

残暑に負けない強い体づくりを心掛けましょう！

2023 No.293
9



JALしもつけ

毎月18日は「3食ごはんの日」
3食規則正しく食べて、すくすくと成長



今年も大きく立派なカボチャがとれました（藤岡地区の永島巖さんとお孫さん）

特集

しもつけ



実習生受け入れから1年…2
「家の光」のつどいを開催…3
営農トピックス …4~5

ホームページ



facebook



instagram



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

イチゴ栽培を学ぶ



イスラさんは「日本に来てイチゴの栽培を学び、栽培の楽しさを感じる。梁島農園で働き続けたい」と笑顔を見せました。

J Aしもつけ管内壬生町のイチゴ農家2戸が監理団体「プラスアグリ協同組合」を通じて、外国人技能実習生を受け入れてから、今年6月で1年が経ちました。ベトナムから来日したタック・イスラさんは、同町のイチゴ農家「梁島農園」でイチゴの栽培管理に励んでいます。

同団体は、JAグループ栃木が外国人技能実習生の受け入れのために2020年4月に設立。現在までにベトナムから6人の技能実習生の受け入れを支援してきました。イスラさんは日本で農業を学びつつ、日本語や日本文化の知識を身に付けたいと思い、来日しました。

農園の梁島亮太さんによると、収穫期を中心に繁忙期には、パート従業員を含む約20人体制で作業していますが、最近はパートを募集しても全く応募がなく、外国人技能実習生の受け入れを始めました。

イスラさんの技能実習は3年で修了する予定ですが、その後も特定技能外国人として在留資格を変更し、同農園で働きたいといいます。

なお、梁島農園では、今年の冬に、同じくベトナムから実習生2人を迎え入れる予定です。

外国人技能実習生受け入れから1年

Contents

J Aしもつけ 9月号 2023.9

293
No.

2	実習生受け入れから1年	9	しもつけ文芸
3	「家の光」のつどいを開催	10~11	直売所通信
4~5	営農トピックス	12~15	しもつけ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	しもつけトピックス		

記念講演に大川秀子栃木市長が登壇

女性活躍に向けてエール

「家の光」のつどいを開催



大川市長は今後の女性リーダーの活躍に対して「大いに学び、気付き『一歩前へ』出ることが重要」と強調しました。

「家の光」のさらなる普及拡大と記事活用を推し進めるべく、JAしもつけ女性会は7月22日、アプロ二ーで「家の光」のつどいを開きました。会員、(一社)家の光協会、JAグループ役員らが参加。情勢報告や各地区のクラブ活動発表等を行った他、記念講演では、地域の農業者であり、同JA女性会の会員でもある、同市の大川秀子市長が登壇。女性活躍社会のさらなる推進について話し、女性会員へエールを送りました。

講演は「女性リーダーの活躍について」学び・気付き・行動すること」がテーマ。市長はまず、農家の長女として生を受けた自らが、農業と子育ての両立を行政の支援により実現できたことを契機に政治を志した経緯を紹介しました。その後、女性活躍社会の実現に向けて取り組んだ成果や実績について強調。その上で、女性活躍の必要性や人材育成の重要性を訴えました。出席者は、時折ユーモアを交えた講師の語り口と熱意を持った訴えに大いに感銘を受け感嘆の声が上がりました。

最後に申し合わせ事項として、JAと組合員、さらに地域住民との結びつき強化が一層重要となる中、今年度の「家の光」普及目標部数642部を達成することを確認しました。

Top Column

この「トップ・コラム」コーナーでは、昨年度は常勤役員・室部長等が月替わりで登場していましたが、今年度は地区役員等が、地域農業・JAについて「今」の「思い」を組合員さんに向けて発信していきます。

14



藤岡地区筆頭理事
大橋 博

私は、地元藤岡地区から役員に選任されて2期6年目を迎えます。

JA職員として38年間奉職後、営農組合活動や農地流動化等のお手伝いをしながら、米・麦合わせて5haを耕作しています。

近年、私が特に危惧することは、特に米麦農家に関して①長期にわたり離農者の受け皿となってきた経営体が、規模拡大の限界を迎えつつあること②昨年来の資材高騰や国の交付金対象水田の要件見直し、新規需要米の多収品種への移行等が農家の経営意欲を削ぎ、耕作放棄地が急拡大しつつあることです。

このような状況下において、JAしもつけでは、地区センターを北部と南部の2拠点化する機構再編が承認され、将来に向けて持続的な経営基盤と財務体質の構築を目指した取り組みを進めています。

当JA管内の組合員の大半は、長年にわたり米麦経営を基幹に据えており、多くの高齢農家は後継者不在のまま「自分が働けるうちは頑張る」という考えで経営を続けている現状にあります。

このような中で、今後JAが事業改革を実践しながら、同時に組合員の皆さまの付託に応え続けていくためには、JA主導により、行政や地域農家を巻き込みながら、農業法人の設立や新規参入者の公募など、さまざまな対策の実践が急務であると考えます。

まさに、地区センターの再編がそれらの対策を進める好機であると考えます。JAしもつけの役員の一員として、そして正組合員の一員として、今後とも地域農業とJA運動を「未来につなげる活動」の担い手としての役割を果たしていきたいと思っております。

今年も梨の 品種リレーがスタート

トップランナー「幸水」出荷開始 岩舟町静和梨生産出荷組合



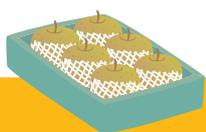
目ぞろえに臨む生産者ら

岩舟地区で7月30日、梨「幸水」の出荷が始まりました。本年産の生育は前進傾向で、初出荷時期は昨年・平年と比べても5日ほど早いそうです。特に7月中に初出荷を迎えることは珍しいといえます。初日は、生産者2人が36ケース（1ケース110kg）を出荷し、即日東京都の市場に送りました。初出荷に伴い、翌31日に開いた目ぞろえ会では、生産者や県職員、JA職員ら30人が参加し、出荷規格等を確認しました。

同組合の黒田英昭組合長は「今年は、開花時期が1週間から10日ほど早かったことに伴い、初出荷時期も前進傾向になっている。幸いなことに、晩霜害（おとしもがい）や雹害（ひょうがい）も受けることなく初出荷を迎えることができた」とした上で「これから皆さんの熟練の栽培技術により、良質な梨の生産・出荷に励んでいこう」と呼び掛けました。

幸水の出荷は、8月中旬ごろにピークを迎え、その後、8月中～下旬から「豊水」。10月上旬から「にっこり」が順次出荷を迎える予定です。今年も梨の品種リレーがスタートしました。

梨の出荷リレー



幸水

豊水

にっこり

7月30日
「幸水」
出荷スタート

8月中～下旬頃
「豊水」
出荷スタート

10月上旬
「にっこり」
出荷スタート



畑作物に適した土地で育った 壬生町のカボチャ出荷最盛迎える



出荷するカボチャと部会員ら

7月中・下旬、JAしもつけ管内の壬生町で、カボチャの出荷が最盛期を迎えました。今年の作柄は、日照が十分であったために、玉伸びが良く、糖度も十分だそうです。

同地域は、関東ローム層の土壌を活かした畑作物の栽培が盛んです。もともと、今よりも盛んだったカンピョウ（ユウガオ）栽培が、より安価な外国産の輸入が増えたことで衰退し、その代替作物としてカボチャの栽培が始まりました。40年以上前に発足した「壬生南瓜生産部会」は、最盛期には十数人が在籍しましたが、現在は高齢化の影響などで4人が約1・2haを作付けし、良質なカボチャの生産・出荷に努めています。同部会では、1本のツルに1玉を育てることで、大玉で甘みの強い、高品質のカボチャになるように心掛けています。

日下清部会長は「ホクホクとした食感としっかりと糖度が乗った私たちのカボチャをぜひ多くの消費者に味わってほしい」と話しています。

同部会のカボチャは、県内宇都宮市の市場に出荷し、県内量販店を中心に流通しています。

ブドウ新規規格順守へ JAしもつけ大平町ぶどう組合目ぞろえ



現物目ぞろえに臨む生産者ら

JAしもつけ大平町ぶどう組合は7月25日、同JA大平地区ブドウ集荷場で「雨除および露地ブドウの目ぞろえ会」を開きました。組合員、市場関係者、JA職員ら28人が参加。出荷に向け、生産者同士で規格を再確認しました。

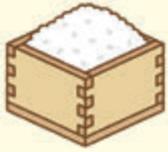
須藤勲組合長は「新規規格が一部導入される。しっかりと目を合わせて規格を順守し、有利販売につなげていこう」と話すとともに、暑さへの対策も呼び掛けました。

現物目ぞろえでは、雨除露地巨峰部長の関学さんの指導の下、重量を計測した上で、着色や糖度などの出荷規格やパックの詰め方、出荷時の留意点を確認。特に、本年産から導入する新規規格について重点的に確認しました。参加者は、市場関係者を交えて積極的に議論し、しっかりと目を合わせました。

同組合は生産者57人が54・5haにわたりブドウを生産しています。

管内小学生が農業授業

地元の米づくりについて学ぶ



J Aしもつけ大平地区営農経済センターは7月12日、栃木市立大平東小学校で5年生児童31人を対象に「米作り教室」を開きました。講師は同J Aの柏倉美治理事が務めました。稲作の変遷や稲作が盛んな山形県の庄内平野と同校がある同市大平地区の特色を比較し学びました。

同教室は社会科の「米作り」授業の一環で、自分たちが住む地域農業の特色やJ Aの事業について理解を深めることが目的です。

児童は白米、もち米、ビール麦など8種類の穀物や「一升枧」や「俵」などの昔の農具を実際に手に取り体験。また、稲作の歴史や特色を学び、特に米の計量と袋詰めについて、講師



講師の説明を聴く児童ら

による説明を興味深く聴き入りました。



講師のコメント

授業を通じて、未来を担う児童たちが少しでも地元の農業や特産品に興味を持ってもらえることを期待しています。

栃木/S・Sさん/77歳/女性

下野新聞の「読者登壇」で雑草「スベリヒユ」が栄養豊富で「天然の抗生物質」と呼ばれていると知りました。ネットで調べてもらったのですが、わが家の畑の厄介ものと同じなのか疑問です。教えてください。

コメント

「スベリヒユ」に似た植物は「ポーチュラカ」で、見分け方は「花」と「開花時間」だそうです。スベリヒユは小さく地味な黄色い花を1つの茎に1輪咲かし、天気の良い午前中だけ開花。ポーチュラカは花が大きく群生し、1日中開花することが特徴です。インターネットで調べた情報にはなってしまいますが、S・Sさんの疑問が少しでも解消されることを願っております。

壬生/K・Mさん/80歳/女性

先日J Aの方が見えて「お楽しみコーナーで当選されました」と賞品を届けて下さいました。うれしかったです。いつも楽しみに読ませていただいております。これからも続けたいと思います。感謝です。

コメント

まずはご当選おめでとうございます！K・Mさんや皆さまのお便りが私たちの活動の活力となっています。日頃からお便り誠にありがとうございます。今後も皆さまに役立つ情報をお届けしてまいりますので、どうぞよろしくお願いたします。

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）

読者からのお便り

サマーフェスタinいわふね2023に参加

JAしもつけ岩舟地区女性会



踊りを楽しむ会員ら

JAしもつけ岩舟地区女性会は8月11日に岩舟総合運動場で行われた「サマーフェスタinいわふね2023」に参加しました。

会員、JA職員ら20人が参加。コロナ禍により開催・参加は4年ぶり。岩舟音頭・日光和楽踊りのステージで、JAの法被に身を包み、太鼓の音に合わせ思い思いに踊りを楽しみました。

観覧者も会員らの踊りを見ていっしょに踊り、会場全体が大いに盛り上がりました。



参加者コメント

4年ぶりに参加できたとともに、会員や会場にいる方たちと一緒に良い夏の思い出を作ることができてよかったです。また、来年も参加したいと思います。



読者からのお便り



大平/T・Tさん/79歳/女性

「お天気カレンダー」に書かれている「サルスベリ」の花。「百日紅」という漢字の通り、夏中鮮やかな色の花が私を和ませてくれます。大好きな花です。

コメント

諸説ありますが、花が咲く期間が100日ほどと長いことに由来して「百日紅（ひやくにちこう）」という名前がついたそうです。花言葉は「雄弁」「饒舌」「あなたを信じる」。今年の夏は暑い日が続きましたが、サルスベリを見ると暑さを忘れるように心が豊かになりますね。



壬生/Y・Hさん/73歳/女性

家庭菜園のキュウリとナスがとてもよくできて（作っているのは夫）、朝晩の収穫が大変です。キュウリがたくさん採れるので、初めてキュウリの佃煮作りに挑戦しました。これなら、冷凍保存ができるので、たくさん採れた時に作り置きしようと思います。

コメント

塩味が癖になるキュウリの佃煮。暑さで塩分が不足しがちになる夏にはぴったりのアレンジ方法ですね。キュウリも無駄にならず、おいしく消費でき、一石二鳥ですね。私も作ってみようと思います。ぜひ、調理方法をご教示ください。



次年度に向け出荷反省会

JAしもつけトマト部会



あいさつに立つ松本部長

JAしもつけトマト部会は7月31日、栃木市で出荷反省会を開きました。部会員、市場関係者、JA役職員ら39人が出席。本年産の販売経過や販売実績を振り返るとともに、次年度に向けて課題や展望を確認しました。

会に先立ってのあいさつで、松本勲部会長が「次年度も、さらに高品質なトマトを出荷し、キロ単価が上がるよう努めていこう」と呼び掛けました。

販売実績は、昨年10月から今年6月末までで数量は前年対比98%の5,472t。単価は前年対比104%と上振れたため、販売金額も前年対比102%となりました。

現地検討会で今後のポイントを確認

JAしもつけナス部会



ほ場の管理状況を確認する部会員

JAしもつけナス部会は7月11日、岩舟地区にある部会員のほ場で、2023年産夏秋ナスの現地検討会を開きました。部会員や県下都賀農業振興事務所、JA職員ら40人が参加。生育状況を確認し、今後の栽培管理を学びました。

検討会で、参加者はほ場の管理状況をつぶさに確認し、部会員は、自らの管理方法と比較しながら積極的に意見を交わし、情報交換しました。

本年産の生育はおおむね順調。今後の栽培管理として、定期的な追肥、病害虫防除、樹勢に合わせた摘心をすることを確認しました。

本年度の栽培に向け講習

JAしもつけ藤岡地区ほうれん草部会



講習を受ける参加者

JAしもつけ藤岡地区ほうれん草部会は7月25日、さらなる栽培技術向上のため、藤岡地区営農経済センターで栽培講習会を開きました。部会員、県下都賀農業振興事務所、JA職員ら関係者13人が参加。栽培管理や品種について学びました。

県下都賀農業振興事務所の松本佳浩主査が「ハウレンソウの栽培管理について」と題し情報提供。秋は台風等の影響で降水量が多くなるため、高畝栽培で排水対策をしっかりと行うことを呼び掛けました。また、10月から12月にかけて発生しやすい「べと病」対策として、株間の確保や適正な施肥を促しました。

ひもつけ文芸

俳句

【壬生俳句愛好会】

音消へてそれからが良し遠花火金子 恵
 ぱりくと伸ばす提灯(ちようちん)

祭小屋 木村伝一

昨日より今日風鈴の音冴へる 伊藤たかし

平凡をしあはせとして冷奴 山川 都

風鈴や路地には路地の風がある 戸崎みどり

天気図がまた台風を連れてくる 伊沢克明

【渋柿栃木支部】

方丈記の地震の記憶や夏に籠る 関口了平

徒のなき母の小言や茄子の花 大橋正義

鎮魂の風を両手に踊りの輪 大出義子

白靴のなほ豊饒と卒寿翁 田中政子

曝書すや父の遺せし和綴じ本 熊倉敬枝

汗かかぬ歩幅をとりし蔵の街 川俣ミチ子

地蔵会や檀家総出の庭掃除 関塚トヨ子

この郷の風土になじみ下野草 館野 操

摩尼車ひとり回すや魂祭 下村孝一

過去帳の蛇腹の折りや魂祭 渡邊きよし

黍焼耐海の底ひの幾柱 岩瀬とき子

【大杉句会】

しっかりと脚踏ん張りて茄子の牛 知久新一

難聴に文交はしあふ初秋かな 福田千代

夏木立せせらぎの音風の音 高橋みち子
 犬小屋の外に寝てゐる残暑かな 佐藤榮江

【三杉句会】

千人針の謂れを孫に敗戦日 大橋正義

魂棚や命(ちぢ)にささげぬ 岩瀬とき子

稚児の経 熊倉敬枝

三代揃ひぬ夫の初盆会

【うづま吟社】

檀家人の籠ごと供ふ茄子の紺 黒川弘賢

炎天下喘へぎあへぎのシヨルカー 大出義子

十八切符故郷通過の青田風 村田祐紀

病む友を伺ふ暑中見舞いかな 小出典子

鬼灯の色づく庭の習字塾 太島秀子

裏打ちの軸の曼荼羅盆の月 大関由紀江

記念樹に声かけている帰省の子 高橋みち子

徘徊の爺が捕らへし甲虫 島田和子

青葉木菟都会の闇を動かしぬ 渡邊きよし

蒼海霧のたなびく羅臼五岳かな 岩瀬とき子

川柳

あぜ道に豊作望む彼岸花

黒須笑夢(大平)

九月(ながつき)に晩酌半時(はんどき)

早くなり 上岡隆三(藤岡)

短歌

猛暑の日草取り作業日課なり冷気の中の仕事はかどる 泉 幸代(栃木)

石刀節全国大会最高齢鬼が笑うが又来年も 毛塚 雪(都賀)

筑波嶺は夫妻(めおと)仲良く並び立つ吾等夫婦も元気に米寿へ 糸川和男(壬生)

あつ「ケムンパス」かと思つたらただの毛虫茄子の葉っぱムシヤムシヤ 古澤幸子(都賀)

ほんの僅か風が涼しく思われる猛暑日続く立秋の朝 木村陽子(岩舟)

昭和にて農家に育ち現役で迷わず焦らず健康の証し 石川トク(藤岡)



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。

お天気カレンダー 温帯低気圧と熱帯低気圧

「台風が温帯低気圧に変わりました」や、「台風が熱帯低気圧に変わりました」という表現、どちらのパターンもあります。

温帯低気圧と熱帯低気圧の違いは、発達のエネルギーとなる「燃料」です。熱帯低気圧は、熱帯の海から供給される暖かい湿った空気により発達します。熱帯低気圧が発達したものが台風です。温帯低気圧は、暖気と寒気がぶつかることで発達します。温帯低気圧は発達しても名称は変わらず、ニュースや気象情報では単に低気圧と呼ばれます。

台風が衰えて温帯低気圧になった後に、温帯低気圧として再び発達することがあります。暖かい湿った空気が弱まって、寒気が入り込んで暖気とぶつかり発達するのです。電気で走っていた車が電池切れになったときにガソリンに切り替えてまた走りだすようなもので、ハイブリッドな低気圧です。このような場合は、台風ではなくなっても、暴風や大雨に警戒が必要です。

気象予報士●檜山 靖洋



皆さまのご愛顧により

大平カインズモール農産物直売所



愛 菜 果 が 15周年を 迎えました!

あい

さい

か

2008年5月13日にオープンした大平カインズモール農産物直売所「愛菜果 (あいさいか)」が15周年を迎えました!

これもひとえに日頃からご利用いただいている皆さまのおかげと、心より感謝しております。ありがとうございます!今回は、愛菜果のあゆみと7月15日~17日の3日間にわたり開催した15周年セールの様子をご紹介します!

愛菜果の歴史

愛菜果の由来

店舗名には「愛情を持って育てた野菜や果物を消費者に届ける」という思いが込められています🍓



2008年5月13日
愛菜果オープン



2018年7月7・8日
10周年セール



2019年11月1日
仮設での営業再開



2023年7月15~17日
15周年セール

2013年5月11・12日
5周年セール



2019年10月12日
台風19号による浸水被害

2019年12月18日
リニューアルオープン



7月15日~17日

長きにわたるご愛顧に感謝して 15周年セールを開催しました



7月15日~17日の3日間長きにわたるご愛顧に感謝して15周年セールを開催しました。

期間中は、ジャガイモやタマネギなどの常備菜を300円でビニール袋いっぱい詰め込むことができる「地場野菜詰め放題イベント」や1,000円以上のお買い上げで挑戦できる大抽選会などを行い、安全・安心・新鮮な農産物を買求める買い物客で連日盛り上がりました。



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。



食欲の秋到来!! “旬の味覚”が盛りだくさん!!

秋彼岸味覚市!! 【9月23日(土)~24日(日)】

切花



お墓参りには地場の切花をどうぞ

梨



シャリシャリジューシー♪
秋のあま〜い味覚♪

ブドウ



シャインマスカット、巨峰など
盛りだくさん!!

期間中

ポチカポイント **3倍**



直売所の場所を知りたい方はHPからチェック



直売所 食コラム

旬の味覚!! カボチャをおいしくいただきましょう!!

秋の味覚、カボチャの出荷が盛んになりました!! 甘くてホクホクのカボチャは煮てよし!! 揚げてよし!! スープによし!! 秋の万能野菜です♪今回はそんなカボチャのお料理テクニックをご紹介します!!

- ・ 選び方 へたの切り口がよく乾燥しており、周りが少しへこんでいるのがGOOD!!
- ・ 保存方法 丸ごとなら冷蔵所でOK!! カットしたらラップでピッチリ包んで野菜室で保存しましょう♪ 冷凍保存も可能で、薄くスライスするか一口大にカットしてレンジで加熱し、冷凍庫に入れましょう♪
- ・ 切る時には 耐熱皿にのせて水を振り、ふわっとラップをしてレンジで少し加熱すると切りやすくなります♪温めすぎには注意しましょう!!

レシピ

🍷 甘さと辛さがベストマッチ♪ 麻婆かぼちゃ 🍷

材料 (2人前)

カボチャ 200g
マーボー豆腐の素 1/2袋 (約60g)
ごま油 小さじ1

- ①カボチャは綿と種を取り600Wで2分加熱し、お好みの大きさにカットします。
- ②カボチャをごま油でいため、火が通ったら麻婆豆腐の素を加えて炒めます。メーカーにより濃さが違うので、水を加えてお好みの味に調整してください。



ポチカ会員
限定

<直売所お買い得情報>

A コープ商品「らっきょう酢・たまり漬けの素」特別価格で販売中!

カンタンで美味しく漬かる「らっきょう酢」は三杯酢としても大活躍です!



キャンペーン期間：9月30日 土 まで

9月の
ポチカ
ポイント3倍デー



9月9日(土)・13日(水)
23日(土)・27日(水)



牛乳をもっと食卓に

おいしい ミルクレシピ

チーズと生クリームでリッチな味わいに

キノコのチーズオムレツ



材料（2人分）

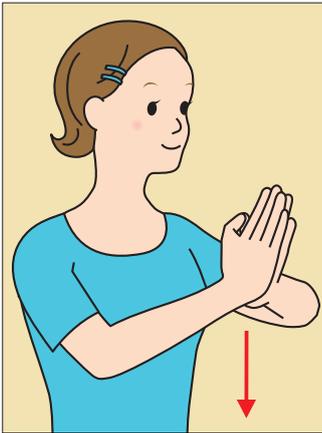
シメジ……………1/2 パック
 生シイタケ……………4 枚
 マッシュルーム……………5 個
 卵……………4 個
 パルメザンチーズ……………大さじ 3
 生クリーム……………50ml
 塩、こしょう……………各少々
 オリーブ油……………大さじ 2
 ミニトマト、ルッコラ……………適量

作り方

- ① 食べやすい大きさに切ったシメジ、生シイタケ、マッシュルームを炒める。
- ② ①に卵、パルメザンチーズ、生クリーム、塩、こしょうをボウルに入れて混ぜ、卵液を作る。フライパンにオリーブ油を入れて卵液を流し入れ、フォークでかき混ぜながら焼く。
- ③ ②にミニトマト、ルッコラをあしらう。

出典●Jミルクウェブサイト「ミルクレシピ」

指先合わせに集中する



(1) 一度息を吐いてから、手のひらを合わせて意識を手を持っていきます。手のひらをしっかり合わせたまま、息を吸いながら両腕が地面と水平になる位置まで下ろします。



(2) 息を吐きながら人さし指、中指、薬指、小指の順に各指10秒ほど指先に力を入れます。指先が反って、第2関節が曲がればOKです。(1) (2)の動きを5回繰り返します。

ポイント

指に力を入れるときに息を吐き、呼吸と指の動きを連動させます。



脳トレ！ 手足の体操

健康生活研究所所長 ● 堤 喜久雄

ハンドパワー体操で集中力アップ！

集中して仕事に取りかかりたいときやここ一番で集中したいときなどには深呼吸や背筋を伸ばすことが多いと思います。そんなとき、同時につぼや神経が多く集中する手も刺激してみましよう。集中力をさらに高めることができます。今回は指先に力を込めるハンドパワー体操をご紹介します。指先

の末梢（まっしょう）神経を刺激しながら呼吸を整えていきます。左右の指の関節の曲がり具合や力の入れ具合が同じになっているかどうかを意識しながら行うことで、集中力が鍛えられます。この体操は小さな動きで行えます。覚えておくと場所を選ばず集中力が高められ、とても役立ちますよ。

農業者年金で生活の安定を考えませんか？



若い今こそ
年金
アクション!

若い農業者の皆さん! 自分の老後自分で守れますか?

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

ポイント
1

国庫補助で手厚い支援!
1万円の自己負担で **2万円の積立てが実現!**

まだ経営が安定していない若いうちは、月々の負担が少ない特例保険料(国庫補助)を活用して豊かな老後生活に備えましょう。

ポイント
2

早く加入すれば、**国庫補助が長く受けられる**

国庫補助部分の年金を受給するには、経営継承が必要です。国庫補助分を除いた本人負担分についての年金(農業者老齢年金)は、原則65歳から生涯受け取ることができます(60歳からの繰り上げ受給も可能です)。

ポイント
3

自ら支払った保険料は、**全額社会保険料控除の対象!** さらに **保険料は自由に選べる!**

国庫補助を受けていても、自ら支払った保険料は、家族の分も含めて全額社会保険料控除の対象です。また、増収したときは節税効果を期待して、いつでも通常加入に変更でき、保険料の額も見直せます。



農業者年金の内容やご相談については、
最寄りのJAが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>

だまされないで 詐欺の電話かも!

警察・役所・農協職員をかたって
口座番号、暗証番号を
聞き出す電話

被害急増

口座番号・暗証番号

教えな~~い~~で



お問い合わせ・ご相談はお近くのJA窓口までお尋ねください。

栃木駅前支店 ☎0282-20-8821

栃木東支店 ☎0282-27-2525

栃木西支店 ☎0282-31-1794

都賀支店 ☎0282-27-5611

壬生支店 ☎0282-82-1111

大平支店 ☎0282-43-2344

藤岡支店 ☎0282-62-4333

岩舟支店 ☎0282-55-3333



たった30分で不安を解決!!

お葬式って何から始めるの？

ご葬儀についての「心配・不安」はございませんか？

JAしもつけへご相談下さい!

これからの事や、もしもの時のために、資格をもつスタッフがご相談に対応いたします。

●終活カウンセラー●供養コンシェルジュ●遺品整理士●葬儀ディレクター在籍

終活相談無料

ご葬儀事前相談無料

知ってて良かった!
葬儀のあんな事、
こんな事。

事前相談の
3つの
メリット

いざという時のために、事前相談をされる方が増えています。

① いざというときに慌てることなく対応できる。

事前相談の中で、会場や会葬者のある程度の目安を決めておくことで、万が一の時の心の負担を軽減することができます。

② 葬儀費用に関する不安が解消される。

事前相談では、ご要望に応じた内容でのお見積書を提示いたしますので、葬儀費用の目安がわかり、費用への不安が解消できます。

③ その人らしい葬儀を実現できる。

事前に要望を確認し、相談しておくことで、その人らしい葬儀を実現し、会葬者一人ひとりに故人の人生を偲んでいただく、心のもった葬儀の実現が可能です。

詳細はホームページで確認できます。

JAしもつけ葬祭センター

栃木市平柳町 2-23-7

- ・葬祭センター 29-1788
 - ・アトラス壬生ホール 82-6556
 - ・藤岡中央ホール 62-5211
- ja-shimotsuke-sousai.jp



JAしもつけ「みどりの会」会員募集中

入会金1,000円
のみで永久会員 年会費0円

祭壇コース・供物の割引等様々な特典がございます。

さらに
ご入会頂いた方に5,000円分の
「供物割引券」を進呈致します。

特別価格
での
日帰旅行
のご案内

JAまつり
感謝祭
へのご招待

祭壇コース
割引

お供物は
会員価格で
ご提供

市役所
手続き
代行

仏壇・仏具
特別価格

寺院等
のご紹介

多種相談

詳しくは各ホールへ直接お問い合わせください。

JAしもつけ年金友の会 「千葉県成田山新勝寺と房総半島を巡る旅」 親睦旅行のご案内



【実施時期】 1班：令和5年12月4日（月）～12月5日（火）大平・藤岡・岩舟地区
2班：令和5年12月5日（火）～12月6日（水）栃木・都賀・壬生地区
※参加人数等によっては、班が変更になることがありますのであらかじめご了承下さい。

【実施内容】 コース名：成田山新勝寺と房総半島を巡る旅（1泊2日）
宿泊先：三日月シーパークホテル勝浦

【参加資格】 JAしもつけ年金友の会会員（JAしもつけで年金を受け取っている方）

【参加費】 お1人様27,000円
（昼食2回、大宴会、集合写真、バス内飲み物等含む）

お問い合わせはお近くのJA窓口までお尋ねください。

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

9月しもつけインフォメーション

第5回 理事会報告

日時：令和5年7月31日（月）
午後3時30分より
場所：アプロニー5階 エメラルドホール

- (1)6月末実績検討について
- (2)資産査定要領の一部改正について
- (3)令和5年度役員旅行の実施について
- (4)JASTEM端末関連機器の更新について
- (5)余裕金運用規程の一部改正について
- (6)その他

法務局に預けて安心!
自筆証書遺言書
保管制度

あなたの大切な
遺言書を守ります

ご自分で書いた遺言書の保管場所に不安はありませんか?
遺言書を法務局に預けると...

- ① 遺言書の改ざん、紛失等を防げます。
- ② 遺言書の形式を確認します。
- ③ 相続人等への「通知」を実施します。
- ④ 家庭裁判所の「検認」は不要です。

手続には
予約が必要です

遺言書保管の
申請手数料は…
3,900円
です。

本制度の詳細な手続は法務省HPを御覧になるか、法務局にお問合せください!

法務省HP https://www.moj.go.jp/MINJI/minji03_00051.html

宇都宮地方法務局
栃木支局 0282-22-1068

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

JAL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

壬生支店 令和5年10月7日(土)
壬生町大字福和田 1001-9
Tel.(82)1111

岩舟支店 令和5年10月7日(土)
栃木市岩舟町静 880-1
Tel.(55)3333

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。

9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。



藤岡地区の永島巖さんは、30年以上前から毎年観賞用の巨大カボチャを育て続けています。栽培を始めたきっかけは、宇都宮市の巨大カボチャ品評会の新聞記事。当時、幼かった子どもたちにも、巨大カボチャを見せて、喜ばせたいとの思いから栽培を開始。栽培を始めてから30年以上がたち、現在では孫たちの喜ぶ顔が栽培を続ける原動力になっているそうです。

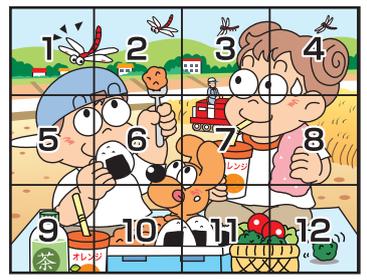
■ジャンボカボチャの栽培続け30年以上

まちがい探し



出題●イラスト：酒井栄子

右のイラストには左のイラストと違う部分が5カ所あります。間違っている部分を左下の枠内の数字で探しましょう。



8月号 クロスワードパズルの答え **A B C D E**
サ ー フ ィ ン

「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」に使用場合がありますので、ご了承の上ご応募ください。

8月号の
当選者

8月号の当選者はこちらの方です。おめでとうございます。

👑 須藤 成子さん(栃木)

【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

8月中旬、真岡市にひまわり畑を見に行ってきました。暑い太陽に顔を向けるひまわりが一面に広がり、夏を感じることができました。秋にはコスモス畑になるそうで、今から待ち遠しいです。四季折々の花々は、心を豊かにし季節の移ろいを感じることができますね。(編集担当 N)

No.293

令和5年9月1日発行 下野農業協同組合

編集・発行／企画総務部 総務課
〒328-0053 栃木市片柳町2丁目1番44号 ☎0282(24)1180