

Community Magazine

2020 / 10
October
No.260

ぐりーんぴあ Greenpia

特集Ⅰ
農業を続けるための
災害対策 前編

特集Ⅱ
心と体を健康に!
ストレスフリーの生活習慣



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 農業を続けるための 災害対策 前編	06
特集Ⅱ 心と体を健康に! ストレスフリーの生活習慣	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」新米祭りを 開催しました!!	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 教えて! 日本農業	16
みんなのひろば/今月のクイズ?	17
INFORMATION	18

〔小山農業協同組合花卉園芸組合〕

花卉園芸組合は、菊、カーネーション、バラ、トルコギキョウ、切り花の5部会で構成されています。

※表紙は、花卉園芸組合が2020年2月に行われた創立50周年記念式典に展示された花々です。

菊

分類	キク科キク属
原産地	中国
和名	イエギク(家菊)
花言葉	「高貴」「高尚」

小山農業協同組合花卉園芸組合キク部会

生産者数:6名

生産品種:白菊「神馬」「精の一世」、
黄菊「精興光明」「精の光彩」

大谷支店竣工式



あいさつをする福田組合長

支店を改装してオープン。本店改装後の1階に小山支店が
移転しました。今後は第2期再編に
向け、計画実行を加速させます。

福田浩一郎組合長は「農業・農協を
取り巻く環境と情勢は著しく変化し
ている。今後、総合農協として事業基
盤・経営基盤を維持発展させ、新店
舗で組合員をはじめ、地域住民に質の
高いサービスを提供し地域に不可欠
な組織でありたい。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。

なお、10月より旧店舗の解体工事を
開始し、外構工事を経て、令和3年2
月にグランドオープンの予定です。

JAおやまは9月4日、小山市の
新大谷支店の竣工（しゅんこう）式を
行い、JA役職員や関係者ら32人が参
加しました。大谷・大谷北・大谷南の
各支店が統合し、現大谷支店敷地内で
新たに大谷支店として9月28日に仮
オープンしました。

JAおやまの支店再編整備計画は、
2019年5月24日に開いた第20回
通常総代会で承認され、3月に生井支
店と統合後の新間々田支店が旧間々田





地域のニュースをお届け

TOPICS

こんなことがありました



福田夫妻 表彰伝達式 8月12日 本店

一般財団法人大日本蚕糸会が行った「蚕糸絹業提携確立技術・経営コンクール」で、JAおやま養蚕部会の副部会長の福田芳男さん(68)・佳世子さん(67)夫妻が「農林水産省生産局長賞」を受賞。JAおやまは8月12日、本店で受賞伝達式を行いました。

同コンクールは、蚕糸絹産業や絹文化の維持継承と活性化を図るため、高度な養蚕技術や経営手法を駆使し、国産繭・生糸の希少性を生かした高品質な純国産繭づくりを行っている農家や団体を表彰するもの。

福田さん夫妻は、養蚕と米の複号経営を行っており、養蚕では、栃木県が開発した「栃木式風洞簇中管理法」を取り入れ、上簇環境の改善に努め、解じょ率(糸のほぐれ割合)の向上を図っています。



賞状を授与された福田夫妻

大豆現地検討会 8月20日 生井地区

JAおやま生井地区大豆部会は8月20日、生井地区の3カ所のほ場で大豆「里のほほえみ」の現地検討会を開きました。部会員、関係者ら約10人が参加し、栽培管理や生育状況を確認しました。

同部会の小川友義部会長は「長雨が続き、急に猛暑となったので、この時期の管理や収穫前のポイントなどを確認したい」と話しました。

県下都賀農業振興事務所の墨野倉真二副主幹は①大豆の収量を向上させるための養分管理②大豆は開花以降の生育後半で窒素吸収量が多いため追肥を行う③雑草防除④干ばつ対策⑤病虫害防除—など注意を呼び掛けました。

同部会は生産者7人が「里のほほえみ」を21ヘクタール栽培。今後も定期的に現地での検討会を開き、品質向上を目指します。



生育状況などを確認する参加者

「よらっせ桑」児童の教材取材協力 8月20日 よらっせ桑

JAおやまの直売所「よらっせ桑」は8月20日、小山市立羽川西小学校の2年生35名が生活科の授業で使う教材の取材協力を行いました。

同校2年生が生活科の一環で自分の町を知るため、近くの商業施設である直売所「よらっせ桑」を見学し、見学を通したレポートをまとめる活動を毎年行っています。今年は、新型コロナウイルスのため、事前に直売所の写真を児童に見せ、たくさんの質問が寄せられました。JAの担当者は直売所の説明をし、質問に答えるなどビデオレターの撮影を行いました。児童からは「一日に何人くらいのお客さんがくるのか」「野菜はどのように直売所に届くのか」「なぜ野菜以外のものも売っているのか」など約30項目の質問が寄せられました。



担当教員が撮影し、直売所について説明をするJA職員

梨「豊水」目ぞろえ会

8月21日 東部選果場

J A おやま梨部会は8月21日、J A 東部選果場で「豊水」の目ぞろえ会を開きました。新型コロナウイルス感染防止対策で、2部構成で行い、部会員、関係者ら計約80人が参加。販売情勢や出荷要領、規格を確認しました。

県下都賀農業振興事務所の三坂猛課長は「今年はハマキムシやカメムシなどの発生が見込まれるので、防除をしっかりしてほしい」と呼び掛けました。

神保重治部会長は「猛暑が続いているが、この暑さのおかげで味が乗り、単価的にも期待できる。豊水は甘くて、みずみずしい食感が特徴なのでぜひ多くの消費者に食べてほしい。部会員一丸となって目を合わせて行きたい」と話しました。



梨「豊水」の規格を確認する生産者

抑制キュウリ目ぞろえ会

8月25日 北部集出荷所・野木集出荷所

J A おやま北部・南部きゅうり部会は8月25日、北部集出荷所と野木集出荷所で目ぞろえ会を開きました。北部集出荷所は約20人、野木集出荷所では約30人の部会員や関係者らが参加し、有利販売に向けて出荷要領や規格を確認しました。

市場関係者は「品質は天候に左右されやすいので、肥培管理には十分に注意し、良品質なものを出荷してほしい」と要望しました。

毛塚申策^{しんさく}副部会長は「部会では形も味も良いものを栽培・出荷するため日々努力している。品質はもちろん量も出していき、安定生産に努め、新鮮なものを消費者に届けられるよう、部会一丸となって努力したい」と話しました。



規格を確認する部会員

秋冬ゴボウ目ぞろえ会

9月11日 桑集荷所

J A おやま管内では、秋冬ゴボウの出荷が開始されました。J A おやま牛蒡(ごぼう)部会は9月11日、桑集荷所で秋冬ゴボウの目ぞろえ会を開きました。生産者・市場関係者ら合わせて約20人が出席。販売情勢や今後の販売展開、出荷計画と対策、出荷要領、規格などを確認しました。

渡辺宏部会長は「7月は長雨、8月は猛暑で高温・乾燥傾向が続き、9月は大雨・雷という天候ではあるが、生育はおおむね順調である。J A おやまのゴボウは選別がしっかり行われていると評判が高い。期待に応え、安全・安心で消費者に喜ばれるゴボウの出荷に努めたい」と意気込みを語りました。



規格を確認する部会員

災害

農業を続けるための

災害に備える基礎知識と対策

近年、頻繁に発生する災害は、特に農業に携わる方に深刻な影響をもたらします。過去の「経験」だけには頼れない、防災の知識についてお伝えします。

豪雨災害は低地、 河川の流域傾斜地で 被害が甚大化

2018年西日本豪雨では関西から九州にかけて広範囲に豪雨被害が発生しました。中でも広島や岡山、愛媛に大きな人的被害が集中しました。この3県には周辺の山脈、河川、低地、傾斜地など、豪雨被害の発生する条件がそろっていました。まずは自宅、農地などの普段の生活圏に、さまざまな災害発生の可能性があることを知る必要があります。自治体のハザードマップを入手し、確認しておくことは必須。まずは避難経路を必ず確認しておきましょう。

特に生活圏が河川の流域、過去に洪水被害に遭ったことのある地域では、災害発生の可能性が高いと考え、指定の避難場所や高台など、安全な場所に避難する経路を事前に決めておく必要があります。テレビ、ラジオ、インターネット、スマートフォンからの情報はもちろん、防災無線、広報車からの情報などに留意し、避難が無駄になっても構わない、という気持ちで早期早めの避難行動を取るようにしましょう。

台風・低気圧の 巨大化で発生する 強風被害

2018年に上陸した複数の台風により、被害を受けた農家の方々は大変な数に上りましたが、近年、台風の進路も2018年の12号台風のように迷走し、従来では考えられない東から西へ抜けるコースをたどることもあり得ます。これまで台風が上陸しないとされていた東北・北海道にも近年、複数の台風が上陸するようになり、過去の常識や経験値にとらわれるのは大変危険です。

ただし近年の気象情報は、格段にその精度、確度を上げています。

少なくとも台風の暴風圏内に入る半日前にはその動向や進行するコースが確認できます。暴風圏が迫る前日には準備を終え、半日前には頑丈な建物の中に避難することで、自分自身の被害を免れることは可能です。毎年、台風の通過時に田畑の様子が気になって屋外に出て、被害に遭ってしまう方が絶えません、全ては命があつてのことです。ピーク時に確認に行くことは絶対に避けましょう。

写真上:2015年9月 東北豪雨・鬼怒川氾濫(写真撮影:和田隆昌)
写真下:2018年7月 西日本豪雨・岡山県真備町(写真撮影:和田隆昌)



対策

前編

文：災害危機管理アドバイザー 和田隆昌

日本列島は歴史的な

「地震多発」時代に入っている

2018年は大阪北部地震、北海道胆振東部地震が発生、大きな被害を生じましたが、実は日本列島全体で震度4から震度5強までの規模の地震が多発するようになっています。これは日本列島全体の地震活動が活発になり、この先数十年にわたってこの状態が続くと考えられます。人的被害が発生する震度6強から震度7の地震は日本全国どこでも発生しますが、津波・土砂災害・火災など二次的な災害は地域によって異なります。

まずは自分自身で対応可能な「家屋の倒壊」「家具の転倒」への対策として「寝室を2階にする」「転倒防止器具の使用」から始めましょう。地震による人的被害のほとんどは寝室で発生するため、安全な寝室を確保することは効果的な地震対策になります。

ハザードマップを

どう利用するか

2018年西日本豪雨で被害の大きかった岡山県倉敷市。浸水による溺死など、家屋にとどまった多くの方が亡くなりましたが、水没した地域はハザードマップで浸水が予測されたものだったのでした。多くの住民が、その重要性に気付いていなかったために避難できませんでした。



ハザードマップ:岡山県倉敷市ホームページより

た。ハザードマップはその地域の災害リスクの大小を示すもの。危機回避に利用できていたら被害はゼロだったかもしれません。

豪雨による洪水被害が予測される場合、より安全な場所（高台や避難場所など）への避難経路を確かめることはもちろん、道路が冠水して避難が困難になる前により安全な場所へ移動しましょう。また、移動が夜間にならないように、日中に避難を終えることも大切です。

自治体発表の情報と 避難開始のタイミング

2016年に自治体から発表される情報に変更がありました。

○避難指示→避難指示（緊急）
○避難勧告→避難勧告※変更なし
○避難準備情報→避難準備・高齢者等避難開始
右記のようになりました。これは、各情報の意味するところが住民に伝わっていない、と考えられたための変更で、特に家族の中に幼児や高齢者、歩行の不自由な方がいる場合には、より早い段階での避難行動が求められます。豪雨発生時は道路の冠水や夜間の避難には危険も生じます。地域全体で避難のタイミングを共有し合うような住民同士の体制づくりが求められます。また避難勧告や避難指示が発令された場合は、すでに被害が発生している可能性があります。速やかに安全な場所へ移動するようにしましょう。

警報級の大規模な災害の発生が予測される場合、気象庁は地域ごとにそのピークを予想して発表します。ピーク時までに避難行動を終え、外出しないようにしましょう。

△△市		今後の推移(■警報級 ■注意報級)										備考・ 関連する現象
発令中の 警報・注意報などの種別		4日				5日						
		15-18	18-21	21-24	0-3	3-6	6-9	9-12	12-15	15-18		
大雨	1時間最大雨量 (ミリ)	10	10	30	30	70	70	50	30			
	(浸水害)										浸水注意	
	(土砂災害)										土砂災害注意	
洪水	(洪水害)										氾濫	
暴風	風向 風速 (矢印・ メートル)	地上	10	15	20	20	25	25	20	15	12	以降も注意報級
	海上	10	15	25	25	30	30	25	15	15	以降も注意報級	
波浪	波高(メートル)	4.0	6.0	6.0	6.0	8.0	8.0	8.0	6.0	6.0	以降も警報級 うねり	
高潮	潮位(メートル)	0.7	0.7	1.5	2.0	2.5	3.0	2.0	1.5		ピークは5日6時頃	
雪											竜巻、ひょう	

で着色した種別は今後警報に切り替える可能性が高い注意報を表しています

ストレス フリーの 生活習慣

心と体を健康に！



適度な運動で リフレッシュ

- ずっとデスクワークだったり、家にいたりするとストレスもたまりやすくなるので、適度な運動は気分がリフレッシュするのでお勧めです。ジムに通うとなるとハードルが上がるかもしれませんが、このような方法もあります。
- 1駅分歩く（バスや自転車を利便しないて歩く）
- エレベーター、エスカレーターを控えて階段で
- 電車では座らずに立つ
- 家事をオーバーな動作で行う
- デスクワークや食事中でも正しい姿勢をキープする
- 慣れてきたら、散歩やランニングなどを始めたり、町会など主催のゲートボールやバレーボールなど、1人ではなく数人でスポーツを始めたりするのも良いかもしれません。
- 運動をすることで、筋肉が付き基礎代謝が上がる他、おなかも空くので食事もおいしく食べることが出来ます。



質の良い睡眠を

- ストレスや夜型の生活で睡眠の質も時間も低下しがちに。厚生労働省が実施した「平成28年国民健康・栄養調査」によると、睡眠で休養が十分に取れていない人の割合は19・7%もあり、ここ数年の推移を見ても増加しています。質の良い睡眠が取れない原因はいくつもありますが、その一つとして考えられるのが不規則な生活で体内リズムが崩れること。
- 夜遅くに食事を取る
- 朝食を食べない（食べられない）
- お風呂に入らずに寝る
- 夜遅くにスマートフォンやパソコン、テレビなどを見ている
- 朝、太陽の光を浴びない
- などは体内時計が崩れやすい生活習慣です。
- まずはしっかり早起きして、朝食を取ることで眠った脳や体を目覚めさせ、決まった時間に昼食を取り、夕食は消化の良い物を腹八分目でいただくのがベスト。
- 食事では、必須アミノ酸の一種でリラククス効果があり、睡眠や精神安定作用のある神経伝達物質・セロトニンを作るトリプトファンを取るのをお勧めです。牛乳や大豆製品、バナナなどに含まれます。
- カツオやマグロ、サケなどの魚に含まれているビタミンB6はタンパク質の代謝に不可欠で、トリプトファンからセロトニンが作られるときにも関与するので併せて取ると良いでしょう。
- 酒を飲むと寝付きが悪くなりますが、睡眠の質が悪くなるので寝酒や深酒には気を付けましょう。コーヒーや紅茶・緑茶に含まれるカフェインも脳や筋肉を刺激し、興奮させる作用があるので睡眠前は避けるべきです。ハーブティやホットミルクなどが良いでしょう。

仕事や学校、家庭の悩みなど、

ストレスに負けない生活をするために、

食事だけでなく生活習慣から

見直す改善策を考えてみましょう。

解説…柴田真希（管理栄養士）
イラスト…石川ともこ



ストレスに負けない食事

ストレスに負けない体づくりのために、精神の興奮状態を和らげ、不足した栄養素をしっかりと補えるバランスの良い食事をしましょう。バランスの良い食事のイメージは「定食」です。ご飯、みそ汁、主菜に副菜と一汁二菜あるのがベスト。毎食しっかり食べられない人は昼食だけ、夕食だけなど、3食のうちどれか1食でも整えるようにしましょう。

丼物にはみそ汁や小鉢を付ける。サンドイッチやパスタなどにはスープやサラダを付ける。そば・うどんにはトッピングを加えるな



ストレスを ためがちな食べ方

食事でも食べ方次第ではストレスをためてしまうので注意が必要です。朝食を食べないなどの「欠食」や、いつも同じ物を食べ続けたり、偏った食事の「偏食」。また仕事をしながら、スマートフォンを触りながらなどの「ながら食い」や「暴飲暴食」もストレスには良くありません。忙しかったり、面倒だったとしても一日3回の食事は落ち着いて取り、しっかりと体に栄養を補給してあげましょう。

ストレスを感じると増えるものの一つが間食。ダイエットのため

ど、単品物のときはそれだけで終わりにせず、「定食」スタイルに形を近づけるようにしましょう。

ストレスに強くなる栄養素はビタミンB群やカルシウム、マグネシウムなど。神経の興奮を静め、精神を安定させる作用があります。またストレスを感じると副腎皮質ホルモンが分泌され、その材料となるタンパク質やその防錆（ぼっせい）に不可欠なビタミンB群、ビタミンCが消耗されます。ビタミンB群は玄米や雑穀に含まれるので、白米からこれらにチェンジすると無理なく補給でき

通常の食事を減らし、その結果おなかが空いて間食するのも良くありません。ただし、昼食と夕食の間が空いてしまう人などは適度な間食も必要です。その場合はスナック菓子やケーキなどのスイーツ、砂糖たっぷりのコーヒーやジュースは血糖値が急激に上がってしまうのでNG。おにぎりやサンドイッチなどの軽食や、ナッツやドライフルーツなどがおすすめです。次の食事に響かない程度に栄養補給をするようにしましょう。

ます。これ以外に大豆製品やナッツ、海藻類などにも含まれています。これらにはマグネシウムも豊富に含まれていて和食にすることで自然と摂取できるようになります。

バランスの良い食事はもちろん大切ですが、おいしく、楽しく、リラックスしながら食事を取ることが一番重要かもしれません。家族や会社の仲間、友達などどだんらの時間を持ちながら食事を楽しみましょう。

高野豆腐と 鶏手羽の中華煮



材料

- ・高野豆腐
- ・干し椎茸
- ・手羽先
- ・コーン …………… 1缶
- ・小ネギ …………… 1本
- ・八角 …………… 1個
- ・ごま油
- ・オリーブ油

作り方

- 1 干し椎茸は戻しておく。(600cc)
- 2 手羽先は醤油に少しつけておき、オリーブ油で焼き色がつくまで炒める。
- 3 椎茸の戻し水を加えて、鍋で①・②を入れ、水がなくなるまで煮込む。
中華風に八角と醤油と砂糖を味をみながら入れる。
- 4 水分がなくなった頃、ごま油を入れ小ネギをまぶし、コーンも入れる。
※高野豆腐は水に戻さなくても大丈夫との事。

[特徴] 中華風なので八角の風味が独特です。

女性会穂積支部
石橋 江津子さん



「みんなのよい食プロジェクト」とは、JAグループがすすめる、心と体を支える食の大切さ、国産・地元産の豊かさ、それを生み出す農業の価値を伝え、国産・地元産と日本の農業のファンになっていただくという運動です。

季節の 室礼

和文化講師●滝井ひかる

お月見

少しずつ秋めいて澄んだ夜空になってきました。旧暦8月15日は十五夜。その年の暦によつてはお月見が早かったり遅かったりします。
ところで「中秋の名月」と「仲秋の名月」。いったいどちらが正しいのでしょうか？ 旧暦では7月が初秋、8月が仲秋、9月が晩秋とされています。8月の名月なので「仲秋の名月」。さらに十五夜は月の真ん中に当たるので「中秋の名月」。実はどちらも正しいのです。



十五夜は別名「芋名月」。収穫の時期にちなんでサトイモを盛ったり、皮付きのままゆでて衣をかぶったように見える「きぬかつぎ」をいただいたりします。
秋の七草の一つ「ススキ」は、月の神へのよりしろとして、稲穂の代わりに供えます。お正月の門松のような役割ですね。
あまり知られていませんが、旧暦の9月13日も十三夜といってお月見をします。こちらは「豆名月・栗名月」。アジア各地で「中秋節」としてお月見をしますが、「十三夜」をするのは日本だけ。少し欠けた月もめめるのは日本人らしい風習ですね。十五夜を見て十三夜を見ないのは「片月見・片見月」といって縁起が悪いとされています。
三方のお団子やススキの数は、それぞれ15か13（または5か3）用意して、ぜひ2回お月見をしましょう。2020年の十五夜は10月1日。十三夜は10月29日です。

仏事の豆知識

「お線香をあげる意味とは？」

お線香をあげる意味は三つあると言われています。

一つ目は、お線香の香りは「故人の食事」亡くなってから極楽浄土にたどり着く四十九日間、極楽への旅を無事に終れるように、食事となる香りをたやさない様にと。

二つ目は、人間という生き物は人生を送っていくうちにいつの間にか穢^{けが}れてしまっているとの考えから、香りにより俗世で汚れた心や体を清められる。

三つ目は、仏様となった故人と心を通わせる場となり、天に昇ってゆく煙は、天上と現世をつなぐものと考えられています。

お線香をあげるという行為は、故人を大切にし、真摯な気持ちで供養する姿勢を感じ、昔の人が先祖を大切にした風習が、お線香をあげるという形で現在に至ったと思われます。



「生井っ子」新米祭りを開催しました!!



あいさつする池貝会長



あいさつする福田組合長



JAおやまと生井っ子プロジェクトは、9月12日、13日の2日間、午前9時から午後3時まで小山市道の駅「思川」で、おやまブランド米「生井っ子」の新米祭りを開きました。今年で16年目です。

「生井っ子」とは、減農薬・減化学肥料で栽培された特別栽培米。生井地区24戸の生井っ子プロジェクトメンバーが生産しています。

同プロジェクトの池貝孝雄会長は「今年は、長雨が続き、その後酷暑で厳しかったが、生産者の努力

でおいしい米が収穫できた。年々、認知度も上がりリピーター（再来訪者）も増えている。生井っ子は、みずみずしくて、おいしい。安心・安全な生井の米をこれからも多くの人に食べてもらいたい」と話します。

福田組合長は「生井っ子は、環境にやさしい米づくりで生産された米だ。小山でもこんなにおいしい米が生産されているのだと多くの人にアピールしてほしい」と呼び掛けました。



農に生きる 農と暮らす

農業浪漫

石橋地区

小川 豪一さん (43)

生産品目 キク(神馬・精の一世)・シヤクヤク・ユーカリ・アカシア

消費者の心に寄り添う

世界三大花のひとつとされる「菊」。JA おやま管内では6戸のキク栽培者がいます。小山花卉園芸組合キク部会の小川豪一さんは、キクの栽培を始めて13年。ハウス約1,200坪で白いキクをメインに育てています。その他、シヤクヤク約5アール、ユーカリ、アカシアを約2アールで栽培。飽きっぽい性格であるからこそ好きなことを仕事にしたいと考えていた豪一さんは、大手会社の花屋に就職しました。しかし、会社という組織でのお客さまとの付き合い方の違和感を抱き、一個人として一人ひとりの消費者と向き合いたい、付き合いたいと考え、30歳を機に就農しました。社会人時代には、フラワーデザインを専門とし、ウェディングやイベントで花を飾ったりする仕事を行っていました。

キクは、植えてから約4ヶ月で収穫します。収穫しては植えるの繰り返しで、年間を通して栽培しています。両親は、キクを専門に花農家を営んでいたため、豪一さんが就農した当初「キク以外の色んな花を栽培したい」と考えていましたが、いざキク栽培に携わってみるとキク栽培の奥深さを痛感しました。

農業の魅力は、「全ての工程を自分自身で手掛けることが出来ることだ」と話し



ます。「一つ一つ責任を持てることはとても大切で、花に対してウソはつきたくない。100点を目指していてもなかなか満足した100点を取ることは出来ない」と豪一さん。

現在、豪一さんは市場に出荷するキクとは別の「ほ場で開花させた状態のキク」を消費者のもとへ届けられるように挑戦しています。ふつくと一つ一つの花びらが整っている状態は、なかなか消費者が目にすることはありません。ぎゅっと詰まっている菊を好む消費者もいれば、ふつくとした菊を好む消費者もいます。消費者のニーズ、好みに合った花の選択肢を増やしたいと考えています。

幼い頃から花が身近にあった豪一さんは、多くの子どもたちにも花を身近に感じてもらえるように「花育」活動にも力を入れていきます。花育とは、花や緑・自然と接する機会が少なくなった子どもにも、花に触れてもらうことです。娘さんも花が身近にあるため、花を使って思わず食べたくなってしまいうような「花ごはん」を作ってみました。

「花の文化、花業界の価値を今一度見直すことが求められているのでは」と豪一さんは考えます。花文化をなくさないよう日々精進していかなくてはと痛切に思っています。

キクの英語の花言葉「You're wonderful」(あなたはとても素晴らしい友達)のように豪一さんの育てたキクの思いをのせて消費者の心に寄り添うでしょう。





ベジタブル ライフ

イラスト：小林裕美子

マッシュルーム

～世界中で愛されるきのこ～

マッシュルームのプロフィール

【分類】ハラタケ科ハラタケ属

【原産地】欧州

【おいしい時期(旬)】秋(10～12月ころ)

【主な栄養成分】カリウム、食物繊維、
ビタミンB2、パントテン酸、ナイアシンなど

解説：KAORU

見分け方



保存方法

日持ちしないため
早めに使い切ろう



冷蔵保存

2～3日の保存の際は水洗い不要の丸ごとラップに包む
か保存袋に入れる3日以降は加熱調理がお勧め



変色防止には
レモン汁や酢
が有効

冷凍保存

調理しやすい大きさにカットのラップで包む
か保存袋に入れて保存の冷凍すると
細胞が壊れるの風味や香りが失われ菌
応えも落ちる

マッシュルームのチカラ

食物繊維

整腸作用があり
便秘改善や肥満予防

カリウム

むくみ解消、高血圧、
動脈硬化予防

うま味成分

各種アミノ酸を多く含
み、特にグルタミン酸
が豊富



ビタミンB

特にビタミンB2が多く含まれるの脂質・糖
質・タンパク質の代謝をサポートの口内炎
や肌荒れ予防、成長促進のビタミンBの仲間ナイアシンやパ
ントテン酸も多く含む



マッシュルームのいろいろ



ホワイト種 (ホワイトマッシュルーム)

日本の定番種の全体が白く小型のか
さの表面が滑らかで、見た目にも上
品のブラウン種より日持ちはしない
が、癖がなく淡白な味わい



ブラウン種 (ブラウンマッシュルーム)

かさは茶色で、軸は白色の小型のホ
ワイト種に比べてやや日持ちするの原
種に近いため、本来の濃厚な味わい
と香りの良さが特長



ジャンボマッシュルーム

品種ではなく、栽培過
程で優秀な物をえりす
ぐり、大きく育てた大型の
物の直径10cm、重さ100g
以上にもなるのそのまま
ステーキや肉詰め
にカットして小型のマ
ッシュルームのようにも利
用できる

楽しみ方・食べ方のコツ

生食：サラダ、マリネ 加熱調理：炒め物、揚げ物、スープ



下準備

水洗いはNGの風味が損なわれるの
表面の汚れは布巾やペーパータオル
で取れない場合は包丁で取り除
くのかさの裏側のひだの部分から包
丁でめくると表面がきれいになる



生食

サラダ



薄くスライス

レモン汁や酢を掛けて変色を
防止



鮮度が大切の
風味や食感が
引き立つよ

だし

さっと加熱すればだしが出る!
ホワイト種はさっぱり上品な
味わいのブラウン
種は濃厚でしっ
かりとした風味



短時間加熱が
お薦めのマッシュ
ルーム自体もおい
しく味わえるよ

マッシュルームのじみツ

世界で愛されるきのこ

和名 ツクリタケ 仏語 シャンピニオン



日本ではホワイト種が
人気の世界ではブラウ
ン種が主流



欧米をはじめ、世界で
最も消費されているきの
この特にフランス料理
では定番食材!

歴史

1650年ころからフランスで人工栽培
されていた
明治時代に伝来
大正時代に栽培が本格化



栽培

施設で周年栽培
クリスマスイベント期に多く出荷される
培地作りから約2か月間で収穫



料理楽しくステップアップ

10月のおすすめレシピ

- ・ 野菜のチーズ焼き レシピ 1
- ・ ツナとゴーヤーのサラダ 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

野菜の チーズ焼き

材料(2人分)

シイタケ…………… 大2個
ナス…………… 1本
ズッキーニ…………… 1/2本
ミニトマト…………… 2個
カマンベールチーズ…………… 1/4缶
パルメザンチーズ…………… 大さじ1
オリーブ油…………… 適宜
塩…………… 少々
削り節…………… 適宜
しょうゆ…………… 適宜

作り方

- ①シイタケは石突きを落とし縦に2つに切る。他の野菜は厚めの輪切りにして、塩少々を振っておく。
- ②シイタケ以外の野菜にオリーブ油を掛けパルメザンチーズを振る。シイタケにはカマンベールチーズをのせる。
- ③180度に熱したオーブンで②を6～8分焼き上げ、皿に削り節を敷きその上に盛り付ける。シイタケにしょうゆをひと垂らしして出来上がり。

アドバイス アルミホイルを敷いたトースターでもOK



レシピ
2

ツナと ゴーヤーの サラダ

材料(2人分)

ツナ缶…………… 2缶
ゴーヤー…………… 1/2本
レモン…………… 1/4個
トマト…………… 1個
ナンプラー…………… 大さじ1
シュンギク、トレビス(赤チコリ) …… 適宜
塩…………… 適宜

作り方

- ①ゴーヤーは半分に切って種を取り、薄切りにして塩を振って5分ほど置き、熱湯でサッとゆで、冷水に落とし水気を切っておく。
- ②ツナ缶はざるにあげ、油を切っておく(軽く絞ったような状態)。
- ③ボウルに①と②、ナンプラーを入れ混ぜ合わせ、皿に盛る。食べやすい大きさに切ったシュンギク、トレビス、トマトを盛り付け、レモンを搾って出来上がり。

睡眠時無呼吸症候群

睡眠時間を確保しても昼間に眠くなる、こんな悩みはありませんか？同室で寝る家族から「寝ている間に呼吸が何秒か止まっている」とか「いびきが時々止まる」。こんな指摘があるなら、睡眠時無呼吸症候群かもしれません。

睡眠中に10秒以上の無呼吸が一晚30回以上、もしくは1時間当たり5回以上ある場合は睡眠時無呼吸症候群です。太った男性に多いですが、下顎が小さい人などは、睡眠時無呼吸症候群があり得ます。

睡眠中に呼吸が停止して、目覚めて睡眠が中断されることもありま。浅い睡眠を繰り返すため、質の良い睡眠が取れません。

そのため昼間に眠気が出やすく、農作業の途中でも休みたくなり、作業の途中で集中力が途切れたり、車やトラクターの運転中でもウトウトしたり、危険もあります。無呼吸や低呼吸を繰り返す低酸素状態はいろいろな病気の原因にもなり、最悪の



場合は突然死の原因にもなるので侮れません。

原因は、睡眠中に喉（上気道）が狭くなることです。原因としては、肥満で喉の周囲が脂肪で圧迫されることと、下顎が小さく喉の断面積が小さいことがあります。

肥満の人は減量が大切です。食事の見直しと運動する習慣を継続し、肥満の解消を目指しましょう。大量の飲酒をした夜に呼吸が止まりやすい人は、飲酒も控えめに。

睡眠時無呼吸症候群の治療法としては、装着した鼻マスクから呼吸に合わせて空気を送るCPAPという装置がよく用いられます。また、マウスピースを使用して下顎を前方にずらすことで、喉を広げる方法もあります。睡眠時無呼吸症候群の心配がある人は「睡眠外来」のある医療機関、もしくは耳鼻咽喉科が呼吸器内科を受診して相談してみましよう。

未来を拓く協同組合

教えて！



監修=JCA(日本協同組合連携機構)

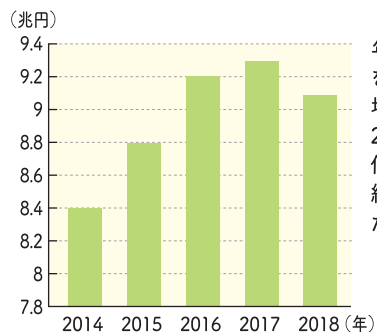


農業総産出額と生産農業所得

農業総産出額と生産農業所得は日本農業の「稼ぎ」を示すもので、実力を表す指標の一つです。農業総産出額は、国内で生産された農産物の売り上げ相当額の総額を指します。農水省によると2018年は9兆558億円で前年に比べ2.4%減少しました。生産農業所得は農業総産出額から生産資材費などを引き、補助金などを加えたもので、農業総産出額減少の影響で2018年は3兆4873億円となり前年を7.3%下回りました。

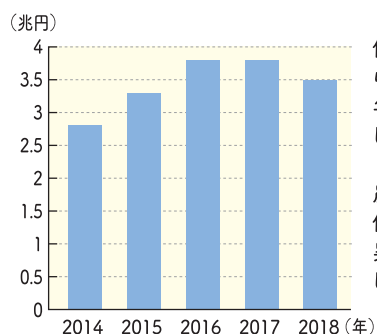
JAグループは自己改革の最重点課題に「農業者の所得増大」「農業生産の拡大」を挙げ、組織一丸となって取り組んでいます。所得増大に直結する「販売品取扱高の拡大」を共通目標に掲げ、有利販売による販売単価のアップ、需要に応じた生産量の拡大（マーケットイン）などを目指しています。また、JAは地域農業の担い手に向くJA担当者（TAC）を配置するなど向く体制を整備・充実し、担い手それぞれのニーズに応じたサポートに努めています。

農業総産出額



農業総産出額は2015年以降、米価の上昇などを背景として3年連続で増加してきました。しかし、2018年は野菜や豚肉の価格が低下したことから、総産出額は減少しました。

生産農業所得



農業総産出額が増加傾向で推移したことから、生産農業所得も2015年以降3年連続で増加しました。

一方、2018年の生産農業所得は、野菜などの価格低下、原油価格の上昇などの影響で減少しました。

農水省資料より作成



耕そう、大地と地域の未来。

お便りコーナー

「今月のクイズコーナー」について次のようなお便りをいただきました。

- 小学2年生がみつけました。楽しくやっていました。(7歳双子さん)
- 毎回楽しみにしています。(パリスさん・66歳)
- いつも楽しみにしていますよ。(M・Oさん・67歳)

編 「今月のクイズのコーナー」を年齢幅広い方に楽しんでいただいているようでうれしく思います。「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ので家族揃って家族団らんの時間に「今月のクイズのコーナー」で過ごしていただきたいと思います♪

もっとはなれて!これじゃコロナに感染しちゃうよ (H・Kさん)



今月のクイズ?

先月号クイズの答え

1	ク	5	ツ	8	ワ	ム	14	シ	21	ス
		6	ガ	リ			15	キ	18	ツ
2	ア	ル	バ	ム			12		19	メ
	キ		9	シ	ス	16	ウ			レ
3	ア	7	ゲ		13	コ	ス	20	モ	ス
4	カ	ン	10	ワ		17	カ	ケ		
	ネ		11	シ	ロ	ワ	イ	ン		

A	B	C	D
メ	イ	ゲ	ツ

二重枠に入った数字の合計はいくつ?

ルール

- ①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。
- ②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 つずつ入ります。

解答欄

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

編集後記

酷暑も過ぎ去り、秋本番ですが・・・秋が深まると風邪やインフルエンザも流行していきます。今年は、インフルエンザとともに新型コロナウイルスにも注意をしなければいけません。マスク着用はもちろんのこと手洗い・うがい、バランスの取れた食事、良い睡眠を取り、皆で乗り越えましょう!! (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 11 月号 締切 10 月 16 日(金)

「食欲の秋! 食べたいものは?」

2020 年 12 月号 締切 11 月 20 日(金)

「クリスマスの過ごし方は?」

■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

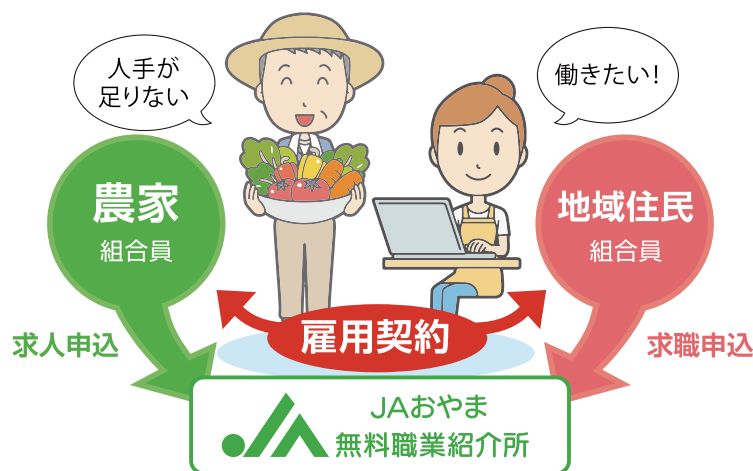
第22回JAおやままつり開催「中止」のご案内

平素よりJA事業に特段のご理解・ご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

さて、当JAでは今年11月に第22回JAおやままつりを開催する予定でしたが、現在の新型コロナウイルス情勢を踏まえ、関係機関等との連携準備の問題、また何より参加者、関係者の皆様の健康・安全を第一に考慮した結果、やむを得ず第22回JAおやままつりを『中止』することといたしました。

感染拡大リスクを最低限に抑えるため、また、急激な感染拡大を防止するため、ご理解くださいますようお願いいたします。

労働力確保(無料職業紹介事業)について



JAおやまでは、農繁期などで人手が必要となる農家さんと、農業のお手伝いをして収入を得たい方とを繋ぐ、無料職業紹介事業を実施しています。

JAおやまの組合員であれば無料で求人情報をホームページ（とちぎの農業で働こう!）に掲載いただけます。またJAおやまがホームページを通じ求人者（農業関連）と求職者のマッチング（無料）のお手伝いをいたします。

農家の方 まずは求人登録を！

- ① 「求人情報登録用紙」に必要事項をご記入のうえJAおやま営農企画課までご持参ください。
- ② 求人登録 ③ HPに掲載
- ④ 求職者の紹介 ⑤ 採用面接

※ 求人情報登録用紙は、最寄りの営農支援センターに用意しております。

求職中の方 (webの場合) 応募フォームより応募！

- ① 応募フォームよりご応募してください。
- ② 求職登録
- ③ JAより連絡（面接日程等）
- ④ 採用面接

【連絡先】

JAおやま無料職業紹介所（営農企画課内）

電話 0285-33-4321 FAX 0285-33-4320

【参考】

求職者用のホームページです。

1. 「とちぎの農業で働こう!」URL <https://entori.jp/tcchu-ja>
2. QRコード



令和3年産 春肥料・水陸稲農薬予約申込

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10月23日
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10月20日

- ① 肥料予約申込書
肥料配送期間【1期 12～1月】
【2期 2～3月】
- ② 水陸稲農薬予約申込書
農薬配送期間【3月から】

◎商品は全て配送させていただきますので、ご協力お願い致します。

★肥料・農薬購入時の割引のお知らせ★

当 JA では、組合員の皆様に対して、肥料・農薬を購入の際に組合員様ごとの前年度購入額に応じて割引をしています。(窓口・予約共に対象です)

ランク	前年度購入実績	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

★おいしいお米を作るために★

予約申込書に記載されている施肥量につきましては、水稻各品種における栃木県の施肥基準を参考に算出しています。

品種名	窒素成分(基肥+追肥)	
	5月植	6月植
コシヒカリ	4～5	2～4
とちぎの星	6～8	5～6
あさひの夢	8～10	7～9

※土壌条件が異なるため、施肥量は各ほ場毎に調整をお願い致します。

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。

※また、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利用致します。

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

クミアイ家庭薬



Kyoyaku エキナセア&プロポリス

アメリカやヨーロッパなどで健康維持のための素材として広く利用されているエキナセアとプロポリスを配合した健康補助食品。不規則な生活を送っている方や季節の変わり目のときなどの健康維持に。

90粒 **5,184円**
(税抜価格 4,800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

JAの概況 (2020年8月末現在)

貯金 1,680億 1,314万円
貸出金 286億 3,419万円
購買品供給高 21億 9,892万円
販売品販売高 39億 1,229万円
長期共済保有契約高 ... 4,047億 132万円

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 11月13日(金)

野木支店 11月17日(火)

石橋支店 11月25日(水)

ご予約のお申し込みは、お近くの支店窓口へ

**最大
6,000円!!
おトク**

W おトクな キャンペーン!

JA でんき新規申し込みで、3ヶ月間毎月最大 1,000 円(税込)割引!!

最大 3,000円(税込) 割引!!

＋プラス

🎁 新規契約プレゼント!

JAでんきを新規にご契約のお客様に
記念品をプレゼント! (3,000円相当)

5つのコースから 好きなものをお選びください	快適ドライブコース 契約が完了後にお届けします	栃木県産おいしいお米	栃木県産美味しいお肉	地産地消コース いちご、なし(にっこり)	いろいろ選べるコース
エルサポートSSガソリン券	5Kg	とちぎゆめボーク	とちぎ旬の農産物 ※旬によって変わります。	カタログギフト	

キャンペーン期間 令和2年10月1日～令和3年3月末まで

(株)JAエルサポート お問い合わせは 0800-700-0085

JA でんき

●金額はすべて税込です。●一部対象外の電力契約があります。
詳しくはJAエルサポートまでお問い合わせ下さい。

[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。
内容確認や応対品質向上のため、録音させていただきます。

お借入期間最長 **10 年**

最大金額 **1,000 万円**

繰上返済手数料 **0 円**

JAネット インターネットから簡単事前審査申込!

マイカーローン

適用期間 2020年10月1日 ▶ 2020年12月30日

変動金利型 [保証料込み]

年 1.950 %

固定金利型 [保証料込み]

年 2.290 %

※上記の利率には、年0.79%の保証料を含みます。
※上記の金利は最大金利引下げ幅適用後の利率となります。

金利引下げ条件と金利引下げ幅

下記5項目の中から最大年1%金利引下げ

給与振込 年 1.0 % 公共料金 1つ以上 年 0.5 %	JAカード 年 0.5 % ネットバンキング 年 0.5 %
組合員加入 年 0.5 %	

「JAとのお取引はこれから」というお客様もお気軽にどうぞ。詳しくはお近くのJAにお問い合わせください。 JAおやま