

No. 532

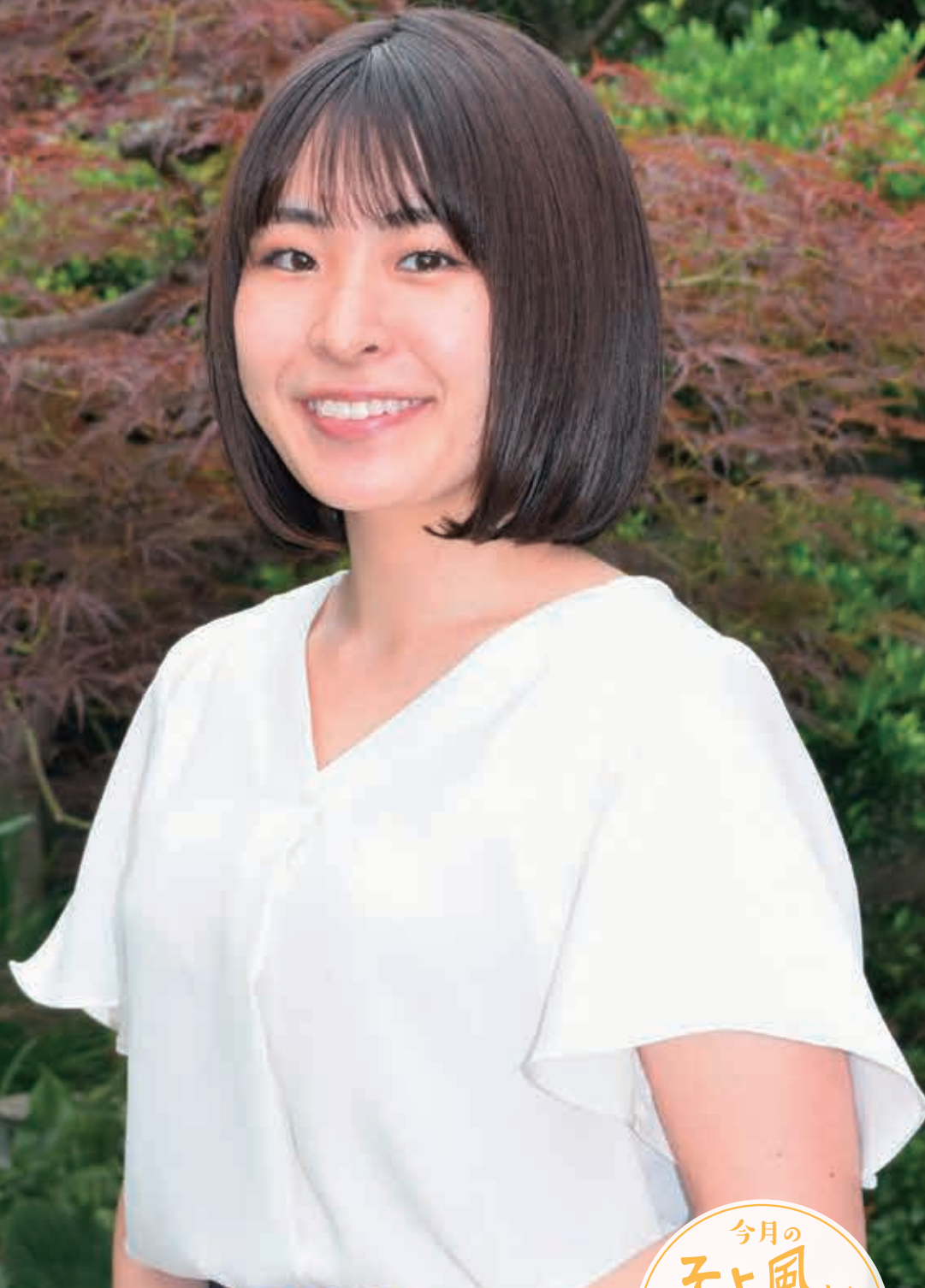
7

2021

JAあしかが

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

【特集】第44回通常総代会開催



今月の
そよ風さん

筑波地区

なかむら ちなつ
中村 知夏さん(24)
(修也さん 長女)

尊敬する人は…

両親です。

■職業……………会社員

■趣味は……………マンガ・ゲーム・歌うこと

■理想の男性……………一緒にいて楽しい人

■今、一番の夢は……………家族で旅行に行くこと



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Instagram
フォローしてね!



第44回通常総代会

～創造的自己改革の着実な実践と達成へ向けて～



議事の進行を務めた菊地氏



あいさつをする増田組合長



開会宣言をする齋藤専務

今年度の事業計画では「新しい生活様式」を取り入れた中で、引き続き「農業者の所得増大」「農業生産の拡大」を自己改革の最重要課題として取り組み、産地競争力アップと販売力強化、生産コストの削減、新規就農者支援や営農指導、総合支援体制の強化に努めてまいります。また、協同組合活動による「地域の活性化」に向けた取り組みを展開し、組合員・利用者のニーズに応える信用事業や共済事業を進めてまいります。

菊地栄太郎氏（東支所管内）が議長に選任され、「令和2年度事業報告及び剰余金処分案の承認について」や「令和3年度事業計画の設定について」など、全6議案を慎重審議の結果、すべて原案どおり承認可決しました。

齋藤肇専務の開会宣言で始まり、増田高組合長は「総合事業を営む農業協同組合として、組合員・地域のために継続して機能を発揮できるよう、持続可能な経営基盤の確立・強化に向けて経済事業を中心とした収支改善に取り組むと共に、今後も自己改革の達成に向けて役員一体となって全力を挙げて取り組む所存です」とあいさつしました。

第44回通常総代会が5月28日、JA本所大ホールで開かれました。今回は、新型コロナウイルス感染症予防対策のため規模を縮小し、また、受付時の体温チェックや手指消毒、マスク着用、ソーシャルディスタンスの確保などの対策を行いました。

目次

CONTENTS



【特集】第44回通常総代会 開催

TOPICS	4	ベジタブルライフ	11
PICK UP 酢で夏バテ対策!	6	INFORMATION	12
日本農業新聞を読もう!	8	各種相談会のご案内	13
くらしの活動NEWS	10	パズル	14

第44回通常総代会 提出議案

第1号議案

【報告事項】

令和2年度貸借対照表、損益計算書、注記表及び附属明細書の内容並びに会計監査人の監査報告及び監事の監査報告について

【決議事項】

令和2年度事業報告及び剰余金処分案の承認について

第2号議案

定款の一部変更について

第3号議案

規約の一部変更について

第4号議案

共済規程の一部変更について

第5号議案

令和3年度事業計画の設定について

第6号議案

令和3年度理事及び監事の報酬について



令和2年度剰余金処分

(単位：円)

科 目	金 額
1.当期末処分剰余金	421,339,944
2.剰余金処分額	240,338,867
(1)利益準備金	100,000,000
(2)任意積立金	120,000,000
(3)出資配当金	20,338,867
3.次期繰越剰余金	181,001,077

事業利益 82,678,376円
 経常利益 255,466,310円
 当期剰余金 144,768,147円
 自己資本比率 17.09%



JAコラム

「地域に必要とされるJA」



理事

杉江 豊子

今期より名草地区の理事に就任しました杉江です。前期は女性会(みどり会)から選出され理事を務めさせて頂きました。通算2期目となりますが、今期から富農経済・生活委員会に所属し、身の引き締まる思いです。

私は、花や野菜を直売所に出荷しています。生産者と消費者の距離を縮め、組合員や地域の皆さまから必要とされるJAで有り続けられるよう努めていきたいと思っています。



理事

萩原 晴夫

「地域のパイプ役」

小俣地区の理事として3期目を迎えました萩原です。家では水稻栽培をしています。

現在はコロナ禍ではありますが、感染対策を徹底した中でJAの催し物や地域の話し合いに参加し、コミュニケーションを図りながら意見や要望などを反映していきたいと考えています。また、組合員との距離を縮め、親しみを持ってもらえるよう、職員の挨拶を大切にしたいと考えております。

これからも地域のパイプ役、JA足利の経営者として努めてまいりたいと思います。

※次回は青木由美子理事と三田秀之理事が担当します。

新店舗建設工事の無事や安全を祈願

〓南支店 地鎮祭〓



▲南支店完成予定図

J Aは6月10日、支所再編整備計画に基づき、御厨支所・久野支所・筑波支所・梁田支所の4支所を統合し、新たな店舗の建設に向け「南支店地鎮祭」を行いました。

新店舗は鉄骨造2階建てで、延べ床面積は約1151㎡。解体した旧営農経済事務所跡地に新設します。完成は2022年1月予定です。今回の南支店の再編に伴い、各事務所の名称が「支所」から「支店」に変更されます。当日はJ A役職員や工事関係者ら36人が出席。工事の安全を祈願する祝詞が読み上げられ、くわ入れの儀や玉串奉てんなどが行われました。



▶くわ入れの儀を行う増田組合長

増田高組合長は「支所の再編整備を契機に一層の合理化に努め、確固たる経営基盤の強化を目指し、組合員・利用者の負託に応えられるよう全力で取り組んでいきたい」と決意を語り、「建設に当たり、工事の安全と施設が無事完成することを願っている」とあいさつしました。



みんなで楽しく農業体験！

〓第1回あぐりキッズクラブ〓



J Aが取り組む、次代を担う子どもたちに農業体験を通じて食や農への理解を深めてもらう農業体験スクール「あぐりキッズクラブ」が開校されました。新型コロナウイルス感染症防止対策を万全に行い、規模を縮小して実施しました。

6月12日には、第1回カリキュラムの「田植え」を行いました。参加児童はJ A職員から育苗の様子や田植え作業の説明を受けた後、名草営農集団の水田へ苗を手作業で楽しそうに植え付けました。

活動終了後には、バケツで稲を育てるキットを贈呈。各家庭でバケツ稲の栽培に取り組みます。バケツ稲栽培では、生育状況を確認するためJ A職員が家庭訪問を行う予定です。



「せーの!!」の掛け声で一斉に植え付けました



バケツでの栽培に興味津々♪

児童の楽しそうな様子は、JA足利公式Instagramにアップされていますので、ぜひチェックしてみてください!



Check!



▲品質や規格を確認する部員



規格を統一し 有利販売へ

～たまねぎ部目揃会～

たまねぎ部は5月27日、野菜集出荷所で2021年産たまねぎ目揃会を開きました。

部員やJA関係者ら9人が参加し、根の切除調整や乾燥後の茎の長さなどを協議。品質や規格を統一し、有利販売を目指すことを申し合わせました。

今作は、12月から1月にかけて低温と乾燥の影響を受けたものの、その後は天候が安定して順調に生育し、高品質なたまねぎに仕上がっています。



▲ホッパーに荷受けした麦を投入する作業員



ライスセンター フル稼働

～足利産麦の収穫を迎える～

JA足利管内は県内でも有数の麦の産地で、市内南部から南東部を中心に作付けが盛んです。JAでは定期的に講習会を開くなど、安全・安心の良質な麦の生産へ取り組んでいます。

5月中旬から、昨年に播種した麦の収穫期を迎え、市内3カ所にあるライスセンターが稼働しました。

大麦は「ニューサチホゴールド」と「ビューファイバー」、小麦は「さとのそら」の取り扱いを行い、各ライスセンターでは利用者が出荷のため連日列を成しました。



感謝の気持ちを込めて 人形供養祭を開催

～人形供養祭を開催～

JAは5月22日、レインボー足利南ホールで人形供養祭を開きました。会場では来場者が安心して供養を行えるよう、新型コロナウイルス感染症防止対策を強化。当日の混雑を避けるため事前に供養品の受け付けを行うなど、細心の注意を払いました。

増田高組合長は「『さようなら』ではなく『ありがとう』と、感謝の気持ちを込めて笑顔で供養してほしい」とあいさつしました。来場者は長い間可愛がった人形やぬいぐるみの前で焼香し、感謝の気持ちを告げて別れの挨拶をしました。



▲僧侶読経の下、供養をする来場者



▲感謝状を受け取る増田組合長②

現場急行サービスで 満足度向上

～JA自動車共済感謝状贈呈式～

JAは6月14日、本所で「2020年度全国JA自動車共済損害調査サービスにかかる感謝状贈呈式」を行いました。これは、JA自動車共済の損害調査（自動車事故現場急行サービスなど）への積極的な取り組みにより、利用者総合満足度の向上に努め、共済事業の発展に貢献した功績に対し贈られたものです。

20年度の当JAの利用者総合満足度は97.9%と、高評価をいただきました。今後もJAは、もしもの際の不安を取り除き、契約者に寄り添った対応で「安心」をお届けしてまいります。

夏こそ

毎日の料理に

「酢」を



イラスト：信吉

暑いときはビタミンB1やB2、C、ミネラル類の消費が激しくなり、食欲が落ちると体をつくるタンパク質も不足がちになります。夏バテ対策には、バランスの良い食事を通して十分な栄養をとることが大切です。

そこで活躍するのが酢！ 蒸し暑いと喉を通りにくい肉料理や油物も、酢を掛ければさっぱり。うま味も増してぐんと食べやすくなるはずです。

けれども酢が体にいい理由はそれだけではありません。酢の酸味と香りを生み出しているのは酢酸。この成分に、実はさまざまな健康効果が確認されているのです。

で夏バテ対策！

高温多湿な夏は、ついつい冷たい物や水分、糖質を多く取りがち。胃の働きも衰え、疲れやだるさ、食欲不振を招くことに……。そんな夏バテ症状を防ぐのに最適なのが「酢」です。

毎日の食卓に酢を生かして、夏を元気に乗り切りましょう！

監修：東京農業大学名誉教授・小泉幸道

「酢」の

健康効果は

さまざま

＜効果1＞

食欲を増進させる

酢の爽やかな酸味と香りは、脳の摂食中枢に働き掛け、唾液や胃液の分泌を促します。従って、食事の最初に酢を使った料理を食べると、食欲が増す上、食べ物の消化・吸収もスムーズになります。

＜効果2＞

たまった疲労を軽減する

人は、肝臓や筋肉に蓄えられているグリコーゲンが減ると疲れを感じます。体を動かすエネルギー源であるグリコーゲンは食品に含まれる糖から作られるのですが、糖と一緒に酢を取ると、グリコーゲンの再補給力がぐんとアップ。疲れたときに甘酸っぱい物をおいしく感じるのもそのためです。

＜効果3＞

血圧の上昇を抑える

酢酸には血圧上昇に関わるホルモン調節機構「レニン・アンジオテンシン系」を穏やかに抑制する働きがあります。研究によると、高血圧の人が毎日大さじ1杯の酢を取ると、10週間で血圧低下の効果が。酢を取るのをやめても、以前の高さには戻らないことも確認されています。正常値の人の場合、血圧が下がり過ぎる心配はありません。

夏バテ対策

簡単レシピ

夏バテ対策や健康増進には、1日に最低大さじ1杯分（15ml）の酢を取りたいもの。ただし、そのまま飲むでは胃の粘膜を荒らします。料理や飲み物に適度に付けるのがいいでしょう。例えばこんなお手軽レシピはいかが？
朝のお酢ドリンクと夕食の甘酢漬け、納豆だけでも十分な量の酢が取れます。使う酢は米酢、黒酢、リンゴ酢などお好みで使い分けて、ぜひお試しを！



お酢ドリンク

酢大さじ1、蜂蜜大さじ1、牛乳120mlをよく混ぜる。

ヨーグルトドリンクのような爽やかな味わい。酢の香りが苦手な人は半量でどうぞ。

スティック野菜の甘酢漬け

酢150ml、砂糖70g、塩小さじ2を混ぜ、スティック状に切った野菜を漬ける。

翌日から食べられる。野菜はキュウリ、ダイコン、ニンジン、タマネギ、パプリカなどお好みで。漬け汁にショウガ、ハーブなどを加えてもいい。



納豆プラス酢

納豆1パックに酢小さじ1を入れてよくかき混ぜてから、たれを加える。

納豆がフワフワになるうえ、ほのかな酸味が夏場にぴったり。かつお節や卵など足せば栄養価もアップ！

効果

4

カルシウムの吸収を助ける

カルシウムは丈夫な骨を作るために必須。不足が続くと骨粗しょう症を招いたり、イライラの原因にもなります。カルシウムは吸収率が低く、牛乳で50%、小魚類では30%程度。ところが酢と一緒に取ると、吸収率が上がり、骨のカルシウム量もアップするそうです。

酢は食品のカルシウム分を溶出させます。小魚の煮つけに使うと骨まで軟らかく食べられる他、豚・鶏の骨付き肉や貝なども、酢を入れて煮れば、煮汁に溶け出したカルシウムを効果的に取れます。

効果

6

腐敗や雑菌繁殖を防ぐ

夏は食中毒や食品の腐敗にも特に気を付けたい季節。強酸性の酢には強い殺菌・防腐作用があります。生魚に酢を絡める、残ったご飯も酢飯にするなど、活用法はいろいろ。まな板やふきんも、5倍程度に薄めた酢水で洗えば雑菌の繁殖を防げます。

効果

7

内臓脂肪を減少させる

酢には脂肪の合成を抑え、燃焼を促す作用もあります。内臓脂肪がたまり過ぎると、高血糖や高血圧を引き起こし、メタボリックシンドロームにつながります。実験では、毎日大さじ1杯の酢を12週間取り続けると、内臓脂肪や血中中性脂肪が減少し、肥満指数も低下することが実証されています。

効果

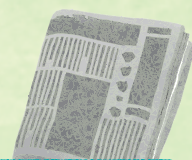
5

血糖値の上昇を抑える

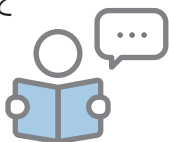
血糖値が赤信号になるのは、糖質の吸収が正常に働いていないため。糖をエネルギー源にするのは、体内で作られるインスリンの役割です。食べ過ぎや運動不足が続くと、脳や筋肉で使い切れないブドウ糖が血液中にあふれることに。必要以上のインスリンを作り出すために膵臓（すいぞう）にも大きな負担をかけ、やがて糖尿病の発症にもつながります。酢には、糖の吸収を穏やかにし、血糖値上昇やインスリンの過剰分泌を抑える作用があります。

文字が大きくなり
読みやすさが
UPしました!

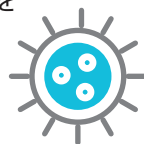
日本農業新聞を 読もう!



最終面に特報のページを創設。
営農、流通、若者・移住など、多様な
テーマを深掘りして
お届けします



コロナ禍における農畜産物の販売
トレンドや、農業経営の支援策など、
農家が今欲しい情報を
分かりやすく
伝えます。

A stylized sun icon with a blue circular center containing three white dots, and a grey outer ring with eight triangular rays.

需給安定に向けた産地の動向、
販売の工夫、政策について
多角的に検証します。



「国消国産」の取り組みなど、
消費者の共感を生む、農と食の
新たな展望を
描きます。



省力化や品質向上につながる
最新技術、資材、研究成果を
取り上げます。
現場で導入・実践できる
技術にこだわります。



JAの業務効率化などの先進事例を
重点報道します。職員のスキル
アップや仕事に
役立つ情報も
追いかけます。



化を目標とする農家のNPO法人「あなただけ農業」は、持続可能なための農地活用や就農支援を行っている。同法人は、働き意欲がある者への働き場のない高齢者や、それぞれの事情から就農に至らない若者、障害がありながら生活している人たちのために、農地として利用されなくなった土地を新たな農地として再生し、就農の場として提供する。この活動は2011年1月に設立された。地域や世代を越え人々との交流促進や金の住人が増えることを目指して得られるコシキニエを創出し、活力ある地域づくりに寄与するのを目標としている。

農場でジャガイモの定植を手伝うボランティア活動（栃木県足利市）。（栃木県足利市）

用者は議員の指導の下、超温機を操作して産物の熟度を、農産物検査へ送し、そこにジャガモの定額をのせた。

あがた農産物の石川源造理事長は、今回初めて農作業を行ったが、一人一人の能力の高さが驚かされた。機械操作もよく、十分能力となることが分かった。多くの後継者の実力を知らなくてはならぬ、今後ともさまざまな活動をしていきたい」と力強く話した。

定種したジャガモは11月上旬に収穫し、市内のスーパーなどで販売する予定だ。

（榎木・尾村）

ジャガイモを定植した。
ジャガイモは「男爵薯」
「メークイン」「キタアカリ」「アンデス」の4品

松浦雅也(せうさたけ)しるし八代さん恋と長竹さん

[illegible]

2021年1月6日(水) 日本農業新聞 県版 掲載

2021年3月12日(金) 日本農業新聞 北関東版 掲載

毎日読むから、ためになる。
明日を拓くチカラになる。

THE JAPAN AGRICULTURAL NEWS

日本農業新聞



www.agrinenews.co.jp

購読料 1ヶ月 2,000円

1ヶ月
2,623 税込円

ご購読のお申し込み・お問い合わせは、最寄りの各支所まで



ご購読申し込み
お待ちしております

牡牛座

4/20~5/20

全体運 用事は後回しにせず処理するのがトラブル防止の秘訣(ひけつ)。テレビやネットでは役立つ情報を入手できそう

幸運の食べ物
ツルムラサキ

牡羊座

3/21~4/19

全体運 慌てずじっくり時間をかけて。スロースタートを心掛けると良い流れをつくれます。おしゃれをして運気もアップ!

幸運の食べ物
露地トマト

NEW 医療共済

メディフル

時代の変化に応じて生まれた新しい医療保障です



ポイント
1

日帰り入院^{*1}からまとまった一時金を受け取れます

新型コロナウイルス感染症によって入院した場合もお支払い対象となります

日額型

1日目

2日目

3日目

入院日数に応じて給付金をお受け取り

一時金型

1日目

日帰り入院を含め、入院1日目からまとまった一時金をお受け取り！

入院前から退院後まで、様々な費用にお使いいただけます。

例えばこんな費用に充てることができます！



入院における自己負担費用と逸失収入の総額の平均は30.4万円です。^{*2}

入院前

入院中

退院後

検査・通院

治療・手術

通院・投薬・リハビリ

入院に向けた日用品の購入

食事代・差額ベッド代

快気祝い

逸失収入（休業中の収入減少、残業手当等）

ポイント
2

一生涯保障や先進医療保障など ライフプランにあわせて自由に設計できます

<契約例>

共済契約の型 ^{*3}	治療共済金 ^{*4} (一時金)	手術・放射線 治療保障 ^{*5}	入院時諸費用 保障 ^{*4} (日額)	先進医療保障 ^{*6}	共済期間
1回型	10万円	なし	なし	なし	10年更新
4回型	20万円	あり	5,000円	あり	80歳満了
7回型	30万円		10,000円		終身

※選択されている契約例の場合、30歳男性：年払83,460円/月払7,139円、30歳女性：年払81,573円/月払6,959円（口座振替扱い・99歳払込終了）

ポイント
3

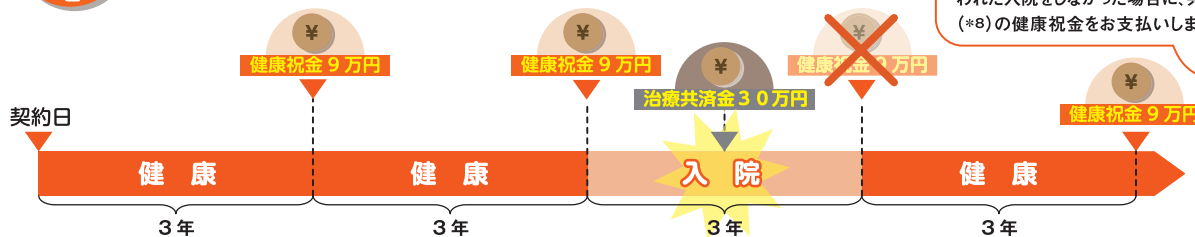
健康を維持した場合に健康祝金を受け取れます

※健康祝金支払特則を付加した場合で、契約日以降3年ごと（※7）に、治療共済金が支払われた入院をしなかった場合にお受け取りいただけます。

ポイント
2

の契約例に付加した場合の支払いイメージ

共済掛金払込期間満了日までの期間中の3年ごと（※7）に被共済者が生存し、かつ、治療共済金が支払われた入院をしなかった場合に、共済金額の30%の額（※8）の健康祝金をお支払いします。



※ポイント2の契約例に付加する場合、30歳男性：年払106,545円/月払8,911円、30歳女性：年払104,712円/月払8,939円（口座振替扱い・99歳払込終了）

*1…日帰り入院は、入院基本料の支払いの有無などにより判断されます。*2…出典：（公財）生命保険文化センター「令和元年度生活保障に関する調査」より。直近の入院時の自己負担費用と逸失収入の合計。自己負担費用が無い場合、逸失収入が無い場合は「0円」として平均を算出。自己負担費用は、治療費・食事代・差額ベッド代に加え、交通費（見舞いに来る家族の交通費も含む）や衣類、日用品などを含む。高額療養費制度を利用した場合は利用後の金額。*3…共済契約の型に応じて、1回の入院につき、入院日数が次の各日数に達した場合に治療共済金が支払われます。1回型：1日、4回型：1,30,60,90日、7回型：1,30,60,90,120,150,180日（お支払いの対象となる最初の入院の退院日の翌日以後60日以内に再度入院された場合は、入院の原因にかかわらず、これらの入院を1回の入院とみなします。）*4…共済金額（治療共済金額）は5万円から1万円単位、入院時諸費用共済金額は3,000円から500円単位で設定可能であり、それぞれの最高限度額は加入年齢等の条件に応じて定められています。*5…治療を目的とし、医師診療報酬点数表により手術料が算定される手術および輸血料が算定される骨髄移植術、または放射線治療料が算定されるものを保障します（一部の手術を除きます。）。*6…先進医療とは公的医療保険制度の法律に基づく評価療養のうち、厚生労働大臣の定める評価療養および選定療養第1条第1号に規定するものをいいます。また、医療技術ごとに一定の施設基準が定められており、この施設基準に適合する病院または診療所において行われた先進医療を保障します。先進医療共済金の額は、先進医療にかかる技術料が1万円以上の場合は技術料の額（通算2,000万円まで保障）、1万円未満の場合は一律1万円となります。なお、ご契約時点で先進医療の対象であった医療技術であっても、療養を受けた日において公的医療保険制度によって保険給付の対象となっている場合や、承認取消し等によって先進医療でなくなっている場合は、先進医療共済金のお支払い対象とはなりません。*7…共済期間が「10年更新」の場合、共済期間中の5年ごととなります。*8…転換契約・乗換契約の場合、払込部分の共済金額の30%の額となります。※掲載の共済掛金は、令和3年4月時点のものとなります。

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、ご契約の際には、「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。

詳しい情報はホームページをご覧ください

JA共済ホームページアドレス

<https://www.ja-kyosai.or.jp>

JAの医療共済が生まれ変わりました！

浜辺美波さんと萩原利久さんが出演の解説動画はコチラ➡



お申込・お問い合わせは
最寄りのJA足利各支所窓口まで

21097510127

蟹座

6/22~7/22

全体運 勢いがあり大きな進展が期待できます。温めてきたプランを実行に移しましょう。新しいものにもツキあり

幸運の食べ物
ゴーヤー

双子座

5/21~6/21

全体運 いつもより「楽しむ」時間を優先させて。ゆったり楽しい時間を過ごせば良い考えが浮かびそう。買い物にツキ

幸運の食べ物
ジュンサイ

7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行い、グラウンド・ゴルフ大会を開催しました。

グラウンド・ ゴルフ大会

5月31日(月)

年金友の会 毛野支部
in 山川公園運動場

優勝 小野 敏夫
準優勝 渡辺誠四郎
第3位 針ヶ谷敏子

(敬称略)



JAは「くらしの活動」の一環で、足利市内の小・中学校への野菜作りやバケツ稲の出前授業に取り組んでいます。依頼のあった学校にJA職員が出向き、栽培に関する指導を行っています。栽培過程での新たな発見や学ぶ楽しさ、達成感を感じてもらい、農作物について理解を深め、食料の大切さを認識してもらうことが目的です。

今年度から新たに特別支援学校への出前授業も始めました。6月2日には足利中央特別支援学校でバケツ稲の出前授業を行い、高等部3年生17人が参加しました。

生徒たちはJA職員の指導の下、土の入ったバケツに水と肥料を入れ、根を張りやすくするため泥をもみほぐすように混ぜ合わせ、コシヒカリの苗を植え付けました。

今後は成長過程を観察し、秋には育てた米を収穫して家庭科の調理実習などで新米を食べる予定です。



▲苗の植え付けを行う生徒

くらしの活動NEWS



らいでん通信

コロナ禍でなかなか外食もできないことから、ご利用者に何か美味しいものを食べて元気を出していただこうと、今回は『マグロ丼』を提供いたしました。

ご利用者からは「マグロが柔らかくてとても美味しい!」との声が多数あり大喜びのご様子でした。



お問い合わせは

JA足利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〉



シソ

～すがすがしい香り。和のハーブ～

シソのプロフィール

【分類】シソ科シソ属

【原産地】中国

【おいしい時期(旬)】6～9月ころ

※青シソ(7～9月)、赤シソ(6～8月)

【主な栄養成分】

β-カロテン、ビタミンB群・C・E・K、カルシウム、鉄、ペリラルデヒド

解説：KAORU

見分け方

葉先までピンとしている

葉の緑色が濃くみずみずしくて張りがある

香りが良い

鮮度が落ちると葉の表面に黒い斑点が出やすいの!

.....葉や切り口に変色がない

保存方法

少量の水を注いだ瓶に、軸を下にして葉を持ち、ふたがラップをして冷蔵庫へ0～2日ほどに水を入れ替える



乾燥しないように湿らせたペーパータオルで1枚ずつ挟み、保存袋や密閉容器に入れる

冷凍保存

ざく切りまたは粗いみじん切りにして、冷凍用保存袋に入れる。凍ったままパスタに入れたリドレッシングに加熱したりと、さまざまな料理に利用できる



葉が水に溶けないように注意

シソのチカラ

β-カロテンが豊富

活性酸素を抑え老化や生活習慣病から守る働き。皮膚や粘膜の細胞を正常に保つ作用もあるよ

ビタミン(やビタミンB群・E・Kなども他の野菜に比べて多く含まれる)

鉄分をはじめ、カルシウムなど体に必要なミネラルもバランス良く含んでいる

特有の香りには、食欲増進効果や健胃作用もあるといわれているよ

爽やかですがすがしい香り

香りは主にペリラルデヒドという成分によるものの強い防腐・殺菌作用を持つため、生魚を食べる刺身のつまに用いることは理にかなっている

赤シソ

蘇葉(そよう)と呼ばれる漢方薬の気が停滞している状態を改善し、精神を安定させる作用

楽しみ方・食べ方のコツ

日本の代表的なハーブ

香り成分による防腐・殺菌作用を生かし、刺身のつまをはじめ、いろいろな料理に風味をプラス



お肉や魚に巻いて焼き物や揚げ物、蒸し物に使う場合は葉をそのまま生かして、天ぷらは切らずに片面だけ衣を絡めてサクッと揚げると良い

千切りやみじん切りなど細かく刻むと、より風味が広がる!



サラダ
あえ物



冷ややっこ



特有の香りが持ち味

切った青シソは水にさらすと、色が良くなり、あくが抜ける。水から引き上げた後はペーパータオルで水分を拭き取る

葉に元気がなくなったら、葉全体を氷水に10分程度ひたす。水分が葉先まで行きわたり、ピンとみずみずしい状態に

加熱すると香りが飛ぶ。色が悪くなるので、温かい料理に合わせる場合は最後に加える



シソのいろいろ

青シソ

「大葉」とも呼ばれる。葉が緑色で、爽やかな香りが特徴。香味、刺身のつま、天ぷら、パスタの他、独特の香りと色を生かしてソースやドレッシングにも利用される



花穂シソ・穂シソ

花穂の部分で、つぼみが開花した状態が「花穂シソ」の香りが豊かで、見た目にも華やか。香味や刺身のつま、天ぷらに「花穂シソ」の花が落ち、未熟な実が付いたまま収穫したものが「穂シソ」



赤シソ

葉が赤紫色の主に梅干しや漬物の色付け用として利用される。ふりかけの「ゆかり」も赤シソが原料。旬は6～8月で、通年出回る青シソとは違い、出回るのは毎年この時期限定



エダマ

「荏胡麻」のシソ科の植物。葉先の切り込みが少なく、全体的に丸みがあり、青シソより大きい。特有の香りがあり、天ぷらや刺身のつま、漬物などに利用される



芽シソ

若い芽の香味や刺身のつま、料理の飾りに利用される。青シソの芽は青芽(あおめ)、赤シソの芽は紫芽(むらめ)と呼ばれる



シソのビミョウ



名の由来

紫の葉で命をよみがえらせる「紫蘇(シソ)」



日本

中国で「カニ」を食べた中毒を起こした少年に紫色の葉を煎じて飲ませたところ、回復したという伝説がある

縄文時代に伝えられ、奈良時代頃から栽培。もともと薬草として利用されていた

蠍座



10/24～11/22

全体運 苦勞が報われます。やるべきことははっきり見えてくるはず。つらい決断でも迷わず前進を。自分を褒めてあげて

幸運の食べ物

トウガン

天秤座



9/23～10/23

全体運 注目度がアップし、いろいろなところに引っ張り出されそう。責任感を発揮して。大きな飛躍が望めます

幸運の食べ物

スモモ

7月

水稻農薬空中散布を実施します



地域住民の皆様が安心できるよう関係機関の指導及び助言を頂きながら、今年も無人ヘリコプターによる水稻への農薬空中散布を実施致します。皆様のご理解とご協力を頂きますようお願い申し上げます。

- 散布時間：午前5時開始
- 散布方法：無人ヘリコプターによる散布
- 散布目的：水稻の病害虫防除
- 散布農薬：アミスターレボNSE 10㍓当り800ml（8倍液）
- その他：散布は気象条件により中止または順延になる場合があります

散布日	散布地区
7月30日（金）	北郷・名草
8月18日（水） ～20日（金）	毛野・富田・久野・筑波・ 矢場川・御厨・梁田

お問い合わせ JA足利 営農振興課 ☎0284-22-4433

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** 2021年7月19日（月）～23日（金）
午前9時から午後3時30分まで
（正午から午後1時までを除く）
- 回収場所** 足利市清掃事業（株） 足利市久保田町911
☎0284-71-0782

搬入指定地区割

7月19日（月）	7月20日（火）	7月21日（水）	7月22日（木）	7月23日（金）
足利・毛野・北郷・名草・富田地区 三重・山前・葉鹿・三和・小俣地区	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ので、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。

※事前のお申し込みが必要となります。
※指定日に搬入できない場合は上記のいずれかの日に搬入願います。
※次回の回収は2021年12月を予定しています。

お問い合わせ・お申し込みはお近くの各支所 または JA足利 経済課 ☎0284-70-3071

新技術 さといも湛水栽培の実証を行います!

JA管内のさといも産地である足利市川崎地区において、安定多収を目指した実証展示圃を設置し、「さといも湛水栽培」の効果を検証します。7月に現地検討会を行い生育の確認をしますので、ご興味のある方は是非参加ください!

日時 7月13日（火） 14:00～

場所 JA足利 川崎集荷所（足利市川崎町2108）

※詳細は安足農業振興事務所ホームページ(<https://www.pref.tochigi.lg.jp/g58/index.html>)を御覧ください。



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。

新型コロナワクチン詐欺にご注意!!

新型コロナウイルス感染症のワクチン接種に関連した不審電話が発生しています。不審な電話を受けた場合は、住所・氏名等の個人情報は答えず、電話を切って家族や最寄りの警察等にご相談ください。

手口①
お金を払えば優先的にワクチンが受けられる

NO! ワクチン接種は無料です!
接種を受ける際の費用は全額公費です!

手口②
接種券を送るので、家族の人数を教えてください

NO! 電話・メールで個人情報を求めることはありません!

飲料水のご注文、絶賛受付中です!

ご自宅まで
配達いたします!!



こまめな
水分補給で
熱中症を
予防しましょう!



※写真は一例です。詳しくは各支所まで
お問い合わせ下さい。

JA足利限定
プレゼント企画実施中!!
7月は▶▶▶

先着
800名様
限定!
5ケースのご注文で
カルピスギフト(濃縮タイプ)
どちらか ウェルチギフト
をプレゼント!!

強い日差しを
シャットアウト! 暑い日の作業もこれで快適!!

すず
涼かちゃん

紫外線95~99%カット!

通気性は布帽子の約2.5倍!

(ケーブ取り外し可能)

涼かちゃん の涼しさの秘密!

①素材のダイオミラーが光を跳ね返す
②風通しが良い
だから炎天下でも10℃涼しい!



涼かちゃん(男女兼用) 3,300円~

お問い合わせ JA足利 経済課 ☎0284-70-3071

JAカードローン

(三菱UFJニコス保証型)

急な出費に



いつでも!
何度でも!

©よりぞう

point 1 お借り入れは最大500万円まで

point 2 幅広い用途でご利用いただけます

point 3 カード1枚で必要なだけ、何度でも

point 4 ATMから自由にお借入れ

point 5 インターネットからの仮申込みも受付中!!

「JAネットローン」は、インターネットで24時間365日、
気軽に仮申込みができます。ご利用をご検討されている
お客さまはまず、仮申込みがおすすめです。
※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。

JAカードローン 検索



☆詳しい内容は下記店舗融資担当者までご相談下さい。
☆お借入には審査が必要となり、ご希望に添えない場合もございます。

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
7月8日【第2木曜日~20:00まで】(※第4木曜日は祝日のため開催しません)
●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
8月1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
8月10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
8月22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

全体運 好調運に恵まれます。感謝の気持ちを示せば好循環が加速。ビジネスもプライベートも遊び心を発揮しましょう

幸運の食べ物
エダマメ

水瓶座

全体運 計画性を発揮して。具体的なプランを提案できれば勝利の女神はあなたにほほ笑みます。周囲の力を借りるのも◎

幸運の食べ物
ハスカップ

7月



新鮮野菜直売所

あんあんコーナー

あんあん畑



「あしかが美人」を買うなら、このお店へGO!

J A足利ブランド野菜「あしかが美人」は、直売所「あんあん」の他、市内のスーパーでも購入することができます。今回は『アピタ足利店』を紹介させていただきます。

アピタ足利店では、鮮度にこだわって新鮮な旬の野菜を販売しています。購入者からは「新鮮野菜が豊富に揃っているのだから料理の幅が広がる」との喜びの声を頂いています。直売所あんあんの出荷者が丹精込めて育てた野菜を取り扱う「地場産野菜コーナー」も設けています。ぜひ皆さまお買い求めください。



充実の地場産野菜コーナー

アピタ足利店

住所 足利市朝倉町245

TEL 0284-72-8811

営業時間 9:00~21:00

定休日 無休



あしかが美人ドレッシングも人気です!

こののぼり旗が目印です!▶



CROSSWORD PUZZLE

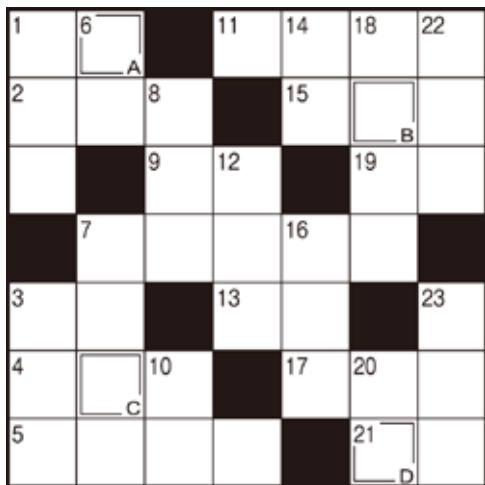


パズル? 頭の体操

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?



●解答

A B C D

↓ タテのかぎ

- ① 仙人が食べているというもの
- ③ 学校を出て家まで帰ること
- ⑥ 年齢を数えるときに使う言葉
- ⑦ ラジオから1970——の曲が流れてきた
- ⑧ この虫が作る繭から絹が取れます
- ⑩ 下から5桁目です
- ⑫ もの——だ、まずやってみよう
- ⑭ サーフィンやヨットを楽しめる場所
- ⑯ 「やれ打つな蠅（はえ）が手をすり足をする」は小林——の句です
- ⑱ 日本髪に挿す飾り
- ⑳ ゆでたそうめんの水を切るときに使います
- ㉒ 親同士が兄弟姉妹です
- ㉔ 将棋に似た西洋のゲーム



→ ヨコのかぎ

- ① 雨や日光を避けるために差します
- ② 緑に黒のしまがある果実
- ③ 増（ぞう）の反対語
- ④ ヤッホーと叫ぶとヤッホーと返します
- ⑤ 片目をパチンとつぶります
- ⑦ キャッツアイとも呼ばれる宝石
- ⑨ 木材を薄く加工した物
- ⑪ 一つ目小僧とか小豆洗とか。——変化
- ⑬ 量より重視されることもあります
- ⑮ 爽やかな香りのするハーブ。ペパー——
- ⑰ つば焼きにするとおいしい貝
- ⑲ 漢字で書くと雑魚。取るに足りないもののこと
- ㉑ みんな出掛けている状態

正解は8月号で発表致します。



●6月号の答え

ミズタマリ



入居キャンペーン実施中

土地のご相談
 売りたい JA へ
 買いたい



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!!

いずれか1つ設置

テレビドアホン

シャワートイレ

シーリングライト

※対象物件はお問い合わせください。



※実際に現地を確認させて頂いての判断となります

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8月の休業日のお知らせ

7日(土)・9日(月)・14日(土)・15日(日)

\ 開発課のホームページをチェック!! /

JA足利

検索

「家族葬」から「一般葬」まで

365日24時間受付

どちらの病院でも搬送対応

霊安室も完備で安心

もしもの備えと安心に…

親切丁寧な事前相談

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

2021年 8月4日(水)まで

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)◆

生花をご購入の方には粗品をプレゼント!

詳細・お問い合わせ JA足利 典礼課 ☎0284-73-2141

[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。]

理事会報告

日時: 2021年6月28日(月)

1. 協議事項

- 令和2事業年度JA経営情報の開示について
- 支所運営諮問委員の変更について
- 貸出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

他6協議事項

2. 報告事項

- 令和3年度日本農業新聞普及運動推進計画について
- 組合員加入促進の取り組みについて
- 令和3年5月末仮決算結果について
- 小麦製品需要拡大特別推進運動の実施について

他12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

さわやか乳酸菌ゼリー

乳酸菌EC-12を1本中に3,000億個配合。さらに、乳酸菌と相性の良い植物発酵エキス(64種類の植物由来)とオリゴ糖をプラス。飽きのこないさわやかな風味のスティックタイプのゼリーで、いつでもどこでも手軽においしく乳酸菌を摂取することができます。



30本…3,780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(株) 栃木営業所 ☎028-657-7310まで

JA足利
の
すがた

■	組合員数	1万4,157人
■	出資金	20億496万円
■	貯金	1,650億5,339万円
■	貸出金	239億945万円
■	購買品供給高	3億3,117万円
■	販売品販売高	10億2,273万円
■	長期共済保有高	2,494億3,891万円



2021年
5月31日現在

今年の夏は

キャンペーン期間

令和3年 7/1(木) ▶ 令和3年 8/31(火)

年金はJA足利へ キャンペーン

よりぞうグッズプレゼント

先着で ご契約いただいた方に
よりぞうグッズプレゼント

年金新規
指定替え

新規でご契約いただいた方・
他の金融機関から指定替えをいただいた方

よりぞう
バスタオル 1枚



年金のお受取り
をご予約
いただいた方

年金予約

マジカ
(食器洗剤)
1個



第1回

2021年度 女性のためのセミナー 開催のご案内

JA足利は7月20日、顧問社会保険労務士による「女性のためのセミナー」を開催いたします。
年金や社会保障、これからの老後資金の増やし方など、じっくり聞いてみませんか？

日 時	2021年 7月20日(火) 13時30分～15時30分
場 所	JA足利本所(足利市弥生町20)
対 象 者	これから年金受給される女性(50歳～60歳)
募 集 人 数	先着20名(要予約)
参 加 費	無料



お申し込み・お問い合わせ JA足利金融課 ☎0284-41-7153 または各支所窓口まで
(※新型コロナウイルス感染症予防のため中止になる場合がございます。)