

あぐりトピックス

9月号

AGRI TOPICS 2016 No.127

飛駒保育園
年長組・年中組



特集

ご飯食で健康に痩せる!
おにぎりダイエット



佐野

[HP] <http://www.jasano.jp>

ホームページ



LINE
はじめました



10日(土) あぐりスクール「夢」

12日(日) 健康寿命100歳プロジェクトゴルフ大会

28日(木) 理事会

社会保険労務士が皆様のご相談に応じます!

年金無料相談会

9月24日(土)

- 佐野南支店 TEL:24-2332
- 吾妻支店 TEL:23-2555

○ご希望の方は事前予約が必要です。詳しくは、支店までお問い合わせ下さい。
 ○ご来店の際には、【年金手帳】【年金証書】【認印】をご持参下さい。



ご葬儀の流れ・費用のことなど
何でもお気軽にご相談ください。

葬儀事前相談会開催

9月25日(日)

9:30~12:00 セレモニーホール田沼
栃木県佐野市吉水町1172-1

事前相談会のお問い合わせ・ご予約は

0120-24-2960 事前予約を
おすすめします。

第27回理事会報告

日 時 平成28年7月28日(木) 午後2時30分

場 所 JA佐野 本店 第1会議室

1. 審議事項(全議案可決されました)

- (1) 三者要請検査にかかる改善状況報告書の提出について
- (2) 資産活用検討委員会の設置について
- (3) 大口貸出金の実行について
- (4) 平成28年産ピール麦販売代金立替について
- (5) 出資金減口について
- (6) 移動店舗車導入について

2. 報告事項

- (1) 6月末主要勘定実績報告について
- (2) 現物監査日程について
- (3) 農業用廃ビニール回収処理実績について
- (4) その他
 - ①さの秀郷まつり「市民総おどり」参加について
 - ②コミュニティー誌第10号発刊について
 - ③職員の退職について

あぐりトピックス

9月号
2016 No.127

- * 02 インフォメーション
理事会報告

- * 03 トップニュース
第4回JAアグリカップ
学童軟式野球大会を開催

- * 04 トピックス

- * 06 いつでもどこでも、みんなのJA
遊you素敵

- * 07 JA Dream
おJAまします!!

- * 08 特集
ご飯食で健康に痩せる!
おにぎりダイエット

安足だより

- * 11 カードを見せてサービス満点
JA佐野協力店のご紹介

- * 12 簡単
Nツアーツ旅のご案内
ツーリング

- * 13 入居者募集ご案内
インフォメーション

健康コラム
頭の体操

CROSSWORD

- * 15 文芸ひろば

- * 16 各種ご案内

第4回JAアグリカップ 学童軟式野球大会を開催



7月16、23日、第4回「JAアグリカップ 学童軟式野球大会」を佐野市赤見運動公園 野球場で開催しました。佐野市が後援、JA 全農とちぎ・農協観光栃木支店が協賛しました。

夏の各学童野球県大会への出場を逃した 6年生は、夏を前にチームから離れるため、 保護者からの「多くの公式戦を経験させたい」との要望を受け、JAがくらしの活動の一環として大会を主催して4年目となります。 今年は県下町内選抜学童野球大会出場 3チームを含む8チームの選手約130人



が参加し、選手達は元気よく声をかけあい、 2日間にわたって熱戦を繰り広げました。 最終日の閉会式後には、全選手が参加して 農産物などが当たる抽選会を行いました。 その後の交流会では、選手や保護者、関係者 が一同に会し、冷やしたトマト、キュウリ、 スイカを振る舞い、児童たちは食事を楽しみながら他チームの選手と交流を深めました。



あぐりスクールで 田んぼの生き物調査



7月16日、あぐりスクール「夢」の第3回カリキュラムを開きました。田んぼの生き物調査や野菜の収穫体験などを行い、親子72人が参加しました。

田んぼの生き物調査の講師を務めたのは、JA全農営農販売企画部。



あぐりスクールで植えたトマト、ピーマン、スイカなどの野菜を収穫。収穫した野菜は、米粉生地で作ったピザの具材に使用しました。

高校生が桃梨の里で 福祉実習



デイサービスセンター「桃梨の里」は8月3日からの3日間、足利短期大学附属高等学校の1年生1人を社会福祉実習で受け入れました。

この実習は福祉教養コースの授業の一環で、実際の現場に触ることで福祉施設の役割や福祉の基礎を学ぶことが目的です。生徒は車椅子の操作方法や食事の配膳、更衣介助などを体験した他、利用者の方たちとふれあい、コミュニケーションのとり方を学びました。

実習を受けた鷹野尚子さんは「学校の授業ではできない体験や利用者の方たちとふれあうことができてよかったです。この経験を今後に生かしたい」と話しました。

歴史と伝説の島 佐渡島2日間の旅



女性会は6月26～27日、県下統一企画旅行で佐渡島を訪れました。今年度は9名が参加し、佐渡金山や歴史伝説館、トキの森公園などを見学しました。

夜にはJA足利、JAおやま女性会との懇親会で親睦を深めました。佐渡おけさの踊りの講習会もあり、楽しいひとときを過ごしました。



梨「幸水」品質良く出荷スタート

8月1日、梨「幸水」の本格出荷を前に目揃え会を開きました。果樹部会員やJA全農とちぎ、市場関係者など28人が参加しました。

目揃え会ではJAの担当者が、統一出荷の注意事項や規格、選果基準などを説明。生産者は梨を手に取り、大きさや形状、糖度などを熱心に確認しました。適期収穫の徹底や目標糖度11.5以上とすることなどを申し合わせました。

今年は開花後の高温により小玉傾向にあるものの、病害虫の発生は少なく、品質は良好です。幸水は8月末まで出荷が続き、9月以降、豊水に切り替わります。



純系種子確保へかき菜採種作業

7月12日、佐野市の特産品で伝統野菜のかき菜の採種作業が行われました。かき菜部会の委員とJAの担当者など9人が参加しました。

6月中旬に圃場から刈り取った株を3週間ほど乾燥。唐竿などで脱穀後、唐箕を使って殻やくずを取り除きました。早生種は一斗缶一杯、晩生種は一杯半になりました。種子は同部会員65人に販売します。

部会では、かき菜の特色を守るため7年前から約5haの採種圃を設置しています。4月上旬、開花前に圃場をネットで囲み、虫が侵入しないようにして交雑を防ぎ、純系種子を確保。品質の安定と統一を図っています。



堀米支店

7月23日、堀米支店と田沼支店で感謝祭を開きました。

堀米支店では、タマネギやジャガイモ、ニンジン、ナスなどの野菜の詰め放題が人気となっていました。催し物ではお菓子釣りや輪投げなどを行い、子ども連れの来場者に好評でした。

支店感謝祭で地域住民と交流



田沼支店

田沼支店では、牛肉やお米などがあたる抽選会を始め、農産物直売コーナーを開き、旬の農産物やかき氷、焼きそばを販売しました。また、演歌歌手の堀優衣さんによる歌謡ショー、明星幼稚園の園児による絵の展示もを行い、多くの来場者で賑わいました。

農畜産物の加工で地域を元気に

農業者自らが農畜産物を加工・販売する取組みを6次産業化と呼びます。農畜産物や伝統技術を結集して地域の宝を磨き上げる6次産業化は、農業者の所得を向上させ、地域の活性化に結び付きます。JAはファーマーズマーケットで販売するなど、6次産業化を応援しています。



耕そう、大地と地域のみらい。

遊you素敵

Q. ご趣味はなんですか？

写真です。

Q. いつ頃から始めましたか？
また、始めたきっかけは何ですか？

約15年前、あるイベント会場で写真をTシャツに転写する実演を見て、転写用写真を撮り始めたのがきっかけです。

Q. どういったところが魅力ですか？

美しいもの、素敵な風景、忘れてたくないものを瞬時に永久保存できること、パソコンを操作して自分流の作品が思うままにできることです。

Q. 今後の目標などを教えて下さい。

佐野市、栃木県、全国写真展等に入賞していますが、目標は全国写真展に通用する写真を撮りたいです。



佐野市犬伏中町
湯ノ口 忠雄さん(78歳)

MY Dream 目指せ、未来のステキな自分!

佐野市戸室町
三好小学校

5年 山田 函奈ちゃん

私の好きなことは
歌とダンスです。なので歌か
ダンスを仕事にしたいです。みんな
が私の歌やダンスで笑顔になって
くれたらうれしいです。ピアノをやっ
てるので、それも生かしたいです。楽器
を弾くのも好きなので、いろいろな
楽器の弾き方を覚えて歌やダンス
などに生かしたいです。
夢が叶うように努力
したいです。

おJAじゃります!!

北部地区センター・
ほっとコーナー

北部地区センターは、田沼駅前に
事務所を構え、北部地区の中心と
して経済業務を行っています。当
センターでは組合員の皆様へ肥料
や農薬等、物品の供給や、作物の
病害虫への対策等、アドバイスも
行い、組合員の皆様の安定した
農作物の収穫を目指しています。

葛生ほっとコーナーでは、直売所
において地元農家の皆様が栽培
された新鮮な農作物や苗木等の
販売、また幅広い購買品の取り扱い
も行っております。

組合員の皆様に広くご利用頂ける
よう職員一同励んで参ります。

後列左から 塩田悦男、柳澤秋夫、寺田智博、恩田智仁
前列左から 坂下長子、野村美智子、松島彰司（センター長）、矢島正幸（係長）、高橋玲於



ご飯で健康に瘦せる!

おにぎりダイエット

「お米を食べると太る」と考えている人は多いようです。実はこれは間違い。お米はダイエットの味方なのです。そこで、最近評判の「おにぎりダイエット」に注目! お米をしっかり食べて、健康でスリムな体を目指しましょう。



お米はダイエットの味方になる

近年、炭水化物抜きダイエットがブームになりました。でも、昔の日本人はお米をたっぷり食べていました。さほど太ってはいませんでした。脂肪分の多い食事を取る欧米の方々が肥満も多いのは確か。米・野菜・豆・海藻などを中心とした和食がヘルシーナ食事であることは世界的に認められています。

お米は、炭水化物だけでなく、タンパク質やビタミン、ミネラル、食物繊維などをバランス良く含んでいます。パンや麺類のような塩分やコレステロールはありません。また、どんなおかずにも合わせやすいのがお米のいいところ。パン食だとつい油脂分や塩分の多い副菜に偏りがちですが、「ご飯は具だくさんのみそ汁やおひたし、酢の物などでおいしく食べられ、栄養のバランスも取れます。

お米を中心としたバランスの良い食事を続けると、カロリーが効率的に燃焼し、代謝も上がり、食べても太らない体に変わっていきます。米食こそ、ダイエットに向いているのです。

摂取カロリーを抑えられる 「おにぎり」

ではなぜ「おにぎり」が良いのでしょうか?
冷えたご飯には、炊きたてに比べ、レジスタンント

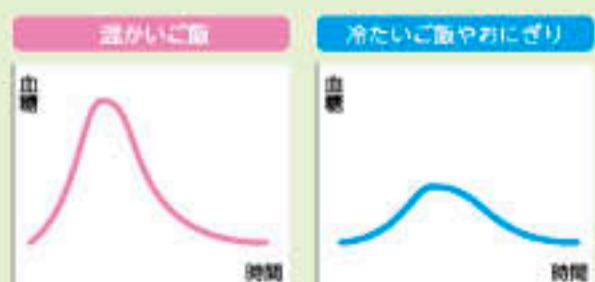
そして「おにぎりダイエット」の一番のポイントは、食べたご飯の量とカロリーが分かりやすいことです。普通サイズのおにぎりに使うご飯は約100g=

スター（難消化性でんぶん）という成分が多く含まれています。このでんぶんは消化されにくい＝糖質に変わりにくいので、摂取カロリーが抑えられるということ。血糖の上昇も緩やかになるため、インスリンの分泌が抑えられ、体脂肪も付きにくくなります。このでんぶんは食物繊維と似た性質を持ち、腸の排出力も高めてくれます。

おにぎりはご飯粒をよくかんで食べることになるので、満腹中枢が刺激され、過食を防ぐことができます。例えば軟らかいサンドイッチなどを早食いすると、満腹を感じるまでにおにぎりの何倍ものカロリーを取ることになります。

冷たいご飯やおにぎりは レジスタンントスターの働きにより、 血糖の上昇が緩やか

レジスタンントスター（難消化性でんぶん）は、糖として消化されにくいでんぶんのこと。ご飯は温かいままよりも冷えた方がレジスタンントスターの量が増えます。つまり、冷たいご飯の代用であるおにぎりはでんぶんが吸収されにくいのです。



168kcal。具材によってカロリーは変わりますが、平均180kcalと考えてよいでしょう。つまり「おにぎり3個なら540kcal」というふうに、簡単に計算できるわけです。

4週間のダイエットにチャレンジしよう

もちろんおにぎりでも食べ過ぎれば太ります。ダイエットは、体が使うエネルギーよりも食事で取るエネルギーを低く抑えることが肝心。「おにぎりダイエット」なら、ダイエット期間中の主食を全ておにぎりにすることで、自分の消費カロリーに合わせて食事のカロリーを楽にコントロールできます。

人間の消費カロリーは年齢や活動量によって違います。まずは表に従って1日の消費カロリーを計算し、中食を含めた4回の食事に配分します。おにぎりだけでは栄養が偏るので、カロリーの40~50%はおかずに充てましょう。1日2000kcalを消費する人なら、おにぎり6個で1080kcal、おかげは920kcalとなります。朝・昼は多め、夜は少なめに食べる方が効果的です。しつかり痩せたい場合は、おかげではなくおにぎりの個数を減らします。

おにぎりは「コンビニで売っている物でも大丈夫。魚介、チーズ、野菜、漬物、海藻などあれこれ具材を選べば、栄養のバランスも取れます。揚げ物のような高カロリーの具材は避けましょう。添えるおか

ずもたんぱく質やビタミン、ミネラル、食物繊維が取れるものを選びたいところです。

おにぎりで摂取した糖質を効率良く燃焼させるには運動も大切です。ウォーキングや自宅でできる筋トレなどにもぜひ挑戦しましょう。適度な負荷をかけたトレーニングで糖質を使っていくうち、体に付

いた脂肪も運動エネルギーに変わりやすくなっています。

まずは4週間のチャレンジをお勧め。おいしいおにぎり食べて、すっきりボディーを目指します!

あなたの1日の消費カロリーを知ろう

下のⒶ表・Ⓑ表から自分に当てはまる数値を選んで、現在の体重を掛けると、あなたが1日に消費するカロリーが算出できます。

$$\text{Ⓐ基礎代謝基準値} \times \text{Ⓑ生活活動指數} \times \text{Ⓒ体重} = \text{消費カロリー}$$

Ⓐ基礎代謝基準値

| 年齢(歳) | 男性 | 女性 |
|-------|------|------|
| 18~29 | 24.0 | 23.6 |
| 30~49 | 22.3 | 21.7 |
| 50~69 | 21.5 | 20.7 |
| 70以上 | 21.5 | 20.7 |

Ⓑ生活活動指數

| 筋トレ | 週1回 | 週1回 | 週2回以上 | 指數 | |
|-----|-----|-----|-------|-----|-----|
| | | | | 1.3 | 1.5 |
| | | | | | |

例えば50歳男性、体重70kgで生活活動指數1.5(中程度)の方の場合

$$\text{Ⓐ} 21.5 \times \text{Ⓑ} 1.5 \times \text{Ⓒ} 70 (\text{kg}) = \text{約} 2258 \text{kcal}$$

ダイエットに適したおにぎりの食べ方を覚えよう

算出した消費カロリーを1日の食事に配分します。

「1日でおにぎり○個+おかげ○kcal」を覚えて

おけば簡単にダイエットを実践できます。

朝 30% 曜日 30% 星期 20% 夜 20%

| 消費カロリー | ~1500kcal | ~2000kcal | ~2500kcal | ~3000kcal |
|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| 朝 おにぎり | ● | ●● | ●●● | ●●●● |
| 昼 おにぎり | ● | ●● | ●●● | ●●●● |
| 中 おにぎり | ● | ● | ●● | ●●● |
| 夜 おにぎり | ● | ● | ●● | ●●● |
| 1日合計 おにぎり | 8個 | 6個 | 8個 | 10個 |
| おかげ | 780kcal | 920kcal | 1060kcal | 1200kcal |

もっと減量を進めたい場合は、おにぎりの個数でカロリーをコントロールします。

| 1日当たりのおにぎりの個数 | △ - 1個まで | △△ - 2個まで | △△△ - 3個まで | △△△△ - 4個まで |
|---------------|----------|-----------|------------|-------------|
| | | | | |

※出典「JA全農おにぎりダイエットプログラム」<http://onigiridiet.com>



上映予定作品

9/10公開 スーサイド・スクワッド

監督: デヴィッド・エバー 出演: ウィル・スミス / マーク・ワード

DCコミックスのスーパーヒーローたちと対戦する爆発(=ヴィラン)たちが若狭した爆発アクション。

力強い水田経営を目指して! ~水田フル活用の勧め~

栃木県では、今年3月に「稼げる農業の展開と棲みよい農村環境」が整うことによる魅力ある農業・農村の実現を目指す「とちぎ農業“進化”躍動プラン」を策定しました。この中の重点的・戦略的な取組の一つとして、「国際化に対応した水田・畜産経営の確立」を推進していきます。安足農業振興事務所では、①**担い手の確保**、②**農地の拡大・集積**、③**生産力の向上**、④**経営の多角化**の支援を重点的に行っていきます。

佐野市においては、県内でも二毛作を行いやすい条件にもかかわらず水田利用率は84%と、県平均の100%や足利市の112%に比べて低く、水稻などの夏作は水田の約6割、麦などの冬作は約2割しか作付けされていない状況にあります(図1)。所得向上を目指して夏作では「飼料用米」や「そば」、冬作では需要が急激に高まっている「食用大麦」や佐野の伝統野菜である「かき菜」の作付け拡大による**二毛作の向上**を図るとともに、「いちじく」や「藍」などの新規作物の産地化による**水田の利活用促進**を目指しましょう。

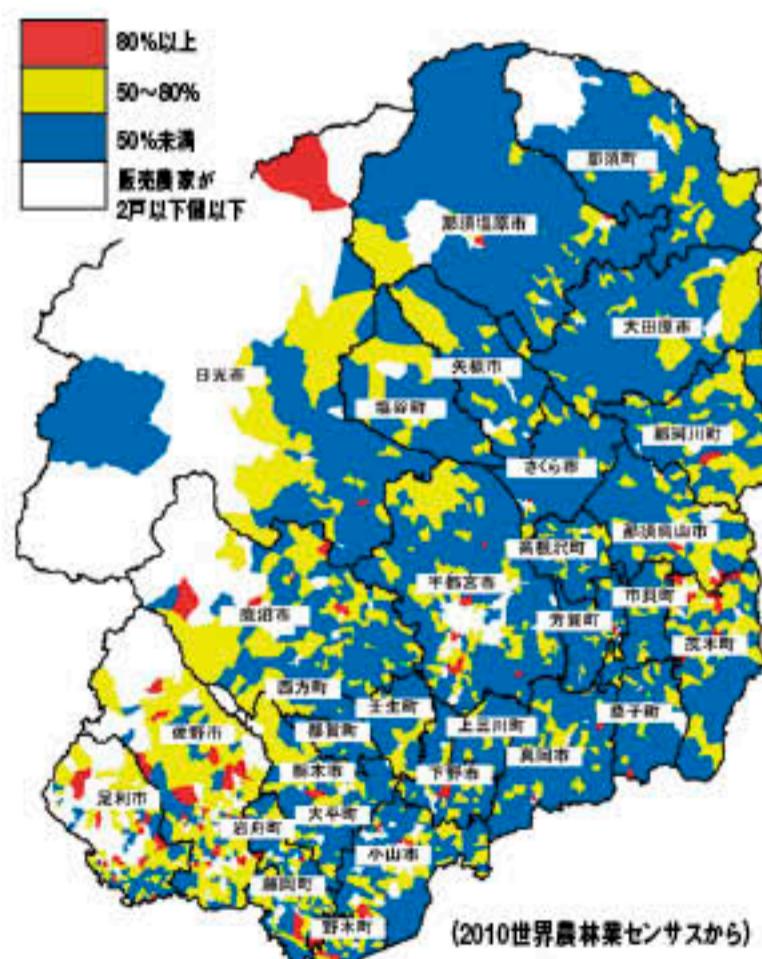


図2 農家経営者が65歳以上を占める割合

安足 だより

安足農業振興事務所



図1 水田利用率(2014年、経営所得安定対策から算出)

また、佐野市は効率の悪い30aに満たない小区画のほ場が多く、かつ排水性が劣り麦作などに適さないほ場が多くあります。そこで、地域の話し合いにより**ほ場の大区画化**・汎用化と農地の**集積・集約化**を図りましょう。加えて、所得の増加を目指して、農業の6次産業化による**経営の多角化**に挑戦してはいかがでしょうか。

佐野市は、県内でも経営者の高齢化が著しく進んでいます(図2)。水田のフル活用、優良農地の確保、6次産業化の取組により、魅力ある農業を実践し、次世代の担い手の確保を実現しましょう！

エコ農業とちぎ公開ほ場見学会のお知らせ

日時：9月14日(水) 10:00～11:30
場所：6月の森農業生産法人ブルーベリーファーム(有)
(佐野市富士町936)

内容：有機ブルーベリー栽培の取組等

※詳細は安足農業振興事務所までお問合せください。

お問合せ先：安足農業振興事務所 経営普及部 TEL:0283-23-1431



カードを見せてサービス満^{まん}店^{てん}

JA佐野 協力店のご紹介

この協力店証が目印です!!▶



今月の
おすすめ
店舗

青竹手打麺 ゆたかや
佐野市田島町161-1 TEL:23-1702

ラーメン・餃子ともに満足いただける一杯を
ご提供致します。ご来店お待ちしております。



青竹で延ばす麺はコシもあり、スープと良くからみます。
当店自慢の手作りギョウザは、皮から全て手作り。
国産野菜使用で、大ぶりなギョウザは皆様にご好評
頂いております。

**おすすめ
メニュー**

| | |
|---------|------|
| 手打ラーメン | 600円 |
| 手作りギョウザ | 400円 |

営業時間(定休日)

朝 AM11:30~PM2:00

夜 PM6:00~

*窓・スープなくなり次第
終了

木曜定休日



割烹 紅楽
佐野市植本町2182 TEL:62-0501

10名様以上のご予約で焼酎1本
サービス

神田餃子屋
佐野市吉水町1198-1 TEL:62-5120

前菜1品サービス

さかいや食堂
佐野市鷺原町347 TEL:65-1603

春巻き1本サービス

季節料理 竹姫
佐野市免宿町772-4 TEL:23-2135

グラスピールまたはソフトドリンク1杯サービス

むろおか化粧品店
佐野市沼町634-2 TEL:62-0401

・最新機器での肌チェック(無料)
・当店オリジナルメンバースカードのお買い
上げポイントを通常の2倍プレゼント

こすもすJA仮塙センター
佐野市高萩町1220-3 TEL:20-5622

お買い上げ頂いた方に粗品サービス

唐沢ゴルフ俱楽部
佐野市岩崎町1975 TEL:62-4111

練習場コイン1枚サービス
(当日プレーされる方に限ります)

そば処 なのはな
佐野市植下町789-1 TEL:20-1188

天ぷらサービス

和食屋 善が岡
佐野市馬門町1925-10 TEL:23-8080

宴会等で利用された方1組につき2,000円
クーポンを差し上げます。

菊乃家
佐野市田沼町562 TEL:62-6023

一品サービス

栗屋食堂
佐野市田沼町577 TEL:62-1283

ウーロン茶1杯サービス
(3月は除外日があります)

そば処 御所ノ入
佐野市山形町1073 TEL:65-1551

ソフトドリンク1本サービス

お茶の高砂園
佐野市高砂町2856 TEL:22-1751

お買い上げ金額から5%OFF。または、「どこでも
カード」ポイント3倍プレゼント。
ただし特売日には使用できません。

遠藤食品株式会社 しょうがお漬物直売所
佐野市下藤原町697 TEL:65-1111

お買い上げ頂いた方に粗品を進呈させて頂きます。

ヘアーサロン SHINOZAKI
佐野市小中町1054-1 TEL:22-6705

頭皮スッキリシャンプーコース(¥1,080)→半額(¥540)
※他のメニューを施術した方に限ります。

ホテルマリアージュ仙水
佐野市奈良湖町316 TEL:21-4888

<宿泊>基本室料より10%OFF(プラン併用不可)
<レストラン>ディナー10%OFF(予めご予約下さい)

賄そば はつがい
佐野市伊賀町21 TEL:21-8223

トッピングで「関塙さんちの味玉」サービス
(人数分OKです)

計谷ラーメン
佐野市堀米町1082-5 TEL:23-7531

缶入りお茶飲料プレゼント

当JAサービス会員向けに、抽引券・無料サービス等の特典を提供いただける「協力店」を募集しています。詳しくは、お近くのJA窓口または本店総務課(TEL 24-3711)までお問い合わせ下さい。

双子座
5/21~6/21

うっかりミスが増えそうです。慣れている作業でも丁寧に行いましょう。集中力を高めるには、料理や手芸、DIYが最適です。

蟹 座
6/22~7/22

スムーズに人脈のネットワークを広げられます。初対面の人にも気さくに話し掛けてみましょう。新ジャンルへの挑戦も吉です。



作り方

- インゲンはサッとゆで、斜め細切りにする。桃は皮をむき、大きめに切る。
- レモン汁・EVオリーブ油・塩を混ぜ合わせ、インゲンと桃を加え冷やす。
- たっぷりの湯に分量外の塩を加えてカッベリーニを袋の表示通りにゆで、氷水にさらしてからよく水気を切る。
- ②にカッベリーニをからませ、器に盛り付けピンクペッパーとミントを添える。

簡単
クッキング

桃の冷製パスタ

(1食当たり約316kcal)

材料(2人分)

| | |
|---------|--------|
| 桃 | 1個 |
| サヤインゲン | 8本 |
| レモン汁 | 大さじ1 |
| カッベリーニ | 100g |
| EVオリーブ油 | 大さじ1 |
| 塩 | 小さじ1/2 |
| ピンクペッパー | 適量 |
| ミントの葉 | 少々 |

旅のご案内

第6回 ふれあいカーニバル in ベトナム

2日目の夕飯はふれあいのタベ

★Nツアースペシャル料理を堪能下さい
★ベトナム伝統の獅子舞・ドラゴンダンスを鑑賞
★その他、民族音楽、民族衣装などベトナムならではのショーをお楽しみ下さい

旅行期間 平成28年11月26日(土)~29日(火)3泊4日

旅行代金 2名1室利用 148,000円

一人部屋料金代金 22,000円(ホテル2泊分)

募集人員 20名様(最少催行人員20名様)

募集締め切り日 平成28年9月30日(金)※定員になり次第締め切ります。

申込金 20,000円(旅行代金に充当します)

旅券・搭乗券・航空券 持ち物不要・旅券の残存 入国時6ヶ月以上必要(平成28年7月1日現在)

利用航空会社 ベトナム航空

利用ホテル ハロン湾/ハロンプラザ又は同等グレード ハノイ/JWマリオネットホテル/ハノイ又は同等グレード

食事条件 朝食2回、昼食2回、夕食3回(機内食は回数に含まれません)

添乗員 全行程添乗員が同行いたします

| 都市 | 交通 | 時間 | 料金 |
|------|----|---|-------|
| 成田空港 | 午前 | 成田空港から、空路、ハノイへ | |
| ハノイ | 午後 | ハノイ到着後、ハロン湾へ | |
| | | 到着後、市内レストランにて夕食(ベトナム料理) 【ハロン湾泊】 | |
| ハノイ | 午前 | ハロン湾クルーズ ○世界遺産ハロン湾を船に揺ってめぐります 昼食は船内で海鮮料理をどうぞ | |
| | 午後 | クルーズ後、ハノイへ戻りホテルチェックイン 夕食はNツアースペシャル料理やショーやが楽しめる ふれあいカーニバルinハノイでお楽しみください【ハノイ泊】 | |
| ハノイ | 終日 | ハノイ市内観光 ○ホーチミン廟、○文廟、○ホアンキエム湖、 ○玉山廟、○一柱寺、○旧市街、○ハノイ大教会、 ○タンロン城、○バッチャン村、○オペラハウスなど ハノイ市内の名所を観光します 昼食はベトナム料理(フォーと生春巻) | |
| | 夕刻 | ○水上人形劇鑑賞 市内レストランにて夕食 夕食後、空港へ向かいます | 【機中泊】 |
| ハノイ | 深夜 | ハノイから、空路、成田空港へ | |
| 成田空港 | 午前 | 到着後、解散 | |

お問い合わせは、JA各支店またはJA旅行センター(農協観光木更津店) TEL: 028-616-8988 FAX: 028-616-8980 担当: 和氣(わけ)・新(あたらし)・本橋

入居者募集ご案内

Lease Information



| 場所 | アパート名 | 間取り | 場所 | アパート名 | 間取り | 場所 | アパート名 | 間取り |
|------|-------------|------|------|----------|-------|------|-----------|-----|
| 犬伏新町 | ファミール川島 | 2LDK | 米山南町 | 高橋コーポ | 3DK | 若宮上町 | 茂呂アパート | 戸建 |
| 犬伏新町 | グランシード・ルクブル | 2LDK | 大橋町 | シャーメゾン大橋 | 2LDK | 若宮下町 | ガーデンテラス若宮 | 3DK |
| 犬伏新町 | ファミール田名網 | 3DK | 大橋町 | ファミール高橋 | 3DK | 北茂呂町 | ファミールゴールド | 2DK |
| 犬伏下町 | ファミール雅 | 3DK他 | 大橋町 | 慶高アパート | 戸建 | | | |
| 奈良沢町 | パークヒル若田部 | 3DK | 赤坂町 | 茂呂アパート | 戸建 | | | |
| 奈良沢町 | ファミール唐沢 | 2DK | 植上町 | メゾン千花 | 2DK他 | | | |
| 堀米町 | パークサイド安藤 | 3DK | 植上町 | ファミール植野 | 2LDK | | | |
| 堀米町 | ベルドミール安藤 | 2LDK | 植上町 | ファミール森崎 | 2DK | | | |
| 富岡町 | ファミール富岡 | 3DK他 | 植下町 | ファミール田口 | 2LDK他 | | | |
| 富岡町 | ファミール輝 | 2DK | 植下町 | 茂呂ニュータウン | 戸建 | | | |

詳細は下記JA佐野
開発課までお問い合わせください。

※積和不動産(MAST)物件取扱っております。

相続対策

土地活用

のお問い合わせ・ご相談は...

JA佐野 開発課

栃木県知事(4)第4251号

TEL 24-3715

お気軽に
ご相談下さい。

担当: 峯岸・須藤・島田・小山

URL <http://jasano-kaihatsu.com/>

営業日: 月~金・日曜日

(土曜・祝日・年末年始は休業)

営業時間: 8:30~17:00



日曜日も営業しています!! お気軽にご相談下さい。



休日営業のお知らせ

各経済店舗の休日営業日と
営業時間をお知らせ致します。

日曜
農繁期
営業
店舗
・

● 経済センター TEL 24-3713

営業日: 土日祝日休まず営業
(年末年始休業)

営業時間: 午前8時30分~午後5時

● 吾妻支店 TEL 23-2555

営業日: 9月3日(土)~10月29日(土)
日曜祝日は休業

営業時間: 午前8時30分~正午

皆様のご利用、ご来店をお待ちしております。

● ほっとコーナー TEL 85-3092

営業日: 毎週土曜日

日曜祝日は休業

営業時間: 午前8時30分~正午

● 三好支店経済 TEL 62-1005

● 北部農機 TEL 61-0222

● 農機保全課 TEL 24-4334

営業日: 9月17日(土)~10月30日(日)

営業時間: 午前8時30分~午後5時



DE愛ふれ愛バーベキューパーティー

参加者
募集

独身男女の出会いのイベントを開催いたします。

清涼な空気につつまれて、楽しいひとときと一緒に過ごしませんか。

♥日 時 平成28年10月23日(日) 午前10時~午後4時

♥集 合 佐野市役所田沼行政センター(佐野市田沼町974-1) 午前9時30分

♥会 場 蓬山ログビレッジ、作原野外活動施設

♥内 容 バーベキュー、ツーショットタイム等

♥定 員 独身男女各20名(男性は市内在住者で50歳以下の方)
(応募者多数の場合は抽選とします)

♥参 加 費 男性2000円、女性1000円

♥申込期間 9月1日(木)~9月23日(金)

♥申込先 農業委員会事務局へ直接、または電話でお申し込みください。



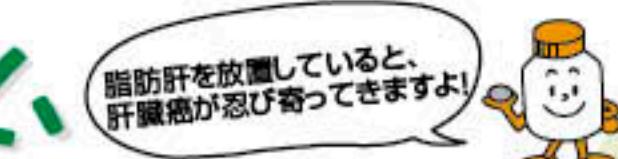
お問い合わせ・申込み

佐野市農業後継者結婚推進協議会
(農業委員会事務局内) TEL20-3059

健康コラム

リオデジャネイロオリンピックの興奮も一段落した頃と思います。この原稿を執筆している時に萩野公介くんが男子400m個人メドレーで優勝しました。萩野選手は小山市出身であり、うちの娘が小学時代水泳をしていた頃から有名な選手でした。娘の水泳のコーチが、萩野選手が小学生の頃に「彼は将来必ずオリンピック選手になる」と言っていたのが当時から忘れられませんでした。あの時の彼が金メダリストにまで成長するとは…感動深いものがあります。4年後の東京オリンピックもとても楽しみですね。

今回は、変化する日本の肝臓癌の現状をお話したいと思います。以前は肝臓癌の原因疾患の約70%がC型肝炎で約20%がB型肝炎でした。約90%以上がB型もしくはC型肝炎ウイルスに由来するもので、ウイルス性肝炎に感染していなければ、また、お酒も適量であれば肝臓癌にはなりにくいと言われてきました。しかし、最近では約30%が脂肪肝を背景とする肝臓癌に変化してきています。今までは、脂肪肝は良性の疾患で肝硬変にもならないし肝臓癌にもならない予後良好の病気であると信じられてきましたが、脂肪肝の約1割は肝実質に炎症・線維化を起こし、そのうち約2割は肝硬変に

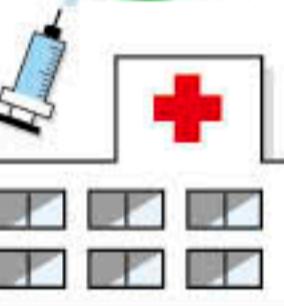


進行し、年率2~3%で肝発癌をきたすことがわかつてきました。脂肪肝は、主に糖尿病と肥満が原因となります。糖尿病であればHbA1cを7以下に抑えること、肥満であれば-7%の減量(100kgの人なら7kgの減量)することが治療の基本になります。糖尿病の患者さんの1/3に肝機能障害を認め、1/8の患者さんが肝硬変や肝臓癌で亡くなるという報告があります。また、米国で行われた前向き研究では、肥満者(BMI > 35 kg/m²)における肝細胞癌死亡リスクは、男性で4.52倍、女性で1.68倍であったと報告されています。糖尿病や肥満を放置していると、知らない間に肝臓癌になっていることも十分にありますので注意が必要です。まずは、今日から-7%の減量を目標に運動をしてみてはいかがでしょうか?今からではオリンピックの出場は無理でも、シニア向けのスポーツマスターズ大会があります。スポーツ爱好者なら誰でも参加できるスポーツの祭典です。是非、オリンピック選手になった気分で参加されてみてはどうですか(笑)。最後に高名な医師が言った言葉です。健康は目的でなく、人生を楽しむための道具である!人生を楽しむことが、さらに健康へと導いてくれると…。



佐野厚生総合病院
消化器内科/主任部長
岡村 幸重

佐野厚生
総合病院は、
JA組合員様の
病院です。



頭の体操



ヨコのカギ

- | | |
|----|---------------------------|
| 1 | 分速を60倍すると |
| 3 | —にかけて育てた作物 |
| 5 | 無の反対語 |
| 6 | () や【】などのこと |
| 7 | 結婚式でご祝儀を渡したり芳名帳に記入したりする場所 |
| 9 | 引いて当たり外れを決めます |
| 11 | 一重の人も二重の人もいます |
| 13 | あまり腕の良くない医者のこと |
| 15 | 鳥籠の中に付ける棒 |
| 17 | マツタケを—蒸しにして食べた |
| 19 | —のように丸い月 |
| 20 | カメやカッパの背中に付いています |
| 21 | プロレスの試合で「カーン!」と鳴らします |

ヨコのカギ

- | | | | | | |
|---|-------------------|----|-------------------|----|------------------------|
| 1 | ススキや団子を供えて月を観賞します | 6 | 寝相の悪い人は蹴飛ばしてしまひがち | 14 | 巨峰、ピオーネ、マスカットベリー Aといえば |
| 2 | 芸事の家元のこと | 8 | 夫のパートナーです | 16 | 花束に結べばいっそう華やかに |
| 3 | —は熱いうちに打て | 10 | ゆっくりした速さで走ること | 18 | 宣伝などを書いて通行人に配る物 |
| 4 | お遍路さんがぐるりと巡る | 12 | 丸々とした—のような赤ちゃん | | |

応募方法

ハガキに、住所・氏名・年齢・電話番号・答えを記入し、平成28年9月20日までに下記宛先へ郵送してください。
〒327-0007 佐野市金吹町2351番地 佐野農業協同組合あぐりトピックス「クロスワード」係
正解者のなかから抽選で5名の方に福袋をプレゼントいたします。
※当選者の発表は賞品の発送をもってかえさせていただきます。



先月号の答え

A B C D E

「センブウキ」

応募総数

102通

文芸ひろば

Bunsei HIROBA



短歌

選者 .. 内藤チイ

- 評** 不陽気の日差しに玉の汗かきて五キロのじや
がいも一気に掘りぬ （豊代町）戸叶ツル牛
- 評** あと何年美味しい枝豆食べられるか孫のつぶ
やきに思わず同感 （吉水町）根岸 テル
- 評** 百日紅満開なれど梅雨明けず気候変動花で感
じる （鎌塚町）佐瀬 栄助
- 評** 鉢植えの山百合の花遙しく命の限りかおりを
われに （堀米町）加藤千栄子
- お盆様田舎に帰る孫家族かわい、ひ孫たのし
みにまつ （小中町）影山 年江
- 山百合の咲いてる林をブルトーザーガリガリ
削りてソーラソーラに （小中町）治田 平人
- 蓬莱の清なる水を汲み帰り都の友の土産代り
に （石塚町）池田 正雄
- 犬ぱしり腰をおろして茶のみする鵠鍋島は行
つたり来たり （堀米町）西村 久子
- 年老いて世話になる身で子や孫に新鮮野菜持
たせてやりぬ （西浦町）小曾根富子
- 昼食は畑の野菜で洗うだけ胡瓜にトマト昨日
も今日も （村上町）内藤 十三
- 右、左早苗の伸びてそよぐ田にケロケロ歌う
蛙がひとつ （村上町）内藤 幸子
- 朝からござわざわと降る雨音を見聞きしながら
トイレ掃除す （飯田町）小林カツ代

窓辺より日増しに咲きし百日紅涼風吹いて暑
さをしのぐ
(越名町) 上岡 ヒロ

朝風が青田畦道通り抜け登校の子等の鈴迫い
かける
(飛駒町) 関谷マチ子

野良着の汗乾きて塩の吹くまでを田の草取り
き少年の頃
(田沼町) 谷 正三郎

朝夕にテレビかければ熱中症元気なはずがそ
の気にさせる
(田沼町) 牛久 典子

土用水たっぷり稻田に引き入れて台風なきこ
とひたすら願う
(岩崎町) 小野カツエ

芋掘りて汗をかきかき夏感す
(鎌塚町) 佐瀬 栄助

青田刈りシラサギ一族浮世絵の如し
(若宮下町) 須賀 アサ

雨止みて稻田の空気吸いに出る
(飯田町) 小林カツ代

雷雨後の泥にまみれし胡瓜もぐ
(田沼町) 谷 正三郎

おみやげのもなかを一つまみぐい
(田沼町) 牛久 典子

早起きし庭草引くに青ガエル
(白岩町) 安部 末子

蝉の声に暑き覚えり土用入
(梅園町) 矢島 たみ

味噌汁のいんげんの香のさわやかさ
(梅園町) 岩崎 ユキ

夏料理そうめんにきゅうりトマト添え
(牧町) 農和田泰子

初なりのトマトに鳥急降下
(梅園町) 矢島 たみ

- 佐瀬栄助さん。晴天白日の下に咲く百日紅の花は十巴らしいですね。不陽気な今年はこの花が満開になつたのに梅雨が明けず、気候の変動を花から感じとつた作者です。
- 加藤千栄子さん。最近山裾や丘の上に咲く山百合の花は殆ど見られなくなつてしまいましたが、鉢植えをお持ちの作者、強烈な花の香りを命の限りとは、良く表現したと思います。
- 照り続き葉の萎えて來し馬鈴薯の外々に顔出十明日には掘らん
- 一株ごと鍼で起こせば馬鈴薯の大玉転がる四ついつと
- マイナス思考しやすく、かえって運気低下を招く結果になりそうです。気楽に構えましょう。リラックスするにはマッサージが有効です。
- 魚座 2/19~3/20 ちょっとした失敗にクヨクヨしがちです。サクッと気分を切り替えましょう。親しい人に話を聞いてもらうとスッキリします。

俳句・川柳

評 内藤チイ

- 菊沢川にゆれて咲きいる梅花藻 (小中町) 治田 平人
- 芋掘りて汗をかきかき夏感す (堀米町) 西村 久子
- 青田刈りシラサギ一族浮世絵の如し (若宮下町) 須賀 アサ
- 雨止みて稻田の空気吸いに出る (飯田町) 小林カツ代
- 雷雨後の泥にまみれし胡瓜もぐ (田沼町) 谷 正三郎
- おみやげのもなかを一つまみぐい (田沼町) 牛久 典子
- 早起きし庭草引くに青ガエル (白岩町) 安部 末子
- 蝉の声に暑き覚えり土用入 (梅園町) 矢島 たみ
- 味噌汁のいんげんの香のさわやかさ (梅園町) 岩崎 ユキ
- 夏料理そうめんにきゅうりトマト添え (牧町) 農和田泰子
- 初なりのトマトに鳥急降下 (梅園町) 矢島 たみ
- マタタビが杉の枝から満開に (水木町) 広瀬ノブ子
- 梅雨の朝金の花咲く通学路 (水木町) 広瀬ノブ子
- 土用入り月見涼しく青田かな (豊代町) 戸叶ツル牛
- (豊代町) 戸叶ツル牛 (豊代町) 田澤 幸雄
- (豊代町) 田澤 幸雄 (仙波町) 高橋 靖子
- (仙波町) 高橋 靖子 (豊代町) 加藤 キク
- (豊代町) 加藤 キク (仙波町) 新里 育代
- (仙波町) 新里 育代 (豊代町) 加藤 キク
- (豊代町) 加藤 キク (仙波町) 高橋 靖子
- 朝顔の花一輪の梅雨の朝 (仙波町) 高橋 靖子

お頼い

作品は楷書でわかりやすく書いて
お送り下さい。締切は毎月末日です。
＊ベンネームを希望する際にはフル
ネームを添えてご投稿下さい。
掲載は町内別となつております。

選者説

新規お取引の方、大歓迎!!新築・リフォーム・借換に…

JA佐野住宅ローン 夏のとくとくプラン

申込期間 平成28年7月1日~平成28年9月30日までの間に申込受付され、かつ、平成29年3月31日までにお借入する場合に適用します。

固定変動選択型

当初
3年固定 年 0.70%当初
5年固定 年 0.80%当初
10年固定 年 0.90%はじめに大きな
とくとくコース特約期間終了後
年 1.70% 軽減

金利適用条件を2項目以上クリアした場合
特約期間終了後は、3年・5年・10年の固定金利または
変動金利をご選択できます。

当初変動金利プラン

年 0.675%

金利適用条件を2項目以上クリアした場合
* 適用金利は実行時の金利となります。
* お客様の申し出により、ご返済の途中でも3年・5年・10年の固定金利に切り替える
ことができます。
* 金利適用条件をクリアしない場合は、1.85%軽減となります。



一通期軽減幅一

店頭表示
金利から 年 2.05% 軽減

店頭表示金利

3年固定：年2.80% 10年固定：年3.05%
5年固定：年2.95% 変動金利：年2.725%

- 一般団信の掛金はJAが負担します。但し、3大疾病保障付は年0.2%、長期
継続入院保障付は年0.15%、9大疾病補償付は年0.3%上乗せとなります。
- 適用金利・軽減幅は、金融情勢の変化により月中に見直す場合があります。
- 適用金利は、上記の中込み期間内に本審査および事前審査を受け付けた
ものにかぎり適用となります。(変動金利除く)
- ご利用に際しまして、組合員加入の為の出資が必要になります。

(住宅ローン 内容)

- お借入期間:3年以上35年以内 ●お借入金額:10万円以上5,000万円以内 ●担保:お借入れの対象物件に原則として第1順位の抵当権を設定していただきます。また、担保
物件については、火災共済(保険)に加入していただき、共済(保険)金請求権に質権を設定させて頂きます。保証料:栃木県農業信用基金協会をご利用の場合 保証料(例)
189,589円(一般型)(期間35年で1,000万円のお借り入、年1.20%(10年固定0.90%+9大疾病補償0.30%))にて試算 ●手数料:事務手数料1件につき32,400円
- 返済試算額の入手方法:店頭にて返済額の試算を承っております。●その他線上返済を行う場合や返済条件を変更する場合には、別途当JA所定の手数料が必要となります。

マイカーローン



変動金利

最軽減金利

年 1.40%

借入期間10年以内
金利軽減条件該当者に適用

固定金利

最軽減金利

年 1.50%

借入期間5年以内
金利軽減条件該当者に適用

<金利適用条件>

給与振込指定者(10万円以上または全額振込の方)または農産物代金振込指定者 ◆NHK・電気・電話・水道・携帯電話の口座振替契約者(同居世帯契約者も含む)
◆JAカード契約者(本人) ◆自動車共済契約者 いずれも新規可

(マイカーローン内容)

●返済試算額の入手方法:店頭にて返済額の試算を承っております。●保証料:一括前払い 保証料率0.65% 一律保証料率0.15% ●その他線上返済を行う場合や
返済条件を変更する場合には、当JA所定の手数料が必要となります。

その他取引条件等は店内のチラシまたは当JAホームページにてご確認下さい。 <http://www.jasano.jp>緊急時の
ご連絡先

通帳・キャッシュ
カード等の紛失・盗難
☎0120-082-065

JAクレジット
カードの紛失・盗難
☎0120-159-674

JA自動車共済加入
車両の交通事故
☎0120-258-931

ご葬儀の
ご相談
☎0120-242-960