

くらしの安全・安心をお届けします

No. 576

3

2025

JAあしかが



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

【特集】あしかが美食まつりで地産地消を実践しよう



尊敬する人は
祖母です

今月の
そよ風さん

尊敬する人は
世の中の母親です

かわ かみ みゆう
川上 実夕 さん(19) ㊦
(延命 利夫さん 孫)

かわ かみ あずみ
川上 明純 さん(23) ㊦
(延命 利夫さん 孫)

- 職業…………… サービス業
- 趣味は…………… 音楽鑑賞、寝ること
- 好きな野菜は…………… キュウリ
- 今、一番の夢は…………… 経済的に余裕を持つこと

- 職業…………… 介護士
- 趣味は…………… ご飯とスイーツを食べること
- 好きな野菜は…………… ブロッコリー
- 今、一番の夢は…………… お寿司をたくさん食べる

JA足利 自己改革 実施中!



JA足利イメージキャラクター
美人ちゃん



△JAのホームページ
はこちら



△JA足利営農経済部
LINEはこちら



△JA足利のInstagram
フォローしてね!

特集

あしかが美食まつりで 地産地消を実践しよう

おいしく美人に育った「あしかが美人」のアレンジメニューが楽しめるあしかが美食まつりが今年も開催中です。足利産農産物を足利市内で食べる…すなわち、**地域で生産**したものを、**地域で消費**する＝**地産地消**です！地産地消の実践は、地域の農業や経済を応援し地域の活性化につながります。

あしかが美食まつりを通して、地域の食と農を元気にしましょう！



コラボメニューに変身するあしかが美人



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。



いちご

甘みと酸味のバランスが良い「とちおとめ」、大粒でまるやかな甘みの「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。

地元産を食べると、いいこといっぱい！

地産地消は新鮮でおいしい！
地域で採れたものだから、新鮮で安心



地産地消で地域を元気に！
地域の農業や経済を応援することで地域に活気を生み出す



限定

メモ帳 プレゼント！



注文



料理を写真撮影



太平記館にて写真を提示

左ページに掲載されているメニューを注文後、料理を写真撮影し、太平記館で写真を見せるとあしかが美食まつりオリジナルメモ帳がもらえる！

※数量限定。無くなり次第終了。

太平記館：〒326-0053 足利市伊勢町3丁目6-4



目次
CONTENTS



| | |
|--------------------------|----|
| 【特集】あしかが美食まつりで地産地消を実践しよう | 2 |
| TOPICS | 4 |
| PICK UP 住まいの防犯 | 6 |
| 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 |
| 農産物・加工品 出荷者募集のご案内 | 15 |
| 手軽に簡単 健康体操 | 16 |

コラボメニューは全部で26種類！ぜひ、ご賞味ください！

※一日の提供数に限りがあるメニューがございます。詳しくは下記QRコードまたは、足利市観光協会公式サイトからご確認ください。

あしかが美人×足利市内飲食店

COLLAB × MENU



「あしかが美人」の
アスパラガスを使用しています。



「あしかが美人」の
トマトを使用しています。



「あしかが美人」の
いちごを使用しています。



アスパラの
柚子こしょうパスタ



コミュニティカフェよこまち
足利市葉鹿町 735-1
☎ 82-1419



あしかが美人
渡良瀬橋カレー



プラザハマダ
足利市通 2 丁目 12-11
☎ 41-2301



あしかが美人
アスパラガスのどらいかれえ



レストランびっころ洋食屋
足利市朝倉町 591-2
☎ 71-1117



グリーンアスパラのオープン
焼きモッツアレロマーナ



伊太利亜料理レストランばるか
足利市柳原町 962-1
☎ 41-2673



足利マル牛とあしかが美人
トマトの煮込みセット



蓮岱館
足利市緑町 2 丁目 3770
☎ 21-6111



あしかが美人のふわとろ
卵のオムライス



レストランクロック
足利市朝倉町 257 バレスノール
☎ 73-5563



あしかが美人とまとの
かつちゃんスペシャル丼



和風レストラン加茂川
足利市福居町 1278-5
☎ 72-5252



あしかが美人と
下野牛のトマトカレー



レストランウェステリア
足利市迫間町 607
☎ 91-4939



あしかが美人
プレミアムバーガー



プラザハマダ
足利市通 2 丁目 12-11
☎ 41-2301



あしかが美人トマトとカマン
ベールチーズのカブレゼ



和ダイニング一蔵
足利市伊勢町 1-1-5
☎ 41-2364



あしかが美人輝く上ヒレ
トマトチーズかつ定食



足利とんかつ かつー
足利市江川町 1-11-5
☎ 44-2451



まるごとトマト
(コンソメスープ)



味工房ふ〜でゅ〜す
足利市昌平町 2364-4 飯島商店
ビル 1 階西 ☎ 55-5930



あしかが美人もんじゃ



お好み焼き いろいろ
足利市大町 4-1
☎ 090-6136-9722 / 42-2740



あしかが美人トマトとナチュラル
チーズ四種のスパゲティ



レストランびっころ洋食屋
足利市朝倉町 591-2
☎ 71-1117



上州豚の
じゅーじゅー一定食



東葉館
足利市葉鹿町 1981
☎ 62-0136



あしかが美人
いちごパルフェ



(有) 香雲堂本店
プティフオンティーン
足利市八幡町 1-2-14
☎ 70-0555



足利
いちご姫だんご



(有) 松風屋本店
足利市猿田町 1-31
☎ 41-1744



グルテンフリー
いちごのカップケーキ



(有) 松風屋本店
足利市猿田町 1-31
☎ 41-1744



とちおとめ
杏仁ミルク



香織茶寮
足利市八幡町 1-2-14
☎ 70-0525



贅沢いちごの
生かすてら



焼きたて和菓子 一菓
足利市通 5 丁目 3186-2
☎ 22-3427



あしかが美人
いちごパフェ



プラザハマダ
足利市通 2 丁目 12-11
☎ 41-2301



あしかが美人いちごの
グラスケーキ



和 café ひなたや
足利市家富町 7-1 2F
☎ 22-7759



ストロベリー
フレンチトースト



花にかこまれて
Garden Café 南の麦
足利市八幡町 245-1
☎ 71-4764



あしかが美人
いちごサンド



フルーツサンドと食パンの店
まいにちしあわせ
足利市通 2 丁目 13-5
☎ 090-5396-4433



あしかが美人
いちご宇治しぐれ



レストランびっころ洋食屋
足利市朝倉町 591-2
☎ 71-1117



どこを切っても
いちごブレッド



パン専門店茶々
足利市緑町 2-20-3
☎ 22-3633

あしかが美食まつり

開催期間

2025.2/8 SAT - 4/30 WED

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】
栃木県足利市伊勢町 3 丁目 6-4 Tel.0284-43-3000

※当情報は2025年1月現在のもので、以降内容が変更になる場合がございます。
※本イベントは、予告なく変更又は中止になる場合がございます。※写真はイメージです。

店舗や

メニューの

詳細はこちら





市長へトマト贈る
トマト部 表敬訪問

トマト部は1月31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状況などを報告。持参したトマトを寄贈しました。

井野口貴之部長は「天候に恵まれ、肉厚で食べ応えのあるトマトに仕上がった。ぜひ多くの人に食べてもらいたい」と期待を寄せました。

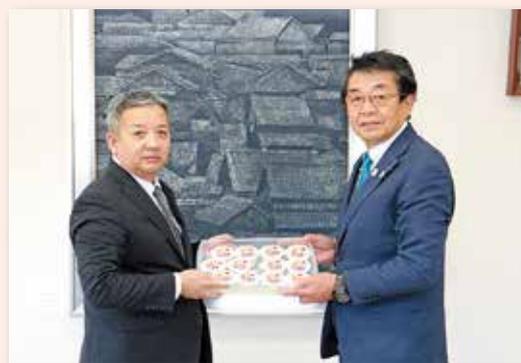
早川市長は「『あしかが美人』トマトは品質が非常に高い。市としても各方面にアピールしていきたい」と力を込めました。



▲早川市長へトマトを寄贈するトマト部役員



特産品で食農教育
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

J Aは2月7日、足利市教育委員会を訪れ、齋藤肇組合長が大島一彦教育長へ学校給食用のイチゴゼリーを贈呈しました。

J A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、食への関心を高め、食を支える農の役割を感じてもらおうことが目的です。

市内の小・中学校と特別支援学校の全35校、約1万1600人分を提供しました。

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7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「積極的に意見を交わし、よりよい女性会にしていこう」と呼びかけました。

懇談会では、農産物加工施設の設備や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。



▲活発な意見交換が行われた懇談会



出荷に向け生育確認
キュウリ部
現地検討会



▲圃場で生育状況を確認する部員ら

キュウリ部は2月10日、半促成栽培キュウリの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を確認。今後の栽培管理について意見交換を行い、情報の共有を図りました。

1月中旬に定植を行った苗は、全圃場で順調に生育し、2月下旬から収穫が始まる予定です。今後は、かん水・肥培管理や病害虫防除、夜温・湿度管理を徹底し、高品質キュウリの出荷を目指します。

来店者へ資産形成PR

「NISAの日」

2月13日は語呂合わせで「NISA(213ニイサ)の日」とされていることから、直売所「あんあん」や支店窓口でNISAのPR活動を行いました。

当日は投資信託専任担当者を中心に、来店者へチラシを使ってNISAの仕組みやキャンペーンなどを行い、理解促進を図りました。

JAは、NISAでの資産形成について、多くの方に興味を持っていただけるよう、今後も積極的に活動してまいります。



▲来店者へNISAでの資産形成を呼びかけました



▲小林本部長(右)から感謝状を受け取った吉田支店長(中央)

訪問活動に感謝の声

「共済感謝状贈呈式」

北支店は、日頃の共済訪問活動や利用者応対に対し、JA共済連全国本部より感謝状が贈られました。

組合員・利用者からは「迅速かつ丁寧で、小まめに訪問してもらい、とてもありがたく助かる」と感謝の声が寄せられました。2月18日には、JA共済連の小林保介栃木県本部長から吉田妙子支店長へ感謝状が手渡されました。

JAは今後も丁寧な応対を心掛け、お客様に寄り添う活動を継続して実践してまいります。

地産地消・国消国産PR

「よい食街頭宣伝活動」

JAは2月18日、直売所「あんあん」弥生店で「やっぱり国産農畜産物推進運動～みんなのよい食プロジェクト～」の街頭宣伝活動を行いました。

JAくらしの活動担当者が来店者と同プロジェクトキャラクター「笑味ちゃん」のイラスト入りウェットティッシュなどを配り、地産地消・国消国産をPR。担当者は「今後も県産農畜産物の安全・安心を消費者に呼びかけた」と話しました。



▲来店客へ地産地消を呼びかける職員

事業計画など慎重に審議

「本店運営諮問委員会」

JAは2月19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、JA役員らが参加し、提出された各議題を慎重に審議しました。議題は左記のとおりです。

議題

- (1) 次期3か年計画基本方針・実施事項
- (2) 2025年度事業計画基本方針・実施事項
- (3) 自己改革実践サイクルの取り組みについて
- (4) 役員報酬額について



▲本店運営諮問委員会の様子

Pick Up

空き巣や強盗から命と財産を守る

住まいの防犯

ニュースなどでも報じられている通り、手口が巧妙で凶悪な侵入犯罪が相次いで発生しています。防犯意識を高め、住まいの防犯対策をさらに強化することが、今、私たちに求められています。

参考資料:政府広報オンライン
イラスト:服部新一郎



知っておこう。侵入犯罪の手口

まず、警察庁が公表している「侵入窃盗における侵入手口」のデータを見てみましょう。空き巣をはじめとした侵入窃盗の多くは、いずれの形態の住宅においても鍵のかかっていない箇所から侵入していることが分かります。表にある「無締まり」がそれです。

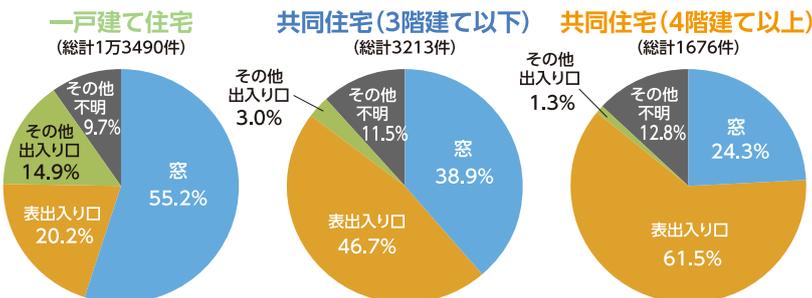
どんなに強固な鍵を設置していても、施錠をしなければまったく意味がありません。「少しの間だから大丈夫」と、玄関などの鍵をかけないままごみ出しに行ったり、洗濯物を干したりしていませんか？ほんの少しの外出であっても、必ず施錠する習慣を日頃から身に付けておきましょう。「無締まり」の次に多いのが「ガラス破り」による被害です。家を

不在にする際には雨戸などを閉める、窓に補助錠を取り付ける、窓ガラスの全面に防犯フィルムを貼るといった対策も有効です。マンションなど、4階建て以上の共同住宅では「合鍵」による侵入も多くなります。合鍵を玄関の周囲や郵便受けなどに隠したつもりでいても、侵入者は見抜いています。合鍵を家の外には絶対に置かないようにしましょう。

侵入窃盗における侵入手口(2023年)

| | 1位 | 2位 | 3位 |
|--------------|---------------|----------------|---------------|
| 一戸建て住宅 | 無締まり 6250件 | ガラス破り 4833件 | 合鍵 347件 |
| 共同住宅(3階建て以下) | 無締まり 1602件 | ガラス破り 594件 | 合鍵 432件 |
| 共同住宅(4階建て以上) | 無締まり 697件 | 合鍵 338件 | ガラス破り 171件 |

侵入窃盗における侵入口の構成比(2023年)



※構成比は小数第2位を四捨五入しているため、合計は必ずしも100%にはなりません。資料:警察庁「住まいの防犯110番」から政府広報室作成

CP部品で防犯対策

鍵のかけ忘れといった不注意を減らすなど、ちょっとしたことで侵入犯罪の防止を図ることは可能ですが、それだけでは不十分な場合もあります。ピッキングやサムターン回しはもちろんのこと、ドア本体をこじ開ける手口も発生しています。このような荒々しい手口に対応するため、CP部品(防犯性能の高い建物部品)を導入して、侵入口となる窓や玄関を物理的に強化する他、防犯カメラやセンサーライトを設置するなど、物理的な防犯対策を施すことも効果的です。



CP部品の詳細については、左のウェブサイトでも詳しく紹介されています。
5団体防犯建物部品普及促進協議会ウェブサイト「CP部品紹介」

ドア錠こじ破り

ボールなどの工具をドアと壁の隙間に入れ、てこの原理で強引にドア錠を壊して開ける手口です。強引ですが、通常のドアや錠なら短時間で破られてしまいます。

サムターン回し

ドリルを使ってドアに穴を開けるなどして、サムターン(ドアの鍵を室内側から施錠・解錠するために付けられたつまみ)を外から操作して侵入する手口です。

ピッキング

ピックと呼ばれる金属製の特殊工具を鍵穴に入れ、ドア錠を短時間で開ける手口です。ピッキング手口に対応した錠でなければ、1分もかからずに開錠されて室内に侵入されてしまいます。

ガラス破り

ベランダなどの窓ガラスを破壊し、割れた部分から手を入れて解錠します。

通常のガラスであれば数秒で解錠されてしまいます。防犯対策に有効と思われるがちな網入りガラスは、本来防火用として開発されたガラスのため、侵入防止に効果はありません。

クレセント錠(室内側に取り付けられる締め金具)や、補助錠の付近の窓ガラスにだけ部分的にフィルムを貼っても、さらに大きな範囲で割るだけなので、防犯対策には不十分といえます。防犯フィルムを貼るときには窓ガラスの全面に貼りましょう。

具体的な侵入方法を知って
防犯対策の参考に!

どこから侵入する?

効果的な防犯行動と住まいの防犯対策

住宅への侵入犯罪は、いつ、どんなときに被害に遭うかわかりません。

自分や家族の命と財産を守るためには、一人一人が高い防犯意識と正しい防犯知識を持つことが大切です。

まずは自分の行動から 自主防犯行動10カ条

在宅・帰宅時の行動

- 1 在宅時でも出入り口や無人の部屋の窓に鍵をかける習慣を付けること。
- 2 訪問者に対しては、不用意にドアを開ける前に、まずドアスコップやインターホン越しに確認すること。
※宅配業者の訪問を偽装した手口には、荷物の受け取りに宅配ボックスを活用するなど、宅配の荷物を直接受け取らない方法にすることが大切です。
- 3 外出先から帰宅した際は、背後や周囲に人がいないか、よく確認すること。

住宅の防犯対策

- 4 日頃から建物の周囲を整理整頓し、侵入されにくい環境を整えること。
- 5 玄関をツーロックに、窓に補助錠を取り付けるなど、防犯設備を充実させること。建物部品を選ぶときは、防犯性能の高いものを選ぶこと。
- 6 設置した防犯設備機器を有効に役立てること。
- 7 旅行などで長期不在にするときは、隣近所へ声をかけ合ったり、郵便物・新聞などの配達を止めたりするなど対応をすべし。

日常での心構え

- 8 合鍵の不正複製を防止するため、鍵を家族以外の人には「見せない」「渡さない」、写真や動画に「写さない」。
- 9 自宅に必要以上の現金を置かないこと。電話などで在宅状況、家族の状況、資産状況を聞かれても答えないこと。
- 10 不審を感じた場合には、ためらうことなく110番通報すること。

！
あなたの住まいは大丈夫？

防犯住宅にならなくても大丈夫！

侵入者は犯行前に下見を行うことが多いため、狙われにくく、侵入されにくい住まいになっていることが防犯につながります。防犯対策がされている家であることを分かりやすくし、「この家は侵入しにくいな」と思わせることも防犯のためのも一つの方法です。

センサーライトや防犯カメラを外部から見える位置に設置し、侵入しにくい家であることをアピールします。このとき、防犯カメラはダミーではなく、実際に録画機能がある製品を選びましょう。さらに、死角が発生しないよう、複数のカメラを取り付けるとなお良いでしょう。

ここに注意！



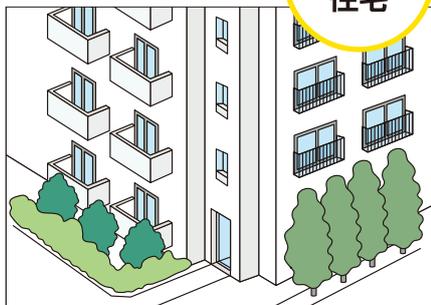
一戸建て住宅

庭木が窓の前にあり、家の周囲からの見通しが悪い状態になっています。見通しが悪いと、周囲からの死角になりやすく、侵入の目隠しや侵入者が身を隠す場所となる場合があります。周囲からの見通しを良くして、侵入者が身を隠さないように、庭木の手入れは小まめに行いましょう。

イラストのような家は門扉などがなく、誰でも自由に出入りできるようになっています。門扉やインターホンなどを取り付けて、敷地内へ簡単に出入りできないようにしましょう。

物置やエアコンの室外機は、2階への足場にならないように留意しましょう。庭や敷地内の空き地には、足音が立つ砂利などを敷くと良いでしょう。

共同住宅



共同住宅は、敷地を区画する塀、柵、垣がないことも。塀、柵、垣があっても、見通しを妨げるものや、簡単に乗り越えられるようなものであったり、窓やバルコニーなどへの足場となるようなものであったりしてはいけません。侵入の足場にならないように配置や高さが工夫されているか、縦格子フェンスなど、簡単に乗り越えられない作りになっていることが望ましいでしょう。

侵入犯罪は、巧妙かつ凶悪な手口が増えています。

最新の防犯知識を得て対策を立てるとともに、不審な人がいた、何かがおかしいなどの異変を感じたら、ためらうことなく110番通報することが大切です。

2025年3月～11月末まで

JA足利 飲料水キャンペーン実施中!

アサヒ飲料の商品1ケースお買い上げ毎に、

乳酸菌飲料3本

(1セット)

プレゼント!

※三ツ矢サイダー(缶)、バヤリースオレンジ(缶)、ドデカミン(缶)はキャンペーン対象外です。



十六茶 (630ml)



24本入

十六茶 麦茶 (660ml)



24本入

颯 (620ml)



24本入

カルピス ウォーター (500ml)



24本入

三ツ矢 サイダー (500ml)



24本入

ワンダ 金の微糖 (185g)



30本入

※写真は一例です。詳しくは各支店までお問い合わせください。

対象商品1ケースにつき、
もれなく**人気の乳酸菌飲料3種類**が
もらえるお得なキャンペーンです!
ご自宅までお届けいたしますので、
ご注文お待ちしております!



くらしの 活動NEWS

みどり会 5年ぶりの親睦旅行

女性会(みどり会)は2月3～4日、コロナ禍明け初となる親睦旅行を5年ぶりに行き、27人が参加しました。

渋沢栄一記念館やハッ場ダムなどを見学し、万座温泉で日頃の疲れを癒すとともに会員同士の親睦を深めました。

参加者は「この旅行で初めて会った方もいて、新たに交流を図ることができ、楽しい時間を過ごせた」と笑顔で話していました。



▲成田山薬師寺(長野県佐久市原)にて



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。

今年の節分も、らいでんに鬼がやってきました。利用者の皆さんと職員が、逃げ回る鬼にめがけて「鬼は外、福は内」と言いながら豆をまき、無病息災を願いました。



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〉



牡牛座
4/20~5/20

全体運 少しお人よしが過ぎってしまうようです。できないことまで引き受けないように。用事を整理し、予定を立てて

幸運の食べ物
キウイフルーツ



牡羊座
3/21~4/19

全体運 上昇運。迷っていたことに方向性を見いだせそう。やりたいことをリストアップすると吉。外出を増やして

幸運の食べ物
ウド



野菜ソムリエ上級プロ
KAORUの

ベジタブルライフ

イラスト：小林裕美子

フキ

～春を告げる香りと苦味～

フキのプロフィール

- 【分類】キク科フキ属
- 【原産地】日本
- 【おいしい時期(旬)】3～5月ころ(天然物)
- 【主な栄養成分】カリウム、食物繊維、アルカロイドなど

解説... KAORU



見分け方

葉がみずみずしく鮮やかな緑色なら新鮮

葉が枯れて茶色い部分が多い場合は避ける

葉柄は美しい淡緑色で全体に張りつやがある

細過ぎるものは筋っぽくて堅いかも

葉柄の部分が太過ぎない方が、空洞がなく柔らかい

根元から上まで太さに極端な差がなく、ほぼ均一な太さが良い。山ブキなどの場合は、ある程度太い物の方が柔らかい

切り口がみずみずしく、乾燥していない

保存方法

時間が無い場合は、葉の部分と柄を切り離し、どちらもラップで包み、冷蔵庫に入れて保存の2日以内に使用する

鮮度が命!

ゆでてあく抜きしたものは、水に浸して食品保存容器などに入れて、冷蔵庫へ水を時々交換すれば1週間ほど保存可能な冷凍保存もできる

フキのいろいろ

愛知早生

尾張フキとも呼ばれ、淡緑色でみずみずしくあくが少なめの香りが良くたくて柔らかい。雌株しかないで種子で繁殖できず、現在に至るまで株分けで栽培されている

山ブキ(野フキ)

山野に自生する野生のフキ。地ブキ、青フキ、河内フキ、京ブキなどの別名もある。葉柄が鮮やかな淡緑色、根元は赤色の柔らかく香りも強い。現在は出回る量が少なく、京都や奈良を中心に栽培もされる

秋田フキ



柄の長さが2m、葉の直径は1mに達する傘のような形が特徴。北海道のラフブキから分化したもので、漬物や砂糖漬、ようかんなどの加工用になる

楽しみ方・食べ方のコツ

下処理・調理のポイント

あくが強いので、調理前にあく抜きをする

鍋に入る長さにカットし、まな板に並べて塩を掛け、両手で前後に並べがすよう板ずりする

塩が付いたらまよ分程度ゆでるので後は水にすぐ漬けると、さらにあくが抜け、変色も防止できる



葉と葉柄(茎)を切り分ける



葉柄は根元と先端で太さが違うため、火入れ時間は太さによって様子を見る

葉の方があくが強いので水にさらす時間を長めにしよう



葉は刻んでつくば煮や甘辛煮、炒め物に



冷めたら皮をきれいにむく。包丁の刃を引く掛けて引張るようにむくか、手でむく。まだあくが気になるようなら、さらに水に漬けておくのも良い

下処理後のアレンジメニュー

① 煮物

フキのみのあつさり煮、油揚げや厚揚げとの炊き合わせ、魚介類との煮物など。フキを煮過ぎず、色良く仕上げることに一工夫。ゆでる際にしっかりと濃い味付けでつくば煮のように炊き上げて美味



② あえ物・おひたし

下処理をしたフキは、そのままおひたしに。またドレッシングやガマなどであえても美味



③ サラダ・マリネ

ゆで上げて水にさらし、よく水気を切ってから、斜めに細長くスライスしてサラダに。クリームチーズや生ハム、パプリカなどと組み合わせても



④ 天ぷら

食べやすい長さに切って棒状で、またかき揚げのようにしても



⑤ みぞれ汁・お吸い物

コンソメスープなどと合わせても美味



フキの子カラ

食物繊維・ミネラル豊富

特にカリウムが多く、高血圧予防など生活習慣病の予防に効果的

特有のほろ苦さは「アルカロイド」によるもの。新陳代謝を促進する働きがあるといわれている



中国や日本では、古くからたんを切りせきを止める薬用とされている(民間療法)

フキのじミツ

歴史

日本原産の日本や中国、朝鮮半島に分布。古くから日本人にとってはなじみ深い食材。『本草和名』や『延喜式(えんぎしき)』にフキの記録が残っている



フキとは?

地上に花芽と葉が出ているが、茎の部分は地中に伸びる。フキはその地下茎から出てきた葉の柄の部分

春の味覚フキの旬は、フキの花茎の一番にフキの地下茎から出てくる花の部分

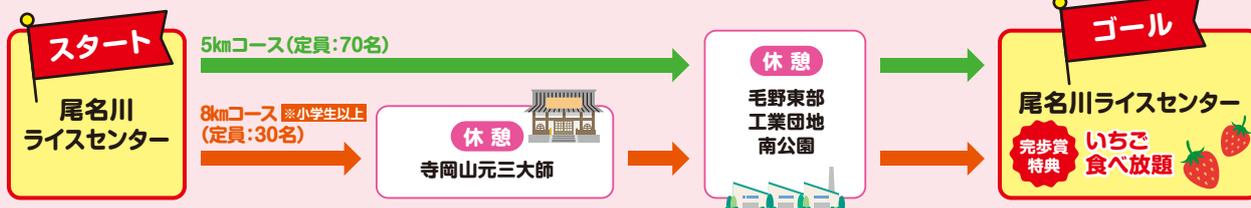


健康寿命100歳プロジェクト

「JA足利ウォーキング大会」参加者募集のご案内

- 開催日** 2025年4月12日(土)
- 参加資格** 足利市内に在住または通勤・通学している方
※小学生以下は保護者同伴
- 定員** 100名(5kmコース:70名、8kmコース:30名)
※先着順、定員になり次第締め切り
- 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)
※当日受付時に徴収させていただきます
- 募集期間** 2025年3月11日(火)～3月21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 【受付時間 9:00～17:00(平日)】

「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

参加者全員に
記念品
プレゼント!

- 開催日** 2025年4月22日(火)
※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通勤・通学している方
- 定員** 80名(20組)
※先着順、定員になり次第締め切り
- 場所** 城山カントリー倶楽部(足利市小俣町4008)
- プレー費** 8,000円(セルフプレー・食事付)
※パーティーなし
- 競技方法** 新ペリア方式、ハーフコンペ(プレーは18ホール)
- 賞品** 1～5位、飛び賞、ベストグロ賞、ドラコン賞、ニアピン賞、ブービー賞 など
- 募集期間** 2025年3月17日(月)～3月28日(金)

NICE SHOT!



※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 予想外の展開がありそう。かなりの追い風です。反発するより流れに乗るのが正解。臨機応変にチャンスを生かして

幸運の食べ物
つまみ菜



7/23～8/22

全体運 面倒な相手ほど丁寧に接しましょう。経験談には今のあなたに役立つ話が入っているはず。旅行の計画にツキ

幸運の食べ物
キュウリ

農業体験スクール

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



野菜の栽培



田植え体験

- ◆実施期間：2025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
※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
- ◆参加費：小学生1人あたり年間(合計)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：野菜の栽培・収穫体験、田植え、稲刈り、ケーキ作りなどを予定
- ◆募集期間：2025年3月24日(月)～4月4日(金)まで



ケーキ作り

※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 【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」

Ashikaga Bijin School

参加者募集
のご案内

- *実施期間* 2025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
- *参加費* 年間(合計)6,000円
※各回(1,000円)当日現金で徴収させていただきます
- *主な内容* 寄せ植え、手芸、
そば打ち、リース作りなどを予定
- *募集期間* 2025年4月7日(月)～4月30日(水)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 【受付時間 9:00～17:00(平日)】

蠍座

全体運 好調運。長年の苦勞が報われる出来事の予感です。新しいことを始めるのも吉。お花見に出かけましょう

幸運の食べ物 サヤエンドウ

10/24～11/22

天秤座

全体運 やることが多く忙しくなりがち。スケジュールの組み方で効率化を図れます。冷静に状況を整理しましょう

幸運の食べ物 グリーンピース

9/23～10/23

3月

◆ 2026年度 JA足利職員募集のご案内 ◆

1.採用予定者数

7名程度



2.応募資格

- (1)2026年3月に高校・短大・大学・専門学校卒業見込者または卒業車で、1997年(平成9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

4.応募締切日

- 大学・短大卒 2期 2025年 3月27日(木)
3期 2025年 4月30日(水)
※1期の募集は終了しました。
- 高 校 卒 2025年 9月11日(木)

3.試験日

- 大学・短大卒 2期 2025年 4月 2日(水)～ 6日(日)
(web) 3期 2025年 5月 8日(木)～12日(月)
- 高 校 卒 2025年 9月18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1,004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1,050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 (足利市上渋垂町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



全体運 スリリングな運気です。危ない場所には近寄らないで。周囲とコミュニケーションをよく取って誤解のないように

幸運の食べ物
ソラマメ



全体運 理不尽な状況に心を痛めることがあるかもしれませんが。運勢は下旬から上昇。様子を見て待つのも1つの手

幸運の食べ物
ジャガイモ

2025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。

開催時間 ▶ 9:00～15:00 (全会場共通)

| | 開催日 | 開催場所 |
|-----|-----------------|------|
| 第1回 | 2025年 4月13日(日) | 本店 |
| 第2回 | 2025年 6月15日(日) | 本店 |
| 第3回 | 2025年 8月10日(日) | 南支店 |
| 第4回 | 2025年 10月12日(日) | 西支店 |
| 第5回 | 2025年 12月14日(日) | 本店 |
| 第6回 | 2026年 2月15日(日) | 本店 |

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。

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



※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。

新卒者も応援

JAマイカーローン

©よりぞう



車買うにも
修理するにも
免許取るにも

最大1,000万円まで

(三菱UFJニコス保証型)

変動金利型

1.01%～2.31%

(2025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。
- ⑥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) ※詳しくは、JA足利ホームページへ



▲詳しくはコチラ

◆ 融資に関するご相談は JA足利 融資推進課 または 東支店・南支店・西支店まで お気軽にお問い合わせください。◆

●融資推進課 弥生町20

☎0284-41-7152

●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

税務無料相談会

4月6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8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

4月13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

全体運 勢いがあります。ダメ元でやってみたこともなんとかなりそう。率先して動きましょう。行動的なほど開運

幸運の食べ物

ニラ

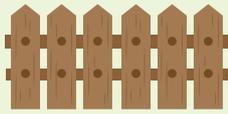
水瓶座

全体運 争いは避け調整を心がけて。平和的な手段を取ることであなたの株が上がります。近距離旅行にツキあり

幸運の食べ物

タケノコ

3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。

土づくりは栽培の基本!

植物は土の中に根を伸ばし、養分や水分を吸収して生長します。根張りの良し悪しは野菜作りのカギとなるので、根が十分伸びる環境に土づくりをすることが大切です。

土づくりのポイントは、通気性や排水・保水性の確保です。落ち葉やワラなどを発酵させた堆肥などの有機物を施すことで、適度な通気性を確保することができます。

また、野菜にはそれぞれ適した酸度があり、土壌中の酸度が偏ってしまうと養分がうまく吸収できなくなることがあります。そのため、苦土石灰などを施し、酸度を中和することも必要となります。

そこで、土の肥料分などを測る「土壌診断」をオススメします。数年に一度で良いので、土壌の状態を明確にして、不足した養分等を補給しましょう。土づくり資材等の適切な投入量が分かるので、施肥コスト削減にもつながり、土壌中の成分バランスが整うことで収量や品質の安定・向上が期待できます。

土壌診断をご希望の方は、下記のお問い合わせ先までご連絡ください。



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

J A 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miraい。JAグループ

CROSSWORD PUZZLE

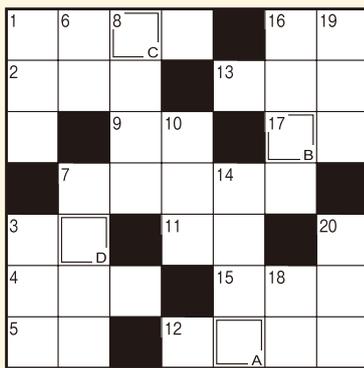
パズル? 頭の体操



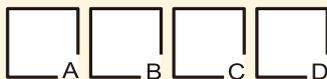
出題●ニコリ

問題

二重マスの文字をA~D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

- 造って魂入れず
- ニワトリの頭についています
- エックスの次です
- 赤の広場やクレムリンがあります
- 卒業証書の—は筒よりファイルが主流になりました
- 脚本に書かれているセリフ以外の文章
- 地球を暖める天体
- ひな祭りのお吸い物につきものの貝
- ひな祭りに飾る花
- 春の景色がぼんやりとして見える原因
- 細川たかしのヒット曲「—の渡し」

ヨコのかぎ

- 3月14日は—デー。バレンタインデーのお返しを渡すのによい日です
- お手洗いともいいます
- バレーボールのセッターが上げるもの
- 梅は咲いたか、—はまだかいな
- 日本一長いものは367kmあります
- インソップ— 源氏—
- 失敗は成功の—
- 水戸、尾張に並び徳川御三家
- 羽ばたいて飛べるほ乳類
- 漢字では「梭子魚」などと書く魚
- 草餅によく使われる植物
- お彼岸に参る人も多いところ
- 弾力がある、噛んで食べる菓子

正解は4月号で発表致します。

2月号の答え

(9+3=) 12

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

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 3月25日(火) ※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!!**

追加特典!

いずれか1つ設置します!

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!

※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

開発課4月の休業日のお知らせ
5日(土)・29日(火)

開発課のホームページをチェック!!

JA足利

検索

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 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

理事会報告

開催日: 2025年2月28日(金)

1. 協議事項

- 令和7年度コンプライアンスプログラムの策定について
- 3か年計画事業別年次計画について
- 令和7年度財務・損益事業計画について
- 令和7年度収支シミュレーションについて

他9協議事項

2. 報告事項

- 令和7年度1月末仮決算結果について
- 令和7年度個人情報保護計画の策定について
- 旧名草支所および新宿倉庫の売却について
- 令和7年度第1四半期の余裕金運用方針・計画について

他12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



2025年
1月31日現在

| | |
|----------|---------------|
| ■組合員数 | 1万 4,185人 |
| ■出資金 | 21億9,646万円 |
| ■貯金 | 1,595億4,270万円 |
| ■投資信託 | 6億7,167万円 |
| ■貸出金 | 223億1,779万円 |
| ■購買品取扱高 | 13億2,561万円 |
| ■販売品取扱高 | 28億4,511万円 |
| ■長期共済保有高 | 2,243億7,632万円 |

組合員・利用者の皆様へ

「JAあしかが4月号」は、一日訪問日 **4月5日(土)** に、職員がお届けにお伺いしますので、よろしくお願ひします。



いちご狩り 直売のご案内

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7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。

いちご狩り入園料(30分間・税込)

| 期間 | 一般(小学生以上) | 幼児(3歳以上未就学児) |
|----------------|-----------|--------------|
| 令和7年 1月上旬～4月7日 | 2,200円 | 1,200円 |
| 令和7年 4月8日～5月6日 | 2,000円 | 1,000円 |
| 令和7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)様のみのお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。

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。

きりとり

**10名以上の団体様の
事前予約は大歓迎です。**

品種名 とちおとめ、スカイベリー、とちあいか

※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。



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

手軽に簡単 健康体操

手足の指先刺激 血行促進でリラックス

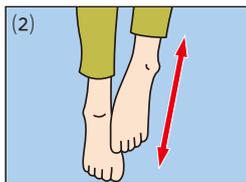
健康生活研究所所長 ● 堤 喜久雄

春先は寒暖差が大きく、体を冷やしがちです。準備運動として手足の指先から温めていきましょう。今回ご紹介するのは、手足こすりです。皮膚に刺激を与えることで、血管が拡張し、血液の巡りも促進され、体が温まります。副交感神経が刺激され、リラックスしながら自律神経を整えることができます。

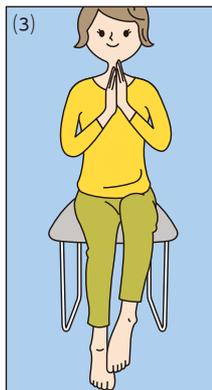
手足をこすり温める



(1)手のひら同士をこすります。時間があるときは手の甲側もこすりましょう。



(2)足の甲側を、反対側の足の指や足裏でこすります。足のつばは甲にも多くあります。



(3) (1)(2)を同時に行い、手足を共に温めます。



外出先や冷え性の方は靴下をはいたままでも構いませんが、自宅では体操をするときは素足で行うとなお効果的です。

回数に決まりはありませんので、気持ち良く温まってくるまで行いましょう。