

くらしの安全・安心をお届けします

No. 564

3

2024

JAあしかが

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

【特集】食べて「層キレイ」に「あしかが美人」



今月の
そよ風さん

西 地 区

かきぬま あいむ
柿沼 愛夢さん(22)
(岡田 敏夫さん 孫)

尊敬する人は…
両親です。

- 職業…………… 会社員
- 趣味は…………… 料理、映画鑑賞
- 理想の男性…………… 優しい人
- 今、一番の夢は…………… 世界一周旅行



▲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!



特集

みなさまの食卓へ…

食べて一層キレイに

あしかが美人[®]

J A足利管内で栽培されるブランド野菜「あしかが美人」が続々と旬を迎えています。生産者さんは、みなさまの食卓に笑顔を届けるため、日々丹精込めて栽培しています。

足利市の肥沃な土壌でおいしく美人に育った「あしかが美人」は、直売所あんあんなどで販売中です。ぜひご賞味ください！

* 出荷が始まっている「あしかが美人」は現在4品目！ *

トマト



冬の日照量が大変豊富な足利で栽培されるトマトは、太陽の光をたくさん浴びて育つので光沢が優れ、糖度・酸度のバランスが良く、ビタミン・リコピンたっぷりです。



「あしかが美人」って どんなもの？

J A足利産の主要農産物7品目「トマト、いちご、アスパラガス、だいこん、にんじん、キュウリ、なす」の共通ブランド名を「あしかが美人」と呼びます。

新鮮でおいしいだけじゃない！『見た目も美しい農産物でありたい』『食べて身も心も一層キレイになってほしい』との願いを込めて名付けられました。

いちご



甘みと酸味のバランスが良い「とちおとめ」、大粒でまろやかな甘みの「スカイベリー」、酸味が少なく際立つ甘さでハート形の「とちあいか」は市場からも高評価を得ています。

アスパラガス



足利の気候と土壌でのびのびと育ったアスパラガスは、鮮やかな緑色の太茎で歯ごたえが良く、風味豊かで甘味もあり、とてもおいしいと評判です。

キュウリ



足利では、「越冬栽培」と「半促成栽培」の年2回で栽培されています。皮が薄く、果肉が厚いので歯ごたえがあり、甘みや風味を備えています。

目次 CONTENTS



【特集】食べて一層キレイに「あしかが美人」…………… 2

TOPICS …………… 4 : 各種相談会のご案内 …………… 13

PICK UP 「豆腐」で元気に美しく …………… 6 : パズル …………… 14

ベジタブルライフ …………… 9 : 年金無料相談会 開催スケジュールのご案内 …………… 15

INFORMATION …………… 10 : 手軽に簡単 健康体操 …………… 16

* 今後出荷が始まってくる「あしかが美人」 *

だいこん



収穫時期：4月上旬～5月上旬

根菜類を栽培している渡良瀬川の沿岸地域は、良質な土壌が広がっています。この渡良瀬川の恵みを受けて育つだいこんは、尻つまりも良く色白で、見た目も美しいと市場評価も高く好評です。

にんじん



収穫時期：5月上旬～7月上旬

渡良瀬川の恵みを受けて育つにんじんは、カロテン豊富で色つやも良く、美しいと評判です。あしかが美人にんじんは、甘くてにんじん独特の臭みが少ないのが特徴です。

なす



収穫時期：6月中旬～10月下旬

足利で栽培される品種「千両2号」と「くろべえ」。千両2号はツヤが良く果皮が柔らかいため、幅広い料理に使われています。くろべえは皮や果実がともしっかりとしているので、日持ちしやすく、長く保存することが可能です。

「あしかが美人」こう覚えてね!

- あ … 愛情込めた
- し … 新鮮野菜を
- か … 家族と一緒に
- が … がっちり食べよう
- 美 … 美容と健康意識して
- 人 … 人生いきいき快適ライフ

「あしかが美人」が買えるのはココ!!

JA足利新鮮野菜直売所

あんあん

「あんあん」という名は「安全・安心」に対する強い思いから付けられました。
「採れたて、新鮮」をコンセプトに、地元で採れた新鮮食材を安心価格で取り揃えています。

- あんあん弥生
足利市弥生町25
☎0284-40-1141
- あんあん五十部
足利市五十部町388-1
☎0284-64-8903
- あんあん葉鹿
足利市葉鹿町1-26-5
☎0284-64-7885

今年もJA足利ブランド野菜「あしかが美人」と市内飲食店がコラボ!

あしかが『美』食まつりで「あしかが美人」を堪能しよう!!

JA足利管内の生産者さんが手塩にかけて育てた、JA足利ブランド野菜「あしかが美人」。今年も足利市内の飲食店とコラボして、最高においしいメニューに大変身しました!

3月23日(土)から5月12日(日)まで開催される「あしかが『美』食まつり」では、トマト・いちご・アスパラガスの3品目の「あしかが美人」を楽しむことができます。ぜひこの機会に、足利の旬のおいしさを堪能してみませんか?



あしかが『美』食まつり



開催期間

2024年3月23日(土)～5月12日(日)

詳細・お問い合わせ

あしかが『美』食まつり実行委員会(事務局:(一社)足利市観光協会)
足利市伊勢町3丁目6-4 ☎0284-43-3000





生育・栽培管理を確認し情報共有 ～現地検討会を実施～



▲2月9日 たまねぎ現地検討会



▲1月30日 試作品種トマト現地検討会



▲2月15日 キュウリ現地検討会

1月下旬から2月中旬にかけ、各生産部会が部員の栽培ハウスに赴き、生育状況などを確認する「現地検討会」を行いました。

当日は栽培管理や病害虫の有無などを確認し、意見交換を行って情報の共有を図りました。

トマト部では、各地で黄果葉巻病が多発傾向にあることから試作品種トマトの栽培を行っており、次年度以降の品種選定に向けて着果状況や糖度・食味の確認も行いました。



市長へ取り組み報告 ～トマト部表敬訪問～



▲早川市長へトマトを寄贈するトマト部役員

トマト部は1月26日、早川尚秀市長を表敬訪問しました。市役所を訪れたトマト部本部役員は、今作のトマトの作柄や販売促進に向けた取り組みなどを報告。持参したトマトを寄贈しました。

早川市長は「若手生産者も希望が持てるよう、支援していきたい」と激励しました。

戸ヶ崎賢一郎長は「甘くておいしいトマトがたくさん収穫できている。多くの方に食べてもらい、足利トマトのファンになってほしい」とPRしました。



地元の特産品で食育 ～イチゴゼリー寄贈～



▲栃木県産「とちおとめ」を使ったゼリーを贈りました

JAは1月26日、足利市教育委員会を訪れ、齋藤肇組合長が須藤秀幸教育長へ学校給食用のイチゴゼリーを贈呈しました。

JA共済連栃木の「学校給食による食育活動」の一環で、地元の特産品であるイチゴを使ったゼリーを学校給食で食べてもらうことで、食への関心や食を支える農の役割を感じてもらうことが目的です。

市内の小・中学校と特別支援学校の全35校、約1万6000人分を提供しました。



▲意見を交わして課題を協議する参加者

課題解決のスキルを学ぶ ～中堅職員ステップアップ研修会～

J Aは1月30日と2月6日、入組6年目以上の職員を対象に「中堅職員ステップアップ研修会」を行いました。

組合員・利用者の視点に立ち、仕事の進め方などの問題点を捉え、改善提案できる能力の向上を目的に実施しました。

研修会では、講師にJ A栃木中央会の職員を招き、ロジカルシンキングやマーケティング、グループ研究を通じて課題に関する解決策を考え、改善提案力を習得しました。



▲活発な意見交換が行われた懇談会

組織活性化へ向け意見交換 ～女性会(みどり会)～

女性会(みどり会) 本部役員は2月2日、J A常勤理事との懇談会を行い、女性会の事業運営について意見を交わしました。

柏瀬光子会長は「よりよい組織にしていくための貴重な機会。積極的に意見を交わし、検討していこう」と呼び掛けました。

懇談会では、農産物加工施設の修繕やJ A足利まつり、女性会の活性化に関する意見・要望が挙がり、活発な組織作りに向けた話し合いが行われました。

事業計画など 慎重に審議 ～本店運営諮問委員会開催～

J Aは2月13日、本店で「本店運営諮問委員会」を開きました。各支店の運営委員長や各生産組織代表者、J A役員ら40人が参加しました。

提出された各議題を慎重に審議していただきました。議題は左記のとおりです。

議題

- (1) 2024年度事業計画実施事項について
- (2) 役員報酬について
- (3) その他



▲本店運営諮問委員会の様子



▲23年産を振り返りました

販売反省会・総会を開催 ～なす部～

なす部は2月15日、2023年度販売反省会と通常総会を開き、部員や関係者ら9人が参加しました。

販売反省会は、23年産なすの販売経過や販売実績について事務局から報告があり、次年度に向けて課題を協議しました。

総会では、23年度事業報告や24年度事業計画などを慎重に審議し、全議案可決・承認されました。役員改選では、部長に五月女琢也さん(株)ワールドアグリ)が就任しました。

日本を代表する健康食品

「豆腐」で元気に美しく

高タンパク、低脂肪の健康食として、古くから日本の食卓に取り入れられてきた豆腐。原料の大豆に含まれる栄養成分が成人病の予防や美肌づくりなどに役立ちます。



監修：日本豆腐協会（Japan Tofu Association）
<http://www.tofu-as.com/>
 イラスト：服部新一郎

栄養成分の効能

豆腐が健康食品といわれるのは、植物性の脂肪を多く含んでいるからです。植物性の脂肪には血液中のコレステロールを減少させる働きがあります。同じ脂肪でも、動物性の脂肪はコレステロールを増やしてしまいます。コレステロールは肥満、動脈硬化、心臓病など成人病の原因になります。そのため、脂肪分は動物性1に対して植物性2の割合で取るのが理想的といわれています。

大豆食品である豆腐はタンパク質が豊富で、消化吸収率が高いため、胃に負担をかけません。冷たい飲み物をたくさん飲むとおなかを壊すことがあります。そうしたときの体力回復にはタンパク質が役立ちます。豆腐はタンパク質を補うとともに、全体の90%を占める水分が脱水症状を防いでくれます。そのまま食べ

るのではなく、あらかじめ湯通ししておくことがポイントです。

中国の古書に、「酒を飲み過ぎて体にまだらができたら、豆腐を熱して薄く切ったものを貼るように」と書かれています。江戸時代に日本で書かれた『本草食鑑』でも、「豆腐は酒毒を解する」とされています。アルコールを分解する肝機能の弱まりを補うのに良質の豆腐のタンパク質が役立つのです。

女性の美容にも

いつまでも若々しい滑らかな肌を保ちたい女性たちにも豆腐はお薦めしたい食品です。

皮膚の細胞をつくっているのはタンパク質です。細胞は絶えず変化して約4週間のサイクルで入れ替わるため、常にタンパク質を補給する必要があります。しかし、動物性のタンパク質を取り過ぎる

と過剰な脂が皮膚から分泌され、毛穴が大きく開いてしまいます。きめの細かい、滑らかな肌を保つためには、豆腐をはじめ、大豆食品の植物性タンパク質を多く取ることが重要なのです。

女性に多い便秘も、肌のトラブルの原因になります。腸の働きを活発にするためには繊維質を取ることが大切ですが、豆腐の副産物であるおからは、食物繊維がそのまま残されています。豆腐と一緒に、おからを食べることは、肌にとって理想的といえるでしょう。

手足が冷えるときは湯豆腐を食べることをお勧めします。体が温まり、豆腐に含まれる脂肪がコレステロールを減らし、血液の循環が良くなります。

高齢化が進むにつれて急速に増えている病気の一つに、骨粗しょう症があります。これは骨の密度が低くなり、骨がもろくなる病気で、閉経期以降の女性に多く見られます。大豆食品は骨を構成する



Q なぜ「1丁」と数えるの？

A かつて豆腐の大きさは地域によってさまざまでした。そこで1丁、2丁と大きさを確定せずに数えたのが始まりといわれています。

Q 豆腐の容器内に入っている水はどんなものですか？

A 容器内の水は、柔らかい豆腐が崩れることをクッションのように防いでいます。栄養はないため、豆腐を出すときに一緒に捨ててしまつて問題ありません。

Q 調理しても栄養成分は変わりませんか？

A 加熱する温度によって多少栄養成分は壊れますが、問題になるほどではありません。タンパク質や脂質、ミネラル類が比較的多く残るのは木綿豆腐です。絹ごし豆腐は、ビタミン類が逃げにくいとされています。

カルシウムの補給に優れているだけでなく、骨そのものを強くする働きがあります。カルシウムは、タンパク質を構成するアミノ酸のバランスが良い食品と一緒に取り入れると吸収率が高まります。豆腐はカルシウムが多い上、アミノ酸のバランスも良いことから、骨粗しょう症の予防に役立つことが証明されています。

長生きの秘密は豆腐に

豆腐に含まれるタンパク質は、細胞の成長・維持や筋肉を動かすために必要な栄養素です。遺伝子・ホルモン・消化酵素・免疫などをつかさどる抗体は全てタンパク質でできています。つまりタンパク質は、私たちが生きていく上で必要不可欠な栄養素なのです。

豆腐にはその他にも、細胞が酸化されるのを防ぐサポニンのような抗酸化成分が含まれているため、動脈硬化やがんの予防にも役立ちます。また豆腐に含まれるカリウムには、体内の余分な塩分を排出し、血圧を下げる効果があります。

長寿で知られる沖縄県民が、どのような形でタンパク質を取っているのかを調べたところ、豆腐2、肉1、魚1の割合であることが分かりました。タンパク質以外に脂肪やコレステロールも多く含まれている肉よりも、豆腐から多くのタンパク質を摂取している沖縄県民の食生活は、私たちが健康な毎日を送るための参

考になりそうですね。

世界の「TOFU」

豆腐は、米国や欧州でも「TOFU」と呼ばれ、今や世界共通語といってよいほどになりました。豆腐が欧米で広く使われるようになったのは、健康食品として注目を浴びたからです。当初は主に菜食主義者たちの間で食べられていましたが、人々の健康に対する意識が高まるとともに需要が伸びていきました。

当初は料理店で食べる特別な食品だった豆腐の状況を変えたのは、米国で出版された豆腐の栄養に関する解説と料理法を紹介した『ザ・ブック・オブ・トーフ』という本でした。この本がベストセラーになった理由は、豆腐の栄養効果に加えて、味に癖がないことから新しい食材として受け入れやすかったからではないか、といわれています。



豆腐が原料の食品にも注目!

栄養価の高い豆乳

大豆を搾った豆乳は、牛乳と同等のタンパク質とビタミンB1を含む栄養価の高い飲み物です。植物性食品のため低カロリーで、生活習慣病が気になる人や、牛乳を飲むとおなかがゴロゴロする人でも安心して飲めます。JAS（日本農林規格）の規定では、大豆固形分8%以上のものを「無調整豆乳」といい、6%以上8%未満のものを「調整豆乳」といいます。調整豆乳にコーヒーや果物、野菜などの味付けをした「豆乳飲料」もあります。



おからでがん予防

おからは、豆腐を作る際に、大豆から豆乳を搾った残りがすが、食物繊維やカルシウムをたっぷり含んでおり、タンパク質や炭水化物、カリウムにも富んだヘルシー食材です。中でも食物繊維は100g中11.5gと、ゴボウの約2倍です。おからに含まれる食物繊維は、セルロースという水に溶けないタイプ。この成分が腸の働きを促して便秘を軽減し、腸内の残留物を掃除してくれることから大腸がんの予防につながります。



新芽の爽やかな
味と香りをお届けします

新茶注文
承ります

新茶
Green tea



※写真はイメージです

3kg以上お買い上げの方に
ティードリッパーを
プレゼントいたします!

お好きな茶葉を
簡単便利に
淹れられます



エコープ銘茶のおいしさの理由

- 1 まるやかな旨味を引き出す深蒸製法のお茶と、さわやかな香りを生かす伝統製法のお茶を熟達した技術でブレンドしています。
- 2 深蒸し茶を主原料としていますので、茶葉は少し細かくなりますが、この細やかな茶葉こそ旨味の素です。
- 3 光・水・空気を通さない包装で、真空後、窒素ガスを充填しているため、開封されるまで風味を保てます。

一口メモ

開封後の保管

開封後は、茶葉にとって大敵の高温多湿を避けるため、冷暗所に保存の上、早めにお召上がり下さい。夏場に1か月以上保管する場合は、茶筒や茶袋をビニール袋に入れ冷蔵庫に保管することをおすすめします。

アンケート
回答

で豪華景品が当たる!!



応募方法

左記QRコードから、エコープマーク品コミュニティサイト「Aむすび」へアクセスし、会員登録の上、アンケートの回答をもって応募完了となります。

当選について

当選発表は賞品の発送をもって代えさせていただきます。賞品の発送は2024年9月中を予定しています。

【個人情報の取扱について】お預かりした個人情報は、景品の抽選・発送のほか、個人を特定しない統計的情報の形でのみ使用いたします。



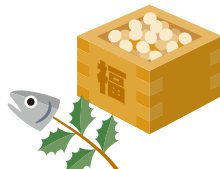
新茶
70周年
エコープ銘茶
プレゼントキャンペーン

応募期間 令和6年6月30日まで



らいでん通信

今回は、節分ということで恒例の豆まきを行いました。
今年は初めから暗いニュースが多いですが、ご利用者はそれらを振り払うかのような元気な掛け声とともに、鬼に向かって豆を投げました。
今年も一年、平穏に、楽しく過ごしましょう!



「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。



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 運勢は穏やか。交友関係が活発化。楽しい話が舞い込みそう。あなたも面白い話を披露して。技術習得の勉強が吉

幸運の食べ物

ウド



3/21~4/19

全体運 上昇運です。一つ一つ丁寧に進めていきましょう。春の女神がほほ笑みます。好情報も入手できそうです

幸運の食べ物

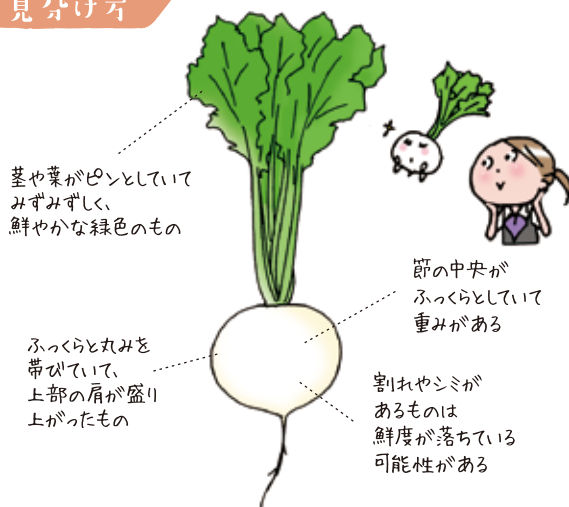
春キャベツ



カブ

～春の七草のひとつとして今も昔も愛される個性豊かな根菜～

見分け方



保存方法

根と葉を切り分け、別々に保存する



葉はすぐに使うか、硬めにゆで、水気を絞って、刻んで冷凍



乾燥を防ぐため新聞紙からラップに包み冷蔵庫の野菜室へ

楽しみ方



葉付き芽カブ
形が羽根つきの羽根みたい



バーニカウダや料理の添え物

サラダやパクルス



薄切り、櫛切り
甘味とやわらかさが特徴の生食向き品種も近年増えてるよ



ステーキ

厚めの輪切り



丸ごと
蒸し物やポトフ



菊花切り

おせち料理や祝い膳



すりおろす

辛味が少ないので子どもにもお薦め

カブのビミツ

日本では『日本書紀』にも記載があり、古くから親しまれた野菜



カブのチカラ

春の七草

七草は日本のハーブ
セリ、ナズナ、ゴギョウ、ハコベラ、ホトケナギ、スズナ(カブ)、スズシロ

胃腸の調子を整える



解毒作用

豊年祈願

無病息災

葉は緑黄色野菜、根は淡色野菜

さまざまな栄養成分をバランスよく摂取できるよ



葉

カロテン、ビタミンC、カリウム、鉄などが豊富

根

ビタミンC、消化酵素のアミラーゼ、ジアスターゼ

消化酵素のアミラーゼやジアスターゼは消化を促進

胃もたれや胸焼けの解消に効果的

発がん性物質を解毒

葉と根のどちらにも含まれている辛味成分グルコシアネートは発がん性物質を解毒し、活性酸素を除去する働きが期待できる

併せて食べると効果的

干しいたけ

干しいたけのビタミンD(カリウム+ビタミンD)

ハクサイ

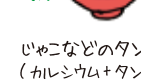


ブロッコリー

アブラナ科の仲間には同じ働きが

ダイコン

みそ汁



じゃこ

じゃこなどのタンパク質(カリウム+タンパク質)

葉には豊富なカリウムを含む

カブのいろいろ



小カブ

色白で繊細で上品

温海(あつみ)カブ

漬物に最適



天王寺カブ

甘いよ



日野菜カブ

細身なの



聖護院カブ

どっしり大きい!



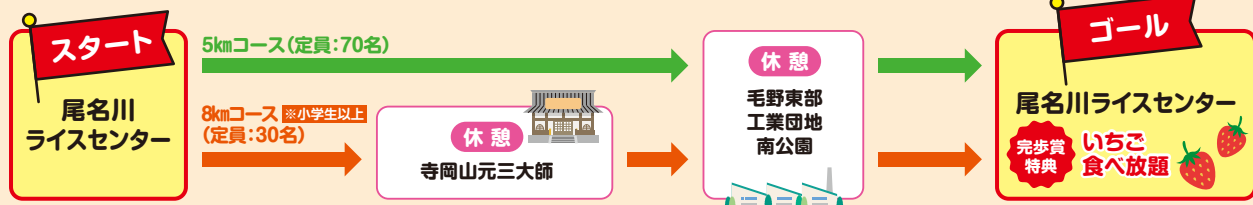
健康寿命100歳プロジェクト

「JA足利ウォーキング大会」参加者募集のご案内

- 開催日** 2024年4月13日(土)
- 参加資格** 足利市内在住または足利市内に通勤・通学している方
※小学生以下は保護者同伴
- 定員** 100名 ※先着順、定員になり次第締め切りとさせていただきます
- 集合場所** JA足利尾名川ライスセンター (足利市迫間町1)
- 参加費** 1,000円(未就学児は無料です)
※大会当日の受付時にいただきます
- 募集期間** 2024年3月11日(月)～3月22日(金)まで
- その他** お申し込みの際は「①住所 ②氏名 ③連絡先 ④生年月日」をお願いします
(一緒に参加される方を同時にお申し込みされる場合は、その方の①～④をご確認の上、お申し込み下さい)



参加賞としてJA足利ブランド野菜
「あしが美人」をプレゼント!



※詳細につきましては、JA足利ホームページをご覧ください。

お申し込み・お問い合わせ JA足利ウォーキング大会事務局 (JA足利 生活振興課)
☎0284-64-9920 FAX0284-64-9921 【受付時間 9:00～17:00(平日)】

第13回「JA足利 ふれあいゴルフコンペ (ハーフコンペ)」参加者募集のご案内

- 開催日** 2024年4月26日(金)
※集合時間については、組合せ決定後に通知いたします
- 対象** 足利市内に在住または在勤の方
- 定員** 88名(22組)
※先着順、定員になり次第締め切りとさせていただきます
- 場所** 城山カントリー倶楽部(足利市小俣町4008)
- プレー費** 7,800円(セルフプレー・食事付)
※パーティーなし
- 競技方法** 前半9ホール・新ペリア方式(プレーは18ホール)
- 賞品** 1～5位、飛び賞、ベスグロ賞、ドラコン賞、ニアピン賞、ブービー賞 など
- 募集期間** 2024年3月11日(月)～3月29日(金)

※詳細につきましては、JA足利ホームページをご覧ください。



お申込み・お問い合わせは お近くの支店窓口まで



8/23～9/22

全体運 あれこれやらなければと思いがち。状況を整理して優先順位の低いものは除いていきましょう。計画的に動いて

幸運の食べ物
タマネギ



7/23～8/22

全体運 想定外の事態になっても慌てないように。経験者の話はとても参考になります。手を貸してもらえらることも。相談を

幸運の食べ物
アシタバ

JA足利 あぐりキッズクラブ 参加者募集のご案内



収穫体験



田んぼの生き物調査



みそ造り

- ◆実施期間：2024年5月～12月まで(合計6回開催予定)
- ◆募集対象：足利市内在住の小学生(3～6年生)
- ◆募集人数：30名 ※先着順、定員になり次第締め切りとさせていただきます
※保護者(開催場所まで送迎可能な方)にも同伴・参加いただけます
- ◆会費：小学生1人あたり年間10,000円
※口座振替(参加回ごとに普通貯金口座より引落し)
- ◆主な内容：野菜栽培、田植え、稲刈り、料理教室、みそ仕込みなどを予定
- ◆募集期間：2024年3月11日(月)～3月22日(金)まで



稲刈り

※詳細につきましては、JA足利ホームページをご覧ください。

お申し込み・お問い合わせ JA足利 生活振興課
☎0284-64-9920 FAX0284-64-9921 【受付時間 9:00～17:00(平日)】

JA足利

女性大学「あしかが美人スクール」

参加者募集のご案内

- *実施期間* 2024年5月～11月まで(合計6回開催予定)
- *募集対象* 足利市内在住の20～60歳の女性
- *募集人数* 15名 ※先着順、定員になり次第締め切りとさせていただきます
- *受講料* 年間6,000円
※各回(1,000円)当日現金で徴収いたします
- *主な内容* 野菜栽培、手芸、そば打ちなどを予定
- *募集期間* 2024年4月8日(月)～4月30日(火)まで



※詳細につきましては、JA足利ホームページをご覧ください。

お申し込み・お問い合わせ JA足利 生活振興課
☎0284-64-9920 FAX0284-64-9921 【受付時間 9:00～17:00(平日)】

蠍座

10/24～11/22

全体運 好調運。ただ準備不足で動くのは避けて。下調べをしておけば好結果が期待できます。レジャー運も良好です

幸運の食べ物

パセリ

天秤座

9/23～10/23

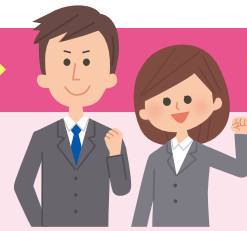
全体運 勢い余ってフライングをしないように。マナーを守ってこそあなたの良さが光ります。細かい作業にツキ

幸運の食べ物

カブ

3月

◆ 2025年度 JA足利職員募集のご案内 ◆



あなたの力を
JA足利で発揮して
みませんか？

1.採用予定者数

10名程度



2.応募資格

- (1)2025年3月に高校・短大・大学・専門学校卒業
見込者または卒業生で、1996年(平成8年)
4月2日以降に生まれた方
(2)足利市内またはその近郊に居住する方

3.試験日

- 大学・短大卒 2期 2024年 4月 5日(金)
3期 2024年 5月10日(金)
※1期の募集は終了しました。
●高 校 卒 2024年 9月19日(木)

4.応募締切日

- 大学・短大卒 2期 2024年 3月27日(水)
3期 2024年 4月30日(火)
●高 校 卒 2024年 9月12日(木)

採用に関する最新情報は、
LINE公式アカウントで配信しています！
ぜひ「友だち追加」をお願いします。



登録はこちらから!▶▶▶

▼詳しくは下記までお問い合わせ下さい▼

〒326-0036 足利市弥生町20番地
足利市農業協同組合 企画管理部 人事教育課 ☎0284-41-7151
【Eメール】jinji@jaashikaga.or.jp 【HP】https://www.jaashikaga.or.jp/

さらに詳しい募集内容については、JA足利
ホームページをご覧ください。
また、マイナビにも情報を掲載し
ていますのでエントリーをお願い
します。



パート募集のご案内

育苗センター

- 募集人数 若干名
(男女問わず・自己で通勤が可能な方)
- 労働期間 4月上旬～7月下旬まで
- 作業内容 育苗箱の運搬・清掃、生育管理、
除草作業など
- 作業時間 8:30～17:00(作業時間は変動あり)
- 給 与 時給954円～(土日祝日は100円増)
- 休 日 ローテーションによる週1～3日の休日
- 福利厚生 労災保険、雇用保険、交通費支給
- 勤 務 先 育苗センター(足利市野田町1120)
- そ の 他 体力に自信のある方、大歓迎!!

ライスセンター

- 募集人数 若干名
(男女問わず・自己で通勤が可能な方)
- 労働期間 麦集荷期:5月中旬～7月下旬
米集荷期:9月中旬～12月上旬
- 作業内容 米麦荷受作業、清掃、機械整備 等
- 作業時間 8:30～17:30(作業時間は変動あり)
※農繁期には残業あり
- 給 与 時給1,000円(土日祝日は100円増)
- 休 日 ローテーションによる週1～3日の休日
- 福利厚生 労災保険、雇用保険、交通費支給
- 勤 務 先 久野ライスセンター (足利市野田町1120)
尾名川ライスセンター(足利市迫間町1)
御厨ライスセンター (足利市上笠垂町745-1)
- そ の 他 普通自動車免許が必須となります

お申し込み・お問い合わせ JA足利 販売推進課 ☎0284-22-4433



12/22～1/19

全体運 交流会やセミナーに参加を。見聞を広めると幸運が舞い込みます。友人たちと遊びに行くのもお勧め。旅行も吉

幸運の食べ物
ミツバ



11/23～12/21

全体運 気になることが多そう。気の置けない友人たちとの時間が心の慰めに。部屋の整理整頓をすると運氣アップ

幸運の食べ物
カリフラワー

日曜ローン相談会 開催場所変更のお知らせ

日曜ローン相談会は今まで「東支店」「南支店」「西支店」の3支店で開催していましたが、**2024年3月より本店での開催**に変更となりました。既にご利用いただいている皆さまにはご不便をお掛けしますが、何卒ご理解とご協力を賜りますよう、よろしくお願い申し上げます。

●3月からの日曜ローン相談会

開催場所	開催日	開催時間
本店 (融資推進課)	毎週 日曜日※1	9:00～ 16:00

◎時間帯によって混雑する場合がございますので、事前に来店予定をお知らせいただくことをお勧めします。

※1…相談会を開催しないときもございますので、当JAのホームページや広報誌などでご確認ください。

●平日のローン相談窓口(変更はございません)

ローン相談窓口	住所	電話番号	管轄店舗
本店(融資推進課)	足利市弥生町20	0284-41-7152	足利市内全地区※2
東支店	足利市山川町419	0284-41-3678	足利支店・東支店・北支店
南支店	足利市上渋垂町745-3	0284-71-1106(融資専用)	山辺支店・南支店
西支店	足利市鹿島町825	0284-22-3227(融資専用)	西支店・坂西支店

※2…ご相談後にお客様の住所地の担当者をご案内させていただきます。



JAマイカーローン

最大**1,000万円**まで

(三菱UFJニコス保証型)

©よりぞう



車買うにも
修理するにも
免許取るにも

変動金利型

0.86%～2.16%

(2024年3月1日現在)

◆保証料別◆

※上記金利に別途保証料0.79%～1.35%がかかります

金利引下げ
条件

- ①JA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%
- ④JA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)

●本店(融資推進課)

弥生町20 ☎0284-41-7152



専門家による各種相談会のお知らせ

税務無料相談会
4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
4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

年金無料相談会
6月16日(日)

年金に関することなどお気軽に
どうぞ!

予約申込先は
各支店 または 金融課 ☎0284-41-7153
担当 社会保険労務士

※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 好調運。積極的に主導権を握り
ましょう。目立つことも開運につながります。
ヘアスタイルを変えるのもお勧め

幸運の食べ物

ニラ

水瓶座

1/20～2/18

全体運 頑張りが利きます。力業でなんと
かできることも多いですが周囲への配慮
も忘れずに。買い物運があります

幸運の食べ物

カラシナ

3月



新鮮野菜直売所

あんあんコーナー

あんあん畑



カブと鶏肉のあんかけ



「天晴(旧キッチン晴人)」オーナーシェフ ● 永井智一

● 作り方

- 1 5cm幅に切った昆布1枚を3カップ程度の水に1晩漬け、昆布だしを取る。
- 2 フライパンにサラダ油をひき、一口大に切った鶏モモ肉を入れ、焼き色を付ける。
- 3 別鍋にカブ、昆布だし、酒と塩ひとつまみを入れ中火にかける。
- 4 カブが軟らかく煮えたら焼き色を付けた鶏肉を加え、ひと煮立ちさせる。水溶き片栗粉でとろみをつけ、カブの葉を入れる(味が薄いようなら塩で味を調える)。
- 5 器に盛り付け、仕上げにすりおろしたユズの皮を散らし出来上がり。

● 材料(2人分)

鶏モモ肉……………150g程度
 刻んだカブの葉……………適宜
 すりおろしたユズの皮……………適宜
 カブ(皮をむき半分に切る)……………2個分
 昆布だし(①)……………3カップ
 酒……………1/4カップ
 サラダ油……………小さじ1
 水溶き片栗粉……………小さじ1と1/2
 塩……………適宜

耕そう、大地と地域のまらい。JAグループ

CROSSWORD PUZZLE

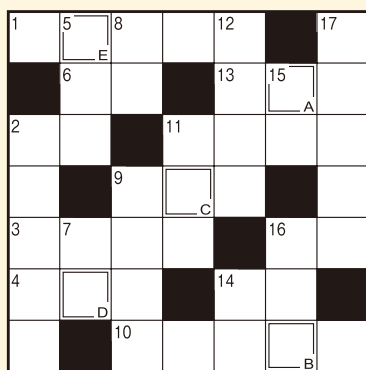
パズル? 頭の体操



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



↓ タテのかぎ

- 2 歌のうまさを競うイベント
- 3 釣りで使う擬餌針のこと
- 4 舌で感じ取るもの
- 5 日本一高いものは3776mあります
- 6 「峠の——」は群馬県・JR横川駅の名物駅弁です
- 7 人や車が往来する道のこと
- 8 このような役を演じられるとは役者——に尽きます
- 9 ものを記憶する器官
- 10 ホルスタイン、ジャージーといえ
- 11 寄せ書きに使ったりサインをもらったり
- 12 ホワイトデーに贈ることもある、ふわふわと軟らかいお菓子

→ ヨコのかぎ

- 1 3月下旬から4月上旬までの学校の休暇
- 2 イエスの反対語
- 3 俳句や和歌で規定より音数が多いもののこと
- 4 いいかげんなことはしません
- 5 海に潜って貝などを採ります
- 6 どこからか梅の花の——が漂ってきた
- 7 卒業生が校長から卒業——を授与された
- 8 捕手とバッテリーを組みます
- 9 原稿——、投票——
- 10 雨宿りのときに借ります
- 11 姫路や彦根、松本のものが有名

正解は4月号で発表致します。

● 2月号の答え



今月号から、クロスワードパズルと数独を交互に掲載いたします。また、正解者の中から抽選で**5名様にQUOカードをプレゼント!**皆さま、ぜひチャレンジください!

応募方法

①クイズの答え ②郵便番号と住所 ③氏名 ④年齢 ⑤電話番号 ⑥JA足利や広報誌に関するご意見や感想などを書いて、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

締め切り

3月25日(月) ※当日消印有効

★当選者の発表は発送をもって代えさせていただきます。★ご応募に関する個人の情報は、賞品の発送やJAからのご案内以外には使用いたしません。

入居キャンペーン実施中

インターネット使用料 **無料物件** 増えてます!

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!!

追加特典!

いずれか1つ設置いたします!

さらに! +

- 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)

**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!**

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 6日(土)・13日(土)・20日(土)・27日(土)~29日(月)祝

開発課4月の休業日のお知らせ

開発課のホームページをチェック!!

検索

※対象物件はお問い合わせください。

2024年度

年金無料相談会 開催スケジュールのご案内

年金受給を控えている方や現在お受取りの年金に疑問をお持ちの方を対象に、社会保険労務士による「年金無料相談会」を開催いたします。

◆第1回	2024年	4月14日(日)
◆第2回	2024年	6月16日(日)
◆第3回	2024年	8月18日(日)
◆第4回	2024年	10月13日(日)
◆第5回	2024年	12月15日(日)
◆第6回	2025年	2月16日(日)

※詳しくはお近くの支店へお気軽にお問い合わせください。

時間: 9:00~15:00

場所: 本店(弥生町20)

相談者からの声

- 「とても満足できました」
- 「分かりやすい説明で助かりました」など

参加費無料 要予約

当日は「年金手帳・証書」「認印」「基礎年金番号通知書」「年金定期便」等をご持参ください。

理事会報告

開催日: 2024年2月28日(水)

1. 協議事項

- コンプライアンスプログラムの策定について
- 令和6年度財務・損益事業計画について
- 令和6年度収支シミュレーションについて
- 貸付金利率の改定および設定ならびに金利引き下げ条件の一部変更・設定について

他11協議事項

2. 報告事項

- 令和6年1月末仮決算結果について
- 令和6年度個人情報保護計画の策定について
- 令和6年度第1四半期の余裕金運用方針・計画について
- 令和6年度共済スタートダッシュキャンペーンについて

他17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。

もしもの備えと安心に…

レインボー足利の事前相談

わずかな時間で不安を解消!

◆いざという時の対応

◆葬儀の形態や流れ(家族葬についてなど)

◆葬儀費用に関する不安

葬儀にまつわることなら何でもお応えいたします。お気軽にご相談ください。

事前相談のご予約は

JA足利 総合葬祭 レインボー足利

☎0120-028473

JA足利の
すがた

2024年
1月31日現在

■ 組合員数	1万4,216人
■ 出資金	21億6,571万円
■ 貯金	1,618億3,739万円
■ 貸出金	239億8,765万円
■ 購買品取扱高	14億2,939万円
■ 販売品取扱高	27億7,031万円
■ 長期共済保有高	2,315億4,437万円

あま～いいちごが30分間食べ放題!

JA足利アグリランド(株)いちご農園

住所・TEL 足利市大久保町362番地 ☎0284-91-0005

営業期間 2024年5月中旬まで **営業時間** 10時～16時

※時期および生育状況等により、営業終了時間を早める場合があります。
※いちご狩りは空いているハウスへ順番にご案内となりますので、品種の指定はできません。

定休日 いちご狩りは毎週火曜日(祝日は営業、直売は毎日営業)

いちご狩り入園料(30分間)

期 間	一般(小学生以上)	幼児(3歳以上未就学児)
令和6年 1月上旬～4月7日	2,000円	1,000円
令和6年 4月8日～5月6日	1,800円	900円
令和6年 5月7日～閉園	1,600円	800円

※いちご狩りのご予約は、団体(10名以上)様のみの受付となっております。
(団体料金200円引き。割引券との併用はできません。)

※10名様未満でのご予約は承っておりませんのでご了承ください。

※3歳未満の方は無料とします。 ※お支払いは「現金のみ」となります。

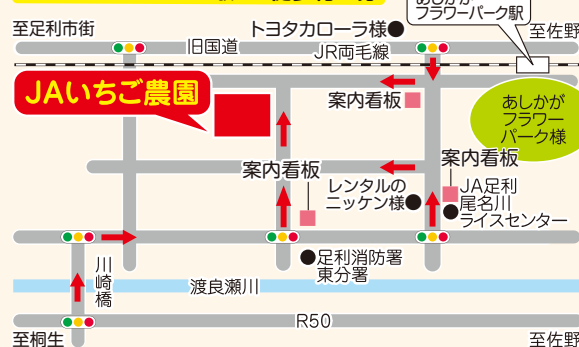
いちご狩り 200円割引券

JA足利アグリランド(株)いちご農園
☎0284-91-0005

- ◆本券をお持ちのお客様は通常料金より200円引きとなります。
- ◆本券は1枚で5名様までご利用できます。
- ◆他の割引サービスとの併用はできません。

きりーとーりー

あしががフラワーパーク駅から徒歩約7分



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)**

お申し込み・お問い合わせ JA足利 各支店窓口まで



※写真はイメージです。

手軽に簡単

健康体操

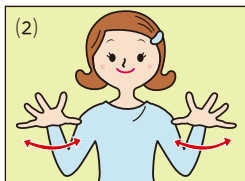
手首ブラブラ体操で肩スッキリ

健康生活研究所所長

●堤 喜久雄

パソコンやスマートフォンの使い過ぎで、気付かないうちに手首の動きが悪くなっていることがあります。原因は手首のゆがみかもしれません。手首と肩は筋膜でつながっているため、手首の動きが悪くなると腕や肩の筋肉の血行が悪くなり、つらい肩凝りを引き起こすことも。日頃から手首を動かしておく、万が一転倒したときでも体を支えることができ、骨折予防にもなります。

上下、左右に手首を振る



(1)両肘を曲げて、手首を上下に柔らかく振ります。約10秒間行います。

(2)同じポーズのまま手首を左右に振ります。約10秒間行います。

【応用編】

(3)右手首を上下に、左手首を左右に振ります。頭も使うため、(1)(2)ほど簡単ではありません。ゆっくりでよいので挑戦してみましょう。

ポイント

指先、手首、肩の力を抜いて、リラックスして行いましょう。

高齢になると関節の可動域が狭くなり、だんだん動きにくくなってきます。座ったまま、横になったままでもできる体操なので、高齢の方にもお勧めです。