

JA だより みづま

2026
2月号
No.502

三潞町農業協同組合



出荷、最盛期です!

JAみづまは「JA自己改革」に取り組んでいます

JAみづまのホームページはこちら



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。



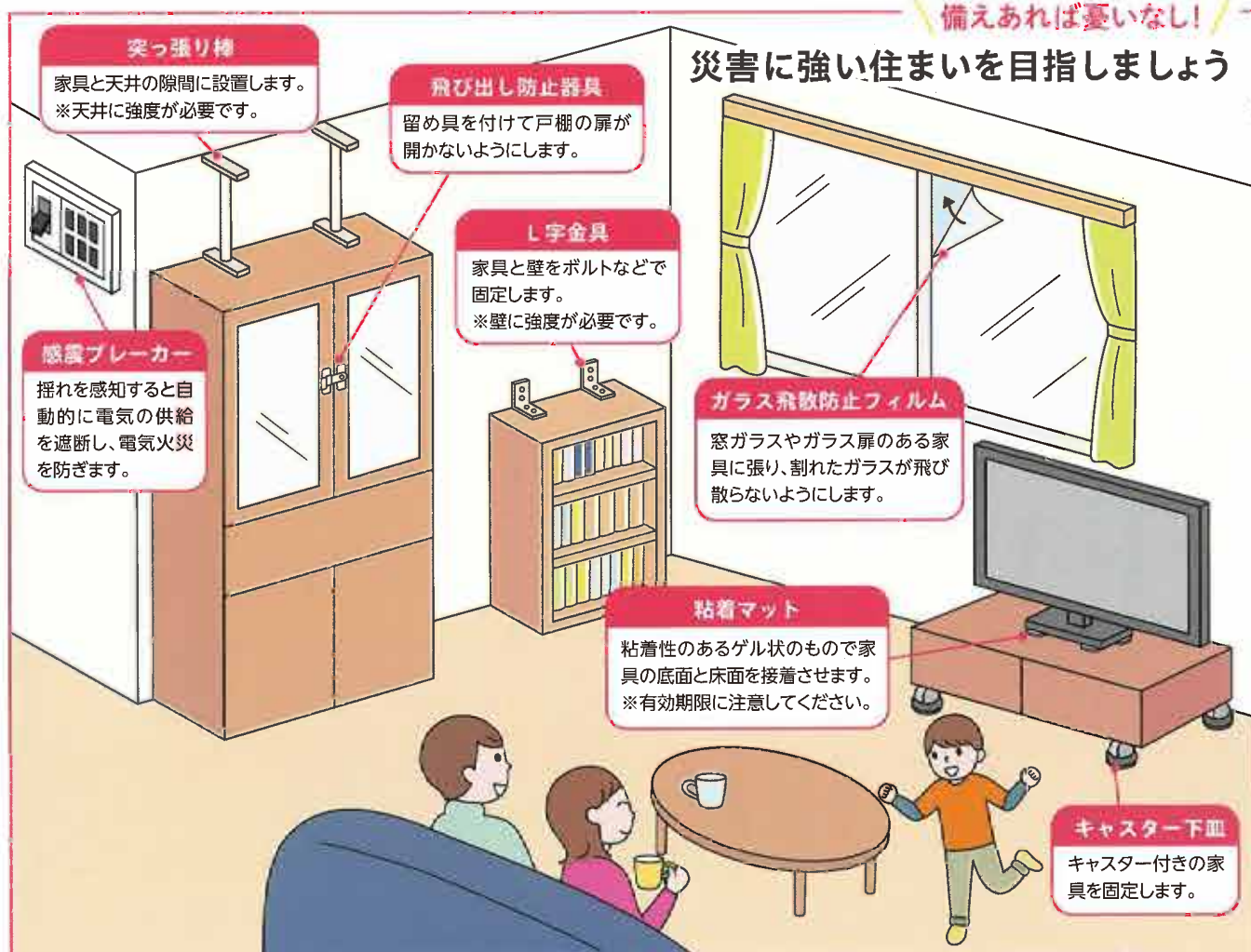
プライバシーが守られる

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。



今月のあなたの運勢 2月 モナ・カサンドラ

2



牡羊座【全体運】 3/21
4/19 気を引き締めて。途中で中断することになっても慌てないように。落
ち着いて対処すれば切り抜けます
【健康運】 血行を良くする運動を。ふくらはぎをむくむも◎
【幸運の食べ物】 カリフラワー



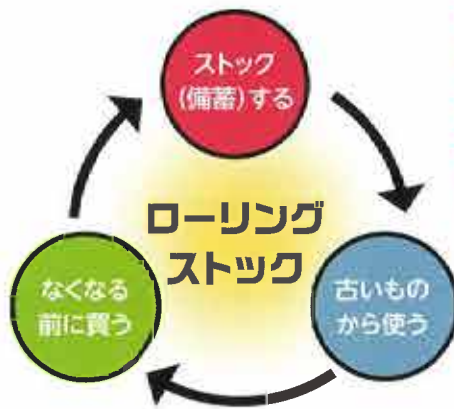
牡牛座【全体運】 4/20
5/20 無理は禁物。できることをきちんと続けることが大事です。友人
のアドバイスに耳を傾けて。下旬の交流にツキ
【健康運】 冷えは大敵。暖かい衣類やカイロを身に付けて
【幸運の食べ物】 コボウ

なくなる前に買うのがポイント

食料品・生活必需品の日常備蓄

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。



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。



高野豆腐

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。



煮干し

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。



切り干し大根

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。

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・修正してご活用ください。

チェックリスト(一例)

赤字=重要備蓄品

b>

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

- ☐ トイレトペーパー ☐ 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



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。

今月のあなたの運勢 2月 モナ・カサンドラ



双子座【全体運】流れが変わります。長い目で見て判断していきましょう。最初は大変でも目的になったものを選択して開運
5/21 【健康運】ウインタースポーツを楽しんで。筋トレも吉
6/21 【幸運の食べ物】フキのとう



蟹座【全体運】外野がうるさそうですが、それもあなたを思っていること。広い気持ちで受け止めて。運勢は下旬から大きく上昇
6/22 【健康運】無理はしないで体力を温存して。しょうが湯も吉
7/22 【幸運の食べ物】レンコン



経営所得安定対策事務説明会を開催しました

農産課は12月22日に本所で令和7年産米の概算金支払いに関する説明をはじめ、畑作物・水田活用の直接支払交付金などの支払金についての事務説明会を開催しました。

今回の説明会では、

- 令和7年産米の概算金支払い方法と時期
- 畑作物・水田活用の直接支払交付金の申請・支払い手続き
- 予約購買代金決済に関する重要事項

について担当者より丁寧な説明を行いました。今後も皆さまの営農をサポートできるよう、最新情報を迅速にお届けしてまいります。



JA貯金王とタイアップ! ～100万円以上預けて甘いご褒美～

金融共済部は、地域農産物の魅力を広める取り組みとして、11月4日から12月23日まで100万円以上の定期貯金をご予約いただいた方先着150名様に町内産の新鮮なイチゴ2パックをプレゼントしました。

今回お渡ししたイチゴは、管内の生産者が丹精込めて育てた「みずみずしい旬のいちご」。窓口には、キャンペーンを知らせる掲示や、イチゴを手にした職員の姿もあり、来店された方からは「貯金もできて、地元の美味しいイチゴがもらえるなんて嬉しい!」と好評でした。

貯金グループの担当者は、「地域農業を応援しながら、貯金の利用を促進する取り組みで、今回『JA貯金王Super 2025』と併せて初めて実施しました。今後も地産地消を大切にしたいキャンペーンを続けていきたい」と話していました。

このような取り組みを通じて、地域の皆さまと農業をつなぐ架け橋になれるよう、JAみづまはこれからもさまざまな企画を立案します。



人気の食材早い者勝ち! ～安心・新鮮・お得!お正月食材が勢ぞろい～

資材課は、12月29日、年末恒例の正月用品特売会を本所南側駐車場にて開催しました。

当日は、鶏肉、数の子、かまぼこなどの食材や、小餅やしめ縄、松竹梅などお正月に欠かせない縁起物が勢ぞろい。さらに地元産の新鮮野菜も豊富に並び、朝から多くのお客で賑わいました。

「毎年ここで買うのが楽しみ」「地元の食材で新年を迎えたい」「唐揚げ片手に今日は晩酌を楽しみにしている」という声をいただき、笑顔があふれるイベントとなりました。

数量限定の商品もあり、人気食材は早々に完売!ご来場いただいた皆様、ありがとうございました。今年もどうぞお楽しみに!



今月のあなたの運勢 2月 モナ・カサンドラ

4



獅子座【全体運】 自分一人でやらなければならないように、SOSを出すことも大事です。少しペースダウンして様子見を
【健康運】 適度に休憩を入れて正解。温かいお茶が味方
【幸運の食べ物】 ダイコン



乙女座【全体運】 コツコツと頑張れば成果が上がります。後半に向けてスピードを上げていって。書類の整理など細かい作業が吉
【健康運】 腸活を心がけて。納豆やぬか漬けで元気回復
【幸運の食べ物】 プロッコリー

甘さと香りがピーク! ~イチゴ出荷最盛期~



イチゴの出荷が最盛期を迎えています。今年は高温が続いたことで苗の管理には苦戦したものの、生産者の努力もあり、糖度が高く、色付きの良い果実が次々と運び込まれています。市場でも鮮やかな赤色と甘い香りが広がり、消費者の期待も高まっているそうです。

出荷量は前年を上回る見込みで、2月から3月のバレンタインデーやひな祭りに向けた需要の高まりが予想されており、贈答用の高級イチゴも人気を集めています。



つくって!学んで!食べて!地域も元気! ~女性部~

12月25日に本所でクリスマス親子料理教室を開催し、親子5組15名が参加しました。この催しは地域活性化と食育の推進を目的にしたもので、今回は「手巻き寿司」「だご汁」、子供に人気の「アイスクリーム」づくりに挑戦しました。

サポートするのは料理の腕前に定評のある女性部員の皆さん。下ごしらえから仕上げまで、親子で協力しながら楽しく調理する姿が各テーブルで見られました。

最後は出来上がった料理をみんなで試食。「だごを薄く延ばすのが難しかったけど、たのしかった!」「家でも作ってみたい!」と目を輝かせながら手巻き寿司やだご汁を頬張っていた子供たち。時間の都合上、アイスクリームは各々自宅で凍らせて食べることになったものの、事前に女性部員が作ったものを試食。子供たちは「自分で作ったものも早く食べたい!」と笑顔で持ち帰り、完成を待ちわびていました。

女性部では「親子で楽しく学べる食育を今後も続けたい」とのことで、地域の絆を深める取り組みとして期待されています。



そしてなんと!今回作ったアイスクリームは冷凍庫に入れたら一度もまぜることなく出来上がるということで、特別にレシピを教えてくださいました!

<材料>

- 生クリーム 200g
- 砂糖 80g
- 卵 4個
- バニラエッセンス 4~6滴

<作り方>

- ① 卵を黄身と白身に分ける
- ② 生クリームを泡立て器で角がたつまでよく混ぜる
- ③ ②に黄身を入れてよく混ぜる
- ④ 白身をメレンゲ状に泡立て、砂糖を入れてよく混ぜる
- ⑤ ③に④を入れ、バニラエッセンスを加えてよく混ぜる
- ⑥ 器に流し入れ、冷凍庫で固まったら出来上がり!



卵の香りが感じられる、高級感漂うバニラアイスクリーム。是非お試しください!

情報の提供は、JAみづま総務部まで

☎0942-64-2211



今月のあなたの運勢 2月 モナ・カサンドラ



天秤座【全体運】好調運。困り事は少しそのままに。状況が好転する兆しです。目標は大きく、心意気を示すと協力者が集まります
9/23
【健康運】ダンスやラジオ体操などの全身運動がお勧め
10/23
【幸運の食べ物】ホウレンソウ



蠍座【全体運】ゆっくり丁寧に進めていきましょう。運勢は下旬に入り好転。それまでの苦労が報われます。外出は慎重に
10/24
【健康運】寝る前にリラックスタイムを。良い睡眠が大切
11/22
【幸運の食べ物】ワラビ



JA(農業協同組合)って何だろう



～サクッと学ぶ わたしたちのJA⑥～

今回はJA綱領について学んでみましょう

1月号では、JAの基礎である協同組合原則を学習しました。今回は『JA綱領』について学んでみましょう。
1997(平成9)年、第21回JA全国大会ではICA※の協同組合原則を踏まえ、JAの基本的な価値・役割、新たなJA運動の展開報告を採るため、組合員・役職員の共通理念として新たに『JA綱領』が制定されました。

この『JA綱領』は、組合員、役員及び職員が共有すべき理念としてそれぞれが期待される役割と責任を果たすために、JAの組合員、JAグループの役職員の統一綱領として制定されており、次のように前文と5つの項目からなる主文で構成されています。

※ICA…国際協同組合同盟の略。世界には260万もの協同組合があり、組合員数は10億人にも上る。なお、ICAには105か国、301の協同組合が参加している。

JA綱領

～わたしたちJAのめざすもの～

わたしたちJAの組合員・役職員は、協同組合運動の基本的な定義・価値・原則(自主、自立、参加、民主的運営、公正、連帯等)に基づき行動します。そして、地球的視野に立って環境変化を見通し、**組織・事業・経営の革新**※1をはかります。さらに、地域・全国・世界の**協同組合の仲間と連携**※1し、**より民主的で公正な社会の実現**※2に努めます。このため、わたしたちは次のことを通じ、**農業と地域社会に根差した組織**※3としての社会的役割を誠実に果たします。

わたしたちは

1. 地域の農業を振興し、我が国の食と緑と水を守ろう。
1. 環境・文化・福祉への貢献を通じて、安心して暮らせる豊かな地域社会を築こう。
1. JAへの積極的な参加と連帯によって、協同の成果を実現しよう。
1. 自主・自立と民主的運営に立ち、JAを健全に経営し信頼を高めよう。
1. 協同の理念を学び実践を通じて、共に生きがいを追おう。

※1「組織・事業・経営の革新」や「協同組合の仲間と連携」は、目的達成のための手段を示している。

※2「より民主的で公正な社会の実現」とは、協同組合運動の社会的目的を示す。

※3「農業と地域社会に根差した組織」とはJAの性格規定のことである。

前文では、JAはICAが定める協同組合の定義・価値・原則に基づいて行動し、地域、全国、世界の協同組合と共に社会的な目的の実現のために努力することを宣言しています。また、JAという組織の性格についても端的に表現されています。

主文では、第1及び第2の項目でJAが果たす2つの役割※4が示されています。また、第3から第5の項目では、そのような役割を発揮するための条件※5が示されています。

※4 第1項は「農業の多面的機能」「地域農業の振興」「食料の安定供給」「環境保全」について、第2項は「心豊かに安心して暮らせる地域社会の実現」を明示している。

※5 第3項は参加・結集で「効率的事業経営」「市場対応力」「意思反映」を、第4項は大規模合併等により民主的管理が困難になることへの反省、第5項は教育・広報活動の重要性を示す。

近年では、組合員の皆さんからみるとJAは「選択すべき地域の一企業」であり、職員からみれば「不特定多数のお客様」という関係になりがちです。このような関係にとどまる限り、JAは株式会社と何ら変わりません。そうならないためにJAは協同組合として意識的な取り組みを行う必要があるため、自己改革を実践しているのです。

今月のあなたの運勢 2月 モナ・カサンドラ

6



射手座【全体運】吉報が無い込んできそうです。あなたにとって良い話になるまで待ってみるといいでしょう。集まりへの参加が吉
11/23
12/21 【健康運】体操教室など、皆で一緒に取り組む運動がお勧め
【幸運の食べ物】カラシナ



山羊座【全体運】美術展やコンサートへ。動画で鑑賞するのもお勧めです。入浴剤や柔軟剤は香りにこだわって。心豊かに過ごせます
12/22
1/19 【健康運】健康は食事から。バランスの良いメニューを
【幸運の食べ物】クワイ

家族で楽しむおいしい一皿

レシピ提供 ● 料理研究家 和田麻紀子

ホウレンソウとニラ、寒い季節に取りたい栄養が豊富な野菜の出番です

一年の健康を願う節分に
手軽に食べられる栄養レシピ

キンパ (韓国風太巻き)

材料 (2本・2人分)

ご飯	350g
ごま油	小さじ1
塩	2つまみ
牛肉(切り落とし)	150g
しょうゆ	大さじ2
酒	大さじ1
ごま油	大さじ1/2
コチュジャン	小さじ1
砂糖	小さじ1
ニンニク(すり下ろし)	1/2片
ホウレンソウ	1束
しょうゆ	小さじ1
ごま油	小さじ1
たくあん	50g
ごま油	少々
酒	小さじ1
のり(全形)	2枚

ポイント

ホウレンソウにはビタミンAや冬に不足しがちなビタミンDが含まれ、油で調理すると吸収率が上がります。牛肉にはしっかりと下味を付けましょう。

アレンジ

- ニンジンのナムルや卵焼きなどを
入れて彩りや食感をアップ
- 牛肉やナムルを多めに作って
ピビンバに



外はカリッと、中はもちもち

ニラチヂミ (韓国風お好み焼き)

材料 (1枚・2人分)

ニラ	1束
ニンジン	1/4本
タマネギ	1/4個
卵	1個
片栗粉	大さじ3
薄力粉	大さじ2
溶けるチーズ	30g
塩	小さじ1/2
砂糖	小さじ1/2
水	60ml
ごま油	大さじ1 + 大さじ1

作り方

- ①卵をボウルに割り入れる。ニラは長さ3cm、ニンジンは細切り、タマネギは薄くスライスし、ごま油以外の材料を入れて混ぜる。
- ②フライパンにごま油(大さじ1)を引いて熱し、①の生地を入れてスプーンの背などで薄く延ばす。片面がカリッとしてきたらひっくり返し、全体をギュッと押す。ごま油(大さじ1)をぐるっと回しかけて焼き、再度ひっくり返しカリッと仕上げる。両面においしいような焦げ目が付いたら出来上がり。

ポイント

ニラは冷えてやれやすい方に必要な栄養素が多く含まれています。揚げ焼きのように油を少し多めに入れるとおいしく作れます。

アレンジ

- 子どもはポン酢や酢じょうゆのたれ、大人はポン酢にチュジャンと油を適宜加えたたれをかける
- 生地に豚肉や桜エビなどを入れて野菜にも



知って納得! 税金講座

JA全中・JA全国相続相談・資産支援チーム 顧問税理士 ● 柴原 一

続・どうする? 相続空き家

前回に続いて、相続した空き家についての税制をご紹介します。空き家を相続により取得した相続人が、一定期間内に相続空き家を売却した場合には、空き家にかかる譲渡所得の特例として3000万円の特別控除が適用できます。

適用要件は次の通りです。①その家屋が昭和56年5月31日以前に建築されたものであること。②区分所有建物登記がされている建物でないこと。③相続開始直前において被相続人が居住しており、被相続人に家族を含む同居人がいないこと。④譲渡対価の額が1億円以下であること。⑤相続の開始から3年を経過する年の12月31日までの譲渡であること。

③は、被相続人が相続開始の直前において高齢者施設等に入居していた場合でも、一定の要件を満たせば適用できます。④は、対象となる家屋や土地を複数の相続人が売却した場合や、複数年にまたがって売却する場合でも、それらの売却金額(固定資産税の清算金などを含む)を合算して、1億円以下か否かで判定します。さらに細かい要件がいくつかありますが、ポイントは、相続開始日から取り壊しまたは売却までの期間に、事業の用、貸し付けの用または居住の用に供するなどされた期間がある場合には適用できないことです。

以前は、売り主である相続人が家屋を取り壊して売却するか、耐震リフォーム後に売却する必要がありましたが、令和6年の税制改正により、買い主が譲渡年の翌年2月15日までに取り壊しや耐震リフォームをした場合でも、特例の適用が可能になり、使い勝手が良くなりました。

この特例は共有で相続している場合にも控除をそれぞれ使えるため、あえて共有で相続するのもこの特例を活用するコツです。共有で相続した場合は、共有者2人までは特別控除額はそれぞれ3000万円、3人以上になると特別控除額がそれぞれ2000万円になります。つまり、共有者が2人でも3人でも、特別控除額は6000万円です。

この特例は令和9年12月31日までの譲渡に適用され、相続税の取得費加算との併用はできません。



今月のあなたの運勢 2月 モナ・カサンドラ



水瓶座【全体運】勢いのあるとき。悩んでいたことにも挑戦してみよう。ただし自分の意見を通したらフォローも忘れずに
1/20 【健康運】元気いっぱいになって過ごせますが、安全対策は念入りに
2/18 【幸運の食べ物】ハッサク



魚座【全体運】上昇運です。最初は問題があっても徐々に解決の糸口が見えてきます。小まめなコミュニケーションを心がけて
2/19 【健康運】歩きやすい靴が味方です。夜間の外出は慎重に
3/20 【幸運の食べ物】キャベツ



JAみづま

年金無料相談会

社会保険労務士が年金に関する相談や手続きのお手伝いをします!!

開催日 令和8年2月15日(日曜日)

時間 9:00~16:00

場所 JAみづま 本所

★予約優先

★個別相談

年金受給開始年齢の
3か月前になりますと・・・

★日本年金機構から年金請求書が送付されます。
請求手続きには様々な書類が必要となります。

★年金加入記録に「もれ」や「誤り」がございますと、正しい額の年金を受給できませんので、請求前に調べておくとう安心です。

年金相談会に
必要なもの

- ☐ 年金定期便
- ☐ みどりの封筒
- ☐ 年金手帳
- ☐ 認め印

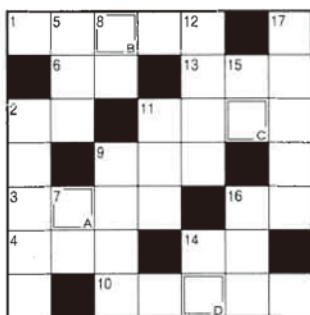
年金はいくらくらいもらえるの?
年金の手続きはどうすればいいの?
まだ働いているけど年金はもらえるの?



など様々な疑問に
お応えします!!

パズル? 頭の体操

Q 二重マスの文字を A~D の順に並べてできる言葉は何でしょうか?



→ ヨコのカギ

- 1 節分にまるかぶりします
- 2 働き者のイメージがある昆虫
- 3 羽根つきに使う道具
- 4 保育園の——に手編みの帽子を出品した
- 6 張り上げたりひそめたり
- 9 強い風に雪が舞います
- 10 作業機をけん引してさまざまな農作業をこなします
- 11 金太郎が担いでいるもの
- 13 ドアをコン、コン
- 14 魚へんに付と書く魚
- 16 寒いとこりやすくなる人もいます

↓ タテのカギ

- 2 東京にある、昔は電気街、今はポップカルチャーの街
- 5 はたきで払うもの
- 7 い草などで編んだ敷物
- 8 天井や空がある方向
- 9 長さの単位のひとつ。記号はft
- 11 眠くなると下がってきます
- 12 外湯めぐりで知られる兵庫県北部の温泉地
- 14 鬼は外、——は内
- 15 日本刀の手で握る部分
- 16 すべては忘却の——だ
- 17 チョコレートケーキの——をスマホで調べた

1月号の答え



解答 A B C D E
サンガニチ

出題●ニコリ

編集
後記

暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続きますね。古今和歌集にはこんな歌があります。
「君がため春の野に出でて若菜つむ わが衣手に雪は降りつつ」
(あなたのために春の野で若菜を摘んでいたら、袖に雪が降ってきた: 光孝天皇)
せっかく春らしいことをしようと思ったのに、雪って…完全に「空読んで!」って言いにくくなります。
また、明治の文人も、この季節に心を寄せました。漱石の『草枕』には「智に働けば角が立つ」という有名な一節がありますが、寒い日は肩の力を抜いて、のんびり過ごすのが一番かもしれません。無理に春を探しに行くと、雪にやられるかも(笑)。田畑や庭にも、少しずつ春の気配が見えてきました。梅のつぼみを見つけると、「お、春になるのね!」と声をかけたくくなりますね。
どうぞ皆さま、体調に気をつけて、春を楽しみにお過ごしください。(SA.)

JAみづま
公式ホームページ

