

Green-pia

ぐりーんぴあ

JAおやま

2022
Vol.283

9



特集

顔を見ながら話そう！
初めてのビデオ通話講座

9月のおすすめレシピ

- ・水ナスのサラダ
- ・トウモロコシの炊き込みご飯



Instagram



Facebook



Twitter



LINE



JAおやま公式
ホームページ

人と自然の調和から新たな創造を

ぐりーんぴあ Green-pia

人と自然の調和から新たな創造を



「米(水稻)」

＜分類＞イネ科イネ属

＜原産地＞中国南部の長江下流域とする説、東南アジアとする説がある。

＜主な栄養成分＞炭水化物、たんぱく質、脂肪、ビタミンB1、ビタミンEなど

＜知って得する豆知識＞

脳の働きがよくなる？

お米のでんぷんは、体の中でブドウ糖に変化！エネルギー源として脳の働きを活性化する役割を備えている。

五円硬貨の表

五円硬貨の表には稲穂がデザインされています！

五円硬貨のデザインは、当時の主な産業（稲穂が農業、水が水産業、歯車が工業）を表しています。



13
おすすめレシピ

14
新米祭り開催！
「生井っ子」新米祭り

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
初めてのビデオ通話講座

10
営農経済便り
不思議なカイコのおはなし

11
農業浪漫
桑地区 福田洋一さん

12
フルーツパラダイス
栗
～秋を告げる木の実～

役員コラム



監事（国分寺）
倉井 光三

下野市から選出されました監事の倉井です。

新型コロナウイルス感染拡大、ロシアのウクライナ侵攻等により農業分野においても厳しい状況下であります。JAおやまは、今回の総代会より事業計画と合わせて、農業者の所得増大につながる取組目標を設定した「自己改革工程表」を作成し、自己改革取り組みに向けて決意を新たにしたいところです。その中で、監事の役割として、理事の執行を監査し、経営の健全性・信頼性を確保し、組合員や地域の皆様方に安心して利用いただけるJAを目標に職務を遂行したいと思っておりますので、よろしくお願い致します。



代表監事（野木）
黒須 市郎

毎日、暑い日が続きます。

今年の梅雨は統計が残る、1951年以降関東甲信地方では最も短い21日だそうです。

最近、いろいろな場面で記録が更新されています。

6月からの猛暑日、40度を越す異常な暑さ、また異次元の金融緩和、円安、ロシア、ウクライナの紛争、資源高、食品の値上げ、今後いろいろな場面でおきてもおかしくありません。「備えあれば憂いなし」といいますが、農家の皆さんはもちろん、農家経営においても十分検討する必要がありますのではないのでしょうか。

TOP NEWS

ビール大麦品質検査目ぞろえ会・種子用ビール大麦検査

ビール大麦品質検査目ぞろえ会



ＪＡおやまは６月１６日、アクテイーで農産物検査員を対象とした２０２２年産ビール大麦の品質検査目ぞろえ会を開きました。検査員と関係者ら約１５人が参加しました。

高品質なビール大麦を出荷するため、毎年品質検査で意識統一します。１０の共同乾燥施設ごとに乾燥調製したビール大麦のサンプルをカルトンに分け、粒ぞろいや粒張りなどの品質を確認しました。

種子用ビール大麦検査



ＪＡおやま豊田ビール大麦採種部会は６月２７日から７月上旬の６日間、豊田支店倉庫で、県内トップを切って種子用ビール大麦検査を行いました。

検査には、生産者や関係者ら約２５人が参加しました。初日は４人の「ニューサチホゴールド」約１３００袋（１袋２５キ）を検査しました。

大島三千男部会長は「半年間の生育管理から最終段階の検査の日を迎えることができてうれしい。全量合格となるようお願いしたい」と話しました。

LIVE TOPICS

~ CHAPTER ① ~

地域のニュースを お届けします!

JA monthly
news in Oyama



夏秋ネギ目ぞろえ会

6月17日 北部集出荷所

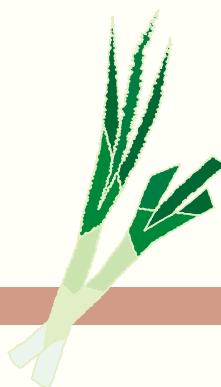


部会員、市場関係者ら
約20人が参加しました。

JAおやまねぎ部会は6月17日、北部集出荷所で夏秋ネギの目ぞろえ会を行い、部会員、市場関係者ら約20人が参加しました。

目ぞろえ会では、現物を使い、ネギ用の定規を手に規格を確認。市場関係者から調製の指導を受け、短箱の出荷では軟白部は25cm以上などを確認しました。

部会は軟白部の繊維が少なく、肉厚で食味が良い「春扇」、太りと伸びが良く、首部の締まりが良い「羽緑一本太」などを栽培します。



春繭 出荷

JAおやま養蚕部会は6月18日、桑集出荷所で春蚕繭の「春嶺鐘月」を約1.5トンの出荷しました。

7戸の生産者が持ち込んだ繭を選繭台に載せ、汚れや穴開き、薄皮の繭などを手作業ではじく「選除繭」作業をしました。

繭は群馬県の碓氷製糸に送った後、煮繭、操糸作業を経て、生糸になります。

五十畑茂部会長は「厚みのある繭を出荷することができた。たくさんの人に、絹製品になじんでもらいたい」と話しました。



6月18日 桑集出荷所



汚れや穴開き、薄皮の繭
などを手作業ではじく
「選除繭」作業をしました。

東部営農支援センターで

掘り出し市

J A おやまは6月18・19日の2日間、東部営農支援センターで初めて単独開催の掘り出し市を行いました。数量限定の肥料や夏の必需品の農薬、地元産の新鮮野菜を特別価格で販売しました。

コロナ禍や価格高騰の中で、組合員の総合的な営農支援や生活の後押し、地域活性化を目的に初めて開きました。

来場者は「担当者から説明を受けられてよかった」「安心して安価で手に入れることができて助かる」と話しました。J A おやまは今後も組合員の所得増大や農業生産の拡大に取り組めます。



6月18・19日 東部営農支援センター



夏の必需品の農薬、地元産の新鮮野菜を特別価格で販売



6月23日 グリーンセンター



同直売所の職員の説明を真剣に聞く児童

直売所「グリーンセンター」に

乙女小児童が見学

小山市立乙女小学校の2年生17人が6月23日、学区探検としてJ A おやま直売所「グリーンセンター」を訪れました。

児童は同直売所の職員の説明に真剣に聞き、見たことや聞いたことを熱心にノートに書き取り、「一番売れている野菜は何ですか」など多くの質問が出ました。

また、農産物を陳列するディスプレイ棚の、J A おやまのイメージキャラクター「おやまるくん」と「みんなのよい食プロジェクト」のシンボルマーク「笑味ちゃん」をあしらった装飾に注目が集まりました。



キウイフルーツ現地検討会

J A おやまキウイ部会は6月24日、管内の小山市と下野市のほ場19ヶ所でキウイフルーツの現地検討会を開きました。部会員ら23人が参加し、11月の初出荷に向けて、生育状況を確認しました。

栃木県下都賀農業振興事務所は今後の管理で、①追肥②

病害虫の増加や果実の肥大不足をもたらす過繁茂を防ぐため新梢管理③病害虫防除を説明しました。

星野一明部会長は「管理を徹底し、自信のあるキウイフルーツを作り、高品質出荷を目指そう」と意気込みを語りました。



6月24日 ほ場19ヶ所



小山市と下野市のほ場19ヶ所でキウイフルーツの現地検討会



LIVE TOPICS

～ CHAPTER ② ～

地域のニュースを お届けします！

JA monthly
news in Oyama

6月24日 東部・北部集出荷所



生産者が持ち寄ったカボチャの
熟度や表面の傷なども確認。



カボチャ目ざろえ会



JAおやまかほちや部会は6月24日、東部・北部集出荷所で2022年産カボチャの目ざろえ会を開きました。東部集出荷所では、生産者や市場関係者ら約20人が出席。カボチャの販売情勢や出荷規格について確認しました。

生産者が持ち寄ったカボチャの熟度や表面の傷などを確認。汚れを拭き取り、切り口を乾かすことなどを申し合わせました。

中村寛部会長は「より良い出荷のため品質の平準化に努め、最高の状態で出荷しよう」と意気込みました。

6月27日～29日
北部営農支援センター・北部集出荷所など



下野市立国分寺中学校の
2年生2人の職場体験学習

中学生がJAで職場体験

JAおやまは6月27～29日の3日間、下野市立国分寺中学校の2年生2人の職場体験学習を受け入れました。

2人は、北部集出荷所で青果物の荷受体験。北部営農支援センターでは購買業務を、国分寺直売所では販売員に取り組みました。

業務を体験した伊沢皇希さんは「実家が肥育牛農家で農業は身近なので楽しく作業ができた」、平山拓海さんは「力仕事に自信があったのでJAを希望した。青果物を運ぶ時は慎重に作業した」と、それぞれ感想を話しました。



大谷北小の児童が

トウモロコシ収穫体験



小山市犬塚の森田恵介さん、洋子さん夫妻は、毎年、小山市立大谷北小学校の児童の農家見学を受け入れています。

今年は、7月4日に3年生140人が新型コロナウイルスの影響を考慮し、2グループに分かれて訪れました。

はじめに洋子さんが納屋では場で取れたトウモロコシやキュウリなどを並べ、旬の野菜の美味しさや野菜を作る過程などを伝え、その後、ほ場で恵介さんの指導のもとトウモロコシの収穫を体験しました。

7月4日 小山市犬塚



旬の野菜の美味しさや野菜を作る過程を教えてください



7月4日 西部集出荷所



生産者ら約15人が参加し、販売情勢や出荷規格を確認しました。

露地ナス目ぞろえ会

7月4日に西部集出荷所で露地ナスの目ぞろえ会を開きました。コロナ禍の影響を考慮し、目ぞろえ会は各集出荷所別に行いました。生産者ら約15人が参加し、販売情勢や出荷規格を確認しました。

東京青果(株)の二階堂大輔課長補佐は「高温と水不足で品質統一など難しい状況だが、これからJAおやま産の露地ナスが主役なので高品質での出荷をシーズン最後までお願いしたい」と話しました。



海老沼幸男部長は「暑さで栽培環境が厳しい状況と思うが、品質の良いナスを出荷するよう部会員一丸と頑張って頑張ろう」と呼びかけました。



緑の丸々なコキアが成長中

JAおやま管内の豊田地区で丸々と育った緑色のコキアが地域の人々を和ませています。

「飾り馬の里」の清水一男会長と秋元和重副会長らは、小薬の遊休農地約26㍓に国の多面的機能支払交付金を活用し、コキアを植栽しました。

コキアは、5月中旬に約800株を植え、7月5日時点で、100株ほどに育っています。清水会長は「皆と切磋琢磨し、管理をしているので多くの人に見に来てほしい」と話しました。

場所はJR両毛線思川駅から北1.3キロ、県道小山都賀線沿いの東側(若駒酒造の西側)の畑。

7月5日 豊田地区



JAおやま管内の豊田地区で丸々と育った緑色のコキアが地域の人々を和ませています。



顔を見ながら話そう!

初めてのビデオ通話講座



そろそろ遠く離れた家族や趣味の友達と顔を合わせたいけれど、直接会いに行くのはまだ不安……。そんなときはビデオ通話でお互いの顔を見ながらコミュニケーションを取ってみませんか。面倒な手続きも不要で、始めるのはとっても簡単。お手軽な使い方や楽しみ方をご紹介します。

監修:高橋暁子(成蹊大学客員教授 ITジャーナリスト)
イラスト:出口由加子

スマホやパソコンでコミュニケーション

ビデオ通話では、スマートフォン(スマホ)やパソコンを使って、相手の顔を見ながら話ができます。お互いの表情やしぐさを確認できるので、声だけの通話よりも話しやすく、コミュニケーションも取りやすいのがメリットです。1対1はもちろん、親戚や友人など多人数で利用することも可能です。

通話しながら一緒に映像を見たり画面を共有することもできるため、幅広い楽しみ方ができます。例えば、顔を加工できるエフェクト機能を使えば、楽しい雰囲気演出したり、子どもたちの会話が膨らむきっかけにもなりそうです。

無料アプリを使って手軽に始められます

ビデオ通話では、インターネットに接続して、無料でダウンロード(入手)できるLINEやZoomなどのアプリ(ソフトウェア)を使います。音声通話と同じようにして相手にビデオ通話をかけるもの、ビデオ会議を予約して参加者を招待するものなどがあります。Wi-Fi(無線LAN)につなげば通話料を支払わずに利用できます。つい話が長くなっても、遠距離に住んでいても料金や交通費などの心配をしなくていいのもうれしいポイントです。新型コロナウイルス感染拡大時などでも、感染の心配なく家にいながらコミュニケーションが取れるので、1人暮らしや家族と離れて住む人にもお勧めです。

こんなアプリがあります

通話アプリのダウンロードはこちらから

iPhoneの場合

- ①「App Store」でアプリ名を検索し、「入手」をタップ。
- ②Apple IDとパスワードを入力。



Androidの場合

- 「Playストア」でアプリ名を検索し、「インストール」をタップ。



LINE (ライン)

日本での利用者数9200万人(2022年3月現在)の人気アプリ。メッセージの送受信機能もよく使われる。

Zoom (ズーム)

2020年4月に1日当たりの参加者数が3億人に。無料プランでは40分の制限あり。

FaceTime (フェイスタイム)

iPhone、Mac、iPadなど同士でビデオ通話ができる。

LINE※1を例に
使い方を
ご紹介します

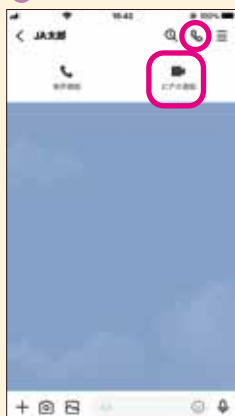
基本編

まずは使ってみよう! 使い方は簡単2ステップ

1



2



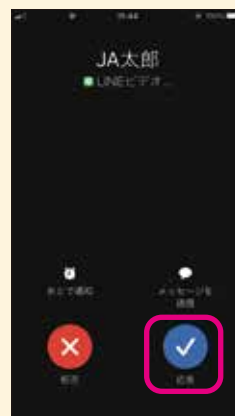
発信

- ① LINEアプリを開き、「トーク」から通話したい相手を選びます。
- ② 右上の受話器のマークを選択し、「ビデオ通話」をタップ※2。相手が応答したらすぐに通話が始まります。



着信

右下の「応答」ボタンをタップするだけ。



※1: LINEバージョン12.7.0のデザイン・仕様です
※2: スマホの画面を指で優しくたたくこと

みんな使っています！ 十人十色の楽しい活用法



【PTA・町内会役員の会議】

役員会議もビデオ通話なら話やすく、移動時間もいらず効率的です。



【リモート同窓会】

日本全国に散らばった同級生と同窓会が開けます。



【リモートお墓参り】

家族の誰かに代表でお墓参りしてもらえば、家にいながらお参りができます。



【趣味の仲間と情報交換】

遠くに住む同じ趣味の仲間たちと交流したり、情報交換ができます。



【リモートショッピング】

購入しようか迷っている商品を店舗で映してもらって、イメージが湧いて選びやすくなります。

— 上級者も使っている —

お勧め便利機能

部屋が散らかっているときに通話がかかってきた

「背景機能」で隠せます

ビデオ通話では、背景を変更できます。部屋が散らかっているときなどに便利な機能です。ビデオ通話中に下部メニューの「エフェクト」をタップ、「背景」を選び、好きなデザインを選ぶと変更できます。

顔の気になるところを隠したい

「エフェクト機能」で加工できます

エフェクト機能を使うと、顔や画面を隠したり、加工したりして遊ぶこともできます。画面に自分が映っていることを確認して通話画面の「顔マーク」をタップし、画面下部からエフェクトアイコンを選ぶと反映されます。

家族に習い事の写真を見せながら話したい

「画面共有機能」で写真を見せよう

写真やインターネットの画面などを共有しながら会話することもできます。こちらから見せたい場合は、ビデオ通話中に下部メニュー右の「画面シェア」→「自分の画面」→「ブロードキャストを開始」の順で画面共有が始まるので、共有したい画面を開きましょう (iPhoneの場合)。

※具体的な機能はLINEで説明しています

通話中に宅配が来たときは

ビデオ通話中に急な電話や来客の対応をしたり、トイレに立つたりするときには、「ミュート」機能で音を消し、「カメラ」もオフにしてから離席するのがお勧めです。相手にも一言断りを入れるといいですね。

感情表現は少し大げさに

ビデオ通話では細かな表情の変化や反応が分かりづらいことがあります。うなずくだけでなく「分かった」と言うなど、できるだけ言葉で表現したり、大げさに喜んだりすることで相手に気持ちが伝わりやすくなります。

1人ずつ話そう

実際に対面で話す場合と異なり、ビデオ通話では同時に複数人が話すと聞き取りにくいことが多いです。誰かが話しているときは待つ、司会者を決めて名前を呼ばれた人が話すなど、順番に話すことを心がけましょう。

端末は一つの部屋に二つまで

家族など複数人でビデオ通話をする場合、同じ部屋で二つ以上の端末で同時に使用すると、ハウリング (共鳴) を起こすことがあります。話すときは必ず、一つの部屋では一つの端末だけで利用しましょう。

スマートに使いこなすための知っておきたいマナーと心得



営農経済便り

「不思議なカイコのおはなし」

○人が世話をしないと生きていけない虫

カイコは野生の蛾（ガ）を人間が飼い慣らし、数千年かけて家畜化したものです。より良い生糸を多く効率的に取ることを目的に、品種改良を重ねてきました。

カイコの幼虫はほとんど移動せず、成虫は羽があるのに飛べません。カイコは人が世話をしないと生きてはいけません。

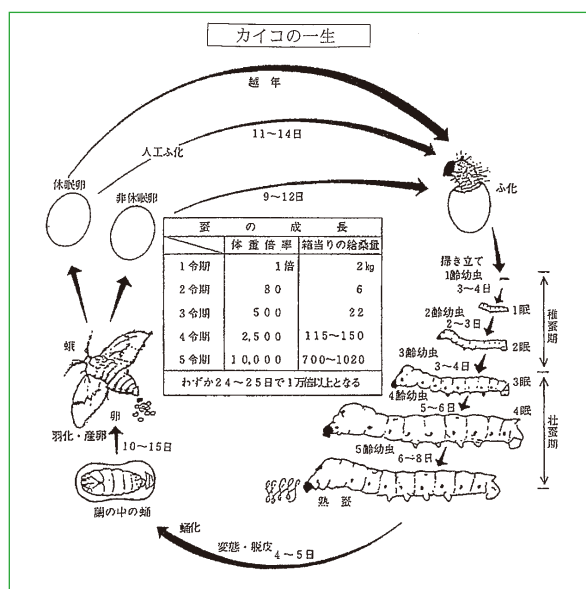
農畜産課
養蚕・畜産指導
鈴木 秀一



○すべては繭を作るため

ではカイコはどのように育ち、シルクの原料となる繭を生み出すのでしょうか？卵からかえったカイコの幼虫は、4回の脱皮を行います。幼虫の期間は桑の葉をよく食べ、25日ほどで体重は1万倍にも成長し、5齢にまで成長したカイコは糸（繭糸）を吐き、自らを包む繭を作ります（ふ化してから繭を作るまでは、約35日間）。この繭が出荷され、生糸に加工されるのです。

繁殖用のカイコは繭の中で蛹になり2週間ほどで羽化します。まもなく交尾し、1蛾あたり500個～600個ほどの卵を産みます。成虫は食べたりせず、ほとんど移動することなく、1週間ほどで短い一生を終えます。



○いろいろなカイコの特徴

糸の量の多い大きな繭や黄色い繭、細い糸のとれる繭を作るもの、オスだけの品種（プラチナボーイ）やメスだけの品種（おりひめ）、病気に強いものなど、さまざまな特徴を持つカイコがいます。養蚕農家で飼育されるカイコの他に、研究所や大学に遺伝資源として保存されているものを含めると、現在の日本には約600種のカイコがいます。

○絹の多面的利用

現在、絹は着物や衣類の他に多面的に利用されています。

医療分野では、手術用縫合糸やガーゼ・包帯などに使用されています。絹の組織がタンパク質であり、人体との結合性が良く、繊維が細くて強く、適度な弾性を持っており、結びやすく解けにくい特性であるためです。

化粧品分野では、繭から抽出されるセリシンと言われるアミノ酸タンパク質が、人間の肌に含まれる成分に極めて近い組成であるため、理想的な天然保湿成分として化粧水などに使用されています。

他にも食品や、カーテン・カーペット・壁紙等のホームインテリアにも利用されています。



3令人工飼料育



5令桑育



上蔭・営繭



高品質繭

農業浪漫

N O G Y O R O M A N



福田 洋一さん (59歳)
桑地区

生産品目: 水稻・ビール麦・小麦・ソバ・ナタネ

農を次世代につなぐ

J A おやま管内では主食用米が約1, 780 鈔で栽培され、約13万俵の米がJ Aに出荷予定です。品種は、「コシヒカリ」を主体に麦跡では「とちぎの星」などが栽培されています。

お米は、体のエネルギー源の炭水化物の他にたんぱく質やカルシウム、鉄分、ビタミンB群などさまざまな栄養素を含んでいます。

J A おやまでは、米麦の生産復興を図ろうと耕種部会で現地検討会や視察研修などを行い、栽培管理の情報を共有し、米分析を実施するなど良質米生産に力を入れています。現在165名が部会に入っており、生産技術向上に励んでいます。味はもちろんのこと、安全・安心なお米を消費者に食べてもらおうと、高品質米の栽培に取り組んでいます。

桑地区の福田洋一さんは、小山市議会の議長と小山水土地改良区の理事長、そして、農業と3足のわらじをはき、八

面六臂の活躍をしています。大学卒業後、就農し父から農業を学びました。水稻10鈔、ビール大麦、小麦、ソバ、ナタネを栽培しています。約15年前から市議会議員を務め、現在は議長を務めています。「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っかりとさせ、農業を発展させたい」との言葉には熱がこもります。

「ウクライナ情勢や原油価格高騰などの影響で農業は厳しい状況が続く。農は食と直結しており、人間の生命線。輸入ばかりに頼るのではなく、自給率を上げなくてはいけない」と提言します。また、土地や道路などを見直し、基盤整備をしっかりとすることで農業の生産性の向上と農業の持続的な発展の基盤となり、将来の農業につながればと考えています。「農業を持続可能産業として、農業を良くしたいとの想いでやっている」と話します。

「農業の魅力は、自分で栽培し収穫して、付加価値で消費者に喜んでもらえること。美味しいものは、必ず人を笑顔にする。農業には多くの課題があるが食の大切さ、次世代につなげることが自分の使命」と話します。



チェックポイント



栗のプロフィール

【分類】ブナ科クリ属

【原産地】中国、北米、地中海沿岸地方

【おいしい時期(旬)】9～10月ころ(秋)

【主な栄養成分】糖質(炭水化物)、

ビタミンB1・B2・B6、ビタミンC、カリウム、

葉酸、食物繊維、タンニンなど

イラスト：KAORU

野菜ソムリエ 上級プロKAORUの フルーツ パラダイス

イラスト：小林裕美子

栗

～秋を告げる木の実～

選び方

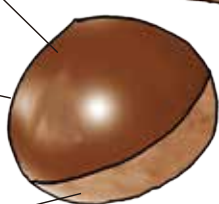
果皮(鬼皮)がしっかりと堅い

張りつつやつやした
光沢がある

重量感があり、
ふくらと重い

お尻の白い
部分(座)が大きい

艶がなく軽い
傷や黒ずみがある
小さな穴は
虫食いの可能性大……



鬼皮…外側の堅い皮
渋皮…鬼皮の下の方色の薄い皮

栗のチカラ



ビタミンB1

皮膚や粘膜の健康維持、疲労回復、集中力向上に

タンニン

渋皮に多い。老化予防、がんなどの生活習慣病予防に

食物繊維

便秘改善や肥満予防に



ビタミンB2

目の充血、口内炎、肌荒れの抑制、生活習慣病予防に



葉酸

ビタミンの一種。貧血予防に。細胞の新生や増殖に必要な栄養素。妊娠中や妊婦中の方に

ビタミンB6

皮膚炎やアレルギ―症状、うつ症状の緩和に



ビタミンC

風邪予防、疲労回復、美肌、生活習慣病予防に

カリウム

高血圧予防、むくみ解消に

保存方法



常温でむき出しのまま置いておくと、乾燥や虫食い、劣化してしまうよ



冷蔵保存

表面の水分を拭き、鬼皮ごと保存袋に入れ、冷蔵庫のチルド室へ



冷凍保存

皮付きの場合
水洗いして水気を拭き、鬼皮ごと保存袋に入れ冷凍庫へ

皮をむく場合
一度ゆでて鬼皮と渋皮をむき、保存袋に入れ冷凍庫へ



保存の際の注意点

カビ防止のため、しっかり水分を拭き取ってね

熟成栗

生栗を低温で貯蔵すると甘味がアップ！
水分を拭き保存袋に入れ、冷蔵庫で3～4週間
orチルド室で2～3週間保存



楽しみ方・食べ方のコツ



一晩水に浸すと鬼皮がむきやすい



沸騰したお湯に塩と栗を入れ、弱火で30～50分程度ゆでる

火を止めたらお湯が冷めるまでそのまま浸しておく

デザート 渋皮煮、甘露煮、マロングラッセ、栗きんとん



料理

栗ご飯、ポターージュ



デザート

モンブランなどお菓子作りに



そのままゆで栗、焼き栗



栗のいろいろ(日本栗)

筑波

大きめで皮に光沢があるゆで栗や渋皮煮に



銀寄(丹波栗)

平らで大粒の料理やお菓子などに幅広く利用

丹沢

三角形で果肉の色が鮮やかな主にお菓子の原料に



ぼろたん

皮が簡単にむけるよう改良の料理しやすく近年人気

栗のヒミツ

歴史

縄文時代

三内丸山遺跡から数多く出土



平安時代初期

京都の丹波地方で栽培が始まる

『古事記』『日本書紀』『延喜式』にも記述あり

9月のおすすめレシピ

水ナスのサラダ
トウモロコシの炊き込みご飯



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



水ナスのサラダ

材料（2人分）

水ナス・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・2 個
岩塩・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・小さじ 1
オリーブ油（エキストラバージン）・・・・・・・・大さじ 1
レモン汁・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ 1
すりおろしニンニク・・・・・・・・・・・・・・・・・・1 片分
海ぶどう・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・適宜



作り方

- (1) 水ナスは上下を切り落とし皮をむき、縦に 4 等分する。
- (2) ボウルに (1) の水ナス、岩塩、レモン汁、ニンニク、オリーブ油を入れ、手でよくもみ、なじませる。
- (3) (2) を器に盛り付け、海ぶどうをのせ出来上がり。

トウモロコシの炊き込みご飯

材料（4人分）

米・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 400g
鶏がらスープ・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 400ml
トウモロコシ・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 1 本
塩・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 小さじ 1/2
しょうゆ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・小さじ 1



作り方

- (1) 米を研ぎ、ざるにあげておく（20 分）。
- (2) 炊飯器に (1) の米、鶏がらスープ、塩、しょうゆを入れて 20 分浸す。
- (3) トウモロコシは皮をむいて 2 等分にし、実を外して芯と一緒に炊飯器に入れて炊き上げる（写真右）。
- (4) 炊き上がったら芯を取り出しよくかき混ぜ、器に盛り付け出来上がり。



2022年

9月10日(土) 11日(日)

新米祭り開催!!

「生井っ子」

新米祭り

場 所：道の駅『思川』

開催時間：9:00～15:00



【販売商品】

<精米>

- ・ **2 kg** **1,100円** (税込)
- ・ **5 kg** **2,700円** (税込)
- ・ **10 kg** **5,000円** (税込)
- ・ **27 kg** (30kg玄米) . . . **10,800円** (10%引き・税込)

⇒通常12,000円で販売のところ、「生井っ子」新米祭り
(9月10日・11日)の販売、年間予約受付分は、**10%引き**の
10,800円で販売いたします!!

◇生井っ子、新米の販売、予約受付(年間予約受付)

「生井っ子」は減農薬・減化学肥料で栽培されており、環境にも優しい食味
もトップクラス!新米の美味しさ、生井っ子のおいしさをぜひ味わってみて
下さい!!

ヘルス&ビューティー

貧血は美容の大敵。体調不良の原因にも

健康科学アドバイザー●福田千晶

貧血とは血液中のヘモグロビンが減った状態です。ヘモグロビンは酸素を吸着して全身に運搬するので、貧血になると体内の酸素が不足して、息切れや立ちくらみ、ふらつき、疲労感、動悸（どうき）や息切れ、意欲低下などの症状を感じることがあります。

さらに肌や爪や髪にも貧血の影響が及びます。顔色が悪くなる、肌の染みができる、ニキビがしやすい、爪が変形したり折れやすくなる、抜け毛などが現れることもあります。つまり、貧血は全身状態を悪くする上に、美容の大敵でもあるのです。

貧血の原因は、いろいろありますが、女性は月経により血液が失われるため、貧血になりやすいといえます。他にも胃腸の病気で出血が続いていたり、悪性腫瘍など重篤な病気で貧血になる可能性もあります。まずは、定期的な健康診断で貧血の有無を調べ、貧血の人は医療機関を受診し原因を調べましょう。

鉄は血液中のヘモグロビンの材料なので、鉄が欠乏するとヘモグロビンが十分には作られず貧血になります。貧血になりやすい女性がダイエットや偏食などで摂取する鉄が足りないと鉄欠乏性貧血が起こりやすくなります。食品の鉄には2種類あり、動物性食品の赤身肉（豚肉、牛肉など）、レバー、魚介類に含まれる「ヘム鉄」は体内での吸収率が良いのでお勧めです。農作物の小松菜やホウレンソウなど緑黄色野菜や豆類に含まれる「非ヘム鉄」は体内での吸収率が低めです。しかし、「非ヘム鉄」も一緒にビタミンCや肉類などのタンパク質を摂取すると吸収率が上がり、効率良く鉄を吸収できます。暑い時期はサッパリ系の炭水化物中心の食事が多く、鉄不足になっていた人も多いはず。この時期に食生活を見直し、バランスの良い食事で貧血の予防や対策を心がけましょう。



知っておきたいマナー集

ペットのマナー

和文化講師●滝井ひかる

毎年9月20日から26日は動物愛護週間です。今月は大切な家族であるペットのマナーについてお話しします。

毛の抜けやすい時期は、知らず知らずのうちに服に付きやすいものです。食事の席やアレルギーの方に配慮して、お出かけの前はローラー型の粘着クリーナーなどで服の毛を取りましょう。

昨今では、犬もお散歩前は家でトイレを済ませましょう、という新ルールを耳にするようになりました。散歩中のふんの始末は、軽犯罪法違反や廃棄物処理法違反に当たることも。飼い主の責任になりますので必ず持ち帰りましょう。尿についても水入れを携行し、跡に水をかけます。クエン酸やミョウバンなどの消臭成分を溶かしておくとも臭いが軽減します。

散歩の際はリードを短く持って、急な飛び出しや飛びかかり、走行中の自転車などに絡まないよう気を付けましょう。

飼う側だけではなく、周りも心配りが必要です。犬に正面からいきなり近づく、上から無理に触る、大きな声や音を立てる、勝手に食べ物を与える、といった行為はNGです。自分や自分の子どもがされて嫌なことはしない、と考えると分かりやすいですね。

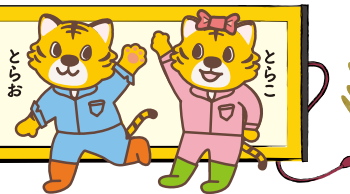
迷子や盗難には、首輪の名札や標識、マイクロチップで備えましょう。災害時にも安心です。万が一の災害避難に備えて、ペット用のトイレグッズ、予防接種済み証明書の控え、慣れているペットフードなども準備しておきましょう。

地域猫やハトへの餌やりには賛否両論ありますが、トラブルを避けるためにも禁止されていない場所で、食べた跡やその周りのトイレの始末まで責任を持ちます。結果的に多くの猫の命を守るための不妊・去勢手術には、補助金交付を行っている地方自治体もあります。私たち人間の友でもある動物たちを大切にしたいですね。



知りタイガーの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】



「持続可能な地域・組織・事業基盤の確立」に向けて、JAは具体的にどんなことに取り組んでいくの？

組合員との対話運動（イメージ）

	主な対話内容	手法
正組合員	担い手経営体	● 訪問・対面（個別が基本） ● 役員による実施
	中核的担い手	
	多様な担い手	● 訪問・対面（座談会等含む）
准組合員	関係強化先および意思反映を希望する准組合員	● 可能な限り、訪問・対面 ● 事業上の訪問機会を活用した訪問の実施
	その他の准組合員	● 訪問・対面のほか広報誌や資料配布 ● 事業上の訪問機会を活用した訪問の実施

すべての組合員 中期経営計画策定年など3年に1回以上を目安として、すべての組合員を対象に訪問・対面を基本としたアンケート等を活用した対話を実施

※コロナ禍では、広報誌、ホームページ、SNS等を活用して訪問・対面によらない情報発信・対話を実施

JAが力を入れる取り組みの1つが、組合員の拡大と「アクティブ・メンバーシップ」（積極的なJA運営等への参画）の確立です。



組合員構成の変化に伴うニーズの多様化やJAの広域合併・支店再編、コロナ禍などによる、組合員とのつながりの希薄化などの課題をふまえた対応が求められます。

そこでJAは、改めて「組合員との対話運動」により組合員の声をきめ細やかに把握し、それぞれのニーズ等に応じた効果的な取り組みを展開することで、組合員の意思反映・運営参画を促進します。また、新たな活動参加者や新規就農者との関係を深めるなど、組合員の拡大に取り組みます。



耕そう、大地と地域の未来。

〔お天気カレンダー〕

秋入梅

気象予報士●檜山靖洋

夏の高気圧が南へ後退する初秋の頃、雨の日が続くことがあります。これが秋入梅（あきつり）です。秋の長雨、秋霖（しゅうりん）ともいわれます。本州付近に秋雨前線が停滞し、まるで梅雨のような天気になります。

梅雨の時期は、夏の高気圧のへりを回る湿った空気が日本の南西から流れ込みます。このため、西日本を中心に大雨が降りやすくなります。一方、秋の長雨は、本州南岸沿いの前線に向かって、北東から冷たい空気が流れ込み、関東など東日本で雨量が多くなる傾向があります。6月と9月の平年の降水量を比べると、鹿児島や大阪は6月の方が多く、東京や仙台は9月の方が多くなっています。

秋雨前線が停滞しているときに台風が近づくと、場所によらず大雨になります。前線による雨の降り方も強まり、最後に台風本体の雨雲もかかるためです。前線＋台風＝大雨の方程式は覚えておきましょう。



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



おたけ
さんおたけさんー

パズル 頭の体操

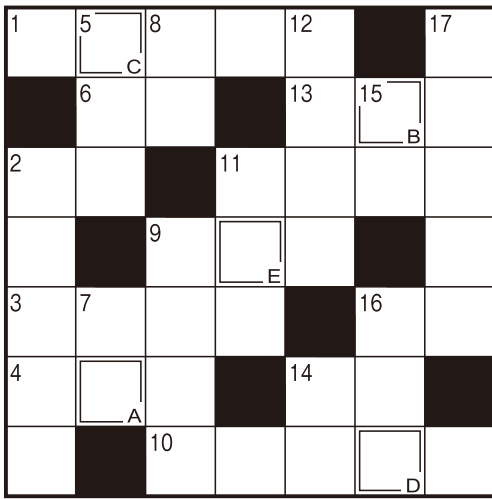
Q 二重マスの文字をA・Eの順に並べて
できる言葉は何でしょうか？ 出題：ニコリ

ニコリのカギ

- 1 女郎花と書く秋の七草。同じ科の植物にオトコエシというのがあります
- 2 頭隠してー隠さず
- 3 すいっちゃんとうまく虫
- 4 インフレのときに上がります
- 5 贈答品に付きます
- 6 風が吹くともうかるかも
- 7 フェルメールの代表作『真珠のーの少女』
- 8 店の中に他の客はいません
- 9 葉のーは徐々に表れた
- 10 紙を燃やすと残ります
- 11 10を3回掛け合わせると

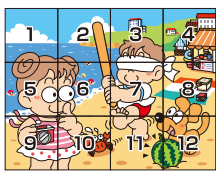
タテのカギ

- 1 令和4年9月23日はーの日。国民の祝日です
- 2 秋は稲や栗、ブドウなどいろいろな作物がーを迎える季節です
- 3 竹や梅と並んでめでたい植物
- 4 幸水や豊水が広く作られています
- 5 『赤ずきん』ではおばあさんに化けました
- 6 節約のためにー簿を付け始めた
- 7 楽団の前でタクトを振ります
- 8 お彼岸には掃除に行つて手を合わせる人が増えます
- 9 ピンチなんです！
- 10 長く続けると足がしびれることもー
- 11 コーヒー、フットボール



回答欄	A	B	C	D	E

先月号クイズの答え



- 1 雲の大きさが違う
- 2 スイカ割りの棒の長さが違う
- 3 目隠しのリボンが短い
- 4 カニのはさみが大きくなっている
- 5 足のばんそうこうがない

お便りコーナー

●NHK天気予報でおなじみの檜山さんのお天気カレンダー、いつもおなじみの方が載っていましたので親近感を湧きました。
(K・Aさん)

●編いつも見ている人を見かけたりすると親近感が湧きますよね。広報誌「ぐりーんぴあ」も皆さまに親近感を持ってもらえるような誌面作りに努めます♪

●私も寒川小の5年生の時に「田んぼの学校」を体験したので、今回の記事は、とても懐かしく感じました。これからも身近な出来事を沢山載せて下さい。楽しみにしています！
(KANNAさん・21歳)

●編学生の頃の体験や経験はかけがえのないものです。「田んぼの学校」など体験を通じて、食の大切さなどが分かります。たくさんの方に農業の魅力、大切さをお伝えできればと思っております。

作品展示コーナー

●切り絵。綺麗に出来ました。(夏バテさん・36歳)



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。

**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

2022年10月号「ご飯のオススメのお供は？」
締切9月12日(月)

2022年11月号「食欲の秋！食べたいものは？」
締切10月11日(火)

★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「ぐりーんぴあ」編集部行

FAX 0285-2513159

Eメール pia@jaoyama.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。

編集後記

黄金色に色づき始める稲穂、新米の季節となりましたが「米」という字は「八十八」という文字から作られており、お米ができるまでに88回の手間がかかっているという意味があります。たくさんのお手間がかかっていることに感謝をし、「新米」のつやと香りを楽しみ、美味しくいただきますように♪
(C・Y)

秋の飛来防止キャンペーン



農業用ビニールシートが
新幹線・在来線列車を
止めることがあります



JR東日本ではお客さまに快適にご利用頂くため、日夜、安全で安定した輸送の確保に取り組んでおります。

暑い夏が過ぎ、「台風の季節」がやってきます。

収穫の折に使用される農業用ビニールシートが飛散しやすい時期です。新幹線の架線にからまり列車の運行ができなくなる事象が発生してお客様に多大なご迷惑をおかけしたことがあります。

「飛来物により列車が遅れたり運休すると、ご利用するお客様に多大なご迷惑と損害等」に繋がります。

是非ご理解頂き、鉄道沿線で農業用ビニールシート等を使用するときは、強風により飛散しないように十分に注意をしてください。皆様のご協力をお願いいたします。

東日本旅客鉄道（株）

お問合せ連絡先

在来線
新幹線

大宮電力技術センター

首都圏新幹線電力技術センター

TEL 048-641-0725

TEL 048-641-7683

秋の農作業安全対策

9～11月は、稲刈りや秋耕作業等の農繁期です。
次の事柄を特に注意して、農作業の安全意識の向上を図りましょう。

- ①乗用型トラクターを使用する際には、安全キャブ・フレーム等の効果を高めるためのシートベルトとヘルメット着用を徹底しましょう。また、作業終了後、圃場を出る際は、昇降路の手前で必ず一旦停止して、ブレーキの連結ロックを行いましょう。
- ②コンバインを使用中にわらが詰まった際は、エンジンを停止してからわらを除去しましょう。また、移動や作業中は周囲の確認を行ない、特に後退時は注意して安全確認を徹底しましょう。
- ③農作業には、ヘルメット、安全靴等を使用して、事故に備えた服装での作業を心がけましょう。
- ④農作業は、複数人での作業を心がけ、やむを得ず一人で行う場合は、携帯電話を持ち、位置情報をオンにしましょう。
- ⑤農作業中、こまめに休憩を取り、水分・塩分を補給して、熱中症対策をしましょう。特に高齢者の作業に対しては、家族や仲間からの声掛けを行い、体調の変化に注意して事故防止に努めましょう。



農産物の安全性確保に向けた基本方針

農薬の適正使用により農産物の安全性確保に努めましょう！

令和4年5月、栃木県農薬の適正使用による
農産物の安全性確保に向けた基本方針が策定され、

生産者が実施すべき事項が明確化されました。

1. 農薬の使用に関する理解

農薬の安全使用に関する理解を深め、営農指導員や普及指導員等の病虫害防除や農薬の適正使用に関する知識を有した者の指導を受けるよう努める。

2. 農薬取締法に基づいて登録された農薬の使用

登録された農薬又は特定農薬以外は使用しない。

3. 農薬の表示事項の遵守

農薬を使用する前に必ずラベルの記載内容を十分に確認し、表示事項を遵守する。

4. 生産履歴の記帳

農薬の使用状況を正しく記帳し、農産物取扱事業者からの求めに応じて、生産履歴を提出する。

5. 周辺環境への配慮

農薬の使用時には、飛散防止対策等を徹底する。

6. 農薬の不適正使用が判明した場合の対応

農薬の不適正使用が判明もしくは疑われる場合には、当該農産物の出荷自粛及び回収を行う。また、県や農産物取扱事業者の求めに応じて、生産履歴の提出等、原因究明に協力し、再発防止に取り組む。不適正に農薬を使用した場合には、農業振興事務所及び農産物取扱事業者等に速やかに連絡する。

7. 農薬の使用を低減した栽培体系の実践

病虫害が発生しにくい栽培環境づくりに努め、発生予察情報を活用し、必要に応じて農薬による防除を行う。

このほか、農薬の使用及び保管に係る必要な対策に取り組む。

農薬は正しく
使いましょう



<問い合わせ>

JAおやま

下都賀農業振興事務所

営農経済部

経営普及部

0285-33-4321

0282-24-1101

支店再編状況



美田支店

令和4年9月26日(月)
グランドオープン



桑絹支店

外部足場・仮囲い解体
アスファルト舗装実施
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 10月17日(月)

野木支店 10月17日(月)

国分寺支店 10月25日(火)

相続相談会

本店 10月11日(火)



コミュニティFM「おーラジ」77.5MHzオリジナル番組

『JA おやまぐるーんたいむ』

<放送予定>



インターネットでラジオが聴けます♪
「おーラジ」より公式アプリが登場!
FM プラプラをダウンロード後、
「おーラジ」を選択!!

9月14日(水) 14:00~14:30

9月28日(水) 14:00~14:30

理事会だより

第7回理事会(7月21日)

- 夏期座談会開催要領について
 - 資産査定要領の一部改正について
 - 信用事業方法書(為替取引)ならびに信用事業方法書(金銭債権の取得又は譲渡及びこれらに附帯する事業)の変更について
 - 信用事業取扱手数料要領の変更について
 - 令和4年産新規需要米交付金立替について
 - 令和4年産ビール大麦、ビール大麦種子・小麦種子代金立替について
- ほか

JAの概況(2022年7月末現在)

貯金 1,718 億 7,107 万円
貸出金 306 億 1,286 万円
購買品供給高 17 億 7,190 万円
販売品販売高 32 億 4,676 万円
長期共済保有契約高 .. 3,771 億 5,017 万円