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/
NOV. 2024
vol.235
11

自己改革 実施中！ JAあつぎ

特集　教えて！シニアのためのヘルスリテラシー

国消国産　こくしょうこくさん

国産食材をおいしく食べよう！

『国消国産』とは、「私たちの国で消費する食べものは、できるだけこの国で生産する」という考え方。
これからの未来も、おいしい食卓と、その食卓を囲む笑顔が絶えることのないように。
乃木坂46は、国産の食材を「おいしく笑顔でいただくこと」で、農家の皆さんを応援します。

JAグループ　耕そう、大地と地域のみらい。

乃木坂46

メンバーが調理を楽しむ動画等を公開中！ぜひアクセスしてください！

10月・11月は「国消国産月間」！ JA直売所キャンペーンや、JAタウンでの送料無料キャンペーンを開催中♪

営農経済センター「あぐりべぇ」内にある「ライスセンター」が初稼働

直売所やさいの日イベントで初のインスタライブ配信

あつぎ グリーンアース
11 2024 November VOL.235

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
　教えて！シニアのためのヘルスリテラシー
JAステーション……7
　厚木市農業まつり畜産祭・収穫祭
　各地区農業まつり
グリーンニュース……8
　生産組合長会視察研修
　家の光クッキングフェスタ　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

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」

LINE
▲農産物直売所「夢未市」

農業で地域を支える生産者を紹介

土とともに

自然豊かな地で営農
愛情込めて多品目を栽培
協同活動にも尽力

清川村煤ヶ谷
山口（やまぐち） 郁夫（いくお）さん（69）

清川地区にある約30アールの畑で、露地野菜や果樹を生産しています。現在は、清川支所生産組合長会の副会長を務めています。

少量多品目で良質な農産物を

自然豊かな清川の地で農業を行う山口さん。定年退職をする66歳までは、休日を主体に農業に携わっていました。現在は、少量多品目で、ナスやサトイモ、コンニャク芋などの野菜を年間約15種類栽培するほか、ブルーベリーや梅、ユズなどの果樹も数種類育てています。

栽培では、土壌を良好な状態に保つため、堆肥を活用。特に根菜類は根張りが良くなるなど、品質の向上につながっています。また、農薬は極力使わず、除草作業などは定期的に行うなど、管理作業にも汗を流します。

営農する上で苦労する点は、鳥獣による被害。サルやシカ、ハクビシンと、さまざまな動物が現れることから、ネットでの防除をはじめ、小まめな圃場巡回で、大切に育てた農産物の被害を最小限に抑えています。

組織活動で地域と交流深める

現在、清川支所生産組合長会の副会長を務め、納涼盆踊り大会や農業まつりなどの協同活動を通じて、地域との交流を図っています。近年は、同会で保育施設・幼稚園へ地場産花きを寄贈し、次代を担う子どもたちに地域農業を身近に感じてもらえるよう、活動に励んでいます。

山口さんは「家族や親戚などから、おいしいと言ってもらえることがやりがいにつながっている。今後も、今ある農地を守り、農ある風景を大切にしていきたい」と話しました。

サトイモも複数の種類を作付けする山口さん

特集

教えて！シニアのためのヘルスリテラシー

ヘルスリテラシーとは、健康や医療に関する正しい情報を入手し、理解して活用する能力のこと。さまざまな疾患リスクが高まるシニア世代。生涯を通じて健康で充実した生活を送るために、ヘルスリテラシーを向上させましょう。

参考資料:東京都医師会ホームページ
ヘルスリテラシーって何？
https://www.tokyo.med.or.jp/healthliteracy
イラスト:ゆきたけし

はじめに

ヘルスリテラシーを高めるために

ヘルスリテラシーを高めることは、正しい情報が理解できることに加え、病気の予防や健康の維持、健康寿命の延伸につながります。また、病気やケガで医療が必要になった際に、正しい選択をすることができ、自分で自分の健康を守ることができるようになります。

健康や医療に関する情報の中には信頼できる情報だけでなく、質が悪く信頼できない情報も含まれています。情報を区別して、信頼できる情報を見極める力を身に付けることが必要です。

今回は、いくつかの病気や症状を例に学びを深め、ヘルスリテラシーの向上を図りましょう。

ヘルスリテラシーが低いと…

- 誤った情報に振り回される
- ラベルやメッセージがうまく読み取れず、正しく薬を服用できない
- 病気の自覚症状を見逃してしまう
- 検診やワクチンに関心を持てない
- 医師へ症状をうまく伝えられない
- 慢性の病気を悪化させやすい　等

ヘルスリテラシーが高いと…

- 病気や薬の正しい情報を調べ、治療のメリットとデメリットを理解できる
- 病気の自覚症状を見逃さずに、必要に応じて医療機関を受診できる
- 検診やワクチンを利用して、病気の予防と早期治療を行える
- 健康的な生活を続けて、慢性の病気を悪化させずに済む　等

LESSON 1

高齢者が気を付けたいフレイルって何？

健康と要介護の中間の状態

フレイルとは、心身の働きが弱くなり、健康と要介護の中間にある状態のこと。「つまずきやすくなった」「物忘れが気になる」「前より疲れやすくなった」などの症状が現れたら、フレイルのサインかもしれません。

フレイル予防と改善の3本柱

フレイルはバランスの良い「食事」、適度な「運動」、人とつながる「社会参加」の3つを生活に取り入れることで、予防・改善することができます。

食事は、メタボ対策からフレイル予防に切り替えることがポイント。野菜だけでなく、筋肉のもとになる肉や魚、卵、大豆製品のほか、骨を強くする乳製品などを取るようにして、栄養状態を保つことが大切です。また、しっかり食事を取るためには正しく歯磨きを行い、健康な歯を保つことも必要です。

筋肉の衰えを防ぐため、ウオーキングなどの運動も習慣にしましょう。さらに、社会参加の機会が減ることは、フレイルになる原因の一つです。趣味やボランティアへの参加など、自分に合った社会活動を見つけると良いでしょう。

フレイルのセルフチェック

自分で手軽にフレイルをチェックできる1つの方法として、筋肉量を測る「指輪っかテスト」があります。筋肉が衰えていると指と足の間に隙間ができ、フレイルである可能性が考えられます。

LESSON 2

その腰痛、骨粗しょう症の骨折では？

骨も年を取ります

骨粗しょう症とは、骨の量が減少することなどが原因で、骨折しやすくなる病気です。

女性ホルモンには骨の新陳代謝のバランスを保つ働きがあるため、女性ホルモンの分泌が減る閉経後は骨の量が減少します。

骨粗しょう症が進行すると、背骨や手首の骨、太ももや腕の付け根の骨が折れやすくなります。背中や腰が曲がって痛みがあったり、身長が縮んでいる場合は、骨粗しょう症によって背骨が圧迫骨折を起こしている可能性もあります。

食事と運動でコツコツ予防を

骨粗しょう症は薬などで治療を行いますが、骨を増やす食事と運動による予防が重要です。骨作りに必要な乳製品や小魚、緑黄色野菜で、カルシウムを積極的に摂取してください。カルシウムの吸収を高める働きがあるビタミンDを含む、カツオやマグロ、卵、シイタケなども一緒に取りましょう。

禁煙も有効です。アルコールやカフェインの取り過ぎにも注意しましょう。そして、定期的に病院で骨密度検査を受け、自身の骨の状態を把握しましょう。

コツコツ予防

習慣的な運動も大切です。散歩や階段の上り下りを増やすのもおすすめです。適度な日光浴により体内でビタミンDが生成されます。

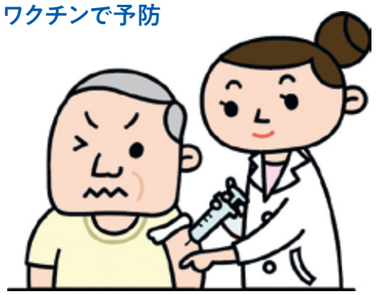
LESSON 3

知ってください！肺炎の恐ろしさ

肺炎は特に高齢者が注意すべき病気

肺炎とは、肺に炎症が起きる病気です。肺炎になると、初めは喉の痛みや鼻水・鼻詰まり、せき、たんなどの症状が出て、進行すると高熱や呼吸困難、全身の倦怠感、悪寒、胸の痛みなどが現れます。風邪だと思って放っておくと、重症化することもあります。

ワクチンで予防



肺炎球菌ワクチンは高齢者を対象に定期接種になっており、1回の接種で5年以上の効果が続くことが認められています。

ワクチン接種で肺炎予防を

日常で起こる肺炎の原因菌として、最も多いのが「肺炎球菌」です。これは肺炎に加え、気管支炎や敗血症などの重い合併症を引き起こすこともあるリスクの高い菌ですが、ワクチン接種で予防することができます。

ワクチン以外にも、普段から免疫力を高めるために、規則正しい生活やバランスの良い食事、質の良い睡眠を心掛けましょう。ウイルスを体内に入れないよう、うがいや手洗い、マスクの着用も大切です。「食欲がない」「息切れがする」などの不調を感じたら、必ずかかりつけ医に相談しましょう。

LESSON 4

え、まさか！この私が認知症？

日常生活に支障が出たら要注意

認知症とは、さまざまな原因で脳細胞に障害が起き、認知機能が低下して、日常生活に支障が出る状態のこと。認知症を引き起こす病気は数多くありますが、脳細胞の変性が原因の、アルツハイマー病、レビー小体病、前頭側頭変性症のほか、脳卒中などの脳血管の病気による認知症も多いといわれています。

さらに、甲状腺機能低下症やビタミンB_1欠乏症、水頭症などのように、治療によってある程度治癒が期待できる病気もあります。

認知症の主な症状は、記憶障害や理解力・判断力の低下などです。さらに不安感、痛みなどの不快感、居心地の悪さなどのさまざまな環境要因が加わることで、落ち着きがなくなる、怒りっぽくなる、妄想を抱くといった「行動・心理症状（BPSD）」が加わります。

加齢による物忘れと認知症はどう違う？

加齢による物忘れと、認知症による物忘れは、区別するのが難しいものですが、次のような症状が見られたら、認知症のサインかもしれません。

●物忘れをしていることに気付けなくなる
●食事の内容だけでなく食べたこと自体を忘れるなど、体験したこと全てを忘れる
●いつも捜し物をしていて、誰かが盗んだと思ってしまう

認知症を引き起こす病気の中には薬や手術で治すことができるものもありますが、アルツハイマー病などは薬で進行を遅らせることはできても、現状では完全に治すことはできません。行動・心理症状を悪化させないような心の支援も重要です。

生活習慣病の予防や禁煙は認知症予防にもつながります。バランスの良い食事を取り、適度な運動を習慣にしましょう。趣味の活動などを楽しみ、積極的に人と交流するよう心掛けてください。

自分だけでなく、家族や友人に変化を感じたら、かかりつけ医や「物忘れ外来」に相談を。

LESSON 5
そのドキドキ、心不全かも？

自覚症状が少ない高齢者の心不全

心不全とは、心臓のポンプ機能が低下して、全身の臓器に十分な血液を送り出せなくなった状態です。

心臓の機能は加齢に伴い低下するため、高齢者ほど注意が必要です。症状としては、動悸（どうき）や息切れ、呼吸困難、体重の増加、むくみ、疲労感などが挙げられます。しかし高齢者では、はっきりした自覚がない場合も少なくありません。

息切れや急な体力低下に注意

心不全の早期発見のポイントは、「これまで普通にできていた動作ができなくなった」「急に体力が落ちた」「急に体重が増えた」「動悸や息切れが増えた」などの症状です。こうした症状が現れたら我慢せずに、医療機関を受診しましょう。

日常生活では、かかりつけ医と相談して、塩分や水分の摂取に気を付けましょう。また、過度の飲酒や過食、長時間の入浴にも注意が必要です。そして、喫煙は控えましょう。

LESSON 6
定年後こそヘルスリテラシー

定年後は疾患リスクが上昇する？

定年後は、自分で自分の健康を守ることがこれまで以上に大切になります。病気を未然に防ぐためには、定期的に身体状態をチェックすることが大切であり、その機会を逃すことは、病気発見の遅れにつながる可能性があります。ヘルスリテラシーを高めて、健康で充実した毎日を送りましょう。

家族以外の人と接する機会が減ったり、長年続けてきた生活リズムが変わったりすることで、精神的な不調につながることもあります。ずっと仕事中心の生活で、定年後に地域の中での人間関係を築きにくいような方たちを対象に、市民グループへの参加の機会を提供している自治体もあります。

「年のせい」と思い込んで、そのままにしていませんか？

自覚したとしても「年のせいだから」と我慢してしまう傾向があり、発見が遅れることもあります。

ヘルスリテラシーの向上へJAの活動に参加してみよう！

JAあつぎでは、福祉活動の一環として、健康に関する各種講座を開催しています。12月には「認知症サポーター養成講座」を開催する予定です。「認知症」の基礎知識や、予防に向けた運動を行います。ぜひ、お気軽にご参加ください。

※参加には予約が必要となります。下記問い合わせ先に電話にて申し込みください

▲詳しくはこちら

お問い合わせ　組織文化部（担当:福祉課）☎225-7716

第54回 厚木市農業まつり 畜産祭・収穫祭

地域農業の魅力を発信し、収穫の喜びを地域で分かち合う「農業まつり」。今年も各会場では、飲食などのサービスコーナーや新鮮な地場農畜産物の販売など、大人から子どもまで楽しめる催しが盛りだくさん。皆さまのご来場を心よりお待ちしております。

日時　11月23日（土・祝）
9時～14時（雨天決行）

場所　JAあつぎ本所
※駐車場の数に限りがあるため、できる限り公共交通機関でお越しください

キリトリセン

プレゼント引換券

※1家族1点限り　※数量に限りあり
※他の引換券との併用は不可
※コピー不可
※第54回厚木市農業まつり畜産祭・収穫祭のみ使用可

キリトリセン

特典
ご来場時に左の「プレゼント引換券」を引換所にご持参いただくと「厚木産ダイコン」または「厚木産鉢花」のいずれか1つをプレゼント

主な催し物

●農産物品評会　●農畜産物販売　●植木販売　●鉢花販売　●日用品販売
●食料品･加工品販売　●カレー販売　●おにぎり販売　●豚汁販売　●甘酒販売
●焼き栗販売　●蜂蜜販売･蜂蜜機展示　●豚肉試食　●牛乳試飲　●住宅相談
●ガス器具展示予約販売会　●畜産パネル展示　●珍品野菜展示コーナー
●ミニデイサービスパネル展示　●女性部作品展　●フォトスポット（大型トラクター）
●チャリティー抽選会　●子ども向けスタンプラリー（小学生以下）　など

※催し物の内容は変更になる場合があります

農産物品評会スケジュール

● 9時00分～10時20分　一般公開
●10時30分～11時30分　予約販売受付（来場見学可能）
●11時30分～14時00分　予約品引き渡しおよび一般販売

※状況により時間が変更になる場合があります

各地区農業まつり

※各地区農業まつりの催しや詳細については「支所だより」でご確認ください

祭 依知地区
第47回依知地区農業まつり
日11月10日（日）
時9時～13時30分
会依知支所

祭 荻野地区
第48回荻野地区農業まつり
日11月10日（日）
時9時30分～13時
会荻野支所

祭 睦合地区
第47回睦合地区農業まつり
日11月17日（日）
時9時～14時
会睦合支所

祭 小鮎地区
第47回小鮎地区農業まつり
日11月17日（日）
時9時30分～14時30分
会小鮎支所

祭 玉川地区
第50回玉川支所農業まつり
日11月17日（日）
時9時30分～14時
会玉川支所

祭 南毛利地区
第49回南毛利地区農業まつり
日11月10日（日）
時9時～14時
会南毛利支所

祭 相川地区
第49回相川地区農業まつり
日11月10日（日）
時9時～14時30分
会相川支所

祭 清川地区
第48回清川地区農業まつり
日11月17日（日）
時10時～13時
会清川支所

お問い合わせ　［畜産祭・収穫祭］　組織文化部（担当:組織基盤対策課）☎221-6881
［各地区農業まつり］　最寄りの支所店へご連絡ください

JA職員とともに野菜クイズに挑戦する来場者

国消国産・地産地消の推進へ初実施

直売所やさいの日イベント

JAあつぎは9月21日、地場農畜産物の消費拡大と国消国産・地産地消の推進に向け、夢未市で「直売所やさいの日イベント」を初めて開催しました。

当日は、野菜・果物に関するクイズや推し投票をはじめ、フェイスペイントや1日に必要な野菜の摂取量のチェックなど、子どもから大人まで幅広い年齢層が楽しめる企画を用意。地元食材を使った試食販売も行われるなど、多くの人でにぎわいを見せました。

来場者は「日ごろの食事を見直すきっかけになった。子どもも野菜に興味を持ってくれたらうれしい」と話しました。

秋摘み新茶味わって

准組合員向け「茶摘み体験」

清川支所と駅前支店は9月14日、准組合員を対象に「茶摘み体験」を清川村で開催しました。

茶摘みでは、チャピュア清川の山口進工場長が講師を務め、同村の茶業の歴史や特徴などを説明。参加者は、茶葉の色や香りなどを確かめながら、手摘みで茶を収穫しました。収穫後は、「清川煎茶の会」から「おいしいお茶の入れ方」について学びました。

参加者は「茶の収穫体験はなかなかできないので、とても貴重な経験となった。入れ方によって、普段味わうお茶と一味も二味も違うことに驚いた」と話しました。

山口工場長㊨から収穫方法を学ぶ参加者

実例から資産運用の有効性を学ぶ参加者

資産運用で明るい未来を

玉川支所「『お金』の勉強会」

玉川支所は9月10日、資産運用の仕組みを学び、将来に向けた資産形成に役立ててもらおうと、地域住民を対象に「明るい未来へつなげる『お金』の勉強会」を開きました。

当日は、同支所の職員が講師を務め、インフレーションや少子高齢化、低金利など、近年のお金を取り巻く環境と課題について説明。実例をもとに資産運用の有効性を示すとともに、ゆとりあるセカンドライフに向けた資産形成の必要性を伝えました。

彩り豊かな8品の料理を取り分ける部員ら

こだわりの料理で交流

家の光クッキングフェスタ

女性部は10月1日、「第11回JAあつぎ家の光クッキングフェスタ」を開きました。開催は5年ぶりとなり、活動を通じて、食と農の大切さや、地産地消の推進を図っています。

会場には、「ナスとトマトのバジル煮」や「サツマイモのマフィン」など8品の料理が並び、作り方のポイントなどを共有しました。

同日は、JA神奈川県厚生連の職員による、「腸活」をテーマとした講演も行いました。

調製作業における米の仕上がり具合を確認するJA職員

管内の旬な情報をお届け！

グリーンニュース Green News

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/

農業と住環境の共存へ初稼働

ライスセンター稼働開始

JAあつぎは、地域農業を支える新たな拠点として、営農経済センター「あぐりべぇ」を今年5月に開設し、施設内にある「ライスセンター」が9月9日に初稼働を迎えました。

今年度は、51件の予約が入っており、約22ヘクタール分、約187トンを受け入れる予定です。

大貫盛雄組合長は「生産者の利便性向上とともに、持続可能な地域農業の確立へ、重要な役割を担っている。今後も、生産者と協力しながら、良質米を地域へ安定供給できるよう、尽力していきたい」と話しました。

国外の農業先進事例学ぶ

生産組合長会視察研修

生産組合長会は、国外の農業先進事例や市場などの調査・研究および、農業生産における知識・技術の向上を目的に、9月8日から10日にかけて台湾を訪れました。

視察では、台湾の歴史に触れる文化建造物を訪問したほか、台北市内の青果市場などを見学しました。

文化建造物を見学する参加者ら

地域農業の理解促進へ

みんなのよい食プロジェクト

農政対策委員会は、令和6年9月から令和7年2月までの毎月第3火曜日を「よい食の日」と位置づけ、夢未市・グリーンセンターで国消国産・地産地消の推進や、地域農業の理解促進を図る活動を展開しています。

初めての実施となった9月17日には、来店者に対して地場農畜産物の消費拡大を訴えたほか、農業の多面的機能や地域農業の実情について説明。地元食材を使った「JAあつぎ青壮年部カレー」も配布し、組織やJAの各種活動についてもPRを図りました。

来店者に地場農畜産物の消費拡大を推進

手作りしたフラワーアレンジメントを手渡す部員

手作りの品で長寿を祝う

玉川地区女性部「敬老の日お花プレゼント」

玉川地区女性部は9月13日、敬老の日に合わせて85歳以上の組合員とその家族に、手作りのフラワーアレンジメントを贈りました。24回目を迎える今年は121人を訪問し、メッセージカードを添えて感謝の気持ちを伝えました。

受け取った杉山チエ子さん（90）は「彩り豊かな贈り物をもらえてとてもうれしい。これからも、地域の皆さんに笑顔を見せられるよう、健康に気を付けていきたい」と話しました。

同部の吉澤鏡子会長は「今後も地域に寄り添った活動で、多くの人に元気を届けていきたい」と話しました。

家 庭菜園

Let's trial

パイプハウスを建てて冬でも野菜を作ろう

パイプハウス（以下、ハウス）は低コストで管理も容易です。冬でも収穫ができ、育苗に利用して「早出し栽培」もできるなど、多くのメリットがあります。

ハウス栽培のメリット

(1) 端境期に収穫できる

ハウス栽培は、露地栽培よりも暖かい環境で野菜を育てられるため、収穫期を前倒しにする「早出し栽培」はもちろん、寒くなってから収穫する「抑制栽培」もできます。

(2) 安定生産ができる

露地栽培では、雨による泥跳ねで野菜が汚れる、病害が広がる、トマトでは裂果や腐敗を招くのに対し、ハウスには露地栽培にはない雨よけ効果があります。

(3) 良い環境で作業ができる

雨や風が防げるので天候にあまり左右されず農作業ができ、作業小屋としても利用できます。暑いときは、ブルーシートなどをかぶせて日陰を作りましょう。

(4) ハウスで育苗する

ハウスは温度管理しやすく、育苗に適した環境になるため生育が安定します。さらにトンネルで覆うと保温効果が高まり、電熱温床マットを利用すれば、育苗する野菜の種類を増やすことができます。

ハウスを建てる

(1) ハウスの構造

ハウスの容積が小さいほど温度変化が大きく、容積が大きいほど温度変化が緩やかなので、大きいハウスは温度管理が容易です。棟高（ハウス頂点の高さ）と軒高（ハウスの左右の柱の高さ）の差が大きいと、積雪がある地域では雪が落ちやすくなります。降雪や強風が予測されるときは、筋交いを通してハウスの強度を上げます（図1）。

(2) 建てる場所

南北建てと東西建てがあり、南北建ては日射が平均的になり、管理がしやすいので一般的です。野菜の生育に欠かせない光合成は、主に午前に行われるため、朝日がよく当たる場所に設置することが大切です。

(3) 被覆素材

被覆素材には「農ビ（塩化ビニールフィルム）」が多く使われてきましたが、最近では「農PO（ポリオレフィン系フィルム）」の使用が増えています。一般的に、農ビに比べ農POは「保温性が低い」「こすれに弱い」「裂けにくい」「べたつかない」などの特徴がありますが、栽培環境や野菜の種類に合った素材を選びましょう（図2）。

栽培管理のポイント

(1) 春と秋は小まめに開け閉めを

ハウス内が高温になり過ぎると野菜の生育に良くありません。日中は急激な温度変化を避けるため、小まめに換気して、低めの温度を維持します。

(2) 広がりやすい害虫に要注意

ハウスの中では、ダニなどの害虫が出ると広がるのが早いのが難点です。小まめに見回ることと、見つけたらすぐに防除することが大切です。予防には、日当たりと風通しを良くし、室内の過湿、乾燥を改善しましょう。

(3) ハウス内の空間を立体的に使う

野菜の種類により草丈の高低、植え方によって栽培に必要な空間は異なるので、陰を作らない組み合わせで、立体的に空間を活用しましょう。

図1　ハウスの構造

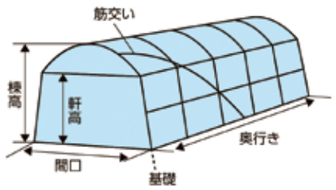
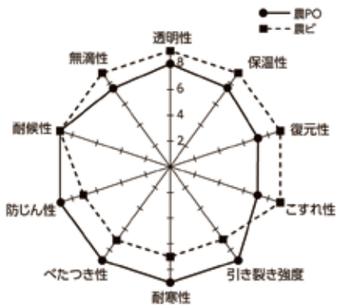


図2　農ビと農POの性能比較



出典：新井和夫（1999）、「農ビ・農POの特徴と栽培上の注意点」『園芸新知識'99.9』

園芸研究家　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。

※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

あぐりスポット

農業のお役　立ち情報をお　届け!

営 農通信

Let's trial

連作障害の対策方法について

来年の作付けに向け、品目や品種などの計画を立て始める方もいるのではないでしょうか。作付けをする際に気を付けたいのが連作障害。同じ場所で同じ作物、または近縁（同一科）の作物を連続で栽培すると、連作障害による生育不良や生産量の減少につながります。今回は、連作障害の対策方法などをご紹介します。

私がご紹介します

営農指導員（本所）

小林（こばやし） 晴樹（はるき）

連作障害が出やすい野菜

連作障害を発生させないようにするには、連作が好ましくない野菜と、その属する科を知ることが大切です。間隔を空ける期間を参考にしながら、作付計画を立てましょう。

間隔を空ける期間	野菜名（一例）
1年以上	[アブラナ科]：カブ、キャベツ、ミズナ [ヒユ科]：ホウレンソウ [キク科]：シュンギク [セリ科]：ミツバ [マメ科]：インゲン
2年以上	[ウリ科]：キュウリ、ニガウリ [バラ科]：イチゴ [ナス科]：ジャガイモ [アブラナ科]：ハクサイ [キク科]：レタス
3年以上	[ナス科]：トマト、ピーマン、トウガラシ [ウリ科]：メロン [マメ科]：ラッカセイ [アブラナ科]：カリフラワー
4年以上	[ウリ科]：スイカ [サトイモ科]：サトイモ [キク科]：ゴボウ [ショウガ科]：ショウガ [マメ科]：エンドウ、ソラマメ

連作障害の主な原因

連作障害は、主に2つの原因が考えられます。

① その作物に特有な土壌病害虫（センチュウなど）の密度が高まって発生

② 微量要素の不足によって生育障害が発生

連作障害対策

連作障害の対策として、同じ場所への作付けを避けることが好ましいですが、畑の面積が小さい場合は難しいのも現状です。その際には、下記の対策を実践してみてください。

① 土壌病害虫対策として土壌消毒を実施する

② 同じ野菜を栽培すると特定の微量要素不足が発生するため、堆肥などの有機物を施用する

③ 上記の2点を実施した上で、接ぎ木苗を使用する

上記３つのポイントを併せて実施する事で効果的な対策となります。完熟した堆肥の投入量は、10アール当たり露地野菜で１トン、施設野菜で２トンの施用が目安です。また、土壌消毒剤を使う事はとても効果的ですが、住宅に囲まれた畑などでは注意が必要なことから、石灰窒素を用いた消毒をはじめ、高温期に透明ビニールで被覆して地表面を熱消毒する太陽熱消毒の方法もあります。

土壌診断の実施

上記では、連作障害を発生しにくくする方法をご紹介しましたが、作付け計画と同時に行ってほしいのが土壌診断の実施です。1年間、さまざまな野菜を栽培した畑がどのような状態かを知ることが重要です。野菜の栽培時に必要な土壌養分の過不足、次作の作物に合った土壌酸度かなど、目に見えない部分を知ることで効率よく対策ができ、経費削減にもつながります。連作障害への対策をする前に、実施をしてみてください。

●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.70

更正の請求と修正申告

鈴木（すずき） 美香（みか）税理士

Q1 毎年確定申告をしていますが、今年４月に令和５年分の所得税申告で医療費控除の記載を忘れていたことに気付きました。確定申告のやり直しはできるのでしょうか？

A1 所得税の確定申告を行った後、申告の内容に誤りがあった場合は、下表の方法で訂正を行います。ご質問の場合、医療費控除を受けなかったことで税金が納めすぎとなっているため、「更正の請求」という手続きを行い、税金の減額修正をすることで還付金を受け取ることができます。

【確定申告の訂正方法】

	税金を納め過ぎた場合	税金が不足している場合
手続き	更正の請求	修正申告
提出書類	更正の請求書	修正申告書
期限	法定申告期限から5年以内	できるだけ速やかに

Q2 どのように手続きを行ったらいいですか？

A2 申告した税金の減額修正は税務署長にのみ権限があるため、「更正の請求書」を作成して所轄税務署長へ提出し、納め過ぎた税金があると認められた場合に還付されます。また、「更正の請求」を行う場合は、申告内容を証明する書類の提出が義務付けられています。確定申告で医療費控除を受ける場合、医療費の領収書を基に作成した「医療費控除の明細書」を添付しますが、Q1のケースで更正の請求を行う場合は、実際に支払ったことが証明できる医療機関の領収書や市町村から発行される医療費のお知らせなどを添付する必要があるのでご注意ください。

Q3 収入を申告し忘れてしまった場合はどうしたらいいですか？

A3 納める税金が不足していることが分かった場合は「修正申告」を行います。期限はありませんが、速やかに「修正申告書」を提出してください。納める税金が増加した場合、法定納付期限から延滞税が加算されます。税務調査を受けた後や税務署からの指摘で修正申告を行った場合は、延滞税以外にも過少申告加算税などが課されるため、誤りを見つけたときは速やかに修正申告を行いましょう。修正申告にあたっては、所得税確定申告書の第一表・第二表を使用します。なお、確定申告書の提出期限（3月15日）内に、申告した内容の誤りに気付いた場合は、「訂正申告」を行います。期限内であれば改めて正しい申告書を提出できますので、速やかに訂正申告書を提出してください。

詳しくは、JAまでご相談ください。

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　11月6日(水)　11月20日(水)
　　12月5日(木)　12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　11月6日(水)
　　12月11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　12月21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
▲詳しくはこちら
お問い合わせ　総合相談部（担当:総合相談課・推進課）☎259-7776

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・グリーンセンターのおすすめ

地場産食材を使った夢未市加工室のお弁当・お総菜

夢未市・グリーンセンターでは、夢未市に併設する加工室で手作りしたお弁当・お総菜が人気！メニューに使う食材は、地場産の豚肉・米・野菜を主軸に、「地場産食材が輝く」をテーマにスタッフが丹精を込めて作っています。店舗で人気・おすすめのお弁当・お総菜を一部ご紹介します！

お弁当

イチ押し

彩り野菜の豆腐ハンバーグ丼

甘辛たれで仕上げた、野菜の揚げ浸しとやわらかな豆腐ハンバーグの組み合わせが絶品な和風丼です。

豚肉と野菜のグリル重

えび五目いなり

お総菜

イチ押し

焼き根菜の和風ポテトサラダ

オーブンで焼き上げたゴボウ・レンコン・ニンジンの香ばしい風味と食感が特徴の、だし仕立てのポテトサラダ です。

鶏と野菜の甘酢和え

野菜のかき揚げ

Staff's Comment

来店者の皆さんからいただく「おいしい」という声を励みに、素材の彩りを生かした盛り付けを心掛けています。

夢未市加工室担当 伊藤（いとう） 有希（ゆき）さん

※数量に限りがあるため、売り切れ次第終了となります。
また、グリーンセンターでは、種類を厳選して販売しています

グリーンセンターのおすすめ

手に付いたアク・グリス・松やになどの汚れ落としに「ファーマーズアクリア」

今回紹介する「ファーマーズアクリア」は、野菜のアク（渋や色素）や農機の油、土ぼこりなど、手に付いた落としにくい汚れをすっきり除去してくれる洗浄料。天然スクラブ配合で、手のしわに入り込んだ汚れまで取り除き、肌を整えます。害虫捕獲テープや松やに、樹液などのべたつき汚れにも効果的です。

価格：100g 980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
11月の休業日：20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
厚木市三田1827-1
☎241-6150
9時30分～17時
（精米機は9時30分～16時30分）
休業日
11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

12月12日(木) 初心者向け **シクラメンの栽培管理**

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

あつぎゆめ散歩

岡田
相川地区

人々が行き交いにぎわう地域

今回は、厚木市の南部に位置する岡田を巡ります。東名高速道路をはじめ、新東名や小田原厚木道路が近くを走るこの地域では、さまざまな飲食店や商業施設が立ち並び、日々にぎわいを見せています。公共バスも多く走るなどアクセスが良く、足を進めると、閑静な住宅地が広がっているのも特徴です。訪れた際は、ホテル直営のレストランや、地元農家が営む直売所にもぜひ立ち寄ってみてください。

① 中丸公園

防災用ベンチが設置されている広々とした公園で、敷地内には大きな「竣工記念碑」が建っています。記念碑には、昭和43年の厚木インターチェンジ開設から、流通関連を主体とする業務用地としての基盤整備が完了するまでの軌跡が記されています。

厚木市岡田3058

② レンブラントガーデン

レンブラントホテル厚木直営の食堂で、地域や近くで働く人々を食でサポートすることを大切に、ホテルライクな料理をお手頃価格で提供しています。料理の提供が早く、限られた時間の中でも訪れやすいほか、定食や丼もの、麺類などのメインや小鉢、デザートが日替わりのため、選んで味わうランチタイムを毎日楽しむことができるのも魅力の一つです。社員食堂としても利用されており、正午には多くの人が訪れます。人気メニューのカレーは、どの年代にも食べやすいほんのり辛い中辛で、ボリューム満点。がっつり食べたい人にはカツカレーもおすすめです。

厚木市岡田3050
(厚木アクストガーデン
プラザII2階)
11時30分～13時30分
休 土曜日・日曜日・祝日

③ 矢倉沢往還

江戸時代に整備された街道で、江戸の赤坂御門から南足柄の矢倉沢に至り、足柄峠を経て駿河国(静岡県)の沼津や三島に通じていました。当時、東西を結ぶ政治・経済上重要な街道であったとされており、足柄上郡の矢倉沢峠に設置された関所では、旅人の荷物などを検査していました。

厚木市岡田4-19付近

④ 堀池農園直売所

地元農家が経営する直売所で、主に6～7月・11～1月にかけて自家製の農産物を販売しています。秋・冬の時期は、大玉・中玉のトマトや、キャベツ、サトイモなどの新鮮な野菜が店頭に並びます。出荷状況により、午前中で売り切れてしまうこともあるため、早めの来店がおすすめです。特に人気の商品はトマトで、酸味と甘みのバランスが良く、濃い味わいが特徴。完熟させてから収穫しており、農家直営ならではのおいしさを味わうことができます。駐車場は設けていませんので、ご了承ください。

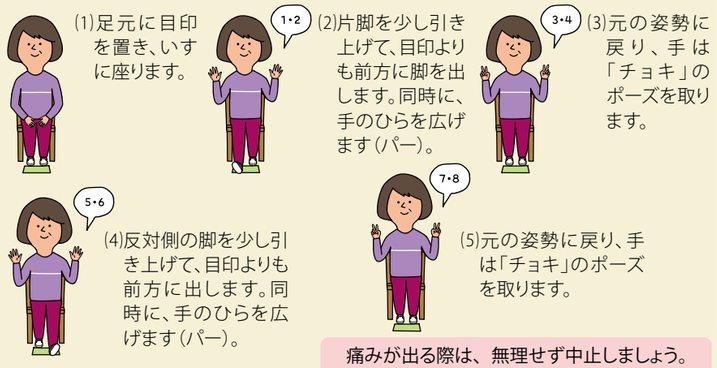
厚木市岡田4-4-21付近
9時～売り切れまで
休 不定休(生産状況により)

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

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!

すっかり秋の陽気となりましたが、季節の変わり目は体調を崩しやすくなる時期です。今回は、いすに座ったままできる脚部の運動と、巧緻性の運動を組み合わせた体操をご紹介します。全身の血の巡りを促進し、風邪をひきにくい体づくりにつなげましょう。

脚を上げる運動(前後)＋手のパーチョキ運動



(1)足元に目印を置き、いすに座ります。

(2)片脚を少し引き上げて、目印よりも前方に脚を出します。同時に、手のひらを広げます(パー)。

(3)元の姿勢に戻り、手は「チョキ」のポーズを取ります。

(4)反対側の脚を少し引き上げて、目印よりも前方に出します。同時に、手のひらを広げます(パー)。

(5)元の姿勢に戻り、手は「チョキ」のポーズを取ります。

痛みが出る際は、無理せず中止しましょう。

わが家 Photo

厚木市
及川

山岡（やまおか） 大晟（たいせい）くん（6歳）

父：健太郎（けんたろう）さん　母：雅子（まさこ）さん

素敵な笑顔を見せてくれた小学１年生の大晟くん。学校では、絵を描いたり外遊びをしたりと、勉強も頑張りながら友達と楽しく過ごしています。

今年の夏休みは、家族で大阪へ旅行に行き、ユニバーサルスタジオジャパンを訪れたそうです。マリオカートなどのアトラクションをはじめ、お土産もいっぱい買うなど、楽しい思い出がたくさんできました。

習い事は、水泳とサッカーに通っています。サッカーでは、リフティングやボールコントロール、ミニゲームなど、上達に向けて日々練習に励んでいます。

ご家族は「健康で元気に、自分の目標に向かって頑張ってほしい」と話しました。これからもたくさんの友達を作って、素敵なお兄さんに成長してね♪

組織ボイス

荻野地区　荻野パンダ

軽体操を楽しみ仲間と健康づくり

代表　神崎（かんざき） 美津枝（みつえ）さん

Q1 荻野パンダについて教えてください。

体験会をきっかけに、令和４年10月に結成した健康体操の軽体操グループで、明るく和気あいあいとした雰囲気が特徴です。現在は部員８人が所属し、講師の森田眞里子先生指導のもと、第１・第３水曜日に荻野支所で練習に励んでいます。

Q2 どのような活動をしていますか。

歌謡曲などに合わせて全身を動かし、無理なく気持ちよく汗を流しています。体操は、座ったままか、その場で立ってできるよう工夫されているので、年齢や運動の得意・不得意に関係なく参加できることが特徴です。最近は、福前健康体操やJAの発表会で、日頃の練習の成果を発揮しました。

Q3 今後の目標を教えてください。

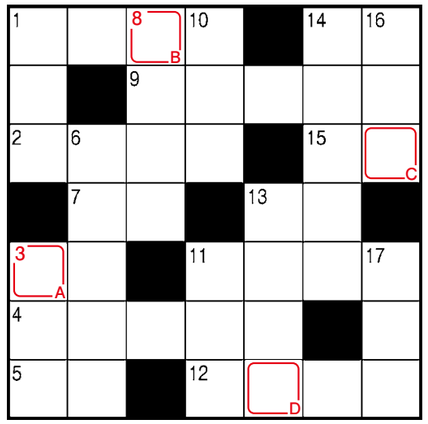
今後も、元気に体操を続けて健康づくりに励んでいくとともに、新たな仲間づくりや地区を越えた交流も目標にしていきたいです。見学や体験をしてみたい方は、ぜひ荻野支所にご連絡ください。

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。

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!!

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

1 「鳥」より一画少ない鳥
3 ――園に子どもを迎えに行った
6 お父さんそっくり！　まるで――ね
8 料理店のメニュー表をこう呼ぶことも
10 美空ひばりのヒット曲。「柔」と書きます
11 患者を診ます
13 頭にキュッと締めるもの
14 ジャガイモのことです
16 ――応報、身から出たさびだね
17 漢字で書くと雲母。きららともいう鉱物です

◆ヨコのカギ

1 11月23日は勤労――の日。国民の祝日です
2 灰皿にたまります
3 『――の精神』はモンテスキューの著書です
4 広島県の紅葉の名所のひとつ。世界遺産の神社があります
5 焼き鳥を食べると残るもの
7 金融――、―― 一髪
9 そば屋や居酒屋の入口にかけられていることも
11 ギンナンがなる木
12 「九里よりうまい十三里」と売りに来るもの
13 茶わんと反対の手で持ちます
14 3の3――は9です
15 クリの実を守るトゲトゲ

答え

A　B　C　D

■10月号クロスワードの答え：「スポーツノヒ」

二次元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

応募方法 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）」⑦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　11月8日（金）

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。

「あつぎゆめ散歩」で私の住む地域が紹介されていて、とてもうれしかったです。何十年も住んでいても、知らない事がたくさんあるなと感じています。
（厚木市愛甲 M さん）

長い間慣れ親しんでいる地域でも、新たに発見することがあると新鮮さを感じますよね。記事を見ながら、ゆっくりと地元散策を楽しんでみてはいかがでしょうか。

家の近くに移動販売車「ゆめみちゃん号」が来てくれるので、買い物ができて助かっています。
（厚木市宮の里 A さん）

いつも「ゆめみちゃん号」をご利用いただき、ありがとうございます。今後も、地域の皆さまに新鮮な地場農畜産物などをお届けできるよう、努めてまいります。

今年は猛暑が心配でしたが、無事に稲刈りを迎え、私も大学の合間を縫って手伝いに行きました。消費者の皆さまに新米が届くのが待ち遠しいです。
（厚木市戸田 K さん）

学校の合間でご家族の稲刈りを手伝われたのですね。夢未市・グリーンセンターでは令和６年産米の販売が始まり、消費者の皆さまから好評をいただいています。

いつも夢未市で、おいしいお米が購入できて幸せです。料理講習会に参加するのが楽しみです。
（厚木市田村町 O さん）

いつも夢未市をご利用いただき、ありがとうございます。クッキングスタジオ「DaidoCoひなた」では、毎月幅広い講習会を開催しています。ぜひご参加ください。

他にもこんなお便りをいただきました！

あつぎせせらぎ米を使った「ぬれかり煎」や津久井在来大豆をよく食べます。新発売の「味付大豆」を食べるのが楽しみです。
（厚木市七沢 N さん）

散歩中に公園の片隅に彼岸花が咲いているのを見ると、「秋が近づいている」と感じられる今日この頃です。
（厚木市森の里 I さん）

編集後記

朝晩はすっかり冷え込むことが多くなり、ようやく秋を感じられるようになりました。実りの秋が到来し、秋の風物詩である農業まつりも近づいてきましたね！私は幼少期から農業まつりによく行っていたせいか、お餅や豚汁などのサービスコーナーに必ず寄ってしまいます。皆さんも、ぜひ農業まつりに参加して、収穫の喜びを分かち合いましょう♪（松野）

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。

事前相談で後悔・不安のないお葬式を

ほとんどの人にとって初めての体験である「葬儀」は、分からないことばかり。どのような葬儀にしたいかや費用面を把握しておくことで、不安が解消されると思います。ご相談は随時承りますので、お気軽にご連絡ください。

訪問介護員募集のご案内

JAあつぎが運営する訪問介護事業所の訪問介護員を募集しています。急な休みが発生しても、仲間でカバーし合える、安心して働ける職場です。子育て中の方も大歓迎です。ご興味のある方は、ぜひお問い合わせください。

雇用形態　短期雇用職員（パートタイム）
業務内容　訪問介護業務
（入浴介助・おむつ交換・買い物同行・調理・掃除など）
賃金形態　時給1,170円～
契約期間　採用から令和7年3月31日まで
（更新する場合がございます）
試用期間　試用期間有り（3カ月程度）
就業場所　厚木市および清川村で希望の勤務地域
（利用者居宅など）
就業時間　6時～22時で要相談
休憩時間　1日の勤務時間が連続で
6時間以上8時間未満は45分
8時間以上は60分
休　　日　シフト制による
社会保険　雇用・労災・健康保険・厚生年金（雇用条件による）
要 資 格　介護福祉士・ヘルパー2級・
介護職員初任者研修修了者など

お問い合わせ　組織文化部（担当:福祉課）
☎225-7716

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 ハーブ香るクリスマス料理講習会
日　　時　12月11日（水）10時～13時
参 加 費　組合員・組合員家族1,200円（税込）
一般1,500円（税込）
定　　員　先着24人

② 冬の和菓子作り～きんつば～
日　　時　12月20日（金）10時～12時30分
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20人
申込受付　11月5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

詳しくはJAあつぎホームページをご確認ください

第3火曜日は「よい食の日」

農政対策委員会では、令和6年9月から令和7年2月までの毎月第3火曜日を「よい食の日」と位置づけ、夢未市・グリーンセンターでイベントを開催します。ぜひご来店ください。

開催日時　令和7年2月までの第3火曜日
10月15日・11月19日・12月17日・
1月21日・2月18日
各日13時30分より
場　　所　JA農産物直売所「夢未市」・「グリーンセンター」
内　　容　ご来店いただいた方に、プレゼントを数量限定で配布

※プレゼントはご家族1セット限り、無くなり次第終了となります
※状況により内容を変更または中止する場合がございます

お問い合わせ　組織文化部（担当:組織基盤対策課）
☎221-6881

秋の定期人事異動

令和6年10月の定期人事異動を行い、10月1日付で対象職員を新部署へ配属します。今まで以上に組合員皆さまの協同活動のサポートをしていきます。どうぞよろしくお願いいたします。

氏　名	新配置	旧配置
吉川　翔太	総合企画部企画課係長	総合企画部企画課係長 兼事業改革対策室係長
吉岡　謙	総合企画部企画課係長 兼事業改革対策室係長	総合企画部企画課係長
林田　薫	荻野支所業務課係長	玉川支所業務課係長
髙井　聡子	玉川支所業務課係長	南毛利支所業務課係長
大塚　友子	南毛利支所業務課係長	荻野支所業務課係長
梅田　敦	総合企画部企画課勤務	小鮎支所勤務
関原　麻理	金融部業務課勤務	北支店勤務
大貫　誠	指導販売部 営農指導課勤務	睦合支所勤務

10月・11月は国消国産月間　JAグループによるキャンペーンのご案内

日本の中で食料を生み出す農家と、それを食べる消費者が力を合わせて目指す「国消国産」。10月・11月は国消国産月間です。この期間中、JAグループでは、農畜産物・加工品が当たる「JA直売所キャンペーン」や、「JAタウン」で送料が無料となるキャンペーンを開催しています。農業を応援し、日本の未来、家族の未来のために「国消国産」を実践していきましょう。

国産を食べて国消国産を応援！

JA直売所キャンペーン2024
JA直売所に1回ご来店ごとにスタンプ1つGet！
2つで1口・3つで2口応募できます！
47都道府県とっておきの
3,000円相当の農畜産物・加工品が
合計14,100名様に当たります！
期　間　10月1日～11月30日
地域の新鮮でおいしい野菜や果物などが並ぶ
全国約1,700店舗のJA直売所に行こう！
※一部実施していないJA直売所もあります
JA直売所の検索も！
賞品ラインナップは特設サイトへ

JAタウン送料無料キャンペーン
お客様の送料負担なし
送料をJAグループが負担します！
期　間　10月1日～11月末日
※キャンペーンは規定数に達した場合、予告なく終了いたします
JAタウンには、おいしい「国産」がいっぱい

ご注文はこちらから
おいしい日本と暮らそう JAタウン

お問い合わせ　総合企画部（担当:企画課）☎221-1512

理事会だより

令和6年9月25日に行われた理事会に上程された主な議案は、以下の通りです。
・令和6年度仮決算結果について
・リスク評価書の定期改訂について
・令和7年度事業計画策定スケジュールについて
・令和6年度厚農商事（株）仮決算実績について
・令和6年度（上期）コンプライアンス関連報告について
・第54回厚木市農業まつり畜産祭・収穫祭について

JAあつぎの概要（令和6年8月末日現在）

組合員数	18,724人
正組合員	4,112人
准組合員	14,612人
職員数（正職員）	351人
貯金	376,122百万円
貸出金	101,422百万円
共済保有高	582,256百万円
購買取扱高	1,627百万円
販売取扱高	753百万円
出資金	2,385百万円

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

11月　3日 （再放送）4日	合言葉は『やまきたLove♡』	JAかながわ西湘
11月10日 （再放送）11日	直売所発！ フレッシュ大和産地場野菜	JAさがみ
11月17日 （再放送）18日	健康いちばん！ ～食べよう♪かながわ野菜～	JA全農かながわ 協力：三浦市農協
11月24日 （再放送）25日	伝統野菜復活！ 「川崎・岩ちゃん豆」	JAセレサ川崎

各種相談受付（お問い合わせ 平日 8時30分～17時）

農業に関する相談（要予約）
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

介護相談
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

交通事故受付
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

結婚相談
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

●発行・編集／厚木市農業協同組合 総合企画部 企画課　〒243-0004 厚木市水引2-9-2
☎046-221-1666㈹　ホームページ／https://www.ja-atsugi.or.jp/
●印刷／山陽印刷株式会社　11月号 vol.235　2024年10月15日発行

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。

今月のレシピ

キュウリのガスパチョ

材料（4人分）

- キュウリ……2本
- A
  - ニンニク……1/2片
  - 食パン……1枚
  - ヨーグルト（無糖）……150g
  - レモン汁……小さじ2
  - 塩……小さじ1/2
  - コショウ……少々
  - 水、オリーブオイル……各大さじ2
- 粗挽き黒コショウ……適量

作り方

①キュウリは飾り用に少し取り分け、みじん切りにしておく。残りはざく切りにする。
②ミキサーに①でざく切りにしたキュウリとAを入れ、攪拌（かくはん）する。
③器に流し入れ、冷蔵庫で2~3時間冷やす。
④③に①でみじん切りにしたキュウリと粗挽き黒コショウを飾って完成。

旬の農産物情報

11月のおすすめ「キュウリ」

キュウリには、高血圧やむくみの改善が期待できるカリウムが含まれています。生食はもちろん、サッと加熱して歯応えを楽しむのもおすすめ。ぜひ新鮮な地場産をご賞味ください。

厚木市温水のハウスで、トマトとキュウリを生産しています。キュウリは、4月から7月下旬、8月下旬から12月にかけて夢未市・グリーンセンターに出荷しており、秋作では、光沢があって食味・食感の良い「まりん」を栽培しています。

栽培では、作物の状態を小まめに確認し、病害虫の早期発見・防除に努めるほか、つるが絡まないよう、生育速度に合わせた誘引や剪定作業を丁寧に実施。収穫後は、太陽熱で土壌消毒を行うなど、次作に向けた管理作業を徹底しています。

ぜひ、お好みの調味料をつけて食べ、新鮮な食感やみずみずしさを味わってみてください。浅漬けや酢の物など、さっぱりとした味付けもおすすめです。

神﨑（かんざき） 浩貴（ひろき）さん
（南毛利地区）