No. 522
2020 9

JAあしかが

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

今月のそよ風さん

葉鹿地区

柏瀬（かしわせ） 絢文（あやみ）さん(18)
(正雄さん 孫)

尊敬する人は…両親です。

- 職業…… 大学生
- 趣味は…… ピアノ
- 理想の男性は…… 優しい人
- 今、一番の夢は…… 看護師になること

JA足利 自己改革 実施中!

JA足利イメージキャラクター
美人ちゃん

みんなのよい食プロジェクト
食は、日本の未来。JAグループ

▲当JAのホームページは
こちらから

▲JA足利インスタグラム
フォローしてね!

特集

●筑波地区・アスパラガス部会
齊藤（さいとう）秀統（ひでむね）さん（51歳）

Ambitions ～農に生きる～

今後の目標は法人化を行い農福連携に取り組む

太陽の日差しをたっぷり浴びたアスパラガスがハウス内で勢いよく成長し、8月、筑波地区にある齊藤秀統さん（51）の圃場でも鮮やかな緑色のアスパラガスが出荷のピークを迎えていました。

齊藤さんがアスパラガス栽培に携わり20年以上が経つそうです。当初、障がい者福祉施設で障がい者と共にアスパラガスを栽培していました。その後、市内の長谷川農場に転職し、本格的にアスパラガスの栽培を始めました。そこで培った経験をもとに独立し、JAのアスパラガス部会に入部しました。

齊藤さんは、アスパラガス栽培では珍しい連棟ハウス1棟（12アール）で「ガリバー」という品種を作付けしています。齊藤さんは「一人で作業するので連棟ハウスだとハウス間移動もなく、効率良く作業できる」とハウス内を見渡し、「思い切った栽培が行える楽しさと、失敗も成功も自分次第で決まってくる面白さが農業にはある」と笑顔で話しました。

栽培面で一番こだわる土づくりでは、有機質肥料栽培を基本に、植物に最適な土壌環境を作る「バチルス菌」などを水と一緒に散布しています。

齊藤さんは「今後5年以内に法人化を目指したい。効率の良い栽培方法を確立し、栽培面積を拡大して収量を上げ、多くの障がい者を雇用し農福連携に取り組みたい」とやる気に満ちた笑顔を見せてくれました。

目次
CONTENTS

【特集】Ambitions ～農に生きる～ …… 2
PICK UP …… 3
TOPICS …… 4
豪雨災害から身を守る　みんなの防災スイッチ …… 6
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カード 農業応援!! ポイント還元のご案内 …… 16

PICK UP!

とちぎの星早朝講習会を開催しました

～圃場を前に生育状況等を確認～

米部会は8月5日と6日の2日間、富田地区・御厨地区の各圃場で「とちぎの星早朝講習会」を開きました。部会員や安足農業振興事務所、ＪＡ役職員ら延べ69人が参加しました。

講習会では、安足農業振興事務所の近藤佑香技師から病害虫対策や今後の生育管理などの説明を受けました。近藤技師は「梅雨の日照不足の影響で分げつの発生が抑えられた。今後は強い『中干し』を控え、間断灌水を続けてほしい。また、食味の低下を避けるため、葉色が濃い場合は追肥を減らすなどの対策をお願いしたい」と呼び掛けました。

部会員らは、より品質の高い米を収穫するため、除草作業を行うなど病害虫防除を徹底するよう意思の統一を図りました。同部会の大山善男部会長は「講習会で学んだことを活かし、今後の生育管理に役立ててほしい」と話しました。

ＪＡ管内の「とちぎの星」作付け人数は約210人。「あさひの夢」に比べ大粒で収量も多く、食味が良いのが特徴。また、縞葉枯病に強く、肥料使用量が少ないため、ＪＡ足利では生産者の所得増大や経費削減につなげるため、「あさひの夢」から「とちぎの星」への作付け転換を進めています。

お天気カレンダー

気象予報士（株式会社ハレックス）●檜山靖洋

台風の目の中は？

台風シーズン真っただ中です。台風への備えをあらためて確認しておきましょう。さて、台風の目に入ったことはあるでしょうか？

そもそもなぜ台風の目ができるのかというと、台風は中心に向かって反時計回りに強い風が吹き込みます。速度の速い乗り物がカーブに差し掛かると、体が外に引っ張られる遠心力が働きます。台風も同じように、風が強まると外側に引っ張られる力も強まり、中心に風が吹き込めなくなります。風が吹き込めなくなった部分が台風の目です。台風の目の中では風が弱く晴れることもあります。台風の勢力が強いほど、目がはっきりします。

台風の目に入ってみたいと一度は思ったことがあるかもしれませんが、台風の目の中は穏やかでも、その前後にはものすごい暴風が吹き荒れることになります。

通常総会を開催
～ゆず部会～

ゆず部会は7月22日、JA足利本所で2020年度通常総会を開きました。部会員や関係者ら10人が参加しました。

同部会の大美賀厚部会長は「今後も部会員の融和をもった運営、有意義な組織活動を行っていこう」とあいさつしました。

総会では、19年度事業報告や20年度事業計画など3つの議案が提出され、全議案承認されました。役員改選では、引き続き大美賀部会長が留任しました。

同部会はゆずの生産だけではなく、「6次産業化」にも力を入れています。今後もゆずを使った様々な加工品の開発に取り組んで参ります。

▲あいさつする大美賀部会長

来シーズンの栽培課題を協議
～トマト部～

トマト部は7月30日、営経プラザで2020年産トマト栽培反省会を開き、部員や安足農業振興事務所、JA職員ら47人が参加しました。

反省会では、20年産トマトの栽培における課題や対策を協議しました。昨年10月の東日本台風の影響で土壌病害が発生したことに加え、7月の曇雨天が続いたことで地温不足が懸念されるため、土壌病害を持ち越さない・持ち込まない対策の徹底を申し合わせました。

同部の井上章部長は「今回協議したことを次年産の栽培に活かし、高品質な足利産トマトを出荷しよう」と呼び掛けました。

▲反省会の様子

20年産の栽培と販売を振り返る
～キュウリ部～

キュウリ部は7月30日、営経プラザで2020年産キュウリ栽培・販売反省検討会を開き、部員やJA関係者ら9人が参加しました。

同部の山田則治部長は「20年産の反省を踏まえ、次年度産も高品質なキュウリが出荷できるよう頑張ろう」とあいさつしました。

検討会では、20年産キュウリの栽培経過と来シーズンへ向けた技術的な課題と対策を協議しました。また、市場関係者らが20年産販売情勢や販売実績を説明。市場担当者は「足利産は品質が良く、安心して販売できる。今後も高品質キュウリの出荷をお願いしたい」と期待を込めました。

▲説明を受ける部員ら

愛情たっぷり手作りみそ
～女性会（みどり会）～

女性会（みどり会）は8月4日、御厨の農産物加工施設で、1月に仕込んだ販売用みその天地返しを行い、同会役員ら15人が参加しました。

「天地返し」とは、みそ全体を均一に熟成させるため、仕込み後一度みそ樽を開封し、みその上下を入れ替える作業です。このひと手間でみそ全体が空気に触れ発酵が進み、より風味が増した味わい深いみそが完成します。

仕込んだみそは毎年JA足利まつりで販売していますが、今年度は中止のため、9月より各支所で予約販売を行っています。

予約販売 注文受付中です!

JA自慢みそ(700g)　500円[税込]
お問合せ・お申込みは各支所窓口まで

市長を表敬訪問
～アスパラガス部会～

アスパラガス部会は7月31日、和泉聡市長を表敬訪問しました。市役所を訪れたアスパラガス部会役員らは和泉市長と対面し、最盛期を迎えたアスパラガスの作柄や出荷状況を報告。持参したアスパラガスを寄贈しました。

和泉市長は「暑い日が続いているので、現場では特に熱中症に気を付けながら頑張ってほしい」と激励しました。

同部会の中村誠寿部会長は「今後も部会員一丸となって安全・安心なアスパラガス栽培に取り組んでいきたい。おいしく育った足利産アスパラガスを多くの方に食べてもらいたい」と笑顔で話しました。

▲和泉市長㊨へアスパラガスを寄贈する部会役員

無人ヘリで慎重に散布
～水稲農薬空中散布～

JAは7月31日に北郷・名草地区で、8月18・19日に東・南地区で、水稲の紋枯病・いもち病などの防除のため無人ヘリコプターによる防除作業を行いました。

作業は早朝から始まり、スカイテックのオペレーターとJA職員が4人1組で防除に当たりました。近隣への飛散防止に注意しながら、約307㌶の水田へ農薬空中散布を行いました。

大切な防除作業につき、近隣住民の皆さまにご理解・ご協力賜りましたことを御礼申し上げます。

▲農薬散布を行うオペレーター

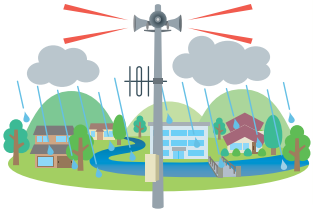
農業者の皆さまへ
安足農業振興事務所

大切な農作物を台風などの強風から守る!!

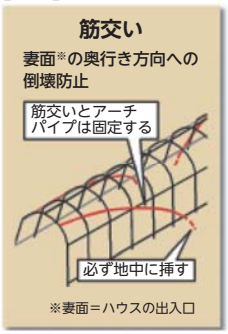
9月は台風シーズンとなります。'強風'や'大雨'に備えましょう。

事前対策が重要

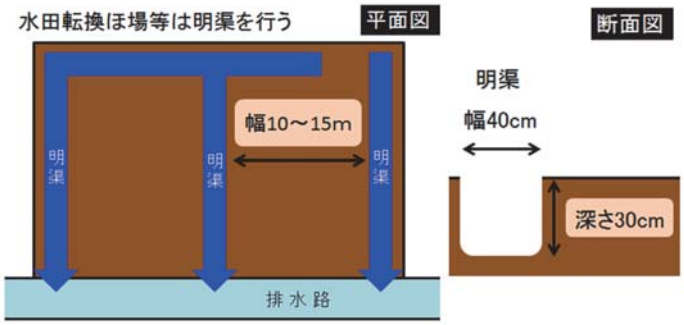
- ☑ ハウスビニールや防風ネット等の破損部分を補修する。
- ☑ 農業用ハウスの強度を高めるため、筋交いを入れて補強する（図1）。
- ☑ 水田転換ほ場等の冠水を防止するため、明渠（溝）をつくる（図2）。
- ☑ 災害が起こった場合は、施設の修復、排水対策、防除等を速やかに行う。



【図1】



【図2】



◎災害対策の事前情報として「とちぎ農業防災メール」が役立ちます。お手持ちの携帯電話から無料登録できます。

とちぎ農業防災メール　検索

お問い合わせ　安足農業振興事務所　経営普及部　☎0283-23-1431

豪雨災害から身を守る みんなの防災スイッチ

近頃、毎年のように日本のどこかで大雨や長雨による災害が発生しています。農業に関わる皆さんにとって、天気とはとても身近なものだと思います。でも、災害への備えは十分でしょうか？ 今回は「防災スイッチ」という災害への備えについて紹介します。

文／京都大学防災研究所　特定准教授　竹之内健介
イラスト／服部新一郎

防災スイッチって何？なぜ必要なの？

2018年の西日本豪雨、2019年の東日本台風でも、早めの避難が呼び掛けられましたが、やはり多くの人が危険になるまで避難しなかったことが課題となりました。なぜ人はいざというとき避難できないのでしょうか？

大雨による災害では、ハザードマップでどこが危ないのか知ることも大切ですが、もう一つ重要なことがあります。それは「いつ」避難するかです。「避難勧告で避難すればいい」と思われた方、まさにその通り。でも本当に大丈夫でしょうか？ あなたはこれまで避難勧告で避難したことがありますか？

今、日本では避難勧告が出されても避難率は多くの場合、数％程度です。ほとんどの人が避難していないのです。

昔の人は、自分たちで地域の状況を確認し、危なくなったら声を掛け合って避難するのが当然でした。その中で、いつ避難するかを考える機会を持っていました。しかし、最近では、何もしなくても、携帯電話やスマートフォンに自動的に避難情報が届くようになり、われわれはいつ避難するか考える必要がなくなってしまいました。実は、まさにそこが問題なのです。

「防災スイッチ」は、あなたがいつ行動するのかをあらかじめ考えておき、実際にそのような状況になったら、スイッチをONにして、迷わず行動するというルールのことです。もう一度、行動するタイミングをしっかり考える機会を持とうというわけです。

防災スイッチを考えてみよう

では、防災スイッチがどのようなものか具体的に見ていきましょう。

例えば、写真（1）。これはある家族が避難のきっかけにしているものです。この家族は以前に大雨による災害を経験しました。それ以来、川の水位が上がって、この岩が隠れるようなら、すぐ避難しようというルールを決めました。この岩の様子が避難の防災スイッチになっているのです。

次に写真（2）。これは大きな川の下流の地域です。この地域では、川の水位が上がると、地域で降った雨が排水できずに街が浸水してしまいます。そこで、川へ流れ込む水門が閉まるタイミングを確認して、避難を考える防災スイッチにしています。

写真（3）は、土砂災害の危険のある山沿いの集落の水路です。土砂災害は予測が難しい災害といわれています。そこで、この地区では、「ちょっといつもと違うな」という感覚を大切にしています。大雨で谷水やそれが流れ込む水路の様子などが「これはいつもと違う」と感じたら、地域で声を掛け合いながら避難することをルールにしています。

このように「いつ」避難するかというルールを事前に決めているわけです。これらは、避難の防災スイッチですが、大雨の際は避難そのものが危ないこともあります。またマンションなど避難が不要な方もいると思います。そのような場合は、避難以外の防災スイッチを考えてみてください。どのようなものがあるでしょうか？

例えば、小さなお子さんがいる家庭であれば、「家にすぐ帰るスイッチ」、遠くに一人暮らしの親がいる場合は、「親に2階に上がるよう呼び掛けるスイッチ」、マンションに住んでいる場合は、「外出しないようにするスイッチ」などが考えられます。

農業に関わっている皆さんは、実は「防災スイッチ」のプロフェッショナルです。なぜかというと、普段から天気予報を利用して農作業のことを考えられていますよね？ 明日は雨だから今

参考HP：防災スイッチ http://bosaiswitch.net/wp/bosaiswitch/

防災スイッチの例

この岩が隠れたら…

写真(1)　福岡県朝倉市

川へ流れ込む水門が閉まったら…

写真(2)　三重県伊勢市

「これはいつもと違う」と感じたら…

写真(3)　高知県四万十町

防災スイッチのための五つの活動

1. （家やベランダなど、安全な場所から）普段のちょっとしたことを記録し、1年に1回雨と周りの様子を振り返る。
2. 地域の気象情報を普段から確かめる。
3. 大雨のときは、水害の素振り（行動練習）と振り返りを行う。
4. 行動するタイミングを考える「逃げ始め訓練」をやってみる。
5. 実際に大雨の際には行動する。

防災スイッチを作るときの五つのポイント

1. 地域の専門家であるみんなの経験・知恵を生かす（1人の意見ではなく、みんなの意見を聞く）。
2. 避難はまずは避難情報を基本に、避難情報と地域の状況を組み合わせて考える。
3. 必要に応じ、行政や専門家に相談する。
4. 地域の防災スイッチを確認・共有し、それぞれに合った行動を取る。
5. 大雨の際には、行動するタイミングがちょうど良いか確認する。

日中に耕耘（こううん）機を動かしておこうとか、日照りが続くから水の量に注意しようとか、大雨のときの農作業の防災スイッチはすでに持っています。次は、命を守る「防災スイッチ」を考えてみてください。

地域や家族、みんなで考えよう。災害情報も利用しよう

最後にもう一つ大切なことをお伝えします。それは自分一人で防災スイッチを考えないということです。人はそれぞれ災害の感じ方が違います。自分はまだ大丈夫と思っても、実は他の人は危ないと思っていることもあります。できるだけ多くの人と、地域や家族で共通のルールを考えることが大切です。そして、防災スイッチを決めたら、そのために利用できる災害情報がないか探してみてください。避難情報や天気予報を、しっかりと防災スイッチに生かしていきましょう。

梅雨の季節が過ぎると、次は台風もやって来ます。本当に災害が起きたとき、迷わず行動できるように、今年は「防災スイッチ」を考えることから始めてみてはどうでしょうか。そして、危なくなったらしっかりあなたの防災スイッチをONにしてください。

家庭の防災対策は万全ですか?

事前の備えで暮らしを守ろう!

９月は台風シーズン。日頃から災害への備えや対策は十分ですか？

昨年10月の東日本台風では、足利市でも多くの方々が被害に遭われました。台風などによる土砂災害や洪水など、いつ何が起こっても不思議ではない状況です。私たちがどのように備え、どのような対策をしていくかがこれまで以上に重要になっています。家族の安全・安心のために、普段から非常食や飲み物などの必需品や防災用品、避難場所や避難経路の確認など、必要なものは早めに準備しておきましょう。

※参考：足利市公式ホームページ「足利市洪水・土砂災害ハザードマップ」より

浸水時の避難・注意点

浸水時の避難は非常に危険なため、浸水が始まる前の避難が重要です。流れの速さは、同じくらいの水深であっても場所によって大きく違います。また、水深の深い場所より浅い場所の方が速い場合もあるので注意しましょう。すでに浸水がある場合は、自宅の２階または近くの頑丈な建物の２階以上へ避難してください。なお、雨の降り方などにより浸水状況は変化するので、早めに避難しましょう。

アンダーパス・地下道の危険性

近年、集中豪雨（ゲリラ豪雨）の多発によりアンダーパスなどが冠水することで車両が水没するなどの重大な事故が発生しています。

①道路が冠水している状況を発見した場合は、不用意に通行せず、迂回するなどの危険回避を最優先する。

②万が一冠水した道路に侵入した場合は、冠水場所から脱出し、冠水の恐れがない安全な場所へ避難する。

土砂災害警戒情報に注意し、土砂災害から身を守る

土砂災害警戒情報は、大雨警報発表後、さらに土砂災害発生の危険度が高まった時に発表されます。いつ土砂災害が起きてもおかしくない、非常に危険な状態です。早急に避難しましょう。

①住んでいる場所が土砂災害警戒区域か事前に確認する。

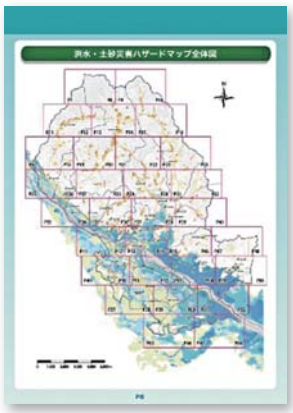
②雨が降り出したら土砂災害警戒情報に注意する。

③土砂災害警戒情報が発表されたら早めに避難する。

洪水・土砂災害ハザードマップを確認しよう

足利市洪水・土砂災害ハザードマップは、市内の河川の氾濫による浸水予測や土砂災害の予想範囲、避難時の情報や心得を示したものです。渡良瀬川などが大雨によって増水し、堤防が決壊した場合の浸水予想結果にもとづいた「浸水範囲」と「浸水する深さ」の情報や、がけ崩れや土石流などの恐れがある危険区域などが示されています。

足利市の洪水・土砂災害ハザードマップは、足利市の公式ホームページからご覧いただけます。いざという時に慌てないよう、家族みんなで事前に確認しておきましょう。



※足利市公式ＨＰでご自身がお住まいの個別エリアが確認できます。

の運勢

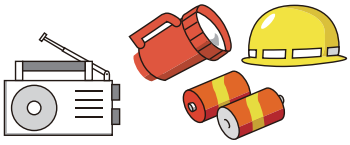
牡牛座 4/20〜5/20
全体運 好調運です。自分の意見を積極的に周囲に伝えて。明るい光が見えてきます。予定は細かく決めない方が◎
幸運の食べ物 エノキタケ

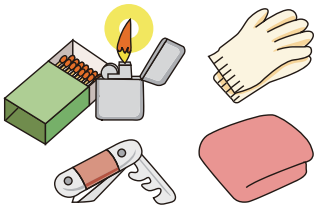
牡羊座 3/21〜4/19
全体運 気がせいてもいつものペースを守って正解。相手が動いてから動いた方があなたの良さをアピールできます
幸運の食べ物 カボチャ

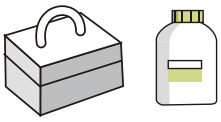
非常時持出品を準備しよう

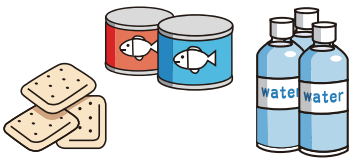
大規模な災害が発生した場合、物資や情報の流通が途絶え、救助及び救急体制が整うまで時間がかかります。非常時持出品は、それまでの間、自助・互助を行うためのものです。下記の表を参考に、日頃からリュック等に入れて準備しておきましょう。定期的に確認し、追加や入れ替えを行うことも忘れずに。

貴重品類		
小銭は公衆電話用に。通帳、カード、健康保険証、運転免許証またはそのコピーなどを用意しておくとよいでしょう。	現金（10円玉などの小銭を含む）	
	預金通帳	
	印鑑	
	健康保険証	
	運転免許証	
避難用具		
懐中電灯はできれば1人に1つ用意したいもの。電池で動くライトやラジオは、電池切れになっていないかなど、動作確認しておきましょう。	懐中電灯	
	携帯ラジオ	
	予備の乾電池	
	ヘルメット・防災ずきん	
生活用品		
避難所生活に最低限必要なものです。赤ちゃんやお年寄り、障がい者がいる場合など考慮して揃えましょう。	厚手の手袋	
	毛布	
	缶切り	
	ライター・マッチ	
	ナイフ	
	携帯用トイレ	
	筆記用具	
救急用具		
救急箱には絆創膏・消毒液など。その他ビタミン剤など日頃使っているサプリメントなどもあるとよいでしょう。	救急箱	
	処方箋の控え	
	胃腸薬・便秘薬・持病の薬	
	生理用品	
非常食品		
最低3日分は用意しましょう。 そのままで食べられるものが便利です。 賞味期限が切れていないか、家族人数分確保してあるか確認しておくと安心です。	乾パン	
	缶詰	
	栄養補助食品	
	アメ・チョコレート	
	水（1人1日3リットル目安）	
衣料品		
衣類は動きやすいものを選びましょう。 セーターなどの防寒具も寒い季節には役立ちます。	下着・靴下	
	長袖・長ズボン	
	防寒用ジャケット・雨具	
各自記載用		
ここに掲載されている持出品は一例です。ご自分やご家族にとって必要なものは何かを考えて、事前に準備しましょう。 コロナ禍に備え、マスクや手指用消毒液、体温計（可能であれば）なども用意しておくとよいでしょう。		









出典：消防庁防災マニュアル(震災対策啓発資料)より

蟹座 6/22〜7/22
全体運 友人との交流から得るものが多いとき。金運も好調でショッピングを楽しめます。ネットを活用して充実度アップ
幸運の食べ物 シイタケ

双子座 5/21〜6/21
全体運 厳しい指摘を受けて驚くことがあるかもしれません。でもそれは今後に向けての重要課題。前向きに受け止めて
幸運の食べ物 サツマイモ

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。

特殊詐欺 多発中!!

要注意！こんな電話は詐欺です!!

息子や孫から
「電話番号が変わった」

警察や金融機関から
「暗証番号教えて。カードを預かりに行く」

企業や商社から
「名義貸して。権利譲って」

役所や税務署などから
「還付金があるからATMへ行って」

まず確認! あわてないで 冷静に!!

① 慌てない・動揺しない
② 家族にしかわからないことを質問する
③ 必ず本人や関係行政機関へ問い合わせする
④ 振り込む前に家族に相談する
⑤ 警察に相談する

事実かどうか、必ず確認しましょう!!

登録してますか?

ルリちゃん 安全メール

警察では、皆さんが安全で安心な生活を送るため、参考にしていただきたい情報を、警察署ごとに**パソコンや携帯電話にメールで配信**しています。

登録は簡単!

①右のＱＲコードを読み取り、空メールを送信
②返信されてきた登録案内メールの内容に従って入力
③登録完了メールが返信されてくれば登録完了！

パソコンからやQRコードが読み取れない場合は登録用メールアドレス『touroku-rurichan-mail@0507.cuenote.jp』に空メールを送信して下さい。

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。

梅雨が明けて本格的に暑くなった8月、らいでんではご利用者に涼を感じていただこうと、冷たいお蕎麦とうどんを用意しました。
職員が調理した野菜の天ぷらや五目御飯も付き、ご利用者は『お腹いっぱいだよ～』とご満足されていたようでした。

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（なおろうごいい）〈生活相談員・介護支援専門員（ケアマネージャー）常駐〉

見学・お試し利用等
お気軽にご相談ください！

の運勢

乙女座 8/23～9/22
全体運 運勢は盛り上がりを見せています。リーダーを頼まれ忙しそう。周囲に自分の考えを伝えるようにすると発展的
幸運の食べ物 カレイ

獅子座 7/23～8/22
全体運 人気運に恵まれてハッピーモード。面倒見の良さがきらりと光ります。いろいろな場所に顔を出せば今後の糧に
幸運の食べ物 ブドウ

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

レタス
～多種多様な仲間でにぎわうサラダ野菜～

レタスのプロフィル
【分類】キク科
【原産地】地中海沿岸から西アジア
【和名】乳草、萵苣
【おいしい時期（旬）】4～9月
【主な栄養成分】β-カロテン、ビタミンC・E、鉄、カリウム、カルシウム、食物繊維など

解説：KAORU

見分け方

結球型（玉レタス）

芯の切り口が10円玉くらいの大きさで、白く変色していない

葉が淡い緑色でみずみずしく、適度な弾力があり、ツヤと張りのあるものが新鮮

葉の巻きがふんわりして、緩やかに結球している

持ったときに見た目より軽いこと。重い場合は葉が詰まり過ぎていて堅く、苦味があるかも…

不結球型（サニーレタス・リーフレタスなど）

葉先の色が鮮やかで美しく、爽やかな香りで、張りがありみずみずしい。葉がねじれずに真っすぐ重なっている

保存方法

鮮度が落ちると苦味が強くなるので、なるべく早く使い切ろう。一度に使い切れない場合は、外側から葉を剥がして使う

芯だけ水分を補給できる状態にすると多少長持ちするよ

水気をよく切ってポリ袋に入れるかラップに包んで冷蔵庫の野菜室に。芯を下向きに

芯の部分をくり抜き、ぬらしたペーパータオルを詰めてポリ袋に入れても良い

冷凍保存

洗って水気をよく切り、適当な大きさにちぎってポリ袋に入れる。炒め物やスープなどの加熱調理に便えて便利

レタスのチカラ

95%が水分

生食できるのでビタミンCなどの栄養分を摂取しやすいのが利点

催眠・鎮静作用があるといわれている

レタスの芯を切ると出てくる白い液体はラクチュコピクリンと呼ばれる苦味成分の一つ

β-カロテン　ビタミンC　ビタミンE　鉄
カリウム　カルシウム　食物繊維

僕の方が多く含むよ

リーフレタスやサラダ菜 ＞ 結球型（玉レタス）

楽しみ方・食べ方のコツ

手でちぎるのがお勧め

ドレッシングが絡みやすいよ

葉は包丁で繊維を断ち切ると栄養が流失しやすくなる上、包丁の鉄で酸化して変色したり、苦味が強くなるので注意

ドレッシングを掛けるのは食べる直前

葉の断面が塩や酢に触れると水分が出てしんなりしてしまう。水気をよく切ったレタスを少量の油であえてから塩や酢を入れるとシャキッとしたサラダに

大きくちぎってサッとバター焼きにしたり、中華スープやチャーハンの仕上げに加えるのも美味

油と一緒に食べてカロテンやビタミンEの吸収率アップ！

炒める場合はしんなりする程度で火を止めて色と食感を大切に

加熱するとかさが減って、たっぷり食べられるよ

レタスのいろいろ

玉レタス
丸く結球した一般的なレタスの水分が多くパリパリとした食感で、生のままサラダにするのが一般的な食べ方

サニーレタス
結球しないリーフレタスの一種で、葉が縮れていて葉先が濃い赤紫色をしているのが特徴。生のままサラダにしたり、洋風巻きずしやサンドイッチなどにも利用される

サラダ菜
緩やかな結球型のレタスで上部がふんわりとしている。ほんのり甘味があって癖がないので扱いやすく、他のレタスと混ぜてサラダにしたり、巻きずしなどにも使える

ロメインレタス
「コスレタス」ともいい、葉が厚めでパリッとした食感が特徴。わずかに苦味があるが、シーザーサラダとして濃厚なチーズやドレッシングと絡めると美味

グリーンカール
別名「グリーンリーフ」とも呼ばれ、全体が緑色で形は「サニーレタス」に似ている。結球しないリーフレタスで葉先がカールしているのが特徴

フリルレタス
リーフレタスの仲間で葉先がフリルのように細かく波打っているのが特徴。ひと口サイズにカットしてサラダに入れると食感も見た目も良い

レタスのヒミツ

歴史
地中海沿岸から西アジアを原産地とするレタスは、もともとは丸く結球しておらず、ロメインレタスのような葉レタスだった

奈良時代には中国から伝わっていたと考えられる。『造仏所作物帳』（734年）には「苣（萵苣；ちさ）」の名が記されている

古代エジプト → 中国 → 日本 奈良時代

名の由来
芯を切ると断面から白い液が出ることから、和名では「乳草」がなまった「ちしゃ」と名付けられた

蠍座 10/24～11/22
全体運 身近な人にこそ思いやりある態度で接して。愛情は相手に分かるように伝えることが大切です。家計は節約モードで
幸運の食べ物 ジャガイモ

天秤座 9/23～10/23
全体運 上昇運です。大事なことは後半に持っていくほど成功率がアップ。時間が解決してくれる問題も多いはず
幸運の食べ物 ワタリガニ

各施設農繁期営業のお知らせ

下記事業所において農繁期営業をいたします。

事業所	期　間	営業時間
経済課 （店舗） ☎0284-70-3071	10月18日（日） ～11月29日（日）	8:30～17:00（全日）
JA足利サービス㈱ （農業機械のみ） ☎0284-71-1110	10月1日（木） ～10月31日（土）	8:30～19:00（月～土） 8:30～17:15（日）

※JA足利サービス㈱は天候等の状況により変動する場合があります。

試してみたい！

みんなの　がい～っぱいの　"Ienohikari" 家の光　は

暮らしのアイデアや新常識など、すぐに実践できる情報が満載です！

『家の光』は、家族みんなで楽しく読める総合家庭雑誌です。感動読み物、時事問題や料理、健康、子育て、高齢者介護や農業、家庭園芸など、「得する・役に立つ・元気が出る」記事を満載しています。

直売所の旬の野菜を使って **料理**

作って楽しい！ **手芸**

イラスト・写真でわかりやすい！ **園芸**

子どもと楽しめる！ **読み物**

話題の健康法 **健康**

家の光AR
誌面にスマホをかざすと動画が楽しめるサービスがスタート

家の光 10月号では

新型コロナウイルスはわたしたちの生活を大きく変えることになります。
どのような変化が求められているのか、どのような心構えで暮らすべきなのかを、農業、暮らし、エンタテイメント、スポーツなど、各界の著名人や専門家と探ります。
年々巧妙化する空き巣の手口。これまでの常識や対策が通じなくなっています。
クイズや漫画などで最新手口を紹介し、空き巣にまつわる新常識と共に、被害に遭わないための秘策をお伝えします！

※本誌の企画タイトル、内容は変更することがあります。

『家の光』ご購読お申込み・お問い合わせは、お近くのJA窓口まで

"Ienohikari" 家の光

定価（税込）
- ●普通月号 629円
- ●付録月号（1・4・5・7・9月号）922円
- ●家計簿付き12月号 1,027円

の運勢

山羊座 12/22～1/19
全体運　飛躍のチャンスですが問題も多い吉凶混合運。注目されているので発言は慎重に。仕事への投資は吉と出ます
幸運の食べ物　サンマ

射手座 11/23～12/21
全体運　あなたの意見が通りそう。ただ強気な態度が波紋を呼ぶことも。周囲へは気配りを。衝動買いには気を付けて
幸運の食べ物　サケ

堆肥センター終了のお知らせ

昭和61年より34年間にわたり、堆肥センター製造の完熟堆肥「モーフン」を販売していましたが、この度、今般の諸事情により**堆肥センターでの堆肥製造を令和２年12月末で終了**することとなりました。長い間ご愛顧いただきありがとうございました。

「モーフン」の販売につきましては、令和３年１月末までの取り扱いとなりますが、在庫が無くなり次第終了とさせていただきます。ご理解いただきますようお願い申し上げます。

※「モーフン」取り扱い終了後は、別途商品の取り扱いを開始する予定です。

9月より特別価格で販売！

モーフン	10kg	540円
モーフンバラ	2㎥	5,500円
モーフンバラ	3㎥	7,150円
モーフンバラ	4㎥	8,800円

お問い合わせ　JA足利 経済課 ☎0284-70-3071

今すぐ金利をチェック!

JAネットローン

スマホからでも
パソコンからでも
仮申込OK!!

- マイカーローン
- 教育ローン（一般型・極度型）
- 多目的ローン
- リフォームローン
- フリーローン
- カードローン

JAネットローンは どなたでも
365日24時間 仮申込受付中!

仮審査結果については、後日JAよりメール等で回答いたします。
なお、応諾の場合、正式申込および契約手続きが必要となります。
※端末によっては、動作や表示が正しく行われない場合がございます。

https://ja-netloan.jp/
JAネットローン 検索

お気軽にご相談ください

日曜ローン相談会
毎週日曜日(9:00～16:00)
本所(融資推進課) 弥生町20
☎0284-41-7152

夜間ローン相談会
9月10日・24日【第2・4木曜日～20:00まで】
●東支所(山川町419) ☎0284-41-3678
●御厨支所(百頭町2100) ☎0284-71-1106
●西支所(鹿島町825) ☎0284-22-3227

専門家による各種相談会のお知らせ

法律無料相談会
10月13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
10月4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
10月24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。

魚座 2/19～3/20
全体運 抜き差しならない状況になりがち。問題が重なったときは頭の中の整理から。友人たちの意見を聞くのもお勧め
幸運の食べ物 シメジ

水瓶座 1/20～2/18
全体運 上昇運に乗ってうれしいハプニングがありそう。迷っていることがあるならスタートを。好情報も入ってくる予感
幸運の食べ物 リンゴ

新鮮野菜直売所
あんあんコーナー

あんあん畑

知っ得 あんあん情報

直売所あんあん 出荷者紹介キャンペーン

新鮮野菜直売所あんあんでは、8月1日より「出荷者紹介キャンペーン」を実施しています！直売所あんあんに青果物や加工品の新規出荷者をご紹介いただいた方へ**直売所あんあん全店舗で使えるお買い物券1,000円分を進呈**いたします！

紹介対象者

青果物または加工品（弁当・惣菜等）の出荷者

実施内容

直売所や各支所窓口、またはＪＡ足利ホームページに掲載している規定の紹介状へ必要事項を記入し、最寄りの直売所へご提出ください。

出荷者登録が完了した場合、ご紹介者へあんあんお買い物券1,000円分を進呈いたします。

※新規出荷者の入会金3,000円は免除となります。
※品目によってお断りさせていただく場合があります。

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、大地と地域のみらい。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	5 D	8		14	■	21
■	6		■	15	18	
2			12	■	19 A	
	■	9		16	■	
3	7 C	■	13		20	
4		10	■	17		■
	■	11			B	

●解答

A　B　C　D

↓ タテのかぎ

② 俗に赤トンボと呼ばれるトンボ
⑤ ――半島は青森県北西部に位置します
⑦ ギターやバイオリンに張ります
⑧ 袋に「おてもと」と書かれている物もあります
⑩ ホークはタカ、イーグルは――
⑫ 謙遜して「せがれ」と言う人もいます
⑭ 算数の文章題を解くために立てることも
⑯ ギンナンは殻を割り、――をむいて使います
⑱ 猫は出したり引っ込めたりできます
⑳ 人体――を使って内臓の配置を学んだ
㉑ 流し台や食器などに使われるさびにくい合金

→ ヨコのかぎ

① 唱歌『虫のこえ』ではガチャガチャと鳴いています
② 写真を並べて入れたり、貼ったり
③ きつねうどんのメインの具
④ 厳しさの度合いを緩めること。規制――
⑥ すしに添えるショウガの酢漬け
⑨ 涼しくなると不快――も下がります
⑪ ぶどう酒の一つ。ブドウの実の皮を取り除いて造ります
⑬ 秋桜とも呼ばれる花
⑮ 郵便物に料金分を貼り付けます
⑰ イチかバチかの――に出た
⑲ うどんやそば、ビーフンなどのこと

1 ハ	6 ナ	9 ビ E	■	14 ス	18 モ	21 ウ
■	7 サ	ラ	11 ダ	■	19 ス	シ C
2 サ	ケ	■	12 イ	15 ブ	ク	ロ
ン	■	10 シ	モ A	ン	■	ガ
3 シ	8 ナ	モ	ン	■	20 ジ	ミ
4 ヨ D	カ	■	13 ジ	16 ド	リ	■
5 ウ	マ	レ	■	17 ウ B	キ	ワ

正解は10月号で発表致します。

●8月号の答え

モ A　ウ B　シ C　ヨ D　ビ E

（モウショビでも正解）

編集後記

台風の多い9月は「防災の日」「防災週間」が制定されていることもあり、今月号では防災関係の記事を大きく取り扱ってみました。不測の事態に備えて準備できるよう、また、ご家族で話し合いをする際の参考になれば幸いです。（広報担当：Ｓ）

秋の入居キャンペーン実施中

大好評につき
キャンペーン継続！

入居者特典

- 家賃1カ月無料
- 礼金なし
- JAへ直接ご来店の方限定！
  仲介手数料無料!!

追加設備として…

テレビドアホン　シャワートイレ　シーリングライト

いずれか1つ設置いたします！

※対象物件はお問い合わせください。

土地を 売りたい 買いたい は JA足利へ!!

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10月の休業日のお知らせ　10日(土)

開発課のホームページをチェック！！
JA足利　検索

理事会報告

日時：2020年8月28日（金）

1．協議事項（全議案可決されました。）

- コンプライアンスマニュアルの一部改正について
- 本所運営諮問委員の変更について

他3協議事項

2．報告事項

- 令和2年7月末仮決算結果について
- 組合員の資格確認について
- 令和2年度農業メインバンクCS調査（メイン強化先調査）の実施について
- 令和2年度共済「下期普及キャンペーン」について
- 令和2年産麦類集荷実績及び検査結果について
- 令和2年度『家の光』三誌普及活用運動について

他16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。

クミアイ ビタエース「ゴールド」錠　第3類医薬品

コンドロイチン硫酸を配合したビタミンB1主薬製剤。フルスルチアミン塩酸塩をはじめとする4種類のビタミンB群とコンドロイチン硫酸が、肩・腰・膝などの関節痛や神経痛、眼精疲労などに効果を発揮します。肉体疲労時などのビタミンB1の補給にも。

270錠…5,400円（税抜）

お問い合わせ　クミアイ家庭薬配置員・最寄のJA、または協同薬品工業㈱栃木営業所☎028-657-7310まで

JA足利のすがた

2020年7月31日現在

組合員数	1万4,200人
出資金	19億5,750万円
貯金	1,653億6,444万円
貸出金	236億1,094万円
購買品供給高	4億9,548万円
販売品販売高	13億6,659万円
長期共済保有高	2,539億9,669万円

組合員・利用者の皆様へ

「JAあしかが10月号」は、一日訪問日 **10月10日(土)** に、職員がお届けにお伺いしますので、よろしくお願いします。

JAあしかが 9月号
●発行日／2020年9月1日 ●発行／足利市農業協同組合 担当 企画管理課 広報係 〒326-0036 栃木県足利市弥生町20 ☎0284（41）7151 ●印刷／美ツ和印刷株式会社

JA CARD

農業応援!!

JAカード会員さま限定

JAが運営する対象の

経　済　店　舗

でJAカードをご利用いただくと、

+2%ポイント還元!

毎月のショッピング利用でたまる通常ポイントはもちろん、
さらに2%分の還元ポイントがたまります！

対象店舗でのJAカードご利用金額合計の2%相当分を、「JAカード わいわいプレゼント」または「JAカード ゴールドポイントプログラム」のポイントで還元します。たまったポイントはお好きな商品と交換できます。

たとえば 対象店舗で50,000円ご利用の場合 ▶ ご利用額 50,000円 × 還元率 2% ＝ 還元相当額 1,000円 ▶ 還元相当額 1,000円 ÷ 1ポイント相当額 4円 ＝ P 還元ポイント 250ポイント

●毎月1日～末日の対象店舗のご利用額を合算して、還元ポイント（1ポイント＝4円換算）を計算します（小数点以下は切り捨て）。
ご利用月の翌々月中旬に還元ポイントを付与します（通常のポイント付与スケジュールとは異なります）。
●JAカードポイントプログラムについて詳しくは三菱UFJニコス JAカード WEBサイト（https://www.cr.mufg.jp/ja）をご確認ください。

※JAビジネスカード、JAコーポレートカード、JCBブランドのJAカードは、本特典の対象外です。
※JAカード5%割引対象店舗は、本特典の対象外です。
※JAカードでのお支払いが対象です。電子マネーやコード決済等でのお支払いは、JAカードを登録されている場合でも本特典は適用されません。
※本特典の内容は2020年8月現在のものであり、予告なく還元率の変更や本特典を終了する場合があります。また、店舗により本特典の開始時期が異なる場合があります。

JAカードのご入会、本特典の対象店舗などは、お近くのJAまでお気軽にお問い合わせください。

P
JAカード 2%ポイント還元特典
対象店舗

JA足利	営農経済部　経済課	☎0284-70-3071
JA足利	北支所（経済店舗）	☎0284-43-8880
JA足利	西支所（経済部門）	☎0284-65-1139

※なお、直売所あんあんは2%ポイント還元対象外です。