

ぐりーんぴあ

Green Pia

人と自然の調和から新たな創造を

2025
04
vol.314



4月の旬のレシピ

・キャベツと豚バラの重ね蒸し
・オニオンリング

特集1

知っているようでよく知らない
JASって何だ?



特集2

過度な日焼けにご用心!
今からしっかり紫外線対策



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

ぐりーんぴあ
Green Pia



Content

03 TOP NEWS

04 - 05 TOPICS

地域のニュースをお届け!

06 - 07 特集

・知っているようでよく知らない
JASって何だ?

08 - 09

・過度な日焼けにご用心!
今からしっかり 紫外線対策

10

営農経済便り

ネギ 今後の栽培管理について

11

農業浪漫

石橋地区 伊沢 大輔さん

12

ベジタブルライフ

キュウリ

～みずみずしさが涼を誘う夏野菜～

13

4月の旬のレシピ

14

簡単においしく漬かる♪

エーコープ「熟成ぬか床・ぬかづけの床・補充ぬか」

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

監事として2期目で、代表監事を仰せつかりました倉井です。

現在、JAは収益の主たる信用共済事業が厳しい状況にありますが、自己改革を進めながら、農業者の所得増大につながる取組目標を設定して農畜産物の有利販売・生産資材の低減等に取り組んでいます。

また、本年度より、新たな「組合員・地域とともに食と農を支える協同の力3か年計画」が始まります。

その中で監事の役割として、理事の執行を監査し、経営の健全性・信頼性を確保し、組合員や地域の皆様方に安心して利用いただけるJAを目標に職務を遂行したいと思いますので、よろしくお願い致します。



代表監事

倉井 光三

山梨県
山梨県

令和6年度を振り返りますと地球温暖化による平均気温の上昇、特に夏季の異常なまでの高温が農作物の作柄に悪影響を及ぼしたり、カメムシの越冬個体数が増加し水稻ではイネカメムシの大発生により品質が低下し収量が大幅に減収となりました。

私は昨年、主食用「コシヒカリ」と飼料用「あさひの夢」を作付けしましたが、間々田乙女土地改良区の水田にもイノシシが出没し、また害虫被害により基準単収を下回る結果となりました。

また、梨の栽培については労力分散を図るため早生品種4割、中生品種4割並びに晩生品種を2割作付けしています。病害虫の発生は少なかったのですが、猛暑が長く続いたため晩生種の「新高」「にっこり」の果肉が障害を受け商品化率が著しく低下しました。

もはや異常気象ではなく、これが地球温暖化により毎年起こりうるということを認識し対策をしていかないと農業生産の拡大は程遠いものとなります。

次期3か年計画の中期戦略に掲げた「農業・農村における自然災害への備え・対策」の進捗を注視していきます。



監事(間々田)

渡邊 宏文

山梨県
山梨県

毎月「5(ご)」と「8(はん)」のつく日は
5日、8日、15日、18日、25日、28日

栃木県民ごはんの日



1日3食
ごはんを
食べよう

TOP
NEWS

JAおやまで取り扱っている お米3種類をご紹介します!!

JAおやまが取り扱うお米は安全・安心。講習会や現地検討会、視察研修などさまざまな取り組みを行い、生産者一丸となって消費者ニーズに対応した良質米の安定生産に努めています。



当JA管内の生産者がたっぷりの愛情を込めて生産した、美味しいコシヒカリです。一度お試してみてくださいはいかがでしょうか。

精米価格

2kg/1400円(税込) 5kg/3400円(税込) 10kg/6000円(税込)

3つの川に囲まれた肥沃な水田地帯である生井地区の農家が手掛ける特別栽培米です。減農薬・減化学肥料で食味計を使った厳しい基準もクリアしたこだわりのコシヒカリ。

精米価格

2kg/1500円(税込) 5kg/3500円(税込) 10kg/6500円(税込)



大嘗祭で皇室献上米となった「とちぎの星」!とちぎの星は、粒が大きく、豊かな甘さが特徴です。

精米価格

2kg/1380円(税込) 5kg/3300円(税込) 10kg/5800円(税込)



お問い合わせは、お近くの直売所(グリーンセンター、のぎ松原大橋直売所、よらっせ桑、石橋農産物直売所「四季彩」、道の駅「思川」、道の駅「しもつけ」)に!!



手軽に簡単! 作り置き! 「ごはんスティックストック」

材料(1本分の目安量)

- ご飯……………約75g(茶碗約1/2杯)
- 具材……………大さじ1~2(納豆なら1/2パック)
- 焼きのり(全型)……………1/4枚

ごはんスティックストックには1本につき茶わん1/2杯分のご飯を使います。残りご飯を利用する他にも、休日などに何合か炊いてまとめて作っておくのも良いでしょう。

作り方は誰にも簡単。クルッと棒状に巻き込むだけです。細長いおむすびとも言えそうですが、握るテクニックはいらず、温めるのもおむすびより短時間で済みます。出来たてを食べても良いのですが、時短軽食をするなら冷凍庫にストックを。

POINT

中の具材名をラベルに書けば選ぶときに便利!

作り方

- ①温かいご飯をラップにのせしゃもじで約12cm角に広げる。
- ②具材をご飯の真ん中より少し手前にのせる。
- ③ラップを手前から持ち上げ奥に向かって巻いてスティック状に。
- ④ラップの上から軽く握って形を整える。
- ⑤ラップの両端をキャンディーのようにしっかりひねって留める。
- ⑥冷凍庫に入れてストック!

LIVE Topics

地域ニュース

ライトピックス

JAおやまと管内の警察署などの関係機関は2月5日、出荷のピークを迎える農作物の盗難を防ぐため、第2回のイチゴ盗難防止パトロールを実施しました。JAや県下都賀農業振興事務所、市町、共済組合、いちご部会関係者ら27人が参加し、4班に分かれて小山市、下野市、野木町などのイチゴハウスを巡回しました。

県内において2025年に入り、ハウス内のニラが夜間に大量に盗まれる事件が県南地域で数件発生しています。

小山警察署生活安全課の手塚芳夫警部補は「パトロールで巡回するなど地道にアピールすることで防止につながる。パトロールはもちろん防犯カメラやセンサーライト、看板などを設置し、『見せる防犯対策』で対外的に分かりやすく、警戒心を高め、抑制につなげよう」と話しました。

いちご部会の関寿雄部会長は「パトロールなどの活動を定期的に行うことは、盗難防止につながり、非常に心強い」と話しました。

2/5 イチゴ農作物盗難防止パトロール



JAおやまいちご部会婦人部は2月7日、出荷ピークを迎える中、西部集出荷所で2025年産「とちおとめ」「とちあいか」の目ぞろえ会を行いました。生産者や関係者ら26人が参加。規格ごとに並べた「とちおとめ」「とちあいか」のパックを前に、出荷要領を確認。パックの上下段の粒の大きさや着色のばらつきに注意すること、フィルムをしっかりと留めることを申し合わせました。

関寿雄部会長は「繁忙期の中でも出荷要領・規格を今一度見直し、高単価になるよう出荷に励んでほしい。また、新たに婦人部としてやりたい企画などがあれば提案してほしい」と話しました。

2/7 西部集出荷所 いちご部会婦人部研修会



JAおやまビール大麦採種部会は2月10日、県内有数の種子ビール大麦の産地である豊田地区の農地で現地検討会を開きました。部会員や関係者ら34人が参加し、栽培管理や生育状況、今後の注意点などを確認しました。

下都賀農業振興事務所の仲田聡副主幹は、今後の重点ポイントを説明。「麦踏みは、軽量の車両で土壌水分が高い時は、土壌が固くなり生育不良を招くため避けてほしい」と話しました。

大島三千男部会長は「現地検討会での情報などを今後の管理に生かしてほしい」とあいさつしました。

2/10

豊田地区

ビール大麦採種部会 現地検討会



JAおやま肥育牛部会の山岸万美さんは2月13日、小山市役所において初澤正実副市長を表敬訪問しました。

同部会の松本一男部会長をはじめ、部会員、関係者ら9人も出席し、とちぎ和牛のPRをしました。

山岸さんは2024年11月29日に東京都中央卸売市場食肉市場で開かれた一般社団法人とちぎ農産物マーケティング協会主催の第41回栃木県肉用牛総合共進会にて黒毛和種の部で最優秀賞に輝き、名誉ある農林水産大臣賞が贈られました。

山岸さんは「目標としていた賞を受賞でき、嬉しい。励みになる」と話しました。既に山岸さんは「全農肉牛枝肉共励会」で優秀賞を受賞しており、「できれば国内最大規模の『全国肉用牛枝肉共励会』で名誉賞を取り、3冠達成をしたい」と意気込みます。

初澤副市長は「肥育にご苦労されていると思うが、日々の肥育管理が実った受賞で喜ばしい。今後も高品質なとちぎ和牛の飼育に励んでほしい」と話しました。

2/13

小山市役所

山岸万美さん 農林水産大臣賞に輝き 表敬訪問



JAおやま東部トマト部会の小林正樹さんは2月25日、栃木県農業大学校の生徒17人の経営事例研修の受け入れをしました。

小林さんが経営する(株)小林菜園は、大規模トマト低コスト耐候性ハウスでトマト大規模経営の実現を目指すとともに、高度環境制御技術、雇用型生産管理技術などの技術課題を実証するための施設です。

研修は、農業生産学部農業総合学科の施設野菜専攻の1年生が、農業経営者として必要な幅広い視野・知識を身につけることを目的に実施し、同園の経営概要や今後の方針、施設見学をしました。

小林さんは「農業は食料を維持するために大切な職業。後継者不足や高齢化などの影響により、年々農業人口が減ってきている。農業・地域・土地を守るためにも君たちの存在は、大切であり金の卵。これから多くの情報や知識を身につけて、活躍してほしい」と話しました。

卒業後、実家のトマト農家に就農を予定する大槻遼真さんは「ハウス内に足を踏み入れた時、規模の大きさ、管理が行き届いていることに驚いた。小林さんの人間性にも惹かれ、刺激を受けた。小林さんのような生産者になりたい」と話しました。

2/25

小林菜園で研修会





食品売り場などでよく見かけるJASマーク。ところでJASって何だろう？どんな役割があるんだろう？みんなで考えてみましょう。

JAS知っているようでよく知らないって何だ？

Japanese Agricultural Standards

JAS＝日本農林規格、英語の頭文字を取った通称です。

JASは、食品や農産物、木材などの品質や成分、生産方法、管理方法などについて、農林水産大臣が定めた国の基準(規格)のことです。この基準を満たし、認証を取得することでJASマークを付けることができます。JASマークは、製品が一定の品質や安全性を持っていることを示す目印なのです。

協力：一般社団法人日本農林規格協会(JAS協会) イラスト：ゆきたけし

なぜJAS制度ができたの？

JAS(日本農林規格)が最初に法律で定められたのは1950年のことです。当時、日本は戦争が終わったばかりで、ものが不足しているだけでなく、質の悪い製品もたくさん出回っていました。こうした問題を解決するため、食品や農林水産物の品質や基準を統一して、一定のレベルを確保するためのルールが必要になりました。それがJASです。

JAS制度はどんな役に立っているの？

JASの規格は94種類あります(2025年1月現在)。この規格があることで、私たち消費者は製品が一定の基準を満たしていると確認できるので、安心して自由を選ぶことができます。さらに、JASの認証を受けた会社は自分たちが作る製品の品質やこだわりをアピールできて、広く社会の信頼を得ることもつながります。

JASマークの安心の決め手とは？

JAS制度の下、国から認められた検査機関(登録認証機関)が、毎年、農場や工場を訪れて基準を満たしているかをチェックしています。この検査では、製品の作り方や品質がJASの基準に合っているかを細かく確認します。これにより私たち消費者は安心して品質の良い製品を手にとることができるのです。

1970年に加わった「品質表示基準」の仕組みは、2013年に新しく作られた「食品表示法※」に移され、現在は別の法律として運用されていますが、目的は同じく、消費者が安心して製品を選べるようにすることです。

※食品表示法とは、食品には具体的な表示ルールが食品表示基準で決まっています。食品の製造者、加工者、輸入者または販売者(食品関連事業者等)はこのルールを守らなければなりません。

JASの歴史を知ろう

JAS制度は、1950年に日本農林規格等に関する法律(JAS法)として始まりました。その後、70年に「品質表示基準」という仕組みが加わり、現在のJAS制度の基礎がつけられました。食品や農林水産物の品質や基準がしっかりと定められており、私たちも安心して利用できる仕組みになっています。

1950
昭和25年

JAS法制定
JAS制度を創設

JAS

1970
昭和45年

品質表示基準制度の導入

1993
平成5年

生産方法に特色のある
JASが制定できるよう改正

1999
平成11年

有機食品の
検査認証制度を導入



2005
平成17年

流通方法に特色のある
JASが制定できるよう改正

2013
平成25年

品質表示基準制度が
JAS法から食品表示法へ移管

2017
平成29年

JASの対象を
モノの生産方法(プロセス)や
取扱方法(サービスなど)、
試験方法などにも拡大



2022
令和4年

有機JASに有機酒類を追加

\ 探そう! / JASマーク

私たちが主に目にするJASマークには、平準化規格のJASマークで通称「一般JAS」と、生産の方法などに特色のあるJASのうち、有機の基準に適合する製品に付ける「有機JAS」、有機以外の製品に付ける「特色JAS」などがあります。



おいしさや、安全な品質を表しているんだね

平準化規格JASマーク、通称「一般JAS」



品位、成分、性能、その他の品質などがJASに適合している製品に付けられるのが、通称「一般JAS」(平準化規格のJAS)です。マークの下には検査した機関の名称が記されていて、第三者機関がしっかり審査した証拠になります。JASの中には等級のある製品もあります。その場合はJASマークに併せて等級も記されています。JASの格付が疑わしいなど、何かがあった場合には事業者を追跡できる体制が取られています。



発見!



環境に優しい作り方を表しているのね

有機JASマーク



有機JASマークは、登録認証機関から有機JASの認証を受けた事業者が、有機JASの基準に従って生産した有機農産物、有機畜産物、有機藻類とそれらを原料とした加工食品などに付けられています。事業者が有機JASの認証を受け、製品に有機JASマークを付けなければ、「有機」や「オーガニック」の表示はできません。



発見!



こだわりの作り方を表しているのよ

特色JASマーク



特色JASマークは日本の伝統的な方法で生産された製品や、付加価値のある製品などに付いています。日本を象徴する「富士山」と、日の丸を連想させる「太陽」を組み合わせたデザインには「信頼の日本品質」への思いが込められています。このマークの製品には、手延べ干しめん、りんごストレートピュアジュース、地鶏肉、熟成ハム類、熟成ソーセージ類、熟成ベーコン類、ノウフク製品、大豆ミート食品類などがあります。



発見!



測定方法にも規定があるんだ

試験方法JASマーク



食品や農林水産物に多く含まれる機能性成分などの測定方法を規格化したのが試験方法JASです。国際的な評価基準に基づいて登録を受けた試験業者が、これらの試験方法により試験を行った結果であること、つまり試験結果の信頼性を証明するための認証が、この試験方法JASマークなのです。このマークは、私たちが目にすることは少ないかもしれませんが、でも、企業は自社の生産技術などの強みをアピールできるので、販売戦略を立てる上で重要な制度といえます。

広がるみんなのJAS

「ノウフクJAS」は、農業と福祉が連携して、障害のある人が生産工程に携わった食品や観賞用植物の農林規格です。「ベジタリアン・ヴィーガンJAS」は、宗教上の理由などで肉や魚などの動物性食品を取らず、穀物や豆類、野菜などの植物性食品を取る人が適切に商品選択ができるよう、ベジタリアンやヴィーガンに適した加工食品や、その料理を提供するレストランの基準を定めた規格です。



登録機関名



Japan Vegan Society



Japan Vegan Society

「ノウフクJASマーク」(左)と「ベジタリアン・ヴィーガンJASマーク」の表示例

今からしつかり 紫外線対策

紫外線は私たちがカルシウムを代謝する際に必要ですが、浴び過ぎると日焼け、しわ、しみなどの原因となります。正しい知識を持ち、紫外線の浴び過ぎに注意しながら上手に紫外線と付き合っていきたいです。



ちょっと待って!



日焼けしてからの手入れでは遅い!

日焼けしてからローションなどで肌の手入れをすることは、ひりひりした日焼けの痛みを抑えるなどの効果はあるとされています。しかし、皮膚の老化や皮膚がんなどの長期的な予防効果は少ないと考えられます。長期的な健康への悪影響予防のためには、紫外線の浴び過ぎを防止することが重要です。

紫外線のうそ・ほんと

間違い

曇った日は日焼けをしない。

水の中では日焼けしない。

冬の間の紫外線は危険ではない。

日焼け止めを塗ってれば、非常に長い時間日光を浴びても大丈夫。

日光浴の途中で定期的に休憩を取ると、日焼けを起こさない。

太陽の光に暑さを感じないときには、日焼けを起こさない。

正しい

薄い雲の場合、紫外線の80%以上が通過します。大気中のエアロゾル(もや)は紫外線暴露を増加させることがあります。

水はわずかな紫外線しか防いでくれません。また、水面の反射は紫外線の暴露量を増加させます。

一般的に冬の紫外線は弱いですが、雪による反射では2倍近い暴露量になります。特に高山では顕著です。春先の気温がそれほど高くない紫外線の強いときは、特に注意が必要です。

日焼け止めは、太陽に長時間当たる際に使用するのではなく、紫外線を浴びることが避けられないときに防止効果を高めるためのものです。紫外線防御は適切な使用によって決まります。

紫外線暴露は1日を通して蓄積されていきます。

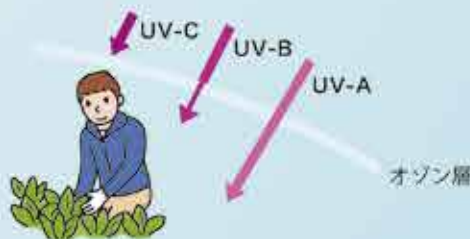
日焼けは私たちが感じることでない紫外線によるものです。暑さを感じるのは赤外線によるものです。

紫外線の性質

太陽の光には、目に見える光(可視光線)の他に、目に見えない赤外線や紫外線が含まれています。紫外線とは地表に届く光の中で、最も波長の短い光です。



紫外線は波長の領域と性質によって、A、B、Cの3つに分けられます。C領域紫外線(UV-C)は空気中の酸素分子とオゾン層で完全に遮られて地表には届きません。また、B領域紫外線(UV-B)も同様にオゾン層などに遮られて地表に届く量が減りますが、完全に遮られるわけではありません。この地表に届く量がオゾン層の変化に影響されることから、現在地表に届くUV-Bの増加が懸念されています。また、A領域紫外線(UV-A)はUV-BやUV-Cに比べて影響は小さいのですが、その多くが地表に届くため、長い時間当たると肌などに影響があることが懸念されています。



紫外線の 浴び過ぎを防ぐ 対策6カ条

紫外線の影響は

地域や個人によって異なりますが、

紫外線の影響が強いと

考えられる場合には、状況に応じて

次のような対策を取ることが効果的です。

1/

紫外線の強い 時間帯を避ける

紫外線は正午前後、正確には各地区で太陽が最も高くなる時に最も強くなります。紫外線の強い時間帯を避けて戸外生活を楽しむことを第一に考えてください。気象庁では数値モデルで上空のオゾン量を予測し、それを基にした日本全国の翌日の紫外線の強さを「紫外線情報」として公表しています。



気象庁紫外線情報

2/

日陰を利用する

外出時は、積極的に日陰を利用しましょう。しかし、直接日光の当たらない日陰であっても、空気中で散乱した紫外線や、地面や建物から反射した紫外線を浴びていることは忘れないようにしてください。



3/

日傘を使う、 帽子をかぶる

日差しが強いときの外出には、日傘や帽子の利用も効果的です。最近では紫外線防御機能を高めた日傘もあります。また、帽子の着用で目が浴びる紫外線の量は20%程度減少します。特に、麦わら帽子など幅の広いつばのある帽子はより大きな効果があります。ただ、日傘や帽子も、太陽からの直接の紫外線は防げますが、大気中で散乱している紫外線まで防ぐことはできませんので注意しましょう。



4/

衣服で覆う

袖が長い襟付きのシャツのように、体を覆う部分の多い衣服の方が、首や腕、肩を紫外線から守ってくれます。また、皮膚に到達する紫外線を減らすためには、しっかりと織り目・編み目の生地 of 衣服を選ぶことです。生地を透かして太陽を見てみれば簡単に分かります。ただし、目が詰まっている衣類は通気性や吸収性が悪く、暑い時期には熱中症の可能性がありますので、無理のない範囲で着られるものを選びましょう。また、黒など濃い色の衣服の方が紫外線の透過率は低くなりますが、熱の吸収率は高くなってしまうため無理のないように選びましょう。



5/

サングラスをかける

紫外線防止効果のあるサングラスや眼鏡を適切に使用しましょう。サングラスや眼鏡を使用する場合は紫外線防止効果ははっきり示されたものを選びましょう（一般に、ガラスの眼鏡はUV-Bをカットしますが、プラスチックの眼鏡の場合はUVカット表示のあるものを選びましょう）。しかし、目は正面方向からだけではなく、上方、側方、下方、さらには後方からの光も直接・間接的に浴びています。レンズサイズの小さなサングラス・眼鏡や顔の骨格に合わないサングラス・眼鏡では、正面以外からの紫外線に対しては十分な防止効果を期待できません。強い太陽光から目を守るためには、ゴーグルタイプ、あるいは



6/

日焼け止めを 上手に使う

衣類などで覆うことのできない部分には、大人も子どもも上手に日焼け止めを使うのが効果的です。乳児の場合は、紫外線の強い時間帯には外へ出さない、またベビーカーの場合は覆いをするなどの工夫をすれば、日焼け止めを使わなくてもいいでしょう。



営農経済便り

ネギの栽培管理について

北部集出荷所
伊沢 康男



◎品種選定について

昨今の気象変化を考慮し品種選定を行いましょう。特に年内どりでは耐暑性(近年は異常高温による、生育停滞が散見される。)・太り・伸長性を重視したもの、年明けどりでは耐寒性、低温伸張性のあるものを選定する。

◎猛暑での軟腐病の発生に注意

ネギの軟腐病は30℃以上の高温と多湿で多発し、年々被害が増加しています。近年では秋口まで高温が続いており、今年も病気の発生が懸念されますので夏の高温期を前に対策を行いましょう。

・排水対策の徹底

ネギの根は多湿に非常に弱く、高温では根腐れが助長され根が傷んだ箇所から軟腐病が入ることが懸念されますので事前に溝切り等を行い、排水を良くしておきましょう。

・根傷み、窒素過多に注意

土壌が窒素過多の状態になると軟腐病の発生が助長されてしまうため肥料のやりすぎには注意しましょう。また、中耕や土寄せをする際に根を切ってしまい、発病につながってしまうケースも多いため注意が必要です。

◎病虫害防除(べと病)

その他、今後の病気対策としてはべと病の発生が懸念されます。べと病は特に春と秋頃の気温(15℃~25℃)のときに発生しやすいですが、近年は30℃以上の初夏でも発生して収束しない状況が増えておりますので初期防除に努めましょう。



オロンディス
ウルトラSC

(250ml)
4,770円

2,000倍 収穫7日前まで



ザンプロDM
フロアブル

(250ml)
3,940円

1,500倍~2,000倍 収穫14日前まで

農業浪漫

NOGYO
ROMAN



伊沢 大輔さん(42歳)

石橋地区

生産品目:キュウリ、ゴボウ、水稻

キュウリと向き合い、挑戦を続ける

JAおやまでは北部きゅうり部会と南部きゅうり部会があり、81人の生産者がキュウリ栽培に取り組んでいます。作付面積は約24.7ヘクタールで雨よけ・露地・抑制・促成と周年栽培しています。

石橋地区の伊沢大輔さんは22歳の時に就農。幼い頃からキュウリの箱作りや箱詰めなど手伝いをして、子どもながらにも農業の大変さを感じていました。しかし、長男であり、さまざまな勉強や経験をしていく中で自然のすばらしさ、農業の重要性を感じ、就農を決意しました。

現在は、促成・抑制・雨よけ・露地とほぼ周年、約60アールのハウスやほ場で両親とパート従業員でキュウリ栽培に取り組んでいます。父の代から始まったキュウリ栽培。50年以上の歴史があります。日々、大輔さんは丁寧に葉かきなどの手入れ作業や収穫、病害虫防除などを行います。特に水分・肥料の状態を欠かさずチェックし、果形を観察することでハウス・ほ場内の状態が分かり、それによって細やかな調整を行います。また、土作りには父のこだわりもあり、父とともにキュウリに適した排水性や通気性の良い土作りをします。

大輔さんは、試験的に様々な品種に挑戦し、現在の環境に合う品種はないかと意欲的に探究します。特に近

年では、猛暑・豪雨など異常気象が毎年のように起きており、「毎年、毎年が勉強だよ」と話します。急激な温湿度変化はキュウリの生育に悪影響をもたらすだけでなく、病害虫の発生リスクを高めます。去年と同じような管理をしてもまったく同じように栽培することができません。環境に対応した管理が求められます。

大輔さんには長男、長女がおり、特に「子どもとの遊び、長女が行きたいところへ出かけたりすることでリフレッシュできる」と満面の笑みを見せました。子どもたちはキュウリが大好きで、子どもたちに初物を食べてもらい、「『美味しい!』と言ってもらえることが、喜びでもあり、モチベーションにもつながる」と話します。

大輔さんは「消費者が食べて『おいしい』と感じてもらえるキュウリ作りを目指している」と話します。生産資材・燃油価格高騰などのコスト高により、農業経営は厳しい状況下にあります。しかし、大輔さんは「手を抜かず、愛情をキュウリに費やした分だけ、キュウリが育ち、高品質出荷ができる」と収穫の喜びを感じています。

「毎年、毎年自分が思い描くキュウリ栽培ができるよう、コントロールできる力を身に付け、これからも頑張りたい」とキュウリと向き合い、挑戦を続けます。



チェック ポイント



キュウリのプロフィール
【分類】ウリ科キュウリ属
【原産地】インド北部、ネパールのヒマラヤ山麓
【和名】胡瓜
【おいしい時期(旬)】5～8月ごろ
【主な栄養成分】カリウム、β-カロテンなど

野菜ソムリエ 上級プロKAORUの

ベジタブル ライフ

イラスト：小林裕美子

キュウリ

みずみずしさが涼を誘う夏野菜

キュウリのいろいろ

白いぼキュウリ

現在の主流で市場の9割以上を占める。皮が薄く苦味が少なく、みずみずしくて食べやすい。

いぼなしキュウリ

表面がつるつるとしている。歯切れが良く特有の風味も少ないため、キュウリが苦手という人にもお薦めの品種としては「フリーダム」などが有名。

四角キュウリ

見た目がとげとげしいのが特徴。果皮の色は濃緑で皮がちりめん状になっている。中国系の「四葉(すうよう)」という品種を改良したもので、皮が柔らかく果肉がしっかりしているため、味がしみ込みやすく、漬物にすると美味。

加賀太キュウリ

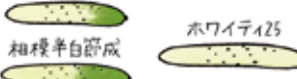
石川県の特産で長さ20～25cm、直径6～10cmほどの大型の大きいものは600g以上になる。皮は堅めだが、果肉は厚みがあって柔らかい。あん掛けや煮物、炒め物などにして食べる他、スープや酢の物にしても美味。



ミニキュウリ

普通のキュウリを若いうちに収穫したもの、または小型専用品種として育成された8～12cmほどの小さいキュウリの総称。

馬込半白節成(はんしろふしなり)



半白キュウリ(白キュウリ)

皮が白みがかった淡い黄緑色の歯切れが良く、生食はもちろん漬物もお薦め。

楽しみ方・食べ方のコツ



漬物や酢の物にする場合は、調理する前に薄い塩水に漬けておくと、水分が抜け、味がしみ込みやすくなる。

天日で干すと、特有の青くささや苦味がやわらぎ、生とは異なる弾力がある食感に。炒め物、あえもの、漬物などに活用できる。

スライスして日なたで5～6時間ほど干す。



色鮮やかにした場合は、塩を振ってからまな板の上で転がし(板ずり)、素早く熱湯にくぐらせるというよ。

キュウリのじミツ

「黄瓜」が語源?



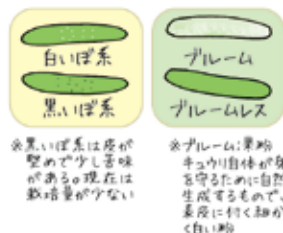
完熟すると皮が黄色くなる。

インドでは3000年以上前から栽培の西アジアでも紀元前に定着。欧州には14世紀ごろに伝わった。

昔の日本では黄色く熟したキュウリを食用にしていたよ。

日本へは10世紀ごろ薩摩の栽培が盛んになったのは江戸時代後期から。

キュウリの系統



※黒いぼ系は皮が堅めで少し苦味がある。現在は栽培量が少ない。

※プレーム: 果粉(キュウリ自体が身を守るために自然生成するもので、表皮に付く細かい粉)。

キュウリのチカラ

主成分は水分

95%以上が水分で、体を冷やす効果があるため、暑い夏の水分補給やほてりの抑制に役立つよ。

カリウムが豊富

取り過ぎた余分な塩分を排出させる作用があり、高血圧や生活習慣病の予防に効果が期待できる。利尿作用もあるため、むくみの改善にも効果的。

皮にはβ-カロテンも含有。免疫力を高め抗酸化作用。

通年出荷が、本来の旬は夏。



ビタミンC

露地栽培の方がハウス栽培より多くのビタミンCを含んでいるよ!

見分け方

多少曲がっていても味は大きく変わらないよ。



皮に張りがあり、イボがとがっていて果肉の堅いもの。

※イボのない品種もある。

太さがなるべく均一のもの。

皮が美しい緑色で、持ったときに重みがあり、みずみずしいもの。

白い粉の付いた「プレームキュウリ」の場合は、全体に白いプレーム(果粉)が付いている方が新鮮。

プレームは表面を保護し水分の蒸発を防ぐ役割をしているよ。



保存方法

水にも熱にも弱いデリケートな野菜の水気をしっかり拭き取り、ポリ袋またはラップに包んで冷蔵庫の野菜室への寒い時期は冷暗所でもOK。



10～15度を保とう。

急激な温度変化、特に低温には弱い。ため、冷やし過ぎは厳禁。

長期保存する場合は、スライスして水分を絞って冷凍保存。



4月の旬のレシピ

料理研究家
和田 麻紀子



キャベツと豚バラの重ね蒸し

【材料(2人分)】

キャベツ	1/2個(250g)
豚バラ薄切り肉	100g
A	
酒	大さじ2
しょうゆ(あれば薄口)	大さじ1/2
水	大さじ2
塩	小さじ1/2
ショウガ	5g
黒こしょう	適量

【作り方】

- (1) キャベツはくし切りにして葉の間に豚肉を挟み、半分に切って重ねる。
- (2) キャベツの断面を上にして鍋に入れ、Aをよく混ぜて回しかけ、ショウガを散らす。
- (3) ふたをして中火にかけ、沸騰したら弱火にして8分ほど加熱する。キャベツがお好みの軟らかさになったら鍋から取り出して器に盛り、仕上げに黒こしょうを振って出来上がり。



オニオンリング

【材料(2人分)】

タマネギ	1個(160g)
A	
小麦粉	50g
片栗粉	50g
B	
炭酸水	100ml
粉チーズ	大さじ1
マスタード(和がらしでも)	小さじ1/4
塩	小さじ1弱
揚げ油	適量

【作り方】

- (1) タマネギは皮をむき、芯をくり抜いて1cmの輪切りにする。輪を外してバラバラにしておく。
- (2) (1)のタマネギとAを袋に入れてシャカシャカ振り、まぶし付ける。タマネギを取り出して、Aの残りをボウルに入れ、Bを入れて混ぜ、衣を作る。
- (3) (2)のタマネギに衣を付けて、180度の油でこんがりとし色付くまで揚げる。



エコープ

「熟成ぬか床・ぬかづけの床・補充ぬか」

季節の野菜のほか、お肉やお魚なども漬けることができます！
四季に合わせて、旬の野菜などを味わってみてはいかがでしょうか。



熟成ぬか床
1kg 590円(税込)

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、乳酸菌で発酵させた熟成ぬか床!

いろいろ漬けられるよ
。手がよごれない

ラップで漬けるぬか漬け

素材200gに対して
大さじ2~3で漬けます

モッツァレラチーズ
殻を剥いて
うすらのやて"卵"
3時間

ミニトマト
十字に切込み
24時間
アボカド
皮と種を剥いて
一晩

オクラ
さつやで一晩
やて"卵"の時に
酢もいれる
レンコン

魚の切り身
一晩漬けて焼く
豚肉・鶏肉

ラップの上に
ぬかものをせます



野菜ものをせ、
その上にものをせます



ラップでくるんで
冷蔵庫へ
※全体にまんべんなく漬ける



さつや洗って
切ります



ぬかづけの床
2kg 740円(税込)

購入したらすぐにつけらる、ぬか床!長期熟成した信州味噌をブレンドし、たっぷりと時間をかけて熟成した本格的なぬか床です。



補充ぬか
500g 290円(税込)

補充ぬかは、乾燥した粉末タイプのぬかです。水分調整用にお使いください。



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。

※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。

季節の変わり目は、頭痛、胃もたれ、倦怠(けんたい)感など体調を崩しやすい時期です。特に春は、寒暖差が大きい時期で、異動や転勤など、生活環境や人間関係にも変化が起こりやすいため、心や体に不調を感じる人が多いといわれています。

春バテ対策には自律神経を整えることが大切です。今回は、おいしく食べて春バテ対策ができる、お薦めの食品を二つご紹介します。

■ かんきつ「不知火」(デコポン)

自律神経を整えるためには、腸内環境を整えることが必須です。幸せホルモンと呼ばれ、自律神経のバランスを整えるために必要なセロトニンは9割が腸で作られるからです。腸内環境を整えるためには、おなかの調子を整える働きがある食物繊維が豊富に含まれている食品を取ると良いでしょう。

特にお薦めなのが今が旬のかんきつ「不知火」(デコポン)です。また、「不知火」にはメラニンの生成を抑える働きがあるビタミンCが豊富に含まれています。メラニンが過剰に生成されると、染み、そばかすの原因になるので美しい肌を保ちたい方にもお薦めです。食後や間食に「不知火」を食べると良いでしょう。

■ チーズ

自律神経を整えるためには、セロトニンを増やす食品を取るのも大切です。セロトニンの合成に不可欠なトリプトファンを含む食品を取ると良いでしょう。

忙しい朝でも手軽に取れるチーズには、トリプトファンが豊富に含まれています。そのまま食べるのも良いですが、野菜炒めや具だくさんのスープに入れると、食物繊維も一緒に取れるため、さらに自律神経を整える効果が期待できます。

春バテに負けないために、3食ともバランスの良い食事を取ることも重要です。



脳トレ! 手足の体操

指先体操で物忘れ防止

健康生活研究所所長●堤 喜久雄

昨日何を食べたか思い出せなかったり、出会った人の名前をすぐに思い出せなかったりしたことはありませんか? 指先体操で脳を毎日効率良く使い、記憶力の低下や物忘れを防ぎましょう。

体操しながら声を出したり、何かを思い出しながら行くと、脳の機能に関係が深い舌と口の運動にもなります。慣れてきたら指の動きに変化をつけると、脳トレ効果をより高められます。

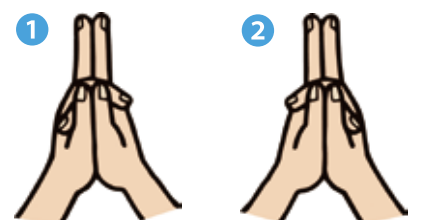
親指グーパー体操

- ①両手を開きます。手は第2の脳といわれています。指先まで考えながら正確に動かしていきましょう。
- ②両手を同時に握ります。このとき、右手の親指は外に出し、左手の親指は中に入れます。外に出す親指を変えながら、①と②を順に繰り返しましょう。



指のすれ違い体操

- ①手のひらを合わせ、右手の人さし指が手前に来るように両手の人さし指を曲げ、伸ばします。
- ②左手の人さし指が手前に来るように両手の人さし指を曲げ、伸ばします。親指、中指……と指を変え、①と②を順に繰り返しましょう。



応用 昨日の出来事を五つ思い出しながら体操してみましょう。親指を動かしながら「昨晚のおかずは?」、人さし指を動かしながら「昨日会った人の名前は?」、中指を動かしながら「昨日見たテレビ番組は?」など。

なくそう食品ロス

花祭り

食品ロス問題ジャーナリスト●井出留美

4月8日は「花祭り」の日です。花祭りとは、仏教の開祖である釈迦(しゃか)の誕生をお祝いする行事です。イエス・キリストの誕生を祝うのがクリスマス、釈迦の誕生を祝うのが花祭りというわけですね。

小さな釈迦の立像の上に花御堂(はなみどう)と呼ばれる花のお堂を飾り、お釈迦様の立像に甘茶をひしゃくで注いで拝みます。

寺院ってコンビニエンスストアより多いんですよ。コンビニは全国で5万6000店舗以上ですが、寺院は7万6000以上もあります。

お寺のお供え物は「地の物、旬の物、果物」といわれ、日持ちしないものもあります。お盆など、時期によってはお供え物がたくさん集まり、食べ切れないことがあります。

そこで、お供え物が駄目になってしまう前に、仏様のおさがりとして、ひとり親世帯の子どもたちにおすそ分けする活動があります。それが「おてらおやつクラブ」です。

2013年、大阪で母子餓死事件が起こったのをきっかけに、奈良県・安養寺の松島靖朗(せいろう)さんが始めました。今では47都道府県の寺2000以上に広がり、日持ちする食品をお供えする人も増えました。

ある男の子は、和菓子のおすそ分けを何度か受け取った後、「お坊さん、もう和菓子はいいので、ぽてとちっぷすをください」と、おてらおやつクラブに手紙を書いてきたそうです。いろんなことを我慢していた男の子が、ようやく子どもらしい一面を見せてくれた……と松島さんはとても喜んだそうです。

皆さんも、この機会に花祭りのことや、寺院や身近な場所で行われている食品ロス対策について調べてみませんか。



[お天気カレンダー]

天気コロコロ、気温ジグザグ

気象予報士●檜山靖洋

「春に三日の晴れなし」という言葉があるように、春は高気圧と低気圧が交互に通る、周期的に天気が変わる季節です。天気がコロコロ変わると、気温もジグザグに変化します。

低気圧が通り過ぎると、北風が吹いて寒の戻りがあり、高気圧が去り低気圧が近づくと、南風が吹いて気温が上がります。日々の気温の変化が大きいと、寒暖差による不調を訴える人が出てきます。寒暖差アレルギーという言葉も、ニュースでよく聞かれるようになりました。

人の体は、体温を一定に保つように調整しています。気温が大きく変化すると、体温調整をするのにエネルギーを多く使うなどして、自律神経が乱れることがあるといえます。

自律神経を安定させるためには、寒いときに体を冷やさないようにし、暖かいときは風通しを良くするなどしましょう。自律神経に関係する首回りをほぐしておくことも効果があるといわれています。

参考:『快眠したければ「首」を緩めなさい』(小学館新書)、『カラダが変わる!自律神経セルフケア術(趣味どきっ!)』(NHK出版)



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



みんなで
やってみよう!

数独

Q二重枠に入った数字の
合計はいくつ? 出題●ニコリ

ルール

- 1 空いているマスに、1から9までの数字のどれかを入れます。
- 2 タテ列(9列)、ヨコ列(9列)、太線で囲まれた3×3のブロック(それぞれ9マスあるブロックが9つ)のいずれにも1から9までの数字が1つずつ入ります。

回答欄

先月号クイズの答え

ウ	ホ	ワ	イ	ト	ハ	カ
グ	ト	イ	レ	カ	マ	ス
イ	ケ	モ	ト	グ	ミ	
ス	モ	ノ	ガ	タ	リ	
	ト	ス	ク	イ	ヨ	モ
	サ	ク	ラ	コ	ウ	
	カ	ワ				

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

お便りコーナー

●料理コーナーを楽しみに見えています。
(T・Kさん 62歳)

●毎月、身近なニュースやレシピ、クイズ
があり楽しみに読んでいます!!
(3姉妹母さん 57歳)

作品展示コーナー

●パズル見てぼけ防止にと知恵をだし
四苦八苦する今は気ままかな
夢にみる笑みがこぼれる母の顔
(ボケ老人さん・96歳)



編集後記

今年度より広報担当になりました。何も分からず不安ですが、組合員の皆様のためになる情報をたくさん掲載していきたいと思っています。よろしくお願い致します。(T・S)



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。

掲載させていただいた方全員に
QUOカード
プレゼント!

★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5月号

「ストレス解消法」

▶締切4月10日(木)

●2025年6月号

「オススメの健康維持法」

▶締切5月12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。

令和8年度小山農業協同組合職員募集(2期)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(取得見込み含む)

提出書類

■出願手続 ▶大卒・短大卒・専門卒

- ・履歴書(写真貼付) 1通
- ・卒業見込証明書または卒業証明書 1通
- ・成績証明書 1通
- ・エントリーシート 1通
(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4月17日(木)～4月30日(水)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5月9日(金)

・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/](https://www.ja-oyama.or.jp/)

令和8年度採用(大学・短大)第2期JAおやま説明会の開催について

日 時	令和7年4月15日(火)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14日(金)～4月14日(月)
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。

事務所移転のお知らせ(下野市農業公社・再生協)

下野市農業公社・下野市農業再生協は、令和7年4月1日から下記の場所に移転します。
移転に伴いご不便をおかけすることもあると思いますが、ご理解ご協力を賜りますよう、
よろしくお願い申し上げます。

移転先の住所 〒329-0431 下野市薬師寺1949番地 移 転 日 令和7年4月1日

Information



金融キャンペーン

お取引がない方も、ご利用中の方も、
新しいお取引でプレゼント！

対象期間:2025年4月1日～2026年3月31日

※対象期間はJAによって異なる場合がございます。

JAバンク

あなたのくらしに/
プラス
JA
プレゼント

はじめたらいいこと。使うほどいいこと。

窓口やホームページで、プレゼントを確認しよう！
お申込みいただくと、対象お取引を確認できた後、プレゼントを発送します。

詳しくは
こちら！

JAカードのご入会&ご利用と各種条件の達成により
最大**6.9万円***相当ポイントプレゼント！

*最大6.9万円を満たすためには、iDeCo・農業者年金の掛金の提出が可能である年齢までに年金受取を開始している必要があります。*ポイント交換レートは商品により異なります。

お申込みは「あなたのくらしに+JAプレゼント」のホームページで

JAバンク



2025年ゴールデンウィーク営業時間について

	4/27(日)	4/28(月)	4/29(火)	4/30(水)	5/1(木)	5/2(金)	5/3(土)	5/4(日)	5/5(月)	5/6(火)	5/7(水)
一般業務	休業	通常業務	休業	通常業務			休業				通常業務
金融窓口			8:30~17:00				8:30~17:00				
支援センター							8:30~17:00				
のぞみ館野木			休業				休業				
ATM	稼働(9:00~17:00)										

令和5年産共計米の精算について

生産者の皆様へ 概要 令和5年産米を取り巻く販売環境は、コロナ禍による外出や飲食店の営業自粛が解除され、インバウンド需要も回復するなど消費の増加と作付転換の実施により、需給は緩和状態から均衡状態へと移行し、令和5年産米については、全量が契約完了となりました。つきましては、生産者手取りの早期確定のため、県域共同計算の精算を実施致しました。

《令和5年産共計米生産者手取額一覧表》

単位:60kg、円(税込)

銘柄	等級	概算金+追加払い	精算額	生産者手取額
コシヒカリ	1等	12,498	592	13,090
とちぎの星	1等	11,598	1,312	12,910
あさひの夢	1等	11,298	882	12,180
ミルキークイーン	1等	11,798	1,358	13,156
酒造好適米 五百万石	1等	14,498	1,403	15,901

※上記の金額はJA米・1等・紙袋・60kgを基準に作成しております。 ※精算日:令和7年2月25日(火)



組合員・利用者みなさまへ

新茶

お茶の
おいしい
淹れ方

お湯で
淹れる

お水で
淹れる

新茶

旨味と香りの
絶妙ブレンド

二〇二五年産
エーコープ

水出しでも
簡単！
旨味が際立ち
美味しい！

製造者 **ハラダ製茶株式会社**

※写真・イラストはイメージです

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！



2月12日 いちご部会

上:
パーソナリティ信田さん、
事務局沖さん
下:
関部会長、橋本さん



2月26日 下野支店

左:
仲保課長
右:
パーソナリティ信田さん



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	5月15日(木)
野木支店	5月16日(金)
下野支店	5月26日(月)

・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	5月9日(金)
-----	---------

・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、
資産管理係(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

4月 9日(水) 14:00～14:30

4月23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13回理事会(2月21日)

- 次期3か年計画(案)並びに令和7年度事業計画について
- 収支シミュレーションについて
- 理事と組合員の利益相反取引について
- 決算手当の支給について
- 県常例検査指摘事項に対する改善状況報告について
- 令和7年度内部監査計画について

第14回理事会(2月26日)

- 次期3か年計画(案)並びに令和7年度事業計画について(継続審議)
- 規程等の改正について
- 固定資産取得及び保守修繕計画について
- 令和7年度コンプライアンス・プログラムの策定について
- 令和7年度の余裕金運用(案)について
- 令和7年度ロスカットの対応について

JAの概況(2025年2月現在)

貯金	1,689億7,204万円
貸出金	292億6,062万円
購買品取扱高	39億4,223万円
販売品販売高	94億7,041万円
長期共済保有契約高	3,413億7,274万円