

つ

agriculture
communication
magazine

ば

no.151

4月
2025

さ

●Contents/目次

営農インフォメーション

女性のページ

農業指導センター情報

シェフ永井のおすすめ

お知らせコーナー

脳トレ!手足の体操

読者のコーナー

JA赤城たちばな

<http://www.jaat.net/>



特集

今からしっかり
紫外線対策

津久田小学校3年生がコンニャク作りに挑戦!
(詳しくは16ページに掲載)

今からしつかり 紫外線対策

紫外線は私たちがカルシウムを代謝する際に必要ですが、浴び過ぎると日焼け、しわ、染みなどの原因となります。他、良性・悪性の腫瘍や白内障などを引き起こすことがあります。正しい知識を持ち、紫外線の浴び過ぎに注意しながら、上手に紫外線と付き合っていきたいと思います。



ちょっと待って!



日焼けしてからの手入れでは遅い!

日焼けしてからローションなどで肌の手入れをすることは、ひりひりした日焼けの痛みを抑えるなどの効果はあるとされています。しかし、皮膚の老化や皮膚がんなどの長期的な予防効果は少ないと考えられます。長期的な健康への悪影響予防のためには、紫外線の浴び過ぎを防止することが重要です。

紫外線のうそ・ほんと

間違い

曇った日は日焼けをしない。

水の中では日焼けしない。

冬の間の紫外線は危険ではない。

日焼け止めを塗ってれば、非常に長い時間日光を浴びても大丈夫。

日光浴の途中で定期的に休憩を取ると、日焼けを起こさない。

太陽の光に暑さを感じないときには、日焼けを起こさない。

正しい

薄い雲の場合、紫外線の80%以上が通過します。大気中のエアロゾル(もや)は紫外線暴露を増加させることがあります。

水はわずかな紫外線しか防いでくれません。また、水面の反射は紫外線の暴露量を増加させます。

一般的に冬の紫外線は弱いですが、雪による反射では2倍近い暴露量になります。特に高山では顕著です。春先の、気温がそれほど高くない紫外線の強いときは、特に注意が必要です。

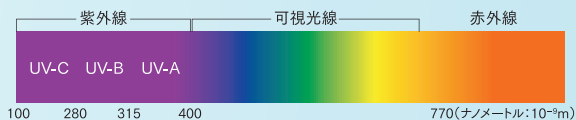
日焼け止めは、太陽に長時間当たる際に使用するのではなく、紫外線を浴びることが避けられないときに防止効果を高めるためのものです。紫外線防御は適切な使用によって決まります。

紫外線暴露は1日を通して蓄積されていきます。

日焼けは私たちが感じることでできない紫外線によるものです。暑さを感じるのは赤外線によるものです。

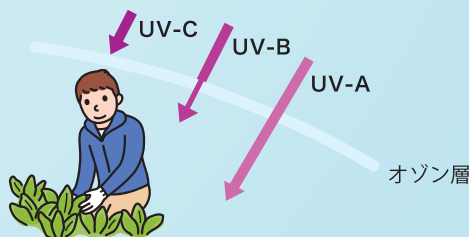
紫外線の性質

太陽の光には、目に見える光(可視光線)の他に、目に見えない赤外線や紫外線が含まれています。紫外線とは地表に届く光の中で、最も波長の短い光です。



※ UV-C、UV-B、UV-Aの分け方には、幾つかの定義があります。ここでは、気象庁に倣って、280~315nmをUV-Bとしています。

紫外線は波長の領域と性質によって、A、B、Cの3つに分けられます。C領域紫外線(UV-C)は空気中の酸素分子とオゾン層で完全に遮られて地表には届きません。また、B領域紫外線(UV-B)も同様にオゾン層などに遮られて地表に届く量が減りますが、完全に遮られるわけではありません。この地表に届く量がオゾン層の変化に影響されることから、現在地表に届くUV-Bの増加が懸念されています。また、A領域紫外線(UV-A)はUV-BやUV-Cに比べて影響は小さいのですが、その多くが地表に届くため、長い時間当たると肌などに影響があることが懸念されています。



紫外線の 浴び過ぎを防ぐ 対策6カ条

紫外線の影響は

地域や個人によって異なりますが、

紫外線の影響が強いと

考えられる場合には、状況に応じて

次のような対策を取ることが効果的です。

1/ 紫外線の強い 時間帯を避ける



気象庁紫外線情報

紫外線は正午前後、正確には各地区で太陽が最も高くなる時に最も強くなります。紫外線の強い時間帯を避けて戸外生活を楽しむことを第一に考えてください。気象庁では数値モデルで上空のオゾン量を予測し、それを基にした日本全国の翌日の紫外線の強さを「紫外線情報」として公表しています。

2/ 日陰を利用する

外出時は、積極的に日陰を利用しましょう。しかし、直接日光の当たらない日陰であっても、空気中で散乱した紫外線や、地面や建物から反射した紫外線を浴びていることは忘れないようにしてください。



3/ 日傘を使う、 帽子をかぶる



日差しが強いときの外出には、日傘や帽子の利用も効果的です。最近は紫外線防御機能を高めた日傘もあります。また、帽子の着用で目が浴びる紫外線の量は20%程度減少します。特に、麦わら帽子など幅の広いつばのある帽子はより大きな効果があります。ただ、日傘や帽子も、太陽からの直接の紫外線は防げませんが、大気中で散乱している紫外線まで防ぐことはできませんので注意しましょう。

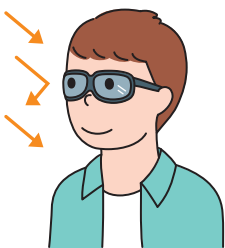
4/ 衣服で覆う



袖が長い襟付きのシャツのように、体を覆う部分の多い衣服の方が、首や腕、肩を紫外線から守ってくれます。また、皮膚に到達する紫外線を減らすためには、しっかりと織り目・編み目の生地 of 衣服を選ぶことです。生地を透かして太陽を見れば簡単に分かります。ただし、目が詰まっている衣類は通気性や吸収性が悪く、暑い時期には熱中症の可能性がありますので、無理のない範囲で着られるものを選びましょう。また、黒など濃い色の衣服の方が紫外線の透過率は低くなりますが、熱の吸収率は高くなってしまうため無理のないように選びましょう。

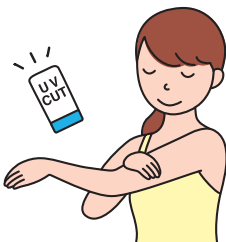
5/ サンングラスをかける

紫外線防止効果のあるサンングラスや眼鏡を適切に使用しましょう。サンングラスや眼鏡を使用する場合は紫外線防止効果ははっきり示されたものを選びましょう（一般に、ガラスの眼鏡はUV・Bをカットしますが、プラスチックの眼鏡の場合はUVカット表示のあるものを選びましょう）。しかし、目は正面方向からだけではなく、上方、側方、下方、さらには後方からの光も直接・間接的に浴びています。レンズサイズの小さなサンングラス・眼鏡や顔の骨格に合わないサンングラス・眼鏡では、正面以外の紫外線に対しては十分な防止効果を期待できません。強い太陽光から目を守るためには、ゴーグルタイプ、あるいは



6/ 日焼け止めを 上手に使う

衣類などで覆うことのできない部分には、大人も子どもも上手に日焼け止めを使うのが効果的です。乳児の場合は、紫外線の強い時間帯には外へ出さない、またベビーカーの場合は覆いをするなどの工夫をすれば、日焼け止めを使わなくてもいいでしょう。



営

農

赤城 たちばな

イノベーション

森田富雄さん 7年連続で最高賞

第28回群馬県きのこ品評会（県・JA全農ぐんま・県きのこ振興協議会主催）が2月5日、県庁で開かれました。これは県産きのこの栽培技術や品質の1層の向上、きのこ産業の振興、きのこの消費拡大を目的に行わ



表彰式の様子



7年連続受賞した生しいたけ

れています。

県内から、生しいたけ120点、まいたけ41点、なめこ10点など計182点の出品がありました。

品評会では傘の形質や色つや、品ぞろいなどそれぞれのきのこに応じた基準で、厳正に審査されます。最高賞となる県知事賞（特別賞・農林水産大臣賞）に、森田富雄さん（北橋町上箱田）の原木栽培の生しいたけが選ばれ、7年連続の受賞となりました。表彰式には森田富雄さんの長男、克己さんが出席しました。

管内からは、生しいたけ部門に7点出品。うち金賞は4点、銀賞1点、銅賞2点と上位を占め、輝かしい成績を収めました。

山本知事を表敬訪問 県産コンニャク消費拡大目指す

JA全農が株式会社ファミリーマートと連携し、群馬県産コンニャク原料を使用した商品を発売しました。

発売を前に2月4日、群馬県産農産物の消費拡大・PRの取り組み報告を行うため、群馬県の山本一太知事を表敬訪問しました。表敬訪問では渋川市の生産者や同社が取り組みを紹介し、山本知事が新商品を試食しました。

コンニャクの国内での需要低迷の影響で取引価格が下落し、さらに円安などの影響で肥料や



山本知事が商品を試食



新商品お披露目の様子

農業資材などの価格高騰が続き、生産者の負担が増えています。それに伴い、生産者の離脱が顕著になっているため、現状の改善を目指し、消費拡大を通じて産地を支援する取り組みを行います。

販売したのは、かつお節をまぶした「かつおこんにやく」と、甘みの強い濃厚だれの「こんにやく味噌田楽」でいずれも県産原料を100%使用。2月18日から沖縄県を除く全国の店舗で期間限定で発売されました。

家族間でルールを取り決め 家族経営調印式

2月5日、令和6年度渋川市家族経営協定合同調印式が、渋川市役所第二庁舎で行われました。

家族経営協定とは、農業経営に携わる家族一人一人が意欲とやりがいを持って経営に参画できる魅力的な農業経営を目指し、家族みんなで話し合いながら経営方針や役割分担、就業条



調印式の様子

● 家族経営協定締結者名簿 ●

経営主	締結者	地区	経営類
鳥山 義則	正章、薫、博美	赤城町見立	露地野菜
萩原 大地	善一、知恵子	北橘町真壁	施設野菜

件などについて取り決めるものです。渋川市長やJA組合長らが立会人を務め、市内3組の家族が協定を結びました。管内では2組が締結。締結者を代表し、鳥山正章さんが「家族全員がお互いの立場やプライバシーを尊重し、やりがいを持って能力を十分に発揮できるような家族間で話し合いを行い、力を合わせて豊かでゆとりある農業経営をしていきたい」と話しました。



調印式に参加した皆さん

関東東海花の展覧会開催 会場を鮮やかに彩る

1月31日から2月2日、第73回関東東海花の展覧会が東京都のサンシャインシティ文化会館で開かれました。

花に対する理解と消費の啓発を図り、花き産業の健全な発展に寄与することを目的に、昭和26年から都内で開催されている日本最大級の花の展示会です。



花の展覧会の様子



キヤナギ(柴崎政利さん)



キイチゴ(下田三徳さん)

関東東海地域1都11県の花の生産者が育てた自慢の切花や鉢物など約1,800点が出品されました。管内からは4点が出品され枝物の部で柴崎政利さんのユキヤナギが金賞と各都県知事賞に選ばれ、下田三徳さんのキイチゴが銀賞に選ばれました。



初めての挑戦に緊張

12月11日、JA赤城たちばな女性部はJA前橋市北部支所で「竹の灯籠作り教室」を開きました。当JA女性部員6人が講師を務め、参加したJA前橋市女性部員44人に作り方を説明しま

JA前橋市女性部と交流を 竹の灯籠作り教室開催



参加者全員で記念撮影

した。

当JA女性部は竹の灯籠作りを盛んに行っており、興味を持ったJA前橋市女性部から講師の依頼がありました。

1グループ6、7人に分かれ、それぞれのグループに講師が付いて作り方を丁寧に説明。初めて使う電動ドリルに緊張する参加者でしたが、時間が経つにつれテンポ良く穴を開けられるようになってきました。

竹筒の中に電飾を入れ明かりを灯すと、その出来栄えに参加者は感動し「大変だったけど作って良かった」と嬉しそうに話しました。



作り方を説明する
奈良主幹

12月12日八崎ふれあい館で、群馬県立北毛青少年自然の家主催「出前なんでも講座・ミニ門松作り」が行われ、JA女性部員17人が参加しました。
北毛青少年自然の家の奈良寛嗣主幹は初めに門松の意味や由来、松や竹、南天の実などの飾り一つ一つの意味について説明。「門松は歳神様が迷うことがないようにするための目印」と話しました。

新年を華やかに彩る ミニ門松作り



素敵な門松が出来ました！

参加者は初めに竹を選び、ティッシュを使い丁寧に拭き上げました。竹をガムテープで留めたあとテープの上に縄を巻き付け土台が完成。その後、松や稲穂、南天の実などの飾りを吟味し、お気に入りのものを選んで参加者は竹にきれいに飾り付け、素敵な門松が仕上がりました。
参加者は「良い新年を迎えられそう」と仕上がりに大満足でした。

使い方がいろいろ

アメニティがマルチケース作り

AKAGIグリーンアメニティ部会は12月17日、赤城営農経済センターで17人の部員がマルチケース作りを行いました。

マルチケースはお薬手帳や診察券、パスポート、旅行チケット、ポイントカード、レシート等を入れることができ、さまざまなる用途に使用できます。

参加者は慣れた手つきでふれ



マルチケース
作りに挑戦
する参加者

あいの店赤城店の狩野京子担当の説明のとおりにつづいていき、1時間程で出来上がりました。

参加者からは「診察券がいっぱいあるのでポケットの部分をあと2枚増やしてほしい」という意見もありました。

マルチケース作りの後は1年の労をねぎらい、締めくくりの忘年会を開催しました。



かわいい
マルチケースが
完成!

毎年恒例

寄せ植え教室開催

JA女性部は12月20日、八崎ふれあい館で寄せ植え教室を開き、30人が参加。毎年依頼している雅園芸(高崎市吉井町)の吉田松代さんを講師に迎え、冬の寄せ植えを楽しみました。



どこに
植えようかな



色鮮やかな
寄せ植え

今回の苗は、寄せ植えで定番のガーデンシクラメンや葉ボタス、新芽が淡い黄色になるロータス・ブルムストーン、カラフルなプリムラ・ジュリアンなどが用意されていました。参加者は7個の苗を選ぶと、吉田さんに相談しながら配置や色のバランスを整え、丁寧に寄せ植えを行いました。

参加者は「今年もきれいに出来た」「適切な管理をしていきたい」と完成した寄せ植えを手に大満足の様子でした。



寄せ植えを
前に記念撮影

農業指導センター 情報

野菜の

栽培計画について

日の長さも伸びて春まき野菜の栽培の準備をする季節になってきました。作付けを行う前に、栽培計画を立てて、土づくりを行っておきましょう。

【栽培計画】

同じ場所に同種、同科の野菜を栽培すると生育が悪くなり収量が減少して、生育を連作障害といえます。土壌病害虫の増加や土壌養分のアンバランスなどが原因です。これらを防ぐために輪作(図1)を

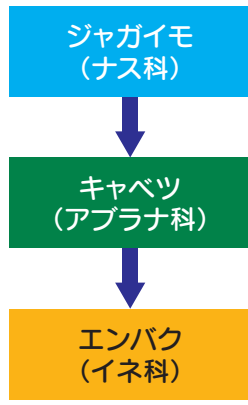


図1 輪作の例

行いましょう。連作障害を防ぐためには、同種、同科の野菜を連続して栽培することなく、周期的に一定の順序で繰り返し返して栽培する輪作を行うことが大切です。そのためには、毎年作付計画を立てて、計画的に栽培することが必要となります。畑の面積が十分あれば、休耕や緑肥作物作付けによる土づくりに専念するとさらに効果的です。

【土作り】

野菜が健全に育つには、根が広く深く伸長して、野菜に適度な養水分を供給できる土壌環境を整える必要があります。有機質(堆肥や腐葉土)を施すことにより、土を団粒構造にするとともに、肥料分を蓄える力を高めることができ、地力が大きくなります。

堆肥には肥料成分も含まれます。まずは、(図2)の手順で、土壌診断を行つてから、必要な分の肥料設計し、堆肥や土壌改良剤、基肥を施用しましょう。また堆肥は、完熟堆肥を施用しましょう。堆肥が手に入りづらい場合、成分保証がついている堆肥が市販されています。

土壌診断を行つてから播種や定植までは、約1ヶ月以上かかります。

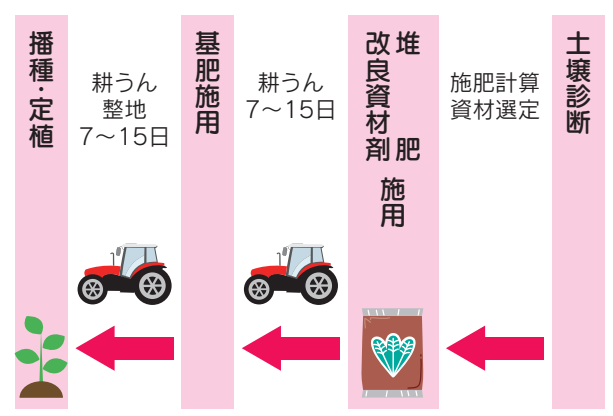


図2 土壌診断から基肥施肥・作付け作業の流れ

【作付け時期の目安】

野菜にはそれぞれ、生育適温度があります。地温が確保でき、遅霜が心配ない時期に播種・定植しましょう。(図3)。トマトやナスなど品目によっては、播種時期は、屋外だと温度がとれませんので、屋内の日当たりの良い場所に置くと良いです。

育苗方法によって、定植適期が変わります。(例 トマト9cmポット…第1花房のつぼみが見える頃

品目	播種期	定植期	収穫期
スイートコーン	5月上旬	—	7月下旬～
エダマメ	4月中旬	—	7月中旬～
トマト	3月中旬	5月中旬	6月下旬～
キュウリ	4月中旬	5月中旬	6月下旬～
ナス	2月上旬	5月中旬	6月中旬～
ジャガイモ	—	3月	6月中旬～
ズッキーニ	3月中旬	4月中旬	6月上旬～

図3 露地での播種・定植の場合

【農薬の適正使用について】

農薬は農作物の安定生産には欠かせないものです。しかし、農薬の使用と管理については、使用者が登録された農薬を適正に取り扱うことが重要です。必ず使用前に農薬のラベルを確認してください。

農薬散布は、周辺に農薬が飛散(ドリフト)しないように注意が必要です。風力・風向き・散布時の圧力を確認して下さい。

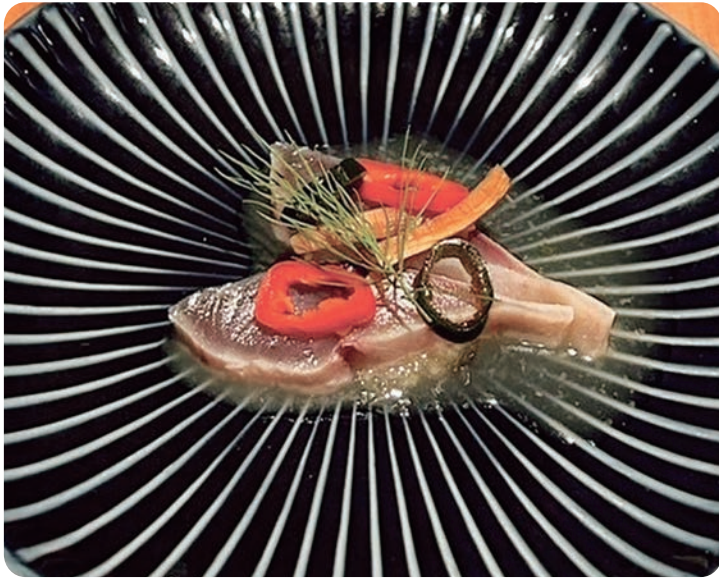
(渋川地区農業指導センター)

ズッキーニ6cmポット…本葉1.5葉苗)品目ごとに確認して、定植しましょう。定植する前にマルチを圃場に張つておくと、地温や土壌水分も確保できます。黒マルチであれば、雑草対策にもなります。



シェフ永井のおすすめ

アジのマリネ



作り方

- (1) アジを3枚におろし、塩を強めに振り5分置き、水洗いして水気を拭き取り、酢洗いにする。甘長トウガラシは種を抜き、輪切りにする。たくあんは細切りにする。
- (2) 白キムチは汁ごとミキサーにかけ、ピューレ状にする。
- (3) 皿に(2)の白キムチを敷き、(1)のアジを切って盛り付け、甘長トウガラシ、たくあんをのせ、白キムチの残り汁を上からかけ、デイルを飾り出来上がり。

材料(4人分)

アジ(刺し身用) ……………	1尾
酢……………	適宜
甘長トウガラシ(赤・青) ……	各1本
たくあん(しょうゆ漬け) ……	適宜
白キムチ……………	100g
塩……………	適宜
デイル……………	適宜

豆腐の冷製スープ



材料(2人分)

ホタテ貝柱……………	2個
マイタケ……………	1/2パック
塩……………	少々
木綿豆腐……………	1丁
昆布だし……………	100ml
リンゴ(さいの目切り) ……	1/4個
松の実(素揚げ)……………	適宜
パクチー(みじん切り) ……	適宜
麻辣油(マーラーユ) ……	少々

作り方

- (1) ホタテ貝柱とマイタケは塩を振り、焼き網で両面を焼いて半分に切る。
- (2) 木綿豆腐と昆布だしをミキサーにかけ、ピューレ状にして塩で味を調える。
- (3) 皿に(2)のピューレを流し入れ、(1)のホタテ貝柱を中心に置き、上にマイタケをのせ、リンゴ、松の実、パクチーを散らし、麻辣油をかけ出来上がり。

永井智一(ながい・ともかず)
茨城県笠間市にある
「天晴(旧キッチン晴)」
オーナーシェフ



水稲苗引渡しのお知らせ

北橋水稲育苗センター

☎0279(52)2744

●引渡期間

5月20日(火)～6月15日(日)

●引渡時間

〔午前の部〕

8時30分～11時50分

受付終了11時30分

〔午後の部〕

13時00分～16時50分

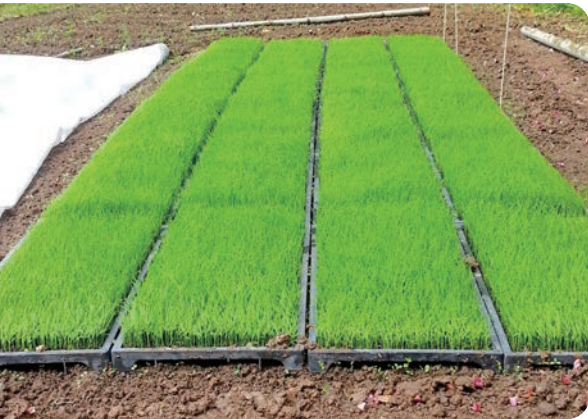
受付終了16時30分

※5月24日(土)、31日(土)は午前8時から引き渡しを始め

ます。

●休業日

引渡し期間中は無休



総代の皆さんへ 総代会にご出席ください

第26回通常総代会を左記のとおり開催します。万障お繰り合わせのうえご出席ください。

なお、当日は事前にお配りしました議案書をご持参ください。

●開催日時

令和7年5月24日(土)

午前9時30分～

●開催場所

北橋公民館 ホール

(北橋町真壁2354番地)



農事支部長が決定し 令和7年度がスタート

J Aの基盤組織である農事支部が2月から新年度を迎えました。令和7年度の農事支部長は次の方々です。(敬称略)

●令和7年度 JA赤城たちばな農事支部長

北橋地区農事支部長			
真壁上	萩原一夫	下南室	下田 博
真壁東	石田洋一	小室	萩原元男
真壁美保	藤木信二郎	下小室	今井悦造
真壁坂東	柴崎誠至	分郷八崎	生方 隆
下箱田	今井厚与志	八崎谷津	関口精二
箱田	根井勝広	八崎舟戸	田中淳一
上箱田	森田益男	硯石	井野 弘
上南室	楯 正人		

横野地区農事支部長			
持柏木	藤川勝好	見立	鳥山正章
溝呂木第3	南雲健三	上三原田	都丸正之
北上野総代農協協力員	斉藤 修	樽	富永 誠
勝保沢	角田悦寿	宮田	津久井竹次郎
		栄	斉藤好郎

しきしま地区農事支部長			
1区	角田茂徳	7区	大畠恵一
3区	狩野昭彦	8区	大畠 学
4区	狩野満浩	9区	須田官次郎
5区	永井元久	10区	狩野順子



年に一度のご開帳で祈願 宮田不動尊大祭

1月28日、赤城町宮田にある宮田山不動寺で「宮田不動尊大祭」が開かれました。

毎年1月28日のみ、洞窟内に安置されている国指定重要文化財である「石造不動明王立像」がご開帳され、今年も多くの地域住民が訪れました。

不動尊像は高さ166センチ、腰囲り157センチのほぼ等身大。流紋岩質軽石凝灰岩を丸彫りした石仏で、片目を半眼に、片目がかつと開いた顔からは気迫が感じられます。

参拝客は口ウソクに火を灯し、静かに手を合わせながら、開運や安全祈願をしました。



石造不動明王立像

物価高騰対策支援を 渋川市に要請



高木勉市長へ要請書を渡す齊田組合長(1番左)と馬場組合長(左から2番目)

当JAとJA北群渋川の馬場悟組合長は渋川市の高木勉市長に要請書を手渡し、厳しい農業経営の現状を理解して頂き、生産者が持続可能な農業に取り組めるよう対策を求めました。

緊迫化する世界情勢・円安の影響による生産資材価格高騰と燃料や電気代など様々な物価の上昇により、農畜産物価格に生産コストを反映できない状態が続いています。

資材価格の高騰・高止まりが農業経営に及ぼす影響を緩和するため、機動的な対策を早急に講じることを要望しました。

歌舞伎舞台でパンまつり 16店が出店し長蛇の列

1月25日、国の重要有形民俗文化財「上三原田の歌舞伎舞台」(渋川市赤城町上三原田)で「かぶきぶた」とパンまつりが開催されました。

赤城地区を中心にしたまちづくり活動を推進している「NPO法人マチイロ」が主催。

2023年1月に敷島駅周辺で「しきしまパンまつり」を初開催し、2度目の開催となる今回は舞台の前に16店が並び、市内外から多くの人が訪れました。

開場と同時に各店の前には長蛇の列ができ、来場者は個性豊かなパンやピザを買い求めました。パン以外にもコーヒーやスープも販売され、来場者はパンと一緒に味わっていました。

また先着80人限定で歌舞伎舞台の見学ツアーも開催され、来場者を惹きつけました。



歌舞伎舞台の前にパン屋がずらり

津久田の人形舞台で 防災訓練を実施

1月23日、群馬県指定重要有形民俗文化財である「津久田の人形舞台」で防災訓練が行われました。

1月26日は文化財防火デーに指定されています。それに伴い、文化財管理関係者及び地域住民の文化財愛護に関する意識の高揚を図ることを目的として行われました。

訓練では、関係者による初期消火と渋川広域消防署東分署消防隊による一斉放水が行われ、火災発生時の対応について再確認しました。



消防隊による一斉放水

エコーブ銘茶は、
まろやかな旨味を引き出す深蒸製法のお茶と
さわやかな香りを生かす伝統製法のお茶を、
熟達した技術でブレンドしています。

新茶

Green tea



白翺

1kg(167g×6本)



宝玉

1kg(167g×6本)



紫鳳

1kg(167g×6本)



新商品!!
6月発売

※写真はイメージです

水出し煎茶 紫鳳ティーバッグ (5g×20p)×6袋

香味・旨味が強い抹茶入りの水出し用の
ティーバックです。



煎茶紫鳳ティーバッグ (2g×50p)×4箱

紫鳳の美味しさをそのままに簡単便利に
お楽しみいただけるティーバッグです。



飲み比べセットは
期間限定!
ご注文は
2025年4月18日まで
お届け予定日は
6月上旬頃になります

新茶飲み比べセット 100g×各1本

人気の3銘柄(白翺・玉翠・白楽)
100g×各1本の特別セット。

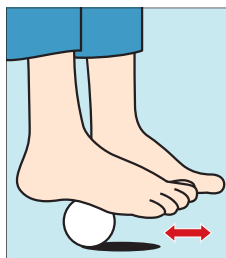
指先包みと足指体操



(1)手のひらを合わせて
上下にこすります。右手を
上にずらしたところで、右
手の指先を曲げて、左手
の指先を包み込むように
握ります。同時に、右足の
指を曲げます。



(2)右手の指先を伸ばし、
手のひらをこすっていき、
左手を上にならします。こ
のとき、左手の指先を曲
げ、右手の指先を包み込
むように握ります。同時
に、右足の指を伸ばし左
足の指を曲げます。



(応用)
ゴルフボールやクルミを用
意し、足を動かしながら、
足の裏で転がせばつぼ押し
効果も期待できます。

知らず知らずのうちにたまって
いるのが疲れです。頑張り屋さん
ほど心身をいたわる時間を取るこ
とを忘れがち。今回は、その日の
疲れはその日のうちに取り、良質
な睡眠へと導く体操をご紹介します。
寝付きが悪いときは、就寝前に
手足の血行を促進して温めると安
眠を誘うようです。指先包みの体
操に足指の動きを加えて、全身の



疲れを取る体操で熟睡へ

健康生活研究所所長 ● 堤 喜久雄

血行を促進させます。これにつ
ぼ刺激を組み合わせることで疲
れをさらに癒やします。手足が
温まり、気持ち良いと思
う程度に繰り返しましょう。

休日・夜間 緊急連絡先

●通帳、キャッシュカードの盗難、紛失
JAバンク群馬
キャッシュカード紛失共同受付センター
☎ 0120-254-422

●交通事故(=自動車共済の事故受付)
JA共済事故受付センター
☎ 0120-258-931

●LPガス切れ・故障
JAあんしんセンター
☎ 0120-182-571

●葬祭に関する連絡先
ふれあいの店北橋店 TEL.0279-52-2104
ふれあいの店赤城店 TEL.0279-56-2325



理事会だより

協議事項(12月26日)

- 第1号議案 令和8年度職員採用方針決定の件
- 第2号議案 マネー・ローンダリング等への対応に関する規則変更の件
- 第3号議案 当組合における取引のリスク評価書変更の件
- 第4号議案 信用事業方法書(為替取引)変更の件
- 第5号議案 出資減口の件
- 第6号議案 令和6年度第3四半期仮決算に伴う実績検討および承認の件

協議事項(2月27日)

- 第1号議案 第26回通常総代会開催決定の件
- 第2号議案 令和7年度余剰金運用方針決定の件
- 第3号議案 令和7年度信用供与等限度額及び貸付金利率最高限度決定の件
- 第4号議案 令和7年度借入金最高限度額決定の件
- 第5号議案 令和7年度不良債権処理方針決定の件
- 第6号議案 JA経営基盤強化に向けての取組目標設定の件
- 第7号議案 令和7年度事業計画画定の件
- 第8号議案 固定資産減損会計のグループピング設定の件
- 第9号議案 令和7年度内部監査計画承認の件
- 第10号議案 カスタマーハラスメントへの対応方針決定の件
- 第11号議案 令和7年度コンプライアンスプログラム制定の件
- 第12号議案 令和6年度上期監事監査の指摘に対する改善対応策決定の件
- 第13号議案 一般社団法人群馬県米麦種子センターへの加入並びに設立時基金の拠出決定の件

退職者

和田 浩幸(営農経済部)
黒岩 一彦(ふれあいの店赤城店)

お世話になりました
●定年退職

- 協議事項(1月27日)
- 第1号議案 令和6年度決算方針決定の件
- 第2号議案 信用事業方法書変更の件
- 第3号議案 信用事業手数料規程変更の件
- 第4号議案 貸出決定の件

- 第9号議案 令和7年度内部監査計画承認の件
- 第10号議案 カスタマーハラスメントへの対応方針決定の件
- 第11号議案 令和7年度コンプライアンスプログラム制定の件
- 第12号議案 令和6年度上期監事監査の指摘に対する改善対応策決定の件
- 第13号議案 一般社団法人群馬県米麦種子センターへの加入並びに設立時基金の拠出決定の件

1月末のJA報告

組合員総数	3,257人
(うち正組合員)	1,790人
出資金総額	4億 9,618万円
事業実績	
貯金総額	333億 525万円
貸出金総額	65億 4,955万円
長期共済保有額	804億 2,896万円
農畜産物販売総額	45億 9,705万円
購買品供給総額	5億 469万円
自己資本比率	18.68% (令和6年2月末現在)

組合員の皆さまへ 異動手続きについてお願い

組合員皆さまの住所や氏名、組合員資格に変更があった場合は、異動手続きが必要になります。お心当たりのある方は、最寄りの支所にご相談のうえ、異動手続きをお願いいたします。

読者

コーナー



俳句

選者 狩野 忠史

鬼やらひ父似の声となりけり

大友 龍子

評 節分の豆まき、普段は余り大きな声を出す作者ではないが「鬼は外」の声に我に返ると父似の声である事に気付いた。血はあらそえないものだ。大声で豆まきが出る事は幸せな事。福が来る。

発掘の布目瓦や山眠る

長岡 和恵

評 布目瓦を辞書で引くと、鎌倉時代以前に製作された瓦とのこと。となると平安時代か奈良時代か。いずれにしても千年以上も前の瓦である。きつと発掘現場では他の物も出てきたかも知れない。この様な句に接するとロマンが広がり楽しくなる。

寒鯉や尾鳍ひとつも動かさざる

狩野 榮子

県境の白妙の山虹の橋

進藤 弓子

寝る場所を和室に代えし梅の花

佐藤 勝子

初日受け野菜畑の輝けり

佐藤 満子

丹精を込めたる餅を供へけり

森田はるみ

杣小屋の囲炉裏の煙昼餉摂る

高桑ひろみ

代々の畦に咲き継ぐ仏の座

諸田みね子

浅春の風の加勢に朝の歩

高橋 初江

探梅や地図を頼りの九十九折

諸田 夏江

立春のダム湖鏡の如光る

高橋 絹江

蠟梅の香に勇み立つ散歩道

岩崎 恵子

水仙を供華に偲べる親の愛

狩野ミエ子

受験絵馬煽り立てたる毛野の風

藤川ひとみ

凍返る大地や鍬を打つ古老

小田 慶喜

せせらぎや眩しさうなる路の臺

小田 和子

地下足袋を離せぬ暮し春立てり

選者 詠

あなたの俳句 お待ちしております。

【投句の記載事項】

俳句(漢字にはフリガナをつけ、楷書で記入)

郵便番号/住所/氏名(俳号併記)/年齢/電話番号

【投句方法】

・最寄りの支所窓口へ

・FAX:(0279)56-4152

・e-mail:tsubasa@jaat.jagunma.net

・郵送:〒379-1124 渋川市赤城町滝沢64-2

【投句先】

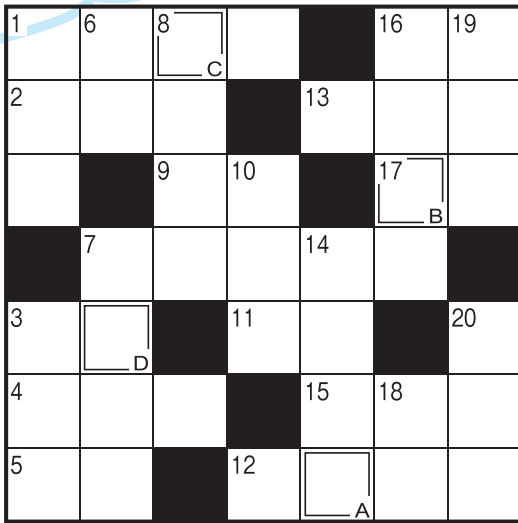
JA赤城たちばな 企画管理課

【締め切り】

令和7年5月10日

【クロスワード】

二重枠に入った文字を、A→Fの順に並べてできる言葉は何でしょうか？



今回の出題は、クロスワードパズルです。正解者には抽選で「粗品」を進呈しますので、皆さん振るってご応募ください。

【応募要項】

はがき(私製も可)に、答えと住所、氏名、年齢、職業、TEL、ご意見・ご感想等をご記入のうえ、JA各支所または、企画管理課までお送りください。

e-mail・FAXでもご応募できます。

e-mail tsubasa@jaat.jagunma.net

FAX:(0279)56-4152

【締め切り】令和7年5月10日

1. 答え
2. 住所
氏名
年齢
職業
電話番号
3. ご意見等

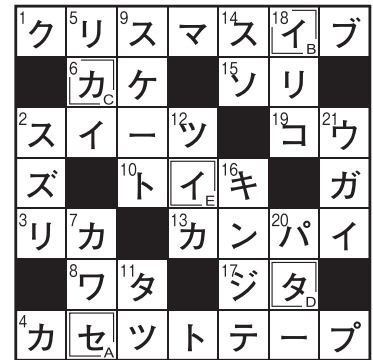
切手 379-1124
はがきの記入例
JA赤城たちばな
企画管理課行
六四一二



【前号の解答】

クロスワードの答え

セイカタイ
A B C D E



■当選者(応募数12通)

藤井長太郎さん 北橘町小室
石田富一さん 北橘町上箱田
南雲知香子さん 赤城町持柏木

ご応募ありがとうございました。

■ヨコのカギ

- ① 3月14日は——デー。パレンティンデーのお返しを渡すのによい日です
- ② お手洗いともいいます
- ③ バレーボールのセッターが上げるもの
- ④ 梅は咲いたか、——はまだかいな
- ⑤ 日本一長いものは367kmあります
- ⑥ イソツブ——源氏——
- ⑦ 失敗は成功の——
- ⑧ 水戸、尾張に並ぶ徳川御三家
- ⑨ 羽ばたいて飛べるほ乳類
- ⑩ 漢字では「梭子魚」などと書く魚
- ⑪ 草餅によく使われる植物
- ⑫ お彼岸に参る人も多いところ
- ⑬ 弾力がある、噛んで食べる菓子

■タテのカギ

- ① ——造って魂入れず
- ② ニワトリの頭についています
- ③ エックスの次です
- ④ 赤の広場やクレムリンがあります
- ⑤ 卒業証書の——は筒よりファイルが主流になりました
- ⑥ 地球を暖める天体
- ⑦ ひな祭りのお吸い物につきものの貝
- ⑧ ひな祭りに飾る花
- ⑨ 春の景色がぼんやりとして見える原因
- ⑩ 細川たかしのヒット曲「——の渡し」



※過剰摂取にご注意ください。

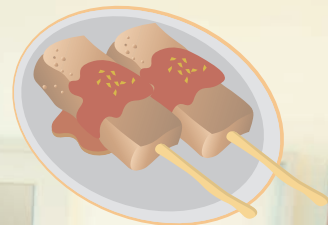
「ビタミンD」はキノコ類や魚介類に多く含まれ、日光にあたることで生成されます。効果には個人差がありますが、皆さんもぜひお試しください。

※過剰摂取にご注意ください。

草木が芽吹き春の訪れを感じます。皆さんはいかがお過ごしでしょうか？春は段々と暖かくなり、気分が高揚してきますが一つ心配なのが花粉。花粉症の方は睡眠不足や集中力の低下に悩まされることもあるかと思えます。

そんなアレルゲン侵入を防ぐ役割があるとされているのが「ビタミンD」。





津久田小3年生 コンニャク作りに挑戦

2月6日、津久田小学校の3年生がコンニャク作りを体験しました。食農教育の一環として、特産物であるコンニャクの作り方を知ってもらおうと、赤城町の角田初江さんが講師を務め児童に説明しました。

初めに角田さんが、刻んだコンニャク芋をミキサーにかけ鍋に移してかき混ぜ、その後に児童は列を作り、順番に鍋をかき混ぜていきました。児童は「混ぜていくうちに段々重くなった」においが独特と初めてのコンニャク作りに驚きがいっぱい。



段々重くなってきた



みんなで
みそおでんを
試食

コンニャクの完成は翌日になるため、角田さんが事前に作っていただき、みそおでんを試食。「おいしいね」と笑顔が溢れ、「早く自分たちで作ったコンニャクも食べてみたい」と翌日の完成を心待ちにしていました。

広報つばさ 令和7年4月発行 / 赤城橘農業協同組合 発行人 / 代表理事組合長

齊田和則

編集 / 企画管理課

TEL 0279-564151

制作 / (株)JAプリテック

自動車税の(種別割) 6/2(月)までに忘れずに!

納付期限は

自動車税(種別割)は、道路の整備だけでなく、医療、福祉、教育の充実など、安心・安全な暮らしを確保するための財源として大切に使われています。

- 自動車税(種別割)は、スマートフォンアプリでも納税できます。
- 「地方税お支払サイト」から、クレジットカードでも納税できます。
- コンビニエンスストアで納税できます。
- 上記のほか、インターネットバンキング、「Pay-easy(ペイジー)」対応のATMからも納税できます。

※ご注意:軽自動車税(種別割)は市町村に納める税金です。納税場所等は市役所・町村役場税務担当課へお尋ねください。軽自動車税(種別割)についても納期限までに納税してください。

■問い合わせ先

渋川行政県税事務所 TEL.0279-22-4050 群馬県自動車税事務所 TEL.027-263-4343

継続検査用、構造等変更検査用の納税証明書について

継続検査時等の納税は、原則、電子確認を行っています。ただし、納税後すぐに継続検査を受ける場合は、納税証明書を提示してください。なお、令和8年度から、スマートフォンアプリ、クレジットカード、口座振替、インターネットバンキング及び金融機関等のATMを利用して納税された場合の納税証明書の送付は廃止する予定です。