

くらしの安全・安心をお届けします

No. 581

8

2025

JAあしかが



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

【特集】

台風シーズン到来！農業と暮らしの備え



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足利管農経済部
LINEはこちら

ナスの紫色の皮にはナスニンなどの抗酸化作用のあるポリフェノールが含まれているため、老化予防や生活習慣病の予防に効果が期待できます。皮ごと食べると健康・美容に効果的です。



農業と暮らしの備え

万全の備えで被害を最小限に



気候変動の影響で、毎年のように発生する大型台風や集中豪雨。
被害を防ぐためには「事前の備え」が何より大切です。
今回は農業と暮らしの両面から、今すぐ始められる備えを紹介します。



農業編

異常気象にどう備える？

大切な農作物や施設を守るためには、「事前の点検と対策」が何よりも重要です。今すぐできる備えを見直して、万が一に備えましょう。

◆ 台風前のチェックポイント

- ハウスや倉庫の補強は済んでいますか？
➡ ビニールの張り直し、バンドの増設、扉の施錠確認など
- 農機具や資材は安全な場所に移動していますか？
➡ 雨水が入りにくい高台や屋内へ
- 排水路・用水路の掃除は済んでいますか？
➡ ゴミ詰まりを防ぐことで水害被害を減らせます
- 作物の収穫タイミング、見直していますか？
➡ 台風前に早めの収穫を検討するのも一手です

もしもに備えて
早めに点検して
おきましょう!



自然の力には逆らえませんが、備えることはできます。

日常の点検やちょっとした工夫が、大切な農作物や施設を守る力になります。「備えておいてよかった」と思えるよう、今できることから始めましょう。
また、被害を防ぐ備えだけでなく、万が一に備えた記録や確認の習慣も大切です。台風が来る前のひと手間が、収穫や再建の大きな支えになります。

目次 CONTENTS



【特集】台風シーズン到来!農業と暮らしの備え	2
TOPICS	4
PICK UP パワーアップ食材8	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
サマーキャンペーンのご案内	16

家庭でもできる防災準備



農業だけでなく、日常生活の備えも重要です。停電や断水に備えて、以下のような準備をしておきましょう。

◆家庭用 備えチェックリスト(一例)

- 飲料水(1人:1日3ℓ×3日分)
- レトルト食品や缶詰、カセットコンロ
- 懐中電灯、乾電池、ラジオ
- モバイルバッテリー
- 家族の連絡手段と避難場所の確認
- 常備薬やお薬手帳の準備
- ペット用品の備蓄(飼っている方)



【停電時の冷蔵庫備えとして】

冷蔵庫には凍らせたペットボトルを多めに。停電時も保冷効果が長持ちします。



もしもの自然災害時はJAへ相談を

JAでは、自然災害に備える各種制度や支援を用意しています。万が一の被害時には、JAの窓口で早めにご相談ください。

JAバンク

自然災害による住宅の被害には、「リフォームローン」で復旧をサポート。また、被災による車の修理や買い替えには、「マイカーローン」のご利用も可能です。

お困りの際は、お近くのJA窓口までご相談ください。



JA共済

台風や大雨など、自然災害による被害の心配はありませんか？

「建物の保障」と「家財の保障」を併せて備えることが大切です。

ご不安な点がありましたら、お気軽にご相談ください。

保障のことなら、僕たちLA(ライフアドバイザー)にお任せください！



制度の詳細や相談窓口はこちらから
JA足利ホームページ・または最寄りの支店へ



備えあれば憂いなし。台風が来る前の“ちょっとした工夫”が、大きな安心につながります。ご家族やご近所とも情報を共有し、地域全体で安全を守りましょう！



出荷準備万全に
～なす部～

なす部は、品質の統一と生育状況の確認を目的に、目揃会と現地検討会を実施しました。

6月20日の目揃会では、出荷規格表を用いて、品質区分や出荷規格、袋詰め・荷造りの注意点などを再確認しました。

また、7月23日の現地検討会では、部員の圃場を巡回し、かん水や追肥、整枝剪定の管理状況を確認し、情報共有を図りました。併せて、ゲリラ豪雨対策として排水管理の徹底も確認しました。



▲ナスの生育状況を確認しながら意見を交わす参加者



▲調理を楽しみながら参加者同士の交流も深まりました



地元の恵みで
フッキング
～あしがが美人スクール～

J Aは6月21日、女性大学「あしがが美人スクール」の第2回カリキュラム『料理講座』を開催しました。

J A職員が講師を務め、参加者はJ Aブランド野菜「あしがが美人」などの地元産の夏野菜を使い、「夏野菜のキッシュ」作りに挑戦しました。

ナスやトマト、ズッキーニを彩りよく盛り付けながら、和やかな雰囲気の中で調理を楽しみ、地元食材の魅力を再発見。参加者同士の交流を深めた一日となりました。



夏芽出荷へ体制確認
～アスパラガス部会～

アスパラガス部会は7月1日に目揃会を、22日には現地検討会を開きました。

目揃会では、出荷規格や体制を再確認。サンプルで穂先の開きや曲がり、太さなどを確認し、収穫後の取り扱いや箱詰め、選別基準も共有しました。

現地検討会では生育状況のほか、地温抑制や施設内湿度の調整などを確認。高温が続く中、品質保持と計画的な出荷で有利販売を目指すことを申し合わせました。



▲品質を確認しながら意見交換する部会員



リアルな仕事を体験
～インターンシップ受入～

J Aは7月8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J A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、T A C（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「学校では得られない学びが多く、充実した楽しい時間を過ごすことができた」と振り返りました。



▲支店でカウンターセールスを行う生徒



販売戦略等を検討
～キュウリ部検討会～

キュウリ部では7月8日に栽培反省検討会を、15日には販売反省検討会を実施しました。

栽培反省検討会では、病害虫の早期防除やハウス内の温度・湿度管理、かん水、暖房機の稼働時間について協議。増収を目指し、耐病性が高く秀品率の高い新品種の選定や、労力軽減のため天敵の導入を検討しました。

販売反省検討会では、25年産の販売情勢や実績を振り返り、今後の販売戦略について意見を交わしました。



▲次年度産に向けて課題と対策を協議する部員ら



▲栽培について生産者から熱心に学ぶ参加者



売場づくりは畑から
～ベルク向け収穫体験～

アスパラガス部会は7月8日、スーパーマーケット「ベルク」の関係者向けに収穫体験を実施しました。

参加したバイヤーや販売担当者ら30人は、圃場で生産者から栽培管理の説明を受けた後、アスパラガスの収穫を体験しました。

生産現場を実際に体感することで、提案力の向上や魅力的な売場づくりにつなげることを目的としており、産地と販売現場の距離を縮める有意義な機会となりました。



自然と食にふれる日
～あぐりキッズクラブ～

JAは7月12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ナス料理体験を行いました。

児童たちは、自分たちが田植えをした水田で、畦や水田に生息する生き物を捕まえて観察。凶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。

その後は、育てたナスを使って「ナス漬」と「ナスピザ」を調理。完成した料理を見て、嬉しそうな笑顔を見せていました。



▲稲に注意しながら水田の生き物を捕獲する児童



▲新たに部会長に就任した塩田さん

総会で役員改選

～ゆず部会～

ゆず部会は7月23日、本店で通常総会を開きました。

2024年度事業報告や25年度事業計画などを審議し、全議案可決・承認されました。また、役員改選が行われ、左記の方々が選任されました。(敬称略)

- 部会長 塩田 貴章
- 副部会長 広瀬 貫司
- 副部会長 栗原 恒夫
- 兼会計 大賀 厚

パワーアップ食材8

イラスト・藤田倫夫

お子さんからシニア世代まで、

アスリートのように強く元気に過ごすために

お薦めの食材8つとその食材を使った

料理をご紹介します。

1 米

効率の良いエネルギーの源

ご飯は脂質が少なく消化吸収が速いため、効率の良いエネルギー源です。またタンパク質も含まれていて、体をつくる材料としても役立ちます。ご飯をよくかんで食べると脳の血流が増えてよく働くようになり、唾液の量も増えて、虫歯予防も期待できます。

この料理でパワーアップ!

おむすび

おすすめ具材は運動前なら塩むすび(具なし)、梅干し、ゆかりなど、消化に時間がかかる脂質を含まない具材を選びます。

運動後はサケ、ちりめん、炒り卵、肉みそ、白すりごまなど、ご飯と一緒に食べることで疲労感軽減に役立つタンパク質やミネラル摂取を意識しましょう。



3 卵

さまざまな栄養素が含まれる「完全栄養食」



栄養士・料理家
堀口泰子

健康食育事業やアスリートサポートに従事し、離乳食から介護予防まで、健康的でおいしく食べる食事術を伝える。スポーツの現場ではジュニア育成と競技力向上のための心と体の成長に注力している。

良質なタンパク源で、体をつくる材料になります。また皮膚や粘膜を健康に保ち、免疫や体の成長に関わるビタミンA、骨をつくったり再石灰化を助けるビタミンD、貧血予防の働きをするビタミンB12など、多くの栄養が含まれています。

この料理でパワーアップ!

たっぷり野菜のかき玉スーププリン

ガッツリメニューから食べやすいおやつまで、卵は手軽に栄養アップしやすい食材です。野菜や牛乳などと組み合わせることで、不足した栄養を補うことができます。



2 豚肉

成長期の体をつくる良質なタンパク源

体をつくるために必要なタンパク源として代表的な食品の一つです。疲労感軽減に関係するビタミンB1、タンパク質の代謝を助け、正常な赤血球の生成に欠かせないビタミンB6、葉酸と協力して赤血球をつくるビタミンB12などが含まれています。

この料理でパワーアップ!

ニラとタマネギとのスタミナ炒め

豚汁

ニンニク、ニラ、タマネギに含まれるアリシンがビタミンB1の吸収率を高めてくれます。ビタミンB1は水溶性なので、豚肉はゆでるよりも炒めた汁ごと食べられる豚汁などがおすすめです。

4 納豆

免疫力アップに関わる発酵食品

タンパク質には肉などの動物由来と納豆などの植物由来のものが、両方をバランス良く食べることが大切です。

納豆には骨の成長を助けるビタミンK2、発育に関わる葉酸、腸内環境を整えて免疫力アップを期待できる食物繊維も豊富です。

この料理でパワーアップ!

小松菜としらすの納豆あえ

納豆チャーハン

小松菜などの緑黄色野菜は粘膜の健康を保つことで免疫力の働きを活発にします。しらすにもタンパク質やカルシウムが含まれるので納豆の力をパワーアップしてくれます。納豆とご飯の組み合わせはアミノ酸バランスを補うことでタンパク質を効率良く取ることができます。

6 ブロッコリー

運動後の細胞の酸化を抑える

免疫機能を助けるビタミンC、骨の成長に関わるビタミンK、細胞の酸化を抑えるビタミンE、貧血を予防して発育を助ける葉酸などが多く含まれています。野菜の中ではタンパク質や健康な腸内環境をつくる食物繊維が豊富です。

この料理でパワーアップ!

ブロッコリーと卵の中華炒め

豚肉とブロッコリーのレンジ蒸し

ビタミンCは水に溶けやすいため、レンジ蒸しにすれば栄養を比較的逃さず取ることができます。ベータカロテンやビタミンEは脂溶性ビタミンのため油で炒めると吸収率が高まります。

7 厚揚げ

筋肉量の維持にぴったり

タンパク質の量を補い筋肉量を維持したいときにお薦めの食材です。骨の強度を保ち骨粗しょう症予防につながるカルシウム、動脈の石灰化を防ぎ血管の健康を維持するビタミンKなど、シニア世代にうれしい栄養素が多く含まれています。

この料理でパワーアップ!

厚揚げとえのきの肉巻き炒め

厚揚げと野菜のうどんすき

厚揚げと肉を組み合わせることで、動物性と植物性両方のタンパク質を取ることができます。野菜やキノコ類には食物繊維が多く含まれ、腸内環境を整えることで生活習慣病の予防にも期待ができます。



5 小松菜

汗をかくと失われる栄養素を補給

粘膜を健康に保ち免疫力を強くするビタミンA、血液中で酸素を運んで貧血を予防する鉄分、骨や歯をつくり、また筋肉の収縮をスムーズにするカルシウムなどが含まれています。カルシウムは汗をかくと失われるため、運動をするときは多く取りたい食材です。

この料理でパワーアップ!

小松菜と豆腐のみそ汁

サケと小松菜のクリーム煮

汁ごと飲めるみそ汁は水に溶けやすいビタミンCを無駄なく取ることができます。サケとキノコ類と組み合わせると、カルシウムの吸収を助けるタンパク質

やビタミンDと一緒に取れます。血液や骨の材料となるタンパク質(豆腐や魚)と組み合わせる料理もお薦めです。



8 牛乳

運動後のエネルギー補給に

骨や歯を強くするミネラルのカルシウムとその吸収を助けるビタミンD、細胞を再生するビタミンB2、血液や脳神経と組織の発達を正常に維持するビタミンB12などが含まれています。運動で消費したエネルギーの回復や筋肉の修復も期待できます。

この料理でパワーアップ!

キノコとジャガイモのクラムチャウダー

サケとアスパラガスのクリームパスタ

キノコやサケはビタミンDが含まれるので、牛乳と組み合わせることでパワーアップ! アサリには血液をつくるために必要な鉄分やビタミンB12、アスパラガスには疲労感軽減に役立つアスパラギン酸が含まれています。

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。



7月2日(水) 年金友の会 東支店 in 山川公園運動場



男性の部 (敬称略)

優勝 阿由葉正男
準優勝 川崎 幸一
第3位 橋本 廣次

女性の部 (敬称略)

優勝 石田三重子
準優勝 黒澤 弘子
第3位 尾花フミ子

7月8日(火) 年金友の会 西支店 in 西幸楽荘多目的広場



男性の部 (敬称略)

優勝 常見泰一郎
準優勝 後藤 幸男
第3位 富岡 良夫

女性の部 (敬称略)

優勝 石川マサエ
準優勝 阿部 愛子
第3位 飯塚 洋子



くらしの活動NEWS

子ども雑誌「ちゃぐりん」を市内全小学校へ寄贈 子どもたちの食農教育を支援

JAは7月7日、子ども雑誌「ちゃぐりん」264冊を足利市教育委員会に寄贈しました。

JA共済の地域貢献活動の一環で、子どもたちが健やかに成長し、自然や郷土を愛する心を育ててほしいとの願いを込め、毎年寄贈しています。

市教育委員会を通じ、市内全22小学校の全学級に配布し、各教室の学級文庫として活用されます。齋藤肇組合長は「子どもたちが農業の魅力に触れ、地域農業への関心が深まれば嬉しい」と期待を込めました。



▲大島教育長(左)から感謝状を受け取る齋藤組合長

笑顔つなぐ 女性会の輪

JA足利女性会(みどり会)の活動や思い、地域で活躍する女性たちの声を毎月お届けします。今月号は「名草支部」をご紹介します。

名草支部は、和やかでアットホームな雰囲気が魅力の支部です。2024年度は名草ふるさと交流館で、かまど炊きのご飯でカレーライスを作ったり、藍染めでストール作りを体験したりしました。会員同士の親睦を深めながら、地域性を活かした名草ならではの活動を行っています。今年も手芸教室を開催する予定です。

名草地区にお住まいの皆さん、私たちと一緒に活動してみませんか？研修旅行や体験活動を通して交流の輪を広げ、楽しい時間を過ごしましょう！



お問い合わせ JA足利各支店窓口 または 生活振興課 ☎0284-64-9920



全体運 思い通りにならなくても八つ当たりは禁物。運勢は下旬から回復。丁寧な会話を心がけて。友人との外出にツキ

幸運の食べ物
エダマメ



全体運 これまでとは違う状況に戸惑うこともありそうですが運勢は良好。一つ一つ進めていきましょう。家族を大切に

幸運の食べ物
シソ



ツルムラサキ

～夏が旬の緑黄色野菜～

イラスト：小林裕美子

ツルムラサキのプロフィール

【分類】ツルムラサキ科ツルムラサキ属

【原産地】東南アジア熱帯地域

【おいしい時期(旬)】夏(6～9月ごろ)

【主な栄養成分】β-カロテン、ビタミンC、
ビタミンK、カルシウム、カリウム、
食物繊維など

解説：KAORU



選び方

葉が濃い緑色で鮮やか

葉が肉厚でつやがある

葉や切り口がみずみずしく乾燥していない

葉が変色したり、枯れている部分があるものは避ける



若くて柔らかいものがお薦めの成長し過ぎると硬くなり食味も落ちる

保存方法

湿らせた新聞紙やペーパータオルなどで包みポリ袋に入れる(水分保持できるように特に切り口はしっかり覆う)

冷蔵保存



野菜室へ

乾燥しやすく日持ちしないので2～3日で使い切ろう

根の部分を下にして立てると鮮度劣化しにくく茎も曲がりやすい

冷凍保存

冷凍時のゆで方

- (1)よく洗って葉と茎に分ける
- (2)沸騰したお湯に塩を入れ、先に茎をゆでる0.3秒ほどで葉を入れて15秒ほど一緒に硬めにゆでる
- (3)冷水で冷まし、水気を絞って、食べやすいサイズに切る
- (4)小分けにしてラップで包み、冷凍用保存袋に入れて冷凍庫へ



食感を生かすため加熱し過ぎに注意

ポイント

少し硬めにゆでるのがポイント。解凍後も特有の食感を楽しめるスープや炒め物は凍った状態から調理可能

ツルムラサキのチカラ

葉野菜が不足する夏の緑黄色野菜

骨の健康維持に役立つビタミンDやカルシウムも豊富で骨粗しょう症予防、骨や歯の強化に

高血圧予防やむくみ解消に作用するカリウムも多く含有



がんなど生活習慣病予防に効果が期待

抗酸化作用があり老化予防や免疫力向上に効果的なβ-カロテンやビタミンCが豊富

便秘解消や肥満予防に効果的不溶性食物繊維が多く含まれる

楽しみ方・食べ方のコツ

旬

夏がおいしい!暑さと湿気がある場所で盛んに成長



葉はやや肉厚で、茎もためなので食感が良い。ほんのり土のような特有の香りと粘りも特徴

調理法

下ゆで

茎が太いので葉と茎を別々にゆでる

ゆで過ぎ注意

食感や食味が落ちるので2～3分程度で!

油と好相性

ごま油で炒めてニンニクで風味を付けたり、天ぷらなどにすると特有の香りは気にならない



注意点

生のまま炒める際も葉と茎を分けて、先に茎を炒めると火の通りが均一に

β-カロテンは油と調理することで吸収率がアップ!



幅広いメニューに♪

ホウレンソウや小松菜などの葉菜類と同じような幅広い使い方



おひたし

みそ汁



かき揚げ

ごまあえ



みそ炒め

パスタ

ツルムラサキのいろいろ



赤茎種

紫色が特徴の赤紫色の茎と緑色の鮮やかな葉の色合いが美しく、観賞用としても利用される



緑茎種(青茎種)

国内で多く流通する鮮やかな緑色のツルムラサキ。加熱すると粘りが出て、しっかりとした食感を楽しめる

ツルムラサキのヒミツ

原産地の東南アジアではホウレンソウのような扱い方をすることから「インディアン・スピナッチ」とも呼ばれる



日本での歴史

平安時代

『本草和名』

ツルムラサキの中国名「落葵」の項目に「和名 加良阿布比(からあふび)」と記述あり



江戸時代

『新刊多識編』(1631年)

日本名「豆留年良佐岐(つるむらさき)」と登場

江戸時代には伝わっていたと考えられている

貝原益軒『菜譜』(1704年)

「わかき苗も、葉もくらべし」

現代

野菜として浸透したのは1970年代以降

蟹座

9/22～10/23

全体運 運勢は穏やか。おいしい物を食べに行きましょう。大人数での食事◎。外出は近場がお勧め。体験教室が吉

幸運の食べ物
オクラ

双子座

5/21～6/21

全体運 変化はあなたの味方です。好奇心を発揮して、あれこれ試してみましょう。失敗も成功の母となってくれます

幸運の食べ物
アシタバ

8月

2025年産 麦類ライスセンター荷受実績

2025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16日から、小麦は6月5日から荷受けを開始いたしました。

本年産の麦は、収穫期を通じて降雨量が多かった事により、大麦・小麦ともに「赤かび病」が発生しました。荷受量については、実需者の要望を踏まえて取扱品種を一部変更した他、栽培面積の減少により前年対比94.4%となり、前年を下回る結果となりました。

《単位：kg》（7月14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		1,077,756.8	1,640,627.2	2,718,384.0	2,970,845.2	91.5%
	もち絹香	530,436.2			530,436.2	353,408.5	150.1%
小 麦	さとのそら		245,617.4		245,617.4	377,656.4	65.0%
合 計		530,436.2	1,323,374.2	1,640,627.2	3,494,437.6	3,701,910.1	94.4%

タバ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)

※病徴の無い作物(いちご、なす、きゅうり、アスパラガス等)でもタバコナジラミが多発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、タバコナジラミの排泄物の上ですす病が繁殖して黒くなることもあります。

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



▲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



◀タバコナジラミ(体長1.2mm) 野菜、花、雑草に寄生します。

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。

确实

プロの整備士による
格納整備を受けられます。

対象期間 2026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

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(木)～16日(土)
J A 足利サービス(株)	8月9日(土)～17日(日)



盛り籠ラッピング承ります!

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。



※写真は一例です。
※ラッピングサービスは弥生店のみ取り扱いとなります。



贈答用にいかがですか?



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)

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!



●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

エコーブ
なす漬の素
(30g×8回分)

●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。

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!



<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>3,300円</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>2,650円</p>	<p>ワンダ ココのブラック (400g)</p> <p>24本入</p> <p>2,650円</p>	<p>ワンダ 金の微糖 (185g)</p> <p>30本入</p> <p>2,600円</p>	<p>・十六茶 ・ぎゅっと濃い 十六茶 (各630ml)</p> <p>24本入</p> <p>2,650円</p>	<p>十六茶麦茶 (660ml)</p> <p>24本入</p> <p>2,650円</p>	<p>十六茶と 3種のいいこと (630ml)</p> <p>24本入</p> <p>4,250円</p>
<p>蠅 (620ml)</p> <p>24本入</p> <p>2,650円</p>	<p>食事の脂に この一本 (600ml)</p> <p>24本入</p> <p>2,650円</p>	<p>和の紅茶 無糖アイステイ (500ml)</p> <p>24本入</p> <p>2,650円</p>	<p>ミツ矢サイダー (500ml)</p> <p>24本入</p> <p>2,650円</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>2,650円</p>	<p>カルピスウォーター (500ml)</p> <p>24本入</p> <p>2,650円</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>2,350円</p>
<p>スーパーH₂O (600ml)</p> <p>24本入</p> <p>2,650円</p>	<p>Welch's 1房分のぶどう (470ml)</p> <p>24本入</p> <p>2,650円</p>	<p>・ミツ矢サイダー ・ドデカミン (各250ml缶)</p> <p>30本入</p> <p>1,650円</p>	<p>パヤリス オレンジ (245g缶)</p> <p>30本入</p> <p>1,650円</p>	<p>ウィルキンソンタンサン ラベルレス (500ml)</p> <p>24本入</p> <p>2,650円</p>	<p>十六茶 ラベルレス (630ml)</p> <p>24本入</p> <p>2,650円</p>	<p>蠅 ラベルレス (620ml)</p> <p>24本入</p> <p>2,650円</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!!

*ミツ矢サイダー(缶)、パヤリスオレンジ(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

組合員の皆様へ

住まいを「新築そっくり」にリフォームするなら...

建て替えに代わる新システム

リフォームで新築住宅の省エネ基準に対応*

*平成28年省エネルギー基準に対応

『高断熱リフォームプラン』

家1棟まるごとでも、1階だけでも、お部屋単位でも施工することが可能で、効率的に必要な箇所のみ断熱性能を高めることができます。



無料 新築そっくりさん木造建物診断(耐震診断付)

*地盤調査、アスベストのサンプリング分析調査は有料となります。

雨漏り・地震・台風の心配

これからの建替えへの疑問
(ローン・費用等)

畳の部屋だらけ
柱や壁が邪魔

収納が少ない

間取りをモダンにしたい

二世帯同居

トイレ・キッチン・風呂が古い

段差・すきま風
床がブカブカ 等々



お問い合わせ・申し込みは

JA足利

開発課 ☎ 0284-41-7153
融資推進課 ☎ 0284-41-7152

施工

住友不動産ハウジング

山羊座
12/22~1/19

全体運 厳しい状況です。今すぐ結論を出すのは避けて反省点、改善点探しを。下旬には状況が好転。探し物が見つかりそう

幸運の食べ物
ズッキーニ

射手座
11/23~12/21

全体運 好調運。問題は解決に向かいます。深追いはせずその場の流れを重視して動きましょう。先人の知恵に学んで

幸運の食べ物
葉ショウガ

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!



©よりぞう

日時 2025年9月27日(土) 10:00~12:00

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

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

JAマイカーローン 最大1,000万円まで

(三菱UFJ ニコス保証型)

車買うにも
修理するにも
免許取るにも



©よりぞう

変動金利型

(2025年7月1日現在)

1.26%~2.56%

◆保証料別◆ ※上記金利に別途保証料0.79%がかかります

金利引下げ条件

- ①JAネットローンホームページからローンの事前申込みをされた方 年▲0.30%
 - ②当JAでJAカードローンを契約されている方(新規可) 年▲0.40%
 - ③当JAで給与振込を指定されている方(新規可) 年▲0.40%
 - ④JAカードをお持ちの方、または新たに申込される方 年▲0.30%
 - ⑤当JAに公共料金の口座振替を1つ以上指定されている方(新規可) 年▲0.30%
- ※公共料金については、電気・電話・水道・ガス・NHK等
※上記条件の組合せによる最大引下げ幅は年▲1.00%となります。

- ①住宅ローン契約者限定(同居家族可) 年▲0.30%
 - ※当JAで住宅ローンを契約されている方(新規可)
 - ②リビート割 年▲0.20%
 - ※当JAでマイカーローンを契約されたことがある方(完済後3年以内)
- 【①・②いずれか1つ(併用はできません)】



▲詳しくはコチラ

お気軽にご相談ください

【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 上洪垂町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

9月7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

9月9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

10月12日(日)

開催会場 西支店

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。

魚座

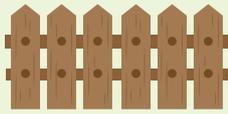
全体運 タイミングが合わず二度手間になることが。ただ遠回りは悪くありません。普段の景色を別の方向から楽しんで

幸運の食べ物
インゲン

水瓶座

全体運 運勢は活気があります。ピンチだと思ったときにチャンスで良い方向転換ができます。しっかり状況を見極めて

幸運の食べ物
レタス



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。

おいしい秋の収穫に向けて

8月はサツマイモの生育後半にあたる大切な時期です。つるが地面に根を張るとイモが太らなくなるため、「つる返し」を行い、栄養がイモに集中するようにしましょう。雑草が繁茂すると病害虫の温床になりますので、除草もこまめに。ヨトウムシや立枯病などの被害も出やすいため、葉や株元をよく観察し、早期発見・防除に努めてください。また、乾燥が続く場合は適度に水を与えますが、過湿には注意が必要です。

8月以降の追肥は「つるばけ」の原因になるため控えましょう。つるの向きを整理し、日当たりと風通しを良く保つことも、収穫時の品質向上につながります。

こまめな観察と丁寧な管理で、おいしいサツマイモを育てましょう！

マルチ栽培でも、つる返しは大切な作業です。地面に根が張りにくい分、つるが浮きやすくなりますが、つるが重なりすぎないように整理することで、イモへの養分集中と通気性の確保、病害の予防につながります。



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！



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mira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？

		2	1					
6				2				3
	7					6		
	3		4					
1								9
					7		2	
		1					7	
8				9				6
					6	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つつ入ります。

考え方

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

例題

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

ネ ガ イ ゴ ト

ラ	ジ	オ	タ	イ	ソ	ウ
ゴ	ビ	バ	ス			
ト	ク	カ	ラ	ウ	マ	
リ		テ	ガ	キ		リ
オ	オ	ナ	ミ	キ	モ	
	ア	ン		ハ	ネ	
ソ	フ	ト	ド	リ	ン	ク

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25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
増えてます!

＼ 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
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 ◆

- ★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!

※1年以上の入居が条件となります。
※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9:00~17:15/土・日9:00~16:00

開発課9月の休業日のお知らせ 開発課のホームページをチェック!!/
6日(土)・15日(月)祝・23日(火)祝

JA足利 検索

理事会報告

開催日: 2025年7月28日(月)

1. 協議事項

- 経済課 富田センターの売却について
- 支店運営諮問委員の変更について
- 令和7年産「もち絹香」概算金の設定について
- 令和7年産ビール大麦概算金の設定について

他5協議事項

2. 報告事項

- 令和7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
- 貸付金利率の改定について
- 令和7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

他9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がございますので、ご了承ください。

もしもの時の備えと安心に...

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



2025年
6月30日現在

■ 組合員数	1万3,981人
■ 出資金	21億8,081万円
■ 貯金	1,593億5,607万円
■ 投資信託	7億8,351万円
■ 貸出金	235億8,114万円
■ 購買品取扱高	5億4,632万円
■ 販売品取扱高	14億1,440万円
■ 長期共済保有高	2,202億83万円

組合員・利用者の皆さまへ

「JAあしかが9月号」は、**9月6日(土)**に、職員がお届けにお伺いしますので、よろしくお願ひします。

©よりぞう



JA足利 令和7年度

キャンペーン期間
令和7年 8/29(金)まで

金利上乗せ定期貯金

※新規ご契約(ニューマネー)に限ります

預入金額：10万円以上～1,000万円未満

対象者：個人の方

預入期間：1年・3年

募集金額：20億円

預入期間 **1年** (単利)店頭標準金利 年0.275%

1 期間中に上記定期貯金をお預けいただいた方
適用金利 年 **0.325%**
(税引後年0.258%)

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
適用金利 年 **0.400%**
(税引後年0.318%)

1・2とも他行からの振込による資金(100万円以上)の場合は **さらに** グラメ適用金利 **+年0.1%**
(振込手数料はお客様にてご負担ください。) **にてお預かりいたします。**

預入期間 **3年** (半年複利)店頭標準金利 年0.350%

1 期間中に上記定期貯金をお預けいただいた方
適用金利 年 **0.450%**
(税引後年0.358%)

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
適用金利 年 **0.600%**
(税引後年0.478%)

1・2とも他行からの振込による資金(100万円以上)の場合は **さらに** グラメ適用金利 **+年0.1%**
(振込手数料はお客様にてご負担ください。) **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

- 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

よりぞうステーションナリーセットをプレゼント!!

よりぞう
ポップアップ
メモ



よりぞう
ボールペン



※数に限りがございますのでお早めどうぞ。 ※写真はイメージです。

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。

あんあんの
新鮮野菜で



ズッキーニとちくわのナムル

料理研究家 ● 和田麻紀子

●材料(2人分)

- ズッキーニ……………1/2本(100g)
- ちくわ……………2本(50g)
- ごま油……………大さじ1/2
- 砂糖……………1つまみ
- こしょう……………少々
- ごま……………適宜

●作り方

- ズッキーニは薄くスライスし、塩1つまみ(分量外)でもんで2、3分置いて水気を絞る。ちくわは薄切りにする。
- ①をボウルに入れ、ごま油、砂糖、こしょう、ごまと一緒にあえて出来上がり。

!!ポイント!!

新鮮なズッキーニは生食がおすすめ! 調理するときも火の通りを気にしなくて良いため扱いやすい野菜です。ちくわとの相性は抜群で、このコンビで炒め物、揚げ物、みそ汁を作るのもおすすめです。



JAあしかが 8月号
発行日/2025年8月1日
発行/足利市農業協同組合 担当/総務課 広報係
360006 栃木県足利市弥生町20 0284(4)7151
印刷/足利印刷株式会社