

あすを拓く みどりの新しい風

むつみ

2024

9

No.367



総和地区園芸部会

園部 豊さん

主に作っている野菜

長ナス、キャベツ、サニー、カール



JA茨城むつみのHPを
ご覧いただけます！



LINEはじめました
@321osrwp

JA茨城むつみ

輝く人

三和地区 篠原 宏典さん
教予さん



今回は三和地区の篠原宏典さん、教予さんご夫婦にお話を伺いすることができました。

宏典さんは、以前会社勤務していましたが、ご両親が高齢になつてきたことをきっかけに、農業の継ぎ

教予さんも宏典さんのサポートをする為、一緒に就農しました。現在は苦瓜、キャベツ、サニーを作っています。

野菜を食べてもらったときに、美味しいと言つて貰えるよう、良い野菜を作ることになつてきているそうです。

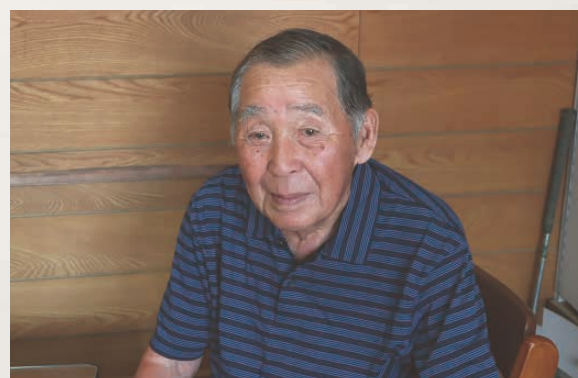
近年の資材高騰や夏の高温により畑の管理が大変とのことで、苦瓜のパイプを利用し、野菜に日除けを作るなどの工夫をし、対策しているそうです。

気温が高い日が続くので、自分自身の体に気を付けながら農業を行い、ゆくゆくは機械を導入し、効率よく作業をしたいと話してくれました。

今回は貴重なお話を伺わせていただき、ありがとうございました。

長寿バンザイ

第37回 金久保 新一さん
昭和12年3月30日生まれ 87歳
境地区



Q. 趣味を教えてください。

A. 農業が趣味です。

昔はレタスやキャベツも作っていましたが現在は米を作っています。

Q. 毎日楽しみにしている事はありますか

A. オリンピックを見ることです。

日本はメダルがいくつ獲得出来るのかが楽しみの一つになっています。

Q. 長寿の秘訣はなんですか

A. 適度に仕事をし、頑張りすぎない事です。

楽しそうにお話をさせていただきました。

これからもお体に気をつけて元気でいらして下さい。

ぬくもりで納涼祭

デイサービスセンターぬくもりでは夏の盛りの8月2日、利用者の皆さんと毎年恒例の「納涼祭」を行いました。
年々暑くなつていく夏は利用者の皆さんにとって体の負担が大きいです。そんな皆さんに少しでも爽やかに夏を過ごせていただけるよう企画しました。

本物の甘いスイカを使った「スイカ割り」を行い、スイカを味わった後は、縁日をイメージした「ヨーヨー釣り」「金魚すくい」や「綿菓子」を楽しみ盛り上がりしました。

午後からはくじ引き大会を開催し、ちよつとしたお土産を選びました。

最後は境町の町内ボランティア「五ツ輪会」の皆さんに盆踊り、日本舞踊を披露して頂きました。

盆踊りではスタッフも利用者の皆さんも踊りの輪に混ざり、手拍子を打ちながら

みんな童心に帰って楽しんだ盛りだくさんの一日を過ごしました。



夏休みの子どもたちへ食料品提供

JA茨城むつみは7月10日、NPO法人フードバンク茨城と協力し、「子ども応援プロジェクト」として食料品の提供を行いました。

この活動は、日頃の栄養摂取を給食に頼っている子どもたちが、学校がない夏休み期間中もしっかり栄養が取れるようにと毎年実施されているものです。今年度も、女性部のみなさまのご協力をいただき、お米やレトルト食品など様々な食品が集まりました。



年金友の会の集い開催

JA茨城むつみ年金友の会は7月3日～7月19日まで各地区6回にわたり一泊二日の年金友の会の集い「日本一の星空」と「美肌の湯」南信州「屋神温泉」心と身体をいやす旅を開催しました。

全地区合計294名の方にご参加頂きました。

1日目は管内を出発しまして、諏訪大社の上社本宮を参拝し、養命酒工場の見学をし、屋神温泉に宿泊。美肌の湯と謳われる屋神温泉でくつろぎ、夕食では参加者によるカラオケの発表があり賑やかに過ぎました。

2日目は懐かしの木造校舎



杵原学校を見学し、そば天竜峡では散策を行い、光明寺にて参拝をし沢山の思い出が残る旅になりました。ご参加頂いたお客様ありがとうございました。

外国人技能実習生 受入事業に伴う現地面接

7月16日(火)～7月20日(土)の3泊5日の行程にてインドネシア・バリ島でインドネシア技能実習生候補の選抜面接及び試験を石塚組合長はじめ秋庭富農経済専門委員長・送出国関係機関・事務局にて行っていました。

当組合では実習生の受入事業は24年目となります。現在は受入農家36戸・実習生インドネシア96名、中国3名となっており、当組合の受け入れ農家にとっても大変重要な人材であり、農業の継続経営において重要視されております。

今回は、46期生として、候補生30人の面接試験を行いました。合格者につきましては今後、2025年2月1日の入国受入に向けて研修を含めた勉強を予定しております。

また、新たなインドネシアの送出し機関との意見交換及び施設見学や模擬面接を行いました。



五霞地区女性部 「夏野菜」を使った料理教室

JA茨城むつみ五霞地区女性部は7月29日、五霞町保健センターの調理室で「夏野菜」を使った料理教室を開き、女性部員ら17名が参加しました。

農協で取扱のある漬物の素の製造会社、厚生産業株式会社の小寺雄基さんを講師に招き、夏野菜などを使用した発酵食品アレンジの料理の指導を受けました。

今回は「なすの揚げびたし」「パリパリピーマン」「ぬか漬けの肉巻き」「即席ネバトコだし」「まるごと玉ねぎの炊き込みご飯」「みそ玉」の計6品に挑戦しました。参加者は講師に質問をする等、積極的に取り組めました。

講師の小寺さんは「みなさん手際が良く、当社の製品で様々なアレンジが出来る事を知って頂ける良い機会になりました」と笑顔で感想を話しました。

参加者からも「とても美味しい」「家族にも作ってあげたい」など感想を言い合いながらもとても楽しく有意義な企画となりました。

レシピについては今月号のむつみの料理帖にて一部掲載しております。





お米はJAへ ~みなさまの信頼に応えます~

★生産者の皆様へのお願い★

産地評価のアップを目指し、次のことに注意し、お米の出荷をお願いいたします。

1. 収穫用機械の清掃（異物・異品種混入の注意）

稲刈り前や品種切り替えの際は、使用する機械（コンバイン、乾燥機など）は必ず清掃をして下さい。

2. 水分チェック（水分過多防止）

乾燥機は、仕上げ水分を14.5%にセットしてください。

出荷玄米の適正水分は、**14.0~15.0%**です。

水分が高いお米は、カビ臭米や販売時の量目不足の発生原因になります。

適正水分での出荷をお願いします。



3. 量目チェック（量目不足の注意）

検査時点における**皆掛重量（玄米＋紙袋の重さ）：30.6kg**の確保をお願いします。

4. 検査受付時の栽培履歴、下見の提出（安心・安全の証明）

JA茨城むつみ

組合員各位

茨城むつみ農業協同組合
代表理事組合長 石塚 克己

共済規定の一部変更について、下記のとおり令和6年5月29日第4回理事会において議決しましたので、定款第52条第16項の規定にもとづき掲示いたします。

なお、変更の内容については、今後、茨城県知事の承認を受け、効力が生ずることとなります。

記

1. 変更内容

自動車損害賠償責任共済について、自賠責保険・共済の契約引受・管理等にかかる業界共同システムの導入に伴い、キャッシュレス決済手段を通じた共済掛金の収納が可能となるため、共済規定の一部を変更する。

2. 実施時期

令和7年1月1日

以 上

組合員各位

実りの秋燃料油価格 応援キャンペーンのお知らせ

拝啓 盛夏の候、皆様におかれましては益々ご健勝のこととお慶び申し上げます。平素は当農協各種事業に対し格別のご高配を賜り厚く御礼申し上げます。

さて、今年の米の乾燥時期を迎えるにあたり燃料油のキャンペーンを企画いたしました。これを機会に多くの皆様にご利用いただき燃料高騰による対策として微力ながら応援をさせて頂きたいと思っております。

つきましては、組合員の皆様へ期間限定の燃料油の価格応援キャンペーンを開催致します。是非この期間にご注文頂きます様、よろしくお願い申し上げます。

記

1. 開催期間：令和6年9月2日(月)～
令和6年9月20日(金)まで
(配送時間、
土日祝を除く午前8時30分～午後5時)

2. 特別価格：当用価格の**2円**引き
(※油種：灯油・軽油)

○お問合せ注文先：燃料配送センター
(電話：0280-87-1317)

そうだ！西南に聞いてみよう♪ (第十四回)

Q 帯状疱疹のワクチンの接種を検討中。

副反応や他のワクチンと同時期に接種して平気なのでしょうか？

(50代男性)

A 西南

帯状疱疹ワクチンは生ワクチンと遺伝子組み換えワクチンの2種類がありいずれも同時接種可能です。間隔をあけて接種する場合には、生ワクチンの場合は他の生ワクチンと4週間以上の間隔を空けることが推奨されています。遺伝子組み換えワクチンについては、接種間隔を空ける推奨はありませんが、副反応が強くすることがありますので、新型コロナウイルスなどの副反応が強くするようなワクチンとの同時接種については避けたほうが無難かもしれません。担当の医療従事者とよくご相談ください。遺伝子組み換えワクチンのほうが効果が高く、費用は高額ですが補助がでる自治体も増えてきています。お住まいの自治体に補助の有無を確認してから、接種を受ける医療機関に費用を確認されるといいでしょう。

Q 筋肉を減らさない為の運動や食事で注意することありますか？

(70代女性)

A 西南

運動について 筋肉の量を維持するためには、運動と食事が大切です。運動に関しては、普段の生活からテキパキと家事をこなしたり、外出をするだけでも十分な運動になります。自転車移動する距離であればお天気の良い日は歩いたり、エスカレーターを使わずに階段を使うのも良いですね。始められそうなことから始めて、継続すること意識してみてください。また、バランスの良い食事を心がけ、たんぱく質の取れる食材を摂取する事も大切です。

食事について 筋肉量の維持のためには、材料となるたんぱく質を食事から補うことが大切です。たんぱく質は肉や魚、卵、大豆製品、乳製品に多く含まれています。1日に必要なたんぱく質の量は体重1kgあたり約0.8〜0.9gです。70歳女性の場合のたんぱく質推奨量は50gです。肉や魚の場合は手のひらと同じくらいのサイズを目安にすると約20gのたんぱく質を摂ることが出来ます。いつもの朝食に乳製品や大豆製品をプラスして、サラダにツナやしらすを加えたり、間食にヨーグルトやチーズもお勧めです。ただし、腎疾患などがある場合はたんぱく質制限がありますので、医師や管理栄養士にお尋ねください。

Q 貧血の予防方法を知りたいです。

(30代女性)

A 西南

月経のある女性の5人に1人は貧血と言われています。なかでも女性に特に多いのが、鉄分不足によって起こる「鉄欠乏性貧血」です。その主な原因は月経による鉄分の消失です。ご自身の月経量は他人と比べることができず、自覚はなくても実は過多月経の方がいます。例えば、日中に夜用ナプキンを1〜2時間で交換する方は明らかに多いです。そのような方は食事やサプリメントでの鉄の摂取量よりも月経による消失が大きく上回るため、産婦人科の受診をお勧めします。

食品に含まれる鉄分には肉や魚の赤身に含まれる「ヘム鉄」や野菜や穀類・豆腐・海藻類などに含まれる「非ヘム鉄」があり、バランスよく摂取することが大切です。

NOU
NEN

女性

女性農業者のみなさんへ

農業者年金は今のあなたと
老後のあなたを応援します

老後生活
への備えは
十分ですか？



ポイント1 「終身年金」で、女性の長い老後をしっかりとサポートします。

家族経営協定を結べば保険料の国庫補助も受けられます。
女性の農業経営への参画をしっかりと応援します。

ポイント3 税制面で大きな優遇措置

ポイント1 「終身年金」で、女性の長い老後をしっかりとサポートします

●農業者の老後の生活の収入は、国民年金+農業者年金が基本です！
高給農家の家計費は夫婦お二人で約24万円が必要となるデータがあります。

国民年金の支給額は夫婦お二人で月額最高約14万円です。→月額約10万円不足

現在65歳の日本人の平均寿命は、男性が79歳(84歳)、女性が74歳(79歳)で、女性は男性より5年程長生きです。女性は、自分自身の年金を終身年金で準備することが重要です。

■農業者年金に夫のみ加入した場合と夫婦で加入した場合の比較

65歳〜87歳の年金額(夫婦)		88歳〜92歳の年金額(妻のみ)	
国民年金	月額6万8千円	国民年金	月額6万8千円
農業者年金	月額約14万円	国民年金	なし
合計：月額約18万4千円		合計：月額6万8千円	
国民年金	月額6万8千円	国民年金	月額6万8千円
農業者年金	月額約14万円	国民年金	月額6万8千円
合計：月額約22万2千円		合計：月額10万6千円	

※農業者年金の計算額については、65歳までの運用利率0.25%、65歳20歳の予定利率は1.00%として行っています。
※予定利率は毎年度、農林水産省告示により定められ、令和6年度は1.00%となっています。 ※金額は単位未満は四捨五入により表示しています。

ポイント2 家族経営協定を結べば保険料の国庫補助も受けられます 女性の農業経営への参画をしっかりと応援します

認定農業者等で青色申告をしている方と、家族経営協定を結ぶなどの一定の条件を満たせば、保険料の国庫補助が受けられます。

●加入には農地の権利名義は要りません
20歳以上60歳未満の国民年金第1号被保険者(納付免除者を除く)又は60歳以上65歳未満の国民年金の任意加入者であって、年間60日以上農業に従事している方は誰でも加入できます。

ポイント3 税制面で大きな優遇措置

- 保険料は全額社会保険料控除
支払った保険料は全額社会保険料控除の対象となります。さらに、同一生計の家族分の保険料を支払っている場合、家族分も含めて控除の対象となります。
- 保険料の運用益が非課税
一般の預貯金等の利子には約20%の税金がかかりますが、農業者年金の運用益は非課税です。
- 将来年金として受け取る際も免除の対象
農業者年金として受け取った年金は、税制上、公的年金等控除の対象となります。

女性加入者の声

- 夫と一緒に農業をやり、家事もやっているのだから、年金に夫婦で加入するのは当然のことだと思った。
- ずっと夫の扶養に入っていたため、国民年金の第3号被保険者だったが、夫の定年後は、国民年金第1号被保険者になり加入が可能になった。

農業者年金の内容やご相談については、
最寄りの農業委員会かJAまたは農業者年金基金に
お問い合わせください。

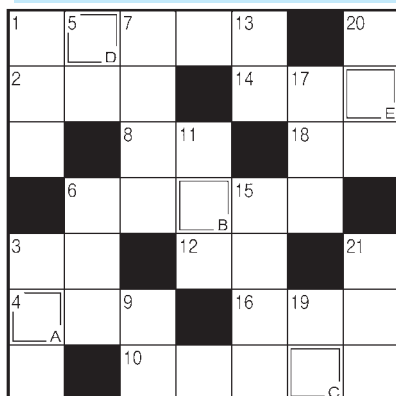
独立行政法人 農業者年金基金
●専門相談員 TEL: 03-3502-3199 ●企画調整室 TEL: 03-3502-3942

集約後の集約に付いては、令和6年11月上旬に、上記の問い合わせ先が変更となります。 最新のお問い合わせ先は、基金ホームページで確認をお願いします。 2024.5

詳しくは… 農業者年金 検索 <https://www.nounen.go.jp>

応募してわくわくプレゼントを当てよう

クイズ



7月号の答え

A B C D E
サ ル ス ベ リ



当選者

第365号の答えは、「サルスベリ」でした。次の方が当選されました。おめでとうございます。

- ・鈴木久賀子・平山千恵子・長濱 文雄
- ・関 久子・館野 照男・板垣利恵子

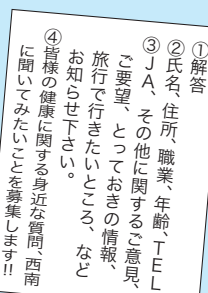
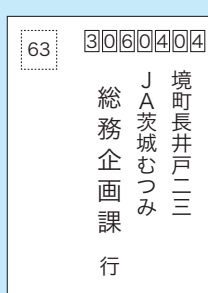
二重マスの文字を A～E の順に並べてできる言葉は何でしょうか？

↓タテのカギ

- 1 わらなどで編んで米や炭を詰めます
- 3 「」や()のこと
- 5 長く連れ添った夫婦は似てくるとか
- 6 アキアカネ、オニヤンマといえ
- 7 からすみはボラなどの——を加工したものです
- 9 食パンのふちの部分
- 11 筒に強く息を送り込んで矢を飛ばします
- 13 派手なところがありません
- 15 明日の授業に備えて——をした
- 17 房で売られる果物
- 19 神の起こした洪水を箱舟で乗り越えました
- 20 天竺牡丹(てんじくぼたん)とも呼ばれるキク科の花
- 21 一時的に寝ること

→ヨコのカギ

- 1 9月2日は——の日。ハズレくじ対象の抽選もあります
- 2 ドミソとかドファラとか
- 3 握りずしを数えるときに使う言葉
- 4 ミョウガはこの部分や若い茎を食べます
- 6 前身は江戸です
- 8 敬老の日に——へ日本酒を贈った
- 10 素晴らしい考えのこと
- 12 南の島に似合う植物
- 14 ——手振りを交えて説明した
- 16 急須のお茶を注ぎます
- 18 ノブを持ってあけます



☆応募方法☆
宛先は：境町長井戸23番地
JA茨城むつみ総務企画課
締切 9月30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。)



最新補聴器 無料お試し

実施中

専門スタッフがご自宅へお伺いし、使用される方の聴力に合わせた補聴器をご案内いたします。

JA補聴器 3つの安心

- 1 ご自宅にてお試しができる
- 2 購入後の保証が充実
※紛失保証など器種により内容は違います
- 3 安心のアフターサービス
点検・調整もご自宅であらう



認定補聴器技能者対応中



農薬窓口相談会 開催のお知らせ

本年度第3回目となる農薬窓口相談会を下記のとおり開催致します。

なお、当日は農薬相談受付とともに、重点品目に限り「特別価格」にて販売を行いますので、是非お立ち寄り下さい。



令和6年度9月 農薬窓口相談会開催日

地区名	開催日	開催場所
境地区	9/6(金)	境配送センター
五霞地区	9/27(金)	五霞配送センター
古河地区	9/19(木)	古河支店
総和地区	9/20(金)	総和配送センター
三和地区	9/20(金)	三和地区営農センター 選果場前
猿島地区	9/27(金)	猿島中央配送センター

※開催時間は、9時～3時までとなります。



即席ネバトロだし



提供
五霞地区女性部



ぬか漬けの肉巻き

【材料】 (5～6人分)

あっさり漬の素しおこんぶ味小袋1袋
お好みの野菜 300～400g (目安: きゅうり1本、
なす1本、オクラ4本、長芋100g(約10cm)、
みょうが1個、青じそ4枚)



【作り方】

1. お好みの野菜をよく洗い、細かく刻みます。
2. 1とあっさり漬の素しおこんぶ味を混ぜ合わせて出来上がり。
※混ぜてすぐでも食べられますが、冷蔵庫で漬け置くと
味が馴染みます。
※そうめん、ひやむぎ、ご飯や豆腐によく合います。

【材料】 (4人分)

お好みのぬか漬け200～300g (にんじん、アスパラ、
ズッキーニ、パプリカ、長芋、みょうが等)
豚薄切り肉 10枚、油少々



【作り方】

1. お好みの野菜を洗い、Aコープ熟成ぬか床で漬け込みます。
※1～3日間漬け込んで、古漬け風にすると良い塩梅に
なります。
2. 1のぬか漬けを拍子木切りにし、豚薄切り肉で巻き、油
をひいたフライパンで肉に火が通るまで焼いて完成。
※塩コショウ等の味付けは不要です。

JA茨城むつみ相続サポート情報 No.13

【相続・遺言・贈与・事業承継等】 お気軽にお問合せください。秘密厳守いたします。

相続登記の義務化

田んぼ・畑・宅地など亡くなった人名義のままにいませんか？

これまで義務ではありませんでしたが、令和6年4月1日より義務となりました。

名義変更「相続登記」お済みですか？

相続人は、所有権の取得を知った日から
3年以内に登記しなければなりません。



相続登記「3年以内の申請」(法改正以前の不動産も対象)

- 1・正当な理由がなく相続登記を放置した場合 → 10万円以下の過料に処されることがあります。
相続人申告登記「3年以内の申告」(法務局へ申告すれば相続登記の申請義務を履行することができます。)
- 2・正当な理由がなく申告をしなかった場合 → 10万円以下の過料に処されることがあります。

相続に関するご相談を受け付け専門家(税理士・司法書士等)との連携で組合員の皆様をご支援致します。

お気軽にお問い合わせください。お問い合わせ先 JA茨城むつみ 総務企画部総務企画課 相談員 TEL 0280-87-1161
E-mail jamutsumi.kikakuka4@ja-ibaraki.jp

もうすぐ秋のお彼岸です。お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。

—— 秋の彼岸 ——

秋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	9月19日(休)
中日(秋分の日)	9月22日(日)
彼岸明け	9月25日(休)

お彼岸用返礼品のご案内

■下記の商品は一例でございます。

マルコム



① 1,080円(税込)

白子のり



② 1,080円(税込)



③ 1,080円(税込)

白子のり



④ 1,620円(税込)



⑤ 1,620円(税込)



⑥ 2,160円(税込)

白子のり



⑦ 2,700円(税込)

※申し込み締切日 令和6年9月8日(日)

- 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。

■掲載商品以外にも各種取り扱っております。

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

フリーダイヤル
0120-590-623

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