

Community Magazine

# Green-pia

ぐりーんぴあ

特集1

支店再編整備計画のお知らせ

特集2

ネットリテラシー講座



7



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.245  
July



トマト

分類 ナス科ナス属

**原産地** 南アメリカのアンデス山脈高原地帯  
(ペルー、エクアドル)原産

和名 赤茄子・蕃茄・小金瓜など

おいしい期間(旬) 6月~8月

### 主な栄養成分

ビタミンA・ビタミンC・ビタミンE・

カツラム リコピン 食物繊維など

癌予防 免疫力向上 抗酸化

維持、視力維持、粘膜や皮膚の健康維持、喉や肺など呼吸器系統を守る働きなど



生はもちろん、煮込んだり、焼いたりしてもGOOD!うまい成分であるグルタミン酸を含むので、スープやソースに使うと、味を引き立ててくれます。

18	17	16	15	14	13	12	11	10	08	06
みんなのひろば・今月のクイズ インフォメーション	J A と農業 健康百科	ベジタブルライフ	農業浪漫	みんなのよい食プロジェクト	直売所情報	俺たちの育った町	青年部	女性会の Topics	地域のニーズをお届け！	ネットリテラシー講座 特集②

04 03  
TOP NEWS  
CONTENTS  
支店再編整備計画の  
お知らせ  
特集(1)

# Green pia

July 2019 vol.245

# TOP NEWS | 第20回 通常総代会



当組合は5月24日、本店で第20回通常総代会を開催しました。総代500名のうち、本人出席275名、書面出席174名、合計449名の総代の皆さまにご出席をいただきました。

初めにJAの事業活動の発展にご尽力いただいた皆さまに、総代会の席上で感謝状を贈呈しました。

議長には中地区の青山隆男氏と穂積地区の岸興平氏を選出。平成30年度事業報告、剰余金処分案、支店再編整備計画（全体計画）、令和元年度事業計画など9議案を審議し、全議案が原案通り可決・承認されました。

議事終了後には、石川達也青年部長より「JAグループの自己改革の実践に関する特別決議」が読み上げられ、満場の拍手をもつて採択されました。



## 感謝状贈呈者（敬称略）

◆ 農事実行組合長会長  
飯村 一郎（穂積）  
池田 邦宏（生井）  
初澤 正治（寒川）

◆ 農事実行組合長  
白石 渡（国分寺）  
梅山 英男（石橋）  
高山信一郎（石橋）  
飯田 直治（穂積）  
寺内 宏（間々田）  
橋本 孝男（石橋）  
戸野塙和俊（穂積）  
秋山 裕（石橋）  
福田 嘉男（石橋）  
石塙 稲葉（穂積）  
倉井 岸光（石橋）  
渡辺 秀一（石橋）  
小島 良夫（穂積）  
坂田 栄作（穂積）  
前島 一雄（国分寺）  
渡辺 秀一（石橋）  
高橋 一雄（穂積）  
柴山悦四郎（絹）  
静井 利雄（絹）  
小林正二郎（絹）  
高山孝二郎（石橋）  
飯野 優卿（石橋）  
橋本 正夫（石橋）  
川中子幹彦（石橋）  
東川 福三（石橋）  
篠原 真一（トマト）  
伊沢 義晴（石橋）  
小平 勇（石橋）  
田波 子平

◆ 生産部会長  
黒川 利雄（大谷南レタス）  
関 忠洋（南部きゅうり）  
篠原 真一（トマト）  
松沼 平治（いちご）  
浩朗（大谷南トマト）  
◆ 年金受給者友の会連絡協議会  
6年 田波 子平



# 支店再編整備 計画のお知らせ

J A お や ま 自 己 改 革

## 支店再編整備計画の実施について

組合員等利用者の期待に応え、地域になくてはならない JA となるために

J A おやまは、支店再編整備を改革の最重要課題として、平成 30 年 11 月の理事会にてご決定をいただいた後、ただちに支店毎に説明会を開催するなど、複数回に渡る説明を重ね、その理解浸透に努めてまいりました。このたび、令和元年 5 月 24 日に開催した第 20 回通常総代会にてご承認をいただきましたので、お知らせいたします。

J A おやまは、平成 11 年に現在の 2 市 1 町（小山市、下野市（旧石橋町、国分寺町）、野木町）をエリアとする広域 J A として発足し、本年度（令和元年度）で合併 20 周年を迎えました。発足以来、今日まで健全経営を堅持し、地域に密着した事業展開を行って参りましたが、農業・J A を取り巻く情勢と経営環境の変化は著しく、特に農家組合員の高齢化による離農、それに伴う正組合員の減少、また、社会経済の急速な情報化・IT 化による組合員・利用者ニーズの多様化、長引くマイナス金利の影響による金融事業収益の悪化など諸事情を反映し、J A 経営は前途多難の状況下にあります。加えて、施設の維持、管理面でも昭和 40 年代～50 年代にかけて建設された各施設は陳腐化老朽化が顕著であり、今後とも莫大な費用負担が見込まれる状況です。

J A は、この支店再編整備を重要なチャンスととらえ、総合農協としての強固な事業基盤・経営基盤を構築し、組合員皆様方をはじめ地域の皆様方に『質の高いサービス』を提供することで『～地域のランドマーク～喜びと感動を与える店舗づくり』を目指すとともに、『地域になくてはならない』組織として組合員・利用者・地域の皆様に深く寄り添い、未来に向けて歩み続けてまいります。

## 支店再編は、以下の項目を目的としています。

1

### 専門的かつ質の高いサービスの充実

担当職員の複数配置により、事業の専門性を發揮し、相談機能の強化、事務処理の正確化・迅速化、渉外体制の強化により、今まで以上に地域に密着した丁寧かつきめ細やかなサービスを提供します。

2

### 防犯体制と内部けん制の強化

職員の複数配置と防犯設備の充実に配慮した店舗づくりにより、万全な防犯体制の確立と内部けん制の強化を図り、コンプライアンスとリスク管理等への対応を図ります。

3

### 職員教育の徹底と内部統制の仕組みに基づいた事務の徹底

支店への重点的要員配置で、十分な職員教育ができる環境を整備し、専門性の高い職員を育成するとともに、内部統制の仕組みに基づいた事務遂行能力の向上につなげていきます。

4

### 盤石な経営基盤の確立

支店再編により将来的な経費(事業管理費)を抑えることで効率経営を実現し、収益性向上の結果得られた剰余金により、盤石な経営基盤の確立と組合員へ喜んでいただけるメリット還元、更なるサービスの向上につなげていきます。

## 第20回通常総代会でご承認いただいた実行計画は次の通りです。

### 支店の再配置（実行計画）

#### ① 令和2年度(2020年度)計画

新支店(仮称)	現行支店(被統合支店)
大谷支店	大谷支店、大谷南支店、大谷北支店
間々田支店	間々田支店、生井支店
小山支店 (本店内移転)	小山支店
野木支店	野木支店

#### ② 令和3年度(2021年度)計画

新支店(仮称)	現行支店(被統合支店)
西支店	寒川支店、中支店、穂積支店、豊田支店
桑絹支店	桑支店、絹支店
下野支店	石橋支店、国分寺支店

※再編時期については、用地取得、施設建設工事等の進捗状況により、変更になる場合があります。

※支店再編後も現在ご利用のJAバンクやJA共済はそのままご利用いただけます。

また、お客様に対して手続きを要する場合は、JAが個別にご対応いたしますので何卒ご安心くださいようお願いいたします。

※今後の支店再編にかかる進捗状況については、随時、広報誌(ぐりーんぴあ)、ホームページ等でお知らせいたします。

※今後とも変わらぬご愛顧のほど宜しくお願ひいたします。

# 夏休みに親子で考える ネットリテラシー講座



家族や友達とのコミュニケーションや勉強の調べ物など、子どもたちの生活にもインターネットはなくてはならないものになりました。しかし、そこには目に見えない危険が潜んでいるのも事実。

ネットリテラシーとは、インターネットを正しく使いこなすための知識や能力のこと。インターネットに触れる機会が増える夏休み。親子で考えてみませんか。

解説：ITジャーナリスト 高橋暁子（たかはしあきこ）  
イラスト：ゆきたけし



子どもが「スマートフォン（スマホ）が欲しい」と言い始めました。  
何歳からスマホを持たせればいいですか？

ゲームができたり、LINEなどのSNSができたりするため、スマホを欲しがる子どもは少なくありません。

しかし、スマホは非常に高機能な端末です。依存性も高く、フィッシング詐欺や出会い系サイトによる被害など、さまざまなリスクにつながりやすいのです。単に周囲が持ち始めたなどの理由で安易に持たせてしまうと、トラブルにつながる可能性が高くなります。

スマホを持たせるべき年齢があるわけではありません。そうではなく、必要かどうかという点で判断すべきでしょう。持たせる前に、どのように使うのかを話し合い、家庭でルールを決めてから利用し始めるのがお勧めです。

GPS端末、子ども用携帯電話なども検討しましょう。

スマホは非常に高価です。子どもが落としたり壊したりするトラブルは少なくないので、低年齢のうちには防塵（ぼうじん）・防水機能のある壊れにくい端末にしたり、また端末の現在地を探せる機能などを利用すると安心です。

特に小学校低学年など低年齢のうちは、高機能過ぎて使いこなせないことも多いもの。そこで、子どもの居場所を確認できればいいのならGPS端末、子どもと通話したいのなら子ども用携帯電話などもお勧めです。登録者以外とは通話できないなど、利用できる機能が制限されているので、その意味でも安心です。

※フィッシング詐欺  
電子メールやウェブサイトなどの電子的な技術を用いて、重要な個人情報を盗み取ろうとするインターネット特有の詐欺行為。



※SNS

ソーシャルネットワーキング・サービス。人と人との社会的なつながりを維持・促進する機能を提供するインターネット上の会員制サービス。LINEもその一つ。

※GPSの端末  
子どもに持たせることで登下校など外出時の居場所が把握できる。現在位置はスマホやパソコンなどで確認可能。



タブレットやスマホを使わせるときのルールを教えてください。

## 使い始める前にご家庭ごとに話し合って決めましょう。

ルールは、子どもが利用する際の規範です。

例えば、1日に利用してよい時間の長さ（1日1時間など）、利用してよい時間帯（夜9時までなど）、利用してよい場所（必ず居間で使い自室には持ち込まない、夜間は居間で充電するなど）、利用してよい機能（アプリは許可制にするなど）、してはいけないこと（ネットで出会った人に会わない、他人の悪口や個人情報は書かないなど）などです。

## 子どもからの質問

Q スマホゲームをやめられず、ついついやり続けてしまいます。

A 惧いゲーム依存。  
利用時間を制限してください。

スマホゲームは、一定時間でまたゲームができるようになる仕組みや、無料でもできるガチャなど、ついついやり続けたくなるようにできています。短時間なら問題ありませんが、振り回されると不登校などにながることもあります。

「ゲーム依存」は、WHO（世界保健機関）により病理認定されました。大人でもやめられない人がいるほどなので、iOS\*\*「スクリーンタイム」機能やAndroid\*\*端末で使える「ファミリー リンク」機能など、一定時間でゲームをやめられるよう時間制限機能を使うのもお勧めです。

ブッシュ通知をオフにしたり、1日の利用時間や利用する時間帯を決めるなどして、自分でコントロールできるようにしましょう。

※iOS、Android

アイオース、アンドロイド。それぞれスマホを動かすために必要な基本ソフトで、一般にOS（Operating Systemの略）と呼ばれる。

Q YouTuber（ユーチューバー）になりたいのに  
家族に反対されます。

A 華やかなYouTubeの世界も  
楽しいことばかりではありません。

面白い動画を公開するYouTuberに憧れる人もいるでしょう。

YouTuberの仕事は、企画、撮影、編集全てが必要。YouTuberとして有名なHIKAKIN（ヒカキン）さんは、7分の動画製作のために6時間かけるなど、一日中撮影や編集に追われているそうです。

誰でも成功するわけではなく、多くの人はまず動画を見てももらえないとか。仕事になると大変なことも多く、ハードルは高いことは知っておきましょう。

それでもなりたい人も、内緒では投稿しないこと。顔や名前、住所などの個人情報を公開してしまうと、事件に巻き込まれることもあります。顔を出さずに公開したり、URLを知っている人しか動画が見られないように限定公開することから始めてみましょう。

子どもがYouTube（ユーチューブ）を見続けて困っています……。

## 1日に見ていい時間を決めましょう。

「いくら言っても子どもがYouTubeを見続けて困る」という話はとても多く聞きます。特に小学生など低年齢の子どもがYouTubeなどの動画共有サイトを見続けることによるトラブルが多いようです。

地域のニュースをお届け  
**Topics**  
 こんなことがありました



## 蚕お迎え式

J Aおやまは、県内一の生産量を誇る養蚕を子どもたちに知ってもらおうと、JA管内の学校に出向いて「養蚕の授業」を開き、農業への理解と地域貢献につなげています。5月21日に絹義務教育学校の1、2年生57人が、ふるさと学習と生活科の一環として「蚕と友だちになろう」をテーマに地域の指導者を講師に迎え、授業を行いました。また、同市の小山第一小学校は5月22日3年生53名が初めて「蚕を育てよう」をテーマにした授業を開き、蚕に興味津々で熱心に授業を受けていました。

産卵から繭になるまでの様子や、蚕を育てる時の最適な温度・湿度や注意点などを説明しました。「繭一つ作るのにどれほどの糸をはいでいるか」というクイズに多くの児童は「100㍍ほど」と回答しました。しかし正解が「1200㍍～1400㍍」と解説すると、児童は驚き、蚕についてより感心を高めました。

同校らを含め、5校の学校に稚蚕飼育所で育てた蚕を配布しました。今後、児童が桑の葉を与えて飼育・観察します。JAおやま職員も定期的に学校を訪問して、アドバイスすることにしています。



小山市立絹義務教育学校



小山第一小学校

## 女性会小山支部 (ゴキブリ団子・花ずし作り)

女性会小山支部は6月7日、小山支店で午前中はゴキブリ団子作り、午後に花ずしの講習会を開きました。会員、関係者らが参加しました。

「ヒマワリ」「バラ」「レインボー巻き」の3種類の花ずしを作りました。しょうが、白ごま、キュウリ、卵、デコふりかけなどを使い、おいしく、華やかな花ずしを完成させました。

同支部は、42人が在籍。そば打ちや手芸の通年講座やゴキブリ団子作りなど定期的に開いています。今後も花ずしの講習会を定期的に開き、技術を磨く予定です。



## 新入職員 施設巡回

今年度当組合に入組した新入職員は6月7日、支店、支援センター、直売所やカントリーエレベーターなど9施設を巡回し、JAの業務内容について学びました。自身の配属先以外の業務内容や各地区の特性を知ることがねらいです。

施設の特徴やそれぞれの仕事内容など、支店長、センター長、施設の担当者から直接話を聞き、熱心に耳を傾け、メモを取りました。「支店の特徴は」「どのような作業を行っているのか」などたくさん質問をしていました。



## ビール大麦 割り取り開始

県内の主力産地として知られるJAおやま管内では、ビール大麦の出荷が進んでいます。今年は適期播種（はしゅ）を呼び掛けるなど、対策を徹底。無事収穫を迎えました。共同乾燥施設は5月下旬を皮切りに稼働。収穫したビール大麦は、JA管内11施設で乾燥・調製した後、JA全農とちぎを通じて、アサヒビール（株）やサントリーホールディングス（株）に出荷します。



## トウモロコシ目ぞろえ会 6月10日 東部集出荷所・北部集出荷所

J Aおやまとうもろこし部会は、部会員、関係者ら約80人が参加し、目ぞろえ会を行いました。出荷最盛期に備えて、出荷規格や今後の栽培管理などを確認しました。

有野一夫部会長は「これから出荷最盛期を迎える。6月から8月までの短期決戦となる。間違いのない選果を行い、消費者の信頼を獲得していく。病害虫に注意を払いながら品質の良いトウモロコシを供給しよう」と話しました。



## ニンジン目ぞろえ会 5月31日 桑支店

部会員、関係者ら25人が参加。等級ごとに規格を確認しました。A品、無印、B品と、等級ごとに並べたニンジンを参考にしながら、出荷規格を確認。長さや曲がり、傷に注意して選別することなどを申し合わせました。

市場関係者らは「今後梅雨の時期に入るので適期収穫を心掛け、高品質なニンジンをしっかりそろえ、販売価格を上げたい。密に連絡を取り、産地情報を販売に生かしたい」と話しました。



## 令和初 繭出荷 6月16日 桑青果物集出荷所

県内で最も早い令和初となる真っ白に仕上がった繭。今回は春蚕繭の「春嶺鐘月（しゅんれいしうげつ）」約2㌧を出荷しました。繭の出荷は年5回（春蚕Ⅰ、春蚕Ⅱ、初秋、晚秋Ⅰ、晚秋Ⅱ）行われます。

9戸の生産者が持ち込んだ繭を選繭台（せんけんだい）に乗せ、汚れ繭、穴開き繭、薄皮繭、玉繭などを手作業ではじく「選除繭（せんじょけん）」作業を行い、計量を経てトラックに積み込み群馬県の碓氷製糸（株）に送りました。その後、煮繭（しゃけん）、縄糸作業を経て生糸となります。



女性会

# 地産地消 料理展

シャキッと歯ごたえ!  
栄養満点! きんぴらごぼうサラダ



## きんぴらごぼうサラダ

### 材料(4人分)

#### [きんぴらの材料]

- ・ごぼう ..... 100g
- ・にんじん ..... 60g
- ・ごま油 ..... 大さじ1
- ・酢 ..... 大さじ2
- ・塩・こしょう ..... 各少々
- ・砂糖 ..... 小さじ2

#### [サラダの材料]

- ・わかめ(乾燥を戻したもの) ..... 各適量
- ・水菜 ..... 100g
- ・レタス ..... 100g
- ・赤パプリカ ..... 1/2
- ・塩・こしょう ..... 各少々
- ・ごま油 ..... 大さじ2

女性会野木支部  
針谷 千枝子さん

### 作り方

- 1 ごぼうの皮をきれいに洗い、ごぼうとにんじんを細い千切りにする。フライパンにごま油を中火で熱し、ごぼう・にんじんを炒め油が回ったら酢を加えて煮立てる。次に、塩・こしょう・砂糖を加え、炒めながら煮くる。
- 2 水菜を長さ4cmに切り、レタスは食べやすい大きさにちぎる。パプリカは縦に薄切りにし、大きいボウルにレタスとパプリカを入れる。そしてごま油を加えてよく混ぜ、水気を絞ったわかめと塩・こしょうを加え、きんぴらを混ぜる。器に盛り、最後にごま、七味唐辛子を上にかける。

#### [特徴]

野菜をごま油で和えて、最初にコーティングしておくと水分が出ずシャキッと仕上がります。





絹地区青年部の石島健司さんは、会社員として働きながら、ネギ農家も営んでいます。

健司さんが農業を始めたのは、近所の先輩の存在があつたからです。たまたま先輩の家に用事があり、立ち寄った健司さん。その時、先輩は仲間と釣り道具をメンテナンスしていました。もともと健司さんは、釣りを趣味としていて休日には霞ヶ浦などに行っていました。先輩との釣りの趣味をきっかけに先輩がネギ農家を営んでいるのを知った健司さんは、ネギにも興味を持ち始め、4年前に会社員とネ



ギ農家の二足のわらじを履くようになりました。

先輩のアドバイスを聞きながら、部会にも入り、講習会などで栽培方法を学びました。時間を見つけ、絹青年部の集まりにも出席し、情報交換を行い、栽培技術を向上させるために日々奮闘しています。試行錯誤を繰り返し、より高品質のネギを育て、品質を維持しながら、場をもっと広げたいと語ります。



### 絹地区青年部 石島 健司 さん (34)

- 生産品目 ネギ・水稻
- 農家暦 4年目
- 家族構成 祖母、母、妻、長女、長男
- 趣味 釣り

## 夏野菜まつり

夏野菜の収穫を迎え、石橋支店農産物直売所「四季彩」は、6月8日と9日、グリーンセンター、のぎ松原大橋直売所、野木直売所、国分寺農産物直売所、よらっせ桑は15日と16日の2日間、それぞれ夏野菜まつりを開催しました。四季彩直売所では大朝顔の苗配布やトマト数当てクイズ、メダカすくいコーナーなどが設けられ、夏野菜のPRをしました。まつりでは、トウモロコシ、旬の地元野菜、小玉スイカ、メロンなどの特売が行われ、来場客で長蛇の列ができました。

直売所  
ちよくばいじょ  
情報



お盆特売  
セール!!

8月10日(土)～13日(火)午前中まで

当組合が運営する6店舗の直売所で、お盆特売セールを開催します！

※休業日…8月13日(火)12:00～16日(金)《四季彩：8月14日(水)～16日(金)》

食は日本の未来。

みんなのよい食プロジェクト

毎日しっかり3食とりましょう

J A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つていただきこうという運動です。



皆さんは、きちんと食事をとっていますか。無理なダイエットなどで、食事を抜いたり、間隔を空けすぎると、体内のエネルギーが足りなくなるため、脳が危機的状況と判断します。すると、

- ① 栄養の吸収率がアップして、脂肪を溜め込みやすくなる。
  - ② 蓄えた脂肪を節約するため、脂肪が分解されにくくなる。
  - ③ 身体を元の状態に戻そうと、食欲が旺盛になる。
- など、むしろ太りやすい体質になってしまいます。



また、身体は食事によってエネルギーを補います。エネルギーは、血液の循環を通して、全身に供給されます。蓄えたエネルギーが減ったときにできるのが、空腹のサイン。食事をとらないと、血液の循環が滞り、病気などから体を守る、免疫力が弱まる原因になります。毎日、できるだけ同じ時間に、3食きちんと食べること。それが健康な生活を送るという「よい食」の基本です。

農に生きる 農と暮らす

# 農業浪漫

野木地区

鈴木 雅人さん (26)

生産品目

カボチャ・ナス・ブロッコリー・トウモロコシ・レタス

## 平成生まれの若き生産者

よく晴れた初夏の日差しが強い日、野木町川田の鈴木雅人さんは、祖母の亜子さんとカボチャの栽培に励んでいました。

平成生まれの若き生産者の雅人さん。カボチャ、ナス・ブロッコリー・トウモロコシ・レタスなどの露地野菜を栽培しています。現在、雅人さんは祖母の亜子さん、母、姉、兄、義姉、姪っ子、甥っ子と暮らしています。

就農したのは、4年前の23歳のとき。若いうちから農業を始めたいと思い脱サラ。就農してからは、作物ごとに、近所にいる先輩農家の方々に栽培管理方法などを教えてもらいました。

幼いころから雅人さんは、柔道をやっていました。柔道で培った力は、小学校高学年になると実家の農作業のお手伝いに大活躍していました。小さい頃、忙しく農家を営んでいたためGWや長期の休みは、旅行などに行けませんでした。でも、雅人さんにとっては、田植えや作物の収穫がイベントとして楽しみでした。田植えや収穫後は、家族でバーベキュー やご飯を食べに行くことが楽し



いいイベントとなつて良い休日だったと小さい頃の思い出を語っていました。

硬い皮や見た目の頑丈さに反し、カボチャは、デリケートな野菜。葉を傷つければ果実が大きくならず、日差しに当たればすぐに果焼けを起こします。高品質なカボチャを作るために、生産者は十分注意して栽培を行なうことはなりません。果実に栄養が行くよう腋芽を整理するほか、天候等により、年によって栽培管理が異なる苦労をすることもありますが、雅人さんは周囲に大ベテランの先輩農家がいるため、アドバイスを受けたり、農業形態を参考にしたりと、地元農家の温かさに触っています。失敗をいかに防げるか、臨機応変な対応が求められます。

雅人さんの目標はこれからも質の良い野菜を生産すること。天気には左右されるが柔軟な対応が出来るよう日々精進したいと話します。そして、婚活に励んでいると。一緒に農作業をして、支えになってくれるパートナーを探していると話します。祖母の亜子さんは、雅人さんは素直でとても優しい子だと笑顔で話します。その優しさがカボチャに伝わっている。雅人さんのカボチャは、雅人さんの優しさと亜子さんの愛情をたっぷりに受けながら、ほっこり、ホクホクのおいしいカボチャに育っています。

# ベジタブル ライフ

イラスト: 小林裕美子



## トウガンのプロフィール

【分類】ウリ科トウガン属

【原産地】インド

【おいしい時期(旬)】6~9月ころ

【主な栄養成分】

カリウム、ビタミンC、サポニン

## トウガン

~暑さをしのぐヘルシーな夏野菜~

### 楽しみ方・食べ方のコツ

#### 下ゆで



種やワタを取り除きたっぷりのお湯で4~5分。青臭さやあくを取り除き、調理の際にスープやだしの味が染み込む

加熱しても軟らかくなり過ぎない。一方、皮を厚めにむくと口当たりが滑らかに

#### 煮る



煮崩れしやすいので火加減に注意!

#### 皮のむき方

厚くむき過ぎないで!少し青みを残す程度のひすい色で見た目涼やかだよ

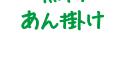


#### あん掛け



あっさり淡白な味わいは濃い味付けに合う

#### 煮物



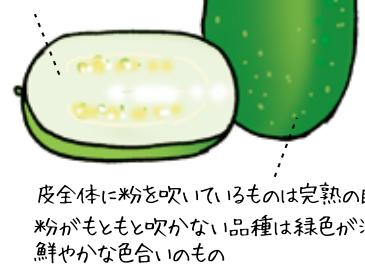
肉や魚介類のうま味が染み込んでおいしい

中国料理では中をくり抜いてスープなどの器として利用することも

### 見分け方

#### カットされている場合

果肉が白くてみずみずしい  
茶色に変色していない  
種がしっかりと詰まっている



#### 丸ごとの場合

ずっしりと重みがある

表面に傷や傷みがない



皮全体に粉を吹いているものは完熟の目印  
粉がもともと吹かない品種は緑色が濃く鮮やかな色合いのもの

### 保存方法

貯蔵性が非常に高い!



カットしたらなるべく早く  
めに食べよう。傷みやすいワタと種の部分  
を取り除いてラップで包み冷蔵庫へ

#### 冷凍保存

皮をむき薄切りや一口大などにカットして保存用袋に入れる。半解凍の状態で煮物などに

### トウガンのチカラ

95%以上が水分  
低カロリー



#### 夏野菜の代表格



#### ビタミンC

夏の紫外線による肌トラブルケアにお薦め。抗酸化作用やメラニンの生成を抑制する働きあり

#### サポニン

コレステロール値や中性脂肪を減少させる効果  
ブドウ糖と脂肪酸が結合するのを防ぐ働きもあるので、肥満予防も期待

体を冷やす作用や利尿作用が強いため、冷え症の方、おなかが弱い方(下痢や頻尿の起きやすい方)などは食べ過ぎには注意。一方のぼせやぼうう炎の解消には役立つ

含まれる栄養素の中で  
カリウムの含有量は  
特に多い。腎臓で老  
廢物の排出を促進

高血圧予防や  
むくみ解消に効果的



### トウガンのピミツ

「冬瓜」と書くが、旬は夏  
冬まで持つほど貯蔵性が高いことから「トウガン」と記すようになったといわれている。水分が豊富で涼しげな見た目とさわやかとした味わいは夏にぴったり



#### 日本での歴史

伝来は5世紀ころの原産地インドから3世紀ころ中国に。そして日本へ

#### 奈良時代

『正倉院文書』には「トウガン」は「白トウガン」「鴨瓜(トウガ)」  
「和名、加毛宇(かもう)」の和名)

#### 平安時代

『本草和名』には「白トウガン」「和名、加毛宇(かもう)」の和名

#### 種のパワー

乾燥した種には便秘解消、利尿、鎮咳(ちんがい)作用がある。  
漢方薬として「冬瓜子(とうがし)」

#### お菓子

砂糖漬け、シロップや煮など  
台湾では甘いお茶やドリンクとしても利用



台湾では甘い  
お茶やドリンクとしても利用

料理楽しくステップアップ

## 7月のおすすめレシピ

- ・タコとジャガイモのバジルあえ レシピ 1
- ・やわらか蒸し鶏のサラダ レシピ 2

# 今月のおすすめ レシピ。



「キッチン晴人」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、帰郷し僕石料理を学ぶ。  
2013年12月に畠とつながるをコンセプトとした  
「キッチン晴人」をオープンし、地元農産物を生かした料理を提供中!



作り方 ①フライパンにオリーブ油をひき、一口大に切ったタコとジャガイモを入れ、Aを加えて弱火で5分ほど炒める。  
②ボウルに①を入れ、Bと3cmほどに切ったホワイトセロリを入れて混ぜ合わせ、器に盛り付ける。



作り方 ①大きめの鍋に水と塩を入れ、沸騰させて鶏もも肉を入れ、ふたをして火を止め、20分ほどたら鍋から鶏もも肉を出し、冷ます。  
②ニンジンドレッシング用の材料をミキサーにかける。  
③食べやすい大きさに切った①とサラダ野菜を皿に盛り付け、②を掛けて出来上がり。

レシピ  
1

### タコと ジャガイモの バジルあえ

材料(2人分)

蒸しタコ足	1本
ゆでたジャガイモ	2個
オリーブ油	大さじ1
ホワイトセロリ	1束
A アンチョビフレ	1枚
ケッパー	5粒
B 市販のバジルソース	大さじ1
レモン汁	小さじ1

レシピ  
2

### やわらか 蒸し鶏のサラダ

材料(4人分)

鶏もも肉	1枚
サラダ野菜(お好みで)	100g
水	3L
塩	大さじ2

#### ◆ニンジンドレッシング

ニンジン	1/4本
タマネギ	1/4個
米酢	大さじ2
サラダ油	大さじ6
塩	小さじ1/2
こしょう	少々

# 百健科康

けんこうひやつか

## 気を付けて 「夏太り」



健康科学アドバイザー  
福田千晶



夏は痩せるイメージがありますが、私もメンバーとして参加している研究会のアンケート調査では、夏痩せる人は約1割、夏太りする人は約3割でした。つまり、夏太りする人は、夏痩せする人の3倍もいるということです。

暑い夏でも、胃腸が丈夫な人は食欲が落ちません。むしろ、脂っこい揚げ物や焼き肉などがおいしく感じられます。アルコールの組み合わせが、さらにおいしさを倍増させて、たくさん食べたり飲んだりできます。

甘味の入ったドリンクを1日に何杯も飲み、アイスクリームなど冷たいスイーツも食べたりします。冷たいそうめんなどの麺類もつい食べ過ぎてしまします。健康的なイメージの果物も、たくさん食べると糖分の取り過ぎで太る原因になります。

夏はお祭りやイベント、親戚や友人と集まる飲食の機会もあり、飲み過ぎや食べ過ぎになりがちです。そのため、夏は摂取エネルギーが多くな

る危険がたくさんあるのです。暑くて徒歩での外出を控え、屋外での作業もなるべく効率良く済ませ、使うエネルギーを控えるように工夫します。炎天下でのスポーツやジョギングも、秋になるまでお休みです。活動で使うエネルギーは少なくなることが多いのも夏太りの一因です。

夏痩せは秋になつて食欲が戻れば回復します。でも夏太りは戻る暇なく食欲の秋が到来、さらに太ります。夏は毎日体重を量り、ちょっと増えたらすぐに生活習慣を見直して、増えてしまった体重を減らしましょう。もともと、夏でも食欲が低下しない元気な人に限って「暑いときは食べないとバテる」と言いつつ、高カロリーの脂っこい食事や甘い物をパクパク、冷たいアルコールをグレイ、その結果が夏太りです。今年の夏は夏バテだけでなく夏太りにも気を付けて、気持ち良く過ごしたいですね。

# JAと農業

監修=JCA  
(日本協同組合連携機構)

## 世界で活躍する協同組合

毎年7月の第1土曜日は国際協同組合デーです。協同組合の起源は、産業革命後の労働者の厳しい生活を開拓するため、1844年、英国のロッヂデールという町で、労働者が自ら出資して協同組合を設立し、小さな店を始めたことにあります。協同組合は各地に広がり、1895年に国際組織、国際協同組合同盟(ICA)ができました。世界110ヶ国から311組織が加盟し(2019年4月現在)、世界の10億人を超える組合員を代表しています。

国連は2012年を国際協同組合年とし、16年には国連教育科学文化機関(ユネスコ)が、「協同組合の思想と実践」を無形文化遺産に登録しました。協同組合が「さまざまな社会問題への創意工夫あふれる解決策を編み出している」と評価したためです。

JAも「農業協同組合」として、協同組合間の連携を取りながら、より良い社会づくりに向けた取り組みを進めています。

### 【協同組合間連携】(きょうどうくみあいかんれんけい)

地域の課題解決のため、多様な協同組合が力を合わせて対応します。日本でも、地域、都道府県、全国、それぞれの段階で様々な連携が行われてきました。全国段階では、JA、生協、漁協、森林組合、ワーカーズコープ、労働金庫などの全国組織が「日本協同組合連絡協議会(JJC)」に集い、連携を進めてきました。JJCの取り組みを引き継ぎ、協同組合がさらに連携を強め、地域で果たす役割・可能性を広げていっため、18年に「日本協同組合連携機構(JCA)」が発足しました。

### 語句解説

世界の協同組合	
1844年	ロッヂデール公正先駆者組合設立(英国)
1862年	ライファイゼンにより「農村信用組合」設立(ドイツ)
1895年	国際協同組合同盟(ICA)設立
2012年	国際協同組合年
2016年	「協同組合の思想と実践」がユネスコ無形文化遺産に登録
日本の出来事	
1843年	二宮尊徳が農民・武士の相互扶助組織「報徳社」を設立
1900年	「産業組合法」施行
1947年	「農業協同組合法」施行 「農協」の誕生

### 協同組合間連携の事例



# みんなの広場

テーマ投稿 今月のテーマ 花火大会の思い出

子供が小さい頃は、私の実家の花火大会によく行きました。家の前からも見え、感動しました。今は孫も中学生になり一度も行つていません。また、行きたいな！

(Y・Sさん・66歳)

編

花火大会と言えば夏の風物詩。家から花火を見るといつも違った空間ができるますね。花火大会というイベントを通して久々に家族・親戚で集まつたりするのもいいですね。

(H・Mさん・41歳)

編

独身時代の私と夫。地元の花火大会に幼稚園児だった私の甥っ子を連れて三人で出かけました。そんな甥っ子も今では高校生。私たちも年をとるわけですね。

(H・Mさん・41歳)

編

夏を感じさせる一つです。甥っ子さんも昔花火大会に連れて行ってもらつたことを思い出すのではないか。

(E・Wさん・64歳)

編

若い頃友人と観覧橋まで歩いて行くとき、間近に眺めていたら目の前に火の粉が降りかかる気分がしたりします。そう考

えると花火師さんはとても勇敢だと思います。ふりかかる火の粉の中花火師の勇敢な姿は見るものを感動させます。

(E・Wさん・64歳)



みんなでやってみよう！

## 今月のクイズ？

出題●ニコリ

### ルール

- 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。
- 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								2
			7			8		
		3		4				
		1	2			5		
5			9					1
	6			3	7			
			1		3			
	2			6				
6						4		

解答欄

### 先月号 クイズの答え

1	ナ	ガ	グ	ツ	ヨ	ビ
2	ヤ	ク	ミ	ヒ	ル	ネ
3	ミ	セ	コ	ナ	ツ	
4	シ	イ	ア	タ	マ	
5	キ	エ	イ	ム	シ	バ
6	イ	キ	エ	ダ	マ	メ
A	ア	マ	ガ	エ	ル	

## 編集後記

先日、「日本和食(日本料理)サミット2019in小山」の取材で絹地区の高椅神社に行ってきました。

「庖丁式」が奉納され、食材には一切手を触れず、包丁と箸だけで魚をさばいてビックリしました。

会場は多くの来場者でぎわっていました。(C.Y.)

## 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

\*テーマにまつわる話を募集します

2019年8月号

「夏といえば？」

締切7月19日(金)

2019年9月号

「芸術の秋！おすすめの過ごし方？」

締切8月16日(金)

### ■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 小山市鳥谷1-11-32  
JAおやま「ぐりーんびあ」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

## ●出資配当のお知らせ

平成30年度の配当については、去る5月24日に開催されました通常総代会の決議により、出資金額の1.0%を配当いたしました。組合員の皆さんには復興財源確保法により20.42%の所得税を控除後の金額が配当されます。

配当金の明細については、職員の戸別訪問などにより、ご案内させていただいております。

## ●ディスクロージャー誌公開中

当組合では金融機関の義務である経営情報(ディスクロージャー誌)の開示をしています。

本店、支店に資料を常備していますので、内容をよくご覧いただき、組合に対するご理解を一層深めて下さい。ホームページでも公開しています。



## ●日本農業新聞 普及推進運動実施中

当組合では日本農業新聞の普及推進運動に力を入れております。日本農業新聞は、国内唯一最大の農業専門日刊紙です。農政、営農、流通、市況等の農業や経営に役立つ総合面、JAグループの取り組みや事業などを掲載するJAのページ、家族そろって楽しめる食農教育ページのほかに、地域の農業やイベントなど身近な情報はとちぎ版や北関東版に収容しています。

～役立つ職能情報を毎日お届け。

明日の農業を応援します！～

◇日本の食と農、いのち、暮らし、地域を守る視点で報道

◇農家経営や地域農業復興に役立つ専門情報と生活情報

**農政情報**  
いち早く  
詳しく

**JA  
自己改革**  
後押し

**経営**に  
役立つ情報

充実の  
**マーケット  
情報**

日本農業新聞のお申し込みは、お近くの支店・営農支援センターまで

## ●「のぞみ館」日曜休業のお知らせ

農協事業につきましては、日頃より特段のご協力を賜り厚くお礼申し上げます。さて、JAでは下記の期日について、節電対策のため休業とさせていただきます。何かとご不便をお掛けいたしますが、ご理解ご協力くださいますようお願い申し上げます。

休業日 各日曜日	7月	7・14・21・28
	8月	4・11・18・25

### ●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 8月 9日(金)

野木支店 8月19日(月)

国分寺支店 8月23日(金)

ご予約のお申し込みは、お近くの支店窓口へ

### ●クミアイ家庭薬

#### ビタパッシュ V-50SP

第3類医薬品 50ml×10本 1,800円 税抜

タウリン1,200mgに疲労回復効果にすぐれたフルスルチアミン塩酸塩をはじめとする4種類のビタミンB群やL-アスパラギン酸マグネシウム等を配合した医薬品のドリンク剤。1日1本、疲れた体に栄養を補給します。

- 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  
(医薬品は配置販売になります)



### ●JAの概況

(2019年5月末現在)

貯金	1,606 億 9,705 万円
貸出金	278 億 6,246 万円
購買品供給高	12 億 3,948 万円
販売品販売高	23 億 7,686 万円
長期共済保有契約高	4,190 億 4,380 万円

### ●理事会だより

#### 第3回理事会(5月21日)

- 「貸出金利率設定基準」、「貸出金利軽減基準」及び「一般資金貸出金利率表」の一部改定についてほか

#### 第4回理事会(5月24日)

- 理事の報酬配分(案)について
- 信用の供与等の最高限度について
- 借入金の最高限度について
- 余裕金運用規程の一部改正について



# 支店再編なんでもQ&A

Vol. 1

支店再編計画の実行に伴い、組合員・利用者の皆様方からのさまざまな疑問に、JA おやまイメージキャラクター『おやまるくん』がお答えするコーナーをシリーズで設けました。ぜひご一読いただき、今後とも変わらぬご愛顧のほどお願い致します。

Q

今まで支店が近いからこそ便利に利用していたが、支店が遠くなってしまっては不便になってしまう。  
どうしたら良いのか。

A

ご心配をおかけして申し訳ありません。不安なお気持ち、ごもっともであると思います。支店再編後の新店舗は、担当職員も今まで以上に多く配置し、特に皆様方へ出向く体制を更に強化してご要望にお応えしてまいりますので、ご安心いただき、何なりとご用件をお聞かせください。これからも組合員・利用者の皆様方とのコミュニケーションを大切にし、ご不便を感じさせないサービスアップに努めてまいります。



Q

統合されてしまう支店のATMはどうなるのか。

A

当面の間は、そのまま支店に残し、稼働させていただきます。残す期間については、その後のご利用状況等を総合的に勘案し判断することになりますので、ご理解のほどお願い致します。



**メモリアル  
キャンペーン**

JAおやま  
20周年

**特別金利定期貯金**

JAパンク  
新キャラクターの  
「よりぞうです!!」

©よりぞう

©よりぞう

**キャンペーン期間**  
2019年5月7日(火)～  
2019年7月31日(水)

新規のご資金で100万円以上お預入れいただき、下記のサービス等のご利用状況によりそれぞれのキャンペーン金利を適用いたします。  
(同時に手続きいただいたお客様もキャンペーン金利を適用いたします。)

1 組合員 (家族含む)※	2 年金振込 (個人年金、一時金を除く)	3 給与振込	4 JAネット パンク	5 JAカード (家族カード含む)
------------------	-------------------------	--------	----------------	----------------------

※新規加入には出資金3,000円と取引時確認が必要です。

**ご利用有りの方** **3年もの** **年0.20%** (税引後 年0.159%\*)

**ご利用無しの方** **3年もの** **年0.10%** (税引後 年0.079%\*)

**商品名** スーパー定期貯金<複利型>  
**預入期間** 3年(自動継続のみ)  
**預入金額** 100万円以上(新規資金)  
**対象者** 個人のお客様

**注意事項**

①原則として中途解約はできません。  
やむを得ず満期日前に中途解約した場合は、上乗せ金利ではなく、預入時の店頭金利に戻した当JA所定の中途解約利率が適用されます。

②お利息に20.315% (国税15.315%、地方税5%)\*の分離課税となります。(※2037年12月31日までの適用となります。)

お問い合わせ・ご相談は、お近くのJA窓口までお気軽にお尋ね下さい。 **JAおやま** <http://www.ja-oyama.or.jp/>