曇さも極まり「夏」真っ盛り 夏の良さを存分に満喫しましょう

ℳJAしもつけ





毎月18日は「3食ごはんの日」 しっかり3食ごはんを食べて

夏バテ知らず!!



暑い夏も「手作りそば殻枕」で快適にお昼寝できそうです (7月20日、ひまわり会のいきいきサロンにて、富張富久寿会の皆さん)

特集





酢で夏バテ対策…4

einou topics

産

平力ボチャを初出荷



カボチャを確認する生産者

や 栽 同 場の仲卸業者を経て、イオ埋に臨みます。カボチャは年産は冬至用の12月の出荷収穫は終了を迎えます。今 し合わせました。 店だけで販 イオン栃 や出荷に向っては、一方後、

しりと重みのある実の詰まったカボくした。今年は生育が順調に進み、ずら合計⑪々(1ペ10km)が持ち込まれたえ、JAの新集荷所に「九重栗EX」 ャに仕上がりました。 大平南瓜愛好会が6 適期収穫と風乾を徹底するよう申培管理のポイントを合わせて確認日の目ぞろえ会では、今後の収穫 「大平カボチャ」 月 の初 21 旦 栗EX」 出 荷平 を成 迎30 ま

=JAしもつけイチゴ生産組 産に向け意見交換 会を開きました。生産者や関係成30年産スカイベリー出荷反省会は7月10日、アプロニーで平会は7月10日、アプロニーで平

年

産 0

出荷を終

Α

機関、

JA役職員ら34人が出席。

ものの、小玉果の減少と摘み取る栽培方法。収量花を4つだけ残し、他をました。摘花栽培は、各平成30年産から摘花栽培 るブランド力強化を目指平準化と市場への安定供機議会は、食味・糖度交換しました。 花栽培について積極的に意見をもに、今季初めて取り組んだ摘販売実績・経過を振り返るとと 安定供給 少収しを ツと糖度の 松量は減れ をすべい 指 公給によ L て、 7 る 7



つ

スカイベリー反省会のようす

熊本県でイチゴ技術学



研修に参加した青年部員

て農の培新化にた研の業農技品に優 ° 究現役情業術種もし同セ地 に 人 修 3 部 つ が 后 日 は 壬 い 参 行 間 6 生 ました。 て 究現た。 ゴ説タ参 1栽培に意われて、 いての知識を 19目から21 に、熊本県へ型 に、熊本県へ型 10日から21 割報技のの対いセ ン で環境制にお部員 タは、 の術確育応農 ン 心できるよう、長業や地球温暖カーを訪れまし、環境 知識を深 念欲を燃 制御に う後 やのつ しくいセ 県栽 ま培19研の年

Contents

しもつけ文芸

JAしもつけ 8月号 2018.8



ョン・レシピ

教育委員会から感謝状贈呈 =JAしもつけ栃木トマト部会=



感謝状を持つ松本部会長(右)と青木教育長

た時給長 取りました。 6月27日、近 株千津子教育 間食は感 ベ域 1 にの「謝 7 て 0) 栃 しも な時地状 \vdash 木健 子 7間が笑顔をで一般でででである。 ごども つ間元 を 市や うけ 育栃 L 4 内 か 長木市 たち 月 0 に 学成校長 か市 5 L 木ト ら教そ あ産 が つ 6 ふ物 感 育 の 月 給 すること た 地 7 かれる楽し、 <u>ک</u> ک 松 謝 に 委 食 元 1 本 状 員 に か なを受けるの青 勲 け 使 産 会は 部 対 て用 を 物 会 提 す 願 を 1/2

全農共励会で優良賞 =JAしもつけ肉牛部会=

弘さんが交雑種の部で優良賞しもつけ肉牛部会の早乙女延全農肉牛枝肉共励会」でJA く、今後の励みになる。会での入賞は、とてもう 7 からは初めてとのこと。 延弘さんが肥育専任になっ の入賞経 て7年目。同共励会では2度から肉牛の肥育管理を任され を受賞しました。 合連 いく」と喜びを語り、 延弘さんは 延 7 弘さんは、 |合会が開いた 月 質 6日に全国農業協 の高い肉 一験があり 「全国的な共 とてもう 母 ります 牛を 「第二十 恵子さん 出 これ ń が 同 荷 Ĺ 励 A回組



入賞した延弘さん(左)と母・恵子さん

収穫に向け梨の着果を確認 =岩舟町静和梨生産出荷組合=



梨の着果数を調べる生産者

数が小なん な平年いっ。 た。 のは -年より に防除 ر ۱ د ۱ 発生が多くなるの 高温 振興 今年は3 高温・乾燥が続くと害虫興事務所の北原智史担当半年並みの予想。 並が、たた と注意を促しました。 6 約 3 10 月 して出荷を迎えてほ みに推移し、 ため果径 月 満開日以降は気温 の日 \exists 0 早く開 気温 射量 は平年より ボやや少 で が 花しま ベ 高 こま 熟 ま

巡回し、果実の画場というによります。 思人が組合員の圃場の圃場の間場の間場の間によります。 いあたり 行は V> 6 まし25 舟 町 りの着果数を調べ 果実の肥大状況 和 果実肥· 組合員 梨生 産 バや下都賀 大調査· 出 荷組 を

経済店舗休業のお知らせ

決算棚卸のため下記の通り店舗を休業とさせていただきます。

お急ぎのものは、8月31日(金)午前中までにご来店賜りますようお願い申し上げます。 組合員の皆様には何かとご不便をおかけいたしますが、ご理解とご協力をお願い申し上げます。

> 【店舗休業】平成30年8月31日(金)午後1時~ なお、午前中は通常どおり営業いたします。







毎日の料理に

暑いときはビタミンB1 やB2、C、ミネラル類の 消費が激しくなり、食欲が落ちると体をつくるタン パク質も不足がちになります。夏バテ対策には、バ ランスの良い食事を通して十分な栄養を取ることが 大切です。

そこで活躍するのが酢! 蒸し暑いと喉を通りに くい肉料理や油物も、酢を掛ければさっぱり。うま 味も増してぐんと食べやすくなるはずです。

けれども酢が体にいい理由はそれだけではありま せん。酢の酸味と香りを生み出しているのは酢酸。 この成分に、実はさまざまな健康効果が確認されて いるのです。

高温多湿な夏は、ついつい冷たい物や水分、糖質を多く取りがち。 胃の働きも衰え、疲れやだるさ、食欲不振を招くことに……。 そんな夏バテ症状を防ぐのに最適なのが「酢」です。 毎日の食卓に酢を生かして、夏を元気に乗り切りましょう!

監修:東京農業大学名誉教授・小泉幸道

□□□の 健康効果 はさまざま





食欲を増進させる

酢の爽やかな酸味と香りは、脳の摂食中枢に働き掛け、唾液や胃液の分 泌を促します。従って、食事の最初に酢を使った料理を食べると、食欲が 増す上、食べ物の消化・吸収もスムーズになります。



血圧の上昇を抑える

酢酸には血圧上昇に関わるホルモン調節機構「レ ニ<mark>ン・アンジオテンシン系」を穏やかに抑制する働</mark> きがあります。研究によると、高血圧の人が毎日大 さじ1杯の酢を取ると、10週間で血圧低下の効果が。 酢を取るのをやめても、以前の高さには戻らないこ とも確認されています。正常値の人の場合、血圧が 下がり過ぎる心配はありません。

たまった疲労を軽減する

効

人は、肝臓や筋肉に蓄えられているグリコー ゲンが減ると疲れを感じます。体を動かすエネ <mark>ルギー源であるグリコーゲ</mark>ンは食品に含まれ る糖から作られるのですが、糖と一緒に酢を 取ると、グリコーゲンの再補給力がぐんとアッ <mark>プ。疲れたときに甘酸っぱい</mark>物をおいしく感じ るのもそのためです。

簡単レシピ



●お酢ドリンク

酢大さじ1、蜂蜜大さじ1、牛乳120mlをよく混ぜる。

ヨーグルトドリンクのような爽やかな味わい。酢の香りが苦手な人は半量でどうぞ。



酢 150ml、砂糖 70g、塩小さじ 2 を混ぜ、スティック 状に切った野菜を漬ける。

翌日から食べられる。野菜はキュウリ、ダイコン、ニンジン、タマネギ、パプリカなどお好みで。漬け汁にショウガ、ハーブなどを加えてもいい。



約項

● 納豆プラス酢

納豆1パックに酢小さじ1を入れてよくかき混ぜてから、たれを加える。

納豆がフワフワになるうえ、ほのかな酸味が夏場に ぴったり。かつお節や卵など足せば栄養価もアップ!

夏バテ対策

でも十分な量の酢が取れます。 こんなお手軽レシピはいかが? 飲み物に適度に分けるのがいいでしょう。 そのまま飲んでは胃の粘膜を荒らします。 ·杯分 朝のお酢ドリンクと夕食の甘酢漬け、 リンゴ酢などお好みで使い分けて、ぜひお試 バテ対策や健 15 m j の酢を取りたいもの。 康 増進には、 使う酢は米酢、 1日に最低大さじ 納豆だけ ただし、 例えば 料理や

効果

イラスト:信吉

腐敗や雑菌繁殖を防ぐ

夏は食中毒や食品の腐敗にも特に気を付けたい季節。強酸性の酢には強い殺菌・防腐作用があります。生魚に酢を絡める、残ったご飯も酢飯にするなど、活用法はいろいろ。まな板やふきんも、5倍程度に薄めた酢水で洗えば雑菌の繁殖を防げます。



内臓脂肪を減少させる

酢には脂肪の合成を抑え、燃焼を促す作用もあります。内臓脂肪がたまり過ぎると、高血糖や高血圧を引き起こし、メタボリックシンドロームにつながります。実験では、毎日大さじ1杯の酢を12週間取り続けると、内臓脂肪や血中中性脂肪が減少し、肥満指数も低下することが実証されています。

カルシウムの吸収を助ける

カルシウムは丈夫な骨を作るために必須。不足が続くと骨粗しょう症を招いたり、イライラの原因にもなります。カルシウムは吸収率が低く、牛乳で50%、小魚類では30%程度。ところが酢を一緒に取ると、吸収率が上がり、骨のカルシウム量もアップするそうです。

酢は食品のカルシウム分を溶出させます。小魚の煮つけに使うと骨まで軟らかく食べられる他、豚・鶏の骨付き肉や貝なども、酢を入れて煮れば、煮汁に溶け出したカルシウムを効果的に取れます。

効果

血圧の上昇を抑える

血糖値が赤信号になるのは、糖質の吸収が正常に働いていないため。糖をエネルギー源にするのは、体内で作られるインスリンの役割です。食べ過ぎや運動不足が続くと、脳や筋肉で使い切れないブドウ糖が血液中にあふれることに。必要以上のインスリンを作り出すために膵臓(すいぞう)にも大きな負担をかけ、やがて糖尿病の発症にもつながります。酢には、糖の吸収を穏やかにし、血糖値上昇やインスリンの過剰分泌を抑える作用があります。

V313

赤海小学校でを持続を含金



栃木市は7月5日、市立赤津小学校で交流給食会を開きました。都賀生出宿里の駅農産物直売部会の伊東正雄部会長や給食センターの大橋嘉幸所長、JA、栃木市職員らが、2年生児童と会話を楽しみながら給食を味わいました。

当日の給食は、事前に生徒たちが収穫体験で収穫したジャガイモを使った献立。献立は「肉じゃが・ごはん・エビかつ・七夕汁・ブドウ味の七夕ゼリー」。生徒たちは好き嫌いすることなく、笑顔で完食しました。



自分で収穫したジャガイモは格別だね!



「しもつけ」では、皆さまからのお便りを募集しています。 ◎広報誌に対するご意見・ご感想、季節・地域の話題や出来事、 「しもつけ」への出演希望、投稿写真…などをハガキ・Eメール・ FAXで受け付けています。

地域の自慢風景やオモシロ農産物などの出張取材にも出かけますので情報をお待ちしております。

◎応募先

〒328-0053 栃木市片柳町2-1-44 「JAしもつけ広報係」 Eメール:hp-info@ja-shimotsuke.or.jp FAX:0282-24-7882

※住所・氏名・年齢・連絡先は必ずご記入ください。 (掲載できない場合もあります)



お礼のお手紙をいただきました。

栃木/S.Hさん/66歳/女性

とちぎ農産物直売所「よっとこれ」でナスやキュウリの 漬物の素を買い、毎日食べています。おいしいですね。

プコメント

お買い上げ、ありがとうございます! この時期、外での仕事後は、 冷蔵庫で冷やした漬物をいつも以上においしく感じます。汗で流れてしまった塩分が漬物によって体内に補給されているので しょうか。お米と漬物を交互に、永遠に食べられそうです。

藤岡/K.Tさん/74歳/男性

今年は家庭菜園のトマトが順調においしくできました。 朝·夜の食卓に毎回出てきます。

プコメント

毎日採れたて自家産トマトを食べるなんて羨ましい限りです。水をはじく真っ赤なトマト。一口食べると、果汁たっぷりでとてもジューシー。夏の暑さは苦手ですが、トマトやキュウリなどおいしい夏野菜を味わえる夏は…嫌いじゃありません!!

壬生/N.Sさん/78歳/女性

今年は早くもスイカを食べました。





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

まんじゅうの作りでもした。



岡地区女性会

会員同士、教え合って作ります。

J A 藤岡地区女性会は 7月20日、料理教室を開き、初めて米粉まんじゅう作りに挑戦しました。 最初は生地にあんこを包む作業に苦戦していましたが、少しずつ上達し、まん丸できれいなまんじゅうに仕上がりました。

昼食には冷や麦とトマトゼリーを作り、米粉まんじゅうと会員が持ち寄った色とりどりの漬物とが並んだテーブルを囲み、会食しました。作りたてのまんじゅうはモチモチした食感でとてもおいしく、会員同士は感想を話しながら親睦を深めました。



デザートは38る38るのトマトゼリー♪



作業終盤は手慣れたようすです。

読者からのお便り

コメント大学

大平/N.R さん/93歳/女性

まちがい探しは、私たち高齢者の認知 症予防に大変役立つクイズです。

> 栃木 /M.Y さん /71 歳 / 女性 クロスワードがどんな問題が出るか 楽しみにしています。



毎号、多くの方が裏表紙のまちがい探し・クロスワードバズルに挑戦してくださいます。私も毎号挑戦していますが、まちがい探しは最後の一つが見つからず…なかなかに難しい! どなたにとっても、いい頭の体操になっていそうです。





藤岡/M.Mさん/72歳/女性

西日本では、大雨被害が起きており大変です。もし3年前に市内で起こったような水害がまたあったら…と思い、我が家では避難準備をしておかなければなりませんね。

∅コメント

昨年の九州北部豪雨、今回の西日本豪雨…大変な災害が多く起こる近年では、どこの地域でも避難準備を怠ってはいけません。水や食料、衣類の他、モバイルバッテリーや簡易トイレなど。「準備しすぎ」ということはないのでしょう。

栃木/H.Tさん/64歳/女性

私は毎朝「黒酢プラス」を飲んでいます。いつでも飲めるように作り置きし、冷蔵庫に入れてあります。

プコメント」

黒酢には米酢よりもアミノ酸が多く含まれ、高い健康効果が期待できると数年前から注目されていますよね。私も一時流行に便乗した覚えが…。「黒酢プラス」を毎朝飲んでいるH.Tさん、きっと夏バテも吹き飛ばしてしまいますね!

shimotsuke topics

多くの買い物客でにぎわう店内

で認知症サポーターを養成

10周年でポチカ10倍

です。 与。ポイント10倍セールは初の試み 直売所ポイントカード「ポチカ」の 所開店10周年記念セールを行いま 農産物も特価販売。買い物客先着⑩ で販売した(会員外は37円)他、各種 ヒカリ」を1130円の会員感謝価格 ポイントを、2日間限定で10倍付 した。通常処円ごとに1㍍が貯まる また、ポチカ会員限定で米「コシ

所「愛菜果」が7月7日と8日、直売

大平カインズモール農産物直売

の買い物客でにぎわいました。 列ができ、開店とともに店内は多く 両日とも開店前から店舗前に行

人に米や漬物の素などを贈りまし

養成会のようす

開きました。JA職員ら約22人が出 きポイントを学び、理解を深めまし ズム、治療や周囲の人が心掛けるべ 席しました。認知症の症状やメカニ ニーで認知症サポーター養成会を JAしもつけは6月27日、アプロ

るJAづくりを目指します。 せる地域社会や安心して利用でき 理解を深め、高齢者が安心して暮ら つけでは、職員の認知症への正しい おり、今までに40人以上が認知症サ 活動」の一環で毎年講習会を開いて ポーターとなっています。JAしも JAグループが進める「くらしの

七夕飾りでにぎやかに

祈った短冊を書き、笹に飾りまし 訪れました。利用者と交流した後、 児童6人が町探検の一環で施設を 短冊に自分の夢や利用者の健康を

願い事が叶うよう、夜空の星にお祈 りしています。 七夕は過ぎましたが、みんなのお



色とりどりに飾り付ける利用者

に飾りつけ、施設を彩りました。 者が笹に赤、青、緑など色とりどり センター「ひだまり」で七夕の飾り つけを行いました。施設職員や利用 7月4日には、町立藤井小学校の 7月3日、壬生町のデイサービス

JAしもつけ各支店において、日頃のお客様のご愛 顧に感謝して「感謝デー」を開催!!花苗の無料配布や

直売所出張販売など、各支店で趣向 をこらした内容でおもてなしします 各支店の開催日は右記のとおり す。皆さまお誘い合わせの上、

ください。



8/10(金)	都賀支店
8/15(水)	壬生支店
8/17(金)	栃木駅前支店・栃木東支店
0/1/(並)	大平支店・岩舟支店
8/20(月)	藤岡支店
8/21(火)	栃木西支店

第19回 家の光大会

過ごしました。

体験発表する谷中さん

月まで計10回活動します。

です。応募で集まった受講者全32 いことを見つけてもらいたい考え

(が第5期生として2020年?

の魅力を発信 「家の光」

発表でした。 家の光とともに歩んできた谷中さ さんが「苺と私と『家の光』と」と題 んの歴史を感じられる素晴らしい して家の光記事活用体験を発表。 性会会員ら64人が参加しました。 の光大会」を開き、JA役職員や女 大会では、栃木地区の谷中利江 栃木市サンプラザで「第19回家

JAしもつけ女性会は7月

奏でる音色とユーモアあふれる の集い」を開きました。三好さんの さんを招き「アコーディオン歌声 トークに耳を傾け、 大会後の記念公演では、三好創 楽しい時間を

-ツを学ぶ受講者 セラ

第5期女性大学でポー

思い思いのデザインで作品を完成 から好みに合わせて白磁に貼り、 を選んだ後、4種類以上の転写紙 性会の田中博子さんが講師を務 させました。 スープカップなど好きな形の白磁 した。受講者は、ティーカップや 第1回活動は、JA藤岡地区女 22人がポーセラーツを学びま

グ作りに挑戦

利与子さんが講師を務め、会員15 作りに挑戦しました。同会の纐纈 入れて講演で休日を楽しんだりで 参加者は として数十年前に誕生しました。 を並べて作られており、 方を習得するため、 にお買い物に行ったり、 人が参加しました。基本的な編み バッグを作りました。 クラフトバンドは、 「手作りのバッグで近所

話しました。 きそう。バッグ以外にも、 ンテリア作りにも挑戦したい」と

□ニーで女性大学開講式を開きま

Aしもつけは7月10日、

アプ

様々な分野の学習を通じて仲間と

た。健康や趣味、

食の安全など

緒に自分を磨き、

新たにやりた



バッグを作る参加者

日、アプロニーでクラフトバッグ JA女性会の菜の花会は6月29

特殊な紙糸

梱包材料

__ 左から竹内さん、

中田さん、

小倉さん

シンプルな

部屋のイ

お弁当を

木東支部 ど明確なルールがあり、 き、会員92人が参加しました。 支部は6月2日、 スポーツです。 に接していなければならない」 「リングを投げるとき両足は地面 輪投げは「必ず片手で投げる」 Aしもつけ年金友の会栃木東

輪投げ大会を開

深めることができました。 投げを楽しみ、 参加者は、一喜一憂しながら輪 会員同士の親睦を

奥の深い

な

優 3 入賞された皆さん、 【準優勝】 勝 位 中田芳宏さん 竹内守男さん 小倉一男さん

おめでとう

ございます。

7

見上げ空旋絵乱舞たびに鳴く

井 信一(

藤

岡

孤棲して守るふるさと山白雨 夕立に追ひかけられてペタル踏む

菅笠も歌も消えゆく田植かな

 \mathbb{H}

村

哲

夫

武

朗

岩

舟

日暮時青田の散止の笑もらう 大宮支店句会

大栗ミ

ヤ

壬

泣顔も愛しい赤子風涼し 雨降りや葉陰に宿る夏の蝶 濃紫陽花妣と歩いた石畳 神 栃 永 木

街灯の絶え七夕の星明かり 出 飯 島 節 初 夕 子 カ 枝

生 銀ブラの終は屋上かき氷 [大杉句会]

石

紫陽や六角堂を押し上げる 灯ともせる磯山神社四葩かな 雨の日は雨降りおこと濃紫陽花 ひつそりと山あぢさゐや女坂 あぢさゐや綱手道ある巴波川 福 圌 知 藤 \mathbb{H} \mathbb{H} 久 木 千 照代子 榮 光 新 江 歩

廣

瀬

進

岩

舟

ストアーに入り酷暑の涼を取る 結愛ノート憤怒の涙とめどなく 豪雨地にスコップ振う顔の汗

上

岡

隆

藤

畄

関塚トヨ子 岩瀬とき子

大

橋

Œ.

義



作品は楷書で丁寧に書いてください。 には、一人一首(句)でお願いします。 には、日本のでは、一人一首(句)でお願いします。 をしどしがませ下さい。

鍋底の焦け付くおもひ初猛暑

夕立や大しぶきあぐダンプカー 夕立や「高所作業車」仕事中 南北の風の通りや夏座敷

熊 栃

倉 木

敬 光 了

枝 歩

里の景日毎色濃き青田かな

熊

倉 倉 橋 島 木

敬 \equiv 正 泰 光

枝 朗

手造りの家伝の味噌で胡瓜食ふ

渡邉きよし

農道の|直線や青田風

栃

[三杉句会]

俣ミチ子

渋柿栃木支部

父の日や頑固親父の膝恋し

関 Ш

 \Box

平

妻の里見渡す限り青田かな

大 川

義 子 歩

ならぬ草退治

八影と見まごふサギの立つ青田

熊

筋の道つらぬける青田かな

鳥の群が 里山の鎮守の杜の裾野 行く頭上に賑 \mathbb{H} 島昭治 (栃木

0

吹き返す 最后迄農に生きたる吾が友は田植終了安堵 乾燥に堪えきし 庭辺 の夏野菜惠みの雨に自 田 島歌子 , (栃木

麦秋のいつしか消えて青嵐晃石山に雲一つなし し子らを想いぬ 熊倉須美 須 藤里子(大平 (栃木

て行ったり来たり 近年の季節の変動めまぐるしいスピード過ぎ は稲田に満てり 愛宕神社に参り左行し白山道に梅雨明け茜 夏野菜成育よろし菜園に二人ではあまる収穫 へ梅の晴間 精出し草を抜くやる時やらねば 金子喜枝 安生ひでお(都 田良子(大平 幸代 (栃木 大平

黒髪を梳くや女の夏の朝

古茶新茶今年平成三十年 夏の蝶疲れてゆらりゆらりかな

木

村

伝

渡辺八枝子 けずかさちこ

あかんぼの笑ひ声する夏座敷

ふたつめの貌よおんなのサングラス

山川

都 恵

金 子

さとうひろみ

岩舟町小楢吟社

麻

生

杉

<u>大粒のジャガイモ掘りて遠く住むカレー喜び</u>

して逝く

毛

塚

雪

都賀

日盛りは軽く梅干し握り飯

(壬生俳句愛好会)

夏の庭黒猫眠る風の道

思いきり背筋を伸ばす青嵐

伊

沢

克

明

柔らかに顔ほうなでて団扇風 京土産今は形見の扇なり 思い出すしぶ団扇もつ明治父 竹割りて団扇作りの手ぎわよさ 渋団扇勝手の主となりにけり 在りし日の妻偲びけり団扇風 隣席のうちわの風にほこえみが

堀

内

康 芳

弘

小 倉

子 代

秀

池

田 \mathbb{H}

恵

琴 舟 雄 女

池

涼

八阿久薫

いとうたけし

夕暮れ時からの

イト(前照灯)

早めのライト点灯、小まめな切替え ●早め点灯により、 歩行者や自転車の

- 早期発見に努めましょう。 ●走行中は、小まめに「上向き」に切り 替えて、視界の確保に努めましょう。 ※前照灯の下向きは「すれ違い前照灯」、上向き が「走行用前照灯」です。
- 右からの横断者にも注意 ●歩行者の死亡事故のうち、車から見
- これはシルレ争的のつち、車から見て右側から横断する歩行者と衝突する事故が多発しています。進路の右側に も注意して走行しましょう。

(目立つ) ツ ライト等の活用 反射材、L

●歩行者や自転車利用 者は、反射材やL Dライト等を身につ け、目立つようにし つ け、 ましょう。



みんなで明るく交通安 栃木県警察本部

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。



地場産品を中心に新鮮野菜・果物、お盆に必要な切り花や食材を豊富に 取り揃えております。 ぜひ、直売所にご来店くださいませ。

【開催期間】

8月11日(土)~13日(月) 【目玉商品・イベント】



栃木「よっとこれ」→土日限定 1,000 円以上お買い上げで各日 先着 100 名にハズレなし抽選会

都賀「生出宿里の駅」→ふるさと会のあんこ・まんじゅう

壬生「いなばの郷」→スプレー菊、アスターなどの切り花

大平「愛菜果」→輪菊をはじめとした切り花や果物の特売、 百円均一コーナー

岩舟「花野果ひろば」→小菊などの切り花、地元産ブドウ



生出宿里の駅では、12日・13日は焼きトウモロコシの店頭販売・無料かき氷をご用意!!

=8月14日(火)・15日(水)= みぶハイウェーパークで売り出しを実施

8月の人気野菜 エグマ





エダマメはまだ十分に熟していない成長途中の豆 で、ビタミンやカルシウム、食物繊維、鉄分、ビタミ ンCの他、良質なタンパク質も豊富に含まれています。 まさに豆と野菜の栄養を兼ね備えた緑黄色野菜。

【選び方のポイント】

さやが緑色でふっくらとしていて、しっかり実が詰まっ ているもの、枝つきの場合は一枝にたくさんついてい るものを選びましょう。茶色いもの、まばらなものは 避けましょう。

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。









8月8日(水)・11日(土) 8月22日(水)・25日(土)



菜園タマネギのまきどきと上手な苗作 板木技術士事務

旬、中 どきは早生 ちです。適正 早くまき過ぎると冬 入る前に大きく育 てとう立ちする場 過ぎ、低温 が多く、 生 種 失敗しが ⁻種9月上 正なまき 9 に感応 月 15 日

タマネギは あ まり 方

じめ化成肥料を全面にまき、深さ15 では幅を狭く、高さを高くする)とし、苗床は幅80~10㎝、高さ15~20㎝(100 低

い)し、稲わらで全面を覆い、強いいに覆います。そしてたっぷり薬堆肥、またはもみ殻で土が見えな る す。その上に草木灰を種が見えなくなる程度 光による乾燥を防ぎます。 付け、鎮圧 掛け、さらにそれが見えなくなる程 m当たり40m内外の種を均一にばな種まきは床面をきれいにならして、 付け、鎮圧します。その後細かく砕いた完熟いで土を均一に掛け、板切れなどで軽く押 またはもみ殻で土が見えなくなるくら ます。そしてたっぷり灌 II 内外の種を均一にばらまきま 降雨や、 水 か 3 住度にふ · 3 平 べんす 強日

込んでおきます。 cm ぐらい 、あらか 温地

草丈3~4cmの頃、混んでいる所を間引く 間引き後、化成肥料を少々ばらまき、 ふるいで土入れする

稲わら

種まき。種が見えなく なるくらい覆土する

ふるいで均一に

風で飛ばされないよう竹で押さえる

振り掛ける

完熟堆肥

りジ は 取 芽し1~2㎝に伸びたら、被覆してい 通常6~7日で発芽します り除 ョウロで灌水し、そろった発芽を促 きます。乾いていたら全面にたっぷ から、 た稲わら L ま

引き、 掛けて土入れします。 の後、少量の化成肥料を追肥 草丈が3~4㎝に伸び 1 · 5 cm ぐら いの間隔にします。間引きに伸びた頃、密に生えたら間 ふるい で土を

回の追肥をします。 苗 が7~8㎝の丈になっ た頃、 前と同様に 第

2

除しておきます。 適応薬剤を、展着剤を加えて散布し、完全に防 なって本畑で多発しやすいので、早いうちに 部がぼんやりと黄化するべと病が発生し この頃は秋雨が降り続くことが多く、 11 です。この苗床で発生を許すと春先に B

おきます。

 $6 \cdot 3 < 7 \cdot 8$

灰を施し、

20㎝ぐらいの深さによく耕して

前

晚 生

種

9

月

20

三

タ 後、

マネギは土

一壌ので

酸性に弱い ころです。

(最適

р

めHには

で、苗床の予定地

は

早

株からできるだけそろえて引き抜きます。こ 定植します。苗取りは、床が乾いていたら十分内外、太さが5~6㎜ぐらいになったら畑に 灌水し、根をできるだけ切らないよう、大き 11月上~中旬になり苗の大きさが草 れば本畑での早い活着は請け合いです。 丈 20

※関東南 ています。 部以西 0 平たん地を基準に記事を作

所

板

木利

JAU40H

開催日 平成30年10月13日(土)

受付開始:午前8時30分 スタート:9時00分

※小雨決行。荒天中止で順延はしません。

集合場所 JAしもつけ壬生地区営農経済センター (壬生町大字福和田1001-9)

参加資格 JAしもつけ管内 (西方町を除く栃木市・壬生町)在住・在勤の小学生以上 (小学生の場合は保護者同伴)

申込期日 平成30年9月14日(金)

定

100名(定員に達し次第締め切り)

①たっぷりコース(約10km) ②ほどほどコース(約7km)

※希望コースを選び、お申し込みください。

※コースごとに昼食をとります。グループでお申し込みの場合は、 同じコースを選択してください。

参加費

一人 500円(昼食代含む) ※当日受付時にいただきます。

服

歩きやすい服装、履きなれた運動靴

その他 水・スポーツドリンクをご持参ください

お問い合わせ お申込先

ウオーキング大会事務局 (JAUもつけ 企画総務部 くらしの活動課) FAX:0282-24-7882 電話:0282-24-1180 メールアドレス:hp-info@ia-shimotsuke.or.ip

■サービスのご案内 介護保険のこと、ご存じですか?

- ○ある日突然、家族に介護が必要となったと き、どうしたらよいか考えたことがありま すか?
- ○介護保険サービスを利用するには、申請を して要介護認定を受ける必要があります。
- ○介護が必要になったとき、また介護でお困 りのこと、どんなことでもお気軽にご相談 下さい。
- ・居宅介護支援サービス
- ・訪問介護・予防訪問介護サービス
- ・通所介護・予防通所介護サービス (デイサービスセンターひだまり)
- ・住宅改修
- ・高齢者生活支援サービス (介護保険対象外)

|一緒に働いてみませんか!

現在福祉課では、一緒に働けるヘルパー さんを探しています。ご家族・ご親戚・ ご近所で介護資格を持った方がおりまし たら、ぜひご紹介ください!



訪問介護サー

訪問介護員(ホームヘルパー)利用者宅に訪 問し、生活援助・身体介護を行います。 パートタイム労働:短時間の勤務可、

訪問計画により調整

≪手の空いた時間に働きたい方におすすめ≫

▮お問い合わせ

JAしもつけ経済部福祉課

〒328-0053 栃木県栃木市片柳町2-1-44 電話 0282-20-8827 FAX 0282-20-8830

デイサービスセンターひだまり 〒321-0221 栃木県下都賀郡壬生町藤井1645-3 電話 0282-81-0377 FAX 0282-81-0063

新規栽協



甘くておいしい伝統野菜

「宮ねぎ」を栽培しませんか

者募集

宮ねぎとは…

- ●栃木市宮町を中心に栽培されている伝統野菜
- 東や軟白部が太くて短く、ずんぐりむっくりのだるま型が特徴
- ●糖度が高く、冬の鍋物にぴったり

宮ねぎ研究会は、本来の形質が失われつつある伝統野菜「宮ねぎ」を再生・保存するため、 平成24年から優良系統の選抜や種の保存を目的に活動しています。



【応募条件】

・栃木地区センター管内(旧栃木市内)にお住まいの方・JAしもつけねぎ部会で市場出荷を目指して取り組む意欲のある方

・5月しも カバルなど 即去 と中場山内を自指して取り組む 思味のめるカ

TEL 0282-27-6512

※栽培講習会・説明会を開きますので、 平成30年9月7日(金)までにご連絡ください。

お問い合わせ先 JAしもつけ 栃木地区センター (ねぎ部会事務局:鈴木)





毎月第2・4日曜日は、 休日ローン相談会

住宅の新築・購入から、リフォーム・他金融機関からの住宅ローンの借り換え、マイカー。教育資金のご相談も承ります。 JA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。

ニューアプロニー2階ローシ相談コーナー午前9:00~午後4:00 〒328-0041 栃木市河合町3-26 TEL:**0282-24-1084**

8月しもつけインフォメーション

第4回 理事会報告

《協å事項》平成30年6月28日(木)

- (1)5月末実績検討について
- (2)平成29事業年度JA経営情報の開示について
- (3)農産物検査業務規程の改正について
- (4) 平成30年産ビール大麦の立替払いについて
- (5) 平成30年産新規需要米の精算方法について
- (6) 平成28年産加工用米の共同計算の最終精算について
- (7) 平成29年産政府備蓄米の共同計算について
- (8)その他

クミアイ **ビタエース** 「ゴールド」錠

270錠...5.400円(税抜価

コンドロイチン硫酸を配合したビタミンB1主薬製剤。フルスルチアミン塩酸塩をはじめとする4種類のビタミンB群とコンドロイチン硫酸が、肩・腰・膝などの関節痛や神経痛、眼精疲労などに効果を発揮します。肉体疲労時などのビタミンB1の補給にも。



第3類医薬品



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

が多りという

さっぱりオクラの 冷やしそば



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(ながい・ともかず)

材 料 (2 人分)

中華麺	1玉			
オクラ	6本	つ	つゆ	
大葉	5枚	かつおだし	1/2 カップ	
ミョウガ	1個	米酢	1/2 カップ	
ミニトマト	1個	しょうゆ	1/4 カップ	
生ワカメ	適宜	みりん	1/4 カップ	
おろしショウた	道宜	砂糖	大さじ 1	
削り節	適宜	ごま油	小さじ 1	
スダチ	1/2個	すりごま	小さじ 1	

作り方

- (1)つゆの材料を全て鍋に入れ沸かし、冷たくしておく。
- (2)オクラは塩ずりしてゆでて冷水に落とし、半分に切って種を取り除き、包丁でたたき、削り節であえる。1~2本をトッピング用に取っておく。
- (3)中華麺をゆでて、冷水で締めておく。
- (4)器に(3)を盛り付け、千切りにした大葉、ミョウガ、おろしショウガ、生ワカメ、ミニトマト、スダチ、(2)を飾り、(1)を回し掛けて出来上がり。飾りに取っておいたオクラにタコの刺し身など(材料外)を添える。



西日本豪雨被害への募金活動実施中



現在、各地区営農経済センター・支店窓口に募金箱を設置し、7月に西日本を中心に発生した豪雨被害に対する義援金を募っています。

募金箱は、8月31日まで設置し、集まった義援金はJAグループを 通じて被災者支援のために寄付します。

ご協力をお願いいたします。

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。

泉の 創ら たれ とときを過ごしました。 総合第1位に輝い として福島県へ行きました。 食・文化」「学び」 頁 A栃木女性会ならではの ぶ さくらんぼ狩りや小名浜 大自然の造形美に心癒されまし Aしもつけ女性会は7月1日と 八幡 J 「日本のホテル・ ジングを楽し Ō A栃木女性会統 0万年という歳月をかけて 屋と福 「あぶくま洞」 島県内を舞 た福島県・母畑温 「交流」を通じて ん 旅館百選」 だ他 企 楽しいひ 湾 プロ 画 台に、

19 18

バットを持って1人でもできる練

般的に縄より太め

13

も訪

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?



釣りに使う透明な糸

0

20

約 ク

あの2人はどうも-卵を英語でいうと 定期券を入れた― が合わない

16 14 10 ビーチーーを広げて日陰をつくっ プールで習うことの一つ お盆休みに帰る人もいます 全生徒中の男子生徒の――を計算

 \mathcal{O} が 旅

8 7 6 3 1

11 舌で感じます サッカーの主審が吹きます

ウミウシも実はこの仲間 UAEとも呼ばれる—— プラスの反対 -首長国連

ミノ、ハツ、センマイといえば 学校の教室に並べます 酒などを量る四角い容器 水着の痕がついたり皮がめくれたり タテのカギ

2 爪を削って整えるときに使います 夏らしい黄色い花 天気予報では雲のマークで表され アサガオやヘチマが伸ばす物

1

ヨコのカギ

⑧ そうめんの量が違う

らがい探しの答え

- ② 風鈴の向きが違う
- ⑪つゆが少ない

⑤ スイカがかじられている

⑨ 急須の形が違う

「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います

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。

7月号の当選者は次の3名様です。おめでとうございます。 菱沼ヱクさん(都賀)、秋山保子さん(藤岡)、舘野浩子さん(藤岡)

【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

コンパスだときれいに描けます

ることが多い天候

【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

7月上旬に県内外の広報担当者が集まる研修会に参加しました。県内はもちろん、新潟県や山梨県など多くの方々と広報活動について情報交換で き、とても楽しく充実した研修でした。少しずつ活動の幅を広げ、皆さんにいろいろな形で情報を発信していきたいと思います!