

Community Magazine

2020 / 9

September
No.259

ぐりーんぴあ Greenpia

特集Ⅰ
農業者のための
リスクマネジメント

特集Ⅱ
大人の笑トレ

みよのぼろ

糖度選果

栃木なし



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 農業者のためのリスクマネジメント	06
特集Ⅱ 大人の笑トレ	08
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
「生井っ子」新米祭り開催!!	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

梨

分類 バラ科ナシ属

原産地 中国

和名 ナシ(梨)

おいしい期間(旬) 7月～10月

主な栄養成分

食物繊維、カリウム、ソルビトール

効能

夏バテ回復、利尿作用(解熱・むくみ解消)、
呼吸器系の炎症を抑える(せきやたん・のどの痛み
の軽減)、高血圧予防、便秘解消



・梨を選ぶ時は、硬めで形がよく張りが
あり、お尻がふっくら広がっているものが
Good!

・梨という名前は「無し」とあまりよくない
イメージのため、以前は家の庭に植える
ことを避けることも多かったようですが、
逆に「何も(厄災が)なし」という意味で
鬼門に梨の木を植え、縁起の良い木と
されていることもあるようです。

農産物直売所 ポイントカード 会員募集中!

2020年9月サービススタート

愛称 ▶ おやまる グリーンカード

愛称が
決まりました。
たくさんのご応募
ありがとうございました!!

入会金・
年会費
無料!



農産物直売所
ポイントカード
誕生!!!

ただいま
新規会員募集中!

JAおやまの6カ所の直売所で使えるポイントカードサービスが誕生!!
カードを作ってお買い物の際にご提示するだけでポイントが貯まります♪

入会方法

- ・ 申込用紙とカードは一体となっており、必要事項をご記入の上、当JA直営の下記6つの直売所にてお手続きください。
- ・ 入会金・年会費は無料です。
(初回発行は無料ですが、紛失等で再発行の際は手数料をいただきます。その際は既存ポイント全て無効となります。)
- ・ カードはお一人様1枚のみの発行となります。他人に貸与・譲渡することはできません。

サービス内容

- ・ 会計時にカードをご提示していただき、お買上金額100円につき1ポイント貯まります。
- ・ 貯まったポイントは、累計500ポイントで各直売所にてご利用できる500円の商品割引券を発行いたします。なお、割引券の有効期限は発行日から90日間とします。
- ・ JAおやま直営の下記6店舗でのみご利用いただけます。

直売所ポイントカードが使えるお店

- | | |
|----------------------|--|
| ・ グリーンセンター | 住所：小山市乙女 3-7-36(間々田支店敷地内) TEL：0285-45-4089 |
| ・ のぎ松原大橋直売所 | 住所：野木町大字友沼 4954-1(のぞみ館野木敷地内) TEL：0280-57-4721 |
| ・ 野木直売所 | 住所：野木町中谷 523-1 TEL：0280-56-0015 |
| ・ よらっせ桑 | 住所：小山市扶桑 1-4-13 TEL：0285-21-2816 |
| ・ 国分寺農産物直売所 | 住所：下野市小金井 5-22-2(北部営農支援センター敷地内) TEL：0285-40-8511 |
| ・ 「四季彩」農産物直売所 | 住所：下野市石橋 531-3(石橋支店敷地内) TEL：0285-53-2220 |

※詳細は、お近くの直売所にお問合せください!!

地域のニュースをお届け

TOPics

こんなことがありました



佐川野小学校 直売所でトマト販売 7月21日 のぎ松原大橋直売所



トマトを販売ブースに陳列する児童



来店者にトマトをPRする児童



ＪＡおやま「のぎ松原大橋直売所」で7月21日、野木町立佐川野小学校の6年生が栽培に取り組んだトマトを出荷し、初の販売体験を行いました。約50袋のトマトは、30分ほどで売れました。

全児童が昨年の5月中旬、ＪＡおやま青年部からトマト苗の定植指導を受け、敷地内にあるビニールハウス1棟で栽培しました。2018年12月にＪＡおやまと同町で連携協定を結んでおり、同校は、食農教育研究指定校となっています。

昨年度は、生育不良のため販売することができませんでしたが、今年度は3月に種まき、新型コロナウイルス感染拡大による休校中に、各家庭で苗を育て、同校のハウスに植え替え、教職員が世話を続けるなどして栽培しました。「アイコ」「プチぷよ」「フルティカ」「千果」の4品種を育て、直売所で販売しました。

直売所では、同校のトマト販売ブースを設け、児童らがＰＯＰ（店内広告）などを作成。当日は、児童が袋詰めしたトマトを陳列し、「おいしいトマトです。私たちが育てました」と来店客に向けてＰＲしました。

小泉彩さん（12）は「今年は販売することができてよかった。目の前でおいしいとお客さまに言ってもらえてうれしい」と喜びました。

舘野彰太君（12）は「販売の体験ができてよかった」と話しました。

同町教育委員会の菊地良夫教育長は「児童が農業に興味をもってくれればうれしい」と話しました。

農機展示会

7月13日～17日 アクティー格納庫

J Aおやまは、7月13日から17日までの5日間、J Aアクティー格納庫で農機展示会を開きました。J Aグループ栃木が主催する農業機械大展示会「パワフルアグリフェア」が新型コロナウイルスの影響で延期となったため、組合員に向けて新商品と低コストの農業機器展示会を開催しました。

会場には、最新鋭のトラクター、コンバイン、田植え機、防除機、家庭菜園用機種などを展示。来場者は実際に機械を見ながら、職員から新型農業機械の性能や型式などの説明を受けました。

職員は、フェイスシールドやマスクを着用し、新型コロナウイルス感染防止を徹底しました。



農機について担当者から説明を受ける来場者

梨「幸水」目ぞろえ会

7月28日 東部選果場

J Aおやま梨部会は7月28日、東部選果場で梨「幸水」の目ぞろえ会を開きました。コロナウイルス感染防止のために、2部構成で行い、部会員、関係者ら計約80人が参加。販売情勢や出荷規格を確認しました。需要の多い盆前に出荷できることから、県内、京浜方面に送る盆商材としての販売が期待されます。

神保重治部会長は「気象状況が厳しい年だったが、味の良い梨ができた。幸水は糖度が高く、みずみずしくておいしい。適期、適熟の収穫を心掛け、おいしい梨を消費者に届け、たくさんの人に食べてもらいたい」と意欲的です。

同部会では、目ぞろえ会の他、生産者の園地での選定や栽培講習会を開くなど、部会全体の技術向上に力を入れています。



規格を確認する生産者

役員コンプライアンス研修会

8月12日 本店

J Aおやまは8月12日、本店で役員を対象にコンプライアンス（法令順守）研修会を開きました。理事・監事・関係者ら合わせて約50人が出席。

J A栃木中央会経営支援部の大木祥一部長が講師となり、役員の職務と責任、コンプライアンス、反社会的勢力への対応、個人情報の取り扱い、独占禁止法の順守について実例を挙げながら説明。不祥事を発生させない体制作りや万が一発生してしまった際の対処方法を「役員一人一人が日頃から考えておくことが重要」と訴えました。

福田浩一郎組合長は「役員としての職務責任を再確認し、意識を高め役職員一丸となって今後より一層信頼されるJ Aになるようしっかり研修を役立てよう」と呼び掛けました。



大木部長よりコンプライアンスの重要性について説明を受ける役員ら

備えが必要と考えられるリスクに
チェックを入れましょう!

日常に潜むリスク

⑦ご自身が万一の場合

- ご自身が万一の際に、遺族の生活資金が不足した。
- ご自身が万一の際に、金融機関への借入金の返済が困難となった。



⑧現金盗難

- 空き巣に入られ、金庫の現金が盗難に遭った。



⑨顧客情報漏えい

- パソコンがコンピューターウイルスに感染したため、管理していた顧客情報が漏えいした。
- 車上荒らしに遭い、車内に置かれたままになっていた顧客名簿が盗まれた。



FARMER'S
RISK MANAGEMENT

もしもの
時の備え
大丈夫?

農業者のための
リスクマネジメント

農業にはさまざまな危険、すなわちリスクが潜んでいます。
JA共済の「農業リスク診断活動」を利用して、
農業に関するリスクを確認してみましょう。

R リスクを知らう

自然災害、病害虫、価格変動など農業特有のリスクはよく知られているところ。しかし、それ以外にもさまざまなリスクが潜んでいます。

例えば現在、国の方針で進められている農家の大規模化や法人化、そしてこれに伴う6次産業化などにより、従業員の雇用や出荷した農産物・加工品の回収など新たなリスクも増え、多様化しています。日本の農業を取り巻く環境は大きな転換期を迎えているといえるでしょう。

こうしたリスクを回避し、その影響を

最小限に抑えるため、発生し得るリスクをしっかりと認識し対策を講じることはとても重要です。小さなトラブルでも、対応が甘かったばかりに結果として経営上の重大な損失を招いたり、農作業の労働力不足につながったりする恐れもあります。

R リスクを整理しよう

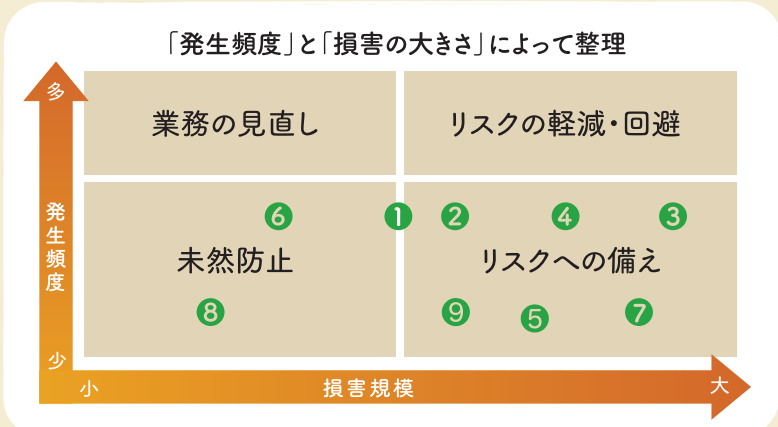
農業を取り巻くリスクについては、事故の「発生頻度」と「損害の大きさ」で整理してみましょう。

リスクが農業に与える影響を考慮して対策を立てることが大切です。事故の発生が多いリスクは優先的に事故を削減す

なお、表の見方は次を参照してください。

■業務の見直し……作業方法や手順の見直し、作業施設の安全対策など、業務の見直しにより事故の削減を目指すしよう。

■リスクの軽減・回避……高収益が見込める業務であっても、経営が圧迫さ



る対策を検討しましょう。事故の発生が少なく、損害が大きいリスクは保障（共済や保険）を上手に活用したいものです。

農業に潜むさまざまなリスク

農業を営む上で発生するリスク

① 農作業中のけが

- 草刈りの作業中に、刈払機に触れ、負傷した。
- 農業機械を操作中に指を挟み切断した。



② 自動車事故

- トラクターが横転し、損壊するとともに、自身も負傷した。
- トラクターを圃(ほ)場に置いていたところ、盗難に遭った。
- 出荷途中に対人・対物事故を起こし、相手方から賠償金を請求された。



③ 農業用施設の損壊

- 火災により農業用施設が全焼した。
- 集中豪雨により近くの河川が氾濫し、農業用施設が水没した。



④ 第三者への賠償

[農作業・農業用施設]

- 散布していた農薬が隣接農地に飛散し、出荷できなくなった。
- 直売所の看板が落下し、来店したお客さまがけがをした。



[出荷した農産物]

- 出荷した農産物が原因で食中毒が発生した。
- 出荷した農産物に異物が混入しており、消費者がけがをした。

[借用した農機具など]

- 農作業中に、借用農機具の操作方法を誤って農機具を損壊させた。
- 他人から借用した農機具を納屋に保管中、火災で焼失した。

⑤ 出荷した農産物の回収

- 出荷した農産物から基準以上の残留農薬が検出され、行政庁の命令により、全て回収することになった。
- 出荷した農産物に異物が混入しており、消費者がけがをしたため、行政庁の命令により、全て回収した。



⑥ 貸し倒れ

- 農産物の販売先が倒産したため、売掛金が回収できなくなった。

れるリスクは排除し、安定的な経営を目指しましょう。

■未然防止……計画的な資金対策や作業従事者への注意喚起により未然防止に努めましょう。共済・保険による対策も可能です。

■リスクへの備え……経営への多大な影響が想定される大規模事故については、共済・保険を活用し、安定的な経営を目指しましょう。

取材協力：JA共済 <http://www.ja-kyosai.or.jp>

リスクチェックシートを活用して備えの確認を

安心して農業に専念するためにも、リスクを知り、備え、対策がどの程度できているかを確認しましょう。

JA共済では、「農業リスク診断活動」を通じて、組合員の皆さまの農業に関するリスク診断を行っています。リスクチェックシートは「個人(家族)農業者用」と「農業法人等「担い手経営体用」の2タイプあります。チェックシートを上手に活用し、自分に合った対策を検討しましょう。



心も体も超元気！笑うだけ健康法

大人の笑トレ

日本笑いヨガ協会代表 高田佳子(たかだよしこ)

笑いで免疫力アップ！というのは今や常識です。

それだけではありません。

笑いには、驚くほどの健康効果があるのです。

笑う力を鍛える笑いトレーニング「笑トレ」で、

病気と疲れを吹き飛ばしましょう。

人は楽しいから笑うのですが、笑うから楽しくなるのです。体と心はつながっているのです。たとえば面白いと感じなくても、笑う動作をしているうちに、自分の脳が楽しいことをしていると錯覚し、運動が楽しくなります。

私は笑うための筋肉を「ゲラゲラ筋」と呼んでいます。ゲラゲラ筋を動かすと、全身の血液循環が良くなり、酸素も栄養も全身に届きます。

日常生活の中での自然な笑いは、

2〜3秒程度の笑いが一日に数回です。笑いはい身の健康に有効ですが、10分から15分の笑いの継続が必要であるといわれています。しかも、横隔膜をしつかり動かす声を出す笑いの効果が高いのです。笑いヨガは、笑いの伝染力を引き出す要素がたくさん入ったエクササイズなので、幼い子どもが一日中笑っているように、身体感覚でたっぷりと笑うことができます。笑いの量の確保には、笑いヨガをベースにした笑トレが最適です。

基本動作で準備体操

まずは準備体操として(1)〜(3)の基本動作を順番にやってください。左ページのそれぞれの体操の最後には(1)と(3)を行いましょ。

1

手拍子と掛け声

手拍子をしながら「ホッホッハハハ」と4〜5回繰り返す。



2

深呼吸

背中を丸めて両手に大きな籠を抱えるように息を吸い、胸を広げてフーッと息を全部吐く。



3

元気ポーズ

いいぞ、いいぞと言いながら手をたたき、イエーイ!と両手を伸ばす。





動画はコチラ



空気を前に押すようにホホ(右)、下に押すようにハハ(左)。これを30秒×2回繰り返します。

ホホハハ体操

「笑い」で有酸素運動

笑うことで、横隔膜や腹筋、胸筋がしっかり動きます。無理に笑おうとする必要はありません。ホホハハとリズムカルに声を出すだけで、ゲラゲラ筋が動き、血液循環が良くなってくるのを感じるはず。顔の筋肉も動かしましょう。大きな声を出さなくても、息を吐いて横隔膜やおなか動けば効果は同じです。

笑トレ5選

さあ、あなたもやってみよう！

スマートフォンでQRコードを読み込んでください。
高田佳子著「笑いヨガで超健康になる！」(マキノ出版)の解説動画がご覧いただけます。

「ヒ」の字笑い

「笑い」で膝痛予防

歩く速度が老化を表すといわれています。それで頑張って歩いたら、膝を痛めてしまうこともあります。痛みを感じて歩かなくなると、ますます弱くなってしまいます。膝関節の周りの筋肉だけではなく、腹筋も鍛えられる「ヒ」の字笑いが膝痛予防には最適です。



いすに座って背筋を伸ばし、顎を引いた良い姿勢で両足を膝の高さまで上げ、全身を横から見て「ヒ」の字になるようにして30秒笑います。つらい場合は、手でいすを持ってもOK。



動画はコチラ



目を見開き、舌を思い切り突き出して笑います。ライオンが爪を立てるように指の関節を動かしながら、やりましょう。

ライオン笑い

「笑い」で表情筋を動かす

笑い過ぎて笑いジワができる心配はご無用です。顔の表情は表情筋の動きにより、むしろよく動かすと、顔に張りが出てきて若々しく見えます。顔の毛細血管の血液循環も良くなり、血色が良く健康的で明るい印象になります。表情筋が衰えてくると、老けるだけでなく、誤嚥(ごえん)を起こしやすくなり、おいしく安全に食べることができなくなります。ライオン笑いは、顔の筋肉を鍛え、唾液が出やすくなって口腔(こうくう)機能もアップする素晴らしい笑いです。

昆布笑い

「笑い」でストレッチ

笑うと、体はリラックスして緩みます。笑いながらストレッチすると、より大きな効果が期待できます。昆布笑いは、揺れながらゆっくり歩くことで、脇腹だけではなく腰までストレッチすることができます。ハハハハと声を出しながら、ゆっくり1歩ずつ歩いてみてください。組んだ手を上げるのがきつい場合は、肘を曲げてやってください。

両手を頭の上に上げ、手のひらを合わせて横に揺れながらハハハハ。座ったままでもできます。

動画はコチラ



動画はコチラ



言葉を交わす代わりに笑ってみましょう。不満や怒りが一瞬で吹き飛び、気分が変わるはず。笑い癖を付けましょう。

ケンカ笑い

「笑い」でストレス解消

腹が立つときや、理不尽だと感じると、ストレスホルモンが急上昇します。その結果、血圧が上がったり、血糖値が上がったりします。言いたいことを言ってしまうと、人間関係が崩れます。そこで怒りの言葉の代わりに「ハッハッハッハ」とぶつけてみるのです。そうすると、脳が笑っていると錯覚し、体が笑ったときの状態になります。怒りの感情はいつの間にか消え去り、スッキリするはず。

米粉のフルーツ ロールケーキ



材料 (30×30cm 1枚分)

A・米粉	60g	生クリーム	150g
・砂糖	80g	砂糖	30g
・卵(L)	4個	フルーツミックス缶	1缶
		好みのフルーツ	適量
		粉糖	適量

作り方

- 卵を卵黄と卵白に分ける。
- 泡立て器で卵白をかき混ぜ、砂糖を加えて9分立て程度のメレンゲを作る。
- 卵黄をボウルに入れ、泡立て器でやや白っぽくなるまでかき混ぜる。
- 3にメレンゲを1/4量加えて混ぜ、残りのメレンゲを加えてさっくり混ぜる。
- 米粉を加えて切るように混ぜる。
- 型紙を敷いた天板に5を流して平らに伸ばし、190℃～200℃に温めておいたオーブンで10分程度焼く。
- 生地が冷めたら型紙からはがす。(型紙の上においたままにする。)
- 生クリームに砂糖を加えて泡立てる。
- フルーツミックス缶は水気をきり、8のクリームに混ぜる。
- 型紙の上においたまま生地に9のクリームを塗る。(向こう側は塗らないでおく。)
- 手前から生地を丸めていく。型紙で包み落ち着かせる。
- 型紙をはずし、粉糖をかける。

女性会寒川支部
塚田 晴美さん



季節の室礼

和文化講師●滝井ひかる

重陽の節句

9月9日は重陽（ちょうよう）の節句。あまりなじみのない行事ですが、五節句の一つに数えられます。

節句は月も日も同じ数字が重なっている、奇数は「陰と陽」でいうとめでたい陽数。9月9日は、一番大きい陽数が重なる日であることから重陽の節句と呼ばれます。

重陽の節句は別名「菊の節句」。菊は古くから不老長寿の花で、漢方薬にも使われてきました。宮中や幕府

では、前夜に菊に真綿をかぶせておき、当日に夜露を含んだその真綿で体を清める「着せ綿」という風習がありました。

行事食は季節の栗ご飯や秋ナス、食用菊のお吸い物・酢の物・煮びたし、花びらを浮かべた菊酒をいただきます。菊茶やカモミールティーもおすすめです。

実際に、各地で菊祭りが行われるのは11月の文化の日。秋の花の菊ですが、さまざまな色や形の切り花が一年中出回っています。ピンポンマムといわれる丸い物、花先が美しくカールした物、ポップなビタミンカラー、シックでモダンな色合い……お供えの花というイメージはすっかりなくなりましたね。

9月9日はぜひ菊を着せ綿で飾ってください。菊酒をイメージして杯を花器代わりにしてもいいですね。仕上げるに、菊と杯が描かれた9月の花札を散らすと風情が出ますよ。



仏事の豆知識

「彼岸とは？」

昼と夜の長さが同じになる「春分の日」と「秋分の日」を中日前後3日間の計7日間を「彼岸」と呼びます。

仏教では、ご先祖様のいる世界《極楽（ごくらく）》を「彼岸（ひがん）」、いま私たちが生きているこの世界を「此岸（しがん）」といい、「彼岸」は西に位置し、「此岸」は東に位置するとされています。3月の春分の日と9月の秋分の日、太陽が真東から昇り、真西に沈むので彼岸と此岸がもっとも通じやすい日になると考えられ、この時期に先祖供養をする様になりました。



「生井っ子」 新米祭り 開催!!

2020年 9月12日(土) ▶ 13日(日)

場所 道の駅『思川』

開催時間 9:00 - 15:00

販売商品

- 2kg … 1,100円(税込)
- 5kg … 2,700円(税込)
- 10kg … 5,000円(税込)
- 27kg(30kg玄米) … 10,800円(10%引き)

生井っ子
新米の即売、
予約受付
(年間予約受付)



「生井っ子」は減農薬・減化学肥料で栽培されており、環境にも優しい食味もトップクラス!
新米の美味しさ、生井っ子のおいしさを味わってみてはいかがでしょうか?

※新米まつりの写真は、過去の写真です。

農に生きる 農と暮らす

農業浪漫

野木地区

老沼利治さん(53)・治枝さん(52)

生産品目

水稻・レタス・カボチャ・

トウモロコシ・ナス・ブロッコリー・

ちぢみホウレンソウ・

ハクサイ・キャベツ

『トライ精神』をモットーに

残暑の厳しい9月。秋が訪れ・・・秋といえば食欲の秋。お米も収穫され、色々な食べ物が美味しくなってくる季節です。農家にとってお米は原点。

23、24歳のときに就農した老沼利治さん。妻の治枝さんは、子育てが落ち着いてから就農。利治さんは、治枝さんと協力し、水稻3、5ヘクタールを栽培しています。

現在お二人は、カボチャ、トウモロコシの収穫・出荷、秋レタスの種まき、水稻は除草を主に行っています。

水稻の作業で特に気を付けていることは、水管理と除草。「タイミングが大切」と利治さんは注意をします。天候具合で水の量も変わり、害虫も発生したりします。

お二人は毎日、作業日報を書いています。日報を見返すことにより、反省点を活かすことができるとても大切な日課です。同じ作業を行っていても天候によって与える肥料や農薬を日報・経験の基に変更。その経験を活かすことで低農薬かつコスト低減に繋がります。また、機械化することで収量を増やし、時間短縮で他の仕事も行え作業効率を図ります。



利治さん・治枝さん夫妻は、今年新たに県の依頼により、水田に夏野菜を栽培するという試験協力を行っています。昨今高齢化や担い手不足で休耕地が増え、今後の水田を活用した農業経営の安定を図るために露地野菜を導入し、収益性の高い経営手段として試験に挑戦しています。

利治さんは、『トライ精神』を大切にしています。何でも一回は挑戦し、試してみないと良い悪いは分からないと。「成功したらそれは良いし、失敗したらそこで学ぶことができる」と笑顔で話します。直感や挑戦を大事にする利治さんと、論理的な考えや合理性を重視する治枝さん。お二人は信頼し合いながら、毎日の農作業に汗を流しています。

また、利治さんは農業を若い人に繋げたいと意欲を見せます。農業は、収入に浮き沈みがあり、マイナス要因が多いというイメージがあります。しかし、その中で試行錯誤しながら自分なりの経営をすることが農業の魅力ではないかと。利治さんは、自分が今まで周りの人に良くしてきてもらったことを若い農業者にも還元し、繋げていきたいと考えています。「二人で農業はやっていくけど結果的には一人ではできないものだ」と利治さんは話します。周りの方々に恵まれ、利治さん・治枝さん夫妻は、農業の栽培技術を磨いてきました。

利治さん・治枝さんが目標とするものは、『食味』が大切だと話します。絵に描いたような高品質な作物ができたとき、モチベーションが上がります。収穫も自然に楽しくなり、気持ちが大きく違ってきます。うまくできたとき、また次も良いものを生産しようとモチベーションにつながり、良いサイクルが生じます。これからもお二人は『トライ精神』をモットーに農業を盛り立ててくれる存在です。



食用菊

～彩りに負けない高い栄養価～

イラスト：小林裕美子

食用菊のプロフィル

【分類】キク科キク属

【原産地】中国

【おいしい時期(旬)】秋冬(9～12月)

【主な栄養成分】ビタミンB₁・E、カリウム、葉酸など

解説：KAORU

見分け方

花びらに張りがあり
枯れやしおれない

花びらが平らで
はなく、丸まって筒
状になっている

色が鮮やかで美しくみずみずしい

香りが良い

鮮度が良くシャキシャキとした食感!

保存方法

乾燥は大敵!
日持ちしない!

冷蔵保存

湿らせたキッチン
ペーパーやラップ
で包む

冷蔵庫の野菜室へ

冷凍保存

花びらを軽くゆで
てしっかり水気を
切って冷凍する

少量ずつラップに包むか保存
用袋に自然解凍して酢の物
やあえ物、お吸い物などに

食用菊のヒミツ

歴史

奈良時代

(中国から)鑑賞用
の菊の伝来
中国では古くから薬
用や食用として利用

江戸時代

食用菊の酢あえを
食べていた!

松尾芭蕉

食用菊の 旬と特長

秋の日本料理を
彩る華やかな食
材。旬の秋は香り強く風味豊
かにシャキシャキとした食感!

主な産地

国内シェア1位は愛知県!
主に刺身身のつまなどに使わ
れる「つま菊(小菊)」を栽培

食用菊の力

ビタミンB₁

代謝を高め、疲労回
復を促す効果がある。
目の疲れの緩和にも



葉酸

造血をサポートし、
貧血予防



ビタミンE α-トコフェロール

活性酸素を除去し、
強い抗酸化作用が
ある。老化予防、生活
習慣病予防、免疫力
向上、美肌などに



カリウム

血圧の上昇を抑え
る作用があり、高血
圧予防に。利尿作
用を促すため、むく
みの解消に



楽しみ方・食べ方のコツ

おひたし、あえ物、酢の物

花びらを抜くように取り、水で洗う。
さつやゆで冷水にさらし、しっかりと
水気を絞って利用。ゆで過ぎ要注意!
食感や香りが損なわれる

天ぷら、刺身

刺身にそのまま添える



ガクを付けたま
ま水洗いで水
気をよく切り、木
を付ける

色鮮やかになるよ



サラダ、カルパッチョ、 お吸い物など

取った花びらを
散らす



食用菊のいろいろ



小菊

黄色の小菊の主に飾
りや添え物として利
用。刺身のつまとして、
彩りによく使われる。
温室栽培で通年安
定して供給される。品
種は「こまり」「秋月」
「金錦」など



阿房菊

鮮やかな黄色の中
輪種の苦味がほとん
どなく、甘味がある。
柔らかく、香りも良い。
酢の物やおひたしに
最適。天ぷらなどに
も利用可能。花びら
をシート状にした干し菊
(菊のり)も有名



延命菊

紫色の大輪種のシャ
キシャキとした歯触り
が特長。苦味は無
く、風味が良い。山形
の「もつてのほか」「も
つて菊」、新潟の「かき
のもと」「おもひのほ
か」など地域ごとに
呼び名がある



料理楽しくステップアップ

9月のおすすめレシピ

- ・ 簡単洋風玉子丼 レシピ 1
- ・ 手羽先とトウモロコシのスープ 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

簡単 洋風玉子丼

材料(2人分)

豚ひき肉…………… 120g
フルーツトマト …… 2個
鶏卵 ……………… 1個
サラダ油…………… 大さじ1
水 ……………… 1カップ
ブイヨンキューブ …… 1個
アサツキ…………… 小口切り適宜
ご飯…………… 2膳分

作り方

- ①フライパンにサラダ油をひき、ひき肉をよく炒める。
- ②①に角切りにしたフルーツトマトを入れさらに炒める。
- ③②に水、ブイヨンキューブを入れ、中火で煮込む。
- ④フライパンの水分が3分の1になったら、卵を溶き回し掛けてとじる。
- ⑤丼にご飯を盛り付け、④のをセアサツキを散らし出来上がり。



レシピ
2

手羽先と トウモロコシの スープ

材料(2人分)

手羽先 ……………… 6本
トウモロコシ …… 1と1/2本
(生のまま6つにカット)
ローリエ…………… 1枚
塩 ……………… 小さじ2
粒こしょう…………… 小さじ1
水 ……………… 1200ml

作り方

- ①手羽先は関節部分に切り込みを入れ、塩小さじ1ほどを擦り込む。
- ②鍋に水、①の手羽先、ローリエ、塩と粒こしょうを小さじ1ずつ入れ中火にかける。沸騰したらあくを取りながら弱火にして20分煮込む。
- ③カットしたトウモロコシを入れてさらに15分煮込み、塩(分量外)で味を調え出来上がり。器に盛る。

台風シーズンの不調「気象病」

台風は、農業に従事する人にとって、作物の被害の心配や農作業がはかどらないなど、大きな悩みの一つでしょう。大雨の前に、頭痛や目まい、疲労感、関節痛や肩凝りや腰痛、その他の不調でつらい人がいます。これは「気象病」とも呼ばれています。これからの台風シーズンなど、前日に比べて気温が10度以上もしくは、気圧が10ヘクトパスカル以上も変動すると、気象病の症状が現れる人が増えます。

気象病は体のいろいろな部分の状況変化で起こりますが、特に耳の奥にある内耳が気圧の変化に敏感です。乗り物酔いも内耳の揺れで起こる点で気象病に似ています。内耳の情報に脳に伝達されていますが、過剰な情報が伝わり、体は「こんな大変なときに、出歩くと危険がいっぱい、活動しない方がよい」と判断して、家において静かに寝たい体の状態になるでしょう。

そうはいっても、やるべき仕事は



たくさんあるし、休んでもいられない日もあります。台風が接近し「体調が悪いけれど、今日は頑張らないと……」というときは、本当に辛いのですよね。

対策としては、乗り物酔いの薬を飲むと楽になることもあります。市販薬がありますから薬局やドラッグストアでも入手できます。ただし、持病の悪化や症状が激しい場合には、主治医などの医療機関に相談してください。

その他に簡単にできる対策としては、耳のマッサージがあります。耳を上下左右に引っ張る、耳を上下に軽く折るようしたり、耳たぶも折るようになさじしてみると良いでしょう。耳の周囲の血行が良くなることで、内耳のリンパ液の滞りが解消されて、症状が治ることがあります。どこにいても手軽にできるので、試す価値はあります。

関節痛や腰痛は、冷やさないことも大事です。まだ暑いですが膝など意外に冷えていることもあるので注意して、元気に過ごしたいですね。

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）



パートナーシップで目標を達成しよう

SDGs（エスディーゼーズ、持続可能な開発目標）が掲げる17の目標では、地球環境を守りながら、すべての人が尊厳をもって生きられる社会と、誰もが豊かな暮らしを継続的に営むことのできる経済の実現をめざしています。目標を実現するために欠かせないのが、パートナーシップです。目標17「パートナーシップで目標を達成しよう」は、国同士だけでなく、自治体、団体、企業、個人等あらゆる段階でパートナーシップを緊密に結び、強力で動くことが求められます。

JAや生協等、日本の協同組合は国内外における協同組合間の協同に早くから取り組み、さまざまな課題解決に向けて活動を進めています。JAと生協が農業体験を行い、地域農業の維持・振興を図る事例や、協同組合間で職員の人材育成に取り組む事例もあります。また、地域農業の振興や地域の活性化等を目的に、JAは行政との連携協定の締結に積極的に取り組んでおり、協定数は2020年3月時点で計576協定にのぼります。



SDGsに関連する主な取り組み

年間を通じた農業体験（長野）

生産者と消費者が農作業を通じ、食の大切さを共に考えることをめざして、JAと生協が連携して農業体験を実施しています。JAが管理する畑で、生協の組合員や家族が年間を通じて農業体験をします。近年ではJA正組合員やその後継者、准組合員、役職員とその家族にも参加対象範囲を広げ、地域農業の維持・振興に寄与しています。



協同組合の職員の人材育成（兵庫）

兵庫県協同組合連絡協議会とコープこうべが共催でそれぞれの職員の人材育成を行っています。JAや生協等、協同組合の次世代を担う職員同士が顔の見える関係をつくり、地域の中で協同組合が果たすべき役割を共に考えるための研修を実施しています。参加者は現地調査やボランティア活動等に取り組む、報告会を行っています。



研修会
「虹の仲間づくりカレッジ」

JCAホームページ等から作成



耕そう、大地と地域の未来。



野菜を作りながら、おいしく頂く調理の
仕方も載せて頂きありがとうございます。
(J・Mさん・69歳)

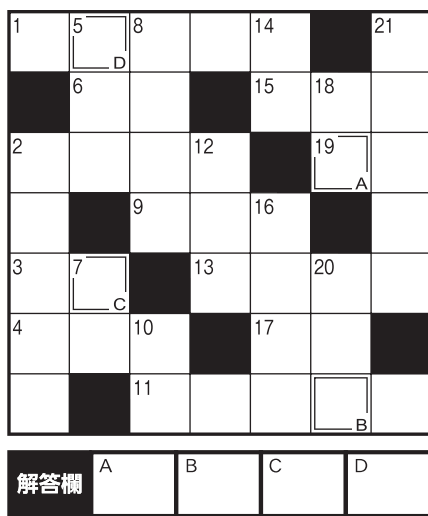
クイズのコーナーは、毎回楽しみにしています。これ
からも続けてください。よろしくお願いします。
(Iさん・66歳)

編 レシピは、多くの方から要望があげられ
ており、その時期にあった料理のレシピ
などの情報を取り上げるように心掛けて
います。コロナウイルス感染防止のため
に外出自粛が続いて、お家ごはんがマン
ネリ化してしまうという悩みを抱える
方に広報誌「ぐりーんぴあ」のレシピが役
立てればうれしく思います。旬のものを
食べて、免疫力を高め、暑い夏、コロナ禍
を乗り切りましょう!

編 今月のクイズのコーナーは、「まちがいさがし」・
「クロスワードパズル」・「数独」の3種類のクイズを
毎月1つ出題させていただいております。
3種類のクイズは、脳トレとして注目されており、定
期的に取り組んでいる人は、注意力・推理力・記憶力
を高める能力が優れているという調査結果が出ている
そうです。また、取り組んでいない人に比べ、平均して
8歳若い脳機能を持っているという結果も出たよう
です。『継続は力成り』で、毎月のクイズコーナーを
楽しんでいただき、若い脳機能をゲットしましょう!

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

- ② 棒の長さが違う
- ⑤ ベンチがイース2脚に
なっている
- ⑦ 泳いでいる親子がいない
- ⑨ スイカの向きが違う
- ⑫ カニがヤドカリに
なっている

ヨコのカギ

- ① 唱歌「虫のこえ」ではガチャガ
チャと鳴いています
- ② 写真を並べて入れたり、貼ったり
- ③ きつねうどんのメインの具
- ④ 厳しさの度合いを緩めるこ
と。規制——
- ⑥ すしに添えるショウガの酢漬け
- ⑨ 涼しくなると不快——も下がります
- ⑪ ぶどう酒の一つ。ブドウの実
の皮を取り除いて造ります
- ⑬ 秋桜とも呼ばれる花茶
- ⑮ 郵便物に料金を貼り付けます
- ⑰ イチカバチかの——に出た
- ⑲ うどんやそば、ビーフンなどのこと

タテのカギ

- ② 俗に赤トンボと呼ばれるトンボ
- ⑤ ——半島は青森県北西部に位置します
- ⑦ ギターやバイオリンに張ります
- ⑧ 袋に「おてもと」と書かれてい
る物もあります
- ⑩ ホークはタカ、イーグルは——
- ⑫ 謙遜して「せがれ」と言う人もいます
- ⑭ 算数の文章題を解くために立
てることも
- ⑮ ギンナンは殻を割り、——を
むいて使います
- ⑰ 猫は出したり引っ込めたりできます
- ⑲ 人体——を使って内臓の配置を学んだ
- ⑳ 流し台や食器などに使われるさびにくい合金

編集後記

日本農業新聞コラム『四季』(2020年
7月16日付)で、◇困った時の魔法の
言葉も授けてくれている。それは「取り
あえず」。行き詰ったら、取りあえずご飯。
取りあえず寝る。「取りあえず」は、暮らし
の句読点。

今の現代人には、この「暮らしの句読点」
が大切なのではないのでしょうか。ステイ
ホームで今まで通りの生活がままなら
ない状況ですがこのときだからこそ、
「暮らしの句読点」を家庭でも職場でも
使ってみることで、コロナ過でもあり、
マスク着用でもあり、息苦しい毎日
を「取りあえず休憩でも」で気分が変
わるのではないのでしょうか。(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10月号 締切 9月18日(金)

「オススメの健康維持法」

2020年11月号 締切 10月16日(金)

「食欲の秋! 食べたいものは?」

■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

第2回 経営継続補助金 申請受付のご案内

新型コロナウイルス感染症の影響を克服するため、感染拡大防止対策を行いつつ、販路の回復・開拓、生産・販売方法の確立・転換等の経営継続に向けた農業者の取り組みを支援します。

対象者 農業を営む個人または法人（農事組合法人、株式会社等）
※常時使用する従業員数が20人以下であること

補助上限
150万円

(1)と(2)の合計

(1) 経営計画に基づいて実施する経営継続の取組（補助率：3/4 上限：100万円）

①国内外の販路の回復・開拓

②事業の継続・回復のための生産・販売方式の確立・転換

③円滑な合意形成の促進 など

※補助対象経費の1/6以上は、「接触機会を減らす生産・販売への転換」等の実施が必要

(2) (1)と併せて行う、感染拡大防止の取組（補助率：定額 上限：50万円）

作業所、事務所、施設設備等の消毒の実施に必要な経費等

※集落営農組織等で共同申請も可能（150万円×参画者数、上限1500万円）

【実施期間】令和2年5月14日（木）～12月31日（木）

※実施期間中に支出した経費が補助対象です。

【事前申込期間】令和2年9月7日（月）～9月23日（水） 平日 8：30～17：00

※補助事業事前申込・相談は営農企画課（TEL：0285-33-4321）まで

※補助事業の申請受付の日程は、後日申込者に通知致します。

秋の飛来物防止キャンペーン



**農業用ビニールシートが
新幹線・在来線列車を
止めることがあります**

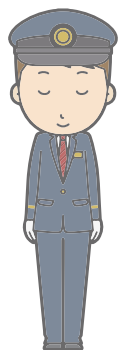
JR 東日本ではお客さまに快適にご利用頂くため、日夜、安全で安定した輸送の確保に取り組んでおります。

暑い夏が過ぎ、「台風の季節」がやってきます。

収穫の折に使用される農業用ビニールシートが飛散しやすい時期です。新幹線の架線にからまり列車の運行ができなくなる事象が発生してお客様に多大なご迷惑をおかけしたことがありました。



「飛来物により列車が遅れたり運休すると、ご利用するお客様に多大なご迷惑と損害等」に繋がります。是非ご理解を頂き、**鉄道沿線で農業用ビニールシート等を使用する時は、強風により飛散しないように十分注意をしてください。**皆様のご協力をお願いいたします。



東日本旅客鉄道(株)

お問合せ連絡先

在来線
新幹線

大宮電力技術センター

首都圏新幹線電力技術センター

TEL 048-641-0725

TEL 048-641-7683

肥料のご案内



NEW JAおやまビール麦専用登場!



規格：15kg

成分：

チッソ	りん酸
N	P
16	18
カリ	苦土
K	Mg
14	3

施用量 (10a あたり)

45kg (3袋)

★新商品のポイント★

◎15kg 規格のため、労力軽減。

◎成分を引き上げ、旧商品と同じ袋数で使用可能。

※お申込・お問合せの場合は、お近くののぞみ館・購買所へお尋ねください。

JAおやまビール麦専用の 特長と使いかた

1. JAおやま管内のビール麦栽培のための基肥一発肥料です。
2. この肥料の窒素原料には、長効きする被覆尿素を配合しておりますので、安定した肥効を示し、特に肥切れしやすい圃場に好適です。
3. 側条ドリル播きにも対応しています。
4. 窒素の (速効性) : (緩効性) は、6 : 4 で従来品と同じです。
5. 10aあたりの施用量が変わりますので、施肥機のダイヤル等の調整をお願いいたします。

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 10月14日(水)

野木支店 10月16日(金)

国分寺店 10月23日(金)

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7月末現在)

貯金	1,673億 3,717万円
貸出金	285億 7,109万円
購買品供給高	18億 7,253万円
販売品販売高	35億 3,666万円
長期共済保有契約高	4,055億 662万円

クミアイ家庭薬

クミアイ ビタエース「ゴールド」錠



コンドロイチン硫酸を配合したビタミンB1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。肉体的疲労時などのビタミンB1の補給にも。

第3類医薬品 270錠

5,400円 税抜価格

●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6回理事会(7月20日)

- ・夏期座談会開催要領について
- ・大谷北支店建物の解体撤去について
- ・就業規則等の一部改正について
- ・信用事業方法書(為替取引)ならびに信用事業方法書(金銭債権の取得又は譲渡及びこれに付帯する事業)の変更について
- ・令和2年度産ビール大麦、ビール大麦種子・小麦種子代金立替について

第7回理事会(8月12日)

- ・第22回JAおやま祭りについて
- ・令和2年度 組織活動費の支出について
- ・令和2年度 米集荷方針について
- ・令和2年度 共計外米の取扱いについて



／ 東日本初！ ／

野外繁殖で誕生したコウノトリのひなを羽ばたかせたい ～コウノトリの舞うふるさとをめざして～



目標金額

2,000,000円

受付期間

2020年10月20日(火)まで

小山市 ガバメントクラウドファンディング® 挑戦中

2012年7月3日にラムサール条約湿地に登録された渡良瀬遊水地の「賢明な活用3本柱」のひとつとして、「コウノトリ・トキの野生復帰」を掲げ、環境にやさしい農業の推進等による「採餌環境の整備」に取り組んでいます。

取組が奏功し、2020年3月22日にコウノトリ「ひかる」と「歌」の夫婦が誕生。6月6日ひなの姿を確認しました。

野外繁殖によるコウノトリのひな誕生は、1971年に国内野生コウノトリが絶滅し2005年に兵庫県での野生復帰開始以降、東日本初の事例であり、2歳のメスが産んだ卵からひなが誕生した事例は日本初となります。

「ひなたちが天空に羽ばたくふるさと」をめざしていくため、ふるさと納税によるクラウドファンディング型寄附を募集いたします。

ご寄附の使い道

東日本初の「野外繁殖」、日本初の「2歳のメスの卵のふ化」という快挙を成し遂げた「ひかる・歌夫婦」の円満と「ひな」の健やかな成長のため、コウノトリを育む渡良瀬遊水地の湿地保全、採餌環境整備、見守り活動等に活用いたします。

- ・外来魚除去作戦
- ・在来水生生物復帰
- ・観察マナーの啓発活動
- ・ヤナギ・セイタカアワダチソウ除去作戦ほか

選べるお礼の品

小山市では、ガバメントクラウドファンディング®用に渡良瀬遊水地ゆかりのお礼の品をご用意しています。
※このプロジェクトへの寄附は、ふるさと納税対象です

寄附金額 5,000円

寄附金額 10,000円

寄附金額 30,000円

寄附金額 50,000円



※小山市内在住の方へは、
返礼品をお渡しできません

お申込みはインターネットが便利！（ふるさとチョイス ガバメントクラウドファンディング® へ）

URL <https://www.furusato-tax.jp/gcf/930>



2019年度
(3月1日)より、

「JAおやま」の葬祭業務が変わりました！

思川ホール葬・おとめホール葬・小山聖苑葬をジェイエイ栃木ライフ（JA全農とちぎ）に委託し、組合員・地域住民等利用者に今まで以上に信頼される質の高い葬儀を行います。



JAの葬祭をご利用ください



思川ホール

TEL.0285-38-3100

携帯電話にご登録ください

小山市萩島134

組合員・地域の皆様へ
真心と信頼の
JA葬祭



おとめホール

TEL.0285-41-2088

携帯電話にご登録ください

小山市南乙女2-1-6

年中
無休

24時間
受付対応

○病院などからのお迎えも24時間待機しています。 ○組合員の方を中心に地域の方にもご利用いただいております。
○夜間の場合は、どの電話におかけいただいても夜間コールセンターにて一括で受け付けさせていただきます。

小山聖苑でのご葬儀もお任せ下さい。 JA葬祭 JAおやま



2020年9月号(毎月1日発行) 印刷所:株式会社ダイサン
小山農業協同組合 〒323-0034 小山市神鳥谷1-11-32 総合企画室
TEL:0285-25-3155 FAX:0285-25-3159
URL: <http://www.ja-oyama.or.jp> E-mail: pia@ja-oyama.or.jp