

特集

「薬食同源」で元気に
漢方な食生活のすすめ

Contents/目次

- 営農インフォメーション
- 農業指導センター情報
- 女性のページ
- 女性部のおすすめレシピ
- お知らせコーナー
- 読者のコーナー

露地ナス現地研修会でせんだのポイントを学ぶ生産者
(詳しくは6ページに掲載)

年金友の会役員改選
新会長に角田邦雄さん

JA赤城橋年金友の会は6月3日役員会議を開き、令和4年度の役員を次のように選出しました。

- 会長……角田 邦雄さん
- 副会長……石田 茂二さん
- 幹事……石田 孝一さん
- 〃……生方 肇さん
- 〃……渡辺 明人さん
- 〃……須田 広幸さん

新会長の
角田さん



一年間よろしくお願いたします

個人賞受賞の
石田さん
(中央)



2021年度群馬県JA年金友の会表彰において、団体表彰で優秀賞を受賞し、石田孝一さんが個人表彰を受けました。



俳句の部
入選の
狩野さん

また第25回群馬県JA年金友の会短歌・俳句・川柳大会において当JAからは2人が見事受賞しました。

川柳の部(最優秀賞)

農一途土を愛して夢拓く

生方しめさん(赤城町深山)

俳句の部(入選)

磨りへりし地下足袋八月十五日

狩野 衛さん(赤城町持柏木)

川柳の部
最優秀賞、
笑顔の生方さん
(中央)



第26回群馬県JA年金友の会
「短歌・俳句・川柳大会」

- 応募期間/令和4年9月1日(木)~令和4年10月31日(月)
- 応募資格/JA年金友の会会員(年金振込予約者を含みます)
- 応募用紙/各JA金融窓口へ備えつけてある応募用紙をご利用ください
- 応募方法/所定の応募用紙に記入し、各JA金融窓口へお申込みください
- 応募作品数/短歌・俳句・川柳のいずれかで1名様1作品です(未発表の作品に限ります)
- 応募部門/短歌・俳句・川柳の3部門です
- 入賞作品発表/令和5年3月(予定)上毛新聞紙上にて発表致します
- 選者/(短歌の部)平山勇氏
(俳句の部)中里麦外氏
(川柳の部)田中寿々夢氏
- 賞/最優秀賞……………各1名
特別賞
群馬県JA年金友の会会長賞……………各1名
上毛新聞社賞……………各1名
優秀賞……………各3名
入選……………各5名

応募された方全員に参加賞を進呈いたします。
さらに作品集にも掲載して、応募者全員にプレゼント!

■主催/群馬県JA年金友の会・群馬県JAバンク運営協議会・農林中央金庫前橋支店 ■共催/上毛新聞社
■お問い合わせ/北橋支所☎0279-52-2103 赤城支所☎0279-56-2301

あわただしく過ぎ行く日々の中で
何気なく感じる暮らしのひとこま
些細なことに感動する優しい気持ち
短歌・俳句・川柳に
そんな心の情景を
詠んでみてはいかがでしょう?

短歌
俳句
川柳
大募集

こんな不調があるときは、この食材で養生しましょう

小豆汁で 体内の水分調整
 小豆は利尿作用と解毒作用が高く、水分代謝を促すと考えられているので、小豆50gを1Lの水で15分から20分ほど煮出した「小豆汁」を飲むといいでしょう。
 また中国医学では、胃腸の働きを担う脾・胃が体内の水分代謝を行っていると考えられています。そのため、脾・胃を助ける食材である米、ナッツ、ヤマノイモ、カボチャ、キャベツなどもお勧めです。

しつこいむくみ



風邪気味で下痢っぽい
しそ茶で 胃腸を活性化
 漢方では、風邪のときに起こる下痢は、湿った風や湿気が「湿邪（しつじや）」となって体内に入ってくるのが原因と考えられています。対策は、体内の余分な水分を取り除きながら胃腸の調子を整えること。お薦めは、気の巡りを良くし、胃腸の調子を整える食材・シソです。赤シソの葉を細かく切って、お湯に入れて煮出した「しそ茶」にして飲むといいでしょう。発散作用のあるショウガを入れるのもお勧めです。



イライラする
グレープフルーツで 気の巡りを改善
 怒っている人を絵で表現するのに、頭から湯気を出している様子を描きますよね。漢方でもイライラは「熱が火に変わった」状態とされ、気の不足や滞りが原因で起こると考えられています。気の巡りは肝によってコントロールされています。そのため、まずは肝の熱を冷ますことが必要。そこで、気の巡りを良くするグレープフルーツジュースがお薦めです。ジュースにしないのでそのまま食べてもOKです。

イライラする



花粉症による目のかゆみ
きんぴらごぼうで 胃腸を整える
 漢方では花粉症の主な原因は、外敵から身を守るエネルギーの不足であり、肺や胃腸が弱っている人は症状が出やすく悪化しやすいと考えられています。目のかゆみなど炎症が起こっている場合は、胃腸を整えながら炎症を抑える力もあり、中国では古くから生薬として用いられている「ゴボウ」がお薦め。きんぴらも良いですが、細く切って天日干しにし、軽く煮出して「ごぼう茶」も良いでしょう。

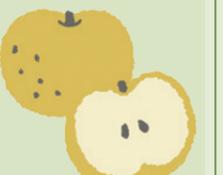


頻尿・尿漏れに
むき栗で 腎を強くする
 漢方では、腎は生命力の源と考えられており、加齢によって腎が弱ると、尿を出して止める力が弱まるとされています。お薦めの食材は腎を補養し、老人性の筋肉の衰えに効果があるとされているむき栗。ただし、栗そのものは薬になりませんが、砂糖を加えて焼いた栗はNGです。最近では加糖されていないむき栗が売られています。栗の他にはクコの実、クルミ、松の実もお薦めです。

頻尿・尿漏れに



乾燥しやすい
甘酸っぱい 食品で潤う
 漢方では潤いは「陰」によって作られるとされており、「酸甘化陰さんかんかいん」といって、甘い物+酸っぱい物で「陰」を作ること、潤いが得られると考えられています。そこで、甘味と酸味がある梨、酢豚、おかゆに梅干し、蜂蜜にレモンなどがお薦めです。また乾燥を気にして水分をたくさん取ってしまうと、胃腸が弱り、潤いを作り出す力も弱まってしまうため要注意。水分は食物から取るように心がけましょう。



「薬食同源」で元気に 漢方な食生活のすすめ

病気というほどじゃないけれど、ちょっと調子が悪い……。 そんなときは、漢方を意識した食生活で不調を改善し、心身を整えてみませんか？ 誰でも手軽に取り入れられる、漢方な食生活のこつをご紹介します。

監修：櫻井大典（漢方コンサルタント） イラスト：林よしえ

「未病」という言葉を耳にしたことはありませんか？ 「未病」とは、病気ではないけれども健康ともいえないという状態のこと。病気になってから治療するのでなく、病気になる前の「未病」の状態を改善して、健康を維持しようというのが、漢方の考え方です。漢方では「薬食同源」といって、私たちが普段食べている食品は全て、薬と同じように体を元気にする力があると考えられています。それぞれの食物の働きを知って、毎日の食事に積極的に取り入れましょう。

体を構成している「五臓」は 五つの「味」の食品に養われています

漢方では、生命活動に必要な働きや機能を、「肝」「心」「脾（ひ）」「肺」「腎」の五つに分類しています（単に内臓器官だけではなく、より広い機能や概念を表しています）。そして全ての食材は、五臓を養っていると考えられているのです。不調を感じたときは、弱っている五臓を養う食品を積極的に摂取しましょう。五臓を養う食品は、「味」で分類する考え方と「色」で分類する考え方があります。どちらも覚えておくと、買い物をするときの食品選びに便利です。

弱っている「五臓」を元気にする5色・5味の食材

腎	肺	脾	心	肝	働き
人の成長や発育、生殖をコントロールし、ホルモンの分泌や、知能、知覚、運動系の発達と維持に働きかけます。	新鮮な空気を取り入れて全身に送る呼吸に似た動きの他、潤いや栄養分の運搬や分配も担っています。	胃と共に消化吸収を担い、エネルギーである「気」や「血」のもとや潤いを作って、全身に送り出します。	血を隅々まで巡らせるポンプとして働き、精神や意識を安定させる作用もあります。	血を貯蔵し、血流量をコントロールして、生理機能がスムーズに働くよう調節しています。	
塩味 昆布、エビ、豚肉など	辛味 シソ、ショウガ、ネギ、ニンニク、こしょうなど	甘味 小豆、米、芋、砂糖、蜂蜜、バナナなど	苦味 緑茶、ギンナン、ミョウガ、ゴーヤーなど	酸味 梨、グレープフルーツ、レモン、梅、酢、イチゴ、トマトなど	味
黒 ゴボウ、ワカメ、ヒジキ、のり、シイタケ、黒米、こんにやく、黒ごま、黒酢など	白 白身魚、レンコン、ダイコン、ハクサイ、カブ、ユリ根、白米、牛乳、豆腐、白ごまなど	黄 梨、栗、卵、トウモロコシ、カボチャ、ジャガイモ、バナナ、ミカン、ユズなど	赤 豚肉、レバー、マグロ、カツオ、サケ、トマト、赤ピーマン、ニンジン、イチゴなど	青 小豆、アスパラガス、レタス、キャベツ、小松菜、ホウレンソウ、ゴーヤー、ブロッコリーなど	色

参考資料：『大人女子のゆるっと漢方生活』（監修：櫻井大典、主婦の友社）、『体をおいしくととのえる！食べる漢方』（監修：櫻井大典、マガジンハウス）

営農 赤城 たちばな ツォメーション

赤城橋生産者協議会代表者 意見交換会で要望を訴える

7月8日本所で、赤城橋生産者協議会代表者とJA役職員の意見交換を行いました。JAの自己改革の実践に取り組むうえで、組合員との徹底した対話活動は必要であり、今年度から生



販売状況などの説明を聞く参加者



意見や要望を発言する代表者

産者組織とJA役員との意見交換会を行っていく予定です。第9次中期計画の中で、農業者の所得増大やコスト低減につながる必要な取り組みなどを数値化計画で示し説明。また、農畜産物販売状況及び肥料、飼料等の動向について各担当部署から説明がありました。その他、新型コロナウイルス緊急対策資金活用について、永井金融共済担当常務が案内をしました。

意見交換では、燃料・肥料・飼料等高騰対策への補助事業の要望や、ふれあいの店営業時間延長の要望などが挙がりました。萩原組合長は、貴重な意見や要望に対し、改善できるものは改善し、生産資材高騰対策についても県や市に支援を要請していきたいと話しました。

秋作栽培管理の確認 ズッキーニ栽培講習会

赤城橋野菜部会ズッキーニ分科会は7月25日、北橋営農生活センターで秋作の栽培管理を確



資料に目を通す生産者



新品種の説明をする桑原担当

認するため栽培講習会を開きました。分科会長の石田修さんはあいさつの中で「梅雨明け後の長雨や40℃近い高温の中で作業で苦労があったと思う」と振り返り、参加した13人の生産者にねぎらいの言葉を述べました。講習会では、品種や栽培肥料や土壌診断などについて説明がありました。

カネコ種苗(株)にさだ育種農場の桑原担当が、新品種の「スプリント」を紹介。極早生で早く収穫でき、栽培期間が短く優位と説明。また、ウイルス病の抵抗性があり、色むらがなく高品質であると話しました。霜の降りる時期から逆算して80〜90日前に播種することが大事。また、育苗期間・苗の定植適期に注意するよう説明しました。

JA農産園芸課の赤沼担当より、出荷規格の確認と病害虫防除、栽培記録の記入について説明。7月15日までの販売実績を報告し、今後作付けを増やしていきたいと話をしました。

秋冬どりブロッコリー 栽培講習会

ブロッコリー部会は7月13日、北橋営農生活センターで秋冬用の栽培講習会を開きました。生産者や種苗会社など関係者ら28人が参加。品種並びに栽培管理、病害虫防除について確認しました。

朝日アグリ種苗部の太田課長は品種の説明の中で、病気に強く、収穫作業性が抜群な「あさくら53号」、ドーム型形状がきれいなアントシアンレスの「ラウンドスター」、肥大性があり業務加工用として有効な「ドリームスカイ」を紹介。早生、中早生、中生とそれぞれの作型の違いから早まき・遅まきを避



栽培管理の説明をする太田課長



真剣に耳を傾ける生産者

ける、適期の定植を心掛けるなど注意を呼びかけました。また、播種・育苗管理についてや、ほ場の準備としてアブラナ科野菜の連作を避けることや、ホウ素欠乏に注意が必要であること、生理障害の発生要因と対策などを説明しました。

JA農産園芸課の角田担当は、県渋川地区農業指導センターから提供された資料をもとに、昨年度の市場情勢と気象経過、生理障害や病害虫防除について説明しました。

廃ポリ回収 農業用資材を適正処理

赤城橋農業用廃資材適正処理推進協議会は8月2日、赤城営農経済センターで農業用廃ポリ類の回収を行いました。農家が、不要となった農業用ポリや肥料袋などを同センターへ搬入。JAの担当職員らが重量を計測して回収を行いました。当日持ち込まれた廃ポリは、27戸で約8トです。

JA職員は、廃ポリに塩素が含まれているグリーンマルチなどが混ざらないよう注意しながら作業します。回収した廃ポリは、専門の業者に引き渡され、適正な工程を経て、土木資材や固形燃料などにリサイクルされます。

廃資材の不法投棄や、焼却した際に発生するダイオキシンなどによる環境汚染が問題視されており、適正な処理が求められています。同協議会では、環境汚染の防止や自然環境の保護に努めるため、年2回の回収を行っています。



回収した廃ポリの積込作業



計量した廃ポリを運ぶJA職員

露地ナス収穫、後半に向けて管理方法を確認

赤城橋野菜部会のナス分科会は8月4日、北橋町のほ場で現地研修会を行いました。栽培歴2〜3年目の生産者やJA担当者ら10人が参加し、これまでの管理の確認と、せん定や摘葉について研修を受けました。

6月中旬から収穫が始まり、収穫後半に向けてのせん定作業について、県渋川地区農業指導センターの後藤担当が実演を交えて説明しました。今年は戻り梅雨が長引き、草勢が弱かった



枝葉整理のポイントを説明する後藤担当

ために切り戻し作業が遅れて枝葉が混んでいる場合は、8月中旬に整理を行うよう呼び掛けました。収穫時の切り戻しせん定や摘葉を適切に行うことで、採光を良くして、枝の徒長や花飛びを最小限にし、うどんこ病の発生を抑えます。

また、主枝の摘芯（ピンチ）は収穫作業をしている人の目線の高さを目安にすることや、切り戻しせん定のやめ時についても説明しました。

参加した生産者は、作業のポイントを確認しながら実際にせん定しました。

分科会の都丸幸雄会長は、「今回の研修内容を持ち帰り、各自のほ場の管理に役立ててほしい」と話しました。



せん定を行う参加者

ちびっ子収穫体験中止 ジャガイモを後日配布

令和4年度のちびっ子農業体験学習は、3月から準備を進めており、7月にジャガイモの収穫体験を行う予定でしたが、県内での新型コロナウイルスの感染者が増じたため中止となりました。そのため、職員や関係者らでジャガイモを収穫し、後日配布することになりました。参加の申し込みをしてくれた15組に6月26日、袋に詰められたジャガイモを赤城管農経済センターに取りに来てもらいました。ジャガイモの袋を手にした子どもたちは「楽しみにしていたのに」「ジャガイモ掘りしなかった」と、とても残念そうでした。

10月上旬にサツマイモの収穫体験を予定しています。新型コロナウイルス感染が収まり、皆さんにご案内できることを願っております。今度こそ、大きなサツマイモを手にする子どもたちの笑顔にお会いしたいです。



ジャガイモを取りに来た家族



収穫体験できなくて残念

農業指導 センター情報

コギクを作ってみませんか

1 コギクとはこんな花

◎8月お盆、9月お彼岸の定番の花です。物日に確実な需要があります。直売所でも人気があります。

◎露地栽培（出荷は6月中旬〜11月）が可能で、低コストで栽培できます。

◎作業が忙しいのは、定植と収穫・調製作業になります。

◎品種を組み合わせることで、出荷時期を調節できます。

◎10a当たりの売り上げは90万円程度（苗の定植本数は約10,000本、出荷本数は約30,000本）で、作業時間は少なく取り組みやすい品目だと言えます。

◎主な経費は、苗代、出荷手数料、

出荷用箱代、農業代等です。

2 コギク栽培の良い点

◎栄養繁殖植物であるので、最初に株を導入すれば、毎年種苗を購入する必要がありません。

◎収穫物は軽量であるため、作業負担が少なく、女性や高齢者にも適した品目です。

◎秋から翌春にかけては出荷がないので、秋冬野菜やコンニャク等との複合経営が可能です。（例）ブロッコリー、ハウレンソウ、ネギなど

苗の入手方法

コギク品種は流行に左右される他の花に比べ、古くから栽培されている品種も多くあり、初めて生産を行う場合、既存の生産者から譲り受けても問題のない品種もあります。ただ、近年の新しい品種は生産性や品質に優れているものも多く、品種登録されている品種等を栽培するには種苗会社から購入することとなります。県育成品種「小夏シリーズ」の苗の入手に際しても種苗の取り扱いに関する契約が必要となります（群馬県育成品種は、園芸協会に加入し会員に

なることで入手できます。出荷時には、指定のシールを添付する必要があります。）

導入する品種が登録品種かどうかは、種苗法上で問題となるので、農業事務所や農協に問い合わせ、確認しましょう。

3 渋川地域でコギク生産を行うメリット

◎北橋地区を中心にすでに産地化されているので、市場出荷する時に少量でも確実に販売できます（共販体制が整っています）。

◎身近に相談相手がいいて、必要な情報がすぐに手に入ります。

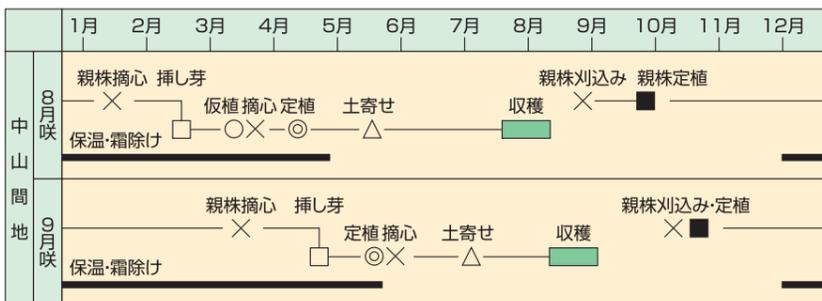
4 栽培を開始するに当たって（当面の目標）

まずはお盆・お彼岸のコギクの栽培から始めてみてはどうでしょうか。（慣れてきたら品種数を増やして出荷時期を拡大し、売り上げを拡大していくことは可能です。）

5 親株の伏せ込み（定植）

来年度の栽培に向けて、8月出荷用の品種はハウスに、9月

コギクの栽培暦



出荷用の品種は露地に伏せ込み（定植）します。
コギク栽培に興味のある方は、気軽に農業事務所や農協に問い合わせして下さい。
（中部農業事務所 普及指導課 園芸指導係 山口恭子）

woman voice

女性のページ

きれいな町づくりに アムニティ部会が清掃活動

AKAGIグリーンアムニティ部会は6月28日、「まずできることから始めよう」の合言葉でクリーン作戦を行い、部員13人が参加しました。環境保全や地域貢献活動の一環として定期的に行っています。

赤城農産物直売所を出発し、赤城支所までの県道70号線沿いのゴミを拾いながら、約3kmを歩きました。普段車で通行している所を歩いてみて、たばこの吸い殻、家庭のゴミなども落ちていたのはびっくりしました。また、ガードレールの下の方には、空き缶やペットボトルが当たり前のように投げ捨てられて



清掃活動を行った皆さん



きれいな紫陽花の前でちょっと休憩

いて、部員らは手が届く範囲で回収していききました。このような現状を目の当たりにして「これからもクリーン作戦を続けていきたい」と話していました。

女性部体操教室で ストレッチ実践

女性部の健康グループは、7月25日、八崎ふれあい館で体操教室を開きました。グループリーダーの奈良みつ子さんの指導のもと、参加した13人はいくつかのストレッチを実践しまし

た。肩甲骨周りの筋肉を柔らかくして肩こりを解消、つまづきや転倒などで床に手を着いた時に手首の怪我を防ぐ、手首関節のストレッチなどを行いました。無理せずゆつくりと負荷をかける、伸びているな、と実感してほしいと話しました。いろんな



ストレッチを行う参加者



動作の確認をする奈良さん

箇所柔軟性を持たせることを目的に行ったストレッチですが、「動作が辛い」と話す参加者に奈良さんは、「決して無理せずじわじわと慣らして。自分のペースで続けてほしい」とアドバイスしました。また腰痛の緩和に効果のある体操では、一人ひとりに動作を確認しながら丁寧に指導しました。健康グループでは、部員らが心身の不調を軽減し、健康で過ごせるようにと、年間5回の講座を計画しています。

家の光参考に製作 「竹の灯籠作り」に挑戦

女性部の家の光記事活用グループは、毎月「家の光」を持ち寄り意見交換を行っています。お互いに興味のある記事やお勧めの記事を紹介し、内容の共有を図っています。また、記事を参考に実習にも取り組んでいます。

7月26日に、7月号掲載の「竹の灯籠作り」を参考に製作に挑戦しました。25〜30cm位の長さに切った竹にデザイン画を貼り、電動ドリルで穴をあけていきます。怪我をしないようにドリルの取り扱いに注意して作業を進めました。



ドリルで穴開け作業

灯籠にライトを灯して



参加した4人のメンバーは「初めてにしては良くできた」、「もう少しデザイン画をたくさん使ってあげてみよう」などと話し、余った竹を持ち帰って自宅で再度作ってみることにしました。製作に自信が持てたら他の部員に教えたり、地域交流の場でも子どもたちと楽しむなどと話していました。

クミアイガス通信

ガスコンロ

入替キャンペーン

ビルトインコンロ

テーブルコンロ ▲クリームベージュ/クリームトーン RT64JH7S2-C

付属品 Cocotte Plate

水無し片面焼き

Rinnai Mytone RHS31W35T2DGVW 希望小売価格198,000円(税込) 特別価格 **¥111,000** (税込) 標準取付工事費別

ココットプレートでラクラク調理

Rinnai スタンダードタイプ RT64JH6S2-GL/R 幅59cm 希望小売価格51,810円(税込) 特別価格 **¥25,500** (税込)

お問合せ先 ふれあいの店北橋店 TEL.0279-52-2104

津久田小の泉校長(右)に「ちゃぐりん」を寄贈する萩原組合長(左)



JAは7月12日、食農教育の一環として、子ども向け農業雑誌「ちゃぐりん」8月号を管内の小学5年生に寄贈しました。本誌を寄贈する事で食農教育の補助教材として活用してもらい、子どもたちに農業や食に関心を持ってもらいたいとしています。

8月号には5年生が学習する田んぼに関連する記事のほか、夏休み中の自由研究のヒントや農業がマンガで分かりやすく描かれていたり、学年を問わず楽しめる内容が満載。学童保育の場でもぜひ役立ててもらおうと、小学校に隣接する4つの施設にも届けました。

「ちゃぐりん」寄贈で食農教育後押し

「不正軽油は犯罪です!」

群馬県では、10月を不正軽油撲滅強化月間として、路上や工事現場での採取調査、各種広報活動に取り組んでいます。

不正軽油とは

軽油に灯油や重油を混ぜたり、灯油や重油をそのまま、又は混ぜたりして、軽油と偽って販売・使用される燃料のことです。悪質な脱税行為であるだけでなく、製造や使用によって土壌や大気を汚染するなど重大な犯罪です。不正軽油を製造・販売・使用しているなどの情報がありましたら、お知らせください。

罰則の対象

不正軽油にかかわるあらゆる人が罰則の対象になります。

製造・販売・使用をしている人

不正軽油に使用されることを知りながら材料を提供・運搬した人

製造する場所を提供した人

問い合わせ先・連絡先

不正軽油110番

027(231)2801

群馬県前橋市行政事務所
県税課軽油広域調査係

真壁美保ゲートボールチーム全国大会出場!

7月24日に前橋市の「幸始園」で行われた、全日本選手権大会群馬県予選において、北橋町真壁美保ゲートボール部が優勝し、第38回文部科学大臣杯全日本ゲートボール大会(10月15~16日福井県)に出場します。また、9月28~29日に開催される北関東大会にも出場するため、練習に余念がありません。

ゲートボール部は部長の梅澤博さんをはじめ10人で週4日、午前中を練習に充てています。それぞれ技術を磨き、常日頃から熱心に練習してきて自信をもって臨んだ結果、見事全国大会への切符を手に入れました。

都道府県の代表チーム数は48チーム、今回初出場のは真壁美保の皆さんは、「まずは一勝したい」「二戦一戦丁寧試合をすること」と意気込みを語りました。

なお、大会に選手として

出場する5人は次の通りです。

- 木暮幸樹さん
- 梅澤 博さん
- 萩原重男さん
- 小林道夫さん
- 木暮順三さん



狙いを定めて



まずは一勝を目指します



女性部の おすすめレシピ



塩アズキ

アズキは豊富な食繊維と栄養分を含むスーパーフードとして再注目されています。日常的にもっとアズキを取り入れられるよう「塩アズキ」を作って保存し、いろいろなおかずに加えてアレンジ。

【つくりかた】 (500g分)

- ①アズキ200gと水800mlを火にかける。沸騰後1回湯でこぼす。
- ②水800mlを加え、ふたをして沸騰したら弱火で40~50分ほどゆでる。かためところで塩小さじ1/4を加えて火を止め、ゆで汁ごとあら熱を取る。
- ③冷蔵で3~4日、冷凍すれば2~3週間保存可能。



この塩アズキを使って...

中華風 温野菜サラダ

材料(4人前)

- 塩アズキ200g
- キャベツ4枚(240g)
- コマツナ1束(200g)
- 長ネギ(みじん切り)3cm分
- ショウガ(みじん切り)ひとかけ分
- サラダ油小さじ1
- しょうゆ小さじ4
- 酢小さじ2
- ゴマ油小さじ2
- 赤トウガラシ (種を取り、小口切り)1~2本分

【つくりかた】

- ①キャベツはざく切り、コマツナは3~4cm長さに切る。
- ②ネギ、ショウガ、Aをしっかり混ぜ合わせる。
- ③サラダ油を加えた湯で①をさっとゆで、水気をしっかり切る。アズキと共に器に盛り、②のたれをかける。



休日・夜間 緊急連絡先

- 通帳、キャッシュカードの盗難、紛失
JAバンク群馬
キャッシュカード紛失共同受付センター
☎0120-25-4422

- 交通事故(=自動車共済の事故受付)
JA共済事故受付センター
☎0120-258-931

- LPガス切れ・故障
JAあんしんセンター
☎0120-182-571

- 葬祭に関する連絡先
ふれあいの店北橋店 TEL.0279-52-2104
ふれあいの店赤城店 TEL.0279-56-2325



休日相談会 開催!!

お電話または
窓口にて
ご予約受付中

ローン、相続、
自動車共済、
生命共済など

JA職員が、ご相談にお答えします。お気軽にご来場・ご相談ください。

開催日	9月25日(日) 10月23日(日)
開催時間	9:00~16:00
開催場所	北橋支所 ☎0279-52-2103 赤城支所 ☎0279-56-2301



7月末のJA報告

組合員総数	3,436人 (うち正組合員 1,932人)
出資金総額	5億 3,031万円
事業実績	
貯金総額	334億 3,129万円
貸出金総額	63億 9,342万円
長期共済保有額	909億 5,712万円
農畜産物販売総額	17億 5,763万円
購買品供給総額	3億 989万円
自己資本比率	17.73% (令和4年2月末現在)

JAのネットローン
JAマイカーローン・JA教育ローン
スマートフォンやパソコンで
24hカンタン仮申込
WEB申込
実施中!
QRコード

理事会だより
協議事項(7月26日)
第1号議案 職制規程変更の件
第2号議案 給与規程変更の件
協議事項(6月28日)
第1号議案 令和3年度経営概況の開示の件
第2号議案 職員夏季賞与支給決定の件

JA葬祭事業のお知らせ
安心と信頼を
モットーに
真心をこめて
お手伝いします。
■指定店
・ギフトショップイノ・須田葬祭
・さいとう典礼
●24時間受付対応電話番号
TEL.0279-52-2104
TEL.0279-56-2325

組合員の皆さまへ
異動手続きについてお願い
組合員皆さまの住所や氏名、組合員資格に変更があった場合は、変更手続きが必要になります。お心当たりの方は、最寄りの支所にご相談のうえ、変更手続きをお願いいたします。

地元の魅力を発信 敷島駅前「屋台村」開催

敷島駅周辺活性化事業実行委員会による「屋台村」が8月26日、敷島駅近くの空き地で開催されました。

実行委は同駅周辺の魅力発信や、子育て世代の移住などを目的に2月に結成。まちづくりのニーズを把握するなどを目的とした屋台村は6月から毎月最終金曜日に開いており、今回で3回目になります。地元の実業家と地域活性化に興味のある学生が、飲食の屋台や子供向けの体験コーナーなどを設営し来場者を楽しませていました。

実行委員長の荒井良明さんは、「コロナ禍でも密を回避する屋外での開催、地元の方ももちろん、電車を利用してぜひ立ち寄ってもらいたい」と話していました。また、地元の特産物を見せる場所、農業の存在価値をアピールする場所としてぜひ農家さんも参加してほしいと思いを語りました。



子どもたちで賑わう
駄菓子販売ブース



美味しいホルモン焼き
いかがですか



地元事業者やボランティアの皆さん

群馬県産オリジナル
トマトジュース
tomato juice
限定製造
低塩タイプ
1ケース・30缶入
(190g×6本×5)
重点取扱期間 **9月1日から10月31日** 限定製造
限定製造の為、数に限りがあります。期間内でも品切れの場合がありますのでお早めの注文をお願いします。
※1.「低塩」は、厚生労働省・栄養表示基準により、ナトリウムが120mg/100ml以下と定義されています。(本品は83mg/100ml)
※この夏に収穫された、完熟トマトを使用しています。トマトの生育・収穫状況によっては納品時期が遅れる可能性がありますので、なにとぞご理解のほどお願い致します。

