

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

11

vol.206



**特集** よそお 山粧う季節 紅葉を見に行こう

●持続可能なビジネスモデルへ ～新たな店舗再構築の一步～

# 11月 相談会日程

## 法律相談会 〈要予約〉

本店	17日(金)13:30~/25日(土)13:30~
開成事業所	10日(金)13:30~/17日(金)9:30~
湯河原中央支店	7日(火)13:30~

相談課 ☎ 0465 (47) 8176

## 税務相談会 〈要予約〉

本店	7日(火)13:30~/11日(土)13:30~/15日(水)13:30~/12月5日(火)13:30~
開成事業所	7日(火)9:45~/21日(火)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	18日(土)13:00~
開成事業所	4日(土)13:00~/12月2日(土)13:00~

相談課 ☎ 0465 (47) 8176

## 遺言相談会 〈要予約〉 13:00~

岡本支店	15日(水)	0465 (74) 1611
南足柄支店	16日(木)	0465 (74) 4111
開成支店	22日(水)	0465 (82) 0169

## 年金相談会 〈要予約〉

国府津支店	4日(土)	0465 (47) 4178
井ノ口支店	8日(水)	0465 (81) 0351
開成支店	10日(金)	0465 (82) 0169
山北支店	11日(土)	0465 (75) 0004
足柄支店	14日(火)	0465 (35) 3518
箱根支店	16日(木)	0460 (82) 2208
湯河原支店	17日(金)	0465 (62) 3183
下府中支店	18日(土)	0465 (47) 4831
大窪支店	12月2日(土)	0465 (24) 2318

## 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

4日(土)/11日(土)/12日(日)/18日(土)  
25日(土)/26日(日)/12月2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	4日(土)	☎0465 (46) 1001
	11日(土)	
	18日(土)	
あしがら 営業所	25日(土)	☎0465 (82) 3133
	12月2日(土)	

## コメの集荷

J A成田選果場にはたくさんのお米が集まり、検査が行われます。小田原市下曾我の神尾武徳さんは55 aの水田で『はるみ』と『てんこもり』を栽培。この日は35袋を出荷しました。神尾さんは「今年は猛暑だったので毎朝、水路のゴミを取り除き水温管理を徹底した。これからも気候変動に対応した水田の維持管理にチャレンジし、父の思いを受け継いでいきたい」と農業への意気込みを語っていました。

## c o n t e n t s

人 辻 理孝さん(開成支店).....	3
〈特集〉	
山粧う季節 紅葉を見に行こう .....	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 佐野 成子さん(大窪支店).....	12
暮らし百科 食事でインフルエンザ感染予防 わが家の定番(岡本支店) .....	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9月26日

### ◆令和6年度広報誌『かながわ西湘』発行形態の見直しについて

昨今の紙原材料の高騰やSNS等ソーシャルメディアの普及、正組合員の減少などの状況変化を踏まえ、広報誌『かながわ西湘』発行形態の見直しを検討した結果、現行のオールカラー16ページ、14,300部発行からオールカラー8ページ、12,500部発行に見直すことが報告されました。誌面形態の変更は令和6年4月号からとなります。今後は広報誌発行のほか、SNSやYouTube動画などの様々な媒体を用いて、相手の求めている情報を発信していく戦略的広報の強化に取り組みます。

### ◆准組合員向けのアンケート実施結果について

令和5年7月から8月までに実施した准組合員向けアンケートの調査結果を報告しました。アンケート結果では、全回答者の94%が「正組合員とともに地域農業を支え、地域社会に貢献するパートナー」として賛同すると回答され、准組合員が単なる事業利用者ではなく、農業を支える理解者の一人であることが再確認できました。また、「農作業を手伝いたい」「JAの組織活動に参加したい」と回答された准組合員には、ニーズに合ったアプローチ方法を検討していきます。

### ◆令和5年産米穀概算金価格について

令和5年産出荷契約米の概算価格について協議した結果、承認されました。詳細は、9ページに掲載しています。

## 農業と真摯に向き合う

「猛暑で心配したが、今年も大きくて立派な開成弥一芋が育った」と満足の辻さん。『開成弥一芋』は開成町由来のサトイモで、乾燥に弱くたつぷりの水が必要。記録的な暑さが続いた今年も、例年よりも水やりを心を砕いた。「もとは水田だった畑は水路もあり、栽培に適している」と話す。

### 生産量増やし 開成弥一芋を全国へ

一昨年、研究会の4代会長に就任。昨年、会員2人が加わった。先輩たちにしてもらったように若手をはじめ、会員の力になりたいと情報交換を行う。代々築き上げてきた特産品というパワーと、地元スーパーへの太い販路が会員を呼び込みつつある。「生産量・質ともに安定供給できるようにさらに会員を増やしたい」と話す辻さんの目はキラキラと輝いていた。

前職はSE\*で30代半ばまで東京や浜松に住み、農業とは関係ない生活を送っていた。それでも心の奥にあったのは、子どもの頃から親しんだ開成町の田園風景。約20年前に町に戻り、畑を借りて野菜を育て始めた。土に触れ、自然と向き合うことが仕事の気分転換に。また、自分の工夫で広がる世界に徐々にのめり込んでいった。

そんな時、開成弥一芋研究会の初代会長に声をかけられた。町の特産品として弥一芋を復活させようとす

よく育った開成弥一芋に思わず微笑む辻さん



辻  
まさたか  
理孝さん

開成  
開成町金井島

ひと

56歳。開成弥一芋を8a、露地野菜と水稲合わせて1ha栽培。開成弥一芋研究会4代目会長を務める。

\*SE…システムエンジニア

# 龍虎山長安寺

箱根町仙石原82



境内のあちこちに建てられた表情豊かな五百羅漢像が有名。また、『東国花の寺百ヶ寺』として知られ、季節ごとに咲く花が目を楽しませます。紅葉の名所でもあり、例年11月半ばに見ごろを迎えます。



五百羅漢像と紅葉

写真提供：箱根町企画観光部観光課



本堂



イワシャジン

よそお

# 粧う季節

## 紅葉を見に行こう

ていく山の木々を見ると心が和みますね。そこでピックアップしたおススメです。

## 芦ノ湖

箱根町元箱根

周囲19kmからなるカルデラ湖で、約3,100年前の大涌谷付近の噴火により土砂が川をせき止め、湖となりました。11月上旬は紅葉の見ごろで、湖を一周する遊覧船からは箱根の山々が観賞できます。



遊覧船やボートからは紅葉を間近に見ることができる

写真提供：箱根町企画観光部観光課



冬の芦ノ湖もステキ

## 仙石原高原のススキ

箱根町仙石原

紅葉と一緒に楽しみたいのが仙石原のススキ。『かながわの景勝50選』にも選ばれ、台ヶ岳の斜面が黄金色に染まる様子は美しく、多くの観光客が散策に訪れます。見ごろは9月中旬～11月中旬。



風によそぐススキ

写真提供：箱根町企画観光部観光課



## 巖島湿生公園

中井町井ノ口1310

清水が豊富に湧き出ている湿生地で、ホタルが生息しています。巖島神社を中心に木道をめぐらし、四季折々の草花を楽しむことができます。



木道散策も楽しみの一つ



秋にはススキ⑤やミゾソバ⑥などの植物がみられるかも

写真提供：中井町

# 山北

# 特集

# 山



湖畔をサイクリングで楽しむのもおススメ

## 丹沢湖 山北町神尾田

昭和53年に三保ダムの建設によりできた人造湖で県民の水がめになっています。周囲は21.5km。『かながわの景勝50選』に選ばれ、湖畔を彩る紅葉の見ごろは11月中旬。

朝晩涼しくなり、日ごとに色づいた管内には紅葉の名所がたくさんあり、秋を楽しむスポットをご紹介します。

## 三保の家

山北町神尾田759-2 ☎0465-78-3415  
※年末年始・水曜日が定休日

湖に沈んだ世附地区の約120年前の民家を移転し復元した施設です。当時の生活用具が展示され、昔の生活を学ぶことができます。

## 丹沢湖記念館

山北町神尾田759-2 ☎0465-78-3415  
※年末年始・水曜日が定休日

湖畔にある丹沢湖の歴史を学べる施設で、湖や周囲の山々が一望できる展望台、お土産コーナーもあります。また、レンタサイクルや貸しボート等もあり、自然を満喫できます。



入館料は無料



丹沢湖記念館に併設されている



囲炉裏



ダム建設時に発見された縄文土器などを展示



## 震生湖

中井町境別所



湖面に写る紅葉も美しい  
写真提供：中井町

# 南足柄

## 大雄山最乗寺

南足柄市大雄町1157 ☎0465-74-3121

1394年に了庵慧明禅師りょうあんえいみょうぜんじが建てた寺です。弟子の道了さんの天狗伝説も有名で、境内には天狗の像や高下駄が奉られています。季節ごとに、梅や桜、アジサイや藤の花などが咲き誇ります。紅葉の見ごろは11月中旬～下旬。



瑠璃門前の大紅葉  
写真提供：大雄山最乗寺



本堂



# 西湘紅葉MAP



記念館でもらえるダムカード



震生湖にかかる橋と紅葉  
写真提供：中井町



湿生公園にいたカモ



最乗寺にある和合下駄  
大雄山最乗寺



お気に入りの五百羅漢像を見つけてみては



# 持続可能なビジネスモデルへ

## 新たな店舗再構築の一步

金融緩和政策長期化の影響を受け、全国の金融機関の経営は厳しい状況となっています。当JAでは安定経営に向け、『支店体制再構築計画』や種々の経営改善に取り組んできました。今後も総合事業を継続するため、持続可能なビジネスモデルとして新たに店舗再構築を進めて参ります。

JAでは新たな店舗再構築策として、現在ある店舗を可能な限り残すことを考慮し、3年かけ3グループに分けて新体制へ移行します。現行店舗の区分を見直し、新エリアごとに機能を分担して事業・活動が充足できるよう、1エリア内で『地区組織統括支店』、地区事業統括支店、一般支店の3つに分類することで、エリア内を相互補完できる事業機能形態とします。

『地区組織統括支店』では金融・共済事業の窓口、渉外業務等の取り扱いの他に本店と連携し、エリア内の組合員組織の強化や地区運営委員会による課題解決、経済事業の統括等の機能を担います。『地区事業統括支店』では地区内

の金融・共済事業の統括をいたします。『一般支店』では貸出業務・共済業務移管や貯金窓口特化等、一部業務を限定します。

先行モデルとして南足柄支店、福沢支店、岡本支店、岩原支店の4支店を『南足柄エリア』とし、令和6年4月から新業務形態に移行します。福沢支店は貯金特化支店とし、南足柄支店に貸出金、国債・投資信託、遺言信託、共済業務を移管します。岩原支店は、組合員の『拠り所』とし、ATMは存置しますが、岡本支店に全業務を移管します。組合員利用者皆さまにおかれましては、少なからずご不便・ご負担をお掛けいたしますが、ご協力をいただきますようお願い申し上げます。

移行期間	グループ等	該当支店
令和6年4月	モデルエリア	①南足柄、福沢、岡本、岩原 (※福沢支店の建替えは令和7年以降)
令和7年4月	第2グループ	①山北、清水、開成 ②大井、相和、松田、中井、井ノ口 ③酒匂、下府中、国府津、下中
令和8年4月	第3グループ	①湯河原、湯河原中央、真鶴駅前 ②報徳、成田、曾我の里 ③久野、足柄、新大窪・早川、片浦、箱根 (※新大窪・早川の新店舗建設を予定)



若い人材を  
JAの力に

この夏、新採用職員の面接に立ち会う機会を得た。入組する決意で緊張の中、今までの体験やJA事業に対する思いを伝える採用希望者の姿勢に心を打たれた。私が職員時代に面接官を務めた平成25年頃は、履歴書の応募だけで200名ほどと多くの採用希望をいただいていたが、現在では50名ほどの履歴書から選考しており、人材確保が難しい状態である。

県下JAにおいても、採用環境はとも厳しく、21歳以下の人口減少が顕著になる少子化の進行や企業の採用意欲の上昇により、採用活動での人材獲得競争が激化。学生からの応募獲得が難しくなっている。当JAでは人材確保の視点から新採用を含め、積極的に中途採用も行っていく方針だ。あわせて、将来を担う若手職員が安心して働くことができる職場環境づくりにも力を入れていきたい。

今年9月にJAかながわ西湘のPR動画を作成。ユーチューブによる配信とともに求人サイトにエントリした方にも閲覧できるようにした。日々活躍する職員をインタビュー形式で紹介しているのでも、ご覧いただきたい。

現在、職員は組合員・利用者から『ありがとう』と呼ばれる職員を目指す。日々懸命に仕事に取り組んでいく。今後も役員一同、地域農業と組合員の心豊かな暮らしの実現のお手伝いができるよう尽力していきたい。総代会の席上でもお話ししたが、『人は石垣、人は城。人材は宝』就職活動を行っているご子弟がいられたら、一声かけていただければ幸いです。

(常務 石塚)

## タマネギの栽培ポイント

### ■畑の準備

作付場所は排水の悪い畑は避け、土づくりは完熟堆肥を主体に行いましょう。

**元 肥**…元肥を定植の10日前までに全面に施肥し、土と良く混和し、なじませておきましょう。  
(1 a 当たり使用量)

定植前	ジシアン有機化成 S 806号	マルチ15kg
		露地 (マルチなし) 10kg
	苦土重焼燐 1号	3kg

**定 植**…時期は11月中下旬に定植します。苗は茎の太さが6mm・長さ20cm程度のもので適していますが、太く長い苗はとう立ちしやすいので、濡らした新聞紙に根を包んで保管し、年明けに定植して生長を抑えるようにしましょう。

・マルチを使う場合

黒マルチ 品番/9515B (株間15cm、条間15cm)

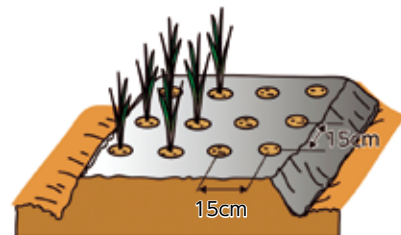
…苗本数3,200本/a

・マルチを使わない場合

1条植え (うね幅55cm、株間8cm)

…苗本数2,200本/a

※苗は根が見えない程度の深さに植えるようにしましょう。



株間15cm、条間15cmに植え付ける



株間8cm、株元を足で踏んでおく

令和5年産

## 『湘南潮彩レモン』の 取り扱いがスタートします！！

令和5年産の集荷を12月～令和6年5月まで実施します。出荷を希望される方は下記期日までに最寄りの営農経済センターまでお申し込みください。

《提出書類》 ①委託販売契約書 ②出荷申告書

《提出期日》 令和5年11月15日 (水) まで

《提出先》 最寄りの営農経済センター、山北支店  
※出荷契約者へは12月に実施予定の『出荷目合わせ』開催通知を別途案内します。

《前年産支払平均単価 (参考) 》 kg単価

秀優品： 309円

良品： 224円

加工品： 159円

※通常のレモンを出荷する場合でも、ここで委託販売契約書及び出荷申告書の提出が必要となりますので、出荷希望者は必ず提出をお願いします。



湘南潮彩レモン 品種：『ピアフランカ』、『ユーレカ』、『リスボン』等の高酸系レモン  
通常のレモン 品種：『マイヤーレモン』、『璃の香』、『レモネード』等のスイート系レモン



## 令和5年産の米穀概算金が決まりました

令和5年産の米穀概算金は、右表の通りに決定しました。なお、『てんこもり』については全集荷終了後に30kgあたり150円の助成金をお支払いします。詳しくは最寄りのセンターにお問い合わせください。

今年は猛暑による高温障害やカメムシの被害により、2・3等米が多くみられました。

令和5年産 米穀概算金  
出荷契約米（水稲うるち玄米）  
単位：円/30kg（税込）

品種名	概算金価格		
	1等	2等	3等
はるみ	7,100	6,800	5,300
キヌヒカリ さとじまん てんこもり コシヒカリ	5,750	5,450	4,450

## パンジー研究会新規会員募集！

私たちと一緒に野菜や花の苗を栽培しませんか？現在、小田原市久野地区を中心に4人の会員が在籍。会員になると様々なメリットがあります。

### ①年間を通じて苗を出荷

(株)グリーンピアからの受注をもとに年間の販売計画を立てて出荷しているため、1年を通じて仕事があります。販売先はユーコープなどで、会員の作る苗は質が良いと評判です。令和4年度の出荷実績は136,679ポットです。

### ②仲間と情報交換

月に1～2回、会員や(株)グリーンピア社員、県農業技術センター職員とは場巡回を行い、生育状況や出荷数量を確認しています。毎月集まるため、仲間同士の情報交換も活発で、県の職員に病害虫対策等の相談もしやすく、同社員から苗や花のトレンドも情報収集できます。

年会費は1万円で、苗を平塚市にある(株)グリーンピアへ自分で出荷できることなど条件があります。詳細は営農部指導課 ☎0465(46)6950まで



随時会員募集中！一緒に切磋琢磨しませんか？



今月は有害鳥獣被害届

## イノシシによる農作物被害が増えています

豚熱の感染拡大などの理由により出沒が減少していたイノシシですが、最近では農地を掘り起こし農作物を食い荒らすなどの被害が徐々に増えてきています。

実際の被害状況を把握し、今後の対策を検討するうえでも被害のあった際は、『有害鳥獣被害届』を提出していただきますようお願いいたします。なお、被害届の用紙は最寄りの店舗に備えおきしていますが、ホームページ上からも提出が可能となっていますので、ご活用ください。

### ホームページからの提出方法（スマートフォン画面）

1 ここをクリック

2 ここをクリック

3 ここをクリック

4 画面下へ

5 ここをクリック

6 被害届のご提出をお願いします

https://ja-kanasei.or.jp →

## 潮風たっぷりレモンを味わって

～湘南潮彩レモンソーワ―誕生～

9月9日から『湘南潮彩レモンソーワ―』が朝ドレファ～ミ♪で発売されています。相模湾からの潮風をたっぷり浴びて育ったレモンをギュッと搾ったソーワ―は、爽やかな酸味と香りが特徴。アルコール分4%なので飲みやすく、レモン感をたっぷりと感じられる逸品に仕上がっています。

缶のデザインは湘南をイメージした青い空と海を基調にし、『湘南潮彩レモン』のロゴを入れました。1本350mlで価格は168円(税込)。県内にあるJA直売所のみ数量限定で販売しています。JAでは「これをきっかけに『湘南潮彩レモン』の知名度アップにつながれば」と期待を寄せています。



『湘南潮彩レモン』は令和3年4月にJAが商標登録。苗木の助成などをして栽培普及に取り組んでおり、ブランド化を目指しています。



湘南潮彩レモンの爽やかな香りがギュッと詰まっています

## 福祉活動はじめました

～女性部湯河原支部がふれあい訪問～



昔ばなしに花が咲き、楽しい時間を過ごしました

女性部湯河原支部は9月6日にふれあい訪問を行いました。部員は地域の高齢者宅10件を訪れ「お元気ですか。部員で作った肩たたき棒をどうぞ」と同支部オリジナルマーマレードとJA飲料と一緒に手渡しました。

肩たたき棒は、8月下旬に部員たちがチラシを持ち寄り、1本ずつ棒状にきつく丸め、それを束ね合わせて完成させました。当日は室伏千秋部長と高杉敬子副部長が女性部OGの露木フジ子さんを訪問。露木さんは「外に出ることも少なくなり、久しぶりに昔ばなしができてうれしい」と笑顔を見せていました。

室伏部長は「自分たちができる活動をこれから続けていきたい」と活動への思いを込めました。

## 留学生とEnjoy Cooking

～女性部相和支部が料理体験に協力～

女性部相和支部は10月1日、神奈川大井の里体験観光協会が行った『大井町民との料理作り交流体験』に協力し、大井町生涯学習センターで日本語学校『青山スクールオブジャパニーズ』の学生たちとサツマイモ料理を作りました。同校では、学生たちに日本語だけでなく日本文化も学んでもらおうと様々な体験を行っています。今回もその一つで、観光協会が学校より依頼を受け、町民と交流しながら町の魅力に触れてもらう体験を企画。

当日部員は、食材の切り方や調理手順などを学生に教えながら仲良く調理。学生が収穫したサツマイモを使ってチャーハンや味噌汁、芋けんぴを作りました。学生たちは「お母さんたちに料理を教わり楽しかった」と笑顔。内田とりの支部長は「留学生との交流は楽しかった。今後も町の魅力を伝えるイベントに協力できたら」と話しています。



留学生に料理を教える部員（左から2人目）



集荷したミカンを確認する職員

## 摘果ミカンに付加価値を

～『みかんわいん』用に集荷～

10月4日と5日に成田総合選果場と早川選果場の2か所に摘果ミカン約4tが生産者から持ち込まれました。集荷されたミカンはワイン用として10月の下旬に山梨県のマンズワインに出荷され、小田原わいんシリーズ『みかんわいん』として販売されます。

摘果ミカンで作ったワインは飲むと口の中に爽やかな香りが広がり、後味はキリっとしまった感じに仕上がっているため、飲みやすいと女性客に好評です。農産物直売所『朝ドレファ～ミ♪』で販売されるほか、箱根町内などのお土産店で販売されます。

JAでは「これからも摘果ミカンを活用し、農家の所得向上につなげていきたい」と考えています。

## 地域農業を守る

～農業支援隊が稲刈りに奔走～

農業支援隊が稲刈り作業に大忙しです。10月6日には隊員10人が3班に分かれて8件の稲刈り作業を行いました。

令和3年4月に発足した『農業支援隊』。今年の受委託は約170件で面積は30haほどにまで増加。9月6日から作業を開始し、約30人の隊員が毎日交代しながら稲刈り作業に奔走しています。

支援隊は「農家の高齢化が深刻な問題になってきている。地域農業を守るためにも自分たちが力を合わせて頑張りたい」と農業への思いを語りました。



受委託作業を行う支援隊員

# 私の時間

## 和紙と布で彩る

小田原市風祭 佐野成子さん



細かいパーツも多いが、完成すると言ひもひとしお

段ボールのような厚い紙に和紙や布を貼り付け、立体的な絵を作る押絵の『アートデザイン』にはまっています。十二支や花の絵を作って、家に飾ったり、プレゼントしたり。作品はほとんど友人にあげてしまったので、家にあるのは十二支だけです。制作するのは十二支だけが、喜んでもらえるのもつとうれいすね。

以前は主婦仲間の『もみじ会』で月一回集まって十二支を作っていました。同じキットを使っても、目や耳をつける位置が少しずつ違うので、出来上がりの表情も変わって面白いです。みんなでわいわい世間話をしながら作るのも楽しかったです。

最近では会も解散し、みんなで集まることもなくなりました。少し寂しいですが、私の手芸熱は変わりません。他にも切り絵、ちぎり絵など、布や和紙を使った作品を作っています。

現在挑んでいるのは、夫婦の鶴が舞う押絵の大作です。羽など細かいパーツが多いですが、心はワクワク。秋の夜長に少しずつ取り組みたいと思います。



おいしく食べて美しく  
食事でインフルエンザ感染予防

栄養士 ● 吉田理江

今の時期にインフルエンザが流行するのは、空気中に浮遊しているウイルスが口や鼻から体内に侵入しやすくなるためと考えられています。マスクの着用や手洗いがいなども予防はもちろんですが、感染しにくい体づくりも大切です。今回は、インフルエンザ予防におすすめの食事の栄養素を二つご紹介します。

### ■タンパク質

タンパク質は、ホルモン・免疫物質などの材料になります。肉、魚、卵、乳製品、大豆製品に含まれるタンパク質は、不足すると体力や免疫機能の低下などが起こるので注意しましょう。朝、時間がない方は、牛乳を飲む、作り置きしたゆで卵を取るとタンパク質不足になりやすいです。おやつにチーズ、ヨーグルトを取るのも良いでしょう。

### ■ビタミンA

ビタミンAは、皮膚や目などの健康を守り感染症を予防する働きがあります。ニンジン、ホウレンソウなどの緑黄色野菜、レバー、ウナギなどに含まれるビタミンAは、皮膚の乾燥を防ぐ働きもあるため、美肌づくりにも欠かせない栄養素です。食事で取り過ぎる心配はありませんが、サプリメントで取り過ぎると余剰分が体内に蓄積され、頭痛などを起こす可能性がありますので注意しましょう。脂溶性ビタミンのビタミンAは、油と一緒に調理することにより、体内への吸収率が高まります。緑黄色野菜を入れたみそ汁にごま油を加えると、こくが出るのでおいしく食べられるでしょう。

インフルエンザにかかりにくい体づくりに必要なのはバランスの良い食事です。タンパク質、野菜だけではなく、米、パンなどの炭水化物もしっかり食べましょう。



# わが家の 定番



## 太巻き寿司



岡本支店(南足柄市生駒)  
和田 春美さん

### 本人から一言

お正月、お盆、お彼岸と家族や親戚が集まるイベントには必ず作ってきた和田家の定番メニューです。具材はシイタケやチーズかまぼこなどお好きなものをどうぞ。

### ■材料(1本分)

- ・酢飯……………200g
- ・厚焼き玉子(棒状に切ったもの) ……1本(20g)
- ・キュウリ(細長くスティック状に切ったもの) …1本
- ・かんぴょう(味付き) ……20g
- ・カニカマ……………3本
- ・のり……………1枚

### ■作り方

① 巻きすを広げ、表を下に、縦長にのりを置く。  
※巻きすは平らな面を上、糸の結び目が奥になるように広げる



② のりの上部2cm、下部0.5cmを空けて酢飯を均一に広げる



③ 酢飯の中央より少し下に具材を並べる  
④ 手前から巻きすごと持ち上げ、指で具材を抑えながら一気に巻く



⑤ 巻きすを握って手前に引き付けしっかり巻く



⑥ のりのつなぎ目を下にして5分程度置いて落ち着かせ、8等分に切る※酢飯がつかないように1回切るときに包丁を酢でぬらす



## POINT

のりに酢飯を広げる時は厚さを均一にするときれいに仕上がります

# 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？



タテのカギ

- ② 日光の紅葉の名所。48個のカーブがあります
- ⑤ ——大敵、運転中は気を引き締めて
- ⑦ 白——に身を包んだ花嫁さん
- ⑧ ジョギングや水泳、筋トレなどはこの一種
- ⑩ ハウスを使わず作物を育てる——栽培
- ⑫ 考えるときにひねるもの
- ⑭ 応用に移る前にしっかりと
- ⑯ 1カ月の後ろ3分の1
- ⑰ ペンのはキャップと呼ぶこともあります
- ⑳ 東京都中央区の地名。豊洲へ移転した東京都中央卸売市場があった場所
- ㉑ 2人でおそろいの服を着ます

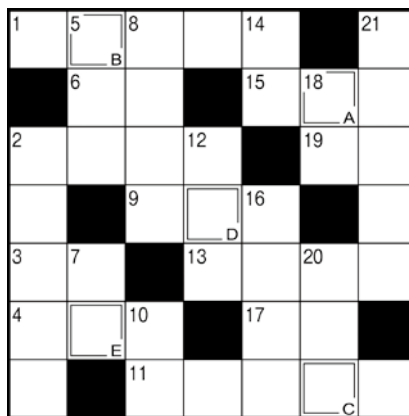


ヨコのカギ

- ① 甘柿の王様と呼ばれることもあります
- ② 屋内のこと。——派
- ③ ポンレス——、——サンド
- ④ 漢字では石榴、柘榴などと書く果物
- ⑥ たき火に手をかざして取ります
- ⑨ 飲んで食べて話して楽しめます
- ⑪ 山野で生まれ育ったヤマノイモ
- ⑬ 奇術師が披露するもの
- ⑮ ベンチよりふかふかしています
- ⑰ 富士山の山頂を白くします
- ⑲ 漬物やワインを詰めます

※今月号のプレゼント応募はありません

答



	A
	B
	C
	D
	E

## 広報誌9月号 パズルの答え

答えは『アキナス』でした。

次の方が当選されました。

- 山本 フミさん<成田>
- 市川 恵美子さん<下中>
- 佐藤 浩之さん<片浦>
- 澤田 眞智子さん<大窪>
- 青木 洋一さん<早川>
- 木村 啓子さん<湯河原>
- 須藤 秋雄さん<中井>
- 相原 俊夫さん<山北>
- 小澤 薫さん<南足柄>
- 古谷 茂雄さん<松田>



応募総数は59通  
(うち正解は59通)  
カッコ内は支店

朝ドレファ～ミ♪の  
情報をお伝えします



朝ドレファ～ミ♪へGO!

成田店 秋の感謝フェア

ハルネ店 9周年 感謝祭

11月25日(土)・26日(日)は

11月11日(土)・12日(日)は

全品 10%引き

全品 10%引き



朝ドレファ～ミ♪成田店

住 所：小田原市成田650-1  
電 話：☎0465(39)1500  
営業時間：9：30～17：00(3月～10月)  
9：30～16：00(11月～2月)  
定休日：水曜日、年末年始

朝ドレファ～ミ♪ハルネ店

住 所：小田原市栄町1-1-7  
(ハルネおだわら)  
電 話：☎0465(23)3100  
営業時間：10：00～20：00  
定休日：1月1日



編集  
後記

約20年ぶりに広報業務に携わることになりました。当時は、記事はもちろん、写真の構図も悪く、先輩方の指導と多くの組合員の方に育てて頂いたことを思い出します。あの頃からハード面は随分と進化しましたが、取材を通じて人との出会いの大切さはいつの時代も変わらないなって思うこの頃です。(N)



今月は

スズキ セニアカー ET4D

買い物や散歩など日常の移動手段にご利用いただける『ハンドル形電動車いす』です。最高時速6kmと早足の速さとはほぼ同じ。家庭用電源で充電可能。音も静かで歩くように外出を楽しめます。運転免許証は必要なく、道路交通法上は歩行者として扱われます。

★色：パールイエロー (ZUY)、パールブルー (ZUV)、メタリックレッド (ZBZ)  
ブリリアントホワイトパール(YUH)は15,000円高

★メーカー希望小売価格：380,000円 ※セニアカーは非課税対象のため、消費税はかかりません。



<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：小林裕美子

## レモン

～旬を迎える国産レモンを楽しもう～

### レモンのプロフィール

- 【分類】ミカン科ミカン属
- 【原産地】インド北東部(アッサム・ヒマラヤ地方)
- 【おいしい時期(旬)】通年産出は秋冬(10～3月ごろ)
- 【主な栄養成分】ビタミンC、カリウム、クエン酸、エリオシトリン、ヘスペリジン、ルチン、リモネンなど



### 選び方

重量感があってずっしり!

果皮に張りつつやがある

色鮮やか!

果皮に適度な弾力がある

へたがみずみずしく緑色

NG

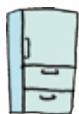
果皮がしなびている  
変色や黒ずみがある

### 保存方法

#### 丸ごと保存

ポリ袋や保存用袋などに入れ、冷蔵庫の野菜室へ

1つつ新聞紙などで包むとより鮮度が保てる



#### 要注意!

常温での長期保存は果皮がしなびたり、香りや風味が低下する。風通しの良い冷暗所で保存し、早く使い切る

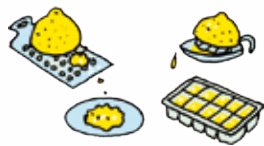
#### カットしたもの

切り口をラップで包み冷蔵庫で保存。日持ちしないので、すぐ使わない場合は冷凍する



#### 冷凍保存

輪切り、くし切りにしたものをラップに包み保存用袋に入れ、冷凍庫へ



国産レモンは皮ごと凍らせてすりおろし、料理の風味付けにも絞った果汁を製氷皿で凍らせても便利

### レモンのいろいろ

#### リスボン



原産地はポルトガル、主産地は米国カリフォルニア。果汁が多く、しっかりとした酸味と爽やかな香りが特徴。日本には明治末期に導入され、栽培が進んだ

#### ユレーカ(ユリーカ)



主産地はカリフォルニアの太平洋沿岸地域や南アフリカ。ジューシーで香りが良く酸味が強い。枝変わりには「アレンユレーカ」や「クックユレーカ」など

#### ジエバ



主産地はチリ。種が少なく使いやすい。香りの良さや、しっかりとした酸味が特徴

#### メイヤー(マイヤー)



オレンジとの自然交雑で誕生。酸味が穏やかで糖度が高め

#### 菊池レモン



「マイヤーレモン」の系統とされる。小笠原産は「島レモン」とも呼ばれ、爽やかな香りが強い。八丈島産は「八丈フルーツレモン」とも呼ばれ、苦味が少なく酸味がより穏やか

### レモンのチカラ

#### ビタミンC



しみやしお予防、肌荒れ改善に。免疫力向上、ストレス緩和、疲労回復に

カリウム  
高血圧予防やむくみ改善に



#### エリオシトリン、ヘスペリジン、ルチン

生活習慣病予防やアンチエイジング効果に期待。ルチンは動脈硬化予防にも



#### クエン酸

疲労回復や殺菌効果、食欲増進効果も



#### リモネン

リラックスイffectsがある香りの成分。血行促進、代謝アップ、免疫力向上に



### 効果的な食べ合わせ

カルシウムの吸収率アップ  
牛乳、チーズ、小魚、青菜類

クエン酸がカルシウムなどミネラルの吸収率を高め、骨粗しょう症予防に効果的

美肌づくりに

肉や魚、大豆

美肌づくりに欠かせないビタミンは、体を作るもとになるタンパク質と一緒に摂取するとより効果が期待できる

減塩効果

クエン酸には塩味を感じやすくする効果が

レモン果汁を加えると塩分控えめで美味しく満足感を得られるため、高血圧対策などに





# インフォメーション



## 『スマホ教室』参加者募集

スマホアドバイザーが親切丁寧にスマートフォンの操作を指導いたします

今回は、インターネットやアプリの使い方、YouTubeの特徴や動画の再生、チャンネル登録の方法について学びます

日時：令和6年1月12日(金)・26日(金) 10:00~14:00

場所：JAかながわ西湘 本店 大会議室

募集人数：各日16人

参加費：無料

募集開始：令和5年12月1日(金)~先着順

※両日同じ内容の講座になります ※ガラケーの方にはスマートフォンをお貸しします

※2月16日(金)、3月1日(金)にはLINEとインスタグラムについての講座を行う予定です



お問い合わせ・お申込み：組織企画部 組織広報課 ☎0465(47)8183

## 農業機械・自動車展示相談会を開催します

日時：令和5年11月10日(金)・11日(土)

9:00~15:00

場所：JA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

期間中はお米の食味検査や、愛車無料点検なども実施しています

同時開催

### 安全講習会

11日(土) 13:30~14:30

やまびこジャパン株式会社による電動農機具の安全な取り扱いについて

詳しくは、JA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

## 大井支店まつり

日時：令和5年11月18日(土) 10:00~15:00

場所：JAかながわ西湘 大井支店 (大井町金子1464)

内容：新鮮な農産物販売、人気キャラクターのミニショー、肥料特売など

キッチンカーも  
来るよ



お問い合わせ 大井支店 ☎0465(82)0154

## 朝ドレファ〜ミ♪ スタッフ募集

仕事内容：レジ・商品陳列・青果物の袋詰め・店内掃除など

雇用形態：アルバイト・パート

待遇：交通費規定内支給、制服貸与、社会保険完備

### 成田店

給与：【平日】時給1,112円  
(土日祝日は50円アップ)

就業場所：小田原市成田650-1

勤務時間：① 8:30~13:00

② 13:00~17:00

(週3日以上)土日勤務できる方大歓迎

休日：毎週水曜日、年末年始12/31~1/4

お問い合わせ：朝ドレファ〜ミ♪成田店  
☎0465(39)1500 (担当：黒柳)

### ハルネ店

給与：【平日】時給1,112円  
19時以降 1,182円

(土日祝日は50円アップ)

就業場所：小田原市栄町1-1-7(ハルネおだわら)

勤務時間：12:00~20:30

週4~5日以上できる方

休日：シフト制(店舗定休日1月1日)

お問い合わせ：朝ドレファ〜ミ♪ハルネ店  
☎0465(23)3100 (担当：斎藤・土屋)



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11月号(vol.206)令和5年10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

