室の千葉奈津美さんは「引越してきてから、新鮮な地元の野菜や果物などを買いに来店している。子どもは地場産のトウモロコシがお気に入り、一緒に野菜を選ぶのを楽しみにしている」と話しました。



フレイル予防で健康な体づくりを目指そう!

フレイル予防① 自分に合った社会参加を

フレイルは、身体機能の衰えだけでなく、心や認知機能の衰えも絡み合って進行します。人や社会との関わりが少なくなることによって起こるソーシャルフレイル(社会性虚弱)にも気を付けなければなりません。

家族や友人とご飯を食べたり、外出ができない時は電話やメールなどを活用して人とつながることが大切です。

また、新しい趣味を始めることは、脳を刺激して認知機能低下の防止にもつながります。JAの活動に参加したり、誰かを誘って一緒に何かを始めてみるのも、予防に効果的です。



フレイル予防② 歩ける体を維持しよう

フレイルが進行して一番困るのは、歩けなくなること。歩く力をキープするには、正しい姿勢でのウォーキングが最も効果的です。2つのポイントを意識して、正しく歩けるようにしましょう。



フレイル予防③ 口の筋肉を鍛えてむせ予防

オーラルフレイル(口の衰え)は、栄養状態の悪化やソーシャルフレイルの引き金となり、放置すると全身の機能低下にもつながります。むせを防ぐトレーニングやマッサージで、口の筋肉を衰えさせない習慣をつけましょう。

パタカラ体操

なるべく大きくはっきりと発音してみましょう。

①「パパバ、タタタ、カカカ、ラララ」
②「パタカラ、パタカラ、パタカラ」

それぞれ5回ずつ発音してみましょう。

ひまわり
感染症予防のため飛沫がまわりの人にかからない場所で行いましょう。

唾液腺マッサージ

舌下腺マッサージ
舌の腹であごの下を軽く押し下してみよう。

顎下腺マッサージ
顎の下からあごの下にかけて、指先を下からやわらかく押し上げる。

耳下腺マッサージ
両頬に親指以外の指をそろえて当て、指をグルグル回して奥歯周辺をもむ。

食事の前に各5~10回を目安に行いましょう。

フレイル予防④ たんぱく質を意識して摂取

フレイルを予防するために、特に意識しなければならないのがたんぱく質。たんぱく質は免疫や思考力にも関わり、不足すると筋肉量の低下や全身の衰えを招きます。

一日に摂るべきたんぱく質量を計算してみましょう/
あなたの体重

kg × 1.2~1.5 = g

一日に摂るべきたんぱく質量は、体重1kgあたり1.2~1.5gです。たんぱく質は、鶏もも肉1枚(200g)に約33g含まれている程度。思っているよりたくさん食べ物を食べてはなりません。

また、たんぱく質は体内に貯蔵できないため、肉や魚、大豆製品、卵などの食べ物を毎日食べることが大切です。



軽体操を実践する参加者

フレイル予防に! JAあつぎ「介護予防運動教室」

JAあつぎは、組合員や地域住民の健康管理および健康増進活動の充実を図るため、「介護予防運動教室」を開いています。

転倒予防のてんとうムシ体操と、尿失禁予防のみつばち体操を取り入れたプログラムで、誰もが無理なく楽しく取り組める体操をテーマに、全5回のコースで開催しています。軽快な音楽に合わせて同じ動きをするだけで簡単に体操を実践できます。参加者同士でコミュニケーションを図りながら体操を行うことで、フレイル予防にもつながります。

フレイル予防の体づくり 特集

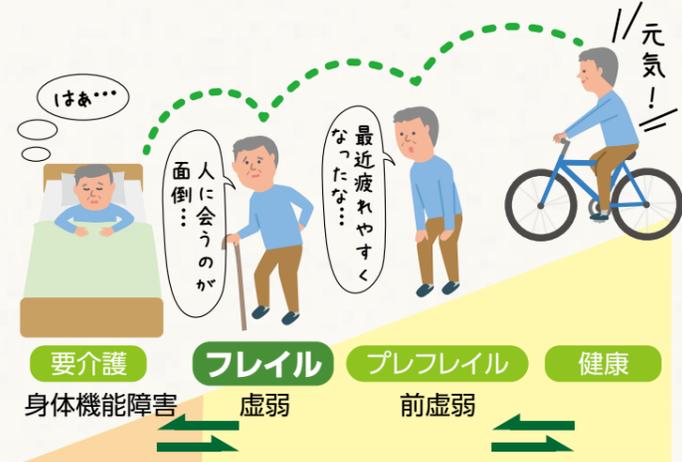
~生涯現役でいるために~

皆さんは、「フレイル」という言葉を知っていますか?フレイルは、加齢に伴って活動量が減り、心身の活力が低下した状態で、健康と要介護の中間に位置しています。新型コロナウイルス感染症の流行により、生活に変化が起こっている今、フレイルに陥りやすい環境になってきています。フレイルを予防して、楽しく健康な生活を送りましょう!

? フレイルはどんな状態?

フレイルの語源は、英語の「Frailty (フレイルティ)」が語源で、虚弱や老衰などを意味します。年を重ねると、少しずつ時間を掛けて体が衰え、虚弱になり、そのまま放っておくと要介護や寝たきりの状態に陥りやすくなります。

「最近痩せてきた」や「前より疲れを感じやすくなった」など、そんな小さな変化を早めに察知し、暮らし方を工夫することで、フレイルの進行を食い止め、健康な状態に戻ることができます。



フレイルを防ぐ4つの柱

- 体を動かして筋肉を維持しよう**
筋力の低下を防ぎましょう。家の中で足踏みをしたり、ごみ出しや掃除機をかけるなど、家事をするだけでも、ちょっとした運動になります。
- 支え合う関係を築こう**
家族や親戚、友人とコミュニケーションをとって、困ったときに支え合える関係を築きましょう。直接会えないときは、電話やメールなどを活用して。
- 口の中を清潔にしよう**
虫歯や歯周病を放置すると、歯を失う原因に。かむ力や舌を動かす力が低下すると、食べる力も低下します。口の健康は、全身の健康を左右します。
- バランスのよい食事を心がけよう!**
高齢になると食が細くなりがちに。野菜はもちろん、肉や魚などのたんぱく質を摂り、バランスのよい食事を1日3食欠かさず食べましょう。

フレイル度をチェックしよう!

●イレブン・チェック...右側の○が5項目以上付くとフレイルのリスクがぐっと高まります。

項目	質問	はい	いいえ
栄養	①ほぼ同じ年齢の同性と比較して、健康に気がつけた食事を心掛けている	はい	いいえ
	②野菜料理と主菜(肉か魚)を両方も、毎日2回以上は食べている	はい	いいえ
口腔	③「さきいか」「たくあん」くらいの硬さの食品を普通に噛み切れる	はい	いいえ
	④お茶や汁物でむせることがある	いいえ	はい
運動	⑤1回30分以上の汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施している	はい	いいえ
	⑥日常生活において、歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施している	はい	いいえ
社会性・心	⑦ほぼ同じ年齢の同性と比較して、歩く速度が速いと思う	はい	いいえ
	⑧昨年と比べて外出の機会が減った	いいえ	はい
	⑨1日1回以上は、誰かと一緒に食事をしている	はい	いいえ
	⑩自分が活気にあふれていると思う	はい	いいえ
	⑪何よりもまず、物忘れが気になる	いいえ	はい

※東京大学高齢社会総合研究機構・飯島勝矢:「フレイル予防ハンドブック」より



荻野地区(6月29日)

JAあつぎは、2021年度のJA役員による「組合員との対話運動」を実施しました。対話を通じ、JAが自主・自立の組織として「農業・地域に欠かせない存在であり続ける」ことを明確に打ち出すとともに、JAの役割や対話の重要性、支所店を中心とした協同活動の取り組み、自己改革の実践など、幅広い内

JA
6/24
7/15

「協同の力」発揮へ意見交換
JA役員による「組合員との対話運動」



南毛利地区(7月9日)

容について意見交換をしながら、組合員の思いや願いを聴取し、事業経営へ反映させていきます。各地区の意見交換では、新たに建設計画を進めている「営農経済センター(仮称)」をはじめ、将来を見据えた近隣JAとの合併、地域農業の諸課題など、多様な意見・要望が挙がりました。



コグニサイズを体験する参加者

福祉
7/2

3

認知症の正しい知識を学ぶ
認知症サポーター養成講座

JAあつぎは、認知症の症状や種類、予防法などを正しく理解することで、認知症の人の気持ちを理解し、対応の仕方や支援方法を学んでもらおうと「認知症サポーター養成講座」を開きました。当日は、JA職員が講師を務め、認知症の人に対する具体的な対応事例を交えながら、相手の気持ちを理解する大切さを伝えました。参加者は、認知症の人への声掛けのポイントや本人のできる事をサポートすることで自立支援につながることを学んだほか、脳と体の機能向上に効果的とされる「コグニサイズ」を体験しました。



JA職員とプレスレットの色を確認する部員

女性部
6/25
7/12

4

SDGsを身近に感じて

JAあつぎ女性部SDGs&家活手芸講座

JAあつぎ女性部は、国連の持続可能な開発目標(SDGs)の取り組みを学び、日頃の生活の中で意識を高めてもらうことを目的に「SDGs&家活手芸講座」を6地区で開きました。当日は、各地区の生活指導員が講師を務め、SDGsにおける17の目標とJA女性組織のつながりなどを教えました。部員は、同JA女性部のこれまでの活動をもとに、SDGsの達成に貢献している事例や食品ロスなどについて学んだほか、SDGsにおける17の目標をイメージした「17色のビーズプレスレット」を作成しました。



JAあつぎアンテナショップ「Tomoni」がオープン!
~たくさんの“ともに”が詰まったJAの総合事業の情報を発信~



旬の農畜産物が並ぶ店内



『人』とともに

- 各種相談会の開催
- カルチャー講座、各種講習会、作品展示

『街』とともに

- 地域に根ざしたさまざまな情報を発信
- 地域(行政、学校、企業等)との連携

『大地』とともに

夢末市出張販売所(平日 午前10時30分~午後2時)
※夢末市の休業日は除く
~新鮮で安全・安心な農畜産物を皆さまの食卓へ~

・厳選の地場(国産)農畜産物、6次化商品の販売

JA
8/2

「Tomoni」オープンで記念式典開催

JAあつぎは、地域農業とJAの理解促進に向け、より直接的な交流の場を設け、幅広い情報発信、各種事業のPRを展開していくことと、JAあつぎアンテナショップ「Tomoni」をオープンしました。当ショップは、本厚木駅前隣接するJAあつぎ駅前支店内に設置。組合理念の「人」「街」「大地」をコンセプトに、夢末市出張販売所や各種相談会・講座、情報発信など、JAの総合事業を通じて、たくさんの「ともに」をお届けし、地域コミュニティの輪を広げて行きます。オープン初日には記念式典が行われ、JA役員と駅前地区生産組合会長の清水忠雄さんが出席。大貫盛雄組合長は「地域の食を担うJAの役割として、地場農畜産物の魅力を多くの人へ伝えていきたい。また、相談会などを開催しながら多様な情報の発信に努めていきたい」とあいさつしました。今後、平日は夢末市出張販売所としてオープン。各種相談会の日程は、当情報誌18ページまたはホームページをご確認ください。

女性部 7/2



手芸で楽しく交流を
依知地区次世代部・フレズ・ハワイアンリボレイ講習会



JA職員に編み込みのポイントを教わる参加者

JAあつぎ依知支所は、同地区管内の次世代の女性に交流の場を提供し、親睦を深めてもらおうと、同地区次世代部とフレッシュユミズを対象に「ハワイアンリボレイ講習会」を同支所で開きました。

当日は、同JAの生活指導員が講師を務め、色とりどりのリボンや毛糸などで作るハワイアンクラフト「ハワイアンリボレイ」の作り方を紹介しました。参加者は、編み込む順番に気を付けながら、形の異なる2種類のストラップを作成。アレンジ方法についても学び、互いに交流を深めながら作品作りを楽しみました。

水稲 7/3、7/12



良質米生産へ適切な管理を
水稲追肥時期現地検討会



JA職員とともに稲の生育状況を確認する参加者

JAあつぎは、1等米比率の向上と良質・良食味米の生産振興を目的に、管内各地区の水田14カ所にて「水稲追肥時期現地検討会」を開きました。

同検討会ではJAや県農業技術センターの職員が講師となり、現在の水稲の生育を踏まえ、今後の天候や病害虫発生などの予測に基づく栽培管理、良質な米生産に重要となる適切な施肥を指導。近年発生が騒がれているスクミリンゴガイ（ジャンボタニシ）についても、発見した際は速やかにJAへ連絡をしてほしいと注意を促しました。

J A 7/16



五輪選手「食」で応援
サッカーNZ代表へ地場農産物提供



選手へ地場農産物の魅力を伝えるJA職員

厚木市は、東京オリンピック・パラリンピックの開催前に、ホストタウンであるニュージーランドのサッカーチームの事前合宿を7月3日から17日の期間で受け入れました。

JAあつぎは、健康管理に大切な食事の食材提供を通じて、選手に活力をつけてもらおうと同市に協力。旬のトマトやキュウリ、ニンジンなど、約120キロを提供しました。

キャンプに参加した選手は「新鮮な野菜がどれもおいしく、中でもトマトがお気に入り。厚木の皆さんに恩返しができるよう頑張りたい」と話しました。

女性部 7/16



伝統工芸で味のある作品を
小鮎地区女性部「一閑張り講習会」



講師から柿渋を塗る際のポイントを学ぶ部員

小鮎地区女性部は、「伝統工芸である「一閑張り」の技術と作り方を学ぼうと「一閑張り講習会」を開きました。

当日は、ふるさと先生の萩原トミエさんが講師を務め、基本的な「一閑張り」の作り方を説明したほか、柿渋を塗ることで、防水機能も備わることなどを紹介。部員は、色や柄の付いた和紙を使い、手でちぎりながら丁寧に竹籠に貼り付けました。乾燥後は、色むらがないように気を付けながら柿渋を塗るなど、オリジナルの作品を完成させました。

女性部 7/9



筆文字で思い伝えて
南毛利地区女性部「筆文字de暑中見舞い講習会」



それぞれの思いが詰まった作品が完成

南毛利地区女性部は、暑中見舞いを出す際のマナーや筆文字の書き方を学ぼうと「筆文字de暑中見舞い講習会」を開きました。

当日は、ふるさと先生の井上好枝さんが講師を務め、初心者でも絵を描く感覚で楽しめる甲骨文字を使った漢字の書き方などを紹介。部員は、「夏」や「深謝」、「宝」などの暑中見舞いで伝えたい言葉を顔彩と呼ばれる絵の具を使って描き、気持ちを込めたメッセージを入れた後、消しゴムで作った雅印を押し、個性あふれる色とりどりの作品を完成させました。

女性部 7/13



重曹を上手に使用して快適生活
女性部カルチャー講座



重曹の上手な使い方について講義を受ける部員

JAあつぎ女性部は、多様な分野の教養を高める目的で開く「カルチャー講座」の一環として「重曹の上手な使い方講座」を開きました。

当日は、クリーン・プラネット・プロジェクトの岩尾明子さんが講師を務め、衣食住で活用できる重曹の特徴について説明。重曹には、①研磨②中和③消臭・吸湿④発泡・膨張⑤軟化の5つの働きがあることに加え、身近な食品・飲料や生活用品、美容などにも活用されていることを伝えました。部員は重曹スプレーを実際に作るなど、重曹について理解を深めました。

准組合員 7/17



花を通じて地域農業・JAの理解促進を
プランター寄せ植え体験&育て方講習会



JA職員とともに寄せ植え体験を行う親子

JAあつぎは、「農とくらしをともに支えるパートナー」と位置付ける准組合員を対象に、親子向けの「プランター寄せ植え体験&育て方講習会」を開催しました。

当日は、地元で生産されるトルコキキョウやガーベラなど計5種類の花苗を使って寄せ植えに挑戦。配置や色合いなどのバランスを考えながら親子で協力してオリジナルの寄せ植えを完成させました。

作業後は、JA事業の紹介のほか、ちやぐりん食農クイズを行い親子で地域農業について理解を深めるなど、楽しいひとときを過ごしました。

女性部 7/26



摘み取りで花きの魅力を伝える
依知地区女性部「菊・アスターの摘み取り会」



甘利さんに摘み取りのポイントを学ぶ部員

依知地区女性部は、同市猿ヶ島にある生産者の圃場で「菊・アスターの摘み取り会」を開き、部員18人が参加しました。

当日は、JAあつぎ切花部会の甘利明彦さんの畑を訪れ、菊とアスターの摘み取りを行いました。甘利さんは、彼岸前に摘み取り会を開き、美しく新鮮な花の魅力を学んでもらおうと、地域住民を対象に毎年摘み取り会を開いています。

甘利さんは「今後も、地域住民が花と触れ合える場を提供し、多くの人に地場産花きの魅力を伝えていきたい」と話しました。

進めよう! 国産消費国産

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】

自然災害が多発…
どんなリスクがある?

日本だけでなく世界でも自然災害の発生が続けば、農畜産物が生産できなくなり、最終的には食料不足になってしまうリスクがあります。



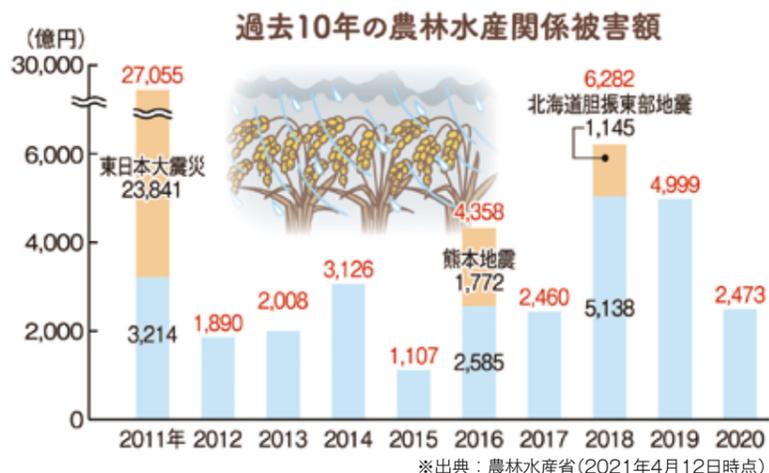
日本では自然災害の回数・被害額とも増加傾向にあり、天候不順による収穫量の減少、洪水や土砂崩れによる農地や農業関連施設への被害などが発生しています。例えば、日本における「非常に激しい雨(1時間降水量50ミリ以上)」は直近30年で約1.5倍に増えています※。

自然災害は世界的にも多発していて、日本の農産物輸入の上位5カ国(米国、中国、豪州、タイ、カナダ)でも、豪雨や干ばつなどの災害が発生しています。

こうしたリスクを知り、国産食材を食べる日本の農業を応援することが大切です。

※出典：気象庁

耕そう、大地と地域のみらい。



こんにちは 農協です!

●組織文化部生活ふれあい課(食農教育担当) 井上 美晴

入社して8年目を迎え、現在は組織文化部生活ふれあい課で食農教育を担当しています。通年型食農教育事業「親子夢未Kidsスクール」やクッキングスタジオ「DaidoCoひなた」での講習会を通じ、参加者に食と農の大切さを伝えています。

活動の際は、JAに対して親しみを感じてもらえるよう、笑顔で積極的にコミュニケーションを図ることを心掛けています。参加者から「また参加したい」「農業について関心を持つことができた」という声をいただけることがやりがいにつながっています。

今後も、人とのつながりを大切に、組合員、利用者の皆さまから信頼される職員を目指してまいります。



子ども雑誌「ちゃぐりん」の紹介を行う井上さん

●経済部燃料課(事務・経理担当) 沼田 愛美



商品の説明を行う沼田さん

入社して12年目を迎え、現在は経済部燃料課でプロパンガスの契約書類の管理や経理などを担当しています。お客さまの中には、初めてJAを利用される方や組合員外の方が多く、JAあつぎの代表窓口であるという自覚を持って業務に取り組んでいます。

仕事をやる上で心掛けていることは、初心を忘れず、組合員や利用者の皆さまに感謝の気持ちを持って接することです。以前、プロパンガス利用料金の手続きをご担当したお客さまから、感謝の手紙をいただいた際は、とても嬉しく、励みになりました。

今後も、幅広い知識を習得し、組合員、利用者の皆さまに信頼される職員を目指してまいります。



ゆめみちゃんの
とくとく情報!!

ゆめみちゃん
ボックス
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)

ご注文は指導販売部(担当:総販売課)

☎ 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。



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。

厚木産小麦使用! 小麦薫るラスクが新発売!



小麦薫るラスク 価格:1袋2枚入り90円(税込)

厚木産小麦を使った「小麦薫るラスク」が、8月2日から夢未市・グリーンセンターなどで販売を開始しました♪厚木産小麦を配合して焼きあげたラスクは、サクッとした軽い食感と素材にこだわった優しい甘さが特徴です。

厚木産小麦は、JAあつぎ管内の耕作放棄地・遊休農地の解消に向け、新規就農者を中心に栽培されています。「さとのそら」と「ゆめかおり」の2品種が生産され、ラスクをはじめとした6次化商品に使われています。



小麦を収穫する生産者

旬の農産物情報

出荷者の声をお届け

9月のオススメ「切り花」



夢未市では、野菜や果物に加え、生産者が栽培する新鮮な切り花を販売しています。生産者によって、花の種類や彩りなどもそれぞれ。自分でお気に入りの切り花を見つけて自宅を楽しむのはもちろん、お盆やお彼岸などにもおすすめです。

2000年頃から切り花の栽培を始め、アスターやコスモス、キンギョソウなどを栽培。鮮度の維持や消毒の徹底など、品質管理に細心の注意を払っています。出荷日の早朝に収穫を行うため、鮮度の良い切り花を出荷しています。

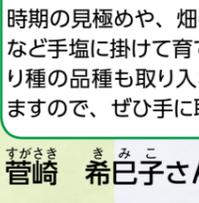
切り花は、品目を統一した商品だけでなく、種類や色をバランス良く織り交ぜて出荷するなどの工夫をしています。ぜひ手に取って、さまざまな花の表情を楽しんでください。



よしおか はつえ 吉岡 初枝さん(南毛利地区)

2007年から切り花の栽培を始め、小菊やケイトウ、テッポウユリ、ヒマワリなどを栽培。季節の花を組み合わせ、お盆やお彼岸、鑑賞用にぴったりの花束を出荷しています。

新鮮な花をお届けできるよう、これまでの経験をもとに、栽培時期の見極めや、畑の状態に合わせた肥培管理を行うなど手塩に掛けて育てています。2色咲きなどの変わり種の品種も取り入れ、楽しめるよう工夫していますので、ぜひ手に取ってみてください。



すがさき きみこ 菅崎 希巳子さん(南毛利地区)

厳選 JAの逸品セレクト♪

残暑もひんやりスイーツで快適に♪

エコープマーク品の「ゼリーの素」は、寒天の力で固めるゼリーです。寒天は本草などから作られる植物性の食物繊維で、コレステロール値の低下などが期待できます。熱湯で溶かして固めるだけなので、手軽にアレンジも楽しめます♪JAあつぎのホームページでアレンジレシピも公開していますので、チェックしてくださいね!

リンビはこちら

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 9月の休業日は8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

※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

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 9月の休業日は8日(水)となります

午前9時~午後5時 厚木市及川1161-1 ☎241-6150

※精米機は午後4時30分まで

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

譲渡所得の基礎と税金について



- Q1 譲渡所得とは、どのような所得が対象になりますか？**
A1 土地・建物・株式、その他の資産などの売却によって得た所得のことを言います。
Q2 インターネットオークションで洋服を売却しました。対象になりますか？
A2 家財家具・衣服・什器などの生活用動産を売却した場合は所得税法第9条により**非課税**とされているため、譲渡所得には含まれません(ただし、30万円超の貴金属・書画・骨董品を除きます)。最近流行の「メルカリ・フリル・ラクマ」などの「フリマアプリ※」やヤフオクなどのオークションを利用して、洋服や家具など生活に必要な動産を売って利益が出た場合も非課税となり、税金の対象とはなりません。
 ※個人間で物の売り買いができるフリーマーケットのようなもので、スマートフォン等のソフトウェアのこと
Q3 自動車を売却した場合は、どうなりますか？
A3 自動車の使用用途によっては、譲渡所得の取り扱いが異なりますが、自家用であった場合、前記のとおり、生活用動産に該当しますので非課税になります。
 ただし、継続的に物を売り「事業を営んでいる」とみなされた場合は、Q2・Q3の譲渡も所得とみなされる場合には、所得税や住民税がかかる可能性があるため注意が必要です。
Q4 譲渡所得の計算はどのようにするのでしょうか？
A4 譲渡所得は、譲渡した資産の種類と所有期間によって、下表のとおり分類されます。

譲渡した資産	所有期間	分類	課税方式
土地等・建物等	譲渡年の1月1日までの所有期間が5年以下	分離短期譲渡所得	分離課税
	譲渡年の1月1日までの所有期間が5年超	分離長期譲渡所得	

譲渡した資産	所有期間	分類	課税方式
一般株式等・上場株式等	—	株式等に係る譲渡所得等	分離課税
ゴルフ会員権、書画骨董品、金・地金 他	5年以下	総合短期譲渡所得	総合課税
	5年超	総合長期譲渡所得	

また、譲渡所得には、その課税方法の違いによって分離課税と総合課税の2区分に分かれます。
(分離課税とは)
 譲渡した資産が、土地・建物等や一般株式等・上場株式等の場合、他の所得とは合算せず、それぞれの区分で課税する方式です。分離課税の譲渡所得の計算は、次のとおりとなります。

$$\text{譲渡所得} = \text{収入金額} - (\text{取得費} + \text{譲渡費用}) - \text{特別控除}$$
 譲渡損が出た場合には、短期譲渡所得と長期譲渡所得との通算を行います。
(総合課税とは)
 譲渡した資産が、ゴルフ会員権・書画骨董品・金などの場合、全ての所得と合算させた金額(総所得)に対して課税される方式です。総合課税の譲渡所得の計算は、次のとおりとなります。ただし、総合長期譲渡所得課税額は、その2分の1が総合課税の対象になります。

$$\text{譲渡所得} = \text{収入金額} - (\text{取得費} + \text{譲渡費用}) - 50万円$$
Q5 取得費・譲渡費用・特別控除とはどのようなものですか？
A5 取得費とは、一般的には購入代金の中で、売った土地や建物を買入れた時の①資産の購入代金、②仲介手数料(※)、③登記費用(※)、④設備費、⑤改良費(※非業務用に係るもの)などの合計額です。購入金額が不明の場合には、譲渡価額の5%相当額を取得費とすることが出来ます。また、相続等により取得した土地や建物を相続税の申告期限の翌日から3年以内に譲渡した場合には、**相続税の取得費加算**と言って一定の金額を取得費に加算することができます。
譲渡費用とは、売るためにかかった費用のことを言い、①譲渡時の仲介手数料、②譲渡時の契約書の印紙代、③譲渡のための広告料、④譲渡のための測量費、⑤その他譲渡関連費などの合計額です。
特別控除は、譲渡資産の種類や所有期間によって使用できる特例が異なりますので、詳しくは専門家に確認してください。

詳しくは、JAへご相談ください。

「いつでも気軽に家トレ！」

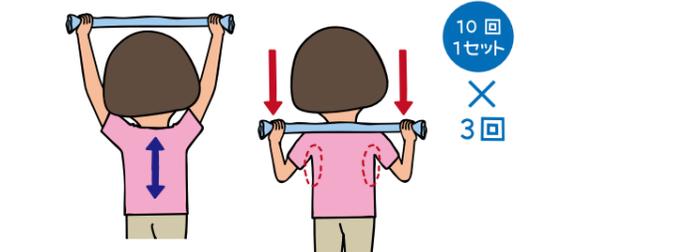
日ごとに過ごしやすくなり、秋が近づいてきました。秋と言えば「読書の秋」ですね。長時間本を読んだ時、肩凝りや首に痛みを感じたことはありませんか。

大人の頭の重さは約4~6kgあり、首・肩・背中中の筋肉が支えています。首が前に傾けば、傾くほど支えている筋肉にかかる負担は増え、うつむき、背中が丸まり、首が前に出るような猫背の姿勢は、首へ約27kg分の負荷がかかるといわれています。肩凝りや首の痛みを放っておくと、頭痛や目まい、ひどい場合には吐き気などの症状が出ることもあります。定期的に肩や首のストレッチを行って、筋肉をほぐしましょう。

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

腕上げ体操 肩や肩甲骨周囲にある筋肉をほぐします

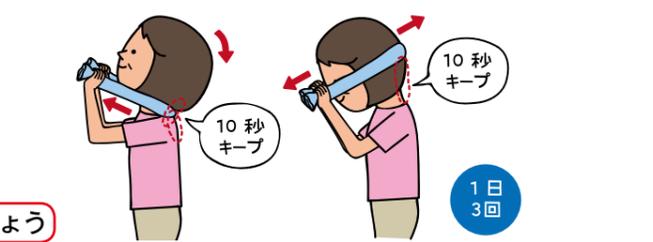
- 背筋をまっすぐにして両手でタオルの両端を持ちます
 - 息を吸いながら両腕を頭上に上げます。タオルはたるみがないようにしましょう
 - 息を吐きながら肘を引いてタオルは頭の後ろを通し、肩の位置までゆっくり下ろします
- 1セット10回とし、1日3回実施しましょう



息を止めず、ゆっくりと呼吸しながら行いましょう

首ほぐし体操 首の後ろや肩にある筋肉をほぐします

- 細くしたタオルを首の後ろにあて、タオルを斜め上にゆっくり上げます
 - 頭を後ろにゆっくり倒すようにし、タオルと引き合い、10秒間保ちます
 - タオルを頭の後ろにあて斜め下に静かに引き寄せます
 - 頭は後ろに戻すように力を入れ、タオルと引き合い、10秒間保ちます
- 1日3回行いましょう



あつぎ ゆめ散歩
 山際・上依知
 【依知地区】

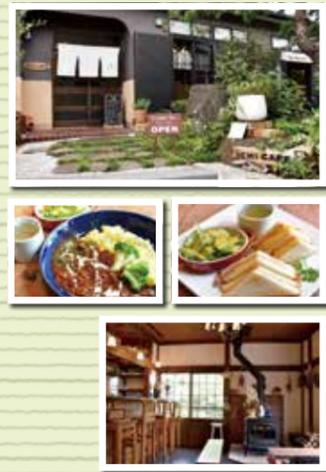
活気あふれる人々と歴史を感じる風景

今回は、依知地区の山際・上依知地域を巡ります。国道129号線や県道511号線などの大きな道路が交差し、道を入ると里山を感じさせるカフエや本格的なイタリアンが味わえるレストランなどが並び、活気にあふれた地域です。依知神社には、かながわの名木100選に選ばれた大きなイチヨウの木が佇み、歴史を感じさせてくれます。ぜひ一度、訪れてみてはいかがでしょうか。

① ICHI CAFE

里山をコンセプトに、店主手作りの空間で温かみにあふれ、時季には庭園のバラなども楽しめます。コーヒーや自家製ソースを使ったシフォンケーキをはじめ、ハヤシライスやサンドイッチなどの軽食もあり、充実したカフェタイムを過ごせます。

住所：厚木市山際894-1
 電話：046-246-2669
 時間：午前11時～午後6時
 定休日：水曜日・木曜日
 ※8月1日～31日まで休業いたします



② トラットリア AQUA Pizza

相模川を一望できる景観が自慢のトラットリア。石窯で薪を使って香ばしく焼きあげるオリジナルピザをはじめ、旬の食材を使った創作パスタなどが人気です。記念日には、ムードあふれる素敵な空間で大切な日の演出をお手伝いしてくれます(要予約)。

住所：厚木市上依知1605-1
 電話：046-246-3676
 時間：午前11時30分～午後3時、午後5時30分～午後8時
 (ラストオーダーは閉店の1時間前)
 定休日：月曜日・火曜日
 ※8月1日～31日までの営業時間については、店舗までお問い合わせください



③ 堂坂と馬頭観世音

子坂の途中に七面堂(観音堂)があり、人々が参拝していたため、堂坂と呼ばれました。現在、観音像は同地区の宝泉寺に安置されています。また、この地は旧八王子道の要所にあり、人馬の往来も多くあったため、安全祈願所として造立された馬頭観世音も見られます。

住所：厚木市上依知1566-1付近



④ 依知神社

依知郷全体を守る総鎮守社として伝えられ、源頼朝が神社の建物を再建した記念としてイチヨウの木が植えられたと伝えられています。この木は、道路を挟んだ神楽殿の敷地にあり、神木として地元の人々によって大切に守られ、かながわの名木100選にも選ばれています。

住所：厚木市上依知1付近



あなたもチャレンジ! 家庭菜園



ニンニク 適期に植え付け、追肥とかん水を行う

園芸研究家●成松次郎

中央アジア原産と推定されるヒガンバナ科の多年生草本で、生育適温は15～20度、暑さに弱く、寒さには比較的強い野菜です。栽培は秋に種球を植え付け、初夏に収穫します。

強い香りの成分は硫化アリルで、体内で豊富に含まれるビタミンB1と結合すると疲労回復効果があります。

品種

温暖地向きでは「平戸」「嘉定」「上海」など、「ニューホワイト六片」は寒冷地から弱暖地にも向く品種です。

畑の準備

植え付け2週間前までに、1平方m当たり苦土石灰200gを施して土に混ぜておき、1週間前に化成肥料(NPK各成分10%)100gと完熟堆肥を2kg施します。その後、幅70～100cmの畝(ベッド)を作り、穴の間隔が15cm程度の黒マルチフィルムを張ります(図1)。

植え付け

9月上旬ごろに休眠が明けてくるので、種球を小片(鱗片：りんぺん)にばらし(図2)、寒冷地では9月中旬～10

月上旬、温暖地では9月下旬～10月中旬に植え付けます。小片頂部を上にしてマルチ穴(15cm間隔)に深さ5cm程度に浅く植えます(図3)。

わき芽かき

芽出し後に1株から2芽以上出たときは、生育の良い1芽を残して、手で早めにかき取ります(図4)。

追肥・花蕾(からい)摘み

成長が再開する翌春2月と3月に1平方m当たり化成肥料50g程度を追肥しますが、マルチ栽培では所々穴を開けておきます。とう立ちしてつぼみが付いたら、球の肥大に影響があるため花蕾を早めに摘み取ります。畑の乾燥に弱いため、特に春先からのかん水が必要です。

収穫

初夏になり、葉が半分くらい枯れたら、晴天日に抜き取って根を切り落とし、畑で2～3日乾かします(図5)。その後、茎を30cmほど残して切り取り、10球程度を束ねて風通しの良い軒先などにつるします(図6)。

※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

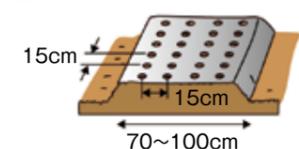


図2 種球の準備

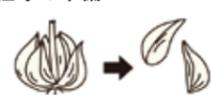


図3 植え付け



図4 わき芽かき



図5 収穫



図6 貯蔵



成松次郎 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便利 オススメの商品 グレーシア乳剤

今回ご紹介する「グレーシア乳剤」は、殺虫剤で重要な「効きの速さ」と「対象害虫の幅広さ」を兼ね備えています。作物が食べられる前に、害虫を駆除できる野菜・茶用殺虫剤をぜひお試しください。

特長

- ・有効成分「フルキサメタミド」は、今までの殺虫成分にはない新しい作用によって、害虫を駆除します。
- ・今までの殺虫剤が効きにくくなったコナガ、アザミウマにも優れた効果を示します。
- ・殺虫効果は長期間続き、約2週間害虫の加害を防ぎます。
- ・雨に強く、散布後に雨が降っても効果が落ちづらい薬剤です。
- ・高温でも低温でも、効果をしっかりと発揮します。

効果・薬害等の注意

- ・天敵類に影響があるので使用に際しては注意してください。
- ・蚕に対して影響があるので、周辺の桑葉にはかからないようにしてください。

価格

1本(250ml):6,777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!



グリーンセンター店長
いんぎん まこと
印銀 誠

ハクサイ栽培のポイントと 秋冬野菜の台風対策



営農指導員(南毛利)

しょうみ なおき
正見 直揮

秋になるとさまざまな野菜の播き時期になります。今回は、冬野菜として人気のハクサイ栽培と、これからの時期に発生が予測される台風への対策についてポイントをご紹介します。

ハクサイ栽培のポイント

- 作型に適した品種を選定しましょう
生育適温は15～20℃なので成長期が重なるよう品種の選定には気を付けましょう。特に、秋になると急激に気温が低下して、結球に必要な葉枚数が不足しないようメーカーの種まき適期を守りましょう。

参考

9月上旬まき	9月中下旬まき
<ul style="list-style-type: none"> ・極意(カネコ種苗) ・黄ごころ65(タキイ種苗) ・ちよぶき85(サカタのタネ) ・タイニーシュシュ(サカタのタネ) 	<ul style="list-style-type: none"> ・菜時黄(カネコ種苗) ・ほまれの極み(タキイ種苗)

- セルトレー等で成型苗を育てましょう
1穴に3～4粒種をまき、双葉が開いたら2～3本に間引き、本葉2～3枚の頃1本にして本葉4～5枚になったら畑に植えます。植えつけの2日ぐらい前に灌水処理を行うとよいでしょう。

農薬名	希釈倍数	使用方法	使用時期	使用回数
ジュリボフロアブル	200倍	灌注	育苗期後半～定植当日	1回まで



- 結球前に薬剤散布で病害虫対策をしましょう
近年気温上昇に伴い、特に、冬場の病害虫の発生が多発しているため結球直前に薬剤を散布しましょう。結球が始まると内部に届かなくなり収穫時に中で大繁殖してしまうので注意しましょう。

農薬名	希釈倍数	使用方法	使用時期	使用回数
スタークル顆粒水溶剤	2,000～3,000倍	散布	収穫3日前まで	2回まで
コルト顆粒水和剤	4,000倍	散布	収穫3日前まで	3回まで

秋冬野菜の台風対策

これからの季節せっかく植え付けをしても台風により苗が傷んだり、場合によっては種からまき直さなくてはいけなくなるのでしっかりと対策をしましょう。

- 溝切り
大雨が予想される場合は排水溝を整備して通路の端を溝切りして排水を心掛けましょう。また、大雨が降った後は傷んだ傷口から病気にかかりやすいので殺菌剤の散布をおすすめします。
- 早めの収穫
ハウレンソウやコマツナ等の軟弱野菜は少し早めに収穫をしましょう。
- べた掛け
台風が多くなる晩夏や初秋は、ダイコンやキャベツ等の秋冬野菜の種まきや植え付け時期にあたり風の影響を非常に受けやすいため、寒冷紗等でべた掛けをして幼苗が風で回されたり吹き飛ばされないように裾をしっかりと埋め込み管理をしましょう。

● 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

JAあつぎの概要 (2021年6月末日現在)

組合員数	18,558人
正組合員	4,363人
准組合員	14,195人
職員数(正職員)	370人
貯金	363,834百万円
貸出金	89,533百万円
共済保有高	617,014百万円
購買取扱高	870百万円
販売取扱高	417百万円
出資金	2,467百万円

理事会だより

2021年7月29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29回JA全国大会議案にかかる組織協議の実施について
- 農産物検査業務規程の一部変更について
- 6月末事業実績について
- 第74回県農協大会中央会長表彰候補者推薦名簿について
- JAバンク基本方針に基づく「系統BISシステムによるモニタリング結果」の報告について
- 余裕金の運用状況と有価証券の取得・処分について

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 9月 テレビ番組

<p>JA Fresh Market 毎週土曜日 午前8時～8時30分 (再放送)毎週月曜日 午前10時～10時30分</p> <p>4日 夢が詰まった♡シフォンケーキ JA湘南</p> <p>11日 つくいの栗の木の下で♪ JA神奈川つくい</p> <p>18日 純情 小菊物語 JAはだの</p> <p>25日 「心休まる一杯を…」 JA県央愛川</p>	<p>かながわ旬菜ナビ 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</p> <p>5日(再)6日 花はなくても華やぐおいしさ♪ ～あしがらいちじく～ JAかながわ西湘</p> <p>12日(再)13日 横濱ニューススタイル JA横浜</p> <p>19日(再)20日 青パパイヤ! ? 赤パパイヤ! 黄パパイヤ! JAはだの</p> <p>26日(再)27日 ホットと一息☆ おうちでくつろぎタイム JAあつぎ</p>
--	---

編集後記

先日、JAあつぎアンテナショップ「Tomoni」がJAあつぎ駅前支店内にオープンしました。JAの総合事業にかかる情報を続々発信してまいります！夢未市出張販売所では、旬の地場農畜産物をはじめ、JAオリジナル商品などもお買い求めいただけますので、本厚木駅にいられた際はぜひ利用してくださいね♪(松野)

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。

新しい生活様式に沿った葬儀の形

「自由焼香」とは?

自由焼香(分散焼香)では、通夜式の前後にお焼香の機会を設けています。ご遺族、参列者が「三密」を避けてお焼香をすることができます。

<p>受付、自由焼香 (午後4時30分～午後6時)</p> <p>参列者は自由なタイミングでお焼香をすることができ、滞在時間を短くしつつ、ご遺族への挨拶もすることができます。</p>	<p>自由焼香実施例</p>	<p>通夜開式から散会まで (午後6時～)</p> <p>ほとんどの参列者は自由焼香を済ませていますが、通夜開式後にお焼香をすることも可能です。 ※通夜・告別式は親族のみの場合もあります</p>
--	-----------------------	--

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	受付時間	対応職員	
9月	11日	午前8時30分から 午後5時	農機課 全員	
	12日			
	18日			
	19日			
	20日			月(敬老の日)
	23日			木(秋分の日)
	25日			
10月	2日	午前8時30分から 午後5時	農機課 全員	
	3日			
	9日			
	10日			
	10日			

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。

- 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

お問い合わせ 経済部(担当:農機課) ☎ 221-0454

農業用廃ビニール・ロックウール等回収について

農業により発生したビニール等の廃棄物を回収し、適正な処理を行います。この事業における処理費用は厚木市の助成対象となっています。

【搬入日】9月8日(水) ※詳細については、JAあつぎ各支所へお問い合わせください

【搬入場所】JAあつぎ各支所(支店は除く)

【回収対象】

- ①農業用廃ビニール・農業用ポリエチレン・マルチフィルム・肥料袋(特にマルチフィルムは泥やゴミを落として乾燥させたものに限り)
 - ②育苗箱・その他(泥やゴミを落としてあるものに限り)
 - ③農業用硬質フィルム(シクスライト等)・ロックウール
- ※③については廃棄物処理業者が戸別に回収いたします

お問い合わせ 各支所経済課または指導販売部(担当:営農指導課) ☎ 221-2273

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おります。

DaidoCoひなたインスタdeレッスン

JAあつぎ公式Instagram(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♪

【8月のレッスン】・丸ごとピーマンの肉詰め
・ズッキーニのチヂミ

お問い合わせ 組織文化部(担当:生活ふれあい課) ☎221-6881



JAあつぎ「Tomoni」相談会のご案内

～JAとともに暮らしのお悩み解決!～

JAあつぎは、新たに設置したアンテナショップ「Tomoni」にて、皆さまの暮らしの中での悩みや疑問を解消していくため、相談会を開催いたします。ぜひ、お気軽にご相談ください。



【主な相談内容】

- 相続・遺言・家族信託個別相談
- 資産形成(投信等)相談
- ローン(住宅・車・教育・不動産等)相談
- 共済・保険の保障見直し相談
- 葬儀個別相談
- 不動産活用見直し相談 等

参加費
無料

事前
予約制

【開催日時】

9月11日(土)・10月16日(土)・11月13日(土)・12月4日(土)
午前10時～午後4時

【開催場所】

JAあつぎアンテナショップ「Tomoni」(JAあつぎ駅前支店内)

【対象者】

厚木市・清川村在住の方

【予約方法】

事前に下記の問い合わせ先へお電話にてご予約ください

お問い合わせ 総合相談部(担当:総合相談課・推進課) ☎259-7776

水稲収穫時期現地検討会のご案内

適期に水稲を収穫することは、米の品質・食味を決める重要な要因の一つです。各地区で収穫時期現地検討会を開催しますので、皆さまお誘い合わせのうえ、お気軽にご参加ください。

地区名	開催日	集合時間	開催場所
依知	9月2日(木)	午前10時	金田耕地
		午後1時	長坂耕地
		午後3時	山際耕地
荻野	9月3日(金)	午前10時	下荻野耕地
睦合	9月3日(金)	午前10時	下川入耕地
		午後1時	三田耕地
		午後3時	及川耕地
小鮎	9月9日(木)	午前10時	飯山耕地
玉川	9月8日(水)	午前10時	小野耕地
南毛利	9月2日(木)	午前10時	愛甲耕地
		午後1時30分	赤羽根耕地
相川	8月28日(土)	午前10時	戸田耕地
		午後1時30分	上落合耕地
清川	9月6日(月)	午後1時30分	清川村大野耕地 巡回

お問い合わせ 各支所経済課または指導販売部(担当:営農指導課) ☎ 221-2273



材料(2人分)

- ツルムラサキ …………… 200g
- 豚肉(こま切れ) …… 150g
- ニンニク(みじん切り)大さじ1
- 油 ……………大さじ1
- A
- 酒 ……………大さじ1
- しょう油 ……………大さじ2
- 砂糖 ……………大さじ1
- 黒酢 ……………大さじ2



ツルムラサキの黒酢炒め



作り方

- ① ツルムラサキは5cm幅に切る。
- ② フライパンで油を熱し、ニンニクを入れ、香りが出てきたら豚肉を加えて炒める。
- ③ 先にツルムラサキの茎部分を炒め、次に葉の部分を入れて炒める。
- ④ 最後にAを入れ、混ぜ合わせながら軽く炒めて完成。



保存法
かためにさっと塩ゆでし、小分けにしてラップで包んで保存袋に入れて冷凍すれば1カ月はもつ。

葉が変色したり、枯れている部分があるものは避ける
若くて柔らかいものがおすすめ。成長し過ぎると硬くなり食味も落ちる

葉が濃い緑色で鮮やか

葉が肉厚でつやがある

葉や切り口がみずみずしく、乾燥していない



加熱するとぬめりが出るのが特徴
ミネラル豊富で整腸作用にも◎

【成分・有効性】

ツルムラサキは、熱帯地方が原産で、名前のように茎が紫色のものと緑色のものがあります。独特のぬめりと香りがあり、夏が旬の栄養価の高い緑黄色野菜です。

骨の健康維持に役立つビタミンKやカルシウムが豊富で、骨粗しょう症予防や骨・歯の強化など、健康維持に役立ちます。また、βカロテンやビタミンCも豊富で、抗酸化作用や老化防止、免疫力向上、抗ガン作用なども期待されます。この他、高血圧予防やむくみ解消に作用するカリウムや、便秘解消や肥満予防に効果的な不溶性食物繊維なども含まれています。