

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

2024
1
vol.208

謹賀新年



特集

2024年
新春対談

年男・年女が未来の農業を語る

● 第76回県農協大会 ～地域への思いを形に～

1

月 相談会日程

法律相談会 〈要予約〉

本店	13日(土)13:30~/16日(火)13:30~
開成事業所	12日(金)13:30~/19日(金)9:30~/2月1日(木)13:30~
湯河原中央支店	12日(金)13:30~/2月1日(木)13:30~

相談課 ☎ 0465 (47) 8176

税務相談会 〈要予約〉

本店	10日(水)13:30~/13日(土)13:30~/17日(水)13:30~
開成事業所	10日(水)9:45~/23日(火)9:45~
湯河原中央支店	24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	20日(土)13:00~
開成事業所	27日(土)13:00~

相談課 ☎ 0465 (47) 8176

遺言相談会 〈要予約〉 13:00~

曾我の里支店	17日(水)	0465 (42) 0747
酒匂支店	18日(木)	0465 (48) 7881
湯河原支店	24日(水)	0465 (62) 3183
大窪支店	25日(木)	0465 (24) 2318

年金相談会 〈要予約〉

岩原支店	10日(水)	0465 (74) 1580
曾我の里支店	13日(土)	0465 (42) 0747
早川支店	14日(日)	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

6日(土)/13日(土)/14日(日)/20日(土)
27日(土)/28日(日)/2月3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	6日(土)	☎0465(46)1001
	13日(土)	
	20日(土)	
あしがら 営業所	27日(土)	☎0465(82)3133
	2月3日(土)	

活動旺盛な辰年（たつどし）

辰は「振るう」という文字に由来しており、陽の気が動いて自然万物が振動し、草木が生長して活力が旺盛になる年と言われていいます。

小田原市早川の青木一弘さんは遊休農地を引き継ぎ、地元の仲間9人と『リスボン』『ユーレカ』など90本ほどの苗木を定植し、管理しています。苗木はスクスクと生長し、3年目を迎え実をつけたレモンは『湘南潮彩レモン』として出荷されます。

c o n t e n t s

人 小澤 輝男さん(湯河原中央支店).....	3
〈特集〉2024年新春対談 年男・年女が未来の農業を語る.....	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 相原 マサ江さん(中井支店).....	12
暮らし百科 しっかり食べて冬の健康な体づくり	
わが家の定番(成田支店).....	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11月30日

◆大窪、早川統合支店建設にかかる基本設計及びスケジュールについて

大窪・早川支店の統合支店の建設にあたり、新店舗の基本設計と完成引渡しまでのスケジュールについて協議した結果、承認されました。新店舗は、鉄骨造2階建て延床面積534.2㎡の設計。店舗前面には駐車場13台分を用意し、店舗背面には平屋建て延床面積59㎡の倉庫を設置します。新店舗の完成引渡しは令和7年5月頃を予定しています。

◆令和5年度上半期ディスクロージャー誌の発行について

令和5年度上半期の自己改革や地域貢献活動の取組み、仮決算時における経営状況等についてまとめたディスクロージャー誌の発行について協議した結果、承認されました。上半期ディスクロージャー誌は、各支店やホームページにて閲覧できます。

◆南足柄エリア店舗再構築に伴う岩原支店名称変更及び組合員・利用者向け案内通知の発送について

南足柄エリア店舗再構築に伴い令和6年4月15日より、岩原支店は全業務を岡本支店に移管。また、福沢支店は貯金窓口機能に特化し、共済・貸出金・渉外等業務を南足柄支店に移管することから、岩原支店の名称変更及び両支店の全組合員・利用者に対する案内通知の発送等について協議した結果、承認されました。岩原支店は、金融共済機能を廃止し相談対応等に特化する店舗となることから、同日より名称を『ふれあい岩原店』に変更します。

おざわ
小澤 輝男さん
てるお
湯河原中央／
湯河原町吉浜

ひと

81歳。早生、大津、青島、
湘南ゴールド、清見などの
柑橘を60a栽培。湯河原町
パークゴルフ協会名誉会長
を務める。



子どもたちからもらった手紙は元気の源

地域の絆を大切に

「畑やミカン貯蔵庫で作業をしていると、小澤じいじ“って子どもたちに呼ばれるんだ」と目を細める小澤さん。畑には毎年、地元幼稚園児と小学生がミカン狩りに訪れ、収穫のコツやミカンについて教えている。子どもたちからはお礼の手紙をもらうなどの交流が続き、「笑顔を見ると励みになる」と話す。

農家に生まれ、幼少の頃から家を手伝ってきた。牛を引き、ミカンを運ぶ姿は近所の大人たちにも知られ、小学校6年生の時に表彰された。大人に認められたことがうれしく、農業を継ぐきっかけになった。

しかし昭和48年、ミカンの価格が下落。「農業を守るには他にも仕事をしなければ」と、牛乳店を始めた。早朝、配達が終われば畑に行き農作業。「おかげで骨密度の数値が良い」と笑う。毎日飲む牛乳と農作業が良

い結果をもたらしている。牛乳店は20年前に息子に譲り、今は農業ひとすじ。少し肩の荷が下りたが、近年、地域を悩ます鳥獣被害が発生している。

仲間と共に 鳥獣被害対策

8年程前からイノシシが家の近くまで現れ、農作物を食い荒らすようになった。何とかしようと仲間とわなの免許を取得し、川堀地区鳥獣被害対策部会を結成。被害を聞きつけるとわなを仕掛け、地域を守る。その活躍から『猪捕獲7人衆』と呼ばれている。昨年、若手メンバーも加わり、現在は10人で活動。被害は減少したが、油断はできない。「いい仲間に出会えたから頑張れる。これからも地域のために活動していきたい」。仲間や子どもたちにパワーを与えている。

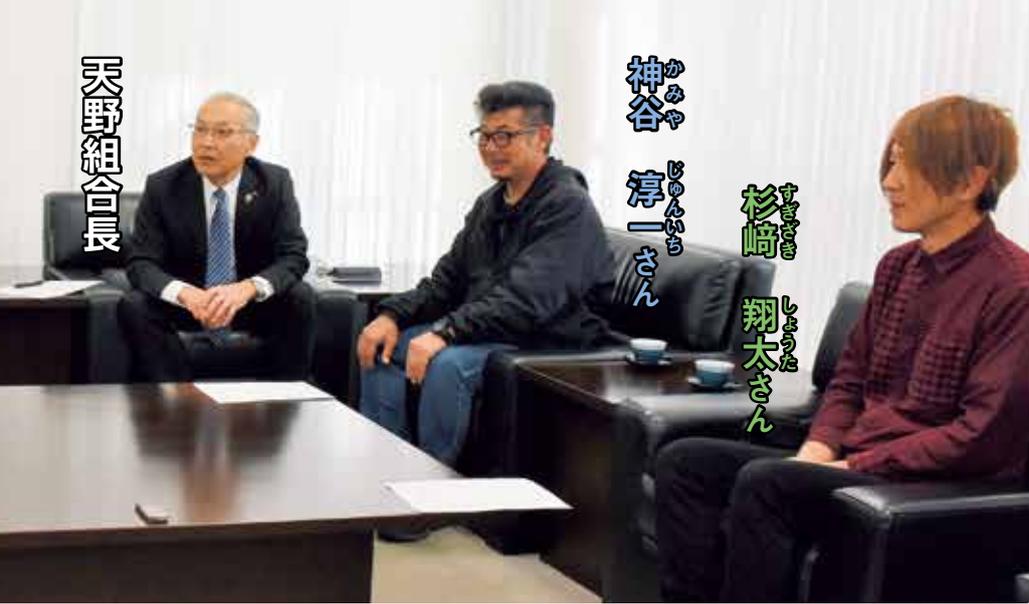
特集 2024年
新春対談

年男・年女が

未来の農業を語る

食を支えている「農」。

農業を未来へつなぐために天野組合長と今年の干支、辰年の農家に語っていただきました。



天野組合長

神谷 淳一さん

杉崎 翔太さん

地産地消・国産国産をすすめるには

組合長

J Aでは農業を支えるために、地産地消・国産国産をすすめています。皆さんはどのようなことに取り組まれていますか。

神谷さん

多くの人に自分の育てた胡蝶蘭を知ってもらうため、SNSやホームページなどを使ってPRしています。ホームページは検索に引っかけられるように工夫したところ、市内在住の方が買い求めに来てくれるようになりました。

組合長

神谷さんの胡蝶蘭はとても華やかで目を引きますね。

神谷さん

ただ、どうしても花は食の次になってしまうので、まだまだ工夫が必要です。

杉崎さん

私は藤沢や平塚などにミカンを出荷しているのですが、小田原出身の方が多く「小田原のミカンが食べられてうれしい」と言われます。取引先でも地産地消に力を入れます。取引先でも地産地消の販売を強化していきたいとも言われているので、「頑張らなきゃいけない」と思っています。

組合長

管内のミカンは甘さと酸味のバランスが良くコクがあり、人気がありますね。小澤さんはいかがですか。

小澤さん

直売所やスーパーに自分で野菜を出荷し、販売しています。販売先は夫が開拓してくれて、そこを継続して守っています。

組合長

では、地元で消費されているということですか。

小澤さん

はい。朝ドラファームや地元のスーパールが中心です。

組合長

興津さんほどのような方法で販売しているんですか。

興津さん

はい。夏は足柄梨、冬はミカンを自宅の庭先で販売しています。わざわざ遠くから買いに来る方も



久野 興津 百恵さん (47歳)

ナシ・柑橘・キウイフルーツ・栗・茶を2.4ha栽培。夫の智昭さんや義母の百合子さんとともに農業を行う。



天野組合長

います。足柄梨は栽培をやめる農家が多く、その分わが家に買ってくる人が増えましたが、収穫数に限りがあり、買い求めに来てくれる皆さんに販売できないのが心苦しいです。ミカンの時期は忙しく、収穫時間も惜しいので、無人販売機で販売しています。地元の方がよく買いに来てくれます。



興津

百恵さん

小澤

由香さん

組合長

ところで、インターネット販売などには取り組んでいますか。

小澤さん

通常ネット販売はしていませんが、個人的に欲しいと言われたら発送することはあります。

杉崎さん

SNSでPRしていますが、ネット販売は取り扱っていません。買いたいと言われたら、自分のミカンを販売している店を紹介しています。

組合長

消費者とふれあい、PRをしているということですね。JAでは次世代を担う子どもたちに興味を持ってもらうということも大切と考え、食農教育に力を入れ、青壮年部や女性部の力を借りるなどして進めている状況です。

課題や今後

取り組みたいこと

神谷さん

燃料代の高騰はもちろんですが、胡蝶蘭の苗を台湾へ委託しているので仕入れの為替問題もあり、コストがかかります。やめよ



足柄

神谷

淳一さん(59歳)

8棟のビニールハウスで胡蝶蘭を約10種類栽培。20歳の時から栽培に携わり、神谷洋ラン園を営む。

うと思うこともあります。人生をかけてやってきたので胡蝶蘭は続けていきたいと思っています。

杉崎さん

私は今後のポイントとして、『人材』と『ハイテク技術』に興味があります。曾我地区の耕作放棄地を解消する事業に携わり、そのイベントで就農したいという若い方々に出会いました。うちで研修を受けてもらいたい、耕作放棄地を耕してもらいました。農業をやりたいという声は他にも多く聞くので、希望を感じます。そういう方々と地元の農業を盛り上げていきたいと考えています。ハイテク技術は、父母が高齢に

なり、作業も大変になってきているので、省力化できたらと考えています。

組合長

研修を受けた方の住まいはどうしたんですか。

杉崎さん

小田原市の助成を利用し、市内に住む方もいました。

組合長

新規就農者が作業場や小屋がなく困っているという声も多く聞きます。JAでも農家の空き家とマッチングに取り組んでいます。が、中々難しいですね。

杉崎さん

そういった取り組みが増えれば、空き家対策にもつながりますね。

組合長

管内の2市8町に政策要望を行っているのですが、行政にも働きかけ、取り組めたらと思います。小澤さんはどうですか。

小澤さん

トマトとキュウリを作っている農家が少ないので、このままの現状を維持していきたいです。また、地元の『下中たまねぎ』を応援していきたいと思っています。『俺

たちのファーム』※が耕作放棄地を使って栽培していますが、活動は広がっているのでサポートできたらと考えています。

※下中地区の農家が連携し、農事組合法人を設立。遊休農地を活用してタマネギを栽培し、地域を活性化している。

興津さん

私も現状維持です。特にナシは直売所を訪れるリピーターや固定客が多いので、農業を守っていきたいですね。

組合長

興津さんはブドウも栽培していましたが、

興津さん

山で栽培していましたが、鳥獣被害にあつてやめてしまいました。人気があつたのですが。

組合長

管内でも鳥獣被害は多く、JAでも電気柵やメッシュ柵の設置などの助成を行っています。地域ぐるみで対策に取り組んでいるところもあります。難しいのが現状ですね。

ところで、忙しい時の人手はどうされていますか。

小澤さん

夏野菜の収穫は手が足りないのを知り合いなどに頼んでいます。

曾我の里

すぎさき 翔太さん (35歳)



柑橘を約10種類2.5ha栽培。新潟県出身だが、結婚を機に妻の実家に入り、江戸時代から続くミカン農家の6代目となる。

興津さん

ミカンの収穫時期は実家の家族に来てもらっています。

神谷さん

パートを最大10人雇っています。忙しい時は、賃金を上げるなど、工夫しています。

杉崎さん

ミカン収穫時期は最大10人くらい。支店の雇用主会やイベントで知り合った方をお願いしています。今年、大学生が応募してきました。今後、大学生に広められないかなと考えています。

神谷さん

それは、SNSが有効。私の場合LINEの公式アカウントを作ったら、反響が多かったですよ。

組合長

JAでは、准組合員にアンケートを行ったところ、農業に興味があり、農作業をしたいという声が多く、今後、准組合員の力を生かしたらと考えています。

今年の抱負

神谷さん

現状維持で頑張っていきたいです。今、ラン業界は厳しく、地域の花屋にも助けられています。小売りにも力を入れています。あとは、イチゴに挑戦してみようかなと思います。ハウスの半分をイチゴにと考えています。花以外のことに踏み込むのは

下中
おさわ
小澤 由香さん (47歳)



3棟のビニールハウスでトマトやキュウリを中心に野菜を栽培。義母の京子さんや夫の明人さんとともに農作業を行う。

…とも思い悩んでいます。

杉崎さん

昨年TVに出たら、中学校の同級生から連絡があり、つながりが増えたので、今年もTVに出られたら。また鉄道が好きなので、リゾート列車のスイーツに使ってもらうなどコラボできたらいいですね。

小澤さん

一年中トマトとキュウリを出荷できるようにしたいです。片方のハウスで収穫しながら、もう一方で苗を育てるのが理想。今、植える時期を変えるなど研究しているところです。

興津さん

体が資本なので、健康第一です。わが家のナシやミカンを心待ちにしている方も多いため、家族仲良く作業して、これからも皆さんに喜ばれるものを作っていきます。

組合長

皆さんの農業経営のご苦労やこれからの夢などを語っていただき、今後、JAとしても皆さまのお役に立てるよう努めてまいります。お互い、体に気を付け幸多き一年にしましょう。

第76回県農協大会

地域への思いを形に

J Aグループ神奈川は11月29日、伊勢原市民文化会館で『第76回神奈川県農業協同組合大会』を開きました。今年度は3か年の協同活動指針実践の中間年度であり、情勢と実践経過について報告がされました。また、J A運動の発展に尽くした組合員や役員が表彰されました。

本大会は4年ぶりに実開催され、県内J Aの組合員など1,000人以上が集まりました。当J Aからは約100人が参加。第74回大会決議実践報告では、基本目標Ⅰ『かながわ農業と健康で豊かな暮らしを支える事業および活動の展開』、

また、組合員と役員が一体となって取り組む特別決議として、『かながわ農業振興』は、組合員の農業所得向上に向けた営農支援や販売力を強化することを



組合員27人を表彰

大会ではJ A運動に貢献された次の組合員が中央会長表彰を受賞されました(敬称略。カッコ内は支店名)。

- 表彰された組合員のリスト: 杉本 重吉(久野), 小澤 安久(報徳), 数馬 勝(成田), 乙部 昌宣(曾我の里), 本田 京子(下中), 武田 初江(大窪), 鈴木 貢(早川), 小澤 市郎(湯河原中央), 大森 隆(相和), 上原 武雄(中井), 鈴木 富美雄(山北), 梶 直義(南足柄), 石川 隆夫(岡本), 露木 健司(開成), 府川 昇(久野), 宇佐美 通康(成田), 石井 博之(曾我の里), 廣澤 節子(下中), 松本 慶正(片浦), 長山 勤(国府津), 佐藤 甚哉(湯河原), 片野 滋(大井), 大原 修(中井), 高橋 良明(松田), 山口 晃(清水), 湯川 妙子(岡本), 杉本 一久(福沢)

新年のごあいさつ

新年、あけましておめでとうございます。組合員の皆さまにおかれましては、健やかに新年を迎えられたことと心よりお慶び申し上げます。また、日頃よりJ Aの事業運営に對しまして多大なるご支援とご協力を賜り誠に有難うございます。

昨年を振り返りますと、令和2年に発生した新型コロナウイルスの収束が見えない中でありましたが、5月に感染症2類から5類に引き下げられ、組織活動や人が集まる行事を開催することができました。

農業面でみると、茶や梅は寒さの影響もなく順調に生育し、品質や生産量もまずまずでした。7月〜9月の3か月間は過去にない連日の猛暑により、水稻をはじめ多くの農産物が品質低下などの影響を受けました。

組合員の皆さまにおかれましては、肥料、農薬、生産資材等の高止まりにより、農業経営は厳しい局面にあったと思いが、一昨年に引き続き肥料価格高騰対策、また農薬価格については新たな支援対策を実施してまいりました。

さて、令和6年は第6次3か年計画、第5次地域農業振興計画の最終年度となります。令和4年、5年と取り組んでまいりました農業継続支援、農業者の

所得増大、農業経営力の向上など、総仕上げとしてさらに進めてまいります。

特にJ Aの経営環境が一段と厳しさを増す中、組合員の皆様にはご心配をおかけしているところではありますが、事業や業務の効率化、合理化は直面している重要課題であり、今後も確固たる事業継続に向け、新たな店舗展開の構築を進めていくこととなりますので、ご理解とご協力をお願い申し上げます。

農家、組合員の生活と農業経営の安定を第一に考え、役員一丸となって取り組んでまいりますので、今後ともご指導、ご支援を賜りますようお願い申し上げます。皆様のご多幸を心よりご祈念申し上げます。新年のご挨拶とさせていただきます。

代表理事組合長 天野 信一



(後列左から) 市川常務、星野監事、石塚常務、根本常務 (前列左から) 天野組合長、宇留間専務



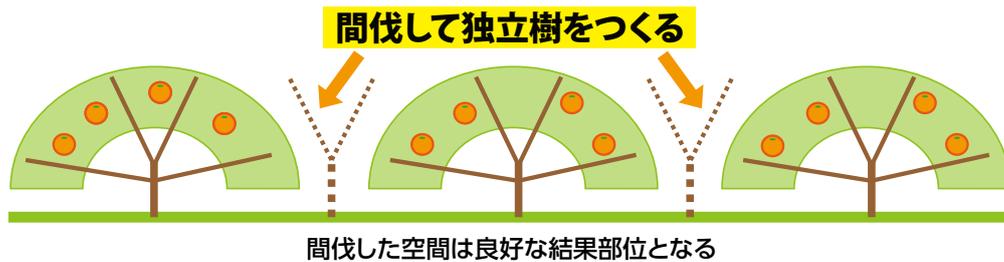
かんきつ(大津四号・青島温州)のせん定について

1. 品種特性

- ①糖度は高いが、大玉果になりやすい。
- ②隔年結実する性質が強い。

2. 縮伐・間伐

- ①まず、園地を見る。
一本いっぽんが独立樹になっているか見極める。(果実がなっている時、枝はしなって広がっている)
- ②縮伐、間伐を行う。
重なりあった樹の両方を切り返して空間をつくるのではなく、広げる樹と、間引く樹を決める。(樹を順次小さくすることが縮伐、一度に間引いてしまうのが間伐)



3. 整枝・せん定を考える

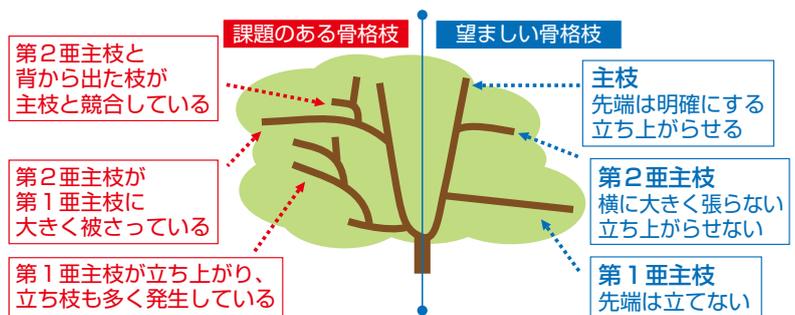
<樹を構成する枝の種類>

主枝(3本) 垂主枝(1主枝に第1垂主枝2本、第2垂主枝1~2本)を基本に開心自然形とする。

※主枝・垂主枝は骨格枝(幹線としてずっと使う枝)、結果枝・結果母枝は側枝ともいい、果実を生産する部位、結果部位は先へ延びる。

- ①せん定の程度と樹、果実への影響
強せん定：樹勢が強くなり大玉果(3L)が増え、さらに続けると樹勢は低下する。
弱せん定：着果は安定するが小玉果は多くなる。
枝ばかりの無効容積が増え光が入らなくなり、生産性が低下する。風通しが悪く、農薬が枝葉にかかりにくくなるので、病害虫が多くなる。

骨格枝イメージ図



【隔年結実性を生かしたせん定】

今年結実する樹(表年の樹)：結実させることを目的にせん定を行う。

ハサミで切れる太さの枝を中心にせん定し、除去量は全体の10%以下に留める。

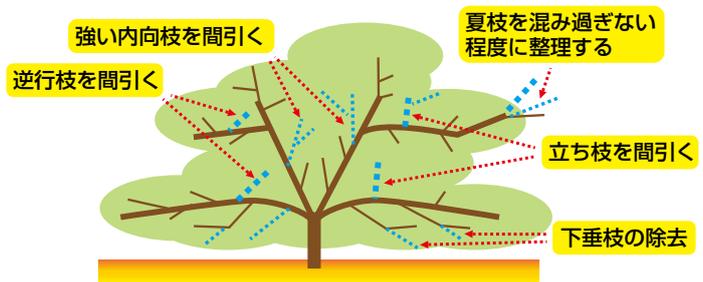
- ①良好な夏枝は、混み過ぎない程度に整理して、果実をならせる。
- ②せん定量はできるだけ減らす。

遊休樹(裏年の樹)：主枝・垂主枝を明確にすることを目的に行う。

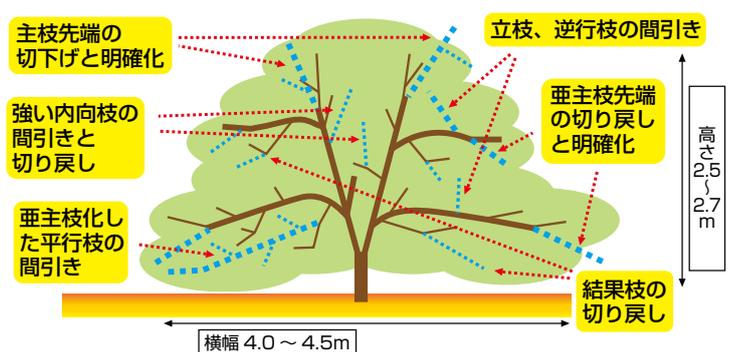
整枝主体、せん定除去量は20%程度をめどとする。(細部にこだわるとせん定量が多くなり、樹勢低下の原因となる)

- ①主枝・垂主枝の明確化(主枝先端の切り下げ)。
- ②昨年、ならせて下垂している枝は、水平に切り返し樹勢を維持させる。

結果樹(表年)の場合



遊休樹(裏年)の場合



※樹の大きさは、ほ場の土壌条件等で異なるので目安とする。

次々と運び込まれる早生ミカン



ミカンの集荷はじまる

特産品の一つ、ミカンの集荷が始まりました。11月15日は早川選果場に生産者15人が早生ミカンを出荷し、約7 tが集まりその日のうちに選果され、箱詰めされました。

今期は夏に雨が少なく気温が高かった影響で、糖度は例年より高くおいしく仕上がっています。12月は主力品種の『大津』『青島』がピークを迎え、2月中旬まで集荷が続き、全体で1,617 tを予定しています。

県知事賞に福沢の笹倉さん ～キウイフルーツ園管理共進会～

令和5年10月下旬、令和5年度神奈川県キウイフルーツ園管理共進会の審査が行われました。整枝状況、結果状況、栽培管理などを総合的に審査した結果、以下の方が受賞されました。

■受賞者（敬称略。カッコ内は支店名）

- 特選 県知事賞＝笹倉 忠房（福沢）
- 特選 県議会議長賞＝北村 重治（松田）
- 特選 県園芸協会賞＝町田 貴志（南足柄）
- 特選 県農協中央会長賞＝山田 茂治（久野）
- 特選 全農神奈川運営委員会賞＝関野 高市（中井）



JAの各種事業を利用してみませんか

農業生産の拡大と地域農業の維持を応援します。

今月は JAの助成を紹介

有害鳥獣被害対策助成



- ・電気柵
- ・メッシュ柵
- ・くくりわな
- ・防鳥ネット など

※年間10万円を上限に購入費の1/2を助成します

農業機械利用事業

- ・せん定チッパー
- ・トラクター
- ・バックホー
(2 t、1 t、0.3 t)
- ・マルチ管理機
- ・大型整枝機
- ・自走・ラジコン防除機
- ・乗用草刈機
- ・歩行用草刈機
- ・ハンマーナイフモア



※この事業を利用するには「農業機械利用事業講習会」を受講する必要があります。(次回は令和6年3月2日を予定) バックホーにあたっては「小型車両系建設機械」の免許が必要です。(JAでは次回令和6年2月10日・11日に講習を開催)

詳しくは各営農経済センターへお問合せください

県西営農支援センター
(小田原市農政課窓口)

営農に関する相談に応じ、情報提供などを行います
県西営農支援センター ☎080(4365)4090

小麦を育てよう

～准組合員がきんじろう農園で栽培～

小麦を栽培してうどんを食べよう。11月23日、准組合員ら20人が小田原市成田にある『きんじろう農園』で小麦の種まき作業に汗を流しました。当日は、山北町で小麦を栽培している高杉丈二さんが指導。高杉さんは「種は2～3粒位ずつまき、その上に薄く土をかぶせることがポイント」と説明しました。

参加者は「土に触れながらの作業は楽しく、心が落ち着く。作業を通じて新しい友人もできた」と話しています。今後は、麦踏みや管理作業を行い、来年6月の収穫を目指します。



みんなで協力して種植え作業しました

※この活動はJ A共済の支援を受けています



指導する高杉さんが種の植え方を実演

自然を丸ごと楽しもう

～第1回准組知っトク講座開く～

農業への理解を——。12月2日、南足柄市怒田で株式会社国際農業開発の協力のもと、第1回准組知っトク講座を開きました。准組合員の親子ら20人が青空の下、ミカン狩りと餅つきなどを楽しみました。



掛け声をかけながらの餅つき

ミカン狩りではたわわに実ったミカンを試食しながら袋いっぱい収穫。ミカンを搾ってジュースを作りました。餅つきでは参加者が、きねを持ち上げ“ぺったんぺったん”とつけたあと、大根おろしやきな粉、あんこの味に舌鼓を打っていました。また、わらを編みリースにして松ぼっくりや草木の飾りづけをしました。

参加者は「自然豊かな場所ですとても楽しい1日を過ごした」と笑顔で語りました。



初めてのミカン収穫体験にワクワク

※この活動はJ A共済の支援を受けています

農業まつり大盛況

～JAかみつが、JAふじ伊豆、小田原市～



JAかみつがではミカンを求めて大盛況

11月中旬に各地でまつりが開催され、管内のミカンの詰め放題などが行われました。18日には、姉妹提携を結んでいるJAかみつがで4年ぶりにまつりが

行われ、750kgのミカンが2時間で完売するほどの大盛況でした。同日には水稻苗の供給に協力している『JAふじ伊豆御殿場地区農業祭』も開かれました。

18日・19日の『小田原市農業まつり』では青壮年部や女性部、各種部会なども出店し、来場者は久しぶりのイベントを楽しんでいました。



JAふじ伊豆でミカンの詰め放題が好評



小田原市農業まつりでの『お豆つかみゲーム』

真鶴町立ひなづる幼稚園の全園児24人が、11月9日にサツマイモ掘りを体験しました。

同町は三方を海に囲まれ、畑が少なく土に触れる機会が少ないことから「農作物の栽培を体験させてあげたい」と組合員がサツマイモ栽培を企画。JAの支援を受け、6月に紅あずま50本を園児が植え付けました。

当日は初めての収穫に園児はドキドキ！みんなでツルを引っ張ったり、土を掘ったりして出てきたイモに大きな歓声をあげていました。倉澤良一園長は「土に触れ、苗を植え生長に関心を持って収穫を楽しみ、みんなでおいしく食べることができれば」と話していました。

収穫したイモは11月30日に行われた『給食ごっこ』で保護者が調理を行い、みんなでおいしく食べました。

漁業の真鶴町で収穫体験

～ひなづる幼稚園でサツマイモ掘り～



みんなで力を合わせて「うんとこしょ！どっこいしょ！」

仲間と一緒にリフレッシュ

～女性部『健康のつどい』に75人～

JA女性部は11月14日と16日の2日間『健康のつどい』を開きました。75人が参加し、横須賀にある無人島の『猿島』を散策。歴史遺産と手付かずの自然を満喫しながら部員相互の交流を楽しみました。

参加者は「秋空の下、仲間と一緒に歩くことで日常を離れてリフレッシュできた」と笑顔を見せました。



旧日本軍の史跡を見学する部員

私の時間

パステルで色を塗り重ねて

中井町境

あいはら 相原 マサ江さん

ソフトな色彩が美しいパステル画の世界



バレエに大正琴、手芸。今まで様々な趣味をやってきましたが、今夢中になっているのはパステル画です。

11年前、退職して何か新しいことを始めようと考えていた時、友人から教室に誘われパステル画の世界に足を踏み入れました。絵は習ったことがなく、初めは大変と感じましたが、色を重ねると広がっていく色彩の世界に心を奪われました。

また、筆などの道具はいらず、指で濃淡をつけられ、塗り間違えても色を重ねることで修正可能という手軽さにも惹かれました。最近では、昔習っていた習字を活かし墨を使って描くことも墨を入れることで絵がグッと締まります。自分の特技を活かせるのもうれいすね。

教室では、二宮や小田原、南足柄など様々な地域の人と交流するので楽しく、同じ花瓶を描いても色の使い方がそれぞれ違い、刺激になっています。

庭の花や風景など描きたいものはまだまだたくさんあります。これからも教室に通い、パステル画を極めていきたいです。



おいしく食べて美しく
しっかり食べて冬の健康な体づくり

栄養士 ● 吉田理江

正月太りで体重が戻らないという悩みを抱える方も少なくありません。焦って食事を抜いてしまうと、基礎代謝が低下して痩せにくくなります。今回は、「食べながら健康な体づくり」に役立つ栄養素を二つお伝えします。

■カリウム

体内の余分な塩分を排出する働きがあり、むくみ解消効果が期待できます。塩分の取り過ぎが原因で体がむくみ、体重が増えた方にはお薦めの栄養素です。かんきつ類の果物、ジャガイモ、切り干し大根、アボカド、ホウレンソウなどに多く含まれ、水に溶け出しやすい性質があるため、生野菜、汁物などにして汁ごと取るのがお勧めです。おせち料理を食べた後のデザートにミカンを食べたり、サ

ラダにアボカドをのせて食べるのも良いでしょう。

■炭水化物

体や脳を動かすエネルギー源であり、健康な体づくりに必要な栄養素です。米、パン、麺類などの炭水化物は太るといイメージがあるかもしれませんが、炭水化物を抜くと食物繊維の摂取量が減り、便秘を招いてしまう恐れがあります。便秘で老廃物が腸内にたまり、有害物質が発生しドロドロの血液が体内を巡ります。質の悪い血液には脂肪が蓄積されやすくなるため、3食に炭水化物を取りましょう。また、便秘になると吹き出物ができやすくなります。美しい肌を保つためにも炭水化物は必要な栄養素です。

栄養素はチームで働きます。野菜、米だけを食えるのは控え、肉や魚などのタンパク質、油などの脂質も取り、健康な体づくりをしましょう。



わが家の 定番



成田支店(小田原市桑原)
さわし まさよ
澤地 正代さん

本人から一言

孫のために作ったら「おいしい」と今では人気の定番メニュー。ミートソースはご飯にかけてもおいしいし、作りすぎたら冷凍で保存するといつでも使えて便利です。



ミートソース スパゲッティ

■材料(5~6人分)

- ・タマネギ…300g
- ・トマト…300g
- ・ひき肉…500g
- ・ケチャップ…1カップ
- ・ソース……………大さじ1
- ・バター……………20g
- ・オリーブオイル…大さじ2
- ・パスタ……………500~600g

■作り方

- ① トマトの中央に浅く十字に切り込みを入れたら、鍋に湯を沸かし、トマトを2分茹で、冷水にとって皮をむく
- ② ①をみじん切りにし、5分煮る
- ③ タマネギをみじん切りにして、オリーブオイルで10分炒める



- ④ ②を③の中に加え、10分煮る。さらにひき肉を入れ、5分煮る



- ⑤ ④にケチャップとバター10gを加えて混ぜ合わせたら、ソースを加え5~6分煮る
- ⑥ パスタを茹で、湯を切ったら残りのバター10gを加えて混ぜる
- ⑦ お皿に⑤と⑥を盛りつけたら完成



POINT

ミートソースを作るとき、加熱しすぎると硬くなってしまいますので肉は最後に入れること

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

- ① 大学入学共通テストの理科の科目の1つ
- ④ キウイやボンカンが生産量が日本一の県
- ⑦ エッセーともいいます
- ⑨ かつお節や昆布で取ります
- ⑩ ガラガラとうがいをして洗うもの
- ⑪ ゆでた麺をざるにあけて行います
- ⑬ 大股の人は広めです
- ⑮ カメやカッパの背に付いています
- ⑯ ——や硯(すずり)を用意して書き初めをした
- ⑰ カラオケで楽しむもの
- ⑱ ——の計は元旦にあり
- ⑳ 旧暦1月の異称
- ㉑ 見張ること。——カメラ

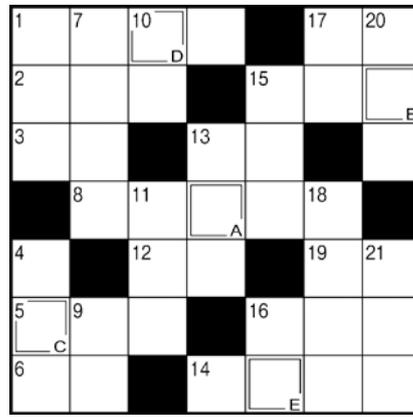


ヨコのカギ

- ① おせち料理にも使うニシンの卵巣の加工品
- ② 旅行前に——ブックを買った
- ③ 俳人が名作を生み出した地に建てられていることも
- ⑤ 北を向いたとき西になる方向
- ⑥ 丁寧というご飯です
- ⑧ 横綱を先導して土俵に上がります
- ⑫ セイウチの口からよっきり
- ⑬ 農地——、道交交通——
- ⑭ DNA が含まれる体の設計図。——操作
- ⑮ 猫が中で丸くなっているかも
- ⑯ 不要物を可燃、——、資源ごみに分別した
- ⑰ 彼女は——を言わず彼を外に連れ出した
- ⑱ エレベーターの表示では『B』

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商品配布に利用します。『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。



答

	A
	B
	C
	D
	E

新春 PRESENT

抽選で6名様に『相州牛』5,000円相当(送料込)をプレゼント!!



※写真はイメージです。

応募方法

郵便はがきに①クイズの答え②住所③氏名④年齢⑤電話番号⑥広報誌やJAに対するご意見・ご要望を明記し、「250-0874 小田原市鴨宮627番地 JAかながわ西湘・クイズ係」までお寄せください。応募は当JAの正・准組合員(家族含む)に限り、1人1通とさせていただきます。当選発表は3月号。締め切りは令和6年1月22日(月)

広報誌11月号パズルの答え

答えは『フジタク』でした。



朝ドレファ〜ミ♪の情報をお伝えします



成田店がリニューアルオープン

直売のスペースを広げ、エコープマーク品など市販品の売り場面積を拡大。湘南ゴールドブレンドティーや湘南潮彩レモンソーダなどのご当地品や当店にしかない逸品を揃えました。

お正月は5日(金)から営業します。1,500円以上お買い上げのお客様先着200名に新春プレゼントを差し上げます。

本年もよろしくお伝えいたします。



ハルネ店
お正月は2日(火)から営業。

新春福袋を販売します!!

おいしいものがいっぱい詰まっています。本年もよろしくお伝えいたします。



編集後記

農家の皆さんの抱負を聞き、私も今年の抱負を3つ考えました。①カメラの上達! ②早寝早起きをする事! ③“こぶし”を回せるようになる事! 演歌を歌うことが好きなのですが、こぶしを回すのはなかなか難しい…。今年こそ、こぶしを回して越えたい天城〜越え〜♪ (H)



今月は

なべ焼きうどん

コクと旨味たっぷりの日高昆布を使用した付属のスープでうどんを煮込むだけ。美味しいなべ焼きうどんが手軽につくれます。天ぷらと麩がついていますが、トッピングに卵やナルトをのせればアツアツうどんの出来上がり。この季節おなじみのイチ押し商品です!

★販売価格

1袋 (バラ) ……230円(税込)
8袋 (ケース) …1,823円(税込)



<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

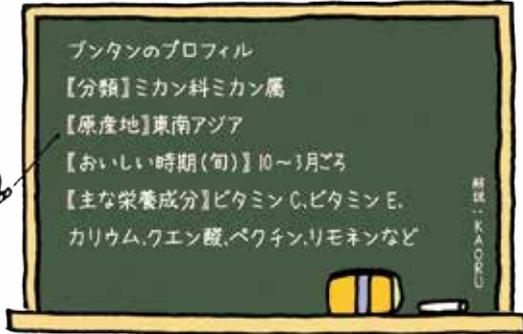
イラスト：小林裕美子

ブンタン

秋冬が旬！ 豊かな香りと上品な味わい

ブンタンのプロフィール

- 【分類】ミカン科ミカン属
- 【原産地】東南アジア
- 【おいしい時期(旬)】10~3月ごろ
- 【主な栄養成分】ビタミンC、ビタミンE、カリウム、クエン酸、ペクチン、リモネンなど



選び方

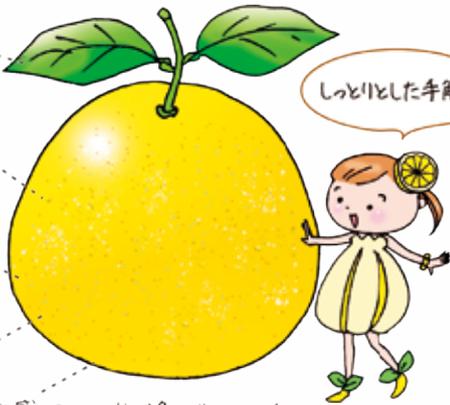
へたが緑色

皮全体が
きれいな色

皮が滑らかで
きめ細かい

皮に張りがある

ずっりとした重みを感じる→水分が多くジューシー！



しっとりとした手触り！

ブンタンのいろいろ

「文旦」や「ザボン」や「ポンタン」とも呼ばれる



土佐文旦

最も生産量の多い品種。果肉は淡い黄色でしっかりしている。果汁は少なめで爽やかな甘味と穏やかな苦味が特徴



大橘

鹿児島県原産の鹿児島県では「サワーホメロ」、熊本県では「パール柑」の名で流通している。香りが良く苦味は控えめで爽やかな甘酸っぱさ



水晶文旦

高知県で誕生した「晩王柑」と「土佐文旦」の交雑種。果肉は水晶のような光沢があり、ジューシーで柔らかい濃厚な甘味と爽やかな酸味が特徴



安政柑

江戸時代の安政年間に広島県因島で誕生。甘味と酸味のバランスが良く爽やかな風味



晩白柚 (ばんぺいゆ)

熊本県八代の特産。世界最大級のかんきつ(2kg以上のものも)。迫力ある外観と香りの良さが特徴で飾って楽しむかんきつとも皮が厚く2か月程度日持ちする



阿久根文旦

鹿児島県阿久根地方の特産。「阿久根ポンタン」「本田文旦」とも呼ばれ、「ポンタンアメ」にも使われる。白いワタの部分も厚くざぼん漬けなどに利用される



平戸文旦

長崎県の特産。果皮は分厚く、品種改良にも使われる

保存方法

直射日光を避け風通しが良い冷暗所で保存



皮が厚いので、保存状態が良ければ1か月弱日持ちする

箱ごと保存



注意

長期保存は水分が抜けて食感が悪くなる……

外気に触れないよう新聞紙などで隙間をふさぐ
しばらく置くと酸味が和らぎまるやかな味わい

冷蔵保存

乾燥しないようポリ袋などに入れるか、ラップに包み野菜室へ



注意

冷やし過ぎると低温障害が出て風味が落ちる……

ブンタンのチカラ



ビタミンC

ミカンなどと比べても含有量が多い
風邪予防、美肌効果、疲労回復に



リモネン

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

ビタミンE

血行促進
冷え性改善に



ペクチン

食物繊維の一種
薄皮に多い
便秘改善、
血中コレステロールの低下作用に期待

カリウム

むくみ予防
高血圧予防に



クエン酸

疲労回復や
食欲増進に



食べ方・楽しみ方

甘味と酸味のバランスが良くずっりとした上品な味わい
後味に優しいほろ苦さを楽しめる



皮が厚いので、ナイフで少し
切り込みを入れてからむく

薄皮も厚くて苦味があるため、果肉を取り出して食べる



白いワタの部分も砂糖漬けなどに
して食べられる



粒がしっかりして歯切れが良いので、料理にもお薦め



インフォメーション

安心をひとつの保険にパッケージ JA 安心倶楽部 標準傷害保険

『JA 安心倶楽部』は、**組合員のみなさまとそのご家族専用**の傷害保険です。おケガのほか、他人への賠償責任、身の回り品の損害など日常を取り巻く様々なリスクを幅広く補償します。ぜひ、ご加入をご検討ください！

●こんなときに保険金をお支払いします。



階段から落ちてケガをした



旅行中にカバンを盗まれた



自転車で歩行者にケガをさせた



地震で自宅が全壊し、被災生活を余儀なくされた



友人に借りたカメラを誤って落として壊した

2023年10月発売

おすすめ

安泰プラン

年間保険料 **29,800円**

ケガの補償 (天災補償付)

+ 熱中症・食中毒・特定感染症の補償

+ 日常生活を取り巻く様々なリスクに対する**10種類**の補償

おすすめ

充実プラン

年間保険料 **21,000円**

ケガの補償 (天災補償付)

+ 熱中症・食中毒・特定感染症の補償

+ 日常生活を取り巻く様々なリスクに対する**5種類**の補償

基本プラン

年間保険料 **15,800円**

ケガの補償 (天災補償付)

+

日常生活を取り巻く様々なリスクに対する**4種類**の補償

詳しい内容は最寄りの支店までお問合せください

(引受保険会社：共栄火災海上保険株式会社
承認番号：23-1853)

JA かながわ西湘で 資産形成・運用はじめるぞうキャンペーン

期間：令和6年1月4日(木)～2月29日(木)

【適用条件】①組合員限定(新規加入者含む)

②投資信託(投信つみたて1万円以上または投資信託50万円以上)、JA資産運用サービス(最低300万円)を契約の方

③おひとりさま500万円まで

定期貯金の
適用金利 **年1.0%** (税引後0.796%)

※3か月、自動継続、通帳式

※自動継続後の適用利率は、継続日当日の店頭表示金利となります

詳しくは、お近くの支店までお問合せください

小型車両系建設機械(バックホー)講習会

農業機械利用事業のバックホーにあたっては『小型車両系建設機械』の特別教育講習会(2日間)の受講が定められています。

日時：令和6年2月10日(土)・11日(日) 8:30～17:00

場所：【1日目】学科/本店3階大会議室(小田原市鴨宮627)

【2日目】実技/成田総合選果場(小田原市成田802-1)

受講料：25,000円 テキスト代・昼食代等

対象者：当JAの正組合員、及びその家族40人(18歳以上で自動車運転免許をお持ちの方)(先着順)

申込方法：令和6年1月5日(金)～1月15日(月)までに支店、または営農経済センターへお申し込みください

※お申し込み後、講習会の詳細を郵送いたします



お問合せ先：営農部 営農企画課 ☎0465(46)6952

大特価 展示即売会(雨天決行)

※当日販売できる肥料には数に限りがあります

※即売会の価格は令和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



開催日	時間	場所	連絡先
令和6年1月16日(火)	9:00～12:00	成田営農経済センター (小田原市成田802-1)	☎0465(38)0131
令和6年1月19日(金)	9:00～12:00	久野営農経済センター (小田原市久野421)	☎0465(35)8010



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1月号(vol.208)令和5年12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

