

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

7

vol.202



特集 暑さにご注意!! ~夏を乗り越えるヒント~

●さらなる活躍に期待 ~女性リーダーの役割を学ぶ~

7

月 相談会日程

法律相談会 (要予約)

本店	15日(土)13:30~/18日(火)13:30~/ 8月5日(土)13:30~
開成事業所	7日(金)13:30~/21日(金)9:30~
湯河原中央支店	7日(金)13:30~

相談課 ☎ 0465 (47) 8176

税務相談会 (要予約)

本店	5日(水)13:30~/8日(土)13:30~/ 11日(火)13:30~/8月2日(水)13:30~
開成事業所	5日(水)9:45~/19日(水)9:45~/ 8月2日(水)9:45~
湯河原中央支店	20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	22日(土)13:00~
開成事業所	1日(土)13:00~/8月5日(土)13:00~

相談課 ☎ 0465 (47) 8176

遺言相談会 (要予約) 13:00~

開成支店	12日(水)	0465 (82) 0169
中井支店	13日(木)	0465 (81) 1121
久野支店	19日(水)	0465 (34) 5363
南足柄支店	20日(木)	0465 (74) 4111

年金相談会 (要予約)

山北支店	1日(土)	0465 (75) 0004
井ノ口支店	8日(土)	0465 (81) 0351
足柄支店	11日(火)	0465 (35) 3518
下中支店	12日(水)	0465 (43) 0312
真鶴駅前支店	13日(木)	0465 (68) 2135
久野支店	15日(土)	0465 (34) 5363
相和支店	20日(木)	0465 (82) 2286
大窪支店	22日(土)	0465 (24) 2318
早川支店	8月5日(土)	0465 (22) 3966

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

1日(土)/8日(土)/9日(日)/15日(土)
22日(土)/23日(日)/29日(土)/8月5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	1日(土) 8日(土) 15日(土)	☎0465 (46) 1001
あしがら営業所	22日(土) 29日(土) 8月5日(土)	☎0465 (82) 3133

夏が旬のズッキーニ

南足柄市塚原の石川寛さんは、13aの畑で野菜を栽培し、岡本地区野菜直売所や近隣のマックスバリュ、道の駅足柄・金太郎のふるさとに出荷しています。

確実に着果させ、たくさん実るように朝5時から畑に行き、人工授粉をしています。授粉してから4~5日ほどで収穫を迎えます。同市関本にあるレストラン『ラーガシア373』は息子さんが経営しており、石川さんの育てたズッキーニはパスタなどで味わうことができます。

contents

人 徳田 政好さん(曾我の里支店) 3

〈特集〉
暑さにご注意!! ~夏を乗り越えるヒント~ 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 鈴木 美恵子さん(久野支店) 12

暮らし百科 夏バテ予防にお薦めの食べ物
わが家の定番(相和支店) 13

クロスワードパズル 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5月26日

◆令和4年度決算及び第17期通常総代会資料等並びに部門別損益計算書の承認について

令和5年6月27日(火)に開催する第17期通常総代会の資料が示され、提案される令和4年度事業報告並びに部門別損益計算書をはじめ、令和5年度事業計画や自己改革工程表などについて内容を協議した結果、承認されました。

このほか、子会社4社の令和4年度決算、利益処分の方針並びに令和5年度計画についても承認されました。

◆准組合員向けアンケート実施及び直売所商品券の配付について

『准組合員の意思反映・運営参画要領』の定着化及び位置付けの再認識、さらには農業所得増大の一助として、准組合員向けアンケートの実施及び直売所商品券の配付を実施することが承認されました。

◆令和6年度新規学卒者採用計画について

令和6年度の新規学卒者の採用予定者数を23名以内とするこの計画が承認されました。

人生楽しく明るく

「これは『つがる』で酸味が少なく甘いのが特徴」。梅の収穫が始まった5月、徳田さんの梅林の片隅で赤い果実もスクスクと育っていた。『つがる』と『アルプス乙女』というリンゴだ。「珍しいものをつくりたい」と栽培を始めた。

本格的に始めたのは、父が亡くなった25年前。当時はまだ会社員でフレックス勤務。仕事から帰ると畑に行き作業をする日々で、面白みを感じていなかった。

「珍しいものをつくりたい」と栽培を始めた。

ミカン作りは とことん研究

育てたものは趣味のお菓子作りにも使用。農業も趣味もとことん楽しむことをモットーにしている。その思いは、6年前に大きい手術をしてから強くなった。「人生楽しく、後悔しないよう好きなことをやらない」と陶芸、ボウリング、金魚や料理など趣味と農業に全力投球。「毎日忙しいけど充実している」と笑う。

代々ミカン農家で、青島をメインに9種類の柑橘を栽培。他にも梅、キウイフルーツ、タケノコなど、リスク回避のために父が様々なものを栽培し始め、それを手伝ってきた。

そんな時、JAの品評会に出品。『柑橘の部』で特選に入賞したことをきっかけに「面白い」と感じるようになった。「次の目標は県知事賞」と定め、毎年肥料の量や糖度の変化を記録するようになった。どうしたらおいしいミカンができるのかデータ化して研究。本も読み、余白は書き込みでびっしりになった。おかげで平成28年に県知事賞を受賞。目標を達成した。

今後の目標は「ミカンに接ぎ木などをして、独自の品種をつくること」。徳田さんの目はキラキラと輝いていた。



実をつけた『つがる』を見て微笑む徳田さん

とくだ 徳田 まさよし 政好さん

曾我の里／
小田原市上曾我

ひと

67歳。柑橘25a、梅7a、キウイフルーツ7a、水稲10a、銀杏4a、タケノコ13a栽培。趣味は陶芸、ボウリング、金魚、料理。

暑さにご注意!!

～夏を乗り越えるヒント～

日本気象協会によると、今年の夏の気温も平年並みか高いといわれています。熱中症に夏バテなど、暑い日が続くと体調を崩しがちですね。そんな暑い夏を乗り切るポイントや工夫などをご紹介します。

夏は屋内も要注意

消防庁の発表によると、7・8月は熱中症による救急搬送が多くなっています。熱中症は気温や湿度が高い環境にいて、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもって発症する症状を指します。

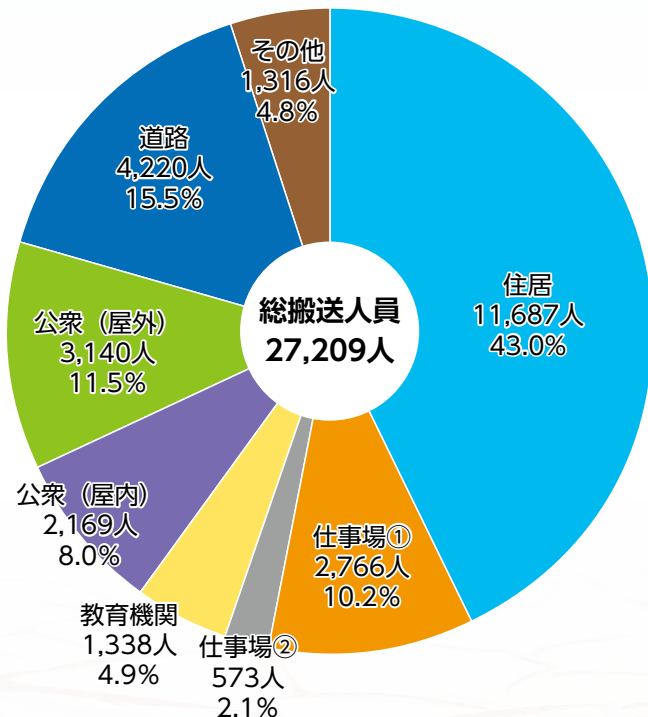
屋外の作業が危険だと思われていますが、実は屋内も危険で、昨年の7月に熱中症で救急搬送された人のうち約4割が屋内で発生しています。室内は高温多湿で体温調節がしにくく、のどの渇きも気づきにくいいため注意が必要です。

熱中症による救急搬送人員
(令和4年5月～9月)



※熱中症による救急搬送状況(平成28年～令和4年)「救急搬送人員及び死亡者数(年別推移)」(消防庁)をもとに作成

熱中症による発生場所
(令和4年7月)



- 住居：敷地内すべての場所を含む
- 仕事場①：道路工事現場、工場、作業所等
- 仕事場②：田畑、森林、海、川等
(農・畜・水産作業を行っている場合のみ)
- 教育機関：幼稚園、保育園、小学校、中学校、高等学校、専門学校、大学等
- 公衆(屋内)：不特定者が出入りする場所の屋内部分
(劇場、コンサート会場、飲食店、百貨店、病院、公衆浴場、駅(地下ホーム)等)
- 公衆(屋外)：不特定者が出入りする場所の屋外部分
(競技場、各対象物の屋外駐車場、野外コンサート会場、駅(屋外ホーム)等)
- 道路：一般道路、歩道、有料道路、高速道路等
- その他：上記に該当しない項目

※熱中症による救急搬送状況(令和4年7月)「救急搬送人員及び死亡者数(年別推移)」(消防庁)をもとに作成

熱中症を防ごう!

暑さから身を守る工夫



①室内を涼しく

我慢せずにエアコンを使いましょう。扇風機と併用することで冷たい空気を循環させることができます。また、すだれやよしずなどを使って窓に直射日光が入るのを避けましょう。ゴーヤーやアサガオなどつる性の植物を育てて、緑のグリーンカーテンを作ることも有効です。



②無理をしない

農作業などをする時は、1時間に1回程度は定期的に休息をとりましょう。また、気温の高い時間帯、外での作業は控えましょう。



③夏の衣料で涼しく

綿や麻などの通気性の良い衣服を着用しましょう。天然素材は吸湿性に優れ、さらっとした感触を得られます。また、農作業など屋外の作業ではファン付きの衣服を着用すれば涼しさがアップします。



※P14のイ・チ・オ・シでも紹介しています

④直射日光から肌を守ろう

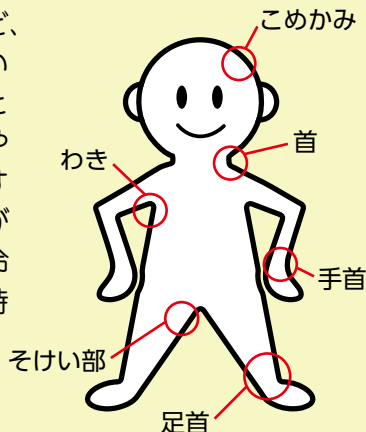
帽子や日傘などを使って太陽の熱を遮り、体感温度を下げましょう。首にタオルをまき、直射日光から守ることも忘れずに。



※涼かちゃん
テンガロンハットは各営農経済センターで取り扱っています

⑤体を冷やそう

首やわきなど、血管が通っている皮膚の薄いところを保冷剤や氷などで冷やすことで、体温が下がり、体を冷やす効果が期待できます。



おすすめ! 手ぬぐいを活用!

木綿でできた手ぬぐいは吸湿性や通気性も良く、夏の暑さ対策にピッタリ。帽子に挟んで日よけにしたり、首に巻いたり。

保冷剤を包んで、首に巻くと涼しさ倍増。ぜひお試しください。





水分補給はしっかりと

①こまめに水分補給

のどが渇いていなくてもこまめに水分を補給しましょう。一度に飲む量はコップ一杯程度にするとよいでしょう。麦茶はミネラル（ナトリウム・カリウム）が豊富なので、脱水症対策に効果的です。

農作業前はもちろん、入浴や睡眠の前後にも水分補給をしましょう。



②塩分も補給

汗をかくことでナトリウムも一緒に排出されています。低ナトリウム血症にならないためにも水分をとるときは塩分も一緒にとりましょう。経口補水液やスポーツドリンク、塩分入りタブレットやアメ、梅干しも手軽に塩分補給ができます。

※但し、食べすぎには注意



体調管理は万全に

①睡眠はしっかりと

睡眠不足は疲労が増加し、熱中症リスクを高くします。環境を整え、質の良い睡眠を心がけましょう。

入浴はシャワーだけにせず、少しぬるめの湯船にゆっくりつかることで体もリラックス。就寝の1～2時間前に入浴すれば質の良い睡眠が得られるといわれています。



②しっかり食べよう

暑い時こそしっかり食事をとり、栄養を補給し、暑さに負けない体を作りましょう。夏はエネルギーを効率よく作るビタミンB1を多く含む豚肉がおすすめです。吸収を高めるというアリシンを含むタマネギやニンニクなどと組み合わせると効果アップが期待できます。



豚肉のスタミナUP料理(4人分)



■材料

- ・梅干し……………2個
- ・しょう油……………大さじ1
- ・酒……………大さじ1
- ・みりん……………大さじ1
- ・豚バラ肉……………300g
- ・油……………適量
- ・酒……………大さじ1
- ・片栗粉……………大さじ1
- ・塩コショウ……………少々
- ・ニンニク……………1片
- ・タマネギ……………1個

■作り方

- ①梅干しの種をとって包丁でたたき、**△**と混ぜ合わせる
- ②タマネギは薄切りにし、ニンニクはみじん切りにする
- ③豚バラ肉は食べやすい大きさに切り、ビニール袋に**□**と一緒に入れてよくもみこむ
- ④フライパンに油とニンニクを入れて香りが出るまで加熱したら、③を入れて火が通るまで炒める
- ⑤④にタマネギも加え、透き通るまで炒めたら、火を弱め、①を加え炒め合わせたら完成

熱中症警戒アラートを活用!!

熱中症警戒アラートは、環境省と気象庁が暑さ指数（WBGT）をもとに運用し、指数が33以上になると予測された前日の17時と当日の5時に発表されます（環境省・気象庁のホームページで確認できます）。

熱中症警戒アラートが発表されたら、いつも以上に暑さに気をつけて作業してください。

日常生活に関する指針

暑さ指数（WBGT）	注意すべき生活活動の目安	注意事項
危険（31以上）	すべての生活活動でおこる危険性	高齢者においては安静状態でも発生する危険性が大きい。外出はなるべく避け、涼しい室内に移動する。
厳重警戒（28以上31未満）		外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意する。
警戒（25以上28未満）	中等度以上の生活活動でおこる危険性	運動や激しい作業をする際は定期的に十分に休息を取り入れる。
注意（25未満）	強い生活活動でおこる危険性	一般に危険性は少ないが、激しい運動や重労働時には発生する危険性がある。

※日本生気象学会「日常生活における熱中症予防指針 ver.4（2022）」をもとに作成



環境省
https://www.wbgt.
env.go.jp/alert.php



気象庁
https://www.jma.go.jp/
bosai/information/heat.html

さらなる活躍に期待

女性リーダーの役割を学ぶ

5月29日、本店大会議室で女性リーダー研修会が開かれ、理事、総代、運営委員、女性部員など地域で活躍されている女性たちが参加。リーダーとしての心得やコミュニケーション技法などを学びました。

J Aでは生活文化活動の必要性や手法等の習得を目的に女性リーダー研修会を行っており、今年は2年ぶりの開催に50人が出席しました。あいさつで天野組合長は

「WBCの栗山監督の姿を見て、長年思い描いていたリーダー像が大きく変わった。選手・スタッフ・コーチを信じて、任せて感謝する。この言葉を忘れず、あらためて組合長の職責を果たしたいと

思いました。みなさまも女性が持つ力を発揮し、地域リーダーとしてさらなる活躍をお願いしたい」と話しました。

第1部では日本協同組合連携機構の小川理恵さんが、『地域・JAの未来をつくる女性リーダーたちへ』リーダーの心得とJA運営企画をテーマに講演。「女性の能力を活かすことは、組織力のレベルアップにつながる」と強調



リーダーの心得を話す小川理恵さん

「女性は二つのパワーをもっており、ちよつとしたことに気づく力（バネ）とコミュニケーションで人を繋ぐ力（接着剤）の能力が高いと言われている。日々一緒にいるメンバーで



コミュニケーション技法指導する西佐智子さん

はなく、新しい人にこそ積極的に声をかけてほしい。そうすることで活動が拡大して活性化する」と呼び掛けました。

第2部ではICF国際コーチング連盟アソシエイト認定コーチの西佐智子さんによるコミュニケーション技法の一つ、承認や傾聴、フィードバック方法などを学びました。参加者は「今回の技法を取り入れたコミュニケーションを学んだことで、これからの女性部活動が楽しみになった」と話していました。

J Aでは「女性のもつパワーでこれからも地域力として活躍してほしい」と期待を寄せています。

※この活動はJA共済の支援を受けています。

西湘の風

急がば回れで 農作業事故防止

令和5年も半年が過ぎ、すがすがしい新緑から曇天の梅雨へと季節は移り、湿度が上がるこの季節において紫陽花は一服の清涼剤のような存在だ。一方、雑草がぐんぐん伸びるこの時期は、農地や休耕地・あぜ道などの草刈りや除草剤散布等の除草作業が欠かせない。

一般的な草刈機を使った作業においては、事前に機器の点検を実施し、保護メガネやヘルメットなど各種保護具を装着。併せて、身体の状態をみて無理せずに作業するなど細心の注意を払うことが事故防止に繋がる。不可抗力で事故に巻き込まれるケースもあるが、作業の慣れや準備不足から思わぬ事態を招くこともある。また、単独で除草作業を行うことも事故発生時の発見や病院への通報が遅れる原因になる。

J Aでは春と秋の農繁期に回覧を活用し、農作業事故の注意喚起をすることともに、農機具展示会と同日に農業機械安全講習会を開催し、事故防止の意識啓発に取り組んでいる。また万が一の農作業事故に備え、農家・組合員に農業労災保険や農作業中傷害共済の加入を進めている。

農作業、特に農業機械を使用する作業においては、初心を忘れずに万全な準備を心掛けたうえで、野山の緑に元気をもらい、紫や青色の紫陽花を愛でる気持ちで平常心を保ち、急がば回れの心境で汗を流したい。

(監事 星野)

はんでんまい 斑点米カメムシに注意!

斑点米カメムシによる被害を受けると、おコメの収量・品質が低下します。昨年、当管内では特に被害が多かったので防除対策を実施し、発生を抑えましょう。

- (1) 水田内にイヌホタルイやノビエ類が多いほ場では、斑点米カメムシの発生が多くなるので除草対策を徹底しましょう。
- (2) 出穂期に発生源であるあぜや水田周辺のイネ科雑草を除去すると斑点米カメムシを水田へ追い込むことになるので、草刈りは出穂10日前（7月下旬頃）までに行いましょう。
- (3) 8月には出穂期10日後と24日後に薬剤散布、1回目の防除後10日以内に農道やあぜの草刈りをし、斑点米カメムシの一種アカスジカスミカメの増殖源となるイネ科雑草の除去に努めましょう。その後、草刈りをする場合はイネの収穫2週間前以降に行いましょう。



アカスジカスミカメ



被害粒 斑点米

夏季の水稲栽培について

品種	はるみ・キヌヒカリ	てんこもり	さとじまん
中干し	7月5日～10日頃	7月7日～12日頃	7月10日～15日頃
	※田面に軽く亀裂が入る程度		
最高分けつ期	7月10日頃	7月12日頃	7月15日頃
幼穂形成始期	7月15日頃	7月17日頃	7月25日頃
追肥（穂肥）	幼穂（2 cm）を確認してから実施・生育の旺盛な田は量を少なく時期を遅らせる		
	出穂15日前頃 7月22日前後 化成肥料17-0-17： 12kg程度/10 a	出穂20日前頃 7月22日前後 化成肥料17-0-17： 18kg程度/10 a	出穂15日前頃 7月30日前後 化成肥料17-0-17： 12～18kg程度/10 a



年末贈答用特選大津みかんの出荷者を募集します。

年末贈答用特選大津みかんは、園地にフィガロン乳剤(熟期促進)の散布と着色促進のための被覆を行い、検査に合格した方のみを集荷をします。

集荷期間は12月上旬から中旬までとなっております、お歳暮向けに販売します。

※出荷には条件があります。(JA共販出荷者、石灰硫黄合剤は散布しないなど)

参考

令和4年度の支払い平均単価 3,399円/10Kダンボール満杯詰め(秀品2L・L)
1,988円/5Kダンボール満杯詰め(秀品L・M)



締め切り日：令和5年7月21日(金)

申し込み先：各宮農経済センター

問い合わせ先：JAかながわ西湘 宮農部宮農指導課 ☎0465 (46) 6950

スクミリンゴガイの宇佐美会長⑥
生産組合の宇佐美会長



スクミリンゴガイ(ジャンボタニシ)の捕獲をお願いします。

平成28年に管内で確認されたスクミリンゴガイの発生地域が年々拡大しつつあります。今年も成田宮農経済センターでは捕獲したスクミリンゴガイの収集を行っており、収集初日の6月5日には農家が次々と持ち込んでいました。東大友生産組合では、組合員10人が1時間の捕獲作業を行い18.5kgほどのスクミリンゴガイを収集。宇佐美輝明会長は「火バサミなどを使い1匹ずつ捕獲するために労力が必要だ。6月下旬には発生ピークを迎えるので少しでも多く捕まえたい」と話していました。

※収集は9月11日(月)までを予定しています。詳しくは成田宮農経済センターまで ☎0465 (38) 0131



スクミリンゴガイ(ジャンボタニシ)の発生状況について

生育初期の稲を食害するスクミリンゴガイ(ジャンボタニシ)が現在、管内で発生している地域は図のとおり



ジャンボタニシによる食害の様子

ですが、国道255の西側のほ場(西大友地区)や大井町にある西部農機・自動車センター付近のほ場でも発生が確認されています。

貝や卵は見つけたら、素手では触らずゴム手袋を着用して捕獲し、駆除しましょう。被害地域を拡大させないために水田の取水口・排水口にネットをつけ、侵入と流出を防ぐことが大切です。また、農機具を他の水田でも使用する際はしっかりと洗浄しましょう。JAでは『スクミリンゴガイ駆除農薬購入助成』を行っていますので、各支店・宮農経済センターへお問い合わせください。



ジャンボタニシ発生地域

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

大きなタマネギを収穫

～青壮年部曾我支部が曾我小とタマネギ栽培～

青壮年部曾我支部は5月12日、小田原市立曾我小学校の全児童77人と一緒にタマネギの収穫を行いました。当日は部員5人が参加。児童は「大きなタマネギがとれた」と歓声を上げていました。部員の小澤隆秀さんは「少しでも農業に興味をもってもらえれば」と話しています。

同支部は次世代を担う子どもたちに食と農業の関わりを学んでほしいと、10年以上前から、農業体験として、タマネギ栽培の活動をしています。昨年12月に部員の畑、15aに児童と一緒に早生品種の『ソニック』約1,000本を定植しました。今年は天候にも恵まれ玉伸びもよく大玉ぞろいとなり、コンテナ20箱ほどを収穫。タマネギは学校給食で味わう予定です。椿清一校長は「毎年、農業体験をすることで子どもたちに農業がしっかりと根付いてきている。タマネギ栽培が同校の伝統行事になってほしい」と食農教育に期待しています。



「こんな大きなタマネギがとれたよ」と笑顔

田んぼにスッポンが！

～桑原の村山さんが発見～



スッポンを計測する村山さん

大きなスッポンを発見——。小田原市桑原の村山登さんが5月26日、田んぼの代かき作業をしようとしたところ、何か動いている生き物を見つけました。近づいてみるとスッポン？バケツで捕まえて自宅へ持ち帰りました。村山さんは「以前もスッポンを捕まえたことがあるが、こんなに大きいものは見たことはない。ここまで大きくなるのは7年以上かかるのでは」と話しています。重さを量ってみると、なんと2kgほどで甲羅の長さは30cm以上ありました。

管内でスッポンは生息しているのかを県に確認したところ、何年かに1度くらいに見つかったり、捕獲されたりしているとのこと。また、在来していたのか、飼育していたものが繁殖しているのかは不明とのこと。



捕まえたスッポン

村山さんは「自然を未来につなぐためにも居た場所に返したい」と話していました。

地元の特産を学校給食で

～山北町で足柄茶～

山北町では特産品の足柄茶を子どもたちに味わってほしいと茶業センターと協力して、町立の小・中学校に足柄茶のリシール缶を27ケース寄贈しました。

川村小学校では5月9日の学校給食で提供しました。給食を紹介する『ランチメール』放送で、芦川真由美栄養教諭が「町には茶畑がたくさんあり、工場もあり、おいしいお茶を飲める環境にある」と説明。子どもたちは「山北町はお茶の産地なんだね」と地元産地への理解を深めながら味わいました。

学校では、「地域の特産を学ぶことで心を育み、郷土愛をもった子に育てて欲しい」と願っています。



足柄茶を味わう児童たち

～小田原市で下中たまねぎ～

小田原市では旬の市内産食材を学校給食で味わってもらおうと、5月、市立全小・中学校で『下中たまねぎ』を使った献立としてスープやカレーなどを提供しました。



おいしいタマネギに思わず笑顔

市の学校給食では、市内産食材の使用率を上げ、地域への理解を深めてもらおうと、地場産食材を優先的に使用しています。

酒匂小学校では、5月19日の塩ラーメンの具材に使用し、給食の放送で「小田原市の下中地区で栽培されたタマネギは甘く柔らかいタマネギ」と紹介。児童は「甘くておいしい」と舌鼓を打っていました。

同市では「今後も旬の地場産物を使って地産地消に取り組み、食育を進めていきたい」と意欲的です。

SDGsコロッケ誕生!

～吉田島高生があじさいまつりで販売～

吉田島高等学校生活科学科の家庭クラブの生徒たちが『開成弥一芋』の親芋を使ったコロッケを開発し、『開成町あじさいまつり』で販売しました。地産地消として、同校の都市農業科が育てたタマネギ、食品加工科が造った吉高みそと地元の足柄牛を使用。みそのコクがタマネギと弥一芋の甘みを引き立てていておいしいと評判でした。

同クラブでは授業で学んだ家庭科の知識や技術を地域に生かす活動を行っており、今回の取り組みもその一つ。開成町の特産品『開成弥一芋』の親芋は、活用されずに畑に廃棄されてしまうことが多いと聞き、昨年10月、同校の体験入学のイベントで親芋のコロッケづくりを実施。さらに改良を重ね、同あじさいまつりで販売しました。また弥一芋コロッケをアピールするチラシは小田原城北工業高校デザイン科が協力。生徒たちは「今後も弥一芋の親芋を使ったメニューを開発したい」と意気込んでいます。



コロッケを開発した吉田島高校の生徒たち



弥一芋コロッケとチラシ

私の時間

Let'sリメイク

小田原市荻窪

鈴木美恵子さん



何でもリメイクしてしまう鈴木さん

帯、ジーンズ、前掛け、枕カバー…色々なものをバッグにリメイクしてきました。お気に入りは息子とおそろいのジーンズバッグ。息子が履いていたものを二つに切って仲良く使っています。他には着物の伊達締めから携帯入れやペットボトルカバー、Tシャツのポケットから巾着袋など。何でもリメイクしています。

始まりは、夫の農作業着。袖はしっかりとしているのに前身頃はボロボロで、捨てるのがもったいなくて、袖から手甲を製作しました。ゆったりとして使いやすいと夫も大喜び。家族の笑顔がうれしくて、色々作っていたら、友人からも「作って」と頼まれるようになり、ネットから携帯入れなど作ってプレゼントしました。

「これから何ができるかな」と考えて作るのが楽しく、最近作ったのは靴下をリメイクしたペットボトルカバー。かわいい絵柄を生かせるし、紐を通すだけで簡単に作れますよ。皆さんもお試しください。



おいしく食べて美しく
夏バテ予防にお薦めの食べ物

栄養士 ● 吉田理江

梅雨が明けて本格的な夏がやって来ます。暑い日が続くと、だるさ、食欲不振など不調を感じる方も多いのではないのでしょうか。そうめん、アイスクリームなどの冷たいものばかり食べると栄養バランスが乱れ、夏バテがひどくなる可能性があります。今回は、夏バテ予防にお薦めの食べ物を三つご紹介します。

【1】豚肉

豚肉に含まれるビタミンB1は、不足すると疲労物質の乳酸が体内に蓄積されます。タマネギ、ニラなどのネギ類に含まれるアリシンがビタミンB1の吸収を高めるため、豚肉と組み合わせると食べると良いでしょう。ビタミンB1は炭水化物に含まれる糖質をエネルギーに変えるために必要な栄養素です。刻んだニラとしょうゆなどがかかると暑い日でも食べやすいです。

【2】梅干し

梅に含まれるクエン酸は、疲労物質の乳酸を分解し、新陳代謝を活性化させる働きがあるため疲労回復効果が期待できます。また、唾液の分泌を促し食欲を増進させる働きもあるため、食欲がないときにお薦めです。梅干しと野菜をあえたり、おむすびの具にすると爽やかな酸味でさっぱりと食べられるでしょう。

【3】スパイス

ショウガ、唐辛子、カレー粉などのスパイスには、胃腸の働きを活性化し、食欲増進効果が期待できます。暑い夏は熱が体内にこもりやすいですが、唐辛子などの辛いスパイスを食べると汗をかき、体内の熱を発散できるので夏バテ予防にお薦めです。肉を炒めるときにカレー粉を加えると手軽にスパイスを取り入れられますよ。

紹介した食べ物を日々の食事に取り入れて、元気に夏を乗り切りたいですね。



わが家の 定番



相和支店(大井町山田)
うちだ
内田 とりのさん

本人から一言

大量キュウリ消費のレシピです。冷蔵庫で1か月程度は保存ができるので重宝しますよ。温かいご飯やおにぎりにピッタリ。ぜひ、作ってみてください。



キュウリの佃煮

■材料

- ・キュウリ……………1 kg (10本程度)
- ・シヨウガ(古根) ……50 g

■調味料

- ・しょう油……………200ml
- ・みりん……………120ml
- ・酢……………100ml

Ⓐ

■作り方

- ①大きめの鍋に水を入れて沸騰したら火を止め、キュウリを入れ、湯が完全に冷めるまでそのままにしておく(この工程を3回繰り返す)
- ②①のキュウリを薄く輪切りにする
- ③さらし布などで作った袋に②を入れて手でしっかりとしぼり水を切る



- ④鍋にⒶの調味料を入れ、沸騰したら火を止め、その中にしぼったキュウリを入れて冷めるまでそのままおく(④の工程を3回繰り返す)



調味料を沸騰させる



水気を切ったキュウリを入れ、そのまま冷めるまでおく



ザルにあげる



煮汁だけを鍋に戻して、沸騰させる

- ⑤冷めたら刻んだシヨウガを混ぜ合わせて完成



POINT

キュウリを漬け込む、冷ますの工程を3回繰り返すことでしっかりと味がなじみます



タテのカギ

- ① 河島英五のヒット曲『酒と泪(なみだ)と——と女』
- ④ 長針、短針、秒針が付いているもの
- ⑦ 元素記号はLi。電池にも使用される金属です
- ⑨ 騎手が騎乗時に持つもの
- ⑩ 手首と肩の間にある関節
- ⑪ 本に挟みます
- ⑬ まだ夜が明けきらない頃のこと
- ⑮ 種から芽が出土すること
- ⑯ 虫よけのために寝床の周りにつるします
- ⑰ 定規を当てて引くことも
- ⑱ 高校球児たちが地方大会で——を繰り広げています
- ⑳ トップ・——・ボトム
- ㉑ 駅の券売機で買います

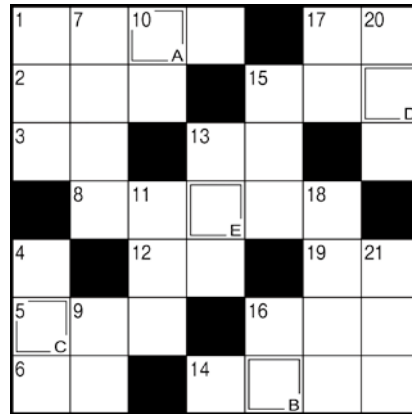


ヨコのカギ

- ① 七夕伝説のヒロイン
- ② 青島幸男氏や石原慎太郎氏が務めました
- ③ 手のひらや足の裏の反対側
- ⑤ 蚊取り線香から立ち上るもの
- ⑥ ——を聞いて十を知る
- ⑧ ルーベともいいます
- ⑫ 兄弟姉妹の息子のこと
- ⑬ チョウが花を巡って吸うもの
- ⑭ テントを張ったりして野外活動を楽しみます
- ⑮ ——タオル、——ソープ、ゴッド——
- ⑯ 一時的に建てるもののこと。——住宅
- ⑰ アブラ、クマ、ミンミンといえば
- ⑱ 地球の衛星です

クロスワードパズル

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？



答

	A
	B
	C
	D
	E

※今月号のプレゼント応募はありません

5月号の当選者

答えは『アマリリス』でした。次の方が当選されました。

川口 薫さん<足柄>
 清水 裕子さん<報徳>
 宇佐美 博史さん<成田>
 議原 秀晃さん<酒匂>
 柏木 政子さん<曾我の里>
 岸 明雄さん<下中>
 吉岡 和子さん<国府津>

青木 立次さん<早川>
 浅田 節子さん<湯河原中央>
 勝俣 邦雄さん<箱根>
 原 清さん<大井>
 並木 郁子さん<相和>
 早野 茂さん<中井>
 古宮 玲子さん<井ノ口>

藤原 巳鶴さん<山北>
 山崎 道子さん<清水>
 二戸部 義晴さん<岡本>
 北村 幸之助さん<岩原>
 露木 キヨ子さん<福沢>
 井上 義幸さん<開成>

応募総数は89通
 (うち正解は89通)
 カッコ内は支店



個人情報について

クロスワードパズルの応募に記載の個人情報は、当組合からのご連絡や賞品配付に利用します。「クロスワードパズル」当選者発表時には氏名、該当支店を記載します。事前に承諾を得ず、個人情報をそれ以外に使用しません。

朝ドレファ〜ミ♪の
情報をお伝えします



朝ドレファ〜ミ♪へGO!

LINE公式
アカウント開設

LINEの友だち
追加から「QRコード」で
登録してね



成田店



ハルネ店

お得な情報を
ゲットしよう



旬な地場農畜産物やイベント情報をお届けします。友だち登録すると初回のみショップカードに5ポイントが付与されます。

『朝ドレファ〜ミ♪』来店時にQRコードを読み込むと1ポイントが付与され、20ポイントたまると5%割引のクーポンがもらえます。JAカードを使えばさらにお得に！

LINEは「成田店」、「ハルネ店」でそれぞれ登録してね！



編集 後記

気温や湿度が大きく変化する梅雨時には、体調を崩してしまいがち。そんな時にぜひお薦めなのが梅干しです。おなかの調子を整えて免疫力を高めてくれるほか、塩分が体をシャキッと引き締めくれたり、殺菌効果もあり食中毒予防に最適です。梅干しを食べると食欲増進、気力回復をはかり、梅雨時の不調を予防したいです。(1)



今月は

熱中症対策!! 快適! 涼しい!

NEW 空調服 XE98030

『空調服』(ファン付きウェア)は、左右の腰の辺りに取り付けられた2基のファンによって、服の中に外気を取り込み、汗を蒸発させることによる気化熱でカラダを冷やします。炎天下での農作業を涼しく快適にするためにおすすめです!

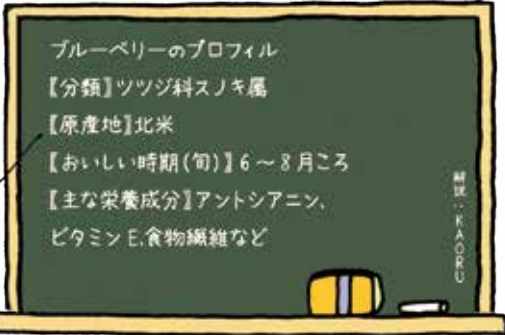
- ★サイズ: S~5L
- ★カラー: カーキ、ティープネイビー、シルバーグレー
- ★素材: 遮熱コーティングタフタ
- ★混率: ポリエステル100%
- ★価格: 21,780円(税込) ベスト、バッテリー、ファン3点セット
(3Lは330円プラス 4L・5Lは660円プラス)



<お問い合わせ先>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：小林繪美子



ブルーベリー

～抗酸化成分「ポリフェノール」の宝庫～

ブルーベリーのいろいろ

世界には150種類以上の品種が
日本ではハイブッシュ系とラビットアイ系が主流



ハイブッシュ系

主に関東以北の寒冷地で栽培の甘味が強く生食にも向いている。「ブルークロップ」「パークレイ」「コリンズ」など



ラビットアイ系

主に関東以南の温暖地で栽培の名の由来は成熟前の果実がウサギの目の色に似ていることから。甘さがあり、やや歯応えがある。「ウッダード」「ティフブルー」「グライトウエル」など



ローブッシュ系

米国北部、カナダ、北欧の寒冷地に自生の「ワイルドブルーベリー」とも。甘酸っぱさが特徴。加工向きで、主にジャムやサプリメントの原料などに利用。「チゲネクト」など

選び方

果皮に張りがある

軸の付け根まで濃い青紫色

しおや傷がない

果皮の表面にブルーム(白い粉)がしっかり付いている

粒がふっくらとして大きめ

軸の付け根が赤いはまだ酸っぱいかも……

NG

ブルームが落ちつやが出てきたものは鮮度が落ちている……

保存方法

冷蔵保存

傷んでいるものを取り除き、表面の水分を拭き取ってから保存袋または保存容器などに入れ冷蔵庫へ



長期保存に

ジャムやソースに加工
熱湯消毒した瓶に入れ、密閉して保存すると長持ち!

冷凍保存

すぐに食べない場合、水洗いをしてしっかり水分を拭き取り、少量ずつラップで包み保存袋に入れて冷凍室へ



または平らにならして保存袋に入れ、バットなどに載せて冷凍すると使いやすい。保存期間は1カ月程度

楽しみ方・食べ方のコツ

熟度の目安

未熟

完熟

赤紫色 → 青紫色 → 黒紫色

さらに濃くなり黒っぽい色に



熟度が進むと甘味も増すよ

ブルーム(白い粉)

水分の蒸発を防ぐため果実から自然に分沁される成分

ジャムやソースに加工し、デザートなどに!

ブルームごと食べても問題ないよ



ブルーベリーのチカラ

アントシアニン

ポリフェノールの一種
老化予防、眼精疲労の改善、がんなどの生活習慣病予防に

食物繊維

便秘改善や肥満予防に

ビタミンE

高血圧や動脈硬化の予防、美肌効果、冷え性の改善に

インフォメーション

農業機械利用事業講習会のご案内

J Aの農業機械利用事業を利用するための講習会を開催します
新たに利用する方は必ず受講してください

日 時：令和5年8月19日（土） 8：30～11：30【全機種講習】
8：30～ 9：00【ハンマーナイフモア追加講習】

場 所：成田総合選果場（小田原市成田802-1）

対 象：当J Aの正組合員及びその家族

内 容：7機種すべての取扱い方法（剪定チップパーやトラクターなど）

申込方法：令和5年8月4日（金）までに各支店、または営農経済センター
へお申込みください

※今年度より午前中のみ開催となります。次回開催（冬期）は、開成事業所での実施予定です

お問い合わせ先：営農部 営農企画課 ☎ 0465 (46) 6952



展示即売会 (雨天決行)

●肥料・農薬販売

大特価

※当日販売できる肥料は数には限りがあります
※令和5年度肥料・農薬価格高騰対策値引き後の金額で販売します
売切れの際は後日、各センターでの引取りとなります



開催日	時間	場所	連絡先
令和5年 7月8日(土)	9：00～ 12：00	久野営農経済センター (小田原市久野421)	☎0465(35)8010
令和5年 7月15日(土)	9：00～ 14：00	成田総合選果場 (小田原市成田802-1)	☎0465(38)0131 成田営農経済センター
令和5年 7月22日(土)	9：00～ 12：00	下中集出荷場 (小田原市小竹116)	☎0465(81)2776 中井営農経済センター

農業機械・自動車展示相談会を開催します

日 時：令和5年7月14日（金）・15日（土） 9：00～15：00
場 所：J A全農かながわ西部農機・自動車センター（大井町上大井238）
内 容：農業機械・自動車等の展示、販売

同時開催

農業機械安全講習会 15日（土）13：00～
（電動刈払機、電動チェーンソー等の安全な取り扱いについて）



詳しくは、J A全農かながわ西部農機・自動車センター☎ 0465 (83) 4171 までお問い合わせください

JAかながわ西湘エネルギー(株)

友だち追加すると（金）（土）（日）の3日間使えるお得なクーポンが届きます。

使い方は簡単！給油前にクーポン番号を入力するだけ。割引バーコードも併用可能、J Aカードを利用すればさらにお得になります。そのほかオイルキャンペーンなどお得な情報もゲット！LINEは『成田SS』、『福沢SS』それぞれで開設しています。下記のQRコードを読み込んで下さい。



福沢SS
南足柄市千津島
484-2



成田SS▶
小田原市成田804

LINE クーポンコードの使い方

①メールクーポン入力を押す 割引/バーコード併用可能

②LINEに届いた4桁の数字を押して確定を押す

③支払方法・油種・数量を選ぶ

④最後に画面で確認する

「メールクーポン」と画面に表示されていますか？
単価は表示の価格で良いですか？
「確認」を押すと給油を開始します。

割引バーコードも併用できます



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7月号(vol.202)令和5年6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

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

