

# Community Magazine Green-pia ぐりーんぴあ

特集

消費税の「軽減税率制度」とは？

10



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.248  
October



## 米（水稲）

分類 イネ科イネ属

原産地

中国南部の長江下流域とする説、東南アジアとする説がある。

主な栄養成分

炭水化物、たんぱく質、脂肪、ビタミンB1、ビタミンEなど

知って得する豆知識

### ●脳の働きがよくなる

お米のでんぷんは、体の中でブドウ糖に変化！エネルギー源として脳の働きを活性化する役割を備えている。

### ●五円硬貨の表

五円硬貨の表には稲穂がデザインされています！五円硬貨のデザインは、当時の主な産業（稲穂が農業、水が水産業、歯車が工業）を表しています。

- 18 17 16 15 14 13 12 11 10 08 04 03 CONTENTS
- TOP NEWS
- Topics
- 地域のニュースをお届け！
- 特集
- 消費税の
- 「軽減税率制度」とは？
- 女性会
- 地産地消料理展
- 青年部
- 俺たちの育った町
- 直売所情報
- 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

# Green pia

人と自然の  
調和から  
新たな創造を

October 2019 vol.248



第21回

# JA おやま祭り

開催します!

毎年ご好評いただいているJAおやま祭りの季節がやってきました!  
今年は21回目。JAおやま思川カントリーエレベーター会場で開催します。  
楽しい企画をたくさんご用意しておりますので、ぜひご家族  
そろってご来場ください。JAおやまイメージキャラクター  
「おやまるくん」も登場予定! 会場で一緒に盛り上がりましょう。



日にち **11月16日(土)・17日(日)**

時間 **午前9:00 ~ 午後2:30** 場所 **思川カントリーエレベーター会場**

栃木県小山市黒本120-1



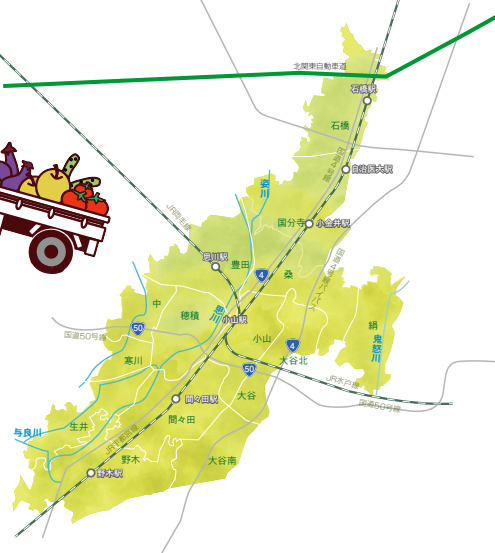
- 新鮮農畜産物の販売
- ステージイベント (大道芸、介助犬パフォーマンス等)
- フワフワ遊具
- 図画コンクール展示
- 売店コーナー (豚汁、フランクフルト等)
- 青年部コーナー (もち、焼きそば)
- 女性会コーナー (天ぷらそば・うどん等)

農機  
展示即売会  
同時開催

JAおやま祭りに関するお問合せ

JAおやま 総合企画室 ☎0285-25-3372

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



## 第7回 女性大学開講 8月27日 本店

J Aおやまは、地域の女性を対象にした「女性大学」を毎年開催しています。8月27日本店で令和初のJ Aおやま女性大学の開講式と第1回講座「健康体操」を開きました。約35人が参加し、受講証の交付を受けてスタートしました。

同大学は、J Aおやま管内に在住する女性を対象に食、教養文化、健康などさまざまな分野のカリキュラムを行い、魅力ある女性を目指し、生活の充実と地域の仲間作りを進めることが目的です。

福田浩一郎組合長は「講座を通じて、J A事業に興味や関心を持ってもらいたい。楽しんで学び、生活に役立ててください」と新たなJ Aおやまファンの獲得に力を入れています。

今後、料理教室や大人の社会科見学など8月から翌年1月まで毎月1回全6回、さまざまな講座を開く予定です。



### 今後の講座予定

9月25日(水)……………はとむぎの料理教室  
 10月……………大人の社会科見学  
 11月……………ウォーキング大会  
 12月20日(金)……………しめ縄づくり  
 令和2年1月……………メイクレッスン・閉講式





## 第 21 回 年金受給者友の会連絡協議会 グラウンドゴルフ大会 8月29日 国分寺運動公園

J A おやま年金受給者友の会連絡協議会は8月29日、下野市の国分寺運動公園で第21回グラウンドゴルフ大会を開きました。会員、関係者合わせて約200人が参加。J A おやま管内から24チームが出場し、熱戦を繰り広げました。

瀬野香会長は「親睦を図ることは非常に大切。地域社会との接点を増やし、楽しくグラウンドゴルフをプレーしてほしい」とあいさつしました。

ルールは、4ラウンド32ホールのストロークマッチとし、各ホールでプレーを行い、全ホールの総打数で順位を決めます。



▽優勝：犬塚（大谷北）

▽準優勝：間々田B（間々田）

▽3位：桑A（桑）

▽個人優勝：菊地行正さん（桑A）

### 団体の部

- ▽優勝：犬塚チーム（大谷北）
- ▽準優勝：間々田Bチーム（間々田）
- ▽3位：桑Aチーム（桑）

### 個人の部 （敬称略）

- ▽優勝：菊地行正（桑A）
- ▽準優勝：中村良助（田間）
- ▽3位：生駒勝己（大谷南B）



## 東部トマト部会通常総会

8月19日 本店

J A おやま東部トマト部会は8月19日、本店で通常総会を開きました。部会員、関係者ら約55人が参加。2019年度事業報告、20年度事業計画など全議案を承認しました。

福島正嗣部会長は「消費者のニーズに積極的に対応し、高品質なトマトを出荷していこう」とあいさつ。

福田浩一郎組合長は「部会員が2年連続で栃木県冬春トマトグランプリの大賞（農水大臣賞）を受賞したのは、栽培技術の高さが証明されたことと、皆様方の努力の賜物だ。更なるJ A おやま東部トマト部会の発展を期待している」と話しました。



## ちぢみホウレンソウ栽培講習会

8月22日 東部集出荷所・北部集出荷所

J A おやまほうれん草部会ちぢみほうれん草部は8月22日、東部集出荷所と北部集出荷所で、ちぢみホウレンソウの栽培講習会を開きました。生産者、種苗会社などの関係者ら約50人が参加。種苗会社が品種の特徴と栽培ポイントを説明しました。

品種によっては播種（はしゅ）適期が変わり、早過ぎると葉が縮む前に収穫期に達する恐れもあり、品種に合った播種日を厳守することを申し合わせました。

舘野延男部長は「栽培講習会をよく聞き、知識を蓄えて高品質のちぢみホウレンソウを消費者に届けられるようにしよう」とあいさつしました。

同部は生産者約60人。12月～翌年2月に、県内と京浜方面へ出荷します。



## 『J A おやま』管内ナスほ場を

## 『J A かみつが』が視察

8月27日

J A かみつがナス部会は8月27日、J A おやま管内のナス部会員のほ場2ヶ所を視察しました。部会員ら26人が、栽培や出荷状況などの説明を受けて見学しました。

参加者からは「ご夫妻二人で管理しているとは思えないほど手入れされている。どのような管理を行っているのか。どのようなタイミングで追肥を行っているのか」などの質問が上がりました。

視察を受けたナス部会の櫻井健夫さんは「ナスの栽培技術はどんどん進歩している。日々の作業の中で今日見て参考になることがあったら取り入れもらいたい」と話しました。





## 梨「豊水」目ぞろえ会

8月30日 東部選果場

J Aおやま梨部会は8月30日、東部選果場で「豊水」の目ぞろえ会を開きました。部会員、関係者ら約80人が参加し、9月から本格的に出荷する「豊水」の規格を確認しました。

神保重治部会長は「部会員一丸となって目を合わせ、管理を十分注意して高品質の豊水を出荷しよう」と話しました。

関係者らは「病虫害防除を徹底してほしい」「豊水は、みつ症の発生などから、選果がとても難しい。部会でしっかり統一し、おやまの梨を楽しみにしている消費者に届けましょう」と呼び掛けました。



## 生井っ子刈り取り最盛期

9月6日

J Aおやま管内で米の刈り取りが始まりました。J A管内での生井っ子の作付面積は約40ヘクタール。特に西部地区管内は米麦の生産が盛んに行われています。

今年は6月から日照不足が続き、8月に一気に酷暑となった影響で例年より1週間ほど早い刈り取りとなりました。暑さによる胴割れや乳白米が懸念されましたが、生産者の適切な水管理で、品質は良好。

同プロジェクトの池貝孝雄会長は「安全・安心をモットーに生井っ子を栽培した。天候に左右される中、水管理など徹底し、甘くておいしいお米が出来た。今後の刈り取りも楽しみ」と期待を寄せました。



## 秋冬ゴボウ目ぞろえ会

9月6日 桑青果物集出荷所

J Aおやま牛蒡（ごぼう）部会は、秋冬ゴボウ出荷の本格化に備えて9月6日、桑青果物集出荷所で秋冬ゴボウの目ぞろえ会を開きました。生産者、関係者ら約25人が参加しました。

市場関係者が販売情勢を報告。その後、机の上にゴボウを積んで1本ずつ等級を検討し、ねじれや長さなどの選別基準を確認しました。

栃木県下都賀農業振興事務所の殿塚奈々技師が「収穫時期を延ばさず適期収穫をすること」「病虫害防除を徹底すること」など注意を呼び掛けました。

管内では生産者17人が8.87ヘクタールで秋冬ゴボウを栽培。9月上旬～4月まで、関西方面に出荷します。





10月1日  
スタート!

# 消費税の「軽減税率制度」とは？

2019年10月から消費税が変わります。消費税率が10%に引き上げられるとともに「軽減税率制度」が導入されます。全ての事業者に関係のある制度です！

J A 全中・J A まちづくり情報センター  
顧問税理士 柴原 一

## 消費税の概要と今後の改正スケジュール

消費税（地方消費税含む、以下同じ）とは、物の売買やサービスの提供など「取引」にかかる税金です。なお、「土地の譲渡、貸し付け」「有価証券等の譲渡等」「住宅の貸し付け」などの取引は非課税になっています。消費税を負担するのは消費者ですが納税は事業者が行います。ただし、原則として、前々期（個人事業者は前々年）の課税売上が1000万円以下の小規模事業者に関しては消費税の納税義務が免除されています。消費税の納税額は、原則として売り上げの際に預かった消費税額から、仕入れの際

に支払った消費税額を控除（仕入税額控除）した金額となります。消費税率は2019年9月30日までは8%（うち地方消費税率1・7%）ですが、同年10月1日からは、消費税率が10%（うち地方消費税率2・2%）に引き上げられるとともに「軽減税率制度」が導入されます。また、2019年10月1日から2023年9月30日までの暫定的措置として「区分記載請求書等保存方式」が導入されます。これは、2023年から導入される「適格請求書等保存方式」の経過措置という位置付けになります。

## 消費税の軽減税率制度

消費税の軽減税率制度は、軽減税率対象品目について税率を8%（国税6・24%、地方消費税1・7%）にするというものです。軽減税率対象品目は、飲食料品および定期購読契約が締結された週2回以上発行される新聞です。ただし、飲食料品のうち酒類

および外食サービスを伴う物については、軽減税率は適用されません。農家の方が取り扱う農産物や付随サービスに対する主な軽減税率（8%）対象品目と標準税率（10%）品目は次の通りです（図2）。

図1 消費税改正スケジュール

「適格請求書等保存方式」においては、後述するように適格請求書発行事業者の登録を受け、発行する請求書に登録番号を記入する必要があります。この登録受付は2021年10月1日以降になります

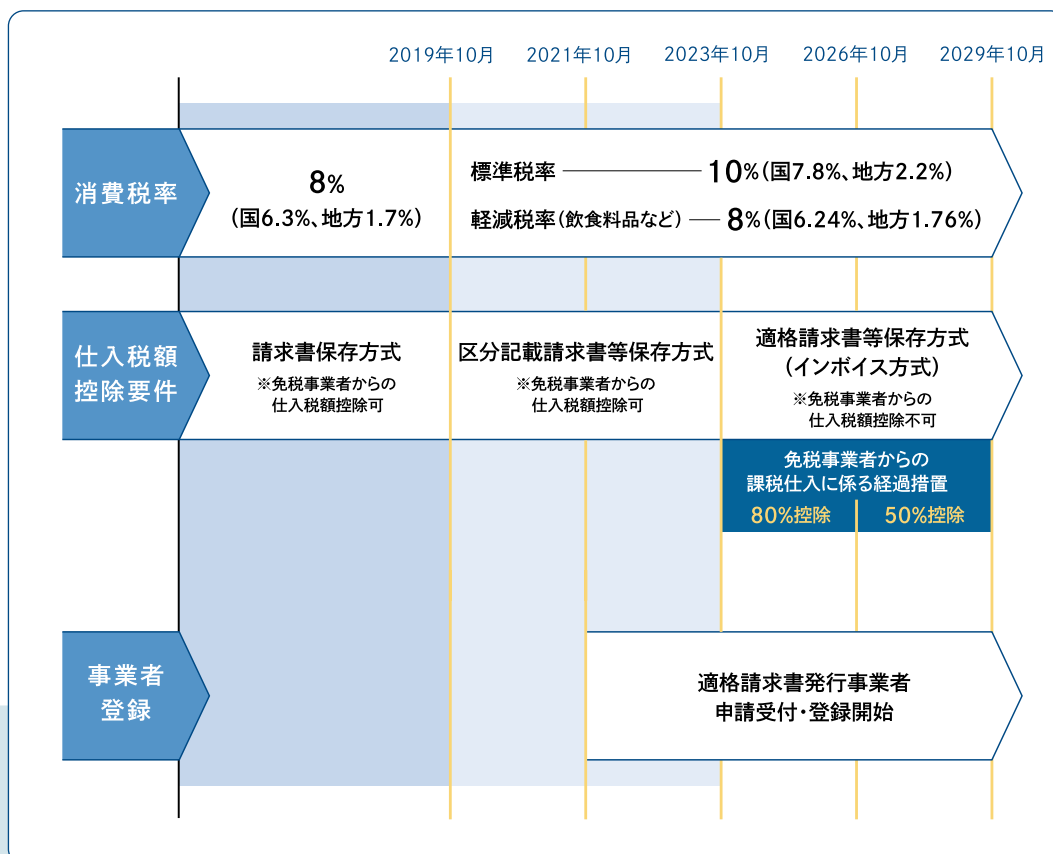




図2 主な軽減税率対象品目と標準税率品目

| 軽減税率（8%適用）   | 標準税率（10%適用）   |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>●米 ●酒米 ●野菜</li> <li>●果物 ●花(食用)</li> <li>●製菓材料の種子</li> <li>●食肉</li> <li>●農家レストランの弁当の「持ち帰り販売」</li> <li>●送料(農産物価格に含まれている場合)</li> <li>●包装代(農産物価格に含まれている場合)</li> <li>●イチゴ狩りで取ったイチゴを土産用に販売</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>●飼料用米 ●種もみ</li> <li>●日本酒 ●花(観賞用)</li> <li>●栽培用の種子 ●苗木</li> <li>●肉用牛などの生きた家畜</li> <li>●農家レストラン内での飲食(外食)</li> <li>●ケータリング(相手方が指定した場所において行う役務を伴う飲食料品の提供)</li> <li>●送料(農産物と別に請求する場合)</li> <li>●イチゴ狩りの入園料販売など手数料</li> </ul> |

## 区分記載請求書等保存方式

消費税の計算は帳簿方式といって帳簿に記載された取引金額を基に税額計算が行われてきました。今回の改正ではインボイス制度という、税金の金額を請求書や領収書などの証憑(しょうひょう)を基に計算する「適格請求書等保存方式」が導入されます。ただし、適格請求書等保存方式をいきなり導入するのではなく、まず、経過措置として「区分記載請求書等保存方式」が導入されます。

この方式においては、区分記載請求書を保存しておかないと仕入税額控除を行うことができません。従って、農家の方がスーパーなど事業者に農産物を販売する場合、相手先から区分記載請求書の交付を求められることになります(区分記載請求書等は免税事業者であっても発行することができます)。

区分記載請求書等には、現行の請求書の

記載事項(課税仕入れの相手方の氏名または名称、取引年月日、取引の内容、対価の額)に(1)軽減税率の対象品目である旨、および(2)税率の異なるごとに合計した対価の額(消費税込金額)を追加して記載する必要があります。「区分記載請求書等」のイメージは左図の通りです。

### 請求書

〇年〇月〇日

〇〇〇〇御中

10月分 21,900円

|       |      |         |
|-------|------|---------|
| 10/7  | 雑貨   | 3,300円  |
| 10/8  | 食料品* | 5,400円  |
| 10/15 | 雑貨   | 13,200円 |

|    |                 |
|----|-----------------|
| 合計 | 21,900円         |
|    | (10%対象 16,500円) |
|    | (8%対象 5,400円)   |

※印は軽減税率(8%)適用商品

事業者〇〇〇〇

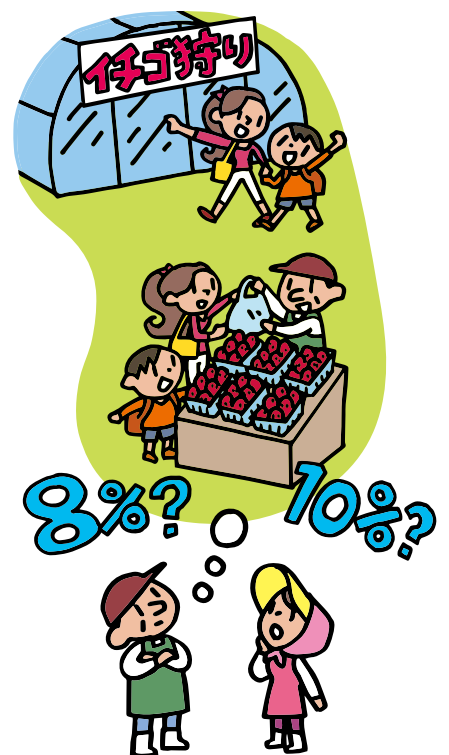
## 適格請求書等保存方式

2023年10月1日の適格請求書等保存方式の導入後は、原則として「適格請求書」

等を保存しておかなければ仕入税額控除を行うことができません。区分記載請求書等の場合と同様に、農家の方が事業者に農産物を販売する場合、相手先から適格請求書の交付を求められることになります。適格請求書を発行するためには、税務署長に登録申請書を提出(2021年10月1日より申請受付)し「適格請求書」を交付することができる適格請求書発行事業者として登録を行う必要があります。ただし、適格請求書発行事業者になるためには消費税の課税事業者であることが必要です。免税事業者である場合は、あえて課税事業者になることを選択しなければ適格請求書

発行事業者になることができません。

そのため、適格請求書等保存方式の導入に合わせて「農協特例」が手当てされます。この特例は生産者が適格請求書発行事業者であるかどうかにかかわらず、JAに対して無条件委託・共同計算により販売委託された農産品について、適格請求書の代わりにJAが発行した請求書で買い手が仕入税額控除を行うことができるというものです。無条件委託とは、農家の方が出荷した農産物について、売値、出荷時期、販売先などの条件を付さずに販売委託するものです。また、共同計算方式とは一定期間にJAが販売した同種、同規格、同品質ごとの農産物の平均価格によって精算する方式をいいます。



イラスト：服部新一郎





# 鶏肉のチャーハン

## 材 料 (4人分)

- |                       |               |
|-----------------------|---------------|
| • ごはん …… カップ6(約2.5合分) | • 片栗粉 …… 小さじ1 |
| • 鶏肉ささみ …… 150g       | • 塩 …… 小さじ2   |
| • しいたけ …… 4枚          | • 油 …… 大さじ3   |
| • 薄焼き卵(卵2個) …… 2枚     | • 酒 …… 大さじ1   |
| • レタス …… 適量           | • こしょう        |
| • 卵 …… 卵白1/2          | • 油揚げ         |
|                       | • 紅しょうが       |

## 作り方

- 1 鶏肉ささみは細切りにし、卵白と片栗粉をまぶして熱した油に入れさっと揚げる。
- 2 しいたけ、レタスは細切り。
- 3 薄焼き卵は2mmの細切り。
- 4 油大さじ3で①と②を炒め、塩少々で調味してからご飯と③を加えて炒め、最後に残りの塩、こしょう少々と酒で味を調える。
- 5 紅しょうがを散らしてできあがり。

### 〔特徴〕

さっぱりとした味のチャーハンです。

女性会穂積支部  
岸 きよ子さん





# 俺たちの育った町



間々田地区 青年部  
部長 日向野 利巳 さん(42)

●生産品目  
キュウリ、水稻

●家族構成  
父・母・祖母・妻・  
長女・長男・次男



間々田地区青年部・部長の日向野利巳さんは、24歳を機に実家のキュウリ農家を継ぎました。24歳までサラリーマンとして働いていましたが、実家の農家が忙しくなってしまったタイミングで就農しました。24歳まで一切農業に携わっていなかった利巳さんは、一から勉強を始めました。3作（促成、露地、抑制）のキュウリと水稻を作付けしており、毎日、水やり、芽かき、消毒、時期によってはお米の収穫などを行っています。

毎日忙しい中、利巳さんは趣味の「釣り」と「ゴルフ」でリフレッシュしています。間々田地区の盟友とともに毎年行われる青年部のゴルフ大会に出場するために、昔は

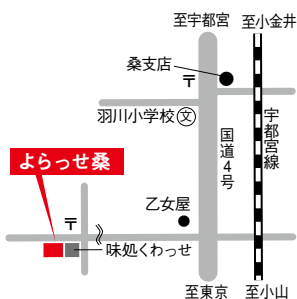
高スコアを目指し練習に励んでいました。今は、高スコアというより、「楽しむこと」にシフトしたと笑顔で話す利巳さん。

「釣り」では、ブラックバスやシーバスを釣ることを楽しみにしている利巳さん。夢は、バスボートを買うこと。そして船舶免許を取り、家族や友人と一緒に出掛けることを楽しみにしていると話してくれました。

今後の目標としては、農業では収益率アップを目指し、高品質のキュウリを作ること。間々田地区青年部としては、積極的にJAまつりやイベントに参加し、地元に貢献して地域を活性化していきたいと話しました。







新鮮な野菜はお隣の農産物レストラン「味処くわっせ」でも使用しています。また、「味処くわっせ」から届くおにぎりやお弁当も人気商品です♪農産物も新鮮なものが盛りだくさん!

## よらっせ桑

お隣のレストランとの連携で野菜を美味しく♪  
プチリニューアルした店舗に足をお運びください!!

住 小山市扶桑 1-4-13 駐 20台 ☎ 0285-21-2816 休 盆、正月 営 9:00~17:00

# 食は日本の未来。 みんなのよい食プロジェクト

## 栄養バランス抜群! 日本型食生活のススメ

最近、世界一の長寿国、日本の食事として、欧米でも注目されている「日本型食生活」。

ごはんには汁物、主菜、副菜、副々菜を組み合わせた献立は、一般に「一汁三菜」と呼ばれ、栄養バランスにすぐれた食事のお手本とされています。ごはんは、野菜や肉、魚、卵など、さまざまな料理の味つけと相性がよいので、組み合わせることでビタミンやミネラル、食物繊維など、必要な栄養を、バランスよく、しっかりとることができます。

また、ごはんはゆっくり消化吸収されるため、肥満や血糖値の上昇を防ぐことができ、生活習慣病の予防にも効果的。

最近、家庭でのパンへの年間の支出額が、米を上回ったという報道もありましたが、健康のためにも、ご飯を中心とした「日本型食生活」を暮らしの中で充実させてみてはいかがでしょうか。





農に生きる農と暮らす

# 農業浪漫

小山花卉園芸組合

組合長 田辺成洋さん(49)

バラ部会長 田辺正剛さん(47)

生産品目 バラ

## お花は心のサプリメント

バラと聞いて、誰もが姿や香りを簡単に思い浮かべることができるでしょう。華やかで優雅に咲き誇る姿や優美な甘い香りで人々を魅了するバラ。

小山花卉園芸組合、組合長の田辺成洋さんとバラ部会長、田辺正剛さんご兄弟は、約1130坪でバラを愛情たっぷりに育てています。

バラには様々な品種があり、その中で「赤・ピンク・白」の花が咲く、7品種をお二人で管理をしています。

愛情たっぷりに育てているバラは、わが子のようにあり、出荷の際は娘を嫁にだすかのように思うと話す正剛さん。茎の長さを揃え、蕾のバランスを整え、束にし、フィルムで包み、出荷に備えます。その姿は、ため息を誘う愛らしさです。

毎年、産地見学会として市場関係者や花屋さんに花

卉農家を農家体験してもらいます。花卉がどのような成長と手間をかけて出荷されるかを知ってもらうのが目的です。この産地見学会を通して、市場関係者との情報収集や交流の場を拡げています。

また、成洋さん、正剛さんは花卉をたくさんの人々に知ってもらうためにインターネッ



ト交流サイト(SNS)を使い、情報発信をしています。

現地検討会や視察研修に行った際には、小山花卉園芸組合の活動

をアップし、PRを行っています。農業に関係がない方にも発信することでバラの魅力、花卉の魅力を知ってもらいたい。花離れしている世代へ、どのようにバラの魅力を広めていくかも考えています。みんなに小山の花を知ってもらい、根付かせたいと力強く話す成洋さん。

生活の中に花があることで暮らしはガラリと変わります。日々の忙しい生活の中に一輪、花を活けてみてはいかがでしょうか。お二人は、「お花は心のサプリメント。一本でも人の心を癒せる」と話します。愛情をたっぷり受けて育てたバラは、人を癒す優しい風情を持っています。バラの優雅な香りには心の疲れを癒し、冷え切った心を温めてくれます。まさにバラの花言葉「愛」に包まれるといえます。成洋さん、正剛さんのバラたちは、お二人の愛を感じ、美しさを伸ばします。そのバラたちは、手に取った人々に愛・パワーを与え、国内へそして、世界へ広まっていくでしょう。



農に生きる農と暮らす

農業浪漫  
NOGYO ROMAN





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

## サヤインゲン

～名脇役の彩り野菜～

### サヤインゲンのプロフィール

【分類】マメ科インゲンマメ属

【原産地】中央アメリカ

【おいしい時期(旬)】通年(6～10月ころ)

【主な栄養成分】

β-カロテン、ビタミンC、カリウム、  
食物繊維、アスパラギン酸など

解説 KAORU

### 見分け方

全体が細く真っすぐで  
張りがある

太く大きい場合は育ち  
過ぎていて、筋が太く堅  
くなる



若く細い方が柔らかく風  
味が良い

中の豆が凸凹して太り過  
ぎていない

豆が太って凸凹していると  
育ち過ぎの堅いかも

### 保存方法



#### 冷蔵保存

ラップに包むか保存用袋などに  
入れ、冷蔵庫の野菜室で保存

低温に弱いので、冷やし過ぎに注意の2～3日以内に使い切る

#### 冷凍保存

硬めにゆでれば約1か月保存可  
能の炒め物やあえ物などは生と  
同じ感覚で使える

流水解凍か自然解凍がお薦め  
色や風味は比較的に変わらな  
いが食味は落ちる

### サヤインゲンのいろいろ



#### サヤインゲン

一般的に出回っている丸  
さやタイプの長さは約13  
～15cmの優しい甘味が  
あり、シャキッとした歯触  
りが特徴の近年は柔ら  
かく筋もなく食べやすい  
品種が多い



#### モロッコインゲン

さやが幅広くて平べた  
い、平さやタイプの長さ  
約15～20cm、幅が約1.5  
～2cmと大きめの地中海  
沿岸地域の品種を導入  
して改良された



#### 紫インゲン

丸さやタイプで、長さ約  
13～15cm特徴は紫色  
だが、ゆでると紫色が褪  
けて濃い緑色になる。短  
時間でゆでると加熱する  
か、薄くスライスしてサ  
ラダなどに



#### 黄色インゲン

丸さやタイプで、長さ約  
14～15cm淡い黄色を  
している紫インゲンとは異  
なり、ゆでて色が褪け  
ない

### サヤインゲンのチカラ

#### β-カロテン、 ビタミン(など)

皮膚や粘膜  
を健康に!

夏の紫外線でダメージを受  
けたお肌や体にお薦めの特  
にβ-カロテンは体内でビタ  
ミンAに変わり、老化抑制に  
効果的



#### 食物繊維

便秘解消や肥満予防に効果  
的。糖の吸収を穏やかにして、  
腸内環境を整える  
作用がある



#### カリウム

高血圧抑制作用があ  
る。塩分(ナトリウム)を排  
せつする役割がある。利  
尿作用もあり、体内の水  
分量を調節し、むくみの解  
消にも効果的



#### 必須アミノ酸

疲労回復に効果的。特にアスパラギン酸、  
リジンなどが豊富

### 楽しみ方・食べ方のコツ

#### 筋取り

筋がない品種もある調理前に端を少し折り、筋があるか  
確認する。指先で筋をスッと引っ張り、上下とも取り除く。筋  
がなければ堅い付け根のへたの部分を取り落とす。反対  
側のひげ部分は付けたままでOK



#### ゆで方

加熱時間は短めの歯応え、色合い  
を残すために火を通し過ぎないに  
よ。ゆでる前に塩  
をまぶして板ずり  
すると、表面の産  
毛が取れるだけ  
でなく、色鮮やか  
にゆで上がる!



#### ゆで時間目安

サラダなどで  
食べる場合

3分程度

冷凍する場合

1分程度

丸さやタイプで  
細いもの

2分程度

モロッコインゲンなど  
平さやタイプ  
厚みがあるもの

3～4分程度

#### 調理法

##### 炒め物



下ゆでしておけば  
火が通りやすい  
仕上げに加熱すると  
色と食感が映える

##### 煮物



下ゆでして最後に加  
えると色が鮮やか!  
生から煮ると青臭さ  
が残しやすい

#### 素焼き

炭火などで  
素焼きに



オリーブ油を少々振り掛け、少し焦  
げ目が付く程度に焼き、塩を振る  
だけで美味。下ゆで不要

#### 肉料理や魚料理に

下ゆでして、さっと  
塩、こしょう、バター  
を絡めたり、カー  
リックオイルで味付けすると良い。  
ニンジン、コーンなどと一緒に添  
える



### サヤインゲンのビミョウ

#### 名前の由来

中国から「隠元禪師」  
(いんげんぜんし)によっ  
て日本に伝えられた



#### 別名「三度豆」

関東では1年に  
3度収穫



本来は夏野菜



当初はさやの中の豆を完熟さ  
せて食べていた。  
未熟なうちに若取りして食べる  
品種は、幕末に伝わったといわ  
れている

4月ころからハウス物が並  
び始め、初夏ころから露  
地物がピークを迎えるよ



料理楽しくステップアップ

## 10月のおすすめレシピ

- ・インゲンごましょうゆ掛け レシピ1
- ・揚げ餅あん掛け 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、地元農産物を生かした料理を提供中！



レシピ  
1

### インゲン ごましょうゆ掛け

材料(2人分)

|         |       |
|---------|-------|
| インゲン    | 200g  |
| 白ごま     | 70g   |
| 濃い口しょうゆ | 120ml |
| 料理酒     | 60ml  |
| みりん     | 30ml  |
| かつお節    | 10g   |

#### 作り方

- ①鍋に料理酒、みりんを入れ煮きり、濃い口しょうゆ、かつお節を入れてボールなどにこして入れ、フライパンでいった白ごまを合わせ、ごましょうゆを作る。
- ②鍋に水と塩適宜（材料外）を入れ沸かし、インゲンをゆで、熱いうちに①に漬ける。
- ③②を1時間ほどなじませ器に盛り付ける。



レシピ  
2

### 揚げ餅 あん掛け

材料(2人分)

|             |        |
|-------------|--------|
| 市販の切り餅      | 1個     |
| きのこ各種（お好みで） | 50g    |
| ダイコンおろし     | 大さじ1   |
| おろしショウガ     | 小さじ1/2 |
| ミツバ         | 適宜     |
| 水溶き片栗粉      | 大さじ1/2 |

#### ◆合わせだし汁

|        |       |
|--------|-------|
| かつおだし  | 100ml |
| みりん    | 大さじ1  |
| 薄口しょうゆ | 大さじ1  |

#### 作り方

- ①餅は油（材料外）で素揚げする（焼いてもOK）。
- ②合わせだし汁を鍋に入れ火にかけ、きのこを入れて煮て、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ③①をおわんに盛り②を回し掛け、ダイコンおろし、おろしショウガ、ミツバを散らして出来上がり。



健康科学アドバイザー  
福田千晶

## 高血圧対策に野菜や果物も

高血圧を気にしている人は多くいます。

血管には血液が流れているため、内側に圧力がかかります。これが血圧です。心臓が収縮して血管に多量の血液が勢いよく流れたときの圧力が最高血圧（上の血圧）です。圧力が下がると、最低血圧（下の血圧）となります。

血圧が高いと、血管には常に広げられる力がかかり、血管を傷めます。そのため、高血圧が続いていると血管が傷ついたり、その傷が治っても血管の壁は傷跡のように厚くなるなど、血管の劣化が起こります。そして、脳の血管が破裂すれば脳出血、血管が詰まれば脳梗塞、心臓の血管が詰まれば心筋梗塞など、生命に関わる病気を引き起こします。

その他、腎臓や目などさまざまな臓器の病気の原因になります。自覚症状はほとんどない高血圧ですが、放置すると危険です。

高血圧の予防で減塩が大切な



ことはよく知られています。健康的な食事である和食の欠点は、塩分が多くなりがちなこと。みそ汁はおわんを小さくし、具だくさんで汁を少なめにします。味の濃い漬物などは、控えましょう。減塩と一緒に大切なのが、カリウムをしっかり摂取すること。カリウムは野菜や果物に多く含まれますから、不足しないように心掛けてください。

体重増加も血圧を上げる原因になります。すでに太っている人は、体重を3kgくらい減らすと、血圧が下がることがあります。また、適度な運動を週3回以上継続することで血圧が少し下がることもあります。重度の高血圧では、運動が危険なこともありますから、医師に相談してから始めてください。

気温が下がる秋冬は血管が収縮するため血圧は上昇しやすくなります。屋外での作業などの前には、自宅で血圧を測定し、健康チェックが不可欠です。

## 農業を拓く協同組合

## J A と 農業

監修＝JCA  
(日本協同組合連携機構)

### 地産地消の拠点は「直売所」

JAファーマーズマーケットは新鮮で安全・安心な農産物を供給する「地産地消」の拠点です。「地産地消」とは「地元で生産されたものを地元で消費する」ことで、地域農業の振興の役割を担うとともに、食料自給率の向上にも役立っています。

また、JAファーマーズマーケットには生産者である組合員のみならず准組合員や地域住民も新鮮な農産物を求めて多数集まることから、食や農、ひいては協同組合にかかる理解の醸成もはかることができる「JAの情報受発信」の拠点としても重要です。

そんな、JAファーマーズマーケットは全国に約2,100店舗あり、販売高は約3,500億円に上ります※。また、地域だけではまかなえない農産物を異なる地域のJAファーマーズマーケット間の連携で補ったり、加工品の開発や農家レストランを併設するなど工夫を凝らした店舗も増えているなど発展を続けています。

※2016年度、農林水産省「6次産業化総合調査」



直売所の日 ログマーク

### 直売所（JAファーマーズマーケット）の役割

●新鮮な農産物を供給する「地産地消」の拠点

●食や農、協同組合にかかる「情報の受発信」の拠点



語句解説

#### 【「直売所（ファーマーズマーケット）の日」】

10月2日は「採れ（10）たてに（2）会おう」の語呂合わせから「直売所（ファーマーズマーケット）の日」に制定されています。出来秋で多様な農産物が集まるこの時期に、イベントやキャンペーンなどを行うJAファーマーズマーケットも多数あります。



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 運動会の思い出

娘が走って生まれて初めて「三等賞」のシールをもらい、あの時の笑顔は忘れられません。嫁いだ今でもベッドに貼付し、励みにしているのかも!!  
(S・Aさん・79歳)

初めて賞をもらった時は、とてもうれしかったでしょうね。シールを見るたびにそのときの気持ちがよみがえり、シールを見て「がんばろう」と励みにされているのでしょう。

## 編

運動会の思い出と言えば、お昼ご飯のお供の「きゅうりの漬物」です! 長細く切ったきゅうりを、浅漬けのもとで味付けし、よく冷やして母が出してくれました。疲れた体が喜ぶ美味しさで、今でもきゅうりの漬物を食べると運動会を思い出します。  
(なごみママさん・41歳)

## 編

運動会の楽しみの一つのお昼ご飯の時間。きゅうりには身体を冷やす働きがあると言われ、薬膳料理にも用いられています。運動会で熱くほてった身体を冷やすのにきゅうりは抜群! お母様もきつとなごみママさんのことを思い、運動会のお弁当に用意してくださったんでしょう。

## お便りコーナー

### 編

小学校の頃良く習字をやっていた。今ではあまりやらないけど1級〜何段とか他の小学校と競争していたよ。平成から令和に変わったので少しやりたい。  
(K・Mさん・70歳)

書店に行くときペン字関連の練習帳などのコーナーが設けられています。昨今「美文字」という言葉があるように手書きの良さが見直されている気がします。習字のように手書きにより集中力を養い、精神統一をすることで自然と深い呼吸になり、それが心肺機能の強化にも繋がり、心身ともにリフレッシュするといわれています。

### 編

健康百科のためにになりました!  
(A・Eさん・66歳)

健康百科は、毎回多くの方から好評をいただいております。今後またためになるような情報を提供できるように努めたいと思いますので楽しみにしてください!



## 編集後記

日本農業新聞では通信員が全国のJAに設置されており、JA管内で起こったことを取材しております。今回7月に取材した写真で「月間最優秀写真賞」を受賞することが出来ました。これからも、皆様にさまざまな情報を届けられるよう日々精進したいと思います。(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11月号

「食欲の秋! 食べたいものは?」

締切 10月18日(金)

2019年12月号

「クリスマスの思い出」

締切 11月15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

## 先月号クイズの答え

|   |   |    |   |    |    |    |    |   |
|---|---|----|---|----|----|----|----|---|
| 1 | ボ | ウ  | 8 | サ  | イ  | 16 | ホ  | ネ |
| 2 | タ | タ  | キ | 13 | ロ  | シ  | ア  | E |
|   | ン |    | 9 | ユ  | ミ  | 17 | ト  | ゲ |
|   |   | 7  | ツ | キ  | ア  | 14 | カ  | リ |
| 3 | キ | メ  |   | 11 | イン |    | 20 | ミ |
| 4 | フ | キン |   | 15 | パ  | セ  | リ  |   |
| 5 | ク | リ  |   | 12 | ゼ  | イ  | キン |   |
| A | サ | B  | フ | C  | ア  | D  | イ  | E |
|   |   |    |   |    |    |    |    |   |

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

みんなでやってみよう!

出題●ニコリ

## 今月のクイズ?

二重枠に入った数字の合計はいくつ?

### 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。

解答欄

## 株式会社JAエルサポート ジャすぽーと小山SS・じゃすぽーと思川SS ●携行缶へのガソリン販売に係る 取り扱いについて

### ○経過

先月、京都市内でガソリンを用いた放火事件(爆発火災)が起き、甚大な人的被害が発生いたしました。そのため、本事件の社会的重大性を踏まえ、消防庁から業界全体に対して、法令遵守等の再徹底および購入者への身分確認・使用目的等の問いかけを実施する旨の要請(依頼)がありました。

### ○弊社としての対応

今回の事案を重く受け止め、改めて携行缶へのガソリン販売におきまして、現行法令を遵守するとともに、管轄消防署との協議、指導により、当店として右記の内容に沿った販売対応とさせていただきますので、ご理解ご了承くださいますよう宜しくお願い申し上げます。

### 携行缶へのガソリン販売時の対応について

(1) 1回あたりの販売数量を制限させていただきます。

・ 上限数量 40 L(2缶)まで

(2) 給油前に以下の項目を「携行缶ガソリン販売確認書」に記入していただき、身分証明書を提示していただきます。

①氏名・住所

②使用目的

③購入数量

④身分証明書(運転免許証・保険証等)※現物確認

※注：上記①～④について確認できない場合は販売をお断りさせていただきます

以上

## ●JAおやま合併20周年謝恩企画



### 成田山新勝寺と 房総・勝浦温泉 勝浦ホテル三日月 ～1泊2日の旅～

#### 募集要項

**旅行代金** 22,000円(旅行傷害共済を含みます)  
JAおやま 管内起点 (大人おひとり様/4名様以上1室利用)  
(3名様1室追加代金/おひとり様3,300円)  
(2名様1室追加代金/おひとり様5,500円)

**旅行期間** 令和2年1月下旬

**募集人員** 各日120名様(最少催行人員100名様)

**宿泊予定ホテル** 南房総勝浦/勝浦ホテル三日月

**食事条件** 朝1回、昼2回、夕1回

**添乗員** 全行程同行して旅程管理業務を行います。

**宿泊予定バス会社** 栃木交通バス、又はビューロマン観光

**申込締切日** 令和元年12月20日(金)

**お申込先** JAおやま 各支援センター、各支店



JAおやま  
代表理事組合長  
福田 浩一郎

#### ごあいさつ

平素よりJA事業に対し特段のご協力とご理解を賜り厚く御礼申し上げます。

今年のJAおやま謝恩企画は、日頃よりお世話になっている皆様への感謝の意をこめまして「成田山新勝寺と房総勝浦温泉1泊2日の旅」を企画致しました。

ぜひ、この機会に皆様のご参加を心よりお待ちしております。



## ●令和2年産 春肥料・水陸稲農薬予約申込について

日頃、当 JA の事業につきましては、特段のご協力を賜り厚く御礼申し上げます。

さて、当 JA では生産コストの低減を目指し、低価格での安定供給を行なうために「早期予約運動」を展開しております。つきましては、「早期予約運動」にご協力くださいますようお願い申し上げます。

|      |                               |
|------|-------------------------------|
| 申込期日 | 令和元年 10 月 25 日                |
| 提出先  | 各営農支援センター・購買所                 |
| 決済日  | 集落営農・一般個人<br>令和 2 年 10 月 20 日 |

※ご記入頂いた個人情報、申込商品の受付・配送・代金決済の目的にのみ当組合で利用致します。

### ★肥料・農薬購入時における割引のお知らせ

JA おやまでは、組合員の皆様に対しまして、肥料・農薬を購入の際にはそれぞれの前年度の購入額に応じて購入時に割引をしています。

| ランク   | 購入金額（前年）          | 値引率  |
|-------|-------------------|------|
| ランク 1 | 20 万円以上 40 万円未満   | 2.0% |
| ランク 2 | 40 万円以上 60 万円未満   | 2.5% |
| ランク 3 | 60 万円以上 80 万円未満   | 3.0% |
| ランク 4 | 80 万円以上 100 万円未満  | 3.5% |
| ランク 5 | 100 万円以上 200 万円未満 | 4.0% |
| ランク 6 | 200 万円以上 300 万円未満 | 4.5% |
| ランク 7 | 300 万円以上          | 5.0% |

対象期間：3 月 1 日～翌年 2 月末日

### JA おやま

☆ご不明な点につきましては、各営農支援センター・購買所にお尋ねください。

■東部営農支援センター ☎0285-41-0525  
■西部営農支援センター ☎0285-33-3122  
■北部営農支援センター ☎0285-40-0401  
■石橋集荷所事務所 ☎0285-53-0042

■のぞみ館野木 ☎0280-54-1655  
■豊田支店購買 ☎0285-37-0003  
■絹支店購買 ☎0285-49-1213  
■桑東部出張所 ☎0285-25-1223

## ●終活セミナー開催 !! 参加費無料

|               |   |
|---------------|---|
| 日 時           | ①令和元年 11 月 19 日（火）<br>間々田支店<br>②令和元年 11 月 26 日（火）<br>国分寺支店<br>③令和元年 11 月 27 日（水）<br>本 店 |
| 会 場           |   |
| 受付開始          | 9：30～   |
| セミナー          | 10：00～12：00<br>『みんなで考える終活セミナー』<br>講師：税理士法人 あさひ  |
| 申込方法<br>(要予約) | 11 月 6 日までに経済部生活利用課<br>(資産管理)へお電話にてお申し込み<br>下さい。 0285-25-3459                           |

※お席に限りがございますので、参加ご希望の方は、お早めにお申込み頂きますよう、宜しくお願い致します。

## ●JAの概況 （2019年8月末現在）

|           |                  |
|-----------|------------------|
| 貯金        | 1,627 億 7,431 万円 |
| 貸出金       | 280 億 580 万円     |
| 購買品供給高    | 23 億 7,808 万円    |
| 販売品販売高    | 40 億 5,912 万円    |
| 長期共済保有契約高 | 4,141 億 5,348 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 11月14日(木)**

**野木支店 11月18日(月)**

**石橋支店 11月22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 ビタエース「ゴールド」錠 第3類医薬品



コンドロイチン硫酸を配合したビタミン B 1 主薬製剤。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 群とコンドロイチン硫酸が、肩・腰・膝などの関節痛や神経痛、眼精疲労などに効果を発揮します。肉体疲労時などのビタミン B 1 の補給にも。

●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)

**270錠 5,400円** 税抜価格



おやま  
くんの

# 支店再編 なんでもQ&A

vol.4

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 再編後に廃止される予定の店舗の建物や跡地はどうするのか？

**A** 今現在、具体的な方針は、定まっておりませんが、様々な要因を加味しながら最適な解が得られるよう検討してまいります。なお、借地上の店舗については、更地化して返還することを基本に協議してまいります。



## Q 支店の再編により職員数は減ってしまうのでしょうか？

**A** 支店再編の目的の一つは、JA 内の限られた経営資源(人・モノ等)の効率的な再配分を実施し、大きく変化する経営環境の中で求められる課題に対処し、組合員並びに利用者各位のニーズに応えることです。よって、再編後の人員体制は支店のおかれた環境を十分考慮して職員を最適配置し、特に窓口相談体制の強化、渉外担当者の充実による外向く体制の強化等に振り向けられますので、ただちに職員数が大きく減少することはありません。しかしながら、将来的には再編の成果としての業務効率化を目指す観点から人件費を含めた管理費の縮小は避けられないと考えます。



期間  
限定

## JAおやま年金受取キャンペーン

キャンペーン期間：令和元年8月1日(金)～令和元年10月31日(木)

当JAで年金をお受取になるとこんなに便利・お得です！

その1

### 3,000円分の QUOカードをプレゼント

期間中、新たにお受け取りになる年金の受取口座、又は現在受給中の年金受取口座をJAにご変更いただいた方にプレゼント

- ▶プレゼントは予告なく終了とさせていただきます。
- ▶年金の種類は国民年金・厚生年金・共済年金の他、船員年金・農林年金・農業者年金・厚生年金基金等も対象になります。
- ▶プレゼント提供日は、年金受給手続きが確認できた月、また、年金受取金融機関変更届出用紙をJAにご提出した月のそれぞれ翌月以降(振込確認後)となります。

期間限定  
だそう！

©よりぞう

※QUOカードのデザインは  
実際のもものと異なる場  
合がございます



その2

### 金利上乘せ

定期貯金・定期積金「年金まごころ」

|          |                               |
|----------|-------------------------------|
| 定期<br>貯金 | 預入期間：1年又は2年<br>預入金額：500万円まで   |
| 定期<br>積金 | 契約期間：2年以上7年以下<br>掛込金額：300万円まで |

店頭表示金利

**+年0.2%**  
(税引後年0.159%)

※詳しくは支店窓口または渉外担当までお問い合わせください。

その3

### 他行ATMの入出金サービス手数料 キャッシュバック

JAに年金受取口座や給与受取口座をご指定いただきますと、  
他行・コンビニATMでの入出金手数料を  
**月3回までキャッシュバック**いたします。

- ▶農林年金・新国民年金・国民年金・厚生年金・共済年金・船員年金は年金受取があった月の翌月25日から2ヶ月間、キャッシュバックカウント期間が設定されます。
- ▶農業者年金は年金受取があった月の翌月25日から3ヶ月間キャッシュバックカウント期間が設定されます。
- ▶給与のお受取月に、同一口座に5万円以上の給与受取があった方が対象になります。

手数料を家にせず  
ATMが使えるぞう！

©よりぞう

