

Community Magazine

# ぐりーんぴあ

## Greenpia

2020 / 7  
July  
No.257

特集I  
酢で夏バテ対策!

特集II  
夏休みはネイチャーゲームで  
自然に親しもう!



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 / 7 July No.257

## TOP NEWS

地域のニュースをお届け!

### Topics

特集 I

酢で夏バテ対策!

特集 II

夏休みはネイチャーゲームで  
自然に親しもう!

女性会  
地産地消料理展

ストップ! 農作業事故  
季節の室礼(しつらい)

お盆特売セール

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

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？

INFORMATION

03

04

06

08

10

11

12

13

14

15

16

17

18

## トウモロコシ

分類 イネ科トウモロコシ属

原産地 热帶アメリカ

和名 玉蜀黍、玉米

おいしい期間(旬) 6月～9月

### 主な栄養成分

ビタミンB1、B2、E、食物繊維、  
カルシウム、マグネシウムなど

### 効能

トウモロコシ: 疲労回復、整腸作用、便秘改善など  
トウモロコシのひげ: 利尿作用、肝機能の改善、血糖  
値抑制作用など



買う時は皮付きのまま皮の色が鮮やかな  
緑色のものでひげが濃い茶色になっている  
のが甘く熟している証拠! ひげと  
粒の量は比例しているので、フサフサ  
なものほど粒が多いことを示しています。



◆TOP  
NEWS

## 第21回 通常総代会



議長には豊田地区の野口喜市氏と野木地区の寺内伊三男氏を選出。令和元年度事業報告、剰余金処分案、定款の一部変更、令和2年度事業計画など5議案を審議し、全議案が原案通り可決・承認されました。

通常総代会を開催しました。今回は、新型コロナウイルスによる感染防止に努めつつ、皆様のご理解ならびにご協力を賜り、最小限の運営での開催となりました。総代500名のうち、本人出席67名、書面出席421名、合計488名の総代の皆様にご出席をいただきました。

当組合は5月26日、本店で第21回

◆農事実行組合長会長  
23年 長濱 定雄 (間々田)  
2年 岡本 明 (大谷南)  
2年 山田 精一 (国分寺)  
1年 鈴木 孝 (大谷)  
1年 中村 安義 (大谷)  
1年 平田 政吉 (生井)  
1年 稲葉 昭 (寒川)  
1年 見目 守 (中)  
◆農事実行組合長  
16年 松下 カノ (間々田)  
12年 中田 實 (野木)  
9年 鈴木 國友 (故人) (豊田)  
9年 田中 雄一 (絹)  
6年 柏崎 博文 (豊田)  
6年 生井 孝行 (豊田)  
6年 杉山 武 (絹)  
5年 堤 一夫 (生井)  
5年 伊藤 重成 (豊田)  
4年 軽部 孝之 (大谷北)  
4年 中島 知仁 (大谷北)  
3年 小川 久志 (生井)  
3年 大塚 安彦 (豊田)  
3年 坂本 一郎 (絹)  
3年 大浦 一雄 (絹)  
3年 出口 美幸 (国分寺)  
3年 藤井 進 (野木)  
◆組織代表者  
4年 坂本 賢一 (青年部)  
2年 曽篠 一隆 (集落営農組合連絡協議会)  
◆生産部会長  
4年 田中 久雄 (梨)  
2年 清水 義之 (北部きゅうり)  
2年 中島 岩男 (大谷レタス)

### 感謝状贈呈者（敬称略）

地域のニュースをお届け

# Topics

こんなことがありました



## 春蚕 配蚕

5月 21日 稚蚕飼育所

J Aおやまは5月21日、小山市北飯田にある稚蚕飼育所で今年初めての春蚕の配蚕（はいさん＝ふ化した蚕を養蚕農家に配布する）作業を行いました。蚕は5月11日に掃き立てたもの。J A養蚕部会の農家8戸に、普通蚕種「春蚕鐘月」1箱2万5000粒換算で約75箱分の稚蚕を配蚕しました。

五十畠茂部会長は「飼育温度が下がってしまうと蚕がそろわず、病気になりやすい。しっかり温度管理をして高品質の繭を出荷し、年間7トン出荷目標に向けて頑張ろう」と呼び掛けました。



農家に配られる春蚕

## 女性会 緑のカーテン作り

5月 28日 本店

J Aおやま女性会は、新型コロナウイルスの影響で活動を制限している中で、何か地域貢献できることはないかと模索し、5月28日、会員が利用する本店にこれから猛暑に向けて、緑のカーテンを作ろうと女性会会員、関係者ら15人が琉球アサガオの苗をプランターに植えました。

会員らは「この時期だからこそ、できる活動をしたい。外観も涼しく、地球にも優しく、つるが伸び緑のカーテンになるのが楽しみだ」と笑顔で話しました。

順調に育つと7月中旬くらいまでは、本店1階部分を覆い、節電効果が期待できます。



緑のカーテンのベースとなるネットを設置する会員

## 女性会 種まき

5月 20日 西部育苗センター

J Aおやま女性会は5月20日、J A育苗センターでマリーゴールド、ジニア、サルビア、ヒマワリの種まきを行いました。支部長や関係者17人が参加しました。女性会事業の一環として、毎年行う恒例行事です。

女性会会長の倉持晶子さんは「きれいな花をたくさん咲かせて、地域の人に喜んでもらいたい」と話しました。また、会員らは「粒が小さくて作業は大変だが、花の苗を配ると喜んでもらえるので、とてもうれしい。花は多くの人を笑顔にできる」などと話し、種まきに励みました。



種まきに励む会員

## ビール大麦 戻り取り開始

県内でビール大麦の主力産地として知られるJ Aおやま管内で、ビール大麦の出荷が進んでいます。今年も適期播種（はしゅ）を呼び掛けるなど、対策を徹底。無事収穫を迎えるました。J A管内は、673人が「ニューサチホゴールデン」を約1,490ヘクタールで栽培。

下泉集落営農組合の岸利一さんは「生育を心配した時期もあったが、無事に収穫を迎えることができた。ビール麦の黄金色の景色を見るうれしく思う。たくさんの方にビールを味わってもらいたい」と笑顔で収穫を迎えるました。



ビール大麦の収穫作業

## 小麦採種第2回ほ場確認会

6月2日 寒川支店管内

J Aおやま小麦採種部会は6月2日、寒川支店管内で、第2回ほ場確認会を行いました。生産者ら15人が3班に分かれて各ほ場の生育状況などを確認しました。

相川祥男部会長は「確認は今後の栽培管理や、刈り分けの必要性を判断する上で重要となる。全量合格するように部会一丸となって努力していく」と意欲を語りました。

同部会は6人の生産者が「イワイノダイチ」「タマイズミ」を24ヘクタールで栽培しています。安全・安心な小麦の生産に努めて、全量出荷を目標に、良質種子生産に励んでいます。



小麦の生育状況を確認

## 露地ナス目ぞろえ会

6月11日 西部集出荷所

J Aおやまなす部会は6月11日、西部集出荷所で露地ナスの目ぞろえ会を開きました。生産者、関係者ら約40人が参加。

販売情勢の報告後、A～C品の等級順に並べたナスを参考に生産者が手に取り、曲がりや色つやなどの規格を確認しました。出荷時には形状、すれ、傷、がく割れなどの選果基準を守り、等級に見合う大きさでそろえることを申し合わせました。

知久一男部会長は「選果・選別を徹底し、消費者に安全・安心なJ Aおやまのナスを届けよう」と意気込みを語りました。



規格を確認する生産者

## 春ニンジン目ぞろえ会

5月29日 桑集荷所

J Aおやまにんじん部会は5月29日、桑集荷所で春ニンジンの目ぞろえ会を開きました。生産者や市場関係者ら20人が出席し、販売情勢や出荷規格を確認しました。

同部会の赤荻稔部会長は「今年の作柄は平年並み。今後は、高温・梅雨時期に入る。取り遅れは黒ずみの原因になるため、早めの出荷を心掛け、管理を徹底していこう」と話しました。

同部会には12人の生産者が約265アールで栽培。品種は「彩薔薇」を主力としています。5月下旬から7月中旬まで県内、東北・北陸方面の市場に出荷します。



春ニンジンの出荷規格を確認する参加者

## トウモロコシ目ぞろえ会

6月8日 東部集出荷所・北部集出荷所

J Aおやまトウモロコシ部会は6月8日、東部集出荷所と北部集出荷所でトウモロコシ目ぞろえ会を開きました。部会員と関係者ら約60人が参加。販売情勢や出荷要領、規格を確認しました。

目ぞろえ会では、収穫適期を逃さないように早めに収穫を心掛けること、先端不稔(ふねん)は最大1センチ以内までとすること、病害虫、鳥害、しなびたものは出荷しないことなどを申し合わせました。

同J A管内では76人の生産者が約43ヘクタールで栽培しています。主な品種は「ゴールドラッシュ」。出荷は8月上旬まで続き、県内や京浜、東北方面に出荷する予定です。



トウモロコシの規格を確認する参加者

# 夏 一 で 夏バテ対策！

高温多湿な夏は、ついつい冷たい物や水分、糖質を多く取りがち。胃の働きも衰え、疲れやだるさ、食欲不振を招くことに……。そんな夏バテ症状を防ぐのに最適なのが「酢」です。毎日の食卓に酢を生かして、夏を元気に乗り切りましょう！



イラスト：信吉

## 夏 一 「酢」を 毎日の料理に

暑いときはビタミンB1やB2、C、ミネラル類の消費が激しくなり、食欲が落ちると体をつくるタンパク質も不足がちになります。夏バテ対策には、バランスの良い食事を通して十分な栄養を取ることが大切です。

そこで活躍するのが酢！蒸し暑いと喉を通りにくい肉料理や油物も、酢を掛ければさっぱり。うま味も増してぐんと食べやすくなるはずです。

けれども酢が体にいい理由はそれだけではありません。酢の酸味と香りを生み出しているのは酢酸。この成分に、実はさまざまな健康効果が確認されているのです。

## 「酢」の 健康効果は さまざま

### 効果1

#### 食欲を増進させる

酢の爽やかな酸味と香りは、脳の摂食中枢に働き掛け、唾液や胃液の分泌を促します。従って、食事の最初に酢を使った料理を食べると、食欲が増す上、食べ物の消化・吸収もスムーズになります。

### 効果2

#### たまたま疲労を軽減する

人は、肝臓や筋肉に蓄えられているグリコーゲンが減ると疲れを感じます。体を動かすエネルギー源であるグリコーゲンは食品に含まれる糖から作られるのですが、糖と一緒に酢を取ると、グリコーゲンの再補給力がぐんとアップ。疲れたときに甘酸っぱい物をおいしく感じるのもそのためです。

### 効果3

#### 血圧の上昇を抑える

酢酸には血圧上昇に関わるホルモン調節機構「レニン・アンジオテンシン系」を穏やかに抑制する働きがあります。研究によると、高血圧の人が毎日大さじ1杯の酢を取ると、10週間で血圧低下の効果が。酢を取るのをやめても、以前の高さには戻らないことも確認されています。正常値の人の場合、血圧が下がり過ぎる心配はありません。

## 夏バテ対策

### 簡単レシピ



#### お酢ドリンク

酢大さじ1、蜂蜜大さじ1、牛乳120mlをよく混ぜる。

ヨーグルトドリンクのような爽やかな味わい。酢の香りが苦手な人は半量でどうぞ。



#### ステイック野菜の甘酢漬け

酢150ml、砂糖70g、塩小さじ2を混ぜ、ステイック状に切った野菜を漬ける。

翌日から食べられる。野菜はキュウリ、ダイコン、ニンジン、タマネギ、パプリカなどお好みで。漬け汁にショウガ、ハーブなどを加えてもいい。



#### 納豆プラス酢

納豆1パックに酢小さじ1を入れてよくかき混ぜてから、たれを加える。

納豆がフワフワになるうえ、ほのかな酸味が夏場にぴったり。かつお節や卵など足せば栄養価もアップ!

夏バテ対策や健康増進には、1日に最低大さじ1杯分(15ml)の酢を取りたいもの。ただし、そのまま飲んでは胃の粘膜を荒らします。料理や飲み物に適度に分けるのがいいでしょう。例えばこんなお手軽レシピはいかが? 朝のお酢ドリンクと夕食の甘酢漬け、納豆だけでも十分な量の酢が取れます。使う酢は米酢、黒酢、リンゴ酢などお好みで使い分けて、ぜひお試しを!

### 効果4

### カルシウムの吸収を助ける

#### 効果6

### 腐敗や雑菌繁殖を防ぐ

夏は食中毒や食品の腐敗にも特に気を付けたい季節。強酸性の酢には強い殺菌・防腐作用があります。生魚に酢を絡める、残ったご飯も酢飯にするなど、活用法はいろいろ。まな板やふきんも、5倍程度に薄めた酢水で洗えば雑菌の繁殖を防げます。

カルシウムは丈夫な骨を作るために必須。不足が続くと骨粗しょう症を招いたり、イライラの原因にもなります。カルシウムは吸収率が低く、牛乳で50%、小魚類では30%程度。ところが酢と一緒に取ると、吸収率が上がり、骨のカルシウム量もアップするそうです。

酢は食品のカルシウム分を溶出させます。小魚の煮つけに使うと骨まで軟らかく食べられる他、豚・鶏の骨付き肉や貝なども、酢を入れて煮れば、煮汁に溶け出したカルシウムを効果的に取れます。

### 効果7

### 内臓脂肪を減少させる

酢には脂肪の合成を抑え、燃焼を促す作用があります。内臓脂肪がたまり過ぎると、高血糖や高血圧を引き起こし、メタボリックシンドロームにつながります。実験では、毎日大さじ1杯の酢を12週間取り続けると、内臓脂肪や血中中性脂肪が減少し、肥満指數も低下することが実証されています。

### 効果5

### 血糖値の上昇を抑える

血糖値が赤信号になるのは、糖質の吸収が正常に働いていないため。糖をエネルギー源にするのは、体内で作られるインスリンの役割です。食べ過ぎや運動不足が続くと、脳や筋肉で使い切れないブドウ糖が血液中にあふれることに。必要以上のインスリンを作り出すために脾臓(すいぞう)にも大きな負担をかけ、やがて糖尿病の発症にもつながります。酢には、糖の吸収を穏やかにし、血糖値上昇やインスリンの過剰分泌を抑える作用があります。

# 夏休みはネイチャーゲームで自然に親しもう！

## 音いくつ



耳を澄まして、  
周囲から聞こえてくる音を  
じっくりと聞き取ろう！

### 楽しみ方

人数 何人でも可

- 1 両手を肩の高さに上げ、静かに耳を澄します。
- 2 音が聞こえてくるたびに指を1本ずつ折って数えます。
- 3 どんな音が聞こえたかお互いに紹介し合います。

### ポイント

聴覚に集中することで、わずかな音の違いや周りの静けさに気付くことができます。小さな子どもの場合は静かに30秒数えて、聞こえてきた音を紹介し合うだけでも良いでしょう。場所や時間帯を変えて何度かやってみるのもお勧めです。

## ネイチャーゲームって何？

ネイチャーゲームとは「見る・聞く・かぐ・触る」といった感覚を使って身近な自然と仲良くなる活動で、約180種類のアクティビティがあります。遊びの中で、自然の面白さや不思議さと出会い、自然への興味や愛着が生まれます。

### 参考図書

ネイチャーゲーム紹介書籍  
『シェアリングネイチャー 自然のよろこびをわかつあおう』 ジョセフ・コーネル著  
(日本シェアリングネイチャー協会発行)



### 楽しみ方

人数 リーダー1人／プレーヤー1～15人  
用意する物 バンダナやハンカチ(1枚+無地1枚)

- 1 リーダー役は、自然の中で拾える自然物を5～10種類集め、無地のバンダナの上に並べ、上からもう1枚のバンダナをかぶせておきます。
- 2 リーダー役は、かぶせてあるバンダナを15秒間だけ取り、下のバンダナの上に置いてある自然物をプレーヤーに見せて覚えてもらいます。
- 3 プレーヤーは置いてあった物と同じ自然物を探して集めます(落ちている物のみ)。
- 4 集合して、バンダナに並べていた自然物と見比べてみましょう。同じ種類でも一つ一つ個性があることや、自然物の役割など気付いたことを話します。
- 5 挑った物を自然に返します。



## 同じものを見つけよう

### ポイント

自然物は、葉っぱ、石、枝、木の実、食べ跡など種類の違う物を集めると、その場の自然全体を見るきっかけになります。また、逆に1種類の木の落ち葉、木の実、樹皮などを入れると、その木への興味や関心を深めることもできます。

### ●ネイチャーゲームに関する問い合わせ

公益社団法人日本シェアリングネイチャー協会

電話 03-5363-6010 メール [jimukyoku@naturegame.or.jp](mailto:jimukyoku@naturegame.or.jp)

ネイチャーゲームが体験できる各地のイベント情報 URL:<https://www.naturegame.or.jp/>



## 虫眼鏡と糸を使って、アリの目になって探検します!

### ポイント

同じ場所でも、落ち葉のある地面、草むら、石のある地面など、さまざまな地面で行うことで違う発見が楽しめます。また、地面だけでなく木の幹や枝などでもやってみるのもお勧めです！ただし、真夏の炎天下での活動は避けてください。



### ミクロハイク

### 楽しみ方

人数 1~30人

用意する物 虫眼鏡、1mほどの糸(なくても可)

- 1 1人ずつ虫眼鏡を持ち、糸を探検してみたい地面の上に置きます。
- 2 腹ばいになって地面に顔を近づけ、虫眼鏡で糸の端を見ます。
- 3 糸の周りで動く物や面白い物を探しながらゆっくり糸に沿って進みます。
- 4 集まって気付いたことを話し合います。

## フィールドbingo



見る  
聞く  
触る  
感じ  
する  
自然の宝物を発見！

### ポイント

bingoがいくつできたか競うのも楽しいですが、まずは自然の中で見つけた宝物の話をたくさん聞き合ってみてください。それぞれに違う感性や感覚を「いいね！」と認め合うことで、発見がより楽しいものになります。カードを自作する場合は、感覚を使って探すという視点を忘れずに。一緒に項目を考えるところから行ってもいいでしょう。

### 楽しみ方

人数 3人以上

用意する物

- フィールドbingoカード人数分  
(自作の場合は、紙などに3×3マスでbingo項目を書き入れた物を用意します)
- 筆記具

- 1 1人に1枚または親子に1枚フィールドbingoカードを準備します。
- 2 マスに書かれた自然の物を、触ったりにおいをかいだり感覚を使って探します。
- 3 見つけたら、グループまたは親子全員で確認し印を付けます。
- 4 集まって発見した物について話し合い、bingoの数など楽しくシェアします。

### 《bingoの項目例》

ちくちく、ふわふわ、冷たい、きのこ、木の実、夏らしい物、いい匂い、鳥の声、抜け殻、食べ跡、クモの巣、黄色い花、卵、チョウチョ、動物の落とし物、足跡など

目隠して  
自然を散策！

## 目かくしイモ虫

### 楽しみ方

人数 リーダー1人／プレーヤー2~5人くらい(一つの芋虫)  
用意する物 バンダナ(人数分)

- 1 全員で背の順に列を作り、リーダー役以外はバンダナで目隠しをし、前の人の肩に手をかけてつながります。
- 2 リーダー役は先頭の人の両手を持ち誘導しながら、自然の中を散策します。
- 3 最後に全員でゆっくりと目隠しを取ります。
- 4 歩いてきた道を、目を開けてもう1度歩き、感じたことを話し合います。

### ポイント

リーダー役はなるべくゆっくりとしたペースで誘導し、つまずくことがないよう注意しながら進みます。地面の凹凸や感触の違う場所を歩いたり、木の幹や根元を触ってみたり、周囲から聞こえる音を聞いたり、太陽の方向、落ち葉の匂いなど、感覚を使いながら散策してみましょう。



# 赤飯

## 材料 (5人分)

- |      |       |     |       |
|------|-------|-----|-------|
| ・もち米 | 1.5kg | ・塩水 |       |
| ・ささげ | 150g  | 水   | 300cc |
|      |       | 塩   | ひとつまみ |

## 作り方

- 1・もち米はよく洗う。  
・たっぷりの水に冷やす。
- 2・ささげをたっぷりの水で煮る。(もち米が浸るくらいの水)  
・ささげが柔らかくなったらザルにあげる。  
・赤水が冷めたらもち米を入れ、一晩つけておく。  
・もち米とささげを入れてよく洗い、ザルに上げて水気を切り、  
30分くらい強火にかけ蒸す。  
(箸を立ててもち米が付かなかつたら蒸れています。)  
・塩水を回しながら、もち米にふりかけ5分くらい強火で蒸せば  
できあがります。

[特徴] 蒸かしている時に全体に塩水を入れることで、  
とても美味しくなります。

女性会野木支部  
永塚 ミサコさん





人間工学専門家●石川文武

## 高齢者の熱中症対策

私たちの体温は、皮膚の血流量や発汗量で調節をしています。外気が皮膚の温度を超えると放熱しにくくなり、湿度が高いと汗の蒸発量が少なくなるって体温が上昇します。このように、高温環境下で体が熱を放出できなくなってしまうのが熱中症の原因です。

日本救急医学会では熱中症の重症度を次のように分類しています

(図)。高齢者は、発汗と血液循環が老化し体温調節機能が低下しておらず、暑さに対する抵抗力が低下しています。また、高齢者は喉の渴きを感じにくくなるため、喉の渴きで水分を取ることが必要です。熱中症予防のポイントは以下のようないいわれています。

(1) 小まめに水分と塩分を補給します。

(2) 風通しの良い服装が適しています。

(3) 作業中は以下の点に注意します。

分類	症状
I度(軽症) すぐ涼しい場所に移し、 体を冷やす、水分を与える などの手当をする	目まい・失神・筋肉痛・ 筋肉の硬直(こむら返り)
II度(中等症) 要受診	頭痛・吐き気・嘔吐(おうと)・倦怠(けんたい)感・体調不良
III度(重症) 要受診 緊急搬送・ 集中治療	意識障害・けいれん・ 手足の運動障害・高体温

図 热中症の症状と重症度分類

## 七夕

7月7日は七夕です。

七夕と書いて「たなばた」と読むのは、棚機津女(たなばたつめ)という乙女たちが、7月7日の夕方に水辺に棚を建てて、神の衣を機織りしていたことが由来です。

さらに皆さんよく知っている七夕伝説と、裁縫・書道・音楽の上達を願う乞巧(きこうでん)という行事が、中国から日本へ伝わり七夕の行事になりました。

新暦では梅雨真つただ中の七夕ですが、雨が降つてもカササギが羽を広げて連なり天の川に橋を架けてくれるので、2人は会えるという言い伝えもあります。このカササギが白鳥座のことと、織姫のことと座と、彦星のわし座を結んだのが夏の大三角形です。

七夕は笹(ささ)の節句とも呼ばれます。笹飾りは江戸時代からの風習です。笹竹は成長が早いため短冊の願いが早く天に届きますように、との思いが込められています。



和文化講師●滝井ひかる



さらに昔は短冊ではなく、サトイモの葉に集まつた露で墨をすり、カジの葉に歌や願い事を書くという風習もあったそうです。

笹には、天の川にちなんで大漁網(よの)の効いた部屋など涼しい所に寝かせます。衣服を緩めて楽にさせ、回復を待ちます。

書道を習っている人は、上達を願いお気に入りの筆やすずりを飾ります。裁縫が趣味の人は、糸巻き(いとまき)や笹飾りは、陰陽五行説に基づいて、5色で彩るのがいいでしょう。

水分、塩分の補給・意識がある場合は、まず水分を補給しましょう。スポーツドリンクも有効です。意識がない場合は、水分補給をやめましょう。

この時期は「麦秋」とも呼ばれる麦の収穫の季節。七夕の行事食でもあるそうめんをいただきましょう。絵になります。

11 Community Magazine Greenpia

### のぎ松原大橋直売所

野木町大字友沼4954-1  
のぞみ館野木敷地内  
0280-57-4721  
【定休日】盆、正月  
【営業時間】8:30~17:00



### グリーンセンター

小山市乙女3-7-36  
間々田支店敷地内  
0285-45-4089  
【定休日】盆、正月  
【営業時間】9:00~17:00



### 野木農産物直売所

野木町中谷523-1  
野木支店敷地内  
0280-56-0015  
【定休日】盆、正月  
【営業時間】8:30~17:00



# お盆特売セール!!

8月11日火→13日午前中まで

(四季彩は、13日午後まで)

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！お盆のお忙しい時期、野菜がご多用ではないでしょうか？是非JAおやま直売所のお盆特売セールをお見逃しなく！！

### よらっせ桑

小山市扶桑1-4-13  
0285-21-2816  
【定休日】盆、正月  
【営業時間】9:00~17:00



### 国分寺農産物直売所

下野市小金井5-22-2  
北部営農支援センター敷地内  
0285-40-8511  
【定休日】盆、正月  
【営業時間】9:00~14:00



### 石橋農産物直売所「四季彩」

下野市石橋531-3  
石橋支店敷地内  
0285-53-2220  
【定休日】盆、正月  
【営業時間】9:00~17:00



# 農業浪漫

中地区

須賀秀子さん (62)

生産品目  
ナス (ハウスナス、露地ナス)  
水稻・麦・肥育牛

## 高品質を目指して

夏野菜の代表の『ナス』。この時期の旬のナスは、各家庭の食卓を彩ります。須賀秀子さんは、ほ場では、深い紺色のたわわに実ったナスの下で、バーベナが美しく咲いています。中地区で唯一ハウスナスを栽培している須賀秀子さん。秀子さんは、ナスを栽培して約30年。水稻、麦、肥育牛は、ご主人が担当し、秀子さんがナスを主として担当しています。秀子さんの実家も農業を営んでおり、小さい頃から農業の手伝いをしていました。しかし、お嫁に来てから、農業をやることになり、手伝いでやっていたのと職業としてやることにはまったく別物であることを実感しました。しかし、「責任感」があるという実感がとても大切」と話します。

今の時期は、収穫、調整、出荷を行つています。作業で特に気を付けていることは、ハウス内の温度管理。温度が高すぎてしまうと生物農薬やマルハナバチが十分に働かなくなってしまいます。マルハナバチの働き次第で収量に大きくつながります。

ナスを栽培する上で秀子さんがポイントとしていることは、農薬などを極力使用しない『人と自然』にやさしい農業です。秀子さんは、生物農薬、土着天敵栽培を活用しています。生物農薬とは、ナス栽培などに深刻な影響を与える「ハダニ」や「アザミウマ」などを「ミヤコカブリダニ」や「スワルスキーカブリダニ」

によつて退治してもらう害虫管理方法です。害虫を退治してくれる虫を、バーベナやマリーゴールド

によつて集め、それらの虫に影響の少ない農薬を使用し、ほ場に定着・増殖させます。自然の力を借りた害虫防除で、農薬散布の回数を減らせ、コスト削減、労力削減、景観も美しく、環境にも優しい『人と自然』に優しい栽培技術の一つです。

そして、秀子さんの励みは、高品質出荷で収益があがること。ナスは木が混まないようにして、光の透過率や通気性を向上させ、病害虫防除を行ながら栽培していくことが重要です。毎日、ナスに愛情を込め、太陽の日を与えるために葉かきをし、管理することでひとつひとつナスの高品質化を目指します。ナスは、色と艶が命。木に力がつく

ように小まめに手入れをすることを心掛けています。また、秀子さんはJA主催の講習会や現地

検討会、目ぞろえ会などで情報収集をし、日々勉強を怠りません。困ったときには、下都賀農業振興事務所に問い合わせをし、問題解決をしています。農業の魅力は、「自分の好きなようにやれること」と秀子さんは話します。自分で考えてやることで原動力にもなると。「責任感」が元気な秀子さんの源なのかもしれません。

秀子さんは、「今年より来年を!より良いものを!」とさらに上を目指しています。農業は、夫の協力なしでは成り立ちません。夫の協力に感謝をし、高品質化を目指し、意欲を持って農業に励む秀子さんは、農業に元気を与えてくれます。



# ベジタブル ライフ

イラスト: 小林裕美子

## もやし

～節約野菜の王様～

現在、日本では、リヨクトウやブラックマッペ、大豆を種子とするもやしが主に生産されていますが、広い意味ではカイワレやスプラウトなどの発芽野菜も、もやしの仲間といえます。

### もやしの力

#### 主な栄養成分と期待される効能

豆の栄養素と発芽野菜としての栄養素も併せ持つ  
カリウム: 高血圧予防  
葉酸・鉄分: 貧血予防  
ビタミンB群: 代謝促進  
ビタミンC: 免疫力向上

ダイエット  
約95%が水分の低カロリーでヘルシーの食物  
纖維も豊富

#### 発芽野菜の特徴

発芽によってビタミンCの含有量が増加  
発芽部分は消化酵素・ジアスターを含み、胃腸の働きを整える効果も期待できる

注目成分  
アスパラギン酸  
新陳代謝を促して疲労回復に作用!

### もやしのプロフィール

【分類】マメ科  
【原産地】インド(リヨクトウ)  
【おいしい時期(旬)】通年  
【主な栄養成分】アスパラギン酸、カリウム、葉酸、鉄、ビタミンB群・C、タンパク質など

解説: KAORU

### 見分け方



### 保存方法

基本的には使う日に買ってきてなるべく早く食べ切る



鮮度劣化とともにビタミンCなどの栄養や食感が落ちてしまう

#### 冷蔵保存

野菜室より温度の低いチルド室の方が日持ちする

袋のまま、または保存容器に入れたままが浸るくらいの水を入れてふたをして保存。水にはできだけ毎日交換。水に浸すと約1週間日持ちする



#### 冷凍保存

上手に冷凍保存すれば1ヶ月持ちする。炒め物や汁物などに利用

購入した袋のまま、または洗って水気を切り冷凍用保存袋に入れ、空気を抜いて保存

#### お避け

生のまま保存するより、すぐ調理して作り置きおかずにして

### もやしのいろいろ



#### リヨクトウもやし

国内の主流品種で、リヨクトウ(マッペ)を原料にしたもの。軸が太めで、シャキシャキとした食感。価格の手頃さも魅力

#### ブラックマッペ

ブラックマッペ(黒リヨクトウ)が原料で、「黒豆もやし」とも呼ぶ。しっかりした食感と、豆のほのかな甘味が特徴

#### 大豆もやし

別名「豆もやし」。大豆を原料としたものの歯応えとうま味を楽しめる。韓国料理のビビンバやナムルには定番



### 楽しみ方・食べ方のコツ

#### 注意

水に長く浸すとビタミンCなどの栄養が流れ出してしまう。水洗いはざるにあげて手早く!



#### 加熱調理が基本

ゆでた後は水にさらさない。パットやざるに広げるととして冷ます



#### リヨクトウもやし ブラックマッペ

油適量と塩一つまみを加えた湯に入れ、再沸騰してから10~15秒ほどゆでる



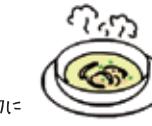
#### 大豆もやし

水と一緒に鍋に入れて沸騰後、豆に火が通るまで1~5分ゆでる



#### 大豆もやし

スープやあえ物に



#### おいしいゆで方

歯応えを保つため短時間でゆでる。※蒸し物、炒め物、汁物などの具材にする場合は下ゆで不要



#### リヨクトウもやし



#### ブラックマッペ

鉄板焼きやお好み焼きに



### もやしのビミツ

「スプラウト」の一種。豆類の種子を軟弱栽培(日光を当てずに栽培)して発芽させた若芽の総称



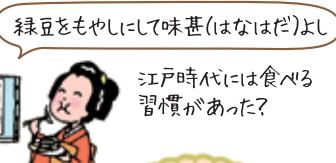
#### 名の由来

萌(も)ゆ→萌(も)やす→萌(も)やし



#### 歴史

平安時代には「もやし」という名前は存在していたと考えられる



## 料理楽しくステップアップ

### 7月のおすすめレシピ

- ・ホタルイカと花ワサビのチャーハン レシピ 1
- ・和風ポテトサラダ 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、帰郷し横石料理を学ぶ。  
2013年12月に烟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花ワサビのしょうゆ漬けを作る。水洗いした花ワサビを塩でもみ10分ほど置く。鍋に70度に沸かした湯でゆで、熱いうちに漬けだれに漬け密封し一晩置く。
- ②ボウルに卵を入れかき混ぜ、ご飯を入れよく混ぜておく。
- ③熱したフライパンにサラダ油をひき、②をパラパラになるまで炒める。
- ④漬けておいた花ワサビはざく切りにし、ホタルイカ、大さじ1の水（材料外）を③に入れ、強火でサッと炒め、塩・こしょうで味を調え器に盛り付ける。



#### 作り方

- ①鍋に水、塩少々（共に材料外）を入れ、ジャガイモをゆでる。ゆでたジャガイモをボウルに入れてつぶし、熱いうちにポテトサラダ調味料とゆで卵を混ぜ合わせる。
- ②ウドのきんぴらを作る。フライパンにごま油をひき、千切りしたウドを炒め、酒、みりん、しょうゆを入れてさらに炒め、仕上げにいりごまを振る。
- ③器に①、温泉卵、②、小口切りにしたアサツキの順に盛り付け、トマトを添え、粉さんしょを振って出来上がり。

レシピ  
1

### ホタルイカと 花ワサビの チャーハン

材料（2人分）

ご飯	200g
鶏卵	1個
ホタルイカ (ゆでて目と口を取っておく)	50g
花ワサビ	1わ
塩・こしょう	適宜
サラダ油	適宜
◆漬けだれ	
煮切り酒	1/2カップ
煮切りみりん	1/2カップ
しょうゆ	1/4カップ

レシピ  
2

### 和風 ポテトサラダ

材料（2人分）

ジャガイモ	中3個
ゆで卵（細かくほぐしておく）	1個
温泉卵	1個
トマト	1/2個
粉さんしょ	適宜
アサツキ	適宜
◆ポテトサラダ調味料	
マヨネーズ	大さじ4
塩・こしょう	適宜
酢	小さじ1/2
◆ウドきんぴら	
ウド	1/2本
酒	大さじ1
みりん	大さじ1
しょうゆ	大さじ1/2
ごま油	小さじ1/2
いりごま	大さじ1

# 百健康

けんこうひやつか

健康科学アドバイザー  
福田千晶

## 食中毒に気を付けて

食中毒は細菌やウイルスなどが原因になり一年中起りますが、特に夏は要注意です。

細菌による食中毒を予防するには、まず、細菌を「食品に付かないこと」、そして「増やさないこと」、さらに「やつけること」が大切です。食中毒の原因になるウイルスは人から人に伝わって感染するだけで、食品中では増えません。ですから「ウイルスを食品に付かない、広げない」が予防になります。

食品管理に気を付け病原菌が付きやすい肉や魚などは生で食べない、室内で放置したり冷蔵庫でも長期の保存をして細菌が増えた不潔な肉や魚は食べないようにします。調理用具や調理する人の手は清潔にし、みんなが食事やおやつには、よく手を洗うことも忘れないように。

隅々まで丁寧に手を洗うことが必要です。まず、手を水でぬらしせつけんを使い、手のひらや指の腹、次に手の甲と指の背側、指先と爪の周

囲、指の間、特に親指の付け根は残しやすいのでしっかりと洗い、流水で20秒間くらい流します。その方法で2度洗いをして、仕上げに乾いた手をアルコール消毒するのが理想です。ただし、ノロウイルスなどはアルコール消毒だけでは死滅しないので危険です。

土には食中毒の病原菌も存在していますから農作業やごみ処理の後には、丁寧に手を洗いましょう。手が荒れていますと、皮膚の傷んだ部位は不潔になりやすいので、日頃から手のスキンケアも行いましょう。農作

業、紙や段ボールを扱う作業は手が荒れやすいので、ハンドクリームでのケアをしておきます。



## 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)

### 住み続けられるまちづくりを

現在、世界人口の半分の約35億人が都市で暮らし、これからも増え続けると予測されています。日本も都市部に人口が集中し、一方で農村部は人口減少や高齢化が進んでいます。国連が掲げるSDGs(エスディージーズ、持続可能な開発目標)では「住み続けられるまちづくりを」を目標の一つに掲げています。

地域に住み続けるためには金融機関、食料品店舗、ガソリンスタンドなど社会的なインフラが欠かせません。JAは移動金融店舗車を巡回したり、食料品の移動購買車を運行するとともに高齢者の見守り活動をしたりしています。また、JAや生協等の協同組合間で連携し、暮らしの困りごとを支援する事例もあります。さらに、都市農業の営みにより都市部の農地が維持され、環境保全や災害発生時の防災機能の発揮等にもつながっています。自治体と包括協定を結ぶ事例も全国的に広がっており、住み続けられるまちづくりを後押ししています。

### SDGsに関連する主な取り組み

#### 地域の困りごと解決(島根)

生協や医療生協、JA、社会福祉協議会が連携し、有償の助け合いシステム「おたがいさま」を実施しています。暮らしの困りごとを住民が協力して解決する取り組みです。困りごとがある「利用者」とそれを助ける「応援者」を「コーディネーター」が結び付けて、解決に導きます。

#### 困りごといろいろ・応援いろいろ

家 事	掃除・洗濯・買い物・食事づくり・ゴミ出し
介 助	散歩・話し相手・外出や通院の付き添い
育 児	子どもの遊び相手・保育園等の送り迎え
その 他	草取り・電球交換・衣類のお直し・お墓の掃除

#### 災害復興支援(岩手)

2017年に発生した岩手県釜石市の大規模林野火災に対し、2018年に岩手県協同組合提携協議会が県内の協同組合に参加を呼びかけ、JAグループや生協、漁協、森林組合が連携して森林再生の植樹を実施しました。



JCA資料等から作成



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 夏の暑さ対策は?



毎年同じ事をしています。シンプルではあるとおもいますが、梅ぼしを作業する前に2~3個食べて、畠にも持つて行くことがあります。塩分と梅ぼしにあるクエン酸が体の調子を整えるような気がします。もちろん水分も取り、熱中症にならないように注意します。 (おばさんさん)

**編** 夏に作業をする前に梅干しや塩分を取るように習慣付けしておくことはとても大切だと思います。忙しいからといって塩分や水分を取ることを疎かにしてしまうと大変なことになってしまいます。

『梅はその日の難逃れ』ということわざがあるように、梅干しを食べれば、その日は健康に災いなく過ごせるといいます。

また、『梅干しは三毒を断つ』とも言われており・・・、三毒とは水、血(流)、食べ物の毒を意味し、梅の殺菌・抗菌作用で毒を断ち、さらに血流改善効果が期待されるといいます。(くれぐれも塩分の取りすぎには注意しましょう。笑)

このようにたくさんの梅にまつわることわざがあるように梅は昔から病気の予防などに使われており、暑い夏を乗り越えるには大切な食材ですね。

## 今月のクイズ?

### 先月号クイズの答え

1	ア	ジ	サ	イ		シ	バ
2	サ	サ		イ	カ	ロ	ス
メ		カ	ン	タ	ク		
3	シ	コ	ナ		ミ	マ	イ
	8	イ	リ	グ	チ		ザ
4	ツ	ブ	ア	ン		ツ	カ
5	ユ	ミ		マ	ツ	チ	ヤ

**A** イ **B** チ **C** ジ **D** ク

### 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

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

### 編集後記

梅雨空が続いておりますが、新型コロナウイルス感染防止のためにマスクを着用しているし、曇り空だから日焼けしないと安心してはいけません。普通のマスクでは、紫外線を防げず、曇りの日でも雲などで散乱される散乱光により紫外線を浴びてしまします。普通のマスクを着用する前に日焼け止めクリームなどを塗るように心がけましょう♪(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8月号 締切 7月17日(金)  
「学生時代の思い出は?」

2020年9月号 締切 8月14日(金)  
「秋と言えば?」

#### ■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。

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

〒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

## 新型コロナウイルス感染防止に伴う当組合の対応について

平素より当組合の各事業をご利用いただき厚く御礼申し上げます。

当組合では、新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、役職員一同、感染防止に努めています。

組合員・利用者の皆様にはご不便・ご迷惑をおかけいたしますが何卒ご理解賜りますようお願い申し上げます。

### 【訪問活動について】

- 原則としてお客様への訪問活動は、事前に電話等で了解を得たうえで、マスク着用での訪問を行います。

### 【窓口での対応について】

- これまで通りご利用いただけます。また、貯金のご入金、ご出金に関しましては、できる限りATMのご利用をお願いいたします。
- 新型コロナウイルスの飛沫(ひまつ)感染の防止対策として、カウンター・記帳台は、こまめに消毒作業を行い、支店窓口等に透明フィルムなどを設置いたしました。

### 【マスク着用のお願い】

- 感染防止の観点から、ご来店時のマスク着用についてご協力をお願いします。

## 出資配当のお知らせ

令和元年度の配当については、去る5月26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！～

◇農家経営や地域農業復興に役立つ専門情報と生活情報

◇日本の食と農、いのち、暮らし、地域を守る視点で報道

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 **5・12・19・26**

8月 **2・9・16・23・30**

## 農機課からのご案内

今年はパワフルアグリフェアが延期となりましたので下記のとおり新商品および低コスト農業機械の展示紹介をいたします。ぜひ、ご来場下さい。

### 会 場

JAおやま アクティー格納庫

### 日 時

令和2年7月13日(月)～17日(金)  
9:00～16:00

### 出品機種

クボタ・ヤンマー(トラクター・コンバイン・田植機・管理機)  
松山・小橋(ロータリー)  
丸山・やまびこ(刈払機・動噴)

## クミアイ家庭薬



### Kyoyaku さわやかりんご酢

国産のりんごで作られたリンゴ果汁とリンゴ酢を使用し、植物プラセンタ、高麗人参、ザクロ、紫菊花、オリゴ糖、食物繊維、乳酸菌発酵トマトエキス、鉄、ビタミンB2をプラスした、さわやかでフルーティーな風味のお酢ドリンクです。

●500ml  
(約33杯分) **1,944 円**  
(税抜価格  
1,800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

## 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17日(月)

野木支店  
8月17日(月)

国分寺支店  
8月25日(火)

ご予約のお申し込みは、お近くの支店窓口へ

## 理事会だより

### 第3回理事会(5月20日)

(報告)

- 令和2年度第1四半期の余裕金運用方針・計画の変更について
- 第21回通常総代会支店別説明会の結果について

ほか

### 第4回理事会(5月26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

ほか

## JAの概況(2020年5月末現在)

貯金	1,666億 603万円
貸出金	284億7,131万円
購買品供給高	12億8,331万円
販売品販売高	22億2,598万円
長期共済保有契約高	4,073億9,600万円

いつもJAをご利用いただきありがとうございます。

このたび、ご契約いただいている保険について、保障の点検にお伺いしました。

新型コロナウイルス感染拡大に伴う、JA共済からのお知らせ

# こんな時だからこそ ご家族の安心点検を 実施しましよう!



現在、JA共済では新型コロナウイルスの感染拡大にともない、ご契約いただいているJA共済の保障内容について、安心点検を実施しております。

なお、みなさまの安全確保に向け、訪問前の意向確認の実施、マスク・除菌等による衛生管理の徹底をしております。

JA共済の共済契約の取扱いについて以下のとおりとなります。

## ご加入いただいている共済契約の取扱いについて ※1

### 新型コロナウイルス感染症で入院された場合

新型コロナウイルス感染症により**入院された場合、「疾病による入院」として、共済金のお支払いの対象**となります。なお、新型コロナウイルス感染症に罹患され、医療機関等の事情により、宿泊施設または自宅等で療養を余儀なくされた場合も、その期間に関する医師または医療機関、あるいは公的機関の証明をご提出いただくことで入院保障の対象としてお取扱いします。

また、以下の場合は宿泊施設や自宅等での療養を余儀なくされた期間も含めて入院が継続したものとしてお取扱いします。

- 宿泊施設や自宅等での療養中に状態が悪化し、医療機関へ搬送され、入院による治療を継続された場合。
- 医療機関での入院加療中に、医療機関等の事情(病床の圧迫等)により、宿泊施設や自宅等での療養を余儀なくされた場合。



### 新型コロナウイルス感染症でお亡くなりになった場合

新型コロナウイルス感染症により**お亡くなりになられた場合、または所定の第1級後遺障害の状態となられた場合には、「災害による死亡」として、共済金のお支払いの対象**となります。(令和2年4月20日現在)

また、以下の契約について、約款に定める「特定感染症」に含める特別取扱いを行います。

〈対象契約〉

- 生命共済  
特定感染症を保障する契約および特約全て  
(例:災害給付特約・災害死亡割増特約)
- 団体定期生命共済  
災害死亡倍額支払特約

※1 ご契約ごとに定められている所定の条件を満たす必要があります。詳しくはお近くのJAへご確認ください。

## JA共済以外でご加入いただいている共済契約の取扱いについて

JAでは、JA共済以外の保険(共済)にご加入いただいている内容についても、保障の定期健診活動を実施しております。保障内容について、**無料で分析**させていただいた上で資料をご提供させていただきますので、ご不明な点があればお近くのJAへご連絡ください。

## これからご加入をご検討されている方へ

「新型コロナウイルス感染症」については、令和2年3月13日時点で「感染症の予防及び感染症の患者に対する医療に関する法律」に基づく**「指定感染症」**に指定されています。

ご加入いただく際には、**「新型コロナウイルス感染症」に感染している場合は一定期間ご加入できない場合**がありますので、ご注意ください。

【20093140098】