

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

自転車交通安全 最新ルールBOOK



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

3
TOP NEWS

4 - 5
LIVE TOPICS 1

6 - 7
LIVE TOPICS 2

8 - 9
自転車交通安全
最新ルールBOOK

10
営農経済便り

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
図書カード還元活動
実施中!!

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

生井地区から選出されました大島です。

今年も高温の日がつづき、米の品質にも影響が出ないか心配です。JAおやまでは支店統廃合が完了し、よりスリムになってさらなる発展が期待されます。私も地域組合員のみなさまとJAとのパイプ役として、組合員の所得の向上、JAの健全経営に微力ながら努力していきたいと思っています。今後ともよろしくお願い致します。



理事(生井)

おおしま しげお

大島 茂男

国分寺地区から選出されました白石です。

現在、農業は高齢化と担い手不足、耕作放棄地の増加、気候変動への対応、資材の高騰など多面的な課題を抱えています。こういった問題を把握し、目標を掲げ、組合員の皆様と共に所得の向上、持続可能な農業経営が行えるよう取り組んでいきたいと思っています。今後ともよろしくお願いいたします。



理事(国分寺)

しらいし まさし

白石 匡

突風・降ひょう被害で人的支援

この度の被害に対し、心からお見舞い申し上げますとともに、1日も早い復旧をお祈りいたします。



J Aおやまは、9月3日に管内で発生した突風・降ひょうにより被害を受けた農家に、10日から人的支援として職員を派遣しました。期間は概ね10日間を予定。復旧状況により延長の可能性もあります。

作業を行った総務課の島野雅大さんは「被害を目の当たりにして、想像以上のハウスの損壊に驚いた。1つでも力になりたい」と話します。

現場に出向いた職員は、主にハウスの解体作業を行いました。

今回の被害を受け、4日に緊急対策本部を立ち上げました。被害にあった生産者の1日も早い安定した生産基盤への復旧を支援します。



LIVE Topics
地域ニュース

ライブトピックス

ナス現地検討会

JAおやまなす部会は7月9日、管内2カ所の圃場で西部地区の生産者を対象に現地検討会を開きました。

今年は、梅雨入りしたものの降水量が少なく乾燥しているため、夕方涼しくなってからの灌水が必要です。また、局地的なゲリラ雷雨の可能性もあるため、排水対策も重要となります。

下都賀農業振興事務所の担当者は「気温の上昇により病害虫の発生が懸念されるため、早めの防除を徹底してほしい」と呼びかけました。



生育状況を確認



厳正に検査

小麦採種検査

JAおやま小麦採種部会は7月10日、西部共乾センターで2025年産種子小麦「タマイズミ」「イワイノダイチ」「ゆめかおり」計1587袋(1袋30キロ)を検査しました。

生産者が収穫、乾燥、調製して出荷した小麦を1袋ずつカルトンに取り、検査員が粒ぞろいや色などを検査して格付けしました。

同部会は8人の生産者が「タマイズミ」「イワイノダイチ」「ゆめかおり」を約28ヘクタール栽培しています。全量合格を目指し、圃場確認会などを行い、安全・安心で高品質な種子小麦の栽培に努めています。



大人気の焼肉のたれ作り

加工グループ 焼き肉のたれ作り

JAおやま女性会加工グループフレッシュは7月15日、西部加工所で、焼き肉のたれ作りを行いました。

タマネギやショウガ、ニンニク、リンゴなど、材料は国産にこだわり、国産国産にも取り組んでいます。地元の新鮮なタマネギを使うことで甘味が増し、より深い味わいになると好評です。焼き肉のたれとしてだけでなく、野菜炒めや、唐揚げの下味、チャーハンなどにも使えます。

相川久子会長は「地元産、国産の材料にこだわり、美味しいだけではなく、無添加で体にも優しい」と笑顔を見せます。

しもつけかんぴょうまつり

しもつけかんぴょうまつり実行委員会は7月19日、下野市のグリンの館で第12回しもつけかんぴょうまつりを開きました。小学生以下を対象にした「かんぴょうむき体験」の他、試食ブースではかんぴょうの卵とじスープや、かんぴょう入りおこわが振る舞われました。その他、ふくべ細工体験コーナーや、アユのつかみ取りコーナー等もあり、親子連れで大変賑わいました。北部営農支援センターの職員は、輪投げブースに協力しました。

県のかんぴょう生産は300年もの歴史があり、生産量は全国の98%を占めています。中でも下野市は栽培面積と生産量が日本一です。

かんぴょうむき体験をした子どもたちは「初めてむいた。楽しかった」「かんぴょうがむけたとき、びっくりした」と笑顔を見せました。



かんぴょうむき体験



咲き誇るヒマワリ

ひまわりフェスティバル

第34回ひまわりフェスティバルが7月19、20日の両日、野木町で開かれました。野木第二中学校南側の約4ヘクタールの敷地に、30万本以上のヒマワリが咲き誇りました。ヒマワリ畑を見下ろせる見晴らし台やフォトスポット、畑の中を散策できるウォーキングロードなどが設置され、家族連れやカップルなどで大いに賑わいました。

野木支店の職員は駐車場案内や切花の受付等に協力しました。女性会野木支部は焼きそばとポップコーンを販売。JAの農産物直売コーナーでは、ナスやキュウリなどを販売し、国産国産をPRしました。

LIVE Topics
地域ニュース

ライブトピックス

コンプライアンス研修会

JAおやまは7月23、24、25日の3日間、本店で職員全員を対象にしたコンプライアンス研修会を開きました。研修会には合わせて293人が出席し、コンプライアンスについて学び意識統一を図りました。

JA栃木中央会が作成した動画を視聴し、コンプライアンスや個人情報の取り扱い、ハラスメント、内部通報制度について学びました。

コンプライアンスは社会規範が変化するに従い、遵守すべき基準も変化すると説明。労働時間やジェンダー、公私の区別等への認識が変わってきています。法令違反や、法令違反の恐れのある事案例を説明し未然防止に対する意識・職場風土づくりについて解説しました。



コンプライアンスの意識統一を図る



規格を確認

梨目揃会

JAおやま梨部会は7月24日、東部選果場で品種「幸水」の目揃会を開きました。生産者、関係者ら52人が参加し、出荷規格や要領について確認しました。

果色の進み具合や食味をよく確認しながら適期収穫を行い、収穫時は果面をよく確認し予備選果を徹底することを申し合わせました。

神保重治部会長は「冬場の寒い中での剪定と、6月の暑い中での摘果が大変だったが、苦労が実るときが来た。しっかり目を揃えて出荷しよう」と呼びかけました。



泥だらけでラグビーを楽しむ

田んぼDEラグビー & 青空音楽会

下野市の渡辺佳通さんは7月27日、渡辺さんの妻あとの田んぼで「田んぼDEラグビー & 青空音楽会」を開きました。農業の魅力を伝えたいと思ったことがきっかけで10年ほど前から始め、田植えの体験なども行っています。

渡辺さんは「砂や土の上でタックルをするのは痛く、危険も伴うが、柔らかい田んぼでなら思い切り楽しめる」と話します。

宇都宮VOLT'Sの選手7人を招き、選手対子どもたちで試合をするなど、参加者は全身泥だらけになって楽しみました。

参加した子どもたちは「田んぼは冷たいところと温かいところがあった」「泥だらけになって楽しかった」と笑顔を見せます。

ラグビーの他、バイオリンやアコーディオンを演奏する青空音楽会やフラダンス体験会なども行いました。

野木支部女性会 カゴバッグ作り

JAおやま野木支部女性会は8月4日と5日の2日間、野木支店でカゴバッグ作りを行いました。会員、関係者ら15人が参加。プラスチック製の梱包用のバンドを使ってバッグを作りました。長さが違う3種類のバンドを約40本使い作製しました。

参加者は「忘れないうちに違うデザインのものも作りたい」「楽しい」などと話しました。

同支部は他にも、体すっきり体操などの活動も行っています。



カゴバッグ作りを楽しむ参加者

お盆特売セール

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、のぎ松原大橋、国分寺、四季彩）で、8月11日から13日までの3日間、お盆特売セールを開きました。管内産のナスやキュウリをはじめ、花や果物などを販売しました。

花は長持ちすると好評で、各直売所で人気。開店前から長蛇の列ができ、大変賑わいました。

国分寺農産物直売所の来店者は「最近野菜が高いので、安く購入できるので買いに来た」「安くて新鮮なので嬉しい」などと話します。



賑わう直売所

危険です!



ながらスマホ
酒気帯び運転

知っておきたい

自転車交通安全 最新ルールBOOK

自転車運転中の交通事故が増加傾向にあります。特に危険な「ながらスマホ」や「酒気帯び運転」などは、2024年11月の道路交通法の改正により罰則が強化されました。自転車に乗る自分や周囲の安全を守るためにも、自転車の交通ルールをおさらいしましょう。

NG

「ながらスマホ」

スマートフォンなど（以下、スマホ）を操作しながら自転車を運転すると、不安定な運転操作になるだけでなく、注意力が低下して周囲の状況を把握することが困難となり、事故の危険性が増加します。

スマホを手元に保持して通話したり、画面を注視したりする「ながらスマホ」は道路交通法により禁止されています。また、自転車に取り付けたスマホの画面を注視することも禁止です。

通話しながら、動画見ながら、ゲームしながら、「ながらスマホ」は自分だけでなく周囲も危険にさらしてしまいます。スマホの操作は、運転を停止して、周囲の安全を確認してから行いましょう。



NG

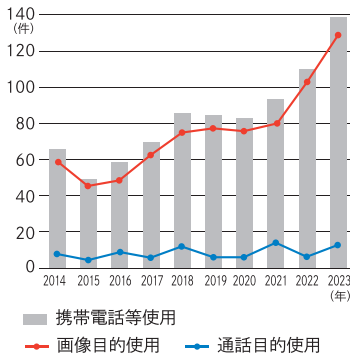
「飲酒運転」

アルコールを摂取すると、脳の働きが鈍くなり、周囲の状況を正しく判断する能力が落ちます。信号や標識の見落としや、歩行者や車との距離感の誤認、危険への対応遅れなどのリスクが高まります。アルコールはバランス感覚にも影響し、フラフラと蛇行運転になり、急ブレーキや方向転換ができず、転倒や衝突のリスクが高まります。

参考資料・図版出典：政府広報オンライン
協力：自転車の安全利用促進委員会
イラスト：服部新一郎

自転車（第1当事者）の運転者が携帯電話などを使用していた場合の交通事故件数の推移

資料：警察庁「交通事故統計」から政府広報室作成

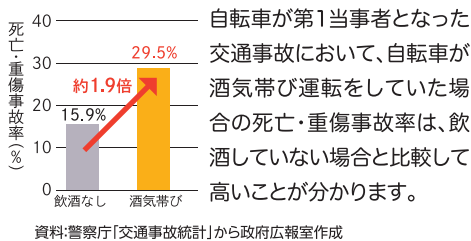


自転車が第1当事者の交通事故のうち、携帯電話を使用していた場合の交通事故件数は増加傾向にあります。また、画像目的使用（スマホの画面注視など）がそのほとんどを占めています。

× 罰則

- 自転車運転中に「ながらスマホ」とすると……
→ 6カ月以下の懲役または10万円以下の罰金
- 自転車運転中の「ながらスマホ」により交通事故を起こすなど交通の危険を生じさせた場合
→ 1年以下の懲役または30万円以下の罰金

自転車（第1当事者）の交通事故における死亡・重傷事故率（2014年から2023年の累計）

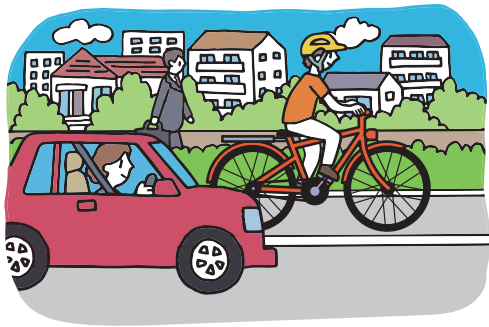


自転車が第1当事者となった交通事故において、自転車が酒気帯び運転をしていた場合の死亡・重傷事故率は、飲酒していない場合と比較して高いことが分かります。

× 罰則

- 「酒気帯び運転」の場合
→ 3年以下の懲役または50万円以下の罰金
 - 自転車の飲酒運転をするおそれがある者に自転車を提供し、その者が自転車の酒気帯び運転をした場合
→ 自転車の提供者に3年以下の懲役または50万円以下の罰金
 - 自転車の飲酒運転をするおそれがある者に酒類を提供し、その者が自転車の酒気帯び運転をした場合
→ 酒類の提供者に2年以下の懲役または30万円以下の罰金
 - 自転車の運転者が酒気を帯びていることを知りながら、自転車で自分を送るよう依頼して同乗し、自転車の運転者が酒気帯び運転をした場合
→ 同乗者に2年以下の懲役または30万円以下の罰金
- アルコールの影響により正常な運転ができないおそれがある状態で自転車を運転する行為は「酒酔い運転」とされ、今般の改正道路交通法施行以前から罰則として5年以下の懲役または100万円以下の罰金が規定されています。

飲酒して自転車を運転することは禁止されており、これまでは略訂（めい）状態で運転する「酒酔い運転」のみ処罰の対象でしたが、今般の道路交通法改正により「酒気帯び運転」（血液1mLにつき0.3mg以上または呼気1Lにつき0.15mg以上のアルコールを体に保有する状態で運転すること）についても罰則の対象となりました。また、自転車の飲酒運転をするおそれがある者に酒類を提供したり、自転車を提供したりすること（酒気帯び運転のほう助）も禁止です。



ルールを守って安全運転を！ 自転車安全利用五則[※]を守りましょう

※2022年11月1日制定、中央交通安全対策会議交通対策本部決定

警察庁の調査によれば、自転車の事故で亡くなった人の8割、けがをした人の7割がなんらかのルール違反をしていたことが分かっています。自転車を運転する際の基本的なルールを守って、事故を防ぎましょう。



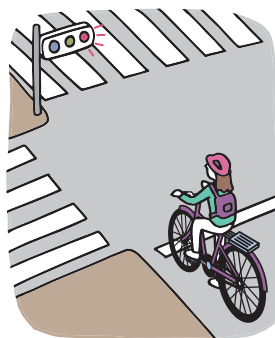
自転車は車道が原則、左側を通行 歩道は例外、歩行者を優先

自転車は軽車両に該当します。車道と歩道の区別がある道路では車道通行が原則です。車道の左に寄って通行してください。歩道を通行できる場合は、車道寄りの部分を徐行しなければならず、歩行者の通行を妨げる場合は一時停止しなければなりません。



夜間は ライトを点灯

夜間、無灯火では、前方の安全確認ができません。周りからも見えにくくなり、大変危険です。



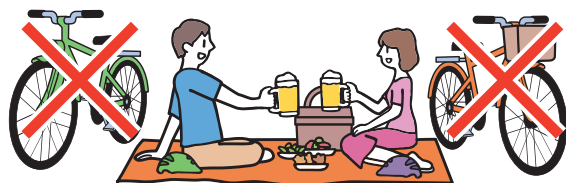
交差点では信号と一時停止を 守って、安全確認

信号や一時停止は必ず守り、道路を横断する際は、安全確認を行いましょう。



飲酒運転は禁止

自転車も、自動車の場合と同様に、お酒を飲んだときは、運転してはいけません。



ヘルメットを着用

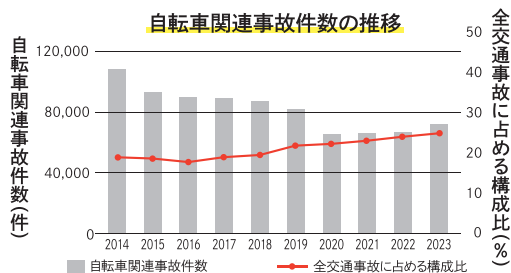
乗車用ヘルメットは、交通事故時における被害を軽減する重要な役割を果たします。子どもから大人まで、全ての自転車利用者は乗車用ヘルメットを着用しましょう。2023年4月1日から全ての自転車利用者に対して、乗車用ヘルメットの着用が努力義務とされています。



交通事故への備えも大切！

自転車による交通事故でも、多額の損害賠償が生じる恐れがあります。万が一に備えて、自転車を利用する家族全員で損害賠償責任保険などに加入するようにしましょう。

自転車関連事故件数の推移



(注) 自転車乗用者が第1または第2当事者となった事故の件数であり、自転車の相互事故は1件として計上した

資料: 国家公安委員会・警察庁「令和6年版警察白書」から政府広報室作成

全交通事故の2割超！ 増加し続ける自転車の交通事故

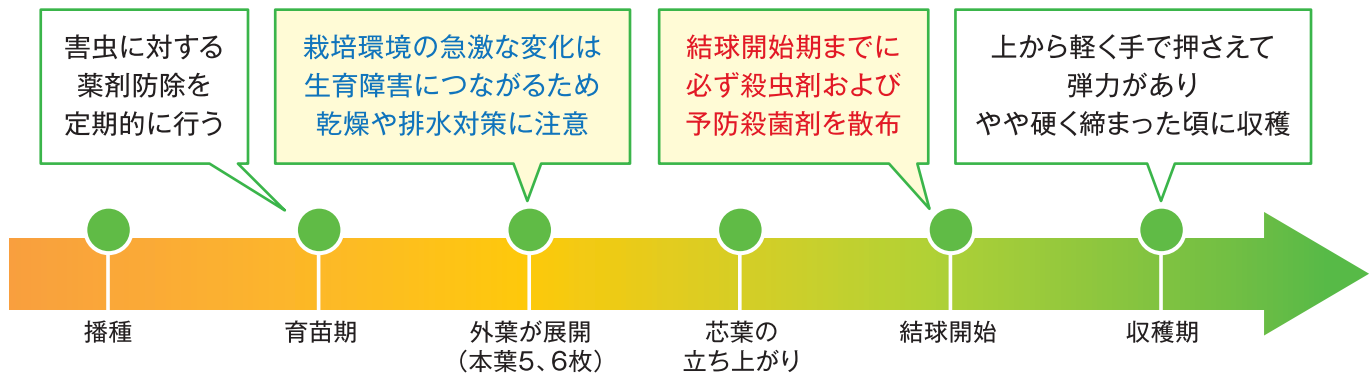
近年、自転車による交通事故の全交通事故に占める割合は増加傾向にあります。2023年中の自転車第1当事者または第2当事者※となった交通事故(自転車関連事故)は7万2339件で、前年より2354件増加しました。また、自転車関連事故は、全交通事故に占める割合が2019年以降2割を超え、増加傾向にあります。

※第1当事者: 過失割合が高い方、第2当事者: 過失割合が低い方

営農経済便り

秋レタスの栽培管理

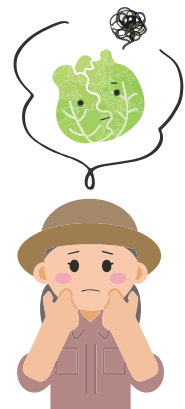
園芸振興課
上原 由大



レタスの温度反応

生育適温: 18~23℃ / 最高限界: 30℃ / 最低限界: -2℃

30℃以上	呼吸量が増加。同化養分の蓄積が悪くなり、結果、根の生長も弱る。
10℃以下	生育緩慢となり養分吸収悪化、外葉ができない。
5℃以下	養分吸収が不能、球が肥大しなくなる。
0℃以下	葉の外側が水浸状となり、表皮がはがれる。
-2℃以下	凍害を受ける。(凍結が繰り返されると葉の表面から組織が破壊され、株はしだいに衰弱、腐敗病が発生しやすくなる。)



秋レタス栽培のポイント

- 秋レタスの栽培期間は、高温期の育苗・定植から始まり、秋雨・台風の時期を経過し、厳寒期まで続くので、乾燥や排水対策など気象変化に備える。
- 高温期はレタスの生育が早く、抽苔の可能性が高いため採り遅れにならないよう注意する。
- 野外で害虫の発生が多いため、苗への薬剤灌注処理や、早期発見・早期防除するとともに定期的な**薬剤**散布をする。
- 秋雨の時期やトンネル被覆後は**多湿性**の病気が発生しやすいため、虫と同様に病害についても早期防除、定期的な**薬剤散布**をする。
- 本葉12枚前後の結球開始以降は、薬液の汚れや、球の内部まで薬剤が効きにくいことから、結球開始前までに確実に予防・防除の薬剤散布を行う。
- 初冬期、最低気温が連日5℃以下になる頃(11月中旬)には、生育・品質維持のためトンネル被覆し、保温する。ただし、被覆してしばらくは、日中の高温に注意し、換気する。



チョウ目 (ハスモンヨトウ・オオタバコガ)

ディアナSC 100ml **3,670** 円 (税込)

殺菌剤 (菌核病・すそ枯病)

パレード20フロアブル 250ml **7,110** 円 (税込)

農業浪漫曲

NOGYO
ROMAN

荒井 良成さん (68歳)

桑地区

生産品目: キウイ、水稻、ニンジン、ゴボウ

より高品質なキウイを消費者へ

J A おやま管内では、17人の生産者がキウイ栽培に取り組んでいます。作付け面積は7・1ヘクタール。品種は、グリーンキウイ「ヘイワード」。ゴールデンキウイ「ジャンボイエロー」「東京ゴールド」です。宇都宮、東京、青森方面に出荷しています。

桑地区の荒井良成さんは、18歳のときに就農しました。農業一筋50年のベテランです。農業高校を卒業後、就農。祖父の代から農家だったため、幼い頃から農業に親しみ、自分も農家を継ぐものだと思っていたといいます。

就農後10年程、養蚕業を営んでいましたが、養蚕を辞めて、父と一緒にキウイ栽培を始めました。同じくらいの時期に6人程、地域の方もキウイ栽培を始めたため、先に始めた方の畑を見学させてもらい、栽培講習会や剪定

講習会などにも参加して、栽培方法を学びました。

キウイは、10か月を通して管理します。1月から剪定を行い、3月に元肥。5月に雄花を蕾のうちに取り人工授粉を行い、6月から7月にかけて摘果作業を行います。その後、病害虫の管理を徹底し、11月に収穫します。10か月もの間、育てたキウイが実ったときの喜びはひとしおです。

良成さんは、今まで1ヘクタール栽培していましたが、今年25アール減らし、現在は75アール栽培しています。「面積が減ったので、より手がかけられるようになった。丹精込めて作ったキウイを、多くの方に食べてもらいたい」と笑顔を見せる良成さんは、これからも良成さんは、美味しいキウイを消費者に届けます。





牛乳をもっと食卓に

おいしい ミルクレシピ

牛乳の甘味を生かして減塩してもおいしい
キノコとヒジキのミルク袋煮



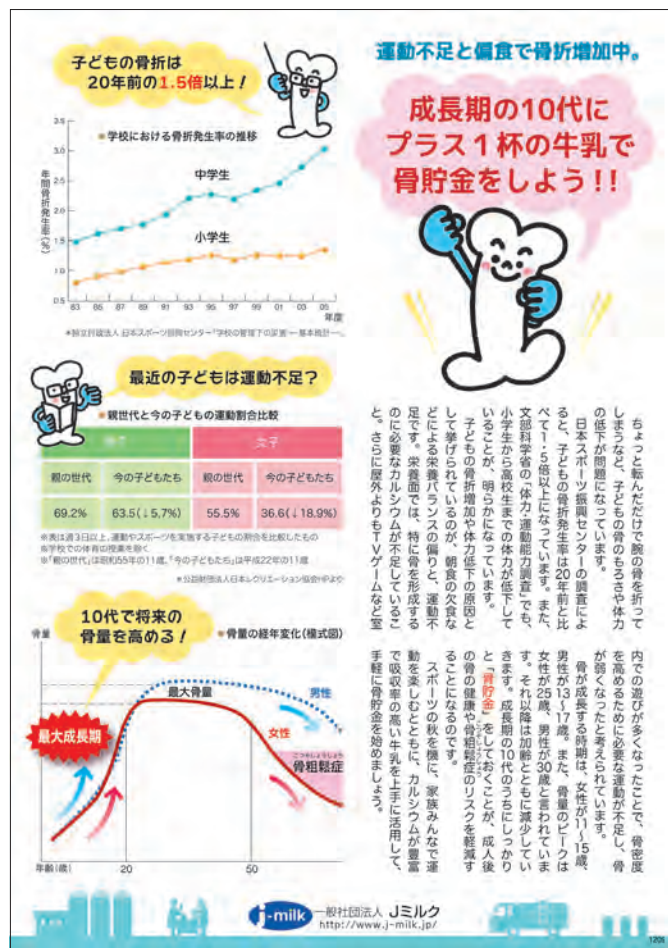
材料 (2人分)

油揚げ..... 2枚
芽ヒジキ..... 大さじ1
シイタケ..... 2個
鶏ひき肉..... 100g
しょうゆ..... 大さじ1/2
A 砂糖..... 小さじ1
片栗粉..... 小さじ1
サツマイモ..... 150g
B 牛乳..... 300ml
水..... 50ml
みりん..... 大さじ3
塩..... 小さじ1/2
細ネギ..... 適宜

作り方

- ① 油揚げはぬるま湯でよくもみ洗いし、水気を絞って半分に切り、切り口から指を入れて袋状に開く。芽ヒジキは水400ml (材料外) で戻し、水を切る。
- ② シイタケは軸を除いて薄く切り、ボウルに入れる。ひき肉、Aを加えて混ぜ、芽ヒジキを加えてさらに混ぜる。油揚げに1/4量ずつ詰め、つまようじで留める。
- ③ 鍋に②とB、1cm幅の輪切りにしたサツマイモを入れて中火にかける。煮立つ前に、水でぬらしたキッチンペーパーをかぶせ、弱火にして20～25分間煮る。
- ④ 火を止め、ふたをしてそのまま20分間蒸らす。器に盛り、4cm長さに切った細ネギを添える。

出典●Jミルクウェブサイト「ミルクレシピ」



家族で楽しむおいしい一皿

うま味を逃さない調理法で、秋の味覚を丸ごといただきます



塩肉じゃがのような、ほっとする味

手羽先とジャガイモの タツカンマリ風

(手羽先とジャガイモの韓国風塩煮込み)

材料(4人分)

ジャガイモ……………2個	酒……………100ml
ネギ……………1本	水……………600ml
エノキタケ……………1パック	塩……………小さじ2
ニンニク……………1片	お好み
手羽先……………8本	黒こしょう……………適宜
ショウガ(スライス) ……2枚	ポン酢しょうゆ……………適宜
	小口ネギ……………適宜

作り方

- ①ジャガイモは皮をむいて2cmの厚さにカットし水にさらしておく。ネギは2cmのぶつ切り、エノキタケは石突きを落とし半分に切ってばらす。ニンニクは皮をむいて包丁の腹でつぶす。
- ②ジャガイモ以外の材料を鍋に入れて火にかける。沸騰したらあくを取って、弱めの中火で15分煮込む。ジャガイモを加えてさらに15～20分煮込む。
- ③お好みで黒こしょうやポン酢しょうゆ、小口ネギをかけいただく。

ポイント

手羽先とエノキタケからだしが出てうま味のある煮込みに。煮込む時間はかかりますが、放置しておけばできるので簡単です。

アレンジ

- キムチやカレールーを入れる

ニンニクと一味唐辛子を入れて食欲そそる1品に

ゴボウと キノコのきんぴら

材料(4人分)

ゴボウ……………1本	砂糖……………小さじ1
好みのキノコ……………150g	塩……………1つまみ
(シメジ、マイタケなど)	しょうゆ……………小さじ1
ニンニク(みじん切り) ……1/2片	オリーブ油……………大さじ1/2
酒……………大さじ1	一味唐辛子……………適宜

作り方

- ①ゴボウは流水で泥を落とし、斜め薄切りにしてから千切りにし、水にサッとさらして水気を切っておく。シメジは石突きを落とし、マイタケはばらしておく。
- ②フライパンにオリーブ油を引き、ニンニクを入れて中火にかける。香りが出たら①と酒、砂糖、塩を入れて混ぜ、ふたをして弱火で4分加熱する。
- ③しょうゆを入れて水分を飛ばしたら出来上がり。お好みで一味唐辛子を振っていただく。



ポイント

キノコのうま味を出して風味豊かなゴボウに吸わせることで、うま味を逃さず楽しめます。ちなみに韓国にもウオンチョリムというきんぴらごぼうがあります。

アレンジ

- 細かく刻んで塩づけと一緒にご飯に混ぜる
- 牛肉やキュウリなどと一緒に太巻きにする

JAおやま直売所で 図書カード 還元活動 実施中!!



☆還元活動にご協力をお願いいたします☆

当組合は、運営する5店舗の直売所

(グリーンセンター・のぎ松原大橋・国分寺・よらっせ桑・四季彩)の
お買い上げレシート合計金額の一部を、管内の小学校に
図書カードとして還元する活動に取り組んでいます。



図書カードの 使い道

寄贈した図書カードは、各小学校の図書館の図書の購入、
教室の図書の購入などに使っていただいています。

1



JAおやま管内の直売所で
商品を購入し、お買い上げレ
シートを受け取ります。

2



レジ横に小学校名がそれ
ぞれ書かれた箱があります。
(箱の色、小学校名は店舗ご
とに異なります。)

3



受け取ったレシートを好き
な小学校名の箱に投函してく
ださい。各箱の合計金額の一
部を図書カードに変えて、各
小学校に贈る仕組みです。

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：おやまグリーンカード

おやまグリーンカード



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 秋の味覚で美しく健康な体づくり

栄養士●吉田理江

秋になると、旬のおいしい食材が豊富に出回り、ついつい食べ過ぎてしまいがちです。しかし、食べ方を工夫することで健康的な体づくりができます。今回は、秋の美しく健康な体づくりにお薦めの食材を三つご紹介します。

■キノコ類

秋の代表的な食材であるキノコ類は、低カロリーでありながら栄養価が高く、健康的な体づくりに最適です。キノコに含まれる豊富な食物繊維は、便秘解消に役立ちます。また、ベータグルカンという成分が免疫細胞を活性化させ、風邪などの感染症から体を守る働きがあるため、寒い時期は積極的に取ると良いでしょう。タラとキノコをホイルで包み、トースターで焼くとおいしく満足感のある主菜になります。

■玄米

玄米は白米と比べてビタミンやミネラル、食物繊維が豊富で、エネルギー代謝を活発にし、疲労回復をサポートします。特にビタミンB1は糖質の代謝に不可欠です。食べた炭水化物を効率良くエネルギーに変換します。パン粉の代わりに炊いた玄米をつなぎとしてハンバーグの種に混ぜ込むと、かさ増しになるだけではなく食物繊維も取れます。

■柿

秋の味覚である柿には、ビタミンCが豊富に含まれています。ビタミンCは肌の健康維持にも欠かせません。また、柿に含まれるタンニンには抗酸化作用があり、美肌づくりにも役立ちます。若々しい肌を保ちたい方にはお薦めです。そして、体内の余分な塩分を排出する働きがあるカリウムも豊富に含まれています。むくみの解消にも役立つので、食べ過ぎた翌日の間食にお薦めです。ぽっこりおなかが気になるときは、柿とヨーグルトを混ぜておやつに食べると良いでしょう。

秋の豊かな食材を上手に活用することで、おいしく食べながら美しく健康的な体づくりをしたいですね。



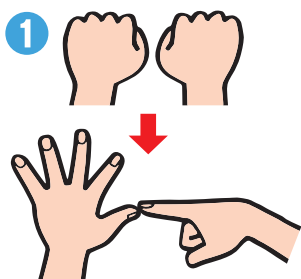
脳トレ! 手足の体操 指さし体操で脳と指の力を鍛えよう

健康生活研究所所長●堤 喜久雄

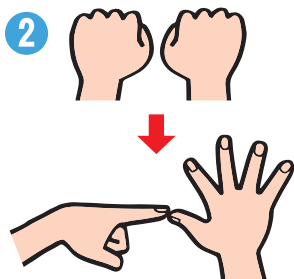
指さし体操で脳の判断力や反射力を使いながら、それぞれの指を伸ばす力を鍛えましょう。

指をしっかりと伸ばせるようになれば、転倒した際にしっかりと手をつくことができます。「指が伸びれば健康寿命も延びる」ともいわれています。

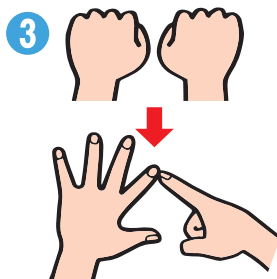
指さし体操



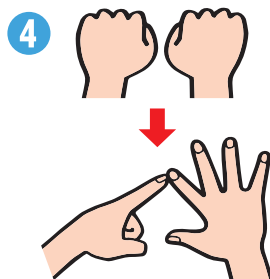
両手をグーにしてから、右手の人さし指でパーにした左手の親指を指します。



両手をグーに戻してから、左手の人さし指でパーにした右手の親指を指します。



両手をグーに戻してから、右手の人さし指でパーにした左手の人さし指を指します。



両手をグーに戻してから、左手の人さし指でパーにした右手の人さし指を指します。

①～④をリズムカルに5回程度繰り返しましょう。※初めは無理をせず、ゆっくりとできる範囲で続けましょう。

10月16日は世界食料デー。1981年に国連が定めた、世界の食料問題を考えるための日です。10月の1カ月間は「世界食料デー月間」とされています。

日本で議論されてきた食料問題といえば米でしょう。故・井上ひさしさんが執筆した著書に『コメの話』（新潮社）があります。初版は1992年ですが内容は今でも古びていません。例えば「(米は)決して取れ過ぎでない」「日本の米の争奪戦が始まる」「日本のおいしい米を食べられるのは、きっとお金のいる人」など、30年以上前に書かれたとは思えないほど現在の日本に当てはまります。

そんな米作りを支えてきたのは家族経営の小規模農家です。FAO(国連食糧農業機関)によれば、世界の食料生産額の8割以上が家族農業によるものです。国連は2019～2028年の10年間で「家族農業の10年」とし、小規模農家や家族農業を守る政策を加盟国や関係機関に促しています。

EU(欧州連合)では全予算の3分の1を農業に充て、そのうちの7割を農家への直接補償、3割を農村振興に振り分けて農業を守っています。一方、日本では今後10年で農家が半減するにもかかわらず危機感が少ないといわれています。

農林水産省は2025年6月6日、全国スーパーマーケット協会に対し、米飯類をはじめとする食品ロス削減推進徹底の通知を出しました。6月13日には農林水産大臣が、さらに広い対象者へ同様のメッセージを発しました。今ある食料を捨てないことは、食料自給率が61%(生産額ベース・2023年度)を海外からの輸入に依存する日本にとって重要です。

気候変動や紛争により食料危機が叫ばれる昨今では、今ある食料や資源を無駄にしないことが大切で、持続可能な方法ではないでしょうか。



〔お天気カレンダー〕

1円玉天気

気象予報士●檜山靖洋

10月前半はまだ秋雨前線が停滞し、天気がぐずつく時期があります。また、中旬ごろまでは、台風シーズンも続きます。大雨などによる気象災害に注意が必要な時期です。

中旬を過ぎ、秋雨が落ち着いてくると、日本列島がすっぽりと高気圧に覆われ、全国的に穏やかな晴天になる日が出てきます。各地の予報も「晴れ」だけになる場合もあります。

昔の予報官は、このような晴天を「1円玉天気」と呼んでいたそうです。1円玉は両替で崩すことができません。これ以上崩れない、天気の前線がない晴天ということなので、「1円玉天気」です。他に「へそ天」という言葉もあります。予報官がへそを出して寝ていても良いくらい、予報が簡単な天気ということです。

ただし、高気圧に覆われて穏やかに晴れると朝晩は冷え込みます。実際にへそを出して寝ていると風邪をひいてしまいますので気を付けましょう。



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! 数独

出題●ニコリ

Q. 二重枠に入った数字の合計はいくつ?

ルール

- 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。
- 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

考え方

タテ列やヨコ列、3×3マスの各ブロックで、同じ数字が重複しないように数字を入れていくパズルです。計算は不要ですよ。例題で解き方を覚えましょう。右下のブロックには、まだ2が入っていないので、4つある空きマスのどれかが2になるはず。同じタテ列やヨコ列に2がない空きマスは、6のすぐ右のマスしかないので、2の入る場所はここだと決められます。このように、確実に数字が決められる場所を、注意深く根気強く探していきましょう。

[例題]

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

[例題の答え]

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

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

先月号の
クイズの
答え
虫

キ~~コ~~ユ~~フ~~シ→奇術師
リ~~ロ~~キ~~リ~~ツ→利益率
ギ~~グ~~イ~~イ~~ヨ→議定書
リ~~リ~~コ~~コ~~ホ→立候補
ス~~ス~~チ~~チ~~ウ→水中

リスト

益 奇 議 候
師 術 書 水
中 虫 定 補
利 率 立

●「夏の思い出」
幼いころ、海水浴帰りに食べた「素朴な棒アイス」のおいしさが忘れられない。
(黒チビさん 72歳)

テーマ投稿コーナー

●「鼻水さん」
ゴジラを作りました。
(鼻水さん 10歳)



作品展示コーナー

●いつも楽しく拝見しています。
(たろやんさん 80歳)

●青春18きっぷで、佐野ラーメンを食べ歩き。麺のコシなど店ごとに個性があり好き。
(Y・Kさん 48歳)

●「夏休み」
ラーメン食べ歩き、とても楽しそうです。学生時代の頃、青春18きっぷをよく使っていた友人を思い出しました。

📧 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

・「オススメのお出かけスポット」 ・「私の大好物」

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24回 JAおやま祭り

令和7年11月22日(土)・23日(日)

9:00~14:30 会場/思川カントリーエレベーター



ファアドーム

アンパンマン ショー

キッチンカー など

組合員抽選会

農産物直売

売店コーナー

美味しい楽しいイベント盛りだくさん!

THANKS DAY

年金感謝デー

令和7年10月15日(水)

ありがとうっ!



さらに

JAおやまで年金を
お受け取りの方へ
ご来店プレゼント

- 当JAで年金受給のご本人様に対し1つプレゼントいたします。
- 数量に限りがございますので、無くなり次第終了となります。

秋のフルーツ
これ一本
ぶどう&
洋梨ブレンド



ご来店時にJAバンクアプリ
(JAバンクアプリプラス)を
利用登録いただくと、
よりぞうグッズも
プレゼント!

※写真はイメージです。※プレゼント品は予告なく変更する場合がございます。

ご来店を心よりお待ちしております

JAのむてきプラスで
復旧費用をカバー!

豪雨・台風への備えは万全ですか?

暴風雨では
住宅にこのような
被害が発生しやすい!

暴風により「屋根瓦が飛ぶ」「雨どい
やアンテナの破損」「物が飛んで
きて窓ガラスが割れる」などの被害が
発生したり、豪雨により「床上浸水」
「破損した屋根からの雨漏り」など
の被害が発生すると、復旧には多額
の費用がかかります。この機会に、
頻発する自然災害への備えを確認
してみませんか?

ケース
1

暴風雨による
雨どい破損により
建物に10万円の
被害を受けたとき

お支払額
【加入割合
100%の場合】

13万円

風水災等共済金
臨時費用共済金^注

※お支払いには一定の要件があります。

【ご契約
内容】 協定共済価格(再取得価格):1,500万円
加入金額:1,500万円

注)臨時費用共済金…火災共済金・風水災等共済金が支払われるとき【風水災等共済金(火災共済金)の支払額の30%(1事故1建物250万円限度)】※臨時費用共済金の支払割合を30%に選択した場合。※この他にも所定の条件を満たした場合にお支払いできる共済金もございます。

ケース
2

台風の暴風雨による
瓦のズレ、雨漏りにより
建物に80万円の
被害を受けたとき

お支払額
【加入割合
100%の場合】

104万円

風水災等共済金
臨時費用共済金^注

※お支払いには一定の要件があります。

【ご契約
内容】 協定共済価格(再取得価格):1,500万円
加入金額:1,500万円

注)臨時費用共済金…火災共済金・風水災等共済金が支払われるとき【風水災等共済金(火災共済金)の支払額の30%(1事故1建物250万円限度)】※臨時費用共済金の支払割合を30%に選択した場合。※この他にも所定の条件を満たした場合にお支払いできる共済金もございます。

ケース
3

豪雨による
床上浸水により
建物に200万円の
被害を受けたとき

お支払額
【加入割合
100%の場合】

260万円

風水災等共済金
臨時費用共済金^注

※お支払いには一定の要件があります。

【ご契約
内容】 協定共済価格(再取得価格):1,500万円
加入金額:1,500万円

注)臨時費用共済金…火災共済金・風水災等共済金が支払われるとき【風水災等共済金(火災共済金)の支払額の30%(1事故1建物250万円限度)】※臨時費用共済金の支払割合を30%に選択した場合。※この他にも所定の条件を満たした場合にお支払いできる共済金もございます。

この資料は概要を説明したものです。詳細につきましては「重要事項説明書(契約概要・注意喚起情報)」および「ご契約のしおり・約款」により必ずご確認ください。

笑味ちゃん × HELLO KITTY



いっしょに、

こく しょう こく さん
国消国産!

「国消国産」は、「私たちの国で消費する食べものは、できるだけこの国で生産する」という考え方です。子どもたちの世代に「食」の安心をつなげていくために。いっしょに「国消国産」を進めていきましょう。



① みんなのあいちプロダクト ② 8625 SANRIO CO., LTD. APPROVAL No. 1660839

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	11月14日(金)
野木支店	11月17日(月)
下野支店	11月25日(火)

- ・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	11月10日(月)
-----	-----------

- ・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(TEL:0285-25-3459)まで

理事会だより

第7回理事会(8月8日)

- 令和7年度農事実行組合長手当の支払いについて
- 令和7年産主食用米の取扱いについて

おーラじ
FM77.5MHz



／オリジナル番組／

『JAおやまぐるーんたいむ』

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



おーラじ放送予定日

コミュニティFM「おーラじ」77.5MHz

10月8日(水) / 10月22日(水)
14:00~14:30

JAの概況(2025年8月現在)

貯金	1,656億9,190万円
貸出金	287億40万円
購買品取扱高	19億2,816万円
販売品販売高	39億7,905万円
長期共済保有契約高	3,350億9,871万円