

ぐりーんぴあ

Green Pia

人と自然の調和から新たな創造を

2025
05
vol.315

特集1

新規採用職員紹介

特集2

みんなの快眠講座



おやまくん



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



Contents

03
TOP NEWS

04 - 05
新規採用職員紹介

06 - 07
TOPICS

08 - 09
みんなの快眠講座

10
営農経済便り
とうもろこし

11
農業浪漫

12
牛乳をもっと食卓に
おいしい
ミルクレシピ

13
家族で楽しむ
おいしい一皿

14
おやまくん直売所ご案内
新茶

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

石橋地区より再任されました石嶋です。農業を取り巻く状況は依然として厳しく好転の兆しが見えず先行きが不透明である事は衆目の一致するところであり今更私が申し述べるまでもありません。

しかし我々には山積する数々の問題を前に立ち止まっている猶予はありません。JAと組合員の皆様とが一丸となってこのピンチをチャンスに変えるべく困難に立ち向かい前進するより他ありません。

農業というのは単なる一つの産業ではありません。古くより地域社会に根差し風土を育み人々の生活を支えてきた大切な文化であると言っても過言ではありません。この農業という大事な文化を次世代にしっかりと伝えるべく組合員の皆様と共に微力ながら尽力していく所存であります。どうぞ宜しくお願い申し上げます。



理事(石橋)
石嶋 豊仁

皆様こんにちは。農協事業には日頃よりご理解、ご協力を賜りお礼を申し上げます。ありがとうございます。

組合員の皆様には農作業中の事故には十分、注意されますようお願いいたします。

私は国分寺地区より選出され、初めて理事を務めます木村です。

現在、農協そして私たち理事に何が求められているかという、判断・決断・行動(スピード)です。それには役員と職員が一丸となり前進していかなければと考えています。今後とも宜しくお願いいたします。



理事(国分寺)
木村 次男



**TOP
NEWS**

図書カード・ ランチョンマット贈呈



JAおやまはJAが運営する直売所5店舗（グリーンセンター、よらっせ桑、四季彩、国分寺、のぎ松原大橋直売所）で、レシートの合計金額の一部を図書カードとして管内の小学校に還元しています。

各直売所に学校名を書いた箱を設置して、買い物客は選んだ箱にレシートを投函し、その合計金額の一部を各学校に図書カードとして贈る仕組みです。

3月24日には、渡邊文雄組合長をはじめ常勤理事らが小山市役所を訪ね、浅野正富市長に12万5000円分の図書カードを手渡ししました。また、小学校新1年生用に給食の際に使用していた

くランチョンマットも贈呈しました。

浅野市長は「デジタルなものになりがちだが、本に触れる事は大切なこと。ランチョンマットも、新入生の喜ぶ顔が浮かぶ」と話しました。

渡邊組合長は「JAおやま管内で生産されている農畜産物が描かれているランチョンマットを通して、食の大切さを伝えたい。また、図書カードは図書の購入に役立ててもらいたい」と述べました。

JAは3月下旬に下野市に図書カード5万6000円分を、野木町に図書カード5万円分を贈呈し、ランチョンマットもそれぞれ贈りました。

還元活動にご協力ください

投函ボックス設置直売所

- グリーンセンター
- よらっせ桑
- のぎ松原大橋直売所
- 石橋農産物直売所「四季彩」
- 国分寺農産物直売所

令和7年度

新規採用職員紹介



企画管理部 総合企画課

永井 里佳(ナガイ リカ)

趣味・特技

アニメを観ること、スイーツを食べること

仕事に向けての抱負

1つ1つの仕事を丁寧にを行います

どのような職員になりたいか

何事にも最後まで一生懸命に取り組み、多くの組合員や職場の先輩から信頼されるような職員になりたいです。



当組合は今年度、7人の新入職員を迎えました。

一生懸命業務に取り組んで参りますので、宜しくお願い致します。



営農部 園芸振興課

大川 一真(オオカワ カズマ)

趣味・特技

サッカー・スポーツ観戦・K-POP

仕事に向けての抱負

早く仕事を覚え、一生懸命業務に取り組みます。

どのような職員になりたいか

たくさんの人に信頼される職員になりたいです。



北部営農支援センター

前原 知貴(マエハラ トモキ)

趣味・特技

ハンドボール

仕事に向けての抱負

一つ一つ丁寧に取り組み

どのような職員になりたいか

信頼される職員を目指します



大谷支店 金融課
田中 真衣(タナカ マイ)
 趣味・特技

旅行

仕事に向けての抱負

少しずつ業務を覚えて、丁寧に仕事をしていきたいです。

どのような職員になりたいか

信頼される職員になれるよう、笑顔を大切に
 頑張りたいです。



間々田支店 共済課
中村 隼都(ナカムラ ハヤト)
 趣味・特技

サッカー、ライブ、読書

仕事に向けての抱負

成長するために積極的に行動し、沢山チャレンジする

素直であり続ける

どのような職員になりたいか

職場の先輩、組合員、お客様の
 太陽のような存在になりたい。



小山支店 金融課
大越 希彩(オオコシ ノア)
 趣味・特技

音楽を聴くこと

ディズニーに行くこと

仕事に向けての抱負

できるだけ早く業務を覚えて、どんな業務でもこなせ
 るように頑張る

どのような職員になりたいか

職員の方やお客様から信頼をして頂ける職員になりたい



下野支店 金融課
野上 流音(ノガミ ルネ)
 趣味・特技

音楽を聴くこと、野球観戦

仕事に向けての抱負

一刻も早く仕事に慣れて先輩方と同じように速く正確に業務を
 行いたいです

どのような職員になりたいか

お客様だけでなく職員からも信頼される職員になりたいです



よろしくお願ひします!

LIVE Topics

地域のニュース

ライブトピックス

生井っ子プロジェクト 通常総会

生井地区のブランド米「生井っ子」の生産組織「生井っ子プロジェクト」は3月13日、生井公民館で第22回生井っ子プロジェクト通常総会を開きました。

生産者、関係者ら22人が参加し、令和6年度事業報告、令和7年度事業計画など全ての議案を承認しました。

池貝孝雄会長は「昨年は猛暑、カメムシ、イノシシの被害など、大変な環境だったが、気象に応じた水管理、肥培管理を行い、良質米生産を行っていく。これからも生井っ子が牽引しながら歩んでいきたい」とあいさつしました。

「生井っ子」は、減農薬（節減対象農薬5割減）、減化学肥料（慣行の窒素成分5割減）で栽培。現在は環境負荷低減事業活動を目的に令和7年1月に「みどり認定」を取得しました。更に同年2月には「おやまブランドセレクション」に認定されるなど、生井っ子の消費宣伝活動にも力を入れています。



意志統一を図ります



いちごを買い求める



開店前から長蛇の列

いちご特売

JAおやまは3月15、16日、JAが運営する直売所5店舗（四季彩、国分寺、よらっせ桑、グリーンセンター、のぎ松原大橋直売所）で、いちごの特売を行いました。

開店前から長蛇の列ができ、買い物客はいちごをはじめ、新鮮な農産物を買いました。

いちごを3箱購入した永井茂さんは「特売ということで来た。いちごは家族皆好きなので、子供たちにも分けてあげる。また買いに来たい」と笑顔をみせました。

次世代営農システム 第3回研究会

JAおやまは3月24日、美田支店で次世代営農システム第3回研究会を開きました。関係者ら20人が参加し、活動経過や現状分析と今後の方向性について協議しました。

次世代営農システムは、持続的な農業発展を図るため、10年先を見据えた新たな営農体制の構築に向けて調査・研究等を進めるのが目的です。

当協議会の会長である杉山清司専務は「生産基盤の弱体化、異常気象による病害虫の発生、高齢化など、農業を取り巻く環境は厳しい。国・県・市・町・JAが一体となり、持続可能な農業の発展を図りたい」と話しました。



農業の発展のために協議

JAおやま新規就農塾推進協議会 閉講式・開講式

JAおやま新規就農塾推進協議会は3月26日、美田支店で新規就農塾第2期生の閉講式を行いました。

第2期生のイチゴ就農研修生、大山晃征さんと狩野誠さんは、1年間の研修を終え、この4月からいちご農家として新規就農しました。

また、同日「第3期生新規就農塾」の開講式を行いました。第3期生となるイチゴ就農研修生の大出秀太さんは、子供が産まれたことをきっかけに家族との時間を過ごしたいと考えようになり、家族と仕事ができる農業に魅力を感じました。守田陽平さんは、自分の裁量で仕事、経営が行える農業に魅力を感じ、就農を決意しました。この4月から週3回、就農準備校「とちぎ農業未来塾」で座学を行い、実技はいちご部会の五十畑賢志さん、佐藤孝司さんのもとの1年間、就農に向け研修を積んでいきます。



開講式にて

春大根目揃会

JAおやま大根部会は3月28日、桑集出荷所で春大根目揃会を開きました。部会員や関係者ら28人が参加。出荷規格や要領について確認しました。洗い、長さを揃え、ヒゲ根を除くこと。葉部は10～15cmとし葉先を切り揃えることなどを申し合わせました。また、各集出荷所の検査員の指示に従い、連日抜き打ち的に検査目揃えを行い選別の徹底を図ります。

坂本賢一部会長は「目を揃えて、良いものを出荷しよう」と呼びかけました。

同部会は生産者20人が約4.7ヘクタールを栽培しており、品種は「春宴」「貴誉」「春のきらめき」などです。出荷は3月下旬から6月上旬まで続き、東北、関東、北陸方面に送られます。



規格を確認し合う生産者ら

みんなの快眠講座

出典：厚生労働省「健康づくりのための睡眠ガイド2023」
イラスト：藤田倫央

毎日を健康に過ごすための 睡眠5原則

- 1 体と心の健康に、適度な長さで休養感のある睡眠を。
- 2 光・温度・音に配慮した、良い睡眠のための環境づくりを心がけましょう。
- 3 適度な運動、しっかり朝食、寝る前のリラックスで眠りと目覚めのメリハリを。
- 4 カフェイン、お酒、たばこなど、嗜好（しこう）品との付き合い方に気を付けましょう。
- 5 眠れないなど、眠りに不安を覚えたら医師などに相談を。

✓多い人ほど要チェック！

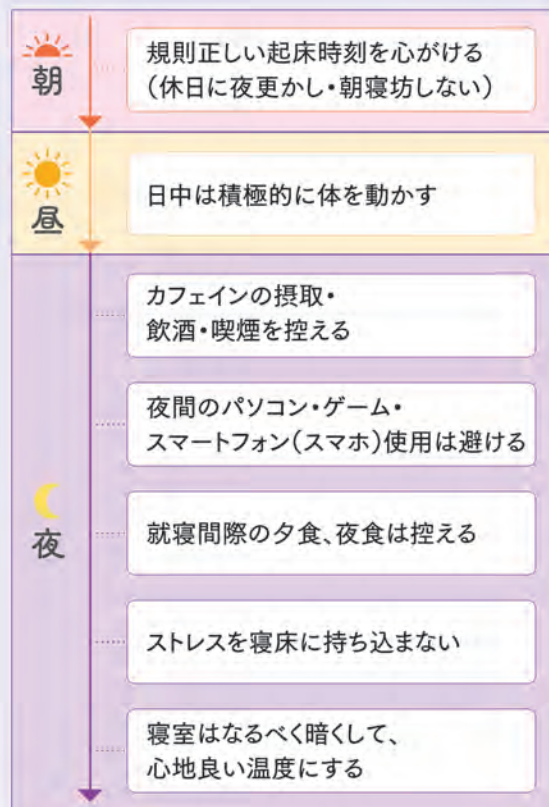
あなたの睡眠健康度 簡易チェック

- ☐ 睡眠時間が足りていない
- ☐ 朝目覚めたときに休まった感覚がない
- ☐ 日中に眠気が強い
- ☐ 寝室環境が快適でない
例) 寒い・暑い・うるさい・明るい
- ☐ 寝る前や寝床でデジタル機器を扱う
- ☐ 日中の運動量が少ない
- ☐ 食事時間が不規則
- ☐ 夕方以降によくカフェインを取る
- ☐ 喫煙や寝酒の習慣がある
- ☐ 睡眠環境、生活習慣、嗜好品の取り方を改善しても眠りの問題が続いている

良い睡眠のために

できることから始めよう

- 6時間以上の睡眠時間を確保する
- 睡眠休養感を高める



良い睡眠には、量(時間)と質(休養感)が重要です

睡眠は最も重要な休養行動です。睡眠時間は長過ぎても短過ぎても健康を害する原因になりますが、朝目覚めたときに感じる休まった感覚(睡眠休養感)の有無は良い睡眠の目安となります。例えば、日中にしっかりと体を動かし、夜は暗く静かな環境で休むといった、寝て起きるのメリハリをつけることは、睡眠休養感を高めるのに役立ちます。

睡眠時間を確保し、睡眠休養感を高める工夫を日常生活に取り入れましょう。睡眠不足には肥満やメタボリックシンドローム、循環器系疾患(高血圧、心筋梗塞、狭心症、脳卒中)、うつ病などの発症リスクがあると同時に、仕事の効率も低下させます。そのため、慢性的な睡眠不足にならないよう工夫する必要があります。

仕事に家庭に趣味にと忙しい生活を送っていると、慢性的な睡眠不足になりがちです。毎日十分な睡眠時間を確保できるよう、生活を工夫しましょう。週末に長く寝る(寝だめ)習慣は、平日の睡眠不足のサインです。

交代制勤務は、体内時計の不調を招きやすく、適切な睡眠時間の確保を困難にして、健康リスクを高めます。そのため仮眠の取り方や光の浴び方などを工夫し、リスクを最小限にとどめる方法を身に付けましょう。

睡眠環境・生活習慣・嗜好品に

注意して良い眠りを！

睡眠環境

光・温度・音

寝る前や深夜のパソコン・ゲーム・スマホの使用は避けましょう。寝る前・寝床の中でのデジタル機器の使用は、夜更かし・朝寝坊・睡眠不足を助長します。



嗜好品

カフェイン・飲酒・たばこ

とりわけ夕方以降のカフェインの摂取、飲酒、喫煙は睡眠の妨げになるため控えましょう。寝酒習慣はかえって眠りを悪化させます。就寝直前の夕食や夜食習慣も眠りを妨げるため、食習慣も併せて見直しましょう。



睡眠習慣を改善しても眠りの問題が続く場合は医師などに相談しましょう。

生活習慣

運動・食事・

リラックス

ストレスを寝床に持ち込まないためのリラクセーションが大切です。ストレスが高い状態のまま寝床に入ると睡眠休養感が低下します。日中のうちにストレスを発散させ、寝る前にリラックスする生活習慣を身に付けましょう。



家族の眠りを考えよう

子ども

日中に十分運動してストレスを発散しておかないと、眠りを先送りし、寝る前・寝床の中でストレス解消行動（スマホ使用など）が生じ、夜更かし・朝寝坊を助長する可能性があります。

乳幼児・小学生頃までは、錯乱性覚醒（寝ぼけ）、睡眠時遊行（夢遊病）、夜尿（おねしょ）などが生じやすい時期ですが、これらの症状は、睡眠が成熟する過程で一時的に出現する場合がありますが、多くは成長とともに自然に消失しますので、心配し過ぎないようにしましょう。

ポイント

- 寝る前の寝床の中でのテレビゲーム・スマホ使用は控えましょう。
- 起床後から日中にかけて太陽の光を浴びて運動しましょう。
- 朝食をしっかり取り、カフェイン摂取を控えましょう。
- 夜更かしに注意しましょう。

シニア

加齢とともに、必要な睡眠時間が減少し、早寝・早起き傾向にシフトします。

夜は眠くなってから寝床に入る、目が覚めたら寝床から離れるようにして、長い時間寝床で過ごすのをやめるよう心がけましょう。寝床の中で過ごす時間が長過ぎると、睡眠休養感が低下し、日中の眠気が強まる可能性があります。

1人で行う運動習慣は睡眠改善に有効ですが、集団で行う運動やレクリエーション活動も睡眠の質向上に寄与します。

多くの睡眠障害は加齢とともに罹患（りかん）率が増加します。睡眠環境、生活習慣、嗜好品の取り方を改善しても睡眠休養感が高まらない場合、不眠症や閉塞性睡眠時無呼吸などの睡眠障害が隠れている可能性もありますから、医師などに相談してください。

ポイント

- 長い時間寝床で過ごすのをやめましょう。
- 寝室はなるべく暗く、心地良い温度に調整しましょう。
- 日中は長時間の昼寝は避けて、運動習慣を身に付けましょう。
- カフェインの摂取・飲酒・喫煙を控えましょう。

子どもの睡眠時間の目安

1、2歳 11～14時間

3～5歳 10～13時間

小学生 9～12時間

中学・高校生 8～10時間

営農経済便り

とうもろこし

北部集出荷所
荒井 崇志



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
トンネル			播種	—	—	収穫						
露 地				播種	—	—	収穫					

1 土壌条件

① pH

正常に生育するpH範囲が広いのが特徴。
(適正範囲:pH5.5~6.5)

② 土壌要素

とうもろこしの根は深根性で強い吸肥性をもち、
窒素と加里の吸収量が多い(特徴)

要素	吸収量
N	14.9kg/10a
P	2.2kg/10a
K	12kg/10a

2 生育ステージ

とうもろこしの一生は4つの時期(ステージ)に分けられます。

	生育ステージ	区 分
1	栄養成長期①	(播種~出芽)
2	栄養成長期②	(出芽~幼穂形成期)
3	生殖成長期	幼穂形成期(雌穂)・抽出期(雄穂、絹糸=雌穂)・受粉期
4	登熟期	登熟~収穫期

3 播種

- ・播種期の目安は、日平均気温が15℃前後になった頃です。
- ・95cm幅の2条の穴開きマルチ(45×30規格)に1穴に対し、2~3粒ずつ播種。

4 追肥

- ・追肥は、雄穂が見えた頃に行いましょう。
- ・追肥のタイミングが雄穂抽出期より遅いと、1番穂の生育に影響あり。

5 害虫対策

- ・アワノメイガに要注意。(防除適期:9~10葉期)
- ・ヨーバルフロアブルなどの新しい薬剤をローテーションの一部に取り入れて防除して下さい。

ヨーバルフロアブル



(100ml)
3,830円

(500ml)
16,720円

農業浪漫

NOGYO
ROMAN

黒須 正樹さん(38歳)

野木地区

生産品目: ブロッコリー、トウモロコシ、
縮みほうれん草、かぼちゃ

高品質なブロッコリーを届けるために

JAおやま管内では、82人の生産者がブロッコリー栽培に取り組んでいます。作付け面積は秋冬作39.5ヘクタール、春作10ヘクタールで、主に品種「おはよう」「こんにち」は「SK9-099」のブロッコリーを栽培しています。

野木地区の黒須正樹さんは、26歳のときに就農。代々農家だったため、幼い頃は父が作業する畑に、よく遊びに行っていたといいます。

正樹さんは元々、就農するつもりはありませんでしたが、父の農作業を手伝っているうちに、自然の中で仕事をするのができる農業に魅力を感じ、就農を決意しました。

現在の品種は「おはよう」と「グランドーム」で、年間を通して180アール栽培しています。

日々、正樹さんは除草作業や温度管理、病害虫防除などを行います。風が強い日は何度か畑に足を運びます。特に、朝夕は換気をしてハウス内の温度管理に気を配ります。換気は、温度管理のためだけではなく、病気の予防にも繋がります。ハウス内は湿気が溜まり、病気になるやすい環境。「以前、黒すす病が流行ったこ

とがあった。黒すす病は感染するため、他の生産者にも迷惑をかけてしまう。病気にはとても気を遣う」と話します。また、目揃え会や栽培講習会、現地検討会にも積極的に参加。他の生産者の方と交流することで、情報交換をすることができ、とても勉強になるといいます。良い品種があれば、その作付けにも挑戦したいと意欲的です。

正樹さんは「作物は生き物なので、細やかに手をかけないといけない」と話します。温度や病気の管理、天候にも左右されるため、大変なことも多いですが、その分収穫のときの喜びはとても大きいといいます。多いときは1日に900本のブロッコリーを収穫します。

「自分の育てたブロッコリーを、美味しいと言ってもらえることが嬉しいし、モチベーションになる。これからも、より高品質なブロッコリーを沢山のの方に届けたい」と笑顔で熱意を語ります。

消費者の「美味しい」のために、これからも正樹さんは農業に励み挑戦を続けます。





牛乳をもっと食卓に

おいしい ミルクレシピ

子どもの日にお薦めのごちそう
イタリア風ミルク煮豚

出典●「ミルクウェブサイト「ミルクレシピ」



材料 (4~5人分)

豚もも肉(塊).....500g
塩.....小さじ1強
牛乳.....800ml
ローリエ.....1枚
タイム(あれば).....2~3本
たまねぎ.....1コ
グリーンアスパラガス.....5本

にんにく.....2かけ
アボカド.....1/2コ
パプリカ(赤と黄).....各1/2コ
A
オリーブ油.....少量
塩.....少々

作り方

- ① 豚肉に塩をすりこんで20分おく。
- ② たまねぎは深い十字の切りこみを入れ、アスパラガスは根元の皮をむく。
- ③ 鍋に豚肉、牛乳、ローリエとタイム、たまねぎ、にんにくを入れて火にかけ、煮たったら弱火にしてふたをせず40分煮、アスパラガスを加えて3分煮る。
- ④ アボカドとパプリカは1cm角にし、Aであえる。
- ⑤ 肉を食べやすく切り、器に盛ってアスパラガスを添え、④を散らす。

※本ページの表記は「ミルクウェブサイト「ミルクレシピ」に基づいています。

土日ミルク



子どもの1日に必要な
カルシウムは牛乳3杯分!

牛乳に含まれるカルシウムは、骨の成長や健康な骨の形成に必要な栄養素。1日に必要な小中学生のカルシウム推奨量は550~1,000mgです。



給食のない休日、
おうちで牛乳を飲もう。

しかし給食のない日、おうちで牛乳を飲まない家庭では小中学生のカルシウム摂取量が減っています。



合言葉は
『土日ミルク』!

土日になったらミルクを飲む。こんな習慣をつけることで、無難なく自然にカルシウムを摂取できます。ぜひ実践してみてください!



家族で楽しむおいしい一皿

気持ちがいい季節! ピクニックのお供にも



アスパラのうま味が
ぎゅっと詰まった

アスパラと ささみの春巻き

材料(2人分)

アスパラガス 1 束
春巻きの皮 4 枚
鶏ささみ 4 本 (200g 程度)
酒 大さじ 1
A 塩 小さじ 1/2
こしょう 少々
揚げ油 適量

作り方

- ① ささみは筋を取り、筋を断ち切る方向に1cm幅に切り、Aをもみ込んでおく。アスパラガスは根元をピーラーでむいて半分の長さに切っておく。
- ② 春巻きの皮に①のアスパラガス1本分とささみをのせて巻き、水(材料外)を付けて留める。
- ③ 油は少し低い温度から入れてじっくり揚げる。こんがり色が付いたら取り出す。すぐに切らずに余熱で少し火を通す。

ポイント

アスパラガスはゆでると栄養が流れ出てしまいますが、生のまま使うことで栄養を逃さず食べられます。

アレンジ

- チーズ、大葉、梅、明太子を加えて
- からしマヨネーズ、ケチャップやチリソースを付けて
- アスパラガスを千切りにしたキャベツに、ささみをエビに替えて

下ごしらえの少ない春巻きは
とっても自由で楽しい!

老若男女みんな大好き!

ジャガイモと クレソンの ガレット

材料(2人分)

ジャガイモ 250g
塩 小さじ 1/2
クレソン 2 本
薄力粉 大さじ 2
こしょう 少々
油 大さじ 1

ポイント

でんぶんでガレットがつながるので、切ったジャガイモは水にさらさないこと。クレソンは火を入れると風味が穏やかになって食べやすいです。

アレンジ

- クレソンをお好みの香味野菜やハーブに替えてもおいしい。ディル、ローズマリー、パクチーなど

作り方

- ① ジャガイモは細い千切りにしてボウルに入れ、塩を加えてよく混ぜ2、3分置いておく。クレソンは葉を3cm、軸は斜めに1cm幅に切る。
- ② ジャガイモの水分が出てきたら、薄力粉、クレソン、こしょうを入れて混ぜ合わせる。
- ③ 油を熱したフライパンに②を大きめのスプーンですくって落として薄く広げ、くっつかないように並べて3分焼く。こんがり色が付いたらひっくり返して裏面も同様に焼く。





おやまるくん
おすすめ商品!!

おやまるくん直売所ご案内

白楽



167gの小分け販売をしている直売所もございます。

まろやかな甘み、渋みがある煎茶
1kg(167g×6本) 10,390円(税込)

エーコープ 新茶

新芽の爽やかな味と香りをお届けします!

※写真は商品イメージです。

※店舗により取り扱いが異なる場合がございますのでご了承ください。

夕鶴



まろやかな甘味のある煎茶
1kg(167g×6本) 9,260円(税込)
100g 930円(税込)

紫鳳



渋味、甘みのバランスが良い煎茶
1kg(167g×6本) 7,990円(税込)
100g 850円(税込)

上記以外の銘柄もございますのでぜひご来店ください!
JAお勧めの美味しい「新茶」をぜひお試しください♪

おいしい冷茶の淹れ方

夏の暑い日、よく冷えた冷茶は格別の味わいがあります。
さまざまな冷茶の淹れ方があり、味わいも異なります。
TPOに合わせて、好みの冷茶を淹れてみてください。

① 大さじ2杯(約10g)の茶葉を入れる

冷水ポット
(約1リットル)



② 水を入れる

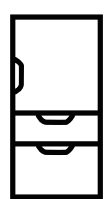
カルキ臭が強い場合、浄水器を利用して下さい



③ かき回す



④ 冷蔵庫で冷やす



⑤ 茶こしを使ってコップに注ぐ



⑥ 完成!

水で出すので、すっきりしたおいしさに出来上ります。
(お湯は使用しません)

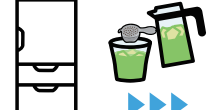


⑦ 水を入れる

同じ茶葉でもう一度楽しめます(2煎目)



②～⑥を繰り返す



冷蔵庫に入れておけば2日間程は、そのまま利用できます

のぎ松原大橋直売所

野木町大字友沼 4954-1
のぞみ館野木敷地内
0280-57-4721
【定休日】盆、正月
【営業時間】8:30~17:00

グリーンセンター

小山市乙女 3-7-36
間々田支店敷地内
0285-45-4089
【定休日】盆、正月
【営業時間】9:00~17:00

よらっせ桑

小山市扶桑 1-4-13
0285-21-2816
【定休日】盆、正月
【営業時間】9:00~14:00

国分寺農産物直売所

下野市小金井 5-22-2
北部営農支援センター敷地内
0285-40-8511
【定休日】盆、正月
【営業時間】9:00~14:00

石橋農産物直売所「四季彩」

下野市石橋 531-3
旧石橋支店敷地内
0285-53-2220
【定休日】盆、正月
【営業時間】9:00~17:00

春は環境の変化による緊張やストレス、また花粉、寒暖差の影響で睡眠の不調が起こりやすい季節です。睡眠の不調が続くと集中力の低下、慢性疲労、高血圧、糖尿病など、生活習慣病のリスクが高まります。

今回は、春の睡眠トラブル対策にお薦めの食べ物と飲み物をご紹介します。

■ 米

米は睡眠の質を上げたい方にお薦めです。米、パン、麺類などの炭水化物を取ると体内で分解されて、脳のエネルギー源のブドウ糖になります。睡眠中も脳は働いているため、エネルギー不足にならないよう夜もしっかり炭水化物を取りましょう。

炭水化物を極端に減らしたり抜いたりすると、筋肉や水分が減り一時的に体重が減りますが、不調を招く恐れがあります。体重が気になる方は炭水化物の中でも特に米がお薦めです。米はパンや麺に比べると砂糖、塩などが入っていないため、罪悪感なく食べられるでしょう。

睡眠を促すホルモンのメラトニンは肉、魚、卵、乳製品、大豆製品などのタンパク質に含まれるトリプトファンから作られます。米と一緒に焼き魚などタンパク質も取るようにしましょう。忙しくてコンビニエンスストアなどでお昼を買うときは、さけおにぎりを選ぶといいですね。

■ 緑茶

緑茶に含まれるテアニンには、睡眠の質を改善する効果も期待できます。またカテキンには強い抗酸化作用があるので、アンチエイジングにも効果が期待できます。肌年齢を若く保ちたい方にもお薦めです。しかし、緑茶にはカフェインが含まれているため、眠る前は控えると良いでしょう。お茶を入れた後の茶殻をレンコンと炒めたり、ざっくり刻んでワカメ、ご飯と混ぜておにぎりにしてもおいしく食べられます。

おいしく食べて睡眠の質を上げ、元気に美しく過ごしたいですね。



脳トレ! 手足の体操

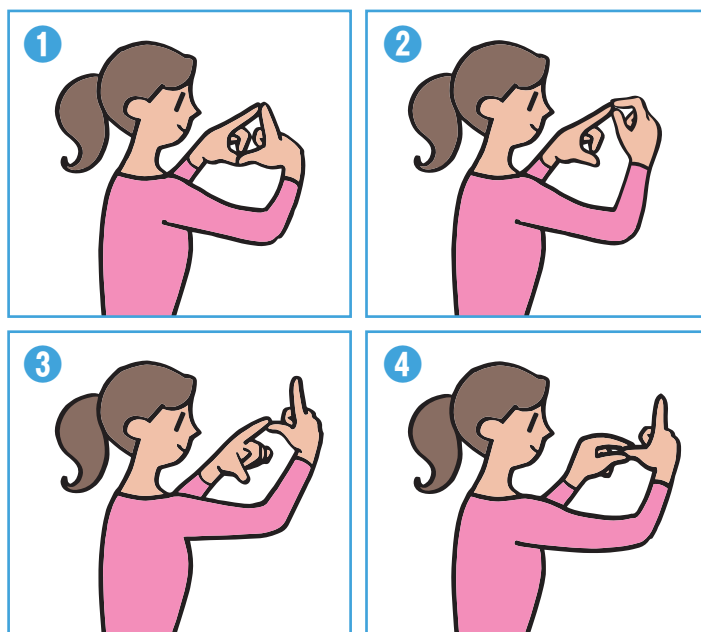
シャクトリムシ体操で集中力アップ

健康生活研究所所長●堤 喜久雄

人の名前や予定などを覚えるときや金額を計算するときなどに、指先が自然と動き出す人を見かけるように、指先と集中力には密接な関係があります。

今回の体操は親指と人さし指でシャクトリムシの動きをまねます。左右の手がつられて動かないように、動かす指、止める指に集中して指先を動かしてみましょう。

- ① 親指同士、人さし指同士を合わせます。
- ② 右手の親指を左手の人さし指に付けます。
- ③ 右手の人さし指を伸ばします。
- ④ 左手の親指を右手の親指に付けます。左手の人さし指を伸ばし(1)に戻ります。左右の指を入れ替えて行ってみましょう。



応用

今回はシャクトリムシの動きを紹介しました。慣れてきたら、動かす指の順番を変えて逆の動きにも挑戦してみましょう。頭の体操にもなります。

なくそう食品ロス

ごみゼロの日

食品ロス問題ジャーナリスト●井出留美

5月30日はごみゼロの日。5(ご)3(み)0(ゼロ)の語呂合わせです。

世界には、ごみをゼロにしようという「ゼロ・ウェイスト」政策があります。イタリアでは国内300以上の自治体が「ゼロ・ウェイスト」を宣言し、日本でも、徳島県上勝(かみかつ)町、福岡県大木町、熊本県水俣市、奈良県斑鳩(いかるが)町、福岡県みやま市の五つの自治体が宣言しています。

日本には、ごみは燃やせば済むという考え方があります。世界の焼却炉の半分以上が日本にあるというデータもあります。ごみ焼却率も約80%と、OECD(経済協力開発機構)加盟国でワースト1位です。

「国土面積が狭いから仕方がない」という意見がありますが、日本の国土面積の4分の1しかない韓国は、ごみ焼却率が日本の半分以下です。韓国は、生ごみ分別と資源化に取り組み、1996年には2・6%しかなかった生ごみリサイクル率を、今では98%以上まで上昇させ、世界から注目を浴びています。

日本の一般廃棄物処理費は年間2兆1519億円です(環境省「一般廃棄物の排出及び処理状況等(令和4年度)」より)。これは私たちが納めた税金から支払われています。ごみを減らせばそのお金を教育や福祉に使えるのではないのでしょうか。

では、どうしたらごみが減らせるのでしょうか。それは食品ロスを減らすことです。生ごみは重さの80%以上が水です。重くて燃えにくいものを、膨大なエネルギーとコストをかけて燃やすのは資源もお金ももったいないですね。

食品ロスを減らすためには買い物前が勝負です。①家の在庫を確認し、買い物リストを作ること②おなかを落ち着かせてから買い物へ行くことが大切です。おなかがすいていると何でもおいしそうに見えます。空腹時は64%も無駄買いが増えてしまうそうです。

食品ロスを減らしてごみゼロを実現しましょう。



[お天気カレンダー]

ゴトウの大風

気象予報士●檜山靖洋

「メイストーム」という天気という言葉があります。文字通り「5月の嵐」です。

1954年5月10日、猛烈に発達した低気圧が北海道の東へ進みました。中心気圧は952ヘクトパスカルで、気圧だけで見ると非常に強い勢力の台風に匹敵します。北海道の留萌(るもい)や岩見沢では、このときに観測された低い気圧が、今でも統計開始以降最も低い記録です。

この低気圧により、北海道では各地で嵐になりました。猛烈な風により、多くの漁船が遭難しました。5(ゴ)月10(トウ)日の嵐ということで、「ゴトウの大風」と呼ばれ、語り継がれています。この嵐こそが、メイストームという言葉の由来になったといわれています。

春は発達する低気圧により強風が吹くことが多いですが、5月になると、猛烈に発達する低気圧は少なくなってきます。そんな中、時には低気圧が発達し、巻き起こされるのがメイストームです。

参考:「防災歳時記(16)メイストームで海や山が大荒れ」 元・気象庁天気相談所長 宮澤清治



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。





みんなでやってみよう! 穴ぼこ熟語パズル

出題●ニコリ

問題 全部の熟語を漢字で書くと、リストの漢字が1つ余ります。その漢字は何?

解き方 熟語の読み方が並んでいます。読み仮名はどれも5文字ですが、2文字目と4文字目を隠してしまいました。残った文字から推理して、熟語を漢字で書きましょう。漢字はリストにあるものを1回ずつ使ってください。「ッ」や「ャ」などは「ツ」や「ヤ」などと同じに考えます。

サ□ウ□ン→□□□
ツ□シ□ボ→□□□
キ□サ□ン→□□□
バ□ジ□ク→□□
レ□ゾ□コ→□□□

【例題】

タ□ジ□ウ→□□
ト□ヨ□ツ→□□□
エ□カ□ワ→□□□

答え 体

タ□ジ□ウ→卓上
ト□ヨ□ツ→図書室
エ□カ□ワ→英会話

リスト 英会室書上図体卓話

リスト 喫庫作信石蔵茶通
天店点盤簿用冷

回答欄

先月号の
クイズの
答え

9

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

「今欲しいものは」

●昨年末から毎週蕎麦打ちに通っています。麵棒や、ふるい等は揃えましたが、高価な「こね鉢」はまだ…。マイこね鉢が欲しいです!!
(3姉妹母さん 57歳)

テーマ投稿コーナー



●ひなたぼつこの猫の兄弟
我が家の庭先の柿の木で、隣家の猫の兄弟のひなたぼつこの中のかわいい姿をカメラに収めました。
(S・Sさん・84歳)

作品展示コーナー

●脳トレは必ずやってみます!

(T・Hさん・71歳)

お便りコーナー

📧 お便り・作品展示・テーマ投稿を募集しています

「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!

★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、生活の知恵など何でもお送りください。

★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・写真など)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。

★テーマ投稿コーナー

※テーマにまつわる話を募集します

・「オススメの美味しいもの」 ・「好きなことや、楽しみ」

①クイズの答え

②お便り・作品展示・テーマ投稿のいずれかをご記入ください

③意見・感想

あなたの郵便番号・住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号

※ペンネーム・イニシャルをご希望の方は忘れずにお書き添え下さい。

掲載させていただいた方全員に

QUOカード
プレゼント!



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

第26回 JAおやま通常総代会のお知らせ

本組合の第26回通常総代会を下記の通り開催致しますので、総代の皆様には、ご出席くださいますようお願い申し上げます。

開催日時	令和7年5月28日(水)午前10時より
開催場所	小山農業協同組合本店3階 鶴の間

- 通常総代会の議決権行使方法は、本人出席並びに代理人出席(委任状)と書面議決書によるものがごございます。ご都合がつかない場合は書面議決書の利用もご検討ください。
- 通常総代会へのご出席を検討されている総代様におかれましては、健康状態にご留意いただきますようよろしくお願い致します。

令和8年度採用(大学・短大)第3期JAおやま説明会の開催について

- ①日 時 令和7年5月15日(木)午前10時～正午
- ②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
- ③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 ☎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)ください。
- ④必要事項 氏名・住所・学校名・連絡先電話番号
- ⑤受付期間 令和7年4月15日(火)～5月14日(水)
- ⑥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ください。)

その他
ご不明な点は
人事課まで

令和8年度小山農業協同組合職員募集(3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)、卒業見込みの者。
その他 普通自動車運転免許取得者(取得見込者含む)

- 出願手続 提出書類

大卒・短大卒・専門卒

- | | | | |
|------------------|----|---|----|
| ・履歴書(写真貼付) | 1通 | ・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ください。) | 1通 |
| ・卒業見込証明書または卒業証明書 | 1通 | ・受験票用写真(縦4cm×横3cm) | 1枚 |
| ・成績証明書 | 1通 | | |

※写真は、直近3カ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5月16日(金)～5月23日(金)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30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/>

学ぼう!正しい安全知識～機械作業の安全対策と熱中症の予防策～

田植の農繁期を迎え農作業の事故防止を心がけましょう。

- 1 農作業機械運転中、安全キャブ・フレームのある機種を使用し、シートベルト・ヘルメット着用を徹底しましょう!
- 2 農作業機械運転中、転倒事故の発生しやすい、農道と畦畔の境界の草刈等危険性を排除しましょう!
- 3 農作業中、運転手からは、機体や作業機が目隠しになり、作業補助者を視認することが難しい場合があります。作業開始前に作業者同士でルールを確認することで、習慣づけを行いましょう!
- 4 農作業中、疲労回復と健康管理を徹底しましょう!2時間で15分程度の休息、「きつい」と思ったら、よりこまめに休みましょう。健康診断等の自己管理も重要です。(高齢者による事故が多発しています。)
- 5 農作業中、安全な服装をしましょう!「ちょっとだから」と普段着や、サンダルのまま作業をすると、重大な事故につながる可能性が高くなります。
- 6 農作業中「一人で大丈夫」と思わないで、複数人で作業しましょう!やむを得ず一人の場合は、携帯電話を持ち、位置情報をオンにしましょう。
- 7 農作業を終了し、農作業機械では場を出る際は昇降路の手前で必ず一旦停止し、ブレーキの連結ロックを行いましょう!

農業者年金受給権者の現況届の提出について

農業者年金(経営移譲年金、農業者老齢年金)の受給権者の皆さんに現況届を提出していただく時期になりました。この現況届は、引き続き年金を受ける資格があるかどうかについて、毎年1回、受給権者の皆さんからの届出により確認するためのものです。

つきましては、下記のとおり現況届の受付を行いますので、氏名、生年月日、住所、電話番号等を記入の上ご提出ください。

なお、この現況届が提出されない場合、年金の支払いが差し止められますので、必ず提出してください。

記

日 時

場 所

6月2日(月)～6月13日(金)午前8時30分～午後3時00分

小山市内農協支店

6月2日(月)～6月30日(月)午前8時30分～午後5時15分

小山市農業委員会事務局
(小山市役所5階)

ご注意 (1) 現況届は5月末に農業者年金基金から直接、郵送されます。(2) 現況届は昨年7月1日以降の裁定者には送付されません。

令和7年度盆提灯・新盆ギフト展示会のご案内

平素は組合事業に対し多大なるご支援とご利用を賜り厚く御礼申し上げます。

さて、初めてお盆をお迎えになられる皆様へ盆提灯・新盆ギフト・生花・料理等の展示会のご案内をさせていただきます。

本年につきましては、下記により開催いたしますのでぜひご利用をいただきたくお願い申し上げます。

開催日	開催場所	開催時間
令和7年6月15日(日)	思川ホール	午前9時～午後2時

※展示会終了後は7月31日まで思川ホールにて長期展示を行います。



／ オリジナル番組 ／

『JAおやまるぐりーんたいむ』

「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!!



おーラジ放送予定日

コミュニティFM「おーラジ」77.5Mhz

5月7日(水)

14:00~14:30

5月21日(水)

14:00~14:30

理事会だより

第1回理事会(3月21日)

- 自己資本比率算出要領の一部改正について
- 総代会の招集について
- 組合員表彰について
- 内部統制システムの構築・運用状況の報告および内部統制システム基本方針の見直しの要否・事業報告への記載事項について
- 育児・介護休業法の改正等に伴う諸規程類の一部改正について
- 農協告示の改正等に伴う信用事業方法書の一部改正について

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	6月16日(月)
野木支店	6月17日(火)
下野支店	6月25日(水)

・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	6月10日(火)
----	----------

・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、
資産管理(TEL:0285-25-3459)まで

編集後記

暖かい日が続くようになりましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか。

私は以前も広報担当をさせていただいていました。自分で作った当時のぐりーんぴあを久しぶりに見返して、楽しかったこと、辛かったことなどを思い出しました。あの頃は頼れる先輩と2人で、とても楽しく広報活動することが出来ていたことを懐かしく思います。大変なことも多いですが、広報の楽しさを教えてくれた、当時の上司、先輩に感謝しています。以前の広報経験や、これまでに経験してきた業務で培ったことを、今の広報活動に活かしていきたいです。(T・S)

JAの概況(2025年3月現在)

貯金	1,680億4,588万円
貸出金	290億2,335万円
購買品取扱高	4億5,227万円
販売品販売高	5億7,586万円
長期共済保有契約高	3,540億4,198万円