

くらしの安全・安心をお届けします

No. 578

5

2025

# JAあしかが



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

【特集】

満開の菜の花に春を感じながら楽しもう JA足利ウォーキング大会



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足利のInstagram  
フォローしてね!



▲JA足利営農経済部  
LINEはこちら

取り過ぎた余分な塩分を排出させる作用のあるカリウムが豊富で、高血圧や生活習慣病の予防に効果が期待できます。利尿作用もあるため、むくみの改善にも効果的です。

# JA足利ウォーキング大会



JAは4月12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「JA足利ウォーキング大会」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。

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(株)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た参加者は、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ると、「菜の花が満開で最高のウォーキング日和だった。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」と笑顔で話していました。

## 今回歩いたルートはこちら!



## 目次

CONTENTS



【特集】 満開の菜の花に春を感じながら楽しもう JA足利ウォーキング大会	2
TOPICS	4
PICK UP 家庭で手軽にプランター栽培	6
暮らしの活動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
手軽に簡単 健康体操	16

いってきま〜す!!



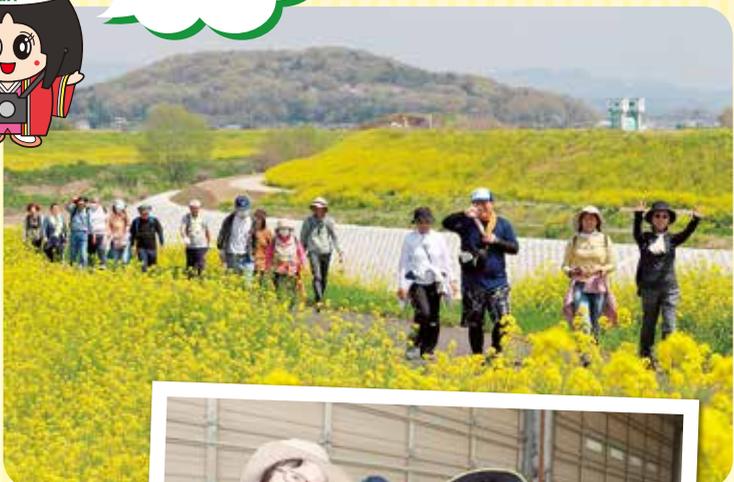
まずはしっかり準備運動!



春風にそよぐ青い麦畑



はい、チーズ!



完歩証と参加賞を受け取って終了!!



大きくて真っ赤ないちご甘〜い♡♡



みなさま、お疲れ様でした!



▲イチゴ苗の栽培管理を体験



▲4月1日に行われた新入職員入職式



▲グループワークで課題に取り組む様子

## 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(株)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。



▲足利の特産品の紹介ページも一新



▲パステルカラーで仕上げた優しいイメージに



▲SNS関連もアクセスしやすくなりました

## JA足利ホームページがリニューアル!

〈情報発信の強化を目指して〉

4月からJA足利公式ホームページを全面リニューアルしました。

組合員・利用者、地域の皆さまにより親しみやすいホームページを目指し、デザインや操作性などをより分かりやすく、見やすいように見直しを行いました。

JA足利は、各種広報媒体を活用し、JA管内の出来事や地域農業の魅力を積極的に発信しています。今後、皆さまにとって有意義な役に立つ情報などをお届けしてまいります。



食と農 理解深めて  
小学校へ  
教材本等寄贈

J A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」を市内の全小学校へ寄贈しました。

齋藤肇組合長は「子供たちに地域の農業に興味を持ってもらい、将来農業に携わってもらいたい」と期待を込めました。



▲大島教育長(左)へ寄贈する齋藤組合長



▲市場関係者と大根の規格や品質を確認する部員ら



出荷規格統一へ  
根菜部  
大根目揃会

根菜部は4月8日と14日、川崎農産物集出荷所で2025年産大根の目揃会を開き、14人が参加しました。

8日の目揃会は、市場出荷が始まる前にサンプルを確認し、規格や品質の統一を図り、出荷開始後の14日の目揃会では出荷状態(箱入り)を確認し、再調整を図ることを目的に行いました。

25年度の大根は、2月の低温や降雨不足で生育不良となりましたが、その後は安定し、順調に生育中です。



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8日、ニューミヤコホテルで2025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。市場との連携を強化し、迅速な情報提供を行うことで有利販売につなげることを確認しました。

仁木肇部長は「乾燥が続く厳しいスタートとなったが、自然に寄り添った栽培を行い、高品質な出荷をしていこう」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



▲リモコン操作で農薬を広域散布するオペレーター



無人ヘリで  
広域防除  
麦類農薬空中散布

J A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。近隣の飛散防止に注意しながら、約330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。

Pick Up

育てて食べよう



# 家庭で手軽にプランター栽培

## 自分だけの菜園計画。野菜作りの魅力

朝、カーテンを開けると晴れた空が見えて、花や野菜が元気に育っている……。それはきっとすてきな一日の始まりです。野菜作りを始める上で大切なことは、最初に自分の理想を強くイメージすること。食べたい物や見たい景色を想像し、計画を立てて実行しましょう。目的があると、最後まで頑張れますよ。

今回はプランターや培養土袋で、身近に育てられる3種類の野菜を紹介します。1株から100個以上収穫できるミニトマト、とまかく手間がかからない袋栽培のサツマイモ、植え付けから収穫までが早いキュウリを育ててみましょう。

監修：深町貴子(タカ・グリーン・フィールズ)  
イラスト：小林裕美子

### 準備する物



野菜用培養土

液体肥料



鉢底石

土は元肥入りの野菜用培養土が便利。鉢底石で排水性アップ。肥料で収穫量を増やす。

プランター



支柱



ソフトワイヤー

深さ25～30cmのプランター。90cm程度のおんどん支柱。ワイヤーで茎を固定。

### 上手に育てるコツ

めりはりのある水やりが重要！ 植え付け直後はたっぷり。その後は水や酸素を求めて根が伸びるように乾燥気味にします。実が付き始めたら毎日水をやり、果実の肥大を促します。

気温30度以上になったら追肥を中止し、半日陰の場所に移して株を休ませます。8月下旬に日当たりに戻して追肥を再開すると、秋から冬まで収穫を楽しむことができます。

最初の花が咲いたら、その花のすぐ下の側枝だけを残します。その他の脇芽は全て元から摘み、最初の側枝と主枝の2本の茎だけを伸ばしていきます。植え付けからおおよそ1カ月後、最初の実が膨らんだら、液肥を水やりと一緒に施します。その後は2週間に1回追肥をします。果実に色が付いたら収穫です。

栽培では深さ25cm以上ある鉢に1株植えます。鉢の中央に苗を斜めに植え、日当たりの良い場所に置いて育てます。茎が伸びてきたら支柱の外に出し、斜めに寝かせながら、らせん状に茎を誘導して、少しずつ上に伸ばしていきます。

ミニトマトは色も豊富で、近年ではイタリア系の調理用品種も人気です。少しずつ色付いていく様子がワクワクします。自分好みの品種を探してみるのも楽しいですね。

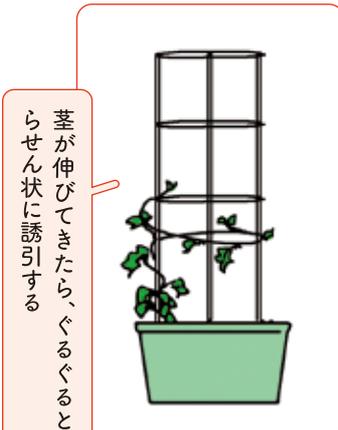
丈夫で育てやすい  
ミニトマトがおすすめ



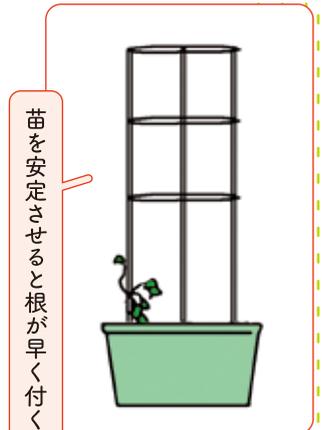
色付いた果実から次々収穫



葉の付け根から脇芽が出てくる



茎が伸びてきたら、ぐるぐるとならせん状に誘引する



苗を安定させると根が早く付く

# 培養土袋で手軽に おうちでお芋掘り

サツマイモの栽培といえば広い畑が必要？ いいえ、25L以上の土があれば畑がなくても大丈夫。しかも培養土袋に直接苗を植えて育てられます。

5〜6月、フジの花が咲く頃に、挿し穂と呼ばれるサツマイモの茎苗を購入します。まず、野菜用培養土袋の底から5cm上と10cm上の2段に、目打ちで千鳥に10カ所、排水用の穴を開けます。反対側の面にも同じように開け、全体で20個の穴を開けます。次に袋を縦に自立するように置き、上部をはさみで切つて、袋の口が土が入っている部分まで折り返します。

植え付けは1袋に2本。挿し穂の元から4〜5節（葉の付け根を数える）を土中に水平に埋め、茎の先端部分は土の上に出します。2本の茎は10cmほど離して平行に植えます。植え付け直後はたっぷり水をやり、その後は葉がしおれたら水をやります。追肥は必要ありません。収穫は10〜11月。葉が黄色く枯れてきたら、袋を切つて収穫しましょう。

## 上手に育てるコツ

野菜用培養土は元肥入りのため、水を多くすると養分が溶け出します。すると葉が茂り過ぎて芋ができないことがあります。水やりを控えるために、土中に空気を入れることで良いお芋が取れます。



植え付けて5〜7日は葉がしおれているが問題ない



袋を破って収穫



茎の節目から伸びた根が肥大したのがサツマイモ



芋づるで  
クリスマスリースが  
作れる

# 取れたてがおいしい みずみずしいキュウリ

キュウリは成長が早く、1日で3cm以上も伸びます。収穫最盛期には朝夕2回収穫する必要があります。放置するとヘチマのように大きくなりますが、それが本来の大きさです。私たちが食べているキュウリは、若取りをしているので小さいだけなのです。

キュウリのプランターは深さ25cm程度で十分ですが、口は広いほど良いでしょう。先に鉢底石を入れてから、土を入れます。苗を鉢の中央に植えて、あんどん支柱を設置し、親づるがあんどんの周りを巻くように誘引します。

5節目までに出る子づる（脇芽）は取り除き、6節目からは子づるに1個実が付いたら、葉を1枚付けてつるを切り取ります。肥料は1カ月後から2週間に1回与えます。一度にたくさんの実を付けたままにすると株が疲れ、次の花が咲きません。実の長さが20cm以内で収穫すると、みずみずしいおいしいキュウリを長く収穫できます。

## 上手に育てるコツ

キュウリの根は浅く広く張る性質があるため、地温が上がると根が傷んで、収量が落ちます。日光が直接土に当たらないように、通気性の良いヤシの繊維やわらなどで覆うと、地温の上昇を抑えられます。



つる物ネットに誘引してもいい



あんどんの上までつるが伸びたら、下葉を除いてつるを下から巻き直す



実がなったら毎日水やりを



# 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、2024年度事業報告や25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。

また、青壮年部・女性会(みどり会)ともに役員改選が行われ、下記の方々が選任されました。

### 青壮年部通常総会 3月21日(金) 生活振興課にて



#### ●青壮年部 新役員(敬称略)

部長:齊藤 拓也      会計:中山幹治郎  
副部長:鶴田 哲也      監事:渡辺 剛士

### 女性会(みどり会)通常総会 4月4日(金) 東支店にて



#### ●女性会(みどり会) 新役員(敬称略)

会長:柏瀬 光子      会計:吉岡 春枝  
副会長:岡村 喜美      監事:早川 好美  
          :増田 紀子           :須永千代子



## 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。

福祉ネイルのM-ネイルズさんが、ボランティアとして来てくださいました。手のマッサージや爪磨きを施され、色とりどりにカラーリングしてもらうと、利用者みなさんは「爪が真珠みたいだ」「綺麗な色柄だね」と喜び、笑顔いっぱいの一日となりました。



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 ろうごい

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>





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

## ウド

～日本原産の春の山菜～

### ウドのプロフィール

- 【分類】ウコギ科タラシギ属
- 【原産地】日本
- 【おいしい時期(旬)】3～5月ころ
- 【主な栄養成分】カリウム、クロロゲン酸、食物繊維

解説：KAORU



### 見分け方



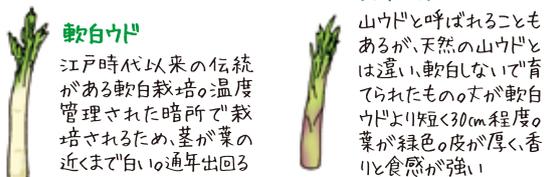
### 保存方法



### ウドの子カラ



### ウドのいろいろ



### 楽しみ方・食べ方のコツ

#### 下処理・調理のポイント

##### あく抜き

4～5cmほどの長さに切り、皮をむく

むいた後は酢水にさらす。変色を防ぎ、見た目もきれいに仕上がる。あくも取れる



ほのかな苦味と甘味、特有の爽やかな香りが早春を感じさせるのシャキシャキとした食感を楽しむなら生で「食べよう!」

あくは皮の近くに多い。切り口の内側の円の部分まで厚めにむくと良い

切った直後からすぐにあくがでて変色するため、切る前に酢水を用意して、素早くさらすのがコツ

##### 火入れ

少量の酢を加えると、真っ白に仕上がるよ



ゆでる場合は、熱湯でさっと歯触りを残す程度にゆでる。ゆでたらすぐにざるにあげて、そのまま冷ます

##### 炒める

油との相性が良いよ!



炒め物には穂先などあくが強い部分がお薦め。あくが油で抑えられ、ほろ苦さや香りが生きる。歯触りを残す程度に手早く料理するのがポイント

##### 漬ける

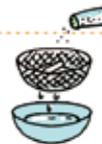
漬ける際は生のままではなく、ゆでたあと、味はなくなり、爽やかな風味に仕上がるよ



ピクルスなど漬けておくと、1か月ほど保存が可能。あく抜きをした後に、さつゆで、熱いうちに甘酢などで漬ける

##### 生でいただく

サラダやあえ物など生で食べる場合は、酢水にさらした後、ざるにあげて水気を切り、塩を少々振っておくと、味と口当たりが優くなる



### 部位による使い分け



### ウドのじみツ

#### 歴史

日本各地の山野に自生していて、江戸時代にはすでに現在と同様の軟白栽培が始まっていたといわれている

#### 名前の由来

独活(うど)は中国の古書にある「風なくして独りゆらぐ」から、独りの「独」と、ゆらぐの「活」を組み合わせたといわれている



#### 生薬

漢方では根を乾燥させて用いている



#### ことわざ

「うどの大木」  
体ばかり大きくて、何の役にも立たないこと。ウドはどんどん伸びて大きくなるが、実はもろくて折れやすいため成長し過ぎると食用にはならない。そこから「うどの大木」ということわざが生まれた



## 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11日(日)～6月29日(日)	8:30～17:00
JA足利サービス株式会社 ☎0284-71-1110	5月11日(日)～6月29日(日)	8:30～17:15

## 2025年度 麦類ライスセンター稼働方針

2025年度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15日(木)～6月6日(金)	全地区
尾名川 ☎0284-91-3291	ニューサチホゴールド	5月15日(木)～6月1日(日)	毛野・北郷・富田・久野・梁田
	さとのそら	6月5日(木)～6月13日(金)	全地区
御厨 ☎0284-73-3308	ニューサチホゴールド	5月15日(木)～6月6日(金)	筑波・矢場川・御厨 ※6月2日(月)から全地区

### ◆ 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

今年度については荷受休止日を設けませんが、やむを得ない事情により荷受休止となる場合があります。ご理解・ご協力の程よろしくお願いたします。

## 2025年度 麦類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)	項目	荷受区分	水分値(%)	単価(円/kg)		
二条 大麦	乾燥	本乾	～13.0	9.9	小麦	本乾	～13.0	9.9	
		半乾	13.1～17.0	12.1		半乾	13.1～17.0	12.1	
	生		20.1～25.0	25.3		生		22.1～28.0	25.3
			上記範囲外	28.6				上記範囲外	28.6
もち絹香	本乾のみ	～12.0	9.9						

### ■その他の代金(税込)

項目	区分	単位	単価(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9日(金)	5月13日(火)	5月14日(水)
御厨地区	足利地区	矢場川地区
梁田地区	毛野地区	久野地区
葉鹿地区	富田地区	筑波地区
三和地区	北郷地区	三重・山前地区
小俣地区	名草地区	

第  
48  
回

通常総代会開催について

2025年  
**5月28日**☾

**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!

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	1,540円
10a以上	1,760円
10a未満	2,420円
5a未満	2,860円
回送料金(一律)	12,100円

作業受付期間 5月~11月

※圃場条件により料金割増有り。  
※コストの上昇に伴い、今年度  
基本料金が改定されました。

※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

JA足利直売所

「あんあん」からのお知らせ

## 農産物・加工品 出荷者募集のご案内

あなたの作った美味しい野菜やお惣菜などで  
誰かを笑顔にしてみませんか?

元気な出荷者をお待ちしております!

- 入会金 3,000円(初回のみ)
- 年会費 1,000円
- 手数料 青果物 15%  
加工品 20%  
部会費 0.2%

※入会申し込み前には必ず面接・説明を  
行います。ご興味のある方、詳しい内容  
につきましてはお問い合わせください。

お問い合わせ JA足利 販売推進課 ☎0284-41-7183(直売に関すること)  
または JA足利直売所「あんあん」各店舗まで

蠍座

10/24~11/22

全体運 対人運が活発化。うれしいこと  
がある一方で面倒事も舞い込みそう。カッ  
カすると落とし穴が。冷静に対処すれば◎

幸運の食べ物  
ニンニク

天秤座

9/23~10/23

全体運 頼まれ事から行うと◎。会話を  
大切に。触れ合いの時間が幸せをもたら  
します。リサイクル、リメイクにつき

幸運の食べ物  
ナガイモ

5月

# 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  
14区画(4月17日現在)

◆お申込み先  
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  
10区画(4月17日現在)

◆お申込み先  
北支店(経済)  
☎0284-43-8880

### 福居圃場

場所 足利市福居町396-1、  
397-1

◆空き区画  
1区画(4月17日現在)

◆お申込み先  
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

## 介護サービス事業廃止のお知らせ

JA足利は、体制等諸般の事情により下記の日程で介護サービス事業を廃止させていただくこととなりました。長きにわたるご支援とご厚誼に心より御礼申し上げますとともに、事情をご賢察のうえご理解賜りますようお願い申し上げます。

### 通所介護事業(デイサービスらいでん)

事業所閉所日

2025年9月30日(火)

### 居宅介護支援事業

事業廃止日

2025年11月30日(日)

お問い合わせ JA足利 福祉課 ☎0284-70-6511

あれ?  
こんな時に限って  
お薬がない…



そんな時のために  
**備えて安心。いつでも便利。**  
**クミアイ家庭薬です。**

お問い合わせ先 平日9時~17時  
 **協同薬品工業株式会社**  
 〒321-0913 栃木県宇都宮市上桑島町1459-4  
 栃木営業所 TEL(028)657-7310

## JAネットローン

**マイカーローン**



**教育ローン**  
(一般型・極度型)



**多目的ローン**



**リフォームローン**



**フリーローン**



**カードローン**



JAネットローンは  
どなたでも  
**365日24時間**  
仮申込受付中!

今すぐ金利をチェック!

<https://ja-netloan.jp/>

JAネットローン

仮審査結果については、後日JAよりメール等で回答いたします。  
なお、応諾の場合、正式申込および契約手続きが必要となります。  
※端末によっては、動作や表示が正しく行われない場合がございます。

スマホからでも  
パソコンからでも

**仮申込OK!!**



**【日曜ローン相談会】第2・第4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**  
**6月1日(日)**

開催会場 岡部光男税理士事務所

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10日(火)**

開催会場 本店

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

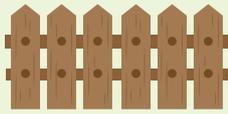
**年金無料相談会**  
**6月15日(日)**

開催会場 本店

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。



# タック 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。

## ジャガイモの追肥について

3月に植え付けをしたジャガイモは、4月中旬から5月にかけて追肥をします。種イモから出てきた芽が20cmくらいの長さになって「芽かき」をするタイミングで行うと良いでしょう。

肥料を施す際、肥料が直接種イモに触れてしまうと肥料やけを起こす原因となってしまうので注意しましょう。また、肥料を与え過ぎると生育不良の原因になることもあるので適量を施すようにしましょう。

追肥する肥料は、「燐硝安加里S604」や「国産化成肥料14-14-14」がおすすめです。どちらも、10aあたり20kg程度が適量です。

今月のTACオススメ商品!



燐硝安加里 S604



国産化成肥料 14-14-14

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、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

## CROSSWORD PUZZLE

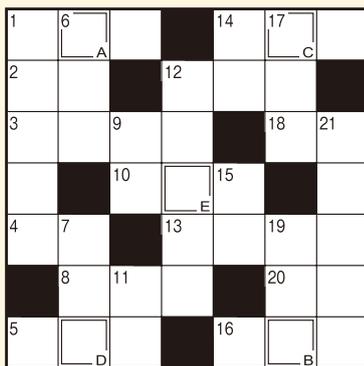
# パズル? 頭の体操



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 ひげそり前に顔に押し当てる人もいます
- ⑥ その泉は——的な空気に包まれていた
- ⑦ 日本には謙譲の——の精神があります
- ⑨ 周囲より小高くなっている土地のこと
- ⑪ 大きなビルが——のタケノコのごとく増えてきた
- ⑫ ひじをグッと曲げて出します
- ⑭ 雑穀の一つ。アワやキビと並んで知られています
- ⑮ ちらしやにざりがあります
- ⑰ 大勢の人が床のあちこちで眠ること
- ⑲ 結んでお吸い物に入れることもある葉野菜
- ⑳ 5月の空を泳ぎます

### ヨコのかぎ

- ① 端午の節句に——人形を飾った
- ② 鉛筆にもリングにもあるもの
- ③ 2018年ごろに大流行した——ミルクティー
- ④ 漢字などの読み方を示す小さな文字
- ⑤ 小学校で一番授業が多い科目
- ⑧ 福島県の——は浜通りと呼ばれます
- ⑩ カアカアと鳴きます
- ⑫ スロバキアと分離してできた国。首都はブラハ
- ⑬ フラダンスの腰で揺れるもの
- ⑭ 初夏でも強く照りつけることがあります
- ⑯ 漢字では雲雀、日晴鳥などと書く鳥
- ⑱ 三毛、トラ、サバといえは
- ⑳ ギュッと押すと気持ちいい

正解は6月号で発表致します。

### 4月号の答え

(4+5=) 9

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

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。

# 入居キャンペーン実施中

インターネット使用料  
無料物件が増えてます!

## 入居者特典

- ★家賃1カ月  
または2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つ設置します!

※対象物件はお問い合わせください。



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!

お問い合わせ

JA足利 開発課 ☎0284-41-7153  
【営業時間】平日9:00~17:15/土・日9:00~16:00

開発課6月の休業日のお知らせ  
7日(土)

開発課のホームページをチェック!!

JA足利

検索

もしもの時の備えと安心に…

## レインボー足利の事前相談

ご葬儀に関する心配や不安、ございませんか? お葬式の事前相談をされる方が増えています。レインボー足利では、悔いの残らないお別れのために事前相談を受け付けています。

### 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

## 理事会報告

開催日: 2025年4月28日(月)

### 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6協議事項

### 2. 報告事項

- 令和6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48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6年度残留農薬検査結果の報告について
  - 令和7年度ペット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。

## 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



2025年  
3月31日現在

■組合員数	1万3,901人
■出資金	21億7,462万円
■貯金	1,584億6,172万円
■投資信託	6億8,987万円
■貸出金	221億8,486万円
■購買品取扱高	8,078万円
■販売品取扱高	2億6,315万円
■長期共済保有高	2,223億9,015万円

## 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7日(土)** に、職員がお届けにお伺いしますので、よろしくお願ひします。

# 飲料水のご注文、絶賛受付中です!

ご自宅まで  
配達いたします!



<p>PLUSカルピス ・免疫サポート ・睡眠・腸活ケア ・体脂肪ケア (各200ml)</p>  <p>24本入</p> <p><b>3,300円</b></p>	<p>・ワンダロイヤルラテ ・ワンダクリアブラック (各500ml)</p>  <p>24本入</p> <p><b>2,650円</b></p>	<p>ワンダ ココのブラック (400g)</p>  <p>24本入</p> <p><b>2,650円</b></p>	<p>ワンダ 金の微糖 (185g)</p>  <p>30本入</p> <p><b>2,600円</b></p>	<p>・十六茶 ・ぎゅっと濃い 十六茶 (各630ml)</p>  <p>24本入</p> <p><b>2,650円</b></p>	<p>十六茶麦茶 (660ml)</p>  <p>24本入</p> <p><b>2,650円</b></p>	<p>十六茶と 3種のいいこと (630ml)</p>  <p>24本入</p> <p><b>4,250円</b></p>
<p>蠅 (620ml)</p>  <p>24本入</p> <p><b>2,650円</b></p>	<p>食事の脂に この一本 (600ml)</p>  <p>24本入</p> <p><b>2,650円</b></p>	<p>和の紅茶 無糖アイステイ (500ml)</p>  <p>24本入</p> <p><b>2,650円</b></p>	<p>三ツ矢サイダー (500ml)</p>  <p>24本入</p> <p><b>2,650円</b></p>	<p>ウィルキンソン ・タンサン ・レモン (各500ml)</p>  <p>24本入</p> <p><b>2,650円</b></p>	<p>カルピスウォーター (500ml)</p>  <p>24本入</p> <p><b>2,650円</b></p>	<p>おいしい水 天然水 シンプルecoラベル (600ml)</p>  <p>24本入</p> <p><b>2,350円</b></p>
<p>スーパーH<sub>2</sub>O (600ml)</p>  <p>24本入</p> <p><b>2,650円</b></p>	<p>Welch's 1房分のぶどう (470ml)</p>  <p>24本入</p> <p><b>2,650円</b></p>	<p>・三ツ矢サイダー ・ドデカミン (各250ml缶)</p>  <p>30本入</p> <p><b>1,650円</b></p>	<p>バヤリース オレンジ (245g缶)</p>  <p>30本入</p> <p><b>1,650円</b></p>	<p>ウィルキンソントンサン ラベルレス (500ml)</p>  <p>24本入</p> <p><b>2,650円</b></p>	<p>十六茶 ラベルレス (630ml)</p>  <p>24本入</p> <p><b>2,650円</b></p>	<p>蠅 ラベルレス (620ml)</p>  <p>24本入</p> <p><b>2,650円</b></p>

※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  
飲料水キャンペーン  
実施中!!**

アサヒ飲料の商品1ケースお買い上げ毎に

**乳酸菌飲料3本(1セット)をプレゼント!!**

※三ツ矢サイダー(缶)、バヤリースオレンジ(缶)、ドデカミン(缶)はキャンペーン対象外です。



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

手軽に簡単  
健康体操

## ハンドパワー体操で集中力アップ!

健康生活研究所所長 ● 堤 喜久雄

今回は指先に力を入れるハンドパワー体操をご紹介します。指先の末梢(まっしょう)神経を刺激しながら呼吸を整えていきます。左右の指の関節の曲がり具合や力の入れ具合が同じになっているかどうかを意識しながら行うことで、集中力が鍛えられます。この体操は小さな動きで行えます。覚えておくと場所を選ばず集中力が高められ、とても役立ちますよ。

### 指先合わせに集中する



(1)一度息を吐いてから、手のひらを合わせて意識を手にとっていきます。手のひらをしっかり合わせたまま、息を吸いながら両腕が地面と水平になる位置まで下ろします。



(2)息を吐きながら人さし指、中指、薬指、小指の順に各指10秒ほど指先に力を入れます。指先が反って、第2関節が曲がればOKです。(1)(2)の動きを5回繰り返します。

#### ポイント

指に力を入れるときに息を吐き、呼吸と指の動きを連動させます。