

ぐりーんぴあ Greenpia



栃木県産

ほうれん



栃木県産

ほうれんそう

JAおやま

特集

私たちが日々の暮らしでできること
知っておきたい感染症対策



JA おやまホームページ
<http://www.ja-oiyama.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 私たちが日々の暮らしでできること 知っておきたい感染症対策	08
季節の室礼(しつらい) 仏事の豆知識	10
農業浪漫	11
女性会 地産地消料理展	12
今月のおすすめレシピ	13
とっても新鮮!! ごぼう販売会	14
ベジタブルライフ	15
健康百科 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

ホウレンソウ

分類 ヒユ科アカザ亜科ホウレンソウ属

原産地 西南アジア

和名 菠薐草、法蓮草

おいしい期間(旬) 11月~3月

主な栄養成分

カロテン、ビタミンC・K、鉄、葉酸、カリウム、
カルシウム、マグネシウム、マンガンなど

効部

ガン予防、髪健康維持、視力維持、
粘膜や皮膚健康維持、骨形成



-保存は、新聞紙を軽く湿らせて、根を下にして立てておく方が日持ちする。
-豊富に含まれるカロテンは、脂溶性なのでゴマやバターなどと組み合わせると吸収しやすくなる。



第4回 野木町サッカーフェスティバル 初協賛



JAおやまは10月3日、野木町総合運動公園・野木町立野木中学校で行われた「第4回野木町サッカーフェスティバル」に初協賛しました。地域に根差す協同組合として、地域の未来を担う子どもたちの健全な育成を支えるのが狙いです。同フェスティバルは、例年栃木県をはじめ、近隣の茨城県・群馬県の中学生のサッカークラブチームを集め、試合を行っていましたが、新型コロナウイルス感染症拡大を考慮し、今年は、栃木県内の中学生のみが参加しました。

JAおやまの福田浩一郎組合長は「スポーツを通して、地域に根差した協同組合として青少年の健全育成を支えることができたらうれしい」と話しました。

JAおやまは、各出場チームにJAおやま・JA共済のロゴ、JAおやまオリジナルイメージキャラクターおやまくんがあしらわれたオリジナルピブス100着とJAおやまネーム入りのサッカーボール10個を贈呈しました。



地域のニュースをお届け

TOPICS

こんなことがありました



梨「新高」「にっこり」目ぞろえ会 9月14日 東部選果場

JAおやま梨部会は9月14日、東部選果場で梨「新高」「にっこり」の目ぞろえ会を開きました。生産者ら約50人が参加し、持ち寄ったサンプルを参考に、収穫期後半の果色・果肉状態を確認しました。収穫遅れのないように注意すること、カラーチャートを基に収穫することや、輪紋病、芯腐れなどの果実は搬入しないことなどを申し合わせました。

栃木県下都賀農業振興事務所の小林真優子技師からは①収穫時の果色を順守する②果色は果実全体を見る—などの収穫時のポイントや、病害虫防除の徹底を呼び掛けました。

神保重治部会長は「新高は果実が柔らかく、独特の香りがある。にっこりは食感も良く、甘味があるのが特徴の梨。ぜひ皆さんにたくさん食べてほしい」と話しました。



「新高」と「にっこり」の規格を確認する生産者

NHK「とちぎ630」収録 9月15日

JAおやま牛蒡（ごぼう）部会の渡辺宏部会長（61）は9月15日、地元の旬な食材のおいしさと魅力を紹介するグルメ番組NHK「とちぎ630」内のコーナー「とちぎグルメ部」（9月18日放送）の取材を受けました。

キャスターで同番組のとちぎグルメ部2代目部長の小澤見依子さんが、渡辺部会長のほ場で実際にゴボウを収穫。ゴボウ農家が専用機械で収穫を行う様子も見学。「ゴボウ栽培の難しさ」「ゴボウの栽培でのこだわり」などゴボウの魅力に迫りました。

渡辺部会長は「ゴボウの魅力は奥が深い。さまざまな料理に使える。影の食材でもあるが、主役にもなれる。多くの人にJAおやま産のゴボウの魅力を伝えられるのはうれしい」と話しました。



渡辺部会長がゴボウの魅力をPR

図画コンクール審査会 9月16日 本店

JAおやまは9月16日、本店で管内小学校を対象に開いた「図画コンクール」の審査会を行いました。

コンクールは、食農教育の一環としてJA独自で行っています。元中学校教師の五十畑透氏を招き、JA役員、女性会などの花グループ役員が審査する上でのポイントの指導を受け、個性豊かな伸び伸びと描かれた入賞作品12点を選びました。

今年は、新型コロナウイルスの影響で夏休みが短い中、19校から約120点が集まりました。テーマは「農業・農村・自然・環境・家族」。

入賞作品は、家の光協会主催の「世界こども図画コンテスト」に出展。また、入賞作品を集めた2021年カレンダーを作成し、入賞者や管内の各小学校に配布する予定です。



応募作品を厳正に審査

下生井小学校 田んぼの学校 稲刈り体験

9月18日 生井地区

J A おやま青年部生井地区の盟友を含めた「下生井小田んぼの学校」の実行委員会は、9月18日に生井地区のほ場で5月下旬に田植えをした「とちぎの星」の収穫を行いました。「下生井小田んぼの学校」実行委員会長の池貝孝雄さんをはじめ、青年部、小山市立下生井小学校の5年生9人のほか、J A おやまの担当職員らが参加しました。

児童らは「田植えも今日の稲刈りも楽しかった」「お米がどうやってできるのか知ることができた」「稲の刈り取りは、思ったより力が必要だと感じた」と笑顔を見せました。

池貝孝雄会長は「実際に米作りを体験することで、食の大切さを感じてもらえたのではないかな。地域活性化に向け、積極的にこのような活動を行っていききたい」と意気込みを語りました。



稲刈りの指導を受ける児童



稲刈りを体験する児童

直売所 秋の大感謝祭 9月19・20日

J A おやまは9月19、20日の両日、6ヵ所ある農産物直売所(グリーンセンター、のぎ松原大橋直売所、野木直売所、よらっせ桑、国分寺直売所、石橋農産物直売所「四季彩」)で秋の大感謝祭を行いました。

彼岸に向けて、各直売所では人気の生花はもちろんのこと、果物や旬の野菜、新米などを多数そろえ販売しました。

よらっせ桑に買い物に来た客は「直売所にはよく来る。野菜は新鮮だし、値段も安い」と話しました。

J A 管内の直売所は、生産者が直接店舗に出荷するため、新鮮野菜を購入できると評判。生産者らは農業履歴の提出をし、安全・安心な農産物栽培に努め、トマトやナス、ゴボウなど旬の野菜や、果実を特価で販売し、直売所の新規顧客獲得につなげています。



直売所で人気の色鮮やかな生花を購入する来場者



多くの来場者でにぎわう秋の大感謝祭

農産物直売所ポイントカード サービス開始 9月23日

J A おやまは管内6ヵ所の直売所で9月23日から農産物直売所ポイントカード「おやまるポイントカード」のサービスを開始し、順調なカード発行の伸びを示しました。

愛称「おやまるポイントカード」は、買い物の際に提示するとお買い上げ金額100円につき1ポイントがたまり、累計500ポイントがたまると500円分の商品割引券が発行されます。

J A は、ポイントカードの取り扱いにより直売所事業の活性化と生産者の所得増進を図り、地域に貢献するJ A としてファンを増やすためにポイントカード導入をしました。

今後、カード会員にはさまざまな特典とPRを行い、直売所利用以外のサービスにもつなげていく予定です。



ポイントカードを申込む来店客



おやまるポイントカード

J A おやま園芸連絡協議会委員会

9月28日 本店

J A おやまは9月28日、本店で園芸連絡協議会委員会を開きました。園芸連絡協議会役員、関係者ら約40人が出席。

同協議会は、管内等において生産販売される園芸部会によって組織し、各品目の生産・販売の対策確立や生産者の利益拡大、農家経営の安定向上を目的としています。

福田浩一郎組合長は「園芸作物の経営環境は厳しい状況が続くが、生産・流通・販売の連携を強化し、安全・安心・高品質なJ A おやまブランドの信頼性を向上させたい。農業を担うものたちにとって、魅力ある産業としてなくてはならない存在になるようにしていきたい」とあいさつしました。

J A おやまは、安全・安心対策の活動を強化し、ブランドの信頼性の向上に努めます。



生産・販売の対策について協議する園芸連絡協議会役員ら

秋レタス・サニーレタス目ぞろえ会

10月2日 東部集出荷所

J A おやまレタス部会は10月2日、東部集出荷所で秋レタス、サニーレタスの目ぞろえ会を行いました。生産者、市場関係者ら約50人が参加し、販売情勢や出荷規格を確認しました。

関敦部会長は「今年は猛暑の影響が心配されたが大きな影響もなく順調に生育している。目の前のやらなくてはいけないことをしっかりやり、1ケースでも多くの出荷を目指そう。市場から好評価をいただいていることに甘んじず、高品質のレタス作りに努めて、良い結果につながるよう部会一丸で頑張ろう」と意気込みを話しました。

同J A の岸均営農部長は「有利販売につなげるために高品質なレタスを1ケースでも多く出荷してほしい」と話しました。

同部会では、生産者98人が「エクセル」「ラブトル」などの品種を50ヘクタール栽培しており、1,500トンの出荷を見込んでいます。



出荷規格を確認する参加者

かんぴょう入札会 10月6日 石橋青果物集荷所

J A おやまは10月6日、石橋青果物集荷所で2020年産第1回かんぴょうの入札会が行われました。生産者や栃木県干瓢(かんぴょう)商業協同組合、関係者ら約30人が参加しました。

2020年産第1回のかんぴょう入札会では、生産者9人が約3.9トンを出荷。入札希望業者16社が参加しました。

かんぴょう部会の生井幸男部会長は「生産量が減っているが、生産者には継続して生産してもらい高品質なかんぴょうを目指し、販売にも力を入れてもらいたい」と呼び掛けました。

今回の最高値は1キロ当たり3,380円。今後は11月、12月にも行う予定です。

かんぴょうは国内産の約98%が栃木県産。中でも同市は生産量第1位。入札されたかんぴょうは産地問屋がスーパーや飲食店に販売し、消費者の元へ届きます。



かんぴょうの品質を確認する参加者ら

ブロッコリー現地検討会

10月8日

J Aおやまブロッコリー部会は10月8日、北部管内と東部・野木管内で秋冬ブロッコリーの現地検討会を開きました。東部・野木地区管内では部会員や栃木県下都賀農業振興事務所、J A担当者ら54人が参加しました。

増山光功部会長は「長雨などがあったため、生育が遅れ気味かと懸念したが順調に生育している。今回の現地検討会を参考に、しっかり肥培管理や防除などをして高品質なブロッコリーを出荷しよう」と意気込みを語りました。

同部会では「おはよう」「サマードーム」などを主力品種に、107人の部会員が約40ヘクタール栽培しています。同部会では12月下旬までに京浜方面へ約500トンを出荷する予定です。



生育状況などを確認する生産者

ハウレンソウ目ぞろえ会

10月6日 北部集出荷所

J Aおやまほうれん草部会は10月6日、北部集出荷所でハウレンソウ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、市場関係者ら56人が参加。現物を使って選別基準を確認しました。

目ぞろえでは、ハウレンソウを等級ごとに並べ、①収穫は泥汚れにならないように乾いているとき②泥は乾いたタオルでふくなど泥ものは出さない③根部は5ミリ程度残す④袋の白いラインを目安に長さの選別基準を確認⑤袋詰めした際に葉が平らにそろえるようにする—ことなどを申し合わせました。

橋本了部会長は「台風などによる冠水被害で病気の発生が懸念される。選別を徹底し、高品質な品物を出荷したい」とあいさつしました。



規格を確認する生産者

休日無料年金相談会

10月10日 桑支店

J Aおやまは10月10日、桑支店で休日無料年金相談会を開きました。新型コロナウイルス感染防止のため予約制とし、半日ではありましたが6組が来店しました。

農林中央金庫より年金の専門家である社会保険労務士を講師に招き、J A年金担当者とともに来店した組合員は、年金の仕組みや手続き、年金制度の度重なる改正のことなど気がかりとなることを相談しました。

年金受給を目前に控え、国民年金・厚生年金・共済年金に関する疑問や雇用保険について疑問を持っている方などを対象とし、不安解消や組合員のサポートを目的に行っています。

利用者からは「詳しい説明で細かいところまでゆっくり相談できる」と好評で今年度の休日無料年金相談会は、12月と来年2月にも本店で開く予定です。



年金について相談をする組合員

シトラスリボンプロジェクト協力

10月9日 野木支店

J Aおやまの女性会野木支部は10月9日、野木支店でシトラスリボンプロジェクトの協力を行いました。女性会員や野木町社会福祉協議会の職員ら約30名が参加。同協議会によりシトラスリボンの結び方を指導してもらい、約300個を制作しました。

シトラスリボンプロジェクトは、コロナ禍で生まれた差別や偏見を耳にした愛媛の有志が作ったプロジェクト。愛媛特産の柑橘類にちなみ、シトラス色のリボンや専用ロゴを身に付けて、「ただいま」「おかえり」の気持ちを表す活動です。

針谷千枝子支部長は「細かい作業になるが焦らず、急がず、一つ一つ丁寧に制作していこう」とあいさつしました。

制作したシトラスリボンは、12月に小・中学生に配布する予定です。



シトラスリボンを作る女性会員

〈私たちが日々の暮らしてできること〉 知っておきたい感染症対策

医学博士・健康科学アドバイザー／相田千晶 イラスト／出口由加子

世界的な新型コロナウイルス感染拡大によって人々の暮らしが大きく変わりました。風邪やインフルエンザなど、季節性の感染症も心配される季節です。感染症に関する正しい知識を身に付け、感染を未然に防ぎましょう。

知っておきたい 感染症の基礎知識

感染症とは、病気を起こす小さな病原体が体内に入り込み、増殖して威力を発揮し、発熱やせき、下痢、倦怠（けんたい）感などの症状が現れる病気です。

病原体には、ウイルス、細菌、寄生虫、真菌などがあります。病原体が人の体内

に入る方法は2通りあります。人から感染する場合と、人以外から感染する場合があります。

人から感染する場合は、母体から妊娠中や出産時に子どもに感染する「垂直感染」と、感染源になる人から人に広がる「水平感染」がありますが、予防について特に皆さんが注意すべきなのは水平感染です。新型コロナウイルスなどのように、世の中に広く流行します。

水平感染には「接触感染」「飛沫（ひまつ）感染」「空気感染」があります。

接触感染は病原体に触れることで感染する感染様式です。梅毒や淋病（りんびょう）といった性感染症などもあります。

飛沫感染には新型コロナウイルス感染症やインフルエンザなどがあります。せきやくしゃみで飛び散った飛沫に含まれる病原体を吸い込むことで感染します。

結核、麻疹（はしか）などは空気中を漂っている病原体を吸い込むと感染します。これが空気感染です。空気感染は飛沫感染より多くの人に広まりやすい傾向があります。

人以外から感染する場合は、農作業でも感染の危険がある破傷風など土からの感染症、家畜やその生肉からの感染症、汚染された水からの感染症、蚊やダニによる感染症などがあるので注意が必要です。

昔の感染症と思いがちな結核や梅毒も、まだ多くの患者が発生しています。新型コロナウイルス感染症以外にも予防すべき感染症はいっぱいあるのです。

感染症対策 豆知識

マスクの使い方

〈マスクの正しい着用方法〉



1 鼻と口の両方を
確実に覆う



2 ゴムひもを
耳に掛ける



3 隙間がないよう
鼻まで覆う

〈ここがポイント〉

- マスクの表側にはウイルスが付着している可能性があるため、直接手で触れないようにします。また、触ってしまった場合にはせっけんでよく手を洗きましょう。
- 不織布マスクは一度外したら捨てるのが基本です。食事の際などにマスクを外す場合はその前後に携帯用アルコールなどで手を消毒するようにしましょう。
- 捨てる際は、掛けひもを持ち、マスク本体の表裏には触らないようにして外し、ビニール袋などに入れて口を縛ってからごみ袋に捨てましょう。捨てた後はせっけんで手をよく洗きましょう。
- マスクを手作りする場合、次のことに気を付けましょう。
 - (1) 鼻と口をしっかりと覆えるように
 - (2) できるだけ顔に密着させられるように
 - (3) 使用したら毎日（中性洗剤などで）手洗いして清潔に

マスクはせきエチケットの一つ。感染症拡大を効果的に予防するには、風邪や感染症の疑いがある人たちが着用することが重要です。ウイルス感染者からの飛沫（くしゃみなどの飛び散り）を防ぐ効果は期待できないので、過信しないようにしてください。

症状がある場合、マスクの着用は飛沫によって他人に感染させないために有効です。他人からの飛沫を防ぐ予防効果は、人が相当混み合っていない限り、あまり認められていません。

一般に市販されているマスクの素材は、大きく分けて不織布とガーゼがあります。不織布マスクは使い捨てを前提に作られているので衛生状態を保ちやすいのが特徴ですが、手に入らない場合は代用品を使いましょう。一般のマスク以外にも手作り布マスク、タオルなど口をふさげる物には飛沫を防ぐ効果があります。

感染症を予防するための四つの約束

1 病原体を付けない

病原体に触れてそれが体内に入らないように、手洗いや手指の消毒などが大切です。食品に付着した食中毒の病原体を死滅させるために、調理器具の洗浄や消毒、十分な加熱調理などが必要です。必要に応じてゴム手袋の使用も検討しましょう。



3 免疫力を高めよう

疲労、睡眠不足、栄養不良、ストレスなどがあると体の免疫機能が低下して感染しやすくなります。体内に病原体が入り込んで、それに打ち勝つために、日頃の生活習慣を整えておくことが役立ちます。



2 室内の換気・加湿を心掛ける

特に空気感染する感染症を予防するには、空気の入れ替えが大事です。空気が乾燥していると長く生き延びる病原体もいるので、室内の湿度は40〜60%を維持するように、秋から冬は室内の加湿も心掛けましょう。



4 予防接種

インフルエンザ、肺炎球菌、破傷風、麻疹、風疹、結核のBCGなど、予防接種を受けましょう。発症を予防し、万一発症しても重症化を防止するのに役立ちます。新型コロナウイルス感染症のための予防接種も実用化が期待されます。



感染症対策 豆知識

手指・身の回りの消毒

〈手指用消毒薬の選び方〉

市販の消毒用エタノールは濃度70%以上95%以下、可能なら80%前後がお勧めです。脱脂作用があるので使い過ぎると皮膚が荒れることがあります。気になる方はグリセリンなどの保湿剤が添加されたアルコール系消毒薬を選ぶか、使用後にハンドクリームでスキンケアする方法があります。

〈身の回りの消毒〉

熱水

80度以上の熱水に10分間さらすと消毒できます。

塩素系漂白剤

次亜塩素酸ナトリウムを濃度0.05%に薄めて拭くと消毒できます。次亜塩素酸ナトリウムを主成分とする製品(塩素系漂白剤)を使って自宅で作る場合、商品によって濃度が異なるので、商品パッケージやホームページの説明を確認してから作りましょう。

家庭用洗剤

有効な界面活性剤が含まれる家庭用洗剤を使って消毒できます(NITEウェブサイト*で製品リストを公開しています)。

〔使用上の注意〕

- 換気を行う
- 家事用手袋を着用
- 他の薬品と混ぜない
- 商品パッケージやホームページの説明を確認する

〈手指消毒〉

引用：古田製薬株式会社資料一部改定



1 消毒薬約3ml(小さじ1弱)を手のひらに取ります。市販の手指用消毒薬の場合、ポンプを下までしっかり押し切ることで十分な量(約3ml)を使用できるようになっています(1回使用量の目安は、擦り込みに15秒以上かかる量です)



2 両手の指先、爪の間にも消毒薬を擦り込みます



3 手のひらを合わせてよく擦り込みます



4 手の甲にそれぞれ擦り込んでください



5 左右の指を挟みながら擦り込みます



6 親指をねじり合わせて擦り込みます



7 手首まで擦り込みます。最後に全体が乾燥したことを確認してください

ウイルスが付着した手で目・口・鼻を触ることによる感染(接触感染)を防ぐために、手指または手指がよく触れる場所を消毒しましょう。

ウイルス対策用の消毒について東京都が推奨しているのは、消毒用エタノール、次亜塩素酸ナトリウムの2種類です。

消毒用エタノールは人体に対する毒性が少なく、手指の消

毒などに適しています。

次亜塩素酸ナトリウム(塩素系漂白剤)は、食器・手すり・ドアノブなどの消毒に向いています。次亜塩素酸ナトリウム以外に熱水や一部の洗剤も有効です。次亜塩素酸ナトリウムはアルカリ性なので手荒れを起こす可能性があり、取り扱いには気を付けましょう。

季節の 室礼

和文化講師 ● 滝井ひかる

五穀豊穰（ほうじょう）

収穫の秋が一区切り、紅葉が美しい季節になってきました。やがて本格的な冬が到来します。日本古来の収穫祭には神嘗（かんなめ）祭と新嘗（にいなめ）祭があります。神嘗祭は10月にその年の初穂を奉納する神事。新嘗祭は11月にその年の新穀を奉納する神事で、現在は勤労感謝の日になっています。本来はこの日まで新米を食べないのだそうです。とはいっても近頃は新米の時期が早くなってきているので、食欲の秋に



はあらがえませぬね。

小さな子どもがいる家庭では、ドングリ拾いもこの時期の楽しみの一つでしょう。でも、中に虫がいることも…。水にドングリを入れて浮かんできたら虫がいる、沈んだら虫がいない、といわれています。煮沸または冷凍して、その後しっかり乾かせば、工作などの遊びに使えます。

紅葉狩りに行ったら訪れた場所の思い出に、美しい落ち葉を「押し葉」にしましょう。室礼飾りにも取り入れられますよ。この時期は「実もの」や「つるもの」の植物を生けると風情が出ます。山婦来（さんきらい）や野イバラはそのままでドライにする長持ちします。収穫に使うような籠に無造作に入れても絵になりますね。曲線を描くように、枝を好きな方向に絡ませるといいでしょう。

下には落ち葉や木の実を散らして、秋の風に吹き寄せられた「吹き寄せ」を演出してみてくださいいかがでしょうか。

仏事の豆知識

「なぜ灯明（ローソク）をつけるのですか？」

仏教では仏に供える火のことを「灯明（とうみょう）」と呼び、その光は「仏様の智慧と慈悲」を象徴しています。2本のローソクの灯りは一方が「自灯明」もう一方は「法灯明」を表しています。「自灯明」は自分自身を頼りにすること、「法灯明は」真理を頼りにするという意味があります。

灯りはあの世とこの世をつなぐ役割を持ち、葬儀でろうそくや線香を灯すことには故人の魂が迷わずにあの世までいくための道しるべという意味合いもあります。

その他、昔は遺体が野生動物などに襲われることも多かったため、灯明を付けることによりそれを防ぐという意味もあったと言われています。

ローソクの消し方は、決して息を吹きかけて消してはいけないとされ、仏教では人間の息は不浄、穢れとされているためです。



JAの葬祭をご利用ください

組合員・地域の皆様へ 真心と信頼のJA葬祭



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



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

農に生きる 農と暮らす

農業浪漫

石橋地区

橋本了さん(67)

生産品目 ホウレンソウ・カンピョウ

「おいしい」と言ってもらえる喜びを力に

鉄分やカロテンが豊富な緑黄色野菜として、食卓を青々と彩るホウレンソウ。これからの季節、寒さを耐え抜き、甘みが凝縮したホウレンソウが出荷のピークを迎えます。

橋本了さんは、JAおやまほうれん草部会の部会長を務め10年目。夏はカンピョウ、それ以外の期間はホウレンソウを栽培しています。

了さんは、農業高校を卒業し、その後兼業農家として働いていました。しかし、父の病気をきっかけに35歳のとき、就農しました。今では、県内一と言っても過言ではないくらいホウレンソウを約190アール栽培しています。

今は、次男、三男が了さんと一緒に農業を行っています。了さんの技術を引き継ぐのは並大抵ではありません。「徐々に二人も一緒に作業しながら見て覚え、技術を引き継いでくれたらな」と了さんは話します。

毎日広大なホウレンソウのほ場管理で気をつけていることは「タイミング」だと話します。播種や薬剤散布など何をするにもタイミングがすべて重要となります。このタイミングこそ了さんが今まで培ってきた経験がものをいいます。「農業は天候に大きく左右される。しかし、今までの経験を生かし、毎年工夫し、ホウレンソウの面積拡大につなげられている」と笑顔で話します。また、すべてにおいて妥協しないことが大切だと了さんは考えます。忙しい中でも工夫して、少しでもより良くすることを目標にしています。

了さんは、「新鮮で甘みがあるホウレンソウを多くの人に味わってほしい」と話します。「おいしい」と言ってもらえる喜びを力に収量増を目指して、息子さん達とともにホウレンソウ農家を極めていくでしょう。



ほうれん草と大豆の春巻き



材料 (10 本分)

- | | |
|--------------------|--------------------|
| ・春巻きの皮 …………… 10枚 | [A]・カレー粉・砂糖…各小さじ1 |
| ・ほうれん草 …………… 150g | ・片栗粉・マヨネーズ |
| ・大豆(水煮) …………… 120g | …………… 各大さじ1 |
| ・ツナ缶 …… 小1缶・固形量60g | ・塩 …………… 少々 |
| ・じゃがいも …………… 中2個 | [B]・小麦粉 …………… 大さじ1 |
| ・チーズ(溶けるタイプ) … 50g | ・水 …………… 大さじ2弱 |
| ・揚げ油 | |

作り方

- ほうれん草は、茹でて水に取り、水気をしっかり絞って1cmの長さに切る。じゃがいもは5mm位の角切りにして、レンジでラップをして3～4分。
- ボウルに①をほぐして入れ、じゃがいも・大豆・油をきったツナ・チーズ・Aを全部入れてよく混ぜる。
- ②を10等分して春巻きの皮で包み、端にBを合わせたのりをつけて閉じる。
- 揚げ油を中温に熱して③を入れ、ときどき返しながらか4～5分揚げ、油をよく切り器に盛る。

[特徴] 手間いらずの具なので、時間のない時でも大丈夫です。

女性会 豊田支部
中島 万里子さん



「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。

料理楽しくステップアップ

11月のおすすめレシピ

- 手羽元と秋ナスのみそ煮 レシピ 1
- 秋サケの小松菜クリームソース煮 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啓一(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、帰郷し養石料理を学ぶ。
2013年12月に都とつを結ぶ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 手羽元と 秋ナスのみそ煮

材料(2人分)

- ナス…………… 2本
- パプリカ(3色) …… 各1個
- おろしショウガ …… 大さじ1/2
- いりごま …… 大さじ2
- ◆鶏スープ…………… 出来上がり200ml
- 水 …… 1L
- 手羽元 …… 6本
- 野菜くず(ネギの青い部分、ニンジンの皮など) …… 適宜
- ◆合わせ調味料
- みそ …… 大さじ1と1/2
- 砂糖 …… 大さじ2
- みりん …… 大さじ2
- しょうゆ …… 大さじ1

作り方

- ①鶏スープの材料を鍋に入れスープを取る。
- ②ナス、パプリカを食べやすい大きさに切り、素揚げする(揚げ油は材料外)。
- ③①をこし、鍋に鶏スープと手羽元、合わせ調味料、②を入れ強火で煮詰めていく。
- ④煮汁が絡んできたら、おろしショウガ、いりごまを入れサッと混ぜ合わせ出来上がり。



レシピ 2 秋サケの小松菜 クリームソース煮

材料(2人分)

- 秋サケ切り身…………… 2切れ
- タマネギ(みじん切り) …… 1/2個
- ジャガイモ中(スライスした物) …… 1個
- シタケ(みじん切り) …… 2個
- 小松菜(ざく切り) …… 1/2わ
- 白ワイン…………… 大さじ1
- 塩・こしょう・薄力粉 …… 適宜
- オリーブ油…………… 大さじ1
- バター…………… 大さじ1
- ◆ソース
- 水 …… 1カップ
- 生クリーム…………… 1/2カップ
- ブイヨンキューブ …… 1個
- 砂糖 …… 小さじ1/2

作り方

- ①秋サケに塩、こしょうをして、薄力粉をはたき、熱したフライパンにオリーブ油を入れ、中火で両面を焼き上げて仕上げに白ワインを回し掛ける。
- ②①のフライパンから秋サケを取り出し、バター、タマネギ、ジャガイモ、シタケを入れて弱火で軽く炒め、ソースの材料を入れ中火で煮詰めていく。
- ③ソースにとろみがついてきたら、①の秋サケをフライパンに戻し、小松菜を入れサッと煮て、器に盛り付け出来上がり。

とっても新鮮!!

ごぼう販売会

ニンジンも販売!!

数量には限りがございますのでご了承ください。
お早めのご来場を!お待ちしております!!

2020年

11/28(土)

9:00~12:00

絹ライスセンター
(小山市大字福良1081)



2020年

12/5(土)

9:00~12:00

東部集出荷所
(小山市大字東黒田313-2)



西部集出荷所
(小山市大字小袋201)



北部集出荷所
(下野市小金井1007-1)



ベジタブルライフ

イラスト：小林裕美子

ルッコラ

～イタリア料理で定番のハーブ～

ルッコラのプロフィール

【分類】アブラナ科キバナスズシロ属

【原産地】地中海沿岸

【おいしい時期(旬)】10～12月ころ、4～6月ころ

【主な栄養成分】β-カロテン、

ビタミンC・E・K、鉄、マグネシウム、

アリルイソチオシアネートなど

写真：KAORU

見分け方

香りが良く、茎や葉がピンとして張りがある葉の色が鮮やかで、みずみずしい



お好みで選ぼう



水耕栽培

葉が柔らかく香りや風味が穏やか

露地物

野性的な風味で成長に従って香りが強くなる



NG

鮮度が落ちている葉が黄色っぽい切り口が変色している

保存方法

冷蔵庫の野菜室へ

乾燥防止

少し湿らせたペーパータオル・新聞紙にふんわりと包み、ポリ袋や保存袋に

根元を下に！立てて鮮度を維持

香りや風味が損なわれるので、早めに使い切ろう



ルッコラのいろいろ



ルッコラ

アブラナ科の一年草。イタリア料理ではポピュラーで、サラダやカルパッチョ、肉料理の付け合わせに使用される。葉は生食可能



セルパチコ

「ワイルドルッコラ」とも呼ばれる多年草。イタリア料理で重宝される。ルッコラに似た味だけど、より野性的な風味が特徴。強い辛味、苦味があり香り高い

ルッコラの子カラ

β-カロテン・ビタミンE

活性酸素を抑え、肌や血管の老化予防、免疫力向上に効果的

ビタミン

葉の部分に多い。ビタミンCは、ホウレンソウの2倍！



風邪予防、疲労回復、美肌に効果的

ビタミンK

骨の形成に関わり、カルシウムとの相乗効果で骨粗しょう症予防が期待できる

アリルイソチオシアネート

辛味成分の強い抗酸化作用、抗菌作用が特徴で、がん予防や血栓予防に効果的



ミネラル

鉄分はアールーの1.5倍！貧血気味の方にお勧め

楽しみ方・食べ方のコツ

ブロッコリーのような風味が特徴の他の食材と調理することで風味が引き立つ

生食

特有の風味とフレッシュな香りが楽しめる。サラダ・カルパッチョなど



炒め物、おひたし、ピスタ、ピザなど、加熱調理もOK。風味や香りを損なわないよう、さっと火を通すくらいがお勧め



好相性

チーズ、生ハム、トマト、オリーブ油



味おいや色合いの引き立て役

卵料理、肉料理



ピューレにして

ソース、スープ、ムースに



ルッコラのヒミツ

歴史

ローマ帝国時代、地中海沿岸産で栽培



日本

1990年代ころ、イタリア料理ゲームで急速に浸透



正式名称

ルッコラ・コレティヴァータ (Rucola coltivata)

英名: ロケット (rocket)、アールギュラ (arugula)

ロケットに似ている姿から(葉が直立している姿)



イタリア名: ルッコラ (rucola)、ルーコラ、ルケッタ (ruchetta)

フランス名: ロケット (roquette)、エルーカ (eruca)

和名: キバナスズシロ

葉がダイコンの葉と似ている(ダイコンの古名はスズシロ)



花 クリーム色に近い白色



健康科学アドバイザー
福田千晶

入浴で体を癒やす

徐々に気温が下がり、農作業でも朝夕は寒さを感じることもあるでしょう。

そんな寒さを癒やしてくれるのが入浴です。シャワー浴だけではなく、やはり湯につかって温まることがお勧めです。湯に入ると、まず温まる、つまり温浴効果があります。そして、血行が良くなります。体の隅々まで、酸素や栄養分を届けてくれるのは、血管の中を流れる血液です。各部位で生じた老廃物を回収してくれるのも血液です。

血管を流れる血液は体内の大事なライフラインです。血行が良くなると、血液によって全身に豊富な酸素や栄養が届けられ、老廃物はスムーズに運び去られます。体調管理に温泉を活用するのも良い方法です。各地の温泉ごとにさまざまな効能があります。自宅のお風呂でも、炭酸入りの入浴剤を入れれば、血管が適度に刺激されて血行が良くなります。湯につかることで、水圧のマッ



サージ効果もあります。水の圧力によって、腕や足にも軽い圧力がかかり、血行を助けてくれたり、むくみを解消してくれたりします。農作業などで同じ姿勢を続けていたために、疲れた筋肉も水圧で癒やされます。入浴後に足が軽くなっていることが実感できるでしょう。

水は浮力もあるので、陸上で立ったり座ったりしているときに体を支えている筋肉も、水や湯の中では小さな力で体を支えられます。つまり、入浴中は筋肉もホッとできる時間となり、癒やし効果が倍増されます。夜は寝る90分くらい前に体温を上げておくと寝付きやすくなります。体が温まりそれが冷えていくと眠りやすいので、睡眠の悩みのある人も、夜のゆったり入浴はお勧めです。この時期は40度程度のぬるめの湯にかつてリラックス、夜はぐっすり眠りたいですね。入浴後は水分補給を忘れずに。

未来を拓く協同組合



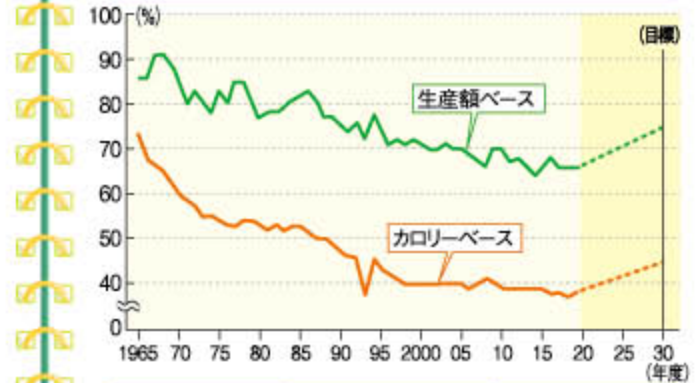
食料自給率

食料自給率は、わが国の食料全体の供給に対する国内生産の割合を示す指標です。特に、供給熱量(カロリー)ベースの食料自給率は、米の消費が減少するなどの食生活の変化により、長期的に低下傾向が続いてきました。2019年度は前年度より1ポイント増の38%となりましたが、依然として低水準にとどまっています。

一方、生産額ベースの自給率は66%で、カロリーベースより30ポイントほど高くなっています。これは国内において、カロリーベースでは数値として反映されにくい野菜などの自給率が高いためです。しかし、生産額ベースの自給率も長期的に見て低下傾向にあります。

将来にわたって食料を安定的に確保するためには、食料自給率を高めることが重要であり、JAグループは、水田をはじめとした農地の活用や保全対策など生産基盤の強化や、国産需要の拡大を目指し、実需者との多様な契約方式による生産・販売の拡大などに取り組んでいます。

食料自給率の推移



▶2030年度の目標 カロリーベース 45% 生産額ベース 75%

2019年度の自給率

カロリーベース	38%	1人1日当たり国産供給熱量(918kcal) / 1人1日当たり供給熱量(2,426kcal)
生産額ベース	66%	食料の国内生産額(10.3兆円) / 食料の国内消費仕向額(15.8兆円)

- ▶供給熱量(カロリー)ベース食料自給率:基礎的な栄養価であるエネルギー(カロリー)に着目して、国民に供給される熱量(総供給熱量)に対する国内生産の割合を示す指標
- ▶生産額ベース食料自給率:経済的価値に着目して、国民に供給される食料の生産額(食料の国内消費仕向額)に対する国内生産の割合を示す指標

農水省資料をもとに作成



お便りコーナー

家庭菜園で落花生・ササギ・大綱豆を作っています。虫がつきやすいので殺虫剤をやっています。これからは大根を作ろうと思います。(おでん大根はおいしいですよ)
(T・Wさん 72歳)

様々な料理に使える魅力的な食材。虫も美味しさがわかってるからこそ寄ってきているのですね。これからの季節、大根は、おでんや鍋、煮物など、あったかい料理で食べたくくなりますよね。あったかい料理を食べ免疫力を高めコロナやインフルエンザなどに打ち勝ちましょう!!

秋に食べたいものは一番秋らしいかなと思うクリ。ゆでてたべてもいいし、クリごはんが最高ですね。
(H・Kさん 70歳)

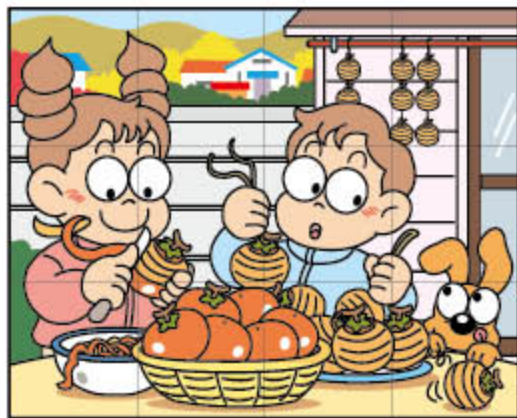
茹でたり焼いたり、おやつにもピッタリの栗。秋の味覚の代表格ですね。

栗って野菜だと思いますか?それとも果物だと思いますか?流通や栽培では栗は果樹として扱われ、市場では野菜として扱われるようです。栗は熟すると、自然にコロコロと地面に落ちて・・・熟したヨ!とサインを出してくれるなんてとても可愛らしいものですね。

今月のクイズ? 出題●ニコリ

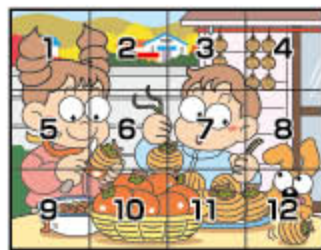
まちがいさがし

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

5	1	9	7	2	6	8	4	3
6	3	8	4	1	9	7	5	2
2	4	7	5	3	8	1	6	9
9	8	3	6	4	5	2	1	7
4	2	1	3	9	7	5	8	6
7	6	5	1	8	2	9	3	4
1	9	2	8	6	3	4	7	5
3	7	4	9	5	1	6	2	8
8	5	6	2	7	4	3	9	1
答え								10



編集後記

11月3日は、文化の日。「自由と平和を愛し、文化をすすめる日」と法律で定義されています。文化の日を機にいつもと違ったジャンルの曲を聴いてみたり、絵を描いたり、生活を便利にするために発明した人の伝記を読んだり・・・平和に感謝しながら芸術の秋を堪能するのも良いかもしれませんね。また、季節を感じながら秋の味覚の栗やサツマイモなどを味わってみるのはいかがでしょうか。(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12月号 締切 11月20日(金)
「クリスマスの過ごし方は?」

2021年1月号 締切 12月18日(金)
「2021年の目標」

■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下さい

《小山市にお住まいの方》

令和3(2021)年農業用免税軽油に係る申請についてのお知らせ

栃木県では、毎年1月に、農業用の軽油引取税免税証を一括して交付しております。
今年度も、栃木県庁小山庁舎（福利厚生棟2階）で申請を受け付けます。受付日時等は以下のとおりですので、交付を希望する方は、ご確認ください。

1. 受付日、受付時間、対象地区および会場案内図

受付日	受付時間・対象地区	
	午前(9:00~11:30)	午後(13:00~15:30)
令和3(2021)年 1月7日(木)	中 地区	大谷 地区
1月8日(金)	寒川 地区	穂積 地区
1月12日(火)	共同・受委託	共同・受委託
1月13日(水)	豊田 地区 (両毛線 南側)	豊田 地区 (両毛線 北側)
1月14日(木)	生井 地区	絹 地区
1月15日(金)	間々田 地区	桑 地区



- ※朝一番、午後一番の時間帯は混雑します。遅い時間帯が比較的スムーズに受付できます。
- ※更新手数料420円は、つり銭の無いようご協力をお願いします。
- ※左記の期日に申請することが難しい場合は、県税事務所にお問い合わせください。
- ※新型コロナウイルスによる感染症の拡大防止のため、マスクの着用及び体温測定のご協力をお願いします。
- ※発熱や風邪の症状がある方は、来場を見合わせるようお願いいたします。

2. 申請の際に持参するもの

- (1) 免税軽油使用者証
- (2) 印鑑
- (3) 免税軽油の引取り等に係る報告書（※新規申請以外の方）
（納品書又は領収書を添付、写しでも可。
未使用の免税証（原本）を添付。）
- (4) 使用者証更新手数料 420円
（※新規申請及び使用者証更新の場合）
- (5) 耕作証明書（※新規申請及び耕作面積が変更になった場合）
使用者証更新のみの場合、耕作証明は不要です。

注：

- ①新規申請の方は、免税証の交付は後日になります。
- ②令和3(2021)年一括交付では、地方税法の規定により、農業等に係る免税制度については現在令和3年3月31日までの経過措置となっています。現時点では制度延長が未定のため、今回の一括交付で交付となる数量は前年度交付した1年間分と同数量が限度となります。したがって交付数量が増となる方について、増分の免税証の交付は制度延長決定以降になります。
- ③新規申請及び免税機械の追加や入替えをされる方は、機械を取得したことが確認できる書類（契約書・納品書・領収書等）を持参するか、機械の「メーカー名」「型式」「馬力」をメモ等に控えてきてください。
- ④国税及び地方税の滞納処分を受けられた方は、処分解除の日から2年を経過しなければ申請できません。
- ⑤受委託の方は、耕作証明書の発行に時間がかかるため、お早めに農業委員会申請手続きを行ってください。

3. 問い合わせ先 ○栃木県税事務所 軽油引取税調査担当 ☎0282-23-6882
○小山市農業委員会事務局 ☎0285-22-9242（耕作証明書について）

令和3年産 春肥料・水陸稲農薬予約申込は、お済みですか？

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。是非、この機会にお申込くださいますよう、お願い申し上げます。

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。

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は、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
- 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
- 石橋支店購買 ☎0285-53-0042

農機課からのご案内

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11月26日(木)
~28日(土)
9:00~15:00
- 出品機種**
クボタ・ヤンマー
(トラクター・コンバイン・田植え機・管理機)
松山・小橋(ロータリー)
丸山・やまびこ(刈払機・動噴)
スズテック(水稲用播種機)

令和3年度小山農業協同組合職員募集(4期)のご案内

- 採用予定者** 金融・共済・購買・販売・営農指導・農業機械整備 等 10名
- 応募資格** 総合職
 ・原則、令和3年3月に大学、短大(2年生以上の各種専門学校を含む、以下同じ)、卒業見込みの者であり、JAおやま管内居住の方
 ・その他 普通自動車運転免許取得者(取得見込者含む)
- 出願手続** 提出書類
大卒・短大卒・専門卒
 ・履歴書(写真貼付) 1通
 ・卒業見込証明書または卒業証明書 1通
 ・成績証明書 1通
 ・エントリーシート 1通
 (当JAホームページよりダウンロードして下さい。)
 ・受験票用写真(縦4cm×横3cm) 1枚
- 応募受付期間** **大卒・短大卒・専門卒** 令和2年11月2日(月)～11月13日(金)必着
- 書類提出先** 小山農業協同組合 本店 総務部
 人事課 〒323-0034 小山市神鳥谷1-11-32
- 応募方法** 郵送または持参してください。
- 採用試験**
 ・筆記試験 **大卒・短大卒・専門卒** 令和2年11月24日(火)
 ・面接試験 筆記試験合格者に対して、後日面接試験を実施する

※写真は、最近3ヶ月以内に撮影したもので、裏面には必ず撮影年月日、氏名を記入してください。
 ※現住所と帰省先が異なる場合は、電話番号を含め両方を記入し、受験票等送付先住所を指定してください。
 ※申込受付後に受験票と採用試験開催案内を送付致します。

問い合わせ先 総務部 人事課 ☎0285-25-3072 ホームページ <http://www.ja-oyama.or.jp/>

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 12月14日(月)

野木支店 12月17日(木)

国分寺支店 12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

クミアイ葛根湯「顆粒」

体がゾクゾクして寒気を感じる、熱はあるが汗はまだ出ていない……、そんなかぜのひきはじめに効果を発揮する漢方薬。日本薬局方の葛根湯エキスを最大量配合した満量処方の顆粒剤で、眠くなる成分を含んでいません。かぜの初期症状以外にも、鼻かぜ、かぜによる頭痛・肩こりにも効果的です。

第2類医薬品 6包 ●お問合せは、クミアイ家庭薬部配薬員・監査員のJA、または 協同薬品工業(株)栃木営業所 ☎028-657-7310 まで(医薬品は配製販売になります)

税抜価格 **900円**

JAの概況 (2020年9月末現在)

貯金	1,677億	628万円
貸出金	282億	6,555万円
購買品供給高	24億	9,938万円
販売品販売高	48億	6,905万円
長期共済保有契約高	4,040億	7,653万円

理事会だより

第8回理事会(9月23日)

- コンプライアンス・マニュアルの一部改正について
- 債権督促業務の一部委託について
- 理事と組合間の利益相反取引について
- 令和2年度 余裕金運用計画額および運用方針の変更について

JAグループだから

簡単! 安心!

JAでんき



W おトクな
キャンペーン!

最大
6,000円!!
おトク

JAでんき新規申し込みで



最大 3,000円 割引!!

3ヶ月間毎月最大1,000円(税込)割引!!

+ プラス



新規契約プレゼント! (3,000円相当)

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!

5つのコースからお好きなものをお選びください 契約が完了後にお届けします

快速ドライブコース



エルサポートSSガンソリン粉

栃木県産おいしいお米



5Kg

栃木県産美味しいお肉



とちぎゆめポー

地産地消コース



とちぎ旬の農産物
※旬によって変わります。

いろいろ選べるコース



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

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



(株)JAエルサポート

JA でんき

検索

お問い合わせは 0800-700-0085

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。
内容確認や必ず品質向上のため、録音させていただきます。

通話
無料

JAおやま

2020年11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