

グリーンアート あつぎ

10

2021 vol.198

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
みんながホッとするやさしい世界づくり！キャンペーン

特集 2
あつぎせせらぎ米のおいしい季節がやってきました！
青壮年部荻野支部「ヒマワリ栽培」
第51回厚木市農業まつり味覚祭



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
10・11月開催日程

葉山顧問弁護士	高橋顧問弁護士
10月5日(火)	10月20日(水)
11月4日(木)	11月19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)
☎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13日(水) ● 11月10日(水)

※ご予約は相談日3営業日前の午前までとなります。

各日とも午後1時30分より(1人1時間3人まで)受付順となります。

お問い合わせ 各支所店で受付

無料で所得税・相続税など税に関する相談についてお受けしています。

【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場合がございますので、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9時～午後4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。



ショウガの生育状況を
確認する小澤さん



水田での鳥よけにカイト
ト鷹を設置

地域の農地を守り 楽しみながら 農業に向き合う

厚木市三田 小澤 隆さん(69)
おぞわ たかし
陸合地区にある圃場で、水稲や露地野菜を栽培。厚木市農業委員会の農業委員として、地域農業の振興に向け、管内のさまざまな課題に取り組んでいます。

携わり、農地利用の最適化に向けて積極的に取り組むを進めてきました。現在も、農地パトロールなどを行いながら、地域の状況を見守っています。
小澤さんは「さまざまな活動の中で幅広い世代と触れ合って刺激をもらい、今後は若い世代を巻き込んだ持続可能な農業ができないか思案中。市街化が進む中、農地を農地として守っていきけるよう、努力を続けていきたい」と話します。

★農業委員として 農地を守る活動を

現在、厚木市農業委員会の農業委員としても活動する小澤さん。委員らとともに、遊休化する前の農地を担い手につなぐ「農地情報みえる化プロジェクト」に

★農業を受け継ぎ
地域の食農教育にも協力
農家に生まれた小澤さんは、幼い頃から農業が身近にありました。社会人になっても、休日は父の農作業を手伝いながら、手を掛けた分だけ応えてくれる農業に面白さを感じ、退職後に本格的に就農しました。
現在は、1・2ヘクタールの圃場で、水稲をはじめ、ショウガやサトイモ、ネギなどの露地野菜を栽培。水田では、田植え前までに雑草対策として4回ほど耕耘作業を行うほか、スズメなどによる食害を防ぐため、カイト鷹を設置しています。収穫時期には、コンバインや耨り機などを活用しながら、近隣の仲間の圃場も刈り取り作業を行っています。この他、地域の小学生を招き、田植えや稲刈りの指導を行うなど、食農教育にも力を入れています。

目次

10 2021
October VOL.198

表紙の説明

今月号の表紙では、2021年度上半期に取材した写真を集めました。コロナ禍でも感染防止を図りながら、さまざまな工夫を凝らした活動を実施し、皆さまの笑顔や活力から私たちも皆さんの元気をいただきました。

今回、JAあつぎでは「ホッと笑顔」をみんなで共有していくため「みんながホッとするやさしい世界づくり! キャンペーン」を9月15日から10月30日まで開催します。皆さまのエピソードや写真をぜひ投稿してください。詳細は、特集1(P4-5)をご覧ください。



青壮年部 狹野支部「ヒマワリ栽培」
第51回厚木市農業まつり味覚祭

夢末市のページ……………10
進めよう! 国産国産/こんには農協です! ……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

土とともにも/目次……………2
相談のお知らせ……………3
特集1……………4
みんながホッとするやさしい世界づくり! キャンペーン……………6
特集2……………6
あつぎせせらぎ米のおいしい季節がやってきました! ニューストピック……………9

JA あつぎの組合理念 「夢ある未来へ 人とともに、街とともに、大地とともに…」

JAあつぎでは、この組合理念をもとに、組合員・地域住民との協同活動をはじめ、各種事業を通じ、地域農業の振興や地域の活性化に努めています。コロナ禍における今、「人」・「街」・「大地」とのつながりは、私たちの生活により密接した関わりが求められています。

みんながホッとできるエピソードや笑顔の写真を投稿して、キャンペーンにご参加ください!



人とのふれあいを通じ、人々の健康で心豊かな生活を築いていきます。



困った時は家族皆で支えよう

妻が新型コロナウイルスの2回目のワクチンを打った翌日の話です。仕事から帰った私の目に飛び込んできたのは、ワクチンの副反応で体温が上がってしまい、寝込んでいる妻の姿。どうして自分に連絡をしてくれなかったのかと考えましたが、家の中を見て連絡をしなかった理由が分かりました。洗濯物や夕食の準備を10歳と6歳の娘たちが「ママのピンチを助ける」と言いながらやっていたからでした。子どもたちの成長と優しさにホッとしました。



地域住民との交流を深め、いろいろな活動を通して住みよい街づくりを進めていきます。



来ると元気になる! そんな店舗づくりを

JAあつぎ農産物直売所「夢未来市」は、生産者と消費者を結ぶ架け橋として、新鮮な食材の提供はもちろん、活気ある店舗づくりで、より多くの笑顔が集う場になるよう心掛けています。そのためにも、スタッフ一同笑顔を大切にしています。旬の農産物が彩る店内では、四季を感じる事ができ、街の豊かさや実感することができます。夢未来市から発信された笑顔が地域に広がり、街全体の活気につながるよう、これからも元気を届けたいです。



自然を愛し、緑豊かな地域農業を進めていきます。



子どもたちの喜ぶ姿に感動

毎年、近隣の幼稚園児を招いて、畑で野菜の収穫体験を行っています。コロナ禍で行事が軒並み自粛になっている背景もあり、畑にやって来た子どもたちの本当に楽しそうな表情に、思わずホッとしました。野菜を収穫することの楽しさはもちろんですが、「ラッカセイの実を根っこにできるんだね!」「毎日畑を見に来てもいい?」と目を輝かせて話してくれる子どもたち。皆の成長が楽しみです。

人に関連した「ホッ」を投稿!

主に、家族や友人、職場、地域のほか、人とのつながりに関することを投稿してください。

街に関連した「ホッ」を投稿!

主に、地域のホッとできる場所や景色をはじめ、地域との交流や街とのつながりに関することです。

大地に関連した「ホッ」を投稿!

主に、家庭菜園や収穫体験などの農業体験をはじめ、地元の旬の農産物や地域農業、さまざまな自然とのつながりです。

応募方法と当選者数

5名 インスタグラムで応募!

以下の条件に該当する写真を撮影し、ハッシュタグ「#JAあつぎホッと笑顔の輪2021」を付けて投稿してください。

投稿する写真の条件

- ・「人」・「街」・「大地」の3つに着目した写真
- ・「夢ある未来へ」次世代につなげたい取り組みの写真や、地域・農業・自然に関する写真
- ・見た人が笑顔になれる「食」と「農」に関する写真等

【注意事項】

各部門にて応募いただいたエピソードや写真は、JAあつぎの各種広報誌、インスタグラム、動画作成などで紹介させていただく場合があります。

5名 キャンペーンページの応募フォームで応募!

キャンペーン応募ページの「応募フォームはこちら」をクリックして、必要事項を入力してご送信ください。
※応募フォームでは、エピソードのみでもご応募いただけます

5名 応募券を貼って、ハガキや封筒で応募!

広報誌「グリーンアートあつぎ10月号」の応募券を貼り付け、エピソードや写真を添付してご応募ください。宛先は「応募要項」をご覧ください。

みんながホッとできるやさしい世界づくり! キャンペーン

応募券

ハガキ・封筒で応募の際は、こちらの応募券を貼り付けてください。
応募先: 〒243-0004 厚木市水引2-9-2
JAあつぎ総合企画部
みんながホッとできるキャンペーン係



たくさんの“ともに”と夢ある未来へ!
生活の中で身近な“ともに”を見つけよう!



詳しくはJAあつぎホームページのキャンペーンページをご覧ください!

みんなの「ホッ」が世界を変える!

みんながホッとできる やさしい世界づくり!

特集1

キャンペーン

「ホッと」な写真やエピソードを投稿してキャンペーンに参加しよう!



皆さまのたくさんのご参加をお待ちしています!



今回のプレゼント



みんなの投稿でホッとできる動画を作成します!

#JA あつぎホッと笑顔の輪 2021

キャンペーン期間

2021年9月15日~10月31日

現在も新型コロナウイルス感染拡大が続いており、頑張っても、我慢しても、先が見えない日が続いています。

この状況を何とかしたい、自分たちでできることは?と考え、

自分がホッと笑顔になれることを共有したら、それを見た人もホッとしたり、前向きになれるきっかけにつながるのではないかと考えました。そこで!

みんながホッとできるやさしい世界づくり! キャンペーン

を開催します!

皆さまがホッと笑顔になれることを投稿して、やさしい世界づくりにご参加ください!

今回は、JAあつぎの組合理念になぞらえて、



3つのテーマを設定します!

あつぎせせらぎ米の おいしい季節が やってきました！

J A あつぎ管内では、秋の実りである新米のおいしい季節を迎えています。太陽の恵みをたっぷり受け、おいしさをしっかりと蓄えたお米が今年も出来ました。今月号では、お米のおいしい食べ方やお米が持つチカラについて着目していきたいと思えます。



お米の魅力ってどんなところ？

お米はマルチ食材

お米は、糖質のほかにタンパク質や食物繊維、マグネシウム、鉄分、ビタミンなど、多くの栄養素が含まれたマルチ食材です。しかも、脂質が極めて低いという特徴があります。



おかずと組み合わせ自由

お米を主食とすることで、いろいろな調理方法と組み合わせやすくなります。どんな組み合わせでも、お米6割・おかず4割を目安にすることが理想です。また、食材でも例えば調理方法を揚げ物から茹で物にすることで、低脂質の献立が組みやすくなります。さらに、具だくさんのお味噌汁を加えることで栄養バランスのとれた食事になります。

あつぎせせらぎ米って？

相模川をはじめとした豊富な水源で育てられる「あつぎせせらぎ米」は、かながわブランドに登録されています。

品種は「コシヒカリ」と「キヌヒカリ」を交配して作られた「はるみ」。育成地である湘南の晴れ渡った海から「はるみ」と名付けられました。

大きな特徴としては、炊くとつやが良く、甘みがあり、モチモチとしっかりした粒感を感じることが出来ます。また、炊き込み後の表層老化度が低く、冷めてもおいしいことから、おにぎりやお弁当に適していると好評です。



今年の生育状況は？

穂が出る出穂期については、平年よりやや早く推移。出穂期に低温があったため、成熟期は平年並みからやや遅くなり、9月中旬より収穫が始まりました。

各生産者は、生育状況を踏まえ適期収穫・調整作業を一つ一つ丁寧に進めるなど、良質な米が出荷されています。



実践！おいしいご飯の炊き方

①量る

計量カップに軽く山盛りにお米を入れ、箸などで擦り切ります。

②とぐ

水を入れたボウルに米を加え、米の表面の汚れを取るために一度かき混ぜてすぐに水を捨てます。

次に、水を捨てた状態で、お米をすり合わせるように「お米を握っては離す」を行います。この時、強すぎるとお米が傷ついてしまうので、軽やかに手早くとぐことが大切です。

最後に、水を加え、一度かき交ぜてすいでから水を捨て、これを2〜3回行います。お米が薄く透けて見える水の濁り具合になったら、ざるに上げ、水を完全に切ります。



ゴシゴシととぐと、米にひびが入ったり割れたりしてデンプンが流れ出て、粘ついた炊き上がりになります。

③炊飯器にセット

といだお米はすぐに炊飯器の内釜に入れ、目盛りまで水を加えて通常モードで炊きます。

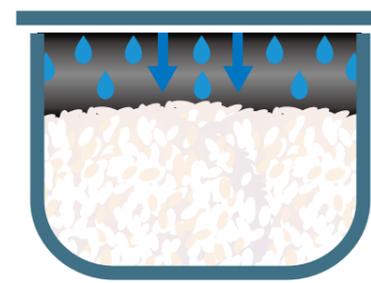
炊きあがったら、すぐにふたをあけてご飯をほぐし、余分な水分を飛ばします。

事前の吸水と過度の蒸らしは、不要です。

これはNG

炊飯器の通常モードには、吸水と蒸らしの時間が含まれています。先に吸水させたり、アラームが鳴ったあとに蒸らししたりする必要はありません。蒸らしすぎると内釜の蒸気が水にもどるのですぐにほぐしましょう。

※炊飯器によって異なる場合もあるので説明書をご確認ください





出品された農産物の審査を行う様子

果樹 8/19
9/3



厚木市農業まつり実行委員会は、「あつぎの梨」・「厚木のぶどう」の消費拡大を目的に、「第51回厚木市農業まつり味覚祭」を開催しました。当日は、JAあつぎ本所で果実持寄り評会を実施し、梨・ブドウ合計で39点が出品されたほか、JA農産物直売所「夢未市」で販売も行われました。

果実持寄り評会入賞者

果実持寄り評会の上位入賞者（優等賞・一等賞）は次の方々です

- 梨の部
 - 優等賞 鈴木 祐紀（厚木市長賞）
 - 一等賞 鈴木喜代幸（厚木市議会議長賞）
 - 一等賞 房江 厚木市農業協同組合代表理事組合長賞
 - 一等賞 小菅 和夫（厚木市園芸協会会長賞）
 - 一等賞 溝呂木昭江（全農神奈川県本部運営委員会会長賞）
- ブドウの部
 - 優等賞 鈴木 祐紀（厚木市長賞）
 - 一等賞 鈴木 博久



一面に広がるヒマワリに笑顔を見せる部員

青壮年部 8月中旬



ヒマワリで地域に笑顔を 青壮年部萩野支部「ヒマワリ栽培」

青壮年部萩野支部は、景観美化と緑肥としての活用に向け、ヒマワリの栽培に2018年から取り組んでいます。8月中旬には、約6アールの畑に、約6000本のヒマワリが咲き誇り、地域住民の目を楽せました。新型コロナウイルス感染症拡大の影響で出掛けることが難しい中、景観美化を通じ、地域に元気と笑顔を届けられたらと、部員一丸となり栽培を進めてきました。訪れた地域住民からは「ビタミンカラーのヒマワリを見てみると心が明るくなりリフレッシュできた」など、多くの声が寄せられました。

おいしい旬の果実を楽しんで 第51回厚木市農業まつり味覚祭

営農 8/28
9/9



籾の黄化割合を確認

良質米収穫に向け 確認を進める

JAあつぎは、良質・良食味米の生産振興を目的に、各地区の水田14会場で「水稻収穫時期現地検討会」を開きました。当日は、JAの営農指導員や県農業技術センター職員らが講師を務めました。今年は、出穂期に低温があったため、成熟期は平年並みからやや遅いと予想され、生育状況を踏まえ、気温に基づいた栽培管理と籾の黄化割合から判断する収穫適期の見極め方などを指導。その他、稲刈り時の異物混入防止や病害虫対策に注意を促しました。



新商品を紹介する直売所スタッフ

畜産



スタッフの思い詰まった新商品が人気 有限会社白井農産直売所「うすいファーム」

有限会社白井農産では、かながわの名産100選、かながわブランド、あつぎOECFに登録される「あつぎ豚」の生産・販売に力を入れています。厚木市上落合にある同社の直売所「うすいファーム」は、今年5月に店舗のリニューアルオープンに合わせて、「あつぎ豚」を使ったハンバーグや肉そぼろなど、3種類を新たに発売。できるだけ化学調味料を使わない製法にこだわると、コロナ禍で健康意識が高まる中、自宅でも手軽に地場産の食材を楽しんでほしいという思いが込められています。



お米の主成分である炭水化物は体の中で糖質と食物繊維に分解され、この糖質が筋肉を動かすエネルギーとなります。そのため、運動や筋トレをする時は、炭水化物をしっかり摂っておくことが大切です。もし、炭水化物を摂らないで運動や筋トレを行う場合、体は糖質の代わりにタンパク質を分解してエネルギーを作ろうとします。また、低糖質になると集中力が低下し、さまざまな場面でのパフォーマンスが欠け、良い体づくりにつながりません。お米は栄養的な側面から見てもとても優れ、さまざまな栄養素が含まれた万能食材です。

筋肉の強化にお米はピッタリ！

筋肉を動かすにはエネルギーが必要



炭水化物は効率的に筋肉を動かすエネルギーとなる



運動や筋トレをする時は炭水化物を摂ることが重要



なかでも低脂質なお米がおすすめ！



JA 全農 公式サイト

NORICE NOLIFE

ノーライスノーライフプロジェクト

お米のない人生なんて！

「お米の歌とダンスが生まれました。」

お米は日本の人々の食生活にとって今も昔も切っても切れない存在です。しかし近年、お米の需要は少子化、高齢化、食生活の変化などによって、年々減少傾向にあります。

そこで JA グループでは、もっとお米に関心を持っていただくために、国産米の消費拡大につながる情報発信など、さまざまな取り組みを行っています。

JA 全農公式米消費拡大サイトでは、毎日の生活に欠かせない日本の主食「お米(ごはん)」に関するさまざまな情報を、WEB サイト「NO RICE NO LIFE」を通じて発信しています。

お米に関するさまざまな情報が掲載されていますので、ぜひチェックしてみてください。お米の歌とダンスも掲載中です！

ぜひお子さんとも楽しく踊り、もっとお米が好きになってください！



ひとつぶ

歌：吉田山田
作詞：吉田山田
作曲：吉田山田
兼松 衆



全農「NORICE NOLIFE」公式サイト



夢見る「ゆめみちゃんねる」 YouTube

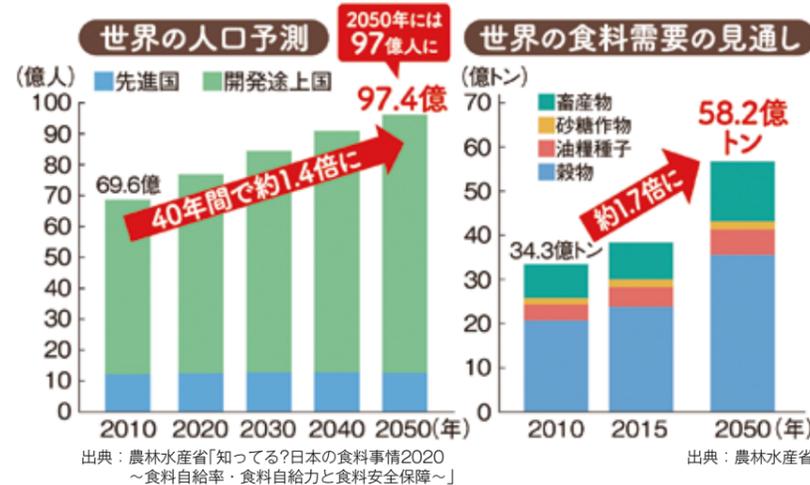


進めよう! 国消国産

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】
世界の人口増加…
食料は足りる?

日本が国内での生産を増やさずに、食料を海外に依存し続けると、飢餓が深刻な国・地域の食料を奪う恐れがあります。



世界の人口は2020年の統計で約78億人*。人口はさらに増え続け、2050年には97億人まで増加する見通しです。飢餓問題が解決していない地域で、これ以上人口が増加すると、食料不足や栄養不足がさらに進んでしまう恐れがあります。

また、世界が必要とする食料は2010年から2050年までに約1.7倍に増える予測であり、今後、世界は食料供給の観点で大きなリスクを抱えています。

こうした実態を知り、日本で食料生産を増やせるよう、日本の農業を応援しましょう。

*出典: 国連人口基金「世界人口白書2020」

耕そう、大地と地域の未来。

こんにちは 農協です!

●総務部庶務課 (庶務担当) 池邊 亜衣

入社して7年目を迎え、総務部庶務課で庶務を担当しています。来客対応や常勤役員のスケジュール管理、固定資産や施設の管理など、さまざまな業務がありますが、特に多い割合を占めるのが電話対応です。さまざまなご用件の電話をお受けするため、内容を伺って、適切な部署へ迅速におつなぎし、顔が見えなくても笑顔で対応するよう心掛けています。

休日は、家庭菜園で育てた野菜を3歳の娘と一緒に収穫し、採れたての野菜を家族で味わうのが楽しみです。

今後も、第一印象で大事な笑顔と身だしなみを意識し、組合員や利用者の皆さまから頼りにしていただける職員を目指していきたいです。



電話対応を行う池邊さん

●監査室検査課 (監査・検査担当) 庄司 純

入社して18年目を迎え、一昨年の10月から監査室で勤務しています。監査室検査課では、JAあつぎの事業執行状況が法令・内部規程などに準拠しているか定期的に監査を実施し、評価にしたがって改善のための助言や提案などを行っています。

業務では、全ての部署や支所店とやりとりを行うので、それぞれの業務や立場を尊重し、JAをより良くする仲間であるという意識を持って検査を行うことを心掛けています。良い方向へ改善ができた時に仕事のやりがいを感じます。

組合員や利用者の皆さまと直接お会いする機会は少ないですが、JAの縁の下の力持ちになれるよう、幅広い分野の知識を習得していきたいです。



山田監査室長からアドバイスをもらう庄司さん



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。

地場産米を使った加工品をご紹介します!

食欲の秋となり、管内各地で米の収穫時期を迎えました。夢未市では、地元の米を使った、さまざまな加工品が販売されています。今回は、一部の商品をご紹介します!

黄金の純米本みりん



1本 1,320円(税込)

米粉のシフォンケーキ



1個 200円(税込)~
※種類によって価格が異なります
イーツです。プレーンやチョコマールなど、さまざまな味が楽しめます!

ぬれかり煎



1袋 328円(税込)

絶妙な食感を追求し、人の手の温もりを大切に、手焼き・手作りの製法で丁寧に仕上げた煎餅。米本来の風味とうまみがたっぷりしみ込んだこだわりの1枚です。

旬の農産物情報

出荷者の声をお届け

10月のオススメ「ショウガ」



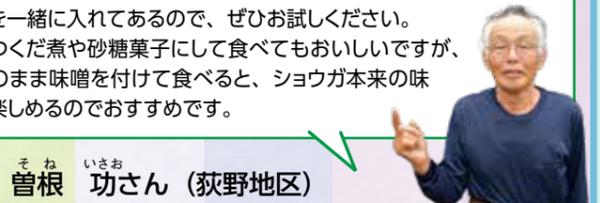
ショウガは、どんな料理にも重宝する食材。血行促進や体を温めるほかに、食材の生臭さを消す消臭作用や抗菌・殺菌作用も含まれています。生産者の皆さんも、さまざまな食べ方を実践していますので、ぜひチェックしてくださいね!

厚木市七沢の圃場で、ショウガを栽培。前年に収穫したショウガの種を植え付け、土寄せや追肥などに気を配っています。今年は葉枯れや病害虫などの被害も少なく、順調に生育しています。刻んで料理の薬味として食べるのも良いですが、すりおろしたショウガとレモン汁、砂糖を加えてレンジで加熱し、ジャムとしても楽しめます。ジャムは醤油やみりんと合わせて生姜焼きにしたり、ヨーグルトやアイスなどにかけて食べるのもおすすめです。



三橋 政行さん (玉川地区)

厚木市上荻野の圃場で、ショウガを栽培。ショウガを育てる際に気を付けなければならない根茎腐敗病の対策として、植え付け前に必ず土壌消毒を行うよう心掛けています。出荷の際は、皮にしわや傷が無く、はりつやが良いものを選んでいきます。また、簡単なレシピと一緒にあるので、ぜひお試しください。つくだ煮や砂糖菓子にして食べてもおいしいですが、生のまま味噌を付けて食べると、ショウガ本来の味を楽しめるのでおすすめです。



曾根 功さん (荻野地区)

贈り物にもおすすめ! 県産ミカンジュース

「ぎゅっと、神奈川みかん」は県内で収穫された温州ミカンを一つ一つ丁寧に皮をむいて絞った100%ストレートジュースです。保存料や着色料などの添加物を一切加えていないため、ミカン本来の味を楽しめます。おしゃれなデザインで贈り物にもおすすめです。



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 10月の休業日は20日(水)となります

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

10月の休業日は13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

不動産売却に伴う 譲渡所得の特例



さそう てつや 税理士

Q1 先日父が亡くなり、一人暮らしをしていた父の自宅を相続しました。私は結婚し、妻と共に家を建て、別に暮らしています。父が暮らしていた家売却したいのですが、譲渡所得税等が心配です。何か良い方法はありますか？

A1 まず初めに、ご心配されている譲渡所得税の関係ですが、前月号にご案内があった通り、

$$\text{譲渡所得} = \text{収入金額} - (\text{取得費} + \text{譲渡費用}) - \text{特別控除}$$

の計算を行い、譲渡益(プラスの収入)があった際に譲渡所得税が課税されます。

今回のケースでは、父の自宅の売却に伴う譲渡所得の計算において、

【相続等により取得した空き家の譲渡所得の特別控除】
を使用できるかどうかを検討します。

「相続等により取得した空き家の譲渡所得の特別控除の特例について」

相続により取得した空き家を譲渡したとき、その譲渡益から**3,000万円まで**特別控除できるという特例になります。居住用財産を譲渡した場合の3,000万円の特別控除の特例とは要件が異なるので、注意が必要です。

Q2 特例を適用するためには、どうしたらいいですか？

A2 まずは、下記の適用要件等に該当するか判断します。

- 相続開始直前において、**被相続人のみが居住**していた家屋であること
※介護認定を受け、被相続人が老人ホーム等に入居していた場合等、特定の要件を満たす場合も該当します
- **相続等により**被相続人の居住用家屋およびその敷地の用に供されていた**土地を取得**したこと
- 区分所有建物登記がされていないこと
- 対象となる家屋は、**昭和56年5月31日以前に建築**された家屋であること
- 被相続人が**死亡した日以後3年を経過した日の属する年の12月31日**まで、かつ、平成28年4月1日から令和5年12月31日までの譲渡であること
- 売却代金が**1億円以下**であること
- 相続時から譲渡時まで、または更地で売却する場合は、相続時から取り壊し時かつ取り壊しから譲渡時まで事業用、貸付用、居住用に供されていないこと
- 家屋付きで譲渡する場合には、譲渡時において、**現行の耐震基準に適合する家屋**であること

Q3 売却しないで管理していく場合、何か注意する点がありますか？

A3 住宅用地は固定資産税の特例により納税額が減額されているため、次の①・②等に該当すると**固定資産税が高**くなります。

- ①相続した**空き家を解体**した場合
- ②解体せずに空き家のままにしておくケースでは、政府の行う空き家対策の一環で、**管理状態が悪い空き家に指定**(特定空き家)され、自治体による助言・指導、その後も改善されない場合

このケースでは、「相続等により取得した空き家の譲渡所得(3,000万円)の特別控除」が適用できるか、その要件を満たしているかが焦点となります。

譲渡の特例につきましては、税制改正による内容・適用時期の変更が多いため、詳しくは、JAへご相談ください。

厚生連 だより vol.55

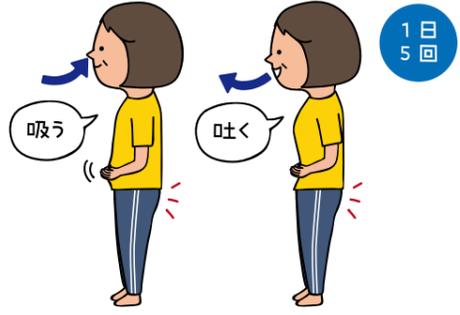
「いつでも気軽に家トレ！」

食欲の秋ですね。つい食べ過ぎてしまい、お腹がぼっこり出てしまうこともあると思います。お腹を触ると、肋骨の下から恥骨までの間に骨はありません。骨ではなく腹筋が内臓を守り、支えています。さらに腹筋は、背骨を起こして上体を持ち上げ、頭、腕、骨盤、股関節まで支えています。腹筋が弱ると、立ったり座ったりという日常動作もスムーズにできなくなります。歩くとき、立つとき、座っているとき等、いつでも日常的にお腹を引き締めるよう意識しましょう。

監修 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

お腹へこませドローイン

- 1 背筋を伸ばし、お腹に両手を置き、お尻の穴をしめるイメージで立ちます
 - 2 鼻から息を吸いながら、お腹を膨らませます
 - 3 口から息を吐きながら、おへそを中心にお腹に力を入れて全体をへこませ、息を吐ききるまでキープします(おへそを背中につけるイメージでへこませます)
 - 4 息を吐ききったら2に戻ります
- 1日5回行いましょう



ツイの字キープ

- 1 床に座って足を伸ばします。この姿勢から両腕を後ろに伸ばし、肩幅よりやや広めに腕を開いて床に手をつきます。このとき、指先は前方に向けます
 - 2 膝を曲げ、床と平行になるように足をあげ、腰が曲がらないようお腹に力を入れます。10秒数えながらキープし、1の姿勢に戻ります
- 5回繰り返しましょう



痛みが出るときは、無理せず中止しましょう

あつぎ ゆめ散歩
水引・松枝
【駅前地区】

こだわりの老舗と厚木の歴史に触れる

今回は、駅前地区の水引・松枝地域を巡ります。本厚木駅からほど近く、大通りにも面するこの地域は、常に人や車が行き交い、賑わいを見せています。老舗も多く、地域内外のファンから愛されているお店がたくさん。地域の皆さまが守ってきた船喜多神社境内の看板には、古の歴史を感じられます。ぜひ一度、訪れてみてはいかがでしょうか。

① 肉の田口本店

街のお肉屋さんとして地域に愛され、今年で創業60年を迎えた老舗。清川恵水ポークをはじめ、全国から厳選したこだわりの牛肉などが店内に並びます。とん漬やシロホルモン、ウイナーなどのオリジナル商品も販売するほか、バーベキューの際などに便利な来店受け取り予約も受け付けています。

住所：厚木市水引1-15-12
電話：046-221-0822
時間：午前10時～午後7時
定休日：年中無休

※ネットショップからの配送業務は水曜日・日曜日が定休日となります



② 船木田郷発祥の地

平安時代、この地を船木田郷と称し、水辺で船に関わる集落を郷名とした発祥の地と伝えられ、近くには江戸時代に立場(休憩所)があったと言われています。現在の船喜多神社は、船木田郷の遺名の神社であると伝承されています。

住所：厚木市松枝1-13-19 付近



③ 船喜多神社

祭神は大己貴命で、この地の鎮守社として勧請され、800年余りの歴史を伝承している神社。1873年(明治6年)、厚木町の3社を合祀し厚木神社が創建された際、一度は廃社となりましたが、町民からの崇敬も厚く、1892年(明治25年)に本殿が再建されました。

住所：厚木市松枝1-13-19

④ 飯田コンニャク店

明治10年創業の歴史ある店。昔ながらの製法と味を守り、粘りと弾力のあるこだわりのコンニャクをはじめ、ところてんや甘味商品など、豊富な種類を取り揃えています。毎月第4水曜日は「手造りこんにゃくの日」として出来立ての味を楽しめるほか、夢未市での販売も行っています。

住所：厚木市元町4-7
電話：046-221-0311
時間：午前9時30分～午後5時
定休日：日曜日・祝日



あなたもチャレンジ! 家庭菜園



ソラマメ マメ科野菜の連作を避ける

園芸研究家●成松次郎

ソラマメはサヤが上向きに付くので空豆、サヤの形が蚕の繭に似ているので蚕豆とも書きます。タンパク質と糖質が主な成分で、代謝を円滑にするビタミンB群や高血圧予防に効果的なカリウム、貧血を予防する鉄分などのミネラルが豊富です。

品種

「陵西一寸」(みかど協和)、「仁徳一寸」(タキイ種苗)、「打越一寸」(サカタのタネ)など。

畑の準備

種まき2週間前に畑1平方m当たり苦土石灰100gを全面に施し、土とよく混ぜておきます。次に、1週間前に畝幅120cmを取り、深さ20cmの溝を掘り、この溝1m当たり化成肥料(NPK各成分10%)100g(窒素成分で10g)と堆肥1kgを入れ、土とよく混ぜて幅40~50cmの栽培床を作ります(図1)。

種まきと育苗

温暖地では10月中旬~11月上旬が適期で、早まきして年内に生育が進み過ぎないようにすることが大切です。じかまきは、株間40cm程度、種の黒い筋(おはぐろ)を斜め下に浅く差し込んで種の一部分がわずかに見える程度に1カ所2粒をまきます(図2)。発芽がそ

ろったら、1本を残して間引きます。育苗する場合は、ポットに1粒をまき、本葉2枚の頃に畑へ植え付けます。寒い地域では冬の間、寒冷紗のトンネル掛けで、霜よけをすると良いでしょう。

追肥と土寄せ

春先に生育の勢いが良くなり始めたころと開花始めごろに化成肥料を畝1m当たり30g程度(窒素成分で3g)追肥します。追肥後は株元に土寄せをします(図3)。

支柱立てと整枝

早春から生育が盛んになり、10本程度の側枝が出てくるので、太い枝を6、7本残すように細い枝を切り取ります。そして、株の中に土入れし、株の両側にテープを張り、倒伏を防ぎます。

病害虫の防除

春になるとアブラムシが飛来し、新葉に群生します。先端を20cm程度切り取っておくと、倒伏の防止にもなります。

収穫

サヤが重みで下がり、光沢が出て黒い斑点が現れ、背筋が黒く変色するころが収穫適期です。

※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 畑の準備

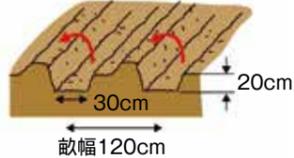


図2 種まき

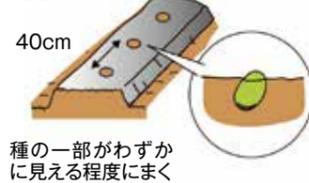
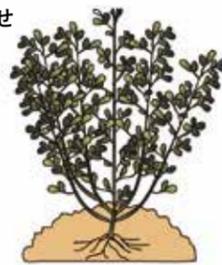


図3 土寄せ



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。

次年度の水稲栽培に向けた土作りについて



営農指導員(本所)
もうり ゆうすけ
毛利 祐介

今年度の稲刈り作業が終わり、一息つきたい所ですが、来年の水稲栽培に向けて秋から「土作り」が始まります。今回は、米作りの基本である「土作り」のポイントや作業内容についてご紹介します。

稲刈り後の耕耘について

稲刈り後の耕耘は、雑草の発生抑制や土作りの効果が期待できるので、秋のうちに行います。なお、再生株(ひこばえ)が大きい圃場では、ロータリーに稲わらが絡み付かないよう、事前に草刈り機等で刈っておきます。すき込み時期が遅くなると、稲わらが翌年の水稲生育期に分解されるため、メタンガスや硫化水素の発生によって、ガスによる障害や酸欠による初期生育の遅れ等が生じる恐れがあります。また、シカやイノシシ、スクミリンゴガイ、雑草対策にもなるため、早期の耕耘をおすすめします。深耕は、15cm



程度が有効的です。水稲の根の大部分は20cmまでにあります。作土が浅いと、根の伸長域が狭くなるため、枯れ上がりや倒伏しやすい状態となり、収量、品質ともに影響を及ぼします。深耕をすることにより、土壌の排水を良くして稲わら等の有機物の分解を促進します。また、作土から溶脱して耕盤層に集積している鉄やケイ酸などの養分が再び作土に戻り、土が若返ります。ただし、上層の富んだ土が下層に攪拌されるので一度に行わず、徐々に(年2~3cm)目標の深さにするようにしましょう。

土作りのポイントについて

稲わらは、すき込むことで地力を高め、収量の安定化や天候不良での収量減少を抑えます。また、ケイ酸資材を100~200kg/10a程度施用すると、根の酸化力が増進され、病害虫や土壌還元に伴う各種阻害物質に対して抵抗性を高められます。特に、老朽化水田ではその施用効果が高くなります。ケイ酸は灌漑水や稲わらからも供給されますが、水稲は1作で約100kg/10aのケイ酸を吸収しますので、適切に施用しましょう。

また、水稲が生育中に吸収する窒素の6割は「土」からと言われています。約60%は土壌有機物に由来する、いわゆる「地力窒素」で、残り約40%が施肥窒素と考えられています。このため、水稲は無施肥でも地力窒素が効果を発揮するので、ある程度の量を収穫できます。より多くの収量を確保するには施肥が必要で、「分げつ」を促進し「穂数」を確保するための「基肥」を施用します。また「幼穂形成期」には「もみ数」の減少を抑え、登熟を良好にするための「穂肥」を与えます。このように、施肥によって収量増を図ることは重要な技術です。一方で、生産の土台である地力窒素の減耗を補い、その他のさまざまな土壌の性質を改善して「水田の生産能力」を大きくすることも、生産のための基礎体力を増進させる貴重な技術です。このように「農地の基礎体力を増進させる」ことが土作りです。水田の土作りは、稲刈り後の今が着手時期です。



●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、お気軽にお問い合わせください

グリーンセンターからの便利 オススメの商品 アヅミン

今回ご紹介する「アヅミン」は土壌中に存在する有機物で「地力の源」と呼ばれている腐植酸を主成分とする土作り肥料です。腐植酸は、堆肥よりも少量で地力を高めることができるので、土作りの省力化が図れます。作物の品質向上・収量増加も期待できます。

特長

- 楽して地力アップ!** 腐植酸を約50%含んでいるので、30~40kg施用するだけで、堆肥1t分の腐植酸が補給できます。
- 肥効アップ!** 石灰・苦土を土壌に浸透・分散させます。リン酸をはじめ、他の肥料成分の肥効を高めます。
- 根の活力アップ!** 細根が増え、根張りが良くなります。作物の土台となり、養分の入り口となる根作りをバックアップします。

施用法

一般肥料に準じて、基肥または追肥として使用します。

施用量

圃場(10アール当たり) 育苗(3.3㎡当たり)
水稲…20~40kg 一般苗床、水稲苗代…100~150g
野菜・果樹・茶・芝・花卉…40~100kg

※土壌条件や現地状況に合わせて適宜加減してください

価格

1袋(20kg):3,557円(税込) ※グリーンセンターでは1袋から販売、各支所では10袋からの注文となります

使い方などお気軽に
お声掛けください!



グリーンセンター
ながた あきと
永田 朗人



女性部*紹介

踊りで地域に笑顔を届ける

相川地区 中戸田女性部



中戸田女性部は、現在6人の部員で活動しています。日中は農作業などで忙しい人が多く、夜に定例会や活動を行っています。定例会では、互いの近況報告をするなどして親睦を深めています。コロナ禍前は、盆踊りや健康まつりの練習、親睦旅行、忘年会など幅広く活動していました。この他、地域の自治会に盆踊りの指導者として所属するなど、地域貢献活動も行っていました。

今後は、「JAあつぎゆめみちゃん音頭」を習得して、地域に絆の輪を広げる活動を行っていきたくです。

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。お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。

特集の「フレイル予防の体づくり」がとても参考になりました。できることから試してみたいと思います。

(厚木市三田Nさん)

コロナ禍でフレイルに陥りやすい環境になっているので、無理なく楽しく取り組めることから試して、健康な体づくりを目指しましょう。

アンテナショップ「Tomoni」がオープンしたので、本厚木駅前に行ったときは寄ってみたいと思います。

(厚木市飯山Sさん)

現在は、夢末市出張販売所として旬な農畜産物を販売しているので、ぜひご来店ください。また、各種相談会も開催予定ですので、詳しくはホームページをご確認ください。

コロナ禍の現在、あつぎゆめ散歩をプチ遠足に利用させていただこうかと考えています。

(厚木市妻田北Tさん)

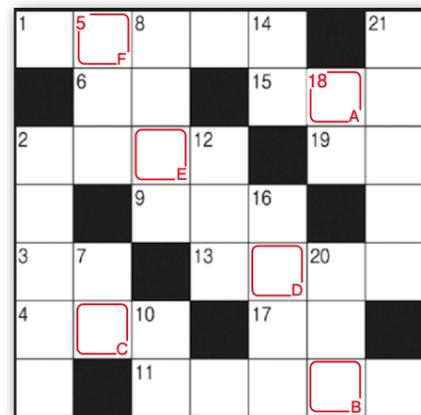
気分転換にもなるので、感染対策をした上で、ぜひ散策してみてください。新しい発見やお気に入りの場所がありましたら、ぜひ教えてください。

何年前かにニンニクを栽培したことがありますが、今回の「家庭菜園」の記事を参考にして、また挑戦したいと思います。

(厚木市戸室Uさん)

過去の経験を生かしながら今回の記事を参考にしていただき、ぜひ挑戦してみてください。今後の生育や収穫状況なども教えてください。

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

- 押し入れの上に作られた物入れ
- 青物——へ野菜を卸しに行った
- 祝い事に付きもの魚
- とても小さな滴が降ってきます
- 知識やひらめきを駆使して解きます
- 感謝の——を込めて花束を贈った
- つらいことが続くことほしたくなることも
- 船の積み荷を地上に移すこと
- 能ある——は爪を隠す
- サツマイモには食物——が豊富に含まれます
- 陰暦10月の異称

◆ヨコのカギ

- 野山の散策を楽しむレジャー
- 鶏肉の部位の一つ。羽の一部です
- イノシシを家畜化したもの
- 沖縄にいる飛べない鳥、ヤンバル——
- 南米にある南北に細長い国
- 定規に刻まれているもの
- アイボリーとも呼ばれる淡い黄白色
- スマートフォンにはさまざまなデータが——されています
- 軽くて硬い金属。元素記号はTi
- ギョーザや中華まんの中身をこう呼ぶことも
- 漢字から作られました

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、夢末市等々で使用できる商品券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 10月7日(木)
 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、広報事業、賞品発送に利用するほか、個人を特定できない統計情報として、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0番2号
 J A 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

■9月号クロスワードの答え:「マスカット」

お互いを尊重し合い 助け合える家族

厚木市下川入 鈴木さんご家族

すずき 鈴木 正美さん けいこ 恵子さん
 しんや 慎哉さん けいこ 慶子さん
 そうし 湊士くん



Q: ご家族の普段の様子を教えてください。
 A: 勤めていた会社を早期退職し、地元で不動産会社を始めた正美さん。現在は、息子の慎哉さんとともに、会社経営に携わっています。休日は、妻の恵子さんとテニスクラブに通うほか、県内の名所へハイキングに訪れるなど、健康増進に向けて運動を行うよう心掛けています。慎哉さんと妻の慶子さんは、忙しい中でも、休日は湊士くんを連れて、公園や買い物に出掛けるなど、家族との時間を大切にしています。

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: 家族や会社を大切に守っていきながら、仲良く健康に過ごしていきたくです。湊士くんには、これからも元気にすくすく育ってほしいです。

慎哉さんが集めていたマーベルのフィギュアが大好きで、中でもスパイダーマンが気に入っています。誕生日には、慶子さん手作りのケーキでお祝いしたり、運動会で撮影したビデオを家族で鑑賞するなど、皆で湊士くんの成長を温かく見守っています。

わが家のアイドル

厚木市飯山
 しみず 清水 心々奈ちゃん(4歳)
 まさと 仁翔くん(3歳)
 パパ 優人さん ママ 絵里奈さん

仲睦まじい姿を見せてくれた心々奈ちゃんと仁翔くん。夏休みは、お家でバーベキューやプールをしたりと、楽しい思い出を作りました。



心々奈ちゃんは、幼稚園年少さん。外遊びが好きで、最近は逆上がりができるようになったと笑顔で話してくれました。お家では、絵を書いたり、大好きなすみっぐらのぬいぐるみで遊んだり、楽しく過ごしています。3歳の仁翔くんは、昆虫が好き。カブトムシを飼っているそうで、毎日しっかりと面倒を見るほか、近所の公園へ蝶々などを捕まえに行くのが楽しみと話します。

ご家族は「健康第一に、2人仲良く元気に育ってほしい」と話してくれました。これからも素敵な笑顔をお見せいただき、楽しい思い出をたくさん作ってね♪



JAあつぎの概要 (2021年7月末日現在)

組合員数	18,551人
正組合員	4,352人
准組合員	14,199人
職員数(正職員)	370人
貯金	363,272百万円
貸出金	89,890百万円
共済保有高	616,560百万円
購買取扱高	1,087百万円
販売取扱高	522百万円
出資金	2,468百万円

理事会だより

2021年8月27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回神奈川県農協大会議案にかかる組織協議について
- 「お客さま本位の業務運営に関する方針」の改正について
- 7月末事業実績について
- 役員による「組合員との対話運動」の実施結果について
- 令和3年度第1四半期末地区別総代会議の結果報告について
- 随時監査(無通告監査)の結果報告について
- 令和3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

<p>毎週土曜日 午前8時～8時30分</p> <p>2日 海老名でオンリーワンの二ツ農家 JAさがみ</p> <p>9日 川崎で発見! 青パイア JAセレサ川崎</p> <p>16日 ジビエで広がる輪 JAかながわ西湘</p> <p>23日 お米にコメた思い♡ JAあつぎ</p> <p>30日 浜柿 カキ入れ時! JA横浜</p>	<p>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>3日 農家のつながり、座間の食 JAさがみ</p> <p>10日 世代を超えたイモ作り～湘南クマザリ物語～ JA湘南</p> <p>17日 健康一番! 食べて動いて! ワーアップ JAグループ神奈川 協力: JA湘南、JA神奈川県厚生連</p> <p>24日 ハマのはるみでみんなスマイル♡ JA横浜</p> <p>31日 秋めいて、かわさき。 JAセレサ川崎</p>
---	---

編集後記 9月に入ってから一気に涼しくなり、秋が深まってきましたね。コロナ禍で、まだまだ先が見えない日々が続いています。JAあつぎでは、皆さんにホッと笑顔になれることを共有しようと「みんながホッとするやさしい世界づくりキャンペーン」を開催中! 皆さんからのホッとするエピソードを、ぜひお待ちしております! 詳しくは、JAあつぎのホームページをご覧ください(^_^) / (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。

JAあつぎでも 家族葬・一日葬を執り行えます

JAあつぎでは、グリーンホール、厚木市斎場などで、家族葬・一日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。

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	10月15日～11月12日 毎週金曜日 (10/15・10/22・10/29・11/5・11/12)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人 ※申し込み着順
募集締切	10月8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)

日 程	ミニ講話内容
1回目 : 10/15	転倒予防の必要性
2回目 : 10/22	尿失禁予防の必要性
3回目 : 10/29	理想的な歩き方
4回目 : 11/ 5	バランス能力の向上
5回目 : 11/12	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

不用農業・農業空き容器回収について

農業は、適正に管理し処分する必要があるため、JAあつぎでは期限切れ農業や不用農業、空き容器の回収を実施いたします。

- ◆受付日 JAあつぎ各支所にお問い合わせください。
※業者受付日: 10月28日(木)・29日(金)
- ◆搬入場所 JAあつぎ各支所
- ◆回収方法 ①申込書に重量などの必要事項を明記の上、事前にお申し込みください。
②回収場所へは、業者回収日以前の各支所が指定する期日までに、各自で搬入をお願いいたします。

回収場所	回収対象地区
依知支所	依知地区
荻野支所	荻野地区
睦合支所	睦合・駅前地区
小船支所	小船地区
玉川支所	玉川・清川地区
南毛利支所	南毛利地区
相川支所	相川地区

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Instagram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!
[9月のレッスン] ・塩こうじガーリックシュリンプ
 ・塩こうじサラダチキン
 ・蒸し大豆のミートソースパスタ



お問い合わせ 組織文化部 (担当:生活ふれあい課) ☎221-6881

厚木市農業まつり畜産祭・収穫祭および各地区農業まつりについて

JAあつぎ管内の農業を地域住民に紹介し、地域農業の発展と振興を図ることを目的としたイベント「厚木市農業まつり畜産祭・収穫祭」・「各地区農業まつり」を毎年11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状況を受け、なによりも「来場者・組合員・役職員の健康と安全を最優先」に考慮しつつ、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結果、以下の通りとすることといたしました。

「厚木市農業まつり畜産祭・収穫祭」
 一般の来場を見送らせていただいた中で「農産加工品を除く農産物品評会」のみ実施いたします。
 ※農産物品評会に出品された農産物の販売はいたしません
「各地区農業まつり」
 昨年に続き本年の開催を自粛(中止)いたします。

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、よろしくご申しあげます。

お問い合わせ **【厚木市農業まつり畜産祭・収穫祭について】**
 組織文化部(担当:組織基盤対策課) ☎221-6881
【各地区農業まつりについて】お近くの各支所店まで

JAあつぎ組合員講座【基礎コース】 受講者募集

JA・協同組合についての理解を深め、地域における協同活動への積極的な運営参加につなげていくことを目的に開催いたします。

- 開催期間 11月～令和4年2月
- 開催内容 講義などを通じた全4回のカリキュラムを予定
※詳しい内容や日程については、オリエンテーションでご案内いたします。
- 受講資格 (1)組合員(准組合員を含む)
※支所店長の推薦が必要になります
(2)全4回講座のうち、3回以上出席できる方
- 申込期間 10月29日(金)まで
- 参加費 無料
- 申込方法 各支所店または総合企画部(担当:企画課)へお申し込みください
- その他 感染症対策(検温・消毒・換気)を講じたうえで開催いたします。感染状況によって内容の変更や開催中止をする可能性があります。

お問い合わせ 各支所店または総合企画部(担当:企画課) ☎221-1512

人形供養のご案内

大切にしていた人の想いが宿るといわれる人形。かわいがっていた人形とのお別れは、僧侶のもと丁寧に供養いたします。この機会にお持ちください。

搬入日時: 10月16日(土) 午前9時～正午
 搬入場所: JAあつぎ本所大型倉庫前
 供養料: 人形1体につき200円(税込)
 ダンボール1箱につき2,000円(税込)

※ダンボール1箱のサイズは、おひとり持ち運べる程度のサイズとさせていただきます
 ※人形搬入時に供養料を受領しますので、現金のご用意をお願いいたします
供養対象品: 人形(雛人形、日本人形、西洋人形、ぬいぐるみ)、羽子板、鎧兜(同じ箱に収まる物)
 ※ガラスケース、鎧兜に付属する刀弓、人形に付属する台や飾りは対象外となります

お問い合わせ 経済部(担当:購買課) ☎221-0454



材料(4人分)

- 卵 1個
- 無塩バター 100g
- 砂糖 80g
- ショウガ(すりおろし)… 小さじ1
- A
 - 米粉 100g
 - ベーキングパウダー… 小さじ1
 - ジンジャーパウダー… 小さじ1



ジンジャー米粉 ケーキ



作り方

- ①室温に戻した無塩バターをボウルに入れ、クリーム状になるまで練り、砂糖を加えて白っぽくなるまで混ぜ、溶きほぐした卵を数回に分けて分離しないように混ぜ入れる。ショウガをすりおろして加え、混ぜ合わせる。
- ②Aをふるい合わせて①に入れ、ゴムベラで切るように混ぜ合わせる。
- ③バター(分量外)を塗っておいたパウンド型に②を流し入れ、型を持ち上げて数回落として空気を抜く。
- ④180度に予熱したオーブンで40分くらい焼き、焼き上がったら型から出して冷ましたら完成。

Yumemi Marehe
ゆめみマルシェ
ショウガ

保存法

新聞紙で包み、風通しのよいところで保存する。また、丸ごとでも刻んだ状態でも冷凍保存が可能。

表面にハリ・ツヤがあるものが上質

体を温め、冷えを改善。
細かくするほど効果が高まる

【成分・有効性】

ショウガの成分で特に有名なのが、辛み成分のジンゲロール。血行促進や発汗作用があり、体を温める効果があることから、冷えの改善に役立ちます。殺菌・解毒や抗酸化作用もあり、かぜ予防にもおすすめです。体を温める作用と相まって、高い効果が期待できます。

ジンゲロールを効率よく摂取するには、細かく刻むか、すりおろすのがおすすめ。ショウガはタンパク質を分解する酵素も含まれているので、おろし汁に肉を漬けておくと柔らかくなります。また、200種類以上の香り成分も含まれており、魚料理などの臭み取りにも利用できます。

良品はふっくらとして、皮に傷が少ない

