

ワンダフル!

4

2024
No. 367

第35回
JA茨城みなみ女性部通常総会



農機センターの統合について (P. 7)

女性部

第35回通常総会を開催

CONTENTS

- 03 通常総代会のお知らせ
年金相談会
- 04 営農情報
- 06 旬のレシピ | タラの芽とアサリのワイン蒸し
おいしく食べて美しく
- 07 令和6年度 定期人事異動
お知らせ
- 08 Cross word puzzle 一頭の体操—
Photo studio
Reader's letters
Board meeting 理事会から
Editor's letter



COVER

第35回 通常総会開く

JA 茨城みなみ女性部は3月6日、つくばみらい市の総合福祉施設「きらくやまふれあいの丘」「世代ふれあいの館」で、第35回の通常総会を開きました。部員約160人が出席し、JA女性組織のスローガン「つながろう」「まもろう」「かかわろう」を目標に掲げ、全ての提出議案を承認しました。

飯村香代子部長は、「部員の高齢化や減少など、多くの課題はありますが、こういう時こそ、みんなで手を取り合って活動し、女性と地域が幸せになることを目指しましょう」と意欲を燃やします。

総会後は、部員の体験発表を始め、落語家の林家うん平氏による講演や各地区の部員による歌や踊りなどを発表し、交流を深めました。



第35回 通常総代会のお知らせ

日 時:令和6年4月20日(土) 9時30分開会

場 所:つくばみらい市 総合福祉施設きらくやまふれあいの丘「世代ふれあいの館」

住 所:つくばみらい市神生530

総代会は、正組合員から選出された総代によって構成されます。総代会の可決事項は、今後の事業に反映され、JAの方針を決める意思決定機関として位置づけられています。

当日は第35回通常総代会資料をお持ちください。



【お問い合わせ】 総務課 0297-63-2211

予約制

年金をもらっている方・これから年金をもらう方



年金って働きながらもらえるの?

手続きはどうすればいいの?

年金相談会

無料

昔、少しだけ働いた分の年金はどうなるの?

今もらっている年金に疑問があるんだけど?



日時

5月25日(土)
AM9時~PM3時

会場

JA茨城みなみ 取手支店
取手市桑原300 TEL:0297-74-7733



年金のご相談はJAにおまかせください

年金はお客様お一人おひとりにもらえる金額や年齢などが異なり、手続きも複雑です。JAでは年金についての質問・疑問に、年金の専門家(社会保険労務士等)が無料でお答えいたします!!

もらい忘れの年金がないか、将来もらえる年金はいくら? など、既に年金をもらっている方も、これからもらう方もお気軽にご相談ください!!

なお、相談会の当日は「ねんきん定期便」などの資料をお持ちいただくと、より具体的な相談が可能です。

令和5年産米の仮精算(追加)払いのご案内

令和5年産のJA米及び一般米の仮精算(追加)払いを行いました。

生産者の皆さまには、需要に応じた生産の取り組みへのご協力をいただきありがとうございます。

今後も、生産者の「農業所得の増大」に向け、米需要に応じた販売を行ってまいりますので、引き続きJA米穀事業へのご理解・ご協力をお願い致します。

(紙袋 1等 / 60キロ当たり)

銘柄	区分	概算金 (税込)	追加精算金額 (税込)	精算金額 (税込)
		農協手数料を 含んだ総額	令和6年 1月31日支払い	農協手数料を 含んだ総額
コシヒカリ	JA米	12,700	500	13,200
過乾燥コシヒカリ	JA米	11,700	500	12,200
コシヒカリ	一般米	12,100	500	12,600
過乾燥コシヒカリ	一般米	11,100	500	11,600
あきたこまち	JA米	12,000	500	12,500
あきたこまち	一般米	11,400	500	11,900
ふくまる	JA米	12,000	500	12,500
ゆめひたち	一般米	9,900	500	10,400
キヌヒカリ	一般米	9,900	500	10,400
ひとめぼれ	一般米	9,900	500	10,400
ミルキークイーン	一般米	10,900	500	11,400
にじのきらめき	一般米	9,500	500	10,000
その他うるち	一般米	9,500	500	10,000
水もち	一般米	10,500	-	10,500
陸もち	一般米	8,500	-	8,500

※上記、合計金額から検査手数料【55円(税込)/60キロ】と販売手数料【473円(税込)/60キロ】が控除となります。

※全品種1・2等間格差300円/俵 2・3等間格差1,000円/俵

※最終精算払いに関するお問い合わせは、**営農販売課 0297-85-3381** までご連絡ください。

軽油・灯油配送日のご案内

令和6年4月・5月 連休前後 軽油・灯油配送日

4月

日	月	火	水	木	金	土
7	8 🛢️	9 🛢️	10 🛢️	11 🛢️	12 🛢️	13
14	15 🛢️	16 🛢️	17 🛢️	18 🛢️	19 🛢️	20 🛢️
21	22 🛢️	23 🛢️	24 🛢️	25 🛢️	26 🛢️	27
28	29 昭和の日	30 🛢️				

5月

日	月	火	水	木	金	土
			1 🛢️	2 🛢️	3 憲法記念日	4 🛢️ みどりの日
5 こどもの日	6 振替休日	7 🛢️	8 🛢️	9 🛢️	10 🛢️	11

🛢️: 配送・注文可能日

※ 注文当日の配送は出来ません。配送に余裕を持ったご注文をお願い致します。

営農経済センター・グリーンショップ農繁期対応

田植えシーズンに伴い、営農経済センター及びグリーンショップは、下記の期間を休まず営業します。
(但し、**グリーンショップとりでのみ休業となります。**) この期間の土・日・祝祭日は、誠に勝手ながら
窓口対応（自己取り）のみとさせていただきます。当日の配達業務は行いませんのでご了承願います。

4月27日(土)～5月12日(日)（土・日・祝祭日も営業） 8:30～17:00

●お問い合わせ先

伊奈地区営農経済センター ☎0297-58-1450
守谷地区営農経済センター ☎0297-45-1503

グリーンショップふじしろ
グリーンショップとりで
グリーンショップやわら

☎ 0297-82-2723
☎ 0297-85-3555
☎ 0297-52-5394



とっておき旬の料理

タラの芽とアサリのワイン蒸し

ポイント

フライパン一つで蒸し上げる簡単イタリアン。旬の山菜の中でも癖の少ないタラの芽にアサリのうまみをしっかりと染み込ませます。お好みでトウガラシを加えてもアクセントになります。

材料 2人分

タラの芽	6本
殻付きアサリ	200g
ミニトマト	4個
ドライトマト	4個
ニンニク薄切り	1片
白ワイン	100ml
オリーブ油	大さじ1
こしょう	少々



作り方

- ①アサリは塩水で砂抜きする。
- ②タラの芽は根元部分の黒い部分をむく。
- ③フライパンに①、②、ミニトマト、ドライトマト、ニンニクの順にのせ、白ワイン、オリーブ油をかけ、ふたをして火にかける。
- ④アサリが開いたら、こしょうで味を調え、器に盛り付ける。

おいしく食べて美しく

食べ物で春の体調不良対策

少しずつ気温が高くなり過ごしやすい季節の春になりました。しかし、だるさ、頭痛、疲労感などの体調不良を訴える方も少なくありません。原因は、気温の寒暖差、環境の変化により自律神経のバランスが乱れるためです。今回は、自律神経を整える効果が期待できるお薦めの食べ物二つをご紹介します。

◆ タケノコ

タケノコには、多幸感を感じるドーパミンなどの神経伝達物質を作り、自律神経を整えるために欠かせないアミノ酸の一つのチロシンが含まれています。節の間にある白い粉のようなものがチロシンです。チロシンは体内で合成されるため、不足することはないと考えられています。しかし、無理な食事制限をすると不足する恐れもあるため、3食しっかりと食べるようにしましょう。バターとしょうゆで炒め、チーズをのせてトースターで焼くと煮物に飽きた方でもおいしく食べられます。

◆ イチゴ

イチゴには、ストレスへの抵抗力を高める働きがあるビタミンCが含まれています。しかし、過剰に取っても余剰分は尿と一緒に排出されるため、一度に過剰に取るのは控えましょう。毎食取るのが好ましいです。ビタミンC

は、コラーゲンの合成に欠かせない栄養素のため、美しい肌を保ちたい方は積極的に取るようにしましょう。イチゴに含まれるビタミンは水溶性ビタミンで、水に溶けやすく熱に弱い性質があります。生で食べるのがお薦めです。食後のデザートにイチゴを食べると良いでしょう。

自律神経を整えるためには、腸内環境を整えることも必要です。幸せホルモンと呼ばれる、自律神経のバランスを整えるために必要なセロトニンの9割は腸で作られます。今回ご紹介した食べ物他に、腸内環境を整える働きがある、食物繊維を多く含む海藻や野菜なども取るようにしましょう。

栄養士 ● 吉田理江



栄養士・ダイエットコーチ
吉田理江 (よしだりえ)
飲食店勤務後、料理研究家のアシスタントを経て独立。栄養指導、健康・ダイエットレシピの作成やコラム執筆、セミナー講師など幅広く活動中。薬膳アドバイザーやアンチエイジング料理プランナーなどの資格も多数取得。



令和6年度 定期人事異動

INFORMATION
PERSONNEL CHANGES

《4月1日付》()内は旧所属等 (臨)は臨時職員

企画総務部

部長 審査役 倉持 清一 (企画総務部 部長 審査役)
 総務課 課長事務取扱 副調査役 吉田 幸平 (リスク管理課)
 総務課 副調査役 中島 正泰 (総務課)
 リスク管理課 課長補佐 調査役 齊藤 祐幸 (推進課 課長 調査役)

共済部

共済課 須藤 麻依子 新採
 推進課 課長 審査役 直井 隆浩 (谷和原支店 支店長 審査役)

営農経済部

部長 審査役 倉持 光司 (営農経済部 副部長兼営農渉外課課長 審査役)
 副部長兼営農渉外課課長 審査役 海老原 寿 (伊奈地区 営農経済センター 所長 調査役)
 経済課 (臨) 齊藤 みさ子 (みなみ農機センター)
 営農販売課 課長 調査役 栗原 克浩 (担い手支援センター 所長 調査役)
 営農販売課 櫻井 起也 (伊奈地区 営農経済センター)
 営農販売課 (臨) 中島 寛治 (共済課)

伊奈支店

支店長 調査役 今野 浩寿 (総務課 課長事務取扱 副調査役)
 近藤 史大 新採
 川田 春奈 新採

藤代支店

板谷 優花 新採
 松澤 陽太 新採

取手支店

藤原 もも 新採

守谷支店

共済課長 副調査役 岩田 千春 (伊奈支店)

谷和原支店

支店長 審査役 登坂 裕美子 (伊奈支店 支店長 審査役)
 松岡 穂香 新採

伊奈地区営農経済センター

所長 調査役 宮川 太加守 (伊奈地区 営農経済センター 所長補佐 調査役)
 (臨) 齊藤 保彦 (営農渉外課)

谷和原農産物直売所

(臨) 片岡 章雄 再雇用 (営農販売課 副調査役)

みなみ農機センター

所長補佐 副調査役 池田 道 (みなみ農機センター)

担い手支援センター

所長 調査役 羽田 和典 (営農販売課 課長 調査役)
 (臨) 宮本 好則 再雇用 (営農経済部 部長 審査役)

Information お知らせ

〈機構の一部変更について〉

▶ 農機センターの統合について

これまで、農機センターの営業は、みなみ農機センターと東部出張所の2カ所に対応しておりましたが、今後、採算性や効率性を高めるために、営業拠点を、みなみ農機センターに1本化しました。

なお、繁忙期(4～5月・8～9月)は、これまで通り、基本的に2カ所で営業していきます。

※今年度は、R6年2月1日から5月31日までは、これまで通り2カ所で営業。6～7月は、みなみ農機センターのみの営業。8～9月は、2カ所で営業。10～1月は、みなみ農機センターのみの営業となります。

	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月
みなみ農機センター	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
旧 東部出張所	○	○	○	○	×	×	○	○	×	×	×	×

～2月号に寄せられたお便りから～
Reader's letters

春間近

Y. Kさん(守谷市)

花粉症は厄介ですが、鉢植えの球根の芽が次々に育つのを眺めて幸せを感じています。花の咲くのがとても楽しみです。

体操

Y. Tさん(取手市)

年のせいか足が弱ってきました。バランスを崩すことが多いので、体操をして鍛えています。

大根

K. Eさん(取手市)

いろんな品種の野菜を作っていますが、収穫した大根の太さにびっくり。道行く人も驚いていました。

Board meeting

理事会から

第2回 令和6年3月29日(金)開催

【協議事項】

- 令和5年度の決算関係書類及び部門別損益計算書の承認について
- 第35回通常総代会の提出議案について
- 総代会書面議決に関する事項について
- 「内部統制システム基本方針」の一部変更について
- 人事ローテーション期間延長の取り扱いについて
- 貸出金利率表および貸出関係手数料率表の一部改正について
- 理事が代表を務める生産部会組織との水稲苗委託契約について
- 会計監査人の報酬等にかかる同意について

【報告事項】

- 自主(自店) 検査結果第4四半期(11月～1月)報告について
- JA住宅ローン・リフォームローン及び賃貸住宅(アパート)ローンの金利設定について
- 「JAバンクの内部管理態勢構築にかかる指針」の変更について
- 令和5年度 全般統制に関する内部評価報告書について
- 令和5年度 内部監査の品質に関する内部評価報告書について
- 内部監査報告について
- 会計監査人の再任について

Editor's letter

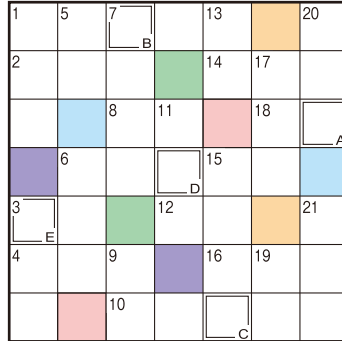
皆さんは、「ラーケーションの日」という制度をご存じですか?「学習(ラーニング)」と「休暇(バケーション)」を組み合わせた子供たちの新しい学び方・休み方で、保護者が事前に学ぶ日程・場所・内容などの届出をすれば、最大5日間、平日に学校を休める制度だそうです。「ラーケーションの日」を利用し、子供らは自ら考え、企画した体験や学びを行い、教養を深めることができるとのこと。特に土日に保護者が働いている家庭にとっては、家族の時間を増やすことができる良い制度かもしれません。この制度が、我が子の学校でも試行されるため、現在、家族で検討しているところです。自分たちが子供の頃にはなかった制度がどんどん出ています。うまく活用していきたいものです。

CROSS WORD PUZZLE — 頭の体操 —

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?

正解者の中から抽選で
3人にプレゼント

●3名の方に・・・粗品

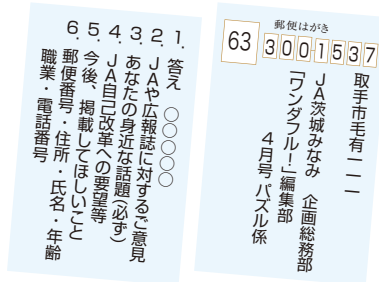


2月号の答え
Answer 【シュプール】
A B C D E

当選者発表

◎粗品(農産物直売所商品)

- 飯塚清子さん(つくばみらい市)
小島佳子さん(守谷市)
寺田宏子さん(取手市)



→ **ヨコのカギ**

- ① 冬がウインターなら、春は
- ② 天ぷらやフライに付けられています
- ③ 煮物を作るときにすくうこともあります
- ④ 水中をふわふわと漂う生き物
- ⑤ 平面は2次元、立体は
- ⑥ 桃太郎がきび団子を着けていた場所
- ⑦ 入学式で胸に着けるお母さんもいます
- ⑧ メジロやヒヨドリが吸うもの
- ⑨ 関東——、——裁判所
- ⑩ 漢字で書くと筆筆。春の山菜です
- ⑪ オンの反対語

↓ **タテのカギ**

- ① ゴルフプレーヤーがカードに記録します
- ② 眠いときに出ます
- ③ アマではありません
- ④ お花見といえばこの花
- ⑤ テレビやエアコンの操作に使います
- ⑥ お酒は飲めません
- ⑦ みそ汁の具にしてもおいしい二枚貝
- ⑧ ストレスがたまるとこぼしたくなることも
- ⑨ ダブルプレーともいいます
- ⑩ 湯が冷めないよう——ポットに入れた
- ⑪ 当たりかな、外れかな
- ⑫ 山梨県の県庁所在地である市
- ⑬ 馬に乗る人のこと

応募方法

- ☆答えは、官製ハガキ又は、
Eメール jaibam@ja-ibami.or.jp
- ☆締め切り 2024年5月25日
- ☆当選者発表 2024年6月号

※メール応募の場合もハガキと同じ要領で
お願いします

Photo studio



節分祭追儺式(つくばみらい市小絹八坂神社)