No.535
2021 10

JAあしかが

https://www.jaashikaga.or.jp/

【特集】「食」を学んで健全な食生活を実践しよう！

今月のそよ風さん

梁田地区

佐藤（さとう） 鈴果（すずか）さん(23)
(洋一さん 孫)

尊敬する人は…
姉です。

- 職業…… パティシエール
- 趣味は…… 音楽鑑賞・映画鑑賞
- 理想の男性…… 優しい人、明るい人
- 今、一番の夢は…自分のお店を持つこと

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

▲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！

みんなのよい食プロジェクト
JAグループ
食と農 日本の未来

特集

「食」を学んで健全な食生活を実践しよう！

©よい食P

栃木県は、生涯にわたり楽しく健全な食生活を実践することによって食に対する感謝の気持ちを深め、心身の健康と豊かな人間性を育むため、10月1日から31日までの1ヶ月間を『とちぎ食育推進月間』と定めています。「食」は健やかな身体作りのためだけでなく、「食」のリズムを通じて規則正しい生活習慣を身につけたり、家族や仲間と食卓を囲んで楽しく食事をすることで、心を豊かにする役割を持っています。

栃木県の代表的な農畜産物って何があるのかな？

「令和3年度版 栃木県農業白書」より

日本一の生産量を誇る「イチゴ」は、言わずと知れた栃木県の名産品。栃木県は冬の日照時間が長く、昼と夜の寒暖差が大きい気候です。この気候がイチゴの生育に適しているため、栃木県ではおいしいイチゴがたくさん作られています。その他にも、「かんぴょう」や「二条大麦」、「にら」、「生乳」なども全国で1位2位の生産量となっています。

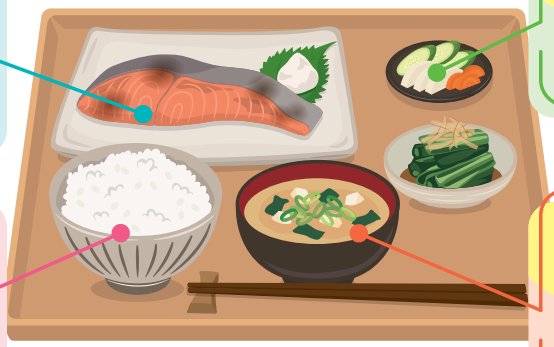
健全な食生活で心身の健康を育もう！

バランスのよい食事

主食・主菜・副菜を基本とし、多様な食品から必要な栄養素をバランスよくとりましょう。

主菜 魚や肉、卵、大豆製品などを使ったおかずの中心となる料理。たんぱく質や脂質を多く含みます。

副菜 野菜などを使った料理で、ビタミンやミネラル、食物繊維などを多く含みます。



主食 ごはん、パン、麺類などで、炭水化物を多く含み、エネルギーのもとになります。食事全体を決める中心の料理です。

その他 汁物、飲物、牛乳・乳製品、果物など、一日全体のバランスを考えて組み合わせましょう。

朝食の欠食は、仕事や学習の能率面にも影響します。朝ごはんもきちんと食べるようにしましょう。
また、よく噛む・飲み込む機能を発達させることで誤嚥（ごえん）・誤飲（ごいん）・窒息の予防になります。

目 次
CONTENTS

【特集】「食」を学んで健全な食生活を実践しよう! …… 2
TOPICS …… 4
PICK UP　みんなの手指体操 …… 6
ベジタブルライフ …… 9
INFORMATION …… 10
ライスセンター稼働方針・利用料 …… 12
各種相談会のご案内 …… 13
パズル …… 14
大感謝抽選会のご案内 …… 16

JAグループでは「食農教育」に取り組んでいます！

食育＋農業＝食農教育

JAグループでは、「食」がもつ多様な役割の大切さを伝える「食育」をさらにパワーアップして、「食」を支える農業に関する知識・体験も含んだ『食農教育』に取り組んでいます。様々な形の農業活動を知り、体験することで「食」と「農」の目には見えない強い繋がりを学んでもらうという特徴があります。

「食農教育」に触れる機会はたくさんあります！

地域の食と農を繋ぐ**地産地消**

地元で採れた農畜産物を地元で消費する「地産地消」。地元の農業を支えることで地域の活性化にも繋がります。

農業の現場を知る**農業体験**

畑や田んぼ等で定植から収穫までを体験することで、農業の様々な苦労を知り、感謝の気持ちや豊かな想像力を育むことができます。

お米作りに挑戦**バケツ稲づくり**

日本の稲作や農業に触れ、もっと身近に感じてもらいたいという思いから、各学校へ出向き「バケツ稲づくり」の出前授業を行っています。

食を通じた絆を育む**親子料理教室**

普段は家庭で料理に参加していないお子様も、地元の農産物を使って料理に挑戦。慣れない調理を楽しむことで、毎日調理をしてくれる方への感謝の気持ちを育みます。

JAコラム

理事
吉田　博明

～より良いJAを目指して～

梁田地区より再任され、理事に就任しました吉田です。農業経営は、米麦を中心に行っています。

JAでは、支所の再編が進められています。西・東地区では既に再編され、梁田を含めた南4地区が令和4年6月に統合します。統合により支所が大きくなる中、組合員・利用者の声を理事として繋いでいきたいと思います。

昨年から全世界に新型コロナが蔓延し、JAにも大きな変化をもたらしています。この変化に対応しながら、必要とされるより良いJAになれるよう努めていきたいと思います。

理事
秋草　照男

～地域に根差したJAに～

今期より矢場川地区の理事に就任しました秋草です。家では、水稲と大麦、露地野菜などを耕作しております。

農業を取り巻く環境の変化に「農家の高齢化」や「専業農家の減少」が挙げられます。JAとの隔たりが増えてきていることから、その対策として組合員との対話の場を増やし、意見・要望を今後の運営に繋げたいと考えています。

農業者の所得増大・農業生産の拡大を進められる多様な改革を理事の職務とし、努めたいと思います。

※次回は亀田明理事と仁木肇理事が担当します。

圃場を巡回し生育確認
～アスパラガス部会～

アスパラガス部会は9月7日、部会員の圃場を巡回し、夏芽アスパラガスの生育状況を確認しました。

3密を避けるため、部会員全員での巡回は行わず、中村誠寿部会長とJA担当者、県安足農業振興事務所職員が巡回し、生育状況を確認。状態に応じた栽培管理を個別指導しました。

中村部会長は「降雨と曇天が続き地温が確保できず、生育は停滞気味だ。今後は、来作の春芽栽培も視野に入れ、しっかり管理を行っていこう」と部員に呼び掛けました。

▲生育状況を確認する部会員ら

共同播種でコスト削減
～たまねぎ部～

たまねぎ部は9月14日、2022年産たまねぎの共同播種作業を行いました。

部員やJA職員、安足農業振興事務所職員で、およそ1200枚のトレーに「早生7号」や「甘70」、「もみじ3号」などの品種の種を蒔きました。

JAが所有する全自動播種機で共同作業を行うことにより、労力や資材費などのコスト削減につなげています。

播種後は、各部員が必要枚数を持ち帰り、温度・水・肥料の管理を行いながら育苗し、11月に各圃場へ定植します。

▲播種作業を行う部員

コロナ対策万全に
～定期的な抗原検査を実施～

新型コロナウイルス感染症による緊急事態宣言を受け、JAは訪問活動を行うLA職員や融資渉外職員、営農渉外職員、配送担当職員の定期的なコロナウイルス抗原検査を実施しています。

各職員は、原則毎週月曜日に抗原検査キットを使い、陰性であることが確認できてから訪問活動を行っています。

JAでは、勤務前の検温の実施やマスク着用勤務、飛沫防止のアクリル板や消毒用アルコールの設置など、コロナ対策を万全に行うことで組合員・利用者が安心してJAを利用いただける環境を整えています。

▲検査を行う職員

来所者へ自己改革を周知
～JA自己改革パネル設置～

JAは、「自己改革」の見える化の取り組みの一環として、本所に自己改革パネルを設置しました。

パネルは縦120㎝×横90㎝の特大サイズのボードを使い、本所入口の正面に設置。自己改革の3本柱「農業者の所得増大」「農業生産の拡大」「地域の活性化」に分け、たくさんの写真を貼付し、手書きのPOPやJA足利イメージキャラクター「美人ちゃん」などで装飾して親しみのあるパネルに仕上げました。

来所者は「こんなに幅広く取り組んでいるとは思わなかった」と話していました。

▲設置されたパネルを観賞する来所者

農業者の皆さまへ
安足農業振興事務所

稲わらを有効利用しましょう!

稲わらの焼却は、煙による交通障害や地域住民からの苦情の原因となっています。焼却は行わず、水田の地力維持のために有機物としてほ場に還元し有効利用しましょう。

★稲わら施用の効果を高めるためには、早期に腐熟分解させることが重要で、**稲収穫後の気温が高いうちにすき込み、腐熟分解を促進**することがポイントです。

- すき込む時には、10a当たり10～20kgの石灰窒素を散布し、分解を促しましょう。
- 稲わらを秋のなるべく早い時期にすき込むことにより、メタンガスの発生を最小限に抑えられます。

稲わらすき込みの土づくり効果

- 連用することで有効な微生物が多くなるなど**地力が高まり生産が安定**します。
- 土壌が軟らかくなり**耕うん作業が容易**になります。
- 土壌の養分が高まり**肥料の削減が期待**できます。

お問い合せ　安足農業振興事務所　経営普及部　☎0283-23-1431

進めよう! 国消国産

国消国産ってなに?

「国民が必要とし消費する食料は、できるだけその国で生産する」という、JAグループの考え方です。

食料自給率
38%
※2019年度、カロリーベース

世界規模での災害発生と農業被害
日本の「非常に激しい雨」ここ30年で
1.4倍

食を取り巻くリスクが増えています

平均年齢
平成の30年間で
10歳上がる
国内農業者の減少や高齢化、農地面積の減少

世界の人口増加による食料需給のひっ迫

2050年の世界の人口予測
97億人

出典:農水省 食料需給表、農林業センサス、農業構造動態調査／気象庁／国連 世界人口推計2019年版

新型コロナウイルス感染拡大により、マスクの需要が急激に増えました。その大部分を輸入に頼っていたことから、国内は一時深刻なマスク不足に陥りました。もしそれが食料であったらどうなっていたでしょうか。

コロナ禍では、実際にいくつかの国が食料の輸出を制限しました。また、食料不足に陥っても、短期間での食料増産は難しいです。

こうした実態を多くの国民にご理解いただき「食料を生み出す農業・農村を支えたい」と思う人を増やしていくことが必要です。

耕そう、大地と地域のみらい。

Pick Up

家族でリフレッシュ！

みんなの手指体操

手指を動かすだけで頭スッキリ、リフレッシュ！
ストレス解消に役立つ手指を使った体操をご紹介しましょう。
家族とのスキンシップ、小さな子どもたちとのコミュニケーションに最適です。

指先体操案内人
堤 喜久雄さん

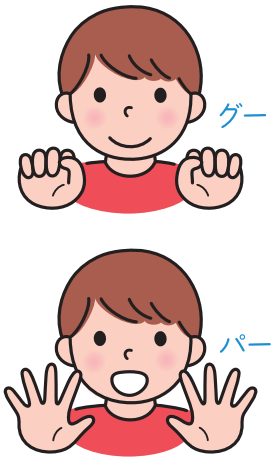
ウォルナッツ・健康生活研究所所長。指先健康法の創始者である父・堤芳郎氏に師事。数多くの講演会や教室での体験を基に日常生活に取り入れやすい体操プログラムを提案。『指さき頭脳体操』（東京書店）他、著書多数。
http://www.yubisaki.com/

グーパーしながら言葉遊び

難易度 ★☆☆

～まずは「あ」から始めよう～

人数に関係なく遊べます。グーとパーのシンプルな動きを繰り返すだけの初心者向けの体操ですが、テンポよく言葉を思い付くかどうかが脳トレに。人によって思い付く言葉がさまざまなので楽しみながらできるでしょう。



1 両手でグーパーの動きを続けながら、順番に声を出していきます。1人が「あいうえおの『あ』は、○○の『あ』」と「あ」から始まる言葉○○を言います。

2 次の人は、「あいうえおの『い』は○○の『い』」と続け、その次の人が、「あいうえおの『う』は○○の『う』」というように、五十音順に言葉を言っていき、誰かが詰まってしまったら終了です。

ステップアップ

指の握り方は2通りあり、親指を手の内側に入れる方法と、外側に出す方法があります。親指を意識して、グーのときに交互にやってみましょう。

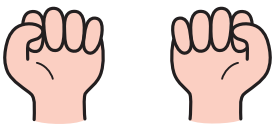
引き算指曲げ

難易度 ★★☆

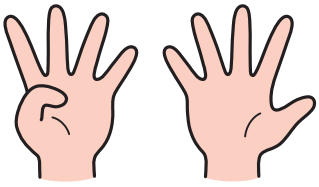
～頭も指も柔らかく～

左手の指の数を、右手の指の数から1引いた状態にする体操です。頭では簡単にできる数遊びですが、実際に指で表現するのは難しく、クリアしていく喜びがあります。右手の立てる本数を声に出しながらやりましょう。ゆっくりでよいので確実に。1人でもできますが、2人で楽しむと盛り上がります。

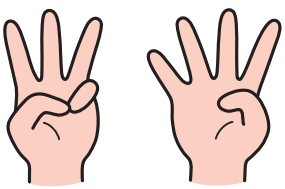
1 両手を胸の前でグーにして構えます。



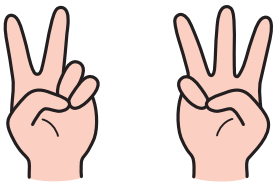
2 右5本、左4本、指を立てます。



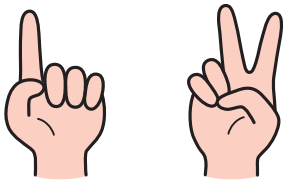
3 （1）に戻ってから、右4本、左3本、指を立てます。



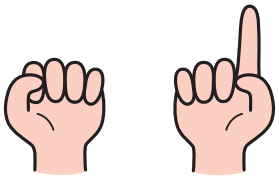
4 （1）に戻ってから、次は右3本、左2本、指を立てます。



5 左右それぞれ立てる本数を1本ずつ減らしていきます。



6 右1本、左0本の状態まで続けます。（1）から（6）を繰り返します。



ステップアップ 最初は2人でそれぞれ練習します。慣れてきたら1人が体操を、もう1人が右手を立てる本数を決める指令係を務めます。最初は5、4、3、2、1と順番に、2回目からは1から5までをアトランダムに言います。数回で交代して行いましょう。

ペン送り

～落とさないように慎重に～

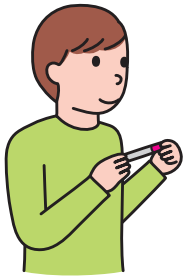
難易度 ★★☆

2人1組で遊びます。ペンの他、割り箸やストローなど棒状の物を代用するのもありです。ペンを落とさないように受け渡しする共同作業で、集中力が鍛えられます。ペンを指先で受け渡しするのが難しければ手のひらで受けてもOKです。

1

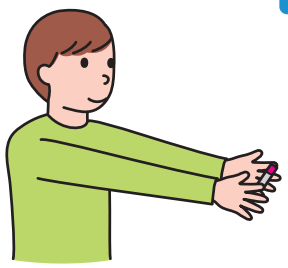
ペンを1本用意します。大人と子どもが向き合って座ります。

2



大人がペンの両端を指先をそろえて持ち、胸の前で構えます。

3



左右の人さし指の先でペンの両端を支え、両腕を伸ばしながら落とさないように子どもに渡します。

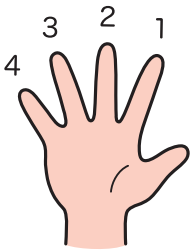
4

子どもは左右の人さし指でペンを両端で受け取り、腕を胸の前に引き寄せます。

5

(3)同様に、子どもは左右の人さし指の先でペンの両端を支え、両腕を伸ばしながら大人に渡します。

6



大人は、今度は指を中指に変えてペンを受け取り、腕を胸の前に引き寄せてから、中指の先でペンの両端を支えた状態で子どもに渡します。このように指を人さし指から中指、薬指、小指まで順番に変えながらペンを送り合います。

ステップアップ　慣れてきたら好きな音楽を流してリズムに合わせてやってみましょう。

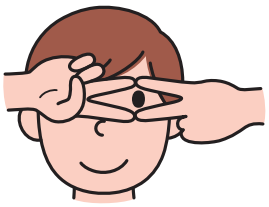
目鼻口体操

～顔のパーツを使った、見て楽しい体操～

難易度 ★★☆

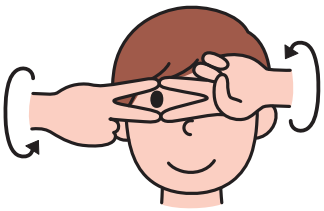
指を使って目・鼻・口を作る体操です。2人で向かい合って(1)から(4)を繰り返すと楽しさ倍増です。子どもが声で指示を出すと盛り上がるでしょう。

1



両手のチョキでひし形を作り、左目に当てます。右手の甲を手前、左手の甲を正面に向けます。

2



左右の手の甲の向きを逆にして、右目に当てます。(1)と(2)は目を意味します。

3

両手の親指と人さし指で三角を作り、鼻の前に。鼻ができました。

4

両手の親指と人さし指で四角を作り、口の前に。口ができました。

ステップアップ　慣れてきたら、1人が目・鼻・口の中から選んで指示を出し、もう1人が指示に応えて体操します。交代でやりましょう。

イラスト：出口由加子

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。

適切な避難で水害・土砂災害から命を守ろう!

災害はいつ、どこで起こるか分かりません。常に災害に対して備えを十分にしておくことや、災害が発生した際はどのような行動をとるべきかを知っておくことが重要です。

洪水や土砂災害、地震など、災害ごとの準備や避難方法が違うため、災害ごとの避難行動を予め決めておくのも大切です。自然災害に対しては自らの判断で避難行動がとれるよう、日頃から災害の種類を意識して災害時に正しく行動できるようにしましょう。

警戒レベル	避難情報等	取るべき行動
レベル1	早期注意情報（気象庁が発表）	災害への心構えを高める
レベル2	大雨・洪水注意報等（気象庁が発表）	自らの避難行動を確認する
レベル3	高齢者等避難（市町が発令）	危険な場所から高齢者等は避難
レベル4	避難指示（市町が発令）	危険な場所から全員避難
〜〜〜警戒レベル4までに必ず全員避難完了!〜〜〜		
レベル5	緊急安全確保（市町が発令）	命の危険 直ちに安全確保!

※必ずこの順番で発表・発令されるとは限りません。これらの情報が発令されていなくても、身の危険を感じたら避難を開始してください。

危険な状態になる前に、安全な場所へ移動しておくことが大切です。市町の開設する避難場所だけでなく、安全な場所にある知人・親戚宅なども避難先として検討し、普段から相談しておきましょう。

非常時に備え、水や食料品など生活するために必要な物資を最低3日分備蓄しましょう。感染症拡大防止のため、マスク・消毒液・体温計なども準備しておきましょう。リュックサックを使えば両手が使えるのでおすすめです!

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。

らいでんでは、コロナ禍で納涼祭が開催できなかったことから、ご利用者に雰囲気だけでも味わっていただこうと、機能訓練を兼ねた「ぼんぼん釣り」と「射的ゲーム」を行いました。

景品を懸けたゲームで皆さん大いに盛り上がりました。

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 0970200754
足利市下渋垂町751 ☎0284-70-6511（なおろうごいい）

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〉

の運勢

牡牛座 4/20〜5/20
全体運 整理整頓、片付けを優先しましょう。絡まっていた問題もすっきりしてきます。分析的な思考方法で成功へ
幸運の食べ物 リンゴ

牡羊座 3/21〜4/19
全体運 対人運が活性化。気持ちの触れ合いを大切に。仲良しが増えそう。ちょっとした工夫が幸せを運んできます
幸運の食べ物 ジャガイモ

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

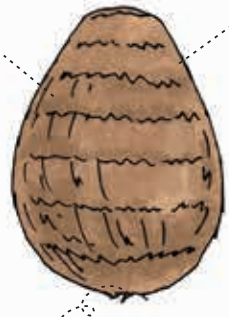
サトイモ

～低カロリーでヘルシー！　縁起物としても大活躍～

サトイモのプロフィル
〖分類〗サトイモ科
〖原産地〗インド東部～インドシナ半島
〖和名〗里芋
〖おいしい時期(旬)〗9～2月
〖主な栄養成分〗糖質(でんぷん)、ビタミンB群、カリウム、食物繊維、ガラクタン、マンナン

解説：KAORU

見分け方



持ったときにずっしりと重みを感じる。柔らかくなっている場合は状態が良くないため避ける

泥付きがお薦めで、皮は乾いているより湿り気がある方が新鮮。縞が均等ではっきりときれいに出ているものが良品とされている

ふっくらと丸みがあり、表面に変色や傷がない

臭いもチェック。古いものはかび臭くなることがある

お尻の部分が柔らかいものは傷んでいたり、鮮度が落ちている可能性があるので注意。皮にひび割れがある場合は風味が落ちていることがある

保存方法

土がついたまま新聞紙に包み冷暗所に

適度な湿度で乾燥させないことが大切

長期保存したければ、ゆでてから冷凍を。皮をむいて少し硬めに加熱し、冷凍したときに芋同士がくっ付かないように、冷めたら水気をしっかり拭き取り、保存袋に入れて冷凍庫へ

サトイモのヒミツ

歴史

ジャガイモやサツマイモがそれほどメジャーではなかった江戸時代までは、芋の主役だった

『万葉集』の歌にも詠まれるなど、古くから食べられていた記録が残っている

主な産地

関東での生産量がとても多いよ

呼び名

山で取れる山芋に対し里で取れることからサトイモの名が付いた

サトイモの形

サトイモは根のように見えて実は茎が肥大したもの。スーパーなどで一般的に売られているサトイモは主に子芋と孫芋

親、子、孫と続くことから子孫繁栄の縁起物としてお正月料理にも使われる

ずいきは赤芽芋などのサトイモの葉柄部分

サトイモのいろいろ

土垂(どだれ)

サトイモの代表品種。だ円形で肉質は柔らかくねっとりとした食感。煮崩れしにくいので煮物に最適。主に関東地方で栽培され、貯蔵性が高く周年出回る

石川早生

小さくコロッと丸い形をしていて、柔らかく粘りがある。煮物の他、皮付きのまま蒸して皮をむいて食べる「きぬかつぎ」に利用される

京いも

親芋だけを食べる品種。主産地は宮崎県。長さ20～40cmほどの円筒形で「たけのこいも」とも呼ばれる。ぬめりが少ないため皮がむきやすく、ホクホクとした食感で煮物向き。11～3月ごろに出回る

えびいも

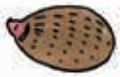
エビのように曲がったサトイモ。親子兼用品種の「唐芋(とうのいも)」を何度も土寄せして栽培することでこのような形になる。粘りのある粉質でねっとり感とホクホク感があり、上品な舌触り、味わいが特徴。京都の伝統野菜の一つ

ハつ頭

親芋と子芋が結合して一つの塊になったサトイモ。親芋の周りにくっついている子芋がハつの頭に見えるためこの名が付けられた。おせち料理に使われる

セレベス

別名「赤芽大吉」。インドネシアのセレベス島(現スラウェシ島)から導入したサトイモ。ぬめりは少なくホクホクとしていて煮物やコロッケなどに最適



蓮芋

葉柄(葉を茎とつないでいる部分)だけを食用とする専用種で「芋」は食べない。葉柄は緑色で中はスポンジのように空洞があり、軽くてシャキシャキとした独特の食感がある

芋茎(ずいき)

サトイモ類の葉柄を柔らかくなるように栽培したもので、赤色の「赤ずいき」と白色の「白ずいき(白だつ)」がある。中はスポンジ状であくが強いので皮をむいて水にさらし、煮物にしたり和え物などに調理するのが一般的

サトイモのチカラ

マンナン
便秘予防
糖尿病予防

ガラクタン
免疫力を高める
血中のコレステロールの抑制
便通を良くする

手がかゆくなる原因はシュウ酸という成分で、とげのような形の結晶になっているため、皮膚に刺さるからといわれている。これは味の上でのエグミのもとでもある

楽しみ方・食べ方のコツ

和食・洋食などさまざまな料理に。主食代わり、おかずにも大活躍

小さいサトイモはよく洗って皮付きのまま蒸して(またはゆでて)「きぬかつぎ」にすると手間がかからず簡単

下処理のコツ

蒸すときに頭の部分を少しカットしておくとツルリと手軽に皮がむけて食べやすい

ぬめり取りには、ゆで汁に塩を少し入れるか、皮をむいた後に塩もみをする

皮をむくときは頭とお尻を5mmほどカットして、残った皮を縦にむいていくと楽にむける。六方むきは煮崩れしにくく見た目もきれい

蟹座 6/22～7/22
全体運 より過ごしやすい環境を目指すと運勢が活性化します。部屋の模様替えはお勧め。家族団らんの時間も大切に
幸運の食べ物 ギンナン

双子座 5/21～6/21
全体運 新しいことを始めるなら協力者を探しましょう。コミュニケーションを取る過程で計画もブラッシュアップ
幸運の食べ物 マツタケ

みんなの試してみたいがい〜っぱい!

お申し込みはお近くのJA窓口まで

"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。感動の読み物や時事問題、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」記事が満載です。

JAグループのファミリー・マガジン

家の光

家の光10月号の読みどころ

●特集「もしものときの危険回避術」

自然災害や車の交通トラブルなど、身近に潜む危険や被害のリスクをシチュエーションごとに、その回避術や正しい対処法について、クイズ形式でマンガやイラストを用いて楽しく解説・紹介します。いざというときにあると便利なグッズなどの情報も満載です!

"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

農業・地域・JAを担うリーダーの雑誌

地上

「地上」は1947年に創刊された「食と農の総合誌」です。近年、女性の読者も増えてきています。

定価(税込)
●普通月号:618円
●付録月号:680円
(4・11月号)

地上10月号の読みどころ

農業者の所得増大と、消費者の豊かな食生活の両立のため、直売所はどうあるべきか。事例を基に考えます。

食農教育をすすめる子ども雑誌

ちゃぐりん

子どもたちの好奇心・探求心・想像力を喚起する、元気で楽しい誌面。思いやりと助け合いの精神を育む雑誌です。

定価(税込)
●普通月号:492円
●付録月号:576円
(1・4・8月号)

ちゃぐりん10月号の読みどころ

サツマイモの歴史を学び、サツマイモの自然な甘さや食感を生かしたスイートポテト作りにチャレンジ!

※本誌の企画タイトル、内容は変更することがあります。

の運勢

乙女座 8/23〜9/22
全体運 迷ったときは先に進まないように。十分に情報を集めてから行動を起こしましょう。蓄財、スキルアップは積極的に
幸運の食べ物 チンゲンサイ

獅子座 7/23〜8/22
全体運 人気運が上昇。友人たちとおしゃべりを楽しめます。有益な情報もキャッチでき笑顔がこぼれそう。買い物にもツキ
幸運の食べ物 カボチャ

ご自宅まで配達いたします!!　お申し込みはお近くの支所窓口まで

●「守る働く乳酸菌」は機能性表示食品ではありません。●「届く強さの乳酸菌」W（ダブル）「プレミアムガセリ菌　CP2305」は機能性表示食品です。●食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。●本品は、特定保健用食品と異なり、消費者庁長官による個別審査を受けたものではありません。●本品は、疾病の診断、治療、予防を目的としたものではありません。●「守る働く乳酸菌」「届く強さの乳酸菌」「カルピス」は、アサヒ飲料㈱の登録商標です。●「L-92 乳酸菌」は、アサヒカルピスウェルネス㈱の商標です。●「プレミアムガセリ菌 CP2305」は、アサヒ飲料㈱の商標です。

のんだあとはリサイクル

100年のワクワクと笑顔を。
アサヒ飲料

蠍座 10/24～11/22

全体運　予定を詰め込み過ぎないで。マイペースを保てる「余裕」が勝利の鍵を握っています。音楽や映画観賞がお勧め

幸運の食べ物　レンコン

天秤座 9/23～10/23

全体運　運勢に勢いがあり目標に向けて始動するのに最適。無理を通せるときだけに周囲への配慮も忘れずに。情報発信を

幸運の食べ物　ニンジン

2021年度　米穀ライスセンター稼働方針

荷受期間・施設については下記のとおりです。

ライスセンター名	取扱品種	荷受予定期間	荷受地区
久　野 ☎0284-72-5803	とちぎの星（生・乾）	10月 1日(金)～10月11日(月)	久野・筑波・梁田
	あさひの夢（生・乾）	10月 9日(土)～10月18日(月)	
	10月19日(火)は、荷受休止となります。		
	飼料用米（生・乾・玄）	10月20日(水)～10月31日(日)	
尾名川 ☎0284-91-3291	コシヒカリ（生・乾）	10月 1日(金)～10月 7日(木)	全　地　区
	とちぎの星（生・乾・玄）	10月 1日(金)～10月18日(月)	
	あさひの夢（生・乾・玄）	10月 9日(土)～10月31日(日)	
	飼料用米（生・乾・玄）	10月 9日(土)～11月 7日(日)	
	10月20日(水)は、荷受休止となります。		
御　厨 ☎0284-73-3308	とちぎの星（生・乾）	10月 1日(金)～10月11日(月)	筑波・矢場川・御厨
	あさひの夢（生・乾）	10月 9日(土)～10月18日(月)	
	10月19日(火)は、荷受休止となります。		
	飼料用米（生・乾）	10月20日(水)～10月31日(日)	

◆ 荷受時間：原則として、午前8時30分～午後5時15分まで

※荷受休止日について
適正な荷受調整のため荷受休止日を設けますので、ご理解・ご協力のほどよろしくお願いいたします。
また、荷受休止となる場合はライスセンター・支所等に掲示しますのでご確認ください。

2021年度　ライスセンター利用料一覧表

ライスセンター運営委員会において、ライスセンター利用料・保有米製造代金他につきまして、下記のとおり決定しましたのでお知らせいたします。

■ライスセンター利用料（税込）

項目	荷受区分		水分値（%）	単価（円/kg）
二条大麦	乾燥	本乾	～13.0	8.8
		半乾	13.1～17.0	11.0
	生		～20.0	25.3
			20.1～25.0	24.2
			25.1～	26.4
小麦	乾燥	本乾	～13.0	8.8
		半乾	13.1～17.0	11.0
	生		～22.0	25.3
			22.1～28.0	24.2
			28.1～	26.4
はだか麦	本乾のみ		～12.0	8.8
			12.1～	9.9

項目	荷受区分		水分値（%）	単価（円/kg）
主食用米	乾燥	本乾	～14.0	11.0
			14.1～15.5	9.9
		半乾	15.6～18.0	11.0
	生		～20.0	19.8
			20.1～24.0	18.7
			24.1～	20.9
	玄米（整粒目標水分14.5）		～14.0	8.8
			14.1～15.5	6.6
			15.6～	7.7
飼料用米	乾燥	本乾	～15.0	9.9
		半乾	15.1～18.0	11.0
	生			19.8
	玄米（整粒目標水分14.5）		14.5	6.6

■保有米製造代金他（税込）

項　目	区　分	単位	料金(円)
保有米製造代金	保有米(15kg)	2袋	165.0
	保有米(30kg)	袋	82.5
保有米配達運賃	保有米	袋	99.0
色彩選別調整料	玄米・精米	30kg	550.0

項　目	区　分	単位	料金(円)
搬入運賃	乾燥(麦・米)	kg	3.3
	生(麦・米)		
	玄米		

※ 色彩選別調整料については、紙袋の持込に限ります。
また、委託調整期間は11月上旬から12月中旬までとなります。

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

JAネットローン3つのポイント

ポイント1

JAバンクのローンだから
便利で安心!

身近で便利、安心な金融機関として
JAバンクをぜひご利用ください。

ポイント2

あなたのニーズに応える!豊富な
ローンラインナップ

「資金が足りない」「月々少額ずつ返したい」などのご要望を伝えていただければ、無理のない返済計画をご提案いたします。

ポイント3

今すぐインターネットで
仮申込みができる!

インターネットで24時間365日、気軽に仮申込ができます。
ご利用をご検討されているお客様はまず、仮申込がおすすめです。

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
10月14日・28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

税務無料相談会
11月7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

法律無料相談会
11月9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

年金無料相談会
10月17日(日)
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 前に読んだ本や雑誌などを見返して。役立つ発見がありそう。困ったときは経験者に話を聞くのがお勧めです
幸運の食べ物 栗

水瓶座 1/20~2/18
全体運 好調です。かなりの無理も今月なら通るはず。用意周到に漏れなく進めましょう。うれしい結果が待っています
幸運の食べ物 カラシナ

新鮮野菜直売所
あんあんコーナー

あんあん畑

あんあんの新鮮野菜で楽しくクッキング

サトイモの煮っころがし
～みそ風味～

「キッチン晴人」のオーナーシェフ●永井智一

●材料（4人分）

サトイモ……12個
スナップエンドウ……4本
すりごま……大さじ1
オリーブ油……大さじ1/2
サラダ油……適宜

◆合わせみそ
田舎みそ……大さじ2
料理酒……大さじ1
みりん……大さじ1
砂糖……大さじ1/2
おろしショウガ……小さじ1
おろしニンニク…小さじ1/2
おろしタマネギ……小さじ1

●作り方

❶サトイモは皮をむき、水大さじ1（材料外）を入れた皿に載せ、ラップフィルムを掛け軟らかくなるまで電子レンジで加熱する。

❷①の粗熱を取り、180度のサラダ油で素揚げにする。

❸ボウルに合わせみその材料を混ぜ合わせる。

❹フライパンにオリーブ油を熱し、合わせみそを入れ加熱し、②を入れ手早く絡める。

❺④を器に盛り、ゆでたスナップエンドウを散らし、すりごまを回し掛ける。

point

素揚げにするときはとにかくカリッと揚げること。

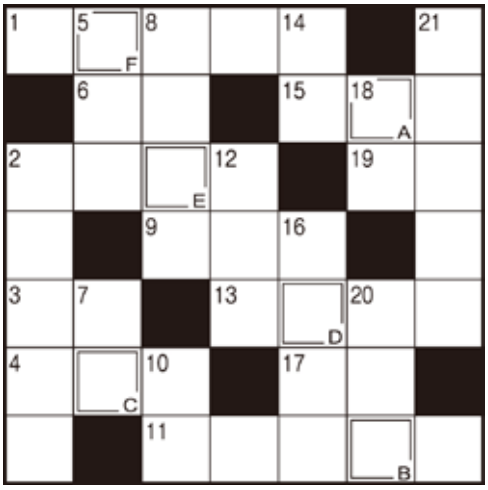
CROSSWORD PUZZLE

パズル？頭の体操

出題●ニコリ

●問題

二重マスの文字をA～Fの順に並べてできる言葉は何でしょうか？



●解答

A	B	C	D	E	F

↓タテのかぎ

② 押し入れの上に作られた物入れ
⑤ 青物――へ野菜を卸しに行った
⑦ 祝い事に付きものの魚
⑧ とても小さな滴が降ってきます
⑩ 知識やひらめきを駆使して解きます
⑫ 感謝の――を込めて花束を贈った
⑭ つらいことが続くとこぼしたくなることも
⑯ 船の積み荷を地上に移すこと
⑱ 能ある――は爪を隠す
⑳ サツマイモには食物――が豊富に含まれます
㉑ 陰暦10月の異称

→ヨコのかぎ

① 野山の散策を楽しむレジャー
② 鶏肉の部位の一つ。羽の一部です
③ イノシシを家畜化したもの
④ 沖縄にいる飛べない鳥、ヤンバル――
⑥ 南米にある南北に細長い国
⑨ 定規に刻まれているもの
⑪ アイボリーとも呼ばれる淡い黄白色
⑬ スマートフォンにはさまざまなデータが――されていきます
⑮ 軽くて硬い金属。元素記号はTi
⑰ ギョーザや中華まんの中身をこう呼ぶことも
⑲ 漢字から作られました

正解は11月号で発表致します。

●9月号の答え

マ A	ス B	カ C	ッ D	ト E

編集後記

秋の深まりと共に、朝晩の冷え込みが強くなってきました。衣替えで夏服から冬服へ変わりましたが、衣類と合わせて寝具も寒さ対策が必要ですね。うっかり風邪などひかないよう、天気予報も参考に体調管理に気を付けましょう！（広報担当:S）

入居キャンペーン実施中

JAでは、
外壁やお部屋の
リノベーションを行い、
数多くのお客様を
お待ちしております‼

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

- テレビドアホン
- シャワートイレ
- シーリングライト(全部屋に)

いずれか1つ設置します！

※対象物件はお問い合わせください。

お問い合わせ　JA足利 開発課 ☎0284-41-7153
【営業時間】平日 8:30～17:15／土・日 9:00～16:00

開発課11月の休業日のお知らせ
3日(水)・6日(土)・23日(火)

＼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：2021年9月28日（火）

1．協議事項

- 本・支所運営諮問委員の変更について
- 貸付金利率の改定および設定ならびに金利引き下げ条件の変更について
- 令和3年産米の集荷・販売方針について

他1協議事項

2．報告事項

- 自主点検集計結果報告について
- 令和3年8月末仮決算結果について
- JA足利ウィンターキャンペーン2021実施要領について
- 令和3年産米検査計画について

他15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　バススカット ハーブの香り

温泉に含まれるミネラル成分に保湿成分（ニンニクエキス）を配合した、スキンケア効果の高い薬用入浴剤（医薬部外品）です。血行を促進して疲労を回復するとともに、しっしん、あせも、にきびなどの皮膚のトラブルに効果的です。

1kg…1,430円(税込)

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

2021年8月31日現在

組合員数	1万4,138人
出資金	20億3,658万円
貯金	1,665億3,894万円
貸出金	240億3,670万円
購買品供給高	6億7,563万円
販売品販売高	15億5,308万円
長期共済保有高	2,475億2,900万円

組合員・利用者の皆さまへ

「JAあしかが11月号」は、一日訪問日 **11月6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。

●発行日／2021年10月1日
●発行／足利市農業協同組合 担当 総務課 広報係
〒326-0036 栃木県足利市弥生町20 ☎0284（41）7151
●印刷／足利印刷株式会社

JA足利 組合員様限定

大感謝抽選会のご案内

今年度はJA足利まつり代替企画としまして、「JA足利組合員大感謝抽選会」を実施いたします。日頃のご愛顧に感謝いたしまして、抽選で合計756名様に豪華賞品をプレゼント!

特賞

6名様

Panasonic
空間除菌脱臭機
(ジアイーノ)

※画像はイメージです ※色はお選びいただけません

A賞

300名様

直売所あんあん
お買物券
5,000円分

※イラストはイメージです

B賞

450名様

2,000円分相当の
商品詰め合わせセット

※イラストはイメージです

実施内容

対　象	正組合員・准組合員（2021年8月末基準）
抽選ハガキ	11月上旬、JAから抽選番号付ハガキを郵送にて送付
抽　選	11月29日（月）に組合長・専務・役員が抽選
賞品のお届け	2022年1月の一日訪問日（1月8日予定）
お届け方法	JA職員が直接ご自宅までお届けします
当選発表	特賞のみ抽選番号を広報誌・JA足利ホームページに掲載 その他の当選につきましては、賞品のお届けをもって発表に代えさせていただきます

楽しみに待っててね!

レインボー足利 ペット供養祭 開催のご案内

日　時	令和3年10月23日（土）午前10時～
場　所	レインボー足利 西ホール（足利市大前町439-3）
内　容	供養品（ペットの玩具や首輪、リードなど）・ペットの写真を事前にお預かりし、当日、導師の読経にてご供養いたします。（供養料として1箱あたり500円以上お預かりいたします。）

※供養品の事前受付は、10月17日（日）午前中にレインボー足利西ホールで行います。
　ダンボールなどの紙箱に入れ、箱を開けたままの状態で持ち込みください。
※供養祭の参加を希望される方は、20名様に限りご参加いただけます。（参加希望者が多数の場合は抽選となります。）
※新型コロナウイルス感染症の状況等により、中止する場合があります。

お問い合わせ　JAレインボー足利　☎0284−73−2141