

くらしの安全・安心をお届けします

No. 554

5

2023

JAあしかが

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

【特集】JA足利ウォーキング大会



今月の そよ風さん

山前地区

おおしま
大島

しおり
栞さん(25)
(雅子さん 孫)

尊敬する人は…

両親です。

- 職業…………… 保育教諭
- 趣味は…………… ピアノ、ショッピング、料理、野球観戦
- 理想の男性…………… 感謝の気持ちを言葉にして伝えられる人
- 今、一番の夢は…………… 海外旅行



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!



JA足利ウォーキング大会



JAは4月15日、組合員や利用者、地域住民の健康促進と交流を目指すことを目的に、健康寿命100歳プロジェクト「第10回ウォーキング大会」を開催しました。当日はあいにくの雨模様となりましたが、53人が参加し、およそ6kmの道のりを歩きました。

尾名川ライスセンターを発着点とし、参加者は3グループに分かれて小雨降る中、元気いっぱいスタート。JA職員の誘導の下、青々とした麦畑を抜ける農道などを歩きながら、山の新緑やのどかな景色を楽しみました。

コースの途中で「JA足利アグリランド(株)いちご農園」に立ち寄り、真っ赤に熟した甘いイチゴを堪能。採れたてイチゴ食べ放題を満喫し、ゴールの尾名川ライスセンターを目指しました。



ゴール地点では、完歩証と参加賞のJAブランド野菜「あしかが美人」トマトと大根が参加者に手渡されました。

参加者は「天気は残念だったけど、景色を楽しみながらゆったり歩いて気持ち良かった。甘いイチゴが思いっきり食べられて嬉しかった」と笑顔で話しました。



目次 CONTENTS



【特集】歩いて伸ばそう!健康寿命 JA足利ウォーキング大会	2
TOPICS	4
PICK UP 手軽な体操で目指せ健康寿命100歳!	6
くらしの活動NEWS	8
ベジタブルライフ	9
INFORMATION	10
各種相談会のご案内	13
パズル	14
新連載:手軽に簡単健康体操	16

増田組合長の
合図でスタート!



元気に行って
来ま〜す!



全員でウオーミングアップ



給水ポイントで
一休み



どっちのイチゴが
大きいかな?



お疲れ様でした!



また、樹木が出すフィトンチッドとい
う良い香りの物質により、ストレスが軽
くなる効果もあります。この時期は湿
度がまだ低いため、日差しを避けられ
ば、とてもすがすがしい空気が味わえま
す。街路樹が並ぶ通りを歩くのが気持
ちのいい季節です。

ケヤキやイチヨウなどの街路樹の葉
は、春からどんどん大きくなり、日差し
を遮るようになってきました。冬には地
面全面に日が当たっていた歩道も、この
時期は大部分が日陰になっています。街
路樹の葉が日傘の役割をして、紫外線
から守ってくれています。

5月の連休の頃になると、学校の運動
会やスポーツ観戦、屋外のレジャーなど
で、思わぬ日焼けをしてしまうことがあ
ります。まだ真夏ほど蒸し暑くないた
め油断しがちですが、5月の日差しの強
さは、真夏と同じくらいで、紫外線も十
分強いです。外を歩くときは日陰を選
びたいですね。

街路樹に守られ癒やされ

お天気カレンダー

気象予報士 ● 榎山靖洋



所得増大に向け花木枝物出荷へ

～花き部会 市場視察受入れ～

花き部会は3月17日、花き市場の(株)フラワーステーションジャパンの視察を受け入れました。部会員やJA関係者ら13人が参加しました。

同部会は、トルコギキョウやバラ、シンビジウムなどの切り花を中心に市場出荷をしています。近年、花木の枝物需要が高まっていることから、農業者の所得増大と耕作放棄地の有効利用に向けて枝物出荷に取り組むことを決めました。

視察当日は同部会員の岩下うめ子さん宅を訪れ、岩下さんが所有す

る山に自生する花木の状況を確認。コクサギやキブシ、ウリカエデ、キツタなどの出荷形態や出荷ロットなどを協議しました。

岩下さんは「山に自生する花木も出荷できることを知ってもらい、一緒に部会を盛り上げる仲間を増やしたい」と期待を込めました。

室田憲一部会長は「現地と市場で密に情報交換をしていき、10年後には枝物の産地になれるよう、積極的に進めていきたい」と決意を述べました。



▲山に自生する花木の状況を確認



▲積極的な意見交換が行われました

信頼されるJA職員を目指して

～新入職員内部研修会～

JAは3月28日と4月4日から6日までの計4日間、2023年度の新規採用職員を対象に内部研修を行いました。JA職員としての心構えやコンプライアンス、コミュニケーションなどを学び、社会人としての意識の向上を図りました。

また、JA足利アグリランド(株)でイチゴ苗の栽培管理などを体験。農作業を行うことで生産者の仕事を学びました。

JAは、今後も組合員に信頼される職員を目指し、人材育成に力を注いでいきます。



▲ハウス内でイチゴ苗の栽培管理を行う様子



▲JAの各施設を巡回しJA事業への理解を深めました



▲社会人としての心構えなどを学びました



出荷規格統一へ

～根菜部 目揃会～

根菜部は4月4日と14日、川崎農産物集出荷所で2023年産大根の目揃会を開きました。部員や市場関係者、JA職員ら12人が参加しました。

4日の目揃会は、市場への出荷が始まる前に規格や品質を確認することで出荷物の統一を図り、また、出荷開始後の14日の目揃会では出荷状態(箱入り)を確認し、規格等の再調整を図ることを目的に行いました。

23年度は出荷数量増加に向けて、収穫開始時間を例年より1時間早めることを決めました。



▲大根の規格や品質を確認する部員ら



▲市場関係者らと出荷計画などを話し合った会議



有利販売に

向けて協議

～根菜部 販売対策会議～

根菜部は4月4日、ニューミヤコホテルで2023年産大根・人参販売対策会議を開きました。部員や関係者ら19人が参加し、有利販売に向けて協議しました。

清水茂部長は「資材や燃料の高騰が続いているが、所得増となるよう協議しよう」とあいさつしました。

会議では、JA担当者が販売基本方針や出荷計画について説明。計画的な販売を行うため、市場と密に連携を図り、迅速に情報提供を行うっていくことを申し合わせました。



食農教育に貢献

～小学校へ

教材本等寄贈～

JAは、次代を担う子どもたちへの食農教育に役立ててもらおうと、4月6日、足利市教育委員会を訪れ、小学生向けの教材本等を寄贈しました。

1年生へ給食時に活用できる「ランチオンマット」、社会科学習資料として3年生へ「とちぎの農業」、5年生には「農業とわたしたちのくらし」を市内小学校22校へそれぞれ寄贈しました。

増田高組合長は「子供たちが食や農業について楽しみながら学べるよう、ぜひ有効活用してほしい」と期待を込めました。



▲須藤教育長へ寄贈する増田組合長



▲慎重に議題を協議した通常総会の様子

通常総会を開催

～足利市農業再生協議会～

足利市は4月19日、足利市役所で足利市農業再生協議会通常総会を開き、協議会委員や関係者らが参加しました。

本年度の事業実施計画は次の通りです。

- ① 需要に応じた米生産への対応
- ② 各種助成制度の適正な執行と取り組みの拡大
- ③ 担い手育成等の取り組みの支援・促進
- ④ 耕作放棄地の再生利用対策の推進
- ⑤ 水田収益力強化ビジョンの策定
- ⑥ 産地パワーアップ計画の作成

Pick Up!

いすに座ったままできる!

手軽な体操で目指せ健康寿命100歳!

長期化するコロナ禍によって運動不足を感じていませんか?そこで、脚部を中心とした体操をご紹介します。無理のない範囲で体を動かし、健康寿命100歳を目指しましょう。

日本体育大学准教授●伊藤由美子

イラスト●出口由加子

7つの部位を使った
体操プログラム
「The Taiso
(ザ・タイソウ)」は
コチラ



- 階段を上るのに手すりが必要
- 家の中でつまづく／転ぶ
- 片脚立ちで靴下がはけない

当てはまる方は
「ロコモ」状態かも?

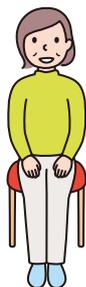
※「ロコモティブシンドローム」は、2007年に日本整形外科学会が提唱した概念です。

「ロコモティブシンドローム(運動器症候群)※」とは、骨や関節、筋肉、神経などの運動器がうまく働かなくなり、「立つ」「歩く」などといった移動機能が低下した状態のことをいいます。主な原因としては、筋力の衰えやバランス能力の低下などが挙げられています。ロコモティブシンドロームが進行すると日常生活に支障を来したり、寝たきりや要介護になるリスクが高くなるといわれています。

ロコモティブ
シンドロームって?

体操 1 難易度 ★☆☆ 脚の開閉運動+その場足踏み①

準備



いすに座って準備します。

1・2



脚を開きます。

3・4



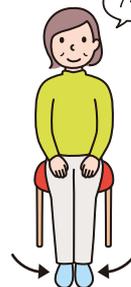
脚を閉じます。

5・6



もう一度、脚を開きます。

7・8



脚を閉じます。

1・2・3・4
5・6・7・8

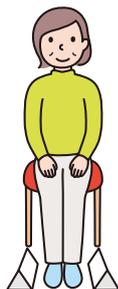


その後、8回足踏みをししましょう。

体操 2 難易度 ★☆☆ 脚の開閉運動+その場足踏み②

体操1の応用編です。道具(紙を三角柱状に折ったものなど)で目印を作って挑戦してみましょう!

準備



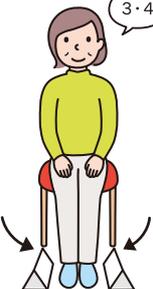
いすに座って準備します。両脚の外側に目印を置いてください。

1・2



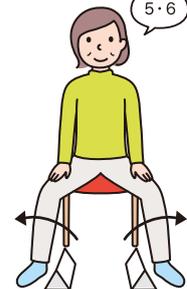
両脚を少し引き上げて、目印の外側に脚を置きます。

3・4



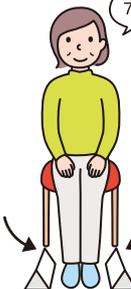
再度、両脚を引き上げて元の姿勢に戻ります。

5・6



両脚を少し引き上げて、目印の外側に脚を置きます。

7・8



再度、両脚を引き上げて元の姿勢に戻ります。

1・2・3・4
5・6・7・8



その後、8回足踏みをししましょう。

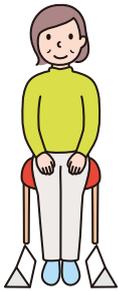
体操 3

難易度 ★★★

脚の開閉運動+手のグーパー運動+その場足踏み

体操2のさらに応用編です。腕の動きが加わります。

準備



いすに座って準備します。両脚の外側に目印を置いてください。



両脚を少し引き上げて、目印の外側に脚を置きます。同時に、手のひらを握ります(グー)。



両脚を引き上げて、目印の内側に脚を置きます。同時に、手のひらを広げます(パー)。



両脚を少し引き上げて、目印の外側に脚を置きます。同時に、手のひらを握ります(グー)。



両脚を引き上げて、目印の内側に脚を置きます。同時に、手のひらを広げます(パー)。



その後、8回足踏みをしましょう。

体操 4

難易度 ★☆☆

脚の運動(前後)+その場足踏み①

準備



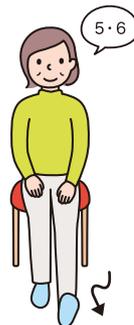
いすに座って準備します。



片脚を前に出し、かかとで床をタッチします。



元の姿勢に戻ります。



反対側も同様に行います。もう片方の脚を前に出し、かかとで床をタッチします。



元の姿勢に戻ります。



その後、8回足踏みをしましょう。

体操 5

難易度 ★☆☆

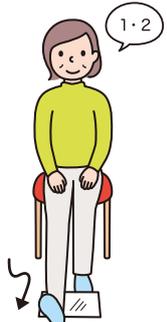
脚の運動(前後)+その場足踏み②

体操4の応用編です。体操2と同様、道具で目印を作って挑戦してみましょう!

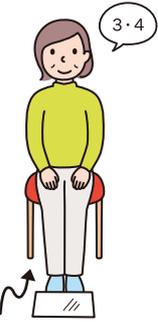
準備



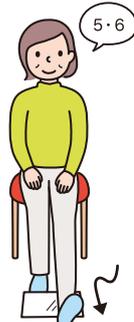
いすに座って準備します。両脚の前側に目印を置いてください。



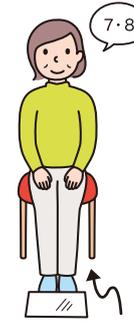
片脚を少し引き上げて、目印よりも前方に脚を出します。



元の姿勢に戻ります。



反対側も同様に行います。もう片方の脚を少し引き上げて、目印よりも前方に脚を出します。



元の姿勢に戻ります。



その後、8回足踏みをしましょう。



©よい食P

くらしの活動NEWS

青壮年部・女性会(みどり会)が通常総会開催

青壮年部や女性会(みどり会)が通常総会を開き、2022年度事業報告や23年度事業計画などを慎重に審議し、全議案可決・承認されました。

また、青壮年部・女性会(みどり会)ともに役員改選が行われ、下記の方々が選任されました。

青壮年部通常総会:3月23日 生活振興課にて

女性会(みどり会)通常総会:4月5日 東支店にて



●青壮年部 新役員(敬称略)

部長:渡辺 剛士 会計:和田 敬靖
副部長:齋藤 智 監事:福島 直樹

●女性会(みどり会) 新役員(敬称略)

会長:柏瀬 光子 会計:川田 洋子
副会長:青木由美子 監事:亀田 悦子
〃:吉岡 春枝 〃:増田 紀子



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。

桜の季節を迎え、久しぶりに外出しお花見に行きました。満開の桜を見ると利用者の皆さんから歓声があがり、「桜を見ると気分が明るくなるね」「なかなかお花見にも来られないから見れて嬉しい」と話され、とても楽しまれていました。



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 0970200754

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〉



4/20~5/20

全体運 多少の無理も通る月です。それだけにフォローも忘れずに。相手にちゃんとお礼の気持ちを伝えて好調運をキープ

幸運の食べ物 カブ



3/21~4/19

全体運 おいしいものを食べてハッピーに。あまり思い悩まず流れに身を任せて。相手を受け入れる姿勢が幸運を呼びます

幸運の食べ物 ピワ



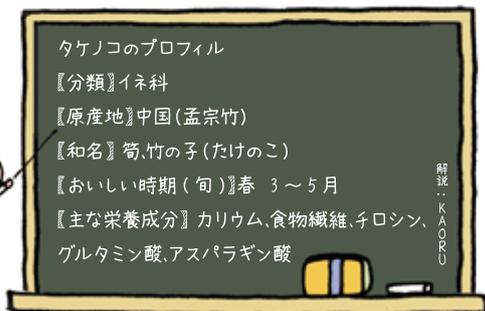
ベジタブルライフ

タケノコ

～春を告げる山菜の王様～

タケノコのプロフィール

- 【分類】イネ科
- 【原産地】中国(孟宗竹)
- 【和名】筍、竹の子(たけのこ)
- 【おいしい時期(旬)】春 3～5月
- 【主な栄養成分】カリウム、食物繊維、チロシン、グルタミン酸、アスパラギン酸



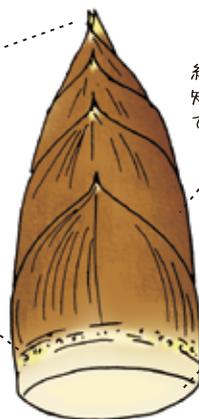
見分け方

穂先が黄色～薄黄緑色のものは、えぐみが少ない

細いものよりたくで短くずんぐりとした形で重みがあるもの

皮につやがあり、根元のいぼが濃赤色になっていないものが良品

皮や切り口のみずみずしいものがお薦め



保存方法

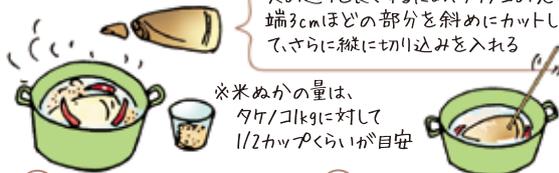
時間がたつとえぐみが増してしまうため、購入したらすぐに下ゆでしよう



水を毎日取り替えれば5日程度は日持ちするよ

下ゆでをしたものは皮をむき、すぐに使わないときは、全体が浸るように水に漬けて冷蔵庫で保存する

下ゆで(アツ抜き)方法



① 火の通りを良くするため、タケノコの先端3cmほどの部分を斜めにカットして、さらに縦に切り込みを入れる

※米ぬかの量は、タケノコ1kgに対して1/2カップくらいが目安

②

お湯をたっぷり沸騰させ、タケノコ、米ぬか(なければ米のとぎ汁)、赤トウガラシ2～3本を入れ、1時間ほど弱火でゆでる

③

根元に竹串がスッと通るまでゆで、そのままお湯が自然に冷めるまで置いておき(一晩置いて可)、冷めたら皮をむいて調理する

タケノコのいろいろ

孟宗竹(もうそうちく)

一般的に流通しているタケノコのほとんどは「孟宗竹」で、ためて香りが良く、肉質が柔らかいのが特徴の主に九州や関西地方で栽培されている。旬は3～5月ごろ



淡竹(はちく)

5～6月ごろが旬で、皮の色が少し赤紫がかっていて細長い形のアツが少ないので孟宗竹のようなアツ抜きは必要なく、皮をむいて水から下ゆですればよい



真竹(またけ)

孟宗竹や淡竹より時期がやや遅く、5～7月ごろに収穫される。細長くて皮に黒い斑点があり、アツは少なめで肉質は柔らかい。淡竹同様に下ゆでしてから調理すると良い



根曲がり竹

東北地方や日本海側、北海道など涼しい地域で育つ小さなタケノコ。「チシマザサ」というササのタケノコで、「姫たけ」や「笹たけのこ」「月山筍」など地域によって呼び名が異なる



タケノコの手カラ

カリウム

高血圧予防
心筋梗塞予防



疲労回復!

食物繊維

脳梗塞予防
動脈硬化予防

チロシン

便秘予防

カットしたときに節の間に見られる白い粉のようなものは、アミノ酸の一種「チロシン」。脳を活性化させる作用があるといわれているよ



うま味成分のグルタミン酸、アスパラギン酸、チロシンなどのアミノ酸は、免疫向上、代謝促進、疲労回復、美肌効果が期待できる

楽しみ方・食べ方のコツ

掘りたてで新鮮ならば、皮ごとアルミホイルに包んで焼くと美味!



掘り起こしたその場で、薄くスライスして、生のまま刺身で食べるとえぐみも少なく、香りが口いっぱい広がるよ

かつお節と一緒に煮る土佐煮やワカメと組み合わせる若竹煮、木の芽和え、天ぷら、たけのこご飯などは季節を告げるタケノコの定番料理



和食、中華だけでなく洋食にもお薦めよ。パスタ、リゾット、バターソテー、フリット、スープなど

タケノコのビミツ

竹は稲の仲間(イネ科)の温暖な地域に多く生える

タケノコは竹の芽の総称、竹の地下茎から伸びる若い芽の部分

「筍」は一句(10日間ほど)で「竹」に育ってしまふほど成長が早いにも関わらず、寿命は100年以上ともいわれている不思議な植物



一般に多く流通している「孟宗竹」は中国江南地方が原産地で、日本へは江戸時代中期の1740年ごろに伝来したとされている

農繁期営業のお知らせ

下記の事業所において、農繁期営業を実施します。期間中は各事業所無休で営業いたします。

事業所	期間	営業時間
経済課 購買店舗 ☎0284-70-3071	5月14日(日)～6月25日(日)	日～土 8:30～17:00
JA足利サービス株式会社 ☎0284-71-1110	5月13日(土)～6月25日(日)	日～土 8:30～17:15

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いたします!

刈取り前



刈取り後



遊休農地等の除草作業

区分	基本料金 (1a当たり・税込)
20a以上	1,430円
10a以上	1,650円
10a未満	2,200円
5a未満	2,530円
回送料金(一律)	11,000円

作業受付期間
5月～11月

※圃場条件により料金割増有り。

※お願い

- 投棄物等は、事前に撤去してください。
- 杭及び障害物がある場合は、事前にご相談ください。

※現場にて条件査定を行ったうえで、お引き受けできない場合がございます。また、住宅地・太陽光パネル等付近の圃場については、飛び石による破損の恐れがあるため、お引き受けできません。予めご了承ください。

お問い合わせ JA足利 営農振興課 ☎0284-22-4433 または最寄りの支店まで

ビジネス軽装・クールビズの取り組みについて

JAは、例年5月から10月末までの期間、クールビズに取り組んでいますが、近年、同期間以外においてもノーネクタイ等の「ビジネス軽装」が一般的となっています。

このような状況を踏まえ、当JAにおいてもTPO(時・場所・場合)をわきまえ、JA職員としての品位を損なわず節度ある範囲内で「ビジネス軽装」の通年化を今年4月から導入することになりましたのでお知らせいたします。

また、5月から10月末まではクールビズとして、ポロシャツ着用等で業務を行うことがありますので、何卒ご理解賜りますようお願い申し上げます。



ひな座
8/23～9/22

全体運 ようやく日の目を見ることができそう。苦勞が報われる予感です。多少のことは大目に見るのも開運のこつ

幸運の食べ物
ニンニク

獅子座
7/23～8/22

全体運 油断は禁物。うまくいっているときこそ慎重に動きましょう。助けてくれる人への感謝の気持ちも忘れずに

幸運の食べ物
ジャガイモ

2023年度 麦類ライスセンター稼働方針



2023年産麦類ライスセンターの稼働方針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	さとのそら	6月5日(月)~6月13日(火)	全地区
	適正な荷受調整のため、荷受休止日を設けます。日程につきましては事前にライスセンター・支店等に掲示します。		
尾名川 ☎0284-91-3291	ニューサチホゴールド	5月18日(木)~6月6日(火)	毛野・北郷・富田・久野・梁田
	適正な荷受調整のため、5月26日(金)は本乾のみの荷受とさせていただきます。		
御厨 ☎0284-73-3308	ニューサチホゴールド	5月18日(木)~6月6日(火)	筑波・矢場川・御厨
	適正な荷受調整のため、5月26日(金)は本乾のみの荷受とさせていただきます。		
	ビューファイバー (本乾のみ)	6月7日(水)~6月13日(火)	全地区 ※搬入時に連絡をお願いします。

◆ 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たします。また、荷受休止となる場合はライスセンター・支店に掲示しますのでご確認ください。

2023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等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)	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	小麦	乾燥	本乾	~13.0	8.8
		半乾	13.1~17.0	11.0			半乾	13.1~17.0	11.0
	生	~20.0	25.3	生		~22.0	25.3		
		20.1~25.0	24.2			22.1~28.0	24.2		
		25.1~	26.4			28.1~	26.4		
	はだか麦	本乾のみ	~12.0	8.8		本乾のみ	~12.0	8.8	
12.1~			9.9	12.1~	9.9				

■その他代金(税込)

項目	区分	単位	料金(円)
搬入運賃	乾燥	kg	4.4
	生		



総代会議案地区別説明会 開催について

5月12日(金)	5月15日(月)	5月17日(水)
足利地区	矢場川地区	御厨地区
毛野地区	久野地区	梁田地区
富田地区	筑波地区	葉鹿地区
北郷地区	三重・山前地区	三和地区
名草地区		小俣地区

※会場・開催時間等につきましては、後日発送する通知をご覧ください。



第
46
回

通常総代会開催について

2023年
5月26日(金)

時間 午前9時30分から

場所 あしかがフラワーパークプラザ
(足利市民プラザ)文化ホール
(足利市朝倉町264)

※総代の皆さまのご出席をお願い申し上げます。

JA足利 ふれあい農園 利用者募集のご案内

「ふれあい農園」とは、
利用者の皆さんが区画ごとに使うことができる畑のことです!



常見圃場

場所 足利市常見町2-6-2、
2-6-3

◆空き区画
7区画(4月10日現在)

◆お申込み
東支店
☎0284-41-3678

北郷圃場

場所 足利市田島町(字峰谷戸)
1778-1

◆空き区画
3区画(4月10日現在)

◆お申込み
北支店
☎0284-41-3663

福居圃場

場所 足利市福居町396-1、
397-1

◆空き区画
9区画(4月10日現在)

◆お申込み
南支店
☎0284-71-1601

- ◆利用面積：1区画 15㎡(3m×5m)
- ◆利用期間：1年契約(3月更新)
- ◆利用料：1区画 年額2,640円(税込)
- ◆通信料：1戸 年額200円(税込)
※通信料…通知郵送時の切手代等となります

栽培作物
野菜・花



詳細・お問い合わせ JA足利 生活振興課 ☎0284-64-9920

▶ 「あしかが美人」7品目を使った、簡単おいしいオリジナルレシピ
YouTube「JA足利園芸流通協議会チャンネル」で公開中!



チャンネル登録
 お願いします!

※スマホをかざして動画をチェック!



YouTube



JAネットローン

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!

今すぐ
 金利を
 チェック!



<https://ja-netloan.jp/>

JAネットローン 検索

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。

スマホからでも
 パソコンからでも
仮申込OK!!



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)

- 東支店(山川町419) ☎0284-41-3678
- 南支店(上渋垂町745-3) ☎0284-71-1106
- 西支店(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
6月4日(日)

相続や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
6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

年金無料相談会
6月18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
 各支店 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が変更にな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 運勢は穏やかです。友人や家族
 とお茶や食事を楽しんで。会話することで
 エネルギーをチャージできます

幸運の食べ物
 アシタバ

水瓶座

全体運 うまくいかないことには見切りを
 つける判断も必要そう。諦めることで新た
 な芽が出てくる予感がしています

幸運の食べ物
 ニラ

5月



新鮮野菜直売所

あんあんコーナー

あんあん畑



タケノコとソラマメのチーズフリット

「天晴(旧キッチン晴人)」オーナーシェフ ● 永井智一



●材料(2人分)

- タケノコ(あく抜きしておく).....小1本
- ソラマメ.....6粒
- サラダ油.....適宜
- レモン.....1切れ

揚げ衣A

- 薄力粉.....50g
- 炭酸水.....80ml
- パルメザンチーズ.....大さじ1
- 塩.....少々

●作り方

- 1 タケノコは皮付きのまま半分に切り、中を取り出しさらに2等分にする。ソラマメはさやから取り出し皮をむく。
- 2 Aの材料を混ぜ合わせ揚げ衣を作り、①のタケノコとソラマメをくぐらせ、170度のサラダ油で裏表を返しながら2〜3分揚げる。
- 3 器にタケノコの皮を置き、揚がったタケノコとソラマメを盛り付けレモンを添える。

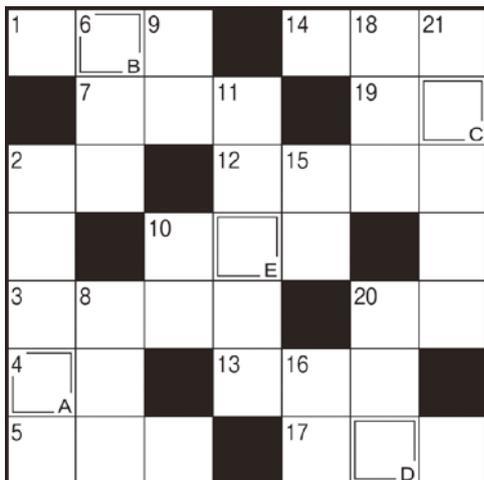
CROSSWORD PUZZLE

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

- ② ザッと降ってサツとやみます
- ⑥ 変わると寝付けない人も
- ⑧ お稲荷さんの——はキツネです
- ⑨ 桃太郎のお供をした鳥
- ⑩ 南の反対側
- ⑪ 田んぼへ——から水を引き入れた
- ⑮ 小野妹子が遣わされた国
- ⑯ 潮干狩りに出かける所
- ⑱ 12星座占いで5月生まれの人は一——座か双子座です
- ⑳ 夜になると家々にとまります
- ㉑ ——ヤマネコは特別天然記念物です

→ ヨコのかぎ

- ① 端午の節句に食べるものの1つ
- ② 竹林が似合う猛獣
- ③ ——感のある3D映像
- ④ 母の日に贈るカーネーションの、定番の色の1つ
- ⑤ 大正の1つ前の年号です
- ⑦ 害獣や害虫を追い払うこと
- ⑩ 淡水と海水が混じり合ったもの
- ⑫ 鳴門海峡のものが有名
- ⑬ 校内で「走らないように」と注意されやすい場所
- ⑭ 京都三大祭の1つ、——祭は5月15日に行われます
- ⑰ 煮切って使うこともある調味料
- ⑲ メロンやスイカはこの仲間
- ⑳ 街を——もななくろつした



●4月号の答え



正解は6月号で発表致します。



入居キャンペーン実施中

单身の方からファミリーまで、お客様一人ひとりに合ったお部屋をご紹介します!



インターネット使用料

無料物件 増えてます!

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!!**

追加特典!

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

JA足利へ!!

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6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

開催日: 2023年4月28日(金)

1. 協議事項

- 総代会提出議案について
- 総代会参考書類及び書面議決書について

他6協議事項

2. 報告事項

- 令和4年度下期監事監査結果報告について
- 資産自己査定結果について
- 第46回通常総代会運営について
- 組合員資格別事業利用状況について
- 令和4年度残留農薬検査結果の報告について

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。

もしもの備えと安心に…

レインボー足利の事前相談

わずかな時間で
不安を解消!

- ◆いざという時の対応
- ◆葬儀の形態や流れ(家族葬についてなど)
- ◆葬儀費用に関する不安

葬儀にまつわることなら何でもご相談にお応え
いたします。お気軽にご相談ください。

事前相談のご予約は JA足利 総合葬祭 レインボー足利
☎0120-028473

JA足利 の すがた



2023年
3月31日現在

■組合員数	1万3,972人
■出資金	21億3,223万円
■貯金	1,636億4,110万円
■貸出金	237億6,576万円
■購買品取扱高	1億3,765万円
■販売品取扱高	2億6,235万円
■長期共済保有高	2,359億6,319万円

組合員・利用者の皆様へ

「JAあしかが6月号」は、一日訪問日 **6月10日(土)** に、職員がお届けにお伺いしますので、よろしくお願ひします。

アサヒ飲料 飲料水のご注文、絶賛受付中です!

<p>・十六茶 (630ml) ・十六茶麦茶 (660ml)</p>  <p>24本入</p> <p>2,400円</p>	<p>十六茶 糖と脂肪にはたらく (630ml)</p>  <p>24本入</p> <p>4,050円</p>	<p>颯 (500ml)</p>  <p>24本入</p> <p>2,400円</p>	<p>食事の脂にこの1本 (600ml)</p>  <p>24本入</p> <p>2,400円</p>	<p>・三ツ矢サイダー ・三ツ矢サイダーレモラ (各500ml)</p>  <p>24本入</p> <p>2,400円</p>	<p>三ツ矢 クラフトコーラ (500ml)</p>  <p>24本入</p> <p>2,400円</p>	<p>ウィルキンソン タンサン・レモン (各500ml)</p>  <p>24本入</p> <p>2,400円</p>
<p>カルピスウォーター (500ml)</p>  <p>24本入</p> <p>2,400円</p>	<p>カルピスTHE RICH (490ml)</p>  <p>24本入</p> <p>2,400円</p>	<p>Welch's 1房分のぶどう (470ml)</p>  <p>24本入</p> <p>2,400円</p>	<p>和紅茶 無糖ストレート (500ml)</p>  <p>24本入</p> <p>2,400円</p>	<p>おいしい水 天然水 富士山 (600ml)</p>  <p>24本入</p> <p>2,200円</p>	<p>スーパーH.O (600ml)</p>  <p>24本入</p> <p>2,400円</p>	<p>・守る働く乳酸菌 ・届く強さの乳酸菌W (各200ml)</p>  <p>24本入</p> <p>3,300円</p>
<p>・アミールW ・ラクトスマート (各100ml)</p>  <p>30本入</p> <p>3,750円</p>	<p>・三ツ矢サイダー (250ml) ・十六茶 (245g)</p>  <p>30本入</p> <p>1,500円</p>	<p>ワンダ 金の微糖 (185g)</p>  <p>30本入</p> <p>2,600円</p>	<p>ドトール カフェ・オレ (280ml)</p>  <p>24本入</p> <p>2,100円</p>	<p>ワンダ 極 ブラック (400g)</p>  <p>24本入</p> <p>2,400円</p>	<p>パヤリース オレンジ (470ml)</p>  <p>24本入</p> <p>2,400円</p>	<p>ご自宅まで 配達いたします!</p> 

JA足利限定
プレゼント企画実施中!!
5月は▶▶▶

先着
400名様
限定!

3ケースのご注文で
「届く強さの乳酸菌W」(200ml)
6本パックをプレゼント!!



お申し込み・お問い合わせは 最寄りのJA足利各支店窓口まで

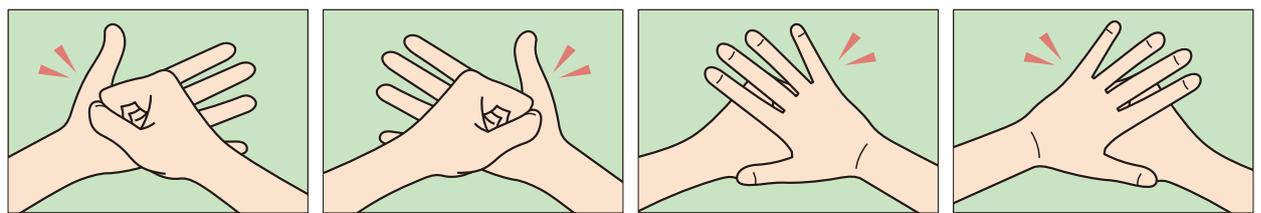
新連載!
手軽に簡単
健康体操

手のひらたたきで眠気を解消

健康生活研究所所長
●堤 喜久雄

仕事や運転中に、いつの間にか眠気に襲われて……。そんな経験がある人は少ないでしょう。日中の急な眠気は、集中力が低下して仕事の効率もダウンします。一見シンプルな体操ですが、集中力が必要で、脳への刺激も期待できますよ。

手のひら、こぶしを続けてたたく



- (1) 右手のこぶしで、左手のひらをたたきます。
- (2) 左手のこぶしで、右手のひらをたたきます。
- (3) 右手のひらで、左手のこぶしをたたきます。
- (4) 左手のひらで、右手のこぶしをたたきます。以上の(1)~(4)の体操を続けて繰り返します。

ポイント 最初はゆっくりで構わないので、「イチ、ニ、サン、シ」と声に出しながら正確に行いましょう。3回ほどスムーズに繰り返せるようになったら、少しずつスピードを上げましょう。