



あさか野

2016

12
No.219

特集

はじめよう！
ウォーキングで健康づくり



もくじ

CONTENTS

■特集	はじめよう！ ウォーキングで健康づくり	②・③
■写真日記		④・⑤
■農林振興センター便り		⑥
■JA文芸ひろば	Letters	⑦
■素敵な笑顔	■我が家のペット	⑧
■総合相談センター		⑨
■理事会だより	■相談会案内	⑩
■僕はTAC担当者		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		⑯
■ストップ！農作業事故		⑰
■私の食育日記	■おまちしています	⑱
■表紙紹介	■パズル？ 頭の体操	⑲
■今月のあなたの運勢	■編集後記	⑲

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/>

はじめよう!

ウォーキングで

健康

づくり



日常生活に運動習慣を取り入れることは、健康維持や体力づくりをはじめさまざまな効果があることは周知の通り。血行を良くし、肩凝りや腰痛を取り除いて疲労回復を促進、生活習慣病の予防や改善、さらには認知症予防にも役立つといわれています。何より気持ちが明るく強くなります。一番のお勧めが手軽にできるウォーキング。いつでもどこでも思ったときに始められるのは大きな魅力です。ただし、「ただ漫然と歩く」のではなく、「運動として意識して歩く」ウォーキングであることがポイント。正しいウォーキング方法を身に付けて、やればやるほど健康と美しさが増していく、そんな楽しみを味わいませんか。

ウォーキング案内人



小谷 好美さん

NPO 東京都ウォーキング協会副会長。ウォーキングアドバイザー。ウォーキングのすがすがしさ、解放感を多くの方に味わってもらいたいと、同協会のウォーキング教室の他、企業や団体などでもウォーキング指導で活躍。

取材協力：NPO 東京都ウォーキング協会
http://www.tokyowalking.org/

✓ 歩く姿勢チェック

- ☐ 首が前に出る
- ☐ 肩が前に出る
- ☐ 肩が落ちる
- ☐ 腕がしっかり振れていない
- ☐ 爪先が上がらない
- ☐ かかと着地後すぐに足裏が地面に付く

いくら長い時間歩いても、スピードを上げて歩いても、間違った姿勢ではけがや故障の原因になってしまいます。快適なウォーキングとは、自分の状態を知り、正しい姿勢を身に付けることから始まります。普段の歩く姿勢がどうなっているかご存じですか。次の項目に心当たりがあるかどうかチェックしてみましょう。これらは改善すべき項目です。

STEP1
始める前に

キーワードは
姿勢と歩幅

ウォーキング

4つの基本

① 姿勢

理想的な姿勢を覚えるコツがあります。ストレッチも兼ねますので、ウォーキングの前に行うのがお勧めです。

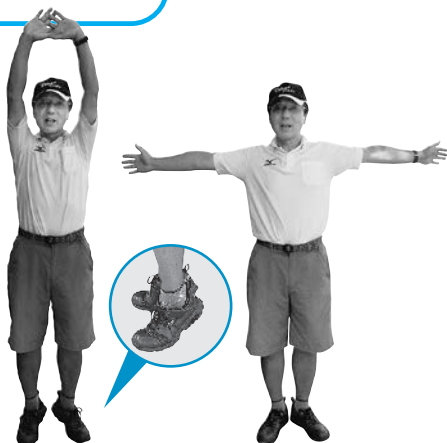
まず両足のかかとをそろえて立ち、両腕を伸ばして真横に開きます。胸を張り、腕の付け根が肩より後ろにくるのがポイント。

そのまま両腕を上げて、頭上で両指を絡めて手のひらを空に向け、かかとも上げて全身をぐーんと伸ばします。

両腕をゆつくりと両脇に下げ、最後にかかとをそっと地面に下ろします。この姿勢が歩くときの基本姿勢です。

② 腕の振り

腕振りは大切ですが、気が緩むと肘から下の力が抜けてしっかりと振ることができません。肘はゆつ



③ かかと着地

着地はかかとから。このとき、爪先がしっかりと上がっていることを意識しましょう。注意したいのは膝。膝を伸ばした状態でかかとから着地したら、すぐに体重移動しながら軸足の真上に乗ります。このとき、足の裏が全部地面に付いた状態です。そのまま体重を爪先に移動させます。体重が左右にぶれないよう、足首がしっかりと固定していることも意識しましょう。



④ 後ろ足の蹴り

後ろ足の蹴りは、(3)の前足のかかと着地とつながった動きです。体重が爪先に移動したら、角度をつけたまま、後ろに蹴ります。蹴るときは、蹴り上げるのではなく、足指を広げて足底を丸く使って地面を押すようなイメージです。蹴ることで歩幅を伸ばすことができます。大きめの歩幅を意識すると運動効果もアップします。

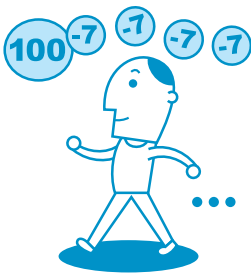


膝を痛めない歩き方

歩くときに膝が曲がっていると膝を痛める原因になります。膝を伸ばして歩くことを心掛けましょう。運動不足による筋力低下やO（オー）脚で、膝の負担が蓄積しているケースもあります。痛みが続く場合は勝手な判断をせず、専門家に診てもらいましょう。

脳トレにもなる歩き方

ウォーキング4つの基本を歩きながら確認する、100から7を引き続ける計算をするなど、歩きながら脳を程よく刺激しましょう。歩幅を広げ、かかとと爪先で立つ時間を長くすることで、意図的に不安定な体勢をつくることも脳の活性化に役立つといわれています。横断歩道の白い部分だけを歩く。これだけでも十分脳トレになりそうです。



STEP2 続けよう

キーワードは
**無理せず
楽しむ**

続けられれば続けるほど、始めるのが早ければ早いほど、筋力低下を防ぎ、アンチエイジングにも効果的です。何歳になっても若々しくありたいもの。それには、無理なく自分のペースで続けられることが肝心です。

「記録を付ける」

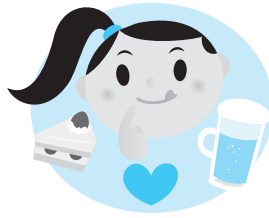
例えば地球一周を目指すなど、累計でどれだけ歩いたかの記録を付けてみませんか。寺社、有名な墓地巡りなど、テーマを持ってウォーキングにメリハリをつけるのもお勧めです。距離やルートを記録するスマートフォン向けアプリなどもありますので、お気に入りのコースをいくつか用意して、気分を選ぶのも良いですよ。

「毎日やらないう」

とかく「ねばならない」に陥りがち。1週間のうち5日歩いて、間2日は休む、あるいは雨の日は歩かないなど、「毎日やらなければならぬ」のわなに注意しましょう。休むことに罪悪感があったり、自分を縛らないためにも、最初から毎日はやらないと決めてしまうのも方法です。

「ご褒美をあげる」

記録を達成したらケーキを食べる、今日は頑張ったからビールを飲む、など歩いた後のご褒美を自分にあげることがも悪くありません。要は自分が楽しく続けられるかどうかです。続けることで筋力が付いて体力が向上し、普段からの姿勢も良くなり、気持ちも前向きになり、シェイプアップにもなるというように良いスパイラルが広がっていきます。



準備

◎シューズ

装備で一番大切なのがウォーキングシューズです。歩く距離や環境（里山なのか舗装道路なのかなど）など用途に合った物を選びましょう。安いからと価格で選ぶのはけがのもとです。分からないところがあれば専門店のスタッフに相談するといでしょう。また、シューズは一生モノではありません。使い方にもよりますが、1年半、2年を目安に、靴底がすり減ったら履き換えましょう。

◎靴下・ウェア

靴下もウェアも身に付ける装備は綿素材は避けましょう。ウェアは登山用やランニング用でも構いませんが、速乾性のある物がベターです。見落としがちなのが靴下。綿だと汗などで湿りが寄り、まめなど足裏トラブルの原因になりますので要注意。できれば指先だけでも本指ソックスを使うことをお勧めします。

ウォーキング

Q&A

Q1 ウォーキングアップ、クールダウンは必要？

必要です。特にクールダウンは大切です。体がまだ温まっているうちに、ふくらはぎを中心にストレッチしましょう。これが疲労物質をためないポイントです。5分程度行っただけで、翌日の疲れ具合が驚くほど変わります。

Q2 ウォーキングはいつやるという？

早朝、昼間、夕方、夜など時間帯はいろいろですが、どの時間帯でも構いません。ご自身のライフスタイルに合わせて、無理のない時間帯を選ぶことが大切。毎回同じ時間帯にする必要はありません。臨機応変に。

Q3 水分補給はいつすればいい？

水分補給はとても重要です。喉の渇きを感じる前に小まめに少しずつ、30分歩いたら飲むくらいの意識で臨みましょう。一度に飲む量は100〜200程度でOK。ただし、水道水など単なる「水」は吸収が必ずしも良くありません。お茶やコーヒーも利尿作用があるのであまりお勧めはできません。ミネラル成分を含むスポーツ飲料を2倍程度に希釈すると飲みやすいと思います。

●新座市出荷組合視察研修

10月17日（月）、新座市野菜出荷組合は横浜方面へ視察研修を実施しました。今回は、これから最盛期となる秋冬野菜出荷に欠かせない、段ボールを封かんする専用機械の製造工場「ストラパック㈱」にて、工場内見学・実演及び質疑応答を交えながら、視察しました。

段ボールの封かんは、以前は、ステール針を使用していました。現在は一箱づつ、手作業でテープを貼り付けているため、作業の省力化を目的に、封かん機の導入を検討しています。

参加者らは、一現在、手作業でおこなっているテープ貼りは、年齢を重ねて、大変な労力となっています。今後、機械の導入を検討し、農作業効率の省力化を図りたいと思います」と話していました。

また、横浜市青葉区のJA横浜田奈支店内の直売施設「ハマッコ」直売所四季菜館などを視察しました。



話題あれこれ

写真日記

地域の話題など紹介！



●女性部宗岡支部 パークゴルフ大会開催

10月26日（水）、JAあさか野女性部宗岡支部は、部員同士の親睦と健康増進を目的に、パークゴルフ大会を開催しました。志木市の荒川堤外グラウンドに部員39人が集まり、爽やかな秋晴れの下、会話を楽しみながら18ホールを回りました。

日頃、接する機会がない部員同士も、スポーツを通じて親睦を深めることができました。

野島支部長は「パークゴルフ大会は、部員が楽しみにしている恒例行事です。これからも続けていきたいです」と話していました。



スポーツを通じて部員が交流



●女性部朝霞支部 高齢者福祉活動「さつまいも掘り体験」

10月26日（水）、JAあさか野女性部朝霞支部は、浅川農園において、地域交流と高齢者福祉の一環として「さつまいも掘り体験」をおこないました。

同支部では、地域高齢者の方々が土に親しみ、楽しんでいただくため、毎年、「さつまいも掘り体験」をおこなっており、今年で5回目を迎え、48名が参加しました。

さつまいもは、朝霞ブランドの朝霞甘諸（ベニアズマ）で、参加者は慎重に土を掘りおこし、大きなさつまいもが出てくると笑顔をみせていました。収穫体験の後には、採れたてのさつまいもを蒸かして、参加者全員で美味しくいただきました。



大きなさつまいもがたくさん掘れました

2016.12

あさか野

●和光市 アグリパーク秋の「農」まつり開催

10月30日（日）、和光市のアグリパーク秋の「農」まつり実行委員会は、アグリパーク農業体験センターでJAあさか野、生産者グループら協力の下、秋の「農」まつりを開催しました。市民農園景観立毛品評会や収穫体験、農産物の直売、各種イベントなどがおこなわれました。

品評会は418区画の市民農園が参加し、環境美化などを目的に、収穫前の生育状況や、農園全体の景観などが審査され、個人および団体に各賞が贈られました。

また、管内で収穫した新米をはじめ、野菜や加工品などの直売をおこないました。和光農産物直売センター出荷協議会のサツマイモ（ベニアズマ）の収穫体験には100組の親子が参加しました。

その他にも、コスモスの摘みとりや、市民の模擬店、同市立北原小学校の金管バンドによる演奏、朝霞の鳴子チーム「粋」（いっき）の演舞などがおこなわれ、多くの人々が深まりゆく秋の一日を楽しみました。



●花植木大商談会に出展



商談中の有志木フラワー会長 金子正さん



商談中の高橋広樹さん

10月15日（土）鴻巣市の地方卸売市場鴻巣フラワーセンターにて、さいたまの花普及促進協議会の主催で「花植木大商談会」が開催されました。

埼玉県内の花植木生産者が企画商品など多数出展し、北海道から九州まで全国各地から約50市場、200社を超える買参人が来場しました。

管内からは、新座市で花卉農業を営む高橋広樹さんと、志木市で球根類を中心に鉢花生産をおこなう有志木フラワーの会長 金子正さんが出展しました。JAあさか野管内生産者ブースでコスモス・シルバース・パンジーを、有志木フラワーブースにてカラー・ヒヤシンス・寄せ植え等を展示し、市場関係者らと、意見交換や情報交換の他、商品の魅力や特徴を伝え、商談を進めました。

同協議会々長 田島鉄弥氏は埼玉県は全国でも有数の花植木の生産地であり、これからもこのような機会を設けてアピールをしていきたい」と挨拶しました。

●「入館四周年記念イベント」開催

11月、新座農産物直売センターは、ふるさと新座館入館4年目を迎えました。いつもご利用いただいているお客様へ感謝の気持ちを込めて、10月29日（土）10月30日（日）の2日間、「入館四周年記念イベント」を開催しました。

地場産の新鮮野菜・鉢花をはじめ、出荷協議会会員による東北物産品、宮城県より産地直送のさんまや、女性部 新座大和田支部より田舎まんじゅう、野寺支部の焼きだんごなどの販売がおこなわれ賑わいました。

朝霞市の鳴子チーム「粋（いっき）」の鳴子踊りにより、イベントに華を添えられました。



鳴子チーム「粋（いっき）」による演舞



新座農産物直売センターへ多くの人々が訪れました

●農業体験研修



須田さんの畑にて玉ねぎの種蒔き



富岡さんのハウスにてイチゴ苗へ肥料の散布

10月17日～10月21日の五日間、内間木支店管内 須田哲也さん宅と和光支店管内 富岡正浩さん宅にて、今年度新入職員は農業体験研修をおこないました。今年は、多くの組合員さんにご理解、ご協力をいただき、新入職員以外の職員も農業体験の機会を得ることができました。

野菜の種まき、収穫、収穫を終えた野菜の抜き取り、野菜の間引き、出荷準備など、お手伝いさせていただいた作業は、ほんの一部分ではありましたが、どの作業もとても根気のある作業で、農家の方々の日頃のご苦労を実感しました。

研修を終えた職員は「大変あたたかく迎えていただき、半年後、植えた野菜をぜひ収穫しにきてね。とお言葉も頂戴し、とても感激しました。これからも組合員さんのお役にたてるよう行動していきたいと思っています。私たちが毎日、何気なく口にしている野菜や果物は農家の方々の努力やご苦労のおかげであり、想像していたよりも、ずっと奥深いもので、とても貴重な体験となりました」と感想を述べました。

適切な堆肥を施用しましょう！

農作物の健全な生育のために、土壌に空気や水を適度に保つためのすき間がある状態「団粒構造」を作りましょう。堆肥には、物理性や化学性を改善し有機物や微生物を増やし、団粒化を促進させる効果と肥料的効果があります。良質な堆肥を投入しましょう。

1 堆肥の種類

堆肥には下記の様な様々な種類があります。

含有成分や特性を踏まえて、現状に合った適切な堆肥を選びましょう！

堆肥の種類	施用効果			特性と使い方
	肥料的	化学性改善	物理性改善	
モミガラ堆肥	小	小	大	野菜・花など何にでも向く。
バーク堆肥	小	小	大	肥料分に樹皮を加えて発酵させたもの。何にでも向くがよく発酵させる。
鶏糞堆肥	大	大	小	野菜類に適する。肥料分が多いので多肥に注意。
豚糞堆肥	大	中	小	野菜類に適する。鶏糞と牛糞の中間的肥効。
牛糞堆肥	中	中	中	葉菜や果菜に適する。肥効はおだやか。

2 良い堆肥の見分け方

よく熟成した堆肥の特徴は？・・・

- 発酵途中の不快感臭いがしない。
- 色が黒もしくは褐色。
- 原材料が原形を留めていないくらいにボロボロになっている。
- 水に良くなじむ。

堆肥がよく熟成しているか確認してから施用してください。

未熟堆肥を使用すると・・・

- 微生物が窒素を消費してしまい、窒素欠乏が起きる。
- 作物に有害な有機酸やガスが発生し、発芽障害等の悪影響を及ぼす。
- タネバエ等の害虫が発生し、食害による作物の発芽や生育不良が起きる。

※市販の堆肥を購入する場合も熟度を確認して下さい。

※家畜ふん堆肥では、アンモニアの臭いが消えているか、樹皮（バーク）堆肥では材料の樹皮が腐食しているか、確認してから施用して下さい。



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一部を
 ご紹介させていただきます。

大晦日 ダルマの手締め 福祈る

朝霞市宮戸 高橋 一枝さん

白菜の 育ちと共に 虫退治

志本市上宗岡 池ノ内 ふみさん

庭先の 水仙の花に 心なごむ

新座市東 高橋 敏子さん

霜降りて 育った大根 肌美人

新座市あたご 新井 京子さん

笑顔集まる 年に一度の 大晦日

新座市栗原 匿名さん

いつもお世話様になっております。
 車の中からでも、顔が見えるとおじ
 ぎをして下さって、行き届いたJA
 様だなあと感じます。今後もいろい
 ろよろしく願います。
 早く、直売所で秋野菜が沢山出る
 のを、楽しみにしております。
 新座市大和田 匿名さん

ここ最近、めつきり涼しくなつて
 きました。もうそろそろ、鍋がおい
 しい季節です。
 私、家族も、お米が大好きです。
 3人の子供達も、ごはんが好きなの
 で、8〜10年前は5人家族で、6日
 で5kgのお米を食べていました。月
 に30kgのお米を買っていました。小
 学校に通っていた子供も大きくなり、
 ダイエットもあつてか、今は月に15
 kgで大丈夫になりました。
 特集の「おにぎりダイエット」、
 興味深く読みました。量は減ってい
 ますが、お米が大好きなのは変わっ
 ていません。
 健康の為、腹8分にはしている私
 ですが、朝、晩、ごはんが炊けて、
 しゃもじで混ぜていると幸せを感じ
 ます。この先もおいしいごはんが食
 べたいです。
 新座市大和田 小菅 和美さん

いつも楽しみに読ませていただい
 ております。「楽しいクッキング」
 は、いつもチャレンジして作らせて
 いただいております。JA片山農産
 物で、直売して来て沢山作り、お友
 達と食事をして、世間話に花をさ
 かせております。
 皆さん年令相応の知恵があり、工
 夫がありで、我家もすぐにそれら
 を取り入れて、チャレンジして、頭の
 体操を心がけております。毎日めず
 らしい事を一ツやる、これが私の生
 きがいです。
 新座市東 匿名さん

(★)「おにぎりダイエット」良かつ
 たです)
 JAあさか野農産物直売センタ
 ーを、利用させて頂いております。
 販売係の方々が、皆様とても親切
 で笑顔で対応して下さい、買い物が
 し易いです。品物(産物)の説明も
 して下さい、感謝しております。
 これからもどうぞよろしくお願い
 申し上げます。
 和光市白子 匿名さん

ぞ!!
 努力と笑顔でもう一年がんばる
 朝霞市栄町 渡辺 誠さん



Happy Smiles

我が家のペット



(朝霞市北原) 蓮見 登 さん

ティニーちゃん(13歳)

おめかしして「ハイ チーズ」
可愛く撮れてるでしょ?

素敵な笑顔



(朝霞市泉水) 梅原 卓穂 さん
愛子

けいし
圭 司 くん(2歳)

何よりも健やかに育って欲しいです



「素敵な笑顔」「我が家のペット」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)

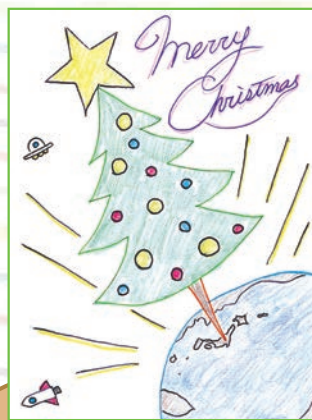


イラスト紹介 コーナー

川越市新宿町 杉本 奈美さん



志木市中宗岡 匿名さん



志木市中宗岡 小山 恵子さん



相続財産から差引かれるもの

Q 相続する財産には債務も含まれるのですか。また、葬儀にかかった費用は相続財産から差引くことができるのでしょうか？

A 債務は財産に含まれ相続財産から控除されます。また葬式費用も控除対象になります。

(1) 債 務

相続財産から控除される債務は、相続開始日において確実であるものに限られます。

不確実なものは対象になりません。なお、支払わなければならないことが確定しているものについては、必ずしも書面での証拠が必要となるわけではありません。

債務の種類には、公租公課（税金）・借入金・未払金・買掛金等があります。

公租公課については、相続開始日において未払いのものの他に、準確定申告の際に納付した所得税も含まれます。固定資産税、都道府県民税、市町村民税等は納税義務が確定する日（固定資産税の場合はその年の1月1日）が債務の確定日になりますので、それ以降に相続が発生し、なおかつ相続開始日現在でそれらの税金が未払いの場合、その金額が控除されます。借入金等については本人が借入をしている場合には控除対象となりますが、保証債務（何らかの契約で保証人になっているもの）や連帯債務（何らかの契約で連帯保証人になっているもの）については取扱いが異なるので注意してください。

保証債務については、主たる債務者が弁済不能であるために債務を履行し、かつ主たる債務者からその金額を回収できる見込みがないとき、また連帯債務については、負担すべき金額が明らかになっている部分について相続財産から控除することができます。

(2) 葬式費用

葬式費用になるものとならないものは下記のとおりです。

葬式費用になるもの	葬式費用にならないもの
・お通夜、告別式にかかった費用 ・葬儀に関連する料理代 ・火葬料、埋葬料、納骨料 ・遺体の搬送費用 ・葬儀場までの交通費 ・お布施、読経料、戒名料 ・お手伝いさんへのお礼 ・運転手さん等への心付け ・その他通常葬儀に伴う費用	・香典返し ※香典をいただいたことに対するお返しなので含まれません。 ・生花、盛籠等 ※喪主・施主負担分は葬儀費用になります。 ・位牌、仏壇、墓石の購入費用 ・法事（初七日、四十九日）に関する費用 ・その他通常葬儀に伴わない費用

（平成28年度 都市農家・地主の税金ガイド 清田幸弘 編著 140ページ）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》あれこれ考え過ぎてしまう傾向に。
難しい顔をしているとチャンスが逃げていく
ので、ご用心。楽天的な発想を
《健康運》積極的に動くこと。運動不足解消を
目指して
《幸運の食べ物》シシヤモ

- ①平成28年度上期監事監査報告について
- ②平成28年度上期ミニディスクロージャー誌の発行について
- ③就業規則等の一部変更について
- ④月次決算について
- ⑤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？
JA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。

12月	18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？

JA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。

12月	9日(金)	総合相談センター (午前10時～午後3時)
	15日(木)	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？

JA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。

12月	16日(金)	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。

僕らはTAC担当者!!



高橋 和也

職員紹介

入組以来、内間木経済配送センター配送担当、片山経済配送センター配送担当を経て平成25年4月よりTAC（営農渉外係）に任命されました。現在、朝霞支店管内の組合員さんを中心に巡回しています。

活動内容

朝霞市の7つの共選出荷団体（膝折出荷組合・熊谷朝霞出荷組合・東出荷組合・岡出荷組合・マール出荷組合・松の木出荷組合・台出荷組合）を定期巡回し、営農情報の提供や農薬・肥料・資材等を紹介しています。また、にんじんの新しい品種紹介や研修会の開催、減化学肥料栽培の共販ブランド「菜色美人」の普及に向けた取り組みを行っています。

「菜色美人」とはJA全農さいたまが埼玉県産のJA共販野菜ブランド化事業を勧めている名称であり、JAあさか野が取組みをはじめ今年で15年目を迎えました。

当組合として、土壌診断結果に基づく土づくりと有機質肥料を主体にした施肥、さらに自主的に残留農薬検査を行っており、消費者に新鮮で、より安全・安心なあさか野のにんじんを生産出荷しています。

そのほかにも庭先販売・個選出荷されている組

組合員の所へ出向いて、ご意見や疑問・質問など聞き取りしながら解決への提案を図ります。

目標・今後の取組み

組合員の皆さまに「相談して良かったな」「任せても大丈夫だ」と思われるような様々な分野で勉強し知識を深めるよう努力していきます。

そして近年の農地減少や担い手・後継者不足等の問題に対し、新たな販路に向けてカット野菜などの加工業務にんじんの契約出荷推進や耕作放棄地への農作業受委託等、組合員の皆さまに対して新たな取り組みにチャレンジしてまいります。



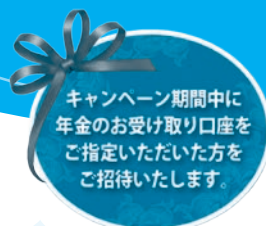
朝霞市内
芳野さんの圃場にてブロッコリーの生育状況を確認する高橋職員

にんじん栽培暦(夏まき秋冬どり栽培) 施肥量/10a(参考・JA基準値) N:19kg P:21kg K:16kg (共選「菜色美人」認証・減化学肥料栽培タイプ)

6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	4月	5月
元肥	播種	追肥2回		収穫期間							
土作りおすすめ資材									にんじんおすすめ肥料		
BMようりん 2袋/10a	フール7 20袋/10a	レオグリーン 特号 10袋/10a							マイルドコート30号 (10-10-10) 10袋/10a	マイルドユーキ (8-8-8) 12袋/10a	

栽培のポイント

1. 水分・地温を確保して、発芽を順調にさせる
2. 輪作をして、土壌病害を回避する
3. 株間を確保して、根を太らせる



年金のお受け取りは JA あさか野へ

ご夫婦やお友達と

楽しい時間を過ごしませんか？

「JAあさか野年金友の会の集い」

藤あや子コンサート

～ 艶やかに歌って・・・～



募集期間 平成28年12月30日(金)まで
ご招待日 平成29年2月18日(土)または19日(日)
会 場 和光市民文化センター「サンアゼリア」大ホール



野菜の移動販売



新座農産物直売センター、和光農産物直売センターでは、とれたて、旬の地元野菜、くだものを移動販売いたします。生産者が丹精込めて育てた安全・安心な農産物を用意して、皆様のご来場をお待ちしております。

開催場所		開催日程	開催時間
新座栄四丁目商店会	新座栄四丁目商店会内 『栄すこやか広場』	平成28年12月 9日(金)	午前 10時から午後 1時
		平成28年12月16日(金)	
野火止支店 朝市	JA あさか野野火止支店駐車場	平成28年12月15日(木)	午前 8時から午前 11時
和光市駅南口いこいの広場 軽トラ市	和光市駅南口いこいの広場	平成28年12月21日(水)	午後 4時から午後 6時
和光市役所 木曜市	和光市役所 中央玄関付近	平成28年12月15日(木)	午前 10時から午後 1時

※売り切れしだい終了します

農業用ビニールや寒冷紗が送電線に付着する事例が増えています！



送電線に農業用ビニールや寒冷紗等が付着した場合、停電発生したり、感電事故を起こすおそれがあります。

●使用する場合は、風で飛ばないようにしっかりと固定をお願いします。

●特に使用後は、速やかに片づけるか重しを乗せるなど、放置しないようご協力をお願いします。

●乾燥のために広げて置く場合もご配慮ください。

※微風であっても、舞い上がり、送電線に付着することがあります。

●送電線に付着したビニールや寒冷紗等に触ると感電するおそれがありますので、発見した場合速やかに下記までご連絡をお願いします。



東京電力パワーグリッド株式会社【連絡先】東京電力パワーグリッド フリーダイヤル 0120-995-007



天秤座
9/23~10/23

〈全体運〉コミュニケーション能力が高まり、誰とでもすんなり親しくなれます。趣味が一致する仲間との交流もラッキー
〈健康運〉順調です。アクティブに動き回る好機
〈幸運の食べ物〉ブリ

年末年始営業日のご案内

年末年始の営業日を以下のとおりご案内致します。

大変ご迷惑をおかけしますが、何卒ご了承くださいますようお願い致します。

本年中のご愛顧に心より御礼申し上げますと共に、来年も変わらぬお引き立てのほど、よろしくお願い申し上げます。

	12/28(水)	12/29(木)	12/30(金)	12/31(土)
新座農産物直売センター 10:00～17:00	○ 通常営業	○ 通常営業	10:00～15:00 △ 短縮営業※	× 終日休業
和光農産物直売センター 10:00～17:00	○ 臨時営業	○ 通常営業	10:00～15:00 △ 短縮営業※	× 終日休業
支 店 8:30～15:00	○ 通常営業			× 終日休業
JA あさか野 ATM 8:00～21:00	○ 通常営業			○ 休日稼働
総合相談センター 9:00～17:00	× 定休日	○ 通常営業		× 終日休業
各経済配送センター店舗 8:30～17:00	○ 通常営業		8:30～15:00 △ 短縮営業	× 終日休業
各経済配送センター管内 への配送業務	○ 通常配送 27日13:00までの 注文受付分を配送	○ 通常配送 28日13:00までの 注文受付分を配送	△ 受付のみ 28日13:00以降受付 分は平成29年に配送	× 終日休業

※ 12月28日(水)以降は、ふるさと新座館が休館のため、**花売り場側を入り口**とさせていただきます。**駐車場は第2のみ使用可能**となります。また、大変込み合うことが予想されますので、ご了承ください。

	1/1(日)	1/2(月)	1/3(火)	1/4(水)	1/5(木)	1/6(金)
新座農産物直売センター 10:00～17:00	× 終日休業			○ 通常営業		
和光農産物直売センター 10:00～17:00	× 終日休業			× 定休日	○ 通常営業	
支 店 8:30～15:00	× 終日休業			○ 通常営業		
JA あさか野 ATM 8:00～21:00	○ 休日稼働		× 終日休止	○ 通常営業		
総合相談センター 9:00～17:00	× 終日休業			× 定休日	○ 通常営業	
各経済配送センター店舗 8:30～17:00	× 終日休業			○ 通常営業		
各経済配送センター管内 への配送業務	× 終日休業			△ 緊急配送は承 ります	○ 通常配送 1月4日 13:00までの 注文受付分を 配送	○ 通常配送

もしものときの連絡先

■ご家族が亡くなってしまった場合

JAあさか野ライフサービス

フリーダイヤル 24時間 よく 供 養
☎ 0120-24-4994

年末年始 24時間で葬儀を承ります

■JAあさか野キャッシュカード・通帳等の紛失・盗難の場合

営業時間外および休日

JAバンク・キャッシュカード紛失共同受付センター

☎ 0120-318-242

※ATM稼働停止日の1月3日(火)も終日対応します

■自動車事故などに遭ってしまった場合

営業時間外および休日 24時間・365日の安心サポート!

JA共済事故受付センター

☎ 0120-258-931

■JAカードが紛失・盗難や、無くしてしまった場合

三菱UFJニコスNICOS盗難紛失受付センター

☎ 0120-159-674

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

☆年末年始営業日のご案内☆

年の瀬も押し詰まり、ご多用のことと存じ上げます。

誠に勝手ながら年末年始の営業は、下記のとおりとさせていただきます。

皆様にはご迷惑をお掛けしますが、何卒ご容赦願います。

年内営業 平成28年12月28日(水)・29日(木) 通常営業・30日(金) 短縮営業15:00まで

年始営業 平成29年1月4日(水) 10:00から

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28日(水)以降、休館となります。
ので出入口が異なります。

年末大売出し、初売りイベントについては店頭にてご案内致します。

※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

新座市内の生産者が組織されています。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。

年末営業 平成28年12月24日(土)・25日(日) 通常営業

年始営業 平成29年1月28日(土)・29日(日) 10:00から



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

カボチャとニンジンの甘いスープ



野菜の甘みがあふれるシンプルなスープです。ビタミン・ミネラル・βカロテンなどが豊富で、風邪の予防や免疫力アップなども期待できます。これから寒くなる季節にピッタリ。

●材料（4人分）

1食当たり約105kcal

カボチャ……………300g EVオリーブ油……………大さじ1
ニンジン……………100g 塩……………適量
タマネギ……………100g こしょう……………適量
水……………3カップ ナツメグ……………少々

●作り方

- ①カボチャは一口大に切り、塩少々を振っておく。ニンジンとタマネギは薄切りにする。
- ②温めた鍋にオリーブ油を入れ、タマネギが甘い香りがするようになるまで弱火で7～8分炒める。
- ③②にカボチャとニンジンを入れ、3～4分炒めてから水を加える。ふたをして、沸騰してから弱火で15分ほど煮込み、塩・こしょう・ナツメグで味を調えて火を止める。
- ④ミキサーなどにかけて滑らかにする。鍋に戻し、温めてから器に注ぐ。



射手座
11/23～12/21

《全体運》自信を持って動けば、新たな可能性が生まれる兆し。自己アピールは大胆に。未体験でも思い切って、ぶつかって
《健康運》安泰。評判の健康食材が体質に合いそう
《幸運の食べ物》ナガイモ

農産物直売センター

和光

JA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

☆年末年始営業日のご案内☆

年の瀬も押し詰まり、ご多用のことと存じ上げます。
誠に勝手ながら年末年始の営業は、下記のとおりとさせていただきます。

皆様にはご迷惑をお掛けしますが、何卒ご容赦願います。

年内営業 平成28年12月28日(水) 臨時営業・29日(木) 通常営業・30日(金) 短縮営業15:00まで
年始営業 平成29年1月5日(木) 10:00から

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。



年末大売出し、初売りイベントについては店頭にてご案内致します。

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。

年末営業 平成28年12月28日(水) 通常営業・29日(木) 臨時営業10:00から16:00
年始営業 平成29年1月7日(土) 10:00から



ストップ！農作業事故

刈り刃との接触防止

人間工学専門家●石川 文武

農業機械には、作物を切断するための刃が備えられているものがあります。昭和40年代の末期に農作業事故が増加しましたが、農業関係者に「機械のどの部分に危険を感じますか」というアンケートを行いました。その結果、「刃」が最も怖いという結果となりました。

主な農業機械のうち、刃による事故が多く報告されていたのが、刈り払い機、茶摘み機、バインダー、コンバインでした。安全鑑定では、「刈り刃が容易かつ急速に停止できる構造であること、ただし、作業者が通常は接触する恐れがない場合にはその限りではない」(基準・内規の文章そのままだではありません)とされ、安全対策が取られてきました。

刈り払い機では、スロットルレバーを離すことにより緊急停止するようにしましたが、危険を察知して操作をしても瞬時に止まる

わけではありません。また、始動時や作業中に自分や第三者を傷つける事故が後を絶ちません。第三者が接近するときの合図励行と、組み作業時の5m以上の安全距離を保つこと、斜面では足場の安全確認が大切になっています。なお、飛散物防護カバーは絶対に外してはいけません。

茶摘み機では、携帯型では片手を離すと停止する装備になっていますが、無効化してしまう事例が続いており、作業者の安全意識向上が必要です。可搬型では、補助者側からも緊急停止させるレバーなどが装備されています。バインダーでは、デバインダーと引き起こし装置が防護の役目を果たしていることから、事故が少なくなりました。

コンバインでは、排わらかッターでの負傷事故が多発していました。最近では、わら詰まりが生じたときに、自動停止する装置になっていますが、事故の減少が期待できません。事故の減少が期待できず、取り除くときには、エンジンが停止していることも確認しましょう。

「いちいち止めてはいられない」という考えはやめましょう。一時的油断が損失を招くのです。



安全第一

山羊座 12/22~1/19

《全体運》人当たりがソフトで周囲から慕われそう。面倒見の良さを発揮しましょう。気分転換にはジャグジーがベスト
《健康運》運動不足で太りやすいかも。軽く体操を
《幸運の食べ物》ニンジン



私の食育日記

タレント・食生活アドバイザー ● 岡村麻純

梅干し

2歳の息子の好きな食べ物の一つに梅干しがあります。まだまだ酸っぱいものは苦手だろうと思いつつ、よく見掛ける、初めて梅干しを食べてすごい顔をする子ども動画を撮ろう！と1歳頃に少し与えてみたら、まさかのおいしい！と言われ、カメラを抱えていた旦那も拍子抜けをしていました。それ以来、梅干しご飯は息子の大好きなメニューです。

梅干しはなんとほのか昔、平安時代から食べられていたといわれています。梅は果実の中でも特に有機酸が多く含まれています。主なものとしてクエン酸で、他にリンゴ酸なども含まれています。クエン酸は疲労回復物質として知られていますが、疲労のもととなる乳酸を分解する働きをします。またクエン酸は体内でエ



ネルギーを作る回路でも重要な役割をするため、新陳代謝を高めます。一日中走り回っている幼児期にはぴったりの栄養素です。

梅干しの香り成分でもあるベンズアルデヒドは、酸化されると強い抗菌作用を持ちます。そこに塩の殺菌作用も加わって、梅干しはお弁当やおにぎりの腐敗防止としても重宝されてきました。過去には戦時中に、傷の消毒薬として使われていたこともあるそうです。

このように長い歴史で私たちの身近にあった梅干しですが、幼児に与えるには少し塩分が多いという難点があります。幼児期の1日の塩分摂取量の目安はたったの3g未満です。小さじ1杯が5gなことと比較すると、食塩は控えめにしなければならぬことが分かります。そこでわが家も、塩分濃度が低めで、うま味調味料無添加の梅干しを探し、1日1粒を約束にして食べています。その分賞味期限は短いですが、定期的に届く農家の方からの梅干しはわが家の楽しみになっています。

いろいろな食材と上手に付き合せて、それぞれの食材のいいところを生かせるような食事作りを目指していきたいです。

おまちしています

【2月号のお題】 梅・菜の花・初午 (お題以外の思い出やエピソード、イラストもお待ちしております)

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、2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

12月30日(金) 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

※本誌の掲載には、必ずご同意をお願いします。

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》変化が幸せを呼び鍵に。部屋の模様替えやイメチェンをするのがグッド。グループでの活動にも刺激がいっぱい
《健康運》良質な睡眠を。疲労回復に効果てきめん
《幸運の食べ物》サツマイモ

* 表紙紹介 *

蛭間 俊彦さん (73)
表紙の写真は 利子さんご夫妻です。

蛭間さんは、代々、新座市菅沢地区にて農業を営んでいます。以前、当組合で代表理事組合長の職を務められましたが、退任後は農業に専念し、奥様と共に、より良い野菜づくりを目指し、日々研鑽を重ねています。

写真はハウスで育てているトマト「桃太郎」です。トマトの茎は長く、約8m、10m位に成長しますが、支柱を立てずに、茎を糸で斜めに吊り上げて栽培しています。今年には天候不順の影響で、例年に比べ生育が遅く、毎日の抜けない状況が続きましたが、豊かに育っています。収穫は6月から始まり、クリスマスまで続きます。

ご自身の直売所でトマトや、旬の野菜を販売しており、ファンも多いとのこと。「手間暇かけて育てたトマトは結果もついてくるので、喜びもひとしおです」と話をしてくださいました。

新座市菅沢在住



よこのかぎ

- 11月は霜月、12月は――
- 『ブレイメンの音楽隊』の中で一番大きな動物
- 正月向けの寄せ植えによく使われる植物。キャベツの改良品種です
- 肉、乳、角、骨などを利用する家畜
- 徳川家康が晩年を過ごした――城。城跡は静岡市にあります
- 10歳を――に4人の子がいます
- 真冬に豪雪地帯の軒からぶら下がります
- 柵を英語で言うと
- 千円札などに入られています
- 耳の中で音を受け取る器官
- 灰をならしたり、上に自在かぎをつるしたり
- 平成29年のえとは
- きねの相棒です

たてのかぎ

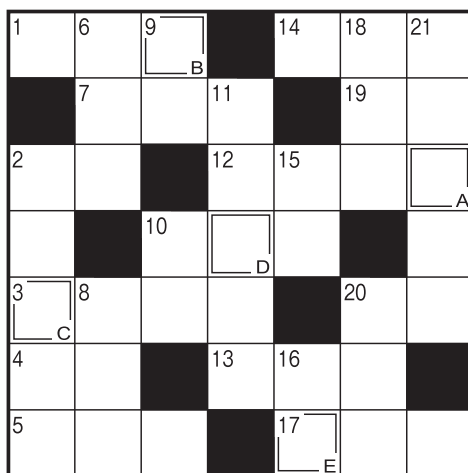
- 丸太を積み上げてつくる家
- 初心運転者が車に付けるマークはこの形
- 鳥羽伏見の戦いに端を発する――戦争
- ちらしや握りがあります
- 壁や塀に絡まる植物
- 西洋ナシの代表的な品種
- 力ニやイカの呼吸器
- シジミやアサリ、カキなど
- 成羊の肉のこと
- 前の反対側
- 12月24日の夜は――イブ



頭の体操

二重枠に入った文字を、A→Eの順に並べてできる言葉は何でしょうか？

□ □ □ □ □



出題●ニコリ

10月号の答え

ナシモギ



10月号当選者

おめでとうございます。

朝霞市宮戸	榎 本	美智子さん
新座市新座		匿名さん
新座市本多	岩 崎	登さん
朝霞市田島	深 見	桂 子さん
志木市中宗岡	小 山	登 代さん

編集後記

皆様こんにちは！
気がつけば、もう12月ですね。1年たつのはあっという間で、出掛けた場所や楽しかった思い出を振り返ってみると、幸せな気持ちになりますね。

来年も皆様にとりまして良い年になりますように！

柴原職員



魚座
2/19~3/20

〈全体運〉 できる人と比べて落ち込む気配。
「人は人」と割り切り、気持ちの余裕を取り戻して。自然に触れると開運に
〈健康運〉 生活リズムが乱れそう。節制を心掛けて
〈幸運の食べ物〉 イイダコ

JA あさか野

ウィンターキャンペーン

発売期間

平成
28年

11/1

火

平成
28年

12/30

金

ちょリスグッズプレゼント!!



スーパー定期貯金

(1年ものスーパー定期、新規自動継続)

特典
1

店頭表示金利



©ちょリス

10倍

新たな
資金で

〔参考〕 1年もの：店頭表示金利年0.01%×10倍＝年0.1%(税引後 年0.079%)
※10倍金利は金融情勢により予告無く変更となる場合がございます。

でお預かりいたします。

特典
2

懸賞品付定期貯金

5,000円
相当分

農産物・特産物等の
グルメカタログギフト **プレゼント!!**

20万円につき1口の抽選権 抽選で238名様

懸賞品付定期貯金(1年ものスーパー定期、新規自動継続)



※写真はイメージです。実際の賞品とは異なる場合がございますので、予めご了承ください。

特典
3

ちょリスグッズプレゼント

期間中、新規でご契約いただいた方に
ちょリスグッズを1点プレゼント。

CHORIS
&
CRAY-PAS
ブランケット

ちょリスグッズはお一人様
1点とさせていただきます。
※数に限りがございますので、
品切れの際はご了承ください。



JAあさか野

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
野西支店	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
	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。