

地域とJAを
結ぶ情報誌

Heart Full

2025
冬号

2025.2.1発行 発行部数 47,800 配布エリア JA茨城みなみ管内(つくばみらい市・取手市・守谷市)
発行 JA茨城みなみ 〒300-1537 茨城県取手市毛有111 TEL 0297-63-2211 FAX 0297-63-2210 発行人 齊藤 繁 編集 企画総務部 総務課
URL <http://www.ja-ibami.or.jp/> e-mail jaibam@ja-ibami.or.jp

JA LETTERS vol.48

ハートで結ぶコミュニケーション



XとLINE登録で直売情報見れます。



つくばみらい市古川の交差点から常総方面に
900m 程進むと右手に看板があります



●生産者紹介

飯塚さんは、農家の家庭に生まれ、大学を卒業後、ゲーム機の企画会社、その後、種苗会社に就職。全国の様々な顧客と交流し、苦勞して身につけた自信や経験を活かし、10年前に専業農家として独立しました。

地元の米を主体とする農業生産法人で働く傍ら、個人で野菜、果樹の栽培を開始。現在は農地と園芸施設を引き継ぎ「美味しい、楽しい」が農園の理念です。

現在は、果樹50畝、園芸ハウス23畝、生産品目は梨、ぶどう、桃、ミニトマト、イチゴ、レタス等を栽培しています。

生産した農作物は、生食の販売だけでなく、2年前から加工品の販売も始めました。市内でこれまでなかった地場の特産品としてワインや、クラフトビール、その他にも梨ジュース、果物ジャム、果汁飴等の加工を製造会社に委託し、販売に力を入れています。

特に梨「幸水」を使った「スパークリングワインKOU (コウ)」は、爽やかな微発泡の辛口テイストで、和食洋食はもちろん様々な料理と相性が良く、優雅な食卓を引き立てます。その他にも、日本人に人気の高い赤ワインぶどう品種の「メルロー」に、スペインで人気上昇中の高級白ワインに

やわら飯塚農園 代表 飯塚 光宏 (51) つくばみらい市下長沼

使われるというぶどうの品種「アルバリーニョ」を独自にブレンドした「アロマテックな赤ワイン」や、自然な和梨の甘さとみずみずしさで日本の原風景を思わせるようなクラフトビール「和梨のエール」など、特徴ある商品をプロデュースしています。

飯塚さんのこだわりと情熱が込められた地場野菜と果物、加工品(酒類を除くジャム、ジュース)は、JA茨城みなみの農産物直売所「みらいっ娘(こ)」で販売中です。また、つくばみらい市のふるさと納税の返礼品、ネット通販、自宅庭先での直売も行っています。

販売の情報はX (旧 Twitter) やLINEにて発信しています(上記QRコード参照)。

飯塚さんは今後の展開について、自身の農園経営のみならず、農業を通じて子育てファミリーを応援したいと考えており、会員制の果物狩りやワイン果樹オーナー制度の導入を検討しています。

「普段の生活と違う場所で、農作物や土に触れ、季節を感じることで、地元の農業を身近に感じてもらえるようなコミュニティ作りをしていきたい」と意気込みます。



JA共済の
地域貢献活動
農業のために 地域のために 明日のために

コーポレート
メッセージ

● 農のよろこびを伝えたい ● 豊かな自然を残したい ● 心豊かな社会を育みたい

JAは、「1人が皆のために・皆が1人のために」という助け合いの精神を柱に、営農指導・販売・生活福祉・購買・信用・共済・生活事業など、地域に密着した事業を展開しています。そしてJAは、どなたでもご利用いただけます。

JA茨城みなみ

毎日の食事で体のなかから美しく

美容と健康の食習慣



毎日やるべきことに追われていると、

つい栄養が偏った食事をしてしまいがちです。

忙しいあなたに、ぜひ意識して取ってほしい

お薦めの食材六つと、手軽に楽しめる

調理法などを紹介します。

イラスト：藤田晴矢

解説

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。

毎日の主食にお薦め

便秘をスッキリ解消

米



米に含まれる炭水化物には、食物繊維が含まれています。炭水化物は、糖質+食物繊維の総称です。炭水化物抜き食をする方もいますが、そうすると食物繊維の摂取量が減り、便秘を招く恐れがあるので3食しっかり主食を食べるようにしましょう。便秘解消に役立つ食物繊維を多く含むゴボウ、キノコなどを加えた炊き込みご飯や、野菜と一緒に炒めてチャーハンにしてもおいしく食べられます。

毎日食べて

疲労回復や老化防止に

卵



卵に含まれるビタミンB群は、エネルギー代謝を促進し、疲労回復に役立つ栄養素です。また卵には、若返りビタミンと呼ばれるビタミンEも含まれています。ビタミンEの持つ抗酸化作用には、アンチエイジング効果も期待できるので美しい肌を保ちたい方にお薦めです。卵には食物繊維とビタミンC以外の豊富な栄養素が含まれています。キャベツ、ホウレンソウなどの野菜と一緒に炒めると食物繊維やビタミンCも取れて良いでしょう。



鶏肉



これからの時期の花粉症対策に

鶏肉に含まれるタンパク質は、筋肉だけではなく、免疫抗体の材料になります。食べないダイエットなどでタンパク質が不足すると免疫抗体の生成が十分に行われず、花粉症の症状が悪化する恐れがあるので食べ物からしっかりとタンパク質を取りましょう。ドリップが出ていない、透明感のあるきれいなピンク色の鮮度が良い肉を選びましょう。オーブンで、タマネギ、ゴボウなどの野菜と一緒に焼くとビタミン、ミネラル、食物繊維も一緒に取れます。

さっぱり蒸し焼きで

高血圧予防

ブロッコリー



ブロッコリーには、体内の余分な塩分を排出し、血圧を下げる働きがあるカリウムが含まれています。美肌づくりに欠かせないビタミンCも含まれていて、美しい肌を保ちたい方は積極的に取ると良いでしょう。茎の断面に黒ずみがなく、空洞がないブロッコリーは、柔らかく甘みがあります。フライパンにブロッコリー、シメジ、少量の水を入れ蒸し焼きにし、塩、ポン酢しょうゆなどをかけるとおいしく食べられます。

簡単オイル焼きで

冬の風邪予防

長ネギ



長ネギに含まれる香り成分・アリシンには、血管を拡張して血流を良くする効果があります。血流が良くなることで血液の中の免疫細胞も活性化されるため風邪などの感染症予防にお薦めの野菜です。鮮度の良い長ネギは、白い部分の表面に張りやつやがあつてみずみずしく、鮮度が落ちてくると白い部分が乾いてカサカサしてきます。みそ汁、お鍋に入れてもおいしいですが、アルミホイルで包みオーブントースターで焼くと手軽に食べられます。

皮ごと食べて

美肌づくり

ミカン



ミカンに含まれるビタミンCには、白血球の働きを強化して免疫機能を活性化させる働きがあります。風邪予防にお薦めの果物です。ビタミンCは、コラーゲンの合成に必要な栄養素でもあるため張りがあり健やかな肌になりたい方は、食後のデザートに取ると良いでしょう。ビタミンCはミカンの皮にも豊富に含まれています。しかし、皮はそのまま食べるには苦いため、オーブントースターで表面に焦げ目が付くまで焼くとおいしく食べられます。



なくそう食品ロス

恵方巻き

食品ロス問題ジャーナリスト ● 井出留美

2月は恵方巻きの季節です。

大好きなすが、売れ残って捨てられていると知ったのは2016年の2月3日でした。一方で、この日、フランスでは世界初となる食料廃棄を禁ずる法律が成立したのです。当時のSNS(会員制交流サイト)では「フランスは素晴らしい」「日本はどうなってる」と、ごみ袋に入った大量の恵方巻きの写真が投稿されていました。

17年に初めて恵方巻き廃棄の記事を書きました。スーパーでは奥にキッチンがあることが多く、客の入り数や在庫を見ながら売る数を調整できます。でも、コンビニではほとんどの店にキッチンがなく、発注しただけ商品棚に並べなければならず、売れ残りが多く発生する、といった内容でした。

19年から、毎年節分の日に、スーパーやコンビニなどで売れ残っている恵方巻きの数を調査し記事を書くようになりました。大学生や高校生、最近では社会人の方や遠方の方などにも参加してくださっています。

24年2月には、恵方巻きの売れ残り調査に関し、BBC(英国放送協会)の記者から取材を受けることになりました。私の活動を長年見てくださっている大学の先生が記者に推薦してくれたのです。

24年3月に記者が来日し、一緒にコンビニを訪問し、インタビューとして調査に協力してくれた高校生にも声をかけ、取材を受けてもらいました。BBCの記事は24年6月に英語と日本語で発信されました。記事が出た後、オーストラリアの記者から別の取材を受けるなど、反響がありました。

「食品ロスを減らすと経済が縮む」「売り上げが減るから食品ロスは減らすな、必要悪だ」という意見があります。でも、食品ロスを減らしながら売り上げを増加させたスーパーやパン屋、回転ずし屋などの事例はいくつもあります。

売り上げを増やしても、その裏で恵方巻きを大量に捨て続けているなら、福が来るどころか、逆に罰が当たると思っています。





JA女性部 ミニデイサービスを開く

JA茨城みなみ女性部の助けあい組織「いなほ会」は、7月の17日から3日間、ミニデイサービスを開きました。取手伊奈地区、谷和原地区、守谷地区の利用会員を対象に、3日間で合計70人が集まりました。

利用者は、午前中に健康体操や紙芝居、様々なゲームを楽しみ、午後はペーパー風鈴を作りました。ゲーム中は歓声が上がるなど、和やかな雰囲気に包まれました。お昼は、JA女性部の加工部会が手作りした弁当を振る



まいました。弁当は「おいしい」と大変好評で、皆さんが完食していました。「いなほ会」では、9月を除く毎月ミニデイサービスを開いており、会員を随時募集しています。興味がある方、見学や体験をしてみたい方は、当JAの営農販売課（TEL：0297-85-3381）までご連絡ください。皆さまのご参加を心よりお待ちしております。



当JA「ふれあいまつり」に参加

JA茨城みなみは10月26日、取手市本郷にある「JAとりで総合医療センター」で開かれた「第27回ふれあいまつり」に参加しました。

当日は、正面玄関前の広場のテントで、農産物直売所「夢とりで」の出張販売、JA女性部ではトマトっ娘（こ）カレー、芋スティック、赤飯を販売し、まつりを盛り上げました。

出張販売は朝から客足が絶えることなく、大根、トマトなどの人気の野菜

を筆頭に、早い時間に売り切れてしまうものが多くあり、大変好評でした。

JA女性部は、芋スティックが揚げたてを提供するため、とてもおいしいと人気で客足が絶えず、100食を売り上げました。トマトっ娘（こ）カレーも100食、赤飯は60食が完売しました。

トマトっ娘（こ）カレーは、新しくかわいいPR看板も作りました。今後、イベントなどで見かけた際は、ぜひご賞味ください。



今年度の対話活動から

当組合に寄せられた皆さまからのご意見・ご要望について

当組合で今年度実施したアンケートや、組合員・地域の皆さまとの対話活動を通して、多くいただいたご意見・ご要望等の結果をとりまとめましたので、お知らせ致します。

当組合へのご意見・ご要望

- 直売所で開催された新米フェアについて、事前に広報誌などでいつ開催されるか知れたかった。
- 直売所できれいな野菜だけでなく、規格外の野菜の販売を行ってほしい。
- 直売所で取り扱っている野菜苗の種類、数をもっと多くしてほしい。
- 取手市の広報などにJAの取り組みや行事などを知らせてほしい。
- 人間ドックの助成金について。毎年ありがたく利用している。それがあるから人間ドックを受けられる。

- 様々な定期貯金の案内をしてくれるし、預金することによって子ども食堂の一部に使われ、とってもいいことだと思う。身近に感じる。
- JA茨城みなみ女性部の皆さんが作るトマトっ娘（こ）カレーを職場でおいしくいただいている。これからもぜひ利用したいのでよろしくお願いします。

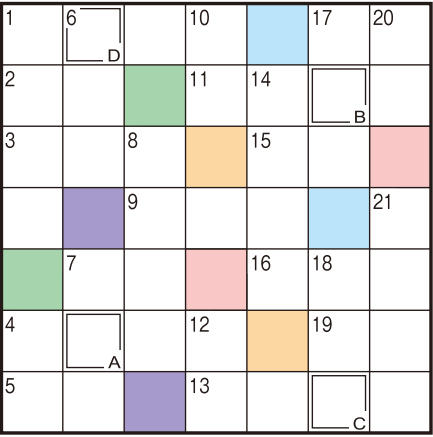
コミュニティ誌ハートフル・広報誌ワンダフルで今後取り上げてほしいこと

- レシピ紹介（季節の野菜を使ったレシピ、女性部直伝レシピなど）
- 初心者向け家庭菜園の紹介
- 農業で活躍している人特集
- これから農業を始める人への就労支援について
- JAでやっている事業の紹介
- 健康（病気の予防等）に関する記事

ご紹介した以外にもたくさんのご意見・ご要望をお寄せいただきました。誠にありがとうございます。皆さまの貴重なご意見・ご要望は今後の事業運営・サービス向上等に役立てていきます。

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

タテのカギ

- ① 羽根突きに使う道具
- ④ すずりですります
- ⑥ 止まらず次に進むこと
- ⑦ 重さを知りたいときに使います
- ⑧ テレビやエアコンに向けてボタンを押します
- ⑩ ご飯のこと。焼き——
- ⑫ いんいちがいち、いんにがに……
- ⑭ ——付きのタイで成人を祝った
- ⑯ 車が動きださないようにタイヤにかませます
- ⑰ 同種の事例は枚挙に——がない
- ⑳ 凍った場合は氷瀑(ばく)と呼ばれます
- ㉑ ひもの——が固くてほどけないよ

ヨコのカギ

- ① 一富士二タカ三ナスビは、何に見ると縁起の良いもの？
- ② キャンパスの大きさを表すときに使う言葉
- ③ 港を表す地図記号はこの形
- ④ 強烈な悪臭がする液をお尻から噴射して身を守る動物
- ⑤ 1/100はセンチ、1/1000は
- ⑦ なぜか猫が入りたがる物
- ⑨ 大豆や緑豆の種子を暗い所で発芽させた物
- ⑪ 物事をするのにちょうど良い頃合い
- ⑬ おせち料理に入れる煮豆
- ⑮ 鶴は千年、——は万年
- ⑯ ご飯のこと。カレー——
- ⑰ めいぐるみに詰めます
- ⑲ ピーヒーロロと鳴く大きな鳥

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→D 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(正組合員・准組合員・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7年2月7日(金)

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。3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。

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!

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つけください。
※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。

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。

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。

- ・入学児童への交通安全帽子(黄色い帽子)の寄贈
- ・小学生学年別サッカー大会
- ・小・中学生書道コンクール
- ・農業体験等の食育活動
- ・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

JA茨城みなみ 職員募集のお知らせ

【募集職種・人員】
正職員 総合職 5名
臨時職員 2名
(参考・2024年度 総合職6名採用)

【採用予定日】
①随時 ②2025年4月1日(新卒)

【勤務地】
当組合の事業区域内
(つくばみらい市・取手市・守谷市)

【賃金】(令和6年4月改訂) 正職員
大卒 200,000円
短大卒 189,500円
高校卒 181,000円
※賞与年2回
(事業業績等により支給する)
※通勤手当支給あり
※その他、当組合の規程による。

【勤務時間】
8:30～17:00
※その他、当組合の規程による。

【休日】
土、日、祝祭日
※その他、当組合の規程による。

【加入保険など】
○雇用保険・労災保険・健康保険・介護保険・厚生年金
○退職金制度あり
※その他、当組合の規程による。

【受験資格】
(1) JA茨城みなみ管内(つくばみらい市・取手市・守谷市)又は隣接市町村に住所又は実家を持ち、通勤が可能なもの

(2) 国内の高等学校を卒業し(2025年3月卒業見込のものを含む)、又はこれと同等以上の資格を有するもの

(3) おおむね昭和59年4月2日以降に生まれた方(職務経験不問)

(4) 普通自動車免許を有するもの

【応募締切日】
①随時
②2025年2月28日
(郵送可・簡易書留)

【応募先及び問い合わせ】①
〒300-1537 茨城県取手市毛有111
JA茨城みなみ 企画総務部 総務課
TEL: 0297(63)2211

【提出書類】
・自筆履歴書(写真貼付の事)
・成績証明書 卒業(見込)証明書

【採用選考】
○一次選考(書類審査)
○二次選考(採用試験)
○三次選考(面接)

【採用試験日】
一次選考後 随時 WEBテスト方式
○試験科目
【大卒・短大卒・高卒とも試験科目は同一】
1 基礎能力検査 2 性格検査

※申し込みに際して提出いただく個人情報につきましては、採用者選考にのみ使用いたします。尚、応募書類については返却いたしません。選考作業の終了後、速やかに廃棄します。予め了承のうえ申し込みください。
※現在、臨時職員も募集しています。応募については①までお問い合わせください。

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