

JA LETTERS vol.47

ハートで結ぶコミュニケーション



新デザインの交通安全帽子

●新1年生へ黄色い安全帽子を贈る

JA茨城みなみは、当JA管内のつくばみらい市・取手市・守谷市の小学校の新1年生に、3市合わせて2,060個の黄色い交通安全帽子を贈りました。この活動は、地域住民の皆さまが健康で安心して暮らせるための地域貢献活動の一環として、JA共済連茨城が昭和51年から取り組み、今年で48回目を迎えました。活動の効果もあり2023年度は、県内で児童の登下校時の死亡事故はゼロでした。

帽子のデザインについて、小学校へアンケート調査をした結果、

男女共用化への意見が多くありました。従来の男の子は野球帽、女の子はリボン付ハットを廃止し、本年度から男女共用のデザインに1本化し、刷新しました。

4月5日に取手市、守谷市、4月10日につくばみらい市を訪ね、交通安全帽子の贈呈式を行いました。これからも地域の皆さまと一緒に子どもたちを見守り、交通安全の啓発と事故防止を呼び掛けていきます。

JA茨城みなみは地域の交通安全をサポートしています!



JA共済アンパンマン交通安全キャラバン大盛況!!



JA茨城みなみとJA共済連茨城は6月16日、取手市毛有にあるJA茨城みなみ本店3階の会議室で、午前と午後の2回、「JA共済アンパンマン交通安全キャラバン」を開きました。当日は、午前と午後合わせて、約500人の親子連れらで盛り上がりました。

「JA共済アンパンマン交通安全キャラバン」は、次世代を担う子供たちを交通事故から守るため、「それいけ!アンパンマン」の仲間たちと一緒に、交通マナーや交通ルールを楽しく学ぶことが目的です。

アンパンマンたちが登場すると、子どもたちからは大歓声上がり、イベントは終始大盛況となりました。歌や踊りを通して、参加した子どもたちは信号の意味や横断歩道のわたり方など、正しい交通ルールを学ぶことができました。



Topic

自転車の交通安全教室を開催



JA茨城みなみは4月30日、つくばみらい市福田にある茨城県立伊奈高等学校で、生徒向けに自転車の交通安全教室を開きました。

当日は、常総警察署の交通課員の講話のほか、自転車の交通事故の危険性を理解するため、スタントマンが危険な自転車走行により発生する交通事故の場面を再現し、事故の危険性を疑似体験するデモンストレーションを実演しました。

JAでは、JA共済連茨城とともに、交通事故0を目指した地域貢献活動として、交通事故の未然防止活動に積極的に取り組んでいます。今回の活動は生徒への安全意識醸成だけでなく、教職員の方からも「運転手目線で改めて歩行者や自転車との事故に気をつけなければいけないと考えさせられた」などといった声もあり、参加者全員にとって非常に貴重な体験となりました。



Topic

交通安全の立哨活動を実施



JA茨城みなみは2月27日、つくばみらい市加藤にあるJA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、交通安全を主とした立哨活動を実施しました。JA谷和原支店の職員5人が、児童の横断を見守りました。

この活動は、JA共済「地域の活動」の一環。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の関係性を深めるために、地域の活性化などを目指す活動です。

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



暮らしの活動ロゴ入りブルゾン

熱中症特別警戒アラート

気象予報士●檜山靖洋

熱中症への警戒を呼びかけるために、2021年から環境省と気象庁は「熱中症警戒アラート」という情報を運用しています。今年の夏からは、新たに「熱中症特別警戒アラート」の運用が始まりました。気温や湿度、日射などから計算される暑さ指数を基に発表されます。都道府県内の全ての情報発表地点で、暑さ指数が35以上と予想される場合に出されます。過去にこの条件を満たした日はなく、まさに過去に例を見ない暑さになるときに出る情報です。

熱中症特別警戒アラートが出た場合は、学校の校長や会社の経営者、イベントの主催者などの責任者が運動やイベントの中止、リモートワークへの変更などの判断が求められます。工事現場や農作業なども、徹底した熱中症対策が必要になります。近年は、気温が40度以上になる日も増えるなど、暑さのレベルが以前とは違ってきています。



檜山 靖洋
(ひやま やすひろ)
1973年横浜市生まれ。明治大学政治経済学部政治学科を卒業後、印刷会社に就職。1999年に気象予報士を取得し気象会社へ転職。2005年からNHKの気象キャスターに。朝のニュース番組「おはよう日本」の気象情報に出演中。

夏野菜・果物で

ヘルス&ビューティー

健康と美容に役立つ旬の野菜や果物をご紹介します。

暑～い夏をおいしく乗り切りましょう!

栄養士:吉田理江 イラスト:小林裕美子

ゴーヤー

むくみ予防

独特な苦みがおいしいゴーヤーは、むくみで悩んでいる方にお薦めの野菜です。ゴーヤーに含まれるカリウムには、体内の余分な塩分を排出する働きがあります。ナトリウムの取り過ぎによるむくみの予防に役立つため、食事に取り入れると良いでしょう。ゴーヤーの苦みのもと成分モルデシンには、胃酸の分泌を促進し、食欲を増進させる働きがあります。ゴーヤーのごまあえもおいしいですが、暑い日には電子レンジでゴーヤーチャンプルーを作るとおいしく手軽に食べられますよ。



ナス

アンチエイジング

ナスの紫色の皮にはポリフェノールの一種、ナスニンが含まれています。ナスニンには、酸化作用があるため、紫線の強い夏にはお薦めの野菜です。紫外線の酸化作用によるしわ、染み、たるみなどを防ぎ、アンチエイジング効果が期待できるでしょう。甘辛味のナスのかば焼きにするとご飯が進み、おいしく食べられます。暑くて料理するのがおっくうなときは、電子レンジで加熱してたれに漬けて煮びたしにするのも、手軽にナスニンが取れてお薦めです。



パプリカ

染み予防

染み予防には日焼け止めなどの紫外線対策が必須ですが、内側からのケアも大切です。パプリカに含まれるビタミンA・C・Eの三つは「ビタミンEス」と呼ばれ、染みの原因になる活性酸素を抑える働きがあります。ビタミンCには染みのもとになるメラニン色素の生成を抑える働きもあって、パプリカは染み予防にぴったりです。みそで味付けしたきんぴらの他、電子レンジで加熱後ポン酢に漬けても火を使わず手軽においしく食べられます。



桃

便秘解消

甘くてみずみずしくジューシーな桃には、食物繊維の一種、ペクチンが含まれています。ペクチンには腸内の善玉菌の乳酸菌を増殖させて、腸の調子を整える働きがあるため、便秘でお悩みの方にお薦めの果物です。桃には酸化作用があるビタミンEも含まれていてアンチエイジングに役立ち、美しい肌になりたい方にはぴったりです。モッツアレラチーズと桃のカプレーゼ、牛乳と桃のスムージーにすると、肌のもとになるタンパク質も一緒に取れます。



ブルーベリー スイカ

目の健康維持

爽やかで甘酸っぱいブルーベリーがおいしい季節になりました。とっても小さな果実ですが、目の健康維持に関わるアントシアニンが豊富に含まれています。パソコン、スマホをよく使用する方にお薦めしたい果物です。コーラーゲンの合成に欠かせない栄養素のビタミンCも含まれていて、美しい肌づくりにも役立ちます。暑い日のおやつにバナナアイスと混ぜたり、トーストにブルーベリーをのせたりと手軽においしく食べられます。



高血圧予防

スイカにはさまざまな栄養素が含まれています。体内の余分な塩分を排出する働きがあるカリウムが豊富で、高血圧予防に役立ちます。またベータカロテンは美肌づくりに欠かせない栄養素。粘膜や皮膚を保護する働きがあり、染み・しわの予防効果が期待できます。スイカは皮にも食物繊維などの栄養素が含まれています。捨てずにきんぴらや漬物にするとおいしく食べられます。



エダマメ

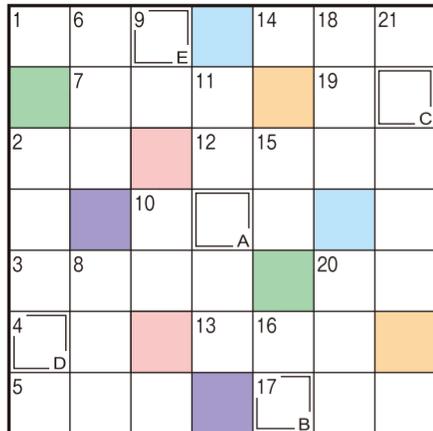
疲労回復

ビールのおつまみの定番・エダマメがおいしい季節になりました。エダマメには、糖質の代謝を助ける働きがあるビタミンB1が含まれています。ビタミンB1が不足すると乳酸などの疲労物質がたまって疲れやすくなるため、疲労を感じたら食事に取り入れると良いでしょう。肝臓でアルコールが分解されるときに欠かせない成分のメチオニンも含まれていて、お酒を飲む方にはお薦めの野菜です。エダマメのガーリック炒めや、ホイールに包んでトースターで焼いてもおいしく食べられます。



CROSS WORD PUZZLE

パズルと簡単なアンケートに答えて
お米をGET!



抽選で30人に当たります!!

JA茨城みなみ自慢のお米 コシヒカリ5kg精米



※お届けするパッケージは
変更になる場合があります

タテのカギ

- ② 香りの良い葉味の一つ。ウナギのかば焼きにも振り掛けます
- ⑥ ——は人のためならず
- ⑧ 釣り——と一緒に海に出掛けた
- ⑨ 宣伝などを書いて通行人に配ります
- ⑩ 上(かみ)の反対語
- ⑪ 京都の夏の代表的な行事、——の送り火
- ⑮ 原稿用紙につづることも
- ⑯ 10円硬貨に最も多く含まれる金属
- ⑱ イスラム教の礼拝堂のこと
- ⑳ 人の助けを借りずに——で切り抜けた
- ㉑ ——を引かれる思いでいとまを告げた

ヨコのカギ

- ① 夏の夜空で打ち上げ——が開いた
- ② 飲ん兵衛(べえ)が好きな物
- ③ ニッケイの樹皮から作られるスパイス
- ④ 仕事や用事の合間の空いた時間のこと
- ⑤ 私は——も育ちも東京です
- ⑦ ツナ、シーザー、海藻といえは
- ⑩ 指先の腹側にある筋模様
- ⑫ 焼き肉のミノ、センマイといえはどこの部位?
- ⑬ 携帯電話を自分に向けてパシャッ!
- ⑭ 力士が土俵上で取るもの
- ⑰ 泳げない人が腰回りにはめます
- ⑲ 職人さんに握ってもらって食べることも
- ㉑ まったく派手ではありません

ハガキまたはeメールでお寄せください

- 1 2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?
- 2 JAに対するイメージは?
- 3 ハートフル次号で取り上げてほしいことは?
- 4 JAへのご意見など
- 5 応募方法
郵便番号・住所・氏名・年齢・電話番号
応募者区分(正組員・准組員・員外)を明記
(注) 寄せられたご意見は、今後の運営等の参考にさせていただきます。
(注) アンケートの集計結果やご意見等に関しては、次号及び当JAの広報関係に使用させていただく場合があります。
(注) 企画終了後は厳重管理し、法的義務による情報開示以外は使用しません。

6 締め切り 令和6年8月24日(土)
当選者の発表は、商品の発送をもって代えさせていただきます。10月上旬までの発送を予定しております。

応募先

[ハガキ] 〒300-1537 茨城県取手市毛有111
JA茨城みなみ 本店「ハートフル」プレゼント係
[Eメール] jaibam@ja-ibami.or.jp
(注) 件名には必ず、ハートフルパズル応募係と記してください。

シェフ永井のおすすめ

初夏の野菜のペペロンチー

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

●材料(2人分)

- スパゲティ(1.6mm)..... 100g
- ニンニク(みじん切り)..... 1片
- アンチョビフィレ..... 1枚
- タカノツメ..... 1本
- オリーブ油..... 大さじ2
- 塩・こしょう..... 適宜
- あえ衣
- キュウリ(すりおろし)..... 1本
- トマト(1cm角切り)..... 1個
- ミョウガ(輪切り)..... 2個
- 大葉(千切り)..... 10枚
- ナンプラー..... 小さじ2
- レモン汁..... 小さじ2

●作り方

- 1 フライパンにオリーブ油、ニンニク、アンチョビフィレ、タカノツメを入れ、弱火で5分ほど温め、タカノツメを取り出す。
- 2 鍋に1Lの湯を沸かし、塩13g(分量外)を加えてスパゲティをゆで、ゆで時間の1分前にあげる(ゆで汁は取っておく)。
- 3 1のフライパンにゆで上がったスパゲティを入れ、ゆで汁を大さじ3ほど加え、中火にかけ、ゆで汁を吸わせておく。
- 4 ボウルに合わせたあえ衣と3のスパゲティを入れて混ぜ合わせ、皿に盛り付け塩・こしょうを振って出来上がり。



JA共済の地域貢献活動
受けよう!
人間ドック

「大切な人のために」

JA共済連とJA厚生連による
健康推進プロジェクト

助成対象!
人間ドック、脳ドック、肺ドック
が対象です。



JA / JA共済連茨城/
JA茨城県厚生連

助成期間

2025年3月31日まで
JA共済の地域貢献活動による助成金を受けて、県内6カ所のJA茨城県厚生連病院健診施設で人間ドックを受診することが出来ます。

助成金額

- ①人間ドック助成額 最大 7,000円
 - ②脳ドック助成額 最大 4,000円
 - ③肺ドック助成額 最大 4,000円
- ※期間中、各1回までの助成となります。

生活習慣に合わせたドックを選択できます。
3つのドックを併診で最大1万5千円の助成を受けられます。
単独での受診もお受けいたします。

生活習慣に合わせたドックを選択!

人間ドック
生活習慣病、がんなどの早期発見や予防が目的です。
料金 41,800円(税込)

脳ドック
脳腫瘍、脳梗塞など脳疾患の危険因子の早期発見や予防が目的です。
病院により料金が異なります。詳しくは各病院にお問い合わせ下さい。

肺ドック
肺がん、肺気腫、肺炎、結核などの呼吸器疾患の早期発見や予防が目的です。
病院により料金が異なります。詳しくは各病院にお問い合わせ下さい。

ご好評につき、2024年度も人間ドックに対する助成制度を継続いたします。

ドック基本料金から助成金額を差し引いた金額が窓口負担となります。各自ご加入の健康保険組合等の助成制度との併用が可能なものもあります。
※ご加入の健康保険組合等によって実施期間や助成金額、対象人数等が異なります。
※事前にご加入の健康保険組合等にご確認ください。
事前予約が必要になります。
ご予約の際に助成制度利用の旨をお申し付けください。
※農協健康保険組合の被保険者(本人)のご利用は除きます。被扶養者(家族)は利用可能です。
※受診後の助成はできません。
※事前に原本をご用意いただき、受診の際はご提出をお願いいたします。(コピー不可)チラシは県内各JA窓口にて設置してあります。

JA共済の
地域貢献活動

未来に向けて「協同の輪」を広げ、豊かでくらしやすい地域や農業の大きな力となるよう、食育・健康・文化・スポーツ等々の活動に取り組んでいます。

- ・小学生学年別サッカー大会
- ・小・中学校書道コンクール
- ・農業体験等の食育活動
- ・入学児童への交通安全帽子(黄色い帽子)の寄贈
- ・中高生向け自転車交通安全教室
- ・高齢者向け交通安全啓蒙活動

本・支店のご案内

ATM
当JA管内6カ所

本店 取手市毛有111
0297-63-2211

伊奈支店 つくばみらい市谷井田1609
0297-58-0007

藤代支店 取手市毛有111
0297-83-0001

取手支店 取手市桑原300
0297-74-7733

守谷支店 守谷市立沢237-1
0297-48-0005

谷和原支店 つくばみらい市加藤250-1
0297-52-3030