

No. 519
2020
6

JAあしかが

<http://www.jaashikaga.or.jp/>



今月の そよ風さん

梁田地区

よしだ まな
吉田 真菜さん(19)
(透さん次女)

- 職業…………… 専門学校生
- 趣味は…………… 運動、音楽鑑賞
- 理想の男性は……………
優しく、包容力のある人
- 今、一番の夢は……………
海外のディズニーリゾート巡り

尊敬する人は…両親です。



△当JAのホームページは
こちらから



6月といえば「梅雨」。雨が降っていたりジメジメしていて、なかなか外で思いっきり体を動かすことができずに運動不足…なんてことはないですか?動かない状態が続くと、知らず知らずのうちに筋力はじわじわと低下してしまいます。いざ体を動かそうという時になって思うように動けないなんてことも…。

そこで今回は、おうちの中で簡単に行える体操をご紹介します!毎日継続的に行って、元気に健康でいられる体づくりをしましょう!

「いつでもどこでも手軽に体操 (日本体育大学体操運動学群体操研究室教授 荒木達雄)」より

テレビを見ながら 体側部を伸ばそう!



体の横(体側部)と腕の付け根の筋肉を伸ばす体操で、テレビを見ながらでも行えます。疲れを感じたらその場で簡単ストレッチ!



1 両手を握り、両腕を上げて、体全体を伸ばします。



2 両手は頭の後ろに移動します。右手で左手を引っ張りながら、体を横に曲げます。



3 反対側も行います。体側部と腕の付け根が伸びているのを意識しましょう。

腰をひねって 血行促進!



座って作業などしているとあまり負担を感じませんが、同じ姿勢を続けていると血行が悪くなり、腰痛などの原因になります。長時間座り続けて体が固まってきそうになったら、この体操をしましょう!



1 右足を左足に乗せるようにして、足を組みます。



2 左肘で右膝を押さえるようにして、右方向に腰をねじります。



3 同じ要領で逆向きにもねじります。左右2~3回ずつやってみましょう。



| | |
|------------------------|----|
| 【特集】Let's エンジョイ おうち時間! | 2 |
| PICK UP 爽快! 夏の大掃除 | 4 |
| TOPICS | 6 |
| 新型コロナウイルス感染症対策特別融資のご案内 | 7 |
| ベジタブルライフ | 11 |
| Information | 12 |
| 各種相談会のご案内 | 13 |
| パズル | 14 |
| JA足利まつり中止のご案内 | 15 |

身近にあるものを使って
肩と背中を伸ばして
肩凝り予防！

タオルなど、身近にあるものを使って体側部、両肩と背中上部の筋肉（広背筋）を伸ばしましょう。大人の片腕は約4kgの重さがあり、何も持たなくても常にこの重さがかかっています。体全体のバランスを取ったり血行を良くし、肩こりの予防につなげましょう！



1 タオルを両手で持ち上げ、ゆっくりと右に傾け、左体側部を伸ばします。



2 右体側部も伸ばします。①・②を2～3回繰り返しましょう。



3 両手で持ったタオルを頭の真上に上げます。



4 タオルを頭の後方に下ろします。③・④を2～3回繰り返しましょう。

脚のストレッチで
動き軽やかに！

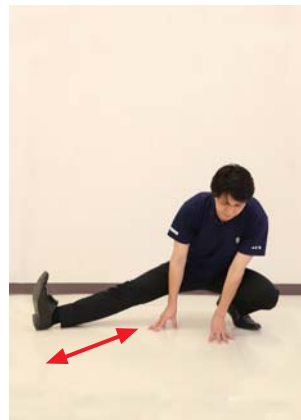
最後にご紹介するのは脚のストレッチです。仕事や農作業中などのケガの防止や疲労軽減・回復を目的に、脚のストレッチをやってみましょう！



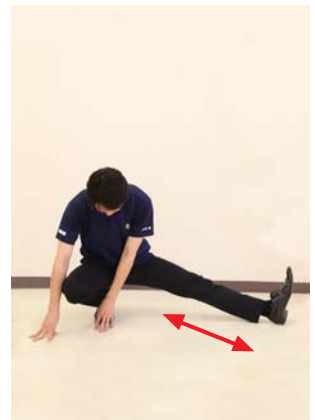
1 背中が曲がらないようにして、両手で右膝を胸に付けるようにしてゆっくり引っ張ります。左脚も同様に行います。



2 右脚の甲を右手で持ち、後ろにゆっくりと引き上げます。左脚も同様に行います。①・②を2～3回繰り返しましょう。



3 右脚を伸ばし、ゆっくりと腰を下ろします。



4 左脚も同様に行います。③・④を2～3回繰り返しましょう。

ポイントは

- ① 2～3回ずつ繰り返す
- ② できるだけゆっくりと動かす
- ③ 動かしている部位が痛いと感じたら、それ以上動かさないこと です！

決して無理をせず、行える範囲で実施しましょう♪



©よい食P



今が絶好の季節

爽快!夏の夏の大掃除

梅雨入り前の今こそ最適!

文：ホームオーガナイザー 吉島智美
イラスト：倉持寛子

理由 1

気温や湿度が高く
汚れが落ちやすい

理由 2

窓を開け放ち、
動きやすい服装で
作業できる

理由 3

カーテン、ラグ(敷物)
など冬用の大物を
洗濯できる

理由 4

梅雨入り前に
カビ予防対策も
施せる

タイルの目地やパッキンのカビは、
やみくもにこするよりも、カビ取り
剤を奥まで浸透させ、根こそぎ退治
するのがお勧めです。目地がぬれた
状態だと洗剤の効果が薄まるので、
掃除の前にしっかり水分を拭き取っ
てください。洗剤を掛けた後はラッ
プでカバーし、1時間ほどしてから
ブラシで洗い流して完了です。

準備する物



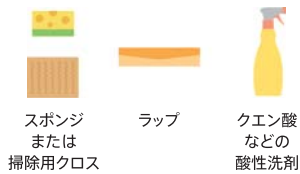
ブラシ ラップ カビ取り剤



掃除の前に
しっかり水分を
拭き取ろう!

タイル・パッキンのカビ

準備する物



スポンジ
または
掃除用クロス
ラップ
クエン酸
などの
酸性洗剤



塩素系洗剤と
混ぜるのはNG!

水あかは、水に含まれるミネラル分が固まった物で
す。アルカリ性なのでクエン酸などの酸性洗剤を使いま
しょう。水あかに満遍なくスプレーし、その後、乾か
ないようラップでパックしてから1時間ほど放置しま
す。水あかが緩んできたら、スポンジや掃除用クロス
で磨けば完了です。クエン酸は塩素系洗剤と混ぜると、
有害ガスが発生しますから注意しましょう。

浴室・洗面所

水あか汚れ

皮脂汚れ

酸性洗剤を使ってもきれいにならない場
合は、水あかに皮脂などの汚れが混ざって
いる可能性が高いです。皮脂汚れはタンパク
質なので重曹などのアルカリ性洗剤を使
います。重曹は40度のお湯に溶かすか、水と
合わせてペースト状にすると扱いやすいで
す。ただし研磨効果があるので、強くこす
り過ぎないようにしてください。

こすり過ぎに注意!



準備する物



スポンジまたは掃除用クロス 重曹

キッチン

換気扇や五徳の油汚れ

換気扇パーツやコンロの五徳などの油汚れは、漬け置き洗いがお勧めです。シンクにごみ袋を設置し、そこへ重曹を溶いた40度程度のお湯を注ぎ、汚れたパーツを入れて2時間ほど放置します。その後、ブラシで汚れを落とし、水洗いした後に、しっかりと乾かして終了です。ただし、重曹はアルミや銅、真ちゅうに使うと変色の原因になるので、素材を確認してからお試しください。

準備する物



ブラシ 重曹 ごみ袋



アルミ・銅・真ちゅうに
使うときは注意!

玄関周り・他

下駄箱・クローゼット

最初に中の物を全て取り出します。このとき不用になった靴や衣類があれば、思い切った処分しましょう。次に、掃除機をかけてほこりを取り除きます。そして水拭きし、アルコール除菌スプレーを吹き掛け、しっかりと乾かして完了です。ごくまれにアルコールを使えない素材の収納もありますので、事前に確認してください。

準備する物



アルコール除菌スプレー タオル 掃除機

窓

最初に、洗剤を付けたタオルかスポンジで、窓の汚れを拭き取るように磨いていきます。洗剤は窓に直接吹き付けるよりも、タオルやスポンジに吹き付けた方が液垂れの跡が残らず、きれいに仕上がります。汚れを取った後、タオルで水拭きします。スクイージーを使うのも時間短縮には効果的です。最後に乾いたタオルで拭き上げて完了です。

アルコールを
使えるか
事前にcheck!



コンロ台の油汚れ

コンロ台の油汚れは、重曹やセスキ炭酸ソーダなど、アルカリ性洗剤が効果的です。頑固な汚れの場合は、洗剤を吹き掛けた後ラップで覆い、その上に熱めのお湯に浸して絞ったタオルをかぶせて10分ほど放置します。洗剤と熱で汚れが落ちやすくなった後、スポンジやブラシでこすり、最後にきれいに拭き取ったら終了です。

準備する物



重曹またはセスキ炭酸ソーダ



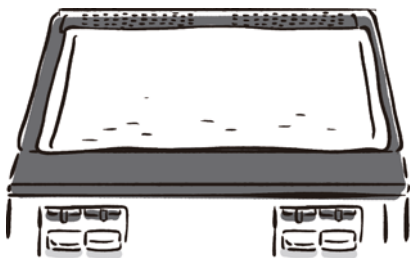
ラップ



タオル



スポンジまたはブラシ



冷蔵庫

最初に食材をクーラーボックスなどに移し替えて空の状態にします。その後、トレーなどのパーツは外して洗い、内部は、中性洗剤を使って隅々まで拭き掃除します。扉のパッキンは、綿棒や布を巻き付けた割り箸を使うと便利です。外した部品を戻した後、全体を消毒用エタノールかアルコール除菌スプレーで拭き上げたら完了です。

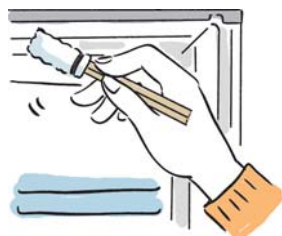
準備する物



消毒用エタノール
または
アルコール
除菌スプレー

綿棒または
布を巻き付けた
割り箸

中性洗剤



スクイージーでも
効果的!



準備する物



タオル3枚 タオルまたはスポンジ



洗剤

支所をリニューアル

～経済課富田センター～

J Aは4月27日、経済課富田センターのオープニングセレモニーを行い、関係者ら18人が参加しました。

今年3月に、富田支所と毛野支所が再編し、毛野支所敷地内に東支所を建設し営業を開始。それに伴い、空き店舗となった旧富田支所の一部改修工事を経て、新たに「経済課富田センター」として購買店舗にリニューアルし営業を開始しました。

石橋孝雄組合長は「地域営農の拠点となるよう、多くの組合員から支持を得られる店舗づくりに努めていきたい」と決意を語りました。



▲オープニングセレモニーの様子



▲規格や品質を確認する部員ら

最盛期に向けて

規格を徹底

～根菜部人参目揃会～

根菜部は5月1日と15日、川崎集出荷所で令和2年産人参目揃会を開きました。部員や市場関係者が参加し、出荷最盛期に向けて規格・品質の徹底を図りました。

根菜部では、市場への出荷が始まる前に目揃会を開き、全員で規格の確認を行い、出荷が始まると再度目揃会を開き、出荷する状態の現物（箱入り）を確認し、規格の再調整を行っています。

同部の中山理一郎部長は「高品質な人参が出荷できるよう規格・品質を統一し、選別を慎重に行っていく」と強調しました。

規格統一

喜ばれるたまねぎを

～たまねぎ部目揃会～

たまねぎ部は5月12日、野菜集出荷所で令和2年産たまねぎ目揃会を開き、部員やJA関係者ら9人が参加しました。参加者は乾燥具合や茎の長さ等を確認、規格の統一を行いました。

湯澤有部長は「今年産は全体的に大玉傾向で、例年以上の豊作となった。規格を統一し、消費者から喜ばれるたまねぎを出荷していく」と意気込みを語りました。

安足農業振興事務所の田島嘉存技師は「タマネギ黒腐菌核病が発生した場合、次年産に持ち越さないよう今のうちから対策を講じてもらいたい」と注意を呼びかけました。



▲ゲージ(サイズ確認用資材)を使い規格を統一する部員



▲賞状伝達式の様子

全国表彰7年連続の快挙

～JA共済優績組合表彰～

J Aは5月21日、令和元年度JA共済の普及推進活動において全国目標を上回る実績を挙げたとして、全国共済農業協同組合連合会より「新契約優績表彰（生命総合共済の部）」を受賞しました。

今年度の全国表彰式は、新型コロナウイルスの影響を配慮し中止となり、本所役員室にて賞状伝達式が行われました。

J Aは農業協同組合が理念とする「相互扶助」の精神のもとに、JA共済事業の真価を発揮し、組合員・利用者に最良の「安心」と「満足」を提供し、豊かで安心して暮らすことができる地域社会づくりに全力で努めて参ります。

新型コロナウイルス感染症 対策特別融資のご案内

農業経営に関する
お金の悩み...



農作物の売上が
減少してしまった...

従業員の給料や
飼料代の支払いが...

農業を続けていくには
資金が心配だ...

**JAグループ栃木※が
全力でバックアップします!**

※全国農業協同組合連合会 栃木県本部、
全国共済農業協同組合連合会 栃木県本部、
農林中央金庫 宇都宮支店、JA足利が負担



©よりぞう

利子補給により全期間

金利実質負担 (年、固定)

0%

保証料助成により

保証料実質負担

0円

- 貸付対象者：被害を受けた農業者および農業法人
- 貸付期間：最長5年以内（据置期間：最長1年以内）
- 貸付金額：1,000万円以内（所要運転資金の範囲内）
- 担保・保証：貯金担保・共済担保・不動産担保・基金協会保証・連帯保証人

農業経営に関する
運転資金として
幅広くご利用いただけます!

【お取扱期間】
2020年4月20日(月)～2020年12月31日(木)

詳しくはJAの担当者にお尋ねください

- ◇金利については金融情勢によって変動いたします。 ◇店頭にて説明書をご用意しています。 ◇店頭にて返済額の試算を承っております。
- ◇お借入の際は、JAが出資金をお預かりする場合がございます。 ◇審査の結果により、ご希望に添えない場合がございます。
- ◇貸出期間中の条件変更や延滞等の事象により、上記利子補給および保証料助成の対象から外れる場合がございます。
- ◇融資実行までに時間を要する場合がございますので、お早めのご相談をお願いいたします。



農業者の
皆さまへ
安足農業振興事務所

麦わらをすき込みましょう！

わらの野焼きは、交通の障がいや洗濯物ににおいが付くなど、地域住民への迷惑行為となります。わらははカリウムなどの肥料成分を含む有機資源です。燃やさずにすき込み、地力の向上につなげましょう。

✓ わらは長めにカット

麦の収穫時にコンバインのカッターを長めに調整して、代かき時のわらの浮遊量を減少させましょう。

✓ 窒素を添加

わらの分解促進のため、元肥に窒素成分を10アールあたり2kg程度加えましょう。わらの分解が進むと徐々に放出されるので、追肥を減らします。
※追肥をしない体系では、倒伏のおそれがあるため、加える量を減らします。

✓ 深めに耕起して、浅水で代かき

わらが水に浮かないように、浅水で代かきをしましょう。

※被災地域は、水路の復旧工事が終わり、配水される日にちを確認してから、浸種・育苗を始めましょう。

お問い合わせ 安足農業振興事務所 経営普及部 ☎0283-23-1431

ルリちゃん & 美人ちゃんの 地域安全パトロール!!

JA足利は、足利警察署と「地域安全活動に関する覚書」を締結しています。地域に根差した組織であることを活かし、住民が安全で安心して暮らせる地域社会の実現を目指しています。



新型コロナウイルス感染症の発生に乗じた不審な電話やメール等、また、悪徳商法が確認されています。こうした不審な電話やメール等を受けた際は、最寄りの警察署や警察相談専用電話「#9110」等にご相談ください。

給付金を装った詐欺に注意!!

「個人情報」「通帳・キャッシュカード」「暗証番号」の
詐取にご注意ください!

特別定額給付金に関して、市区町村や総務省などが現金自動預払機(ATM)の操作をお願いしたり、給付のために手数料の振込みを求めることは絶対にありません。

現時点で、市区町村や総務省などが住民の皆さまの世帯構成や銀行口座などの個人情報を電話や郵送、メールでお問合せすることも絶対にありません。



不安な心理に付け込んだ悪徳商法に注意!!

身に覚えのない商品の送り付け事例が発生しています。身に覚えのない商品が届いても、慌てて事業者に連絡したりせず、使用せずに保管し、14日間経ってから処分しましょう。



行政機関の職員を名乗る、行政から委託されたという業者などからの怪しい電話や訪問、心当たりのない送付元からの怪しいメールなど、「怪しい・おかしい」と思うものには反応しないようにしましょう。



「おかしいな」と思ったら、慌てず動揺せず、すぐに家族や警察・消費生活センターなどへ相談しましょう!



全体運 楽しい話題が多く心弾みそう。買い物は念入りな下調べで満足度が大幅アップ。お得情報は身近なところに

幸運の食べ物 シントウ



全体運 コミュニケーションが活発化する中、行き違いも増えそう。約束は時間や待ち合わせ場所などきちんと決めて

幸運の食べ物 梅



事故で新車が大破してしまったとき
買い替えて新車にまた乗りたい!



そんなときは…

車両新価保障特約

車両新価保障特約は自動車事故によってお車が修理不能となるなど損害を受けた場合に、車両共済金額ではなく、新車価格相当額を保障します。

例えば

● 車両共済金額：170万円
● 新車価格相当額：300万円のご契約で事故があり、お車が修理不能となったとき

いままでは

特約を付加していれば

車両保障から170万円を受け取れます。

でも、同等クラスの新車へ買い替える場合、不足金額が…。



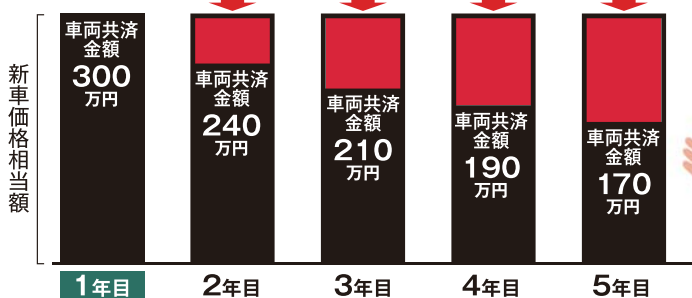
300万円を受け取れます!!

同等クラスの新車への買い替えができます!!



保障のイメージ

車両新価保障特約で新車価格との差額を保障



特約をつけて良かった!!



ご契約のお車の車両共済金額と新車価格相当額に差がない場合、お車の損害が全損となった場合に保障される額は同額となりますが、車両新価保障特約ではお車に所定の著しい損傷が生じ修理費が新車価格相当額の50%以上となった場合も全損となるため、手厚い保障をつけることができます。

特約のポイント

①こんな時にお支払いします!

以下の所定の全損時にお支払いします。(注1)

- 修理不能となった場合 ●修理費が共済価額(注2)以上になった場合
 - 修理費が新車価格相当額の50%以上になった場合(注3)
- (注1)盗難による損害は除くなど、お支払いには所定の条件があります。
(注2)ご契約のお車の価額として共済契約の締結時に協定した時価額をいいます。
(注3)ご契約のお車の内外装・外板部品以外の部分に著しい損傷が生じた場合に限りです。

特約を付加いただける条件

- 以下のいずれかを満たす場合など特約の付加には所定の条件があります。
- 共済期間の末日が、ご契約のお車の初度登録(検査)の翌月から61か月以内であること
- 共済価額が新車価格相当額の50%以上に相当する額であること

②臨時費用がパワーアップ

上記お支払例の場合にお支払いする臨時費用もパワーアップします。

| いままで | 特約を付加していれば |
|----------|------------|
| 17万円(※1) | 30万円(※2) |

(※1)車両保障の臨時費用は、ご契約のお車が所定の全損(注)となった場合に車両共済金額の10%(20万円限度)をお支払いします。
(注)車両保障における全損とは、お車が修理不能となった場合または修理費が共済価額以上の場合をいいます。

(※2)車両新価保障特約を適用して共済金をお支払いする場合は、車両保障の臨時費用の支払内容を新車価格相当額の10%(30万円を限度)に変更してお支払いします。

この資料は概要を説明したものです。ご検討にあたっては、「重要事項説明書(契約概要)」を必ずご覧ください。また、ご契約の際は、「重要事項説明書(注意喚起情報)」および「ご契約のしおり・約款」を必ずご覧ください。

お問い合わせは

JA足利 共済課 ☎0284-41-7152

または各支店窓口

JA共済ホームページアドレス <https://www.ja-kyosai.or.jp>

20097510074



6/22~7/22

全体運 ほっと一息つける穏やかな運氣。趣味やティータイムを楽しんで。感性も豊かに。美術や音楽鑑賞にも最適

幸運の食べ物
オクラ



5/21~6/21

全体運 主役運が巡ってきています。身だしなみはおしゃれを意識して流行のアイテムをプラス。うれしい出来事あり

幸運の食べ物
大葉(シソ)

6月

国が支える 安心が大きくなる

農業者年金のご案内

農業者年金は、国民年金の第1号被保険者（保険料納付免除者を除く）で、年間60日以上農業に従事する60歳未満の方であれば、どなたでも加入できます。

※農業者年金に加入される方は、国民年金の付加年金（付加保険料月額400円）への加入も必要となります。

農業者年金の特徴

払った保険料は 全額社会保険料控除の対象！

積み立てる保険料は将来年金として受け取れるというメリットだけでなく、払った家族分の保険料も含めて社会保険料控除の対象となり、大きな節税効果があります。

同一生計の配偶者や後継者の保険料を払った場合は、額に応じて節税額が増えます。

農業経営の状況に応じて 保険料を増額し、節税額をアップ！

農業経営にゆとりが出たときは、毎月の保険料額を増額したり、翌年1年分をあらかじめ一括納付する「前納納付」で当年中に納付する保険料額を増やして節税額をアップすることもできます。

運用益は非課税！

積み立て方式・確定拠出型の年金です。運用益は非課税で年金の原資として積みあがります。

農地の名義がない配偶者・後継者も加入できます。また、条件を満たす担い手には月額最大1万円の保険料補助もあります。



詳しくは… **農業者年金** <http://www.nounen.go.jp>

農業者年金の内容やご相談については、最寄りの農業委員会かJA各支所、または農業者年金基金にお問い合わせください。

独立行政法人農業者年金基金

☎03-3502-3199（専門相談員）

☎03-3502-3942（企画調整室）



らいでん通信

「デイサービスセンターらいでん」では毎月楽しい催しをたくさん行っています。

5月10日の母の日は「おふくろの日」ということで、ご利用者自ら手拭いで『あずま袋』を作りました。

それぞれ好きな柄を選んで製作し、とても美しく仕上がりました。中に何を入れようかと、みなさん楽しそうに想像されていました。



お問い合わせは

JA足利デイサービスセンターらいでん 事業者番号 0970200762

JA足利居宅介護支援サービス 事業者番号 0970200954

足利市下渋垂町751 ☎0284-70-6511

見学・お試し利用等

お気軽にご相談ください！



〈生活相談員・介護支援専門員（ケアマネージャー）常駐〉





シントウガラシ (シントウ)

～食べ方いろいろ「甘トウガラシ」～

野菜ソムリエ上級プロ
KAORUの

ベジタブル ライフ

イラスト:小林裕美子

シントウのプロフィール

【分類】ナス科トウガラシ属
【原産地】中南米の熱帯地方
【おいしい時期(旬)】夏(6～10月ころ)
【主な栄養成分】
β-カロテン、ビタミンC・E、カリウム、
ビタミンB6 など

解説:KAORU

見分け方

きれいな緑色
表面に張りがある

黒く変色したり
しぼんでいない

硬く感じるものは
鮮度が落ちている
場合も

ヘタがしっかりしている

触れると軟らかく
弾力を感じる

育ち過ぎると
食味が落ちる

辛味の強いものが
紛れている!



要チェック

辛味のあるシントウの特徴
・形がいろいろ
・種が少ない
・全体が黒みを帯びた緑色

保存方法

新鮮なうちに食べる
のが一番おいしい!

冷蔵庫で保存
4～5日を目安に
使い切りよう!

数本まとめて新聞紙またはペーパータオルで包み、ジッパー付きの保存袋かポリ袋に入れて野菜室へ



暖かい環境で育った野菜なので、冷蔵庫に長時間入れておくと低温障害を起こし、傷みが進み風味や食感が落ちる

冷凍保存
保存目安
1か月程度

水洗いした後、水気を拭き取り、冷凍用保存袋に並べて入れて冷凍庫へ

ポイント

1本ずつ凍ってから保存袋などに入れて冷凍のバラバラになりやすい

シントウのヒミツ

歴史

15世紀にコロンパスによって中南米からスペインにもたらされ、その後欧州の涼しい環境で辛味の少ない品種が誕生したといわれている

16世紀に日本伝来

江戸時代に辛味のあるトウガラシの栽培が始まる
明治時代以降に甘味種が導入



名の由来

漢字では「獅子(し)唐辛子」と書く。起伏のある形が獅子の頭に似ていることが由来

未熟な野菜

シントウもピーマンと同様、未熟な緑色のうちに食用とする野菜

完熟すると赤くなる



シントウのいろいろ

ししとうがらし

緑色で5cmほどの細長い形の見た目は青トウガラシに似ており、通常、辛味はほぼなく、特有の香りとほろ苦さが特徴



伏見甘長とうがらし

15cmほどもある細長い甘味種の京都府伏見地区で江戸時代から作られており、京野菜の一つの現在でも主に関西で栽培



万願寺とうがらし

10cmほどの大型の甘味種の京都府舞鶴市万願寺地区で栽培されていたことが名前の由来の京野菜



ひもとうがらし

10cmほどの細長いトウガラシのサイヤインゲンに似た形の丸ごと炒め物や天ぷら、煮物などにも利用される主に奈良県で栽培



シントウの力

カプサイシン

脂肪燃焼や血行を促進する作用がある。辛味種のトウガラシに多く含まれる成分

その他

血圧の上昇を抑える作用のあるカリウム、エネルギー代謝に関わるビタミンB6も比較的多めに含有

注目成分



ビタミンE

老化予防、血行促進、冷え改善、美肌などに役立つ強い抗酸化作用があり、β-カロテンやビタミンCと一緒に取ると、相乗効果が期待できる

ビタミンC

風邪予防や疲労回復、肌荒れ予防などに効果的

β-カロテン

体内でビタミンAに変換され、髪の健康維持、粘膜や皮膚の健康維持、視力維持、喉・肺など呼吸器系を守る働きがあるといわれている。抗がん作用にも期待できる

楽しみ方・食べ方のコツ

- 1 洗ってしっかり水気を切るかばき取り、へたを切り落とす
- 2 縦に切り込みを入れるか、竹串などで穴を開ける



ポイント

そのまま加熱調理すると破裂する恐れがあるので、必ず切り込みを入れるか穴を開ける。種ごと食べられるが、時々辛味が強いものに当たることも気になる場合は種を取り除いてから調理する



種を取る際は、半分カットして開口面から種を取り除くか、丸い形を残す場合はつまようじや細いマドラーなどを使って種を出す

調理法



生 伏見とうがらしや万願寺とうがらしは、みそやコチジャンを付けてかじる、歯触りも良く美味



炒め物 油との相性が良好。ジャコ、ごま、おかかなどと油で炒め、酒、みりん、しょうゆなどを加えて炒め煮に。強火でサッと炒めると食感や風味が良い



煮物 サッと炒めてから煮る炒め煮が一般的なジャコなどと煮物にすると、ご飯に合うおかずにもくたくたに軟らかく煮てもおいしい



揚げ物 シントウや万願寺とうがらしなどは天ぷらや素揚げにも素揚げをだしが効いた調味液に浸して、揚げたにしても美味



焼き物 万願寺とうがらしや伏見とうがらしは、炭火で素焼きしてしょうがやしょうゆやかつお節を掛けるのが定番

5月号「エシャレット」と「エシャロット」の違いについて
5月号にて若取りラッキョウとして紹介した「エシャロット」は、市場に出回り始めた当初は「エシャロット」と呼ばれていましたが、小型タマネギの一種で、フランス料理やイタリア料理に用いられる「シャロット(英名)」「エシャロット(フランス名)」との混同を避けるため、現在は「エシャレット」と呼ばれています。

持続化給付金に関するお知らせ

持続化給付金とは、新型コロナウイルスの影響を受けた事業者に対する経営の下支えを目的とした事業であり、農業を含む幅広い分野の事業者が活用できるものです。

給付額

法人：200万円まで／個人：100万円まで
※ただし、前年1年間の売上からの「減少分」が上限となります。

月別事業収入の記載がない方など（農業所得者、白色申告者等）

【要件】
本年の特定の月の売上が「前年月平均」との比較で50%以上減少している方

【売上減少分の計算方法(例：農業所得者)】
前年の総売上(事業収入)ー(前年月平均売上げ▲50%月の売上×12ヶ月)

申請期間

令和3年1月15日(金)まで
※一度給付を受けた方は再度給付申請することはできません。

申請方法

原則 WEB申請となります。

※本給付金の関係資料については、下記経済産業省のホームページに掲載されています。
<https://www.meti.go.jp/covid-19/index.html#90>

農業所得者の持続化給付金に関するお問い合わせ先 JA足利 営農振興課 ☎0284-22-4433

農耕地等の雑草でお困りの方へ!! 農耕地等の除草作業をお引き受け致します!!



ハンマーナイフにより
雑草を粉々に粉砕します。



※圃場は原則全てお引き受け致しますが、条件査定を行ううえで、お引き受けできない場合もございます。

遊休農地等の除草作業

| 区分 | 基本料金(1a当たり) |
|--------|-------------|
| 20a 以上 | 1,300 円(税別) |
| 10a 以上 | 1,500 円(税別) |
| 10a 未満 | 2,000 円(税別) |
| 5a 未満 | 2,300 円(税別) |

※圃場条件により料金割増有り。
※お願い ○投棄物等は、事前に撤去して下さい。
○杭及び障害物がある場合は、事前にご相談下さい。

お問い合わせは 営農振興課 ☎0284-22-4433

ACCOOP 安心と信頼の 100%国産

組合員・利用者のみさまへ



新茶 Green tea

今なら **3kg以上** お買い上げて、
簡単に冷茶が楽しめる
「冷茶ポット※」をプレゼント!

おいしさの理由

- 1 まるやかな旨味を引き出す深蒸し製法のお茶と、さわやかな香りを生かす伝統製法のお茶を熟達した技術でブレンドしています。
- 2 光・水・空気を通さない包装で、真空後、窒素ガスを充填しているため、開封されるまで風味が保たれます。

一口メモ 開封後の保管

開封後は、茶葉にとって大敵の高温多湿を避けるため、冷暗所に保存の上、早めにお召上がり下さい。また、夏場に1ヶ月以上保管する場合は、茶筒や茶袋をビニール袋に入れ冷蔵庫に保管することをおすすめします。

※写真はイメージです



※プレゼント品は「急須または冷茶ポット」のどちらかをお選びいただけます。



全体運 運勢は次第に荒れ模様。情報はまず出どころを確かめて。迷ったときにはパートナーに判断を任せるのが良さそう

幸運の食べ物
エダマメ



全体運 運勢は吉凶混合。丸ごとうまくはいかないので良い方は伸ばし、攻められたら防戦を。めりはりが大事

幸運の食べ物
トマト

レインボー足利から お盆セールのご案内

お盆用品やギフト、仏具など様々なものを展示して、皆さまのご来場をお待ちしております。

期間 2020年6月13日(土)～8月2日(日)
9:00～17:00 ※無休で営業致します

会場 レインボー足利展示会場 (足利市福居町1760-1)

お問い合わせは 典礼課 ☎0284-73-2141

期間中は
お盆用品が **10%**
ギフトは **20% OFF!**

ご利用者には
粗品をプレゼント!

レインボー足利では、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、アルコール消毒を常時実施し、「3密」にならない環境づくりに取り組んでいます。

JAマイカーローン

キャンペーン特別固定金利
適用条件該当

年1.30%

店頭標準金利 年4.47% (2020年6月1日現在)
※適用条件項目で未該当の場合は標準金利となります。
※ご融資期間は5年以内となります。
※お借入時の金利引下げ幅は、完済時まで適用されます。

お申し込み期間 2020年6月1日～2020年9月30日
(2020年11月30日までにご融資実行された方)

特別金利適用条件
(下記事項を満たした場合に適用します。)

JAカード既契約または新規申込
(契約者は申込者本人とする)

どなたでもできる適用条件です。

- 保証料については、年0.55%の一括前取保証料がかかります。
- 審査の結果、ローン利用のご希望に添えない場合もございますので、ご了承ください。
- 受付期間内であっても金融情勢等の変化により適用金利を見直させていただく場合があります。
- その他ローンの詳しい内容については下記店舗までお問い合わせください。

※その他詳しい内容については下記店舗までお問い合わせ下さい。

| | |
|---|--|
| <p>日曜ローン相談会</p> <p>毎週日曜日 (9:00～16:00)</p> <p>本所(融資推進課) 弥生町20 ☎0284-41-7152</p> | <p>夜間ローン相談会</p> <p>6月11日・25日【第2・4木曜日～20:00まで】</p> <p>●東支所(山川町419) ●御厨支所(百頭町2100) ●西支所(鹿島町825) ☎0284-41-3678 ☎0284-71-1106 ☎0284-22-3227</p> |
|---|--|

専門家による各種相談会のお知らせ

法律 無料相談会
7月14日(火)

金融や暮らしに関係することなど何でもどうぞ!

予約申込先は
開発課 ☎0284-41-7153
担当 JA足利顧問弁護士

税務 無料相談会
7月5日(日)

税金に関係することなどお気軽にどうぞ!

予約申込先は
開発課 ☎0284-41-7153
担当 岡部光男税理士事務所

年金 無料相談会
6月27日(土)

年金に関することなどお気軽にどうぞ!

予約申込先は
各支所 または 金融課 ☎0284-41-7153
担当 社会保険労務士

※各相談会とも事前の予約が必要です。担当の専門家の都合により日程を変更する場合がございます。人数に限りがございますので、ご了承ください。



あんあん畑

知っ得

あんあん情報

直売所あんあんの混雑時間について

混雑時間帯は非常に店内が「密」の状態となります。お急ぎでない場合はできるだけ混雑していない時間にお越しいただくようお願い申し上げます。

| 時間帯 | 混雑度 |
|---------------|-----|
| 9:30 ~ 10:00 | 少ない |
| 10:00 ~ 11:00 | 混雑 |
| 11:00 ~ 12:00 | 混雑 |
| 12:00 ~ 13:00 | 普通 |
| 13:00 ~ 14:00 | 少ない |
| 14:00 ~ 15:00 | 少ない |
| 15:00 ~ 16:00 | 普通 |
| 16:00 ~ 17:00 | 普通 |

直売所あんあんの 混雑時間帯

| サイズ | 価格(税込) |
|-----|--------|
| LL | 5円 |
| M | 3円 |

**令和2年
7月1日(水)から**

政府のプラスチック資源循環戦略制定により、令和2年7月1日(水)から「レジ袋有料化」が義務化されることから、直売所あんあんについてもレジ袋が有料となります。
ご理解・ご協力のほどお願い申し上げます。

お問
い合
わせ

JA足利 販売戦略課 ☎0284-41-7183
または農産物直売所あんあん各店舗まで

耕そう、大地と地域の未来。 JAグループ

CROSSWORD PUZZLE

パズル? 頭の体操

出題●ニコリ

●問題
二重マスの文字をA~Dの順に並べてできる言葉は何でしょうか?

| | | | | | | |
|---|---|---|----|----|----|----|
| 1 | 6 | | 10 | | 16 | 18 |
| | | C | | | | |
| 2 | | | 11 | 14 | | |
| | | | | | | |
| | | 9 | | | | |
| | | | | | | D |
| 3 | 7 | | | 15 | | 19 |
| | | | | | | |
| | 8 | | 12 | | | |
| | | | | | | |
| 4 | | | | | 17 | |
| | | | | | | |
| 5 | | | 13 | | | |
| | | | | | | B |

●解答

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | | |
| A | B | C | D |

↓ タテのかぎ

- ① そんなの簡単さ、——前だよ
- ④ 6月ごろの長雨のこと
- ⑥ 東京と北京では1時間、東京とモスクワなら6時間
- ⑦ ラブレターです
- ⑨ 漢字で書くと金糸雀。美しい声で鳴く小鳥です
- ⑩ 学級——の進行で学級会が行われた
- ⑫ 下仁田ネギや水沢うどんで知られる県
- ⑭ ——は210円、往復で420円です
- ⑯ ホッキョクグマの別名です
- ⑰ 黒、赤玉、鹿沼といえ
- ⑱ 停留所に止まりながら客を運びます
- ⑲ 宴会によく使われる飲食店

→ ヨコのかぎ

- ① 初夏にピンクや紫色の花を咲かせます
- ② パンダの餌になる植物
- ③ 相撲取りのリングネーム
- ④ 煮た小豆に砂糖を混ぜて作ります
- ⑤ 那須与一はこれの名手
- ⑧ 出口の反対語
- ⑨ 湖などの水を取り除いて陸地にすること
- ⑪ ギリシャ神話の登場人物。鳥の羽根をろうで固めて翼を作り、空を飛びました
- ⑬ 白でひいて粉にした茶
- ⑮ 入院した友人のお——に行ったら
- ⑯ 『桃太郎』でおじいさんが刈りに行った物
- ⑰ 刀の手で持つ部分

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|----|---|----|----|----|
| 1 | カ | 5 | シ | ワ | モ | 12 | | 17 |
| | | 6 | カ | ニ | | 13 | 15 | ウ |
| 2 | ト | ク | | 11 | カ | ツ | ド | ウ |
| | ウ | | | 9 | ア | ブ | ミ | ン |
| 3 | ヒ | 7 | ト | コ | ト | | 19 | キ |
| | 4 | ヨ | ウ | ガ | | 14 | コ | ウ |
| | | | ウ | | | 10 | レ | ン |
| | | | | | | | | キ |
| | | | | | | | | ユ |

●5月号の答え

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| シ | ヨ | ウ | ブ | ユ |
| A | B | C | D | E |

正解は7月号で発表致します。



今年も取り組みます！



クールビズの取り組みについて

温室効果ガス削減と節電対策に対応するため、JAは今年もクールビズに取り組んでいます。男子職員の「ノーネクタイ」また、全職員がポロシャツを着て業務を行うことがありますので、ご理解をいただきますようお願い申し上げます。

【実施期間】

5月1日(金)～10月31日(土)



第42回JA足利まつり開催「中止」のご案内

平素よりJA事業に特段のご指導・ご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

さて、当JAでは11月14日・15日に第42回JA足利まつりを開催する予定でしたが、新型コロナウイルスは感染収束が不透明であり、予測のつかない状況となっています。政府の要請や関係機関等との連携準備の問題、また何より参加者、関係者の皆さまの健康・安全を第一に考慮した結果、やむを得ず第42回JA足利まつりを『中止』することといたしました。

感染拡大リスクを最低限に抑えるため、また、急激な感染拡大を防止するため、ご理解くださいますようお願いいたします。

理事会報告

日時：2020年5月27日(水)

1. 協議事項 (全議案可決されました。)

- 令和元年度下期監事監査指摘事項に対する顛末について
- 行政庁提出用業務報告書添付資料について
- 2020年度農水産業協同組合貯金保険機構の保険料納付について
- 令和2年産民間流通麦概算金設定について

他8協議事項

2. 報告事項

- 内部(農産物検査業務)監査顛末について
- 年金口座獲得キャンペーンについて
- レインボー足利 お盆フェアについて

他10報告事項

広報担当からのお知らせ

紙面の都合上、取材させていただいた記事を掲載できない場合もございますので、ご了承ください。

Kyoyaku ヒアルロン酸&コラーゲンプラス

ヒアルロン酸とコラーゲンをメイン素材に、セラミドとエラスチンをプラスし、トータルで健康な肌づくりをサポートする健康補助食品。シトラス(柑橘系)風味の顆粒タイプ。手軽に美味しく摂取できます。



30包……6,800円(税抜)

お問い合わせ

クミアイ家庭菜配置員・最寄のJA、または協同薬品工業(株) 栃木営業所 ☎028-657-7310まで

JA足利のすがた



2020年
4月30日現在

| | |
|-----------|---------------|
| ■ 組合員数 | 1万4,141人 |
| ■ 出資金 | 19億1,111万円 |
| ■ 貯金 | 1,630億8,082万円 |
| ■ 貸出金 | 232億9,596万円 |
| ■ 購買品供給高 | 1億5,790万円 |
| ■ 販売品販売高 | 6億7,227万円 |
| ■ 長期共済保有高 | 2,570億1,718万円 |

お部屋探しも リフォームも 土地の売買も

JA足利へ お任せください!!

入居

ファミリーから単身まで
様々なお部屋をご紹介します!



リフォーム

お客様のご希望に合った
プランをご提案!



土地の売買

土地を売りたい方、買いたい方の
間に入り、お手伝い!



各種ニーズに合ったプランをご提案いたします!
ぜひお気軽にご相談ください!! (担当:小林)

お問い合わせ

JA足利 開発課 ☎0284-41-7153
土・日営業時間 9:00~16:00

開発課7月の休業日のお知らせ

4日(土)・23日(木)・24日(金)



開発課の
ホームページを
チェック!!



JA足利

検索