

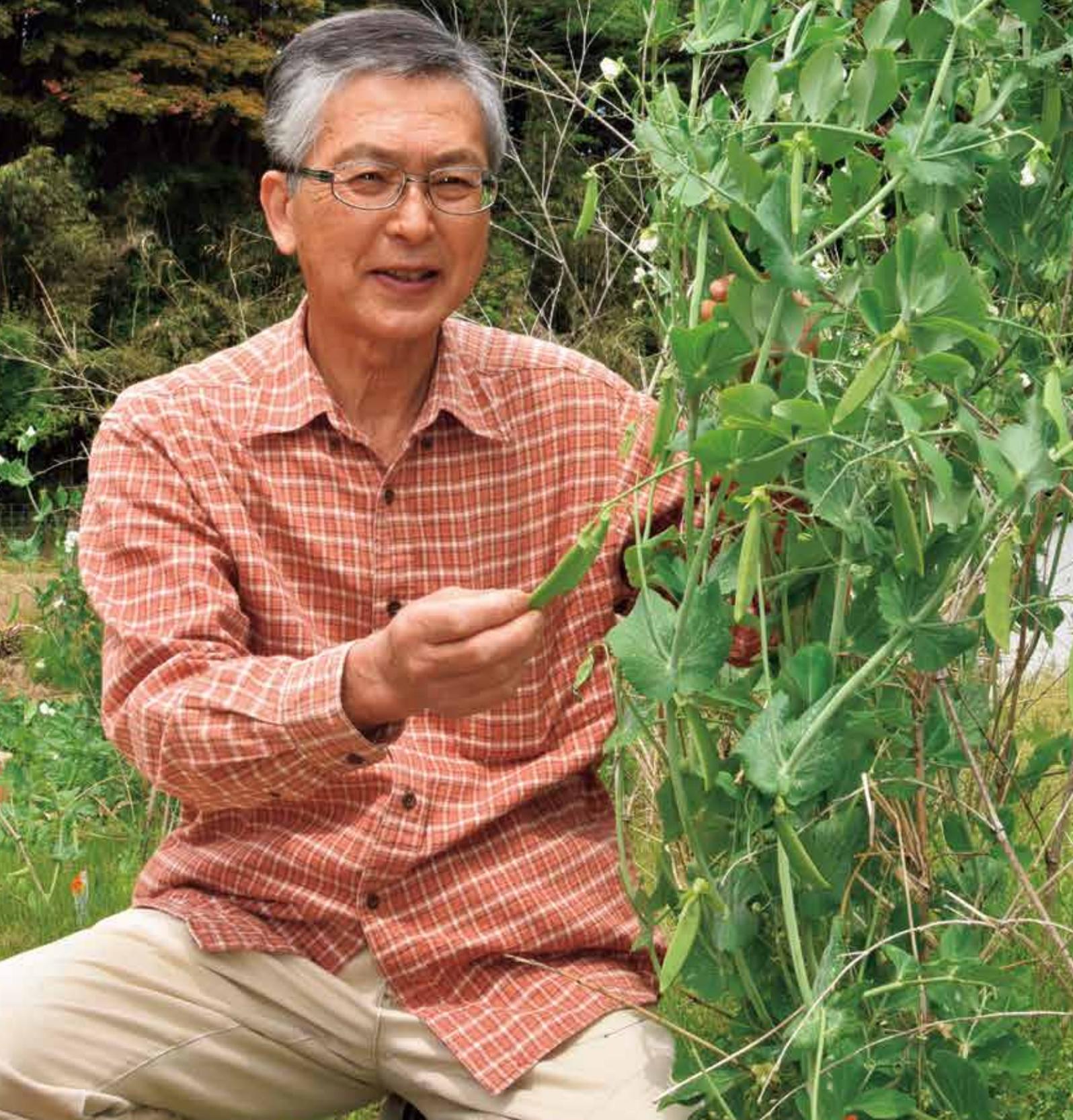
食と農と暮らしと。あなたをリードするアクティブ・マガジン

かながわ西湘

2023

6

vol.201



特集 人生100年時代に備えて ~資産活用を考えましょう~

● **朝ドレファ〜ミ** LINE公式アカウント開設 ~速報を生かし、情報発信を~

6

月 相談会日程

法律相談会 〈要予約〉

本店	10日(土)13:30~/19日(月)13:30~
開成事業所	1日(木)13:30~/16日(金)9:30~
湯河原中央支店	1日(木)13:30~

相談課 ☎ 0465 (47) 8176

税務相談会 〈要予約〉

本店	7日(水)13:30~/14日(水)13:30~ 7月5日(水)13:30~
開成事業所	14日(水)9:45~/21日(水)9:45~ 7月5日(水)9:45~
湯河原中央支店	22日(水)13:30~

相談課 ☎ 0465 (47) 8176

相続対策個別試算相談会 〈要予約〉

本店	24日(土)13:00~
開成事業所	17日(土)13:00~/7月1日(土)13:00~

相談課 ☎ 0465 (47) 8176

遺言相談会 〈要予約〉 13:00~

山北支店	14日(水)	0465 (75) 0004
大窪支店	15日(木)	0465 (24) 2318
岡本支店	21日(水)	0465 (74) 1611
真鶴駅前支店	22日(木)	0465 (68) 2135

年金相談会 〈要予約〉

成田支店	2日(金)	0465 (36) 3166
岡本支店	3日(土)	0465 (74) 1611
松田支店	9日(金)	0465 (82) 4158
中井支店	10日(土)	0465 (81) 1121
福沢支店	13日(火)	0465 (74) 1612
南足柄支店	14日(水)	0465 (74) 4111
曾我の里支店	16日(金)	0465 (42) 0747
下府中支店	17日(土)	0465 (47) 4831
報徳支店	18日(日)	0465 (36) 2184
湯河原中央支店	22日(木)	0465 (62) 6146
湯河原支店	23日(金)	0465 (62) 3183
山北支店	7月1日(土)	0465 (75) 0004

ローン休日相談会 ☎0120(978)847
JAかながわ西湘ローンセンター 9:30~18:00

3日(土)/10日(土)/11日(日)/17日(土)
24日(土)/25日(日)/7月1日(土)

☎ 0465 (46) 1178

不動産相談会 JAかながわ西湘不動産(株)
(要予約) 10:00~17:00

不動産本店	3日(土) 10日(土) 17日(土)	☎0465(46)1001
あしがら営業所	24日(土) 7月1日(土)	☎0465(82)3133

スナップエンドウ

小田原市板橋の秋山健一さんはスナップエンドウを栽培して、足柄支店野菜直売所や湯河原営農経済センター農産物直売所に出荷しています。

シャキシャキとした食感と豆のほんのり甘みを感じるスナップエンドウ。旬は春から初夏まで。別名スナップピースやスナックエンドウとも呼ばれています。豆が熟してもさやが固くならず柔らかいので、さやごと食べられるのが特徴です。栄養価も非常に高く、ビタミンCやビタミンB1、カリウムなどが豊富に含まれています。

c o n t e n t s

人 遠藤 隆雄さん(山北支店) 3

〈特集〉人生100年時代に備えて
~資産活用を考えましょう~ 4

かながわ西湘ニュース 7

営農コーナー 8

トピックス 10

私の時間 勝俣 充子さん(箱根支店) 12

暮らし百科 梅雨太り対策
わが家の定番(岩原支店) 13

穴ばこ熟語パズル 14

フルーツパラダイス 15

インフォメーション 16

理事会だより ~主な議題~

令和5年4月28日

◆令和5年度事業説明会の開催について

令和5年6月6日から14日にかけて各支店において組合員を対象に事業説明会を開催することの報告がありました。内容は第17期通常総代会提出議案及び自己改革の実践状況の説明など。

◆肥料価格の高騰に伴う緊急支援対策の一部変更について

令和4年度における肥料の急激な価格高騰に対して、JAとしての緊急支援を実施してきましたが、予定支援額を上回る結果となりました。これにより、支援総額を増額する協議をした結果、37百万円の範囲内に変更することで承認されました。

◆第17期剰余金処分案の考え方について

令和5年6月27日(火)に開催する第17期通常総代会へ議案提出する剰余金処分案について協議した結果、承認されました。剰余金処分は、経営安定化に向けた各種積立、出資配当並びに事業分量配当を予定しています。

前進に向けて日々研究

「50年前はこの辺りの山がオレンジ色に染まるほどミカン畑ばかりで、我が家も収穫時期には援農者を頼んでいたほど忙しかった」と昔を懐かしむ遠藤さん。

当時は三交代勤務で働きながら家の農業を手伝っていた。「その時に、農業のモノをつくる楽しさを父に刷り込まれたんだと思う」と笑う。退職後に農業を継ぐことに迷いはなかった。

シカとの戦い 柵を二重に

畑をメッシュ柵で囲んだが、昨年、柵の支柱が弱いところをシカが倒して侵入してしまい、葉を食べられてしまった。果実は実らず収量も減少。「今年こそは」と柵を二重に張り巡らし、結束バンドの固定から鉄の鎖へ、柵の支柱も木から鉄へ切り替えた。

今のところ被害はない。

「元の収量に戻るには3年くらいかかる。このまま被害なく育て欲しい」。ミカンの木を見つめる遠藤さんの眼差しは、未来を見ていた。

ミカンの苗木に愛情を注ぐ遠藤さん



えんどう
遠藤 隆雄さん
たかお

山北
山北町向原

ひと

73歳。柑橘を60a、露地野菜を10a栽培。やまきた野菜くらぶ（YYC）の副会長を務める。

最近育てているのは、早生の『ゆら早生』と晩生の『あすき』や『あすみ』。収穫時期をずらして栽培す

最近、『人生100年時代』という言葉をよく耳にしませんか？先進国に暮らす2007年生まれの人では、2人に1人が100歳を超えて生きるという予測*があり、長寿社会の今を生きるために、これまでとは違う人生設計やマネープランが必要となっていることを指しています。今月号は『人生100年時代』に備えるヒントをみなさんと一緒に考えていきたいと思ひます。
 ※リンダ・グラットン／アンドリュー・スコット著『LIFE SHIFT』より

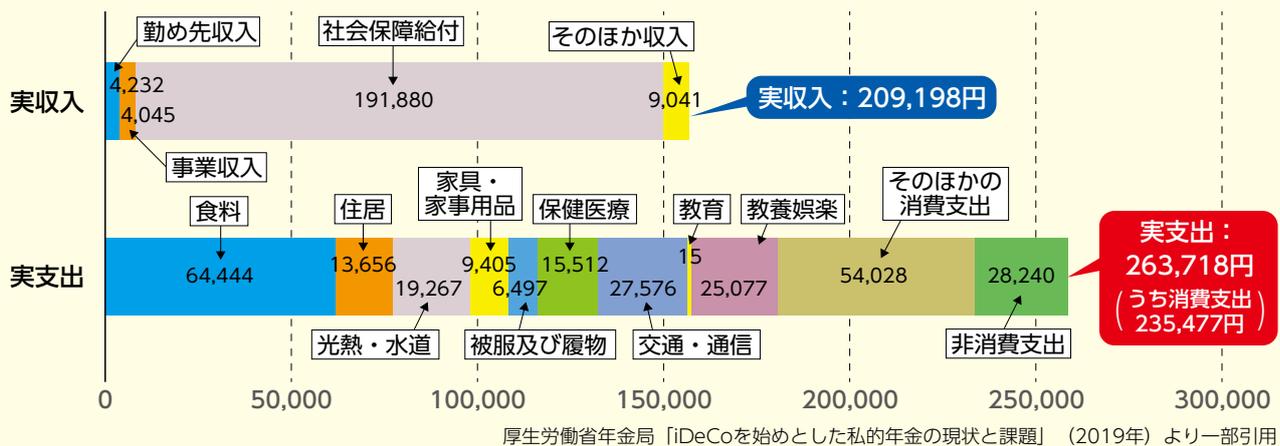
のびていく平均寿命

1950年の平均寿命は、男性58.0歳、女性61.5歳でした。医療技術の進歩や健康志向の高まりで、2022年の平均寿命は男性81.56歳、女性87.71歳。内閣府が発売した『令和2年版高齢社会白書』によると2065年には男性84.95歳、女性91.35歳とさらにのびていくことが予想されています。

老後を送る資金

少し前に「老後に2,000万円の資金が不足する」というニュースが世間を騒がせました。金融庁が提出した金融審査会市場ワーキング・グループ報告書がもとになっており、夫65歳、妻60歳以上の無職世帯が、2人で老後30年生活した場合の試算です。収入から支出を引くと1か月の差額54,520円×12か月×30年の計算で約2,000万円が不足するとされています。

■高齢夫婦無職世帯（夫65歳以上、妻60歳以上）の収入と支出



試算なので、だれにも当てはまるというわけではありません。目安として現在、収入はどれくらいで何にいくら使っているのか、考えてみるのが大切です。

なお、ゆとりあるセカンドライフを送るには、2人の必要な生活資金は月額36万円*1と言われ、下の表を考えると、他の収入があれば別ですが、公的年金だけでは不足額が生じてしまうことがわかります。

ゆとりあるセカンドライフを送るのに必要な資金

月額 **36万円**

最低日常生活費約22万円
ゆとりのための上乗せ額
約14万円

公的年金

月額 **22万円***2

夫の厚生年金15.5万円
妻の国民年金6.5万円

不足額

月額約 **14万円**

年額にすると168万円不足
(14万円×12か月=168万円)

*1 生命保険文化センター「令和元年度 生活保障に関する調査」（夫婦2人で老後を送る場合）

*2 厚生労働省の令和3年度モデル年金月額（夫婦2人、夫は平均的賃金43.9万円で厚生年金に40年加入、妻は国民年金に40年加入）

現在の貯金額等を把握し、これからの長い人生に向けて必要な資金を備えましょう。

特集 人生100年時代に備えて ～資産活用を考えましょう～

お金の色分け

今あるお金の全体像を把握するために、現在持っている資金を色分けしてみましょう。

色分けとは、お金を使う目的によって分けて考えることです。ここでは①いつでも使えるお金②しっかり貯めるお金③じっくり育てるお金の3つに分ける方法をご紹介します。

①いつでも使えるお金

生活資金など毎日の生活に必要なお金や、急な出費の際にすぐに引き出せるお金。生活費の3～6か月が目安と言われています。

例) 日常における生活費、ローンの返済費用など

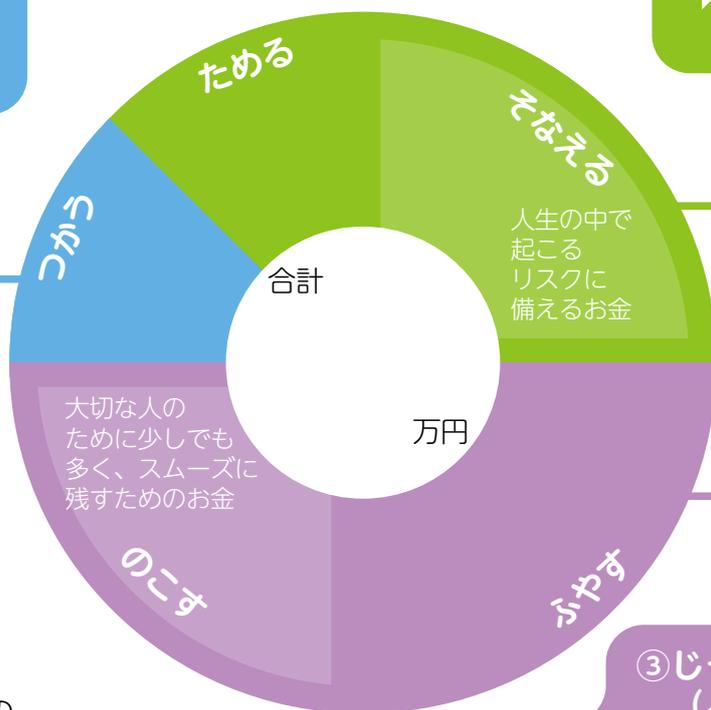
.....
▶ 万円

②しっかり貯めるお金 (ためる・そなえる)

近い将来すでに使い道が決まっているお金。

例) リフォーム資金、車の購入資金、子どもの教育資金・結婚資金など

.....
▶ 万円



©よりぞう

色分けをすると、お金の寿命を延ばすためにどのような金融商品を選べばいいかが見えてきます。

①はすぐに引き出せ、いつでも出し入れ可能なもの…普通預貯金等、②は確実に貯めていくもの…定期預貯金・貯蓄性の保険や共済等、③は資産運用しながら増やしていくもの…投資信託・暦年贈与に活用できる保険や共済等などが考えられます。

③じっくり育てるお金 (ふやす・のこす)

当面使う予定がなく、将来のために増やしておきたいお金。

例) 老後の生活資金、ゆとりある生活を送るための資金

.....
▶ 万円

お得な税制優遇

お金をためる・ふやす手段の一つとしてNISAがあります。NISAは投資信託などの利益や配当金にかかる約20%の税金が一定の範囲内で非課税になる制度です。令和5年度税制改正大綱等において、2024年1月より制度が変更することになりました。

主な変更点は①年間投資上限額の拡充②NISA制度の恒久化③非課税保有期間の無期限化④生涯非課税限度額（1,800万円）の設定です。

	現行NISA		新NISA	
	つみたてNISA	一般NISA	つみたて投資枠	成長投資枠
最大利用可能額	800万円	600万円	1,800万円	内数として 1,200万円
年間投資上限額	40万円	120万円	120万円	240万円
投資可能期間	最大20年	最大5年	無期限	
制度選択	併用不可		併用可	
制度実施期間	～2042年末	～2023年末	2024年1月～制度恒久化	
対象商品	積立・分散投資に 適した 一定の投資信託	上場株式 ETF 公募株式投信 REIT等	つみたてNISA と同じ	上場株式 ETF 公募株式投信 REIT等 (一部対象除外商品あり)
非課税保有期間	20年	5年	無期限	無期限

※金融庁開示資料等を基に神奈川県信連作成

現行NISAで投資した分は、購入時から一般NISAは5年間、つみたてNISAは20年間、そのまま非課税で保有可能です。新NISAの生涯非課税限度額1,800万円とは別枠で保有できるので、2023年からNISAを始めるのがお得といえるでしょう。まだNISA口座をお持ちでない方は検討してみたいかがでしょうか。



©よりぞう

ご紹介したのはほんの一例です。それぞれの長い人生を見据え、みなさんと充実したセカンドライフを過ごしましょう。

また、愛するご家族へ残す資金や財産を心配される方も多いと思いますが、JAでは『資産の健康診断』を実施しています。資産や農地の継承、納税への備えなど大切な財産を守り、次の世代へと引き継ぐために、組合員一人ひとりの悩みに合わせた適切なサービスをご提案いたしますので、支店までお気軽にご相談ください。

●当紙面は、資産運用・形成について知っていただくための資料です。詳しくはJAかながわ西湘各支店の窓口へご相談ください。●投資信託は預貯金とは異なり、元本の保証はありません。●投資信託は預金保険・貯金保険の対象ではありません。●JAバンクが取り扱う投資信託は、投資者保護基金の対象ではありません。●お申込みにあたっては、契約締結前交付書面、投資信託説明書（交付目論見書）を十分お読みいただき、内容をご確認のうえ、ご自身でご判断ください。

＜NISA（少額投資非課税制度）、つみたてNISAに関してご留意いただきたい事項＞

●NISA口座や課税口座の開設に関する最終的な判断は、お客様ご自身で行っていただきますようお願いいたします。●当資料は、信頼できると考えられる情報に基づいて作成していますが、内容の正確性や完全性を保証するものではありません。●当資料は、令和5年2月1日時点で公布されている税法等に基づいて作成していますが、令和6年（2024年）以降のNISA制度の抜本的拡充・恒久化の方針をはじめ今後の税制改正等により、当資料の記載事項と内容が変わる可能性があります。●具体的な税法上の取り扱い等につきましては、税理士や税務署等にご相談ください。●基準経過日における氏名・住所の確認が必要になります。

かながわ西湘農業協同組合 登録金融機関 関東財務局長（登金）第613号

朝ドレ
ファ〜ミ♪

LINE公式アカウント開設 速報を生かし、情報発信を

5月25日、農産物直売所『朝ドレファ〜ミ♪』はインターネットの無料通信アプリ『LINE』の公式アカウントを開設します。スマートフォンとの普及に伴う新たな広報媒体とし、直売所の情報を提供するツールとして活用。地産地消を進めていき、農家の所得増につなげていく考えです。

JAでは、持続可能な経営基盤を確立するため、将来を見据えたSNS等のデジタル強化に取り組んでおり、現在、ホームページやインスタグラム、ユーチューブなどで情報を発信しています。

このほど、新たなJAファンの獲得に向けて、『朝ドレファ〜ミ♪』がLINEの公式アカウントを開設し、旬の地場農畜産物やイベントなどの情報配信を始めます。地域住民の幅広い人たちとつながることで、地域農業の活性化を



成田店

ハルネ店

LINEをPRする成田店の黒柳店長

います。

LINEは成田店とハルネ店でそれぞれ開設。スマートフォンなどでQRコードを読み取り、友だち登録すると初回のみ、ショッピングカードに5ポイントが付与されます。『朝ドレファ〜ミ♪』来店ごとにポイントがもらえ、20ポイントたまると5%割引クーポンチケットがもらえます。

プロフィール画面のステータスメッセージには『農をつなぐ次世代につなぐ』のスローガンを表示。下段のリッチメニューは朝ドレのロゴカラーを全体に取り入れ、ポップで鮮やかなイメージのデザインで作成しています。店舗情報、ホームページ、ショッピングカードをわかりやすく表示しました。JAでは「かながわ西湘の農畜産物の旬な情報を配信することで、消費者と生産者を結びつける直売所としてさらなるJAファンを獲得していきたい」と期待しています。

青壮年部と女性部が総会

遠藤さん(開成)が部長再選

女性部は本店で4月18日、第14回通常総会を開きました。議案はすべて可決され、開成支部の遠藤いすずさんが女性部長に再選されました。

遠藤部長は「部員加入が大きな課題。部員との対話を強化し、多くの意見を取り入れて活動を進めていきたい」と抱負を話しました。



遠藤いすず部長
(開成支部)

加藤さん(岡本)が委員長に

4月20日に本店で青壮年部の第17回通常総会が開かれ、役員改選で岡本支部の加藤正さんが新委員長に選ばれました。

「自身のもつ商工業のネットワークを活かし、青壮年部活動との橋渡し役となり、地域農業と商業を盛り上げていきたい」と意気込みを語りました。



加藤正新委員長
(岡本支部)

西湘の風

先人から学ぶ
天候と農業の関わり

私の住む小田原市前川には、海にまつわる言葉や富士山に関する天気という言葉がある。春海、秋山。大山カンダチ(夕立)音ばかり。川奈カンダチ雨になる。富士山にたなびく雲で明日は風。私の祖父や父が口にしてきた天気の言葉である。

農業を少しばかりかじった私にとって、なるほどと感じることが多々ある。春海、秋山とは、春には相模湾上の雲から、秋には箱根山の雲から雨がやってくるという意味。また、大山カンダチ音ばかりとは、北に位置する伊勢原の大山方面の夕立は、音ばかり大きく聞こえるが雨が降ってくることは少ないということである。

皆さんの地域にも天気まつわる言葉がたくさんあるのではないかと。天候と向き合う農業は、この観天望気、空を見上げて天気を判断することが仕事の段取りをつかさどる重要な要素となる。以前は、外に出て空を見上げ、時々刻々と変化する雲の様子を観察したり肌で感じたりしていたが、現在1時間ごとに表示される天気予報と雨雲アラームの活用で予報精度も格段とアップした。

特に農業と天候の関わりは、昔から様々な知恵を生み出してきた。世代が変わっても受け継がれるこれらの言葉を大切にしていきたい。

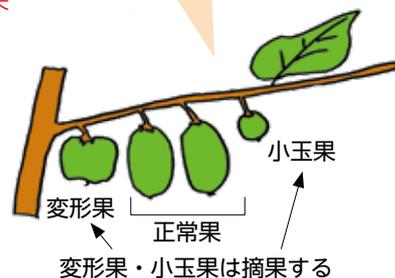
「朝雨、蓑傘いらず」と言いながら、農作業に出かけて行った先代の姿を思い出し、私も畑に出かける今日この頃である。
(常務 石塚)

キウイの夏季管理

【摘果】

- ポイント…結実が確定し、果実の形が確認できたら始める。
- 7月下旬までに仕上げ摘果し、良好な果形の果実を適正数残す。開花後60日は収穫時の70～80%の大きさまで急速に肥大するため、早く摘果して残す果実に栄養分を集中させる。
- 目安は25～30果/m²
 - 短果枝（長さ10～30cmの枝）……………1果または着果させない
 - 中果枝（長さ30～60cmの枝）……………2～3果
 - 長果枝（長さ60cm以上の枝）……………3～4果

側果、不受精果、傷果、病害虫被害果などを摘果する



【新梢管理】

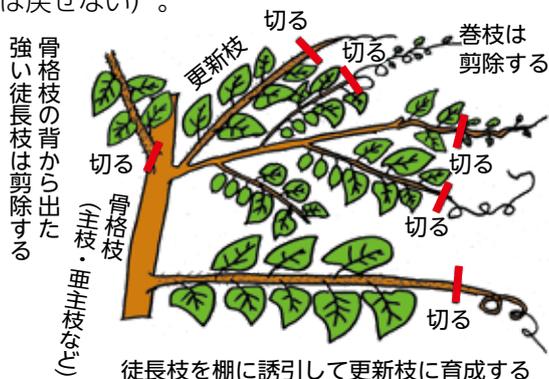
- 適度な明るさ（棚下の所々に木漏れ日が差す程度の明るさ）に保つ。
 - ・適正な葉の重なり具合で、葉の光合成能力を最大限に引き出す。
 - ・摘芯、棚付により枝を落ち着かせ、光合成産物を果実の肥大、枝の充実に振り分ける（枝が伸び続けることは光合成産物の無駄使い）。
- 冬剪定で、結果部位を戻せるよう夏管理で仕込む（冬剪定だけでは戻せない）。
 - 亜主枝、結果母枝基部から発生した新梢は、誘引して更新枝に育成する。

『棚下が暗い園』

骨格枝の背から出た強い徒長枝を抜く。枝が混んでいる場合、果実や新梢を傷つけない範囲で再配置する。

『棚下が明るい園』

果実や新梢を傷つけない範囲で、枝を均等に再配置する。立ち上がった枝を誘引して日陰を作り、樹勢を落ち着かせ、果実の日焼け防止をはかる。

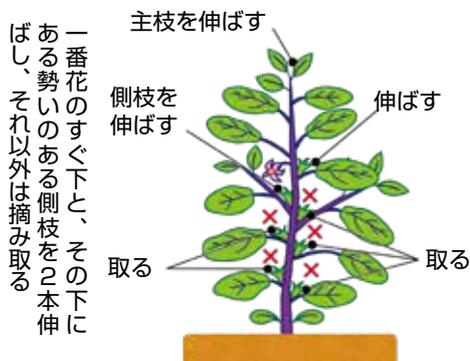


生育が1週間程度早く推移しているので
防除等の時期にご注意ください

夏野菜の管理

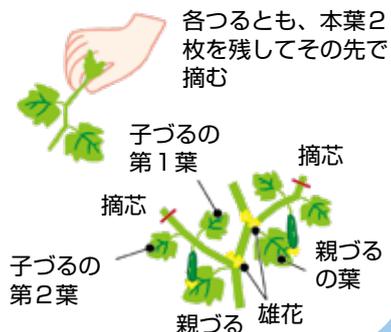
○トマト

- ・花房のすぐ下から出るわき芽は勢いよく出るので、小さいうちにかき取る。
- ・追肥は第4花房と第7花房が開花した時に行う（使用目安：NK化成2号3kg/a）。草勢が弱い時は少し早めに行う。
- ・作業が可能な高さで摘芯を行う。目安は8段程度。
- ・1段目の果実から着実に着果させるため、3～4花咲いたらトマトーンを霧吹きで、1回花にかける。



○ナス

- ・苗の生長を見越して、ゆるめに支柱に8の字で誘引する。葉が混み合ってきたら、古葉や枯れた葉を除去し、主枝3本仕立てに固定する。下部のわき芽はこまめに摘み取る。
- ・風により傷がつきやすいので、防風ネットやソルゴーをナスの周囲に育てるなどし、風よけ対策を行う。
- ・ナスは長期間収穫ができるので1か月毎に追肥する（使用目安：NK化成2号5kg/a）。



○キュウリ

- ・定植後、地上30cm以下の子づる雌花は取り除く。子づると孫づるは、葉を2枚残り摘芯する。親づるは25節程度で芯を止め、生長点は3つほど残す。
- ・肥料が不足すると葉の色が薄くなったり、果実が変形するので実が肥大し始めたら、5～10日おきに追肥する（使用目安：NK化成2号4kg/a）。
- ・浅根性で乾燥に弱いので、畑が乾いたらこまめにかん水する。

一株ずつ生育状況を調査



ニンニクの生育調査

J Aは4月21日、山北の試験ほ場でニンニクの生育調査をおこないました。県技術センターの職員の協力で、葉の枚数と長さ、地際部の長径を測定しました。

このほ場では昨年10月に平戸、山東と嘉定の3品種1,300粒の種を植え付け、発芽から毎月生育状況を調査。データを分析し、結果を組合員への技術指導資料として提供しています。管内では70aほどのほ場で栽培されており、J Aでは今期、約3tの収穫を見込んでいます。

スクミリングガイ (ジャンボタニシ) の収集について

成田宮農経済センターにて下記の日程で収集しますので、スクミリングガイを発見した場合は、捕獲をお願いいたします。

収集日：6月5日(月)・12日(月)・19日(月)・26日(月)
7月3日(月)・10日(月)・18日(火)・24日(月)・31日(月)
8月7日(月)・21日(月)
9月4日(月)・11日(月)

収集時間：8時40分～12時

※時間に間に合わない場合は成田宮農経済センターへご連絡ください

収集場所：成田宮農経済センター 小田原市成田802-1 ☎0465 (38) 0131



スクミリングガイ

- 【注意事項】 ・スクミリングガイには寄生虫(広東住血線虫)がいることがあるため、捕獲の際はゴム手袋を着用し、素手で触らないようにしましょう。
・個別回収は行いませんので、収集場所への持込をお願いいたします。



今月は農業支援隊

農業経営 水稲2haを田植え



田植えを行う隊員

5月から農業支援隊による田植えが始まりました。5月10・11日はJ Aが農業経営として水稲栽培に着手している内山地区の2haの水田で田植えに汗を流しました。隊員の石川房雄さんは「遊休農地を解決するJ Aの水稲経営の力となり、地域農業を支えていきたい」と力を込めました。6月10日には、千津島地区の41aの水田で田植えを行う予定です。

令和3年4月に発足し、44人だった隊員数は現在53人(令和5年3月末)。主な活動は水稲農作業、水稲育苗作業、柑橘・茶作業を行っています。

令和4年度の実績は、水稲作業は受託件数293件、受託面積50.8haとなっています。

県西宮農支援センター
(宮農に関する相談など)〈要予約〉

完全予約制ですので、必ずお電話でご予約をお取りください
県西宮農支援センター ☎080(4365)4090

かわいいお客様がご来店

～大井幼稚園が支店で買い物体験～

「お野菜の苗くださーい」。4月20日、大井支店に大井町立大井幼稚園の園児、約20人が訪れました。同園は苗の違いや育て方などに興味をもったり、遊びを通して豊かな感性を育んだりするために野菜の買い物体験をおこなっています。

まずは苗についてお勉強。開成営農経済センターの笠間勇紀係長がナスやピーマンなど葉の大きさや形、色の違いについて説明。園児らは「虫が葉っぱを食べちゃうのはどうしたらいいの」、「雨でもお水をあげるの」と興味津々な様子。

買い物体験では2人1組で「トマトくださーい」と声をかけ、手作りの苗箱に苗を入れてもらうとうれしそうに見つめていました。

小林俊哉園長は「野菜栽培を通じて身近な自然に興味をもったり、食の育ちに触れたりすることで『食』の大切さを学んでほしい」と食育への期待を込めました。



野菜苗の買い物体験をする園児

ザル菊で町をきれいに

～女性部山北支部がY Y Cと協力～



部員たちが1本ずつ丁寧に植え付けました

女性部山北支部は4月21日、山北支店で「ザル菊講習会」を開きました。部員ら14人が参加し、ピンクや白、黄色など9種類の株分け作業をおこないました。

同支部は昨年からの組合員で構成されるやまきた野菜くらぶ（Y Y C）と協力し、ザル菊で町を彩る活動をすすめています。

当日はY Y Cのメンバー8人と一緒に古株から出ている新芽の根を丁寧に切り離し「大きく育つように」と願いを込めながら1本ずつポットに植え付け、300ポットを完成させました。5月中旬には

畑に定植して育て、9月に鉢に移して学校や郵便局など公的機関に届ける予定です。

松下眞由美部長は「Y Y Cメンバーと部員が共同で作業することで活動が活発になってきている。みんなで育てたザル菊で町をきれいに飾りたい」と意欲的です。



苗箱の土入れ作業を体験

作業を通じた学びを実践に

～新職員が農業を体験～

青壮年部では3年前からJA新採用職員による職業体験の受け入れ協力を行っています。4月28日には富水支部の小清水規さんの畑で新採用職員5人が育苗箱の土入れ作業などを体験しました。2～3人がグループになり、土の表面を専用板で手際よく、平らにしていきました。作業中には、こぼれ落ちる土を少なくする方法についてみんなでアイデアを出し合い、苗箱をずらして重ね

余分な土が下に落ちないように改良を重ねて実践。300箱以上を完成させました。

作業を体験した和田絢音職員は「コメ作りにこんな作業があることを知らなかった。農業は知らないことばかり。いろいろと勉強していきたい」と話しました。小清水さんは「一人ひとりがそれぞれ向上心をもって考えをだしていた。この体験を仕事にも生かしてほしい」と期待を抱いていました。

5月1日には、下中支部の秋澤義巳さんの畑で新採用職員7人がタマネギの収穫を体験しました。

小田原の梅をデニッシュにサンド

～JAと市、山崎製パンが連携して新商品～

JAは小田原市と山崎製パン株式会社と連携し、『梅ジャムデニッシュ』を開発。5月1日より関東圏エリアで販売をスタートしました。ジャムには同市を中心に収穫された梅を使用。デニッシュの生地には酸味を程よく抑えた梅ジャムとミルクホイップをサンドすることで、絶妙なハーモニーを奏でていると人気を集めています。

昨年7月に同市が地元農産物の利用拡大を目指し、JAと山崎製パンに声をかけ、プロジェクトチームを結成。3者の若手社員・職員3人がメンバーとなり、商品開発に取り組んできました。今後も特産品を使用した商品を開発することで、地域経済の活性化を目指します。

販売は6月30日まで、関東のスーパーや朝ドラファ～ミ♪などで取り扱っています。



商品開発をした3者のプロジェクトメンバー（左が営農部中野咲彩職員）



新発売の『梅ジャムデニッシュ』



感謝状を受け取った中津川係長

振り込め詐欺被害を防ぐ

～警察署より2支店へ感謝状～

振り込め詐欺を未然に防いだとして、小田原警察署より国府津支店の中津川啓子係長、早川支店の山口梢職員・森澤修治支店長が表彰を受けました。詐欺の手口は14時過ぎに親族を装って電話し、「葬儀費用を今日中に支払わないといけない」などと言い、落ち着いて考える時間を与えずにお金をだまし取ろうとするものや、「過払い保険料を返還する」などといった電話をかけ、ATMの操作を指示し、お金を振り込ませるものでした。小田原警察署では、「店舗営業時間ギリギリに電話をかけ、焦らせるのはよくある手口。本当に本人からの連絡か一度落ち着いて考えてほしい。また、ATM操作で過払い保険料が戻ってくることはない。操作を指示されたら詐欺だと思ってほしい」と呼びかけています。

私の時間

描いて楽しい人生を

箱根町仙石原

かつまた
勝俣

あつこ
充子さん

この絵から音楽が聞こえてきませんか。手前は『大喜』、後ろは『メロディ』というタイトルで、心に浮かんだ音楽を表現明るく楽しく元気になるように、暗い色は使わずに描いています。2つとも美術協会の展覧会に出展しました。

油絵と出会ったのは、大学生の時。重ね塗りでできるので、失敗はありません。自由に表現できる油絵のとりこになりました。初めは「箱根の美しい姿を表現したい」とリアルな風景画を描いていましたが、「風景だけではなく音も伝わるような絵を描きたい」と、今の『抽象画』スタイルになりました。

日々、家事や畑仕事の合間にキャンバスに向かい、嫌なことや辛いことも前向きなパワーに変えてぶつけます。子育てが忙しい時はお休みしましたが、『描くこと』は50年以上続くライフワークで、元気の源です。

4年前に個展を開き、友人など多くの人に来てもらいました。会場準備が大変ですが「楽しみにしている」という声もあり、もう一度挑戦したいです。

絵には楽しい音楽が流れている



おいしく食べて美しく

梅雨太り対策

栄養士 ● 吉田理江

の具を多くして汁を減らすことで、塩分を抑えられます。また、煮物、汁物を作るときは、かつお節、干しシイタケなどだしを利かせると塩分を減らしても物足りなさを感じません。一食分全てを減塩にするのではなく、一品はしっかりと味を付け、他の料理を減塩にするとう満足感が得られて続けられるでしょう。

【3】冷え症対策

体が冷えると血流が悪くなりむくみを引き起こします。冷え症対策には、体を温めるとして知られるシヨウガがおすすめ。生で取るより加熱すると良いです。シヨウガの辛味成分の一つであるジンゲロールには、血管を拡張させて血行を良くする働きがあります。加熱するとシヨウガオールに変化し、体の熱を作り出す働きをするため、炒め物や汁物にシヨウガを入れると良いです。また、冷たい飲み物は水を抜く、献立に温かい汁物を加えるなどの工夫で体が冷えにくくなります。

ジメジメした湿度の高い日が続く梅雨の時期に、突然体重が増えることはありませんか？梅雨の時期に体重が増えることを『梅雨太り』といいます。原因は、気圧や湿度の関係で、体内に水分がたまりやすくなり、むくむからです。今回は、梅雨太りを解消する三つの方法をご紹介します。

【1】カリウムを取る

野菜、果物などに含まれるカリウムには、体内の余分な塩分を排出させる働きがあるため、むくみ解消効果が期待できます。ジャガイモ、キュウリには、カリウムが豊富に含まれているため、汁物にジャガイモを入れたり、サラダにキュウリを入れたりして食事に取り入れると良いでしょう。

【2】減塩する

塩分を取り過ぎないことも大切です。汁物を作るとき、野菜など



わが家の 定番



岩原支店(南足柄市沼田)
安藤 陽子さん

本人から一言

ヨーグルトとおからのヘルシーレシピ。具はニンジンやコーン、アボカドなど何でもアレンジできるので、お好みの具材を入れてみてください。



ポテサラ風 おからサラダ

■材料(4人分)

- ・キュウリ……………1本
- ・ラッキョウの甘酢漬け……5～6個
- ・おから……………150g
- ・塩・コショウ……………少々
- ・ヨーグルト(無糖) ……大さじ6
- ・ハム……………2枚
- ・トマト・レタス……………適量

■作り方

- ①おからに熱を通すため、耐熱皿に入れ、電子レンジ(600W)で2分加熱し(フライパンで乾煎りも可)、粗熱をとる
- ②キュウリをスライサーなどで薄い輪切りにし、塩を加えてもみ、水をしっかり絞る



- ③ハムを千切りにし、ラッキョウは縦に薄く切る
- ④ボウルに①とヨーグルト、塩・コショウを加え、混ぜた後、②③を加えさらに混ぜ合わせる
- ⑤お皿にレタスを敷き、④を盛りつけてトマトを飾れば完成



POINT

おからの状態によってヨーグルトの量を調節すること。また、ラッキョウと塩もみしたキュウリが入っているので塩・コショウは少なめに

穴ぼこ 熟語 パズル

問題

全部の熟語を漢字で書くと、リストの漢字が1つ余ります。その漢字は何？

解き方

熟語の読み方が並んでいます。読み仮名はどれも5文字ですが、2文字目と4文字目を隠してしまいました。残った文字から推理して、熟語を漢字で書きましょう。漢字はリストにあるものを1回ずつ使ってください。『ッ』や『ャ』などは『ツ』や『ヤ』などと同じに考えます。

ア□ガ□パ→□□□
 マ□ピ□ウ→□□
 ガ□チ□ウ→□□
 エ□チ□ウ→□□
 ル□ジ□ン→□□□

リスト

羽 雨 円 眼 合 似 中
 柱 長 票 品 満 類

(例題)

タ□ジ□ウ→□□
 ト□ヨ□ツ→□□□
 エ□カ□ワ→□□□

リスト 英 会 室 書 上 図
 体 卓 話

答え 体

タ図ジ国ウ→卓上
 ト図ヨ図ツ→図書室
 エ図カ図ワ→英会話

※今月号のプレゼント応募はありません

広報誌4月号 パズルの答え

答え 南

ハテンコウ→破天荒 ブレイコウ→無礼講
 ナイシユウ→内周 キタコウ→金太郎
 フンカコウ→噴火口

朝ドレファ〜ミ♪の
 情報をお伝えします

朝ドレファ〜ミ♪へGO!

新茶販売中!!

今年も
 おいしい『足柄茶』
 が出来ました。



梅の販売は5月21日
 から始まります。

梅酒や梅ジュース、
 梅干しづくりにどうぞ!

・気象状況により販売時期が異なる
 場合がございます。

※詳しくは当JAのHPをご覧ください。



編集 後記

管内で梅の収穫が始まり、
 生産者は連日大忙し。梅の加
 工品はいろいろありますが、
 私のお気に入り梅シロップ。
 毎年、農産物直売所『朝
 ドレファ〜ミ♪』で購入しま
 す。グラスに氷を入れ、水で
 割って飲みます。お風呂上り
 の一杯は最高。一日の疲れが
 吹き飛ばしちゃいます。思わず
 「ああ、うめえ〜」。(O)



今月は

湘南ゴールドスカッシュ

地元特産の湘南ゴールドを使用したJAかながわ西湘
 のオリジナル商品です。爽やかな香りとシュワッとし
 た微炭酸が特徴で、夏の時期にピッタリな飲料に仕上
 がっています。

在庫には限りがあります。人気商品のため、ご注文は
 お早めに!

★1ケース：290g×24本

★価格：2,900円(税込) ※10月末までの特別価格です。
 【通常価格：3,400円(税込)】



<お問合わせ先>各営農経済センター、経済部購買課 ☎0465(47)0030まで

フルーツ パラダイス

イラスト：小林裕美子

梅のプロフィール

- 【分類】バラ科サクラ属
- 【原産地】中国南西部
- 【おいしい時期(旬)】5～6月ごろ
- 【主な栄養成分】クエン酸、リンゴ酸、カリウム、ベータカロテンなど

梅

～疲労回復や食中毒予防に～

保存方法

乾燥しないよう新聞紙などで包み、冷暗所か冷蔵庫の野菜室へ

日持ちしないので早めに加加工してね

NG

高温・直射日光
低温・冷気



箱買った場合段ボールのふたを開けて換気の傷んでいたら取り除く

数日中には加工できない場合
冷凍保存

水に漬けてあく抜きをし、へたの部分を
取り除いて保存袋に入れ冷凍庫へ。
使うときは自然解凍する

楽しみ方・食べ方のコツ

アルコールなどに漬けたり、加熱して、必ず加工して食べること！
青梅の種には有毒成分が含まれるため生食は食中毒を起こす可能性がある

用途によって利用

未熟な青梅→梅酒、梅ジュース、硬めの梅干し
熟した梅→梅ジャム、甘露煮、軟らかい梅干し

生食NG



果皮に張りがあり
色鮮やか

ふっくらとして
丸い

NG

果皮に傷や斑点がある
変色している

柔らかすぎる場合は
傷んでいるかも……

梅のいろいろ



南高

和歌山県の代表的な品種の大粒で皮が薄く、果肉は肉厚で柔らかい。「南部の高田梅」を略して「南高」と名称登録された



白加賀

関東地方で多く栽培されている青梅。果肉は堅くしっかりしていて、肉厚で繊維が少ない。梅干しのほか、梅酒、梅シロップにも



古城(ごしろ)

和歌山県で多く栽培されている青梅。果肉は堅くしっかりしている。青梅の一品として「青いダイヤ」とも呼ばれる。梅酒や梅ジュースに



小梅

5g前後の小粒梅の総称。長野県で栽培されている「竜峡小梅」、山梨県で栽培されている「甲州小梅」などの梅干しやカリカリ梅に



鶯宿(おうしゆく)

果肉は堅く、梅干しにするとカリカリとした食感の梅酒やシロップにも

梅の子カラ

梅のパワーで健康維持をサポート



クエン酸、リンゴ酸
代謝促進、疲労回復、
殺菌、食中毒予防、
食欲増進、
生活習慣病予防に



ベータカロテン

免疫力向上、
老化予防、
生活習慣病予防に



カリウム

高血圧予防、
むくみ解消に

※平安時代の医学書『医心方』より
水毒・食毒・血毒

インフォメーション

令和5年度 事業説明会の開催について

令和4年度の事業報告・令和5年度事業計画（案）など通常総代会提出議案の説明とあわせ、組合員の意見・要望を聞く場として支店ごとに事業説明会を開催いたします。

開催期間：令和5年6月6日（火）～14日（水）※日時については、各支店よりご案内いたします。

第17期(令和4年度)通常総代会の開催について

開催日時：令和5年6月27日（火）13：30～

開催場所：小田原三の丸ホール・大ホール（小田原市本町1-7-50 小田原駅徒歩10分）

総代のご出席をお願いします。

参加者募集

夏休み子どもあぐりスクール

日時：令和5年7月29日（土）10：00～16：00

場所：あしがり郷 『瀬戸屋敷』 開成町金井島1336

内容：夏野菜の収穫体験、竹工作、流しそうめんなど

募集人数：30人程度（管内の小学4年生から6年生） 参加費：3,000円

募集開始：令和5年6月1日（木）～先着順



お問合せは組織広報課まで ☎ 0465 (47) 8183

夏休みの自由研究は『ちゃぐりん』8月号におまかせ!!

料理や手芸、工作などがイラストと写真で紹介され、小学生に人気の子ども雑誌『ちゃぐりん』。8月号の別冊付録では、お米と食べ物のなぜ？がわかる『キッチンサイエンス』で料理などを紹介しています。フードロスなどの食料問題や自然、科学を楽しく学ぶ企画がいっぱい！この機会にぜひ、ご購入ください。

『ちゃぐりん』8月号 付録付き 1冊576円（税込）

フードレンジャー・チャグリン
©伊東ぢゅん子



お申込みは各支店窓口まで

令和5年度 狩猟免許試験のお知らせ

野生鳥獣による農業被害軽減のため狩猟免許を取得しませんか。

【試験の期日及び受付期間】

試験名・定員	試験日	受験の申込み期間	申込み・試験会場
第1回 (92名) わな猟、第一種銃猟	6月23日 (金)	5月11日 (木) ～ 5月24日 (水)	小田原合同庁舎 (小田原市荻窪350-1) 申込みは郵送受付のみ (簡易書留推奨) ※申込み期間内の消印有効
第3回 (92名) 網猟、わな猟、第一種銃猟	8月1日 (火)	6月21日 (水) ～ 7月4日 (火)	
第5回 (92名) 網猟、わな猟、第一種銃猟	9月13日 (水)	8月3日 (木) ～ 8月16日 (水)	
第6回 (92名) わな猟、第一種銃猟	11月7日 (火)	10月6日 (金) ～ 10月19日 (木)	

※受験申込みは郵送により、先着順になりますのでご注意ください。※上記以外の試験日程・会場については神奈川県ホームページをご覧ください。

合格への近道!!神奈川県猟友会主催の準備講習会を受講しましょう

日時：令和5年7月23日（日） 受付開始9：00

会場：JAかながわ西湘 本店 3階大会議室（銃第一種・わな・網）定員100名

受講料：わな・網 各10,000円 銃第一種（第二種含む）15,000円（読本・例題集込み）

上記以外、厚木・横浜でも準備講習会が開催されます。

準備講習会については直接、(有)佐藤火薬店（山北町山北1378）☎0465 (76) 3452 にお申込みください。

※各会場、人数制限がありますのでお申込みはお早目に！

お問合せは営農企画課 ☎0465 (46) 6952



JAかながわ西湘

本店 〒250-0874 神奈川県小田原市鴨宮627番地
TEL:0465(47)8125

- かながわ西湘6月号(vol.201)令和5年5月20日(毎月20日発行)
- 発行/かながわ西湘農業協同組合 ●発行責任者/宇留間優
- 編集/組織企画部組織広報課

JAかながわ西湘ホームページ▶<https://ja-kanasei.or.jp/> かながわ西湘

