

2025.8.10発行 発行部数 46,500 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.49

ハートで結ぶコミュニケーション



農園



シャインマスカット



藤稔(ふじみのり)

●生産者紹介 鈴木葡萄園 鈴木 悟(76歳) つくばみらい市下島

夫婦で営むブドウ園の旬の味

つくばみらい市下島にある「鈴木葡萄園」は、鈴木悟さん(76)と妻の範子(73)さんが夫婦二人三脚でブドウを育てています。もともとは水稻を中心に営んでいましたが、育苗ハウスを有効活用しようとブドウを植えたのがきっかけで本格的にスタート。現在では、約12畝のハウスで6種類のブドウを育てています。
なかでも大粒でジューシーな「藤稔(ふじみのり)」や爽やかな甘さが人

気の「シャインマスカット」は特に出来栄えに自信の品種。「どれも私たちが心を込めて育てた自慢のブドウです」と話す。
毎日、土や葉の状態を細かく確認しながら、自然の力を活かしつつ、丁寧な管理を行い、収穫期には自宅の庭先販売やJA農産物直売所「夢とりで」で、とれたて新鮮なブドウを販売しております。ぜひ旬の味をご賞味ください。今年の販売は8月中旬からスタートする予定です。



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



- 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

1米

効率の良いエネルギーの源

ご飯は脂質が少なく消化吸収が速いため、効率の良いエネルギー源です。またタンパク質も含まれていて、体をつくる材料としても役立ちます。ご飯をよくかんで食べると脳の血流が増えてよく働くようになり、唾液の量も増えて、虫歯予防も期待できます。

この料理でパワーアップ!

おむすび

おすすめ具材は運動前なら塩むすび(具なし)、梅干し、ゆかりなど、消化に時間がかかる脂質を含まない具材を選びます。運動後はサケ、ちりめん、炒り卵、肉みそ、白すりごまなど、ご飯と一緒に食べることで疲労感軽減に役立つタンパク質やミネラル摂取を意識しましょう。

体をつくるために必要なタンパク源として代表的な食品の一つです。疲労感軽減に関係するビタミンB1、タンパク質の代謝を助け、正常な赤血球の生成に欠かせないビタミンB6、葉酸と協力して赤血球をつくるビタミンB12などが含まれています。

この料理でパワーアップ!

ニラとタマネギとのスタミナ炒め

豚汁

ニンニク、ニラ、タマネギに含まれるアリシンがビタミンB1の吸収率を高めてくれます。ビタミンB1は水溶性なので、豚肉はゆでるよりも炒めた汁ごと食べられる豚汁などがおすすめです。

2豚肉

成長期の体をつくる良質なタンパク源

良質なタンパク源で、体をつくる材料になります。また皮膚や粘膜を健康に保ち、免疫や体の成長に関わるビタミンA、骨をつくったり再石灰化を助けるビタミンD、貧血予防の働きをするビタミンB12など、多くの栄養が含まれています。

この料理でパワーアップ!

たっぷり野菜のかき玉スーププリン

ガッツリメニューから食べやすいおやつまで、卵は手軽に栄養アップしやすい食材です。野菜や牛乳などと組み合わせることで、不足した栄養を補うことができます。

3卵

さまざまな栄養素が含まれる「完全栄養食」



子どもから大人まで健康に!



お子さんからシニア世代まで、アスリートのように強く元気に過ごすために、お薦めの食材8つとその食材を使った料理をご紹介します。

イラスト：藤田倫央

6 ブロッコリー

運動後の細胞の酸化を抑える

免疫機能を助けるビタミンC、骨の成長に関わるビタミンK、細胞の酸化を抑えるビタミンE、貧血を予防して発育を助ける葉酸などが多く含まれています。野菜の中ではタンパク質や健康な腸内環境をつくる食物繊維が豊富です。

この料理でパワーアップ!

ブロッコリーと卵の中華炒め

豚肉とブロッコリーのレンジ蒸し

ビタミンCは水に溶けやすいため、レンジ蒸しにすれば栄養を比較的逃さず取ることができます。ペーカロテンやビタミンEは脂溶性ビタミンのため油で炒めると吸収率が高まります。

7 厚揚げ

筋肉量の維持にぴったり

タンパク質の量を補い筋肉量を維持したいときにお薦めの食材です。骨の強度を保ち骨粗しょう症予防につながるカルシウム、動脈の石灰化を防ぎ血管の健康を維持するビタミンKなど、シニア世代にうれしい栄養素が多く含まれています。

この料理でパワーアップ!

厚揚げとえのきの肉巻き炒め

厚揚げと野菜のうどんすき

厚揚げと肉を組み合わせることで、動物性と植物性両方のタンパク質を取ることができます。野菜やキノコ類には食物繊維が多く含まれ、腸内環境を整えることで生活習慣病の予防にも期待ができます。

4 納豆

免疫力アップに関わる発酵食品

タンパク質には肉などの動物由来と納豆などの植物由来のものがあり、両方をバランス良く食べることが大切です。

納豆には骨の成長を助けるビタミンK2、発育に関わる葉酸、腸内環境を整えて免疫力アップを期待できる食物繊維も豊富です。

この料理でパワーアップ!

小松菜としらすの納豆あえ

納豆チャーハン

小松菜などの緑黄色野菜は粘膜の健康を保つことで免疫力の働きを活発にします。しらすにもタンパク質やカルシウムが含まれるので納豆の力をパワーアップしてくれます。納豆とご飯の組み合わせはアミノ酸バランスを補うことでタンパク質を効率良く取ることができます。

5 小松菜

汗をかくと失われる栄養素を補給

粘膜を健康に保ち免疫力を強くするビタミンA、血液中で酸素を運んで貧血を予防する鉄分、骨や歯をつくり、また筋肉の収縮をスムーズにするカルシウムなどが含まれています。カルシウムは汗をかくと失われるため、運動をするときは多く取りたい食材です。

この料理でパワーアップ!

小松菜と豆腐のみそ汁

サケと小松菜のクリーム煮

汁ごと飲めるみそ汁は水に溶けやすいビタミンCを無駄なく取ることができます。サケとキノコ類と組み合わせると、カルシウムの吸収を助けるタンパク質やビタミンDと一緒に取れます。血液や骨の材料となるタンパク質(豆腐や魚)と組み合わせる料理もお薦めです。



8 牛乳

運動後のエネルギー補給に

骨や歯を強くするミネラルのカルシウムとその吸収を助けるビタミンD、細胞を再生するビタミンB2、血液や脳神経と組織の発達を正常に維持するビタミンB12などが含まれています。運動で消費したエネルギーの回復や筋肉の修復も期待できます。

この料理でパワーアップ!

キノコとジャガイモのクラムチャウダー

サケとアスパラガスのクリームパスタ

キノコやサケはビタミンDが含まれるので、牛乳と組み合わせることでパワーアップ! アサリには血液をつくるために必要な鉄分やビタミンB12、アスパラガスには疲労感軽減に役立つアスパラギン酸が含まれています。



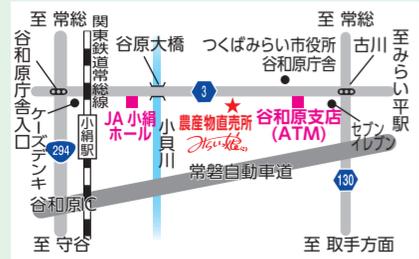
栄養士・料理家 堀口泰子
健康食育事業やアスリートサポートに従事し、離乳食から介護予防まで、健康的でおいしく食べる食事術を伝える。スポーツの現場ではジュニア育成と競技力向上のための心と体の成長に注力している。

JA茨城みなみ 大地の香り、食べる喜び届けます 農産物直売所



営業 9:30 ~ 17:00 定休日 毎週水曜・年末年始

JA茨城みなみ 農産物直売所



つくばみらい市上小目 223-2 TEL.0297-52-2020

ポイントカード好評発行中! ご希望の方はお近くのスタッフまで! 申し込み用紙に記入後、その場で発行します。入会費、年会費は無料。100円を1ポイントとして加算し、ポイントの有効期限は最終購入日から1年間。毎週月曜日はポイント2倍。500ポイント貯まると「みらいっ娘」と「夢とりで」で利用できる500円の商品券をプレゼント。お気軽にお申し込みください。

JA直売所 5%割引実施中 JA直売所等でJAカードをご利用いただくと、ご請求時に5%割引に! ※一部店舗は対象外。



取手市桑原 242-1 TEL.0297-84-6661

Topic

新1年生へ黄色い帽子を贈る

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2071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49

年目を迎えます。現在、茨城県内の帽子の配布数は累計170万7328個になります。

3月31日につくばみらい市、4月2日に取手市、守谷市を訪ねて、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。



つくばみらい市



取手市



守谷市

Topic

みそ造り体験講座を開く

JA茨城みなみ女性部は2月8日、12日に、つくばみらい市上小目のJA谷和原加工クラブで、「かあちゃん味噌」の手造り体験講座を開きました。

みそ造り講座は、市の広報誌で募集し、応募があった同市在住の市民約40人が参加しました。「かあちゃん味噌」は無添加で、その味はやさしく、親しみのある味です。同市の学校給食センターにも月数回卸しています。「かあちゃん味噌」が給食に使用された日は「子供がみそ汁が美味しい」というので応募したという参加者もいます。

参加者の多くは女性ですが、年々男性や夫婦での参加者も増え、毎年参加している方もいます。

今回仕込んだみそが発酵し、仕上がるのは今秋ごろの予定。参加者は「味噌おにぎりにしたら美味しそう」「味噌煮込みに使ってみたい」など出来上がりを待ち望み、和気あいあいと楽しんでいました。

「かあちゃん味噌」は、JA農産物直売所やJA女性部の粋活（いきいき）センターでも販売し、好評です。



JA小絹ホール・JA山王ホールのご案内

家族葬から一般葬・寺院葬まであらゆる規模のご葬儀に対応いたします

無料

事前相談
随時承り中

霊安室も
完備して
おります



JA小絹ホール

〒300-2445
つくばみらい市小絹441
TEL : 0297-52-5942
FAX : 0297-52-0802
フリーダイヤル(24時間受付)
0120-491-373



JA山王ホール

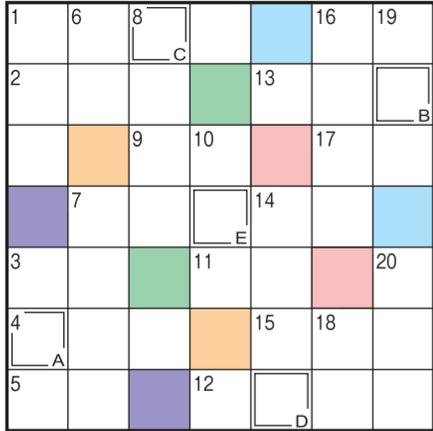
〒300-1544
取手市山王223-1
TEL : 0297-70-4194
FAX : 0297-85-8163
フリーダイヤル(24時間受付)
0120-491-373

シキューイチバン ミ ナ ミ

葬祭みなみ TEL: **0120-491-373** 24時間365日対応

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



※お米は1袋あたり5kgです。お米は1袋あたり5kgです。

タテのカギ

- ① 中東の国の一つ。首都はバグダッド
- ③ 台風に備えて閉めておこうかな
- ⑥ すしのしゃりにのせませす
- ⑦ 9月の第3月曜日は—の日。国民の日です
- ⑧ 難しくありません
- ⑩ 町火消しが火事場で振った物
- ⑭ 草木も眠る—時
- ⑯ 夕方「カナカナカナ……」と鳴くセミ
- ⑰ ハウスみかんの生産量が日本一の県
- ⑱ 鼻からあごまでを覆うように着けます
- ⑳ 十五夜に楽しむもの

ヨコのカギ

- ① 米の収穫作業の一つ。手で行うときは鎌を使います
- ② 家具などに使う籐(とう)のこと
- ③ アルファベットの9番目
- ④ フランス語で栗のこと
- ⑤ 1位が金、2位が銀なら3位は
- ⑦ 阿倍仲麻呂や吉備真備などがこの役を果たしました
- ⑨ 鉄砲に込める物
- ⑪ チョキがはさみならグーは
- ⑫ ボール紙のことをこう呼ぶことも
- ⑬ 釣りに使う透明な糸
- ⑮ 宗谷、室戸、足摺といえは
- ⑯ 何もすることがない状態です
- ⑰ 喜・怒・哀・—

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7年8月18日(月)
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。9月下旬の発送を予定しております。

応募先

〒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。



食感も楽しいスタミナレシピ

オクラの豚肉巻き

材料(4人分)

- オクラ 8本
- 豚肩ロース薄切り(しゃぶしゃぶ用など) 100g
- 塩・こしょう 少々
- 片栗粉 少々
- A
- しょうゆ 大さじ1
- みりん 大さじ1
- 酒 大さじ1
- 砂糖 小さじ1
- 油 小さじ1
- 青シソ 適宜
- ミョウガ 適宜

ポイント

オクラはビタミンなどが豊富な上に、加熱しても栄養素が壊れにくい優秀な野菜です。大人は薬味を添えて味の変化を付けても楽しめます。

アレンジ

- 厚めに肉を巻いてボリュームに

作り方

- 1 オクラはがくを取り除き、豚肉を端からクルクルと巻き付けて軽く塩・こしょうを振り、味がよく絡むように片栗粉を薄く付ける。Aを混ぜ合わせておく。
- 2 油を引いたフライパンを強火にかけ、①のオクラと豚肉をこんがりとし色が付くまで転がしながら焼く。
- 3 豚肉に火が通り、焼き色が付いたらAを入れて絡める。お好みで食べやすい大きさに切り、千切りにした青シソとミョウガを添える。

家族で楽しむおいしい一皿
子どもも喜ぶ夏の元気をサポートするお手軽メニュー

インドのサラダ「ライタ」を
シンプルにアレンジ

キュウリの
ヨーグルトあえ

材料(2人分)

- キュウリ 1本
- プレーンヨーグルト 大さじ2
- オリーブ油 小さじ1
- 塩 小さじ1/2
- こしょう 少々

作り方

- 1 キュウリの皮をピーラーで2、3カ所しま模様にもむいて乱切りにする。
- 2 その他の材料を全て加えてあえたら出来上がり。

アレンジ

- クミンやコリアンダー、カレー粉などのスパイスをプラス
- トマトや水にさらしたタマネギのみじん切りなど好みの野菜を入れる



ポイント

暑い国・インドで定番の、ご飯にもパンにも合う優秀な副菜です。キュウリは野菜の中でも水分量が多く、体を冷やす効果があるといわれています。

レシピ提供 ● 料理研究家 和田麻紀子

JA茨城みなみ 職員募集のお知らせ

【募集職種・人員】

総合職 5名
(参考・2024年度 総合職6名採用)

【採用予定日】

2026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】

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あり)
※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)に通勤が可能なこと
- (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) 普通自動車免許を有すること

【応募締切日】

2025年9月30日
(郵送可・簡易書留)

【応募先及び問い合わせ】

〒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】

- ・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】

- 1次選考(書類審査)
- 2次選考(採用試験)

○3次選考(面接)

【採用試験日】

2次選考は、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

※申し込みの際に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。

本・支店のご案内

ATM
当JA管内6カ所

