

くらしの安全・安心をお届けします

No. 587

2

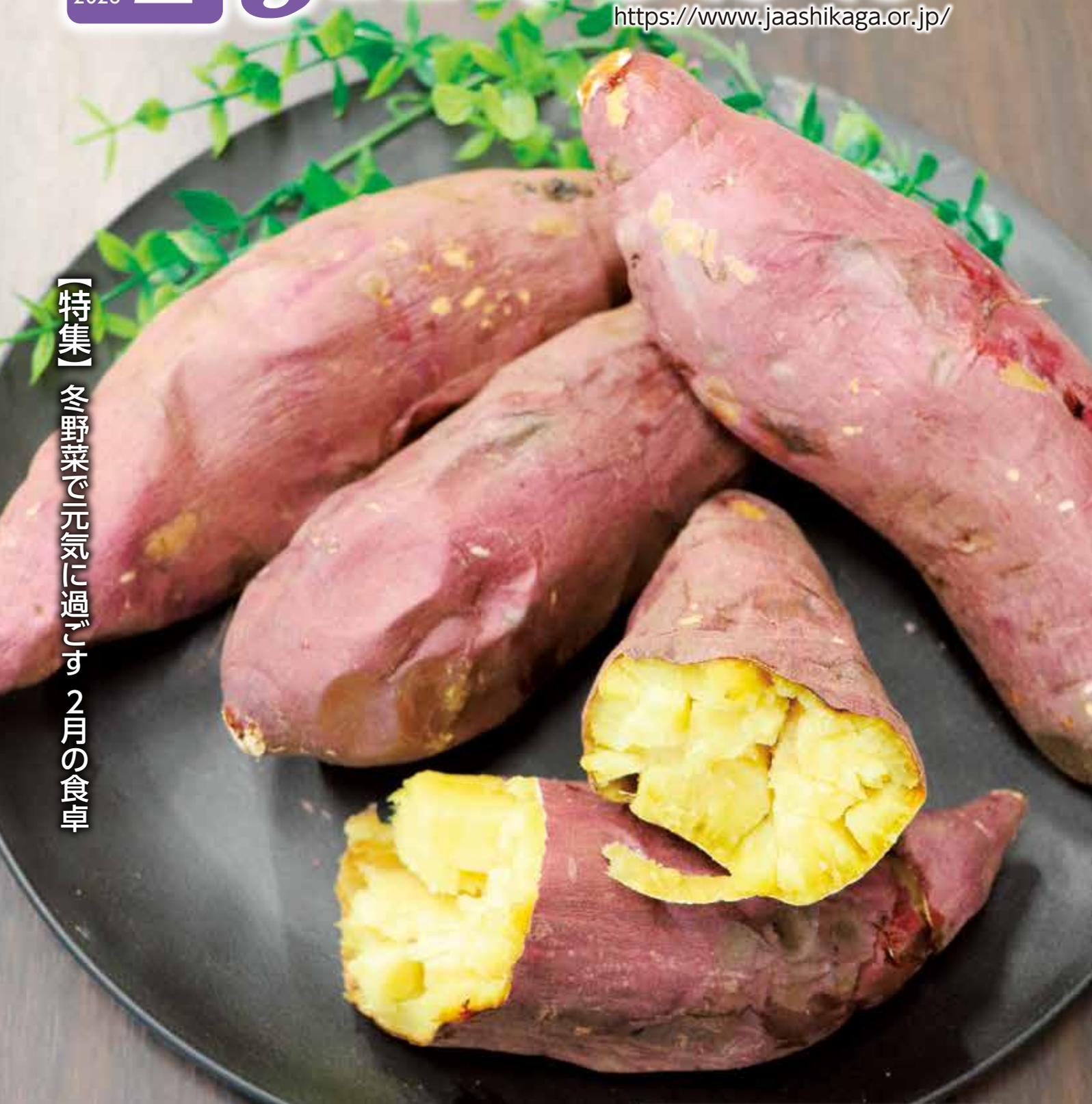
2026

# JAあしかが



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

【特集】冬野菜で元気に過ごそう 2月の食卓



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足利インスタグラム  
フォローしてね!



▲JA足利営農経済部  
LINEはこちら



▲JA足利公式LINE  
はこちら

さつまいもは、食物繊維やビタミンが豊富で、腸内環境の改善などに役立つ食材です。調理方法によって味わいが変わるのも魅力のひとつです。加熱時間が長い「焼き芋」は、でんぷんが麦芽糖に変わり、甘みが増すのが特徴です。



**寒さ**が育てる、**おいしさ**と**健康**

# 冬野菜で元気に過ごす 2月の食卓



寒さが厳しい2月は体調管理が気になる季節。  
そんな時こそおすすめしたいのが、旬を迎えた冬野菜です。  
白菜や大根、ほうれん草は、寒さに耐えることで甘みや栄養をたっぷり蓄えます。  
冬野菜のおいしさの秘密と、健康に役立つ食べ方をご紹介します。

## 寒さがつくる冬野菜のおいしさ

### ◆寒いほど甘くなる？冬野菜の特徴

冬野菜は低い気温の中で育つことで、体を守るために糖分を蓄える性質があります。白菜や大根は水分が多い野菜ですが、寒さによって細胞内の水分が凍らないよう、糖を増やすことで甘みが引き出されます。ほうれん草は葉を地面に広げるように育ち、寒さから身を守りながら栄養をたっぷり蓄えます。  
この時期ならではの濃い味わいを楽しめるのが、冬野菜の魅力です。



### ◆「寒締め」「糖度アップ」の仕組み

「寒締め」とは、野菜が寒さにさらされることで、内部に糖分やミネラルなどが濃縮され、うまみが増す現象のこと。糖分は凍結を防ぐ“天然の防寒対策”の役割を果たします。  
冬に収穫される野菜がおいしいのは、自然の力を上手に利用して育っているからなのです。



#### 目次 CONTENTS



【特集】冬野菜で元気に過ごす 2月の食卓	2
TOPICS	4
PICK UP 歯磨きのキホン	6
笑顔つなぐ女性会の輪	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
お正月スペシャルプレゼント企画 答え	15

# 冬野菜で守る、からだの健康



## ◆冬に気をつけたい健康ポイント

冬は気温の低下により血管が収縮し、血圧が上がりやすくなります。また、体が冷えることで免疫力が低下し、風邪をひきやすくなる季節でもあります。毎日の食事で体を温め、栄養をしっかりとることが、健康管理の基本です。



## ◆冬野菜あったかレシピで体ポカポカ

旬の冬野菜は、おいしさも栄養も今が食べごろ。毎日の食卓に取り入れて、寒い季節を元気に乗り切りましょう！

簡単♪  
30分料理!



### 白菜と豚肉の蒸し煮

白菜と豚肉を交互に重ねて、さっぱり塩・コショウでコトコト煮ます。お箸のすすむおいしさです。



JAグループHP「よい食レシピ」より

#### ●作り方

- 1 白菜は5cm幅、豚バラ肉は5cm長に切る。
- 2 土鍋に白菜の芯の部分敷き、上に豚バラ肉をのせて軽く塩・黒コショウをし、片栗粉を茶漉しに入れて軽くふる。それをくり返して、白菜の葉の部分が上の方にくるようにして重ねる。
- 3 ②にAを入れてフタをし、煮立ってきたら弱火にして肉によく火を通す。お好みでポン酢をつける。

#### ●材料(2人分)

- 白菜……………3枚  
 豚バラ薄切り肉……………200g  
 塩・黒コショウ……………少々  
 片栗粉……………大さじ1  
 A.水……………1/4カップ  
 A.酒……………1/4カップ  
 A.生姜のしぼり汁……………小さじ1  
 ポン酢……………適宜

#### 白菜の豆知識💡

水分が多く、低カロリーな野菜。カリウムとビタミンCが比較的多く含まれています。高血圧や風邪の予防、老廃物の排出を促進する働きがあるといわれています。白菜を選ぶ際は、巻きがしっかりしていて、ずっしりと重みがあるもの、外側の葉がいきいきとして色が濃いものを選びましょう。カットされたものは、切り口がみずみずしく、断面が盛り上がっていないものの方が新鮮です。カットしたものはラップに包んで野菜室で保存しましょう。



## Q 新鮮な旬の野菜、どこで買える？



A 旬の冬野菜を選ぶなら、JA足利直売所「あんあん」がおすすめ！

地元で育てられた野菜が並ぶ直売所は、地産地消を身近に感じられる場所。新鮮だからこそ、野菜本来のおいしさも栄養をしっかりと味わえます。

また、この時期のおすすめは焼き芋です。ゆっくり時間をかけて焼き上げたさつまいもは甘さが際立ち、毎年人気の一品です。売り切れになる前に、ぜひご賞味ください！



JA足利直売所

### あんあん

全店舗共通  
〈営業時間〉9:30~17:00  
〈休業日〉お盆・年末年始



#### 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

旬の恵みを毎日の食卓に取り入れて、寒い季節も元気に過ごしましょう。

花の寄せ植え 市長に贈る  
～女性会(みどり会)～

女性会(みどり会)は12月19日、足利市役所を訪ね、早川尚秀市長に春まで楽しめる花の寄せ植えを贈りました。

早川市長は「毎年きれいな寄せ植えを頂き、ありがたい。大切に育てて楽しみたい」と笑顔を見せました。

同会は現在、11支部340人で活動しています。柏瀬光子会長は「2026年も会員の健康を願いながら、たくさん活動していきたい」と意気込みを語りました。



▲早川市長へ寄せ植えを寄贈するみどり会役員



▲想いを込めた新米を寄贈する齊藤部長④



想いを込めて  
新米寄贈  
～青壮年部～

青壮年部は地域貢献活動の一環で、毎年足利市社会福祉協議会に新米を寄贈しています。12月22日には贈呈式を行い、2025年度産米93キロを寄贈しました。

齊藤拓也部長は「丹精込めて作った米を今年も寄贈できてよかった。子どもたちにたくさん食べてもらいたい」と話しました。

寄贈米は協議会を通じて、児童養護施設や保育園などに届けられます。



食の支援を地域へ  
～食品などを寄贈～

J Aは、女性会・青壮年部とともに、家庭で消費しきれない食品等を持ち寄る「フードドライブ」に取り組んでいます。12月26日には、NPO法人フードバンクあしかがに寄贈しました。

集まった精米や乾麺、レトルト食品など約100kg分の食品は、同団体を通じて市内の生活困窮者へ届けられました。齋藤肇組合長は「今後も積極的に地域貢献活動に取り組みたい」と話しました。



▲たくさんの善意が集まりました



▲アスパラガス部会 新役員のみなさん



通常総会を開催  
～アスパラガス部会～

アスパラガス部会は1月14日、通常総会を開き、部会員や関係者ら15人が参加しました。

中村誠寿部会長は「飛躍の一年となるよう、議案を慎重審議していく」とあいさつしました。

総会では、25年度事業報告や26年度収支予算、役員改選などの議案が提出され、全議案承認されました。役員改選では部会長に嶋田昌浩さんが就任しました。



▲クイズを通じて価格の仕組みを学ぶ児童

## クイズで学ぶお金の仕組み 「JAバンク」お金の教室」

JAと農林中央金庫宇都宮支店は1月16日、久野小学校の5年生を対象に「お金の教室」を開きました。

同支店の職員が講師を務め「『ねだん』の仕組みと金融トラブル」をテーマに授業を実施。クイズを通じて、お金の仕組みや価格の決まり方、身近なお金のトラブルについて楽しく学びました。児童は「家族が働いて稼いでくれたお金だから大切に使いたい」と話していました。



▲担当者の説明に熱心に耳を傾ける来場者

## 話題の車・農機ずらり

「JA足利サービス」

JA足利サービス(株)は1月17日・18日の2日間、同敷地内で「自動車・農業機械大展示会」を行いました。およそ380人が来場し、賑わいをみせました。

会場には、自動車ディーラーと農機具メーカー計24社が出展し、最新車種やエコカー、新型農機などがズラリと並びました。

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。

## 大規模災害に備えて訓練 「JAグループ栃木統一訓練」

JAは1月22日、大規模災害統一訓練を行いました。大規模災害の対応方針に基づき迅速に行動できるよう、JAグループ栃木全体で一斉に実施しました。

勤務時間帯に大規模災害に遭遇したことを前提に、避難訓練や発電機の動作確認、消火訓練、利用者や職員の安否確認、各種業務の継続手順などを訓練しました。

利用者の皆さまには、窓口営業時間内の訓練につきご理解・ご協力いただき、ありがとうございました。



▲火元を想定した的に向けて消火訓練をする役職員

## 地域を支える農業士へ

「栃木県農業士認定式」

1月7日、栃木県公館において「2025年度栃木県農業士・女性農業士・名誉農業士認定式」が行われ、JA管内から新たに中家一郎さんと中村欣司さんが農業士に、古郡かづ代さんが名誉農業士として認定を受けました。

認定後には、早川尚秀市長や齋藤肇組合長を表敬訪問し、認定の報告と「足利市の農業発展のためより一層気を引き締めて頑張りたい」と今後の抱負を語りました。



▲認定報告のため早川市長を表敬訪問しました

Pick Up

今さら聞けない  
正しい磨き方

# 歯磨きのキホ

いつまでも自分の歯でおいしく食べたい!

好きなものをおいしく味わえるのは元気な歯があつてこそ。そのために日々の歯磨きは欠かせません。でもその磨き方、自己流だったりしませんか。あらためて歯磨きの基本を学びましょう!

## 歯ブラシとの相性

### 考えたことありますか?

歯ブラシは、歯の大きさや歯並びに応じて「レギュラー」「コンパクト」「ワイド」などから選びましょう。「レギュラー」は一般的な大きさで、「コンパクト」は奥歯などを磨くのに適しています。「ワイド」は広い範囲を効率的に磨きたい場合に使います。歯茎が弱い人、歯肉炎などで歯茎から出血しやすい方は、「やわらかめ」で優しくブラッシングしてください。

交換の目安は  
1か月に1本!

長く使用して毛先が開いた歯ブラシは、汚れ落ちが悪くなります。



### 歯ブラシの例

- ① 刷掃面がストレートの一般的な歯ブラシ。
- ② 毛先が極細毛の歯ブラシ。歯と歯茎の境目にたまりやすいプラークの除去に。
- ③ 磨き残しにピンポイントで毛先が届きやすいワンタフトブラシ。

①で全体を磨き、②③を組み合わるとより効果的



### パームグリップ

安定した握りで、力を入れやすいのが特徴です。ただし、力を入れ過ぎると歯茎を傷める可能性があるため、毛先が広がらないように注意しながら磨きましょう。



### ペングリップ

ペンを持つような握り方です。歯ブラシの動きがスムーズになり、手首を使って小刻みに動かせるため、磨きたい部分にピンポイントでアプローチできます。

## 歯ブラシをどう握る?

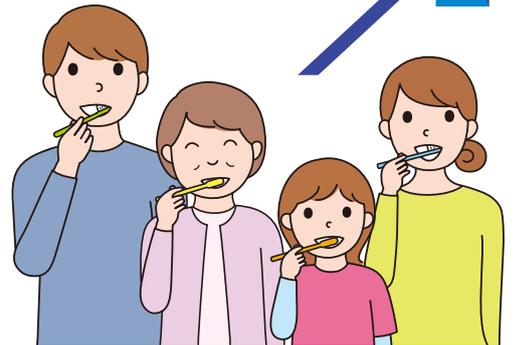
歯ブラシは磨く場所によって持ちやすい握り方で磨きましょう。力が入り過ぎてしまう場合は、鉛筆を持つような持ち方で、毛先が広がらない程度の力加減で磨くようにしましょう。

## 歯磨き剤は

### どのくらい

### 付ければいいの?

歯磨き剤には、汚れを除去しやすくするだけでなく、付きにくくする働きがあります。大人の場合は歯ブラシに1・5〜2cm程度(約1g)付けるのが適量です。薬用成分を口の中にとどめるため、大人の場合うがいには1回、少量の水(15ml程度)で行うと効果的です。



歯磨きの最大の目的は  
プラーク(歯垢)を落とすこと!

歯に付着するプラークは生きた細菌の塊で、むし歯・歯周病などの原因になりますが、歯と同じような乳白色をしているため、磨き残しやすいです。プラークは水に溶けにくく、歯の表面に粘着しているため、うがいだけでは取り除くことができません。歯磨きによってプラークを取り除き、むし歯や歯周病などにならないようにすることが大切です。

## 歯磨きのタイミングは?

### 寝る前に磨く

寝ている間は唾液の分泌が少なくなり、お口の中の汚れを洗い流す自浄作用が低下するため、細菌が繁殖しやすくなります。就寝前の歯磨きは特に丁寧に行いましょう。

### 食べた後磨く

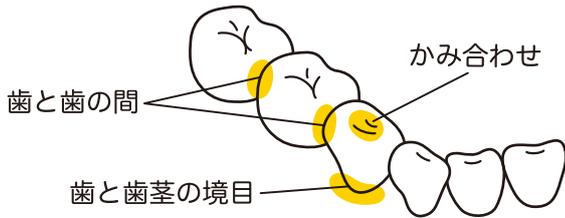
食事やおやつの後などは、プラーク中の細菌が糖分を代謝して酸を作ります。食後、間もなくするとプラークに覆われた歯の表面は、カルシウムやリンなどのミネラルが溶け出す酸性状態になります。唾液の働きで元の中性状態に戻るには40分ほどかかり、その間ミネラルが溶けやすい状態が続きます。酸性状態が長く続くとむし歯になる可能性が高まります。

# 歯磨きの達人になろう!

## プラークは

### こんな場所にたまりがち

「歯と歯の間」「歯と歯茎の境目」「かみ合わせの面」はプラークが付きやすい所です。これらの部位に歯ブラシの毛先が届くように意識して磨きましょう。



### 歯磨きのPOINT

- 歯の表側、裏側、かみ合わせの面を分けて磨きましょう。
- 磨き残しをしないように、順番を決めて磨きましょう。
- 歯と歯の間のプラークは歯間清掃用具(デンタルフロス、歯間ブラシ)を併用すると効果的です。

歯間ブラシ(左)  
デンタルフロス(右)

## 力の入れ過ぎは禁物

### きれいに磨くための三つのポイント

歯磨きは「毛先の当て方」「力加減」「動かし方」の3つのポイントを意識しながら磨きましょう。また、プラークは粘着性が高いので、1カ所20回以上磨くようにしましょう。



毛先の当て方

毛先を歯面(歯と歯肉の境目、歯と歯の間)にきちんと当てる。



力加減

毛先が広がらない程度の軽い力(150~200g程度)で磨く。

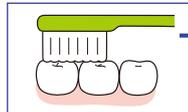


動かし方

小刻みに動かす。5~10mmを目安に1、2歯ずつ磨く。

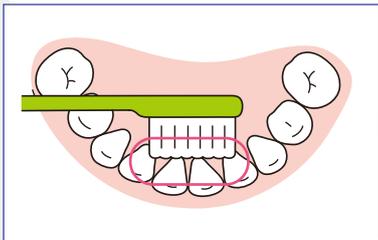
## 隅々まで上手に磨く

### フラッシングテクニック



### かみ合わせ

かみ合わせの面は奥から前に歯ブラシを動かして磨きましょう。



### 前歯の裏側

前歯の並びは丸くカーブしているので歯ブラシを横にするだけでは当たらない部分があります。

#### POINT

歯ブラシを縦にして「つま先」や「かかと」を上手に使いましょう。

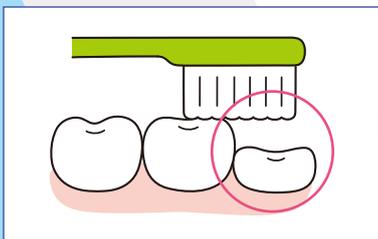


### でこぼこ歯並び

歯ブラシを横から当てるだけではへこんでいる歯に毛先が当たりません。

#### POINT

でこぼこしている歯1本1本に歯ブラシを縦に当てて毛先を上下に細かく動かして磨きましょう。



### 背の低い歯

背の低い歯には歯ブラシの毛先が届きません。

#### POINT

歯ブラシを斜め横から入れて、細かく動かして磨きましょう。



# くらしの活動NEWS

## 女性会が心を込めた

# 寒仕込みみそ

### 愛情を込めて仕込む、女性会伝統の味

女性会(みどり会)は1月7日から23日にかけて、3ブロックに分かれて農産物加工施設で販売用のみそ造りに取り組みました。毎年恒例の寒仕込みで、会員が協力しながら作業を進めました。

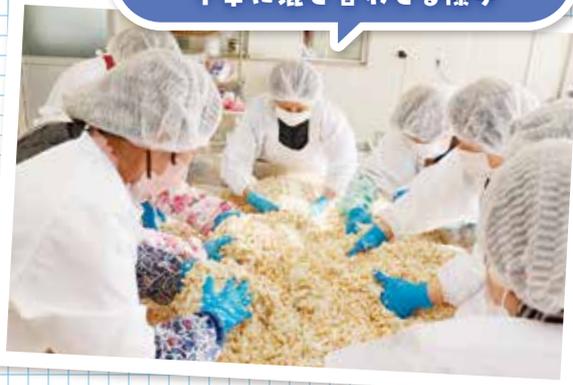
今回仕込んだ量は、合わせて約560kg。米こうじ作りから始まり、大豆を煮てミンチ状にし、樽に詰めて熟成させます。作業はすべて会員の手作業で、工程ごとに声を掛け合いながら丁寧に仕込みました。



チョッパーでミンチにしたものを押し固めるように樽に詰めます

原料の米と大豆は栃木県産を使用しています。栃木県は高血圧の人が多くことから、塩分を11%に抑えた減塩みそにこだわっています。夏には上下を入れ替える「天地返し」を行い、秋の完成を予定しています。

米こうじと粗塩、冷ました大豆を丁寧に混ぜ合わせる様子



柏瀬光子会長は「厳しい寒さの中での作業は大変だけど、最高の出来となるよう愛情込めて仕込んでいる。安全安心な寒仕込み減塩みその完成を楽しみに待っていてほしい」と笑顔で話していました。

## 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「梁田支部」をご紹介します。

梁田支部は、会員それぞれの個性を尊重しながら、和やかに活動しています。

支部活動では、手芸やお茶会、新年会など、さまざまなイベントを開催しています。イベントの際には、会員が講師となり、和気あいあいとした雰囲気の中で行っています。

現在、一緒に活動してくださる方を募集しています。特に、フレッシュな皆さまのご加入を心よりお待ちしております。



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 無理は禁物。できることをきちんと続けることが大事です。友人のアドバイスを耳を傾けて。下旬の交流にツキ

幸運の食べ物  
ゴボウ



3/21~4/19

全体運 気を引き締めて。途中で中断することになっても慌てないように。落ち着いて対処すれば切り抜けられます

幸運の食べ物  
カリフラワー



# アシタバ

～青汁の原料にもなる高栄養価の健康野菜～

イラスト：小林裕美子

## アシタバのプロフィール

- 【分類】セリ科シソ目属
- 【原産地】日本
- 【おいしい時期(旬)】春(2～5月ころ)
- 【主な栄養成分】カリウム、β-カロテン、葉酸、ビタミンK、ビタミンC、食物繊維など

解説：KAORU



## 選び方

葉が鮮やかな緑色



全体的に張りがありみずみずしい



茎が太過ぎず細いものが柔らかくてお薦め!

NG

鮮度が落ちていて葉がしなびて色があせている

## 保存方法

### 冷蔵保存

軽く湿らせた新聞紙に包んでポリ袋に入れ冷蔵庫の野菜室へ



長持ちさせるには立てて保存の横にすると曲がりやすく劣化しやすいよ

## アシタバのヒミツ

### 名の由来

生育力が強い

今日、葉を摘んでも明日には新しい葉が出る!



別名 アシタガサ

### 日本原産



主に関東の太平洋沿岸など温暖な地域に自生

### 葉効

青汁やサプリメントの原料に近年の健康ブームでも知名度が高まってきている



『大和本草』(1709年)アシタガサの名で葉の特徴などを紹介。八丈島で栽培されてきた記録もあり

## アシタバのいろいろ



### 青茎系(緑茎系)

一般的に流通しているの茎(葉柄)が緑色で赤茎系より癖や苦味が少ない



### 赤茎系

青茎系よりやや苦味があるの主に伊豆大島で栽培の茎(葉柄)が赤みのある茶褐色

## 楽しみ方・食べ方のコツ

特有のほろ苦さと爽やかな香りが特徴



### ポイント

- ①塩を少し加えたお湯でゆでて冷水に取り、あく抜きをして食べる
- ②先に茎の部分をお湯に浸し、時間差で葉の部分を入れてゆでると均一に仕上がります
- ③ゆで上がったらすぐに冷水に取り、一気に冷まして水気を軽く絞って使用



下ゆでしたアシタバはおみじやあえ物、含め煮に

**注意!** 加熱し過ぎると歯応えがなくなる

炒め物も軽く下ゆでしておくとも苦味が和らいで食べやすいよ



油との相性が良い天ぷらや炒め物にすると風味が引き立つ天ぷらなどの場合は下ゆでなしでOK



## アシタバの子カラ

### β-カロテン

抗酸化作用があり、免疫アップ、風邪予防に効果的。美肌、老化予防にも

### カロトン

色素成分:カロトン類(黄色色素)のポリフェノール。一種の茎を切ったときに出来る粘り成分に含まれる抗酸化作用で老化予防やがん予防に効果的。体内の老廃物を排出する作用も

### 7-MIL

強い抗菌作用のアレルギンAの予防にも効果的



### 食物繊維

整腸作用があり、便秘予防、肥満予防に



### 葉酸

造血作用があり、貧血予防に



### カリウム

血圧の上昇を抑える作用があり、むくみ改善や高血圧予防に効果的



### ビタミンK

骨や歯の形成、強化に。出血時に血液を凝固する作用も

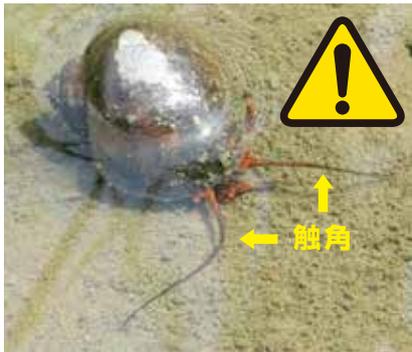


# 地域ぐるみで取り組みましょう

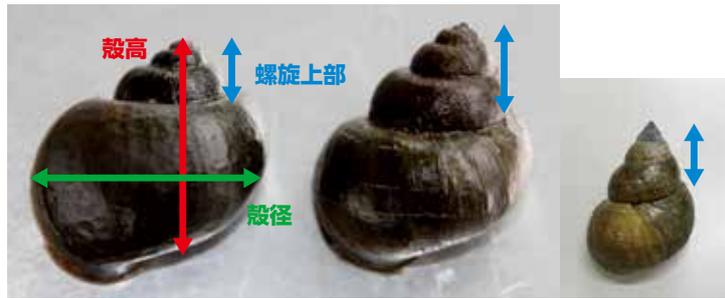
## 春夏編

### ジャンボタニシによる水稲の被害を防ぐために

- 全国でジャンボタニシ(スクミリンゴガイ)の発生が増えています。
- 移植苗の食害を防止するため、田植え前後には、薬剤散布や浅水管理などの防除対策を組み合わせる実施することが重要です。
- 地域ぐるみで取り組めば、さらに効果的です。



ジャンボタニシ(スクミリンゴガイ)



ジャンボタニシ

マルタニシ

ヒメタニシ

- 成貝の殻高は2~7cm程度
- 本貝は、他のタニシ類に比較して、螺旋上部の長さが短く、殻径と殻高がほぼ同じです。また、長い触角とピンク色の卵塊が特徴です。



▲用水路(水口)の卵塊



▲移植直後に食害を受けた移植苗

▲食害を受けやすい  
入水口・排水口や周縁部(畦際付近)

- 深水となった部分で被害が生じやすく、食害された場合には、欠株となります。
- 田植え後、約3週間までの柔らかく小さな苗を食害し、特に稚苗を移植した場合に被害が大きくなります。
- 本貝には人体に有害な寄生虫(広東住血線虫)がいる場合があるため、ゴム手袋やゴミ拾い用トングなどを使用し、素手では扱わないでください。もし、素手で触った場合には、石けんで手をよく洗いましょう。

◎詳しくは安足農業振興事務所 経営普及部(☎0283-23-1431)、JA足利 営農指導員・営農相談係・TAC(営農経済渉外)(☎0284-22-4433)にご相談ください。

**足利市管内発生状況と対策については、営農情報※をご覧ください。**

※営農情報はJA足利ホームページからもご覧いただけます



「農林水産省「防除対策リーフレット(【春夏編】ジャンボタニシによる水稲の被害を防ぐために)」より抜粋、加工して作成  
(<https://www.maff.go.jp/j/syouan/syokubo/gaicyu/siryou2/sukumi/sukumi.html>)

## 小麦種子生産者募集のご案内

JA足利の小麦種子部会は、現在、筑波地区を中心に約13.8haで小麦種子の生産を行っています。県内に流通する小麦種子「さとのそら」については、当部会で生産されたものです!!

足利市の小麦産地としての維持・活性に貢献するとともに、小麦種子生産という安定した所得を取り入れて経営発展を考えてみませんか?

### 小麦種子はこんな人にオススメ!

- 作付面積は広げずに所得を向上させたい人
- 大面積はこなせないけど手間はかけられる人
- 今まで親の手伝い程度だったが、機械もあるので農業をやってみたいと思っている人

### 小麦種子部会はこんな人を待っています!

- 乾燥機を所有している人
- 純粋種子生産のために手間をかけられる人  
(普通小麦よりも雑草防除、赤カビ防除、異品種の抜き取り等に手間をかけていただく必要があります)

面積あたりの収入が高いので、小面積でも所得の向上が計れます!

興味のある方、詳しく知りたい方は… JA足利 販売推進課 ☎0284-22-4433



## 農産物・加工品 出荷者募集のご案内

あなたの作った美味しい野菜やお惣菜などで誰かを笑顔にしてみませんか?

元気な出荷者をお待ちしております!

- 入会金 3,000円 (初回のみ)
- 年会費 1,000円
- 手数料 青果物 15%  
加工品 20%
- 部会費 販売金額の0.2%

※入会申し込み前には必ず面接・説明を行います。ご興味のある方、詳しい内容につきましてはお問い合わせください。

お問い合わせ JA足利 販売推進課 ☎0284-41-7183 (直売に関すること)  
または JA足利直売所「あんあん」各店舗まで

## 足利市からのお知らせ 「農業委員」と「農地利用最適化推進委員」を募集いたします

### 農業委員

募集人数：15人  
職務内容：農地の権利移動の許可の審議など

### 農地利用最適化推進委員

募集人数：20人  
職務内容：担当地区内の農地利用の最適化推進活動など

### 【共通事項】

- ① 任用期間：2026年7月20日～2029年7月19日(3年間)
- ② 身分：足利市の特別職の非常勤職員 ※守秘義務があります
- ③ 報酬(月額)：3万円 ※その他成果に応じた実績報酬あり
- ④ お申込み：2026年2月2日(月)～3月4日(水)(必着)までに応募書類を「足利市農業委員会事務局(足利市役所本庁舎2階)」に持参又は郵送してください  
※持参の場合 → 9:00～16:30まで受付いたします  
※郵送の場合 → 〒326-8601 足利市本城3丁目2145 足利市農業委員会事務局 宛でお送りください

※応募書類は、農業委員会事務局、各公民館、JA足利各支店または足利市ホームページで入手できます。

お問い合わせ 足利市農業委員会事務局 ☎0284-20-2238

## 2027年度 新卒者向け JA足利就職説明会のご案内

JA足利では、2027年4月採用希望の方を対象に、就職説明会を開催します。当JAの概要や事業内容など、分かりやすくご説明いたします。地域・農業に貢献したい方など、この機会に是非ご参加ください!

### 対面形式

- 日時** 2026年3月6日(金)  
13時30分～16時30分
- 会場** JA足利 本店(足利市弥生町20)
- 内容** 事業内容説明、採用情報の説明、  
職場見学、職員面談 等  
(内容が一部変更になる可能性もあります)

### オンライン

- 日時** 2026年  
3月3日(火) 10時～11時30分  
3月4日(水)・12日(木) 14時～15時30分
- 方法** 「Zoom」を用いたwebセミナー方式
- 内容** 事業内容説明、採用情報の説明 等

参加対象者：2027年3月に大学・短大等を卒業予定の方  
既に卒業している方で1998年(平成10年)4月2日以降に生まれた方

申込方法：「マイナビ2027」または公式LINEより2月12日(木)以降にお申し込みください

申込期限：各開催日の前営業日9時まで ※上記日程以外での個別説明を希望の方は別途ご相談ください



公式LINE

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

### JA足利生活文化講座(お茶・お花講座)

## 2026年度 生徒を募集します

新しい仲間と共に自分磨きをしませんか



▲お花講座の様子

- 【期間】** 2026年3月～2027年2月(月1回)
- 【場所】** JA足利本店2階
- 【日時】** お茶講座…毎月第2金曜日 お花講座…毎月第3金曜日  
両講座とも 10:00～12:00  
※講師の都合により、日時を変更する場合があります。
- 【流派】** お茶 表千家流 お花 小原流
- 【年会費】** 両講座とも10,000円(花材費、抹茶・菓子代は別途徴収となります)



お申込み・お問い合わせ JA 足利 生活振興課 ☎0284-64-9920

皆さまの抱えているお葬式の不安を「安心」に

## レインボー足利の安心お葬式

レインボー足利は、ご希望に合わせた安心できるお葬式をお手伝いいたします。いざという時にかかる費用も明朗安心価格。必要な準備など何でもご相談ください。レインボー足利が誠意を込めてお応えいたします。

### 安心してお選びいただける料金プラン

レインボーホール葬  
**家族葬**  
組合員価格 **¥286,000～**(税込)  
一般価格 ¥319,000～(税込)

レインボーホール葬  
**一般葬**  
組合員価格 **¥451,000～**(税込)  
一般価格 ¥484,000～(税込)

※コース内容によって含まれるものが異なります。詳細はお問い合わせください。

### 5つの安心サポート

365日24時間受付

霊安室も完備で安心

親切丁寧な事前相談

足利市内に3つのホール

どちらの病院でも、搬送対応

※斎場葬も承ります

ご葬儀の不安や疑問について何でもお答えいたします。  
まずは下記のフリーダイヤルまでお気軽にお電話ください。

JA足利 総合葬祭 レインボー足利 ☎0120-028473 365日/24時間受付



**全体運** 美術展やコンサートへ。動画で鑑賞するのもお勧めです。入浴剤や柔軟剤は香りにこだわって。心豊かに過ごせます

**幸運の食べ物**  
クワイ

12/22～1/19



**全体運** 吉報が舞い込んできそうです。あなたにとって良い話になるまで待ってみるといいでしょう。集まりへの参加が吉

**幸運の食べ物**  
カラシナ

11/23～12/21

あれ?  
こんな時に限って  
お薬がない…



そんな時のために  
**備えて安心。いつでも便利。**  
**クミアイ家庭薬です。**

お問い合わせ先 平日9時~17時  
協同薬品工業株式会社  
〒321-0913 栃木県宇都宮市上桑島町1459-4  
栃木営業所 TEL(028)657-7310



新卒者も応援

# JAマイカーローン

車買うにも  
修理するにも  
免許取るにも



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で給与振込または年金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▲0.20% ※公共料金については、電気・電話・水道・ガス・NHK等
- ⑥当JAでIB・JAバンクアプリ・アプリプラスのいずれかご登録の方(新規可) 年▲0.20%

※①~⑥条件の組合せによる最大引下げ幅は年▲1.00%となります。

A・Bいずれか1つ (併用はできません)
A住宅ローン契約者限定(同居家族可) 年▲0.30% ※当JAで住宅ローンを契約されている方(新規可)
Bレポート割 年▲0.20% ※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)

(三菱UFJニコス保証型)  
**最大1,000万円まで**

**変動金利型**  
**1.26%~2.56%**  
(2026年2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



▲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 上洪垂町745-3  
☎0284-71-1106

●西支店 鹿島町825  
☎0284-22-3227

お気軽に  
ご相談ください



## 専門家による各種相談会のお知らせ

**税務無料相談会**

**3月1日(日) 9:00~**

**開催会場** 岡部光男税理士事務所

**相談内容** 相続や税金に関係することなど

**予約申込先は**  
各支店または開発課 ☎0284-41-7153  
担当 岡部光男税理士事務所

**法律無料相談会**

**3月10日(火) 17:00~**

**開催会場** 本店

**相談内容** 金融や暮らしに関係することなど

**予約申込先は**  
各支店または開発課 ☎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。



# 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。

## ジャガイモは「定植」で差がつく!

ジャガイモは、丈夫で育てやすい野菜ですが、定植方法ひとつで収穫



量やイモの大きさに差が出ます。2月下旬から3月上旬は、定植準備と植え付けの大切な時期です。定植の基本は「株間30cm、条間60~70cm、深さ5~10cm」。間隔が狭いとイモ同士がぶつかり、小玉になりやすくなります。適正な間隔を取ることで、1株あたりの養分が確保され、イモがしっかり太ります。種イモは芽を上にして植え、切りイモの場合は切り口を横向きか下向きにします。深植えしすぎると発芽が遅れ、生育初期につまずく原因になるため注意しましょう。

### 丸ごと定植

**特徴:** 養分が多く、発芽が揃いやすい  
**収穫の傾向:** イモが大きく育ちやすいが  
総収量はやや控えめ

### 切りイモ定植

**特徴:** 株数を増やせて管理次第で多収を狙える  
**収穫の傾向:** イモはやや小ぶり。  
総収量は増えやすいが、腐敗による欠株に注意

また、肥料を多く入れすぎると葉ばかり茂り、肝心のイモが育ちません。元肥は控えめが基本です。黒マルチやワラなどで地温を確保すると、発芽がそろい、結果的に収穫量アップにつながります。

ジャガイモは植え付け時のひと手間が豊作の決め手。正しい定植で、春の収穫を楽しみましょう!

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

## 数独

# パズル? 頭の体操



出題●ニコリ

### 問題

二重枠に入った数字の合計はいくつ?

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

### 解答

### ルール

- 空いているマスに、1から9までの数字のどれかを入れます。
- タテ列(9列)、ヨコ列(9列)、太線で囲まれた3×3のブロック(それぞれ9マスあるブロックが9つ)のいずれにも1から9までの数字が1つつ入ります。

### 考え方

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

例題

例題の答え

タテ列やヨコ列、3×3マスの各ブロックで、同じ数字が重複しないように数字を入れていくパズルです。計算は不要ですよ。例題で解き方を覚えましょう。右下のブロックには、まだ2が入っていないので、4つある空きマスのどれかが2になるはず。同じタテ列やヨコ列に2がない空きマスは、6のすぐ右のマスのみなので、2の入る場所はここだと決められます。このように、確実に数字が決められる場所を、注意深く根気強く探していきましょう。

正解は3月号で発表致します。

### 1月号の答え

サ A    ン B    ガ C    ニ D    チ E

ソ	ウ	ニ	ム	カ	テ
ド	ク	ハ	サ	ン	
ア	ン	ミ	オ	ク	リ
ワ	ウ	ガ	イ	ユ	ウ
ダ	テ	マ	キ	コ	ウ
テン	コ	フ	タ		
キ	キ	テ	チ	エ	ア

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数独の答え 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** **2月25日(水)** ※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。

# 建物のリフォームはもちろん、解体もJAにお任せ



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

開発課3月の休業日のお知らせ  
7日(土)・20日(金祝)

開発課のホームページをチェック!!

JA足利

検索

「JAあしかが」1月号  
(15ページ)

お正月  
スペシャル

## プレゼント企画

パズル  
答え

### 問題① シークワーズ

答え

ハツヒノデ

ハツヒノデ=6個

ハツモウデ=4個

ハハツムツモウデ  
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

答え 鏡餅

たくさんのご応募、  
ありがとうございました!



※当選者の発表は、当選通知の郵送をもって代えさせていただきます

## 理事会報告

開催日: 2026年1月28日(水)

### 1. 協議事項

- 令和8年度事業計画実施事項について
- 自己改革工程表について
- 職員給与規程の一部改正について
- 令和9年度新規採用職員の募集について

他7協議事項

### 2. 報告事項

- 令和7年度ALM(総合収支予測)分析結果について
- 令和7年12月末決算結果について
- 遊休資産等処分検討委員会設置要領の一部改正および遊休資産等の処分に関する内規の制定について
- 「くらしの活動」各種講座・イベントの開催について

他20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。

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

葬儀にまつることなら、専門スタッフが  
何でもご相談にお応えいたします。  
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



2025年  
12月31日現在

■組合員数	1万 4,165人
■出資金	21億7,915万円
■貯金	1,603億5,524万円
■投資信託	11億3,033万円
■貸出金	235億8,703万円
■購買品取扱高	12億4,757万円
■販売品取扱高	25億3,518万円
■長期共済保有高	2,166億4,460万円

JA足利

令和  
7年度

# ウィンターキャンペーン

新規資金

でのご契約  
に限ります

## 金利上乘せ定期貯金

預入期間

3年

キャンペーン期間

令和  
8年 2/27 金 まで

店頭標準金利

年0.350% + 年0.450%

適用  
金利

年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。

## 新鮮ないちごが30分間食べ放題!

場所 足利市大久保町362番地

営業期間 令和8年5月中旬まで

定休日 いちご狩りは毎週火曜日(祝日は営業)

営業時間 午前10時～午後4時

※上記時間内であっても、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ございますのでご了承ください。

品種名 とちあいか、スカイベリー、とちおとめ

※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。

### いちご狩り入園料(30分間)

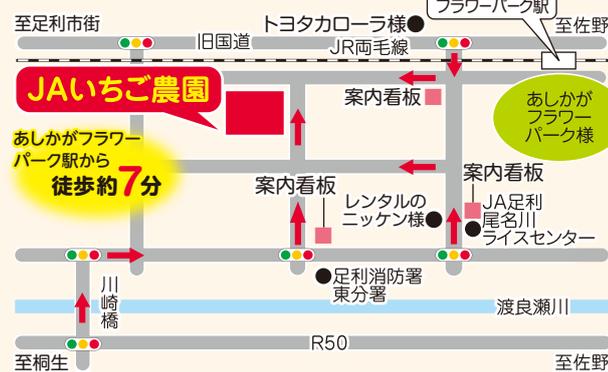
期間	一般(小学生以上)	幼児(3歳以上未就学児)
令和8年 1月上旬～4月7日	2,300円	1,300円
令和8年 4月8日～5月6日	2,100円	1,100円
令和8年 5月7日～閉園	1,500円	800円

※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。

### アクセスマップ



10名以上の団体様の事前予約は大歓迎です。

## 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。

JA足利アグリランド株式会社 いちご農園

問い合わせ先 ☎0284-91-0005