くらしの安全・安心をお届けします

No. 558
9
2023

JAあしかが

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

【特集】アウトドアを楽しみながら キャンプ道具で防災対策

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
農は、日本の未来。
JAグループ

今月の そよ風さん

足利地区

前田(まえだ) 麗奈(れいな)さん(21)
(藤生 益子さん 孫)

尊敬する人は…
両親です。

- 職業…… 大学生
- 趣味は…… そば屋巡り、カフェ巡り
- 理想の男性…… 行動力のある人
- 今、一番の夢は…… ヨーロッパ旅行

特集

アウトドアを楽しみながら

キャンプ道具で防災対策

寒川 一（さんがわ はじめ）

1963年生まれ、香川県出身。アウトドアライフアドバイザー。東日本大震災や自身の避難経験を経て、災害時に役立つキャンプ道具の使い方・スキルを教える活動を積極的に行っている。

夏から秋、キャンプに出かけてみませんか?
アウトドアで過ごすための技術や知識は、災害などで避難した際にも確実に役立ちます。
キャンプに行けなくても、キャンプ道具について知っておくことをお勧めします。

アウトドアでの技術がなぜ防災に役立つの?

近年、空前のキャンプブームが続いています。家族や友人と、あるいは1人でのソロキャンプを楽しむ人たちが増え、それに合わせてキャンプ道具もかなり進化してきました。

寝る場所や電源なども整ったキャンプ場もありますが、基本的なキャンプでは、野外での住まいとなるテントを設営し、食事や温かい飲み物を得るために水を運んできて火もおこし、昼夜の寒暖差には防寒具などで備えます。つまり、普段の日常のインフラがほとんどない状況での衣食住を楽しむわけです。

では、自然災害によって自宅から避難する場合を考えてみましょう。全国で地震や洪水、土砂崩れなどで避難を余儀なくされることが増えています。その際はまず自治体指定の避難所に行くことになるでしょう。けれども避難所で備蓄している備品や食品は限られています。プライバシーの保てない環境、体育館などの硬く冷たい床も、体や心へのストレスになりそうです。

そんなときアウトドアに使える道具とスキルがあれば、避難所を出てテントを張り、自主避難ができます。安全が確認できる場所なら駐車場でも公園や野山でもいいでしょう。キャンプしながら自分たちで衣食住を確保し、情報収集や配布品の受け取りには避難所に出向き、被災復旧を待つのです。そうした自律的な避難をすれば、避難所も混雑を避けられ、備品の使用にも余裕が出ます。

普段から楽しみながらスキルを磨いておこう

普段から遊びとして楽しみつつ、被災時を想定したキャンプ経験を重ねることをお勧めします。

衣食住の中では例えば衣。夏でも夜間は冷え込むこともあります。ましてや災害はどの季節に起きるか分かりません。暑さ・寒さ対策にはどんな衣類や防寒具がどのくらい役立つかも経験しておくべきでしょう。

住では、テントの設営に慣れておくこと。風向きや日差し、斜面の状況などを考えた場所の選定も大切です。夜間の明かり、トイレをどう確保するかも重要要素です。

食に関しては、まずは水と火を得なければなりません。水道が使えない状況では水は川や池、雨水、湧き水などから得られますが、そのままでは飲めません。細菌を除去する高機能の浄水器も出ていますが、それがない場合、ろ過した後、火にかけて数分間煮沸する必要があります。調理だけでなく、安全な水を得るためにも火は必須なのです。

カセットコンロやバーナーなら火を得るのは簡単です。でも燃料が尽きたら? そう、たき火です。たき火はキャンプの大きな楽しみの一つ。ライターやマッチはぬれると使えないため、第三の火おこし法として、メタルマッチという火おこし道具の使い方も経験しておくと良いでしょう。

目次
CONTENTS

【特集】アウトドアを楽しみながら キャンプ道具で防災対策 …… 2
TOPICS …… 4
PICK UP 脳寿命を延ばす健康生活 …… 8
JA足利 営農経済部でLINEスタートしました! …… 10
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
手軽に簡単 健康体操 …… 16

どんなキャンプ道具があると便利？

基本的に必要なのはテント、寝袋、マット、ヘッドライトです。これだけあれば野外で寝泊まりはできます。衣類は手持ちの物であっても、できれば春夏秋冬のキャンプで経験して、何が足りないかを体感すると良いでしょう。ただし、これだけだと寝泊まりの道具のみ。料理するには、鍋や網、食器、地面で火を使えない場所ではたき火台なども必要です。アウトドア専門店の他、最近は100円ショップでもさまざまな道具を扱っています。あれこれ試して楽しみ、災害時にも余裕を持って自主避難できるスキル習得を目指しましょう！

寝袋

季節に応じて性能もさまざまですが、寒い季節の避難を考えて、寝袋カバーなども考慮してみてください。

テント

表示されている人数は寝袋がギリギリ並ぶ数です。4人用は2人、8人用なら3～4人で使うのが適切です。

マット

これも1人ずつ必要。寝袋だけでは地面の凹凸や冷気が相当につらいので、マットを下に敷きます。

火おこし道具

メタルマッチという物。金属の棒をナイフの背などで強くこすると火花が出るので、それを火種に移します。

ヘッドライト

1人1つ持っていてほしい必需品。トイレなどに移動するにも、手元を照らして作業するにも必要です。

ランタン

野外で過ごすのに明かりは必須。電池式でも役立ちますが、ソーラー充電式ライトがあればより安心です。

キャンプの知恵 簡単！防災レシピ

安全な水が少ししか確保できないときでも、工夫次第。
密封できる保存袋を使えば、温かい主食が作れます。
キャンプに行ったら、ぜひ試してほしい技です。

保存袋を使ってご飯を炊いてみよう

清潔な水がわずかにあれば、ご飯が炊ける方法

1 保存袋に米と清潔な水を同量入れる。

2 鍋で沸かすのは浄化していない泥水でもよい。米と水が入ったジッパー袋を入れ、15分ほどゆでる。

3 鍋から出し、10分ほど置けばOK。袋のままおかずをのせて食べたり、外側から握っておむすびにも。

スパゲティを水で戻してみよう

火力の使用をできるだけ抑える方法の1つ

1 乾麺のスパゲティを、清潔な水に漬けておく。

2 漬ける時間は1時間以上、一晩でも。白くふやふやになるくらいが良い。鍋でゆでるのは短時間でOK。

3 9分ゆでなどの表記の物も1分ほどでゆで上がり、歯応えもしっかり。他の乾麺にも応用できる。

地域の活性化 自己改革

バケツ稲 元気かな？

～あぐりキッズ家庭訪問～

▲稲の生育状況を確認

▲今後の栽培管理を指導しました

ＪＡが取り組む農業体験スクール「あぐりキッズクラブ」の参加児童宅を、ＪＡ職員が家庭訪問しました。

児童はクラブの課外授業として、バケツで稲を栽培するキットで、各家庭で稲を栽培しています。ＪＡの担当者はバケツ稲の生育状況を確認し、今後の栽培管理などをアドバイスしました。

児童は「秋にたくさんお米がとれるよう、枯らさないように頑張って育てたい」と意欲を見せました。

今年は暑い日が多く雨が少ないため、バケツの水を抜いて土中のガスを抜く「中干し」をしないことや、穂肥（ほごえ＝穂の発育をよくするための肥料）を与えて根を強くし、栄養の吸収力を高めて収穫量の向上を目指すことを指導しました。

ＪＡでは栽培管理をいつでも確認できるよう、公式インスタグラムで分かりやすく解説しています。

ぜひチェックしてみてくださいね！

通常総会を開催

～ゆず部会～

ゆず部会は7月18日、本店で2023年度通常総会を開き、部会員や関係者ら10人が参加しました。

大美賀厚部会長は「部会の発展に向けて慎重審議して有意義なものにしよう」とあいさつしました。

総会では、22年度事業報告や23年度事業計画などの議案が提出され、全議案承認されました。

同部会は6次産業化にも力を入れており、収穫したユズを搾汁し、搾汁液でオリジナルの加工品を開発・販売しています。

▲あいさつする大美賀部会長

地域の活性化・生産拡大 自己改革

良質な種子用小麦出荷へ

～小麦種子部会～

小麦種子部会は7月21日、筑波倉庫で2023年産小麦種子の検査を行いました。

今年産は収穫期の降雨で一部の圃場で収穫の遅れがありましたが、収量は例年よりやや多く、品質もおおむね良好です。今回の検査で1842袋（1袋30キロ）が合格となりました。

横田耕一部会長は「今年産は生育が進み、栽培面で苦労することもあったが、無事良質な種子小麦が栽培できた」と笑顔で話していました。

▲種子をシートに広げて検査する部会員ら

地域の活性化 自己改革

レジンでチャーム作成
～あしかが美人スクール～

JAは7月22日、女性大学「あしかが美人スクール」の第3回カリキュラムを開き、レジン液を使ってアクセサリーチャームを作成しました。

参加者はドライフラワーやパールなど好みのパーツを選び、「UVレジン液」と呼ばれる硬化樹脂が入ったシリコン型に配置。UV（紫外線）ライトを照射して固め、レジン液に溶かした着色剤やラメパウダーを塗り、キーホルダーやネックレスのパーツを取り付けて完成させました。

▲慎重に作業を進める参加者

振興・増大・生産拡大 自己改革

圃場で意見交換
～アスパラガス部会～

アスパラガス部会は7月25日、部会員の圃場を巡回し、夏芽アスパラガスの生育状況の確認と今後の栽培管理について意見交換しました。

中村誠寿部会長は「小まめな休息・水分補給を行い、熱中症に気を付けてほしい」とあいさつしました。

今作の夏芽アスパラガスは急激な高温により一部の圃場で生育が停滞気味。今後、猛烈な暑さやゲリラ豪雨が予想されることから、かん水・肥培・茎葉管理や病害虫の早期発見・早期防除などを指導しました。

▲圃場で意見交換を行う部会員ら

振興・増大・生産拡大 自己改革

トマト栽培 課題を協議
～トマト部 栽培反省会～

トマト部は7月27日、2023年産トマト栽培反省会を野菜集出荷センターで開き、24年産トマトの栽培に向けて課題と対策を協議しました。

23年産は作付面積の減少や環境的要因による生育遅延、病害虫の影響で収量減となりましたが、品質が高く全国的に品薄状態のため、販売金額は前年を上回る結果となりました。

稲毛孝生部長は「23年産の課題を踏まえ、24年産の反収が上がるよう頑張ろう」と呼び掛けました。

▲次年度産に向け協議する部員ら

振興・増大・生産拡大 自己改革

栽培と実績を振り返る
～いちご部会 反省検討会～

いちご部会は8月1日、本店で2023年産イチゴ栽培・販売反省検討会を開き、23年産の栽培と販売の経過を振り返りました。

栽培反省検討会では、安足農業振興事務所の永嶋麻美主任が、23年産の栽培経過や次年産に向けた栽培の技術的な課題と対策を説明しました。

販売反省検討会では、JA全農とちぎ職員らが販売経過や実績を説明。部会員らは23年産の結果と市場からの要望を受け、課題や対策について協議しました。

▲栽培と販売の経過を振り返る部会員ら

地域の活性化 自己改革

ひと手間加えて風味UP
～女性会　JA自慢みそ～

女性会(みどり会)は8月4日、御厨農産物加工施設で、今年1月に仕込んだ「JA自慢みそ」の天地返しを行い、みその熟成具合を確認しました。

「天地返し」とは、みそ全体を均一に熟成させるため、仕込み後1度だけ樽を開封し、みその上下を入れ替える作業のことです。このひと手間でみそ全体が空気に触れ発酵が進み、より風味が増して味わい深いみそに仕上がります。

参加者は仕込んだみそ約845kgの出来栄えを確認しつつ、新しい樽に入れ替えました。

柏瀬光子会長は「JA足利まつりでの販売に向け、愛情込めて仕込んだ。楽しみに待っていてほしい」と笑顔で話しました。

同会では、みそ造りに従事する会員への保菌検査の実施や作業前の体調確認、清潔な白衣・衛生帽・マスク・手袋の着用などの衛生管理を徹底しています。

▲「天地返し」でみその上下を入れ替える会員

▲発酵状態がとても良く順調に熟成しています

地域の活性化 自己改革

キャップでワクチン支援
～女性会・青壮年部～

女性会と青壮年部は、持続可能な開発目標(SDGs)に貢献するため、ペットボトルのキャップを集めて世界の子どもたちにワクチンを届ける運動に取り組んでいます。

8月2日には、集めたキャップ約120kgを回収業者に引き渡しました。

キャップは回収業者によってリサイクル資源となり、その益金がNPO法人に寄付されます。キャップ2kg(約860個)でポリオワクチン1本分の支援となります。

▲1月からの半年間で多くのキャップが集まりました

安心して暮らせる地域社会へ
～JA共済地域貢献活動～

JAは、地域に密着した事業活動を展開し、地域に貢献する防災・防犯の活動に取り組んでいます。

7月上旬、JA共済地域貢献活動の一環で、災害時に備え保存水2ℓ(600本)、立体型不織布マスク(23,040枚)を購入。組合員・地域住民の皆さまに有効活用いたします。

今後もJAは、組合員・地域住民の皆さまが豊かで安心して暮らせる地域社会づくりに向けて、地域貢献活動に取り組んでまいります。

▲災害時用の保存水とマスク

地域の活性化 自己改革

夜空彩る大輪の華
～足利花火大会～

JAは8月5日、渡良瀬川をまたぐ田中橋下流渡良瀬運動公園と河川敷で行われた「第107回足利花火大会」に参加し、スターマインを打ち上げました。

足利花火大会は、明治36年に創始され今年で120年。長年の伝統と歴史があり、関東地域でも屈指の花火大会として知られています。毎年40万人を超える観覧者が一堂に集い、最も活気に満ちた一日となります。

当日は天候にも恵まれ、夏の夜空に満開の華が咲き誇りました。

▲夜空を彩ったJAの打ち上げ花火

地域の活性化 自己改革

農作業中の事故防止へ
～青壮年部 講習会～

青壮年部は8月7日、南支店で農機具安全講習会を開き、農機具を安全で効率的に使うための操作方法や意識の向上を図りました。

JA全農とちぎの職員が講師を務め、農作業中の死亡事故の発生状況や事故が起こりやすい機種、農作業事故を防ぐためのポイントを説明しました。

参加者は「トラクターの事故が一番多いことに驚いた。安全に対する意識を高め、十分注意して作業しようと思う」と話していました。

▲安全に使用する上での意識向上を図りました

栃木大・生産者 自己改革

栽培管理ポイント学ぶ
～米部会 水稲講習会～

米部会は8月9日、南支店で水稲講習会を開き、部会員やJA関係者ら約100人が参加しました。

講習会では、安足農業振興事務所職員が現在の水稲生育状況や病害虫対策、今後の栽培管理について説明しました。

今年産の水稲は、好天が続き例年より3～5日程早く推移していますが、おおむね順調に生育中です。部会員は、より品質の高い米を収穫するため除草作業を行い、病害虫対策を徹底するよう意志の統一を図りました。

▲今後の栽培管理を学ぶ参加者

栃木大・生産者 自己改革

無人ヘリで病害虫防除
～水稲農薬空中散布～

JAは8月1日・17～18日の計3日、いもち病や紋枯（もんがれ）病予防、カメムシ類防除などのため、無人ヘリコプターによる農薬空中散布を行いました。

作業は早朝から始まり、栃木スカイテックのオペレーターとJA職員が4人1組で防除に当たりました。近隣への飛散防止に注意しながら、約230ヘクタールの水田へ散布しました。

大切な防除作業につき、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。

▲早朝から行われた農薬散布風景

PICK UP

STOP! 老人脳

脳寿命を延ばす健康生活

いくつになっても前向きで若々しく暮らすには、「脳」の健康を気遣うことも大切です。老人脳にならないために「脳寿命」を延ばす生活を始めてみませんか。

もしかしたらあなたも……?

老人脳の5タイプ

「記憶脳」の老化

- □ 人の顔や名前が覚えられなくなった
- □ 同じことを何度も言うようになった
- □ 「あれ」「これ」などの指示語が多い

これで予防! 毎日違う道を歩いてみましょう

GPSを使って生活の中の移動距離と脳の衰えの関係を調べた実験では、「移動すると記憶力がアップする」ということが分かりました。これは新しい場所を覚えようとする脳細胞を使うことで、脳全体が活性化するためです。例えば毎日の買い物でも、違う道を通るようにすると、記憶力の衰えを防ぐことができます。

「やる気脳」の老化

- □ 流行に付いていけなくなった
- □ 昔が懐かしいと思うことが多い
- □ 食べたい物が思い付かない

これで予防! 「新しい体験」を毎日取り入れましょう

新しいことやワクワクすることがあると脳は活性化します。老人脳を予防するためには、新しい体験を、毎日少しずつ取り入れることが大事です。「歩くスピードを変えてみる」「いつもは見ないテレビ番組を見る」など、ちょっとしたことでOK。ただしストレスも脳を老化させますので、負担にならない程度にとどめましょう。

西 剛志(にし たけゆき)先生
●脳科学者(工学博士)
●分子生物学者
●T&Rセルフイメージデザイン代表取締役

『80歳でも脳が老化しない人がやっていること』
西 剛志著
アスコム刊　1540円

「聴覚脳」の老化

- □ 聞き間違いが増えた
- □ テレビの音のボリュームが大きいと言われる
- □ 子どもの声など高い音が聞こえにくいことがある

これで予防! 聞こえにくくなったら補聴器を

認知症の12の危険因子で最も危険度が高いのが難聴だといわれています。音は目が覚めている間ずっと脳を刺激し続けていますが、それがなくなるためです。特に若い頃から大音量で音楽を聴く習慣があったり、音の大きい職場にいた方はご注意を。補聴器は、認知機能の低下を防ぐのにも役立ちます。

「共感脳」の老化

- □ 人の話を聞かなくなった
- □ 服装に気を使わなくなった
- □ 人を傷つけてしまうことが増えた

これで予防! ダンスやお手玉に挑戦

認知機能を高めるのに最も効果的なのが、リズム、バランス、スピードなど複数の動きを同時にする「コーディネーション運動」です。ユーチューブで動画などを見て動きをまねするのもお勧めです。体を動かすのが苦手な方でしたら、お手玉などでもいいでしょう。

「客観・抑制脳」の老化

- □ すぐにイライラするようになった
- □ 感情を抑えられないことが多い
- □ 物事を客観視できない

これで予防! 利き手ではない方の手で作業をしてみる

常にイライラしているなどの自覚がある人は、脳の機能が低下して、感情の抑制や注意力が弱まっているのかも。1日5〜10分、利き手ではない手で生活してみましょう。手を動かすことに意識が集中するため、心身をコントロールするいいトレーニングになります。

の運勢

牡牛座 4/20〜5/20
全体運 好調運。心配事は取り越し苦労に終わりそう。抱え込まず人に話すと楽になります。買い物は計画性を発揮して◎
幸運の食べ物 シシトウ

牡羊座 3/21〜4/19
全体運 用事が山積みでため息が出がち。ただ、思っているよりも動けます。効率良く動いてあなたの実力をアピール
幸運の食べ物 エリンギ

手軽に始められる「脳寿命」を延ばす食生活

脳の機能のピークは人によって違う

「高齢になると脳が老化する」というイメージがありますが、脳の老化現象はもっと早くから始まっています。さまざまな研究機関の調査データをまとめると、脳の機能のピークは「情報処理能力が18歳」「人の名前を覚える力が22歳」「顔を覚える力が32歳」「集中力が43歳」となっています。

このピークは、人によって振れ幅が大きく、ピークを70代、80代まで持続させる人もいます。ピークを長く保てる人は、脳の衰えを緩やかにしたり、脳を若返らせたりする工夫を日常の中で無意識に行っているのです。特に重要なのが、脳内物質の生成を大きく左右する食生活。以下の工夫を取り入れて、老人脳を予防しましょう。

かめばかむほど、脳は若返ります！

よくかんで食べるだけで、運動機能や健康機能が向上、やる気が出る、記憶力が高まる、認知症を防ぐ、免疫力を高めるなどの効果があります。中でも効果が高いのが「やる気脳」の低下防止。そしゃくするとやる気の源であるドーパミンがよく出るようになるのです。

準備が簡単だからという理由で朝食をパンにしている人も多いですが、やる気を高めるためにはパンよりかむ回数の多いご飯がお薦めです。硬い物を食べる方がいいということではなく、軟らかい物でもかむ回数を増やせばいいのです。

動物性タンパク質が脳の衰えを防ぐ

100歳を超えても脳機能が衰えない、いわゆる「スーパーエイジャー」の約6割が、牛肉や乳製品などの動物性タンパク質を毎日取っています。牛肉や乳製品などの動物性タンパク質の中には、やる気ホルモンであるドーパミンの原料になるチロシンというアミノ酸や、リラックスホルモンのセロトニンを作り出すアミノ酸（トリプトファン）などが含まれているためです。

野菜だけ&粗食は脳を萎縮させる

「年を取ったら粗食の方が体にいい」というイメージがありますが、61歳から87歳の人に対して記憶テストや身体機能のチェック、脳のスキャンなどを行ったところ、野菜中心で肉や魚、卵に多く含まれるビタミンBが不足している人は、5年後に脳の萎縮が見られたそうです。野菜ももちろん大切ですが、動物性食品と組み合わせて、バランス良く取るようにしましょう。

「プチぜいたく」で脳を活性化

私たちの脳は制約を受けると活性化しにくくなり、やる気ホルモンのドーパミンが出にくくなります。ですから、自由な人の方が老化しにくいのです。例えば好きな物を食べているときの「おいしい」という感情は、味覚への刺激だけでなく嗅覚や視覚などさまざまな感覚への刺激になります。またおいしいと感じる食品はよく味わって食べるため、自然とかむ回数が増えて、脳を刺激します。

老人脳を防ぐための お薦め食材

マグロのトロ、サバの水煮缶

脳細胞を活性化し、老化予防に効果的といわれるEPA（エイコサペンタエン酸）とDHA（ドコサヘキサエン酸）は、青魚の脂肪に多く含まれています。ですから、旬の脂が乗った青魚を食べると効率良く取ることができます。マグロのトロもお薦めです。DHAは1日につき5gの摂取が必要ですが、マグロのトロならすし1貫で3.2g取れるため、2貫食べれば十分です。

アセロラ飲料

1日に1gのビタミンCを摂取すると若返り遺伝子が活性化することが分かっています。お薦めは100g中に1700mg（レモンの約34倍）もビタミンCを含んでいるフルーツ、アセロラです。アセロラ入りの飲料なら手軽に取ることができます。

マイタケ・かつお節

若返り遺伝子を活性化させるナイアシンを豊富に含んでいます。たっぷりのかつお節でだしを取り、かつお節ごと食べてマイタケを具にしてみてはいかがでしょうか。

蟹座 6/22〜7/22
全体運 友人や知人との会話が楽しいときです。近場の人気スポットを調べて足を延ばして。いつもと少し違う日常にツキ
幸運の食べ物 タイ

双子座 5/21〜6/21
全体運 調子に乗り過ぎてしまったと思うことが。何でも1人でやろうとせず協力し合う方向で検討してみて。金運は良好
幸運の食べ物 ジャガイモ

JA足利 営農経済部で LINE スタートしました！

スマートフォンやタブレット、パソコンなどで使用することができる無料のコミュニケーションツール『LINE』のJA足利営農経済部公式アカウントができました。
気になる営農関係の情報を随時お届けいたしますので、ぜひ皆さま **友だち登録** をお願いいたします！

こんなこと、ありませんか？

ライスセンターの荷受状況は？

経済店舗の営業日は？

書類の提出期限はいつまで？

農薬空中散布の実施日はいつ？

気になる情報はLINEで解決！

- 講習会など、イベント日時のお知らせ
- 病害虫防除などの注意喚起を発信
- 経済店舗の営業日の確認も可能に！

登録は簡単♪ LINEアプリの『ホーム』⇒『友だち追加』から、

『QRコード』から登録

右側のQRコードをスキャンして「追加」を選択

『ID検索』から登録

下記のLINE ID（@144jgnnq）を入力して「追加」を選択

@144jgnnq

お問い合わせ　JA足利　営農振興課・販売推進課 ☎0284-22-4433　または　経済課 ☎0284-70-3071

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、屋内にて夏恒例の納涼祭を行いました。

ぼんぼん釣りや射的、スイカ割りなどで大いに盛り上がりました。ご利用者からは「難しいけど、とても楽しい」「子供の頃を思い出すね」との感想があり、たくさんの笑顔が見られました。

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）〈生活相談員・介護支援専門員（ケアマネージャー）常駐〉

見学・お試し利用等
お気軽にご相談ください！

の運勢

乙女座 8/23~9/22
全体運 勢いがあり計画推進のチャンスです。強気でいきましょう。人に頼るより自力でいった方が満足のいく結果に
幸運の食べ物 栗

獅子座 7/23~8/22
全体運 贈り物運あり。欲しい物をもらえたりしそう。贈るのもお勧め。すてきな買い物ができるでしょう。旅行の計画も◎
幸運の食べ物 マツタケ

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

ミョウガ
～夏を代表する香味野菜～

ミョウガのプロフィル
〖分類〗ショウガ科
〖原産地〗アジア東部
〖おいしい時期(旬)〗6～10月ころ
〖主な栄養成分〗
カリウム、α-ピネン、アントシアニンなど

解説：KAORU

見分け方

ミョウガ(花ミョウガ)

身が引き締まっている
つやがあり色鮮やかで美しい。傷がなく、つぼみが開いていない

花が咲くと中身が浮いてふかふかになり、風味が失われる

自生の場合
花が咲く前に収穫する

ミョウガタケ

張りがあり、みずみずしい
茎が白く、ほんのりと紅色

自生の場合
先の葉が開く前、タケノコのような状態で収穫する。葉が開くと堅くなる

保存方法

香りが損なわれるため、なるべく早く食べよう

野菜室で
湿らせたキッチンペーパーで包み、ラップかポリ袋に入れる
4～5日程度

冷凍保存
刻んで小分けにしてラップに包む。みそ汁や炒め物に

ミョウガのヒミツ

日本で愛される野菜

なんと野菜として栽培しているのは日本だけ!

『魏志倭人伝』(3世紀)で書かれているほど歴史が古いが、本州から沖縄まで自生する多年草

「茗荷」の名前の由来
逸話
釈迦(シャカ)の弟子、周梨槃特(スリバンドク)は物忘れが激しく、自分の名前を覚えられなかった。釈迦が名前を書いた札を用意して首から下げさせたほど。彼の死後、墓に生えたのが「茗荷」。自分の名前を荷なって苦労したことから、名付けられた

地名
東京「茗荷谷」は、かつてこの地がミョウガの名産地だったから

ミョウガのチカラ

特有の爽やかな香り
α-ピネンという精油成分によるもの
食欲を増進させる働き
夏バテ予防!

発汗や消化の促進に加え、血液循環や呼吸機能の向上、眠気を覚ます効果もあるといわれる

色素のパワー
赤紫色
目の健康維持をサポートし、抗酸化作用が期待できるアントシアニン

ミネラルが豊富
体の機能を調整する役割。特に血圧の上昇を抑える効果があるとされるカリウムが豊富。むくみ解消にも効果的

楽しみ方・食べ方のコツ

刻むタイミング
繊細で揮発性が高いため、使う寸前に!
時間がたつと爽やかな風味、食感も弱まる

切り方

繊維に沿う
歯触りの良さが特徴。縦半分に切り、断面を下にして縦に細長く千切りに。そばなどの薬味、白髪ねぎと混ぜてもおいしい

繊維を断ち切る
輪切り(小口切り)、半月切り、みじん切りなど。細かいので具材と絡みやすく、薬味として豆腐や納豆、そうめんなどの麺類に。混ぜご飯、あえ物にも利用できる

料理の引き立て役
薬味や添え物など、料理に香りや風味を添える香味野菜

サラダ　マリネ　あえ物　酢の物

あくを抜く
刻んだ後にさっと水にさらす

長時間はNG
香りや風味が失われるよ

加熱
加熱は短時間で、調理後はすぐに食べると良い。香りが失われやすいが、苦手な子どもには食べやすくなるメリットも

ソテーして肉・魚料理の付け合わせに

天ぷら・素揚げ

炒め物

酢漬け
さっと湯通しをしてからお酢に漬けると、赤みが増し色鮮やかに。ピクルスや甘酢漬けは保存も効く

ミョウガタケの使い方
幅広く使える。刻んで薬味として、またかつお節やじゃこと混ぜてしょうゆであえても美味

ミョウガのいろいろ

ミョウガ
花が咲く前のつぼみ(花穂)を食用とする。「花ミョウガ」とも呼ばれる。赤紫色、爽やかな香り、シャキシャキとした食感が特徴。夏から秋にかけてが旬

ミョウガタケ
若い茎(偽茎)を食用とし、20～30cmほどの棒状。タケノコに似ていることから「茗荷竹」とも記される。軟白栽培するのが特徴

蠍座 10/24～11/22
全体運 イライラすることが多そうですが改善へと向かう過程です。原因を調べて対処しましょう。協力者が現れる予感
幸運の食べ物 アスパラガス

天秤座 9/23～10/23
全体運 上昇運です。少し気がせくかもしれませんが後半を待った方がうまくいきやすいとき。前半は準備に力を入れて
幸運の食べ物 エノキタケ

NEW

9月のオススメ飲料

9月までの限定特典
1ケースお買い上げで
1本プレゼント!

8/15 新発売!

国産いちごラテ&カルピス

500㎖・24本入り
2,400円(税込)

心おきなく一休み、
気分前向きになれる「カルピス」のいちごラテ

栃木県産「とちおとめ」と北海道産牛乳を使ったいちごラテと「カルピス」を組み合わせました。まろやかながら後味スッキリとした味わいが特徴です。2024年2月末までの期間限定販売で、9月末までに1ケースお買い上げで1本プレゼント!ぜひこの機会にお買い求めください。

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

登録金融機関　関東財務局長（登金）第383号

始めるなら今

JA足利

NISAスタートキャンペーン

令和5年 9/1(金) ▶ 令和5年 12/29(金)

NISA口座新規開設した方へ
ご利用で
現金最大 2,500円 プレゼント!
※現金のプレゼントは令和6年2月中に投資信託指定貯金口座にお振込いたします。

もれなく
NISA口座新規開設で
現金1,500円 プレゼント

さらに

令和6年1月末時点において
NISA口座に5,000円以上の残高のある方は ※残高は契約金額とする。
現金 プラス 1,000円 プレゼント

はじめての方でも安心!一括購入も積立投資も利用可能!対象：NISA口座（一般NISA・つみたてNISA）※ジュニアNISAは対象外となります。

●個人のお客様に限ります。（当JAに普通貯金口座をお持ちの方または普通貯金口座の開設が可能な方）　●プレゼントは課税対象となる場合があります。詳細は所轄の税務署にご相談ください。
●当JAから税務署に非課税適用申請を行い、税務署の承認後NISA口座をご利用いただけます。（承認には約3週間かかります）　●税務署で非承認となった場合、NISA口座の開設は取消され、本キャンペーンの対象外となります。
●令和6年1月31日時点でNISA口座を解約している場合及び、現金のお振り込み時点で「投資信託指定貯金口座」が解約となっている場合は、現金のプレゼントの対象外となります。※詳しくは、支店窓口へお問い合わせください。

投資信託に関してご留意いただきたい事項

●投資信託は預貯金とは異なり、元本の保証がありません。
●投資信託は預金保険・貯金保険の対象ではありません。
●JAバンクが取り扱う投資信託は、投資者保護基金の対象ではありません。
●JAバンクは投資信託の販売会社であり、投資信託の設定・運用は投資信託会社が行います。
●投資信託は国内外の有価証券等で運用されるため、信託財産に組み入れられた株式・債券・REIT等の値動きや為替変動に伴うリスクがあります。このため、投資信託資産の価値が投資元本を下回るリスク等は、投資信託の購入者に帰属します。詳しくは、契約締結前交付書面、投資信託説明書（交付目論見書）でご確認ください。
●投資信託の運用による利益及び損失は、投資信託の購入者に帰属します。
●当組合では、お客様から有価証券の売買等に必要な金銭および有価証券をお預かりし、法令に従って当組合の財産と分別して保管させていただきます。また、券面が発行されない有価証券について、法令に従って当組合の財産と分別し、記帳および振替を行います。
●一部の投資信託には、特定日にしか換金できないものがあります。
●投資信託の購入から換金・償還までの間に、直接または間接的にご負担いただく代表的な費用等には以下のものがあります。なお、これらの手数料等はファンド・購入金額等により異なるため、具体的な金額・計算方法を記載することができません。各投資信託の手数料等の詳細は契約締結前交付書面、投資信託説明書（交付目論見書）でご確認ください。
・購　入　時:申込手数料がかかるファンドがあります。
・運用期間中:運用管理費用（信託報酬・管理報酬等）が日々信託財産から差引かれます。
・換　金　時:信託財産留保額がかかるファンドがあります。
●お申込みにあたっては、契約締結前交付書面、投資信託説明書（交付目論見書）を十分お読みいただき、内容をご確認のうえ、ご自身でご判断ください。

NISA（少額投資非課税制度）、つみたてNISAに関してご留意いただきたい事項

●NISA口座は同一年において1人1口座だけ開設できます。複数の金融機関で開設はできませんのでご注意ください。ただし、金融機関の変更は可能です。
●NISA口座は同一年において「NISA」もしくは「つみたてNISA」のいずれかを選択する必要があります。両方開設することはできません。
●つみたてNISA口座の申込書が複数の金融機関にそれぞれ提出されると、税務署における確認に時間を要し、つみたてNISA口座の開設に相当の期間を要する場合や、つみたてNISA口座が開設できない場合があります。
●口座開設の手続き・留意事項はJA窓口でお尋ねください。他の金融機関でNISA口座をすでにお持ちの場合は手続きが異なります。お手続き留意事項はJA窓口でお尋ねください。
●NISA口座や課税口座の開設に関する最終的な判断は、お客さまご自身で行っていただきますようお願いします。
●当資料は、信頼できると考えられる情報に基づいて作成していますが、内容の正確性や完全性を保証するものではありません。
●当資料は、令和5年2月1日時点で公布されている税法等に基づいて作成していますが、令和6年以降のNISA制度の抜本的拡充・恒久化の方針をはじめ今後の税制改正等により、当資料の記載事項と内容が変わる可能性があります。
●具体的な税法上の取り扱い等につきましては、税理士や税務署等にご相談ください。
●基準経過日における氏名・住所の確認が必要になります。

の運勢

山羊座 12/22～1/19
全体運 好調運です。ラッキーが舞い込む予感。ピンチに思えることもより活躍するためのきっかけです。前向きに捉えて
幸運の食べ物 カボチャ

射手座 11/23～12/21
全体運 責任ある役回りを引き受けて。大変でもやりがいがあり、人望を得られます。目標は大きく持って。買い物に吉
幸運の食べ物 リンゴ

各施設農繁期営業のご案内

下記事業所において農繁期営業をいたします。

事　業　所	期　　間	営業時間
経済課 （店舗） ☎0284-70-3071	10月15日(日) ～11月26日(日)	8：30～17：00（全日）
JA足利サービス㈱ （農業機械のみ） ☎0284-71-1110	10月 1日(日) ～10月31日(火)	8：30～17：15（全日）

※期間内の祝日（経済課→11月23日、JA足利サービス→10月9日）も営業いたします。
（11月3日はJA足利まつりのため、経済課（店舗）は営業いたします。）
※JA足利サービス㈱は天候等の状況により変動する場合があります。

JA足利 支店再編 一周年記念 住宅ローン 特別金利 キャンペーン

引下げ金利適用期間　下記引下げ金利は、令和5年6月1日～令和5年11月30日までに申込受付され、かつ令和6年5月末日までにご融資が可能な方に適用します。

※借換につきましては、すでに当JAで住宅ローンをご利用の方は、お取扱いできません。※申込金額が10億円に達した時点で取り扱いを終了します。

特別金利キャンペーン当初変動金利（一般団信付）

当初適用金利　［令和5年9月1日現在］

年0.600%

［店頭金利 年2.725%］
通期の引下げ幅 **年2.125%**

※引下げ金利適用期間中にご返済の滞りなどが発生した場合には、店頭標準金利に引き上げさせていただきます。

【引下げ金利適用条件】
※下記条件のうち3項目以上の条件を満たすことで、左記金利を適用します。
- 当JAで給与振込を指定されている方。
- 当JAでJAカードを契約されている方。
- 当JAでインターネットバンキング（またはアプリ）を登録されている方。
- 当JAで投資信託口座を開設されている方。
- 当JAでカードローンを契約されている方。

※いずれも新規の取扱いを可とします。
※審査の結果、ローン利用のご希望に添えない場合もございますのでご了承ください。

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
10月1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
10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
10月15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 コミュニケーションが活性化。情報がたくさん入ってきます。頼られても引き受け過ぎないで。取捨選択が大事
幸運の食べ物 オクラ

水瓶座 1/20～2/18
全体運 見られていることを意識して行動を。注目を力に変えられます。相談は年上の人にすると吉。行動はスピーディーに
幸運の食べ物 ブドウ

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いクッキング

カツオとみょうがのたたきあえ

旬のカツオに生姜とみょうが、シャキシャキきゅうりをトッピングすれば、歯ごたえも味わいも広がるメニューの出来上がりです。

point
ひと手間かけて、カツオのたたきから作るなら、カツオは生臭さをとるために皮つきの身を直火であぶり、表面を焼き固めましょう。

●材料（2人分）

- カツオのたたき……1冊
- みょうが……2個
- 紫玉ねぎ……1/4個
- 生姜……1片
- きゅうり……1/2本
- 大葉……10枚
- ポン酢……適宜

●作り方

❶みょうがと紫玉ねぎは薄切りにし、生姜は針生姜にして、それぞれ水にさらしてからキッチンペーパーなどで水気をきっておく。

❷きゅうりは縦半分に切ってから斜め薄切りにして、①と一緒に合わせておく。

❸カツオのたたきは7mm厚くらいに切って大葉を敷いた皿に盛り、上に②をちらしてポン酢をかける。

JAグループHP「よい食レシピ」より

耕そう、大地と地域のみらい。JAグループ

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？

1	6 D		■	14	17	
2		■	12		B	■
3		9		■	18	21
	■	10		15	■	
4	7	■	13		19	
■	8 C	11		■	20	
5			■	16	A	

●解答

A　B　C　D

↓タテのかぎ

① ボンベを担いで――ダイビングを楽しんだ
⑥ アンダー――の左腕投手
⑦ 収穫期の田んぼで金色に輝きます
⑨ 陶磁器はこの中で焼き上げられます
⑪ ――に敬老の日のプレゼントをもらった
⑫ 「ギィー、チョン」と鳴く虫
⑭ 陽（よう）の反対語
⑮ 汁物をよそう食器の1つ
⑰ 十五夜に楽しむもの
⑲ ピラフにホワイトソースをかけて焼いたもの
㉑ 父と母のこと

→ヨコのかぎ

① 十五夜に飾る植物
② 帰り道のこと
③ 葉はコアラの餌になります
④ 2の3――は6
⑤ 必要以上に子どもを甘やかすこと
⑧ 羹（あつもの）に懲りて――を吹く
⑩ 発車――の新幹線になんとか乗り込んだ
⑫ 奈良や和歌山がある地域
⑬ 漢字で書くと竜胆。青紫色の花を咲かせます
⑭ 台風――、よく晴れたね
⑯ 吉永小百合さんの場合はサユリスト
⑱ ml、mgの「m」
⑳ お金を借りると付くことも

1ダ	5イ D	8モ	ン	12ジ	■	17キ
■	6ハ	モ	■	13ヨ	15セ	ン E
2ラ	ン	■	11ド	ウ	キ	ヨ
ツ	■	9ユ	ー B	ロ	■	ウ
3カ	7リ	ウ	ム	■	16サ	ビ
4サ A	ラ	ダ	■	14ヨ	イ	■
ン	■	10チ	ユ	ウ	フ C	ク

●8月号の答え

サ A　ー B　フ C　イ D　ン E

正解は10月号で発表致します。

編集後記

今年の夏は猛暑に加え湿度もかなり高かったせいか、プランターの花が数回ダメになってしまいました。根腐れなのか、土中の水分が抜ける前に日中の暑さで根っこが茹だってしまったのか…（泣）。真夏の水管理は何年経験しても本当に難しいです。　（広報担当:S）

入居キャンペーン実施中

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!!

さらに！

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・買いたいは
JA足利へ!!

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！

お気軽にご相談ください！

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10月の休業日のお知らせ
9日(月)(祝)・14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8月28日（月）

1．協議事項

- 令和5年度利用者奨励について
- 本・支店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について

他3協議事項

2．報告事項

- 適格請求書等保存方式（インボイス制度）にかかる対応について
- 令和5年度7月末仮決算結果について
- 組合員の資格確認について
- 令和5年産麦類集荷実績及び検査結果について
- 令和5年度水稲育苗利用実績について
- 令和5年産米検査計画について
- 令和5年度『家の光』三誌普及活用運動について

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。

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7月31日現在

組合員数	1万4,041人
出資金	21億2,945万円
貯金	1,627億9,504万円
貸出金	238億2,289万円
購買品取扱高	6億8,632万円
販売品取扱高	15億5,955万円
長期共済保有高	2,335億9,511万円

組合員・利用者の皆さまへ
「JAあしかが10月号」は、一日訪問日 **10月14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あしかが 9月号
●発行日／2023年9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

2023年9月・10月は

JA直売所のご利用が

15%おトク!

JAカード限定!

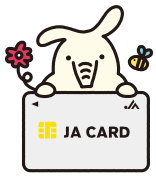
JA直売所（JAカード5%割引実施店舗）で、対象期間中にJAカードをご利用いただくと、ご利用金額合計の10%相当分※をポイント還元!
いつもの5%割引と合わせて、15%相当おトクにご利用いただけます!

※還元ポイントの上限は2,500ポイント（10,000円相当）です。

いつもおトクなJAカード特典！

JA直売所のご利用は

請求時



5%割引!

※一部対象外の店舗がございます。

＋

期間限定キャンペーン

JA直売所のご利用金額の

10%相当をポイント還元!

対象期間 2023年9月1日(金)～10月31日(火)
還元時期 2024年1月

対象期間のJA直売所でのご利用金額合計の10%相当分から還元ポイント（4円で1ポイント）を計算します（小数点以下は切り捨て）。
還元ポイントの上限は2,500ポイント（10,000円相当）です。

※ポイントは「JAカード わいわいプレゼント」または「JAカード ゴールドポイントプログラム」でご利用いただけるポイントです。※還元金額はポイント交換でキャッシュバックをご選択された場合の金額（1ポイントを4円換算で交換）を記載しています。

■詳しくはこちら
https://www.cr.mufg.jp/jafarmmarket2023/

※本紙記載の情報は2023年4月時点の内容です。特典については予告なく終了や内容の変更を行う場合がございます。
※JAビジネスカード、JAコーポレートカード、JCBブランドのJAカードは本特典の対象外です。
※JAカードでのお支払いが対象です。電子マネーやコード決済等でのお支払いは、JAカードを登録されている場合でも本特典は適用されません。

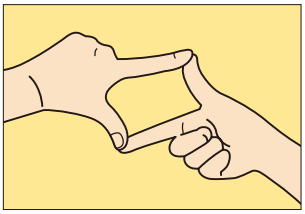
手軽に簡単 健康体操

指で長方形を描いて想像力を磨く

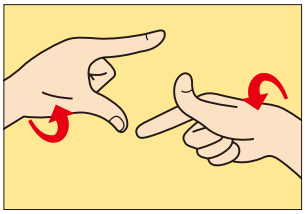
健康生活研究所所長
●堤　喜久雄

手首を回転させながら、左右の指を合わせていく運動は、脳への血流をアップさせ集中力を高めます。最初はゆっくりでよいので、正確にできるように練習しましょう。慣れてきたら秒針程度の速さで練習し、少しずつ速めましょう。

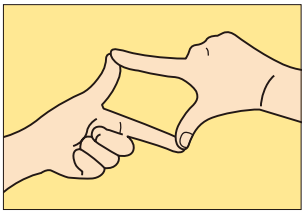
正確にリズミカルに



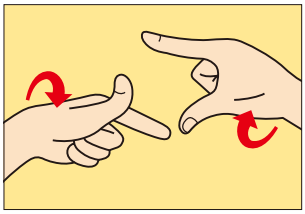
(1)右手の人さし指と左手の親指、右手の親指と左手の人さし指を合わせます。



(2)指先を同時に離し、左右の手首を回転させます。



(3)右手の親指と左手の人さし指、右手の人さし指と左手の親指を合わせます。



(4)指先を同時に離し、手首をそれぞれ回転させて(1)に戻り、(1)～(4)の動きを30～60秒程度繰り返します。

ポイント 指先と指先は一発で合わせられるよう丁寧に動かします。