

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

空き巣や強盗から命と財産を守る
住まいの防犯



3月の旬のレシピ

- ・アジのマリネ
- ・豆腐の冷製スープ

2025

3

vol.313



Instagram



X



Facebook



LINE

JAおやま
公式HP

公式YouTube
はじめました!





ぐりーんぴあ Green Pia

おやよ
イメージキャラクター
おやまるくん

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

役員コラム

理事（野木） 宮農經濟専門委員會 委員長

小林剛

A portrait of a middle-aged man with short, dark hair and a beard. He is wearing a dark suit jacket, a white shirt, and a dark tie with a subtle pattern. A small white pin or badge is visible on his left lapel. The background is a solid yellow color.

組合員、地域の皆様におかれましては、日頃よりＪＡ事業に対しまして、ご理解と多大なるご協力を賜り、この場をお借りいたしまして、厚く御礼申し上げます。私は理事として、3期目を勤めさせて頂きます

小林です。

農業経営を取り巻く環境は、非常に厳しい状況にあり、肥料、資材、燃料農業機械などすべてが高騰しており、さらに、昨今の異常気象、カメ虫の大

発生により、昨年は、災害級の減収となつた地区もあります。私も過去最低の収量となりました。このような状況のなか、持続可能な農業とは、考えてしまうことがあります。ですが、ここで歩みを止めるわけにはいきません。農家、組合員、役職員一丸となりこの局面を開拓していくなければならぬと思いまして、今後とも、ご協力のほどよろしくお願ひいたします。

理事(石橋)
農業經濟専門委員会
副委員長

理事として2期目を迎えておりまます。

現在、農業経営を取り巻く環境は、特に気候の変化、資材の高騰等で厳しい状況に置かれていると思います。

また、命をつなぐ重要な産業である事が再認識

されております。
役員と職員が
一丸となり、また、組合員の皆様のご
協力を仰ぎながら、持続可能な組
織運営が出来ればと思います。
今後ともどうぞよろしくお願
い致します。

- 03 — TOP NEWS

4 - 07 — TOPICS
地域のニュースをお届け!

3 - 09 — 特集
空き巣や強盗から命と財産を守る
住まいの防犯

10 — 金融共済便り
農業資金ラインナップ

11 — 農業浪漫
野木地区 岡村 康宏さん

12 — フルーツパラダイス
夏ミカン
～初夏に楽しむ
日本原産のかんきつ～

13 — 食卓を彩る旬のレシピ

14 — JAのエーコープ「あげらく天」を使って
一品おかず『もっちりチヂミ』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

3 - 20 — Information

管内小・中学校へ 地元産イチゴ「とちあいか」を贈呈



小山市



野木町



下野市



栃木県立国分寺特別支援学校

JAおやまは小山市、下野市、野木町と栃木県立国分寺特別支援学校の児童・生徒約2万1000人の学校給食用に、地元産のイチゴ「とちあいか」を贈呈しました。

JAおやまは小山市役所で贈呈式を行いました。渡邊組合長は「地元で取れたおいしいイチゴを味わい、農業に少しでも興味を持つてもらい、農業・食に係る仕事に将来就いてもらえればうれしい」と話しました。

20日に野木町役場、22日に小山市役所で贈呈式を行いました。イチゴは学校給食で順次、提供されました。

1月16日にJAの渡邊文雄組合長と北部いちご部会の近藤陽一郎会長らが下野市役所と特別支援学校を訪れ、坂村哲也市長と木戸朋子校長に目録とイチゴ「とちあいか」を贈りました。

野市、野木町と栃木県立国分寺特別支援学校の児童・生徒約2万1000人の学校給食用に、地元産のイチゴ「とちあいか」を贈呈しました。

JAおやまは小山市、下野市、野木町と栃木県立国分寺特別支援学校の児童・生徒約2万1000人の学校給食用に、地元産のイチゴ「とちあいか」を贈呈しました。

LIVE Topics

CHAPTER
1

地域のニュースをお届け!

JA Monthly News

1/8

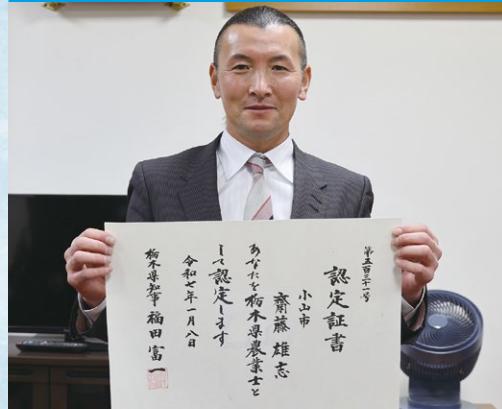
本店

齋藤雄志さんが県農業士に認定

小山市の齋藤雄志さんは1月8日、本店を訪れ、2024年度栃木県農業士に認定されたことを報告しました。齋藤さんは、肥育経営から繁殖・肥育の一貫経営を同市でもいち早く始め、現在は繁殖雌牛と肥育牛合わせてとちぎ和牛235頭を飼養管理しています。

齋藤さんは「農業士に選ばれたことを励みに農業・地域の発展に努めたい。近年の飼養戸数の減少や高齢化に伴い、生産・経営基盤の弱体化や耕作放棄地など懸念している。培ってきた技術を生かし、農業・地域の発展を図っていきたい」と意欲を語りました。

培ってきた技術を生かし、農業・地域の発展を図っていきたい



1/17

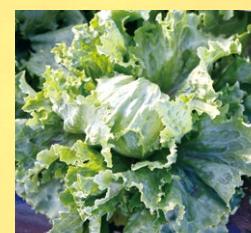
春レタス現地検討会

JAおやまレタス部会は1月17日、JA管内のは場2ヵ所で2025年産春レタスの現地検討会を開きました。部会員や関係者ら28人が参加し、生育状況や防除対策などの情報を交換しました。

栃木県下都賀農業振興事務の担当者は①温度管理②ベタ掛け資材の導入③病害虫防除ーが必要だと説明。長期・短期の気象予報に留意し、排水対策や気温に合わせた換気・保温管理を徹底することを呼びかけました。

前田幸秀部会長は「現地検討会を参考にし、高品質のレタスを出荷するは場管理を実践してほしい」と話しました。

生育状況や防除対策などの情報を交換した



1/17

本店

東部トマト部会 トマト目ぞろえ会

JAおやま東部トマト部会は1月17日、本店で目ぞろえ会を開きました。部会員や関係者ら49人が規格・要領などを確認しました。

2025年産栃木冬春トマトの品質対策として①高品質の「とちぎのトマト」を出荷し、市場・消費者の信頼を高める②選果・選別に注意し、生産者間およびJA間の品質格差を是正することなどを申し合わせました。

篠田安彦部会長は「目ぞろえ会での内容をしっかり把握し、高品質出荷を目指そう。相場の格言の『辰巳天井』のようにトマトの価格も上がることを期待する」と話しました。

目ぞろえ会での内容をしっかり把握し、高品質出荷を目指そう。



1/18
1/19

おやまゆうえんハーベストウォーク いちご部会～イチゴフェア～

JAおやまは1月18・19日の2日間、小山市で「おやまいちご部会～イチゴフェア～」を開きました。

昨年から始まったイベント。「地域住民に新鮮でおいしいイチゴが地元で栽培されていることを知ってもらおう」と、栃木いちご消費宣伝事業委員会と小山市が協賛しました。

「とちあいか」「とちおとめ」「スカイベリー」の3品種を販売し、市場に流通しない1粒60グラム以上の特別規格のイチゴを用意しました。

関寿雄部会長は「丹精込めて栽培したイチゴをたくさん的人に味わってもらいたい」と話しました。

新鮮なイチゴを買い求める来場者



1/23

生井公民館

特別栽培米「生井っ子」みどり認定

環境にやさしい農業に取り組んでいる農林漁業者を都道府県が認定する「みどり認定」(※)を特別栽培米「生井っ子」を栽培するJAおやまの「生井っ子プロジェクト」が受けました。

同プロジェクトの池貝孝雄会長は「環境に配慮した特別栽培米「生井っ子」の栽培を22年前から取り組んでおり、やっと私たちの取り組みに社会が追いついてきたかと感じる。安全・安心をモットーに生産し、今後もたくさん的人に生井っ子を食べてほしい」と話しました。

※みどり認定(環境負荷低減事業活動実施計画認定)は、2021年5月に食料・農林水産業の生産力向上と持続性の両立を目指す「みどりの食料システム法」に基づいて、環境負荷低減に向けた農業者や地域の取り組みを支援・促進するための認定制度。

やっと私たちの取り組みに社会が追いついてきたかと感じる



LIVE Topics

CHAPTER
2

地域のニュースをお届け!

JA Monthly News

石橋地区

1/24

担い手農家訪問

JAおやまは1月24日、担い手農家への訪問活動をしました。JA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、生産者から直接、意見や要望を聞き、事業展開に取り入れます。

杉山清司専務をはじめ、常勤役員と営農支援センター農産課長らが訪問しました。

生産者から直接、意見や要望を聞き、事業展開に取り入れる



石橋地区 渡辺佳通さん

「JAの強みを生かした販路の確保、強化をしてほしい。専門性の高い職員育成をして、担い手農家支援に努めてほしい」



石橋地区 須藤勇樹さん

「生産資材の高騰に伴い、国・県における高騰対策を継続的に働きかけてほしい。農産物の加工事業においても取り組みを望む」

1/28

東部集出荷所

促成キュウリ目ぞろえ会

南部きゅうり部会は1月28日、東部集出荷所で2025年産の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15人が出席し、出荷規格や要領を確認しました。

市場関係者が販売情勢を報告し、JAの担当職員が出荷要領を説明。現物で曲がりやねじれなどの規格を確認しました。なり元の切り口は2~5ミリ程度に統一することや、キュウリの表面の汚れは丁寧に拭きとることなどを申し合わせました。

市場関係者は「これから恵方巻きでのキュウリの需要が高まる。高品質で安定出荷をお願いしたい」と話しました。

出荷規格や要領を確認



1/28

本店 女性会 輪投げ大会

JAおやま女性会は1月28日、本店で輪投げ大会を開きました。大会には、86人の会員が参加して支部ごとに分かれ、5メートル先の競技台に向かって1人9本の輪を1ゲームに2セット投げ、団体戦、個人戦の2ゲームの合計点数を競い合いました。

倉持晶子会長は「練習の成果を発揮し、冬の寒さに負けないくらい熱い試合を繰り広げてほしい」とあいさつしました。

団体の部	△ 優勝 = 野木支部	△ 最優秀賞 = 稲葉美子(間々田支部)
	△ 準優勝 = 間々田支部	△ 優秀賞 = 針谷供子(野木支部)
	△ 第3位 = 桑支部	△ 第3位 = 塚原まさ子(桑支部)

熱い試合を繰り広げる



1/31

美田支店 持ち回り鑑定会

JAグループ栃木農産物検査協会は1月31日、美田支店でJAおやまの検査員を対象にした鑑定会を開きました。検査員や関係者ら23人が参加しました。

鑑定は、同協会が用意したサンプルの水稻うるち玄米35点と、水稻もち玄米5点の計40点を対象としました。整粒、未熟粒、被害粒などの割合を確認し、等級を判断します。

参加者は一つ一つ真剣に鑑定を行いました。同会で好成績を収めた検査員は2025年2月14日に全農とちぎが主催する第21回農産物鑑定大会に出場しました。

整粒、未熟粒、被害粒などの割合を確認し、等級を判断



1/31

やはた保育所 ヤングフェロー花育活動

小山花卉園芸組合ヤングフェローは1月31日、小山市のやはた保育所で花育活動を行いました。園児たちに保護者や家族に贈る花束の作り方を教えました。

園児たちは、トルコギキョウやスプレーマム、バラなど同組合が栽培した花々を手に取ったり、香りをかいだりして花と触れ合い、思い思いに好きな花を選び、リボンなどのラッピング資材を使い、花束を作りました。

園児たちは「すごくきれい」「いい香りがする」「面白い名前」など実際に花卉に触れ、喜びました。

ヤングフェローの篠原雅紀代表は「子どもたちにたくさん花に触れてもらい、魅力を感じてもらいたい」と話しました。

園児たちに保護者や家族に贈る花束の作り方を教えた





空き巣や強盗から命と財産を守る 住まいの防犯

ニュースなどでも報じられている通り、手口が巧妙で凶悪な侵入犯罪が相次いで発生しています。防犯意識を高め、住まいの防犯対策をさらに強化することが、今、私たちに求められています。

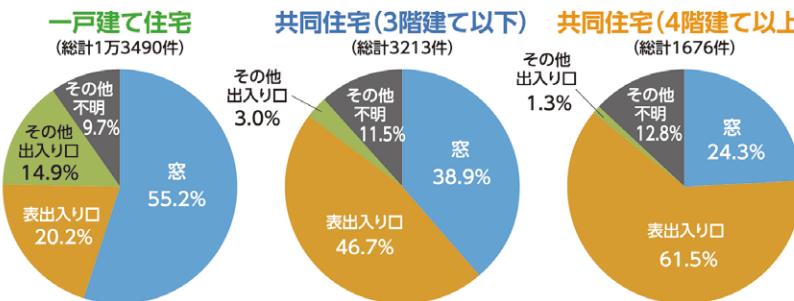
参考資料:政府広報オンライン

イラスト:服部新一郎

侵入窃盗における侵入手口(2023年)

	1位	2位	3位
一戸建て住宅	無綿まり 6250件	ガラス破り 4833件	合鍵 347件
共同住宅(3階建て以下)	無綿まり 1602件	ガラス破り 594件	合鍵 432件
共同住宅(4階建て以上)	無綿まり 697件	合鍵 338件	ガラス破り 171件

侵入窃盗における侵入口の構成比(2023年)



※構成比は小数第2位を四捨五入しているため、合計は必ずしも100%にはなりません。資料:警察庁「住まいの防犯110番」から政府広報室作成



知つておこう。侵入犯罪の手口

まず、警察庁が公表している「侵入窃盗における侵入手口」のデータを見てみましょう。空き巣をはじめとした侵入窃盗の多くは、いずれの形態の住宅においても鍵のかかっていない箇所から侵入していることが分かります。表にある「無綿まり」がそれです。

どんなに強固な鍵を設置しても、施錠をしなければまったく意味がありません。「少しの間だから大丈夫」と、玄関などの鍵をかけないままごみ出しに行ったり、洗濯物を干したりしていませんか? ほんの少しの外出であっても、必ず施錠する習慣を日頃から身に付けておきましょう。

ガラスの全面に防犯フィルムを貼るといった対策も有効です。マンションなど、4階建て以上の共同住宅では「合鍵」による侵入も多くなります。合鍵を玄関の周囲や郵便受けなどに隠したりでいても、侵入者は見抜いています。合鍵を家の外には絶対に置かないようにしましょう。

具体的な侵入方法を知つて
防犯対策の参考に!



どこから侵入する?

CP部品で防犯対策

鍵のかけ忘れといった不注意を減らすなど、ちょっとしたことで侵入犯罪の防止を図ることは可能ですが、それだけでは不十分な場合もあります。ピッキングやサムターン回しはもちろんのこと、ドア本体をこじ開ける手口も発生しています。このような荒々しい手口に対応するため、CP部品(防犯性能の高い建物部品)を導入して、侵入口となる窓や玄関口を物理的に強化する他、防犯カメラやセンサーライトを設置するなど、物理的な防犯対策を施すことも効果的です。



CP部品の詳細については、左のウェブサイトで詳しく紹介されています。
5団体防犯建物部品普及促進協議会ウェブサイト[CP部品紹介]

ドア錠こじ破り

バールなどの工具をドアと壁の隙間に入れ、てこの原理で強引にドア錠を壊して開ける手口です。強引ですが、通常のドアや錠なら短時間で破られてしまいます。

ガラス破り

ベランダなどの窓ガラスを破壊し、割れた部分から手を入れて解錠します。

通常のガラスであれば数秒で解錠されてしまします。防犯対策に有効と思われがちな網入りガラスは、本来防火用として開発されたガラスのため、侵入防止に効果はありません。

フレント錠(室内側に取り付けられる締め金具)や、補助錠の付近の窓ガラスにだけ部分的にフィルムを貼っても、さらに大きな範囲で割るだけなので、防犯対策には不十分といえます。防犯フィルムを貼るときには窓ガラスの全面に貼りましょう。

サムターン回し

ドリルを使ってドアに穴を開けるなどして、サムターン(ドアの鍵を室内側から施錠・解錠するために付けられたつまみ)を外から操作して侵入する手口です。

ピッキング

ピックと呼ばれる金属製の特殊工具を鍵穴に入れ、ドア錠を短時間で開ける手口です。ピッキング手口に対応した錠でなければ、1分もかからず開錠され室内に侵入されてしまいます。

効果的な防犯行動と住まいの防犯対策

住宅への侵入犯罪は、いつ、どんなときに被害に遭うか分かりません。

自分や家族の命と財産を守るために、一人一人が高い防犯意識と正しい防犯知識を持つことが大切です。

在宅・帰宅時の行動

- 1 在宅時でも出入り口や無人の部屋の窓に鍵をかける習慣を付けること。
- 2 訪問者に対しては、不用意にドアを開ける前に、まずドアスコープやインターホン越しに確認すること。
※宅配業者の訪問を偽装した手口には、荷物の受け取りに宅配ボックスを活用するなど、宅配の荷物を直接受け取らない方法にすることが大切です。
- 3 外出先から帰宅した際は、背後や周囲に人がいないか、よく確認すること。

住宅の防犯対策

- 4 曜頃から建物の周囲を整理整頓し、侵入されにくい環境を整えること。
- 5 玄関をツーロックに、窓に補助錠を取り付けるなど、防犯設備を充実させること。建物部品を選ぶときは、防犯性能の高いものを選ぶこと。
- 6 設置した防犯設備機器を有効に役立てる。
- 7 旅行などで長期不在にするときは、隣近所へ声をかけ合ったり、郵便物・新聞などの配達を止めたりするなどの対応をすること。



物置やエアコンの室外機は、2階への足場にならないように留意しましょう。庭や敷地内の空き地には、足音が立つ砂利などを敷くと良いでしょう。

共同住宅は、敷地を区画する塀、柵、垣がないことも。塀、柵、垣があっても、見通しを妨げるものや、簡単に乗り越えられるようなものであったり、窓やバルコニーなどへの足場となるようなものであったりしてはいけません。侵入の足場とならないように配置や高さが工夫されているか、縦格子フェンスなど、簡単に乗り越えられない作りになっていることが望ましいでしょう。



侵入者は犯行前に下見を行うことが多いので、狙われにくく、侵入されにくい住まいになっていることが防犯につながります。防犯対策がされている家であることを分かりやすく、「この家は侵入しにくいな」と思わせることが防犯のための一つの方法です。

センサーライトや防犯カメラを外部から見える位置に設置し、侵入しにくい家であることをアピールします。このとき、防犯カメラはダミーではなく、実際に録画機能がある製品を選びましょう。さらに、死角が発生しないよう、複数のカメラを取り付けるとなお良いでしょう。

あなたの住まいは大丈夫？

侵入犯罪は、巧妙かつ凶悪な手口が増えています。

最新の防犯知識を得て対策を立てるとともに、不審な人がいた、何かがおかしいなどの異変を感じたら、ためらうことなく110番通報することが大切です。

農業資金ラインナップ

資金運用課
栗原 弘達



組合員・利用者のみなさまへ

いつもJAおやま・JAバンクをご利用いただきありがとうございます。

栃木県からの通達により令和7年1月から農業近代化資金に関しまして一部改正があり、法人の認定農業者は利子助成率の高い認定農業者育成確保資金の借入限度額が2億円となり(利子助成期間5年)、より大きな設備資金のニーズに対応できるようになりました。個人の認定農業者は今まで通り1800万円です。

認定農業者以外の皆様や、今すぐに借入をしたいという組合員さんに関しては、アグリマイティー資金でご対応させていただきます。(JAバンク利子補給3年、最大1%軽減)

農業機械やビニールハウスなどで設備資金のお借入れをお考えの方は、資金運用課か最寄りの支店にご相談ください。

低

金利・保証料負担

高

農業近代化資金

- ▶金利保証料ほぼ0!※
- ▶原則担保不要
- ▶事前着工(振興事務所承認以前の農機購入等)は不可
- ▶資金使途に制限あり(農地取得は不可等)
※JAバンクや行政からの利子補給・助成、JAバンクからの保証料助成あり。なお、予算には限りあり。

【公庫】スーパーL資金

- ▶認定農業者のみ借入可能
- ▶低金利・保証不要
- ▶原則担保が必要
- ▶事前着工応相談
- ▶最長25年の借入期間

農業経営が一定程度安定されたのち、規模拡大や設備更新等の際にご検討いただける資金です



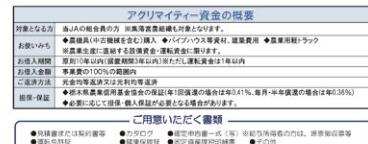
早さ・手軽さ

制度資金(行政)

- ▶行政の承認が必要なため必要書類多
審査にも一定の時間がかかる

JAプロパー資金

- ▶JA内完結だから早い



アグリマイティー資金

- ▶幅広い資金使途!
- ▶実行まで比較的スピーディーに対応。
- ▶JAバンク利子補給により借入当初3年間は金利を1.0%軽減!
- ▶農業信用基金協会の保証が必要。
- ※毎月金利の改定があります

金融共済便り

※詳しい内容については、資金運用課または最寄りの支店までご相談ください。

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	資金運用課	0285-25-3458		



岡村 康宏さん(45歳)

野木地区

生産品目:トマト(麗妃・カレン)

栽培への思いを胸に、農業に励む

J A おやま管内では、早春から出荷が始まる冬春トマト、無加温ハウスで作る雨よけや抑制・越冬トマトが生産されています。東部トマト部会は51人の生産者が約15ヘクタールで品種「カレン」「麗容」「麗妃」などを栽培しています。消費者が求めている安全でおいしいトマト作りを心がけ、甘みのある高品質なトマト作りに部会をあげて取り組んでいます。

野木地区の岡村康宏さんは学校を卒業後、1年間トマト栽培の基礎を学ぶためトマト農家で研修を行い、21歳で就農しました。父の代からトマト栽培を始め、約40アールのハウスで品種「麗妃」「カレン」を栽培。父とパート従業員5人でトマトの管理を行っています。

トマトの味、収量は日々の水分、

温度管理、芽かき、葉かきなどの作業の積み重ねで決まります。育苗から定植、誘引、その他管理作業、そして収穫と年間を通しています。そのため、パート従業員で行き届かない細やかな管理を康宏さんは丁寧に行います。「100点満点を目指そうとするとなかなか一人で行っている仕事ではないため難しい。目の前にある仕事

だけでなく、全体を把握し、補いながら管理を進め、高品質栽培を目指している」と笑顔で話します。

また、康宏さんは父の栽培とは異なる栽培方法に挑戦。先進的なロックウール栽培を約15年前に導入しました。ロックウール栽培とは、土を使わずに鉢物から人工的に纖維状に加工した固形培地のロックウールを用いて養液栽培すること。

年々、農作物を作りづらい環境でみると康宏さんは実感します。夏の猛暑をはじめ、大雨・ゲリラ豪雨や暴風、気象変動に伴い病害虫の発生など今までとは異なる状況が多々あります。小まめにハウス内を観察し、少しの変化を見逃さないように注意を払います。

今後、康宏さんは「生産資材高騰などの影響で農業経営は厳しい状況ではあります。が、その中で生き残れるよう収量・品質を落とさず、安定的に高品質なトマト栽培を目指したい。そして消費者に喜んでもらえるトマト作りに励みたい」と意欲を燃やします。栽培への思いを胸に、これからも康



夏ミカンのプロフィル
【分類】ミカン科ミカン属
【原産地】日本
【おいしい時期(旬)】4~6月ごろ
【主な栄養成分】ビタミンC、カリウム、クエン酸、ペクチンなど

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

夏ミカン

初夏に楽しむ日本原産のかんきつ

食べ方・楽しみ方

皮のむき方

ナイフで少しきり込みを入れるとむきやすい



じょうのう膜も苦みがあるので取り除く

ゼリー、ムース、シャーベットなど
色合いや甘酸っぱい風味で食欲増進



そのまま生で
爽やかな酸味と香り、アチアチ食感を楽しむ
ビタミンCをより効果的に摂取できる
蜂蜜などをかけても◎

ドレッシングやソース
酸味が酢の代わりにも
サラダや肉・魚料理に



ジャムやシロップや漬け
皮も果肉も全て利用できる
ヨーグルトやパン、ケーキにかける



酸味とほろ苦さがアクセントに

夏ミカンのチカラ

ビタミンC

美肌効果や免疫力向上、
ストレス緩和、疲労回復に



ペクチン

食物繊維の一種。
じょうのう膜(白い薄皮)に多く含まれる。
便秘解消やコレステロール値の改善、糖尿病予防に



カリウム
高血圧予防や
むくみの改善に

クエン酸

疲労回復・殺菌効果や
食欲増進効果が

夏ミカンのじみつ

歴史

原産地: 日本

海岸に漂着した種子をまいて育てたのが起源といわれている。山口県長門市には推定樹齢300年の夏ミカンの原樹が存在している



天然記念物



名の由来

英名: summer orange
和名: ナツダイダイ(夏橙、夏代々)

前年の果実と今年の果実が同じ木で一緒に実ることから「代々」と呼ばれる



選び方



夏ミカンのいろいろ

甘夏

夏ミカンの枝変わりの品種名は「川野なつだいだい」。夏ミカンに比べて酸味が少なく、優しい甘みと豊かな香り。1935年ごろに大分県の川野氏の農園で発見された



新甘夏

「甘夏」の枝変わりで甘みが強い。「サンフレーツ」「ニューセブン」「田の浦オレンジ」などの別名も



紅甘夏

「甘夏」の枝変わり。甘みも風味も豊かな「甘夏」に比べ、果皮や果肉の色が濃く赤みを帯びている。甘く酸味がまろやかで果汁がたっぷり

保存方法

常温保存

直射日光が当たらない
冷暗所で保存する



1~2週間が目安
なるべく早めに食べ切ろう

冷蔵保存

乾燥を防ぐため
にラップに包むか、
ビニール袋に入れ
て野菜室へ



注意
冷やし過ぎると低温
障害を起こす

酸味が強い
場合は、数日置
いておくと食べ
やすくなる



3月の旬のレシピ

永井 智一
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



レシピ 1 アジのマリネ



[材料(4人分)]

アジ(刺し身用)	1尾
酢	適宜
甘長トウガラシ(赤・青)	各1本
たくあん(しょうゆ漬け)	適宜
白キムチ	100g
塩	適宜
ディル	適宜

[作り方]

- (1) アジを3枚におろし、塩を強めに振り5分置き、水洗いして水気を拭き取り、酢洗いにする。甘長トウガラシは種を抜き、輪切りにする。たくあんは細切りにする。
- (2) 白キムチは汁ごとミキサーにかけ、ピューレ状にする。
- (3) 皿に(2)の白キムチを敷き、(1)のアジを切って盛り付け、甘長トウガラシ、たくあんをのせ、白キムチの残り汁を上からかけ、ディルを飾り出来上がり。

レシピ 2 豆腐の冷製スープ

[材料(2人分)]

ホタテ貝柱	2個
マイタケ	1/2パック
塩	少々
木綿豆腐	1丁
昆布だし	100ml
リンゴ(さいの目切り)	1/4個
松の実(素揚げ)	適宜
パクチー(みじん切り)	適宜
麻辣油(マーラーユ)	少々

[作り方]

- (1) ホタテ貝柱とマイタケは塩を振り、焼き網で両面を焼いて半分に切る。
- (2) 木綿豆腐と昆布だしをミキサーにかけ、ピューレ状にして塩で味を調える。
- (3) 皿に(2)のピューレを流し入れ、(1)のホタテ貝柱を中心に置き、上にマイタケをのせ、リンゴ、松の実、パクチーを散らし、麻辣油をかけ出来上がり。



JAのエーコープ「あげらく天」を使って 一品おかず『もっちりチヂミ』を作つてみよう♪♪

直売所でJAエーコープ「あげらく天」を買って、一品おかず『もっちりチヂミ』を作つて食べてみよう!!

エーコープマーク品は、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! //
個包装
になっているので
使いやすい!



あげらく天(天ぷら粉)

1kg(100g×10)分包タイプ
630円(税込)

もっちりチヂミ

タマネギやハクサイ、チーズなどを入れてもGOOD!
自分なりのアレンジも楽しめます♪

《材料》

エーコープあげらく天	100g(1袋)
卵	1個
だし汁(かつおだし または 鶏がらだし)	170ml
ごま油	大さじ1
ニラ	50g(1/2束)
玉ねぎ	40g(1/6個)
ニンジン	20g(1/8本)
桜エビ または カニかまなど	適量
【たれ】	
醤油	大さじ4
酢	小さじ2
ごま油	小さじ1
コチュジャン	小さじ1
白ごま	大さじ1
長ネギ(みじん切り)	約5cm



《作り方》

- ニラは3~4cm幅に切れます。玉ねぎは薄切り、ニンジンは千切りにしておきます。
- あげらく天にだし汁、卵、ごま油を加えて混ぜ合わせます。その他の材料を全て加えてよく混ぜ合わせます。
- 熱したフライパンに、①の生地の1/2量を流し込み、のばし広げます。
- フタをして約4~5分程度焼きます。
- ひっくり返して、さらに約4~5分程度焼きます。
- たれの材料をよく混ぜ合わせたれを作ります。
- お好みのたれを付けてお召し上がりください。

※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

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♪

愛称: おやまグリーンカード



農産物直売所専用カード

寒さが和らぎ過ごしやすい季節になりました。しかし、かゆみなどの肌荒れの症状でお悩みの方もいらっしゃるのではないでしょうか。皮膚のバリア機能を高めると肌荒れの症状を和らげることができます。今回は肌荒れ対策にお薦めの栄養素を二つお伝えします。

■ ビタミンE

ナバナ、ナッツ、オリーブ油などに含まれるビタミンEには、抗炎症作用があるため、肌荒れ予防にお薦めの栄養素です。また、紫外線や花粉などの外的刺激から肌を守り、バリア機能を安定させる働きがあります。ビタミンEは、別名「若返りビタミン」とも呼ばれるほど、美しい肌をつくるのに必要な栄養素です。不足すると肌の新陳代謝の乱れや血行不良を引き起こし、染み・しわなどの原因となります。お勧めの食べ方は、オリーブ油とナバナの炒め物です。ナバナに含まれるベータカロテンは、油と一緒に取ると吸収されやすくなります。ベータカロテンは、皮膚や粘膜を健康に保つ働きがあるビタミンAに体内で変化するため、花粉による肌荒れ予防効果が期待できるでしょう。

■ ビタミンC

イチゴ、新ジャガイモ、ブロッコリーなどに含まれるビタミンCは、肌の健康を保つために欠かせない栄養素です。肌のバリア機能をサポートする働きがあるため、肌の水分保持能力が高まり肌荒れ予防効果が期待できます。水溶性であるビタミンCは、熱に弱く水に溶けやすい性質があるため、加熱をせずに生で食べるのがお勧めです。しかし、ジャガイモに含まれるビタミンCは、でんぶんに包まれているため、熱に強く壊れにくい性質があります。オリーブ油で炒めるとビタミンEとビタミンCが一緒に取れるのでお勧めです。

おいしく食べながら肌荒れ対策をしたいですね。



脳トレ! 手足の体操 疲れを取る体操で熟睡へ

健康生活研究所所長・堤 喜久雄

知らず知らずのうちにたまっているのが疲れです。頑張り屋さんほど心身をいたわる時間を取ることを忘れないでください。今回は、その日の疲れはその日のうちに取り、良質な睡眠へと導く体操をご紹介します。

寝付きが悪いときは、就寝前に手足の血行を促進して温めると安眠を誘うようです。指先包みの体操に足指の動きを加えて、全身の血行を促進させます。これにつぼ刺激を組み合わせて疲れをさらに癒やします。手足が温まり、気持ち良いと思う程度に繰り返しましょう。

指先包みと足指体操



①手のひらを合わせて上下にこります。右手を上にずらしたところで、右手の指先を曲げて、左手の指先を包み込むように握ります。同時に、右足の指を曲げます。

②右手の指先を伸ばし、手のひらをこすっていき、左手を上にずらします。このとき、左手の指先を曲げ、右手の指先を包み込むように握ります。同時に、右足の指を伸ばし左足の指を曲げます。

応用

ゴルフボールやクルミを用意し、足を動かしながら、足の裏で転がせばつぼ押し効果も期待できます。

なくそう食品ロス

食品ロスを減らして温室効果ガスも削減

食品ロス問題ジャーナリスト●井出留美

2024年の夏は暑かったです。23年の夏も暑く、長野県で米や野菜を作っている筆者の義父母は「暑過ぎてサトイモが小さくなっちゃった」と嘆いていました。

欧州連合(EU)の気象情報機関「コペルニクス気候変動サービス」は、24年の世界平均気温が23年を上回り、過去最高になる見通しだと24年10月に発表しました。

過剰な暑さは農産物の生育に影響を及ぼします。23年産の新潟県産「コシヒカリ」は胚乳の一部もしくは全部が白く濁る「白未熟粒」が増え、等級が落ちました。海水温が高く魚が死んでしまう現象も起きました。この暑さの一因が「食品ロス」だと言ったら、意外に思うのではないでしょうか。

気候変動の一因となる温室効果ガスを世界で最も排出している国は第1位は中国、第2位が米国です。しかし、世界中の食品ロスを合計すると、この二つの国に続く第3位の温室効果ガスの排出量となるのです。

農業や食品産業など、世界の食料システムから排出される温室効果ガスは全体の30%以上に及びます。

世界200人近くの研究者が関わったドローダウンプロジェクトでは、地球温暖化を逆転させるベスト100の方法が検証されました。二酸化炭素の削減量や費用対効果などで順位付けしたところ、100位中、3位になったのが「食品ロス削減」でした。26位の「電気自動車」や43位の「飛行機の燃費向上」より、食品ロス削減の  方が順位が高かったのです。それくらい、気候変動と食品ロスは大きく関連しています。

3月23日は世界気象デー。24年のテーマは「気候変動対策の最前線」でした。農畜水産物の生育を健全に保ち、自然災害を少しでも減らすために、食べられるのに捨てられる食品ロスをなくしていきましょう。

お天気カレンダー

コブシかハクモクレンか

気象予報士●檜山靖洋

千昌夫の歌『北国の春』で「こぶし咲く……」と歌われるよう、コブシは桜と同じように春を象徴する花です。コブシの花言葉は、「歓迎」「友情」などで、卒業、入学シーズンにぴったりですね。

コブシに似た花で、だいたい同じ時期に咲き出すのがハクモクレンです。東京辺りでは、ハクモクレンが咲き出してからだいたい2、3週間で桜が開花する、というのを私は目安にしています。コブシとハクモクレンは、植物図鑑でも似ている花として載っています。違いは、まず花の大きさです。ハクモクレンの方が大きめで、10~15cmほどの花を咲かせます。コブシは7~10cmくらいです。ハクモクレンは上を向いて咲き、花びらは全て開き切らないのも特徴です。コブシは横を向いて咲くものもあり、花びらは手のひらを広げたように全て開きます。

街が桜色に染まる前、春本番の序章として、白い花があちらこちらに咲き出します。



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。

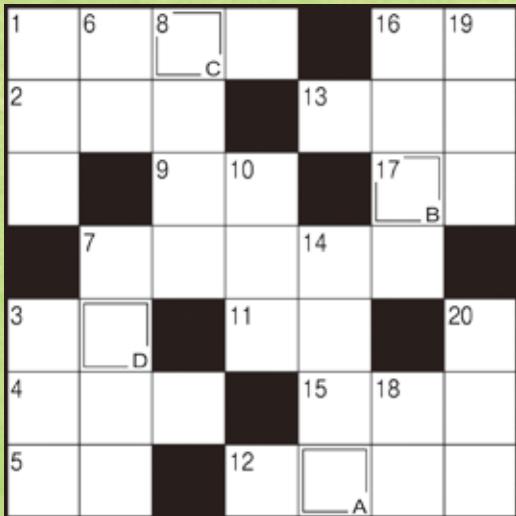


みんなの広場

お出で
でみやこ!

パズル頭の体操

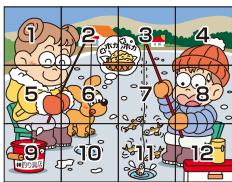
ロードマップの文字をロードマップ順に並べて正しい言葉は何でしょうか?
出題●「」



回答欄

A B C D

先月号クイズの答え



- 2 のぼりがない
5 フードが大きい
7 糸のほつれがない
11 魚が1匹多い
12 ボトルが少ない

1 3月14日は——デー。バレンタインデーの
お返しを渡すのによい日です
2 お手洗いともいいます
3 バレーボールのセッターが上げるもの
4 梅は咲いたか、——はまだかいな
5 日本長いものは367kmあります
6 水戸、尾張に並ぶ徳川四家
7 羽ばたいて飛べるほ乳類
8 漢字では「梭子魚」などと書く魚
9 草餅によく使われる植物
10 お彼岸に参る人も多いところ
11 弾力がある、噛んで食べる菓子
12 失敗は成功の一歩

1 3月14日は——デー。バレンタインデーの
お返しを渡すのによい日です
2 お手洗いともいいます
3 バレーボールのセッターが上げるもの
4 梅は咲いたか、——はまだかいな
5 日本長いものは367kmあります
6 水戸、尾張に並ぶ徳川四家
7 羽ばたいて飛べるほ乳類
8 漢字では「梭子魚」などと書く魚
9 草餅によく使われる植物
10 お彼岸に参る人も多いところ
11 弹力がある、噛んで食べる菓子
12 失敗は成功の一歩

ヨコの力ギ

タテの力ギ

1 一 造って魂入れず
2 ニワトリの頭についています
3 エッグスの次です
4 赤の広場やクレムリンがあります
5 卒業証書の——は筒よりファイルが
6 地球を暖める天体
7 脚本に書かれているセリフ以外の文章
8 主流になりました
9 ひな祭りのお吸い物につきものの貝
10 春の景色がぼんやりとして見える原因
11 細川たかしのヒット曲「——の渡し」

●数いつも楽しみにしています。
(とちねこさん・66歳)

●今日は新年スペシャルのコーナーもあり、たくさん頭を使いました。いい脳トレになりました。
(宏トマトさん・63歳)

●野菜の豆知識がとつても役に立っています。
(秋大好きレディーさん・66歳)

お便りコーナー



★おもしろい形の大根



●青首大根を掘ったところスムーズに抜けず、スコップを使って掘ったところ大変おもしろい形のものが獲れ、記念に撮りました。

●沖縄地方の特産の紅いも(どろろいも)でもつるになる卵(小)位の実(種)を植え付けたところ写真的の通り、4キロ弱の大変おもしろい形のものが獲れ、びっくり・驚きです。
(S・Sさん・84歳)

JAおやまの「公式LINE」 お友達登録お願いします!!

JAおやまでは、LINEによる情報発信をしています。

広報誌「ぐりーんぴあ」発行のお知らせをメッセージで配信していますので、スマートフォンなどでいつでも・どこでも広報誌をご覧いただけます。

お友達登録よろしくお願ひいたします!!



■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4月号

「今欲しいものは」

▶締切3月10日(月)

●2025年5月号

「ストレス解消法」

▶締切4月10日(木)

★お便りコーナー

身近な話題、最近夢中になっていること、我が家のお自慢、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。

掲載させていただいた方全員に
QUOカード
GIFT CARD
プレゼント!

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

〒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。

送り先

令和8年度小山農業協同組合職員募集のご案内

■採用予定者 金融・共済・購買・販売・営農指導 等 若干名

■応募資格 総合職

- ・原則、令和8年3月に大学、短大(2年生以上の各種専門学校を含む、以下同じ)、高校卒業見込みの者
- ・その他 普通自動車運転免許取得者(取得見込含む)

提出書類

■出願手続 ▶大卒・短大卒・専門卒

- ・履歴書(写真貼付)
- ・卒業見込証明書または卒業証明書
- ・成績証明書
- ・エントリーシート
(当JAホームページよりダウンロードして下さい。)
- ・受験票用写真(縦4cm×横3cm)

1通
1通
1通
1通
1枚

▶高校卒

- ・履歴書(写真貼付)
- ・調査書
- ・受験票用写真(縦4cm×横3cm)

1通
1通
1枚

※写真は、直近3ヵ月以内に撮影したもので、裏面には必ず撮影年月日、氏名を記入してください。

※現住所と帰省先が異なる場合は、電話番号を含め両方を記入し、受験票等送付先住所を指定してください。

※申込受付後に受験票と採用試験開催案内を送付致します。

■応募受付期間

- ▶大卒・短大卒・専門卒 令和7年3月10日(月)～3月19日(水)必着
▶高校卒 令和7年9月5日(金)～9月11日(木)必着

■書類提出先

小山農業協同組合 本店 企画管理部 人事課

〒323-0034 小山市神鳥谷 1-11-32

■応募方法

郵送または持参してください。

■採用試験

・筆記試験

▶大卒・短大卒・専門卒 令和7年3月27日(木)

▶高校卒 令和7年9月18日(木)予定

・面接試験

筆記試験合格者に対して、後日面接試験を実施する

お問い合わせ先

企画管理部人事課
0285-25-3072

ホームページ

<https://www.ja-oyama.or.jp/>

令和8年度採用(大学・短大)第1回JAおやま説明会の開催について

日 時	令和7年3月8日(土)午前10時～正午
場 所	小山農業協同組合 本店3階 華の間 〒323-0034 小山市神鳥谷1-11-32
申込方法	マイナビ2026「JAグループ栃木」から事前に申し込みしてください。 または電話、Eメールでも受付しています。 企画管理部 人事課 TEL:0285-25-3072 Eメール jinji@ja-oyama.or.jp ※質問等がある場合は、ご記入(お伝え)下さい。
必 要 事 項	氏名・住所・学校名・連絡先電話番号
受 付 時 間	令和7年3月1日(金)～3月7日(金)
持 ち 物	筆記用具、応募票(当組合ホームページよりダウンロードして下さい。)

※その他ご不明の点につきましては、人事課までお問い合わせ下さい。



Information

令和7年度 大口利用農家対策の実施について

今年度も地域農業の担い手となる専業的大型農家の育成とニーズに応えるため、下記の通り実施いたします。

1 対象基準

- ①前年の肥料年間購入金額が20万円以上を対象とする。
- ②前年の農薬年間購入金額が20万円以上を対象とする。

2 対象期間

令和7年3月1日～令和8年2月28日までの1年間

3 奨励措置 供給時に都度引き

ランク別	供 給 金 額	奨励基準	
ランク1	20万円以上	40万円未満	2.0%
ランク2	40万円以上	60万円未満	2.5%
ランク3	60万円以上	80万円未満	3.0%
ランク4	80万円以上	100万円未満	3.5%
ランク5	100万円以上	200万円未満	4.0%
ランク6	200万円以上	300万円未満	4.5%
ランク7	300万円以上		5.0%

ただし、入札による価格対応の場合については対象外とする。

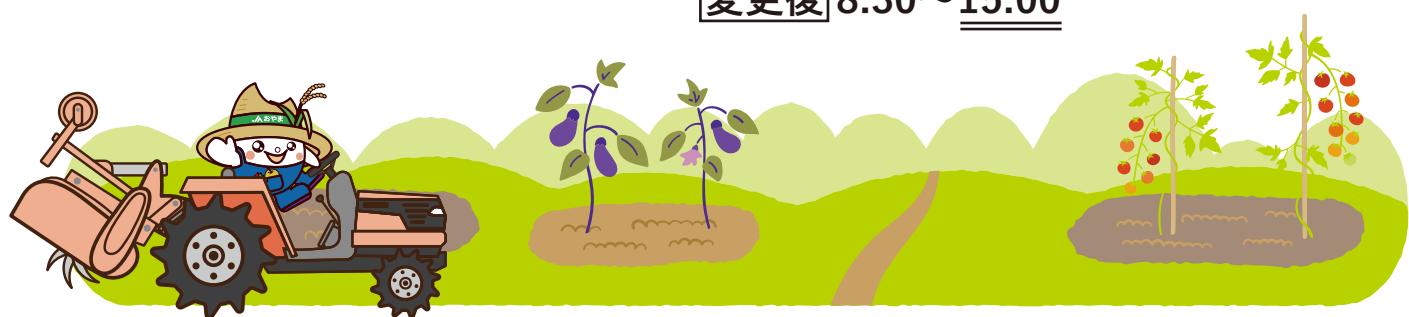
支店共済窓口営業時間変更のお知らせ

常日頃よりJA共済をご利用いただき、誠にありがとうございます。

誠に恐縮ではございますが、令和7年度の共済事業システム変更に伴い、支店共済窓口の営業時間をお下記の通り変更させて頂きます。

尚、お電話によるご相談・お問い合わせ等につきましては、これまで通り対応させて頂きますので、何卒ご理解とご協力を賜りますよう、よろしくお願ひ致します。

変 更 日：令和7年3月1日～
共済窓口営業時間：
変更前 8:30～16:00
変更後 8:30～15:00





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!



パーソナリティ信田さん

(パーソナリティ信田さん、事務局沖さん
下:関部会長、難波副部会長)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	4月15日(火)
野木支店	4月17日(木)
下野支店	4月25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	4月10日(木)
----	----------

・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、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

3月12日(水) 14:00~14:30
3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12回 理事会(1月21日)

- 3か年計画「最終年度の実績と進捗状況」について
- 機構の一部改正について

JAの概況(2025年1月現在)

貯金	1,704億6,282万円
貸出金	291億 856万円
購買品取扱高	35億2,767万円
販売品販売高	80億2,396万円
長期共済保有契約高	3,423億6,575万円