



ハートフル Heart Full

2026
冬号

2026.1.24発行 発行部数 44,000 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.50

ハートで結ぶコミュニケーション



東郷さんデザインのオリジナルロゴ



農産物直売所で販売中の米「にじのきらめき」



省力機械を装着した農機

●生産者紹介 ● 東郷 直樹さん(46歳) つくばみらい市板橋

「持続可能で高付加価値な茨城農業へ」品質向上と環境配慮で挑む“未来型農業”

つくばみらい市板橋地区で農業を経営する東郷直樹さん(46)。化成肥料の使用を抑え、有機質肥料や緑肥を積極的に導入して土づくりに力を注ぎながら、米9畝と、ニンジンとダイコン8畝を手がけている。東郷さんは、土づくりだけでなく、農機の自動運転化や自作の省力機械も駆使しながら、効率的で環境に優しい「未来型農業」の実践に取り組んでいます。

野菜においては、毎年新しい品種を試験栽培し、変動する気候に適した品種を選定することで、品質と収益性の向上を両立している他、出荷は独自のロゴ入り段ボールを作成し、ブランド力の向上にも力を入れています。

地域との関わりにも積極的で、地元小学校での食育活動や茨城県農業経営士の県南支部理事として、担い手の育成にも力を注いでいます。全国の大根生産者組織「大根(おおね)会」にも参加し、情報交換を行うことで技術研鑽にも余念がありません。

東郷さんは「関わる全ての人を幸せにする」と「おいしいを日常に」を信条に、法人化も視野に入れています。「次代につながる持続可能で高付加価値な農業の実現を目指していく」と、力強く語ります。

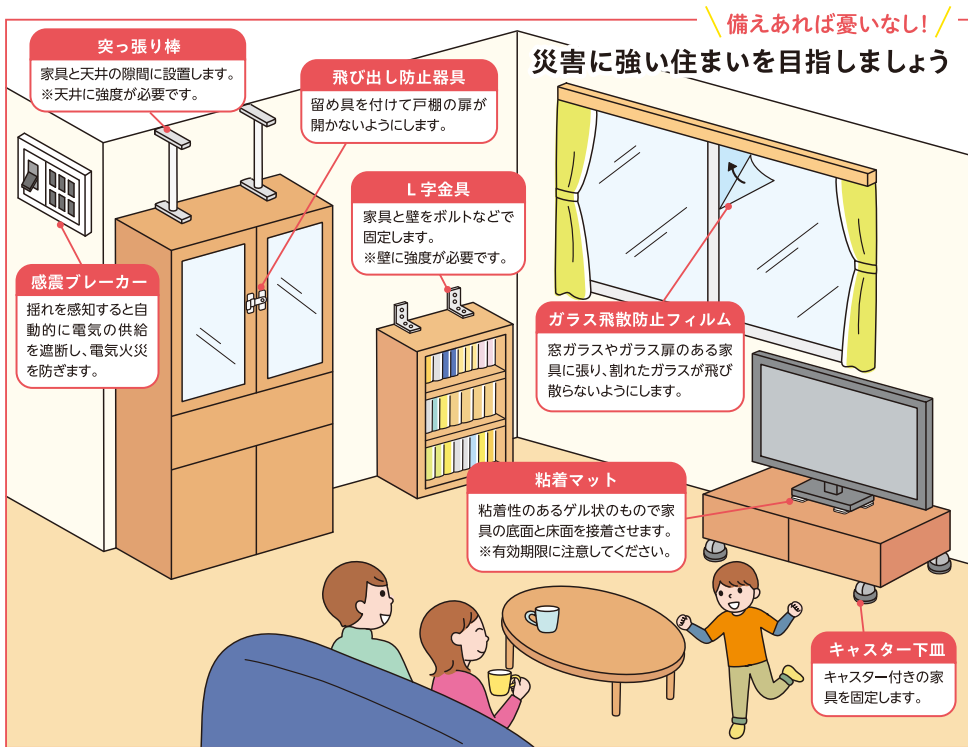
東郷さんの米と野菜は、当JAの農産物直売所で販売しています。



● 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。





被災しても自宅で過ごすために…… 安心安全 おうち防災

災害はいつ起きるか分かりません。もしものとき、自宅で安全に過ごせたら……。いつもの暮らしをほんの少し見直すだけで大丈夫。家族みんなが安心して過ごせる住まいを目指しましょう。

**好みにあった
備蓄品で生活できる**

料理の好みやアレルギーなど、
家族に合わせた食事を
提供できます。

**自宅が安全なら
日常に近い環境で
過ごせます**

**生活スペースが
確保できる**

家族の生活スタイルを保ちながら、
清潔で落ち着いた環境を
確保できます。

プライバシーが守られる

着替えや授乳、就寝など、
周囲を気にせずリラックスできます。

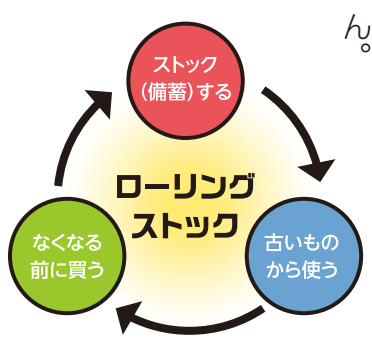
ペットと一緒に過ごせる

避難所での生活でストレスが
たまるのはペットも同じです。

伝統食品をローリング
ストックに取り入れよう

冷蔵庫のなかった時代
は、常温で保存の効く食
品は日常生活の必需品で
した。

昔ながらの伝統食品は
災害時にも大活躍してく
れます。



日常備蓄はローリングストックで！

災害が起きると、食料品や生活必需品が一時的に入手しにくくなることを考えられます。そのため、普段から食べている・使っている食料品や生活必需品は、少し多めに購入してストックしておく「日常備蓄」をお勧めします。「買って・ストックして・使う」ことを繰り返すローリングストックなら、賞味期限切れなどの心配もありません。

日常備蓄は最低3日分、できれば1週間分の備えを／

いざというときに慌てないために チェックリストを作っておきましょう

家族の年齢やライフスタイル、住宅環境によって必要なものや優先順位は異なります。特に医療品は命に関わる場合もあるので日頃から準備しておきましょう。地域の防災計画・気象・地形条件など、リスクに応じて項目を追加・修正してご利用ください。

チェックリスト(一例) 赤字=重要備蓄品

飲料水・食料品

☐ 飲料水 1日1人3L×家族の人数(3日～1週間)

☐ 食料品缶詰・レトルト食品・フリーズドライ食品など

日用品

☐ トイレtpペーパー ☐ ウェットティッシュ ☐ 非常用トイレ

☐ ポリ袋 ☐ 水のいらないシャンプー ☐ 歯磨き粉

☐ 生理用品 ☐ 救急セット・常備薬 ☐ カイロ ☐ ラップ

☐ カセットコンロ・ボンベ ☐ モバイルバッテリー

乳幼児のいる家庭

☐ 紙おむつ ☐ お尻ふき ☐ おやつ ☐ 哺乳瓶

☐ 哺乳瓶消毒グッズ ☐ 粉ミルク・液体ミルク ☐ 離乳食

要介護者のいる家庭

☐ 介護食 ☐ 大人用紙おむつ ☐ 補助具など

ペットのいる家庭

☐ ペットフード ☐ ペット用トイレシート ☐ ケージ

特に重要な4アイテム

※1日1人3L

飲料水

飲用だけでなく調理などにも利用できます。

カセットコンロ

停電やガスが止まっても温かい料理を食べられます。

モバイルバッテリー

災害時に停電が起きてもスマートフォンなどを充電できます。

非常用トイレ

1人1日5回×3日分を用意しておきましょう。

POINT 家族の好物をストック「幸せ備蓄」

お父さんはトマトジュース、お母さんは豆乳、娘はカフェオレ……など、家族が好きなものを箱買いしてはいかがでしょうか。好きな飲み物が箱買いされていたら、幸せな気分になりますよね。「次は何にしようかな!」なんて、日常備蓄が楽しみになりますよ。

食料品・生活必需品の日常備蓄



災害時に不足しがちなタンパク質やカルシウムなどの良質な栄養素もたっぷり含まれています。

水を入れたポリ袋で戻せばいつでも食べられます。缶詰のホタテやツナを入れるとおいしさもアップ。

ポン酢をかけるだけでおいしいおかずの出来上がり。おやつ代わりにそのままパリパリ食べてもおいしいです。

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



つくばみらい市上小目 223-2
TEL.0297-52-2020

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



旬の野菜
などが
勢揃い!!

人気の加工品も
あります!

毎週月曜日は
ポイント2倍!

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



高まる相続対策 JAで初セミナー

JA茨城みなみは12月10日、取手市毛有のJA本店で「相続・贈与税のポイントと対策」をテーマとしたセミナーを開きました。当JAで初となるセミナーには組合員ら約60人が参加し、高まる次世代に向けた相続への不安に向け、知識を深めました。

当JAではこれまで、相続相談を個別対応してきた経緯がありましたが、組合員から相続や贈与に関する相談が増えていることに対応し、広報誌などを通じてセミナーの開催を呼び掛けました。

講師には、当JAで顧問税理士を務める公認会計士岡庭武利事務所税理

士法人C&C（埼玉県三郷市）代表社員の岡庭武利氏を招き、令和7年度税制改正が与える影響や、基本的な贈与税・相続税の事前対策の目的と対応策等について、基礎知識がなくてもわかりやすいよう、資料も交え丁寧な説明がありました。

会場内は、うなずきながら熱心にメモをとる人の姿が多く見られ、相続への関心の高まりが感じられました。参加者からは「他人事のよう思っていた相続対策だが、知識が深まってよかった」などの声が多く寄せられました。

今後も、定期的な開催を検討していく予定です。



JA女性部

助けあい組織 いなほ会 ミニデイサービス開催

JA茨城みなみ女性部の助けあい組織「いなほ会」は、つくばみらい市谷井田にある「粋活（いきいき）センター」、つくばみらい市小絹にある「つくばみらい市高齢者センター」、守谷市大柏にある「大柏生活改善センター」で、9月を除く毎月、約80人の利用会員を対象に、ミニデイサービスを開いています。

利用者は、健康体操や紙芝居、さまざまなゲームを楽しみながら、和やかな時間を過ごしています。また、2月・4月・10月には看護師による検診に加え、JAとりで総合医療センターの看護師長による健康講話も行い、健

康に関する知識や生活習慣の改善方法などを分かりやすく学ぶことができます。

お昼には、JA女性部の加工部会が手作りしたお弁当を提供。利用者からは「おいしい!」と好評で、皆さん完食されるほどです。

「いなほ会」では、会員を随時募集しています。興味のある方や、見学・体験をご希望の方は、JA茨城みなみ営農販売課（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。



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

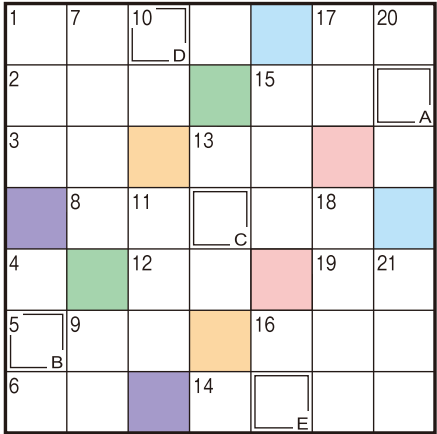
〒300-1544
取手市山王 223-1
TEL：0297-70-4194
FAX：0297-85-8163
フリーダイヤル（24時間受付）
0120-491-373

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

- ① 年賀状をコレからSNSなどに切り替える人も増えました
- ④ サトイモの親芋のまわりにできます
- ⑦ コートなどに用いる毛織物
- ⑨ ここで話していても——があかないから見に行こう
- ⑩ しんしんと降り積もるもの
- ⑪ 箱根駅伝は10——、計217.1kmで競います
- ⑬ さんずい、うかんむりなど
- ⑮ ほうきに乗って飛べるとか
- ⑯ 10を3回かけ合わせると
- ⑰ 縁起をかついで食べる受験生もいます
- ⑱ おせち料理に入れる紅白の食材といえば
- ⑳ チャールズ・チャップリンは——の王様です
- ㉑ 可燃ではありません

ヨコのカギ

- ① 宝船の絵を枕の下に入れておくとよいものが見られるとか
- ② 窓を開けて取り込みます
- ③ カード式のホテルもあります
- ⑤ 中東の国のひとつ。首都はテヘラン
- ⑥ きねと臼でつくもの
- ⑧ 「本の虫」と呼ばれることも
- ⑫ 七草を入れて炊くことも
- ⑬ 初詣で一年の——を祈った
- ⑭ 「見通しがきく」ことを願っておせち料理に入れます
- ⑮ マスカラを付けるところ
- ⑯ 脊椎動物にはあります
- ⑰ 「Rがつかない月には食べるな」といわれる貝
- ⑱ 耳が冷えないようにイヤー——をつけた

ハガキまたはeメールでお寄せください

❶ 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？

❷ JAに対するイメージは？

❸ ハートフル次号で取り上げてほしいことは？

❹ JAへのご意見など

❺ 応募方法

郵便番号・住所・氏名・年齢・電話番号
応募者区分(正組会員・准組会員・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。


❻ 締め切り 令和8年2月2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。3月上旬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。



ととろハクサイと
肉のうま味が食欲そせる

ピエンロー
(ハクサイと豚肉、鶏肉、春雨の中国風鍋)

材料(4人分)

ハクサイ	1/2玉	干しいたけ	25g
豚ばら薄切り肉	300g	ごま油	大さじ2
鶏もも肉	1枚	塩	大さじ1
春雨	50g		

ポイント

薄味で仕上げ、食卓で各自味を調えて楽しめます。ハクサイは加熱で栄養が流れ出てしまいますが、鍋料理にしてスープも味わうことで栄養を逃さずいただけます。

アレンジ

- 食卓でかんきつを搾ったり、塩や辛味を入れる
- ご飯を入れて雑炊に

作り方

- ① 干しいたけは軽く洗い、浸るくらいの水に入れ、ラップをして電子レンジ(600W)で2分半加熱する。石突きを切り落とし、食べやすい大きさに切る。戻した水は取って置く。ハクサイは5cm幅のざく切りにしておく。
- ② 土鍋に①と干しいたけの戻し汁、水1.2L(材料外)を入れて火にかける。沸騰してきたら、食べやすい大きさにカットした豚ばら、鶏もも肉をほぐしながら入れる。ごま油を入れ、ふたをして30分煮る。
- ③ 別鍋で沸かした湯で戻した春雨と塩を鍋に入れ、一煮立ちさせる。味見して少し薄いくらいの塩味で仕上げる。

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

ハクサイとリンゴの
コールスロー

癖がなく食べやすい
コールスローです

材料(4人分)

ハクサイ	1/8玉	塩こうじ	15g
リンゴ	1個	オリーブ油	大さじ2
赤タマネギ	1/4玉	レモン汁	大さじ1
ミックスナッツ	15g	砂糖	小さじ1
塩(塩もみ用)	小さじ1	こしょう	少々

ポイント

ハクサイの水分をしっかり絞ると味が薄くならず、おいしく楽しめます。

アレンジ

- ハムなどの具材を追加する
- マヨネーズを加える

作り方

- ① ハクサイは繊維を断ち切る方向に千切りにし、塩もみしておく。リンゴは千切りに、赤タマネギは薄くスライスして水にさらし、水気を絞っておく。ミックスナッツは粗く刻んでおく。
- ② ハクサイの水気を絞って、残りの材料を全て加えて混ぜ合わせる。

レシピ提供 ● 料理研究家 和田麻紀子

今年度の対話活動から

当 JA に寄せられた皆さまからのご意見・ご要望について

当 JA で今年度実施したアンケートや、組員・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や要望等の結果をとりまとめましたので、お知らせします。

当 JA へのご意見・ご要望

- 「こども食堂応援」定期貯金は良い商品である。
- 農機修理のスピード化を希望する。
- JAバンクの詐欺に関する注意喚起が良かった。
- 農産物直売所の農産物が新鮮でよい。
- 今後も新米フェアは続けてほしい。是非買いたい。
- トラクター修理や車検、灯油配達などいろいろと利用させていただいて助かっている。
- 直売所での売れ筋や人気ランキングなどあったら面白いと思う。
- お米の安定した流通をお願いしたい。
- 相続セミナーは良い取り組みだと思う。
- 広報誌で見る女性部の活動は素晴らしい。元気をもらおう。
- 広報誌の情報が役立っているので、引き続き情報提供をお願いしたい。

コミュニティ誌「ハートフル」・広報誌「ワンダブル」で今後取り上げてほしいこと

- 健康に関する記事
- JAで行っている事業や活動の紹介
- 初心者向けの家庭菜園
- レシピ紹介(季節の野菜を使ったレシピ、免疫強化レシピ)
- イベント情報
- お便り紹介の充実

ご紹介した以外にもたくさんのご意見や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や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。

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

藤代支店 ② 取手市毛有111 0297-83-0001

取手支店 ③ 取手市桑原300 0297-74-7733

守谷支店 ④ 守谷市立沢237-1 0297-48-0005

谷和原支店 ⑤ つくばみらい市加藤250-1 0297-52-3030

伊奈支店 ① つくばみらい市谷井田1609 0297-58-0007