



あさか野

2022

6

No.283

特集

自己改革 進捗状況 報告



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 自己改革進捗状況報告 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
- 我が家ペット □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あさか野におけるSDGs 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 □お電話一本で配達致します ⑭
- 私の食育日記 □シェフ水井のすすめ ⑮
- 太陽光発電蓄電システムはJAあさか野へ □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

自己改革進捗状況報告

令和3年度は、『創造的自己改革の実践』へ、これまで取組んできた自己改革をさらに強化し、組合員から評価を得るための自己改革を実践してまいりました。

令和3年度の取組み実績についてご報告いたします。

農業者の所得増大

担い手経営体のニーズに応える個別対応

2018年よりS-GAPの認証及び農業評価制度の周知に取組みました。各行政の生産者から認証取得をする事ができました。さらなる認証取得に向けて周知支援を行っていきます。

※ S-GAP 認証	8軒取得	認証取得済	認証取組中
志木市	3軒	10軒	
和光市	3軒	4軒	
朝霞市	1軒	6軒	
新座市	1軒	2軒	

マーケットインに基づく生産・販売

集出荷については、片山倉庫を集出荷場として行っています。出荷者数は新座市27名、朝霞市16名、和光市8名の計51名の利用をいただいている。また出荷組合は6出荷組合となっています。

出荷品目は13品目で、ほうれん草、枝豆、キャベツ、ブロッコリー、里芋、馬鈴薯、ニンニク、甘藷、生梅、カリフラワー、ハツ頭、秋冬人参（菜色・加工業者用）小松菜の出荷をしていただきました。

※集出荷数	94,086ケース
※加工用人参出荷数	1,863ケース

農業支援事業助成金実績

農業生産の拡大、高度化並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ました。

※助成実績	68件	4,696,000円
※農業施設拡大支援（冷蔵庫・農業用ハウス）	33件	
※農業機械購入支援（トラクター・収穫機）	34件	
※鳥獣被害・自然災害被害防止対策支援	1件	

農業生産の拡大

土壤診断の実施

土壤診断の継続的な実施により、適正施肥を提案し、低コスト生産技術の普及・確立の実践に取組みました。

※土壤診断実施回数	9回実施
※土壤診断実施点数	227点
※土壤診断実施戸数	65戸

生産者向け各種研修会の開催

※新規就農者向け農業技術研修会
※主要品目品種説明会（ネギ・ほうれん草・人参）
※水稻栽培 育苗・生育・刈取診断研修会

経営継続補助金申請の支援

新型コロナウイルス感染症の影響を克服する為に感染防止対策を行いつつ販路回復・開拓や事業継続の為の補助金申請の支援を行いました。

申請者	34名	交付済者	20名
交付済額			17,092,015円
（申請者14名は令和4年度交付予定）			

作付・栽培指導に関する取組み

※天候不順に対応する人参の品種提案と各品種の栽培指導
※枝豆脱莢機の使用に向けた枝豆栽培指導
※夏季出荷用作物としてニンニク栽培指導
※高温耐性水稻品種「彩のきずな」の普及
※業務加工向けキャベツの栽培指導
※共販向けカリフラワーの栽培指導

農業機械展示会等の開催

J A全農埼玉が主催する農機展示会が新型コロナウイルスの影響により開催が中止となる中、感染防止対策を徹底し、J Aあさか野主催の農機展示会（本店）、生産資材展示販売会（新座支店）を開催しました。
※トラクター・管理機の展示
※農業資材の展示
※倉庫、物置、健康器具相談コーナーの設置

地域の活性化

収穫体験による「食農教育」の取組み

管内組合員の畠において、各行政やさいたま農林振興センターと協力し、農業体験、収穫体験を実施しました。

- ※新座市「とうもろこし収穫体験」
- ※新座市野寺小学校「稲刈り体験」
- ※朝霞市「人参収穫体験」
- ※朝霞市「落花生収穫体験」
- ※朝霞市「さつまいも収穫体験」
- ※朝霞市「ネギ収穫体験」
- ※朝霞市「大根収穫体験」
- ※朝霞市「枝豆収穫体験」
- ※朝霞市「じゃがいも収穫体験」
- ※和光市「とうもろこし収穫体験」
- ※和光市「さつまいも収穫体験」
- ※和光市第三小学校「田植え指導」

行政、商工会等との連携

- ※新座市役所ファーマーズマーケット
- ※朝霞市浜崎農業交流センター 新米販売会
- ※朝霞市浜崎農業交流センター 年末販売会
- ※読売センター朝霞支部と朝霞市飲食団体「食いち」と連携し、「第4回よみうり朝市 with 食いち」を開催
- ※志木市健康まつり 志木市民会館
- ※志木市野菜市にて地元農産物と長野県飯綱町のリンゴを販売

出張販売先

- ※新座市栄四丁目商店会
- ※志木支店 いろはやさい市
- ※セブンイレブン慶応志木高校前店
- ※和光市牛房コミュニティーセンター
- ※和光市駅前 軽トラ市

J A事業を通じたメンバーシップ強化

女性部・青年部活動

- ※青年部、除草剤と米を購入し部員全員に配布
- ※女性部、本部企画「ヨガ教室」開催
- ※女性部、成長期の児童、生徒を持つ親の為の野菜・栄養セミナー開催
- ※女性部、「味噌づくり講習会」開催
- ※女性部、フラワーアレンジメント教室開催
- ※女性部、パークゴルフ大会開催

年金朝市の開催

- 偶数月15日に支店駐車場にて開催しました。
- ※野火止支店 年金受給日開催
 - ※新座支店 年金受給日開催
 - ※朝霞支店 年金受給日開催
 - ※志木支店 年金受給日開催
 - ※和光支店 年金受給日開催

県内外J A間連携

- ※J A埼玉中央より「彩のきずな」の仕入
- ※J A埼玉中央より「いちご」の仕入
- ※J A南彩より梨「豊水」「彩玉」の仕入
- ※J Aなんすんより西浦みかん「寿太郎」の仕入
- ※J A世田谷目黒へ「こしの逸品」の販売
- ※J A東京スマイルへ夏野菜の販売
- ※J A埼玉中央へ秋冬人参の販売

その他取組事項

- ※新米まつりの開催
- ※健康体感館の開催
- ※苗の市の開催
- ※市民農園の取組
- ※コイン無人精米機を本店・新座支店・野火止支店に設置
- ※「コシヒカリ」玄米30kg袋の販売強化
- ※食品のeコマース等を活用した販売
- ※読売新聞販売店と連携した農産物等の販売とイベントの開催

話題あれこれ 写真日記



●皆様ご存じですか??
年金受給日の朝市開催やっています



6月15日（水）にも「年金受給日の朝市」を開催します。新鮮野菜やお米、お煎餅等の販売を予定しています。是非ご来店ください。

4月15日（金）、野火止支店、新座支店、朝霞支店、志木支店、和光支店において、野菜と苗の出張販売を行いました。この日は年金受給日にあたり、「来店されたお客様」や「店舗前を通った皆様」が足を止め、新鮮野菜や野菜苗を購入していました。

また、販売には今年度に入組した女性職員も各支店で販売に携わり、先輩職員の指導のもと接客の応対を学びました。

地域の話題など紹介！



2022.6
あさか野



●志木支店 イセキ コイン精米機 オープン



志木支店 コイン精米機
住所：志木市中宗岡 1-4-41



野火止支店 コイン精米機
住所：新座市野火止 5-7-22
営業時間：24 時間営業



新座支店 コイン精米機
住所：新座市本多 1-11-1
営業時間：24 時間営業

志木支店コイン精米機が4月28日（木）よりオープン致しました。
既に稼働している野火止支店、新座支店、本店に続いてのオープンとなります。
10kg100円から精米を行うことができ、初めて精米機をご利用になられる方でも手軽に精米することができます。

ご利用お待ちしております。

※志木支店のコイン精米機営業時間は、他の店舗と異なり8:00～20:00になつておりますので、予めご了承ください。



本店 コイン精米機
住所：朝霞市大字溝沼466番地
営業時間：24 時間営業

●第10回JAあさか野共済友の会チャリティゴルフ大会

5月13日（金）、第10回JAあさか野共済友の会チャリティゴルフ大会が、新型コロナウイルスの影響により中止となつていただきましたが、3年ぶりに50名の参加者により開催されました。

快くご協力いただき、いたチャリティ募金は埼玉県内の交通安全を目的に埼玉県福祉事業団へ寄付させていただきました。

優勝した新座支店管内
並木敏治様（左）





ヨツモンカメノコハムシの発生について

令和3年10月、県南中部のさつまいも畑でヨツモンカメノコハムシが確認されました。

本種は主に沖縄本島以南の熱帯～亜熱帯に分布していましたが、平成11年に長崎県で確認されて以来、分布が拡大してきています。現在までに、静岡県、東京都（大島、三宅島）、神奈川県など計14都府県で発生が確認されています。

本虫の特徴及び生態



図1 成虫と食害痕



図2 幼虫

- (1) 成虫は、上から見ると楕円形で、体長は7.5～9mm。翅の中央が盛り上がっています。前方と後方に計4個の黒褐色の斑紋があります（図1）。
- (2) 幼虫は、上から見ると、ラグビーボールに近い形をしています。体の周囲にトゲ状突起があり、脱皮した殻や糞を背面に背負っています（図2）。
- (3) 成虫、幼虫ともに葉を食害し、直径数mm～10mm程度の円形または不定形の穴を空けます（図1）。いもは食害しません。

防除のポイント

- (1) 近隣にノアサガオなどのヒルガオ科植物があると、この虫の発生源となるおそれがあるので、さつまいもを栽培する場合は、周辺のヒルガオ科雑草を除去しましょう。
- (2) 生育初期に発生が多いと被害が大きくなるので、薬剤による防除を行いましょう。

参考資料：埼玉県令和3年度病害虫発生予察特殊報第3号

<https://www.pref.saitama.lg.jp/b0916/bojo/tokusaho-r3-3.html>



読者からのお便り

たくさんのご意見、ご要望ありがとうございました。いたいたおハガキの一部をご紹介させていただきます。

あじさいや 色あざやかな 七変化
新座市東 高橋 敏子さん

梅雨晴れや 糸畠列を 整へり
新座市あたご 金子 美代子さん

雨に咲く あじさい見どれ 平和祈る
志木市上宗岡 池ノ内 ふみさん

かたつむり このときばかりと つのを出し
新座市菅沢 高橋 悅子さん

梅雨の朝 傘の花咲く 通学路
朝霞市宮戸 高橋 一枝さん

各ページの下の方にある星占いを楽しみにしています。「あさか野」は読みたえがあります。そしてこの時期に楽しみにしている記事は新職員の皆さんのお紹介です。次号あたりに掲載されるのでしょうか?

新しい出会いを楽しみにしています。
新座市西堀 匿名さん

毎年、この季節になりますと、どこかの職場でもそうですが、JAでも人事異動の発令がありましたね。JAあさか野のたくさんの方の職員のなかでも、我が家では貯金の集金に来てくださった方がいらっしゃり、お名前がわかりませんが、その方が次はどこの職場に異動になつたのかを見るのも楽しみであります。しかし、今回も永くJAにお勤めになりました、退職されていく方も多いいらっしゃいますね。

今回の退職でお世話になつた職員さんの退職を知りました。お世話になつた職員さんは我家の生き両親がまだ健在だった頃から、こちらを担当していらっしゃいます。

JAあさか野の職員さんは誠に残念です。永い間、お疲れ様でした。どちらにお住まいか存じませんが、我家の近くに来た折には、お立ち寄りください。

志木市幸町 綱島 豊さん

プロッコリー大好き
曾孫の二十九と三才の男の子はプロッコリー・にんじん・トマトが大好きです。グラタン、サラダに入つてているプロッコリーは取りあいしています。最近では何にでもプロッコリー・にんじんが入つていてる食事です。プロッコリーお替りと言われてあってレンジでチンしてあげるとドレッシングを「チヨンチヨン」と言つてつながり食べています。小さなやわらかい手でしている姿に大人達は笑顔で見守りながら元気で大きくなつてねと願っています。

朝霞市溝沼 石川 千加子さん

何年か前に買った「もつこじょうババ」が家のへいの所にとてもきれいに咲いています。通る人が立ち止まつてスマホで写真を撮つたりしています。春は良いです通る人が立ち止まつてスマホで写真を撮つたりしています。春は良いです

感謝!

志木市下宗岡 匿名さん

市役所に用事があり、JAあさか野和光農産物直売センターに立ち寄り、大量に野菜を購入してしまい荷物をもつ主人が大変でした。野菜は新鮮でした。自転車で来ないとなりません。新しい和光支店がたのしみです。

和光市本町 田中 登志子さん



(志木市中宗岡) 市ノ瀬 武寿 さん

ぶんちゃん (7歳) 白色

つなちゃん (1歳) 茶黒色



甘えん坊のつなちゃんとしっかり者のぶんちゃん

「素敵な笑顔」「我が家家のペット」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

新座市石神
ペンネーム
ム狐の嫁入さん



志木市中宗岡
棚池 和子さん



新座市東北
三上 瑞花さん



任意後見制度とは、本人が判断能力を有している間にあらかじめ信頼できる人との間で任意後見契約を締結して、本人の判断能力が不十分な状態になったときに、任意後見人が契約した範囲で本人を代理する制度です。

家庭裁判所が任意後見監督人を選任したときから任意後見契約の効力が生じます。この契約は公正証書で締結され、法務局に登記されます。

【任意後見制度とは】



任意後見人の具体的な役割の一つは本人を代理して「財産の管理」をすることです。預貯金の管理・払い戻し、不動産等の重要な財産の処分、遺産分割協議、賃貸借契約の締結・解除等が挙げられます。

もう一つの役割は本人を代理して「介護や生活面の手配」をすることです。要介護認定の申請、医療契約の締結、入院の手続き、老人ホームへの入居契約等が挙げられます。

代理する内容によっては裁判所や任意後見監督人の許可が必要となる場合があります。元気で判断能力があるうちに、判断能力が低下した時に備えておくのが任意後見制度です。「終活」の一環として「任意後見制度」を活用してみてはいかがでしょうか？また、円満な相続を実現するために「公正証書遺言」とセットで作成することで、認知症対策と遺産分割対策の両方をケアすることが可能となります。

当組合では専門家と連携して税務・法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たは各支店にお気軽にお声がけください。

●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



〈全体運〉忙しくなりそう。問題が多いですが解決に向かう兆しも見えています。交渉事は慌てずじっくり進めるところ
〈健康運〉頑張り過ぎに注意。適度に休息を取って
〈幸運の食べ物〉ミツバ

理事会だより

令和4年5月26日（木）開催の主な議題について

- ①第24回通常総会提出議案について
- ②中期3ヵ年経営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4年度信用の供与等の限度額について
- ⑥その他

年金 相談会

相談会案内

FP

ファイナンシャルプランナー

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？

「緑の封筒」が届きましたら、年金受給手続が必要です。

また、平成29年8月より、年金受給に必要な資格期間が10年となりました。確認できた方へ「黄色の封筒」が送付されます。ぜひJAあさか野までご相談ください。

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までご連絡ください。

第1回 終了しました

第2回 7/10(日) 志木支店開催

第3回 9/11(日) 和光支店開催

※特に記載がない相談会の開催時間は午前9時～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。

■人生のマネープランのすべてが

J Aあさか野で相談出来ます

人生100年時代を生きるためのライフ＆マネープランについてお気軽にご相談できる無料の個別FP（ファイナンシャルプランナー）相談会を開催します。

最寄りの支店までご連絡ください。QRコードにて予約専用フォームからもお申込みが可能です。

第1回	6/19(日)	朝霞支店開催 【予約開始日 4月19日(火)】
第2回	8/7(日)	野火止支店開催 【予約開始日 6月7日(火)】
第3回	10/16(日)	新座支店開催 【予約開始日 8月16日(火)】

※開催日の2ヶ月前から予約可能となっております。予めご了承ください。

※FP（ファイナンシャルプランナー）は、収支・負債・家族構成・資産状況などの情報提供を受け、それを基に住居・教育・老後など将来のライフプランニングに即した資金計画やアドバイスを行います。

FP個別相談会予約専用フォーム
からのお申込みもできます。



予約専用フォームからのお申込みの場合、送信の完了した時点でご予約をお約束するものではありません。
後日お申込みの結果についてはお知らせいたします。

税務 相談会

（予約制・無料）税理士・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？

J Aあさか野では、税務・法律相談を無料で承ります。

相談の内容については、秘密厳守しますので、多数のご利用お待ちしています。

※予約制になりますので、事前に最寄りの支店もしくは、総合相談センターまでご連絡ください。

※ご利用は原則、組合員に限らせていただきます。

6月	16日 (木)	総合相談センター (AM10:00～PM 3:00)
	17日 (金)	和光支店 (AM10:00～PM 3:00)
	28日 (火)	和光支店 (AM10:00～PM 3:00)

6月	13日 (月)	総合相談センター (PM 1:30～PM 4:30)
	14日 (火)	和光支店 (PM 1:30～PM 4:30)
	28日 (火)	総合相談センター (PM 1:30～PM 4:30)

※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。

法律 相談会

法律 相談会



獅子座
7/23～8/22

《全体運》交流の機会が増え活動範囲が広がります。分からないことは人に聞いてみると「自からうろこ」のアドバイスが
《健康運》体力増進のチャンス。筋トレもお勧め
《幸運の食べ物》ニンニク

(JAあさか野におけるSDGs)

【SDGsとは・・・】

最近、メディアや新聞などでよく見聞きするようになった「SDGs (エス・ディー・ジーズ)」ですが、「SDGs」とは、Sustainable Development Goals「サステナブル・ディベロップメント・ゴーラズ」の頭文字をとった言葉で、日本語では「持続可能な開発目標」という意味です。

「持続可能な開発目標」を分かり易く言うと「世界中にある環境問題・差別・貧困・人権問題といった課題を、世界のみんなで2030年までに解決していこう」という取り組みのことで、世界中の国や地域、企業、団体、個人まで様々な主体が取り組んでいます。

JAあさか野女性部ではこれまで目標1. 2. 3. 12. 17に該当する**フードドライブ活動**を行ってきました。今年度はJAあさか野としても**フードドライブ活動**を実施します！！以下の内容をお読みいただきご協力の程お願いいたします！！！

〈世界を変えるための17の目標〉

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



フードドライブ活動を実施します

今年度、JAあさか野は活動の一環として、各ご家庭での余剰食材を持ちより集め、福祉団体やフードバンク等へ寄付を行う活動、『フードドライブ』を実施します。



回収場所 各支店、経済配送センター、和光・新座農産物直売センター

回収期間 6月20日（月）～24日（金）

寄付先 特定非営利活動法人フードバンク埼玉、管内各市の社会福祉協議会を予定

※ フードドライブについての詳細につきましては6月より支店等店頭にて告知いたします

寄付していただきたい物

1. 食品（未開封かつ受付の時点で賞味期限が3ヶ月以上ある常温保存可能なもの）
①お米 ②インスタント・レトルト食品 ③乾麺 ④お菓子 ⑤調味料等
2. その他
①未使用のタオル（袋・箱等に入っているものが好ましい）



〈全体運〉問題が表面化しがち。ただ表に出てきたことで解決に向かうケースも多々。ポジティブシンキングが開運の鍵

〈健康運〉美しい景色を眺めて気分転換。深呼吸も◎

〈幸運の食べ物〉サヤインゲン

『新座農産物直売センター』イベント

～新座農産物直売センター 『夏の収穫祭』～

日 時：令和4年6月25日(土)・26日(日)午前9時00分～午後5時00分
7月 2日(土)・ 3日(日)午前9時00分～午後5時00分

新座農産物直売センターでは朝採りトウモロコシ・枝豆・夏野菜の販売を行います。
お楽しみに!!

『和光農産物直売センター』イベント

～和光農産物直売センター 『夏の収穫祭』～

日 時：令和4年6月25日(土)・26日(日)午前9時00分～午後5時00分
7月 2日(土)・ 3日(日)午前9時00分～午後5時00分
トウモロコシ特売・枝豆・夏野菜・果物の販売を行います。

～和光農産物直売センター
『トウモロコシの収穫体験』～

もぎたてを味わってみませんか!!

日 時：令和4年7月2日(土)午前10時00分集合～11時30分頃まで

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

収穫体験場所：アグリパーク内出荷協議会員圃場にて

参 加 対 象 者：お子様～大人 (小さいお子様は長袖推奨)

(但し、小学生以下の参加には、保護者同伴をお願いします)

参 加 費：1口4本 500円(税込)…当日、集金します

連 絡 先：和光市役所産業振興課 先着100口

申 込 先：産業振興課 TEL 048-424-9115
FAX 048-464-1192
Email c0300@city.wako.lg.jp

※申込開始は6月1日(水)からFAXまたはEmailでお願いします

募 集 締 切 日：6月27日(月)(募集口数になり次第締め切れます、予めご了承下さい)



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	開催時間
和光市駅南口軽トラ市	6月 8日 (水)	午後4時～午後6時
新座市役所ファーマーズマーケット	6月 8日 (水)	午前10時～午後1時
	6月22日 (水)	
志木支店 いろはやさい市	6月 9日 (木)	午前10時～午後5時
	6月23日 (木)	
採れたて野菜まちかど販売所	6月17日 (金)	午前10時～午後1時
支店朝市（野火止・新座・朝霞・志木・和光）	支店駐車場	6月15日 (水)
新座栄四丁目商店会	新座栄四丁目商店会内	毎週金曜日
J A野菜市	セブン-イレブン慶應志木高校前店	毎週水曜日

※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の変更があります。

予めご了承ください。

J Aあさか野 農業機械展示会!!



J Aあさか野主催！農業機械展示会を開催いたします！！

ぜひこの機会に最新の農機に手を触れてみてはいかがでしょうか。

日付 6月25日(土)

時間 午前10:00～午後3:00

**会場 J Aあさか野 本店駐車場
住所／朝霞市大字溝沼466番地**

ご来場いただく方にコロナウイルス感染防止のお願い

- ・発熱、あるいは咳、咽頭痛等の症状がある場合はご来場の自粛をお願いします。
- ・マスク着用でのご来場をお願いします。
- ・受付での手指の消毒にご協力ををお願いします。

問い合わせ先 J Aあさか野 営農支援課 ☎048-451-1122

※天候などの状況により中止になる場合がございますので、随時JAあさか野ホームページ等をご確認願います。

出展
内容

- ▶ トракター・管理機
(ヤンマー・クボタ・ヰセキなど)
- ▶ 枝豆脱莢機・ネギ皮剥き機など
(マツモト)
- ▶ J Aおすすめ園芸用品展示・販売・相談
(作業シューズ、作業ウェア、
ビニールハウスなど)
- ▶ 肥料農薬相談コーナー
- ▶ 農業相談コーナー



蠍座 * * * *
10/24~11/22

〈全体運〉周りの状況に振り回されがち。怒り
は抑えつつも主張すべきところは主張して。
丁寧な作業を心がけないと好転。

〈健康運〉いつものベースで。規則正しい生活
が一番
〈幸運の食べ物〉ゴーヤー

農産物直売センター

**JAあさか野
新座農産物直売センター**

(とれたて畑)

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**

(ふれあい畑)

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**

物産直売所

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**

新鮮野菜

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 每週水・土・日曜日

エーコープ 米こうじの甘酒 125ml

今回はこれから暑くなる夏には欠かせない甘酒のご紹介です！この甘酒は酒粕で作られた甘酒ではなく、国産のお米を100%使用した粒なしタイプのすっきりとした自然な甘さの甘酒です！

アルコール分はもちろん0%！美容と健康、そして夏バテ対策にいかがですか！ぜひ召し上がってみてください☆

(和光・新座農産物直売センターにて大好評販売中☆)

今月のおすすめ



価格：1本 120円（税込）

MENU
和光・新座
にて
販売中

J Aあさか野利用券をぜひご利用下さい！

048-451-1133

受付時間
平日9:00~17:00まで
土曜9:00~12:00まで

J Aあさか野経済配達センター

いつもJAあさか野をご利用いただきまして、誠に有難うございます。

当組合では、お米・おせんべいなどの食料品やトイレットペーパーなどの日用品から家庭菜園などでもご使用頂ける肥料・農薬・農業資材に至るまで様々な商品をお電話にてご注文頂けます。ご注文頂いた商品は、JA職員が責任を持ってご自宅まで配達いたします！また時期ごとに旬の果物もご案内しております。地方発送も可能ですので是非ご利用下さい。

お電話1本で配達致します！ぜひご利用ください！

※新型コロナウイルスの影響により、営業時間が変更となる場合がございます。

詳しくはJAあさか野ホームページをご覧ください。

射座
11/23~12/21

《全体運》やった者勝ちなところがあるので先んじて動いて。問題が出てきたら後からフォローしていきましょう
《健康運》ハードなスポーツも楽しめる好機です
《幸運の食べ物》ミョウガ

私の運動前後の食事



私の運動前後の食事

食育インストラクター・岡村麻純

息子の学校では春に運動会があります。運動会やスポーツの試合前など、朝から食事を何にしようかと母も気合が入ってしまいます。お子さんがいる家庭では、スポーツの習い事など運動前に、どのタイミングで何を食べてもらおうか悩むことが多いのではないかと思う。

元気に運動をするためには、ご飯や麺類に含まれる炭水化物が必要です。しかし、エネルギーをたくさん取らないと、と食べ過ぎてしまうとおなかがいっぱい動きづらく、また消化にエネルギーが使われてしまつて、運動に全ての力を使い切れません。大事な日の朝こそ、油物は控え、おにぎりやパスタなど、炭水化物は腹八分目にするのが一番です。また、胃の中の物を消化するには、3時間ほどかかります。そのため、試合時間など一番力を發揮したい時間の3時間前までには食事を済ませておくと良いと思います。3時間もたつとちょっと小腹がすいてしまうという子には消化しやすいゼリーやバナナを1~2時間前に食べるのもお勧めです。



運動をたくさんするときに意識してほしいのが、鉄分です。鉄分が不足してしまうと持久力も落ちてしまいます。毎日元気いっぱいに過ごすためにも、日頃から、ホウレンソウやヒジキ、赤身のお肉を意識的に食べて、鉄分不足にならないよう気を付けたいのです。たくさん運動をした後には、あまり時間を空けずにエネルギー補給をすることも大切です。サンドイッチなど、炭水化物とタンパク質が同時に取れる物が理想的です。また、運動後の蜂蜜レモンもお勧めです。蜂蜜は使ったエネルギーを素早く補給してくれますし、レモンのクエン酸やビタミンCは体にたまつた疲れを取ってくれます。わが子が全力を出して思いつくりスポーツを楽しめるよう、前後の食事に愛情を込めて、応援する気持ちを伝えたいと思います。

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

納豆とナガイモのチャーハン

作り方

- ナガイモは3cm幅のさいの目切り、青ネギは小口切りにする。カリカリ梅は種を取り除き細かく切つておく。
- ボウルに卵を割りかき混ぜ、白飯を入れよく混ぜ合わせる。
- テフロン加工のフライパンにサラダ油を熱し、②を入れ強火でパラパラになるまで炒める。
- ③にナガイモ、カリカリ梅を入れ塩、こしょうをして混ぜながら軽く炒め、最後に納豆を入れフライパンの周りからしょうゆを入れサッと混ぜる。
- 器に④のチャーハンを盛り付け、青ネギを散らし出来上がり。



材料(2人分)

白飯	茶わん	軽く2膳分	塩、こしょう	少々
卵		1個	しょうゆ	小さじ1
納豆		1パック	サラダ油	大さじ1と1/2
ナガイモ		3cm幅		
カリカリ梅		6個		
青ネギ		適宜		

【組合員の皆様へ】

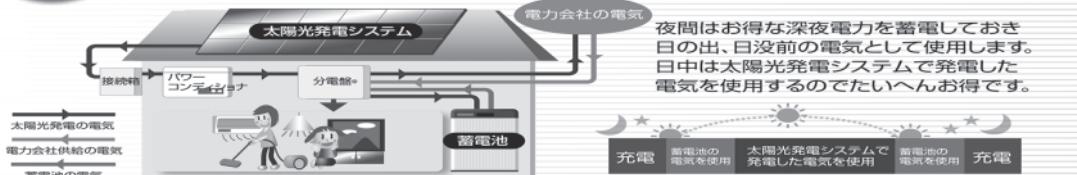
太陽光発電・蓄電システムはJAあさか野まで

「埼玉県も応援！蓄電池補助金」

暮らしに「お得」と「安心」をお届けします 太陽光発電+蓄電システム



お得
毎日使う電気をもっと↓に！



安心
もしもの時も↓をお約束！



もしもの停電時には、自動的に蓄電池から電気を使えるので安心です。
普段の生活のまま連続10時間以上、家電機器をお使いいただけます。

蓄電池にフル充電の場合
右記のすべての機器を
**10時間以上
使用できます！**

ノートパソコン 100W
テレビ 160W
携帯電話充電 15W
照明 60W

冷蔵庫 100W

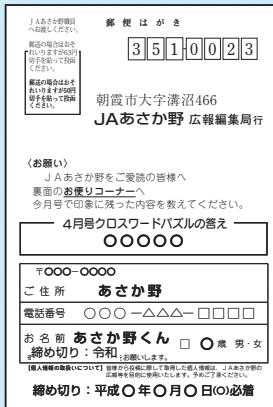
お問い合わせ・ご相談はお気軽にどうぞ

JAあさか野 本店経済課

朝霞市大字溝沼466 TEL.048-451-1122

農協・JA全農 取引業者
○サンジュニア
埼玉営業所 048-580-0791

〈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。

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、右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。

8月号のお題

- 夏休み
- お盆
- 西瓜

※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。

ご応募 / お便り
おまちして
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
埼玉県産米をプレゼント!!



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(木)必着

正解と当選者の発表は、8月号の誌面にて掲載





新型コロナウイルス感染症に関する 大切なお知らせ

このたびの新型コロナウイルス感染症により影響を受けられたみなさまに、心よりお見舞い申し上げます。

オミクロン株をはじめとした新型コロナウイルス感染症が急速に拡大しておりますので、

JA共済では、ご加入の保障をしっかりとお役立ていただけるよう、

新型コロナウイルス感染症に伴う共済金のご請求忘れないかを確認させていただいております。

新型コロナウイルス感染症(COVID-19)にかかる 入院保障の取扱いについて

新型コロナウイルス感染症に被患され、下記の事由に該当された場合、
「疾病による入院」として、入院保障の対象となります。

—1—

入院されたとき



—2—

医療機関等の事情により、 宿泊施設や自宅等での 療養を余儀なくされたとき

(療養された期間に関する所定の証明をご提出いただく必要があります)



※ 共済金のお支払いは、ご契約ごとに定められている所定の条件を満たす必要があります。

※ 今後の政令改正等によっては、本取扱いを終了する場合があります。



お心あたりのある方や、ご契約内容にご不明な点等がある方は、
お近くのJAまでお問い合わせください。



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 和 光 支 店 TEL.048-461-2113
新 座 支 店 TEL.048-478-1017 経済配達センター TEL.048-451-1133
朝 霞 支 店 TEL.048-461-0032 新座農産物直売センター TEL.048-483-7200
志 木 支 店 TEL.048-471-0011 和農産物直売センター TEL.048-461-0850

JAあさか野の情報いっぱい！

公式HP
QRコード



■詳しくは、各店舗にお問い合わせください。