

# ぐりーんぴあ Greenpia



## 特集I

脳をイキイキ元気に  
今から始める指先体操

## 特集II

豪雨災害から身を守る  
みんなの防災スイッチ



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



TOP NEWS	03
地域のニュースをお届け! Topics	04
特集Ⅰ 脳をイキイキ元気に 今から始める指先体操	06
特集Ⅱ 豪雨災害から身を守る みんなの防災スイッチ	08
女性会 地産地消料理展	10
免疫力をアップ!! みんなの健康体操	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

## なす

分類 ナス科ナス属

原産地 インドの東部

和名 茄子

おいしい期間(旬) 6月～9月

主な栄養成分

カリウム、食物繊維、鉄、葉酸、ビタミンK

効能

ガン予防、デトックス効果、  
強い抗酸化作用、むくみ予防、夏バテ予防



なすも、キュウリと同じく90%以上が水分。水分が多いため、蒸発しやすく冷やしすぎると痛んでしまうため、保存に注意が必要です。常温か冷蔵庫の野菜室で新聞紙やラップにくるんで保存しましょう。

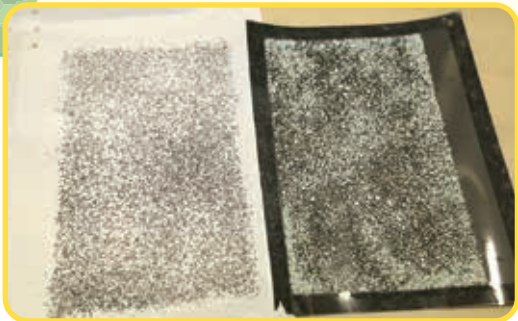
# はるさんき 春蚕期掃き立てを行いました!!

JAおやまは5月11日、小山市北飯田の当組合稚蚕飼育所で春蚕の掃き立て作業を始めました。人工飼料飼育による掃き立ては、新しい蚕座に移し、種紙(30センチ×21センチ)を左右広げ、ふ化したばかりの蚕(毛蚕=けご)に餌を与えることです。

蚕はふ化してから繭になるまで、4回脱皮します。稚蚕は体が小さく弱いため、滅菌された環境の飼育室で、稚蚕人工飼料を与えて育てます。人工飼育を10日間行い、3齢2日目の蚕(2回目の脱皮、ふ化後11日目、体長が約3センチ)になった時点で各農家に配り、人工飼料飼育から桑葉に切り替えて飼育します。

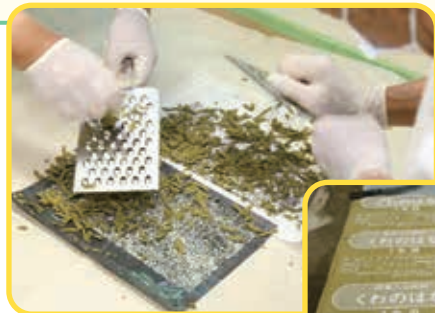
掃き立て作業の初日は、普通蚕種「春嶺鐘月(しゅんれいしょうげつ)」75枚(1枚=約1万2500頭)の他、学校教材として「おやま黄繭(おうけん)」約1800頭、「緑繭(りょっけん)2号」約1800頭の掃き立てを行いました。

JA養蚕部会は、8戸の生産農家が春蚕、初秋蚕、晩秋蚕の3期に分け、年間を通して5回の飼育を行い、年間繭生産量の目標を7トンに定め、高品質の繭生産に力を入れています。



**蟻蚕(ぎさん)**

上田蚕種(株)から届いたふ化したばかりの蚕。管理された環境で人工飼料を食べて育ちます。(12,500頭/1枚)



**掃き立て(はきたて)**

作業員が人工飼料「くわのはな」を細かく削って給餌。



**2～3 齢飼育**

2～3 齢の蚕は給餌機を使い飼育します。



**配蚕(はいさん)**

2 齢期または3 齢期になると、稚蚕飼育所で飼育された蚕は各農家へ配られます。



**養蚕農家で桑育に切り替え、育てられます!**

養蚕農家に着いた蚕は、人工飼料を卒業し、収穫されたばかりの新鮮な桑葉を食べて育ち、繭を作ります。

地域のニュースをお届け

# Topics

こんなことがありました



## 春ブロッコリー現地検討会

4月8日

J A おやまブロッコリー部会は4月8日、管内3ヶ所で現地検討会を開きました。部会員、関係者ら27人が参加し、生育状況や病害虫の発生状況などを確認しました。

栃木県下都賀農業振興事務所の堀江収一技師は「平年より暖冬傾向にあるため、生育が進んでいる。温度が上がると品質劣化につながる。トンネル内の高温を避け、適期収穫の実施すること。春どりの病害虫防除を徹底してほしい」と呼び掛けました。

増山光功部会長は「今後は病害虫に注意し、畑の状態をよく確認して管理していく。今回の現地検討会を参考にし、高品質なブロッコリーを出荷しよう」と話しました。



生育状況を確認する参加者

## カーネーション目ぞろえ会

4月13日 西部集出荷所

小山花卉(かき)園芸組合カーネーション部会は4月13日、西部集出荷所でカーネーションの目ぞろえ会を開きました。生産者3人が参加。箱詰めされた37品種の現物について切り前や長さ、太さ、がく割れなど出荷規格を確認しました。

J A 担当職員が開花具合や色目、箱詰め方法など出荷項目を説明。販売状況や「母の日(5月10日)」に向けて、市場に好まれる花の状況を報告しました。

倉持恵寿部会長は「暖冬の影響で曲がりや葉枯れが見受けられるので注意して管理をし、出荷してほしい」と話しました。

部会は、生産者5人で37品種を約0.59ヘクタールで生産。県内や東京方面の市場に出荷しています。



出荷規格を確認する部会員

## 小山花卉園芸組合生産の花 買って、飾って応援

J A おやまは、新型コロナ感染拡大で花の需要が落ち込んでいる栃木県の花き農家への支援と消費拡大に向けて、J A の各支店や営農支援センターなどの事務所に、小山花卉(かき)園芸組合生産の花を飾る取り組みを行いました。また、J A の役職員をはじめ、職員が各部署で取りまとめ、各家庭に同園芸組合から花を購入しました。

事務所フロアの受付や棚などにピンク色のカーネーションやバラなど飾り、利用者を出迎えます。飾られている花や職員が購入した花は、全て同園芸組合の部会員の生産です。購入した職員らは「花があるだけで雰囲気が華やかになる。家族など家にいることが多いと思うので、心の癒やしになる。また、こういう時期なので花き農家に少しでも支援ができれば」と話しました。



受付に飾られたカーネーションやバラ

## ハウスナス目ぞろえ会

4月20日 東部集出荷所

J A おやまなす部会は4月20日、J A 東部集出荷所でハウスナスの目ぞろえ会を開きました。部会員、関係者ら17人が参加し、販売情勢や選果基準、収穫当日に出荷することなどを確認しました。

部会員は、AからCの等級ごとに並べたナスを確認しました。出荷時は①選果基準を守り、等級に見合う大きさで揃え箱詰めをすること②切り口は2〜3ミリ③へた白を各等級の決められた長さまでにすることなどを申し合わせました。

知久一男部会長は「新型コロナウイルスの感染拡大が続く中でも、安全・安心のナスを多くの消費者に食べてもらうよう目ぞろえをしっかりとしよう」と呼び掛けました。

同部会8人で「式部」や「あのみどり2号」を栽培しています。4月から7月まで京浜方面に出荷する予定です。



ハウスナスの選果基準を確認した目ぞろえ会

## 春ブロッコリー目ぞろえ会

西部集出荷所 4月17日

J A おやまブロッコリー部会は4月17日、西部集出荷所で春ブロッコリー目ぞろえ会を開きました。新型コロナウイルスの影響を配慮し、濃厚接触を減らすため、部会長と各集出荷所の担当者が参加しました。

目ぞろえ会では、担当者がサンプルのブロッコリーを手に取り、品質や着色などの規格を確認。黄変したもの、花蕾(からい)腐敗など、商品価値のないものは出荷しないことなどを申し合わせました。

増山光功部会長は「この状況の中なので各集出荷所の担当者がしっかりと出荷規格を把握し、各部会員に周知徹底してほしい。ゴールデンウィーク中は取り遅れのないよう、しっかり集荷体制を整えたい。安全・安心でおいしいおやまのブロッコリーを消費者に届けよう」と話しました。



規格選別のポイントを確認

## ビール大麦適期刈り取り確認会

5月8日

J A おやまはビール大麦の収穫期を目前に控え5月8日、J A 西部管内の2ヵ所のほ場でビール大麦適期刈り取り目ぞろえ会を開きました。関係者ら15人が各ほ場の適期刈り取りの時期を確認。目ぞろえ会を基に、ビール大麦の荷受けをする共同乾燥施設の稼働開始日を決めました。小山市は県内一のビール大麦の産地。品質の良い麦を収穫するために意識統一をしました。

営農部岸均部長は「担当職員は、現場に出向き、生育状況を把握し、生産者が適期に刈り取りを行えるよう指導してほしい」と話しました。

J A 管内では「ニューサチホゴールデン」を約1490ヘクタール栽培しています。収穫は5月下旬から始まりました。



ビール大麦の適期刈り取りなどを確認した目ぞろえ会

## レタスほ場7年間試験協力 感謝状

### レタス部会 関敦部会長

小山市では、土づくりを目的にエン麦の導入が進んでいます。栃木県農業試験場が「野菜栽培における緑肥利用技術の開発」で、エン麦が地下水汚染を抑制する効果や肥料効果などによる生産性向上が期待できるのではないかと、具体的なデータを取り、試験協力をしたJ A おやまレタス部会長の関敦さん(64)に、3月18日に感謝状が授与されました。

2013年から19年まで計7年間、関部会長のレタスほ場約10アールでエン麦栽培を行ったほ場と栽培しなかったほ場の比較調査を行いました。



7年間緑肥の試験に協力したレタスほ場で関部会長

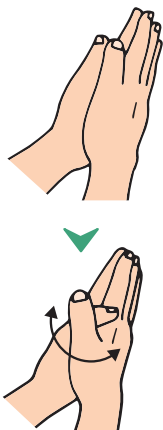
試験協力をした関部会長は「短期間では結果がでないが、具体的に数値化をすることで説得力がある結果となった。環境問題解決だけでなく連作障害を防ぎ、収量アップ、作業の手間・コスト削減など、さまざまな効果が見られ、とてもうれしい。レタスは水に弱い作物のため、エン麦によりほ場の透水性が高まることは、とても重要なポイントとなる。もっと部会でも普及できると、確信を得られる結果となった」と、今後も産地の発展に力を尽くす考えです。

# 脳をイキイキ元気に 今から始める指先体操

健康寿命を延ばすために、脳の若さを保つことはとても重要です。

手や指先を動かすことは脳の神経細胞に大いに刺激を与えます。脳は使えば使うほど元気になるます。遊び感覚で頭を使いながら指先を動かして、若々しい脳をキープしましょう。

## ✓ 手指の動きで分かる若さチェック！



### 記憶力 指のすれ違い体操

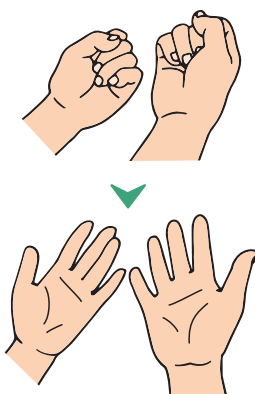
両手のひらを合わせます。その状態で1本ずつ同じ指同士を交差を繰り返します。そして1〜2日前のことでテーマを決めて記憶をたどります。  
例・親指を動かしながら「昨晚の夕食のメニュー」、同様に人さし指で「会った人の名前」、中指で「見たテレビ番組」など。  
記憶がスムーズによみがえって、滞りなく言えますか？

親指で爪を6秒ほどギュッと押さえた後、パッと放します。  
赤みがすぐに戻ってきましたか？



### 血行 指先押さえ

親指を外にして握る、そして開く。親指を中にして握る、そして開く。これを繰り返す。  
親指の出し入れがスムーズにできますか？



### 集中力 親指グーパー体操



【お】指先体操案内人 堤 喜久雄 さん

ウォルナッツ・健康生活研究所所長。指さき健康法の創始者である父・堤芳郎氏に師事。数多くの講演会や教室での体験を基に日常生活に取り入れやすい体操プログラムを提案。「指さき頭脳体操」(東京書店)ほか著書多数。  
<http://www.yubisaki.com/>

## 指先は全身を映す鏡

人間の脳は手や指先を使うことで活性化されます。逆に使わないとどんどん衰えていきます。現代の社会では、手作業など手や指先を使う機会が極端に減っています。高齢でも驚くほど元気で気力も記憶力もしっかりしている方は、指先や脳をよく使う生活習慣や仕事を持っていることが多いよ

うです。意識して脳と指先を使うようにしたいものです。  
まずは、自分の現状を知ることから。次のチェックを行ってみましょう。案外と引掛かる項目があるかもしれません。もちろん心配はいりません。大切なのはこれから。1日5分、「指先体操」を取り入れてみましょう。

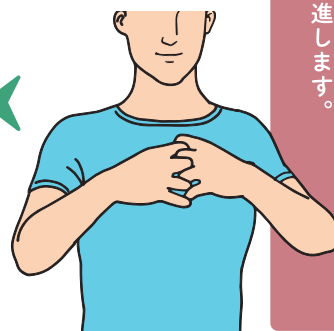
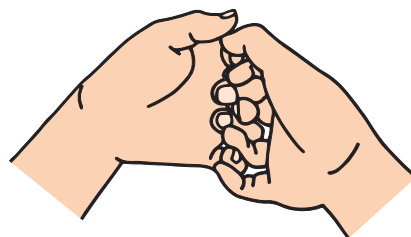
## 応用

- 指を組んだ状態を崩さずに手首を20回ほど左右にひねります。
- 同様に手首を20回ほど回転させます。

指先のツボを刺激し、指と指が離れないようしっかりと合わせ、深呼吸しながら行いましょう。生気を補充して邪気を吐き出すような気持ちで。また、指の関節は思うように曲がるか、痛みを感じるかなど体のサインを感じながらやっています。

1 指先の関節を鍵形に曲げ、そのまま両手の指を浅めに絡めます。隣り合った指同士の爪の脇が当たるようにします。

2 肘を横に上げた姿勢から、息をゆっくり吐きながら手のひらを近づけていきます。5、6回繰り返します。



## エクササイズ

### 1

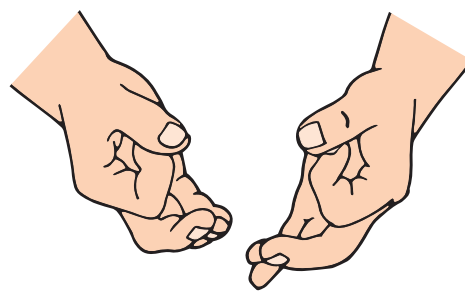
### 指ツボ刺激体操

指先のツボを刺激しながら血行を促進します。

## 2

## 指先合わせ体操

動きは小さくても  
脳の運動量は大きい体操です。

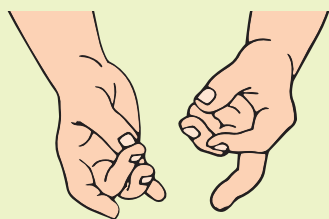


**1** 親指の腹で人さし指の爪先を軽く押さえる。めったに動かさない指の第一関節も柔らかくします。

**2** 親指の腹と人さし指の腹を合わせます。(1)(2)の動きを繰り返します。

薬指や小指を使う機会は多くはありません。また、左手を動かすことは新しい発想やイメージなど創造をつかさどる右脳の活性化につながります。意識して、さまざまに応用してみましょう。

## 応用



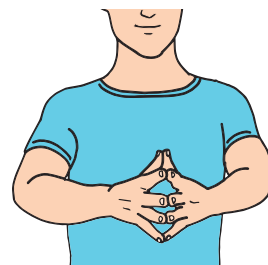
● 左右違う指で(1)(2)の動きを繰り返しします。  
● 合わせる回数を決めます。

例  
10回合わせたら  
隣の指に移ります。

## 3

## 指反らし体操

指の柔軟性と左右の動きを合わせる  
ことで集中力が鍛えられます。

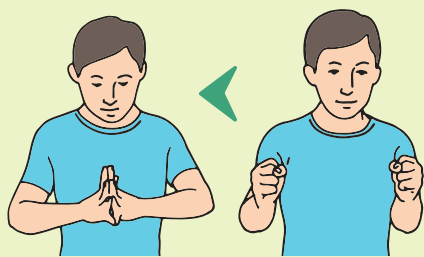


**1** 指の間を開いて両手の指先同士を付けます。手首から肘まで一直線になるように。

**2** 両手に力を入れ、手のひらは付けずに指を反らして付け根までびつたり合わせます。  
(1)(2)を繰り返します。

動きはシンプルですが、手のひら、腕の内側にも刺激が伝わります。指先の表現力が豊かになり、これだけでも手の動きが若々しく見られます。

## 応用



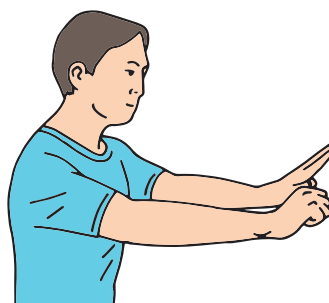
(1) 両手を肩幅か、それ以上まで広げてグーにする。

(2) 手を広げながら、左右の手の指先を目の前で合わせます。慣れてきたら手元を見なくても左右の指が合うようにチャレンジしてみましょう。

## 4

## グーパー体操

腕の曲げ伸ばしを取り入れた  
動きの大きい体操です。



**1** 両腕を前に伸ばして片手はグー、もう一方の手はパーにします。

**2** 腕を胸に近づけたときにグーとパーがそれぞれ入れ替わります。(1)(2)の動きを繰り返します。

グーパー体操はバリエーションがさまざまに組める動きです。右ページのチェック項目にある「親指グーパー体操」の動きの変化を取り入れるのも良いでしょう。

## 応用

(1) グーパーを繰り返しながら、数に単位を付けて声を出して数えていきます。このとき2種類の単位を交互に使うと脳により刺激を与え効果的です。1脚2個3脚4個……といった具合です。

(2) (1)の声出しをしながら、腕を交互に前に出します。

(3) 両手を前に出すときに右手はグー、チョキ、パーの順で出して、右の勝ちというルールを決めます(その際、左手はチョキ、パー、グーとなります)。胸元に引いたときは両手はグーにして、5、6回繰り返します。

# 豪雨災害から身を守る

## みんなの防災スイッチ

近頃、毎年のように日本のどこかで大雨や長雨による災害が発生しています。農業に関わる皆さんにとって、天気とはとても身近なものだと思います。でも、災害への備えは十分でしょうか？今回は「**防災スイッチ**」という災害への備えについて紹介します。

文／京都大学防災研究所 特定准教授 竹之内健介  
イラスト／服部新 郎

### 防災スイッチって何？なぜ必要なの？

2018年の西日本豪雨、2019年の東日本台風でも、早めの避難が呼び掛けられましたが、やはり多くの人々が危険になるまで避難しなかったことが課題となりました。なぜ人はいざというとき避難できないのでしょうか？大雨による災害では、ハザードマップでどこが危険なのか知ることが大切ですが、もう一つ重要なことがあります。



それは「いつ」避難するかです。「避難勧告で避難すればいい」と思われた方、まさにその通り。でも本当に大丈夫でしょうか？あなたはこれまで避難勧告で避難したことがありますか？今、日本では避難勧告が出されても避難率は多くの場合、数%程度です。ほとんどの人が避難していません。昔の人は、自分たちで地域の状況を確認し、危なくなったら声を掛け合って避難するのが当然でした。その中で、いつ避難するかを考える機会を持っていました。しかし、最近では、何もし

なくても、携帯電話やスマートフォンに自動的に避難情報が届くようになり、われわれはいつ避難するか考える必要がなくなってしまうました。実は、まさにそこが問題なのです。

「防災スイッチ」は、あなたがいつ行動するかをあらかじめ考えておき、実際にそのような状況になったら、スイッチをONにして、迷わず行動するというルールのことです。もう一度、行動するタイミングをしっかりと考える機会を持つというわけです。

### 防災スイッチを 考えてみよう

では、防災スイッチがどのようなものか具体的に見ていきましょう。

例えば、写真(1)。これはある家族が避難のきっかけにしているものです。この家族は以前に大雨による災害を経験しました。それ以来、川の水位が上がって、この岩が隠れるようなら、すぐ避難しようというルールを決めました。この岩の様子が避難の防災スイッチになっているのです。

次に写真(2)。これは大きな川の下流の地域です。この地域では、川の水位が上がると、地域で降った雨が排水できずに街が浸水してしまいます。そこで、川へ流れ込む水門が閉まるタイミングを確認して、避難を考える防災

スイッチにしています。

写真(3)は、土砂災害の危険のある山沿いの集落の水路です。土砂災害は予測が難しい災害といわれています。そこで、この地区では、「ちょっといつもと違うな」という感覚を大切にしています。大雨で谷水やそれが流れ込む水路の様子などが「これはいつもと違う」と感じたなら、地域で声を掛け合いながら避難することをルールにしています。

このように「いつ」避難するかというルールを事前に決めていくわけです。これらは、避難の防災スイッチですが、大雨の際は避難そのものが危ないこともあります。またマンションなど避難が不要な方もいると思います。そのような場合は、避難以外の防災スイッチを考えてみてください。どのようなものがあるでしょうか？

例えば、小さなお子さんがいる家庭であれば、「家にすぐ帰るスイッチ」、遠くに一人暮らしの親がいる場合は、「親に2階に上がるよう呼び掛けるスイッチ」、マンションに住んでいる場合は、「外出しないようにするスイッチ」などが考えられます。

農業に関わっている皆さんは、実は「防災スイッチ」のプロフェッショナルです。なぜかという、普段から天気予報を利用して農作業のことを考えられていますよね？ 明日は雨だから今

## //////////////////// 防災スイッチの例 //////////////////////

この岩が隠れたら…



写真(1) 福岡県朝倉市

川へ流れ込む水門が  
閉まったら…



写真(2) 三重県伊勢市

「これはいつもと違う」と  
感じたら…



写真(3) 高知県四万十町

### 防災スイッチのための 五つの活動

- (家やベランダなど、安全な場所から)
- 1 普段のちょっとしたことを記録し、1年に1回雨と周りの様子を振り返る。
- 2 地域の気象情報を普段から確かめる。
- 3 大雨のときは、水害の素振り(行動練習)と振り返りを行う。
- 4 行動するタイミングを考える「逃げ始め訓練」をやってみる。
- 5 実際に大雨の際には行動する。

### 防災スイッチを作るとき の五つのポイント

- 1 地域の専門家であるみんなの経験・知恵を生かす(1人の意見ではなく、みんなの意見を聞く)。
- 2 避難はまずは避難情報を基本に、避難情報と地域の状況を組み合わせて考える。
- 3 必要に応じ、行政や専門家に相談する。
- 4 地域の防災スイッチを確認・共有し、それぞれに合った行動を取る。
- 5 大雨の際には、行動するタイミングがちょうど良いか確認する。

梅雨の季節が過ぎると、次は台風もやって来ます。本当に災害が起きたとき、迷わず行動できるように、今年「防災スイッチ」を考えることから始めてみてはどうでしょうか。そして、危なくなったらしっかりあなたの防災スイッチをONにしてください。

最後にもう一つ大切なことをお伝えします。それは自分一人で防災スイッチを考えないということです。人はそれぞれ災害の感じ方が違います。自分はまだ大丈夫と思っても、実は他の人は危ないと思っていることもあります。できるだけ多くの人と、地域や家族で共通のルールを考えることが大切です。そして、防災スイッチを決めたら、そのために利用できる災害情報がないか探してみてください。避難情報や天気予報を、しっかりと防災スイッチに生かしていきましょう。

**地域や家族、  
みんなで考えよう。  
災害情報も利用しよう**

日中に耕耘(こううん)機を動かしておこうとか、日照りが続くから水の量に注意しようとか、大雨のときの農作業の防災スイッチはすでに持っています。次は、命を守る「防災スイッチ」を考えてみてください。

# はとむぎくるみ ゆべし



## 材料（6人分）

- |                  |                   |
|------------------|-------------------|
| ・白玉粉 …………… 200g  | ・醤油 …………… 大さじ 2   |
| ・はとむぎ粉 …………… 50g | ・ぬるま湯 …………… 250ml |
| ・きび砂糖 …………… 130g | ・素焼きくるみ …………… 80g |

## 作り方

- 1 生くるみを油をひかず、フライパンに並べ弱中火で 3 分煎る。  
粗熱をとり適度に砕く。
- 2 はとむぎ粉もフライパンで焙煎する。
- 3 鍋に白玉粉、砂糖を加えて混ぜ、醤油を入れたぬるま湯を加えて、  
白玉粉の粉々がなくなるまで混ぜる。
- 4 鍋を弱火にかけ、木べらでかき混ぜながら、艶が出るまでよく練る。
- 5 火からおろし、はとむぎ焙煎粉大さじ 2 とくるみを加えてよく練る。
- 6 残ったはとむぎ焙煎粉を敷いたバットに移し、濡らしたゴムベラで  
伸ばしていく。1.5cmほどの厚さになったら茶漉しではとむぎ  
焙煎粉を上まぶす。
- 7 常温で20～30分おいて粗熱がとれたら、食べやすい大きさに  
切り分ける。

〔特徴〕これは小山市はとむぎ料理サポート事業のレシピです。

“はとむぎを知って、使って、広めよう!!!”

女性会間々田支部  
鈴木 洋子さん

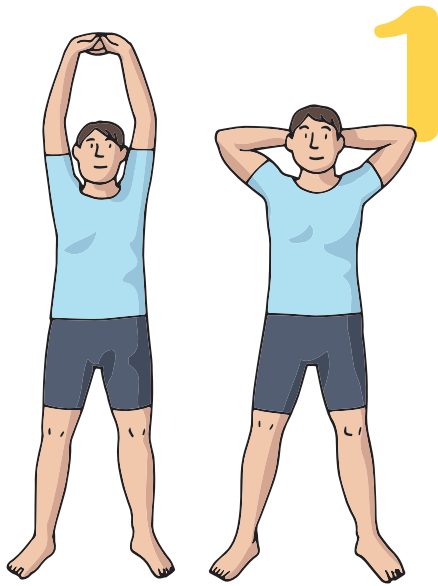


# 免疫力をアップ!! みんなの 健康体操

監修:日本体育大学運動方法体操研究室教授・荒木達雄

## 作業の前後に

作業前、まだ眠っている体を体操で目覚めさせましょう。  
全身を使った体操なので作業後の疲労を軽減させるのにも有効です。



脚を肩幅に広げ、両手を頭の後ろで組みます。  
両手を頭上で組んだ状態から始めてもいいでしょう



首をぐっと折り曲げながら体をかがめます。この  
状態で 3~4 秒静止し、ゆっくり元の姿勢に戻り  
ます。これを 2~3 回繰り返します

(1)首  
頭部を含む首から上



(2)腕  
肩関節から  
手先まで

**部位ごとに筋肉や関節を  
刺激しよう**

体操には、「歩く」「走る」「跳ぶ」などの全身をバランス良く動かす全身的な運動に対して、全身を七つの部位、すなわち「首」「腕」「脚」「胸」「体側」「背腹」「腰」に分けて考える部位的な運動があります。部位的な運動では、それぞれを「曲げ伸ばす」「回す」「振る」「ねじる」ことなどによって、筋肉や関節を刺激します。同じ姿勢で作業を続けたときなどは、積極的に体操で体をほぐしましょう。

(1)首  
曲げ伸ばす・回す・ねじる

重い頭部を支えているため、その周辺の筋肉が凝り固まる場合があります。頭の重さを利用して、曲げたり伸ばしたり回したりして筋肉をほぐします。

(2)腕  
挙げる・曲げ伸ばす・回す・振る

日常生活で絶えず動かしている部位です。肩周りの筋肉は緊張が続く状態になりがちです。腕の運動により肩甲骨周辺をほぐしたり、血流を促します。



おやまるくんの  
直売所ご案内

## 石橋農産物直売所「四季彩」

おやまるくんオススメ商品!! トウモロコシ

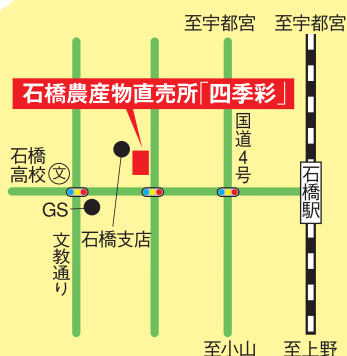


四季彩に來れば全部が揃う! 石橋地区農産物貯蔵庫! 地域に密着した直売所です。

人気の理由は「豊富な品揃え」。新鮮な農産物は、生産者によるこまめな補充により、ほぼ一日中売切れることなく店頭に並びます。また食品加工の資格を持った部会員お手製のお弁当や漬物、豆腐や厚揚げなど、様々な品を取り揃えており、「四季彩に來ればなんでも揃う」と評判です。

6月は、夏野菜のひとつであるトウモロコシの旬が始まる季節になります!! トウモロコシは鮮度が命。朝日が昇る前に収穫が始まります。掻き揚げやコーンスープ、炊き込みご飯もオススメです。料理にもおやつにもぴったりな「トウモロコシ」。

朝採りたての「トウモロコシ」を求め、『四季彩』に足を運んでみてはいかがでしょうか。



### 石橋農産物直売所「四季彩」

住 下野市石橋 531-3  
石橋支店敷地内  
☎ 0285-53-2220  
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

安全・安心をモットーに

絹地区

荒井聡さん(39)

生産品目

ビール大麦、イチゴ、ナス、水稻

JAおやま管内は、全国屈指のビール大麦産地です。673名の生産者が、約1,490ヘクタールを栽培しています。加工前は、消費者にとって直接なじみの薄い作物ですが、大人の咽喉の渇きを潤す「ビール」に形を変えます。これから夏本番、ビールがより一層美味しくいただける季節です。

荒井聡さんは、ビール大麦栽培暦22年。初めの1年間は、ビール大麦をはじめ、水稻、ナス、ネギ栽培を行っていましたが、その後ネギ栽培をイチゴ栽培に切り替えました。

ビール麦は、タイミングがとても大切です。水に弱い作物なので、加湿状態のほ場に播くと出芽が不揃いになり、雨などの天候に大きく左右されてしまいます。播種前のほ場条件は、土が細かくほぐれていること、乾いていることなどがポイントになります。特に排水が重要で、排水を怠ると、湿害を受け

やすくなり生育が悪くなります。また、刈り取り時期も大切です。早すぎるとその後の発芽率が低くなってしまいます。今の時期は、除草作業を主に行っています。除草作業といっても、農薬を使うのではなく、『安全・安心』をモットーに無農薬でビール麦を生産しています。

聡さんは、6次産業化にも力を入れています。平成27年に農業生産法人株式会社新日本農業を設立し、イチゴを使ったスカイベリードロップスやいちご酢などを開発し、販売を行っています。タイやバンコクにも赴き、海外で日本の商品、小山の商品をPRしています。農業・林業・漁業など自然の資源を活用する第1次産業は、基盤となる、なくてはならない仕事です。そこに携わっている聡さんだからこそ地域の所得向上・活性化とする6次産業化のマーケット拡大を考えています。現在は食への関心も高まり「安全・安心」へと移り変わり、直接顔の見える食材や持続可能な取り組みをしている生産者が必要となってきました。農業生産法人株式会社新日本農業では、栃木県のHACCP(ハサップ)食品製造の安全性確保の管理手法、安全な食品の提供)の認証を取得しました。

これからさらに聡さんは、イチゴの規模拡大を図りながら、ビール麦の製品を開発したいと考えます。今後、広く作付けしていけば、収量も上がり、安定した経営につながります。まだまだ『ビール麦』も可能性を秘めた作物。聡さんは、「誰よりも優れた品質の農産物を作りたい・・・」情熱と浪漫をもって、安全・安心を第一に農業に取り組んでいます。





# シントウガラシ (シントウ)

～食べ方いろいろ「甘トウガラシ」～

## シントウのプロフィール

【分類】ナス科トウガラシ属  
【原産地】中南米の熱帯地方  
【おいしい時期(旬)】夏(6～10月ごろ)  
【主な栄養成分】  
β-カロテン、ビタミンC・E、カリウム、  
ビタミンB6など

解説 KAORU

## シントウのいろいろ

### しいとうがらし

緑色で5cmほどの細長い  
形の見た目は青トウガラシ  
に似ており、通常、辛味は  
ほぼなく、特有の香りとほ  
ろ苦さが特徴



### 伏見甘長とうがらし

15cmほどもある細長い甘味  
種の京都府伏見地区で江  
戸時代から作られており、京  
野菜の一つ。現在でも主に  
関西で栽培



### ひもとうがらし

10cmほどの細長いトウガラ  
シのサヤインゲンに似た  
形の丸ごと炒め物や天ぷ  
ら、煮物などにも利用され  
る。主に奈良県で栽培



### 万願寺とうがらし

10cmほどの大型の甘味種。  
京都府舞鶴市万願寺地  
区で栽培されていたこと  
が名前の由来。京野菜



## 見分け方

きれいな緑色  
表面に張りがある

黒く変色したり  
しぼんでいない

硬く感じるものは  
鮮度が落ちている  
場合も

育ち過ぎると  
食味が落ちる

要チェック



ヘタがしっかりしている

触れると軟らかく  
弾力を感じる

辛味の強いものが  
紛れている!

辛味のあるシントウの特徴  
・形がいろいろ  
・種が少ない  
・全体が黒みを帯びた緑色

## シントウの力

### カプサイシン

脂肪燃焼や血行を  
促進する作用がある。  
辛味種のトウガラシに  
多く含まれる成分

### その他

血圧の上昇を抑  
える作用のあるカ  
リウム、エネルギー  
代謝に関わるビタ  
ミンB6も比較的多  
めに含む



### 注目成分



### ビタミンE

老化予防、血行促進、冷え  
改善、美肌などに役立つ。強  
い抗酸化作用があり、β-  
カロテンやビタミンCと一緒  
に取ると、相乗効果  
が期待できる

### ビタミンC

風邪予防や疲労回  
復、肌荒れ予  
防などに効果  
的



### β-カロテン

体内でビタミンAに  
変換され、髪の健康  
維持、粘膜や皮膚  
の健康維持、視力  
維持、喉・肺など呼  
吸器系統を守る働  
きがあるといわれてい  
る。抗がん作用にも  
期待できる



## 楽しみ方・食べ方のコツ

- 1 洗ってしっかり水気を切るか拭き取り、へたを切り落とす
- 2 縦に切り込みを入れるか、竹串などで穴を開ける



### ポイント

そのまま加熱調理すると破裂  
する恐れがあるので、必ず切り  
込みを入れるか穴を開ける  
種ごと食べられるが、時々辛味が強いもの  
に当たるとお気になる場合は種を取り除  
いてから調理する



種を取る際は、半分に  
カットして開口面から種  
を取り除くか、丸い形を  
残す場合はつまようじ  
や細いマドラーなどを  
使って種を出す

### 調理法



生 伏見とうがらしや万願寺とうがらしは、みそやコチジャン  
を付けてかきると、歯触りも良く美味

### 炒め物



油との相性が良好。ジャコ、ごま、おかかなどと油で  
炒め、酒、みりん、しょうゆなどを加えて炒め煮に。強火  
でさっと炒めると食感や風味が良い

### 煮物



さっと炒めてから煮る炒め煮が一般的。ジャコなどと  
煮物にするとご飯に合うおかず。よくたたくと軟らかく  
煮てもおいしい

### 揚げ物



シントウや万願寺とうがらしなどは天ぷらや素揚げに。素  
揚げをだしが効いた調味液に浸して、揚げたしにして  
も美味

### 焼き物



万願寺とうがらしや伏見とうがらしは、炭火で素焼きして  
しょうが、しょうゆやかたお節を掛けるのが定番

## 保存方法

新鮮なうちに食べる  
のが一番おいしい!

冷蔵庫で保存  
4～5日を目安に  
使い切ろう!



数本まとめて新  
聞紙またはパー  
ーアールで包  
み、ジッパー付き  
の保存袋かポリ袋  
に入れて野菜室へ

暖かい環境で育った  
野菜なので、冷蔵庫に  
長時間入れておくと  
低温障害を起こし、  
傷みが進み風味や  
食感が落ちる

冷凍保存  
保存目安  
1か月程度

水洗いした後、水気を拭  
き取り、冷凍用保存袋に  
並べて入れて冷凍庫へ

### ポイント

1本ずつ凍ってから保存  
袋などに入れて冷凍。パ  
ラパラになり使いやすい

## シントウのヒミツ

### 歴史

15世紀にコロンブスによって中  
南米からスペインにもたらされ、その後欧  
州の涼しい環境で辛味の少ない品種  
が誕生したといわれている

16世紀に日本伝来

江戸時代に辛味のあるト  
ウガラシの栽培が始まる

明治時代以降に甘味種が導入



### 名の由来

漢字では「獅子(し  
し)唐辛子」と書く。起伏のある  
形が獅子の頭に似ていること  
が由来

### 未熟な野菜

シントウもピーマ  
ンと同様、未熟  
な緑色のうちに  
食用とする野菜

完熟すると  
赤くなる



5月号「エシャレット」と「エシャロット」の違いについて

5月号にて若取りラッキョウとして紹介した「エシャロット」は、市場に出回り始めた当初は「エシャロット」と呼ばれていましたが、小型タマネギの一種で、フランス料理やイタリア料理に用いられる「シャロット(英名)」「エシャロット(フランス名)」との混同を避けるため、現在は「エシャレット」と呼ばれています。

## 料理楽しくステップアップ

### 6月のおすすめレシピ

- ・アサリとナバナのオイル蒸し レシピ 1
- ・新ジャガとアスパラのバター煮 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月に畑をつながら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

## アサリと ナバナの オイル蒸し

材料(2人分)

アサリ	100g
ナバナ	1束
ニンニク	1片
タカノツメ	1本
白髪ネギ	適宜
オリーブ油	大さじ1/2
白ワイン	1/4カップ

### 作り方

- ①フライパンにオリーブ油とニンニク、タカノツメ、アサリを入れてふたをして弱火にかける。
- ②アサリの口が開き始めたら白ワイン、ナバナを入れて再びふたをして強火にかける（約2分）。
- ③アサリの塩気で十分ではなかったら軽く塩（材量外）で味を調え、器に盛り白髪ネギをのせ出来上がり。



レシピ  
2

## 新ジャガと アスパラの バター煮

材料(2人分)

新ジャガイモ	ゆでた物2個
アスパラガス	ゆでた物5本
トマト	中1個(4等分)
紫芽(むらめ、赤シンの若芽)	適宜
サラダ油	適宜
かつおだし汁	2カップ
バター	大さじ1
塩・こしょう	適宜
しょうゆ	小さじ1/2

### 作り方

- ①ゆでた新ジャガイモは厚めに輪切りにしサラダ油で素揚げする。
- ②鍋にだし汁とバターを入れて中火にかけ、沸いたところに素揚げした新ジャガイモを入れて弱火にして10分ほど煮る。
- ③同じ鍋にアスパラガスとトマトを入れ3分ほど煮る。
- ④仕上げにしょうゆを入れ、塩・こしょうで味を調え器に盛り、紫芽を散らして出来上がり。



健康科学アドバイザー  
福田千晶

## 良い歯を維持したい

6月4日は「虫歯予防デー」です。虫歯を予防し歯の健康維持に大切なのが3〜6カ月に1回の歯科検診と毎日の適切な「歯磨き」。

歯を磨く習慣は、その人や家庭によってもさまざまです。まず、朝起きてすぐの歯磨き、これは大切です。寝ている間に口腔（こうくう）内の雑菌や前夜までに吸い込んで、寝ている間の呼吸で口の中に出てきたウイルスや細菌が歯の周囲に付着しています。起床後すぐの歯磨きは、スッキリして気持ち良く、歯の健康のためにも良いだけではなく、風邪など感染症の予防にもつながります。就寝前は丁寧に歯ブラシで歯を磨き、デンタルフロスや歯間ブラシも使用して、歯の間もきれいにします。フッ素入り歯磨き粉を使用するのなら、歯にフッ素を残すため軽く1回うがいをする程度で十分です。起床時と就寝前は歯を磨くとして、食後は歯科の専門家の間でも意



見はいろいろです。かつては「毎食後、1日3回、1回に3分以上の歯磨き」といわれていました。最近「食事に含まれる酸で歯の表面が弱くなる食後に歯磨きすると歯を傷つける」という意見もありますが、やはり「食後は虫歯の原因にもなる糖分をすぐに落とすべき」という意見もあります。歯磨きは食後30分くらいで行い、農作業などで屋外にいて歯磨きしにくいときは、水でうがいをして洗い流しましょう。食後すぐに、力を入れての数分間もの歯磨きは、歯に傷を付けて虫歯の原因にもなりかねません。歯ブラシは古くなると歯をきちんと磨けないばかりでなく、歯肉を傷めます。1カ月に1回は新調することもお忘れなく。高齢者や糖尿病や腎不全などの病気がある人は虫歯から炎症が広がり命に関わることもあり得るので、虫歯も侮れません。

## 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)



### すべての人に健康と福祉を

世界では毎年500万人を超す子どもたちが5歳の誕生日を迎えられずに命を落としていることなどを背景に、SDGs(エスディーゼーズ、持続可能な開発目標)では、「すべての人に健康と福祉を」を目標の一つに掲げ、「あらゆる年齢のすべての人々の健康的な生活を確保し、福祉を推進する」ことを目指しています。

JAグループでは、組合員・地域住民の健康や福祉に配慮した取り組みを展開しています。厚生連病院は農村地域の医療の確保に努めている他、JAはデイサービスを開設したり、歯科医のいない島しょ部で訪問歯科診療をしたりしています。高齢化社会において組合員や地域住民が健康に暮らせるよう、健康寿命100歳を目指した介護予防運動やウォーキングも定期的に開催。子育て支援の取り組みもあり、乳幼児を抱えた母親の不安や悩みの解消、リフレッシュを目的として、母親と子どもの交流の場を設けています。



### SDGsに関連する主な取り組み

#### 信州まるごと健康チャレンジ(長野)

JAグループや生協など県内の協同組合が連携し、大学などの協力を得て、県民の健康づくりを目的にしたプロジェクト「信州まるごと健康チャレンジ」を実施。参加者は減塩やバランスの良い食事、運動などに取り組み、健康寿命を伸ばすことを目指しています。



#### 協同組合の地域共生フォーラム(JCA)

JCAは2019年9月、「協同組合の地域共生フォーラム」を開催しました。医療・福祉に関わる協同組合の役職員を中心に約250人が参加し、地域の実情に合わせて医療・福祉を一体的に地域住民へ提供する方法や協同組合の連携について議論を深めました。

#### パネルディスカッションや分散会でのJAグループの報告

JA愛知厚生連足助病院	「病院を拠点とした地域コミュニティ再生の取り組み」
JA広島厚生連・吉田総合病院	「地域の基幹病院として、行政と一体での地域包括ケアの取り組み」
ジェイエー長野会	「県域で創る社福と厚生連、単協の協同・福祉事業」

JCAホームページ等から作成



耕そう、大地と地域の未来。



レシピは良いですね。この度、孫が応募した  
絵画が佳作に。ありがとうございました。孫も何  
か励みになったと思います。次回も又、賞をねら  
います。  
(M・Oさん・72歳)

編

お孫さんの佳作受賞おめでとうございます。  
ポスターコンクールなど学生が描いた絵を  
見ると、とてもすばらしい表現力で色使いや細  
かなところまで描いていたりして観察力も  
あり、圧倒されます。そのときの感動や純粋な  
気持ちが絵から伝わってきて、感銘を与えてく  
れますね。

初夏のさっぱり漬け、とても参考になりま  
した。  
(Y・Mさん・51歳)

編

これからの時期、さっぱりとしたものが  
食べたくなる季節です。身近な食材で簡単  
にできる漬け物を先月号で紹介いたしま  
したので旬の野菜を楽しんでいただい  
たらうれしいです。野菜は、旬の時期に  
一番栄養価が高く、その時期の体に必要な  
栄養素がたっぷり含まれています。暑さ  
とともに旬を迎える夏野菜。夏野菜を食  
べて、夏バテに負けない体をつくりましょ  
う。

## 今月のクイズ? 出題●ニコリ

二重マスの文字を  
A~Dの順に  
並べてできる言葉は  
何でしょうか?

### 先月号 クイズの答え

- ④メロンの大きさが違う
- ⑤冠の形が違う
- ⑧舌を出している
- ⑩ズボンにステッチがない
- ⑪メロンが1個少ない

1	6		10		16	18
2			11	14		
		9				
3	7			15		19
	8		12			
4					17	
5			13			

解答欄

A	B	C	D
---	---	---	---

### ヨコのカギ

- ① 初夏にピンクや紫色の花を咲かせます
- ② バンダの餌になる植物
- ③ 相撲取りのリングネーム
- ④ 煮た小豆に砂糖を混ぜて作ります
- ⑤ 那須与一はこの名手
- ⑥ 出口の反対語
- ⑦ 湖などの水を取り除いて陸地にすること
- ⑧ ギリシャ神話の登場人物。
- ⑨ 鳥の羽根をろうで固めて翼を  
作り、空を飛びました
- ⑩ 臼でひいて粉にした茶
- ⑪ 入院した友人のお——に行った
- ⑫ 『桃太郎』でおいさんが刈りに行った物
- ⑬ 刀の手で持つ部分

### タテのカギ

- ① そんなの簡単さ、——前だよ
- ② 6月ごろの長雨のこと
- ③ 東京と北京では1時間、東京  
とモスクワなら6時間
- ④ ラブレターです
- ⑤ 漢字で書くと金糸雀。美しい  
声で鳴く小鳥です
- ⑥ 学級——の進行で学級会が行われた
- ⑦ 下に田ネギや水沢うどんで知られる県
- ⑧ ——は210円、往復で420円です
- ⑨ ホッキョクグマの別名です
- ⑩ 黒、赤玉、鹿沼といえ
- ⑪ 停留所に止まりながら客を運びます
- ⑫ 宴会によく使われる飲食店

## 編集後記

熱中症に警戒する季節  
がやってきました。新型  
コロナウイルス感染防止  
のためにマスクを着用する  
人が多い今年は、梅雨に  
入ったら、例年以上に水分  
を小まめに取り、熱中症に  
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!

### ●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7月号 締切 6月19日(金)  
「夏の暑さ対策は?」

2020年8月号 締切 7月17日(金)  
「学生時代の思い出は?」

### ■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

## 令和元年度農政運動資金収支報告書

### ◆収入の部

単位：円

項 目		予 算 額	決 算 額	増 減	摘 要
拠出金	米出荷割	1,492,315	1,545,180	52,865	平成 30 年産米出荷数量× 10 円 / 俵
	畜 産 割	17,400	15,800	△ 1,600	頭数に応じて 300 円、500 円、1,000 円 / 戸
	計	1,509,715	1,560,980	51,265	
助 成 金		1,500,000	1,500,000	0	J A より
繰 越 金		3,877,828	3,877,828	0	前年度繰越金
雑 収 入		28	26	△ 2	貯金利息
合 計		6,887,571	6,938,834	51,263	

### ◆支出の部

単位：円

項 目	予 算 額	決 算 額	増 減	摘 要
負担金	2,190,000	1,872,156	△ 317,844	農政対策栃木県本部
	250,000	250,756	756	小山市農政対策協議会
	200,000	183,660	△ 16,340	下野市農政懇談会負担金
	130,746	64,074	△ 66,672	野崎商店・木本商店へ
要請対策費	2,000,000	290,837	△ 1,709,163	農政課題に関する要請集会
大会経費	800,000	0	△ 800,000	日EU・EPA交渉に関する対話集会
予備費	1,316,825	1,296	△ 1,315,529	
合 計	6,887,571	2,662,779	△ 4,224,792	

### ◆差引残高 4,276,055 円 次年度へ繰り越し

拠出金を以上の通り、農政運動に使用致しました。御協力ありがとうございました。

## クミアイ家庭薬



### Kyoyakuヒアルロン酸&コラーゲンプラス

ヒアルロン酸とコラーゲンをメイン素材に、セラミドとエラスチンをプラスし、トータルで健康な肌づくりをサポートする健康補助食品。シトラス（柑橘系）風味の顆粒タイプ。手軽に美味しく摂取できます。

●30包

税抜  
価格 **6,800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

## おやまる COLLECTION2020 中止のお知らせ

平素より格別のお引き立てをいただきまして、厚くお礼申し上げます。

小山農業協同組合は新型コロナウイルスの感染拡大を防止すべく、お客様の安全を考慮し、6月に開催を予定しておりました、衣料品・日用雑貨展示会（おやまるコレクション2020）を中止させていただきます。

後日、取扱い商品等につきましては、チラシにてご案内させていただきますので、右記の各センターまでお気軽にお問い合わせください。

この度は急なお知らせとなり、ご迷惑をおかけいたしますが、ご理解・ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

### お問い合わせ先

●東部営農支援センター  
☎0285-41-0525

●西部営農支援センター  
☎0285-33-1311

●北部営農支援センター  
☎0285-40-0401

●本店経済課  
☎0285-25-3157

## 令和2年度 盆提灯・新盆ギフト展示会 中止のご案内

平素は組合事業に対し多大なるご支援とご利用を賜り厚く御礼申し上げます。

さて、例年開催してご好評をいただいております展示会は、現在の新型コロナウイルス情勢を踏まえまして中止とさせていただきます。

何かとご不便をおかけいたしますが、ご理解を賜りますようお願い申し上げます。

尚、盆提灯、仏具、引出物等のお申込みにつきましては各ホールにて受付をいたします。各ホールにチラシ等もご用意しておりますので、ご利用をいただきたくご案内申し上げます。

### ご連絡先

JAおやま 思川ホール 電話番号 0285-38-3100

JAおやま 乙女ホール 電話番号 0285-41-2088

## 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  
7月14日(火)

野木支店  
7月17日(金)

石橋支店  
7月22日(水)

ご予約のお申し込みは、お近くの支店窓口へ

## JAの概況 (2020年4月末現在)

貯金	1,665億8,912万円
貸出金	285億7,007万円
購買品供給高	9億6,483万円
販売品販売高	15億 468万円
長期共済保有契約高	4,080億5,566万円

## 理事会だより

### 第2回理事会(4月27日)

- 第21回通常総代会対策について
- 令和元年度 決算並びに総代会議案について
- 令和元年度 剰余金処分(案)について
- 栃木県農業協同組合中央会に対する令和2年度賦課金の納入について
- 不良債権の処理方針について

ほか

／ 始まりました / みんながトクする



# JAでんき

JAグループだから  
簡単! 安心! 安い!



## JAでんきはJA組合員のためのお得なサービス!

切替えによるおトク額 例 (従量電灯 B の場合)

	2人家族	4人家族	6人家族
契約アンペア数	40A	50A	60A
月間使用量	300kWh	400kWh	500kWh
月額電気料金	8,296円	11,639円	14,982円
月額電気料金	8,035円	10,995円	13,955円
年間お得額	年間 3,132円お得!	年間 7,728円お得!	年間 12,324円お得!

切替は簡単!

※実際の切り替えによるおトク額は電気のご使用実績等によって変動します。  
単価・金額については10%消費税込となっております。(2019年10月1日時点)

**step 1**

検針票\*の準備

※現在のご契約内容が分かるもの

JAエルサポートへご連絡

**step 2**

JAエルサポート  
社員が訪問  
所定の申込書をご記入

※お客様には電力会社への解約連絡などを  
含め切替手続きは一切発生いたしません。

**step 3**

指定メールアドレスへ  
切替日程等  
ご案内送付

※紙での送付をご希望の場合は  
別途100円+税がかかります。

簡単!料金比較はこちらから!

JAでんき

Q 検索



暮らしをサポート お問い合わせはコールセンターへ

**(株)JAエルサポート** **0800-700-0085** **通話無料**

●受付時間 / AM8:00~PM5:30 ●定休日 / 日・祝日 お気軽にお問い合わせください。  
内容確認や対応品質向上のため、お問い合わせ時の会話を録音させていただきます。