

2021  
06  
Vol.268

JAおやま

# ぐりーんぴあ Green-pia



## 特集Ⅰ

自分は大丈夫!とっていませんか??  
急増する振り込め詐欺にご注意ください!!  
こんな手口に要注意!!!

## 特集Ⅱ

家族でリフレッシュ!  
みんなの手指体操

## 6月のおすすめレシピ

- ・冷やし納豆梅茶漬け
- ・アジのたたき梅肉あえ



Instagram



Facebook



Twitter



LINE

人と自然の調和から新たな創造を



JAおやま公式  
ホームページ



# ぐりーんぴあ Green-pia

人と自然の調和から新たな創造を

**P13**

今月のおすすめレシピ

**P14**

おやまるくんの直売所ご案内  
よらっせ桑

**P15**

ベジタブルライフ  
ビーツ  
～若さを保つ抗酸化フード～

**P16**

季節の室礼  
仏事の豆知識

**P17**

みんなの広場  
パズル頭の体操  
お便りコーナー

**P18～P20**  
INFOMATION

**P3**

TOP NEWS

**P4～P5**

TOPICS

地域のニュースをお届け!

**P6～P7**

特集Ⅰ

自分は大丈夫!とっていないませんか??  
急増する振り込め詐欺にご注意ください!!  
こんな手口に要注意!!!

**P8～P9**

特集Ⅱ

家族でリフレッシュ!  
みんなの手指体操

**P10**

JAおやま事業のご案内  
営農便り

**P11**

農業浪漫  
大谷南地区 朝日俊幸さん

**P12**

女性会  
地産地消料理展



## J Aおやま直売所 「NPO法人さくらネット小山」に野菜などを提供



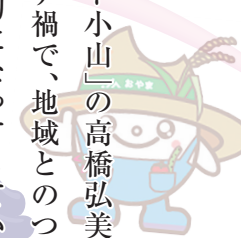
J Aおやまは、子どもの居場所「おひさま」を運営する「NPO法人子ども育ちを支える会さくらネット小山」に、2020年6月からJ Aおやま管内のグリーンセンター農産物直売所で規格外の野菜や果実などを無償で提供しています。

同法人は、「食」を脅かされている子どもたちの「命綱」の役割を担っており、J Aは、地産地消にもつながるとして、「おつとめ品」などを集め提供し、同活動に協力しています。また、最近では、コロナ禍でより大変な状況になっている子どもたちのもとへ、生産者が愛情たっぷりに生産した米「うまかん米」や大嘗祭で皇室献上米となった「とちぎの星」なども同法人が購入し届けています。

「さくらネット小山」の高橋弘美理事長は「コロナ禍で、地域とのつながりがより大切になってきていると思う。さまざまな事情を抱えた子ども達が、農家さんが育てた愛情たっぷりのお米や野菜を食べることで、心身ともに健やかに成長するとともに、地域の方々が自分たちを応援してくれていることを感じてほしい」と話しました。

「NPO法人子ども育ちを支える会さくらネット小山」は、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に、暮らしや学び、食のサポートをしています。約10人のスタッフが小山市の家庭相談員などとともに、食料品を届けたり、子どもの居場所「おひさま」で子どもたちと一緒に食事を作るなどして、「食」の大切さを伝えています。

今後もJ Aおやまは、長期的に野菜や果物などを提供する考えです。







### ☑ 女性会加工グループ「フレッシュ」加工所を清掃

3月18日 西部農産物加工所

J A おやま女性会加工グループ「フレッシュ」は3月18日、西部農産物加工所の清掃を行いました。会員11人が参加し、床磨きや排水溝の清掃など細かいところまできれいに掃除しました。

同グループの相川久子代表は「新型コロナウイルスや他の菌も死滅、撲滅するようにと思いを込めて、より一層入念に清掃した。おいしい地場産の加工品を多くの方に食べてもらい、コロナ禍ではあるが元氣になってほしい」と話しました。



### ☑ 4 J A が「住まいの体験会」に参加

3月24日 栃木ハウジングテクノセンター

農林中央金庫宇都宮支店は3月24日、県南地区情報交換会を兼ねた「住まいの体験会」を株式会社一条工務店の栃木ハウジングテクノセンターで開きました。

交換会には、農林中央金庫と県南部地区の4 J A（しもつけ・おやま・佐野・足利）のハウスメーカー営業などを担当する住宅専任担当者が約30人が参加。一条工務店の世界初となる耐水害住宅や温熱環境実験室などを体験し、意見交換を行いました。

### ☑ 春ダイコン目ぞろえ会

3月29日 桑集荷所



J A おやま大根部会は3月29日、桑集荷所で令和3年産春ダイコンの目ぞろえ会を開きました。生産者・市場関係者ら約30人が参加しました。部会員らは、市場担当者から現在の販売情勢を聞いた後、実際にダイコンを等級別に並べ、出荷規格と出荷要領を確認しました。

坂本賢一部会長は「これからどんどん暖かくなっていき、生育が旺盛になる。適期収穫を心掛け、部会員同士協力しながら高品質なダイコンを出荷していきましょう」と呼び掛けました。



## 地域のニュー



### ☑ ハウスナス現地検討会

4月13日

J A おやまなす部会は4月13日、管内5カ所の畑で2021年産ハウスナスの現地検討会を開きました。部会員や関係者ら20人が、ほ場の現状や栽培方法を確認しました。

栃木県下都賀農業振興事務所の堀江収一技師は果実の障害について「落ちた花びらを葉や実の上で放置すると、実に悪影響となる。必ず除去し、外観品質向上につなげてほしい」と注意を促しました。

同部会は10人が「式部」や「あのみり2号」を1ヘクタールで栽培。7月中旬まで京浜方面へ出荷します。



### ☑ 寒川小で古代米などの種まき

4月16日 小山市立寒川小学校

小山市立寒川小学校5年生19人は4月16日、緑・紫の古代米と「とちぎの星」の種まきを行いました。

児童は地元農家やJ A 職員の指導を受けながら、生き生きとした表情で作業に汗を流しました。育苗箱に土を入れる作業から始まり、土の上に種をまくなど工程を学びました。

子どもたちは「大変だったけど楽しかった」「育苗箱に種を満遍なくまくのが難しかった」「古代米がどのように成長するのか楽しみ」「早く食べたい」と笑顔を見せました。

### ☑ 春ブロッコリー現地検討会・目ぞろえ会

4月16日・22日



J A おやまブロッコリー部会は4月16日、管内の4カ所で令和3年産春ブロッコリーの現地検討会を開きました。部会員、関係者ら21人が参加し、生育状況や病害虫の発生状況などを確認しました。

また、4月22日には、西部集出荷所で春ブロッコリーの目ぞろえ会を開き、部会員、関係者ら33人が参加しました。

館野延男部会長は「より良く販売するために今一度しっかり目ぞろえをして、高品質なJ A おやまのブロッコリーを消費者に届けよう」と呼び掛けました。



自分は大丈夫！と思っていないですか??

急増する**振り込め詐欺**にご注意ください!!  
こんな手口に要注意!!!



振り込め詐欺の被害に遭わないためには、どのような手口で振り込ませようとするのかをよく知るとともに、家族で対策を練っておくことが大切です。

<b>オレオレ詐欺</b>	<p>電話を利用して、家族を装い、「鞆を失くした。」「会社のお金を失くしてしまった。」等と嘘を言い、お金を振込ませたり、家族や知人等を装った人物が直接お金を受取りに来る手口です。</p> <p>他にも、<b>警察官</b>や<b>金融機関職員</b>等を装い、「あなたの口座が犯罪に使われた。」「すぐに口座を使えなくする必要がある。」等と言いい、暗証番号を聞き取り、キャッシュカードをだまし取る手口もあります。</p> 
<b>架空請求詐欺</b>	<p>利用していないサービスの料金等、架空の支払いを請求するメールやはがきを送りつけ、お金を振込ませる手口。</p> <p>「このままだと裁判になる。」等というケースが多く、コンビニエンスストアで<b>電子マネー</b>を購入させる手口が増えています。</p> 
<b>還付金等詐欺</b>	<p>市役所や<b>社会保険庁</b>、<b>金融機関職員</b>等を装って、「医療費や保険料の還付金を返還する。」「今日中なら手続きができます。」等と嘘をつき、ATMでお金を振込ませる手口です。</p> 
<b>融資保証金詐欺</b>	<p>FAXや郵送で融資の勧誘を行い、申込金や手数料などの名目でお金を騙し取る手口。「過去の借金データを抹消するための手数料」等と言う場合があります。</p> 



色々な手口で犯人はお金をだまし取ろうとしています。  
不審な電話や手紙を受けた場合は、一人で判断せず、必ず家族やJA、警察に相談してください!!





# ちょっと待って!!その振込み!!! 財産を守るアンケート



振込みを依頼する電話等で、次の事項で「はい」が一つでも心当たりがある方は、  
「振り込め詐欺」の疑いがあります。

- 息子や孫から「電話番号が変わった」等と連絡がありましたか? \_\_\_\_\_ はい・いいえ
- お振込・ご出金の用途は、息子や孫から頼まれたものですか? \_\_\_\_\_ はい・いいえ
- 警察や消費生活センター等の公的機関から「詐欺の犯人が逮捕された」  
「個人情報が出ている」等と連絡がありましたか? \_\_\_\_\_ はい・いいえ

※用途がリフォームや車などの購入の方のみお答えください。

- 支払先はどちらの業者・店舗でしょうか?  
請求書や見積書、振込用紙等をお持ちでしょうか? \_\_\_\_\_ はい・いいえ
- 支払いの期日は本日でしょくか? \_\_\_\_\_ はい・いいえ
- パンフレットや電話で投資の勧誘はありましたか? \_\_\_\_\_ はい・いいえ
- 「法律違反やインサイダー取引になる」等とされていますか? \_\_\_\_\_ はい・いいえ
- 「サイトの利用料金が未納」等とメールや電話がありましたか? \_\_\_\_\_ はい・いいえ
- 安全のため、振込か小切手による手続きにさせていただくことは  
可能でしょうか? \_\_\_\_\_ はい・いいえ

## 特殊詐欺を未然に防ぎ 警察から感謝状

当JAでは、被害防止に向け業務に励んでおります!!



岡野署長(右)から感謝状を贈呈された真瀬課長(中央)と大島さん(左)



金融窓口で高齢女性が特殊詐欺被害に遭うのを防いだとして、JAおやま寒川支店真瀬剛利課長と金融課複合渉外Ⅲの大島健さんに4月15日、小山警察署から感謝状が贈られました。

3月下旬、60代女性が貯金の払い戻しをしたいと電話があり、渉外担当の大島さんが用途を尋ねると、「息子が病院で診察中にバックを盗まれ、中に会社の通帳や携帯などが入っており、今日中に会社のお金を支払わなくてはならないらしい」と説明しました。不審に思った大島さんは、真瀬課長に相談し、詐欺の可能性があるととして同署に通報し、詐欺被害を未然に防ぎました。

真瀬課長は「お客様の財産を守り、支店の職員との連携プレーで特殊詐欺を阻止することができてよかった」と話しました。

大島さんは「まさか担当している地区で起こるとは思わなかった。よく聞く手口だったので上司に相談して防ぐことができた」と話しました。

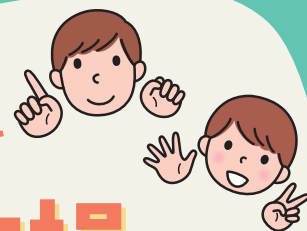




指先体操案内人  
堤 喜久雄さん

ウォルナッツ・健康生活研究所所長。指先健康法の創始者である父・堤芳郎氏に師事。数多くの講演会や教室での体験を基に日常生活に取り入れやすい体操プログラムを提案。『指さき頭脳体操』（東京書店）他、著書多数。  
<http://www.yubisaki.com/>

# 家族でリフレッシュ!



## みんなの手指体操

手指を動かすだけで頭スッキリ、リフレッシュ!  
ストレス解消に役立つ手指を使った体操をご紹介します。  
家族とのスキンシップ、小さな子どもたちとのコミュニケーションに最適です。

### グーパーしながら 言葉遊び

難易度



まずは「あ」から始めよう

人数に関係なく遊べます。グーとパーのシンプルな動きを繰り返すだけの初心者向けの体操ですが、テンポよく言葉を思い付くかどうか脳トレに。人によって思い付く言葉がさまざまなので楽しみながらできるでしょう。



① 両手でグーの動きを続けながら、順番に声を出していきます。1人が「あいうえおの『あ』は、〇〇の『あ』と『あ』から始まる言葉〇〇を言います。

② 次の人は、「あいうえおの『い』は〇〇の『い』と続け、その次の人が、「あいうえおの『う』は〇〇の『う』というように、五十音順に言葉を言っていき、誰かが詰まったら終了です。

### ★ステップアップ

指の握り方は2通りあり、親指を手の内側に入れる方法と、外側に出す方法があります。  
親指を意識して、グーのときに交互にやってみましょう。

### 引き算指曲げ

難易度



頭も指も柔らかく

左手の指の数を、右手の指の数から1引いた状態にする体操です。頭では簡単にできる数遊びですが、実際に指で表現するのは難しく、クリアしていく喜びがあります。右手の立てる本数を声に出しながらやりましょう。ゆっくりでよいので確実に。1人でもできますが、2人で楽しむと盛り上がりやすい。

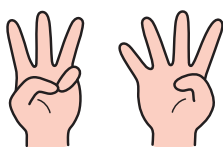
① 両手を胸の前でグーにして構えます。



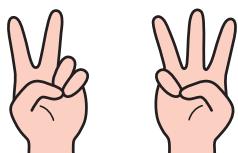
② 右5本、左4本、指を立てます。



③ (1)に戻ってから、右4本、左3本、指を立てます。

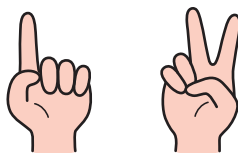


④



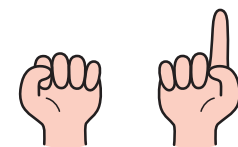
(1)に戻ってから、次は右3本、左2本、指を立てます。

⑤



左右それぞれ立てる本数を1本ずつ減らしていきます。

⑥



右1本、左0本の状態まで続けます。(1)から(6)を繰り返します。

★ステップアップ 最初は2人でそれぞれ練習します。慣れてきたら1人が体操を、もう1人が右手を立てる本数を決める指令係を務めます。最初は5、4、3、2、1と順番に、2回目からは1から5までをアトランダムに言います。数回で交代して行いましょう。



# ペン送り

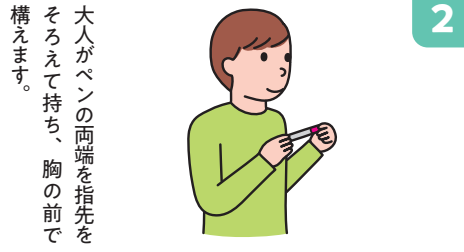
落とさないように慎重に

2人1組で遊びます。ペンの他、割り箸やストローなど棒状の物を代用するのもあります。ペンも落とさないように受け渡しする共同作業で、集中力が鍛えられます。ペンを指先で受け渡しするのが難しければ手のひらで受けてもOKです。

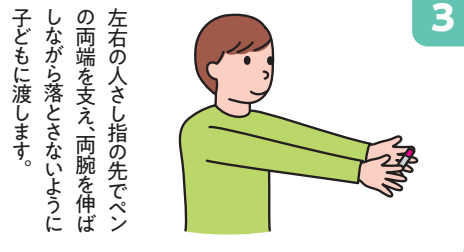
難易度



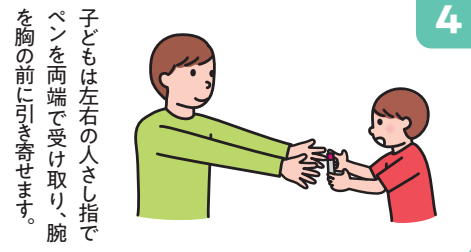
1  
ペンを1本用意します。  
大人と子どもが向き合って座ります。



2  
大人がペンの両端を指先をそろえて持ち、胸の前で構えます。



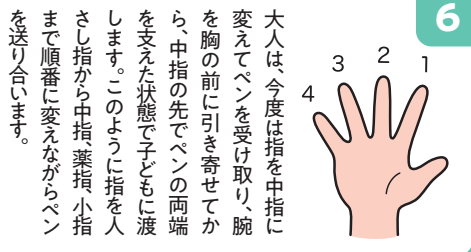
3  
左右の人さし指の先でペンの両端を支え、両腕を伸ばしながら落とさないように子どもに渡します。



4  
子どもは左右の人さし指でペンを両端で受け取り、腕を胸の前に引き寄せます。



5  
(3)同様に、子どもは左右の人さし指の先でペンの両端を支え、両腕を伸ばしながら大人に渡します。



6  
大人は、今度は指を中指に変えてペンを受け取り、腕を胸の前に引き寄せてから、中指の先でペンの両端を支えた状態で子どもに渡します。このように指を人さし指から中指、薬指、小指まで順番に変えながらペンを送り合います。

★ステップアップ 慣れてきたら好きな音楽を流してリズムに合わせてやってみましょう。

# 目鼻口体操

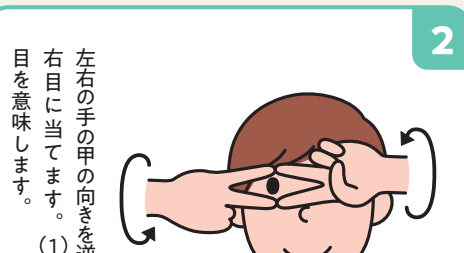
顔のパーツを使った、見て楽しい体操

指を使って目・鼻・口を作る体操です。2人で向かい合って(1)から(4)を繰り返すと楽しさ倍増です。子どもが声で指示を出すと盛り上がるでしょう。

難易度



1  
両手のチョキでひし形を作り、左目に当てます。右手の甲を手前、左手の甲を正面に向けてます。



2  
左右の手の甲の向きを逆にして、右目に当てます。(1)と(2)は目を意味します。



3  
両手の親指と人さし指で三角を作り、鼻の前に。鼻ができました。



4  
両手の親指と人さし指で四角を作り、口の前に。口ができました。

★ステップアップ 慣れてきたら、1人が目・鼻・口の中から選んで指示を出し、もう1人が指示に応じて体操します。交代でやりましょう。





JAおやま事業のご案内

# 営農便り



日本一いいまゆ

目指せ!



6トン「養蚕事業」

日本の伝統である養蚕ですが、令和2年度の栃木県の養蚕は、養蚕戸数19戸（前年対△2戸）、繭生産量13.

8トン（前年対比91%）、全国2位の生産量です。

当JAおやま管内では8戸の養蚕農家が年間5回の飼育をしており、昨年の生産量は6.5トン（前年対比84%）、県生産量の47%を占め、1戸あたり平均繭生産量812キロで、全国平均の2.3倍であります。

全国的に見ても繭の生産量は年々減少している状況がありますが、そんな伝統産業や文化を肌で学ぶ「ふるさと学習」に役立ててもらおうと、JAおやま稚蚕飼育所で3齢（卵からふ化して10日目前後）まで育てた蚕を、管内の小学校5校に教材として提供しております。当組合の職員や元養蚕農家の指導により、飼育から収繭・毛羽取りまでを行います。そのなかでも小山市立絹義務教育学校では、平成30年に笠間稲荷で行われた繭品評会に出品し、1位で特別賞の「茨城県知事賞」を受賞するほどの良質な繭を育てています。

今後ともJAおやまでは、より一層の高品質な付加価値の高い繭生産を図るため、生産技術向上と特徴ある新たな蚕品種によるブランド繭づくりに取り組むなど、安定的な繭生産基盤の確立を目指し、令和3年度も「日本一いいまゆ 目指せ! 6トン」をモットーとして繭生産に取り組んでいきます。





# 農業浪漫

N O G Y O R O M A N



朝日 俊幸さん (37歳)

大谷南地区

生産品目：ハウスナス・ニガウリ・レタス・トウモロコシ



## 出荷する喜びを感じて

夏の代表的な野菜のナス。ナスは奈良時代以前にインドから伝わり、日本人にとってもなじみ深い野菜です。煮る、焼く、揚げる、漬けるなど幅広く使える万能野菜です。

JAおやま管内には、10戸の農家がハウスナス栽培に取り組んでいます。作付け面積は、1.1ヘクタール。2月から7月いっぱいまで京浜方面に出荷しています。

大谷南地区の朝日俊幸さんはハウスナスを作り始めて約15年。高校卒業後に長男ということもあり、就農しました。ハウスナスをはじめ、ニガウリ、レタス、トウモロコシを両親と共に栽培しています。

「ナスは、とてもデリケート。暑さや日差しに弱く、すぐに傷や焼けができてしまう。色と艶を大切に丁寧に作業している」と俊幸さんは話します。また、「枝選びも大切にしている」と俊幸さん。一つ一つ個性があり、個性を生かすも殺すも剪定や葉かきにかかっています。剪定や葉かきによって、収量や良質なハウスナスを栽培できるかが決まります。ナスは枝や葉が混まないようにし、光の透過率や通気性を向上させ、病気を防ぎながらナスに傷がつかないように、また日に良く当たるようにと作業を行い、風通しをよくして栽培していくことが重要です。

「農業の魅力は、自分のスタイルを確立できること。自分のやりようで時間を作ることもできるし、ペース配分も自分次第。結果も自分がやった分だけ、返ってくる」と笑顔で話します。

ナスの食べ方として「ナスのしょうが焼きや天ぷらがおいしい」と勧める俊幸さん。

今後は、「よりいいナスをより多く出荷し、多くの方に食べてもらいたい。JAおやま産のナスをPRし、次世代にそして、同世代の若い人にも多く農業の魅力を知ってもらい共に農業を盛り立てたい」と話します。

品質の良いものを目指して、出荷する喜びを感じ、日々ハウスナスに愛情を注いで俊幸さんの栽培するハウスナスは、艶があり、頼もしく育っています。







# 女性会 地産地消 料理展



## 鶏肉と大豆のトマト煮

鶏むね肉・・・1枚  
大豆(水煮ふかし)・・・2カップ  
玉ねぎ・・・中1個  
パプリカ赤・・・半分～1個  
マッシュルーム・・・1パック  
にんにく・・・1斤

加工グループ「フレッシュ」のトマトソース 1瓶  
塩・・・小さじ1  
オリーブオイル  
粉チーズ  
パセリ

## 作り方

- 1 にんにくはみじん切り、ほかの材料はすべて1cm角に切る。
- 2 鶏肉に塩を揉み込むように下味をつける。
- 3 なべ(フライパン)にオリーブオイル・にんにくを入れて火をつける。香りが出てきたら鶏肉から炒める。
- 4 鶏肉が白くなってきたら、材料を全部入れ油がまわったら、トマトソースを入れ10～15分、時々混ぜながら水分がなくなるまで煮る。味を見て塩が足りなかったら入れる。
- 5 器に盛り付け粉チーズ・パセリをかける。

[特徴]

\* みそ作りのふかし大豆を使用しました。



「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活動です。



## 6月のおすすめレシピ

冷やし納豆梅茶漬け  
アジのたたき梅肉あえ



### 作り方

- ① 冷や飯と納豆をそれぞれ別のボウルに入れて水洗いし、ざるにあげ水気を切っておく。
- ② おわんに①の冷や飯、納豆を入れ、上に梅肉、大葉、ミョウガ、いりごま、ワサビ(チューブ入りでもよい)を盛り付け、周りから冷たいお茶を注ぎ出来上がり。

シェフ永井の

## おすすめレシピ

料理楽しくステップアップ

永井 智一 (ながい・ともかず)

茨城県笠間市にある「天晴(旧キッチン晴人)」  
オーナーシェフ



## 冷やし納豆梅茶漬け

材料(1人分)

冷や飯 ..... 1/2膳分  
納豆 ..... 1パック  
大葉 ..... 5枚(千切り)  
ミョウガ ..... 2個(小口切り)  
梅干し ..... 2個(種を取りたく)  
いりごま ..... 適宜  
おろしワサビ ..... 適宜  
冷たいお茶 ..... 約200ml



### 作り方

- ① アジの刺し身を細切りにしボウルに入れる。
- ② ①のボウルに薬味類の材料を入れ、さっくりと混ぜ合わせる。
- ③ 皿にダイコンのつまを②を盛り付け、ワサビナを添えて出来上がり。

## アジのたたき梅肉あえ

材料(2人分)

アジの刺し身 ..... 市販品 1パック分

### ◆ 薬味類

大葉 ..... 5枚(千切り)  
ミョウガ ..... 2個(小口切り)  
梅干し ..... 3個(種を取りたく)  
おろしショウガ ..... 小さじ1  
いりごま ..... 小さじ1  
ダイコンのつま、ワサビナ ..... 適宜



おやまるくん  
直売所ご案内

# よらっせ桑

## おやまるくんおすすめ商品!!

からし漬の素・わさび漬の素・たまり漬の素・  
なす漬の素・あっさり漬の素・桜しば漬の素

ナスを使って  
一品を!



### ● なす漬の素 (浅漬用)

240g (30g × 8袋) 492円 (税込)

風味豊かな、色良いなす漬けが  
一晩で簡単にできます!

### ● からし漬の素

80g (20g × 4袋) 266円 (税込)

刻んだ野菜を混ぜるだけでび  
りっとからしの効いた浅漬けに!



### ● 日光黒たまり漬の素

1L 630円 (税込)

たまりしょうゆを使用で熟成した  
うまみと黒砂糖の深いあじわい。  
お好みで酢を加えてもGood!



### ● あっさり漬の素

420g (30g × 14袋) 707円 (税込)

お好みの野菜を食べやすい大  
きさに切って、手軽にサッと  
漬けられます。

浅漬のほかに魚の塩焼きや  
チャーハンなど炒め物の味づ  
けにも使えます。



### ● わさび漬の素

80g (20g × 4袋) 266円 (税込)

ピリッとワサビの効いた浅漬  
けが簡単に出来ます!

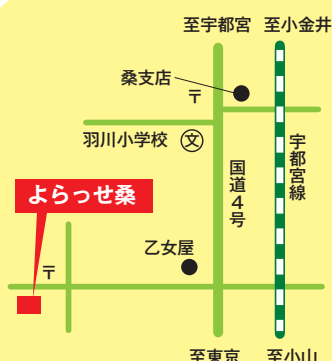
### ● 桜しば漬の素

75g (15g × 5袋) 330円 (税込)

国産しそを使用。着色料不使  
用で、「赤しそ」のそのま  
まの色合いが楽しめる。  
刻んだ野菜に混ぜるだけでし  
ば漬の出来上がり!



※数量には限りがございますのでご了承ください。



## よらっせ桑

住 小山市扶桑 1-4-13

☎ 0285-21-2816

営 9:00~17:00

休 盆、正月 駐 20台



## チェック ポイント



ビーツのプロフィール  
 【分類】ヒユ科フダンソウ属  
 【原産地】地中海沿岸  
 【おいしい時期(旬)】6～7月ころ、11月ころ  
 【主な栄養成分】カリウム、ビタミンB6、葉酸、食物繊維、ベータシアニン、ベータキサンチン、アリルイソチオシアネート、ビタミンシなど

解説 KAORU

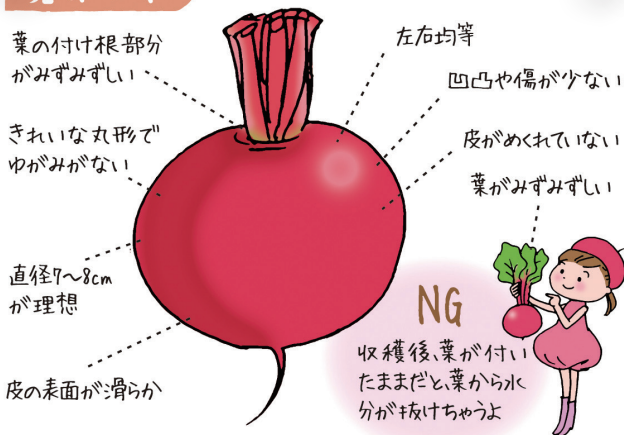
# 野菜のリエ上級プロKAORUの ベジタブル ライフ

イラスト：小林裕美子

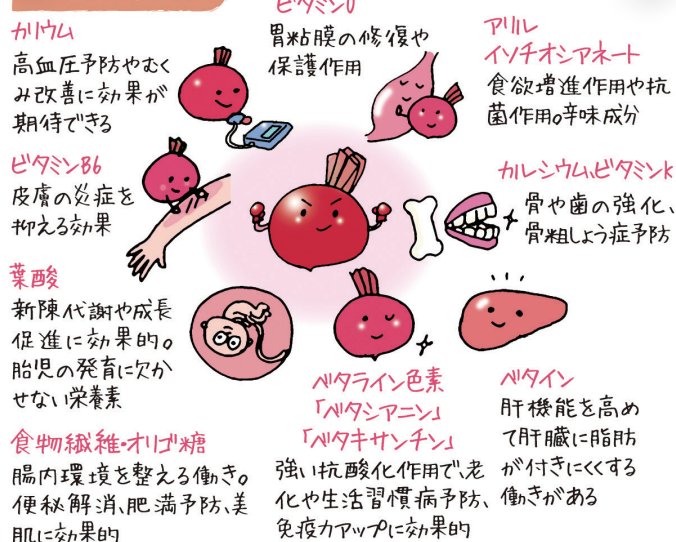
## ビーツ

～若さを保つ抗酸化フード～

### 見分け方

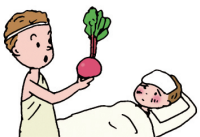


### ビーツのチカラ



### ビーツのヒミツ

古代ローマで発熱や便秘の治療に利用



欧州では古くから健康野菜として食べられていた

#### 日本への伝来

江戸時代初めに日本へ『大和本草』(やまといほんぞう)に暹羅(しやうら)大根と記載あり

#### 名の由来

輪切りにすると赤と白の年輪のような模様が現れ、葉の軸と葉脈が赤いことから「火焔菜」(かえんさい)という和名もある

似てくけど仲間じゃない!



ビーツ ヒユ科  
 カブ アブラナ科

### 楽しみ方・食べ方のコツ

じっくり加熱調理したビーツは、ホクッとした食感と優しい甘味が引き出される。さまざまな料理に彩りを添えるよ

#### 下ゆで

皮付きのまま鍋に入れて竹串がスッと通る程度まで弱火で30分ほどゆで、皮をむいてカットし、煮込み料理、サラダ、炒め物、スムージーなどに

葉はおひたしにもどうぞ



酢漬けやサラダなどは、歯応えを残すため少し硬めにゆでるか、生のまま薄くスライスする

お湯に酢やレモン汁を少し加えると、色がきれいに残る



竹串で何度も刺すと色素が抜ける



塩は調理の仕上げに



#### 焼く

皮付きのままアルミホイルで包み180度のオーブンで40分ほど焼くとホクホク食感に。十字に切れ目を入れると中まで加熱できる



ローズマリーやタイムなどのハーブと一緒に

#### 生のまま

皮を厚めにむいて、食べやすい薄さにスライスしてサラダに

年輪模様の「渦巻きビーツ」がサラダ向き



色素が服に付くと落ちにくい。板にも色が付くので、洗った牛乳パックやオーブンシートの上で切ると良い



### 保存方法

#### 冷蔵保存

新聞紙でくるむかビニール袋などに入れて野菜室へ

根と葉の部分を切り分けて保存

根の部分は週間、葉は2日程度で食べ切ろう

そのままでは根の栄養が葉の成長に使われてしまうよ



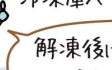
#### 冷凍保存

丸のまま水からゆで、冷ます



皮をむいて使いやすいサイズにカット。冷凍用保存袋に入れて冷凍庫へ

解凍後は崩れやすい。スープやスムージーがおすすめ



### ビーツのいろいろ

皮も果肉も赤紫色なのが一般的だが、外皮がオレンジ色で中がサツマイモのような鮮やかな黄色、輪切りにすると渦巻き状の模様が楽しめる渦巻きビーツなどいろいろ





# 季節の室礼

きせつのしつらい

和文文化講師 ● 滝井ひかる

## 入梅

暦の上では毎年6月10日ごろ、入梅となり、実際に梅の実も熟し始めますが、気象庁が発表する「梅雨入り」とは少しズレがあるようです。この時期は、傘を新調したくなりますね。最近では、ビニール傘をリサイクルしてバッグにしたり、着物をリメイクして和傘にしたりすることが注目されているようです。

日本列島を北上するようにホタルの幻想的な姿を見ることができ、水がきれいな場所で見られるホタル。一時は環境汚染で減少しましたが、保全活動も行われ再び見られるようになってきました。ヘイケボタルやゲンジボタルといった種があり、実際『源氏物語』にもホタルの求愛の明かりが描かれています。そして、雨にぬれたアジサイも美しい見頃を迎えます。みずみずしいアジサイをガラスの器いっぱい生けるとすてきですね。竹の台にひしゃくを置いて、あじさい寺の手水舎（ちようずや）のような演出はいかがでしょうか。アジサイはしっかりと水上げをしましょう。花にお水が行くように余分な葉を落としたり、茎を斜めに切ります。茎の中の白いワタのような繊維をかき出し切り口を焼くと、水がよく上がりますよ。

竹細工やガラス細工のホタルを添えて、水の季節ならではの室礼を楽しみましょう。



## 仏事の豆知識

### 「箸渡しとは？」

「箸渡し」とは、火葬のあとに故人のお骨を骨壺に納める「骨上げ」の際に行う作法のことを指します。「箸」「渡し」という言葉の通り、箸を使ってお骨を骨壺へ入れていきます。一見不思議なこの行為は日本独特のものであり、かつては箸でつかんだお骨をほかの遺族に順番に渡していったと言われていました。

仏教では、人が亡くなると三途の河を渡ってあの世へと向かうとされていますが、この作法には故人が無事に三途の河を渡り切れるように「橋渡し」をするという意味が込められています。

生きているものが実際に三途の河に橋を渡すことはできないため、同音である「箸（はし）」にその願いを込めたと考えられています。

箸渡しは、原則2名1組で行います。遺骨台の反対側にいるもの同士が一つの骨を同時につかみ、骨壺に入れていきます。一人が摘み上げたお骨にもう一人が箸を添えて骨壺に運ぶスタイルと、二人で同時にお骨を拾い上げるスタイルがあります。男女が1組になって行うことがマナーになっている場合もありますが、参列者の男女比が必ず一定という事はありませんので、男女1組に必ずこだわる必要はありません。

作法とは言え、二人で一つのお骨をつかんで運ぶのはなかなか難しい作業です。万一落としてしまっても、慌てる必要はありませんので、落ち着いて係の指示に従ってください。



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





みんなが  
やってみよう！

# パズル 頭の体操

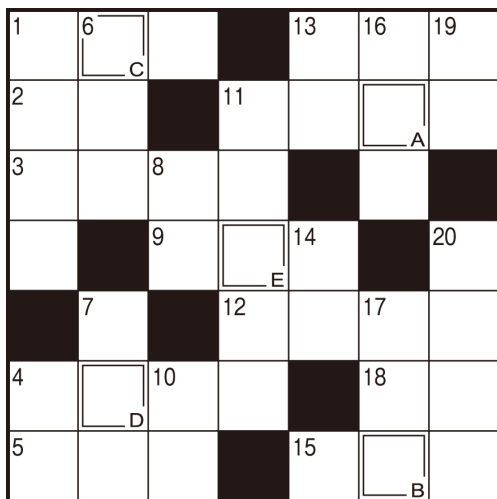
Q二重の文字をAとEの順に並べて  
できるものは何でしょうか？  
出題ニッリ

## ヨコのカギ

- お尻が光る水辺の虫
- 手相占いで恋愛——を見てもらった
- 「森のバター」の異名がある果実
- 桃やブドウの収穫量が日本である県
- ギリシア文字の第18番目の文字。  
Σ、〇と書きます
- 独り立ちしています
- こつちを通ると早く着くよ！
- 石灰は土壌を——性に傾けます
- オルカと呼ばれる生き物
- 傘の先からポタポタ落ちます
- 口の大きな爬虫(はちゅう)類

## タテのカギ

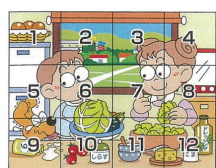
- 新しい——が衆議院を通過した
- 南の島に生えていそうな木
- 水を引き入れ、稲を植えます
- 傘や長靴、レインコートなどのこと
- 船が進む方向を定める装置
- 火を通していません
- 酔った人がフラフラと歩く様子
- 奈良公園にたくさんいます
- アサガオが伸ばして巻き付ける物
- 月がなくて真っ暗。
- にカラス、——のちよつちん
- 古池や——飛び込む水の音(芭蕉)
- 6月の第3日曜日は——の日です
- ささみや手羽、砂肝などの部位  
があります



## 回答欄

A	B	C	D	E
---	---	---	---	---

## 先月号のクイズの答え??



- 籠の持ち手の形が違う
- 屋上の部屋がない
- 弟の口の大きさが違う
- 小鉢の数が違う
- ドレッシングの絵がタマネギから大葉になっている

## お便りコーナー

今月のテーマ「オススめの健康維持法」

定年退職後、暇をみつめてクロスワードクイズにはまっています。  
(ほのばあちゃん・61歳)

毎月のクイズがとても楽しみです。(H・Tさん・73歳)

私の年にとっても頭を使つてまちがいがしは楽しみにしています。いつも応募しているけどなかなか当たらない。今度あたりますように。  
(I・Oさん)

ベジタブルライフ、いつも読んでいます。(勉強になります)。  
(K・Kさん・71歳)

数独中級版をお願いします。(Y・Iさん・80歳)

4月から自治会に入り、回覧板がまわつてくるので「ぐりんぴあ」も今回が応募初です。楽しみです。  
(シマウマさん)



お便りありがとうございます。ベジタブルライフ、今月のクイズ?など、毎回多くの方からご好評いただいております。ベジタブルライフは、見分け方や保存方法などが掲載しているため、「ためになった」や「知らなかったことが知れて良かった」などのコメントをいただいております。  
また、今月のクイズのコーナーは、「まちがいがし」「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きます。  
これからも、皆様によくの情報をお届けできるよう努めたいと思います。  
皆様からのお便りをお待ちしておりますのでドシドシご応募してください!

## ★次号のテーマ投稿

※テーマにまつわる話を募集します

2021年7月号「夏の暑さ対策は?」

締切6月18日(金)

2021年8月号「夏と言えば?」

締切7月16日(金)

## ★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「ぐりんぴあ」編集部

〒323-0034 小山市神鳥谷1-11-32

★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。

## 編集後記

6月号から広報誌「ぐりんぴあ」のデザインを一新しました!今回は、「JAおやま事業のご紹介」コーナーや写真を多く取り入れるなどJAおやまをよくの方に知っていただけるよう工夫しました。今後多くくの情報を届けたい、より「楽しんでいる」だけではない、広報誌「ぐりんぴあ」作りを励みたいと思います。毎月楽しみにしていただけましたら幸いです。  
(CY)

## テーマ投稿 お便り募集中

「みんなの広場」では、クイズのほかに下記の各コーナーを設けています。お好きなコーナーにどしどしご応募ください。

## 掲載させていただいた方全員に Q&Aカードプレゼント!



## 令和2年度 農政運動資金収支報告書

### ◆収入の部

単位:円

項 目		予 算 額	決 算 額	増 減	摘 要
抛 出 金	米出荷割	1,505,585	1,504,685	△ 900	令和元年度産米出荷数量に対し10円/俵
	畜 産 割	17,100	17,100	0	頭数に応じて300円、500円、1,000円/戸
	計	1,522,685	1,521,785	△ 900	
助 成 金		1,500,000	1,500,000	0	JAより
繰 越 金		4,276,055	4,276,055	0	前年度繰越金
雑 収 入		260	32	△ 228	貯金利息
合 計		7,299,000	7,297,872	△ 1,128	

### ◆支出の部

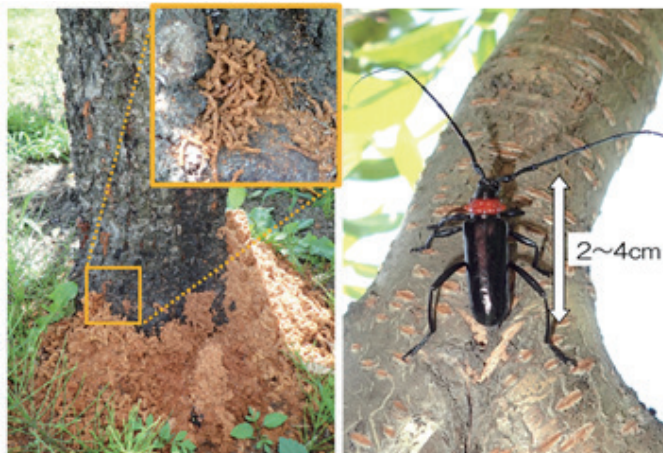
単位:円

項 目	予 算 額	決 算 額	増 減	摘 要
負 担 金	1,670,100	1,670,100	0	農政対策栃木県本部
	225,000	225,000	0	小山市農政対策協議会
	64,383	126,174	61,791	野崎商店・木本商店へ
要請対策費	2,000,000	50,325	△ 1,949,675	要請活動経費
大会経費	2,000,000	0	△ 2,000,000	全国、県、JA大会経費
予 備 費	1,339,517	4,840	△ 1,334,677	振込手数料
合 計	7,299,000	2,076,439	△ 5,222,561	

### ◆差引残高 5,221,433円 次年度へ繰り越し

抛出金を以上の通り、農政運動に使用致しました。御協力ありがとうございました。

## 新害虫クビアカツヤカミキリに注意!!



左: 幼虫が排出し、株元に堆積したフラス（木くずと糞のまじったもの）。フラスは挽き肉状。  
右: クビアカツヤカミキリ成虫

クビアカツヤカミキリは、幼虫がモモ、ウメ、サクラ等の樹木内部を食い荒らし、樹木を衰弱・枯死させる新害虫です。

現在、県南地域で被害が増加、深刻化しており、今後、発生地域が拡大することが懸念されます。

クビアカツヤカミキリを発見した場合、「速やかに捕殺する」、「登録農薬を用いて防除する」等の対策をとるとともに、お近くの農業振興事務所または農業環境指導センターにお知らせください。

問合せ先: 下都賀農業振興事務所 … TEL 0282-24-1101  
農業環境指導センター … TEL 028-626-3086

栃木県 クビアカ

検索



## クミアイ家庭薬

### Kyoyaku さわやかりんご酢

500ml(約33杯分)…1,944円(税抜価格1,800円)



国産のりんごで作られたリンゴ果汁とリンゴ酢を使用し、植物プラセンタ、高麗人参、ザクロ、紫菊花、オリゴ糖、食物繊維、乳酸菌発酵トマトエキス、鉄、ビタミンB2をプラスした、さわやかでフルーティーな風味のお酢ドリンクです。

お問合せは、クミアイ家庭薬配置員・最寄のJA、または協同薬品工業(株)栃木営業所: ☎028-657-7310まで

## 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 7月15日(木)

野木支店 7月16日(金)

石橋支店 7月23日(金)

ご予約の申し込みは、お近くの支店窓口へ

## 農業用免税軽油を消費する皆様へ 軽油引取税に係る免税措置の延長について

今般の国会において、地方税法改正法案が可決し、軽油引取税に係る免税措置は、3年間（令和6（2024）年3月31日まで）延長になりました。免税証等の取扱いは以下のとおりとなります。

### 1. 免税証

一括交付でお渡しした免税証は、令和3（2021）年3月31日まで有効期限になっていますが、令和3（2021）年12月31日まで使用できます。変更の手続は、必要ありません。

### 2. 免税軽油使用者証

一括交付でお渡しした使用者証は、令和3（2021）年3月31日までの有効期限になっていますが、交付の日から3年間有効であると読み替えますので大切に保管してください。

### 3. 免税軽油の引取り等に係る報告書の提出

従来どおり、次回の免税証交付時に報告（提出）が必要です。報告書に必要事項を記載し、納品書（領収書、請求書）等（コピー可）を添付して提出してください。

### 4. 未使用の免税証の返納

従来どおり、使用していない免税証は、次回の免税証交付時に返納してください。

### 5. 次回の一括交付の日程等

次回の一括交付の日程、場所等は、令和3（2021）年11月以降、栃木県税事務所ホームページや各市町・JA等の広報誌等でお知らせします。

問合せ先：栃木県税事務所 軽油引取税調査担当 〒328-8504 栃木市神田町6-6 ☎0282-23-6882

### 令和3年度 盆提灯・新盆ギフト展示会 中止のご案内

平素は組合事業に対し多大なるご支援とご利用を賜り厚く御礼申し上げます。

さて、例年開催しております展示会でございますが、現在の新型コロナウイルス情勢を踏まえまして中止とさせていただきます。何かとご不便をおかけいたしますが、ご理解を賜りますようお願い申し上げます。

尚、盆提灯、仏具、引出物等のお申込みにつきましては各ホールにて受付をいたしますので、ご利用をいただきたくご案内申し上げます。

＜ご連絡先＞ J A おやま 思川ホール 電話番号 0285-38-3100  
J A おやま おとめホール 電話番号 0285-41-2088

### JAの概況（2021年4月末現在）

貯金……………1,685億6,646万円  
貸出金……………294億5,367万円  
購買品供給高……………10億7,674万円  
販売品販売高……………16億3,213万円  
長期共済保有契約高……………3,965億8,629万円

### 理事会だより

#### 第2回理事会（4月27日）

- 第22回通常総代会対策について
- 令和2年度 決算並びに総代会議案について
- 令和2年度 剰余金処分(案)について
- 栃木県農業協同組合中央会に対する令和3年度賦課金の納入について
- 不良債権の処理方針について

ほか

30	29	28	27	26	25	24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	令和3年6月 主な行事予定
水	火	月	日	土	金	木	水	火	月	日	土	金	木	水	火	月	日	土	金	木	水	火	月	日	土	金	木	水	火	
					農機事業県域一体運営調印式 税務相談日(国分寺支店)				第5回理事会 第6回監事会				税務相談日(野木支店)		税務相談日(本店)					新入職員辞令交付式	新任理事監事研修会									



Wキャンペーン 延長

JAグループだから

簡単! 安心!

JAでんま



弊社制作



JAでんま動画をただいま配信中!  
是非ごらんください!

Youtube JAでんま

検索



W おトクな  
キャンペーン!

最大  
6,000円!!  
おトク

JAでんま新規申し込みで



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でんま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

快適ドライブ



エルサポート  
SSガソリン券

栃木県産おいしいお米



とちほのか  
5Kg

栃木県産おいしいお肉



とちぎゆめポーク  
100g×5枚

地産地消



とちぎ旬の農産物  
※季節によって変わります。

いろいろ選べる



カタログギフト

キャンペーン期間

2021年9月末日まで

- 金額はすべて税込です。
- 契約プレゼントは一般対象外の電力契約があります。
- アパート集合住宅は対象外です。



(株) JAエルサポート

お問い合わせはコールセンター

0800-700-0085

通話無料

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。  
内線確認や応対品質向上のため、録音させていただきます。

JAおやま

2021年6月号(毎月1日発行)

小山農協組合 〒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:https://www.ja-oyama.or.jp Email:pia@ja-oyama.or.jp