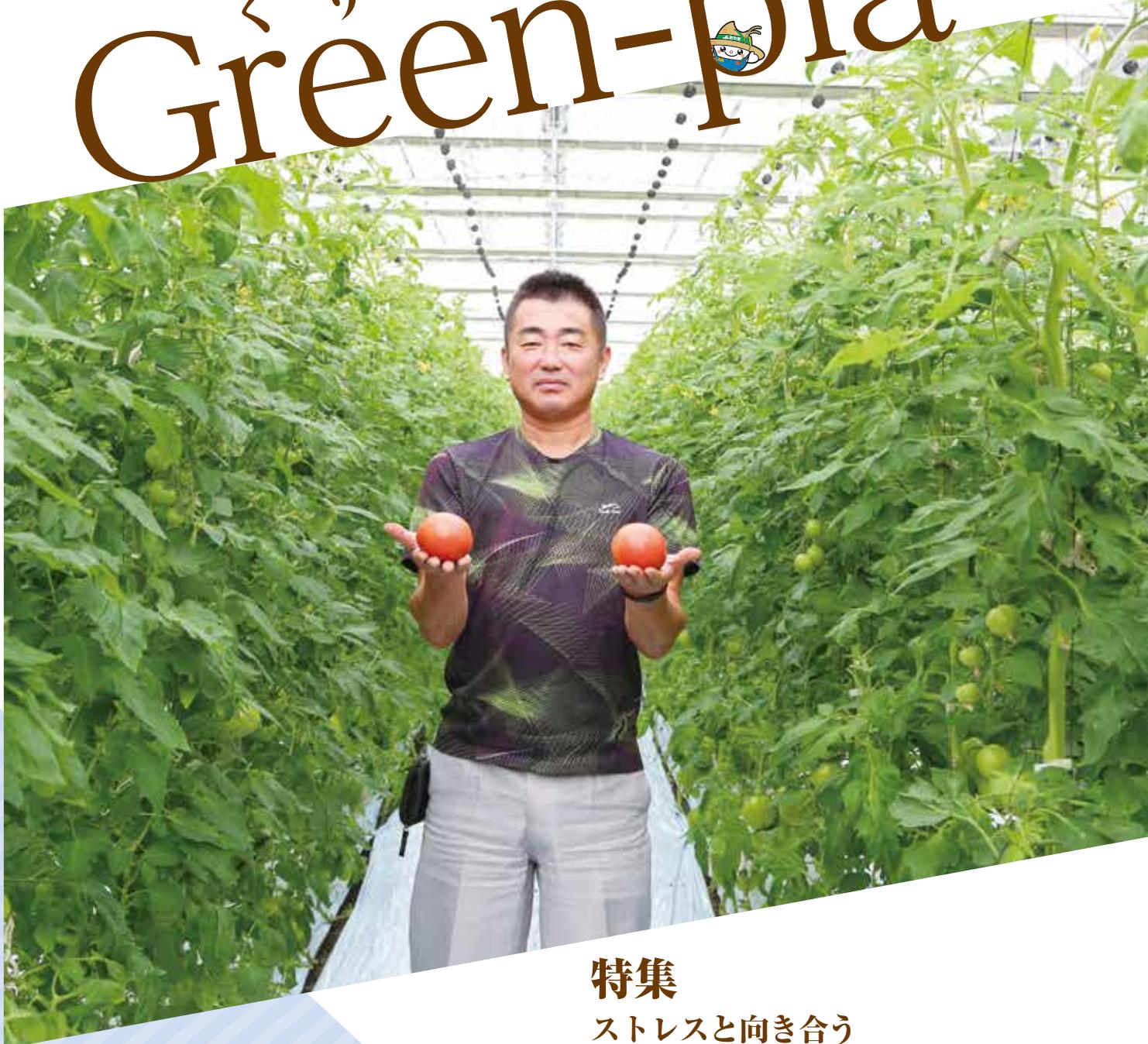


2022  
02  
Vol.276

JAおやま

# ぐりーんぴあ Green-pia



## 特集

ストレスと向き合う  
マインドフルネス入門

## 2月のおすすめレシピ

- ・ミツバとパルメザンチーズのオムレツ
- ・トマトとミツバの炊き込みご飯



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  
おすすめレシピ

P3  
TOP NEWS

P14  
豊田北小児童 イチゴ農家のハウス見学  
ゴボウ販売会を開催しました!!

P4~P7  
TOPICS  
地域のニュースをお届け!

P15  
仏事の豆知識  
季節の室礼

P8~P9  
特集  
ストレスと向き合う  
マインドフルネス入門

P16  
進めよう!国消国産  
家族の健康

P10  
JAおやま事業のご案内  
金融便り

P11  
農業浪漫  
豊田地区  
佐藤秀彦さん

P17  
みんなの広場

P12  
ベジタブルライフ  
アシタバ  
~青汁の原料にもなる高栄養価の健康野菜~

## 常勤役員コラム



代表理事専務  
杉山 清司

令和4年がスタートして、組合員の皆様におかれましては、お変わりなく、農作業に励まれていることと存ります。JA事業の維持・拡大には、金融・共済・営農・経済等を柱とした総合的な機能強化が最も重要な課題と認識し、所得の増大につなげるための拠点づくりや各種支援事業を進めていかなければならぬと考えております。

そして、今後「地域・農業・組合員」を今まで以上に思考して持続可能な経営の確立とともに、力を結集することが肝要です。

各地域において脈々と築き上げてきた協同組合運動を確固たる意思と信念を後世に引き継ぎ、各地区の特色を活かした、魅力あるJAおやまを目指して頑張って参りますので組合員の皆様には、更なるご支援、ご協力をお願い申し上げます。



## 常勤役員による坦い手訪問活動



中地区 五十畠賢志さん



穂積地区 権名功さん



桑地区 小林秀和さん



大谷地区 山中悠輔さん



大谷南地区 関隆さん

JAおやまは、生産者が抱える問題や意見、要望を聞き取り、JAの自己改革の「農業者の所得増大」「農業生産の拡大」の実現に向け、渡邊文雄組合長ら常勤役員が坦い手農家を訪問して意見交換をしています。

JAおやまは、生産者が多い、生産者の熱意や要望、地域農業の現状、施設の課題など多くの情報を共有し、坦い手農家を支援できるよう部門を越えた支援体制の構築に努めています。

渡邊組合長は「5年先、10年先と将来の農業、農家・坦い手の法人化を見据え、意見・要望をしっかりと聞き、希望に応えられるように努めたい。JAが地域になくてはならない存在になるよう役職員一丸となつて取り組みたい」と意気込みを語りました。

J Aは坦い手農家への訪問を継続して行う予定です。



野木地区 館野延男さん



野木地区 三橋晃さん

# スをお届け！



## ✓ 県議会議員と農政懇談会

11月25日 本店

J Aおやまは11月25日、本店で県議会議員を交えた農政懇談会を開きました。県議会議員や渡邊文雄組合長ら常勤役員、関係者ら14人が出席しました。

渡邊組合長は「農業経営体、農業従事者の減少や高齢化、肥料や資材、燃料の高騰など農業は厳しい状況が続いている。現状を把握し、未来ある地域農業に協力してもらいたい」とあいさつしました。

西村しんじ県議は「農家が希望を持ち、前に進めるように地域を支えることができたらと考えている」と話しました。

## ✓ 農機展示会

11月26・27日 アクティー格納庫

J Aおやまは11月26日、27日の2日間、アクティー格納庫でJA全農とちぎと農機事業一体運営の「おやま広域農機センター」が開所してから初めての農機展示会を開きました。

会場には、最新鋭のトラクターやコンバイン、田植え機、防除機などを展示。来場者は実際に農機を見て、JA職員が新型農業機械の性能や型式などを丁寧に説明しました。

渡邊組合長は「生産者のニーズをしつかり聞き、丁寧な説明を心掛けて組合員、購入者に寄り添い、サポートしたい」と話しました。

## ✓ 友沼小児童直売所見学

11月26日 のぎ松原大橋直売所

野木町立友沼小学校の2年生17人が11月26日、学区内の店や施設などを訪れる「町探検」で、のぎ松原大橋直売所を訪れました。児童は「一番売れている物は」「お薦めの商品は」「仕事をする時に心掛けていることは」などと質問。直売所で見た野菜のことや、聞いたことを熱心にノートに書き取りました。

直売所のスタッフは「新鮮な野菜が毎朝届くことや、地元の生産者がいることなど、地元産の農産物や農業に少しでも興味を持つてもらえたうれしい」と児童に伝えました。

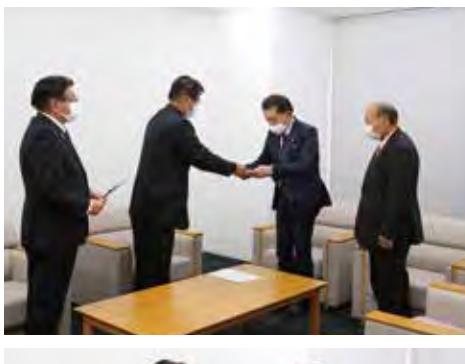
## 地域のニュー

大日本蚕糸会から『奨励賞』  
 栃木県連合教育会から『栃木県教育賞』受賞  
 小山市立絹義務教育学校



J Aおやまは、県内一の生産量を誇る養蚕を子どもたちに知つてもらおうと管内の小学校に稚蚕飼育所で育てた蚕を配布しています。小山市立絹義務教育学校は、長年にわたり蚕糸と絹文化の継承に貢献したとして、一般財団法人大日本蚕糸会から「蚕を学ぶ奨励賞」を受賞しました。また、栃木県連合教育会から「栃木県教育賞」も受賞しました。

斎藤真樹校長は「自然の偉大さ・不思議さを体験することが児童生徒たちの成長につながっている。絹の伝統的な文化を子どもたちに繋いでいきたい」と話しました。



議長へ要請書提出

11月30日 小山市役所

J Aおやまは11月30日、小山市議会議長応接室で「農業予算に関する要請書」を福田洋一議長に提出しました。

福田議長は「小山市の農業者の生産技術は素晴らしい。後継者や担い手育成の基盤をしつかりさせ、今後の市農業を発展させるためにも、要請に応えるように取り組みたい」と話しました。

渡邊組合長は「農業を守り、発展させる上で、必要不可欠な要請となる。農業生産の維持・地域農業を守るためにお願いしたい」と話しました。

栃木県農協青年部連盟 県産農産物PR

12月1日

栃木県農協青年部連盟の委員らは12月1日、JRの3駅（宇都宮、小山、那須塩原）で、県産農畜産物の消費拡大をPRするため県産米「コシヒカリ」のパックごはんや牛乳などを配布しました。

新型コロナウイルス感染拡大で、米価の下落や牛乳の需要減少など大きな影響が出ていることから、青年農業者自ら一般消費者に県産農産物の消費拡大をPRしました。

飯田勝市議員長は「今回のPRをきっかけに地元農産物消費の輪が広がればうれしい」と話しました。

# スをお届け！



## バラ部会・切花部会 現地検討会

12月2・10日

小山花卉園芸組合バラ部会は12月2日、壬生、国分寺の4カ所のほ場で、切花部会は10日、小山市、壬生町、栃木市の3カ所で2021年度初めて現地検討会を開きました。

バラ部会の田辺正剛部会長は「最盛期に向けてもう一度、目合わせなどしつかりを行い、組合のブランドとして高品質なバラを一丸となつて出荷しよう」と述べました。



## ちぢみホウレンソウ目ぞろえ会

12月3日 北部集出荷所

J Aおやまほうれん草部会ちぢみほうれん草部は12月3日、東部集出荷所と北部集出荷所で、ちぢみホウレンソウ目ぞろえ会を開きました。部会員、関係者ら約40人が入念に出荷規格や要領を確認しました。

担当者は「降雨後は、ほ場が十分に乾いてから収穫する。地面が凍つた場合は葉や葉柄が折れやすいため午後に収穫し、一晩たつてから袋詰めをするなど高品質な状態での出荷をお願いしたい」と呼び掛けました。



## 森田恵介さん J Aおやまに門松寄贈

12月13日 本店



新年を前に小山市大谷北地区の農家、森田恵介さんが制作した高さ約2・5mの手作りの門松一対を12月13日、本店と大谷支店に寄贈され、1月上旬まで設置されました。

森田さんは「門松を飾るものなど一つ一つ意味がある。意味を理解しながら制作をし、来年1年が良い一年にとの思いを込めた」と話しました。

渡邊組合長は「立派な門松で新年を迎えることができる」はありがたい。門松にもなり、日本の良い伝統を見ることで明るい気持ちになる。来年もさらに邁進していきたい」と謝意を述べました。

## 地域のニュー

## ☑ イチゴ「スカイベリー」目ぞろえ会

西部集出荷所 12月14日



J Aおやまいちご部会は12月14日、西部集出荷所で2022年産イチゴ「スカイベリー」の目ぞろえ会を開きました。部会員、関係者ら13人が参加。販売情勢や出荷要領、規格を確かめました。

部会担当者からは「量目不足を防止してボリューム感のある魅力ある商品作りをし、選果・選別に十分留意して、品質で産地の名声を高めるよう出荷してほしい」と呼び掛けました。

出荷は11月中旬から始まり、来年5月まで京浜方面や県内に出荷します。

## ☑ NHK「とちぎ630」取材

12月15日 野木地区



同コーナーは、特産物の宝庫である県内で、隠れた特産物を見つけ、生産者と共に素晴らしいしさを紹介し、その特産物を使つた料理も紹介します。

館野さんは「安全・安心のちぢみホウレンソウをたくさん的人に味わってもらえるようにこれからも頑張りたい」と笑顔で話しました。

## ☑ 青年部桑地区そば打ち交流会

12月17日 桑加工所



JAおやま青年部桑地区は12月17日、桑加工所で毎年恒例のそば打ち交流会を開きました。

そば打ち交流会は、桑地区青年部が栽培したソバで、そば粉を作っていたことをきっかけに始まり、20年以上続く恒例行事です。

横島宏征地区部長は「今までなかなか参加することができず、今回が初めての参加となるが集まった仲間と楽しくそばを作りながら交流できることは幸せだ。活動を通じて、仲間・地域住民と交流を深め、桑地区青年部を盛り上げたい」と話しました。

J Aおやま青年部桑地区は12月17日、桑加工所で毎年恒例のそば打ち交流会を開きました。

# ストレスと向き合う

## マインドフルネス入門

不安やイライラ、心の疲れなどのストレスを自分で和らげる方法として、

近年注目されている「マインドフルネス」。いったいどんなやり方なのでしょう？

初心者でも普段の生活の中で簡単にできる、入門編を伝授！

イラスト：出口由加子

### 「マインドフルネス」とは？

「間」に心を向ける瞑想（めいそう）法です。自分の「今」に集中することです、ネガティブな思いから離れ、気持ちも落ち着きやすくなります。

### 五感を使って「今」に集中

「今」に気付くには体の五感をフルに活用していきます。けれどもそれにとらわれ過ぎるとストレスに結び付きます。不安や悩みや悲しみ、怒りなどネガティブな感情に引っ張られる、気分も落ち込み、自分や家族に対して今すべきことにも悔や怒り……。もちろん過去の反省やへの不安や期待、過ぎた出来事への後悔や怒り……。もどろきで過ごすことはあります。

### 心のトレーニング効果も実証

このように一つの対象に心を向ける瞑想法はサマタ瞑想といいます。

ヴィバッサンアーマー瞑想では、あぐらを組んで静かに呼吸に意識を向ける。雑念が生じても繰り返し呼吸に意識を戻すことで、心と向き合うことにつながっていく

今後への計画性が大切なのも確かです。けれどもそれにとらわれ過ぎるとストレスに結び付きます。不安や悩みや悲しみ、怒りなどネガティブな感情に引っ張られる、気分も落ち込み、自分や家族に対して今すべきことにも悔や怒り……。もどろきで過ごすことはあります。反省やへの不安や期待、過去の出来事への後悔や怒り……。もどろきで過ごすことはあります。

マインドフルネスは「今のこの瞬



幸せに生きる方法「八正道」がルーツ。欧米では1980年代から心のトレーニング法として注目され、医学的・科学的效果も実証された今は世界に広まっています。

まずは短時間で気軽にできるサマタ瞑想、ぜひお試しを！



奥田弘美

精神科医・日本マインドフルネス普及協会代表理事

都内で精神科医・産業医として老若男女のメンタルケアに携わるかたわら、仲間とともにマインドフルネス瞑想を広める活動を行っている。著書に『一分間どこでもマインドフルネス』(日本能率協会マネジメントセンター)、『うまいこと老いる生き方』(すばる舎)など多数。

# 忙しい人にお勧めの「マインドフルネス瞑想」

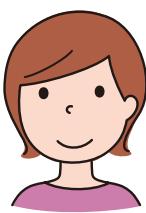
## 笑顔ストレッチ瞑想

朝、時間がないときでも  
洗顔ついでにできる瞑想方法。



- 1 2、3回の深呼吸の後、鏡を見ながら「口角を上げます」「目を細めます」と心の中でつぶやき、ゆっくりと満面の笑顔を作っていく。

- 2 筋肉の動きを意識しつつ、最高の笑顔を作ったら2、3秒間キープしてから「顔を緩めます」とつぶやき、ほどく。これを数回繰り返す。笑顔で気持ちをポジティブにする効果も期待できる。



## ストレッチ瞑想(肩回し)

肩・首の凝りを取りつつ、瞑想で心も穏やかに。



- 1 背筋を伸ばしていく間に座り、おへその両脇に手のひらを当て、おなかをへこませたり膨らませたりの腹式呼吸を数回行う。



- 2 右手は右肩、左手は左肩の先端をそっとつかみ、心の中で「右肩を回します」と言って肘で大きく円を描くようゆっくりと外回しする。関節や筋肉の動きをしっかり感じながら5~10回程度回し、ほぐれた感覚になったら左肩も同様に。

- 3 続いて両肩を同時に5~10回ほど外回し。「終わります」と心で言って静かに終える。

POINT

肩が外に向かうときは息を吸い、戻すときは大きく吐くよう意識。

## 深呼吸瞑想(腹式)

新鮮な空気を取り込み体を穏やかに覚醒させる瞑想法。不安や緊張を感じるときにも。



- 1 太陽光の入る窓辺などで、朝の新鮮な空気の中で行うのがお勧め。両足を肩幅程度に開いて立ち、おへそから下腹部にかけて手のひらを当て、おなかがへこむのを感じ取りながらゆっくりしっかりと息を吐き出す。

- 2 鼻からゆっくり息を吸い、おなかを膨らませる。おなかが風船のように膨らみ切ったのを手のひらで感じたら、いったん息を止め、おなかをへこませながら口から細く長く息を吐き出す。

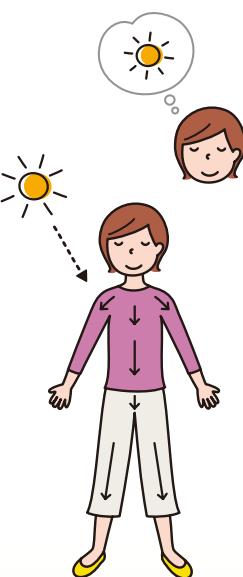


- 3 息の通り道、周囲の匂い、空気の温度などにも意識を向けながら3回以上繰り返す。



## ボディースキャン瞑想

体の隅々の感覚に意識を向ける瞑想法。  
時間があるときに、じっくり行うのがお勧め。



- 1 自然な呼吸をしながら、太陽の光が頭頂から入ってくる感じをイメージする。夜に行う場合は、照明からの光をイメージしてもOK。

- 2 頭、目、鼻、耳、首、腕、手の指先へと、順に光でくまなく照らしスキャンするイメージで、それぞれに生じている感覚をじっくりと、感じ取っていく。時間があれば胸、おなか、背中、下肢、足の指へと順々にスキャンしていく。

# JAおやま事業のご案内

# 金融便り

JAMマイカーローンキャンペーン実施中!!

車の購入だけでなく、様々な用途で幅広く利用できます！

**Point 1** お借り入れは  
最大1,000万円、  
最長10年までOK

憧れの高級車から、修理・車検費用まで、用途にあわせてご利用ください。

**未成年の方や  
新卒内定者もOK**

※入社3ヶ月前から可

就職前にお車の準備ができます。

**Point 2** 幅広い用途で  
ご利用いただけます。

マイカーの購入に限らず、マイカーに関する様々な用途にご利用いただけます（ただし、営業用の車は除きます）。

- ◆新車・中古車・オートバイの購入 ◆キャッシングカード
- ◆車検・点検・修理・整備 ◆レジャーボート
- ◆カーナビ等カー用品の購入 ◆ジェットスキー
- ◆他社ローンからの借り換え（※） ◆スノーモービル
- ◆車庫建設 ◆高級自転車
- ◆免許取得 ◆除雪車
- ◆保険・税金

これらの複数のマイカー用途にもご利用いただけます。

※お支払い予定表および残高証明書類等が必要となります。

**Point 3** 他社ローン・  
残価設定型ローンの  
お借り換えもOK

銀行やディーラーローン、クレジットなどからのお借り換えにもご利用いただけます。残価設定型ローンのお借り換えを検討の方もご相談ください。返済途中での借換も可能です。



お支払い期間は、  
最長10年まで設定可能です。

**Point 4** 24時間365日対応！  
インターネットで仮申込み

「JAネットローン」は、インターネットで24時間365日、気軽に仮申込みができます。ご利用をご検討されているお客さまはまず、仮申込みがおすすめです。

※地域によって、お取扱いできない場合もございます。  
※端末によっては、動作や表示が正しく行われない場合があります。

インターネットからの  
仮申込みも受付中！！

[JAマイカーローン] [検索]



**Point 5** 新車でも中古車でも  
借り換えでも金利は同じ！  
車に関する様々な用途で同一金利となります。

**Point 6** お車の名義はご本人名義！  
JAマイカーローンでの購入なら  
お車の名義はご本人名義！

## JAネットマイカーローン

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

適用期間

2022年1月1日 ▶ 2022年3月31日

変動金利型

※保証料込み

年1.650%～年3.510% 固定金利型 ※保証料込み  
年2.290%～年3.850%

※上記の利率には、年0.79%～年1.35%の保証料を含みます。

※上記の下限金利は、お借入れ金額500万円以上・保証料0.79%かつ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%

JAカード  
年0.5%

公共料金  
1つ以上  
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。

# 農業漫遊

NO GYU ROMAN

= delicious =



佐藤 秀彦さん(48歳)

豊田地区

生産品目：ミニトマト・中玉トマト・大玉トマト  
大玉新品種“カレン”・水稻・麦

## 農業の未来を見据え日々奮闘

佐藤秀彦さんは、サラリーマンを経て15年前に就農しました。長男であり、いっかは就農と考えていましたがいつたん様々な経験をしてからと考えていました。「何もないところに何かができるという楽しさ」が秀彦さんのやりがいにつながっています。

秀彦さんが就農してから様々な困難に見舞われました。就農してしばらくたつた時、平成23年3月東日本大震災。その後、平成29年9月に関東・東北豪雨。令和元年9月の台風19号。農業は自然災害の被害をなかなか防ぐことが出来ません。しかし、周りの仲間と共に助け合いながら困難を乗り越えてきました。だからこそ、地元への愛着は一層強い。「地域に耕作放棄地があるのは残念に思う。地域貢献というと大げさかもしれないが少しでも地元に還元できることがしたい」と笑顔で語ります。

J Aおやま管内では、トマト・中玉・大玉トマトを栽培。大玉トマト部会は、部会員96名で、約23鉢で栽培しています。

佐藤秀彦さんは、サラリーマンを経て15年前に就農しました。

長男であり、いっかは就農

と考えていましたがいつたん

様々な経験をしてからと考え

ていました。「何もないところ

に何かができるという樂し

さ」が秀彦さんのやりがいに

つながっています。

秀彦さんが就農してから

様々な困難に見舞われまし

た。就農してしばらくたつた

時、平成23年3月東日本大震

災。その後、平成29年9月に

関東・東北豪雨。令和元年9

月の台風19号。農業は自然災

害の被害をなかなか防ぐこと

が出来ません。しかし、周り

の仲間と共に助け合いながら

困難を乗り越えてきました。

だからこそ、地元への愛着

は一層強い。

「地域に耕作放棄地があるのは残念に思う。

地域貢献というと大げ

さかもしれないが少しでも

地元に還元できることがし

たい」と笑顔で語ります。

JAおやま管内では、トマト・中玉・大玉トマトを栽培。大玉

トマト部会は、部会員96名で、約

23鉢で栽培しています。

佐藤秀彦さんは、サラリーマンを経て15年前に就農しました。

長男であり、いっかは就農

と考えていましたがいつたん

様々な経験をしてからと考え

ていました。「何もないところ

に何かができるという樂し

さ」が秀彦さんのやりがいに

つながっています。

秀彦さんが就農してから

様々な困難に見舞われまし

た。就農してしばらくたつた

時、平成23年3月東日本大震

災。その後、平成29年9月に

関東・東北豪雨。令和元年9

月の台風19号。農業は自然災

害の被害をなかなか防ぐこと

が出来ません。しかし、周り

の仲間と共に助け合いながら

困難を乗り越えてきました。

だからこそ、地元への愛着

は一層強い。

「地域に耕作放棄地があるのは残念に思う。

地域貢献というと大げ

さかもしれないが少しでも

地元に還元できることがし

たい」と笑顔で語ります。

J Aおやま管内では、トマト・中玉・大玉トマトを栽培。大玉

トマト部会は、部会員96名で、約

23鉢で栽培しています。

佐藤秀彦さんは、サラリーマンを経て15年前に就農しました。

長男であり、いっかは就農

と考えていましたがいつたん

様々な経験をしてからと考え

ていました。「何もないところ

に何かができるという樂し

さ」が秀彦さんのやりがいに

つながっています。

秀彦さんが就農してから

様々な困難に見舞われまし

た。就農してしばらくたつた

時、平成23年3月東日本大震

災。その後、平成29年9月に

関東・東北豪雨。令和元年9

月の台風19号。農業は自然災

害の被害をなかなか防ぐこと

が出来ません。しかし、周り

の仲間と共に助け合いながら

困難を乗り越えてきました。

だからこそ、地元への愛着

は一層強い。

「地域に耕作放棄地があるのは残念に思う。

地域貢献というと大げ

さかもしれないが少しでも

地元に還元できることがし

たい」と笑顔で語ります。

現在、約0.35haのハウスで、ミニトマト・中玉・大玉トマトを栽培。大玉の新品種“カレン”的栽培にも挑戦しています。以前から栽培している麗容“とともに栽培していますが、2品種は栽培する過程が全く別物だと話します。その他に水稻8.5ha、麦5haを栽培しています。

「農業は自分のペースで、自由にできる。やった分だけ自分に戻ってくることが農業の魅力だ」と話します。手間隙かけて栽培した作物は、応えてくれます。その応えてくれる面白さはたまらないと。また、直売所等にも出荷しています。秀彦さんが栽培したトマトを楽しみにしている他県からのファンもいます。「直接“おいしく”と言つてもらえることは率直にうれしいし、更により良いトマトを栽培しなくてはと鼓舞される」と話します。消費者が求めているおいしく安全・安心のトマト作りを心掛けています。

今後の目標として、秀彦さんは地元の耕作放棄地を少しでも減らすためにも規模拡大を目指しています。耕作放棄地を少なくすることと治安・整備などにつながり、地域が良くなることを期待します。地域の人、仲間と一緒に協力しながら農業の未来を見据え日々奮闘しています。

# 野菜の上級プロKAORUの ベジタブルライフ

イラスト: 小林裕美子

## アシタバ

~青汁の原料にもなる高栄養価の健康野菜~

### 選び方



### 保存方法

#### 冷蔵保存

軽く湿らせた新聞紙に包んでポリ袋に入れ  
冷蔵庫の野菜室へ



長持ちさせるには  
立てて保存。  
横にすると  
曲がりやすく  
劣化しやすいよ

### アシタバのピミツ

#### 名の由来

#### 生育力が強い

今日、葉を摘んでも明日には新しい葉が出る!



別名 アシタガサ

#### 日本原産



主に関東の太平洋沿岸など温暖な地域に自生

#### 葉効

青汁やサフリメントの原料に近年の健康ブームでも知名度が高まっている



『大和本草』(1709年)  
アシタガサの名で葉の特徴などを紹介  
ハマ島で栽培されてきた記録もあり



### アシタバのチカラ

#### β-カロテン

抗酸化作用があり、免疫アップ、風邪予防に効果的。美肌、老化予防にも



色素成分:カルコン類(黄色色素)。ポリフェノールの一種の茎を切ったときに出来る粘り成分に含まれる。抗酸化作用で老化予防やがん予防に効果的。体内の老廃物を排出する作用も

クマリン  
強い抗菌作用。アレルギーの予防にも効果的



#### 食物繊維

整腸作用があり、便秘予防、肥満予防に



葉酸  
造血作用があり、貧血予防に



#### カリウム

血圧の上昇を抑える作用があり、むくみ改善や高血圧予防に効果的



ビタミンK  
骨や歯の形成、強化に。出血時に血液を凝固する作用も

## 2月のおすすめレシピ

ミツバとパルメザンチーズのオムレツ  
トマトとミツバの炊き込みご飯



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



### ミツバとパルメザンチーズのオムレツ

材料(4人分)

[A]

卵	6個
ミツバ (根が付いているものは落とし、ざく切りにしておく)	1把
パルメザンチーズ	15g
生クリーム	40g
塩	1g
こしょう	適宜
オリーブ油	大さじ1

### 作り方

- (1) 直径18cm程度のティフロン加工のフライパンにオリーブ油を入れ熱する。
- (2) ボウルにAの材料を全て入れ混ぜ合わせ、弱火にしたフライパンに流し入れる。ふたをし、弱火のまま7、8分加熱する。途中でふたを取り固まり具合を見る。
- (3) 上まで固まってきたらふたを外し皿をかぶせ、ひっくり返して上下を入れ替えてフライパンに戻す。ふたをして2、3分置く。
- (4) 8等分にカットして皿に取り、出来上がり。



### 作り方

- (1) 米をとぎ、ざるにあげて20分置く。
- (2) 炊飯器にかつおだしと塩を入れ、(1)の米を入れ20分浸す。
- (3) トマトを湯むきしてさいの目に切り、炊飯器に入れてさっと混ぜ、炊飯器のスイッチを入れる。
- (4) 炊き上がったご飯にざく切りにしたミツバを混ぜ合わせ出来上がり。  
(根ミツバを使用した場合は、残った根できんぴらを作り炊き込みご飯に添えるのがお勧め)

### トマトとミツバの炊き込みご飯

材料(4人分)

米	2合
かつおだし	400ml
塩	適宜
ミツバ (根が付いているものは落とし、ゆでておく)	1把
トマト	中2個

# 豊田北小児童 イチゴ農家のハウス見学



小山市立豊田北小学校3年生14人は12月3日、同市の田波一雄さんのイチゴハウスで社会科見学を行いました。見学は、地域の農家の仕事に 관심を持ち、農家の仕事と自分たちの生活との関わりを考えるために毎年開き、10年以上続けています。

田波さんは、児童にイチゴの栽培工程を説明。児童らは熱心に聞き、「1日でどれくらい取れるの」などたくさんの質問をし、田波さんは丁寧に答えました。

田波さんは「おいしいイチゴを作るために、肥料を調整して良い土を作り、愛情を込めて苗を育てている。子どもたちに教えることが栽培のやりがいにつながる」と話しました。

## ゴボウ販売会を開催しました!!



J Aおやまは12月11日、東部・西部・北部集出荷所、縞ライスセンターでゴボウの販売会を行いました。ゴボウ販売は毎年JAまつりで好評を得ていましたが、新型コロナウイルスの影響でJAまつりが中止となり、要望が多数寄せられたためゴボウ販売会として開催しました。販売会に訪れた客は「JAおやまのゴボウは新鮮なので毎年楽しみにしている」「泥付きなので濃厚な香りと味わいがよい」「JAおやま産のゴボウはさまざまな料理で楽しむことができる」と話しました。

# 季節の室礼

きせつのしつらい  
和文化講師●滝井ひかる

## 立春大吉

節分の翌日は立春。旧暦のお正月がこの頃にあることから、昔の人々は立春を一年の始まりと考えてきました。

立春の朝、神社からいただいた「立春大吉」と書かれたお札を、玄関などの高い場所に貼ります。「立春大吉」という字は左右対称で、表から見ても裏から見ても、同じ形をしています。ですから、家に鬼が入つてから振り返つても同じように見えるので、振り返った鬼は勘違いをして「こちらの家に入ろう」と出て行ってしまうそうです。

2月の行事「初午」は、暦で2月最初の「午」の日。全国の稻荷神社で、五穀豊穰や商売繁盛を祈願して祭礼が執り行われます。そして、稻荷神社の神様に

お仕えしているのがキツネ。初午には、キツネの好物とされる梅が植えられています。合格祈願に多くの受験生がお参りに訪れます。

令和元号の由来にもなった梅花。奈良時代のお花見は、桜ではなく梅だったそう。この時期の室礼は、梅の枝ぶりを生かして大胆に生けます。立春を意識して、木へんに春と書いた「椿」も一緒に生けましょう。キツネのお面を添えるもいいですね。「立春大吉」のお札も忘れずに。



立春大吉

お仕えしているのがキツネ。初午には、キツネの好物とされる梅が植えられています。合格祈願に多くの受験生がお参りに訪れます。

## 仏事の豆知識

### 「忌明けと喪明けとは？」

**忌明け**は、「きあけ」または「いみあけ」とも呼ばれます。

読んで字のごとく、忌（人がなくなったあと、近親者がしばらくの間家につつしみこむる期間）を終えることをさします。

仏教では、この日が49日にあたり、49日までを「忌中（きちゅう）」とし、49日には故人の魂が家を離れるとされ、この日を忌明けとするのが一般的です。

また、神式では、五十日祭の翌日に清祓いの儀を行い、これをもって忌明けとします。忌明けまでは祝い事に参加することを控えます。

お正月を迎えるときも、鏡餅、門松、しめ縄などの正月飾り、おせち料理でのお祝いや、初詣は控えます。また、年賀状もだしません。

**喪明け**「もあけ」とは、「喪に服する期間を終えること」です。一般的に1周忌をもって喪明けとします。「喪に服す」とは故人の死をいたみ、身を慎むことを言います。身内が亡くなったら一定期間、喪に服すのが風習です。また、喪に服する期間を「喪中（もちゅう）」といい、結婚式などのお祝い事を避けるべきとされています。



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

# 家族の健康

健康科学アドバイザー ●福田千晶

## 変形性膝関節症

特に寒い季節の農作業では、中腰やしゃがんだ姿勢からの立ち上がりで膝が痛む人も多いでしょう。

膝関節は、大腿部と下腿部の骨と

その間に軟骨があり、さらに筋肉や腱や韌帯が働き、関節の負担を軽減しています。しかし、農作業のように中腰や立ち上がりの多い作業、重い物を持つ作業、加齢や体形などにより、膝関節に負担がかかり続けると、軟骨がすり減ったり、骨同士がこすれ合うなどで関節の変形が起こり、変形性膝関節症が生じます。

60歳以上の約8割の人が、レントゲン検査をすれば膝関節になんらかの変形所見が認められるといわれています。

変形性膝関節症の自覚症状としては、歩行時や立ち上がるときの膝の痛み、膝が曲がりにくい、脚の重い感じ、悪天候時の痛みなどがあります。

変形性膝関節症で受診する場合は整形外科になり、治療法は変形の



程度や自覚症状などにより異なります。保存的な治療法としては、薬物療法である消炎鎮痛剤（内服薬・外用薬・座薬）が使われます。膝関節への注射が効果的な患者さんもあります。生活上の注意では、脚を冷やさない、立ち上がり動作を減らす、階段昇降では手すりを使用するなど膝への負担を減らします。さらに、膝のサポーターや靴の中に入れる足底板の使用、大腿部の筋肉の訓練で症状が楽になることもあります。

太っている人は膝の負担を減らすため減量することも大切です。

これらの保存療法で効果が不十分なときなどは、手術療法が検討されるので、主治医とよく相談しましょう。膝が痛い人は、早めに整形外科を受診することが望れます。

## 進めよう！国消国産

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]

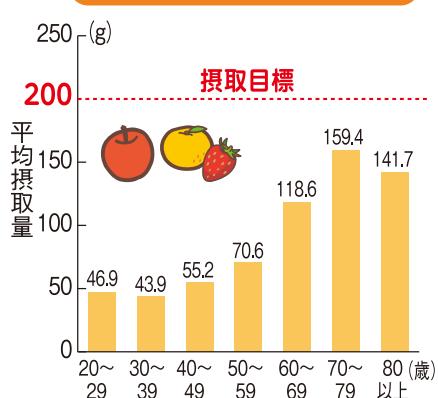
果物や野菜を  
みんなどれくらい食べているの？

ジャムを除く果物類や野菜類は、若い世代ほど摂取量が少ないのが現状です。

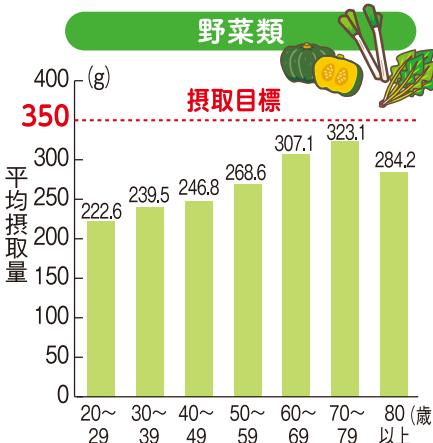


### 果物・野菜の摂取目標と年齢別平均摂取量

#### 果物類（ジャムを除く）



#### 野菜類



ビタミンやミネラル、食物繊維を豊富に含む果物や野菜は食べる量が足りないと、生活習慣病のリスクが増えたり、体の免疫力が低下したりするなど、体調不良の原因になってしまいます。

厚生労働省が掲げる1日あたりの摂取目標は果物200グラム、野菜350グラムですが、ちょっと意識するだけで達成できそうです。果物だとミカン2個かリンゴ1個です。また、野菜は加熱するとかさが減ります。

旬にあわせておいしい国産果実や野菜を食べて、国消国産を進めましょう。



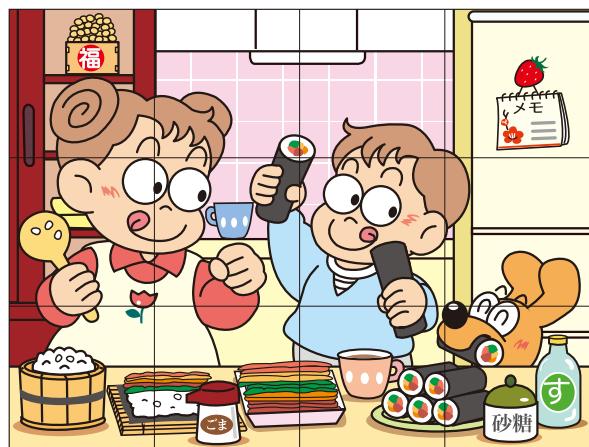
耕そう、大地と地域のみらい。

出典:厚生労働省「2019年国民健康・栄養調査」

# みんなの広場

## まちがいさがし

出題・イラスト 酒井栄子



### ○ 答欄

### 先月号クイズの答え

答  
え  
13

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

●ごはんステイックストックは、手軽にいろいろアレンジ具材で孫にとても喜ばれました。  
(みねつちばあさんさん・68歳)

●おすすめレシピ楽しみにしています。まんねりになりがちな食事に色どりをそえてくれます。主人の「お?」と言う顔も楽しみのひとつです。  
(ミミちゃんさん・59歳)

●いつも楽しく読ませていただいています。「仏事の豆知識」参考になりました。これからもいろいろな豆知識を取り上げてください!  
(楽々亭のんきさん・63歳)

●地域のニュースを見るのがよかつた。  
(T・Kさん・72歳)

**(編)**たくさんのお便りありがとうございます。皆さまに楽しんでいただける広報誌作りにより一層励みたいと思いますので、ぜひぜひお便りをお送りください。お待ちしています♪

## お便りコーナー



### 作品展示コーナー



●絵手紙。好きなブドウです。(ツムツムさん・5歳)



#### 編集後記

2月3日は節分の日。豆まきに大豆が使われる理由は、5種の主要穀物(大豆・米・麦・あわ・ひえ)の二つである大豆に精霊が宿しておらず、「鬼靈」と呼ばれ、邪気をはらってくれるそうです。歳の分だけ豆を食べると福を身体に取り入れ、プラス1個食べる。「来年も健康に!」と願いも込められているそうです。(C・Y)

「みんなの広場」では、クイズのほかに左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。

★次号のテーマ投稿  
QUOカードプレゼント!

★お便りコーナー  
※テーマにまつわる話を募集します

2022年3月号「ひなまつりの思い出」

締切 2月11日(金)

2022年4月号「お花見のお供は」

締切 3月11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、我が家の中の慢、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

J Aおやま「ぐりーんびあ」編集部行

FAX 0285-25-3159

Eメール p i a @ j a - o y a m a . o r . j p

★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。

## テーマ投稿 お便り募集中

## 令和4(2022)年農業用免税軽油に係る一括交付期間後の申請について

農業用の軽油引取税免税証については、市町ごとに申請期間を設けて申請の受付をしております。

今回、期間内に申請出来なかった方について、下記により申請を受け付けますので、交付を希望する方はご利用ください。なお、今回の申請期間を過ぎますと、1年分の全量交付ができないことがありますので、御留意ください。

### 1.受付日、受付時間

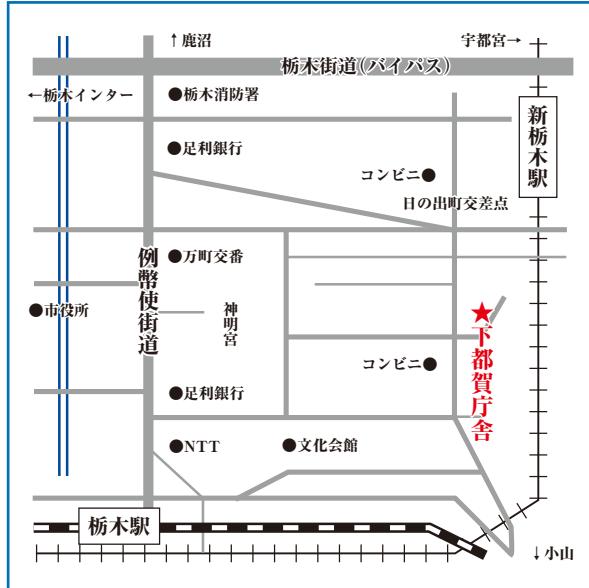
**令和4(2022)年3月3日(木)、3月4日(金)**  
各日とも午前9:00~11:30、午後1:00~3:30

### 2.会場

**下都賀庁舎 第2福利厚生棟 2階会議室**  
(栃木市神田町6-6)

### 3.対象地区

**栃木県税管内全ての市町**  
(栃木市、小山市、下野市、壬生町、野木町)



### 4.申請の際に持参するもの

- (1) 免税軽油使用者証
- (2) 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。未使用の免税証を添付(原本))
- (3) 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)
- (4) 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か確認できる書類(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」をメモ等に控えてください。

③更新手数料420円は、つり銭の無いよう御協力をお願いします。

④国税及び地方税の差押え等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、マスクの着用及び手指の消毒の御協力をお願いします。また、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します。

### 5.問い合わせ先

○栃木県税事務所 軽油引取税調査担当 Tel 0282-23-6882

### クミアイ 新ビタカプセルE300 第3類医薬品

100カプセル……5,280円(税込) 200カプセル……9,350円(税込)



体内での効力にすぐれたα型天然ビタミンEを配合した医薬品。過酸化脂質の増加を防止する働きのあるビタミンEが、更年期障害や生理不順、血行不良による肩こり、手足のしびれ、冷えなどに効果を發揮します。

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 3月17日(木)

野木支店 3月17日(木)

石橋支店 3月25日(金)

ご予約の申し込みは、  
お近くの支店窓口へ

## 預けて安心！自筆証書遺言書保管制度

自筆で作成した遺言書の保管に不安はありませんか？

法務局に遺言書を保管すれば、相続人等に発見されなかったり、改ざんされたりするおそれがありません。相続開始後の家庭裁判所の検認も不要です。

お問合せは 宇都宮地方法務局栃木支局 0282-22-1068

あなたの大切な遺言書を守ります

法務局手続案内予約サービス専用ページ  
<https://www.legal-ab.moj.go.jp/houmu.home-t/>



遺言書の保管の申請には  
3,900円がかかります。

自筆証書遺言書保管制度の詳しい手續は法務省HPへ

法務省HP [https://www.moj.go.jp/MINJI/minji03\\_00051.html](https://www.moj.go.jp/MINJI/minji03_00051.html)

遺言書保管

検索



## JAネットローン(三菱UFJニコス保証型)

スマホからでもパソコンからでも仮申込OK!!

<https://ja-netloan.jp/>

JAネットローン

検索



マイカー  
ローン

教育ローン  
(一般型・カード型)

リフォーム  
ローン

多目的  
ローン

フリー  
ローン

カード  
ローン

JAネットローンは どなたでも

365日24時間

仮申込受付中！

仮審査結果については、後日JAよりメール等で回答いたします。  
なお、応諾の場合、三菱UFJニコス保証商品での正式申込および  
契約手続きが必要となります。

※ただし、JAにより取扱商品が異なる場合がございます。

※端末によっては、動作や表示が正しく行われない場合がございます。

コミュニティFM「おーラジ」77.5MHz  
オリジナル番組

『JAおやまるぐりーんたいむ』

<放送予定>

2月2日(水) 14:00~14:30

2月16日(水) 14:00~14:30

JAの概況(2021年12月末現在)

貯金	1,710億8,484万円
貸出金	296億8,543万円
購買品供給高	39億2,570万円
販売品販売高	72億3,891万円
長期共済保有契約高	3,844億 323万円

理事会だより

第11回理事会(12月23日)

- 経理規程の一部改正について
- 立木倉庫の売却について

# JAのお葬式

大切な儀式を広い空間で。

三密避けた安心安全を提供致します。

JA組合員・地域の皆様へ

JAおやまの葬儀は**3つの式場**を選べます。  
(自宅家族葬プランもございます。)

思川ホール

ご遺体安置室  
2室完備



※祭壇の写真は〈みやびコース〉のイメージです。

おとめホール

ご遺体安置室  
対応可



※祭壇の写真は〈みやびコース〉のイメージです。

ホール葬プラン

300,000円<sub>税抜</sub> (平安Cコース)~

330,000円<sub>税込</sub> ( )~

そのほか**6つのプラン**が  
ございます

家族葬から一般葬まであらゆる規模・宗派に対応いたします

思川・乙女ホールでは組合員の皆様に対してコース料金から 3 % の割引を致します。(税抜価格 40万円以上のコースが対象となります。)

小山聖苑

小山聖苑プラン

聖苑コース

150,000円<sub>税抜</sub> 165,000円<sub>税込</sub>

白菊コース

260,000円<sub>税抜</sub> 286,000円<sub>税込</sub>

翠蓮コース

380,000円<sub>税抜</sub> 418,000円<sub>税込</sub>

あやめコース

450,000円<sub>税抜</sub> 495,000円<sub>税込</sub>

蘭コース

600,000円<sub>税抜</sub> 660,000円<sub>税込</sub>

※祭壇の写真は翠蓮コースのイメージです。※小山聖苑使用料、火葬料などは別途かかります。

ご自宅よりお送りしたい方のために  
自宅家族葬プラン

白雲コース  
300,000円<sub>税抜</sub> 330,000円<sub>税込</sub>

青雲コース  
390,000円<sub>税抜</sub> 429,000円<sub>税込</sub>

JAおやま思川・おとめホールでは、新型コロナウィルス感染拡大の防止、感染リスク低減対策を実施しております。

小山聖苑葬ご希望の方は

〈思川ホール〉 TEL.0285-38-3100

〈おとめホール〉 TEL.0285-41-2088

で受け付けます

2022年2月号(毎月1日発行)

小山農業協同組合 総合企画室 ☎323-0034 小山市神鳥谷1-11-32

TEL:0285-25-3155 FAX:0285-25-3159

URL:<https://www.ja-oyama.or.jp> Email:pia@ja-oyama.or.jp

J A おやま