

くらしの安全・安心をお届けします

No. 574

1

2025

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



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!



▲JA足利営農経済部
LINEはこちら

今年の1月号は、JA足利職員の年男（森田博之さん・金融共済部）と年女（恩田みづきさん・南支店）に出演いただきました。女性が着用している着物は「足利銘仙着物」で、明治から昭和初期にかけて関東で盛んに折られた絹織物。当時は斬新なデザインで大流行したそうです。



年頭のご挨拶

代表理事組合長 齋藤 肇



謹んで新年のご祝詞を申し上げます。
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。旧年中は並々ならぬ御厚情を賜り厚くお礼申し上げます。

昨年を振り返りますと、新型コロナウイルスから解放され、社会に賑わいの戻った一年でした。農業やJAを取り巻く情勢につきましては、25年振りに「食料・農業・農村基本法」が改正されましたが、食料安全保障の確立に向け、具体的な施策をどのように作り上げていくかが問われています。

農村部の人口減少や高齢化が進み、基幹的農業従事者の平均年齢が69歳と言われている中、生産資材価格の高止まりや常態化する異常気象等により、農業経営の継続が深刻な状況にあります。金融面では、新NISA制度の開始に伴い、2024年1月から非課税枠が拡充され、3月にはマイナス金利政策が解除となり「金利ある世界」が戻る等、金融環境の大きな変化が見られました。

こうした状況を踏まえ、当JAは新規

就農希望者を支援し、担い手となる人材を育成し就農に結び付けることを目的とした「足利市新規就農支援協議会」を県・市とタイアップし、活動を行っています。また、TAC等による栽培技術の指導や担い手コンサルティングによる経営支援、イチゴ「とちあいか」苗の安定供給に向けて「リレー苗協議会」を安定地区で発足しました。耕種部門においては、地元企業が要望する「もち絹香」の作付けを推進してまいりました。

取り巻く環境は依然として厳しいですが、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。

今年の干支は「乙巳（きのと・み）」です。乙巳は、柔軟性と成長を象徴する年とされています。脱皮をする蛇のイメージから「復活と再生」を意味し、物事を安定させていくといった縁起の良さを表しているとも言われています。本年が乙巳年にあやかり、安定そして成長の年になることを期して、年頭のご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

常務理事 佐藤 浩一

理事 須永 一彦

大塚 勝広

廣田 勝昭

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
あぐりキッズクラブ活動終了!		お正月スペシャルプレゼント企画	15
最後はみんなでみそ造り	3	INFORMATION	16
【特集】JA足利 自己改革の取り組み	4	各種相談会のご案内	17
TOPICS	6	パズル	18
PICK UP ペットボトルをアップサイクル	10		

あぐりキッズクラブ 活動終了!

最後はみんなでみそ造り



JAは12月8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。19組38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、児童たちが種まきや田植え、稲刈りを行ったお米を社会福祉協議会へ寄贈しました。



田植えや稲刈りをした「あぐりキッズ米」を寄贈しました



見える化します！

特集

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



現地検討会



目揃会

栽培状況・栽培管理などを確認する現地検討会や規格の統一などを図る目揃会を行い、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。



栽培講習会

増収・品質の向上に向け、シーズンに合わせて適正な栽培管理が行えるよう、栽培指導を行っています。



二条大麦・水稻 農薬空中散布

専用の無人ヘリコプターで一度に広範囲を散布できるため、省力的で収量・品質の向上やコスト低減が図れます。



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。



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を結び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。

ふれあいゴルフコンペ



ウォーキング大会



JA足利杯少年サッカー大会



ウォーキング大会やふれあいゴルフコンペ、JA足利杯少年サッカー大会などを実施し、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。

女性大学「あしかが美人スクール」



男のいきいきセミナー



女性大学や男のいきいきセミナーなどを開催し、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、国産国産・地産地消の推進を図っています。

あぐりキッズクラブ



出前授業



ジャガイモ収穫体験・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、「フードバンクあしかが」を通じ、市内の学童クラブへジャガイモ収穫体験およびジャガイモを寄贈しました。



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あしかが」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！

このマークが目印♪





親子で一緒にケーキ作り

「あぐり親子料理教室」



▲親子でデコレーションに挑戦



▲プロに負けない力作が完成しました

ＪＡは11月30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20人が参加し、少し早めのクリスマスケーキを作りました。

同料理教室はＪＡ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。

参加者はふっ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」と笑顔で話していました。



規格確認念入りに

「トルコギキョウ 目揃会」



▲トルコギキョウの規格を熱心に確認する参加者

花き部会とトルコギキョウ研究会は11月15日、いちご集出荷所で2025年産トルコギキョウの目揃会を開きました。部会員や関係者ら20人が参加し、有利販売に向けて規格の高位平準化を図りました。

参加者は市場関係者と意見を交え、出荷指導規格表を基に花の開き具合や曲がりなどを熱心に確認。ポリウムに対応したスリーブを使って適切な包装に努めることなどを申し合わせました。

今から対策しよう

「相続対策セミナー」

ＪＡは11月23日、本店で「相続対策セミナー」を開きました。ＪＡ共済の地域貢献活動の一環で、組合員や利用者ら51人が参加しました。

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月から運用された相続税や贈与税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。参加者は「分かりやすく勉強になった。早めに対策したい」と話していました。



▲具体例を参考にポイントを学びました



▲ガラス鍋の中でご飯が炊けるまでを観察する児童



炊き立てご飯を 食べよう

～梁田小 出前授業～

J Aは食農教育の一環で、市内の小・中学校に出向いて稲や野菜の栽培指導をする「出前授業」を行っています。11月28日には梁田小学校で、米に関する授業を行いました。

児童が田植えや稲刈り、脱穀等をした米を使い、どうやって炊きあがるのかをガラス製の鍋で観察しました。

児童は「沸騰中のご飯を初めて見た。炊き立てご飯は格別」と笑顔で話していました。



市場と意見交換

～トマト部
販売対策会議～



▲有利販売に向けた協議が行われました

トマト部は12月3日、営農経済センターで、2025年産トマトの販売対策会議を開き、同部役員や市場関係者ら23人が参加しました。

井野口貴之部長は「昨年を上回る結果を出せるよう、一丸となって頑張ろう」とあいさつしました。会議では、販売基本方針や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。



スカイベリー

規格確認

～いちご部会 目揃会～

いちご部会は12月6日、出荷の最盛期に向け、2025年産のスカイベリー目揃会を開きました。菊地栄部会長は「スカイベリーは消費者から根強い人気がある。安全・安心で安定した品質のものを出荷できるよう取り組んでいこう」と呼びかけました。

部会員はサンプルと原色選果標準表を参考に、色や形、大きさなどを確認。規格や品質の統一を図りました。



▲サンプルを基に規格を再確認する部会員



美人弁天で 豊作祈願

～園芸流通協議会～



▲あしがが美人の豊作等を祈願しました

J A足利園芸流通協議会は12月8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。

これから最盛期を迎えるトマト・いちご・キュウリを奉納し、「あしがが美人」の豊作や知名度の向上を祈願しました。また、生産者の熱い思いが詰まった「あしがが美人」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。



寄せ植えで 庭先鮮やかに ～女性会 合同班会～

女性会（みどり会）は12月10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、ストック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「仲間と楽しく活動できた。完成した寄せ植えは玄関などに飾って、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。



▲色のバランスを考えながら寄せ植えました



来作へ課題と 対策探る ～アスパラガス部会～

アスパラガス部会は12月10日、本店で2024年産アスパラガス栽培・販売反省検討会を行いました。

栽培反省検討会では、24年産の生育経過や課題、25年産に向けた栽培管理などを協議しました。また、販売反省検討会では、市場関係者と意見を交え、24年産の反省点や今後の対策を協議し、有利販売につなげていくことを申し合わせました。



▲課題や対策を協議した反省検討会



部員の圃場で 生育確認 ～キュウリ部現地検討会～

キュウリ部は12月12日、部員の圃場で現地検討会を開きました。部員や関係者らが参加し、草勢や病害虫の状況等を確認。厳寒期の栽培管理について意見交換を行いました。

2025年産の越冬作キュウリは、全ての圃場で順調に生育中です。参加者は、厳寒期におけるハウス内温度や追肥について意見を交わし、温度や肥培管理などの情報を共有。収量増を目指し、徹底した管理を行うことを申し合わせました。



▲今後の栽培管理を確認する部員ら



厳寒期の管理 に向けて ～いちご部会 講習会～

いちご部会は12月12日、営農経済センターで2025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が講師を務め、参加者は①地温を確保できる温度管理②少量多回数のかん水・追肥③日中の炭酸ガスの積極的な施用④病害虫防除を再確認しました。

永嶋主査は「今年は地上部と地下部のバランスが崩れているため、養分吸収を促すよう地温確保を心がけてほしい」と呼びかけました。



▲厳寒期の栽培ポイントを学ぶ参加者



▲熱戦を繰り広げた選手たち



少年たちの熱い戦い ～JA足利杯～

足利市サッカー協会が主催し、JAが協賛する「第8回JA足利杯（第27回少年サッカー大会新人戦）」を12月14・15日に行い、小学生170人、12チームが参加しました。

参加児童は寒空の下、元気いっぱいにプレーしました。上位入賞チームは左記のとおりです。

【優勝】 足利サッカークラブジュニア

【準優勝】 GRS足利Jr.

【第3位】 御厨FC

【敢闘賞】 K・WEST・FC2001



共に支え合う社会へ ～青壮年部 米寄贈～

青壮年部は12月16日、社会福祉法人足利市社会福祉協議会に2024年産米90kg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「少しでも役に立てればと思っている。今後もしっかり組んでいきたい」と話しました。



▲米を寄贈する渡辺部長⑤

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」が旅行やグラウンド・ゴルフ大会を開催し、会員同士の親睦を深めました。



11/21(木)



年金友の会 筑波支部

グラウンド・ゴルフ大会

in 八坂運動公園

優勝 早川 勝江
準優勝 早川 勉
第3位 新藤 敏江

(敬称略)

11/27(水)



年金友の会 東地区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 山口千代子(北)
準優勝 仁木喜三郎(北)
第3位 阿由葉正男(東)

(敬称略)

12/3(火)



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 赤坂 修
準優勝 小竹 良一
第3位 田村 進

(敬称略)

11/29(金)



年金友の会
坂西地区3支部合同

親睦旅行

in 福島県

親子で 工作

ペットボトルを アップサイクル

監修：にじいろ工房

<https://ameblo.jp/nijiiro-kobo/>

ペットボトルを使って学校で取り組むものとはちょっと違った、
楽しい工作に挑戦してみましょう。

軽くて割れないから
お子さんにも安心！

ハーブを植えてミニ家庭菜園にも
ペットボトルテラリウム

材 料

- ペットボトル（お好みのサイズ）
- カッターまたははさみ
- マスキングテープ



作り方

1



ペットボトルをふたの部分と底の部分の2つに切り分けます。マスキングテープを巻いて真っすぐ切るための印を付けると簡単です。

完成時にふたと底がかみ合うよう、切る部分の太さを調整しましょう。背の低い容器を作る場合は、ペットボトルを3等分して真ん中の部分を除きます。

2



底の部分に土と好きな植物を入れ、ふたをかぶせたら完成です。

テラリウム……透明な容器で動植物を育てること。

アップサイクルとは？

捨てられてしまうごみなどにアイデアを加えて新たな役目を与え、一段上の姿にアップグレードさせること。親子で楽しく工作しながら、廃材の利用法や環境についてぜひ考えてみてください。

デコレーションでよりおしゃれに

アクリル絵の具で底部分に色を塗ったり、麻ひもをふたに巻いてグルーガンで固定するなどして、オリジナルテラリウムを作ってみましょう。石粉粘土や紙粘土で作った団子をキャップ部分に接着して取手にしてもいいですね。大きめの木製ビーズや毛糸のポンポンを使ってもかわいく仕上がります。



作り方

1



ペットボトルに、天井から吊るすための糸をくり付けます。雲が浮いているように見せなければ、透明の釣り糸がおすすめです。糸が緩む場合はセロハンテープを貼って固定しましょう。

2



ペットボトルの中にLEDフェアリーライトを入れます。ライトの電池ケースはペットボトルの外側の目立たない位置にグルーガンで接着します。

3



電池ケースの周りを避けながら、ペットボトル全体を包むようにグルーガンで綿を接着して出来上がり。

夜はお部屋を
幻想的に



海外で大人気!

夢いっぱいの雲ランプ

材料

- ペットボトル(炭酸飲料など硬めのもの)
- LEDフェアリーライト(2m以下の短めのもの)
- グルーガン(瞬間接着機)
- グルースティック
- 綿
- 糸またはひも

※LEDフェアリーライト(電池式)は100円ショップなどでも購入可能です。

注意: LEDフェアリーライトは、壁などに接触させて飾っても発火などの問題がないように設計されていますが、ケーブルが損傷した場合などは危険なこともあります。説明書の通りに正しく扱い、留守中や就寝時は忘れずにスイッチを切りましょう。

作り方

1



カッターかはさみで、ペットボトルを輪の形に切ります。マスキングテープを巻いて、真っすぐ切るための印を付けると簡単です。幅はお好みでOKですが、後でアイロンで加熱して両端を丸めるため、最初は幅5cm以上がお勧めです。お子さんに難しい場合は大人が代わりに行ってください。

2



マスキングテープを剥がしてリングの片面をアイロンに押し当てて加熱し、端をくると丸めます。もう片面も同様に丸めます。温度が低過ぎると失敗するため、必ず中温以上で加熱してください。やけどに十分注意してください。

保護者と一緒に



ぬいぐるみの
アクセサリーにも!

お気に入りの色でアクセサリーを作ろう
オリジナルブレスレット

材料

- ペットボトル
(子ども用サイズは500ml、大人用は1L)
- マスキングテープ
- アイロン
- カッターまたははさみ

3



油性ペンやマニキュアで自由に色を付けてみましょう。加熱前に色塗りをする方もいますが、ペットボトルの鋭利な切り口で手を切ったりする可能性があるため、加熱後がお勧めです。

ペットボトルの選び方

炭酸飲料などの厚めのペットボトルを使いましょう。握った際にクシャッとへこむ、水などを入れるペットボトルは加熱すると形が崩れ、うまく作れません。

盗難被害
多発!

ハウス内の動力噴霧機が狙われています!!



JA管内でハウス内に置いてある動力噴霧機の盗難等の被害が多発しています。

被害に遭わないよう、事前の対策や冷静な判断・行動を心がけましょう。

事前の対策

防犯カメラ
の設置

(看板も併せて設置)

防犯カメラ
作動中



センサー
ライト
の設置

農機具等の写真を
型番まで合わせて
撮影しておく



・ 犯人に遭遇した場合 ・

1.身の安全の確保

二次被害を避けるため、
近づかない・追いかけない



2.110番へ通報する

110番に掛けることで警察が位置情報を
把握。スムーズな対応が可能となる
警察からの質問に冷静に答えられるよう、
犯人の特徴(身長や服装、性別、年齢層、眼
鏡の有無など)や車のナンバーをしっかり
捉えておく

3.被害届を出す

犯人逮捕に向けて被害届を提出する
(保険に加入している場合、受理Noが必要)



らいでん通信

11月下旬、サツマイモの収穫体験を行いました。
十分に掘った状態でないと、抜く際に折れてしま
うため、サツマイモが見えてきても焦らず掘り進め、
芋の下部が見えたら力を込めて
引き抜きます。

皆さん童心に返った気持ちで
サツマイモ掘りを楽しんでいました。



「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 運勢に勢いがあり好情報を
キャッチできます。あれこれやってみるとい
いでしょう。試行錯誤すると得るものあり

幸運の食べ物
水菜



3/21~4/19

全体運 厳かな一年の幕開けです。味方
が多いので面倒事もクリアしていけます。
順に対処しましょう。映画、演奏会にツキ

幸運の食べ物
フキのとう



トレビス

～特有の苦味と美しい赤紫色が持ち味～

トレビスのプロフィール

【分類】キク科キクナ属
【原産地】欧州地中海沿岸
【おいしい時期(旬)】冬(11～3月ごろ)
【主な栄養成分】カリウム、アントシアニンなど

解説 KAORU

選び方

張りつつやがあり
みずみずしい

形がきれいな丸
みを帯びている
(結球タイプ)

葉の巻きがしっ
かり、ずっしり重
さを感じる

新鮮!
切り口の変色が少なく、乾燥していない

葉の色が
濃く鮮やか

NG

形がいびつ
葉先が乾燥して
縮れて薄い
葉と葉の間の隙
間が大きい

保存方法

冷蔵保存

しっかり密着させてラップに包んで保存
袋や容器にカットすると断面が変色し
やすいので注意



乾燥に注意!
1～2日以内に
食べ切ろう

冷凍保存

食感はやや落ちる
1枚ずつ剥がして硬めに
ゆでて保存



トレビスのいろいろ

結球型

一般的に国内で出回っているのはこちらの丸く
結球するタイプで、葉先は赤紫色で軸は白
色の柔らかくサクサクとした食感



細長型

結球型と同じく葉先が赤紫色で軸が白色。
葉が結球しないものや半結球のものもある。
赤チコリー(レッドチコリー)に分類

トレビスのチカラ

主な栄養成分

カリウム

ナトリウムの排出を
促して血圧の上昇
を抑える作用。高
血圧予防、むくみ解
消に有効

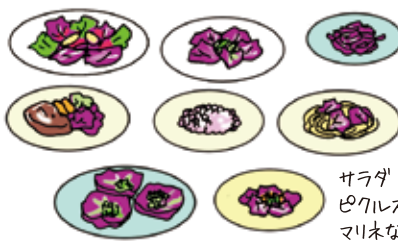
アントシアニン

赤紫色の色素成
分の強い抗酸化
作用があり活性酸
素を除去する働き。老化予防や生活習慣病
の予防の他、眼精疲労の回復にも



楽しみ方・食べ方のコツ

肉の付け合わせやリゾット、パスタ、
ソテーにしてもおいしい!



チーズや肉と
好相性のお互
いを引き立てる

サラダ
ピクルス
マリネなど

おしゃれ!
前菜などの器
代わりに利用

注意点

加熱すると苦味が増す
サラダなど生の方が食べやす
い傾向がある



トレビスのビミツ

レタスやシュンガクの
仲間だよ



葉が薄くサクサク柔らか
紫キャベツ(アブラナ科)とは
まったく別の野菜



フランス



トレビス

呼び方



日本



キクナガナ

イタリア



ラディッキオ

米国



レッドレタス

結球した丸いものは



ラディッキオ・キオッジャ

不結球の長いものは



ラディッキオ・ロッシ

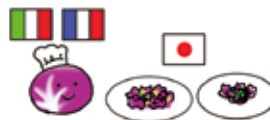
歴史

欧州

イタリアやフランスなどでは
古くから親しまれている

日本

1980年以降、国内での栽培も始まる。イタリア料理やフランス料理
のレストランでは彩り野菜としておなじみ



星座



6/22～7/22

全体運 運勢は吉凶混合。気持ちを素早く切り替え、ポジティブに行きましょう。チャンスをつかまえる行く心構えが大事

幸運の食べ物
マイタケ

双子座



5/21～6/21

全体運 遊び心が新しい可能性を呼び込みます。近道を選ばずに遠回りもいいですよ。下旬は運気が上昇します。挑戦が吉

幸運の食べ物
ナバナ

1月



おいしく食べて美しく

食べ物で冷え性対策

栄養士●吉田理江



日に日に寒さが厳しくなってくるこの頃は、冷えに悩む方にとってはつらい時期ですね。今回は、冷え性対策にお薦めの食べ物を三つお伝えします。

ショウガ

ショウガの辛味成分ジンゲロールには、血管を拡張させて血行を良くする働きがあるため、冷え性対策にお薦めの食材です。ジンゲロールは、加熱するとショウガオールに変化します。

ショウガオールは胃腸を刺激し、内臓の働きを活発にするため、生で食べるより加熱して食べると体の中から温まるでしょう。汁物、炒め物に加えるとおいしく食べながら冷え性対策ができます。

カボチャ

カボチャに含まれるビタミンEには、末梢(まっしょう)血管を拡張させて血行を良くする働きがあります。血行不良による冷え性や肩凝り、頭痛などの改善効果も期待できる栄養素です。ビタミンEは、強い抗酸化作用や抗炎症作用があるため、美しい肌をつくりたい人は積極的に食べると良いでしょう。

料理が苦手な方は、冷凍カボチャを電子レンジで加熱し、マヨネーズや麺つゆであえると手軽に食べられます。

長ネギ

長ネギの白い部分に多く含まれている硫化アリル(アリシン)は独特の香りや辛味のもととなる成分です。体温を高めて血行を促進させる働きがあります。体温が下がると免疫機能が低下し、風邪、インフルエンザなどの感染症にかかりやすくなるので、感染症対策にもお薦めです。

斜めに薄切りにした長ネギを電子レンジで加熱し、ごま油、鶏がらスープのもとであえるとおいしく食べられます。

生活習慣の見直しとバランスの良い食生活で、冬の時期を乗り切りましょう。



とっておき旬のレシピ

豚角煮

ポイント

調味料の代わりに、すき焼きのたれを加えると味が染み込みやすく、つや良く仕上がります。圧力鍋を使うと30分くらいで軟らかく仕上がります。

材料 4人分

豚バラ肉(塊)	1kg	ダイコン	200g	砂糖	大さじ3
ショウガ(薄切り)	4、5枚	ニンジン	1本	ゆで卵(半熟)	4個
ネギ(青い部分)	1本分	みりん	大さじ4		
酒	400ml	しょうゆ	大さじ3		

作り方

- ①豚バラ肉は沸騰した湯に入れて、さっとゆでこぼす。
- ②鍋に湯を沸かし①の肉、ショウガ、ネギを入れて、1時間ゆでる(このとき、湯が減ったら肉が漬かるくらいに湯を足しながらゆでる)。火を止めて、ひと晩冷ます。
- ③②の鍋に浮いた脂を取り除き、肉を取り出し一口大に切る。ゆで汁は取っておく。
- ④鍋に一口大に切った肉を入れて、酒を加えて強火で火にか

赤堀料理学園校長 赤堀博美



耕そう、大地と地域の未来。JAグループ

- ける。アルコールが飛んだらゆで汁を加え、肉が漬かるようにして火にかける。1時間煮たら火を止めて冷ます。
- ⑤ダイコンは2cm厚さの半月切り、ニンジンは1cm厚さの輪切りにする。
- ⑥④の鍋の脂を取り除き、⑤とみりん、しょうゆ、砂糖を加えて煮る。沸騰したら、弱火にして約30分煮含める。
- ⑦最後にゆで卵を加えて煮含める。



お正月スペシャル

プレゼント企画

お正月ぼ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、
「あしがが美人」トマト(約2kg)をプレゼントします!

問題① シークワーズ

問題

「おめでとう」と「おとしだま」は、
どちらが多いでしょう?

お お ま お め で と う
め と お だ と で め お
お し お お し お で と
ま だ め と め と め し
だ ま で で め で お だ
し お と し だ ま と ま
と う う と で め お う
お と お う と で め お

盤面に隠された言葉を見つけ出すパズルです。探すべき言葉は、タテ、ヨコ、ナナメ45度で、一直線に読めるように入っています。途中で文字を飛び越えたり、折れ曲がって読んだりしてはいけません。同じ文字を何度か使うこともあります。

例題では「はつゆめ」だけを探しますが、左の問題では「おめでとう」「おとしだま」2種類の言葉を、それぞれいくつあるか探してください。どちらの言葉のほうがたくさん入っているでしょうか?

例題

は つ ゆ め は
め つ め め は
は ゆ ゆ つ つ
つ つ つ め ゆ
は つ は は め

は つ ゆ め は
め つ め め は
は ゆ ゆ つ つ
つ つ つ め ゆ
は つ は は め

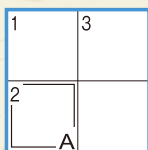
例題の答え:6個



問題② 漢字ミニクロス

問題

二重ワク(2つあります)に入った漢字を、A・Bの順に並べると、ある言葉になります。
その言葉は何でしょうか?

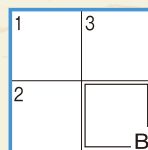


横の鍵

- これから訪れます。近○○、○○予想図
- 夜空でまんまるに光るフルムーン

縦の鍵

- 18歳○○の人は、17歳以下です
- 30日ほどたつと訪れます



横の鍵

- とってもでっかい、2025年の干支(えと)の生きもの
- を伸ばして、大の字になって寝る

縦の鍵

- 誰にはばかることもなく、○○を振ってまかり通る
- あっても無駄な、よけいな付け足しをいう言葉

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24日(金)」※当日消印有効
- ★ご記入いただいた個人の情報については、賞品の発送以外には使用しません。
- ★正解は2月号で発表いたします。

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

全体運

問題解決の兆しが見えています。友人や知人からの提案に目を向けてみましょう。徐々に成果が出始めるはず

幸運の食べ物

ダイコン

天秤座

全体運

つまずきを感じたら変えとき。違和感はそのままにせず向き合ってみましょう。良い気づきを得られます。掃除が吉

幸運の食べ物

キウイフルーツ

1月

本・支店窓口の営業開始時間変更のお知らせ

組合員・利用者の皆様におかれましては、日頃より当JAの事業をご利用いただき、誠にありがとうございます。
この度、当JAでは社会環境の変化への対応や効率的・効果的な店舗運営を目指して、本店・各支店窓口の営業開始時間を下記のとおり変更させていただくこととなりました。

今後とも一層のサービス向上に努めてまいりますので、何卒ご理解・ご協力を賜りたくお願い申し上げます。

1. 窓口営業開始時間変更

変更前 変更後
変更日 2025年2月3日(月)から 8時30分～ → 9時00分～
対象 ●本店・各支店の金融・共済窓口 ●北支店・西支店の購買店舗

2. その他

- (1)各店舗のATMにつきましては、営業開始時間の変更はございません。窓口営業開始前でもご利用いただけます。
- (2)事業所またその他の施設につきましても、営業開始時間の変更はございません。
- (3)ご不明な点がございましたら、本・支店窓口までお問い合わせください。

不必要農薬と農薬空容器回収のご案内

回収日時 2025年1月29日(水) 午前9時～午後3時まで

回収場所 経済課(営農経済センター)、北支店経済店舗、西支店

回収するもの 不必要な農薬、期限切れ農薬、農薬空容器(金属缶・ポリ容器・ガラス容器等)
※農薬空容器には残農薬が入って無いこと。

回収できないもの 水銀を含む農薬、臭化メチル剤、使用禁止農薬、PCP剤、ラベル表示が無い成分確認できないもの
※入荷後に確認された場合でも、原則ご返却となります。

回収方法 「①不必要農薬と農薬空容器処分申込 ②委任状 ③貯金口座振替依頼書」に必要事項を記入し、
現物とあわせてご持参ください。
※各書類につきましては、各支店にご用意しています。

処理代金の精算 実重量を基に算出し、後日口座引き落とし処理をさせていただきます。なお、JAに口座をお持ちでない方につきましては、現金または振り込みでの精算をお願いいたします。

お問い合わせ JA足利 経済課 ☎0284-70-3071

JA足利直売所「あんあん」

お得意様
限定
イベント

また、来てくださる祭

開催の
ご案内

2025年1月20日(月)から26日(日)の7日間、あんあんをご利用のお客様を対象に、「また、来てください(祭)」を開催いたします。期間中は各店舗先着で素敵なプレゼントが当たるチャンス! この機会をお見逃しなく!!

開催
期間 2025年
1月20日(月)～26日(日)

期間中はレシートに**当たりマーク**が出現!
当たりが出たお客様には
素敵なプレゼントを差し上げます♪

弥生店

1,000円(税込)以上
お買い上げの方

先着
150名様

五十部店

500円(税込)以上
お買い上げの方

先着
50名様

葉鹿店

500円(税込)以上
お買い上げの方

先着
50名様

教育用カードローン

必要なだけ **いつでも! 何度でも!**
幼稚園から大学院まで就学期間内の安心を!



©よりそう

最大 **700** まで 万円

金利のご確認や
仮申し込みは
こちらから



教育用カードローン3つの特徴

幼稚園から大学院まで

幼稚園から大学院まではもちろん、
予備校や専門学校などに入学または
在学中のお子さまをお持ちの方がご
利用いただけます。

在学中はお利息のみ

在学中はお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。
※元金の任意ご返済も可能です。

必要なとき、何度でも

お子さまが在学中であれば、お借り入
れ都度の審査や書類提出は不要。最
寄りのATMでお借り入れができます。

ご利用いただけるCD・ATM

●全国のJAバンクのCD・ATM ●JFマリンバンク、三菱UFJ銀行、セブン銀行のCD・ATM*
※その他個別提携金融機関のCD・ATMにつきましては、お近くのJA窓口にお問い合わせください。

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)**
※2025年2月23日は除く

●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 2月2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12日(水)

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 2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 人気運に恵まれ運勢は良好。方
法を考えているうちに周りがやってくれる
ことも多いでしょう。流れに乗って

幸運の食べ物
生シイタケ

水瓶座

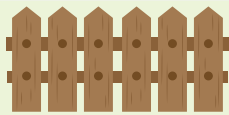


1/20~2/18

全体運 上昇運です。状況は次第に整っ
てきますから腰を据えて取り組んで。壁を
越えることでよりスゴ技に。金運も好調

幸運の食べ物
クワイ

1月



TACの家庭菜園教室



このコーナーでは、TAC(営農経済渉外)が家庭菜園を行う際のポイントや注意点などを解説いたします。

連作障害を防ごう

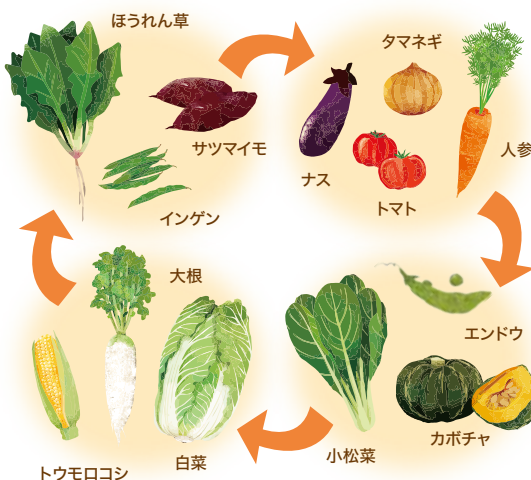
同じ場所で同じ科目(種類)の作物を繰り返し栽培し続けると、生育が悪くなったり枯れてしまう「連作障害」が発生します。同じ作物を作り続けると、土壌中の微生物や有機物含有量のバランスが崩れるだけでなく、その作物を好む菌や病害虫の密度が高くなり、土壌病害や生理障害の発生を助長してしまいます。

栽培スケジュールを立てよう

連作を防ぐ第一歩として、年間の栽培スケジュールを立てましょう。畑を4~5区分に分けて作る作物を毎年回転させていく「輪作」を行えば、簡単に連作を防ぐことができます。区分したひと区画を「1年休み区画」にするローテーションもオススメです。

また、土壌中の栄養素や微生物のバランスが取れるよう、追肥やコンパニオンプランツの利用も行うようにしましょう。

詳細版はJA足利のホームページ(営農情報)に掲載していますので、ぜひ併せてご覧ください!▶



お申込み・お問い合わせ

JA足利 営農振興課 ☎0284-22-4433(担当:TAC) または
経済課☎0284-70-3071、北支店(経済)☎0284-43-8880、西支店(経済)☎0284-65-1139

耕そう、大地と地域の未来。JAグループ

CROSSWORD PUZZLE

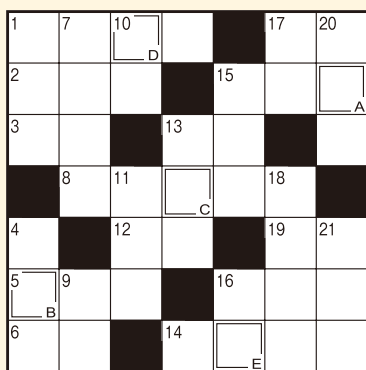
パズル? 頭の体操



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 年賀状をコレからSNSなどに切り替える人も増えました
- ④ サトイモの親芋のまわりにできます
- ⑦ コートなどに用いる毛織物
- ⑨ ここで話していても——があかないから見に行こう
- ⑩ しんしんと降り積もるもの
- ⑪ 箱根駅伝は10——、計217.1kmで競います
- ⑬ さんずい、うかんわりなど
- ⑮ ほうきに乗って飛べるとか
- ⑯ 10を3回かけ合わせると
- ⑰ 縁起をかついで食べる受験生もいます
- ⑱ おせち料理に入れる紅白の食材といえは
- ⑳ チャールズ・チャップリンは——の王様です
- ㉑ 可燃ではありません

ヨコのかぎ

- ① 宝船の絵を枕の下に入れておくとよいものが見られるとか
- ② 窓を開けて取り込みます
- ③ カード式のホテルもあります
- ⑤ 中東の国のひとつ。首都はテヘラン
- ⑥ きねと臼でつくもの
- ⑧ 「本の虫」と呼ばれることも
- ⑫ 七草を入れて炊くことも
- ⑬ 初詣で一年の——を祈った
- ⑭ 「見通しがきく」ことを願っておせち料理に入れます
- ⑮ マスカラを付けるところ
- ⑯ 脊椎動物にはあります
- ⑰ 「Rがつかない月には食べるな」といわれる貝
- ⑱ 耳が冷えないようにイヤ——をつけた

正解は2月号で発表致します。

12月号の答え

(4+9=) 13

9	3	2	7	6	5	1	8	4
④	6	7	8	1	9	2	5	3
8	5	1	2	3	4	9	6	7
7	4	6	5	9	2	3	1	8
5	1	3	6	4	8	7	9	2
2	8	9	3	7	1	6	4	5
1	9	5	4	2	7	8	3	6
3	7	4	1	8	6	5	2	⑨
6	2	8	9	5	3	4	7	1

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パズルの答え 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 **1月24日(金)** ※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

単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ヵ月または2ヵ月無料
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

8日(土)・11日(火祝)・23日(祝)・24日(月祝)

＼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: 2024年12月27日(金)

1. 協議事項

- 役員(理事)の補欠選任手続きについて
- 令和8年度職員採用計画について

他6協議事項

2. 報告事項

- JA足利デジタル化プロジェクト設置について
- くらしの活動「第46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
- 令和6年度第4四半期の余裕金運用方針・計画について
- 令和6年産米集荷実績について

他13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10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、本支店・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せう、よろしくお願いいたします。

実施予定
日時

2025年1月22日(水)
10:00~12:30

JA足利 の すがた



2024年
11月30日現在

■組合員数	1万 4,117人
■出資金	21億7,925万円
■貯金	1,592億7,477万円
■投資信託	5億9,608万円
■貸出金	222億8,710万円
■購買品取扱高	11億2,285万円
■販売品取扱高	22億 536万円
■長期共済保有高	2,253億6,744万円

組合員・利用者の皆様へ

「JAあしがが2月号」は、一日訪問日**2月8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。



お電話不要で24時間
いつでもどこでもWEB予約が可能です!

農協観光の国内宿泊予約サイト

イイ びより

e-たび日和

検索・ご予約はこちら ▶ <https://ntour.jp/e-tabibiyori/>



「e-たび日和」のおすすめポイント

- ✦ 農協観光が自信を持っておすすめする、全国の厳選したお宿からお選びいただけます。
- ✦ お客様の旅に関する“こだわり”を細かくご指定いただくことで、よりご希望に近い宿泊施設のご紹介が可能です。
- ✦ JAカードのお支払の場合、**2%**ポイント還元!

1 PCやスマホで
検索・予約



2 クレジットカードで
お支払



3 出張や旅行へ
GO!



 株式会社 農協観光

手軽に簡単 健康体操

自転車こぎ体操でウオームアップ

健康生活研究所所長 ●堤 喜久雄

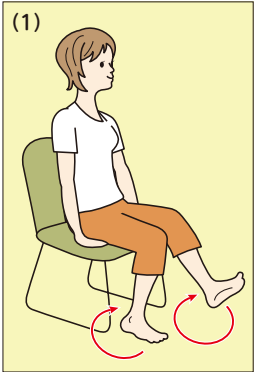
寒い時期は、体が外気に触れると、体内の熱を外へ放出しないよう急激に全身の筋肉が収縮します。散歩前や車から降りる前にウオームアップをしましょう。心臓や脳から遠い手足を軽く動かします。

今回は楽しくできる自転車こぎ体操をご紹介します。手のグーパー体操も取り入れ、脳トレも同時に行いましょう。

エア自転車で手足を動かす

家にいる場合は(1)(2)、立ちにくい場合は(1)のみを、それぞれ3セット繰り返します。

(1)



(2)



(1) いすに座り、自転車をこぐように1分間足を回します。このとき、太ももの下側に手のひらを当て、手の指先を動かして太ももを押し上げます。太ももは意識して上げ、足首も上下にしっかりと回しましょう。

(2) 背筋を伸ばし、おなかを引き上げるイメージで片足立ちします。自転車の片足こぎのイメージで片足30秒ずつ、計1分間足を回します。両手は自転車のハンドルを握るように前に出し、グーパー体操をします。

ポイント

(2)では片足立ちになるため、
難しい場合は各足10秒ずつから始めてみましょう。