

# Community Magazine Green-pia ぐりーんぴあ

## 特集1

JAおやま地域貢献活動  
少年サッカー大会  
(第10回大谷カップ)初協賛

## 特集2

シニアのための農作業安全

9



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.247  
September



## 梨

分類 バラ科ナシ属

原産地 中国

和名 ナシ(梨)

おいしい期間(旬) 7月～10月

主な栄養成分

食物繊維、カリウム、ソルビトール

効能

夏バテ回復、利尿作用(解熱・むくみ解消)、  
呼吸器系の炎症を抑える(せきやたん・のどの  
痛みの軽減)、高血圧予防、便秘解消

- ・梨は水分が蒸発するとカサカサになるため、新聞紙で包んでからポリ袋に入れて冷蔵庫の野菜室で保存しましょう。
- ・ナシは、漢字で書くと利のある木と書き、役に立つ木を表します。漢方では、熱からくるせきをとめ、たんを抑えるなどの効果があるとされています。

# Green pia

人と自然の  
調和から  
新たな創造を

September 2019 vol.247

## CONTENTS

### TOP NEWS

特集①

JAおやま地域貢献活動  
少年サッカー大会  
(第10回大谷カップ)初協賛

特集②

シニアのための農作業安全

地域のニュースをお届け！

### Topics

女性会

地産地消料理展

青年部

球技大会・ボウリング大会

みんなのよい食プロジェクト

農業浪漫

ベジタブルライフ

今月のおすすめレシピ

健康百科

JAと農業

みんなの広場・今月のクイズ？

INFORMATION

Community Magazine Greenpia 02



- Community Greenpia 02



# 第28回 ひまわり フェス ティバル in 野木町

TOP NEWS



野木町のひまわりフェスティバル実行委員会は7月下旬の3日間、同町立野木第二中学校南側で「第28回ひまわりフェスティバル」を開きました。約4・3ヘクタールに約30万本（昨年は、20万本）のヒマワリが会場を覆い尽くし、多くの来場者を魅了しました。

J Aおやまは「ひまわり大迷路」づくりに協力。高さが2メートルにもなる品種「ハイブリッドサンフラワー」でできた迷路を歩き、咲き誇るヒマワリを見ながらスタンプラリーを楽しみました。

栗の実学童保育クラブの児童約65人も「ひまわり大迷路」に挑戦。昨年から夏休みのイベントとして参加しています。

大迷路をゴールした児童らは「迷ったけど楽しかった。また来年も来たい」と笑顔で話しました。

J Aおやまの農産物直売所や女性会野木支部、町内の飲食店などが出店した「ふれあい模擬店」では、ヒマワリの種を使った「のぎのひまわりバーガー」や地元産の小麦粉とひまわり油を使った「ひまわりサブレ」など、地元の名産品を販売。多くの人でにぎわいました。

同町では、ひまわり油を作る目的で盛んにヒマワリの栽培を行っており、1977年に「緑と太陽の町、野木町」の町の花としてヒマワリを指定しています。





# 少年サッカー大会 (第10回大谷カップ) 初協賛

大谷カップは、大谷東FC(フットボールクラブ)が主催するカップ戦で、JAおやま管内を中心に近隣のFCを招待し、毎年開催されています。今回は、U-10、U-12の部で、それぞれ24チームがエントリーし、炎天下の中、熱戦を繰り広げました。

JAおやまは、地域を支える「JAくらしの活動」の一環として、今回10回目を迎える記念大会に初協賛しました。

今後とも、地域に根差す協同組合として、地域の未来を担う子供たちの健全な育成を支えるとともに、

地域コミュニティの活性化による地域間交流・発展に貢献していきます。

## 8月11日(日) U-10の部

[ 4年生以下で構成されたチーム ] 全24チーム(1チーム選手約15人×24チーム=約360人参加)



試合終了後、選手全員で  
じゃんけん大会!  
JAおやまは、梨5kgをプレゼント





優勝チームには

「JAおやま特別賞」として盾の授与

副賞として優勝、準優勝、3位チームに

JAおやま「うまかん米」10kg贈呈

全選手に事業PRとして

ノベルティーグッズをプレゼント!



## 8月12日(月・祝) U-12 の部

[ 6年生以下で構成されたチーム ] 全 24 チーム(1チーム選手約15人 × 24チーム) = 約360人参加



暑い中、  
優勝に向けて  
頑張りました!

サッカー大会  
お疲れ様でした!



「うまかん米」食べるの楽しみ!



保護者の方も  
大盛り上がり



試合終了後、選手全員で  
じゃんけん大会!  
JAおやまは、梨5kg をプレゼント

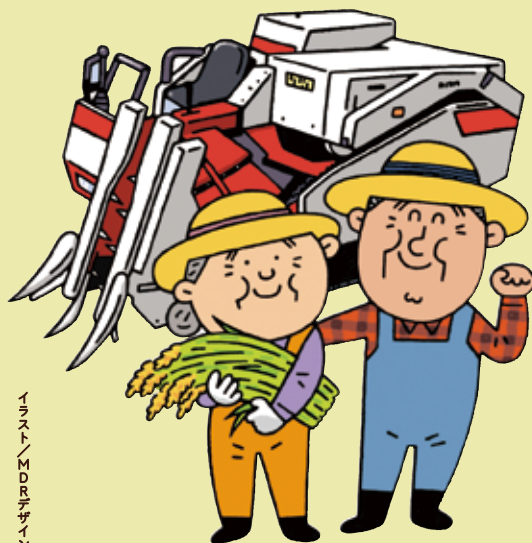


65歳以上必見!

# シニアのための 農作業安全

高齢者の農作業事故が増えています。  
なぜ事故は起こるのか、  
どんな事故が多いのかなど、  
現状を知ること  
事故防止に役立てましょう。

解説／人間工学専門家 石川文武



イラスト/MDRデザイン事務所

1

## 今や65歳以上が農業の主役!?

2018年のデータによれば農業就労者は約175万人(男54%、女46%)でした。そのうち65歳以上の高齢者が約120万人となっています。農村の高齢化率は2015年の31.2%から2040年には38.9%になると予測されています。

新規就農者は2017年に約5万6000人、65歳以上が約1万5000人となっており、定年帰農、また新規就農の方がかなり多いことが分かります。ただし、新規就農者よりも多くの離農者がいることも確かです。就農者全体が減少傾向にあります。雇用就農も含む新規就農者のうち非農家出身者が3分の2を占めています。これらの新規就農者が、農業機械の操作などについてどれだけ技術研修を受けているかは把握されていません。

2

## 死亡事故の8割以上が高齢者!

2017年の農作業死亡事故件数は304件でそのうち高齢者が84%を占め、就農割合よりもはるかに高く、また、図に示すように、高齢者の死亡事故率の割合が継続的に高くなっています。10万人当たりの件数では高齢者死亡事故率の21.2人にに対し、65歳未満は7.9人と、高齢者の死

亡事故を減少させることが急務です。各種の調査結果を分析すると高齢者以外では死亡事故は少ないが負傷事故が多い。高齢者では負傷事故は少ないが死亡事故が多いことが分かっています。また、女性の場合は熱中症で亡くなる例が近年増えており、これが女性農業者の死亡事故率上昇の一因となっています。

この原因として、高齢化に伴う心身諸機能の低下を自覚せずに作業していることが挙げられます。視力・聴力の低下、関節運動度の低下、周囲の状況変化の把握が不十分になること、俊敏性の低下、新規導入した機械やシステムに対する訓練等の軽視、連絡合図方法の不徹底などです。

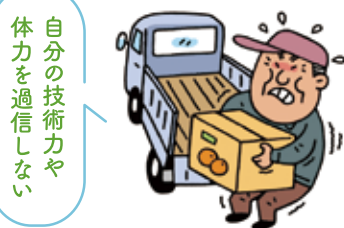
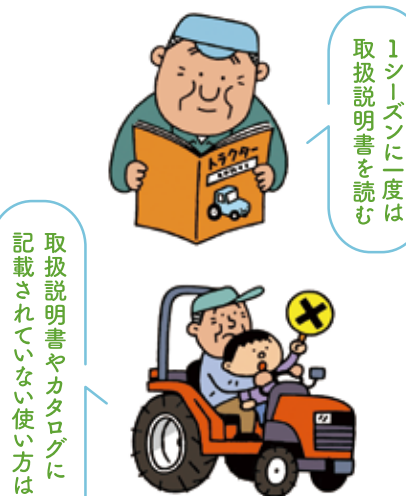
農業は今後、スマート農業の展開などコンピュータが組み込まれた農業機械が多くなり、農機の操作も従来とはまったく変わってしまいます。

これらの新時代の機械に十分な対応がでない方あるいは狭小な中山間地域での作業を行う方は、作業能率などが向上しないかもしれませんが、従来の使い慣れたシステムでの営農を考えると良いでしょう。

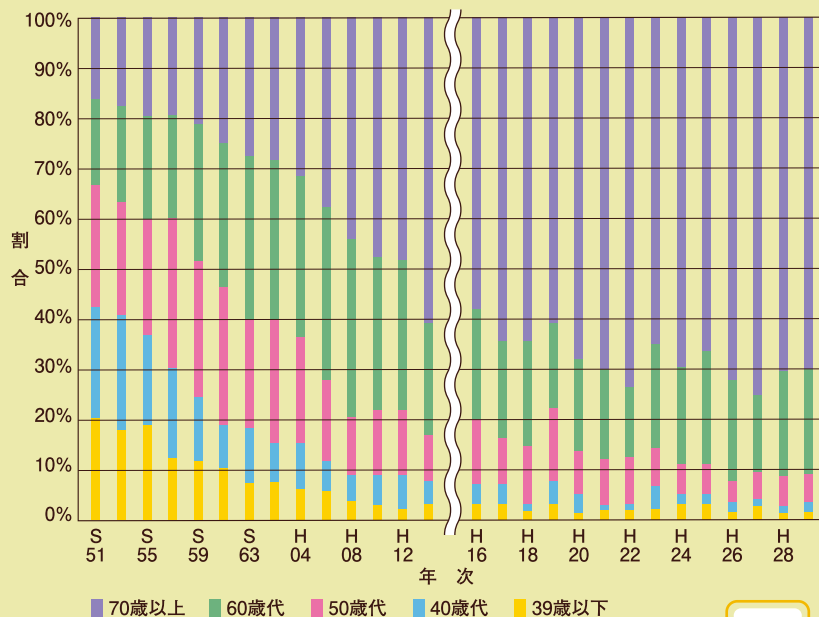
自分の心身諸機能の低下程度を体力測定や認知機能検査などで確認し、安全第一で農作業に取り組むことが大切です。このことはご本人だけに任せるのではなく、ご家族、近隣の方や普及員、営農指導員などの適切なアドバイスが必要です。



## 高齢者自身による 農作業安全の取り組み



■年齢階層別死亡割合の推移(農林水産省資料より作図)



3

## 高齢者自身の事後処理も大切

農作業死亡事故件数は10万人当たり16・7件と他産業に比べて高く、これを建設業の同6・5人、全産業の同1・5人にいかに早く近づけるかが大きな課題となっております。そのため行政や企業、研究機関が規制・改良・事故分析・安全指導などに取り組んでいます。

しかし個別経営が多いわが国の農業では、労働基準法や労働安全衛生法に抵触していても強い指導が行き届きにくいのが現状です。今後、法人化が進めば安全衛生管理は向上するでしょうが、効果が目に見えてくるには時間がかかりそうです。

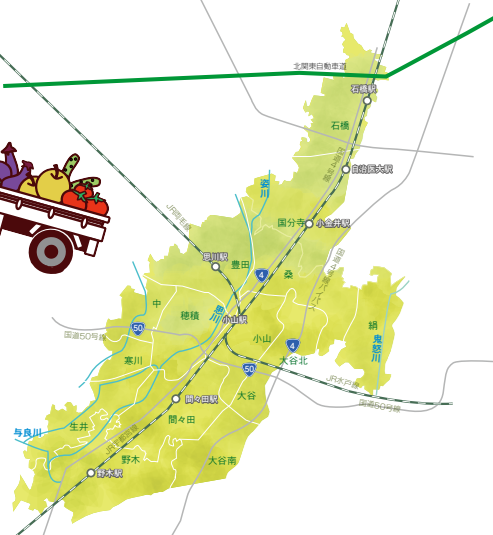
どんなに注意していても時には失敗する

のが人間です。ヒヤリハット体験があれば仲間とその体験と、ヒヤリで済んだことを説明し、情報を共有しましょう。それが地域での事故防止につながります。事故が起きたらまず原因調査です。その調査は「再発防止」のために行うのですから、直接原因だけでなく間接原因も詳しく調べましょう。

残念ながら事故をゼロにはできません。けがの場合には止血や添え木を当てるなどファーストエイド(急なけがに対する最初の治療行動)を行います。意識がないような場合にはAED(自動体外式除細動器)を使って心肺蘇生を行い、救急隊に引き継ぎましょう。第一発見者が適切な処置をしたかどうかが救命の分かれ目になります。応急手当てについては、お近くの消防署か日本赤十字社で講習を受けられます。



# 地域のニュースをお届け Topics こんなことがありました



## 組合長ら担い手農家訪問 7月17日

福田浩一郎組合長ら常勤役員、センター農産課長が担い手農家に直接意見を聞く戸別訪問活動を行いました。訪問を受けたイチゴ農家の遠井尚徳さんは「どのように販売拡大をするか試行錯誤の日々だ。農家の高齢化が進む中で地域農業の活性化という面でも、今後のＪＡの支援・協力が必要だ」と話しました。

福田浩一郎組合長は「農家からいただいた声を反映し、より良い事業運営になるよう役職員一丸となって取り組みたい」と意気込みを述べました。

今後も、積極的に担い手農家への訪問活動を継続して行います。



## 秋レタス栽培講習会

7月18日 東部選果場・北部集荷所

ＪＡおやまレタス部会は18日、ＪＡおやまの東部選果場と北部集荷所の2ヶ所で、秋レタスの栽培講習会を開きました。講習会には生産者、種苗会社、栃木県下都賀農業振興事務所などの関係者約40人が参加しました。生産者は、種苗会社から初期生育の重要性と各品種の特性、栽培のポイントについて説明を受けました。

栃木県下都賀農業振興事務所の三井俊宏副主幹は、病害虫防除について説明。「良品質な秋レタスの出荷を目指し、適期病害虫防除をしてほしい」と呼び掛けました。



## 第20回パワフルアグリフェア 7月20日・21日 みずほの自然の森公園

ＪＡおやまは7月20・21日の2日間、宇都宮市のみずほの自然の森公園で行われた「第20回パワフルアグリフェア」に参加しました。農業機械や農業関連商品などが並び、農機の操作体験やドローン(小型無人飛行機)など多数展示。会場いっぱいさまざまなコーナーが広がり、多くの来場者でにぎわいました。

来場者は「たくさんの展示があって、見ていだけでも楽しい。実際に見て説明を受けられるのでとても参考になる」と話しました。



## 梨「幸水」目ぞろえ会 7月29日 東部選果場

ＪＡおやま梨部会は7月29日、ＪＡおやまの東部選果場で梨「幸水」の目ぞろえ会を行いました。生産者や市場関係者ら約90人が参加し、規格や注意点を確認しました。

神保重治部会長は「規格をしっかりと守り、部会一致団結して高品質の梨を出荷しよう」と意気込みを語りました。

同部会では生産者61人が梨を栽培。「幸水」を皮切りに「豊水」「新高」「にっこり」の順に出荷が始まります。目ぞろえ会の他、生産者の園地で剪定(せんてい)講習会など定期的に勉強会を開き、部会全体の技術向上を図っています。





## 夏蚕繭出荷

7月30日 桑青果物集出荷所

J A おやま養蚕部会は7月30日、桑青果物集出荷所で、夏蚕繭「錦秋鐘和（きんしゅうしょうわ）」を出荷しました。出荷は年5回行っており、今回は3回目。4戸の生産者が持ち込んだ繭を選除繭の作業をして、群馬県の碓氷製糸株式会社に送りました。

生産者の努力で今回は、目標の600<sup>kg</sup>を上回る、約700<sup>kg</sup>の繭を出荷しました。一粒当たりの平均重量は2<sup>g</sup>で、繭の表面「ちぢら」がよく引き締まった良い繭となりました。



## 北桜高校へ農業実習用機械寄贈

8月5日 栃木県立小山北桜高等学校

J A おやまと全国共済農業協同組合連合会栃木県本部は、8月5日に次世代農業者（担い手）の育成に貢献するために栃木県立小山北桜高等学校に農業実習用機械「米自動選別計量器」・「チェンソー」を寄贈しました。

福田浩一郎組合長は「次世代を育てるため生徒に使ってもらい、農業への理解を深めてほしい。そして、管内で一人でも多く就農してもらう機会になってくれればうれしい」とあいさつしました。



## 水稻現地検討会

7月31日

J A おやま耕種部会は7月31日、西部地区管内3ヵ所で水稻の現地検討会を開きました。部会員、関係者ら約30人が参加。「コシヒカリ」の他、近年、J A 管内で生育が盛んな「とちぎの星」のほ場と、県知事特認の飼料用米品種「月の光」採種ほ場を視察しました。



## ニラ現地検討会

8月8日

小山ニラ部会は8月8日、西部管内2ヶ所で現地検討会を開きました。部会員・関係者17人が参加し、6、7月に定植したニラ「ミラクルグリーンベルト」などの生育状況を確認しました。



## いちご部会総会

8月9日 本店

J A おやま西部いちご部会は8月9日、本店で定期総会を開きました。部会員や関係者51人が参加。2019年事業報告や、20年度事業計画など全議案を承認しました。褒章授与では、最優秀賞を田波哲也さんが獲得。優秀賞と技能賞、努力賞合わせて32人が受賞しました。





おやつで食物繊維を補給!!

# お腹スッキリコーン

## 材 料 (2人分)

- |                       |                       |
|-----------------------|-----------------------|
| • 薄力粉 …………… 120g      | • ドライプルーン …………… 3個    |
| • バター …………… 30g       | • バナナ …………… 1本        |
| • ベーキングパウダー …… 小さじ1/2 | • レモン汁 …………… 小さじ1/2個分 |
|                       | • きび砂糖 …………… 10g      |

## 作り方

- 1 薄力粉とベーキングパウダーは合わせてふるう。  
バターは、1cm 角に刻んで常温に戻す。
- 2 バナナをフォークでつぶし、刻んだプルーン・レモン汁を合わせる。
- 3 ボウルに薄力粉とベーキングパウダー、砂糖を入れて混ぜ合わせる。
- 4 ③にバターを加えて、指先でバターを潰しながら小豆大の大きさになるまで混ぜ合わせる。
- 5 ④に②を加えて混ぜ、粉っぽさがなくなったらひとまとめにする。
- 6 台に打ち粉（分量外）をし、⑤を 2cm 厚さに伸ばしてから包丁で適当な大きさに切る。  
220°のオーブンで 10～20 分焼く。

### 〔特徴〕

バナナやドライフルーツを練り込んで、おやつで食物繊維を補給できます。

女性会中支部  
玉野 文子さん







## 青年部 球技大会

青年部は7月26日、宇都宮の石井緑地野球場で行われた第44回JA栃木青年部連盟球技大会に参加しました。当組合からは、15人の盟友が参加。今年は、全選手を代表して、当組合の青年部荒井聡さんが選手宣誓をしました。

大会は、野球の部とソフトボールの部に分かれて行われました。今回当組合の青年部は、ソフトボールの部に参加し、JAなす南青壮年部と対決。惜しくも敗れてしまいましたが、大健闘した非常に熱い試合でした。

結果は下記の通り

### 野球の部

**優勝** JALおのや青年部

**準優勝** JAはが野青壮年部

### ソフトボールの部

**優勝** JAなす南青壮年部

**準優勝** JAはが野青壮年部



## ボウリング大会

青年部は8月5日、小山市の小山ゴールドレーンでボウリング大会を開きました。各地区から11チーム36人が参加。和気あいあいとした雰囲気の中、地域の枠を超えて交流し、ゲームを行いました。

部会員の親睦を深めるために毎年開催。日頃の農作業から離れ、リフレッシュできると評判で白熱した試合を繰り広げました。

結果は下記の通り

### 団体戦

**優勝** (チーム) 大谷南Aチーム

**準優勝** (チーム) 寒川チーム

**3位** (チーム) 生井チーム

### 個人戦 (敬称略)

**優勝** (個人) 宮田直文 (大谷南)

**準優勝** (個人) 黒川純平 (大谷南)

**3位** (個人) 田島弘明 (絹)





食は日本の未来。

# みんなのよい食プロジェクト

国産農畜産物推進運動：食の安全性が問われる今、JAグループと消費者が手を取り合い、日本人にとって「よい食」とは何かを考え行動。国産農畜産物のPRを行っています。

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。



## ～地産地消食育のつどい 親子クッキング～

JAおやま女性会は、地場産農畜産物の理解促進と消費拡大運動に力を入れています。8月3日同会のなの花グループが小山市の穂積公民館で「地産地消・食育のつどい親子クッキング」を開きました。地元産野菜を使った料理3品を調理し、親子で楽しみながら、食事をする大切さを伝えることが目的で毎年開いています。参加者、関係者47人が出席しました。

講師の隅田栄子さんとアシスタントのなの花グループ役員が「具たくさんおにぎり」「野菜いっぱい味噌汁」「はとむぎミルク寒天」の3品の調理方法を教えました。

食材のミニトマト、インゲン、ニンジン、タマネギ、キュウリ、ジャガイモ、豚肉（おとん）、米（うまかん米）などの食材や、焼き肉のたれ（女性会手作り）は、JA管内で生産されたものです。

なの花グループの末柄博子代表は「作った料理は、自宅でも挑戦し、色々な人に広めてほしい。そして、家族で地場産の農畜産物を食べてください」とあいさつしました。

参加者からは「地元の野菜を使って、楽しみながら料理が出来て、楽しかった」「みんなと一緒に料理が出来て、普段あまり野菜を食べない子どもがたくさん野菜を食べている」との声が上がりました。





農に生きる農と暮らす

# 農業浪漫

生井地区

川俣 真男さん (65)

生産品目

水稲、麦、大豆

ラテンダンスのように情熱的に農業に励む

川俣さんが部長を務める「耕種部会」は、部会員約180名で構成されており、JAおやま管内の稲作農家をリードする中核的な組織です。現地検討会や視察研修会などを行い、栽培管理の情報を共有して、米分析を実施するなど良質米生産に力を入れています。

真男さんが就農したのは、50歳の頃。それまで兼業農家をしていましたが50歳を機に本格的に始めました。幼い頃は、養蚕をしていた両親と一緒に蚕の世話をするなど、手伝いをしていた真男さん。農業は、父と一緒に農作業しながら覚えていき、徐々に試行錯誤しながら自分のやり方を見つけていきました。



現在、作業のすべてを一人で行っている真男さんは、自分だけで作業するようになつてから徐々に土地を増やし、機械・設備をすべてそろえました。「機械や設備がそろっていれば効率上がり、自分のやり方次第でいくらでも収益を上げることができる」と話します。



そんな中、真男さんのほ場は、平成27年9月の関東・東北豪雨の被害を受けました。真男さんが愛情たつぷりに育てていた大豆のほ場約5ヘクタールも全滅してしまいました。

「自然災害や天候には勝てない」と話す真男さん。天候などとやりくりして、上手に付き合っていなくては長続き出来ない。「品質のいいものをいかに量多く収穫するか、それだけではなく見た目も大切なため、栽培管理には経験がとても重要」と話します。

また、40代の頃に近所の知り合いからの誘いがきっかけで社交ダンスを始めた真男さん。週2回レッスンに向き、長野県や山梨県などで行われる大会にも出場しています。スタンダードとラテンの種目に出場し、自宅には、ダンスの練習が出来るスタジオまでご自身で作っています。

真男さんは、今後の目標として「一人で行っているから体調、病気、事故に気をつけている。体調を崩したりしたら全てがおしまいだ。現状維持しながら80歳くらいまで現役でがんばりたい」と笑顔で話します。

ラテンダンスのように情熱的にこれからも農業に真男さんは励みます。





ベジタブル  
ライフ

## チンゲンサイ

～日本で人気の中国野菜～

イラスト：小林裕美子

チンゲンサイのプロフィール

【分類】アブラナ科アブラナ属

【原産地】中国

【おいしい時期(旬)】通年(露地物は春・秋)

【主な栄養成分】

β-カロテン、ビタミンC、カルシウム、

イソチオシアネート、カリウム、

ビタミンKなど

解説 KAORU

## 見分け方

## 上部

葉は美しい淡緑色で肉厚の葉の幅が広く、密に付いている葉脈がはっきりしている

全体的に張りがありみずみずしい

## NG

鮮度が落ちて黄色く変色する

## 下部

ふくらみを帯びているつやと張りがある葉の軸が短い

## 保存方法

## 冷蔵保存

湿らせたペーパータオルまたは新聞紙で包み、ポリ袋に入れるかラップして、冷蔵庫の野菜室で保存

葉野菜の中では日持ちしやすいけど、できるだけ新鮮なうちに食べよう

## 長期保存する場合

## 冷凍保存

軽くゆでて、しっかりと水切り、小分けにする

## チンゲンサイのいろいろ



## チンゲンサイ

20～25cmほどの一般的な長さの葉は丸みがあり茎は肉厚で幅広いシャキシャキとした食感と癖のない味わいが特徴の中華料理では欠かせない食材

## ミニチンゲンサイ

10～15cmほどと短いミニサイズの形や味は一般的なチンゲンサイと同じく柔らかく、株のまま丸ごと形を生かした調理ができる



## パクチョイ

チンゲンサイと同じような形だが、特徴は茎の部分が白い癖がなく食べやすくシャキシャキとした食感で、どんな料理にも使える

## チンゲンサイのチカラ

## β-カロテン

体内で必要な量だけビタミンAに変換されるβ-カロテンが豊富

## ビタミンC

β-カロテンとの相乗効果で免疫力向上、風邪予防、美肌などに効果が期待できる

カリウム  
カルシウム  
ビタミンK

血圧上昇を抑制する働きがあり、高血圧予防やむくみ改善に役立つカリウム、骨を丈夫にするカルシウム、止血作用のあるビタミンKなども含有

## イソチオシアネート

アブラナ科の野菜が持つ成分の抗がん作用があるとされる

## 楽しみ方・食べ方のコツ

## 中華料理

和洋中、癖がなく幅広いメニューに！優しい甘味とシャキシャキの食感

中華風の炒め物やクリーム煮、あん掛けなどは定番



炒め物や煮込み、おひたし、あえ物、スープなど



栄養成分が流れ出るのを防げるよ

## 色鮮やかに仕上げるコツ

塩を振って油で炒め、その後熱湯で湯通しをして水を切ると良い



## ゆで方

沸騰させた熱湯の中に、根元部分を先に入れ、葉全体を入れてゆでる。食感や栄養価が損なわれてしまうため、ゆで過ぎに注意



ゆで時間は用途により異なるが、ゆでてからそのまま食べるおひたしやあえ物の場合はしっかりとゆで、冷凍する場合、また炒め物・汁物などさらに加熱する場合は硬さが残るようにさっと短時間でゆでる

ゆで上がったらすぐに冷水に落とし、冷ましてからよく水気を切って軽く絞って使うと、色と食感が生きる

## 栄養を生かした調理法

高温でサッと炒めることで、熱に弱いビタミンCの損失を最小限に。油に溶けやすいβ-カロテンを、油と一緒に効果的に摂取！



油との相性が抜群

油で炒めると色鮮やかになりつやも加わる。時間がたっても退色しない。栄養も効率良く摂取できる

## チンゲンサイのじみツ

「青梗菜」(チンゲンサイ)中国から伝わった野菜。中国では古くから食べられていた

## 日本への伝来

1972年の日中国交回復以降の食感が良く優しい味わいのチンゲンサイは、日本人の食文化になじみやすく好まれた。おなじみに和名はタイサイ(体菜)

以前は「青茎(青軸)パクチョイ」「白茎(白軸)パクチョイ」と呼んでいたが、現在は、青軸をチンゲンサイ(青梗菜)、白軸をパクチョイ(白菜)と呼び名が統一されている





## 9月のおすすめレシピ

- ・ 丸ごとマーボナス レシピ 1
- ・ ブッキーニのチーズ焼き レシピ 2

# 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晋一（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、地元農産物を生かした料理を提供中！



レシピ  
1

## 丸ごと マーボナス

材料(1人分)

米ナス ..... 1/2 個  
豚ひき肉 ..... 50g  
ゆでたサヤインゲン ..... 3 本  
サラダ油 ..... 適宜  
花さんしょう ..... 少々

A [ みじん切りのニンニク、ショウガ  
..... 各小さじ 1/2

### ◆合わせ調味料

B [ タカノツメ ..... 1 本  
トウバンジャン ..... 小さじ 1/2  
テンメンジャン ..... 小さじ 1/2  
トウチジャン ..... 小さじ 1/2  
料理酒 ..... 小さじ 1  
しょうゆ ..... 小さじ 1/2  
砂糖 ..... 小さじ 1  
ごま油 ..... 少々

作り方 ①米ナスは縦半分になり、皮に沿って包丁を入れスプーンで果肉をくり抜き、  
サラダ油で素揚げにする。  
②フライパンにサラダ油をしき、豚ひき肉と A を入れ弱火で炒める。  
③①でくり抜いた果肉とサヤインゲン、B 合わせ調味料を入れ、さらに炒める。  
④素揚げの米ナスを器に見立て皿に置き、③の具材を盛り付け、花さんしょう  
を振る。好みでリーフ(材料外)を散らす。



レシピ  
2

## ブッキーニの チーズ焼き

材料(1人分)

ブッキーニ ..... 1/2 本  
ベーコン(厚さ1cm) ..... 3 枚  
カボチャ(くし形薄切り) ..... 3 枚  
ゆでたジャガイモ ..... 1/2 個  
ニンニク ..... 1 片  
チェダーチーズ ..... 1 枚  
パプリカパウダー ..... 適宜  
塩・こしょう ..... 適宜  
オリーブ油 ..... 大さじ 1

作り方 ①フライパンにオリーブ油をしき、ニンニクとブッキーニを入れ、ふたをして弱火で両面じっくりと焼く。  
②①にベーコン、カボチャ、ジャガイモを入れ、塩・こしょうを振り、ふたをして両面をじっくりと焼く。  
③焼き上げたブッキーニの上に他の材料をのせ、チェダーチーズを置く。ふたをして蒸し焼きにし、チーズが溶けたら皿に盛  
り付ける。パプリカパウダーを振り掛ける。リーフ(材料外)を飾る。





健康科学アドバイザー  
福田千晶

## 夏バテから秋バテへ

猛暑で夏バテした人も多いでしょうが、これから秋風が吹いても倦怠(けんたい)感が続いたり、初秋のころに体調が悪くなる、いわゆる「秋バテ」になる人もいますから油断大敵です。

夏の疲れからなかなか回復できない上、仕事内容や生産する作物などによっては、むしろ秋の方が忙しくなります。まだまだ暑い日もあって夜は寝苦しく、時には台風もあり気温や気圧が大きく変動しやすいので、体はその変化に合わせるのも大変です。

秋になると、日によって朝夕はかなり気温が下がり体が冷えるため、血行が悪くなり肩凝りや腰痛が起きやすくなります。胃腸の調子も不良になりがちです。また、夏は運動不足や甘い物の食べ過ぎ、冷たいビールなどの飲み過ぎなどで太ってしまう人の方が多いのが現状です。夏に3kg太った人は、秋は3kgの荷物を体に加えて生活するので、バテやすくも



なります。そんないろいろな条件が重なり合って、秋バテになると考えられます。

特に、お年寄りは夏の疲れからの回復が遅く、食欲も低下しやすく、さらに気温や気圧の変化に順応しにくいので、この季節は要注意なのです。疲労がたまらないように休憩や睡眠をしっかり確保することも大切です。シャワー浴だけではなく湯につかる入浴で、血行を促進することもお勧めです。

低気圧のときに頭痛やだるさなど体調が悪くなる人は、市販の酔い止め薬を内服すると、気圧変動や揺れを感じる内耳の興奮を抑えて楽になる場合もあります。お年寄りはこの季節に体調を崩しやすいのです。気温の変化に合わせて衣服で調節し、体を冷やす冷たい飲食物の取り過ぎに気を付けて、元気に過ごしていただきたいです。

## 農業を拓く協同組合

## JAと農業

監修=JCA  
(日本協同組合連携機構)

### 世界とともに目指す「SDGs」

国連が定めた「持続可能な開発目標(SDGs)」という言葉が、世界中で注目を集めています。「貧困をなくそう」「飢餓をゼロに」など17の目標が掲げられており、この目標を達成するために各国政府はもちろん、民間の企業や団体の参加と貢献が期待されています。協同組合も達成に当たり役割を果たすべき民間セクターの一つとして明記されており、国際協同組合同盟(ICA)は目標達成に向けた貢献を約束しています。

日本の協同組合でも、例えば日本生協連が「コープSDGs行動宣言」を採択し行動をすすめるなど、SDGsへの取り組みが動き出しています。JA全国女性協も「第65回通常総会の特別決議」の中でSDGsに取り組むことを決定しています。持続可能な社会の実現に当たっては、食料輸入による環境負荷や食品ロスなど、食や農に関連する課題も多く残されています。JAも地域社会の課題解決に努めるとともに、SDGsの達成へ貢献していきます。

#### 語句解説

#### 【持続可能な開発目標(SDGs)】(エスディージーズ)

2015年9月の国連サミットで採択された「持続可能な開発のための2030アジェンダ」に記載されており、人間、地球及び繁栄のための行動計画として、17の目標と関連する169の具体的なターゲットが定められています。発展途上国を対象にしたミレニアム開発目標(MDGs)を引き継ぐもので、先進国も含め取り組むこととされています。

### SDGsの17の目標

#### SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

世界を変えるための17の目標



耕そう、大地と地域の未来。



# みんなの広場

## テーマ投稿

今月のテーマ 芸術の秋！おすすめの過ごし方は？

娘は色鉛筆画が大好きで、いろいろな色を持っています。娘が色を重ねる事や光が当たっているところは白を使うことを教えてもらいました。旬の味覚を色鉛筆で描いてみたいのです。美味しそうに描けるといいのですが…。(H・Mさん・42歳)

色鉛筆は、とても繊細でふんわりとした柔らかい表現も出来れば、色鉛筆だけで書いたの!?と思うようなリアルな表現方法もあったり、とても面白いですね。旬の味覚ぜひ描いていただい、みんなのひろばに投稿してください！

## お便りコーナー

『8月の農業浪漫』いくつになっても夫婦で助け合い、トウモロコシ栽培に励む。私たち夫婦も麦、米と夫婦で農業に頑張っています。一人では、ダメ。夫婦だからこそお互いに助け合っています。(M・Mさん・69歳)

いつまでも夫婦仲良く二人三脚で頑張っている姿はとてもうらやましいものです。

## 編集後記

ニュース等で連日、熱中症の話題が絶えませんね。屋外だけでなく、室内でも熱中症になりますので体調にはくれぐれも気をつけましょう！

(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10月号

「運動会の思い出」

締切 9月13日(金)

2019年11月号

「食欲の秋！食べたいものは？」

締切 10月18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 小山神鳥谷 1-11-32  
JA おやま「ぐりーんぴあ」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



私の趣味は写真です。特に草花を撮るのが好きで、我が家の庭に咲く花は毎年すべてカメラに収め「我が家の庭に咲く花の集」と題して何百枚もアルバムにしています。その中で今年写した花の一部です。  
(S・Sさん・78歳)

①丹鶴草(たんじやうそう) ②むすかり ③紫らん ④木瓜(ぼけ)  
⑤令和元年5月1日は私ども夫婦の結婚50年(金婚式)で息子夫婦が祝ってくれました。  
⑥朝焼けの風景 朝起きて二階の雨戸を開けた瞬間、朝焼けの美しさにびっくりし、急いでカメラに収めたものです。

## みんなでやってみよう！

# 今月のクイズ

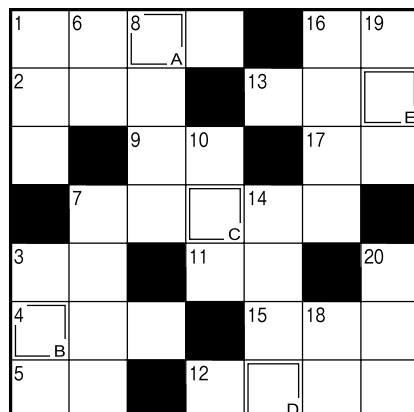
出題●ニコリ

解答欄	A	B	C	D	E

### 先月号クイズの答え

- ④ 島がない
- ⑤ 旗の向きが違う
- ⑧ はしごが壊れている
- ⑩ リボンが時計になっている
- ⑪ 口から吹き出した水の高さが違う

## 二重マスの文字を A～E の順に並べてできる言葉は何でしょうか？



## ヨコのカギ

- ① 9月1日は——の日。非常持ち出し袋や避難経路を確認しよう
- ② 高知の名物料理、カツオの——
- ③ 皮膚の表面にある細かな模様。——の細かい肌
- ④ 食器を拭く布です
- ⑤ いかに守られた実がなります
- ⑦ 晴れた十五夜にはとても明るい
- ⑧ 矢を射る道具
- ⑨ 陽の反対語
- ⑪ 国や地方自治体に納めます
- ⑫ 首都はモスクワ。大きな国です
- ⑬ 肉料理に添えたり、刻んでスープに浮かべたりする香草
- ⑭ 傘にも風(たこ)にもあります
- ⑮ バラの茎にある突起

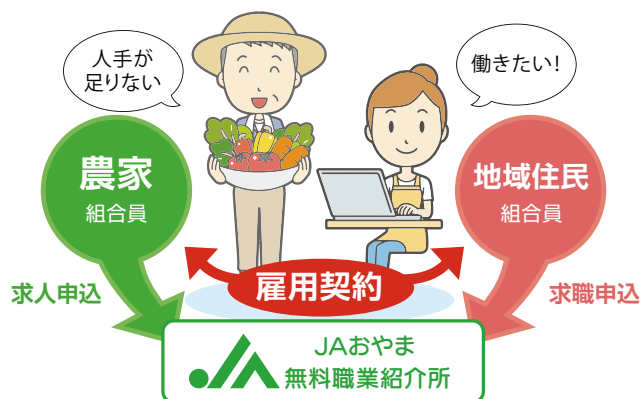
## タテのカギ

- ① テレビのリモコンにはたくさん付いています
- ③ なだらかな——が続く丘陵地
- ⑥ 合唱部が練習するもの
- ⑦ 耳かきと共に行方不明になりやすいそうです
- ⑧ 今からこれじゃ、——が心配だなあ
- ⑩ 仲間から紹介を受けて、伴侶候補と会います
- ⑫ 宴会でグラスをみんなで掲げて……
- ⑬ 相撲の勝敗を記録した——表
- ⑭ ゴボゴボゴボ
- ⑮ 価格が高くなること
- ⑯ 煮物などに使う、アルコールを含む調味料





## ●労働力確保(無料職業紹介所の設置)について



JA おやまでは、農繁期などで人手が必要となる農家さんと、農業のお手伝いをして収入を得たい方とを繋ぐ、無料職業紹介事業を開始しました。

JA おやまの組合員であれば無料で求人情報をホームページ（とちぎの農業で働こう！）に掲載いただけます。またJA おやまがホームページを通じ求人者（農業関連）と求職者のマッチング（無料）のお手伝いをいたします。

### 農家の方 まずは求人登録を！

- ① 別紙の「求人情報登録用紙」に必要事項をご記入のうえ JA おやま営農企画課までご持参ください。
- ② 求人登録
- ③ HP に掲載
- ④ 求職者の紹介
- ⑤ 採用面接

### 求職中の方 応募フォームより応募！ (webの場合)

- ① 応募フォームよりご応募してください。
- ② 求職登録
- ③ JA より連絡（面接日程等）
- ④ 採用面接

#### 【連絡先】

JA おやま無料職業紹介所  
(営農企画課内)  
電話 0285-33-4321  
FAX 0285-33-4320

#### 【参考】

求職者用のホームページです。  
1. 「とちぎの農業で働こう！」URL  
<https://entori.jp/tcchu-ja>  
2. QR コード



## ●秋の飛来物防止キャンペーン



**農業用ビニールシートが  
新幹線・在来線列車を  
止めることがあります**

JR 東日本ではお客さまに快適にご利用頂くため、日夜、安全で安定した輸送の確保に取り組んでおります。

暑い夏が過ぎ、「台風の季節」がやってきます。

収穫の折に使用される農業用ビニールシートが飛散しやすい時期です。新幹線の架線にからまり列車の運行ができなくなる事象が発生してお客さまに多大なご迷惑をおかけしたことがありました。



「飛来物により列車が遅れたり運休すると、ご利用するお客さまに多大なご迷惑と損害等」に繋がります。是非ご理解を頂き、**鉄道沿線で農業用ビニールシート等を使用する時は、強風により飛散しないように十分注意をしてください。**皆様のご協力をお願いいたします。



**東日本旅客鉄道(株) 大宮支社**

お問合せ  
連絡先

在来線  
新幹線

大宮電力技術センター  
大宮新幹線電力技術センター

TEL 048-641-0725  
TEL 048-641-7683



## ●人形・提灯供養祭開催について

小さい頃いつも一緒に遊んでいた人形やぬいぐるみ、  
大好きだったペットの写真・・・  
そんな思い出のつまった人形達をありがとうの  
想いを込めて供養いたします。



**開催日** 令和元年 9 月 23 日(月)

**人形受付** 9 : 00 ~ 11 : 00

**供養式** 10 : 00 ~ 11 : 00

**場 所** JA おやま 思川ホール

**住 所** 小山市萩島 134

供養料は 1 家族 ¥1,000 で何体でもお預かりいたします。

※ガラスケース・ひな壇・陶器などはお預かりできません。

人形・提灯などはビニール袋に入れてお持ちください。

●お問合せ JA おやま 思川ホールまで  
☎0285-38-3036

## ●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** 10月11日(金)

**野木支店** 10月17日(木)

**国分寺支店** 10月25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

**Kyoyaku 毎日おいしくグルコサミン**



軟骨成分のグルコサミンとコンドロイチン硫酸(サメ軟骨抽出物)に、  
いたわり成分のMSM(メチルスルフォニルメタン)をプラス。3つの成分がシニア世代のアクティブ生活をおいしくサポートする健康飲料です。ラ・フランス果汁配合、うすめて飲む希釈タイプ。

500ml 1,800円 税抜価格

●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7月末現在)

貯金 ..... 1,623 億 515 万円

貸出金 ..... 279 億 9,007 万円

購買品供給高 ..... 20 億 3,105 万円

販売品販売高 ..... 36 億 461 万円

長期共済保有契約高 ... 4,156 億 209 万円

## ●理事会だより

### 第 6 回理事会(7 月 22 日)

- 夏期座談会開催要領について
- 第 21 回 JA おやま祭り実施計画(案)
- 支店再編における現店舗の今後の方針と減損会計の考え方について
- 理事会運営規程の一部改正について

ほか

### 第 7 回理事会(8 月 8 日)

- 令和元年度 組織活動費の支出について
- 令和元年産米集荷方針について
- 令和元年産共計外米の取扱いについて
- 職制規程「職務権限表」の一部改正について





# 支店再編なんでもQ&A

Vol.3

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** 公共料金や税金、各種クレジット等の自動支払いについては、何か変更手続きが必要でしょうか？

**A** JAにて変更手続きを致しますので、特にお手続きの必要はありません。ご安心ください。なお、変更手続きが必要な場合は、JAよりご連絡させていただきます。



**Q** 現在利用している融資・各種ローンについては、何か変更手続きが必要でしょうか？

**A** 特に変更手続きは必要ありませんのでご安心ください。ご融資残高につきましては、新支店に引継ぎさせていただきます。なお、現在お使いのローンカードについてもそのままご利用いただけます。



お借入期間最長 **10年**

最大金額 **1,000万円**

繰上返済手数料 **0円**

**JAネット** インターネットから簡単事前審査申込！  
**マイカーローン**

適用期間

2019年7月1日 ▶ 2019年9月30日

**変動金利型 [保証料込み]**

年 **1.950** % ~ 年3.510%

**固定金利型 [保証料込み]**

年 **2.290** % ~ 年3.850%

※上記の利率には、年0.79%~年1.35%の保証料を含みます。  
※上記の下限金利は最大金利引下げ幅適用後の利率となります。

**金利引下げ条件と金利引下げ幅**

下記5項目の中から最大年1%金利引下げ

給与振込



年 **1.0** %

JAカード



年 **0.5** %

公共料金  
1つ以上



年 **0.5** %

ネット  
バンキング



年 **0.5** %

組合員加入



年 **0.5** %

「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。詳しくはお近くのJAにお問い合わせください。 **JAおやま**