あさか野

2021
12
No.277

特集 人と地球の明るい未来のために エシカル時代の農業と食品ロスを考えよう



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　人と地球の明るい未来のために エシカル時代の農業と食品ロスを考えよう ―― ②・③
■写真日記 ―― ④・⑤・⑪
■農林振興センター便り ―― ⑥
■ＪＡ支芸ひろば ■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 ―― ⑫・⑬
■農産物直売センターお知らせ ―― ⑭
■私の食育日記 ■シェフ水井のおすすめ ―― ⑮
■もしものときの連絡先 ■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

人と地球の明るい未来のために
エシカル時代の農業と食品ロスを考えよう



イラスト：ゆきたけし

他人事では済まされない食品ロス問題

コロナ禍で一時、マスクの買い占めが起こりました。誰かが過剰なほど買いだめすれば、本当にマスクが必要な人が困ってしまいます。

同時に食料品の買い占めも問題になりました。野菜など生鮮食品を宅配する会社には注文が殺到し、注文できない人も出てしまいました。高齢や障害などで近所の店まで買い物に行けない人にとって、宅配は食材を確保する頼みの綱です。直接店まで買いに行ける人までが一気に注文すれば、宅配でしか買えない人の機会を奪うことになってしまいます。

飲食店で食べ切れないほど料理を注文して食べ残し「お金を払っているんだから食べようが残そうが自分の勝手」と言う人もいます。飲食店で食べ残せば、生産者やお店の人が苦労して作った食材や料理、かけた時間やお金など、全てが無駄になります。残された料理は家畜の餌や肥料にリサイクルすることもできますが、外食産業のリサイクル率は決して高くなく、ほとんどが「事業系一般廃棄物」として、家庭ごみと一緒に焼却処分されます。廃棄コストはお店が払うだけでなく、私たち市民が市区町村に納めた税金でも賄われるのです。東京都世田谷区の場合、事業系一般廃棄物の処理コストは1kg当たり59円（2021年4月発表）。焼却すれば二酸化炭素が排出されて気候に悪影響を与え、自然災害が起こりやすくなり、農作物もできにくくなります。

エシカルとは人や社会、環境を思いやること

「エシカル消費」という言葉は中学校で習います。家庭科の教科書には「個人の満足だけでなく、人、社会、環境、地域などの側面にも配慮した倫理的な消費」とあります。自分のことだけでなく、他の人や環境にも配慮することが大切だということです。

食品ロスを減らすため私たちができること

それでは、エシカル消費で食品ロスを減らすことはできるのでしょうか。

- 家にある食材を確認しリストを作って買い物をし、無駄買いを防ぐ。
- 一人暮らしでキャベツを丸ごと使い切れないなら2分の1個、4分の1個を買う。
- 野菜は市販の野菜保存袋に入れて品質を保ち、日持ちを良くする。
- 冷蔵庫に入れる食品は容量の約70％に収め、管理しやすくする。
- 余った野菜はカレーやスムージーに入れたりして使い切る。
- 家庭用生ごみ処理機にかけたりコンポストに入れたりして生ごみを減らす。

「エシカル」といわれると難しく感じますが、他の人や社会、環境を思いやるということではないでしょうか。

「買い物は投票」ともいわれます。自分の消費行動は、他の人や社会、環境に大きな影響を与える、ということなのです。

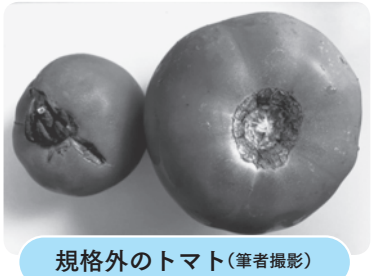


ある市場で廃棄されるキャベツ。300ケースほど積み上がっていた（筆者撮影）

農業の視点から食品ロス削減を考えましょう！

規格外　不ぞろいでもおいしい野菜たち

決められた大きさや形から外れた野菜は「規格外」と呼ばれ、流通させることができません。でも形も大きさもバラバラなのが自然の姿。例えば、野菜宅配の「大地を守る会」では「もったいナイシリーズ」として規格外の農産物が販売され、野菜販売サイトの「みためとあじはちがう店」では、規格外青果物を箱詰めして大田市場から直送しています。コロナ禍で「ポケットマルシェ」や「食べチョク」など、規格外を含めて生産者から直接購入できるサイトが大人気になりました。



規格外のトマト（筆者撮影）

労働生産性　捨てる作業は無駄な作業

日本最古のリンゴ園、青森県弘前市のもりやま園では、全労働時間を計測した結果、主に3つの「捨てる作業」に全労働時間の75％を費やしていることが判明しました。摘果、枝の剪定（せんてい）、葉取りです。海外では葉取りをしていません。葉を取らない方が味が良い場合もあります。そこで葉取りをやめました。摘果したリンゴは世界初の摘果果によるお酒「テキカカシードル」として商品化しました。代表の森山聡彦（としひこ）さんは農家の労働生産性を上げるために尽力しています。



摘果したリンゴ（もりやま園提供）

鮮　度　ニーズが違えば値段も変わる

「鮮度が落ちたら値引きする」のが一般的だと思います。2021年2月、経済産業省と複数企業は、鮮度が高いほど標準価格よりも値段を上げ、徐々に値段を下げる実験をネットスーパーで行いました。すると、値段が高くても、毎回鮮度が高い物を選ぶ消費者がいたのです。生産者にとっては利幅が増え、電子タグでどこの地域で買われたのかも追跡できて、興味深い結果となりました。





鮮度が高い物は標準価格よりも高く、鮮度が落ちてきたら値引きする実証実験
（2021年3月18日付Yahoo！ニュース掲載、筆者による記事、筆者撮影）



食品ロス問題
ジャーナリスト
井出留美（いでるみ）

奈良女子大学食物学科卒。博士（栄養学/女子栄養大学大学院）・修士（農学/東京大学大学院農学生命科学研究科）。311食料支援で廃棄に衝撃を受け誕生日を冠したoffice3.11設立。『食料危機』（PHP新書）、『あるものでまかなう生活』（日本経済新聞出版）、『賞味期限のウソ』（幻冬舎新書）、『捨てられる食べものたち』（旬報社）、『捨てないパン屋の挑戦』（あかね書房）など著書多数。

●農機展示会開催

11月3日（祝日）、本店駐車場において農機展示会を開きました。当初は9月開催を予定していましたが新型コロナウイルスの感染拡大の影響を受け延期となっていました。

今回は組合員からの強い要望を受けコロナ対策を徹底しながら行い100名を超える来場がありました。当日は各農機メーカーのトラクターや管理機など組合員ニーズに合わせた農業機械を数多く取り揃え、同時に肥料・農薬などの相談コーナーも設置しました。

また、ドローンの実演が行われ、実際に飛行し散布する様子を見学することができました。来場者は「ドローンが飛ぶところを初めて見れて良かった。結構大きさもあったがスムーズに離陸し飛行している様子は迫力満点だった。」と話していました。





多くの来場者で賑わいました

●床下総合無料点検キャンペーン研修会

新座支店は、床下総合無料点検キャンペーンを実施するにあたり事前研修会を支店2階会議室で行いました。支店役席者をはじめ、渉外担当者やTAC（営農渉外）が参加しました。研修会ではJA提携業者のナギ産業株式会社の協力を得てシロアリ防除法や害虫・害獣対策について学びました。キャンペーン期間中は、アンケートと床下保全の重要性の情報提供を行い意向確認をしたうえでJA担当者と業者が同行訪問をして調査・点検を行います。新座支店細田久夫支店長は「建物の維持保全の為には床下環境が重要であるということがわかった。組合員の大切なお住まいを末永く維持していただくためにキャンペーンを推進していく。また害虫・害獣対策などの組合員の様々なニーズにお応えしていきたい。」と話していました。







●スマホ教室開催

10月14日（木）、本店会議室において、家の光図書で「スマホ道場」を連載中のパソコムプラザ　増田由紀氏を講師に招き「スマホ教室」を開きました。

現在、情報収集や物品の購入などスマホ一台あれば何でもできる時代において、スマホを所持しているが機能をあまり使わない、これから買おうとしているシニア世代の組合員の方をメインにスマホの便利な機能がついていることを知ってもらい、今後、スマホから当ＪＡのネット販売、ＪＡバンクアプリ、ＪＡネットバンクなどを幅広く利用してもらいたい目的でスマホ教室を開きました。

参加者は、「増田先生の説明はわかりやすく、音声検索なども楽しくなった。今回の講習を通じて自分で何でも検索にチャレンジしてみたい」と話していました。

※令和４年１月21日、２月25日、３月17日の開催日も受付中です。最寄りの店舗でお申込みください。



増田由紀氏による講義

●女性部朝霞支部　さつまいも掘り体験

10月28日（木）、女性部朝霞支部は、朝霞支店管内の年金受給者の方に募集を募り、朝霞支店管内組合員浅川俊夫さんの畑で、計50名が参加し「さつまいも掘り体験」を行いました。収穫したさつまいもは「シルクスイート」と呼ばれる品種で、なめらかな食感と上品な甘味があります。また、参加者は生産者の浅川さんから、さつまいもの美味しい食べ方の説明を熱心に聞いていました。

同支部では、毎年部員との地域交流と高齢者福祉の一環として体験を開催しています。





●女性部内間木支部　さつまいも掘り体験

10月30日（土）、女性部内間木支部は、朝霞支店管内組合員　小寺八太郎さんの畑で、計26名が参加し「さつまいも掘り体験」を行いました。収穫したさつまいもは「紅あずま」という品種で関東では人気があり、焼き芋にするとホクホクとした食感とどこか懐かしい味が楽しめます。

部員らは、たくさんのさつまいもを掘り笑顔で持帰りました。





果樹苗木の植え付け適期です

落葉果樹では葉が落ちる11月～３月、冬期に落葉しない常緑果樹（柑橘など）では、少し寒さの緩む３月頃が植え付け適期となります。

県内で生産量の多い「なし」、「ぶどう」などの落葉果樹は、適期の中でも、初期生育向上のために年内に植え付けするのが理想です。

【受粉樹について】

果樹には、１本では結実しない樹種や品種があります。家庭でも育てやすい「うめ」、「ブルーベリー」、「くり」等は、自分の花粉では結実しにくいものが多いので２品種以上混植します。１本でも実が着く自家和合性品種もありますが、樹種、品種選定の際は受粉樹の有無を確認しましょう。

【苗木の取り扱い】

苗木の根は乾かさないようにします。苗木が届いたら、バケツに水を入れつけるなどして、一晩程度十分吸水させます。すぐに定植できない場合は、適度に湿った土壌に仮植し、乾燥させないようにします。

【植え付け手順】

①植穴の直径は、根を広げて入る程度の大きさ、深さは接ぎ木部が地表から出る程度の深さに掘ります。苗木が沈まないように深く掘り過ぎないように注意します。

②接ぎ木テープを取り除きます。白紋羽病が心配な樹種は、登録がある農薬を根部浸漬処理した後に植え付けます。

③根は放射状に均一に配置し、株元は浅く、先端はやや深くなるように広げます。この時、根が重なっているもの、巻き込んでいるものや、腐敗している部分などを健全部まで切り戻し整えます。

④土を埋め戻し、足でよく踏み固め、支柱をぐらつきのないように立てます。風で揺れないように、ひもで支柱と苗木を８の字に縛り固定します。ひもが苗木に食い込まないように、苗木には少し余裕をもたせて固定します。（図１）

⑤樹種や仕立て方により、苗木の切り戻す長さを調整します。しっかりとした芽の上で切り、切り口には癒合剤を塗ります。

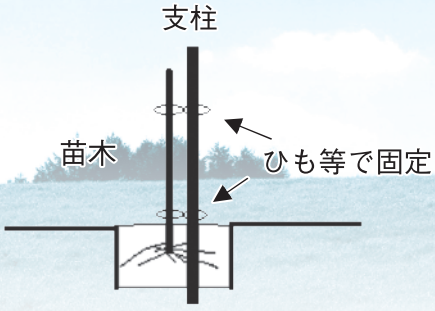


図１　苗木の植え方

【植え付け後の管理】

植え付け後、降雨がなければ、土が乾燥しないようにかん水します。株元に敷きわら等をし、乾燥防止と除草対策としてもよいでしょう。

幼木での落葉はその後の樹冠拡大にも影響が出ます。病害虫の発生や水管理に気を付けましょう。

牡羊座 3/21~4/19
〈全体運〉大きな前進が見られます。これまでの状況を再確認し、分析を加えましょう。冷静さが成功を導きます
〈健康運〉慢性的な不調を改善するチャンス。検査吉
〈幸運の食べ物〉ニンジン

2021 JAあさか野 12月号

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。

JA文芸ひろば 俳句&短歌など

初雪に　足元取られ　苦笑い
新座市あたご　金子　美代子さん

お気にいり　手編みのセーター　夫にも
新座市あたご　新井　京子さん

北風や　ひらり舞い散る　木の葉かな
新座市東　栢尾　恵子さん

北風に　遊ぶ子ら見て　温まり
新座市菅沢　髙橋　悦子さん

木枯らしに　負けじと足を　踏んばって
朝霞市栄町　渡辺　良子さん

今年はコロナウイルスに振り回され同じ埼玉県内に住んでいる妻の実家でさえ訪れるのをためらうような1年でした。子供が小さい頃は冬になると毎年必ずスキー場に行っていましたが、長男が高校の受験のために「滑らないように」とスキー旅行をやめてから、もう何年もスキー場へは行ってません。そもそも雪が降るような季節になっても、まだコロナウイルスに振り回されているのか？今年の冬は皆が楽しめるようになっていると良いですね。

朝霞市上内間木　須﨑　正彦さん

10月号表紙より、当JA管内で東京に一番近い和光市で農業一筋50年の履歴となる源は、生産者として消費者が美味しかったとスマイルで応えてくれる一言一言が大きな生産取組みへのモチベーションではないでしょうか。これからも体に御留意され地域社会皆様の負託に応えた安全・安心な栄養価高い農業生産物の取組みを、後継者である博明さんと固い絆のタッグを組み、更なる生命産業である新しい農業時代の開拓へと向かい邁進を期待しております。

志木市幸町　匿名さん

我家は毎日「こしの逸品」をいただいてます。ありがとう御座います。先日、秋風に吹かれ時々通る道を歩いていたらアスファルトのわずかな隙間に鶏頭の花が一列に並んで咲いてます。よくこんな所に遠くから風が種を運んで来たのでしょうか。肥料も何もないのに、強く、たくましく・・・。それを見て私はこの鶏頭の花のように、強く、そして、やさしく生きて行こうと思いました。

志木市上宗岡　石橋　冴子さん

「シェフ永井のおすすめ」の「秋サケのクリームソース」を作りました。お野菜はあるものにし「生クリーム、白ワイン」は使った料理をした事がないので、買ってきて「作り方」通りに作りました。とてもおいしく食べました。煮物が多い食卓なので主人もびっくりしました。洋風な料理をするのもコロナだからかも？「白ワイン、生クリーム」は残ったのでワインは飲んで生クリームは？？？4人分を作ってしまったので夫婦で翌日もチンして食べました。

志木市下宗岡　匿名さん

毎月の広報誌楽しみにしております。一番先に見るのが素敵な笑顔、我家のペット、イラスト紹介コーナーです。今月のイラストはハロウィーンのかぼちゃ、黄葉のもみじ、せみの一生、ワールドカップの感動等見てるだけで楽しくなります。ステキなイラストが描けてうらやましいです。私も描けたら楽しいだろうな。これからもステキなイラスト描き続けてください。よろしくお願いします。

新座市野火止　匿名さん

Happy Smiles

素敵な笑顔



（志木市上宗岡）　（祖父）池ノ内　善和
（祖母）　敏江　さん

凪音（なお）くん（３歳）
舞音（まお）ちゃん（３歳）

男の子と女の子の双子です！ハロウィンの仮装で、
はたらく細胞の衣装をママに、小道具をおばちゃん
に作ってもらいました☺

「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



志木市柏町　岸　佳雄さん



志木市中宗岡　棚池　和子さん

双子座 5/21~6/21

〈全体運〉運勢は活発な動きを見せています。友人や知人からのアドバイスは耳が痛いものが多そうですが、かなり有効です
〈健康運〉むくみに気を付けて。トイレは小まめに
〈幸運の食べ物〉ゴボウ

今年の贈与はお済みですか？
～生前贈与の活用で円滑な資産承継を～

自分の思い通りに資産を承継する方法として、生前贈与が挙げられます。

生前贈与には、暦年贈与という活用方法があります。今年の贈与はお済みでしょうか。ここでは、暦年贈与についてご紹介いたします。

暦年課税（暦年贈与）

１年間に贈与を受けた財産の合計額を基に贈与税額を計算する課税方法です。贈与を受けた財産の合計額から１１０万円の基礎控除額を差し引いた残額に対して一定の税率をかけることにより税額を計算します。

なお、１１０万円までの贈与には税金はかかりません。

例：２５歳の子が父より５００万円贈与を受けた場合

５００万円－１１０万円（基礎控除）＝３９０万円（基礎控除後の課税価格）

３９０万円×１５％（税率）－１０万円（控除額）＝**４８万５千円（税額）**

※贈与する相手の年齢や関係によっては異なる税率が適用されます。ご注意ください。

令和３年度税制改正大綱

令和３年度税制改正大綱の中に、贈与税・相続税のあり方が見直される記述が盛り込まれました。

今後、税制改正がされると基礎控除が廃止され、一定期間の贈与が相続財産として一体課税されることが考えられます。そのため、相続税対策に影響が出ることが予想されます。相続税対策をお考えの方は早めに現金のほか、同族法人の持株などの生前贈与をご検討ください。

※現段階で税制改正が確定しているわけではありません。今後の税制改正によっては異なる税制度が制定される場合もございます。

当組合では顧問税理士と連携して税務に関する相談を承っておりますので、総合相談センターまでお気軽にお問い合わせください。

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〉整理整頓に力を入れるのは吉兆。大掃除は早めに取り掛かりましょう。予定を入れ過ぎないよう心掛けて
〈健康運〉薬の飲み過ぎに注意。処方を守って
〈幸運の食べ物〉下仁田ネギ

理事会だより　令和3年11月26日（金）開催の主な議題について

①令和３年度上半期監事監査報告について

②令和３年度上期ミニディスクロージャー誌の発行について

③月次決算について

④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　金融課までご連絡ください。

12 月	19日(日)	あさか野農協・朝霞支店

※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いたします。

12 月	9日(木)	総合相談センター (午前10時～午後3時)
	16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いたします。

12 月	10日(金)	和光支店 (午後１時30分～午後４時30分)
	16日(木)	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。

獅子座 7/23~8/22

〈全体運〉問題が解決へと向かう幸運期。難しく感じても諦めずに前進を。金運も回復。年の瀬は豊かに過ごせそう
〈健康運〉前半は室内でのけがに気を付けて。後半は快適
〈幸運の食べ物〉ヤーコン

話題あれこれ 写真日記 Part 2

地域の話題など紹介！

2021.12

あさか野

●フレミズ　栄養セミナー開催

10月28日（木）、新座支店　調理室においてフレッシュミズ部会主催の「成長期の児童・生徒を持つ親の為の野菜・栄養セミナー」を開催しました。講師には一級建築士の資格も持つ野菜ソムリエプロ　牧野悦子氏を招き、地場野菜を使用し〝サーモンの南蛮漬け〟〝ブロッコリーとエビのごちそうサラダ〟〝青パパイヤのチンジャオロース〟を作りました。

牧野講師から青パパイヤやブロッコリーに含まれる栄養、秋から冬にかけて積極的に食べたい野菜を教わりながら調理し、味や彩りはもちろん、旬の野菜を豊富に取り入れた栄養バランスの優れた料理が出来上がりました。

石田部会長は「コロナの影響でほとんど活動が出来ていなかったのでやっと料理教室を開催できて良かった。久々にみんなで楽しめました。今後も感染症対策を徹底し出来る活動を行っていきたいです。」と話していました。







成長期にしっかり栄養をとれる料理ができました！

●女性部宗岡支部　ノルディック・ウォーキング開催

10月5日（火）、女性部宗岡支部は秋晴れの中、部員ら24名が参加しノルディック・ウォーキングを開催しました。ノルディック・ウォーキング公認指導員である長谷部吉成氏の指導により、ポールの持ち方、ポールを使った体操、歩き方の基本等を教わった後、新河岸川の土手沿いのコースを2・2㎞歩きました。

長谷部講師から教わったのは、日本式ディフェンシブスタイルと言われる形で足腰の負荷を軽減させる歩き方で、腕を前方に突き出して腰に捻りを加えます。コロナ禍で運動不足が懸念されている現在のなかではピッタリの運動と話してくれました。

今回参加者の部員の半数はノルディック・ウォーキングが初めてで、開催を楽しみに待っていました。参加した女性部員は「大変暑い中での開催となったが、気持ち良く歩くことが出来ました。コロナ禍で会えなかった友達とも会えて良かったです。久しぶりに気持ちのいい運動が出来ました」と話してくれました。




楽しいウォーキングで笑顔の部員ら

乙女座 8/23~9/22

〈全体運〉恵みの多い期間です。いらつくこともありますが、あなたの思いやりが状況を緩和。感謝されるでしょう
〈健康運〉楽しみながらできる運動にツキあり
〈幸運の食べ物〉ブロッコリー

＼ 間もなくリニューアルオープン1周年！ ／

和光農産物直売センター 愛称募集

ＪＡあさか野和光農産物直売センターは和光市役所敷地内へ移転リニューアルオープン１周年を迎えます。今後もより多くの方にご利用いただき親しんでいただけるよう、愛称を募集いたします。

応募締め切り
令和3年
12月30日(木)

応募期間：令和3年１２月１８日(土)～３０日(木)

応募方法：和光農産物直売センター店頭にて配布の応募用紙に必要事項を記入の上、**和光農産物直売センターに設置してある応募箱へ投函のみの受付となります。**



和光農産物直売センター愛称募集要領に則り募集させていただきます。
詳細はＪＡあさか野ホームページ、和光農産物直売センター店頭掲示をご覧ください。
※応募用紙はＪＡあさか野ホームページからもダウンロードできます。

Jewelry Fair 2022

ふれあいジュエリー展開催！



開催を延期しておりました、「ふれあいジュエリー展」の開催日程が決定しましたのでお知らせいたします。
ぜひこの機会にこだわりの逸品を探してみてはいかがですか？

日　時：１月２２日（土）10：00～18：00
　　１月２３日（日）10：00～18：00
　　１月２４日（月）10：00～16：00
会　場：本店３階　特設会場

☆パーソナルオーダースーツ
コレクション紳士服展示
採寸会同時開催中！
☆ウォッチコレクションも
ございます！

※コロナ対策のため、ご来場の際は、ご招待券が必要となります。
※無料ご招待券のお問合せは、最寄りの支店まで。

天秤座 9/23～10/23
〈全体運〉あまり欲張り過ぎないように。優先順位を付けて計画的に動くと納得の結果に。「生活の知恵」を大いに活用して
〈健康運〉食事のメニューはきれいな彩りを意識して
〈幸運の食べ物〉ユリ根

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	新座市役所新庁舎１階ロビー	12月 8日（水） 12月22日（水）	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	12月 9日（木） 12月23日（木）	午前10時から午後５時
和光市駅南口軽トラ市	和光市駅南口駅前広場ステージ	12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	牛房コミュニティセンター	12月17日（金）	午前10時から午後１時
支店朝市（野火止・新座・朝霞・和光）	支店駐車場	12月15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	毎週金曜日	午前10時から午後１時
ＪＡ野菜市	セブン-イレブン慶応志木高校前店	毎週水曜日	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が変更になる場合があります。予めご了承ください。

はせがわ

お仏壇 年末セール

年末特価

開催期間：**令和３年１２月４日(土)～１２月３１日(金)**
対象店舗：埼玉県内の**「お仏壇のはせがわ」**全店※お仏壇のはせがわはＪＡ取扱い業者です。

お近くの店舗はこちら

お仏壇のはせがわ　新座店
住所：新座市野火止６－２－１５　電話番号：０１２０－７６２－３７６

ＪＡあさか野　ライフサービス　０１２０-２４-４９９４

※こちらの広報誌を持参のうえご来店ください。

広報誌を持参の方には仏壇年末セール以外の商品も15%ＯＦＦで販売いたします。
ただし、一部値引き除外品もございます。

年末年始営業日のご案内

	12/30(木)	12/31(金)	1/1(土)	1/2(日)	1/3(月)	1/4(火)	1/5(水)	1/6(木)
支店窓口 9：00～15：00	通常営業	終日休業				通常営業		
総合相談センター 9：00～17：00	通常営業	終日休業				通常営業	定休日	通常営業
経済配送センター 9：00～17：00	短縮営業 15:00まで	終日休業				通常営業		
新座農産物直売センター 9：00～16：00		終日休業						通常営業
和光農産物直売センター 9：00～16：00		終日休業					定休日	通常営業
JA あさか野 ATM 8：00～21：00	通常稼動	休日稼働				通常稼働		

蠍座 10/24~11/22
〈全体運〉トラブルは解消へと向かい運勢は穏やかに。心残りのないよう、やりたいことを仕上げましょう。友人との交流吉
〈健康運〉頑張り過ぎないように。歯の治療は早めに
〈幸運の食べ物〉ワサビ

農産物直売センター

新鮮野菜

JAあさか野 新座農産物直売センター



住　所　新座市野火止6-1-48（ふるさと新座館 1階）
時　間　(平　日):午前10時～午後5時 (土,日,祝日):午前 9時～午後5時
電　話　048-483-7200
定休日　月曜日・年末年始

JAあさか野 和光農産物直売センター



住　所　和光市広沢1-5 和光市民文化センター展示棟地下1階
時　間　(平　日):午前10時～午後5時 (土,日,祝日):午前 9時～午後5時
電　話　048-461-0850
定休日　水曜日・年末年始

新座市 片山農産物直売所



住　所　新座市堀ノ内1-9-16
時　間　午前8時～午後2時
電　話　048-482-1136
営業日　毎週土・日曜日

朝霞市 浜崎農業交流センター



住　所　朝霞市浜崎18-2
時　間　(水,土):午前11時～午後5時 (日):午前11時～午後4時
電　話　048-473-1504
営業日　毎週水・土・日曜日

旨みたっぷり！鶏五目飯

今月は鶏の旨味と野菜のダシがしみ込んだ五目飯のご紹介です！具沢山で食べ応え抜群！しかも、もち米を使っているのでもちもち食感がたまらないッ！！甘辛い味付けでお箸が止まらず……1パックでは足りないかも＼(^o^)／ぜひ一度召し上がってみてはいかがでしょうか☆

今月のおすすめ



MENU 新座・和光にて販売中

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 の時短営業となります。

和光農産物直売センター 1周年記念フェア

12/18(土)～12/30(木)

営業時間：平　日 10時～16時
土・日　9時～16時
定休日 水曜日
※30日(木)は15時まで。

18日(土)は先着で100名様に
冬至用〝ゆず〟をプレゼント

期間中の土・日曜日は
千円以上お買上の先着100名様に
牛乳200mlプレゼント

あさか野管内産コシヒカリ
玄米 30kg　6，600円(税込)
精米　5kg　1，350円(税込)

旬鮮野菜 毎日が特売

お陰様で和光市役所内施設に移転して1周年となりました。日頃の感謝の気持ちを込めまして記念フェアを開催致します。
地場産の旬鮮野菜を始め、お米や旬の果物をご用意してお待ちしております。

射手座 11/23～12/21

〈全体運〉運勢は活気づきパワフル。どんどん動いた方が幸運を呼び込めます。リーダーシップを発揮する場面もあり
〈健康運〉頭痛対策を。ストレスをためないように
〈幸運の食べ物〉芽キャベツ



私の食育日記

献立決めを楽にしたい

食育インストラクター●岡村麻純



ここ数年1日3食、家族みんなの食事を作る日々が続いています。買い物、料理、後片付け。どれも思いの外時間がかかるものですが、何より悩まされるのは献立を決めることです。昼食の片付けをしながら、夕食は何にしようと考える日々。ついため息が出てしまいます。

そこで、献立決めを楽にするために、曜日でメインの食材を決めています。ごみの日の前日は魚。他、月曜は鶏肉、何曜日に豚肉、牛肉というように決め、後は材料ごとにメニューをリストアップしておいて、そこから順番に作ります。新しいメニューは余裕のあるときのみ。献立表を作るまめさがなくても、これならゼロから何を作ろうと悩むことがなくなります。

もう一つは、1食に対して頑張り過ぎないことです。一汁三菜の食事にこだわり過ぎず、疲れていたら迷わず1品さぼります。それでも育ち盛りがいるわが家、栄養バランスは大事にしたい。そこで意識しているのが、食育活動でも使われる三色食品群です。食品を主な栄養ごとに、赤、黄、緑の3色に分類したもので、赤はタンパク質が中心の肉や魚、豆腐などで、主に体をつくるもの。黄はご飯、麺類などの炭水化物が中心で、エネルギーを作るもの。緑はビタミン、ミネラルが豊富な野菜などで、体の調子を整えるものです。1食にこの3つの色が入ってさえいれば良しとし、緑はプチトマトのみなんてときもあります。それでも、これにどこかで乳製品と果物を加えれば、バランスの取れた食事になります。

子どもたちには「食べることは生きること」と伝えています。バランスの良い食事は心と体の健康、病気を予防する力など、生きる土台になります。だからといって食事作りで毎日疲れ果ててしまっては本末転倒。1週間、1カ月を振り返ってみたときに、いろいろ食べているから大丈夫と思える緩さを大切にしています。

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
「天晴（旧キッチン晴人）」
オーナーシェフ

タラのポン唐



材料（3人分）

生タラ（薄塩を振って1時間ほど置いておく）……3切れ
マイタケ……1/2パック
片栗粉……適宜
サラダ油……適宜
塩……適宜

A（ポン酢だれ）
- ポン酢……大さじ4
- 大根おろし……大さじ3
- ゆずこしょう……小さじ1
- ミツバ（1cmほどのみじん切り）……1/2把
- トマト（さいの目切り）……1個

作り方

❶生タラの水気をしっかりと拭き取り、大きめにほぐしたマイタケと一緒に片栗粉をまぶす。

❷サラダ油を180度に熱し、❶の生タラを表面がカリッとなるぐらい（5～6分目安）しっかりと揚げる。続いてマイタケも揚げ、揚げ上がったら両方に薄く塩を振る。

❸皿にタラとマイタケを盛り付け、混ぜ合わせたAを上から掛けて出来上がり。

山羊座 12/22～1/19

〈全体運〉人気運に恵まれ心温まる出来事の多いとき。あなた自身の親切が周囲をハッピーにすることもしばしば。金運も良好
〈健康運〉足元に気を付けて。足浴、つぼの刺激が◎
〈幸運の食べ物〉ホウレンソウ

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　0120－24－4994

２４時間　よく供養

年末年始　２４時間ご葬儀を承ります

■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

■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

おまちしています

【2月号のお題】梅・バレンタイン・あかぎれ（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、2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

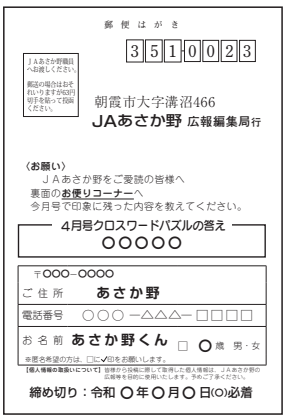
■締切

12月31日（金）必着



※写真はイメージです。

ハガキの記入例





【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〉一言多いのは失敗のもと。協調性を見せると良い方向にまとまっていきます。分からないことはネットで検索
〈健康運〉目の周りを温めるなど、疲れ目のケアを
〈幸運の食べ物〉カリフラワー

＊表紙紹介＊



新座市石神在住
新井　純一　さん(44)
太陽　さん(3)

新座市石神で農業を営む新井さんは、農業大学校を卒業後就農し、農業一筋24年目になる後継者です。

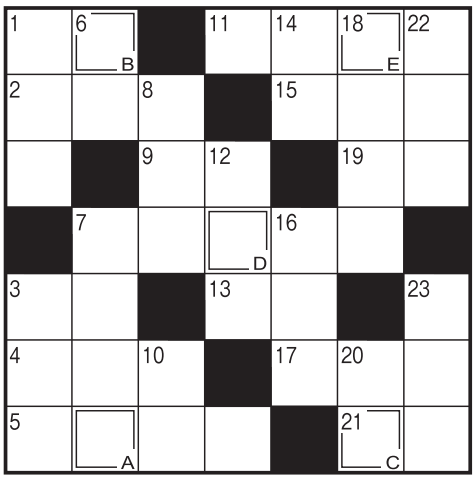
新井さんは就農してから、四町の畑でほうれん草を主に栽培しています。出荷先は大田市場に出荷しており、新井さんの栽培するほうれん草はとても有名で、都内の高級百貨店やスーパーに卸されています。また、品評会などでは埼玉県知事賞を受賞するなど品質は最高です。

新井さんは、「消費者に最高のほうれん草を届けるために、生育状況や肥料などの管理を徹底し、日々栽培方法を研究し試行錯誤している。より良いほうれん草を届けるため、これからも愛情をこめて作り続け、自分の栽培するほうれん草でトップになりたい」と話してくれました。

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

①一年の終わり。年の――
②広葉樹の落ち葉を発酵させて作ることも
③農機具などをしまっておく建物
④定期貯金が――を迎えた
⑤家事をする際に着ける前掛け
⑦家を建てるときに神主さんを招いてする儀式
⑨スプリングとも呼ばれる部品
⑪酒よりお菓子の方が好きです
⑬無地のものには付いていません
⑮お――の家に回覧板を回した
⑰食べ過ぎると手が黄色くなるかも？
⑲大みそかの空に響く除夜の――
㉑プラスでもマイナスでもないことを示す数字

たてのかぎ

①石川県を代表する色絵磁器といえば――焼
③出生届を出すまでに決めます
⑥花などで作るハワイの首飾り
⑦ホップ・ステップ・――
⑧炭を入れて使う暖房器具
⑩kg、kmのk
⑫はがきを買ってきて――状を書いた
⑭弓に矢をつがえて狙うもの
⑯ソーセージの一種。薄切りにしたものがピザのトッピングにも使われます
⑱サンタクロースのそりを引きます
⑳木枯らしも嵐（おろし）もこれ
㉒原価に利益や経費を盛り込んで付けます
㉓まきをくべて使う暖房器具。ペチカは口シア風のこれです

10月号の答え

タイイクサイ



10月号当選者

おめでとうございます。

和光市本町	匿　名	さん
新座市東	髙　橋　敏　子	さん
新座市池田	並　木　ハル子	さん
和光市下新倉	吉　田　恵　子	さん
朝霞市溝沼	石　川　千加子	さん

編集後記

近い将来にＡＩ機能等の科学技術が発達して、ドローンが種蒔きや農薬散布をしたり、トラクターが自動運転化して人は畑のそばで眺めているだけなんて時代がくるかもしれません。一方でイトミミズを利用して田んぼの雑草を減らす研究も進んでいるそうです。

最先端技術とイトミミズ、対局的ですが早く実用できると良いですね。

K職員



魚座 2/19~3/20

〈全体運〉うまくいかないときもあるもの。無理は禁物です。困ったら1人で悩まないで。専門家の意見も聞いてみましょう
〈健康運〉腰痛、関節痛の予防には筋トレがお勧め
〈幸運の食べ物〉壬生菜

ご確認を お願いします!!



©みんなのよい食プロジェクト

有効期限（令和３年12月30日）を過ぎた利用券は無効となりますのでご了承ください。

ＪＡあさか野和光・新座農産物直売センター、経済配送センター、各支店内のお買い物にお使いいただけます。有効期限前にご利用ください。





【問い合わせ先】　ＪＡあさか野　本店　０４８－４５１－１１２２

あさか野　12月号　2021年12月1日発行
発　行／あさか野農業協同組合
発行人／代表理事組合長　田中庸久

〒351-0023 埼玉県朝霞市大字溝沼466
TEL 048-451-1122 FAX 048-451-1121

編　集／企画管理部企画課
印刷所／たつみ印刷株式会社

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。