

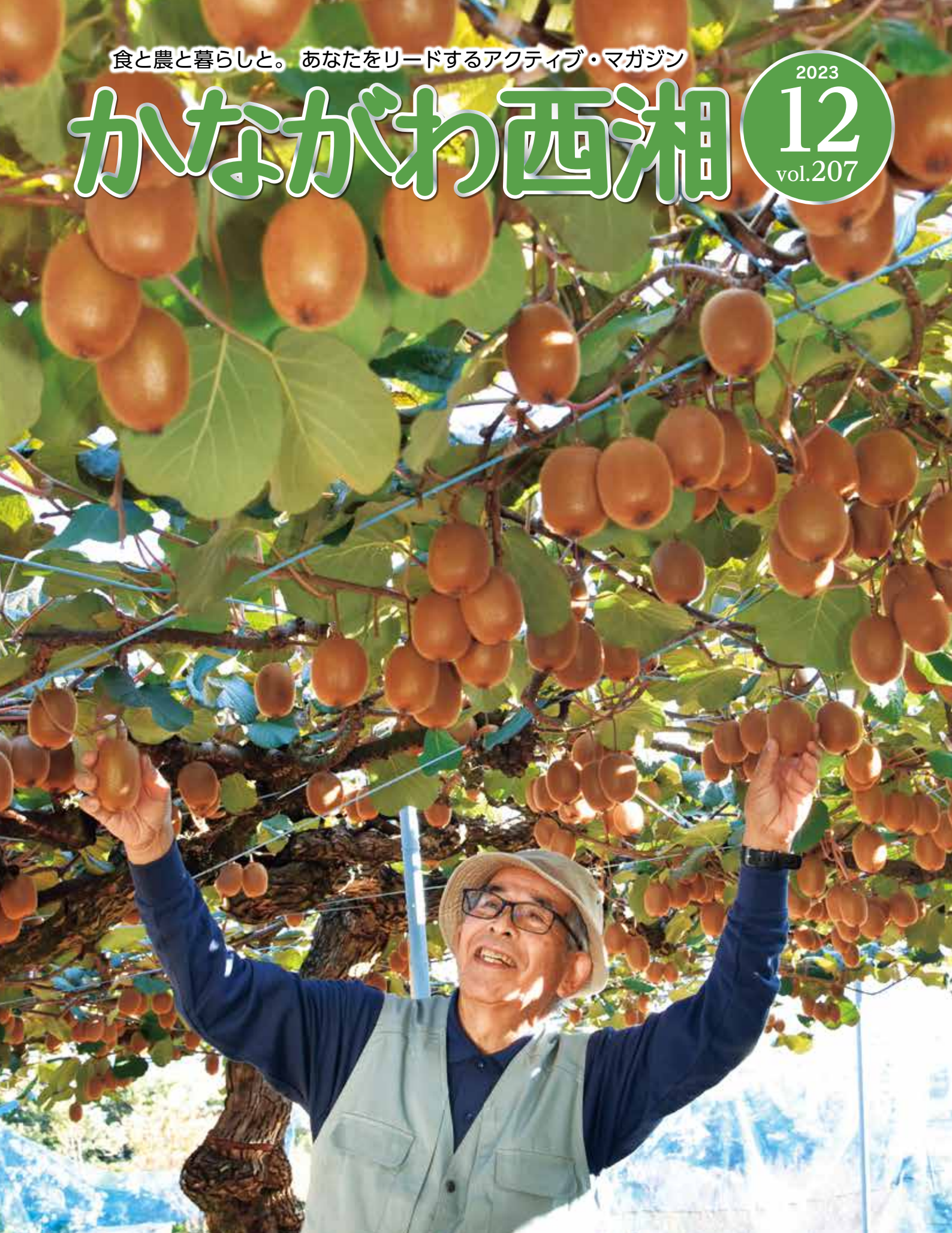
食と農と暮らしと。あなたをリードするアクティブ・マガジン

かながわ西湘

2023

12

vol.207



特集 『准組合員アンケート』集計結果

●組合員の意見を事業運営に ～座談会を26会場で開催～

法律相談会 〈要予約〉

本店	16日(土)13:30~/18日(月)13:30~
開成事業所	7日(木)13:30~/22日(金)9:30~
湯河原中央支店	7日(木)13:30~

相談課 ☎ 0465 (47) 8176

税務相談会 〈要予約〉

本店	5日(火)13:30~/12日(火)13:30~
開成事業所	12日(火)9:45~/19日(火)9:45~

相談課 ☎ 0465 (47) 8176

相続対策個別試算相談会 〈要予約〉

本店	16日(土)13:00~
開成事業所	2日(土)13:00~

相談課 ☎ 0465 (47) 8176

遺言相談会 〈要予約〉 13:00~

久野支店	13日(水)	0465 (34) 5363
福沢支店	14日(木)	0465 (74) 1612
下府中支店	20日(水)	0465 (47) 4831
報徳支店	21日(木)	0465 (36) 2184

年金相談会 〈要予約〉

大窪支店	2日(土)	0465 (24) 2318
松田支店	8日(金)	0465 (82) 4158
岡本支店	9日(土)	0465 (74) 1611
福沢支店	12日(火)	0465 (74) 1612
下中支店	13日(水)	0465 (43) 0312
相和支店	14日(木)	0465 (82) 2286
真鶴駅前支店	16日(土)	0465 (68) 2135

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 9:30~18:002日(土)/9日(土)/10日(日)/16日(土)
23日(土)/24日(日)/令和6年1月6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	2日(土)	☎0465 (46) 1001
	9日(土)	
	16日(土)	
	23日(土)	
あしがら 営業所	令和6年 1月6日(土)	☎0465 (82) 3133

栄養たっぷりのキウイフルーツ

南足柄市怒田の笹倉忠房さんは、約10aの畑でヘイワードを栽培しています。日焼け防止のために、ひとつ一つ手作業で30,000個ほどのキウイフルーツに傘紙を掛けて栽培しています。笹倉さんは「今年も大きい果実に育った。栄養価の高いキウイフルーツを食べてほしい」と笑顔を見せていました。

c o n t e n t s

人 鍵和田 聡さん(大井支店) 3

〈特集〉

『准組合員アンケート』集計結果 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 石井 光子さん(国府津支店) 12

暮らし百科 乾燥肌にお勧めの食べ物

わが家の定番(報徳支店) 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10月31日

◆地域農業応援プログラムの申請状況について

令和5年4月~9月までの申請状況が報告されました。申請内容は、農業機械購入が67件で1,571千円、有害鳥獣対策の電気柵等購入は38件で1,271千円、病害虫対策のスクリングガイ駆除農薬購入は46件で228千円、ヤマビル忌避剤購入は28件で108千円をそれぞれ助成しました。

◆営農経済センター機能の支店編入について

営農・経済事業の収支改善をはかるため、各営農経済センターの支店編入について協議した結果、令和6年度より各センターの現状を踏まえ、機能を支店に順次編入していくことが承認されました。中井営農経済センターが令和6年4月より支店に編入され、久野・湯河原営農経済センターは、新エリア構想に基づく店舗再構築策の移行時期に合わせて編入していきます。

◆開成事業所の再編について

昭和45年に建築した旧あしがら農協本店である現開成事業所(統括センター・JAかながわ西湘エネルギー(株)本社)建物について、建物老朽化及び物流事業整理に伴い再編を協議した結果、令和6年度末までに解体することが承認されました。統括センターが担う物流事業は各営農経済センターへ移管し、JAかながわ西湘エネルギー(株)本社は開成事業所同一敷地内に新社屋を建設します。



松本早生富有を収穫する鍵和田さん

未来のために日々研究

「酷暑の影響が心配だったけど、今年のカキも甘くて評判が良かった」と微笑む鍵和田さん。松本早生富有と富有を栽培している。

今年10月24日より収穫を始め、12月中旬に終わる予定。次の作業は1月頃より始めるカキの剪定。今まで父が管理してきたが、高齢で心配なため今シーズンからバトンを引き継ぐ。「初挑戦だが、しっかりと取り組みたい」と意気込む。

代々続く農家で、学校卒業後、会社に勤めながら農作業を手伝ってきた。年を重ね、作業が大変になっていく両親の姿を見て、「自分が継がなければ」と平成23年に就農。初めは両親から栽培技術を学んでいたが、今は開成営農経済センター顧問に聞いたり、インターネットなどで調べたりして技術の向上に努めている。「コストをかけず、効率よく計画を立てて質の良いも

のを作りたい」と研究を重ねる。

異常気象に対応した農業に注力

最近力を入れているのは、異常気象への対応。酷暑だった今年は、カキもイチジクも水田の水路を利用し、たつぷりと水を与えた。水稲では、一部有機肥料に切り替えたが、質と量ともに昨年並みの出来栄だった。「有機肥料を使用することで作物がゆっくりと栄養を吸収して生長し、酷暑に対応できたのではないかと。肥料価格高騰対策のために変更したが、思わぬ効果だった」と話す。今は模索中だが、他の水田も切り替えていく予定だ。

「今後も異常気象は続くのではないかと。質の良い農作物を作るため、変化する環境に対応して農業に取り組みたい」。鍵和田さんは力強く未来を見つめる。

かぎわ だ
鍵和田 聡さん

大井／
大井町西大井

ひと

53歳。カキ、イチジク、水稲を栽培。趣味はゴルフと釣り、ボーリングと日帰り温泉。

J Aでは令和3年度に『准組合員の意思反映・運営参画要領』を策定し、准組合員を『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』として位置付けました。そこで、准組合員の皆さまがどのようにJ A事業にかかわり、どのような取り組みをJ Aに求めているかを把握するため、令和5年7月から8月末の間、『准組合員アンケート』を実施しました。この度、集計結果がまとまりましたのでご報告いたします。

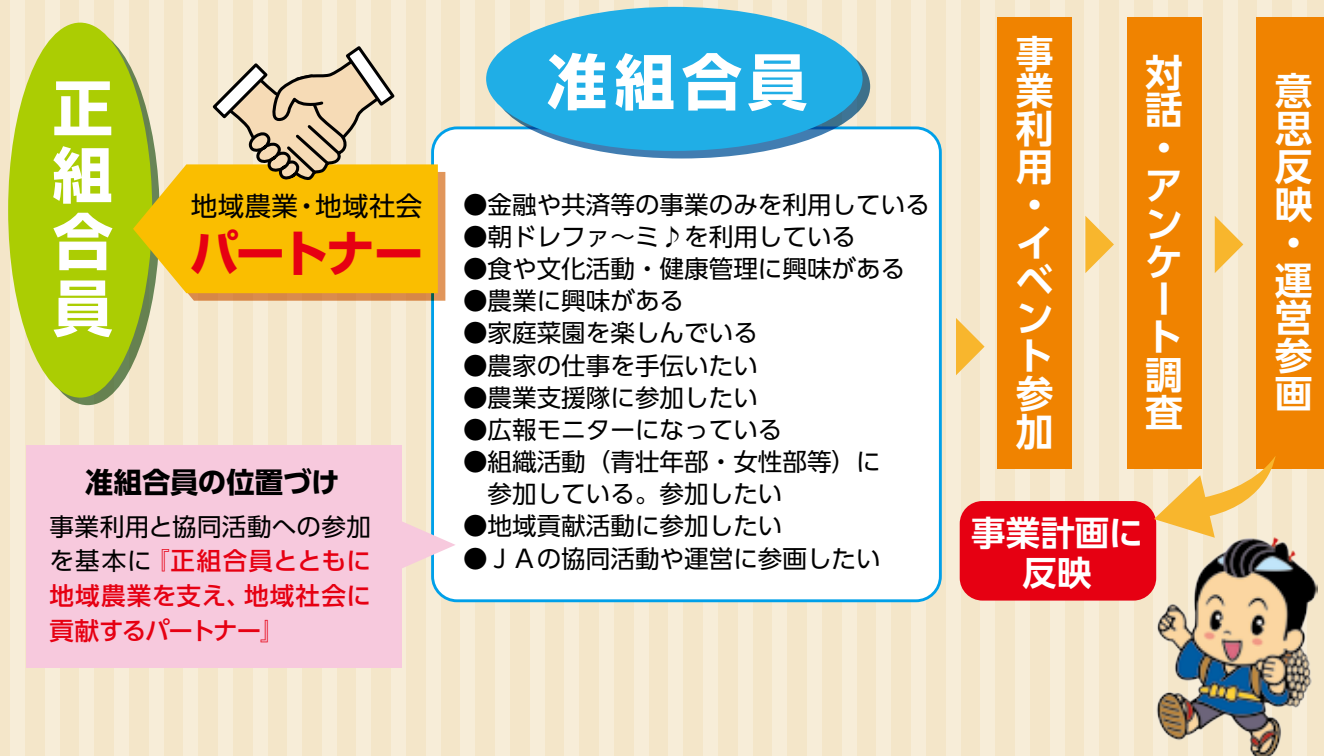


准組合員とは…農業者ではないものの各事業や施設を利用するために、J Aの定めた要件を満たして出資をされた方

アンケート配付枚数及び回収枚数等

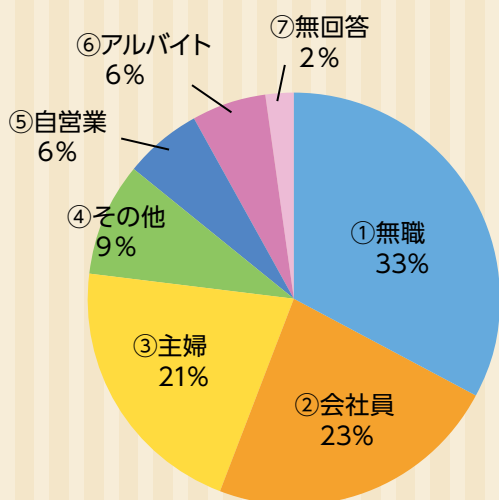
配付枚数 21,668枚 回収枚数 2,293枚 回収率11%

意思反映・運営参画のイメージ



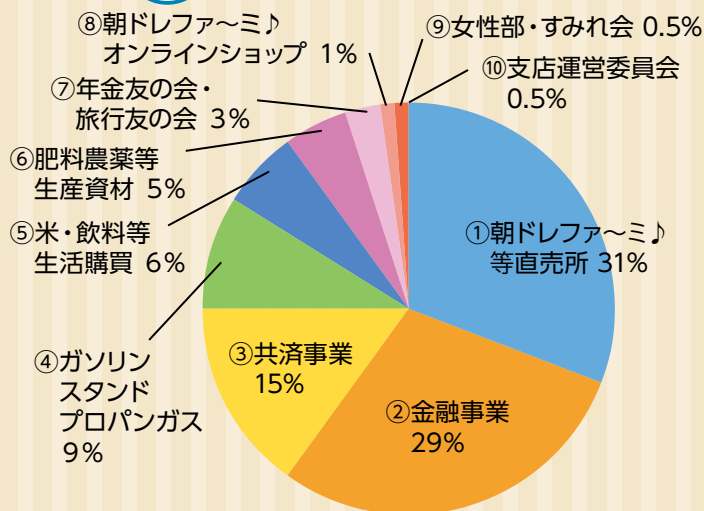
問1

職業



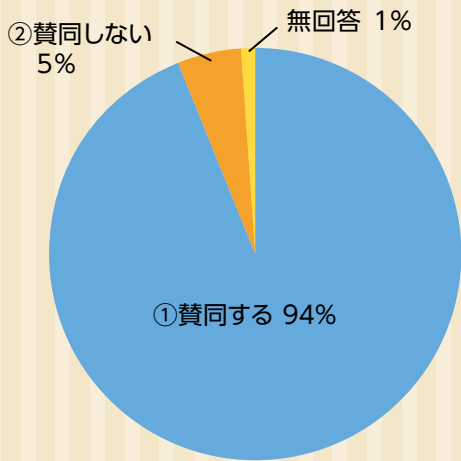
問2

J A事業の利用状況

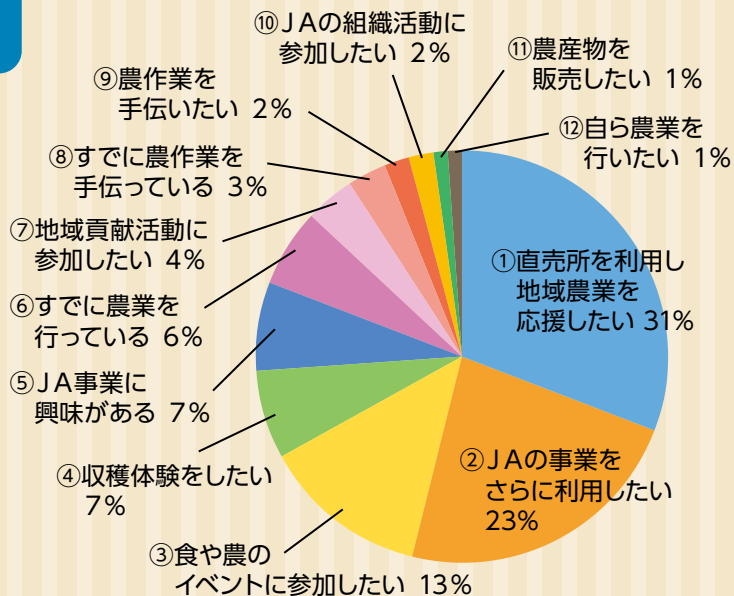


特集 『准組合員アンケート』 集計結果

問3 准組合員を「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」と位置付けているが、賛同するか否か



問4 パートナーとしての参加希望



今回の結果で、准組合員の皆さまが単なる事業利用者ではなく、農業を支える理解者の1人であることを再確認できました。今後、正組合員と准組合員の関係性をさらに向上させていくために、JAでは回答結果をもとに3つのカテゴリーに分けて、アプローチしていく考えです。

① 農業を応援したい意向がある方

農業支援隊への加入案内や、農業体験ができる機会を提供します。正組合員と一緒に農作業を行う機会を創出し、『農家・非農家の壁』を取り払うきっかけをつくります。

② 直売所の利用を通じて消費者として地域農業を応援したい方や食や農に関心がある方

朝ドレファ〜ミ♪のLINEアプリの登録を促進し、直売所キャンペーンや食に関するイベントを案内します。また、この取り組みによって国産農畜産物を選択して購入してもらうなど、『行動変容』につなげるきっかけづくりをすすめ、直売所を通じて生産者である正組合員との交流ができる場を提供していきます。

③ JAの組織活動に参加したい方

支店による訪問活動を実施し、信頼関係を築いていきます。一支店一協同活動への参加を呼びかけ、組合員意識や参画意識を持ってもらいます。このような考えに賛同してもらえるよう、女性部等の各組織への加入をはじめ、将来的には支店運営委員会などの各会議への出席を促し、JAの組織活動へ積極的に参加できる環境づくりをすすめます。



※この活動はJA共済の支援を受けています

〈応募期間〉令和5年12月1日(金)から令和6年1月15日(月)まで

〈応募資格〉原則、当JA管内在住の方で、性別・年齢不問

〈応募規定〉黄色いレモンを使った料理、スイーツ・ドリンクの写真で応募

- ・応募者本人が撮影したものが対象(可能であればJAかながわ西湘産を推奨)
- ・作品は1人10点まで応募可能

〈応募方法〉

【Instagramで応募】

JAかながわ西湘【公式】Instagram (@ja_kanasei) をフォローする。規定の写真を用意する。キャプションに#ハッシュタグ「#今だレモンだ」 「#湘南潮彩レモン」を付けてシェア ※ストーリーのみでの応募は受け付けません。

【郵送、またはJAかながわ西湘の各支店及び朝ドレファ〜ミ♪へ持ち込み】

作品をA4サイズ程度に出力し、裏面に下記の応募票を張り付けて郵送またはお持ち込みください。送り先▶〒250-0874 小田原市鴨宮627 JAかながわ西湘 組織広報課 フォトコンテスト係

〈賞品・当選本数〉

優秀賞

5
名様

はるみ米 (10kg)

神奈川県で生まれた「はるみ」は食味評価が高いおいしいお米です

入賞

10
名様

湘南ゴールド・キウイフルーツの詰合せ

湘南ゴールド・・・神奈川県オリジナル品種。香りが高く、程よい甘さと酸味が人気です。

〈受賞者発表〉

令和6年2月15日にJAかながわ西湘公式ホームページ及び公式Instagram上にて発表。

Instagram応募の入選者には、Instagram上のDM(※)にてご連絡させていただきます。

※DMを受け取れる設定へ変更をお願いします。入選者は日本国内在住の方に限らせていただきます。

落選した方への通知はございません。

〈注意事項〉

当JAかながわ西湘ホームページをご覧ください。▶

〈審査〉

JAかながわ西湘『フォトコンテスト』事務局や外部審査員の総合評価により、優秀賞、入賞を決定します



〈個人情報の取り扱いについて〉

応募者の個人情報は、入賞通知、賞品の送付など、本コンテストを運営するために必要な範囲でのみ使用し、それ以外の目的では使用いたしません。

〈お問い合わせ〉

JAかながわ西湘 組織広報課 ☎0465(47)8183

個人情報の取り扱いについてはこちら▶



#今だレモンだ レモンフォトコンテスト応募票

住所	〒	作品名	
氏名	ふりがな	コメント	
電話番号		備考	※賞品の送り先が異なる場合はこちらに郵便番号・住所・送り先氏名をご記入ください。

組合員の意見を事業運営に

座談会を26会場で開催

J Aでは、自己改革の実践に向け、組合員の意思反映を目的に組合員との対話運動を行っており、その一環として組合員座談会を10月13日から始めました。管内の26会場で12月まで行われ、意見交換と情報共有を通じて、組合員の生の声を事業に反映していく考えです。



座談会では組合員とさまざまな意見交換がされました
(写真は湯河原中央支店)

組合員座談会では組合員との対話を行い、自己改革に対する組合員の評価や意向を把握。『自己改革工程表』による『自己改革実践サイクル』の一環として8年前から実施しています。今年度は『自己改革工程表』のほか、現在検討を進めている『エリア構想に基づく新たな店舗運営の取り組み(店舗再構築)』について報告しました。10月24日には湯河原中央支店で、正・

准組合員25人が出席。天野信一組合長等と膝を交えて意見を交換しました。自己改革工程表の取り組み状況では、ブランド化を進めている湘南潮彩レモンの集荷実績や農業機械利用事業の利用率、有害鳥獣被害防止助成、J Aねっとシヨップ(自己取り)について説明しました。

組合員からは「J Aは耕作放棄地対策をどのように考えているのか」「各直売所でもっと国産国産をPRした活動を積極的に取り組んでほしい」など活発な意見が出されました。

また、7月に実施した准組合員アンケートの結果を踏まえ、准組合員が農業を支える理解者であることを再認識し、今後の取り組みについて説明。J Aでは①直売所の利用促進②農業支援隊への加入や農業体験への参加促進③組織活動への積極的な参加の3つのカテゴリーに分けて今後、アプローチしていく考えです。

天野組合長は「組合員の声を真摯に受け止め、J Aに求められている役割をしっかり把握し、今後の事業や組織活動を進めていきたい。また、アンケート結果を踏まえ准組合員にも運営に参加していただきたい」と強調しました。

西湘の風

リスクを予見し、
事業展開を

個人的な見解だが、週の半ばより週末に雨が降る確率の方が高いように感じる。『土日百姓』の自分にとって、週末の天気予報チェックは重要であり、予報内容にいつも一喜一憂している。近年、地球温暖化の影響かもしれないが、発生場所が特定しにくい線状降水帯や台風の大規模化による風水害など激甚災害が増加している。また、地震列島である日本は全国、いついかなる場所でも災害にあうか予測がつかない。常日頃から食料・日用品等の備蓄、避難ルートの確認等、防災対策準備を進めておくことが、自分自身・家族など大切な人を災害から守ることにつながる。当たり前と思われること、地道な作業をコツコツと積み上げ、継続していくのが災害対策のカギとなる。

当J Aにおいても組合員・利用者の大切な命・財産を守るため、総合事業を展開し、地域社会の豊かな発展に貢献している。昨年4月には組合員の農地が豪雨被害を受けた際の農業継続支援策、農地復旧事業として一定の条件のもと、農地災害復旧事業補助金申請ができる制度が制定された。先のことが見えない世の中、様々なリスクを予見したうえで組合員のために地道に事業を展開し、J Aの使命を果たしていくかねばならない。

10月中旬からは、組合員座談会が各支店で開催されている。座談会は組合員の生の声を事業に反映するための貴重な機会であり、意見・要望等を真摯に受け止め、今後のJ A事業に反映していきたい。
(監事・星野)

冬のスクミリンゴガイ対策

近年、スクミリンゴガイ（通称ジャンボタニシ）による稲の被害が拡大しており、水稻収穫後の対策が重要です。

1. 寒冷期にロータリー耕を行い、地中の貝を破碎したり、地表に出た貝を寒風にさらすことで殺貝する効果があります。機械の速度を遅くしロータリーの回転数を高く、浅め（6 cm程度）に耕うんすると、効果が高まります。発生密度が高い水田では複数回耕うんを行いましょう。越冬個体が多い水口、水尻、水が溜まりやすいあぜ沿いは、ロータリーが届かないので、鍬（くわ）等を使い、貝を破碎しましょう。
2. 越冬場所となる用排水路や柵（ます）の泥上げを行い、越冬している貝を破碎し、越冬密度を低下させましょう。泥上げは地域全体で行うと効果的です。

農薬の適正使用について

①農薬を使用した後の散布機の洗浄

- ・タンク内やノズルは十分に洗浄する。
- ・散布ホースには散布薬が残存するため、真水を吸引させ十分に洗浄する。
- ・同時にコックを操作するなどして、真水を余水口側のホース内にも通し、十分に洗浄する。
- ・洗浄によって出てくる液は、地下水や用水に影響が無い場所で適切に処理する。

②散布する際には風向きに注意し、通行人や周辺農産物への飛散を避ける。

③農薬の安全かつ適正な使用のために、農薬ラベルに表示された適用農作物及び使用方法（使用時期、使用回数等）、使用上の注意事項等を確認し遵守する。

特に生産段階で摘果、間引きした農産物を食用にする場合には、摘果、間引きの時点で使用した農薬のうち、使用時期に「収穫前日数」が定められているものについては、「収穫前日数」以上の日数が経過していることを確認する。



農薬ラベルを確認

農薬の保管管理について

①登録切れ農薬や空き容器は、JAの農薬回収などを利用し適切に処分する。

（年1回、回収しています。詳細は回覧にてお知らせします）

②農薬は鍵のかかる保管庫に保管し、農薬倉庫にも鍵をかける。

また、使用しないときはいつも鍵をかけておく。

③毒劇物を保管する場合、表示用のシールを張る。毒劇物が盗難にあった場合は警察に速やかに届ける。

④農薬倉庫には、出荷物や出荷用資材を置かない。

⑤開封した農薬は、蓋や空け口をきちんと閉める。



保管は鍵のかかる場所で

農業機械利用事業に新導入!! 高うねマルチャー

令和5年
12月1日より

組合員から要望が多かった高うねマルチャーを導入しました。うね高は10cmから30cm（5cm刻み）で対応。台型うねや丸うねもできるためサツマイモやニンニク栽培等に適しています。レンタル開始は12月1日から。配置場所は久野宮農経済センターとなり、使用料は1,500円です。
※この活動はJA共済の支援を受けています。



『西湘ニンニク』作付けが始まる



部員らみんなで力を合わせた植付け作業

今年7月にかながわブランドに登録された『西湘ニンニク』。JAでは植付け講習会や試験ほ場を設置し、ニンニクの産地化を目指しています。

10月23日には、女性部曾我の里支部員と同地区の理事ら15人が約20aの遊休農地でニンニクの『平戸』の植付け作業に汗を流しました。

同支部では4年前からニンニク栽培に取り組んでおり、朝ドレファ〜ミ♪に出荷しています。小室万里子支部長は「JAの講習会で学んだことを生かし、部員らと協力して収穫を目指したい」と意気込みました。



プロフィール ^{はまの}濱野 ^{やすお}靖央さん (42) 小田原市久野

代々続く農家で9年前に就農。令和元年よりレモン栽培に取り組み、現在25a栽培。他にも湘南ゴールドや晩かん類などの柑橘を5a、茶を80a栽培している。



Q 就農のきっかけは？

A だんだんと農作業が大変になっていく両親の姿をみて、心配になり継ごうと決意しました。また、農地や乗用型茶摘採機などの農機具があるので、それを活用しない手はないと思いました。

Q 農業をやっていてうれしいことは？

A 作物が順調に育ち、収穫を迎えるとやっぱり笑顔になります。また、横浜の飲食店に湘南ゴールドやレモンを卸しているのですが、「香りも良くておいしい」と言われるとうれしいですね。農業は消費者と触れ合って、生の声を聞くことができます。会社員の頃とは違って自分の成果を感じることができるので励みになります。

Q 大変なところは？

A 農業は自分で考え、経営者となって行動しないとけない。また、気候などの自然条件に左右されるので、親から教わった通りに栽培に取り組んでもうまくいかないこともあります。経験を積み、自分なりの栽培方法を生み出していきたいです。

Q 今後の目標は？

A 令和元年より栽培を始めたレモンは、昨年初収穫を迎えました。まだスタートしたばかりで、今は基本を忠実に守り栽培に取り組んでいます。さらに技術を学び、高品質なものを安定して消費者に届けていきたいです。そしてもっと多くの人に私のレモンを味わってほしいです。

実りの秋を見童が楽しむ

～小学校で稲刈り体験～

国府津小学校の5年生は10月18日、国府津地区にある『元気っ子農園』で、国府津支店運営委員会の指導のもと稲刈りの体験をしました。6月に植えたもち米で、同校では、支店運営委員会など地元農家の協力を受け、農業体験学習を行っています。

児童たちは、支店運営委員から刈り方の説明を受けた後、2人1組に分かれ、鎌で刈り取り稲を束ね、掛け干しまでを体験しました。その後脱穀し、収穫したもち米はみんなで分けるそうです。参加した委員は「少しでも農業への理解を深めてもらえたら」と話しました。



管内の各小学校でも稲刈りの体験が行われています。10月23日には千代小学校の4年生たちが稲刈りを体験しました。



支店運営委員から稲の束ね方を教わる児童（中央）

※この活動はJ A 共済の支援を受けています

かわいい園児が収穫体験

～青壮年部曾我支部が曾我保育園とコラボ～

の「見て！大きいおイモだよ」「ツルはひっぱるのが大変」と楽しい声が畑いっぱい聞こえてきました。この活動は15年ほど前から支部活動として、地域の子供たちに栽培を通じて食の大切さを学んでもらうことを目的にしています。部員の杉崎翔太さんは「悪天候を乗り越え今年も大きなサツマイモに育ってくれた。地元でとれたおいしいおイモを食べてほしい」と話しています。5月に園児と一緒にサツマイモの『紅はるか』約100本を植え付け、収穫量はコンテナ8個ほどにもなりました。同園ではツルをリースづくりに活用したり、甘辛煮にして食べたり、イモは給食のメニューで提供される予定です。



土の中から出てくるサツマイモに興味津々

菊池美保園長は「作物を育てる一連の作業を通じて、自然に触れ生長を楽しむことを経験し、口に入るまでの過程を知り、食べる楽しさや感謝の気持ちを持って食事する姿につながってほしい」と食育への思いを込めました。

スコップから奏でるメロディ

～女性部成田支部が発表～

女性部成田支部は10月21日、上府中地区にある蓮華寺本堂で行われた『かみふなかミニコンサート』に出演し、スコップ三味線を披露しました。スコップ三味線は、スコップの柄を押さえている左手を上下に動かし、右手に持った栓抜きでスコップの裏側をリズムカルに叩いて音を奏でます。演奏したのは『奥飛騨慕情』、『帰ってこいよ』、『浪花節だよ人生は』、『港町十三番地』の4曲で、演奏に合わせて口ずさむ人も多く、手拍子も起こって会場は大盛況。参加した部員は「温かいお客様が多く、私たちも楽しかった。新しい曲にチャレンジして次のコンサートでも会場を盛り上げたい」と話しています。

このコンサートは上府中地区まちづくり委員会が、コロナ禍で発表の場がなくなった地元住民のために演奏や発表の場を作り、音楽を通じた交流を深めようと企画したもの。今回で2回目の開催となり、14組が出演し約200人が来場しました。



真剣なまなざしで演奏する部員たち



成田店で野菜を受け取る来店者⑥

トヨタ店で野菜チケットをゲット

～朝ドレ成田店と初コラボ～

朝ドレファ～ミ♪成田店は、10月21・22日の2日間、ウエインズトヨタ神奈川株式会社小田原255店とコラボした『朝ドレフェ～ア♪』を初めて実施しました。成田店で買い物をする時、同トヨタ店でメダカすくいが体験できるチケットがもらえ、トヨタ店に来店すると成田店で野菜と交換するチケットがもらえるというイベントで、お互いの店舗を行き来することで集客につなげ、地域を活性化させることが狙い。

トヨタ店に車検で訪れ、成田店で野菜を受け取った親子は「初めて朝ドレファ～ミ♪に来たが、他にも新鮮な野菜や菓子なども売っていて、今後も利用していきたい」と話しました。成田店の黒柳勇店長は「今後はミカン狩りや店の職業体験などのコラボ企画を考えている。これからもお互い良い関係を築いていきたい」と今後の連携に期待を寄せています。

地域の農業を学ぼう

～鴨宮中生徒が農業を体験～

小田原市立鴨宮中学校の2年生は地域の農業を学ぶ体験学習を総合の授業のひとつとして取り入れています。10月25日、一寸木修二さん、佳子さん夫婦が経営している『峯自然園』に生徒3人が訪れ、シイタケ栽培や加工施設、バーベキュー場の作業について1日を通して体験しました。

生徒は「地産地消を発信するためにはどうすればいいか」「峯自然園と小田原市との関係について」など探究課題をもって学習に臨みました。

収穫体験では、「作物は日々大きくなるので毎日、自分の目で1つずつ確認して適期を見定めている」と説明。シイタケのひだに触れないように指先で石づき部分をもって丁寧に収穫しました。生徒は「思ったよりも力が必要で大変な作業」と農業の大変さを学びました。



シイタケの生長過程について説明する修二さん

演奏会のために練習する石井さん



私の時間

仲間と奏でる ハーモニ

小田原市田島

石井 光子さん

大正琴は琴の一種で、左手で音階ボタンを押し、右手のピックで絃を弾いて演奏します。楽譜はドは1、レは2など数字で表記され、音階ボタンにも記されています。音色は静かで優しく、心が洗われます。

始めたのは今から約30年前。仲間と楽しく演奏できるので、女性部のサークル活動にピツタリです。現在は7人のメンバーで月に2回、地元の公民館で開かれる教室に通っています。曲はソプラノ・アルト・バス

などのパートに分かれて演奏。仲間と息を合わせるのは難しいですが、美しいハーモニが奏でられるとうれしいですね。練習の成果は発表会や地域の文化祭で披露。また、老人会で演奏して欲しいという依頼もあり、そんな時は『ふるさと』や『みかんの花咲く丘』など高齢者にもなじみのある曲を演奏します。みなさんが喜んで一緒に歌ってください。

仲間にも会え、良い『ポケ防止』にもなっているのです、これからもみんな仲良くハーモニを奏でていきたいです。



おいしく食べて美しく
乾燥肌にお薦めの食べ物

栄養士 ● 吉田理江

潤いを保つ働きがあります。大豆製品に含まれるタンパク質は、皮膚の材料になる栄養素です。しかし、大豆イソフラボンは、過剰に取り続けるとホルモンバランスが乱れる恐れがあるため、3食とも納豆だけ食べるなどの極端な食べ方は控えるようにしましょう。忙しい朝、豆乳を飲むと手軽に大豆製品が取れます。シチューを作る際に牛乳の代わりに豆乳を活用するのもお勧めです。

■手羽先

手羽先や鶏肉の皮、骨の周りに多く含まれるコラーゲンには、肌の張りや弾力を高める働きがあります。コラーゲンは、消化の過程で一度分解され、再合成されます。再合成をサポートする栄養素、ビタミンCと一緒に取るとより美肌効果が期待できるでしょう。トースターで焼いた手羽先にレモン汁をかけると、手軽にビタミンCも一緒に取れるのでお勧めです。体の内側からのケアで、乾燥肌を予防し、美しい肌を保ちたいですね。



■大豆製品

納豆、豆腐、豆乳などの大豆製品に含まれる大豆イソフラボンには、細胞の新陳代謝を高め、肌の

■ひじき

ひじきに含まれるセラミドは、乾燥肌対策には欠かせない保湿成分です。セラミドには、皮膚を外部の刺激から守り、肌表面の角質層の水分を保つ働きがあります。定番の煮物も良いですし、水で戻したひじきを豆腐ハンバーグに入れてもおいしく食べられます。

わが家の 定番



そうめん稲荷



報徳支店(小田原市曾比)
和田 美楚代さん

本人から一言

そうめんのかわりにそばでもOK。その場合は、味付けはめんつゆで。具材はニンジンやホウレンソウなどお好きなものを飾り付けてください。

■材料(10~14個分)

- ・そうめん……………2束
- ・油揚げ(味付き)……………10~14枚
- ・オクラ(茹でたもの)……………4~6個
- ・ちくわ……………2本
- ・カニカマ……………5~6本
- ・ミョウガの甘酢付け(生でも可) ……お好みで
- ・塩昆布……………30g

■作り方

①ちくわにオクラを入れ、輪切りにする。余ったオクラは縦に切る



②ミョウガは縦に細長く切り、カニカマは斜めに切る



③そうめんを茹で、冷水にとって水気を切る



④③に塩昆布を加え、よく混ぜる



⑤油揚げの縁を折り、④を詰める



⑥⑤に①②を飾り付けたら完成



POINT

茹でたそうめんの水気はしっかり切ること。また、そうめんを油揚げに詰める時は、縁を内側に折ると入れやすくなります



タテのカギ

- ① 冬眠するものも多い大型の哺乳類
- ③ 謎の多い浮世絵師、東洲斎——
- ⑥ その月の一番最初の日
- ⑦ 寒い日に吐くと白く見えることも
- ⑧ 授業中は慎んでくださいね
- ⑨ ワカメの根元に近い部分
- ⑪ ——予報によると来週は寒いらしい
- ⑬ 建物が立っていない宅地
- ⑭ ——の細かい滑らかな肌
- ⑮ 年越しに付きものの麺類
- ⑯ チン！と鳴らすと人が来ます
- ⑰ 1号は東京と大阪を、2号は大阪と福岡を結びます
- ⑱ 年賀状のイラストによく使われます。令和6年は『辰』です

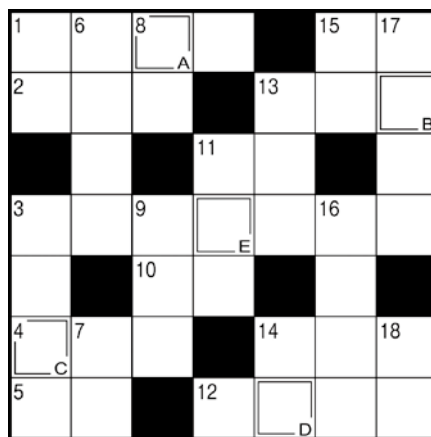


ヨコのカギ

- ① サンタがプレゼントを入れます
- ② パパー、ママー、どこー？
- ③ 欧米のクリスマスには、この鳥の丸焼きがよく食べられます
- ④ 大好きな歌手の——を見に行った
- ⑤ レンコンは根のように見えますが、実はこれ
- ⑩ 『海のミルク』と呼ばれる貝
- ⑪ 除夜の鐘を突けるところもあります
- ⑫ 水や砂と混ぜコンクリートを作ります
- ⑬ サハラ、タクラマカンといえば
- ⑭ 刃物で紙を加工して描きます
- ⑮ 冬の京都市は——冷えるといわれます

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？



答

	A
	B
	C
	D
	E

※今月号のプレゼント応募はありません

広報誌10月号 パズルの答え

答え

『カラスウリ』



朝ドレファ～ミ♪の
情報をお伝えします



朝ドレファ～ミ♪へGO!

お正月の準備は地元農産物が豊富に揃う『朝ドレファ～ミ♪』へ!

冬至用のユズや贈答用におすすめの天津ミカン、キウイフルーツはいかがですか。

お正月のおせちに欠かせない新鮮な野菜や果物、切り花などが勢ぞろい。農家の手作りの『正月飾り』、その他にもパンや総菜等も種類が豊富で楽しくお買い物ができます。年内の営業は『成田店』は12月30日(土)まで『ハルネ店』は12月31日(日)までとなります。



編集 後記

先日、園児のサツマイモ収穫の取材に行きました。土の中から出てくるサツマイモに大喜びの姿をパシャリ！帰りに園児から「ありがとう」と手作りのメダルを首にかけてもらいました。うれしくて家に持ち帰り、記念に壁に飾りました。広報担当になり、幸せを感じる出来事でした。(M)



今月は

電動剪定バサミ

わずか980gの超軽量。わずらわしいコードやエアークラスは一切不要です。太枝(30mmまで)は開口径を最大にした刃と強力モーターでサクサク切断！これで手バサミの腱鞘炎とは無縁です。

MARUYAMA Vine-P32nova
(バッテリー2個・専用ケース付き)
質量：980g 開口：32mm 切断径：30mm
使用時間：3～4時間 充電時間：1～1.5時間

★メーカー希望小売価格：96,800円(税込)
★販売チラシ価格：87,120円(税込)



<お問い合わせ先>全農西部農機・自動車センター ☎0465(83)4171まで

フルーツ パラダイス

イラスト：小林裕美子

ユズ

～日本料理の名脇役～

ユズのプロフィール

【分類】ミカン科ミカン属
 【原産地】中国
 【おいしい時期(旬)】青ユズ(夏～初秋)、
 黄ユズ(秋～冬)
 【主な栄養成分】ビタミンC、ペクチン、
 クエン酸、リモネン、ピネンなど



選び方

形が良い

良い香り

皮全体が
きれいな色

皮が強く張り
があり、厚い

NG

しなびている
黒ずみや傷がある
へたの切り口が茶色く乾燥している

保存方法

冷蔵保存

乾燥しないようポリ袋などに入れるかラップに包み、冷蔵庫の野菜室へ

気温が低い時期は冷暗所でもOKの冷暗所では1週間、冷蔵では1.2週間程度保存できる

香りが命!
鮮度が良いうちに
利用してね

冷凍保存

皮
幅を広めにむき、切ったりラップに包んで保存。凍ったまま細く刻んで利用

白い部分はある程度残すと香りが良いよ!

果肉
ラップに包み保存袋に入れて保存の自然解凍して搾って利用

長期保存

薄くむいて細かくカットして天日干し、乾燥したら密閉容器に入れ保存の粉末状にしておくと便利だよ!

浅漬け、お吸い物、ゆずこしょうなどに利用

ユズのいろいろ

本ユズ

木頭系

徳島県那賀郡木頭村(現・那賀町)で選抜の果汁も多く皮が厚い

山根系

徳島県阿南市の山根氏によって選抜された早期結実品種

多田錦

種なしでとげも少なく扱いやすい人気品種

花柚(はなゆ)

ユズの近縁種の「花柚子」「オゆず」「常柚(とこゆ)」ともの皮は薄めで、本ユズに比べて香りが穏やか。花もお吸い物や料理の香り付けなどに利用される

鬼柚子(獅子柚子)

ポンタンの仲間のぶつごつとした皮が特徴のジャムや砂糖漬けなどに利用される

柚柑(ゆこ)

ユズの近縁種で「柚香」とも酸味が強くて香りが良く、ポン酢などに利用される

ユズの子カラ

ビタミンC

皮に豊富な風邪予防、美肌効果、疲労回復に

クエン酸

疲労回復や食欲増進に。カルシウムの吸収を助ける働きも

ペクチン

食物繊維の一種。便秘改善や生活習慣病予防に

リモネン、ピネン

皮に含まれる香り成分。精神をリラックスさせる効果に期待

食べ方・楽しみ方

日本料理ではおなじみの調味食材。熱を加えても香りが消えないのが魅力

細く刻んで漬け物、雑煮、あえ物などに



柚香蒸し



柚子釜



風味付け

刺身や焼き魚、煮物に



ゆずこしょうなどの調味料やゆず茶、ジュース、シャーベット、ゼリーにも



海外でも人気

日本産は海外産に比べて香り高く高評価のフランス料理やスイーツにも使われている



インフォメーション

『スマホ教室』参加者募集

今回は、LINEとインスタグラムの活用方法について学びます。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。

日時：令和6年2月16日(金)・3月1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です。※カラケーの方にはスマートフォンをお貸しします。



お問い合わせ・お申込み：組織企画部 組織広報課 ☎0465(47)8183

スマイルボランティア運動にご協力ください

家庭で使用しない対象品目を回収し、社協やNPO法人を通じて高齢者施設や支援が必要な家庭などに配付する地域貢献活動及びSDGsへの取り組みです。皆さまのご協力をお願いします。

運動期間：令和5年12月11日(月)~令和6年1月12日(金) 各支店窓口へご持参ください

対象品目：○雑巾及び未使用のハンドタオル・フェイスタオル・バスタオル

※使用済みのタオルは雑巾にさせていただきようご協力をお願いします。

○未開封で常温保存ができ、賞味(消費)期限が令和6年3月以降の食品

※レトルト食品、缶詰、乾麺、インスタント食品、菓子、飲料、調味料、コメ(玄米を含む)など

※アルコール類(酒、みりんなど)は回収できません

お問い合わせ：組織企画部 組織広報課 ☎0465(47)8183

令和5年度 年末年始の業務案内

営業店舗	営業日
JA本店・支店	・12月30日(土)~1月3日(水)まで休業
営農経済センター	・1月4日(木)より通常営業 ※営農経済センターは12月29日(金)の営業は13:00まで
グリーンセンター	・12月29日(金)13:00まで営業 ・12月30日(土)~1月3日(水)まで休業 ・1月4日(木)より通常営業
朝ドレファ~ミナ成田店	・12月27日(水)臨時営業 ・12月31日(日)~1月4日(木)まで休業 ・1月5日(金)より通常営業(9:30~16:00)
朝ドレファ~ミナハルネ店	・12月31日(日)9:00~18:00まで営業 ・1月1日(月)休業 ・1月2日(火)より営業(2日(火)・3日(水)は19:00まで営業) ・1月4日(木)より通常営業(10:00~20:00)
ローンセンター	・12月27日(水)~1月3日(水)まで休業
JAかながわ西湘不動産(株)	・1月4日(木)より通常営業
JAかながわ西湘葬祭(株)	・年中無休 電話 0120(541)809 FAX 0465(82)8881 0465(82)8880
JAかながわ西湘エネルギー(株)本店	・12月31日(日)~1月3日(水)まで休業 ・1月4日(木)より通常営業 ※緊急連絡先 JA-LPG集中監視センター:0120(182)571(プロパンガス関係のみ)
ガソリンスタンド(成田、山北、福沢)	・各給油所 12月31日(日)8:00~17:00まで営業(山北給油所は休業) 1月4日(木)より通常営業 ・成田給油所 1月1日(月)休業 1月2日(火)~3日(水)8:00~17:00まで営業 ・山北給油所 12月31日(日)~3日(水)まで休業 ・福沢給油所 1月1日(月)~2日(火)まで休業 1月3日(水)9:00~17:00まで営業
(株)神奈川県農協茶業センター	・直売所は12月29日(金)9:00~15:00まで営業 ・12月30日(土)~1月3日(水)まで休業 ・1月4日(木)より通常営業
全農西部農機・自動車センター	・12月29日(金)~1月3日(水)まで休業 ・1月4日(木)より通常営業

ATMは休まず稼働します 時間/8:00~21:00

JAかながわ西湘エネルギー(株) 福沢給油所の営業時間及び定休日について

令和5年12月1日(金)より『福沢給油所』につきまして、下記のとおり定休日と営業時間を変更させていただきます。組合員をはじめ利用者皆さまのご理解を賜りますようお願いいたします。

営業時間：7:00~19:00 定休日：毎週火曜日

住所：南足柄市千津島484-2 ☎0465(72)2035



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12月号(vol.207)令和5年11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

