

くらしの安全・安心をお届けします

No. 555

6

2023

JAあしかが

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

【特集】

農業体験スクールあぐりキッズクラブ開校



▲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!



今月の そよ風さん

葉鹿地区

かしわせいりいな
柏瀬里衣菜さん(17)
(すみ子さん 孫)

尊敬する人は…

母です。

- 職業…………… 学生
- 趣味は…………… 音楽鑑賞、裁縫
- 理想の男性…………… 包容力がある人
- 今、一番の夢は…………… 母のような
優しい人になること

JA足利あぐりキッズクラブ開校式

楽しく体験♪

食と農!

農業体験スクール

特集

「あぐりキッズクラブ」開校!

JA足利が主催する農業体験スクール「あぐりキッズクラブ」が今年度も開校しました。「くらしの活動」の一環で、次代を担う子どもたちが農業体験を通じて食や農への理解を深めることが目的で、今年で11回目となります。市内在住の小学校3～6年生が、12月までの全6回のカリキュラムで農産物の収穫体験や料理教室、田植えや稲刈り、みそ造りなどを行う予定です。

5月14日には尾名川ライスセンターで開校式を行い、23組の親子49人が参加し、もみ種の播種作業や野菜苗の定植、人参の収穫体験を行いました。

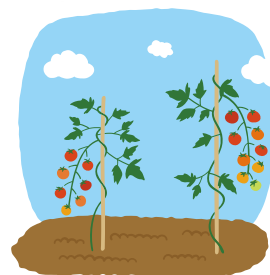


お米づくりの第一歩

もみ種の播種では、床土が入った苗箱へ発芽したもみ種を丁寧に蒔きました。児童は「ムラにならないように均等に撒くのが難しかったけど、楽しかった。全部大きく育てほしい」と笑顔で話していました。

今回播種した苗は水田を管理する名草営農集団で育苗管理を行い、次回のカリキュラムで田植えを行う予定です。

◀ 品種「コシヒカリ」のもみ種を蒔きました



目次 CONTENTS



【特集】楽しく体験♪食と農! 農業体験スクールあぐりキッズクラブ開校	2
TOPICS	4
PICK UP 地区別説明会を開催しました	7
歯周病について知りたい	8
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
支店再編1周年キャンペーンのご案内	16



ミニトマト苗の支柱立てに挑戦!



ポットの底を切り取って
ポットごと直接定植

なかなか
抜けないよ~!



誰が一番
大きい人参を
収穫できるかな?



イチゴ甘くて
おいしい♪



野菜苗定植は、簡単に野菜作りが行える「ういずOne(栽培専用の発泡スチロール箱)」を使用。赤と黄色のミニトマトを定植しました。定植した苗は各自持ち帰り、自宅で育てて収穫を行い、7月のカリキュラムで調理する予定です。

その後、根菜部の仁木肇さん協力のもと、人参の収穫体験を行いました。児童は仁木さんから収穫方法や簡単でおいしい人参料理などを学び、元気よく人参を引き抜くと、友達と大きさや収穫量を比べて楽しみながら収穫していました。カリキュラムの最後には、アグリランドの完熟イチゴを堪能しました。

夏至の太陽

夏至の頃の晴れた日、強い日差しにうなだれて歩いていると、地面に落ちた影がとても短いことを実感します。夏至の太陽は、一年で最も高くなります。夏至の正午ごろ、沖縄では地面と太陽の角度が90度近くになり、太陽はほぼ真上にあります。東京でも地面と太陽の角度は78度の高さになります。このように影の短さ、太陽の高さを実感できるのも晴れていればの話です。

沖縄では例年6月下旬に梅雨が明け、強い日差しが照り付けますが、本州付近は梅雨真っ盛りの時期です。ただ、この時期に梅雨の中休みが続いたり、早く梅雨が明けたりと注意が必要です。日射による熱中症に注意が必要です。

夏至は一年の中で最も昼間の時間が長く、夜は短くなります。あまり夜更かしし過ぎると、明け方すぐに明るくなり、眠れなくなってしまうので、気を付けましょう。



お天気カレンダー

気象予報士 ● 檜山靖洋



夏野菜苗や肥料を特価で販売

～経済課・北支店でやさしい苗フェア～



▲営農経済センターでは野菜の直売も行われました



▲営農経済センターで行われたフェアの様子



▲北支店にも多くの方が来場されました

J Aは4月20・21日に営農経済センターで、5月2日に北支店（経済店舗）でそれぞれ「やさしい苗フェア」を開催しました。
夏に旬を迎えるナスやキュウリ、トマト、スイカなどの野菜苗や季節の花苗が多数並び、多くの来場者が訪れました。また、農繁期に向けて肥料の特価セールも実施しました。
来場者は「良い苗が安く手に入りうれしい。J A職員から栽培の確かなアドバイスをもらえ、とても助かった」と笑顔で話していました。



無人ヘリで 赤カビ病防除

～麦類農薬空中散布～



▲リモコンで無人ヘリを操作して農薬を広域散布します

J Aは4月24・25・27日と5月9日の合計4日間、市内の東・南地区で無人ヘリコプターによる麦類の赤かび防除を目的とした農薬空中散布を行いました。
専用の無人ヘリコプターを使い、早朝から防除を担う会社とJ A職員が4人1組で作業しました。近隣の飛散防止に注意しながら、約372畝の圃場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。



生育確認し 定植準備を

～なす部 現地検討会～



▲なす苗の状態を確認し情報交換しました

なす部は4月26日、育苗現地検討会を行いました。部員やJ A担当者、安足農業振興事務所職員らが各部員の圃場を巡回。なすの生育状態を確認し、今後の温度管理や追肥のタイミング、施肥量などを確認しました。
圃場への定植に向けた準備として、育苗ハウス内の換気を行って育苗床内の蒸れに注意することや排水溝の設置、風による擦れ果や枝折れを防止する防風ネットの設置などを呼び掛けました。



▲米部会新役員のみなさん

部会長 大山 善男
副部会長 上原 稔
// 森山 進平
// 山根 久好
// 藤生 正浩
// 本嶋 久雄



通常総会を開催

～米部会～

米部会は4月26日、営農経済センターで通常総会を開き、部会員や関係者ら19人が出席しました。
2022年度事業報告・収支決算報告、23年度事業計画・収支予算などを審議し、全議案可決・承認されました。また、役員改選が行われ、左記の方々が選任されました。(敬称略)



あしかが美人

人参スタート

～根菜部人参目揃会～

根菜部は5月8日と22日、川崎集出荷所で人参目揃会を開きました。部員や市場関係者らが参加し、有利販売に向けて規格・品質の統一を図りました。

根菜部では市場への出荷開始後に目揃会を行っています。出荷が始まる前にサンプルを持ち寄り、規格を確認し品質の統一を図り、出荷開始後は出荷する状態(箱入り)を確認し、規格の再調整を行います。人参の出荷は5月下旬に最盛期を迎え、7月上旬まで続く予定です。



▲今年産の出荷を前に規格や品質を確認する部員ら



機械導入で

労力軽減へ

～たまねぎ部～

たまねぎ部は5月、J-A共済連栃木の「JAくらしの活動・地域農業振興事業」を利用し、たまねぎ葉切り・根切り調整機を導入しました。

導入した機械は、上部のベルトで茎を挟んでたまねぎを流し、流れる途中に上下のカッターで葉と根をカットします。

どの大きさにも対応し、1時間あたりおよそ200kg処理することが可能です。機械は共同で使用し、労力の削減を図ります。



▲圃場で作業を行う亀田幸雄部長



足利産麦の

収穫を迎える

～ライスセンター稼働～

J-A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。



▲ホッパーに荷受けした麦を投入する作業員

NHKで人参の魅力発信

～根菜部～

根菜部の清水茂部長は5月9日、県内の旬を迎える食材のおいしさや魅力を紹介する、NHK「とちぎ630・とちぎグルメ部」(5月12日放送)の取材を受けました。

同番組の川島加奈代キャスターが清水部長の圃場で人参の収穫を体験。自宅で妻の秀子さんお手製の人参料理(天ぷら、人参とレーズンのサラダ、人参スティック、人参ゼリー)を食べた川島キャスターは「加熱すると甘みが強くなってよりおいしい。ますます人参が好きになった」と笑顔で話しました。



▲圃場で足利産人参の魅力を語る清水部長(右から2人目)



▲「ありがとう」の感謝の気持ちを込めて供養しました



真心込めて供養

～人形供養祭～

JAは5月13日、JA直営の「総合葬祭レインボー足利」の西ホールで人形供養祭を行いました。

供養祭当日の混雑を避けるため、事前に供養品の受付を行うなど、細心の注意を払いました。供養依頼は103件で、約1000体以上を受け付けました。

僧侶の読経の下、来場者は供養・焼香し、長い間家族同様にかわいがった人形やぬいぐるみに感謝の気持ちを告げました。



女性大学

今年度も開校

～あしかが美人スクール～

JAは、女性の生活充実と新たな仲間づくりを進めることを目的に、女性大学「あしかが美人スクール」を今年度も開校しました。

5月20日には開校式と第1回カリキュラム「いちごジャム講座」を行いました。参加者は、いちごやジャムについての豆知識や、ポイントを押さえたジャムの作り方を学びました。

講習後は筑波地区の篠田いちご園へ移動し、いちご狩りを楽しみました。



▲クイズ形式でいちごについて学ぶ参加者



▲ガンバロー三唱で意思を統一しました

目標達成へ決意固める

～LA・スマサポ進発大会～

JAは4月26日、太鼓橋で2023年度LA・スマサポ進発大会を開きました。JA役員やLA(ライフアドバイザー)、スマイルサポーター(共済担当者)、JA共済連栃木職員らが参加し、共済新規契約の早期目標達成に向け意思を統一しました。

大会では情勢報告や23年度共済事業普及活動方針などを説明し、22年度の優績者を表彰。LA・スマイルサポーターの各代表が決意表明を述べ、目標達成を誓いました。

地区別説明会を開催しました



A …… 回答・対応

Q …… ご意見・ご要望

J Aは5月12日から17日の3日間、地区別説明会を開催しました。各地区の総代や運営諮問委員が出席し、総代会での提出議案等について協議し、皆様から貴重なご意見・ご要望を多数いただきました。これらの内容を十分に検討し、今後のJ A運営に反映させてまいりたいと思います。

ここに主なご意見・ご要望を紹介し、ご報告させていただきます。

企画管理部

Q コンプライアンス態勢の徹底とあるが、どのような研修等を行っているのか。

A 役職員全体会議や役職員新年会において、役職員全体でコンプライアンス研修会を実施しています。また、毎月の一訪問日に行っている職場会議の中でもコンプライアンス研修会を実施しており、信用渉外担当については信用渉外全体会議や連合会主催の研修会の中でも学んでおります。

今後もコンプライアンスについては組織として、また、事業活動を展開していく上で必要なことですので、継続的に職員への周知を図り法令等遵守を徹底してまいります。

営農経済部

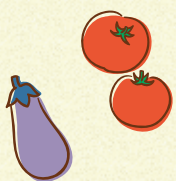
Q ロシアによるウクライナ侵攻の長期化は、生産資材等の高騰につながっているが、農産物販売代金はその上昇部分を価格に転嫁できないため、経営としては赤字となってしまう。このような状態では、担い手や新規就農者の減少が懸念されるので、J Aとしての考えを聞かせてほしい。

A 生産資材等の高騰による担い手の減少懸念は、J Aとしても深刻な事態だと認識しているところです。行政等関係機関と連携を密にし、就農希望者を総合的にサポートしていきたいと考えております。

近年では、いちご部会や花き部会を中心に、若い担い手が増加傾向にあります。引き続き、T A Cや営農指導員等が栽培指導のみならず、経営指導も行いながら生産者の育成・指導に努めてまいります。

Q 直売所「あんあん」2店舗（八栢店・百頭店）が閉店したが、その理由を詳しく教えてほしい。

A 事業収支の改善に努めてきましたが、改善が見込めませんでした。収支に見合った経営をしている3店舗を中心に事業計画を立て、利用者の利便性を重視し、健全経営に努めてまいります。



歯を失う最大の原因！

歯周病について知りたい

歯を失う原因の第1位は「歯周病」。痛みなどの症状が少ないために気づきにくく、歯科医院の受診が遅れがちなことや、間違った情報が多く自覚しにくいことがその大きな原因です。健康な歯を一本でも多く長く保つためには、まず歯周病について正しい知識を身に付けることが重要。基本知識を、「特定非営利活動法人 日本臨床歯周病学会」の高井康博前理事長にお聞きしました。

Q 歯周病ってどんな病気？

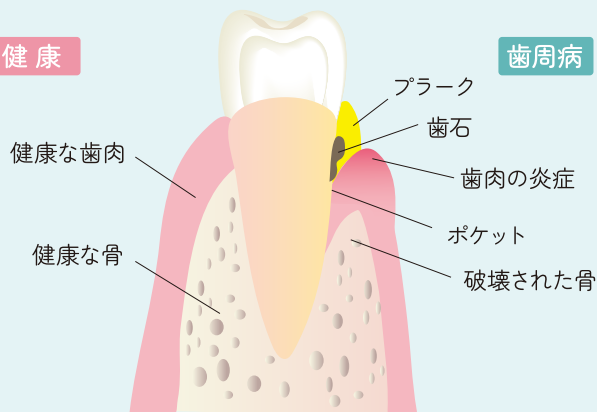
A 歯を支える歯肉が腫れたり、骨が失われたりする病気です

歯周病とは、口の中の細菌（歯周病原因菌）が作り出す酸によって、歯を支える骨（歯槽骨）が分解され壊されていく病気です。

特徴は、特に痛みもないのに、虫歯ではない健康な歯がグラグラしたり抜けてしまうこと。その初期段階が、歯周病原因菌が作り出す酸によって歯茎（歯肉）が炎症を起こして腫れる「歯肉炎」。この段階なら治療は簡単ですが、進行して「歯周炎」になると膿（うみ）が出たり歯が動きやすくなったりして、最悪歯を失います。治療が可能な場合も長期にわたったり大がかりになったりするので、早期発見・早期治療が何より重要です。

健康

歯周病



左側が健康な状態、右側は歯周病の状態です。

Q どうして歯周病が起こるの？

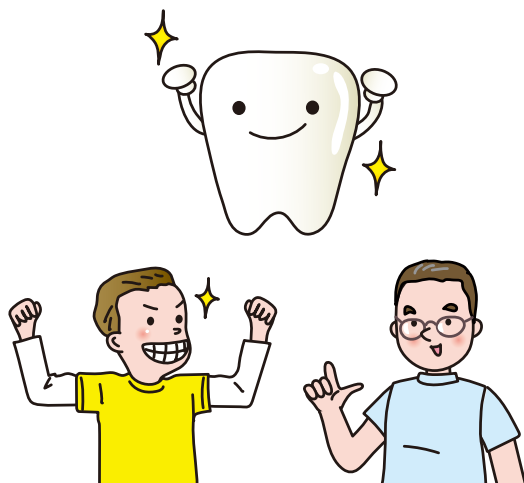
A プラークの中の細菌が、歯を支える骨を溶かすからです

歯磨きが十分でないと、歯の表面にネバネバしたものが付着しますよね。このネバネバをプラーク（歯垢・しこう）といい、付着した汚れ（食品に含まれる糖など）を原料に、口の中の細菌が作り出す物質です。このプラークが歯肉を刺激し、炎症を引き起こすのが「歯肉炎」。またプラークの中の細菌が唾液に含まれるカルシウムやリン酸と結合すると、歯石という軽石のような硬い物質になります。その歯石を足がかりにして、歯周病の原因となる歯周病原因菌が歯肉と歯の隙間（歯周ポケット）に入り込み、歯槽骨を分解してしまうのが「歯周炎」なのです。

Q 歯周病って、治るの？

A 最近ではある程度の治療が可能になっています

歯周病は予防できても治療はできない病気と考えられていましたが、近年、治療法が急速な進歩を遂げ、ある程度、進行を阻止することが可能になっています。軽度の歯周病なら「基本治療」（次ページ参照）で進行を阻止することができます。中等度以上の歯周病になると基本治療に加え、破壊された土台となる骨を特殊な薬剤で作成する「再生療法」などの外科治療により治療できる場合があります。ただしこうした治療に対応できる歯科医は限られていますので、歯周病の「指導医」「専門医」「認定医」などの資格を持つ病院を探しましょう。



イラスト：小林裕美子

予防や、再発防止の

メンテナンスは

どうすればいい？

A

まず、自分の歯の現状を
きちんと把握することが
重要です

歯周病には多くの誤解があり、そのため、自分が歯周病であることに気付きにくくなっている場合が少なくありません。「リングをかじって出血したら歯周病」という思い込みもその一つ。下のチェックリストにもあるように、出血も確かに歯周病の症状の一つですが、そもそも歯ブラシの先が歯周ポケットに届くような正しい歯磨きをしていないと、歯周病が進行中でも出血しない場合もあります。また「1日3回きちんと歯磨きしているから大丈夫」というのも、誤った思い込みです。どんなにきちんと磨いても、歯磨きだけでは歯周ポケットの中のプラークや歯石を完全に除去することはできません。自己判断せずに、定期的に歯科を受診してチェックし、下の「基本治療」を継続しましょう。

正しい歯磨き法を毎日実行することも重要です。下の図を参考に、「毛先を磨くポイントに確実に当てる」「軽い力で細かく動かす」「1カ所につき10〜20回ぐらい磨く」ことを心がけてください。

磨く場所は？

歯周病の始まる場所

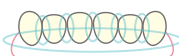
+

プラークの残る場所

+

ブラシの毛先が
当たりにくい場所

① 歯と歯の間



② 歯と歯肉の境目



③ 歯ブラシの頭が
届きにくい場所



※特定非営利活動法人 日本臨床歯周病学会公式サイトより

歯周病の

「基本治療」とは

歯科医院でのスケーリング

プラークや歯石を専用の器具で取り除く

+

患者さんが行うセルフケア

ブラッシング

今すぐできる10のセルフチェック！

全 体

- ☐ 口臭を指摘された・自分で気になる
- ☐ 朝起きたら口の中がネバネバする
- ☐ 歯磨き後に、毛先に血が付いたり、すすいだ水に血が混じることがある

歯肉の症状

- ☐ 歯肉が赤く腫れてきた
- ☐ 歯肉が下がり、歯が長くなった気がする
- ☐ 歯肉を押すと血や膿が出る

歯の症状

- ☐ 歯と歯の間にもものが詰まりやすい
- ☐ 歯が浮いたような気がする
- ☐ 歯並びが変わった気がする
- ☐ 歯が揺れている気がする

判 定

チェックが1〜3個の場合

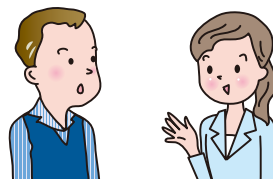
歯周病の可能性があるので、軽度のうちに治療を受けましょう。

チェックが4個以上の場合

中等度以上に歯周病が進行している可能性があります。早期に歯周病の治療を受けましょう。

チェックがない場合

チェックがない場合でも無症状で歯周病が進行することがあるため1年に1回は歯科検診を受けましょう。



※特定非営利活動法人 日本臨床歯周病学会公式サイトより

蟹座

6/22~7/22

全体運 追い風に恵まれます。時間をかけて準備をすれば成功率はさらにアップ。ニュースは小まめにチェックしましょう

幸運の食べ物 シソ

双子座

5/21~6/21

全体運 好情報をキャッチでき状況は好転へ。好奇心のアンテナを高く掲げておきましょう。習い事にもツギがあります

幸運の食べ物 ソラマメ

6月

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



©よい食P

くらしの 活動NEWS

やっぱり国産農畜産物推進運動

～みんなのよい食プロジェクト～

JAは5月18日、直売所「あんあん」弥生店で「やっぱり国産農畜産物推進運動～みんなのよい食プロジェクト～」の県下統一街頭宣伝活動を行いました。

JA役職員が来店者に同プロジェクトのシンボルマーク「笑味ちゃん」のマークが入ったウェットティッシュを配り、地産地消をPRしました。齋藤肇専務は「このような街頭活動を通じ、これからも栃木県産農畜産物の安全・安心を消費者にアピールしていきたい」と話しました。



「みんなのよい食プロジェクト」とは?

JAグループがすすめる、心と体を支える食の大切さ、国産・地元産の豊かさ、それを生み出す農業の価値を伝え、国産・地元産と日本の農業のファンになっていただくという運動です。



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。

今回は、利用者の皆さんにJA足利の新鮮野菜を召し上がっていただきました。赤く大きなトマトを見るとご利用者から歓声があがり、ひとくち食べると「みずみずしさが口の中いっぱいに広がった」「酸味がちょうどよく、旨味があってすごく美味しい」と話され、とても喜ばれていました。

地元で新鮮で高品質な野菜を食べられるのはJA足利ならではのですね。



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〉



8/23～9/22

全体運 なんとなく過ごしているとトラブルに巻き込まれる恐れが。予定はしっかり確認、詐欺対策などの情報もチェック

幸運の食べ物 カレイ



7/23～8/22

全体運 少し融通を利かせると驚くほどスムーズに物事が進展。周囲の話に耳を傾けて。同じ目的なら協力するのが大正解

幸運の食べ物 サクラambo



ピーマン

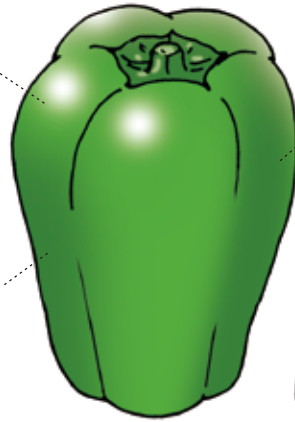
～種類豊富なトウガラシの仲間～

見分け方

ヘタの切り口がみずみずしく変色もしおれがない

均等に丸みがあり、肩が盛り上がり肉厚

全体的に張りがあり、色つやが良い



ピーマンのプロフィール

【分類】ナス科

【原産地】中南米

【和名】甘唐辛子、西洋唐辛子

【おいしい時期(旬)】6～8月

【主な栄養成分】カロテン、ビタミンC・E、カリウム、ピラジンなど

解説：KAORU

保存方法

水分があると傷みの原因になるので、保存する前によく拭き取る

水に弱い

ポリ袋・保存用袋などに入れて冷蔵庫の野菜室で保存



一度カットしたものは、傷みやすい種とわたの部分をとり除いてからラップで包み冷蔵庫へ



楽しみ方・食べ方のコツ



苦味の強い種とわたの部分をきれいに取り除いて調理すると食べやすく、口当たりや見た目も上品に♪

皮を下にしてまな板に置き、手で押さえて平らに整えてから切ると切りやすい



青臭さが気になるときには、さっと湯通しや油通しするの、色も鮮やかになる



シャキシャキの食感を生かしたいときには繊維に沿って縦切りに、軟らかい食感にしたいときには繊維を断ち切るように横に切る



肉厚の品種は薄皮をむくと滑らかで食感になり、ドレッシングやソースなどとなじみやすい



いかり火で表面が焦げるまで焼く

ペーパータオルやぬれ布巾などで肌をなぞるように優しくこする



ピーマンのチカラ

抗酸化作用の強いエース級の栄養素が豊富にそろっているんだ

ビタミンC

ビタミンE

カロテン

ACE

ビタミンC

ビタミンE

カロテン



香り成分であるピラジンは血液中の血小板の凝固を抑える働きがある。特にビタミンCの含有量が多く、肌や骨、血管を健康に保つ効果、血中のコレステロール値を下げる働きもあるよ

赤ピーマン

カプサンチン、カロテン、ビタミンC

ビタミンCが豊富

緑のピーマン

赤ピーマン

カプサンチン、カロテン、ビタミンC

ビタミンCが豊富

緑のピーマン

ピーマンのいろいろ



カラーピーマン

緑色のピーマンを完熟させたものの赤・黄・オレンジなどがある。緑色の未熟な状態より、カロテンやビタミンなどの含有量が多く、苦味が少ない



ぶちピー

直径2～3cm程度のミニサイズ。フルーティーな香りと甘さが特徴。種が小さくヘタが小さいので、調理の下処理も簡単



こどもピーマン

肉厚で、特有の香りと苦味が少なく、子どもでも食べやすいとして話題の品種



セニョリータ

平たく、柿やトマトのような形が魅力。青臭さが少なく、甘味があり、生食に向いている



バナナピーマン

バナナのような形をしている。熟すと緑色からクリーム色、黄色、オレンジ、赤色の順に色が変化。サラダなど生食だけでなく加熱調理にも向く



パプリカ

肉厚の大型種の多彩な色と甘さを生かして、サラダやマリネなどに利用される。黒色は加熱すると緑色に戻るため、生食がお勧め

ピーマンのピミツ



甘味種

ピーマン

パプリカ



辛味種

シシトウ

ハラペーニョ

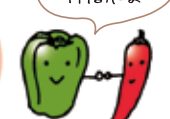


ハラペーニョ

ハラペーニョ

ハラペーニョ

トウガラシの仲間だよ



大航海時代にはコロンブスがスペインにトウガラシの辛味種を持ち帰り、香辛料としてヨーロッパに伝わり、世界に広まったとされている



緑色のピーマンは未熟なうちに収穫したものだ



日本には江戸時代にトウガラシが入っていたとされているが、甘味種は明治初期に米国から導入された



ピーマンの語源である「ピマン」はフランス語で「トウガラシ」のこと



完熟させたカラーピーマンは苦味がなくて甘味が強いので食べやすいよ



終身年金で
安心!

農業者年金のご案内

サラリーマンは、厚生年金による国民年金（基礎年金）への上乗せがあります。一方、農業者は豊かな老後の生活のためには国民年金だけでは十分とは言えず、老後の生活費は自分で準備する必要があります。メリットがたくさんある農業者年金に加入して安心で豊かな老後を迎えましょう。

▼ 農業者年金へは、次の要件を満たす方ならどなたでも加入できます。 ▼

年間60日以上農業に従事	国民年金第1号被保険者 国民年金保険料納付免除者を除く	65歳未満 60歳以上は、国民年金の任意加入被保険者
--------------	--------------------------------	-------------------------------

※農業者年金に加入される方は、国民年金の付加年金（付加年金保険料月額400円）への加入が必要です。

※農業者年金と国民年金基金（旧みどり年金を含む）および個人型確定拠出年金（イデコ）とは重複加入できませんのでご注意ください。

6つのメリット

農業者は広く加入できる

終身年金。
老後を最後までサポート

全額社会保険料控除で
大きな節税効果

保険料が自分で選べて、
いつでも見直せる

条件を満たせば、
月額最大1万円の国庫補助

少子高齢時代に強い
積立方式・確定拠出型の年金

詳しくは… 農業者年金  <https://www.nounen.go.jp/>

独立行政法人農業者年金基金

農業者年金の内容やご相談については、最寄りのＪＡか
農業委員会または農業者年金基金にお問い合わせください。

☎03-3502-3199（専門相談員）

☎03-3502-3942（企画調整室）



冷たい新茶を楽しみませんか？

暑い季節は普段飲んでいるお茶を冷たく楽しんでみてはいかがでしょうか。緑茶は低温でじっくり出したり、急速に冷却することで甘み成分のテアニンやビタミンCが壊れずに残っているため、まろやかで深みのある旨味たっぷりの冷茶になります。

色の変化も少なく、鮮やかな緑色で見た目にも涼しいお茶が楽しめます。

3kg以上お買い上げの方に

お好きな茶葉を簡単に淹れられる
「ティードリッパー」プレゼント!

おいしい
冷茶の
作り方

急
冷
法

- ① 6g（二人分）の茶葉を急須に入れ、約70℃に冷ました湯を入れます。
- ② グラスに多めの氷を入れ、濃く出るように最後まで注ぎます。氷が溶けるので濃い目に浸出させます。

氷
温
法

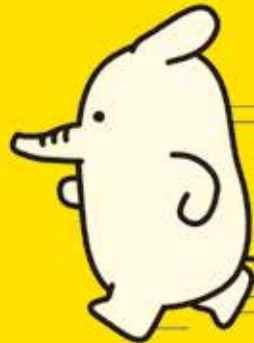
- ① 急須に入れた茶葉の上に氷を数個置き、少量の水を加えたら氷が溶けるのを待ちます。
- ② 氷が溶けたらグラスに注ぎます。上級煎茶がおすすめです。

※写真はイメージです

A・COOP 安心と信頼のくらしの良品 組合員・利用者みなさまへ



ネットで審査可能！



審査・実行も早い！

スピードアグリローン

農業に関する資金に素早くご対応いたします。

JAバンク利子補給により農業生産に係る設備資金かつ当初借入金額100万円以上なら

借入当初3年間は
金利軽減

(4年目以降は基準金利が適用)

店頭表示
金利より

借入金額 最高1,000万円 借入期間 最長10年
1.0%金利軽減!

JAバンク利子補給には所定の書類のご提出が必要となります



インターネットで事前審査!24時間受付OK!▶

三菱UFJニコス株式会社の保証をご利用いただけます。



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)

●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

7月2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

7月11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 J A足利顧問弁護士

年金無料相談会

8月20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 計画通りに進めようと躍起になるのは逆効果。少しずつ微調整しながら進めましょう。下旬にはうまく整います

幸運の食べ物

ラッキョウ

水瓶座



1/20~2/18

全体運 ハプニングの予感。忙しくなりそうですが大きな成果が期待できます。ピンチはチャンスなので冷静に対応を

幸運の食べ物

トウモロコシ

6月



新鮮野菜直売所

あんあんコーナー

あんあん畑

ピーマンの
カップ焼きサラダ

「JAグループ よい食レシピ」より



point

ピーマンをやわらかくするために、1分だけ加熱するのがポイントです。水気はよくふき取っておきましょう。

●材料(2人分)

ピーマン……………3個	マヨネーズ……………大さじ2
パプリカ(赤)……………1/8個	レモン汁……………大さじ1/2
玉ねぎ……………1/8個	A はちみつ……………小さじ1
じゃがいも(中)……………1個	にんにく……………1/2片
ゆで卵……………1個	塩・黒コショウ……………少々
ハム……………2枚	パルメザンチーズ……………大さじ1

●作り方

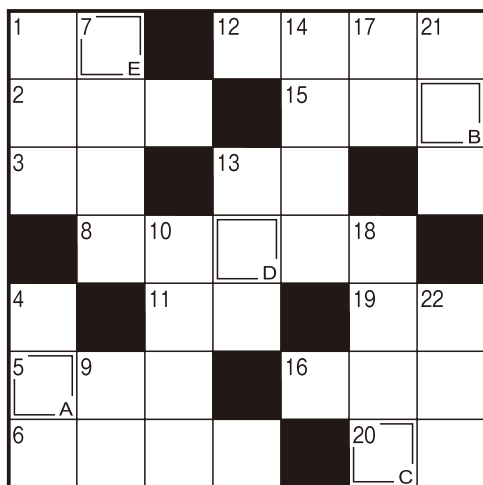
- ①ピーマンは縦半分に切り種とヘタを取り除く。パプリカはせん切り、玉ねぎはみじん切り、ゆで卵は粗いみじん切り、ハムは短冊状に切る。
- ②じゃがいもは皮ごとよく洗い、ラップをして電子レンジで5分前後加熱し、竹串がすっと入るくらいになったら、皮をむいてボウルに入れ、粗くマッシュする。
- ③②にパプリカ、玉ねぎ、ハムを入れてにんにくをすりおろしてAとあえたら、ゆで卵も加えて混ぜ合わせる。
- ④ピーマンを耐熱容器にのせてラップをし、電子レンジで1分加熱したらキッチンペーパーなどで水気をふき、③を詰めてパルメザンチーズをふる。
- ⑤④をトースターで焼き、チーズに焦げ目をつける。

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

□	□	□	□	□
A	B	C	D	E

↓ タテのかぎ

- ① 招く側がホストなら、招かれる側は
- ④ タマネギを切ると出ることも
- ⑦ 建てたばかりの建物のこと
- ⑨ 数字のゼロを日本語でいうと
- ⑩ サープ → —— → トス → アタック
- ⑬ 「海鼠」と書く生き物
- ⑭ 置き時計はクロック、腕時計は
- ⑰ 仕事や用事がない空き時間のこと
- ⑱ コショウ、ナツメグ、シナモンなど
- ⑳ プールの授業のときに着ます
- ㉒ 領収書に収入——を貼った



→ ヨコのかぎ

- ① 1年で一番昼が長い日
- ② 徳川家康が晩年を過ごした——城
- ③ 不動産会社が売買するものの1つ
- ⑤ 『落穂拾い』や『晩鐘』を描いた画家
- ⑥ 奈良や鎌倉のものが有名
- ⑧ テッセンとも呼ばれるキンポウゲ科の花
- ⑪ 相撲取りが踏みます
- ⑫ 抑揚のないせりふ回しは
- ⑬ トウモロコシやゴーヤーが多く出回る季節
- ⑮ 弁当箱にご飯と一緒に詰めます
- ⑯ ——コート、——ブーツ
- ⑰ 円周率を表す文字
- ⑱ ネタとシャリで作ります

正解は7月号で
発表致します。

●5月号の答え

□	□	□	□	□
A	B	C	D	E

入居キャンペーン実施中

単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!

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!

さらに+

- ★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。

インターネット使用料**無料**物件増えてます!

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7月の休業日のお知らせ 8日(土)・17日(月)

開発課のホームページをチェック!! / JA足利 検索

新盆セールのご案内

ご来店者には粗品をプレゼント!

お盆用品やお盆ギフト、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 **2023年 6月12日(月)~8月6日(日)まで**

9:00~17:00 ※無休で営業いたします

会場 レインボー足利展示会場(足利市福居町1760-1)

期間中は…

新盆用品が **10% OFF**

新盆ギフトは **20% OFF**

お問い合わせ 総合葬祭 レインボー足利 ☎ 0120-028473

理事会報告

開催日: 2023年5月25日(木)

- 協議事項
 - 令和4年度下期監事監査指摘事項に対する顛末について
 - 行政庁提出用業務報告書添付資料について
 - 令和5年度農水産業協同組合貯金保険機構の保険料納付について
 - 令和5年産民間流通麦概算金の設定について

他5協議事項
- 報告事項
 - 内部(農産物検査業務)監査結果について
 - 行政庁の報告徴求命令に基づくマネロン調査の実施について
 - 年金サマーキャンペーン2023実施要領について

他8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 4月30日現在

組合員数	1万3,979人
出資金	21億3,255万円
貯金	1,640億6,552万円
貸出金	237億9,468万円
購買品取扱高	2億4,848万円
販売品取扱高	6億7,011万円
長期共済保有高	2,355億7,298万円

組合員・利用者の皆さまへ

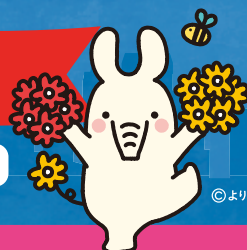
「JAあしかが7月号」は、一日訪問日**7月8日(土)**に、職員がお届けにお伺いしますので、よろしくお願いします。

JA足利 支店再編 1周年記念



キャンペーン

令和5年6/1(木)～8/31(木)



©よりぞう

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：15億円

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足利組合員の方(家族登録者含む)
および新規に組合員加入いただいた方

さらに/
適用
金利

プラス 年 **0.05%**

税引後年0.039%

1 + 2 =

最大
適用金利

年 **0.10%**

にてお預かりいたします。

(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。

手軽に簡単
健康体操

左右違った指先合わせで 脳の老化を防ごう

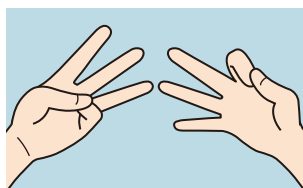
健康生活研究所所長

●堤 喜久雄

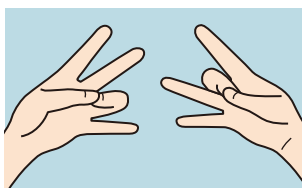
指先合わせといえば指先体操の中では動きが比較的小さい運動です。しかしながら侮るべからず、脳への刺激を与えるという点ではかなり効果的な体操と言えるでしょう。暑くなってきた時期に脳に強めの刺激を与えてシャッキリさせてみませんか。

左右の動きの違いを正確に

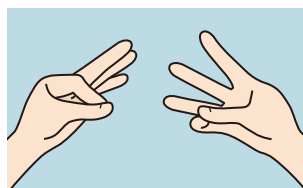
STEP1



(1) 右手は親指と人さし指の指先を合わせます。左手は親指と小指の指先を合わせます。



(2) 次に右手は親指と中指の指先を合わせ、左手は親指と薬指の指先を合わせます。続けて、それぞれの親指を隣の指先と順番に合わせていきます。



(3) 右手は親指と小指まで、左手は親指と人さし指まで行ったら、(1)に戻って同じ動きを繰り返します。

STEP2

スタートの指合わせを変えます。右手は親指と小指の指先を合わせ、左手は親指と人さし指の指先を合わせます。そして、右手は親指と薬指、左手は親指と中指と順番に合わせていき、元のスタート時の組み合わせに戻ります。STEP1～2を数回繰り返します。

ポイント 左右で異なる指を使うのが難しいようなら、同じ動きから慣らしていくといいでしょう。