心をつなぐ…
安心・安全

JA日立市多賀

JA日立市多賀 広報誌

のぞみ



JA日立市多賀
イメージキャラクター
ゆめたがちゃん

10
October
2024
Vol.227



「秋の実り」(JR烏山線)　植木　敏子 氏 撮影

Contents

2 理事会・委員会だより／新採職員紹介
3 年金友の会旅行／第12回県北地区JA組合員文化趣味展のお知らせ
4 Jクラブ(洋服の青山)／営農講座 好評開催中!
5 女性部活動(役員日帰り研修旅行／令和6年度園芸教室)
6 脳トレ! 手足の体操／第35回JA祭開催のお知らせ
7 体を動かすためのヒント 手軽に体操／農業応援割引
8 各種ご融資のご案内



理事会・委員会だより

理事会だより

▶開催日：令和6年6月27日（木）

●協議事項
⑴情報セキュリティ関連規程の一部変更について（案）
⑵貸付金について（案）
⑶その他

●報告事項
⑴令和6年度上期非常勤役員各部署等巡回について
⑵人事異動について
⑶農業応援定期実績報告について
⑷その他

▶開催日：令和6年7月31日（水）◀

●協議事項
⑴資産自己査定要領の一部変更について（案）
⑵出資金の減口について（案）
⑶役員責任調査委員会設置要領の制定について（案）
⑷その他

●報告事項
⑴農業応援定期実績報告について
⑵自己取引（利益相反取引）となる貸出金について
⑶監事監査規程の一部改正について
⑷その他

▶開催日：令和6年8月30日（金）◀

●協議事項
⑴茨城県常例検査回答について（案）
⑵取引のリスク評価書の定例改正について（案）
⑶その他

●報告事項
⑴令和6年度上期決算について
⑵令和6年度多賀協同サービス上期決算について
⑶余裕金運用状況について
⑷コンプライアンス・プログラム兼個人情報保護計画及び内部統制整備基本計画取組状況について
⑸自主検査報告について
⑹事務ミス等の発生状況について
⑺相談・苦情等対応状況について
⑻反社会的勢力認定結果報告について
⑼マネロン・テロ資金供与対策及び反社会的勢力等にかかる取組計画兼進捗管理について
⑽疑わしい取引の対応について
⑾不良債権及び延滞債権状況について
⑿事務指導計画について
⒀農業応援定期実績報告について
⒁共済事業の共同実施に関する契約の再締結について
⒂内部監査報告について
⒃令和6年度上期監事監査について
⒄人事異動について
⒅その他

新採職員紹介



葬祭課（日立南部葬祭場）勤務　助川（すけがわ）　智史（ともふみ）

9月より入組させていただきました助川と申します。
組合員の皆様や先輩方のお力をお借りして精一杯頑張ります。
まだまだ未熟で分からないことが多く、ご迷惑をおかけすることが多々あるかと思いますが、何卒よろしくお願い申し上げます。



年金友の会 日帰り旅行 7/25(木)

去る、7/25（木）に年金友の会日帰り旅行が実施され、65名の会員に参加いただき群馬県沼田方面へ行ってきました。

「原田農園」では桃狩りを堪能し、北関東最大の「道の駅川田田園プラザ」では地元の特産品などお買い物を楽しんでいただきました。

バスの中ではカラオケをしたり、談笑したりと会員様同士の親睦も深まり、日帰り旅行は有意義な1日となりました。

秋には1泊旅行を企画しておりますので、ぜひご参加くださいますよう宜しくお願いいたします。





第12回 県北地区JA組合員文化趣味展

●開催日時

令和6年12月11日(水)～16日(月) 9:30～16:30(最終入場16:00)

●開催場所

ザ・ヒロサワ・シティ会館(県民文化センター)本館2階



作品募集のお知らせ

●対象作品

絵画(20号まで)・書道(条幅)・写真(全紙まで)
手芸・手工芸・陶芸(高さ50cmまで)
絵手紙・版画・生け花・アレジメント
文化活動の成果として自らが作成した作品

●応募資格　組合員、組合員家族
●出展制限　一人一種類1点、1種目まで
●募集点数　50点
●受付期限　令和6年10月31日(木)

※募集点数になり次第、締め切らせていただきます。





●お問い合わせ　JA日立市多賀　総務課　☎0294-33-0048

スーツに、もっと進化を。
洋服の青山
60th Anniversary

JA日立市多賀の皆様へ



AOYAMAタイアップカード
ご登録・ご提示で
店内全商品 10%OFF 提携割引

季節の変わり目 お悩み解決! シゴト服
高いストレッチ性
優れた伸縮性により着用時の身体の動きにスムーズに対応するので、快適な着心地です。
ZERO PRESSURE
2WAY ストレッチ
PRESTIGE TECHNOLOGY
ゼロプレッシャースーツ
税込¥9,900~の品
AOYAMAタイアップカードご提示で 税込¥8,910~

ゼロプレッシャーブラウスに新作登場!!
しっかり伸びるカットジョーゼット生地は秋冬らしく少し厚めの肉感に。ジャケットに合わせやすいシンプルなタックデザイン。
ZERO PRESSURE
ゼロプレッシャーブラウス
税込¥3,190の品
AOYAMAタイアップカードご提示で 税込¥2,871

「AOYAMAタイアップカード」ご登録・ご利用の流れ
入会金・年会費 無料
本広告または従業員証や組合員証をお持ちの上、お近くの「洋服の青山」へご来店ください
登録用紙に記入
カードを発行 その日から特典をご利用いただけます
その場でカンタンに登録
オンライン入会ができるようになりました。
詳しくはこちらから
https://www.y-aoyama.jp/entry/corp_check.php
※AOYAMAタイアップカードはクレジットカードではありません。
タイアップCD 716
パスワード a5vqx

オーダースーツなら
Quality Order SHITATE
リピート意向! 94%以上 ※自社調べ
オーダースーツ
1着税込¥31,900~の品
AOYAMAタイアップカードご提示で
1着税込¥28,710~
詳しくはこちら
※レディスオーダーは取り扱いのない店舗がございます。詳しくは店舗またはホームページにてご確認ください。
全国の洋服の青山で特典をご利用いただけます。

他社製品もOK! 使わなくなった衣類をお持ちください! 下取り

3つのポイント 全て貯まる!使える! POINT dPOINT AOYAMA ポイント

仕事服にお悩みの方必見! ビジネスウェアガイドや店舗検索はこちら

入会後はご自宅でカンタンに購入可!!
洋服の青山オンラインストア おススメポイント
※AOYAMAタイアップカードをお持ちでないお客様は、カード入会後ご利用ください。
1 ¥5,500(税込)以上で 送料無料 (ご自宅に届きます。)
2 商品取り置き & 試着予約 サービス
3 AOYAMAタイアップカードをお持ちのお客様は オンラインストアのお買い物も 10%OFF!
詳しくはこちらから

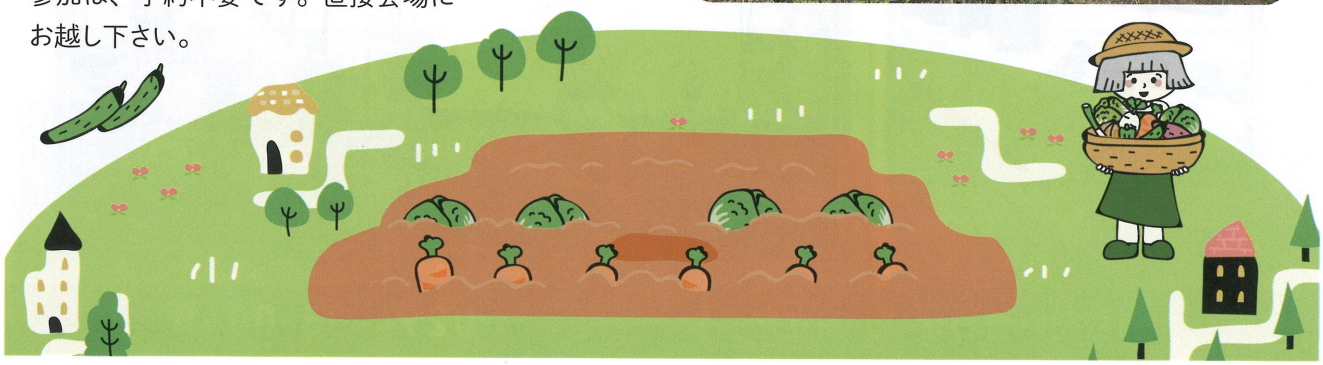
ご来店確認用バーコード 4029200055449

広告有効期限:2025年4月30日(水)まで
※掲載商品はイメージです。※本広告掲載内容は、2024年9月時点の内容です。セール内容及び割引内容などが変更になる場合がございます。※裾上げ・ネーム・その他お直しにつきましては、別途補正料金を頂戴いたします。※補正料金・送料は割引対象外となります。ご了承ください。※詳しくは店舗スタッフまで。

営農講座 好評開催中!

毎月第3火曜日に開催されている営農講座が7月16日(火)に現地視察として山田健雄講師の農園、常陸太田市谷河原町の「樂農業自然農園」で開催されました。24名が参加して、8圃場を巡りながら梅雨明け前後の適正管理について学んできました。普段は当JA3階で営農講座が開催され、季節に応じたテーマで農業はもちろん、健康や生活に関わる幅広い話があり、参加者から好評を頂いております。まずは、家庭菜園からという方ももちろんOK。ともに勉強して、地産地消、SDGsの社会実現に向けて行動していきましょう。
参加は、予約不要です。直接会場にお越し下さい。





7/19（金） 役員日帰り研修旅行

7月19日（金）、女性部役員・部員合わせて34名で福島県猪苗代方面へ日帰りの研修旅行に行って来ました。始めに、道の駅猪苗代にて視察・買い物をし、お目当ての桃を購入した部員さんはとても嬉しそうでした。道の駅の後には、猪苗代地ビール館で昼食。1人1杯分程の試飲ビールが付いており料理と一緒に地ビールを楽しむ事が出来ました。昼食の後は、世界のガラス館で『エッチンググラス』の体験です。各々が好きなグラスを選び絵付けをしていきます。絵付けした箇所を削る作業に苦戦しながらも皆さん笑顔で体験していました。

天候にも恵まれ楽しい一日を過ごす事が出来ました。





6/6（木） 令和6年度 園芸教室





今年も恒例の園芸教室を6月6日（木）に参加者21名で開催致しました。本部で用意した色とりどりの花苗の中から自分好みの花苗を選び寄せ植えを楽しみました。参加部員の皆様が持ち寄った植木鉢が綺麗に彩られていきました。









簡単な体操で健康GET!

脳トレ！ 手足の体操

脳トレ！ 手足の体操

歩きながらグーパー体操

健康生活研究所所長●堤 喜久雄

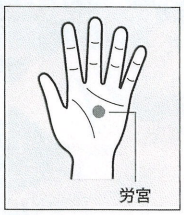
「握力が強い人ほど死亡リスクが低くなる」。世界的に知られている有名な研究があります。もちろん、握力さえ強ければ健康になれるわけではないのですが、握力は体全体の筋肉量の指標になっているようです。筋肉を鍛えることを日々の習慣にしたいものですね。

今回ご紹介する歩きながらのグーパー体操は、全身運動でありながら、握力が鍛えられて、脳トレにもなります。

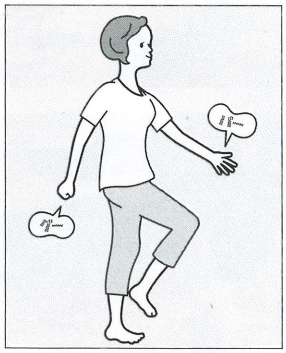
外を出歩くのが気持ちの良い季節です。腕を振りながら、グー、パーの動きをしっかり意識して歩いてみましょう。散歩時間の数分で構いません。続けることで、簡単に健康習慣を手に入れることができますよ。

ポイント
グーのときはしっかり意識して手を握り、パーのときは指をしっかり伸ばすことを意識して手を開きましょう。

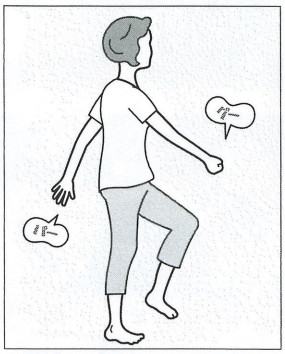
歩きながら指のグー、パーの動きをはっきりと



【つぼ:労宮(ろうきゅう)】
中指と薬指の間にあり、手を握ると押すことができます。手のひらの中央、しわが最も寄っている場所です。ストレスや血流改善、不眠にも効果があるといわれています。



(1)背筋を伸ばし、肩、腕の力を抜いて歩きます。このとき、腕をリズミカルに振ります。歩き慣れてきたら、前の手はパーに、後ろの手はグーにします。往復10回行います。



(2)前の手をグーに、後ろの手はパーにします。往復10回行います。2、3分程度、(1)と(2)を繰り返しましょう。









体を動かすためのヒント　手軽に体操

スポーツの秋！

10月の第2月曜日はスポーツの日！

日本体育大学准教授●伊藤由美子

10月の第2月曜日はスポーツの日！

スポーツの日は元来、「体育の日」として設けられていましたが、2020年から「スポーツの日」という名称になりました。スポーツの日は、「スポーツを楽しみ、他者を尊重する精神を培うとともに、健康で活力ある社会の実現を願う」という趣旨が込められています。

10月は、全国各地で運動やスポーツに関連するイベントが多数予定されています。ご家族やご友人と一緒にイベントに参加したり、職場の仲間と体を動かしたりしてはいかがでしょうか。

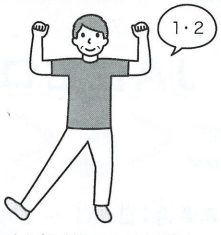
さて、今回は腕と脚を曲げ伸ばす運動をご紹介します。脚部を曲げるときには大腿部（だいたいぶ：太もも）に力を入れて、バランスを取りながらチャレンジしてみてください。ご自身の体の調子に合わせて、くれぐれも無理のない範囲で取り組みましょう。

7つの部位を使った体操プログラム「The Taiso（ザ・タイソウ）」埼玉県秩父エリア編（協力:近畿日本ツーリスト）はコチラ

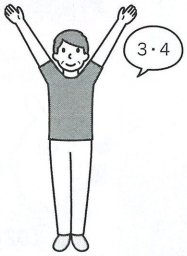
レッツ、トライ！　腕を曲げ伸ばす運動+脚を曲げ伸ばす運動



(1)両腕を斜めに上げて準備をします。



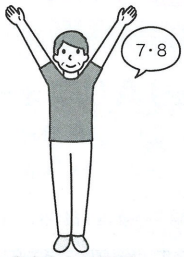
(2)両手を軽く握りながら両腕を曲げます。同時に左脚に体重を乗せながら曲げ、右脚は伸ばします。



(3)(1)の姿勢に戻ります。



(4)反対側も同様に行います。両手を軽く握りながら両腕を曲げます。同時に右脚に体重を乗せながら曲げ、左脚は伸ばします。



(5)(1)の姿勢に戻ります。



JA日立市多賀

農業応援割引

地元で活躍する農業者の皆様を応援します!!

※正組合員・正組合員家族の方が対象となります。

●購買店舗でのお会計の際、下記クーポンに正組合員の氏名・住所・電話番号を記載のうえ、お持ちいただくと、農業資材（農機具、肥料、農薬等）をご購入頂いた代金の10%を後日割戻し致します。

●Jクラブカード併用不可、割戻限度額10万円。

キリトリ線

JA日立市多賀

農業応援割引クーポン

農業資材（農機具・肥料・農薬等）を
ご購入頂いた代金の10%を後日割戻し致します。

【有効期限】令和7年1月31日（金）迄

※正組合員・正組合員家族の方が対象となります。
※Jクラブカード併用不可。　※割戻限度額10万円。

キリトリ線

JA日立市多賀

農業応援割引クーポン

農業資材（農機具・肥料・農薬等）を
ご購入頂いた代金の10%を後日割戻し致します。

【有効期限】令和7年1月31日（金）迄

※正組合員・正組合員家族の方が対象となります。
※Jクラブカード併用不可。　※割戻限度額10万円。

各種ご融資のご案内









※審査の結果、ご希望に添えない場合もございますので、あらかじめご了承ください。 ※ご利用条件、適用金利等につきましては、融資課までお問い合わせください。

各種ご融資のことなら何でもご相談下さい。

JA日立市多賀 ■本店 Tel.0294-33-0048

キリトリ線

住　所	
氏　名	
電話番号	

キリトリ線

住　所	
氏　名	
電話番号	