



あさか野

2022

12

No.289

特集

マナーを知って

おいしくいただきます！

和食の
食べ方
教室



もくじ

CONTENTS

■特集 マナーを知っておいしくいただきます！和食の食べ方教室	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
■我が家のペット ■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 ■今月のおすすめ ■お仏壇歳末感謝祭セール	⑭
■私の食育日記 ■シェフ永井のおすすめ	⑮
■年末年始もしもの時の連絡先 ■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



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

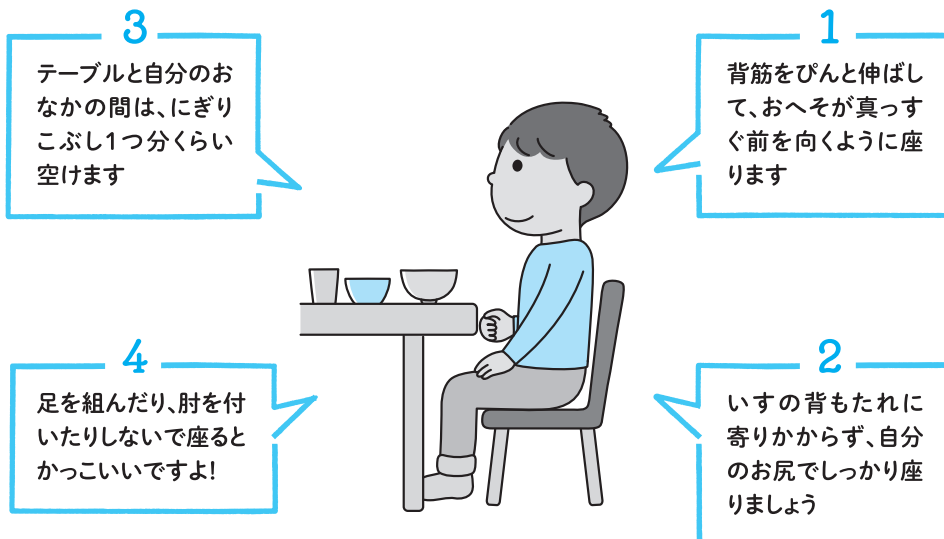
<https://www.ja-asakano.or.jp/>

和食の食べ方教室

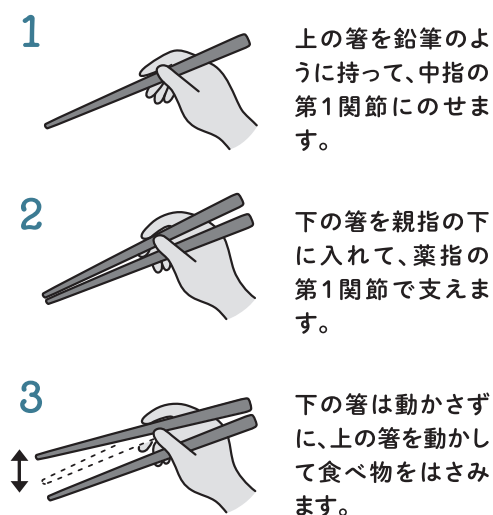
おいしく食べるための決まりごとを覚えて、みんなで和食を楽しみましょう！

監修：和文化講師 滝井ひかる イラスト：出口由加子

1 時間目
おいしい食事は
正しい姿勢から
姿勢が良いとご飯をおいしくいっぱい食べられますよ。正座して食べるときも同じようにします。



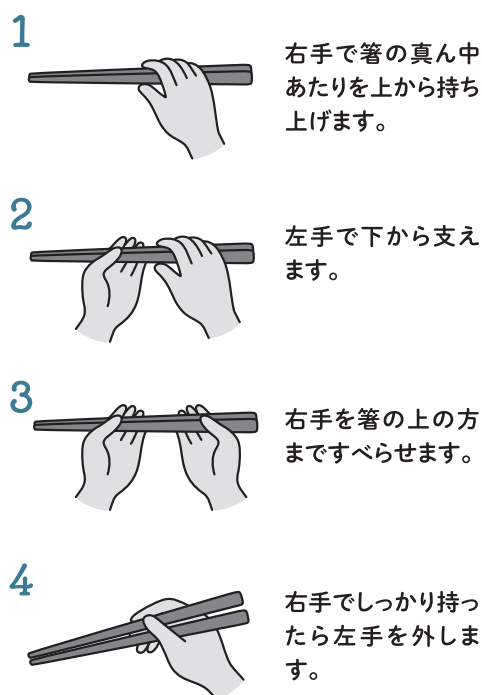
鉛筆と同じ！お箸の持ち方



取るときと逆の順番で お箸の置き方

左手で下から支えたら、右手を下から上へすべらせて持ち、左手を外して、箸置きの上に置きます。

4拍子でリズム良く！お箸の取り方



お箸の正しい持ち方ができると、ご飯をきれいに楽しく食べられますよ。

2 時間目
お箸の正しい
持ち方をチェック！

左利きの人は、
右手と左手を
入れ替えてチャレンジ
してみましょう

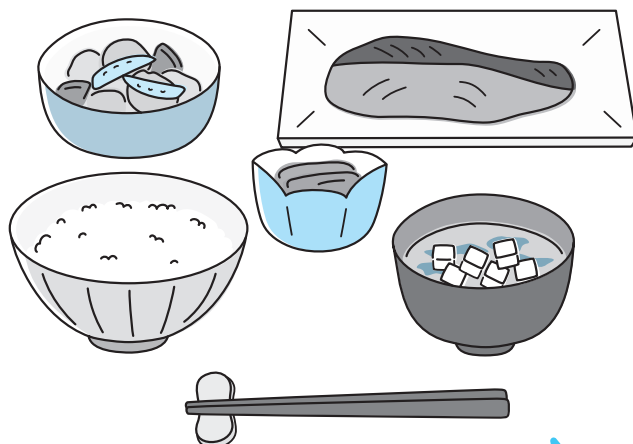
3 時間目

きれいに並べて
おいしくいただきます！

和食は、ご飯とみそ汁、おかず（主菜・副菜）を二つまたは三つ並べた「汁二菜」や「汁三菜」が基本。食器はおうちでも給食でも同じように並べます。左利きのため、これでは食べにくいなと感じたときは、ご飯茶わんとみそ汁わんなど、左右を入れ替えてもOKですよ。

おかず

みそ汁わんの奥に主菜（肉や魚など）、ご飯茶わんの奥に副菜（野菜を使った煮物など）、漬物やおひたしは真ん中に置きます



ご飯 茶わん

自分から見て左側に置きます。左手で持つから左側に置く、と覚えましょう

みそ汁 わん

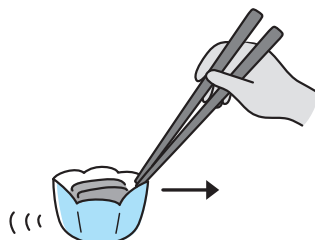
ご飯の右側に置きます

4 時間目

これってOK？
お皿の使い方

Q

遠くのお皿をお箸で引き寄せてもいいの？



A 茶わんやお皿を引きずるとテーブルが傷ついたり、器がひっくり返ったり、嫌な音がしたりしてしまいます。お皿は引きずらず、手で持って動かすようにするときれいにかっこよく食べられますよ。

Q

手をお皿代わりに使ってもいいの？



A テレビ番組でたまに見かける、手をお皿のように使う「手皿」。実は手が汚れてしまうので、あまりきれいな食べ方とはいえません。小皿など、手のひらにのる大きさのお皿は手に持って食べるといいですね。

5 時間目

みんなで楽しく！
食べるときのマナー

口の中に食べ物が入っているときは、口が見えたり、口から食べ物がこぼれたり、くちやくちやと音を立てたりしないように、くちびるを閉じてかむと、周りの人から見てもきれいに食べられますよ。
食べ始める前には「いただきます」、食べた後は「ごちそうさま」と、動物・

植物の命や作物を育ててくれた人、ご飯を作ってくれた人に感謝の気持ちを込めてあいさつをしましょう。

食べ方のマナーはたくさんあって、初めは難しく感じるかもしれませんが、この特集を見ながら少しずつ覚えて、みんなでおいしく、楽しく食事をしてくださいね。

● J A埼玉県女性組織協議会グラウンド・ゴルフ大会へ出場

令和4年11月2日（水）、JAあさか野女性部は県下10JAの女性部が参加したJA埼玉県女性組織協議会主催のグラウンド・ゴルフ大会へ出場しました。

加須市にあるむさしの村大芝生広場が会場となり開会式を午前10時から行った後、大会本部の合図とともに競技開始となりました。大会へは、1チーム6名の10チーム総勢59名が出場し全16ホールをプレーしました。当日は、天候にも恵まれ11月とは思えない暑さの中、各JAの女性部員によるとても白熱した競技が繰り広げられました。当JA女性部は、各支部から出場者を募り1チームで出場しました。健闘しましたが、惜しくもチーム戦での入賞とはなりませんでしたが、その中、志木支部の齊藤みち子さんが個人の部でブービー賞を受賞しました。



チーム JAあさか野女性部

話題あれこれ 写真日記

地域の話題など紹介！



2022.12

あさか野

● J Aあさか野女性部 行政イベントに参加



内間木支部



野火止支部



野寺支部



和光支部

各行政でのイベントが三年ぶりに開催されました。JAあさか野女性部の各支部も参加し、イベントを盛り上げました。多くのお客様が来場し、ほぼ完売となる大盛況でした。

● J Aあさか野新座地区資産管理部会セミナー開催

J Aあさか野新座地区資産管理部会は、10月15日（土）、新座支店でセミナーを開催しました。セミナーは2部構成で行われました。第1部「最近の相続事例」講師：埼玉県信用農業協同組合連合会 J Aバンク企画推進部 財務コンサルタント 奥野今朝登氏、第2部「賃貸市況動向とコロナによる変化」講師：賃貸デビジョン総合企画1G 青山佳恋氏を招き講演していただきました。

参加した部会員は、相続における遺言書の具体的事例や管内4市における具体的な賃貸市況動向についての講演を聞き、「知識を深めることができた。今後の参考にしたい」と話していました。



新座地区資産管理部会 狩谷会長による挨拶



奥野今朝登氏と青山佳恋氏によるセミナーが行われました

● 特産人参で本格焼酎



人参畑で自信作「へべれけ」を持つ相澤さん（朝霞市）

11月13日（日）、日本農業新聞首都圏版にJ Aあさか野管内の組合員、相澤敦さんが掲載されました。地元の冬の甘い人参を主原料とした「本格人参焼酎へべれけ」を企画販売し、市内の飲食店と連携して地域を盛り上げています。

「へべれけ」は地元の人に愛され、普段より一杯でも多く飲んで欲しいとの思いから名付けられました。相澤さんは「人参が特産品である朝霞市をもっと楽しみたい」と抱負を話してくれました。

「本格人参焼酎へべれけ」は和光、新座農産物直売センターで近日中に販売予定となっています。お楽しみに。

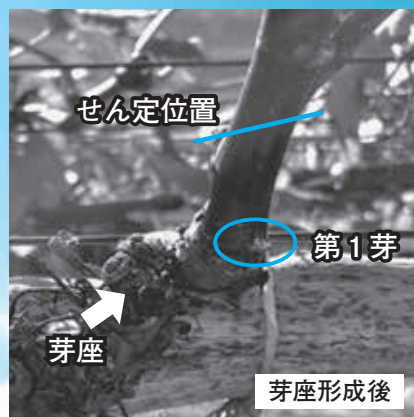
また、やくみつるさんによる「本格人参焼酎へべれけ」の漫評が11月19日（土）付、日本農業新聞全国版2面に掲載されています。

短梢せん定を取り入れてみませんか

短梢せん定とは、ぶどうのせん定方法のひとつで、結果母枝を、1芽残して短く切るせん定方法です。この方法だと管理作業を単純化できるため、省力化につながります。落葉後から1月末までにせん定しましょう。

1 せん定方法

(1) 基部の1芽を残してせん定します。残す芽は横芽が望ましいです(下図)。



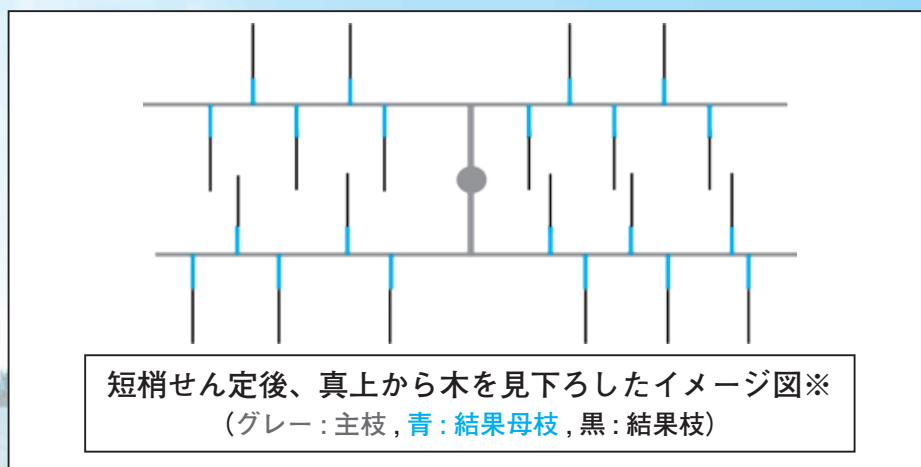
(2) 切り口には必ず癒合剤を塗布しましょう。

(3) 発芽後は、新梢の勢力などを見ながら、基部の芽(横芽又は上芽)を優先して残しましょう。

(4) 結果母枝が1本欠損している場合は、前後の結果母枝に2芽残しましょう。結果母枝が2本以上欠損している場合は、先端側の結果母枝を誘引して、スペースを空けないようにしましょう。

2 主枝の先端のせん定

主枝の延長枝は、伸長量の約1/2の長さで切除します。伸長量が多い場合も20芽以下にしましょう。また、延長枝部分は2月下旬から3月上旬頃に芽傷を入れて、発芽を促しましょう。



※結果枝10本につき1本は着果させず、養分補給のための枝としましょう。



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二部を
 ご紹介させていただきます。

そば打ちて

不出来ながら 皆笑顔

志木市上宗岡 池ノ内 ふみさん

とりたての

白菜うまし クリーム煮

新座市あたご 新井 京子さん

白菜漬

指に極意の 塩加減

新座市あたご 金子 美代子さん

あさか野の

とりたて人参 自慢かな

新座市菅沢 高橋 悦子さん

人参の

天ぷら人気 箸やまず

朝霞市宮戸 高橋 一枝さん

10月号写真日記（お米の初検査）を
 読んで

荒川河川敷を中心とした管内の田園
 地帯より生産される「JAあさか野特
 別栽培米 こしの逸品」の検査も6回
 に亘り行われました。

今年は田植直後の長雨、真夏の異常
 高温に耐えて収穫となった米は生産者
 の弛みない御苦労の結晶である果実と
 思います。

将来も生産維持のため、生産者とJA
 あさか野との協調基盤の下、地場産
 米の美味しいブレンド米生産を消費者
 へ提供頂き、国産産の拡大で受給率
 向上を期待しています。

志木市幸町 匿名さん

私は結婚して朝霞に住むようになり
 ましたが、住むようになってからにん
 じんが美味しい野菜だと初めて思いま
 した。それまでは、いつでもある常備
 菜、カレーや煮物にとりあえず入って
 いる、くらいの感覚でしたので…。

朝霞のにんじんは、持つとしっとり
 していて、包丁を入れる時もハリとつ
 やを感じます。

食べてもみずみずしくとても美味し
 いです。

そんなににんじんが近所で買えるのが
 とても嬉しいですね。生産者の方々あり
 がとうございます。

朝霞市宮戸 小山 直美さん

新米こしの逸品をおいしくいただい
 ています。

表紙にもみずり、写真日記にお米の
 検査水分量、形質、整粒歩合とあまり
 聞いた事のない言葉に販売される迄に
 大勢の人達が苦労されて安全なお米を
 消費者にと考えて下さっている事に感
 謝するばかりです。SDGsは最初の
 一歩を見て自分に出ることをはじめ
 ようと考えました。

朝霞市溝沼 石川 千加子さん

私は実家まで数分の所に夫と二人暮
 らしです。フルタイムで働いているの
 で母は週に一回の割合で和光農産物直
 売センターから新鮮で旬の野菜を購入
 し、届けてくれます。

おかげ様で料理のレパートリーも増
 え、食卓もにぎやかです。

野菜中心の食事なので、年に一度の
 健康診断の結果も良好です。

毎日が感謝満載の食卓に乾杯!!
 朝霞市栄町 匿名さん

SDGsはこれからの大切な課題の
 ひとつです。既に意識して始めている
 事柄もあります。

“SDGsは最初の一步”では、わか
 りやすく具体的な行動も示されていて
 意識高揚につながりました。

新米を出すまでにはお米の検査、も
 みずりがあり、手間がかかっているこ
 とを知りました。

大切に貴重なお米ですね。

“我が家のペット”ではいつも可愛ら
 しい写真が載っていて癒されています。

新座市西堀 玉木 和世さん



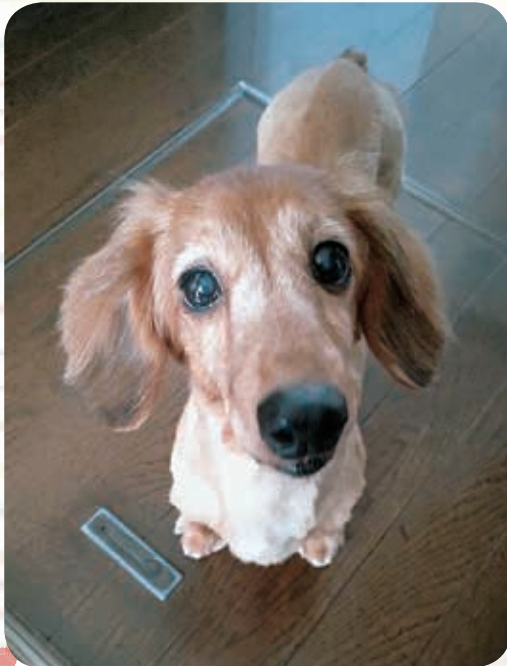
牡牛座
 4/20~5/20

【全体運】迷うことがあれば1人で考え込まず
 周りの人と相談を。いい知恵を貸してもらえ
 ます。最新の情報もチェックして
 【健康運】肌の乾燥へのケア、寒さ対策に力を
 入れて
 【幸運の食べ物】カボチャ



(和光市新倉)

栗原 秀明 さん



の んちゃん (13歳)

上目遣いが可愛いお散歩大好きな女の子です。
いつもお父さんとお母さんに甘えています！

「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)



新座市片山 貫井 輝子さん



志木市中宗岡 棚池 和子さん

イラスト紹介
コーナー



和光市白子 榎本 美佐子さん



新座市石神
ペンネーム きつねのよめいりさん

生前贈与とは、生存している間に自分以外の人に財産を無償で譲り渡すことです。

例えば祖父母が孫に100万円あげること、友人に車をあげること等は、生前贈与に該当します。

世間一般的には「贈与」、「生前贈与」と呼ばれていますが意味は同じです。

贈与税は、生前に個人から贈与により財産を貰った人にかかる税金です。1月1日から12月31日までの期間で、貰った金額が年間110万円までなら基礎控除があるので税金がかかりません。

ところが、政府税制調査会では、贈与税の基礎控除を廃止し、一定期間の贈与を相続財産として一体課税することを数年前から議論しており、相続税、贈与税の見直しの動向が注目されています。

令和4年度の税制改正大綱にも贈与税・相続税の改正を検討する記載がありましたので来年度、贈与税の基礎控除が廃止されることは十分に考えられます。

12月31日までに贈与すれば今年の贈与に間に合いますので、相続税対策としての暦年贈与を検討されてはいかがでしょうか。

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合せください。



●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〉慎重に動くのはいいことですが、周りの歩調を乱さないようにするのも大事です。バランスを考えて選択を
〈健康運〉ストレッチは誰かと一緒にやると効果がアップ
〈幸運の食べ物〉クワイ

- ①令和4年度上半期監事監査報告について
- ②支店等再編整備について
- ③令和4年度上期ミニディスクロージャー誌の発行について
- ④月次決算について
- ⑤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し込みが可能です。

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
からのお申し込みもできます。



予約専用フォームからのお申し込みの場合、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。
後日お申し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。

12月	9日 (金)	和光支店 (AM10:00～PM 3:00)
	13日 (火)	総合相談センター (AM10:00～PM 3:00)

12月	12日 (月)	総合相談センター (PM 1:30～PM 4:30)
	13日 (火)	和光支店 (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



獅子座
7/23～8/22

〈全体運〉 困り事が解決に向かい気持ち明るくなりそう。あれこれ案を講じるより流れに任せた方がうまくいきます
〈健康運〉 お茶を楽しむ時間が心の健康を守ります
〈幸運の食べ物〉 ニンジン

(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・ゴールズ」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 12月12日(月)～16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12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

- 食品 (未開封かつ受付の時点で賞味期限が3カ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
- 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)、石鹸、シャンプー、学習帳

年末年始営業日のご案内

	令和4年 12/30 (金)	12/31 (土)	令和5年 1/1(日)	1/2(月)	1/3(火)	1/4(水)	1/5(木)	1/6(金)
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				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					臨時休業	通常営業
和光農産物直売センター 9：00～16：00		終日休業					臨時休業	通常営業
JA あさか野 ATM 8：00～21：00	通常稼働	休日稼働				通常稼働		

※各農産物直売センターでは12/26～12/30の間 開店は9:00～となります

【もうすぐ期限切れです!!】

「JAあさか野利用券」しまいこんでいませんか？

有効期限が
ありますので
ご注意ください!!



有効期限は 令和4年12月30日(金)です

※経済配送センター・各農産物直売センター（和光・新座）・各支店の最終日12月30日(金)は15:00閉店となります。予めご注意ください。

※有効期限を過ぎた利用券は無効となります。早めのご利用をお願いいたします。



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
プチマルシェ	朝霞市浜崎農業交流センター	12月 3日（土）	午前10時～午後4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14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	12月21日（水）	午前10時～午後1時
志木支店いろはやさい市	志木支店駐車場	12月 8日（木）	午前10時～午後5時
採れたて！しきの野菜市（いろはやさい市）	志木市役所 1階 市民ホール（志木市役所で開催いたします。）	12月22日（木）	午前10時～午後5時
年金朝市（野火止・新座・朝霞・志木・和光）	支店駐車場	12月15日（木）	午前10時～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 （12月30日（金）、令和5年1月6日（金）はお休みとなります。）	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 （令和5年1月4日（水）はお休みとなります。）	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。



＼ 和光・新座農産物直売センターより ／

農産物直売センター 年末セール開催



12月17日（土）・18日（日）・24日（土）・25日（日）の4日間

「年末セール」を開催!!

営業時間 9時00分～17時00分

こしの逸品 **1,900円**のところ **1,800円**にて販売!!

玄米販売 1kgあたり **20円引き**で販売!!

地場産の新鮮野菜、お米、果物など用意しておまちしております。

年末のお買い物忘れが無いようお買い求めください。



蠍座
10/24～11/22

〈全体運〉 あれもこれもと欲張り過ぎないように。1日は24時間。睡眠時間と休憩を確保して、やれることをやりましょう
〈健康運〉 健康情報を小まめにチェックして参考に
〈幸運の食べ物〉 コボウ

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、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



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、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



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

エコープ もみ切り打ち 田舎そば

今回はざる・かけ、年越しそばにも最適な「もみ切り打ち 田舎そば」のご紹介です。

太切りのもみ切り打ちそばで、しっかりとした歯ごたえがあり、ほぐれやすく、つゆのからみがよいのが特徴です。

そば本来の風味と本質を極めた美味しさを引き出す独自の製法で製造しました。

ぜひ、年越しそばで香り豊かな田舎そばを味わってみてはいかがでしょうか。

(和光・新座農産物直売センターにて大好評販売中☆)



販売価格 250円(税込)



歳末感謝祭セール

年末
特価

開催期間：令和4年12月3日(土)～12月31日(土)

対象店舗：埼玉県内「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

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

特 典

- ①店内在庫品最大40%引き
 - ②位牌文字加工代1名様無料
 - ③お買換えで古いお仏壇引取無料
- ※②と③には条件がございます。

広報誌をご持参の方には歳末感謝祭セール以外の商品も15%OFFで販売いたします。
ただし、特注品・特価品・一部商品は除きます。



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。



射手座
11/23～12/21

〈全体運〉皆があなたを頼ってくるのでとても忙しくなりそう。パワーのあるときなので思い切って動いて。開運期が開始!
〈健康運〉おいしいものを食べてエネルギーを補給
〈幸運の食べ物〉京菜



私の食育日記

子どもが大好きサツマイモ

食育インストラクター ● 岡村麻純

待ちに待ったサツマイモの季節が来ました。寒くなるこの季節、子どもたちには風邪予防にたくさんの野菜を食べてほしいけれど、食の嗜好（しこう）がまったく違う子ども2人が共通して喜ぶ野菜はなかなかありません。そんな中、2人とも大好きなのがサツマイモです。どんなに時間がなくても1食に1品は野菜を入れるよう心がけているわが家では、サツマイモが大活躍です。

サツマイモの主成分の3割は炭水化物です。その炭水化物のうち多くはでんぷんですが、スクロースやグルコース、フルクトースも含まれるため、他の芋類より甘味が強く、乳幼児期にはおやつ定番でした。炭水化物が多いことから、サツマイモはエネルギー源としての役割が強い印象ですが、野菜としての栄養もしっかりと含まれています。

サツマイモは芋類の中でビタミ



ンCが豊富です。通常、ビタミンCは熱に弱く、生で食べる野菜での摂取が中心ですが、サツマイモのビタミンCはでんぷんに守られることで加熱しても失われにくいことが分かっています。焼き芋の皮なし100gに含まれるビタミンCは23mg。これは、おおよそですが、焼き芋1本に、幼児が1日に必要なビタミンCが含まれていると考えられます。ちなみに5歳の娘の場合、サツマイモ半分はべろりと食べてしまいますが、同じぐらいのビタミンCを取るためにピーマン1個を食べさせるのは至難の業なため、母としても大助かりです。

他にも、サツマイモには食物繊維が多いため、便秘改善効果もあります。また、ビタミンEが含まれ、紫芋にはアントシアニン、安納芋など黄色いサツマイモにはカロテンが含まれるため、病気や老化を防ぐ抗酸化作用があることが分かっています。

サツマイモの季節、子どもたちはたくさん種類のサツマイモを焼いたり蒸したりして、味比べを楽しんでいます。2人はやはり、好みのサツマイモもまったく違うようです。

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

炊飯器で 栗のバターライス

作り方

- ①米は研いでおき、タマネギは粗みじん切り、ベーコンはみじん切りにする。
- ②炊飯器に①とAを全て入れ炊飯する。
- ③炊き上がったら発酵バター、しょうゆを入れさっくりと混ぜ合わせ、5分ほど蒸らし、パセリをふって出来上がり。



材料(6人分)

米……………350g	むき栗……………300g
タマネギ……………1/2個	A 水……………340ml
ベーコン……………40g	コンソメ(顆粒)…小さじ1
	発酵バター……………大さじ1
	しょうゆ……………小さじ1と1/2
	パセリ……………適宜



♈ 山羊座
12/22~1/19

《全体運》上昇運です。表舞台に引っ張り出されて忙しくなりそう。大変でも周りの人の力になってあげると好結果に
《健康運》いつも元気な人の生活習慣をまねてみて
《幸運の食べ物》ダイコン

年末年始もしもの時の連絡先

■ご家族が亡くなってしまった

JAあさか野ライフサービス

御遺体のご搬送を手配する際『JAあさか野ライフサービス』へご連絡ください。

フリーダイヤル 24時間承ります ☎^{24時間}0120-24-4994^{よく 養}

■事故にあった！

JA共済事故受付センター

受付時間 平日17:00以降の夜間、土、祝祭日等

営業時間外連絡先 ☎^{事故は 組合}0120-258-931

■キャッシュカード・通帳等の紛失・盗難は？

営業時間外および休日は

JAバンク・キャッシュカード紛失共同受付センター までご連絡ください。

☎0120-318-242 ※携帯電話からもご利用できます

■JAカードの紛失・盗難は？

三菱UFJニコス【個人会員用】

☎0120-159-674

※携帯電話からもご利用できます

三菱UFJニコス【法人会員用】

☎0120-077-254

※携帯電話からもご利用できます

〈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
締め切り：平成〇年〇月〇日の必着

あさか野 読者のお便りコーナー

■読者からの「で」までお便りコーナーへイラスト、原稿
などお待ちしています。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。

2月号のお題

- カリフラワー
- ごぼう
- ながねぎ

※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

12月31日(土) 必着

正解と当選者の発表は、2月号の誌面にて掲載



水瓶座
1/20~2/18

〈全体運〉 やりたいことをやるには課題が多そう
ですが、希望の光も見えています。耳の痛
い話もきちんと聞くと状況が好転
〈健康運〉 質の良い睡眠のために枕や布団を大
研究すると◎
〈幸運の食べ物〉 セリ

表紙紹介

「いつまでも健康で」
元氣な秘訣は「早寝・早起き」と話す西山さんは、毎朝畑に行く事が日課で採れたての野菜を庭先販売しています。

長男だったこともあり、小学校3年生の頃から農業を学び、今は楽しみながら素敵な奥様と二人で農業をしています。

里芋、ジャガイモ、白菜、大根、長ネギ、ホウレン草、小松菜、蕪、ブロッコリー、キャベツ、タマネギ……と色々と栽培している西山さんは、「いつまでも健康で農業を続けていきたい」と話してくれました。

新座市石神在住

西山 義明さん
(87)(88)

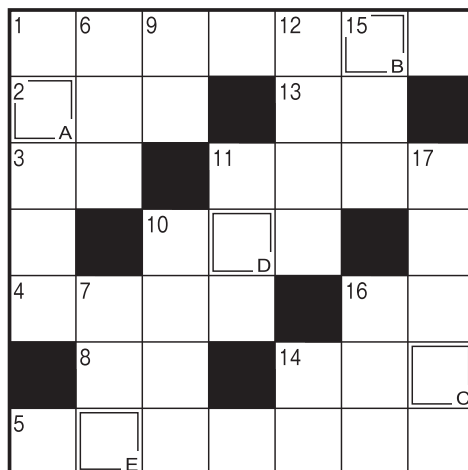
キミ子さん
(87)



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

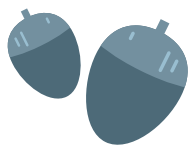
- ①日本のクリスマスパーティーでよく食べられる鶏肉料理
- ②フランスやイタリアなどの通貨単位
- ③旅先で泊まります
- ④バットが出せず——の三振
- ⑤カーナビは「カー——システム」の略
- ⑧年末、年の瀬ともいいます
- ⑩物が汚れたり傷んだりすること
- ⑪これから起こることを予測します
- ⑬章（アシ）の別名
- ⑭イエス・キリストの母です
- ⑯陸・海——

たてのかぎ

- ①年末年始の学校に行かない期間
- ⑥牛の脂はヘット、豚の脂は
- ⑦げつぷのこと。——にも出さない
- ⑨赤・青・黄・緑など
- ⑩ボニータールをすると襟足に
- ⑪美川憲一のヒット曲「——座の女」
- ⑫豚の形をした——箱
- ⑭今年の来客数は昨年の3割——
- ⑮珍しい書物のこと
- ⑯いろいろと考えあぐねて悩むこと
- ⑰良い考え。——が浮かんだ

10月号の答え

ドングリ



おめでとうございます。

10月号当選者

和光市南	加藤裕志さん
新座市東	栢尾恵子さん
新座市菅沢	高橋悦子さん
新座市西堀	玉木和世さん
志木市柏町	岸佳雄さん

編集後記

2022年も終わりが近づいてきましたね。今年までにやらなければいけないことは終わりましたか？明日やろうと思っただけで、いつまでもたつても進みません。いざ始めてみると意外と早く終わるかもしれませんよ。今年もJAあさか野をご利用頂きありがとうございました。来年も皆様の助けになっていきますのでよろしくお願いします。

U職員



お子さまの未来を応援します！

JA教育ローン キャンペーン



キャンペーン期間

令和4年 **11/1** 火 ▶ 令和5年 **4/30** 日

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。



カード型
Point

- 最大700万円までお申込可能
- 幅広い教育費用に
- ATMからお手軽に
- 在学中は利息のみの支払い

証書型
Point

- 最大1,000万円までお申込可能
- 最長借入期間15年
- 在学中は利息のみの支払いも可能

キャンペーン金利

保証料込

変動
金利

年3.000%

(店頭標準金利年4.600%)

さらに!

下記項目①～⑩該当により
年0.5%引き下げ
いたします。

最大
引き下げ
適用後の
金利

年2.500%

金利引き下げ項目

項目	金利軽減	項目	金利軽減
① 正組合員世帯	▲年0.5%	⑥ 子育て応援・定期貯金・定期積金利用者(世帯取引可)	▲年0.1%
② 教育ローン(証書型)利用者	▲年0.5%	⑦ JAカード契約者	▲年0.1%
③ 住宅ローン利用者	▲年0.3%	⑧ ネットバンク契約者	▲年0.1%
④ お米年間予約者	▲年0.3%	⑨ 預かり資産(国債・投信・NISA・iDeCo)保有者	▲年0.1%
⑤ 給与振込指定者	▲年0.2%	⑩ JA/バンクアプリ及びLINE友達追加	▲年0.1%

※上記の金利は令和4年11月1日現在のものであり、店頭標準金利が変動した場合は適用金利も変動します。
※キャンペーン期間中にお申し込みいただき、令和5年7月31日までに実行された場合に適用となります。
※各項目は、新規お取引を含みます。※住宅ローン利用者と給与振込指定者の併用は不可といたします。

キャンペーン金利

保証料込

変動
金利

年2.200%

(店頭標準金利年3.975%)

さらに!

下記項目①～⑩該当により
年0.2%引き下げ
いたします。

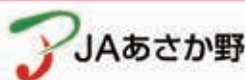
最大
引き下げ
適用後の
金利

年2.000%

金利引き下げ項目

項目	金利軽減	項目	金利軽減
① 正組合員世帯	▲年0.2%	⑥ JAカード契約者	▲年0.1%
② 住宅ローン利用者	▲年0.2%	⑦ ネットバンク契約者	▲年0.1%
③ 給与振込指定者	▲年0.2%	⑧ 預かり資産(国債・投信・NISA・iDeCo)保有者	▲年0.1%
④ お米年間予約者	▲年0.2%	⑨ JA/バンクアプリ及びLINE友達追加	▲年0.1%
⑤ 子育て応援・定期貯金・定期積金利用者(世帯取引可)	▲年0.1%		

快適生活をサポートします!



ホームページアドレス <https://www.ja-asakano.or.jp>

友だち募集中。

LINEの友だち追加は
こちらから▶▶▶

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アプリをインストールしていることをご確認ください。



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
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

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



■詳しくは、各店舗にお問い合わせください。