



あさか野

2018

8

No.239

特集 酢で夏バテ対策！



おかげさまで20周年
20th
ANNIVERSARY

JAあさか野



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

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

もくじ

CONTENTS

■特集 酢で夏バテ対策！	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
■素敵なお笑顔 ■我が家のかわいいペット ■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
■JAあさか野あたのしみ交流会	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
■今月の朝ざか	⑯
■ストップ！農作業事故	⑯
■私の食育日記 ■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

酢

で夏バテ対策！

高温多湿な夏は、ついつい冷たい物や水分、糖質を多く取りがち。胃の働きも衰え、疲れやだるさ、食欲不振を招くことに……。そんな夏バテ症状を防ぐのに最適なのが「酢」です。

毎日の食卓に酢を生かして、夏を元気に乗り切りましょう！

監修：東京農業大学名誉教授・小泉幸道



イラスト：信吉

夏こそ 毎日の料理に 「酢」を

暑いときはビタミンB1やB2、C、ミネラル類の消費が激しくなり、食欲が落ちると体をつくるタンパク質も不足がちになります。夏バテ対策には、バランスの良い食事を通して十分な栄養を取ることが大切です。

そこで活躍するのが酢！ 蒸し暑いと喉を通りにくい肉料理や油物も、酢を掛ければさっぱり。うま味も増してぐんと食べやすくなるはずです。

けれども酢が体にいい理由はそれだけではありません。酢の酸味と香りを生み出しているのは酢酸。この成分に、実はさまざまな健康効果が確認されているのです。

健康効果は さまざま 「酢」の

効果1

食欲を増進させる

酢の爽やかな酸味と香りは、脳の摂食中枢に働き掛け、唾液や胃液の分泌を促します。従って、食事の最初に酢を使った料理を食べると、食欲が増す上、食べ物の消化・吸収もスムーズになります。

効果2

たまつた疲労を軽減する

人は、肝臓や筋肉に蓄えられているグリコーゲンが減ると疲れを感じます。体を動かすエネルギー源であるグリコーゲンは食品に含まれる糖から作られるのですが、糖と一緒に酢を取ると、グリコーゲンの再補給力がぐんとアップ。疲れたときに甘酸っぱい物をおいしく感じるのもそのためです。

効果3

血圧の上昇を抑える

酢酸には血圧上昇に関わるホルモン調節機構「レニン・アンジオテンシン系」を穏やかに抑制する働きがあります。研究によると、高血圧の人が毎日大さじ1杯の酢を取ると、10週間で血圧低下の効果が。酢を取るのをやめても、以前の高さには戻らないことも確認されています。正常値の人の場合、血圧が下がり過ぎる心配はありません。



簡単レシピ



お酢ドリンク

酢大さじ1、蜂蜜大さじ1、牛乳120mlをよく混ぜる。

ヨーグルトドリンクのような爽やかな味わい。酢の香りが苦手な人は半量でどうぞ。



スティック野菜の甘酢漬け

酢150ml、砂糖70g、塩小さじ2を混ぜ、スティック状に切った野菜を漬ける。

翌日から食べられる。野菜はキュウリ、ダイコン、ニンジン、タマネギ、パプリカなどお好みで。漬け汁にショウガ、ハーブなどを加えてもいい。



納豆プラス酢

納豆1パックに酢小さじ1を入れてよくかき混ぜてから、たれを加える。

納豆がフワフワになるうえ、ほのかな酸味が夏場にぴったり。かつお節や卵など足せば栄養価もアップ!

夏バテ対策や健康増進には、1日に最低大さじ1杯分(15ml)の酢を取りたいもの。ただし、そのまま飲んでは胃の粘膜を荒らします。料理や飲み物に適度に分けるのがいいでしょう。例えばこんなお手軽レシピはいかが? 朝のお酢ドリンクと夕食の甘酢漬け、納豆だけでも十分な量の酢が取れます。使う酢は米酢、黒酢、リンゴ酢などお好みで使い分けて、ぜひお試しを!

効果④

カルシウムの吸収を助ける

効果⑥

腐敗や雑菌繁殖を防ぐ

夏は食中毒や食品の腐敗にも特に気を付けたい季節。強酸性の酢には強い殺菌・防腐作用があります。生魚に酢を絡める、残ったご飯も酢飯にするなど、活用法はいろいろ。まな板やふきんも、5倍程度に薄めた酢水で洗えば雑菌の繁殖を防げます。

カルシウムは丈夫な骨を作るために必須。不足が続くと骨粗しあう症を招いたり、イライラの原因にもなります。カルシウムは吸収率が低く、牛乳で50%、小魚類では30%程度。ところが酢と一緒に取ると、吸収率が上がり、骨のカルシウム量もアップするそうです。

酢は食品のカルシウム分を溶出させます。小魚の煮つけに使うと骨まで軟らかく食べられる他、豚・鶏の骨付き肉や貝なども、酢を入れて煮れば、煮汁に溶け出したカルシウムを効果的に取れます。

効果⑦

内臓脂肪を減少させる

酢には脂肪の合成を抑え、燃焼を促す作用もあります。内臓脂肪がたまり過ぎると、高血糖や高血圧を引き起こし、メタボリックシンドロームにつながります。実験では、毎日大さじ1杯の酢を12週間取り続けると、内臓脂肪や血中中性脂肪が減少し、肥満指数も低下することが実証されています。

効果⑤

血糖値の上昇を抑える

血糖値が赤信号になるのは、糖質の吸収が正常に働いていないため。糖をエネルギー源にするのは、体内で作られるインスリンの役割です。食べ過ぎや運動不足が続くと、脳や筋肉で使い切れないブドウ糖が血液中にあふれることに。必要以上のインスリンを作り出すために臍臓(すいぞう)にも大きな負担をかけ、やがて糖尿病の発症にもつながります。酢には、糖の吸収を穏やかにし、血糖値上昇やインスリンの過剰分泌を抑える作用があります。

地域の話題など
紹介！



2018.8

あさか野



こぶし会Aチーム・Bチームの皆さん



ナイスボール！

5月29日（火）、第22回埼玉県農協年金友の会グラウンドゴルフ大会が、「彩の国くまがやドーム」にて県内各地の64チームが参加し、盛大に開催されました。JJAあさか野からは、野火止支店管内のこぶし会より、AチームとBチームの2チームが出場し、日頃の練習の成果を発揮しながら、県内各地の会員たちとプレーを楽しみ笑顔で親睦を深めていました。「JJAあさか野年金友の会の集い」では、JAあさか野合併20周年記念坂本冬美コンサートを予定しております。詳しくは最寄りの店舗までお問い合わせください。

●収穫体験



じゃがいも掘り体験（朝霞）



採れたてとうもろこしの試食（和光）



じゃがいも掘り体験（朝霞）



とうもろこし収穫体験（新座）

とうもろこし収穫体験（新座）

6月23日（土）、内間木支店管内組合員 須田哲也さんの指導により、73組224名が参加し、「じゃがいも掘り体験」が行われました。暑さにも負けず皆一生懸命じゃがいもを掘り起こしていました。

とうもろこし収穫体験（新座）

6月30日（土）、野火止支店管内、廣谷茂さんの畑にて、「とうもろこし収穫体験」が行われました。収穫後には、とうもろこしをみんなで美味しいいただきました。

夏の収穫体験（和光）

7月7日（土）、和光市アグリパーク農業体験センターにて、「夏の収穫体験」が行われました。とうもろこし・じゃがいもを収穫、採れたてのとうもろこしを試食し大盛況でした。

●高校生 現場実習



野菜を陳列



精米を体験

6月14日（木）から6月間、新座総合技術高等学校的生徒4名が、JAあさか野新座農産物直売センター、和光農産物直売センターにて現場実習を行いました。生徒たちは、生産者から出荷された新鮮な野菜の陳列やお米の精米、接客などを実習しました。この職場実習の経験を通して、今後の就労活動の際に役立てていただければ幸いです。

●新築そっくりさん視察研修



6月27日（水）、資産管理担当者等を対象に住友不動産株が施工する戸建リフォーム「新築そっくりさん」の現場視察研修を実施致しました。
埼玉県加須市にある農家住宅のリフォーム完成現場や工事中現場の視察を行いました。車中では住友不動産株の担当者から施工方法や価格帯、商品内容等の説明を受けました。

昔の面影を残しつつ、耐震性の不安解消や間取りを変更して利便性を向上させるなど、より良い住まいへと変貌する過程を学んできました。

JJAあさか野では、相談活動を重点項目とし組合員の皆様のお役に立つ活動を行っています。建物の新築のみならず、住宅をより良い住まいへリフォームするお手伝いもさせて頂いておりますので、JJAあさか野総合相談センター（TEL 0120-171-4160）までお気軽にお問合せください。

●平成30年度 税務セミナー開催



高塚 明宏氏



柴原 一氏

7月1日（日）、JJAあさか野資産管理部会連絡協議会は、新座市のベルセゾンで、平成30年度税務セミナーを開催しました。当JJA管内の組合員など140名を対象に二部構成で、第一部は、「都市農業をめぐる情勢について」と題して、全国農業協同組合中央会農政部都市農業対策室兼農政課の高塚明宏氏が講義し、「農地の概況と環境変化や農地の農的な活用について」を学びました。第二部では、「生産緑地制度に関する税制」（平成30年度税制改正）と題して、税理士法人柴原事務所代表・JJAまちづくり資産管理情報顧問税理士 柴原一氏が講義し、2022年の到来に向けて特定生産緑地制度を選択することと、當農の継続や相続においての様々なメリットを学びました。部会員は、「生産緑地を指定しているので現実的な講義だった。内容もわかりやすかった。」と話していました。

●女性部パークゴルフ大会開催



クラブを前に整列



バーディーチャンス！

6月5日（火）、志木リバーサイドパークゴルフ場でJJAあさか野女性部パークゴルフ大会を開催しました。この大会は普段接点がない他支部の部員もスポーツを通じて絆を強める事を目的に健康増進と女性部員同士の親睦と交流を図るため、毎年6月頃行っている恒例行事となっています。

参加した女性部員は、「おしゃべりとかして楽しみながら他の支部の人と話が出来るので次回もまた参加したい」と笑顔で話してくれました。

AGRI INFORMATION



農林振興センター便り

農作業中の熱中症にご注意ください！

梅雨明け後、暑さの厳しい日が続いています。毎年、農作業中の熱中症による死亡事故が発生しています。作業の際には、熱中症にご注意ください。

◆注 意◆

- ・暑さの感じ方は人によって異なります。
- ・体温調節の難しい高齢者の方は、特にご注意ください。

※熱中症による死亡事故は、
70～80代の方で全体の79%
を占めています。

～熱中症予防のポイント～

＜作業前＞

- 通気性の良い服装、帽子を着用しましょう。
※冷却グッズ（濡らした・保冷剤をくるんだタオルなど）の活用も効果的です。
- 家族に、作業場所・帰宅時刻を伝えておきましょう。

＜作業中＞

- 「のどが渴く前」に水分補給を行いましょう。また、塩分の補給も併せて行いましょう。
- 日陰等の涼しい場所で、休憩をこまめに取りましょう。
- ハウスや畜舎での作業時には換気を行い、風通しを良くしましょう。
- できるだけ、単独作業は避けましょう。

～講座のご案内～

■さいたま農林振興センター6次産業化初心者講座■

於：浦和合同庁舎（北浦和駅徒歩8分）

平成30年8月22日（水）13：30～、事前申込制
(電話048-822-1007)

内容：6次産業化の概要、自家製造と委託製造の違い、優良事例発表（美園いちごランド、榎本牧場）、保健所の手続き等。お気軽にどうぞ



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した。いただいたおハガキの一部を紹介させていただきます。

風鈴の 紐の長さよ 風に聞く
帰り道 夕焼こやけ 咽がでる
新座市大和田 新井 貞子さん
志木市本町 拔井 登美さん
風鈴に 誘われひるね 夢の中

軒先の 風鈴の音 涼を呼び
新座市あたご 新井 京子さん

新座市菅沢 高橋 悅子さん

風鈴の紐の長さよ 風に聞く
新座市大和田 新井 貞子さん

浴衣着て 小江戸を廻る 下駄の音
朝霞市宮戸 高橋 一桂

新座市あたご
新井 京子さん

朝から煮物をしていて忙しくて分も待てず2階へ洗濯物を干しに行くのにタイマーをかけて上着のポツケに入れ洗濯物も干し、煮物もおいしくできました。その後タイマーをポツケに入れたのを忘れて買い物に行きました。買い物をしていた時「ピピピツピピピツ」と音がして「誰かケイタインなってるな!」と思ったのですが、またわりの人の目が私の方を見てました!「あつ!これは家のタイマーの音!」と思いポツケをさわるとタイマーが入つてました。「すいません!ごめんなさい」と言いました。買い物をしている時にぶつかつて押してしまったんですね!年を取ると色々とまぬけな事が有るのが恐くなります。

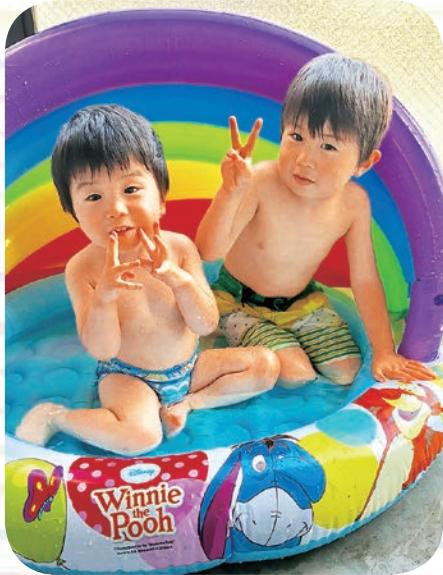
新座市馬場で農業を営む石下昭さん
表紙の写真よりやさしさが伝わってきます。こんな「ステキ」な方が肥料にもこだわり丹精込めて作られた野菜は「おいしい」こと間違ひなし。これからも元気に野菜作りに励んでくださいお客様もおいしい野菜ができることを楽しみにしていること思います。
※ちょっとお得な気分・・・新座農産物直売センター「とれたて畑」で特大のズッキーニを見つけ、さっそく購入しました。サラダ・酢の物・煮物・焼物・炒め物とおいしく頂きもした。どうも「こじもあまぐく」としてもおいしかったです。



牡牛座
4/30~5/20

〈全体運〉 うっかりミスを連発しやすいかも。
常に確認作業を忘れないで。気分のリフレッシュにはハイキングがお勧め
〈健康運〉 スポーツの前には、きちんと準備運動を

素敵な笑顔



(新座市東) 石井 利和 さん
由実

こ
う
き
来
く
ん (3歳)
り
き
来
く
ん (2歳)

プール大好き！



(朝霞市本町) 長谷川 雷 さん
利名

り
凌
と
与
く
ん (1歳)

1歳になりました。やんちゃ盛りです！



「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

志木市中宗岡 棚池 和子さん



志木市本町 拔井 民子さん



新座市石神 匠 名さん



平成30年分「路線価」が公表されました!!

国税庁は7月2日、相続税や贈与税の算定基準となる平成30年（1月1日時点）の路線価を公表しました。

埼玉県内の平均変動率は前年比0.7%プラスで5年連続の増加となりました。

- ・路線価とは国税庁が示す土地（全国の主要な市街地の道路）の値段となります。相続税や贈与税では、土地は路線価方式（または倍率方式）という評価方法で評価します。
- ・路線価は、路線（道路）に面する標準的な宅地の1平方メートル当たりの価額（千円単位で表示しています。）のことであり、路線価が定められている地域の土地等を評価する場合に用います。なお、路線価が定められていない地域については、その市区町村の「評価倍率表」を使用します。
- ・国税庁のホームページへアクセスし、財産評価基準書というページがありますので、そちらから詳しく調べることができます。 (<http://www.rosenka.nta.go.jp/>)

《参考》	29年路線価	30年路線価	変動
◎野火止支店	165,000円/m ²	165,000円/m ²	横ばい
◎新座大和田支店	160,000円/m ²	160,000円/m ²	横ばい
◎野寺支店	150,000円/m ²	150,000円/m ²	横ばい
◎西堀支店	150,000円/m ²	150,000円/m ²	横ばい
◎朝霞支店	205,000円/m ²	210,000円/m ²	上昇
◎志木支店	140,000円/m ²	140,000円/m ²	横ばい
◎和光支店	240,000円/m ²	250,000円/m ²	上昇

※片山支店・内間木支店については、市街化調整区域の為、路線価が定められておらず、倍率評価となります。

ご所有地周辺の路線価・倍率評価については、総合相談センター職員へお気軽にお問合せ下さい。又、JAでは財産診断を実施しておりますので、詳細のご案内も承っております。

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



《全体運》やたらと人を当てにせず「自分のことは自分で行う」姿勢が幸運の鍵に。玄関の掃除が開運を招きそう
《健康運》フットワークの軽さが大事。まずは散歩へ
《幸運の食べ物》ゴーヤー

理事会だより

平成30年7月26日（木）開催の主な議題について

- ①ディスクロージャーの実施について
- ②コンプライアンス・マニュアルの一部変更について
- ③農産物検査業務規程の一部変更について
- ④平成30年度役員研修会の開催について
- ⑤月次決算について
- 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？
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。

8月	26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。

8月	10日(金)	総合相談センター (午前10時～午後3時)
	31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。

8月	14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。



獅子座
7/23～8/22

《全体運》自分に自信が生まれる気配。興味があることに、どんどんぶつかってみて。過去の失敗を乗り越えるチャンスも！
《健康運》心に余裕を持つことで、体調に好変化が
《幸運の食べ物》キクラゲ

組合員のみなさまへ

ごぞんじ
でござ?



J Aあさか野 おたのしみ交流会

一日笑顔で過ごしてみませんか?



組合員の皆様、おたのしみ交流会をご存知ですか?

J Aあさか野では地域高齢者福祉活動として女性部組織や関係機関の協力を得ながらおたのしみ交流会を支店毎に開催しています!!

平成30年度のレクリエーション



新聞紙貼り絵
を行っています。



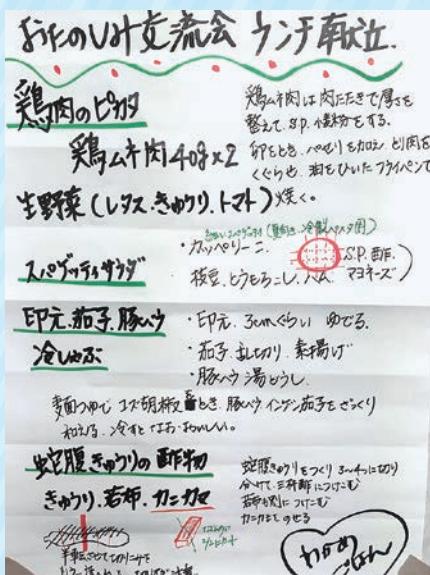
ミニカーリングは
大盛況



出来あがつた作品は
ガーベラです。



手足と脳の軽体操



女性部部員さんの献立



昼食は、女性部により、温かい
手作りの食事をいただきます。



昼食として出てきた食事。美味しいです。

開催日程

終了している店舗もあります。予めご了承下さい。

開催支店	開催日	開催場所	開催支店	開催日	開催場所
朝霞支店	平成30年 6月13日	終了	新座大和田支店	平成30年 9月13日	新座大和田支店2階会議室
和光支店	平成30年 6月20日	終了	野寺支店	平成30年10月25日	栗原公民館軽体育館
片山支店	平成30年 6月21日	終了	志木支店	平成30年11月 7日	志木支店2階調理室(志木地区)
内間木支店	平成30年 7月 6日	終了	志木支店	平成30年11月 8日	志木支店2階調理室(宗岡地区)
			西堀支店	平成30年11月 9日	西堀・新堀コミュニティセンター2階会議室
			野火止支店	平成30年11月15日	野火止支店2階会議室

おたのしみ交流会の開催に関しては最寄の支店へお問い合わせ下さい



乙女座 * * *
8/23~9/22

〈全体運〉ゆったり構えれば、状況は少しずつ
好転してくるはず。焦って行動しないよう、
ご用心。半身浴でリラックスを
〈健康運〉良質な睡眠を心掛けて。気力回復の
兆し
〈幸運の食べ物〉カンパチ

〈予告版〉

JAあさか野20周年特別企画

観光特急しまかぜ

電動リクライニング機能完備の
本革シート!

伊勢志摩の良い所満載 スペシャルツアー 3日間

■予定出発日/2018年12月5日(水)~7日(金)

■予定旅行代金/お一人様 149,000円(2名様1室利用)



写真はすべてイメージです

1日目: 名古屋名物の昼食。人気のトヨタ博物館、6月完成名古屋城本丸御殿、世界の絶景「なばなの里イルミネーション」へご案内。ホテル隣接の「湯浴みの島」で湯めぐりもお楽しみいただけます。

【ホテルナガシマ泊】

2日目: お伊勢さん参り(伊勢神宮外宮、伊勢神宮内宮)、伊勢名物の昼食、宿泊はサミット会場で話題となった志摩観光ホテルへ。早めの到着後、ホテル内ゲストラウンジもお楽しみいただけます。フランス料理の夕食

【志摩観光ホテル ザ クラシック泊】

3日目: スペイン帆船型遊覧船で、豪華に快適な英虞湾50分のクルージング、「観光特急しまかぜ」に乗車! 上質なおつろぎとともに鉄道の旅をお楽しみいただけます。

■ご旅行のお申し込みについて

当旅行の情報につきましては、「予告版」としてご案内させていただいており、現在お申込は受付しておりません。10月上旬に改めて正式な募集広告をご案内させていただきます。旅行の内容については、右記へお問い合わせください。

〈旅行企画・実施/お問い合わせ〉

観光庁長官登録旅行業第939号
株式会社農協観光埼玉支店

(一社)日本旅行業協会正会員 JATA正会員
協議会会員

TEL.048-830-1210

コード保証会員 総合旅行業務取扱管理者: 岩城貴之・小沢秀雄

旅行業務取扱管理者は、お客様の旅行を取り扱う販売店での責任者です。

このご旅行に関して、担当者からの説明に不満な点がございましたら、遠慮なく上記旅行業務取扱管理者にご質問下さい。

保証付
ジャックス

マイカーローン キャンペーン

平成30年7月1日(日)~平成30年10月31日(水)

キャンペーン金利

保証料込
固定金利

年 2.48%
店頭標準金利
(保証料込) 年 3.68%

— 店頭標準金利は平成30年7月1日現在 —

最大引下げ金利

保証料込
固定金利

年 1.68%

お申込金額1,000万円まで お申込期間10年まで



インターネットで簡単!
事前審査受付中!

株式会社ジャックスの保証を受けられる方に限ります。



平成31年度 新採用職員募集(高卒)

平成31年度新採用職員募集(高卒)を開始します。

- 応募資格 平成31年3月に高等学校を卒業予定の方
- 応募方法 次の書類を高校よりご提出ください。全国高等学校統一応募用紙
- 応募期間 平成30年9月5日(水)~9月12日(水)

※詳しくはJAあさか野ホームページ「採用情報」をご覧ください。

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

天秤座
9/23~10/28

(12)

〈全体運〉人脈のネットワークを広げていく好機。食事や飲みに誘われたら、気軽に顔を出して。新しい趣味を持つのも◎
〈健康運〉順調。自分のリズムを大切にしましょう
〈幸運の食べ物〉桃

INFORMATION

日付 平成30年
9月1日(土)
9月2日(日)

場所
和光農産物直売センター
新座農産物直売センター

試食あります
JAあさか野管内産
特別栽培米コシヒカリ
こしの逸品
平成30年産新米販売 大特価!!

お待たせいたしました



和光農産物直売センター ☎ 048-461-0850
新座農産物直売センター ☎ 048-483-7200

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
新座栄四丁目商店会	平成30年8月 3日 (金)	午前 10時から午後 1時
	平成30年8月10日 (金)	
	平成30年8月17日 (金)	
	平成30年8月24日 (金)	
	平成30年8月31日 (金)	
新座市役所ファーマーズマーケット	平成30年8月 8日 (水)	午前 10時から午後 1時
志木支店 いろはやさい市	平成30年8月 9日 (木)	午前 9時から午後 6時
	平成30年8月23日 (木)	
和光市役所 木曜市	平成30年8月 2日 (木)	午前 10時から午後 1時
	平成30年8月16日 (木)	
和光市駅南口いこいの広場軽トラ市	平成30年8月 8日 (水)	午後 4時から午後 6時
採れたて野菜まちかど販売所 (仮) 東京オリパラ2年前イベント	平成30年8月17日 (金)	午前 10時から午後 1時
	平成30年8月24日 (金)	午後 5時から午後 8時 30分

※売り切れしだい終了します

農業支援事業助成終了のお知らせ

【正組合員ならびに協力組織の皆様へ】

JAあさか野は、農業生産の拡大、高度化ならびに農業経営の安定化等に取組む組合員に対し、年度予算の範囲内において農業支援事業助成金を交付してまいりました。

ご好評につき今年度予算に達した為、終了とさせていただきます。

何卒ご理解の程よろしくお願ひ申し上げます。

2. 退職

氏名	旧所属・役職	(平成30年7月20日付)
富岡 豊和	企画管理部 審査課 課長代理	



〈全体運〉自分の考えや価値観にこだわり、停滯を招く暗示。柔軟性を發揮して。耳に痛い意見ほど現状打破に役立ちます。

〈健康運〉食生活の乱れを正せば、好影響が期待

〈幸運の食べ物〉ナス

J A あさか野新座農産物直売センター（とれたて畑）

新座

『J A あさか野直営』



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

☆試食販売☆

「だし」そうめん & ナスとピーマンの
焼き浸し 8/11(土)

★ 今月の試食販売 ★



【刻んで和えるだけ！山形の郷土料理「だし」そうめん】
「だし」にはきゅうり・ナス・みょうが・大葉・
オクラといった夏野菜が豊富に含まれており、
暑さで食欲が減退してしまってもパクパク食べ
られちゃう料理です！今月はツルっと食べられ
るそうめんの上に「だし」を乗せて提供させて
いただきます。ぜひ直売所にお越し下さい！

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

☆直売情報☆

8月は枝豆・ナス・ジャガイモ・人参などが出荷予定です。



レシピ

さっぱりオクラの冷やしそば

●材料(1人分)

中華麺…1玉
オクラ…6本
大葉…5枚
ミョウガ…1個
ミニトマト…1個
生ワカメ…適宜
おろしショウガ…適宜
削り節…適宜
スダチ…1/2個
つゆ
かつおだし…1/2カップ
米酢…1/2カップ
しょうゆ…1/4カップ
みりん…1/4カップ
砂糖…大さじ1
ごま油…小さじ1
すりごま…小さじ1

●作り方

- ①つゆの材料を全て鍋に入れ沸かし、冷たくしておく。
- ②オクラは塩ずりしてゆでて冷水に落とし、半分に切って種を取り除き、包丁でたたき、削り節である。1～2本をトッピング用に取っておく。
- ③中華麺をゆでて、冷水で締めておく。
- ④器に③を盛り付け、千切りにした大葉、ミョウガ、おろしショウガ、生ワカメ、ミニトマト、スダチ、②を飾り、①を回し掛けて出来上がり。飾りに取っておいたオクラにタコの刺し身など(材料外)を添える。



おいしく
食べて
今日もスタート

今月の朝ご飯

「キッチン晴人」のオーナーシェフ 永井 智一



朝ご飯の献立

さっぱりオクラの冷やしそば レシピ

ウーロン茶

射手座
11/23～12/21

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！

J A あさか野和光農産物直売センター

和光

『J A 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

☆試食販売☆

「だし」そうめん



ナスとピーマンの
焼き浸し



★ 今月の試食販売 ★



[ナスとピーマンの焼き浸し～ゆずショウ風味～]

ナスには皮に含まれる栄養が活性酸素の働きを抑制し、がんや心臓病などの生活習慣病を防いでくれます。今月はナスとピーマンを油で炒め、めんつゆと柚子コショウで味付けをしました。ぜひ直売所にお越し下さい！

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☆

8月はナス・じゃがいも・小松菜などが出荷予定です。



作物の本来の生育時期とは異なる栽培（促成栽培、抑制栽培）を行うことで、消費者に長期にわたって農作物の供給ができるため、ビニールハウスやガラスハウスが有効に活用されています。今回は、ハウス内作業の安全について考えましょう。ハウス内では機械化作業が中心です。注意点は、人あるいは機械と柱やワイヤーなどとの接触防止、閉鎖環境下での病虫害防除に伴う農薬中毒の防止、適切な株間・畝間を確保した作業姿勢の改善、などです。劣化したビニールの張り替え、雪や暴風などで変形した躯体（くたい）の修繕なども危険を伴います。

耕耘（こううん）・整地・畝立てなどは、場所によって茎をつるためのワイヤーが張られ、支柱もあります。接近し過ぎると作業機が接触したり、運転者の腕や首が運転機に接触する危険性があります。

生育中に行う病虫害防除は、散布中、散布後に第三者がハウス内に不用意に入ることのないよう、出入り口を封鎖します。果菜類では、収穫物が葉や茎と判別しにくいことがあります。作業がしやすいように、株間や畝間の調整をし、作業負担を軽減します。収穫量の減少を気にするよりも健全な作業を目指します。



ストップ！農作業事故

人間工学専門家・石川 文武

にワイヤーが接触したりすることがあります。注意を促すカラーリボンなどを付けましょう。歩行型のトラクターや管理機でバッくで接近することがありますが、後方の安全を確認するとともに、後退発進時にはエンジン回転をできるだけ下げ、かつクラッチをゆっくりつなぎ、ハンドル反力を小さくする工夫が必要です。

夏季のハウス内作業では、風通しを良くする、休憩を小まめに設定する、水分補給をすることに留意しましょう。もし、熱中症になつた作業者を発見したら、衣服を緩め、首、胸、脇、股などを乾いたタオルで水分を拭き取り、作業者が震えない程度に弱い風を当て、速やかに医療機関に搬送しましょう。

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！

〈全体運〉あれこれ考え過ぎて、かえって状況を悪化させやすいよう。開き直りの気持ちが重要。ヒーリング音楽を聴いて

〈健康運〉ストレスを感じやすい時期。気分転換を

〈幸運の食べ物〉カボス



山羊座 * * *
12/22~1/19



野菜で彩り豊かなお弁当作り



4月から息子が幼稚園に入園しました。幼稚園とともに始まつたのがお弁当作りです。親と離れて1人で食事をするのも初めて。できるだけ食べやすく、喜んでくれる物をと、毎朝頭を悩ませています。見た目のおいしさのために大切にしているのがお弁当の彩りです。そこで活躍してくれるのがカラフルな野菜たちです。

まず、カボチャ、ニンジン、トマトなどの黄色や赤色は、カロテノイドと呼ばれる色素です。このカロテノイドは酸にもアルカリにも影響されにくく、熱にも強いので、調理をしてもきれいな色みが保たれます。カロテノイドのうちニンジンやカボチャに含まれるカロテンは体内でビタミンAに変わるので栄養成分としても重要な物です。カロテノイドは油によく溶けるので、油を用いて調理した方が体内で吸収されやすくなります。

ナスやシソの赤紫色はアントシアニンと呼ばれる色素です。このアントシアニンはpHにより変化し、酸性では赤色、アルカリ性では青くなります。このアントシアニンは金属イオンと結合して安定するため、ナスの漬物や黒豆を煮るときは、古いくぎやミョウバンを加えるときれいな色が保たれます。アントシアニンは水溶性のため、ナスの煮物を作るとときは油で揚げてから煮ると、色が落ちるのを防ぐことができます。

ホウレンソウやインゲンの緑はクロロフィルと呼ばれる色素です。クロロフィルは長時間加熱したり、酸性になると褐色に変化してしまいます。そこでホウレンソウなどは沸騰水中にふたをせずに入れて、できるだけ短時間でゆで、その後すぐに冷水にさらすか手早く冷ますときれいな色に仕上がりります。

このように、野菜本来の彩りを損なわないように調理するだけで、見た目のおいしさが向上します。お弁当作りの際は本来の美しい色を生かして、キヤラ弁、デコ弁でなくとも、かわいいお弁当を目指したいと思います。

おまちしています

【10月号のお題】秋風・柿・紅葉 (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**こしの逸品**をプレゼント!!(正解と当選者の発表は、10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

8月31日(金)必着



ハガキの記入例

郵便番号	
3 5 2 0 0 1 1	
新座市野火止4-5-21	
JAあさか野 広報編集局行	
<p>(お題)</p> <p>JAあさか野をご愛読の皆様へ お題のお便りコーナーへ 月号で印象に残った内容を教えてください。</p> <p>4月号クロスワードパズルの答え ○○○○○</p> <p>〒000-0000 ご住所 あさか野 電話番号 000-△△△-□□□</p> <p>お名前 あさか野くん □ ○ 横 男・女 お名前の方は「二回目」でお願いします。 「個人情報の保護について」当社からお問い合わせを受けた個人情報は、JAあさか野の 広報を目的に使用いたします。予めご了承ください。</p> <p>締め切り: 平成〇年〇月〇日〇〇分必着</p>	



【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。



【全体運】優柔不断になり、周りに迷惑を掛けがち。信頼できる相談相手を見つけましょう。運気アップには花を飾って
【健康運】疲れやすいかも。十分な休息を取ること
【幸運の食べ物】オクラ

表紙紹介

新座市栗原で農業を営む
原井忠雄さんです。
原井さんは就農し63年に
なります。その間、農協の
理事・支部長、農業委員を
経験し地元を支えるベテラ
ン農家です。

主なこの時期の収穫物
は、6月に「トウモロコシ」、
「枝豆」、8月～10月には
「栗」、11月は「キウイ」など、
その他季節に応じた野菜や
果物を作り続けています。
販売所は、原井さんご自
身で建築をした「原井果樹
園」の看板が目印の直売所
で販売をしています。

野菜・果物作りで大切に
していることは、皆さんに
喜んでもらうこと。季節を
感じ、心待ちにして購入い
ただけることが何よりも
嬉しいと話していました。

新座市栗原在住

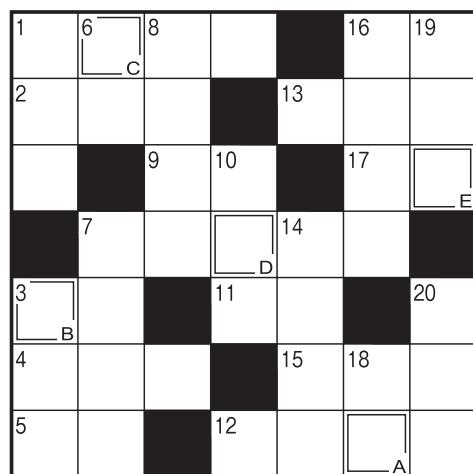


原井
忠雄
さん(78)



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

す
①夏らしい黄色い花
②爪を削つて整えるときに使いま
す
③アサガオやヘチマが伸びる物
④天気予報では雲のマークで表さ
れことが多い天候
⑤コンパスだときれいに描けます
⑥酒などを量る四角い容器
⑦ミノ、ハツ、センマイといえば
⑧全生徒中の男子生徒の――を計
算で求めた
⑨舌で感じます
⑩お盆休みに帰る人もいます
⑪ウミウシも実はこの仲間
⑫プラスの反対
⑬UAEとも呼ばれる――首長国
くつた
連邦

たてのかぎ

①水着の痕がついたり皮がめぐれ
たり
③学校の教室に並べます
⑤コンパスだときれいに描けます
⑦サッカーの主審が吹きます
⑨舌で感じます
⑩お盆休みに帰る人もいます
⑪ウミウシも実はこの仲間
⑫プラスの反対
⑬UAEとも呼ばれる――首長国
くつた
連邦
⑯定期券を入れた――ケース
⑰あの2人はどうも――が合わない
いようだなあ
⑱一般的に縄より太め
⑲バットを持って1人でもできる
くつた
練習
⑳釣りに使う透明な糸

6月号の答え

トケイソウ



6月号当選者

おめでとうございます。

和光市新倉
新座市野火止
朝霞市幸町
和光市本町
志木市中宗岡

匿名さん
匿名さん
丸山すみ子さん
匿名さん
匿名さん



石原職員

暑さも厳しくなつ
てまいりましたが、
皆様いかがお過ごし
でしょうか。私の家
では庭に植えたキユ
ウリが本気を出し始
め、毎日5～6本程
出来ています。暑い
中帰宅してキンキン
に冷えたキユウリを
かじるのは夏の樂し
みの1つです。ので、
まだまだ暑い日が続
きますが、体調に気
をつけて夏を乗り切
りましょう！

17

編集後記

〈全体運〉 心理的に動搖しやすいよう。何をするにも、行動前には深呼吸で心を静めるとグッド。野菜料理を食べるのも吉
〈健康運〉 無理は禁物です。のんびり過ごしてみて
〈幸運の食べ物〉 レタス



魚座
2/19～3/20

17

JA農機ハウスローン



ダブル応援 キャンペーン

キャンペーン期間 平成30年4月2日(月)～平成31年1月31日(木)

営農に関するご融資はJAあさか野におまかせください。

JAバンク利子補給

全期間

最大1%軽減

保証料助成

保証料(一括前払いの場合)も

全額助成

※保証料を一度お支払いいただいた後、
全額助成いたします。

ダブル
Wで応援!!

JAあさか野

金利引下げ応援

全期間

最大0.875%
軽減



JAバンク利子補給後金利

JAバンク利子補給 「年0.875%～年1.000%」

JAあさか野の金利引下げ応援で
実質金利負担がなし

キャンペーン金利は期間中に新規にお借入をいただいた場合の適用金利です。

標準金利	1年以内	3年以内	5年以内	10年以内	15年以内
	年0.875%	年1.175%	年1.375%	年1.575%	年1.875%

※上記金利は平成30年4月1日現在のものです。

無利息

詳しくはチラシ裏面に掲載されているお近くの店舗までお問い合わせください。

JAバンク埼玉
JA・JA埼玉県信連

JAあさか野

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

JAあさか野

検索



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 片山経済配達センター TEL.048-480-6511
新座大和田支店 TEL.048-477-2013 内間木支店 TEL.048-471-0242 内間木経済配達センター TEL.048-471-1585
片山支店 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
野寺堀支店 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

■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。