

Green-pia

ぐりーんぴあ



JAおやま

2022
Vol.280

6



特集

梅雨時も危険です!
熱中症にご用心

6月のおすすめレシピ

- ・納豆とナガイモのチャーハン
- ・アスパラガスの豚肉巻き揚げ出し風



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



「ビール大麦」

<分類>イネ科
<原産地>中央アジア
<和名>大麦(オムギ)
<主な栄養成分>食物繊維、鉄分、亜鉛、カルシウム、ミネラル、ビタミンB1
<効能>血圧上昇抑制、むくみの予防、疲労回復、集中力アップ
<ワンポイント>イネ科の植物である大麦は世界最古の穀物の一つで、食物繊維を多く含むごぼうやさつまいもなどの野菜と比べてダンツの食物繊維量を誇る。



13 おすすめレシピ

14 おやまるくんの直売所ご案内

15 ヘルス&ビューティー 知っておきたいマナー集

16 知りタイガーのJA虎の巻 お天気カレンダー

17 みんなの広場

18~20 INFORMATION

03 TOP NEWS

04~07 TOPICS 地域のニュースをお届け!

08~09 特集

梅雨時も危険です!
熱中症にご用心

10 営農経済便り かぼちゃの管理

11 農業浪漫 豊田地区 大島三千男さん

12 フルーツパラダイス スイカ 涼を取る「夏の風物詩」

役員コラム

企画管理専門委員会
副委員長(小山)
大塚 力

平成30年より理事に選任して頂き、2期目を勤めさせて頂きます。これまで諸先輩の皆様と共に培ってきた経験を生かして、今後も組合員の皆様の色々な角度からの声にも耳を傾け、意見を拝聴し、組合員の目線に立って、役職員と共に組合員の皆様に必要とされるJAとなるため、より一層の努力と精進を重ねJA運営の一助となるよう職責を果たしていきたいと思います。どうぞよろしくお願い申し上げます。

理事の川中子です。下野市から選出されました。小山農協は支店再編を手始めに仕事の効率を高め必要とする人材を適地に配置するべく改革に取り組んでいます。皆様に必要とされる農協、そして信頼していただける農協でありつづけるためには避けて通れない道です。何かとご迷惑をお掛けすることになろうかとは思いますが皆様のご意見やお知恵をお貸しいただきながら前進していく所存です。

新型コロナの蔓延やそれに伴う農産物の安値に輪をかけ資材の高騰により農家の経営は大変難しくなっています。何らかの形で経営の改善にご協力できないものか考えを巡らす毎日です。

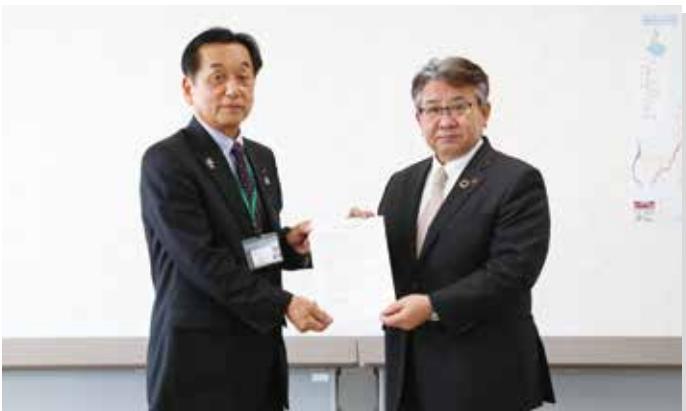
企画管理専門委員会
委員長(石橋)
川中子 幹彦

理事の川中子です。下野市から選出されました。

TOP NEWS



野木町



下野市



小山市

需要に応じた米生産要請書提出

J A おやまは3月30日、小山市役所で「需要に応じた米生産に対する要請書」を浅野正富市長に提出しました。主食用米は、過剰生産基調とコロナ禍による需要減少で、在庫が適正水準を大きく上回って推移しています。22年産米の価格安定を図るには、全生産者が作付け参考値の範囲内での生産抑制を達成することが最適目標と指摘しました。

要請では、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を提供し、主食用米以外の作物への転換を呼び掛けるよう求めました。

渡邊文雄組合長は「J Aや集荷業者とのつながりがない独自販売を行う生産者に、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を借りたい。主食用米以外の作物への転換を強く呼び掛けてほしい」と要望しました。

3月29日には野木町、4月12日には下野市を訪れ、同様に「需要に応じた米生産に対する要請書」を提出しました。

LIVE TOPICS

地域のニュースをお届けします！

JA monthly
news in Oyama

芽吹き力賞、
特別賞、下野新聞社賞
を受賞いたしました！



新入職員研修会にて
グループワークなどを
行いました



新入職員研修会

3月 28・29日 本店

J Aおやまは3月28・29日、本店で2022年度

入組した職員を対象に新入職員研修会を開きました。職員、関係者ら21人が参加しました。

J A職員としての自覚を高め、組合員に信頼される職員を育成することを目的に内部の基礎研修やJ Aの概要、ビジネスマナーなどの基礎知識を学びました。

講師に(株)インソースの山口大輔氏を迎えて、組織を理解するためのグループワークなどを行いました。新入職員は3班で、営業・生産担当に分かれ、それぞれの役割を実践を交えながら学びました。



栃木県農業大賞芽吹き力賞受賞報告会

3月 24日 本店

J Aおやまは3月24日、本店で栃木県、JA栃木中央会、下野新聞社が行った第3回栃木県農業大賞の「芽吹き力賞・特別賞・下野新聞社賞」を受賞したいちご部会の荒井聰さんの受賞報告会を行いました。

荒井さんは、イチゴ、水稻、ビール麦などを栽培し、6次産業化にも力を入れています。

荒井さんは「受賞はモチベーションにつながる。やつてきたことが評価され、うれしく思う。誰よりも優れた農作物を受賞を励みに今後も作り続け、新しいことに挑戦したい」と話しました。



春ダイコン目ぞろえ会

3月29日 桑集出荷所

J.Aおやま大根部会は3月29日、桑集出荷所で2022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25人が参加。市場担当者から販売情勢を聞き、実際にダイコンを等級別に並べて、規格と要領を確認しました。

2・3月の低温・干ばつの影響で例年より生育が1週間ほど遅かったです。昨年のような発芽不良や横縞症などの発生も少なく、作柄は良好。

坂本賢二部会長は「これから暖かくなるので生育が旺盛になる。適期収穫を心がけて、規格のそろつた高品質なダイコンを部会員一丸となつて出荷しよう」と呼びかけました。

部会員一丸となり
高品質なダイコンの出荷を
目指します。



牛慰靈祭

3月30日 古河市

J.Aおやま肥育牛部会は3月30日、茨城県古河市の虚空蔵菩薩堂で、出荷された牛を弔う慰靈祭を行いました。

生産者とJ.A担当者ら約10人が参加し、牛の供養を願い、感謝の祈りをささげました。今年で9年目。

J.A管内では牛の肥育が盛んで33人の生産者が約2000頭の「とちぎ和牛」を肥育しています。



安全・安心で高品質な
JAおやまブランドを
心掛けます。

園芸連絡協議会委員会

3月31日 本店

J.Aおやまは3月31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26人が出席し、青果物販売対策や農業関連施設の集約・広域再編などについて協議しました。

同協議会は、管内などで生産販売する園芸部会によって組織され、各品目の生産・販売の対策確立や生産者の利益拡大、農業経営の安定向上を目的としています。

渡邊文雄組合長は「園芸作物生産者の経営環境は非常に厳しい状況が続いているが、意見・要望など行政とも協力し、安全・安心で高品質なJAおやまブランドを向上させ、生産振興に取り組みたい」とあいさつしました。

LIVE TOPICS

地域のニュースをお届けします！

JA monthly
news in Oyama



100年たっても愛する人たちに
よって動き続ける発動機



会長の福田洋一さんは「懐かしい日本産業の結実は、愛好家の手によって80年、100年たっても動き続ける。昔、使われていた発動機を文化遺産として見てもらい、継承することが発動機の文化を守ることにつながるのでは」と話しました。

4月3日 羽川大沼親水公園

小山市と下野市の発動機愛好家らで組織する下野發動機は4月3日、小山市の羽川大沼親水公園で行われた「桑地区ふるさとさくらまつり」で、約50台の発動機やもみすり機などの展示とデモンストレーションを行い、多くの見物客でにぎわいました。

好家の手によって80年、100年たっても動き続ける。昔、使われていた発動機を文化遺産として見てもらい、継承することが発動機の文化を守ることにつながるのでは」と話しました。



春ブロッコリー現地検討会

4月7日

J Aおやまブロッコリー部会は4月7日、管内の3カ所のほ場で2022年春ブロッコリーの現地検討会を開きました。部会員、関係者ら約20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。

栃木県下都賀農業振興事務所の松本佳浩主査は「例年より暖かくなると見込まれ、高温でわき芽が増えてきているほ場もあった。今後は生育に応じて対応してほしい」と話しました。館野延男部会長は「気候の変動に合わせて調整し、高品質なブロッコリー出荷を目指して部会員一丸となつて頑張ろう」と話しました。



東部トマト部会現地検討会

4月8日

J Aおやま東部トマト部会は4月8日、小山市内で2022年産トマトの現地検討会を開きました。1ヶ所のほ場で3品種を、部会員や栃木県下都賀農業振興事務所、関係者ら約30人で回りました。

生産者は、トマトの生育や病害虫の発生状況などを確認しました。同振興事務所の坂本敏雄副幹は温度管理や病害虫防除などを説明しました。

椎名功部会長は「現地検討会での指摘事項はこれから肥培管理に重要となる。1スケでも多く出荷できるよう部会員一丸となつて最後まで頑張ろう」と呼びかけました。



カーネーション目ぞろえ会

4月11日 西部集出荷所

小山花卉園芸組合カーネーション部会は4月11日、西部集出荷所でカーネーションの目ぞろえ会を開きました。

生産者3人が参加。箱詰めされた26品種の現物で、切り前や長さ、太さなどの出荷規格を確認しました。

J A担当職員が開花具合や色目、箱詰め方法など出荷項目を説明。販売状況や5月8日の「母の日」に向けて市場に好まれる花の状況を報告しました。

倉持恵寿部会長は「品種によって異なる管理になるが気候の影響などを考慮して管理し、出荷してほしい」と話しました。



ハウスナス現地検討会

4月12日

J Aおやまなす部会は4月12日、管内5ヶ所のほ場で2022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18人が、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松本佳浩主査は①ハウス内の温度は急激に上昇するため、天候状態を十分見極める②主枝4本V字仕立てとする③2、3日に1回を目安に少量多かん水をするなど管理のポイントを説明しました。

同部会は10人が「式部」や「あのみのり」を1.2粒で栽培。7月中旬まで京浜方面へ出荷します。

現状や栽培方法の確認を行いました。



温度管理や
病害虫防除などを説明しました。

梅雨時にも危険です！



東京農業大学
国際食料情報学部教授
同大学院
農学生物研究科環境共生学専攻指導教授
樺村修生
(かしむら おさむ)

熱中症にご用心

—熱中症にはどんな症状がありますか。

熱中症の症状は次のように分類されます。

- 軽度（Ⅰ度）：目まい・失神、筋肉痛・筋肉の硬直、大量の発汗
- 中等度（Ⅱ度）：頭痛、吐き気、嘔吐（おうと）、倦怠（けんたい）感、虚脱感
- 重度（Ⅲ度）：意識障害、けいれん、手足の運動障害、高体温

熱中症はジメジメと湿気の多い梅雨時からその危険性が高まるといわれます。そんな熱中症の症状・対策や農家の被害状況、

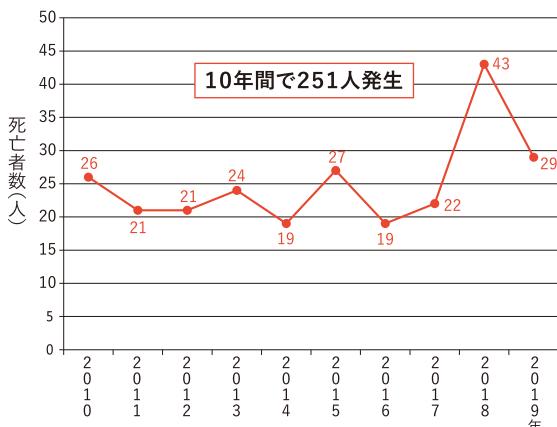
2021年度から運用が始まった「熱中症警戒アラート」の活用法などについて、東京農業大学の樺村修生教授に教えていただきました。

—農作業中の熱中症の被害状況について教えてください。

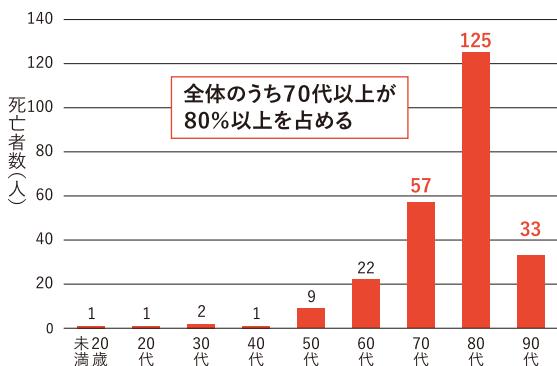
農作業中の熱中症による死者数は、2010～2019年に251人を数えま

す。年度によって変動はあるものの全体として増加傾向にあり、70歳以上が80%以上を占めているのが特徴です。

農作業中の熱中症による死者数の推移
(2010～2019年)



農作業中の熱中症による死者数
年代別(2010～2019年)



農林水産省調べ(道府県職員が厚生労働省の「人口動態調査」に係る死亡小票を閲覧する等の方法により調査)

—ハウス栽培は熱中症リスクが高いのでしょうか。

例年、熱中症が増えるのは梅雨時の6月ごろですが、ハウス栽培では4月下旬でも熱中症の事故が起きています。特に空調設備のないビニールハウスの場合、外気温が28～30度でも、ハウス内は35度程度の高温になるため、熱中症リスクが非常に高いといえるでしょう。

—2021年度から始まった「熱中症警戒アラート」とは何ですか。

熱中症の発生には、気温だけでなく、湿度

復しますが、呼びかけへの反応がおかしいなど、重度だと判断される場合には即座に救急搬送する必要があります。そのため、1人で農作業を行う場合には特に注意が必要です。

—農作業時に有効な熱中症対策を教えてください。

度、輻射（ふくしゃ）熱、気流なども影響します。そこで、これらを総合的に評価した「暑さ指数（W B G T）」が熱中症リスクの目安として有効とされてきました。この「暑さ指数」の考え方をベースに、昨年度に環境省と気象庁が運用を開始したのが「熱中症警戒アラート」です。この数値が33以上になることが予測されたら、前日17時と当日5時にアラート（警報）が発表されることになっています。

—効果的な休憩方法を教えてください。

夏場の農作業では、露地栽培は30分に1回、ハウス栽培は20分に1回、5～10分程

て作業を中止したり、休憩したりすることが大切です。ハウス栽培の場合は、市販の「暑さ指數計」をハウス内に設置するなど、数値を確認してほしいですね。なぜなら、朝、水まきをすれば湿度がどんどん上がり、屋外以上の高温多湿の環境になり、熱中症リスクが高まることもあるからです。

衣服の工夫も重要です。トラクターや重機などの使用時は、安全のために長袖、長ズボンなどを身に着ける必要があります。これでは熱中症リスクが高まります。そこで、服に付いたファンから外気を取り入れることのできる、いわゆる「空調服」や、ネッククーラーなどの熱中症対策用品いろいろ販売されているので、ぜひ活用してほしいと思います。

度休憩することが推奨されています。また、家族で農業に従事している場合は、若い人が高齢の方の体調を見ながら休憩を取る必要があります。

れたミネラル分も補えるため脱水予防や疲労回復に役立つからです。

—農家の熱中症対策に向けてメッセージ—

現在、農業従事者の高齢化が進んでいますが、高齢者は暑さや喉の乾きを感じにくいため、いつの間にか熱中症になってしまい可能性があります。そこで、高齢者の体温を気遣つたり、予防対策を促したりなど、地域ぐるみで熱中症対策を心がけてほしいと思っています。

暑さ指数(WBGT)計

—水分補給での留意点はありますか。

人間は、胃や腸から一度に多くの水分を吸収できないので、水分補給は小まめに行なうことが大事です。また、夏場の作業時には、お茶よりもスポーツドリンクが適しています。スポーツドリンクに含まれる糖質が腸の水分吸収を促し、発汗によって失わ

お酒を飲むと、アルコールの利尿作用によつて脱水症状を起こしやすくなるので、作業日前夜の深酒は避けてほしいですね。また、最低でも7時間は睡眠時間を確保し、朝食をしっかりと食べてから作業をしてほしいと思います。

すが、高齢者は暑さや喉の乾きを感じにくいため、いつの間にか熱中症になってしまい可能性があります。そこで、高齢者の体温を気遣つたり、予防対策を促したりなど、地域ぐるみで熱中症対策を心がけてほしいと思っています。

暑さ指数(WBGT)に基づく熱中症警戒レベルを5段階のイラストで表示。暑さ指数が設定値(出荷時は33)以上になったときはアラーム音でお知らせします。

—飲酒や食事などに関する注意事項はありますか。



出典：農林水産省 HP【日本工業規格 Z8504（人間工学—WBGT〈湿球黒球温度〉指数に基づく作業者の熱ストレスの評価—暑熱環境）附属書 A「WBGT 热ストレス指数の基準値表」を基に作成】

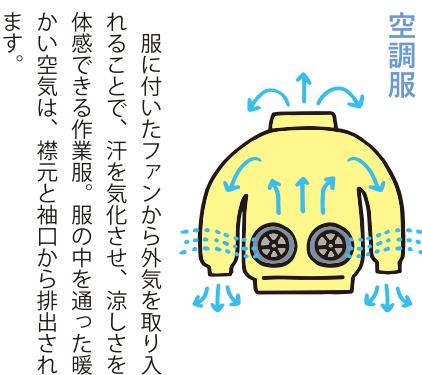
LINEに

「環境省」の友だち追加で
熱中症警戒アラートが
届きます！

詳細は以下のQRコードを読み取ってご確認ください。



熱中症対策用品



服に付いたファンから外気を取り入れることで、汗を気化させ、涼しさを体感できる作業服。服の中を通った暖かい空気は、襟元と袖口から排出されます。



例：TANITA 黒球式熱中アラームTC-210



官農経済便り

梅雨は曇雨天の多い時期です。かぼちゃは野菜の中で、比較的冠水に弱い作物です。排水対策を必ず実施しましょう。

また、果実の着果によるストレスで株も弱まる時期です。病害が発生する前に、薬剤の予防散布をお願いします。

「かぼちゃの管理」

東部集出荷所
堀江 祐紀



時期	生育ステージ	病害虫	栽培経過と注意点
6月	果実登熟期～収穫開始期	アブラムシ、うどんこ病、べと病、疫病	うどんこ病は、発病するとしつこいので、予防散布が重要。 べと病、疫病にも注意。 注① 排水対策
7月	収穫最盛期	同上	注② 日焼け果対策

注① 排水対策について

薬剤による防除はもちろん必要ですが、ほ場に溝を切るなどの耕種的防除にも取り組みましょう。豪雨に限らず、梅雨時期は排水不良となり根の伸長を抑制させ、生育不良となります。“べと病”や“疫病”など病気を発生させます。

注② 日焼け果対策について

果実に、直射日光が当たると「日焼け果」の発生原因となります。「日焼け果」は商品価値を落とします。過度にわき芽を取らないこと。日陰をつくる葉を大切にしましょう。どうしても果実に直接日光が当たるようなら、ワラや新聞紙、クラフトテープを利用しましょう。

また、収穫直後に日焼けすることもあります。収穫日の天気や収穫時間帯などにも注意して下さい。

その他 かぼちゃの皿敷

地面に接していると果実が緑化しないで、グランドマーク（赤黄色）となり、商品価値を落としまいます。果実がある程度肥大してきたタイミング（ソフトボールよりも大きいくらい）で皿敷をしましょう。

注意 交配直後につるを動かしたり、刺激を与えると果実落下の原因となります。

また、枝などが果実に接していると、果実に傷が付く場合があるので注意して下さい。

お知らせ

イミダクロプリド剤（アドマイヤーフロアブル、アドマイヤー顆粒水和剤）使用方法の変更について…
倍率・収穫前日数・使用回数には変更ありませんが、**使用時期について、着果後の使用に限るようになりました**のでご注意下さい。

おすすめ薬剤

ウララDF…250g入り 2,200円（税込）

アブラムシ類に高い効果があり、速やかに吸汁活動を阻止し、概ね2～3週間の残効性があります。また、既存の殺虫剤に抵抗性を示すアブラムシにも有効で、ローテーション防除に最適です。



農業漫遊

NO G Y O R O M A N



大島 三千男さん(62歳)

豊田地区

生産品目:ビール大麦(種子用・ビール用)、水稻

歴史ある部会・産地を守り

J Aおやま管内は、全国屈指のビール大麦の産地。62名の生産者が約1577haを栽培しています。加工前のビール大麦は、消費者にとって馴染みが薄いかもしれません。これから夏本番を迎える大人ののどの渴きを潤す「ビール」に形を変えます。

豊田地区の大島三千男さんは、サラリーマンを経て、56歳で就農。就農と同時期に、J Aおやま豊田ビール大麦採種部会の役員に抜擢。現在は部会長を務め、約7年となります。三千男さんは、種子用ビール大麦とビール用ビール大麦を約5haで栽培しています。「作物はウソをつかない。自分でやった分だけ、結果として残る。手を入れなければそのまま。本当に正直だ」と笑顔で話します。

ビール用のビール大麦は、JA管内11施設に運び込まれ、乾燥・調製・検査が行われます。その後、JA全農とちぎを通じて、アサヒビール株式会社やサントリーホールディングス株式会社に出荷しています。

三千男さんは「優良種子生産部会として受賞したことは信頼の証。40年という歴史ある部会・産地を守り、消費者を考え、品質良く、安全・安心を第一に栽培に取り組み、日本一のほ場を維持して頑張っていきたい」と話します。

J Aおやま管内は、全国屈指のビール大麦の産地。62名の生産者が約1577haを栽培しています。加工前のビール大麦は、消費者にとって馴染みが薄いかもしれません。これから夏本番を迎える大人ののどの渴きを潤す「ビール」に形を変えます。

豊田地区の大島三千男さんは、サラリーマンを経て、56歳で就農。就農と同時に、JAおやま豊田ビール大麦採種部会の役員に抜擢。現在は部会長を務め、約7年となります。三千男さんは、種子用ビール大麦とビール用ビール大麦を約5haで栽培しています。「作物はウソをつかない。自分でやった分だけ、結果として残る。手を入れなければそのまま。本当に正直だ」と笑顔で話します。

JAおやま管内は、全国屈指のビール大麦の産地。62名の生産者が約1577haを栽培しています。加工前のビール大麦は、消費者にとって馴染みが薄いかもしれませんが、これから夏本番を迎える大人ののどの渴きを潤す「ビール」に形を変えます。

JAおやま管内は、全国屈指のビール大麦の産地。62名の生産者が約1577haを栽培しています。加工前のビール大麦は、消費者にとって馴染みが薄いかもしれませんが、これから夏本番を迎える大人ののどの渴きを潤す「ビール」に形を変えます。



三千男さんは「優良種子生産部会として受賞したことは信頼の証。40年という歴史ある部会・産地を守り、消費者を考え、品質良く、安全・安心を第一に栽培に取り組み、日本一のほ場を維持して頑張っていきたい」と話します。

フルーツパラダイス

イラスト：小林裕美子



スイカのプロフィール

【分類】ウリ科スイカ属
【原産地】アフリカ地方
【おいしい時期(旬)】5~8月頃(夏)
【主な栄養成分】シトルリン、カリウム、
 β -カロテン、リコピン、リノール酸など

解説 KAORU

選び方

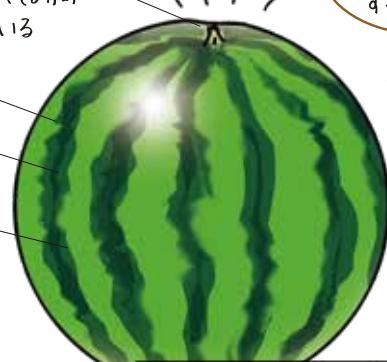
つるが緑色で付け根の部分が少しづぼみ、その周りが盛り上がっている

ずっしりと重い

皮に艶がある

しま模様がはっきり!

軽くたたくと澄んだ低音がするよ



NG

つるが枯れています
軽くたたくと高音(未熟かも……)



スイカのチカラ

夏バテ予防や夏の美肌ケア



シトреイン

むくみ解消や高血圧予防、夏バテ予防に

90%以上が水分の体を冷やす働きがあり、真夏の水分補給に最適!

カリウム

むくみ解消、高血圧予防に



β -カロテン
免疫力向上、老化予防に

リーノ酸

種に多い。血中コレステロール値や中性脂肪値を下げる効果も

リコピン

生活習慣病予防や呼吸器系免疫力の向上、夏の紫外線ダメージ回復に

シトреイン

リーノ酸

リコピン

保存方法

冷蔵保存

丸ごと保存

風通しの良い冷暗所か冷蔵庫の野菜室へ
1時間前から冷蔵庫へ
食べる直前に冷やすといい!



冷凍保存

皮を切り落とし
一口大に切って種を取り除く



保存袋に入れて
冷凍しておくと
使いやすい!

楽しみ方・食べ方のコツ



おいしい食べ方

中心部分から放射状にカット
均等に甘さが行き渡る

皮の白い部分

漬物、煮物、炒め物など
ウリやトウガラシのような味・食感



おつまみに

フライパンで
いってから皮をむき、
塩味を付ける



スイカのいろいろ

大玉スイカ

特有のシャリ感と歯触りの良さが特徴。果汁は甘くてたっぷり。「竜王」「富士光」「早生日章」「甘泉」「祭ばやし」など

黄色スイカ

別名・クリームスイカ。果皮が緑色、果肉が黄色

マダーボール

ラグビーボールのような横円(だえん)形。皮が薄く甘味が強い

小玉スイカ

冷蔵庫に入れやすい
サイズが人気。しゃりとした甘さと食べやすさが魅力。「紅二だま」「ひとりじめ」「姫甘泉」など

黒皮スイカ(でんすけすいか)

深緑色一色の珍しい見た目の高級スイカとして贈答品によく利用される

太陽スイカ

果皮が黄色、果肉が赤色。インパクトのある見た目が魅力

スイカのピミツ

歴史

紀元前5000年ころ
アフリカで栽培
16世紀後半ころ
日本に渡来

名の由来

西の方から伝わったウリ「西瓜」から
中国語の読み「サイカ」がなまって
スイカに

西瓜

サイカワタスイカ

日本では「スイカ」と呼ばれる

6月のおすすめレシピ

納豆とナガイモのチャーハン
アスパラガスの豚肉巻き揚げ出し風

レシピ
1



作り方

- (1) ナガイモは3cm幅のさいの目切り、青ネギは小口切りにする。カリカリ梅は種を取り除き細かく切っておく。
- (2) ボウルに卵を割りかき混ぜ、白飯を入れよく混ぜ合わせる。
- (3) テフロン加工のフライパンにサラダ油を熱し、(2)を入れ強火でパラパラになるまで炒める。
- (4) (3)にナガイモ、カリカリ梅を入れ塩、こしょうをして混ぜながら軽く炒め、最後に納豆を入れフライパンの周りからしょうゆを入れサッと混ぜる。
- (5) 器に(4)のチャーハンを盛り付け、青ネギを散らし出来上がり。

レシピ
2



作り方

- (1) 天ぷら粉は水を入れ溶いておく。
- (2) アスパラガスの下半分の堅い皮をピーラーでむき、4本ずつまとめて豚ばら肉で巻き(写真右)、薄力粉を薄く付ける。
- (3) (2)を半分に切り(1)の天ぷら衣にくぐらせ、180度に熱した油で3~4分ほど揚げる。
- (4) (3)を器に盛り付け上に大根おろし、おろしショウガをのせ、鍋で沸かした天つゆをかけ、かい割れダイコンを添えて出来上がり。

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



納豆とナガイモのチャーハン

材料 (2人分)

白飯	茶わん軽く2膳分
卵	1個
納豆	1パック
ナガイモ	3cm幅
カリカリ梅	6個
青ネギ	適宜
塩、こしょう	少々
しょうゆ	小さじ1
サラダ油	大さじ1と1/2

アスパラガスの豚肉巻き揚げ出し風

材料 (4人分)

豚ばら肉	200 g	[天つゆ]
アスパラガス	8本	水
天ぷら粉 (市販)	適宜	しょうゆ
薄力粉	適宜	みりん
サラダ油	適宜	だしのもの
大根おろし	大さじ3	小さじ1/2
おろしショウガ	小さじ1	
かい割れダイコン	適宜	





おやまるくんの直売所ご案内

おやまるくんおすすめ商品!!

ビタミン・ミネラル豊富！ヘルシーなエネルギー源

トウモロコシ



6月下旬より
販売予定 !!

JAおやま産 甘さたっぷりトウモロコシ



トウモロコシの力！



トウモロコシは、野菜と思われがちですが、実は穀物に分類されます。米・麦に並ぶ世界三大穀物の1つ。エネルギー源となるビタミンB1・B2・Eやリノール酸という体内で作ることができない必須脂肪酸のひとつもトウモロコシには含まれます。他には、食物繊維やカルシウム、マグネシウムなど重要な栄養素がたくさん入っています。

見分け方

ヒゲがふさふさで茶色いものをチョイス！ヒゲと実の数は同じです。ヒゲがたくさんあると実もたくさん。皮の緑色が濃くハリがあるものは新鮮な証拠。実が先までぎっしり詰まって、太くずっしり重みがあるものがオススメです。

茹で方

内側の皮を2~3枚残して茹でると風味が逃げずにGOOD！余熱分も考えて加熱時間を短めに。収穫した時からおいしさが逃げてしまうので早めに茹でて冷凍保存やポタージュなどにしましょう！レンジでチンもお手軽でオススメです。

A コープ品を使って



あげらく天（天ぷら粉）
1kg (100g×10袋) 分包タイプ
580円（税込）

「あげらく天」は水に溶くだけで簡単に天ぷらが作れるのでとうもろこしの揚げをつくってみては♪



国産小麦の小麦粉使用
むしパンミックス
1.5kg 930円（税込）

「むしパンミックス」とトウモロコシでお惣菜パンを！！

喫煙は老化を促進

健康科学アドバイザー●福田千晶

喫煙は健康に悪いことは広く知られています。喫煙者はたばこを吸わない人に比べて寿命が約10年も短い上に、がんの原因になったり、動脈硬化を促進させたりします。さらに、たばこによって外見の老化も進ませて「スマーキングフェース（たばこ顔）」になってしまうと知ると、恐れる人も多いでしょう。

喫煙を続いていると、特に口の周囲にしわが増えます。また、歯が黄ばみ、歯肉は黒ずみ、歯が抜け落ちる年齢もたばこを吸わない人に比べて10歳くらい早くなります。声もガラガラ声になりやすく、老けた印象になります。口の周囲はたばこの害を直接受けやすい部位です。

肌には染みやしわが目立ち、肌の弾力は乏しく、目の周囲のたるみも目立ってきます。髪の艶がなくなったり、白髪が増えやすくなるといわれています。

喫煙によって赤血球に一酸化炭素が結び付いてしまい、酸素が結合できる部位が減り、体の各部位に運ばれる酸素が減るため、肌や髪、いろいろな臓器に運ばれる酸素が不足します。さらにニコチンの作用で肌の表面などの血管は収縮し細くなり、運ばれる血液が減りますから、各部位に届く

酸素は不足するのです。その上、喫煙で活性酸素が増えて細胞の酸化を促進するので、肌のコラーゲンの生成を低下させるなどが原因で老化につながるのです。

しかし、禁煙したことでの肌の状態が良くなったり、髪に艶が戻った人もいます。スマーキングフェースになることを避けたいなら禁煙が必要です。1日に1箱吸う人ならたばこ代が1日およそ600円、1年で約22万円、40年間吸うとその期間に値上がりもあるでしょうから、たばこ代はおよそ1000万円になると思われます。1000万円を吸って燃やしてしまう上に老化も進むのは、なんとももったいないと思いませんか？



知りたいマナー集

結婚祝いのマナー

和文化講師●滝井ひかる

6月といえばジューンブライド。結婚式が多い季節ですね。

結婚祝いは「祝儀袋」に入れて納めます。水引は紅白か金銀のほどけない結び切り。真結びや淡路結びを使います。ほどけて何度も結べるちよう結びは使いません。表書きには氏名をフルネームで書き、裏の折り返しは下側が外で上になるよう折ります。「上を向いて歩こう」と覚えます。中包みには表に金額、裏に住所氏名を書きます。

祝儀袋はむき出しではなく、袱紗（ふくさ）や札入れ状の袱紗挟みに入れて持参します。濃い紫色の袱紗は慶弔どちらにも使えます。慶事には、上下左右に角が来るように袱紗を広げ、祝儀袋を置き、左の角を右へ、上の角を下に、下の角を上に、右の角を左へかぶせて包みます（右包み）。悲しみ事とは逆になるので気を付けましょう。渡すときには、袱紗を開いて祝儀袋を出したら、元通りに手早く畳み、袱紗を下に台のようにします。その上に祝儀袋を載せて、相手側に向きを変えて両手で差し出します。

最近は、かわいいデザインの祝儀袋がありますが、ごく親しい内輪の会やカジュアルなお祝いの場のみで使ってください。一方、豪華なら良い、というわけでもありません。額に合わない立派過ぎる祝儀袋は恥ずかしいものです。

包む額は、友人や同僚へのお祝いなら3万円～、家族や近い親族なら5万円～を目安に。自分が年上であれば額を多くするなど配慮します。割り切ることのできる偶数はタブーですが、近頃はペアを表す2万円、末広がりの8万円、も良いとされています。夫婦で出席する場合は偶数を避けて5万円か7万円～。子どもも出席する場合は、大人の半額から3分の1くらいを包み、祝儀袋に名前を書きます。

二人の新しい門出に「新札」を包むことを忘れずに。



JA虎の巻

第29回
JA全国大会決議
JAグループの実践

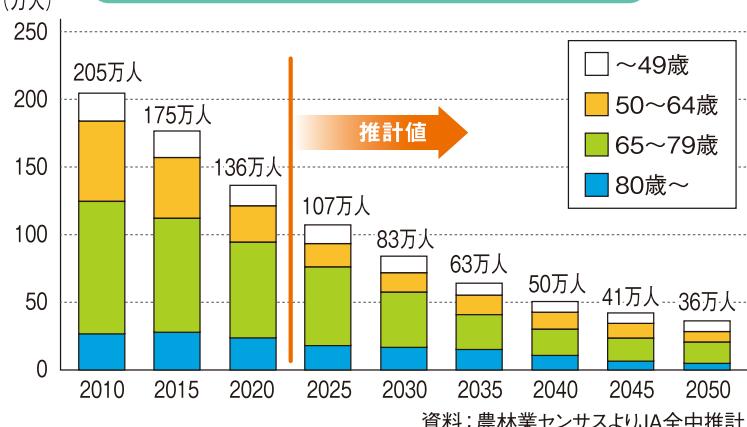


[今回のテーマ]



全国のJAで「次世代総点検運動」がスタートしているね。私たちの身近な食と農を未来につなぐとても大事な運動みたい。どんな取り組みなの?

基幹的農業従事者数(年齢階層別)の推移と推計



いま地域農業は、世代交代期にあり、地域農業を支える次世代の担い手を育成・確保していくことが課題です。



「次世代総点検運動」は、組合員とJA役職員が、共に地域農業の現状や将来を見通し、農業生産を維持していくために必要な次世代組合員数の目標等を設定し、その実現に向けた具体策(事業承継支援や新規就農者支援など)を策定する取り組みです。

JAグループは次世代組合員を戦略的に支援することで、持続可能な食と農の実現を目指します。



耕そう、大地と地域のみらい。



[お天気カレンダー]



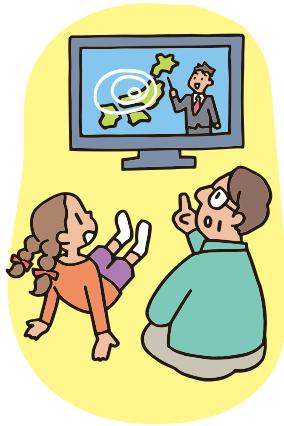
予想雨量何ミリで、危険か

気象予報士●檜山靖洋

今年も長雨の季節がやって来ます。ここ近年は、毎年のように、梅雨時から台風シーズンに大雨による災害が発生します。大雨に対する備えを確認しておきましょう。

大雨が予想されるときには、気象庁から予想雨量が発表されます。「今日6時から明日6時までの24時間に降る雨量は、関東甲信で〇〇〇mmです」というようにテレビなどの気象情報でも伝えています。この数字をどのように受け止めれば良いのでしょうか。

それは地域によっても違います。もともと雨の少ない地域では100mmでも危険な場合がありますし、雨の多い地域では100mmくらいではそれほど危険ではない所もあります。それぞれの地域の過去の雨量の記録や過去の災害時の雨量と比べることをお勧めします。この雨量なら危険、これ以下なら安全と線引きできるわけではありませんが、目安の一つにはなると思います。



気象予報士・防災士
檜山 靖洋

1973年横浜市生まれ。
明治大学政治経済学部政治学科を卒業後、印刷会社に就職。
1999年に気象予報士を取得し気象会社へ転職。
2005年からNHKの気象キャスターに。
朝のニュース番組「おはよう日本」の気象情報に出演中。

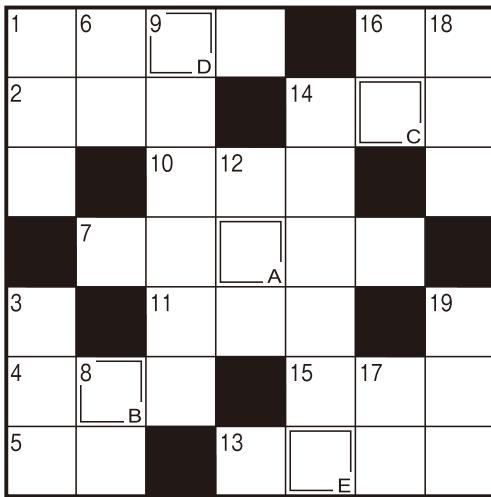


みんなの広場



みんなで
かづくよ♪

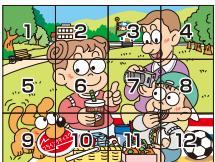
パズル 頭の体操



回答欄

A B C D E

先月号クイズの答え



- 2 ……ビルの高さが違う
- 5 ……ボールがない
- 6 ……ストローが短い
- 7 ……カメラのレンズが長い
- 12 ……サンドイッチがかじられている

作品展示コーナー

作品展示コーナー

●家庭菜園でとれた大根です。大きくなつたかな?と息子が試しに抜いてみたらどうでも小さくて残念……とおもいきやスキップしているような面白い形をしていました! (K.Sさん)

編集後記

梅雨の時期にあたる6月は、湿気が多いからこそ、熱中症に気をつけなくてはいけない季節です。軽い運動や半身浴などで軽く汗をかき、十分暑さに順応できるよう体作りを心掛けましょう!(C.Y.)

書き添え下さい。

★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。

送り先

〒323-0034 小山市神鳥谷1-11-32
JA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.jp

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

②意見・感想

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。

「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。

お便りコーナー



●ばあちゃんの家でクイズを解くのをいつも楽しみにしています。(るんさん・11歳)

●数独にはまってます。少しでもボケ防止になればと思っております。(K.Sさん・75歳)

●楽しかったです。(F.Hさん・83歳)

●数独は頭の体操になり、還暦すぎにはとてもあります。(とちねこさん・63歳)

●毎月楽しく読ませてもらっています。JAの取り組みや農家に対し、一生懸命取り組んでもらっている所は感謝しています。特に他の地区の農家さんの投稿は参考になります。(トミーNさん・58歳)

(編)お便りありがとうございます。たくさんのお便りお待ちしておりますのでぜひお送りください♪

2022年7月号「夏の暑さ対策は?」

締切 6月10日(金)

2022年8月号「夏といえば?」

締切 7月11日(月)

★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

★次号のテーマ投稿

※テーマにまつわる話を募集します

掲載させていただいた方全員に
QUOカードプレゼント!

テーマ投稿 お便り募集中

手数料新設のお知らせ

平素より、JA事業につきましては格別のご高配を賜り、厚くお礼申し上げます。

この度、JAおやまでは事務コスト等の増加を踏まえ、令和4年6月1日(水)より紙媒体や電子媒体によるお取引について、「媒体持込手数料」を下記のとおり新設させていただくことになりましたので、お知らせいたします。

組合員・利用者の皆様には大変ご不便をお掛けいたしますが、何卒ご理解を賜りますようお願い申し上げます。

なお、JAおやまでは、振込や口座振替をお客様自身がネットで行える法人JAネットバンクをご提案させていただいておりますので、是非ご検討ください。

記

1. 媒体等持込手数料(持込み1ファイルあたり)

(税込)

持込媒体等種類	金額
紙媒体(私製依頼書・振込依頼書(連記式)を含む)	11,000円
電子媒体(MT・FD・USB・MO・CD・DVD等)	5,500円

※1度に複数の媒体を持込む場合、媒体ごとに手数料をいただきます。

なお、1つの電子媒体に複数の取引(口座振替、給与振込(賞与振込)、振込、)データを格納している場合、取引の種類ごとに手数料をいただきます。

※振込依頼書(連記式)については、ご依頼人口座番号ごとに手数料をいただきます。

※外訪時等、店舗窓口以外で媒体を受け付ける場合にも同一の手数料をいただきます。

2. 取扱開始日 令和4年6月1日(水)

詳しくは、お近くの支店窓口までお問合せください。

令和3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
拠出金	米出荷割	888,242	888,242	0
	畜産割	7,000	7,000	0
	計	895,242	895,242	0
助成金	500,000	500,000	0	J Aより
繰越金	5,221,433	5,221,433	0	前年度繰越金
雑収入	94,325	93,999	△ 326	貯金利息他
合計	6,711,000	6,710,674	△ 326	

支出の部

単位：円

項目	予算額	決算額	増減	摘要
負担金	1,599,000	1,599,000	0	農政対策栃木県本部
	225,000	0	△ 225,000	小山市農政対策協議会
	37,273	37,273	0	野崎商店・木本商店へ
要請対策費	2,000,000	104,430	△ 1,895,570	要請活動経費
大会経費	2,000,000	7,200	△ 1,992,800	全国、県、JA大会経費
予備費	849,727	3,080	△ 846,647	振込手数料
合計	6,711,000	1,750,983	△ 4,960,017	

差引残高

4,959,691円

次年度へ繰り越し

拠出金を以上の通り、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。

Information

令和4年度 盆提灯・新盆ギフトのご案内

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、初めてのお盆をお迎えになられる皆様へ盆提灯・仏具・新盆ギフト等のご案内を申し上げます。

お申込み・お問合せにつきましては、思川・おとめ各ホールにて受け賜ります。思川ホールにおいては、6月中旬から7月31日まで一部の盆提灯と返礼品の展示をいたしますので、ご利用いただきたくお願い申し上げます。

【ご連絡先】 JAおやま 思川ホール TEL.0285-38-3100 JAおやま おとめホール TEL.0285-41-2088

生産者＆JA 生産者の営農規模と栽培品目の拡大を支援する 共同購入トラクター SL33L

第2
弾

全国1万人以上 機能を厳選
の声を反映して

発売中!!

33(ネット値)
馬力



型式 SL33LFMAEP

メーカー希望
小売価格 2,850,000円



型式 SL33LFQMAEP

メーカー希望
小売価格 3,597,000円

お問い合わせは JA 農機センターまで

JA全農とちぎ おやま広域農機センター TEL.0285-38-2029

※機能詳細は、裏面を参照ください

JA グループは生産者の需要を取りまとめ、一括発注を行うことで、メーカーは
製造・流通の効率化をはかり、生産者へ価格メリットを還元します。

ご注文いただいた後納品まで、
3~4ヶ月程度を要します。

支店再編状況



美田支店

鉄骨建て方工事完了
土間コン工事中
令和4年秋完成予定



桑絹支店

基礎工事中
令和4年冬完成予定

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。

ご予約の申し込みは、お近くの支店窓口へ

本店 7月15日(金)

野木支店 7月19日(火)

石橋支店 7月25日(月)

相続相談会

本店 7月11日(月)

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>



6月8日(水) 14:00~14:30

6月22日(水) 14:00~14:30

理事会だより

第2回理事会(4月27日)

- 第23回通常総代会対策について
- 令和3年度 決算並びに総代会議案について
- 令和3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4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

JAの概況(2022年4月末現在)

貯金	1,708億6,977万円
貸出金	289億4,750万円
購買品供給高	8億5,968万円
販売品販売高	15億7,711万円
長期共済保有契約高	3,815億6,935万円