

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

からだに愛情 みんなに優しい
ヨーグルト

2025

12

vol.322



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
からだに愛情 みんなに優しい
ヨーグルト

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
・健康食材活用レシピ集

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おやまの理事となって2年目になります間々田地区の渡邊です。
女性理事として全区から選出されましたが、女性の声をJAの運営
に少しでも反映したいと考え引き受けました。

農協の仕組みもよくわからないなか、理事会に出席して「理事は
JAの経営者です。」と言われたときは、少し不安を覚えましたが、今
はその職責を果たしていく所存です。

高齢化、資材等高騰の高止まり、異常気象などJA・農家にとって
問題が山積していますが、精一杯努力して問題解決に尽力していく
たいと思いますので宜しくお願ひいたします。



理事(間々田)
わたなべ ゆりこ
渡邊 百合子

絹地区の柿木です。理事として3期目になります。

昨今の異常気象、資材高騰等の困難な状況の中、組合員の
皆様には大変な御苦労があろうかと存じます。JAとしても様々な
課題解決への取り組みが求められているかと思います。

組合員の皆様、又JAおやまに対して自分に何が出来るの
か、真摯に向き合いながら残された役員としての在任期間、職
責を果たして参りたいと思いますので今後ともどうぞ宜しくお
願い致します。



理事(絹)
かきのき よしのり
柿木 芳里

TOP NEWS

トップセールス



JAおやまは10月2日、東一宇都宮青果でトップセールスをしました。常勤役員や生産部会長、役職員、JA全農とちぎ、市場関係者ら37人が参加し、同JA産青果物の魅力をPRしました。

渡邊文雄組合長は「JAと生産者が青果物の魅力を直接伝えられる貴重な機会。JAの位置づけを高めるとともに、相互の信頼関係をさらに深め、有利販売に繋げてほしい」とあいさつしました。

生産部会の部会長らは「売り手・買い手・世間の3方よしを目指す取り組みを」「地元量販店での売り場拡充を」「農業者や新規就農者が持続可能な価格の実現を」などと、生産者とJAと市場がともに成長するための活発な意見を交わしました。

今後も、関係機関と連携しながら、青果物の魅力発信と信頼構築を進め、生産者の所得向上と地域農業の発展に取り組んでいきます。

LIVE Topics

地域ニュース

CHAPTER
1

ライブトピックス

新規就農塾 イチゴ苗定植体験会

JAおやまは9月13日、2026年度のイチゴの研修生受入れを目指し、小山市でイチゴの苗の定植体験会を開きました。

JAは、農業の担い手になる農業経営者を育成・支援する「JAおやま新規就農塾推進協議会」を2022年に設立。県、市町、農業委員会、JAが会員となり、新規就農者の募集や研修会を開き、1年間の研修で就農を支援します。

参加者は、生産者の指導を受けながら、イチゴ苗約100本を定植し、「実際にハウスを見て、生産者と直接話しができ、イチゴ栽培に対するイメージが少しづつ湧いてきた」と話します。



イチゴの苗を植える参加者



大盛況の新米まつり

「生井っ子」新米まつり

JAおやまは9月13日と14日の2日間、道の駅思川で、「生井っ子新米まつり」を開催しました。販売開始前から長蛇の列ができ、盛況でした。

「生井っ子」は、環境に配慮した特別栽培米で、生井地区の18戸が生産しています。化学肥料と化学合成農薬の使用回数を慣行栽培の50%以下で栽培。独自の施肥基準を設け、食味の向上に取り組んでおり、小山ブランドセレクションに認定されています。

生井っ子プロジェクトの池貝孝雄会長は「暑さや乾燥などに加え、減農薬・減化学肥料での栽培なので、苦労したが、無事収穫できた。おいしい生井っ子を味わってほしい」と話します。

来場者は「お米が立つとよく言うが、生井っ子は本当においしい。毎年買いに来ている」と笑顔を見せます。



厳正に審査

図画コンクール審査会

JAおやまは9月18日、本店で、管内小学校を対象に行つた「図画コンクール」の審査会を開きました。コンクールは、食農教育の一環で毎年JA独自で行っています。元教師の五十畠透さんは、図画を審査する際のポイントを説明。JA役職員や女性会会長、なの花グループ会員らが、画用紙いっふいに伸び伸び描かれた個性豊かな作品を厳正に審査し、20点を選びました。

今年は「農業・農村・自然・環境・人・家族」がテーマで、12校から156点が集まりました。

渡邊文雄組合長は「素晴らしい作品ばかりで、どれも力作。賞に値する作品を選んでほしい」とあいさつしました。

入賞作品についてはカレンダーを作成し、各学校に配布します。

スマイルサポーター ロールプレイング発表会

JAおやまは9月26日、本店で「2025年度JAおやまスマイルサポーター ロールプレイング発表会」を開きました。スマイルサポーター や関係者ら19人が参加しました。

同発表会は、JA共済の窓口職員として、意識向上ならびに万に備えた保障の提案力向上と、日頃のカウンターセールス技能の習熟を確認することが目的です。

山口武志常務を審査委員長に、金融共済部長や支店長、共済連の推進支援室長などが審査員となり、厳正に審査しました。

スマイルサポーター6人は、自動車共済の保障提案を題材にロールプレイングを行いました。審査の結果、大谷支店の齊藤美友さんが最優秀賞に輝きました。

山口常務は「ロールプレイングはスキルアップになり、お客様のサービスにもつながる。日頃の業務に活かしてほしい」とあいさつしました。



ロールプレイングをするスマイルサポーター



丁寧に供養

人形提灯供養祭

JAおやまは9月28日、思川ホールで、人形提灯供養祭を開きました。組合員、地域住民らが参加し、縫いぐるみやお雛様、羽子板や日本人形など数多くが持ち込まれました。

物を慈しみ、心を養うことが目的で開いており、僧侶の読経のもと供養。参列者は、思いを込めて焼香しました。

中村崇人常務は「長年愛着のあった大切な人形を、丁寧に供養してほしい」とあいさつしました。

LIVE Topics

地域ニュース

CHAPTER⁺
2

ライブトピックス

秋冬ブロッコリー現地検討会

JAおやまブロッコリー部会は9月29日、野木及び東部管内の生産者を対象に、秋冬ブロッコリーの現地検討会を開きました。生産者、関係者ら30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。

9月以降は集中豪雨があり、高温多湿により軟腐病等の病害も散見されます。今後も病害虫のリスクが高くなるおそれがあるため、早めの防除と予防が重要です。また、花芽ができてから出蕾までの期間は、窒素とカリを中心に追肥を行うのがポイントとなります。

館野延男部会長は「暑い中の定植に苦労した。今年は虫が多く出る可能性があるので、よく確認しよう」と呼びかけました。



病害虫の発生状況を確認



石川寛さん(中央)



館野哲治さん(中央左)

担い手訪問

JAおやまは9月30日、担い手農家への訪問活動をしました。JA自己改革で掲げる農業所得の増大や農業生産の拡大に向け、生産者の意見や要望を聞きました。渡邊文雄組合長をはじめ、常勤役員と営農支援センター長、同センター農産課長、担い手に出向くTAC担当者らが訪問しました。

今回は、野木地区で水稻やトマト、ナスなどを栽培している石川寛さんと、同地区でブロッコリーやトウモロコシ、大豆などを栽培している館野哲治さん宅を訪問しました。①機械購入時に融資や助成金等の斡旋や拡充を図ってほしい②野菜類の販売力強化を図ってほしい③FAXではなく、時代に合わせた連絡手段をお願いしたい。などの要望がありました。

渡邊組合長は「生産者の意見を聞き、経営に反映させていきたい」と話します。

秋レタス・サニーレタス目揃会

JAおやまレタス部会は10月3日、東部集出荷所で、秋レタス・サニーレタスの目揃会を開きました。レタスの出荷要領として①結球しているものから前日に収穫し、圃場で収穫と同時に根元を上にして2~3時間萎凋させる②根元を上に持ち、下に垂れ下がった外葉は全部除去し、根の付け根より切り、土、砂、汚れなどをきれいに拭き取ることなどを申し合わせました。

サニーレタスの規格は①切り口の周りの土、砂及びゴミなどによる汚れは十分注意する②水分除去のため新聞紙を敷くことなどを確認しました。

前田幸秀部会長は「今年は猛暑で栽培管理に苦労した。これから本格的に出荷が始まるので、安全・安心なレタスを出荷しよう」と呼びかけました。



規格を確認



生育状況を確認

トルコ部会現地検討会

小山花卉園芸組合トルコ部会は10月10日、管内4か所で現地検討会を開きました。生産者、関係者ら7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。

今年は、虫の発生が多い傾向にあるため、薬剤散布だけではなく、防虫ネットなどでの対策が重要となります。

篠原雅紀部会長は「病気や害虫の防除を徹底したい」と話します。

同部会は4人の生産者が主に、白、ピンク、青紫、赤紫等の色目で、各々の圃場に適した品種を約100アール栽培しており、東京方面に出荷しています。

春ブロッコリー栽培講習会

JAおやまブロッコリー部会は10月15日、西部集出荷所で、春ブロッコリーの栽培講習会を開きました。種苗会社から品種の特性の説明と、下都賀農業振興事務所の担当者から栽培のポイントや栽培管理についての説明を受けました。

栽培のポイントは①排水性の良い圃場を選び、排水対策をする②適期に定植し、速やかに活着させる③トンネルを利用する作型では温度管理を適切に行う④適期収穫をすることです。

収穫は、花蕾が500円玉程度の大きさになると約7~10日で収穫となるため、適期収穫を行うことがポイントです。

館野延男部会長は「よく説明を聞き、来年の品種選びの参考にしてほしい」とあいさつしました。



栽培のポイントを確認

からだに愛情 みんなにやさしい

ヨーグルト

子どもからシニアまで、家族みんなの元気を支える
食品として再注目されているヨーグルト。
さまざまな健康効果や料理をよりおいしくする
活用法などをご紹介します。



監修 五賀ひろか

イラスト：小林裕美子

管理栄養士・野菜ソムリエ

病院勤務後に独立し、企業向けレシピ開発やフードコーディネートなど幅広く活動中。

SNSでは「頑張らない腸活」をテーマに発信。

肌の健康

腸内環境の状態は、肌の健康にも影響します。腸内に老廃物がたまつた状態は肌にとっても良いことではありません。ヨーグルトには乳酸菌が豊富に含まれており、腸内環境を整えて肌の新陳代謝を促します。

健康効果

ヨーグルト

あらわしあげじやな！

腸の健康

ヨーグルトに含まれる乳酸菌は、腸内の善玉菌を増やして腸内環境を整える働きがあります。善玉菌が増えると悪玉菌が減り、便秘の改善やコレステロールの低下など体にうれしい効果が期待できます。

免疫力アップ

腸には多くの免疫細胞が集まっています。腸内の善玉菌を増やして環境を整えると免疫力アップにつながり、風邪などに負けにくい体づくりに役立ちます。乳酸菌が豊富なヨーグルトを積極的に取りましょう。



骨の健康

ヨーグルトをはじめとする乳製品に含まれるカルシウムは体に吸収されやすく、子どもの骨の成長をサポートしてくれます。また、加齢により骨密度が低下して起こる骨粗しょう症の予防にも有効です。

Q 花粉症に効くって本当ですか？

A アレルギー症状を緩和するには、体の免疫機能を正常に保つことが大切です。腸内環境が整うことで免疫力が上がり、花粉症の症状緩和につながる可能性があります。

Q おすすめの食べ合わせはありますか？

A 大腸まで届きやすく、善玉菌の餌になるオリゴ糖が多く含まれる、きな粉や蜂蜜などがおすすめです。また、バナナやキウイフルーツなど食物繊維が豊富なフルーツを添えると、より効果的です。

Q 1日にどのくらいヨーグルトを食べると良いですか？

A 年齢や食べる目的により異なりますが、成人の場合は1日当たり100～200gが目安です。

Q いつ食べるのがおすすめですか？

A ヨーグルトに含まれる乳酸菌などは胃酸に弱く、従つて胃酸が薄まる食事の後に食べることで菌が腸まで届きやすくなります。

もっと知りたい！

ヨーグルト & A

ヨーグルトの魅力／再発見／

再発見
1

世界は愛で、ヨーグルトは菌でできている！

菌の種類でヨーグルトを選んでみるのもいいかも！

ヨーグルトは乳酸菌やビフィズス菌などによって牛乳を発酵させた発酵食品です。菌によって特徴があり、人体への健康効果はさまざまです。酸味があるもの、もっちり感があるものなど、味も多種多様です。



●主な菌の種類と期待できる健康効果

ブルガリクス菌 (ブルガリア菌)	ヨーグルト作りに欠かせない乳酸菌の一種。腸内環境を整え、便通改善に役立つ。
ガセリ菌	内臓脂肪を減らし、肥満予防に効果的。
クレモリス菌	独特な粘り成分が特徴で、食物繊維のように働く。
ビフィズス菌	大腸にも多く生息し、便通改善に役立つ。

再発見
2

自宅で簡単！ 自家製ヨーグルト作り

専用のヨーグルトメーカーがなくても、常温の牛乳にタネ菌を混ぜるだけで作れるヨーグルトがあります。通販だけでなくスーパーなどで入手できるタネ菌もあります。作り方は商品の仕様書に従ってくださいね。

作り方



消毒した容器に牛乳を入れる。



牛乳の分量に合わせてタネ菌を必要量加える。



よくかき混ぜて常温で静置する。夏は一晩で、冬は1、2日で出来上がり！

※変な色や腐った臭いがする場合は食べないようにしましょう。

牛乳にタネ菌を混ぜて放置するだけ！出来上がったヨーグルトの一部をタネ菌として使用すれば、この先ずっと自宅でヨーグルトが作れちゃうんです！

再発見
3

料理にアクセント！ ヨーグルトの使い方あれこれ

協力: Jミルク



Jミルクウェブサイト
「ミルクレシピ」

ゴボウとマイタケの
ヨーグルトカレー



いつも使っているカレールーにヨーグルトをプラスすることで、辛さが和らぎこくも出ます。具材の肉が軟らかくなる効果も期待できます。

作り方は
コチラ



切り干し大根のピリ辛
ヨーグルトあえ



ヨーグルトをドレッシングの材料として使います。かむほどにヨーグルトの爽やかな風味が広がるため食べやすく、箸休めにもぴったりのおかずです。
(レシピ考案: 奥泉明子さん)

作り方は
コチラ



ホワイト豚汁



米こうじで大豆を発酵させてうま味が増したみそとヨーグルトは相性抜群！ ヨーグルトがみその塩味を抑えてうま味をさらに引き立てます。

作り方は
コチラ



みそとヨーグルトは好相性

営農経済便り

冬春トマトの栽培方法

東部選果場
鈴木 翼



越冬・促成栽培のトマトは、これから低温と日照時間が短い時期に向かっていきます。年明けや春先の収量確保に向けて適切な草勢の維持を心がけましょう。

★厳寒期(12~2月)は、光合成促進・転流促進を意識★

1月下旬から徐々にかん水量を増やし、2月からは昼温を下げるこを意識して栄養生長へ誘導します。



温度管理

- 1 果実の結露防止のため、ハウス温度は1時間に2℃以内にとどめます。
- 2 午前中のハウス温度は段階的に換気しながらゆっくりと11時頃をピークに23~25℃まで上昇させます。
- 3 夕方、日没の30~45分前に換気を行います。昼夜温の日較差により、光合成で作られた養分を果実に転流させます。
- 4 生殖生長に寄せて花色を濃く、花梗が太い充実した花房にしましょう。換気することで、除湿による病害抑制も見込めます。



葉面積管理

- 1 1月下旬以降は、低温が続きますが日射量は徐々に強くなります。
- 2 1月中旬~4月中旬までは、15~21枚/株を目安に管理しましょう。



疫病対策



オロンディスウルトラSC
4,770円(税込)



ホライズンドライフルアブル
3,360円(税込)



灰色かび病



パレード20フルアブル
7,110円(税込)

農業浪漫

NOGYO ROMAN



岸 秀紀さん (50歳)

栃木市

生産品目: カーネーション

少しだけ長くカーネーション栽培を継続できる環境づくりを

小山花卉園芸組合は、バラ、菊、トルコギキョウ、カーネーション、切花の5つの部会で構成されています。同組合の花は、品質が良いと市場からも高評価を得ており、組合全体で25人の生産者が5ヘクタール栽培しています。秀紀さんは、会社員を経て30歳のときに就農しました。現在、カーネーションを約15アール栽培しており、同組合の組合長を務めています。

両親がカーネーションを栽培していたため、幼い頃から農業に親しんでいました。父の仕事がどうのようなものなのか興味があり、いつか就農しようと思っていたといいます。

カーネーションは6月下旬から7月に定植し、8月から9月の間に2回、摘芯をします。11月中下旬から開花が始まり、6月上旬まで花切りをして出荷します。その後は、片付けと土壤消毒を行い、次の定植に向けて準備をします。定植後は、病害虫の管理を徹底し、常に状態をよく観察します。

秀紀さんはこれからも、多くの方とのご縁を大切に、カーネーション栽培に励みます。

花作りについて秀紀さんは「花は人を笑顔にし、人に癒しを与えることができる。花を見て、綺麗だと思ってもらえることに魅力を感じる」と話します。

秀紀さんは、同組合での情報交換はもちろん、市場の紹介で知り合った全国のカーネーション生産者と交流し、情報を交換しています。研修会等にも積極的に参加し、交流の幅を広げています。北海道のカーネーション生産者の方が秀紀さんのハウスを見学に来たこともあります。

環境の変化に適応させることができが大変で、花が心地よく過ごせる環境作りに苦労するといいます。父が築き上げてきたものをベースに、多くの情報の中から、自分に合ったもの、自分に出来るものを選んで取り入れます。





牛乳をもっと食卓に おいしい ミルクレシピ

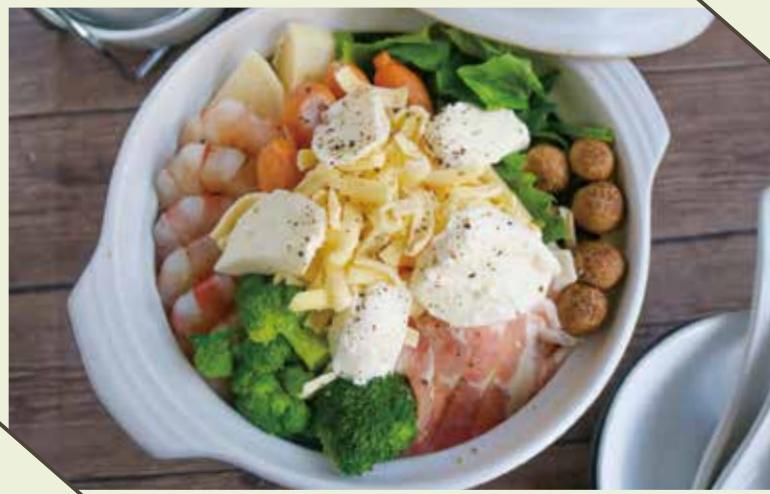
チーズがとろ~り

洋風ミルクチーズ鍋

材料 (2人分)

バナメイエビ	4~6尾
ワインナー	4本
シメジ	1/2パック
ホウレンソウ	1/3束
ブロッコリー	1/3株
ジャガイモ	1個
モツァレラチーズ	30g
豚ばら薄切り肉	100g
ピザ用チーズ	50g
牛乳	400ml
コンソメ(顆粒くかりゅう)	小さじ2
粗びき黒こしょう	適量

A



作り方

バナメイエビは背ワタを取り除き、殻をむく。ワインナーは斜めに切り込みを入れる。シメジは石突きを取って手でほぐす。

- ホウレンソウは5cm幅に切る。ブロッコリーは茎を切り落とし、小房に分ける。ジャガイモは皮をむき、小さめの乱切りにする。モツァレラチーズは3~5mm幅の薄切りにする。

- 鍋にAを入れて軽く混ぜ、中央を空けるようにして、①のモツァレラチーズ以外の具材と豚ばら薄切り肉を入れる。

- 中央にピザ用チーズ、モツァレラチーズを入れ、粗びき黒こしょうを振ったたらふたをし、弱めの中火でジャガイモに竹串がすっと通るまでじっくりと加熱する。

出典●Jミルクウェブサイト「ミルクレシピ」



日本の伝統食材『こんにゃく』 サケと根菜のみそバター鍋



材料 (2人分)

板こんにゃく	1枚(250g)	だし汁	600ml
生サケ	2切れ	みそ	大さじ3
ダイコン	200g A	酒・みりん	各大さじ1
ニンジン	1/3本	ニンニク(すりおろし)	
ゴボウ	1/2本	大さじ1/2	
シイタケ	2個	バター	10g

こんにゃくの歴史と作り方

こんにゃくの歴史ははっきりとは分かっていませんが、6世紀頃医薬品として仏教とともに中国から伝わったとされています。

原料のこんにゃく芋は口の中がビリビリするほどの強烈なえぐ味があり、そのままで食べられません。そのため、芋を擦りおろしてゆでた後に、水と凝固剤(水酸化カルシウムなど)を加えて混ぜ、えぐ味を抜いて固めてこんにゃくを作っていました。現在はこんにゃく粉に水と凝固剤を入れ、練って固める手法が主流です。

参考:日本こんにゃく協会ウェブサイト

作り方

レシピ提供:日本こんにゃく協会

- 生サケはひと口大に切る。ダイコンは1cm厚のいちょう切りに、ニンジンは1cm厚の輪切りにして、型を使って花の形に抜く。ゴボウは斜め薄切りにし、シイタケは石突きを取り、飾り切りにする。板こんにゃくは端から1cm厚にスライスし、中心に2、3cmほどの切り込みを入れる。できた穴に上下どちらかを通してねじりこんにゃくを作り、中火で2、3分ほど下ゆでする。
- 鍋にAを入れて混ぜ、①の具材を加えてふたをして強火にかける。沸騰したら弱~中火で10~15分煮込む。
- 全体に火が通ったら、バターをのせる。

家族で楽しむおいしい一皿

冬に食べたい根菜料理 特別な日やおもてなしにモ



作り方

- 鶏肉を一口大に切り、塩・こしょう、小麦粉をもみ込んでおく。タマネギは5mmの薄切り、サトイモは皮をむいて1cmの厚さに切っておく。
- 鍋にバターを入れ、鶏肉とタマネギ、サトイモを入れて炒める。鶏肉の色が変わったら水を加えてひたひたにし、ふたをして中火で10分蒸し煮にする。サトイモに箸が通らなければさらに数分加熱する。
- 牛乳とみそを加えて、軽くサトイモをつぶすようにしてさらに5分煮る。好みのとろみになるまで火を入れたらグラタン皿に移し、チーズをかけて200度のオーブンで10分焼く。焦げ目が付いたら出来上がり。

サトイモのとろみが重くなくさらっと食べられます

サトイモと鶏肉の みそグラタン

材料(2人分)

サトイモ	4個	小麦粉	大さじ2
鶏もも肉	1枚	塩	小さじ1/2
タマネギ	1/2個	こしょう	少々
バター	15g	みそ	大さじ1
牛乳	150ml	とろけるチーズ	70g
水	250ml		

サトイモはとろみが強く焦げ付きやすいです。作り方②の途中で一度混ぜると焦げ付きにくくなります。

アレンジ

- ご飯の上にのせてドリアに
- 牛乳を豆乳に変えてより軽い味に

皮に栄養が多い根菜をそのまま保存食に

サツマイモと レンコンのピクルス

作り方

- ピクルス液の材料を鍋に入れて火にかけ砂糖を溶かし、粗熱を取っておく。
- サツマイモは皮ごと5mm幅の輪切りに(太ければ一いちょう切り)、レンコンは皮をむいて5mmのいちょう切りにして軽く水にさらして水を切っておく。別的小鍋に水600ml(分量外)と塩大さじ1(材料外)を入れて沸かし、レンコンとサツマイモを一緒に入れて2分、すっと箸が通るまでゆで、水にあげる。
- ②の水分をよく切って清潔な保存瓶に入れ、ピクルス液を注ぎしっかりと液に漬かるように保存する。30分すれば浅漬けになり食べられる。2週間ほどで食べ切る。

材料(4人分)

サツマイモ	1本
レンコン	1本
(野菜は合計250gくらい)	
酢	100ml
水	200ml
砂糖	50g
ローリエ	1枚
黒こしょう(粒)	5粒
唐辛子	1/4本



野菜が多くピクルス液に漬からないときは、ラップをかけて落としぶたのようにしてください。

アレンジ

- レンコンをニンジン・ダイコン・カブなどに替える(いずれも生のまま漬ける)
- ミョウガやシナモンなどを入れる

おやまるくんの直売所ご案内

農産物
直売所

年末大売出し

12月28日(日)～31日(水)午前中まで

新年は1月5日(月)から通常営業いたします。



みんな
来てね!



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

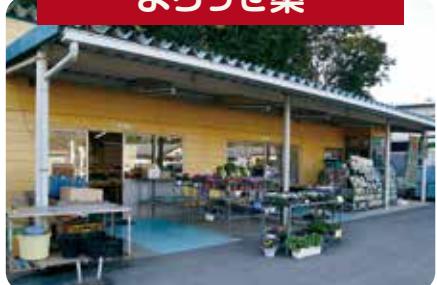
グリーンセンター



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

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

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

【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

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

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♪

愛称: おやまるグリーンカード

おやまるグリーンカード



農産物直売所専用カード

おいしく食べて美しく おいしく食べて冬バテ対策

栄養士●吉田理江

冬になると、だるさや疲れやすさ、やる気が出ないなどの冬バテに悩まされる方も多いでしょう。睡眠トラブルや食生活の乱れにもつながり、肌など美容に影響が出る場合もあります。

冬バテは、寒さによる血行不良や日照時間の減少などが原因で起こります。今回は、冬バテ対策にお薦めの栄養素を三つご紹介します。

■ ビタミンB1

豚肉、玄米、そばなどに多く含まれるビタミンB1は、糖質をエネルギーに変換する際に欠かせない栄養素です。不足すると疲労物質の乳酸が体に蓄積され、疲れやすくなります。神経の働きを正常に保つ役割もあるため、ビタミンB1不足は、イライラや集中力の低下を引き起こす原因に。豚肉と玄米を組み合わせたチャーハンや、そばに豚肉をトッピングすると効率良く取れます。

■ 鉄

赤身の肉、魚、小松菜などに多く含まれる鉄は、酸素を全身に運ぶ赤血球のヘモグロビンの材料となる重要な栄養素です。鉄不足は、酸素不足になるため、だるさや息切れ、頭痛、目まいなどを引き起こす原因になります。小松菜などの植物性食品に含まれる鉄（非ヘム鉄）は吸収率が低めですが、ビタミンCを含むレモン汁やブロッコリーと組み合わせると吸収が促進されます。小松菜、豆乳、レモン汁をミキサーで混ぜると鉄の吸収率が高まり、手軽にタンパク質と野菜が取れます。

■ ビタミンD

冬の日照不足で体内合成が減少しやすい栄養素です。キノコ、サケ、イワシなどに含まれ、骨の健康だけでなく、免疫機能や筋肉の働きをサポートします。不足すると疲労感や筋力低下を招くため、冬は意識して取ると良いでしょう。キノコ類をサケと一緒に鍋料理にすると、体を温めながら効率良く取れます。

冬バテ対策には、栄養バランスの良い食事と適度な運動、十分な睡眠が大切です。おいしく食べて元気に美しく冬を乗り切りましょう。



脳トレ! 手足の体操 右脳も左脳も鍛える 指のウエーブ体操

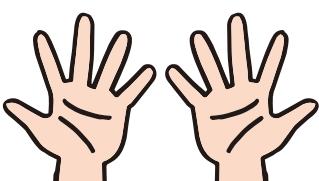
健康生活研究所所長●堤 喜久雄

指を素早く滑らかに折ったり伸ばしたりする体操です。右脳と左脳のやりとりが多いほど、また両方をバランス良く使うほど脳は活性化し、豊かな言語表現ができるようになるとされています。

手軽に行えるので自己紹介や打ち合わせ前にもお勧めです。

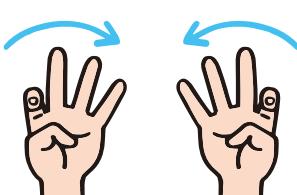
指のウエーブ体操

1



胸の前で両手をパーにします。

2



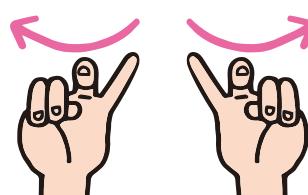
両手の指を親指から小指の順で同時に素早く折り曲げます。

3



全ての指を折り曲げて両手をグーにします。

4



両手の指を小指から親指の順で同時に素早く伸ばします。①～④を10回程度が目安です。

※余裕のある方は、小指から親指の順で曲げ、親指から小指の順で伸ばしてみましょう。

※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。

なくそう食品ロス

江戸時代の食品ロス対策料理・葱鮓鍋

食品ロス問題ジャーナリスト●井出留美

東日本大震災が起きた3月11日は私の誕生日でした。

食料支援に行った際、被災地でも食料廃棄が起きているのに衝撃を受け、14年間勤めた食品会社を辞めて独立しました。

その後、フードバンクの広報責任者を務めていた折、テレビ局からネギ料理の特集番組に出演してほしいと言われ、女性アナウンサーと訪問したのがネギ料理専門店でした。

店のメニューには葱(ねぎ)と鮓(まぐろ)が主役の葱鮓(ねぎま)串や一本ネギのつくね巻きあぶり、ネギの唐揚げ、ネギのチヂミなどネギ尽くし。脇役と思っていたネギが料理の主役になり得ることに驚きました。ネギが多く出回る頃になると、当時を思い出します。

また、マグロは脂が多くてすぐに傷みやすいため、まだ冷蔵・冷凍設備が整っていない江戸時代には人気がなかったようです。

そんなマグロの傷みを防ぐために考案されたのがしょうゆ漬けでした。でも、使われたのはマグロの赤身だけで、脂の多いトロや中トロなどは、畳の肥料にされていたそうです。今では高価なトロが当時は食べられていなかったとは驚きですね。

その後、食品ロス対策として考案されたのが葱鮓鍋です。脂が多く傷みやすいマグロも、火を通すことで血合い肉や筋の部分もおいしく食べられるようになり、庶民に人気の一品となったそうです。

葱鮓鍋の作り方を簡単にご紹介しましょう。ネギとマグロはそれぞれ2cmほどのぶつ切りにします。土鍋にだし、しょうゆ、酒を入れて沸騰させ、煮立つたらネギとマグロを入れ、火が通つたら出来上がりです。先にネギを焼いてから煮てもおいしいですよ。

江戸時代に考案された食品ロス対策料理を、皆さんもぜひ楽しんでみてください。



〔 お天気カレンダー 〕

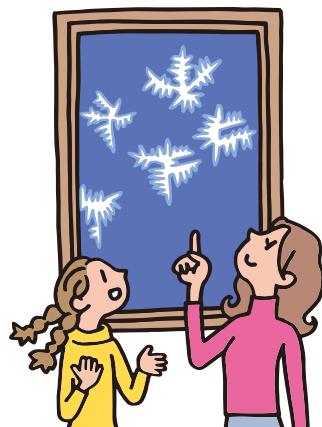
霜化粧

気象予報士●檜山靖洋

冬の朝、屋根や木の葉、車のボンネットなどが霜で白くなっていることがあります。よく晴れていて風が弱い夜には水蒸気が氷の結晶になり霜が降りるので、気温が0度以下になることもあります。

アメダスの温度計は、地面から1・5mの高さにあり、予想気温もその高さになります。よく晴れて風が弱い夜には、地面付近はもっと気温が低くなります。予想最低気温が5度以下なら、霜が降りる可能性があります。

窓に霜が付くこともあります。窓に咲く花のようで、「霜華(しもばな)」とも呼ばれます。霜華が車のフロントガラスにできると、出かけられず困りますね。でも、早く溶かすために熱湯をかけてはいけません。フロントガラスを傷めてしまいます。30度くらいのお湯をかけたり、解氷スプレーをかけたりしてください。穏やかに晴れた夜、冷え込む予報が出たら、あらかじめフロントガラスに毛布をかけるなどの対策をすると良さそうです。



気象予報士・防災士
檜山 靖洋

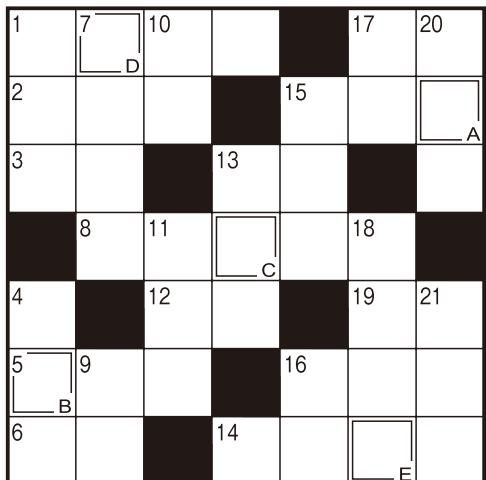
1973年横浜市生まれ。
明治大学政治経済学部政治学科を卒業後、印刷会社に就職。
1999年に気象予報士を取得し気象会社へ転職。
2005年からNHKの気象キャスターに。
朝のニュース番組「おはよう日本」の気象情報に出演中。



みんなの広場

みんなでやってみよう! クロスワードパズル 頭の体操

出題●ニコリ



回答欄
A
B
C
D
E



先月号クイズの答え

- 2 枯れ葉が欠けていない
4 買い物メモの枚数が多い
6 家がない
9 お菓子が増えている
11 焼き芋が皿にのっていない

- 1 サンタクロースが乗るソリを引きます
2 練り物や大根などを煮込みます
3 ごはんのこと。握り——
5 和服の袖の下、袋状の部分
6 —を憎んで人を憎まず
8 南米の北端にある国。首都はボゴタ
10 漢字では独活と書く山菜
12 木を切り倒すときに使います
13 dBと表記される、音などの強さを示す単位
14 じょうごとも呼ばれる道具
15 蕁れのあいさつとして贈ります
16 クリスマスツリーのてっぺんにも飾ります
17 青い染め物に使われる植物
18 物ごとの順序などがさかさまになつていること
19 泣き顔になること。——をかく
20 韓国の首都

ヨコの力ギ

二重マスの文字をA～Eの順に並べて
できる言葉は何でしようか?

タテの力ギ



- 「私の健康法」**
- ネギは、血行を良くして冷え性を改善するので、ネギを味噌汁や納豆(歳)に入れて食べます。(ななこさん 39歳)
- 「私の健康法」**
- サツマイモを蒸して食べるの大好きです。特に紅はるかは、ねつとりしまします。(M・Nさん 62歳)
- 「私の健康法」**
- ゴマ豆腐が大好きです。特に、ゴマの含有量が多い、もつちり固めが好きです。冷蔵庫にあれば、おやつで食べちゃいます。(M・Sさん 73歳)
- 「私の健康法」**
- ゴマ豆腐おいしいですね! M・Sさんからのお便りを読んで、久しぶりに食べたくなり、買いに行きました♪

●間違い探しや数独などに、妻とタームを測つて競い合うのは、とても良いアイディアですね! ご夫婦の仲の良さも伝わってきます♡

●ちゃんと74歳

●タイムを測つて競い合うのは、とても良いアイディアですね! ご夫婦の仲の良さも伝わってきます♡

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

・「今年の思い出」・「来年の目標」

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!



〒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8(2026)年農業用免税軽油に係る申請についてのお知らせ

野木町に
お住まいの方

栃木県では、毎年1月に、農業用の軽油引取税免税証を一括して交付しております。今年度は、**栃木県庁下都賀庁舎 第2福利厚生棟会議室(栃木市神田町6-6)**で申請を受け付けます。受付日時等は以下のとおりです。交付を希望する方は、御確認ください。**※令和7年1月に実施した、野木町役場では受付・交付は行いませんのでご注意ください。**
※共同・受委託の方も栃木県庁下都賀庁舎第2福利厚生棟会議室(栃木市神田町6-6)で受け付けます。

★ 受付日、受付時間、対象地区および会場案内図(下都賀庁舎:栃木市神田町6-6)

受付日	受付時間・対象地区	
	午前 (9:00~11:30)	午後 (13:00~15:30)
令和8(2026)年 1月 13日(火)	共同・受委託	共同・受委託
1月 19日(月)	友沼学区 (松原含む)	南赤塚学区 (丸林西含む)
1月 20日(火)	野木学区	佐川野学区



※朝一番、午後一番の時間帯は混雑します。遅い時間帯が比較的スムーズに受付できます。

※更新手数料420円は、つり銭のないよう御協力をお願いします。(キャッシュレス決済も可)

※上記の期日に申請することが難しい場合は、県税事務所にお問い合わせください。

※感染症予防に係るマスク着用については、申請者個人の判断に委ねますが、発熱や風邪等の症状がある場合は、来場を見合わせるようお願いします。

★ 申請の際に持参するもの

- ① 免税軽油使用者証(※新規申請以外の方)
- ② 免税軽油の引取り等に係る報告書(※新規申請以外の方)
(免税軽油購入に係る納品書又は領収書を添付、写しでも可。未使用の免税証(原本)を添付。)
- ③ 使用者証更新手数料 420円(キャッシュレス決済も可)(※新規申請及び使用者証更新の場合)
- ④ 耕作証明書(※新規申請及び耕作面積が変更になった場合)
使用者証更新のみの場合、耕作証明は不要です。

※受委託の方で新規申請及び耕作面積が変更になった場合は、「野木町農業再生協議会の受付印が押印された全員分の農作業等受委託契約書の写し」が必要です。なお、その際は野木町農業再生協議会に農作業等受委託契約書の写しを持参いただくようお願いいたします。

注: ① 新規申請の方は、免税証の交付は後日になります。

② 新規申請及び免税機械の追加や入替えをされる方は、機械を取得したことが確認できる書類(契約書・納品書・領収書等)を持参するか、機械の「メーカー名」「型式」「馬力」をメモ等に控えてきてください。

③ 国税及び地方税の滞納処分を受けられた方は、処分解除の日から2年を経過しなければ申請できません。

お問い合わせ先

- 栃木県税事務所 軽油担当 ☎ 0282-23-6882
- 野木町農業委員会事務局 ☎ 0280-57-4109 (耕作証明書について)
- 野木町農業再生協議会 ☎ 0280-57-1202 (農作業等受委託契約書の写しについて)



JA銀行を装った フィッシングメールに ご注意ください!



お客さま情報や利用目的の確認を求めるメールやSMSはすべて詐欺です!!

このようなメールやSMSを受信した場合には、

本文内に記載しているリンク先へのアクセス・個人情報の入力は絶対に行わないでください。

JA銀行では、「お客さま情報の確認」「取引目的の確認」「口座確認」等と称して
メールやSMSでJAネット銀行へのログインを誘導することは行っておりません。

✓ 実際に確認されたフィッシングメールの件名の例

- お客さま情報等の確認について
- お取引目的等確認のお願い
- お客さまの口座が凍結されました
- 利用停止のお知らせ

※上記のほか、「重要」「緊急」と
いった不安をあおる表現など、
様々な件名が確認されています
のでご注意ください。



このような件名のメールや
SMSはすべて詐欺です!
本文内に記載している
リンク先には絶対に
アクセスしないでください。

⚠ だまされないためには

- 身に覚えのないメールや、本人確認を装った不審な
メール、SMSは開封しない
- メールやSMSに記載されたリンク先には安易に
アクセスしない
- メールやSMSのリンク先からは、IDやパスワード等の
個人情報を入力しない
- JA銀行からの正規のメールか判断に悩む場合、だまさ
れてしまった場合には、すぐに口座をお持ちのJA店舗へ
連絡し、必要に応じ最寄りの警察署へもご相談ください。

JA銀行では被害拡大防止に向けて、警察と連携し、店舗やお電話等での「声掛けの徹底」に取り組んでいます。
何卒ご理解とご協力を賜りますよう、お願い申し上げます。



春肥料予約申し込みについて

令和8年産春肥料・水稻農薬予約申込みはお済みですか?日頃、当JAの事業につきましては、特段のご協力を賜り厚く御礼申し上げます。

さて、当JAでは生産コストの低減を目指し、低価格での安定供給を行うために「早期予約運動」を展開しております。是非、この機会にお申込みくださいますよう、お願い申し上げます。

今後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、ご理解・ご了承くださいますようお願い申し上げます。

提出先	各営農支援センター・購買所
決済日	令和8年10月20日
肥料配送期間	【1期配送】1月～2月 【2期配送】3月～4月
農薬配送期間	3月から

お問い合わせはこちらまで

- | | | | |
|--------------|----------------|----------|----------------|
| ● 東部営農支援センター | ☎ 0285-41-0525 | ● 豊田購買 | ☎ 0285-37-0003 |
| ● 西部営農支援センター | ☎ 0285-33-1311 | ● 絹購買 | ☎ 0285-49-1213 |
| ● 北部営農支援センター | ☎ 0285-40-0401 | ● 桑絹支店購買 | ☎ 0285-25-1223 |
| ● のぞみ館野木 | ☎ 0280-54-1655 | ● 下野支店購買 | ☎ 0285-37-6312 |

金融窓口・ATM・支援センター・のぞみ館・おやま広域農機センター
年末年始業務のお知らせ

2025					2026								
	12/27 (土)	12/28 (日)	12/29 (月)	12/30 (火)	12/31 (水)	1/1 (木)	1/2 (金)	1/3 (土)	1/4 (日)	1/5 (月)			
金融窓口	休業		通常営業	通常営業	休業					通常営業			
ATM	9時～17時				9時～17時								
支援センター・ のぞみ館	休日対応	休業			休業								
JA全農とちぎ おやま広域農機センター	休業												

のぞみ館

日曜休業のお知らせ

12月	7日 14日 21日 28日	1月	4日 11日 18日 25日	2月	1日 8日 15日 22日
-----	-------------------------	----	-------------------------	----	------------------------

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。

お問い合わせ先 思川ホール TEL:0285-38-3100
おとめホール TEL:0285-41-2088

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	1月15日(木)
野木支店	1月16日(金)
下野支店	1月26日(月)

・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	1月9日(金)
----	---------

・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

年金感謝デー

令和7年12月15日(月)

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。

さらに、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。味の種類が異なる場合がございます。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

理事会だより

第9回理事会(10月21日)

- 不良債権の処理方針について
- 「組合員・利用者本位の業務運営に関する取組方針」の一部改正について

JAの概況(2025年10月現在)

貯金	1,685億6,859万円
貸出金	292億4,692万円
購買品取扱高	26億4,044万円
販売品販売高	56億9,511万円
長期共済保有契約高	3,336億6,308万円