

あすを拓く みどりの新しい風

むつみ

2022

3

No.337



JA茨城むつみのHPを
ご覧いただけます！



五霞地区

影山 正一郎 さん

(野菜・花の苗を栽培 直売所を
はじめ関東近郊に出荷している)

JA茨城むつみ

輝く人

猿島地区 生井 俊弘さん



会社を退職し農業を継いで10年になる生井さん。今の時期は主にレタス、ハウス栽培のトマトを育て、夏には、ピーマン、トウモロコシ、キャベツを栽培しています。農業は会社員の時とは違い、休みが少なく安定した収入の保証がありません。また野菜は天候などに左右され中々厳しい年もあると話します。しかし、手間暇かけて育てた野菜が出荷の時期を迎え消費者の方の手に取ってもらえる事が何よりの喜びだそうです。これからの目標の一つとして、農業をなるべく使わない方法を取り入れ、安心・安全な野菜を作っていきたいと意気込みました。



長寿バンザイ

第11回 栗原つねさん
大正14年3月14日生まれ 96歳
総和地区

Q. 毎日楽しみにしている事は何ですか？

A. 野菜作りと花や庭木など土いじりが楽しいですね。気づいたら掃除や草取りなど自然と体を動かしています。

Q. 思い出に残るエピソードは？

A. 農協さんとは昔からの長い付き合いがあって、農協に行くと職員さんとお茶を飲みながらいろいろなお話した事が懐かしいですね。

Q. 長寿の秘訣は何ですか？

A. 特別なことは何もしてないですよ、朝晩の体操とちゃんと食べる事です。コーヒーが好きで、朝食はパンとコーヒーがお気に入りです。



人付き合いが好きで、人とのつながりを大切にしている栗原さん、まもなく97歳の誕生日を迎えるそうです、おめでとうございます。これからもお体を大切に元気に過ごしてくださいね。

「さしま茶ティーバッグ」シンガポールに初輸出

J A 茨城むつみはシンガポールに向けて同農協オリジナルの「さしま茶ティーバッグ」を初輸出しました。さしま茶の魅力の世界に発信し販路拡大、農家所得の増大を図ります。当J Aは、急須に茶葉を入れてお茶を飲む機会が減っているなか、手軽にお茶を味わえるよう「さしま茶ティーバッグ」を製造。商品は同農協茶生産部会が生産するさしま茶葉を100%使用しており、濃厚な味と芳醇な香り、コクが特徴。販路拡大へ向け輸出商談を積極的に行ってきました。今回は30スリー(2.5g×8包)を出荷し3月上旬に販売開始予定。現地ではインターネットを通じて動画ライブ配信で商品の紹介と販売を組み合わせたいブコマースという方法で販売します。

当J Aの関根芳朗組
合長は「さ
しま茶は日
本茶として
初めて海外
に輸出され
た輝かしい
歴史を持つ
緑茶、国内
外に魅力を
発信してい
きたい」と
意気込みま
した。



新鮮野菜で医療従事者を支援

感謝と激励を込めて



J A 茨城むつみは2月15日、茨城県境町にある茨城西南医療センター病院の医療従事者に感謝と激励を込めて管内の新鮮な野菜とバラと銘柄のローズポークを寄贈しました。

同 J A 関根芳朗組合長、職員らより看護師、病院関係者に野菜が手渡されました。

この取り組みは、依然として新型コロナウイルス感染症が猛威を振るい、医療現場の最前線で救命活動や治療に携わる医療従事者に感謝と敬意を込めて行われているもので今回が8回目となります。寄贈は、同 J A 特産物のレタス12袋、セルリー4袋、里芋40袋、さつまいも40袋、人参100袋、胡瓜4袋、ブロッコリー5袋、泥ネギ5束、サニーレタス15袋、グリーンカール15袋、ほうれん草7袋、バラ8束、トマト20袋、ローズポーク30パック（1パックローススライス1ギ）を贈りました。

野菜を受け取った同病院の関根洋子看護部長は「地域からの支援と繋がりを感じられ、スタッフにも励みになる。これからも新型コロナウイルスの院内感染に気を付けながら仕事を頑張っていきたい」と感謝の気持ちを伝えました。



医療従事者に感謝と激励を込めて

農家の事務負担を軽減し所得増大を目指す

J A 茨城むつみ営農部営農指導課は2月7日から2月10日にかけて、同課記帳代行職員が記帳代行会員約67名に対し決算面談を行いました。同 J A では複式簿記による会計の記帳代行を行い、農業者の税務申告支援と事務負担を減らし、農家が農業に専念できる環境づくりと適正な納税をする事を目的としています。作成された申告書類はe-taxを活用し申告します。同 J A では令和4年度も年3回の面談を予定し、農業者の事務負担軽減と客観的な経営見直しの提案や指導をしていきます。



農家と決算面談を行うJA専任担当者

県西4JA職員表彰 職員の模範に

J A 茨城むつみは1月6日、本店で優秀職員の表彰を行い、金融部資金運用課長の太塚章雄さんと五霞支店共済専任管理者の岩間美可さんが県西地区農業協同組合協議会の塚本治男会長（J A 常総ひかり）より表彰と記念品が手渡されました。

例年、県西地区の4 J A（J A 北つくば、J A 常総ひかり、J A 岩井、J A 茨城むつみ）では、全職員が参加する県西地区 J A 役職員研修会の中で表彰を行っています。新型コロナウイルス感染拡大の為、開催が中止となり、各 J A で表彰が行われました。

デイサービスぬくもりで「節分祭」

デイサービスセンターぬくもりでは2月3日に節分祭を行いました。施設内では鬼や豆の絵を飾り、利用者みなさん32名が元気に集まりました。

午前中は鬼のお面作り。利用者の皆さん、時には鼻歌交じりに鬼の絵に思い思いの色を塗り個性のあるお面を作りました。お昼にはぬくもり風恵方巻とお寿司を堪能、目にも華やかな節分の気分を味わいました。

午後からは、スタッフの扮する鬼が現れ豆まき開始。「鬼は外、福は内」の元気な掛け声や笑い声とともに豆を投げ、一年の無病息災を願いました。その後、カラオケも行い、利用者の皆さんは「楽しいね」「元気になるね」と声を掛け合い、立春の前の穏やかな陽気の中、イベントを楽しみました。



豆まきを楽しむ利用者

動画公開『旬の味Jaaan女性部料理日記』

JA茨城むつみ女性部は12月20日、本店で旬の野菜を使った料理動画の撮影(YouTube)を行いました。これは、中央会が企画したもので地元の旬の野菜や果物を使った調理方法を動画で紹介し、地産地消を呼びかけ、生産者と消費者を繋ぐコーナーになっています。

今回は、猿島地区の海老原誠さんにご協力を頂いて白菜の収穫作業から撮影を行い、関寿美子部長と根本智子副部長が収穫したばかりの白菜を使ったとりだんご鍋を紹介しました。寒い季節に身体の芯から温まる鍋になっています。

下記のQRコードを読み取りご覧ください。

定期的に更新を行っていますので、是非チャンネル登録とGoodボタン宜しくお願いします。



動画撮影風景



Farm to Table 農家の献立日記
JA茨城むつみ女性部 白菜とりだんご鍋

JA茨城むつみ&茨城西南医療センター病院共同企画 そうだ！西南に聞いてみよう♪ (第四回)

Q ローカロリーのおいしい食事はありますか？(60代女性)

A 西南 ローカロリーな食事のポイントです。

- ・きのこ・海藻・豆腐など、低カロリー低糖質の食材を使う。
- ・バター・生クリームは植物油に、マヨネーズは水切りヨーグルトに置き換えてみてください。
- ・調理法は油を使うより、蒸す・ゆでる・煮るがおすすめ！
- ・肉類は赤身・ヒレ・モモ肉は低カロリーで高タンパクです。
- ・魚類は白身魚や魚介類は低カロリー。青魚は腹側より背側の方が高タンパクです。



Q この時期冷え性に悩んでいます。よい方法を教えてください。(30代女性)

A 西南 甘酒や紅茶、生姜など冷え性に良い食品はたくさんあります。最近では若い世代の女性に多い無理なダイエットにより基礎体温が下がってしまうことが冷え性の原因となっているようです。

また、市販で購入できる漢方薬として、

- ・全体の冷えを解消したい方【補中益気湯・人参栄養湯】
 - ・手足の冷えを解消したい方【当归芍薬散】
 - ・腹部の冷えを解消したい方【六君子湯、当归芍薬散】
- などがあり、女性には当帰芍薬散がおすすめです。ご覧のとおり冷えのタイプによって使い分けがありますので、薬剤師さんのいるお店に相談してみるのもいいと思います。

Q 腰痛持ちなのですが良い対処法を教えてください。(70代女性)

A 西南 一般的に手術が必要となるのは全腰痛の15%程度と言われています。その他85%程度は運動や姿勢の改善で一定の効果が期待できます。

腰を曲げた時と反り返った時の、どちらの方が痛みが強くなりますか？痛みを起す動作を避けることに加えて、前屈時に痛む方は背筋を、反り返った時に痛む方は腹筋を鍛えましょう。太もも前後のストレッチも効果的です。それでも改善しない場合は、医療機関を受診して適切な指導を受けてください。

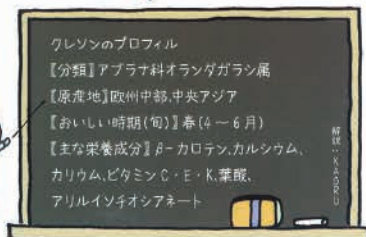
農薬窓口相談会開催のお知らせ

本年度も春野菜の病虫害防除にむけた各種農薬の相談会を下記のとおり致します。
また、当日は重点品目に限り、「特別価格」を設定して、ご提供致しますので、お立ち寄り下さい。

令和4年度 春農薬窓口相談会開催日

地区名	令和4年開催日	開催場所
古河地区	3/17(木)	古河支店
総和地区	3/17(木)	総和配送センター
境地区	3/18(金)	境配送センター
猿島地区	3/18(金)	猿島中央配送センター
三和地区	3/25(金)	三和地区営農センター
五霞地区	4/8(金)	五霞配送センター

※開催時間は、9時～3時までとなります。



クレソン

～肉料理に適したアブラナ科のハーブ～

クレソンのチカラ

β-カロテン

体内でビタミンAとして働き、皮膚や粘膜の強化、老化予防、免疫力も向上

ビタミンC

抗酸化作用で風邪予防、美肌には鉄の吸収を、Eは血行促進をサポート

ビタミンE

抗酸化作用で風邪予防、美肌には鉄の吸収を、Eは血行促進をサポート

カルシウム

骨の強化と健康維持に。精神を安定させる効果も

葉酸

造血作用があり、貧血予防に期待

アミノ酸

アミノ酸が豊富で、免疫力向上、抗酸化作用、食欲増進作用がある

選び方



NG



クレソンのじみツ

バリエーション

露地物は3～5月が色鮮やかで柔らかい生でサラダや付け合わせに最適!

ハーブの仲間

ワサビの一種で特異的な香りとほろ苦さが特徴

欧州産の水生物

非常に生命力、繁殖力が強く、水辺や湿地に群生

欧州

古くから薬用として健康効果が期待されていた

日本

明治時代初期に伝来。当初は日本に浸透する外国人向けに洋食文化の広がりとともに普及

清流のある場所

清流のある場所には自生することから「ワサビ」と呼ばれる

和名: オランダワサビ

オランダワサビは西洋ワサビなど

保存方法

冷蔵保存

ガラスに水を少量入れて挿し、ポリ袋をかぶせて冷蔵庫の野菜室に保存

水辺育ちの野菜は毎日取り替えね

元気がないときは使う前に水に浸しておく

時間とともに香りが失われるので、早めに召し上がれ

楽しみ方・食べ方のコツ

付け合わせ

定番ステーキなど肉料理

レファール(西洋ワサビ)

のように、特異的な風味と辛味が肉と相性が良い。脂のばやを緩和

魚料理の臭み消しにも!

サラダ

葉と柔らかい茎は生でサラダに食べやすいように葉柄をばらして利用

他の野菜と組み合わせ

おろしや、ポテト、アスパラ、ブロッコリー、アボカド、トマト、キュウリ、ピーマン、パプリカ、オクラ、ズッキーナ、ナス、ピーマン、パプリカ、オクラ、ズッキーナ、ナス

揚げ物

揚げたてから衣を付けて天ぷらやフリッターに

スープ

ジャガイモやタマネギと煮て、ミキサーにかけてポタージュに

ドレッシング

オリーブ油・酢・レモン汁・塩・こしょうをミキサーにかけてドレッシングに

加熱すると特異的な風味や辛味が和らぎ、ためいきも少ない食べやすくなるよ

応募してわくわくプレゼントを当てよう

クイズ

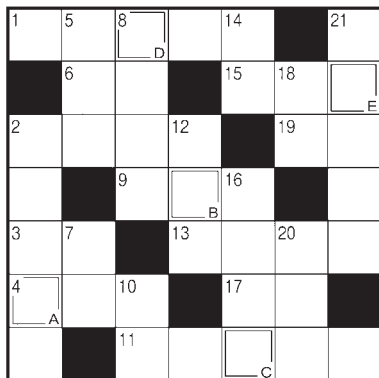
二重マスの文字を A～E の順に並べてできる言葉は何でしょうか？

↓タテのカギ

- 2 先客万来を願って飾る、動物の置物
- 5 野球のチームプレー人数からこういうこと
もあります
- 7 大豆にはタンパク——が豊富に含まれます
- 8 まつげに塗る化粧品
- 10 坂本龍馬の出身藩
- 12 エチルアルコールの——点は13度です
- 14 地球表面のおよそ3割
- 16 誇りや自尊心を意味する片仮名語
- 18 競馬場ではラチともいいます
- 20 ラグビーが盛んなポリネシアの王国
- 21 母校から巣立ちます。——式、——アルバム

→ヨコのカギ

- 1 桃の節句に行う行事
- 2 東京のソメイヨシノは3月末ごろ——になることが
多いです
- 3 唱歌『春の小川』でスミレやレンゲが咲いている場所
- 4 イチゴ畑に防鳥——を張った
- 6 腰を掛ける家具
- 9 アラジンがこすると精霊が出てきました
- 11 木枯し紋次郎がかぶっています
- 13 甘い物よりお酒が好きです
- 15 湯畑が有名な群馬県の温泉地
- 17 忍者が指を組んで結ぶもの
- 19 金づちで打ちます



1月号の答え



当選者

第335号の答えは、「フクワライ」でした。
次の方が当選されました。
おめでとうございます。
●島田 照子・張替 久江・小久保佳子
●館野 則男・森 まさこ・明石沙也香

63

3060404

境町長井戸二三
JA茨城むつみ
総務企画課
行

①解答
②氏名、住所、職業、年齢、TEL
③JA、その他に関するご意見、
ご要望、とっておきの情報、
旅行で行きたいところ、など
お知らせ下さい。
④皆様の健康に関する身近な質問、西南
に聞いてみたいことを募集します!!

☆宛先は：境町長井戸23番地
JA茨城むつみ総務企画課
締め切り 3月31日（必着）
●正解者の中から、抽選により
6名の方にわくわくプレゼント
（JA取り扱い商品を差し上げ
ます。奮ってご応募ください。）

はがき・メール・FAX のいずれかで、上記の①～④の事項を
もれなくご記入の上、ご応募ください。
E-mail : jamutsumi.kikakuka1@ja-ibaraki.jp
FAX : 0280(87)6630（総務企画課行とお書きください。）

農業用ビニールシートが新幹線・在来線列車を止めることがあります

JR東日本ではお客様に快適にご利用頂くため、
日夜、安全で安定した輸送の確保に取り組んでおります。

「春の嵐」が吹く季節になります。
過去に、強風により飛んできた農業用マルチフィルム等が、新幹線の架線にからまり列車の
運行ができなくなる事象が発生してお客様に多大なご迷惑をおかけしたことがありました。



「飛来物により列車が遅れたり運休すると、ご利用するお客様に多大なご迷惑
と損害等」に繋がります。是非ご理解を頂き、**鉄道沿線で農業用マルチフィル
ム等を使用するときは、強風により飛散しないように十分注意をしてください。**
皆様のご協力をお願いいたします。

東日本旅客鉄道(株) 大宮支社

【お問合せ・連絡先】

在来線 大宮電力技術センター

☎048-641-0725

新幹線 大宮新幹線電力技術センター

☎048-652-7683

第14回理事会だより

令和4年1月27日

●報告事項

- 1 令和3年12月末各事業実績について
- 2 コンプライアンス委員会の報告について
- 3 令和4年度監事監査基本方針並びに監事監査計画
について
- 4 令和4年度JA住宅リフォームローンとくどく
プラン実施要領および融資渉外企画商品について
- 5 令和4年度マイカーおよび教育ローン（証書型）の
金利優遇キャンペーン（継続の実施について）
- 6 令和4年度タッパ33運動（活動要領について）
- 7 令和4年度新茶・飲料水推進要領及び推進目標に
ついて

●付議事項

- 第1号議案 令和4年度事業計画（及び財務計画）につ
いて（案）
- 第2号議案 第28回通常総代会開催日の決定について（案）

第3号議案

●報告事項

- 第4号議案 出資金減口について（案）
- 第5号議案 給与規程の変更について（案）
- 第6号議案 営農総合センターについて（案）
- 第7号議案 令和4年度内部監査年間計画について（案）
- 第8号議案 貸出関係手数料率表の一部改正について（案）
- 第9号議案 JJA茨城むつみ指定通所介護事業所運営
規定の一部改正について（案）

第10回監事会だより

令和4年1月24日

●報告事項

- 1 令和4年度内部監査年間計画について（案）

●付議事項

- 第1号議案 令和4年度監事監査基本方針並びに監事
監査計画について

Q 野菜の土づくりの為、生ゴミから堆肥を作る方法を教えてください。

今月の質問の回答は経済部が担当します。

A 生ゴミから堆肥を作る方法の1つにコンポスト化容器を使ったものがあります。

- ①日当たりの良い地面を約30cm掘り、コンポスト化容器を立てる。
- ②容器に生ゴミを入れて、その上から土をかぶせる。
- ③生ゴミと土を交互に入れていくと、土の中の微生物などによって成分が分解され、徐々に堆肥になっていく。
- ④容器がいっぱいになったら、地面から容器を引きあげ中身を出し、黒っぽい土を堆肥として使う。



是非、参考にして頂けたら嬉しいです!!
なにかご不明な点がありましたら最寄りのJAまでお問合せ下さい。



材 料

- ・蒸しパンミックス……………200g
- ・牛 乳……………100~110ml
- ・卵……………1 個

【作り方】

1. ボールに卵と牛乳を入れ混ぜ、蒸しパンミックスを入れ軽く混ぜ合わせます。
2. フライパンを熱してから軽く油をひき、生地を流し込み弱火で焼きます。
3. 表面にぶつぶつと小さな穴ができれば、裏返しにして1~2分焼いて完成!

蒸しパンミックスを使った ホットケーキ



提 供 野口 千湖さん
(境地区営農センター)

もうすぐ春のお彼岸です。
初彼岸を迎えられる皆様にご案内させていただきます。

どうぞ お彼岸のご準備は JAセレモニーに ご用命下さい。

— 春の彼岸 —

春分の日を中日として、前後3日間を
合わせた7日間です。

彼岸入り	3月18日(金)
中日(春分の日)	3月21日(月)
彼岸明け	3月24日(木)

初彼岸用お返し物のご案内

■下記の商品は一例でございます。

定価より
**10%
OFF**



1,080円(税込)



1,080円(税込)



1,620円(税込)



1,650円(税込)

※申し込み締切日 令和4年3月8日(火)

- 納品がお彼岸に間に合わないことがありますので、お早めのご注文をお願い致します。
- 在庫切れの際はご容赦願います。
- 商品は残品をお引き取り致しますので、多少多めにご注文下さい。
- 商品によっては、色・柄・内容等が変わることがありますのでご了承願います。
- 環境保護の一環として、包装を一部省略させていただくことをご了承願います。

■各種取り扱いしております。

お問い合わせはお気軽に

生活部 葬祭課
セレモニーホールそうわ
セレモニーホールさくら



0120-590-623

TEL.0280-92-0141 FAX.0280-92-7602
古河市駒羽根711番地