

green

グリーン・タイム

time

農業浪漫 野木地区 黒須 正樹さん

おすすめレシピ ・豚肉とトマトのしょうが焼き ・ズッキーニとちくわのナムル



JAおやまイメージキャラクター
おやまるくん



JA おやま公式
ホームページ

人と自然の調和から新たな創造を



-NOGYO ROMAN-

農業浪漫



高品質なブロッコリーを届けるために

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、
緑みほうれん草、かばちや

J A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、よく遊びに行つていたといいます。

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こと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。風が強い日は何度も畑に足を運びます。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、病気になりやすい環境。「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った。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る、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、大変なこともあります。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、美味しいと言つ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。



第1回採種麦圃場確認会

JAおやまビール大麦採種部会は4月11日、管内で確認会を行いました。生産者、関係者ら25人が参加。154箇所の圃場で生育状況や異品種が混ざっていないかなどを確認しました。下都賀農業振興事務所の吉田彩花主任は「雑草があつたら抜き、病気がないかの確認をすること」と確認の留意点を説明しました。大島三千男部会長は「生育は順調。年々気温が上がってきいて麦には適さない。通常11月下旬頃に種をまくが、今回は12月上旬から中旬にまいた。今後は草の管理を徹底したい」と話します。

同部会は27人の生産者が約20ヘクタールを栽培。品種は「ニューサチホゴールデン」で、5月から6月頃収穫します。



バラ現地検討会

小山花卉園芸組合バラ部会は4月17日、部会員のハウス4カ所で現地検討会を行いました。生産者、関係者ら12人が参加。生育状況や病害虫の発生状況を確認しました。現在の生育は順調で、これから徐々に増加傾向です。

葛生繁部会長は「これからはダニや、うどんこ病に注意しなければならない。病害虫対策と高温対策をしっかり行い、品質の良いものを届けたい」と意欲を語ります。

同部会は8人の生産者が約1.7ヘクタール栽培。品種は赤の「サムライ08」ピンクの「プロッサムピンク」等の40品種を栽培し、主に東京方面に送られます。



春ブロッコリー目揃会

JAおやまブロッコリー部会は4月22日、西部集出荷所で春ブロッコリーの目揃会を開きました。生産者、市場関係者ら34人が参加。出荷規格や要領について確認しました。

今年は気温が平年より高くなることが予想されるため、花蕾が早く肥大し、収穫適期も短くなります。そのため、適期収穫のタイミングを逃さないよう注意し、病害虫の防除を徹底することが重要です。

館野延男部会長は「今年も高品質なブロッコリーを出荷しよう」と呼びかけました。



✓多い人はどうぞチェック!

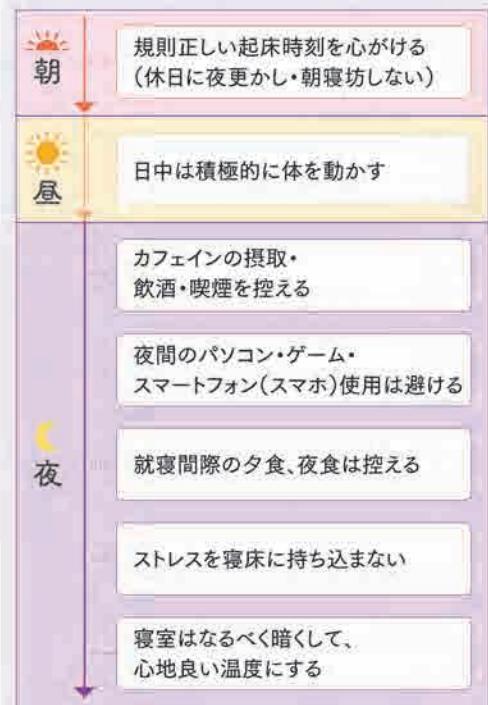
あなたの睡眠健康度 簡易チェック

- 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



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たら医師などに相談を。

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

みんなの快眠講座

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て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。

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ます。毎日十分な睡眠時間を確保できています。そのため、慢性的な睡眠不足はならないよう工夫する必要があります。

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ます。そのため、健康リスクを高めます。そのため、睡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・スマートフォン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。

子ども

シニア

家族の眠りを考えよう

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なります。

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、寝前にリラックスする生活習慣を身に付けましょう。

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、寝前にリラックスする生活習慣を身に付けましょう。

ポイント

- 寝る前の寝床の中でのテレビゲーム・スマートフォン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。
- 朝食をしっかりと取り、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。

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。

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。夜は眠くなつてから寝床に入る、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効果ですが、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。



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

エーコーフ

簡単においしく漬かる♪



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 630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

モツツアレラチーズ
殻を
ぬいて
うずらのやで卵
3時間

ラップで漬けるぬか漬け

ミニトマト
十字に
切込み
24時間
皮と種を
取って
アボガド
一晩

オクラ
さといでて
一夜
やでる時に
酢をいれる
レンコン

素材200gに対して
大さじ2~3で漬けます

魚の切り身
一晩漬けて焼く
豚肉・鶏肉

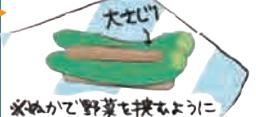
1

ラップの上に
ぬかをのせます



2

野菜をのせ、
その上にのせます



3

ラップでくるんで
冷蔵庫へ
※全体にまんべんなく広げる



4

さっと洗って
切りります



ぬかづけの床
2kg 880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 360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。



エーコーフマーク品は、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。

家族で楽しむおいしい一皿

太陽をたっぷり浴びた初夏の野菜を楽しむ



豚肉とトマトの しょうが焼き

トマトのうま味を加えた
定番メニュー

材料(2人分)

豚肉(しょうが焼き用など)…	200g	小麦粉	適宜
タマネギ	1/2個	油	大さじ1
トマト	大1個	しょうゆ	大さじ1
キャベツ	適宜	酒	大さじ1
塩	小さじ1/2	みりん	大さじ1
こしょう	少々	砂糖	小さじ1
		たれ	おろしお味噌 1片(15g)

作り方

- 豚肉は大きければ半分にカットしておく。タマネギは薄切りに、トマトは8等分のくし切りをさらに横半分にカットする。キャベツは千切りにして水にさらし、水気を切っておく。たれの調味料を合わせておく。
- 豚肉に塩、こしょうをして、小麦粉を薄くまぶしておく。
- フライパンを熱し、油を入れて豚肉をこんがりと色づくまで焼き、いったん取り出す。そのままのフライパンで油(分量外)を足し、タマネギを炒める。しなりしたら豚肉を戻し入れ、①のたれを入れて絡める。トマトを加えてたれとなじんだら、キャベツとともに盛り付け出来上がり。

ポイント

うま味・酸味・甘味を持つトマトは、ソースと具材の両方を担ってくれるため、いつもとひと味違うしょうが焼きにトマトの栄養素・リコピンは加熱すると吸収力がアップするのもうれしいですね。

どんな料理にも合う
万能野菜・ズッキーニを生食で

ズッキーニと ちくわのナムル

材料(2人分)

ズッキーニ	1/2本(100g)
ちくわ	2本(50g)
ごま油	大さじ1/2
砂糖	1つまみ
こしょう	少々
ごま	適宜



作り方

- ズッキーニは薄くスライスし、塩1つまみ(分量外)でもんで2、3分置いて水気を絞る。ちくわは薄切りにする。
- ①をボウルに入れ、ごま油、砂糖、こしょう、ごまと一緒にあえて出来上がり。

ポイント

新鮮なズッキーニは生食がお薦め! 調理するときも火の通りを気にしなくて良いため扱いやすい野菜です。ちくわとの相性は抜群で、このコンビで炒め物、揚げ物、みそ汁を作るのもお勧めです。

Information

准組合員モニター募集

- 目的** ……「地域農業や地域経済の発展を共に支えるパートナー(農業振興の応援団)」である准組合員の皆さまの「声」をJAの組織活動・事業運営に反映させるため、准組合員モニターを募集します。
- 募集人数** …… 10名程度(応募者多数の場合は、抽選となります。)
- 応募資格** …… JAおやま准組合員ご本人様で、モニター活動日に参加いただき、後日モニターアンケートを提出できる方
- 応募方法** …… JAおやまホームページ内の応募用紙をダウンロードし、必要事項を記入のうえメールまたは郵送で応募ください。
- 応募締切** …… 令和7年6月27日(金)

6. モニター活動スケジュール(予定)

活動月	活動	内 容
8月~9月頃	JA施設の見学	JAおやま内の施設を見学後、とちぎ和牛の昼食を召し上がっていただきます。
11月頃	JA祭りへの参加	JAおやま管内で開催される「JAおやま祭り」当日に会場を見学していただきます。
12月中	JA直売所の見学	JAおやま管内にある直売所2ヶ所を選び各自で見学していただきます。

※各モニター活動後に、アンケートを郵送にて提出していただきます。

当組合ではタブレットでのお取引受付を6月23日から順次開始します

タブレットで
簡単・便利に JAバンク窓口での
お取引をもっと便利に

JAバンクスマイルナビ



ご利用いただけるお取引



タッチで簡単 お取引!

JAバンクスマイルナビで、大変だった書類への記入が不要に。タブレットの画面に沿って必要事項を入力・選択するだけで、お取引の受付ができます。※1



複数の書類 記入不要!

複数のお取引でもタブレットなら署名は一度きり。続けて入力する場合、2件目のお取引から同じ内容は自動表示されるため、入力不要です。※2



カード持参で 自動入力!

キャッシュカードをご持参いただければ、住所等のお客様情報や口座情報が自動で表示され、簡単・便利にタブレット入力が行えます。※3



印鑑不要で 簡単手続き!

出金や定期貯金の口座開設などの取引に加え、住所などの変更についても印鑑不要でお手続きが可能です。※4

※1 : キャッシュカードと暗証番号による認証成立を条件に、同一名義で当組合で開設された当座性口座・定期性口座の情報および届出事項の一部がタブレットに表示されることがあります(JAごとに表示される内容は異なります)。詳しくは窓口までお問合せください。

※2 : 金額等の必要事項の入力等は必要となります。

タブレットは一度に最大10件のお取引の入力を続けて行うことができますが、署名は一度きりとなります。また、続けてお取引の入力を行う場合は、一度入力した住所・電話番号などの再入力は不要です。

※3 : キャッシュカードはカード表面記載の会員ご本人様のみご利用いただけます。お客様のカードをご家族等がご利用することはできません。また、暗証番号についてもご家族を含めた第三者に開示されることも禁止されています。ご家族名義のキャッシュカードをご希望のお客さまは窓口までご相談ください。

※4 : 印鑑が不要となる対象のお取引については、窓口までお問い合わせください。