

Community Magazine

2021 / 5
May
No.267

ぐりーんぴあ Greenpia

特集

いつでも、どこでも、手軽で便利!!
便利なJAバンクアプリ・
JAネットバンクをご紹介



JA おやまホームページ
<http://www.ja-oyama.or.jp>



Facebook




Twitter



Instagram



LINE

人と自然の調和から新たな創造を  JAおやま

TOP NEWS	03
需要に応じた米生産に対する 要請書を提出 ／図書カード・ランチョンマット 贈呈式	04
特集 いつでも、どこでも、手軽で便利!! 便利な「JAバンクアプリ」・ 「JAネットバンク」をご紹介	06
新規採用職員紹介	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
おやまるくんの直売所ご案内	14
ベジタブルライフ	15
健康百科 進めよう! 国消国産	16
みんなのひろば／今月のクイズ?	17
INFORMATION	18

ブロッコリー

分類	アブラナ科アブラナ属
産産地	地中海沿岸
和名	芽花野菜(メハナヤサイ)
おいしい期間(旬)	12月～3月

主な栄養成分

ビタミンC、カロテン、ビタミンB1、ビタミンB2、
カリウム、リン

効用

ガン予防、シミ・ソバカス予防、老化防止、風邪予防



つぼみひとつひとつが、小さくしっかりと詰まっているものが新鮮なブロッコリーです。2～3日で食べきれない場合は、硬めにゆでて水気をしっかり切り、冷凍保存がオススメです!

TOP NEWS 第21回JAおやま女性会総会



あいさつをする倉持会長

JAおやま女性会は3月27日、本店で第21回総会を開きました。会員、関係者ら約70人が出席。各支部5名までの出席とし、感染拡大防止対策を徹底しました。2020年度事業報告、2021年度事業計画、役員改選など全議案を承認しました。

倉持晶子会長は「コロナ禍ではあるが少しでも活動していきたい。全国のJAには、女性組織があり約55万人の女性会メンバーが力（パワー）を発揮し、地域を輝かせてもらいたいとの思いを込めている。その「50万パワー」をもとにJAおやま女性会も地域と協力しながら、活性化をすすめていきましょう」と呼び掛けました。



あいさつをする酒井専務



議長を務める池田さん(左)と長瀬さん(右)



出席する会員

青年部 新体制になりました!!



部長 池貝 清隆（生井）

本部執行体制

部長	池貝 清隆 (生井)	
副部長	小野寺紀明 (岡々田)	山中 弘道 (寒川)
	鈴木 英介 (野木)	
連盟委員	齊藤 正浩 (大谷南)	
会計	島田 泉 (中)	
監事	石川 達也 (中)	田村 正樹 (絹)
	横島 宏征 (桑)	

需要に応じた米生産に対する要請書を提出

小山市



野木町



下野市



JAおやまは、3月25日小山市役所で浅野市長へ、3月30日野木町役場で真瀬町長へ、4月7日下野市役所で広瀬市長へ「需要に応じた米生産に対する要請書」を提出しました。

要請として、米生産に関わる全ての関係者に米の需給動向と主食用米価格の見通しについての情報提供を行い、飼料用米を中心とした主食用米以外の作物への転換を強く呼び掛けました。

福田浩一郎組合長は「JA・集荷業者とのつながりがない独自販売を行う生産者に対し、作付け参考値の範囲内で米生産に取り組むよう行政の力も借り、また、飼料用米を中心とした主食用米以外の作物への転換を強く呼びかけていただきたい」と要望しました。

図書カード・ランチョンマット贈呈式



小山市



野木町



下野市

JAおやまは、JAが運営する直売所5店舗（四季彩、国分寺、よらっせ桑、グリーンセンター、のぎ松原大橋）のレシートの合計金額の一部を管内の小学校に図書カードとして還元する活動を行っています。

福田浩一郎組合長をはじめ、酒井吉一専務、岸均営農部長、菅沼英明営農企画課長は小山市・野木町・下野市を訪ね、図書カードを贈りました。「食育」「地産地消」の取り組みの一環で2010年から取り組んでおり、今年で11回目となります。

また、JAグループ栃木が小学校新1年生用に作成した「みんなのよい食プロジェクト」のキャラクターの「笑味（えみ）ちゃん」や県のキャラクター「とちまるくん」などが印刷されているランチョンマットを贈呈しました。

福田組合長は「図書カードとランチョンマットを通して、農業を知る機会になってくれればうれしい。家族と共に直売所に行き、地元で取れた農産物を身近に感じてもらい、地産地消に貢献してほしい」と呼び掛けました。



還元活動にご協力ください!!



1



JAおやま管内の直売所で商品を購入し、お買い上げレシートを受け取ります。

2



レジ横に小学校名がそれぞれ書かれた箱があります。
(箱の色、小学校名は店舗ごとに異なります。)

3



投函ボックス設置直売所

- ◆グリーンセンター
- ◆のぎ松原大橋直売所
- ◆国分寺農産物直売所
- ◆よらっせ桑
- ◆石橋農産物直売所
[四季彩]

受け取ったレシートを好きな小学校名の箱に投函してください。各箱の合計金額の一部を図書カードに変えて、各小学校に贈る仕組みです。

図書カードの使い道

昨年寄贈した図書カードは…

- ◆各小学校の図書館の図書の購入
 - ◆教室の図書の購入
- などに使っていただきました!



たくさんのご協力ありがとうございました!!

JAバンクを活用してみませんか??

JAは農家でないと利用できないと思われがちですが、実は農家でなくてもご利用いただけます!春からの新生活、JAバンクを使って賢くスタートしませんか??

直売所※でもお買い物が**5%割引!!**



※ヨークベニマル、イオン、ベイシアスーパーマーケット、タイラヤを除く

JAカード<一体型>

安全性の高いICキャッシュカードとクレジットカードが1枚になった便利なカードです!

JAおやまが運営する直売所(グリーンセンター、のぎ松原大橋直売所、国分寺直売所、よらっせ桑、四季彩)でのJAカードご利用分について、カードご利用代金ご請求時に5%割引いたします。

農産物直売所ポイントカード



会員募集中!!

JAおやまの5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♪詳しくは直売所へ!

いつでも、
どこでも、
手軽で便利!!

JAバンクアプリ・ JAネットバンク

をご紹介



JAバンクアプリ・JAネットバンクは……

窓口やATMに行かなくても、お持ちのスマートフォンやご自宅などのインターネットに接続されているパソコンからアクセスするだけで口座残高や入出金明細などの照会サービスをご利用いただけます。JAネットバンクは、お振込みなどの各種サービスもご利用いただけます。

平日・休日を問わず、24時間いつでもお気軽にご利用できますのでぜひこの機会にご利用してみたいかがでしょうか。

JAバンクアプリの特徴!!



1 カンタン登録!

キャッシュカードがあればすぐに利用開始可能。郵送や店舗への来店は必要なし!



2 口座残高をチェック!

口座残高を好きな時にアプリでチェックできる!



3 明細の照会がらくらく

アプリをひらけば入出金の明細がすぐに確認できる!



4 ネットバンクへ手軽にアクセス

アプリのサービス画面から、ネットバンクにアクセス!※



※別途、JAネットバンクの契約が必要です。

JAバンクアプリの登録方法!!

お手元に、キャッシュカードなどJAバンクの口座番号が分かるものをご用意ください。

STEP 1 アプリをダウンロード

「JAバンクアプリ」で検索またはQRコードからダウンロードページに移動。



STEP 2 必要な情報を入力

ダウンロード後、アプリをタップして起動。画面の案内に従って、必要な情報を入力。



STEP 3 登録が完了したら 早速ログイン

登録したJAサービスIDとパスワードを入力して、「ログイン」をタップ、これでいつでもログイン可能に!



メリット6

マネーフォワードサービス

マネーフォワードサービスが使える!
JAネットバンクがマネーフォワードに
連携。もっと簡単に、家計の管理、
入出金の管理が可能に
なりました!

メリット1

来店不要

来店の手間が省けるんです!
インターネットで各種サービス
をご利用いただけます。

メリット2

高度なセキュリティ

高度なセキュリティ対策
お客さまの大切な情報の
セキュリティ確保・維持に
努めています。

**JA ネットバンク
の6つのメリット**

メリット5

カードローン

カードローンの借入・返済も!
カードローンに関する様々な
サービスをご利用
いただけます。

メリット4

ローン返済

ローン返済ならお任せ!
充実のローン繰上返済
サービスをご利用
いただけます。

メリット3

定期貯金

定期貯金の機能が使える!
個人のお客さまは、通帳式定期
貯金を対象としたサービスを
ご利用いただけます。



JAネットバンクの登録方法

STEP 1

JAネットバンクの登録 新規申込

※日

①「JAネットバンク」と検索するか、QRコードから
ホームページに移動し、「新規申込み」をタップ。

JAバンクアプリのサービス
画面内「JAネットバンクの
お申し込みはこちら」から
も、簡単に申込可能!



or



② 画面の案内に従い、口座番号と
キャッシュカード暗証番号を入力し、
ログインボタンをタップ。

③ 申込完了の画面が表示されますので、
そのまま翌日までお待ちください。

STEP 2

初期設定

※日(申込完了の画面で表示された「利用開始日」)

① 画面「STEP1の②」と同じ
画面へアクセスし、口座番号と
キャッシュカード暗証番号を再度
入力。



② 画面の案内に従い、
・ログインID
・パスワード
・メールアドレス
・ワンタイムパスワード
を登録。



STEP 3

登録完了

これで完了です。
そのままお取引頂けます!



※画面の表示はイメージです。実際とは異なる場合があります。
※キャッシュカードと暗証番号の管理には充分ご注意ください。



お困りの際は
お気軽にヘルプデスクへお電話ください。

※1月1日は 휴日。受付していません。※業務時間のサービスの提供
停止についてのお問い合わせは24時間365日となっております。

ヘルプデスク 平日 9:00 - 21:00 土日 9:00 - 17:00

☎ 0120-058-098

JAバンクアプリ bankapp-ja-helpdesk@dream.com
JAネットバンク ja-helpdesk@dream.com



令和3年度

新規採用職員紹介

当組合は今年度、11人の新入職員を迎えました。
一生懸命業務に取り組んで参りますので、宜しくお願い致します。



ツカハトモヤ
塚原智也

営農部 園芸販売課

- ・趣味/特技：読書（忘却探偵シリーズ）
- ・通常はマニュアルを読めばできるようになるけれど、突然のトラブルが起きた時は準備が出来ていないのでその人の人間性や能力が顕著に出ると思うので常に臨機応変に対応できるようにしたいと思いを込めてこの言葉にしました。



ムロオカフウガ
室岡風雅

営農部 園芸振興課

- ・趣味/特技：体を動かすこと
- ・組合員や地域の人々と誠実に向きあっていきたいです。



ウエノユウヤ
上野雄也

東部営農支援センター

- ・趣味/特技：野球
- ・何事も一生懸命に取り組み、地域の方々の役に立つ人材になりたいです。



ナマイシンジ
生井伸治

西部営農支援センター

- ・趣味/特技：ゴルフ・音楽・野球
- ・1年目で分からない事も沢山あるけれど、どの様な試練があっても、めげずに根性で乗り越えます。



ハセベツカサ
長谷部司

北部営農支援センター

- ・趣味/特技：料理・音楽・朗読
- ・職場の上司、先輩方や組合員の皆様への日頃の感謝を忘れず、仕事で恩を返していきたいと思います。



イタコ マユカ
板子茉佑香

岡々田支店 金融課 (共済)

- ・趣味/特技：音楽を聴くこと
- ・コミュニケーションを大切にし、明るい笑顔でお客様へ対応していきたいです。



イノウエ アスカ
井上明日香

穂積支店 金融課

- ・趣味/特技：音楽を聞くこと
- ・1つのことを丁寧に行い、お客様に安心して任せてもらえる様、行動に移したいです。



ワタナベ ミチ
渡邊美咲

小山支店 金融課

- ・趣味/特技：旅行に行くこと
- ・何事にも全力で取り組み、皆さんに信頼される職員になりたいです。



エビハラ カズミ
海老原華菜美

石橋支店 金融課

- ・趣味/特技：絵をかくこと
- ・自分を表す言葉「正確」。焦らず・確実に業務をこなし、できる仕事を増やしていきたいです。



ウメヤマ ミズキ
梅山瑞希

国分寺支店 金融課

- ・趣味/特技：絵を描くこと
- ・自分のできる仕事を精一杯こなし、将来色々な方に信用・信頼される職員を目指したいと思います。



オイヌマ サキ
老沼咲紀

野木支店 金融課

- ・趣味/特技：音楽鑑賞
- ・常に冷静に仕事に取り組みたいです。



これから
よろしくお願
いいたします！

季節の

室礼

和文講師 ● 滝井ひかる

子どもの日

5月5日は子どもの日。祝日法では「子どもの人格を重んじ、子どもの幸福をはかるとともに、母に感謝する」日だそうです。その後の母の日とつながっていますね。

この日は五節句の一つ「端午の節句」で、江戸時代から男の子の成長を祝う行事でした。

こいのぼりを飾るようになったのも江戸時代からのこと。由来は、武家の

家紋が入ったのぼり旗印。時代劇の合戦シーンでよく目にしますね。それに倣って商家や町人が立てたのが広まったそうです。

黄河の滝を登りきった鯉（こい）は竜になるという「登竜門」の伝説にあやかり、立身出世を願ってこいのぼりを飾ります。

端午の節句では、冬至のゆず湯と同じく香りで汚れをはらうために「しょうぶ湯」に入ります。お風呂に入れるハシヨウブはシヨウブ科、またはサトイモ科。ハナシヨウブはアヤメ科で葉に香りはありません。

「勝負」や「尚武」に掛けてハナシヨウブを飾ります。ハナシヨウブは、剣のように真っすぐ生けまじょうしぼんだい番花を抜いておくと、後から2番花が咲いてきますよ。

ガラスや陶磁器のミニチュアのかぶとを飾るのもすてきですね。曆の上では立夏。一足早く夏がやって来ます。



仏事の豆知識

「お香典とは？」

お香典は元々「香奠」と書きました。奠にはお供え物の意味があり、明治以前はお米や麦、野菜をお供えしていました。自分たちで丹精込めて育てたものをご縁のあった方(死者)と最後の食事をするという意味も込められていたといわれています。

時代が移り変わり、お金を包む「香典」になりました。大切な人をなくした家族に対して、近隣の人達が経済面で助けようとする「お互い様」の精神から生み出されたものです。

香典に包むお札は、新札ではなく旧札を使います。不幸の時に新札を使うと「不幸が来ることを準備していた」と考える人もいるので、少しシワになった汚れた旧札を用意する事が良いとされています。



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
小山市萩原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

思川・おとめホールでは、組合員特典としてコース料金からの割引を致します。

農に生きる 農と暮らす

農業浪漫

野木地区

館野 延男さん(66)・さよ子さん(64)

生産品目 ブロッコリー・ちぢみホウレンソウ・ナス・トウモロコシ

活気ある部会を目指して

彩り鮮やかで料理やお弁当にちよつと入れると存在感があつて栄養満点のブロッコリー。食卓で重宝される存在です。1年中スーパーなどの店頭で並んでいるイメージですが生育適温が18〜20℃と冷涼な気候を好むブロッコリーは、JAおやまでは秋冬ブロッコリーと春ブロッコリーで10月から5月までの長期の出荷を行っています。

野木町在住の館野延男さんは、妻さよ子さんと2人で日々農作業に勤しんでいます。延男さんが就農したのは19歳の頃。もともと家が農業を営んでおり、跡継ぎとして就農を決意しました。平成5年までは酪農家として働いていましたが平成11年に園芸品目に切り替え、さまざまな品目栽培に挑戦しました。ブロッコリー歴は、約20年の大ベテランです。今年からブロッコリー部会の部長も務めています。



ブロッコリーを栽培する上で「収穫前は特に病気に気をつけている」と延男さんは話します。病気が出てしまうと収穫まで丹精込めて栽培していたブロッコリーがすべて出荷できなくなってしまう可能性も出てしまうからです。近年、気候も予想がつかないほど変動しており、それに伴い予想しない病気も発生しがちだと懸念しています。

「農業は、自分の努力次第、自分のやり方次第で自由にやることができる」とさよ子さんは話します。さよ子さんは、育児をしながら農作業をしていました。「子どもたちが幼い頃は、ほ場が遊び場だった。毎日子どもを連れてほ場で作業をする日々。でも、たくさんの時間を一緒にいることができた」とさよ子さんは振り返ります。そんな幼い頃には場に一緒に来ていた長男の哲治さんは、今年就農します。お二人は、哲治さんの就農をとても喜んでおり、楽しみにしています。延男さんは「ブロッコリー部会も高齢化が進む中でも若手にたくさん加入してもらいたい。活気ある部会に」と意気込みを話します。

愛情・栄養たっぷりのブロッコリーが今日も延男さん・さよ子さんのほ場ですくすくと成長しています。

里芋の
そぼろあんかけ

材料 (4人前分)

・里芋	320g	<そぼろあん>	
・塩	3g	・鶏ひき肉	60g
・だし汁	120cc	・しょう油	小さじ1弱
・砂糖	12g	・みりん	小さじ1弱
・うす口しょう油	12cc	・片栗粉	小さじ1弱 (水・小さじ2強で溶く)
		・生姜	4g (すりおろしてしぼり汁を使用する)

作り方

- 1 里芋の皮をむき、食べやすい大きさに切り、皮取りをする。
- 2 塩を入れた熱湯で2～3分茹でて、水にさらして水を切る。
- 3 鍋にだし汁と調味料を煮立てて、水切りした里芋を入れ、落とし蓋をして蓋をし、弱火で7～8分煮る。
- 4 煮汁を少し残し、里芋を器に盛る。
- 5 残した煮汁に鶏ひき肉、しょう油、みりんを加え、ほぐしながら煮る。
- 6 水溶き片栗粉(片栗粉の2倍の水で溶いておく)と生姜のしぼり汁を加え、とろみをつける。(ゆるい時は水溶き片栗粉を加えて様子を見る。)
- 7 ④の上に⑥をかけて出来上がり。

[特徴]①の作業が大切です。煮こぼれ、焦げつき予防と調味料の浸透をよくします。
水溶き片栗粉は少し多めの量で作っておくと、とろみがゆるい時にすぐに使えます。
仕上げに緑の葉や茎を使うというところが良いです。

女性会 大谷支部
関 ちい子さん



「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

5月のおすすめレシピ

- ・サワラとレンコンのポン酢掛け レシピ1
- ・ナメコとトマトの豚汁 レシピ2

今月のおすすめ レシピ

北仲路一(1949)とららの
1975年開設神奈川県相模原市、高野深雲庵、都内のすし店で働き、専ら「毎日料理を学ぶ、
実践中野原市にある「天橋(天橋)キッチン(個人)」オーナーシェフ、
地元高野原市を主とした料理を提案中!



レシピ
1

サワラと レンコンの ポン酢掛け

材料(4人分)

サワラ	4切れ
レンコン	100g
ナバナ(下ゆで)	1/2束
ラディッシュ	4個
サラダ油	適宜
片栗粉	大さじ2
◆ぼん酢だれ	
ぼん酢しょうゆ	大さじ4
大板おろし	大さじ1

作り方

- ①サワラの切り身は薄層(材料外)を振って1時間ほど置く。レンコンは5mm厚に切って酢水(材料外)にさらす。
- ②①の水気を拭き取り、片栗粉をはたき180度のサラダ油で3~4分ほど揚げる。
- ③ボウルにぼん酢だれの材料を合わせ、②を直接入れ絡める。
- ④皿に③を盛り付け、ナバナとラディッシュを飾り、ボウルに残ったたれを回し掛けて出来上がり。



レシピ
2

ナメコと トマトの豚汁

材料(6人分)

足付き生ナメコ	100g
豚バラスライス	200g
トマト	中2個
ゴボウ	1/2本
かつおだし	6カップ(1200ml)
みそ	大さじ5~6
サラダ油	小さじ1
小口切りネギ	適宜

作り方

- ①鍋にサラダ油を熱し、2~3cm幅に切った豚バラ、1cm角に切ったトマト、小さめの乱切りにしたゴボウを炒める(3~4分ほど)。
- ②①にかつおだしを入れ強火で沸騰させてから、弱火にしてあくを丁寧にすくい、半分の量のみそを溶き入れ、ぱらしたナメコを入れて7~8分煮る。
- ③最後に残りのみそを溶き入れ、おわんに盛り付け小口切りネギをのせて出来上がり。



おやまるくんの 直売所ご案内 のぎ松原大橋直売所

おやまるくんオススメ商品!! ブロッコリー／ごまあえの素・マヨネーズ



※数量には限りがございますのでご了承下さい。

今月のおやまるくんおすすめ商品は・・・ブロッコリーとごまあえの素・マヨネーズをご紹介します!!
これから旬のブロッコリー!! Aコープ品の「ごまあえの素」やマヨネーズでいただいてもはいかがでしょう??

●ごまあえの素

50g 180円(税込)
国産十六雑穀入り。化学調味料・着色料不使用のごまあえの素です。ごまの風味が豊かですりごまをたっぷり使用。ブロッコリーを茹でて、「ごまあえの素」を和えるだけで出来上がり!! おかずの一品やお弁当にも活躍です。

●マヨネーズ

400g 230円(税込)
国産卵黄と良質な菜種油、大豆油を使用。飽きのこない味でいろいろな食材やさまざまな料理にお使いいただけます。マヨネーズと明太子を和えて明太マヨブロッコリーや、マヨネーズとかつお節を混ぜてブロッコリーと一緒に召し上がってみるのもオススメです。または、ブロッコリーをマヨネーズで炒めたり、ブロッコリーの上にまんべんなくマヨネーズをかけて、粉チーズをふりかけてトースターに1お好みの焼き色がつくまで焼いてお楽しみください!!

のぎ松原大橋直売所

住 野木町大字友沼 4954-1
(のぞみ郷野木敷地内)
☎ 0280-57-4721
営業 8:30~17:00
休 盆、正月
駐 30台



ベジタブルライフ

イラスト：小林由美子

ウリ

～みずみずしい清涼感を楽しむ夏野菜～

ウリのプロフィール

- 【分類】ウリ科キュウリ属
- 【原産地】中国〜インド南部
- 【おいしい時期(旬)】夏(5〜8月ころ)
- 【主な栄養成分】カリウム、ビタミンC、葉酸、食物繊維など

見分け方

持ちたときにしっかりと重みがある

皮につやがあり、みずみずしい

皮が滑らかで傷や変色がない

程よい大きさ

NG

大き過ぎると熟し過ぎて中が空洞になっている破損がある

白ウリを代表とするウリは、ウリ科のつる性植物になる果実の総称でマメウリの変種

キュウリやメロンと同じウリ科キュウリ属で、熟しても甘くならない

ウリのいろいろ

白ウリ

20〜30cm程度の長さの円筒形。皮は濃い黄緑色だが完熟すると白色になる。肉質がしっかりしていて、歯触りの良さが特徴。漬物に最適



ハヤトウリ

西洋梨のような形の歯応えが良く淡泊でさっぱりとした味わい。小ぶりのものは皮が薄いので、おらずに食べられる



ハガラウリ

20〜30cm程度の円筒形で、白ウリの仲間。皮が濃い緑色の青系(細い縦じまが入ると濃い緑色の白系がある)の由来は歯がざらざらしていて、も食べられるから



赤ウリ(モーウイ)

主な産地の沖縄県では「モーウイ」とも呼ばれる。皮が薄い赤茶色で、果肉は白色。30cmほどの長さ。味はキュウリのように淡泊でみずみずしい



保存方法

冷暗所で保存が可能



新聞紙などで包んでポリ袋に入れる

気温が高い場合や温度変化がある場合は、ラップに包むか新聞紙やパーペーパーで包みポリ袋に入れて冷蔵庫の野菜室で保存

なるべく早めに使い切らね



使いかけは中の種とわたの部分を取り除き、ラップで包みみず冷蔵保存

ウリの子カラ

低カロリーでヘルシー



旬の夏には水分補給にも！
食欲のない時期に涼しげな色合いは食べやすさで食欲増進

ご飯のお供に最適
塩分過多には注意



カリウムが豊富

取り過ぎたナトリウムを排出して、高血圧予防、むくみ改善に効果が期待できる

食物繊維

整腸作用や肥満予防に効果的

楽しみ方・食べ方のコツ

漬物やお灸物

縦半分切って中の種とワタをスプーンなどで取り除く。漬物の場合はむかなくとも食べられるが、硬い場合は薄くむくか縦じま状にむく。薄切りにして塩もみをしてから水気を絞る

他特の歯触りの良さが楽しめる



加熱調理に幅広く利用できる



炒め物、煮物、みそ汁など

がスパイチョなどの冷凍スプーンに

あく抜き



断面をこすり合わせてから水にさらす

香りや癖がなく淡泊な野菜だけど……

ウリのじみツ

歴史

日本への伝来は**奈良時代**

平安時代

『延喜式(えんぎしき)』
『和名抄(わみょうしやう)』

江戸時代

一般に普及した



当時から漬物などに利用されていたよ

ハヤトウリ
大正時代に米国から鹿児島県への名の由来は「薩摩集人」から

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

5月31日は「世界禁煙デー」

喫煙が健康に悪いことはよく知られています。肺がんや他の部位のがん、肺気腫などの呼吸器疾患、動脈硬化などいろいろな病気の原因になります。喫煙者でも「できればたばこはやめたい」と考える人も多いのです。

おそらく最初は軽い気持ちでたばこを吸い始め「いつでもやめられそう」と思いながらも、なかなか禁煙できなくなりました。理由は、たばこのニコチンには強い依存性があり、体が喫煙行動をやめられせん。

電子たばこや加熱式たばこは新型たばこと呼ばれます。電子たばこは、液体を加熱してエアロソルを発生させて吸引します。ニコチンを含む物と含まない物がありますが、発がん物質などを発することが指摘されています。加熱式たばこは、葉たばこを加熱してエアロソルを吸引するのでニコチンと他の有害物質を含みます。新型たばこの健康への害は、まだ不明な点が多いですが、日本呼吸器学会の見解でも「加熱式たばこや



電子たばこが紙巻きたばこより健康リスクが低いという証拠はなにかなる目的であってもその喫煙や使用は推奨できない」とされています。

しかも、新型たばこでも、周囲にいる人にも健康被害を生じさせる可能性があるので、

農作業の後に仲間や家族が同乗している車の中や、くつろぐ室内で新型たばこを使用するのは問題です。煙は見えないけれど、有害物質が空間に充満している可能性があり「新型たばこに替えたから安心」とはいえないのです。ご自身の健康のため、周囲の人々の健康のため、禁煙にチャレンジしませんか？まずは禁煙に関心をもち、家族や仲間禁煙の意志を宣言し、たばこや関連グッズを処分することからスタートです。5月31日は「世界禁煙デー」。この日から禁煙開始というのはいかがででしょうか？

進めよう！ 国産消費国

国民が必要とし消費する食料は、できるだけその国で生産



【今回のテーマ】

食料自給率
38%で大丈夫？

日本で必要とする食料を、いつまでも外国から輸入できるとは限りません。食料自給率を高める必要があります。



出典:農林水産省「食料自給率」、FAO「Food Balance Sheets」等を基に農林水産省が試算(アルコール類等は含まない)

食料自給率向上のために

1. 「いまが旬」の食べものを選びましょう
2. 地元でとれる食材を日々の食事にかきましょう
3. ごはんを中心に、野菜をたっぷり使ったバランスのよい食事を心がけ、しっかり朝ごはんを食べましょう
4. 食べ残しを減らしましょう
5. 自給率向上を図るさまざまな取り組みを知り、試し、広げましょう

農林水産省「フードアクション・ニッポン」から抜粋

日本の食料自給率は2019年度、カロリーベースで38%。先進国の中で最低で、食べものの多くを外国に頼っています。一方、コロナ禍で自国の需要を優先させて食料輸出を制限した国もあります。2030年度までに政府は食料自給率を45%まで上げる目標を設定しました。食料自給率を上げるには、農業者数や農地面積を増やし、消費者が国産食材を積極的に選んで農家を応援するなど、国民が力を合わせて取り組んでいくことが大切です。



耕そう、大地と地域のみらい。

私のストレス解消はいくつかあります。晴れの日には家庭菜園、花の手入れ。雨の日には、パンやお菓子作り、読書、テレビで映画鑑賞。「晴耕雨読」です。(A・Oさん・52歳)

私たちは、職場や学校、家庭などさまざまな環境でストレスを経験するようになりました。ストレスは目に見えないからこそA・Oさんのように色々なストレス解消法があることはとても大切なことですね。「晴耕雨読」(せいこうどく)は、田園で世間のわずらわしさから離れて、心穏やかに暮らすこと。現代人には、このような時間が失われつつある気がします。

お便りコーナー

初めて出しました。これを機会にはまりたいです。(H・Nさん・76歳)

ベジタブルライフ楽しみにしています。知らないことも多く、とても参考になります。(S・Kさん)

実家で読むぐりーんぴあが毎月楽しみです。お料理やクイズ、これからも続けてください。「1輪のガーベラ」特にピンクが好きです。(1輪のガーベラさん・34歳)

お便りありがとうございます。ぐりーんぴあを読んでいただいている方やレシピやベジタブルライフ、今月のクイズ?などを毎月楽しみにしている方など、毎回多くの方からご好評いただいております。

皆さまのお便りを励みに、より一層楽しんでいただけるような広報誌「ぐりーんぴあ」作りに努めたいと思っておりますのでよろしく願いいたします。

今月のクイズ?

出題・イラスト●酒井栄子

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

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

答え 12



編集後記

新緑が芽吹く鮮やかな季節になり、田植えをはじめ農作業が忙しくなる時期となりました。2021年5月5日は、二十四節気の「立夏(りっか)」です。立夏は、春分と冬至の中間にあたり、暦の上で夏が始まる日です。日差しは更に強さを増しますが、朝晩はまだ薄寒いので体調管理には気をつけましょう。(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

※テーマにまつわる記事を募集します

2021年6月号 締切 5月14日(金)
「オススメの健康維持法」

2021年7月号 締切 6月11日(金)
「夏の暑さ対策は?」

■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 小山市神尾谷 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 おやま通常総代会のお知らせ

当組合では、新型コロナウイルスによる感染拡大が懸念されている状況から、5月26日(水)に開催予定の第22回通常総代会について、慎重に検討を行いました。

その結果、総代会が定款により5月の開催と規定されていることから、会場での感染防止に努めつつ、規模を縮小して、最小限の運営に徹し、開催することといたしました。

総代の皆様におかれましては事情をご賢察のうえ、ご理解ならびにご協力を賜りますようお願い申し上げます。

開催日時・
場所
について

開催日時

令和3年5月26日(水曜日)
午前10時より

開催場所

小山農業協同組合
本店3階 鶴の間

議決権
行使方法
について

●通常総代会の議決権行使方法は、本人出席並びに代理人出席(委任状)と書面議決書によるものがございます。**新型コロナウイルス感染防止の観点から総代皆様の安全を考慮し、書面議決書の利用もご検討ください。**

●書面議決書のJAへの提出期限は5月25日(火)正午ではありますが、今年度は書面議決書の行使が多くなることが予想され、書面議決書数が総代会の成立に大きく影響することから、事前に数の把握が必須となります。そのため、**早めの書面議決書のご提出にご協力**くださいますようお願いいたします。

※通常総代会へのご出席を検討されている総代様におかれましては、健康状態にご留意いただき、マスク等の感染防止にご配慮のうえ、くれぐれもご無理をなされませんようお願いいたします。

農業者年金受給権者の現況届の提出について

農業者年金(経営移譲年金、農業者老齢年金)の受給権者の皆さんに現況届を提出していただく時期になりました。この現況届は、引き続いて年金を受ける資格があるかどうかについて、毎年1回、受給権者の皆さんからの届出により確認するためのものです。

つきましては、下記のとおり現況届の受付を行いますので、氏名、生年月日、住所、電話番号等を記入の上ご提出ください。

なお、この現況届が提出されない場合、年金の支払いが差し止められますので、必ず提出してください。

日時	場所
6月1日(火)～ 6月15日(火) 午前8時30分～ 午後3時00分	小山市内農首支店

※上記期間に提出してください。

6月1日(火)～ 6月30日(水) 午前8時30分～ 午後5時15分	小山市 農業委員会事務局 (小山市役所5階)
---	------------------------------

ご注意

- (1) 現況届は5月末に農業者年金基金から直接、郵送されます。
- (2) 現況届は昨年7月1日以降の届出者には送付されません。

支店再編実行中～美田支店・桑網支店 建設予定です～

支店再編整備計画進捗状況報告



美田支店/外観パース



桑網支店/外観パース

令和元年5月に開催した第20回通常総代会にてご承認いただいた支店再編整備計画は、令和3年2月に新築1号店舗である大谷支店がグランドオープンし、第1期再編を完了しました。リニューアル後の間々田支店、本店移転後の小山支店ともども組合員並びに利用者皆様方の満足向上に向け鋭意、事業に取り組んでいます。

現在、第2期再編である美田支店、桑網支店、下野支店の新店舗建設に向け取り組みを進めていますが、去る令和3年2月26日開催、第14回理事会並びに令和3年3月22日開催、第1回理事会にてそれぞれ美田支店・桑網支店の建設基本構想案が承認されました。

建設場所は、美田支店が小山市大字小袋の西部集出荷所・のぞみ館西部敷地内の東側駐車場。桑網支店が小山市大字出井の桑集出荷所敷地南側隣接地を取得して拡張し、店舗は集出荷所西側の桑網農所を解体撤去してその跡地に建設の予定です。現在は、具体的実施設計の取組みを進めています。

竣工は、美田支店が令和4年9月頃、桑網支店が令和4年11月頃を目指しています。

新型コロナウイルスの感染状況にもよりますが、今後、座談会、ふれあい訪問等の機会を通じて組合員皆様方のご意見をお聞かせいただきながら、より良い店舗づくりに努めていきます。

令和4年度小山農業協同組合職員募集(3期)のご案内

採用予定者 応募資格 金融・共済・購買・販売・営農指導・農業機械整備 等 15名
総合職

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。)
- 受験費用写真(縦4cm×横3cm) 1枚

応募受付期間 **大卒・短大卒・専門卒** 令和3年5月17日(月)～5月31日(月) 必着
書類提出先 小山農業協同組合 本店 総務部 人課課 〒323-0034 小山市神鳥谷 1-11-32
応募方法 郵送または持参して下さい。
採用試験 ・筆記試験 **大卒・短大卒・専門卒** 令和3年6月16日(水)
・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

令和4年度採用(大学・短大)
第3回JAおやま説明会の開催について

1日 期 令和3年5月14日(金) 午前10時～正午
2場 所 小山農業協同組合 本店 3階 鳳凰の間 〒323-0034 小山市神鳥谷 1-11-32
3 申込方法 マイナビ2022「JAグループ栃木」から事前に申し込みして下さい。
または電話、Eメールでも受付しています。
総務部 人課課 ☎0285-25-3072
Eメール jinji@ja-oyama.or.jp
※質問等がある場合は、ご記入(お伝え)下さい。
4 必須事項 ・氏名・住所・学校名・連絡先電話番号
5 受付期間 令和3年4月19日(月)～5月13日(木)
6 持ち物 筆記用具、応募票(当組合ホームページよりダウンロードして下さい。)
※その他ご不明の点につきましては、人課課までお問い合わせ下さい。

お詫び

当JAの事務処理において「肉用牛肥育経営安定交付金制度」(牛マルキン)の対象となる牛、14頭の加入登録漏れが発生しました。これにより肥育牛の販売金額が生産費を下回った場合に、肥育牛生産者に制度交付金が支払われないケースが生じてしまいました。新型コロナウイルス感染症拡大の影響により肉牛の販売価格が低迷し、令和2年8月販売で5頭、11月販売で2頭該当し、その後、販売価格が回復したことにより12月は1頭販売になりましたが、該当しませんでした。

JAの事務処理により、加入登録が漏れてしまった生産者に対し、JAの費用で補填させて頂いております。令和3年2月末現在で7頭該当し、補填金額は713,898円です。残りの6頭についても、牛マルキン制度交付金が該当した場合は、同様の処理をさせて頂きます。また、すべての販売が終了し補填金額が決まり次第、再度広報誌にてご報告させて頂きます。

肥育牛生産者の皆様及び組合員、関係者の皆様にご迷惑をおかけしましたこと、深くお詫び申し上げます。今後は、内部管理体制の強化等により再発防止に向けて取り組んでまいります。

(令和3年4月1日現在)

この件に関するお問い合わせ先 営農部 農畜産課 ☎0285-33-3088

思川・おとめホールからお知らせ

組合員の皆様へ 思川・乙女ホールでは4月より組合員特典を始めました。組合員の皆様に対してコース料金が3%の割引を致します。(取扱価格40万円以上のコースが対象となります。)



くわしくは各ホールへお問い合わせください。

思川ホール
TEL0285-38-3100
おとめホール
TEL0285-41-2088

クミアイ家庭薬

クミアイ ビタパッション V-50SP



タウリン 1,200 mgに疲労回復効果に優れた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群やL-アスパラギン酸マグネシウム等を配合した医薬品のドリンク剤。1日1本、疲れた体に栄養を補給します。

【賞味期限】 50mL×10本
税込価格 **1,980円**

※お問い合わせは、クミアイ家庭薬の取り扱いJA、または
総務部 営農課(株)新木宮事務所
☎028-657-7310 まで(営業日は配達業務になります。)

JAの概況 (2021年3月末現在)

貯金 ……………1,687億1,590万円
貸出金 ……………294億5,462万円
購買品供給高 …… 5億4,427万円
販売品販売高 …… 6億9,595万円
長期共済保有契約高
…………… 3,974億2,637万円

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 6月15日(火)
野木支店 6月17日(木)
国分寺支店 6月25日(金)

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1回理事会(3月22日)

- 桑橋支店新築計画基本構想について
- 総代会の招集について
- 組合員表彰について
- 女性理事・学識経験理事・監事及び員外監事候補の選任(案)について
- 取引のリスク評価書の改正について
- 一般資金貸出利率表の一部改正について

組合員の皆様へ


JAおやま



 BicCamera
GROUP
コジマ小山店

新たにコジマネットの 取り扱いを開始いたしました！

商品の検索はこちらから

コジマネット

検索



<https://www.kojima.net>

コジマネット
www.kojima.net



お好みの商品を見つけたら
まずはお電話ください！
お問い合わせは下記JA店舗
までお願いいたします！！
JAおやまとコジマ小山店が
しっかりサポートいたします。

※コジマネット掲載の各種キャンペーン・サービスは
一部対象外の場合があります。



お問い合わせは JA おやま各店舗まで

■ 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



JAおやま

 暮らし応援  for business

 JAおやま

2021年5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: pla@ja-oyama.or.jp