

くらしの安全・安心をお届けします

No. 562

1

2024

JAあしかが

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

謹賀新年

本年もよろしく
お願い申し上げます



明けまして
おめでとうございます



特集

JA足利 自己改革の取り組み



JA足利イメージキャラクター
美人ちゃん



▲当JAのホームページは
こちらから



▲JA足利Instagram
フォローしてね!



今回の1月号は、2023年5月26日に行われた「通常総代会」で役員が新しくなった最初の年ということで、美人ちゃんが役員室を訪問し、齋藤肇組合長と藤生正浩専務と一緒に皆さまへ新年のご挨拶。

今年も皆さまにとって素晴らしい1年になりますように



年頭のご挨拶

代表理事組合長 齋藤 肇



新年あけましておめでとうございます。
組合員・利用者の皆さまにおかれましては、輝かしい新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。

今年の5月に新型コロナウイルスがインフルエンザと同等の5類に移行したことで、コロナ禍前の社会に戻りつつあるなか、秋口に新型コロナウイルスとインフルエンザが同時流行してしまいました。

また、農業面においては、国際情勢の不安定化や円安の影響で農業経営は大変厳しい状況となっています。金融面においても、物価高と長引く低金利の影響等、事業を取り巻く環境が大きく変化しており、厳しい状況が続いています。

こうした状況を踏まえ、当JAは、営農部門ではTACや営農指導員・営農相談係による栽培技術の指導や有利販売による所得の増大に力を注いでいます。また、信用・共済部門では「JAは地域に根差した金融機関」であることを念頭に、ライフアドバイザーやスマイルサポーターを中心とした訪問活動を積極的に展開しています。

辰は十二支の中では唯一の架空の生き物「龍」を意味します。水や海の神として祀られてきた龍は、大自然の躍動を象徴するものであり、「龍が現れるとめでたいことが起こる」と伝えられてきました。

干支とは本来、十干（じっかん）と十二支を組み合わせた「十干十二支」で、今年は「甲辰（きのえたつ）」となります。甲辰は、「成功という芽が成長していく、姿を整えていく」といった縁起のよさを表しているそうです。

取り巻く環境は依然厳しいですが、安心して暮らせる豊かな地域社会の実現に向けて役職員一丸となり、組合員・利用者の負託に応えられるよう全力で取り組んでまいりますので、なお一層のご支援・ご協力をお願い申し上げます。そして、甲辰にあやかり、上昇し勢いを増しながらぐんぐんと成長していく年になることを期して、年頭の挨拶とさせていただきます。



謹賀新年

代表理事専務	藤生 正浩	代表理事	須永 一彦	筆頭理事	萩原 晴夫	理事	大塚 勝広	吉田 博明	堀内 文夫	仁木 肇	三田 秀之	秋草 照男	岩下 健	鈴木 隆志	増田 紀子	亀田 明	岡村 喜美	嶋田 雅幸	田島 博志	小倉 一夫	大竹 靖彦	小沼 隆弘	山崎 守男	沼田 光雄	田所 克夫	塩田 貴章	秋間 俊宏	員外監事
--------	-------	------	-------	------	-------	----	-------	-------	-------	------	-------	-------	------	-------	-------	------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	------

目次



年頭のご挨拶	2	ベジタブルライフ	13
PICK UP あしかが美人豊作祈願	3	INFORMATION	14
【特集】 JA足利 自己改革の取り組み	4	お正月スペシャルプレゼント企画	15
TOPICS	6	各種相談会のご案内	17
リラクセーションヨガ入門	10	パズル	18



あしかが美人 豊作祈願

美人弁天に「あしかが美人」を奉納しました



▲参列した(左から順に)戸ヶ崎トマト部長、長島いちご部会長、山田キュウリ部長

JA足利のブランド野菜「あしかが美人」(トマト、いちご、キュウリ、アスパラガス、人参、大根、ナス)の生産組織代表者らで構成されるJA足利園芸流通協議会は12月3日、「美人弁天」として親しまれる本城厳島神社で行われた祭典に出席しました。

これから本格出荷を迎えるトマト・いちご・キュウリを奉納し、「あしかが美人」の豊作祈願と知名度向上、また、生産者の思いの詰まった「あしかが美人」を多くの方に味わっていただき、身も心も一層綺麗になってもらいたいとの願いを込めました。

当JAの組合長で同協議会の会長を務める齋藤肇会長は「ぜひ『あしかが美人』を味わっていただきたい。JAは今後も農業を通じ、地域の活性化に取り組みしていきたい」と意気込みを語りました。

短時間の大雪に警戒

短時間の大雪が発生すると、車が動けなくなることがあります。1台の車が止まると後続の車も動けなくなり、多くの車が立ち往生してしまいます。これを防ぐために、大雪の予報が出ているときは、なるべく車の運転を控えること、万が一運転する場合も、立ち往生対策が必要です。

地球温暖化で冬の気温も上昇しつつありますが、日本では雪が降るくらいの寒さがあります。温暖化により気温が上がると、空気中の水蒸気量が増えるため、短時間で大量の雪が降り積もるドカ雪になることが多くなっています。

短時間の大雪が予想されるときは、気象庁から「顕著な大雪に関する気象情報」が発表されます。東北から中国地方にかけての日本海側では、おおむね過去3時間で20cm以上、過去6時間で40cm前後の雪が降るようなときに発表されます。この情報を参考にして、車の立ち往生に巻き込まれないようにしましょう。



お天気カレンダー

気象予報士●檜山靖洋



JA足利 自己改革の取り組み

JA足利は、「農業者の所得増大・農業生産の拡大・地域の活性化」を柱とするJA自己改革に取り組んでいます。「食と農を基軸として地域に根差した協同組合」を目指し、地域農業のさらなる発展とより豊かで暮らしやすい地域社会の実現に向け、今年度取り組んできたJA自己改革の内容の一部をご紹介します!



農業者の所得増大・農業生産の拡大に向けた取り組み



目揃会



現地検討会

規格の統一などを図る目揃会や、栽培状況・栽培管理などを確認する現地検討会を行い、生産者やJA、市場が密に情報交換をすることで有利販売につなげています。



担い手訪問

JA役員やTAC(営農経済渉外)が担い手農家を訪問し、生産者が抱える問題や地域農業の課題などを聞き取り、JAの総合力を活かした提案を行っています。

イチゴ苗の花芽検鏡



イチゴ苗の花芽分化ステージを顕微鏡で確認し、定植適期を見極めることで、順調な生育と収穫を見込みます。



野菜集出荷センター稼働

野菜集出荷センターを稼働し、共同選別による出荷を行い品質の向上と生産者の労力軽減を行っています。

市場視察の受け入れ



花木の枝物需要の高まりを受け、花卉市場の視察を受け入れ今年度から枝物出荷を開始し所得増大を図りました。



地域の活性化への取り組み

食農教育の実践や、組合員・地域住民とのふれあい交流の場を提供し、食と農、地域とJAを結ぶ取り組みを行っています。協同の力で豊かで暮らしやすい地域社会と地方創生の実現に貢献しています。

男のいきいきセミナー



女性大学「あしが美人スクール」



男のいきいきセミナーや女性大学などを開催し、普段できないことにチャレンジする場の提供や新たな仲間づくりを進めるとともに、国消国産・地産地消の推進を図っています。



ウォーキング大会

ウォーキング大会などを実施し、組合員や利用者、地域住民の健康促進と交流を目指します。



人形供養祭

長い間家族同様にかわいがった人形や縫いぐるみに感謝の気持ちを告げられるよう、人形供養祭を開催。

あぐりキッズクラブ



出前授業



「ちゃぐりん」寄贈



食や農業への理解促進に向けてあぐりキッズクラブや出前授業などを行い、食農教育に取り組んでいます。また、市内の全小学校へ教材本などを寄贈しました。

このマークが目印♪



JAの自己改革の取り組みを身近に感じていただくため、毎月お届けしている広報誌「JAあしがが」の記事に各項目のマークを表示しています。ぜひ記事と併せて確認してみてくださいね！





親子一緒にケーキ作り

「あぐり親子料理教室」

J Aは12月3日、あしかがフラワーパークプラザ（市民プラザ）で「あぐり親子料理教室」を行いました。市内在住の小学生以上の親子が参加し、クリスマスケーキを作りました。

同料理教室はJ A共済の地域貢献活動の一環で、親子で料理をすることで食品や食材への関心を高め、農業の大切さを知ってもらうことを目的に行いました。

ケーキに使用したイチゴは、足利産「とちあいか」、小麦粉と卵は栃木県産を使用し、国産国産・地産地消を呼びかけました。

参加者はふくらと焼きあがったスポンジを3枚にカットし、イチゴや生クリームでデコレーションしてケーキを完成させました。参加した児童は「かわいいケーキができてうれしい。家族で食べたい」と笑顔で話していました。



▲大粒のイチゴを慎重にカット



▲協力しながらのデコレーション作業



活動最後はみんなでみそ造り

「あぐりキッズクラブ 閉校」

J Aは12月10日、本店で農業体験スクール「あぐりキッズクラブ」を開きました。21組44名の親子が参加し、今年度最終回となるカリキュラム「みそ造り」と閉校式を行いました。

みそ造りでは、女性会（みどり会）役員を講師に、児童はビニール袋に入れた大豆を踏み潰し、細かく潰した大豆と米麴をよく混ぜ合わせました。その後、空気を抜くように樽に詰めて完成させました。

カリキュラム終了後には閉校式を行い、児童らは齋藤肇組合長から修了証を受け取り、1年間の活動を振り返りました。また、児童たちが種まきから田植え、稲刈りを行ったお米を社会福祉協議会へ寄贈しました。



▲みそ玉を作って樽に仕込みます



▲みどり会役員さんと一緒にみそ造りに挑戦



▲みんなで作ったお米を社会福祉協議会へ寄贈



最新モデル勢ぞろい

「JA足利サービス(株)大展示会」

JA足利サービス(株)は11月18日から2日間、同敷地内で「自動車・農業機械大展示会」を開きました。2日間でおよそ280人が来場し、賑わいをみせました。

会場には自動車ディーラー13社、農機具メーカー13社が出展し、最新車種やエコカー、新型農機具などがズラリと展示されました。

来場者は好みの車や関心のある農機具を見ながら、担当者の説明を熱心に聞いていました。



▲最新車種を確認する来場者



▲果形や着色などの規格を再確認する部員ら



規格確認念入りに

「トマト部 目揃会」

トマト部は11月21日、野菜集出荷センターで2024年産トマトの目揃会を開きました。部員やJA関係者ら42人が参加し、有利販売に向けて出荷規格を統一しました。

参加者は現物を手に取り、トマトの果形や着色など品質や規格を確認しました。

軟化玉や過熟などの混入を防ぎ、鮮度・食味・色の揃った高品質の「あしがが美人」トマトを出荷することを申し合わせました。



半年間の活動を

振り返る

「あしがが美人スクール」

JA足利は11月25日、女性大学「あしがが美人スクール」の第6回カリキュラムと閉校式を行いました。

「花のよこつか」のフラワーデザイナーが講師を務め、実物の葉や実を使ったクリスマスリースを作成しました。

閉校式では、参加者は齋藤肇組合長から修了証を受け取ると、「新たな仲間ができてうれしかった。カリキュラムはどれも楽しかった」と笑顔で半年間を振り返りました。



▲思い思いのリースが完成しました



▲「分かりやすくてとても参考になった」と好評でした

具体例を参考に学ぶ

「税制改正セミナー」

JA足利は11月25日、同JA本店で「知りたかった税制改正セミナー」を開きました。JA共済の地域貢献活動の一環で、組合員や利用者を対象に行い、43名が参加しました。

JAの顧問税理士で岡部会計事務所、岡部記和副所長を講師に、2024年1月1日から運用される相続税及び贈与税についての改正ポイントなど、具体的な例を示しながら講義しました。



腕前競い、親睦深める ～ふれあいゴルフコンペ～

J A足利は11月27日、城山カン
トリ―倶楽部で「第12回 J A足利
ふれあいゴルフコンペ」を開きま
した。J A共済の地域貢献活動の
一環で、組合員や利用者59人が参
加し、スコアを競いながら相互の
親睦を深めました。

競技は18ホールストロークで、
新ペリア方式を用いて競いました。
優勝は塩合節夫さん（南地区）、
準優勝は松島広幸さん（坂西地
区）、第3位は大屋正樹さん（坂
西地区）となりました。



▲伸び伸びとプレーを楽しむ参加者



▲発表を行う青壮年部の和田さん

情報交換で相互研鑽図る ～青壮年部・女性会～

11月30日、あしかがフラワー
パークプラザで「安足地区農業者
懇談会 活動発表交換会」が行わ
れ、J A足利青壮年部や同女性会
が参加しました。

発表交換会では、農業経営や就
農後の環境変化、農村地域への取
り組みについて課題を設け、動機
や計画、実施過程などを発表。情
報交換を通して、相互研鑽を図り
ました。

同青壮年部では、和田敬靖さん
が「露地慣行栽培における有機系
資材の導入」について発表しまし
た。



市場と意見交換 ～トマト部 販売対策会議～

トマト部は12月5日、ミヤコホ
テルで、2024年産トマト販売
対策会議を開き、同部役員や市場
関係者ら25人が参加しました。

戸ヶ崎賢一郎部長は「有利販売に
つながるよう、慎重審議していこ
う」とあいさつしました。

会議では、24年産トマト販売基
本方針や作柄状況、出荷計画につ
いて協議しました。市場との連絡
を密に取り、着荷時の品質状態の
確認や品質対策を行うことなどを
申し合わせました。



▲有利販売に向けた協議が行われました



厳寒期の管理 ～いちご部会 講習会～

いちご部会は12月8日、南支店
で2024年産いちご厳寒期講習
会を開きました。

安足振興事務所の永嶋麻美主査
を講師に、参加者は厳寒期の栽培
管理ポイントの①温度管理の徹底
②草勢維持に向けた電照や炭酸ガ
スの施用③病虫害防除を再確認し
ました。

永嶋主査は「かん水は晴天の早
朝に行い、ハウス内が過湿になら
ないよう注意してほしい。また、
少量多回数のこまめなかん水を行
ってほしい」と呼びかけました。



▲厳寒期の栽培ポイントを学ぶ参加者



▲米を寄贈する渡辺部長(右)

青壮年部は12月11日、社会福祉法人足利市社会福祉協議会に2023年産米105kgを寄贈しました。

地域貢献活動の一環で毎年行っており、各支部の部員から米を集め、同協議会を通じて母子生活支援施設や児童養護施設、子ども食堂に届けています。

渡辺剛士部長は「『共に支え合う』という気持ちで、今後も取り組んでいきたい」と話しました。



共に支え合う社会へ
～青壮年部 米寄贈～



寄せ植え
春まで楽しもう
～女性会 合同班会～



▲6種類の花苗を寄せ植えました

女性会（みどり会）は12月12日から3日間、ブロック別の合同班会で「寄せ植え講座」を行いました。

「花のよこつか」のフラワーデザイナーを講師に、ガーデンシクラメンやビオラなど春まで楽しめる花苗の寄せ植えを楽しみました。

参加者は「仲間と会話を楽しみながら活動できた。完成した寄せ植えは玄関に飾り、明るい気持ちで新年を迎えたい」と笑顔で話していました。

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を楽しみました。



11/29 年金友の会 東5支部合同 グラウンド・ゴルフ大会

in 赤松台運動公園



優勝 山口 寛司(北)
準優勝 粉山有司郎(北)
第3位 須藤美智子(北)

(敬称略)

12/5 年金友の会 御厨支部 グラウンド・ゴルフ大会

in 御厨コミュニティ運動場



優勝 小竹 良一
準優勝 倉沼文美江
第3位 赤坂 修

(敬称略)

JAで年金をお受け取りになりませんか？

JAで年金の受け取りをされると…

コンビニやゆうちょ銀行のATMでの

入出金手数料が 毎月3回まで

無料!



詳しくは、お近くのJA窓口までお気軽にお問い合わせ下さい。



いつでもどこでも
未経験者歓迎

体を使って、心を整える

リラクセーションヨガ入門

体と心には、深いつながりがあります。

「体を使って、心を整える」という考え方の下、

誰でも気軽に取り組める、簡単なリラクセーションヨガをご紹介します。

初心者へのアドバイス

決して無理のない範囲でポーズを行い、でも少しキツイくらい(イタ気持ちいい)のところまで行くと後でスッキリします。呼吸を止めないことも大切な要素です!



講師: 綿本 彰
(わたもとあきら)

日本ヨーガ瞑想協会 会長
一般社団法人ワークフルネス理事
瞑想系/睡眠系YouTuber

綿本さんが講師役を務めています!

心を整える
リラクセーションYOGA

厚生労働省
こころの耳
働く人の
メンタルヘルス・
ポータルサイト



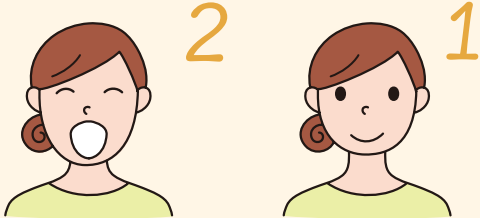
イラスト: 出口由加子

3.5分

立座
顔ヨガ

顔
首
ここに効きます!

日常では動かす機会の少ない
表情筋を動かすことで血流を促進し、
心の緊張もほぐします。



好きな姿勢で背骨を伸ばします。

口を「あ」の形にします。
唇を大きく広げていくイメージで緊張している部分を感じます。



顔の動きをゆっくり戻し軽く目を閉じ、緊張が解消していくのを感じます。

口を「い」の形にします。口の両端を左右に大きく広げるイメージで緊張している部分を感じます。(3)に戻ってから(5)に進みます。



上唇を下げ鼻の下を十分に伸ばします。余裕があれば眉も下げ困ったような表情にして、伸ばされている部分を感じましょう。(3)~(6)を繰り返します。

口を「う」の形にします。唇を前に突き出しながら左に曲げて、ストレッチされている部分を感じます。ゆっくりと(1)に戻し、右にも同じように曲げます。(3)に戻ってから(6)に進みます。

2.5分

立座
押し上げのポーズ

首
肩
腕
背
ここに効きます!

首、肩、腕の血流を促進し疲労感を改善し、
ホッとひと息つく安堵感が心に訪れます。



ゆっくり両腕を持ち上げ、手のひらを上に返して、さらに上半身を伸ばします。



好きな姿勢で背骨を伸ばし、胸の前で両手を握ります。



(2)の姿勢からゆっくりと(1)の姿勢に戻ります。体の内側の変化を感じます。



中央に伸びるように戻し、左へ傾けます。(3)と同じように、伸ばされている部分を感じます。



上半身を右に傾けます。体を伸ばすイメージで、ちょっぴりつらいところまで傾け、伸ばされている部分を感じます。

立…立って行う 座…座って行う 四…四つんばいで行う

1.5分

鶴のポーズ

立座

ここに効きます！

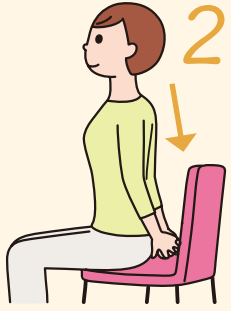
首 ★ 肩 ★ 腕 ★

背 ★ 胸 ★

肩甲骨を引き締め、胸を開くようにストレッチして疲労をリセットし、塞ぎ込んだ心を明るくオープンに。



好きな姿勢で背骨を伸ばし、お尻の後ろ辺りで手を組みにくい方で組みます。



上半身をリラックスさせながら胸をつり上げ、両肩を背中から寄せながら腕を斜め下に伸ばしていきます。



首の力が最も抜けやすい顔の向きを探り、柔らかい表情とともにイタ気持ち良い部分を感じます。手をほどこき、全身の感覚を優しく感じましょう。

3分

ワシのポーズ

立座

ここに効きます！

首 ★ 肩 ★ 腕 ★ 背 ★

肩甲骨や股間、左右の腕を絡めることで、肩甲骨周辺の筋肉をストレッチ。重苦しい心をリセットします。



好きな姿勢で背骨を伸ばします。顔の前辺りで左手で片手拝みます。左肘を右肘の内側で抱え込むようにして合わせ、左右の手の甲を引き寄せ合い、左肩の力を抜いて伸ばします。



余裕があれば右の手で左の手首を持ちます。さらに余裕があれば左の手首を返して合掌します。



立ち姿勢の人は左足に体重を寄せ、右足を左足に巻き付けて(1)～(2)を行い、ゆっくり自然な姿勢に戻ります。次に右足に体重を乗せて同じように行います。

1.5分

猫のポーズ

座四

ここに効きます！

首 ★ 肩 ★ 腕 ★ 腰 ★

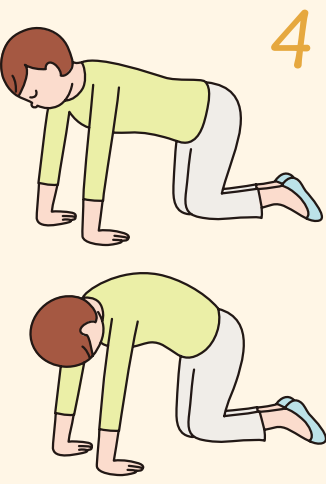
背中を丸めたり伸ばしたり、背骨から肩、腕をストレッチすることで上半身全体がほぐれ、呼吸と共に心もほぐされていきます。



いすに深く腰かけて膝を開き、いすの座面に手のひらを付けます。



首を垂らし、伸ばされてイタ気持ち良い部分を感じます。



四つんばいの場合は手のひらを床に付けてイラスト上の形にします。下腹をつり上げながら背中を丸め、伸ばされてイタ気持ち良い部分を感じます(イラスト下)。



手先をそろえ、外側に向けたらゆっくり手前に返し、腕を反り返させます。つらい場合は無理をせず、手先を少し手前に引き寄せるか手首を少し持ち上げます。

5 手を(1)の状態に戻して楽な姿勢で背骨を伸ばし、内側から湧き起こる感覚の変化を味わいましょう。



特殊詐欺の手口を知って被害を防ごう!

オレオレ詐欺

息子や孫になりすました犯人が電話でお金を要求し、だまし取る手口です。



電話でお金の話が出たら、いったん電話を切り、すぐに家族などに相談!

預貯金詐欺

キャッシュカードの確認・取り替えが必要だと信じ込ませ、自宅を訪れてカードをだまし取る手口です。



金融機関などの職員が暗証番号を聞いたり、カードを預かりに来ることは絶対にありません!

キャッシュカード詐欺盗

嘘の手続きを説明した上で、キャッシュカードをすり替えるなどして盗み取る手口です。



警察官や金融機関などの職員が暗証番号を聞いたり、カードを封筒に入れさせることは絶対にありません!

架空料金請求詐欺

未払い料金があるなど架空の事実を口実とし、金銭をだまし取る手口です。



事業者や法務省などが「未納料金などの支払い」の名目で、コンビニで電子マネー(プリペイドカード)を購入させることは絶対にありません!

還付金詐欺

税金還付等に必要の手続きを装って被害者にATMを操作させ、犯人側の口座にお金を振り込ませる手口です。



ATMでお金が返ってくることは絶対にありません!

ここに挙げたのはほんの一例です。特殊詐欺の手口は巧妙で、多数存在します。

「おかしいな」と不安を感じたら、**家族や最寄りの警察等へ相談しましょう!**



警察相談専用窓口 **#9110**
消費者ホットライン **188**



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。

12月、クリスマスケーキ作りをしました。

ご利用者のみなさんは、果物や生クリームを使って思い思いのデコレーションをしたケーキを美味しく召し上がっていました。

「甘さが丁度いいね」「自分で飾るとひと味違うね」などの感想があり、とても盛り上がっていました。



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 活気があります。華やかなことにツキがあるので遊びに行く計画を立てて。作業はスピードより正確さ重視で

幸運の食べ物 エリンギ



3/21~4/19

全体運 ピンチが接近中です。警戒を怠らないで。いつもより慎重に行動することで危険を減らせます。下旬からは上昇運

幸運の食べ物 シュンギク



ユリ根

～お正月料理に欠かせない縁起物～

ユリ根のプロフィール

【分類】ユリ科ユリ属

【原産地】中国、日本

【おいしい時期(旬)】10～1月ごろ

【主な栄養成分】炭水化物、タンパク質、カリウム、鉄、リン、食物繊維、葉酸など

解説 KAORU

選び方

鱗片(りんぺん)
大きく張りがある

しっかり重なっていて
固く締まっている

しなびていない
変色や黒ずみ、
傷がない

葉が変色したり、枯れ
ている部分があるもの
は避ける



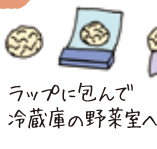
全体が白くふっ
くらとしていて重
みがあるものを
選んでね



保存方法

冷蔵保存

新聞紙などに
包んで風通しの
良い冷暗所へ



水分があると傷みやすい
ペーパータオルで水分を
よく拭き取る

霧吹きで
湿らせておく

冷凍保存

量が多い場合は冷凍もお
勧め。そのまま茶わん蒸しや
あえ物などにも利用可能



鱗片を1枚ずつばらし硬めにゆでるか
蒸して水気を切って冷まし、ラップに包ん
で冷凍

ユリ根のいろいろ

コオニユリ、オニユリ、ヤマユリなど

現在、主に流通しているものはコオニユリ
苦味が少なくほんのりとした甘味と、ホク
ホクした食感が特徴



楽しみ方・食べ方のコツ

鱗片をばらして使用

下処理&下ゆで

回りに付いているおが
くずなどを水で優しく
洗い落とす

底の回りの外側の鱗片から
1枚ずつ剥がす

鱗片に汚れや茶色く
なっている部分があ
る場合は削り取る

塩を加えて1～2分程
度さっとゆでる。大きい
鱗片から湯に入れる



ポイント

鱗片が剥がれにくい場合
は、根元の堅い部分を失に
取り除く
白く仕上げるには酢を少量
入れてゆでる
火加減に注意。加熱し過
ぎると食感が損なわれる。
強火にすると煮崩れしやすい

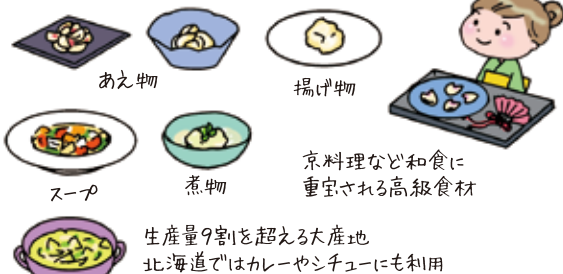


丸ごと使用

鱗片を剥がさずアルミホイルに包ん
でオーブンで焼く。蒸す、油で揚げるな
ど、形やボリュームを生かした料理に



主な料理



ユリ根のじみツ

食用に適したユリの
鱗茎(りんけい)部分

名の由来

鱗茎が花びらのように重なり
合っている形から「百合」に

子孫繁栄・無病息災

縁起物として
年を重ねる、和合(仲が良い)
に通じるため吉祥の象徴に

歴史

古くから中国や日本に自生

中国

せき止めや滋養強壮な
どの薬用としても利用

日本

江戸時代
『農業全書』(1697年)
概要・栽培法・食べ方
などを紹介
『菜譜』(1698年)
「根大なるをほり取りて、煮て食す。味よし」



ユリ根のチカラ



栄養価が高く、
滋養強壮に役立つ食材

食物繊維

コレステロールの
吸収を抑制し、生
活習慣病予防、
便秘解消に

炭水化物

芋類と同じように炭水化物が主成
分の体内でエネルギーに変換される



おいしく食べて美しく

しっかり食べて冬の健康な体づくり

栄養士●吉田理江

正月太りで体重が戻らないという悩みを抱える方も少なくありません。焦って食事を抜いてしまうと、基礎代謝が低下して痩せにくくなります。体調不良を招く恐れがあるため、食事を抜くのは危険です。今回は、「食べながら」健康な体づくりに役立つ栄養素を二つお伝えします。

カリウム

体内の余分な塩分を排出する働きがあるカリウムは、むくみ解消効果が期待できます。おせち料理など、塩分の取り過ぎが原因で体がむくみ、体重が増えた方にはお薦めの栄養素です。

かんきつ類の果物、ジャガイモ、切り干し大根、アボカド、ホウレンソウなどに多く含まれているカリウムは、水に溶け出しやすい性質があるため、野菜からカリウムを取る場合は、生野菜、汁物などにして汁ごと取るのがお勧めです。

おせち料理を食べた後のデザートにミカンを食べたり、サラダにアボカドをのせて食べるのも良いでしょう。

栄養素はチームで働きます。野菜、米だけを食べるのは控えましょう。肉、魚などのタンパク質、油などの脂質も取り、健康な体づくりをしたいですね。

炭水化物

体や脳を動かすエネルギー源となる炭水化物は、健康な体づくりに必要な栄養素です。米、パン、麺類などの炭水化物は太るというイメージがあるかもしれませんが、炭水化物は、糖質+食物繊維の総称です。炭水化物を抜くと食物繊維の摂取量が減り、便秘を招いてしまう恐れがあります。

便秘は、直接的には体重増加につながりませんが、便秘で老廃物が腸内にたまると、有害物質が発生しドロドロの血液が体内を巡ります。質の悪い血液には脂肪が蓄積されやすくなるため、3食で炭水化物を取りましょう。

そして、便秘になると吹き出物ができやすくなります。美しい肌を保つためにも炭水化物は必要な栄養素です。忙しいときは、レトルトのご飯を活用すると良いでしょう。



カリウムを含んだ
野菜を使って

簡単クッキング

トマトとアボカドとキュウリの和風ドレッシングサラダ

【調理時間】15分 JAグループHP「よい食レシピ」より



ピリッと山葵を効かせた和風ドレッシングのサラダ。
こってリアボカドとさっぱりトマトで♪

●材料(2人分)

トマト……………1個
塩……………少々
きゅうり……………1/2本
アボカド……………1/2個
★オリーブオイル……………大さじ1
★醤油……………大さじ1/2
★酢……………小さじ1
★レモン汁……………小さじ1
★わさび(チューブ)……………小さじ1/2

●作り方

- ① トマトは乱切りにして塩少々振り、水気を出すと共に下味をつけておく。キュウリは半分に斜め薄切りにしておく。
- ② ★を合わせて良く混ぜておく。 ※わさびは少量の醤油で最初に溶いておくと混ぜやすい。
- ③ 器にキュウリを並べ、トマトとスプーンでくり抜いたアボカドを盛り付け、2のドレッシングをかけて出来上がり。

耕そう、大地と地域の未来。JAグループ

お正月スペシャル

プレゼント企画



お正月ばけを吹き飛ばすパズルで頭スッキリ。気持ちを新たに幸先の良い1年のスタートを切りましょう！

パズルの正解者の中から抽選で10名様に、直売所でも人気の

「あしかが美人 Dressing 4本セット」をプレゼントします！

問題① お正月のごあいさつのシークワーズ

あ ま だ し と お は た
た け ん た め て つ の
じ ね ま で く ら も し
ん こ と し も か う い
じ う ろ と て い で つ
や よ う こ い も へ て
に ど う よ し の も き
い ち ね ん に も と し

リストにある言葉を、左の盤面から探しましょう。

どの言葉も縦・横・斜め8方向のいずれか一直線上に読みます。つまり下から上や、右から左に向けて読むこともあります。途中で曲がったり、飛ばして読むでは駄目です。同じ文字を複数の言葉で使うこともあります。小さい文字は大きい文字として探してください。

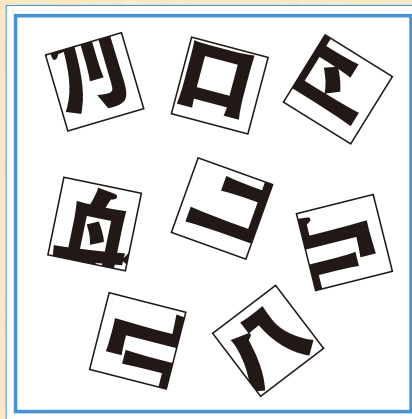
言葉を全て探すと、何文字かが使われずに残ります。その残った文字を上から順に読んでできる言葉は何でしょう？

リスト
しんねん あけまして おめでとう
ことしも いちねん よろしく とともに きもの きて
おてらか じんじやに はつもうでへ いこうよ
もらった おとしだま ためて かいものも しょう
たのしい としで いいよね

問題② 漢字合わせ札

ある2字の熟語を、それぞれ4つに切断して、ばらばらにしてみました。うまく組み合わせて、元の熟語を当ててください。

出題：ニコリ イラスト：信吉



★答えの分かった方は、官製ハガキに必要事項を明記の上ご応募ください。

★当選者の発表は発送をもって代えさせていただきます。

★締め切りは「1月25日(木)」※当日消印有効

★ご記入いただいた個人の情報については、商品の発送以外には使用しません。

★正解は2月号で発表致します。

応募方法

- ①パズルの答え(問題①・②両方)
- ②郵便番号と住所 ③氏名 ④電話番号
- ⑤広報誌の感想やお気に入りのコーナーなどを記入し、下記の宛先までご応募ください。

あて先

〒326-0036 足利市弥生町20
JA足利 総務課 広報係

たくさんのご応募、お待ちしております！！

蠍座



10/24~11/22

全体運 コミュニケーション運が活発化。
あなたが間に入れば問題は解決へ。情報
収集をしっかりし冷静に対応しましょう

幸運の食べ物

ゴボウ

天秤座



9/23~10/23

全体運 家族や家の中のことを後回しに
しないように。身の回りのことを優先させ
れば危険を回避できます。掃除は丁寧に

幸運の食べ物

京ニンジン

1月

「JA」の仕事を
知る! 学ぶ! 体験する!

1DAY 仕事体験 開催のご案内

JA足利では、未来ある学生の皆さまを対象に「1DAY仕事体験」を開催いたします!

事業内容の説明や、各部門で活躍する職員とのグループワークを通じ、「JA」について深く知る絶好の機会です。また、各施設を見学いただき、最後にはいちご狩り体験も予定しており、充実の内容となりますので、是非お気軽にご参加ください!

- 1 日 時 2024年1月19日(金) 9:00~16:00(受付8:30~)
- 2 場 所 JA足利 本店(足利市弥生町20)
- 3 対 象 者 2025年3月に大学・短大・専門学校を卒業予定の方
※既に卒業されている方も参加いただけます
- 4 内 容 ①JA足利の事業内容説明 ②グループワーク
③JA施設見学 ④いちご狩り体験
※内容が一部変更になる可能性もあります。
- 5 申込方法 マイナビまたはEメールにて
- 6 締め切り 2024年1月16日(火) 詳細はこちらから
ご覧いただけます▶



お問い合わせ JA足利 人事教育課 ☎0284-41-7151 担当: 柳田 Eメール: jinji@jaashikaga.or.jp

組合所有地売却のご案内

JA足利では、この度の支所等再編整備完了に伴い、廃止となった旧支所等の売却を行います。
詳細・申込方法については、当JAホームページをご確認ください。

物件の
概要

物 件 名 旧梁田支所
土地・建物(事務所・倉庫)

所 在 地 足利市福富町380番2
(市街化調整区域)

地 目・地 積 宅地 1,662.64㎡

建 物 面 積 事務所315.65㎡(約95坪)・
倉庫442.60㎡(約133坪)

予 定 価 格 18,000,000円以上(最低価格)

申 込 期 間 2024年1月9日(火)~
2024年3月15日(金)

お問い合わせ JA足利 総務課 ☎0284-41-7151 担当: 惣田

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

(三菱 UFJ ニコス保証型)

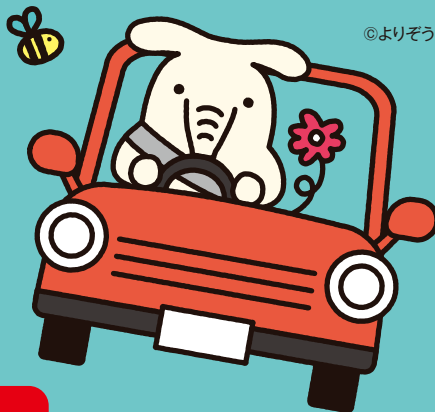
JAマイカーローン



最大1,000万円まで



車買うにも
修理するにも
免許取るにも



©よりぞう

変動金利型

0.86%

?

2.16%

(2024年1月1日現在)

◆保証料別◆

※上記金利に別途保証料0.79%がかかります

金利引下げ条件

- ① JAネットローンホームページからローンの事前申込みをされた方 年▲0.30%
 - ② 当JAでJAカードローンを契約されている方(新規可) 年▲0.40%
 - ③ 当JAで給与振込を指定されている方(新規可) 年▲0.40%
 - ④ JAカードをお持ちの方、または新たに申込される方 年▲0.30%
 - ⑤ 当JAに公共料金の口座振替を1つ以上指定されている方(新規可) 年▲0.30%
- ※公共料金については、電気・電話・水道・ガス・NHK等※上記条件の組合せによる最大引下げ幅は年▲1.00%となります。※詳しくは、JA足利ホームページへ



▲詳しくはコチラ

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)

●東支店(山川町419)
☎0284-41-3678

●南支店(上洪垂町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

2月4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

2月13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

全体運 良い風が吹いています。お誘いには乗ってみましょう。今まで気付かなかった新しい発見があるはず。会合にツキ

幸運の食べ物

イチゴ

水瓶座

全体運 じっくり時間をかけるのが正解です。気持ちがせいたら深呼吸を。落ち着きを保つのが成功の鍵。美術鑑賞にツキ

幸運の食べ物

ダイコン

1月



新鮮野菜直売所 あんあんコーナー あんあん畑

知っとく!! あんあん情報

あんあん新春開運市 開催のご案内

新鮮野菜直売所「あんあん」は、日頃の感謝の気持ちを込めて、新春開運市を開催いたします。期間中は抽選で地元農産物などが当たる「新春開運くじ」を配布いたします。ぜひこの機会にお買い物をお楽しみください!

開催日 2024年1月12日(金)~14日(日)

開催場所 あんあん全店舗

内容 お買い上げ1,000円毎に開運くじを1枚配布



当選番号につきましては、後日、直売所店内およびJA足利ホームページにて発表いたします。

新鮮野菜追っかけ隊

寒〜いこの季節、あんあんの石焼きいもはいかが?

あんあんの焼き芋は、1時間以上かけて石を熱し、サツマイモ(紅はるか)を焼き始めます。じっくり時間をかけて焼き上げたサツマイモは、ねっとりとした甘い焼き芋になります。皆さま、是非ご賞味ください!



お甘く
おいしい!!



お問い合わせ JA足利 販売推進課 ☎0284-41-7183 (直売所に関すること)

合わせ または新鮮野菜直売所あんあん各店舗まで

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?

1	7	10			17	20
		D				
2				15		
						B
3			13			
	8	11			18	
			A			
4		12			19	21
5	9			16		
6			14		E	

解答

A

B

C

D

E

↓ タテのかぎ

- ① 大学入学共通テストの理科の科目の1つ
- ④ キウイやポンカンを生産量が日本一の県
- ⑦ エッセーともいいます
- ⑨ かつお節や昆布で取ります
- ⑩ ガラガラとうがいをして洗うもの
- ⑪ ゆでた麵をざるにあけて行います
- ⑬ 大股の人は広めです
- ⑮ カメやカッパの背に付いています
- ⑯ ーや硯(すずり)を用意して書き初めをした
- ⑰ カラオケで楽しむもの
- ⑱ ーの計は元旦にあり
- ⑳ 旧暦1月の異称
- ㉑ 見張ること。ーカメラ

→ ヨコのかぎ

- ① おせち料理にも使うニシンの卵巣の加工品
- ② 旅行前にーブックを買った
- ③ 俳人が名作を生み出した地に建てられていること
- ⑤ 北を向いたとき西になる方向
- ⑥ 丁寧にいうとご飯です
- ⑧ 横綱を先導して土俵に上がります
- ⑫ セイウチの口からよつきり
- ⑬ 農地ー、道路交通ー
- ⑭ DNAが含まれる体の設計図。ー操作
- ⑮ 猫が中で丸くなっているかも
- ⑯ 不要物を可燃、ー、資源ごみに分別した
- ⑰ 彼女はーを言わず彼を外に連れ出した
- ⑱ エレベーターの表示では「B」

1	ク	ツ	8	シ	タ	15	ソ	17	コ
2	マ	イ	ゴ		サ	バ	ク		
		タ		11	テ	ラ	ド		
3	シ	チ	9	メ	ン	チ	16	ヨ	ウ
	ヤ		10	カ	キ	ビ			
4	ラ	7	イ	ブ		14	キ	18	エ
5	ク	キ		12	セ	メ	ン	ト	

正解は2月号で発表致します。

●12月号の答え

シ

ク

ラ

メ

ン

編集後記

明けましておめでとうございます。皆さまどんな新年を迎えられましたか?新型コロナが収束し、今年は昨年以上に活気ある一年になるんだろうと今からワクワクしています。本年もたくさん活動してまいりますのでどうぞよろしくお願い申し上げます。(広報担当:S)

18

入居キャンペーン実施中



单身の方からファミリーまでお客様一人ひとりに合ったお部屋をご紹介します!

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。



インターネット
使用料

**無料物件
増えてます!**

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2月の休業日のお知らせ

10日(土)・11日(日)・23日(金)祝

開発課のホームページをチェック!! /

JA足利

検索

理事会報告

開催日: 2023年12月28日(木)

1. 協議事項

- 令和7年度職員採用計画について
- 貸付金利率の改定および設定について

他8協議事項

2. 報告事項

- くらしの活動「第45回JA足利まつり」収支決算等について
- 自己改革工程表第3四半期結果について
- 信用事業手数料の一部改正について
- 令和5年度第4四半期の余裕金運用方針・計画について
- 令和5年度役員担い手訪問実施報告について
- 令和5年産米集荷実績について

他8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もございますので、ご了承ください。

第9回 JAグループ栃木

大規模災害統一訓練の実施のお知らせ

JAでは大規模災害に備え、各支店・各事業所で統一訓練を行います。営業時間内の災害訓練となるため、来店中のお客様にも避難誘導のお声がけをする場合がございます。ご迷惑をおかけしますが、組合員・利用者の皆さまには今後の円滑な取り引きのためにも何卒ご理解ご協力下さいますよう、よろしくお願いいたします。

実施予定
日時

2024年1月17日(水)
10:00~12:30

JA足利
の
すがた



2023年
11月30日現在

■組合員数	1万4,149人
■出資金	21億5,836万円
■貯金	1,615億7,147万円
■貸出金	237億9,289万円
■購買品取扱高	12億3,347万円
■販売品取扱高	22億7,131万円
■長期共済保有高	2,319億4,261万円

組合員・利用者の皆様へ

「JAあしかが2月号」は、一日訪問日**2月10日(土)**に、職員がお届けにお伺いしますので、よろしくお願いいたします。

JAバンク栃木

足利市農業協同組合 登録金融機関 関東財務局長(登金)第383号

キャンペーン期間

2024年1/4木 ▶ 2024年8/30金

NISA口座新規開設 + ご利用で /

最大 現金 2,500円 プレゼント!

もれなく

現金
NISA口座
新規開設で 1,500円 プレゼント

+

現金
NISA口座を新規開設した方で
2024年9月30日(月)時点において
NISA口座に5,000円以上の
残高のある方は 1,000円 プレゼント

さらに

※残高は契約金額とする。

【キャンペーンに関する留意事項】●個人のお客様に限りです。●キャンペーン期間内にNISA口座を新たに投資信託取扱JAで開設された方。(他金融機関からの金融機関変更によるNISA口座開設も含みます)。さらに2024年9月30日(月)時点において5,000円以上残高のある方(残高は契約金額とする)を対象といたします。●現金のプレゼントは2024年10月中に投資信託指定貯金口座にお振込いたします。現金振込みの際に投資信託指定口座が解約となっている場合は現金のプレゼントの対象外となります。●プレゼントは課税対象となる場合があります。詳細は所轄の税務署にご相談ください。●キャンペーン期間中であっても、情勢等によりキャンペーンの内容を変更・終了する場合があります。JAバンクネットサービスからのお申込みも対象となります。

【NISAに関する留意事項】●2024年1月1日現在で、18歳以上の方が口座を開設できます。●NISA口座開設は当JAから税務署に届出をするため、開設までに一定の期間を要する場合がございます。

投資信託に関してご留意いただきたい事項

- 投資信託は預貯金とは異なり、元本の保証がありません。
- 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られた株式・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(交付目論見書)でご確認ください。
- 投資信託の運用による利益及び損失は、投資信託の購入者に帰属します。
- 当JAでは、お客様から有価証券の売買等に必要なお金および有価証券をお預かりし、法令に従って当JAの財産と分別して保管させていただきます。また、券面が発行されない有価証券について、法令に従って当JAの財産と分別し、記載および振替を行います。

NISA(少額投資非課税制度)に関してご留意いただきたい事項

- NISA口座は同一年において1人1口座だけ開設できます。複数の金融機関で開設はできませんのでご注意ください。ただし、金融機関の変更は可能です。
- NISA口座の申込書が複数の金融機関にそれぞれ提出されると、税務署における確認に時間を要し、NISA口座の開設に相当の期間を要する場合や、NISA口座が開設できない場合があります。
- 口座開設の手続き・留意事項はJA窓口でお尋ねください。他の金融機関でNISA口座をすでにお持ちの場合は手続きが異なります。お手続き留意事項はJA窓口でお尋ねください。

- 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(交付目論見書)でご確認ください。
- 購入時: 申込手数料がかかるファンドがあります。
- 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引かれます。
- 換金時: 信託財産留保額がかかるファンドがあります。
- 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(交付目論見書)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。

- NISA口座や課税口座の開設に関する最終的な判断は、お客様ご自身で行っていただきますようお願いいたします。
- 具体的な税法上の取り扱い等につきましては、税理士や税務署等にご相談ください。
- 基準経週日における氏名・住所の確認が必要になります。

手軽に簡単
健康体操

指の付け根ストレッチで心身リフレッシュ

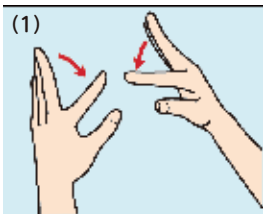
一年で最も寒さの厳しいこの時期は血管が収縮し、血行が悪くなることで筋肉が硬直するため、気が付かないうちに体がこまりがちです。そこで今回は、指の付け根ストレッチに焦点を合わせて、指先の血行を良くして硬直を和らげる動きを紹介します。指先の血行が良くなると全身の巡りも良くなりますよ。

健康生活研究所所長 ●堤 喜久雄

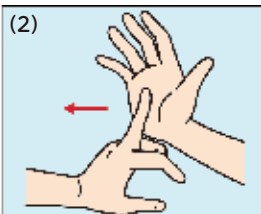
指の両面を伸ばす

ポイント ストレッチは痛みを感じない程度、気持ち良く感じるくらいの力で行います。

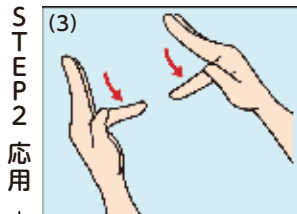
STEP 1 基本の動き



(1) 指の外側を伸ばします。親指から小指まで、1本ずつ順に根元から倒します。指が曲がったり、他の指が釣られて倒れないように指の付け根を意識しましょう。



(2) 次に指の内側を伸ばします。左手の指を1本ずつ、右手の手のひらに当てながら反らします。小指まで行ったら左右の手を替え、右手の指も同様に1本ずつ反らします。



(3) 両手の親指で人さし指の第2関節辺りを押して倒します。

(4) 人さし指に続き、中指、薬指、小指の順に1本ずつストレッチします。小指まで倒したら人さし指まで同じようにストレッチしながら戻ります。STEP1、STEP2共に3回繰り返していきましょう。

STEP 2 応用

