

特集 JAで資産形成・資産運用 しませんか？



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 JAで資産形成・資産運用しませんか？	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 ■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インフォメーション	⑪・⑫・⑬
■農産物直売センターお知らせ	⑭
■私の食育日記 ■シェフ永井のおすすめ	⑮
■ストップ！農作業事故 ■おまちしています	⑯
■表紙紹介 ■バスル？ 頭の体操 ■編集後記	⑰
■今月のあなたの運勢	欄外



ＪＡで資産形成・資産運用しませんか？



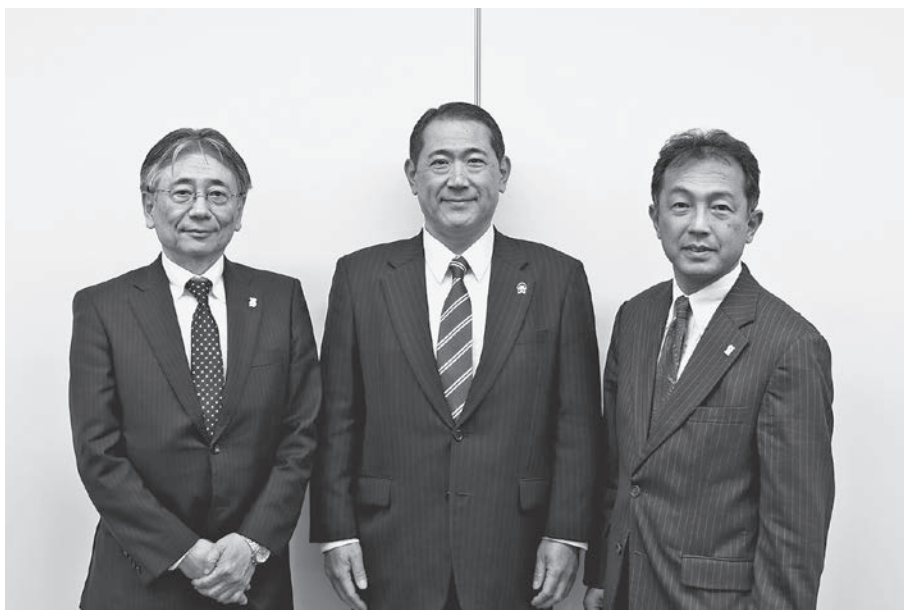
フィデューシャリー・デューティー（顧客本位の業務運営）の取組みについて

ＪＡあさか野では、お客さま本位の業務運営の実現に向けた具体的な取組をしていくため、ＪＡにおける組合員・利用者皆さまへの資産形成・運用提案活動に積極的に取り組み、組合員・利用者皆さまが抱える将来への不安について一緒に考えさせて頂きたいと思えます。

そこで、農林中央金庫から指導員として出向者３名を受入れ、今後、ＪＡあさか野職員と出向者１名と一緒に組合員・利用者皆さまのお宅をご訪問させていただきますので、その際は是非ご相談ください。

なお、次ページにて職員の資産形成サポートプログラム研修受講内容を紹介しています。

◎組合員皆さまのお宅を支店職員と共にご訪問いたします。



【資産形成サポーター紹介】

(左) 魚脇 一裕 (うおわき かずひろ) 農林中央金庫より派遣
 (中) 田村 実 (たむら みのる) 農林中央金庫より派遣
 (右) 森村 幸央 (もりむら さちお) 農林中央金庫より派遣

※フィデューシャリー・デューティーとは、「顧客本位の業務運営」といわれ、金融機関は資産を預けている顧客に対して真摯に向き合って顧客のためのサービスを提供すること。

※当ＪＡの職員を騙った投資勧誘にはくれぐれもご注意ください！





職員による資産形成サポートプログラムの研修を受講

職員は、低金利など金融市場を取り巻く環境が激変する中、組合員や利用者皆さまのニーズに応じた資産形成や運用の提案ができるよう、職員の知識向上やスキルアップ研修を約3か月間行っています。

ステップ1

- ・資産形成・運用の提案が必要となってくる背景を理解し、投資信託、マーケット基礎知識、商品について学習。

ステップ2

- ・組合員・利用者皆さまの資産形成・運用に対するニーズを把握できるように資産形成・運用のテーマを決めて議論する。
- ・指導員のサポートをもらいながら、ニーズに対する提案ができるよう習得する。

ステップ3

- ・組合員・利用者皆さまとの会話の中からニーズを掘り起こし、ニーズに対する提案をする。



資産形成サポートプログラムを受講する職員ら

※今後は、組合員・利用者の皆さま向けのセミナーを計画してまいりますので、その際は是非ご参加ください。

写真日記

地域の話題など紹介！



志本支店管内組合員 志村春雄さんから、今年も手作りの「正月飾り」を寄贈していただきました。当組合・職員に対して常日頃から大変お力添えをいただいております。

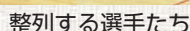
この「正月飾り」は、志村さんとご親戚の方で毎年作成しているそうです。

寄贈いただいた正月飾りは、本店・朝霞支店・経済配送センターの店舗の正面玄関に祀らせていただき、1年の活躍の祈願をこめました。

あさか野

和光・新座農産物直売センター新春イベントの様子

開会のあいさつをする池田組合長



昨年12月21日（土）、22日（日）の2日間、新座市民総合体育館にて、新座市バスケットボール連盟主催のもと「NIZACA CUP minibasket 2019」が開催されました。

JAあさか野は、ミニバスケットボールというスポーツを通じ、地域の皆様のためにお役に立ちたい一心でこの大会に協賛しています。

この大会では、勝負だけにこだわらなくても、ミニバスケットボールを通じて児童・保護者・指導者が一体となりお互いに学び合い、ふれあい、楽しみ合うことと、市内チームと他地域のチームとの交流、親睦を深めることを目的としています。

入場行進では、チームで考えたコスチュームを着て笑顔で行進しました。また、プレーではチームワークを十分に発揮し全力でプレーしていました。

●親子収穫体験



温かい豚汁をいただきます！



たくさん採れたね！

昨年12月21日（土）、朝霞市の「すだファーム」において、朝霞支店管内組合員 須田弘美さんの指導により、親子11組計30名が参加し、親子収穫体験が開催されました。

野菜は、ブロッコリー・大根・白菜の三種類を親子で協力して収穫しました。また、収穫後は、須田さんの野菜を使った手作りの温かい豚汁が振舞われ、冷えた体を温め美味しくいただきました。

●「よみうりasaka market」開催

昨年12月21日（土）、JAあさか野本店駐車場において、読売新聞朝霞支部主催、JAあさか野協賛による「よみうりasaka market」が開催されました。読売新聞によるお楽しみ大抽選会では、にんじんの詰め放題やこしの逸品、読売ジャイアンツのタオルなど当たってうれしい賞品が盛りだくさんでした。また、美味しいフード、ワークシヨップ、癒し・体験ブース、販売・実演ブースなど親子で楽しめるマーケットの開催となりました。



賑わうブース



よみうり大抽選会

●特定生産緑地セミナー開催

昨年12月2日（月）、朝霞市は特定生産緑地指定意向確認書を平成4年の当初指定生産緑地所有者に対して発送しました。朝霞市における特定生産緑地指定申請期限は、令和2年1月31日となっています。

これに先立ち当JAは11月15日に、特定生産緑地指定手続きの協力や体験農園のPRなどを目的に、当組合と朝霞市・志木市・和光市・新座市は、5者間で「都市農地の保全に関する連携協定」を締結しました。

当JAでは、生産緑地制度等に関する相談業務を、今年度の資産管理事業の最重要項目として掲げており、連携協定を受けて、12月12日に朝霞市の生産緑地所有者を対象として、「特定生産緑地に関するセミナー」を開催しました。セミナーの1部は、一般財団法人都市農地活用支援センターの主任研究員林賢一氏を講師に招き、「特定生産緑地制度の概要について」講演をしていただきました。第2部では、朝霞市みどり公園課の主任並木努氏から、「特定生産緑地の指定手続きについて」の説明を受けました。質疑応答の時間には数多くの質問が出て、組合員の関心度の高さが伺えました。生産緑地所有者67名、当組合役職員等41名の計108名が参加し、セミナー終了後のアンケートでは、多数の相談が当組合に寄せられました。

今後、当組合管内の他3市においても指定手続きが順次予定される為、各行政と連携し組合員への支援及び情報提供に努めてまいります。



多数の参加者



農林振興センター便り

令和元年度 埼玉県GAPセミナー

HACCPの義務化に伴い関心が高まる GAP(農業生産工程管理)の基礎、最新動向を学べるセミナーです。また、埼玉県が推進する「S-GAP」に取り組む県立農業高校及び県内生産者の事例発表によってGAPについて深く学ぶことができる内容です。ぜひ、ご参加ください。

日 時

令和2年2月14日(金) 13:00~16:15(開場12:30)

場 所

上尾市コミュニティーセンター ホール(上尾市柏座4丁目2番3号)
※上尾駅西口より徒歩15分(路線バス:西口より「弁財入口」下車)

内 容

1. 基調講演

「実践農業者からみたGAP」

講師 有限会社穂海農耕・株式会社穂海^{ほ う み} 代表取締役 丸田 洋氏

2. 情報提供

「S-GAPについて」 埼玉県農林部農産物安全課

3. 事例発表

「S-GAP実践農場の取り組み」県立熊谷農業高校、杉戸農業高校、S-GAP実践者

申込方法・締切

1. ホームページ

「令和元年度GAPセミナー」のホームページから、電子申請にてお申し込みください。

<http://www.pref.saitama.lg.jp/a0907/s-gap/01seminar.html>

埼玉 GAPセミナー で 検索



2. FAX

お名前、お住いの市町名、連絡先電話番号、メールアドレスを記載の上、FAXにてお申し込みください。

3. 締切 令和2年2月7日(金)まで 定員250名・先着順となります。ご了承ください。

お問合せ・申込先

担当 埼玉県農林部農産物安全課 安全生産・有機担当 外島・福島

電話 048-830-4049 FAX 048-830-4832





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。

子ら祝う 米寿の膳は 梅日和

新座市大和田 新井 貞子さん

万葉の 梅の香届く 令和にも

新座市あたご 新井 京子さん

やがて来る 冬への備え ポツポツと

志木市上宗岡 池ノ内 ふみさん

紅梅や チェロ抱く奏者 若かりし

新座市あたご 金子 美代子さん

秩父連山 夕日にそまる 晩秋の

新座市野火止 匿名さん

東野小学校5年生の皆さん、バケツ稲収穫おめでとうございます。5月に苗を植え毎日水の管理等生育状況を見守り、見事に稲が穂り9月29日稲刈りを行ったこと。その後精米にして「おいしく」食べられたことでしょう。そして育てる大変さも農家の皆さんのご苦労が少しは感じていただけたと思います。また、育てることの楽しさも1人でも多くの皆さんが農業を好きになっていただければ嬉しいです。管内小学校の皆さん、今年はバケツ稲づくりしてみたいかでしょうか。JAあさか野TACの皆様ご指導よろしくお願いします。

新座市野火止 匿名さん

私の食育日記、旬を楽しむ季節風呂、冬至に入るゆず湯、若い頃、母に体が温まるのと肌に良いと言われ、妹と楽しみに入った記憶があります。今ではあまり冬至の話も聞かなくなりましたが、昔の人達は体にいいことを良く知り教えてもらいました。とても懐かしいです。大根乾葉は竿にかけてあったのを覚えてます。私の家では子供や孫に5月のしょうぶ湯と冬至のゆず湯だけは教えています。せめてこの2つは日本の季節を忘れることのないようにしています。

朝霞市溝沼 石川 千加子さん

3歳9ヶ月の孫が人参・胡瓜が大好きです。野菜の材料で人参・胡瓜を切つてると「食べたい」と言っています。これから何でも食べて元気な子になってほしいと思っています。

志木市上宗岡 匿名さん

旬を楽しむ季節風呂、春夏秋冬の四季の食材の魅力、お風呂大好きで、のんびり1日の疲れを取つてます。温泉のソムリエ資格素晴らしい文化が伺え、季節を忘れず旬。植物風呂に入れるのは最高ですね。1年中食べられる野菜は最高ですね。

志木市幸町 匿名さん

市役所にこの冊子が置いてあり初めて手にしました。色々な内容がありよかったです。特に野菜の移動販売の情報は知らなかったもので、役立ちました。これからは毎月読みたいと思います。

朝霞市岡 匿名さん



牡牛座
4/20~5/20

《全体運》ちょっとした失言が大ごとになりそう。「沈黙は金」と心得、めめ事を回避して。味方は大勢いるので相談は早めに
《健康運》休憩を入れると元気が回復。メリハリを
《幸運の食べ物》ハクサイ



(新座市野火止) 石山 裕雅 さん

は る き
遥 貴 (太夫Jr.) < ん (3歳)



夢は世界の神楽スター！

「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 048-451-1122 (平日午前9：00～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



志木市柏町 岸 佳雄さん



新座市あたご 根岸 未蘭さん



2020年4月からの民法改正 賃貸借に関するルール

◎賃貸借には関しては、敷金をやりとりするという実務が広く形成されています。また、賃貸借の終了に際しては、借主が原状回復をする必要がありますが、どのような範囲で原状回復が必要か紛争が生じることもあります。

しかし、民法には敷金や原状回復についての基本的なルールを定めた規定がありませんでした。そこで、次のような確立したルールを条文に明記しています。

1. 敷金については

「賃貸借が終了して賃貸物の返還を受けたときに、貸主は賃料などの債務の未払分を差し引いた残額を返還しなければなりません」と明記されました。

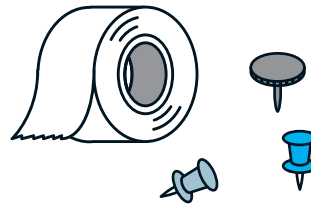
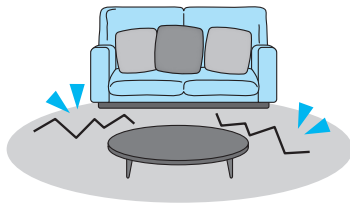
改正前の民法では、賃貸借の終了時における敷金の返還等について規定がなく、この問題を巡る紛争が少なくありませんでした。

2. 賃貸借の借主は

「通常損耗（賃貸物の通常の使用収益によって生じた損耗）や経年変化について原状回復する必要はありません」と明記されました。

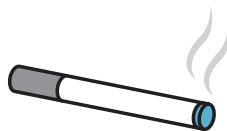
通常損耗・経年変化の例

家具の設置による床傷・カーペットのへこみ・クロスの変色・鍵の取替え（破損、鍵紛失のない場合）



通常損耗・経年変化に当たらない例

タバコのヤニ・ペットによる柱等のキズ・日常の不適切な手入れもしくは用法違反による設備等の破損



今回の改正により、不動産オーナーの負担が増える傾向があるため、事前に賃貸借契約書に特約事項を明記して対応する必要があります。

特約事項としては

- ・敷金以外に返還義務を負わない権利金等がある場合には、敷金との区別を明確にすること
- ・賃借人が原状回復義務を負わない範囲を明確にすること

以上のように特約事項に明記して、取り決めを行っておくのが良いでしょう。

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〉気持ちのすれ違いは次第に回復。困り事も解消に向かいます。慌てず、ゆっくり進めるのが円満の秘訣（ひけつ）
〈健康運〉うっかりのけがに注意。ストレッチ
吉
〈幸運の食べ物〉ミカン

- ①役員改選に伴う通常総会開催スケジュールについて
- ②令和2年度事業計画策定等スケジュール予定について
- ③常勤理事会規則の一部変更について
- ④ＪＡ全中との直売事業コンサルの業務委託契約について
- 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。

2月	16日(日)	あさか野農協・志木支店
----	--------	-------------

※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。

2月	10日(月)	総合相談センター (午前10時～午後3時)
	14日(金)	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？

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。

2月	14日(金)	総合相談センター (午後1時30分～)
	28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。

JAあさか野健康教室 睡眠セミナー開催のご案内

よりよく眠るためのヒントを紹介します!!

開催日時 令和2年3月11日(水) 14時00分より1時間半程度
開催場所 あさか野農業協同組合 本店3階会議室 朝霞市大字溝沼466番地
定員 30名
講師 東洋羽毛工業 株式会社
 一般社団法人 日本睡眠教育機構
 上級睡眠健康指導士 新矢 昭吾氏(しんや しょうご)
お申込み あさか野農業協同組合 本店 生活課(浦部・杉戸)
お問合せ ☎048-451-1122
 ※各支店でもお申込み頂けます。



《組合員の皆様へ》

JAあさか野日帰り企画!! 400年の歴史!! 日本の伝統芸能鑑賞 新橋演舞場1等席で観る『四月大歌舞伎』～イヤホンガイド付～ 日帰りの旅

■実施期日/ 令和2年4月14日(火) ■募集人員/ 先着40名(最少催行人員30名)
 ■実施場所/ 都内方面 ※定員になり次第、締め切りとさせていただきます。
 ■旅行代金/ お一人様 29,800円 ■添乗員/ 同行します
 ■食事/ 昼1回 ■募集締切日/ 令和2年2月28日(金)

JAあさか野国内募集企画!! 初夏の北海道を満喫!

星野リゾートマムザ・タワーと阿寒湖の森カミイルミナ体験の 3日間の旅



■実施期日/ 令和2年6月28日(日) ■申込金/ 30,000円
 ■実施場所/ 北海道道東方面 (旅行代金に充当します)
 ■旅行代金/ お一人様150,000円
 ■食事/ 朝2回 昼3回 タ2回
 ■募集人員/ 先着40名(最少催行人員25名)
 ※定員になり次第、締め切りとさせていただきます。
 ■添乗員/ 同行します
 ■募集締切日/ 令和2年5月22日(金)

旅行企画・実施・お問い合わせ・お申し込みは



観光庁長官登録旅行業第939号 JATA正会員

株式会社 農協観光 埼玉支店

〒330-0063 埼玉県さいたま市浦和区高砂3-12-9(埼玉県農林会館3F)

TEL.048-830-1210

総合旅行業務取扱管理者 岩城貴之・小沢秀雄

旅行業公正取引
協議会 会員

旅行業保証
協会 保証会員

総合旅行業務取扱管理者とは、お客様の旅行を取り扱う営業所での取り引きに関する責任者です。この旅行の契約に関し、担当者からの説明にご不明な点があれば、ご遠慮なく上記の取扱管理者にお尋ねください。



天秤座
9/23~10/23

〈全体運〉華やかな装いが幸運の鍵。おしゃれをして出掛けて。買い物は使い勝手の良い物が見つかりそう。通販も吉
 〈健康運〉グループでする運動が◎。参加して
 〈幸運の食べ物〉リンゴ



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	新座栄四丁目商店会内 『栄すこやか広場』	2月 7日（金）	午前 10 時から午後 1 時
		2月14日（金）	
		2月21日（金）	
		2月28日（金）	
新座市役所ファーマーズマーケット	新座市役所新庁舎 1 階ロビー	2月12日（水）	午前 10 時から午後 1 時
		2月26日（水）	
第 13 回あさか産業フェア	埼玉県朝霞県土整備事務所駐車場	2月 2日（日）	午前 10 時から午後 4 時
野火止支店 朝市	野火止支店駐車場	2月14日（金）	午前 10 時から午後 1 時
朝霞支店 朝市	朝霞支店駐車場	2月14日（金）	午前 10 時から午後 1 時
志木支店 いろはやさい市	志木支店駐車場	2月13日（木）	午前 9 時から午後 6 時
		2月27日（木）	
JA野菜市	セブン-イレブン慶応志木高校前店	2月 5日（水）	午前 10 時から午後 1 時
		2月12日（水）	
		2月19日（水）	
		2月26日（水）	
和光市駅南口軽トラ市	和光市駅南口駅前広場ステージ	2月12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	2月 6日（木）	午前 10 時から午後 1 時
		2月20日（木）	
採れたて野菜まちかど販売所	牛房コミュニティセンター	2月21日（金）	午前 10 時から午後 1 時

※売り切れしだい終了します

1. 人事異動（令和2年1月1日付）

氏 名	新所属・役職	旧所属・役職
伊 藤 博 明	和光支店 支店長代理	企画管理部 企画課 課長代理

2. 出向者（令和2年1月1日～3月31日）

氏 名	ふりがな	配属部署・役職	備 考
魚 脇 一 裕	うおわき かずひろ	金融共済部 金融推進課 資産形成サポーター	農林中央金庫より派遣
田 村 実	たむら みのる	金融共済部 金融推進課 資産形成サポーター	農林中央金庫より派遣
森 村 幸 央	もりむら さちお	金融共済部 金融推進課 資産形成サポーター	農林中央金庫より派遣

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！

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

☆試食販売☆

人参とちりめんじゃこの
炊込みご飯

2/8
(土)

★ 今月の試食販売 ★



『人参とちりめんじゃこの
炊込みご飯』

今月は人参とちりめんじゃこの炊込み
ご飯を作ります！新座市、朝霞市、志木市、
和光市の冬人参は国の指定産地として登
録されるくらい生産が盛んで味もピカイ
チ！新座農産物直売センターでは人参臭
さが全く感じられないアロマレッドや愛
紅など珍しい人参も取り揃えています！
ぜひお越しください！

和光

《JAあさか野直営》

JAあさか野和光農産物直売センター



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☆

人参とちりめんじゃこの
炊込みご飯

2/8
(土)

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☆ 2月は人参、長ネギ、ブロッコリー等が出荷予定です。



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

☆直売情報☆ 2月はほうれん草、人参、大根等が出荷予定です。



射手座
11/23～12/21

〈全体運〉旅行運に恵まれます。行くのはもち
ろんですが、計画を立てるのもお勤め。地域
の集まりには参加して吉
〈健康運〉晴れた日は散歩へ。行動的なほど◎
〈幸運の食べ物〉キンメダイ



私の食育日記

パンとご飯

食育インストラクター ● 岡村麻純

パンとご飯。食事の主食としてよく比較されるこの二つですが、実は、比較するには違和感があるほどの違いがあります。それは、ご飯は収穫された新鮮なお米、いわば生鮮食品に水分を加えて炊くだけの物。一方、パンは、小麦に砂糖や塩、油脂などを加えて作る加工品です。そのため、ご飯とパンではカロリーはさほど変わりませんが、パンの方が脂質は多く、加工品な分その他の添加物も増えています。また、ご飯の場合、お米を粒のまま食べるので、口の中で粒をすりつぶして食べます。そのため、かむ回数が多くなり、消化にも時間がかかり、腹持ちが良くなります。一方パンは小麦を細かくすりつぶした物なので、あまりかまなくても消化できてしまいます。日本にはおいしいお米が



たくさんあり、基本的にはご飯を主食にしたいと考えています。しかしながら、子どもたちはパンも大好き。母にとっても、特に忙しい朝は、自分でパクパク食べてくれるパンはありがたい存在です。そこで意識しているのが、パンを作るとき、軟らかくて砂糖がたっぷりのパンよりも、砂糖や油脂が少ないフランスパンなどのハード系のパンを中心にする事です。硬めのパンならば、かむ回数が増えますし、軟らかいパンにジャムを付けて食べるよりは、フランスパンなどに、チーズやハム、卵をのせて食べてくれた方が糖質も抑えられます。それでも軟らかいパンが食べたいと言われたときは、全粒粉を加えたパンにしています。全粒粉には不足しがちな鉄分が多く含まれ、食物繊維も豊富です。

食事には、体に良い物を食べて健康的な体をつくるという役割の他に、好きな物を食べて幸せを感じるという心の健康をつくる役割もあると思っています。だからこそ、毎日の食事では、こだわり過ぎず、でもちよつとの工夫で少しでも栄養バランスの良い食事になるようにと心掛けています。

シェフ永井のおすすめ

永井 智一 (ながい・ともかず)

茨城県笠間市にある
「キッチン晴人 (ハレジン)」
オーナーシェフ

サバのトマト煮

作り方

- ①フライパンにオリーブ油、つぶしたニンニク、カットトマトを入れ弱火にかける。
- ②ニンニクの香りが立ったらサバ水煮缶を汁ごと、レンコン、ローリエ、白ワインを入れ中火で煮詰めていく。
- ③塩、こしょう、しょうゆで味を調え、器に盛り付けたら切ったスナップエンドウを散らして出来上がり。



材料(2人分)

サバ水煮缶……1缶(150g)	ニンニク……………1片
レンコン……………2枚 (厚さ1cmぐらいに輪切りにし下ゆでした物)	ローリエ……………1枚
カットトマト缶詰…1/2缶	白ワイン……………大さじ1
ゆでたスナップエンドウ…適宜	塩、こしょう、しょうゆ…適宜
オリーブ油…大さじ1と1/2	



♈ 山羊座
12/22~1/19

〈全体運〉 やりたいこと、欲しい物が増えて困りそう。優先順位を付けてから行動開始。効率が悪くなり、うまくいくはず
〈健康運〉 気になることがあれば早めに受診して
〈幸運の食べ物〉 アンコウ



ストップ！ 農作業事故

人間工学専門家 ● 石川文武

トラクターと作業機との安全

トラクターの事故には、作業機の着脱に関わる事故が含まれています。そのため、どのような事例があつて、どのような対策を取れば良いのか解説が少ないのが現状です。今回は、事例と対策というより、どのような点に気を付ければ良いのか解説します。

トラクターに装着する作業機にはブラウのようにけん引する物と、ロータリーのように3点リンクに直結する物があります。最近では、オートヒッチを使うことによりトラクターとの着脱が簡単に行えるようになっていきます。しかし、トラクターの出力・けん引力と作業機の所要動力が適正な組み合わせでないと、トラブルにつながってきます。オートヒッチが開発される前は、ローリーリンク、トップリンク、PTOの順に接続をしていましたが、機

械の大型化や重量化に伴い、挟まれ、作業機の転倒などによる事故が増えてきたことから、軽労化の狙いもあつて着脱の合理化が進められてきました。これによ



って、着脱は簡単に行えるようになりましたが、作業機が不安定な状態でトラクターが接近・離脱し、予期せぬ接触で作業機を倒してしまい、近くの人を傷付けることがあります。着脱は、平らな場所で行うことが基本です。オートヒッチでは、ドライブシャフトまで一度に接続できる物と、最後に手で接続するタイプがありますが、手で接続する場合には、狭い場所での作業になりますので、落とししたり、手や指を挟んだりしないように注意が必要です。また、作業機の種類によつて、ドライブシャフトの形状や長さも適切に選ぶ必要があります。大きな動力を伝達する機械なのに、断面がレモン形の物を使っている例がありますが、これは間違いです。四角い断面の物を使いましょう。

また、作業機を昇降させると、ドライブシャフトの重なりが変化します。最も重なりが少ない状態でも10 cm程度を確保するようにドライブシャフトの長さを調節してください。巻き込まれ防止のための防護カバーを必ず使用し、回り止めのチェンも使いまししょう。

おまちしています

【4月号のお題】 チューリップ・紙風船・茶摘 (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、4月号の誌面にて掲載)
※商品は都合により変更になる場合がございます。

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

〒351-0023
朝霞市大字溝沼466
JAあさか野 広報編集局 行

■締切

2月29日(土) 必着



※写真はイメージです。

ハガキの記入例

郵便はがき

3510023

朝霞市大字溝沼466
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教えてください。
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
※本誌の発行先は、〒〇〇〇-〇〇〇〇です。
【個人情報の取り扱いについて】 皆様からの投稿に際しては、当誌の発行・編集に必要と認められる範囲で、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：令和〇年〇月〇日の必着

あさか野
読者のお便りコーナー

■皆様からのメールや手紙、イラスト、絵画などお待ちしています。また、ご意見、ご感想もお寄せください。

【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〉スピード感を持って動くという方向へ。特に前半は勘が働くので即決で。長年の希望もかないそう。金運も順調
〈健康運〉外には体を温めるアイテムを携行して
〈幸運の食べ物〉黄二ろ

* 表紙紹介 *

志木市で農業を営む三上さんです。

三上さんは、20歳の頃に就農し、今年で64年目になるベテラン農家です。

昨年度の志木市産業祭では、「さつまいも」が、あさか野農業協同組合長賞を受賞されました。

現在、露地野菜を中心に、じゃがいもやタマネギ、ほうれん草などの多種にわたる野菜を栽培し、お米も栽培しています。

野菜は学校給食に使われており、地元の小中学校で美味しく食されています。

また、蜜蜂を30年ほど前から飼育しており、自宅で食べるハチミツを採っているそうです。飼育するには届け出が必要なのも教えていただきました。

志木市柏町在住

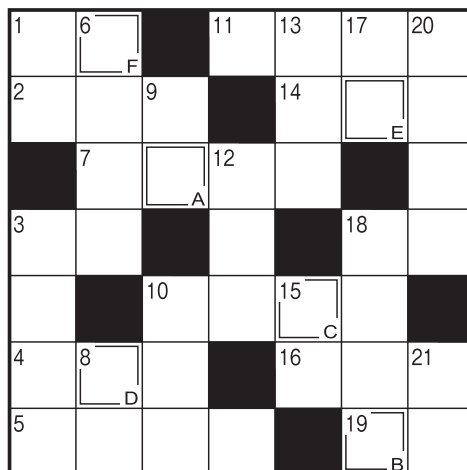
三上 武三郎さん(84)



パズル 頭の体操

二重枠に入った文字を、A→F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 鬼は——、福は内
- ② 天井とかもいの中に作られます
- ③ 元素記号はFe。身近な金属です
- ④ 銭湯へ入るときにくぐることも
- ⑤ 床側に腹を向けて寝そべります
- 寝
- ⑦ 自然の美しい風景を表す言葉、—— 風月
- ⑩ ちらしやCMもこの一手法
- ⑪ 赤い花が咲く梅のこと
- ⑭ ✓の記号で表します
- ⑯ 出発—— になつて忘れ物に気付いた
- ⑱ 寺院へ入るときにくぐることも
- ⑲ 酒を飲むと回る人もいます

たてのかぎ

- ① 雲が浮かんだり星が輝いたり
- ③ 2月23日は—— 誕生日。国民の祝日です
- ⑥ 受験生が縁起を担いで食べることもある揚げ物
- ⑧ 人が並ぶとできます
- ⑨ 港——。城下——。—— 工場
- ⑩ 良いだしが出る海藻
- ⑫ しばしば野党とやり合います
- ⑬ 2020年は—— 年。2月が29日まであります
- ⑮ 将棋の盤面に並べる物
- ⑰ 走り高跳びの選手が跳び越えま
- ⑱ 読経に合わせてポクポクたたきます
- ⑳ 縁、結、続に共通の部首
- ㉑ XとZの間

12月号の答え

クリスマス



おめでとうございます。

12月号当選者

新座市栗原	榎 本	都さん
志木市本町	抜 井	登 美さん
志木市下宗岡	金 子	さだ子さん
朝霞市宮戸	高 橋	一 枝さん
和光市本町	深 井	康 江さん

編集後記

2月に美味しい旬の時期にあたる野菜、白菜やキャベツ、大根、ブロッコリーなどの冬野菜がまだまだ美味しい時期です。風をひきやすいこの季節、たっぷりの野菜鍋で体を温め、節分には豆まきで「鬼は外!」「福は内!」で無病息災を祈りましょう。

A 職員



魚座
2/19~3/20

〈全体運〉上昇運。待っていると自然と状況が整ってきそう。スローモードで動いて。サブライズプレゼントの予感あり
 〈健康運〉不調を感じたら早めに就寝。休息が一番
 〈幸運の食べ物〉イチゴ

安心と信頼のJA葬祭

JAあさか野ライフサービス

葬儀一式

惜別の儀式に
まごころこめて…白木祭壇
プラン

白木祭壇を使用した一般的な葬儀

(税別)
39.8万円

■お柩(桐張6尺)

生花祭壇
プラン

花祭壇のアレンジ装飾した一般的な葬儀

(税別)
38.8万円

■お柩(彫刻6尺もしくは布張6尺)

※生花祭壇本体は、アレンジ
内容により料金が異なるため、
別途料金となります。

・日程や規模により、別料金が発生する場合もございます。・本プランは100名様を対象にしたプランとなっております。

家族葬プラン

近親者のみでご葬儀を希望される方向け
プランとなります。

病院のお迎えから、葬儀までサポートいたします。

事前
相談

もしもの時あわてない為にもご葬儀の事前相談をおすすめします。

- ◆もしもの時にあわてたくない。
- ◆本人の希望する葬儀がしたい。
- ◆どのくらいの予算が必要なのか。

- ◆家族だけで葬儀をしたい。
- ◆予算の範囲で葬儀をしたい。

自宅葬から式場葬までご予算に応じて承ります。



市民葬指定

朝霞市・志木市
和光市・新座市白木祭壇プラン
生花祭壇プラン

●セット内容



●プランに含まれないもの



24時間 よく 供 養

0120-24-4994

フリーダイヤルは24時間365日対応可能です。

〒351-0011 朝霞市本町1-7-5

営業時間 平日/9:00~16:00(店舗営業)

JAあさか野

検索

年中無休

24時間
受付

本 店 / 〒351-0023 埼玉県朝霞市大字溝沼466 TEL.048-451-1122

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	志木支店	TEL.048-471-0011	新座農産物直売センター	TEL.048-483-7200
新座支店	TEL.048-478-1017	和光支店	TEL.048-461-2113	和光農産物直売センター	TEL.048-461-0850
朝霞支店	TEL.048-461-0032	経済配送センター	TEL.048-451-1133		

■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。