



2024

4

No.305

あさか野

Contents

- | | | | |
|------|------------------------------|-------|---------------------------------|
| 2・3 | 特集 エシカル消費 | 11 | 「家の光」のご紹介 |
| 4・5 | 話題あれこれ写真日記 | 12・13 | インフォメーション |
| 6 | 農林振興センターだより
あぐりいんふおめーしょん | 14 | 年金・FP 個別相談会 |
| 7 | 総合相談センターだより | 15 | 旬のレシピ・私の食育日記 |
| 8 | イラスト紹介・我が家のペット
これって読めますか? | 16 | パズル・応募方法・当選者発表 |
| 9・10 | 読者からのお便り | 17 | 店舗のご案内・モナ カサンドラ占い
理事会報告・編集日記 |
| | | 18 | 春の農作業安全運動展開中 |



左から 志木市

市之瀬正人さん(49才) 市ノ瀬武寿さん(67才) 内田和明さん(38才) 細田 稔さん(71才) 内田義明さん(68才)

始めよう。

日々の暮らしで未来をチェンジ！

エシカル消費

「エシカル消費」とは、人や社会、環境、地域などのことを考えた

倫理的(エシカル)な消費行動のこと。

私たちの身近なところから良い未来をつくる

取り組みが始まっています。

「エシカル消費って何だろう」

私たちは暮らしの中で、ものを買ったり、食べたり、使ったり、何かを消費しながら生活しています。さて、買い物で何を買うか迷ったとき、価格、品質、安全性の他に、それがどのように作られたかといった背景や、買い物をすることで世の中にどんな影響を与えるか、考えたことはありませんか。

エシカルとは「倫理的」という意味で、「人や社会、環境に配慮した消費行動」をエシカル消費といいます。ちょっと難しく思えるかもしれませんが、自分のことだけでなく、自分以外の人や社会、環境のことを、少しだけ考えて暮らすことがエシカル消費につながります。「この商品はどこで誰がどのようにして作ったのかな」「地産地消を心がけた方が、地元の活性化や雇用創出につながるんじゃないかな」など、普段の買い物で手軽に取り組めるエシカル消費はいろいろあります。

「エシカル消費が目指す未来」

「買い物は未来への投票」といわれます。エシカル消費を意識することは、環境保全や社会的弱者を支援するなどの取り組みに賛成するという意識表示にもなります。一人一人の力は小さいかもしれませんが、それらが積み重なっていくことで世の中を良い方向に変えていくことを目指しています。

エシカルという考え方は、安心・安全・品質、価格に次ぐ消費の新たな物差しといわれています。環境破壊や貧富の格差など、多くの問題を引き起こしてきたといわれている経済最優先の消費行動ではなく、「途上国の生産者につらい思いをさせていないかな」「環境破壊につながっていないかな」などと考えることが、その第一歩です。持続可能な社会の実現に向けて、できることから無理のない範囲でエシカル消費を取り入れてみてはいかがでしょうか。

イラスト：小林裕美子

「エシカル消費とSDGs」

SDGsは2015年に国連サミットで採択された、世界共通の持続可能な開発目標で、30年を目標に17のゴール、169のターゲットが定められています。エシカル消費は、その多くの目標達成に深く関わっています。

エシカル消費に取り組むことで、SDGsが定めている「人・社会」「環境」「地域の3分野の目標達成に貢献するといわれています。

【人・社会】 社会的に立場の弱い人たちを低賃金で働かせないことや、児童労働などを助長させないこと。助けが必要な人を支援すること。

【環境】 水質汚染や天然資源の使い過ぎなど、自然環境を損なわないこと。自然環境を良くすること。

【地域】 地産地消や応援消費などで、地域社会や地域経済を損なわず、地域社会や地域経済を応援すること。

一人一人がエシカル消費を意識することが大切です。

エシカル消費に関連したSDGsゴール

■ 飢餓をゼロに

飢えをなくし、だれもが栄養のある食料を十分に手に入れられるよう、地球の環境を守り続けながら農業を進めよう

■ 質の高い教育をみんなに

だれもが公平に、良い教育を受けられるように、また一生に渡って学習できる機会を広めよう

■ 働きがいも経済成長も

みんなの生活を良くする安定した経済成長を進め、だれもが人間らしく生産的な仕事ができる社会をつくらう

■ つくる責任 つかう責任

生産者も消費者も、地球の環境と人々の健康を守るよう、責任ある行動をとろう

■ 海の豊かさを守ろう

海の資源を守り、大切に使おう

■ 平和と公正をすべての人に

平和でだれもが受け入れられ、すべての人が法や制度で守られる社会をつくらう

■ すべての人に健康と福祉を

だれもが健康で幸せな生活を送れるようにしよう

■ 安全な水とトイレを世界中に

だれもが安全な水とトイレを利用できるようにし、自分たちでずっと管理していけるようにしよう

■ 人や国の不平等をなくそう

世界中から不平等を減らそう

■ 気候変動に具体的な対策を

気候変動から地球を守るために、今すぐ行動を起こそう

■ 陸の豊かさを守ろう

陸の豊かさを守り、砂漠化を防いで、多様な生物が生きられるように大切に使おう

■ パートナーシップで目標を達成しよう

世界のすべての人がみんなで協力しあい、これらの目標を達成しよう

やってみよう!

今からでもすぐにできる エシカル消費

買い物でできること

- ▶ **リサイクル素材の商品を購入する**
廃棄物を減らせるので環境負荷やCO₂排出量を削減できます。
- ▶ **地元や被災地の産品を購入する**
生産者や被災地支援になる上、輸送に伴うCO₂排出量を減らせます。
- ▶ **商品棚の手前取りをする**
消費期限が近づいた商品を選ぶと、食品ロスを削減できます。
- ▶ **福祉作業所で作られた産品を購入する**
障がいのある人への支援と自立への後押しになります。
- ▶ **フェアトレード商品^{*}を購入する**
貧困のない公正な社会をつくるための助けになります。
※開発途上国の産品を適正な価格で継続的に購入することにより、現地の人々の生活を支援すること。
- ▶ **寄付付き商品を選ぶ**
支払う代金の一部が寄付に回るため、手軽に社会貢献ができます。
- ▶ **再生エネルギー比率の高い電力プランに切り替える**
エネルギー自給率を高め、CO₂排出量削減に貢献できます。



買い物以外でできること



- ▶ **食べ残しを減らす**
食品ロスを削減し、廃棄に伴う環境負荷を軽減できます。
飲食店での食べ残しは持ち帰れるか頼んでみましょう。
- ▶ **マイバッグ、マイボトル持参**
海洋汚染問題につながるプラスチックごみを削減できます。
- ▶ **3R(リユース、リデュース、リサイクル)を心がける**
ごみ焼却や埋め立てに伴う環境負荷やエネルギー消費を減らせます。
- ▶ **省エネや節電を心がける**
無駄なエネルギー消費を抑えられるので、CO₂排出量も削減できます。

認証ラベルを探してみよう!

買い物をするときには、以下のようなラベルが商品に付いているかを
目安にすると、エシカル消費につながります。

エコマーク

生産から廃棄にわたって環境への負荷が少ない商品やサービスに付けられています。



MSC「海のエコラベル」

水産資源や環境に配慮した、持続可能な漁業で獲られた水産物の証。鮮魚や水産加工品に付けられています。

有機JASマーク

化学肥料・農薬などに頼らずに生産された農産物、加工食品に付けられています。



国際フェアトレード認証ラベル

生産者への適正な価格の支払い、労働環境保護、農薬使用規制などの基準をクリアした商品に付けられています。

参考資料 消費者庁ホームページ「エシカル消費とは」

『身近でできるSDGs エシカル消費①エシカル消費ってなに?』三輪昭子著・山本良一監修(さ・え・ら書房)、『エシカル革命~新しい幸せのものさしをたずさえて~』末吉里花著(山川出版社)



地場産 桃の花の飾り巻きで春を先取り

▶ J A 職員の飾り巻き方法を見つめる
女性部員ら



2月29日、J Aあさか野女性部なでしこ倶楽部は、和光支店調理室において料理教室を開催し、部員11名が参加しました。

「桃の節句」が近づいていることや色合いを考慮しながら地場産の人参や大根を使い、「桃の花の飾り巻き」「大根と人参の紅白巻き」「茶碗蒸し」「ハマグリのお吸い物」の4品を作りました。飾り巻きの講師には管理栄養士の生活広報課職員が務め、桃の花びらとなるパーツ作りから部員らに対して丁寧に作り方を指導しました。

巻物の断面を見た女性部員は「綺麗!!ちゃんと桃の花になっている!!」「食べるのがもったいない」等の歓喜の声があがりました。

販路拡大に成功



▶ ブースに立ち寄るバイヤーに積極的に声を掛けるT A C 職員等
(3月6日、埼玉県深谷市で)

3月6日、J Aあさか野は埼玉県深谷市の埼玉グランドホテルにて開催された「令和5年度 埼玉県鉢物展示商談会」に出品しました。

この商談会では県内の生産者等、47団体が出展し、各市場担当者、バイヤーにJ Aあさか野管内の花弁をアピールする場となっています。

今回の商談では、T A C 職員がバイヤー等に対して展示の品種や価格について商談を行った結果、「母の日」向けの受注に成功しました。

営農支援課大河原勉課長は「今後もバイヤー等の外部に向けた情報を積極的に発信し、管内の生産者の販路拡大に取り組みたい」と話しています。

ビューティ&ビーストに感動



▶ 記念にシアター前でパチリ
(3月9日、千葉県浦安市で)

3月9日、J Aあさか野は組合員向けの募集旅行企画として、劇団四季「美女と野獣」in 舞浜アンフィシアター(日帰り観劇の旅)を開催し、29名が参加しました。

参加者らは、イクスピアリ内にある特色のあるレストランでの食事を堪能し、ボン・ヴォヤージュ等では自由に散策し、買い物を楽しみました。

観劇は、ロングラン上演中のディズニーミュージカル「美女と野獣」で、新たな演出で生まれ変わった不朽のラブストーリーとなっており、参加された方からは「観劇は迫力があり、とても感動しました。また企画してほしい」「今回のような企画をもっとやってほしい」等の声があがりました。

お米作りはじまりました



▶冷たい冷水で熱を持った種子袋を冷ましていく



3月7日から3月22日、令和6年用のもみ種の温湯消毒がはじまりました。

温湯消毒とは、乾燥もみ種子を60℃のお湯に10分間潜らせ消毒を行う方法で、減農薬栽培の方法の一つとしてJAあさか野管内で定着しており、JAへの出荷者のうち8割以上が取り組んでいます。

特別栽培の米の育成に取り組むにあたり、農薬使用回数を減らす努力を続けることが必須であり、約20年以上前から、この消毒方法が使われています。消費者が求める安全安心なお米が収穫出来るほかに、稲作栽培の生産コスト低減が期待されています。

令和5年度 コンプライアンス 研修会等を再開



資産形成勉強会 資産形成って、 新NISAって何?セミナー



▶講師の有限責任監査法人トーマツの菅谷弘毅氏からコンプライアンス遵守を学ぶ



▶資産形成の重要性を話す牛場和光支店長(右)

3月2日、ベルセゾンにて、全役職員を対象としたコンプライアンス研修会等を開催しました。本研修会は、コロナ禍により「集合型」としては、平成31年3月開催を最後に中止としておりましたが、コロナ禍の終息にともない、本年度開催の運びとなりました。研修会は、第1部で有限責任監査法人トーマツの菅谷弘毅氏によるコンプライアンス遵守に関する研修を受講し、第2部では佐島夏葵職員による埼玉県信連有価証券トレーニー参加報告と高橋梓職員からJA世田谷目黒への出向報告が行われました。

研修会後は、令和5年度優績職員表彰式も行われ、優秀な成績を収めた職員へ高橋組合長から賞状の授与が行われました。

3月12日、和光支店では組合員や利用者の交流を図るために、誰でも気軽に立ち寄り参加ができる少人数制の勉強会を開きました。同支店のコミュニティエリアに、埼玉県信連南部事業推進部 塩原峻太主任を講師に招き、「資産形成って、新NISAって、何?」と題して企画された勉強会は、同支店の職員が来店時や訪問時にご案内をした方々に参加いただき、資産の育て方をわかりやすく学んでいただきました。

和光支店牛場支店長は「各支店にはないコミュニティエリアを今後も活用して組合員、利用者の方々と交流を深めたい」と話していました。



農林振興センターだより

あぐりいんふおめーしょん

さいたま農林振興センター 農業支援部

技術普及担当 主任 栗原 菜月

電話：048-822-1007/FAX：048-834-5366



獣害対策について



トウモロコシなどの露地野菜を栽培しているとき、「そろそろ収穫できそうかな」と考えた頃に畑を荒らされたという経験はありませんか？

これらは、アライグマ等の鳥獣による被害であることが多いです。

JAあさか野管内での獣害の発生

JAあさか野管内では、たぬき・アライグマ・ハクビシン等の中型動物による被害が発生しています。特に春先～秋にかけて、果樹やトウモロコシ等での被害が多いです。



【アライグマ】

写真提供：埼玉県農業技術センター



【アライグマのトウモロコシ食害】

茎を倒し、外皮を剥いてきれいに食べる。
※ハクビシンは茎を斜めに倒すのが特徴

被害対策「電気柵」について

電気柵とは、作物を囲うように通電線を設置することで動物を作物から忌避させる獣害対策です。通電線に触れた動物が電気ショックを受け、「電気柵＝危険」と学習し電気柵に近づかなくなります。

実際、昨年度に電気柵を設置したトウモロコシほ場では、「たぬき」が通電線に触れて忌避に成功しました。作物被害も0でした。（朝霞市ほ場で確認）

そうはいつでも、電気を使うってことは電源が必要でしょ？



OK!



乾電池式、ソーラーパネル式、バッテリー式、ACアダプター式等があります。乾電池式であれば場所を選ばず設置できます。

※電気柵は危険防止のため電気事業法で設置方法が定められています。設置方法等を確認したうえで設置・使用してください。

大切な農作物を守るため、地域ぐるみで対策を行いましょう！

※イラストはイメージです。



総合相談センターだより

相続について考えてみましょう

当JAでは、専門家である顧問税理士や顧問弁護士と連携して、相続税の試算（財産診断）の結果を踏まえ、遺言書作成相談や相続税納税資金対策相談など、具体的なご相談を数多く承っております。各種ご相談はぜひ当JAにお申し付けください。

相続税の試算（財産診断）

あらかじめ試算することで様々な対策を検討できます。

遺言書の作成

相続人に自分の気持ちを伝え、円滑な相続手続きとなるようにしましょう。

生前贈与

毎年110万円まで受贈者ごとに基礎控除があります。

養子縁組

法定相続人が増えることで、基礎控除・非課税枠が増えます。

生命共済への加入

500万円×法定相続人の人数が非課税となります。

生産緑地の追加指定（※要件に注意）

固定資産税が農地評価・農地課税となります。

相続の際に納税猶予制度を受けられます。

農地の納税猶予制度の検討（※要件に注意）

農業を継続する場合に検討することができます。

会社の設立

所得の分散により、一人の方に資産が集中することを防ぎます。

土地活用

土地の色分け（残す土地、収益を得る土地等）を検討した後、土地の活用により、評価額が下がる可能性があります。

できることから早期に取り組むことで大きな効果が期待できます

— 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

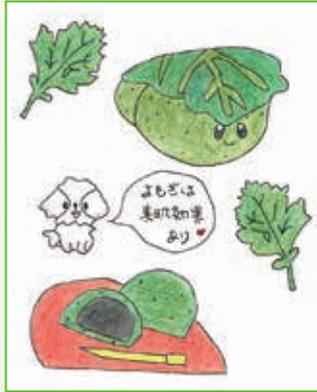
イーナ ヨイローン

☎ 0120-17-4160

イラスト紹介



新座市石神
ペンネーム 狐の嫁入りさん



新座市野火止
高田 優代さん



新座市片山
貫井 輝子さん



和光市下新倉
匿名さん

Happy Smiles



我が家のペット



(和光市白子) につさか あつし
新坂 篤司さん

フクくん 男の子(2歳)

我が家の癒しです

「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 生活広報課
048-451-1122
(平日 午前9:00～午後5:00)

野菜・果物難読漢字

これって読めますか？

野菜・果物の難読漢字

知っていますか？

これはなんと読むでしょうか？

独活

▲答えは 15ページ

読者からのお便り 【LETTERS】



たくさんのご感想などをいただきありがとうございました。おハガキの一部をご紹介しますさせていただきます。

2月号広報「コンクール受賞おめでとう!!」を楽しく読ませてもらいました。作文の部で知事賞を受賞した岸美慧さんの作文が良かったと妻が話していました。我が家では子供のお弁当は妻ばかりで、岸さんのお父さんがお弁当を早起きし作ってあげるなんてステキなご家族だと思いました。ちなみに私は図画の部で受賞した富澤くんの絵がステキだと思います。毎日家族でごはんが食べられる。それが1番の幸せだと思っております。

朝霞市上内間木 須崎 正彦さん

本当に素敵な作文と図画ですね。家族を思い作る、家族と一緒に食べるのが幸せなことです。

志木支店管内「志村春雄」さんの「正月飾り」毎年JA店舗へ寄贈され伝統ある民芸品の素晴らしいさを毎年お年玉として感動しています。管内7年々都市化の大波が押し寄せていますが後継者育成の一環として子供達に伝統作品を情操教育の一環として教えて頂けると地域の絆の拡充と思えますが如何でしょうか。今年には志村さんの志木支店でお飾りを見なかつたように感じましたのが于い残念でした。令和7年の正月には管内、全店舗へ飾って頂けるとJA組織の躍進が更に上ると思っています。

志木市幸町 匿名さん

毎年、寄贈があり本店建物正面入り口に飾らせていただいています。誠にありがたいかぎりです。

黒田川沿いの散歩はとても楽しく、青く小さいオオイヌノフグリの花 ノビル、つくし、よもぎ：レンゲはまだかな…ついつい足が止まっています。そうそう子供の頃は母がよもぎ回子を作ってくれた事を思い出します。昔と変わらず童心に帰れる平和な朝霞です。

朝霞市膝折町 北郷 豊子さん

穏やかな毎日って幸せですね。私は3モギのお団子に餡子が乗っているお茶菓子見ると、お腹が空きます。

2月号に「ごはん・お米コンクール」で2名の御受賞の記事がありました。おめでとうございます。作文からはお父さんの奮闘振り、そのお弁当を受けとった小さな胸の中の思いが上手に表現されていました。読んでいて心温まりウルウル…お弁当にはお腹だけでなく心をも満たしてくれるパワーがありますね！私にとっても小学生の遠足時に父が作ってくれた忘れられないお弁当があります。それは母が作るまん丸なふんわりとしたおにぎりと違って少し大きめで固かった。でも芯の具材はねっとりとした粒の塩ウニでした。きつと父は「美味しいぞ」と思ってた握ってくれたに違いありません。

新座市西堀 匿名さん

私も最後の「ありがとう。またつくってね。」で感涙しました。心温まる作文ですね。

小学生が何回も練習をしての書初め上手に出来たと手にしている姿に遠い日思い出しました。新聞紙に何回も書いて書初めをし、清書がうまく書けなかつた事がありました。練習はよかつたのと言ったのを覚えています。

「ごはん・お米とわたし」作文・図画コンクールに受賞された小学2年生の方おめでとうございます。お父さんの作って下さったお弁当は良い思い出になったことでしょうか。図画のごはんは、ごはんを貼絵にしたのはおもしろいですね。子供達が頑張っている2月号広報誌うれいのです。

朝霞市溝沼 石川 千加子さん

私は本番で半紙余白が足りなくなつた事を思い出しました。ごはんの貼絵の事を宮澤くん本人に聞いたら「立体感がでるか」と紙をちぎり張り付けました。

第48回埼玉県「ごはん・お米とわたし」応募件数、作文の部3,277点、図画の部10,707点という作品の中より当JA志木支店管内「岸美慧」さんの知事賞受賞の「はじめてのおとうさんのおべんとう」と題する作文内容を拝読し小学校2年生が父親の姿をキツチリと見た名作品であり、図画の部では和光支店管内「富澤志門」さんの農協中央会賞の「かそくとごはんをたべているところ」と題する一家の「ミニミニ」あるスマイル食卓の表現が現れており、やはり小学校2年生として立派な傑作であり2人の優秀な作品に感銘を受け元気を頂きました。おめでとうございました。

志木市幸町 匿名さん

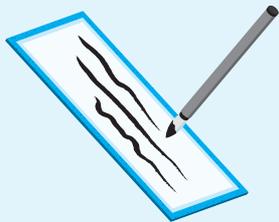
たくさんのお応募の中からの受賞、本当にすごいです。すばらしい作文と図画に、私も深く感動しました。

2月号の第48回「ごはん・お米とわたし」作文・図画コンクールのコーナーで小学生の岸美慧さんが書いた作文が目にとまりました。タイトルは「はじめてのおとうさんのおべんとう」まだ小学2年生といつことひらがなが多い文章でした。絵本を読む感覚で楽しめました。ところが、読み終えたわたしは泣いていました。岸家の家族の絆に心動かされたのです。美慧さんのお名前も、もしかしたらお父さんが考えて名付けたのかしら?どんな意味かしら?と勝手に想像してみました。素敵な作文でした。

朝霞市岡 ベンネーム ひなぎくさん

おとうさんのおが、ぼわぼわぼわとあたまの中にかんぞ「の言い回しは正に絵本のようでした。私も感涙しました。」

読者からのお便り



JA 文芸ひろば

たくさんのお便りをいただきありがとうございます。あさか野では、皆さまからいただいた作品を一部ご紹介させていただきます。16ページのクロスワードパズルとあわせてご投稿ください。

俳句 & 短歌

<p>収穫 ふきの香り 板づりを</p> <p>新座市東 栢尾 恵子さん</p>	<p>ふきのとう 寒さにまけず 顔を出し</p> <p>新座市野火止 匿名さん</p>	<p>よもぎ摘む 真昼間の陽を 背にうけて</p> <p>新座市あたご 金子 美代子さん</p>	<p>手づくりの よもぎ大福 あふれる香</p> <p>新座市あたご 新井 京子さん</p>	<p>奥の間に 夕日さし込む 冬日かな</p> <p>志木市上宗岡 池ノ内 ふみさん</p>
<p>懐かしき 亡き母自慢の よもぎ餅</p> <p>朝霞市宮戸 高橋 一枝さん</p>	<p>草もちが たしかな季を 味伝え</p> <p>新座市菅沢 高橋 悦子さん</p>	<p>口の中 香りただよう よもぎもち</p> <p>新座市東 高橋 敏子さん</p>	<p>晴れわたる 狭山茶畑 初茶つみ</p> <p>朝霞市栄町 渡辺 良子さん</p>	

俳句&短歌
などを募集して
おります

JAあさか野では、組合員や地域の方々からの俳句、短歌、川柳を募集しています。応募いただきました作品は、広報誌「あさか野」へ掲載してまいります。四季を通じて、JAあさか野の農業と農産物や食べたときの笑顔、自然に関する俳句を募集します。作品を通じて、地域のみなさまに「食と農」に興味を持っていただきたいと考えております。16ページに投稿先やお題をのせてありますので、お気軽に投稿してみてください。※応募頂いた俳句は、添削・削除を行う場合があります。ご了承ください。

「ごはんにのせるおいしいおかず」のレシピコンテスト ～新米にのせて食べて米生産者を応援しよう！～

応募期間は令和6年4月1日から7月31日までとなります。

【コンテスト概要】

対象：組合員、事業利用者、管内にお住まい、お勤めの皆さま
条件：1、主食がお米（ご飯）であること 2、おかず（副菜）の1つをお米（国産米）にのせて使用すること
3、1、2を満たしたごはんのおTOMOレシピと写真を送付すること
（応募者1人につき1作品をコンテスト申込用紙に記入し応募）

応募期間：令和6年4月1日～7月31日（消印有効）

募集方法：コンテスト申込書 JAあさか野ホームページに申込書を掲載します

審査基準：工夫、作りやすさ、見た目、栄養バランスを管理栄養士が総合的に判断します

発表：広報誌「あさか野」9月号特集 新米うまい！ごはんのおTOMOレシピコンテスト掲載予定
レシピは「JAあさか野公式ホームページ」にて公開予定

景品：最優秀賞（1名）お米 20kg + こめ油5本 ほかに各賞があります ※入賞者の発表は賞品の発送をもって代えさせていただきます。

その他：JAあさか野が主催となり作品の権利は主催者に帰属します。応募作品は返却しません。

～～詳細はJAあさか野ホームページへ4月1日以降に掲載します。～～

ごはんのおTOMO
レシピを募集！



家

創刊100周年に向けて
『家の光』が
2024年5月号から
誌面リニューアル!!

□IE no HIKARI

表紙は
こんな感じ!
(デザインイメージです)



RENEWAL

の

リニューアルの
ポイント

3つのもっと

お申し込みは
お近くの
JAへ

もっと

カラーページを増やし
デザインを一新

もっと

活用しやすく
読み応えのある
内容に

もっと

地域・JAに関する
情報を充実

光

定価(税込)

- 普通月号 629円
- 付録月号(1・4・5・7・9月号) 922円
- 家計簿付き12月号 1,027円

JAグループ 家の光協会

〒162-8448 東京都新宿区市谷船河原町11
TEL 03-3266-9039
<http://www.ienohikari.net>

JAあさか野では、みなさまの暮らしや生活に役立つ情報誌として、「家の光」のご購読をおすすめしております。
お申し込みをご希望の方は、お近くの支店窓口へお問い合わせください。

4月29日（月・祝）の一部ATMサービス等の一時休止についてのご案内

いつもJAあさか野をご利用いただきありがとうございます。

お客様へのサービスや利便性の向上を目的としたシステム更改にともない、ATM、JAネットバンク等のサービスを一時休止※させていただきます。

日時 令和6年4月29日（月・祝）0:00～24:00

内容 デビットカードサービス、コンビニなどの提携ATMの終日利用不可

※埼玉県内のJA店舗にあるATMはご利用が可能です

※JAネットバンク一部休止（ペイジーの取引および振込時の口座確認機能）

詳しくはお近くのJA窓口までお問い合わせください。

JAあさか野総合相談センターの定休日変更に関するお知らせ

JAあさか野総合相談センターでは、これまで水曜日・祝祭日・振替休日および年末年始を定休日として参りましたが、令和6年4月1日（月）より、水曜日・日曜日・祝祭日・振替休日および年末年始を定休日とさせて頂くこととなりました。

定休日変更に伴い、ご利用の皆様およびお取引先の関係者様にはご不便ご迷惑をおかけするかと存じますが、ご理解ご協力の程、何卒宜しくお願い申し上げます。

● お問い合わせ先 ●

JAあさか野総合相談センター TEL 048-489-1200

JAあさか野 出張販売案内 一覧表

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
和光市駅南口軽トラ市	和光市駅南口駅前広場ステージ	4月10日（水）	午後4時～午後6時
志木支店いろはやさい市	志木支店駐車場	4月11日（木）	午前10時～午後3時
		4月25日（木）	
支店年金朝市（野火止・新座・朝霞・志木・和光）	支店駐車場	4月15日（月）	午前9時～午後1時
和光支店野菜市	和光支店店舗前	4月4日（木）	午前10時～午後1時
		4月11日（木）	
		4月18日（木）	
		4月25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
あさか野ソライチ	JAあさか野本店駐車場	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。※天候等により、開催の中止または開催時間の変更があります。予めご了承ください。

職員人事異動のお知らせ

新採用（令和6年4月1日付）

氏名	ふりがな	配属先
佐藤 克	さとう すぐる	指導経済部 経済配送センター（新座支店勤務）
水上 颯太	みずかみ そうた	金融共済部 融資課（総合相談センター勤務）
木村 亮太	きむら りょうた	野火止支店
田中 颯	たなか はやて	指導経済部 経済配送センター
井口 敬太	いぐち けいた	和光支店
佐藤 拓朗	さとう たくろう	新座支店
畑中 奏楽	はたなか そら	指導経済部 経済配送センター
関口 葵	せきぐち あおい	金融共済部 共済課
高橋 葉奈	たかはし はな	新座支店
脇田 梨奈	わきた りな	野火止支店
安藤 未来	あんどう みく	志木支店
櫻井 ゆめ	さくらい ゆめ	和光支店
齊藤 風花	さいとう ふうか	組合員相談部 総合相談センター
羽鳥 瑠菜	はとり るな	朝霞支店

農業用ビニールシート等の飛散防止へのご協力いただき ありがとうございます

皆様のご協力により農業用ビニールシートの架線にからまり列車の運行ができなくなる事象（輸送障害）が確実に減っております。

引き続きご理解を頂き、鉄道沿線で農業用ビニールシート等を使用するときは、強風により飛散しないように皆様のご協力をお願いいたします。

東日本旅客鉄道(株) 大宮支社

【お問合せ・連絡先】

在来線 大宮電力設備技術センター TEL 048-788-5080
新幹線 首都圏新幹線電力技術センター TEL 048-652-7683

税務・法律相談会のご案内

～お気軽にご相談ください～

無
料
予
約
制

ご予約制になります。事前に最寄りの支店、もしくは総合相談センターへご連絡ください。

弁護士

税理士が
対応します



4月

15日（月）法律相談会（和光支店） PM 1:30～PM4:30

16日（火）法律相談会（総合相談センター） PM 1:30～PM4:30

税務相談会（和光支店） AM10:00～PM3:00

18日（木）税務相談会（総合相談センター） AM10:00～PM3:00

30日（火）法律相談会（総合相談センター） PM 1:30～PM4:30

税務相談会（和光支店） AM10:00～PM3:00

※原則、組合員に限らせていただきます。また、日程など変更になる可能性があります。



個別年金相談会

社会保険労務士がわかりやすくご相談にお応えします。
これから手続きをなさる方、現在受給中の年金に疑問をお持ちの方など、
お気軽にご来店ください。



開催会場	開催日	
野火止支店	第1回	令和6年 6月23日(日)
新座支店	第2回	令和6年 8月18日(日)
朝霞支店	第3回	令和6年 9月 8日(日)
和光支店	第4回	令和6年11月10日(日)
志木支店	第5回	令和7年 2月16日(日)

開催時間
9時から16時(予約制)

相談会にお持ちいただきたい物

- ・ねんきん定期便(年金加入記録のわかるもの)
- ・夫婦の年金手帳(基礎年金番号通知書)
- ・認印
- ・収入のわかるもの

※上記をご持参いただくとより詳しい相談ができます。

FP

個別



ファイナンシャルプランナーによる
家計診断しませんか？



相談会開催

人生のマネープランがJAあさか野で相談できます。

開催会場	開催日		開催会場	開催日	
朝霞支店	第1回	令和6年 5月26日(日)	野火止支店	第4回	令和6年12月15日(日)
和光支店	第2回	令和6年 7月21日(日)	新座支店	第5回	令和7年 3月16日(日)
志木支店	第3回	令和6年10月20日(日)	ご予約は開催日の2カ月前より受付します。		

開催時間(予約制)	9:00~10:30/10:50~12:20/13:30~15:00/15:20~16:50
------------------	--

FP個別相談会予約専用フォームからのお申込みでもできます。

※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。





蒸しグリーンピース

小さいお子さんのおやつにも

材料 4個分

生グリーンピース	大きさ6	牛乳	25ml
小麦粉	50g	溶き卵	1/4個
ベーキングパウダー	大きさ1/4	バター	小さじ1
グラニュー糖	30g		

作り方

- ①グリーンピースはゆでて半量は裏ごしする。残りは粗くみじん切りにする。
- ②小麦粉とベーキングパウダーをふるってグラニュー糖と混ぜ合わせる。卵と牛乳、さらに溶かしバターと①を加えてカップに入れ、蒸し器で10分加熱する。



アジの干物とひじきのまぜご飯

おにぎりにしてもおいしい！

材料 3,4人分

アジの開き	1尾	サヤエンドウ	2本
米	2合	調味料	
乾燥ひじき(戻しておく)	10g	しょうゆ・酒・みりん	各小さじ1
ニンジン(細切り)	1/4本	だし	小さじ3
シイタケ(薄切り)	2個		

作り方

- ①ひじき、ニンジン、シイタケと調味料を耐熱ボウルに入れて電子レンジ(600W)で2分加熱する。
- ②アジの開きは焼いて粗くほぐす。
- ③米は硬めに炊く。炊き上がったら①、②を加えて蒸らす。
- ④茶わんに盛り、ゆでて細切りにしたサヤエンドウを散らす。



暖かくなる季節、子どもたちはたくさん外で遊びたいけれど、息子は毎年花粉症に悩まされています。5月ごろまで続く花粉症。外で過ごした日の夜は眠れないほどのくしゃみや鼻水に苦しんでいます。親としても何とかしてあげたいけれど、子どもはあまり強い薬も飲めず、マスクや掃除、洗濯など身の回りのことに気を付けてあげることしかできません。そんな中で大切にしていくのが食事です。

そもそも花粉症とは、本来なら無害な花粉に体が反応してしまふアレルギー症状です。その原因には免疫力が関わっているため、花粉の時期は免疫機能を整える食事を特に意識することで、症状を抑えることが期待できます。その免疫力に大きく関わるのが腸内環境です。腸内環境を整えるには、ヨーグルトなどの乳酸菌がお薦めですが、



私の食育日記

花粉症対策は食事から始めよう

食育インストラクター ●岡村麻純

その乳酸菌の餌となる水溶性食物繊維が多く含まれるプルーンやキウイ、オートミールやグラノーラを一緒に取るとうり効果的です。

他にも抗酸化作用のあるポリフェノールの一種であるタンニンは炎症を抑える働きがあるので、喉の痛みや鼻水を抑えてくれると期待できます。タンニンが多く含まれるレンコンは食物繊維も多いのでお薦めです。他にも青魚に含まれるDHAやEPAもアレルギーを抑制する作用があるといわれています。お肉より魚中心の献立にしてみるのも良いかもしれません。

主な飲み物はルイボステイにしていきます。ルイボステイにはポリフェノールの一種で抗アレルギー作用があるとされるフラボノイドが多く含まれ、かつノンカフェインなので子どもの飲み物にぴったりです。

効果的なものを食べるだけでなく、腸に負担のかかる脂っこいものや、消化しにくいものを控えることも大切です。本来なら心地良い春。少しでも子どもたちが楽しく外で遊び回れるように、食事から工夫していきたいです。





タテのカギ

- ① ゴルフプレイヤーがカードに記録します
- ③ 眠いときに出来ます
- ⑤ アマではありません
- ⑥ お花見といえはこの花
- ⑦ テレビやエアコンの操作に使います
- ⑨ お酒は飲めません
- ⑪ みそ汁の具にしてもおいしい二枚貝
- ⑬ ストレスがたまるとこぼしたくなることも
- ⑮ ダブルプレーともいいます
- ⑰ 湯が冷めないうち——ポットに入れた
- ⑲ 当たりかな、外れかな
- ⑳ 山梨県の県庁所在地である市
- ㉑ 馬に乗る人のこと

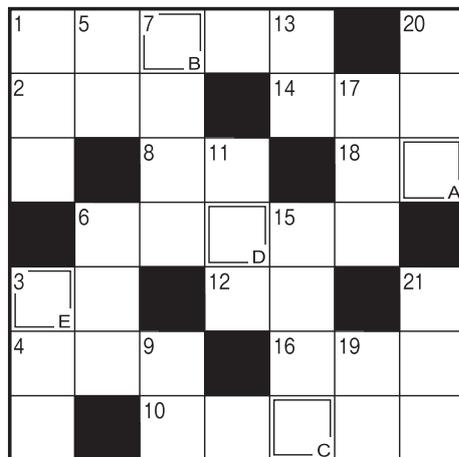
ヨコのカギ

- ① 冬がウインターなら、春は
- ② 天ぷらやフライに付けられています
- ③ 煮物を作るときにすくうこともあります
- ④ 水中をふわふわと漂う生き物
- ⑥ 平面は2次元、立体は
- ⑧ 桃太郎がきび団子を着けていた場所
- ⑩ 入学式で胸に着けるお母さんもいます
- ⑫ メジロやヒヨドリが吸うもの
- ⑭ 関東——、——裁判所
- ⑯ 漢字で書くと土筆。春の山菜です
- ⑰ オンの反対語

答え

- A
- B
- C
- D
- E

二重マスの文字を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

ハガキの応募先

〒351-0023 朝霞市大字溝沼466
JAあさか野 生活広報課 行

締切日

令和6年4月30日(火) 必着

正解と当選者の発表は6月号の紙面にて掲載

【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などの個人情報について、原則JAあさか野広報誌「あさか野」以外には使用いたしません。

2月号の答え シュプール

2月号当選者 おめでとうございます

- ・和光市南 匿名さん
- ・和光市下新倉 匿名さん
- ・新座市野火止 匿名さん
- ・新座市片山 貫井輝子さん
- ・志木市下宗岡 匿名さん

応募要項

お名前(フリガナ)・ご住所・電話番号・年齢と本誌へのご意見、ご要望、ご感想などをお書き添えのうえ、最寄りの店舗にお持ちいただくか、左の宛先までご応募ください。

また、匿名やペンネームの場合であっても、ご意見・ご要望については、お名前などを掲載させていただきますので、予めご了承ください。

6月号お題

梅雨入り・父の日・暑気払い

※お題以外の話題もお待ちしております。

ご応募！お便りおまちしております こしの逸品プレゼント

クロスワードパズル正解者、読者からのお便りにご記入をいただいた中から抽選で5名様にJAあさか野プライベートブランド米 特別栽培米「こしの逸品」をプレゼントいたします。



※こしの逸品の販売が終了した場合は、管内で採れた埼玉産米をプレゼントとなります。予めご了承ください。(※お米の画像はイメージです)



店舗のご案内

Access

本店 〒351-0023 埼玉県朝霞市溝沼466
TEL.048-451-1122 FAX.048-451-1121
営業時間 9:00~17:00

総合相談センター 〒352-0011 埼玉県新座市野火止5-7-22
☎0120-17-4160(イーナよいローン)
TEL.048-489-1200 FAX.048-489-1201
営業時間 平日/9:00~17:00 土/9:00~17:00
※毎週水曜日、日曜日、祝日、振替休日、年末12月31日、年始1月1日~3日はお休みとさせていただきます

野火止支店 〒352-0011 埼玉県新座市野火止5-7-22
TEL.048-478-5500 FAX.048-478-5300

新座支店 〒352-0015 埼玉県新座市本多1-11-1
TEL.048-478-1017 FAX.048-478-2120

朝霞支店 〒351-0023 埼玉県朝霞市溝沼466
TEL.048-461-0032 FAX.048-466-5363

志木支店 〒353-0002 埼玉県志木市中宗岡1-4-41
TEL.048-471-0011 FAX.048-475-0569

和光支店 〒351-0112 埼玉県和光市丸山台1-7-9
TEL.048-461-2113 FAX.048-466-5642

ライフサービス 〒352-0011 埼玉県新座市野火止5-7-22 2階
☎0120-24-4994(24時間よく供養)
TEL.048-450-5252 FAX.048-469-6638
営業時間 平日/9:00~17:00

※フリーダイヤルは24時間365日対応可能です。なお、葬儀関連以外のご相談は受付できません

経済配送センター 〒351-0023 埼玉県朝霞市溝沼466
TEL.048-451-1133 FAX.048-451-1131
営業時間 平日/9:00~16:00
土曜日/9:00~12:00

新座農産物直売センター(愛称 とれたて畑) 〒352-0011 埼玉県新座市野火止6-1-48
TEL.048-483-7200 (ふるさと新座館1階)
営業時間 平日/10:00~17:00
土日祝/9:00~17:00
営業日 月曜日、年末年始を除き毎日営業

和光農産物直売センター(愛称 ふれあい畑) 〒351-0192 埼玉県和光市広沢1-5
TEL.048-461-0850 (和光市民文化センター-展示棟地下1階)
営業時間 平日/10:00~17:00
土日祝/9:00~17:00
営業日 水曜日、年末年始を除き毎日営業

◎各支店営業時間 平日/9:00~15:00
ATM 平日・土日祝/8:00~21:00

- 詳しい取り扱い業務に関しましては、本店または最寄りの各店舗にお問い合わせください。
- 社会情勢を踏まえ営業時間等が変更になる場合があります。変更時はHPでお知らせいたします。

今月のあなたの運勢 4月

占い師 モナ・カサンドラ

♈ 牡羊座 3/21~4/19

〈全体運〉 気になることは多くても目標を絞って。一つに集中すれば大きな成果を上げられます。人気運が上昇中!

〈健康運〉 足元のケアを重点的に。歩きやすい靴を選んで

〈幸運の食べ物〉 ジャガイモ

♉ 牡牛座 4/20~5/20

〈全体運〉 上昇運。友人との時間を楽しめます。お花見など春ならではのプランを立てて。技術習得のための勉強もお勧め

〈健康運〉 おしゃべりでストレス発散。知人と体操すると◎

〈幸運の食べ物〉 イチゴ

♊ 双子座 5/21~6/21

〈全体運〉 あれこれやろうとするとどれも中途半端になりがち。目標を絞り込み集中して取り組みましょう。連絡は早めに

〈健康運〉 カルシウムをしっかり取って。骨粗しょう症の予防を

〈幸運の食べ物〉 セロリ

♋ 蟹座 6/22~7/22

〈全体運〉 面倒事の多い時期ですがうまく解決していただけます。諦めずに取り組んで。下旬には協力者が現れます

〈健康運〉 散歩に旅行。たくさん歩いて。動き回るほど快調に

〈幸運の食べ物〉 タケノコ

♌ 獅子座 7/23~8/22

〈全体運〉 人気運に恵まれ注目度が上がっています。周りの目を意識しながら動きましょう。おしゃべりに時間をかけるのは◎

〈健康運〉 古傷が痛むことがあるかも。弱い部分ほど大切に

〈幸運の食べ物〉 サヤエンドウ

♍ 乙女座 8/23~9/22

〈全体運〉 あれこれ多忙なときですが上昇運。めど立たないことは下旬に動きがある兆し。待ってみるのもいいでしょう

〈健康運〉 うっかりのけがに気を付けて。食事は腹八分目に

〈幸運の食べ物〉 フキのとろ

♎ 天秤座 9/23~10/23

〈全体運〉 活発な動きのあるとき。状況が二転三転することもありますが、おおむね良い方向に進むので前向きに考えて

〈健康運〉 生活リズムを整えて。発酵食品を食べるのも◎

〈幸運の食べ物〉 雪白菜(しゃくし菜)

♏ 蠍座 10/24~11/22

〈全体運〉 着実に前へと進んでいける時。計画を立てて動きましょう。気になっていたことの効率アップも可能です

〈健康運〉 楽しくできる健康法を探して体力アップ!

〈幸運の食べ物〉 ソラマメ

♐ 射手座 11/23~12/21

〈全体運〉 とてもバウフル。それだけにあなた自身がトラブルメーカーになってしまう危険もチラリ。人の意見を耳を傾けて

〈健康運〉 栄養価が高く消化の良いものを。胃腸をいたわって

〈幸運の食べ物〉 レタス

♑ 山羊座 12/22~1/19

〈全体運〉 前半はやや厳しいものの上昇運。部屋の中をすっきりきれいに片付けると懸案事項も解決へと向かいます

〈健康運〉 春を感じながら散策を。血行の良くなる体操も吉

〈幸運の食べ物〉 タラの芽

♒ 水瓶座 1/20~2/18

〈全体運〉 良い波に乗ってスムーズに進みます。下旬からストップがかかるので、できるだけ前倒しで進めておきましょう

〈健康運〉 野菜たっぷりの食事で元気を回復。バランス良く

〈幸運の食べ物〉 グリーンピース

♓ 魚座 2/19~3/20

〈全体運〉 気持ちが焦りそう。急ぎのものほど、ゆっくり丁寧にやるよう心がけて。見落としを防いで好結果に。外食にツキ

〈健康運〉 筋力アップのチャンス。ハードなメニューに挑戦を

〈幸運の食べ物〉 根ミソバ(根三つ葉)

4月号 編集日記

N職員

新年度が始まりました。

みなさまいかがお過ごしですか?

入園、入学、就職など、新しい一歩を踏み出した方も多くいらっしゃるのではないのでしょうか。

初めは緊張や慣れない生活リズムで体調を崩しやすいです。

地域の新鮮なお野菜などからたくさんの栄養を摂り、元気に新生活をスタートしましょう。

3月

理事会報告

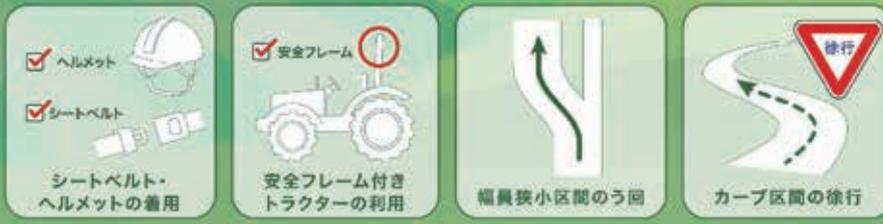
令和6年3月26日(火)

- 令和6年度経営計画(案)について
- お客さま本位の業務運営に関する取組方針の策定について
- 令和6年産米JA直接買入について
- 月次決算について
- その他

また、
家族と
会える
ように



農業機械の転落・転倒対策



デザイン/令和5年農作業安全ポスターデザインコンテスト 農林水産大臣賞 TANG JITRIJAMBON TANAHAN

令和6年全国農作業安全確認運動 農林水産省



2024年 春の農作業安全運動展開中 さいたま農林振興センター
JAグループ

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	経済配送センター 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!

JAあさか野
LINEはじめました

公式HPは
コチラから



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。