

Community Magazine

ぐりーんぴあ

Greenpia

2020 / 4
April
No.254

特集 山菜入門



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





Community Magazine

ぐりーんぴあ

Greenpia

2020 / 4 April No.254

| | |
|------------------------|----|
| TOP NEWS | 03 |
| 地域のニュースをお届け! Topics | 04 |
| 特集 山菜入門 | 08 |
| 女性会 地産地消料理展 | 10 |
| 青年部 昨年度の活動 | 11 |
| おやまるくんの直売所ご案内 | 12 |
| 農業浪漫 | 13 |
| ベジタブルライフ | 14 |
| 今月のおすすめレシピ | 15 |
| 健康百科 | 16 |
| 未来を拓く協同組合 SDGsとJA | |
| みんなのひろば 今月のクイズ? | 17 |
| INFORMATION | 18 |

きゅうり

分類 ウリ科キュウリ属

原産地 インド北部、ヒマラヤ山麓

和名 キュウリ「胡瓜」

おいしい期間(旬) 5月~8月

主な栄養成分

カリウム、ビタミンK、ビタミンC、食物繊維

効能

利尿・むくみ改善・高血圧・動脈硬化予防・夏バテ・のぼせ緩和・ダイエットサポート・肌・髪の健康維持



きゅうりは、熱にも水にも弱い野菜なので、ラップやビニール袋に入れて保存しましょう。

支店再編整備計画実行中 ～大谷支店改築移転工事・地鎮祭(起工式)～



あいさつをする福田組合長



鍵入れの儀を行う福田組合長

大谷支店改築移転工事・地鎮祭(起工式)の様子

JAおやまは2020年秋の完成を目指す新大谷支店改築移転工事の地鎮祭(起工式)を2月13日、現大谷支店敷地内で行いました。JA役職員や工事関係者ら32人が参加し、地鎮行事を通じて工事の無事を願いました。

JAおやまの支店再編整備計画は、2019年5月24日に開催した第20回通常総代会にて承認され、現在の15支店から7支店に再編するもので、そのうちの第1期再編では、3月に生井支店と統合後の新間々田支店が現在の間々田支店を改装する形でオープン。同じく、本店改装後の1階スペースに小山支店が移転してオープンしました。

9月には、現大谷支店敷地内の新店舗に大谷、大谷北、大谷南が統合し、新たに大谷支店としてオープンする予定です。今後は第2期再編に向け、計画実行を加速させる考えです。

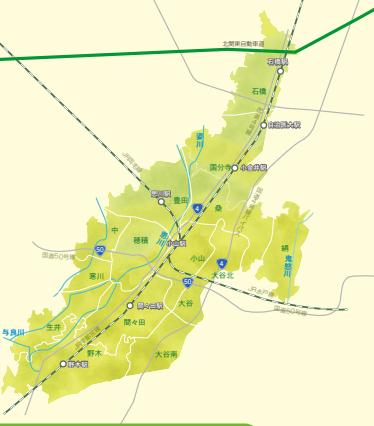
JAおやま福田浩一郎組合長は「新店舗にて組合員をはじめ地域の皆様に質の高いサービスを提供し、『地域のランダマーク』喜びと感動を与える店舗づくり」を目指して組合員、地域の皆さんに寄り添える店舗になるよう期待する」とあいさつしました。

新生 大谷支店完成イメージ



地域のニュースをお届け

Topics
こんなことがありました



小山花卉園芸組合創立 50 周年記念式典 2月7日 本店



小山花卉園芸組合創立 50 周年記念式典 集合写真



小山花卉園芸組合 田辺組合長あいさつ

小山花卉(かき)園芸組合は2月7日、本店で小山花卉園芸組合創立50周年記念式典を開きました。生産者、関係者ら54人が参加し節目を祝いました。

園芸組合の田辺成洋組合長は「50年の歳月には、さまざまな流れがあった。花の魅力を広めるとともに、さらに組合員一人一人の技術向上に努め、幅広くPRしていきたい。そして、次の50周年を目指して組合員一丸となって研さんを重ねていこう」とあいさつしました。

園芸組合は、菊、カーネーション、バラ、トルコギキョウ、切り花の5部会で編成。現地検討会や視察研修などを通し、技術の向上を図っています。また、流通の現状把握と活性化のため、市場や販売店と連携を強化しています。毎年行う市場視察では、朝せりの開始後に組合員が生産した花を買参人に直接PRするなど、販売促進に取り組んでいます。

ハンガリー新体操代表選手にイチゴ贈呈

2月13日 小山グランドホテル

J Aおやまは2月13日、東京五輪・パラリンピックの事前合宿候補地の視察で来日した、新体操のハンガリー代表選手らにイチゴを贈呈しました。

地元産農産物をPRしながら同国選手らの健闘を願い、小山市内のホテルで贈呈しました。同市で同国新体操連盟が視察を兼ねたキャンプを行いました。

J Aの福田浩一郎組合長は「おやま産の農産物を食べてもらい、おやまの魅力を感じてもらいたい」と話しました。



ハンガリー新体操連盟にイチゴ贈呈（左：福田浩一郎組合長、右：大久保寿夫小山市長）

J Aおやま健康寿命100歳プロジェクト 介護予防講習会 2月14日 本店

J Aおやまは2月14日、本店で介護予防講習会「認知症について学び、脳トレで認知症を予防しましょう！」を開きました。健康寿命100歳プロジェクトの一環として開き、約70人が参加しました。

講師に、介護支援専門員で介護福祉士、認知症トレーナーである小薦強さんと、高齢者サポートセンター小山総合の吉田泰子さんを迎えて、認知症の理解の大切さと予防の重要性を説明しました。講習会では、手を使って脳を活性化し、程よい刺激で脳の情報伝達力を高める「両手でじゃんけん」などを実践しました。

小薦さんは①人と話をする②体（手・足）を動かす③脳に適度な刺激を与える④いろんなことに興味を持つ⑤笑うことの5本柱と説明しました。



脳活性化の5本柱の説明を聞く参加者



手を使って脳を活性化

第48回JA共済全国小・中学生 交通安全ポスターコンクール 内閣府特命担当大臣賞 受賞

小山市立大谷南小学校 さわ き る あ 澤木 琉愛 さん



雨の日の交通安全をテーマに大臣賞を受賞した作品

第48回JA共済全国小・中学生交通安全ポスターコンクールで内閣府特命担当大臣賞を小山市立大谷南小学校6年の澤木琉愛さんが受賞しました。

同コンクールは、相互扶助・思いやりの精神を、次代を担う小・中学生に伝えるとともに児童・生徒の図画工作・美術教育の高揚を図り、交通安全思想を広く社会に訴えることを目的としています。

交通安全ポスターコンクールは、令和元年度で48回を数え、歴史あるコンクールです。今年度は、全国の小・中学生から、交通安全ポスターコンクールに約15万点が寄せられました。

澤木さんは、「雨の日もルールを守って安全に」の標語とともに雨の日の交通安全への願いが心に響く作品を色鮮やかに描いています。



表彰式で輝く澤木さん

春ダイコン現地検討会 2月20日 北部管内

J Aおやま大根部会は2月20日、下野市と小山市で春ダイコンの現地検討会を開きました。生産者、関係者ら約20人が参加。種苗会社、栃木県下都賀農業振興事務所と北部管内8カ所のほ場を回り、生育状況と今後の管理を確認しました。

現地検討会では、ダイコンをほ場から引き抜き現物を確認。各ほ場のダイコンの大きさ、葉の数などを比較し、現在の生育状況とより良い栽培方法を検討しました。

同振興事務所の殿塚奈々技師は、今後の管理ポイントの説明と収穫間際は害虫に注意することを呼び掛けました。

篠崎盛男部会長は「今後の管理もしっかりと行い、安全・安心なJ Aおやまのダイコンを皆さんに味わってもらおう」と話しました。

同部会は21人の生産者が7ヘクタールで春ダイコンを栽培しています。3月中旬から5月末頃まで東北・県内・東京方面に出荷します。



生育状況を確認する生産者



情報交換をする生産者

令和元年産優良種子生産部会 ビール大麦採種部会表彰 2月20日 本店

J Aおやまビール大麦採種部会は2月20日、宇都宮市のJ Aビルで栃木県米麦改良協会から麦類種子の部で令和元年産優良種子生産部会として、県内で最も良質な種子を生産していると表彰されました。

ビール大麦は乾燥を好みます。冬場に降雪が少なく、晴れ間の多い栃木県は栽培に適しており、同地区でも栽培が盛んです。

同部会は、優良種子麦安定生産、契約数量の確保、生産の合理化を目指し、ほ場確認会や品質向上対策研修会などに取り組んでいます。生産者34人が「ニューサチホゴールデン」を76ヘクタール栽培。収穫したビール大麦種子は、各自乾燥・調製し、紙袋検査を行い、J A全農とちぎを通じて県内各地に出荷します。



表彰を受ける大島部会長

山菜入门

山菜アドバイザー
荻田毅（おぎたたけし）

安全に採取、おいしく味わうための六力条

山菜がおいしい季節になりました。

山菜を安全に採取し、

おいしく味わうためのポイントをお教えします。

さあ、春の息吹をいただきましょう。

その一 時期

タイミングを逃さず採取すべし

早春には新芽部分を摘んで食べる山菜が多い。そのタイミングを逃すと、あくが強くなつて食べることができません。この一瞬を逃さずに採取する」とが山菜狩りの醍醐味（だいごみ）です。



日当たりの良い場所を好むなど、狙う山菜が好む環境を理解しておかなければ山菜は見つかりません。採取のタイミングを逃したら、採取場所を北上するか標高を高くするかして「時間を巻き戻す」。東京の3月の気候が、東北地方や高い山の上では6月ごろまで再現されます。採取場所を少しづつ上しながら各地で追い求めることも楽しみの一つです。

その二 場所

時間巻き戻す



その三 標高を変えて

時間巻き戻す

春は天候が変わりやすいものです。天気の急変に対応できるよう、かつばや防寒服は常に準備しておきましょう。履物は登山靴やトレッキングシューズにスパッツか長靴が良いでしょう。山菜の近くにはトゲのある植物や皮膚がかぶれる植物が生えているので、シャツも長袖が原則です。またタラの芽やミヤマイラクサなど、トゲがある山菜を採るには軍手が必要です。採った山菜の鮮度を維持するために古新聞と水の入った霧吹き、高い山を登る場合はクマよけの鈴も持つて行きましょう。

天候の急変にも対応できる服装を



シオデ

天然のアスパラガス。味は市販されているアスパラガスと違いが分からぬかも知れない。ゆでてマヨネーズで食べるとおいしい。



山菜ごとに 最適な保存方法を選ぼう

たくさん採れたら保存する必要があります。ゼンマイは重曹を使つてあく抜きをした後に乾燥保存、ワラビは同様のあく抜き後に塩漬けにします。ミツバなどあくが弱く、香りや風味が大切な山菜は、短期間限定ながら生のまま冷凍保存するのがベスト。



風味を損なわず あく抜きする

山菜の多くは「あく抜き」が必要です。面倒でもそれぞれのあく抜き方法を覚えましょう。あく抜きの所要時間をよく聞かれますが、山菜の鮮度により大きく異なります。大事なポイントは、あく抜きの途中にちょいちょい味見して抜け加減を確認すること。また、例えばヤマウドは酢水に漬けてあくを抜きますが、抜き過ぎると今度は食物繊維がボロボロになり、食感を損なうので注意しましょう。

見分けが付かなければ 食べるべからず

食べられる山菜に似た毒草も多々あります。アサツキに似たスイセン、モミジガサに似たトリカブト、ギョウジャニンニクに似たスズランなど、毎年のように中毒事故が発生しています。図鑑の絵や写真と姿が似ているだけで判断はせず、確実に分からぬ場合は専門家に確認しましょう。



ワラビ



山菜狩りの王道食材。春から初夏まで新芽が出続けることも、一度にたくさんの収穫が見込まれることも魅力。あく抜きは一握りのワラビに対して小さじ1杯の重曹を振り、熱湯を掛け一晩置く。



ウド

桜の開花直後が発芽時期。そのタイミングを逃して「うどの大木」にならう手遅れ。あく抜きには酢水を使うのがポイントで、料理も酢みそあえが合う。



ウルイ

山菜はあくが強いという常識を覆し、さっと湯がいただけでヌメリのある味を楽しめる。野菜としても栽培されている。



コゴミ



シダ類には珍しくあくが弱く、軽く湯がいただけで食べられるのが魅力。最近「アカコゴミ」と呼ばれる赤色の別種も人気。ごまあえは絶品。

ミヤマイラクサ



ミヤマは深山で、標高の高い場所でしか見つからない。小さなトゲを甘く見たら大変痛い目に遭うので、採取するときは必ず軍手を使うこと。塩ゆでした後、水にさらすことであくが抜け、トゲも気にならなくなる。

ネギ塩だれ、 豚肉の竜田揚げ



材料 (2人分)

[ネギ塩だれ]
・長ネギ 1本
・塩 小さじ2/3
・みりん 小さじ2
・酢 小さじ1
・ごま油 大さじ3

[豚肉の竜田揚げ]

・豚細切れ肉 200g
・シトウ 2本
・料理酒 小さじ1
・しょう油 小さじ1
・コショウ 適量
・片栗粉 適量
・サラダ油 適量

作り方

[ネギ塩だれ]
1 長ネギは粗くみじん切りにする。
2 ボウルに材料を入れ、混ぜ合わせる。
3 冷蔵庫に半日置いて、味をなじませる。

[豚肉の竜田揚げ]

1 豚肉に料理酒としょう油、
コショウ適量をもみ込む。
2 片栗粉をまぶし、サラダ油を
多めに入れたフライパンで
シトウと一緒に揚げ焼きにする。
3 豚肉とシトウを皿に盛り、
ネギ塩だれを食べる直前にかける。

[特徴]

今回は豚肉の竜田揚げにネギ塩だれをかけ
ましたが、ドレッシングとしてもつかえます。

女性会大谷支部

雨ヶ谷集落

福島 和代さん





昨年度の活動



JA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ています。

昨年度は、総会を初め、球技大会、各地区対抗で試合を行うボウリング大会、JAおやま祭りでの餅つき大会や焼きそば販売を行いました。

現在、青年部は8支部で141名の盟友が在籍しており、盟友同士の交流や情報交換を行っています。

一人でも多くの方に入部していただこうと各地域に呼び掛けておりますので、入部希望や質問等ございましたら、お近くの支店または営農支援センターへお気軽にお問合せください。



おやまるくんの
直売所ご案内

グリーンセンター

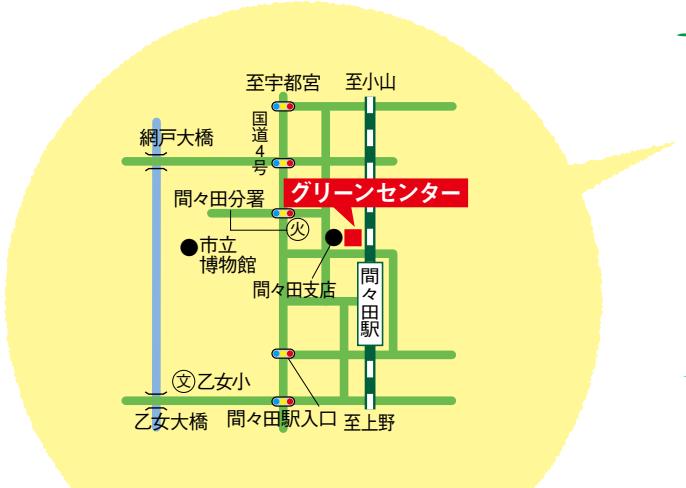
おやまるくんオススメ商品!! トマト



JR間々田駅から徒歩約7分の住宅街にあるグリーンセンターは、間々田支店のすぐお隣。入り口では色とりどりのお花を販売しており、とても華やかです。店内に入るとスタッフの元気な挨拶が響き渡り、笑顔で迎えてくれます。

グリーンセンターはじめ各直売所では、これから旬を迎える、おいしくトマトが色鮮やかに並びます。トマトは、ビタミンAになるβ-カロテンを多く含んでいるので抗酸化作用があり、風邪予防や美肌にも効果的。旬の野菜は、栄養満点! グリーンセンターおよび各直売所では、新鮮なトマトをご用意しています! お気軽にスタッフに

お尋ねください。



グリーンセンター

住 小山市乙女 3-7-36
間々田支店敷地内
0285-45-4089
営 9:00~17:00
休 盆、正月
駐 20台



農に生きる 農と暮らす

農業浪漫

間々田地区

大島 一仁（43）

生産品目 キュウリ、米

『収量アップ』を目指して

人気野菜であるキュウリの原産地はヒマラヤ山麓のインド側。日本で平安時代から食べていたという記録があります。

キュウリはかつて夏の野菜として露地栽培が一般的でしたが、ハウスでも栽培されるようになり、1年中出荷されています。広いハウスの中、青々とした緑のキュウリが一面に広がり、収穫の時期を今か今かと待ちわびています。

大島さんは、社会人2年目の20歳のときに就農しました。一仁さんは、農業高校に進学したものの、一切家の農家のお手伝いはしませんでした。しかし、社会人

2年目のときに、「そろそろ家の農業を継がないといけない」と思い、父の背中をみながら、一から農業を学んでいきました。そんな父も亡くなつて13年が経ちます。今では、父に教わってきたことを糧に年間5反のキュウリ栽培に取り組ん

でいます。「今の時期に何の作業をするべきなのかは、体に染みこんでいる」と一仁さんは語ります。ほどよい歯ごたえのあるみずみずしいキュウリを育てるには、並大抵ではありません。栽培で注意する点は、定植後の水管理です。低温や乾燥に弱く、デリケートなキュウリ。毎日のキュウリの状態を見て、水管理や温度管理を行います。

また、一仁さんの栽培へのこだわりは、キュウリのためのしっかりした土づくり。「消費者のためにおいしいキュウリを作るための基本だ」とキュウリづくりへの情熱を語ります。

農業の魅力は、「自分のペースで出来る」と。好きなように進めることができ、頑張れば頑張った分だけ結果として返ってくる」と笑顔で話します。一仁さんは、「栽培した作物は人が食べるものだということを常に意識し、丁寧に扱っている。消費者に安心して食べてもらえるものを出荷したいので、栽培管理や出荷調製は人一倍気を付けています。

一仁さんの夢は、「収量アップ」。「限られた中でどれだけ増やす」とが出来るかが腕を見せ所だ」と田標を話します。基礎力を養い、確かな力を蓄えていく一仁さんのキュウリは、食べた人の元気の素になるでしょう。



ベジタブル ライフ

イラスト: 小林裕美子

パセリ

~栄養価の高い身近なハーブ~

パセリのいろいろ

パセリ



葉が細かく縮れていて丸くカールしている。「縮葉種」「カーリーパセリ」などとも呼ばれる。日本では単に「パセリ」といえば一般的にはこのタイプの特有の清涼感ある香りと風味が強く、少量でも存在感がある

イタリアンパセリ



葉が縮れていない「平葉種」のタイプ。ミツバのような形で切り込みが深く、葉先がシャープ。香りが優しく、爽やかで苦味は穏やか。癖が少なく、使いやすい

パセリの力

脇役的な存在だが
栄養が豊富

食べてほしい
優秀な野菜!



栄養成分

β-カロテン
老化予防
美肌

葉酸・鉄
貧血予防
発育促進

ビタミンC
骨や歯の強化

食物繊維
便秘改善
肥満予防

主成分はアピオール
胃液の分泌を促し
消化を促進したり
食欲を増進するよ



クロロフィル
コレステロール
値の上昇抑制
貧血予防

楽しみ方・食べ方のコツ

料理の彩り風味付けとして

みじん切り
みじん切りをクリーミチーズ、バター、オリーブ油に
みじん切りをマヨネーズ、ドレッシング、ミソなど
にたっぷり混ぜる



料理の下味や
香り付け

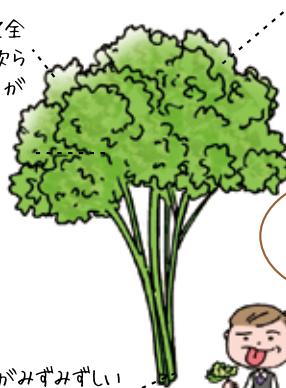
ブーケガルニなどに
して料理の際の香
り付け、肉や魚のい
おいしいも

見分け方

葉が密集していて全
体はふんわり軟ら
かく、葉の縮れが
細かい



切り口がみずみずしい
(黒ずんでいない)



葉先まで濃く鮮や
かな緑色でつやと
張りがある



鮮度×
黄色く変色している
乾燥している

保存方法

冷蔵保存

冷蔵庫の野菜室

水を入れたグラスに茎ごと挿してポリ袋をかぶせて輪ゴムで固定。水を小まめに取り替え、1~2週間程度を自在に食べられる

湿らせたペーパータオルで茎全体を巻いて
保存袋に入れてOK



冷凍保存

冷凍庫

洗って水気を拭き、茎と葉を分ける。冷凍用保存袋に入れ、空気を抜いて密封



みじん切りにして
おけばすぐ使える!
3~4週間ほど
の長期保存可能。
解凍せずにそのまま
使える

乾燥保存

ドライパセリ

新鮮なうちに葉を摘み取り、耐熱皿にペーパータオルを敷いて広げ、電子レンジ600W(3~5分ほど)かけて乾燥(みじん切りにしてからでもOK)。粗熱を取り、手で「もんでも細かくして保存袋や瓶に



サラダやパスタ、スープなどの彩
りや風味付けに。揚げ物の衣
に混ぜるなどの活用法も



パセリのミツ

和名: オランダゼリ(和蘭芹) オランダミツバ
漢名: 香芹



薬用や歯磨き
用としても使わ
れていた

歴史
古代エジプトや古代
ギリシャで食用に

18世紀初めオランダから日本へ伝来。『大和本草』(1709年)では「芹」の項目で「紅毛芹(オランダゼリ)」「根は羊の蹄に似ていて黄色い」と記されている
パセリの栽培

明治から大正時代にかけて本格的に栽培されるよ
うになった



料理楽しくステップアップ

4月のおすすめレシピ

- ・エビと春野菜のフリッター レシピ 1
- ・サワラとハクサイのサッと煮 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フリッター粉とソースの材料をそれぞれよく混ぜ合わせておく。
- ②エビ、半分に切ったフキのとう、タラの芽をフリッター粉にくぐらせ、180度に熱したサラダ油で2~3分揚げる。
- ③皿に土台としてオニオンスライスを置き、②を盛り付け、ミニトマトをあしらい、容器に入れたソースを添えて出来上がり。

レシピ 1 エビと 春野菜の フリッター

材料(2人分)

| | |
|----------|----|
| エビ | 2尾 |
| フキのとう | 1本 |
| タラの芽 | 2本 |
| オニオンスライス | 適宜 |
| ミニトマト | 2個 |
| サラダ油 | 適宜 |

◆ソース

| | |
|--------|--------|
| マヨネーズ | 大さじ2 |
| レモン汁 | 小さじ1 |
| 粉さんしょう | 小さじ1/2 |

◆フリッター粉

| | |
|-----|--------|
| 小麦粉 | 3/4カップ |
| 炭酸水 | 3/4カップ |

POINT

炭酸水の代わりにビールを使ってもOK。
冷めてもカリカリとなる。



作り方

- ①鍋に合わせだしを入れて沸かし、ハクサイ、切ったスルメイカ、ショウガを入れ、中火で5分ほど煮る。
- ②塩をして1時間ほど置いたサワラ、ヒラタケ、スナップエンドウを鍋に加え、5分ほど煮る。
- ③鍋の火を消し30分程度味を含ませ、ハクサイは半分程度に切り、他の食材と器に盛る。
再び鍋を火にかけ、残っているだしを熱くする。だしを掛けて出来上がり。

レシピ 2 サワラと ハクサイの サッと煮

材料(2人分)

| | |
|------------|----------|
| サワラ | 2切れ(30g) |
| ハクサイ(芯の部分) | 1/8個 |
| スルメイカ | 適宜 |
| ヒラタケ | 1/4パック |
| スナップエンドウ | 2個 |
| ショウガ薄切り | 2枚 |

◆合わせだし

| | |
|--------|--------|
| かつおだし | 3カップ |
| みりん | 大さじ2 |
| 酒 | 大さじ2 |
| 薄口しょうゆ | 大さじ1 |
| 塩 | 小さじ1/2 |

春冷え対策



健康科学アドバイザー
福田千晶

春の日差しは気持ち良いけれど、時に寒くなり「花冷え」という季節の言葉も使われます。この時期は日によって朝夕と昼間でも寒暖差が大きくなります。

特に屋外での農作業では、地面が冷たく風があれば体感温度はさらに低く感じます。しかし、昼間は日差しが強くなると暖かく、体を動かしていると暑くなり汗ばむこともあるでしょう。夕方になって気温が下がれば一気に体が冷えてしまいます。体が冷えると、免疫機能が低下するといわれ、風邪をひきやすくなります。また、胃腸の調子が悪くなったり、不整脈が現れたり、疲れやすくなったり、いろいろな不調を引き起こしかねません。

この季節に屋外での作業などでは、朝夕や風のある日は、重ね着で出掛け、気温が上がったり、体を動かして暑く感じたら、徐々に衣服を脱い

で上手に調節しましょう。風のある日は、ウインドブレーカーのようないくいです。まだ寒い朝は、首、手首、足首がしつかり覆われる衣服を心掛けましょう。日差しが出てきて、暑く感じたら上着は脱いで、汗は小まめにタオルで拭き取るようにします。寒さも感じる日の昼食にはポットに入れた熱いお茶などを飲んで、水分補給と体の中から温めることもお忘れなく。夜の入浴はゆっくり湯につかり、温まりましょう。食事も春は生野菜のサラダや酢の物など春向きの物がおいしそうに見えます。生野菜は冷蔵庫で冷やさないようとか、生野菜だけではなく加熱調理した温野菜も食べるよう心掛けましょう。春が訪れても、実はまだ寒さも残るこの時期、生活の工夫で体が冷えないように注意して快適に春を楽しみましょう。

お花見に行くときも、寒さ対策をお忘れなく。地面に敷くシートに座布団、膝掛け、マフラーなど用意して寒さなく楽しみたいですね。

特に屋外での農作業では、地面が冷たく風があれば体感温度はさらに低く感じます。しかし、昼間は日差しが強くなると暖かく、体を動かしていると暑くなり汗ばむこともあるでしょう。夕方になって気温が下がれば一気に体が冷えてしまいます。体が冷えると、免疫機能が低下するといわれ、風邪をひきやすくなります。また、胃腸の調子が悪くなったり、不整脈が現れたり、疲れやすくなったり、いろいろな不調を引き起こしかねません。

この季節に屋外での作業などでは、朝夕や風のある日は、重ね着で出掛け、気温が上がったり、体を動かして暑く感じたら、徐々に衣服を脱い

で上手に調節しましょう。風のある日は、ウインドブレーカーのようないくいです。まだ寒い朝は、首、手首、足首がしつかり覆われる衣服を心掛けましょう。日差しが出てきて、暑く感じたら上着は脱いで、汗は小まめにタオルで拭き取るようにします。寒さも感じる日の昼食にはポットに入れた熱いお茶などを飲んで、水分補給と体の中から温めることもお忘れなく。夜の入浴はゆっくり湯につかり、温まりましょう。食事も春は生野菜のサラダや酢の物など春向きの物がおいしそうに見えます。生野菜は冷蔵庫で冷やさないようとか、生野菜だけではなく加熱調理した温野菜も食べるよう心掛けましょう。春が訪れても、実はまだ寒さも残るこの時期、生活の工夫で体が冷えないように注意して快適に春を楽しみましょう。

お花見に行くときも、寒さ対策をお忘れなく。地面に敷くシートに座布団、膝掛け、マフラーなど用意して寒さなく楽しみたいですね。



未来を拓く協同組合 SDGsとJA

監修=JCA(日本協同組合連携機構)



SDGsとは

近年、SDGs(エスディージーズ)という言葉が世界中で注目を集めています。SDGsとは、持続可能な開発目標(Sustainable Development Goals)の略称で、2015年に国連で採択された国際社会の共通目標です。貧困や飢餓、気候変動といった人類・地球全体が直面する問題を解決し「持続可能」な世界を実現するために、17の目標を掲げ、2030年までの達成を目指して世界各国で取り組みが進められています。

協同組合はこれまで貧困や飢餓などの問題に取り組んできたことから、国連によりSDGsを達成するための重要な組織として位置づけられています。JAグループは第28回JA全国大会で、自らの事業・活動がSDGsの達成に貢献するものであることをふまえて、JAグループの取り組みの成果を広く発信することを決めました。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。

SDGs17の目標

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



全国のJAや生協など協同組合が取り組む主な実践例

- 2 飢餓をゼロに●国内における農林漁業の振興と食料の安定供給、こども食堂・フードバンクの運営、移動購買
- 3 すべての人に健康と福祉を●へき地医療の提供、高齢者・障がい者等のケア事業、介護予防活動、子育て関連事業
- 11 住み続けられるまちづくり●移動購買の実施、助け合い活動、災害救助活動
- 12 つくる責任つかう責任●食の安全確保と情報提供
- 17 パートナーシップで目標を達成しよう●国内外における協同組合間の連携

…など

JCA監修『1時間でよくわかる SDGsと協同組合』をもとに作成



耕そう、大地と地域のみらい。

みんなのひろば



△ 今月のテーマ お花見と言えば



我が家のおにぎりを紹介いたします。

○桜えび

「おにぎりの中で桜えびが泳いでいるみたい」と言われます。

○菜の花ごま

ゆでた菜の花を刻んでごま和えにして混ぜ込んだおにぎり。ちょっとほろ苦い春の味です。

○黒米とたくあん

黒米を混ぜて、紫色に炊きあがったご飯と刻んで混ぜ込んだたくあんの黄色のコントラストが目にも楽しいです。

○かにかまぼことおかか

細かくしたかまぼことかつお節のしょうゆ漬けを混ぜます。

○コーンと枝豆

バターで炒めたコーンと枝豆を混ぜ込みます。黄色と緑が見た目にも美しく華やかです。

○生ハムとチーズ

ブロック状にカットしたチーズを混ぜ込み、生ハムで包みます。てっぺんに黒こしょうを少々。大人の味です。

(小金井のおばちゃんさん)

春になると、ぽかぽか陽気に誘われてお花見などお出かけしたくなります。お弁当を持ってお花見にお出かけする方も多いのではないでしょうか。屋外で食べるお弁当の定番といえばおにぎり!!小金井おばちゃんさんのレシピとてもお花見にぴったりですね♪「かわいい」「きれい!!」と喜んでもらえること間違いなし。色も鮮やかで桜の色ともマッチングし、目で楽しみ、食して楽しめますね。

新型コロナウイルスでお出かけが出来なくても、ご自宅で楽しめるレシピありがとうございます。

編

今月のクイズ?

先月号クイズの答え

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | ヒ | シ | モ | チ | オ | バ |
| ヨ | | | ク | イ | ダ | オ |
| コ | ウ | ゲ | キ | | ソ | ン |
| | イ | キ | | ゴ | ウ | |
| ヨ | ン | | オ | ウ | ジ | ヤ |
| ア | カ | シ | ヤ | キ | | ヨ |
| ケ | ー | | ジ | ン | タ | イ |
| A | ジ | ン | チ | ヨ | ウ | ゲ |
| B | | | | | | |
| C | | | | | | |
| D | | | | | | |
| E | | | | | | |
| F | | | | | | |

二重枠に入った 数字の合計はいくつ?

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つずつあります。

解答欄

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

編集後記

連日新型コロナウイルスのニュースが絶えません。目に見えない敵に対し、この危機を対処していくことが大切だと思います。「みんなで気をつけて、頑張ろう」という気持ちでこの災難をなんとか乗り越えていきたいですね。そして、一日も早く収束してほしいものです。(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

2020年5月号 締切4月17日(金)
「ストレス解消法」

2020年6月号 締切5月15日(金)
「夏の思い出は」

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

■お便りコーナー

身近な話題、最近夢中になっていること、我が家のお慢、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。

〒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

送り先



生産者の皆様へ

令和元年産共計外米 及び 平成30年産共計米の精算について

《令和元年産共計外米生産者手取額一覧表》

◆【紙袋】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 | 13,806 | 221 | 14,027 |
| | 2等 | 13,206 | 221 | 13,427 |
| | 3等 | 12,206 | 221 | 12,427 |
| 一般米相当品 | 1等 | 13,306 | 221 | 13,527 |
| | 2等 | 12,706 | 221 | 12,927 |

◆【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 | 13,930 | 221 | 14,151 |
| | 2等 | 13,330 | 221 | 13,551 |

※精算日：令和2年2月26日(水)

※生産者手取額については、検査時期によって変動致します。

《平成30年産共計米精算について》

●概要

平成30年産米につきましては、米政策の見直しが行われ、生産者や集荷業者・団体が自主的な判断により「需給に応じた生産」に取組むこととなりました。

生産状況につきましては、本県での作況指数は102の「やや良」となり、需給緩和の恐れがありました。しかしながら米主産地の日照不足の影響により全国で作況指数98の「やや不良」となったことから、需給均衡が保たれる状況となりました。

本県産米の販売は、事前契約等による契約の早期積み上げと販売の前進化に取り組んだ結果全量販売が完了しました。

◆平成30年産共計米(主食うるち米)生産者手取額一覧表

単位:俵60kg、円(税込)

| 銘柄 | 等級 | 概算金(内金) | 追加払い | 精算額 | 生産者手取額 |
|----------|----|---------|------|-------|--------|
| コシヒカリ | 1等 | 12,906 | 500 | 302 | 13,708 |
| とちぎの星 | 1等 | 12,306 | 500 | 177 | 12,983 |
| あさひの夢 | 1等 | 12,106 | 600 | 309 | 13,015 |
| なすひかり | 1等 | 12,306 | 400 | 229 | 12,935 |
| ミルキークイーン | 1等 | 12,906 | 600 | 260 | 13,766 |
| 酒造好適米 | 1等 | 15,406 | 0 | 1,550 | 16,956 |

※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30年産以降より廃止となっております。

※精算日:令和2年2月27日(木)

2020年 ゴールデンウィークの営業について

| | 4/27 (月) | 4/28 (火) | 4/29 (水) | 4/30 (木) | 5/1 (金) | 5/2 (土) | 5/3 (日) | 5/4 (月) | 5/5 (火) | 5/6 (水) | 5/7 (木) | 5/8 (金) | 5/9 (土) | 5/10 (日) | 5/11 (月) |
|------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|---------------------|-------------------------|---------------------|-------------------------|---------------------|-------------------------|---------------------|-------------------------|---------------------|-------------------------|-------------|
| 一般業務 | 通常業務 | 休業 | 休業 | 通常業務 | 休業 | 休業 | 通常業務 |
| 金融窓口 | 通常業務 | 休業 | 休のぞみ館 | 通常業務 | 休のぞみ館 | 休のぞみ館 | 通常業務 |
| ATM | 稼働 (8:45 ～ 19:00) | 稼働 (9:00 ～ 17:00) | 稼働 (8:45 ～ 19:00) | 稼働 (8:45 ～ 19:00) | 稼働 (9:00～ 17:00) | 稼働 (8:45 ～ 19:00) | |

※野木のぞみ館の休日対応については、5/2(土)、5/9(土)となります。

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(木)

野木支店 5月 18 日(月)

石橋支店 5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

クミアイ ビタパッション 3000



タウリン 3,000 mgに 4 種類のビタミンB群や塩化カルニチン等を配合した、100mLの医薬品のドリンク剤。飲みやすく、後味もスッキリ!スポーツや仕事の後など肉体疲労時の栄養補給に。

第3類医薬品 100mL×10本

税抜 価格 1,000円

●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)

理事会だより

第13回理事会(2月20日)

- 令和 2 年度 事業計画について
- 規程等の改正について
- 第 2 期支店再編整備計画における店舗用地について
- 固定資産取得及び保守修繕計画について
- コンプライアンス・マニュアルの一部改正について ほか

第14回理事会(2月27日)

- 令和 2 年度 事業計画について (継続審議)
- 令和 2 年度 コンプライアンス・プログラムの策定について
- 健康情報等取扱規程の制定について ほか

JAの概況 (2020年2月末現在)

| | |
|-----------|------------------|
| 貯金 | 1,670 億 8,626 万円 |
| 貸出金 | 277 億 5,068 万円 |
| 購買品供給高 | 44 億 7,215 万円 |
| 販売品販売高 | 95 億 9,468 万円 |
| 長期共済保有契約高 | 4,086 億 4,548 万円 |

令和3年度採用(大学・短大) 第2回 JA おやま説明会の開催について

- 1 日 時** 令和2年4月10日(金) 午前10時～正午
- 2 場 所** 小山農業協同組合 本店 〒323-0034 小山市神鳥谷1-11-32
- 3 申込方法** マイナビ2021「JAグループ栃木」から事前に申し込みしてください。または電話、Eメールでも受付しています。
総務部 人事課 ☎0285-25-3072 Eメール jinji@ja-oyama.or.jp
※質問等がある場合は、ご記入(お伝え)下さい。
- 4 必要事項** ・氏名・住所・学校名・連絡先電話番号
- 5 申込締切** 令和2年4月9日(木)
- 6 持ち物** 筆記用具、応募票(当組合ホームページよりダウンロードして下さい。) ※その他ご不明の点につきましては、人事課までお問い合わせ下さい。

令和3年度小山農業協同組合職員募集(2期)のご案内

- 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
- 応募資格** 総合職
・原則、令和3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)、卒業見込みの者であり、JAおやま管内居住の方
・その他 普通自動車運転免許取得者(取得見込者含む)
- 出願手続** 提出書類
大卒・短大卒・専門卒
・履歴書(写真貼付) 1通 ※写真は、最近3ヶ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。
・卒業見込証明書または卒業証明書 1通 ※現住所と帰省先が異なる場合は、電話番号を含め両方を記入し、受験票等送付先住所を指定してください。
・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4cm×横3cm) 1枚 ※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。
- 応募受付期間** **大卒・短大卒・専門卒** 令和2年4月13日(月)～4月24日(金) 必着
- 書類提出先** 小山農業協同組合 本店 総務部
人事課 〒323-0034 小山市神鳥谷1-11-32
- 応募方法** 郵送または持参してください。
- 採用試験** ・筆記試験 **大卒・短大卒・専門卒** 令和2年5月12日(火)
・面接試験 筆記試験合格者に対して、後日面接試験を実施する
- 問い合わせ先**
総務部 人事課 ☎0285-25-3072
ホームページ <http://www.ja-oyama.or.jp/>

ロータリー等を装着したまま公道走行が可能になりました！

ロータリー等の直装型作業機*を装着した状態のトラクターが、一定の条件を満たした場合に公道走行が可能となりました。周囲の方々への安全を第一に、注意して走行してください。

*直装型作業機：けん引タイプではない、ロータリー、ハロー、直装式ブームスプレーヤ、播種機等のトラクターに直接装着する作業機

Q「一定の条件」とはどのようなものですか？

A 灯火器類、作業機の幅、最高速度、運転免許などの確認が必要となります。詳しくは JA おやま農機課、地方運輸局、地方農政局、(一社)日本農業機械工業会にご確認ください。

例えば幅が2.5mを超える場合…

- ①道路管理者(国道：地方整備局、都道府県道：各都道府県、市道：各市町村)から、特殊車両通行許可を得る必要があります(農道は許可を得る必要があります)。
- ②車両の最外側が分かるよう、外側表示板、反射器、灯火器を設置する必要があります。
- ③保安基準緩和の条件となる制限を受けていることを示す標識「△全幅〇.〇〇メートル」を後面の見やすい位置に表示する必要があります。
- ④運転者席にも幅を表示する必要があります。



※詳しくは農林水産省ホームページでご確認ください。



JA おやま