

ぐりーんぴあ  
*Green Pia*

人と自然の調和から新たな創造を

2023

11

vol. 297



特集 | 毎日5分 湯ったり手軽にエクササイズ! LET'Sお風呂体操

## 11月のおすすめレシピ

- ・サンマとマイタケの炊き込みご飯
- ・ゆで豚のおろしキノコサラダ風



Instagram



Facebook



X



LINE

JAおやま公式

ホームページ





# *TOP NEWS*

# 第13回大谷カップ少年サッカー大会(U-10)協賛



J Aおやまは9月24日、小山市内で行われた「第13回大谷カップ少年サッカー大会(U-10の部)」に協賛しました。

地域に根差す協同組合として、地域の未来を担う子供たちの健全な育成を支えることを目的にしています。

米「とちぎの星」10キロを各チームに、ノベルティーグッズを全選手に進呈しました。

進呈した米「とちぎの星」のパッケージには、J Aおやまいメージキャラクターの「おやまるくん」があしらわれ、クリアファイルは「国消国産」の興味・関心を醸成する乃木坂46が掲載されており、「国消国産の日(10月16日)」を含む10・11月の「国消国産月間」をPRしました。

渡邊文雄組合長は「地元で取れたおいしいお米を食べて、農業の大しさを感じてほしい。また、たくさんのお米を食べて全日本、世界で活躍できる選手に育つてほしい」とあります。



# LIVE / Topics

CHAPTER①

地域のニュースをお届け!  
JA monthly news

9/1

## 西部育苗センター

### いちご無病苗現地検討会

JAおやまいちご部会は9月1日、西部育苗センターでイチゴ無病苗現地検討会を開きました。2025年産の苗の生育状況を確認しました。

2025年産の親株は、定植時や定植以降も高温が続き、高温障害が見られましたが生育は良好。一部で柳葉症状の発生も見受けられるため、今後の生育に注視します。約9万本のイチゴ無病苗の需要が見込まれ、半数以上が「どちあいか」の予定です。

同部会は、定期的に現地検討会や栽培講習会などを行い、栽培技術向上と部会員の情報共有を図っています。

定植時や定植以降も高温が続き、高温障害が見られましたが生育は良好。



9/5

## 桑絹支店

### 晩秋蚕期高品質繭生産研修会

小山地区養蚕産地育成協議会とJAおやま養蚕部会は9月5日、桑絹支店で晩秋蚕期高品質繭生産研修会を開きました。大日本蚕糸会蚕糸科学技術研究所の野澤瑞佳さんと代田丈志さんを講師に、高温障害対策などについて学びました。

五十畠茂部会長は「今年の春蚕期は繭を約1.7トン生産することができ、品質評価では繭格5A格の成績となりうれしい。晩秋蚕に向けて、研修したことを部会員一丸となり実践し、高品質な繭の生産を目指していきたい」と話しました。

研修したことを部会員一丸となり実践し、高品質な繭の生産を目指していきたい



9/5

本店

## 管理職研修会

J Aおやまは9月5日、本店で管理職を対象に管理職研修会を開きました。職員、管理者ら26人が参加しました。

管理職として従業員エンゲージメント（EE）向上に向け、①信頼関係から生まれる安心感②前向きなキャリアの想定ができるか③個の成長と組織の発展が連動している実感－などについて学びました。

講師に人材育成や社員育成を携わる（株）インソースの高橋秀明氏を迎え、管理職としての行動目標を設定する重要性を理解するためのグループワークなどを行いました。

職員、管理者ら26人が参加した。



9/5

東部選果場・北部集出荷所

## 抑制キュウリ目ぞろえ会

J Aおやま管内で、抑制キュウリの出荷が始まりました。南部・北部きゅうり部会は9月5日、東部選果場と北部集出荷所で目ぞろえ会を開きました。東部選果場は23人、北部集出荷所では20人の部会員や関係者らが参加し、有利販売に向けて出荷要領や規格を確認しました。

南部きゅうり部会抑制きゅうり部の日向野利巳部長は「暑い日が続いて管理が大変だと思うが、きちんと目を合わせて高品質なものを出荷し、販売の強化につなげよう」と呼びかけました。

高品質なものを出荷し、販売の強化につなげようと呼びかけた。



9/9  
・10

## 新米まつり

J Aおやまは9月9日・10日の2日間、管内5カ所の直売所で「新米まつり」を行いました。新鮮な地場産野菜の販売に加え、新米の購入者には無料精米サービスを提供しました。

また、同日の2日間、午前9時から午後3時まで小山市の道の駅「思川」では、おやまブランド米「生井っ子」の「生井っ子新米まつり」キャンペーンを実施。「生井っ子」は、環境に配慮した特別栽培米で、生井地区の20戸が生産。今年は20周年を迎え、抽選会も実施し、会場を盛り上げました。

おやまブランド米「生井っ子」の「生井っ子新米まつり」キャンペーンを実施。



# LIVE Topics

CHAPTER②

地域のニュースをお届け!  
JA monthly news

9/9

旧桑支店

きんしゅうしょうわ

「錦秋鐘和」配蚕

JAおやまは9月9日、旧桑支店で3齢飼育蚕の配蚕作業をしました。養蚕部会の5戸に、1箱当たり約3万粒換算で17箱分、約51万頭を配りました。

農畜産課の須藤日出夫さんが、良質繭の生産のポイントを説明。本年度は特に、高温多湿が懸念されるため遮光ネットやヨシズなどを使って直射日光を避けるなど対処を呼びかけました。

五十畠茂部会長は「高密度になると病気が発生する恐れがある。風通しを良くして飼育環境を整え、高品質な繭生産に努めてほしい」と話しました。

1箱当たり約3万粒換算で17箱分、約51万頭を配った。



9/12

国分寺運動公園

グラウンドゴルフ大会

JAおやま年金受給者友の会連絡協議会は9月12日、国分寺運動公園で、第24回グラウンドゴルフ大会を開きました。会員、関係者合わせて約120人が参加しました。JA管内から14チームが出場し、4年ぶりの開催となった大会は熱戦を繰り広げました。

結果は次の通り。  
団体の部

- ▽優勝=国分寺Bチーム
- ▽準優勝=桑チーム
- ▽3位=国分寺Aチーム

個人の部

- ▽優勝=菊地行正(桑絹)
- ▽準優勝=石井せつ子(国分寺)
- ▽3位=倉井栄(国分寺)

関係者合わせて約120人が参加した。



## 桑集出荷所

9/12

### 秋冬ゴボウ目ぞろえ会

ごぼう

JAおやま牛蒡部会は9月12日、桑集出荷所で秋冬ゴボウの目ぞろえ会を開きました。生産者や市場関係者ら17人が参加し、販売情勢や出荷計画、対策、出荷要領、規格などを確認しました。

市場関係者が販売情勢などを報告。JAの担当職員が岡田恵司部会長は「消費者に喜ばれるような高品質なゴボウ生産に努め、要領・規格をしっかり守って出荷していこう」とあいさつしました。

JAの担当職員が出荷要領や規格、注意点などを説明した。



## 生井地区

9/13

### 下生井小 稲刈り体験

JAおやま管内の小山市生井地区の生産者らで組織する「下生井小田んぼの学校」実行委員会は9月13日、同地区的田んぼで、栃木県オリジナル品種米「とちぎの星」の収穫体験を行いました。

池貝孝雄会長をはじめとする実行委員や小山市立下生井小学校の児童ら53人が参加しました。

実行委員から丁寧に稲の刈り取り方の指導を受けながら、児童らは鎌を使って一生懸命に刈り取りました。

体験をした児童の小川愉海さんは「稻がどんどん成長して穂がついて大きく成長してうれしかった。稲刈り体験を楽しみにしていた」と笑顔を見せました。

児童らは鎌を使って一生懸命に刈り取った。



## 東部選果場

9/14

### 梨「新高・にっこり」目ぞろえ会

JAおやま梨部会は9月14日、東部選果場で梨「新高」「にっこり」の目ぞろえ会を開きました。生産者ら62人が参加し、持ち寄ったサンプルを基に収穫期の果色・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黒星病や芯腐れなどの果実は出荷しないことなどを申し合わせました。

神保重治部会長は「高値での販売をするためにはしっかりと勉強をして、高品質な梨を各市場へ送ることが重要となる。1つでも多くしっかりと要領・規格に沿った梨を出荷していこう」と話しました。

しっかりと勉強をして、高品質な梨を各市場へ送ることが重要となる。



毎日  
5分

湯ったり手軽にエクササイズ!

# LET'S お風呂体操

お湯の中でリラックスしながら気軽に出来る「お風呂体操」に挑戦してみませんか。

浮力や水圧、水の抵抗など、お湯の中ならではのメリットを最大限に活用して、

入浴のついでに腕を揺らしたり、脚を揺らしたりするだけでも効果大。

ゆったりお風呂につかって体をほぐしましょう。

監修: 国士館大学教授 須藤明治(すどう あきはる)

参考文献:『お風呂で5分!「アクア・ストレッチ」健康法』(講談社)

イラスト: 出口由加子



## 誰もが悩む現代病、肩凝りを解消

肩筋肉の過度な緊張と血行障害を改善し、肩凝り知らずの体を手に入れる体操です。

### STEP 1 肩のリラクゼーション



1

両手を胸の前で合わせます。息を吐きながら指先を前方にゆっくり倒します。



2

息を吸いながら指先を自分の体に向けて倒します。(1)～(2)を10秒かけて行い、3セット繰り返します。

### STEP 2 腕の内側の神経への刺激を促す



1

両手を合わせ、親指を上にして前方に伸ばします。



2

手のひらを上にして小指を付けた状態で、息を吐きながら腕を伸ばせるだけ伸ばします。



3

手のひらを上にして小指を付けた状態で、息を吸いながら両手を手前に引き寄せます。



4

両手を合わせ、息を吐きながら親指を上にして前方に伸ばします。(1)～(4)を10秒かけて行い、3セット繰り返します。

# 腰

## 腰痛の原因は背中にあり

背中・肩甲骨周辺、次にお尻・もも裏の筋肉をほぐし、骨盤と大腿（だいたい）骨周辺を結ぶ筋肉を鍛えましょう。

### 筋肉をほぐして背中と肩をストレッチ



大胸筋群を伸ばします。  
両手を頭の後ろで組み、  
息を吸いながらできるかぎり両腕を広げます。

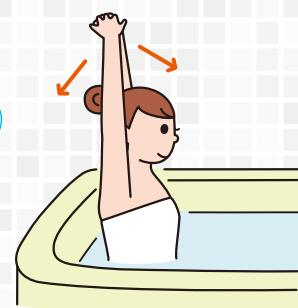
2



肩甲骨周辺の筋肉を伸ばします。両手は頭の後ろで組んだまま息を吐きながら顔を下げ、肘を前方に倒します。(1)～(2)を5秒ずつ2回繰り返します。

3

お尻・もも裏の筋肉をほぐします。息を吐きながら、左右の膝をそれぞれ10秒ずつ胸元に引き寄せます。



両手を頭の上で組み、手のひらを上にして両腕を伸ばした状態で、8秒間体を左右にひねります。

# 脚

## むくみは女性が多く抱える悩みです

下半身にたまつた水分や老廃物、冷えからくる血行不良を解消しましょう。

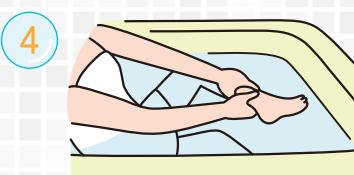
### 筋肉をほぐし、静脈の流れを整え脚をすっきりさせる



首周りの筋肉をほぐします。湯船の中で脚を組み、首を左右・前後に10秒ずつゆっくり倒し、その後、左右に回します。



お尻・もも裏の筋肉をほぐします。息を吐きながら、左右の膝をそれぞれ10秒ずつ胸元に引き寄せます。



息を吐きながら、左右の膝をそれぞれ10秒ずつ横方向に引き寄せます。

下半身の静脈の流れを整えます。足首の内側、膝の下、太ももを順に両手で押さえます。

**お風呂にはゆっくり入ってゆっくり出よう**

湯船から一気に上がろうとするのもとても危険です。急に体の周りの水圧がなくなると、温まって広がっていた血管の血液が重力によって一気に下がってしまい、貧血を起こして倒れてしまふことがあります。お風呂にはゆっくり入って、ゆっくり出るようにしましょう。

### 飲酒後の入浴は避けよう

飲酒後に入浴すると、体がアルコールを薄めようとして細胞から水分を出しているところに、入浴による発汗でさらに水分を失ってしまいます。血液を濃縮してしまうことになり、場合によつては倒れてしまうこともあります。そのため、飲酒後の入浴は避けましょう。

入浴中は発汗などで次々と水分が体内から失われ、血液を濃縮させてしまいます。中高年で血管が細くなったり、気付かず動脈硬化が進行しているなどは、最悪の場合血栓ができる可能性があります。入浴前後にそれぞれコップ1杯程度を自宅に水分を補給しましょう。

## 基本編 入浴の作法

### 入浴の前後にはしつかり水分補給を！



## 今月の農産物 「かぶ」

北部集出荷所  
荒井 崇志

### ・かぶ栽培について

#### ①特徴 (かぶ)

発芽適温: 15~20°C 生育適温: 15~20°C 土壌酸度: pH5.2~6.8

排水性が高く、適度に湿気がある砂質～粘質壤土が適している。

《栽培地: 中間地》

作型	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
秋冬									播種		収穫	
春		播種		収穫								播種

※春作は、トンネルが必要になります。

#### ②栽培条件

秋冬作型 (播種～収穫) : 約60～70日 春作型 (播種～収穫) : 約80日

畝幅	条間	株間	条数
80～100cm	10～20cm	8～15cm	4～6条

#### ③施肥設計 (kg/10a)

作型	N成分	P成分	K成分
秋冬	6～13kg	18～33kg	12～14kg
春	14kg	30kg	14kg

※目安になりますので、各場条件に合わせて施肥設計を行って下さい。

#### ④病害虫防除 初期防除が重要!!

##### 1) 害虫 発生初期の防除が重要!!

- ・キスジノミハムシ → ブロフレアSC・プレオフロアブル推奨
- ・ハスモンヨトウ

ブロフレアSC  
250ml: 5,780円(税込)  
500ml: 11,280円(税込)



##### 2) 病気 病気になる前の予防が重要!!

- ・斑点細菌病 → クプロシールド推奨
- ・軟腐病

クプロシールド  
500ml:  
2,750円(税込)



薬剤名	RACコード	病害虫名	倍率	使用日数/ 使用回数
ブロフレアSC	I:30	キスジノミハムシ ヨトウムシ 他	2,000～4,000	収穫前日迄/ 3回以内
プレオフロアブル	I:UN	ハスモンヨトウ	1,000	収穫3日前迄/ 2回以内
クプロシールド	F:M01	斑点細菌病・軟腐病	1,000～2,000	-

# 農業漫遊ノグヨロマン



ひでかず  
小川 豪一さん(46歳)

石橋地区

生産品目:菊(マム・洋菊)約50~60種類・  
シャクヤク・ユーカリ

## 心を揺さぶる瞬間を届けたい

J Aおやまには小山花卉  
園芸組合という組織があります。

菊の品種は200品種以上と言われています。  
しています。

「歌やファッショントレンドや流行が繰り返される」と話します。流行も取り入れつつも自分のスタイルを保ちたいと栽培に励みます。しかし、多くの品種を取り扱うことは容易ではありません。品種ごとに病害虫や生長具合が異なるため、日々菊と向き合います。ですが、消費者のニーズや好みに合った花の選択肢がたくさんある方が良いと考えます。豪一さんは、多くの子どもたちに花を身近に感じてもらえるように「花育活動」に力を入れています。幼いころから花が身近にあった豪一さんは、花や緑・自然と接することの大切さを体感しています。娘さんも「花ごはん」と称し、花を使って色とりどりの料理を表現。飾って眺めて、身近に花を楽しめます。

豪一さんは目標を「花は自然に咲いた状態にできるだけ近づけ、消費者のもとへ。それによって心が穏やかになつたり、癒されたり、揺さぶる瞬間を届けたい」と笑顔で話します。

暮らしから花があるよう、消費者に喜ばれる花づくりを目指します。

石橋地区の小川豪一さんは、切花部会に所属しています。菊(マム・洋菊)は約50~60種類とシャクヤク、ユーカリを栽培。豪一さんは、大手の花屋に務めていましたが、30歳を機に両親が営んでいた菊栽培に就農しました。

初めは両親とともに茎の先端に1輪の大きな花を咲かせる仕立ての方の「輪菊」をメインに栽培していました。菊には丸いドーム型の「ポンポンマム」や細長い花びらが存在します。徐々に経験を重ね、消費者のニーズや好みに合った菊が花を栽培したいと思い、1年間を通し、様々な菊を市場に出荷

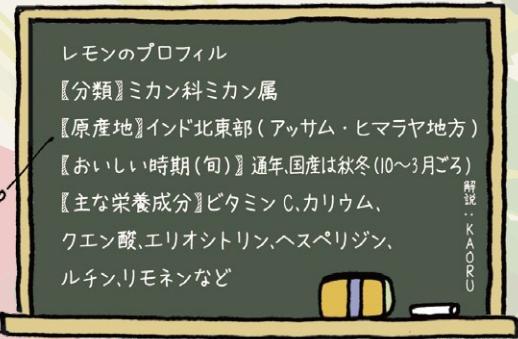


花ごはん

# フルーツパラダイス

イラスト：小林裕美子

チェック  
ポイント



## 選び方



## レモンのいろいろ

### リスボン

原産地はポルトガル、主産地は米国カリフォルニア。果汁が多く、しっかりとした酸味と爽やかな香りが特徴。日本には明治末期に導入され、栽培が進んだ。

### ユーレカ（ヨーリカ）

主産地はカリフォルニアの太平洋沿岸地域や南アフリカ。ジューシーで香りが良く酸味が強い。枝変わりに「アレンユーレカ」や「クックユーレカ」など。

### ジェノバ

主産地はチリ。種が少なく使いやすい。香りの良さや、しっかりとした酸味が特徴。

### メイヤー（マイヤー）

オレンジとの自然交雑で誕生。酸味が穏やかで糖度が高め。

### 菊池レモン

「マイヤーレモン」の系統とされる。小笠原産は「島レモン」とも呼ばれ、爽やかな香りが強い。ハチ島産は「ハチフルーツレモン」とも呼ばれ、苦味が少なく酸味がより穏やか。

## 効果的な食べ合わせ

カルシウムの吸収率アップ  
牛乳、チーズ、小魚、青菜類  
クエン酸がカルシウムなどミネラルの吸収率を高め骨粗しょう症予防に効果的



美肌づくり  
肉や魚、大豆  
美肌づくりに欠かせないビタミンEは、体を作ることにならantanパク質と一緒に摂取するとより効果が期待できる



減塩効果  
クエン酸には塩味を感じやすくなる効果がある  
レモン果汁を加えると塩分控えめでも味わいに満足感を得られるため、高血圧対策などに



## 保存方法

### 丸ごと保存

ポリ袋や保存用袋などに入れ、冷蔵庫の野菜室へ  
1つずつ新聞紙などで包むとより鮮度が保てる



**要注意！**  
常温での長期保存は果皮がしなびたり、香りや風味が低下する。風通しの良い冷暗所で保存し、早く使い切る



カットしたもの  
切り口をラップで包み冷蔵庫で保存  
日持ちしないので、すぐ使わない場合は冷凍する

### 冷凍保存

輪切り、くし切りにしたものをラップに包み保存用袋に入れ、冷凍庫へ



国産レモンは皮ごと凍らせてすりおろし、料理の風味付けにも較った果汁を製氷皿で凍らせて便利

## レモンのチカラ



### ビタミンC

しみやしわ予防、肌荒れ改善に。免疫力向上、ストレス緩和、疲労回復に



カリウム  
高血圧予防やむくみ改善に

### エリオシトリン、 ヘスペリジン、ルチン

生活習慣病予防やアンチエイジング効果に期待。ルチンは動脈硬化予防にも



クエン酸  
疲労回復や殺菌効果、食欲増進効果も



### リモネン

リラックス効果がある香りの成分。血行促進、代謝アップ、免疫力向上に



レシピ  
1

## サンマとマイタケの炊き込みご飯



## [材料 (4人分)]

サンマ	2尾
ショウガ (千切り)	少々
米	300g
だし昆布	1枚
マイタケ	200g
塩	適宜
A	
水	270ml
料理酒	大さじ1と1/2
しょうゆ	大さじ1
塩	小さじ1/2

## [作り方]

- (1) サンマは頭と尾、内臓を取り除き半分に切って塩焼きにする。
- (2) 米を研ぎ20分ざるあげしてから、炊飯器にAの材料を合わせ、研いだ米を20分浸水する。
- (3) 炊飯器にだし昆布を入れ、その上に(1)のサンマと小房にしたマイタケ、ショウガをのせ炊飯する。
- (4) 炊き上がったたらサンマと昆布を取り出し、サンマの中骨を取り除き炊飯器に戻し、混ぜ合わせて出来上がり。

レシピ  
2

## ゆで豚のおろしキノコサラダ風



## [材料 (3人分)]

豚バラブロック	600g
小松菜	1/2わ
エノキタケ	100g
ナメコ	100g
A	
ネギ (青いところ)	適宜
皮付きショウガスライス	3枚程度
塩	少々
料理酒	適量
B	
大根おろし	200g
ゆずこしょう	小さじ1
オリーブ油 (エクストラバージン)	大さじ1

## [作り方]

- (1) 豚バラブロックは200g×3にカットする。エノキタケは石突きを取り3等分にしてほぐしておく。小松菜は3cmに切っておく。
- (2) 豚肉を下ゆでする。鍋に水をたっぷり入れ、Aと共に豚肉を軟らかくなるまでゆでる(※圧力鍋を使うと時短できます)。軟らかくなった豚肉を取り出し、同じ鍋で小松菜をサッとゆでる。
- (3) キノコのたれを作る。ボウルにBを合わせ、別鍋でゆでたエノキタケ、ナメコを混ぜ合わせる。
- (4) 皿に小松菜を敷き、豚肉をのせ、(3)のたれをかけ出来上がり。

# 新鮮野菜と相性バツグン! JAのエーコープ『野菜と食べるラーメン』を作ってみよう♪

直売所で「エーコープ野菜と食べるラーメン」と「新鮮野菜」を買って、作って食べてみよう!!



330円(税込)



330円(税込)



330円(税込)



330円(税込)



390円(税込)

エーコープマーク品とは、国産原料へのこだわりと安全・安心をお届けするJAグループのプライベートブランドです。

\*JA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。

## あんかけ野菜らーめん



### 【材料2人前】

野菜と食べる醤油ラーメン…1袋	もやし …… 1/2袋
醤油 …… 大さじ1	ニラ…… 1/2束
オイスタークリームソース …… 小さじ1	人参 …… 1/3本
水 …… 300cc	たまねぎ…中1/2個
塩・胡椒 …… 適量	キクラゲ(乾燥)…適量
サラダ油 …… 適量	豚肉 …… 100g
片栗粉 …… 大さじ1	
片栗粉用の水 …… 大さじ2	

### 【作り方】

- ①具材は、食べやすい大きさに切り用意します。  
(キクラゲはぬるま湯で戻す)
- ②フライパンで、豚肉を炒め塩・胡椒し、残りの具材を入れて強火でサッと炒めます。
- ③ ②に水300ccと醤油・オイスタークリームソースを入れ、5分程度煮ます。
- ④ 片栗粉を水に溶いたら③に入れてとろみをつけます。
- ⑤ 調理した醤油ラーメンを器に盛り、④をかけて出来上がりです。

## じゃがいもラーメン



### 【材料2人前】

野菜と食べる塩ラーメン …… 1袋	1袋
じゃがいも …… 中1個	
小松菜 …… 1/2袋	
人参 …… 中1/3本	
たまねぎ…中1/2個	
塩・こしょう …… 適量	

### 【作り方】

- ①具材は、食べやすい大きさに切り用意します。  
(キクラゲはぬるま湯で戻す)(じゃがいもは千切り、人参・たまねぎは薄くスライス)
- ②フライパンにサラダ油を熱し、具材を入れ塩・胡椒で炒めます。(じゃがいもがやわらかくなるまで)
- ③調理した塩ラーメンを器に盛り、スープの上に②をのせて出来上がりです。



# 永山久夫の健康万歳!

## 「とろろ芋」で若返る

食文化史研究家・日本の長寿食研究家●永山久夫

山芋（とろろ芋）の元気回復効果は古くから知られていて、平安時代の医術書などには「長く食べていると、目や耳が聰（さと）くなり、体も軽やかになって飢えに対する抵抗力も付き、寿命を延ばす」とあり、長寿食として貴族たちが盛んに食べていました。

山芋をすりおろし、だし汁やみそ汁などでのばしたのがとろろ汁。これをご飯にたっぷりかけて食べます。

いやー、うまいこと、うまいこと。

あつという間に3杯くらいは軽くおなかに収まってしまいます。でも、心配はご無用です。

少々食べ過ぎてもおなかにもたれないのは、アミラーゼなどの消化酵素が豊富に含まれているため。タンパク質とマンナンという、一種の食物繊維が結合した物で、炭水化物だけではなく、タンパク質の消化も助けてくれます。

漢方では、乾燥させた物を「山薬（さんやく）」と呼び、精力の減退や疲労回復、不老長寿などに対する妙薬として古くから用いられてきました。江戸時代の『本朝食鑑』にも、「腎氣を増す」とあります。衰えかけた精力の回復に役立つという意味です。

アミラーゼの含有量は大根おろしより多く、このため生で食べると一緒に食べた他の食物の消化も助けることになり、栄養成分が無駄なく吸収されます。

消化酵素は高熱を加えるとその働きが半減してしまうため、とろろ汁のように生に近い状態で食べるのが良いでしょう。

井原西鶴の『好色一代男』の主人公である世之介は、60歳になったときに好色丸（よしいろまる）という船を仕立て、静岡県の伊豆から船出して女護島へ向かいます。

このとき、船にスタミナ強化食を山ほど積み込んでいますが、その中には生卵と共に山芋がたくさん運び入れてありました。島に着いた世之介は島の若い女性たちに歓迎され、とっても長生きしたそうです。



## おいしく食べて美しく

### 食事でインフルエンザ感染予防

栄養士●吉田理江

秋から冬にかけては、インフルエンザが流行するシーズンです。今の時期にインフルエンザが流行するのは、空気中に浮遊しているウイルスが口や鼻から体内に侵入しやすくなるためと考えられています。マスクの着用や手洗いうがいなども予防には欠かせませんが、感染しにくい体づくりのためには食事も大切です。今回は、インフルエンザ予防にお薦めの栄養素を二つご紹介します。

#### ■タンパク質

タンパク質は、ホルモン・免疫物質などの材料になります。肉、魚、卵、乳製品、大豆製品に含まれるタンパク質は、不足すると体力や免疫機能の低下などが起こるので注意しましょう。過剰に取ると余剰分は、尿と一緒に排出されるため、毎食、手のひらにのるくらいが目安量になります。朝、時間がない方は、牛乳を飲む、作り置きしたゆで卵を取るとタンパク質不足になりにくくなります。おやつにチーズ、ヨーグルトを取るのも良いでしょう。

#### ■ビタミンA

ビタミンAは、皮膚や目などの健康を守り感染症を予防する働きがあります。ニンジン、ホウレンソウなどの緑黄色野菜、レバー、ウナギなどに含まれるビタミンAは、皮膚の乾燥を防ぐ働きもあるため、美肌づくりにも欠かせない栄養素です。食事で取り過ぎる心配はありませんが、サプリメントで取り過ぎると余剰分が体内に蓄積され、頭痛などを起こす可能性があるので注意しましょう。脂溶性ビタミンのビタミンAは、油と一緒に調理することにより、体内への吸収率が高まります。緑黄色野菜を入れたみそ汁にごま油を加えると、こくが出るのでおいしく食べられるでしょう。

インフルエンザにかかりにくい体づくりに必要なのはバランスの良い食事です。タンパク質、野菜だけではなく、米、パンなどの炭水化物もしっかり食べるようしましょう。



# なくそう食品ロス

個人商店で買い物をしてみよう

食品ロス問題ジャーナリスト●井出留美

兵庫県芦屋市と東京・六本木で食料品を扱う店「グランドフードホール」を運営する岩城紀子さん。彼女があるテレビ番組に出演した際、欧洲には「Buying from artisans（職人から物を買え）」という言葉があると話していました。ハムはハム、パンはパンの個人商店で買うべきだと、幼い頃から教えられるそうです。地域の職人を大切にしなければ店も技術も失われてしまう。買うことで店を支えるのです。

番組が放送されたのは2020年5月21日のこと。私は共感し「これからは個人商店で定期的に買い物しよう」と決意しました。肉は精肉店、魚は鮮魚店、お茶やのりは茶店で。どの店も互いに離れているから雨の日や忙しい日は面倒です。でも週に1回程度なら続けられます。通ううちに私の名前を覚えてくれました。

鮮魚店は、豆腐店から手作り豆腐を仕入れています。数量限定なので、お造りなどの注文と合わせて電話で予約するようになりました。通ううち、少しあまけしてくれるようになりました。精肉店で買うとトレーがないのでプラスチックごみが減ります。容器を持って行くとポテトサラダを量り売りしてくれます。茶店で買うのりはパリッとしていて家で作る手巻き寿司がおいしくなりました。

スーパー やコンビニエンスストアだと1カ所で何でもそろうので便利ですよね。ただ、豊富な種類があるので無駄買いしがちです。レジに人がいても会話は少ないのではないでしょうか。

明治学院大学の神門善久先生は著書『日本の食と農』(NTT出版)で「かつての八百屋や魚屋は、単に食材を売る場所ではなかった」と書いています。調理法や献立の相談など、そこには親密なコミュニケーションがあったのです。

個人商店ならこれと決めた物を買いに行くので無駄買いが減り、プラスチック容器や包装のごみも減ります。たまには試してみませんか。



## お天気カレンダー

春のような晴天

気象予報士●檜山靖洋

そろそろ木枯らしが吹き始める季節ですね。11月8日は二十四節気の立冬で、冬の入り口です。

厳しい冬を前に、高気圧に覆われて穏やかに晴れる日は貴重です。この時期の暖かい晴れを「小春日和」といいます。「春」という字が入っていますが、晚秋から初冬に使う言葉です。

江戸に似た街のことを「小江戸」と呼び、京都に似た街のことを「小京都」と呼ぶように、「小」を付けることで「～に似た」という意味になります。これと同じように、小春日和とは本当の春ではありませんが、春に似た日和という意味になります。

11月22日は二十四節気の小雪(しょうせつ)です。本格的な雪の季節はもう少し先ですが、小春日和の日に冬を迎える準備を進めておきたいところです。



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。







# Information

## 農業用免税軽油に係る申請についてのお知らせ

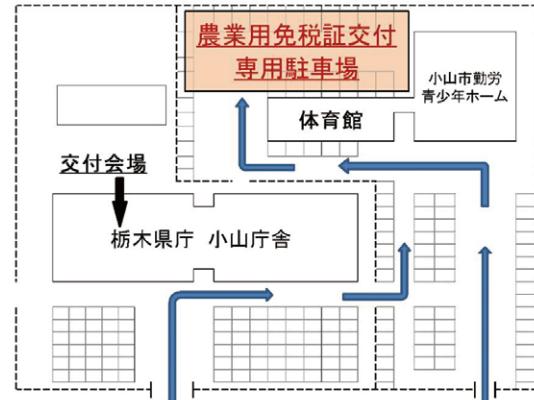
### 小山市にお住まいの方 令和6(2024)年農業用免税軽油に係る申請についてのお知らせ

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6(2024)年 1月11日(木)	中 地区	大谷 地区
1月12日(金)	寒川 地区	穂積 地区
1月15日(月)	共同・受委託	共同・受委託
1月16日(火)	豊田 地区(両毛線南側)	豊田 地区(両毛線北側)
1月17日(水)	生井 地区	絹 地区
1月18日(木)	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。

※マスクの着用等、感染症予防策については個人の主体的な選択を尊重し個人の判断に委ねますが、発熱や風邪の症状等がある方は、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、写しても可。  
**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。
- ⑤農業等に係る免税制度については、地方税法の規定により、現在令和6(2024)年3月31日までの経過措置となっています。  
令和6(2024)年の交付時点では制度延長が未定のため、耕作面積の増加等により増加した分の免税証は、制度延長決定以降の交付となります。

#### 3. 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

★小山市農業委員会事務局 >>> TEL:0285-22-9243(耕作証明書について)

## 新規就農塾いちごパック詰め体験会



### いちごのパック詰め体験会参加者募集!!

1. 実施日 令和5年12月2日(土) 13時30分~16時00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18歳から47歳の方
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24日(金)締切
7. 募集人数 10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 中島まで(TEL:0285-33-4321)※平日8:30~17:00まで電話対応

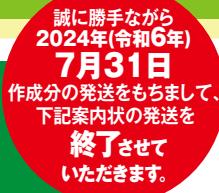
J A  
おやま管内で  
いちご栽培を始めて  
みませんか?



## お客さま宛ご案内状一部発送終了のお知らせ

発送終了となるご案内状に記載されている内容は、それぞれ下記代替手段にてご確認いただけます。

今後もお客さまにご満足いただける商品・サービスの提供に努めてまいりますので、変わらぬご愛顧を賜りますようお願い申し上げます。



### 発送終了となるご案内状

### 代替手段

### 代替手段で主に確認可能な内容

#### 1. 利息決算のお知らせ

※法人・団体のお客さま、ボランティア契約口座をお持ちのお客さまは発送を継続します。

**JABANKAPI**

**JANETTIBANK**

- 利息振替日
- 税引後利息額

#### 2. 通帳未記帳取引照合表

**JABANKAPI**

- 未記帳圧縮された通帳明細

#### 3. 積立式定期貯金残高のお知らせ

※JAバンクアプリ未利用かつ口座振替未契約のお客さま、またはマル優口座をお持ちのお客さまは発送を継続します。

**JABANKAPI**

- 契約期間
- 積立金額
- 組入利息額

#### 4. 定期積金残高のお知らせ

※JAバンクバンクアプリ未利用かつ口座振替未契約のお客さまは発送を継続します。

**JABANKAPI**

- 契約期間
- 払込済回数
- 払入済残高

#### 5. 貸出金払込期日のご案内

**返済計画表** \*1

- 約定期日
- 返済元金
- 返済利息額

#### 6. 利払・満期償還のお知らせ

※マル優マル特口座をお持ちのお客さまは発送を継続します。

**取引残高報告書** \*1

- 銘柄名
- 利払・償還日
- 償還元金

**上場株式配当金等の支払通知書** \*1

- 振込口座
- 利金受取額

**スマートフォンやパソコンから簡単にご確認いただけます。**

ご案内状の一部発送終了につきましては、お取引店にご確認ください。

口座残高や明細の確認はこれら!  
**JAバンクAPI**



振込や払込等の取引はこれら!  
**JAネットバンク**



\*1 発送終了となる案内状とは別の案内状になりますので、引き続き送付されます。

JAバンクアプリおよびJAネットバンクのご利用には別途ご登録が必要です。

## 農業融資相談会

**本店金融共済部資金運用課または最寄りの支店にご相談ください**

※日程のご都合がつかない場合は個別に対応します

**ご予約のお申込みは「0285-25-3458 (資金運用課)」まで**

**日時** 令和5年11月22日(水)9:00~16:00 **場所** 小山農業協同組合本店(小山市神鳥谷)

**【お持ちいただきたい資料】**

- |                   |
|-------------------|
| 青色申告書や決算書など直近3期分  |
| 既存借入金返済計画表        |
| 設備投資の見積書 運転免許証 など |

左記資料をご準備いただけますとスムーズです。

## JAおやまの窓口

<b>大谷支店</b>	<b>0285-27-0298</b>	<b>小山支店</b>	<b>0285-22-0010</b>
<b>間々田支店</b>	<b>0285-45-1210</b>	<b>石橋支店</b>	<b>0285-53-1344</b>
<b>美田支店</b>	<b>0285-38-0004</b>	<b>国分寺支店</b>	<b>0285-44-1115</b>
<b>桑縄支店</b>	<b>0285-22-0980</b>	<b>野木支店</b>	<b>0280-56-0083</b>



**金融共済部 資金運用課**  
**0285-25-3458**  
小山市神鳥谷1丁目11番32号

## 支店再編状況



**私がご案内します!**

野木支店 涉外III  
星野 琢磨

出身:小山市  
入組:2003年

8:30~16:00  
休日:土・日・祝

[s://www.jab](http://www.jab)

野木支店で涉外を担当しています。主に定期積金・貯金の開設・満期の書替・年金のお手続き・ご加入中の共済の内容確認・情報提供など、皆様のお役に立てるよう活動させていただいています。

ご要望等ございましたらお気軽にお申し付けください。

## 専門家による 個別無料相談会を開催します



### 〈税務関係〉



本店	12月15日(金)
野木支店	12月15日(金)
国分寺支店	12月22日(金)

・税金の様々なお悩みをお気軽にお問合せ下さい。

### 〈相続相談会〉



本店	12月11日(月)
----	-----------

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



＼オリジナル番組／  
『JAおやまるぐりーんたいむ』



## おーラジ 放送予定日

コミュニティFM「おーラジ」77.5MHz

11月 8日(水) 14:00~14:30  
11月22日(水) 14:00~14:30

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!!

## 理事会だより

### 第8回理事会(9月21日)

- 取引のリスク評価書の一部改正について
- 理事と組合間の利益相反取引について

## JAの概況(2023年9月末現在)

貯金	1,719億2,351万円
貸出金	318億 606万円
購買品取扱高	23億5,902万円
販売品販売高	50億5,654万円
長期共済保有契約高	3,622億3,305万円