

特集 年の瀬・お正月 食の歳時記



埼玉県農協年金友の会ゴルフ大会



JAバンク 埼玉

JA・JA埼玉県信連



もくじ

CONTENTS



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/>

■特集 年の瀬・お正月 食の歳時記	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 ■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
■僕らは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
■料理楽しくステップアップ	⑭
■お米で健康	⑮
■貯金規定の一部改正について ■おまちしています	⑯
■表紙紹介 ■パズル? 頭の体操 ■編集後記	⑰
■今月のあなたの運勢	欄外



SHOKU NO SAIZIKI
2017-2018

年の瀬・お正月

食の歳時記

年

越しそばで 寿命を延ばす



日本人にとって、年越し、年迎えの行事はとても重要です。新しく始まる1年間を、病気などせず、達者に過ごせますようにと、年神様にお祈りする行事だからです。新しい年の仕事やビジネスもうまくいきますようにと、併せてお願いします。

まず、お正月を迎える前に、「年越しそば」を食べます。「年越し」は「除夜」ともいい、1年間の苦労を癒やし、新年を迎えるために家族そろっていただきます。

「運そば」とも呼び、新年も運が良くなりますようにと、福祿寿（ふくろくじゅ）を願いながら食べるのが習わし

です。

そばは細く長

いので、寿命や身代、

貯金が長く長く伸びま

すようにと、祈りながらたぐります。

このそばが、最近、スーパーフードとして注目されているのは、血管を丈夫

にして細胞を酸化から守るルチンとい

う成分が含まれているため。ビタミン

B類も多く、疲労回復にも役に立ちま

す。

大みそかには、日本そばをツルツルとしっかり食べて、1年間の疲れを洗い流しましょう。

正

月の三が日に 食べるのが 「雑煮」



雑煮

大みそかの夜に年神様にお供えしておいたサトイモやダイコン、ゴボウ、ニンジン、昆布などに、魚介類と餅を一つ鍋に入れ、混ぜ煮して食べます。材料のそれぞれには、年神様から頂戴することによって、1年間の健康長寿が約束されます。

一般的な雑煮には必ずサトイモと餅が入っています。サトイモは縄文時代からの食材であり、餅は弥生時代以来の貴重な食。その二大食材が用いられている雑煮は、歴史を感じさせる行事の祝い料理です。

年末からお正月にかけては伝統的な料理が食卓をにぎわします。

私たちの暮らしの中で習わしとなっている料理の縁起や作法を

もう一度見つめ直しましょう。

【文・イラスト】 食文化史研究家 永山久夫

若

水くみと 雑煮

昔は数え年。元日を迎えると誰もが一つ年を取りました。だから「明けまして、おめでとうございます」とあいさつ。お互いに

無事に新年を迎えることができて、こんなおめでたいことはありません、と健康を祝い合ったのです。

元日最初に行うのが「若水（わかみず）くみ」です。一家の家長が、早朝の暗いうちに「福くむ、長寿くむ」と唱えながら、水をくみ、年神様に供え、お正月料理にも用います。

特に若水でたてたお茶を飲むと、水の靈力によって、年を取らないといわれ、女性だったら美人になり、良縁に恵まれると伝えられてきました。不老長寿にとって水は重要。なにしろ、人体の半分以上は水。ところが、年を取るにつれて体内の水分は50%前後にまで低下してしまします。組織が乾燥して体が硬化するのです。

水こそ長寿に欠かせません。ミネラルウォーターなど、健康に良い水を飲んで、さあ「フレ、フレ、不老、不老！」。



お

せち料理と 三つ肴で若返り

年神様と共にいただく山盛りにした山海のごちそうが「おせち料理」。ほとんどの場合、四段重ねの重詰めで、春、夏、秋、冬を示し、四季それぞれの気候の変化に負けない健康力を年神様からいただく料理という意味が込められています。

一の重は口取りといって、かまぼこやきんとんなどで、いつてみればオードブルに当たるものを中心に彩りよく詰めます。

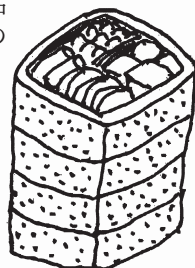
二の重はタイやブリ、エビ、ニシンなどの煮物といった料理が中心。DHA（ドコサヘキサエン酸）やEPA（エイコサペンタエン酸）など、脳や血管の老化を防いで長寿をもたらす成分の多い料理が用いられます。

三の重は煮しめ系で、八ツ頭、レンコン、ゴボウなど腸内環境を整える上で、重要な根菜系が多い。

与（四）の重は体調を整える効果の高い酢の物が中心。ダイコンやニンジン、紅白なます、それに結び昆布、シイタケ、凍り豆腐などを並べ、ビタミンやミネラル、抗酸化成分、食物繊維などがたっぷり取れる料理に仕上げられます。

お正月には、縁起の良い料理をいただく

おせち料理



のが習わしで、その中の

一つが祝い肴（ざかな）。「三つ肴」とも

呼び、この三種だけで、おせち料理の代わりになるほど重要。祝い肴の種類は関東と

関西とは次のように違います。

関東：黒豆、数の子、ごまめ

関西：黒豆、数の子、ゴボウ

・黒豆 「黒」は魔よけの色。「まめに達者で」と願いながら食べます。

・数の子 ニシンの卵巣で、子孫繁栄のシンボル。若返りのビタミンEがたっぷり。

・ごまめ カタクチイワシの幼魚で「田作り」ともい、カルシウムとタンパク質の宝庫。

・ゴボウ 土中深く根を張るところから、一家の安泰と家族の無事を願って食べます。整腸効果があり、不老長寿に役立ちます。



地域の話題など
紹介！



2017.12

あさか野

●入館5周年記念イベント



東北物産販売



鳴子チーム「粋」

10月28日(土)、29日(日)、新座農産物直売センターは、ふるさと新座館入館5周年目を迎え、いつもご利用いただいているお客様への感謝をこめて「入館5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、東北物産品や宮城県産地直送のさんまを販売し、来店者にはじゃがいもの試食を振舞いました。また、朝霞市鳴子チーム「粋(いっつき)」により鳴子踊りが披露され、観客も飛び入りで踊りに加わり一緒に楽しみました。

●日帰り視察研修

今後、J Aあさか野志木地区資産管理部会では、部会員の健全な資産の管理・運営に参考になるような視察研修やセミナーを定期的に開催していきます。



日光東照宮では、陽明門が約40年ぶりに行われた「平成の大修理」を経て4年ぶりに公開されました。案内人の分かりやすく冗談を交えた説明に部会員は熱心に耳を傾け、建造物の構造や歴史に関して学びました。視察後、いろは坂の紅葉や竜頭の滝を見学しました。

10月26日(木)、J Aあさか野志木地区資産管理部会では、部会員を対象に日帰り視察研修を開催しました。

●朝霞地区資産管理部会勉強会



10月7日(土)、J Aあさか野朝霞地区資産管理部会では、「平成29年度税制改正(広大地改正案)」と固定資産税についてをテーマに、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、部会員向けのセミナーを開催しました。

参加した部会員は、清田氏の分かりやすい講義に耳を傾け、熱心に学びました。
今後、J Aあさか野朝霞地区資産管理部会では、部会員の健全な資産の管理・運営に参考になるようなセミナーを定期的に開催していきます。

●組合員向けセミナー開催



湯澤 将憲 氏



櫻井 勇 氏

10月29日(日)、J Aあさか野総合相談センターは、新座市のベルセゾンにて、127人が参加し、第一部「生産緑地法等の改正について」、第二部「農業 農協改革と認定農業者の課題」急速な時代の変化の下で」と題して組合員向けセミナーを開催しました。
第一部は、国土交通省都市局都市計画課環境計画調整官の湯澤将憲氏を講師に招き、生産緑地地区面積要件の引き下げ、建築規制の緩和など生産緑地法等の改正を学びました。
第二部は、協同経済経営研究所の櫻井勇氏を講師に招き、政府の成長戦略と農業・農協改革のこれまでの背景、米の生産調整の廃止の米農家への影響や農業施策の具体的な動向などを事例を交えて講義を受けました。

●「こしの逸品 甘酒」を新発売



この度、JA自己改革の一環である農産物の6次産業化の取り組みとして、「特別栽培米 こしの逸品 甘酒」の製造販売をおこなった。原材料を同JA管内のプライベートブランド米「こしの逸品」とその米麴のみを使い、独特のまろやかな甘みを生かすことで、他の甘酒にはない飲み心地の良さを引き出すことが出来た。また、新たな活用方法として、飲み物としてだけではなく料理などにも使える甘酒として製品開発をおこなった。これからの寒くなる季節には、鍋物に入れると、さらにまろやかになる。

池田穂組合長は、「太陽のめぐみをたっぷり受け、ひとつぶ一粒手塩にかけて育てたお米 こしの逸品で作ったおいしい甘酒を、是非味わって頂きたい」と販売への意気込みを話されました。

12月30日(土)まで発売記念価格として500ml 550円(税込)にて各農産物直売センターにて販売中。

●埼玉県民の日『県庁オープンデー』にて農産物のPR販売

埼玉県地産地消月間における埼玉農産物のPRとして、11月14日(火)の埼玉県民の日に埼玉県庁にて『県庁オープンデー』が開催され、県内JAによる地場農産物の販売が行なわれました。

当日は、時折小雨も降ることもありましたが、大勢の来場客が集まり賑わいの中、JAあさか野管内の特産でもある秋冬人参や旬の農産物として、さといもやキャベツ、大根など、全10品目の販売をおこないました。また、JA自己改革の一環でもある6次産業化の取り組みとして、『特別栽培米 こしの逸品』100%使用の甘酒を製作し初売りしました。JA改革推進室小寺勝行室長は、「これからもJAあさか野管内の農産物のPRに積極的に取り組んで行きたい」と話されました。



●さつまいも収穫体験



11月5日(日)、和光アグリパーク農業体験センターにて、親子農業収穫体験付定期積金「とれたて・キャッチ」をご契約いただいた家族を対象に、さつまいも収穫体験を行いました。台風の影響で1週間遅れの待ちに待った収穫体験を参加者は秋の日差しを浴びながら、元気に土を掘り起こしていました。子供達はさつまいもが採れると、「お顔よりおっきい! 大学いも・スイートポテトを作ってもまだ食べられる。」と歓声を上げていました。

～野菜の連作障害対策～

同じ科の野菜を同じ場所に続けて作付すると、その野菜に有害な病原菌や害虫の増加、土壌中の養分が不足するといった理由から、生育が悪くなります。

こういった連作障害を防ぐための、主な野菜の作付間隔の目安や、対策を紹介します。

《作付間隔の目安》

※野菜ごとに、連作障害の出やすさが異なります。出やすいものは、作付を休む期間が長く必要です。



1年休む	ほうれんそう、いんげん、キャベツ、小かぶ	など
2年休む	にら、レタス、はくさい、じゃがいも、きゅうり、いちご	など
3～4年休む	ナス、トマト、ピーマン、さといも、ごぼう	など
4～5年休む	エンドウ、スイカ	など

複数の品目を栽培する際には、ほ場を数区画に分けて、同じ区画で同じ科の野菜を連続で栽培しないように注意しましょう。

【参考：同じ科の野菜】

- ・ナス科 ナス、トマト、ピーマン など
- ・ウリ科 きゅうり、スイカ、かぼちゃ など
- ・アブラナ科 キャベツ、はくさい、ブロッコリー など



《その他の対策》

○深耕：地表から25cm以上の深さまで耕す。

○有機物の投入：（例）マメ科作物などを栽培し、土壌にすきこむ。

連作障害を防ぎ、品質の良い野菜を作りましょう！



読者からのお便り

LETTERS

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。

落葉はく 父の笑顔も 今は無し

朝霞市宮戸 高橋 一枝さん

大晦日 腕利きの母の おせちかな

新座市東 高橋 敏子さん

枯れ葉舞う 心身共に 忙がしき

新座市菅沢 高橋 悦子さん

秋風に こぼれ散りゆく 萩の花

志木市上宗岡 池ノ内 ふみさん

澄み渡る 赤と黄色のグラデーション
 落ちる紅葉に 子らさわぐ

新座市あたご 新井 京子さん

素敵な笑顔 元気いっぱい四人
 兄弟ほほえましく思いました。

私も曾孫が五人います。同じ年ぐ
 らいの姉弟が遊びに来た時はあの様
 な姿なのかなと思いました。子供達
 に元気をもらっている様です。明る
 い気持ちになります。

朝霞市溝沼 石川 千加子さん

JAあさか野の直売所で昨年の初
 夏頃に購入した、かぶと虫の幼虫。
 孫に見せてあげたいと買ったもので、
 夏にはオス・メスが成虫となり孫と
 共に楽しませていただきました。そ
 の後、土の中に小さな白い卵を見つ
 けた娘。その卵はやがて幼虫に、そ
 してこの夏8匹の成虫となりました。
 8匹は元気に過ごし夏の終わりには
 沢山の卵を残し死にました。今は13
 匹の幼虫がすくすくと育っています。
 孫にと買った2匹の幼虫が、今や13
 匹。そして夢中になつて育てている
 のは娘。いずれにしても350円で
 購入した幼虫が孫に生命の大切さを
 教えてくれ、娘の楽しみを作ってく
 れました。さて、これがいつまで続
 くのか、どんどん増えるようになる
 のか。バアバアの心配です。でも
 ありがとうございます。

東京都練馬区 匿名さん

JAあさか野をいつも有難うござ
 います。私の食育日記を読ませて
 いただきました。昔の我家の事が想
 い出されなつかしくなりました。食
 料自給率がそれほど下がって
 しまったのか、今の食生活の変化に
 とまどいを感じられました。世界で
 も和食が人気をおびておりますので、
 「メニュー和食」を心して作成し安
 心安全な食卓を始めたいです。

新座市東 中島 吉江さん

10月号の広報誌に、今月の野菜
 にかぶのことが記されていたので、
 早々にかぶをスライスし、サラダを
 作って食べました。サッパリしてお
 いしかったです。酵素が胃などに良
 いとされているので、毎日食べるよ
 うに心がけたいと思います。

志木市柏町 岸 佳雄さん

はじめてこの用紙を手にしました。
 JAあさか野がいろんな活動をやっ
 ている事を知りませんでした。こ
 れを読んでおどろきました。
 野菜を買っただけでなく、参加でき
 る事もありそうなのでもっと利用し
 たいと思いました。

朝霞市溝沼 匿名さん



牡牛座
4/20~5/20

《全体運》 暗い気分になりやすいかも。気晴らしを心掛けて、好きなことに意識を向けましょう。ヒーリンググッズも有効
 《健康運》 オーバーワークに注意。のんびりが大事
 《幸運の食べ物》 クワイ

素敵な笑顔



(新座市野火止) 小泉 清孝 さん
真知子 さん

よし たろう
嘉太朗く ん (3歳)

た お
太 凰く ん (1歳)

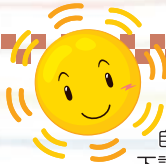
兄弟仲良しこよし ♪



(朝霞市朝志ヶ丘) 新井 正文 さん
絵里子 さん

て つ お
鉄 生く ん (10ヵ月)

ケーブを羽織ってお散歩へ!



「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

志木市中宗岡 棚池 和子さん



新座市野火止 長谷川 トシさん



新座市片山 貫井 輝子さん



コンクリート敷きハウスも農地の可能性へ

農地法上、「農地」は耕作の目的に供される土地と定義されています。「耕作」とは土地に労費を加え肥培管理を行って作物を栽培することとされています。



農地であるかは登記簿などの地目ではなく、その土地の利用状況によって判断されることになっています！

現状 農業ハウスが建てられる土地について

- ◆ 農地を形質変更せず耕作可能な状態が保たれていれば農地法上の農地に該当します
- ◆ コンクリート等で地固めし耕作出来ない状態になっている土地は農地に該当しません

しかし、営農形態の多様化により、水耕栽培や収穫用ロボットの導入、環境制御型ハウスの設置などが登場してきています。これらは新たな施設、技術の導入のために床をコンクリートで覆い、均一な地面にすることが求められています。

このような施設を作る場合には、現在は農地転用許可を受ける必要があるほか、農地転用により相続税・贈与税の納税猶予の対象外となり、固定資産税も宅地並みとなります。

参考

一般農地の固定資産税額 全国平均で10a 1,000円程度

農業用施設の用に供する宅地 ⇒ 金額が10倍以上

今後

農水省は、農地法は農地の効率的な利用を確保することを目的としており、営農形態が高度化した結果「コンクリート張りが必要になった」として、これを農地法の目的に照らして農地転用だとすることが適当なのかという考えを示しています。

法改正されれば、ハウスをコンクリート張りにする際に農地転用許可手続きは不要となり、固定資産税等の評価も農地扱いになる見込みです。

課題 コンクリートの施設を建設し、中の全部を野菜工場とした場合でも「農地」として認められるのか、農業用以外の目的で使用されることになりかねない等の課題もあるため、実施時期を含め、今後議論されることとなります。

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〉情緒不安定になりがち。身近な人たちに迷惑を掛けがちなので、気を付けて。玄関に花を飾るとリラックス可能
〈健康運〉気が緩みやすいかも。小さなけがに注意
〈幸運の食べ物〉キンメダイ

- ①平成29年度上半期監事監査報告について
- ②平成29年度上期ミニディスクロージャー誌の発行について
- ③農産物検査業務規程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？
平成29年8月より年金の受給資格期間が10年になりました。対象となる方には「黄色の封筒」（年金請求書）が送付されます。送付されましたら、ぜひJAあさか野でご相談ください！

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	17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	8日(金)	総合相談センター (午前10時～午後3時)
	15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？

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	15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!!



梶原野

職員紹介

平成21年に入組し内間木経済配送センターに配属となり、営農渉外（TAC）として8年目。現在、志木支店で営農渉外として勤務しており、担当地域は志木市を中心に活動している。よりおいしいお米を作っていたる様に新たな栽培技術の指導、安全・安心な栽培のための特別栽培米の普及や安定した農業経営を目指したS-GAPの普及に取り組んでいます。

TACパワーアップ埼玉県大会で

「TAC活動表彰TAC（個人）部門」受賞

11月6日（月）、TAC活動のレベルアップを目的として、埼玉県内のTAC職員の中から優秀な活動を行った者を表彰するTACパワーアップ埼玉県大会が行われました。

JAあさか野から梶原野職員が「TAC活動表彰TAC（個人）部門」で表彰されました。梶原職員は「水稻栽培を中心とした持続可能な農業経営に向けて」というテーマで事例発表を行いました。事例発表では、水稻栽培農家に対し、現在行なっている農作業への第三者目線でのチェック機能の導入や、効率的で信頼性の高い持続可能な農業経営を実践する為の、埼玉県独自の農業生産安全確認運動（S-GAP）の取組みを始めたこと、S-GAPの周知と理解度の向上をはかる為に、



様々な活動を行った結果、志木市内の生産者2名が水稻では埼玉県初のS-GAP認定書の交付を受けた内容等を発表しました。

梶原職員は「今後も持続可能な農業経営に向けて様々な活動を行ない、TACとして組合員の声に応えられる職員を目指したい」と日々実践し活動しています。



事例発表をする梶職員



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
新座市役所ファーマーズマーケット	新座市役所本庁舎 1 階ロビー	平成29年12月27日（水）	午前 10 時から午後 1 時
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29年12月 1日（金）	午前 10 時から午後 1 時
		平成29年12月 8日（金）	
		平成29年12月15日（金）	
		平成29年12月22日（金）	
		平成29年12月29日（金）	
野火止支店 朝市	J Aあさか野 野火止支店駐車場	平成29年12月15日（金）	午前 9 時から正午
とれたて畑 タ市	カクイチショールーム新座店前	平成29年12月12日（火）	午後 5 時から午後 7 時
		平成29年12月26日（火）	
朝霞支店 朝市	J Aあさか野 朝霞支店駐車場	平成29年12月15日（金）	午前 9 時から正午
志木支店 いろはやさい市	J Aあさか野 志木支店駐車場	平成29年12月14日（木）	午前 9 時から午後 6 時
		平成29年12月28日（木）	
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12月13日（水）	午後 4 時から午後 6 時
		平成29年12月27日（水）	
和光市役所 木曜市	和光市役所中央玄関付近	平成29年12月 7日（木）	午前 10 時から午後 1 時
		平成29年12月14日（木）	
		平成29年12月21日（木）	
採れたて野菜まちなか販売所	牛房コミュニティセンター	平成29年12月15日（金）	午前 10 時から午後 1 時
第10回アジア・エアガン選手権大会	和光市総合体育館	平成29年12月 9日（土）	午前 10 時から午後 3 時

※売り切れしだい終了します

【組合員の皆様へ】生活事業相談活動（婚活）のご案内

J Aあさか野婚活イベント 『Merry Christmasイブイブ 婚活パーティー』

開催日時：平成29年12月23日（土） 午後2時～

開催場所：埼玉県さいたま市中央区会場

募集人数：独身男性15名（多くの申込等を頂いており、この後は先着順とさせていただきます）

募集対象：J Aあさか野青年部会員、および組合員、組合員家族等の25～40歳代位の独身男性

参加費：男性5,000円

当日の流れ：自己紹介・PR・会食と会話・フリータイム等

申込方法：婚活イベント専用 Email ja-konkatsu@askn.st-ja.or.jp

件名「J Aあさか野婚活イベント参加」で本文へ【氏名】【住所】【生年月日】【メールアドレス（PCまたは携帯）】【電話番号】【性別】を明記の上お申し込み下さい。

メール受信後、5営業日以内を目処に予約完了メールと今後の日程についてご案内のメールを返信致します。

その他：参加する女性は埼玉県、埼玉県近郊にお住まいで農業等に興味がある女性が参加予定。

【お問合せ先】J Aあさか野指導経済部生活課／担当：羽根田・杉戸まで



天秤座
9/23～10/23

〈全体運〉フットワークが軽くなり、チャレンジ精神が旺盛になる月。行動範囲を広げていけば、うれしい驚きに出会えそう
〈健康運〉スポーツを始めて。気分転換にも効果的
〈幸運の食べ物〉サバ

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。

	12/27(水)	12/28(木)	12/29(金)	12/30(土)	12/31(日)
新座農産物直売センター 10:00～17:00	○ 通常営業			△ 9:00～15:00 まで営業	× 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		△ 9:00～15:00 まで営業	× 終日休業
支店窓口 8:30～15:00	○ 通常営業			× 終日休業	
JA あさか野 ATM 8:00～21:00	○ 通常稼働			○ 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			× 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		△ 28日13:00までの 生産資材注文 受付分を配送	× 終日休業	

※ 12月28日(木)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、大変混み合うことが予想されますので、ご了承ください。

	1/1(月)	1/2(火)	1/3(水)	1/4(木)	1/5(金)	1/6(土)
新座農産物直売センター 10：00～17：00	× 終日休業			○ 通常営業(6日(土)は9:00より)		
和光農産物直売センター 10：00～17：00	× 終日休業			○ 通常営業(6日(土)は9:00より)		
支店窓口 8：30～15：00	× 終日休業			○ 通常営業		× 定休日
JA あさか野 ATM 8：00～21：00	○ 休日稼働			○ 通常稼働		× 終日休止 6日(土)～8日(月)
総合相談センター 9：00～17：00	× 終日休業			○ 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			△ 生活物資のみ 配送	○ 通常配送	

※ATMについて 1月6日(土)～8日(月)の3日間、システムメンテナンスのため終日休止となります。

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

※1月1日より3日はコールセンターでの受付となります。

■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6日(土)～8日(月)も終日対応します。

■JAカードの紛失・盗難の場合

三菱UFJニコスNICOS盗難紛失受付センター

☎ 0120-159-674



蠟座
10/24～11/22

〈全体運〉 ゆったり過ごせる期間です。趣味や
習い事に力を注ぐと、新たな発見があるは
ず。プライベートを充実させて
〈健康運〉 質の高い眠りを目指せば、体調アッ
プへ
〈幸運の食べ物〉 ダイコン

新座

《JAあさか野直営》

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

(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

◎年末年始営業日は⑬ページ「インフォメーション」をご覧ください。

※ふるさと新座館は、第二・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。

★ 今月の野菜 ★



【人参】

人参はβ-カロテンを非常に多く含んでおり、抗酸化作用によりがんや心臓病や動脈硬化の予防に効果的です。β-カロテンは皮の下に最も多く含まれているのでたわしなどで表面の汚れを落とし、皮を剥かずそのままサラダで食べることをおすすめします。

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

☆直売情報☆

12月は、ごぼう・白菜・人参・かぶなどが出荷予定です。

年末営業 平成29年12月23日(土)、24日(日) 通常営業・27日(水) 臨時営業

年始営業 平成30年1月27日(土)、28日(日) 通常営業



料理楽しくステップアップ

「キッチン晴人」のオーナーシェフ 永井 智一

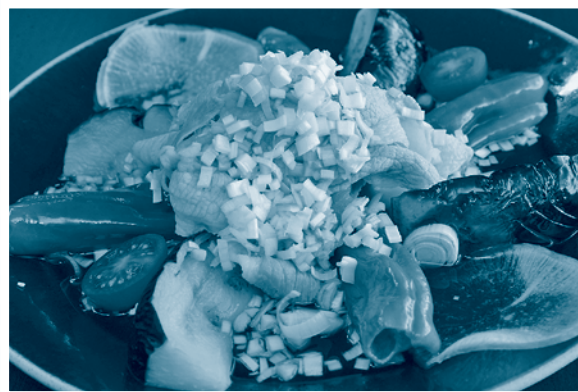
●材料（3人分）

豚ばらしゃぶしゃぶ用……300g	ネギしょうゆだれ
ナス………3本	濃い口しょうゆ……1/2カップ
ピーマン………3個	米酢………1/2カップ
長ネギ………2本	砂糖………1/2カップ
サラダ油………適宜	ごま油………大さじ2
おろしショウガ………大さじ1	

●作り方

- ①長ネギはみじん切りにし、おろしショウガと共にボウルに入れておく。
- ②ナス・ピーマンを一口大に切り、180度のサラダ油で素揚げにする。
- ③鍋に湯を沸かし、豚ばら肉をサツと湯通しして、②と一緒に盛り付け、ネギしょうゆだれを回し掛ける。

豚ばらしゃぶのネギしょうゆ掛け



ネギしょうゆだれは、鶏肉や白身魚の唐揚げにもぴったりの万能だれです。



射手座
11/23～12/21

《全体運》自分に自信が持てそう。意見やアイデアがあるなら意欲的に主張して。過去に駄目だったことにも新たな変化が
《健康運》不規則な生活習慣を見直せば、恩恵多し
《幸運の食べ物》長ネギ

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！

ＪＡあさか野和光農産物直売センター

和光

《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

(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：水曜日・年末年始

◎年末年始営業日は⑬ページ「インフォメーション」をご覧ください。

★ 今月の野菜 ★



【フルーツキャベツ】

フルーツキャベツは普通のキャベツに比べて柔らかく甘くてジューシーなので名前の通りフルーツ感覚で食べられるキャベツです。キャベツにはビタミンC・Kが豊富に含まれている他、胃潰瘍や十二指腸潰瘍の予防・肝臓の機能回復に効果のあるビタミンUが含まれているので生食やスープにして食べましょう。

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

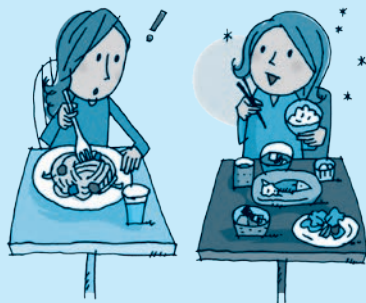
日曜日 午前11時～午後4時

☆直売情報☆12月は、ごぼう・白菜・里芋・じゃがいもなどが出荷予定です。

収穫祭 平成29年12月2日(土)

年末営業 平成29年12月27日(水) 通常営業・29日(金) 臨時営業

年始営業 平成30年1月6日(土) 通常営業



お米で健康

摂取エネルギー(カロリー)は増えている？

管理栄養士・雑穀料理家●柴田 真希

さて、クイズです。戦後(1945年)と現在の日本人。1日に摂取しているエネルギー(カロリー)はどのように変化しましたでしょうか？ 増えたでしょうか？ 減ったでしょうか？ それともあまり変わらないでしょうか？

昔の日本人の体形を思い浮かべると、スマートで、でもパワフルで力のあるような姿がイメージされます。それに比べて現在はメタボリックシンドロームを懸念するように、肥満気味の人が増えています。

そこから考えると、カロリーは増えたように思いますが、なんと減っているのです。ダイエットするためには、カロリーを減らさなければいけないと思っている人

は衝撃の事実かと思いますが、これが現実。大切なのは、その中身とバランスです。

カロリーとは、タンパク質、脂質、炭水化物の三つの栄養素の熱量の合計値です。戦後を見てみると太ると敬遠されがちな炭水化物の比率は約8割。それに比べて現在の脂質は3〜4倍に増えています。同じ炭水化物といっても戦後は玄米などのお米や雑穀、芋類などから摂取していますが、小麦粉から作られたパスタなどの麺類やパン、お菓子なども増えているでしょう。太る原因は炭水化物(お米)でしょうか？

炭水化物は太る。もちろん脂質(油・脂)も太る。ではタンパク質だけが太らない食べ物でしょうか？

タンパク質源である肉や魚もタンパク質だけでできているわけではなく、炭水化物や脂質も含まれています。太る食べ物や栄養素があるわけではなく、大切なのはバランスなのです。しっかりと飯、みそ汁にメインのおかずや野菜や海藻などの入った副菜をいただく本来の和食に戻すと、自然とバランスの取れた食事になります。



山羊座
12/22~1/19

《全体運》インスピレーションがさえているので、ピンときたことはやってみるのが正解。
人間関係は協調性をモットーに
《健康運》回復へ。マッサージで血行を促進させて
《幸運の食べ物》タラコ

貯金規定の一部改正について

J A あさか野では、平成30年1月1日から、「民間公益活動を促進するための休眠預金等に係る資金の活用に関する法律（以下、「休眠預金等活用法」といいます。）」が施行されます。
これに伴い、以下の貯金規定を平成29年12月29日より一部改正することといたします。

【対象となる貯金規定】

- ①当座勘定規定
- ②普通貯金規定
- ③普通貯金無利息型（決済用）規定
- ④総合口座取引規定
- ⑤総合口座（普通貯金無利息型）取引規定
- ⑥営農貯金規定
- ⑦こども貯金規定
- ⑧貯蓄貯金規定
- ⑨通知貯金規定
- ⑩納税準備貯金規定
- ⑪出資予約貯金規定
- ⑫スーパー定期貯金規定（単利型）
- ⑬自動継続スーパー定期貯金規定（単利型）

- ⑭スーパー定期貯金規定（複利型）
- ⑮自動継続スーパー定期貯金規定（複利型）
- ⑯大口定期貯金規定
- ⑰自動継続大口定期貯金規定
- ⑱期日指定定期貯金規定
- ⑲自動継続期日指定定期貯金規定
- ⑳変動金利定期貯金規定（単利型）
- ㉑自動継続変動金利定期貯金規定（単利型）
- ㉒変動金利定期貯金規定（複利型）
- ㉓自動継続変動金利定期貯金規定（複利型）
- ㉔積立式定期貯金規定
- ㉕定期積金規定

【改正内容】

上記貯金規定のうち④⑤を除く①～㉕について、次の休眠預金等活用法に関する条項を追加します。

- 休眠預金等活用法に係る異動事由
- 休眠預金等活用法に係る最終異動日等
- 休眠預金等代替金に関する取扱い

上記貯金規定のうち④⑤について、次の休眠預金等活用法に関する条項を追加します。

- 休眠預金活用法におけるこの取引に係る取扱い

※詳しくは窓口へお問い合わせください。

※改正後の規定につきましては、既にお取引のあるお客様にも適用いたします。

おまちしています



【2月号のお題】 梅・落の臺・節分（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、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31日（日）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

※差出人の住所は、〒〇〇〇-〇〇〇〇とさせていただきます。
【個人情報の取り扱いについて】 皆様からの投稿は、JAあさか野の広報誌「あさか野」に掲載いたします。また、ご意見、ご感想をお寄せください。

締め切り：平成〇年〇月〇日の必着

あさか野
読者の便りコーナー

■皆様からのメールやイラスト、エピソード、思い出などお待ちしています。また、ご意見、ご感想をお寄せください。

【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＞ 知的好奇心を刺激される予感。体験教室や説明会に顔を出してみると手応えあり。趣味の集まりにも積極参加を
＜健康運＞ リラックスすれば好調をキープできます
＜幸運の食べ物＞ ヒラメ

* 表紙紹介 *

10月24日(火)、埼玉県おおむらさきゴルフ倶楽部において、J A 年金友の会主催による第9回埼玉県農協年金友の会ゴルフ大会が開催されました。

J A あさか野からは片山・内間木支店管内の組合員さん計8名が参加し、秋空の中、白熱したプレーの連続でした。

(上列) 右から
内間木支店管内
小寺 崇夫さん
小寺 久光さん
高木 清さん
蓮見 雪雄さん

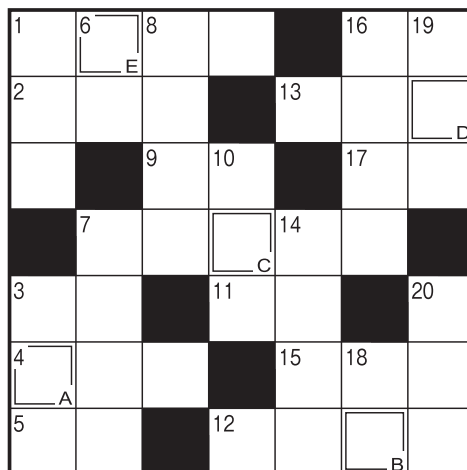
(下列) 右から
片山支店管内
並木 徹夫さん
並木 光義さん
大澤 寛さん
並木 敏彦さん



パズル 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

よこのかぎ

- ① 大みそかには——そばを食べる人も多い
- ② 英語ではドラゴン。想像上の生き物です
- ③ 物を燃やすと残るもの
- ④ 鶏の頭の赤い冠
- ⑤ 何度も練習して、ようやく——をつかんだ
- ⑦ 「山」「川」
- ⑨ 現在よりも前です
- ⑪ 庭に掘りたがる犬もいます
- ⑫ デジタルカメラには装填(そうてん)しません
- ⑬ 少年剣士たちが振る物
- ⑮ 月曜と水曜の間
- ⑯ お子様ランチに立てられていることも
- ⑰ 狩りにも使われる鳥

たてのかぎ

- ① 2人組はコンビ、3人組は——
- ③ 親同士がいとこです
- ⑥ ——に交われば赤くなる
- ⑦ 「おはよう」とか「さようなら」とか
- ⑧ コロンブスはインドを目指して——を続けました
- ⑩ 力カオ豆から作る飲み物
- ⑭ サンタクロースが乗ったそりを引きます
- ⑯ ブーケともいいます
- ⑱ 太陽が沈むとやって来ます
- ⑲ 進化の反対語
- ⑳ 人の言葉をまねるのがうまい鳥。——返しに答える

10月号の答え

アキマツリ



10月号当選者

おめでとうございます。

志木市幸町	匿名さん
志木市下宗岡	匿名さん
新座市西堀	匿名さん
朝霞市宮戸	匿名さん
朝霞市溝沼	匿名さん

編集後記

12月になり、にんじんの時期になりました。にんじんにはβ-カロテンなどが含まれており血圧効果や視力回復、風邪の予防など健康や美容に良い働きをしてくれます。是非、にんじんが美味しいこの時期に沢山食べ健康な体を作りましょう。

塚田職員



JA あさか野

JAウィンターキャンペーン

キャンペーン期間 平成29年 11/1(水) ▶ 平成29年 12/29(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



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

農産物・特産物等のグルメカタログギフト

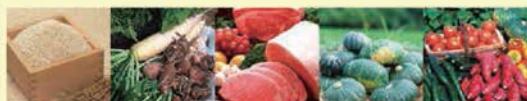
抽選で238名様に

プレゼント!!

5,000円
相当分

20万円につき1口の抽選権

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
ちょリスグッズをいずれか1点 プレゼント!!

JOURNAL STANDARD x CHORIS



JOURNAL STANDARD x
ちょリスレジカゴ用バッグ



JOURNAL STANDARD x ちょリスバスタオル



BRUNO x CHORIS
BRUNO x ちょリス
ランドリーネット

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。



本店/〒352-0011 埼玉県新座市野火止4丁目5番21号
TEL.048-479-1011(代) FAX.048-479-1119

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
西野支店	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。