

夢ある未来へ 人とともに、街とともに、大地とともに…

# あつぎ

グリーンアート

JAあつぎ

組合員向け情報誌

<https://www.ja-atsugi.or.jp/>

SEP. 2023 vol.221 9

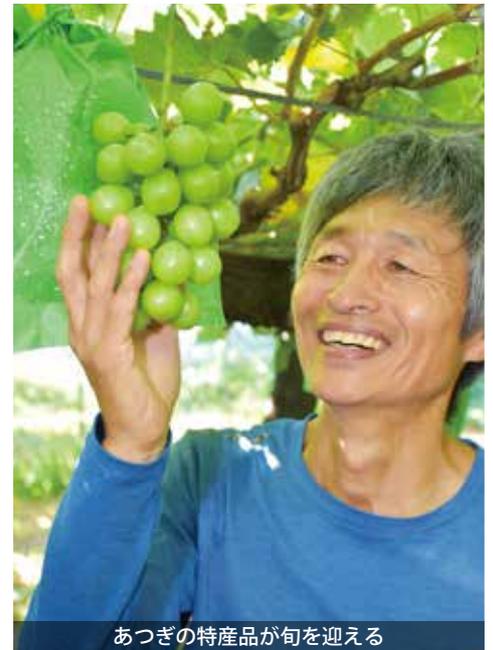


特集

## 食と運動を見直して「生活習慣病」対策



「組合員との対話運動」で60年のあゆみを振り返る



あつぎの特産品が旬を迎える



主要品目の生産拡大へ講習会を開催



小学生親子が田んぼの生き物を調査



各地区でにぎわいを見せた「納涼盆踊り大会」



JA あつぎ  
マスコットキャラクター  
ゆめみちゃん



目次

土とともに ..... 2  
 特集..... 4  
 食と運動を見直して「生活習慣病」対策  
 グリーンニュース ..... 7  
 夢未市・グリーンセンター出荷者意見交換会  
 葬儀サポートセミナー ほか  
 あぐりスポット ..... 10  
 夢未市・グリーンセンター かわら版 ..... 12  
 税のはなし/無料相談会のお知らせ ..... 13  
 あつぎゆめ散歩/簡単!エクササイズ ..... 14  
 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/旬の農産物情報 ..... 20



農業で地域を支える生産者を紹介  
**土とともに**

**農地を集積  
 地域の水田を  
 未来へつなぐ**

厚木市下荻野  
 難波 一文さん (58)

市内全域にある約12ヘクタールの圃場で水稻を栽培。約21トンの米をJAに出荷しています。

**休耕田の解消に尽力**

約10年前に父から農地を引き継ぎ、本格的に就農した難波さん。先代は野菜苗を中心に栽培していましたが、地域で増加していた休耕田をなくしたいとの思いから、水稻を専門に栽培し、市内全域の遊休農地を借り受けています。昨年は退職を機に、「(株)営農舎」として農業経営を法人化。より活発に事業の拡大を図っています。

**農業機械導入で省力化**

約120枚もの水田を妻の千賀子さんと2人で管理しているため、省力化は重要な課題の一つです。田植え機は、苗の定植時に肥料と農薬を同時に散布できるものを使用するほか、離れた圃場にトラクターやコンバインを運ぶトラックも導入しました。除草の時間短縮には、畦畔専用の草刈り機を取り入れるなど、機械化を通じて効率化を図り、点在する圃場の管理を可能にしています。

**品質向上への取り組み**

「米の品質向上には、観察に基づいた管理が欠かせない」と話す難波さん。水稻の葉色による施肥量の調節や、水田の水はけの違いで水管理のタイミングを変えるなど、圃場ごとに細やかな調整を行い、良質・良食味米の生産につなげています。難波さんは「日本の原風景ともいえる水田を地域の未来に残そうと、営農に取り組んでいる。今後は、共に農地を守る担い手を増やすため、次世代の育成にも力を注いでいきたい」と話しました。



専用の草刈り機で畦畔を除草

# 食生活を見直して生活習慣病を予防

私たちの食を取り巻く状況は多様化し、好きな時に好きな物が食べられる世の中になりました。その反面、つい食べすぎてしまったり、偏った食事内容になったりと、食生活は乱れがちです。栄養は、不足しても過剰になっても体に負担がかかり、生活習慣病につながります。

食に関する生活習慣病リスクをチェック✓

- ご飯やパンなど炭水化物の摂取量が多い
- 脂っこいものが好き
- ほぼ毎日間食をしている
- 深夜の時間帯によく飲食する
- 朝食は食べたり、食べなかったり
- 早食い、大食い、ながら食いが多い
- 濃い味付けが好きである
- 外食や、ファストフードをよく利用する
- 甘い清涼飲料水をよく飲む
- 野菜や海藻類の摂取量が少ない

## 食に関する生活習慣病リスクをチェック✓

判定は・・・  
**5個以上当てはまる人は要注意!**

外食やファストフードの利用が多く、夜更かししながら寝る前まで食べている人は、血糖値や中性脂肪が上昇します。さらに、野菜や海藻などの摂取量が少ない、濃い味付けばかり好んで食べるといった食生活は動脈硬化を促進します。食事は三食規則正しく、腹八分目でバランス良く食べるのが大切です。



### 改善ポイント

## 01 BMI(体格指数)を図って適正な食事量を知ろう

BMIとは、自分の体重と身長の関係から算出される、肥満や低体重の状態を表す体格指数です。BMIを知ることは、日頃の食事量が多すぎているのか、不足しているのかを判断する一つの目安になります。以下の式でBMIを計算して、自身の体格と食事量のバランスを確認してみましょう。

$$BMI = \text{体重(kg)} \div \text{身長(m)} \div \text{身長(m)}$$

※身長160cm、体重55kgの人の場合、 $55\text{kg} \div 1.6\text{m} \div 1.6\text{m}$  でBMIは21.5となります

年齢別の目標とするBMI	
18～49歳	18.5～24.9
50～64歳	20.0～24.9
65～74歳	21.5～24.9
75歳以上	21.5～24.9

日本人の食事摂取基準(2020年版)より抜粋

### 改善ポイント

## 02 おかずの組み合わせで栄養バランスを整える

ご飯などの主食に、肉や魚などの主菜と野菜を使った副菜を組み合わせた食事は、日本の食生活に伝わる基本の献立です。主食には炭水化物、主菜にはたんぱく質や脂質、副菜にはビタミンやミネラルなどの栄養素が含まれ、3つをそろえると、自然と栄養バランスが良くなります。

毎食のバランスを完璧に整える必要はありません。数日の食事でも、幅広く栄養を摂取するように意識するのがおすすめです。

料理別	栄養素	体での動き
<b>主食</b> ごはん/うどん そば/パン スパゲティ	炭水化物	体を動かす エネルギーになる
<b>主菜</b> 鮭のムニエル 鶏肉の照り焼き 目玉焼き/納豆	たんぱく質 脂質	体(筋肉)を作る 体を動かす エネルギーになる
<b>副菜</b> 野菜サラダ ほうれん草のおひたし ひじきの煮物 野菜たっぷりみそ汁	ビタミン ミネラル 食物繊維	体の調子を整える



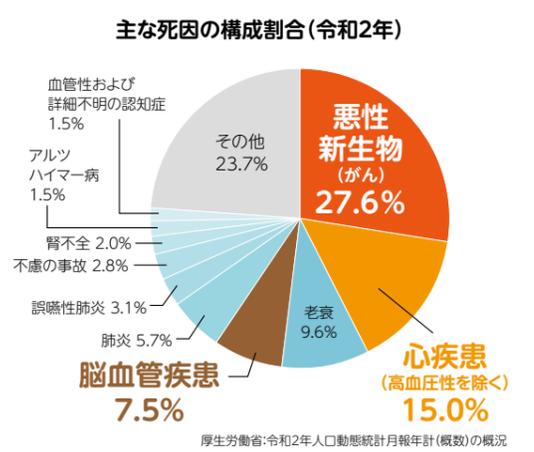
# 食と運動を見直して「生活習慣病」対策

日本の平均寿命が延び続けている一方で、「生活習慣病」の増加が大きな社会問題となっています。9月は厚生労働省の定める「健康増進普及月間」。生活習慣病の特性や、食事・運動などの生活習慣を改善する重要性について、国民一人一人の理解を深める期間とされています。皆さんも自身の健康づくりを考える機会として食生活や運動習慣を見直してみませんか?



## 生活習慣病とは

生活習慣病とは、「健康的でない生活習慣」が関係している病気のことです。逆に言えば、生活習慣次第で発症を防ぐことができる病気と考えることができます。また、発症した後の経過は、生活習慣によって大きく左右されることが少なくありません。日本人の三大死因であるがん・脳血管疾患・心疾患や、その危険因子となる動脈硬化症・糖尿病・高血圧症・脂質異常症なども生活習慣病であるとされています。



## 主な原因

食事や運動・喫煙・飲酒・ストレスなどが深く関与し、発症の原因となります。例えば、偏った食事や過度な飲酒、運動不足から中性脂肪が増え、動脈硬化のきっかけをつくるなど、不規則な生活習慣が重篤な病気の発症につながる場合があります。他にも、喫煙によるがんのリスク上昇や、ストレスが高血圧症に関係するなど、生活習慣と体の不調は密接に関わっています。



健康増進普及月間の標語は、「1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ ～健康寿命の延伸～」。生活習慣病の予防には、食事と運動が大きな要素を占めています。次ページからはそれぞれに着目して、予防策を探っていきましょう。

JAあつぎホームページでも  
最新トピックスを紹介しています。



<https://www.ja-atsugi.or.jp/>



60周年記念誌で歴史を振り返る大貫組合長と総代

## 17 未来につなぐ歴史と感謝 役員による組合員との対話運動

JAあつぎは6月28日から7月11日にかけて、全9地区で「役員による組合員との対話運動」を実施しました。JAは7月15日で設立60周年を迎え、「JAあつぎのあゆみとこれから」をテーマに、感謝の気持ちを伝えながら、将来についての対話を行いました。

今年度は、総代505人が対象。組合員の代表として、組合の運営・方針を決定するなどの大きな役割を担う理解と、積極的な運営参画を促しながら、関係強化と共通意識の醸成を図りました。

当日は、役員や理事などが60周年記念誌「夢ある未来へ」と記念品を配布しながら対話を行い、60年間の出来事や、各地区で取り組んできた協同活動などの歩みと一緒に振り返りました。総代からは「今後も、農業を軸とする地域に根ざした協同組合として、多様な価値観やニーズに対応した事業活動を実践してほしい」との意見が上がりました。

大貫盛雄組合長は「今日こうして60周年を迎えられたのも、組合員・地域住民の協力があって。今後も、先人が築き上げてきた協同の成果をもとに、組合員との対話を重視しながら、愛されるJAとなるよう歩みを続けていきたい」と話しました。

## 11 学生生活の支援へ 神奈川県工科大学生寮 経営者組合



学生と積極的な意見交換を実施

神奈川県工科大学生寮経営者組合は7月1日、学生同士の交流を促進し、学生生活のサポートにつなげていこうと、各寮代表者と意見交換会を行いました。

当日は、アフターコロナにおける各寮同士の交流方法や、イベント実施などについて検討。食事を交えながら交流を深め、JAあつぎ荻野支所と厚農商事株式会社から「ゆめみちゃんアイス」や「ぬれかり煎」などのオリジナル商品も提供しました。

## 12 若手生産者が対面販売 小鮎地区「トウモロコシ即売会」

JAあつぎ小鮎支所で7月4日、新規就農者とJAが協力し、旬を迎えるトウモロコシの即売会を開催しました。

当日は、佐藤孝之助さんと穂坂紘志さんが店頭立ち、生産するドルチェドリームやおおもの、ゴールドラッシュの特徴を説明しながら、対面販売を行いました。

佐藤さんと穂坂さんは「地域の人に食べてもらいたい」と思い企画した。消費者の声を聞く貴重な機会にもなった」と話しました。

多くの人がトウモロコシを買い求めた



## 4 親子で学ぶ生物多様性 田んぼの生きもの調査



JAあつぎは7月28日と29日の2日間、管内の小学1～6年生の親子を対象に「田んぼの生きもの調査」を開催しました。

当日は、株式会社全農ビジネスサポートの職員から田んぼが育む自然環境について学びながら、ヤゴなど20種類以上の生き物を見つけました。この他、野菜の収穫体験も行い、地域農業・生物多様性について理解を深めました。

生き物調査を行う参加者親子

# 運動習慣を見直して生活習慣病を予防

現代社会では、交通機関や家電、通信技術の発達などにより、体を動かす機会が少なくなっています。その結果、運動不足となり、多くの生活習慣病を引き起こしています。運動不足は、特に心筋梗塞や狭心症に代表される虚血性心疾患や脳梗塞など、動脈硬化が原因になる病気と強い関連があります。

運動に関する生活習慣病リスクをチェック

- 運動不足だと実感している
- 1日の歩数は7,000歩未満が多い
- 移動には車をよく使う
- つい階段での移動を避けてしまう
- 継続して行っているスポーツはない

## 運動に関する生活習慣病リスクをチェック

判定は・・・  
3個以上当てはまる人は要注意!

日頃から通勤以外は歩かない、という人は週3回以上、30分以上は歩くよう意識してみてください。運動量は、ご自身の体力・体調に合わせて調整を。体を動かすことは心身の諸機能を高め、ストレス解消にもつながります。



## 改善ポイント

## 年齢によって適正な運動量を知る

18~64歳

歩行と同等の活動を毎日60分以上、息が弾み汗をかく程度の運動を週に60分以上行うことが、生活習慣病の予防に効果的です。いきなり実践することは難しいので、エレベーターをやめて階段を使うことや、料理をしながら爪先立ちをするなど、少しずつ運動量を増やすことから始めてみましょう。

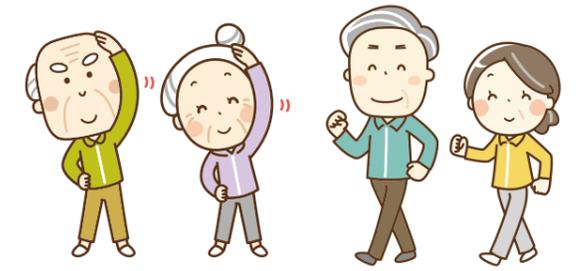


毎日60分以上の歩行や掃除

週60分以上の汗をかく運動

65歳以上

活動の内容は問わず、毎日40分以上行うことが生活習慣病の予防に効果的です。どんな動きでもよいので、体を動かす習慣を身に付けましょう。



毎日40分以上の散歩やストレッチ

## 定期的な健診で安心をプラス

自分の体に異常を感じず、自覚症状がないという病気は少なくありません。そんなリスクを発見し対処するには、定期的な健診で健康状態をチェックすることが大切です。

JAあつぎでは、組合員の人間ドック基本料金を一部助成するなどの取り組みを通じ、受診率の向上を図っています。

詳しくは、支所の経済課までお問い合わせください。



JA健康管理センターあつぎ  
住所 厚木市酒井3132

## リスクに備えて安心をプラス

代表的な生活習慣病であるがんの治療には、1年間で約66万円かかるといわれ、長期的な治療によるさまざまな経済的負担も心配です。

JA共済の「特定重度疾病共済そなエール」は、三大疾病(がん・急性心筋梗塞・脳卒中)から「心・血管疾患」、「脳血管疾患」など幅広く保障。まとまった一時金でリスクに備えることができます。

詳しくは、支所店の共済担当者までお問い合わせください。



(23143550106)



講師とともに生育状況を確認する生産者

### 4 夏の暑い時期をみんなに 良質米生産へ適切な管理を 水稻追肥時期現地検討会

JAあつぎは、1等米比率の向上と良質米の生産振興を目的に、7月1日から13日にかけての6日間、各地区で「水稻追肥時期現地検討会」を開きました。

同検討会では、JA職員や県農業技術センター職員が講師となり、幼穂の状況や天候の予測から追肥の目安を伝えたほか、気象条件や気温の推移を注視し、時期を見極めた追肥が重要であることを指導しました。この他、近年発生しているスクミリングガイ（ジャンボタニシ）やナガエツルノゲイトウなどの対策や注意喚起も行いました。

参加者は「今年は気温が高いため、稲の様子をよく観察しながら、しっかりと管理していきたい」と話しました。



JA職員から野菜の栽培方法を学ぶ参加者

### 9 厚木と緑の未来の発展をつくる 主要品目の生産拡大強化へ 栽培講習会・農業機械展示会

JAあつぎは令和6年4月、厚木市三田にグリーンセンターとライスセンターを併設する「(仮称)営農経済センター」を開所します。新グリーンセンターでは、売り場面積が増加することから、農産物における主要品目の地場産率向上に向けた栽培指導を強化し、生産拡大を図っていきます。

この取り組みの一つとして7月12日には、「栽培講習会・農業機械展示会」を開催。タマネギやニンジンなどの栽培についてJA職員が説明したほか、作業の効率化に向けて農業機械や資材を展示しました。

### 12 ついば未来をつくる 直売所活性化へ意見交換 夢末市・グリーンセンター出荷者意見交換会

JAあつぎは7月24日から8月2日にかけての6日間、JA農産物直売所のより良い店舗づくりと農家所得の向上に向け、「夢末市・グリーンセンター出荷者意見交換会」を7会場で開催しました。

当日は、JA職員が規格外商品の具体的事例を紹介しながら、出荷時のルールを確認。この他、消費税インボイス制度への対応や来年オープン予定である新グリーンセンターの店舗概要などを説明しました。

出荷者は「良質な農産物の出荷を通じて、JAと共に店舗を盛り上げていきたい」と話しました。



意見交換を行う出荷者とJA職員

## 管内の旬な情報をお届け! Green News



プロの奏者による生演奏を聴く参加者

### 4 夏の暑い時期をみんなに 安心の葬儀へ 准組合員が学ぶ 葬儀サポートセミナー

JAあつぎは7月15日、葬儀に対する疑問や不安の解消に向け、准組合員を対象とした「葬儀サポートセミナー」を開催しました。

当日は、葬儀の事前準備や、「自由焼香（分散焼香）」、地産地消を取り入れた会葬品などについて説明。納棺師による湯灌納棺の実演やプロの奏者によるミニコンサートも実施するなど、各種サービスを紹介しました。

### 17 夏の風物詩 各地区で大盛況 納涼盆踊り大会

夏の夜を彩る「納涼盆踊り大会」が、7月19日と26日に開催されました。

4年ぶりの開催となり、管内8会場はどこも大盛況。多くの組合員・地域住民が訪れ、大きな踊りの輪を描いたほか、かき氷やヨーヨーなどの模擬店、抽選会など、各地区の催し物も楽しみました。



「ゆめみちゃん音頭」も踊りました♪



練習の成果を発揮しましょう!



### さまざまな模擬店が出店



上手に取れるかな?



かき氷ください!



### 4 夏の暑い時期をみんなに 講習の質向上へ研修 ふるさと先生・食とくらしのマイスター研修会

JAあつぎは、地域の伝統的な生活文化や料理、食と暮らしに関する新たな技能などの伝承に向け、「ふるさと先生・食とくらしのマイスター」制度を設けています。

7月4日には、講習時の説明方法や手順、内容などに対する受講者ニーズの把握を目的に「ふるさと先生・食とくらしのマイスター研修会」を開催。特産品の活用を通じた地域農業への理解促進、SDGs達成につながる活動を講義に取り入れるなど、講習の質の向上に役立つポイントを学びました。この他、「厚木トマト」のケチャップ作りを実践し、地場産トマトの消費拡大を推奨する取り組みへの理解を深めました。



◀ケチャップ作りを実践するふるさと先生④

# サイシン 夏に強い中国野菜

ナバナに似た中国野菜で、茎葉と花蕾を食べます。草丈30~40cmと小型で暑さに強く、高温でもとうがよく立つので幅広い時期に栽培ができます。茎は柔らかく、黄色い花を付けます。ナバナと同様にさつとゆでておひたしや、油炒めにしていただきます。中間地では4月から9月まで種まきができ、夏まきでは40日程度、春と秋まきでは60日程度で収穫期となります。

## 品種

中国には収穫までの生育日数の短い早生品種から、生育日数の長い晩生品種までいろいろありますが、日本では早生系の品種が作られています。「早生系サイシン」(タキイ種苗)、「中国菜心」(サカタのタネ)などがあります。

## 畑の準備

あらかじめ土の酸性を改善するため、1平方m当たり苦土石灰100gをすき込んで耕しておきます。次に、種まきの1週間前に幅90cm程度の栽培床(ベッド)を作り、1平方m当たり化成肥料(NPK各成分10%)100gと堆肥2kgを全面に施し、土と混ぜ、くわでベッドを平らにします(図1)。

## 種まき

ベッドに直角に条間20~25cmの種まき溝を切ります。まき溝は木板を土に押し付け、溝を付けると深さが一定になります。じかまきとし、まき溝に2~3cm間隔に筋まきします(図2)。その後、べたがけ資材を使えば、乾燥や強い雨を防ぐと同時に害虫の予防にも有効です。

## 間引き

1回目は発芽後、子葉が重なる株を間引き、2回目は本葉2~3枚の頃に株間

5cm程度、3回目は本葉5~6枚で株間15~20cmに間引きます(図3)。

## 追肥

最後の間引き後に1平方m当たり化成肥料50g程度の追肥をし、軽く土寄せします。なお、畑が乾くときには、十分かん水します。

## 病害虫の防除

アブラムシには粘着くん液剤などの気門封鎖剤で防除します。アオムシ、コナガにはアファーム乳剤、トアロー水和剤CTなどを使います。なお、べたがけ資材を除いた後は、防虫ネットで被覆するのが良いでしょう。

## 収穫

とう立ち後、30cmくらいに伸び1~2花が咲き始めたら株元から切り取って収穫します(図4)。なお、下の葉を3~4枚残して切り取ると、脇芽から再び茎が伸びてくるので、さらに追肥して長い間収穫ができます。

園芸研究家 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。

※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

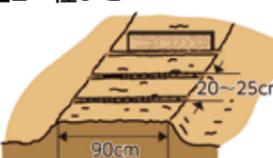


図3 間引き

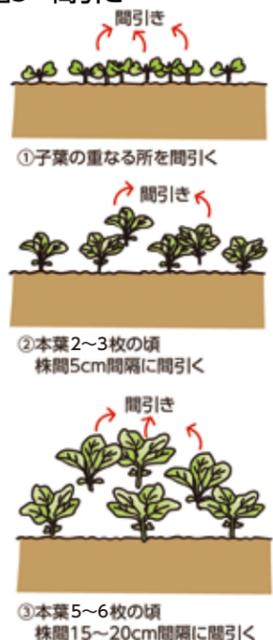
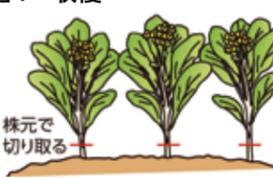


図4 収穫



# あぐり スポット

農業のお役立ち情報をお届け!

# IRACコードで効率的な害虫防除を

現在、農薬として登録される殺虫剤は1,000種類を超え、それぞれ特徴が違います。どの殺虫剤を使用すれば良いのか判断する際に役立つのが「IRACコード」です。今回は殺虫剤を分類する「IRACコード」の見方や殺虫剤の働き方をご紹介します。

参考:(一社)農山漁村文化協会「現代農業2021年6月号」



私がご紹介します

営農指導員(相川)  
もうりゆうすけ  
毛利 祐介

## IRACコードについて

IRACコードとは農薬を作用機構(農薬が働き目を示す仕組み)ごとに分類し、数字とアルファベットで表記したものです。すべての殺虫剤には、有機リン系[1B]、ネオニコチノイド系[4A]など、「IRACコード」が表記されています。同様に、殺菌剤には「FRACコード」、除草剤には「HRACコード」があります。

商品名が違う農薬を購入しても、有効成分が変わらず、意図せずに同一剤を連続して使ってしまう、基準を上回ってしまうことがあります\*。IRACコードをよく見て、使用する薬剤

を選びましょう。また、違うコードの殺虫剤を交互に使えば、害虫の抵抗性発達を遅らせることができます。

見方として、[10A]と[10B]など、数字が同じでアルファベットが違う場合、作用機構が比較的近いことを表わしており、連続した使用は避けた方が効果的に働きます。なお、[1B]と[2B]などの数字の近さは作用機構とは関係ありません。

※IRACコードが同じ農薬でも、成分が違う場合、使用回数など安全基準に関わりはありません。

## 殺虫剤の働き方

IRACコードと合わせて、農薬の有効成分が害虫にどのように効くか覚えておくと、防除に役立ちます。大きく分類すると①神経や筋肉に効く、②呼吸を止める、③成長の邪魔をする、④腸に効くの4つに分けられます。害虫の種類や薬剤の副成分などによって一概に定義はできませんが、おおむね①は基本的に速効性、②はやや遅効性、③と④はゆっくり効く特徴があります。

## 殺虫剤の分類と製品例

① 神経や筋肉に効く	② 呼吸を止める	③ 成長の邪魔をする	④ 腸に効く
神経に作用 ・有機リン系[1B] ・カーバメート系[1A] ・ネオニコチノイド系[4A] など 神経と筋肉に作用 ・アベルメクチン系およびミベルマイシン系[6] ・ジアミド系[28]	・アセキノシル[20B] ・METI剤[21A] ・β-ケトニトリル誘導体[25A] など カネマイトフロアブル IRACコード[20B]	皮膚に作用 ・IGRのベンゾイル尿素系[15] ・プロプロフェジン[16] など ホルモンに作用 ・IGRのピリプロキシフェン[7C] ・ジアシル-ヒドラジン系[18] など カスケード 乳剤 IRACコード[15]	・BT剤[11A] ゼンターリ 顆粒水和剤 IRACコード[11A] エスマルクDF BT水和剤 IRACコード[11A]
スタークル粒剤 IRACコード[4A]	スターマイトフロアブル IRACコード[25A]		

※使用の際は、必ず使用方法をご確認ください

●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

お役立ち情報をお届け

# 税のはなし No.56

## 相続対策としての養子縁組について



きそう てつや 笹生 哲也 税理士

### Q1 相続時における養子縁組のメリットを教えてください。

**A1** 養子縁組により相続人が増えることから、以下の3点が挙げられます。

① 相続税を算出する際に相続財産から差し引くことのできる控除額が増える

相続人が増えることにより、基礎控除額(3,000万円+600万円×法定相続人※)を増やすことができるため、相続税の減額につながります。

※法律で定められた、相続する権利を有する人

② 生命保険金や死亡退職金の相続税非課税額が増える

相続人が受け取った「死亡保険金」や「死亡退職金」の非課税額(500万円×法定相続人)を増やすことができるため、相続税の減額につながります。

③ 相続税の総額が減少する可能性がある

相続税を計算する際は、相続財産を一度法定相続分※で取得したものと仮定して算出するため、下記のように税率が低くなる可能性があります。

※法律で定められた、法定相続人が取得できる財産額の割合

【事例】課税財産額15,000万円で、養子縁組により法定相続人が1人増加した場合

	法定相続人が2人の場合	法定相続人が3人の場合
① 課税財産額	15,000万円	
② 基礎控除額	4,200万円 (3,000万円+600万円×2人)	4,800万円 (3,000万円+600万円×3人)
③ 課税遺産総額	10,800万円 (15,000万円-②)	10,200万円 (15,000万円-②)
④ 法定相続分に 応じた取得財産額	5,400万円(③÷2人)	3,400万円(③÷3人)
⑤ 相続税の総額の 基となる税額	920万円 (④×30%-700万円)	480万円 (④×20%-200万円)
相続税の総額	1,840万円(⑤×2人)	1,440万円(⑤×3人)

養子縁組を行うことで相続税額400万円の節税効果があります

### Q2 養子縁組を行った際の注意点はありますか？

**A2** 養子縁組による注意点として、以下の3点が挙げられます。

① 養子を取ることで法定相続人が減少する場合がある

養子縁組を行う前の相続人が兄弟姉妹であった場合、養子縁組をした子の方が相続の優先順位が高いため、相続人が兄弟姉妹から養子になり、法定相続人が少なくなってしまうことがあります。法定相続人が少なくなると、相続税の計算上不利になるため、相続税が上がってしまう場合があるので注意が必要です。

② 孫を養子にした場合には、孫の相続税が2割加算される

相続税の2割加算制度は、本来の相続人である子を飛び

越して孫へ相続することにより、相続税の課税を1回免れる形になることを考慮して設けられているため、孫を養子とした場合には2割加算の対象となります。

③ 相続人が増えることで遺産分割が難しくなる場合がある

法定相続人が増えることで、相続発生時には、遺産分割協議において相続争いが生じる可能性があります。このようなトラブルを避けるために、最も有効な手段である遺言書の作成を早めに検討しましょう。

相続税の計算において対象とすることのできる養子の数は、実子がいる場合は1人、いない場合は2人までとなっているため、ご注意ください。詳しくは、お近くのJAへご相談ください。

## 困りごとはJAへ 事前予約制

## 無料相談会のお知らせ

日時等は変更になる場合がありますので、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ください。

**法務相談**  
各種法律に関する相談についてお受けしています。  
会場 JAあつぎ本所3階「相談室303」  
相談員 高橋暁子顧問弁護士  
日程 9月5日(火) 9月20日(水)  
10月5日(木) 10月20日(金)  
※9時30分より(1人30分5人まで)受付順  
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

**税務相談**  
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。  
会場 JAあつぎ本所3階「相談室303」  
相談員 JAあつぎ契約税理士  
日程 9月6日(水)  
※13時30分より(1人1時間3人まで)受付順  
※ご予約は相談日3営業日前の12時まで  
お問い合わせ 各支所店

**くらしによりそう総合相談会**  
相続遺言・民事信託、資産形成、ローン、保障見直し、葬儀、不動産活用などに関する相談についてお受けしています。  
会場 JAあつぎ本所  
相談員 JAあつぎ職員  
日程 9月30日(土)  
※10時より(1人1時間5人まで)受付順  
※各支所店でも開催しておりますので、詳しくはJAあつぎホームページをご確認ください  
お問い合わせ 総合相談部  
(担当:総合相談課・推進課) ☎259-7776



詳しくはこちら

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  
お伝えします。

## 夢未市・グリーンセンター Yumemiichi かわら版 Greencenter



▲夢未市のイベント  
カレンダーは、こちら  
をご覧ください。

### 夢未市のおすすめ

今年もおいしくできました！

## 今が旬！あつぎのフルーツ盛りだくさん♪

JAあつぎ管内で生産される特産品の梨・ブドウ・リンゴが旬を迎えています。太陽の恵みをたっぷり受け、生産者が愛情込めて育てた逸品です。この季節ならではの味覚をぜひ堪能ください。



### 芳醇で光輝く宝石「ブドウ」

管内で生産されるブドウは、「厚木のぶどう」として「かながわブランド」に登録されています。皮ごと食べられる「シャインマスカット」をはじめ、「巨峰」や「ピオーネ」など、さまざまな品種が並びます。



### 果汁滴るジューシーな「梨」

管内で生産される梨は、「あつぎの梨」として「かながわブランド」に登録されています。人気の「幸水」・「豊水」をはじめ、大玉の「新高」や「あきづき」など、鮮度の高い梨が出荷されます。



### 品種さまざま希少な「リンゴ」

管内の生産者3人が作る希少な「リンゴ」。親しみのある「つがる」や「ふじ」をはじめ、パリッとした食感の「陽光」、濃厚な甘みの「シナノゴールド」など、さまざまな味わいを楽しめます。



梨・ブドウ・リンゴの情報をもっと知りたい方は、JAあつぎホームページをぜひご覧ください♪8月中旬からオープンする「なし・ぶどうもぎとり園」の情報も掲載しています！

### グリーンセンターのおすすめ

## 腐植酸で楽々土作り「ユーキフルペレット」

今回紹介する「ユーキフルペレット」は、太古の植物が堆積してできた天然の土壌改良資材です。腐植酸を多く含み、肥力力の向上や、保水性・通気性を良くする効果があります。まきやすいペレットタイプで、牛ふん堆肥の10分の1の量で効果を発揮するため、散布にかかる労力を低減することができます。詳しくは店舗にてお気軽にお声掛けください。

価格:1袋(20kg) 4,100円(税込)



### 夢未市宅配サービス

新鮮な農産物の詰め合わせを  
ご自宅までお届け♪

ゆめみちゃんボックス  
3,000円(税込)  
ご注文受付中!

ご注文は指導販売部  
(担当:総合販売課) ☎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

### 休業日・営業日時のお知らせ

**夢未市**  
厚木市温水255  
☎290-0141  
9時30分～17時  
(ジェラートコーナーは10時～16時)  
休業日

9月の休業日:13日(水)

毎月第3水曜日  
(3月・9月は第2水曜日、  
1月・8月・12月は除く)  
1月1日～4日

**グリーンセンター**  
厚木市及川1161-1  
☎241-6150  
9時～17時  
(精米機は9時～16時30分)  
休業日

9月の休業日:13日(水)

毎月第2水曜日  
(1月・5月は除く)  
12月31日～1月4日  
※巡回指導時を除き、JA営農技術  
顧問が常駐

### グリーンセンター講習会のご案内

10月19日(木) 早めに始める畑の冬支度  
初心者向け 防寒資材の  
選び方と使い方

開催場所:グリーンセンター  
開催時間:①10時～11時  
②15時～16時  
募集人員:各回15人(合計30人)先着順  
参加費:無料  
申込先:指導販売部(担当:総合販売課)  
☎221-2273

### ③ やまぼうし

市内でも数少ない地場産蜂蜜の直売所。ミツバチがいくつもの種類の花から蜜を集めて作る「百花蜜」は、季節ごとに变化する味わいが特徴です。ほかに、元酪農家の園主が地域の牧場から牛ふんを引き取って発酵させた堆肥や、丁寧に自然乾燥させたまきの無人販売も行っています。



🏠 厚木市愛名422  
🕒 9時~17時  
(電話受付時間)  
☎ 046-247-0662  
※蜂蜜の購入には事前連絡が必要です



### ④ 高松山

明治14年に明治天皇が訪れたことから「御幸山」とも呼ばれる地区のシンボル。山頂からは相模平野を見渡すことができます。山頂から進むと、小野小町とゆかりのある小町神社を通り、玉川地区の小野橋付近までつながるハイキングコースが整備されています。



🏠 厚木市愛名539-1付近  
(ハイキングコース入り口)

### ① 諏訪神社

祭神は「建御名方命」。愛名村の鎮守として崇められてきた神社で創建は江戸初期と伝えられています。天保12年完成の「新編相模国風土記稿」には、「古くは高松山にあり、高松明神と唱う」との由緒が記されています。



🏠 厚木市愛名153

### ② 飯原酒店

12月に100周年を迎える酒屋。日本酒や焼酎、ウイスキーなど幅広い種類を取りそろえています。日本酒は、厚木の地酒「盛升」のほか、気仙沼の酒造から直接取り寄せている「水鳥記」を販売。端麗さの中にもうまみを感じる味わいが特徴です。



🏠 厚木市愛名381-1  
🕒 9時~19時30分  
☎ 046-247-0107  
📅 月曜日



壁一面に並ぶ豊富な品ぞろえ♪

🏠 住所 🕒 営業時間 📞 ラストオーダー ☎ 電話番号 📅 定休日  
※営業時間等は変更となる可能性があります



## 愛名 豊かな自然と歴史を楽しむ

### 南毛利地区

今回は、厚木市の南部に位置する愛名を巡ります。明治天皇が山頂から近衛兵の演習を展覧したことで知られる高松山では、相模平野の眺望を楽しむことができるほか、山で育つ花の恵みを利用した養蜂場に出会うことができます。麓には、創業100年の酒屋や、地域の鎮守として親しまれる神社があり、歴史に触れることができます。ぜひ一度、訪れてみてはいかがでしょうか。



散歩の合間に!  
**簡単! エクササイズ**  
体を動かして 毎日元気に!



今回で紹介するのは、腰をねじる運動で、腰と太ももの付け根の筋肉を伸ばします。同じ姿勢を長時間続けると血行が悪くなり、腰痛などの原因になります。体が固まっているなど感じる方は、この運動をぜひ取り入れてみてください。

**ポイント**  
• 左右2~3回ずつ行ってください。  
• できるだけゆっくりと動かしてください。  
痛みが出る際は、無理せず中止しましょう。

PREZENT QUIZ  
**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～D の順に並べてできる言葉は何でしょうか？

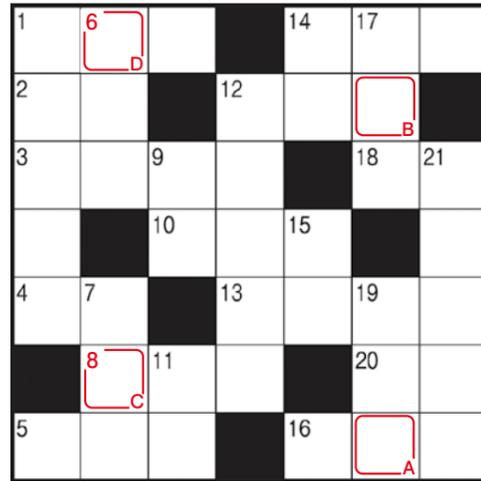
◆タテのカギ

- ボンベを担いで——ダイビングを楽しんだ
- アンダー ——の左腕投手
- 収穫期の田んぼで金色に輝きます
- 陶磁器はここで焼き上げられます
- に敬老の日のプレゼントをもらった
- 「ギー、チョン」と鳴く虫
- 陽(よう)の反対語
- 汁物をよそう食器の1つ
- 十五夜に楽しむもの
- ピラフにホワイトソースをかけて焼いたもの
- 父と母のこと

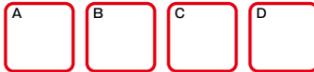
◆ヨコのカギ

- 十五夜に飾る植物
- 帰り道のこと
- 葉はコアラの餌になります
- 2の3——は6
- 必要以上に子どもを甘やかすこと
- 羹(あつもの)に懲りて——を吹く
- 発車——の新幹線に何とか乗り込んだ
- 奈良や和歌山がある地域
- 漢字で書くと竜胆。青紫色の花を咲かせます
- 台風——、よく晴れたね
- 吉永小百合さんの場合はサユリスト
- ml、mgの「m」
- お金を借りると付くことも

応募者の中から抽選で**5名様**に夢未市等で使える**商品券500円分**をプレゼント!!



答え



■8月号クロスワードの答え:  
「サーフィン」



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上で、マーケティング等に利用させていただきます

**宛先** 〒243-0004 厚木市水引2-9-2  
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

ハガキまたはFAX、ホームページにて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組合員資格区分「正組合員(家族含む)」[「准組合員(家族含む)」]の身近な話題やJA・情報誌に関するご意見・ご要望を記載しご応募ください。

■FAX 046-223-8814  
■<https://www.ja-atsugi.or.jp/form/greenart/>  
■締め切り 9月7日(木)

**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。

☑60周年おめでとうございます。かすかな記憶ですが、本所が結婚式場として使われていたことは覚えていました。  
(厚木市林 H さん)

☑夏の日差しと雨で雑草がどんどん成長しています。除草剤をまくのに効果的な時間帯などはあるのでしょうか？  
(厚木市棚沢 W さん)

お祝いのお言葉ありがとうございます。結婚式場を含め、懐かしい写真を多数掲載しているので、ホームページの60周年特設ページもぜひご覧ください。

薬剤によって異なる場合もありますが、一般的には、早朝や夕方涼しく風が穏やかな時間帯が効果的といわれています。また、雨が降りそうな日は避けましょう。

☑夢未市で開催される写真展が楽しみです。「農」と「食」をテーマにしたさまざまな写真に出会えるのを心待ちにしています。  
(厚木市上古沢 O さん)

☑お便りコーナーのクロスワードを毎月楽しみにしています。お便りへの回答も読むようになると思う事が多く、興味深く読んでいます。  
(厚木市下依知 M さん)

皆さまから応募いただいた素敵なお写真と共にお待ちしております。また終了後は、本所1階での展示を予定しています。

これからも皆さまの関心あるトピックスや、誌面への疑問などにお答えできるよう、編集作業に努めていきます。

他にもこんな  
お便りをいただきました！

☑今年の夏の暑さは異常としか思えません。高温や日照りで、野菜に大きく影響が出てしまいました。  
(厚木市七沢 N さん)

☑南毛利地区運営委員会が実施した「サツマイモ作付け体験」の畑を、散歩のついでに巡回しています。9月末の収穫が楽しみです。  
(厚木市温水 N さん)

たくさんのお便り  
ありがとうございます♪



## わが家 Photo

厚木市中依知

めとき  
目時 すみれちゃん(3歳)

たかやす  
父：考康さん 母：めぐみさん





すみれです！  
好きな食べ物は  
「果物」です♪

「こんにちは！」と元気よくあいさつをしてくれた幼稚園年少さんのすみれちゃん。最近、幼稚園で夏祭りが開かれたほか、家族で「南町田グランベリーモール」や「箱根美術館」に出掛けるなど、楽しい思い出をたくさん作っています。自宅では、お気に入りの「ドキンちゃん」や「ばいきんまん」などの人形で遊び、夏はプールに水遊びと大忙し。4月には、妹のひまりちゃんが誕生し、面倒をよく見てくれるそうです。

ご家族は「毎日楽しく過ごしながら、思いやりのある子に成長してほしい」と話しました。これからも素敵な笑顔を大切に、たくさんの思い出を作ってくださいね♪

## 組織ボイス

### 力を合わせ充実した活動を




棚沢女性部  
部長 やまぐち さだえ 山口 定慧さん(左)  
はら かねこ 原 よね子さん(右)



**Q1 棚沢女性部について教えてください。**

定例会を月に一度開き、話し合いや手芸、「家の光」記事活用などに取り組むほか、盆踊り・農業まつりなどの協同活動へ積極的に参加しています。心掛けているのは「協力体制で無理なく歩む」こと。各取り組みに対して担当を決め、部員皆で力を合わせながら活動を展開しています。

**Q2 部の特徴や地域のことを教えてください。**

部員の多くが「棚沢コーラス部」としても定期的に活動しています。練習の成果は地域行事や福祉施設で発表し、歌声と元気を届けながら地域との交流も深めています。地域のおすすめスポットは、「常昌院」。活動の一環で訪れることが多く、季節の景色を楽しむ散策や座禅体験をするなど、自然と共に穏やかな時間を過ごすことができます。

**Q3 今後の目標を教えてください。**

皆が参加しやすく、憩いの場となるような部会であることを目標に、今後も、部員同士で協力しながら活動を継続していきたいです。

**編集後記** まだまだ厳しい暑さが続きますが、皆さん夏バテになってはいませんか？先月号でお知らせしたキャンペーン「あつぎの夏ごはん」は、9月20日まで開催中。参加を通じ、地場農畜産物の豊富な栄養を摂取して残暑を乗り切りましょう！詳しくはホームページの特設ページをご覧ください。(細田)

## 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(17時～翌日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。

## 葬儀サポートセミナーおよびミニコンサートのご案内

家族葬のメリット・デメリットや、新しい生活様式に沿った葬儀についての講話をはじめ、グリーンホール・葬儀用具の展示見学、湯灌納棺の実演などを通じ、葬儀に対する疑問や不安の解消をお手伝いいたします。ミニコンサートでは、葬儀のセットプランに取り入れている生演奏もご体感いただけます。

**日時** 9月10日(日) 9時30分～12時30分  
**場所** JAあつぎ第2グリーンホール  
**対象者** 厚木市・清川村在住の方  
**募集人員** 50人(先着順)  
**参加費** 無料  
**申込方法** お問い合わせ先へ直接お電話ください  
**申込締切** 9月6日(水)まで  
 ※定員に達し次第終了となります

お問い合わせ 経済部(担当:葬祭課) ☎221-1800

## JA直売所でのJAカードポイントアップキャンペーンのご案内

9月1日(金)から10月31日(火)の期間中、JA直売所\*1でJAカードをご利用いただくと、ご利用金額合計の10%相当分\*2をポイント還元！いつもの5%割引と合わせて、15%相当お得にご利用いただけます。

JAあつぎ管内では、夢末市、グリーンセンター、Tomoni内「夢末市出張販売所」が対象店舗となります。この機会に、ぜひJA直売所やJAカードをご利用ください。

\*1 JAカード割引対象店舗のみ実施。対象店舗はJAグループ公式サイト(https://life.ja-group.jp/farm/market/)にて検索いただけます  
 \*2 還元ポイントの上限は2,500ポイント(10,000円相当)です

**対象期間** 9月1日(金)～10月31日(火)  
**還元時期** 令和6年1月  
**JAあつぎ対象店舗** 夢末市、グリーンセンター、Tomoni内「夢末市出張販売所」

お問い合わせ 金融部(担当:貯金課) ☎221-1755

JAグループ神奈川がお送りする新鮮情報番組		
毎週日曜日 9時～9時30分 (再放送) 毎週月曜日 10時～10時30分	かながわ旬菜だ	
9月3日(再放送)4日	かながわ畜産エレジー	JA湘南
9月10日(再放送)11日	農家直送！旬の味～ぎまの直売所～	JAさがみ
9月17日(再放送)18日	DryにTry！ヨコハマ干し野菜	JA横浜
9月24日(再放送)25日	潜入！かながわ農業ハイスクール～三浦初声高校編～	JAグループ神奈川(協力:三浦市農協)

各種相談受付(お問い合わせ 平日 8時30分～17時)	
<b>農業に関する相談(要予約)</b> 日時: 平日 8時30分～17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	<b>交通事故受付</b> 日時: 平日 8時30分～17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
<b>介護相談</b> 日時: 平日 9時～17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	<b>結婚相談</b> 日時: 第2・4土曜日 10時～15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

## 農機課農繁期休日対応日程

**日程** 9月9日(土)・10日(日)・16日(土)・17日(日)・18日(月・祝)・23日(土・祝)・24日(日)・30日(土)・10月1日(日)・7日(土)・8日(日)・9日(月・祝)

**受付時間** 8時30分～17時  
**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。今年も最高の出来です！ご来園お待ちしております(要予約)。

**期間** 8月中旬～9月上旬  
**なし** 幸 水 850円(税込・1kg当たり)  
 豊水・新星・秀玉 800円(税込・1kg当たり)  
**ぶどう** 大粒系(種無し)1,500円(税込・1kg当たり)  
 大粒系(種有り)1,400円(税込・1kg当たり)  
 ※入園料無料・表示価格は買取価格です

**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。  
**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

**お問い合わせ** 指導販売部(担当:営農指導課) ☎221-2273

## 農業用廃ビニール・ロックウール等回収の延期のお知らせ

例年、農業により発生したビニール等の廃棄物を適正に処理するため、9月上旬に回収を実施しておりましたが、令和5年度は実施日を延期させていただきます。

組合員の皆さまには、大変ご迷惑をおかけいたしますが、ご理解・ご協力くださいますようお願い申し上げます。  
 なお、具体的な実施日が決まりましたら、各種広報媒体にて改めて周知させていただきます。  
 ご不明点やお問い合わせは、下記までご連絡ください。

**お問い合わせ** 指導販売部(担当:営農指導課) ☎221-2273

**理事会だより**  
 令和5年7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。  
 ・6月末事業実績について  
 ・第76回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  
 ・第53回厚木市農業まつりの開催について

## 水稲収穫時期現地検討会のご案内

適期に収穫することは品質・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上、お気軽にご参加ください。

地区名	開催日	開催時間	開催場所
依知	9月6日(水)	10時	金田耕地
		13時	長坂耕地
		15時	山際耕地
荻野	9月8日(金)	10時	下荻野耕地
睦合	9月1日(金)	10時	下川入耕地
		13時	三田耕地
		15時	及川耕地
小鮎	9月13日(水)	10時	飯山耕地
玉川	9月6日(水)	10時	玉川支所前
南毛利	9月5日(火)	10時	上愛甲耕地
		13時30分	赤羽根耕地
		10時	下戸田耕地
相川	8月26日(土)	10時	下戸田耕地
		13時30分	上落合耕地

※清川地区は個別巡回を行います

**お問い合わせ** 指導販売部(担当:営農指導課) ☎221-2273

## JAあつぎ本所クッキングスタジオ「DaidoCoひなた」講習会のご案内

① 新米の美味しい炊き方講習会

**日時** 10月5日(木) 10時～13時  
**参加費** 組合員・組合員家族700円(税込)  
 一般1,000円(税込)  
**定員** 先着16人

② みんなのよい食プロジェクト～ゴボウ&ハクサイ～

**日時** 10月18日(水) 10時～13時  
**参加費** 組合員・組合員家族800円(税込)  
 一般1,100円(税込)  
**定員** 先着16人

**申込受付** 8月29日(火) 8時30分より

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

JAあつぎの概要(令和5年6月末日現在)	
組合員数	18,503人
正組合員	4,216人
准組合員	14,287人
職員数(正職員)	363人
貯金	376,880百万円
貸出金	99,605百万円
共済保有高	595,710百万円
購買取扱高	995百万円
販売取扱高	428百万円
出資金	2,405百万円



国産消費国産  
こくしょうこくさん

今月のレシピ

# オクラとホタテのクリーム煮

## 材料(2人分)

- オクラ ..... 4本
- ホタテ ..... 100g
- シメジ ..... 50g
- タマネギ ..... 1/2個
- バター ..... 10g
- A { 牛乳 ..... 300ml
- コンソメ(顆粒) ..... 小さじ1
- 塩 ..... 適量
- コショウ ..... 適量
- 薄力粉 ..... 大さじ1

## 作り方

- ①オクラは板ずりをしてガクとヘタを取り、斜め半分に切る。シメジは石づきを切ってほぐし、タマネギは薄切りにする。
- ②フライパンにバターを半分入れて中火で熱し、オクラとホタテを焼いて取り出す。残りのバターとタマネギを入れ、しんなりするまで炒める。
- ③②にシメジとAを加え、軽く混ぜながらとろみをつける。
- ④オクラとホタテを戻し、時々混ぜながら2分ほど煮たら完成。

## 旬の農産物情報

### 9月のおすすめ「オクラ」

オクラの粘りのもとは、整腸作用や血中コレステロールの減少が期待できる、食物繊維のペクチン。夏の冷たい食事で疲れた胃腸には、新鮮な地場産のオクラがおすすめです。

厚木市下古沢で露地野菜を中心に生産しています。オクラは、沖縄県で多く生産される品種「島の唄」を毎年栽培し、6月下旬から10月にかけて出荷しています。丸型の断面と大きくて柔らかい実が特徴です。

栽培では、風通しの良い環境づくりと小まめな圃場管理で、病虫害予防に努めています。品質はもちろん、見た目も良い野菜を届けるため、作物の形や大きさ、荷姿などにもこだわりを持って出荷。オクラは成長スピードが早く、適期を見逃さないよう、日々収穫作業に励んでいます。

歯応えが残るくらいの柔らかさにゆで、食感や独特な粘りを楽しみながら味わってみてください。



私が生産する  
オクラは帯末市で  
販売しています！



ぬまた みちお  
沼田 道男さん  
(小鮎地区)