



特集

エコで家計にやさしい
省エネ・節約術

2月のおすすめレシピ

- ・カキとセリの卵とじ
- ・切りたんぽのお焦げ風



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

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



「トマト」

＜分類＞ナス科ナス属
＜原産地＞南アメリカのアンデス山脈
高原地帯（ペルー、エクアドル）原産
＜和名＞トマト「赤那須・蕃茄・小金瓜」
＜おいしい期間（旬）＞6月～8月
＜主な栄養成分＞ビタミンA・ビタミンC・ビタミンE・カリウム・リコピン・食物繊維
＜効能＞抗発がん作用、免疫力抗酸化作用、免疫賦活作用、髪・健康維持、視力維持、粘膜や皮膚の健康維持、喉や肺など呼吸器系統を守る働き
＜ワンポイント＞生はもちろん、煮込んだり、焼いたりしてもGOOD！うまみ成分であるグルタミン酸を含むので、スープやソースに使うと、味を引き立ててくれます。



13

おすすめレシピ

14

エコープの「野菜と食べるラーメン」
5種をご紹介します!!

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

エコで家計にやさしい
省エネ・節約術

10

営農経済便り
トマト栽培管理

11

農業浪漫
大谷地区 篠田安彦さん

12

フルーツパラダイス
イチゴ
～愛される赤い果実～

役員コラム



理事（大谷北）
企画管理専門委員会
渡邊 稔

大谷北地区から選出されました渡邊稔と申します。様々な要因で物価が高騰しております。農業物資についても例外ではなく、それに伴い農業経営も苦境に立たされていると認識をしております。農協自体これから厳しい運営が予測されているところですが、支店統廃合をはじめとする経営改善を進めることで、農協が農家の経営安定と収入増加に寄与できるように理事として働いてまいりたいと思います。



理事（絹）
企画管理専門委員会
仁見 一雄

JAの自己改革取り組みにより1月には桑絹支店が誕生しました。一方では、コロナ禍による生活環境の変化や、ロシアのウクライナ侵攻によるエネルギー・食糧等の供給変化が、農業経営を非常に厳しい状況にしています。その様な時期こそ更なる不断の自己改革に取り組み、JAの目標である、農業者の所得の増大・農業生産の拡大・地域の活性化に取り組んでまいりますので組合員の皆様のご理解とご協力を賜りますようお願い致します。

TOP NEWS

小山北桜高等学校と 包括連携協定を締結



J A おやまは12月6日、栃木県立小山北桜高等学校と包括連携協定を締結しました。小山北桜高等学校の鈴木勇校長とJ A の渡邊文雄組合長が調印しました。

協定は、緊密な連携を図ることで、それぞれの情報や人的資源を活用しながら、農業分野に関する包括的な連携を推進すること、地域社会の形成と発展に寄与することを目的としています。

鈴木校長は「担い手育成など地元貢献できる人材を育成するためにもJ A おやまと共に地元・地域・小山市を盛り上げていきたい」と期待を込めました。

渡邊組合長は「持続可能な農業、地域共生、地域活性化と農業の振興に努め、相互連携・協力して未来ある地域農業を実現していきたい」と語りました。



LIVE TOPICS

~ CHAPTER ① ~

地域のニュースを お届けします!

JA monthly
news in Oyama

結城紬着心地体験

小山市の小中一貫校・絹義務教育学校の9年生は12月2日、同校で本場結城紬つむぎの着心地体験を行いました。

体験は本来7年生が体験する活動でしたが、コロナ禍を経て2年ぶりに復活し、今年は7・9年生が体験することになっています。

着付けボランティア講師の福田悟子さんが、男女各1人の生徒をモデルに着付けを施し、性別によって作りや着方が異なることを説明しました。生徒は色とりどりの結城紬を身にまとい、うれしそうに着付けを体験しました。

12月2日 小山市立絹義務教育学校



同校で本場結城紬の
着心地体験を行いました。



12月2日 東・北部集出荷所



部会員、関係者ら44人が参加し、出荷
規格や出荷要領を確認しました。

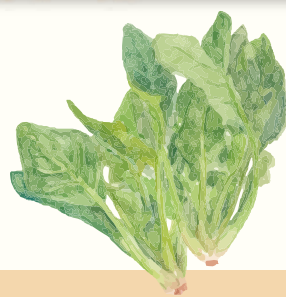
ちぢみほうレンソウ目ざろえ会

JAおやまほうれん草部会ちぢみほうれん草部は12月2日、東部集出荷所と北部集出荷所で、ちぢみほうレンソウ目ざろえ会を開きました。

部会員、関係者ら44人が参加し、出荷規格や出荷要領を確認しました。

栃木県下都賀農業振興事務所の松本佳浩主査は「葉色が淡い場合は、葉面散布で追肥をする。べと病が発生しやすい環境が見込まれるため、気象予報などに気を付けながら、べたがけは12月中旬を目安に行う」と

伝えました。



児童がイチゴ農家の

ハウス見学

小山市立豊田小学校3年生38人は12月9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関心を持ち、自分たちの生活との関わりを考えることを目的にしています。

田波さんは児童にイチゴの栽培工程やJAおやま管内のイチゴの生産者の人数や栽培している品種などについて説明しました。

児童らは熱心に聞き「どうしたら甘いイチゴを作れるの」「栽培で気を付けていることは」などたくさんさんの質問をし、田波さんはひとつひとつ丁寧に答えました。

12月9日 豊田地区



児童らのたくさんの質問に、田波さんはひとつひとつ丁寧に答えました。



12月10日 西部集出荷所



同JA管内や県外からの参加者ら約10人が参加しました。

「新規就農塾」協議会

イチゴパック詰め体験会

JAおやまは12月10日、2023年度のイチゴの研修生受け入れを目指し、イチゴパック詰め体験会を開きました。同JA管内や県外からの参加者ら約10人が参加しました。

JAおやまは、農業の担い手になる農業経営者を育成・支援する「新規就農塾」推進協議会を2022年4月に設立しました。

協議会の岸均会長は「担い手不足など深刻な課題がある中、新規就農に興味がある方に参加してもらいうれしく思う。必要な資金確保や技術の支援などワンストップでサポートできるように手助けしていきたい」と話しました。



笠間稲荷神社繭穀献繭祭

「二位賞」

「大日本蚕糸会会頭賞」を受賞

JAおやまは、県内一の生産量を誇る養蚕を子どもたちに知ってもらおうと管内の小学校にJA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笠間稲荷繭穀献繭祭に出品した繭「春嶺鐘月」が「二位賞」を、さらに最高位の特別賞として、大日本蚕糸会から「大日本蚕糸会会頭賞」を受賞しました。

齋藤真樹校長は、「児童が、地域の協力を得ながら心を込めて飼育した成果が受賞につながってうれしい。養蚕を通して自然や命の大切さ・地域の良さなどを学び、地域を愛し、心豊かな人間に育ってほしい」と話しました。

12月12日 小山市立絹義務教育学校



齋藤真樹校長は、「養蚕を通して自然や命の大切さ・地域の良さなどを学び、心豊かな人間に育ってほしい」と話しました。



LIVE TOPICS

～ CHAPTER ② ～

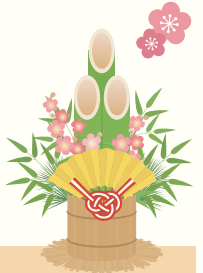
地域のニュースを お届けします!

JA monthly
news in Oyama

12月21日 本店・大谷支店



森田恵介さんが制作した高さ約2.5mの手作りの門松一對を12月21日、本店と大谷支店に寄贈されました。



森田恵介さん JAおやまに門松寄贈



新年を前に小山市の農家、森田恵介さんが制作した高さ約2.5mの手作りの門松一對を12月21日、本店と大谷支店に寄贈されました。

森田さんは、毎年4月頃から門松に使用する古代米の苗作りを行うなど、門松全ての工程を一人で行っています。

森田さんは「一つ一つ門松を飾るものは意味がある。意味を理解しながら制作をし、毎年毎年思いを込めている」と話しました。

渡邊組合長は「今年も立派な門松で新年を迎えることができてうれしい。来年もさらに邁進していきたい」と謝意を述べました。

12月22日 生井・寒川地区

担い手農家訪問



JAおやまは、渡邊文雄組合長、山崎一栄総務・経済担当常務、営農支援センター長、農産課長らが担い手農家の個別訪問活動を行いました。



JAおやまは12月22日、渡邊文雄組合長、山崎一栄総務・経済担当常務、営農支援センター長、農産課長らが担い手農家の個別訪問活動を行いました。

寒川地区で水稲や

ビール大麦、小麦、大豆などを栽培している綾部欽一さんは「専門的な指導員を配置するなどし、生産者との信頼関係を強化してほしい」と要望しました。

生井地区で青年部の部長を務める池貝清隆さんは「JAだけでなく行政とも密に連携し、地域全体で農業を盛り立て、農業を継続していく環境を作ってほしい」と要望しました。



12月23日 北部集出荷所



生産者、市場、JA全農とちぎと連携を密にし、有利販売に努めることを確認しました。



JA全農とちぎと連携を密にし、有利販売に努めることを確認しました。

毛塚重男部長は「肥料や燃料などの資材価格高騰により生産者は大打撃を受けているが、安全・安心なキュウリを市場へ出荷し、少しでも潤うように頑張ろう」と話しました。



促成キュウリ目ぞろえ会

JAおやま北部きゅうり部会は12月23日、北部集出荷所で2023年産促成キュウリの目ぞろえ会を開きました。生産者や市場関係者ら約20人が参加。出荷規格を厳守する他、生産者、市場、JA

12月26日 小山市役所



消毒液5ℓ2個も小山市内の中学校および特別支援学校17校にそれぞれ寄贈しました。



中学校・特別支援学校へ

消毒液寄贈



JAおやまとJA共済連栃木は12月26日、消毒液5ℓ2個を小山市内の中学校および特別支援学校11校にそれぞれ寄贈しました。

渡邊文雄組合長と共済連栃木の田村登志郎本部長らが市役所を訪れ、浅野正富市長、濱口隆晴教育長らに目録を手渡しました。

渡邊組合長は「学校内で感染しないよう寄贈した消毒液を活用して、コロナ対策を万全にしてほしい。学校でマスクを外して元気に過ごせる日が一日でも早くくるよう願う」と話しました。



渡邊組合長は「地元産を二十歳の祝いに提供できることはうれしい。多くの人にJAおやまのおいしいお米を味わってもらいたい」と話しました。



小山市の二十歳の祝いに 管内産お米「とちぎの星」提供協力



JAおやまは、小山市が1月8日に開く「令和5年小山市二十歳を祝う会」に、二十歳向けの祝いの品として地元産の新米「とちぎの星」を提供

協力しました。

小山市では成人式式典の名称を令和5年1月から「小山市二十歳を祝う会」に変更し、令和4年度内に二十歳を迎えた者を祝います。11校の中学校ごとに分けて行い、出席した一人一人に「とちぎの星」を配りました。

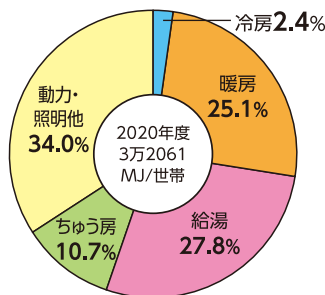
渡邊組合長は「地元産を二十歳の祝いに提供できることはうれしい。多くの人にJAおやまのおいしいお米を味わってもらいたい」と話しました。

エコで家計にやさしい省エネ・節約術

光熱費が気になるこの季節。ご家庭でできる省エネのこつをご紹介します

出典:「2022家庭の省エネハンドブック」(東京都環境局地球環境エネルギー部地域エネルギー課)／「令和3年度エネルギーに関する年次報告(エネルギー白書2022)」(資源エネルギー庁)
イラスト: 出口由加子

図1: 世帯当たりの用途別
エネルギー消費の割合



最近の家電製品は省エネ性能が向上しているので、耐用年数を超えて長く使用している場合は、思

(図2)。

に、家庭内で使用する機会の多いエアコンなどの冷暖房機器や、お風呂や洗面、キッチンに用いる給湯機器を効率的に使うことがポイントです。また、電子レンジや電気炊飯器、ドライヤーなど、消費電力(W)の多い機器を上手に使うことを考える必要があるでしょう

今、国際的なエネルギー価格の高騰を背景とした電気・ガス代の値上がりが私たちの家庭を直撃しています。こうした中、できるだけ普段通りの毎日を過ごしながら、省エネを実現するにはどうすれば良いでしょうか。

い切って買い換えることで大幅な省エネ・節約が可能になります。今回はこうした基本的な考え方を基に、リビングルーム、キッチン、バスルームといった室内空間ごとに分けて、無理することなく実現可能な省エネ対策・節約術とその効果をご紹介します。ぜひ参考にしてください。

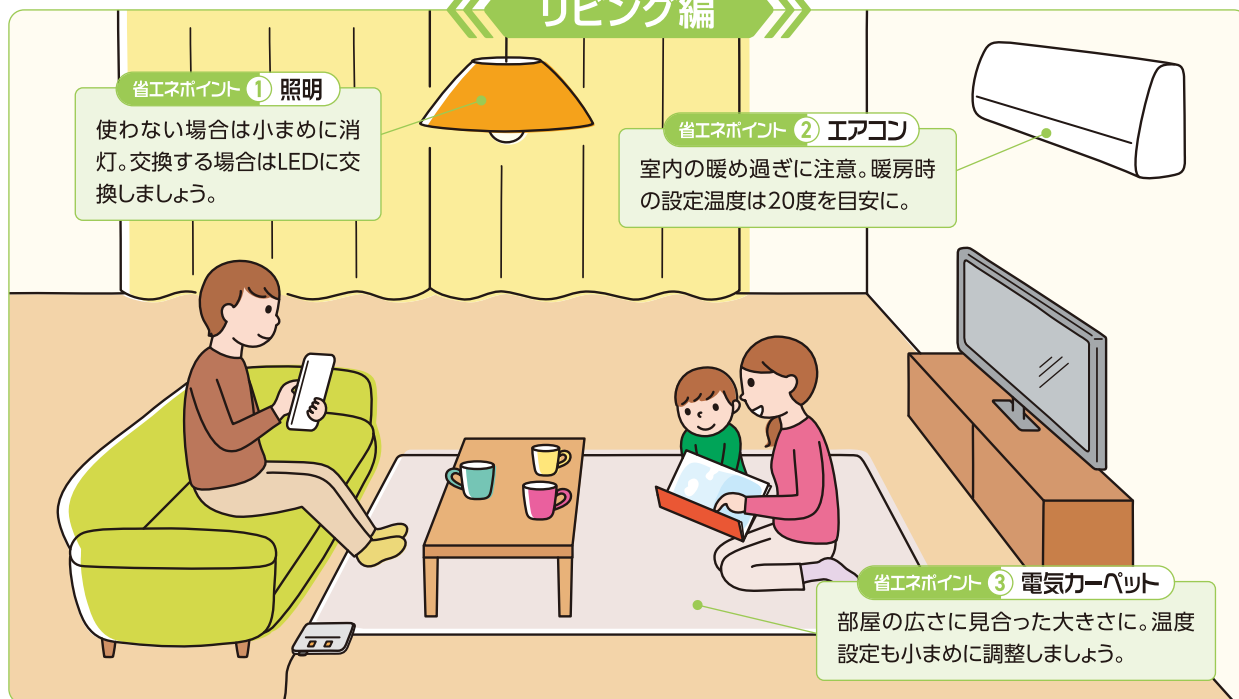
図2: 家電製品の消費電力(W)はどのくらい?

家電製品	消費電力/ワット(W)数
電子レンジ	1400W
ジャー炊飯器(電気炊飯器)	1300W
浴室乾燥機(電気式)	1290W
オーブントースター・ドライヤー・掃除機	1000W
電気ポット(沸騰時)	800W
エアコン6畳用	450W
冷蔵庫	200~300W
液晶テレビ	50W
扇風機	34W

定格消費電力の一例。実際の使用時の消費電力は、製品の種類・使用方法で異なります。

電気やガスの使用量を
あらためて見直しましょう

リビング編



暮らしの知恵

LED電球は高いと思われがちですが、白熱電球をLED電球に交換した場合、LEDは消費電力を抑えられるので約9カ月で元が取れます。

③ 電気カーペットの温度を「強」から「中」にすると……

年間の節約・削減効果

4930円 186.0kWh 91.0kg

※3畳用で5時間使用/日(期間は10月28日~4月14日)。

② エアコン設定温度を21度→20度にする……

年間の節約・削減効果

1410円 53.1kWh 26.0kg

※外気温6度で9時間使用/日(期間は10月28日~4月14日)。

① 白熱電球からLEDにすると……

年間の節約・削減効果

2440円 92.0kWh 45.0kg

※54Wの白熱電球を8WのLED電球に交換した場合(使用時間2000時間/年)。



節約できる金額



電力の節約効果



ガスの節約効果



水道の節約効果



二酸化炭素削減量

※節約・削減効果の数値はあくまでも目安です。

キッチン編



省エネポイント ① 冷蔵庫

詰め込み過ぎを避け、開閉する回数を減らしましょう。

省エネポイント ② 炊飯器

保温機能の消し忘れに注意！
使わないときはプラグも抜きましょう。

省エネポイント ③ 食器洗い

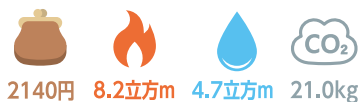
お湯の温度は低めに設定し、使う湯量を減らしましょう。

暮らしの知恵

電気炊飯器は長時間保温するよりその都度炊く方が省エネにつながります。7～8時間以上保温するなら2回に分けて炊くとよいでしょう。まとめて炊いておいて冷凍保存するのもいいですね。

③ 食器洗いの湯量を10%減らすだけで……

年間の節約・削減効果



※手洗い(給湯器温度40度、使用水量65L/回、2回/日、冷房期間は給湯器を使用しない)の場合の、年間ガス使用量81.62立方m、年間水道使用量47.45立方mをそれぞれ削減した場合。

② 炊飯器で長時間保温をしないようにすると……

年間の節約・削減効果



※1日7時間保温し、コンセントにさし込んだままの場合と、保温せずにコンセントからプラグを抜いた場合の比較。

① 冷蔵庫の温度設定を季節に合わせて調整すると……

年間の節約・削減効果



※周囲温度22度で設定温度を「強」から「中」にした場合。

バスルーム・洗濯編



省エネポイント ① 風呂

お湯が冷めないうちに入浴を。シャワーの流しっ放しに要注意！

省エネポイント ② 洗濯機

軽い汚れならスピードコースでも十分。まとめて洗いで回数を減らしましょう。

省エネポイント ③ 衣類乾燥機

お天気の良い日にはできるだけ自然乾燥させましょう。

暮らしの知恵

少ない湯量でもしっかり体を流せるシャワーヘッドもあります。ヘッド部分にお湯を出し止めできるスイッチの付いたシャワーヘッドへ交換すれば、より水道代・ガス代が節約できます。

③ 衣類乾燥機と自然乾燥を併用すると……

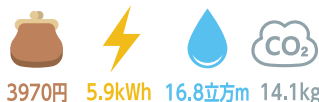
年間の節約・削減効果



※自然乾燥8時間後、未乾燥で補助乾燥する場合と、乾燥機のみで乾燥させる場合の比較。2日に1回使用。

② 洗濯物をまとめて洗うと……

年間の節約・削減効果



※定格容量(6kg)の4割を入れて洗濯する場合と、8割を入れ回数を半分に洗濯する場合の比較。

① シャワーを1日1分短縮するだけで……

年間の節約・削減効果



※45度のお湯を流す時間を短縮した場合。



トマト栽培管理



北部集出荷所
荒井 崇志



今後の管理ポイント 「果実を濡らさず肥大させる温度管理と換気法」

1) 温度管理（日平均気温：15～17℃）

①朝

温度（日の出）**15-17℃**の確保
早朝加温は、段階的に加温
（2℃以内/1h）

※果実温度と気温の温度差から
結露し、灰色かび病を助長させる
ので注意

②昼

午前中は11時迄をピークとし、
段階的に温度を上げる。
（目標**23-25℃**）

又、同時に二酸化炭素施用を
行うことで光合成促進・光合成
産物の転流促進。

③午後

緩やかにハウス内温度を下げる。
（目標 **18℃→10℃**）

※冷気の流入で成長点付近の伸
長停滞やチップバーンの発生に
注意

2) 葉面積の管理【日照時間、日照量が少ない時期】

①葉かき

葉面積を制限し、葉面積を低く管理する。（目安12-15枚/株）

②トップリーフ摘葉法

葉の過繁茂、同化養分の競合を防ぎ草勢の維持、果実肥大に良好。

ただし、トップリーフ摘葉法は、強い摘葉となる為、草勢が弱い場合は行わない。

3) 病害虫管理

多湿性の病害に注意。

①灰色かび病

（耕種的防除）葉かき・換気

（化学的防除）ボトキラー水和剤、ダコニール1000、セイビアーフロアブル 20
（全1000倍・収穫前日）

価格は、

ボトキラー水和剤 500g

当用価格 8,910 円（税込）



セイビアーフロアブル 20 500ml

当用価格 7,310 円（税込）



②尻腐れ果（萎れさせない管理）

Ca 不足や蒸散作用が激しくなり萎れるとなるリスクが高い。

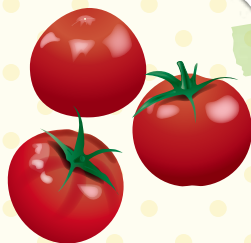
日射量が増加し始めてからのかん水不足に注意。

（耕種的防除）カーテンによる遮光・細霧装置の利用

（化学的防除）カルパワー、カルタス

農業浪漫

N O G Y O R O M A N



篠田 安彦さん (58歳)

大谷地区

生産品目: トマト(カレン)

完璧はあたりまえ。それ以上に何をするかで

2月に入ると管内の各地区で春トマトの出荷が本格的に始まります。各集出荷所・選果場では続々とトマトのコンテナが運び込まれ、出荷作業が急ピッチで行われます。

J A おやま管内では越冬・促成トマト、雨よけトマトが栽培されています。産地間競争が激しさを増す中、消費者に喜ばれるおいしいトマトを出荷しようとトマト部会は栽培に励みます。その中の東部トマト部会の部会長を務める大谷地区の篠田安彦さんは納得のいくトマト作りを目指します。

安彦さんはサラリーマンを経て、28歳の時に就農。トマト栽培歴約30年の中で築き上げた管理の基準で育てたトマトは現地検討会などで仲間から「草勢が強く、がっちりしている」「玉伸びが良い」などと声を掛けられます。約28坪のハウスでカレンを栽培しています。美味しくて形状の良いトマトを作るためにも温度管理や肥培管理など徹底しています。「皆と同じことをやっていても同じ結果しか出ない。他の人とは異



なることを行うことで結果が出る」と話します。

安彦さんは2019年に「第12回栃木県冬春トマトグランプリ」で大賞の農水大臣賞を受賞。同グランプリは生産技術の交流を推進し、生産意欲の高揚と栽培技術の改善、高品質生産を図ることを目的に行われています。安彦さんは、適期管理の実践や育苗、草勢、斜め引、張り誘引、摘果の徹底、トマト黄化葉巻病対策などさまざまな取り組みを行っています。

安彦さんは「基本」を大切にしています。基本ができていなければすべて成り立たないと。そして、「ゆうけつ行動」を心に留めています。「ゆうけつ行動」とは、勇気を持って決意し行動すること。サラリーマン時代に培ってきた能力もゆうけつ行動からきており、それを農業でも生かしています。

安彦さんは「完璧はあたりまえ。それ以上に何をするかで決まる」と笑顔で話します。「今後、後継者である息子が自分のレベルを超えることが楽しみだ」と将来を描きます。常に上を目指し、より良いものを消費者へ届けたいと日々邁進します。安彦さんのハウスでは、真っ赤なトマトが頼もしげに輝き、出荷を待ちわびています。



チェック
ポイント



イチゴのプロフィール

【分類】バラ科オランダイチゴ属

【原産地】北アメリカ、南アメリカ

【おいしい時期(旬)】12～5月ごろ

【主な栄養成分】ビタミンC、葉酸、ペクチン、キシリトール、アントシアニンなど

解説 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

イチゴ

～愛される赤い果実～

選び方

色鮮やかで、
へたの付近まで真っ赤

イチゴ特有の
甘い香り

粒々が赤色のものは
完熟していて甘い

粒々を覆うように赤色の果
肉部分が盛り上がっている



光沢と張りがある

へたが濃い緑色で
ピンと反り返っている

表面に細かい
産毛が立ってい
ると新鮮



楽しみ方・食べ方のコツ

生食で"丸ごと"

水や熱に弱いビタミンCを効率良く摂取でき

イチゴは先端部分が甘い



牛乳やヨーグルトな
ど、タンパク質と一緒
に摂取することで美
肌効果も♪



先端部から熟していく
ので、へた側を先に食べる
と最後により甘く感じられる

いろいろな食べ方

サラダ、ソースやドレッシング、ドリンク、
スムージー、イチゴミルク、
ジャム(酸味があるイチゴがオススメ)



保存方法

冷蔵保存

ラップするか保存袋
に入れて野菜室へ

水分があると傷み
やすいので洗わず
に保存



平らな保存容器に
ペーパータオルを
敷き購入時のパッ
クから保存容器に
入れ替えると比較
的に日持ちする

洗わずにへたを下(先端を上)
に向け、重ならないように並べる

冷凍保存

長期保存にお勧め

水洗いでへたを切り、
傷んだ部分を取り除く



保存袋に入れて
空気を抜き冷凍庫へ



砂糖をまぶして冷凍するとイチゴ
同士がくっつきにくい。表面の傷み
を防ぎ、乾燥や臭いも予防

少し解凍してそのままシャーベットに!
スムージーにもどうぞ



ジャム作り

冷凍イチゴの方が短時
間で滑らかに仕上がる

イチゴのチカラ

ビタミンC

風邪予防、疲労回復、
肌荒れ改善など

葉酸

ビタミンB群の一種
造血作用があり、
貧血予防に効果的
特に妊娠中に必要と
いわれている



かわいらしくて
栄養満点



ペクチン

水溶性食物繊維の一種。腸
内環境を改善して便秘解消や
肥満予防にも効果的



アントシアニン

ポリフェノールの
一種。赤紫色の色
素成分。目の働き
を高め眼精疲労
予防に効果的

キシリトール

糖アルコールの
一種。虫歯予防な
ど歯を健康に保
つ効果も



イチゴのいろいろ

日本のイチゴは海外でも人気!

5大品種



あまおう

福岡県で育成され
た品種。「赤い、丸
い、大きい、うまい」の頭文字か
ら名付けられた。高糖度で濃
厚な味わい



とちおとめ

栃木県で誕生した日
本を代表する品種。
日本で最も生産量が多く、特に東
日本で人気の糖度が高く、程よい
酸味で、果汁も豊富。比較的日
持ちが良い



紅ほっぺ

静岡県で誕生し
た品種。甘味と
酸味のバランスが抜群。美し
い紅色とほっぺが落ちるよう
な食味が名の由来



さがほのか

佐賀県生まれの品種
で、主に九州で栽
培。酸味が穏やかで、甘味が
強く、香りが良い



さちのか

農林水産省で育成され、長崎県
や佐賀県、他、日本各地で栽
培。食味のバランスが良く、香りも良い。果
肉が堅めでしっかりしていて保存性も良好



白イチゴ

完熟しても赤くならな
い。「初恋の香り」「雪
うさぎ」「淡雪」など

イチゴのじみっ

歴史

石器時代
欧州、アジア一带で野生の
イチゴが食べられていた痕
跡が遺跡から出土



日本への伝来
江戸時代末期
オランダ船に
よって観賞用として



旬

ハウス栽培
11月ごろから店頭へ
クリスマス向け



露地栽培物
4～6月ごろが旬



明治時代以降
栽培が始まる



2月のおすすめレシピ

カキとセリの卵とじ
切りたんぽのお焦げ風

レシピ



カキとセリの卵とじ

材料 (1人分)



カキ	80g
セリ	1/4把
溶き卵	1個分
粉さんしょう	適宜
ご飯	茶わん1杯(200g)
だし	
かつおだし	60ml
薄口しょうゆ	小さじ1
みりん	小さじ1

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



作り方

- (1) カキはよく洗い水気を取っておき、セリは1cmのざく切りにする。
- (2) 小鍋にだしの材料を入れ、沸かして火を止める。
- (3) (2) にカキを入れ、中火で2、3分煮て溶き卵でとじ、セリを散らし30秒ほどふたをする。
- (4) 器にご飯を盛り付け (3) を上にのせ、粉さんしょうを振りかけ出来上がり。

レシピ



切りたんぽのお焦げ風

材料 (3人前)



切りたんぽ	3本	ごま油	小さじ1
鶏もも肉	100g	サラダ油	大さじ3
ハクサイ	1/8個	塩・こしょう	適宜
タケノコ水煮	1/2本	スープ	
ニンジン	1/3本	水	360ml
キクラゲ	60g	鶏がらスープ	小さじ1
チンゲンサイ	1本	塩	2g
むきエビ	6尾	しょうゆ	大さじ1
ショウガスライス	3枚	料理酒	大さじ2
タカノツメ	1本		
水溶き片栗粉	適宜		

作り方

- (1) 切りたんぽは斜めに4つ切りにしてサラダ油 (分量外) でカリカリに素揚げし、鶏もも肉は薄切り、ハクサイはざく切り、タケノコ水煮は縦に薄切り、ニンジン短冊切り、キクラゲは細切り、チンゲンサイはざく切りにする。
- (2) スープの材料を鍋で沸かしておく。
- (3) 中華鍋にサラダ油大さじ3を入れ、ショウガスライス、タカノツメ、鶏もも肉を中火で炒める。順にハクサイ、ニンジン、チンゲンサイ、タケノコを入れ、強火で炒め、軽く塩・こしょうを振る。
- (4) (3) に (2) を注ぎ、むきエビ、キクラゲを入れ水溶き片栗粉でとろみを付け、ごま油を回しかける。
- (5) 器に揚げた切りたんぽをのせ、上から (4) をかけ出来上がり。

エコープの『野菜と食べるラーメン』 5種をご紹介します!!



野菜と食べる
醤油らーめん (3人前)
1,270 円(税込)



野菜と食べる
味噌らーめん (3人前)
1,270 円(税込)



野菜と食べる
塩らーめん (3人前)
1,270 円(税込)



野菜と食べる
味噌らーめん (3人前)
1,270 円(税込)



野菜と食べる
担々麺 (3人前)
1,470 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。



「エコープ野菜と食べるラーメン」を使って作ってみよう♪

ちゃんぽん風らーめんレシピ



1. 材料 (1人前)
野菜と食べる とんこつらーめん 1人前
豚肉 50g
シーフードミックス 50g
キャベツ 50g
もやし 50g
きぬさや 少々
かまぼこ 少々
サラダ油 大さじ1

2. 作り方

- ① 麺は鍋に1ℓ以上のお湯を沸かし、3分茹でる。
- ② 豚肉、キャベツは一口大に切る。かまぼこは1~2mmの厚さに切る。
- ③ 熱したフライパンにサラダ油を加え、豚肉・シーフードミックスを炒める。少し色が変わったらキャベツ、もやし、きぬさや、かまぼこを加えて炒める。
- ④ ③に火が通ったら、熱湯300ml・添付のスープを加えひと煮立ちさせる。
- ⑤ ①の麺の湯を良く切りどんぶりに移し、④を加えたらできあがり。

勝浦タンタン麺風レシピ



1. 材料 (1人前)
野菜と食べる 担々麺 1人前
豚ひき肉 100g
たまねぎ 1/4個
ニラ 10g
長ネギ 1/2本
サラダ油 大さじ1

2. 作り方

- ① 各材料を用意、計量する。
＜下準備＞
たまねぎをみじん切りにする。フライパンにサラダ油をひき、たまねぎに軽く火が通る程度にサッと炒める。
続いて豚ひき肉を炒めておく。ニラは1cm幅くらいになるように切っておく。長ネギは、白髪ネギにして水に晒しておく。
- ② どんぶりに添付のスープとたまねぎを入れ、熱湯を加えてスープを作っておく。
麺を表示通り茹でる。湯切りした麺をどんぶりに移す。ひき肉とニラ、白髪ネギをトッピングして完成。



ヘルス&ビューティー

正月太りを解消したい

健康科学アドバイザー●福田千晶

例年、年末年始はクリスマス会や忘年会、お正月など、飲んだり食べたりする機会が多いものです。おせち料理には野菜が多いですが、栗きんとんや煮物など糖分が入ったものもいろいろあります。お雑煮はお餅をついっつい食べ過ぎてしまうことも。しかもお正月は、来客のたびに飲食、家族でも家にいる時間はダラダラ飲食、夜遅くまでの飲食になりがちで、飲み過ぎ食べ過ぎの原因になります。テレビを見ながらお菓子を食べたり、糖分入りの炭酸飲料などを飲むことが毎日の習慣になると摂取エネルギーは過多になります。

冬は屋外での作業や運動が減る家庭も多く、活動で消費するエネルギーは減少しがちです。摂取エネルギーが増え、消費エネルギーが減れば、残ったエネルギーは体内に脂肪として蓄えられ太るわけです。約7200kcalが余るとおよそ1kgの脂肪になります。1日240kcalずつ体内で余れば、1カ月後には体重が1kg増加、毎日480kcalずつ余れば、1カ月後には2kg増加する計算です。

正月太りを解消するには、食生活の見直しから始めます。食事は規則正しく、夕食は早めの時間に食べ終えて、間食や夜食はやめましょう。



医療現場の保健指導でも使う表現ですが「三つの〈あ〉の取り過ぎ」に注意しましょう。①アルコール ②甘いもの ③脂物。これらを取り過ぎない心がけが大切です。飲み物はノンカロリーのものだけにし、ヘルシーな果物も多く食べるようであれば甘いものとみなします。脂物は、常温で固形のもの、特にバターや肉の脂身の取り過ぎを控えましょう。

運動は積雪などで屋外でのウォーキングができないときは、体育館での運動、家の中の階段昇降、できる場所を見つけ縄跳びをするなど工夫します。体力や年齢など個人差はありますが、1日10分間からでも体を動かしたいものです。食生活の改善も運動も継続が大切です。

知っておきたいマナー集

お見舞いのマナー

和文化講師●滝井ひかる

今月は「お見舞いのマナー」についてお話しします。

昨今はさまざまな感染症への懸念から、病院やご家族の意向でお見舞いができないことも多いと思います。

本人と直接連絡が取れたり、家族や身近な方に様子を伺ったりして、お見舞いに行ってもよいかどうかの判断を仰ぎます。

お見舞いの品は、本人のご希望や趣味に沿うのはもちろんのこと、「寝付く」を連想させる鉢植えや、花首や花びらが落ちやすい花は要注意です。特にシクラメンは「死」や「苦」の音が入っているのでお見舞いには不向きとされています。果物など食べ物を差し上げるときは食事制限のない病気かどうかを確認し、本人や看病している方が困らないよう日持ちのするものを選びましょう。

もしお見舞金を送ることになったら、白い封筒か、回復を願う紅白の水引が付いたものを選びましょう。水引の結び方は「結びきり」か「あわじ結び」に。何度も繰り返し結べる「ちょう結び」にはしないように。お祝い事の「熨斗（のし）」が付いていない封筒を使います。重い病気などの場合は水引もない封筒にしましょう。

封筒の表書きは、毛筆か筆ペンで中央上部に「御見舞」、または「お見舞」と書きます。4文字の「御見舞い」「お見舞い」とは書きません。



そして中央下部に名前を書きます。3人までは連名で書けますが、4人以上は代表者名の左に「外一同」とまとめます。封筒の中に連名者を書いた紙を入れておくといいでしょう。内袋があれば表面に漢数字で金額を書き入れます（例えば「金壺萬圓〈いちまんえん〉」など）。内袋がない場合は、封筒の裏面左下に住所と名前を書きます。

お見舞金には、準備していたかのような新札は使いません。新札しかないときは中央で二つ折りにして折り目を付けて入れましょう。

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】



JAグループでは、『国消国産』をどのように実践しているの？

図：品目別の食料自給率
(令和3年度)

令和3年度
食料自給率

38%
(カロリーベース)

凡例

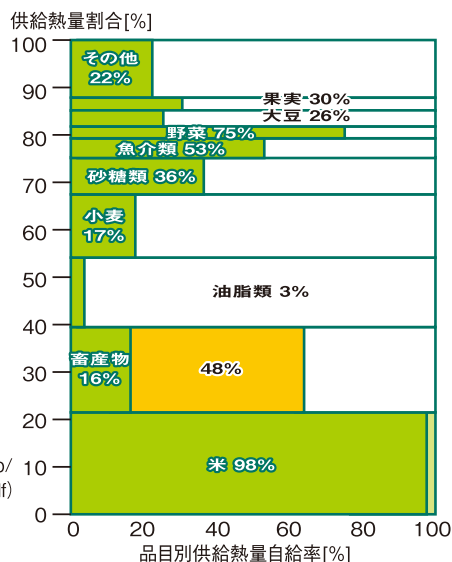
輸入部分

輸入飼料部分
(自給としてカウントせず)

自給部分

※ラウンドの関係で合計と内訳が一致しない場合がある。

※農林水産省の資料(https://www.maff.go.jp/j/zyukyu/zikyu_ritu/attach/pdf/012-4.pdf)を基に作成



実践の1つが、輸入に大きく頼る作物の国内での生産振興です。例えば、家畜のエサとして不可欠な飼料用トウモロコシや、今後さらに需要の拡大が見込まれる豆乳用大豆の契約栽培など、さまざまな取り組みに力を注いでいます。



あわせて、国内自給率ほぼ100%のお米を粉末にした「米粉」の利用拡大もすすめています。「米粉」は、お米を粉末にしたもので、パンにした場合のもちもち触感や、グルテンフリーという特長などがあることから、米粉の強みを生かした商品開発や学校給食での活用など、官民とも連携した取り組みが全国で広がってきています。



耕そう、大地と地域の未来。

【お天気カレンダー】

一輪ほどの暖かさ

気象予報士●檜山靖洋

梅干しや梅酒などを作るため、6月には梅仕事をする人も多いと思います。私も毎年梅仕事を楽しみにしています。梅の種類を大きく二つに分けると、実を食用とするための実梅、花を観賞するための花梅があります。梅は梅雨時に収穫の時期を迎えますが、花が咲きだすのは1、2月ごろです。気象庁の生物季節観測によると、梅開花の平年は、東京で1月22日、大阪で2月13日です。一年の中で最も気温が低くなるのが、1月下旬から2月上旬ですから、梅の花は最も寒い時期に咲きだします。



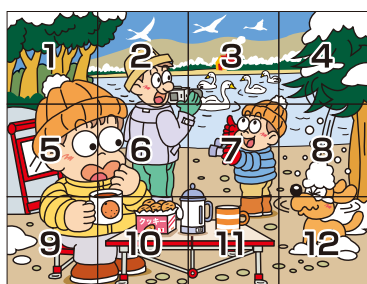
2月4日は立春です。立春は寒さの底で、立春を境に暖かい季節に向かっていきます。冷たい空気の中に、ほっこりと咲く小さな梅の花に少しだけ春が感じられます。まさに「梅一輪一輪ほどの暖かさ」(服部嵐雪)です。梅の花一輪に暖かさを感じられる、繊細な心を大切にしたいとあらためて思いました。

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

まちがいにがし

出題・イラスト：酒井栄子

みんなの広場



♡♡♡ おーラジリスナー バレンタインプレゼント ♡♡♡

FMラジオ「JAおやまぐりーんたいむ」リスナーの皆さまに♡バレンタインプレゼント♡
下記の通り、JA おやまオリジナル番組「JA おやま ぐりーんたいむ」が放送されます。

【番組名】JA おやまオリジナル番組『JA おやま ぐりーんたいむ』
小山市コミュニティFM ラジオ おーラジFM 77.5MHz

【日 時】2月15日(水) 14:00 ~ 14:30

【出演者】いちご部会 中島部会長 他

なんと、JA おやまいちご部会より
リスナーの皆さまに
バレンタインプレゼントとして

◇とちおとめ(4パック入り)を15名様
◇とちあいか(4パック入り)を15名様
◇スカイベリー(2パック入り)を15名様 をご用意!

プレゼントをご希望される方は、① 2月1日(水) 14:00~14:30 ② 2月15日(水) 14:00~14:30
上記の「JA おやま ぐりーんたいむ」の放送を聴いてメッセージを下記までお送りください!!

◇メッセージには必ず、氏名・住所・電話番号・メールアドレス・番組の感想を記載の上、おーラジまで
メッセージをお送りください。 メールアドレスは me@o-radi775.jp
皆さまからのたくさんのご応募お待ちしております。

※2月17日(金) 9:00~17:00 2月18日(土) 9:00~17:00までに、
プレゼントを小山市扶桑にある直売所『よらっせ桑』(小山市扶桑1-4-13)まで取りに来られる方で
直売所で何か1点以上お買い上げしていただける方が応募条件となります。

※応募多数の場合は、抽選とさせていただきます。 ※当選者の方には、当選メールをおーラジよりお送り致します。

編集後記

2月に入り、日が長くなってきた感じがいたし
ますが、あいかわらず寒い日が続いています。
寒さ対策として、足元を温めることもGOO
D! 湯たんぽを活用で乾燥防止にも。また、食事
をするだけで、でも身体が温まるそうです。ご飯
を食べることで身体の中から熱が生まれ、ほか
ほかに! まだまだ寒い日が続きますのでくれぐ
れもお体にはご自愛下さい。(CY)

★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。
Eメール pia@jaoyama.or.jp
FAX 0285-253159
JA おやま「ぐりーんたいむ」編集部行
〒323-0034 小山市神鳥谷1-11-32

送る先

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
かを記入ください。

★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。

★作品展示コーナー
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。

★お便りコーナー
2023年3月号「ひなまつりの思い出」
締切 2月10日(金)
2023年4月号「お花見のお供は」
締切 3月10日(金)

★次号のテーマ投稿
※テーマにまつわる話を募集します
2023年3月号「ひなまつりの思い出」
締切 2月10日(金)
2023年4月号「お花見のお供は」
締切 3月10日(金)

★次号のテーマ投稿
※テーマにまつわる話を募集します
2023年3月号「ひなまつりの思い出」
締切 2月10日(金)
2023年4月号「お花見のお供は」
締切 3月10日(金)

★次号のテーマ投稿
※テーマにまつわる話を募集します
2023年3月号「ひなまつりの思い出」
締切 2月10日(金)
2023年4月号「お花見のお供は」
締切 3月10日(金)

★次号のテーマ投稿
※テーマにまつわる話を募集します
2023年3月号「ひなまつりの思い出」
締切 2月10日(金)
2023年4月号「お花見のお供は」
締切 3月10日(金)

★次号のテーマ投稿
※テーマにまつわる話を募集します
2023年3月号「ひなまつりの思い出」
締切 2月10日(金)
2023年4月号「お花見のお供は」
締切 3月10日(金)

★次号のテーマ投稿
※テーマにまつわる話を募集します
2023年3月号「ひなまつりの思い出」
締切 2月10日(金)
2023年4月号「お花見のお供は」
締切 3月10日(金)

★次号のテーマ投稿
※テーマにまつわる話を募集します
2023年3月号「ひなまつりの思い出」
締切 2月10日(金)
2023年4月号「お花見のお供は」
締切 3月10日(金)

令和5(2023)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5(2023)年3月2日(木)、3月3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

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はありません。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続は法務省HPへ

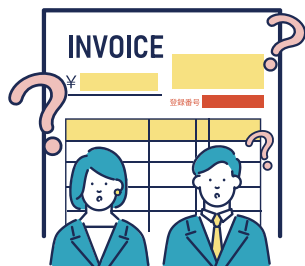
法務省HP https://www.moj.go.jp/MINJI/minji03_00051.html

遺言書保管

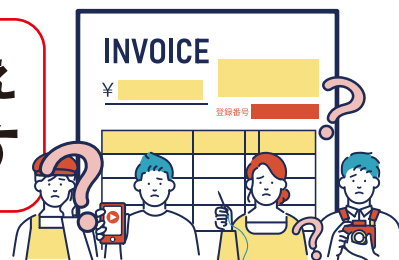
検索



～委託販売事業をご利用の皆様へ～



**消費税のインボイス制度に備え
組合員加入をお願いします**



JA に販売委託する場合には「農協特例」の適用があります

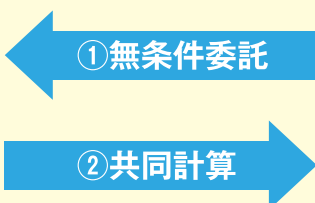
- ➡ 農産物の委託販売の場合も「売り手」(生産者)がインボイスを発行することが原則とされていますが、JAが行う委託販売事業は、一定の要件の下で、JAが発行する書類で「買い手」が仕入税額控除できる「**農協特例**」の適用を受けることが可能です。

「農協特例」の主な適用要件

- ① 委託者が組合員 ② 無条件委託 ③ 共同計算による精算



組合員



JAおやま



販売



購入者

- インボイスの交付義務免除
- 適格請求書発行事業者であるかないか関係なし

- JA等が交付する書類で仕入税額控除が可能

組合員の加入をお願いいたします

- ➡ インボイス制度下において、**組合員加入されていない方が出荷した農産物が混在する取引については、制度上、農協特例の適用を受けることができません。**

この場合には、取引全体が「買い手」にとって仕入税額控除できない取引となり、価格交渉において不利になることも想定されます。当JAでは、皆様の農業所得の維持・向上のためにも、そのような事態は回避したいと考えております。

つきましては、**現在組合員加入されていない利用者の皆様におかれましては、最寄りの支店にて組合員加入手続きを行って頂きますようお願い申し上げます。**

支店再編状況

下野支店
令和5年12月完成予定



— 無料相談会を開催します —



税務関係

本店 3月17日(金)

野木支店 3月17日(金)

石橋支店 3月24日(金)

・税金の様々な悩みをお気軽にお問合せ下さい。



相続関係

本店
3月10日(金)

・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おやまるぐりーんたいむ』

<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!!

2月1日(水)
14:00~14:30

2月15日(水)
14:00~14:30

「バレンタイン企画」

2月15日(水) までにおーラジのオリジナル
番組を聞いてメッセージを送ってくださった方
にイチゴをプレゼント!! 詳しくはHPへ

理事会だより

第11回理事会(12月21日)

●下野支店新築工事競争入札について

ほか

JAの概況(2022年12月末現在)

貯金	1,717億4,544万円
貸出金	305億7,953万円
購買品供給高	35億8,555万円
販売品販売高	67億7,735万円
長期共済保有契約高	3,714億5,587万円