くらしの安全・安心をお届けします

No. 566
5
2024

JAあしかが

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

【特集】春を楽しみながら健康促進！ウオーキング大会開催

今月のそよ風さん

足利地区

藤生（ふじう） 萌香（もえか）さん(21)
（伸之さん 長女）

尊敬する人は…
両親です。

- 職業…… 会社員
- 趣味は…… キャンプ
- 理想の男性…… 一緒にいて安心する人
- 今、一番の夢は… 素敵な大人になること

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 食は、日本の未来。 JAグループ

特集

くらしの活動

春を楽しみながら健康促進!
JA足利ウオーキング大会

JAは4月13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11回ウオーキング大会」を開催しました。100人が参加し、快晴のなか5kmと8kmの道のりを軽快に歩きました。

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元気いっぱいにスタート。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、土手一面に広がる菜の花畑や山の新緑など、のどかな景色を楽しみました。

▲しっかり準備運動でケガ防止!

ゴール地点では、歩き疲れた体を癒す冷たい麦茶や「JA足利アグリランド㈱いちご農園」の完熟いちごがお出迎え。採れたていちごの食べ放題を満喫し、完歩証と参加賞のJAブランド野菜「あしかが美人」トマトと大根を手渡された参加者は、「土手を歩いてるときの風が心地よく、最高のウオーキング日和だった。景色も最高で、楽しみにしていたいちごもとても甘く、たくさん食べられて嬉しかった」と笑顔で話しました。

目次
CONTENTS

【特集】春を楽しみながら健康促進! JA足利ウオーキング大会 …… 2
TOPICS …… 4
PICK UP 口腔体操でオーラルフレイル対策 …… 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
あんあんの新鮮野菜で楽しくクッキング …… 16

今回歩いたルートはこちら！

空の青色と菜の花の黄色と緑色が
参加者を癒してくれました

組合長の合図で元気いっぱいにいってきま～す!!

風にそよぐ
麦畑の眺めも最高!

8kmコースでは
岡崎山を散策しました

完歩証と参加賞を
もらって終了!!

真っ赤に熟した
甘～いいちごを堪能♪

みなさま、
お疲れ様でした!

信頼されるＪＡ職員を目指して

～新入職員入職式・内部研修会～

▲４月１日に行われた新入職員入職式

▲ハウス内でイチゴ苗の栽培管理を行う様子

４月1日に新たにＪＡ職員の仲間入りを果たした新入職員の研修が始まりました。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力などを5日間に渡って学び、社会人としての意識向上を図りました。

また、ＪＡ足利アグリランド㈱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。

▲社会人としての心構えなどを学びました

伝票データ化で経費削減へ

～花き部会　全体会議～

花き部会は3月18日、南支店で全体会議を開き、今後の栽培管理や経費削減に向けた取り組みについて協議しました。

同部会では、関係機関に受け渡す伝票類をＦＡＸで送受信していましたが、紙代や通信費の削減に向け、伝票をデータ化し、メールでの送受信に切り替えることを決めました。

これにより、スマートフォンからも閲覧できるため、どこからでも概算販売金額を確認することが可能となりました。

▲伝票類のデータ化について学ぶ参加者ら

出荷に向けて部員一丸

～根菜部　大根目揃会～

根菜部は4月2日と12日、川崎農産物集出荷所で２０２４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13人が参加しました。

2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して出荷物の統一を図り、出荷開始後の12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。

24年度の大根は、生育期に降雨が多かったことで肌質の良い大根に生育しています。

▲市場関係者と大根の規格や品質を確認する部員ら

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2日、ニューミヤコホテルで2024年産大根・人参販売対策会議を開きました。

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、市場との連携を強化することや、迅速な情報提供で有利販売につなげることを申し合わせました。

清水茂部長は「24年産の大根は例年以上の出来に仕上がっている。このままの勢いで5月から始まる人参の出荷も頑張ろう」と呼びかけました。

▲市場関係者らと販売方針などを話し合った会議

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4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「ランチョンマット」、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。

齋藤肇組合長は「子供たちに食や農業に興味を持ってもらえるよう、ぜひ有効活用してほしい」と期待を込めました。

▲大島教育長㊧へ寄贈する齋藤組合長

緊急時に備え手順を確認
～AED講習会～

JAは不測の事態に備え、全ての事業所にAEDを設置しています。4月6日には、本店で役職員を対象としたAED講習会を行いました。

講習会では心肺停止状態の人を見つけた場合を想定し、訓練用マネキンを使って胸骨圧迫やAEDで電気ショックを与えて心臓の拍動を正常に戻す救命処置を実践しました。

参加者は「一連のやり方は機械から音声案内が出るので安心して行える。参加してよかった」と話していました。

▲心肺蘇生法とAEDの操作を学ぶ職員

無人ヘリで赤カビ病防除
～麦類農薬空中散布～

JAは4月中旬と5月上旬の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JA職員が4人1組で作業しました。近隣への飛散防止に注意しながら、約340ヘクタール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。

▲リモコン操作で農薬を広域散布するオペレーター

お口の健康が
全身の健康に!

Pick Up

口腔体操で オーラルフレイル対策

オーラルフレイルとは?

高齢になって心身の活力(筋力、認知機能、社会とのつながりなど)が低下した状態をフレイル(虚弱)といいます。フレイルは身体機能の低下より先に、他者との交流など社会参加が減ったり、口の機能が衰えること(オーラルフレイル)から始まります。口腔(こうくう)体操で予防しましょう!

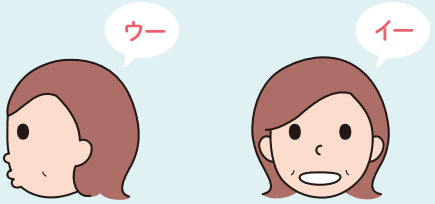
口・舌の動きをスムーズにする体操

唇や頬、口周りや舌の筋力をアップする体操です。口の機能が高まって、唾液がよく出るようになり、舌が滑らかに動いて食べ物をのみ込みやすくなります。顔の表情も生き生きしてきますよ。

(唇と)頬の体操

頬を膨らませた後すぼめる動きを、数回繰り返します(水はなくてもOKです)。

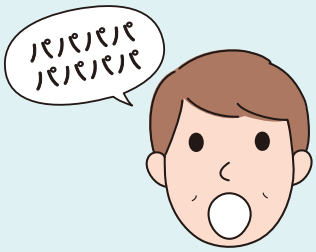
(唇を中心とした)口の体操



❶「ウー」と言いながら口をすぼめます。

❷「イー」と言いながら口を横に開きます。

パタカラ体操



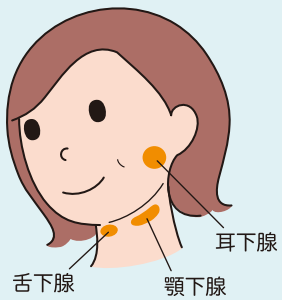
❶〜❹を各8回ずつ、2セット発音します。

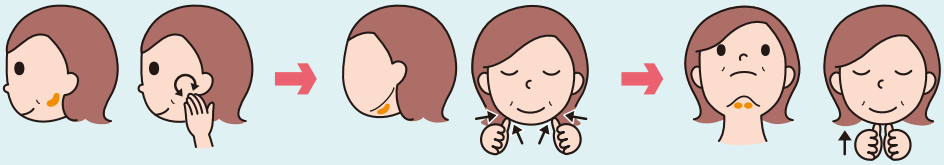
❶「パ」…唇をはじくように。
❷「タ」…舌先を上の前歯の裏に付けるように。
❸「カ」…舌の付け根を上顎の奥に付けるように。
❹「ラ」…舌を丸めるように。

舌の体操(舌圧訓練)

❶舌を左の頬の内側に強く押し付けます。
❷指で、頬の上から舌先を押さえます。
❸それに抵抗するように、舌を頬の内側に、ゆっくり10回押し付けます。
❹右の頬も①〜③を繰り返します。

唾液腺マッサージ





❶耳下腺マッサージ
指数本を耳の前(上の奥歯辺り)に当て、10回ほど円を描くようにマッサージします。

❷顎下腺マッサージ
顎のラインの内側のくぼみ部分3、4カ所を順に押していきます。各ポイント5回ずつを目安に行います。

❸舌下腺マッサージ
顎の中心辺りの柔らかい部分に両手の親指をそろえて当て、上方向にゆっくり10回ほど押し当てます。

イラスト:出口由加子

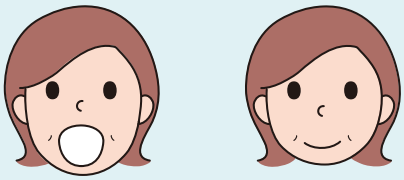
のみ込むパワー（嚥下〈えんげ〉機能）を付ける体操

のみ込みに関連する筋力をアップすることで、食事中のむせなどの症状の改善につながります。

舌出しごっくん体操

舌を少し出したまま、口を閉じて唾をのみ込みます。

開口訓練



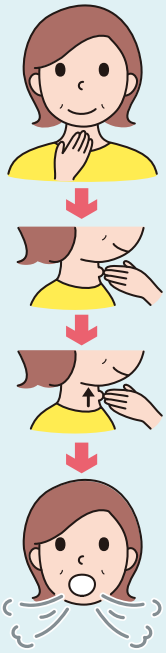
1日10秒間×2セット（朝・夕）行ってください。

❶ゆっくり大きく口を開け、10秒間キープします。
❷しっかり口を閉じて10秒間休憩します。
※口を開くときは、無理せず痛みが出ない程度までにしてください。

おでこ体操

❶指先を上に向け、手のひらとおでこを押し合うようにします。
❷おへそをのぞき込みながら、5つ数えます。
※首に痛みのある方や高血圧の方は避けましょう。

ごっくん体操



チェック 唾をのみ込んで喉仏の位置を確認

喉仏に手を当て、唾をゴクンとのみ込みます。喉仏が上がることを確認します。

❶喉に手を当てたまま、顎を少し引きます。唾をゴクンとのんで、喉仏を上げます。

❷喉仏を上げたまま、5秒保ちます。
※5秒が難しいときは、できる長さで無理せず行いましょう。

❸息を一気に吐き出します。
※おなかからしっかりと吐き切りましょう。

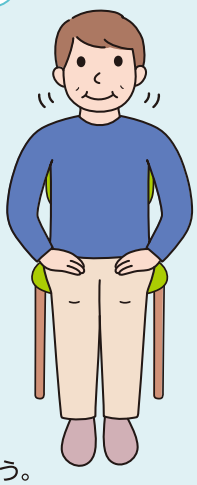
かむパワー（咀嚼〈そしゃく〉機能）を付ける体操

食べこぼしや、食べ物が鼻に流れ込むのを防ぎます。唾液がよく出るようになると、おいしく安全に食べられます。

食事のポイント

- 一口につき30回以上かむ。
- 口いっぱいにものを詰め込まない。
- 一口ごとに箸を置く。
- 食材はやや大きめに切るか、やや硬めにゆでる。
- 歯応えのある食材を使う。
- テレビやスマートフォンを見ながら食べない。

咀嚼訓練



ガムをかむことにより、かむために必要な筋肉を鍛えることができます。1日2回（朝と夜）、2分間はリズムを決めて、3分間は自由に、計5分間ガムをかみます。

❶唇を閉じて、しっかりとかみましょう。
❷ガムは1カ所でかまず、口の左右両側で均等にかみましょう。
❸姿勢を正してかみましょう。

参考:日本歯科医師会HP
オーラルフレイル対策のための口腔体操

＼こんな体操もあります！／
- 滑舌（口唇・舌の巧緻〈こうち〉性）を良くする体操
- 舌のパワーを付ける体操

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、2023年度事業報告や24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。

青壮年部通常総会:3月22日 生活振興課にて

女性会(みどり会)通常総会:4月4日 東支店にて

女性会(みどり会)会員募集

JA足利女性会(みどり会)では、
一緒に活動する仲間を募集しています!

同会には地域ごとに支部があり、手芸や研修旅行など楽しく活動しています。

詳細につきましては、JA足利　各支店窓口(女性会担当)または生活振興課(☎0284-64-9920)までお問い合わせください。

▲2023年度の活動風景

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。

春到来、毎年恒例のお花見ドライブに行ってきました!

お花見スポットに到着すると桜が満開!ご利用者の皆さんからは「見事なもんだね」「素晴らしい」と感嘆の声が上がっていました。

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
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

牡牛座 4/20~5/20

全体運 非常に勢いがあります。無理が通るときなので、よく考えて行動を。周りへの配慮が幸運を招きます。外食が吉

幸運の食べ物 新ゴボウ

牡羊座 3/21~4/19

全体運 あれもこれもと気がせきがち。行動力に恵まれていますが、全部行うのは大変。クオリティーを保てる範囲に絞って

幸運の食べ物 シイタケ

シニア野菜ソムリエ
KAORUの
ベジタブルライフ

イラスト：小林裕美子

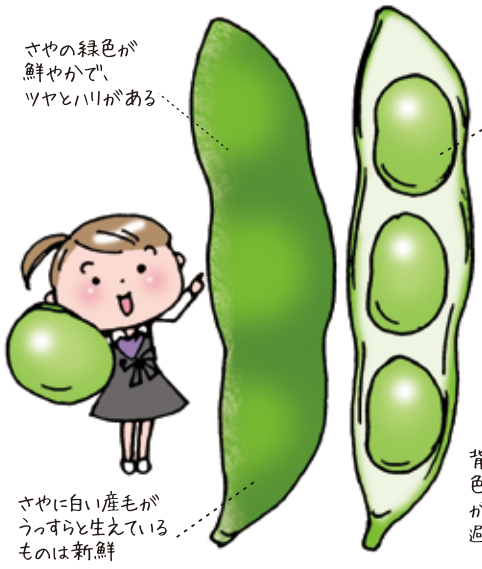
ソラマメ

～空に向かって伸びる、生命力あふれる初夏の味覚～

ソラマメのプロフィル
〖分類〗マメ科
〖原産地〗中央アジア～地中海沿岸、北アフリカなど諸説あり
〖和名〗天豆、蚕豆、四月豆、五月豆、夏豆
〖おいしい時期(旬)〗3～6月
〖主な栄養成分〗タンパク質、糖質、ビタミンB1・B2・C、カリウム、鉄、銅、食物繊維など

解説：KAORU

見分け方



保存方法

鮮度が落ちやすいのでなるべく早めに調理を！さやから出すと水分が失われてしまうため、さやは調理する直前にむくこと

塩ゆでして冷ましてから冷蔵庫で保存し、1～2日で食べ切る。すぐに食べない場合は固ゆでして冷凍保存(ジッパー付き保存袋に)がお勧め

ソラマメのチカラ

栄養のバランスの良さが魅力！

薄皮も一緒に食べると健康や美容により効果的。栄養価が高く、春～初夏の疲労回復や体づくりに役立つ

楽しみ方・食べ方のコツ

塩を一つまみと酒少々で、特有の青臭さが和らぐ

お歯黒の部分に切り込みを入れると、味も染み込みやすく、食べる際に薄皮をむきやすくなるよ

ピューレにしてポタージュやソース

皮ごとグリル

サラダやあえ物

つぶしてあん

天ぷら

しょうゆ豆
讃岐地方の郷土料理

お遍路さんが炒ったソラマメがはじけて、しょうゆつぼに飛び込んだことから生まれたともいわれている

オタフクマメ
完熟した豆

豆板じゃんの材料に

完熟・乾燥させたオタフクマメは加工用として大活躍！　中国の発酵調味料、豆板じゃんの主原料として、煮豆や炒り豆、練りあんなどに加工される

ソラマメのいろいろ

一寸ソラマメ

さやが大きく豆1粒が1寸ほど(約3cm)。平均2～3粒の現在流通している大半を占める主要品種(陸西一寸、打越一寸、仁徳一寸など)

早生ソラマメ

平均4～5粒のやや小型の早生種。現在はごくわずか(房州早生など)

ソラマメのヒミツ

さやが上向きに付き、空に向かって伸びるので「空を向いた豆」が名前の由来

蚕の繭のようなので、蚕豆とも書く

黒い筋の部分は「お歯黒」と呼ばれてるよ

蟹座 6/22～7/22
全体運 ちょっとした発見がうれしい月。趣味や友人との時間を増やして。豊かな時間を過ごせます。技能習得の勉強が吉
幸運の食べ物 キクラゲ

双子座 5/21～6/21
全体運 観劇やコンサートを楽しめます。友人と出かければ会話も盛り上がり、仲も深まりそう。仕事は下旬から効率アップ
幸運の食べ物 カブ

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12日(日)～6月30日(日)	日～土	8:30～17:00
JA足利サービス株式会社 ☎0284-71-1110	5月12日(日)～6月30日(日)	日～土	8:30～17:15

2024年度　麦類ライスセンター稼働方針

2024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	もち絹香（本乾のみ）	5月16日(木)～5月31日(金)	全地区
	さとのそら	6月5日(水)～6月14日(金)	
尾名川 ☎0284-91-3291	ニューサチホゴールデン	5月16日(木)～6月7日(金)	毛野・北郷・富田・久野・梁田
	適正な荷受調整のため、5月27日(月)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デン	5月16日(木)～6月7日(金)	筑波・矢場川・御厨
	適正な荷受調整のため、5月24日(金)は本乾のみの荷受とさせていただきます。		

◆ 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。

2024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が
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)
二条 大麦	乾燥	本乾	～13.0	8.8
		半乾	13.1～17.0	11.0
	生		～20.0	25.3
			20.1～25.0	24.2
			25.1～	26.4
二条 大麦 (もち絹香)	本乾のみ		～12.0	8.8
			12.1～	9.9

項　目	荷受区分		水分値(%)	単価(円/kg)
小麦	乾燥	本乾	～13.0	8.8
		半乾	13.1～17.0	11.0
	生		～22.0	25.3
			22.1～28.0	24.2
			28.1～	26.4

■その他の代金(税込)

項目	区分	単位	料金(円)
搬入運賃	乾燥･生	kg	4.4

総代会議案地区別説明会開催について

5月10日(金)	5月14日(火)	5月15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

第47回 通常総代会開催について

2024年
5月28日(火)

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。

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!

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

※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。

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。

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

資産形成・運用のご相談はJA足利へ!

NISA(少額投資非課税制度)を利用して
お得に資産運用を始めてみませんか?

NISA制度の詳しい内容については、最寄りの支店までご相談下さい。

©よりぞう

蠍座 10/24～11/22
全体運　注目されて大変そうですがメリットもあります。やりたいことをアピールして。力を貸してくれる人が現れるはず
幸運の食べ物　ナガイモ

天秤座 9/23～10/23
全体運　周囲からの視線が気になりそう。八方丸くは収まらないので妥協点を見いだして。1人で背負い込み過ぎないように
幸運の食べ物　ゼンマイ

JA足利住宅ローン 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6年4月1日～令和6年9月30日までに申込受付され、かつ令和7年3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)

令和6年4月1日現在

当初適用金利

年0.600%

[店頭標準金利 年2.725%]

通期の引下げ幅

年2.125%

※当初変動金利型については契約時標準金利の状況により、当初適用金利が変動する場合があります。
※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、店頭表示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**2項目以上**の条件を満たすことで、上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でカードローンを契約されている方。
- 当JAに公共料金の口座振替を1つ以上されている方(新規可)。
  ※公共料金については、電気・電話・水道・ガス・NHK等。

※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。

団体信用生命共済特約について
(サポートスリーを除く)

団体信用生命共済(以下「団信」という)への加入は、①一般団信 ②長期継続入院特約付団信 ③三大疾病保障特約付団信 ④9大疾病補償保険付団信の中から選択のご加入になりますが、②長期継続入院特約付団信は年0.15% ③三大疾病保障特約付団信は年0.10% ④9大疾病補償保険付団信は年0.30% ⑤一般団信連生タイプは年0.15% ⑥三大疾病保障特約付団信連生タイプは年0.30%を貸出金利に上乗せさせていただきます。

新築・リフォーム・借換
「JAのお取引はこれから」というお客様もお気軽にご相談ください。

お問い合わせ

- ●本店(融資推進課) 弥生町20 ☎0284-41-7152
- ●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

の運勢

山羊座 12/22~1/19

全体運 難しい問題はあるものの一つ一つ解決していくことで達成感を得られます。追い風が吹くときなので諦めないで

幸運の食べ物 ニラ

射手座 11/23~12/21

全体運 整理整頓を心がけて。掃除に力を入れると人間関係も整ってきます。去る者は追わないことも大切。連絡はまめに

幸運の食べ物 ニンニク

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
13区画（4月20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
11区画（4月20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
8区画（4月20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など

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

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
6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 ＪＡ足利顧問弁護士

年金無料相談会
6月16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 2/19~3/20
全体運 高め安定運へと移行します。やるべきことがはっきりしてきて動きやすくなります。目標を決め優先順位を付けて
幸運の食べ物 ルッコラ

水瓶座 1/20~2/18
全体運 運気は次第に勢いを取り戻します。状況が変わってくるのを待つのも良い方法。頭の中を整理してみましょう
幸運の食べ物 ココミ

TAC（タック）の家庭菜園教室

このコーナーでは、TAC（営農経済渉外）が家庭菜園を行う際のポイントや注意点などを解説いたします。
詳細版はJA足利のホームページ（営農情報）に掲載していますので、ぜひ併せてご覧ください！

害虫防除

暖かくなると多くなるチョウやガ。これらの幼虫などによる食害は、農薬や防虫ネットなどで対策を行いましょう。農薬は、散布回数に制限がないエコピタ液剤やデルフィン顆粒水和剤などがおすすめです。

農薬の適正使用

農薬のラベルには、使用可能な作物名や使用量・希釈倍数、使用時期、使用総回数などの使用基準が記載されています。これらは農薬の使用者が遵守するべき基準で、守らない場合、農薬取締法違反となってしまいます。

似た作物には注意が必要で、例えば「トマト」と「ミニトマト」はよく似ていますが、農薬取扱上は別の作物となります。ラベルに「トマト」としか記載のない農薬を「ミニトマト」に使用することは使用基準違反となってしまうので注意しましょう。

また、同じ系統の薬剤ばかり使用すると病害虫が抵抗性を持ちやすくなり、防除が困難になってしまいます。農薬の使用で迷った際は、ぜひご相談ください。

お申込み・お問い合わせ　JA足利 営農振興課 ☎0284-22-4433（担当:TAC）または経済課☎0284-70-3071、北支店（経済）☎0284-43-8880、西支店（経済）☎0284-65-1139

耕そう、大地と地域のみらい。JAグループ

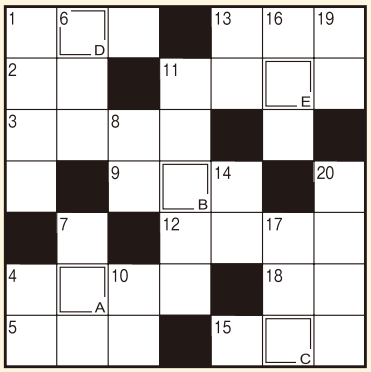
CROSSWORD PUZZLE

パズル？頭の体操

出題●ニコリ

●問題

二重マスの文字をA～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 アルバイトの――試験を受けた
④ 黄色に黒いしま模様がある猛獣
⑥ ご――の良い日にお越しください
⑦ ケシ科の花、特にヒナゲシのこと
⑧ 味を感じ取ります
⑩ 沖縄では5月中に――入りすることが多いですね
⑪ ゴールデンウイークのホテルは、――客で混雑しそう
⑬ 魚偏に占と書く魚
⑭ 凸という字の音読みは
⑯ 早く実る稲は早稲（わせ）、遅いものは
⑰ ポケットの中でチャリチャリと鳴ることも
⑲ 相撲の取組を数えるときに使う言葉
⑳ 衣服のしわをのばします

ヨコのかぎ

① 陰暦の5月のこと
② 棋聖、天元、本因坊といえば
③ ワインやウイスキーはこれ
④ 話題となるような出来事
⑤ ギョーザのたれに入れる辛い調味料
⑨ 指揮者が振るもの
⑪ 家臣が仕えます
⑫ 村下孝蔵のヒット曲。歌い出しの言葉は五月雨（さみだれ）です
⑬ 目には――山ホトトギス初ガツオ（山口素堂）
⑮ 遠くの親類より近くの――
⑱ 1と-1の中間点

正解は6月号で発表致します。

●4月号の答え

（7+6=）13

3	8	6	4	1	7	2	5	9
7	1	9	3	5	2	8	4	6
2	5	4	6	9	8	3	1	⑦
5	2	1	9	8	4	7	6	3
9	4	8	7	3	⑥	5	2	1
6	3	7	5	2	1	9	8	4
1	6	5	2	7	3	4	9	8
8	7	2	1	4	9	6	3	5
4	9	3	8	6	5	1	7	2

正解者の中から抽選で5名様にQUOカードをプレゼント！　皆さま、ぜひチャレンジください！

応募方法　①パズルの答え　②郵便番号と住所　③氏名　④年齢　⑤電話番号　⑥ＪＡ足利や広報誌に関するご意見や感想などを書いて、下記の宛先までご応募ください。

あて先　〒326-0036 足利市弥生町20　ＪＡ足利 総務課　広報係

締め切り　5月25日㈯　※当日消印有効

★当選者の発表は発送をもって代えさせていただきます。
★ご応募に関する個人の情報は、賞品の発送やJAからのご案内以外には使用いたしません。

編集後記

今年のウオーキング大会は天候に恵まれ一日快晴!開催前日まで強い雨風がなかったので、土手一面に咲く菜の花も遠くに咲く桜も満開でした。きっと参加者の目を楽しませてくれたと思います。私も取材がてら春を満喫させてもらった一日となりました♪　（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!

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!!

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・買いたいは
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／日 9:00～16:00

開発課6月の休業日のお知らせ
毎週土曜日

＼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：2024年4月30日（火）

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４協議事項

2．報告事項

- 令和５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４７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５年度残留農薬検査結果の報告について

他20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。

クールビズの取り組みについて

温室効果ガス削減と節電対策に対応するため、JAは今年も5月からクールビズに取り組みます。

10月末までポロシャツ着用等で業務を行うことがありますので、ご理解をいただきますようお願い申し上げます。

JA足利のすがた

2024年3月31日現在

組合員数	1万3,890人
出資金	21億3,096万円
貯金	1,605億9,637万円
投資信託	3億4,238万円
貸出金	240億3,256万円
購買品取扱高	9,387万円
販売品取扱高	2億7,690万円
長期共済保有高	2,220億3,536万円

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。

●発行日／2024年5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

アサヒ飲料　飲料水のご注文、絶賛受付中です！

•十六茶（630ml） •十六茶麦茶（660ml） 24本入	十六茶と3種のいいこと（630ml） 24本入	颯（620ml） 24本入	食事の脂にこの1本（600ml） 24本入	CRAFT和紅茶 無糖ストレート（500ml） 24本入	•三ツ矢サイダー •MITSUYA 檸檬CIDER140（各500ml） 24本入	ウィルキンソン •タンサン•レモン（各500ml） 24本入
2,400円	4,050円	2,400円	2,400円	2,400円	2,400円	2,400円
カルピスウォーター（500ml） 24本入	カルピス THE RICH（490ml） 24本入	Welch's 1房分のぶどう（470ml） 24本入	PLUSカルピス •免疫サポート •睡眠•腸活ケア •体脂肪ケア（各200ml） 24本入	おいしい水 天然水 富士山 エコペットボトル（585ml） 24本入	モンスターエナジー•ゼロシュガー•パイプラインパンチ（各355缶） 24本入	ドデカミン（500ml） 24本入
2,400円	2,400円	2,400円	3,300円	2,200円	5,500円	2,400円
スーパーH₂O（600ml） 24本入	バヤリース オレンジ（470ml） 24本入	三ツ矢サイダー（250ml） 30本入	ワンダ 金の微糖（185g） 30本入	•ワンダ コクの深みブラック（400g） 24本入	ドトール カフェ•オ•レ（280ml） 24本入	
2,400円	2,400円	1,500円	2,600円	2,400円	2,100円	

※商品デザインは変更になる可能性があります。※価格は全て税込みです。

JA足利限定
プレゼント企画実施中!!
5月は▶▶▶

先着300名様限定!

3ケースのご注文で
「PLUSカルピス免疫サポート」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

あんあんの新鮮野菜で楽しくクッキング

新タマネギと新ジャガイモのかき揚げ

「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）

新タマネギ……中1個
新ジャガイモ……2個
ソラマメ……8粒
薄力粉……適宜
水溶き天ぷら粉……100ml
サラダ油……適宜
塩……少々

●作り方

❶新タマネギは繊維に沿って5mm幅にスライスする。新ジャガイモは極細に千切りし水にさらす。ソラマメはさやから取り出し皮をむく。

❷ボウルに新タマネギ、水気を切った新ジャガイモ、ソラマメを入れ、薄力粉をまぶし混ぜ合わせ、水溶き天ぷら粉を入れさっくりと混ぜる。

❸18cmのフライパンに1cmほどのサラダ油を入れ180度に熱し、❷のかき揚げの材料を入れ2～3分ほど揚げ裏返して、さらに2～3分ほど揚げる。

❹❸を2等分に切り器に盛り付け、塩を振って出来上がり。