

Green-pia

ぐりーんぴあ

JAおやま

2022
Vol.285

11



特集

始める食習慣 and やめる食習慣

11月のおすすめレシピ

- ・いろいろキノコの炊き込みご飯
- ・秋の冷やし鉢



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

耕そう、大地と地域みらい。
人と自然の調和から新たな創造を



「ホウレンソウ」

<分類>ヒユ科アカザ亜科ホウレンソウ属

<原産地>西南アジア

<和名>菠薐草、法蓮草

<おいしい期間(旬)>11月～3月

<主な栄養成分>

カロテン、ビタミンC・K、鉄、葉酸、カリウム、カルシウム、マグネシウム、マンガンなど

<効能>

ガン予防、髪・目の健康維持、視力維持、粘膜や皮膚の健康維持、骨の形成

<ワンポイント>

・保存は、新聞紙を軽く湿らせて、根を下にして立てておく方が日持ちする。

・豊富に含まれるカロテンは、脂溶性なのでゴマやバターなどと組み合わせると吸収しやすくなる。



13 おすすめレシピ

14 エコープの『らっきょう酢』 直売所でゲットしよう!!

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 始める食習慣 and やめる食習慣

10 営農経済便り いちご栽培

11 農業浪漫 石橋地区 橋本直也さん

12 フルーツパラダイス リンゴ ～医者いらずといわれる優れた健康効果～

役員コラム



理事(桑)
金融共済専門委員会
小林 正

桑地区から選出されました新任理事の小林です。
理事に選任されてから2年目を迎えました。が、昨年は新型コロナウイルスの影響により数々のイベントが中止となり、今年はロシアのウクライナ侵攻により電気料金や肥料の値上げなど、一段と農業環境が厳しさを増しています。
また、1月には新たに桑絹支店がオープンいたします。微力ながら皆様と共に、より良い農協に行けたらと思います。



理事(石橋)
金融共済専門委員会
石嶋 豊仁

令和3年度より理事に選任されました石嶋です。
農業を取り巻く環境は、国際情勢や感染症等の影響によりかつてない程の厳しい状況に置かれている事は周知の事実であり今更私が申し上げるまでもありません。今まさにJAの真価が問われている時であると言っても過言ではありません。
農業においては、先送りの許されない喫緊の課題が山積しており、当JAとして当然例外ではありません。この難局を乗り越えることは、組合員の皆様と一丸となって強い決意と覚悟を持って取り組まなければなりません。
私も、微力ながら理事としての職責を果たして参りたいと思いますので、皆様の御指導、御協力の程、よろしくお願ひします。

TOP NEWS

美田支店 竣工式・グランドオープンセレモニー



竣工式であいさつする渡邊組合長



竣工式の様子



ＪＡおやまは９月５日、美田支店の竣工（しゅんこう）式を行いました。９月２６日には美田支店新事務所グランドオープンセレモニーを行いました。

ＪＡおやまは支店再編整備計画に基づき、西部営農支援センター敷地内に新築工事を進め、１階に寒川・中・穂積・豊田支店の各支店を統合。２階に営農経済部の営農企画課、農畜産課を移転。約１年の工事を経て、新事務所が完成しました。

セレモニーでは、渡邊文雄組合長や関係者らがテープカットをし、事務所の完成を祝いました。肥料や農薬、資材、地元野菜、女性会加工グループ「フレッシュ」の加工品などを特別価格で販売し、多くの人でにぎわいました。

渡邊組合長は『「地域のランドマーク～喜びと感動を与える店舗づくり」を目指して、地域に寄り添う店舗になるよう期待する」とあいさつしました。



LIVE TOPICS

～ CHAPTER ①～

地域のニュースを お届けします！

JA monthly
news in Oyama



とちぎ国体記念品に

JAおやま産の米使用

小山市は「いちご一会とちぎ国体・とちぎ大会」で選手らに参加記念品として、JAおやま産の米「とちぎの星」を贈呈しました。

参加記念品は、「とちぎの星」3合を約1500個で、パッケージにはJAおやまイメージキャラクター「おやまるくん」のとちぎ国体バージョンのシールが貼ってあります。

とちぎ国体の記念に地元産の米、そして名前に「とちぎ」と入っているため、大会の参加記念品にふさわしいとして選ばれました。



小山市は、とちぎ国体記念品にJAおやま産の米「とちぎの星」を贈呈しました。

9月6日 西部育苗センター



2024年産の苗の生育状況を確認しました。

下都賀東部地区

いちご無病苗現地検討会

JAおやまいちご部会は9月6日、西部育苗センターで下都賀東部地区イチゴ無病苗現地検討会を開きました。2024年産の苗の生育状況を確認しました。

2024年産の親株は、定植時に高温が続く、高温障害が見込まれましたが生育は良好です。

担当者は、生育状況と生産計画、仮植えの日程などについて説明しました。仮植えの方法として①ランナーから切り離し、葉数1.5～2枚を整理する②仮植えをしたら速やかに散水し、タイベックシートで被覆することなどを呼びかけました。





道の駅「思川」では、おやまブランド米「生井っ子」のキャンペーンも開催。

また、道の駅「思川」では、おやまブランド米「生井っ子」のキャンペーンも開催。各店舗は多くの人でにぎわいました。

生井っ子プロジェクトの池貝孝雄会長は「安全・安心の特別栽培米・新米『生井っ子』は、今年国体のお弁当にも使用される。全国の方々にこのおいしさを味わってもらいたい」と話しました。



新米祭り

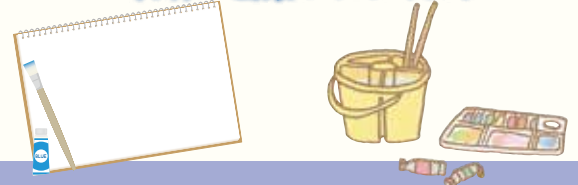
J A おやまは9月10、11日の両日、「新米祭り」を管内5ヵ所の直売所（グリーンセンター、よらっせ桑、国分寺、四季彩、のぎ松原大橋）で行いました。新鮮な地場産野菜の販売に加え、新米購入者には無料精米のサービスを提供しました。

図画コンクール審査会

9月14日 本店



今年は、「農業・農村・自然・環境・人・家族」がテーマで、15校から多くの力作が出展されました。



今年、「農業・農村・自然・環境・人・家族」がテーマで、15校から約185点が集まり、色鮮やかな物や細かく描かれた作品など多くの力作が出展されました。



J A おやまは9月14日、本店で管内小学校を対象に行つた「図画コンクール」の審査会を開きました。コンクールは、食農教育の二環でJ A 独自で行つていけるもの。元中学校教師の五十畑透さんを招き、J A 役員、女性会会長とな



9月16日 野木町立野木中学校



「交通マナーの大切さを学んでほしい」と呼びかけました。

自転車交通安全教室

J A 共済連栃木、J A おやま、小山警察署は9月16日、野木町立野木中学校で自転車交通安全教室を開きました。

同校の生徒約340人が、自転車の正しい乗り方について指導を受けました。

スタントマンが実際の事故を再現。傘を差しながらの危険運転やトラックの巻き込み事故の様子などを実演しました。

町田勝弥信用・共済常務は「自転車は身近で手軽な乗り物だが、交通ルール・乗り方を間違えると危険なもの。スタントマンによる事故の再現を見て、事故の恐ろしさを感じて、交通マナーの大切さを学んでほしい」と呼びかけました。



LIVE TOPICS

～ CHAPTER ② ～

地域のニュースを お届けします！

JA monthly
news in Oyama

9月17日 西部育苗センター他



体験会では、イチゴ苗の仮植
体験とハウス見学を行いました。



「新規就農塾」協議会

イチゴ栽培体験会



JAおやまは9月17日、2023年度イチゴの研修生受け入れを目指し、イチゴ栽培の体験会を開きました。JA管内や県外からの参加者ら約25人が参加しました。

体験会では、イチゴ苗の仮植体験とハウス見学を行いました。その後、研修制度や就農支援の就農準備金・経営開始資金、新規就農育成総合対策の経営発展支援事業を説明しました。

参加者は「観光業に勤めていたが、新型コロナウィルス禍の影響を受けて何かないかと考え、食・農業に興味を持った。農業は一人でできるものではないと実感したが、協力しながら就農できたらと思う」と話しました。

9月20日 東部選果場



生産者ら40人が参加し、収穫期後半の
果色・果肉状態を確認しました。

梨「新高・につこり」目ざろえ会



JAおやま梨部会は9月20日、東部選果場で梨「新高」「につこり」の目ざろえ会を開きました。生産者ら40人が参加し、持ち寄ったサンプルを基に、収穫期後半の果色・果肉状態を確認しました。

収穫遅れのないように注意すること、カラーチャートを基に収穫することや、輪紋病、芯腐れなどの果実は搬入しないことなどを申し合わせました。

栃木県下都賀農業振興事務所の山中佑太技師は①収穫時の果色を順守する②果色は果実全体を見る③果色が進むと果肉障害が助長されるため適期収穫をする―など、収穫時のポイントや病害虫防除を徹底することを呼びかけました。



東部トマト部会 現地検討会



J A おやま東部トマト部会は9月28日、小山市内で2023年産トマトの現地検討会を開きました。2カ所のほ場にある2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。

生産者はトマトや病害虫の発生状況などを確認しました。めがね症状（異常茎）などの発生が見られ、今後の防除対策が重要となります。品種に合わせた栽培管理を徹底する事で、生産者の安定出荷を目指します。

管理では、①適度な遮光②草勢維持③黄化葉巻病、黄化病、コナジラミ類の防除などを説明しました。



9月28日



生産者はトマトや病害虫の発生状況などを確認しました。

9月28・30日
大谷・大谷南・間々田地区



自己改革の実現に向けて意見交換しました。

担い手農家訪問

J A おやまは9月30日、担い手農家の個別訪問活動を行いました。渡邊文雄組合長はじめ、常勤役員と担当職員らが意見や要望を聞き取り、自己改革の「農業従事者の所得増大」「農業生産の拡大」の実現に向けて意見交換しました。

大谷地区でトマトを栽培する阿久津智彦さんは「農業経営が成り立たないほど重油や資材の価格が高騰しており、助成措置を要望したい」と求めました。

大谷南地区大谷南トマト部会の川面隆部会長は「従来の販売方法だけでなく、付加価値を付けるなどして地の利を生かした販売対策などを検討してもらいたい」と要望しました。



秋レタス・サニーレタス 目ぞろえ会

J A おやまレタス部会は10月3日、東部集出荷所で秋レタス、サニーレタスの目ぞろえ会を行いました。新型コロナウイルス感染拡大防止のため2部構成で行い、部会員、関係者ら約60人が参加し、販売情勢や出荷規格を確認しました。

増山光功副部会長は「今年産は真夏日が続く中、低気圧に伴う曇雨天や低温、日照不足となる時期もあり懸念されていたが、概ね生育順調で目ぞろえ会を迎えることができた。適期収穫をし、高品質の出荷をお願いしたい」と話しました。

部会では、生産者86人が「エクスセル」「ラプトル」などの品種を約50畝栽培し、約1,500トの出荷を見込んでいます。

10月3日 東部集出荷所



約60人が参加し、販売情勢や出荷規格を確認しました。



内臓脂肪を減らすために！

今日
から

始める食習慣 and やめる食習慣

年齢とともに、なぜかおなか周りに付きやすくなる脂肪……。

肥満の中でも特に危険といわれている「内臓脂肪型肥満」について、
日本肥満症予防協会副理事長の宮崎滋先生にお話を伺いました。

取材協力：一般社団法人 日本肥満症予防協会 <http://himan.jp/>
イラスト：服部新一郎

肥満には「リンゴ型」と「洋梨型」があります

肥満には「内臓脂肪型肥満」と「皮下脂肪型肥満」の二つのタイプがあり、〈より危険〉とされているのが前者であるといわれています。内臓脂肪型肥満は「リンゴ型肥満」とも呼ばれ、内臓に脂肪が付くため、上腹部から盛り上がりが見えるのが特徴です。それに対して「皮

下脂肪型肥満」は「洋梨型肥満」とも呼ばれ、下半身に脂肪が付きやすいのが特徴。一般に内臓脂肪型肥満は男性に多い傾向がありますが、更年期以降は女性も内臓脂肪が増えやすくなりますので、注意が必要です。

「内臓脂肪型肥満」が
より危険な理由

長い間、脂肪細胞の役割は「エネルギーの貯蔵庫」だけであると考えられていました。しかし近年、脂肪細胞からは動脈硬化に関係するアディポサイトカインという生理活性物質が分泌されていることが明らかになってきました。アディポサイトカインには善玉と悪玉があり、標準体形の人の脂肪細胞からは善玉が多く分泌され、傷ついた血管を修復しています。しかし内臓脂肪が蓄積すると善玉が減少し、動脈硬化の進行を加速させる悪玉が増加します。そのため、脳卒中や狭心症、心筋梗塞といった脳・心血管系疾患が一斉に進みやすくなるのです。



高血圧

+

高血糖

=

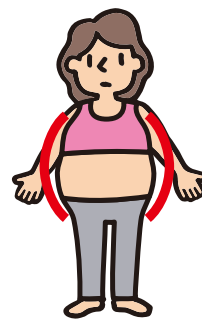
メタボリック
シンドローム

脂質異常

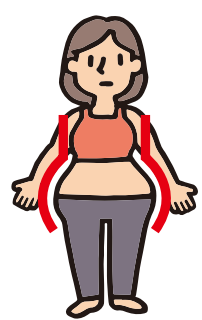
男性なら腹囲85cm以上、女性なら90cm以上だと内臓脂肪型肥満の可能性が高くなります。これに高血圧・高血糖・脂質異常のうち2つが該当すると、心血管系疾患を起こしやすい「メタボリックシンドローム」に。

日本人の死因で心血管系疾患はがんに次ぐ第2位。その始まりが内臓脂肪型肥満ですので、まず内臓脂肪型肥満を改善することが大切です。幸いにも内臓に付く脂肪細胞は活性が高いため、皮下脂肪よりも減らしやすいといわれています。脂肪の原料は、運動で消費し切れなかった糖質と脂質。ですから大切なのはまず運動量を増やすこと、そして糖質と脂質の摂取を控えることです。左ページで簡単にできる食生活改善のこつをご紹介します。

内臓脂肪は
たまりやすいけど
落としやすい



リンゴ型



洋梨型

左は、おなかの内臓周りに脂肪が付く「内臓脂肪型(リンゴ型)肥満」、右は下半身に多く脂肪が付く「皮下脂肪型(洋梨型)肥満」。

＼やめる!／

1

清涼飲料水を飲む習慣

飲み物に含まれる糖質は水分に溶け込んでいるため、体内に吸収されやすく、血糖値を急激に上昇させます。ヘルシーなイメージのあるスポーツ飲料も、運動によるエネルギーの枯渇を防ぐため多量のブドウ糖を含んでいますので、注意が必要です。水分補給には、糖が含まれていないお茶などがお薦め。緑茶などに含まれるカテキン成分は脂肪を燃焼させやすくしたり、吸収を抑えたりする効果があるといわれています。

2

夜遅い時間帯の食事

夕食は午後9時までには食べ終わるよう心がけ、夜食はできるだけ避けましょう。人間の体内には糖を脂肪に変える際に必要な酵素がありますが、その分泌量は昼の時間帯には少なく、午後10時～午前2時の分泌量は昼の20倍に増えるといわれています。そのため、午後9時以降に食事すると、同じものを食べても脂肪が作られやすくなるのです。また夜寝る前に食べたものは運動で消費されないため、脂肪が蓄積されやすくなります。

3

早食い、ドカ食い

満腹中枢にスイッチが入るのは、食べ始めてから20分経過後といわれています。そのため、早食いすると満腹と感じる前に食べ過ぎてしまい、結果的に食量が多くなりがちに。「腹八分目」にとどめるのは難しいものですが、食事のときは一口食べるごとに箸を置き、20～30回はかむことを意識するといいいでしょう。また、「残すのはもったいない」という気持ちも食べ過ぎの原因ですので、食べる量に見合った食事を作ることも大切です。

＼始める!／

1

タンパク質を増やす

「脂肪の燃焼機関」である筋肉は、タンパク質でできています。タンパク質が不足すると筋肉量が減少し、脂肪が燃焼しにくい体になりますので、肉や魚をしっかり食べましょう。その際、脂質を取り過ぎないように牛肉なら赤身、豚肉ならヒレ肉、鶏肉なら胸肉やささ身がお薦めです。豆腐や納豆などの大豆製品や、乳製品、卵などはタンパク質も豊富で重要な栄養素も多く含まれ、脂質も少ないので、意識して取るようにしましょう。

2

糖質は食物繊維と一緒に取る

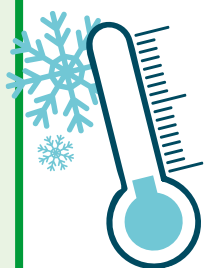
炭水化物は糖質と食物繊維でできていますが、食物繊維には糖の吸収を緩やかにし、脂肪の蓄積の原因となる血糖値の急上昇を抑える働きがあります。パンやお菓子など、食物繊維が少なく糖質が多い食べ物はできるだけ避け、食物繊維を多く取るように心がけましょう。例えば野菜を調理するときは食物繊維の多い皮をできるだけ残す、白いご飯よりも根菜の炊き込みご飯にする、野菜たっぷりの汁物を必ず付けるなどするようにしましょう。

3

青背魚を積極的に食べる

脂質はできれば減らしたいのですが、ある程度は体に必要ですので、選んで摂取することが大切です。霜降り肉やラード、バターなどの脂肪には動脈硬化を進める「飽和脂肪酸」が多く含まれていますので、注意が必要です。一方、イワシ、サバ、サンマなどの青背魚には、中性脂肪を下げる作用がある「不飽和脂肪酸」がたくさん含まれています。簡単な見分け方としては「冷蔵庫に入れて固まる脂肪は摂取量に注意」と覚えておきましょう。

今日から、食生活を見直しましょう



「いちご厳寒期に向けた管理」

園芸振興課
沖 真睦



◎最低気温の確保を！

いちごの根量は、低温・短日条件で増加します。ただし、低すぎても生育が低下します。最低夜温は8℃を、最低地温は15℃を確保できるように努めましょう。必要以上に温める必要はありませんが、**冷える予報の前日**は早めに換気を閉めましょう！

また、12月以降は晴れた時の放射冷却で急な気温低下の恐れがあるため、いつでも保温できるように早めの準備をしましょう！

地温は日没後に最高となるが、地温が低下すると葉の展開が遅れ、生育が低下してしまう。

◎かん水による根張り・果実品質の向上を！

土壌水分が大きく変動しないように、少量多回数を基本としてかん水しましょう。間隔としては3日に1度程度。ベッドの土を触り、乾燥状態や葉水の上がり具合を確認してかん水しましょう。

土壌水分計を利用すると管理の目安が分かります。土壌水分計を活用しましょう。

また、この時期は吸水量と蒸散量のバランスが崩れやすく、チップバーンやガク焼けが出易くなります。

水分管理をしっかり行い発生を防ぎましょう。葉水の上りが無い時は、湿度を高めることでチップバーンを一時的に防ぐことも出来ます。

土壌水分計での目安

最適値（適湿状態）	p F 1.8
上限値（乾きの上限）	p F 2.0
下限値（湿りの上限）	p F 1.6

◎保温開始前の病害虫防除

この時期に、ハダニ類の防除をしっかり行いましょう。防除をしておかないと、春先に増殖が止まらなくなります。初期防除に努めましょう。

また、初期防除には天敵放飼が有効です。11月中には天敵を放飼することで、予防効果が高まります。早めの天敵放飼を行いましょう。

おすすめ生物農薬



スパイデックス
100ml ¥6,350（税込）



スパイカル EX
250ml ¥19,520（税込）

スパイカル EX 1本
スパイデックス 3本
【混用放飼ボトル付き】

スパスパトリオ
(1+3) ¥34,240（税込）



農業浪漫

N O G Y O R O M A N



橋本 直也さん (33歳)
石橋地区

生産品目: ホウレンソウ・カンピョウ・水稻・ビール大麦

将来の展望をしっかりと描く

免疫力をアップさせ、食卓を青々と彩るホウレンソウ。これからの季節、寒さを耐え抜き、甘味を凝縮させたホウレンソウが出荷のピークを迎えます。

石橋地区の橋本直也さんはJ A おやまほうれん草部会と石橋地区ほうれん草部会、両方の役員として会計を務めています。J A おやまほうれん草部会は150人の生産者が約25畝を栽培しています。

直也さんは農業大学校を卒業後、就職しましたが4年前に父が病気になり就農しました。現在は、父・母・弟・パートナーさん、5人で夏はカンピョウ、それ以外の期間はホウレンソウ約200㎡を栽培しています。橋本宅ではJ A おやまほうれん草部会の約1割強の出荷量を占めており、トンネル・露地栽培のみの1作で栽培しているのは県内でも珍しいです。

8月下旬から4月上旬にかけて播種します。播種後に除草剤をかけ、本葉が2枚になったら薬剤を散布。10月上旬から5月中旬まで収穫します。



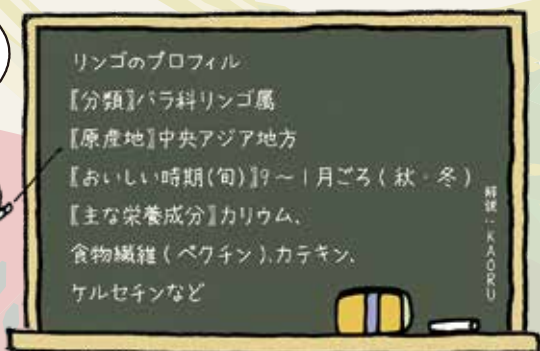
「今年は高温の影響でヨトウムシが多く発生している。ヨトウムシなどの害虫には注意が必要。定期的には場所を確認している」と話します。

「就農当時は何も分からない状態だった。トンネルの換気一つにしても経験がないため、どれくらい開閉していいのかわからなかった。父や先に就農していた弟に教わりながら学んだ」と話します。

「農業は段取り、計画がとても重要だ」と直也さん。天候も考慮しながら効率的に行います。経験の積み重ねを重ね、作業記録を細かくつけ、データに基づいた農業をしています。

今後直也さんは「法人化」も視野に経営を担います。今年、就農して4年目になり、ホウレンソウ・カンピョウの規模拡大をしました。地域農業を守るためにも一人一人の農業規模の拡大が必要となります。「体を動かすことが楽しくて好き。自分で種を撒き、日々成長していき収穫する喜びはひとしお」と笑顔で話します。直也さんは「親元での就農は恵まれた環境だと思える。農業歴約35年の大先輩の父の技術を学び、将来的には規模拡大をし、従業員を雇うなど法人化をすることで更なる経営規模の拡大を図りたい」と目標を掲げます。将来の展望をしっかりと描き、着実に歩みを進めます。

チェック
ポイント



野菜ソムリエ 上級プロKAORUの

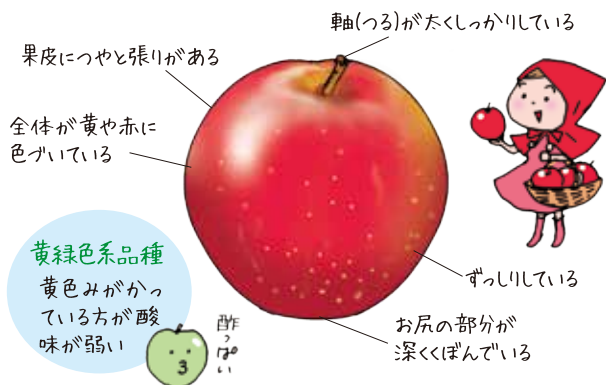
フルーツ パラダイス

イラスト：小林裕美子

リンゴ

～医者いらずといわれる優れた健康効果～

選び方



楽しみ方・食べ方のコツ

酸化防止

食塩水かレモン水に漬けて変色を防ぐ

すりおろすときは陶器やプラスチックのおろし板を使ってね



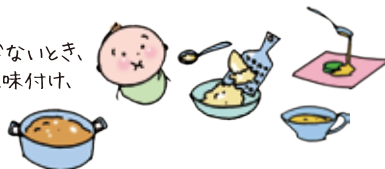
料理・デザートとして

サラダ、アップルパイ、タルト、焼きりんご、シャーベットなど



すりおろし

離乳食、風邪など食欲がないとき、煮込み料理の隠し味や風味付け、ドレッシングやソース



リンゴのチカラ

欧米では「1日1個のリンゴは医者を遠ざける」とも



カリウム

高血圧予防、むくみ改善

カテキン

ポリフェノールの一種の高血圧やがん予防、老化予防



ペクチン

消化促進、便秘改善、アレルギー性疾患の予防

ケルセチン

ポリフェノールの一種の動脈硬化やがん予防、老化予防



リンゴのいろいろ

ふじ

日本で最も世界でも、最も多く生産されているリンゴの王様の蜜が入りやすくジューシーで、甘味と酸味のバランスが良くシャキシャキとした食感

つがる

日本では「ふじ」に次ぐ生産量の果汁が多く、優しい甘さで酸味は少ない

紅玉

製菓や料理用の定番の濃い紅色で大きさは小ぶりの強い酸味と爽やかな香りが特徴

シナノスイト

ジューシーで酸味が少なく甘味が強いサクサクとした食感

ジョナゴールド

米国生まれの品種の甘味と酸味のバランスが良く、生食やジュースなどの加工用として人気

王林

果肉はやや堅めで、果汁が豊富の酸味がほぼなく、甘味と芳醇(ほうじゅん)な香りが強い

シナノゴールド

香り豊かで果汁も豊富のしっかりした甘味の中に爽やかな酸味があり、パリパリとした食感が特徴

姫りんご

ピンポン玉サイズのかわいい見た目の果肉はやや堅めの甘味と酸味が強く、製菓用や観賞用として人気

保存方法

冷蔵保存

高湿度・低温で保存



1つずつポリ袋に入れるかラップに包み、冷蔵庫の野菜室へ

新聞紙に包んで入れるとより長持ち!

冷凍保存



くし切りにして塩水にさらし、水分を拭き取り保存袋に平らに並べて冷凍庫へ1か月程度保存できる

アップルパイ用に加熱した場合やジャムも冷凍保存OK

リンゴのヒミツ

歴史

起源は約8000年前
人類が食した最古の果物!?



日本

明治時代
本格的な栽培が始まる



品種改良が盛んに行われ、さまざまな品種が誕生

11月のおすすめレシピ

いろいろキノコの炊き込みご飯
秋の冷やし鉢



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(旧キッチン晴天)」
オーナーシェフ



いろいろキノコの炊き込みご飯

材料 (6人分)

米	450g
ヒラタケ	120g
マイタケ	80g
ハナビラタケ	60g
マッシュルーム	4個
だし汁	
かつおだし	350ml
しょうゆ	35ml
みりん	35ml
料理酒	35ml

作り方

- (1) ヒラタケ、マイタケ、ハナビラタケはほぐし、マッシュルームはスライスしておく。だし汁の材料を鍋に入れ一煮立ちさせ冷ましておく。
- (2) 米をとぎ、ざるに20分あげておく。
- (3) 炊飯器にだし汁を入れ、(2)の米とキノコ類を入れ20分浸し炊き上げる。
- (4) 器に盛り付けて出来上がり。



秋の冷やし鉢

材料 (10人分)

サツマイモ	240g
サトイモ	240g
カボチャ	120g
ミニトマト	10個
ユズ	適宜
塩	適宜
A (だし汁ゼリー)	
かつおだし	640ml
薄口しょうゆ	80ml
みりん	80ml
粉ゼラチン	8g

作り方

- (1) サツマイモ、サトイモ、カボチャは皮をむき乱切りにして水洗いし、薄く塩を振り蒸し器で20分ほど蒸す。
- (2) 器に(1)の野菜、半分にカットしたミニトマトを彩りよく盛り込む。
- (3) 小鍋にAを入れ一煮立ちさせ、熱いうちに(2)の器に流し入れる。
- (4) 粗熱を取ってから冷蔵庫で冷やし、Aが固まったら出来上がり。
仕上げに振りユズをかけてどうぞ。



エコープの『らっきょう酢』 直売所でゲットしよう!!

エコープのらっきょう酢

エコープのらっきょう酢ってどんなお酢？

国産米を主原料とした穀物酢に美味しく味つけ！

何がいいの？
味がついているのでそのまま使える！

いろいろな料理に使える！（塩漬け不要）

煮物 酢の物 ピクルス

らっきょうだけじゃない♪

つまり、何でも使える便利なお酢 なんだね♪

おいしい日のつよ〜い味方♡

エコープのらっきょう酢で野菜をもっとおいしく!!



直売所おすすめ①

◀らっきょう酢
1.8L

827 円（税込）

※ J A おやまの直売所（グリーンセンター・のぎ松原大橋・よらっせ桑・国分寺・四季彩）で取り扱いしています。
数量には限りがございますのでご了承ください。



直売所おすすめ②

◀らっきょう酢
1L

492 円（税込）

エコープらっきょう酢で作ろう！



きゅうりの
中華風即席漬け

<材料>

きゅうり ... 5本
しょうが ... 1片
にんにく ... 1片
赤唐辛子 ... 1本

☆漬け液
らっきょう酢 大さじ10 (150cc)
しょうゆ 大さじ2
ごま油 大さじ2

<作り方>

- ① きゅうりは、乱切りにし塩を振って軽くもみ、しんなりしたら水気を絞る。
 - ② しょうが、にんにくはみじん切り唐辛子は、種を除いて小口切りにし漬け液と合わせ、きゅうりを漬ける。
- ※ 1時間くらいしたら食べられる。急ぐときには、軽く重石をしておくとよい。



キャベツの
ごま酢和え

<材料>

キャベツ 1/4個 (約250g)
ハム 50g

☆ごま酢
らっきょう酢 大さじ3
しょうゆ 大さじ1
すりごま 大さじ3

<作り方>

- ① キャベツは3〜4cmくらいのザク切りにして、3〜4分蒸す。（レンジ加熱も可）
- ② ハムは半分に切り、1cm幅に切る。
- ③ らっきょう酢・しょうゆ・すりごまを混ぜ合わせ、ごま酢を作りキャベツとハムを和えて、器に盛りつける。

乳がんの早期発見

健康科学アドバイザー●福田千晶

乳房の中にある乳腺にできる悪性の腫瘍が乳がんです。国立がん研究センターの「最新がん統計」（2017年度）によると、日本人女性の約9人に1人が一生のうちに乳がんを発症しています。「まだ若い」と思われる30代後半から乳がんになる人は増えてきます。

乳がんを確実に予防できる方法はありませんが、早期発見し早く治療を開始することにより小さな手術で済んだり、体への負担が少ない治療で終わることがあります。早い時期での手術により、乳房の切除などでの身体変化による精神的負担も小さくて済むことが多いのです。

乳がんはやがて肺、肝臓、骨などに転移するので、治療開始が遅くなると、全身への影響も大きくなります。

厚生労働省は、40歳以上の女性に2年に1度の乳がん検診を勧めています。マンモグラフィー検査と医師による視触診が推奨されています。マンモグラフィーとは、乳房を板で挟んでX線撮影する検査方法で、早期がんのサインである石灰化の所見を見つける検査です。しかし、乳腺が発達している39歳以下の女性は、マンモグラフィーでは内部の様子が写りにくいため、乳房超音波検査（エコー検査）を勧める場合もあります。

定期的に乳がん検診を受けるとともに、月1回は自分で乳房に皮膚の変色、くぼみや部分的な膨らみがないかなど、鏡でしっかり確認します。さらに、乳房や脇の下を反対側の手指で丁寧に触診して、しこりに触れないか調べることも大切です。「毎月、生理後に」「毎月最終日」などと決めると良いでしょう。

自分で触ってしこりに触れたり、乳がん検診で「要精密検査」などと判定された場合は、「乳腺外科」もしくは「乳腺外来」のある医療機関を受診して検査を受けてください。

早期発見と早期治療で、完治できる可能性が大きい乳がんですから、定期的な検診と月1回の乳房自己触診はとても大切なのです。



知っておきたいマナー集

箸のマナー

和文化講師●滝井ひかる

11月24日「いい日本食」は和食の日に制定されています。2013年にユネスコ無形文化遺産に登録されて以来、和食は世界中で注目されています。今回は和食をいただくときに欠かせない「箸」のマナーです。映画やテレビドラマなどの食事シーンにおいて、俳優さんの箸遣いについて話題に上ることも……。その箸遣いの基本からお話しします。

よく聞く「箸の上げ下げ」とは、初めに、置いてある箸の真ん中辺りを右手で上から持ち上げます。次に、左手で下から箸を添えて、右手を箸の天の方まで滑らせ、下から持ち替えて構えます。

持ち方は、初めに上の箸を鉛筆のように右手で持って、中指の第1関節にのせます。次に、下の箸を親指の下に入れ、薬指の第1関節で支えます。下の箸は動かさず、上の箸を動かして挟むようにします。左利きの人は左右逆に行ってください。

箸といえばよくいわれる、「忌み箸」「嫌い箸」といった箸遣いのタブーをいくつかご紹介します。

- ①器に箸を横に渡して置く「渡し箸」。
- ②箸に付いたものをなめて取る「ねぶり箸」。
- ③箸からポタポタとしょうゆや汁を垂らす「涙箸」。
- ④箸で器を引き寄せる「寄せ箸」。
- ⑤箸で口に食べ物を押し込む「込み箸」。
- ⑥箸で人やものを指し示す「指し箸」。
- ⑦料理の上で箸をうろうろ動かす「迷い箸」。
- ⑧食べ物を箸と箸で受け取る「拾い箸」。これは、火葬でお骨を箸渡しするのを連想させるので、縁起が悪いとされています。

他に意外な箸のタブーとして、自分の箸を逆さに返して使う「逆さ箸」「返し箸」があります。この場合は、取り箸を使うようにしましょう。

和食の日を機会に、あらためて箸遣いについて家族で見直してみるのはいかがでしょうか。



知りタイガーの JA 虎の巻

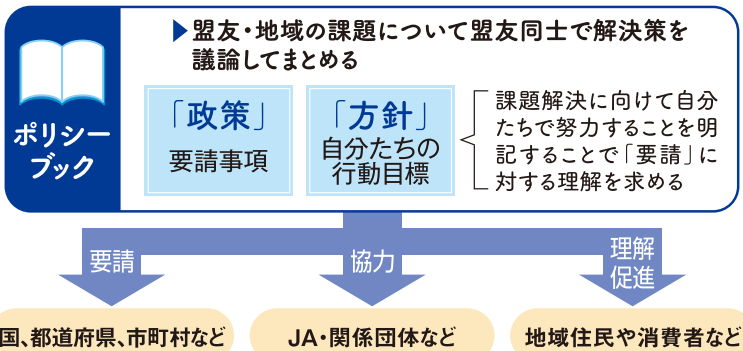
第29回
JA全国大会決議
JAグループの実践

【今回のテーマ】



持続可能な地域づくりには、次世代を担う若者や新規就農者が農業現場やJA運営で活躍することが欠かせないよね。JAグループでは、どんな取り組みをすすめているの？

JA全青協ポリシーブックの概要



農政活動・広報活動双方に活用

資料：JA全青協ポリシーブック2021より引用

JAは、男女を問わず若手農業者等に対し、積極的な青年組織加入の促進や、青年組織盟友の正組合員化をすすめることとあわせて、JA運営への参加・参画の機会増大に取り組んでいます。



県域は、青年組織の活動が活性化するように、JA事務局への支援や、若手農業者がJA運営に参画するきっかけづくりなどをすすめています。

また、JA・県域は連携して、青年組織の「ポリシーブック」(政策提言集・行動目標)の作成支援や、若手農業者の声を国政等へ届けるための支援などに取り組んでいます。



耕そう、大地と地域の未来。

【お天気カレンダー】

甘い香り

気象予報士●檜山靖洋

朝晩がひんやりして、木々が色づく季節を迎えました。最低気温が8度を下回るようになると、緑の葉は赤や黄へと色を変えるようになります。すでに落ちた葉をサクサク踏み締めて、頭上に鮮やかに広がる紅葉、黄葉を眺めながらの散策を楽しみたいですね。

自然公園や林の中を歩いていると、どこからともなく、ほんのりと甘い香りが漂ってることがあります。その辺りで見上げてみると、黄色いハートの形をした葉を付けた木が見えてきます。



これはカツラの木です。カツラの葉は黄色く色づくときキャラメルのような甘い香りを出すようになります。それもそのはず、キャラメルなど砂糖を含むお菓子や、焼き芋に含まれる成分と同じ成分がカツラの葉に含まれているそうです。

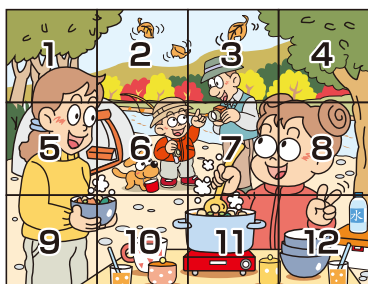
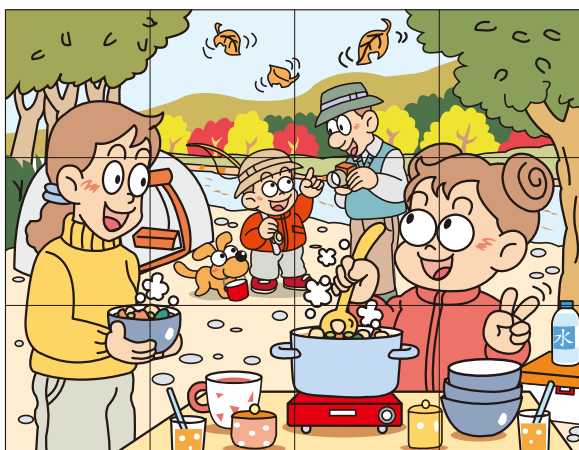
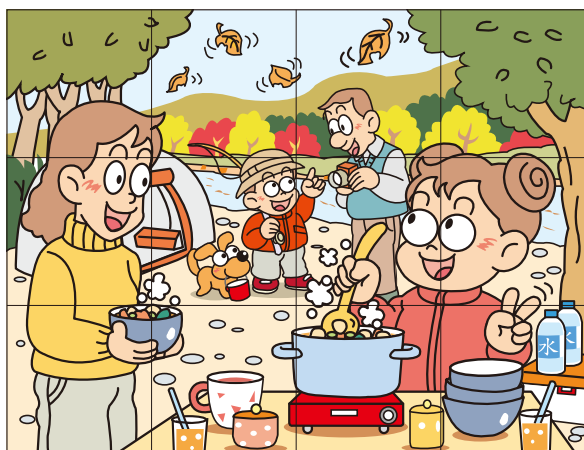
よく歩いて、おなかが空いてきたら、焼き芋などの甘いおやつが食べたくなりそうです。

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。



Q右のイラストには左のイラストと違う部分が5カ所あります。
間違っている部分を左下の枠内の数字で探しましょう。



回答欄

先月号クイズの答え

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

13

まちがいがし

出題・イラスト：酒井栄子

みんなの広場

お便りコーナー

●「不思議なカイコのおはなし」(10月号掲載)
20年前くらいに親類に手伝いを頼まれて行きま
したがカイコがフアアとしてさわる事をため
らつたのを思い出しました。読んでみてカイコに
ついていろいろ知る事が出来ました。

(M・Nさん・81歳)

●「JAおやま養蚕部会では7戸の生産者が春
蚕、初秋蚕、晩秋蚕の3期に分け、年間を通
じて5回の飼育を行い、年間出荷量6ノを目
指しています。また、養蚕を子どもに伝えよ
うと、JA管内の学校で養蚕の授業を開き、
養蚕の理解と地域貢献につなげており、今年
は4校に蚕を配布しました。蚕は本当に奥が
深く、桑の葉だけを食べて繭を作るのにつ
も感動を受けています。」

●季節のお野菜レシピや紹介が楽しみ

(とんちゃんさん・53歳)

●「編」レシピは多くの方から楽しみにしていただ
いているとお声をいただきます。レシピの
料理を作った感想などのお便りもお待ちして
おりますのでぜひお送りください。」

●みんなの広場のパズル頭の体操を楽しみに
して居ります。

(T・Sさん・71歳)

●「編」みんなの広場の「みんなでやってみよう」
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
ていただいております。注意深く数字などと
にらめっこすることで自然と記憶力などが鍛
えられる効果があるようです。毎月「ぐりー
んぴあ」を楽しみにしていただき、楽しみな
がら脳トレに励んでください！」

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12月号「クリスマスの過ごし方は」

締切11月11日(金)

2023年1月号「今年の目標」

締切12月12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、我が家の自
慢、生活の知恵などお送りください。

★作品展「お便り」

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

送付先

〒323-0034 小山市神鳥谷1-111-32

JAおやま「ぐりーんぴあ」編集部行

FAX 0285-253159

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

秋風が身に染みる季節となりました。
11月は霜が降りる頃であることから「霜月」
と呼ばれるようになったようです。ほかに
その年の収穫を感謝する意味を持つ「食物月
(おしものつき)」が略されたという説もある
そうです。
生産物の収穫にも生産者さんにも自然の恵
みにも・・・感謝しながら、残りあと2ヵ月
充実した日々を過ごしましょう。(C.Y)

～あなたもいちご農家になりませんか？～

「新規就農塾」推進協議会 いちご栽培研修生募集

【研修生募集内容・研修内容】

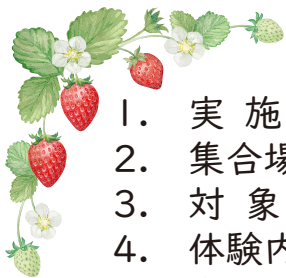
- 募集人数 若干名
- 募集資格 ①就農意欲があり、研修開始日における
満年齢が18歳以上48歳以下であること
②研修終了後、JA おやま管内（小山市、下野市、野木町）で経営を開始すること（新規参入者又は新規部門開始者）
③生産部会に加入すること
- 応募期間 令和4年12月23日（金）まで
- 応募方法 申込書に必要事項を記入し、JA おやま営農企画課まで申し込む
※申込様式は、JA おやまホームページをご確認ください。
ホームページ：<https://www.ja-oyama.or.jp/>
- 研修内容 ①いちご農家での実技研修 ②とちぎ農業未来塾の受講
- 研修期間 1年間（令和5年4月から令和6年3月まで）
- 費用 就農準備校「とちぎ農業未来塾」受講料 5万円
- 研修支援 新規就農者育成総合対策（就農準備資金）の活用可能（別途審査あり）

お問い合わせ先 JAおやま 営農企画課 高山 TEL：0285-33-4321
〒323-0053 栃木県小山市大字小袋 202-1

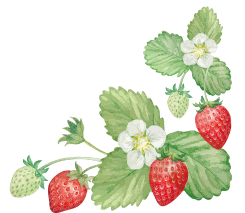


JAおやま管内でいちご栽培を始めてみませんか？

いちごのパック詰め体験会参加者募集 !!



1. 実施日 令和4年12月10日（土）13時30分～15時30分
2. 集合場所 JA おやま西部集出荷所（栃木県小山市小袋201）
3. 対象者 新規にいちご栽培を考えている方
4. 体験内容 いちごのパック詰め体験、ほ場見学
5. 参加費 無料
6. 募集期間 11月25日（金）締切
7. 募集人数 15名程度
8. 持ち物 動きやすい（汚れてもよい）服装
9. 申込み先 JA おやま営農企画課 高山まで（TEL 0285-33-4321）
※平日8：30～17：00まで電話対応



年末の帽子配布見送りについて

日頃、当JAの事業につきまして特段のご協力を賜り厚く御礼申し上げます。

令和4年度肥料価格につきましては、様々な世界情勢の影響を受け、大幅な値上げとなりました。

このような情勢を受け、秋・春肥料とりまとめに価格対策を行いましたので、今年の配布は見送らせていただきます。ご理解・ご了承くださいますようお願い申し上げます。

～小山市にお住まいの方～

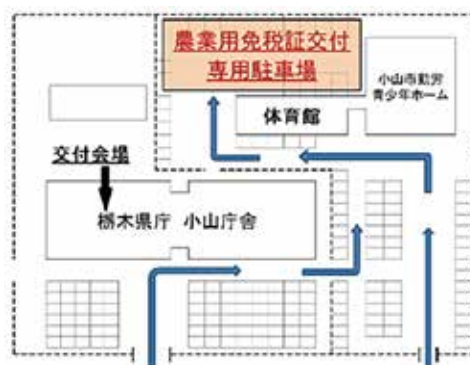
令和5(2023)年農業用免税軽油に係る 申請についてのお知らせ

栃木県では、毎年1月に、農業用の軽油引取税免税証を一括して交付しております。

今年度も、**栃木県庁小山庁舎（本館4階会議室）**で申請を受け付けます。受付日時等は以下のとおりですので、交付を希望する方は、御確認ください。

1. 受付日、受付時間、対象地区および会場案内図（小山庁舎：小山市犬塚3-1-1）

受付日	受付時間・対象地区	
	午前 (9:00～11:30)	午後 (13:00～15:30)
令和5(2023)年 1月6日(金)	中地区	大谷地区
1月10日(火)	寒川地区	穂積地区
1月11日(水)	共同・受委託	共同・受委託
1月12日(木)	豊田地区 (両毛線南側)	豊田地区 (両毛線北側)
1月13日(金)	生井地区	絹地区
1月16日(月)	間々田地区	桑地区



※朝一番、午後一番の時間帯は混雑します。遅い時間帯が比較的スムーズに受付できます。

※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。

※上記の期日に申請することが難しい場合は、県税事務所にお問い合わせください。

※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等の御協力をお願いします。

※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。

2. 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（原本）を添付。）
- (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が確認できる書類（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」をメモ等に控えてきてください。

③国税及び地方税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。

④受委託の方は、耕作証明書の発行に時間がかかるため、お早めに農業委員会で申請手続きを行ってください。

3. 問い合わせ先

- 栃木県税事務所 軽油引取税調査担当
- 小山市農業委員会事務局

TEL 0282-23-6882
TEL 0285-22-9243
(耕作証明書について)

支店再編状況



下野支店

令和5年秋 完成予定



桑絹支店

11月7日 竣工式

令和5年1月 グランドオープン予定

— 無料相談会を開催します —



税務関係

本店 12月15日(木)

野木支店 12月16日(金)

国分寺支店 12月23日(金)

・税金の様々なお悩みをお気軽にお問合せ下さい。



相続関係

本店
12月12日(月)

・相続(税)の事前相談からお葬式後の手続きまでお困りのことがあればご相談下さい。

ご予約の申し込みはお近くの支店窓口へ

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プラブラをダウンロード後、
「おーラジ」を選択!!

11月9日(水)
14:00~14:30

12月7日(水)
14:00~14:30

12月21日(水)
14:00~14:30

理事会だより

第8回理事会(9月21日)

- 育児休業及び介護休業等に関する規程の一部改正について
- 事務リスク管理規程の一部改正について
- コンプライアンス・マニュアルの一部改正について

ほか

JAの概況(2022年9月末現在)

貯金 1,716 億 5,495 万円
貸出金 304 億 8,304 万円
購買品供給高 23 億 4,804 万円
販売品販売高 47 億 5,266 万円
長期共済保有契約高 .. 3,749 億 4,413 万円