

くらしの安全・安心をお届けします

No. 591

6

2026

# JAあしかが



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

【特集】

農業体験スクール「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足利Instagram  
フォローしてね！



▲JA足利農産物直売所  
あんあんInstagram  
はこちらから



▲JA足利管営農経済部  
LINEはこちら



▲JA足利公式LINE  
はこちら

JA足利管内は栃木県内でも有数の麦類の産地であり、足利市内南部から南東部を中心に作付けが盛んです。収穫を迎える時期になると、市内の平野部では麦畑がつくる黄金色の絨毯が広がります。



楽しく体験！食と農！農業体験スクール

特集

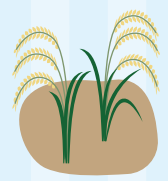
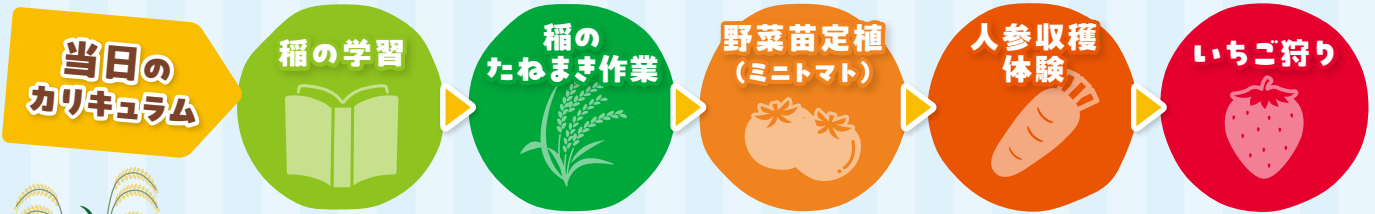
「あぐりキッズクラブ」開校！



令和8年5月16日(土) | 尾名川ライスセンター | 14組 親子28名参加

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年生を対象に、11月までの全6回のカリキュラムで農作物の収穫体験や料理教室、田植えや稲刈り、JAまつりでの販売体験などを行う予定です。

5月16日には尾名川ライスセンターで開校式を行い、14組の親子28名が参加し、もみ種のたねまき作業や野菜苗(ミニトマト)の定植、人参の収穫体験、いちご狩りなどを体験しました。



お米づくりの第一歩 ～稲の学習・たねまき作業～



はじめにお米作りの学習を行い、お米作りの最初の工程を学びました。もみ種のたねまきでは、床土が入った苗箱へ発芽したもみ種を丁寧にまきました。児童は「一か所に集中しないよう、均等にまくのが難しかった。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。

目次  
CONTENTS



【特集】 農業体験スクール「あぐりキッズクラブ」開校!	2
TOPICS	4
地区別説明会を開催しました	7
PICK UP 親子で夏野菜を楽しもう	8
ベジタブルライフ	11
INFORMATION	12
各種相談会のご案内	13
パズル	14
手軽に簡単 健康体操	16

## ミニトマトの苗の定植に挑戦!

野菜苗定植は、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)」を使用。赤と黄色のミニトマトを定植しました。

定植した苗は各自持ち帰り、自宅で育てて収穫を行い、7月のカリキュラムで調理する予定です。ミニトマト苗のポットの底を切り取ってポットごと定植しました。



## 人参の収穫体験!

人参圃場へ移動し、根菜部の仁木肇部長の協力のもと、人参の収穫体験を行いました。

児童は仁木部長から人参の特徴や収穫方法について説明を受けた後、元気よく人参を引き抜きました。収穫した人参の大きさや本数を友達や親子で比べ合いながら、楽しそうに収穫を行っていました。「大きい人参が収穫できたよ!」と大喜びの声が上がりました。



## アグリランドでいちご狩り!



カリキュラムの最後には、JA足利アグリランド(株)のいちご農園へ移動し、完熟したいちごの収穫と試食を楽しみました。子どもたちからは「いちご、あま〜い!」と笑顔があふれ、大満足の日となりました。食と農への関心を深める、充実した体験となったようです。





## 足利産農産物をPR

〜栃木ゴールデンブレース冠試合を共催〜



▲美人ちゃんによる始球式



▲試合前に行われた目録贈呈式

J Aは5月9日に栃木ゴールデンブレースのオフィシャルパートナーである(株) J Aエルサポートと共催し、ジェットブラックフラワーズスタジアム(田所町)で今シーズンの冠試合を開催しました。

当日は、J Aより足利産の「トマト」「アスパラガス」を贈呈する目録贈呈式を行ったほか、農産物販売ブースを出店して地元農産物のPRを行いました。

また、J A足利イメージキャラクターの美人ちゃんが始球式に登場し、球場を大いに盛り上げました。



▲農産物販売ブースを出店しトマトを販売



## 季節の苗求め

来場者多数  
〜やさしい苗フェア〜



▲多くの来場者で賑わう会場の様子

J Aは4月17日に営農経済センターで、「やさしい苗フェア」を開催しました。夏に旬を迎えるナス、キュウリ、トマト、スイカなどの野菜苗のほか、季節の花苗も多数並び、多くの来場者で賑わいました。

会場には家庭菜園を楽しむ方から初心者の方まで幅広い層が訪れ、農業への関心の高さがうかがえました。来場者は「J A職員の丁寧な説明が助かる」と笑顔で話していました。



## 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は4月23日、「J A足利ふれあいゴルフコンペ」を開催し、組合員や利用者71人が参加しました。

当日は天候にも恵まれ、参加者は新緑の中、和やかな雰囲気の中にも真剣なプレーが見られました。

また、参加者全員に記念品としてあしがが美人(トマト)が贈られました。

優勝は河内勝義さん(南支店管内)、準優勝は堀田徹さん(坂西支店管内)、第3位は増田重之さん(北支店管内)となりました。



さらなる魅力を発信へ  
花き部会 中間検討会

花き部会は4月23日、足利市内で2026年産花き中間検討会を開き、部会員や関係者ら38人が参加しました。

輸入花きの減少や円安の影響により国内産への需要が高まる中、安定供給と品質向上に向けた課題について協議しました。

今泉孝夫部会長は「出荷は順調に推移している。2027国際園芸博覧会への発展に向けて、足利の花の魅力を広く発信していく」と呼び掛けました。



▲資料を手に出荷や栽培の課題を確認する部会員ら



▲農業の適正使用について学ぶ部会員



安全・安心な農産物を  
届けるために

～農薬適正使用  
講習会を開催～

農産物直売所部会は4月28日、あしかがフラワーパークプラザにて、直売所部会員を対象とした農薬適正使用講習会を開催しました。講習会では、農薬の適正使用についての講習やおすすめ品種と栽培のコツについての講習が行われました。

部会員はそれぞれの講習に熱心に耳を傾け、安全・安心な農産物づくりへの理解を深めました。

目標達成へ決意固める

～共済部門進発大会～

J Aは5月1日、2026年度共済部門進発大会を行いました。J A役員やJ A共済連栃木が参加し、各部門の早期目標達成に向けて意思を統一しました。

大会では情勢報告や26年度事業普及活動方針などを説明し、25年度の優績者を表彰。各支店・本店の代表が決意表明を行い、「ガンバロー三唱」をして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



▲出荷に向けて規格や品質を確認する部員ら



あしかが美人  
人参スタート

～根菜部 人参目揃会～

根菜部は5月8日と15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。

出荷開始前の8日にはサンプルを持ち寄り、規格や品質の統一を図り、出荷開始後の15日には出荷する状態（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。



食農教育に注力  
～小学校へ出前授業～

J Aは次代を担う子どもたちへの食農教育に注力し、市内の学校で野菜作りやバケツ稲栽培の出前授業を実施しています。

5月12日には三重小2年生を対象にミニトマト・キュウリ・ピーマン・ナス・枝豆などの栽培指導を実施。J A職員が定植方法や管理のポイントを丁寧に説明しました。

児童たちはJ A職員に教わりながら、さまざまな夏野菜の苗を元気づく植え付けました。



▲JA職員に野菜苗の植え付け方を教わる児童たち



足利産麦の収穫開始  
～ライスセンター稼働～



▲荷受けた麦をホッパーに投入する作業員

J A足利管内は、県内でも有数の麦の産地です。市内南部から南東部を中心に作付けが盛んで、J Aでは定期的に講習会を開催するなど、安全・安心な良質麦の生産に力を入れています。

昨年に播種した麦がいよいよ収穫期を迎え、5月中旬から市内3カ所のライスセンターが本格稼働しました。

大麦は「もち絹香」「ニューサチホゴールデン」、小麦は「さとのそら」を取り扱っており、各ライスセンターでは出荷に訪れる利用者でにぎわいを見せています。



感謝の気持ちを込めて  
～人形供養祭～

J Aは5月16日、「総合葬祭レインボー足利」の西ホールで人形供養祭を開きました。

会場には多くの人形やぬいぐるみが持ち込まれ、僧侶の読経の下、来場者は供養焼香を行いました。長い間家族同様にかわいがった人形やぬいぐるみに来場者一人ひとりが静かに向き合っていました。

来場者からは、思い出の品を丁寧に供養できたことへの安堵の声がかかれ、穏やかな雰囲気の中で式が執り行われました。



▲感謝の気持ちを込めて供養しました



有利販売に向け協議  
～たまねぎ目揃会～



▲出荷に向けて規格や品質を確認する部員ら

たまねぎ部は5月22日、いちご集出荷所で2026年産たまねぎの目揃会を開きました。

部員やJ A関係者ら10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、定植後に乾燥や低温の影響を受け前半の生育はやや緩やかに推移しましたが、3月後半以降は気温の上昇と適度な降雨に恵まれ、良好な生育状況となっています。

# 地区別説明会を開催しました



J Aは5月13・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。

**Q** 再雇用とカムバック制度の違いが知りたい。

**A** 再雇用制度とは、定年退職した方をそのまま処遇を変え継続して雇用する制度で、カムバック制度とは、J Aを一度退職して他の企業等で働いた方、または退職後一定期間経過した方を再度J Aが雇用する制度です。

**Q** 営農の事業実施計画には、無人ヘリによる水稲への防除体制の改善が掲げられているが、現状、小俣地区は実施されていないと見受けられる。

**A** 小俣地区については、山間部は空間が狭く電線などを切断してしまう恐れがあるため現在は実施しておりませんが、今後、個別に現地調査を

行い実施可能か判断させていただきます。と思っています。



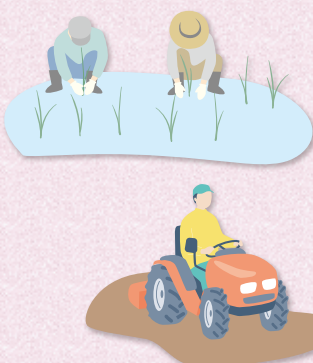
**Q** 中東情勢の影響がナフサ等の資材供給にも及んでいるが、農業資材への影響はどうか。

**A** 今のところ資材供給への影響は限定的ですが、この状況が続くと影響が出てくるかもしれません。

**Q** ……ご意見・ご要望  
**A** ……回答・対応

**Q** 説明資料の中で「主食用米に偏ることのないよう水田活用米穀（米粉用米・加工用米等）の作付けを推進し」とありますが、販売価格では主食用米の方が有利ではないのか。

**A** 今年はコメ余りにより、主食用米の販売価格が米粉用米よりも低価格となる可能性があります。米粉用米や加工用米などへの作付け転換につきまして、ご理解とご協力をお願いいたします。



ひと手間でもっとおいしく!

# 親子で夏野菜を楽しまおう



イラスト：小林裕美子

## トマト

太陽の恵みを蓄え、みずみずしく育った夏野菜たち。一口かじれば、旬の味わいが口いっぱい広がりますが、味に敏感な子どもたちにとっては、その個性豊かな食感や香りが苦手の原因になることもあります。しかし、苦手は無理に克服しなくても大丈夫。調理の工夫次第で、驚くほどおいしく食べられるかもしれません。夏野菜のおいしい食べ方を、親子で試してみませんか？



### 夏にうれしい成分

リコピン／ベータカロテン／ビタミンC

## 暑さを乗り切る夏野菜パワー

### 夏バテしない体づくりに

暑さに負けない体づくりのサポートが期待できるビタミンCや体内の塩分濃度を調整するカリウムなどが多く含まれています。

### 紫外線によるダメージ対策に

紫外線によるダメージを対策する効果が期待できるリコピンやナスニン、ペーカロテン、ビタミンCなどが多く含まれています。

### 旬の時期は栄養もたっぷり

旬の時期はその他の時期に比べ栄養豊富になるとされています。トマトの場合では、ペーカロテンの量が約2倍になるといわれています。

## 食感の変わる調理方法もおすすめ

湯むきや冷凍、乾燥などで皮や果肉の食感を変えてみましょう。

### 湯むきトマト

熱湯に40～50秒入れ、氷水で冷やして皮をむきます。お好みで種を取りサラダや煮込み料理に



### フローズントマト

一晩冷凍するとシャーベットのような食感に



### ドライトマト

100度のオーブンで2時間ほど乾燥させると甘さが増します



## 油やスパイスと調理

油やスパイスと調理すると青々としたにおいが和らぎます。また油と調理するとリコピンの吸収率が高まります。

### 焼きトマト

オリーブ油と塩をかけ200度のオーブンで10～15分焼くと甘さが増します



### トマトカレー

特にガラムマサラ、クミン、コリアンダーなどの組み合わせがおすすめです



## 甘さを引き出す

加熱すると甘さがアップし酸味が和らぎます。乳製品や砂糖と合わせるのもおすすめです。

### トマト煮

じっくり煮込んで水分を飛ばすと、うま味と甘味が凝縮されます



### トマトチーズピザ

トマトとチーズがお互いのうま味を引き立てます



### 監修者の声

親子で「おいしいね」と幸せを分かち合う食事の時間。無理をせず、苦手なものは食卓に並べるだけでも十分です。親子で「どうしたらおいしくなる？」と探究して、子どもにも興味を持たせるのもいいでしょう。冒険するように夏野菜の世界を楽しんでください。

管理栄養士 小嶋絵美  
保育園の管理栄養士として食育や献立作成に携わり、2018年に独立。幅広い世代に健康・家計・環境に優しいレシピや食生活を伝えている。



## 揚げる・漬けるで 歯応えアップ

油で揚げたり塩で漬けることで歯応えのある食感に変えてみましょう。

### ナスの天ぷら

衣のサクサクした食感で食べやすくなります



### ナスの浅漬け

生で塩もみして浅漬けにすると、歯応えが良くなり塩味が食欲を刺激します

### ナスのステーキ

こんがり焼くとステーキのようにジューシーな味わいになります



## 油と相性抜群

ピーマンの苦味成分は油に溶ける性質があるため、油で調理をすると苦さが和らぎます。

### チンジャオロースー

ピーマンの繊維に沿って縦に切るとより苦味が抑えられます



### 肉巻き

豚ばら肉で巻いて焼くと、脂のうま味によって苦味を感じにくくなります

### 無限ピーマン

千切りピーマンにごま油や塩昆布、ツナをあえるとご飯が進むおいしさに



# ナス

## 夏にうれしい成分

ナスニン／カリウム

## 皮が気になりにくい切り方を

ナスの皮の紫色が、子どもに未知の味への警戒心を抱かせることがあります。切り方やむき方を工夫してみましょう。



### ミートソース

みじん切りにすると、皮を気にせず食べられます



### ナスのラザニア

薄切りにすると皮が目立たなくなります

## 油と調理であく抜き不要

油で加熱調理をすると、水分とともにあくが抜けるため、事前のあく抜きが必要ありません。



### ナスの素揚げ

油で揚げることでうま味が引き出され、苦さも和らぎます



### 麻婆茄子

ピリ辛の味がよく合います。素揚げしたナスで作るのがおすすめです

### みそ炒め

しっかりと味付けすると渋さが気にならなくなります



## 加熱調理で軟らかく

加熱することで軟らかくなり、甘さが引き出されるため食べやすくなります。

### かき揚げ

タマネギやニンジンと一緒に揚げると、甘さが加わり食べやすくなります



### キーマカレー

みじん切りにしたピーマンをひき肉と一緒に炒めます



### 肉みそ

みじん切りにしたピーマンを肉みその具材にして炒めます



# ピーマン

## 夏にうれしい成分

ベータカロテン／ビタミンC／カリウム

## 油やスパイスと調理

油やスパイスと調理すると青々としたにおいが和らぎます。また、ピーマンのビタミンCは加熱しても壊れにくいとされています。



### 焼きピーマン

弱火でじっくり焼くとピーマン特有の香りが弱まり、甘さも引き出されます



### ガパオライス

ニンニクやハーブなどの風味で食べやすくなります



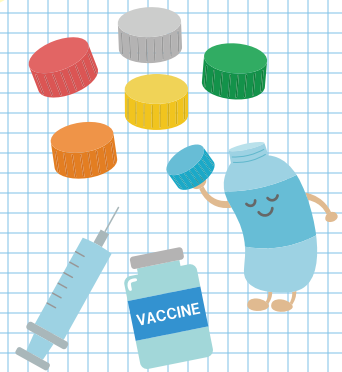
# くらしの活動NEWS

## 捨てればゴミ、集めれば支援 ペットボトルキャップでできる 社会貢献活動、始めませんか？

JA足利は、SDGs(持続可能な開発目標)の目標3「すべての人に健康と福祉を」に貢献するため、ペットボトルキャップの回収運動を行っています。

捨てればゴミになってしまうペットボトルキャップも、回収すればリサイクル資源として生まれ変わり、環境保全や社会貢献に役立てることができます。この運動を通じて、CO<sub>2</sub>の削減や、世界の子どもたちへのワクチン支援などにつながっています。

皆さまのご家庭や職場で集めたキャップを、ぜひお近くのJA足利の各支店までお持ちください。**小さなキャップが、未来を支える大きな力に変わります。**皆さまの温かいご協力を、心よりお待ちしております。



### 回収方法

- 1 ペットボトルキャップは、水ですすいでから、**しっかりと乾燥させてください。**
- 2 乾燥後は袋に入れ、**支店の窓口または生活振興課まで**ご持参ください。



### キャップをお持ちいただく際のお願い

お持ちいただく際は、以下の点にご留意ください。

- ・キャップは洗って、しっかり乾かしてからお持ちください。  
※飲み物が残っているとカビの原因や害虫の発生につながります。
- ・キャップ以外の異物は取り除いてください。  
※飲料水のペットボトルキャップ以外は入れないでください。調味料や洗剤等のキャップは回収対象外となります。  
※金属類やピン・缶・乾電池などの混入が無いようご確認ください。



お問い合わせ JA足利 生活振興課 ☎0284-64-9920

## 資産運用のきほん



「老後のお金が不安」「貯金だけで大丈夫?」そんな疑問を持つ方に向けて、資産運用の基本を毎月わかりやすくお伝えします。第1回のテーマは「分散投資」です。

### 分散投資はなぜ大切? “卵は一つのカゴに盛るな”

資産運用の基本に「分散投資」という考え方があります。これは“リスクを分ける”という意味で、昔から「卵は一つのカゴに盛るな」と例えられてきました。一つの資産に集中してしまうと、その資産が値下がりしたときに大きな損失を受けてしまいます。

分散にはいくつか種類があります。まず、資産の分散。預金・債券・株式など、性質の異なる資産を組み合わせることで、値動きの偏りを抑えられます。次に時間の分散。毎月一定額を積み立てる方法は、価格

が高いときも安いときも買うため、平均購入価格がならされ、長期的に安定した成果が期待できます。さらに地域の分散も効果的で、国内外の経済状況に応じてリスクを分散できます。

分散投資は、特別な知識がなくても取り入れられる“守りの運用”。長く続けるほど効果が実感しやすくなります。



お問い合わせ JA足利各支店窓口 または 金融課 ☎0284-41-7153



全体運 あれもこれもと少し欲張りに。目標を定めて思い切って前進を。力を注げば少し先に大きな実りが待っています

幸運の食べ物 ピーマン



全体運 周囲からはいい話も悪い話も両方聞こえてきそう。内容をよく精査して。冷静になればお得情報を手に入れられます

幸運の食べ物 ツルムラサキ



# ベツタバルライフ

## パセリ

～栄養価の高い身近なハーブ～

**パセリのプロフィール**

【分類】セリ科オランダセリ属

【原産地】地中海沿岸

【おいしい時期(旬)】春(多く出回る時期は3～6月、12月)

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

解説: KAORU



### 見分け方

葉が密集していて全体はふんわり軟らかく、葉の縮れが細かい



葉先まで濃く鮮やかな緑色でつやと張りがある

鮮度が落ちると食感が硬く苦味が強い傾向

切り口がみずみずしい(黒ずんでいない)

鮮度×黄色く変色している乾燥している

### 保存方法

#### 冷蔵保存

##### 冷蔵庫の野菜室

水を入れたガラスに茎ごと挿してポリ袋をかぶせて輪ゴムで固定の水を小まめに取り替え、1～2週間程度を目安に食べ切る

湿らせたペーパータオルで茎全体を巻いて保存袋に入れてもOK

#### 冷凍保存

##### 冷凍庫

洗って水気を拭き茎と葉を分ける冷凍用保存袋に入れ空気を抜いて密封

みじん切りしておけばすぐ使える!

3～4週間ほどの長期保存可能な解凍せずにそのまま使える

#### 乾燥保存

##### ドライパセリ

新鮮なうちに葉を摘み取り、耐熱皿にペーパータオルを敷いて広げ電子レンジ600Wに3～5分ほどかけて乾燥(みじん切りしてからでもOK)の粗熱を取り、手でもんで細かくして保存袋や瓶に

サラダやパスタ、スープなどの彩りや風味付けに、揚げ物の衣に混ぜるなどの活用法も

### パセリのいろいろ

#### パセリ



葉が細かく縮れていて丸くカールしている。「縮葉種」「カーリーパセリ」などとも呼ばれる。日本では単にパセリといえば一般的にはこのタイプの特有の清涼感ある香りと風味が強く、少量でも存在感がある

#### イタリアンパセリ



葉が縮れていない「平葉種」のタイプ。ミツバのような形で切り込みが深く、葉先がシャープの香りが優しく、爽やかで苦味は穏やか。癖が少なく、使いやすい

### パセリの力

脇役的な存在だが栄養が豊富

食べてほしい優秀な野菜!

**栄養成分**

- β-カロテン: 老化予防、美肌
- 葉酸・鉄: 貧血予防、発育促進
- ビタミンC: 免疫力向上、風邪予防
- ビタミンK: カルシウム、骨や歯の強化
- 食物繊維: 便秘改善、肥満予防
- クロロフィル: コレステロール値の上昇抑制、貧血予防
- カリウム: 高血圧予防、むくみ解消

香り成分: 主成分はアピオール。胃液の分泌を促し消化を促進したり食欲を増進するよ

### 楽しみ方・食べ方のコツ

料理の彩り、風味付けとして

#### みじん切り

みじん切りをマヨネーズ、ドレッシング、みそなどにたっぷり混ぜる

みじん切りをクリームチーズ、バター、オリーブ油にたっぷり混ぜる



フライの衣に混ぜる



パセリの天ぷらライスにたっぷり混ぜて



料理の下味や香り付け

ブーケガルニなどにして料理の際の香り付け、肉や魚のにおい消しにも

### パセリのじみツ

和名: オランダセリ(和蘭芹) オランダミツバ  
漢名: 香芹

#### 歴史

古代エジプトや古代ギリシャで食用に

18世紀初めオランダから日本へ伝来。『大和本草』(1709年)では「芹」の項目で「紅毛芹(オランダセリ)」「根は羊の蹄に似ていて黄色い」と記されている。パセリの栽培は明治から大正時代にかけて本格的に栽培されるようになった



薬用や歯磨き用としても使われていた

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	1,650円
10a以上	1,870円
10a未満	2,640円
5a未満	3,080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 販売金額の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 (直売に関する事)  
または JA足利直売所「あんあん」各店舗まで

ACCOOP 安心と信頼のくらしの良品 組合員・利用者のみなさまへ

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。

## 冷たい新茶を 楽しみませんか?

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。

#### 水温法

- 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。

第25回 JAグループ栃木

# パワフルアグリフェア

## 農業機械大展示会

開催日 **7月3日(金)**

AM9:00~  
PM3:00

会場 **みずほの自然の森公園**

東駐車場特設会場 **公園内は全面禁煙となります**  
住所:栃木県宇都宮市西刑部町1861

**4日(土)**

AM9:00~  
PM2:00

主催 **JAグループ栃木**

※7月4日(土)は、足利より送迎バスを運行します。乗車人数に限りがありますので、必ず下記までご連絡ください。

お問い合わせ JA足利サービス(株) ☎0284-71-1110

## 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)及び個人型確定拠出年金(イデコ)は重複加入できませんのでご注意ください。※脱退した場合、納めた保険料は、その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…   <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

☎03-5919-0371 (専門相談員)

☎03-5919-0332 (企画調整室)



お気軽に  
ご相談ください

## 専門家による各種相談会のお知らせ



法律無料相談会

7月14日(火) 17:00~

開催会場 本店

相談内容 金融や暮らしに関することなど

予約申込先は

各支店または開発課 ☎0284-41-7153

担当 JA足利顧問弁護士

年金無料相談会

6月14日(日) 9:00~

開催会場 西支店

相談内容 年金に関することなど

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

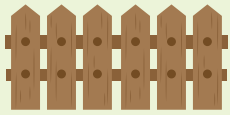
全体運 厳しい状況も次第に好転。逃げずに向き合えば早く解決へと向かいます。周りの人の意見も聞いてみましょう

幸運の食べ物 ラッキョウ

水瓶座

全体運 勢いのある運気ですがトラブルの気配も。完璧を目指さず優先順位を付けて進めましょう。フォローは後から

幸運の食べ物 エダマメ



# 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。

## 梅雨に負けない! 雨対策のポイント

6月は梅雨で雨の日が多く、野菜は湿りすぎや病気に注意が必要な時期です。栽培中でも、ちょっとした工夫で被害を防げます。

### ■水をためない

- ・ 畝間や周囲に溝を掘り、水の逃げ道をつくる
- ・ 株元に土を寄せて、軽く高くする
- ・ プランターは台にのせて排水を良くする

### ■雨を避ける

- ・ 支柱とビニールで簡易な雨よけ
- ・ 鉢は軒下へ移動 ※トマトなどは特に効果的

### ■風通しを良くする

- ・ 混みあった葉を間引く
- ・ 下葉を取り除く

### ■病害虫は早めに

- ・ 病気の葉はすぐに除去
- ・ ナメクジやアブラムシをこまめに確認



### ■追肥の工夫

- ・ 雨の合間に施す
- ・ 液肥は薄めてこまめに

梅雨は「水をためない・風を通す・早めの対応」がポイントです。

※来年は梅雨前に高めの畝づくりを心がけましょう。



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!▶



お申し込み・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

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?

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

### ●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			
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

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

レ<sub>A</sub> ン<sub>B</sub> キ<sub>C</sub> ュ<sub>D</sub> ウ<sub>E</sub>

シ	ヨ	ウ	ブ		ハ	チ
マ	ク	ラ		ホ	シ	ユ
イ	ソ		カ	ー		ウ
	ウ	カ	ン	ム		
バ		ン	ダ		リ	
レ	イ	ワ		ウ	ツ	ド
エ	ヌ		ヤ	キ	ト	リ

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(木)** ※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。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

開発課7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!!

【営業時間】平日 9:00~17:15 / 日 9:00~16:00 4日(土)・11日(土)・18日(土)・20日(月祝)・25日(土)

JA足利

検索

レインボー  
足利から

# 新盆セール

あらばん

のご案内

期間中は

お盆用品が

お盆ギフトは

**10% OFF!** **20% OFF!**

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

2026年6月8日(月)~7月31日(金)

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)

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:2026年5月28日(木)

### 1. 協議事項

- 令和7年度下期監事監査指摘事項に対する顛末について
- 行政庁提出用業務報告書添付資料について
- 令和8年度産民間流通麦概算金設定について

他6協議事項

### 2. 報告事項

- 内部監査結果について
- サマーキャンペーン実施要領について
- 2026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13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、専門スタッフが  
何でもご相談にお応えいたします。  
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



2026年  
4月30日現在

■組合員数	1万3,970人
■出資金	21億5,264万円
■貯金	1,585億4,266万円
■投資信託	14億9,227万円
■貸出金	233億1,652万円
■購買品取扱高	2億4,719万円
■販売品取扱高	12億1,666万円
■長期共済保有高	2,139億6,186万円

# 飲料水のご注文、絶賛受付中です!

※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。

ご自宅まで  
配達いたします!



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	ワンダアメリカン ・ラテ ・ブラック (各500ml) 24本入 3,200円	ワンダ コクのブラック (400g) 24缶入 2,900円	ワンダ 金の微糖 (185g) 30缶入 3,000円	・十六茶 ・きゅっと 濃い十六茶 (各630ml) 24本入 2,900円	十六茶麦茶 (660ml) 24本入 2,900円	十六茶と 3種の いいこと (630ml) 24本入 4,600円	颯 (620ml) 24本入 2,900円	食事の脂に この一本 (600ml) 24本入 2,900円
和の紅茶 無糖 アイスティ (500ml) 24本入 2,900円	ミツ矢 サイダー (500ml) 24本入 2,900円	ウィルキンソン ・タンサン ・レモン (各500ml) 24本入 2,900円	カルピス ウォーター (500ml) 24本入 2,900円	おいしい水 天然水 シンプルeco (600ml) 24本入 2,550円	スーパーH <sub>2</sub> O (600ml) 24本入 2,900円	Welch's 1房分の ぶどう (470ml) 24本入 2,900円	・ミツ矢サイダー ・ドデカミン (各250ml缶) 30缶入 1,900円	パヤリース オレンジ (245g缶) 30缶入 1,900円
ウィルキンソン タンサン ラベルレス (500ml) 24本入 2,900円	十六茶 ラベルレス (630ml) 24本入 2,900円	颯 ラベルレス (620ml) 24本入 2,900円	アサヒ スーパードライ (350ml) 24缶入 お酒 4,880円	アサヒ 生ビール (350ml) 24缶入 お酒 4,880円	アサヒ ゴールド (350ml) 24缶入 お酒 4,880円	GINON レモン缶 (350ml) 24缶入 お酒 3,490円	ブラックニッカ クリア (4L) 1本 お酒 4,680円	スタイルフリー トリプルゼロ (350ml) 24缶入 お酒 3,830円
アサヒゼロ (350ml) 24缶入 お酒 3,420円	・一番搾り ・一番搾り 糖質ゼロ (各350ml) 24缶入 お酒 4,880円	キリンビール 晴れ風 (350ml) 24缶入 お酒 4,880円	キリン グッドエール (350ml) 24缶入 お酒 4,990円	本麒麟 (350ml) 24缶入 お酒 3,830円	キリン グリーンズ フリー (350ml) 24缶入 ノンアル 3,300円	キリン 本搾り™ チューハイ レモン (350ml) 24缶入 お酒 3,490円	キリン 氷結® レモン (350ml) 24缶入 お酒 3,490円	キリン 氷結® 無糖レモン ALC 4% (350ml) 24缶入 お酒 3,490円
キリン 氷結® 無糖レモン ALC 7% (350ml) 24缶入 お酒 3,490円	こめ焼酎 白水 (900ml) 1本 お酒 1,100円	幻の露 (720ml) 1本 お酒 1,200円	むぎ焼酎 白水 (900ml) 1本 お酒 1,100円	どぎゃん (720ml) 1本 お酒 1,200円	オーシャン ラッキー ゴールド (2.7L) 1本 お酒 3,420円	オーシャン ラッキー ゴールド (4L) 1本 お酒 4,870円	アサヒ スーパードライ 缶ビールギフト (350ml×6 500ml×4) お酒 1セット 2,690円	

※20歳未満の者の飲酒は法律で禁止されています。※20歳未満の者への酒類の販売はいたしません。

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

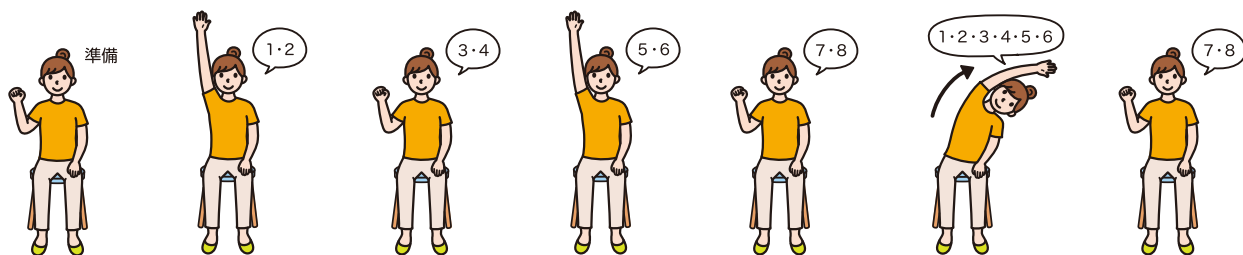
### 体を横に曲げ伸ばしてみませんか?

日本体育大学准教授●伊藤由美子 イラスト:出口由加子

日常生活の中で「以前に比べて歩行速度が遅くなった」「段差がないところでつまずくことが増えた」など、体の諸機能に変化を感じることはありませんか。加齢とともに、心肺機能の低下をはじめ、下肢の筋力や平衡機能が低下したり、関節可動域の狭小化が生じたりしてきます。体の変化を受け入れつつ、楽しく体を動かして日々を過ごしたいですね。

さて今回は、腕と体側の運動をご紹介します。腕は、肩関節から手先までの範囲を指し、上げる、曲げ伸ばす、振る、回す、ことができます。体側は、胴体部の側面のことで、曲げ伸ばす、倒す、ことができます。

レッツ、トライ! 腕を曲げ伸ばす運動 + 体側を曲げ伸ばす運動 ※初めは無理をせず、ゆっくりとできる範囲で続けましょう。



- (1) いすに座り右腕を曲げ、手はグーにします。
- (2) 右腕を上げながら、手をパーにします。
- (3) (1)の姿勢に戻ります。
- (4) 再度、右腕を上げながら手をパーにします。
- (5) (1)の姿勢に戻ります。
- (6) 右腕を伸ばしながら手をパーにし、体側を曲げ伸ばします。
- (7) (1)の姿勢に戻ります。左腕も同様に行いましょう。