

あすを拓く みどりの新しい風

むつみ

2025

9

No.379



猿島地区

木村 匡志さん
染谷 智範さん
染谷 正臣さん



JA茨城むつみのHPを
ご覧いただけます！



LINEはじめました
@321osrw

JA茨城むつみ



長寿バンザイ

第46回 江森貫次さん
昭和15年1月11日生まれ 85歳
五霞地区

- Q. 楽しみにしている事はありますか
A. 青色申告会等で仕事が違う方と行く旅行です。旅行で色々な人の話を聞くことが1番好きです。
- Q. 思い出に残るエピソードはなんですか
A. 理容学校を出て、埼玉県川口市の知らない家に住込みし各地から来た人たちと一緒に理容の修行しながら、話し合うことが楽しかったです。また修行中の昭和32年7月の時に免許とり、昭和39年9月にお店を開業したことが思い出に残ってます。
- Q. 長寿の秘訣はなんですか
A. 何事も何も考えずにお客さんと会話をする事が良いと思います。



素敵なお話ありがとうございました。これからも理容師のお仕事頑張ってください。

JA共済優績ライフアドバイザー 全国表彰

令和7年7月16日、令和6年度JA共済優績ライフアドバイザー全国表彰式が『ホテルニューオータニ』で開催されました。

当JAにおいては、チーム総和支店(羽部LA・金谷LA・鈴木SS・綾部SS)が優績チーム賞として全国表彰をされました。これは、各支店のLAとSSが連携して総合ポイントを達成したチーム県内上位4チームに贈られるもので、見事「県内2位」の成績を収めました。

LA・SSが情報の伝達・共有と協力し、組合員・利用者に向き合い、「安心」と「満足」をお届けするために活動してきた結果だと思っています。今後地域の皆様にも「寄り添った」活動を続けていきたいと思います。

全国表彰おめでとうございます。



羽部真一さん(左)、金谷紀孝さん(右)

※ LA…ライフアドバイザー SS…スマイルサポーター

表紙紹介



木村匡志さん(左) 染谷智範さん(中央) 染谷正臣さん(右)

猿島地区野菜生産部会では、令和7年新規作物として5名の生産者でオクラの栽培を始めました。

オクラ栽培を始めた経緯としては、近年夏場の異常気象による高温により、栽培できる作物がなくなったことや、市場関係者から近在産地でオクラの産地を探しているという情報もあり、高温に強く需要があるオクラを栽培することになりました。

オクラは、今年の5月上旬に直接畑に種を播き、肥培管理をしながら7月上旬に初出荷をすることができました。今年も暑い日が続く中、生育良好で品質もよく、市場からも鮮度がいいとの評価を得ることができています。

今後は、オクラの作付け面積や作付け生産者を増やして行き、オクラ部会を作りオクラの産地になれるよう品質良好・安定出荷を心掛け市場に評価されるよう努力していきたいと思っています。

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6日、利用者の皆さんと毎年恒例の「納涼祭」を行いました。年々暑くなっ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し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ました。

午後からはくじ引き大会を開催し、ちよっ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「五ッ輪会」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17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、玉ねぎやじゃがいも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6日、7月18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岩室温泉「霊雁の湯」で心も体も癒す旅を行いました。全地区合計267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、道の駅「ながおか花火館」ではドームシアターで臨場感あふれる長岡花火を体験した後、岩室温泉「ゆもとや」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ました。賑やかに過ごしました。

2日目は弥彦神社で参拝し、北方文化博物館で新潟の地方文化を学びました。最後には新潟ふるさと村で昼食とお買い物を楽しみ、山の思い出が残る旅となりました。



古河支店で直売会とさし茶PRイベント開催



JA茨城むつみ古河支店は8日、直売会とさし茶のPRイベントを開きました。同イベントは2か月に1度、年金支給日に合わせて同JA農産物直売所総和店の協力のもと行っているもので、今回は盆前とあり年金受取日ではなく早めの開催となりました。

当日は地元で採れた夏野菜、ブドウやスイカなどを販売した他、地域貢献の一環として地元さし茶の良さを伝えるため、冷茶の試飲とさし茶の茶葉15gをプレゼントしました。事前にポスター掲

示やチラシを配布し周知したこともあり、午前中には完売するほど盛況でした。

来店者からは「さし茶は、さし茶は美味しいですね」「新鮮な野菜が買えて嬉しい」などの声が聞かれ好評でした。次回の直売会は10月に開催を予定しています。



米の収穫に向け、病害虫調査を実施

J A茨城むつみは8月6日、管内各地の水田で病害虫の調査を行いました。今後本格的に始まる米の収穫シーズンに向けて、実際に圃場に立ち入り稲の状態を確かめました。病害・害虫調査の前にはそれぞれ、坂東地域農業改良普及センター職員より説明があり、対象となる病気・害虫の特徴が写真付きの資料でわかりやすく伝えられました。確実に足並みをそろえて調査を行うため、病害の見分け方や虫の捕獲方法は、実践を交えた形で詳しく説明されました。また捕獲した虫は同J A本店で仕分けされ、種類や数が確認されました。

今回の調査では、近年発生しているイネ縞葉枯病の原因となるヒメトビウンカ調査や斑点米の原因とされるカメムシの発生状況などを確認されました。総評で坂東地域農業改良普及センター職員は「いもち病、紋枯病、カメムシ類やウンカ類の発生が調査圃場の一部で確認されました。全体としての発生は少なかったが、農家の皆さんにこまめな防除をお願いして頂きたい」と話しました。新米の収穫は8月下旬ごろから始まり、9月中旬ごろにピークを迎えます。



農家組合員の皆様

令和7年産米
集荷推進中!!



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。

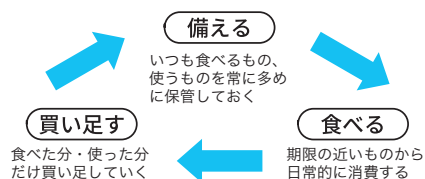
4. 検査受付時の栽培履歴、下見の提出（安心・安全の証明）

J A茨城むつみ

防災に備え自宅に備蓄しておきたいもの

1 ローリングストックで備えましょう

防災備蓄のために、食料や日用品を特別に用意すると、口に合わなかったり、使い方がわからなかったりしてしまうことも。普段から消費しながら多めに買い置きをする「ローリングストック」で、使い慣れたものを備蓄するようにしましょう。



2 自宅用備蓄チェックリスト（4人家族3日分の場合の例）

☐ 水 36ℓ	☐ レトルトご飯 36食	☐ レトルト食品 12個	☐ 缶詰 12缶
☐ 無洗米 5kg	☐ 飲み物 12本	☐ 簡易トイレ 60回分	☐ 除菌ウェットティッシュ 120枚
☐ アルコールスプレー 2本	☐ マスク 12枚	☐ 救急箱 1箱	☐ 常備薬 1箱
☐ 生理用品 30個	☐ おかゆ 18食（高齢者用品として）	☐ 処方薬（医師・薬剤師に相談）	☐ カセットコンロ 2台
☐ カセットボンベ 8本	☐ トイレットペーパー 4ロール	☐ ティッシュペーパー 4箱	☐ 懐中電灯 2灯
☐ 乾電池（単1～単4までのセット）	☐ 携帯電話充電器（携帯電話の台数に合わせて用意）	☐ ラジオ 1台（手回し充電式など）	☐ 給水袋 4袋
☐ LEDランタン 最低3台	☐ ヘッドライト 4個	☐ リュックサック 1個	

※あくまでも目安ですので各家庭の状況に応じてご準備ください

高校生が運営する地域食堂へ食材寄贈



J A茨城むつみは7月20日、茨城県立古河中等教育学校の高校生が運営する地域食堂「おかげさまキッチン」に食材を寄贈しました。この日寄贈した食材は、同J A管内で生産されたミニトマト、キュウリ、オクラ、ニンジン、ネギ、大葉、ロースハムで、そうめんの材料として使用されます。



「おかげさまキッチン」は、同高の高校生3人が「子供たちと高齢者のみんなが交流出来る場所を作りたい」との思いから、課題研究活動の一環として立ち上げ、今回2回目の開催となる。当日は子どもから高齢者まで35人が参加し、うちわに絵を描くイベントや、昼食後に勉強会を開きました。

同J A生活部の青木均部長は「食を通じた社会活動の一環として、地元食材の提供という形で、高校生の心温まる活動を今後も支援していきたい」と話しました。

参加者からは「地域の方と交流出来た」など好評で、今度は冬休みに開催予定です。

道の駅ごか農産物直売所販売組合総会開催

J A茨城むつみと道の駅ごか農産物直売所販売組合は、7月7日令和6年度第20回通常総会を、J A茨城むつみ五霞支店において開催。菊地正明組合長は、「道の駅ごかりニューアルに伴い、今年20周年を迎え新たな直売所として組合運営のスリム化を図り、若い生産者の育成と、より一層活気ある直売所にしたい」と挨拶。またJ A茨城むつみ谷島勇常務は、「毎年異常気象や自然災害等により、生産者の皆さんには大変なご苦労されている。特に猛暑日が続く中での農作業については、熱中症対策をしていただきたい」と挨拶。来賓として五霞町の知久清

志町長をはじめ多数の関係者が出席。販売組合員の木村雅晴組合員を議長に選出。全議案が可決決定されました。

特に第2号議案では、名称の改正があり新名称として「道の駅ごか むつみ会」が提案され、新役員が承認されました。（任期は2年）

新役員は次のとおりです。（敬称略）

会 長	樋下周一郎
副会長	影山正一郎
会 計	関 勝美
監 事	松沼 均
監 事	飯原 京子



挨拶する菊地正明組合長

県女性協合同研修会へ参加

J A茨城むつみ女性部連合は7月18日、茨城県J A女性組織リーダー・事務局合同研修会へ参加しました。

研修会では記念公演や「私たち女性部活動」で17J Aの活動発表を行い、100ダン（家の光100周年記念事業）として参加者全員でダンスを踊りました。

活動発表の「私たちの女性部活動」では清水正子副部長が発表を行いました。清水副部長は「J A茨城むつみでは6つの支部がありそれぞれ部員たちが活動しております。年に数回各支部の部員が集まり日帰り研修や一泊二日のリーダー研修会など女性部員の交流の場があります。先日6月21日にはビーチバレー大会を開催し、残念ながら優勝ではありませんでしたが、チーム一丸となって取り組むことが出来ました。今後はモルックを導入し、女性部員が誰でも参加できるイベントを作っていきたいと思っています。また交流の場が増えることは今からとても楽しみです」と話しました。記念講演ではJ A愛知東女性部の加藤久美子さんの「ささえ愛の地域づくりを目指して」をテーマに講演を行いました。



発表する清水副部長

J A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♪（第十八回）

Q 熱中症にならない対策、また熱中症になった場合の対策について（50代男性）

A 西南 熱中症を防ぐには、直射日光や高温多湿を避ける工夫、水分補給が重要です。水分補給には砂糖が控えてミネラルの入った飲み物をおすすめします。

熱中症になってしまった場合の対処としては、めまいや筋肉痛、こむら返りなどの症状が現れたら、すぐに涼しい場所で風を当てる、水や氷で全身を冷やすなど体温を下げる対応をして水分を摂ってください。頭痛や吐き気、意識がぼんやりした等の症状がある場合には、前述の対応に加え医療機関を受診してください。意識がない場合にはすぐに全身を冷やしながらか救急車を要請してください。判断に悩む場合は救急電話相談 #7119をご活用ください。

Q 年々衰えてくる体力・気力を維持する心得（70代女性）

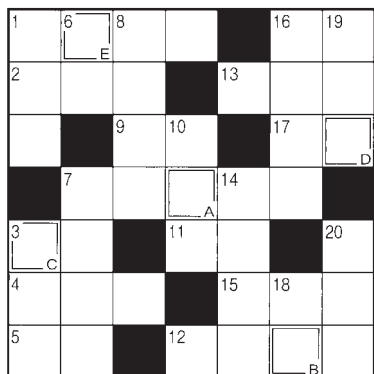
A 西南 体力・気力を維持するための心得として、「とりあえずやってみよう」という気持ちで気軽に取り組んでみるのが大切になるのではないかと考えます。ここで重要なのは、「とりあえず」「気軽に」ということです。体力を維持していくには、バランスの取れた食事、ウォーキングや筋力トレーニングといった運動、睡眠・休息をしっかりとることなど、日々の積み重ねが大切ですが、それらを全て完璧にこなしていくのは大変です。はじめから完璧にこなそうとすると、ストレスやプレッシャーに感じて、気力自体がなくなってしまう、挫折に繋がりがりかねません。そのため、完璧でなくて良いので、「とりあえず」「気軽に」の気持ちで続けてみることをおすすめします。

Q 坐骨神経痛で気を付ける生活習慣について（90代女性）

A 西南 坐骨神経痛に対する生活習慣の注意点として、まず長時間の同一姿勢（特に座位）を避けることが重要です。一時間に一回は立ち上がり、軽いストレッチや歩行を行うことで神経の圧迫を軽減します。また、重い物を持ち上げる際は膝を使って持ち上げるように心がけましょう。体幹の安定性を高めるために、腹筋や背筋などのインナーマッスルを強化する運動も有効です。就寝時の姿勢にも注意し、横向きで膝の間にクッションを挟むなどして腰部への負担を減らします。体重管理も大切で、過体重は腰椎への負担を増大させ、症状の悪化につながります。日常生活では姿勢の見直しと適度な運動習慣が回復と再発予防の鍵となります。

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

- 1 車窓を流れていきます
- 3 おしゃべりではありません
- 6 アルファベットの5番目
- 7 9月1日は——大震災の起きた日。現在は防災の日になっています
- 8 あばら骨ともいいます
- 10 塗装していない、——のカウンター
- 14 数え年99歳のお祝いです
- 16 ホッキョクグマの別名
- 18 終わったら秋になります
- 19 祭りの——で焼きそばを買った
- 20 十五夜に供える月見——

→ヨコのカギ

- 1 9月の第3月曜日は——の日。国民の祝日です
- 2 敷布団にかけます
- 3 ツナやビールを詰めます
- 4 仕入価格のこと
- 5 空振りしたらバットが切れるもの
- 7 高知県の景勝地。坂本龍馬像があります
- 9 重い——を上げて出かけた
- 11 ダリアやコスモスはこの植物の仲間
- 12 文は主語、——、目的語などからできています
- 13 鶏卵の重量の60%を占めます
- 15 兄が一人いる男性
- 16 しめ縄から下げる白い紙「垂」「四手」と書きます
- 17 なくて七——

7月号の答え

A B C D E
ネガイゴト



第377号の答えは、「ネガイゴト」でした。次の方が当選されました。おめでとうございます。

- ・斉藤 孝夫・大久保一雄・針谷 康子
- ・館野 只夫・関 信行・田川 和彦

当選者

メールでのご応募はこちらから



85 3060404
境町長井戸二三
JA茨城むつみ
生活企画課
行

① 解答
② 氏名、住所、職業、年齢、TEL
③ JA 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 一番興味を持った記事はどれですか。

（応募方法）
☆宛先は：境町長井戸23番地
JA茨城むつみ生活企画課
●締め切り 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)1185 (生活企画課行とお書きください。)

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7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	9/5(金)	境配送センター
五霞地区	9/24(水)	五霞配送センター
古河地区	9/19(金)	古河支店
総和地区	9/24(水)	総和配送センター
三和地区	9/26(金)	三和地区営農センター 選果場前
猿島地区	9/26(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。

カメムシ防除研修会開催

JA茨城むつみ経済部は7月16日、経済渉外担当者、営農担当者向けのカメムシ防除研修会を12名の参加により実施しました。

全農いばらき県西推進事務所の清宮氏を講師として迎えた今回の研修会では、斑点米カメムシ類について、地域によつてのカメムシの種類や発生時期の違い、防除のポイントや農薬の剤形による使い方・効き方の違い、無人ヘリコプターとドローンの比較などについて知識を深めました。

斑点米カメムシは夏季の高温や雨の少なさなどの影響もあつて近年多発傾向にあり、より適切な防除が求められているため、各担当職員にとつて有益な内容となりました。高野農業推進課長は「カメムシによる米の被害が増えている中、今回の研修を糧に組合員の皆様により良い防除指導を行う事で、少しでも1等米の比率上昇に貢献できればと思います。」と話しました。





チョコッとヘルシー さといものチョコレートマフィン ほっとり和の風味

【材料】 マフィンカップ4個分

- ・さといも：100g ・きび砂糖：10g
- ・たまご：2個 ・無塩バター：30g
- ・牛乳：50g
- ・白むしパンミックス：100g
- ・ベーキングパウダー：小さじ1/2
- ・ココア：20g ・チョコチップ：45g
- ・くるみ：30g

提供
古河地区女性職員一同

注意

【作り方】

- ① さといもは皮付きのまま、電子レンジ600Wで5分加熱し、皮を剥いてフォークなどでつぶす。
- ② バターを柔らかくし、きび砂糖を入れてよく混ぜる。
- ③ ②に卵を2～3回に分けて入れ、泡立て器などでよく混ぜる。
- ④ ③につぶしたさといもを入れ、人肌程度に温めた牛乳を入れてよく混ぜる。
- ⑤ 白むしパンミックス、ベーキングパウダー、ココア、チョコチップ、くるみ（手で軽く割る）を入れて混ぜる。
- ⑥ マフィン型に流し入れ、170℃で予熱したオーブンで20分ほど焼く。

加熱したさといもは熱く、皮がすべりやすいです。ふきんや手袋を使ってむくと安心です。

JA茨城むつみ相続サポート情報 No.24

【相続・遺言・贈与・事業承継等】お気軽にお問い合わせください。秘密厳守致します。

相続登記の申請が義務化されました。

土地【田・畑・宅地など】亡くなった人名義のままにいませんか？

これまでは、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。

相続登記(名義変更)は、お済みですか？

○相続人は、不動産を相続で取得した事を知った日から3年以内に相続登記をしなければなりません。

○遺産分割協議の成立により不動産を取得した相続人は、遺産分割協議が成立した日から3年以内に、相続登記の申請を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事があります。

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事ができます。)

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事があります。

相続・遺言・贈与でお悩みの方、JAが士業と連携し、手続きをサポート！



相続に関するご相談を受付専門家(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20日(土)
中日(秋分の日)	9月23日(火)
彼岸明け	9月26日(金)

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。



① 1,080円(税込)



② 1,080円(税込)



③ 1,620円(税込)



④ 1,620円(税込)



⑤ 2,160円(税込)



⑥ 2,268円(税込)



⑦ 2,700円(税込)

※申し込み締切日 令和7年9月8日(月)

- 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