



ワンダフル!

3
2024
No. 366

農機センターの統合について (P. 4)

つるし雛で桃の節句を彩る

CONTENTS

- 03 Activity report
活動報告
- 04 お知らせ
通常総代会のお知らせ
- 05 野菜づくり | 小玉スイカ
シェフ永井のおすすめ | スベアリブと新ジャガのカレー煮
- 06 リフォームのお悩みはJAへ
JAリフォームローン
- 07 お米を美味しくたのしもう
体を動かすためのヒント
- 08 Cross word puzzle 一頭の体操ー
Photo studio
Reader's letters
Board meeting 理事会から
Editor's letter

COVER

つるし雛で桃の節句を彩る

JA 女性部の取手市清水の酒詰靖子さん（81）は、毎年2月になると、自身で製作した「つるし雛（ひな）」を自宅に飾り、桃の節句をお祝いしています。

70歳を過ぎたころから、コツコツと趣味で作り始め、約6年かけて、約1,000体のつるし雛を作り上げました。もともと、着物を仕立てる仕事をしていたこともあり、1つ1つとても丁寧に作られていました。つるし雛の他にも、実際の着物を再利用したミニ着物や、藤の花をモチーフにした飾り物なども作っています。

酒詰さんは、趣味で始めたつるし雛ですが、「皆さんに披露できることは、とても励みになります」と話し、つるし雛の意味や云われを教えてくださいました。酒詰さんはつるし雛の他にも、相撲部屋の力士が着る浴衣を年に30着ほど仕立てたり、家庭菜園をするなど、日々、元気に活動しています。



◆ JA女性部がみそ造りを指導

JA茨城みなみ女性部は2月9日、10日、つくばみらい市上小目のJA谷和原みそ加工所で、「かあちゃん味噌（みそ）」手造り講座を開催しました。同市在住の市民約50人が参加し、みそ造りを指導しました。

みそ造り講座は、同市が昨年、市の広報誌で募集。みそは健康に良いと評判が高いことから注目を集め、JA女性部が毎年みそを加工していることから、毎年、指導の依頼があります。

年々、男性の参加者も増えてきており、今年は、夫婦の参加もありました。仕立てたみそは、発酵させ、蓋を開けるのは秋（9～10月）ごろ。参加者は、出来上がりがとても待ち遠しいと話していました。「かあちゃん味噌（みそ）」は、JA直売所やJA女性部粋活（いきいき）センターで販売しています。是非ご賞味ください。



◆ 交通安全 立哨活動を実施

JA茨城みなみは2月27日、つくばみらい市加藤にある谷和原支店前の交差点で、谷和原小学校の児童が横断歩道を渡る際の、交通安全立哨活動を実施しました。谷和原支店の職員5名が見守りました。

この活動は、JA共済の地域くらしの活動の一環。JA共済の地域くらしの活動は、安心して暮らせる豊かな暮らしの実現を理念に、組合員の皆さまを始め、地域住民とJAの関係性を強くし、地域の活性化やJA組織基盤の強化を目指す活動です。

活動に当たり、当JAの地域貢献活動の継続のために、くらしの活動ロゴ入りブルゾンを作りました。今後、立哨活動や、地域清掃などの地域貢献の際に、ブルゾンを着用して活動していきます。また、日

常の業務においても必要に応じて着用し、組合員の皆さまとの対話活動を大切に、皆さまの思いやニーズを把握して、JA自己改革の促進を目指します。



くらしの活動ロゴ入りブルゾン



〈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ていくために、営業拠点を、みなみ農機センターに1本化します。

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	○	○	○	○	×	×	○	○	×	×	×	×

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

小玉スイカ 甘みが強く手頃な大きさ

スイカはアフリカ南部カラハリ砂漠が原産のため、高温、強い光と乾燥でおいしいものが取れます。中間地では温床内で3、4月に種をまき、7、8月に収穫します。生育と病気に強い接ぎ木苗が市販されており、利用すると便利です。

【品種】家庭菜園では重さ2、3kg程度の小玉スイカがお薦めです。赤肉球形では「姫甘泉」（丸種）、「紅しずく」（タキイ種苗）、「紅こだま」（サカタのタネ）など、赤肉楕円（だえん）形では「姫まくら」（丸種）、「マダーボール」（ヴィルモランみかど）などがあります。

【種まき】温床マットなどで25×30度に加熱したトンネル内（図1）で培養土を詰め、9cmポリポットに3粒ずつ種をまきます。本葉が出始めた頃には夜温15〜20度下げます。その後、良い苗を残し間引いて1本にし、本葉4、5枚の苗にまで育てます。

【畑の準備】植え付け2週間前までに1平方m当たり100g程度の苦土石灰を散布し、土とよく混ぜておきます。次に、畝幅250cm、深さ20cmの溝を掘り、この溝1平方m当たり化成肥料（NPK各成分10%）100gと堆肥2kgを施します。この溝を中心に土を戻して幅90cm、高さ10cm程度のベッド（栽培床）を作り（図2）、黒マルチを張ります。

【植え付けと保温】風のない暖かい日に、深植えにならないよう株間80cmに植え付けます。植え付け後は80cmと風よけのために、ビニールで30cm保温90

の「あんどん」やドーム状のホットキャップをかぶせます（図3）。あんどんの中が茎葉でいっぱいになったら取り外します。

【整枝・敷きわら・追肥】本葉5、6枚で摘心し、強い子づる4本を伸ばします。つるが伸びていく場所にわらやつるが絡むシートを敷き、つるを片方に振り向けて重ならないように配置します（図4）。つるの長さが50cm程度と果実が卵大程度のとき、1株当たり化成肥料50g程度をつる先に散布します。

【人工交配・摘果】強い子づる3本に着果させるため、親づるから数えて15〜20節目の雌花全てに交配します。早朝（9時ごろまで）に雄花を切り取り、花粉を雌花の柱頭になすり付けます。このとき、交配した雌花の近くに交配日を記したラベルを付け、収穫適期の目印にします。果実がこぶし大のときに変形果を摘果し、各つる1果（計3果）取りを原則とします。

【病害虫の防除】茎葉が日中しおれ、茎が割れるつる割れ病には、接ぎ木苗を使います。うどんこ病、アブラムシ、ハダニなどが発生したら登録農薬で防除します。

【収穫】小玉スイカは開花後（交配後）35〜40日で熟してきます。収穫適期は、①巻きひげが枯れている②果実の肩が張り光沢が出ている③果実の尻の部分がへこみ、指で押すと弾力を感じる④地面に付く果皮が濃黄色となるなどでも判断できます（図5）。

図1 加温育苗

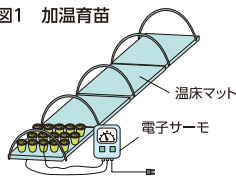


図2 畑の準備

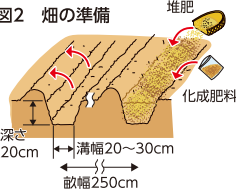


図3 植え付け

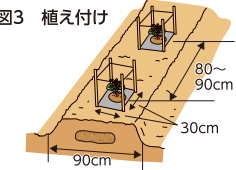


図4 整枝

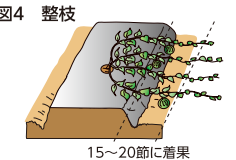


図5 収穫



※関東南部以西の平たん地を基準に記事を作成しています。

シェフ永井のおすすめ

永井智一（ながい・ともかず）
茨城県笠間市にある「キッチン晴人（ハレジン）」
オーナーシェフ



スペアリブと新ジャガのカレー煮



●材料(3人分)

スペアリブ	300g	Aたれ	
ショウガ	適宜	カレー粉	小さじ1
ネギ(青い部分)	適宜	水	200ml
新ジャガ	2個	料理酒	200ml
スナップエンドウ	適宜	みりん	100ml
ニンニク	1片	しょうゆ	100ml
サラダ油	大さじ1	砂糖	大さじ1
		ローズマリー	1本

●作り方

- (1) 鍋にたっぷりの水とショウガ、ネギを入れ、スペアリブを軟らかくなるまで下ゆです。新ジャガは皮をむきラップにくるんで電子レンジ(600W)で竹串が通るくらいまで3分程度加熱し、8等分に切る。スナップエンドウはゆで、ニンニクはつぶしておく。
- (2) フライパンにサラダ油を熱し、ニンニクとスペアリブを入れる(1)のショウガ、ネギは香り付けのため使わない。両面に焼き色を付け、新ジャガを入れる。
- (3) Aを(2)に入れ強火にかける。たれを絡めながらとろみが付くまで煮込む。
- (4) 器にスペアリブと新ジャガを取り出して盛り付け、スナップエンドウを飾り、残りのたれをかけて出来上がり。

リフォームのお悩みはJAへ

新築そっくりさんの無料建物診断受付中!!

JA住宅ローン、JAリフォームローンで夢の実現をサポートします。
「JAとのお取引はこれから」というお客様も、お気軽にお問い合わせ・ご相談ください。

無料

水廻りを
新しくしたい

床が ブカブカ

収納が 少ない



とにかく
冬は寒い、
夏は暑い

耐震性が 心配

外観が 傷んできた

●お問い合わせ・お申し込みは

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

グリーンショップやわら 0297 - 52 - 5394
グリーンショップふじしろ 0297 - 82 - 2723
グリーンショップとりで 0297 - 85 - 3555

※掲載写真は全て当社施工例です。

JAリフォームローン とくとくプラン

スマホでかんたん!
事前審査申込みは
こちらから



太陽光発電システムを設置される方におすすめ!

基準金利は2024.2.1現在のものです

基準金利

最大軽減後金利

変動
金利

年 **2.475%** ▶ 年 **1.175%**

【適用期間:2024.7.31受付まで】

店頭金利より 最大

1.30% 軽減

金利引下げ条件

- ① 給与振込指定契約（販売代金含む）（返済額見合い以上）…………… ▲0.5%
- ② JAカード契約（既存契約含む）…………… ▲0.5%
- ③ 家族（非同居含む）による年金口座振込指定契約…………… ▲0.5%
- ④ JA住宅ローンの既存契約…………… ▲0.5%
- ⑤ 当JAを窓口としての工事等またはリフォームを申込の場合…………… ▲0.5%
- ⑥ JA個人ネットバンク契約（既存契約含む）…………… ▲0.4%
- ⑦ JAカードローン契約（既存契約含む）…………… ▲0.4%
- ⑧ 太陽光発電システム設置…………… ▲0.4%
- ⑨ 事前審査をネットローンにて申込の場合…………… ▲0.2%

- 保証料が別途かかります。〔保証料率 0.5%+基金協会事務手数料 0.2%〕
- 茨城県農業信用基金協会の保証をご利用いただけます。
- 適用金利はご融資実行時の金利となります。
- 金利情勢によっては、取扱期間中であっても中止する場合がございます。
- ご融資実行時に事務手数料として11,000円（消費税税込）をいただきます。
- 一部繰上返済の事務手数料は、ネットバンク申込は無料、窓口申込は6,600円（消費税税込）をいただきます。
- 全額繰上返済時（実行日より10年以内）は事務手数料33,000円（消費税税込）となります。
- 審査の結果、ローン利用のご希望に添えない場合もございますので、ご了承ください。

「JAとのお取引はこれから」というお客様もお気軽にご相談下さい。
(出資により組合員資格を取得いただけます)

JA茨城みなみ

「お米を食べると太る」って本当？



「お米を食べると太る」といわれるようになって10年以上たちます。しかし、最近では若者を中心に「オン・ザ・ライス」のような「〇〇+白米」の組み合わせで食事を楽しむ人が増えてきており、「糖質制限ダイエット」という言葉もやや使い古された感があります。

ここで、少し一般論に触れてみましょう。

炭水化物の摂取を抑制すれば、短期的には痩せます。しかし体を動かすエネルギー源の糖質が不足すると、体内ではタンパク質を分解して糖質に変換するようになり、これが肝臓や腎臓に大きな負担をかけることになります。そう、糖質制限は健康を害する行為なのです。

……というデメリットについて、私はお米マイスターという立場上、ことさら強調して話しますが、しかし、ちまたには糖質制限を推奨する説も当然あり、そうなるに理屈だけでは何が正しいのかよく分からなくなる……というのが実際です。そこで切り口を変え、もっと単純に考えてみます。

①日本人のお米の消費量のピークは1962年です（農林水産省HPより）。今よりも倍以上のお米を食べていました。もしお米を食べて太るのであれば当時の人たちが圧倒的に太っていたはず。当時と今の食生活を比べると、お米の消費量が減った分、肉類や油脂類を多く摂取していま

す。お米が犯人とは考えにくいのです。

②炊飯で使うのは水だけで、パンのように塩やバターを使うこともありません。お米自体からうま味をきちんと感じることができ、薄味のおかずで十分に食事を楽しむことができるのです。

③お米は粒で食べるため、消化に比較的時間がかかります。腹持ちがいいため、間食をして余計なカロリーを摂取せずに済むのです。

いかがでしょうか？ こう考えるとお米で太るという話はやや無理があるように思いませんか？

これからもお米と上手に付き合っていきたいですね。



五ツ星お米マイスター
小池 理雄(こいけ ただお)

小池 精米店三代目店主。1971年東京・原宿生まれ。大学卒業後、出版社、人事制度コンサルティングファームなどを経て、2006年に小池精米店を継ぐ。それまでの社会経験を生かし、新しいお米屋さんのあり方を常に模索している。

体を動かすための ヒント 手軽に体操

日本体育大学准教授 ● 伊藤由美子

腸を整えてより健康な毎日を！

日本生活習慣病予防協会では、毎年2月を「全国生活習慣病予防月間」として位置付けており、2024年は「少食で腸活！」をテーマに掲げています。

腸の構造は主に「小腸」と「大腸」の二つに分けることができます。食べたものを消化したり、栄養素や水分を吸収、排せつしたりする働きがあります。免疫機能を担ったり、ホルモンを分泌したりなど、腸の働きは私たちの体や健康に深く関与しているといわれています。

まずは、食習慣を見直してみたいかがでしょうか？ 毎日朝食を摂ることや、よくかんで食べること、腹八分目を心がけることなど、腸に負担をかけ過ぎないように過ごしてください。食習慣の見直しのみならず、生活習慣にも気を配りたいですね。日頃の生活に適度な運動を取り入れ、腸を刺激し、腸の活性化を促しましょう。

今回は腰をねじる運動を紹介。座った状態など、長時間にわたって同じ姿勢が続く場合には、いったん体を動かして心と体の気分転換を図りましょう。

レッツ、トライ！ 腰をねじる運動

- (1) いすに座り、準備をします。
- (2) 片腕を曲げて腰をねじり、肘で机をタッチします。腰をねじるときは息を吐きながら行いましょう。
- (3) 元の姿勢に戻ります。
- (4) 反対側も同様に片腕を曲げて腰をねじり、肘で机をタッチします。
- (5) 元の姿勢に戻ります。

7つの部位を使った
体操プログラム
「The Taiao
(ザ・タイソウ)」
はコチラ



日本体育大学 准教授
伊藤 由美子
(いとう ゆみこ)

千葉県生まれ、農業を営む両親の元で育つ。日本体育大学大学院体育科学研究科博士前期課程体育科学専攻健康科学・スポーツ医科学系修了。専門領域は体操。(公財)日本体操協会一般体操委員会委員長。体操や健康に関する情報をお届けします！



～1月号に寄せられたお便りから～
Reader's letters

辰年

M. Kさん(取手市)

辰年の私は、無事に7回目を迎えることができました。元気に農作業できることに周りのみんなに感謝です。

大谷グローブ

J. Sさん(取手市)

小学1年の孫が、学校で大谷翔平選手から寄贈されたグローブに手を入れたそうです。子供たちが興味を持ってくれることが楽しみです。

お祝い

M. Tさん(つくばみらい市)

1月に長男が20歳のつどい。3月には長女が高校を卒業し、4月から専門学校へ入学。お金はかかりますが、祝えることがとても嬉しいです。

Board meeting

理事会から

第1回 令和6年2月29日(木)開催

【協議事項】

- 税効果会計における将来の課税所得(一時差異等加減算前)の見積りについて
- JA3か年計画(令和4年度から令和6年度まで)兼自己改革工程表の見直しについて
- 令和6年度 コンプライアンス・プログラム兼個人情報保護計画及び内部統制整備基本計画の策定について
- 令和6年度 マネロン・テロ資金供与対策および反社会的勢力等にかかる取組計画兼進捗管理表の策定について
- 2024年度余裕金運用について
- 令和6年度 不良債権処理方針に関する事項について
- 令和6年度 貸付金利率の最高限度について
- 令和6年度 借入金の最高限度額決定について
- 令和6年度 信用供与等の最高限度額について
- 業務分掌兼職務権限表の一部改正について
- 令和6年度 信用事業基本方針について
- 信用事業にかかるJA事務指導計画の2023年度下期実績報告および2024年度計画策定について

【報告事項】

- 将来5か年の収支シミュレーション(成り行き・改善対策後)および所得貢献効果額(想定)のとりまとめ結果について
- 令和5年度 教育研修計画の実施状況について
- 令和5年度 コンプライアンス・プログラム兼個人情報保護計画及び内部統制整備基本計画第4四半期(11月～1月)実施報告について
- 事務ミス等 第4四半期(11月～1月)報告について
- 令和6年度 第1四半期の余裕金運用について
- 令和5年度 余裕金運用の実績報告について
- 疑わしい取引の届出第4四半期(11月～1月)報告について
- 令和5年度 決算自己査定結果及び償却・引当結果について
- 「農業領域行動計画(農業の発展・所得向上)」実施要領について
- 大口与信先(1億円以上)の報告について
- 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
- 令和5年度 監査実施状況報告について

Editor's letter

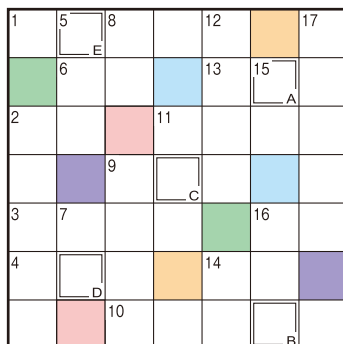
インフルエンザが流行していますね。現在はB型インフルエンザの感染が広がっているとのこと。なかには「隠れインフルエンザ」という、高熱や頭痛、大きな咳がなくても、感染している人も多く潜伏しているそうです。新型コロナもそうでしたが、体力のある人は免疫力が強く、軽い風邪のような症状となり、無理して行動することで職場や学校での大流行に繋がることも多くなるそうです。症状が軽いからといって放置せず、具合が悪い時はしっかり休み、多少の咳でもマスクをつけることが大切です。まずは、自分が感染することがないように日頃から、こまめな手洗い、うがい、アルコール消毒をしましょう。

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



1月号の答え

Answer

【タ ッ ド シ】
A B C D

当選者発表

◎粗品(農産物直売所商品)

川 口 藤 江 さん (つくばみらい市)
笠 川 和 子 さん (守谷市)
倉 持 正 男 さん (取手市)

6 5 4 3 2 1
答え ○○○○
JAや広報誌に対するご意見
あなたの身近な話題(必ず)
JA自己改革への要望等
今後、掲載してほしい
職業・住所・氏名・年齢
郵便番号・住所・氏名・年齢
職業・電話番号

郵便はがき
63 30011537
JA茨城みなみ 企画総務部
「ワンダフル」編集部
3月号 バスル係
取手市毛有111

→ ヨコのカギ

- ① 3月下旬から4月上旬までの学校の休暇
- ② イエスの反対語
- ③ 俳句や和歌で規定より音数が多いもののこと
- ④ いいかげんなことはしません
- ⑤ 海に潜って貝などを採ります
- ⑥ どこからか梅の花の——が漂ってきた
- ⑦ 卒業生が校長から卒業——を授与された
- ⑧ 捕手とバッテリーを組みます
- ⑨ 原稿——、投票——
- ⑩ 雨宿りのときに借ります
- ⑪ 姫路や彦根、松本のものが有名

↓ タテのカギ

- ② 歌のうまさを競うイベント
- ⑤ 釣りで使う擬餌針のこと
- ⑦ 舌で感じ取るもの
- ⑧ 日本一高いものは3776mあります
- ⑨ 「峠の——」は群馬県・JR横川駅の名物駅弁です
- ⑩ 人や車が行き来する道のこと
- ⑪ このような役を演じられるとは役者——に尽きます
- ⑫ ものを記憶する器官
- ⑬ ホルスタイン、ジャージーといえは
- ⑭ 寄せ書きに使ったりサインをもらったり
- ⑮ ホワイトデーに贈ることもある、ふわふわと軟らかいお菓子

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4月25日
☆当選者発表 2024年5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



どんどまつり(取手市緑地公園) 撮影者 赤塚さん(取手市)