

Community Magazine Green-pia ぐりーんぴあ

特集1

管内小学校図書カード贈呈

特集2

親子で考えよう農業の事業継承



4



JA おやまホームページ
<http://www.ja-oyama.or.jp>

人と自然の調和から新たな創造を



JA おやま

2019 vol.242
SPRING

レタス

分類 キク科アキノゲシ属

原産地 地中海沿岸から西アジア

和名 チシャ「乳草(ちちくさ)」

おいしい期間(旬) 4月～9月

主な栄養成分

β-カロテン、ビタミンC、E、カルシウム、鉄、カリウム、食物繊維

効能

貧血予防、がん予防、高血圧予防、
心筋梗塞予防、脳梗塞予防、動脈硬化予防

J A おやまでの生産

3500トン生産。県内一のレタス産地。部会員100名が約110ヘクタールで栽培している。



生でおいしく食べるコツは「1度冷水に放す」こと。そうすると、よりバリッとした食感になる。

- 18 17 16 15 14 13 12 11 10 08 06 04 03
- CONTENTS
- 新規採用職員紹介
特集①
管内小学校
図書カード贈呈
- 06
特集②
親子で考えよう
農業の事業継承
地域のニュースをお届け！
Topics
- 10
女性会の
地産地消料理展
- 11
青年部の
昨年度の活動
- 12
直売所情報
よい食プロジェクト
- 13
農業浪漫
- 14
ベジタブルライフ
- 15
今月のおすすめレシピ
- 16
健康百貨
- 17
JAと農業
- 18
みんなのひろば
インフォメーション

Green pia

人と自然の
調和から
新たな創造を

Spring / 2019 / vol.242

新規採用職員紹介



関村 春香

総務部 総務課

緑の下の力持ちでありたい、人との縁を大切にしたいという思いを込めました。

縁



木村 桃香

総務部 総務課

明るい笑顔でお客様や職員の方と接していきたいです。

笑顔

平成31年度は22名の
新入職員が仲間入りしました。
よろしくお願い致します。



藤本 日向子

金融共済部 資金運用課

“誠実” 誠実にお客様と向き合い、農業を通じて地域を活性化していきます！

誠実



石川 純

営農部 園芸振興課

地域の皆さんの営農環境をよりよいものにするため、いち職員として貢献していきたい。

貢献



山崎 晴香

北部営農支援センター

新しいことにも積極的に取り組み、地域の方の役に立てるようにがんばりたいです。

挑戦



稲見 和真

北部営農支援センター

社会人になって分からないことばかりなのでどんなことにも挑戦し続けたいです。

挑戦



鯨岡 あすか

大谷支店 金融課

いつも明るく朗らかにお客様に対応していきたいと思っています。

明朗



山本 翔太

大谷支店 金融課 (共済)

組合員や地域の皆様に貢献し、多くの方に信頼される職員になれるように頑張ります。

貢献



富張 真穂

間々田支店 金融課

持ち前の明るさと笑顔で一人でも多くのお客様に信頼されたいです。

笑顔



石川 千華

間々田支店 金融課 (共済)

素直さを大事にして、日々精進していきたいと思っています。

素直



野村 朱音

寒川支店 金融課

私は、お米が好きです。農業が必要不可欠になるこの時代だからこそ、JAおやまで農家さんの日々のお手伝いができるよう、毎日コツコツ精進していきます。また、早く組合員の皆様と共に農業の活性化に貢献したいです。

努力



新井 優太郎

中支店 金融課

何事にも素早く正確に対応し、社会に役立てる職員になりたいです。

正確



谷 明里珠

穂積支店 金融課 (共済)

元気に明るく、愛嬌のある職員になりたいです。

元気



大森 朱里

豊田支店 金融課

挨拶をし、何事も前向きに自然と笑顔で頑張りたいです。

挨拶



福田 紫陽

豊田支店 金融課 (共済)

地域の方々に貢献し、役に立つ人材になっていきたいです。

貢献



海老澤 安成

網支店 金融課

より多くの努力をして、仕事を早く覚え、貢献できる人材になりたいです。

努力



篠原 綾

網支店 金融課

いつでも笑顔で地域のみなさんに接していきたいです。

笑顔



矢口 友理

桑支店 金融課

地域の皆さんに「信頼」していただけるような職員になりたいです。

信頼



石橋 由紀奈

桑支店 金融課 (共済)

コミュニケーションを大切にし、地域の皆様の笑顔を増やしていきたいです。

笑顔



東川 浩史

石橋支店 金融課

どのような状況でも落ち着いて対処し、あらゆる環境に適応していきたいです。

適応



町田 華捺

国分寺支店 金融課 (共済)

組合員の方から一緒に働く職員の皆さんからも信頼される人になりたいです。

信頼



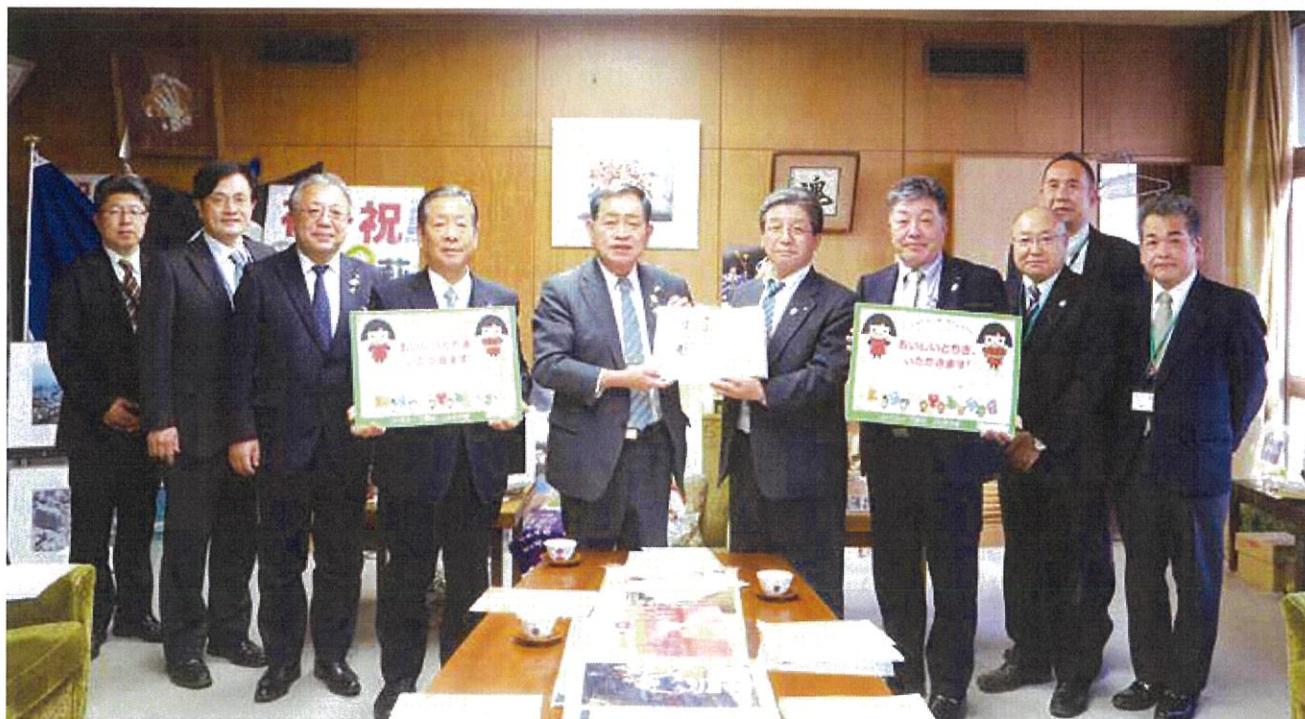
青木 千佳

野木支店 金融課

何事にも一生懸命頑張ります。また、先輩方の良いところを吸収して、自分の成長に繋げていきたいです。

全力

直売所収益を地域へ 図書カードを小学校に寄贈



当組合は、運営する直売所
6店舗（グリーンセンター・
野木・のぎ松原大橋・国分寺・
よらっせ桑・四季彩）のお買
い上げレシート合計金額の
0.1%を、管内の小学校に図書
カードとして還元する活動に
取り組んでおります。

3月18日には、小山市の大
久保寿夫市長と酒井一行教育
長のもとを訪れ、図書カード
と、新1年生へのランチョン
マットを寄贈しました。

福田組合長は「ランチョン
マットで給食を美味しく食べ
てもらい、農業の大切さ・地
元食材の美味しさを知って
もらいたい。また、この取り組
みを知ってもらい、より多くの
人に直売所を利用していただ
きたい」と話しました。

野木町では3月20日、下野
市では3月27日に贈呈式を行
いました。



図書カードと併せてJAグループ栃木が
新1年生に作成したランチョンマットも贈
りました。「みんなのよい食プロジェクト」
キャラクター「笑味ちゃん」や県のキャラ
クター「とちまるくん」などがプリントさ
れ、県内農畜産物の魅力と地産地消を訴え
ているデザインとなっています。

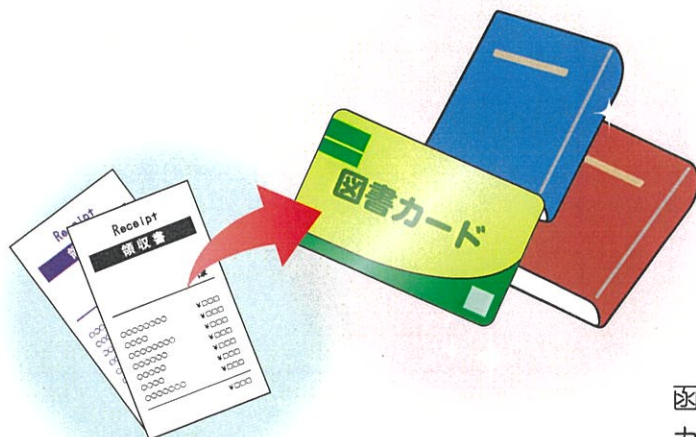
📖 還元活動にご協力下さい 📖



J A おやま管内の直売所で商品を購入し、お買い上げレシートを受け取ります。



レジ横に、小学校名がそれぞれ書かれた箱があります。(箱の色、小学校名は店舗ごとに異なります。)



受け取ったレシートを好きな小学校名の箱に投函してください。各箱の合計金額の 0.1% を図書カードに変えて各小学校に贈る仕組みです。

投函ボックス設置直売所

グリーンセンター農産物直売所・野木農産物直売所・のぎ松原大橋農産物直売所・国分寺農産物直売所・よらっせ桑農産物直売所・四季彩

JAバンクを活用してみませんか？

JAは農家でないと利用できないと思われがちですが、実は農家でなくてもご利用いただけます！

春からの新生活、JAバンクを使って賢くスタートしませんか？



JAカード (一体型)

安全性の高い
ICキャッシュカード
とクレジットカードが
1枚になった便利な
カードです！

直売所※でのお買い物が5%割引！！

JAおやまが運営する直売所(四季彩、国分寺、よらっせ桑、グリーンセンター、のぎ松原大橋、野木農産物直売所)でお支払いの際、JAカードをご利用いただきますと、お会計の合計金額から5%をキャッシュバックいたします！採れたて、新鮮野菜をご購入の際は是非JAカードをご利用ください！



※ヨークベニマル、イオン、ベイシアスーパーマーケットを除く

図書カードの使い道

昨年寄贈した図書カードは…

- ・各小学校の図書館の図書の購入
- ・教室の図書の購入

などに使っていただきました！たくさんのご協力ありがとうございました！



イラスト：ゆきたけし

親子で考えよう

農業の事業承継

農業経営の承継について親子で話し合ったことはありますか。

承継について考えることは早ければ早いほど良いのです。

先延ばししても避けて通ることはできません。

この機会にしっかり考えましょう。

監修：全国農業協同組合連合会 耕種総合対策部 TAC推進課 <https://www.zennoh.or.jp/tac/>

日本の農業と事業承継について考える

避けて通れない事業承継

事業承継とは、一言でいえば、組織の財産や人材、権利、義務を受け継ぐこと。農業法人でも、集落営農組合、個人経営でも、全ての経営体で避けて通ることはできません。また、名義を変更すれば済むわけではなく、農地や農機、設備、現金、預貯金など目に見える物と、技術、取引先や地域の人との人間関係、経営理念や農家としての誇りなど目に見えないもののどちらも継ぐこととなります。

農業に限らず、全ての経営体の選択肢は三つあり、それは(1)承継(継ぐ)、(2)売却(売る)、(3)廃業(畳む)です。これ以外に選択肢はありません。実際には、この決断を先延ばしにしていることが多いのではないのでしょうか。その背景には、そもそもどうしたら農業経営を継ぐことになるのかといった、承継の定義自体がいまいかなことがあるようです。

日本の農家の現状

2017年以降、団塊世代(1947~1949年生まれ)が70歳を迎え、一気に世代交代が進むと同時に離農も進むと予測されます。JAの正組合員も、70歳以上が

全体の46%を占めています。

国が力を入れていっている農業法人は増えてはいるものの、全体の割合としてはまだまだ低く、離職率約4割というデータも出ています。新規就農者数は増えていますが、耕作放棄地の増加に歯止めがかからない状態です。だからこそ全国の農家で事業承継の取り組みを進めていく必要があります。

親世代、子世代でよく聞く声



親世代

- ・子どもに話を切り出すタイミングがなくて……。
- ・こんなに厳しい農業を子に継がせるのは……。
- ・経営の話をするのが難しい。
- ・子どもに任せられるのか、とにかく心配。
- ・何を教えればいいのか分からない。

- ・いつかは継がなければいけないだろうけど、どうしよう。
- ・農家の子としてはいろいろ思うところもあるけれど……。
- ・親とは違う経営をしたい。でも、親にはかなわない。
- ・親はまだ元気そうだし、継ぐという覚悟が決まらない。
- ・話し合いをしても、いつもけんかになっちゃう。



子世代

「後から」では家族が困る

父親が倒れてから、亡くなってから、では遅過ぎます。「親と話し合っておけばよかった」と後悔する前に話し合いをしておきましょう。

- 通帳、権利書、共済証書、契約書、発注書、請求書はどこ？
- 資材の購入先は？ 連絡先は？
- 機械の鍵はどこ？
- どうやってエンジンをかけるの？
- あの田んぼは誰の？
- 預かっているの？ いつまで？
- 借金があった。知らなかった。
- お金のことがまったく分からないので、自分一人で管理する自信がない。
- 確定申告はいつまでにやるの？ 複式簿記って？
- 相続税、贈与税って何？
- 栽培だけでも手いっぱい、販売・加工はどうしたらいい？
- 子育てで忙しくて奥さんも手伝ってくれないし……。
- 消防団も地域の祭りも自治体の役員も……。
- 分からないことばかりの状態でも本業の仕事をやりが引き継げるのか？
- 種まきは待ってられない。収穫も待ってられない。

実践!

ステップを踏んで事業承継に取り組みましょう

事業承継は継ぐ側、継がせる側が意欲的に取り組んでこそスムーズに進むことが理解できたでしょうか。そして実際に行動することが肝心です。

STEP

1

話し合いのルールを確認する

親子で話し合う際のルールを作成し、協力しながら承継を進める土台を共有しましょう。

STEP

2

ライフプランを立てる

農業に限らず「家族のこと」「お金のこと」について今後のライフプランを考えましょう。

STEP

3

経営や実態を把握する

資産や労働力、機械装備に何があるかなど、家の現在の農業経営の実態を知りましょう。

STEP

4

事業承継タスクを整理する

「人」「物」「お金」「情報」「顧客」を承継するために、具体的かつ実効性のある課題を考えましょう。

STEP

5

事業承継計画を作成する

着実に事業承継を実行できるように、「いつまでに」「何をするか」の10年計画を立てましょう。

事業承継ブックより引用、改変



事業承継ブック

～親子間の話し合いのきっかけに～

2017年1月発行(JA全農)。継ぐ側、継がれる側どちらからも事業承継の内容や必要性が理解できるよう「準備編」と「実践編」の2部から構成されています。詳細は、お近くのJAへお問い合わせください。

【 早めの承継は大きなチャンス 】

日本の農業の約98%は家族経営です。親元就農にはメリットがたくさんあります。

- 土地、農機、施設を引き継ぐことで初期投資が抑えられる
- 栽培技術のノウハウを一から受け継ぐことができる
- 親が築いた顧客、地域からの信頼を引き継ぐことができる
- 長期的な視点で経営判断ができる
- 一番大事にしたいこと(経営理念、存在意義や誇り)を守ることができる
- 周囲の人々(親族、従業員、取引先、地域の人)が納得できる承継である

農業経営の可能性も膨らみます。多角化や複合化、コンピュータ技術を取り入れるなどベンチャー的チャレンジも、ゼロからのスタートではない分、取り組みやすいといえます。

【 必要なら第三者の協力を 】

事業承継は親が元気なうちに行うのがベスト。事業承継のタイミングは、実は「今すぐ」です。親が亡くなってから子が後を継ぐのは、事業承継というより相続です。考え方も根本的に違い、受け身になりがち。対して、事業承継は積極的に経営を引き継ぐという意思の表れであり、能動的。事業(農業)に取り組むやる気も違ってくるはずで

とはいえ、いざ事業承継の話になると親と子では関係が近過ぎて、冷静に話が進まないことってありませんか。そんなときフーロー役として当事者以外の家族の役割も重要ですが、第三者に仲介してもらうこともお勧めです。全国のJAでもTAC(地域農業の担い手に向くJA担当者)を中心に事業承継支援の取り組みが広がってきています。お近くのJAにご相談ください。

大事なのは、
両者がテーブルに
着くところから。

地域のニュースをお届け
TOPics
こんなことがありました



絹義務教育学校へ桑苗を寄贈 ～元気な蚕は新鮮な桑から～

当組合は2月25日、小山市立絹義務教育学校へ桑苗を寄贈しました。

同校は地域の伝統業について学ぶ「ふれあい学習」の一環として、1年生から9年生までが養蚕業について学んでいます。この地域と文化を最大限に活かした学習内容が評価され、同校は第49回の博報賞（日本文化理解教育部門）を受賞しました。桑苗を寄贈した同日、博報賞記念植樹式を行い、寄贈した苗を校庭へ植えました。苗は蚕用ハヤテサカリ15本と果実用ララベリー3本の計18本。児童27名と福田浩一郎組合長等役員、担当職員がスコップで土を掘り、苗を植えてしっかりと土をかけました。

福田組合長は「同学習は、かつて日本を支えていた養蚕業を肌で感じられる貴重な体験。桑も大切に育て蚕へやり、伝統と触れ合う機会にしてほしい」と話しました。

桑苗ハヤテサカリは2020年5月から蚕の餌として使うことができます。



児童と苗を植える福田組合長



寄贈した桑苗

女性会豊田支部いきいきひまわりルーム ～花の寄せ植えで笑顔満開～

J A およま女性会ひまわり会は2月21日、小葉北一集落センターでミニデイサービス「いきいきひまわりルーム」を行いました。参加者、会員、関係者、約50人が参加し、地域高齢者と女性会員が交流しました。

今回は空きペットボトルを利用し、寄せ植えに使うプランターを作成。切ったペットボトルにカラフルなビニールテープを張り、参加者思い思いの飾り付けでプランターを作りました。その後は、5円玉のついた首輪をジャンケンで奪い合う「億万長者ゲーム」や、クイズなどで楽しい時間を過ごしました。

参加者からは、「また是非参加してみたい」、「楽しかった」などの多くの声が上がりました。



ペットボトルのプランターをカラーテープで彩る参加者

小山花卉園芸組合ヤングフェロー ～感謝の気持ちを花束に込めて～

小山花卉園芸組合ヤングフェローは、3月8日にやはた保育所で花育活動を行いました。終了式を翌日に控えた児童たちへ、同メンバーが保護者や先生に贈る花束の作り方を教えました。

ヤングフェローの篠原雅紀代表は、「やはた保育所で花育活動を行って4年目になります。子供たちに花を知ってもらい、花とふれあう機会を与えたい」と話しました。

やはた保育所の竹内晴美所長は「毎年この花育活動を楽しみにしている。花をもらう機会は、保護者や先生も今はなかなかない。花を家で飾るきっかけになる」と笑顔を浮かべました。

作った花束は翌日9日の修了式で児童から保護者と先生へ贈られました。また、花束作りだけで終わらないよう、花瓶をプレゼントしました。家に花瓶があることで、一輪でも家庭で花を飾ってもらおうという同メンバーの考えです。同組合は今後も花卉産地のPRと花束等の情操教育に努めています。



先生と一緒に花束作り！



花を選ぶ児童

小学生へ農業の授業 ～今後は生産体験や販売も～

J Aおやまは、3月11日、野木町立佐川野小学校で『JAとは何か、農業とは何か』をテーマに4・5年生28名を対象に授業を行いました。食農教育の一環で、児童に農業をより身近に感じてもらう事が目的です。

授業では、児童向けのDVDを見ながら、農家が農畜産物を生産し、それが食卓に並ぶまでの過程や、それをサポートするJAの業務内容を説明しました。児童は農業やJAについて知識を深めていました。

授業を受けた子どもたちは、「農業にもいろいろな問題があると分かった。自分たちでも農業の問題を解決したい」と農業にとっても関心をよせていました。

同校瀬戸栄校長は、食農教育について「子どもの発想は大切。いろんなやり方をやることで成功、失敗を学んでいく。次回はこうやりたいと子どもたちが考えることで選択肢を増やすことができ、主体性を培うことができる。自立解決する力をつけてほしい」と話していました。

今後は、4・5年生を対象に4月にトマトの生産体験を行います。生産から販売までを児童に体験してもらい、農家の仕事についての理解を深めてもらう予定です。



農業について学ぶ

女性会 地産地消
料理展

大地のにおいが独特の根菜。さがきにすれば、幅広く料理に使えます。
豚バラ肉と合わせて栄養満点に！シャキシャキ食感で手が進みます。

豚バラのきんぴら巻

材料（4人前）

- | | |
|---------------------|------------------|
| • 豚バラ肉 …………… 400g | • ごま油 …………… 小さじ1 |
| • ごぼう …………… 2本（千切り） | • 油 …………… 適量 |
| • 人参 …………… 1本（千切り） | [A] |
| • 醤油 …………… 大さじ3 | • 醤油 …………… 大さじ2 |
| • 砂糖 …………… 大さじ3 | • 砂糖 …………… 大さじ2 |

作り方

- 1 フライパンにごま油を熱し、ごぼうと人参を入れて炒め醤油と砂糖で味付けをしてきんぴらごぼうを作る。
- 2 豚バラ肉を1～2枚ずつ縦に広げ①を適量ずつのせて手前からきつめに巻く。
- 3 ①のフライパンを綺麗にし油を熱して②の巻き終わり下にして転がしながら焼き上げる。
- 4 ③に火が通ったら混ぜ合わせAを加えて全体を絡める。

女性会大谷支部
倉持 晶子さん



青年部 昨年度の活動



J A おやま青年部は、農業青年の協同意識を高め、農業をよりどころとした豊かな地域社会を築くことを目的に設立された組織です。

現在、青年部は8支部で157名。主な活動は、ポリシブツの作成やJ A おやま祭りへの参加による消費者との交流、スポーツ活動等です。ポリシブツとは、盟友たちの目指す日本農業のやり方を組織内外へ発信するための政策集です。営農に関する課題や地域活動で抱える課題など盟友一人一人が意見を出し合い、手作りで作成。完成したポリシブツをJ A へ提出しました。

たが、客足が遠のく事なく昼過ぎには完売。杓と臼を使った餅つきの実演にも子どもたちをはじめとした多くの人が興味深そうに立ち寄り、盟友と共に餅つきを体験しました。

スポーツ活動では、球技大会や地区対抗ボウリング大会等を行いました。球技大会はソフトボールの部に参加し、他J A の青年部チームと熱戦を繰り広げました。また、ボウリング大会では、各地区対抗で試合を行い、普段なかなか話す機会がない盟友同士の交流や情報交換を行いました。





間々田地区の中心部に位置するグリーンセンター。徒歩や自動車で気軽に来店される方も多く、生産者とお客さんの楽しい会話も垣間見られます。

グリーンセンター 和気あいあい、温かみのある直売所

住 小山市乙女3-7-36(間々田支店敷地内)
 ☎ 0285-45-4089 休 盆、正月 営 9:00~17:00

直売所 ちよくばいじょほう 情報



地元の素材を使った加工品

女性会加工グループ「フレッシュ」では、地元産の食材をふんだんに使った加工品の製造・販売に力を入れています。今年も2月25日から2月27日の間に味噌加工を行いました。9月頃から道の駅思川と四季彩で販売する予定です。使われる材料は安全・安心を考慮し、無添加なもののばかり。加工品を通じて、地元の美味しさを再発見してみたいかがですか？



食は日本の未来。 みんなの よい食 プロジェクト

JAグループがすすめる、心と体を支える食の大切さ、国産・地元産の豊かさ、それを生み出す農業の価値を伝え、国産・地元産と日本の農業のファンになっていただくという運動です。



農に生きる農と暮らす

農業浪漫

間々田地区

山中 勝さん(71)・初子さん(69)

生産品目

梅、プラム、柿、栗等

最高に美味しいものを
食べるために

山中勝さんと初子さんは、道の駅「思川」と当組合の直売所、グリーンセンター、のぎ松原大橋直売所へ梅、プラム、柿や栗を出荷している果樹農家です。3月中旬ごろからは梅の花が満開に咲き乱れ、ほ場近くの老人ホームの方々もお花見に来るほどに美しい景観が広がります。

勝さんが果樹の管理を始めたのは35歳の時。当時は両親がナスや枝豆の生産をしていましたが、比較的短期で、管理や収穫も少数で行える梅や柿に挑戦してみる事にしました。「最初は知識もなく、周囲に聞ける人もいなかったで、本を読んだりして独学で学んだ。収穫時期に空きが出ないように、バランス良く梅(白加賀・南高・豊後)、プラム(大石早生・ソルダム・貴陽)、柿(西村早生・次郎・富有)、栗、みかんなど様々な品種を植えたり、季節的にも梅やプラム、柿、栗など、春から秋にかけて管理ができる品目を選んだ」と話す勝さん。また、果樹の剪定に活かされたのは20代から趣味で行ってきた盆栽の剪定技術でした。友人の盆栽家に話を聞いて始めた盆栽。今でも続けており、山中家の庭にはたくさんの盆栽が並びます。「これが果樹栽培の



NOGYO ROMAN YAMANAKA MASARU & HASTUKO

原点」と勝さんは面白そうに話します。

果樹栽培を始めて約40年。最初は分からないことばかりでしたが、今では山中さんの梅やプラム・柿のファンがたくさんいます。美味しさの秘訣は「こだわりの有機質肥料」。米ぬか・ケイホン・卵の殻などを肥料とすることで、甘い果実を作ることができるそうです。「味は嘘を付かない。美味しいものを出していれば自然とお客様が買ってくれる」と自信を見せる勝さん。剪定や肥料などの管理は勝さんが行い、初子さんは選別や袋詰め、出荷作業を手伝います。初子さんにプラムや梅のおスメの食べ方を聞くと「完熟のプラムを冷凍庫で保管して、後でカレーの隠し味にしたり、完熟したやわらかい梅は砂糖と蜂蜜、酢などで作ったシロップに3ヶ月間浮かし漬けにしてお酒にいれてみたり、いろいろ試しているの」と美味しそうなアレンジレシピを教えていただきました。

果樹の管理は脚立を使ったり、どうしても高い所での作業が多くなります。勝さんは上り下りが苦にならないう、22歳の時からマラソンやトライアスロンを続けているそうです。大会にも出場し、優秀な成績を残してきました。これからも長く、果樹栽培を続けられるよう努力を惜しまない山中さん夫婦。3月下旬、満開の梅の花はこれから実を实らせ、6月ごろから店頭に並びます。



農に生きる農と暮らす

農業浪漫

野菜ソムリエ上級プロ

KAORUの

ベジタブル ライフ

イラスト：小林裕美子

タケノコ

～春を告げる山菜の王様～

タケノコのプロフィール

【分類】イネ科

【原産地】中国(孟宗竹)

【和名】筍、竹の子(たけのこ)

【おいしい時期(旬)】春 3～5月

【主な栄養成分】カリウム、食物繊維、チロシン、グルタミン酸、アスパラギン酸

解説：KAORU

見分け方

穂先が黄色～薄黄緑色のものは、えぐみが少ない

細いものよりたくて短くずんぐりとした形で重みがあるもの

皮につやがあり、根元のいぼが濃赤色になっていないものが良品

皮や切り口のみずみずしいものがお薦め

保存方法

時間がたつごとにえぐみが増してしまうため、購入したらすぐに下ゆでしよう



水を毎日取り替えれば5日程度は日持ちするよ

下ゆでをしたものは皮をむき、すぐに使わないときは、全体が浸るように水に漬けて冷蔵庫で保存する

下ゆで(アツ抜き)方法



1 火の通りを良くするため、タケノコの先端3cmほどの部分を斜めにカットして、さらに縦に切り込みを入れる

※米ぬかの量は、タケノコ1kgに対して1/2カップくらいが目安



2 お湯をたっぷり沸騰させ、タケノコ、米ぬか(なければ米のとぎ汁)、赤トウガラシ2～3本を入れ、時間ほど弱火でゆでる

3 根元に竹串がスッと通るまでゆで、そのままお湯が自然に冷めるまで置いておき(一晩置いて也可)、冷めたら皮をむいて調理する

楽しみ方・食べ方のコツ

掘りたてで新鮮ならば、皮ごとアルミホイルに包んで焼くと美味!



掘り起こしたその場で、薄くスライスして、生のまま刺身で食べるとえぐみも少なく、香りが口いっぱい広がるよ

かつお節と一緒に煮る土佐煮やワカメと組み合わせる若竹煮、木の芽和え、天ぷら、たけのこご飯などは季節を告げるタケノコの定番料理



和食、中華だけでなく洋食にもお薦め! パスタ、リゾット、バターソテー、フリット、スープなど

タケノコのいろいろ

孟宗竹(もうそうちく)

一般的に流通しているタケノコのほとんどは「孟宗竹」で、ためて香りが良く、肉質が柔らかいのが特徴。主に九州や関西地方で栽培されている。旬は3～5月ごろ



淡竹(はちく)

5～6月ごろが旬で、皮の色が少し赤紫がかっていて細長い形のアツが少ないので孟宗竹のようなアツ抜きは必要なく、皮をむいて水から下ゆですればよい



真竹(またけ)

孟宗竹や淡竹より時期がやや遅く、5～7月ごろに収穫される。細長くて皮に黒い斑点があり、アツは少なめで肉質は柔らかい。淡竹同様に下ゆでしてから調理すると良い



根曲がり竹

東北地方や日本海側、北海道など涼しい地域で育つ小さなタケノコ。「チシマザサ」というササのタケノコで、「姫たけ」や「逆たけのこ」「月山筍」など地域によって呼び名が異なる



タケノコのチカラ

カリウム

高血圧予防
心筋梗塞予防



疲労回復!

食物繊維

脳梗塞予防
動脈硬化予防

チロシン

便秘予防

カットしたときに節の間に見られる白い粉のようなものは、アミノ酸の一種「チロシン」の脳を活性化させる作用があるといわれているよ



うま味成分のグルタミン酸、アスパラギン酸、チロシンなどのアミノ酸は、免疫向上、代謝促進、疲労回復、美肌効果が期待できる

タケノコのじみツ

竹は稲の仲間(イネ科)の温暖な地域に多く生える

タケノコとは竹の芽の総称、竹の地下茎から伸びる若い芽の部分

「筍」は一句(10日間ほど)で「竹」に育ってしまうほど成長が早いにもかかわらず、寿命は100年以上ともいわれている不思議な植物



一般に多く流通している「孟宗竹」は中国江南地方が原産地で、日本へは江戸時代中期の1740年ごろに伝来したとされている

おいしく食べて今日もスタート 今月の朝ご飯

朝ご飯の献立

- ・アサリと菜の花の中華がゆ
- ・生りのだし巻き卵
- ・たけのこ酢豚 レシピ2
- ・新タマネギとワカメのサラダ
- ・フキとレンコンのきんぴら レシピ1
- ・カブと黄ニンジンのかくす ・イチゴ

今月のおすすめ レシピ

「キッチン職人」のオーナーシェフ永井智一（ながい ともかず）
1975年茨城県水戸市生まれ。高校卒業後、都内のすし店で修業後、帰郷し懐石料理を学ぶ。
2013年12月に畑とつながるをコンセプトとした
「キッチン職人」をオープンし、地元産物を生かした料理を提供中！



フキとレンコンの きんぴら

レシピ
1

材料(2人分)

レンコン	200g	◆合わせ調味料	
フキ	1本	しょうゆ	小さじ5
輪切り唐辛子	適宜	砂糖	大さじ1と1/2
ごま油	小さじ1	料理酒	小さじ2

作り方

- ①レンコンは皮をむき縦割りで1/4に切り、さらに厚さ1cmほどに切って水にさらす。
- ②フキは塩でこすり3cmほどに切り、熱湯でさっとゆで冷水に落とす。
- ③フライパンにごま油を入れ、(1)を中火でじっくりと炒め火を通し、(2)を入れさっと炒める。
- ④(3)に合わせ調味料、輪切り唐辛子を入れ強火で、煮汁を絡めて出来上がり(煮汁がなくなるまで炒める)。

たけのこ酢豚

レシピ
2

材料(2人分)

タケノコ水煮	1個	◆合わせ調味料	
豚バラスライス	6枚	しょうゆ	大さじ2
薄力粉	適宜	黒酢	大さじ2
塩・こしょう	適宜	料理酒	大さじ2
サラダ油	小さじ1と1/2	砂糖	大さじ2

作り方

- ①タケノコは縦に6等分にして水にさらし、沸騰した湯で5分ほどゆでる(水煮の臭みを取るため)。
- ②豚バラ肉を広げ、水気を切ったタケノコを置いて塩・こしょうをして手前から巻いて、薄力粉を薄くまぶす。
- ③フライパンにサラダ油を入れ、(2)を入れ弱火で転がしながら火を通す。
- ④(3)に合わせ調味料を入れ、煮汁を絡めて出来上がり。



佐久総合病院 名誉院長
松島 松翠

不眠への対処法

不眠のタイプには、大きく分けて四つあります。

寝付くまで30〜60分以上かかる「入眠障害」、眠りに就いた後、夜中に何度も目が覚めてしまう「中途覚醒」、早朝に目が覚めて、それ以降は眠れない「早期覚醒」、睡眠時間は十分だが、眠りが浅く、ぐっすり眠ったという満足感が得られない「熟眠障害」の四つです。

中途覚醒には、特にストレスが関係しています。それを解消するにはまず遅寝・早起きが勧められます。床に入る時刻を遅らせて、朝起きる時刻を早くするのです。寢床にいる時間は短くなりますが、中途覚醒が減るため、熟睡感が得られるようになります。

コーヒーや紅茶、日本茶などに含まれるカフェインには覚醒作用と利尿作用があります。眠る前に飲むと



寝付きが悪くなり、夜中にトイレに行きたくなったりして、眠りが妨げられます。寝酒は寝付きを良くしますが、多過ぎると、中途覚醒・早期覚醒が多くなります。たばこに含まれるニコチンは、交感神経の働きを活発にし、眠れなくなりますので、眠る前の一服は禁物です。

体温のめりはりをつける、眠気が生じやすくなります。そのためには、眠る30〜60分前に、38〜40度のぬるめのお湯に入浴するのが効果的です。入浴で体を温めた後は体温が下がるので眠気を誘います。

不眠の背景には、過労やストレスだけでなく、うつ病などの病気が隠れていることもあります。不眠が続く、本人が辛いと感じているときは、精神科や心療内科を受診するようにしてください。

農業を拓く協同組合

JAと農業

監修=JCA
(日本協同組合連合機構)

これからも続くJAの「自己改革」

JAは、農業者と地域の皆さんのよりよい暮らしを実現するため、「農業者の所得増大」「農業生産の拡大」「地域の活性化」を基本目標とする自己改革に取り組んでいます。正組合員に対しては約97%、准組合員に対しては約90%のJAが訪問活動を行っており、各JAが地域の組合員のニーズを踏まえて、独自の改革を進めています。

自己改革の取組内容を定めた第27回JA全国大会決議の実践期間は19年3月、政府が定める農協改革集中推進期間は19年5月で期限を迎えますが、JAの自己改革に終わりはありません。現在、全国のJAでは、JA運営や自己改革に対するご意見をお伺いするアンケート調査を実施しています。組合員に必要とされる組織となることを目指し、さらなる改革を進めます。

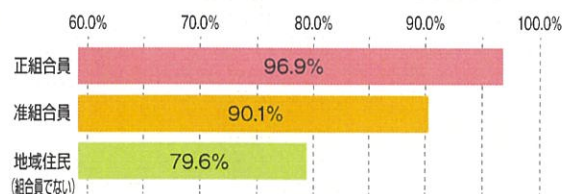
語句解説

【農協改革集中推進期間】

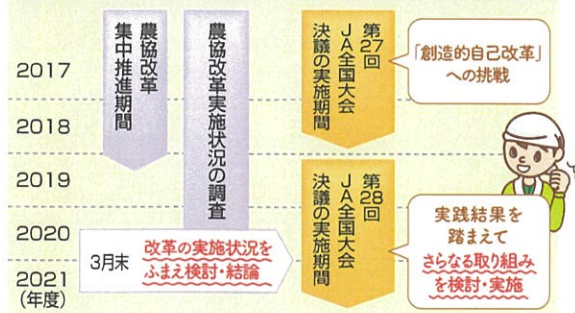
(のうきようかい かくしゅうちゅうすいしんきかん)

政府がJAに対して「重大な危機感をもって」改革を実行するよう要請している、14年6月から19年5月までの期間。「規制改革実施計画」(14年6月閣議決定)に定められている。

訪問活動の取り組み状況 (対象者別)



自己改革・農協改革のスケジュール



耕そう、大地と地域の未来。

編集後記

今月号からぐりんぴあを担当させていただきますことになりました山田と申します。

これから皆様にJAおやまのイベント内容や役に立つ情報・面白い記事などをお伝え出来たらと思っていますのでよろしくお願い致します♪ (山田)



テーマ投稿・ お便り募集中

掲載させていただいた方全員に
QUOカード
プレゼント!

「みんなの広場」では、クイズのほかに下記の各コーナーを設けています。お好きなコーナーにどしどしご応募ください。

●次号のテーマ投稿

※テーマにまつ話を募集します

2019年5月号 締切 4月19日(金)
「初めて飼ったペット」

2019年6月号 締切 5月17日(金)
「夏になったらやりたい事」

■お便りコーナー

身近な話題、最近夢中になっていること、我が家の自慢、生活の知恵などお送りください。

■作品展示コーナー

読者の皆様の作品(絵はがき・ちぎり絵・俳句・川柳・短歌・写真)身近な風景やおもしろい形の野菜の写真などお気軽にお送り下さい。

※人物写真の場合、肖像権等についてご注意ください。

①クイズの答えまたはお便りテーマ投稿のいずれかをご記入ください。

②意見・感想

③あなたの郵便番号・住所・氏名(フリガナ)(ペンネーム)年齢・電話番号

送り先

〒323-0034 小山神鳥谷1-11-32
JAおやま「ぐりんぴあ」編集部 行
FAX 0285-25-3159

Eメール pia@ja-oyama.or.jp

●ペンネームやイニシャルを希望の方は忘れずにお書き添え下さい

編

「ぐりんぴあ」のあらゆるコンテンツを隅々までご覧いただき、ありがとうございます！これからも読者のみなさんのお役に立つ情報や、楽しみながらご覧いただける「ぐりんぴあ」を作成していきたいと思えます。

(I・Wさん 63歳 男性)

編

毎号、表紙には多くのお便りをいただいています。みなさんの心に残る写真を撮ることができて嬉しい限りです。花屋さんなどで買ってきたマーガレットは、すぐにいけるよりも「湯あげ」をしてあげると、花もちがぐっとよくなるそうです！

(K・Hさん 68歳 女性)

編

ありがとうございます！私も読者のみなさんからの便りを楽しみに読ませていただいています。これからもみなさんに「ぐりんぴあ」を楽しんでいただけるよう努めて参ります！

(K・Sさん 71歳 女性)

編

あちこちで梅の花も咲き始め、徐々に春の訪れを感じる機会が増えてきました。たくさん品種の野菜を育てられますね。野菜作り頑張ってください！

(I・Sさん 71歳 男性)

みんなの広場



お便りコーナー

みんなでやってみよう!

今月のクイズ?

出題●ニコリ

ルール

- ①空いているマスに、1 から 9 までの数字のどれかを入れます。
- ②タテ列 (9 列)、ヨコ列 (9 列)、太線で囲まれた 3×3 のブロック (それぞれ 9 マスあるブロックが 9 つ) のいずれにも 1 から 9 までの数字が 1 つずつ入ります。

二重枠に入った数字の合計はいくつ?

			1			4	
2			7				
	3				1		6
			4		8		1
					2		
8		5			3		
6		3				5	
				5			4
	1			2			

解答欄

先月号の クイズの答え

- ② ひな人形の冠が違う
- ③ お姉さんの眉の形が違う
- ④ 障子が破れている
- ⑤ しゃもじの柄が長い
- ⑥ ひし餅が減っている



●2020 年度小山農業協同組合職員募集のご案内

- 1. 採用予定者** 金融・共済・購買・販売・
営農指導・農業機械整備 等 15 名
- 2. 採用日** 2020 年 3 月 10 日(火)
(ただし、3 ヶ月間は試用期間とする。)
- 3. 応募資格** 総合職
・原則、2020 年 3 月に大学、短大(2 年生以上の各種専門学校を含む、以下同じ)、高校卒業見込みの者であり、J A および管内居住の方
・その他 普通自動車運転免許取得者(取得見込者含む)
- 5. 出願手続**

(1) 提出書類 (提出書類は返却いたしません)

◆大卒・短大卒・専門卒

- ・履歴書(写真貼付) 1 通
- ・卒業見込証明書または卒業証明書 1 通
- ・成績証明書 1 通
- ・エントリーシート 1 通
(※当 JA ホームページよりダウンロードして下さい。)
- ・受験票用写真(縦 4 cm × 横 3 cm) 1 枚

◆高校卒

- ・履歴書(写真貼付) 1 通
- ・調査書 1 通
- ・受験票用写真(縦 4 cm × 横 3 cm) 1 枚

※写真は、最近 3 か月以内に撮影したもので、裏面には必ず撮影年月日、氏名を記入してください。

※現住所と帰省先住所が異なる場合は、電話番号を含めて両方を記入し、受験票等送付先住所を指定して下さい。

※申込受付後に受験票と採用試験開催案内を送付致します。

(2) 応募受付期間

◆大卒・短大卒・専門卒

2019 年 4 月 1 日(月)～4 月 11 日(木)必着

◆高校卒

2019 年 9 月 5 日(木)～9 月 13 日(金)必着

(3) 書類提出先

〒323-0034 栃木県小山市神鳥谷 1-11-32

小山農業協同組合 総務部 人事課 TEL 0285-25-3072

(4) 応募方法 郵送または持参してください。

4. 採用試験の内容

◆大卒・短大卒・専門卒

①筆記試験

- ・日時 2019 年 4 月 18 日(木)午前 8 時 45 分から
- ・内容 総合問題、小論文、適性検査

②面接試験(筆記試験合格者に対して実施。日時は後日指定)

◆高校卒

①筆記試験

- ・日時 2019 年 9 月 20 日(金)午前 9 時 50 分から
- ・内容 総合問題、作文

②面接試験(筆記試験合格者に対して実施。日時は後日指定)

6. 待遇

- (1) 給与 (大学卒) 月給 181,400 円(見込み)
(短大卒・専門卒) 月給 168,600 円(見込み)
(高校卒) 月給 159,500 円(見込み)
- (2) 賞与・昇給 賞与年 3 回(H30 年度実績) 昇給年 1 回
- (3) 諸 手 当 通勤手当・家族手当・特別手当・超過勤務手当など
- (4) 社 会 保 険 雇用保険・労災保険・健康保険・厚生年金加入等
- (5) そ の 他 各種福利厚生、退職金制度、人事考課制度

7. 就業時間および休日・休暇

- (1) 就業時間 午前 8 時 30 分～午後 5 時 00 分
- (2) 休 日 土曜日・日曜日・
国民の祝日に関する法律で定めの日・
特別休暇(夏期 6 日、年末年始 5 日、他)、有給休暇
- (3) 勤務形態 変形労働制を採用しています。

※就業時間、休日、勤務形態については、配属される部署・業務等により異なります。
(休日勤務、時間外勤務がある場合があります。)

8. 勤務場所

小山市、下野市(旧国分寺町、旧石橋町)、野木町管内の事業所

生産者の皆様へ

●平成30年産共計外米及び平成29年産共計米の精算について

◆平成 30 年産共計外米生産者手取額一覧表

小山農業協同組合

【紙袋】コシヒカリ

単位：俵 60kg、円(税込)

【ばら】コシヒカリ

単位：俵 60kg、円(税込)

品質区分	等級	概算金	精算額	生産者手取額
JA米相当品	1 等	13,406	637	14,043
	2 等	12,806	637	13,443
一般米相当品	1 等	12,906	637	13,543

品質区分	等級	概算金	精算額	生産者手取額
JA米相当品	1 等	13,530	637	14,167
	2 等	12,930	637	13,567

※精算日：平成 31 年 2 月 25 日(月) ※端数処理の関係で合計と内容が一致しない場合があります。

◆平成 29 年産共計米精算について

概要

平成 29 年産米は、全国的に飼料用米等非主食用米の生産拡大の継続により、3 年連続で過剰作付が解消しました。

一方、生産量は、全国で作況指数 100 の「平年並み」ではあったものの、本県においては、出穂期の降雨や出穂期以降の日照不足の影響が大きく作況指数は全国最低の 93、収穫量は 294 千㍏(前年対比 93%)となりました。

事前契約等による契約の早期積上げと販売の前進化に取り組んだ結果、30 年 10 月末に販売が完了しました。

平成 29 年産共計米(主食用うち米)生産者手取額一覧表

単位：俵 60kg、円(税込)

	等級	概算金(内金)	追加払い	精算額	直接支払交付金	生産者手取額
コシヒカリ	1 等	12,506	800	238	885	14,429
とちぎの星	1 等	12,006	800	433	885	14,124
あさひの夢	1 等	11,806	800	749	885	14,240
なすひかり	1 等	12,006	800	152	885	13,843
ミルキークイーン	1 等	12,506	800	562	885	14,753
うるちその他	1 等	11,106	800	731	885	13,522

※紙袋 1 等の概算金を基準に作成しております。
※直接支払交付金については平成 29 年産の小山市の基準単収(508 kg/10a)を基準に算出しております。

※直接支払交付金 7,500 円/10a÷508 kg×60 kg
≒885 円/60 kg

※精算日：平成 31 年 2 月 26 日(火)

※端数処理の関係で合計と内容が一致しない場合があります。

●4月27日～5月6日大型連休にかかる ATMの休止について

	4/27(土)	4/28(日)	4/29(月)	4/30(火)	5/1(水)	5/2(木)	5/3(金)	5/4(土)	5/5(日)	5/6(月)	5/7(火)
一般業務	休業										通常業務
金融窓口	休業										
A T M	稼働 (9 : 00 ~ 17 : 00)										
支援C のぞみ館	通常業務										

※東部出張所・くわっせ・のぞみ館野木のATM3台につきましては、4月27日～5月6日までの10日間休止します。

●クミアイ家庭薬



Kyoyaku 植物発酵プラス

500ml 1,600円税別

野菜をメインに、果物、野菜、海藻など、厳選した80種類の植物素材を「陶製かめ」でじっくり発酵・熟成させてできた植物発酵エキ스가主原料の健康飲料。レモン果汁等を加え、サラリとした爽やかな飲み口に仕上げています。お好みの濃さに薄めてお召し上がりください。

●お問合せは、クミアイ家庭薬配置員・最寄りのJA、または
協同薬品工業（株）栃木営業所 ☎028-657-7310 まで

●JAの概況 (2019年2月末現在)

貯金	1,653億2,774万円
貸出金	297億7,458万円
購買品供給高	40億7,570万円
販売品販売高	94億 868万円
長期共済保有契約高	4,211億9,635万円

●税務相談会を開催します

「相続税がいくらかかるのか心配」「生前贈与とはどんなものか知りたい」「固定資産税の負担が重い」など税務相談に応じます。

本店
5月14日(火)

野木支店
5月17日(金)

石橋支店
5月24日(金)

ご予約のお申し込みは、お近くの支店窓口へ

●理事会だより

第13回理事会(2月21日)

- 3か年計画「最終年度の実績」と「次期3か年計画（草案）の策定」並びに平成31年度事業計画について
- 固定資産取得及び保守修繕計画について
- 機構の一部改正について ほか

第14回理事会(2月27日)

- 3か年計画「最終年度の実績」と「次期3か年計画（草案）の策定」並びに平成31年度事業計画について（継続審議）
- 規程等の改正について
- 平成31年度コンプライアンス・プログラムの策定について ほか

相続対策、相続税相談、使わない土地(市街化区域)の活用方法など

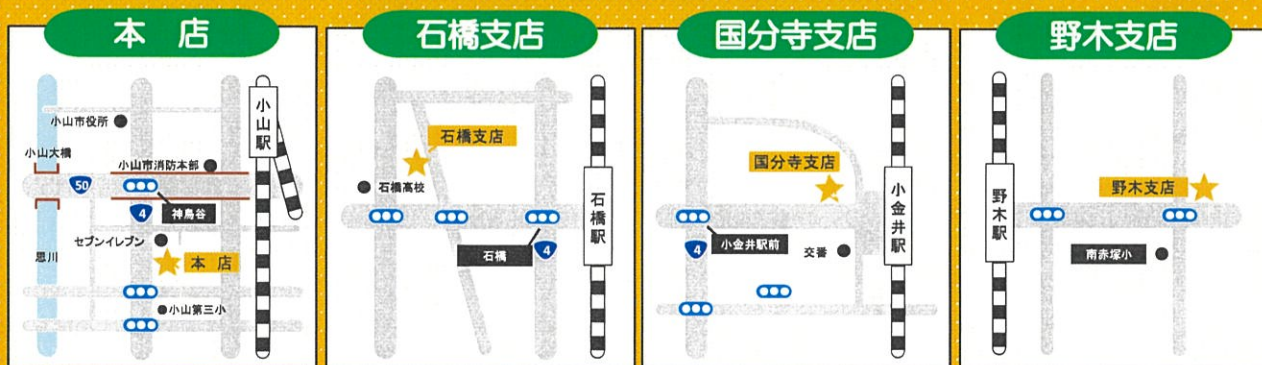
相続・不動産 についての様々なお悩み
JAおやまにご相談ください

税務相談会

毎月 開催中!

**相談料
無料!**

JAおやまの顧問税理士による**税務相談会**を
下記会場にて開催しております。



※税務相談会のご予約は事前にお申込みください。

※開催日等についてはお近くの支店、もしくは本店 資産管理担当までお問い合わせください。

土地の利活用、売買等については、
当JAの宅地建物取引士にご相談ください。

ご相談は
こちら

0285-25-3459

営業時間

平日 8:30~

17:00

※不在にしていることがありますので、ご来所の際は事前にご連絡ください。

小山農業協同組合 経済部 生活利用課 資産管理
〒323-0034 小山市神鳥谷1-11-32
「JAとのお取引はこれから」というお客様もお気軽にどうぞ。



JA おやま

2019年4月号(毎月1日発行) 印刷所:株式会社ダイサン

小山農業協同組合 〒323-0034 小山市神鳥谷1-11-32 企画管理部企画課 URL: <http://www.ja-oyama.or.jp> E-mail: pla@ja-oyama.or.jp