

くらしの安全・安心をお届けします

No. 594

9

2026

# JAあしかが



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

## 【特集】

食べて元気に！夏バテ予防



△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

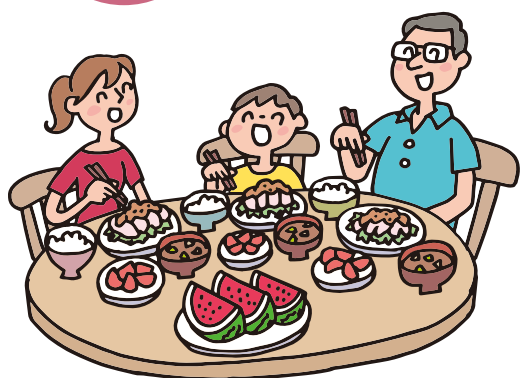


△JA足利営農経済部  
LINEはこちら



△JA足利公式LINE  
はこちら

アスパラガスは、地中の根株から伸びた若い茎を食べる野菜です。穂先が締まり、茎にハリがあるものが新鮮です。加熱しすぎずに仕上げると、みずみずしさとやさしい甘みが楽しめます。



夏の暑さはちよつとした食事の工夫で  
軽やかに乗り越えられます！  
「なんだか食欲がわかない……」  
「体がだるいかも……」  
そんな体のサインに気が付いたら、  
食べ方やメニューを見直してみませんか。  
毎日の食事を味方につけて、  
夏を思い切り楽しみましょう！

# 暑さに負けない体づくり 食べて元気に！ 夏バテ予防

イラスト・服部新一郎

## 夏の胃腸疲れを 優しく整える食習慣3



### 1日3食しっかり食べよう

夏は食欲が落ちてしまいがちですが、  
1日3食の習慣を大切にしましょう。麺類  
などの炭水化物が多くなりがちですが、  
肉などのタンパク質や野菜などのビタミン  
類・食物繊維もしっかり取りましょう。

### 冷たいものを取り過ぎない

冷たいものの取り過ぎは胃腸の働きを弱め  
てしまいます。冷房の効いた室内では、温かい  
スープや温野菜などの蒸し料理が良いでしょ  
う。飲み物も常温にしておくと、体を冷やし過  
ぎず安心です。



### 夏バテとは？

だるさや食欲不振、胃もたれなどが  
表れる体調不良のこと。室内外の温度  
差による自律神経の乱れや冷たいもの  
の取り過ぎによって、胃腸が弱ること  
などが主な原因です。また、運動不足  
や睡眠不足になると、体温調節機能や  
疲労回復力が低下してしまいます。毎  
日の生活習慣を整えることが夏バテ予  
防の第一歩です。

### 水分補給は喉が渇く前に

夏は気付かないうちに汗で水分が失わ  
れています。時間を決めて飲むなど、喉が  
乾く前に小まめな水分補給ができるよう  
意識しましょう。スープやみそ汁など、食事  
から水分補給するのも良いでしょう。



管理栄養士・野菜ソムリエ  
監修 五賀(ごか)ひろか

病院勤務後に独立し、特定保健指導を  
経て企業向けレシピ開発やフードコー  
ディネートなど幅広く活動中。SNSで  
は「頑張らない腸活」をテーマに発信。

## 目次 CONTENTS



|                   |    |
|-------------------|----|
| 【特集】食べて元気に！夏バテ予防  | 2  |
| TOPICS            | 4  |
| くらしの活動NEWS        | 8  |
| ベジタブルライフ          | 9  |
| INFORMATION       | 10 |
| 各施設農繁期営業のご案内      | 12 |
| 資産形成・運用セミナー開催のご案内 | 13 |
| パズル               | 14 |
| 手軽に簡単 健康体操        | 16 |

「何となく不調」な日に取りたい

## 体が元気になる栄養成分

暑さに負けず元気に過ごすために意識して取りたい栄養成分をご紹介します。

夏に不足しがちなビタミンやタンパク質に加え、食欲増進効果のある栄養成分も一緒に取ると良いでしょう。



暑い時期の疲労回復に  
ビタミンB1

豚肉(ヒレやもも)や玄米、豆類、ナッツ類に多く含まれます。炭水化物をエネルギー源に変える役割を担い、疲労回復効果が期待できます。熱に弱く水に溶けやすいため、豚肉をスープなどにして煮汁ごと取るのがおすすめです。



夏の肌トラブル予防に  
ビタミンB2

レバーや乳製品、卵などに多く含まれます。脂質の代謝を助け、成長期の子どもの成長をサポートする効果や、皮膚や粘膜の健康を保つ効果が期待できます。汗や皮脂が増える夏は肌トラブルも起こりやすいため、積極的に取りたいですね。



暑さに負けない体に  
ビタミンC

パプリカやゴーヤー、キウイなどに多く含まれます。免疫力アップや紫外線による肌のダメージ対策が期待できます。特に赤パプリカのビタミンCはレモンの約1.7倍の量で、加熱しても壊れにくいので、炒め物などにすると良いでしょう。



体力の維持に  
タンパク質

肉や魚、乳製品、大豆製品などに多く含まれます。筋肉など体のもとになる他、脳の働きをサポートする効果が期待できます。脂質が少なく軟らかい豚ヒレ肉や白身魚は蒸し料理や煮込み料理にすると胃腸の負担が軽くなります。



胃腸の働きをサポート  
クエン酸

レモンなどのかんきつ類や梅干しなどに多く含まれます。胃酸の働きをサポートして食欲増進効果が期待できる他、タンパク質の吸収を促進する効果も期待できます。疲労回復をサポートする他、腸の運動を活性化させ便秘解消効果も期待できます。

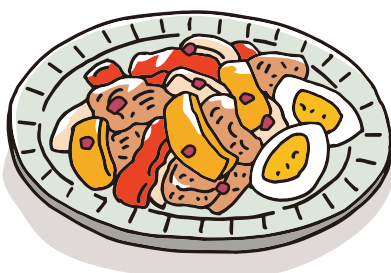


香りで食欲アップ  
アリシン

タマネギやニンニクなどに含まれる香り成分です。食欲増進効果が期待できるため、暑さで食欲が落ちやすいこの時期にぴったりです。ビタミンB1の吸収を助けるなどの疲労回復効果も期待できます。熱に弱いので、加熱は短時間にしましょう。

これらの栄養素が多く取れる  
夏バテ離れレシピ

### 梅とポン酢の彩り酢豚



#### 材料(2人分)

|              |           |
|--------------|-----------|
| 豚ヒレ肉         | 160g      |
| 片栗粉          | 適量        |
| タマネギ         | 1/2個(80g) |
| 赤パプリカ        | 1/4個(40g) |
| 黄パプリカ        | 1/4個(40g) |
| ゆで卵(好みのゆで加減) | 1個        |
| 梅干し          | 2個        |
| A ポン酢しょうゆ    | 大さじ2      |
| 砂糖           | 大さじ1/2    |
| サラダ油         | 適量        |

#### 作り方

- ①タマネギは1cmのくし切り、パプリカは1cmの短冊切りにする。
- ②豚ヒレ肉をひと口大に切って片栗粉を薄くまぶし、サラダ油を熱したフライパンで焼く。
- ③焼き色が付いたら裏返し、タマネギとパプリカを上を広げる。中火で3分ほど蒸し焼きにする。
- ④全体に火が通ったらAを加えてとろみがつくまで中火で炒める。
- ⑤梅干しの種を取り除き、5mm角くらいに刻んで④とあえる。皿に盛り、4等分のくし切りにしたゆで卵を2切れずつ添えて出来上がり。



## 日頃の感謝を皆さまへ

～各支店で感謝祭等開催～



▲東支店「夏のふれあい感謝ウィーク」



▲坂西支店「支店感謝祭」



▲西支店「子育て応援キャンペーン」

J Aは7月から8月にかけて、各支店で感謝キャンペーンを実施しました。東支店では「夏のふれあい感謝ウィーク」を、坂西支店では「支店感謝祭」を開催し、来店者がくじを引いてプレゼントを受け取りました。西支店では「子育て応援キャンペーン」を実施し、子どもたちが輪投げに挑戦。参加者にプレゼントを手渡しました。

日ごろの感謝を込めて皆さまをお迎えし、各支店にはぎわいました。ご来店いただいた皆さま、ありがとうございました。



## 子どもたちに

食と農の学びを

～雑誌「ちやぐりん」

贈呈式～



▲大島教育長(右)へちやぐりんを寄贈する藤生組合長(左)

J Aは7月15日、足利市教育委員会へ、食と農について楽しく学べる小学生向け雑誌「ちやぐりん」256部を贈呈しました。

寄贈は、子どもたちに食や農業の大切さを楽しく学んでもらうきっかけとして毎年実施しており、今年は市内22小学校の全学級へ贈りました。

藤生組合長は「子どもたちの食べ物への感謝や農業への関心につなげてほしい」と話しました。



## 夏の夜空に大輪の華

～第110回記念

足利花火大会～



▲足利の夏の夜空を彩った大輪の花火

8月1日、渡良瀬川田中橋下流河川敷で「第110回記念足利花火大会」が開かれました。1903(明治36)年に始まった同大会は、足利の夏を代表する風物詩です。J Aも大会に参加し、スターミーンを打ち上げました。

多くの観覧者が見守る中、色鮮やかな花火が次々と夜空を彩り、会場周辺は大きな歓声と笑顔に包まれました。

地域の皆さまとともに節目となる第110回大会を祝い、夏の思い出に残る一夜となりました。



▲熱戦を繰り広げた選手ら

## 粘り強く戦い3位入賞 ～第44回JAグループ 栃木野球大会～

JA足利野球部は7月11日、18日の両日、宇都宮市の石井緑地野球場で開かれた第44回JAグループ栃木野球大会に出場し、3位に入賞しました。

初戦はJAはが野に5―2で勝利。準決勝はJA中央会・共済連・全農連合に1―5で敗れましたが、3位決定戦では前回優勝のJAしおのやを4―1で破りました。

選手たちは声を掛け合い、最後まで粘り強くプレーしました。



## 圃場で生育と 管理を確認 ～アスパラガス部会 現地検討会～



▲アスパラガスの生育を確認する部会員ら

アスパラガス部会は7月21日、市内の部会員の圃場などで現地検討会を開きました。部会員や県・JA、市場関係者が生育状況と栽培管理を確認し、定植時期や品種による生育の違い、排水対策、畝の高さなどについて意見を交換しました。

南支店にて行った講評では気象と病害の状況を共有し、天敵を活用した防除試験など、今後の管理技術について理解を深めました。



## 農作業事故防止へ ～農業技術研修会 開催～

JAは7月22日、農業技術研修会を開きました。参加者は農作業事故の防止や農薬の適正使用など、作業現場の安全確保について理解を深めました。

繁忙期は焦りや疲労が事故につながりやすいため、作業前点検や周囲への声掛け、無理のない作業計画を改めて確認しました。日々の基本動作を徹底し、安全な農作業につなげることを共有しました。



▲安全対策について理解を深める参加者



## 厳しい目で 品質チェック ～小麦種子部会～



▲種子をシートに広げて品質を確かめる部会員ら

小麦種子部会は7月23日、筑波倉庫で2026年産種子小麦の検査を行いました。JAの農産物検査員は、持ち込まれた種子袋から試料を採取し、色や形質、被害粒の有無などを確認しました。

その後、部会員らは種子をシートに広げ、異物混入の有無を丁寧に確かめました。同部会は今後も、良質な足利産種子小麦の安定供給に向け、品質管理を徹底していきます。



## 栽培と販売の 課題を検討

～キュウリ部栽培・  
販売反省検討会～

キュウリ部は7月14日、富農経済センターで栽培反省検討会と販売反省検討会を実施しました。

栽培反省検討会では、朝方の温度不足が収量に影響したことを踏まえ、早朝加温や採光など今後の栽培管理について協議しました。販売反省検討会では、越冬・半促成の作型別の出荷状況や2026年産の販売情勢、実績を振り返り、次作の安定生産と有利販売に向けて意見を交わしました。



▲意見を交わすキュウリ部員ら



## アフガン編みを体験

～あしがが美人スクール～



▲講師の説明を受けながらコースターを編む受講生ら

JAは7月25日、生活振興課2階会議室で、第3回「あしがが美人スクール（女性大学）」を開きました。受講生はAYASPAR TYの久保光枝さんと亀井美穂子さんを講師に、かぎ針を使ったアフガン編みのコースターづくりに挑戦しました。

基礎の鎖編みから、目の数を確かめながら一目ずつ丁寧に編み進めました。編み方の応用でバッグや膝掛けも作れると紹介があり、受講生は作品づくりと交流を楽しみました。



## 品質と販売力の向上へ

～いちご部会  
栽培・販売反省会～

いちご部会は7月28日、2026年産イチゴ栽培・販売反省検討会を開き、今作を振り返りました。栽培反省検討会では、安定農業振興事務所の担当者より、高温による花芽分化の遅れや収量への影響を説明。次年産に向け、育苗期の暑熱対策や適期定植を提案しました。販売反省検討会では、JA全農とちぎ職員らが販売経過を報告。市場関係者の講評を受け、今後の課題と対策を協議しました。



▲課題を共有するいちご部会員ら



## 安定出荷へ 管理を徹底

～トマト部栽培反省会～



▲今作の栽培を振り返るトマト部会員ら

トマト部は7月30日、2026年産トマトの栽培反省会を開き、27年産の栽培に向け、課題の整理と対策を検討しました。

販売実績や生育状況を振り返り、生産者への聞き取りを基に、品種ごとの作柄や病害虫の発生状況を確認しました。安定農業振興事務所の担当者が、コナジラミ類や青枯病などの防除対策を説明。今後、安定した生産と品質の維持を目指すことを申し合わせました。



▲早朝に行われた水稻の農薬空中散布の様子



無人ヘリで稲を守る  
～水稻農薬空中散布～

J Aは7月30日から9月上旬にかけて、市内12地区で無人ヘリコプターによる水稻の病害虫防除を目的とした農薬空中散布を実施しました。作業は午前5時から防除を担う会社とJ A職員が担当し、今回は生産者の要望を受け、西地区でも散布を実施いたしました。大切な防除作業につき、地域住民の皆さまのご理解とご協力をいただき、ありがとうございました。



猛暑を乗り切る  
栽培管理を確認  
～なす部現地検討会～



▲圃場でナスの生育状況を確認する参加者

なす部は8月7日、夏秋なすの現地検討会を開きました。圃場で生育状況を確認し、安定農業振興事務所の担当者から、猛暑に耐える草勢を維持するためのかん水や追肥、品質を保つための側枝の管理や葉かき、病害虫の見分け方と対策について説明を受けました。また、台風やゲリラ豪雨に備え、排水路の再確認や早期収穫などの対策を共有し、今後の安定生産に向けて理解を深めました。

いざという時に備えて  
～青壮年部  
応急手当講習会～



▲学んだ応急手当を実践する参加者ら

青壮年部は8月6日、南支店で応急手当講習会を開きました。足利消防本部河南消防署職員を講師に招き、救命入門コースとして、心肺蘇生法やA E Dの使用方法などを学びました。参加者は、傷病者を発見した際の対応手順を確認し、いざという時に落ち着いて行動するための知識を深めました。また、農作業中に注意が必要な熱中症の予防や対処法についても学び、安全への意識を高めました。



次年産に向け  
部員一丸  
～根菜部販売反省会～



▲有利販売へ意見交換する根菜部員ら

根菜部は8月18日、2026年産大根・人参販売反省会を開きました。会議では、市場関係者から販売経過や実績、今後の販売情勢について説明を受けました。部員らは今年産の結果と市場からの要望を踏まえ、次年産に向けた課題や対策について意見を交換しました。高品質な大根・人参の安定出荷と有利販売に向け、部員一丸となって取り組むことを確認しました。



## くらしの活動NEWS

### 「JA自慢みそ」 天地返して風味アップ



女性会(みどり会)は7月31日、御厨農産物加工施設で、1月に仕込んだ販売用「JA自慢みそ」の天地返しを行いました。天地返しは、仕込み後に一度だけたるを開け、みその上下を入れ替えて全体を均一に熟成させる作業です。空気に触れさせることで発酵が進み、より風味豊かに仕上がります。

みそは県産の米と大豆を使い、会員が米こうじ作りから手作業で仕込みました。熟成具合を確かめながら、手際よく作業を進めました。



▲仕上がりを楽しみに「天地返し」をする会員ら



▲講師の説明に熱心に耳を傾ける参加者

### 心も体も元気にトレーニング

女性会(みどり会)は8月4日、本店で班長研修会を開き、「脳と神経と心に刺激を与える! コーディネーショントレーニング教室」を行いました。講師は、特定非営利活動法人HCAふくしまの小野覚久共同代表理事と出島佑莉理事。参加者は、講話と実技を通して楽しみながら体を動かし、脳と体を運動させる運動や、日常生活に取り入れられる健康づくりについて学びました。

## 資産運用のきほん

知って  
おきたい

「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4回のテーマは「金利」です。

### 金利が上がるとどうなる? 身近な資産への影響

最近「金利が上がる」「利上げが検討されている」といったニュースを耳にする機会が増えました。金利は「お金の値段」とも言われ、家計にさまざまな影響を与えます。まず、預貯金にとって金利上昇は追い風です。利息が増えるため、貯める力が高まります。

一方で、住宅ローンなどの変動金利型ローンを利用している場合は注意が必要です。金利が上がると返済額が増える可能性があるため、家計の負担が大きくな

ることがあります。固定金利型を利用している場合は影響が小さいため、借り換えや返済計画の見直しを検討する良い機会にもなります。

投資の世界では、金利上昇は債券価格の下落につながりやすく、株式も企業の業績や景気の動向によって影響が分かります。金利の動きは家計全体に関わるため、預金・ローン・投資のバランスを見直すきっかけとして活用してみましょう。

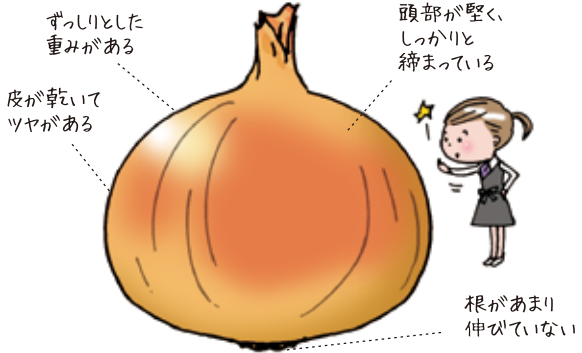
お問い合わせ JA足利各支店窓口 または 金融課 ☎0284-41-7153



## タマネギ

～疲労回復に効果が期待できるパワフル野菜～

### 見分け方



### タマネギのプロフィール

【分類】ユリ科  
【原産地】中央アジア～地中海沿岸  
【和名】玉葱、葱頭  
【おいしい時期(旬)】秋～冬  
(新タマネギは4～6月)  
【主な栄養成分】硫化アリル、ケルセチン、  
ビタミンB6、カリウムなど

### 保存方法



### タマネギのチカラ

独特の香り成分、辛味成分「硫化アリル」がビタミンB1の吸収を助け、新陳代謝を高める

ビタミンB1が豊富な豚肉やウナギと一緒に♪



### タマネギのいろいろ



#### 黄タマネギ

最も多く出回っている品種群で、辛味があり、保存性が高いのが特徴。収穫後1か月ほど乾燥させて出荷される



#### 新タマネギ

春先に出回る早生種の乾燥させずにフレッシュなまま出荷される。扁平で柔らかく、辛味が少ない。生食にも合っている



#### 白タマネギ

辛味や刺激臭が少ない甘タマネギ。生でサラダなどには春先に出回る「サラダたまねぎ」と呼ばれるものも白玉種



#### 赤タマネギ (紫タマネギ)

水分が多く甘味がある。酢を生かしてサラダに利用される。酢に漬けると美しいピンク色に



#### 葉タマネギ

白タマネギを土寄せして早取りしたもの。葉も食べることができ、甘味とうま味が強く、粘りがある。ぬたやみそ汁などに



#### ペコロス (小タマネギ)

黄タマネギを密植し成長を抑えて育てたもの。直径4cmほどで、丸ごとシチューやポトフなどに

### 楽しみ方・食べ方のコツ



切る前に冷蔵庫で冷やしておくと、硫化アリルの揮発が減り、目への刺激が少なく涙が出にくくなる

### タマネギのビミョウ

栽培の歴史は古く、古代エジプトやメソポタミア文明で始まったという説が有力

onion unio (真珠)

onionはラテン語で「unio (真珠)」が語源。古くは魔除けとして利用されていた



日本には江戸時代にオランダ人が長崎に持ち込んだのが始まりといわれる



暮らしに役立つファミリー誌

# 家の光

IE no HIKARI



お申し込みは  
お近くのJAへ

JA グループ 家の光協会

〒162-8448 東京都新宿区市谷船河原町11

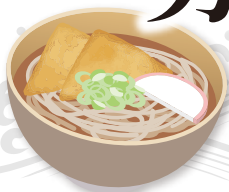
TEL.03-3266-9039

<https://www.ienohikari.net/>

定価(税込) **900円**

お申し込み・お問い合わせ JA足利 生活振興課  
☎0284-64-9920 【受付時間 9:00~17:00(平日)】

# 男のいきいきセミナー



## 参加者募集のご案内



### 第1回 手打ちそば作り

開催日時 2026年10月10日(土)  
9:00~12:00

会場 JA足利 生活振興課2階  
(足利市山川町419)

募集人数 足利市内在住  
または在勤(原則)の男性 10名

参加費 各回1,000円

受付開始 2026年9月7日(月)より開始

※先着順、定員になり次第締め切りとさせていただきます

### 第2回 キムチ作り

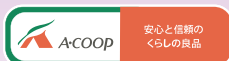
開催日時 2027年1月16日(土)  
13:30~16:00

会場 あしかがフラワーパークプラザ  
(足利市民プラザ男女共同参画センター料理教室)  
(足利市朝倉町264)

1回のお申し込みで  
2日間とも  
ご参加いただきます!



お申し込み・お問い合わせ JA足利 生活振興課 ☎0284-64-9920 【受付時間 9:00~17:00(平日)】



## 旬の夏野菜で夏バテ防止

簡単!

## ナスの即席漬



●材料(3~4人分)  
A.ナス漬の素 30g  
ナス 400g  
水 300ml

●使うもの  
ポリ袋 1枚

エーコープ  
ナス漬の素  
(30g x 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~半日程度漬け込む。
- ※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、ショウガを加えて漬け込むと  
風味やさわやかさがUPするのでオススメです。

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!

蠍座

10/24~11/22

全体運 順調運。力になってくれる人が多いときです。遠慮するより感謝の気持ちを伝えるのが大事。小さなプレゼントも吉

幸運の食べ物  
ゴーヤー

天秤座

9/23~10/23

全体運 心配の種は次第に消えていきます。気持ちがせいても流れに身を任せて。自分から動かない方がうまくいくはず

幸運の食べ物  
栗

9月

## 各施設農繁期営業のご案内

下記事業所において農繁期営業をいたします。

| 事業所                                      | 期 間                     | 営業時間            |
|------------------------------------------|-------------------------|-----------------|
| 経済課<br>(店舗)<br>☎0284-70-3071             | 10月25日(日)<br>～11月29日(日) | 8:30～17:00 (全日) |
| JA足利サービス(株)<br>(農業機械のみ)<br>☎0284-71-1110 | 10月1日(木)<br>～10月31日(土)  | 8:30～17:15 (全日) |

※経済課(店舗)は期間内の祝日(11月3日・23日)も営業いたします。  
(10月31日(土)、11月1日(日)はJA足利まつりのため、経済課(店舗)は休業となります。)  
※JA足利サービス(株)は10月中は土日祝日営業しております。

農繁期も安心して  
ご利用いただけます



## いちご集出荷所パートさん募集のご案内

1. 期 間: 令和8年12月下旬～令和9年5月下旬位まで  
(始まりと終了の時期については、気候等により前後します)
2. 職 種: いちごの検査、荷積作業(若干名)
3. 条 件: 健康な方! 自己で通勤が可能な方!
4. 作 業 時 間: 午前8時30分から正午頃まで  
(時期により午後1時30分から午後4時30分頃まで)
5. 給 与: 時給1,070円～(日祝祭日は割増手当あり) ※通勤手当あり  
(10月より最低賃金の価格改定に伴い変更の予定)
6. 休 日: ローテーションによる週1日から3日の休日
7. 福 利 厚 生: 労災制度適用
8. 勤 務 先: JA足利いちご集出荷所(足利市下渋垂町752-1)
9. 申し込み締め切り: **2026年12月25日(金)**



お問い合わせ JA足利 販売推進課 ☎0284-22-4433 (担当: 井上、鷲谷、大川)

## 9月の購買品取りまとめについて

1. 水稻種子
2. 秋果樹・  
花木苗注文



※イラストはイメージです

**締め切り 2026年9月30日(水)まで**

お問い合わせ・お申し込みは  
JA足利 経済課 ☎0284-70-3071

## 農耕車を運転される方へ



田畑から出る際は、  
**コンバインやトラクター等に  
付着した泥の塊を落とすよう  
ご協力お願いいたします。**

歩道や車道に落ちた泥の塊は、歩行者の通行や車の走行等の妨げになり危険です。泥を落としてしまった場合は、スコップ等で取り除くようお願いいたします。

ご理解・ご協力の程、よろしくお願い申し上げます。



## 資産形成・運用セミナー 開催のご案内

「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!

参加費  
無料!



©よりぞう

日時 2026年11月7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

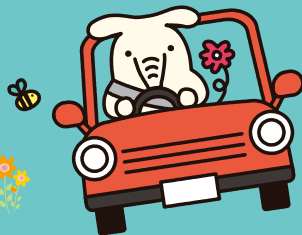
※要予約

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

(2026年7月1日現在)

1.51%~2.81%

◆保証料別◆

※上記金利に別途保証料  
0.79%がかかります

令和8年7月17日の短時間集中豪雨災害で被災された方に対する  
災害支援資金を取り扱っております。お気軽にご相談・お問合せください。

### 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で給与振込または年金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▲0.20%
- ※公共料金については、電気・電話・水道・ガス・NHK等
- ⑥当JAでIB・JAバンクアプリ・アプリプラスのいずれかご登録の方(新規可) 年▲0.20%

※①~⑥条件の組合せによる最大引下げ幅は  
年▲1.00%となります。

詳しくは  
コチラ▼



※A・Bいずれか1つ(併用はできません)

A住宅ローン契約者限定(同居家族可)※1 年▲0.30%

Bリピート割※2 年▲0.20%

※1 当JAで住宅ローンを契約されている方(新規可)

※2 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)

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

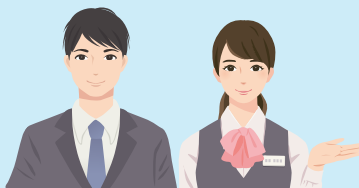
☎0284-71-1106

●西支店 鹿島町825

☎0284-22-3227

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

9月8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

10月11日(日) 9:00~

開催会場 南支店

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



2/19~3/20

全体運 良い問題提起がありそう。問題を皆で認識することで解決へ。協力が開運につながります。連絡は密に取り合っ

幸運の食べ物

サツマイモ

水瓶座



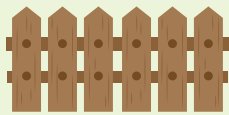
1/20~2/18

全体運 一歩引いて様子見を。視点を变えと良い方法を思い付きます。シンプルに手間をかけないのがうまくいくこつ

幸運の食べ物

スダチ

9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!▶



## 残暑に負けない!秋に向けて育てる野菜

9月は秋冬野菜の種まきや苗の植え付けが始まる時期です。育てやすい野菜と作業のタイミングを押さえ、秋冬の収穫につなげましょう。

### 今からおすすめの野菜

#### ●ダイコン・カブ

畑に直接種をまきます。石や土の塊を取り除き、深く耕しましょう。

#### ●コマツナ・ミズナ

生育が早く、時期をずらして長く長く収穫できます。

#### ●ブロッコリー・キャベツ・白菜

本葉4~5枚のしっかりした苗を選びます。



### 上手に育てる3つのポイント



#### ①作業は朝夕に

種まき・植え付け・水やりは涼しい時間に。強い日差しは遮光ネットで和らげます。

#### ②防虫ネットは初めから

秋も害虫は活発です。作業直後から覆い、裾を固定して侵入を防ぎましょう。

#### ③適期を逃さない

種袋の表示と気温を確認し、適期内の涼しい日を選びましょう。

暑さと害虫をしっかり防ぎ、みずみずしい秋冬野菜を育てましょう!

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

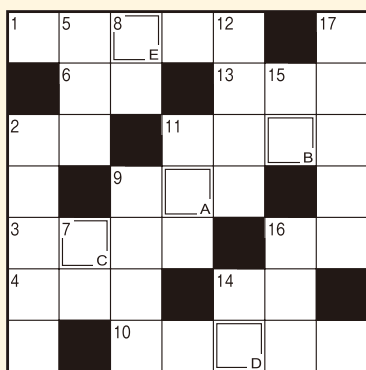
# パズル? 頭の体操



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



### ↓ タテのかぎ

- ② ススキや月見団子を供える行事
- ⑤ ブドウを使って仕込む酒
- ⑦ エックスとゼットのあいだ
- ⑧ カミの反対
- ⑨ 北海道の市。監獄があったことで有名
- ⑪ 悪いものが入っていないか、先に食べて証明します
- ⑫ 高橋真梨子のヒット曲『——吐息』
- ⑭ 羊の肉はマトン。子羊の肉は
- ⑮ 落花生にはタンパク——も豊富に含まれます
- ⑯ 鹿児島県の桜島は活発に繰り返しています
- ⑰ はえば立て、立てば歩めの——

### → ヨコのかぎ

- ① 秋らしい風情の雲。魚の名前がつきます
- ② 天・地・——
- ③ 大酒飲みのこと
- ④ 先手が黒、後手が白を使います
- ⑥ さつま、里、こんにやくといえ
- ⑨ でこぼこの進みづらい道のこと
- ⑩ 音楽にのれる人に備わっているもの
- ⑪ アルバイト、グミ、カルテといった言葉の元はこれ
- ⑬ 形態——はものまねの一種
- ⑭ サギソウもデンドロビウムもこの仲間
- ⑯ ゆっくりつかって疲れを取ります

正解は10月号で発表致します。

### ●8月号の答え

(2+4=) 6

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

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 9月25日(金) ※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!

＼ 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。

**9月より土・日も営業しております!**

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10月の休業日のお知らせ  
3日(土)・12日(月)・31日(土)

＼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: 2026年8月28日(金)

### 1. 協議事項

- 令和8年度余裕金運用方針・計画の変更について
- 共済規程の一部変更について

他1協議事項

### 2. 報告事項

- 令和8年7月末仮決算結果について
- 遊休資産の処分について
- 令和8年産麦類集荷実績及び検査結果について
- 令和8年度水稻育苗利用実績について
- 令和8年産米検査計画について

他19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  
7月31日現在

|          |               |
|----------|---------------|
| ■組合員数    | 1万4,018人      |
| ■出資金     | 21億5,456万円    |
| ■貯金      | 1,582億2,285万円 |
| ■投資信託    | 19億3,708万円    |
| ■貸出金     | 232億6,371万円   |
| ■購買品取扱高  | 5億6,118万円     |
| ■販売品取扱高  | 21億6,140万円    |
| ■長期共済保有高 | 2,119億 647万円  |

組合員・利用者の皆さまへ

「JAあしかが10月号」は、**10月3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。

# 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!



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

※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。※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

### 脚を意識的に動かしてみませんか?

日本体育大学准教授●伊藤由美子 イラスト:出口由加子

今回は、腕と脚を上げる運動と足踏みを組み合わせた体操をご紹介します。暑さのため外出を控える方もいらっしゃると思います。そんなときは室内ですぐに座りながら脚を意識的に動かしてみましょう。

数字を数える、歌を歌いながらチャレンジするなど、楽しみながら続けてみてくださいね。

(例:『夏の思い出』♪夏がくれば 思い出す はるかな尾瀬 遠い空)

#### レッツ、トライ! 腕と脚を上げる運動 + 足踏み

※(1)~(6)を左脚でも同様に挑戦してみましょう。  
※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) いすに座って準備をします。
- (2) 両腕を前に上げ、同時に右脚を引き上げます。
- (3) (1)の姿勢に戻ります。
- (4) 両腕を上げ、同時に右脚を引き上げます。
- (5) (1)の姿勢に戻ります。
- (6) 両腕を振って、足踏みを8回行いましょう。