

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

梅雨時の生乾き臭を撃退!
爽快 部屋干しテクニック



おやまるくん



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
TOPICS

06 - 07
TOPICS

08 - 09
爽快 部屋干しテクニック

10
営農経済便り
カメムシ防除対策について

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
おやまるくんの直売所ご案内

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役員として、地域の農業課題解決に尽力します。コメ価格の不安定化や物流問題、高齢化など農業界の前途は厳しい世界が予想されます。今後はそれぞれの問題に真摯に向き合い組合員の皆様との対話を重視し、より一層JAおやまの為に邁進したいと思います。



理事(桑)

小林 正樹

理事として1期目を務めさせていただいております長濱です。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。農協の事業運営に参画し、組合組織基盤と経営基盤の強化を図り、JAおやま組合員の皆様の営農と生活を向上させ、明るく未来ある農業環境の構築を目指したいと思います。これからも農協の理念、原点に立ち返り職責を果たして参りたいと思います。今後ともよろしくお願い致します。



理事(野木)

長濱 悦也



**TOP
NEWS**

「TAC」(Team for Agricultural Coordination) 新設

ＪＡおやまは今年度「TAC」を新設しました。TACとは「Team for Agricultural Coordination」の頭文字で、キャッチコピーは「Tとことん、A会って、Cコミュニケーションー!」です。

TACは、将来にわたリ地域農業の中核となりうる担い手農家への訪問活動を通じて、多様化する要望に応じた情報提供や課題の解決に努め、担い手の満足度向上と信頼関係構築を図ります。

担当者は、①地域農業の担い手に訪問してご意見・ご要望をうかがい、誠実にお応えします。②地域農業の担い手の経営に役立つ各種情報をお届けします。③地域農業の担い手のご意見を持ち帰り、ＪＡ全体で共有することに

より、担い手の課題解決を図り所得向上につなげると共に、ＪＡグループ全体の業務改善にもつなげます。

4月7日には、本店でTAC担当者進発式を行いました。渡邊文雄組合長は「地域農業の発展につながることを期待している。それぞれのスキルを存分に発揮し、信頼され地域に寄り添える職員になってほしい」と激励しました。

TACに任命された、栗原弘達、日向野義経、荒川右介担当職員は「訪問活動を通じて、地域農業の中核となる担い手との信頼関係を構築し、期待・希望をＪＡ事業へつなげるべく、担い手とＪＡの架け橋となることを目指す」と力強く決意表明しました。

LIVE Topics
地域ニュース

ライブトピックス

カーネーション目揃会

小山花卉園芸組合カーネーション部会は4月7日、西部集出荷所で目揃会を開きました。母の日需要に向けて、出荷規格や要領を確認しました。花が咲きすぎないように、収穫のタイミングに気をつけることを申し合わせました。

遠藤正部会長は「これからは気温が高くなるので、特に水管理と害虫(ダニ、スリップス)に気を配り栽培に取り組む。等級に合わせた選別をしっかり行いたい」と話します。

同部会は生産者3人が約29アールを栽培しており、品種は赤の「フォルテ」、ピンクの「モモカ」、複色の「アクティバ」など。出荷は10月から6月まで続き、主に東京方面に送られます。



目を揃えます



意志統一を図ります

小山花卉園芸組合
定期総会

小山花卉園芸組合は4月11日、美田支店で定期総会を開きました。生産者、関係者ら29人が参加。令和6年度事業報告や、令和7年度活動方針並びに事業計画について議論しました。参加者は、積極的に質問をするなど、活発な意見交換が行われました。また今年度、2人が新たに加入しました。

岸秀紀組合長は「市場ニーズに合った花を出荷出来るように、円滑な情報交流を継続していく。消費者に喜んでもらえる花がどのようなものなのかを常に考えていきたい」と意欲的です。

同組合は多品目で、キク部会、カーネーション部会、バラ部会、トルコ部会、切花部会、ヤングフェローで構成されています。



生育を確認

春ブロッコリー現地検討会

JAおやまブロッコリー部会は4月11日、野木地区と大谷南地区の圃場3カ所で現地検討会を行いました。生産者、関係者ら17人が参加し、生育状況や病害虫の発生状況を確認しました。

今後は、トンネル内の高温を避けることが重要です。生育後半は徐々に換気を強くしてトンネル内の温度目安を20度に管理します。また、気温上昇に伴い、収穫適期が短くなるため、よく見て収穫時期を逃さないよう管理を徹底します。

館野延男部会長は「生育は少し遅れているが順調。これからは高温で雨が多くなるので病気に注意して栽培管理に取り組む」と話します。

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。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「雑草があったら抜き、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て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ド」で、5月から6月頃収穫します。



病害虫の発生状況などを確認



出荷要領を確認

東部トマト部会中間検討会

JAおやま東部トマト部会は4月15日、本店で中間検討会を開きました。「規格外品の混入をなくし、出荷規格を遵守すること」「計画出荷を行い、適期収穫および熟度の統一を図り品質向上に努めること」「トマトの安全性確保のため、農薬の適正使用および生産履歴記帳を徹底すること」等を申し合わせました。

当面の管理として、ハウス内の温度の上昇や果実などへの結露の発生は、病害発生を助長するので、暖房機の稼働時間を増やし、換気方法の工夫や予防的な薬剤防除を徹底すること。葉先枯れは灰色かび病の発生要因となるため適宜取り除くこと等が重要となります。

篠田安彦部会長は「過ごしやすい気温は、細菌や虫も同じ。今後は病害虫の管理も怠らないようにしよう」と呼びかけました。

LIVE Topics

地域ニュース

ライブトピックス

北部トマト部会目揃会

JAおやま北部トマト部会は4月16日、北部集出荷場で越冬・促成トマトの目揃会を開きました。生産者、関係者ら14人が参加し、選果規格の確認と搬入の際の申し合わせ事項について確認しました。

特に、収穫の際の色目の確認、また今後の気温上昇に伴い発生が懸念される黄変果について重点的に選果規格の再確認を行いました。

小林秀和部会長は「これからは、黄変果や着色がシビアになってくる。目揃会で目を合わせて今後の出荷に役立ててほしい」とあいさつしました。



規格を確認



生育状況を入念に確認

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。生育状況や病虫害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。病虫害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「ブロッサムピンク」等の40品種を栽培し、主に東京方面に送られます。



有利販売に向け協議

園芸連絡協議会委員会

JAおやま園芸連絡協議会は4月21日、本店で委員会を開きました。各生産部会の部会長や全農、関係者ら32人が参加。「令和6年度青果物販売実績について」「令和6年度青果物集出荷施設実績について」を確認。また「令和7年度園芸品目トップセールスの開催について」を協議しました。今年度のトップセールス開催場所は東一宇都宮青果。生産資材の価格高騰や異常気象による病害虫の発生など、農業を取り巻く環境は厳しいですが、有利販売に向け連携を図ります。また、2024年問題に関わる運送会社の意見要望についても検討しました。

渡邊文雄組合長は「農業者の所得増大のため、意見を出し合い実りある会にしてほしい」とあいさつしました。

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人が参加し、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。



出荷規格を統一



細かく規格を確認

ハウスなす目揃会

JAおやまなす部会は4月25日、西部集出荷所でハウスなす目揃会を開きました。形状やスレ、キズ、ガク割れ、花おち、ヘタ白などについて申し合わせ、つの果の選果・選別基準について、市場関係者と協議しました。

下都賀農業振興事務所の樋山宏幸副主幹は「農薬散布の際は使用前にラベルの確認を十分に行い、使用回数と倍率を遵守して、安全・安心なナスの生産に努めてほしい」と呼びかけました。

梅雨時の生乾き臭を撃退！

爽快 部屋干しテクニック

ジメジメとした梅雨の時期、洗濯物は部屋干しが多くなりますね。

そこで気になるのが部屋干し特有の生乾き臭……。

洗濯前の準備から干し方まで、部屋干しのポイントをご紹介します。生乾き臭を撃退しましょう。

イラスト：藤田倫央

干す前に菌を増やさない工夫を！

準備編

部屋干しにありがちな生乾き臭は、雑菌が原因といわれています。雑菌は高温・多湿を好み、衣類に残った皮脂やタンパク汚れを餌にどんどん繁殖します。雨などでぬれた衣類はそれだけで雑菌が繁殖しやすい環境です。

まず、脱いだ衣類や使ったタオルは通気性の良い洗濯籠に入れるなど、洗濯するまで湿気を取り除いておくように心がけましょう。洗濯機を洗濯籠代わりにするのはNGです。そのまま衣類を放っておくと、洗濯槽にも雑菌が繁殖してしまうのでやめましょう。

ぬれた衣類はすぐに洗濯するか、洗濯するまでハンガーなどにかけて乾燥させておきましょう。乾燥した衣類と一緒にまとめてしまうと、乾燥した衣類にまで雑菌の勢力が拡大してしまいます。



洗濯するまでにできるだけ乾燥させておきましょう。脱いだ衣類は通気性の良い洗濯籠へ入れておきます。ぬれたものと一緒にするのはNGです

洗濯編

しっかり洗濯したつもりでも、衣類に皮脂やタンパク汚れが残ってしまうことがあります。実は、これが洗濯後の生乾き臭の原因！洗濯の際はこれらをしっかり落とす工夫が必要です。

肌着や下着のように直接身に着ける衣類は、肌に触れている部分に皮脂やタンパク汚れが多く付着します。こうした衣類は表裏をひっくり返して洗濯しましょう。洗剤や水に接触しやすければ、汚れも落ちやすくなります。実はこの「裏返し洗濯」、後で解説するように干すとき



洗濯物を詰め込み過ぎると、衣類の汚れを落とし切ることができません。1度にまとめて洗濯しようとせず、余裕を持って数回に分けて洗濯しましょう

洗濯槽にたまった汚れが生乾き臭の原因になることがあります。市販のクリーナーなどで小まめに清掃するように心がけましょう

準備編ポイント

その1▶ 脱いだ衣類は通気性の良い洗濯籠へ

その2▶ ぬれた衣類は分けておきましょう

洗濯編ポイント

その1▶ 衣類を裏返して洗濯しましょう

その2▶ 詰め込み洗濯にご用心！

その3▶ 洗濯槽を清潔に保ちましょう

にも有効です。

1度の洗濯で衣類を詰め込み過ぎていませんか。まとめて洗濯したい気持ちは分かりますが、衣類を詰め込んで1回で洗濯するより、洗濯機に余裕を持たせた方が汚れは落ちやすくなります。小まめな洗濯を心がけましょう。

洗濯槽そのものにも汚れがたまりやす。汚れを放置すると洗濯した衣類に雑菌が移り生乾き臭の原因になるため、定期的なクリーニングを心がけましょう。市販の専用クリーナーなどを使って、定期的に汚れを除去しておきましょう。また、洗濯後は洗濯機のふたを開けて槽内を乾燥させることも大切です。カビの発生を防ぐことで清潔を保ちましょう。

早く乾かす干し方の工夫

乾燥編

生乾き臭の原因になる雑菌を繁殖させないために、左記の基本ポイントを押さえておきましょう。さらに、より早く乾かすための工夫も紹介します。

これだけは押さえておきたい！

干し方の基本ポイント

- ▶▶ 洗濯したらすぐに干す
- ▶▶ 風通しを良くする
- ▶▶ 湿度を下げる
- ▶▶ しわを伸ばして干す
- ▶▶ ハンガーと服の肩口を合わせる
- ▶▶ 洗濯物の間隔を空ける

脱水のときに乾いたタオルを入れる

洗濯の際、脱水が始まる前に洗濯機を止め、乾いたタオルを入れます。タオルが水分を吸収するため、衣類をより乾燥に近い状態で取り出すことができます。黒いズボンなど糸くずが目立ちやすい衣類は、洗濯ネットに入れて洗いましょう。

干す位置を工夫する

湿気は低い場所に流れる性質があります。衣類を部屋干しするときは部屋のできるだけ高い位置に干した方が早く乾きます。また、壁際は空気の流れが起りにくいので、できるだけ部屋の真ん中で干すといいでしょう。

アーチ干しが理想的

アーチ干しとは、タオルのような長い布製品を両端に、肌着のような小さい衣類を真ん中につるす干し方です。横から見たときにちょうどアーチ（橋）のように見えます。アーチ干しにすると洗濯物の間に空気の流れを作ることができ、洗濯物が早く乾きます。

洗濯物の上下に新聞紙を

衣類を干した部屋の床に、新聞紙を敷き詰めておきましょう。新聞紙が除湿器の役割を果たしてくれます。新聞紙の除湿効果は意外に大きいので、ぜひ一度お試しを。ピンチハンガーなどでするときは、上にも新聞紙を載せておくとさらに除湿効果が得られます。



新聞紙を床に敷いておください！ 実にお手軽



乾燥を早めたいならアーチ干しがお勧め



大きなタオルなどはジグザグ干しに。空気に触れる部分をできるだけ大きく取るのがポイント



ポケットなど別布の多いジーンズなどは、裏返して干すと乾きが早くなります

家電の力でさらに時短！

部屋干し衣類をさらに早く乾かすには、家電製品の力を借りましょう。乾きにくい衣類の下の方に向けて、扇風機やサーキュレーターの風を当てましょう。首振り機能を使うとさらに効果的です。空気中の水分を取ってくれる除湿器を使えば、洗濯物の乾きが格段に早くなります。エアコンがある部屋に干すなら除湿機能を活用すると良いですね。



部屋干しはできるだけ風通しの良い場所を選びましょう

衣類を裏返して干す

厚みのある衣類は裏返して干しましょう。縫い目やポケットが空気に触れて早く乾かすことができます。洗濯のときも裏返せば表面の生地が擦れないので傷みにくく、干すときの色あせ防止にもなります。無作法に感じるかもしれませんが、衣類を裏返しに脱いでそのまま洗濯してしまうのもありかもしれません。

営農経済便り



カメムシ防除対策 について

農畜産課
中嶋 徹



6年産ではイネカメムシが大量発生し、**不稔による大幅な減収**や**斑点米被害による等級低下**を招くなど生産者の所得に大きく影響しました。

イネカメムシは、稲の穂をエサにしているため、**本田防除が最も有効な対策**となります。また、今後は**出穂期**と**穂揃期以降**に薬剤防除することが重要となります。

収穫後の対策として、越冬世代成虫のエサと生息場所をなくすため、**秋耕**を実施しましょう。



防除対策

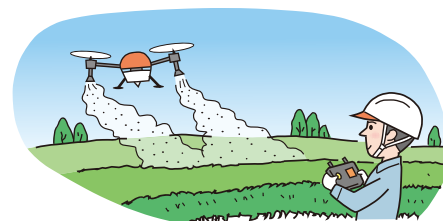
畦畔の除草

- 1 出穂2～3週間前
 - 2 出穂期頃
- 草刈りは2回が効果的
(斑点米対策)
- ① + ② ができない場合は、**出穂10日前**に実施

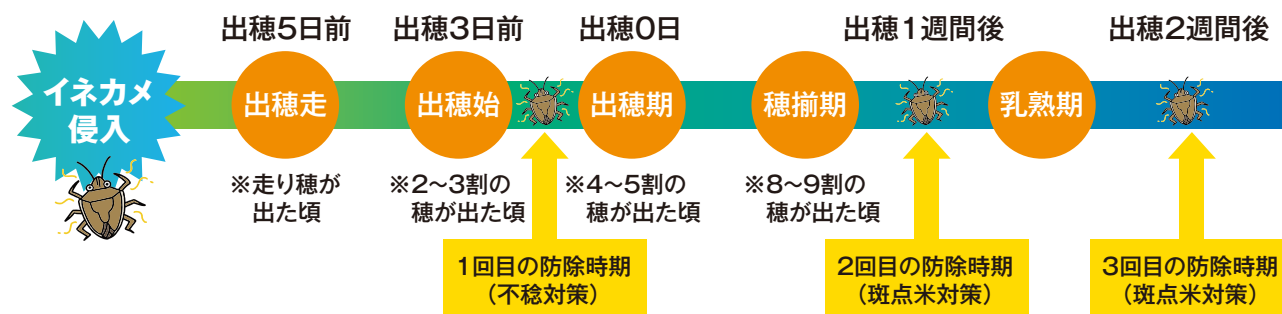


適期防除

- 1 出穂始～出穂期 (不稔対策)
- 2 出穂1週間後 (斑点米対策)
- 3 出穂2週間後に追加防除 (斑点米対策)



適期防除スケジュール(液剤散布時期)



注意 豆つぶ剤・粒剤は、防除適期の**2～3日前**を目安に散布する。なお、粉剤・液剤は防除適期に散布する。

6年産米では、東部・西部地区で被害が目立ちました。北部地区でも被害が拡大する可能性がありますので注意してください! JAの無人ヘリ防除で適期に散布できない場合は「個人防除」なども組み合わせて効果的な防除を実施しましょう!

農業浪漫

NOGYO
ROMAN



鈴木 秀幸さん (35歳)

豊田地区

生産品目: ビール大麦、水稻

新しい技術を活用し生産性の向上を目指して

JAおやま管内では510人の生産者がビール大麦の栽培に取り組んでいます。作付け面積は約1470ヘクタールで、品種は「ニューサチホゴールド」を栽培しています。

豊田地区の鈴木秀幸さんは19歳のときに就農しました。最初はアパレル関係に就職するつもりでしたが、父の農作業を手伝っていたことで徐々に農業に興味を持ち、就農を決意しました。元々父は兼業農家でしたが、秀幸さんの就農と共に専業農家となり、面積を8ヘクタール拡大しました。現在は、ニューサチホゴールドを約13ヘクタール栽培しています。

秀幸さんは日頃から除草作業や、病害虫防除などを徹底して行い、良品質な麦の生産に努めています。

農業の魅力は、自然に囲まれ、会社員には

ない自分で選択できる自由があるところだと話します。しかし、経営についての資金繰りや、経営戦略を立てることに苦労すると話します。

分らないことはまず自分で調べ、地域の方やメーカー、JAの指導員に相談をします。また、秀幸さんにはとても慕っている先輩がいて、経営面や栽培管理などを参考にしています。

秀幸さんは、常に新しいことに挑戦し、作業効率や収益性を高めていくことに面白さを感じると話します。

まずは経営面積を30ヘクタールに拡大することを目指し、将来的には50〜60ヘクタールに増やしていくことが目標です。

秀幸さんは、これからも新しい技術を積極的に取り入れ、農業の未来を切り開きます。





牛乳をもっと食卓に おいしい ミルクレシピ

担々麺の新定番 白い冷やし担々麺

出典●「ミルクウェブサイト「ミルクレシピ」

材料 (2人分)

中華めん(生).....2玉
スープ(顆粒チキン※).....50ml
A
ラーユ.....大さじ2
しょうゆ.....大さじ1
練りごま(白).....40g
酢・砂糖.....各小さじ1
塩.....少々
牛乳.....100ml
生クリーム.....50ml
豆もやし.....適量
オクラ.....2本
錦糸卵.....適量
※顆粒チキンスープの素(中国風)を表示通りに溶いたもの

作り方

- 鍋にたっぷりの湯を沸かして中華めんをゆで、流水でよく洗って水けをきる。
- スープはひと煮立ちさせて冷ましておく。
- ボウルにAを入れて混ぜ、②、牛乳、生クリームを加えて混ぜ、冷蔵庫で冷やしておく。
- 豆もやし、オクラはサッとゆでる。
- 器に①を盛って③をかけ、④、錦糸卵をのせる。好みでさらにラーユ(分量外)をかける。

※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

キューニュウがあらわれた!

キューニュウを 1パイのむと
1ニチにひつような カルシウムの
3ブンの1をゲットできるようだ!
でも1ニチは給食がない! ピンチだ!

給食のない休日、
おうちで牛乳を飲む?

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
摂取量は650～1,000mgです。

給食のない休日は、
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、
無理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

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
トマト	大1個	しょうゆ
キャベツ	適宜	酒
塩	小さじ1/2	たれ
こしょう	少々	みりん
		砂糖
		おろししょうが
		1片(15g)

作り方

- ①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。
- ②豚肉に塩、こしょうをして、小麦粉を薄くまぶしておく。
- ③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。しん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

ポイント

新鮮なズッキーニは生食がおすすめ！ 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。



作り方

- ①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。
- ②①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。

おやまるくんの直売所ご案内



お好きな野菜で 手軽においしく

Delicious!



あっさり漬の素

420g (30g×14袋)

780円(税込)

チャーハンや
炒め物にも!

- ① お好みの野菜1.2～1.5kgをよく水洗いし、食べやすい大きさに刻みます。
- ② ポリ袋に刻んだ野菜と「あっさり漬の素」小袋1袋(30g)を入れ、よく混ぜ合わせます。
- ③ ポリ袋の空気をしっかり抜いて、口を閉じます。冷蔵庫で30分～1時間ほど漬け込めばできあがり!
- ④ 洗わずに軽くしぼってお召し上がりください。



きゅうり漬の素

150g (25g×6袋)

530円(税込)

刻んだキュウリに混ぜるだけ。風味豊かなおいしいキュウリ漬けが簡単に!



なす漬の素

240g (30g×8袋)

540円(税込)

風味豊かな、色よいなす漬けが一晩で簡単にできます!



日光 黒たまり漬の素

1L 770円(税込)

たまりしょうゆを使用し熟成したうまみと黒砂糖の深いあじわい。お好みで酢を加えてもGood!



熟成めか床

1kg 630円(税込)

初めてめ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、乳酸菌で発酵された熟成めか床!



当組合が運営する5店舗の直売所

のぎ松原大橋 グリーンセンター 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。

梅雨の時期は、気温や気圧の変化で自律神経が乱れやすくなります。結果、体調だけではなく、メンタルの不調を感じる方もいるのではないのでしょうか。自律神経が乱れると「梅雨うつ」になりやすくなります。

今回は梅雨うつ対策にお勧めの栄養素などを二つご紹介します。

■ 炭水化物

肉、魚、卵、乳製品、大豆製品などのタンパク質に含まれるアミノ酸の一種トリプトファンは、幸せホルモンと呼ばれる神経伝達物質のセロトニンの原料となります。米、パン、麺類などの炭水化物と一緒に取ると良いでしょう。脳内でのトリプトファンの合成が促進され、メンタルが安定する効果が期待できます。また、炭水化物はエネルギー源になる栄養素です。極端に抜いたり減らしたりすると疲れやすくなるため、毎食しっかり取るようにしましょう。お勧めの食べ合わせは、ご飯と納豆、パンとチーズです。炭水化物とタンパク質が一緒に取れて、忙しい朝も手軽に食べられます。

■ オメガ3脂肪酸

青魚、あまに油、クルミなどに含まれるオメガ3脂肪酸(EPA・DHA・ α -リノレン酸)は脳の働きをサポートしセロトニンの分泌を助けるため、梅雨うつ対策にお勧めです。普段魚を取っていない方は、意識して取ると良いでしょう。

オメガ3脂肪酸は、細胞膜を強化し肌のバリア機能を向上させる働きがあるので美肌づくりには欠かせません。サラダにクルミをトッピングしたり、缶詰の魚を活用すると手軽にオメガ3脂肪酸が取れます。

梅雨うつ対策には、食事も大切ですが、規則正しい生活、睡眠をしっかり取る、好きなことをしてストレスを解消することも大切です。



脳トレ! 手足の体操 指先合わせ体操で脳を鍛える

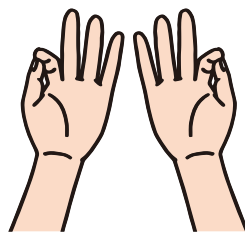
健康生活研究所所長●堤 喜久雄

右脳は新しい発想や理論の創造を担当し、左脳は計算や分析を担当しています。左手を動かすことで右脳を、右手を動かすことで左脳の血行を促進し、鍛えることができます。

指先合わせ体操はまとめて長時間行うよりも、手が空いたときに繰り返し行い、1日5分でも続けるようにすると良いでしょう。

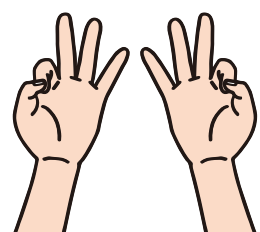
指先合わせ体操は一つ一つはとても小さな動きですが、動かす順番や回数など、パターンを変えることで脳をさらに効果的に鍛えることができます。

1



親指と人さし指の腹同士を合わせます。指を1本動かすことと足の屈伸運動は、脳にとっては同様の運動量とも考えられています。

2

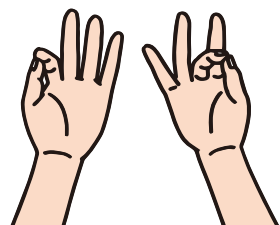


人さし指を曲げ、親指で人さし指の爪を押さえます。①②を時計の秒針よりやや早めに繰り返します。他の指でも同様に行いましょう。

応用

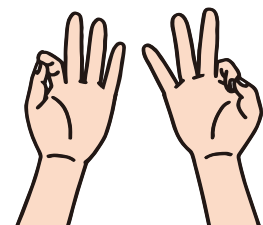
レベル1

右手と左手で、違う指で①②を繰り返します。指先も刺激され、血行が良くなります。



レベル2

左右の動きをずらします。左手は①、右手は②の状態から左右同時に体操を繰り返します。



なくそう食品ロス

災害用備蓄で食品ロス削減

食品ロス問題ジャーナリスト●井出留美

災害に備えて食品を備蓄していますか？ 朝日新聞2025年2月22日付「be」アンケートでは、備蓄している防災用品の1位は水、3位は保存食・非常食でした。

19年発表の総務省調査によれば、国の行政機関の42%が、備蓄食品の入れ替え時にそれまで保存していた備蓄食品を全て廃棄していました。省庁も同様に捨てていたのです。

ところが食品ロス削減推進法が施行された19年、農林水産省は省庁として初めてNPOなどに備蓄食品の寄付を行いました。備蓄の入れ替え時に役目を終えた食品を有効活用することにしたのです。翌20年にも寄付しました。

農林水産省を皮切りに、今ではほとんどの省庁が、備蓄食品の入れ替え時に食品を寄付するようになりました。食品ロスの削減と生活困窮者支援が目的です。

農林水産省の公式サイトには、賞味期限切れも含め、寄付できる食品がリスト化された「国の災害用備蓄食品の提供ポータルサイト」があります。

ところで、備蓄食品の寄付は賞味期限が過ぎていても大丈夫なのでしょうか？ 東京農業大学で長年食品の保存の研究をしてきた徳江千代子先生は、賞味期限が過ぎても食べられるものの例として缶詰を挙げています。調べた中では、調味液が濃いものや果物のシロップ漬けなど、最長で15年持つものがありました。

家庭で備蓄しておくの良い缶詰は、魚、豆類、果物、パンなどです。災害時の支援食は炭水化物に偏りがちですので、魚や豆類などタンパク質が取れる缶詰を常備すると良いでしょう。普段から使っては買い足すローリングストック法で保存すれば、在庫が循環していくので、賞味期限切れを防ぐことができます。

一般的に賞味期限は「おいしさの目安」であり、品質が切れる日ではありません。ただ、いったん開封したら賞味期限は無効になることにも注意してくださいね。



[お天気カレンダー]

いろいろな梅雨入り

気象予報士●檜山靖洋

梅雨入りは、沖縄、九州、四国……関東甲信、東北と、南から順番にするのが平均的です。

ところが、年によっては太平洋高気圧が急に強まり、梅雨前線が一気に北上し、そこから南下することもあります。2019年は、九州南部が梅雨入りした後、東海、関東甲信、北陸、東北と続き、遅れて、九州北部、中国、四国、近畿が梅雨入りしました。1963年は、東海、関東甲信が5月前半に梅雨入りし、その後中国、九州、東北と続きました。梅雨入りの順番もバラバラで、5月の前半から天気がぐずづいていたことにも驚きます。

近年は、梅雨入り後も数日雨が続いた後、晴天が1週間程度続くなど、めりはりのある天候になることが多く、梅雨入りや梅雨明けの判断も難しくなっています。

今年の梅雨はどのようなのでしょうか。いずれにしても梅雨入りの発表は大雨の季節に入った合図です。災害への備えを確認しましょう。

参考：気象庁ホームページ 「昭和26年(1951年)以降の梅雨入りと梅雨明け(確定値)」



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!

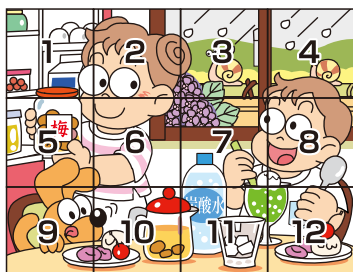
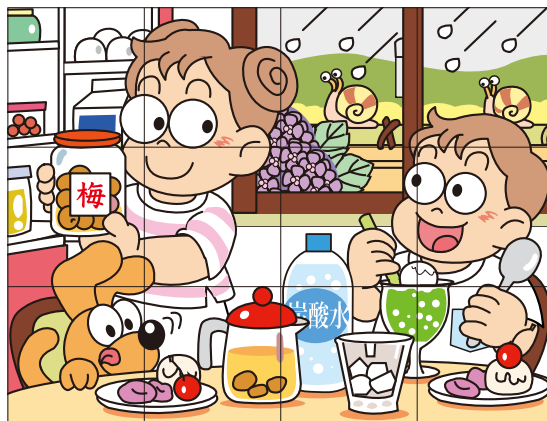
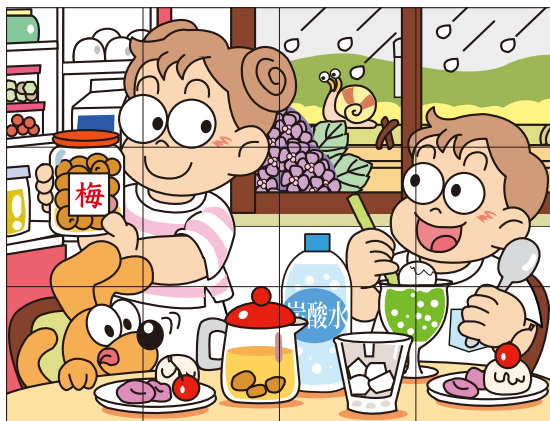
まちがいをさがし

出題・イラスト: 酒井 榮子



問題

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

先月の
クイズの
答え

天

サ国ウ㊦ン→作用点
ツ㊦シ㊦ボ→通信簿
キ㊦サ㊦ン→喫茶店
バ㊦ジ㊦ク→盤石
レ㊦ゾ㊦コ→冷蔵庫

リスト

喫庫作信
石蔵茶通
天店点盤
簿用冷

●孫々と 言ってるうちに ひ孫みる
●蛙鳴く 田面になびく 早苗かな
(ポケ老人さん・97歳)



●折り紙でお寿司

(ツムツムさん)

作品展示コーナー

●脳トレ! 手足の体操を早速サロンで取り入れようと思います。

(F・Yさん 76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

・「元気の秘訣」 ・「真夏の快眠法」

- 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

令和6年度 農政運動資金収支報告書

収入の部

単位：円

項 目		予 算 額	決 算 額	増 減	摘 要
拋出金	米出荷割	1,031,140	1,031,140	0	令和5年産米出荷数量に対し10円/俵
	畜産割	12,900	12,900	0	畜産農家戸当り(飼育牛頭数30頭以下300円、100頭以下500円、101頭以上1,000円)
	計	1,044,040	1,044,040	0	
助 成 金		1,000,000	1,000,000	0	JAより
繰 越 金		2,522,642	2,522,642	0	前年度繰越金
雑 収 入		318	30,678	30,360	貯金利息、会費他
合 計		4,567,000	4,597,360	30,360	

支出の部

単位：円

項 目	予 算 額	決 算 額	増 減	摘 要
負 担 金	1,596,400	1,596,400	0	農政対策栃木県本部
	75,000	150,000	75,000	小山市農政対策協議会
	59,127	59,127	0	野崎商店・木本商店へ
要請対策費	1,000,000	269,270	△730,730	要請活動経費
大会経費	1,000,000	19,400	△980,600	全国、県、JA大会経費
予 備 費	836,473	3,300	△833,173	振込手数料
合 計	4,567,000	2,097,497	△2,469,503	

差引残高

2,499,863円 次年度へ繰越

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 令和7年6月15日(日)
- 開催場所 思川ホール
- 開催時間 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。

JAおやまメモリアル会員 「永遠の会」

新規会員募集中

事前入会金

1,000円

当日入会金

2,000円

会館使用料や会葬礼状の無料など大変お得な会員特典がございます。組合員特典の葬儀コース料金から3%割引も併用可能です。

■問い合わせ先

思川ホール ☎0285-38-3100

おとめホール ☎0285-41-2088

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



郵便番号検索すると、
住所が自動で表示されるし、
金融機関も検索できて
伝票よりもっとも便利だぞう
タブレット画面で文字も見やすく、
操作も手軽にできるぞう



©よりぞう

ご利用いただけるお取引

お預入れ ↓ ¥	お引出し ↑ ¥	お振込み ¥
お届け内容の 変更 ↻	定期貯金 JA BANK	定期積金 JA BANK
普通貯金等 口座開設 ※原則で新規の お客様向け	普通貯金等 のご解約	キャッシュカードの 発行・再発行等 JA CASH CARD



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

1回



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
いては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、同一名義で当組合に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には必要ありません。

※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。お客さま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。

特売

夏の水分補給に！

ポカリスエット



期間
6・9月
まで

JAおやまでは、年間を通してお酒類・飲料水のお申込みを受け付けております。6月からポカリスエットの特売を行いますので、是非、ご利用ください！詳しくは、各センター・購買所にお問い合わせください。





／ オリジナル番組 ＼
 『JAおやまぐるーんたいむ』
 「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

6月4日(水)

14:00～14:30

6月18日(水)

14:00～14:30

理事会だより

第2回理事会

- 第26回 通常総代会対策について
- 令和6年度 決算並びに総代会議案について
- 令和6年度 剰余金処分(案)について
- 栃木県農業協同組合中央会に対する令和7年度賦課金の納入について
- 不良債権の処理方針について
- JAバンク経営戦略シートの策定について
- 会計監査人の報酬について

専門家による 個別無料相談会を開催します

〔 税務相談会 〕

本 店	7月15日(火)
野木支店	7月17日(木)
下野支店	7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	7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、
資産管理(TEL:0285-25-3459)まで

編集後記

暑さに慣れていないと、熱中症になる危険性が高まります。体が暑さに慣れるまでに2週間程度かかるそうです。暑さに慣れるためには、入浴はシャワーのみで済ませず湯船につかることや、ウォーキングや筋トレ、ストレッチで体を動かすことなどが効果的です。早めに積極的に取り組んで暑さに備えたいですね。(T・S)

JAの概況(2025年4月現在)

貯金	1,658億8,451万円
貸出金	291億3,552万円
購買品取扱高	8億4,303万円
販売品販売高	18億2,768万円
長期共済保有契約高	3,399億6,175万円