

暑と真っ盛り うがい・手洗い・水分補給に「地場産野菜」で乗り切ろう!



JAしもつけ

2020 No.256
8

毎月18日は「3食ごはんの日」

おいしいご飯をモリモリ食べて 夏バテ知らずで過ごしましょう



JAしもつけ女性大学第6期開講式

特集

しもつけ



JAしもつけ女性大学第6期がスタート...2

スマート農業積極導入 壬生町下稲葉地区...3

組合員 各位

新型コロナウイルスの感染拡大に伴い、対面配達による感染リスクをできるだけ避けるため、ポスト等への投函による配達を実施しております。ご理解・ご協力をお願い申し上げます。

<http://www.ja-shimotsuke.jp/>

特集

女性大学第6期がスタート

第1回講座はハーバリウム作りに挑戦

J Aしもつけでは2011年から管内の20歳以上の女性を対象にJ Aくらしの活動「J Aしもつけ女性大学（通称シモンちゃんセミナー）」を展開中です。講座を通じて、地域住民の交流、仲間づくり、生きがいづくりの場としてJ Aが地域の拠点となることを目指しています。料理や手芸、健康体操など生活に役立つ講座を通じて、受講者の心と生活の更なる充実を図りたい考えです。

J Aが地域住民の交流仲間づくり
生きがいづくり
の拠点となることを目指す



開講式のあいさつで神永信男組合長は「より安全で安心な農産物を安定的に消費者に提供することこそ私たちJ Aが担う最大の使命」と強調した上で「女性大学の活動を通じて、農業やJ Aに対するご理解・ご協力・ご支援を頂ければ」と呼び掛けました。



各自で好みの花材を選ぶ受講者

7月16日、アプロニーで第6期の開講式と第1回講座としてハーバリウム作りに挑戦しました。ハーバリウムとは「植物標本」という意味で、プリザーブドフラワーやドライフラワーなどをガラスのボトルに入れて専用のオイルで浸したものを手入れ不要で1年以上楽しめることから、インテリアとして人気です。今期エントリーした40人の内28人が



色や配置のバランスを見ながら花をボトル内に置いていきます

出席。とちぎ花センターの職員を講師に迎え、季節に合わせてアジサイの花を基調にした作品を完成させました。

なお、次回は9月に健康体操講座を予定しています。

Contents

2	特集 女性大学第6期がスタート
3	特集 スマート農業推進 壬生・下稲葉地区
4～5	心も体も超元気！笑うだけ健康法 大人の笑とし
6～7	みんなのひろば

8～9	しもつけトピックス
10	しもつけ文芸
11	直売所通信
12～15	しもつけインフォメーション
16	今月のお楽しみ

J Aしもつけ 8月号 2020.8

256
No.

圃場整備

+

ICT導入

で

特集

農業のスマート化を推進

次世代に「魅力ある農業」をアピール

壬生町下稻葉地区で研修会を開催



田植え機のデモ走行を見る参加者

壬生町の下稲葉地区では、県内初の情報通信技術（ICT）を駆使した圃場整備と最先端のスマート農業技術導入を積極的に進めています。事業を進める同町土地改良区の下稲葉地区圃場整備推進委員会と県下都賀農業振興事務所は7月3日「スマート農業研修会」を開きました。事業の受益者を対象に、同事業区域内のすでに整備が完了した圃場で、自動操舵（そうだ）付き農機のデモ走行等を実施。関係者109人が参加し、スマート農業への理解を深めました。

従来、同地区の農地は、大部分の区画が10㍓程度と狭小で、農道も狭く、大型農機の導入ができない状態でした。また、水路は用・排水兼用の土水路が多く、用水量が不安定で水管理が困難。さらに排水不良の湿田が多く、転作も難しい状況でした。そのため、2017年度から「県営農地整備事業（経営体育成型）」に着手。今回、同事業で実施した情報化施工は①位置を高精度に測る「衛星測位システム」②施工機械の作業装置を自動制御する「3次元設計データによるマシンコントロール」③ICTを活用した出来形管理「空中写真測量」等の技術を駆使したものです。また、圃場整備による農地の大規模化と並行して、最先端の農業技術を導入（農業のスマート化）することで、土地利用型農業における担い手への農地集積・集約化や農作業効率の向上を目指します。



作業者が手を離れた状態で正確に作業するトラクター

研修では、機械メーカーの担当者が自社製品の特長や性能について説明し、自動操舵装置付きのトラクターや田植機を実際に走らせ作業を実演しました。作業者が両手を離れた状態でも、まっすぐに走り作業する様子に、参加者からは感嘆の声が上がりました。

壬生町土地改良区の鈴木理夫理事長は「スマート農業の導入が進むことにより、若い世代にとって、農業が魅力ある産業になり、担い手確保に繋がっていかば」と話しています。

大人の笑トレ

心も体も超元気！笑うだけ健康法

笑いで免疫力アップ！というのは今や常識です。
それだけではありません。
笑いには、驚くほどの健康効果があるのです。
笑う力を鍛える笑いトレーニング＝「笑トレ」で、
病気と疲れを吹き飛ばしましょう。

人は楽しいから笑うのですが、笑うから楽しくなるのです。体と心はつながっているのです。たとえ面白いと感じなくても、笑う動作をしているうちに、自分の脳が楽しいことをしていると錯覚し、運動が楽しくなります。

私は笑うための筋肉を「ゲラゲラ筋」と呼んでいます。ゲラゲラ筋を動かすと、全身の血液循環が良くなり、酸素も栄養も全身に届きます。

日常生活の中での自然な笑いは、2～3秒程度の笑いが一日に数回です。笑いは心身の健康

に有効ですが、10分から15分の笑いの継続が必要であるといわれています。しかも、横隔膜をしっかり動かす声を出す笑いの効果が高いのです。笑いヨガは、笑いの伝染力を引き出す要素がたくさん入ったエクササイズなので、幼い子どもが一日中笑っているように、身体感覚でたっぷりと笑うことができます。笑いの量の確保には、笑いヨガをベースにした笑トレが最適です。



1 手拍子と掛け声

手拍子をしながら
「ホッホッハハハ」と
4～5回繰り返す。



2 深呼吸

背中を丸めて両手に
大きな籠を抱えるように
息を吸い、胸を広げてフーッと
息を全部吐く



3 元気ポーズ

いいぞ、いいぞと言いながら
手をたたき、イエーイ！と
両手を伸ばす。

まずは準備体操として(1)～(3)の基本動作を順番にやってみてください。
左ページのそれぞれの体操の最後には(1)と(3)を行いましょう。

基本動作で準備体操

◆ホホハハ体操 「笑い」で有酸素運動



動画はコチラ



空気を前に押すようにホホ(右)、下に押すようにハハ(左)。これを30秒×2回繰り返します。

笑うことで、横隔膜や腹筋、胸筋がしっかりと動きます。無理に笑おうとする必要はありません。ホホハハとリズムカルに声を出すだけで、グラグラ筋が動き、血液循環が良くなってくるのを感じるはず。顔の筋肉も動かしましょう。大きな声を出さなくても、息を吐いて横隔膜やおなかを動かせば効果は同じです。

スマートフォンでQRコードを読み込んでください。
高田佳子著『笑いヨガで超健康になる!』(マキノ出版)
の解説動画がご覧いただけます。

笑 5選

あなたもやってみよう!



◆「ヒ」の字笑い 「笑い」で膝痛予防

歩く速度が老化を表すといわれています。それで頑張って歩いたら、膝を痛めてしまうこともあります。痛みを感じて歩かなくなると、ますます弱くなってしまいます。膝関節の周りの筋肉だけではなく、腹筋も鍛えられる「ヒ」の字笑いが膝痛予防には最適です。

いすに座って背筋を伸ばし、顎を引いた良い姿勢で両足を膝の高さまで上げ、全身を横から見て「ヒ」の字になるようにして30秒笑います。つらい場合は、手でいすを持ってもOK。

動画はコチラ



◆昆布笑い 「笑い」でストレッチ

笑うと、体はリラックスして緩みます。笑いながらストレッチすると、より大きな効果が期待できます。昆布笑いは、揺れながらゆっくり歩くことで、脇腹だけではなく腰までストレッチすることができます。ハハハハと声を出しながら、ゆっくり1歩ずつ歩いてみてください。組んだ手を上げるのがきつい場合は、肘を曲げてやってください。

両手を頭の上に上げ、手のひらを合わせて横に揺れながらハハハハ。座ったままでもできます。

動画はコチラ



目を見開き、舌を思い切り突き出して笑います。ライオンが爪を立てるように指の関節を動かしながら、やりましょう。

動画はコチラ



◆ライオン笑い 「笑い」で表情筋を動かす

笑い過ぎて笑いジワができる心配はご無用です。顔の表情は表情筋の動きにより、むしろよく動かすと、顔に張りが出てきて若々しく見えます。顔の毛細血管の血液循環も良くなり、血色が良く健康的で明るい印象になります。表情筋が衰えてくると、老けるだけでなく、誤嚥(ごえん)を起こしやすくなり、おいしく安全に食べることができなくなります。ライオン笑いは、顔の筋肉を鍛え、唾液が出やすくなって口腔(こうくう)機能もアップする素晴らしい笑いです。



動画はコチラ

言葉を交わす代わりに笑ってみましょう。不満や怒りが一瞬で吹き飛び、気分が変わるはず。笑い癖を付けましょう。

◆ケンカ笑い 「笑い」でストレス解消

腹が立つときや、理不尽だと感じると、ストレスホルモンが急上昇します。その結果、血圧が上がったり、血糖値が上がったりします。言いたいことを言ってしまうと、人間関係が崩れます。そこで怒りの言葉の代わりに「ハッハッハッハ」とぶつけてみるのです。そうすると、脳が笑っていると錯覚し、体が笑ったときの状態になります。怒りの感情はいつの間にか消え去り、スッキリするはず。

ひろば 農畜産物消費拡大キャンペーン

「たべる! のむ! かざる!」

栃木応援
プロジェクト

役職員が **県産牛肉 & 切り花** 購入で生産者を応援 **続報**

J Aグループ栃木は、新型コロナウイルスの感染拡大を受けて、収入が落ち込む県内の肥育牛・乳牛・花卉(かき)生産者を支援するため、グループ全体で牛肉・牛乳・花の購入活動を進めています。農畜産物消費拡大キャンペーン「たべる! のむ! かざる! 栃木応援プロジェクト」と題した取り組みです。



J Aしもつけでも同事業に参加しており、6月30日、この取り組みの「たべる!」活動の一環として県産和牛123パックを、そして7月21日に「かざる!」の一環で切り花103束の購入がありました。

J Aの神永信男組合長は「新型コロナウイルスの感染拡大を受けて、肉牛生産は苦しい状況が続いている。この状況下で、我々J A役職員が消費拡大に向けて取り組む意義は大きい」と強調した上で「少しでも、生産者や産地の手助けになるよう、今後もできる限りの協力を続けていきたい」と話しています。



届いた花束に笑顔を見せるJ A職員

✉ 栃木/S・Sさん/73歳/女性

新型コロナはいつまで続くのでしょうか。日本中そして栃木県でも連日幅広い世代に感染が拡大し、買い物や旅行に出掛ける気になりません。それに梅雨はいつになったら明けるのか。小豆播きも出来ず、草ばかり生えて困っています。早く気持ち良く生活できることを祈っています。

✉ 栃木/S・Yさん/67歳/女性

梅雨の長雨と暑さで草が良く生えること生えること…取っても取ってもキリがない。コロナのため外出はできないし、今年はダブルパンチですね。

✉ 壬生/Y・Hさん/70歳/女性

今年の梅雨は、毎日雨や曇りで7月中旬には梅雨寒になり、菜園のキュウリやナス、スイカが成長しません。今年はお米の生育も心配です。

✉ 藤岡/K・Yさん/61歳/女性

今年は雨が多く、暑さもあり、雑草取りが追いつきません。種をまいてもいらないのに、どんどん伸びてくる雑草のように、強く生きて行かなくてはと思います。

このコーナーでおしゃべりをしませんか。農作業のこと、子育てのこと、介護のこと、またJ Aについてのご意見など、今感じていることや思っていることをお便り下さい。(掲載できない場合もあります)

コメント

今回は、多くの読者の皆さんに新型コロナと長梅雨に関するコメントを寄せていただきました。確かにダブルパンチ。気分はふさぐし、家庭生活・営農その他様々な場面に影響していますね。ただ、藤岡のK・Yさんのように長梅雨に伸びる雑草から生命力を感じ取る感性はみずみずしいものがありますね。大変な時こそ、発想の転換が大切なのかも知れません。

読者からのお便り

目指すは100㌔「超級」みんなの

巨大力ボチャ栽培続けて30年

藤岡地区・永島巖さん

藤岡地区の永島巖さん(60)は、約30年前から毎年観賞用の巨大力ボチャ「アトランティック・ジャイアント」を育てています。栽培を始めたきっかけは、偶然見つけた新聞記事。宇都宮市で巨大力ボチャ品評会を開催したことを報じていました。当時、幼かった子どもたちにも、巨大力ボチャを見せて、喜ばせたいとの思いから栽培を開始。毎年、収穫した力ボチャを近隣の高齢者施設や幼稚園、道の駅やJAしもつけ藤岡地区営農経済センター等に寄贈しています。今年産は、雨が多く日照が不足し、低温が続く、小ぶり傾向になるも、大きいもので60kg近くの力ボチャが育ったそうです。



今年一番の力ボチャを愛でる永島さん

今年も3月頃に播種し、5月の大型連休頃に苗11本を定植しました。1株あたり2玉ほど残し、他は摘果。7月末に無事収穫を迎えました。なお、種は3年に1度は種苗店で販売する物を使い、すが、それ以外の年は自ら採種した種をまきます。記事を読んで、栽培に興味を持った人には、種や苗を譲ることも可能だそうです。

永島さんは「今年は、私も還暦を迎え、20歳で就農してから40周年。さらに5年前に他界した母が生きていれば100歳を迎える節目の年なので、大台の100㌔を目指したが、天候に恵まれず残念。来年以降も引き続き100㌔を目指して頑張りたいです」と笑顔を見せます。

読者からのお便り



コメント大賞

栃木／T・Hさん／66歳／女性

家の庭でとれたアスパラガスとジャガイモを使って、広報誌「しもつけ」レシピコーナーに掲載されていた「新じゃがとアスパラガスのバター煮」を作ってみました。とても美味しいと家族は完食でした。昨年の水害でアスパラガスが土で埋まってしまう、心配していましたが、今年も太く立派なアスパラがとれて良かったです。バターしょうゆ味でとても美味しかったです。いろいろな料理にチャレンジして家で取れた野菜が無駄にならないようにしたいです。

コメント

T・Hさん、無事にアスパラガスが収穫できて良かったですね。しかもご家族とともに美味しく召し上がって大満足ですね。私は、広報誌面が皆さんの生活に役立つことで、何よりもやりがいを感じます。これからも「読み・親しまれ・活用される」広報誌を目指して精進してまいりますので、これからもよろしく願いいたします。



都賀／S・Yさん／70歳／男性

70歳になっても勤められることの幸せを感じています。家では、野菜を多品種づくり、友達やご近所に分けて喜びを噛み締めています。

コメント

「勤められることの幸せ」一昨今、とても考えさせられる言葉です。S・Yさんのお便りを読んで、自分が誰かの力になっていると感じることが、一番の原動力なのだと実感します。これからもお体に気を付けて、お仕事に野菜作りに充実した毎日をお過ごしください。

新入職員10人に本採用辞令・3か月研修



辞令交付式で辞令を受け取る新入職員

今年4月に入組した新入職員10人が7月10日、3か月間の見習い期間を終えて、本採用辞令を受けました。また、これに伴い同月3日、アプロニーで新入職員3か月後研修会に臨み、これまでの職場生活を振り返るとともに、ビジネスマナーのスキルアップを図りました。研修は、班に分かれて討議やグループワークを行う形で進めました。前半は「職場活動の振り返り」として、自らがJA職員として何を期待されていて、どのように行動すべきなのかについて話し合いました。

また、後半はビジネスマナーの実践に向けて、ロールプレイング形式での実習を行いました。グループ内で役割分担し、電話や来客の対応について身だしなみや態度、話し方などの項目を互いに評価し合いました。

神永信男組合長は「農業やJAを取り巻く状況が大きく転換する中、強い志と変化に対応し得る柔軟性を持ち、今後も業務に精進してほしい」とした上で、「小さな積み重ねが大きな力となる。一日も早く組合員や地域で頼られ信頼される人材となるよう期待する」と激励しました。

今年4月に入組した新入職員10人が7月10日、3か月間の見習い期間を終えて、本採用辞令を受けました。また、これに伴い同月3日、アプロニーで新入職員3か月後研修会に臨み、これまでの職場生活を振り返るとともに、ビジネスマナーのスキルアップを図りました。研修は、班に分かれて討議やグループワークを行う形で進めました。前半は「職場活動の振り返り」として、自らがJA職員として何を期待されていて、どのように行動すべきなのかについて話し合いました。



ロールプレイングに臨む新入職員たち

大切な記念日に、お友達へのプレゼントに、大会やイベントの景品に、永年勤続表彰に。

Nツアー旅行券を是非ご利用ください!



Nツアー旅行券のご利用方法について

Nツアー旅行券は、全国の農協観光各支店で、Nツアーで行く国内・海外旅行、各種クーポン券（旅館券・ホテル券・船車券・観光券）、航空券（国内線・国際線）やJR券（乗車券・特急券など）等のご購入にご利用いただけます。

1. 当社の支店において、お客様のご希望されるご旅行に必要な各種乗車券、クーポン券類とお引換えいたします。
所在地等店舗情報は弊社ホームページ (<https://ntour.jp>) をご覧ください。

2. 宿泊施設、運輸機関等に直接提示し使用することはできません。

3. 現金とお引換えはできません。

ご案内 4. JR回数券類、外国通貨、旅行小切手類、商品券類、保険、印紙、証紙、切手、その他プリペイドカード類とはお引換えできません。

5. 旅行券の券面金額未満のお引換えにより残差額が生じた場合は、現金の返金 はできません。

6. 盗難、紛失または焼失等に対して当社はその責を負いません。

7. 発行所印のないものは無効です。また汚損し、記入事項の判読不能のものは 無効です。

8. 旅行券には期限を付しません。

Nツアー旅行券は、農協観光各支店にてご購入・ご利用いただけます。

Ntour 株式会社農協観光

資産形成・運用提案習得研修



前半は講義形式で、後半は、グループに分かれロールプレイング形式で実施。お客様・担当者・評価者に役割を分担して、お客様に寄り添える提案ができるよう練習しました。



講師の説明に熱心に聴き入る参加者

今年9月から新事業で投資信託の取扱いは始まることに伴い、JAしもつけは7月8日と9日の2日間にわたり「資産形成・運用提案習得研修」を開きました。投資信託等による資産形成・運用提案を行う本店金融共済部と支店の職員78人が参加しました。

講師は、農林中金アカデミー登録講師で(有)エフ・シー・ピーの神林久恵氏と房前督明氏が務めました。研修のゴール3項目①運用レポートの見方・活用方法、アフターフォロースキル等の理解・説明②商品ラインナップの全体像、資産形成・運用層それぞれに対する商品戦略の理解・説明③資産形成層・運用層それぞれに対して、運用ニーズに応じた提案、対応スキルの実演ができることが研修の目標です。

資産形成・資産運用

はじめるならJAしもつけ

ぜひ、ご相談ください。



©ブルくん

©ベアちゃん

安心してゆとりある将来のために、JAしもつけはお客様と一緒に資産形成・資産運用をかんがえます

【ご留意いただきたい事項】

(iDeCo) ●JAバンク*は、みずほ銀行の個人型確定拠出年金プランの一部業務を受託しています。●原則、60歳までの途中の引き出し、脱退はできません。●運用商品は、ご自身でご選択いただきます。運用の結果によっては、損失が生じる可能性があります。●加入から受け取りが終了するまでの間、所定の手数料がかかります。

(投資信託) ●投資信託は預貯金とは異なり、元本の保証はありません。●投資信託は預金保険・貯金保険の対象ではありません。●JAバンクが取り扱う投資信託は、投資者保護基金の対象ではありません。●JAバンクは投資信託の販売会社であり、投資信託の設定・運用は投資信託会社が行います。●投資信託は国内外の有価証券等で運用されるため、信託財産に組み入れられた株式・債券・REIT等の値動きや為替変動に伴うリスクがあります。このため、投資信託資産の価値が投資元本を下回るリスク等は、投資信託の購入者に帰属します。詳しくは、契約締結前交付書面、投資信託説明書(交付目論見書)でご確認ください。●投資信託の運用による利益および損失は、投資信託の購入者に帰属します。●一部の投資信託には、特定日にしか換金できないものがあります。●投資信託の購入から換金・償還までの間に、直接または間接的にご負担いただく代表的な費用等には以下のものがあります。なお、これらの手数料等はファンド・購入金額等により異なるため、具体的な金額・計算方法を記載することができません。各投資信託の手数料等の詳細は契約締結前交付書面、投資信託説明書(交付目論見書)でご確認ください。【購入時】購入時手数料がかかるファンドがあります。【運用期間中】運用管理費用(信託報酬・管理報酬等)が日々信託財産から差し引かれます。【換金時】信託財産留保額がかかるファンドがあります。また、外貨に両替して購入・換金するファンドには、上記の各種手数料等とは別に為替手数料がかかります。●お申込みにあたっては、契約締結前交付書面、投資信託説明書(交付目論見書)を十分お読みいただき、内容をご確認のうえ、ご自身でご判断ください。

*お客様と取引のある農業協同組合および当該農業協同組合が所在する都道府県の信用農業協同組合連合会ならびに農林中央金庫を含めてJAバンク会員といえます。



お問い合わせ先

登録金融機関登録票 登録金融機関業務
登録番号 関東財務局長 (登金) 第545号 下野農業協同組合

金融共済部貯金為替課 0282-24-1183

栃木駅前支店	0282-20-8821	壬生支店	0282-82-1111
栃木東支店	0282-27-2525	大平支店	0282-43-2344
栃木西支店	0282-31-1794	藤岡支店	0282-62-4333
都賀支店	0282-27-5611	岩舟支店	0282-55-3333

ひもつけ文芸

俳句

向日葵や令和時代を照らしてよ

森田フジ子（藤岡）

夢幻夜話（むげんやわ）蜘蛛（あらくね）銀の糸

森田恵代（藤岡）

【壬生俳句愛好会】

出来秋の話猫乗せ猫車

渡辺八枝子

釘を打つ額の汗が眼に入る

いとうたかし

夏草や今日の軍手を濯ぎ干す

山川 都

定年や無職となつて尚頑固

木村 伝一

夏の蝶ひらりひらりと探しもの

金子 恵

いくさなき令和のおんなの荒御興（みこし）

伊沢 克明

【渋柿栃木支部】

水無月に夫婦傘寿を迎へけり

関塚トヨ子

湯上りのビールに下日勞らへり

熊倉 敬枝

一炷の香机上にゆらぎ梅雨めける

関口了平

偏頗なく水位を均らす代田かな

渡邊きよし

復興のフルドーザーや炎天下

栃木 光歩

懐しき故山は優し合歓の花

川俣ミチ子

纏らぬ話に突つくシャペット

館野 操

喪婦りや無言で突つくかき氷

田中 政子

遊園地人気の列は氷売り

大出 義子

はんなりと浴衣着こなす卒寿翁
露地石を碧く洗ひぬ縁水菓

大橋 正義
岩瀬とき子

【大杉句会】

水加減見廻る農夫や炎天下

栃木 光歩

朝摘みの胡瓜や棘のいとほしき

知久 新一

野良仕事こまでやるか炎天下

岡田 照子

三叉路の信号長し炎天下

福田 千代

炎天の美人の顔のしたり顔

佐藤 榮江

【三杉句会】

職退きて余生幾許日輪草

栃木 光歩

太平山の紫陽坂や磴千段

大橋 正義

夏の湖ゴウノトリ雛二羽かえる

熊倉 三朗

母仕込みのこま味噌汁や冷索麵

熊倉 敬枝

川柳

初蟬が年中鳴いてる我が耳か

上岡 隆三（藤岡）

「目がキレイ」マスク外すを見たき人

佐武 朗（岩舟）

定年後留守居専門妻出かけ

廣瀬 進一（岩舟）

短歌

息子を送り朝のコーヒー飲むときにほつと息至
福のひとつき 泉 幸代（栃木）
テールに三色の紫陽花（あじさい）花目を開き
花瓶に立ちて我を迎える

田島 昭治（栃木）

順調に吾が家の植田青々と伸び行く様を見廻
るも楽し 田島 歌子（栃木）

梅雨空に悩める友と笹の葉に不苦勞（フクロウ）

短冊心こめ結ぶ七夕 永田 良子（大平）

梅雨晴間大雨予想サア急げジャガイモ掘つても
う安心 金子 喜枝（大平）

少子化で朽ちし鞆轆滑り台乗りし皆孫無理に
降ろしぬ 毛塚 雪（都賀）

大輪のピンクに輝くアマリリス隣れる花と笑み
かわすがに 渡邊 苑（栃木）

うぐいすの初音ききほる春の庭胸に手を添え
ほつと息 篠原 マサ（壬生）

故郷の近きに住める従兄妹達の思出等をつむ
ぎ楽しむ 須藤 里子（大平）

つゆ空を重く抱いだきて中山間オレンジに二群
ヤブカンゾーの花 安生 ひでお（都賀）

昼ごはんそうめんをゆでフト浮かぶ裏庭の陰に
薬味のみようが 石川 トク（藤岡）

雨強し報道（知らせ）を聞きて梅雨寒むに堀浚
い終え安らぐ思ひ 糸川 和男（壬生）

短歌・俳句・川柳の投稿は各支店または本店総務課まで
どしどしお寄せ下さい。
締め切りは毎月8日、一人一首（句）でお願いします。
作品は楷書で丁寧に書いてください。

地域高齢者の「いきがい」を
暖かな思いやりでサポートします

JAしもつけにおまかせください

まずはお気軽に
お問い合わせ・
ご相談を

JAしもつけ 営農経済部福祉課 ☎0282(20)8827
JAしもつけ 居宅介護支援サービス
JAしもつけ 訪問介護サービス
JAしもつけ デイサービスセンター「ひだまり」 ☎0282(81)0377
受付時間は午前8時30分～午後5時00分となっております。

居宅介護

通所介護

訪問介護



JAしもつけ管内で農家さんが丹精込めて育てたおいしい農産物を食卓へお届けする直売所の旬な情報をお伝えします。

JAしもつけ農産物直売所からのお知らせ

JAしもつけ農産物直売所では、新型コロナウイルス感染症予防対策に積極的に取り組んでいます。

- 1 スタッフのマスク着用を義務化しています
- 2 手洗い・消毒を徹底しています
- 3 店舗内の常時換気を行っています

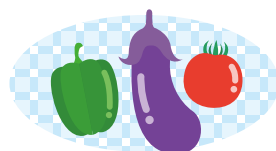


お客様へのお願い

- ・来店時の手指消毒など、感染症対策へのご理解・ご協力をお願いします
- ・他のお客様との距離を十分な間隔（おおむね2m）を保ってのご利用をお願いします

8月になり農産物直売所では、繁忙期を迎えます。感染症対策を徹底して、生産者・消費者の皆さんのご愛顧にお応えできるよう、今後も取り組んでまいります。

直売所 食 コラム



テーマ 夏バテ予防に食べよう！夏野菜

夏野菜は、水分量が多く、体を冷やすと言われています。ピーマン・ナス・トマト・ゴーヤ・オクラ・キュウリなど旬の味は格別です。食欲がない時は、冷やしたキュウリやトマトを食べて、体を冷やしてから食事をとると、食欲増進につながります。また、いろどりの良い野菜は抗酸化作用も期待できますのでいつまでも若々しくいたい方にお勧めです。

お買い得情報

🎵 さっぱりと漬物の美味しい季節になりました 🎵

ポチカ会員価格
9/30まで

A コープ商品
らっきょう酢
たまり漬けの素

特別
販売

8月の
ポチカ
ポイント3倍デー

8月8日(土)・12日(水)
8月22日(土)・26日(水)



カブ 適期に間引きを行う

芸研究家 ● 成松次郎

期です。

【品種】 大きさ、形、色(白、赤)がさまざまですが、小カブ品種では、豊円形で耐病性・耐暑性のある「CRもちばな」(タキイ種苗)、低温期に向く

生育適温は15～20度と冷涼な気候に適し、暑さと乾燥に弱い、寒さには強いという特徴があります。春まき(3～4月)と秋まき(9～10月)が一般的な栽培時期です。
【畑の準備】 種まき1～2週間前に1平方m当たり苦土石灰100gをよく混ぜておきます。次に、化成肥料(NPK各成分で10%)150gと堆肥2kgを全面に散布し、よく耕しておきます(図1)。

【種まき】 幅100～120cmの栽培床を作り、深さ1cm程度のまき溝を20cm間隔で4条作ります。溝に1～2cm間隔で種をまき、薄く土を

掛けます(図2)。

【間引き】 発芽し、子葉がそろった時点で、まき過ぎて密になっている部分を間引きます。その後も、込み合ってきたら、生育の悪い株を間引きます。最終的な株間は小カブで10～15cm、中大カブで20cm程度にします(図3)。

【追肥・土寄せ】 間引き後は株元へ土寄せして、株のぐらつきを防ぎます。中大カブでは、最後の間引き後に1平方m当たり化成肥料30gを株元に与え、土寄せします。

【病害虫防除】 アブラムシには、マラソン乳剤など、アオムシ、コナガにはゼンターリ顆粒(かりゅう)水和剤(BT剤)などで防除します。なお、栽培床に寒冷しゃをトンネル状に掛けたり、不織布のべた掛けをすれば、害虫の侵入を防ぎ、風雨から幼苗が守られます。

【収穫】 小カブは直径が5cm程度、中大カブは10～15cmが適期で、早く育った株から収穫します。遅くまで置いておくと肥大が進み、す入りや裂根することがあります。



※関東南部以西の平たん地を基準に記事を作成しています。

図1 畑の準備



図2 種まき

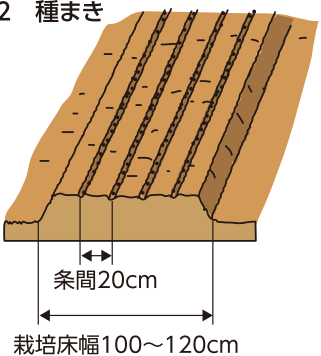
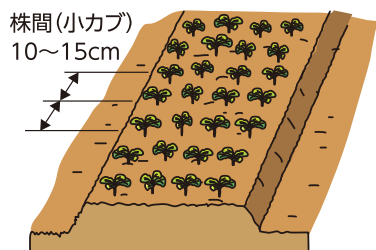


図3 間引き



稲わらの適正な管理のお願い

昨年の令和元年東日本台風（令和元年 10 月台風 19 号）では、河川の決壊や水路の冠水等により稲刈り後の稲わらが流出したことによって大きな被害（住宅地や農地、水路などで被害）が各地域で起きました。

これからの稲刈りの時期は、台風や大雨などの季節です。昨年の被害を教訓に、稲刈り後の稲わらを速やかに「すき込み」などによって適正な管理・対応をしていただきますようお願いいたします。

ほうれん草新規栽培者募集

JAしもつけでは、ほうれん草栽培に興味のある方を募集しています！



- 部会員数10名
- 10aあたりの販売金額
約40～60万程度
- 平均単価 450円/kg
- 重い作業がないため女性でもできます。



栽培体系

月	8	9	10	11	12	1	2	3
作業暦	土づくり	播種	被覆トンネル	収穫	病害虫の防除			

8月下旬に栽培講習会を実施しますのでご連絡ください。
お問い合わせは随時募集しています。

●お問い合わせ先：JAしもつけ藤岡地区営農経済センター（ほうれん草部会事務局；大橋）☎0282-62-4336

壬生支店ATM移転のお知らせ

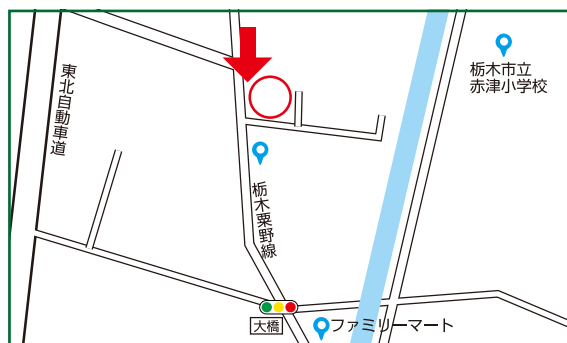
いつもATMをご利用いただき、
誠にありがとうございます。

壬生支店ATMは、2020年10月27日（火）より壬生支店事務所横に移転し営業致します。お客様には何かとご不便をおかけすること存じますが、引き続きご愛顧のほど、よろしくお願い申し上げます。



遊休資産の売却について

JA しもつけでは下記資産の売却を計画しております。以下の物件について、購入の要望がございましたらご相談に応じます。



旧赤津支店北倉庫跡地
所在地：栃木市都賀町大橋 316-1、
315-3
市街化区域
地目：宅地
土地面積：300.56 m²（登記簿面積）

物件の 企画総務部 総務課 TEL0282-24-1180
お問い合わせ 営農経済部 資産管理課 TEL0282-24-1162

JAしもつけ

年金相談会のご案内

何歳からもらえる
手続きは
どうしたらいいの？



無料

年金についての疑問・質問に、専門の社会保険労務士が無料でご相談をお受けします。

日時および会場

◆栃木西支店

令和2年8月23日(日)

9:00～15:00

ご相談にお見えの際は下記のものをご持参ください。

年金証書 年金手帳 印鑑

その他、年金に関する資料をお持ちいただければ、より具体的な相談ができます。

JAしもつけ管内で 詐欺被害が発生しました！

JA職員がキャッシュカードを預かりに行く事は一切ございません

ので、そのような不審な連絡があった場合には、すぐにJA窓口までご連絡下さいますようお願い申し上げます。

絶対に渡さないで下さい！

怪しいと感じたら、下記の連絡先にご連絡下さい

金融共済部貯金為替課 0282-24-1183

栃木駅前支店	0282-20-8821	壬生支店	0282-82-1111
栃木東支店	0282-27-2525	大平支店	0282-43-2344
栃木西支店	0282-31-1794	藤岡支店	0282-62-4333
都賀支店	0282-27-5611	岩舟支店	0282-55-3333

8月しもつけインフォメーション

第4回 理事会次第

- (1) 5月末実績検討について
- (2) 令和1事業年度JA経営情報の開示について
- (3) 総代選挙までのスケジュールについて
- (4) 令和2年度パイプハウス建設応援事業について
- (5) 農産物検査業務規程の改正について
- (6) 令和2年産ビール大麦の立替払いについて
- (7) 令和2年産新規需要米の取扱いについて
- (8) 令和2年度余裕金運用計画の変更について
- (9) その他

Kyoyaku

**Kyoyaku黒酢
プラス〈リンゴ味〉**

1000ml…3,200円(税抜)
500ml…1,800円(税抜)

米黒酢にビタミンB2・B6を強化した栄養機能食品。菊いもエキス、ガラクトオリゴ糖、食物繊維なども配合。まるやかでコクのあるリンゴ味の黒酢飲料で、ご家族みなさんと美味しく飲むことができます。毎日の健康維持に。



クミアイ家庭薬配置員・最寄のJA、
または協同薬品工業(株)栃木営業所
電話:028-657-7310まで

おいしく食べて 今日もスタート



夏野菜の エスニックサラダ

材 料 (2人分)

鶏モモ肉…4切れ	A
ミニトマト…3個	豆板じゃん…小さじ2
ナス…1/2本	ニンニク、ショウガ各みじん切り…小さじ1
オクラ(ゆでた物)…2本	サラダ油…大さじ2
キュウリ…1/2本	B
ブロッコリー(ゆでた物)…2個	中華スープ…3/4カップ
パプリカ…1/4個	ナンブラー…大さじ1と1/2
春雨(ゆでた物)…80g	酢…大さじ1
ゆで卵…1個	カレー粉…小さじ1
	塩…少々

作 り 方

- (1) フライパンにA、それぞれ食べやすい大きさに切った鶏モモ肉・ミニトマト・ナス・パプリカ・キュウリを入れ弱火で炒める。一晩置く。
- (2) (1)にBを入れ、オクラ、ブロッコリーを加えて中火で3～5分煮込む。
- (3) 器に春雨を盛り、(2)を彩り良く盛り付けスープを回し掛けて、ゆで卵をのせて出来上がり。

茨城県笠間市にある「天晴(旧キッチン晴人)」
オーナーシェフ 永井智一



休日ローン相談会 のご案内

毎月第2・第4日曜日 9:00～16:00
アプロニー2階 ローン相談コーナー
お問合せ:0282-24-1084 栃木市河合町3-26

マイホームの新築・購入、リフォーム、他金融機関からの住宅ローンのお借換などで相談承ります!マイカー、教育資金のご相談も承ります!!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。



広報誌「しもつけ」7月号における誤植について(お詫びと訂正)

先月号3ページにおいて「栃木トマト部会都賀支部」となっていた部分は「栃木トマト部会」の誤りでした。訂正してお詫び申し上げます。

8月

今月のおっ!楽しみ

このコーナーでは、地域で活躍する皆さんの紹介や大好評「クイズコーナー」、広報誌の編集担当者がチラッと語らせてもらう編集後記をお送りいたします。



新型コロナウイルス感染症については、引き続き感染拡大防止に向けた対応が求められています。その中で、JAグループ栃木では、厚生連病院の医療従事者が安心して業務を行える環境づくりを支援してまいります。

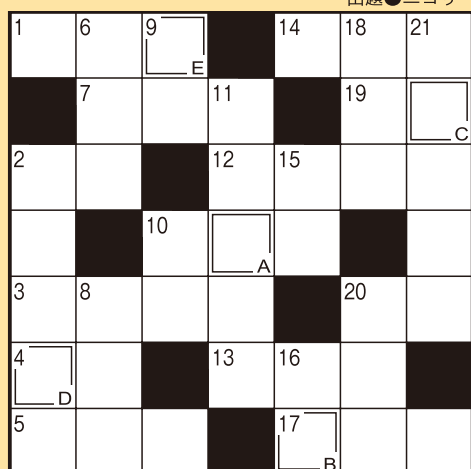
先月号の当コーナーで紹介しました「新型コロナウイルス感染症対策地域医療支援募金」については、先月17日（金）をもって期間が終了しました。皆さまからの温かいご支援を賜りました結果、JAしもつけ全体で37万5千603円のご支援を頂きました。お預かりした募金は、全国厚生農業協同組合連合会の災害対策本部を通じて、一定の基準に基づき各厚生連に贈呈されます。

「新型コロナウイルス地域医療支援募金」へのご協力誠にありがとうございました

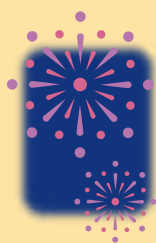
クロスワードパズル

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？

出題 ● ニコリ



● **ニの力ギ**
夏の夜空で打ち上げーが開いた
飲ん兵衛（べえ）が好きな物
ニッケイの樹皮から作られる
スパイス
仕事や用事の合間の空いた時間のこと
私はーも育ちも東京です
ツナ、シーザー、海藻といえ
指先の腹側にある筋模様
焼き肉のミノ、センマイといえ
ばどの部位？
携帯電話を自分に向けてパシャッ！
力士が土俵上で取るもの
泳げない人が腰回りにはめ
職人さんに握ってもらって食
べることも
まったく派手ではありません



● **タテの力ギ**
香りの良い薬味の一つ。ウナギのかば焼きにも振り掛けます
ーは人のためならず
釣りーと一緒に海に出掛けた
宣伝などを書いて通行人に配ります
上（かみ）の反対語
京都の夏の代表的な行事、ーの送り火
原稿用紙につづることも
10円硬貨に最も多く含まれる金属
イスラム教の礼拝堂のこと
人の助けを借りずにーで切り抜けた
ーを引かれる思いでいとまを告げた

7月号
まちがい探しの答え

- ② 風鈴の形が違う ⑦ 箱が一つ減っている ⑨ 桃がかじられている
⑩ ストローがない ⑫ 鼻の上のアイスの量が違う

「読者からのお便り」「まちがい探し(クロスワードパズル)」へのご参加お待ちしております

お便りをいただいた方に抽選でステキな商品を差し上げます。ハガキ・封書での郵送、ファックス、Eメール、あるいはJA職員にお渡しください。締切は毎月20日（20日が土・日・祝日の場合は、その次の営業日）必着。なお、感想やコメントは『読者からのお便り』に使用するためがありますので、ご了承の上ご応募ください。

7月号の
当選者

7月号の当選者はこちらの方です。おめでとうございます。

石塚和子さん(大平)

【あて先】

〒328-0053 栃木市片柳町2-1-44
JAしもつけ総務課 広報係

【FAX】0282(24)7882

【Eメール】hp-info@ja-shimotsuke.or.jp

①「おたのしみコーナー」の答え

②「読者のお便り」へのコメントや広報誌の感想、最近思う事

③郵便番号、住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号をお忘れなく

編集
後記

今月から「読者からのお便り」コーナーの当選者を1名様に限定しました。その分、賞品をより豪華に。8面でご紹介したNツアー旅行券5,000円分です。有効期限はありませんので、アフターコロナでもご利用可能。今後とも、たくさんのお便りをお待ちしております。（編集担当T）