

Community Magazine

2020 / 8
August
No.258

ぐりーんぴあ Greenpia

特集
支店再編整備
計画実行中



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
特集 支店再編整備計画実行中	04
地域のニュースをお届け! Topics	06
女性会 地産地消料理展	10
季節の室礼(しつらい) 仏事の豆知識	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 未来を拓く協同組合 SDGsとJA	16
みんなのひろば／今月のクイズ?	17
INFORMATION	18

養蚕

栃木県の繭出荷量は群馬県に次いで全国第2位。

JAは毎年、小山市内の小学校へ出向いて「養蚕の授業」を行うほか、5校に蚕を配布。小山市立絹義務教育学校では担当者が直接出向いて指導するなど、養蚕による学びに力を入れている。

JA管内では、8戸の養蚕農家が春蚕、初秋蚕、晩秋蚕の3期に分け、年間を通して5回の飼育を行う。

年間出荷量7トンを目指し、碓氷製糸に送る。

令和2年度 小山市・小山農業協同組合連携事業報告会



「小山市と連携することで双方の持つ資源を有効に活用して、活力ある地域づくりに努めたい。そして、さらに連携を強化し、計画を実施したい」と話しました。

福田浩一郎組合長は



ＪＡおやまは6月19日、小山市と地域活性化に関する連携協定事業報告会を小山市役所で開きました。市とＪＡの関係者約30人が集まり、2019年度事業報告、20年度事業計画などを確認。今後の連携事業について意見交換会と報告を行いました。

市とＪＡは、18年12月に互いの情報や人材、技術を活かし、6次産業化や地産地消の推進などに取り組むために連携協定を締結。①農業の振興および農業者の所得増大推進②市ブランドおよび観光の復興③市民が元気で安心して暮らせる「おやま」づくり④地域の活性化——などを連携事項に掲げています。

ＪＡおやまは、市と連携し、農業の担い手確保や各種農業農村整備事業の推進、飼料米の作付け拡大など数多くの農業復興のための事業を実施し、ＪＡおやまの理念「人と自然の調和から新たな創造を」を掲げ、人を愛し、自然とふれあい、未来に向けて活力ある地域づくりを目指します。

支店再編整備計画

第1期支店再編
整備計画最新情報

実行中

令和2年9月28日(月) オープン予定

大谷支店・大谷南支店・大谷北支店が統合し、
新生：大谷支店として営業を開始します!!

なお、旧店舗解体後、外構工事を行い、
令和3年2月にグランドオープンを予定しています。

大谷支店
(店番号 001)

大谷南支店
(店番号 002)

大谷北支店
(店番号 009)

新生
大谷支店
(店番号 001)

1. 統合後のお取引店舗

小山農業協同組合 (金融機関番号 4490)

大谷支店 (店番号 001)

〒323-0819 小山市横倉新田 7-33

※現在の太谷支店敷地内に改築移転する新店舗となります。

TEL.0285-27-0298 FAX.0285-27-0842



令和2年9月28日(月)以降の太谷南支店・太谷北支店の各種お取引は、それぞれ新生：大谷支店にてお取り扱いさせていただきますので、以下の項目についてご確認くださいようお願いいたします。

2. 普通貯金(総合口座を含む)・貯蓄貯金・納税準備貯金・定期貯金通帳(積立式定期貯金通帳含む)

①「大谷南支店」・「大谷北支店」の通帳のお取扱い

- 「大谷南支店」・「大谷北支店」の通帳は、令和2年9月28日(月)以降は、ATMでは引き続き使用できますが、窓口では切替の手続きが必要となります。お手数ですが、「大谷支店」へご来店の際に通帳をご持参下さい。
- 口座番号(7ケタ)の変更はありません。支店名と店番号(3ケタ)が変更となります。

②「大谷支店」の通帳のお取扱い

- 「大谷支店」の通帳はそのままご利用いただけます。
- 店番号・口座番号の変更はありません。

	支店名	店番号	口座番号
統合前	大谷南支店	002	1*****7
	大谷北支店	009	1*****7

統合後	大谷支店	001	1*****7
-----	------	-----	---------

3. キャッシュカード・JAカード(クレジットカード)

- 現在お使いのキャッシュカード・JAカード(クレジットカード)は、引き続きご利用いただけます。
- 大谷南支店ATMは当面の間、今までどおり稼働いたします。
- 大谷北支店ATMは、借地返還に伴う店舗解体撤去を行うため、大谷支店へ移設いたします。

4. 定期貯金・定期積金・通知貯金

- 証書は、引き続きご利用いただけます。切替えは必要ありません。

5. 国債取引口座

- 大谷支店で引き続きお取扱いさせていただきます。

6. 公共料金・クレジット等の各種自動支払い

- 大谷支店で引き続きお取扱いさせていただきます。
- それぞれの支払先への変更は、当組合で手続きさせていただきます。**
- なお、一部の自動支払いにつきましては、お客様より変更手続きを行っていただく場合もございますので、その際には改めてご案内申し上げます。
- 変更手続きが完了するまでの間、支払先からの領収書等に「大谷南支店」・「大谷北支店」の支店名が表示される場合があります。

7. 給与振込のお取扱い

- 大谷支店で引き続きお取扱いさせていただきます。
- 変更につきましては、当組合で手続きさせていただきます。**
- なお、一部の給与振込につきましては、お客様より変更手続きを行っていただく場合もございますので、その際には改めてご案内申し上げます。

8. 年金振込のお取扱い

- 大谷支店で引き続きお取扱いさせていただきます。
- 公的年金（厚生・国民・船員保険）振込につきましては、当組合において振込先の変更手続きをさせていただきます。**
- その他の各種年金につきましては、お客様より年金支払先に所定の変更届をご提出いただく必要がある場合もございますので、その際には改めてご案内申し上げます。

9. 各種振込について振込受取口座のご指定

- 大谷支店で引き続きお取扱いさせていただきます。
- お客様の振込受取口座が「大谷支店（店番号：001）」に変更となります。
- 令和2年9月28日（月）以降の振込につきましては、「大谷支店（店番号：001）」に変更していただきますようお願い申し上げます。**

10. 融資、各種ローンのお取扱い

- 大谷支店で引き続きお取扱いさせていただきます。
- 現在お使いのローンカードは、そのままご利用いただけます。

11. J A ネットバンクのお取扱い

- J A ネットバンクのご利用にかかる変更登録は不要です。
- 現在ご使用のパスワード・ログインIDを引き続きご利用ください。

12. 共済契約（生命・建物・自動車等）のお取扱い

- 大谷支店で引き続きお取扱いさせていただきます。

13. その他のお取扱い

- 大谷支店で引き続きお取扱いさせていただきます。
- なお、一部お取扱い内容を変更させていただく場合もございますので、その際には改めてご案内申し上げます。

ご不明な点がございましたら、統合前の各支店、統合後の大谷支店または
本店貯金為替課（0285-25-3156）へお問い合わせくださいますようお願い申し上げます。
なお、お取引のお客様宛にダイレクトメールにてあらためて別途ご案内させていただきます。



地域のニュースをお届け

Topics

こんなことがありました



はる まゆ
春繭

出荷

6月16日

桑集荷所

J A おやま養蚕部会は6月16日、桑集荷所で県内で最も早い今年度初の繭の出荷を行いました。春蚕繭の「春嶺鐘月(しゅんれいしょうげつ)」を約1.7トン出荷しました。

8戸の生産者が持ち込んだ繭を選繭台に乗せ、汚れ繭、穴開き繭、薄皮繭、玉繭などを手作業ではじく「選除繭^{せんじょけん}」作業をしました。繭は群馬県の碓氷製糸に送った後、煮繭、繰糸作業を経て生糸になります。

五十畑茂部会長は「4月中旬に霜害で桑の葉が心配されたが大きな影響も出ず安心した。高品質なものを出荷出来た」と話します。

J A 管内では、8戸の養蚕農家が春蚕、初秋蚕、晩秋蚕の3期に分け、年間を通して5回の飼育を行います。年間出荷量7トンを目指し、碓氷製糸に送ります。



選除繭作業を行う出荷者

しゅう けん 収繭(まぶしから繭をかきとる作業)

J A おやまは、県内一の生産量を誇る養蚕を地域住民に広く知ってもらう取り組みを行っています。管内の五つの小学校に、J A おやま稚蚕飼育所で育てた普通蚕品種「春嶺鐘月(しゅんれいしょうげつ)」・「小山黄繭(おやまおうけん)」、今年初めての飼育となる緑の繭の「緑繭(りょっけん)2号」を5月下旬に配蚕。配蚕された蚕は、児童が当番で朝・夕に桑の葉を与えて、収繭しました。

小山市立絹義務教育学校では、6月16日に1、2年生55人が、小山第一小学校では、6月19日に3年生45人が、上簇(じょうぞく)した繭をまぶしから外して「毛羽取り」(蚕が営繭するとき、足場として最初に吐く糸で、繭の外側を綿様に覆っている糸を取る)を行いました。



小山第一小学校



小山市立絹義務教育学校

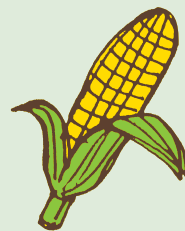
大谷北小児童 農家見学 (地元農家森田さん夫妻が指導) 6月22日

小山市犬塚の森田恵介さん（76）、洋子さん（71）夫妻は、毎年、小山市立大谷北小学校の農家見学を受け入れています。児童に農業の楽しさや旬の食の喜びを伝えています。今年は、6月22日に同校3年生129人を新型コロナウイルスの影響を考慮し、2グループに分け訪れました。

初めに洋子さんが納屋でほ場で取れたトウモロコシ、キュウリ、サニーレタスなどを並べ、旬の野菜のおいしさや野菜を作る過程などを伝えました。その後、ほ場で恵介さんの指導の下、トウモロコシの収穫を体験。児童は楽しく作業に取り組み、一人2本ずつ土産として持ち帰りました。



児童にトウモロコシの収穫を教える恵介さん



児童に農作業の喜び、食の大切さを伝える森田さん夫妻

「子どもの居場所」に野菜提供

ＪＡおやまは、「ＮＰＯ法人子どもの育ちを支える会さくらネット小山」が運営する子どもの居場所「おひさま」に、規格外の野菜や果物を無償で提供を始めました。同ＮＰＯ法人は、子どもの居場所「おひさま」で、ネグレクトなどの虐待、貧困、不登校、障害など、さまざまな困難を抱えて地域で生活している子どもたちを迎え、暮らしや学び、食事のサポートをしています。

「さくらネット小山」の高橋弘美理事長は「農家からいただいた野菜や果物を見ると『（子どもたちに）頑張れ！！』という声が聞こえる気がする。地元のおいしい野菜を食べた子どもたちが健やかに成長してほしい」と話しました。

今後もＪＡおやまは、長期的に野菜や果物などの提供をする考えです。



グリーンセンターにて
野菜や果物を受け取る高橋理事長

担い手農家訪問 6月23日

ＪＡおやまは6月23日、福田浩一郎組合長ら常勤役員、センター長ら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。

今回訪問を受けた関寿雄さんは、「農薬や肥料などのエキスパートの人材を確保し、組合員のニーズに合った対応をしてほしい」と話しました。

意見を受けた福田組合長は「農家の声を反映し、今後、より良い事業運営に取り組みたい。農家と地域農業の発展につなげ、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を継続して行います。



生産者と意見を交換する福田組合長ら

女性会「花いっぱい運動」花植え

6月24日 育苗センター・本店

ＪＡおやま女性会の役員と関係者15人が6月24日、西部育苗センターで、5月20日に同会で種まきをし、成長した花の苗をプランターに植え替える作業を行いました。その後、本店の花壇にも花を植えました。

プランターは、各支店に配布し、後日、女性会会員など約520人に配りました。

役員らは「苗の配布は毎年たくさんの花が咲き、大変多くの方に喜ばれるので、小さな種を苦労してまいたことは忘れてしまう」と話しました。

花の種類は、毎年替えており、今年は、マリーゴールド、ジニア、サルビア、ヒマワリ。同会が会員や地域住民との交流、活性化、管内の環境美化を図る「花いっぱい運動」の一環で、毎年行われています。



本店の花壇の花植えに励む会員

カボチャ目ぞろえ会

6月23日 東部集出荷所・北部集出荷所

ＪＡおやまかぼちゃ部会は6月23日、東部集出荷所と北部集出荷所で目ぞろえ会を開きました。東部集出荷所では、生産者や市場関係者ら約25人が出席。

目ぞろえ会では、生産者が各自持ち寄ったカボチャの熟度具合や表面の傷などを確認。表面の汚れを拭き取り、切り口を乾かすことなどを申し合わせました。箱詰めは、選別基準を守り、階級ごとに玉の大きさをそろえることを確認。生産者は、自主検査規格に基づき出荷します。

佐藤雅義部会長は「高品質のカボチャを出荷するためにしっかり目をそろえよう」と意気込みを語りました。



規格を確認する参加者

女性会 トマトソース作り

6月30日 西部加工所

ＪＡおやま加工グループ「フレッシュ」は6月30日、西部加工所でトマトソースを作りました。今年は、新型コロナウイルス感染防止の対策として、フェイスガードやマスク、手袋などを着用し、会員ら11人が参加しました。

材料は地元産の生食用トマトで、規格外のトマト60キロを有効利用。トマト、タマネギ、ニンニクを刻み、ミキサーにかけてから、鍋でじっくり煮込みました。粗熱を取った後、容器に詰めました。

相川久子会長は「無添加のソースなので、ぜひみんなに食べてもらいたい。ＪＡおやま産のトマトを使用しているのでいろんな料理に使ってもらい、トマトに含まれるリコピンで免疫力を高めてほしい」と話しました。



トマトソースを作る会員

ビール大麦検査

6月25日 豊田支店

ＪＡおやま豊田ビール大麦採種部会は6月24日から7月1日にかけての6日間、豊田支店倉庫で、県内トップを切って種子用の種子ビール大麦の検査を行いました。検査2日目の6月25日は、生産者や関係者約20人が参加。4人の「ニューサチホゴールド」約1300袋（1袋25キロ）を検査しました。

大島三千男部会長は「全量合格種子を目指している。今後もより良い品質の種子を生産できるよう部会一丸となって取り組んでいく」と意気込みました。

種子麦の生産者は34戸が76ヘクタールで取り組んでいます。合格した種子麦は、来年産のビール大麦の種子として栃木県内各地に出荷します。



厳しく種子を検査する生産者ら

県内ＪＲ駅で青年農業者による 県産農畜産物の消費拡大ＰＲ ６月２５日

県農協青年部連盟の委員らは、６月２５日ＪＡおやまの本店で当日に小山駅で県産農畜産物の消費拡大ＰＲイベントで配る花きのラッピング作業を行いました。

今回の活動は、新型コロナウイルス感染拡大で、県内の花き農家を中心に農畜産物の販売数量の減少や単価の下落など大きな影響が出ていることから、県内青年農業者みずから一般消費者に対してＰＲ活動を県内ＪＲ駅３カ所（宇都宮駅、小山駅、那須塩原駅）で行いました。

ラッピング作業を行った県連盟委員らは「花きを配ることで少しでも消費者に県産の花きの良さを伝えられれば。花があるだけで雰囲気も華やかになるので新型コロナウイルスの影響で沈みがちな気持ちを晴れやかにしてほしい」と話しました。



一つ一つ心を込めてラッピングする県連盟委員



小山駅にて

NHK「とちぎ630」収録 7月2日

NHK「とちぎ630」内のコーナー「とちぎグルメ部」の収録が7月2日、小山市のトウモロコシ農家、中島岩男さん（69）のほ場と自宅で行われ、トウモロコシの収穫体験、トウモロコシ料理を通してトウモロコシの魅力を紹介しました。

今回の撮影では、キャスターの小澤見依子さんが、トウモロコシの魅力に迫りました。中島さんがほ場でトウモロコシの魅力や収穫の仕方を丁寧に説明し、自宅ではトウモロコシのおいしさと「トウモロコシの炊き込みご飯」などを味わいました。

取材を受けた中島さんは「トウモロコシの魅力を少しでも伝えられたらうれしい。そして、これからも消費者に美味しいと思ってもらえる高品質なトウモロコシを出荷したい」と話しました。

同番組は、2020年7月10日に放送されました。



中島さんがトウモロコシの魅力をPR

小麦種子検査 7月9・16日 西部共乾センター

ＪＡおやま小麦採種部会は、7月9日、16日の2日間、西部共乾センターで2020年産種子小麦「タマイズミ」「イワイノダイチ」合わせて2690袋（1袋30キロ）の検査を行いました。生産者や関係者ら約30人が参加しました。

生産者が収穫、乾燥、調整して出荷した小麦を検査員が1袋ずつカルトンに採種して、粒ぞろい、被害粒、水分などを厳正に検査し格付けしました。検査の結果、全量合格となりました。

相川祥男部会長は「今年は、種まきの時、収穫の時など天候不順で苦勞の多い年だったが、出来は上々だ。生産者の栽培管理、刈り取り、乾燥調整など努力した結果、大変良質な小麦ができた。今後も部会員とともに優良種子の生産に励もう」と意気込みを見せました。

同部会は6人の生産者が「タマイズミ」「イワイノダイチ」を24ヘクタール栽培。検査に合格した種子小麦は、11月に県内の生産者に届けられます。



検査員による厳正な検査が行われた

はるさめサラダ



材料

- | | |
|----------------------|----------------------|
| ・はるさめ …………… 70g (1袋) | ・ラッキョウ酢………… 1・1/2カップ |
| ①・ハム…………… 7枚 | ②・さとう…………… 大さじ1 |
| ・キュウリ…………… 2本 | ・ごま油…………… 少々 |
| ・卵…………… 3個 | ・醤油…………… 少々 |

女性会生井支部
長島 里子さん

作り方

- 1 はるさめは、7分くらい茹でる。
- 2 キュウリは、斜めの千切りにする。
- 3 卵は薄焼きにしてから錦糸卵にする。
- 4 ハムも斜め千切りにする。
- 5 全部をボールに入れて、よく混ぜ合わせる。
- 6 材料の①と②を入れて、最後にごま油を入れてよく混ぜ合わせる。

[特徴] このサラダは夏が特においしいです。作り置きに最適です。



季節の 室礼

和文化講師●滝井ひかる

納涼

梅雨が明けたら暑い夏！日本の夏を涼しく過ごす楽しみ方をご紹介します。

暑くて切り花が長持ちしないこの時期は、こけ玉がおすすめです。簡単に作れますし、ワークシヨップもよく開かれています。好きな植物を植え込み、お気に入りの器に載せると良いですね。こけ玉にシダ類を植え込んでつり下げる「つりしのぶ」は、涼しげで夏の季語にもなっています。

「つりしのぶ」にも下げられている風鈴。もともとは魔よけや占いに使われていました。鉄製の南部風鈴、銅製の高岡風鈴、ガラス製の江戸風鈴が有名で、短冊に風を受けて舌（ぜつ）と呼ばれる部品で音が鳴る仕組みです。

各地で行われる花火大会ももともとは川開きのイベントでした。浴衣の手に欠かせないうちわ。昔から竹の産地ではうちわが作られていて、今では伝統工芸品としての価値が高まっています。1本の竹から平たい



柄と骨が作られる丸亀うちわ、繊細な絵柄で骨の本数が多いほどぜいたくな京うちわ、1本のしの竹から丸くなじみやすい柄と骨が作られる江戸（房州）うちわが有名です。うちわを立てて使った飾ると涼を呼びます。ちなみに、うちわを折り畳んで作られたのが扇子です。

蚊取り線香の器はなぜ豚の形？昔、線香を置いた土管やとつくりの形が豚に似ていたため作られるようになった、という説があるそうです。土用の丑（うし）の日にいただくウナギ。絶滅危惧種に指定されているニホンウナギは『万葉集』にも詠まれています。ウナギに限らず「う」のつくうどん・梅干し・ウリ科の食べ物で暑気払いをします。今は夏の土用だけが定着していますが、本来土用は立春・立夏・立秋・立冬の前の約18日間を指します。夏の土用は7月20日ころ～8月7日ころ。暑中見舞いを出せるのはこの間です。夏の土用が明けたらもう立秋。立秋以降は「残暑見舞い」を出します。

仏事の豆知識 「お盆の由来って？」

正式名称は、盂蘭盆会（うらぼんえ）または盂蘭盆（うらぼん）と言います。

「うらぼん」はサンスクリット語で「逆さ吊りの苦しみ」を意味する「ウラバンナ」から来ているといわれます。

釈迦の弟子である目連（もくれん）は神通力で亡き母が地獄で逆さ吊りの刑をうけていることを知ります。そこで釈迦は「旧暦の7月15日（現在の8月中旬ごろ）に多くの高僧を心から供養すれば、三途の苦しみから救えるでしょう」と伝えます。目連はその通り実践したところ、母親が無事往生することができた、というものです。

このお経が日本に伝わり、旧暦の7月15日に、先祖の恩に感謝して、お墓参りや迎え火などのお盆の行事がはじまったといわれています。

コロナ対策

**JAおやま 思川・おとめホールは
新型コロナウイルスの
感染拡大防止に取り組んでいます。**



JA葬祭

思川ホール
☎0285-38-3100

小山聖苑でのご葬儀も
承っております。

おとめホール
☎0285-41-2088



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!! あっさり漬の素・なす漬の素・きゅうり漬の素



毎週 **金曜日** は、
Aコープ商品
3%OFF

今月のおやまるくんおすすめ
商品は・・・「あっさり漬の素」、
「なす漬の素」、きゅうり漬の素」
をご紹介します!!

● なす漬の素・・・

(内容量 30g×8)

492円(税込)

風味豊かな色良いなす漬け
が一晩で簡単に! なす以外に
も水菜やキャベツもおおいし
く漬けられます。

● あっさり漬の素・・・

(内容量 30g×14)

707円(税込)

お好みの野菜をよく水洗い
し、食べやすい大きさに切っ
て、お好みの量をふりかけ、
よく混ぜ合わせれば出来上
がり!!

浅漬けのほかになめか床作
り、魚の塩焼き、チャーハン
などの炒め物の味つけの
調味料としても使えます。

● きゅうり漬の素・・・

(内容量 25g×6)

492円(税込)

しょうゆベースの味に、生姜
とごまの香りが加わり、食欲
を誘う夏の食卓にはぴった
り☆

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
神保重治さん(62)
生産品目 梨・水稻

消費者に喜んでもらえる梨を

日差しが強い中、青々とした梨畑は木漏れ日が美しく、涼しさを感じさせてくれます。

夏の代表的な味覚「梨」。「梨は水分だけで栄養ナシ」なんて思っていませんか？8月中旬になると、果汁たっぷりの甘い梨が出回り始めます。梨には夏場に酷使した身体の疲労回復や血圧を下げる効果、利尿作用、食欲増進など、実にたくさん効用があります。昔は漢方薬としても用いられていました。

JAおやま管内には、58戸の農家が梨の栽培に取り組んでいます。作付け面積は、約25ヘクタール。幸水、豊水、新高、につこりなどの品種が作られています。梨部会では、剪定講習会・栽培講習会・現地検討会や出荷前の目ぞろえ会を行い、生産技術の向上と高品質な梨の出荷を図っています。また、選果施設では糖度センサーを導入し、全ての梨の糖度検査を行って出荷しています。

部会長である神保重治さんは、35歳頃から主として梨を作り始めました。それまでは、測量士、土地家屋調査士や司法書士の手伝いとして働きながら、両親が営んでいた梨と水稻栽培を支えていました。現在、重治さんは、豊水、幸水、新高、につこりなど約8種類の梨栽培をメインに経営しています。

1年で1番忙しいのは、梨の摘果と田植えが重なる5月と、梨の収穫と稲刈りが重なる9月。

果樹栽培の難点は、樹木を育てつつ、果実も育てなければならないことです。樹木の管理をしっかりしなければ、美味しい果実が実らず、栽培を長く続けることも出来ません。霜やヒョウの影響で収穫が減ることも。今年は、4月中旬の霜害の影響を懸念しています。「梨は、その年の天候などに大きく左右される。『適当』という、いいあんばいが必要で、『適当』に育てることがよい梨を作る秘訣」と話す重治さん。

重治さんは、新しい技術、肥料等を試験的に取り入れ、協力し、よりよい梨作りに力を入れています。講習会などを通して、多くの人と意見交換をし、刺激を受け日々勉強をしています。

重治さんの元気の秘訣、それは「睡眠をしっかりとり、3食しっかり食べて、健康管理をすること」と笑顔で話します。そして、農業の魅力は、「消費者に『おいしい』と喜ばれ、笑顔になってもらえることだ」と話します。美味しいものは、自然と人を笑顔にできると。「質の高いおいしい梨作りをしたい」と話す重治さんからは強い熱意が感じられます。消費者に喜んでもらえる梨を、これからも追求していくでしょう。



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

フダンソウ

～彩り豊かなカラフル野菜～

フダンソウのプロフィール

【分類】ヒユ科

【原産地】地中海沿岸

【おいしい時期(旬)】6～10月

【主な栄養成分】β-カロテン、ビタミンE・K、
カリウム、マグネシウム、葉酸、鉄、マンガン、
食物繊維など

解説：KAORU

見分け方

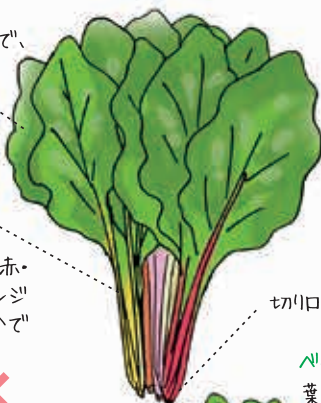
葉が濃い緑色で、
張り艶がある

軸がしっかり
している

軸や葉脈の色(赤・
黄・ピンク・オレンジ
など)が鮮やかで
美しい



堅くなるのでNG
軸が長く伸び、
葉が大きく育ち過ぎたもの



切り口がみずみずしい

ベビーリーフ

葉が折れたり、
しおれていない
葉がピンとして張り
があるものは新鮮

保存方法

保存袋やビニール
袋などに入れる
か、全体をラップ
などで包み、冷蔵
庫の野菜庫へ



冷凍保存

1分程度さっさと
ゆで、冷水中に取って
軽く絞る

湿らせた新聞紙やパーパータ
オルで包むと乾燥を防げる

調理しやすい長さに切ってラッ
プに包み、保存袋などに入れる

フダンソウのいろいろ

西洋種

白茎種

軸が白色で、ため葉は
縮れていて、幅広いどんな
調味料とも合う癖のな
さと柔らかさが魅力



スイスチャード

葉は緑色、軸と葉脈が赤・
黄・ピンク・オレンジなど色
鮮やかな軸がため、葉の
縮れと肉厚さが特徴

在来種

小葉種

葉は緑色で小さく、軸も
細めの見た目はホウレン
ソウや小松菜に似ている
が、肉厚の葉が特徴



フダンソウの力

β-カロテン、ビタミンE

抗酸化作用があり、免疫
力アップ、生活習慣病予
防、風邪予防などに役立
つ。β-カロテンは体内でビタミンAに
変わり、視力や肌を正常に保つ働き



葉酸、鉄

体の隅々まで酸
素を運び、貧血予
防などに役立つ



食物繊維

血糖値の上昇を抑制
し、肥満予防やダイエット
に役立つ。便秘解消に
も効果的



カリウム、マグネシウム

ナトリウムの排出を促し、血圧
を正常に保つ。高血圧予防や
むくみ解消に効果的。筋肉の
収縮をスムーズに
する働きもあり、
けいれんなどの
解消にも



ビタミンK
マグネシウム
マンガン



骨にカルシウムを沈着させ
る働きのあるビタミンK、マ
グネシウムやマンガンは骨の
形成に役立つ

楽しみ方・食べ方のコツ

ゆでる

さっさとゆでてから使うと食
べやすい。栄養素が損失
しやすいので「短時間で」
ゆでる
軸が太い場合は葉と切
り分けて長めにゆでて、火
の通りを均一に

洋風、中華風、和風、
どんな味付けも合う!



煮る



軸までしんなりとした
食感の煮物に、煮
汁に流れた栄養素も
無駄なく摂取!

生

スイスチャードの幼葉
「ベビーリーフ」は、サ
ラダなど生で食べら
れる



炒める



オリーブ油を使いニンニクを
利かせてイタリア風にさっ
と炒めたり、バターソテーに

フダンソウのヒミツ

歴史

紀元前：地中海沿岸原産
16～17世紀ころ、中国から
日本に伝来
現在の主流：西洋種は明治時代に導入



名の由来

漢字では「不斷草」
葉が次々に成長し一
年を通して収穫でき
ることが由来



ホウレンソウの仲間

同じヒユ科の古くからホウレ
ンソウの代用野菜。暑さに
強く、ほぼ一年を通して栽
培収穫ができ、青菜類が
不足する夏にも収穫できる

葉が大きくて肉厚、軸は
ため、癖がなく柔らかい
ため、ホウレンソウと同じよ
うに幅広く調理可能



さまざまな
呼び名

菜名

チャード

京都
うまい菜



沖縄
ンスナバー

料理楽しくステップアップ

8月のおすすめレシピ

- ・夏野菜のエスニックサラダ レシピ 1
- ・塩漬けスペアリブのポトフ 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

夏野菜の エスニックサラダ

材料(2人分)

鶏モモ肉…………… 4切れ
ミニトマト…………… 3個
ナス…………… 1/2本
オクラ(ゆでた物)…………… 2本
キュウリ…………… 1/2本
ブロッコリー(ゆでた物)…………… 2個
パプリカ…………… 1/4個
春雨(ゆでた物)…………… 80g
ゆで卵…………… 1個

◆A

豆板じゃん…………… 小さじ2
ニンニク、ショウガ各みじん切り…………… 小さじ1
サラダ油…………… 大さじ2

◆B

中華スープ…………… 3/4カップ
ナンプラー…………… 大さじ1と1/2
酢…………… 大さじ1
カレー粉…………… 小さじ1
塩…………… 少々

作り方

- ①フライパンにA、それぞれ食べやすい大きさに切った鶏モモ肉・ミニトマト・ナス・パプリカ・キュウリを入れ弱火で炒める。
- ②①にBを入れ、オクラ、ブロッコリーを加えて中火で3～5分煮込む。
- ③③器に春雨を盛り、②を彩り良く盛り付けスープを回し掛けて、ゆで卵をのせて出来上がり。



レシピ
2

塩漬け スペアリブのポトフ

材料(2人分)

豚スペアリブ…………… 4本
ブロッコリー…………… 1株
ジャガイモ(ゆでた物)…………… 小2個
水…………… 7と1/2カップ
昆布…………… 1枚
粒こしょう…………… 小さじ1
塩…………… 適宜

作り方

- ①スペアリブは、材料外の塩 10g・砂糖小さじ1を全体に擦り込み一晩置く。
- ②①を水洗いしてよく水気を拭き取り、鍋にスペアリブ、水、昆布、粒こしょうを入れ中火にかけ、沸騰したら昆布を取り出し弱火にしてあくを取りながら1時間ほど煮込む。
- ③鍋に小分けにしたブロッコリー(芯の部分も)、半分に切ったジャガイモを入れてさらに10分ほど煮込み、塩で味を調え出来上がり。

健康百科

けんこうひゃっか

健康科学アドバイザー
福田千晶

脱水症を予防しましょう

人間の体の60〜70%は水分でできています。この水分が不足し体調不良になるのが脱水症です。暑くて汗が出ると体から水分が失われ、十分に補給されないと脱水症になります。特に炎天下での農作業などは、気を付けないと危険です。

脱水症が起きると、目まいやふらつき、頭痛、吐き気などの症状が現れます。涼しい所で休み、水分を補給します。塩分と糖分を含んだ経口補水液やスポーツドリンクもお勧めです。もしくは、梅干しと麦茶、塩あめと水などを摂取します。自力で水分が飲めないときや、けいれんや意識がもうろうとするなど重症の場合は、医療機関の受診が必要です。

脱水症は熱中症の引き金にもなります。また、血液中の水分が減ると、ドロドロになって固まりやすくなります。血の塊が脳の血管に詰まると脳梗塞、心臓の血管に詰まると心筋梗塞、肺で詰まると肺塞（そく）栓になります。命に関わる場合もあり

ますから、予防が大切です。

脱水症の予防で大切なのは、もちろん水分補給です。水分と一緒に塩分なども取らないと体内で水分を保持できません。まず、朝ご飯はしっかり食べて、食事からの水分と栄養、塩分も取っておきます。汗をいっぴいかく作業では、途中で小まめに水分や塩分も補給します。

高齢者は体内に保持できる水分が少なくなるので、炎天下など極度に暑い所だけでなく、室内にいても脱水症は起きるので安心はできません。また、暑い場所に慣れていない人も脱水症になりやすいので、屋外作業の新人や運動部の新入生は要注意です。風通しの悪い倉庫や体育館での作業や運動、炎天下に止めた自動車に乗ったときなども、かなり汗をかきますから、事前に水分を補給しておかないと、いけません。ビールなどアルコールは利尿作用があり排尿量が増え水分を補給はできませんので、大量飲酒は控えて、夕食時や入浴の前後などは麦茶や水などで水分の補給も忘れずに。



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)



つくる責任 つかう責任

世界の人々は大量の資源やエネルギーを使って多くのものを生産し、大量に消費して暮らしています。このような暮らしは、地球に大きな負担をかけることになります。SDGs(エスディーゼス、持続可能な開発目標)で掲げる17項目のうち目標12「つくる責任 つかう責任」では「持続可能な生産消費形態を確保する」ことを目指しています。

JAグループは「つくる責任」を果たすために、食の安全を確保し、高品質な農畜産物や加工品の安定供給に取り組んでいます。環境保全や農業現場で働く人の労働安全のためにも、生産履歴記帳の徹底や、農業生産工程管理(GAP)の推進をしています。また消費面では、日本で年間約612万トンある食品ロス(2017年度)の削減に向け、都市住民向けにマルシェ等を開いて規格外品の農産物を販売する他、各地のJA直売所等でも規格外品を販売したり食堂で活用したりしています。



SDGsに関連する主な取り組み

JGAP取得でルールの共有化(福島)

JA会津よつばの南郷トマト生産組合は2019年9月、31農場でJGAP※団体認証を取得しました。40年以上年間2000トン超の生産量を維持している「南郷トマト」を守るとともに、ベテラン農業者と新規就農者間の栽培から出荷までのルールの共有化等を目的としています。

※JGAP=日本版農業生産工程管理



JA全中『JAグループの活動報告書2019』をもとに作成

注目のことば◎「エシカル消費」

「つくる責任 つかう責任」のテーマに沿った概念として、人や社会・環境に配慮した消費行動「エシカル消費(倫理的な消費)」があります。消費者がものを買うときにそれが作られる背景をしっかりと考える消費行動です。地産地消により地域活性化を促すことや、被災地の特産品を消費して経済復興を応援することもエシカル消費の一つです。近年、生協グループでも「つかう責任」としてエシカル消費の取り組みが進んでいます。



耕そう、大地と地域の未来。

お便りコーナー

表紙が野菜に変わり、野菜の説明が詳しく載っているので参考になります。

(T・Oさん・64歳)

お便りありがとうございます。今年度の表紙は、主に旬の農産物をテーマに掲載しています。旬の食材はその時期の身体が欲する食材です。旬のものを食べると免疫力や自然治癒力を高めてくれます。旬のものを食べて、季節に対応した身体作りをしましょう。ぜひ、旬の農産物をお求めにお近くの直売所に足をお運びください♪

散歩する二匹のきじ

我が家のすぐ前の畑に突然現れた2匹のきじ、2匹一緒に見ることは初めてで、その珍しさと美しさに急いで写真に収めました。「多分きじもコロナによる外出自粛に耐えられず出てきて羽を伸ばしているのかもネ・・・笑」 (S・Sさん・79歳)



今月のクイズ?

出題●ニコリ

まちがいさがし

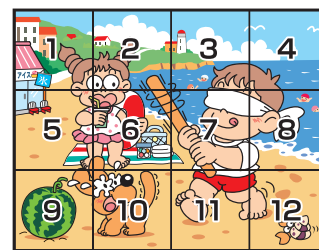
左のイラストには右のイラストと違う部分が5カ所あります。間違っている部分を右下の枠内の数字で探しましょう。



先月号クイズの答え

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

答え 12



編集後記

新型コロナ禍で在宅時間が増え、ラジオのリスナーが多くなっているといえます。ラジオは、「ながら」ができることが魅力ではないでしょうか。余計な映像などを見ることなく、想像力をかき立て、別のことをしながら聞けます。ぜひ、ステイホームしながら小山市コミュニティFM「おーラジ 77.5MHz」JAおやまオリジナル番組『JAおやまぐるーんたいむ』隔週水曜日午後2時からお聞きください♪ (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9月号 締切 8月14日(金)
「秋と言えば?」

2020年10月号 締切 9月18日(金)
「オススメの健康維持法」

■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「ぐるーんぴあ」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

市役所や銀行を騙る詐欺に注意!

市役所の〇〇です。

医療保険が払い戻されます。

銀行に連絡しておきます。



〇〇銀行の〇〇です。

〇〇ストアのATMに行ってください。

操作方法を説明します。

「ATMに行ってください。」は詐欺です

警察官や金融機関職員を騙る詐欺に注意!



『警察です。詐欺グループの名簿にあなたの名前が載っていました。』

『〇〇銀行(〇〇郵便局)に犯人グループの人間がいる。』

『あなたの口座が被害に遭っていないか確認したほうがいい。』

『このままだと犯人に預金を下されてしまう。』

『今すぐ預金を全額下した方が良い。』

『偽札が鑑定するのでお金を預かります。』

だまされた!



話を信じて、現金を手渡してしまうと・・・

注意

警察や金融機関、消費者センター等から、電話で「キャッシュカードや現金を預かる。」と言われたら、間違いなく詐欺です。

不審な電話は一度切って、必ず家族や警察に相談してください。

小山警察署(代) ☎0285-31-0110

組合員資格のご確認と変更手続きのお願いについて

日頃より当組合をご利用いただき、誠にありがとうございます。

JA に届け出た情報に変更(下記の主な事由)があった場合には、お手数ですが最寄りの支店窓口で変更手続きを行っていただきますようお願い致します。

主な事由

- (1) 住所・氏名が変更になった
- (2) 組合員本人が亡くなられた
- (3) 新規就農、農業廃業などの変更
(組合員資格に変更があった場合)

なお、組合員ご本人が亡くなられ、相続される場合は、亡くなられてから 60 日以内に手続きすることが当組合の定款で定められています。それを超え、一定の期間手続きされない場合には法定脱退とさせていただきますので、あらかじめご了承下さい。

各種手続きをお忘れの方や心当たりのある方、ご不明な点等がある方は最寄りの支店窓口までお気軽にお問い合わせ下さい。

グルメ直行便



JA おやまではあなたが選ぶ「北の旬・南の幸」を募集しています。大自然の環境に恵まれた北海道の食文化、歴史や伝統に培われた南国九州の味覚をご紹介します。2ヶ月に一度、ご自身で好きな商品を選択し、あなただけのオリジナルコースを設定してください。

お申込みは各営農支援センターまで。



頒布期間

(令和2年)

12月から

(令和3年)

10月まで

1商品あたり

3,888円

(配送料・消費税込)

年会費 46,656円

(配送料・消費税込)

令和2年度 秋肥料・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2年8月21日（金）	
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
	令和3年 9月21日	令和2年 12月21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

申込書以外にも多数商品を取り揃えてございますのでお気軽に各営農支援センター・購買所にお尋ねください。

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
■石橋支店購買 ☎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

のぞみ館・購買所のお盆期間中の休業のお知らせ

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ではお盆期間の下記期日について、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 8月 **14・15・16**

※13日（木）につきましては、**午後3時まで**の営業となります。

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 9月14日(月)

野木支店 9月17日(木)

石橋支店 9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 黒酢プラス〈リンゴ味〉

1000ml **3,200円** 税抜価格 / 500ml **1,800円** 税抜価格



米黒酢にビタミンB2・B6を強化した栄養機能食品。菊いもエキス、ガラクトオリゴ糖、食物繊維なども配合。まるやかでコクのあるリンゴ味の黒酢飲料で、ご家族みなさんと美味しく飲むことができます。毎日の健康維持に。

●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 (2020年6月末現在)

貯金 1,684億9,991万円
貸出金 285億2,768万円
購買品供給高 15億9,380万円
販売品販売高 28億1,610万円
長期共済保有契約高 4,067億814万円

理事会だより

第5回理事会(6月22日)

- 令和元事業年度JA経営情報(ディスクロージャー誌)の開示について
- 内部統制システムにおける職制規程(職務権限表)の一部改正について
- 小山農業協同組合企業年金規約の一部改正について
- 夏期手当の支給について
- 令和2年度 農政対策運動について

ほか

JAおやま 年金受取キャンペーン

キャンペーン期間 令和2年7月1日(水)～令和2年10月30日(金)

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



※QUOカードのデザインは実際のもとは異なる場合がございます

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。



©よりぞう

その2 金利上乗せ 定期貯金・定期積金「年金まごころ」

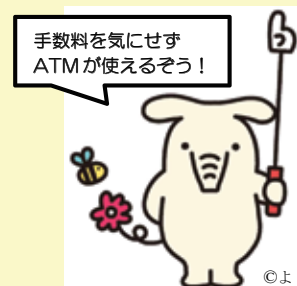
定期貯金	預入期間：1年又は2年 預入金額：500万円まで	店頭表示 金利
定期積金	契約期間：2年以上7年以下 掛込金額：300万円まで	十年 0.2% (税引後 年 0.159%)

※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。



©よりぞう