



あさか野

2022

11

No.288

特集

内臓脂肪を減らすために！
今日から始める食習慣
and やめる食習慣



もくじ

CONTENTS

■ 特集 内臓脂肪を減らすために！今日から始める食習慣andやめる食習慣	②・③
■ 写真日記	④・⑤
■ CONSULTING	⑥
■ J A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
■ リフォームローンのご案内	⑪
■ J Aインフォメーション	⑫・⑬
■ 農産物直売センターお知らせ ■ 今月のおすすめ	⑭
■ ご自宅の害虫・害獣対策！「J Aあさか野」からのご案内	⑮
■ J Aネットバンクを悪用した還付金詐欺にご注意ください ■ 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



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/>

内臓脂肪を減らすために！

今日から

始める食習慣 and やめる食習慣

年齢とともに、なぜかおなか周りに付きやすくなる脂肪……。

肥満の中でも特に危険といわれている「内臓脂肪型肥満」について、
日本肥満症予防協会副理事長の宮崎滋先生にお話を伺いました。

取材協力：一般社団法人 日本肥満症予防協会 <http://himan.jp/>
イラスト：服部新一郎

肥満には「リンゴ型」と「洋梨型」があります

肥満には「内臓脂肪型肥満」と「皮下脂肪型肥満」の二つのタイプがあり、(より危険)とされているのが前者であるといわれています。内臓脂肪型肥満は「リンゴ型肥満」とも呼ばれ、内臓に脂肪が付くため、上腹部から盛り上がりが見えるのが特徴です。それに対して「皮下脂

肪型肥満」は「洋梨型肥満」とも呼ばれ、下半身に脂肪が付きやすいのが特徴。
一般に内臓脂肪型肥満は男性に多い傾向がありますが、更年期以降は女性も内臓脂肪が増えやすくなりますので、注意が必要です。

**「内臓脂肪型肥満」が
より危険な理由**

長い間、脂肪細胞の役割は「エネルギーの貯蔵庫」だけであると考えられていました。しかし近年、脂肪細胞からは動脈硬化に関係するアディポサイトカインという生理活性物質が分泌されていることが明らかになってきました。アディポサイトカインには善玉と悪玉があり、標準体形の人の脂肪細胞からは善玉が多く分泌され、傷ついた血管を修復しています。しかし内臓脂肪が蓄積すると善玉が減少し、動脈硬化の進行を加速させる悪玉が増加します。そのため、脳卒中や狭心症、心筋梗塞といった脳・心血管系疾患が一斉に進みやすくなるのです。



高血圧

高血糖

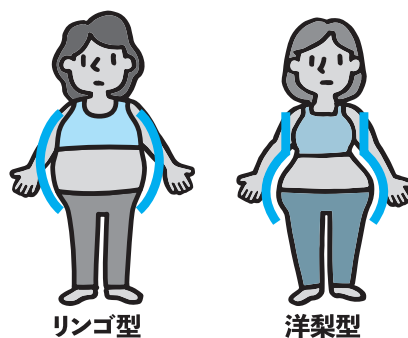
脂質異常

メタボリック
シンドローム

男性なら腹囲85cm以上、女性なら90cm以上だと内臓脂肪型肥満の可能性が高くなります。これに高血圧・高血糖・脂質異常のうち2つが該当すると、心血管系疾患を起こしやすい「メタボリックシンドローム」に。

日本人の死因で心血管系疾患はがんに次ぐ第2位。その始まりが内臓脂肪型肥満ですので、まず内臓脂肪型肥満を改善することが大切です。幸いにも内臓に付く脂肪細胞は活性が高いため、皮下脂肪よりも減らしやすいといわれています。脂肪の原料は、運動で消費し切れなかった糖質と脂質。ですから大切なのはまず運動量を増やすこと、そして糖質と脂質の摂取を控えることです。左ページで簡単にできる食生活改善の2つをご紹介します。

**内臓脂肪は
たまりやすいけど
落としやすい**



左は、おなかの内臓周りに脂肪が付く「内臓脂肪型(リンゴ型)肥満」、右は下半身に多く脂肪が付く「皮下脂肪型(洋梨型)肥満」。

＼やめる!／

1 清涼飲料水を飲む習慣

飲み物に含まれる糖質は水分に溶け込んでいるため、体内に吸収されやすく、血糖値を急激に上昇させます。ヘルシーなイメージのあるスポーツ飲料も、運動によるエネルギーの枯渇を防ぐため多量のブドウ糖を含んでいますので、注意が必要です。水分補給には、糖が含まれていないお茶などがお薦め。緑茶などに含まれるカテキン成分は脂肪を燃焼させやすくしたり、吸収を抑えたりする効果があるといわれています。

2 夜遅い時間帯の食事

夕食は午後9時までには食べ終わるよう心がけ、夜食はできるだけ避けましょう。人間の体内には糖を脂肪に変える際に必要な酵素がありますが、その分泌量は昼の時間帯には少なく、午後10時～午前2時の分泌量は昼の20倍に増えるといわれています。そのため、午後9時以降に食事すると、同じものを食べても脂肪が作られやすくなるのです。また夜寝る前に食べたものは運動で消費されないため、脂肪が蓄積されやすくなります。

3 早食い、ドカ食い

満腹中枢にスイッチが入るのは、食べ始めてから20分経過後といわれています。そのため、早食いすると満腹とを感じる前に食べ過ぎてしまい、結果的に食事が多くなりがちに。「腹八分目」ととどめるのは難しいものですが、食事のときは一口食べるごとに箸を置き、20～30回はかむことを意識するといでしょう。また、「残すのはもったいない」という気持ちも食べ過ぎの原因ですので、食べる量に見合った食事を作ることも大切です。

＼始める!／

1 タンパク質を増やす

「脂肪の燃焼機関」である筋肉は、タンパク質でできています。タンパク質が不足すると筋肉量が減少し、脂肪が燃焼しにくい体になりますので、肉や魚をしっかり食べましょう。その際、脂質を取り過ぎないように牛肉なら赤身、豚肉ならヒレ肉、鶏肉なら胸肉やささ身がお薦めです。豆腐や納豆などの大豆製品や、乳製品、卵などはタンパク質も豊富で重要な栄養素も多く含まれ、脂質も少ないので、意識して取るようにしましょう。

2 糖質は食物繊維と一緒に取る

炭水化物は糖質と食物繊維でできていますが、食物繊維には糖の吸収を緩やかにし、脂肪の蓄積の原因となる血糖値の急上昇を抑える働きがあります。パンやお菓子など、食物繊維が少なく糖質が多い食べ物はできるだけ避け、食物繊維を多く取るように心がけましょう。例えば野菜を調理するときは食物繊維の多い皮をできるだけ残す、白いご飯よりも根菜の炊き込みご飯にする、野菜たっぷりの汁物を必ず付けるなどするようにしましょう。

3 青背魚を積極的に食べる

脂質はできれば減らしたいのですが、ある程度は体に必要ですので、選んで摂取することが大切です。霜降り肉やラード、バターなどの脂肪には動脈硬化を進める「飽和脂肪酸」が多く含まれていますので、注意が必要です。一方、イワシ、サバ、サンマなどの青背魚には、中性脂肪を下げる作用がある「不飽和脂肪酸」がたくさん含まれています。簡単な見分け方としては「冷蔵庫に入れて固まる脂肪は摂取量に注意」と覚えておきましょう。

今日から、食生活を見直しましょう

話題あれこれ 写真日記

地域の話題など紹介！



2022.11

あさか野

●相続問題 落語で学ぶ

参加者一同は笑いながら、わかりやすい説明に耳を傾け、相続に関する知識を深めました。参加者は、「最後まで興味深く聴くことが出来た。内容もわかりやすく、遺言書の作成に向けた考えが印象的だった」と話してくれました。

今後とも相続や資産活用を考えるきっかけとして、また最新の情報を提供する場としてセミナーを開催していく予定となっています。



財産だけを相続しようとするから争いが起きる

9月24日（土）、朝霞地区資産管理部会は、JAあさか野本店会議室において相続に関するセミナーを開催しました。

同部会では、部会員の知識向上を目的に年間を通して資産活用や、税務・法務に関するセミナーを定期的に開催しています。

今回のセミナーでは行政書士きざき法務オフィス代表の木崎海洋氏を講師に招き、「こころ亭久茶」の名で、「落語で学ぶ相続・遺言・終活」と題して身近に起こりうる相続問題について落語調で解説しました。近年の相続事情や相続問題をはじめ、相続対策としての遺言書の重要性について、漸（はなし）と解説を織り交ぜながら参加者を引きこんでいきました。

●土づくり研修会

9月30日（金）、JAあさか野本店会議室において、作物の栽培に重要な「土づくり」の研修会を開催しました。講師に朝日アグリ（株）坪井課長代理、産業振興（株）齋藤氏の両名を迎え、管内全域から組合員が参加し、「土づくり」を学びました。

講師の坪井課長代理から、良い土の条件や、土壌診断に基づく堆肥量の調整、堆肥の種類毎の特性、土の中の環境保全と改良の重要性について説明があり、また講師の齋藤氏からは、微量元素の重要性と、土壌の酸性度について説明がありました。

営農支援課梶原野係長は「みどりの食料システム戦略にもあるように過剰蓄積されている肥料の施肥量を減らし、肥料費用を抑えながら、各農産物に適した施肥や土づくりが重要視されており、また、最近では肥料価格高騰の影響で、土壌診断に関する問い合わせをいただく機会が増えていることから土づくりに対する関心も高くなっています。

肥料価格高騰対策事業の化学肥料低減計画の取組メニューの中にも、堆肥の利用や土壌診断による施肥設計が含まれているので、多くの組合員さんに土壌診断を活用してほしい」と話してくれました。



研修後も個別に質問にお答えしました

●「ひさしぶり!! 元気だった??」 JAあさか野女性部パークゴルフ大会 開催



女性部の仲間同士楽しくプレーしました。

10月12日（水）、JAあさか野女性部は「JAあさか野女性部パークゴルフ大会」を開催しました。

同大会は志木市秋ヶ瀬スポーツセンター内のパークゴルフ場で開かれ、女性部員同士の親睦と交流を図る目的で、18チーム62人が参加しました。コースは2つあり、各ホールから一斉にスタートし、プレーを楽しみながら親睦を深めました。

同大会は昨年、一昨年とコロナ禍と台風のため中止を余儀なくされていましたが、今年度は3年ぶりの開催となりました。部員らは心待ちにしていた様子で「ひさしぶり、元気でした?」とお互いを気遣う声が飛び交っていました。和気あいあいとした雰囲気の中にも真剣なプレーが繰り広げられ、イーグルやバーディーが多数でていました。また、打球の行方に一喜一憂しながら笑顔と笑いが飛び交う大会となりました。

参加した部員は「ひさしぶりに大勢の皆さんと笑いながらプレーが出来た。また多くのJA職員が準備をしてくれ、プレーにも参加してくれたことが嬉しい。次回も是非参加したい」と笑顔で話してくれました。

●こしの逸品 行政へ寄贈



朝霞市 富岡勝則市長(左)



志木市 香川武文市長(右)



和光市 柴崎光子市長(右)



新座市 並木傑市長(右)

JA管内の各市長へJAあさか野ブランド米「コシヒカリ」「特別栽培米 こしの逸品」を贈呈しました。

田中組合長は、「今年は刈取前には暑い日が続く、8月中旬には雨が続き品質の低下が心配されました。生産者の方々の努力により予想より影響がなく甘味のあるお米が出来ました。地元で栽培された新米を地域住民の皆さまに是非味わって頂きたいです。また、地産地消を推進していきたい」と話しました。

CONSULTING

法律相談

JAあさか野顧問弁護士

塩味法律事務所 塩味 達次郎



一 私は市内に自宅敷地を含めて土地を数箇所所有しています。私には息子と娘が一人ずついます。私は電気工事会社A社を設立し経営しております。A社にはB男が五年程前に入社してきました。B男は会社の経理をしていた娘Cと結婚しました。結婚してまもなく子供も二人出来てCは退社しました。A社は従業員もB男の他、数名を雇い事業も順調に拡大していきました。B男は必要な資格を順次取得し、営業力もあり、申し分なく働いてくれました。しかし、私はA社の役員にはしていませんでした。私の息子Dも学校を卒業後入社し、会社は益々順調に発展していきました。

二 結婚後まもなくB C夫婦は同じ市内で自宅とさほど離れていないところに約八三平方メートル(約二五坪)の土地を購入しました。その土地は私が月極駐車場として賃貸している土地の隣の土地だったのです。B C夫婦は購入した土地上に二階建ての戸建住宅を建築し一家四人で生活を始めました。しかし、子供が成長するにつれて家が狭くなってきたようです。三 Cは私に「子供が成長してきた、上は中学生、下は小学校高学年になった。家を増築して子供達に一人ずつ部屋を与えたい。家を増築したいが、現在の土地だけでは狭くて増築できない。増築に必要な土地を一部貸してくれ。」と言ってきた。私は娘の頼みであり孫のためにもなるのだからと、B Cに隣地の月極駐車場を利

用者から返還を受け、五〇平方メートル(約一五坪)を無償で貸しました。B C夫婦は大変喜んで私が貸した土地上に大幅な増築工事をして生活をはじめました。契約書もなく賃料もありません。以来今日まで税金も要求したことがなく私が負担してきました。私はB C夫婦が喜んでくれるのなら、事業運営上も良いことだと考えていました。四 ところが、家を増築後数年して、娘Cに悪質な癌が発見され発症後あつという間に死んでしまいました。私はがっかりしながらもやむをえないことと諦めて仕事に励んでいました。しかし、今度は私が脳溢血で倒れてしまい、一応回復したのですが、従来のように仕事が出来なくなりました。立場上は代表者のまま、十分な仕事が出来なくなる毎日過ごしております。五 こうしたなかで、Bから突然会社を退職したいと申し出がありました。私が引き留めても一切聞かずただ辞める、というのみでした。そして退職しました。A社は弱体化しました。六 その後、Bは隣の市にA社と同じ営業内容のE社を設立し経営をはじめました。私は納得できないでいましたがどうにもなりません。後A社の有能な社員二人がやめ

て行きました。私の息子Dは不審におもって調べて見るとE社に入社していることが判りました。A社はほとんど弱体化していきました。はつきりとは判りませんが、取引先にも営業を行い奪っているようです。有能な社員が三人も去ってしまったてはどうしようもありません。七 私は今となつては、事業で打ち勝つことは困難であると判っています。そこで、私はBに無償で貸し続けている増築部分の敷地を返して買いたいと考えています。が、可能でしょうか。



一 土地の貸借関係は契約の始めに金銭の授受がなく、また期間中の賃料の授受がなければ使用貸借と考えられます。使用貸借は貸し主と借り主との一定の信頼関係があつて成立するものです。従つて、この信頼関係が崩れれば使用貸借契約は終了するはずで、はつきりしているのは①当事者の一方の死亡によって消滅すると考えられています。しかし、死亡したのはCであり、Bではありません。ここで貴方が土地を貸したのは真実は誰だったのが問題になります。上物の建物はB名義であつても土地の借り主はCではなかったのが問題になります。次に②契約の目的が終了したときも終了事由と考えられています。貴方には使用する必要があります。貴方はいづれにしても契約を解除して土地を返してもらうには困難な問題があります。二 使用貸借契約の基礎にある信頼関係について考えてみると、Bの行為がA社にとって信頼関係を損なう行為があつたとした場合、これが土地所有者との信頼関係の毀損とどの程度関連があるのかも判断材料になります。土地所有者とA社代表者が同一人で小規模会社の場合、信頼関係の喪失による契約終了の一つの根拠といえますが、これだけでは終了とまでは言えないと考えられます。三 最後に使用貸借契約が終了したと考えられても、現在B家族が使用している(Cとの間の子どもたち二人が使用している事実)を考えると明け渡しまで実現するのは中々難しいと考えられます。従つて話し合いを申し入れ、使用貸借のままではなく、賃貸借契約に切り替えを申し入れ、切り替えにあつての一時金や今後の税金分を含めた適正な賃料を要求する方法を考えたほうが良いかも知れません。その際、話し合いが難しければ調停事件として裁判所で解決するしかないのかと考えます。



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。

焼芋を ほおばる笑顔 ごご三時

新座市あたご 新井 京子さん

天高く 芋ほる園児 歓声かな

新座市東 高橋 敏子さん

あかね色 染まりし空は 秋の夕ぐれ

新座市野火止 匿名さん

ふかし芋 おならが出たと 笑う孫

新座市東 栢尾 恵子さん

これみてと いももつまどが しりをつく

新座市石神 ペンネームキツネのよめいりさん

我が家は志木支店さんから玄米を30kg購入しています。いつも近くのお米屋さんで10kgずつ精米をしています。10kg200円です。この間、志木支店さんの脇に精米所が出来た事を聞きました。「なんと10kg100円との事！」丁度精米する時だったので10kg持つて行きました。

終つて横を見ると「米ぬかご自由にお持ちください」と有りました。私も頂いてぬか床に入れました。子供の頃「米のとぎ水で顔を洗うときれいになるよ!」とか「ぬか床をまぜている人の手はきれい!」と聞いたことが有りました。ぬかはお肌に良いんですね!何でも値上がりの昨今無料は嬉しいですネー皆さんも如何ですか?精米しなくても大丈夫ですよ。ビニール袋をお忘れなくネ!

志木市下宗岡 匿名さん

家庭菜園でブロッコリーを作りました。順調に大きくなりました。でも大きな毛虫が何匹も!!ビックリ!!!
 ブロッコリーを食べるたびに、頭に毛虫がよぎります。
 ブロッコリーは悪くありません。

所沢市上安松 青木 孝友さん

9月号の特集 新米を食べよう!
 新米で作ってみよう!!には、見たことも食べたこともない、どれもインパクトがあるネーミングと具材のおにぎりが載っていました。頑張つて作ってみます。
 また、相澤さんが育てた大きなかぼちゃにびっくり。
 朝霞市役所に見に行きたくなりました。

新座市栗原 匿名さん

秋はまさに実りの秋、巨大力ボチャにびっくり!新米もでき嬉しいですね。早速購入し食べました。やはりおいしいです。子ども、妹、知人にも「さいたまのお米を食べてみて」と贈りました。減農薬、リーズナブルな値段でJAならではだと思います。

新座市西堀 匿名さん

先日、新米こしの逸品を購入しました。子供や知人に送り大喜びです。毎年皆待つているようです。コロナの暗い気持ちの中で、少しでも楽しんでもらえ、うれしいです。
 彩玉(梨)も大きくてびっくりしました。子供達は手に持つてすごいです。いと言いつつ見えていました。みずみずしくてとてもおいしいフルーツでした。来年もお願いします。
 これから秋の味覚を楽しむ時です。朝、夕、秋を感じ虫の声がきこえて来そうです。

朝霞市溝沼 石川 千加子さん



牡牛座
4/20~5/20

《全体運》目まぐるしくいろいろなことが飛び込んで来ますが発展運。時間の許す限り頼まれ事は引き受けて。連絡は小まめに
 《健康運》健康は食から。野菜たっぷりのメニューが◎
 《幸運の食べ物》柿



「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)



志木市本町 抜井 民子さん

新座市野火止 高田 優代さん



志木市柏町 岸 佳雄さん

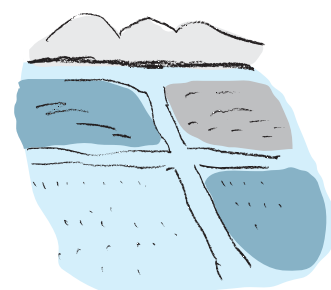


新座市片山 貫井 輝子さん

イラスト紹介
コーナー

農地等の相続税納税猶予の特例とは

農地等の納税猶予の特例とは、農業を営んでいた被相続人から、農業相続人が農業の用に供されていた農地等を相続や遺贈により取得し、その農地等において引き続き農業を営む場合には、一定の要件の下に相続税の納税額の一部を猶予するというものです。また、猶予された相続税は原則として免除されます。



いつまで猶予されるか

- ① 農業相続人が亡くなった日
 - ② 相続税の申告期限の翌日から20年を経過する日
(3大都市圏の特定市を除く市街化区域内農地等に対応する猶予税額の部分に限ります)
 - ③ ①、②より前に農業相続人が特例農地等の全部を農業後継者に一括で贈与した場合には、その贈与の日。
- ※JAあさか野管内は①に該当します。

農地の納税猶予を利用する際の注意点とポイント

相続税の納税猶予の特例を受けるメリットは大きいですが、そのためには、相続税の納税期限内に農地の納税猶予特例を利用する届出をするほか、3年ごとに継続届出を提出する必要があります。しかし、特例の適用が打ち切られたとき、猶予納税額だけではなく利子税も納めなければならないので納税額が増額してしまいます。そこで、もし相続した農地で農業を続けられなくなったのであれば、特定貸付けや都市農地貸借法を適用しても納税猶予が継続されるので利用するといいいでしょう。適用を受けるにはいくつかの条件があるので、疑問や不安があればJAあさか野へご相談ください。

JAあさか野では、顧問税理士と連携し組合員の皆様の財産診断を行っております。いざ相続が発生してから検討するのではなく、事前に財産診断を作成し、公正証書遺言や納税猶予地等の検討する事をお勧めいたします。詳しくは、総合相談センターまで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〉好調です。あなたの存在が難しい問題を解決に導き感謝されそう。笑顔と誠意が幸運の鍵。華やかな場にツキ
〈健康運〉心の健康が最優先。カラオケで気分転換を
〈幸運の食べ物〉ホウレンソウ

- ①令和4年度上期仮決算について
- ②令和4年度上期内部監査実施状況について
- ③支店等再編整備について
- ④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、年金受給手続きが必要です。

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4回	11/13(日)	朝霞支店開催
第5回	令和5年 2/19(日)	野火止支店開催

※特に記載が無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 JA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お申込みが可能です。

第4回	12/18(日)	志木支店開催 【予約開始日 10月18日(火)】
第5回	令和5年 3/12(日)	和光支店開催 【予約開始日 令和5年1月12日(木)】

※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？

JA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、秘密厳守されます。多数のご利用お待ちしております。

※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。

11月	7日 (月)	和光支店 (AM10:00～PM3:00)
	10日 (木)	総合相談センター (AM10:00～PM3:00)
	28日 (月)	和光支店 (AM10:00～PM3:00)

11月	7日 (月)	総合相談センター (PM1:30～PM4:30)
	8日 (火)	和光支店 (PM2:00～PM4:30)
	28日 (月)	総合相談センター (PM1:30～PM4:30)

※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。



JAあさか野

リフォームローン

理想の住まいを実現するお手伝い

キャンペーン



©よりぞう

災害時の対策はできていますか？備えておきませんか？

特典

リフォームローンご利用で、当JA指定業者より太陽光発電システム、蓄電池システムをご購入の場合は…

お客様お渡し価格(税抜)から

なんと

5% OFF!!

※当JA指定業者である株式会社サンジュニアでの購入に限りです。 ※購入された方は金利引下げ項目の対象となります。

キャンペーン期間

令和4年10月1日(土) ▶ 令和5年3月31日(金)

三菱UFJニコス
株式会社
保証付き

インターネットで簡単!
事前審査受付中!

三菱UFJニコス株式会社の保証を受けられる方に限ります。



変動金利

団体信用生命共済付

適用金利

最大軽減金利

保証料別

年1.675%

(店頭標準金利 年2.475%)

下記項目①～⑦該当により

最大年0.5%軽減

年1.175%

※上記の金利は令和4年10月1日現在のものであり、店頭標準金利が変動した場合金利も変動します。

金利引下げ項目

- | | | | |
|------------------------------|--------|------------------------|--------|
| 1 正組合員世帯 | ▲年0.3% | 6 住宅ローン契約者 | ▲年0.2% |
| 2 給与振込指定者 | ▲年0.3% | 7 JAカード保有者 | ▲年0.2% |
| 3 JA提携業者による施工 | ▲年0.3% | 8 預り資産(国債・投信・iDeCo)保有者 | ▲年0.2% |
| 4 バリアフリー・環境に配慮したエコ関連工事費用の支払い | ▲年0.2% | 9 ネットバンク契約者 | ▲年0.2% |
| 5 定期積金給付額24万円以上 | ▲年0.2% | 10 JAバンクアプリ及びLINE友だち追加 | ▲年0.1% |

リフォーム関連業者をお探しの方には当JAと提携している業者をご紹介します!



総合相談センターフリーダイヤル

0120-17-4160

友だち募集中。

友だちだからお得な情報届けます。
旬の野菜やイベント情報を配信しています。

LINEの友だち追加はこちらから▶▶▶

※LINEアプリをインストールしていることをご確認ください



乙女座
8/23~9/22

〈全体運〉交友関係が広がり楽しめます。ただ、トラブルを持ち込んでくる人も。時にはNOとはっきり言うことも大切
〈健康運〉規則正しい生活で健康をキープ。夜更かしは控えて
〈幸運の食べ物〉ネギ

和光・新座農産物直売センター 秋の収穫祭

秋は食欲の季節!! 美味しい旬の野菜が揃いました!

- 日 程 11月19日(土)、20日(日)
- 時 間 午前9時00分～午後5時00分
- 内 容 新鮮地場野菜・旬の果物・お米の特売など
- 問合せ先 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



※状況により内容が変更となる場合がございます、予めご了承ください

JAあさか野農業機械展示会開催

JAあさか野主催の農業機械展示会を開催いたします
是非、この機会に新しい農業機械をご検討してみたいはいかがでしょうか!

- 日 程 11月26日(土)
- 時 間 午前10時00分～午後2時00分
- 場 所 JAあさか野本店 駐車場
朝霞市大字溝沼466番地
※お車でご来場の際は、本店駐車場をご利用ください。
台数に限りがあります。
- 内 容 トラクター、管理機展示(ヤンマー・クボタ・トセキ等)
芝刈り機等の小型農機器具の展示・販売
園芸品展示販売コーナー、肥料農薬紹介販売コーナー
- 問合せ先 JAあさか野本店 営農支援課 048-451-1129



※状況により内容の変更、または中止になる場合がございます、予めご了承ください

大根収穫体験開催!!

地元の畑で大根の収穫体験をしてみませんか?

- 日 程 11月26日(土)
- 時 間 午前10時00分～正午
- 場 所 浜崎交流センター付近(詳細は追ってご連絡致します)
- 内 容 大根の収穫体験 参加料一人¥1,000円 大根2本+おみやげ付
- 問合せ先 新座農産物直売センター 048-483-7200



※状況により内容の変更、または中止になる場合がございます、予めご了承ください

※詳細(集合場所、持参する持ち物など)は追ってご連絡致します



天秤座
9/23~10/23



野菜の出張販売



和光農産物直売センター、新座農産物直売センターでは、とれたて、旬の地元野菜、くだものを出張販売いたします。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。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
おやちあい村 収穫祭	朝霞県土整備事務所駐車場	11月13日（日）	午前9時30分～午後4時
県庁オープンデー	埼玉県庁	11月14日（月）	午前9時30分～午後4時
宝幢寺マルシェ	志木市宝幢寺境内	11月23日（水）	午前10時～午後3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	11月 9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	新座市役所本庁舎1階ロビー	11月 9日（水）	午前10時～午後1時
		11月30日（水）	
志木支店 いろはやさい市	志木支店駐車場	11月10日（木）	午前10時～午後5時
		11月24日（木）	
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～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～午後1時

※売り切れしだい終了となります。

※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。

「明治神宮新嘗祭」への農産物奉納について

この度、JAあさか野共済友の会の活動として、組合員皆様の丹精込めた農産物を明治神宮に奉納し、収穫の喜びと自然の恵みに感謝すると共に、農業の振興を祈願することを目的として新嘗祭への出品者を募集しています。

- 新 嘗 祭 日 程** 令和4年11月23日（水）
- 奉 納 品 目**
 - 1) 農林産物
 - 2) 漁業水産物
- 規 格 ・ 数 量**

特に定めはありませんが、穀物・野菜類は1点5kg、果樹類は1箱以上とします。

野菜・果物…かご又はダンボール箱を使用してください。

穀物類………さらし又は手ぬぐいで袋を作成し、使用してください。
- 申 込 期 限** 令和4年11月15日（火）
（農産物納品期限）
- 申込み・納品場所** 最寄の各支店
- 出品者への御礼** 参加者全員に記念品と感謝状を贈呈いたします。
- そ の 他** 供進物には、品名・数量・住所・氏名を明記してください。

※詳細につきましては本店共済課または最寄の各支店へお問い合わせください。

農産物直売センター

ふれあい畑

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、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



とれたて畑

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、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



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

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



今月のおすすめ

国産大豆・国産米を100%使用した味噌

「国産大豆・国産米を100%使用した味噌」のご紹介です。大豆と米が10:10の10割こうじで味噌仕込みをし、天然醸造で熟成させたコクと香りをお楽しみいただける、風味にこだわった無添加の赤こうじ味噌「食べ頃仕込み味噌（赤）」、大豆の皮をむき、出来上がりの色・つや、甘み・旨味を充分引き出したまろやかな白こうじ味噌「食べ頃仕込み味噌（白）」、粉末タイプの「信州田舎風即席みそ汁」も取り扱いがございます。

10月1日～11月28日まで期間限定特別価格にて販売中です。

(和光・新座農産物直売センター・購買品取扱店舗にて大好評販売中☆)



※写真は食べ頃仕込み味噌 1.8kgです。

期間限定特別価格

1.8kg 1,250円(税込) 1kg 730円(税込)

(通常税込価格 1.8kg 1,350円 1kg 810円)

粉末タイプの
「信州田舎風即席みそ汁」



販売価格
25食入 600円(税込)



射手座
11/23～12/21

〈全体運〉問題は多くても、やるべきことは見えてきます。全て丸くは収まらないので取捨選択を。大切なことを優先して◎
〈健康運〉疲れを感じたら足浴でリフレッシュ
〈幸運の食べ物〉ヤマトイモ

「JAあさか野」からのご案内

ご自宅の **害虫・害獣** 対策!

お困りではありませんか?

ご自宅・作業所・加工所・倉庫などに・・・

- ・ハクビシンやアライグマの侵入被害
 - ・ネズミやゴキブリの発生
 - ・スズメバチなどの大きな巣が見つかった
- など・・・
お困りでないですか?



- ・ねずみ、アライグマ、ハクビシンは冬眠はしません。
特に冬季は、暖かい住宅内に侵入するケースも多くなります。

ハチ類	6月～10月
アリ類	5月～10月
ゴキブリ	通年
ねずみ	通年
アライグマ・ハクビシン	通年

そんな時は、JA窓口には是非ご相談を!

JAでは専門業者との業務提携により、害虫・害獣の防除サービスを行っています。

お問い合わせ～防除業務までの流れ



相談受付

JA窓口

まず、JA窓口にご連絡ご相談ください

ナギ産業

お電話等で相談受付状況をお聞きし、防除方法等を検討
現地調査の日程調整などを行います

現地調査・ご提案・ご契約

現地調査を実施
調査報告・アドバイス・見積書提示など具体的な対策を提案します

無料!

※ご契約されなくても費用は掛かりません

防除施工

契約内容に基づき責任施工いたします



代表的な害虫害獣は、ネズミ・ゴキブリ・スズメバチなどの蜂類・ハエなどの衛生害虫、蟻類・ダニ類・ムカデ・ヤスデなど不快害虫、ハクビシン・アライグマなどの外来動物などですが、その他の害虫害獣被害についてもご相談ください。状況に応じたアドバイスや防除方法をご提案いたします。

お問い合わせ・ご相談は

お気軽にご連絡ください

JAあさか野 指導経済部 経済課まで

【直通】048-451-1129

JAネットバンクを悪用した還付金詐欺にご注意ください



重要なお知らせ

市役所やJAの職員を名乗る者から、還付金を口実にお客さまの口座番号やキャッシュカードの暗証番号等を電話で聞き出し、本人になりすましてJAネットバンクを申込、犯人の口座に振込を行う詐欺犯罪が発生しています。

還付金を受け取るために、市役所等の職員、警察官、金融機関職員、JA職員等が、電話で重要情報（口座番号、キャッシュカードの暗証番号等）を聞き出したりすることは絶対にありません。

お客さまから口座番号、暗証番号等の重要情報を聞き出そうとする電話には一切答えずに、きっぱりと電話をお切りください。仮に、市役所職員等を名乗る者からの電話にお客さまの重要情報を伝えてしまった場合には、速やかにご利用の支店へご相談ください。いますよう、お願いいたします。

なお、今後、還付金以外の理由をつけてお客さまの重要情報を聞き出そうとする新種の犯罪が発生することも考えられますので、そのような電話には一言も答えないよう、お願いいたします。

〈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あさか野をご寄稿の皆様へ
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

〒000-0000
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
締め切り：令和 〇年〇月〇日の必着
（個人情報の取り扱いについて） 皆様から提供していただいた個人情報は、JAあさか野の
広報誌「あさか野」にのみ掲載いたします。大切に管理いたします。

あさか野
読者のお便りコーナー
■読者からのテーマに基づいた思い出エピソード、イラスト、漫画
などお待ちしております。また、ご意見、ご感想もお待ちしております。

【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。

1月号のお題

- ほうれんそう
- きゃべつ
- だいこん

※お題以外の思い出やエピソード、イラストもお待ちしております。

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

11月30日(水) 必着

正解と当選者の発表は、1月号の誌面にて掲載



水瓶座
1/20~2/18

〈全体運〉頭の中では成功の絵が描けていても現実には厳しいと実感する場面がありそう。丁寧なコミュニケーションを心がけて
〈健康運〉体調管理は計画的に。検診の予定も立てて
〈幸運の食べ物〉サツマイモ

* 表紙紹介 *



新座市大和田にお住まいの荻野さんは主にほうれん草を3反栽培し、所沢青果市場に出荷しています。農作物を栽培しながら、地域のボランティア活動も積極的にを行っています。

自慢の播種機はメンテナンスがしやすいよう自分でパーツを付けたたり、また調子が悪くならない様に日々点検をして、最高の状態を保っています。

これから旬を迎える「ほうれん草」ですが、美味しく育つよう頑張ります。

新座市大和田在住

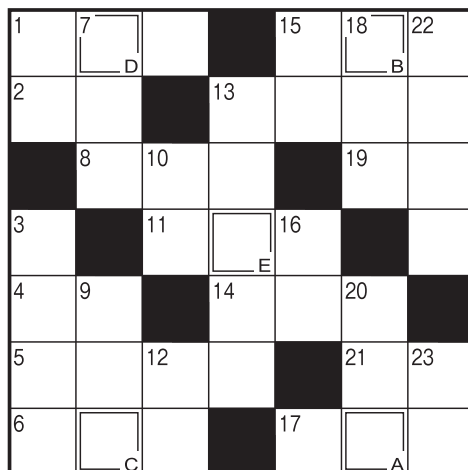
荻野 勇さん (66)



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 11月3日は文化の日。——天皇の誕生日でもあります
- ② 浅草寺の表参道入り口に立つ雷
- ④ カップルが組むことも
- ⑤ 11月23日は——感謝の日。国民の祝日です
- ⑥ 不審に思う気持ち。——の念を抱く
- ⑧ 牛や馬に与える餌のこと
- ⑪ 眼科で視力——を受けた
- ⑬ マラソン選手に沿道から飛ぶことも
- ⑭ クラブを持ってコースを回りま
- ⑮ 兵庫県の——市は子午線のまちとして知られています
- ⑰ イースター島にある巨大な石像
- ⑲ 根拠のないうわさ話
- ⑳ 木々が空中に伸びるすもの

たてのかぎ

- ① 忘れないように取ります
- ③ とんぶりは、この植物の実を加えたものです
- ⑦ マチユピチュは——帝国の遺跡です
- ⑨ 「もしもし」と出ます
- ⑩ 枯れ山水の庭には作りません
- ⑫ 舌が一、式が二なら、陸は
- ⑬ 王貞治選手は1、長嶋茂雄選手は3でした
- ⑮ 恋よりも深いものなのかも
- ⑯ 桃太郎の家来の一員
- ⑰ モミジとも呼ばれることもあり
- ⑲ 不公平ではありません
- ⑳ 今年収穫した米のこと
- ㉑ トラクターを数えるときに使う言葉

9月号の答え

ツキミザケ



おめでとうございます。

9月号当選者

朝霞市溝沼	匿名さん
新座市あたご	新井京子さん
志木市上宗岡	池ノ内ふみさん
志木市下宗岡	細田のり子さん
志木市下宗岡	匿名さん

編集後記

ほうれん草は栄養がたっぷり。緑黄色野菜の中でも特に鉄分や亜鉛、マグネシウムなどのミネラル類やβカロテン、ビタミンEなどが含まれています。また、鉄分の吸収を助けるビタミンCも豊富です。これからの時期に採れるほうれん草は、ビタミンCの含有量が夏の採れるほうれん草の倍以上といわれています。

食べる際には、アクがあるため下茹でをして食べるのが基本ですが、レパートリーは豊富。

お浸し、ごま和え、白和えなどの和食のおかず：洋風だとほうれん草のクリーミーグラタンやほうれん草とベーコンパスタ。中華はトロミを利かして豚バラほうれん草炒め、卵とバターと炒めても美味しいですよね。考えただけでお腹が空いてきちゃいました(笑)

和光、新座の農産物直売センターに買いに行かなくっちゃ!!

H職員



魚座 2/19~3/20

〈全体運〉 ちょっと驚く出来事に遭遇しそう。誤解もあるようなので、できるだけ事実のみを簡潔に述べるようにしましょう

〈健康運〉 疲れを感じたら早めに就寝。睡眠が味方

〈幸運の食べ物〉 コリ根

終活セミナー

2022
11/27日

開催時間 10:00～

第1部 認知症防止の手品講座

講師 (株)フォーサイト 代表 庄司タカヒト氏

第2部 終活はじめの一步 ～家系図をつくってみよう～

講師 明成法務司法書士法人
代表司法書士 高橋遼太氏

ご予約はお早めに!

要予約
定員あり

ご来場者全員に
プレゼント

家の光エンディングノート
未来にのこす わたしノート2022

参加ご希望の方へ

- 令和4年11月24(木)までに最寄りの支店へお申し込みください。なお50名の定員に達し次第、締め切らせて頂きます。あらかじめご了承ください。
- 新型コロナウイルスの感染状況により、中止とさせていただきます場合もございますので、あらかじめご了承ください。

会場 あさか野農業協同組合 本店3F

埼玉県朝霞市大字溝沼466番地 ☎048-451-1122

※駐車場につきましては、JAあさか野専用の駐車場がございますが、満車になる場合がございます。あらかじめご了承ください、公共交通機関でのお越しをお待ちしております。

お問い合わせ先

あさか野ライフサービス ☎0120-24-4994

JA あさか野 総合相談センター TEL.048-489-1200

本店 TEL.048-451-1122
野火止支店 TEL.048-478-5500

新座支店 TEL.048-478-1017
朝霞支店 TEL.048-461-0032

志木支店 TEL.048-471-0011
和光支店 TEL.048-461-2113

●新型コロナウイルス対策にご協力をお願いします。

●感染拡大防止のための取り組みを行っております。

マスク着用をお願いします。

手洗い、消毒をお願いします。

当日のお席は十分な間隔をとっております。

定期的換気をしております。

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
新座支店 TEL.048-478-1017
朝霞支店 TEL.048-461-0032
志木支店 TEL.048-471-0011

和光支店 TEL.048-461-2113
経済配送センター TEL.048-451-1133
新座農産物直売センター TEL.048-483-7200
和光農産物直売センター TEL.048-461-0850

■詳しくは、各店舗にお問い合わせください。

JAあさか野
情報いっぱい!

公式HPは
コチラから



JAあさか野
LINEはじめました

公式
LINEは
コチラから

