

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

消費者トラブルから暮らしを守る
「消費者力」養成講座

👑 2月の旬のレシピ

- ・焼きダイコン タイのスープで
- ・りんご釜のバニラアイス

2025

2

vol.312



おやまくん



Instagram



X



Facebook



LINE

JAおやま
公式HP



公式YouTube
はじめました!





理事(穂積)
金融共済専門委員会
委員長
福田 宜裕

役員コラム

私は今年より穂積地区選出の理事として選出されました、金融共済担当の福田と申します。

今迄の農協の有り方や経営を組合員のため、職員のために改革できるかが私の責任であると考えております。

今後、理事会、組合員、職員の意見を実行に移す農協をめざし少しずつ勉強していきたいと思ひ、みなさまのご意見を頂き農協を変えたいと思ひます。どうぞ宜しくお願い申し上げます。



理事(中)
金融共済専門委員会
副委員長
小川 定男

理事として3期目を勤めさせて頂きます小川です。

現在、農業・農村・JAを取り巻く環境は大きく変化を続けており、世界的な物価高騰による生産資材価格の高止まり、常態化する異常気象による農業生産量の減少や品質低下と予測できない問題が発生しています。JAや私達に迅速で的確な対応が求められているので

はないかと思ひます。農協の事業運営に参画し、組織基盤と経営基盤の強化を進め、JAおやま組合員の皆様の営農と生活の向上、明るく未来ある農業環境の構築を目指したいと思ひます。

これからも協同の理念、原点に立ち返り、職責を果たして参りたいと思ひます。今後ともどうぞよろしくお願い申し上げます。

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 消費者トラブルから暮らしを守る 「消費者力」養成講座

10 — 営農経済便り 春大根栽培

11 — 農業浪漫 豊田地区 山岸 万美 さん

12 — フルーツパラダイス スターフルーツ ～料理を彩る星形の南国フルーツ～

13 — 食卓を彩る旬のレシピ

14 — JAのエコープ「手振りうどん」を使って 『クリーミーカレーうどん』を作ってみよう♪

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

JA全農青果センター(株)神奈川センターにて



あいさつする渡邊組合長



あいさつする小野社長



ＪＡおやまは12月13日、重点市場のＪＡ全農青果物センター(株)神奈川センターと横浜丸中青果(株)へ出向いてトップセールスをし、管内の魅力ある青果物をＰＲしました。

渡邊文雄組合長をはじめ、常勤役員や営農経済部長、園芸振興、園芸販売の各課長らが訪問。市場の代表や担当者と情報や意見を交わし、販売強化を依頼しました。

市場担当者は「産地が厳しい状況である時こそ連携を図り、ＪＡと一緒に力を合わせていきたい。情報を密に取り、付加価値を高めるなどして連携強化・有利販売拡大へ努めたい」と話しました。

渡邊組合長は「近郊にある市場だからこそ、安全・安心はもちろんのこと、新鮮な状態で出荷できることを強みに、販売強化をお願いしたい」と話しました。

横浜丸中青果(株)にて



横浜丸中青果(株)の後藤社長



LIVE Topics

CHAPTER 1

地域のニュースをお届け!

JA Monthly News

12/2 梨「幸水」剪定講習会

JAおやま梨部会は12月2日、間々田地区、桑地区、野木町の園地3カ所で梨「幸水」の剪定講習会を開きました。栃木県下都賀農業振興事務所の清水ひばり技師が、生育状況や剪定の要点、注意点を解説しました。

清水技師は「開花の早い年が続いているため、開花が早まることを想定し、計画的な作業を進めてほしい」と呼びかけました。

生産者の高齢化や管理軽減を図るために枝折り剪定の説明と実演もしました。

神保重治部会長は「自分の園地に合う管理方法や剪定を見つけて、来年作も高品質出荷を目指そう」と話しました。

生産者の高齢化や管理軽減を図るために枝折り剪定の説明と実演



12/4 イチゴ農作物盗難防止パトロール

JAおやまと管内の警察署などは12月4日、出荷を迎えた農作物の盗難を防ぐため、イチゴ農作物盗難防止パトロールを実施しました。JAや栃木県下都賀農業振興事務所、小山、下野両警察署、市町、いちご部会関係者ら約30人が参加。4班で小山市、下野市、野木町などのイチゴハウスを巡回しました。

いちご部会の関寿雄部会長は「丹精して作ったイチゴが盗難被害に遭うことは悲しく、ショックである。パトロールなどの活動は、農作物盗難の防止、抑止にもつながり、心強い。農作物を盗難する人がいなくなり、安心して栽培できる環境になればうれしい」と話しました。

イチゴ農作物盗難防止パトロールを実施



12/7

新規就農塾パック詰め体験会

JAおやまは12月7日、2025年度のイチゴ生産者の受け入れを目指し、小山市でイチゴパック詰め体験会を開きました。管内から2人が参加し、ハウスを見学した後、出荷規格に合わせてパックにイチゴを詰めました。

参加者は、同JAいちご部会の石川浩司さんのハウスを見学し、生産者から直接どのように栽培しているか、どのような経営をしているかなど話を聞きました。

参加者は「規格通りにパック詰めするのは難しい」「店頭で並んでいるようにきれいに見栄え良く詰めるには時間がかかる」などと話しました。

出荷規格に合わせてパックにイチゴを詰めた



12/9

本店

県議会議員との農政懇談会

JAおやまは12月9日、本店で県議会議員を交え、激変する情勢の中で将来にわたって農業経営が安定して継続できるよう農政懇談会を開きました。

2025年度の県農業施策に関する要請で①食料安全保障の確保に向けた政策の確立と農業関連予算の増額②適正な価格形成の実現—などを求めました。

渡邊組合長は「農業経営が安定してできるよう、要請事項が実現されるよう協力をお願いしたい」と呼びかけました。

白石資隆県議は「県議の立場として県政に反映できるよう協力して応えられるようしっかり対応していきたい」と応えました。

農業経営が安定して継続できるよう農政懇談会を開いた



12/11

本店

女性会 家の光のつどい

JAおやま女性会は12月11日、本店で「家の光のつどい」を開きました。会員や関係者ら約150人が参加し、「家の光」・「家の光図書」などを活用した手芸や書道、地産地消料理など、展示された各支部の作品を見て回り、交流を深めました。

営農経済部営農企画課の小野田正和課長は、本年度の普及推進運動実績について「推進目標599部を大きく上回る、687部の購読者数となった」と報告しました。

普及拡大最優秀支部に大谷南、小山の2支部、優秀支部に大谷支部、優良支部に豊田支部を表彰しました。

その後、下野市の民話語り部の会「ゆうがお」による民話語りを聞き、会員らは熱心に耳を傾けました。

会員や関係者ら約150人が参加



LIVE Topics

CHAPTER 2

地域のニュースをお届け!

JA Monthly News

12/3
12/18

大谷南地区

担い手農家訪問

野木地区

JAおやまは12月3・18日、渡邊文雄組合長と常勤役員、営農支援センター長らは担い手農家を訪問して、自己改革で掲げる農業所得増大や農業生産の拡大に向けて生産者の意見や要望を聞く、担い手農家訪問活動をしました。

生産者の意見や要望を聞く、担い手農家訪問活動をした



大谷南地区 稲葉 賢一さん

「高品質栽培につなげるためにも専門性の高い職員の育成をお願いしたい」



大谷南地区 斉藤 真さん

「職員の優秀な人材確保と品目ごとのプロフェッショナルな営農指導ができる職員育成と長期的な配置をお願いしたい」



野木地区 舘野 利弘さん

「JAおやまのブランド化を図るとともに販売強化をお願いしたい」



野木地区 折原 茂さん

「肥料・農薬や資材高騰への対策を考えてほしい」

12/18

女性会「子ども食堂」に
手作りまんじゅうを提供

JAおやま女性会は12月18日、NPO法人子どもの育ちを支える会さくらネット小山が運営する、子どもの居場所「おひさま」に、女性会会員が手作りした「まんじゅう70パック（3個入り×70パック＝210個）」を贈りました。

女性会会員らは11月16日に行われたJA支店ふれあい感謝祭で手作りまんじゅうを販売しました。コロナ禍で中々活動ができなかったこともあり、久々に会員同士が集まり、まんじゅう作りのノウハウを共有したことから、今回はクリスマスを前に子どもたちにも手作りのまんじゅうを提供しようと企画しました。

子どもたちに手作りのまんじゅうを提供



12/18

ロブレ

いちご部会がコミュニティFM「オーラジ」でリスナーにイチゴをプレゼント

JAおやまいちご部会は12月18日、小山市コミュニティFMラジオ「オーラジ」のJA提供番組「JAおやまぐるーんたいむ」のリスナーに、クリスマスプレゼント企画としてイチゴ「とちあいか」を抽選で15人に贈りました。

リスナーからは「プレゼント企画を待ってました」「生産者から直接話を聞けるので面白い」など多くのメッセージが寄せられました。

関寿雄部会長は「たくさんの人においしいJAおやまのイチゴを食べてもらいたい」と話しました。

『バレンタインプレゼント企画』『ホワイトデープレゼント企画』も実施！
たくさんのご応募お待ちしております♪P.17チェック！

たくさんの人においしいJAおやまの
イチゴを食べてもらいたい



12/23

北部きゅうり部会 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、下野市の北部集出荷所で2025年産の促成キュウリ目ぞろえ会を開きました。

生産者や市場関係者ら約15人が参加し、出荷規格や要領を確認しました。

市場関係者らは「冬場は県内産地の出荷が少ないため、JAおやま産のキュウリを待ち望んでいる。しっかり目をそろえて出荷してほしい」と呼びかけました。

毛塚申策部会長は「規格にあったキュウリを部会員一丸となって出荷し、高品質率を高めよう。そして、出荷が終わる頃には皆が笑顔で迎えられることを期待する」と話しました。

出荷規格や要領を確認



12/27

キウイフルーツ剪定講習会・ 病虫害防除講習会

JAおやまキウイ部会は12月27日、桑地区でキウイフルーツの剪定講習会と病虫害防除講習会を開きました。栃木県下都賀農業振興事務所の清水ひばり技師が、生育状況や剪定の要点、注意点を解説しました。

樹形を単純化し、分かりやすい形に整理すること、枯れ込みの多い樹を中心に改植するなどの他、枝の配置や剪定量の目安、病虫害防除などを確認。説明の後、参加者は実際に剪定しました。

休眠期の病虫害の防除として①ほ場内の病原菌の密度を減らすために結果跡の整理②ほ場内の越冬病虫害密度を減らすために粗皮削りなどを促しました。

生育状況や剪定の要点、注意点を解説



「消費者力」養成講座

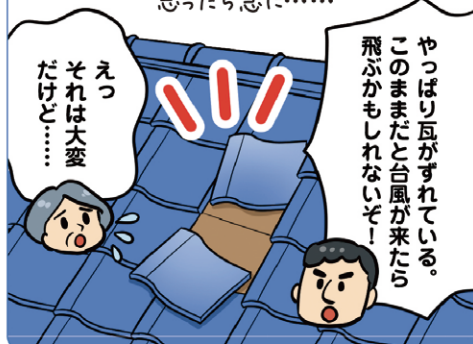
私たちは、毎日お金を使って消費生活をしています。
消費者トラブルに巻き込まれないためには、正しく判断・選択・行動し、
自立した消費活動を行う力、「消費者力」を鍛えることが大切です。

参考資料:消費者庁「鍛えよう、消費者力」
<https://www.kportal.caa.go.jp/shohisha-ryoku/>
イラスト:信吉

あなたのすぐ近くにある「消費者トラブル」例

訪問販売(点検商法)

優しい人に親切にしてもらったと思ったら急に……



美容医療

無料のカウンセリングを受けようと思ったんだけど……



ネットトラブル(定期購入)

初回限定価格が安かったから試してみようと思ったけど……



ネットトラブル(課金)

友達に教えてもらった裏技でゲームをしていたら……



最寄りの警察署に相談

#9110

- あやしい電話がかかってきた
- 詐欺や悪質商法に遭ってしまったかもしれないので相談したい など

消費者ホットライン

188(いやや!)

地方公共団体が設置している身近な消費生活センターや消費生活相談窓口をご案内します。

- 買い物や契約で困ったな、おかしいな、こんなはずじゃないと思ったとき
- 訪問販売や電話勧誘販売で契約してしまったけれど、解約したい・返金してもらえないか相談したい など

弁護士など法律の専門家に相談

- 事業者とのトラブルを弁護士に依頼して解決したい
- 支払ったお金を取り戻したい
- 法的な解決方法を探したい など

○日本弁護士連合会「ひまわりお悩み110番」
TEL: 0570-783-110

法テラス

- 一般的な消費者問題(法テラス・サポートダイヤル)
TEL: 0570-078374
平日: 9時から21時/土曜: 9時から17時(祝日・年末年始を除く)
- 靈感商法等に関する消費者問題(靈感商法等対応ダイヤル)
TEL: 0120-005931
平日: 9時30分から17時(土日・祝日・年末年始を除く)

もしも被害に遭ってしまったら……

早期に対応することが被害を最小限に抑え、回復への第一歩になります。決して1人で抱え込まず、すぐに信頼できる人や消費生活センターなどの関連機関に

相談しましょう。諦めたり放置したりすることで、さらなる被害につながってしまう可能性もあります。

「おかしいな、困ったな……」。勧誘や契約内容などに少しでも違和感を覚えたら、その場ですぐに契約したり、購入ボタンを押したりせず、まず落ち着いて考えてみてください。大事なものは、1人で対処しようとするのではなく、誰かに相談すること。すぐに結論を出さず、第三者の意見にも耳を傾けましょう。

は、多くの場合「だまされている自覚がない」「だまされていることを知られたくない」「被害に遭っているにもかかわらず相談しない」などの傾向があるため、被害が拡大する恐れがあります。

周囲の人が被害に遭うのを未然に防ぐ、早期発見して被害拡大を防ぐためには、身近にいる人が日頃からよく観察し、対話(見守り)することが大事です。

消費者トラブルに遭いそうになったら……

「自分は大丈夫」と思っていませんか？

あなたの心理傾向と「消費者力」をセルフチェック！

各項目の点数を付けて、
合計点を出してみましょう。

1点 ほとんど当てはまらない

2点 あまり当てはまらない

3点 どちらともいえない

4点 やや当てはまる

5点 とても当てはまる

セルフチェックで分かる
あなたの心理傾向は？



ア	1	マスコミで取り上げられた商品はすぐ試したくなる	点
	2	好きな有名人が薦める商品は買いたくなってしまう	点
	3	新しいダイエット法や美容法にはすぐに飛び付く	点
	4	専門家や肩書がすごい人の意見には従ってしまう	点
	5	無料だったり返金保証があるならいろいろ試してみたい	点

アの合計

点

イ	1	資格や能力アップにはお金を惜しまない	点
	2	良いと思った募金にはすぐ応じている	点
	3	欲しいものは多少のリスクがあっても手に入れる	点
	4	どんな相手からの電話でも最後まで聞く	点
	5	試着や試飲をしたために、つい買ってしまったことがある	点

イの合計

点

ウ	1	拝まれるようにお願いされると弱い	点
	2	おだてに乗りやすい	点
	3	自信たっぷりと言われると納得してしまう	点
	4	見かけの良い人だとい信じてしまう	点
	5	すてきな異性からの誘いだたと断れない	点

ウの合計

点

総合点数(ア+イ+ウ)=

点

ア・イ・ウの点数から見る、さらに詳しい注意ポイント

特に注意すべきポイント

特に強化すべき「消費者力」は……

各項目群14点以上は危険！

ア

売り口上の
信じ過ぎに
要注意

気付く力
を付けよう！

話題の商品や、限定品などに魅力を感じやすいときは、すぐに購入や契約せずに、落ち着いてゆっくり考えてみましょう。商品の実態や仕組みが十分に理解できない場合は、「良い言葉」だけを信じずに、批判的に考えて見極めることも大事。その場の雰囲気流されず、焦らず冷静に考える習慣を身に付けることも大切です。

イ

自分の
欲しい衝動に
要注意

断る力
を付けよう！

時として好奇心旺盛で何事も経験してみたくなくなったりしませんか？ 飛び付きたくなるようなおいしい話には「裏があるかも？」と、一度立ち止まって考えてみることも大事。少しでもおかしいと思ったら、きっぱりと断りましょう。断るときは「大丈夫です」などあいまいな言い方ではなく、きっぱりと「いりません」と伝えることが大切です。

ウ

勧誘者の
信じ過ぎに
要注意

相談する力
を付けよう！

性格的に、もめ事が嫌いな傾向のあなたは、勧誘の違和感などに対して、見て見ぬふりをしていますか。少しでも勧誘に違和感を覚えたら、1人で抱え込まず、周りの信頼できる人に相談してみましょう。周りの人に相談しにくい場合は、外部の消費生活センターなどに相談をするのも良いでしょう。

総合点数から分かるあなたの危険度

勧誘を受けたときに契約してしまう確率

総合点数が高い人ほど特に危険！ 勧誘には意識的に注意しましょう！

「性格的に自分は被害に遭わない」と思っている人でも4人に1人は契約！ 油断は禁物！

60点以上

50点台

40点台

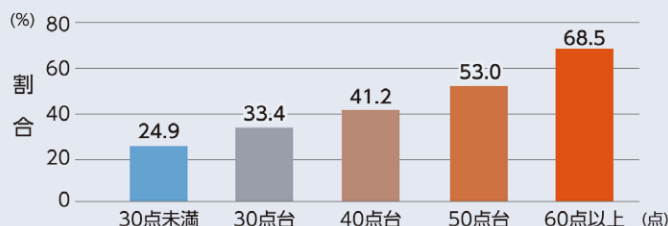
30点台

30点未満

高

危険度

総合点数と購入・契約の割合



セルフチェックの結果をもとに、「消費者力」を鍛えましょう！

春大根栽培

桑集出荷所
鶴見 昌 英



春大根は、播種期が12月中旬～2月下旬頃で、収穫が3月下旬頃から始まります。春のトンネル、ハウス栽培においては生育期間中の温度管理に特に注意が必要です。

3月以降は気温が上昇し、特に日中のトンネル、ハウス内温度が高温になりやすく、気候に合わせて適度に換気して生育適温にするようにしましょう。



生育時期の温度管理表

時 期	播種～本葉6枚	本葉7～15枚	本葉16枚～収穫
管 理	☆温度30～35℃ ・発芽適温15℃～30℃、1日5～6時間程度、25℃以上の確保(花芽分化抑制) ・土壌が過乾燥になると、横縞症、コブ症といった病害の要因となるので、かん水を行う。	☆温度25℃ ・昼温25℃に徐々に慣らしていく。換気と保温のバランスをとる。(抽苔抑制) ・かん水は、この時期までに行う。生育後期以降では裂根、空洞につながりやすい。	☆温度20℃ 地温10℃～16℃ ・昼温20℃以下に徐々に慣らしていく。(抽苔抑制) ・夜温0℃以下になると、寒害が発生し、品質低下の要因となるので、換気と保温のバランスをとる。
	☆花芽分化※ (花の原基が形成されること) ・低温感応しやすい時期。15℃以下で花芽分化してしまうため、25℃以上で花芽分化を抑制する。	☆抽苔※ (花芽が付き、花茎が伸びる現象) ・花芽分化すると、高温長日条件で抽苔が促進されてしまうため、昼温25℃で抑制する。	☆抽苔※ (花芽が付き、花茎が伸びる現象) ・花芽分化すると、高温長日条件で抽苔が促進されてしまうため、昼温20℃で抑制する。
注 意 点	☆高温障害 ・トンネル、ハウス内の高温に注意。42℃以上の高温により生理障害や病害の発生要因となる。日中適度に換気を行い、生育適温を確保する。		

※ 花芽分化、抽苔になると、根の肥大が止まり、繊維が硬くなったり、品質低下を招きます。

病虫害対策

暖くなると害虫の発生が増加し、高温、多湿になると細菌も活発化します。早期からの病虫害防除に努めましょう。

害 虫

・キスジノミハムシ



ディアナSC
100ml

収穫前日まで
希釈倍数2500倍
3,670円(税込)



・アブラムシ類

ベネビアOD
250ml

収穫前日まで
希釈倍数2000倍
7,670円(税込)

病 害

・軟腐病、黒斑細菌病



カスミンボルドー
500g

収穫14日前まで
希釈倍数1000倍
3,020円(税込)

営農経済便り

農業浪漫

NOGYO ROMAN

山岸 万美さん (69歳)

豊田地区

生産品目: 肥育牛・小麦・水稻

熱い思いを胸に挑戦を続ける

J A おやま管内では、22人の生産者が約2000頭のとちぎ和牛を飼育しています。講習会や現地検討会、視察などを通して、意識統一や肥育方法、技術の向上を進めます。

豊田地区の山岸万美さんは父親の後継者としてとちぎ和牛の肥育を始めて約50年となります。40年間は会社勤めをしながら兼業農家として、その後、10年間専業農家として農業に励んでいます。

現在、妻と長男の支えもありながら、約40頭を肥育しています。毎日、牛を観察しながら健康状態や餌の食べた量などを見て異常がないか確認しています。

万美さんは2024年11月に東京都中央卸売市場食肉市場で行われたとちぎ農産物マーケティング協会主催の「栃木県肉牛総合共進会」の「肥育牛の黒毛和種」で最優秀賞に輝きました。最優秀賞には農林水産大臣賞が贈られる名誉ある受賞です。受賞について「受賞を目標に日々、牛を管理していたのでとてもうれし」と笑顔で話しました。

牛肉は食味が大切であり、牛の餌として良質な稲わらと飼料とのバランス、飼育環境に大きく左右されます。万美さんは専業農家となつてからより一層、他県の生産者や飼育の専門家の話や実際に飼育現場を見てもらうなど情報交換の場を設けるなどして品質向上を図っています。

今後の目標として万美さんは「3つの共進会・共励会のすべてで最優秀賞に輝きたい」と意欲を燃やします。代表的な3つの共進会・共励会とは、今回万美さんが最優秀賞に輝いた「栃木県肉牛総合共進会」の他、全農ととちぎが主催する「全農肉牛枝肉共励会」、東京食肉市場協会と東京食肉市場が主催の「全国肉用牛枝肉共励会」です。万美さんは、「全農肉牛枝肉共励会」でも優秀賞などの賞を受賞しており、2冠を受賞していますが、「できれば国内最大規模の共励会の『全国肉用牛枝肉共励会』で最優秀賞を取りたい」と3冠を達成に意気込みます。

受賞を励みに万美さんは、高品質出荷を目指すとともに熱い思いを胸に挑戦を続けます。

チェックポイント



スターフルーツのプロフィール
 【分類】カタバミ科ゴレンシ属
 【原産地】東南アジア地方（諸説あり）
 【おいしい時期（旬）】10～3月ごろ（国産）
 【主な栄養成分】ビタミンC、カリウム、食物繊維、クエン酸、ポリフェノールなど

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

スターフルーツ

料理を彩る星形の南国フルーツ

選び方



NG

- しなびている
- 皮にしわ→過熟で軟らか過ぎるかも……
- 皮が緑色→未熟で酸味や青臭さがあるかも……

スターフルーツのいろいろ

甘味種

大きめで生食向き。
 熟すと果皮が黄色くなる。デザートなどに



酸味種

小ぶりで加工向き。
 ピクルス、ジャム、砂糖漬け、料理などに



保存方法

食べ頃 皮が黄～オレンジ色

未熟 皮が緑～黄緑色

常温保存で追熟

（数日～週間程度）

乾燥しないように新聞紙などで包んでからポリ袋に入れ、冷暗所へ。黄～オレンジ色になり、酸味が和らぐ

冷蔵保存

新聞紙などで包んでポリ袋に入れる、またはラップなどで包み冷蔵庫の野菜室へ。オレンジ色になるまで完熟させたものは、早めに食べ切る



冷凍保存

輪切りなどにしてラップに包んで保存用袋に入れ、冷凍庫へ。ドリンクに浮かべる、コンポートなどに



加工保存

たくさん入手したときは砂糖漬けやジャムに



食べ方・楽しみ方



甘味と酸味のバランスが良く、さっぱりとした味わいの青リンゴに似たシャキシャキ食感で、みずみずしい

ジュースやスムージー、果実酒などの材料に



切り方

堅い角と両端を切り落とす。皮はむかなくてもOK



横輪切り



縦切り



シャキシャキ食感と星形の見た目がかわいいので、幅5mm～1cmくらいに切るときは



ケーキやヨーグルトに

独特の酸味を生かす



ピクルスにすると、きは少し厚めに



酢豚のパイナップルの代わりに炒め物に



フルーツの盛り合わせやサラダなど

スターフルーツのチカラ



水分が多く低カロリー
 健康的なダイエットフルーツとしても人気

ビタミンC

免疫カアップ、ストレス緩和や疲労回復に、美肌効果にも期待



ポリフェノール

生活習慣病予防、アンチエイジング、美肌効果に期待



カリウム

高血圧予防やむくみ解消に



食物繊維

便秘解消やコレステロール値の改善、糖尿病予防に



クエン酸

疲労回復、食欲増進効果



スターフルーツのじみツ

名の由来

断面が星形に見えることから別名 カラマンボラ
 和名 五釵子(ゴレンシ)



日本では……
 沖縄県、宮崎県、鹿児島県などで栽培特産品となっている地域も



1 焼きダイコン タイのスープで



【材料(4人分)】

タイのあら	適宜
(頭、中骨など・スーパーで購入可)	
タイの切り身	4切れ
ダイコン	1/2本
セリ	適宜
ネギ(青い部分)	1本分
ショウガの皮	適宜
だし昆布	1枚
ローリエ	1枚
料理酒	100ml
塩	小さじ1/2
薄口しょうゆ	小さじ1/2
水	3L
オリーブ油	大さじ1/2

【作り方】

- (1)タイのあらに塩を振って1時間置き、沸騰した湯に入れ霜降りする。同様にタイの切り身も霜降りしておく。ダイコンは2cm厚に切り、面取りして下ゆでしておく。セリはざく切りにする。
- (2)水に(1)のタイのあら、ネギ、ショウガの皮、だし昆布、ローリエ、料理酒を入れ沸騰させ、あくを丁寧に取り除きながら中火で1時間ほどスープを取る。
- (3)(2)のスープをこして塩、薄口しょうゆを入れ、(1)のタイの切り身とダイコンを入れ、弱火で30分ほど味を含ませる。
- (4)(3)のダイコンをスープから取り出し、オリーブ油を入れ中火で熱したフライパンで両面に焼き色を付け器に盛る。同じフライパンに(3)のスープを100ml入れ、強火で半分に煮詰めて(1)のセリを入れる。
- (5)(4)のダイコンの上に(3)のタイの切り身をのせ、(4)の煮詰めたスープとセリをかけて出来上がり。

2 りんご釜のバニラアイス

【材料(1人分)】

りんご(紅玉)	1個
無塩バター	大さじ1
グラニュー糖	大さじ1
シナモンパウダー	小さじ1/2
バニラアイス(市販品)	適宜
黒豆(市販品)	適宜
イチゴ	1個

【作り方】

- (1)りんごの釜を作る。紅玉をふたと器に切り分け、器部分は種周辺を丸くくり抜き、塩水に漬けてから水気を拭き取る。フライパンに無塩バターを入れ、中火で器の切り口側に焼き色を付け、グラニュー糖とシナモンを回しかける。
- (2)オーブンを200度に熱し(1)の紅玉のふたと器を10分ほど焼く。崩れないように傾合いを見て取り出す。
- (3)熱いうちに器部分にバニラアイスを入れて、ふたをのせ、イチゴ、黒豆を飾り出来上がり。



JAのエコープ
「手振りうどん」
を使って

『クリーミーカレーうどん』を 作ってみよう

直売所で「エコープ手振りうどん」を買って、作って食べてみよう!!

エコープマーク品は、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。



今回使用したのは…
コレ!

手振りうどん

500g 400円(税込)



クリーミーカレーうどん

材料(2人分)

手振りうどん	200g
鶏肉(ももor胸)または、豚肉	100g
タマネギ	1/2
サラダ油	適量
めんつゆ(希釈したもの)	250ml
カレールウ(市販)	40g
牛乳	250ml

ハクサイ・ホウレンソウ・ニンジンなども
一緒に入れてもGOOD!

作り方

- ①鶏肉は食べやすい大きさに、タマネギは3mm幅に切る。
- ②片手鍋にサラダ油を引き、鶏肉とタマネギを炒める。鶏肉に火が通ったらめんつゆと牛乳を加えひと煮たちさせる。
- ③手振りうどんは4分30秒茹でたら手早く大量の冷や水でさらした後、湯通ししてお湯を切ったらどんぶりに移す。
- ④②にカレールウを加え溶けたら火を止め、どんぶりの麺にかけてできあがり。

他の手振りシリーズもございますので
要チェック!

※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。



入会費
年会費
無料!

ポイントを貯めてお得にお買い物! /

JAおやま農産物直売所ポイントカード

会員募集中

愛称: おやまグリーンカード

おやまグリーンカード



JA おやま 5カ所の直売所で使用できます! お買い物の際にご提示するだけでポイント貯まる♪

もう2月ですが、正月に食べ過ぎて顔や体がむくんだり、体が重く感じたりすることはありませんか？正月太りで体重が戻らないという悩みを抱える方も少なくありません。短期的な体重増加の主な原因は、塩分過多によるむくみです。今回はむくみ解消に役立つお薦めの栄養素を二つ紹介します。

■ カリウム

カリウムは、体内の余分な塩分を排出する働きがあり、むくみ解消効果が期待できます。雑煮、おせち料理などをたくさん食べて、塩分の取り過ぎが原因で体がむくみ、体重が増えた方にはお薦めの栄養素です。カリウムは、かんきつ類の果物、ジャガイモ、切り干しだいこん、アボカド、トマト、キュウリなどに多く含まれています。水に溶け出しやすい性質があるため、野菜からカリウムを取る場合は、生野菜、汁物などにして汁ごと取るのがお薦めです。また、食後のデザートにミカンを食べるのも良いでしょう。

■ アルブミン

血液に含まれるタンパク質の一種アルブミンには、体液の濃度を調整する働きがあります。血管内のアルブミン量が少ないと血管の外に水分がたまり、結果としてむくみやすくなります。アルブミンは、肉、魚、卵、乳製品、大豆製品などのタンパク質に多く含まれますので、毎食タンパク質を取ると良いでしょう。体重を気にしておかずを減らしたり、欠食するのは控えましょう。

また、張りのある美しい肌づくりに欠かせないコラーゲンもタンパク質の一種です。美肌づくりに欠かせない栄養素のため、タンパク質を食事で取れなかったときは、おやつにヨーグルト、チーズを食べると良いでしょう。

カリウム、アルブミンを取ることも大切ですが、塩分の取り過ぎもむくみにつながります。減塩も意識して過ごしてください。



脳トレ！ 手足の体操

手のひら2回転で脳の血行促進 応用編

健康生活研究所所長 ● 堤 喜久雄

前回紹介した手のひら2回転体操の応用編です。今回は、手のひらをこすりながら回転させる際に腕を伸ばします。腕や肩の筋肉を伸ばしたり、ひねったりすることで上半身の血行も促進されます。日常生活であまり使わない筋肉を使うので、肩や首の凝りほぐしにも効果的です。

手のひらを回転させるときは鼻から息を吸い、腕の伸ばし始めとともに口から息を吐き、伸ばし切ったときには息も吐き切ります。手を使った複雑な体操は、脳のトレーニングにもなります。畑仕事やデスクワークなど、同じ姿勢を長時間続けているときなどに行うと良いでしょう。

腕を前、左右、上に伸ばして手のひら2回転

- ① 両手を胸の前で合わせ、手のひらの中心を軸にして離れないようにしながらそれぞれ反対方向に回転させ、腕を前に伸ばします。その後、腕は伸ばしたまま反対方向に手のひらを回転させます。
- ② ①から続きます。腕を伸ばしたまま手のひらをこすりながら回転させ、腕を右方向へ伸ばします。その後、腕は伸ばしたまま反対方向に手のひらを回転させます。
- ③ ②から続きます。腕を伸ばしたまま、手のひらをこすりながら回転させ、腕を左方向へ伸ばします。その後、腕は伸ばしたまま反対方向に手のひらを回転させます。
- ④ 最後に手のひらをこすりながら回転させ、腕を上へ伸ばします。その後、腕は伸ばしたまま反対方向に手のひらを回転させます。①～④を5回繰り返します。

ポイント 息は吸い始めから10秒程度かけてしっかり吐き切りましょう。



なくそう食品ロス

恵方巻き

食品ロス問題ジャーナリスト●井出留美

2月は恵方巻きの季節です。

大好きなすが、売れ残って捨てられていると知ったのは2016年の2月3日でした。一方で、この日、フランスでは世界初となる食料廃棄を禁ずる法律が成立したのです。当時のSNS(会員制交流サイト)では「フランスは素晴らしい」「日本はどうなってる」と、ごみ袋に入った大量の恵方巻きの写真が投稿されていました。

17年に初めて恵方巻き廃棄の記事を書きました。スーパーでは奥にキッチンがあることが多く、客の入り数や在庫を見ながら売る数を調整できます。でも、コンビニではほとんどの店にキッチンがなく、発注しただけ商品棚に並べなければならず、売れ残りが多く発生する、といった内容でした。

19年から、毎年節分の日に、スーパーやコンビニなどで売れ残っている恵方巻きの数を調査し記事を書くようになりました。大学生や高校生、最近では社会人の方や遠方の方なども参加してくださっています。

24年2月には、恵方巻きの売れ残り調査に関し、BBC(英国放送協会)の記者から取材を受けることになりました。私の活動を長年見てくださっている大学の先生が記者に推薦してくれたのです。

24年3月に記者が来日し、一緒にコンビニを訪問し、インターンとして調査に協力してくれた高校生にも声をかけ、取材を受けてもらいました。BBCの記事は24年6月に英語と日本語で発信されました。記事が出た後、オーストラリアの記者から別の取材を受けるなど、反響がありました。

「食品ロスを減らすと経済が縮む」「売り上げが減るから食品ロスは減らすな、必要悪だ」という意見があります。でも、食品ロスを減らしながら売り上げを増加させたスーパーやパン屋、回転ずし屋などの事例はいくつもあります。

売り上げを増やしても、その裏で恵方巻きを大量に捨て続けていたら、福が来どころか、逆に罰が当たると思うのです。



[お天気カレンダー]

ホワイトアウト

気象予報士●檜山靖洋

「一面の銀世界」と表現されるように、街は雪によって美しい景色に変わります。ところが、強い雪や風は美しい世界を危険な世界に一変させることがあります。

吹雪によって視界が白一色になり、地面も空も見分けがつかず、雪以外に識別できるものがない状態になることがあります。「ホワイトアウト」と呼ばれる現象です。特に起きやすいのは、周りが開けた平らな道、峠道、路肩に積雪がある道です。

車の運転中に発生すると、他の車や障害物が見えなくなり、非常に危険です。「ホワイトアウト」により方向感覚もなくなり、自分のいる位置が分からなくなります。道に迷い、数十mしか離れていない家にもたどり着けなくなることもあります。長い時間、吹雪にさらされると体温を奪われ、命の危険もあります。

特に、猛烈に発達する低気圧が通り、冬型の気圧配置が強まるときは、不要不急の外出はしないようにしましょう。

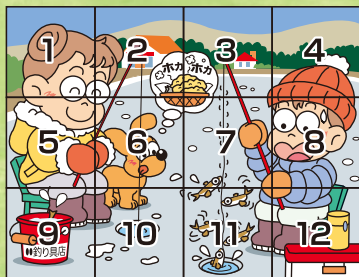


気象予報士・防災士
檜山 靖洋

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。



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

まちがいがしがい

みんなの広場

出題：ナミダ
●酒井 米子



おーラジリスナーバレンタイン&ホワイトデープレゼント

FMラジオ「JAおやまるぐりーんたいむ」リスナーの皆さまに♡バレンタイン&ホワイトデープレゼント♡

下記の通り、JAおやまオリジナル番組「JA おやまるぐりーんたいむ」が放送されます。

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

【日時】2月12日(水) 14:00~14:30

【出演者】いちご部会

とちあいか(4パック入り)20名様

キーワード:バレンタイン

2月12日(水) 14:00~14:30

【日時】3月12日(水) 14:00~14:30

【出演者】いちご部会

とちあいか(4パック入り)15名様

キーワード:ホワイトデー

①2月26日(水) 14:00~14:30 ②3月12日(水) 14:00~14:30

上記の「JAおやまるぐりーんたいむ」の放送を聴いて、メッセージと放送日のキーワードを下記までお送りください!!

または...JAおやまのSNS(X(旧Twitter)・Instagram・Facebook)をフォローしていただき、番組にメッセージ(me@o-radi775.jp)と放送日のキーワードをお送りください。(メッセージには必ずSNSのアカウント名も記載してください)※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。

※ 2月14日(金)、2月15日(土) の営業時間内までに、小山市乙女にある「グリーンセンター」(小山市乙女3-7-36)までプレゼントを取りに来られる方で、3月14日(金)、3月15日(土) 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。

編集後記

二十四節気で2月19日からは「雨水」。雨水とは、空から降るのが雪から雨に変わり、山に積もった雪も少しずつとけだし田畑を潤します。雨水は農業を始める目安と昔からされていたそうです。段々、日が長くなり、冷たい雪が温かい春の雨に変わり、大地に潤いを与えるとは自然は本当に偉大ですね。また、2月はブロッコリーの旬でもあります。栄養豊富で欧米では栄養宝石の冠と呼ばれているとか。旬の農産物をたくさん食べて、健康な身体作りに努めましょう♪(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

●2025年3月号

「卒業・入学の思い出は」

▶締切2月10日(月)

●2025年4月号

「今欲しいものは」

▶締切3月10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7(2025)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。

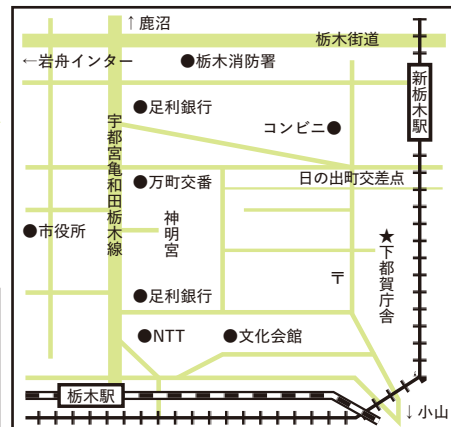
①受付日、受付時間 令和7(2025)年3月4日(火)、3月5日(水)
各日とも午前9:00~11:30、午後1:00~3:30

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。
- ※受委託の方で栃木市及び野木町にお住まいの方は、個別にお問い合わせください。



※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

支店業務の営業時間変更のお知らせ

日にち 2025年	営業時間	左記の営業時間となる店舗
4月 4日(金)	8:30~13:00	大谷支店
4月 7日(月)		間々田支店
4月 8日(火)		美田支店
4月 9日(水)		桑絹支店
4月10日(木)		小山支店
4月11日(金)		下野支店
4月14日(月)		野木支店

平素より、当JAをご利用いただき誠にありがとうございます。

支店業務(金融・共済)について、機器入替のため左記の通り営業時間を短縮させていただきます。

※ATMは、通常稼働しております。

ご迷惑をおかけいたしますが、ご理解ご協力のほどよろしくお願い申し上げます。

預けて安心!自筆証書遺言書保管制度

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/>



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がありません。相続開始後の家庭裁判所の検認も不要です。

遺言書の保管の申請には3,900円がかかります。

法務省ホームページ https://www.moj.go.jp/MINJI/minji03_00051.html

自筆証書遺言書保管制度の詳しい手続は法務省HPへ

遺言書保管

検索



Information

お借入期間 最長 **15** 年
最大金額 **1,000** 万円
繰上返済手数料 **0** 円

JAネット インターネット 簡単事前審査申込！
マイカーローン
適用期間 2025年1月4日▶2025年3月31日

変動金利型〔保証料込み〕

年 **1.800** ※
%～年3.100%

固定金利型〔保証料込み〕

年 **2.390**
%～年3.390%

※上記変動金利型の下限金利は、お借入れ金額500万円以上・保証料0.79%かつ最大金利引下げ幅適用後の利率となります。お借入金額500万円未満の場合、保証料0.79%かつ最大金利引下げ幅適用後2.100%となります。

金利引下げ条件と金利引下げ幅 ▼ 5項目の中から最大年1%金利引下げ



給与振込または
農産物代金振込

年 **1.0** %

JAカード

年 **0.5** %

JAバンクローン
ご利用の方

年 **0.5** %

ネット
バンキング

年 **0.5** %

組合員加入

年 **0.5** %

ご用意いただく書類

- 自動車の注文書又は見積書(社判押印のもの)
- 所得証明書
- 運転免許証
- 健康保険証
- 振込先が確認できるもの
- 印鑑
- その他



JAおやま
ホームページ



JAネットローン

「JAとのお取引はこれから」というお客様もお気軽にどうぞ。
詳しくはお近くのJAにお問い合わせください。



インターネットから仮審査の流れ

①「JAネットローン」をWEBで検索!

JAネットローン

検索

URL: <https://ja-netloan.jp/>

②お申込み金額や
お客様の情報を入力!

仮審査申込完了!!!

仮審査後、最寄りの支店より登録された電話番号にご連絡させていただきます!

JAおやまの
窓口

資金運用課

0285-25-3458

小山市神鳥谷1丁目11番32号

営業時間

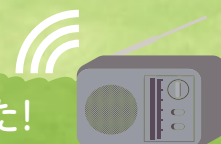
8:30～17:00(平日)



大谷支店	0285-27-0298
間々田支店	0285-45-1210
美田支店	0285-38-0004
桑絹支店	0285-22-0980
小山支店	0285-22-0010
下野支店	0285-44-1115
野木支店	0280-56-0083



コミュニティFM「おーラジ」



オリジナル番組「おやまるぐりーんたいむ」生放送されました！



12月4日 青年部
大谷南地区



12月18日 いちご部会



(上:パーソナリティ信田さん
下:中村部長、黒川副部長)

(上:パーソナリティ信田さん、事務局沖さん、
下:関部会長、福田副部会長)

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	3月19日(水)
野木支店	3月17日(月)
下野支店	3月25日(火)

・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	3月10日(月)
-----	----------

・相続(税)の事前相談からお葬式後のお手続まで
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

2月12日(水) 14:00~14:30

2月26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11回理事会(12月23日)

- 貸出金利率設定基準の一部改正について
- 職制規程「職務分掌・権限表」の一部改正について
- 青果物販売手数料の改定について
- 育苗センター苗価格について

JAの概況(2024年12月現在)

貯金	1,712億2,390万円
貸出金	290億7,164万円
購買品取扱高	31億7,836万円
販売品販売高	71億4,608万円
長期共済保有契約高	3,426億 644万円