

特集 HACCP (ハザップ) をしっかりとっていますか？



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 HACCP (ハザップ) をしっかりとっていますか？	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
■神谷さんのメダカ！	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
■私の食育日記 ■シェフ永井のおすすめ	15
■デジタル酸素飽和度メーターってご存知ですか？ ■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

HACCP(ハサップ)をしていますか？

HACCPとは衛生管理手法の一つです！

危険を起こす要因（＝危害要因）をあらかじめ見つけておき、計画を立て、対策をとること



なぜ導入しなければならないのか

①国際基準に合わせた衛生管理

→グローバル化の進展によって日本の食や食品を取り巻く環境が変化し、国際基準に合わせた食の安全、衛生管理が求められています。

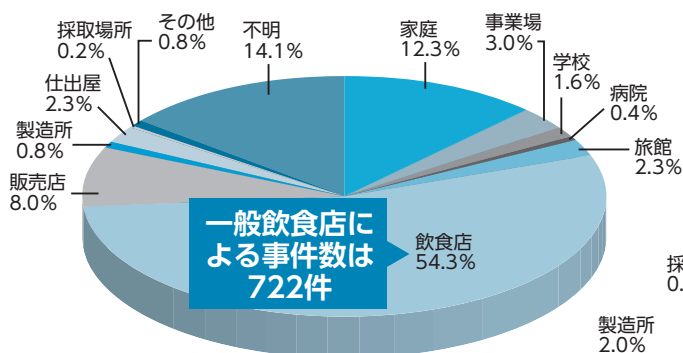
②食中毒予防

→食中毒や異物混入等の事故が起きないように日頃から衛生管理に取り組んでいるはずですが、国内での食品関連の事故は後を絶ちません。

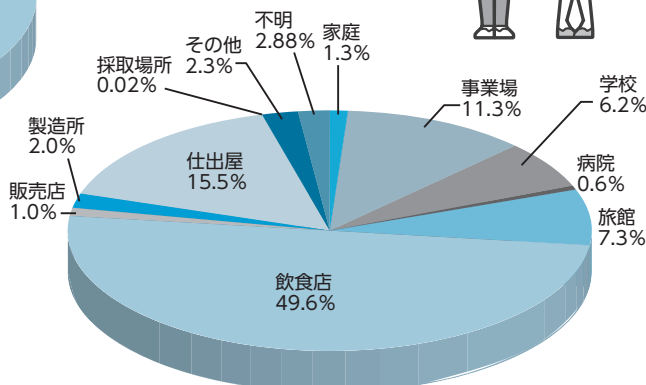
食中毒

※平成30年 食中毒発生状況(事件数、患者数)

の約50%は飲食店で発生しています



え～、何か対策してないのかなあ。



いつもの衛生管理をしっかりすれば、食中毒防止の対策はできるんですよ。



HACCPの義務化が始まります

1、いつから？

2018年6月『食品衛生法』の改正法案（HACCPの導入義務化が含まれる法案）が可決され、2020年6月にHACCPの法律が施行されました。

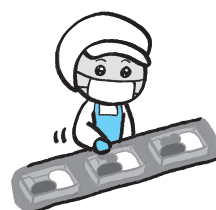
→ 1年の猶予期間を経て **2021年6月に完全義務化!!!**



2、誰が

→ 食品の製造・加工、調理、販売等を行う **全ての食品事業者**

※もちろん直売所に加工品を出荷している農家さんも該当します!!



3、何をしなければならないのか

①衛生管理計画の作成

→ 普段行っている衛生管理について衛生上注意すべき点を文字ではっきりと示してまとめたもの

②作成した計画の実行

③実施したことを確認・記録を行う

→ 作成した衛生管理計画に従い、定めた作業内容に応じて日々きちんとしていくかチェックし、記録を行う



《記載例》

一般的衛生管理のポイント		
①	原材料の受入の確認	いつ 原材料の納入時 その他（ ）
		どのように 外観、におい、包装の状態、表示（期限、保存方法）を確認する
		問題があったとき 返品し、交換する

★記録のメリット★

- ・ 衛生管理のポイントをはっきりさせ実行することで食中毒を未然に防げる
- ・ 問題が発生した場合、衛生管理を適切に行っていたことの証拠書類になる
- ・ 業務の改善点を洗い出せる等

参考情報（厚生労働省 HP）

◆ 食品衛生法の改正について

<https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000197196.html>

◆ HACCP

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/shokuhin/haccp/index.html

●支店で野菜と苗の移動販売開催



新座支店前



朝霞支店前



野火止支店前

4月15日（木）、野火止支店、新座支店、朝霞支店において、野菜と苗の移動販売を行いました。この日は年金受給日にあたり、支店に来店したお客様は足を止め、お気に入りの野菜と苗を購入していました。また、販売には4月に入職した職員16名も支店にそれぞれ分かれて携わり、先輩職員の指導のもと接客の応対を学びました。

話題あれこれ 写真日記

地域の話題など紹介！



2021.6

あさか野

●苗の市開催



新座農産物直売センター



和光農産物直売センター

4月24日（土）、25日（日）の2日間、和光農産物直売センター・新座農産物直売センターにおいて、苗の市を開催しました。

地元農家の方々が大切に育てたナス・きゅうり・大玉トマト・ピーマン・ミニトマト・ししとう・ゴーヤなど12種類の良質な苗を取り揃え販売しました。

昨年は新型コロナウイルス感染症拡大による緊急事態宣言の最中で開催することができなかったが、今年は感染防止対策を徹底して開催し、少しでも地域住民に笑顔で家庭菜園を楽しんでもらえるように行いました。

苗を買い求めに来たお客様からは、「毎年の苗販売を楽しみにしている。今年はきゅうりとミニトマト、ナスに挑戦。収穫できるまで大事に育てたい。」と話していました。



子供に人気のメダカすくい！（新座）

●玄米をその場で精米！コイン精米機を設置しました！

6月3日（木）、本店経済配送センター前に『斗セキコイン精米機』を設置いたしました。

是非ともご利用ください。

【斗セキコイン精米機について】

《安心・らくらく操作》

液晶モニターと音声ガイダンスで操作方法を案内します。

《米ぬか無料》

米ぬかを無料でお持ち

帰りいただけます。袋等

はお客様でご利用願いま

す。

《料金》

10kg玄米 100円

《営業時間》

24時間ご利用できます。

《休業日》

年末年始

※メンテナンス等により臨時休業あり。



経済配送センターでは厳選した玄米を販売しております。

購入いただきました玄米をすぐに精米いただけます。精米したてのお米

は鮮度が違いますので美味しいです。

美味しいつきたてのお米をご賞味ください。



★令和二年度 食味ランキング 特A

『彩のきずな』玄米 30kg

7,500円（税込）で経済配送セン

ター、農産物直売センター、支店にて販

売しています。

●笑顔あふれる授与式

5月7日（金）、JAあさか野女性部 渡邊澄江部長がJA埼玉県女性組織協議会より永年にわたり献身的に努力し組織に貢献したとして感謝状を授与されました。本来なら埼玉県女性組織総会の中で新しい女性組織会長より授与される予定でしたが、コロナ禍の影響のためJAあさか野本店での授与式となりました。

埼玉県農業協同組合中央会JA支援部内田次長より感謝状、副賞、

花束が贈呈され、お祝い

に駆け付けた田中組合

長、高橋副組合長と笑顔

での撮影となりました。

渡邊部長は、「女性が

楽しく活動して、笑顔を

家に持ち帰る」これが女

性部活動の根本にあり、

JA埼玉県女性組織協議

会 副会長に着任して7

年が経過しました。こ

れまでに、色々な体験

や場所に視察して大変

貴重な経験をさせてい

ただきました。今後は

後任となる方へのアド

バイスや女性部の笑顔

を持ち帰る活動を応援

したいです。」と笑顔

で話してくれました。



（右）表彰を受ける女性部渡邊澄江部長



この病害虫に注意！

さいたま農林振興センター農業支援部

1. ツマジロクサヨトウ

令和元年、国内初の発生が確認され、2年8月には県内で初めて成虫が捕獲されました。

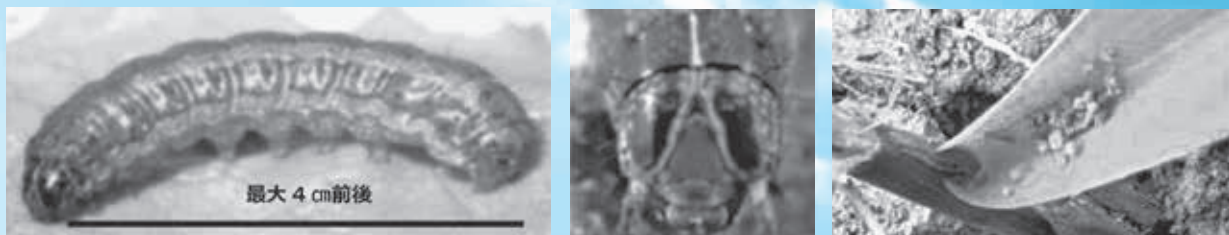
本種は国内では、スイートコーンなどイネ科作物での発生が確認されていますが、アブラナ科（かぶ等）、ウリ科（きゅうり等）、ナス科（トマト、なす等）、ヒルガオ科（さつまいも等）など広範囲の作物を加害することが報告されています。

寒さに弱い虫ですが、気流に乗って広範囲を移動するため、引き続き警戒が必要です。新しい侵入害虫のため、去年は登録農薬が存在しませんでした。令和3年5月現在、ツマジロクサヨトウに適用範囲を拡大した農薬も多くなりました。

作物をよく観察し、発生を確認したら、初期防除に努めてください。

参考資料：https://www.maff.go.jp/j/syouan/syokubo/keneki/k_kokunai/tumajiro.html

埼玉県令和2年度病害虫発生予察特殊報第2号



ツマジロクサヨトウ老齢幼虫（左：外観、中央：頭部正面）、右：食害の様子（スイートコーン）

2. サトイモ疫病

昨年頃から、県内での被害が拡大しています。いったん感染すると、急激に広がります。他県では、感染24時間後に病斑を確認、72時間後には葉が枯れたとの報告もあります。

本病は、発生させないように努めることが大切です。

- ①残さの適正な処分
- ②種芋の消毒
- ③薬剤散布通路の確保
- ④定期的な薬剤散布

の4つを行うようにしてください。



サトイモ疫病の病斑（葉柄部分）



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。

父の日は 毎年ポロシャツ 吾が娘

志本市幸町 三上 克伸さん

好物の やき肉囲み 暑気払い

朝霞市栄町 渡辺 良子さん

暑気払い コロナ禍出来ず 1人酒

新座市東 栢尾 恵子さん

香り立つ バラのトネル めおと行く

新座市東 高橋 敏子さん

鯉のぼり 青空たかく 何おもう

志本市下宗岡 細田 喜久一さん

初めてお便りします。まだまだ寒い
 日が続きますが、早く暑気払いの季
 節が来るのを今か今かと待つていま
 す。やはり暑くなってきたら枝豆が食
 べたいですね。中でも新座の生産（地
 の物）した物が意外に美味で楽しみに
 なっています。市内の生産者の枝豆を
 食べ歩きたいですね。

新座市野火止 不破 直樹さん

4月号の私の食育日記に「子供の飲
 み物」の話がありました。我が家でも
 家ではジュースはなるべく買わずに麦
 茶で過ごしていました。もちろん外出
 先や夏場の暑い日にはスポーツ飲料や
 ジュースを飲ませていましたが、幸い
 にも子供2人とも虫歯が1本もなく元
 気に成長してくれて妻とも喜んでいま
 した。そんな子供たちも長男は4月か
 ら社会人となり独立しました。先日、

妻と2人で新居を訪ねてみると、ペッ
 トボトルのミネラルウォーターを飲ん
 でいる様子。妻は麦茶を作って渡して
 あげればよかった！と残念がつていま
 したが、20過ぎた息子なので、私は本
 人の好きなようにさせれば良いのにと
 思っていました。（笑）



(和光市新倉) 伊藤 洋平 さん
咲世

こうへい
宏 平くん (11歳)

はるひさ
悠 久くん (10歳)

けいた
圭 汰くん (8歳)

ちひろ
千 紘ちゃん (5歳)

仲良し4人きょうだい！



「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。

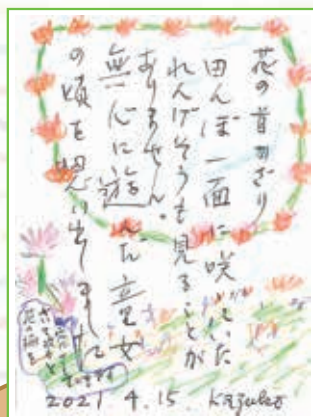
連絡先：JA あさか野 本店 企画課 048-451-1122 (平日午前9：00～午後5：00)

イラスト紹介 コーナー

志木市幸町 匿名さん



志木市中宗岡 棚池 和子さん



志木市柏町 岸 佳雄さん



「所有者不明土地の解消に向けた法改正」について

令和3年4月21日「民法等の一部を改正する法律」及び「相続等により取得した土地所有権の国庫への帰属に関する法律」が成立しました（同月28日公布）。

今回の法改正の大きなポイント

① 相続登記の申請義務化

原則として、不動産の所有権の登記名義人について相続の開始があったときは、その相続によりその不動産の所有権を取得した者は、自己のために相続があったことを知り、かつ、その所有権を取得したことを知った日から3年以内に、所有権の移転の登記を申請しなければなりません。

② 相続人申告登記（仮称）の創設

上記の申請すべき義務を負う者は、登記官に対し、所有権の名義について相続が開始した旨及び自らがその所有権の登記名義人の相続人である旨を申し出ることができます。なお、上記申請期間内にその申出をした者は、所有権の移転の登記を申請する義務を履行したものとみなされます。



③ 所有権の登記名義人の氏名または名称、住所の変更の登記義務づけ

所有権の登記名義人の氏名又は名称及び住所の変更があったときは、その変更があった日から2年以内に、変更の登記を申請しなければなりません。

なお、施行期日は、①については公布後3年、③については公布後5年以内の政令で定める日とされています。実際の施行日まではまだ期間があるものの、今回の法改正は、施行日前の相続についても適用されるため、申請義務が課されるケースが多く生じるものと思われます。

当組合には顧問税理士がおり、また司法書士法人とも連携しています。万が一の際に相続登記などがスムーズに手続きできるよう、財産診断や公正証書遺言作成が不可欠になってまいります。

総合相談センターでは、それらの相談を積極的に承っております。お気軽にご相談ください。

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〉上昇運。滞っていたことも動きだし一息つけます。下旬からは自分のやりたいことを優先してOK。音楽鑑賞にツキ
〈健康運〉寝不足に注意。体調を見ながらゆっくり
〈幸運の食べ物〉ツルムラサキ

- ①第23回通常総会提出議案について
- ②第24期事業計画等の設定について
- ③みのり監査法人への監査報酬について
- ④総合的リスクマネジメントの報告について
- ⑤令和3年度信用の供与等の限度額について
- 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。

6月	20日(日)	あさか野農協・新座支店
----	--------	-------------

※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。

6月	10日(木)	総合相談センター (午前10時～午後3時)
	15日(火)	和光支店 (午前10時～午後3時)
	29日(火)	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。

6月	10日(木)	和光支店 (午後1時30分～午後4時30分)
	15日(火)	総合相談センター (午後1時30分～午後4時30分)
	29日(火)	総合相談センター (午後1時30分～午後4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。

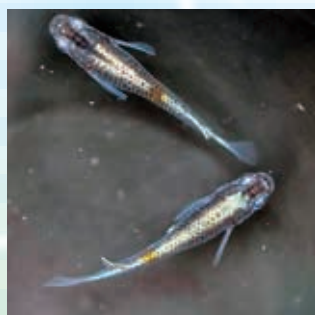
神谷さんの

メダカ!

神谷 沙知子さん



ほんの一部を紹介!



光合成細菌培基



新品種



色とりどりのメダカ

「メダカ飼育 Q&A」A 神谷さん

Q メダカの飼育で水槽はどれくらいの大
きさが必要ですか?

A メダカ1匹につき1ℓの水が入る大き
さがいいですが、2ℓ入ると水の管理も
しやすいです。

Q 水はこまめに換えた方がいい? また水
道水でも大丈夫ですか?

A 水換えは1週間に半分程度にし、あまり
水をキレイにすぎないことがメダカ
の健康を保つ為に大切。また、水道水で
も大丈夫で、カルキ抜きを使ったり1日
〜2日くみ置いた水を使います。また、
飼育水には、光合成細菌やバクテリアを
入れるのもオススメです!

Q 1日のエサの回数と量は?

A 1日2回、3分位で食べられる量で、他
にミジンコもおやつとして産卵期には
あげます。稚魚にはタマミジンコをあげ
ると早く大きくなります。

Q 産卵はいつがピークですか?

A 春から梅雨頃までがピークですが、春か
ら秋までは常温で産卵できます。

★神谷さんのメダカは、新座農産物直売セン
ターで販売中です! ミジンコやソウリム
シなどの活き餌や水草もありますよ!
今後、和光農産物直売センターでも販売予
定。

(注) 自宅販売は一切していません。

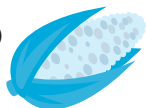
農産物イベント情報

和光農産物直売センター 『夏の収穫祭』

日 程：6月26日(土)・27日(日)

時 間：午前9時～

内 容：☆朝採りとうもろこしの販売
☆山形物産展
☆季節の果物販売
☆狭山茶（新茶）の販売



新座農産物直売センター 『夏の収穫祭』

日 程：6月26日(土)・27日(日)

時 間：午前9時～

内 容：☆朝採りとうもろこしの販売
☆新潟県十日町の物産販売
☆狭山茶（新茶）の販売



和光農産物直売センター 『とうもろこし収穫体験』

日 時：7月3日(土) 午前10:00集合 小雨決行

集 合 場 所：和光市アグリパーク農業体験センター

和光市新倉8-10-30 電話 048-465-1632

収穫体験場所：アグリパーク内出荷協議会員圃場

収 穫 物：とうもろこし

参加対象者：お子様～大人（但し、小学生以下の参加は保護者同伴でお願いします。）

募 集 人 数：先着100名

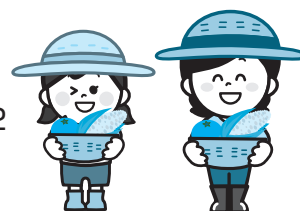
参 加 費：1名 1,000円(税込)・・・当日集金させていただきます。

申 込 先：和光農産物直売センター（水曜日定休） 和光市広沢1-5

和光市民文化センター展示棟地下1階

問 合 せ 先：電話 048-461-0850 【注】電話での受付はいたしません。

申 込 締 切 日：令和3年6月27日(日) ※定員になり次第締切させていただきます。



新座農産物直売センター 『とうもろこし収穫体験』

日 時：7月3日(土) 午前8:30集合 小雨決行 ※予備日7月4日(日)

集 合 場 所：ふるさと新座館 駐輪場

新座市野火止6-1-48 電話 048-483-7200

収穫体験場所：新座市野火止7-3付近 廣谷様圃場

収 穫 物：とうもろこし

参加対象者：お子様～大人（但し、小学生以下の参加は保護者同伴でお願いします。）

募 集 人 数：先着50名

参 加 費：1名 1,000円(税込)・・・当日集金させていただきます。

申 込 先：新座農産物直売センター（月曜日定休） 新座市野火止6-1-48

問 合 せ 先：電話 048-483-7200 【注】電話での受付はいたしません。

申 込 締 切 日：令和3年6月25日(金) ※定員になり次第締切させていただきます。





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	6月 4日 (金)	午前 10 時から午後 1 時
		6月11日 (金)	
		6月18日 (金)	
		6月25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	6月 9日 (水)	午前 10 時から午後 1 時
		6月23日 (水)	
野火止支店 朝市	野火止支店駐車場	6月15日 (火)	午前 10 時から午後 1 時
新座支店 朝市	新座支店駐車場	6月15日 (火)	午前 10 時から午後 1 時
朝霞支店 朝市	朝霞支店駐車場	6月15日 (火)	午前 10 時から午後 1 時
和光支店 朝市	和光支店駐車場	6月15日 (火)	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	6月10日 (木)	午前 10 時から午後 5 時
		6月24日 (木)	
JA野菜市	セブン-イレブン慶応志木高校前店	6月 2日 (水)	午前 10 時から午後 1 時
		6月 9日 (水)	
		6月16日 (水)	
		6月23日 (水)	
		6月30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	6月 9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	牛房コミュニティセンター	6月18日 (金)	午前 10 時から午後 1 時

※売り切れしだい終了します。

※新型コロナウイルス感染状況によっては、開催の中止または時間に変更になる場合があります。予めご了承ください。

JAあさか野は、 農業支援事業助成で組合員さんを応援します！

農業の生産拡大、高度化ならびに農業経営の安定化等に取り組む組合員に対し、年度予算の範囲において農業支援事業助成金を交付いたします。

詳しくはTAC職員または本店経済課までお問合せください。

《事業対象者》

正組合員および協力組織



《対象事業》

- ①農業施設拡大支援 ②農業機械等購入支援 ③農業新技術導入支援 ④6次産業化支援
⑤GAP取得支援 ⑥新規就農者支援 ⑦鳥獣・自然災害被害防止対策支援 ⑧庭先販売施設設置支援 ⑨農業体験農園整備事業 ⑩農業労働力支援 ⑪土壌分解する環境マルチシートの購入支援（今年度追加）

※対象事業は、当JAから購入して支払うものに限ります。

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☆

新型コロナウイルス感染予防対策で試食販売を中止しておりますが、
新座・和光農産物直売センターで「もっちもち赤飯」の他に様々な
お弁当をご用意しております！

★ 今月のお弁当 ★



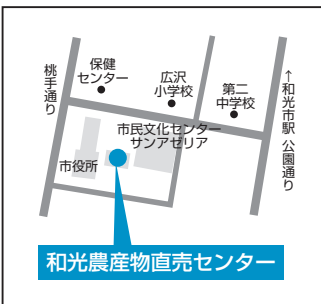
『大人気！こだわりのもち米を
使ったもっちもち赤飯』

今月は長野県産「モリモリモチ」とい
う品種のもち米を使った赤飯のご紹介で
す。このお米は普通のもち米とは違い風
味・粘り・コシがどの点においても秀で
ており噛むほどに甘みが楽しめます！ぜ
ひ直売所でお買い求めください(＾o＾)ご
来店お待ちしております！

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：〒351-0192 埼玉県和光市広沢1-5
和光市民文化センター展示棟地下1階 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☆

新型コロナウイルス感染予防対策で試食販売を中止しておりますが、
新座・和光農産物直売センターで「もっちもち赤飯」の他に様々な
お弁当をご用意しております！

【新座・和光農産物直売センターよりお知らせ】

新型コロナウイルス感染防止のため、当面
の間、
平 日 10:00～16:00
土日祝 9:00～16:00
の時短営業時間となります。

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☆ 6月は大根・じゃがいも・レタス・カブ・キャベツ等が出荷予定です。



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☆ 6月は枝豆・とうもろこし・きゅうり・なす等が出荷予定です。





私の食育日記

朝の黒豆

食育インストラクター ● 岡村麻純

とある時代劇を見ていたら、將軍が幼少期に、「立派な人になるために、毎日黒豆を食べよ」と言われる場面がありました。その話をしたら、黒豆が大好きな息子が、「僕も毎日食べることにする」と、その日から毎朝の黒豆が習慣となりました。一度にたっぷり煮て、小分けに冷凍し、毎日少しずつ出すので親の負担も少なくおかずが1品増えて助かっています。

そもそも黒豆とは、正式名は黒大豆といって大豆の一種です。大豆は種皮の色によって、黄色、黒、緑などあり品種の多いお豆です。時代劇にも登場したように、黒豆は一説には平安時代から食べられていたようですが、その頃から一般的な大豆が黄色大豆、そして薬学で出てくる大豆は黒色大豆とされてきたそうです。



お正月のおせち料理に登場する黒豆。マメに働けるようにと、黒色によって邪気をはらうところから無病息災を願って食べられますが、黒豆の魅力は願いだけではありません。黒豆には全ての必須アミノ酸を含むタンパク質が豊富で、抗酸化作用があり風邪予防にもなるポリフェノール、食物繊維も豊富です。また、成長期の子どもには不可欠なカルシウムも豆類の中で最も多く含まれます。糖質や脂質をエネルギーに転換するのを手伝うビタミンB1、B2も多く、さらには、子どもの脳の発達のために不足してはいけない鉄分がたくさん含まれています。

現代では、日本の食卓には、海外からの食文化も一般的に並ぶようになりました。その結果、日本では脂質の過剰摂取が急速に増えてしまいました。そこで、脂質、糖質、タンパク質の三つのバランスが良い豆類はむしろ現代の日本にこそ必要な食材のように思います。薬とまで評された黒豆を、年に1度しか食べないのではもったいない。息子も、毎朝の黒豆で、立派な將軍のように、とまではいませんが、元気に育ってくれたらと思います。

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
「天晴（旧キッチン晴人）」
オーナーシェフ

冷やし納豆梅茶漬け

作り方

- ①冷や飯と納豆をそれぞれ別のボウルに入れて水洗いし、ざるにあげ水気を切っておく。
- ②おわんに①の冷や飯、納豆を入れ、上に梅肉、大葉、ミョウガ、いりごま、ワサビ（チューブ入りでもよい）を盛り付け、周りから冷たいお茶を注ぎ出来上がり。



材料(1人分)

冷や飯……………	1/2膳分	おろしワサビ……………	適宜
納豆……………	1パック	冷たいお茶……………	約200ml
大葉……………	5枚(千切り)		
ミョウガ……………	2個(小口切り)		
梅干し……………	2個(種を取りたく)		
いりごま……………	適宜		



♈ 山羊座
12/22~1/19

《全体運》 予定変更が多そう。イラッとしても顔に出さないように。臨機応変に動いて乗り切りましょう。遅刻には注意を
《健康運》 体調不良は休養を取れば回復。気にし過ぎは禁物
《幸運の食べ物》 トウモロコシ

コロナ禍の新常識、肺炎の早期発見に デジタル酸素飽和度メーターってご存知ですか？

デジタル酸素飽和度メーターとは一般的な健康維持を目的とした製品で SpO₂ であらわされる数値を測る事が出来ます。

※本製品は、医療機器ではございません。

SpO₂ であらわされる数値は、経皮的動脈血酸素飽和度と呼ばれ肺から酸素がしっかりと取り込めているかを数値化したものです。

下記には SpO₂ 数値の目安となる表を記載してありますので参考にしてみてください。

※あくまでも目安ですので、下記数値にかかわらず体調に変化がございましたら、医師にご相談ください。

【参考】

SpO ₂ 数値	90以下	91～95	96～100
状態	警告	注意	良好



おまちしています

【8月号のお題】 風鈴・朝顔・バナナ (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 **この逸品** をプレゼント!! (正解と当選者の発表は、8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

6月30日(水) 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

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

※当選希望の方は、□に✓印をお願いします。

【個人情報保護の取扱いについて】 皆様からの投稿に際しては、当誌の編集・発行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のイラスト、エピソード、感想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。



〈全体運〉大きな運の後押しがあり前進のとき。問題はあっても歩みを止めないで。知恵を出し合えば解決へと向かいます
〈健康運〉無理な動きは控えて。腰痛やけがに注意を
〈幸運の食べ物〉ジュンサイ

* 表紙紹介 *

※HP「尾崎ファーム」で検索チェック!

尾崎さんは、「地産地消をモットーに、品種・鮮度・旬にこだわった自分の野菜をより多くの地域住民の方々に味わっていただきたい。今後J・Aと連携して、将来は敷地内に自前の直売所を開くのが夢」と話してくれました。

新座市で農業を営む尾崎さんです。
尾崎さんは、東京農大を卒業後、カリフォルニアでの農業実習を経て就農し、今年で21年目になる地元期待の後継者です。
露地野菜を中心に年間30品目の野菜を季節にあわせて栽培しています。主な出荷先は新座農産物直売センター・地元スーパー・学校給食・庭先直売と多岐にわたります。また、市内の幼稚園や保育園など30団体にサツマイモの収穫体験を行っています。

(表紙左から2番目・他パートさん)

尾崎 秀寿さん(44)

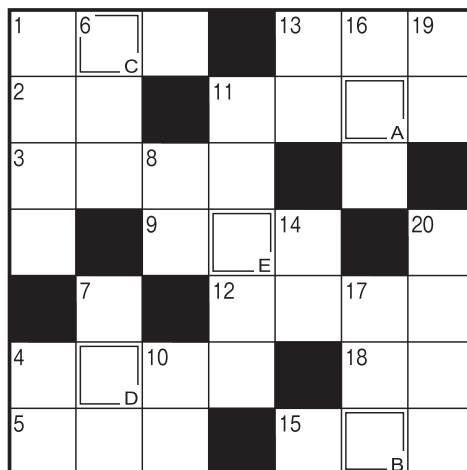
新座市本多在住



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お尻が光る水辺の虫
- ②手相占いで恋愛——を見てもらった
- ③「森のバター」の異名がある果実
- ④桃やブドウの収穫量が日本一である県
- ⑤ギリシャ文字の第18番目の文字Σ、σと書きます
- ⑨独り立ちしています
- ⑪こつちを通ると早く着くよ!
- ⑫石灰は土壌を——性に傾けます
- ⑬オルカと呼ばれる生き物
- ⑮傘の先からポタポタ落ちます
- ⑱口の大きな爬虫(はちゅう)類

たてのかぎ

- ①新しい——が衆議院を通過した
- ④南の島に生えていそうな木
- ⑥水を引き入れ、稲を植えます
- ⑦傘や長靴、レインコートなどのこと
- ⑧船が進む方向を定める装置
- ⑩火を通していません
- ⑪酔った人がフラフラと歩く様子
- ⑬奈良公園にたくさんいます
- ⑭アサガオが伸ばして巻き付ける物
- ⑯月がなくて真っ暗。——にカラス、——のちようちん
- ⑰古池や——飛び込む水の音(芭蕉)
- ⑲6月の第3日曜日は——の日です
- ⑳ささみや手羽、砂肝などの部位があります

4月号の答え

レンゲソウ



おめでとうございます。

4月号当選者

朝霞市浜崎	吉 住 敏 枝さん
新座市菅沢	加 藤 政 治さん
新座市あたご	金 子 美代子さん
志木市中宗岡	棚 池 和 子さん
朝霞市浜崎	匿名さん

編集後記

梅雨が始まりジメジメとした時期になりました。そんな6月ですけれど傘越しから眺めるアジサイはとても綺麗に咲いて私達を楽しませてくれますね。

4月から担当地区が変わったので慣れてない訪問先では緊張します。そんなとき雨に打たれながらも咲くアジサイを見ると心が和み緊張がほぐれます。

K職員



魚座
2/19~3/20

〈全体運〉厳しい状況は次第に改善の兆しを見せてきます。手間と時間のかかる方法が結果的には最善、最短の予感です
〈健康運〉楽しく体を動かせる体操がお勧め
〈幸運の食べ物〉オクラ

見見 直積 して

見直すって
大事かも。

見積るって
チャンスかも。



今が見直しのチャンス!

JAの自動車共済

**お見積り
キャンペーン**

見積るだけで
豪華賞品が当たる!

JAの自動車共済 お見積りキャンペーン **史上最多!**
抽選で
総計 **13,000名** 様

dyson supersonic ionic



A賞
200名 様
過度な熱に頼らず
髪を速く乾かす。
Dyson Supersonic
Ionic
ヘアードライヤー

BALMUDA The Toaster



B賞
200名 様
感動の音りと食感を
実現するトースター。
バルムダ
パルミューダ サートースター
スチームトースター

cado



C賞
200名 様
持ち運びができる
空気清浄機と
テーブルランプの
2つの機能。
カドー リーフ ボーテブル
空気清浄機

DOCTORAIR



D賞
200名 様
体の曲線にフィットし
さまざまな部位の
マッサージが可能。
ドクターエア
3DネックマッサージャーS
コードレスマッサージャー

A賞～D賞に抽選されなかった方に!



**W
チャンス賞**
12,200名 様
耐熱ガラスの二重構造で、
保温性、保冷性に優れた
「おいしい」が持続する。グラス。
ボダム PAVINA
(パヴィーナ)
ダブルウォール グラス
250ml 2個セット

応募期間 2021年4月1日～2022年3月31日

応募締切 第1期:2021年6月30日/第2期:2021年9月30日/第3期:2021年12月31日/第4期:2022年3月31日

お見積りキャンペーン概要 ※応募方法 JAの自動車共済お見積りキャンペーンWebサイトに必要事項をご入力の上ご応募ください。なお、JA共済のタブレット端末「Lab@cs(ラブラブ)」から、JAの担当者を通じてご応募いただくこともできます。※応募資格 JAの自動車共済に加入していない車両の所有者で、JAの自動車共済のお見積りをしていただいた方。※抽選について 厳正なる抽選の上、当選者の決定いたします。なお、当選者の発表は、賞品の発送、またはJA・JAの提携代理店からのお届けをもって代させていただきます。

〇の賞品はすべて個人所有品。JA・JA共済の事業および関係者の利用目的以外に使用することはできません。JA共済は「個人情報保護法」を定め、個人情報の保護に努めています。〇抽選キャンペーンにご応募いただいた場合であっても、当選者および当選者以外の方にはお申し込みの権利はありません。〇抽選の結果を個人に通知したり、賞品に交換することはできません。

ご不明な点は、お気軽にお近くの
JAまでお問い合わせください。

JA 自動車共済

検索



キャンペーンサイト <https://car-cp.ja-kyosai.or.jp>
JA共済ホームページ <https://www.ja-kyosai.or.jp>

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 (イーナヨイローン) / 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。