

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

おうちでも実践! 食中毒対策



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
LIVE TOPICS 01

06 - 07
LIVE TOPICS 02

08 - 09
おうちでも実践! 食中毒対策

10
金融共済便り

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

豊田地区より理事として選出されました福田です。組合員、地域の皆様におかれましては、日頃よりJA事業に対しまして多大なるご理解とご協力を賜り厚くお礼申し上げます。

昨年の秋から始まった米の価格高騰によって、稲作農家にとっては良い状況となりましたが、今年の春から備蓄米の放出が実施され、今年度以降の米価については、予断を許さない環境となっております。JAとしましても少しでも高い水準での米価となるよう努力してまいります。

JAの役割は、農業生産の拡大、農家組合員の所得の向上です。その目的達成の為、役職員一体となり、最大限努力してまいりますので、今後ともご理解ご協力を賜りますようお願い申し上げます。



理事(豊田)
福田 真一

このたび、JAの役員を務めさせて頂くことになりました小山地区の橋本でございます。

まだまだ学ぶことも多い世代ですが、だからこそ現場の声や若い世代の感覚を大切にしながら、地域の農業や暮らしにしっかり寄り添っていきたいと考えております。組合員の皆さまとのつながりを大切に、皆さまと一緒に「次につながるJA」を作っていけるよう、一步一步取り組んでまいります。

どうぞよろしくお願いたします。



理事(小山)
橋本 晃秀

TOP NEWS

共済普及推進 目標必達進発大会



JAおやまは5月9日、本店で共済目標必達に向けた令和7年度普及推進目標必達進発大会を開きました。JA役員やLA（ライフアドバイザー）、共済窓口担当者、支店管理者、共済連職員ら53人が参加し、本年度の活動方針や目標を確認し、意志統一を図りました。JA共済の事業理念である助け合いの精神を原点に「ひと・いえ・くま・農業の総合保障」の提供を通じて、組合員・利用者との「寄り添う・届ける・繋がる」を基本方針に掲げ、「持続可能なJA基盤の確立・強化」と「組合員・利用者から選ばれ続けるJA」を目指します。

LAトレーナーの小野寺理さんと羽石浩之さんのかけ声で頑張ろう三唱を行い士気を高めました。

渡邊文雄組合長は「共済は大変なときに役に立ち喜んでもらえるもの。組合員・利用者と向き合い、一緒に考え提案し、地域になくってはならない存在になってほしい。1人1人の活躍を期待している」とエールを送りました。

小山支店の上野尚人LAは「組合員・利用者への安心・満足の提供と、目標必達の実現のために、組合員、利用者へ寄り添った3Q訪問活動を行う。ONE TEAMとして、支店内で協力し合い日々の業務に取り組む」と決意表明しました。



決意表明する上野LA



頑張ろう三唱で士気を高める

LIVE Topics
地域ニュース

ライブトピックス

小山市農業再生協議会
通常総会

小山市農業再生協議会は5月29日、本店で通常総会を開きました。

今年度の基本方針としては、経営所得安定対策等は、需要に応じた生産や水田の有効活用等を行うことで、農業経営の安定化を図ることを目的とし、現在のみならず将来に向けて実効性のある取組を展開していきます。また、認定農業者や集落営農組織等の担い手を積極的に支援し、新規需要米・麦・大豆等の作付面積の拡大を図るとともに、地域の特性を活かした園芸作物の導入やAI・ICT等を活用したスマート農業の推進等により、高収益農業への転換を推進します。



農業経営の安定化を図ります



生育を確認

キク部会現地検討会

小山花卉園芸組合キク部会は5月30日、管内4カ所で現地検討会を開きました。生産者、関係者ら9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。病害虫の発生もなく、生育は順調です。

今後の栽培管理として、高温管理を徹底することが重要となります。

高山仁部会長は「これからは直射日光を防ぐため、遮光カーテンをしたり、屋根に遮光する塗料を塗ったりして、しっかり対策したい」と話します。

同部会は5人の生産者が約148アール栽培しており、品種は主に「白菊」。11月からは「神馬」。5月からは「精の一世」を栽培します。



真剣に受講

イチゴ栽培講習会

JAおやまいちご部会は6月5日、西部集出荷所で栽培講習会を開きました。

光合成を促進する管理ができれば、高収量と高品質を両立できるので、光合成が阻害される要因をなくすようにすることが重要となります。

また今回は、有限会社ブルームーンの早乙女和重代表取締役を招き、受粉用ミツバチについての講習を受けました。生産者からは、ミツバチの管理についてたくさんの質問があり、実りある講習会となりました。

同部会は103人の生産者が、主に品種「とちあいか」「とちおとめ」を約26ヘクタール栽培しています。

小麦採種圃場確認会

JAおやま小麦採種部会は6月5日、同JA管内で令和7年産小麦採種の圃場確認会を行い、生育状況や病害虫の発生状況を確認しました。

赤かび病が出ているか、倒伏があるか、生育むらがあるかの確認を重点的に行います。

綾部欽一部会長は「実の水分が20パーセントを切ったときに刈り取るのが理想。水分量が高いと発芽率が悪くなるので、ベストな状態で刈り取りたい」と話します。

同部会は8人の生産者が品種「タマイズミ」「イワイノダイチ」に加え、今年から「ゆめかおり」が追加され3品種となり、約28ヘクタール栽培しています。



病害虫や倒伏を確認



規格を確認

露地キュウリ目揃会

JAおやまきゅうり部会は6月6日、東部集出荷所で露地キュウリの目揃会を開きました。生産者、市場関係者ら18人が参加し、販売情勢や出荷規格について確認しました。

齊藤正浩部長は「これから梅雨になると病気が発生しやすくなるので、管理を徹底し高品質なキュウリを出荷したい」と意欲を語ります。

同部会の露地キュウリは18人の生産者が、主に品種「なつめぐ」「豊美」「福富」を308アール栽培しています。

LIVE Topics
地域ニュース

ライブトピックス

ホウレンソウ栽培講習会

JAおやまほうれん草部会は6月11日、下野支店で栽培講習会を開きました。

ホウレンソウの栽培は、土壌分析結果に基づいた施肥をすること、排水性のよい圃場を選定し排水対策をすること、病害虫対策を早めに行うことがポイントとなります。

病害は予防、害虫は初期防除が重要。薬剤防除だけでなく、過湿予防として高畝栽培にすることや、栽植密度を下げることなど、発生しにくい環境づくりも大切です。

種苗会社3社が出席し、品種の特性などを説明。下都賀農業振興事務所の担当者は、栽培管理のポイントなどを呼びかけました。



栽培ポイントを確認



適期収穫を徹底

トウモロコシ目揃会

JAおやまとうもろこし部会は6月13日、北部集出荷所で目揃会を開きました。品質低下や萎びを防ぐため、若採りを意識し、適期収穫を徹底します。出荷当日の朝採りを原則とし、集荷時に抜き打ち的に検査を行い、品質の高位平準化を図ります。

黒川秀一副部会長は「収穫適期を見極め、高品質なトウモロコシを出荷したい」と抱負を語ります。

品種は主に「ゴールドラッシュ」「ミルクスイーツ」で、今期は約340トンの出荷を見込んでいます。

夏野菜特売会

JAおやまは5月14日と15日の2日間、同JAが運営する直売所5店舗で、夏野菜特売会を開きました。トウモロコシやトマト、キュウリなど、多くの新鮮な野菜の他、コシヒカリ(うまかん米)とパールライス米も販売。買い求める多くの人で賑わいました。

新鮮な地元産の農産物のPRと消費拡大を目的に毎年開いています。

来店者は「新鮮な野菜を安く購入できた」「特売会ではなくても、新鮮で美味しいので週に数回買いに来る」などと話します。



賑わう直売所



様々な提灯を展示

盆提灯・新盆ギフト 展示会

JAおやまは6月15日、思川ホールで盆提灯・新盆ギフト展示会を開きました。

同展示会は盆提灯や新盆ギフトの他、オードブルや生花などの展示も行い、お盆を迎える喪家の方々から注文を受け付けました。

会場には初盆用品の仏膳やつるし提灯、回転あんどん、新盆ギフトを多数展示。

来場者は「ぐりーんぴあを見て来た。今年初盆なので、提灯を購入した。良いものが購入でき参考にもなった」と話します。

春繭初出荷

JAおやま養蚕部会は6月17日、桑集出荷所で春繭「春嶺鐘月」約783キロを出荷しました。1粒当たり2グラムと、しっかり厚みもあり、光沢や糸のほぐれ具合など、近年稀にみる最高の出来となりました。

生産者5戸が持ち込んだ繭を選繭台に載せ、汚れや穴開き、薄皮の繭などを手作業ではじく選除繭をしました。繭は群馬県の碓氷製糸に送り、煮繭、操糸を経て生糸になります。

五十畑茂部会長は「柔らかい桑の葉をたっぷり食べ、蚕病発生も無く、光沢のある綺麗な繭を出荷できた。国産の繭は少なくなっているのので、良い絹製品にしてほしい」と笑顔を見せます。



選除繭をする生産者

もう一度実践!

食中毒対策

食中毒というと飲食店での食事が原因と思われるがちですが、毎日食べている家庭の食事でも発生しています。普段、当たり前に行っていることが、思わぬ食中毒を引き起こすことがあるのです。家庭の食事作りにおける食中毒対策のポイントをチェックしてみましょう。

監修：小嶋絵美 (Love Table Labo.) / イラスト：藤田倫史

食中毒を引き起こす主な原因は

細菌とウイルス

細菌もウイルスも目には見えません。細菌は温度や湿度などの条件がそろえば食べ物の中で増殖し、その食べ物を食べることで食中毒を引き起こします。一方、ウイルスは、細菌のように食べ物の中では増殖しませんが、食べ物を通じて体内に入ると、人の腸管内で増殖し、食中毒を引き起こします。また、ウイルスは低温や乾燥した環境内で長く生存します。

細菌とウイルスは

食材や自分の手に

食中毒の原因となる細菌やウイルスは、私たちの周りの至る所に存在しています。肉や魚などの食材には、細菌やウイルスが付着しているものと考えましょう。また、いろいろな物に触れる自分の手にも、付着していることがあります。細菌やウイルスが付着した手を洗わずに食材や食器などを触ると、手を介してそれらにも付着してしまいますから、特に注意が必要です。



きれいにしているキッチンでも、細菌やウイルスがまったくくないとはいえず。食器用スポンジや布巾、シンク、包丁、まな板などは、細菌が付着・増殖したり、ウイルスが付着しやすい場所といわれています。

食中毒対策の三大原則

食中毒を防ぐためには、細菌の場合は、

細菌を食べ物や調理器具に「付けない」、付着した細菌を「増やさない」、付着した細菌を「やっつける」が原則です。

付けない..洗う・分ける

食中毒の原因菌やウイルスを食べ物に付けないように、小まめに手を洗いましょう。生の肉や魚などを切った包丁やまな板などの器具から、加熱せず食べる野菜などへ菌が付着しないように、使用の都度きれいに洗い、できれば加熱処理しましょう。

加熱しない食材を先に取り扱うのも一つの方法です。焼き肉などの場合には、生の肉をつかむ箸と焼けた肉を取り分ける箸は別ものにししましょう。食品の保管の際にも、食品に付いていた細菌が付着しないよう、密閉容器に入れたり、ラップをかけたりすることが大事です。

増やさない..低温で保存する

細菌の多くは高温多湿な環境で増殖が活発になりますが、10度以下ではゆっくりとなり、マイナス15度以下では増殖が停止します。食べ物に付着した菌を増やさないためには、冷蔵庫などで低温保存することが重要です。なお、冷蔵庫に入れても、細菌はゆっくりと増殖しますので、冷蔵庫を過信せず、早めに使い切ることが重要です。

やっつける..加熱処理

ほとんどの細菌やウイルスは加熱によって死滅しますので、肉や魚はもちろん、野菜なども加熱して食べれば安全です。特に肉料理は中心までよく加熱することが大事です。中心部を75度で1分以上加熱するこ

食中毒対策の三大原則

付けない

手洗い
調理器具の洗浄、消毒

増やさない

適切な温度での保存
調理後は速やかに食べる

やっつける

加熱処理

とが目安です。

布巾や包丁、まな板などの調理器具にも、細菌やウイルスが付着します。特に肉や魚、卵などを調理した後の器具は、洗剤でよく洗ってから、熱湯をかけておきましょう。塩素系漂白剤の使用も効果的です。

ウイルスの場合はさらに二原則

持ち込まない..健康状態の把握・管理

日頃から健康状態の把握や健康管理を行い、嘔吐（おうと）や下痢の症状がある場合などは調理を行わないようにしましょう。

広げない..手洗い、定期的な消毒・清掃

ウイルスが調理場内に持ち込まれても、それが食品に付着して口から体内に入らなければ食中毒に至ることはありません。重要なのは、小まめな手洗いと、布巾や包丁、まな板などの調理器具を洗剤でよく洗った後に熱湯消毒を行うことです。



ポイント4 調理

- 手を洗いましょう。
- 加熱して調理する食品は十分に加熱しましょう。ほとんどの細菌を抑えることができます。中心部の温度が75度で1分以上加熱することが目安です。調理を途中でやめるときは冷蔵庫に入れ、再開するときは、十分に加熱しましょう。
- 電子レンジを使う場合は、電子レンジ用の容器、ふたを使い、調理時間に気を付けましょう。熱の伝わりにくい食品は、時々かき混ぜることも必要です。



ポイント5 食事

- 食事の前には手を洗いましょう。
- 清潔な手で、清潔な器具を使い、清潔な食器に盛り付けましょう。
- 調理前の食品や調理後の食品は、室温に長く放置してはいけません。



ポイント6 残った食品

- 残った食品を扱う前にも手を洗いましょう。残った食品はきれいな器具、皿を使って保存しましょう。
- 残った食品は早く冷えるように浅い容器に小分けして保存しましょう。
- 残った食品を温め直すときも十分に加熱しましょう。目安は75度以上です。
- 時間がたち過ぎたら、思い切って捨てましょう。
- ちょっとでも怪しいと思ったら、口に入れるのはやめましょう。

食中毒かなと思ったら……

嘔吐や下痢の症状は、原因物質を排除しようという体の防御反応です。自分の判断で市販の下痢止めなどの薬をむやみに服用しないようにして、早めに医師の診断を受けましょう。

※厚生労働省の資料を基に基本的な食中毒対策を掲載しています。
調理環境・健康状態などによっては全ての食中毒を防げるとは限りません。

食中毒を防ぐ六つのポイント



ポイント1 食品の購入

- 表示のある食品は、消費期限などを確認して購入しましょう。
- 購入した食品は、肉汁や魚などの水分が漏れないようにビニール袋などにそれぞれ分けて包みましょう。できれば保冷剤(氷)などと一緒を持ち帰りましょう。
- 生鮮食品などのように冷蔵や冷凍など温度管理の必要な食品の購入は買い物の最後にして、購入したら早めに帰るようにしましょう。



ポイント2 家庭での保存

- 冷蔵や冷凍の必要な食品は、持ち帰ったらすぐに冷蔵庫や冷凍庫に入れましょう。
- 冷蔵庫や冷凍庫の詰め過ぎに注意しましょう。目安は冷蔵庫や冷凍庫の収納量の7割程度です。
- 冷蔵庫は10度以下、冷凍庫はマイナス15度以下に維持することが目安です。

ポイント3 下準備



- ごみは小まめに捨てましょう。
- タオルや布巾は清潔なものと頻りに交換しましょう。
- 井戸水を使用している家庭では、水質に十分注意してください。
- 小まめに手を洗いましょう。ハンドソープを使い1回30秒が目安です。
- 生の肉や魚などの汁が、果物やサラダなど生で食べるものや調理の済んだ食品にかからないように注意しましょう。
- 生の肉や魚を切った包丁やまな板は洗剤でよく洗い、熱湯をゆっくりかけてから使うことが大切です。
- 冷凍食品などの解凍は、冷蔵庫の中や電子レンジで行うと良いでしょう。

金融共済便り



共済課
小野寺 理

組合員の皆さま!

農作業中は、思わぬ賠償リスクが
こんなにたくさん潜んでいます。

牛が他人の車と接触

肥育している牛が敷地外へ脱走し、走行中の車両と接触、車両に損害を与えた。

損害賠償例

約**66**万円

農薬が飛散

散布していた農薬が風によって隣接農地で栽培していた別の作物に飛散し出荷ができなくなった。

損害賠償例

約**671**万円

お客様が梯子から落下

果物狩りに来ていた入場者が固定の不十分な梯子から落下してケガをした。

損害賠償例

約**39**万円

他人の車をキズつけた

草刈機を使って草刈中、小石をはねて他人の車をキズつけた。

損害賠償例

約**115**万円

大量の水が隣の畑へ

敷地のため池が決壊して、隣接農地(田んぼ1反)に流れ込み、農作物が出荷できなくなった。

損害賠償例

約**120**万円

預かり物が盗まれた

他人から預かったアルミの棚板を農業用ハウスに保管中、何者かに盗難された。

損害賠償例

約**18**万円

小麦の中に蕎麦が混入

出荷した小麦に蕎麦が混入しており、回収費用や選別費用を負担した販売先から、賠償金の請求を受けた。

損害賠償例

約**220**万円



※自然災害は損害の対象外となります。※JA共済連調べ

農作業において発生するさまざまな賠償リスクを幅広く保障

お問い合わせは

大谷支店・間々田支店・美田支店・桑絹支店・小山支店・
下野支店・野木支店の窓口までお問合せ下さい。

※この資料は概要を説明したものです。ご検討にあたっては、「重要事項説明書(契約概要)」を必ずご覧ください。また、ご契約の際には、「重要事項説明書(注意喚起情報)」および「ご契約のしおり・約款」を必ずご覧ください。

[25093140160]

JA共済

農業浪漫曲

NOGYO
ROMAN

海老沼 幸男さん(71歳)

寒川地区

生産品目:ナス、タマネギ、サニーレタス、
ちぢみほうれん草、水稻

より質にこだわったナスを作りたい

J A おやま管内では、72人の生産者がナスの栽培に取り組んでいます。作付け面積は8・5ヘクタール。品種は主に「千両2号」です。

寒川地区の海老沼幸男さんは、サラリーマンを経て、60歳のときに就農しました。現在は品種「千両2号」を約25アール栽培しており、J A おやまなす部会の副部会長を務めています。

栽培技術は主に独学で習得。農家だった義理の兄に教えてもらったり、地域の方の圃場を見学させてもらい学びました。

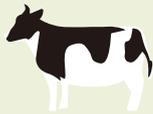
長期で休暇がとれないところは大変ですが、「自分で育てたものが良くできたときや、高値がついたときは嬉しい」と話します。

幸男さんは「ナスの栽培は手間がかかる」と話します。ナスは柔

らかく繊細なため、細やかな作業が必要です。風で煽られないよう、伸びてきた枝をテープで固定し、ナスにキズがつくのを防ぎます。褐色腐敗といつて、キズがついた部分から腐ってしまった方がいいです。また、風通しを良くし、ナスに太陽の光が良く当たるようにするため、葉かき作業もとても重要です。「形が良く、黒光りする高品質なナスにするために、欠かせない作業だ」と話します。収穫のときにも葉かきを行い、効率化を図ります。「消費者に喜んでもらえる、品質の良いものを作りたい」と意欲的です。

「ナスには自信がある」と笑顔を見せる幸男さん。繊細なナスと、日々誠実に向き合い、これからもより質にこだわった栽培に取り組んでいきます。





牛乳をもっと食卓に

おいしい ミルクレシピ

ジワっと広がる
肉汁のハーモニー

カニ風味のシュウマイ



レシピ●料理家・管理栄養士 小山浩子さん
出典●Jミルク乳和食サイト

材料(4人分)

A	牛乳	50ml
	オイスターソース	小さじ1
	鶏ももひき肉	150g
	酒	大さじ1
	タマネギ	大1/2コ(100g)
	片栗粉	大さじ1・1/2
	カニ風味かまぼこ(フレーク)	100g
	ギョーザの皮	24枚
	白菜	2、3枚

作り方

- ① タマネギは細かいみじん切りにし、片栗粉をまぶす。
- ② ボウルにひき肉と酒とAを合わせて粘りが出るまでよく混ぜ、①とカニ風味かまぼこを混ぜる。
- ③ ギョーザの皮を1枚ずつにして広げ、まん中に②をスプーンですくってのせ、周囲を寄せて包む。
- ④ 深さのあるフライパンに足つきの網を置き、クッキングシートと大きめに切った白菜を重ね、③を並べ、網の下に熱湯を注ぐ。
- ⑤ 強火にかけ、ふたをする。蒸気が立ってきたら中火にして10分蒸す。

※本ページの表記はJ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

キウニュウがあらわれた!

キウニュウを 1パイのもと
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!
でもドニチは給食がない! ピン子だ!

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、後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

子どもも喜ぶ 夏の元気をサポートするお手軽メニュー



食感も楽しいスタミナレシピ

オクラの豚肉巻き

材料(4人分)

オクラ 8本
 豚肩ロース薄切り(しゃぶしゃぶ用など)・・・ 100g
 塩・こしょう 少々
 片栗粉 少々
 A
 しょうゆ 大さじ1
 みりん 大さじ1
 酒 大さじ1
 砂糖 小さじ1
 油 小さじ1
 青ジソ 適宜
 ミョウガ 適宜

作り方

- ①オクラはがくを取り除き、豚肉を端からクルクルと巻き付けて軽く塩・こしょうを振り、味がよく絡むように片栗粉を薄く付ける。Aを混ぜ合わせておく。
- ②油を引いたフライパンを強火にかけ、①のオクラと豚肉をこんがりとし色が付くまで転がしながら焼く。
- ③豚肉に火が通り、焼き色が付いたらAを入れて絡める。お好みで食べやすい大きさに切り、千切りにした青ジソとミョウガを添える。

ポイント

オクラはビタミンなどが豊富な上に、加熱しても栄養素が壊れにくい優秀な野菜です。大人は薬味を添えて味の変化を付けても楽しめます。

アレンジ

- 厚めに肉を巻いてボリュームに

インドのサラダ「ライタ」をシンプルにアレンジ

キュウリのヨーグルトあえ

材料(2人分)

キュウリ 1本
 プレーンヨーグルト 大さじ2
 オリーブ油 小さじ1
 塩 小さじ1/2
 こしょう 少々

作り方

- ①キュウリの皮をピーラーで2、3カ所しま模様にもいて乱切りにする。
- ②その他の材料を全て加えてあえたら出来上がり。

アレンジ

- クミンやコリアンダー、カレー粉などのスパイスをプラス
- トマトや水にさらしたタマネギのみじん切りなど好みの野菜を入れる



ポイント

暑い国・インドで定番の、ご飯にもパンにも合う優秀な副菜です。キュウリは野菜の中でも水分量が多く、体を冷やす効果があるといわれています。

おやまるくんの直売所ご案内

お盆特売セール

8月11日(月)~13日(水)午前中まで

(お盆の14・15・16・17日は休業)



当組合が運営する5店舗の直売所で、お盆特売セールを開催します!

お盆のお忙しい時期、野菜がご入用ではないでしょうか?

是非JAおやま直売所のお盆特売セールをお見逃しなく!!



よらっせ桑



小山市扶桑 1-4-13

【定休日】盆、正月 【営業時間】9:00~14:00

☎0285-21-2816

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

【定休日】盆、正月 【営業時間】8:30~17:00

☎0280-57-4721

グリーンセンター



小山市乙女 3-7-36 間々田支店敷地内

【定休日】盆、正月 【営業時間】9:00~17:00

☎0285-45-4089

国分寺農産物直売所



下野市小金井 5-22-2 北部宮農支援センター敷地内

【定休日】盆、正月 【営業時間】9:00~14:00

☎0285-40-8511

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

【定休日】盆、正月 【営業時間】9:00~17:00

☎0285-53-2220

桃・巨峰・

デラウェアの果物の他、

お盆にかかせない

仏花・切花も

たくさんご用意して

お待ちしております♪

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

愛称：おやまるグリーンカード

おやまるグリーンカード



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♪

おいしく食べて美しく 夏の食欲不振対策で元気に美しく

栄養士●吉田理江

夏は暑さや湿度で食欲が落ちやすい季節です。暑くなると食欲不振になり、アイス、ゼリーなど冷たくて喉越しが良いものばかり食べていませんか？ しかし、しっかり食べないと体力が落ちて、夏バテや体調不良の原因になります。今回は、夏の食欲不振対策にお薦めの栄養素などを三つご紹介します。

■ クルクミン

クルクミンは、ウコン(ターメリック)に含まれる黄色の色素成分です。胆汁の分泌を促し、消化機能をサポートする働きもあるため、胃腸が弱りやすい夏場の食欲不振に対して効果が期待できます。また、抗酸化作用もあり、美肌づくりにもお薦めです。ターメリックライスや夏野菜のカレーなど、食欲をそそるメニューでクルクミンを取り入れてみましょう。

■ カリウム

カリウムには、体内の余分な塩分を排出し水分バランスを整える働きがあります。汗とともに失われやすく、不足すると血流や代謝が滞り、むくみや倦怠(けんたい)感を感じたり、食欲が落ちやすくなったりするため、夏は積極的に取りましょう。キュウリ、トマト、スイカなどの水分が多い夏野菜や果物に多く含まれているため、摂取しやすいのが特長です。トマトとキュウリの塩もみサラダなどにすると、食欲がないときでもカリウムが取れます。

■ 亜鉛

亜鉛は、味覚を正常に保つために欠かせない栄養素です。不足すると味を感じにくくなり、食欲が湧かない原因になります。また、肌や髪健康維持にも深く関わっており、美しい肌や髪を保ちたい方にもお薦めです。カキ、牛肉、納豆、卵などに多く含まれており、納豆卵かけご飯なら料理が苦手な人でも手軽に亜鉛が取れます。

夏の食欲不振は、栄養を少し意識するだけで軽減できることもあります。おいしく食べて、元気に美しく夏を過ごしたいですね。



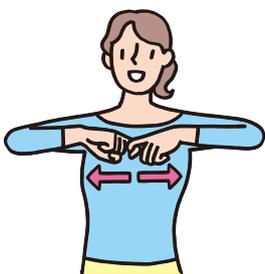
脳トレ! 手足の体操 かぎ指体操で全身運動

健康生活研究所所長●堤 喜久雄

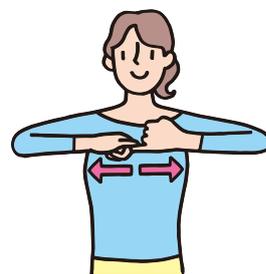
指の力を付けるとともに各指を通る血やエネルギーの道とされる経絡(けいらく)を刺激し、体循環を良くする体操です。特に、首や肩に関係の深い経絡・三焦経(さんしょうけい)が通る薬指同士、背中や腰に関係の深い経絡・小腸経などが通る小指同士での体操がお勧めです。

かぎ指体操

1 人さし指同士をかぎのように曲げて指の第1関節同士を組み、左右に6回程度引き合います。指先にしっかり力を入れて、1秒ごとにグツグツと引き合しましょう。



2 中指から小指まで順に、1と同様にして引き合います。初めは難しく感じるかもしれませんが無理のない範囲で続けましょう。



応用

1 同じ指同士をかぎのように曲げて組み、頭の後ろに持っていきます。右腕に力を含めながら下げて左腕を引っ張り、呼吸に合わせて3回程度左側の腕の裏や脇腹をよく伸ばします。



2 同じように、左腕に力を含めながら下げて右腕を引っ張り、右側の腕の裏や脇腹をよく伸ばします。中指から小指まで同じように繰り返します。



2025年3月30日、「令和の百姓一揆」が日本各地で行われました。東京都には全国からトラクター33台、農家を含む市民が4500人集まり、私も実行委員として参加しました。この日は他に13道府県で「令和の百姓一揆」が開催されました。

政府はこれまで減反政策を導入し、2018年の廃止後も実質上、米の生産抑制が続いてきました。

一方、企業から出される廃棄食品を飼料などにリサイクルしている株式会社日本フードエコロジーセンターには、1日約8トン、年間約2920トンの米飯が食品ロスとして運び込まれます。1社だけで年間茶わん約1946万杯分の米飯を処理しています。しかし、これは食品ロスの氷山の一角に過ぎません。日本では米飯を含む食品ロスの大半は再利用されずに焼却処分されているからです。

2025年4月24日付の『日本経済新聞』では、2025年度の民間米輸入量が前年度比で約20倍になり、その過半が米国産になると報じられました。2025年4月下旬、日本政府は米国からの米輸入拡大を視野に入れていているとしています。

農林水産省は、日本の農家の平均年齢は69・2歳(2024年度)、全国の農地の32・8%で後継者不在(2025年4月)と発表しました。今すべきは海外からの輸入拡大ではなく、政府が国内農家の支援策を講じることではないでしょうか。

「令和の百姓一揆」実行委員会の事務局長・高橋宏通氏は「減反しておいて輸入拡大は納得できない」「日本の農業が苦しいのに、なぜ米国のために日本が税金を出して米を買わなければならないのか、非常に不満」と取材に答えています。

食品業界では毎日、米飯を大量に廃棄しています。欠品すると売り上げを失うので多く製造し、食品ロスではなく販売機会の損失を防いでいます。米が不足しているなら、まず毎日の膨大な量の米飯の廃棄をやめるべきでしょう。



[お天気カレンダー]

スラリと飲める熱中症対策

気象予報士●檜山靖洋

最近の夏は猛暑が一段と厳しく、熱中症のリスクも深刻化しています。甲子園球場で行われる夏の高校野球も、2024年には2部制が導入され、最も暑い昼過ぎを避けて、午前中と夕方以降に試合が行われました。真夏のスポーツ、屋外での作業は熱中症の対策を徹底する必要があります。

小まめに水分を取ることは熱中症対策の基本ですが、近年注目されているのがアイススラリーという飲み物です。アイススラリーとは、細かい氷の粒子が液体に分散している、シャーベットのような状態の飲み物です。流動性が高く、体の内部を効率良く冷やすことができ、深部体温の上昇を抑える効果があります。熱中症対策にはもちろん、スポーツではパフォーマンスを維持するのにも有効だといえます。

ミキサーがあれば自宅でも簡単に作ることができます。屋外作業やスポーツの前後には、スラリと喉を通るアイススラリーをお勧めします。

参考：環境省「環境白書・循環型社会白書・生物多様性白書」の「第1部 第2章 第7節 個人で取り組む適応」「NHK NEWS WEB」の「高校野球 新たな暑さ対策『2部制』とは？」など



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

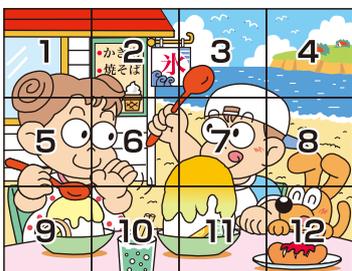
みんなでやってみよう!

まちがいさがし

出題・イラスト：酒井栄子

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。



先月号クイズの答え

A B C D E
ネ ガ イ ゴ ト

ラ	ジ	オ	タ	イ	ソ	ウ
	6	ゴ	ビ		13	バ
2	ク		1	カ	ラ	ウ
リ			7	テ	ガ	キ
3	オ	ナ			16	キ
	8	ア	ン		14	ハ
4	ソ	フ	ト	ド	リ	ン

「真夏の快眠法」
 ●クーラーが効いた部屋で布団をかぶって寝ることです!
 (A・Oさん 29歳)

「好きなことや楽しみ」
 ●これからスイカの季節。冷たく冷やして粗塩をかけて食べるのが楽しみです!!
 (K・Sさん 23歳)

編 スイカ美味しいですね! 私も大好きです!

テーマ投稿コーナー

「夏も、このような食べ方を初めて知りました!」
 ●さつそく「ズッキーニとちくわのナムル」を作りました。ズッキーニの新しい食べ方を知りました。
 (シノさん 66歳)

「お便りコーナー」
 ●応募方法を分かりやすくリニューアルしてもらって良かったです。
 (M・Tさん 54歳)

📧 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

・「夏バテ対策」 ・「私の自慢」

- 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
 FAX:0285-25-3159 Eメール:pia@ja-oyama.or.jp

秋肥料・農薬予約申込について

日頃、当JAの事業につきまして特段のご協力を賜り厚く御礼申し上げます。
肥料価格につきましては、輸入原料の国際市況の上昇と国内の製造諸経費の上昇、全国的な賃上げ基調により全般的に値上げとなりました。こうした状況を踏まえ、「JAおやまビール麦専用・JAおやま野菜専用・BBオール14」については、価格を抑えた「キャンペーン価格」を設定いたしました。

是非、当JAでお申し込みくださいますようお願い申し上げます。



申込書の配布方法について

- 秋肥料・農薬申込書 → 各営農支援センターから麦類生産者へお届けします。
- 秋肥料・農薬(園芸)申込書 → 当月のぐりーんぴあに折り込んでお届けします。

今後につきましても購買品全般において価格対策を実施してまいりますので、当組合でのご利用をよろしくお願いいたします。

- 申込期日 令和7年8月22日(金)
- 提出先 各営農支援センター・購買所
- 決済日 集落営農:令和8年9月24日 一般個人:令和7年12月22日



★肥料・農薬購入時における割引のお知らせ

JAおやまでは、組合員の皆様に対しまして、肥料・農薬の前年購入額に応じて購入時に割引をしています。窓口での購入はもちろん、予約とりまとめも対象になります。

対象期間 3月1日～翌年2月末日

ランク	購入金額(前年)	割引率
ランク1	20万以上40万未満	2.0%
ランク2	40万以上60万未満	2.5%
ランク3	60万以上80万未満	3.0%
ランク4	80万以上100万未満	3.5%
ランク5	100万以上200万未満	4.0%
ランク6	200万以上300万未満	4.5%
ランク7	300万以上	5.0%

申込書以外にも多数商品を取り揃えてございますのでお気軽に各営農支援センター・購買所にお尋ねください。

東部営農支援センター ☎0285-41-0525

西部営農支援センター ☎0285-33-1311

北部営農支援センター ☎0285-40-0401

のぞみ館野木 ☎0280-54-1655

豊田 購買 ☎0285-37-0003

桑絹支店 購買 ☎0285-25-1223

絹 購買 ☎0285-49-1213

下野支店 購買 ☎0285-37-6312

組合員資格のご確認と 変更手続きのお願いについて

日頃より当組合をご利用いただき誠にありがとうございます。
させていただきます。

JAに届け出た情報に変更(下記の主な事由)があった場合には、お手数ですが最寄りの支店窓口で変更手続きを行っていただきますようお願い致します。

主 な 事 由

- ①住所・氏名が変更になった
- ②組合員本人が亡くなられた
- ③新規就農、農業廃業などの変更
(組合員資格に変更があった場合)

なお、組合員ご本人が亡くなられ、相続される場合は、亡くなられてから60日以内に手続きすることが当組合の定款で定められています。それを超え、一定の期間手続きされない場合には、法定脱退とさせていただきますので、あらかじめご了承ください。

各種手続きをお忘れの方や心当たりのある方、ご不明な点等がある方は最寄りの支店窓口までお気軽にお問い合わせ下さい。

いちご栽培体験会参加者募集!

- 実施日 令和7年9月13日(土) 9:30~12:00
- 集合場所 JAおやま 美田支店
(小山市小袋202-1)
- 対象者 新規にいちご栽培を考えている方
- 体験内容 いちご苗定植体験・生産者ハウス見学
- 参加費 無料
- 募集期間 令和7年8月29日(金)締切
- 募集人数 10名程度
- 持ち物 動きやすい(汚れてもよい)服装、
タオル、帽子、長靴
- 申込み先 **JAおやま営農企画課まで**
※平日8:30~17:00
電話対応(TEL:0285-33-4321)



JA×AOYAMA タイアップカード PR



JA組合員の皆様へ

ご来店の際は、本ご案内を
必ずご提示ください。

JA×AOYAMA
タイアップカード
ご登録・ご提示で
店内全商品

10%OFF

本ご案内有効期間：本日より2025年10月31日(金)まで

仕事服にお悩みの方必見!
ビジネスウェアガイドや
店舗検索はこちら



JAおやま

お問い合わせは各営農支援センター・
購買所へお願いいたします。

ご来店確認用バーコード



青山タイアップコード

12823

グルメ直行便

JAおやまではあなたが選ぶ「北の旬・南の幸」を
募集しています。

大自然の環境に恵まれた北海道の食文化、歴史
や伝統に培われた南国九州の味覚をご紹介します。
2ヵ月に一度、ご自身で好きな商品を選択し、
あなただけのオリジナルコースを設定してください。

お申込みは各営農支援センターまで。



頒布
期間 (令和7年) (令和8年)
12月から10月まで

1商品
あたり **3,996円**
(配送料・消費税込)

年会費 47,952円 (配送料・消費税込)



のぞみ館

日曜休業のお知らせ

JAでは下記の期間について、節電対策の継続のため休業とさせていただきます。何かとご不便をお掛けいたしますが、ご理解ご協力くださいますようお願い申し上げます。

休業期間: **9月~11月**

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	9月16日(火)
野木支店	9月17日(水)
下野支店	9月25日(木)

・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	9月10日(水)
----	----------

・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

理事会だより

第5回理事会(6月20日)

- 令和6事業年度 JA経営情報(ディスクロージャー誌)の開示について
- 役員賠償責任保険への加入について
- 夏期手当の支給について
- 投資信託窓口販売業務に伴う関係規程約款の制定及び一部改正について

特定外来生物

クビアカツヤカミキリに注意

クビアカツヤカミキリは、幼虫がモモ、ウメ、サクラ等の樹木内部を食い荒らし、樹木を衰弱・枯死させる外来害虫です。現在、県南地域で被害が増加、深刻化しており、今後、発生地域が拡大することが懸念されます。

クビアカツヤカミキリを発見した場合「速やかに捕殺する」「登録農薬により防除する」等の対策をとるとともに、お近くの農業振興事務所または農業総合研究センター環境技術指導部防除課にお知らせください。



幼虫が排出し、株元に堆積したフラス(木くずと糞のまじったもの)。フラスは挽き肉状。

クビアカツヤカミキリ成虫

問い合わせ先

下都賀農業振興事務所
経営普及部

農業総合研究センター
環境技術指導部防除課

TEL:0282-24-1101

TEL:028-665-1244



／ オリジナル番組 ＼

『JAおやまぐるーんたいむ』

「おーラジオ」より公式アプリが登場!
FMプラプラをダウンロード後、
「おーラジオ」を選択!!



おーラジオ放送予定日

コミュニティFM「おーラジオ」77.5MHz

8月27日(水) 14:00~14:30

JAの概況(2025年6月現在)

貯金	1,663億1,364万円
貸出金	284億7,353万円
購買品取扱高	13億9,547万円
販売品販売高	29億9,165万円
長期共済保有契約高	3,378億4,194万円

2025年8月号(毎月1日発行)

小山農業協同組合 〒323-0034 小山市神鳥谷1-11-32

TEL:0285-25-3155 FAX:0285-25-3159

URL:https://www.ja-oyama.or.jp/ E-mail:pia@ja-oyama.or.jp