

さわやかな風に吹かれて 日に日に秋が深まっていきますね

2021 No.270  
10

JALしもつけ



毎月18日は「3食ごはんの日」

食欲の秋本番 旬を迎えた秋の味覚を新米ごはんとともにいただきますよう



持続可能な社会の実現に向けて「ペットボトルキャップ回収運動」を展開中  
(JALしもつけ女性会)

特集

しもつけ



投資信託の取扱開始から1年…2

(株)グリーンファームしもつけ

設立10周年…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。

ホームページ



facebook



instagram



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

# 投資信託の取り扱い開始から1年

JAしもつけが昨年9月から新事業として投資信託の取り扱いを始めて1年がたちました。長引く低金利で、貯金による資産形成が難しくなる中、今後、組合員が資産形成をする上での新たな手段の一つとして投資信託の取り扱いに乗り出しました。



より良い提案業務の実践に向けて、昨年6月の「資産形成・運用提案知識習得研修」を皮切りに、担当職員向けの研修を複数回にわたり実施。資産形成・資産運用の必要性や投資信託の基礎知識、効果的な提案話法のスキル等について認識を共有しました。同時に、担当外の職員や組合員を対象としたセミナーも開催し、内外に向けて投資信託への理解を促進してきました。

金融共済部貯金為替課によると、直近2021年8月末現在、時価評価額での残高は、4億800万円となりました。

高久春男常務は「長引く低金利環境の下、組合員・利用者の金融資産をいかに増やすかを考えることが最大の課題です」と強調した上で、「低金利の環境だからこそ、各担当者は国内外の債券や株価、為替相場などの動向、経済情

勢を学び、改めて金融知識を深めることができました。苦境をポジティブに捉え、自らを磨くことが大切です。1年2年と経験を積むことで、組合員や利用者の皆さまに対して、より良い提案と信頼関係を築くことができます。よう担当者の資質向上に努めてまいります」と話しています。

JAしもつけでは、今後もより良い資産形成・運用の提案業務を実践することで、利用者ニーズに応え、選ばれ続けるJAを目指してまいります。

これからの資産形成にNISAを活用しませんか。

かんたん・便利にはじめるNISAガイド

～NISA/つみたてNISAをおすすめる理由～

- 1 利益が非課税
  - NISAは年間120万円、つみたてNISAは年間40万円までの投資について、利益(売却益・分配金等)にかかると20.315%が非課税に。
- 2 活用スタイルに応じて選択可能
  - NISAは年間120万円までのまとまった金額で投資することができます。
  - つみたてNISAは将来に備えて一定額を長期にわたってコツコツ積立投資することができます。

JAバンクがNISAを推奨理由です。  
 一般財団法人JAバンクがNISAの普及を促進することを目的として、NISAの活用を推奨しています。

NISA 年間120万円  
 非課税期間7年

つみたてNISA 年間の非課税枠 40万円  
 非課税期間10年

## Contents

JAしもつけ 10月号 2021.10

270  
No.

2	特集 投資信託の取扱開始から1年	10	しもつけ文芸
3	特集 グリーンファームしもつけ設立10周年	11	直売所通信
4~5	日本農業新聞電子版のご案内	12~15	インフォメーション
6~7	みんなのひろば	16	今月のお楽しみ
8~9	しもつけトピックス		

### 県内初のJA出資型農業生産法人

### (株)グリーンファームしもつけ

### 設立10周年の節目迎える

県内初のJA出資型農業生産法人である「(株)グリーンファームしもつけ」が今年10月5日で設立10周年を迎えました。



同社は、農業者の高齢化や担い手不足が年々深刻化する中、2011年10月に発足しました。「地域の農業はJAが守る」を合言葉に、地域農業の振興と耕作放棄地の拡大防止に尽力。発足当初、役員を含む5人で15haを借り受け始めた事業は、翌年4月には従業員が7人に増え、農地も30haに倍増。現在は11人の従業員が在籍し、207戸の農家から162畝を借り受け、米・ビール麦・大豆を栽培しています。

年々業績は伸び、設立2年後には、黒字化を達成。その後も順調に業績を伸ばし続けています。それに伴い、設備投資も推し進め、現在トラクター8台、6条刈りコンバイン2台、

汎用コンバイン2台をはじめ大小の各種作業機や車両を数十台所有。2019年にはそれらを格納するための倉庫も取得しました。その他、水稻の育苗ハウス10棟も備えています。

#### ◆鈴木重雄社長コメント◆



10年前は暗中模索の中でのスタートでした。その後、農地の集積も比較的順調に進み、受託面積は180haを目前にしています。JAしもつけをはじめとする関係者の皆さまの協力もあり、ここまで来ることができました。今後も、従業員の仲間とともに、地域組合員の期待に応えられるように、事業拡大と安定経営に努めていきたいです。



お問い合わせは…

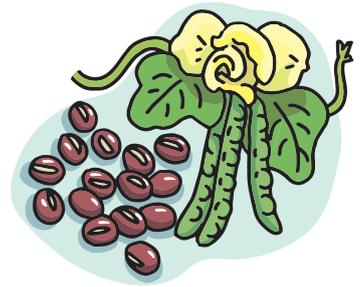


(株)グリーンファームしもつけ

TEL 0282(28)6680

# 毎日の食卓に！ 小豆大研究

日本人に最もなじみのある豆の一つ、小豆。低脂肪で高タンパク質、ヘルシーな上に不足しがちな栄養素を豊富に含む、魅力的な食材です。毎日の食事にぜひ取り入れたいですね。



イラスト：服部新一郎

## ■小豆について■

**小豆**と書くて「あずき」と読みます。江戸時代の学者・貝原益軒の『大和本草』(やまとほんぞう)によると、「あ」は「赤色」、「つき」「ずき」は「溶ける」の意味があり、赤く、煮ると皮が破れて崩れやすいことから「あずき」になったといわれています。主要産地は北海道で、国内生産の9割以上を占めています。小豆には普通の赤色の小豆の他、粒の大きな「大納言」や黄白色の「白小豆」などの種類があります。関東地方で赤飯に使われることが一般的な「赤ささげ」は、姿・形が小豆によく似ていますが別の種類の豆です。



小豆の花



白小豆

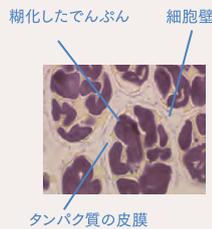


小豆

## 健康効果が期待できる「あん粒子」

あん粒子は、小豆やいんげん豆などでんぷんが多い豆類を加熱することでできる特有の成分で、タンパク質の膜がでんぷんを包み込んだ粒子です。食物繊維の量が乾燥豆のときより大幅に増加する特性があり、消化されにくく食物繊維と同様に働きます。脂質代謝、腸内免疫作用の改善など健康効果が期待されています。

### ゆであん粒子化した金時豆の細胞 (顕微鏡写真)



※細胞の構造がはっきり分かるよう、でんぷん粒を彩色して撮影

**粒**は小さくても栄養価に優れている小豆。低脂肪、高タンパク質で、不足しがちなビタミンB群や各種ミネラルを豊富に含んでいます。最近では、小豆に含まれるポリフェノールや食物繊維といった機能性成分の多さも注目されています。強い抗酸化作用を持つポリフェノールは、免疫力の増強や抗アレルギー作用、動脈硬化の予防など、さまざまな効果があるといわれ、食物繊維には便秘の予防や発がん物質など有害物質の早期排出の効果もあると考えられています。

## ■小豆の栄養と健康■

## 歴史に見る 小豆と日本人の関わり

日本では、縄文時代から古墳時代前期まで、遺跡から小豆の炭化種子が発見されています。小豆の名は、奈良時代初期の『古事記』に初めて登場します。中国に始まり、



朝鮮半島を経て日本に伝えられたとされる習俗では、小豆の赤色に魔よけなどの神秘的な力があると信じられ、行事や儀式などに供されてきました。

**赤**粒飯やいとこ煮など伝統的な料理以外は、和菓子など甘い食べ物に使われるイメージが強い小豆ですが、栄養価の高さ、機能性成分の豊富さから、毎日の食事にぜひ取り入れたい食材です。料理に使う際は下ゆでをする必要があります。手間がかかって面倒に思われるかもしれませんが、でも、一度に多めにゆでて小分けにして冷凍保存すれば1カ月持ちます。もう一品欲しいときやトッピングなど、すぐ使えるので重宝します。スーパードリンクなどで、水煮やゆで小豆の缶詰、レトルトパウチ製品が出回っているので利用してもよいでしょう。また、乾燥豆は賞味期限が常温で2年間と長期保存が可能なので、買い置きをお勧めします。

## ■小豆を毎日の食事に■



# 新感覚で小豆をもっと料理に取り入れてみましょう。



小豆の風味や食感が楽しめるレシピをご紹介します。



まずは  
下ごしらえ!  
小豆のゆで方

- 1 さっと洗った小豆を鍋に入れ、たっぷりの水で強火にかける。しばらく沸騰させてからざるにあげてゆで汁を捨てる。
- 2 小豆を鍋に戻し、新しい水をたっぷり注いで再び強火にかける。あくを取り除き、沸騰したら弱火にし、小豆が踊らないように落としふたをして30～40分ほどゆでる。途中、様子を見て、ゆで汁が少なくなったら差し水をして小豆が水面から出ないようにする。
- 3 軟らかくなったらゆで上がり。

このページで紹介したレシピは小豆を下ゆでて使います。



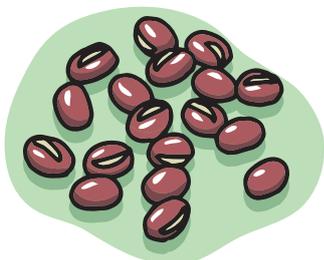
## 小豆とエビのマリネ

〔材料(4人分)〕

小豆(下ゆでした物)	100g
(乾燥豆で約45g)	
むきエビ	200g
カリフラワー	1/2個(200g)
A	
白ワイン	大さじ1
塩	小さじ1/4
こしょう	少々
B	
オリーブ油	大さじ2
粒マスタード	大さじ1・1/2
酢	小さじ2
ニンニク(すりおろす)、塩	各小さじ1/2
粗びき黒こしょう	少々

〔作り方〕

- 1 エビは背に切り込みを入れてわたを除き、片栗粉適量(材料外)をもみ込み、水洗いする。水気を拭いてAを絡める。カリフラワーは小房に分ける。
- 2 耐熱ボウルにエビとカリフラワーを入れ、ふんわりとラップをして電子レンジ(600W)で5分ほど加熱し水気を切る。
- 3 2に小豆を入れ、合わせたBを加えてあえる。



## 小豆入り肉みその サラダうどん

〔材料(4人分)〕

小豆(下ゆでした物)	250g
(乾燥豆で100g)	
豚ひき肉	250g
ニンジン	80g
長ネギ	1/2本
ニンニク	1片
サラダ油	大さじ1
しょうゆ	小さじ1
A	
水	1カップ(200ml)
みそ	大さじ3
酒	大さじ2
みりん	大さじ1
うどん(乾燥)	320g
サニーレタス	8枚(200g)
かい割れ菜(半分に切る)	60g
温泉卵	4個

〔作り方〕

- 1 ニンジン、長ネギ、ニンニクをそれぞれみじん切りにする。
- 2 フライパンにサラダ油とニンニクを入れて中火にかけ、豚ひき肉、小豆、ニンジンを順に加えて炒める。Aを加えて弱火で10分ほど煮込む。長ネギを加えて中火で煮詰め、しょうゆを加える。
- 3 うどんはゆでて流水で洗い、水気を切る。サニーレタスは細切りにし、かい割れ菜、うどんと共に器に盛り、2をかけて温泉卵をのせる。



## 小豆入り豆腐つくね

〔材料(4人分)〕

小豆(下ゆでした物)	100g
(乾燥豆で40g)	
鶏ひき肉	300g
木綿豆腐	200g
長ネギ	1/2本
A	
片栗粉	大さじ2
料理酒	小さじ2
ショウガ(すりおろす)	小さじ1
塩	小さじ1/2
黒こしょう	少々
サラダ油	大さじ1/2
水菜	60g
ダイコン	300g
ポン酢	大さじ2

〔作り方〕

- 1 ダイコンは皮をむいてすりおろし、軽く水気を切っておく。
- 2 長ネギはみじん切りにする。
- 3 水菜は根元を切り落とし5cm幅に切る。
- 4 木綿豆腐を水切りする。
- 5 ボウルに鶏ひき肉、2、4、Aを入れよく練り混ぜる。よく混ぜたところで小豆を入れ軽く混ぜ、8等分して小判形にする。
- 6 中火で熱したフライパンにサラダ油をひき、5を入れて焼く。焼き色が付いたら裏返してふたをし、弱火で5分蒸し焼きにし中まで火が通ったら火から下ろす。
- 7 3を敷いた器に6を盛り付け、1とポン酢を添えて完成。

# ひろば

壬生藩歴代藩主が愛飲した名水で育まれた  
ブランド米「コシヒカリ」

## 「お殿様のお米」

が話題

壬生町の就労支援施設  
「むつみの森」が地元生産者とともに

壬生町の就労支援施設「むつみの森」が地元生産者の協力を得て生産・加工・販売するブランド米「お殿様のお米」が地域内外の話題を集めています。



壬生藩の歴代藩主が「お茶の水」として愛飲した地下水で育まれた一等米「コシヒカリ」を施設利用者が袋詰め・ラベル貼りをして販売。今年1月に開催の「全国藩校サミット壬生大会」の成功を後押しする「応援プロジェクト」の第1弾企画として、昨年10月に販売を開始しました。町の地域ブランド「みぶブランド」さらには「壬生藩鳥居家三万石のお殿様土産」第1号の認定を受けました。今月からJR宇都宮駅パセオ内にある県産品の販売店「とちびより」や東京スカイツリーソラマチ内のアンテナショップ「とちまるショップ」でも販売がスタートしました。今後も、より多くの皆さんに味わってもらえるように、さらなる販路の拡大を模索中です。



9月13日、壬生町役場で開催の『全国藩校サミット壬生大会応援プロジェクト「お殿様のお米」新米収穫状況報告会』での記念写真

【お問い合わせ】

壬生町就労支援施設「むつみの森」  
☎ 0282(82)6174まで

藤岡 / I・Nさん / 36歳 / 男性

一昨年亡くなった父は「しもつけ文芸」に投稿していました。父の生前は、家庭菜園など全くなかったのですが、今は「あなたもチャレンジ家庭菜園」を読んで、少しずつではありますが野菜作りをしています。家庭菜園のページはとても参考になるのでファイルに綴じて大切に保管しています。

コメント

I・Nさんのお父様には、生前大変お世話になりました。毎月のように「しもつけ文芸」や当コーナーにご投稿いただき、毎回ハガキいっぱい農業のことや地域の歴史など興味深いテーマについて教えていただきました。



大平 / I・Aさん / 71歳 / 女性

朝起きての散歩が毎日の日課です。土手を歩いて花を見つけては、携帯電話のカメラで写真を撮っています。アルバムに入れて、楽しく見えています。

コメント

素敵なお朝の過ごし方ですね。毎日、少しずつお花の画像データが増えていくたびに、ますます散歩への意欲が増していきそうですね。



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JA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）

読者からのお便り

実はすでに取り組んでいた  
これからもずっと  
SDGs×女性会活動

# みんなの

## 持続可能な社会の実現に向けて 身近なことで社会貢献



ペットボトルキャップ回収運動を展開中

JAしもつけ女性会と

菜の花会

JAしもつけ女性会と菜の花会は、今年度から「ペットボトルキャップ回収運動」に取り組んでいます。回収したキャップは「認定NPO法人世界の子どもにワクチンを日本委員会」に寄付し、ポリオワクチンの購入代に充てられます。これはSDGs(持続可能な開発目標)の一つ「すべての人に健康と福祉を」につながる活動です。



集まったペットボトルキャップを前にする関係者

運動を始めたきっかけは昨年、県の組織JA栃木女性会が創立70周年記念事業として、同様の取り組みを実施したことです。当JA女性会も参加し、多くの会員から賛同と協力を得ました。その後、役員会で「この運動を今後も続けたい」との要望が多数挙がり、今年度はJA独自で運動を続けることになりました。そこに「菜の花会」も参加しました。

実施期間は、年2回に分けて、1回目が5月から8月、2回目が9月から翌1月としました。このほど、1回目の実施期間が終了し、9月7日、女性会本部事務局を務める営農経済部営農企画課の職員が、JA管内6カ所の地区営農経済センターをまわり、各地区で集まったキャップを回収しました。

今回集まったキャップの総重量は290kg。これはワクチン145本分に相当します。

## 読者からのお便り

コメント大賞

岩舟/S・Hさん/72歳/女性

私は今年72歳のうし年です。今秋うれしいことが待っています。それは私にとって初ひ孫となる女の子が産まれることです。毎日「元気で会おうね」と願っています。

コメント

S・Hさん、初ひ孫さんの誕生がとっても待ち遠しいですね。しかも同じ干支とは、何とも運命めいたものを感じますね。私も、「うし年仲間」の一人として、初ひ孫さんの無事の誕生を心からお祈りしています。



岩舟/S・Nさん/82歳/女性

青森のニンニクを買って、黒ニンニクを作り、毎日一片ずつ食べています。千葉の妹に送ると「買ったものより美味しい」と喜ばれます。

コメント

黒ニンニクはアミノ酸とポリフェノールが豊富で、疲労回復や抗酸化作用などに効果的だそうですね。健康に良いものは毎日続けることでより効果が高まります。S・Nさん、今後も毎日一片の黒ニンニクを続けていつまでもお元気で過ごしてくださいね。



栃木/Y・Kさん/58歳/女性

コロナ禍で皆さん「外出できない」と嘆いておられますが、私は子どもの頃から出不精で、家で過ごすことが好きなので、コロナ禍でも今まで通りの生活でストレスを感じません。毎日楽しく過ごせて、ありがたいことです。農業はやっていませんが、毎年ミニトマトを栽培しています。

コメント

確かにY・Kさんのようにインドア派の方にとっては、コロナ禍での「おうち時間」も何ら苦にならず過ごせますね。コロナ禍以前にアウトドア派だった皆さんも、上手に室内での過ごし方を工夫していきましょう。

# 最優秀賞に小林三郎さん

## 岩舟町ぶどう生産出荷組合が露地ブドウ品評会

### 入賞者一覧

優 秀 賞(全農とちぎ賞)	佐山猛夫さん(有核巨峰)
同 賞(JAしもつけ賞)	野口浩志さん(シャインマスカット)
特 別 賞	小野新一さん(有核巨峰)
優 良 賞(ぶどう組合賞)	小林和枝さん(有核巨峰)
同 賞	栃木正行さん(有核巨峰)
同 賞	大島富雄さん(有核巨峰)

入賞された皆さん、誠におめでとうございます

岩舟町ぶどう生産出荷組合は9月4日、岩舟地区青果物一元集出荷所で2021年産露地ブドウの品評会を開きました。コロナ禍の中、密を避けるため、出品者が搬入時間を分散して出品し、搬入後はすぐに退出する。審査は風通しの良い集荷場の下屋で実施し、審査員は1人ずつ審査にあたるなどの感染症対策を十分に施しました。生産者20人がのべ25点を出品する中、小林三郎さんが出品した有核巨峰が最優秀賞(栃木県知事賞・東一宇都宮青果社長賞)に輝きました。なお、その他の入賞者と出品品種については次のとおりです。

## 講話を通じて職員の防犯意識を醸成 JAしもつけ各店舗で防犯講話を実施



万が一の犯罪被害を未然に防ぐため、JAしもつけの各店舗では、毎年防犯に関する講話や訓練を行っています。職員の防犯意識を醸成し、ひいては組合員や利用者の安全・安心なJA事業利用に繋げるためです。今年も7月下旬から9月下旬にかけて各店舗で防犯に関する講話を開きました。

本店では8月24日に防犯講話を行いました。各部署から代表者16人が出席。栃木県警察栃木警察署生活安全課の署員による指導のもと、不審者への対応や特殊詐欺の未然防止策について理解を深めました。

参加した職員は、講師の説明に真剣に聴き入り、重要な点をメモしていました。

企画総務部の館野忠部長は「講話を機に、職員一人ひとりが防犯に対する意識を再度高め、もたらえれば」と期待を込めました。

## 職員が法人JAネットバンク(法人IB) について理解深める 職員対象の説明会を開催



JAしもつけは、来年度からJA内部決済業務の一部を法人JAネットバンク(以下法人IB)に切り替えます。これに伴い8月17日、アプローズで内部決済事務に携わる営農・経済担当職員を対象とした説明会を開きました。同JAの役職員ら約60人が出席し、法人IBについての理解を深めました。

法人IBとは、職場のパソコンからインターネットを通じて、JAバンクとの取引ができるサービスのことです。金融窓口やATMと同様の各種サービスを窓口等に行かずに完結できます。そのため、従来のように担当者が金融窓口まで行き、手続きを行う手間が省けます。また、複数の振込データを1回の操作でまとめて送受信できる「伝送サービス」をはじめ、機能が充実し、事務の効率化が期待できます。

説明会では、営農経済部営農企画課と金融共済部貯金為替課の担当者が、法人IB移行の経緯や今後のスケジュール、実際の操作方法について説明しました。実際の操作方法については、JAバンクが作成したマニュアルをもとに、初期設定や登録・利用等の実務について丁寧に解説しました。参加者は、説明を熱心に聴き、重要な点について積極的にメモを取っていました。

高久春男常務は「長引く低金利により、貯金による資産形成が難しくなる中、当JAでも投資信託の導入など新たな取り組みが進行中です。今後は、顧客との相談・提案を中心とした事業体制へのシフトが不可欠であり、さらなる事務の合理化・効率化を図る必要があります。そのため、ネットバンクの必要性・有効性はさらに高まると思います」と強調した上で「この説明会を通じて、まずは職員自身が、ネットバンクに対する理解を深めて、今後の利用促進に繋げていければと思います」と期待を込めました。

## コロナ禍でイベント中止の代わりに 会員に地元産ブドウをプレゼント フレッシュミズ「菜の花会」



JAしもつけのフレッシュミズ組織「菜の花会」では、コロナ禍以前、毎年夏休み期間中の8月に恒例の人気企画「親子食農体験」バスツアーを実施し、会員から好評を得てきました。昨年は、コロナ禍により止むを得ず中止となりました。今年もコロナ禍が続く中、規模を縮小してJA管内「大平ぶどう団地」に各自が現地集合・解散しての収穫体験を計画。しかし、直前になり、栃木県が緊急事態措置対象地域に指定されたため、またもや中止せざるを得なくなりました。そのため、JA事務局は、8月30日、ブドウ狩りに参加予定だった会員17人を対象にブドウ(巨峰1.2kg)を送り、会員から好評を得ました。

# しもつけ文芸

## 俳句

秋近し黄金の園や三鴨地区 森田フジ子  
想い出をガラスの壺(びん)に遠い夏

森田恵代

### 【壬生俳句愛好会】

平凡という昨日今日野菊の香 渡辺八枝子  
子を諭すように仔猫を撫でて居る 金子 恵  
おおかたは水にながして秋の風 木村 伝一  
マスクしてマスクの耳に耳打ちす 山川 都  
蔵の町おもちゃの町も星流る 伊沢 克明

### 【渋柿栃木支部】

新酒酌むつひ呑み過ぎてしまひけり 栃木 光歩  
祈り虫枝葉となりて獲物待つ 大橋 正義  
青森の縄文遺跡や栗の飯 関口 丁平  
風鐸の五層の塔や秋の風 大出 義子  
古民家の丸太造りや栗御飯 館野 操  
稲雀瞬にしてうねり翔つ 川俣 ミチ子  
裏門の金木屋を目印に 関塚 トヨ子  
栗拾ひ妣と見紛ふ姉の背 熊倉 敬枝  
順縁と言へど続く計秋薔薇 田中 政子  
強面の父もよつこぶ栗の飯 渡邊 きよし  
蓑笠の「正造」墓碑や小鳥来る 岩瀬 とき子

### 【大杉句会】

軒先の畝の稲田山の里 知久 新一  
コロナ禍に疎遠やむなき今朝の秋 福田 千代

### 【三杉句会】

蕎麦の花時計回りに山の風 高橋 みち子  
コスモスや家にこもりて故山おもゆ 佐藤 榮江  
閉め切りの観音堂や秋桜 大橋 正義  
新米の一句に悩むわれ米寿 熊倉 三朗  
新米のかほり満ちたる朝厨 熊倉 敬枝

### 【うづま吟社】

園丁の寺の昼餉や芋子汁 黒川 弘賢  
絵師の筆板戸にのこる秋の草 大出 義子  
アルバイトのビルの飯場や濁り酒 長澤 俊幸  
芋煮会「青い山脈」にて果つる 村田 祐紀  
大平山を指呼に棲みけり小鳥来る 小出 典子  
椿の実ひらく垣根や蔵屋敷 大島 秀子  
幻聴の母の声聞く秋茗荷 大関 由紀江  
新涼や平熱しるす検温器 高橋 みち子  
錦秋やパラリンピックは金ラッシュ 猿山 朝子  
1合の寡夫の饒舌芋煮会 渡邊 きよし  
蛇行して行くが古里曼珠紗華 岩瀬 とき子

## 川柳

高齢の残り日減らしなお自縮 上岡 隆三(藤岡)  
役目終え畔に寝転ぶ案山子見る 黒須 笑夢(大平)

虫喰いの栗を探して皮をむく

廣瀬 進一(岩舟)

## 短歌

猫じゃらし畑埋めつくし風に揺れ

佐武 朗(岩舟)

家族等と過した日々の四日間先祖の絆送り盆  
にたたむ 泉 幸代(栃木)

気が付けば嫁母婆と進化して自粛菓もり堪  
えて楽しむ 木村 陽子(岩舟)

ムサシ君(犬の名)君の避暑地の満点嵐(どうだ  
んつじ)今年も葉も見事旺盛だね 毛塚 雪(都賀)

万緑の連なる里山裾野畑(すそのぼた)咲き満  
つ向日葵(ひまわり)我を迎える 田島 昭治(栃木)

午后の陽に輝やく稲田のあぜみちを秋の豊穰祈  
りつ歩む 田島 歌子(栃木)

秋霖(あきづゆ)の空早稲の田の穂は黄ばむ米価  
下落も美味に捻れよ 安生 ひでお(都賀)

世界の強者(つはもの)集り競うオリンピックは  
誇れる大会金メダルあり 永田 良子(大平)

短歌俳句川柳の投稿は各支店または本店総務課までと  
してご郵送下さい。  
締め切りは毎月8日(一人一首)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

# 直売所通信



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。

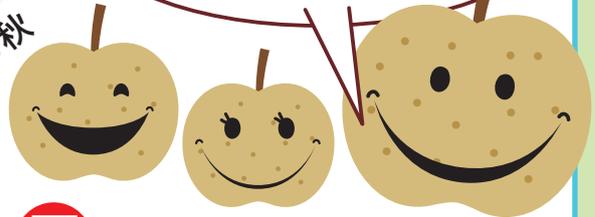
## にっこり梨まつり

実りの秋 収穫の秋 そして「食欲」の秋

期間中ポチカポイント



3倍



10月16日(土) 17日(日) ※期間中、特別価格で販売

おすすめ  
地元産  
にっこり梨



各地区直売所(4か所)で開催

栃木	よつとこれ	都賀	生出宿
壬生	いなばの郷	大平	愛菜果

## 直売所食コラム

「秋の味覚」を“楽しもう”♪

### 1. サツマイモ

サツマイモには、水溶性の食物繊維がバランス良く含まれているため、便秘やコレステロールに悩む方におすすめの野菜です。また、食物繊維だけでなくビタミンCやカルシウムもたっぷり含まれています。サツマイモはでんぷん質に守られている影響で、加熱してもビタミンCの量があまり減りません。シンプルに焼き芋にしたり蒸したりしても良いですし、サツマイモご飯やお味噌汁の具としてもおいしくいただけます。



### 2. シイタケ

シイタケの旬は春と秋の2回です。シイタケには食物繊維が多く含まれているため、便秘などの解消も期待できます。また、日に当たるとビタミンDに変化するエルゴステロールを多く含みます。そのため、干しシイタケには生シイタケよりもビタミンDが多いのが特徴です。生シイタケも調理前に日光に当てるだけでビタミンDが増えていきます。秋が旬のシイタケは豊かな風味が楽しめるため、焼きシイタケや天ぷらなど、素材を生かした調理法がおすすめです。



JAしもつけの

Facebookもチェック



地場産農産物や直売所イベント情報、各種活動の様子などを発信しています。ぜひ、ご覧ください。 QRコードはこちら ▶



10月の  
ポチカ  
ポイント3倍デー



10月9日(土)・13日(水)  
23日(土)・27日(水)



## ソラマメ マメ科野菜の連作を避ける

園芸研究家 ● 成松次郎

ソラマメはサヤが上向きに付くので空豆、サヤの形が蚕の繭に似ているので蚕豆とも書きます。タンパク質と糖質が主な成分で、代謝を円滑にするビタミンB群や高血圧予防に効果的なカリウム、貧血を予防する鉄分などのミネラルが豊富です。

【畑の準備】種まき2週間前に畑1平方m当たり苦土石灰100cmを全面に施し、土とよく混ぜておきます。次に、1週間前に畝幅120cmを取り、深さ20cmの溝を掘り、この溝1m当たり化成肥料(NPK各成分10%)100g(窒素成分で10g)と堆肥1kgを入れ、土とよく混ぜて幅40~50cmの栽培床を作ります(図1)。

発芽がそろったら、1本を残して間引きします。育苗する場合は、ポットに1粒をまき、本葉2枚の頃に畑へ植え付けます。寒い地域では冬の間、寒冷紗(しゃ)のトンネル掛けで、霜よけをすると良いでしょう。

【品種】「陵西一寸」(みかど協和)、「仁徳一寸」(タキイ種苗)、「打越一寸」(サカタのタネ)など。

【種まきと育苗】温暖地では10月中旬~11月上旬が適期で、早まきして年内に生育が進み過ぎないようにすることが大切です。じかまきは、株間40cm程度、種の黒い筋(おはぐる)を斜め下に浅く差し込んで種の一部がわずかに見える程度に1カ所2粒をまきます(図2)。

【支柱立てと整枝】早春から生育が盛んになり、10本程度の側枝が出てくるので、太い枝を6、7本残すように細い枝を切り取ります。そして、株の中に土入れし、株の両側にテープを張り、倒伏を防ぎます。

図1 畑の準備

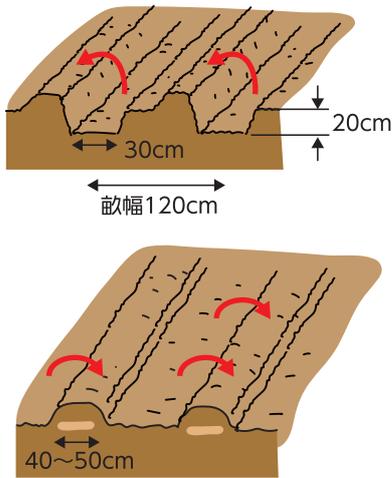
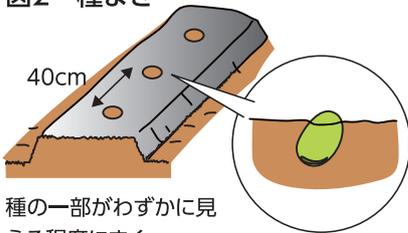
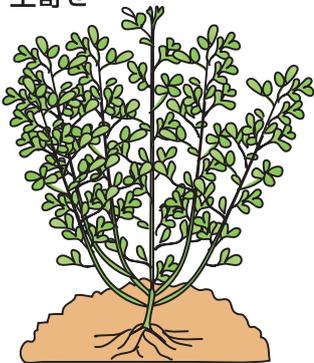


図2 種まき



種の一部がわずかに見える程度にまく

図3 土寄せ



【病害虫の防除】春になるとアブラムシが飛来し、新葉に群生します。先端を20cm程度切り取っておくと、倒伏の防止にもなります。

【収穫】サヤが重みで下がり、光沢が出て黒い斑点が現れ、背筋が黒く変色するところが収穫適期です。

※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。

# 農業者年金で生活の安定を考えませんか？

終身年金で  
安心!

## 知って得する農業者年金

農業者の方は、国民年金の上乗せの公的な年金「農業者年金」に加入して安心で豊かな老後を!



ポイント  
1

### 農業者なら誰でも入れる「終身年金」です!

年間60日以上農業に従事し、国民年金第1号機保険者(保険料免除者を除く。)である60歳未満の方が加入できます。農業者年金は、積立方式・確定拠出型で少子高齢時代に強い制度です。

ポイント  
2

### 一定の要件を満たす方には、月額最大1万円の保険料補助

認定農業者で青色申告している方やその方と家族経営協定を結んだ配偶者・後継者の方など一定の要件を満たす方には、保険料の国庫補助(月額2万円の保険料のうち最高1万円、通算すると最大で216万円)があります。

ポイント  
3

### 加入で大きな節税効果!保険料は全額社会保険料控除の対象

生涯を通じて税制面で大きな優遇措置があります。

農業者年金の内容やご相談については、  
最寄りのJAか農業委員会または農業者年金基金にお問い合わせください。

農業者年金基金  
▶相談員TEL: 03-3502-3199  
▶企画調整室TEL: 03-3502-3942  
詳しくは <https://www.nounen.go.jp>



国民が必要とし消費する食料は、できるだけその国で生産



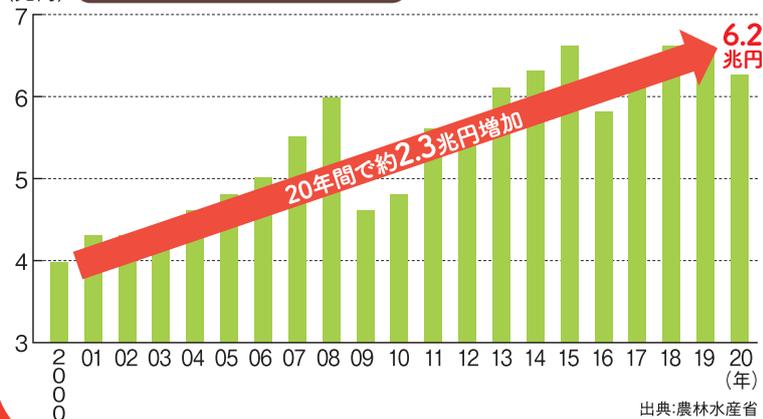
【今回のテーマ】

日本の食料供給は  
大丈夫?

食のグローバル化が加速する中、有事の際  
にも食料の安定供給が求められています。



農産物輸入額の推移



わが国の食料自給率(カロリーベース)は38%と低迷していますが、農産物輸入額は2000年からの約20年間で約2.3兆円も増加し、6.2兆円となりました。

また、コロナ禍で実際に、約20か国が食料の輸出規制に踏み切りました。食料輸出国もいざというときには、自国内の供給を優先する傾向が分かりました。

食のグローバル化が進む中だからこそ、「国消国産」を進めていくことに大きな意味があります。

耕そう、大地と地域の未来。

JAしもつけ

## 年金相談会のご案内

無料

何歳からもらえる  
手続きは  
どうしたらいいの？



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

都賀支店 令和3年10月23日(土)  
栃木市都賀町原宿 874-1  
Tel.(27)5611

9:00 ~ 15:00



※予約が必要な場合がありますので事前に各支店にご連絡の上お越しください

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。

## 休日ローン相談会 のご案内

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ご相談承ります！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

### 日時および会場

アプロニー2階  
ローン相談コーナー  
栃木市河合町3-26

お問合せ:0282-24-1084

毎月第2土曜日・第4日曜日

9:00 ~ 16:00



## 第21回

# 「JAふれあいまつり」の 中止について

「JAふれあいまつり」につきましては、新型コロナウイルスの感染再拡大防止の観点から、参加者、関係者の皆さまの健康・安全を第一に考慮し、昨年に引き続き、止むを得ず中止させていただくこととなりました。

楽しみにされていた組合員や地域の皆さまにおかれましては、大変申し訳ございませんが、何卒ご理解のほどを賜りますよう、お願い申し上げます。

# 10月 しもつけインフォメーション

## 第6回 理事会報告

日 時：令和3年8月30日(月)  
午後2時00分  
場 所：アプロニー5階 エメラルドホール

- (1) 7月末実績検討について
- (2) 欠員理事の補欠選任について
- (3) 旧静和支店事務所跡地の売却について
- (4) 「第21回ふれあいまつり」について
- (5) 農産物直売所新店舗建設について
- (6) トマト新選果場について
- (7) 未利用口座管理手数料導入に伴う規程の一部改正について
- (8) その他

## Kyoyaku



クミアイ  
**バスカット**  
ハーブの香り



1kg・・・1,430円(税込)

温泉に含まれるミネラル成分に保湿成分(ニンニクエキス)を配合した、スキンケア効果の高い薬用入浴剤(医薬部外品)です。血行を促進して疲労を回復するとともに、しっしん、あせも、にきびなどの皮膚のトラブルに効果的です。



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  
(医薬品は配置販売になります。)



## おいしく食べて 今日もスタート



## 梨とイチジクのサラダ



### 材 料(2人分)

梨 (くし切りで1/8にカットし塩水に漬けておく)	…1個
イチジク (半切り)	…2個
サツマイモ (乱切りして蒸しておく)	…1本
マイタケ	…1パック
生ハム	…1パック
ハーブ類	…適宜
エキストラバージンオリーブ油	…適宜
レモン汁	…1/2個分
岩塩	…適宜



今月の朝ご飯 茨城県笠間市にある  
「キッチン晴人(ハレジン)」オーナーシェフ 永井智一

### 作 り 方

- (1) オーブン(トースターでも可)を熱し、イチジク、サツマイモ、マイタケを焼き上げる。
- (2) 器に梨、焼き上げたイチジク、サツマイモ、マイタケ、生ハムを彩りよく盛り付け、エキストラバージンオリーブ油、レモン汁を回し掛け、岩塩を振りハーブ類を散らして出来上がり。



# 10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。

## 米のシーズン到来に合わせて 検査員が農産物程度統一会

米の検査が本格化するのに先駆けて、JASもつは9月13日、本店で「農産物程度統一会」を開きました。検査員26人が参加。適正な検査体制の確立と高品質な米の供給に向けて、農産物検査における精度の向上を図りました。

今年は、コロナ禍の中、密を避けるため、全員が一齐に集まる形はとらず、時間を分散して実施するなどの対策をとりました。

程度統一会では、水稲うるち玄米30点、醸造用玄米5点、水稲もち玄米5点の合計40点について、等級や銘柄の鑑定を行いました。

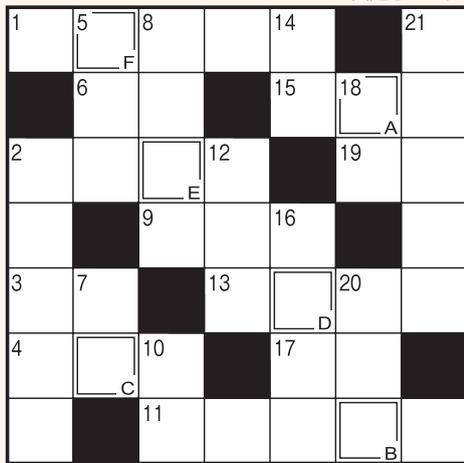
検査員は、カルトンに入ったサンプルを1点ずつ真剣な眼差しで見極め、解答用紙に記入していました。



## パズル? 頭の体操

三重マスの文字を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



- 三ツのカギ
- 1 野山の散策を楽しむレジャー
- 2 鶏肉の部位の一つ。羽の一部
- 3 イノシシを家畜化したもの
- 4 沖繩にいる飛べない鳥、ヤンバル——
- 6 南米にある南北に細長い国
- 9 定規に刻まれているもの
- 11 アイボリーとも呼ばれる淡い黄白色
- 13 スマートフォンにはさまざまなたが——
- 15 軽く硬い金属。元素記号はTi
- 17 ギョーザや中華まんの中身をこつ呼ぶことも
- 19 漢字から作られました
- タテのカギ
- 2 押し入れの上で作られた物入
- 5 青物——へ野菜を卸しに行く
- 7 祝い事に付きものの魚
- 8 とても小さな滴が降ってきた
- 10 知識やひらめきを駆使して解きます
- 12 感謝の——を込めて花束を贈った
- 14 つらいことが続くことばしたくなることも
- 16 船の積み荷を地上に移すこと
- 18 能ある——は爪を隠す
- 20 サツマイモには食物——が豊富に含まれます
- 21 陰暦10月の異称

## 9月号 まちがい探しの答え

- ①栗が一つ割れている
- ③赤トンボが増えている
- ⑥栗ご飯の量が違う
- ⑩しょうゆ差しの位置が違う
- ⑫湯飲み茶わんの形が違う

「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」に使用する場合がありますので、ご了承の上ご応募ください。

## 9月号の 当選者

9月号の当選者はこちらの方です。おめでとございます。  
 山本恭子さん(栃木)

【あて先】  
〒328-0053 栃木市片柳町2-1-44  
JASもつは総務課 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

毎年、夏から秋一季節の変わり目に腰が痛くなります。その時期は毎年恒例の健康診断の時期と重なります。腰痛は今年も律義にやってきて、私は例年のとおり健診を受けました。そして、そのたびに「今度こそは運動不足を解消するぞ」と意気込む私がいいます。(編集担当T)