

【特集】  
 役職員が担い手農家を戸別訪問



今月の  
**そよ風** さん

三重地区

こばやし ことか  
**小林 琴香** さん(21)  
 (好雄さん 孫)

尊敬する人は…  
**祖父母**です。

- 職業…………… 保育士
- 趣味は…………… 運動すること
- 理想の男性…………… 一緒にいて楽しい人
- 足利で好きな場所は…………… 織姫神社



▲当JAのホームページは  
 こちらから



▲JA足利Instagram  
 フォローしてね!



# 役職員が担い手農家を戸別訪問

～組合員との対話を通じ、JA自己改革の実践へ～



JAは自己改革の実践へつなげるため、組合長をはじめ役職員による担い手農家への戸別訪問を行っています。

管内の各生産部会員等と面談し、地域農業の課題や生産者が抱える問題・要望などを聞き取り、担い手農家の声を今後のJA事業により強く反映することが目的です。JA自己改革の基本目標である「農業者の所得増大」「農業生産の拡大」に向けた取り組みの周知も行っていきます。

10月4日から13日にかけて、今年度2回目の担い手訪問を行いました。今回は、新規就農者、アスパラガス部会、花き部会、なす部、キュウリ部を中心に増田高組合長と齋藤肇専務、営農経済渉外（愛称TACIIタック）が5日間で35戸訪問しました。

面談の中で担い手農家は、足利市の今後の農業発展への熱意や地域農業の現状、生産施設の課題などを伝えました。

## 目次

CONTENTS



|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| 【特集】 役職員が担い手農家を戸別訪問 .....         | 2  |
| TOPICS .....                      | 4  |
| PICK UP エシカル時代の農業と食品ロスを考えよう ..... | 6  |
| 「あしかが美人」の栽培を始めてみませんか? .....       | 8  |
| 店外ATM廃止のお知らせ .....                | 9  |
| 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 |



訪問を受けた御厨地区の岡田輝行さんは「近年、どの部会でも新規就農者が増えてきている。今後の足利の農業を盛り上げるためにも、新規就農者へのサポート強化をお願いしたい」と要望。

毛野地区で新規就農した谷津圭亮さんは「TAC担当者が色々と指導してくれるのでとても助かっている。初出荷に向け、部会の先輩やTACからのアドバイスをもとに頑張りたい」と熱意を語りました。

増田組合長は「担い手農家の意見を受け止め、しっかり応えていきたい。また、農業者の所得増大に向け、農家経営に対する指導力強化にも取り組んでいきたい」と話しました。

J Aは、農業者の所得増大・農業生産の拡大への取り組みとして、TACを中心に担い手農家を全面的に支援できるように、融資渉外などと情報を共有するなど、部門を越えた支援体制を取っています。また、新たな担い手の育成として、新規就農者の定着を図るため、生産組織による研修生の受け入れや、営農指導員・TACを中心に指導を強化するなど、積極的な支援に取り組んでいます。J Aでは今後も担い手農家への訪問活動を積極的に行う予定です。



このほかの様子は、  
JA足利のInstagramで紹介しています。  
そちらもぜひご覧くださいね!



## JAコラム

### 「身近なJAを目指して」



理事  
亀田 明

今期より葉鹿地区の理事に就任しました亀田です。家では、農繁期に家族の協力を得て米や野菜を栽培しています。

1期目のため日々勉強しながら、理事の職務を果たしていきたいと思えます。

理事就任後は、理事としての重責から不安でしたが「千里の道も一歩から」と踏み出し、今に至ります。協同精神の重要性を感じ、地域とJAが共に発展できるように取り組んでいきたいと思っています。

これからも地域の拠り所となるJAを目指します。ですので、よろしくお願いたします。



理事  
仁木 肇

### 「より身近なJAへ」

今期より毛野地区の理事に就任いたしました仁木です。家では根菜を中心とした露地野菜と水稻栽培をしています。

社会環境が大きく変化を遂げている中、営農や生活においても新たな取り組みが求められています。物事の効率化が優先される環境だからこそ、組合員の身近な相談役やサポートが大切と考えております。

今こそ、新しい明日に向かうための身近なJA足利としてパートナーになれるよう、職員と共に活動して参ります。

※今回は鶴田哲也監事と須藤敬司監事が担当します。

# 衝突実験・損傷体験でスキルアップを

～JA自動車共済スキルアップ研修会～



▲近年増えている逆突事故（バック時の接触）の再現



▲損傷具合で整合性や因果関係の判断を行います

JAは10月7日、久保田町の㈱エコーアールでJA共済連栃木の提供で行われた「JA自動車共済スキルアップ研修会」に参加しました。

研修会では、事故に対する知識の習得と能力向上を目的に、デモ車を使った衝突実験の見学や、窓ガラスの破壊などを体験しました。

研修会に参加した職員は「わずか10分走行でもすごい衝撃で驚いた。傷の付き方でどんな事故だったのか判断できることを学べて良かった」と話し、「事故の再現や損傷体験を参考に、より一層契約者に寄り添った提案をしていきたい」と決意を述べました。



▲緊急脱出用ハンマーは軽い力で簡単に窓を割れます



長寿を祝い

感謝状進呈

～年金友の会 白寿祝い～

年金友の会とJAは9月17日、99歳の同会員を祝う「白寿祝い」を行いました。

今年は21人が対象で、代表して足利地区の齊藤博さん宅を、足利支所の田熊正洋支所長と青山哲也LAが訪れました。長年の取引に感謝し、齊藤さんに感謝状と記念品を贈りました。

JAや地域のクラブで行うグラウンドゴルフが楽しみだと話す齊藤さんは「若い人にはまだまだ負けない自信がある」と力強く話しました。



▲感謝状を受け取った齊藤さん(左)と田熊支所長



▲ナスの生育を確認する部員ら



秋作業を

現地で個別指導

～なす部現地検討会～

なす部は9月22日、夏秋ナスの現地検討会を行い、圃場ごとの生育状態を確認しました。

同部の山根久好部長とJAや安足農業振興事務所の職員が、部員の圃場を巡回。生育状況の確認と出荷終盤までの栽培管理を個別指導しました。

今年産は8月中旬以降の降雨や曇天で日照不足と低温が続ぎ、草勢が低下。生育は停滞傾向となりましたが、9月下旬には天候が回復し、出荷量も例年並みとなりました。



▲播種時の注意点を再確認する部員ら

根菜部は10月12日、東支所で大根・人参播種講習会を開きました。部員や関係者ら16人が参加しました。

清水利治部長は「積極的に意見を出し合い、22年産の栽培も協力しながら頑張ろう」とあいさつしました。

講習会では、安足農業振興事務所職員が講師となり、施肥設計や病害虫対策、播種後の保水管理についてなど説明しました。

21年産は、乾燥による発芽不良が散見されたため、22年産ではなるべく土壌に水分がある状態で播種を行い、早めのトンネル被覆で地温確保を行うことを申し合わせました。



栽培に向けて準備開始  
～根菜部 播種講習会～

キュウリ部は10月18日、部員の圃場で現地検討会を開きました。部員や関係者ら4人が参加し、草勢や病害虫の状況等を確認。今後の栽培管理について意見交換を行いました。

2022年産の越冬作キュウリは、9月に定植作業を行い、苗の生育状況は全圃場で良好。今後の栽培管理として、病害虫防除と徹底したかん水・肥培管理、夜温調整を行い、果実の肥大を促進させることを申し合わせました。

山田則治部長は「栽培管理を徹底し、消費者に高品質なキュウリを届けよう」と意気込みを語りました。



圃場で生育状況  
確認  
～キュウリ部現地検討会～



▲収穫に向けキュウリの生育状況を確認する部員ら

農業者の  
皆さまへ  
安足農業振興事務所

ハクビシン・タヌキから  
農作物を守りましょう



対策とポイント

●ハウス等への侵入防止対策をしましょう

ハクビシンは8cm四方の隙間でも通り抜けることができます。そのため、ビニールの破れは塞ぎ、隙間がないようにしましょう。

換気のために夜でもビニールを開けておく場合は、開口部の内側に侵入防止のネットを張るようにしましょう。また、タヌキはネットやマイカー線を噛み切る恐れがあるため注意が必要です。

●餌となるものの管理をしましょう

ハウス周辺等に残さを捨てると、ハクビシンやタヌキを誘引してしまいます。埋没するかコンポストに捨てるようにしましょう。

●周辺環境の整備をしましょう

ハウス周辺等に足跡や糞がないか定期的に点検し、隠れ家となる屋根裏や倉庫などの入り口は塞ぎましょう。また、移動経路となりやすい草むらや竹林などの刈り払いをしましょう。



いちごハウス脇で撮影されたタヌキ

お問い合わせ 安足農業振興事務所 経営普及部 ☎0283-23-1431

# 人と地球の明るい未来のために エシカル時代の農業と食品ロスを考えよう

イラスト…ゆきたけし

## 他人事では済まされない

### 食品ロス問題

コロナ禍で一時、マスクの買い占めが起こりました。誰かが過剰なほど買いためすれば、本当にマスクが必要な人が困ってしまいます。

同時に食料品の買い占めも問題になりました。野菜など生鮮食品を宅配する会社には注文が殺到し、注文できない人も出てしまいました。高齢や障害などで近所の店まで買い物に行けない人にとって、宅配は食材を確保する頼みの綱です。直接店まで買いに行ける人までが一気に注文すれば、宅配でしか買えない人の機会を奪うことになってしまいます。

飲食店で食べ切れないほど料理を注文して食べ残り「お金を払っているんだから食べようが残そうが自分の勝手」と言う人もいます。飲食店で食べ残せば、生産者やお店の人が苦勞して作っ

た食材や料理、かけた時間やお金など、全てが無駄になります。残された料理は家畜の餌や肥料にリサイクルすることもできますが、外食産業のリサイクル率は決して高くなく、ほとんどが「事業系一般廃棄物」として、家庭ごと一緒に焼却処分されます。廃棄コスト

はお店が払うだけでなく、私たち市民が市区町村に納めた税金でも賄われるのです。東京都世田谷区の場合、事業系一般廃棄物の処理コストは1kg当たり59円（2021年4月発表）。焼却すれば二酸化炭素が排出されて気候に悪影響を与え、自然災害が起こりやすくなり、農作物もできにくくなります。

## エシカルとは人や社会、

### 環境を思いやること

「エシカル消費」という言葉は中学校で習います。家庭科の教科書には「個人の満足だけでなく、人、社会、環境、

地域などの側面にも配慮した倫理的な消費」とあります。自分のことだけでなく、他の人や環境にも配慮することが大切だということです。

## 食品ロスを減らすため

### 私たちができること

それでは、エシカル消費で食品ロスを減らすことはできるのでしょうか。家にある食材を確認しリストを作ったり買い物をし、無駄買いを防ぐ。

- 一人暮らしでキャベツを丸ごと使い切れないなら2分の1個、4分の1個を買う。
- 野菜は市販の野菜保存袋に入れて品質を保ち、日持ちを良くする。
- 冷蔵庫に入れる食品は容量の約70%に収め、管理しやすくする。
- 余った野菜はカレーやスムージーに入れたりして使い切る。
- 家庭用生ごみ処理機にかけたりコン

ポストに入れたりして生ごみを減らす。

「エシカル」といわれると難しく感じますが、他の人や社会、環境を思いやるということではないでしょうか。

「買い物は投票」ともいわれます。自分の消費行動は、他の人や社会、環境に大きな影響を与える、ということなのです。



ある市場で廃棄されるキャベツ。300ケースほど積み上がった（筆者撮影）

# 農業の視点から食品ロス削減を考えましょう！

## 規格外

不ぞろいでもおいしい野菜たち

決められた大きさや形から外れた野菜は「規格外」と呼ばれ、流通させることができません。でも形も大きさもバラバラなのが自然の姿。例えば、野菜宅配の「大地を守る会」では「もったいナイシリーズ」として規格外の農産物が販売され、野菜販売サイトの「みためとあじはちがう店」では、規格外青果物を箱詰めして大田市場から直送しています。コロナ禍で「ポケットマルシェ」や「食べチョク」など、規格外を含めて生産者から直接購入できるサイトが大人気になりました。



規格外のトマト(筆者撮影)

## 鮮度

ニーズが違えば値段も変わる

「鮮度が落ちたら値引きする」のが一般的だと思います。2021年2月、経済産業省と複数企業は、鮮度が高いほど標準価格よりも値段を上げ、徐々に値段を下げる実験をネットスーパーで行いました。すると、値段が高くても、毎回鮮度が高い物を選ぶ消費者がいたので、生産者にとっては利幅が増え、電子タグでどこの地域で買われたのかも追跡でき、興味深い結果となりました。



鮮度が高い物は標準価格よりも高く、鮮度が落ちてきたら値引きする実証実験  
(2021年3月18日付Yahoo!ニュース掲載、筆者による記事、筆者撮影)

## 労働生産性

捨てる作業は無駄な作業

日本最古のリンゴ園、青森県弘前市のもりやま園では、全労働時間を計測した結果、主に3つの「捨てる作業」に全労働時間の75%を費やしていることが判明しました。摘果、枝の剪定(せんてい)、葉取りです。海外では葉取りをしません。葉を取らない方が味が良い場合もあります。そこで葉取りをやめました。摘果したリンゴは世界初の摘果果によるお酒「テキカカシードル」として商品化しました。代表の森山聡彦(としひこ)さんは農家の労働生産性を上げるために尽力しています。



摘果したリンゴ(もりやま園提供)



食品ロス問題  
ジャーナリスト  
井出留美

奈良女子大学食物学卒。博士(栄養学/女子栄養大学大学院)・修士(農学/東京大学大学院農学生命科学研究科)。311食料支援で廃棄に衝撃を受け誕生日を冠したoffice3.11設立。『食料危機』(PHP新書)、『あるものでまかなう生活』(日本経済新聞出版)、『賞味期限のウソ』(幻冬舎新書)、『捨てられる食べものたち』(旬報社)、『捨てないパン屋の挑戦』(あかね書房)など著書多数。

## 根菜(大根・人参)

足利産の大根・人参は販売先からも高い評価をいただいております。さらなる出荷増が求められています。栽培に関しては、根菜部員が親切丁寧に相談に乗ってくれるため、安心して栽培に取り組みます。

## 栽培スケジュール

| 1月                 | 2月 | 3月 | 4月        | 5月    | 6月 | 7月 | 8月             | 9月 | 10月       | 11月       | 12月             |
|--------------------|----|----|-----------|-------|----|----|----------------|----|-----------|-----------|-----------------|
| 春人参播種<br>トンネル設置・換気 | 換気 | 換気 | 春大根<br>収穫 | 春人参収穫 |    |    | 秋大根播種<br>秋人参播種 |    | 秋大根<br>収穫 | 秋人参<br>収穫 | 春大根播種<br>トンネル設置 |

## 販売と経費について(10aあたり)

## 【大根】

出荷量:6t(10kg段ボール600箱)  
平均単価:1,000円(1箱(10kg)あたり)

販売金額 出荷経費 収入  
**600,000円 - 210,000円 = 390,000円**

## 【人参】

出荷量:4.3t(10kg段ボール430箱)  
平均単価:1,160円(1箱(10kg)あたり)

販売金額 出荷経費 収入  
**500,000円 - 155,000円 = 345,000円**

※トラクターやトラック、洗浄機、選別機、パート人件費等の経費が別途かかります。

【担当】販売推進課:河内

## 夏秋なす

なす部では体験入部制度を導入しています。栽培面でもっとも重要となる土づくり(土壌成分を分析し、土壌にあった肥料を提案)から育苗・収穫期とシーズンを通し、栽培技術をJAの指導員やベテラン部員からアドバイスしてもらいながら、1年かけてゆっくり覚えることができます。

## 栽培スケジュール

| 1月 | 2月          | 3月 | 4月 | 5月 | 6月 | 7月 | 8月   | 9月 | 10月 | 11月 | 12月 |
|----|-------------|----|----|----|----|----|------|----|-----|-----|-----|
|    | 苗到着<br>(育苗) |    | 定植 |    |    |    | 収穫時期 |    |     |     |     |

※初期費用として、トラクターや防風ネット・支柱等の経費が別途かかります。

## 販売と経費について(10aあたり)

出荷量:5t(10kg段ボール500箱)  
平均単価:2,500円(1箱(10kg)あたり)

販売金額 出荷経費 収入  
**1,250,000円 - 350,000円 = 900,000円**

【担当】販売推進課:井上

## アスパラガス

アスパラガスは、一度の定植で約10年間収穫ができます。収穫や調整作業が比較的軽く、容易に行えます。近年、JA管内で作付面積が拡大されており、販売高や作付面積の伸び率では全国でも有数の産地となっています。JA管内で栽培するアスパラガスは市場評価も高く、とても美味しいと消費者からも好評です。

## 栽培スケジュール

|     | 1月    | 2月 | 3月 | 4月 | 5月   | 6月 | 7月    | 8月 | 9月 | 10月 | 11月 | 12月 |
|-----|-------|----|----|----|------|----|-------|----|----|-----|-----|-----|
| 1年目 |       | 播種 |    | 定植 |      |    | 株養成管理 |    |    |     |     |     |
| 2年目 | 刈取り保温 |    |    |    | 収穫時期 |    | 株養成管理 |    |    |     |     |     |

※随時追肥施用。3年目以降は2年目同様です。

※1年目は株養成期間となり販売は2年目からとなるため、初年度は経費だけかかってしまいます。初期費用については、JA足利ホームページをご覧ください。

## 販売と経費について(10aあたり)

2年目以降 出荷量:2.4t(1束100gで約24,000束)  
平均単価:2,500円(1kgあたり)

販売金額 出荷経費 収入  
**2,500,000円 - 700,000円 = 1,800,000円**

【担当】販売推進課:井上

興味のある方、  
詳しく知りたい方は…

JA足利 販売推進課 ☎0284-22-4433

各担当者までお問い合わせください(詳細はJA足利ホームページに掲載しています)





©よりぞう

# 店舗外ATM廃止のお知らせ



支所再編に伴い、下記日程をもちまして店舗外ATMを廃止させていただくことになりました。廃止に際しまして、ご利用の皆さまには大変ご不便をお掛けいたしますが、何卒ご理解・ご協力を賜り、今後も変わらぬご愛顧を賜りますようお願い申し上げます。

なお、店舗併設のATMにつきましては継続させていただきますので、引き続きご利用ください。



## 廃止されるATMコーナー

**最終ご利用可能日 令和4年6月10日(金) 午後3時まで**

| 設置場所                 | 所在地         | 設置場所   | 所在地        |
|----------------------|-------------|--------|------------|
| 旧名草支所                | 足利市名草中町1141 | 旧矢場川支所 | 足利市新宿町1172 |
| 経済課富田センター<br>(旧富田支所) | 足利市駒場町925-1 | 御厨支所   | 足利市百頭町2100 |
| 久野支所                 | 足利市久保田町223  | 梁田支所   | 足利市福富町385  |
| 筑波支所                 | 足利市小曾根町508  | 旧三和支所  | 足利市松田町441  |

## JAバンクのキャッシュカードなら日本全国でご利用いただける 手数料無料ATMがあります。



JAバンクのATMはもちろん、三菱UFJ銀行、セブン銀行、イーネット、ローソン銀行、JFマリンバンクのATMがご利用手数料無料で便利にお使いいただけます。ご近所で、職場のお近くで、お出かけの際に、ぜひご利用ください。

### ATMご利用手数料一覧

(無料ATM台数) 2020年3月31日現在  
(ご利用手数料) 2021年10月1日現在

| 金融機関等   | JAバンク                             | 三菱UFJ銀行 | セブン銀行    | イーネット<br>※2※4 | ローソン銀行<br>※3※4 | JFマリンバンク | その他<br>(MICS提携) |
|---------|-----------------------------------|---------|----------|---------------|----------------|----------|-----------------|
| 無料ATM台数 | 約11,500台                          | 約7,000台 | 約25,200台 | 約12,700台      | 約13,300台       | 約500台    | -               |
| お取引内容   | 入出金                               | 出金      | 入出金      | 入出金           | 入出金            | 出金       | 出金              |
| ご利用手数料  | 平日※1<br>8:45~18:00                | 無料      | 無料       | 無料            | 無料             | 無料       | 110円※5          |
|         | 土曜日※1<br>9:00~14:00               | 無料      | 110円     | 無料            | 無料             | 無料       | 220円※5          |
|         | 平日・土曜日の<br>その他の時間帯<br>および日曜日・祝日※1 | 無料      | 110円     | 110円          | 110円           | 110円     | 220円※5          |

●上記は、JAバンク栃木のキャッシュカードご利用の場合です。●残高照会は時間帯に関わらず無料でご利用いただけます。●上記以外の金融機関でも手数料が無料となる場合がございます。詳しくはお近くのJAまたは、ご利用ATMの掲示等でご確認ください。●システム都合上、臨時停止となる場合がございます。なお、土曜日が祝日と重なる場合は、日曜・祝日その他の時間帯のご利用手数料となります。

※1:稼働時間はATMにより異なります。また、ATM稼働時間であってもJAバンク栃木のキャッシュカードによるお取引ができない場合がございます。1月2日・3日のご利用手数料は祝日と同じです。12月31日のご利用手数料はお取引JAにご確認ください。詳しくはお近くのJAまたは、ご利用ATMの掲示等でご確認ください。※2:イーネットATMはファミリーマート等のコンビニエンスストアに設置されています。※3:ローソンに設置されているローソン銀行ATM以外のATMはサービス内容が異なる場合があります。詳しくはご利用ATMの掲示等でご確認ください。※4:コンビニエンスストア等の一部の店舗においては、ATMが設置されていない場合、金融機関が直接ATMを設置している場合、他ATM運営会社のATMが設置されている場合があります。「イーネットATMマーク」「ローソン銀行ATMマーク」をご確認のうえ、ご利用ください。※5:ご利用の金融機関により、手数料が異なる場合がございます。詳しくはご利用ATMの掲示等でご確認ください。

蟹座



6/22~7/22

**全体運** 困っていたことがスムーズに進みだし、ほっと一息。追い風に恵まれます。懸案事項にも積極的に取り組んで

**幸運の食べ物**  
サツマイモ

双子座



5/21~6/21

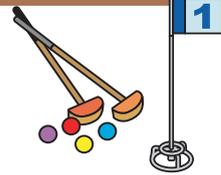
**全体運** 見直し、点検は少し神経質かな?と思うくらい丁寧に。慎重さが好結果に結び付きます。伝統工芸品にツキ

**幸運の食べ物**  
レンコン

11月

# 年金 友の会だより

JAで年金をお受け取りいただいている方が対象の「年金友の会」では、新型コロナウイルス感染症予防対策を十分にいき、グラウンド・ゴルフ大会を開催しました。



10月15日(金) 年金友の会 三和支部 **グラウンド・ゴルフ大会** in三和運動広場



## 男性の部 (敬称略)

優勝 中山 光男  
準優勝 新井 菊雄  
第3位 布施田 征一

## 女性の部 (敬称略)

優勝 岡部 富起子  
準優勝 中野 つや子  
第3位 柳田 絹代

## くらしの活動NEWS

### 女性会がSDGsかるたを寄贈しました

JA足利女性会(みどり会)は、食農教育・社会貢献事業の一環で、SDGs(持続可能な開発目標)を楽しみながら学べる「JA女性組織フレッシュミズSDGsかるた」を市教育委員会へ寄贈しました。

同かるたは、JA全国女性組織協議会のフレッシュミズ(20代~40代の女性で結成)がSDGsを分かりやすく伝える資料として作製。「食」や「農」などの日常生活がSDGsと密接した関係であることを遊びながら学ぶことができます。

古郡かつ代会長は「食の大切さや、食と農のつながりなど、かるたを通じて子どもたちに理解してもらいたい」と話しました。贈ったかるたは、市教育委員会を通じて市内小学校22校へ配布される予定です。



▲寄贈したSDGsかるた

絵札の端には内容に合ったSDGsのアイコンが印刷され、JA女性組織の活動内容がSDGsのどの達成目標につながっているのかが分かっていきます。



## 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。



今回は、おやつレクリエーションとしてたこ焼きを作りました。

ご利用者からは「普段、なかなか作る機会がないので楽しかった」「今まで食べたたこ焼きで一番美味しい」などの声があがり、出来たてアツアツのたこ焼きを笑顔で召し上がっていました。



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 0970200754

なお ろうごい い

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〉



8/23~9/22

全体運 友人とおしゃべりでストレス解消。連絡を取り合えば好情報も入手できます。旅行の計画を立てるのも吉

幸運の食べ物  
カボチャ



7/23~8/22

全体運 今、つまづきを感じていても下旬には解消の兆しが見えています。焦らずじっくり取り組んで。家族の意見も参考に

幸運の食べ物  
シタケ



# ゴボウ

～日本で食用とされる「薬になる根菜」～

**ゴボウのプロフィール**

【分類】キク科

【原産地】ユーラシア大陸北部

【和名】牛蒡

【おいしい時期(旬)】10～12月

【主な栄養成分】イヌリン、リグニン、タンニン、クロロゲン酸、カリウム、カルシウム、マグネシウム、葉酸など



## 見分け方

ひげ根が少ない.....

表面にひげ割れや黒ずみがあったり、先端がしおれているものは避ける

土付きの方が日持ちしやすく、風味も損なわれにくい

太過ぎると中にス(空洞)が入っていることがある

弾力があり、太さがある程度均一で、先端が緩やかに細くなっている

持ったときに張りがあり、ピンとしている

大浦ゴボウや堀川ゴボウなどはたくてずりしたものが良品



## 保存方法

乾燥に弱い土付きのゴボウは新聞紙で包んで冷暗所に一度に使い切れないときは、ささがきにして軽くゆでて、しっかりと水気を切り保存用袋などに入れて冷凍保存



## ゴボウのチカラ

便秘改善、高血圧予防、風邪予防、貧血予防、生活習慣病予防



**イヌリン**  
腸の働きを整える  
血糖値の上昇を抑制

**タンニン** **クロロゲン酸**  
強い抗酸化作用  
免疫力の向上や老化予防



**リグニン**  
コレステロール値を抑制  
腸のぜん動運動を活発にする

## 楽しみ方・食べ方のコツ

風味やうま味は皮の部分に多い皮はむくのではなく、たわしや包丁の背で軽くこそぐ程度にすると良い



水にさらさずそのまま調理した方が風味や栄養分を無駄なく生かせるが、白く仕上げたい場合は変色を防ぐために切ったら水か酢水にさらす



## 定番メニュー



**肉詰め煮(堀川ゴボウ)**  
中心の空洞部分に詰める

**ゴボウサラダ**  
ゴボウを細切りにしてさっと酢水にさらし、鍋で水から火にかけてゆでる。水気を切り調味料とあえる

## ゴボウのいろいろ

### 浅野川ゴボウ

長さ1m前後、直径約2～3cmの長根種の代表品種で、1900年ごろから現在の東京都北区浅野川地域で栽培されていた。根が柔らかく味が良い関東地方を中心に作られている

### 大浦ゴボウ

千葉県匝路市大浦地区の特産品。長さは約60cm、直径10cmにもなる短根種。太い根は中に空洞があり、その空洞を使って肉詰め料理などもできる。成田山新勝寺に全て奉納されるため市場には出回らず、市販の「大浦ゴボウ(大浦太ゴボウ)」は区別される

### 新ゴボウ

4～6月ごろに出回り、色白で細い長さは約30～40cmで皮が薄く食感が軽いためのが特徴。香りが良くサラダや揚げ物、煮物の他、柳川鍋にも使われる。主に九州地方で栽培

### 堀川ゴボウ

京都の信託野菜の一つで、長さ50cm前後、直径が1～2cmの太い短根種。先端がタコの足のように膨らんでいて、中心部に空洞がある。栽培途中で横向きに植え替えることで独特な甘いゴボウに育つ。特有の香りがあって柔らかく、煮物や詰め物に適している

### 葉ゴボウ・若ゴボウ

主に関西で出回り、ゴボウの若い葉柄(軸)と小さな根を食する。香りが良く柔らかく、しゃりしゃりとした食感が特徴。餅がなおむたしや天ぷらなど幅広い料理に使われる。福井県の「越前白根ゴボウ」が有名。3～5月ごろが旬

### サレンシフィー(西洋ゴボウ)

ヨーロッパ原産のキク科の野菜。日本のゴボウに似ているが別種。長さは約20～30cmと短く、肉質は柔らかく、皮をむく中は白いフランスやドイツなどでは煮込み料理やスープ、アラタンなどに使われる

## ゴボウのヒミツ

ゴボウの原産地はユーラシア大陸北部とされ野生種が広範囲に分布している。食用にするのは世界的に見ても日本、台湾、韓国などごく一部



中国では古くから野生のゴボウを薬用にしていた。漢方では「葛根」と書かれ、利尿作用や化痰(かのを)止めの効果があるといわれているよ

青森・茨城・北海道で全国の半分以上を生産しているよ

平安時代『本草和名』『和名抄(わみやうしよう)』には「キヤキス」という名前が登場。宮廷の献立の一つにもなっていたという記録がある



主な産地



令和4年度 野菜集出荷センターパートさん募集のご案内

- 1. 期間 令和4年1月～7月中旬位まで(始まりと終了の時期については、気候等により前後します)
- 2. 職種 トマトの選別、箱詰め作業、機械整備(若干名)  
フォークリフト講習修了者又は、機械整備希望の方は、免許・資格欄に記入して下さい。
- 3. 条件 健康な方!自己で通勤が可能な方!
- 4. 作業時間 1月～2月頃 午前9時より午後5時まで(終了時間に変動あり)  
3月頃～7月 午前8時30分より午後5時まで(終了時間に変動あり)  
休憩時間:午前15分、昼休み1時間、午後15分、終了時間により変更あり、出荷量により残業あり
- 5. 給与 時給890円～  
※皆勤手当 1ヶ月3,000円(1月～6月の期間) ※割増手当 時間当 100円(日・祝祭日)  
※特別手当 1ヶ月 3,000円(検査業務及び機械整備を行う者) ※資格手当 1ヶ月 3,000円(業務上フォークリフトを運転する者)  
※通勤手当あり ※実働8時間以上は残業手当支給
- 6. 休日 ローテーションによる週1日から3日の休日
- 7. 福利厚生 労災制度適用
- 8. 勤務先 JA足利野菜集出荷センター(足利市上渋垂町723番地)
- 9. 申し込み締め切り **令和3年 11月 30日(火)** ※申込用紙は各支所窓口においてあります。



お問い合わせ JA足利 販売推進課 ☎0284-22-4433 (担当: 関田、河内、河野邊)

農業用廃ビニール等の回収のご案内

- 回収するもの 使用済みのハウス被覆資材、肥料袋、苗箱、野菜コンテナ等
- 回収日と時間 令和3年12月6日(月)～12月10日(金)  
午前9時から午後3時30分まで  
(正午から午後1時までは除く)
- 回収場所 足利市清掃事業(株) 足利市久保田町911  
☎0284-71-0782

搬入指定地区別

| 12月6日(月)   | 12月7日(火) | 12月8日(水) | 12月9日(木) | 12月10日(金) |
|------------|----------|----------|----------|-----------|
| 北・東・西・坂西地区 | 久野地区     | 筑波地区     | 矢場川・梁田地区 | 御厨地区      |

**注意!!**

- ① 廃ビニールと肥料用空袋は混載して搬入できません。
- ② ビニール・ポリ・マルチ・サクビは分別して回収します。分けて降ろせるように積んで下さい。
- ③ 農業用廃プラスチックを不法投棄や野外焼却(野焼き)することは、法律で禁じられています。
- ④ 放射能の関係でお引受けできない場合もありますので、あらかじめご了承下さい。

事前のお申込みが必要となります。  
お申し込みは、最寄りの各支所窓口までお願いいたします。

お問い合わせ JA足利 経済課 ☎0284-70-3071

お世話になったあの方へ  
今年の冬はJAで産地直送の贈り物を...

**お歳暮ギフトのご案内**

早期の注文で **お得!!**  
11月19日(金)までの  
お申込みで  
**最大10%OFF!**

【お申込み承り期間】  
2021年12月15日(水)まで

お問い合わせ・カタログ請求は、お近くのJA窓口へ

確認しましょう! 栃木県の **最低賃金**

**時間額 882円**

すべての労働者とその使用者に適用されます。

令和3年 10月 1日 発効

特定の産業には特定最低賃金が定められています。

詳しくは、栃木労働局労働基準部賃金室(028-634-9109)  
又は、最寄りの労働基準監督署にお問い合わせください。



**全体運** 人気運に恵まれ楽しいことが増えそう。情報運も上昇。人との触れ合いから得られることも大。社交性を発揮して

**幸運の食べ物**  
ネギ

12/22～1/19



**全体運** 心配事が多そう。気になることは早めに確認し、不安材料を払拭(ふっしょく)しましょう。考え過ぎは禁物です

**幸運の食べ物**  
ハクサイ

11/23～12/21



## 稲作農家の経営維持・安定に特別対策資金



# 稲作農家経営維持資金のご案内

特別金利適用期間:令和3年10月28日から令和4年6月30日までにご融資可能な方に適用します。

### 期間限定金利(全期間固定)

**借入期間5年以内**  
(据置期間1年以内)

JA足利およびJAグループ連合会の  
利子補給により

貸付金利

実質金利

年 **1.20%**

年 **0%**

[ 融資金額は主食用米の価格下落による  
減収額を限度とし、500万円以内とします。 ]

※基金協会保証料もJA足利で全額負担します。

ローン商品の詳しい内容については、下記店舗(融資推進課・東支所・御厨支所・西支所)までお問い合わせください。



#### 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

11月11日・25日【第2・4木曜日~20:00まで】

●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



## 専門家による各種相談会のお知らせ

#### 税務無料相談会

12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

#### 法律無料相談会

12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

#### 年金無料相談会

12月12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。



新鮮野菜直売所

あんあんコーナー

# あんあん畑



直売所「あんあん」でも人気の「あしかが美人」トマトの出荷がいよいよ始まります!地元ならではの新鮮な「あしかが美人」トマト、ぜひご賞味ください!



「キッチン晴人」のオーナーシェフ ●永井智一

## トマトオムレツ



point

オムレツを作る際は、強火で短時間にかき混ぜながら半熟に仕上げましょう。クレソンなどを添えてみてください。

### ●材料(4人分)

|                |                   |
|----------------|-------------------|
| トマト……………2個     | ◆ソース              |
| 卵……………3個       | 水……………150ml       |
| オリーブ油……………大さじ4 | 鶏がらスープのもと…小さじ2    |
| 塩・こしょう……………適宜  | オイスターソース…大さじ1・1/2 |
|                | 料理酒……………大さじ1      |
|                | しょうゆ……………小さじ1     |
|                | 砂糖……………小さじ1/2     |
|                | 水溶き片栗粉……………小さじ2   |



### ●作り方

- 1 トマトはざく切りにし、オリーブ油大さじ2と一緒にフライパンで、中火で5分ほど炒める。
- 2 ボウルに軽くかき混ぜた卵に、冷ました(1)を合わせ、塩・こしょうで味付けして、軽く混ぜる。
- 3 フライパンにオリーブ油大さじ2を熱し、(2)を入れてオムレツを作る。
- 4 ソースの材料を鍋に合わせて沸かし、皿に盛り付けたオムレツの周りに流し掛けて出来上がり。

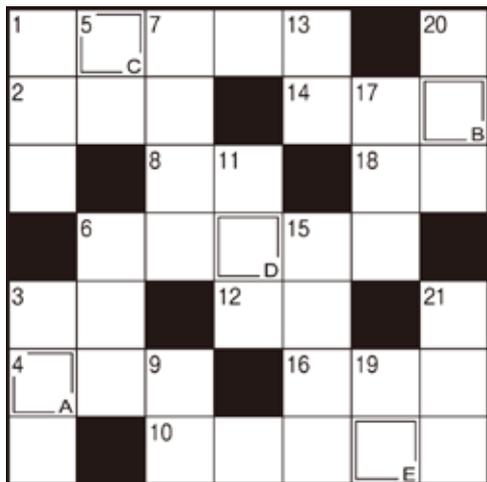
## CROSSWORD PUZZLE

# パズル? 頭の体操

出題●ニコリ

### ●問題

二重マスの文字をA~Eの順に並べてできる言葉は何でしょうか?



### ●解答



### ↓ タテのかぎ

- 1 メダカもタイもサメもこれ
- 2 みそ汁によく入れる海藻といえば
- 3 水面に糸を垂らして楽しめます
- 4 紙幣や硬貨を入れます
- 5 鶴は千年、亀は――
- 6 バナナの木は、本当は木でなくて――なのだとか
- 7 鳥が羽ばたかせるもの
- 8 林より木が1本多い
- 9 葉が黄色く色づく街路樹
- 10 ――がびょうぶに上手に――の絵を描いた
- 11 だんだん深まって冬に向かいます
- 12 11月3日は――の日。国民の祝日です
- 13 画家・ムンクの代表的な作品



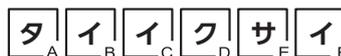
### → ヨコのかぎ

- 1 別名は甘藷(かんしょ)。大学芋の材料です
- 2 せき止めに良いといわれるバラ科の果実
- 3 エックスとゼットの間
- 4 ――はあざなえる縄のごとし
- 5 酢、しょうゆ、みりんを合わせて作ります
- 6 おでこに手を当てて測ることも
- 7 搾り汁から黒糖が作られます
- 8 海の――、山の――をふんだんに使ったごちそう
- 9 プレゼントに掛けて結びます
- 10 東の空が明るくなってくるころ
- 11 さなぎや幼虫から成虫になること

正解は12月号で発表致します。



### ●10月号の答え





### 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!!**

### さらに追加特典として

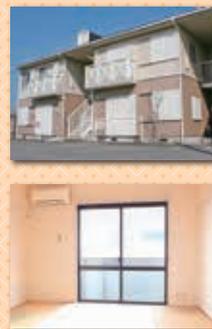
テレビドアホン

シャワートイレ

シーリングライト (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12月の休業日のお知らせ

4日(土)・31日(金)

開発課のホームページをチェック!! /

JA足利

検索

## コンバイン格納点検整備受付中

コスト低減の取組として、「コンバイン格納点検整備の推進」についてご紹介いたします。作業終了後に点検整備をすることで、機械が長持ちし、翌シーズンにも安心して作業ができます。

JA足利サービスでは担い手登録の皆様を対象に、格納整備点検で使用した部品代(油脂除く)の10%以内(上限3万円)を助成いたします!



### 格納整備点検の3つのメリット!!

**節約**

定期的な点検を行うことで、機械を長く使用できます。

**安心**

突然の故障によるリスクを減らします。

**確実**

プロの整備士による格納整備を受けられます。

対象期限

2022年2月末日まで ※1名様1台限り1回までとなりますのでご了承ください。

お問い合わせ JA足利サービス(株) ☎0284-71-1110

## 理事会報告

日時:2021年10月28日(木)

### 1. 協議事項

- 令和3年8月期JA経営情報の開示について
- 令和4年度収支計画基本事項について
- 本・支所運営諮問委員の変更について
- 野菜集出荷センター(トマト)・いちご集出荷所取扱利用料について

他5協議事項

### 2. 報告事項

- 令和3年度上期監事監査結果報告について
- 令和4年度事業計画樹立日程について
- 稲作農家経営維持資金要項の制定について
- 令和3年産米買取金額について
- 令和3年産玄米販売について

他14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。

## クマイイ 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...5,940円(税込)



お問い合わせ

クマイイ家庭薬配置員・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



2021年  
9月30日現在

|           |               |
|-----------|---------------|
| ■ 組合員数    | 1万4,158人      |
| ■ 出資金     | 20億4,822万円    |
| ■ 貯金      | 1,635億4,681万円 |
| ■ 貸出金     | 238億8,090万円   |
| ■ 購買品供給高  | 7億9,385万円     |
| ■ 販売品販売高  | 19億5,797万円    |
| ■ 長期共済保有高 | 2,467億6,290万円 |

## 組合員・利用者の皆さまへ

「JAあしかが12月号」は、一日訪問日 **12月4日(土)** に、職員がお届けにお伺いしますので、よろしくお願ひします。

# JA足利 冬の貯金はJAへ ウィンターキャンペーン2021



©よりぞう

取扱期間 令和3年11月1日(月) ▶ 令和3年12月30日(木)

※30億円に達した時点で終了となります。

## 金利上乘せ定期貯金

新規ご契約に限ります。

対象者：個人の方 預入期間：1年 預入金額：10万円以上～1000万円未満 募集金額：30億円

1 期間中に上記の定期貯金をお預けいただいた方

適用金利 年 **0.05%**  
税引後年0.039%

2 JAカードをご契約いただいている方、および今回ご契約いただいた方

「さらに」適用金利 **プラス** 年 **0.05%**  
税引後年0.039%

1 + 2 = **年 0.10%** にてお預かりいたします。  
最大適用金利 税引後年0.079%

※原則として中途解約はできません。やむを得ず中途解約する場合はJA貯金規定の利率を適用します。※お利息に20.315% (国税15.315%、地方税5%)の分離課税がかかります。 ※詳しい内容は、店頭の商品概要説明書をご覧ください。 ※詳しくは、窓口にお尋ねください。

## 今年の冬も

# 年金はJA足利へ!

## キャンペーン

©よりぞう



キャンペーン期間  
令和3年 **11 / 1** 月  
↓  
令和3年 **12 / 30** 木

期間中に、新たにJA足利で  
年金受取口座を新規ご指定いただいた方・  
他金融機関から指定替えいただいた方  
または年金受取口座をご予約いただいた方

**プレゼント!!**

※数に限りがございますのでお早めにごぞう。  
※写真はイメージです。

年金受取口座  
新規ご指定・指定替えの方

よりぞう  
ランドリーバッグ

年金受取口座  
ご予約の方

マジカ  
(食器洗剤)