

ぐりーんぴあ
Green Pia

人と自然の調和から新たな創造を

特集

SLEEP WELL FOR GOOD HEALTH
健康快眠講座

👑 6月の旬のレシピ

- ・ カツオと野菜の南蛮漬け
- ・ 3種の芋のポテサラ
- ・ マンゴープリン

2024

6

vol.304



Instagram



X



Facebook



LINE

JAおやま
公式HP



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

03 — TOP NEWS

04 - 07 — TOPICS 地域のニュースをお届け!

08 - 09 — 特集 SLEEP WELL FOR GOOD HEALTH 健康快眠講座

10 — 営農経済便り 水稻栽培管理について

11 — 農業浪漫 寒川地区 古川 和義さん

12 — フルーツパラダイス アズ ～甘酸っぱい初夏限定の味覚～

13 — 食卓を彩る旬のレシピ

14 — おやまるくんの直売所ご案内

15 — ・おいしく食べて美しく ・脳トレ! 手足の体操

16 — ・なくそう食品ロス ・お天気カレンダー

17 — みんなの広場

18 - 20 — Information



「ビール大麦」

<分類>イネ科
<原産地>中央アジア
<和名>大麦(オオムギ)
<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など



<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ゴボウやサツマイモなどの野菜と比べてダントツの食物繊維量を誇ります。

TOP NEWS

JAおやま地域貢献活動 自転車交通安全教室



JA共済連栃木、JAおやま、下野警察署は4月11日、下野市立国分寺中学校で自転車交通安全教室を開きました。生徒約500人が、自転車の正しい乗り方を学びました。

スタントマンが事故を再現。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生徒の前で実演しました。

JAおやまの町田勝弥信用・共済担当常務は「スタントマンによる再現を見て、事故の恐ろしさを感じ、交通ルールを守る大切さを学んでほしい」と呼びかけました。

下野警察署交通課長の中田洋介警部は「自転車は便利な反面、加害者にも被害者にもなりえるもの。スタントマンの再現をしっかりと目に焼きつけて、何がルール違反なのかを再度確認して、交通事故のない社会を作ってほしい」と話しました。



LIVE Topics

CHAPTER

1

地域のニュースをお届け!**JA Monthly News****4/8****カーネーション部会目ぞろえ会****西部集出荷所**

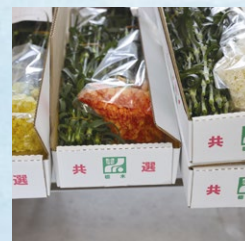
かき

小山花卉園芸組合カーネーション部会は4月8日、西部集出荷所でカーネーションの出荷目ぞろえ会を開きました。生産者2人が参加し、箱詰めされた17品種の現物を見ながら切り前や長さ、太さなどの出荷規格を確認しました。

目ぞろえ会では、JAの担当職員が開花具合や色目、箱詰め方法などの出荷項目を説明。販売状況や「母の日」に向けて市場に好まれる花についても報告がありました。

部会員らは「つぼみを固めに」「長さや重さなど消費者のニーズに合わせた出荷を目指そう」など情報や意見を交換しました。

切り前や長さ、太さなどの出荷規格を確認した

**4/9****本店****東部トマト部会****2024年産トマト販売中間検討会**

JAおやま東部トマト部会は4月9日、本店で2024年産トマト販売中間検討会を開きました。3月までの販売実績を報告、目ぞろえ会を開きました。

市場関係者は「ゴールデンウィークに向けての増量期も値段を維持し、1円でも多く生産者に還元できる売り方をしていきたい」と話しました。

篠田安彦部会長は「暖かくなるにつれて灰色かび病や黄変果、すじ・尻腐れなど発生する。残り3カ月、気を抜かず栽培管理を徹底していこう。今年もトマトを作って良かったと思えるように最後まで頑張ろう」と呼びかけました。

「今年もトマトを作って良かったと思えるように最後まで頑張ろう」と呼びかけた



4/12

美田支店

第55回 小山花卉園芸組合定期総会

かき

小山花卉園芸組合は4月12日、美田支店で第55回総会を開きました。2023年度事業報告や2024年度事業計画、役員の選出など全議案を承認しました。

営農経済部の山崎輝明部長は「JAの自己改革で掲げる農業所得の増大や農業生産の拡大に向けて販売強化に努めていきたい」と話しました。

同園芸組合の岸秀紀組合長は「コロナ下で低迷していた花卉の流通も本年は市場の交流回復を念頭に活動し、目標を達成することができた。交流の中で流通の大きな変化があったことが分かり、その変化に対応していこう」と呼びかけました。

「農業生産の拡大に向けて販売強化に努めていきたい」と話した



4/13

生井桜づつみ

生井桜まつりで

生井っ子と地場産野菜をPR

小山市生井地区の渡良瀬遊水地隣に位置する生井桜づつみで4月13日、「第13回ラムサール条約湿地登録渡良瀬遊水地生井桜まつり」が開かれました。会場では、JAおやまが特別栽培米「生井っ子」や地場産野菜を販売し、多くの来場者でにぎわいました。

「生井っ子」は独自の施肥基準を設けて、食味の向上に取り組んでいます。

「生井っ子」の生産者組織「生井っ子プロジェクト」の池貝孝雄会長は「地域の方に地元でおいしい米が生産されていることを一人でも多く知ってもらい、食べてもらいたい」と話しました。

特別栽培米「生井っ子」や地場産野菜を販売し、多くの来場者でにぎわった



4/16

西部集出荷所

春ブロッコリー目ぞろえ会

JAおやまブロッコリー部会は4月16日、西部集出荷所で2024年産ブロッコリー目ぞろえ会を開き、販売情勢や出荷の要領・規格を確認しました。

トンネル栽培する春ブロッコリーは、秋冬物より管理が難しく、生産者の温度管理の徹底が重要となります。

目ぞろえ会では、部会員がサンプルのブロッコリーを手に取り、品質や着色などの規格を確認。花蕾が黄変・腐敗したもの、虫が付いたものは出荷しないことを申し合わせました。

館野延男部会長は「高品質なブロッコリーを出荷できるよう管理を徹底しよう」と呼びかけました。

販売情勢や出荷の要領・規格を確認



LIVE Topics

CHAPTER 2

地域のニュースをお届け!

JA Monthly News

4/17

美田支店 JAおやま地区 次世代営農システム研究会設立

JAおやまは4月17日、持続的な農業発展を目指し、「JAおやま地区次世代営農システム研究会」を設立しました。集落営農組織の体制強化や米麦等土地利用型作物の生産体制に関する調査や研究などを進めます。

研究会は、栃木県下都賀農業振興事務所、小山市、下野市、野木町と、小山市・下野市・野木町の各農業委員会、JA栃木中央会、JA全農とちぎ、JAで構成します。

設立式で研究会会長に就任したJAの杉山清司専務は「集落営農組織の体制強化や地域の特徴を生かした体制や研究など、農家の所得向上のために持続可能な土地利用型営農システムを構築したい」と意気込みを語りました。

「JAおやま地区次世代営農システム研究会」を設立



4/23
4/24

新入職員農家研修

JAおやまは4月23・24日、2024年度採用職員を対象に4班に分かれて農家研修会を開きました。

受け入れ農家4戸が12人の職員を3人ずつ受け入れ、トマトを栽培する椎名功さん、レタスを栽培する前田幸秀さん、キュウリを作る日向野利巳さん、イチゴを栽培する中島英樹さんが農作業の基本的な作業を教えました。職員は、苗植えや芽かきなどの作業に励みました。

新入職員は「体力がないとできないと実感した。大変な苦労があって、栽培されていることが分かった」「少しでも役に立てるような職員になれるよう努力したい」などと意気込みを語りました。

職員は、苗植えや芽かきなどの作業に励んだ



4/24

本店 JAおやま 新規就農塾推進協議会総会

JAおやま新規就農塾推進協議会は4月24日、美田支店で総会を開きました。2023年度事業報告や2024年度事業計画などの全議案が承認されました。

協議会は2022年4月に地域農業の発展や農業の後継者育成などを目的に設立しました。

協議会の会長でもありJA営農経済部の山崎輝明部長は「担い手の高齢化や不足、耕作放棄地など農業の取り巻く環境は厳しく、地域担い手のサポートや育成は重要な課題である。行政と共に協力しながら、新規就農者が自立できるよう支援していきたい」と話しました。

2024年度事業計画などの全議案が承認された



4/25

本店 JAおやま園芸連絡協議会

JAおやまは4月25日、本店で園芸連絡協議会を開きました。園芸連絡協議会役員、関係者ら30人が出席し、青果物販売対策や農業関係施設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ます。各品目の生産・販売の対策確立や生産者の利益向上、農業経営の安定化を目的としています。

渡邊文雄組合長は「資材・燃油高騰や担い手不足など経営環境は厳しい状況が続いているが行政・全農・市場と一体となってより良い生産振興へつなげていきたい」とあいさつしました。

青果物販売対策や農業関係施設について協議した



5/2

梨摘果・ピンチ講習会

JAおやま梨部会は5月1日、桑、間々田、野木地区の3カ所のほ場で梨の摘果・ピンチ（摘芯）講習会を開きました。

講習会では、栃木県下都賀農業振興事務所の清水ひばり技師が摘果のポイントや芽かき、ピンチの方法の注意点を解説しました。清水技師は、着果数が多いため、摘果遅れがないように注意することや老木や樹勢の弱い樹は樹勢低下の原因になるため、過度な芽かきを控えることなどを伝えました。

神保重治部会長は「天気のお陰で今年は着果数が多い。養分の分散を防ぐため、摘果が遅れないように注意し、高品質な梨生産に努めよう」とあいさつしました。

芽かき、ピンチの方法の注意点を解説した



眠講座

2 睡眠と覚醒のリズム

規則正しい生活を送ると、一定の時刻に眠気が起こり、朝も同じ時刻に自然と目が覚めます。寝入る前、脳の温度が低下し、体内時計ホルモンが分泌を始め入眠を促します。朝方になると覚醒作用を持つ副腎皮質ホルモンの分泌が始まり、脳の温度が自然に高くなります。このように自律神経やホルモンなどさまざまな体の機能が働き、睡眠のリズムがつくられて、質の高い睡眠を維持できるよう心がけましょう。

3 浅い眠りと深い眠り

私たちの睡眠には、夢を見る浅い眠りの「レム睡眠」と、脳を休める深い眠りの「ノンレム睡眠」という2種類があります。成人の睡眠はこの2つが約90分周期で入れ替わります。シニア世代はノンレム睡眠が減ってレム睡眠が増え、尿意やちょっとした物音でも目が覚めるようになりがちです。朝方に目が覚めて二度寝ができないときは、床から出て朝の時間を有意義に使いましょう。

私たちは人生の3分の1を眠って過ごします。実はこの睡眠の質が健康を左右する鍵を握っています。睡眠と健康との関係、快眠のポイントを解説します。

1 現代人の睡眠傾向

現代は仕事や勉強、インターネット利用などによる夜型の生活などで、睡眠不足になりがちです。それに伴い、不眠症や睡眠時無呼吸症候群、過眠症などの睡眠障害を抱える人も増加しています。女性の睡眠時間の短さや、子どもたちの睡眠不足が学習能力や情緒形成に与える悪影響も懸念されています。日中強い眠気に襲われると、社会生活にも支障を来すため、ひどくなる前に治療を始めましょう。



4 上向き寝でリラックス

寝るときの姿勢は上向きがお勧めです。体に余分な力が入らず、最もリラックスした状態で眠れます。睡眠中に寝返りを打って横向きやうつ伏せになることがあります。寝返りは体の同じ部位が圧迫され続けて血液循環が滞ることを防ぎ、体の負担を和らげるための自然な動きです。体温調節や寝床内の温度や湿度を調節する働きもあります。



健康快

6

寝付きの効果を
上げる入浴

入浴は就寝2～3時間前が理想です。入浴は就寝前に体温を一時的に上げる効果があります。入浴によって体温が0.5度上がるだけでも、寝付きが良くなるといわれています。38度のぬるめのお湯で25～30分、42度の熱めのお湯なら5分程度がお勧め。約40度のお湯で30分ほどの半身浴も効果が認められています。



5

食事と睡眠
～これはNG!

毎日規則正しく食事を取り、体内時計を整えましょう。特に朝食は大切で、エネルギー不足で日中の活動量が下がれば、夜の睡眠にも影響します。就寝に近い時間の夕食や夜食も消化活動によって睡眠を妨げてしまいます。コーヒー・緑茶・チョコレートなどカフェインが含まれる飲食物は覚醒作用があるので、就寝の5、6時間前からは控えましょう。



7

夕方の運動習慣で
深い眠りに

運動習慣がある人には不眠が少ないことが分かっています。夕方から夜(就寝の3時間程度前)に、速足の散歩や軽めのランニングなどの運動をしましょう。習慣的に続けると、寝付きが良くなり、深い睡眠が得られるようになります。ただし、就寝直前の運動は体を興奮させてしまうので避けましょう。

8

昼の過ごし方も大切

昼間に明るい光を浴びると体内時計を調節でき、よく眠るために重要なメラトニンというホルモンが増えることが知られています。また、15分程度の昼寝は午後の眠気を解消し活力を与えてくれます。シニア世代は30分程度の昼寝をすると、夕方のうたた寝が減少し、夜によく眠れるようになるといわれています。

良い睡眠習慣を身に付けて十分な休養を取り、毎日を健康に過ごしたいですね。

「水稻栽培管理について」

農畜産課
山中希二



近年の高温の影響により、今後「斑点米カメムシ類」の水田への飛来や発生量が増加する可能性が高いため、下記の防除の徹底をお願いいたします。

1. 畦畔の除草

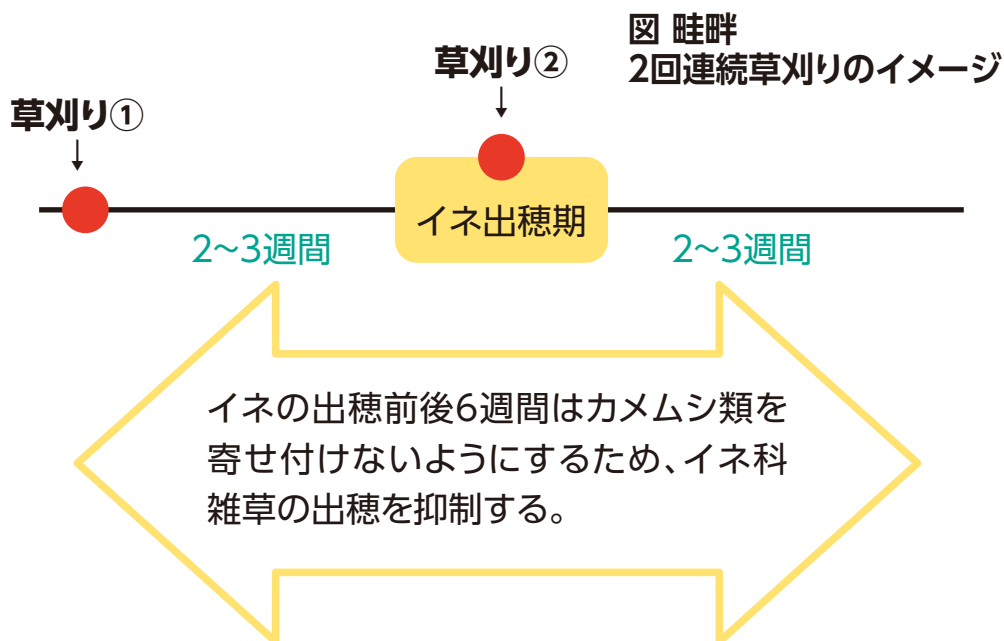
出穂2～3週間前と出穂期頃の両方で除草作業を行うことで、水田周辺のイネ科雑草の出穂を長期間抑えられ、カメムシ類の水田への侵入をさらに低減することができます。



ホソハリカメムシ



アカヒゲホソミドリ
カスミカメ



①②両時期の除草ができない場合は、
水稻の出穂期10日前までに除草を！

2. 薬剤防除

穂ぞろい期に「斑点米カメムシ類」が水田内に確認できる場合は、乳熟初期(出穂期7～10日後)までに登録のある薬剤で防除を行いましょう。その後も発生が多い場合は、7～10日間隔で1～2回の追加防除を行いましょう。

R6.5月10日現在の登録内容

薬剤名/規格	IRACコード	使用基準	当用税込価格
スミチオン乳剤 500ml	1B(殺虫剤)	1000倍 60～150ℓ/10a 収穫21日前まで 2回以内	1,520円
キラップフロアブル 500ml	2B(殺虫剤)	1000～2000倍 60～200ℓ/10a 収穫14日前まで 2回以内	5,090円
スタークル液剤10 500ml	4A(殺虫剤)	1000倍 60～150ℓ/10a 収穫7日前まで 3回以内	3,230円
スタークル粒剤 3kg	4A(殺虫剤)	3kg/10a 収穫7日前まで 3回以内	3,450円

※同じIRACコードの使用は避ける

営農
経済
便り

農業浪漫

NOGYO ROMAN

古川 和義さん(53歳)

寒川地区

生産品目:ビール大麦・小麦・大豆・水稻

健康第一に規模拡大を目指す

J A おやま管内は全国屈指のビール大麦の産地。約560人の生産者が約1507ヘクタールで栽培しています。生産者一丸となって優良ビール大麦の生産に励んでいます。ビール大麦の加工前は消費者にとってなじみが薄い作物ですが、大人の喉の渇きを潤し、これからの季節にピッタリなビールに形を変えます。

寒川地区の古川和義さんは38歳の時、親の後を継ぎ就農しました。それまでは学校を卒業後、会社員として農業資材に関する営業をしていました。土日などの休みの時は、兼業農家として両親と共にビール大麦や小麦、水稻を栽培していました。会社員18年目の時、今まで携わっていた業務とは全く別の分野への異動の話がありました。いずれは長男ということもあり、就農も考えていた和義さん。一社員としてはなく経営者として仕事をやりたいと思い、就農を決意しました。

現在、ビール大麦、小麦、大豆、水稻を基本一人で栽培しています。中でも4年前から種子用小麦の栽培を始めました。以前から小麦の栽培をしていましたが、先輩方に種子用小麦を始めてみないかと前々から勧められていました。ほ場をローテーションしながら栽培し連作による障害を抑え、生産性が向上するよう努め

ます。各ほ場によって地力などが異なるため、1年目には目標とする数量に達成することができず、悔しい思いをしたと振り返ります。

和義さんは「地域の先輩方に助けられ、育ててもらっている」と感謝しています。種子用小麦をはじめ、大豆の導入は先輩方にサポートをしていただきながら栽培をしています。「先輩方の栽培方法や高い技術には実際に栽培してみ、偉大さを痛感した」と話します。

農業の傍ら和義さんはゴルフにも力を入れています。栃木県アマチュアゴルフ選手権大会などにも出場し、好成績を収めています。何事にも上を目指し、極めていきます。

和義さんは今後も規模拡大を視野に入れています。就農したときより、面積を約3倍増やしましたが「品質を維持しながら、さらに規模を拡大したい」と意気込みます。また、「健康であることは、これから規模拡大する上でも大切だ」と笑顔で話します。健康でなければ、いくら意欲があっても経営していくことは困難です。健康第一で広く作付けし、収量を上げ、和義さんは安定した経営を目指します。6月には収穫期を迎えた黄金色に輝く広大なビール大麦畑に、和義さんの思いを伝えていく爽やかな風がそよぎます。

チェックポイント



アンズのプロフィール
 【分類】バラ科アンズ属
 【原産地】中国北西部
 【おいしい時期(旬)】6~7月ごろ
 【主な栄養成分】ベータカロテン、カリウム、
 リンゴ酸、クエン酸、食物繊維、
 アミグダリン(杏仁部)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

アンズ

~甘酸っぱい初夏限定の味覚~

選び方



保存方法



完熟したもの 冷蔵保存

表面の水分を拭き取り、重ならないように保存袋などに入れ冷蔵庫の野菜室へ。日持ちしないので早めに食べる

アンズのチカラ

ベータカロテン

免疫力を高め、風邪予防に
 美肌効果や老化予防
 生活習慣病予防に



カリウム

むくみ改善、脳梗塞、
 心筋梗塞などの予防に



リンゴ酸/クエン酸
 疲労回復、血行促進、
 冷え性改善に期待



アミグダリン

杏仁部分に含まれる
 ぜんそくや
 せき止めに効果が



食物繊維

便秘改善、
 コレステロール値
 低下などの
 効果に期待

アンズのいろいろ

平和

長野県生まれの第1次
 世界大戦の終結を記
 念して命名された。酸
 味が強く加工向き



信山丸(しんざんまる)

爽やかな酸味があ
 り肉質は緻密な高
 級品種の生食・加工
 どちらも美味



新潟大実

新潟県生まれの1930年
 代から全国に広まっ
 た。酸味が強く加工
 向き



ハーコット

カナダ生まれで日本
 には1979年に導入。
 甘味が強く生食用
 の主流品種



山形3号

山形県生まれの甘味と
 酸味が強く、バランス
 が良い味わいのドライ
 フルーツやジャムに



ゴールドコット

米国生まれで日本
 には1967年に導入。
 酸味が少なく糖度
 が高めで生食向き



信州大実

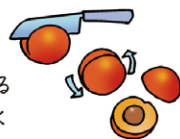
長野県生まれの香りが良く、甘味があり
 酸味が少ない生食・加工両方に利用



食べ方・楽しみ方

種の取り方(完熟果)

縦半分にナイフを入れ、種に沿って1周させる
 逆方向にひねって半分に割り、種を取り除く



主な食べ方

生のままデザートとして
 タルトやケーキに
 ビューレ、ジュースなどに
 ジャム・果実酒など保存用に加工

杏仁(きょうにん)

種子の中の白い卵円形部分
 古くから薬として利用された
 杏仁豆腐(あん・にんどうふ)、アマ
 レット(イタリアのリキュール)など



ドライフルーツ

生果より高カロリー、高栄養価で手軽に栄養を摂取できる
 ヨーグルトやサラダのトッピング、お菓子作りに

食卓を
彩る

6月の

旬のレシピ

東京都文京区小石川生まれ。管理栄養士。
日本女子大学大学院食物栄養学専攻修了。
日本女子大学非常勤講師、十文字学園女子
大学非常勤講師、日本フードコーディネー
ター協会常任理事。

赤堀料理学園校長 赤堀 博美



レシピ

1 カツオと野菜の南蛮漬け



【材料 4人分】

カツオ刺し身用 200g(1冊)
焼き肉のたれ 大さじ4
片栗粉 適宜
揚げ油 適宜
赤・黄パプリカ 各1/4個
ズッキーニ 1/2本
ナス 1本
糸トウガラシ 適宜

南蛮酢

米酢・水 各100ml
砂糖 大さじ3
みりん 大さじ2
塩 小さじ1
しょうゆ 大さじ1
ごま油 小さじ1

【ポイント】

刺し身で残ったカツオを保存食に。南蛮酢に漬ければ、冷蔵庫で3日くらい保存できます。

【作り方】

- ①南蛮酢の材料を鍋に入れてひと煮立ちさせ、冷ましておく。
- ②カツオは1cm厚さに切り、焼き肉のたれをまぶして10分下味をつける。水気を拭き、片栗粉を付けて中温(170度)の油で揚げる。熱いうちに①に漬ける。
- ③パプリカ、ナスは乱切り、ズッキーニは輪切りにし、油で素揚げし、②に漬ける。
- ④30分程度漬けたら皿に盛り付け、糸トウガラシを天盛りにする。

レシピ

2 3種の芋のポテサラ

【材料 4人分】

ジャガイモ

男爵薯 2個
キタアカリ 1個
インカのめざめ 2個
厚切りベーコン 1枚
キュウリ 1/3本
タマネギ 1/8個
ニンジン 1/5本
マヨネーズ 大さじ5
牛乳 大さじ2
蜂蜜 大さじ1
塩・こしょう 各少々
サニーレタス 適宜

【作り方】

- ①ジャガイモ3種はよく洗って皮付きのままゆでる。竹串を刺して軟らかくなったら皮をむく。
- ②男爵薯は熱いうちにつぶす。キタアカリとインカのめざめは一口大に切る。ジャガイモ3種を混ぜてマヨネーズを加え、牛乳で固さを調整する。蜂蜜を加えるとまろやかになる。
- ③ベーコンは1cm幅に切り、油を加えずにフライパンで炒める。キュウリは小口切り、タマネギは薄切りにしてそれぞれ塩少々(分量外)をまぶす。しんなりしたら水気を絞る。ニンジンは半月切りにしてゆでる。
- ④③を②に混ぜ合わせ、塩・こしょうで味を調える。
- ⑤サニーレタスを盛り付けた皿に④を盛り付ける。



レシピ

3 マンゴープリン

【材料 4人分】

ゼラチン 9g
熱湯 70ml
マンゴー 200g
砂糖 40g
レモン汁 20ml
冷水 130ml
ミント 4枚

【作り方】

- ①ゼラチンに熱湯を加え、10分膨潤させてから透明になるまでかき混ぜて溶かす。
- ②マンゴーの種、皮を除き、果肉を30秒ブレンダーにかけてピューレにする。
- ③②をホーロー鍋に入れて、砂糖、レモン汁を加え50度まで加熱する。
- ④③に①を加え、冷水を混ぜ、ガラス容器に入れて冷やし固める。
- ⑤仕上げにミントの葉を飾る。



おやまるくんの直売所ご案内

野菜をきざんで簡単に漬けられる！
好きな野菜で
手軽に美味しく召し上がれ



- ① お好みの野菜1.2～1.5kgをよく水洗いし、食べやすい大きさに刻みます。
- ② ポリ袋に刻んだ野菜と「あっさり漬けの素」小袋1袋(30g)を入れ、よく混ぜ合わせます。
- ③ ポリ袋の空気をしっかり抜いて、口を閉じます。冷蔵庫で30分～1時間ほど漬け込めばできあがり！
- ④ 洗わずに軽くしぼってお召し上がりください。

あっさり漬けの素

420g (30g×14袋) 780円(税込)

お好みの野菜を切って、
 手軽にサッと漬けられます。
 浅漬けのほかに魚の塩焼き
 やチャーハンなど炒め物の
 味つけにも使えます。



きゅうり漬の素

150g (25g×6袋)
 530円(税込)

刻んだキュウリに混ぜるだけ。
 風味豊かなおいしいキュウリ
 漬けが簡単に！



風味豊かな、色よいなす漬けが
 一晩で簡単にできます！

なす漬の素

240g (30g×8袋)
 530円(税込)



日光 黒たまり漬の素

1L
 670円(税込)

たまりしょうゆを使用で熟成し
 たうまみと黒砂糖の深いあじわ
 い。お好みで酢を加えても
 Good!



初めてぬか漬けをする人に
 オススメ。パックがそのまま
 容器になり、乳酸菌で発酵さ
 れた熟成ぬか床！

熟成ぬか床

1kg
 600円(税込)



当組合が運営する5店舗の直売所

のぎ松原大橋 グリーンセンター 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。

連休が過ぎた頃に体調の異変を感じたり、無気力になったりする人がいるかもしれません。通勤など環境の変化を経験した人に起こりやすく、ストレスが大きな要因だと考えられます。今回はお薦めの栄養素を三つご紹介します。

■ビタミンB6

魚・肉などのタンパク質に多く含まれるビタミンB6は、幸せホルモンと呼ばれているセロトニンの合成に必要な栄養素です。セロトニンが不足すると不安などを感じやすくなります。料理が苦手な方は魚の缶詰を利用すると手軽に取れます。

■カルシウム

大豆製品・牛乳などの乳製品に含まれるカルシウムには、神経の興奮を抑制させる働きがあります。ストレスがたまりやすい人にもお薦めの栄養素です。カルシウムの吸収を促進させる働きがあるビタミンDと一緒に取るとさらに良いでしょう。ビタミンDはキノコ、サケなどに含まれています。サケにチーズをのせてトースターで焼くと手軽に美味しく食べられます。

■食物繊維

野菜などに含まれる食物繊維には、血糖値の急上昇を抑える働きがあるため、毎食取るようにしましょう。うどんなどの炭水化物だけでは、食後に血糖値が急上昇し、その後急降下するなど血糖値の乱高下を招きます。血糖値の乱高下は、イライラや気持ちの落ち込みにつながる事が分かっています。野菜から食べる「ベジタブルファースト」を実践すると血糖値の急上昇を防ぎ、気持ちも安定しやすくなるでしょう。

野菜をたくさん入れたみそ汁がお薦めです。食物繊維をしっかり取ることができ、体が温まることで気持ちが落ち着き、リラックス効果も期待できます。

おいしく食べて心も体も健康で過ごせる体づくりをしたいですね。



脳トレ! 手足の体操

指先ストレッチ&爪先上げで脳活性化と転倒予防

健康生活研究所所長●堤 喜久雄

指先に集中!

- ①背筋を伸ばしていすに座り、足の裏を床にしっかり着けます。膝の間はこぶし一つ分隙間を空けます。腕を曲げ、肩の高さで視界に入らない位置まで外に広げて軽く握ります。
- ②人さし指だけを伸ばし、できるだけ指を見ないようにしながら左右から指先を近づけます。指先に集中して指の腹同士をできるだけ正確に合わせて軽く押し、人さし指の内側のストレッチを行います。同時に、足の爪先を上げます。
- ③①の姿勢に戻り、①②を10回繰り返します。10回のうち4回以上、指先がピタッと合えば合格です。

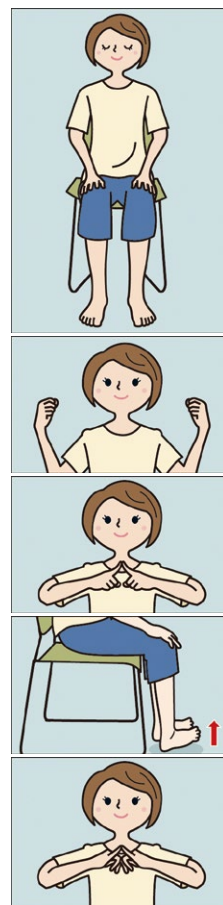
【応用】

人さし指での体操に慣れたら、小指でもやってみましょう。

指には脳につながる多くの神経が集まっているため「第二の脳」といわれます。指を動かすことで脳に信号が送られ、この信号が脳の中樞神経を刺激し、思考力や言語力などを鍛えます。

指先には全身の健康に密接な関係があるつぼも集中しています。離れた指先を合わせる動きは集中力と平衡感覚を鍛えることができ、さまざまな効果が期待できる健康体操といえます。

今回の体操では爪先も上げることで、すねの筋肉も鍛えられます。年を重ねると敷居や小さな段差につまずきやすくなります。転倒を防ぐ一助にもなりますので、ぜひ楽しみながら覚えてください。



なくそう食品ロス

賞味期限は2割以上短くなっている？

食品ロス問題ジャーナリスト●井出留美

海外在住の女性から「顆粒(かりゅう)だしのもととは賞味期限が切れてからどのくらい大丈夫なのでしょう？判断の目安はありますか？」と連絡をもらいました。

あくまで私自身の場合と断った上で「開封したときサラサラしていたら使い、固まっていたら使うのをやめる」と答えました。サラサラしているのが本来の状態だからです。メーカーによって賞味期限は異なりますが、1年半程度が多いようです。

東京農業大学で食品保存に関する研究をしていた徳江千代子先生は「本来の賞味期限より2割以上短くなっている」と話しています。消費者庁が賞味期限を決めるときの安全係数を「0.8」としているためです。

例えば、10カ月間おいしく食べられるカップ麺があるとしましょう。企業の多くは10カ月で賞味期限を印字しません。安全係数という1未満の数字をかけ算します。国は0.8以上を推奨していますから、10カ月に0.8をかければ8カ月となります。企業によっては0.5や0.6、0.7を使うケースもあるようです。

なぜ安全係数をかけ算するのでしょうか？ 加工食品は、同じように作られても個体差が生じます。製造工場を出た後は、直射日光が当たる店頭で売られたり、真夏に車のトランクに入れっ放しにされたりするかもしれません。さまざまなリスクや個体差を考慮し、安全係数をかけて短くしているのです。

徳江先生が「2割以上短い」と言う賞味期限。賞味期限に1.2をかけ算すれば本来の賞味期限が分かります。1年半の賞味期間がある顆粒だしのもとであれば、1.2をかけ算すれば約1年9カ月となり、賞味期限が切れた後、少なくとも3カ月は大丈夫ということになります。賞味期限はおいしさの目安であり品質が切れる日付ではありません。そもそも期限内に使い切れる量を買って、最後まで使い切る習慣が大切ですね。



[お天気カレンダー]

陽性と陰性の梅雨

気象予報士●檜山靖洋

万物は陰と陽でできているという「陰陽説」という考え方があります。陰は静的で消極的で、陽は動的で活発なイメージです。

梅雨にも、陰性の梅雨と陽性の梅雨があります。陰性の梅雨は、しとしととした雨がだらだらと降り続くもので、関東や東北の太平洋側に多い降り方です。一方で、陽性の梅雨は、ザーザーと激しい雨が何日か降り続き、その後何日か梅雨の中休みで晴れ間が広がるようなめりはりのある降り方です。西日本では、このタイプの梅雨が多くなります。

ところが、近年はしとしとタイプの梅雨があまり現れず、関東でも陽性の梅雨になることが増えてきています。その分、梅雨の期間に晴れ間が出ることも多くなりますが、大雷雨になったり、大雨による災害が起こりやすくなったりします。暖かい湿った空気が流れ込みやすくなったことが原因です。これも地球温暖化の影響の一つといえそうです。



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。



みんなの広場



みんなの
せなみさんー

パズル頭の体操

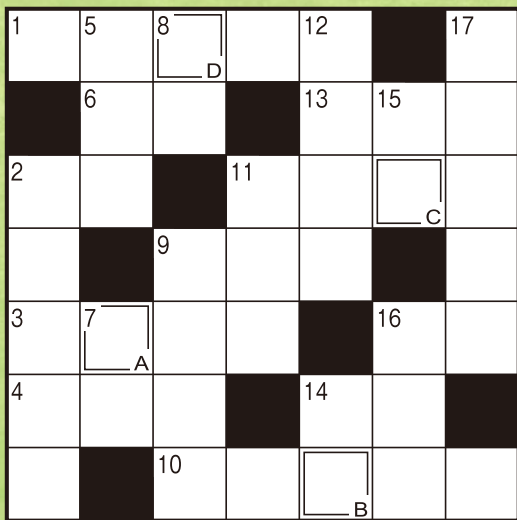
□二重□の文字を月□□の順に
並べてできる言葉は何でしょう
出題●「□」

ヨコのカギ

- 1 アジサイに似合いそうな生き物。文部省唱歌の曲名にもなっています
- 2 空き店舗に——募集の看板が付いた野菜とハムやゆで卵などを盛り合わせて作ります
- 3 6月の第3日曜日は——の日です
- 4 ポシェットやリュックもこの一種
- 5 梅雨時に洗濯物を干すとパリッと乾かすようなことも
- 6 テレビ・ラジオ欄にたくさん載っています
- 7 倉敷市の——地区を歩いて回った足が8本あります
- 8 手前の反対側

タテのカギ

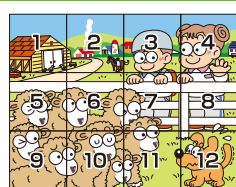
- 1 うちの——は稲 裏作はキャベツです
- 2 時には相手の——になって考えることも大切だ
- 3 シカと大仏が有名な県
- 4 耕したり肥やしたりします
- 5 カウボーイが首に巻きます
- 6 スポーツ紙では打棒と書かれることも
- 7 LDKのしです
- 8 たる、おけにはめられています
- 9 部屋の様々替えのときに動かすこともあります
- 10 もち米に具材を入れて炊いたもの
- 11 昭和の名曲『青い——』。同名映画の主題歌としても知られています



回答欄

A	B	C	D
---	---	---	---

先月号クイズの答え



- 2 煙突から煙が出ている
- 3 帽子の形が違う
- 5 釘が出ている
- 8 スポンにラインが入っている
- 10 羊の目が違う

お便りコーナー

●「脳トレ！手足の体操」楽しみにしており、実際に動かし元気に続けています。

(りっちゃんさん)

●春休み中ですが学校にいたり、教室所に行ったりしています。母が好きな数独ですが、私も初めて挑戦してみました。むずかしかった。3度あきらめ、ひと休みをくりかえし!!出来たのです。コツコツが大事ですね♡

(S・Hさん・19歳)

●健康に関する話題は興味があります。(特に認知症予防について)

(T・Hさん・71歳)

●お便りありがとうございます。「脳トレ！手足の体操」や「みんなの広場」の数独など簡単に出来るかなと思って挑戦してみると...なかなか難しかったり、頭をフル回転しないといけませんよね。楽しみながら、心身ともに健康になるように毎月の広報誌「ぐりーんぴあ」の『みんなの広場』挑戦してみてください。皆さまの感想もお待ちしております。



編集後記

昔からのことわざで「青田から飯になるまで水加減」とありますが、お米は田んぼにあるうちからご飯を炊くまで収穫量も味も...水加減に左右されるという意味で水の管理がとても重要であることを表現しています。この夏は熱帯の天気や海流の動きから高温になる予測がされていますので私たちも小まめに「水の管理」(水分を摂取して)を徹底して熱中症にならないように気を付けましょう!(C・Y)

テーマ投稿・お便り募集中

「みんなの広場」では、クイズのほかに下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。

★次号のテーマ投稿

- ※テーマにまつわる話を募集します
- 2024年7月号
「一度はやってみたいこと」
▶締切6月10日(月)
- 2024年8月号
「夏の暑さ対策は？」
▶締切7月10日(水)

★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

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:0285-25-3159 Eメール:pia@ja-oyama.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!



令和5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	555,275	555,275	0	令和4年産米出荷数量に対し5円/俵
	畜 産 割	7,350	7,350	0	畜産農家戸当り(肥育牛頭数30頭以下150円、100頭以下250円、101頭以上500円)
	計	562,625	562,625	0	
助 成 金		750,000	750,000	0	JAより
繰 越 金		3,263,388	3,263,388	0	前年度繰越金
雑 収 入		987	107,756	106,769	貯金利息、会費他
合 計		4,577,000	4,683,769	106,769	

支出の部

単位:円

項 目	予 算 額	決 算 額	増 減	摘 要
負担金	1,602,900	1,602,900	0	農政対策栃木県本部
	75,000	75,000	0	小山市農政対策協議会
	35,815	35,815	0	野崎商店・木本商店へ
要請対策費	1,000,000	430,754	△569,246	要請活動経費
大会経費	1,000,000	13,138	△986,862	全国、県、JA大会経費
予備費	863,285	3,520	△859,765	振込手数料
合 計	4,577,000	2,161,127	△2,415,873	

差引残高 2,522,642円 次年度へ繰り越し

軽油引取税に係る免税措置の延長について

今般の国会において、地方税法改正法案が可決し、軽油引取税に係る免税措置は、3年間(令和9(2027)年3月31日まで)延長になりました。

免税証等の取扱いは以下のとおりとなります。

1	免税証	一括交付でお渡しした免税証は、令和6(2024)年3月31日までの有効期限になっていますが、令和6(2024)年12月31日まで使用できます。変更の手続は、必要ありません。
2	免税軽油使用者証	一括交付でお渡しした使用者証は、令和6(2024)年3月31日までの有効期限になっていますが、 <u>交付の年から3年間有効であると読み替えます</u> ので大切に保管してください。
3	免税軽油の引取り等に係る報告書の提出	従来どおり、次回の免税証交付時に報告書の提出が必要です。報告書に必要事項を記載し、納品書(領収書、請求書)等(コピー可)を添付して提出してください。
4	未使用の免税証の返納	従来どおり、使用していない免税証は、次回の免税証交付時に返納してください。
5	次回の一括交付の日程等	次回の一括交付の日程、場所等は、栃木県税事務所ホームページや各市町・JA等の広報誌等でお知らせします。

問合せ先

栃木県税事務所 軽油引取税調査担当

〒328-8504

栃木市神田町6-6

0282-23-6882



Information

相続手続きのご案内



貯金等のご名義人が亡くなられた場合は、相続のお手続きが必要になります。
お取引店舗窓口にご相談ください。

1回目のご来店時に、相続手続きのご案内を致します。

お取引内容によっては、30分～60分程お時間を頂戴する場合がございます。事前にお電話でご予約いただきご来店ください。

※お電話でのお取引内容に関するご質問にはお答えできかねますので予めご了承ください。

2回目以降、来店時の相続手続きについては、完全予約制となっております。

事前にご来店の日時を取引店舗窓口までお知らせください。

※ご予約いただいていない場合、窓口の状況によりお受けできない場合もございますので予めご了承ください。

JA住宅ローン

適用期間 2024年3月1日 ▶ 2024年8月30日

固定変動選択型
当初変動金利

年0.575%

店頭金利

年2.725%

2024/3/1現在

固定変動選択型
当初10年固定

年0.775%

店頭金利

年4.050%

2024/3/1現在

ご契約後、その時の店頭金利から年2.15%引下げいたします。

当初固定金利適用期間終了後、年1.80%引下げいたします。

1 金利上乘せ無しでおまとめ可能

既存のマイカーローン等※1を

金利上乘せなしで!

住宅ローンにまとめて※2借入できます!

※1 目的型ローンに限ります。フリーローンは対象外となります。対象となるローンについてはお気軽にお問い合わせください

※1 JAでお借入れ中のローンはおまとめ対象外となります

※2 上限は500万円まで、その範囲内であれば複数案件可能です

既存のローンをおまとめすることで、月々の返済額を抑えられるメリットがあります!



2 借入期間は最長50年

2024年4月取扱開始!!

✓ 2024年4月から最長借入期間40年⇒50年に拡大

✓ これにより20代、30前後の若者世代でも安心して住宅ローンを組み、返済して頂くことが可能となりました

詳しくはお近くのJAにお問い合わせください。



コミュニティFM「おーラジ」



オリジナル番組「おやまるぐりんたいむ」生放送されました！



4月10日



4月24日



東部営農支援センター

(上:左から)峯さん、パーソナリティ信田さん
(下:左から)佐藤課長、飯野さん

ビール大麦採種部会

パーソナリティ加藤さん
(左から)大島部会長、長谷川さん

専門家による 個別無料相談会を開催します

〈税務相談〉

本店	7月16日(火)
野木支店	7月17日(水)
下野支店	7月25日(木)

・税金の様々な悩みをお気軽にお問合せ下さい。

〈相続相談会〉

本店	7月10日(水)
----	----------

・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。

お申込み・お問い合わせは、
ローンセンター(TEL:0285-25-3459)まで



＼ オリジナル番組 /
『JAおやまるぐりんたいむ』



おーラジ 放送予定日

コミュニティFM「おーラジ」77.5MHz

6月 5日(水) 14:00~14:30

6月19日(水) 14:00~14:30



「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2回理事会(4月26日)

- 第25回通常総代会対策について
- 令和5年度決算並びに総代会議案について
- 令和5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6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(2024年4月現在)

貯金	1,680億3,920万円
貸出金	308億7,257万円
購買品取扱高	7億9,188万円
販売品販売高	16億8,140万円
長期共済保有契約高	3,531億5,650万円