

くらしの安全・安心をお届けします

No. 567

6

2024

JAあしかが

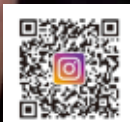
<https://www.jaashikaga.or.jp/>

【特集】

楽しく学ぼう「食」と「農」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定利Instagram
フォローしてね!



今月の そよ風さん

東地区

おの 小野寺 葵さん(25)
(仙治さん 孫)

足利で好きな場所は
名草巨石群です。

- 職業…………… 会社員
- 趣味は…………… オタク活動(イベント等)
- 理想の男性…………… 面倒を見てくれる人
- 今、一番の夢は…………… 憧れている声優に
会うこと

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

「あぐりキッズクラブ」開校！

特集

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業への理解を深めることを目的に開催しています。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12日には尾名川ライスセンターで開校式を行い、22組の親子44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「一か所に集中しないよう、均等に蒔くのが難しかった。どのくらい大きくなるのか見るのが楽しみ」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「名草宮農集団」が育苗管理を行い、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】楽しく学ぼう「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	INFORMATION	12
PICK UP 地区別説明会を開催しました	7	各種相談会のご案内	13
健康快眠講座	8	パズル	14
ベジタブルライフ	11	住宅ローン特別金利キャンペーンのご案内	16



ポットの底を切り取ってポットごと定植



ミニトマトの苗の定植に挑戦!



活動の後半には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ぶと、元気よく人参を引き抜き、友達と大きさや収穫量を比べて楽しそうに収穫していました。

カリキュラムの最後には、アグリランドの完熟いちごを堪能し、大満足の日となりました。



こんな人参が
収穫できたよ♪



いちご
あま〜い!!





夏野菜苗などを特価で販売

～経済課・北支店やさしい苗フェア～



▲4月18～19日 営農経済センターにて



▲多くの来場者で賑わう会場の様子

J Aは4月18・19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、多くの来場者で賑わいました。また、農繁期に向けてフェア限定の特別セールを行いました。

来場者は「営農の知識豊富なJA職員が常駐し、栽培ポイントをその場で教えてくれて助かる」と笑顔で話していました。



▲5月2日 北支店にて



組合長を表敬訪問 ～アスパラガス部会～



▲栽培関係について意見交換を行いました

アスパラガス部会は4月17日、JAの役員室を訪れ、組合長を表敬訪問しました。

同部会が役員改選により新体制になったことやアスパラガスの作柄・出荷状況などを報告。持参したアスパラガスを寄贈しました。

中村誠寿部会長は「今後も安全・安心なアスパラガス栽培に取り組んでいきたい。おいしく育った足利産アスパラガスを多くの方に食べてもらいたい」と話しました。



青空の下、 伸び伸びプレー ～ふれあいゴルフコンペ～



▲プレーを楽しむ参加者

J A足利は4月26日、城山カントリー倶楽部で「J A足利ふれあいゴルフコンペ」を開きました。地域貢献活動の一環で、組合員や利用者81人が参加。スコアを競いながら相互の親睦を深めました。競技はフロントナインの9ホールストロークで、新ペリア方式を用いて競い合い、優勝は田部井徹さん（南地区）、準優勝は小沢利雄さん（坂西地区）、第3位は島田公彦さん（南地区）となりました。



高みを目指し団結 ～花き部会 中間検討会～

花き部会は4月26日、蓮岱館で2024年産花き中間検討会を開き、部会員や関係者ら26人が参加しました。

検討会では、中間販売実績の報告や市場関係者との意見交換を行いました。また、全部会員が遮光剤を使用し、夏場の高温を乗り切って安定供給を図ることを申し合わせました。

室田憲一部会長は「部会員・関係者で協力し合い、高みを目指して頑張ろう」と呼び掛けました。



▲課題や対策を協議した検討会の様子



あしがが美人 人参スタート ～根菜部人参目揃会～

根菜部は5月2日と13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。

根菜部では出荷開始前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、規格や品質の統一を図り、出荷開始後は出荷する状態（箱入り）を確認し、規格等の再調整を図ります。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

目標達成へ決意固める ～L・A・スマサポ進発大会～

J Aは5月2日、ミヤコホテル別館で2024年度L・A・スマサポ進発大会を開きました。J A役員やL A（ライフアドバイザー）、スマイルサポーター（共済担当者）、J A共済連栃木職員らが参加し、共済新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24年度共済事業普及活動方針などを説明し、23年度の優績者を表彰。L A・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。



▲ガンバロー三唱で意思を統一しました



夏芽アスパラ出荷へ ～アスパラガス部会 目揃会～

アスパラガス部会は5月14日、いちご集出荷所で2024年産のアスパラガス目揃会を開き、夏芽の本格的な出荷を前に規格の統一を図りました。

参加者はサンプルを手に取り、穂の曲がりや開き具合、太さなど、出荷規格表を基に確認。また、加工業者向けのアスパラガスの規格や出荷方法も再確認しました。

中村誠寿部会長は「全市場から高評価を得られるよう頑張ろう」と呼びかけました。



▲品質や規格を協議する部会員ら



足利産麦の 収穫開始 ～ライスセンター稼働～

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、昨年秋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「もち絹麦」「ニューサチホゴールデン」、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。



▲荷受けた麦をホッパーに投入する作業員



児童が野菜作りに 挑戦 ～小学校で出前授業～



▲JA職員と一緒に苗を植え付ける児童

JAは食農教育の一環で、野菜作りやバケツ稲の育て方についての出前授業に取り組んでいます。JA担当者が市内の小・中学校へ出向き、栽培についての授業を行っています。

5月17日には、けやき小学校の2年生を対象に野菜の育て方についての授業を行いました。

児童はミニトマトやキュウリなどの苗を植え付け、「いっぱい収穫できるように頑張ってる」と話していました。



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、5月18日には開校式と野菜作りを行いました。

参加者は、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）」へ培土や堆肥、石灰などを施し、ミニトマトを植え付け「こんな栽培方法があるなんて知らなかった。収穫が楽しみ」と笑顔で話していました。



▲丁寧に定植作業を行う参加者



有利販売に向け協議 ～たまねぎ部目揃会～



▲ゲージ(サイズ確認用資材)を使い規格を確認する部員

たまねぎ部は5月20日、いちご集出荷所で2024年産たまねぎの目揃会を開きました。

部員やJA関係者ら12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、べと病の発生や生育期の寒暖差で肥大不足となり小玉傾向ですが、分球や抽苔（ちゅうたい）はなく、高品質なたまねぎに仕上がりました。

地区別説明会を開催しました



J Aは5月10・14・15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。

金融共済部

Q J A共済のファンを獲得するための活動とはどのようなことですか。

A 3 Q活動を通じて、組合員・利用者の近況確認や生命・建物共済の請求漏れの確認を行っています。また、安心チェックを実施し、ご自身の保障内容の再確認と新商品の紹介などを行っております。

営農経済部

Q 資材が高騰しているが、農産物価格への転嫁ができていない。農産物への価格転嫁についてはJ Aではどう考えているか教えてほしい。

A 第一次産業は価格転嫁しにくい状況です。J Aでも国と県の肥料価格高騰対策事業での支援や、昨年においては農薬代金についてJ Aと農林中央金庫で助成金を交付するなどの努力を行っております。米の価格は昨年から上がっており、今年も若干上がるものと予想されます。しかし、飼料用米については輸入コートの価格が下がっていることから、飼料用米も下がる見込みとなっています。

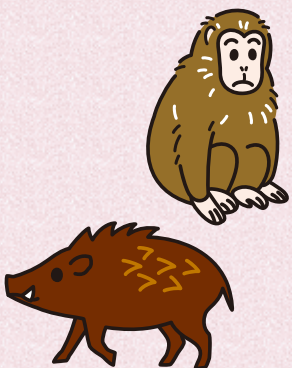


Q ……ご意見・ご要望
A ……回答・対応



Q 猿などの獣害対策をお願いしたい。

A J Aだけでは解決することが困難な問題ですので、今後、農業委員会や市と連携を図り、解決に向けて取り組んでいきたいと思っています。



眠講座

私たちは人生の3分の1を眠って過ごします。実はこの睡眠の質が健康を左右する鍵を握っています。睡眠と健康との関係、快眠のポイントを解説します。

2 睡眠と覚醒のリズム

規則正しい生活を送ると、一定の時刻に眠気が起こり、朝も同じ時刻に自然と目が覚めます。寝入る前、脳の温度が低下し、体内時計ホルモンが分泌を始め入眠を促します。朝方になると覚醒作用を持つ副腎皮質ホルモンの分泌が始まり、脳の温度が自然に高くなります。このように自律神経やホルモンなどさまざまな体の機能が働き、睡眠のリズムがつくられて、質の高い睡眠を維持できるよう心がけましょう。

3 浅い眠りと深い眠り

私たちの睡眠には、夢を見る浅い眠りの「レム睡眠」と、大腦を休める深い眠りの「ノンレム睡眠」という2種類があります。成人の睡眠はこの2つが約90分周期で入れ替わります。シニア世代はノンレム睡眠が減ってレム睡眠が増え、尿意やちょっとした物音でも目が覚めるようになりがちです。朝方に目が覚めて二度寝ができないときは、床から出て朝の時間を有意義に使いましょう。

1 現代人の睡眠傾向

現代は仕事や勉強、インターネット利用などによる夜型の生活などで、睡眠不足になりがちです。それに伴い、不眠症や睡眠時無呼吸症候群、過眠症などの睡眠障害を抱える人も増加しています。女性の睡眠時間の短さや、子どもたちの睡眠不足が学習能力や情緒形成に与える悪影響も懸念されています。日中強い眠気に襲われると、社会生活にも支障を来すため、ひどくなる前に治療を始めましょう。



4 上向き寝でリラックス

寝るときの姿勢は上向きがお勧めです。体に余分な力が入らず、最もリラックスした状態で眠れます。睡眠中に寝返りを打って横向きやうつ伏せになることがありますが、寝返りは体の同じ部位が圧迫され続けて血液循環が滞ることを防ぎ、体の負担を和らげるための自然な動きです。体温調節や寝床内の温度や湿度を調節する働きもあります。



健康快

6

寝付きの効果を
上げる入浴

入浴は就寝2～3時間前が理想です。入浴は就寝前に体温を一時的に上げる効果があります。入浴によって体温が0.5度上がるだけでも、寝付きが良くなるといわれています。38度のぬるめのお湯で25～30分、42度の熱めのお湯なら5分程度がお勧め。約40度のお湯で30分ほどの半身浴も効果が認められています。



7

夕方の運動習慣で
深い眠りに

運動習慣がある人には不眠が少ないことが分かっています。夕方から夜(就寝の3時間程度前)に、速足の散歩や軽めのランニングなどの運動をしましょう。習慣的に続けると、寝付きが良くなり、深い睡眠が得られるようになります。ただし、就寝直前の運動は体を興奮させてしまうので避けましょう。

8

昼の過ごし方も大切

昼間に明るい光を浴びると体内時計を調節でき、よく眠るために重要なメラトニンというホルモンが増えることが知られています。また、15分程度の昼寝は午後の眠気を解消し活力を与えてくれます。シニア世代は30分程度の昼寝をすると、夕方のうたた寝が減少し、夜によく眠れるようになるといわれています。

良い睡眠習慣を身に付けて十分な休養を取り、毎日を健康に過ごしたいですね。

5

食事と睡眠
～これはNG!

毎日規則正しく食事を取り、体内時計を整えましょう。特に朝食は大切で、エネルギー不足で日中の活動量が下がれば、夜の睡眠にも影響します。就寝に近い時間の夕食や夜食も消化活動によって睡眠を妨げてしまいます。コーヒー・緑茶・チョコレートなどカフェインが含まれる飲食物は覚醒作用があるので、就寝の5、6時間前からは控えましょう。



参考:厚生労働省ホームページe-ヘルスネット「健やかな睡眠と休養」より イラスト:ゆきたけし

蟹座

6/22～7/22

全体運 トラブルが解消に向かう上昇運。
相手の話をよく聞いて。美術展やコンサート
に行くのも◎。心豊かに過ごせます

幸運の食べ物
ジャガイモ

双子座

5/21～6/21

全体運 非常に勢いのあるラッキー月で
す。気になることは物は試しとやってみて。
面白い発見がありそう。旅行も吉

幸運の食べ物
アシタバ

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



くらしの 活動NEWS

去年開催した合同班会



フラワーデザイナーを講師に招き、
色とりどりの花で寄せ植えを行いました

女性会(みどり会) 会員募集中!

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!

みどり会には地域ごとに支部があり、支部単位で手芸教室や研修旅行などを行っています。また、みどり会全体でもイベントを開催し、会員同士の絆を深めながら楽しく活動しています。

お問い合わせ・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)までお気軽にお問い合わせください。



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足利アグリ
ランドのいちごを召し上がっていただきました。

採れたての完熟いちごを見ると歓声が上がり、一口食べると「みずみずしさが口いっぱい
に広がった」「すごく甘い、美味しい!」と話し、皆さんとても喜んでいました。



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

なお らいでん

足利市下渋垂町751 ☎0284-70-6511 <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!



全体運 試練を乗り越えていける力強い
運気。大きな課題に取り組みましょう。時
間のかかる計画のスタートがお勧め

幸運の食べ物
ソラマメ



全体運 ちょっとした行き違いが大ごとにな
ってしまうかも。予定の確認は念入りに。
細部までこだわるといい方向へ

幸運の食べ物
ノビル



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

フダンソウ

～彩り豊かなカラフル野菜～

フダンソウのプロフィール

【分類】ヒユ科

【原産地】地中海沿岸

【おいしい時期(旬)】6～10月

【主な栄養成分】β-カロテン、ビタミンE・K、
カリウム、マグネシウム、葉酸、鉄、マンガン、
食物繊維など

解説：KAORU

見分け方

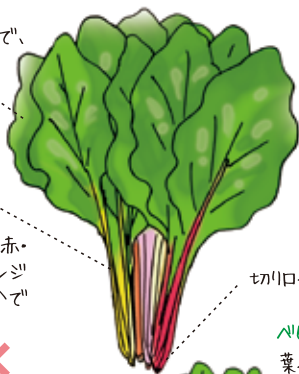
葉が濃い緑色で、
張り艶がある

軸がしっかり
している

軸や葉脈の色(赤・
黄・ピンク・オレンジ
など)が鮮やかで
美しい



堅くなるのでNG
軸が長く伸び、
葉が大きく育ち過ぎたもの



切り口がみずみずしい

ベビーリーフ

葉が折れたり、
しおれていない
葉がピンとして張り
があるものは新鮮

保存方法

保存袋やビニール
袋などに入れる
か、全体をラップ
などで包み、冷蔵
庫の野菜庫へ



冷凍保存

1分程度さっとゆ
で、冷水に取って
軽く絞る

湿らせた新聞紙やペーパー
タオルで包むと草むしりを防げる

調理しやすい長さに切ってラッ
プに包み、保存袋などに入れる

フダンソウのいろいろ

西洋種

白茎種

軸が白色でため、葉は
縮れていて幅広い。どんな
調味料とも合う癖のな
さで柔らかさが魅力



スイスチャード

葉は緑色、軸と葉脈が赤・
黄・ピンク・オレンジなど色
鮮やか。軸がためで、葉の
縮れと肉厚さが特徴

在来種

小葉種

葉は緑色で小さく、軸も
細め。見た目はホウレン
ソウや小松菜に似ている
が、肉厚の葉が特徴



フダンソウの力

β-カロテン、ビタミンE

抗酸化作用があり、免疫
力アップ、生活習慣病予
防、風邪予防などに役立
つ。β-カロテンは体内でビタミンAに
変わり、視力や肌を正常に保つ働き



葉酸、鉄

体の隅々まで酸
素を運び、貧血予
防などに役立つ

食物繊維

血糖値の上昇を抑制
し、肥満予防やダイエット
に役立つ。便秘解消に
も効果的



カリウム、マグネシウム

ナトリウムの排出を促し、血圧
を正常に保つ。高血圧予防や
むくみ解消に効果的。筋肉の
収縮をスムーズに
する働きもあり、
けいれんなどの
解消にも



ビタミンK

マグネシウム
マンガン



骨にカルシウムを沈着させ
る働きのあるビタミンK、マグ
ネシウムやマンガンは骨の
形成に役立つ

楽しみ方・食べ方のコツ

ゆでる

洋風中華風、和風、
どんな味付けも合う!

煮る



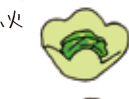
さっとゆでてから使うと食
べやすい。栄養素が損失
しやすいので、短時間で
ゆでる
軸が太い場合は葉と切
り分けて長めにゆでて、火
の通りを均一に



軸までしんなりした
食感の煮物に、煮
汁に流れた栄養素も
無駄なく摂取!

生

スイスチャードの幼葉
「ベビーリーフ」は、サ
ラダなど生で食べら
れる



炒める



オリーブ油を使いニンニクを
利かせてイタリア風にさっ
と炒めたり、バターソテーに

フダンソウのビミョウ

歴史

紀元前：地中海沿岸原産
16～17世紀ごろ：中国から
日本に伝来
現在の主流：西洋種は明治時代に導入



名の由来

漢字では「不斷草」
葉が次々に成長し、一
年を通して収穫でき
ることが由来



ホウレンソウの仲間

同じヒユ科の古くからホウレ
ンソウの代用野菜。暑さに
強く、ほぼ一年を通して栽
培収穫ができ、青菜類が
不足する夏にも収穫できる

葉が大きくて肉厚、軸は
ため、癖がなく柔らかい
ため、ホウレンソウと同じよ
うに幅広く調理可能♪



さまざまな
呼び名

京都
うまい菜

葉名
チャード



沖縄
ンスナバー

蠍座



10/24～11/22

全体運 気がせくものの急な変化は避け
たいとき。計画は時間をかける方向で見
直しを。博物館や古都を巡るのはお勧め

幸運の食べ物
キュウリ

天秤座



9/23～10/23

全体運 状況が変化しやすい月。早い判
断が求められる。日頃から情報収集を心
がけて。語学の勉強や技術の習得にツキ

幸運の食べ物
レタス

6月



資産形成・運用セミナー 開催のご案内

参加費
無料!

「NISAってなに?」「資産形成って必要なの?」そんな疑問に答えます!!

人生100年時代、お金にも働いてもらい資産寿命を延ばしましょう。

投資経験者の方はもちろん、これから投資を始めてみたいという方にもおすすめの内容です!

日時 **2024年7月6日土**
14:00~16:00

会場 **JA足利 本店** (足利市弥生町20) **定員** 先着50名
※要予約

参加いただいた方全員に //

オリジナル
スライダーポーチ

プレゼント!



お申し込み・お問い合わせ JA足利 金融課 ☎0284-41-7153 または 各支店窓口まで

これから来る暑い季節に

飲料水のご注文、絶賛受付中です!

こまめな水分補給
で熱中症を予防
しましょう!



十六茶麦茶
(660ml)



24本入

2,400円

廻
(620ml)



24本入

2,400円

スーパーH₂O
(600ml)



24本入

2,400円

ミツ矢サイダー
(500ml)



24本入

2,400円

カルピス
ウォーター
(500ml)



24本入

2,400円

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

3,300円

※写真は一例です。詳しくは各支店までお問い合わせください。

JA足利限定

プレゼント企画実施中!!

6月は▶▶▶

先着
300名様
限定!

3ケースのご注文で

「PLUSカルピス 睡眠・腸活ケア」
6本パック をプレゼント!!



ACCOOP 安心と信頼のくらしの良品 組合員・利用者みなさまへ

冷たい新茶を

※写真はイメージです

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。

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。

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。

※納めた保険料は、脱退後も農業者年金基金が運用を続け、将来、年金として支給します。そのため、脱退一時金はありません。

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… **農業者年金基金** **検索** <https://www.nounen.go.jp/>

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

独立行政法人 農業者年金基金

☎03-3502-3199 (専門相談員)

☎03-3502-3942 (企画調整室)



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7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9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 考え過ぎは禁物。流れに任せてみると思った以上にうまくいきそうです。友人との会話も楽しめます。外出が吉

幸運の食べ物

キララゲ

水瓶座



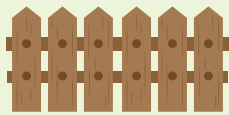
1/20~2/18

全体運 運勢には勢いがあります。滞っていたことが動き出し、連絡もスムーズに。ただ油断は禁物。やり過ぎには注意

幸運の食べ物

夏ミカン

6月



TAC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!

病害対策

梅雨の時期は湿度が高いため、葉などが混み合っていたりすると病気の原因になってしまふことがあります。また、雨が降った時などの泥はねもその原因の一つに…。そこで病害予防に「適度な葉かき」や「雨よけ」を行いましょ。

作物に対して雨よけを設置する際は、側面まで覆うと風通しが悪くなってしまい逆に病気になりやすくなるので、上部だけ覆うようにしましょう。また、土の表面を藁(ワラ)などで覆うと、泥はね防止や雑草の抑制につながります。

葉かきナイフは葉柄のみを切断するのに最適! 先端がラウンド形状になっているのでケガをしにくく、スピーディーにきれいな切断面にカットできます。

病気の感染を防ぐため、複数本の使用をお勧めします。また、ナイフもハサミも使用後は消毒し、病気の感染や感染拡大を防止しましょう。



今月のTACオススメ商品!

葉かきナイフ



芽切ハサミ

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、大地と地域の未来。JAグループ

数独

パズル? 頭の体操



出題●ニコリ

問題

二重枠に入った数字の合計はいくつ?

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

解答

ルール

- ① 空いているマスに、1から9までの数字のどれかを入れます。
- ② タテ列(9列)、ヨコ列(9列)、太線で囲まれた3×3のブロック(それぞれ9マスあるブロックが9つ)のいずれにも1から9までの数字が1つずつ入ります。

考え方

例題

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

例題の答え

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

タテ列やヨコ列、3×3マスの各ブロックで、同じ数字が重複しないように数字を入れていくパズルです。計算は不要ですよ。例題で解き方を覚えましょう。右下のブロックには、まだ2が入っていないので、4つある空きマスのどれかが2になるはず。同じタテ列やヨコ列に2がない空きマスは、6のすぐ右のマスのみなので、2の入る場所はここだと決められます。このように、確実に数字が決められる場所を、注意深く根気強く探していきましょう。



正解は7月号で発表致します。

5月号の答え

ピ	ク	ニ	ツ	ク
A	B	C	D	E

サ	ツ	キ	ア	オ	バ
イ	ゴ	シ	ユ	ク	ン
ヨ	ウ	シ	ユ	テ	ン
ウ		タ	ク	ト	ア
	ボ		ハ	ツ	コ
ト	ビ	ツ	ク	セ	ロ
ラ	ー	ユ		タ	ニ

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数独の答え 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 **6月25日(火)** ※当日消印有効

★当選者の発表は発表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。

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！

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!



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 / 日曜 9:00~16:00

開発課7月の休業日のお知らせ
15日(月)祝・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

レインボー足利から

あらばん 新盆セールのご案内

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

2024年
6月10日(月)~7月31日(水)まで
9:00~17:00 ※無休で営業いたします

会場

レインボー足利統括事務所 (足利市福居町1760-1)

期間中は…

新盆用品

10% OFF!

新盆ギフト

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: 2024年5月28日(火)

1. 協議事項

- 令和5年度下期監事監査指摘事項に対する顛末について
- 不良債権の処理方針について
- 貸付金利率の改定および設定について
- 令和6年度民間流通麦概算金設定について

他8協議事項

2. 報告事項

- 内部(農産物検査業務)監査結果について
- 令和6年度 現金管理にかかる内部けん制強化の取り組みについて
- 令和6年度サマーキャンペーン実施要領について
- 2024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

他11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



2024年
4月30日現在

■組合員数	1万3,918人
■出資金	21億3,483万円
■貯金	1,609億2,873万円
■投資信託	3億6,638万円
■貸出金	237億1,039万円
■購買品取扱高	2億1,464万円
■販売品取扱高	6億7,570万円
■長期共済保有高	2,300億7,310万円

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6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。

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6月1日現在

当初
適用金利

年0.600%

※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。

[店頭標準金利 年2.725%]

通期の引下げ幅

年2.125%

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手軽に簡単
健康体操

手足の指つぼ刺激体操で脳生き生き

健康生活研究所所長●堤 喜久雄

手は脳とつながる神経細胞が多く、第2の脳と呼ばれます。末梢神経が多く通う指先を動かしてつぼを刺激すると、脳への血行が促進され、脳の動きが活発になるといわれています。足指のつぼも同様に刺激すると体全体の巡りが良くなります。

手足の指のつぼを刺激



(1) 爪の生え際のつぼをイタ気持ちの良い程度の強さでつまむように押し、ぐりぐりと揺らしながらもみほぐします。親指から小指まで順に10回ずつ行いましょう。



(2) いすに座り、太ももの上に反対の足の足首を乗せ、足の指先のつぼをぐりぐりと揺らしながらもみほぐします。親指から小指まで順に10回ずつ行い、時間があれば指の関節や付け根も、もみほぐしましょう。



(3) 足を組めないときは、片方のかかとで反対側の足指の爪先をこすって刺激します。

手足の指はどちらも左右均等に動かしましょう。仕事や勉強を始める前に行うのもお勧めです。普段から手足の体操を取り入れ、脳を活性化させましょう。

ポイント

体調に応じて、すっきりするまで3～5セット繰り返しましょう。