

くらしの安全・安心をお届けします

No. 561

12

2023

JAあしかが

<https://www.jaashikaga.or.jp/>

【特集】

くらしの活動 第45回JA足利まつりを開催しました！

JA足利 自己改革 実施中！



JA足利のキャラクター
美人ちゃん



△当JAのホームページは
こちらから



△JA足利のInstagram
フォローしてね！

尊敬する人は
両親です

たけい らな
武井 藍菜さん(19) ⑥
(國広さん 次女)

- 職業…………… 大学生
- 趣味は…………… 食べること
- 理想の男性は…………… 優しい人
- 今、一番の夢は…………… 英語を話すこと

今月の
そよ風さん

山 辺 地 区

たけい せりな
武井千里菜さん(16) ⑥
(國広さん 三女)

- 職業…………… 高校生
- 趣味は…………… アニメ鑑賞
- 理想の男性は…………… 礼儀正しい人
- 今、一番の夢は…………… アナウンサーになること

当日の様子を
たくさんご紹介します!

JAは11月3日(金・祝)・4日(土)の2日間、くらしの活動「第45回JA足利まつり」を開催しました。

営農経済センターを本会場に、隣接する南支店・野菜集出荷センターの3会場で、青壮年部・女性会などによる売店、野菜や果物・キッチンカー・焼き芋の販売、手芸作品や生け花・警察車両の展示など多彩な催しが行われ、多くの来場者で賑わいました。

【来場者数:およそ1万4千人(2日間)】



交通安全もよろしくね!



農家さんの自信作に興味津々



目次
CONTENTS

【特集】くらしの活動 第45回JA足利まつりを開催しました!	2
TOPICS	4
PICK UP 米粉でクリスマススイーツ	6
くらしの活動NEWS	8
ベジタブルライフ	9
INFORMATION	10
各種相談会のご案内	13
パズル	14
手軽に簡単 健康体操	16



茂木幹事長と組合長も加わって
おいしい焼きそばの完成!

大好評の玉ねぎ・
ジャガイモ詰め放題

落ちないように
ゆっくり、慎重に

美人ちゃん
だ〜♪
こんにちわ!



たくさんの方のご来場
誠にありがとうございました!

人気のらくがき車



JA足利まつりの翌週、
抽選を行いました!

毎年人気の抽選会は今年も応募形式とし、会場に
抽選応募BOXを設置しました。

JA足利まつり翌週の11月8日、JA役員による抽選を
行い、当選者の方へ後日郵送いたしました。

たくさんの方にご応募いただき、ありがとうございました!





あしかが美人 出荷始まる

～現地検討会・目揃会～



▲11月10日 いちご目揃会



▲11月7日 トマト現地検討会

JA管内で2024年産のトマト・いちご・キュウリの出荷が始まりました。

各生産部会は、生産者のハウスに赴き、生育状況を確認して意見交換を行う「現地検討会」や、出荷する作物を持ち寄って規格の統一などを図る「目揃会」を行いました。

各品目はJAブランド「あしかが美人」として県内外へ出荷される他、JAの直売所「あんあん」全店で販売しています。



▲11月10日 キュウリ目揃会



販売力強化に期待

～役職員担い手訪問～

JAは自己改革の実践に向け、今年度2回目の役職員による担い手農家への戸別訪問を行いました。

管内の各生産部会員等と面談し、地域農業の課題や生産者が抱える問題・要望などを聞き取り、担い手農家の声を今後のJA事業により強く反映することが目的です。

面談の中で担い手農家は「JA職員が協力してくれるので助かっている。今後も職員の専門知識の向上や販売力強化を期待している」と話していました。



▲生産者と対談する齋藤肇組合長ら



有利販売に向け

意見交換
～いちご販売対策会議～

いちご部会は11月9日、南支店で2024年産いちご販売対策会議を開き、部会員や市場関係者ら21人が参加しました。

長島範男部会長は「色んな産地のいちごが並ぶ中、足利産を手にとってもらえるよう、一丸となって頑張ろう」とあいさつしました。

会議では、JAの担当者が24年産いちごの生育状況や販売基本方針を説明。市場担当者や意見交換を行い、有利販売に向けて連携を強化することを申し合わせました。



▲意見交換を行い情報の共有を図りました



▲スタントマンによる迫力ある事故再現



緊迫の事故現場を再現 ～自転車交通安全教室～

J Aは11月13日、J A共済連栃木と栃木県警察本部、足利警察署と連携して足利大学附属高等学校で自転車交通安全教室を開きました。およそ750人が参加し、緊迫する事故現場を疑似体験しました。

自転車に乗ったスタントマンが生徒の目の前で危険走行をし、時速40kmの車にはなられると、生徒たちから悲鳴が上がりました。

事故の危険性を目の当たりにした生徒は「大事な命を守るため、交通ルールをしっかり守りたい」と気を引き締めていました。



▲J Aが出品したトルコギキョウ (左手前)



▲栃木県産をPRしました

直売会で県産花きをPR

～青壮年部～

青壮年部は11月16日、東京都の「J A東京アグリパーク」で行われた合同直売会に参加しました。

同直売会は、関東甲信越地区のJ A青年組織が主催しており、消費者とのふれあいを通じて、栃木県産農産物のPRや消費拡大を図ることを目的に行っています。

J A足利では、トルコギキョウの花束を販売。ピンクや白、紫のフリルの花は人気を博し完売となりました。



年越しそば 自作しよう ～男のいきいきセミナー～

J Aは11月18日、市内在住の男性を対象に「男のいきいきセミナー」を行い、栃木県産のそば粉を使った「そば打ち体験」を行いました。

J A職員が講師を務め、そば粉に水を含ませる「水回し」から切るまでの全工程を行いました。

参加者は「年越しそばが打てるよう、今から練習して家族に振る舞いたい」と意気込みを語りました。

そばは各自持ち帰り、自宅で打ち立てのそばを堪能しました。



▲太さが均一になるよう慎重にそばを切る参加者

県へ要望書を提出

～足利市農業再生協議会～

足利市農業再生協議会は10月27日、県庁を訪れ、栃木県農業再生協議会へ産地交付金についての要望書を提出しました。

足利市は、県内でいち早く主食用米からの作付け転換を進めており、地域全体で水田の活用方法を模索してきました。多くの方が取り組む二毛作や耕畜連携の支援が継続できるよう、足利市の取り組みを伝え、支援の検討を求めました。

今後も、よりよい営農環境を目指し、要請を続けていきます。



▲要望書を提出した同協議会齋藤肇副会長ら (右から2人目)

クリスマススイーツ

監修：陣田靖子（粋-Sui-キッチンスタジオ&カフェ オーナー）
https://yasming.net

てスイーツを作ってみませんか。
ツとも好相性。グルテンフリーだからアレルギーを持つ人にも安心です。

★★★
芳醇（ほうじゅん）な香りを楽しむ大人のスイーツ

クリスマスグリーンマフィン



材 料 6個（マフィンカップ直径6cm×高さ4.5cm）

米粉	300g
ベーキングパウダー（アルミニウムフリー）	大さじ1
抹茶パウダー	2g
成分無調整豆乳または成分無調整牛乳	230ml
菜種油	大さじ6
てんさい糖	50g
メープルシロップ	大さじ2
ラム酒（豆乳または牛乳で代用可）	大さじ1
自然塩	小さじ1/3
ドライフルーツ（ラム酒漬け）	大さじ3+飾り用適量
ナッツ類（お好みの2種）	各大さじ2+飾り用適量

作り方

- ①米粉、ベーキングパウダー、抹茶パウダーをボウルで混ぜておく。
- ②ドライフルーツとナッツ以外の残りの材料を全て混ぜ合わせ、①を加えて混ぜる。
- ③ドライフルーツとナッツを加えてさらに混ぜ、マフィンカップに入れて飾り用ドライフルーツとナッツを散らす。
- ④170度に温めたオーブンで約25分焼く（竹串を刺して生焼けの生地が付かなければOK）。

POINT

写真は右上から時計回りにカボチャの種、レーズン、クランベリー、マンゴー、ヒマワリの種。ドライフルーツは、1カ月～1週間前までにラム酒に漬け込んでおく（りんごジュースでもOK。長く漬けると発酵するので前日からがよい）。



★★★
フルーツの風味と生おからが好相性

米粉とおからのヘルシーケーキ



材 料 直径15cm×高さ6cmのケーキ型1台分

米粉	100g	塩こうじ	大さじ1
生おから	100g	A 白みそ	大さじ1
ベーキングパウダー（アルミニウムフリー）	小さじ2	レモンの皮	1/2個分
成分無調整豆乳または成分無調整牛乳	80ml	あんずジャム	大さじ2～3
菜種油	大さじ4	ココナツパウダー	大さじ2～3
A てんさい糖	50g	飾り	
メープルシロップ	大さじ1	リンゴ（蒸し煮用）	1個
レモン汁	大さじ1	ミント（葉）	適量

作り方

- ①よく搾った生おからと米粉をブレンダーにかけ、よく混ぜたらベーキングパウダーを加えてさらに混ぜる。
- ②Aの材料を全てボウルでよく混ぜ、①を加えてさらに混ぜる。生地はボテツとした感じになるように豆乳または牛乳（分量外）で調整する。
- ③オーブンペーパーを敷いた焼き型に入れ、表面を平らに整える。
- ④180度に温めたオーブンで30～35分焼く（竹串を刺して生焼けの生地が付かなければOK）。
- ⑤表面にあんずジャムを塗り、再度オーブンで2分焼き、取り出してからココナツパウダーを振る。
- ⑥焼き型に入れたまま、網（ケーキクーラー）の上ののせて冷ます。
- ⑦⑥を焼き型から抜き、リンゴの蒸し煮3切れでバラの花の形を作つてのせ、ミントの葉を飾る。

POINT

リンゴの蒸し煮

- ①リンゴをよく洗ってから8等分し、芯の部分を取る。
- ②塩水にくぐらせてから、厚さ2mmぐらいにスライスして鍋に平らになるように入れ、弱火で約18分蒸し煮する。





おいしい

おしゃれ

米粉で

今年のクリスマスは米粉を使っ
米粉ならではの食感はスー

★★★
クリスマスムード満点の人形お菓子

ジンジャーマンクッキー



材 料 45枚(クッキー型3.8cm×4.8cm)

米粉	150g
きな粉	20g
ベーキングパウダー	小さじ1/4
シナモンパウダー	小さじ1
菜種油	大さじ3
メープルシロップ	60ml
成分無調整豆乳または成分無調整牛乳	40ml
ショウガのすりおろし汁	大さじ1
自然塩	小さじ1/8

作り方

- ①米粉、きな粉、ベーキングパウダー、シナモンパウダーをボウルに入れて混ぜる。
- ②①に菜種油を入れて手でこすり合わせながら、粉全体に行き渡るようになじませる。
- ③液体類(メープルシロップ、豆乳または牛乳、しょうが汁)と塩を混ぜて②に加え、生地をまとめる。粉っぽさが残ったら豆乳(分量外)で調整する。
- ④厚さ2、3mmに麺棒で延ばし、型抜きして、オーブンペーパーを敷いた天板に並べる。
- ⑤160度に温めたオーブンで25分焼き、天板の上でそのまま冷ます。
- ⑥お好みで冷めたクッキーにチョコペン(材料外)で顔を描く。

POINT

米粉にはグルテンが含まれていないので生地が割れやすい。慎重に扱うこと。



★★★
彩りと味わいのアンサンブル

イチゴのトライフル



材 料 4人分

生おから	200g	寒天パウダー	2g
菜種油	大さじ2	てんさい糖	60g
りんごジュース	200ml	成分無調整豆乳または成分無調整牛乳	400ml
レーズン(粗みじんに切っておく)	20g	レモン汁	大さじ1
自然塩	1つまみ+1つまみ	イチゴ	18粒
ラム酒(りんごジュースで代用可)	大さじ2	ミント(葉)	適量
米粉	20g		

作り方

- ①生おからはフライパンで乾いりし、パラパラになったら菜種油を加え、全体になじませる。
- ②①にりんごジュース、レーズン、塩1つまみを加え、しっとりする状態になるまで水分を飛ばす。
- ③②にラム酒を加えていり、火から下ろす。
- ④米粉と寒天パウダー、てんさい糖、塩1つまみをボウルに入れて混ぜる。
- ⑤クリームを作る。豆乳または牛乳、レモン汁を④に加えてよく混ぜ、こし器に通してから鍋に入れる。
- ⑥鍋を火にかけ、へらでかき混ぜながら沸騰させる。
- ⑦火を弱めてクツクツと1分ほどかき混ぜながら煮て、火を止める。
- ⑧③と⑦のクリーム、イチゴを交互に200mlの器に入れ、最後にイチゴとミントの葉を盛り付けて出来上がり。

POINT

作り方③の火から下ろすタイミングは、写真のようにおから煮のような状態がベスト。



年金友の会だより

JAで年金をお受け取りいただいている方が対象の「年金友の会」がグラウンド・ゴルフ大会を開催し、会員の方々は元気いっぱいプレーしました。



10/26 年金友の会 三和支部 グラウンド・ゴルフ大会



in三和運動広場

男性の部 (敬称略)

優勝 布施田義夫
準優勝 金井 和夫
第3位 七原 一男

女性の部 (敬称略)

優勝 増田 安子
準優勝 村田 ミヤ
第3位 布施田利江



11月15日(水)、宇都宮清原球場で「栃木県JA年金友の会グラウンド・ゴルフ大会」が行われ、JA足利の大竹美知子さんが第3位に入賞し、小堀雅昭さんがプラチナ賞を獲得しました。おめでとうございます!



くらしの活動NEWS

親子で楽しむ

サトイモ収穫!



Instagramに
掲載中!

11月19日、JA根菜部の仁木肇さんの協力の下、「サトイモ収穫体験」を行いました。
児童は、トラクターで掘り起こされたサトイモの塊を持ち上げ、地面に落として親芋から子芋をばらすなどの収穫作業を楽しみました。
参加した親子は「袋いっぱいに収穫できてうれしかった」と笑顔で話していました。



らいでん通信

「デイサービスセンターらいでん」では毎月楽しい催しをたくさん行っています。



今回はJAの畑に出かけて、秋の味覚・サツマイモの収穫を行いました。
職員との共同作業で掘り起こした大きなサツマイモを見て、ご利用者からは「わあ!すごい!!」と歓声が上がっていました。



お問い合わせは

JA足利デイサービスセンターらいでん 事業者番号 0970200762

JA足利居宅介護支援サービス 事業者番号 0970200754

足利市下渋垂町751 ☎0284-70-6511

見学・お試し利用等

お気軽にご相談ください!



〈生活相談員・介護支援専門員(ケアマネージャー) 常駐〉



4/20~5/20

全体運 予定を詰め込み過ぎないように。できることから一つ一つ。下旬からは運氣が上昇。良い年越しになりそう

幸運の食べ物 野沢菜



3/21~4/19

全体運 視野が広がり「なんだ、そういうことか」という気付きがありそう。早めに修正を。臨機応変な行動にツキ

幸運の食べ物 カボチャ



野菜ソムリエ上級プロ
KAORUの

ベジタブル ライフ

イラスト：小林裕美子

マッシュルーム

～世界中で愛されるきのこ～

マッシュルームのプロフィール

【分類】ハラタケ科ハラタケ属

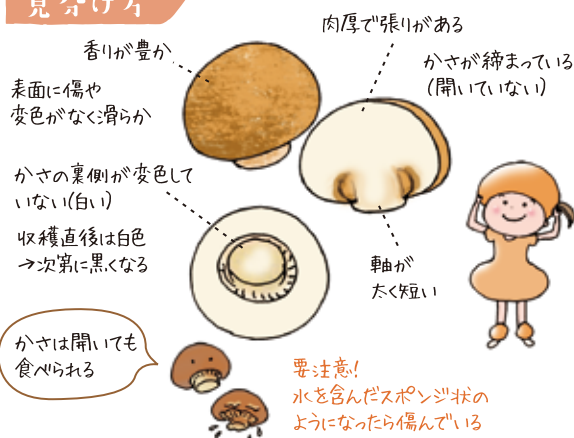
【原産地】欧州

【おいしい時期(旬)】秋(10～12月ころ)

【主な栄養成分】カリウム、食物繊維、
ビタミンB2、パントテン酸、ナイアシンなど

解説：KAORU

見分け方



保存方法

日持ちしないため
早めに使い切ろう



冷蔵保存

2～3日の保存の際は水洗い不要のれぎとラップに包む
か保存袋に入れるの3日以内は加熱調理がお勧め



冷凍保存

調理しやすい大きさにカットのラップで包むか保存袋に入れて保存の冷凍すると細胞が壊れるの風味や香りが失われ、歯応えも落ちる

変色防止には
レモン汁や酢が有効

マッシュルームのチカラ

食物繊維

整腸作用があり
便秘改善や肥満予防

カリウム

むくみ解消、高血圧、
動脈硬化予防

うま味成分

各種アミノ酸を多く含み、特にグルタミン酸が豊富



ビタミンB

特にビタミンB2が多く含まれるの脂質・糖質・タンパク質の代謝をサポートの口内炎や肌荒れ予防、成長促進のビタミンBの仲間ナイアシンやパントテン酸も多く含有

マッシュルームのいろいろ



ホワイト種 (ホワイトマッシュルーム)

日本の定番種の全体が白く小型のかさの表面が滑らかで、見た目にも上品のブラウン種より日持ちはしないが、癖がなく淡白な味わい



ジャンボマッシュルーム

品種ではなく栽培過程で優秀な物をえりすぐり、大きく育てた大型の物の直径10cm、重さ100g以上に達するそのままのステーキや肉詰めにもカットして小型のマッシュルームのようにも利用できる



ブラウン種 (ブラウンマッシュルーム)

かさは茶色で、軸は白色の小型のホワイト種に比べてやや日持ちするの原種に近いため、本来の濃厚な味わいと香りの良さが特長

楽しみ方・食べ方のコツ

生食：サラダ、マリネ 加熱調理：炒め物、揚げ物、スープ

下準備



水洗いはNGの風味が損なわれる。表面の汚れは布巾やペーパータオルで取れない場合は包丁で取り除く。かさの裏側のひだの部分から包丁でめくると表面がきれいになる



生食

サラダ



薄くスライス
レモン汁や酢を掛けて変色を防止



鮮度が大切の
風味や食感が
引き立つよ

だし

さっと加熱すればだしが出る! ホワイト種はさっぱり上品な味わい、ブラウン種は濃厚でしつかりとした風味



短時間加熱がお勧めのマッシュルーム自体もおいしい味わえるよ

マッシュルームのじみツ

世界で愛されるきのこ

和名 ヱノタケ 仏語 シャンピニオン



日本ではホワイト種が人気の世界ではブラウン種が主流



欧米をはじめ、世界で最も消費されているきのこの特にフランス料理では定番食材!

歴史

1650年ころからフランスで人工栽培されていた。明治時代に伝来。大正時代に栽培が本格化



栽培

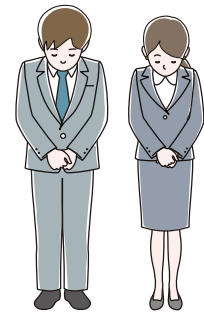


施設で周年栽培。クリスマスのイベント期に多く出荷される。培地作りから約2か月間で収穫

農協委員廃止のお知らせ

このたび、当組合より各地区の組合員の皆さまに回覧物等の配布や取りまとめ等を依頼している農協委員（農協推進委員・農事組合・農事実行組合長の総称）につきまして、2024年2月末を持ちまして廃止することといたしました。

なお、2024年3月以降の当組合からの回覧物等につきましては、毎月実施している一日訪問時に当組合職員が個別に配付いたしますので、今後ともご理解・ご協力を賜りますようお願い申し上げます。



終身年金で
安心!

農業者年金のご案内

サラリーマンは、厚生年金による国民年金（基礎年金）への上乗せがあります。一方、農業者は豊かな老後の生活のためには国民年金だけでは十分とは言えず、老後の生活費は自分で準備する必要があります。メリットがたくさんある農業者年金に加入して安心で豊かな老後を迎えましょう。

▼ 農業者年金へは、次の要件を満たす方ならどなたでも加入できます。 ▼

年間60日以上 農業に従事	国民年金 第1号被保険者 国民年金保険料納付免除者を除く	65歳未満 60歳以上は、国民年金の 任意加入被保険者
------------------	------------------------------------	-----------------------------------

※農業者年金に加入される方は、国民年金の付加年金（付加年金保険料月額400円）への加入が必要です。

※農業者年金と国民年金基金（旧みどり年金を含む）および個人型確定拠出年金（イデコ）とは重複加入できませんのでご注意ください。

..... 6つのメリット

農業者は広く加入できる

終身年金。
老後を最後までサポート

全額社会保険料控除で
大きな節税効果

保険料が自分で選べて、
いつでも見直せる

条件を満たせば、
月額最大1万円の国庫補助

少子高齢時代に強い
積立方式・確定拠出型の年金

詳しくは... **農業者年金** **検索** <https://www.nounen.go.jp/>

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。

独立行政法人農業者年金基金

☎03-3502-3199（専門相談員）

☎03-3502-3942（企画調整室）



JA 足利 ウィンターキャンペーン 2023



キャンペーン期間 令和5年 12/29 金 まで



金利上乗せ定期貯金

新規ご契約に限りです。

対象者：個人の方 預入期間：1年 預入金額：10万円以上～1000万円未満 募集金額：15億円

1 期間中に上記の定期貯金をお預けいただいた方

適用金利 年 **0.05%**
税引後年0.039%

2 JA足利組合員の方(家族登録者含む)および新規に組合員加入いただいた方

さらに/
適用金利 **プラス** 年 **0.05%**
税引後年0.039%



©よりぞう

1 + 2 = **最大適用金利 年 0.10%** (税引後年0.079%)
にてお預かりいたします。

※原則として中途解約はできません。やむを得ず中途解約する場合はJA貯金規定の利率を適用します。
※お利息に20.315% (国税15.315%, 地方税5%) の分離課税がかかります。

※詳しい内容は、店頭の商品概要説明書をご覧ください。
※詳しくは、窓口にお尋ねください。

今年の冬も 年金はJA足利へ

期間中に、新たにJA足利で
年金受取口座を新規ご指定いただいた方
他金融機関から指定替えいただいた方
年金受取口座をご予約いただいた方

＼おりたためばクッションに/
**よりぞう
クッション
ブランケット**



プレゼント! ※数に限りがございますのでお早めどうぞ。 ※写真はイメージです。

年金をこれからお受取りになる方

JAで年金受取の準備をはじめませんか?

年金の請求年齢を迎える
誕生日3ヶ月前に日本年金機構から
「みどりの封筒(年金請求書)」
が送られてきます。

※お近くのJA窓口(渉外担当者)にご連絡ください。



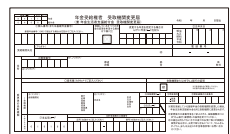
他金融機関で年金をすでにお受取中の方

JAで年金をお受取りになりませんか?

所定の用紙にご記入いただくだけで、変更できます。

※記入についてはJA職員が丁寧に
アドバイスいたします。

年金受給権者受取機関変更届



JAはどなたでもご利用いただけます。お気軽にご相談ください。ご利用に際しましては、組合員加入のため出資をお願いする場合がございます。

蠍座

10/24~11/22

全体運 運勢は穏やか。人に助けられながらうまくいきます。あなたもできるだけ力になってあげて。おしやれにツキあり

幸運の食べ物
セリ

天秤座

9/23~10/23

全体運 楽しい時間を持てます。金運も好調で、いつもより良いメニューを選ぶと◎。連絡は早めに。素早く動くと開運に

幸運の食べ物
小松菜

12月

2024年度 いちご集出荷所パートさん募集のご案内

1. 期 間: 12月下旬～5月下旬位まで
(始まりと終了の時期については、気候等により前後します)
2. 職 種: いちごの検査、荷積作業(若干名)
3. 条 件: 健康な方!自己で通勤が可能な方!
4. 作 業 時 間: 午前8時30分から正午頃まで(時期により午後1時30分から午後4時30分頃まで)
5. 給 与: 時給960円(日祝祭日は割増手当あり)※通勤手当あり
6. 休 日: ローテーションによる週1日から3日の休日
7. 福 利 厚 生: 労災制度適用
8. 勤 務 先: JA足利いちご集出荷所(足利市下渋垂町752-1)
9. 申し込み締め切り: **2023年12月29日(金)**



お問い合わせ JA足利 販売推進課 ☎0284-22-4433 (担当: 中島、井上、大川)

三菱UFJニコス保証型 教育用カードローン



令和5年12月1日～令和6年3月31日までに申込受付され、かつ令和6年5月末日までにご融資が可能な方に適用します。

変動金利型(保証料込)

年 **2.650%**

※上記の金利は、お借入当初に適用されるものです。
※適用金利は年2回見直しされます。
※審査の結果により貸付金利が確定します。

店頭標準金利
年4.575%
(保証料込)

JA教育ローン(カード型)の3つの特徴

最大
700万円
まで

10万円単位で、最大700万円までお借入枠の設定が可能です。
限度額の範囲内であれば、その都度ATMまたは店頭でお借入いただけます。

必要なだけ、
何度でも

お子様が在学中であれば、お借入の都度の審査や書類提出なしでご利用いただけます。

在学中は利息のみ
のお支払い

在学中は利息のみのお支払いでOK!
元金のご返済は卒業後にスタートします。
*任意で元金返済も可能です。

お気軽に
ご相談
ください

【日曜ローン相談会】毎週日曜日(9:00～16:00) ※12月31日は除く

●東支店(山川町419)
☎0284-41-3678

●南支店(上渋垂町745-3)
☎0284-71-1106

●西支店(鹿島町825)
☎0284-22-3227

専門家による各種相談会のお知らせ

お気軽に
ご相談ください



税務無料相談会
1月7日(日)

相続や税金に関係することなど
お気軽にどうぞ!
予約申込先は
開発課 ☎0284-41-7153
担当 岡部光男税理士事務所

法律無料相談会
1月9日(火)

金融や暮らしに関係すること
など何でもどうぞ!
予約申込先は
開発課 ☎0284-41-7153
担当 JA足利顧問弁護士

※各相談会とも事前の予約が必要です。担当の専門家の都合により日程を変更する場合がございます。人数に限りがございますので、ご了承ください。

魚座

2/19～3/20

全体運 問題が山積みで頭の痛いときですが、有益な助言をくれる人も。信頼できる人を見極めましょう。運勢は下旬に回復

幸運の食べ物

セロリ

水瓶座

1/20～2/18

全体運 良い話が舞い込みますが、勘違いからおかしな雰囲気になることも。相手の話をよく聞き、落ち着いて動いて

幸運の食べ物

長ネギ

12月



新鮮野菜直売所

あんあんコーナー

あんあん畑

エビとマッシュルームの
アヒージョ

料理研究家 ● 波多野充子



point

スペインのバルでおなじみのアヒージョ。ニンニクの香りが漂うオリーブ油で具材を煮る料理です。油の量は、具材が漬かる程度が目安ですので、鍋の大きさにより加減してください。残ったオリーブ油はバゲットなどに付けてどうぞ。

●材料(2人分)

エビ……………8尾
マッシュルーム……………6個
ニンニク……………1片
唐辛子……………1本
オリーブ油……………大さじ4程度
塩……………適量
イタリアンパセリ……………2本

●作り方

- ① エビは殻と尻っぽを取り、背わたはようじなどで取る。
- ② マッシュルームは食べやすい大きさに切る。ニンニクは芯を取りざく切り、唐辛子は種を取り輪切りにする。
- ③ 小さめの鍋にオリーブ油・ニンニク・唐辛子を入れ、弱火でじっくりと香りを出し、塩を加える。
- ④ ③にエビとマッシュルームを加え、鍋を揺すりながら全体に油を絡ませる。
- ⑤ エビに火が通ったら器に盛り、イタリアンパセリを添えて熱々をいただく。

耕そう、大地と地域の未来。JAグループ

CROSSWORD PUZZLE

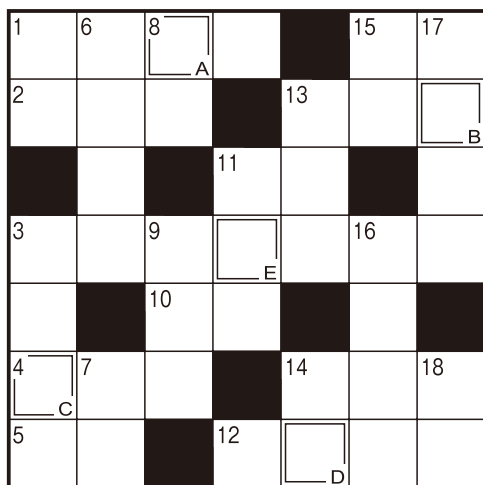


パズル? 頭の体操

出題 ● ニコリ

●問題

二重マスの文字をA～Eの順に
並べてできる言葉は何でしょうか?



●解答

□ A □ B □ C □ D □ E

↓ タテのかぎ

- ① 冬眠するものも多い大型の哺乳類
- ③ 謎の多い浮世絵師、東洲斎——
- ⑥ その月の一番最初の日
- ⑦ 寒い日に吐くと白く見えることも
- ⑧ 授業中は慎んでくださいね
- ⑨ ワカメの根元に近い部分
- ⑪ ——予報によると来週は寒いらしい
- ⑬ 建物が立っていない宅地
- ⑭ ——の細かい滑らかな肌
- ⑮ 年越しに付きものの麺類
- ⑯ チン!と鳴らすと人が来ます
- ⑰ 1号は東京と大阪を、2号は大阪と福岡を結びます
- ⑱ 年賀状のイラストによく使われます。令和6年は「辰」です



→ ヨコのかぎ

- ① サンタがプレゼントを入れます
- ② パパー、ママー、どこー?
- ③ 欧米のクリスマスには、この鳥の丸焼きがよく食べられます
- ④ 大好きな歌手の——を見に行ったら
- ⑤ レンコンは根のように見えますが、実はこれ
- ⑩ 「海のミルク」と呼ばれる貝
- ⑪ 除夜の鐘を突けるところもあります
- ⑫ 水や砂と混ぜコンクリートを作ります
- ⑬ サハラ、タクラマカンといえは
- ⑭ 刃物で紙を加工して描きます
- ⑮ 冬の京都市は——冷えるといわれます

正解は1月号で
発表致します。

●11月号の答え

□ A □ B □ C □ D □ E



インターネット使用料
無料物件
増えてます!

入居キャンペーン実施中

単身の方から
ファミリーまで

入居者特典

- 家賃1カ月無料
- 礼金なし
- JAへ直接ご来店の方限定!

仲介手数料無料!!

さらに追加特典!

- テレビドアホン
- シャワートイレ
- シーリングライト (全部屋に)

いずれか**1つ設置**します!
※対象物件はお問い合わせください。

お客様一人ひとりに合ったお部屋をご紹介します!

お問い合わせ JA足利 開発課 ☎0284-41-7153
【営業時間】平日 8:30~17:15 / 土・日 9:00~16:00

開発課1月の休業日のお知らせ
1日(月)祝~3日(水)・6日(土)・8日(月)祝

開発課のホームページをチェック!! /
JA足利 検索

2カ月に1度、
ご自宅までお届けする **お得な頒布会!**

頒布期間
2024年6月から
2025年4月まで

1商品あたり **3,996円** (税込)
年会費 **47,952円** (送料・税込)

お申し込み締切
2024年4月19日(金)

JAのこだわりセレクション

カタログ掲載の月別商品・
特集商品・通年商品の中から、
毎月(年間12口以上)お選び
ください。

商品価格
2,970円 (税込) ~

お申し込み締切
2024年1月31日(水)

お申し込み・お問い合わせ JA足利 各支店窓口まで

理事会報告 開催日: 2023年11月28日(火)

1. 協議事項

- 内部者取引管理規則の制定について
- 貸付金利率の改定および設定について

他6協議事項

2. 報告事項

- 第9回JAグループ栃木大規模災害統一訓練の実施について
- 令和5年10月開催地区別説明会結果報告について
- 運営諮問委員・集落代表者会議について
- JAバンク利用者満足度調査の結果報告について
- 令和5年産米ライスセンター荷受実績について

他11報告事項

広報担当からのお知らせ

紙面の都合上、取材させていただいた記事を掲載できない場合がございますので、ご了承ください。

2023年産飼料用米概算金のお知らせ

単位: 億/円(税込)

区分	内容	金額	備考
収入	①販売代金	1,573.28	予測
	②概算払い金等金利	4.78	
	③保管料・出庫料	12.42	系統外出荷分
	④事故処理経費	197.28	
支出	⑤検査経費	49.63	
	⑥JA手数料	503.80	
	⑦その他経費	5.37	フレコン使用料(系統外出荷分)
	⑧流通経費合計(②~⑦)	773.28	
	⑨概算金設定額(①-⑧)	800.00	

※2023年産飼料用米共同計算にかかる流通経費の上限見直し
※販売終了後、共同計算を実施し最終精算を行います

**JA足利の
すがた**

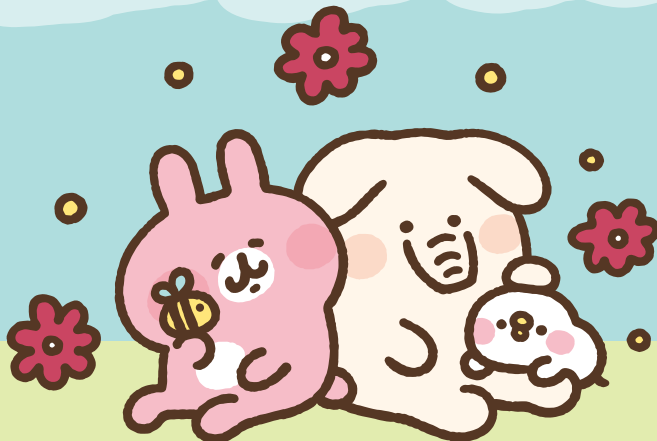
2023年
10月31日現在

- 組合員数 1万4,114人
- 出資金 21億4,778万円
- 貯金 1,624億3,725万円
- 貸出金 236億7,757万円
- 購買品取扱高 10億6,828万円
- 販売品取扱高 21億6,113万円
- 長期共済保有高 2,323億4,925万円

組合員・利用者の皆さまへ

「JAあしかが1月号」は、一日訪問日 **1月6日(土)** に、職員がお届けにお伺いしますので、よろしくお願いします。

JAでNISAをはじめませんか



NISA とは、国民の資産形成を応援する、国がつくった税制優遇制度です。
どんな制度なのか、専門の JA 職員が詳しくご説明をいたします。

カナヘイの小動物
ビスケ&うさぎ × よりぞう
オリジナルスライダーポーチ プレゼント

※先着順のためグッズがなくなり次第、終了させていただく場合がございます。※画像はイメージです。
※一部の JA・店舗では投資信託の取扱がない場合がございます。詳しくはお近くの JA までお問い合わせください。

©よりぞう ©kanahai / TXCOM



【投資信託に関してご留意いただきたい事項】

●投資信託は、貯金等ではありません。●投資信託は預金保険・貯金保険の対象ではありません。●JAバンクが取り扱う投資信託は、投資者保護基金の対象ではありません。●JAバンクは投資信託の販売会社であり、投資信託の設定・運用は投資信託会社が行います。●投資信託は国内外の有価証券等で運用されるため、信託財産に組み入れた株式・債券・REIT等の値動きや為替変動に伴うリスクがあります。このため、投資信託資産の価値が投資元本を下回るリスク等は、投資信託の購入者に帰属します。詳しくは、契約締結前交付書面、投資信託説明書(交付目録見書)でご確認ください。●投資信託の運用による利益および損失は、投資信託の購入者に帰属します。●一部の投資信託には、特定日にしか換金できないものがあります。●投資信託の購入から換金・償還までの間に、直接または間接的にご負担いただく代表的な費用等には以下①～③のものがあります。なお、これらの手数料等はファンド・購入金額等により異なるため、具体的な金額・計算方法を記載することができません。各投資信託の手数料等の詳細は契約締結前交付書面、投資信託説明書(交付目録見書)でご確認ください。①購入時:購入時手数料がかかるファンドがあります。②運用期間中:運用管理費用(信託報酬・管理報酬等)が日々信託財産から差し引かれます。③換金時:信託財産留保額がかかるファンドがあります。また、外貨に両替して購入・換金するファンドには、①～③の費用等とは別に為替手数料がかかります。●お申込みにあたっては、契約締結前交付書面、投資信託説明書(交付目録見書)を十分お読みいただき、内容をご確認のうえ、ご自身でご判断ください。

*お客さまと取引のある農業協同組合および当該農業協同組合が所在する都道府県の信用農業協同組合連合会ならびに農林中央金庫を含めてJAバンク会員といえます。

NISA のこと、資産運用のこと、JA にお気軽にご相談ください。

手軽に簡単

健康体操

両手握りで集中力アップ!

健康生活研究所長 ●
堤 喜久雄

集中して仕事に取り掛からなければならないときや、こー一番で集中したいときは、深呼吸したり背筋を伸ばしたりするものですが、同時につばや神経が多く集中する手指を刺激することでさらに集中力が高まります。ゆっくりで構いません。呼吸を止めず、握って伸ばし、握って伸ばしという動き一つ一つを丁寧に行うと良いでしょう。

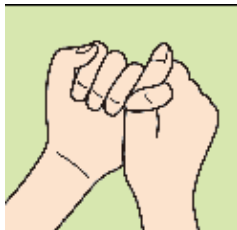
指をずらしながら両手を握る



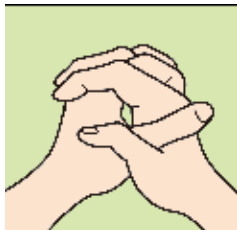
(1) 両手を軽く組み、左手の親指が上になるようにして、一度ぎゅっと握ります。



(2) 両手を開き、右手の親指が左手の人さし指と中指の間に来るように1本ずつずらして、両手を握ります。



(3) 右手の親指が薬指と小指の間に来るまで順にずらして握っていきます。



(4) そこまで行ったら反対方向へ順に戻って(1)の状態からさらに進み、右手の親指が上になるところで1セットとなります。3～5セット続けましょう。

ポイント

両手を組んだら一度、ぎゅっと握ります。
両手を広げるときは指を伸ばすことを意識してください。