くらしの安全・安心をお届けします

No. 569
2024 8

JAあしかが

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

【特集】暑い季節はご用心！ 真夏の3大注意報

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！

▲JA足利営農経済部
LINEはこちら

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

山辺地区

板垣瑠美奈（いたがきるみな）さん(24)
（斎藤　昭さん 孫）

尊敬する人は…
両親です。

- 職業…… 会社員
- 趣味は…… 舞台鑑賞
- 理想の男性…… 優しい人
- 今、一番の夢は…… 家族みんなで旅行すること

特集

暑い季節はご用心！

真夏の3大注意報

今年の夏も毎日酷暑が続いていますね。気候変動による影響で、今後も暑さが激甚化する恐れがあるといわれています。暑い夏は特に気を付けたい、命の危険も伴う「**熱中症**」、毎日の食生活から「**食中毒**」、また、水辺のレジャー時の「**水難事故**」の3点。予防や対策を万全に行って、楽しく夏を過ごしましょう。

注意❶

熱中症

熱中症は、命に関わる危険な症状です。台風や大雨などの気象災害と同じように、熱中症に対しても防災意識を高めていくことが必要となります。日頃の備えを体・行動ともに進めることで、自分や身の回りの人を守りましょう。

熱中症予防に向けて

暑さを避けて身を守る！

- エアコン等で温度をこまめに調整
- 遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用
- 日傘や帽子の着用、日陰の利用、こまめな休息
- 保冷剤や氷、冷たいタオルなどで体を冷やす

⚠ 『熱中症警戒アラート』発表時は、なるべく外出を控える

こまめに水分・塩分補給！

室内でも外出時でも、喉の渇きを感じていなくてもこまめに水分・塩分を補給しましょう

※水分や塩分の摂取量は、かかりつけ医の指示に従いましょう

⚠ カフェインの入った飲み物は利尿作用が強くなるので避けましょう

熱中症の症状

- めまい
- 立ちくらみ
- 生あくび
- 大量の発汗
- 筋肉痛
- 筋肉のこむら返り など

主な応急処置

❶エアコンが効いている室内などの涼しい場所へ避難

❷衣服をゆるめ、からだを冷やす（首周りや脇の下、足の付け根など）

❸水分・スポーツドリンクなどを補給する

⚠ 応急処置をしても症状が改善されない場合は医療機関を受診しましょう。自力で水が飲めない・意識がない場合は、ためらわず救急車を呼びましょう

大切な家族「ペット」も注意

犬や猫も熱中症になります。一緒に暮らしているペットの「暑い!」というサインを見逃さず、そのSOSを見抜いて状態にあった対応をしましょう。

「熱中症」は、高温多湿な環境下で、発汗による体温調整等がうまく働かなくなり体内に熱がこもった状態を指します。屋外だけでなく室内で何もしていない時でも発症し、救急搬送されたり、場合によっては死亡することもあります。熱中症について正しい知識を身につけ、体調の変化に気を付けるとともに、熱中症による健康被害を防ぎましょう。

目次 CONTENTS

【特集】暑い季節はご用心! 真夏の3大注意報 …… 2
TOPICS …… 4
PICK UP　段ボールコンポストに挑戦 …… 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

注意❷

食中毒

暑い時期は菌が増えやすくなります。食中毒を予防する3つの原則を守って、楽しく調理しておいしく食事をいただきましょう!

❶つけない
正しい手洗いと食材の扱いで
食中毒菌を「**つけない!**」

❷ふやさない
適切な保存と調理で
食中毒菌を「**ふやさない!**」

❸やっつける
十分な加熱や清潔な調理環境で
食中毒菌を「**やっつける!**」

指の間もしっかり洗おう

水洗いで清潔に

適切な冷蔵保存をしよう

注意❸

水難事故

夏は海や川など水辺のレジャーを楽しむ機会が増える季節です。水辺での事故を防ぐためには、自然を甘く見ないで危険をきちんと認識することが大切です。

水難事故に遭わないために注意すること

魚釣りなど

- 流れが速い場所や深みには近づかない
- 胴付き長靴は川で転倒すると中に水が入り、溺れる可能性がある
- ウェットスーツや上半身に浮力を与えるライフジャケットを着用する

水遊びなど

- 急に増水することもあるので、上流の天気の変化にも十分注意する
- バーベキューなど川でのレジャー時、飲酒して川に入らないよう、仲間たちが止めることが大切
- 溺れた人を救助する時は、空のクーラーボックスやロープなどを投げる。不用意に近寄ると、しがみつかれて溺れる危険性がある

お天気カレンダー

熱中症特別警戒アラート

気象予報士●檜山靖洋

熱中症への警戒を呼びかけるために、2021年から環境省と気象庁は「熱中症警戒アラート」という情報を運用しています。今年の夏からは、新たに「熱中症特別警戒アラート」の運用が始まりました。気温や湿度、日射などから計算される暑さ指数を基に発表されます。都道府県内の全ての情報発表地点で、暑さ指数が35以上と予想される場合に出されます。過去にこの条件を満たした日はなく、まさに過去に例を見ない暑さになるときに出る情報です。

熱中症特別警戒アラートが出た場合は、学校の校長や会社の経営者、イベントの主催者などの責任者が運動やイベントの中止、リモートワークへの変更などの判断が求められます。工事現場や農作業なども、徹底した熱中症対策が必要になります。近年は、気温が40度以上になる日も増えるなど、暑さのレベルが以前とは違ってきています。

資産運用を学ぶ
～資産形成・運用セミナー～

ＪＡは7月6日、本店で「資産形成・運用セミナー」を開きました。組合員・利用者ら約50人が参加し、資産の運用について学びました。

外部講師の投信アドバイザーが、資産形成・運用の基本や必要性、ＮＩＳＡ制度など、具体例を挙げながら分かりやすく解説しました。

参加者は「焦りや不安が解消され、参加してよかった。自分に合った資産運用を検討したい」と話していました。

▲資産運用のコツなどを学びました

信頼され愛される職員へ
～正職員辞令交付式～

今年4月に入組した新入職員9人が3か月間の見習い期間を終え、7月1日、正職員の辞令を受けました。

齋藤肇組合長から辞令を受け取った職員は、「ＪＡ職員としてありたい姿」などの抱負を述べ、正職員として気持ちを新たにしました。

齋藤組合長は「自ら成長し、変革できる職員を目指して頑張ってほしい」と激励しました。

新入職員は、組合員や地域の皆さまから信頼され愛される職員となれるよう、今後も精進してまいります。

▲齋藤組合長から辞令を受け取る新入職員

ＪＡの仕事を体験
～高校生が就業体験～

ＪＡは7月9日から4日間、県立足利清風高校生徒のインターンシップ（就業体験）を受け入れました。

同校2年生がＪＡを訪れ、職員指導の下、支店でのカウンターセールスや経済店舗・直売所店舗業務、ＴＡＣ（営農経済渉外）との同行訪問などを行いました。

各部署で就業体験をした生徒は「ＪＡが多くの方の支えになっていることや、コミュニケーションの大切さを学べた」と笑顔で話しました。

▲支店でカウンターセールスを行う生徒

課題や対策を協議
～キュウリ部 検討会～

キュウリ部は7月12日、営農経済センターで2024年産キュウリ栽培・販売反省検討会を開き、課題や対策を協議しました。

24年産は病害虫被害が少なく、また、全国的に品薄だったため、出荷量・販売金額ともに前年実績を上回りました。

部員らは増収に向け、秀品多収で耐病性の高い品種や低コスト栽培に向けた資材の導入などを検討しました。

▲次年度産に向けて課題と対策を協議する部員ら

田んぼの生き物 生態確認
～あぐりキッズクラブ～

ＪＡは7月13日、名草ふるさと交流館で「あぐりキッズクラブ」を開き、田んぼの生き物調査とトマト料理を行いました。

児童は田植えを行った水田で、畦や水田に生息する生き物を捕獲し観察。図鑑を使ってどんな生き物がいたのかを確認し、調査結果を班ごとに発表しました。

その後、自分たちで育てたミニトマトを使って「ふるふるシェイク・ミニトマトスパゲティ」を調理、試食しました。

▲網を使って生き物を捕獲する児童

農薬適正使用に向けて
～直売所部会 講習会～

直売所部会は7月17日、あしかがフラワーパークプラザで農薬適正使用講習会を開き、およそ180人が参加しました。

蓼沼克夫部会長は「安全・安心に向け、正しい農薬の使い方や生産履歴の記帳方法を再確認してほしい」と呼びかけました。

講習会では、ＪＡ担当者が農薬登録上別の作物となる収穫物の注意喚起や、栽培時に使用した農薬の正しい記帳方法などを説明しました。

▲熱心に耳を傾ける参加者

地産地消を呼びかける
～よい食街頭宣伝活動～

ＪＡは7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キャラクターの「笑味ちゃん」のイラスト入りウェットティッシュなどを配り、地産地消・国消国産をＰＲ。齋藤肇組合長は「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。

▲来店客へ地産地消を呼びかける齋藤組合長

小物入れ作りに挑戦
～あしかが美人スクール～

ＪＡは7月20日、女性大学「あしかが美人スクール」の第3回目のカリキュラムを行いました。

講師指導の下、牛乳パックや古紙などの再生紙や天然パルプ等を原材料とした手芸用の紙紐「クラフトバンド」を使って小物入れ作りに挑戦しました。

参加者は「バンドが固く、指先に力を入れて編み込むのが大変だった。リビングなどで使いたい」と笑顔で話していました。

▲クラフトバンドを使って小物入れを作る参加者

自宅で生ごみを有効活用 段ボールコンポストに挑戦

段ボールコンポストとは、段ボール箱を利用した手軽な生ごみ処理容器のことです。微生物の力で生ごみを分解し、堆肥（コンポスト）を作ります。庭先やベランダでも手軽に取り組めますよ。

準備編

身近な材料を使って簡単に始められます。

材料

コンポスト基材
（ピートモス、もみ殻くん炭）
※割合は3:2が目安

二重底用の段ボール板

段ボール箱
※ミカン箱程度の大きさ。厚手で強度があり防水加工でないもの

虫よけキャップ

スコップ

風通しの良い網目状の台

作り方

1 段ボール箱を組み立てる

段ボールを箱状に組み立て、底が抜けるのを避けるために二重底にします。虫の侵入を防ぐため、隙間や穴を目張りします。

2 コンポスト基材を入れる

ピートモス、もみ殻くん炭を入れ、水を加えてよく混ぜます。混ぜたものをぎゅっと握ると、まとまる程度が良いでしょう。

3 設置場所を選ぶ

通気性が悪いと段ボール箱が湿って傷むことがあるので、網目状の台に載せて壁からも5cm程度離します。虫よけキャップをかぶせます。

4 下準備

段ボールコンポスト内を1週間～10日間ほど毎日かき混ぜ、微生物を育てます。以上で準備完了です。

花壇で土づくり

堆肥は家庭菜園や花壇の土づくりに活用しましょう。食品ロスの削減にもつながります。

微生物が大活躍

段ボールコンポストは、微生物の力で生ごみを発酵させて堆肥を作ります。微生物にとって最適な環境に保つことが大切です。

イラスト：藤田倫央

活用編

微生物の力で生ごみを分解。良質な堆肥の出来上がり。

ここがポイント!

1 投入量と期間

投入量は1日につき500〜800g程度、投入期間は3〜6カ月を目安にしましょう。生ごみはなるべく細かくしてから入れましょう。

2 生ごみの種類

- 廃油、魚のあら、炭水化物は微生物の分解を促進します。
- 乾燥したタマネギ、トウモロコシ、タケノコの皮などは、分解されるまでに時間がかかります。
- 貝殻は分解されないので投入しないこと。
- 落ち葉・木の枝などは投入しないこと。
- 細かい魚の骨、砕いた卵の殻は投入しても問題ありません。
- しばらくの間投入を停止していた場合は、水1L程度を加え、よくかき混ぜてから再開すると良いでしょう。

3 温度管理

微生物が生ごみを順調に分解していると、段ボールコンポストの中が20度から40度まで上がります。微生物の働きを助けるため、寒い季節は日なたなどの暖かい場所に置きましょう。

4 置き場所

室内と屋外どちらもOK。できるだけ日当たりと風通しの良い場所に置きましょう。雨が当たると段ボール箱が傷むので、軒下・ベランダなど雨が当たらない場所を選ぶ必要があります。雨よけとしてビニールなどをかぶせることは、空気の供給や水分の調整に支障が出るため避けましょう。

5 臭い対策

- 投入する前、生ごみを適度に水切りしましょう。
- かき混ぜるときはスコップを縦に差し込み、しっかりと空気を送り込みます。

6 虫を寄せ付けない

- 投入前の台所の生ごみは密封保管して、虫に卵を産ませないようにしましょう。
- 段ボールコンポストに虫よけキャップをかぶせて、虫に卵を産ませないようにしましょう。

生ごみを投入する

1 前日に入れた生ごみをよくかき混ぜる。

2 中心部に穴を掘って、新たに生ごみを入れる。

3 上から基材をかぶせておく。

4 虫よけキャップをかぶせる。

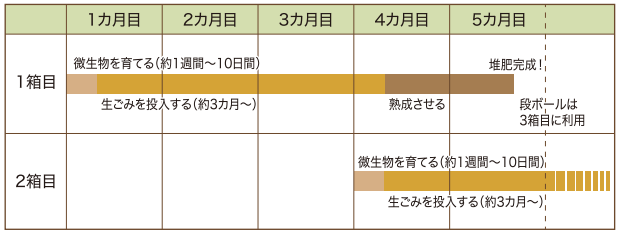
熟　成

熟成は、最後に投入した生ごみが分解され、堆肥として使用できるようになるための準備工程です。段ボールコンポストへ生ごみを投入する期間が3カ月から6カ月程度経過した頃、基材がべたついて、分解するまでにまだ時間がかかる、と感じたときに行います。生ごみの投入を終了した時点では、まだ堆肥ではありません。未熟な堆肥を土に入れると土の中で熟成が始まり、植物の根を傷めることがあるので注意しましょう。

熟成の手順

1週間に1回程度1、2Lの水分を加え、基材全体をよく混ぜて分解を促進させます。熟成期間は、夏季は2週間〜1カ月、冬季は1、2カ月程度で、生ごみの形がなくなり、水分を加えても温度が上昇しなくなれば熟成完了です。

堆肥化スケジュール(目安)



Q&A

Q 臭いが強いときはどうしたら良いですか。

A 動物性タンパク質を大量に投入すると臭いが出る場合があります。生ごみの投入を中止すれば臭いは収まります。

Q 虫が発生したときの対処法を教えてください。

A 段ボールコンポスト内の温度を30度以上に保てば虫の発生を抑えることができます。虫よけキャップは必須です。

Q 虫が多く発生したら中止しなくてはいけませんか。

A 基材を黒いビニール袋に入れ、口をしっかり閉めて密封状態で太陽光に当て、袋の中の温度を上げると虫は死滅します。虫の死骸もやがて堆肥となるので問題ありません。

Q 表面に白カビが発生しました。中止しなくてはいけませんか。

A 白カビは、生ごみの分解が進んでいる証拠。水分や空気が不足しないようにすれば問題ありません。

Q 寒くなったら生ごみが発酵しにくくなりました。

A 段ボールコンポスト内の温度が10度以下になると、生ごみの分解はなかなか進みません。特に冬場は、油または米ぬかを少し入れて、温度を上げてみてください。

年金友の会だより

JAで年金をお受け取りいただいている方が対象の「年金友の会」がグラウンド・ゴルフ大会を開催し、会員の方々は元気いっぱいプレーしました。

6月26日(水) 年金友の会 北郷支部

グラウンド・ゴルフ大会 in赤松台運動公園

（敬称略）

優　勝	長竹　要一
準優勝	松場　　繁
第3位	須藤美智子

6月26日(水) 年金友の会 久野支部・梁田支部合同

グラウンド・ゴルフ大会 in福富運動公園

（敬称略）

優　勝	市川　リツ
準優勝	阿部　延維
第3位	阿部ミツエ

くらしの活動NEWS

©よい食P

なの花会 投資信託セミナー 初開催

▲熱心に受講する参加者

なの花会は7月4日、南支店で初の投資信託セミナーを行いました。

物価の高騰や低金利、少子高齢化、政府の政策などを背景に、お金をとりまく環境が変化していることから資産形成・運用の必要性を感じ、同セミナーを開催。JAの投資信託担当職員を講師に、投資信託の仕組みや長期・積立・分散の有効性について、NISAについてなどを学びました。

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、組合員さんのハウスにてトルコギキョウの摘み取りを行いました。

ハウス一面に広がる色とりどりのトルコギキョウは圧巻です。ご利用者の皆様は「すごく綺麗。見事ですね」「毎年楽しみにしている。嬉しい」と、大変喜んでいました。

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
足利市下渋垂町751 ☎0284-70-6511（なおろうごいい）

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〉

の運勢

牡牛座 4/20～5/20
全体運 すれ違いが起きやすい月です。説明は丁寧に。手順通りに進めれば下旬には成果が見え始めます。旅行は近場が吉
幸運の食べ物 サヤインゲン

牡羊座 3/21～4/19
全体運 運勢に勢いがあります。レジャーも楽しめるのでリッチな計画を立てて出かけましょう。華やかな装いにツキ
幸運の食べ物 カボス

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

トウガン

～暑さをしのぐヘルシーな夏野菜～

トウガンのプロフィル
【分類】ウリ科トウガン属
【原産地】インド
【おいしい時期(旬)】6～9月ころ
【主な栄養成分】
カリウム、ビタミンC、サポニン

解説：KAORU

見分け方

カットされている場合
果肉が白くてみずみずしい
茶色に変色していない
種がしっかり詰まっている

丸ごとの場合
ずっしりと重みがある

表面に傷や傷みがない

皮全体に粉を吹いているものは完熟の目印
粉がもともと吹かない品種は緑色が濃く鮮やかな色合いのもの

保存方法

貯蔵性が非常に高い！

丸ごと
風通しの良い冷暗所なら数カ月保存できる

カットしたらなるべく早めに食べよう。傷みやすいワタと種の部分を取除いてラップで包み冷蔵庫へ

冷凍保存
皮をむき薄切りや一口大などにカットして保存用袋に入れる。半解凍の状態で煮物などに

トウガンのチカラ

95%以上が水分 低カロリー

夏野菜の代表格

ビタミンC
夏の紫外線による肌トラブルケアにお薦め。抗酸化作用やメラニンの生成を抑制する働きあり

カリウム
老廃物
含まれる栄養素の中でも、カリウムの含有量は特に多い。腎臓で老廃物の排出を促進
高血圧予防やむくみ解消に効果的

サポニン
コレステロール値や中性脂肪を減少させる効果
ブドウ糖と脂肪が結合するのを防ぐ働きもあるので、肥満予防も期待

体を冷やす作用や利尿作用が強いため、冷え症の方、おなかが弱い方(下痢や頻尿の起きやすい方)などは食べ過ぎに注意。一方のぼせやぼうこう炎の解消には役立つ

楽しみ方・食べ方のコツ

下ゆで
種やワタを取除きたっぷりのお湯で4～5分。青臭さやあくを取除き、調理の際にスープやだしの味が染み込む

加熱しても軟らかくなり過ぎない。一方、皮を厚めにむくと口当たりが滑らかに

皮のむき方
厚くむき過ぎないで！　少し青みを残す程度。ひすい色で見た目涼やかだよ

煮る
煮崩れしやすいので火加減に注意！

あっさり淡白な味わいは濃い味付けに合う

煮物 あん掛け
肉や魚介類のうま味が染み込んでおいしい

中国料理では中をくり抜いてスープなどの器として利用することも

トウガンのいろいろ

球形の丸トウガンと長楕円(だえん)形の長トウガンに大別。地域性豊かでサイズもさまざま

大丸トウガン
大きくて丸いトウガン。熟すと表面に白粉を吹く。本州を中心に古くから生産されている品種

小丸トウガン
小さくて丸いトウガン。球径20cm程度、重さは2kg程度とミニサイズ。小玉で球形のため扱いやすい

沖縄トウガン
完熟しても白粉を吹かないことが特徴。果皮は鮮やかな緑色。品種改良なども進み、南国以外でも栽培されている

小トウガン・姫トウガン
重さが1～2kgほどの小型。使い切りサイズで扱いやすい。姫トウガンは白粉はほぼ付かず、緑色。柔らかく肉厚

トウガンのヒミツ

「冬瓜」と書くが、旬は夏
冬まで持つほど貯蔵性が高いことから「トウガン」と記すようになったといわれているよ。水分が豊富で涼しげな見た目とさっぱりとした味わいは夏にぴったり

日本での歴史
伝来は5世紀ころ。原産地インドから3世紀ころ中国に。そして日本へ

奈良時代
『正倉院文書』には「トウガン」「鴨瓜(トウガンの和名)」

平安時代
『本草和名』では「白トウガン」「和名、加毛宇利(かもうり)」

種のパワー
乾燥した種には便秘解消、利尿、鎮咳(ちんがい)作用がある。漢方薬として「冬瓜子(とうがし)」

お菓子
砂糖漬け、シロップ煮などがある

台湾では甘いお茶やドリンクとしても利用

蟹座 6/22～7/22
全体運　自分のペースを大切に。周りの言うことを気にし過ぎないようにしましょう。おいしいものを食べて運気アップ！
幸運の食べ物　モロヘイヤ

双子座 5/21～6/21
全体運　思い立ったが吉日、フットワークの良さが光ります。チャレンジ精神を発揮して新しいことを始めるのも◎
幸運の食べ物　キュウリ

2024年産　麦類ライスセンター荷受実績

2024年産の麦類ライスセンターの荷受けについては、大麦は5月17日から、小麦は6月5日から荷受けを開始いたしました。

本年産は、収穫期終盤の降雨の影響により一部の圃場で大麦の「穂発芽」や、小麦の「赤かび病」が発生しました。荷受量は実需者の要望を踏まえて取扱品種を一部変更した結果、栽培面積が増加し前年対比101.3%となり、前年産を上回りました。

≪単位：kg≫（7月16日現在）

		久野	尾名川	御厨	計	前年実績	前年対比
大　麦	ニューサチホゴールデン		1,679,833.2	1,291,012.0	2,970,845.2	3,161,571.8	94.0%
	もち絹香	353,408.5			353,408.5		
小　麦	さとのそら	377,656.4			377,656.4	416,309.2	90.7%
はだか麦	ビューファイバー					77,764.6	
合　　計		731,064.9	1,679,833.2	1,291,012.0	3,701,910.1	3,655,645.6	101.3%

タバココナジラミが媒介するウイルス病に注意しましょう！

トマトやトルコギキョウでは、トマト黄化葉巻ウイルス（TYLCV）によるウイルス病が発病し、大きな被害が出ています。

感染経路は**ウイルス病に感染した植物の汁液を吸ったタバココナジラミが、次に健全な植物に移動して汁液を吸う時にウイルスが侵入**し感染、発病します。

・トマトでは発病後、開花しても結実せず、大きく減収します。（写真左上）
・トルコギキョウでは著しく生育が抑制されます。（写真右上）

▲黄化葉巻病を発病したトマト

▲葉巻病を発病したトルコギキョウ

※病徴の無い作物（いちご、なす、きゅうり、アスパラガス等）でもタバココナジラミが多発生すると被害も無視できず、生育が著しく悪くなり、葉色が淡くなったり、タバココナジラミの排泄物の上にすす病が繁殖して黒くなることもあります。

◀タバココナジラミ(体長1.2mm)
野菜、花、雑草に寄生します。

上記の病害、防除に関する内容は**営農経済部**（販売推進課・営農振興課）☎0284-22-4433 までお問い合わせ下さい。

コンバイン格納点検整備受付中

コスト低減の取組として、「コンバイン格納点検整備の推進」についてご紹介いたします。作業終了後に点検整備をすることで、機械が長持ちし、翌シーズンにも安心して作業ができます。

JA足利サービスでは担い手登録の皆様を対象に、格納整備点検で使用した部品代（油脂除く）の10%以内（上限3万円）を助成いたします！

格納整備点検の3つのメリット!!

節約
定期的な点検を行うことで、機械を長く使用できます。

安心
突然の故障によるリスクを減らします。

確実
プロの整備士による格納整備を受けられます。

対象期間　**2025年2月末日まで**　※1名様1台限り 1回までとなりますのでご了承ください。

お問い合わせ　JA 足利サービス（株）　☎0284-71-1110

暑い夏を快適に!! 飲料水のご注文、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)	颯 (620ml)	スーパーH₂O (600ml)	三ツ矢サイダー (500ml)	カルピスウォーター (500ml)	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	24本入	24本入	24本入	24本入	24本入
2,400円	2,400円	2,400円	2,400円	2,400円	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!! 8月は▶▶▶

先着400名様限定!

3ケースのご注文で「ウィルキンソン」または「ウィルキンソン(レモン)」4本パックをプレゼント!!

A-COOP 安心と信頼のくらしの食品

組合員・利用者のみなさまへ

冷たい新茶を楽しみませんか?

※写真はイメージです

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便利に淹れられる「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。

旬の夏野菜で夏バテ防止 簡単!ナスの即席漬

なす漬の素は、直売所「あんあん」や経済店舗でお買い求めいただけます!

エーコープ なす漬の素 (30g×8回分)

●材料(3~4人分)

A.なす漬の素	30g
ナス	400g
水	300ml

●使うもの

ポリ袋	1枚

●作り方

1. ナスを食べやすい大きさに切る。
2. ポリ袋に切ったナスとなす漬の素を入れ、軽く混ぜ合わせる。
3. 水を加え、粉末が溶ける程度混ぜ合わせる。
4. できるだけ空気を抜くようにしてポリ袋を締める。
5. 冷蔵庫で2時間~半日程度付け込む。

※洗わずに、そのままお召し上がりください。

ワンポイント 漬けたら2~3日で食べきりましょう。千切りにしたミョウガや大葉、ショウガを加えて付け込むと風味やさわやかさがUPするのでオススメです。

蠍座 10/24~11/22 全体運 思うようにならないことが増えますが短気は禁物。時期を待つことで状況は改善されていきます。読書で開運 幸運の食べ物 ズッキーニ

天秤座 9/23~10/23 全体運 コミュニケーションが良好に。話し合いの機会をつくりましょう。良い方向に向かいます。共同作業にツキあり 幸運の食べ物 バジル

JA足利
令和6年度
サマーキャンペーン

取扱期間 令和6年 8月30日(金)まで

©よりぞう

金利上乗せ定期貯金　※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：30億円

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0.15%
税引後年0.119%

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0.10%
税引後年0.079%

①＋②＝最大適用金利 年0.25%
（税引後年0.199%）
にてお預かりいたします。

※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。

今年の夏も
年金はJA足利へ

取扱期間 令和6年 8月30日(金)まで

©よりぞう

期間中に、新たにJA足利で
- 年金受取口座を新規ご指定いただいた方
- 他金融機関から指定替えいただいた方
- 年金受取口座をご予約いただいた方

よりぞうエコバッグプレゼント！
※数に限りがございますのでお早めにどうぞ。

※写真はイメージです。

年金をこれからお受取りになる方

JAで年金受取の準備をはじめませんか？

年金の請求年齢を迎える誕生月3ヶ月前に日本年金機構から「みどりの封筒（年金請求書）」が送られてきます。

※お近くのJA窓口（渉外担当者）にご連絡ください。

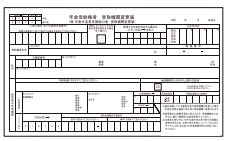
他金融機関で年金をすでにお受取中の方

JAで年金をお受取りになりませんか？

所定の用紙にご記入いただくだけで、変更できます。

※記入についてはJA職員が丁寧にアドバイスいたします。

年金受給権者受取機関変更届



JAはどなたでもご利用いただけます。お気軽にご相談ください。ご利用に際しましては、組合員加入のため出資をお願いする場合がございます。

の運勢

山羊座 12/22～1/19
全体運 小さな不調を見逃さないように。早めの対処が好循環につながります。困ったときは経験者の意見を参考に
幸運の食べ物 トウガラシ

射手座 11/23～12/21
全体運 ピンチはチャンス、追い込まれたら反撃のときです。今までにやったことのない方法を選択するのもいいでしょう
幸運の食べ物 ブドウ

お盆休みのお知らせ

事業所名	休業期間
新鮮野菜直売所「あんあん」	8月14日(水)～16日(金)
デイサービスセンターらいでん 居宅介護支援サービス	8月13日(火)～16日(金)
ＪＡ足利サービス㈱	8月10日(土)～18日(日)

盛り籠ラッピング承ります!

あんあん弥生店 限定

あんあん弥生店では、法事等の盛り籠ラッピングサービスを行っています。季節のフルーツなど、真心込めてラッピングいたします。価格等につきましては、あんあん弥生店または販売推進課(直売所担当)までお問い合わせください。

贈答用にいかがですか?

※写真は一例です。
※ラッピングサービスは弥生店のみの取り扱いとなります。

お問い合わせ
直売所あんあん弥生店　☎0284-40-1141
JA足利 販売推進課　☎0284-41-7183(直売所に関すること)

専門家による各種相談会のお知らせ

税務無料相談会
9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
9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13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 神経質になりがち。緊張で体を硬くしてしまうと状況まで硬直させてしまいます。リラックスを心がけましょう
幸運の食べ物 ミョウガ

水瓶座 1/20~2/18
全体運 対人運が活性化。たくさんの人に会うと良いひらめきを得られます。レジャースポットでいいことがありそう
幸運の食べ物 ピーマン

TAC（タック）の家庭菜園教室

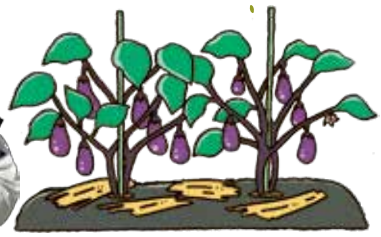
このコーナーでは、TAC（営農経済渉外）が家庭菜園を行う際のポイントや注意点などを解説いたします。

簡単な台風対策

台風などの強風に作物がさらされると、場合によっては葉が破れたり茎が折れてしまい、そこから病気が入ってそのまま枯れてしまう危険性があります。せっかく育てた作物に被害が出ないよう、草丈の低い作物には防風ネットを上から被せたり、圃場の周りをネットで囲うなどの強風対策をしましょう。

圃場を囲う場合、ネットには強い風圧がかかります。囲う際の支柱には単管パイプなどが適しています。また、強風で果実が落ちたり擦れて傷ができてしまうことがあるので、台風が予想される際はトマトやナスなどの果菜類は早めに収穫してしまうのも一案です。

台風により圃場が冠水し、作物の生育に影響を及ぼす場合があるので、圃場の周りに排水溝を掘る等の対策も必要です。プランター栽培をしている方は、プランターを軒下へ移動させて備えましょう。



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！

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、富田センター ☎0284-91-0003、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

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？

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

●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

	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
	3			1			6	
5		4	3		2	9	8	

例題

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

例題の答え

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のすぐ右のマスしかないので、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9月号で発表致します。

●7月号の答え

サ(A) ル(B) ス(C) ベ(D) リ(E)

1 サ	6 サ(A)	■	11 ス	14 バ	18 イ	22 ク
2 ツ	バ	8 サ	■	15 リ	ン	ス
カ	■	9 マ	12 リ	■	19 ナ	リ(E)
■	7 ヒ	ー	ス(C)	16 ロ	ー	■
3 ベ(D)	コ	■	13 ト	ウ	■	23 ハ
4 ニ	ボ	10 シ	■	17 カ	20 タ	ナ
5 ヤ	シ	ヤ	ゴ	■	21 ル(B)	ビ

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　**8月26日(月)**　※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

今月号の特集にある熱中症についてですが、調べていて「確かにそうだな」と気付かされたのが「ペットについて」。ペットは言葉を発することができないので、飼い主である私たちが日頃からしっかり予防や対策をしてあげなくてはと思いました。（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 または2か月無料
- 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
※8月末まで毎週土曜日は休業となります。

開発課9月の休業日のお知らせ
7日㈯・16日㈪㈷・22日㈰㈷・23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7月29日（月）

1．協議事項

- 貸付金利率の改定および設定について
- ＪＡ米穀等共同計算基本要領の一部変更について

他４協議事項

2．報告事項

- 令和６年６月末仮決算結果について
- 地区別説明会日程について
- 令和６年度 無人ヘリ水稲農薬散布計画について
- 令和６年産麦類ライスセンター荷受実績について
- 「くらしの活動」各種講座の開催について
- 人形供養祭の開催について

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

2024年6月30日現在

組合員数	1万3,962人
出資金	21億4,841万円
貯金	1,609億6,787万円
投資信託	4億4,009万円
貸出金	237億4,642万円
購買品取扱高	5億337万円
販売品取扱高	14億1,254万円
長期共済保有高	2,282億2,499万円

組合員・利用者の皆さまへ
「JAあしかが9月号」は、一日訪問日 **9月７日㈯** 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 8月号
●発行日／2024年8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

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８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

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）※2024年8月11日は除く
●本店（融資推進課）弥生町20 ☎0284－41－7152

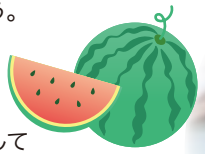
あんあんの新鮮野菜で楽しいクッキング

召しませ 初夏の涼スイーツ

監 修●鈴木麻友子

フルーツを使った、目にも涼しげな初夏のスイーツはいかが？
楽しく作って、おいしく味わいましょう。

スイカシャーベット



夏の代名詞のスイカ。スイカのみずみずしい水分を生かして涼やかなシャーベットにしました。ひんやりと冷やしたチョコチップが、カリカリと食感のアクセントになっています。

●材料（2人分）

- スイカ……150g
- 砂糖……30g
- お湯……大さじ2
- レモン汁……大さじ1
- チョコチップ……適量

●作り方

1. お湯にレモン汁、砂糖を入れて溶かす。
2. スイカを角切りにし、種を取る。
3. ミキサーに❶❷を入れ、滑らかになるまで攪拌（かくはん）する。
4. ❸を容器に入れて冷凍庫で冷やし固める。途中で何度かかき混ぜる。
5. ❹を器に盛り、チョコチップを飾る。