

くらしの安全・安心をお届けします

No. 586  
1  
2026

# JAあしかが

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



本年もよろしく  
お願い申し上げます

謹賀新年

宝

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足利農経部  
LINEはこちら



▲JA足利公式LINE  
はこちら

今月号の表紙は初めてのイラスト版! 宝船に  
乗った七福神とJA足利イメージキャラクター  
「美人ちゃん」が登場し、JAブランド野菜「あ  
しかが美人」の7品目を手にした、にぎやかでお  
めでたい雰囲気になっています。



# 年頭のご挨拶

代表理事組合長  
齋藤肇

齋藤  
肇

謹賀新年

謹んで新年のご挨拶を申し上げます。  
組合員・利用者の皆さまには、平素よ  
りJA事業に対し、格別なるご支援とご  
協力を賜り、心より御礼申し上げます。

昨年を振り返りますと、農業を取り巻く環境は依然として厳しいものでした。生産資材の価格高騰や人手不足、さらに

異常気象による農畜産物への影響など、多くの課題が山積しています。特に米価の高騰は農家組合員のみならず、消費者にも大きな影響を及ぼす異例の事態となりました。

このような状況の中、当JAは「農業者の所得増大」「農業生産の拡大」「地域の活性化」の自己改革目標を継続し、「JAのファンづくり」をスローガンに掲げ、持続可能な農業経営の支援と地域社会への貢献に努めてまいりました。

J.A足利ブランド野菜「あしかが美人」をはじめとする農産物の振興や、次代を担う子どもたちへの食農教育活動など、地域に根差した取り組みを推進しております。



本年は、これまでの取り組みをさらに発展させ、担い手農家への経営支援を強化してまいります。また、組合員の皆さまの営農と生活をしっかりと守り、「地域になくてはならない存在」としてあります。続けるために、役職員一同、決意を新たにしています。

金融面においても、環境の変化に的確に対応し、組合員・利用者の資産形成に貢献できる、質の高い金融サービスの提供に加え、営農相談や資金計画のサポートなど、日々の農業経営に直結する支援

もさらに充実させてまいります。  
結びにあたり、本年が皆様にとって輝  
かしい年となりますよう、心から祈念申  
し上げ、新年のご挨拶とさせていただき  
ます。

# 目 次

## CONTENTS



年頭のご挨拶	2	ベジタブルライフ	13
作る楽しさと育てる喜びを実感 あぐりキッズクラブ閉校	3	お正月スペシャルプレゼント企画	15
<b>【特集】JA足利 自己改革の取り組み</b>	<b>4</b>	INFORMATION	16
TOPICS	6	各種相談会のご案内	17
PICK UP 安心安全 おうち防災	10	パズル	18

# 学んで、育つて、みんなで楽しんだ1年

J.A.足利あぐりキッズクラブ閉校



## あぐりキッズクラブ、今年も楽しく活動終了！

\*\* 慎重に  
デコレーション！



J.A.職員と仲良く  
協力してケーキ作り



田植えや  
稲刈りをした  
「あぐりキッズ米」を  
寄贈しました

カリキュラム終了後には閉校式を行ない、児童らは齋藤肇組合長から修了証を受け取り、約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。

J.A.は11月29日、農業体験スクール「あぐりキッズクラブ」を開きました。今年度最後の活動となつた今回は、クリスマスケーキ＆しめ縄作りと閉校式を行いました。

ケーキ作りでは、思い思いに飾り付けを楽しみ、完成後は友だちと見せ合つて笑顔があふれました。しめ縄作りでは、縁起物を丁寧に飾り付け、「来年もいい年になるね」と話していました。

みんなで作って、  
お正月準備もバッチリ！





見える化します!

# 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いたします!



## 農業者の所得増大・農業生産の拡大に向けた取り組み



地産地消の推進

市内を走る生活路線バス「あしバスアッサー」に、JAブランド野菜「あしかが美人」のラッピング広告を施し、認知度向上と地産地消の推進を図りました



量販店バイヤー等の視察受け入れ

バイヤーや販売担当者を対象に収穫体験会を実施し、体験を通じて産地と販売現場の連携を強化し、生産者の所得増大と足利産農産物の価値向上を目指しました



栽培講習会

增收・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。



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。



現地検討会

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。



目揃会



## 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。

あぐりキッズクラブ



ジャガイモ収穫体験



小学校へ教材本等の寄贈



食や農業への理解促進に向けてあぐりキッズクラブや収穫体験などを行い、食農教育に取り組んでいます。また、市内の小学校へ、栃木県の主な農産物と農家の仕事などが書かれた教材本や子ども雑誌「ちゃぐりん」を寄贈しました。



ウォーキング大会



ふれあいゴルフコンペ



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



ガーデニング教室



女性大学や男のいきいきセミナーなど趣味の講座を開催し、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。



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!





# 直営15周年の感謝を込めて

～レインボーアリ 感謝祭～



▲人気を集めた新米のすくい取りに挑戦する来場者



▲来場者でにぎわうイベント会場



▲ユーモアを交え、人生の備えの大切さを伝えました

JJA足利が運営する「総合葬祭レインボーアリ」は直営15周年を記念し、11月24日、南ホールで感謝祭を開催しました。

ここに亭久茶さんによる終活落語や、農産物即売会、新米のすくい取り、抽選会など多彩な催しでにぎわいました。

ホール内覧会や事前相談会も行われ、参加者は葬儀の流れや費用についてスタッフに熱心に相談していました。



# 親子で楽しくケーキ作りに挑戦

～あぐり親子料理教室～



▲親子でデコレーションを楽しみました



▲慎重にデコレーション用イチゴのヘタをカット



▲世界にひとつだけのケーキが完成！

JJAは12月6日、あぐり親子料理教室を開き、市内の親子18人がクリスマスケーキ作りに挑戦しました。

JJA共済の地域貢献活動として、料理を通じて食や農業への関心を高めてもらうことを目的に実施しました。

足利産イチゴ「とちあいか」や栃木県産の小麦粉・卵を使用し、国消国産・地産地消を呼びかけました。

参加者は焼き上がったスポンジをカットし、イチゴや生クリームで楽しくデコレーション。児童は「上手にできた。家族で食べるのが楽しみ」と笑顔を見せしていました。



▲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20日、2026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29人が参加し、販売力強化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。ボリュー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。



## 規格確認 念入りに ～トルコギキョウ 目揃会～

いちご部会は11月21日、早川尚秀市長を表敬訪問しました。市役所を訪れた同部会本部役員は、今作のイチゴの作柄などを報告。持参したイチゴを寄贈しました。早川市長は「イチゴの消費拡大に向け、話題づくりなど協力していきたい」と話しました。

小沼隆弘部会長は「市場から高い評価を得られるよう、今後も品質管理に努めたい」と意気込みを語りました。

## 市長へ作柄を報告 ～いちご部会～



▲早川市長（右から2番目）へイチゴを寄贈しました

トマト部は11月21日、2026年産トマトの目揃会を開きました。部員やJA関係者37人が参加し、鮮度・食味・色がそろった高品質トマトの出荷に向けて意識を統一しました。

出荷規格表を用いて果形や着色などを確認し、軟果玉や過熟の混入を防ぐことを徹底。市場との連携を密にし、着荷状況をこまめに把握しながら時期ごとの品質対策を進めていくことを申し合わせました。



▲規格を確認し品質の統一を図る部員



## 出荷基準を再確認 ～トマト部目揃会～

JJAは食農教育の一環で、市内の小・中学校に出向いて稻や野菜の栽培指導をする「出前授業」を行っています。11月21日には梁田小学校で、昔ながらの足踏み脱穀機で脱穀作業を行いました。児童は田植えや稻刈りをした稲を使い、糲をこき落とす作業や選別を体験し、米作りの大変さを学びました。「昔の農家さんの苦労がわかった」と児童は笑顔で話しました。

## 昔の農機具で 脱穀体験 ～梁田小で出前授業～



▲足踏み脱穀機を使って稻穂から糲をこき落とす児童



## 元気な笑顔と熱いプレー！

### ♪JA足利杯♪



▲ファインプレーも続出しました



▲プロ選手顔負けの攻防戦



▲優勝した御厨FCチーム

JA足利が主催し、足利市サッカー協会が主管する「第9回JA足利杯（第28回少年サッカー大会新人戦）」を12月13・14日に行い、市内小学生172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】御厨FC

【準優勝】K-WEST

【第3位】足利サッカークラブジュニア

【敢闘賞】K-WEST球



▲両制度の活用法を学びました

参加者は熱心に耳を傾け、「両制度の理解を深め、今後の相続対策や将来設計に役立てたい」と話しました。

JAは11月30日、本店で「公正証書遺言と任意後見制度セミナー」を開催し、49人が参加しました。講師の足利公証役場公証人・野崎昌利氏は、公正証書遺言と任意後見契約の活用方法をわかりやすく解説。両制度を連携させることで安心できる将来設計につながることを強調しました。

## 将来に備える法的対策 ♪遺言・後見制度セミナー♪

トマト部は12月2日、當農経済センターで、2026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22人が参加しました。中村欣司部長は「今年産も高品質なトマトを市場へ出荷していく」とあいさつしました。

会議では、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。

### 市場と意見交換 ♪トマト部 販売対策会議♪



▲26年産トマトの作柄や出荷計画を確認する参加者



▲厳寒期の栽培ポイントを学ぶ参加者

いちご部会は12月4日、営農経済センターでいちご厳寒期講習会を開きました。安足振興事務所の松島雄大主査が講師を務め、温度管理と肥培管理の重要性や病害虫防除の徹底などを説明しました。

猛暑の影響で全国的にミツバチが不足していることから、ミツバチが弱体化する要因を解説。松島主査は「長く維持させるため、日頃の管理を徹底することが重要」と注意を促しました。



## 厳寒期の栽培対策学ぶ ～いちご部会 講習会～



## 美人弁天で豊作祈願 ～園芸流通協議会～



▲あしかが美人の豊作等を祈願しました

園芸流通協議会は12月7日、「美人弁天」として親しまれる本城厳島神社の祭典に出席しました。最盛期を迎えるトマト・いちご・キュウウリを奉納し、「あしかが美人」の豊作や知名度の向上を祈願しました。



▲課題や対策を協議した反省検討会

アスパラガス部会は12月9日、本店で2025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、25年産の生育経過や課題、26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、25年産の反省点を踏まえ、販売力の強化に向けて今後の対策を協議しました。



## 栽培・販売を 振り返る ～アスパラガス部会～



## 春色の寄せ植え 楽しむ ～女性会 合同班会～



▲配色などを考えながら寄せ植えを楽しみました

女性会（みどり会）は12月9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「たくさん植えたので咲き揃うのが楽しみ。玄関先に飾って、来客を迎えたい」と笑顔で話していました。

Pick Up

被災しても自宅で過ごすために……

安心  
安全

# おうち防災

災害はいつ起きるか分かりません。もしものとき、自宅で安全に過ごせたら……。

いつもの暮らしをほんの少し見直すだけで大丈夫。

家族みんなが安心して過ごせる住まいを目指しましょう。



## 好みにあった備蓄品で生活できる

料理の好みやアレルギーなど、家族に合わせた食事を提供できます。

自宅が安全なら  
日常に近い環境で  
過ごせます



## 生活スペースが確保できる

家族の生活スタイルを保ちながら、清潔で落ち着いた環境を確保できます。



## プライバシーが守られる

着替えや授乳、就寝など、周囲を気にせずリラックスできます。



## ペットと一緒に過ごせる

避難所での生活でストレスがたまるのはペットも同じです。

### 突っ張り棒

家具と天井の隙間に設置します。  
※天井に強度が必要です。

### 飛び出し防止器具

留め具を付けて戸棚の扉が開かないようにします。

### L字金具

家具と壁をボルトなどで固定します。  
※壁に強度が必要です。

### 感震ブレーカー

揺れを感知すると自動的に電気の供給を遮断し、電気火災を防ぎます。

備えあれば憂いなし！

災害に強い住まいを目指しましょう

### ガラス飛散防止フィルム

窓ガラスやガラス扉のある家具に張り、割れたガラスが飛び散らないようにします。

### 粘着マット

粘着性のあるゲル状のもので家具の底面と床面を接着させます。  
※有効期限に注意してください。

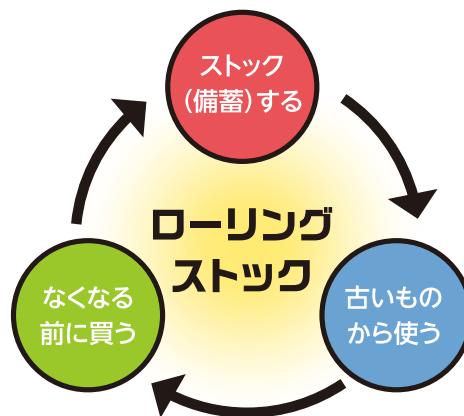
### キャスター下皿

キャスター付きの家具を固定します。

# 食料品・生活必需品の日常備蓄

## 日常備蓄はローリングストックで！

災害が起きた場合、食料品や生活必需品が一時的に入手しにくくなることが考えられます。そのため、普段から食べている・使っている食料品や生活必需品は、少し多めに購入してストックしておく「日常備蓄」をお勧めします。「買って・ストックして・使う」ことを繰り返すローリングストックなら、賞味期限切れなどの心配もありません。



高野豆腐



煮干し



切り干し大根

冷蔵庫のなかった時代は、常温で保存の効く食品は日常生活の必需品でした。

## 伝統食品をローリングストックに取り入れよう

災害時に不足しがちなタンパク質やカルシウムなどの良質な栄養素もたっぷり含まれています。

水を入れたポリ袋で戻せばいつでも食べられます。缶詰のホタテやツナを入れるとおいしさもアップ。

ポン酢をかけるだけでおいしいおがくの出来上がり。やつ代わりにそのままパリパリ食べてもおいしいです。

## 日常備蓄は最低3日分、できれば1週間分の備えを！

### いざというときに慌てないためにチェックリストを作つておきましょう

家族の年齢やライフスタイル、住宅環境によって必要なものや優先順位は異なります。特に医療品は命に関わる場合もあるので日頃から準備しておきましょう。地域の防災計画・気象・地形条件など、リスクに応じて項目を追加・修正してご活用ください。

#### チェックリスト(一例) 赤字=重要備蓄品

##### 飲料水・食料品

- 飲料水 1日1人3L×家族の人数(3日～1週間)
- 食料品缶詰・レトルト食品・フリーズドライ食品など

##### 日用品

- トイレットペーパー  ウェットティッシュ  非常用トイレ
- ポリ袋  水のいらないシャンプー  歯磨き粉
- 生理用品  救急セット・常備薬  カイロ  ラップ
- カセットコンロ・ボンベ  モバイルバッテリー

##### 乳幼児のいる家庭

- 紙おむつ  お尻ふき  おやつ  哺乳瓶
- 哺乳瓶消毒グッズ  粉ミルク・液体ミルク  離乳食

##### 要介護者のいる家庭

- 介護食  大人用紙おむつ  補助具など

##### ペットのいる家庭

- ペットフード  ペット用トイレシート  ケージ

### 特に重要な4アイテム



飲料水

飲用だけでなく調理などにも利用できます。



カセットコンロ

停電やガスが止まつても温かい料理を食べられます。



モバイルバッテリー

災害時に停電が起きた場合でもスマートフォンなどを充電できます。



非常用トイレ

1人1日5回×3日分を用意しておきましょう。

#### POINT

##### 家族の大好物をストック「幸せ備蓄」

お父さんはトマトジュース、お母さんは豆乳、娘はカフェオレ……など、家族が好きなものを箱買いしてはいかがでしょうか。好きな飲み物が箱買いされていたら、幸せな気分になりますよね。「次は何にしようかな!」なんて、日常備蓄が楽しみになりますよ。



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。



11/  
25

南支店 年金友の会  
グラウンド・ゴルフ大会

in八坂運動公園



優勝 河内しづ子  
準優勝 新藤 敏江  
第3位 長山 弘

12/  
3

足利支店・東支店・北支店 年金友の会  
3支店合同グラウンド・ゴルフ大会

in赤松台運動公園



男性の部 (敬称略)

優勝 針ヶ谷富次郎(東)  
準優勝 山口 寛司(北)  
第3位 長竹 要一(北)

女性の部 (敬称略)

優勝 平野 貞子(北)  
準優勝 須藤美智子(北)  
第3位 三森キヨ子(北)

## JAで年金をお受け取りになりませんか?

年金のお受け取り口座をJAにご指定いただいた方には、ご契約プレゼントや「年金いきいき定期」など、さまざまな特典をご用意しております。

### 年金いきいき定期貯金

店頭表示金利 **プラス 0.05%!!**

預入金額 10万円以上1,000万円まで  
預入期間 1年

他にも JAで年金の受け取りをされると…



コンビニや他金融機関の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。

## 笑顔つなぐ 女性会の輪

JA足利女性会(みどり会)の活動や思い、  
地域で活躍する女性たちの声を毎月お届けします。  
今月号は「御厨支部」をご紹介いたします。

御厨支部は、仲良しで家族のような雰囲気の中、楽しく活動しています。毎年行うホウ酸団子作りは害虫対策に効果があり、人気の取り組みです。

商品現地研修では工場見学を通して、日頃食べている食品の製造工程を学ぶ貴重な機会となっています。手芸作品づくりも行っており、会員同士が和気あいあいと交流を深めています。

女性会は農家でなくても気軽に参加でき、地域の仲間づくりにもつながる楽しい活動が広がっています。

ぜひ、一緒に楽しく活動しましょう!



お問い合わせ JA足利各支店窓口 または 生活振興課 ☎0284-64-9920



4/20~5/20

全体運 力になってくれる人は身近に。相談すれば役立つ話を聞けそうです。旅行、外出はいつもより遠出を。海外も◎

幸運の食べ物  
ナバナ



全体運 緊張感を持って事に当たれば道が開けます。一つ一つ丁寧に前へ進めていきましょう。下旬に変化の兆しあり

幸運の食べ物  
セリ

イラスト: 小林裕美子

## ワサビ

~日本原産の香辛野菜~

### ワサビのプロフィール

【分類】アブラナ科ワサビ属

【原産地】日本

【おいしい時期(旬)】

根ワサビ 11~2月、花ワサビ 3~4月

【主な栄養成分】

アリルからし油(イソチオシアネート)、ビタミン B1、B2、C など



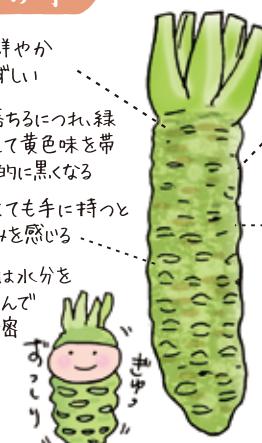
### 見分け方

緑色が鮮やかでみずみずしい

鮮度が落ちるにつれ、緑色が薄れて黄色味を帯びて部分的に黒くなる

大きくななくても手に持つとずいぶん重みを感じる

重いものは水分をしっかり含んで肉質も緻密



根茎は中太で、根元から茎が付いている上方まで円柱形に近く形が整っている

表面の凹凸の目が詰まっている

ゆっくり成長すると肉質が緻密でおいしい傾向。目がまばらなものは早く育った証拠

### 保存方法

数日で使い切ろう

冷蔵保存  
水で湿らせた新聞紙やペーパータオルなどで包み、ラップをするかビニール保存用袋に入れて冷蔵庫へ



#### 長期間保存

グラスなどにワサビを立てて入れ、頭が出るくらいに水を張って冷蔵庫に入れておく。小まめに水を換えれば1か月くらいは保存可能

#### 冷凍保存

使う際は凍ったまますりおろす  
ラップでしっかりと包んでから冷凍する。すりおろして冷凍すると香りが飛んでしまう

### ワサビのチカラ



#### 毒消し作用

貴人の食卓に欠かせない食材  
食中毒の原因菌の増殖を抑える



0-157

#### 辛味成分

アリルからし油(イソチオシアネート)類の揮発性で、すりおろして細胞が壊れる際に酵素の働きで生まれる。鼻にツーンとくる特有の刺激!



### 煮しめ方・食べ方のコツ

#### すりおろし方

1. 茎を外側から1本ずつ丁寧にむい耳みるか、根元から切る

2. 根の外皮の黒い部分を取る

3. 目の細かいおろし器で、茎の方から力を入れずゆっくり円を描くようにおろす

#### ポイント

茎に近い方が辛みや香りが強い  
目の細かいさめ皮のおろし器がお薦め

金物の場合はおろした  
ら速やかに別の器へ!

3~5分 → 30分

すりおろして3~5分が辛みと香りのピーク!  
おいしく感じるのはその30分後

#### おいしい食べ方



刺身

あっさりとした白身などは少なめでほんのりと、赤身や脂の乗ったトロは多めでしっかりと、ワサビを利かせるのがお薦め



そば

そばの合間に少量を直接口に運んでお口直しい!



しょうゆに溶かすと風味が損なわれる



刺身の上にワサビをのせる



そばつゆに入れてしまうと風味が損なわれる



そばの上に付け、さっとつゆに漬けろ

### ワサビのいろいろ

#### 沢ワサビ (別名: 水ワサビ)

山間地の豊富な湧き水や清流を利用して栽培。水温8~18度で生育。豊んだ豊富な水を大量に必要とするから、日本でも栽培地が限られている。一般に「ワサビ」といえば、主に沢ワサビを指す



#### 畑ワサビ(別名: 陸ワサビ)

沢ワサビと植物学上は同じだが、区別は栽培上の相違。直接流水を用いることなく、湿気が多く涼しい土地(畑)で育てたものを「畑ワサビ」と呼ぶ。栽培が比較的容易だが、品質は沢ワサビに劣る



#### ホースラディッシュ(別名: 西洋ワサビ)

欧州北部(フィンランド)で主に栽培される。西洋ワサビといわれ、練りわさびなどの原料にもされる。色は白っぽいが風味は日本のわさびと非常によく似ている



### ワサビのビミツ

#### 栽培

日本原産の多年草で学名は

*Wasabi japonica*

江戸時代初期から

栽培が始まる



#### 歴史

和名は「山葵」。葉が葵(あおい)に似ていて徳川家の家紋にそっくり



#### 江戸時代(文化・文政年間)

ワサビ付きの(にぎり)しがれ江戸で大ブームに



食材の生臭さや細菌の増殖を抑える!

#### 大正~昭和

粉わさびが登場  
生おろしわさびに進化





# しっかり食べて冬の健康な体づくり

お正月のごちそうを楽しんだ後、体重計の数字に驚いた方も多いのではないでしょうか。つい食べ過ぎてしまったときも、極端な食事制限や単品ダイエットは逆効果です。必要な栄養が不足すると代謝が下がり、かえって体重が戻らなくなります。大切なのは、しっかり食べながら体を整えること。今回はお正月太りを解消するためにお薦めの栄養素を三つご紹介します。

## 食物繊維

野菜、キノコ、海藻、玄米に多く含まれる食物繊維は、お正月太り解消には欠かせない栄養素です。水溶性食物繊維は胃の中で膨らんで満腹感を与え、糖質の吸収を緩やかにして血糖値の急上昇を抑える働きがあります。不溶性食物繊維は腸の動きを促進し、便秘の改善に役立ちます。ワカメとダイコンのみそ汁や、キノコを使った炊き込み玄米ご飯などで取り入れてみましょう。

## タンパク質

肉、魚、卵、大豆製品、乳製品に含まれるタンパク質は、筋肉の材料となり基礎代謝を高めます。筋肉量を維持すると消費カロリーが増え、太りにくい体になるため毎食意識して取りましょう。また、消化に多くのエネルギーを必要とするため、食事による消費エネルギーも上がるのが特徴です。みそ汁にさば缶や豆腐を入れると手軽にタンパク質が取れます。1食当たりお椀1杯分を目安にすると良いでしょう。

## ビタミンB群

豚肉、ウナギ、玄米、納豆などに含まれるビタミンB群は、糖質や脂質の代謝を助ける働きがあります。特にビタミンB1は糖質代謝、ビタミンB2は脂質代謝に関与するため、不足すると疲労感が出やすくなるので意識して取りましょう。豚肉とキノコ、野菜と一緒に炒めると食物繊維も一緒に取れます。

お正月太り解消のポイントは、食事制限ではなく、バランスの良い食事と適度な運動です。食べ物を味方に付け、無理なく健康的に体を整えていきましょう。



お正月のひと息に、  
軽いストレッチを

## 腰をねじってリフレッシュしませんか？

日本体育大学准教授●伊藤由美子

自治体や福祉・介護の各種機関では、高齢者の健康づくりを支援するためにさまざまな取り組みが行われています。皆さんがお住いの地域では、どのような取り組みが行われていますか？

健にまつわる教養講座や運動教室、文化的なプログラムもあるかもしれません。広報誌などを手がかりに情報を手に入れ、健康寿命の延伸を目指しましょう。

さて今回は、腰をねじる運動と足踏みをご紹介します。長時間座って作業をした後などに、腰周りの筋肉をほぐしたり、気分

転換をしてみませんか。

腰をねじるときは息を吐きながら、無理のない範囲で取り組みましょう。体に気を付けてお過ごしください。

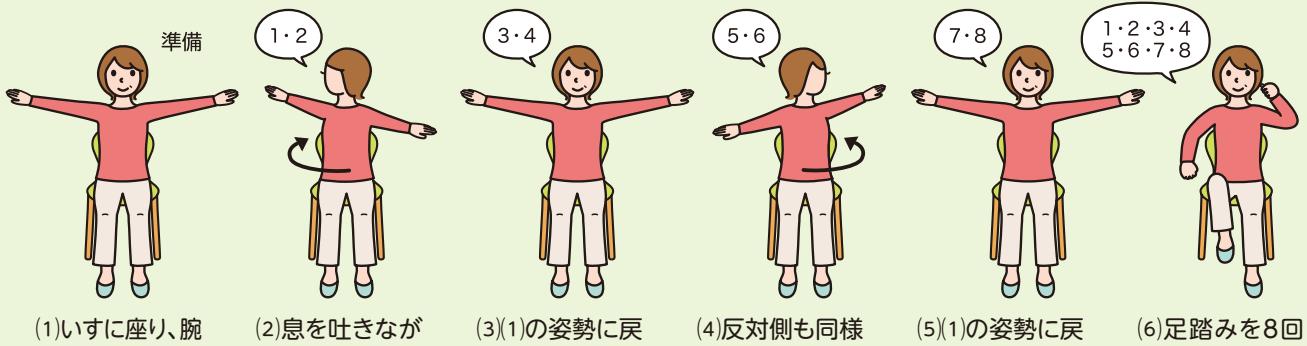
日本体操協会公認体操プログラム  
「The Taiso(ザ・タイソウ)」  
20秒バージョン



号令あり

号令なし

## レッツ、トライ！腰をねじる運動+足踏み



(1)いすに座り、腕を横に上げて準備をします。

(2)息を吐きながら、腰をねじりましょう。

(3)(1)の姿勢に戻します。

(4)反対側も同様に腰をねじります。

(5)(1)の姿勢に戻します。

(6)足踏みを8回しましょう。

※初めは無理をせず、ゆっくりとできる範囲で続けましょう。

お正月  
スペシャル

# プレゼント企画

パズルの正解者の中から抽選で10名様に、  
「アグリランドいちご食べ比べセット」をプレゼントします!

(当選時に「アグリランド(株)いちご農園(足利市大久保町362)」へ  
直接取りに行ける方が対象となります。予めご了承ください)



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、右の問題では「ハツヒノデ」「ハツモウデ」の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  
つつめゆ  
はつははめ

はつゆめは  
めつめめは  
はゆゆつ  
つつめゆ  
はつははめ

例題の答え: 6個

## 問題① シークワーズ

### 問題

「ハツヒノデ」と「ハツモウデ」は、どちらが多いでしょう?

ハハツハツモウデ  
ツヒデツデツハノ  
モツデノヒツハヒ  
ウハヒモヒハハツ  
デツノノウツツハ  
ハモデハモヒハツ  
ツウツウノノツノ  
モデデモウデハハ

## 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、ばらばらにしてしまいました。

### 問題



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。
- ★「アグリランド(株)いちご農園」へ直接取りに行ける方のみのご応募とさせていただきます。
- ★当選された方へは通知を送付いたします。賞品の引き渡しは、2月中旬頃を予定しています。
- ★締め切りは「1月26日(月)」※当日消印有効
- ★ご記入いただいた個人の情報については、当選通知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!!



全体運 コミュニケーションが活発化。

たくさんの人と会うほど幸運に恵まれます。

調べものや勉強にも良いときです

幸運の食べ物

ユリ根

10/24~11/22



全体運 壁を越えるチャンスです。難しい

と感じていることにこそ熱心に取り組んで。

幸運の食べ物

小松菜



## 北支店・西支店経済業務の経済課への拠点集約のお知らせ

JA足利では、体制等諸般の事情により、下記の日程で北支店・西支店の経済業務を営農経済部経済課(以下、経済課)へ拠点集約させていただくこととなりました。これまでご愛顧いただきました組合員・利用者の皆さまには、ご不便をおかけすることとなり誠に申し訳なく存じます。

今後につきましては、経済業務全般を経済課へ集約し、引き続き経済課より配達等を継続していきますので、事情をご覧のうえご理解賜りますようお願い申し上げます。

**①拠点集約日 2026年3月20日(金)** 《支店での営業は3月19日(木)まで》

**②拠点集約先 JA足利 営農経済部 経済課**

(お問い合わせ先)

足利市上渋垂町758 ☎0284-70-3071

直売所「あんあん」新春イベントのご案内

2026 Welcome あんあん

~毎日来て、(福)

イベント期間

1/19月~  
1/25日

ガラポン抽選会

特賞 はお米5kg!!

そのほか豪華賞品多数!



2026年  
1月20日(火)  
五十部店

開催日

2026年  
1月22日(木)  
葉鹿店

2026年  
1月24日(土)  
弥生店

お買い上げ3,000円ごとに1回抽選! (※ガラポン抽選会は、開催日当日の該当店舗レシートが必須です)

イベント期間中は、毎日先着350名様(全店舗合計)に素敵なプレゼントを差し上げます!

(※1,000円以上お買い上げのお客様が対象となります)

### 野菜集出荷センターパートさん募集のご案内

- 期間: 令和8年7月中旬位まで(終了の時期については、気候等により前後します)
- 職種: トマトの選別、箱詰め作業、荷積み作業 ※検査作業・機械整備(若干名)  
フォークリフト講習修了者又は、機械整備希望の方は、免許・資格欄に記入して下さい。
- 条件: 健康な方!自己で通勤が可能な方!
- 作業時間: 午前9時から午後2時まで(終了時間に変動あり)  
休憩時間: 午前15分、昼休み1時間 出荷量により残業あり
- 給与: 時給1,070円~  
※皆勤手当 1ヶ月 3,000円(1月~6月の期間) ※割増手当 時間当 100円(日・祝日)  
※特別手当 1ヶ月 3,000円(検査業務及び機械整備を行う者)  
※資格手当 1ヶ月 3,000円(フォークリフト業務者) ※通勤手当あり ※実働8時間以上は残業手当支給
- 休日: ローテーションによる週2日から3日の休日
- 福利厚生: 労災制度適用
- 勤務先: JA足利野菜集出荷センター(足利市上渋垂町723番地)
- 申し込み締め切り: **令和8年1月30日(金)**

お気軽に  
お問い合わせください!



※詳細は面談時にお伝えします

お申し込み・お問い合わせ JA足利 販売推進課 ☎0284-22-4433 (担当: 熊倉、河野邊)

(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

(2026年1月1日現在)

# 1.26%～2.56%

### ◆保証料別◆

※上記金利に別途保証料0.79%かかります

### ご利用者様限定金利引下げ実施中

A 住宅ローン契約者限定(同居家族可) ※当JAで住宅ローンを契約されている方(新規可)

B リピート割 ※当JAでマイカーローンを契約されたことがある方(完済後3年以内)

A・Bいずれか1つ(併用はできません)

その他引下げ条件等につきましては、下記支店までお問い合わせください。



▲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】  
第2・第4日曜日 (9:00～16:00)

●東支店 山川町419

☎0284-41-3678

●南支店 上渕垂町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

### 税務無料相談会

2月1日(日) 9:00～

開催会場 岡部光男税理士事務所  
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10日(火) 17:00～

開催会場 本店  
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15日(日) 9:00～

開催会場 本店  
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が変更にな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。



全体運 望んでいた方向へと歩み出すご  
とができるとき。決意を持って事に当たり  
ましよう。助けになってくれる人も近くに

2/19～3/20

幸運の食べ物  
ミズナ



1/20～2/18

全体運 上昇運です。順を追うように整  
していくので流れに任せて。周囲の言葉に  
耳を傾けるとチャンスをつかめます

幸運の食べ物  
キンメダイ





# タック TACの家庭菜園教室



このコーナーでは、TAC(営農経済専門)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。

## 来年もおいしい実のために冬のお手入れ

柿の木は冬の間に剪定(枝を切る作業)を行うと、来年の実付きが良くなります。葉が落ちているこの時期は、枝の状態がよく見えるので、剪定箇所を見極めやすいのが特徴です。ポイントは次の3つです。

### ①混み合った枝を切る

枝が重なって風や光が通りにくい部分を間引きます。

### ②古い枝や枯れ枝を取り除く

弱った枝や古い枝を切ることで、木全体の元気を保てます。

### ③高さを調整する

高く伸びすぎた枝は少し切り、管理しやすい形に整えます。

作業の際は、無理せず脚立や安全な道具を使いましょう。

剪定後は、春の芽吹きに合わせて肥料を与えると、健康な木と美味しい実を育てやすくなります。冬の間に少し手を入れるだけで、春には風通しの良い元気な柿の木になります。



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、大地と地域のみらい。JAグループ

CROSSWORD PUZZLE

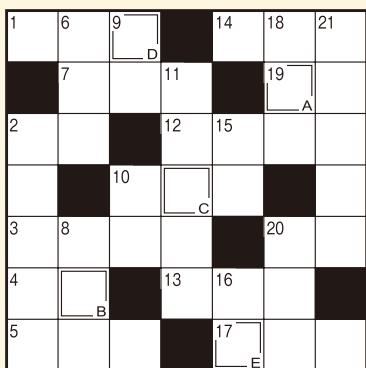
## パズル? 頭の体操



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?



### タテのかぎ

- ② メレンゲを作るときに使う道具
- ⑥ 鍋料理の締めにも使う麺
- ⑧ 晴れかなあ、雨かなあ
- ⑨ 牛、豚、鶏のものがよく流通しています
- ⑩ 令和8年の干支です
- ⑪ 歯ブラシにつけます
- ⑯ 自分の兄弟姉妹の息子
- ⑯ ダルメシアンは——模様の犬です
- ⑯ 書初め大会で——に選ばれた
- ⑯ 受験生が空欄に書き込んでいくもの
- ⑯ 単位はアンペアです

### ヨコのかぎ

- ① 正月に食べる、モチ入り汁物といえば
- ② どら焼きに挟み込まれているもの
- ③ おせち料理の定番の一品。卵が材料の一つ
- ④ 交差——、及第——
- ⑤ 右手が——、という人が多数派です
- ⑦ 本を読み終えること
- ⑩ ガラガラとのどを洗います
- ⑫ 旅立つ人の——に駅のホームまで行った
- ⑬ フラや木やレンガの家を建てる童話があります
- ⑭ 漢字で書くと百足。足の多い生き物です
- ⑯ 椅子のこと。ロッキング——
- ⑯ アルカリと混ぜると中和します
- ⑯ 焚くとよいかおりが広がります

正解は2月号で発表致します。

### 解答

A B C D E



### 12月号の答え

(2+3=) 5

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

正解者の中から抽選で5名様にQUOカードをプレゼント! 皆さん、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26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ヶ月  
または2ヶ月無料
- ◆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!

- ◆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)

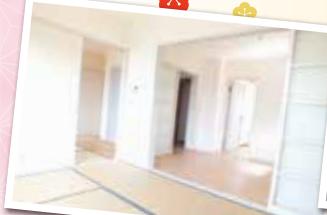
いずれか1つ設置します!

※1年以上の入居が条件となります。※対象物件はお問い合わせください。

お問い合わせ

JA足利 開発課 0284-41-7153

【営業時間】平日9:00~17:15/土・日9:00~16:00



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!

開発課2月の休業日のお知らせ

7日(土)・11日(水)・23日(月)

開発課のホームページをチェック!!

JA足利

検索

## 暮らしに役立つ情報 を、JA足利公式LINEで!

JA足利公式LINEでは、各種イベントやキャンペーン情報のほか、暮らしに役立つ情報をスピーディーにお届けしています。すでに多くの方が利用中ですが、まだ登録されていない方もぜひこの機会に登録して、便利な情報を受け取ってみませんか?

### 登録はかんたん!

LINEをまだスマートフォン(以下スマホ)で使ってない方

- ① スマホで「LINE」アプリを探す  
・iPhoneは「App Store」、  
Androidは「Google play」で検索
- ② アプリをスマホに追加して使用できるようにする
- ③ LINEを開いて右のQRコードを読み取り、「友だち追加」

LINEをすでにお使いの方

- ① LINEを開く
- ② 右のQRコードを読み取り、「友だち追加」

※QRコードは株式会社デンソーウエーブの登録商標です



### 理事会報告

開催日:2025年12月29日(月)

#### 1. 協議事項

- 第49回通常総代会における役員改選について
- 本店運営諮問委員の変更について
- 令和9年度職員採用計画について

他4協議事項

#### 2. 報告事項

- くらしの活動「第47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7年度第4四半期の余裕金運用方針・計画について
- 令和7年産米集荷実績について

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もございますので、ご了承ください。

### 第11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。

迷惑をかけますが、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、よろしくお願ひいたします。

実施予定  
日 時  
2026年1月22日(木)  
10:00~12:30

### JA足利 の すがた



2025年  
11月30日現在

組合員数	1万 4,110人
出資金	21億8,689万円
貯金	1,580億4,165万円
投資信託	10億5,721万円
貸出金	235億7,113万円
購買品取扱高	11億3,817万円
販売品取扱高	22億2,485万円
長期共済保有高	2,172億7,737万円

JA足利

令和  
7年度

## ウインターキャンペーン

©よりぞう

新規資金

でのご契約  
に限ります

## 金利上乗せ定期貯金

キャンペーン期間

令和  
8年 2/27 金  
まで預入期間  
3年店頭標準金利  
年 0.350% + 年 0.450% → 年 0.800%適用  
金利

0.800%

税引後年 0.637%

預入期間 3年

預入金額 10万円以上～1,000万円未満

募集金額 25億円

対象者 個人の方でJA足利組合員(家族登録者  
含む)および新規組合員加入する方

※キャンペーン期間中に店頭標準金利に変更があった場合、適用金利が変更となります。

※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、店頭の商品概要書をご覧ください。  
※詳しくは、窓口にお尋ねください。

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。



## 揚げ餅あん掛け

天晴(旧キッチン晴人)オーナーシェフ  
●永井智一

## ●材料(2人分)

市販の切り餅	1個
きのこ各種(お好みで)	50g
ダイコンおろし	大さじ1
おろしショウガ	小さじ1/2
ミツバ	適宜
水溶き片栗粉	大さじ1/2

## 合わせだし汁

かつおだし	100ml
みりん	大さじ1
薄口しょうゆ	大さじ1



## ●作り方

- ①餅は油(材料外)で素揚げする(焼いてもOK)。
- ②合わせだし汁を鍋に入れ火にかけ、きのこを入れて煮て、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ③①をお椀に盛り②を回し掛け、ダイコンおろし、おろしショウガ、ミツバを散らして出来上がり。