

☞指先体操案内人 堤 喜久雄 さん

ウォルナッツ・健康生活研究所所長。指さき健康 法の創始者である父・堤芳郎氏に師事。数多くの 請演会や教室での体験を基に日常生活に取り入 れやすい体操プログラムを提案。「指さき頭脳体

脳をイキイキ元気に

始める

健康寿命を延ばすために、脳の若さを保つことはとても重要です。

手や指先を動かすことは脳の神経細胞に大いに刺激を与えます。脳は使えば使うほど 元気になります。遊び感覚で頭を使いながら指先を動かして、若々しい脳をキープしましょう。

血

行

指先押さえ

集中力

親指グ-

手指の動きで分かる若さチェック!



そして1~2日前のことでテーマを決めて

ンを感じながらやっていきます。

は思うように曲がるか、

痛みを感じるかなど体のサイ

り合わせ、深呼吸しながら行いましょう。生気を補充

指先のツボを刺激し、

指と指が離れないようしっか

して邪気を吐き出すような気持ちで。また、

指の関節

本ずつ同じ指同士の交差を繰り返します。

両手のひらを合わせます。その状態で1



5 カ 指のすれ違い体操

赤みがすぐに戻ってきましたか?

た後、パッと放します。 親指で爪を6秒ほどギュッと押さえ



中にして握る、そして開く。これを繰り返す。 親指を外にして握る、そして開く。親指を

します。

親指の出し入れがスムーズにできますか?

例:親指を動かしながら「昨晩の夕食のメ 前」、中指で「見たテレビ番組」など。 ニュー」、同様に人さし指で「会った人の名 記憶をたどります。

滞りなく言えますか? 記憶がスムーズによみがえって、

指先は全身を映す鏡

や仕事を持っていることが多いよ も記憶力もしっかりしている方 を使う機会が極端に減っていま の社会では、手作業など手や指先 とどんどん衰えていきます。現代 で活性化されます。逆に使わない 人間の脳は手や指先を使うこと 指先や脳をよく使う生活習慣 高齢でも驚くほど元気で気力

ようにしたいものです。

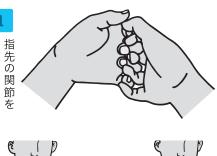
あるかもしれません。もちろん心 から。次のチェックを行ってみま うです。意識して脳と指先を使う から。1日5分、「指先体操」を 配はいりません。大切なのはこれ しょう。案外と引っ掛かる項目が まずは、自分の現状を知ること

取り入れてみましょう。

鍵形に曲げ、

り合った指同士の爪 の脇が当たるように 浅めに絡めます。隣 そのまま両手の指を

手のひらを近づけていきます。 5、6回繰り返します。 息をゆっくり吐きながら 肘を横に上げた姿勢から、



指先のツボを刺激しながら 血行を促進します ボ 体操

エクササイズ

応 用

●同様に手首を20回ほど回転させます。 指を組んだ状態を崩さずに手首を20回ほど左右にひ ねります。

エクササイズ

指先合わせ体操 動きは小さくても

エクササイズ

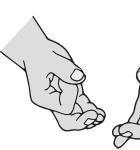
指反ら

体操

指の柔軟性と左右の動きを合わせる ことで集中力が鍛えられます。

動きの大きい体操です。 腕の曲げ伸ばしを取り入れた

脳の運動量は大きい体操です。



さえる。めったに動かさな します。 い指の第一関節も柔らかく 指の爪先を軽く押 親指の腹で人さし

り返します。 す。(1)(2)の動きを繰 指の腹を合わせま

親指の腹と人さし

直線になるように。 けます。手首から肘まで一 手の指先同士を付 指の間を開いて両

を反らして付け根までぴっ たり合わせます。 両手に力を入れ、手 のひらは付けずに指

けでも手の動きが若々しく見られます。 激が伝わります。指先の表現力が豊かになり、これだ 動きはシンプルですが、手のひら、腕の内側にも刺

さまざまに応用してみましょう。

用

つかさどる右脳の活性化につながります。意識して、 左手を動かすことは新しい発想やイメージなど創造を

薬指や小指を使う機会は多くはありません。また、

一方の手はパーにします。 て片手はグー、もう 両腕を前に伸ばし

(1)(2)を繰り返します。

れぞれ入れ替わります。 (1)(2)の動きを繰り返 2 きにグーとパーがそ 腕を胸に近づけたと

体操」の動きの変化を取り入れるのも良いでしょう。 きです。右ページのチェック項目にある「親指グーパー グーパー体操はバリエーションがさまざまに組める動



応 (1)両手を肩幅か、それ以

2)手を広げながら、左右 合わせます。慣れてき の手の指先を目の前で も左右の指が合うよ たら手元を見なくて うにチャレンジしてみ

> 応 用

ಠ್ಠ

上まで広げてグーにす

グーパーを繰り返しながら、数に単位を付けて声を 出して数えていきます。このとき2種類の単位を 脚2個3脚4個……、といった具合です。 交互に使うと脳により刺激を与え効果的です。1

(3)両手を前に出すときに右手はグー、チョキ、パーの (2)(1)の声出しをしながら、腕を交互に前に出します。 の際、左手はチョキ、パー、グーとなります)。胸元 順で出して、右の勝ちというルールを決めます(そ に引いたときは両手はグーにして、5、6回繰り返

JAあさか野常勤役員と女性部本部役員との意見交換会開催

味覚力の優れた女性部員の作る昼食が地域の皆

ただき感謝しています。おたのしみ交流会では

池田組合長は「日頃からJA事業にご協力い

様に喜ばれています。また、JAの様々なイベ

ていただきたい」と話しました

ています。これからも引き続きJAに力を貸し

ントにも各支部で参加いただき、華を添えられ



女性部の意見を述べる渡邉部長



女性部へ謝辞を述べ、協力を お願いする池田組合長

話題あれごれ

写真日記

地域

話

を開催しました。 1月18日(水)、本店会議室においてJAあさ

男性向け地域料理教室 初開催

ンサラダ」「レモンカードのミルクプリン」の3品

フハンバーグ」「フルーツたっぷりオイルサーディ

を作りました。テーマに、もっと美味しく・もっと

ました。

地元野菜を使ったメニュー「ベリーソースのクリー林美由紀講師、アシスタント橋本講師の指導の下、

果しく・もっと素敵に、を掲げ、牛乳・乳製品を使用して一食一人当たりの塩を3gに抑えた減塩メ用して一食一人当たりの塩を3gに抑えた減塩メ用して一食一人当たりの塩を3gに抑えた減塩メ用して一食一人当たりの塩を3gに抑えた減塩メ用して一食一人当たら嬉しい」とイベントの感はいることができました。次回も参加したいです」た。料理は好きで本を良く買うが、実際に参加するセンターに貼ってあったポスターを見て参加したいです」た。料理は好きで本を良く買うが、実際に参加するセンターに貼ってあったポスターを見て参加したいです」に感じることができました。次回も参加したいです」に感じることができました。次回も参加したいです。 指導経済部榎本部長は「参加者の皆様にはこの機は原じることができました。かり、実際に参加したいです」というでは、「自己などの場合」というでは、大きない。 2017.3 **あさか野**



レシピと実演を見て手順を覚 える参加者ら



ベリーソースのクリーブハンバーグ、フ ルーツたっぷりオイルサーディンサラ ダ、レモンカードのミルクプリンの3品

●「第2回 埼玉県さといも協議会共進会」表彰式

が集まり、3班に分かれて森永乳業㈱管理栄養士小

、地域住民男性ら24歳から67歳までの13名

理男子」の人気も急増していることから、

注目され

ていました。

当日は、

にも求められている風潮にあり、その一環として「料

の男性向け料理教室「地域料理教室」を開催しました。

月28日(土)、

志木支店2階調理室において初

近年、男性が家庭に積極的に関わることが社会的

第2回 埼玉県さといも協議会共進会表彰式

賞状を受け取る廣谷茂さん

評がありました。当JAから、新 体的に作柄、品質が良好」との講 別に「土垂」「蓮葉」「丸系八つ頭 8JAが参加し、さといもの品種 座市管内の廣谷茂さんが「蓮葉の 月におこなわれました。県内から 術の普及と高品質・多収生産の推 合会経営管理委員会長賞を受賞し 部」において全国農業協同組合連 どを基準に審査され、「今年は全 ありました。品質、形状、 の3部門で合計331点の出品が いて、おこないました。 ま市JA埼玉県信連浦和分館にお も協議会共進会の表彰式をさいた も協議会は、第2回埼玉県さとい 層の知名度向上を目的に昨年11 同共進会は、さといもの栽培技 1月27日 組合員の栽培意欲の高揚と、 (金)、埼玉県さとい 重量な

第5回北朝霞どんぶり王選手権に初出店

食べました」と話してくれました。



デ丼」を買い求める来場者

農業振興に取り組んでいきたい」 も地域のイベントなどを通じて、

と話しまし 地域振興 「これから

です」と抱負を語りました。

力を重ね、夢のある品種をお届けしたい

● 平成28年度みどりの学校ファーム成果発表会

多くの来店者で賑わいました。

JA改革推進室小寺勝行室長は

ア」において、

人天丼」は第5位に入賞しました。

同時開催の「第10回あさか産業フェ 地元農産物の即売をおこない

どんぶり王」を決定し、JAあさか野の

どんぶり王選手権は来場者の投票により



お子様にも大好評!!

んじんが甘くておいしいです。子供も喜んで的な一品となりました。訪れた来場者は、「に 醤油と鰹だしベースのシンプルな味付けで素 リ「こしの逸品」を使用し、朝霞市産の冬に 品されました。 れない味やアイデア自慢の 一カロチンの吸収率が一段と高くなります。 の相性が抜群に良く、 材の旨みを生かした「人天丼」を提供しました。 んじんを千切りにした天ぷらに三つ葉を添え 一人天丼」は栄養豊富で華やかな彩りの印象 ない味やアイデア自慢の「どんぶり」が出たい味やアイデア自慢の「どんぶり」が出店し、一番では食べら出店しました。同選手権は朝霞市内の飲食店工催「第5回北朝霞どんぶり王選手権」に初出、土駐車場でおこなわれた北朝霞商業振興会 (二駐車場でおこなわれた北朝霞商業振興2月4日 (土)、朝霞市産業文化センタ 緑黄色野菜の代表格であるにんじんは油と JAあさか野は管内の特別栽培米コシヒカ 朝霞市産業文化センター 生で食べるよりもβ

「第66回 農林水產大臣實 関東東海花の展覧会|



農林水産大臣賞バラ「ジュミリア」

賜わり大変光栄に思い、関係各位の方々 50年以上にわたりバラの栽培を手掛けて 受賞しました。上原さんは、「親子三代、 正吉さんが、バラ部門に「ジュミリア」このたび、当JA和光支店管内の上原 の祭典です。 品性を競う、 000点出品され、全10部門で品質や商 続は力なり』をモットーとし、一層の努 まいりましたが、このような大きな賞を という品種を出品し、農林水産大臣賞を に深く御礼申し上げます。これからも、『継 日本最大規模の伝統ある花



受賞者 上原正吉さん

● JAグループさいたま

改善を目的に毎年おこなわれています。

見学を終えた組合員は、

「最新の農業機械や豊

冨な生産資材などに触れ、見応えのある展示会

導入も検討し労働力軽減に役立

資材を幅広く紹介し、

農業経営の効率化や営農

の農業機械や生産 国産各メーカー

東東海花の展覧会」が東京池袋のサンシャ

2月3日(金)~5日

(日)「第66回

インシティ文化会館において開かれまし

の生産者が育てた切り花や鉢物等が約2、

品評会には関東東海地域の1都11県

年度現在で、県内全ての公立の小・中学校1、学校ファームとは、児童、生徒が農作業体験を通じて、生命や自然、環境や食物などに対すを通じて、生命や自然、環境や食物などに対すを通じて、生命や自然、環境や食物などに対するは、児童、生徒が農作業体験製育」と題して、取組みについて発表しました。

第56回農業機械大展示会

農薬散布用ドロ -ンの展示

組合員とJA役職大展示会に管内の 56回JAグループ 加須市 した。 員ら33名が訪れま でおこなわれた第 月28日 むさしの村

今日のあなたの運勢 カサンドラ

夏休みこど

も村、親子料理教室等、農業体験などを通じ管内農産物直売センター収穫体験、夏休みこ 活動を続けてきました。これからも、学校ファ

これまで、JAあさか野は、学童農園の設置、

ムを応援する取り組みを進めてまいります

228校で設置されています。

3月

(5)

てていきたい」と話していました。

相 談 霍

JAあさか野顧問弁護士 塩 塩味法律事務所 味 達次郎

した後、預かり敷金と賃借人に負

修、 (5)

の管理会社に委託せず自分でやっ られることがあります。 ラブルになっていつも頭を悩ませ いのですが、なかでも退去者とト 三月になると入退去者があり忙し 二 賃貸人としては入居者が退去 ています。ですから毎年二月から 私は建物管理を不動産業者等 います。賃室は二〇室で

き、

担を求める費用とを相殺勘定して き、ゴミの撤去代はどちらが負担 る事柄を以下に順に列挙します。 き、その損害をどちらが負担する 部屋に何らか損害が生じていたと 清算するのですが、賃借期間中に するべきか。 ゴミ屋敷のようになっていると べきかという問題です。問題とな 退去した後を見ると、まるで

代

2 わたってとれないときどうすべき せない、においの強さが数ヶ月に なにおいが残っていて、換気をし め退去後も飼っていた動物の強烈 てもそのままでは次の人に到底貸 犬や猫を飼っていて、そのた

期間の賃借中室内を勝手に改装し いた場合や便器をウォシュレット に変更していたなどです。そして フローリング床に変えてしまって たとき。例えば最も酷いのは畳を ころを自分で修繕してしまってい てしまっている場合や、壊れたと 賃借人が建築関係の職人で長

> 4 明渡時に元に戻せと主張したとこ たりする場合です。 良くなったではないかと反論され ろ、かえって賃借人から前よりも フローリングの床に、家具設

貸マンションを所有して 五分のところにある賃 私は駅から徒歩 uestion

ときはどうか 壁クロスの修繕もあります。 るときなどです。日焼けした畳・ ずった跡がくっきり残っていると 置跡だけならまだしも家具を引き ように変色してしまっていたりす 柱や壁の落書きが残っている あるいは床の一部だけ焦げた 柱の釘の跡、壁の画鋲跡の補

のための専門業者のクリーニング とにおいが残っているとき 賃借人の退去後、部屋の清掃 喫煙による室内全体の黄ばみ

7

6

ていますが、どのような状態のと 態に戻して返して貰いたいと考え しょうか。 き、どこまで戻して貰えるので 私としては、貸したときの状



賃貸人は賃借人に、原状即ち賃貸 賃貸借契約では、原則的には

面では柔軟に対応していくことを

ことを書き込んでおき、実際の場

貸借終了時には原状回復を求める は、賃貸借契約時に契約書中に賃 す。いずれにしても賃貸人として めていくのが合理的と思われま 担ではなく話し合いで割合的に決 しかし実際にはどちらかが全額負

借時の状態に戻せと言えるはずで は状況が違います。 す。しかし、住宅の賃貸借契約で

ついてガイドラインを例示してい 賃貸人の請求が押さえられてきて う賃貸人の主張が認められやす という考え方です。 賃借人に補修費用を負担させる、 損耗を超えると判断される場合に ます。これは、通常の使用による 借人とのトラブル防止の方策とし います。国土交通省は賃貸人と賃 を考慮すべきであるとの観点から 貸借については賃借物の自然損耗 かったのですが、現在では建物賃 き賃貸借開始時の状態に戻せと言 従来賃借人が賃借物を返還すると て賃貸住宅の修繕費の負担割合に 賃貸住宅の修繕費については

します。 違反の内容と程度をあわせて検討 二 お尋ねのケースについて契約

処策がありません。 止めて貰うように要求するしか対 飼っていることを発見したときは 飼っているかどうか絶えず注意し 室の負担を強いられます。そこ 賃貸人としては賃借人の退去後空 感じられなくなるまで家賃を請求 ②は、においが通常の臭覚の人に きはその費用を請求できます。 て家主が代わりに撤去処分したと で、撤去しないで退去してしまっ ①は、そもそもゴミはすべて賃借 は数ヶ月にとどまると思います。 しょう。要求しても認められるの できる筈ですが、事実上難しいで 人が撤去して家主に引き渡すべき 賃貸人は賃借人が犬や猫を

> 合とその費用負担を述べました。 よって様々な補修が必要になる場

③は、賃借人の無神経には驚くば することになりますが、例外的に す。原則としては元に戻せと主張 かりですがたまにあるケースで

しょう。 ない場合は賃借人負担となるで うな頑固なもので洗浄しても落ち 書きといってもペンキを使ったよ のは賃貸人の負担でしょうが、落 ⑤は建物の通常の利用上できたも 傷は賃借人負担になります。 担ですが、床の不自然な色落ちや るものですから、補修は賃貸人負 た畳や壁クロスは、経年劣化によ ④のうち、 負担なしとすることになるでしょ 家具設置跡や日焼けし

られません。喫煙による変色や換 ばこのにおいが苦手な方には耐え れの程度によっては賃貸人と賃借 負担とされています。しかし、汚 ⑦は、ガイドラインでは賃貸人の は賃借人の負担となります。 気で除去できないにおいについて ⑥も、②とは違っていますが、 三 以上、賃借人の使用方法に 人との分担も考えられます。

牡羊座 3/21~4/19

《全体運》リラックスできそう。ヒーリング音楽やアロマなど、癒やし効果のあることを取り入れるのに最適。直感を大切に
〈健康運〉食べ過ぎに注意。食事の栄養価も考えて
〈幸運の食べ物〉ハッサク

設備の価値が上がっていれば双方

|J|A|文|芸|ひ|ろ|ば|俳句&短歌|な|ど|

春体 7 なさ 4 猻 に V 新座市北四 りっ れて

野

牛

L

セ

ッ

さ

ッ

7

シ

7

T

ŧ ۲ 孫 の笑顔と 桃 の

花

新座市あ たで 匿 名さん

朝霞市宫戸 髙橋 枝 さ L

桃

0

花

孫

0)

記念樹

咲き始

め



読者からのお便 LETTERS

ございました。

いただいたおハガキの たくさんのご意見、ご要望をありがとう 一部を

垣根 ご紹介させていただきます。 ۳ 散 歩の夫婦 揃 新座市あたご 7 咲 () ふ t ۲ 新振桃 花 かえる

> 占い、編集後記等、好きです。 挑戦してみました。 コーナー、読者からのお便り、 我が家のペット、

新座市大和田 竹 内 良子さん

柚希)、今年の正月はこぎら年は我家にも初孫が誕生し 春を迎えました。 ひさしぶりに投稿いたします。 今年の正月はにぎやかな初 (名前は

ф 物直売センターに行き、大変混雑の 必ずゲットすると約束してしまいま の暮か)もよろしくと言われ喜ばれ、 嫁の実家に持たせましたが、その 昨年暮に、JAあさか野和光農産 大変おいしいと来年(もう今年 お餅を買い求めてきました。

朝霞市栄町 芳 野 雅廣さん

愛読しております!!

います。

給湯器、

洗たく器、

炊飯

年が明け、

毎日寒

い日が続いて

器、こたつ、

クーラー、

防

寒着、

号の表紙、置き物のレイアウトが素 敵でしたね。水引きに以前より興味 かどりますように!! か・・・?今年は片づけを頑張りは みたいと思いますが・・・?なかな を持ちまして時間があったら作って 久し振りにクロスワードパズル 見つけて集めるのが大好き ハッピースマイ イラスト紹介 四ツ葉大好き

良

か

5

0)

孫

0)

再

会

待

z

わ

VČ

る

京子さん

指折

り数える

植尾 恵子

15

恵子さ

新座市東

緊急停止装置の活用

法だけは実行できる様にしておかな から操作をしない家族の方も停止方 には色々な種類がありますが 農業機械の停止(エンジン) 普段

その上、きのこや野菜が沢山とれて けていただくので大満足の味でした 頭が下がるばかりです。 のです。昔の人は偉い・・・ れましたので・ く感心させられます。ご先祖様には いる物は、 にマグロというところに興味をひか ヘルシーですね。ごま油の香りもと 日々、 さっぱりしているのですが卵をつ 楽しくクッキング マグロのすき焼きを作ってみまし 私は肉が苦手なので肉の代わり 志木市上宗岡 あたりまえのように使って ひと昔前はなかったも 髙橋 廣美さん

ればならない。

高齢者で健常者の方でも心配な為

志木市幸町

匿名さん

てもマッチしていました。

志木市下宗岡

匿名さん

Happy Smiles

素敵な笑顔



(新座市北野) 祖父 庸子 さん 祖母

ひると **洸 翔**くん(2歳)

動物や電車が大好きです!



富岡 亮太 (和光市新倉) さん 友紀子

しゅんすけ **俊 介**く ん (1歳)

1歳になりました俊介です。アンパンマンの おもちゃがマイブームです。

************* 「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)





My con Many on ax

志木市中宗岡



志木市柏町 岸 佳雄さん







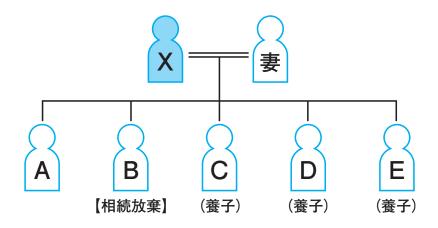
〈全体連〉落ち着いて行動したい時期。焦って動くとミスを誘発するだけなので、冷静に。 開運には精進料理を食べると吉 (健康連)疲れを感じやすいかも。小まめな休養を 〈幸運の食べ物〉クレソン

「法定相続人」と「相続人」という言葉

相続の話をしているときに「法定相続人」という言葉を聞くことがあると思います。この 「法定相続人」は「相続人」という言葉とは違うのでしょうか。

まず、「相続人」という言葉の定義を確認します。「相続人」とは相続権(被相続人の財産 等を受け継ぐ権利)を持っている者のことをいいます。この「相続人」は、民法で規定されて いますので、「民法上の相続人」といってもよいかもしてません。

次に「法定相続人」という言葉ですが、相続税計算の際に関係する者と定義します。 では、「相続人」と「法定相続人」の違いについて、次の例で説明します。



Xには妻と5人の子(A、B、C、D、E)がいたとします。このうち、C、D、Eの3人は養子です。また、Xの相続に関して、Bは裁判所で相続放棄の手続きをとりました。

このとき「相続人」は、妻、A、C、D、Eの5人になります。相続放棄をすると相続権がありませんので、Bは相続人から外れます。また、実子と養子に身分の差はありませんので、C、D、Eも相続人となります。

さて「法定相続人」はどうなるでしょうか。相続税の基礎控除額を計算するときに「法定相続人」の人数が問題になりますが、この例の場合、「法定相続人」は、妻、A、Bと養子1名であり、人数は4人となります。

これは、「法定相続人」には相続放棄をした者も含み、そして、実子がいる場合には「法定相続人」の人数に算入する養子の人数は1名とみなすことになっているためです。

つまり、養子は何人いても全員が実子と同じ権利をもつ「相続人」ですが、相続税計算の際 に使う「法定相続人」の人数としては最大2名となります。

このように、「法定相続人」と「相続人」には違いがあり、「法定相続人=相続税計算の際に関係する者」「相続人=相続権を持っている者」と使い分けます。

「組合員のための遺言・生前贈与活用ガイドブック」(発行:JA全中)111、112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

で相談フリーダイヤル イーナ ヨイローン **回回: 0120-17-4160**



《全体運》いろいろなことに興味を抱くはす。 意欲的に取り組めば、手応えを得られそう。 海外に関する事柄にも幸運あり 《健康運》ストレス発散に軽い運動を。散歩が 有効

理事会だより 平成29年2月23日(木)開催の主な議題について

- ①監査法人監査への対応について
- ②貯金規定の一部改正について
- ③平成29年度新旧支部長引継会議の開催について
- ④平成29年度事業推進会議の開催について
- ⑤月次決算について
- ⑥その他

談会案内 相

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。

3月 |12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います。

- ※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日(金)	総合相談センター (午前10時〜午後3時)
3月	14日(火)	和光支店 (午前10時~午後3時)
	30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います。

- ※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。

2 🗆	13日(月)	総合相談センター (午後1時30分~)
3月	28日(火)	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。



(幸運の食べ物) シイタケ

地域のみなさまへ新鮮でおいじ PR活動をおこない





新座駅







和光市駅 東武東上線

2 月 7 日 (火)、 JR武蔵野線新座駅南口と東武東上線和光市駅南口で午後5時から

農産物地産地消PR活動をおこないました。 地域住民へ「地場産農産物をよろしくおねがいします」と声を掛け、 新座・和光農産物出荷協議会役員とJAあさか野役職員らは、

り、安心安全な農産物を提供していくため、地産地消をPRしました。多くの人々に新座 のニンジンを配布しました。 重要な役割を担い、 和光農産物直売センターを知ってもらい、地域農業の活性化へつなげていきます。 こない、都市農業が消費地に近いという利点を生かした新鮮な農産物の供給をおこなう これからも、 生産者との「顔が見え話をする」関係づくりをおこなう取組みを通して、将来にわた 新座・和光農産物直売センターでは、年間を通じて様々なイベントをお 地域住民との絆を深めていきたいと思います。

駅で降りた帰宅途中の 1500袋の地元



入学金、授業料はもちろんアパート費用などに幅広く使えます!!

<u>キャンペーン期間</u> 平成28年11月1日~平成29年4月30日

(証書型)入学金、授業料等が一時的に必要な方へ





変動金利





専用のローンカードで必要なときに必要な金額をATMや窓口でお借入れできます。

変動金利







(カード型)入学金、授業料等が毎年必要な方へ 各金利はキャンペーン金利から最大引下げ金利の条件を満たしたものです。 お取引の詳細や金利引下げ条件項目などのお問い合わせについては、 各支店もしくは総合相談センター

($\overline{\omega}_{\circ}$ 0120- $\overline{17}$ - $\overline{4160}$) までご相談ください。

※お申込に際しては、当JAおよび当JAが指定する保証機関において所定の審査を

の中心に応じては、ヨットのからコン・ハット・ファーニー させていただきます。 審査の結果によっては、ご希望に添いかねる場合もございます。また、金利は金融 情勢により変更になる場合がございます。あらかじめご了承ください。





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・安心な農産物を販売しておりますので、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	
		平成29年3月 3日(金)		
 新座栄四丁目商店会	新座栄四丁目商店会内	平成29年3月10日(金)	午前 10 時から午後 1 時	
机座木四丁日间位云	『栄すこやか広場』	平成29年3月17日(金)		
		平成29年3月24日(金)		
野火止支店 朝市	JAあさか野野火止支店駐車場	平成29年3月15日(水)	午前9時30分から正午	
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29年3月22日(水)	午後4時から午後6時	
志木支店	 JAあさか野志木支店駐車場	平成29年3月 9日(木)	午前9時から午後3時	
いろはやさい市	JAの8万街心小文心紅草場	平成29年3月23日(木)		
和光市役所 木曜市	和光市役所中央玄関付近	平成29年3月 2日(木)	午前 10 時から午後 1 時	
		平成29年3月16日(木)		
第2回志木コミュニティまつり	いろは親水公園	平成29年3月26日(日)	午前 10 時から午後 3 時	

※売り切れしだい終了します

「組合員からの情報提供窓口」を設置しています

当組合の監事は、監事監査の実効性を高めるために、「組合員からの情報提供窓口」を開設しております。 この受付窓口は、監事が当組合の監査を行うにあたりその一環として、理事の職務遂行にかかる情報 を収集することを目的にしております。当組合の理事の組合経営に関する気になる行為について、見た り聞いたりした事柄があればご連絡ください。

情報提供の受付は下記の電話番号となりますので、受付窓口の設置の趣旨をご理解いただきご協力願 います。

なお、ご好意による情報であっても、誹謗・中傷に類似する内容のものは受付いたしかねますので、 予めご了承ください。

(12)

あさか野農業協同組合 監事会 ☎048-479-1011

部署名 監査室

受付時間 毎週水曜日 午前8時30分~正午(常勤監事がご意見を承ります。)



ATM一時休止のお知らせ

JAあさか野は、ATMの機能強化とサービス向上を目的としたATMのシステム修正作業を実施いたします。システム修正作業中はATMを一時休止させていただきます。

休止中につきましては、窓口や当JAの他のATM、コンビ二等のATMをご利用ください。

◎ATMコーナーの休止予定日は次のとおりです。

店舗名	休止日	休止時間
野寺支店	平成29年3月13日(月)	8時30分~12時00分
西堀支店	3月13日 (月)	13時30分~17時00分
野火止支店	3月16日(木)	13時30分~17時00分
新座大和田支店	3月16日(木)	8時30分~12時00分
片山支店	3月16日(木)	13時30分~17時00分
朝霞支店	3月16日(木)	8時30分~12時00分
内間木支店	3月17日(金)	13時30分~17時00分
志木支店	3月17日(金)	8時30分~12時00分
和光支店	3月17日(金)	8時30分~12時00分

◎主な機能強化内容は次のとおりです。

- 1 他県JA発行の普通貯金通帳・総合口座通帳による入金取引
- 2 県内他JA発行の総合口座通帳での定期貯金の受入
- 3 他県JA発行の総合口座通帳での定期貯金の受入
- 4 キャッシングのご返済方法の選択
- 5 他県JA・他行キャッシュカードによる振込
- 6 ペイジーによる税金・公共料金等の収納

ATM・JAネットバンク等サービスの一時休止のお知らせ

JAバンクの全国統一電算システムの更改にともない、ATM・JAネットバンク等のサービスを一時休止させていただきます。

9月16日(土) 9月17日(日)

平成30年1月 6日(土) 1月 7日(日) 1月 8日(月) 8日(月) 8日(日) 8日(日

休止させていただくサービス

- 1 JAバンクのATM JAバンクのATMを利用した、入金や出金、残高照会、振込・振替など、すべての サービス
- 2 ネットバンク(個人・法人) サービス パソコン・スマートフォン・携帯電話を利用した、残高照会や振込・振替など、すべて のサービス
- 3 コンビニ等のATM JAキャッシュカードによるセブン銀行、ゆうちょ銀行、その他提携金融機関やコンビニ等のATMを利用したすべてのサービス
- 4 デビットカードサービス デビットカード機能がついたJAキャッシュカードによるJ—Debit加盟店での代金 決済











A

あさか

7野直営

JAあさか野新座農産物直売センター(とれたて畑)



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。

新座駅 新座農産物直売センター 野火止

ニトリ・

JA あさか野

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

(平 日) 営業時間:午前10時~午後5時 (土、日、祝日) 営業時間:午前9時~午後5時

定休日:月曜日・年末年始

☆直売情報☆

3月は、春の日差しをたっぷり浴びた、春キャベツ、ほうれん草、新玉ねぎなど栄養豊富な地元 野菜がたくさん並びます。皆様のご来店をお待ちしております。

片山

新座市片山農産物直売所

所:埼玉県新座市堀ノ内1-9-16

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。



料理研究家

材料(2人分) 1食当たり約179kcal

アスパラガス (大) ………4本 アンチョビ………1片 ネギ ………1~2本 ピザ用チーズ ······50a オリーブ油………少々 パルメザンチーズ ………少々 塩・こしょう………適量

作り方

- ●アスパラガスは根元の堅い部分を切り、茶色いはかまを取 る。ネギはアスパラガスと同じくらいの長さに切る。
- 2アスパラガスとネギを塩少々を入れた熱湯で、3~4分ゆ でて水を切る。
- ❸耐熱皿に薄く油をひき、アスパラガスとネギを並べた上に アンチョビを小さくちぎりながら載せる。
- 4ピザ用チーズを全体に載せ、パルメザンチーズを掛ける。
- **⑤**卵を載せて、230度のオーブンあるいはオーブントース ターで11~12分焼いて、こしょうを掛けて出来上がり。





アスパラガスとネギという、2種の香りと食感が楽 しめる一品です。アンチョビとチーズの塩気がある のでお塩は控えめにしましょう。パルメザンチーズ を掛けると香りが豊かになりますが、なければピザ 用チーズだけでもOK。卵はお好みの焼き加減でど うぞ。



農産物直売センター

和光

J Aあさか野直営》

JAあさか野和光農産物直売センター



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。

和光市駅南口 和光市駅 和光郵便局 和光農産物 直売センタ 和光市駅入口

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

日) 営業時間:午前 10時~午後5時日、祝日)営業時間:午前 9時~午後5時 休日:水曜日・年末年始

3月の春野菜に代表される、みずみずしく栄養価の高い、春キャベツ、ほうれん草、新玉ねぎなどの地元野 菜がたくさん並びます。皆様のご来店をお待ちしております。

朝霞市浜崎農業交流センタ

所:埼玉県朝霞市浜崎18-2 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

> 午前11時~午後4時 日曜日

地元の生産者が丹精込めた農産物を販売しています。

皆様のご来店を心よりお待ちしております。





高所作業や乗用農業機械作業ではには、ヘルメットや帽子が必要で、各種用意されています。頭の保護安全保護具は、頭から爪先まで 護具があります。作業に適した使農薬中毒などを防ぐための衛生保 トの着用が義務付けられていますだけでなく走者や捕手もヘルメッ機械を使わない野球でも、打者 農作業向けには、けがなどをしな 装備について考えましょう。 用が大切です。 いように安全保護具があり、また 用し、けがの防止に努めています ヘルメットが必須です。果樹園で 機械を使わない野球でも、 打者は肘当てやすね当ても活 顔面保護具としては、フェ 作業にもヘルメットは有効 ーグルなどがあ

います。 使うときには、切断などに強いケいますが、刈り取りなどで刃物をす。一般の作業では軍手をよく使 機械のハンドル振動からの影響をても慣れれば問題はありません。 内容に合わせて選択しましょう。 どでボール盤を使うときにはドリ 避けるためには防振手袋が有効で 薦めします。 ともありますので、イヤマフをお いような前ボタン、 な物も発売されています。 ルや切り子に巻き込まれる恐れが プラーの手袋が安全です。整備な は汚れで耳の中を不衛生にするこ マフや耳栓を使いましょう。 ん作業では防じんマスクが便利で に適した物を使いましょう。 あればよいのではなく、 ぐ防毒マスクが必須です。 1種類 安全靴も有効です。 とっさのときに脱ぎやす 作業着も肌を露出しに 初めは圧迫感があっ 前ファスナ 農薬中毒を防 目の負傷を避 最近は軽量 使用農薬 最低でも 作業の 粉じ

作業者も安全装備を

ストップ!農作業事

故

八間工学専門家●石川



子 3 食

0) 偏 0 改

思い て食べたら、 ずっと嫌がって食べませんでしたが、 だったとい 記憶 お友達が食 それが食べたいと なってしまいます。 というよりは、 ましたし、 そもそも多くの物を食べたことの 子どもは好きな食 ます。 が強く残って 11 野菜は 12月期 母さん P ベてて うことの方が多いように たまたま食べた味 大好きになり 私の は、 ?ったの サラダでカブを食べて お の話をよく聞 お いしい! いるのを見て真似し 息子も、 お いて、 いし いう意思の いし なので、 かったという か かっ みそ汁に ました。 他 食 揚げ物を と言って きます。 べな 偏 0) が苦手 方が強 たから 物が嫌 りが 食

機会に違う形で出してみると良 れが食育と思 には食べさせることは もちろん、 それは大人も同 るのは 親としては食べてくれ 好き嫌 つらいことですが、 てめげ じ。 13 はせず、 ずに続け は そこで無 出てきます 新 たな いっそ な

な味を ないの に食べ 自分の 話しながら食べる、 い子どもにだけ別メニューを与えてもが食べないと不安になり、ついつ 奪ってしまうことになります。 になっ べり せ なが同じ食事をし、 しまいがちですが、 その子どもの好き嫌 食べるからそれ いことです。 物を食 る そこで大切な 13 っです。 そのことで子どもは、 苦手な物を食べて てしまうと子どもが べることでなく、 験し 食べな 7 ればかり、 たり 0) 11 が、 く大切な機会を おいしいねと会 時には、大人が できるだけみん いから出さな いに左右されな ても 周 という食事 り その の大 る姿を見 いろいろ お 食 か 子ど べた 日 65

これ 食 なべなか つ 7 た物を急 を急に食

おまちしています

·幼児期、

好みも変

61

ことを学んでい

いきます。 べるの

ただける物を食

が

食

事と

15

【5月号のお題】 たけのこ・燕・八十八夜(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 このががやき をプレゼント!!(正解と当選者の発表は、5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

T352-0011 新座市野火止4-5-21 JAあさか野 広報編集局 行

■締切

3月31日(金)必着





■皆様からのテーマによつわる思い出やエピソード、イラスト、 併句などが待ちしております。また、ご意見、ご感想もお寄 せください。 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。

表紙紹介

作って消費者の皆様へお届け だい」といわれております。 多摩青果へ出荷しています。 せる、安全でおいしい野菜を 労も多いとのことですが、 を大きく受けてしまい、ご苦 猛暑や寒い日など自然の影響 ここ数年、異常気象が続き、 『もう一度食べたい』と言わ ·これからも『おいしい』 古くから「農業はお天気し

③日歯の別名です

⑮周囲が

-の手を差し伸べた

⑫ONとOFFを切り替える装置

⑪陸・海・

⑨背中とお尻の間

ます

朝霞市宮戸在住



小峰 幸夫 武子 さん さん

小峰さんは、

①桃の節句に付きものの飲み物 ょ 0 カ 크

⑤栄養があっておいしい物のこと ④雲の切れ間からー ③流れ星が横切る所 ②水をくんで運ぶのに適した容器 が差す

うれん草など様々な野菜を作

主に東京都国立市の東京

7反に人参、じゃがいも、ネ

里芋、カブ、大根、ほ

でコシヒカリを栽培し、畑約

お二人は、田んぼ約6反

所でも評判のおしどり夫婦で

で結婚51年目を迎えた、ご近

幸夫さんと武子さんは、今年 畑で、農業を営んでいます。 区の代々受け継がれてきた田

⑦両親と未婚の子どもで構成され い範囲

18中敷きを入れると履きやすくな ⑥阿弥陀如来が居るとされる所 ることも

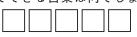
⑩知多半島、渥美半島がある県 だといわれます

⑪エビネやサギソウもこの仲間

⑥12時から23時の終わりまで

二重枠に入った文字を、A→Eの順に

でき る言葉は何でしょうか?



	1	6 в	8			16	19
	2				13	A	
			9	10		17	
		7			14		
	3			11			20
١	4	E			15	18	
	5			12	·		·

出題●ニコリ

編

集

後

記

③卒業式で在校生が卒業生のため ①役者が観客に見せるもの た 7 0 カ ざ

⑥ドラマの に読みます

-地を見学しに行っ

⑧ヒエやアワ、キビなどのこと ⑩自分の目では見ることができな ⑦ボラの卵巣から作る珍味

(4) 鍋料理の締めに作ることも

1月号の答え

デゾメシキ

⑩京都市内の道は の目のよう

おめでとうございます。

朝霞市膝折町 塩 野 好 乃さん 朝霞市田島 匿 名さん 利さん 新座市道場 中 重 濱 新座市西堀 匿 名さん 朝霞市溝沼 千加子さん Ш 石

> 分にあたり自然を称 調べてみますと、

生物をいつくし

続きますが

、 3 月 20

まだまだ寒い日

は春分の日

です

月号当

うですね! いです。 た過ごし方が出来そ を知ると、また違っ 由来など深い意味

春日職員

込められているらし を知るという意味が て、その素晴らしさ 分の日は自然に触 努力する日」など春 む日や将来のために n





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

火 止 支 店 座大和田支店 山 支 店 寺 支 店 TEL.048-478-5500 TEL.048-477-2013 TEL.048-478-1017 支 支 支 TEL.048-461-0032 TEL.048-471-0242 TEL.048-471-0011 TEL.048-480-6511 TEL.048-471-1585 TEL.048-483-7200 朝内志 店店店 霞 片山経済配送センタ 野新片野 間木木光 内間木経済配送センター 新座農産物直売センター 店 TEL.042-474-3355 TEL.048-461-2113 和光農産物直売センター TEL.048-461-0850 TEL.042-491-1011 茜 支