



あさか野

2016

10

No.217

特集

ご飯食で健康に痩せる！ おにぎりダイエット



もくじ

CONTENTS

■特集	ご飯食で健康に痩せる！おにぎりダイエット	②・③
■写真日記		④・⑤
■農林振興センター便り		⑥
■Letters ■JA文芸ひろば		⑦
■素敵な笑顔 ■イラスト紹介コーナー		⑧
■総合相談センター		⑨
■理事会だより ■相談会案内		⑩
■私のいきがい		⑪
■JAインフォメーション		⑫・⑬
■農産物直売センターお知らせ		⑭・⑮
■楽しくクッキング		⑭
■ストップ！農作業事故		⑮
■私の食育日記 ■おまちしています		⑯
■表紙紹介 ■編集後記 ■パズル？ 頭の体操		⑰
■今月のあなたの運勢		欄外



みんなの
よい食
プロジェクト

JAグループは
「みんなのよい食
プロジェクト」
を進めています。

JAあさか野

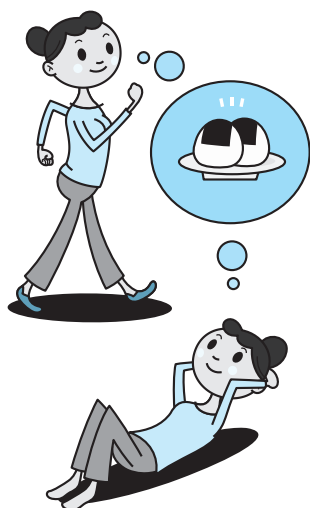
検索

農中信託銀行 遺言信託代理店



JAあさか野

<http://www.ja-asakano.or.jp/>



ご飯食で健康に痩せる!

おにぎり

ダイエット

「お米を食べると太る」と考えている人は多いようです。
実はこれは間違い。お米はダイエットの味方なのです。
そこで、最近評判の「おにぎりダイエット」に注目!
お米をしっかり食べて、健康でスリムな体を目指しましょう。



お米はダイエットの味方になる

近年、炭水化物抜きダイエットがブームになり、太るからお米は食べないという人も増えてきているようです。でも、昔の日本人はお米をたっぷり食べていながら、さほど太ってはいませんでした。脂肪分の多い食事を取る欧米の方が肥満も多いのは確か。米・野菜・豆・海藻などを中心とした和食がヘルシーな食事であることは世界的に認められています。

お米は、炭水化物だけでなく、タンパク質やビタミン、ミネラル、食物繊維などをバランス良く含んでいます。パンや麺類のような塩分やコレステロールはありません。また、どんなおかずにも合わせやすいのがお米のいいところ。パン食だといついつい油脂分や塩分の多い副菜に偏りがちですが、ご飯は具たくさんのおみそ汁やおひたし、酢の物などおいしく食べられ、栄養のバランスも取れます。

お米を中心としたバランスの良い食事を続けると、カロリーが効率的に燃焼し、代謝も上がって、食べても太らない体に変わってきます。米食こそ、ダイエットに向いているのです。

摂取カロリーを抑えられる「おにぎり」

ではなぜ「おにぎり」が良いのでしょうか? 冷えたご飯には、炊きたてに比べ、レジスタントスターチ(難消化性でんぷん)という成分が多く含まれています。このでんぷんは消化されにくい糖質に変わりにくいので、

新米祭り まだまだやります!

地元産新米を
ご賞味ください!

今年の新米祭りは、新座・和光農産物直売センター、および片山農産物直売所、浜崎農業交流センターで同時開催しております。

10月8日(土)・22日(土)も開催しますので、ぜひご来場ください。



摂取カロリーを抑えられるということ。血糖の上昇も緩やかになるため、インスリンの分泌が抑えられ、体脂肪も付きにくくなります。このでんぷんは食物繊維と似た性質を持ち、腸の排出力も高めてくれます。
おにぎりはご飯粒をよくかんで食べることになるので、満腹中枢が刺激され、過食を防ぐことができます。例えば軟らかいサンドイッチなどを早食いすると、満腹を感じる

までにおにぎりの何倍ものカロリーを取ることに
なりかねません。

そして「おにぎりダイエット」の一番のポイント
は、食べたご飯の量とカロリーが分かり
やすいことです。

普通サイズのおにぎりに使うご飯は約
100g＝168kcal。具材によってカ
ロリーは変わりますが、平均180kcal
と考えてよいでしょう。つまり「おにぎり3
個なら540kcal」というふうに、簡単
に計算できるわけです。



4週間のダイエットに チャレンジしよう

もちろんおにぎりでも食べ過ぎれば太りま
す。ダイエットは、体が使うエネルギーより
も食事で取るエネルギーを低く抑えることが
肝心。「おにぎりダイエット」なら、ダイエッ
ト期間中の主食を全ておにぎりにすること
で、自分の消費カロリーに合わせて食事のカロ
リーを楽にコントロールできます。

人間の消費カロリーは年齢や活動量によっ
て違います。まずは表に従って1日の消費カ
ロリーを計算し、中食を含めた4回の食事に
配分します。おにぎりだけでは栄養が偏る
ので、カロリーの40～50%はおかずで充て
ましょう。1日2000kcalを消費する
人なら、おにぎり6個で1080kcal、
おかずは920kcalとなります。朝・昼
は多め、夜は少なめに食べる方が効果的だ
し、しっかり痩せたい場合は、おかずではな
くおにぎりの個数を減らします。

おにぎりはコンビニで売っている物でも大

あなたの1日の消費カロリーを知ろう

下の①表・②表から自分に当てはまる数値を選んで、現在の体重を掛けると、
あなたが1日に消費するカロリーが算出できます。

①基礎代謝基準値 × ②生活活動指数 × ③体重 (kg) = 消費カロリー (kcal)

①基礎代謝基準値

年齢(歳)	男 性	女 性
18～29	24.0	23.6
30～49	22.3	21.7
50～69	21.5	20.7
70以上	21.5	20.7

②生活活動指数

	筋トレ	週1回	週1回	週2回以上
生活	あまり動かない	動く(歩く)	よく動く(歩く)	
指数	1.3	1.5	1.7	

例えば50歳男性、体重70kgで生活活動指数1.5(中程度)の方の場合

①21.5×②1.5×③70(kg)=約2258kcal

丈夫。魚介、チーズ、野菜、漬物、海藻な
どあれこれ具材を選べば、栄養のバランスも
取れます。揚げ物のような高カロリーの具材
は避けましょう。添えるおかずもタンパク質
やビタミン、ミネラル、食物繊維が取れるも
のを選びたいところです。
おにぎりで摂取した糖質を効率良く燃焼さ
せるには運動も大切です。ウォーキングや自

ダイエットに適したおにぎりの食べ方を覚えよう

算出した消費カロリーを1日の食事に配分します。

1日のカロリー配分の基本

※昼夜は逆も可

「1日でおにぎり〇個+おかず〇kcal」を覚えて

おけば簡単にダイエットを実践できます。

朝 30% 昼 30% 中 20% 夜 20%

消費カロリー	～1500kcal	～2000kcal	～2500kcal	～3000kcal
朝 おにぎり	1個	2個	3個	4個
昼 おにぎり	1個	2個	3個	4個
中 おにぎり	1個	2個	3個	4個
夜 おにぎり	1個	2個	3個	4個
1日合計 おにぎり	4個	6個	8個	10個
お か ず	780kcal	920kcal	1060kcal	1200kcal

もっと減量を進めたい場合は、おにぎりの個数でカロリーをコントロールします。

1日当たりの おにぎりの個数	△ -1個まで	△△ -2個まで	△△△ -3個まで	△△△△ -4個まで
-------------------	---------	----------	-----------	------------

宅でできる筋トレなどにもぜひ挑戦しまし
う。適度な負荷をかけたトレーニングで糖質
を使っていくうち、体に付いた脂肪も運動エ
ネルギーに変わりやすくなつていきます。
まずは4週間のチャレンジがお勧め。おい
しいおにぎりを食べて、すっきりボディを
目指しましょう！

●平成28年産『米初検査』

話題あれこれ

写真日記

地域の話題など紹介！



8月26日（金）、県内で有数の早場米地区として平成28年産『米初検査』が内間木経済配送センターにて始まりました。
初日は、志木地区の特別栽培米を中心に232袋（計6,960kg）を検査し、全量1等米でした。
農産物検査員の資格を持つJA職員が品質・整粒歩合・被害粒（乳白、着色など）・水分をチェックし、等級が付けられます。検査した職員は「収穫適期の台風の影響が心配されましたが、生産者の努力もあり栽培管理によって、カメムシの被害もなく、整粒の割合も昨年より良い結果です」と話しました。
出荷された新米は、JAあさか野ブランド『こしの逸品（特別栽培米）』『つきたてくん（慣行栽培米）』として『新米祭り』で販売され、大好評でした。



米検査は9月下旬までおこなわれ、片山・内間木経済配送センターにて販売しております。

●新米祭り

2016.10

あさか野

9月3日（土）・4日（日）・17日（土）に『新米祭り』を開催しました。例年通りの新座農産物直売センター・和光農産物直売センターに加え、今年は新座市片山農産物直売所・朝霞市浜崎農業交流センターの協力のもと、全4会場で同時開催しています。



毎年、多くの来場者から「甘味がありとても美味しい」と評判は上々で、新座・和光農産物直売センターと朝霞市浜崎農業交流センターでは特別栽培米『こしの逸品』の試食を用意して、地元のお米の美味しさと地産地消のアピールをおこないました。
3日・4日の新座・和光農産物直売センターでは、『第17回夏休みこども村』の絵日記の展示もおこないました。2泊3日のなかで、参加児童が収穫体験・野外活動等を通して学んだ収穫の喜びと食べ物の大切さが描かれた『夏の思い出』計158点が展示され、参加されたご家族が来店していました。

新米祭りは、10月8日（土）・22日（土）も同様に開催いたしますので、ぜひ足をお運びください。

●朝霞地区資産管理部会 勉強会開催

9月10日（土）、朝霞地区資産管理部会では部会員を対象に、朝霞市民会館（ゆめばれす）にて平成28年度部会員向け勉強会を開催しました。

今回の勉強会では、ランドマーク税理士法人 代表税理士 清田幸弘氏を講師に迎え、『生産緑地・納税猶予制度について』と題して、生産緑地の基本的な内容、納税猶予制度についての講義をおこないました。生産緑地の多くは平成4年に指定がされており、指定から30年が経過する平成34年には、買取り申出事由に該当しなくても期間の経過による買取り申出が出せるようになることや買取り申出を出さない限り生産緑地は継続するなどの講義内容に、32名の参加者は、熱心に耳を傾けメモを取っていました。



●宗岡コシヒカリクラブ 稲刈り収穫体験



みんなで協力して稲刈り

9月10日(土)、志木市宗岡の秋ヶ瀬スポーツセンター近くの田んぼにて「田んぼ体験ツアー」の稲刈り収穫体験がおこなわれ、家族連れ22組83名が参加しました。5月に田植え体験がおこなわれてから早4ヶ月、待ちに待った収穫です。

この取組みは、地域の地産地消のため、宗岡コシヒカリクラブが主催となっており、志木市・さいたま農林振興センター・JAあさか野の協力のもとおこなわれています。

参加者は、クラブ会員から稲の刈り方や注意点を教わり、新米を収穫しました。その後、おにぎりや豚汁が振る舞われ、参加者らはおいしい新米に笑顔が浮かべました。

この取り組みは毎年おこなわれており、田植えから稲刈りまでの体験とおとして、毎日の食卓に欠かせない「お米」がどのようにつくられるのか学ぶことを目的としています。

●朝霞市稲刈り体験



収穫した稲はすぐにコンバインで脱穀

9月3日(土)、朝霞市主催の稲刈り体験がおこなわれました。内間木支店管内の組合員、須田忠夫さんの田んぼに、合計46組144人の親子が集まりました。

須田忠夫さんのあいさつのあと、さいたま農林振興センターから稲の刈り方やお米の説明などがされました。参加者は田んぼで協力して稲を刈り、収穫した稲はその場で脱穀しました。5月の田植え体験に参加した親子もおり、貴重な体験に楽しそうな笑顔を浮かべました。

朝霞市では、親しまれる都市農業をめざして、今後もさつまいも掘り・にんじん掘りが予定されています。

●家庭介護教室開催



狭い視界や、動きにくさを体験する参加者

8月26日(金)、JAあさか野本店にて、家庭介護教室を開催しました。同教室は、急激に進む高齢化社会を背景に、「心のふれあいを大切に、安心して生きがいを持って暮らせる地域づくり」を目標に高齢者福祉事業の一環として毎年開催しています。

講師には、介護福祉士や社会福祉士等の多数の国家資格をもつ阿部由紀子氏を招きました。今回の参加者は13名と少数だったため、一人ひとり講師から丁寧な指導を受けることが出来ました。

座学では、在宅介護の仕方や介護保険制度の仕組み・事例などについて学びました。実技では、高齢者疑似体験セットを着用し、講師の経験談を交えながら対応の仕方について学びました。参加した皆様は内容について真剣にメモを取り、介護について考える良いきっかけとなりました。

参加者は、「高齢者の疑似体験をすることにより、不自由さや怖さを実感することができました」と話してくれました。

アブラムシが媒介する！

これからのほうれんそうの病害について

あさか野農協への出荷量1位を占める「ほうれんそう」。直売センターでも人気野菜の1つですね。今回は、これからの季節にアブラムシの媒介によって発生する「ほうれんそう」の病害についてご紹介します。

<えそ萎縮病>

被害の状態

心葉がモザイク症状になり、黄緑色に変わります。症状が進むと葉がちぢれて萎縮し、生育が止まります。葉の基部や葉柄に不整形のえそ斑が出来、外葉から枯れ上がり最終的には株全体が黄褐変して枯れます。

発生形態

ほうれんそう他、なす、ピーマンやアカザ科の雑草など多数の植物に発生し、アブラムシが媒介します。10～11月頃（春播きは4～5月）に飛来するアブラムシが伝染源になります。9月下旬～10月上旬に播種したものに被害が多く、秋から初冬の気象状況が高温少雨の年に多発する傾向があります。



<モザイク病>

被害の状態

新葉が黄緑色に変わり、次に濃淡のモザイク症状が現われます。症状が進むと、葉縁が波状にちぢれて奇形になり萎縮します。最終的に外葉が黄褐色に変わって枯れます。

発生形態

主にキュウリモザイクウイルス・カブモザイクウイルス・サトウダイコンモザイクウイルスの3種類があり、多くの場合は混合感染して発生します。いずれもアブラムシが媒介します。罹病したアブラナ科野菜や雑草を吸汁したアブラムシがウイルスを保毒し、10月半ば～12月初め頃、畑に飛来してほうれんそうに伝染させます。



※ウイルスによる病気は完全に治る事はありません。アブラムシの徹底防除をしましょう！

（アブラムシの防除薬剤について分からない方は、農協TACもしくはさいたま農林振興センターにお問い合わせ下さい。）



LETTERS

読者からのお便り

たくさんのご意見、ご要望をありがとうございます。
 ございました。いただいたおハガキの二部を
 ご紹介させていただきます。

新米の 香りほのかに 食すすむ

朝霞市宮戸 高橋 一枝さん

栗御飯 美味しさなおも 娘に感謝

志木市中宗岡 小山 登代さん

栗ごはん

テーブルかこむ 恵比寿顔

新座市東 高橋 敏子さん

赤とんぼ

背負うあかごの 鼻の先

新座市あたご 新井 京子さん

甥っ子の 作りし新米 待ちわびる

新座市東 栢尾 恵子さん

スーパードでは、梅の時期を過ぎると、赤シソ（生）を置かなくなってしまう。

梅干しを作る人ばかりではなく、赤シソジュースを作る人もいます。

私は、教えてもらってから8年毎年10回以上作り近所や友人にあげて喜ばれています。

生産者の皆様これからも作ってください。赤シソファンもいるのです!!

和光市白子 小川 かおるさん

いつも楽しみに拝読させて頂いております。又、JAあさか野新座農産物直売センターで新鮮で安心な地元野菜を頂いております。（スーパードでは、産地が分からない等不安があります。）

又、お盆で、JAであずきを買いはぎを作りました。

JAさんを応援しています。これからも宜しくお願い致します。

（農協の事務員さんに大変お世話になっております。有り難うございます）

新座市石神 柴田 富美子さん

暑い中いつもいろいろなお仕事でくろう様です。

楽しいクッキング波多野先生ありがとうございました。

80才にもなると、昔作ってた物が出来なくなったりします。なかなか誰かに聞くのはむずかしく、楽しいクッキングありがとうございます。

新座市野火止 須田 みつ子さん

そろそろ秋野菜の本格的な時き時を迎えますが、今年の我家のミニトマトは過去最高の出来となりました。中玉2種類、小玉4種類を育て、取り混ぜ1袋として販売した所、残り0の状況。おいしいとの評価もいただきました。

トマトの株の間にバジルを植えたことがトマトの甘味を引き出したのかも。

皆さんもぜひお試しを!

朝霞市根岸台 鈴木 典男さん

夏バテ予防に、中長ゴーヤ作って頂きました（主人に）。苦瓜とも呼んでましたね昔は。

見分け方：苦いので「にがり」ゴーヤと同じ。

全国的に広がって今はゴーヤと呼んでいる。

『あさか野』8月号ベジタブルライフを読んで、メニュー全部作って見ました。様々な味も堪能しました。切り方でも味が違う。

☆食品関連表示（マーク、いくつ分かるかと勉強しました。）

志木市幸町 匿名さん



牡牛座
4/20~5/20

《全体運》周囲の欠点ばかり目につきやすいかも。悪い部分ではなく、長所に目を向けてみて。気晴らしには掃除がベスト
 《健康運》スポーツなどで体を動かすのに良い月
 《幸運の食べ物》ニンジン

Happy Smiles

素敵な笑顔



(朝霞市三原) 曾祖父 吉田 勝雄 さん
曾祖母 好子

成 川 栞 菜 ちゃん (1歳)

やっと歩けるようになったよ♡



(和光市白子) 鳥井 俊之 さん
美奈子

咲 希 ちゃん (1歳)

ちょっとおてんばで、おいしいん坊の
咲希ちゃん♡
元気にすくすく育ってね!



「素敵な笑顔」を募集しております

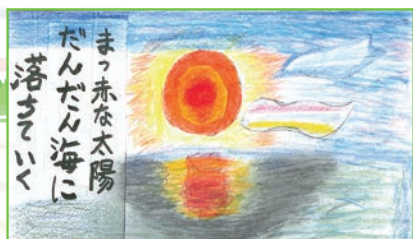
自慢の笑顔や何気ないしぐさの写真を、一言コメントと一緒に広報誌「あさか野」に掲載いたしますので、下記連絡先までご連絡ください。広報担当職員が対応いたします。

連絡先: JA あさか野 本店 企画課 048-479-1011 (平日午前8:30 ~ 午後5:00)



イラスト紹介 コーナー

新座市片山 貫井 輝子さん



新座市西堀 渡辺 駿さん



志木市柏町 岸 佳雄さん



双子座
5/21~6/21

贈与税の配偶者控除

贈与税の配偶者控除とは、婚姻期間が20年以上である配偶者から、国内にある居住用の不動産（居住用不動産の取得に充てるための金銭を含みます）の贈与を受けた場合、その贈与財産から2,000万円を控除して税額を計算するという特例（同一の配偶者については一生に一度の適用になります）です。つまり、この特例を適用すると2,110万円（基礎控除110万円を含む）まで贈与税がかからずに財産を配偶者に移すことができます。ただし、この特例の適用を受け、納付する贈与税がない場合であっても、贈与税の申告は行わなければなりません。

この特例を受けた場合、たとえ贈与者が贈与から3年以内に亡くなっても、贈与税の配偶者控除を受けた金額は、相続財産に加算する必要はありません。また、贈与を受けた年に贈与者が亡くなってもこの特例を受けることができます。

なお、農家の方については、一筆の土地に自宅の敷地の他に農作業小屋・農機具等の敷地が混在している場合があります。そのような場合、このまま一筆の土地について贈与を行うと、農作業小屋・農機具等の敷地部分に対しては通常の贈与の対象になってしまいます。このようなときは、贈与の前に自宅の敷地部分と農作業小屋等の敷地を分筆しておく必要があるでしょう。また、自宅の敷地だけではなく、一部建物部分も配偶者に贈与することで、将来この土地・建物を売却する場合、夫婦そろって居住用財産の3,000万円控除の適用を受けることができます。

詳細についてお知りになりたい方は、総合相談センターまでお問合せください。

『平成28年度版 これだけは知っておきたい税制改正Q&A 農住まちづくりブックレットNO.32』
（発行：JA全中・JAまちづくり情報センター）より転載

詳しくはフリーダイヤルにお問い合わせください。

JAあさか野 総合相談センター

〒352-0011 埼玉県新座市野火止5丁目7番22号
TEL.048-489-1200 FAX.048-489-1201

ご相談フリーダイヤル

イーナ ヨイローン

0120-17-4160



蟹座
6/22~7/22

〈全体運〉安請け合いで失敗しやすい星回り。
状況や実力など、十分吟味してから判断を。
1人で過ごし、冷静になって
〈健康運〉適度な休憩や質の高い睡眠が健康の
秘訣（ひけつ）
〈幸運の食べ物〉ニンジン

理事会だより

平成28年9月23日（金）開催の主な議題について

- ① J Aマイカーローン・小口ローン・教育ローンの特別金利の設定について
- ② J A統一ローン融資要項（埼玉県農業信用基金協会保証）の一部改正等について
- ③ 無担保ローン（三菱UFJニコス型）融資要項等の一部改正について
- ④ 月次決算について
- ⑤ 農協改革説明会・座談会の実施報告について
- ⑥ その他

相 談 会 案 内

年金相談会（予約制・無料）社会保険労務士が対応いたします。

大切な年金、きちんと受給していますか？
J Aあさか野では、年金無料相談会を開催しております。これから年金をお受取りになられる方はもちろん、既にお受取りになられている方もお気軽にご相談ください。

なお、予約制となりますので、事前にお電

話にて最寄りの支店もしくは、本店 金融推進課までご連絡ください。

10月	30日(日)	あさか野農協・本店
-----	--------	-----------

※特に記載のない相談会の開催時間は午前9時から午後4時となっています。

※相談日と会場は変更になる可能性があります。予めご了承ください。

税 務 相 談

（予約制・無料）税理士が対応いたします。

聞いてみたいこと、ありませんか？

J Aあさか野では、税務相談を無料で承ります。

相談の内容については、秘密厳守されますので、多数のご利用お待ちしております。

※ご利用は原則、組合員に限らせていただきます。

※予約制になりますので、事前にお電話にて最寄りの支店もしくは、総合相談センターまでご連絡お願い致します。

10月	11日(火)	総合相談センター (午前10時～午後3時)
	13日(木)	和光支店 (午前10時～午後3時)
	28日(金)	和光支店 (午前10時～午後3時)

法 律 相 談

（予約制・無料）弁護士が対応いたします。

聞いてみたいこと、ありませんか？

J Aあさか野では、法律相談を無料で承ります。

相談の内容については、秘密厳守されますので、多数のご利用お待ちしております。

※ご利用は原則、組合員に限らせていただきます。

※予約制になりますので、事前にお電話にて最寄りの支店もしくは、総合相談センターまでご連絡お願い致します。

10月	14日(金)	総合相談センター (午後1時30分～)
	31日(月)	総合相談センター (午後1時30分～)

※各相談日と会場は変更になる可能性があります。予めご了承ください。



私のいきがい*

小寺 耕平さん 26歳
朝霞市根岸台

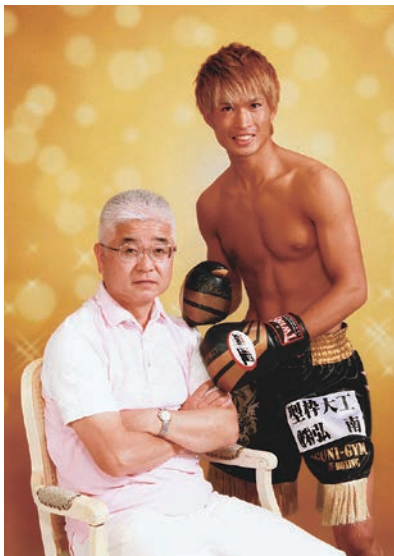
リングネーム
MOMOTARO
(モモタロー)



小寺さんは、小さい頃から運動が好きな少年でした。空手や野球、陸上を経て、大学生になって以前から興味を持っていた格闘技ムエタイを始めました。ムエタイとは、世界最強の立ち技格闘技と言われるタイの国技です。パンチ、ひじ打ち、ヒザ蹴り、キックを使ううえ、首に手を回し組みつく「首相撲」も認められており、タイの長い歴史の中で様々な技が練られています。

普段の練習は、仕事と両立してジムや道場に通うほか、これまでに5回ほどタイで修業をおこなっており、忙しく厳しい毎日を送っています。小寺さんは、「ムエタイでは、小さい頃からいろいろなスポーツを体験してきたことがとても力になっています。今後もし生懸命仕事と練習をして、次はインターナショナル王者、そして世界王者へ挑戦していきたいです」と熱く語ってくれました。

リングネームMOMOTAROとして6年前にデビューしてから、一昨年に日本のNJKFフェザー級王者となり、昨年には念願のWBCムエタイ日本統一フェザー級王者に輝きました。今年に入ってから、アメリカのWBC王者に勝ち、防衛戦ではWPMF世界フェザー級王者に勝利し、現在は怒涛の13連勝中です。



試合前の体重・体調の調整は、地元の野菜や果物、はちみつなどを活用しているそうです。



朝霞市富岡勝則市長(右)を表敬訪問

JAあさか野 和光支店ATM休止のお知らせ



いつもJAあさか野 和光支店をご利用賜り、誠にありがとうございます。



誠に勝手ながら、変電設備工事の為、下記のとおり終日休止とさせていただきます。

ご迷惑をおかけいたしますが、ご理解の程よろしくお願い致します。

平成28年11月23日(水) 終日休止

JAあさか野のキャッシュカードは他の金融機関やコンビニのATM（一部を除く）でもご利用いただけます。

※ご利用場所により手数料がかかる場合があります。

JAあさか野 和光支店 ☎048-461-2113



ATM振込手数料の変更について



いつもJAあさか野をご利用いただき誠にありがとうございます。
平成28年11月13日（日）よりATMでの振込手数料を下記のとおり変更させていただきます。

なにとぞ、ご理解賜りますようお願い申し上げます。

● ATM によるお振込（1件あたりの手数料）

（消費税込）

振込金額 お振込先	1万円未満	1万円以上3万円未満	3万円以上
当 J A 同 一 店 内 宛	無 料		
当 J A 他 店 宛	108円		216円
他 J A 宛	216円		432円
他 金 融 機 関 宛	324円	432円	648円

※振込手数料は、振込金額の引落口座からお引き落としさせていただきます。
詳しくはJA窓口までお問い合わせください。

平成28年分所得税の青色申告決算等説明会のお知らせ

税務署では、青色申告決算書の作成に当たっての注意点などについて、次のとおり説明会を開催します。

開催日時		対象者	会 場
12月7日(水)	9時30分～11時30分	事業収入のある方	朝霞税務署 3階会議室 朝霞市本町 1-1-46
	13時30分～15時30分	不動産収入のある方	
12月9日(金)	9時30分～11時30分	事業収入のある方	新座市商工会館 大会議室 新座市野火止 1-9-62
	13時30分～15時30分	不動産収入のある方	

※どちらの会場にも参加いただけます。

お問合せ先 朝霞税務署個人課税第一部門（☎048-467-2211）

※自動音声案内の「2」を選択。



天秤座
9/23~10/23

〈全体運〉自分に自信が持てる月。まとめ役を
任されたら意欲的に引き受け、実力アピール
を。コンペや面接などにもつき
〈健康運〉無理や我慢は禁物。疲れたら、即休
んで
〈幸運の食べ物〉柿

認定農業者になりませんか？

認定農業者とは

認定農業者とは、やる気のある農業者を応援する制度です。
 農業経営基盤強化促進法に基づき、市町村が地域の実情に応じて効率的・安定的な農業経営の目標等を示した「基本構想」を作成します。基本構想の目標を目指して、今後5年間の「農業経営改善計画」を作成し、市町村から認定された経営体（個人または法人）が認定農業者です。
 性別、年齢、専業・兼業の別を問わず、個人または法人の、一定の収入が得られる農業経営を目指す場合に対象となります。米・麦・大豆など土地利用型はもちろん、農地を持たない畜産経営や野菜等の施設園芸なども認定の対象となります。農業経営を営む法人であれば、農地所有適格法人（旧：農業生産法人）でなくとも可能です。



認定農業者になるには

農業経営改善計画の作成

農業者自らが5年後の目標とその達成のための取組内容を記載します。

市へ申請

市が認定

<認定基準>

- ・市の基本構想に適合しているか。
- ・農用地の効率的・総合的な利用に配慮しているか。
- ・達成できる目標か。

家族経営協定等を結び、経営主の奥さんや息子さん等が共同経営者となっていれば、複数の者による農業経営改善計画の認定の共同申請が認められ、夫婦や親子で認定農業者になることができます。現在単独名義で認定を受けており、経営主の奥さんや息子さん等を共同経営者として追加するときは、新たに農業経営改善計画を出し直す必要はありませんが、申請者氏名を追加記載するよう、市町村に計画の変更申請を行ってください。

また、新規に就農を希望される方は、認定新規就農者と認定農業者のどちらかになることができます。

認定農業者のメリット

認定農業者になると、以下のような優遇措置を受けられます。

農業制度資金

- スーパーL資金
（対象は認定農業者のみ）
- 農業近代化資金
・融資率総事業費の80%から100%に拡大（限度額個人1,800万円）
・利子助成が受けられ、一般の近代化資金より低利になる
・資金使途の拡大
いずれも、農業経営改善計画に即した経営改善のための借入に限ります。

農地の集積

- 農地利用集積円滑化事業
- 利用権設定等促進事業
担い手への農地集積を図るため、各種事業を活用できます。

経営所得安定対策

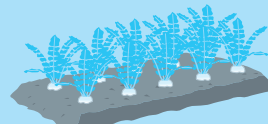
- 畑作物の直接支払交付金（ゲタ対策）
・麦、大豆、そば、なたねについて、品質や数量、面積に応じて支払われます。
- 収入減少影響緩和対策（ナラシ対策）
・米、麦、大豆について、当年産の販売収入の合計が、標準的収入を下回った場合に補てんされます。
- 水田活用直接支払交付金の産地交付金の一部
・麦、大豆、野菜を対象とするもの。（H28）
いずれも規模要件はありませんが、認定農業者であることが加入の条件です。

農業経営基盤強化準備金

経営所得安定対策交付金等について、準備金として積み立てた場合、必要経費に算入できます。また、その準備金を5年以内に取り崩して機械や施設等を取得した場合、圧縮記帳ができます。

農業者年金保険料

- 保険料の助成
農業所得が900万円以下の認定農業者に対し、基本保険料（2万円／月）に対する助成を実施。（最大5割）年齢要件あり。



詳しくは、各市役所または農林振興センターへお問い合わせください。

新座

JAあさか野新座農産物直売センター（とれたて畑）



住所：〒352-0011 埼玉県新座市野火止6-1-48
(ふるさと新座館 1階) TEL.048-483-7200

営業時間：午前10時～午後5時

定休日：月曜日・年末年始

☆直売情報☆

10月8日（土）・22日（土）は【新米祭り】を開催、
10月29日（土）・30日（日）は【入館4周年記念祭】を開催します！
詳しくは店頭に掲示いたしますので、お楽しみに！

生産者と販売が一体となることで、新鮮な地元野菜や、お花などをご用意しております。
ご来店お待ちしております。



※ふるさと新座館は、第一・四・月曜日が休館日となり、休館日が祝日等の場合は開館いたします。その為、同館が開館していても、センターは定休日である場合がございます。予めご了承ください。

片山

新座市片山農産物直売所

住所：埼玉県新座市堀ノ内1-9-16

営業日：毎週土・日曜日

営業時間：午前8時～午後2時

新座市内の生産者で組織されています。地元で採れた新鮮野菜の美味しさを味わってください。
皆様のご来店をお待ちしております。



Fresh foods 新鮮食材で 楽しくクッキング

料理研究家 波多野充子

●材料（3人分）

1食当たり約197kcal

ナス……………2本	調味水
エビ……………10尾	ケチャップ……………大さじ1
ピーマン……………2個	中華スープのもと…小さじ1
トマト……………1個	みりん……………大さじ2
ニンニク……………1片	塩……………小さじ1/4
ショウガ……………少々	こしょう……………少々
細ネギ……………1本	かたくり粉……………小さじ2
ごま油……………大さじ2	水……………1/3カップ
豆板じゃん……………小さじ1	

●作り方

- ①エビは背側を切り開き、背わたを取る。分量外の酒・塩・かたくり粉をもみ込む。
- ②ナス・ピーマン・トマトは大きめのざく切り。ネギの青い部分は小口切り。ネギの白い部分・ショウガ・ニンニクはみじん切り。
- ③調味水を混ぜ合わせる。
- ④温めたフライパンにごま油小さじ2程度を敷き、エビを炒めて取り出す。
- ⑤フライパンに残りのごま油を入れ、ニンニク・ショウガ・ネギのみじん切り・豆板じゃんを炒め、香りが出たらナスを炒める。ナスがしんなりしたらピーマン・トマト・調味水を加え、全体を大きく混ぜ合わせながら炒める。
- ⑥とろみが出たら火を止め、器に盛り付けて青ネギを添える。

ナスとエビのチリソース



エビと旬の野菜のピリ辛炒めは、ご飯が進む一皿です。ポイントはトマトを炒めること。ケチャップだけでは出せない、フレッシュなうま味がいっぱい広がります。辛さは豆板じゃんで調整してください。



射手座
11/23～12/21

〈全体運〉 共通の趣味や楽しみを持つ仲間たちとの交流に幸運が。オフ会などには気軽に参加して。旅行もうれしい発見あり
〈健康運〉 食べ過ぎに注意を。量より質を堪能して
〈幸運の食べ物〉 マツタケ

和光

J Aあさか野和光農産物直売センター



《JAあさか野直営》

住所：〒351-0112 埼玉県和光市丸山台1-7-9
TEL.048-461-0850

営業時間：午前10時～午後5時

定休日：水曜日・年末年始

☆直売情報☆

10月8日(土)・22日(土)は新米祭りを開催します。また、10月30日(日)はアグリパーク秋の「農」まつりに協賛・出店いたします。様々な催し物をご用意しております。

秋の「農」まつりについては、アグリパーク農業体験センターまたは和光農産物直売センターへお問合せください。

生産者と販売が一体となることで、新鮮な地元野菜や、お花などをご用意しております。
ご来店お待ちしております。



朝霞

朝霞市浜崎農業交流センター

住所：埼玉県朝霞市浜崎18-2

営業日：毎週水・土・日曜日

営業時間：水・土曜日 午前11時～午後5時
日曜日 午前11時～午後4時

地元の生産者が丹精込めた農産物を販売しております。
皆様のご来店を心よりお待ちしております。



ストップ！農作業事故

ハーベスター類への巻き込まれなどの防止

人間工学専門家●石川 文武

今回はポテトハーベスター、ケーンハーベスター、フォアレージハーベスターなどの作業安全を考えます。これらの機械は、機械と作物の接点で稲作用機械に比べて広くかつ強く、作業者が接触しやすい形になっています。もちろん、作業者が巻き込まれたりしにくいような安全装備がなされていますが、部分的には安全対策技術が不確実な箇所もあり、事故が発生しています。またハーベスターは対象作物によって形状が異なるため、言葉では共通の防護であっても、内容には違いがあります。

共通部分としては、ドライブシャフトに関わるもので、動力取り入れ部分やドライブシャフトへの巻き込まれ防止対策が必要です。動力取り入れ部にあるカバーが有効か、ドライブシャフトの防護カバーが破損していないか、カバーの回転防止が施されているか、などを確認します。対策ができていないと、作業中などに巻き込まれる恐れがあります。

ポテトハーベスターでは、選別のための補助作業者がいますが、作業者がプラットフォームから転落したり、コンベヤーに巻き込まれたりしないような対策がされています。プラットフォームからの転落防止ガードを必ず使うこと、危険を感じたときに緊急停止装置をためらわずに使うことが必要です。シーズン前に練習しておきましょう。

サトウキビを収穫するケーンハーベスターでは、かき込み部分での事故が発生しています。かき込み部で詰まりが発生したときに、かまやフォークで取り除こうとしますが、作業部を停止せずに行うと、詰まり除去後にかき込み部が動きだし作業者が巻き込まれます。コンバインのかき込み力とは比べられない強さで巻き込まれます。必ず作業部を停止させて詰まりを除去しましょう。



飼料を収穫するためのフォアレージハーベスターでは刈り取り部への巻き込まれ、飼料成型部への巻き込まれなどが発生しています。安全装備を有効に使ってください。



私の食育日記

タレント・食生活アドバイザー ● 岡村麻純

麺類

子どもたちが大好きなのが麺類です。毎日3回も食事の支度をする母親にとっても麺類は助かる存在です。麺類といってもさまざまな種類があります。まず、多くの子どもが最初に口にするのはうどんです。

うどんは小麦粉に食塩水を加えてこね、生地を線状に細長く成形したものです。他にも、うどんより細い冷や麦、さらに細く、油を塗って引き延ばしたそうめんがあります。また、ラーメンの中華麺は小麦粉にアルカリ性の食塩水であるかん水を混ぜたものです。かん水を使うことで弾力が強くなりこしが増すとされています。

スパゲティもこれらと同じ小麦粉から作られています。スパゲティは



小麦粉の中でもデュラム小麦を粗くひいたデュラムセモリナを使用したものです。これは他の小麦粉と比べて伸展性のあるグルテン形成をしないため、スパゲティならではの弾力のある麺となります。このように同じ小麦粉と水分からできている麺類でも、使われる小麦粉や水の種類で違った味わいになります。他にもそば粉を使ったそばや、米粉を使ったビーフン、でんぷんを使った春雨などがあります。

こうやって見ていくと息子の大好きなうどんが最もシンプルな材料です。そのためうどんは、家でも簡単に作ることができます。小麦粉に食塩と水を入れてこね、まとまったらビニール袋に入れて、足で踏みながらよくこねる。耳たぶくらいになったら生地を寝かせて、後は打ち粉をして延ばして切つてゆでる。私も小さい頃、うどん作りをしました。が、踏み作業が楽しくて大好きだったのを覚えています。わが家では、麺つゆも、しょうゆ、みりん、酒、かつお節、昆布で簡単に手作りしています。自分で作り自分で食べるといのは立派な食育。うどん作りで、楽しいがらうちで食育の授業というのでもいいですね。

おまちしています

【12月号のお題】ネギ・柚子・スイセン・大晦日（お題以外の思い出やエピソード、イラストもお待ちしています）

クロスワードパズル正解者・読者からのお便りコーナーにご記入をいただいた方の中から抽選で5名様に **彩のかがやき** をプレゼント!! (正解と当選者の発表は、12月号の誌面にて掲載)

応募要項

住所・氏名・フリガナ・年齢・電話番号と本誌へのご意見、ご感想をお書き添えのうえ、最寄りの店舗へお持ちください。

または、下の宛先までご応募ください。

なお、代名はペンネーム、匿名を可としますが本名の明記を必ずお願いします。

■ハガキでの応募先

〒352-0011

新座市野火止4-5-21

JAあさか野 広報編集局 行

■締切

10月31日(月) 必着



ハガキの記入例

郵便はがき

3520011

新座市野火止4-5-21
JAあさか野 広報編集局 行

(お願い)
JAあさか野をご愛読の皆様へ
裏面の「お便りコーナー」へ
今月号で印象に残った内容を書いてください。
4月号クロスワードパズルの答え
〇〇〇〇〇

〒〇〇〇-〇〇〇〇

ご住所 あさか野

電話番号 〇〇〇-△△△-□□□□

お名前 あさか野くん □ 〇 歳 男・女

※個人情報の取り扱いについて 読者のご意見・ご感想は、JAあさか野の広報誌「あさか野」に掲載いたします。掲載された個人情報は、JAあさか野の広報誌「あさか野」以外には使用いたしません。

締め切り：平成〇年〇月〇日の必着

あさか野

読者のお便りコーナー

■読者からのテーマに基づいた思い出やエピソード、イラスト、写真などお持ちください。また、ご意見、ご感想も歓迎いたします。

イラストなど
募集中!

【個人情報の取り扱いについて】

ご応募いただきましたハガキ等の個人情報についてJAあさか野広報誌「あさか野」以外には使用いたしません。

水瓶座
1/20~2/18

〈全体運〉アクティブになることで、チャンス倍増。迷わず、思う通り行動してみるのが正解。アウトドアレジャーも◎
〈健康運〉生活リズムが狂いがち。自己管理が大事
〈幸運の食べ物〉さんしょう

* 表紙紹介 *

石井一夫さんは、「最近、インターネット通販等で全国各地の特産品を手軽にすぐ手に入れたことが出来るようになり、地域で生産しその地域の人に食べてもらうことを大事にしたいです」と語っていました。11月下旬には、昨年の新座市農業祭であさか野農業協同組合長賞を受賞したキウイフルーツが食べ頃を迎えますので、ぜひ足を運んでみてくださいます。

石井一夫さんご夫婦は、ひばりヶ丘駅から徒歩5分ほどの畑にて、『ひばりヶ丘ぶどう園』を営んでいます。ぶどう園は8月中旬から始まり、ぶどう狩りも出来ます。『ネヘレスコール』という珍しいぶどうの原種など20種類もの品種があり、毎年賑わっています。一夫さんの就農当時はキャベツ等の露地野菜を作っていました。24歳の時にぶどうを始めました。ぶどうは剪定から摘心、摘粒・摘房、袋かけそして収穫へと1年間を通して手をかける必要があります。始めてから35年経ちますが、日々良いものを作ろうと作業にも磨きをかけ続けています。

新座市栗原在住

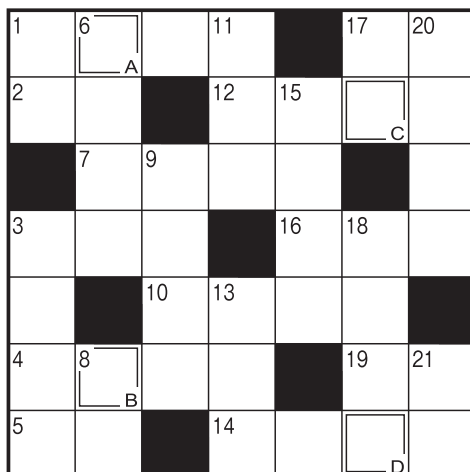
石井 一夫さん
恵美子さん
(58)(59)



頭の体操

二重枠に入った文字を、A→Dの順に並べてできる言葉は何でしょうか？

□ □ □ □



出題●ニコリ

よこのかぎ

①運動会の競技の一つ。オーエス！

②現在よりも前の時点

③心臓から伝わるドキドキ

④郵便物に押されるもの

⑤懸命に走ると切れます

⑦ストップ——で時間を測定した

⑩旧約や新約などがあります

⑫コメやキビ、トウモロコシなどのこと

⑭パンやうどんの主原料です

⑯よく行く店の店員と顔——になった

⑰足のサイズに合った物を買います

⑲畑に土を盛り上げて作ります

たてのかぎ

①刀の手で握る部分

③おどけていて面白いさま

⑥結婚する二人を取り持つ人

⑧春・夏・秋・冬のこと

⑨育ち盛りの子は食欲——だ

⑪粘り強い、——のある若者

⑬セキセイ、オカメ、ダルマとい

えば

⑮実は栗きんとんなどの色付けに

使われます

⑰空にばかりと浮かびます

⑱線をきれいに引くときペンに添

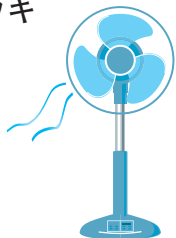
えます

⑳漫才コンビではボケと掛け合う

㉑よく爪研ぎをするペット

8月号の答え

センブウキ



おめでとうございます。

8月号当選者

新座市あたご	根	岸	未	蘭さん
和光市南	加	藤	裕	志さん
朝霞市宮戸	高	橋	一	枝さん
志木市中宗岡	小	山	登	代さん
志木市本町	深	野	朝	子さん

編集後記

夏が終わり秋らしくなってきました。秋と言えば食べ物。おいしい季節ですね。芋や栗、秋刀魚、果物・・・ついつい食べ過ぎてしましますよね。

今年の秋は食べるばかりでなく、紅葉を見に行ったり、スポーツの秋も意識してアクティブに活動したいです!!

酒井職員



《組合員の皆様へ》

霊園見学会 開催

主催 JAあさか野

後援 JA全農さいたま

はせがわ
つながります。心と、いのちと、人。

参加
無料

今回の見学会のメリット

1. ご希望の日に複数の霊園を見学でき、比較検討できます。
2. お墓の専門員から各霊園の説明が受けられます。
3. お墓のわからないこと、疑問、お悩み等にお答えします。

期間

平成28年
10/1^土

平成29年
~ 1/31^火

ご希望の日に見学できます

※平成29年1月1日~3日は除く



※写真はイメージです。

「お近くの霊園」や「緑のある霊園」など同日に複数の霊園を見学することができる特別な見学会です。
今回は、ご成約いただいたお客様だけでなく、ご参加いただいた皆様にも特典がございますので是非、この機会にご参加ください。お一人様からご参加も可能です。お気軽にお問い合わせください。

！ お気軽にご相談ください！

いつかはお墓を
建てたいと
考えている方

納骨堂や
樹木葬に
興味のある方

後継者が
いない方

お墓が
遠方にある方

特典

1. ご参加いただいたご家族にもれなく、**粗品を進呈**
2. ご成約していただいた方には、**「ご成約記念品」を進呈**

※特典の適用は、期間内に見学していただき、平成29年2月28日までに
ご成約いただいた場合に限りです。

◎参加方法・お問い合わせ等は、JAあさか野ライフサービスへご連絡ください。見学日をご相談させていただきます。

安心と信頼できるサービス、そして心のサービスを提供しています

JAあさか野 **ライフサービス**

●霊園見学会 受付時間/9:00~17:00

☎0120-24-4994

本 店/〒352-0011 埼玉県新座市野火止4-5-21 TEL.048-479-1011

JAあさか野総合相談センター 0120-17-4160 (イーナよいローン) /お客様のいろいろな要望に対して、安心できるご提案をいたします。
JAあさか野ライフサービス 0120-24-4994 (24時間よく供養) /葬儀専用フリーダイヤル...24時間365日対応可能

野火止支店	TEL.048-478-5500	朝霞支店	TEL.048-461-0032	片山経済配送センター	TEL.048-480-6511
新座大和田支店	TEL.048-477-2013	内間木支店	TEL.048-471-0242	内間木経済配送センター	TEL.048-471-1585
片山寺支店	TEL.048-478-1017	志木支店	TEL.048-471-0011	新座農産物直売センター	TEL.048-483-7200
野寺支店	TEL.042-474-3355	和光支店	TEL.048-461-2113	和光農産物直売センター	TEL.048-461-0850
西堀支店	TEL.042-491-1011				

■詳しい取り扱い業務などに関しましては、各店舗にお問い合わせください。