

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

明けましておめでとうございます
お正月パズル



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
新年のご挨拶

4 - 5
LIVE TOPICS 1

6 - 7
LIVE TOPICS 2

8 - 9
お正月パズル

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
おーラジリスナー
新春プレゼント

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

間々田地区から選出され、2期目となりました神保と申します。私は梨と米を栽培しており、自然と向き合いながら、おいしく安心して食べてもらえる作物づくりを目指して、日々奮闘しています。

農業を取り巻く環境は厳しい状態が続いているが、理事として、生産者として、地域の皆さまとの繋がりを大切にしながら農業者のために頑張っていきたいと思います。どうぞよろしくお願ひいたします。



神保 重治
じんぼ しげじ
理事 (間々田)

国分寺地区より選出されました北野です。平素より組合事業に御理解と御協力を頂き心よりお礼申し上げます。

メディアの米価高騰のニュースの多さに農政への不安の高まりを感じるこの頃です。このような時こそ、組合員の皆さんのが利便性、生産・収益の向上のため、着実にJAおやまとして進んで参ります。どうぞよろしくお願ひいたします。



北野 道世
きたの みちよ
理事 (国分寺)

新年のご挨拶

明けましておめでとうございます

代表理事組合長
渡邊文雄



新年明けましておめでとうございます。謹んで新年のお喜びを申し上げるとともに、組合員ならびに地域の皆様には、旧年中、当農協の各事業に特段のご理解とご協力を賜りましたことに、心より感謝申し上げます。

現在の農業情勢は、生産資材価格の高止まりが続く一方、多くの農産物への価格転嫁が十分に追いついていない状況にあります。また、気象変動の深刻化や自然災害の激甚化・頻発化、国際的な経済状況の不透明化等により農業農村は、営農を維持し地域を維持できるかどうかという重大な岐路に立っています。

さて、昨年を振り返りますと記録的な猛暑による高温障害の影響等により米価の高騰という異例の事態が発生し農家組合員のみならず、消費者、そして社会全体に大きな混乱をもたらしました。また、園芸品等の価格も高騰しておりますが、燃料

費や肥料などの資材や物流にかかるコストも高騰しており、生産者は厳しい経営環境に直面しているところです。

一方、食料・農業・農村基本法が平成11年の制定以来はじめて改正されました。この改正は世界の食料需給の不安定化、温暖化の進行、わが国の人口減少など農家農村をめぐる諸情勢の変化に対応し食料安全保障の確保、環境と調和のとれた食料システムの確立、農業の持続的な発展のためとされています。

この改正に基づき、当農協としても地域の食料供給基盤を守りつつ、若手農業者の育成や環境に優しい農業技術の普及に積極的に取り組んでいく所存です。結びに、組合員の皆様におかれましては、変わらぬご指導ご協力のほどよろしくお願い申し上げ新年のご挨拶と致します。

LIVE Topics

地域ニュース

CHAPTER
1

ライブトピックス

年金友の会輪投げ大会 優勝！

第26回JAおやま年金受給者友の会連絡協議会親睦輪投げ大会の団体の部で大谷の横倉新田チームが優勝しました。また、個人の部では、横倉新田チームの中村芳子さんが最優秀賞に輝き、同チームの伊藤フヂヨさんが優秀賞、齊藤千代子さんが3位に入賞しました。横倉新田チームが団体の部、個人の部共に上位を独占し、快挙を成し遂げました。

荒川勇一郎会長は「日頃の練習の成果を発揮できた。これからもチームの親睦を深め、健康に輪投げを楽しみたい」と笑顔を見せます。



横倉新田チーム

中村あき子(上段左)、荒川勇一郎(上段中)、中村和明(上段右)
中村芳子(下段左)、伊藤フヂヨ(下段中)、齊藤千代子(下段右)

※敬称略



うまかん米を進呈

大谷カップで米進呈

JAおやまは10月5日と10月26日、第14回大谷カップ少年サッカー大会(U-8、U-12の部)に協賛しました。

地域に根ざす協同組合として、地域の未来を担う子どもたちの健全な育成を目的に「JA共済地域貢献活動」の一環で行っています。

5日にはJAの米「うまかん米」10キロ、26日には「とちぎの星」10キロを各チームに進呈しました。また、「みんなのよい食プロジェクト」のシンボルマーク「笑味ちゃん」が描かれたクリアファイルも配布し、食育もPRしました。



かんぴょうの品質を確認

かんぴょう入札会

JAおやまは10月17日、北部営農支援センターで、2025年産かんぴょうの入札会を開きました。最高値は1キロ当たり4,029円でした。

入札会には、生産者4人が約2.4トンを出荷。入札は12社が参加し、①種などの混入がない②真っ白③薄むき④短いものが紛れていないなどの観点から吟味し、入札価格を検討しました。

かんぴょう部会の近藤隆部会長は「猛暑と降水量が少なかった影響で、収量が例年の8割程度となつたが、品質は良い」と話します。

渡邊文雄組合長は「生産者は猛暑の中、栽培に大変苦労した。今後に繋がるように、高値がつくよう期待する」とあいさつしました。

産地見学会並びに流通懇談会

小山花卉園芸組合は10月17日、地元や東京都内の市場担当者と販売担当者を招き、産地見学会並びに流通懇談会を開きました。参加者は4班に分かれ、トルコギキョウやバラ、カーネーション、菊、デルフィニウム、スプレーマム、カトレアなどのハウスを巡回し、生産者が品目ごとの特徴や栽培管理方法を説明しました。

生産者、市場・販売店の関係者ら56人が参加し、情報を交換し連携強化に取り組みました。

同園芸組合の岸秀紀組合長は「生産者、市場担当者、販売担当者が交流できる貴重な場。情報を交換し、消費者に喜ばれる花作りをしていきたい」と話します。



連携強化に向け情報交換



サツマイモを掘る参加者

サツマイモ掘り体験会

JAおやま女性会「なの花グループ」は10月18日、サツマイモ掘り体験会を行いました。親子10組、女性会会員、関係者ら45人が参加し、サツマイモ掘りを楽しみました。

地元の子どもたちに農業に触れてもらい、農・食に関心を持つもらうことが目的です。

収穫体験後には、輪投げやかるたなどを楽しみました。また、カレーや、囲場でとれたサツマイモを使った大学芋を女性会会員らが調理し、子どもたちに振舞いました。

参加した子どもたちは「サツマイモ掘りが楽しかった」「大学芋がおいしかった」などと笑顔を見せました。

LIVE Topics

地域ニュース

CHAPTER⁺
2

ライブトピックス

ホウレンソウ目揃会

JAおやまほうれんそう部会は10月20日、北部集出荷所で、ホウレンソウの目揃会を行いました。

9月になってからも最高気温・平均気温・最低気温とも高い傾向が続き、ホウレンソウの発芽・生育には厳しい環境でした。

収穫する際は、泥汚れをできるだけ落とし、乾いている時に行うことや、根は5ミリ程度残すことなど、出荷規格について確認しました。

有野一良部会長は「品質・目を揃え出荷し、JAおやまのホウレンソウの価値を高めて、有利販売につなげよう」と呼びかけました。

同部会は68人の生産者が主に品種「アレグレット」「ハンター」「フォルティシモV」を約16ヘクタール栽培しており、県内、東北、京浜方面に出荷しています。



規格を確認



選除繭作業をする生産者

晩々秋繭出荷

JAおやま養蚕部会は10月28日、桑青果物集出荷所で、晩々秋繭期の繭を出荷しました。年5回の出荷の最終となり、9月下旬に生産者に配蚕された「錦秋鐘和(きんしゅうしょうわ)」を出荷しました。やや小ぶりではありましたが、病気の蚕もほとんどなく、良質な出来となりました。

生産者4戸が約523キロの繭を出荷。繭を選繭台に乗せ、汚れ繭や穴あき繭、薄皮繭、玉繭などを手作業で取り除き、群馬県の碓氷製糸に送りました。

管内では5戸が春、初秋、晩秋蚕期の3期に分けて5回飼育しています。

キウイ目揃会

JAおやまキウイ部会は11月7日、桑青果物集荷所で、キウイの目揃会を行いました。

目揃会の規格を基に、品質・重量に十分注意し、計画的・安定的に出荷することを申し合わせました。また、形状や日焼け、毛じ、病害虫、傷害、汚染、傷、熟度などの選果の注意点を確認。パック詰めや袋詰めの規格も確認しました。

神田賢二部会長は「間もなく出荷が始まる。目を揃えて良いものを出荷しよう」と呼びかけました。

同部会は17人の生産者が主に品種「ヘイワード」を約6ヘクタール栽培しており、県内、京浜、東北方面に出荷しています。



規格を確認



現物で目を合わせる

イチゴ目揃会

JAおやま北部いちご部会は11月13日、北部集出荷所でイチゴの目揃会を行いました。

現物での目合わせの他、部会全体の取り組みとして①消費者に喜ばれる・手に取ってもらえる商品作り②安全・安心に対する信頼性の確保③選果・選別に十分留意し、産地一体となって品質の良いイチゴ出荷に取り組む④関係機関との連携を図りながら栽培技術の向上に努め、安定的な出荷を図ることを申し合わせました。

近藤陽一部会長は「体調管理にも注意し、しっかりと目を揃えて良いものを出荷しよう」と呼びかけました。

同部会は15人の生産者が主に品種「とちあいか」を約3ヘクタール栽培しており、県内、京浜方面に出荷しています。

東部トマト部会目揃会

JAおやま東部トマト部会は11月17日、東部選果場で目揃会を開きました。

県の統一事項として①高品質の「とちぎのトマト」を出荷し、市場・消費者の信頼を高める②選果・選別に十分注意し、生産者間およびJA間の品質格差を是正する③箱満杯詰めを基本とし、規格外品の混入をなくし、出荷規格を遵守する④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⑤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を申し合わせました。

小林正樹部会長は「若い生産者に生産意欲を高めてもらい、栽培面積を増やしていきたい」と意気込みます。

同部会は43人の生産者が主に品種「カレン」「レオン」「麗妃」「桃太郎ブライ特」を約14ヘクタール栽培しており、京浜、東北方面に出荷しています。



着色の目合わせ

新年明けましておめでとうございます

お正月パズル

一年の始まりに頭の体操はいかがでしょうか。

解ければすっきり爽快感! じっくりやれば絶対解ける! こいつは春から縁起がいいや!

正月ぼけを吹き飛ばし、晴れやかに新年のスタートを切りましょう。

出題:ニコリ イラスト:信吉

シークワーズ

盤面に隠された言葉を見つけて出すパズルです。探すべき言葉は、タテ、ヨコ、ナナメ45度で、一直線に読めるように入っています。途中で文字を飛び越えたり、折れ曲がって読んだりしてはいけません。同じ文字を何度も使うこともあります。

例題では「はつゆめ」だけを探しますが、右の問題では「ハツヒノデ」「ハツモウデ」の2種類の言葉を、それぞれいくつあるか探してください。

どちらの言葉のほうがたくさん入っているでしょうか?

例題

はつゆめは
めつめめは
はゆゆつつ
つつつめゆ
はつははめ

はつゆめは
めつめめは
はゆゆつつ
つつつめゆ
はつははめ

例題の答え: 6個

問題

「ハツヒノデ」と「ハツモウデ」は、どちらが多いでしょう?

ハハツハツモウデ
ツヒデツデツハノ
モツデノヒツハヒ
ウハヒモヒハハツ
デツノノウツツハ
ハモデハモヒハツ
ツウツウノノツノ
モデデモウデハハ

漢字合わせ札

ある2字の熟語を、それぞれ4つに切断して、ばらばらにしてしまいました。

問題

うまく組み合わせて、元の熟語を当ててください。

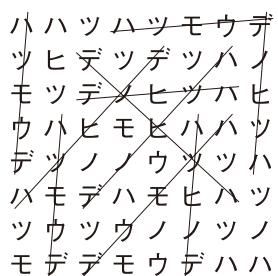
合 立 全
丁 月 元
正 月 旦



答え

シークワーズ

答え ハツヒノデ



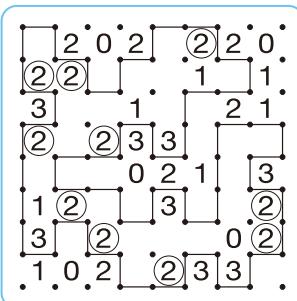
ハツヒノデ=6個 ハツモウデ=4個

漢字合わせ札

答え 鏡餅

スリザーリング

答え 10個



スリザーリング

点と点をタテヨコに線でつなげ、盤面全体で、交差や枝分かれのない1つのループ（線で作られた囲い）を作るパズルです。どの数字の周りにも、その数と同じ本数の線を引かねばなりません。線を引かないところには×などの印を付けると分かりやすいですよ。

ルール

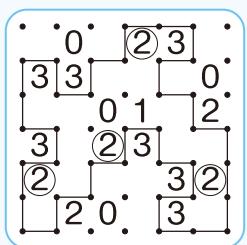
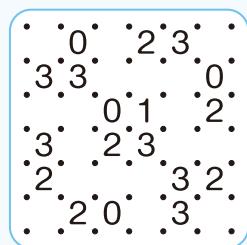
- 1 点と点の間をタテ・ヨコの線で結び、全体で1つの輪っかを作りましょう。
- 2 4つの点が作る正方形に囲まれた数字は、その正方形の辺に引く線の数を表しています。数字のない正方形には、何本の線を引くか分かりません。
- 3 線を交差させたり、枝分かれさせたりしてはいけません。

考え方

例題で解き方を覚えましょう。左上に、0と3が縦に並ぶところがありますね。0の周りには線を引かないので、その下の3は0と接しない3辺に線を引くことが分かります。そうすると、その左にある3の線の引き方も決まりますね。数字のない正方形は何本の線を引くのか最初は分かりませんが、他の部分の線を伸ばしていくと、全体の線のつながりが見えてきて、引き方が決められますよ。どこにもつながらない線ができたり、輪っかが2つ以上になったりしないように、注意しながら解いてください。

例題

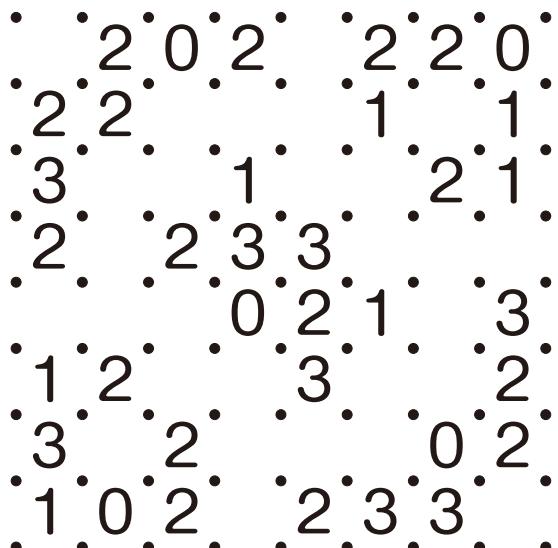
出来上がった輪の中に、2は何個入ったでしょうか？



例題の答え：4個

問題

出来上がった輪の中に、2は何個入ったでしょうか？



金融共済便り

金融企画課
関 沙久良



J A バンクを装った

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。

J A バンクでは、「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J Aネットバンク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。
で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
- J A バンク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J A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。

J A バンク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、お願ひ申し上げます。



NOGYO
ROMAN

ま り こ
田 中 真璃子さん(39歳)
国分寺地区
生産品目: とちあいか

技術を習得し、地域に貢献できるよう頑張りたい

J Aおやま管内では、103人の生産者がイチゴ栽培に取り組んでおり、作付け面積は約26ヘクタールです。品種は主に「どちあいか」「どちおとめ」「スカイベリー」で、県内、京浜方面に出荷しています。

家族などに手伝つても
らつています。子育てや
家事との両立が大変です
が、忙しくも充実した
日々を送っています。

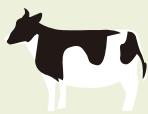
真璃子さんは「自分の
判断で栽培に取り組み、
数か月後にその成果が表
れたときに、やりがいを
感じる」と話します。

イチゴ栽培は、11月に親苗を引き取り、翌年の定植苗の確保に向けて育苗管理を行っていきます。その後9月に定植し、定植後は葉かき作業や病害虫防除、マルチを張るなどの作業を行い、11月中旬頃から5月下旬頃まで収穫します。

国分寺地区の田中真璃子さんは会社員を経て、36歳の時に就農しました。真璃子さんのお子さんが、植物を育てることが好きで、将来につなげてあげたいと思ったことがきっかけで、農業の道に進むことを決心しました。就農準備校とちぎ農業未来塾に1年間、研修先のイチゴ農家に約2年間通いながら、育苗や畝上げ、薬剤散布、収穫などの実技を学びました。現在は「とちあいか」を10アール栽培しており、令和8年産から初めて出荷します。

研修先のイチゴ農家に約2年間通いながら、育苗や畝上げ、薬剤散布、収穫などの実技を学びました。現在は「とちあい」を10アール栽培しており、令和8年産から初めて出荷します。

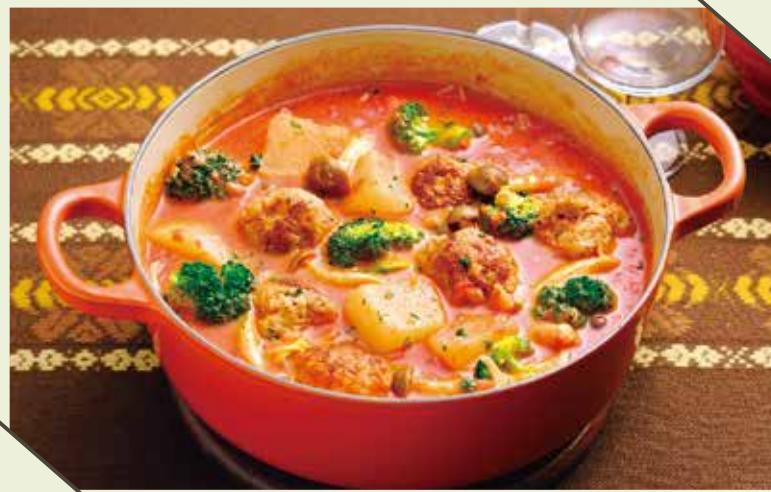




牛乳をもっと食卓に

おいしい ミルクレシピ

トマトの酸味をミルクでマイルドに 焼き鶏だんごのトマト鍋



材料(4人分)

鶏 だ ん ご	鶏ひき肉	200g	A	水	150ml
	タマネギ(みじん切り)	1/4個		コンソメ	
	塩	小さじ1/3		(顆粒(かりゆう))	大さじ1
	黒こしょう(粗びき)	少々		牛乳	360ml
	パン粉	大さじ4		シメジ	1パック
	牛乳	大さじ3		ブロッコリー	1/2個
	ダイコン	1/3本		塩	小さじ1/3
	ニンニク(みじん切り)	1片分		塩・こしょう	適宜
	タマネギ(くし形切り)	1/2個		バジル(粉末)	適宜
	白ワイン	大さじ2			

作り方

- 鶏だんごを作る。鶏ひき肉に塩、黒こしょうを入れて粘りが出るまでよく混ぜる。牛乳でふやかしたパン粉、タマネギを加えてさらによく混ぜ、ひと口大に丸める。
 - ダイコンは皮をむき、ひと口大に切る。耐熱皿にのせ、ラップをかけて電子レンジ(600W)で7分間加熱する。
 - 鍋にオリーブ油を入れて中火にかけ、①を焼く。全体に焼き色が付いたらニンニク、タマネギを加えて炒め、白ワインを振り、沸騰させる。
 - ③にトマトの水煮、②、Aを加えてふたをし、時々混ぜながら中火で6分間煮る。
 - ④に牛乳、小房に分けたシメジとブロッコリー、塩を加え、煮立ったら弱火にして5分間煮る。塩・こしょうで味を調整好みでバジルを振る。

出典●Jミルクウェブサイト「ミルクレシピ」

地産地消は、あなたにも、

地域にもいいこといっぱい。



地域で生産したものを地域で消費するのが「地産地消」。
その積み重ねが「国消国産」になります。

私たちの国で消費する食べものは、**二く 消**できるだけこの**二く 産**国で生産する



- 地域でとれたものを食べる
 - JA直売所で買う
 - 売り場で国産を選ぶ
 - 外食の時にも国産食材を使っているお店を選ぶ

それが「国消国産」を進めるために私たちができること。「地産地消」と「国消国産」が、日本の食と農業の持続につながっていきます。



耕そう、大地と地域のみらい。JAおやま

家族で楽しむおいしい一皿

ハクサイの季節がやって来た! 鍋とサラダで栄養を逃さずいただきます



ピエンロー

(ハクサイと豚肉、鶏肉、春雨の中国風鍋)

材料(4人分)

ハクサイ	1/2玉	干ししいたけ	25g
豚ばら薄切り肉	300g	ごま油	大さじ2
鶏もも肉	1枚	塩	大さじ1
春雨	50g		

作り方

- 干ししいたけは軽く洗い、浸るくらいの水に入れ、ラップをして電子レンジ(600W)で2分半加熱する。石突きを切り落とし、食べやすい大きさに切る。戻した水は取って置く。ハクサイは5cm幅のざく切りにしておく。
- 土鍋に①と干ししいたけの戻し汁、水1.2L(材料外)を入れて火にかける。沸騰してきたら、食べやすい大きさにカットした豚ばら、鶏もも肉をほぐしながら入れる。ごま油を入れ、ふたをして30分煮る。
- 別鍋で沸かした湯で戻した春雨と塩を鍋に入れ、一煮立ちさせる。味見して少し薄いくらいの塩味で仕上げる。

とろとろハクサイと肉のうま味が食欲そそる

ポイント

薄味で仕上げ、食卓で各自味を調えて楽しめます。ハクサイは加熱で栄養が流れ出てしまいますが、鍋料理にしてスープも味わうことで栄養を逃さずいただけます。

アレンジ

- 食卓でかんきつを搾ったり、塩や辛味を入れる
- ご飯を入れて雑炊にする

ハクサイとリンゴのコールスロー

癖がなく食べやすい
コールスローです

材料(4人分)

ハクサイ	1/8玉	塩こうじ	15g
リンゴ	1個	オリーブ油	大さじ2
赤タマネギ	1/4玉	レモン汁	大さじ1
ミックスナッツ	15g	砂糖	小さじ1
塩(塩もみ用)	小さじ1	こしょう	少々

ポイント

ハクサイの水分をしっかり絞ると味が薄くならず、おいしく楽しめます。



作り方

- ハクサイは繊維を断ち切る方向に千切りにし、塩もみしておく。リンゴは千切りに、赤タマネギは薄くスライスして水にさらし、水気を絞っておく。ミックスナッツは粗く刻んでおく。
- ハクサイの水気を絞って、残りの材料を全て加えて混ぜ合わせる。

アレンジ

- ハムなどの具材を追加する
- マヨネーズを加える

新春プレゼント

小山市コミュニティFMラジオ おーラジ FM 77.5 MHz
JAおやまオリジナル番組「JAおやまるぐりーんたいむ」

～JAおやまいちご部会より～

**とちあいか1箱
(4パック入り)**

10名様にプレゼント!



「JAおやまるぐりーんたいむ」の放送を聴いて、
メッセージとキーワードをお送りください!!



おーラジ放送日

2026年

1月14日(水) 14:00~14:30

1月28日(水) 14:00~14:30

キーワード

おやまるくん

応募方法

ラジオを聴いて、おーラジにメッセージとキーワードを送ってください。

メッセージには必ず、①氏名②住所③電話番号④メールアドレス⑤キーワード⑥番組の感想

またはJAおやまへのコメントを記載の上、おーラジまでメッセージをお送りください。

メッセージは me@o-radi775.jp へ！

応募条件

プレゼントを、1月30日(金)または1月31日(土)、小山市乙女にある直売所「グリーンセンター」(小山市乙女3-7-36)の営業時間内(9:00~17:00)に取りに来られる方で、直売所で何か1点以上お買い上げいただける方。

※応募多数の場合は、抽選とさせていただきます。※当選者の方には、当選メールをおーラジよりお送り致します。

JAおやまいちご部会は、103人の生産者が「とちあいか」「とちおとめ」「スカイベリー」を生産しており、安全・安心で高品質なイチゴの生産に励んでいます。

**JAおやまが運営する5店舗の直売所でお買い求めいただけます。
ぜひ、それぞれの美味しいイチゴを味わってみてください♪**



お正月のごちそうを楽しんだ後、体重計の数字に驚いた方も多いのではないでしょうか。

つい食べ過ぎてしまったときも、極端な食事制限や単品ダイエットは逆効果です。必要な栄養が不足すると代謝が下がり、かえって体重が戻らなくなります。大切なのは、しっかり食べながら体を整えること。今回はお正月太りを解消するためにお薦めの栄養素を三つご紹介します。

■ 食物繊維

野菜、キノコ、海藻、玄米に多く含まれる食物繊維は、お正月太り解消には欠かせない栄養素です。水溶性食物繊維は胃の中で膨らんで満腹感を与え、糖質の吸収を緩やかにして血糖値の急上昇を抑える働きがあります。不溶性食物繊維は腸の動きを促進し、便秘の改善に役立ちます。ワカメとダイコンのみそ汁や、キノコを使った炊き込み玄米ご飯などで取り入れてみましょう。

■ タンパク質

肉、魚、卵、大豆製品、乳製品に含まれるタンパク質は、筋肉の材料となり基礎代謝を高めます。筋肉量を維持すると消費カロリーが増え、太りにくい体になるため毎食意識して取りましょう。また、消化に多くのエネルギーを必要とするため、食事による消費エネルギーも上がるのが特徴です。みそ汁にさば缶や豆腐を入れると手軽にタンパク質が取れます。1食当たりお椀1杯分を目安にすると良いでしょう。



■ ビタミンB群

豚肉、ウナギ、玄米、納豆などに含まれるビタミンB群は、糖質や脂質の代謝を助ける働きがあります。特にビタミンB1は糖質代謝、ビタミンB2は脂質代謝に関与するため、不足すると疲労感が出やすくなるので意識して取りましょう。豚肉とキノコ、野菜と一緒に炒めると食物繊維も一緒に取れます。

お正月太り解消のポイントは、食事制限ではなく、バランスの良い食事と適度な運動です。食べ物を味方に付け、無理なく健康的に体を整えていきましょう。

脳トレ! 手足の体操 缶遊び体操で手首を鍛える

健康生活研究所所長●堤 喜久雄

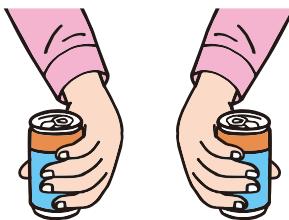
お茶やジュースなどが入った缶を使って手首を鍛えてみましょう。

作業前などに適度に手首を動かしておくことで、けがの予防につながります。

体操に慣れてきた方は500mlのペットボトルなどでも挑戦してみてください。

缶遊び体操

1



机の上に2本の缶を置き、両手を内側にひねって缶をつかみます。

2



つかんだ缶をひっくり返します。①②を10回繰り返します。

3



机の上に2本の缶を置き、両手を外側にひねって缶をつかみます。

4



つかんだ缶をひっくり返します。③④を10回繰り返します。

※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

「ベジブロス」と残り野菜のカレーで“食品ロス削減”

食品ロス問題ジャーナリスト●井出留美

1月22日は「カレーの日」です。1982年1月22日、学校給食創立35周年を記念し、全国の小中学校の児童およそ800万人にカレーライスの給食が提供されたそうです。

私は毎週末、カレーを作っています。市販のカレールーは使わず、20種類のスパイスを混ぜたカレーパウントを使います。そして、水ではなく「ベジブロス」を使って作ります。

ベジブロスとは野菜だしのこと。タマネギの皮やエダマメのさやなど、調理の過程で出る不要な部分を密閉用袋に集め、冷蔵保存しておきます。深鍋に移し、1Lの水を入れ、30分程度煮出すと出来上がりです。週に1度ベジブロスを作り、搾りかすは家庭用生ごみ処理機で乾かした後、コンポストに入っています。

最近読んだ医学系の論文によれば、カレー粉の主成分ターメリック(ウコン)に含まれるクルクミンという物質は、認知症予防に役立つ説があるそうです。アルツハイマー病の発症メカニズムはいまだ解明されていませんが、アミロイドベータやタウというタンパク質が脳内に異常蓄積することで発症すると考えられています。クルクミンは、このアミロイドベータの蓄積を抑制するとされています。

カレーはいろんな作り方を試しています。最近はカレーで有名な新宿中村屋のチキンカリーのレシピを参考にしています。中村屋のチキンカリーは、インド独立運動に関わったラシュ・ビハリ・ボース氏の秘伝のレシピを受け継いだもので、本場のインド式カレーだそうです。1927年からメニューに登場しており長い歴史があります(『カレーの神髄』河出書房新社)。登場当初は新宿の名物だったそうです。

元のレシピにある野菜はタマネギとジャガイモですが、ナスやパプリカなどを合わせてもいいでしょう。中村屋のレシピではニンジンのすりおろしを入れていますが、冷蔵庫に少しだけ残ってしまった野菜などを使うと、さらに食品ロス削減につながりますね。



[お天気カレンダー]

寒中水泳

気象予報士●檜山靖洋

二十四節気の大寒の頃になると、冬の海に次々と飛び込む寒中水泳が各地で行われます。この頃の海面水温は、太平洋側で18度を下回り、日本海側では15度を下回ります。夏のプールでの遊泳に適する水温は26度から31度なので、冬の海がいかに冷たいか分かります。

それでも寒中水泳をする人がいるのは、サウナの「整う」感覚に通じるのかもしれません。サウナの後にに入る水風呂の水温はだいたい15度くらいです。冷水の刺激で心身がリセットされる感覚は、理解できません。

寒さは命を脅かす面もあります。安全に寒中水泳を行うためには、ゆっくりと水に入ること、頭を水面に出しておき、手足が冷水ショックで動かせなくなっても溺れないようにすること、救命胴衣を身に着けることなど、安全対策を取りましょう。その先には、冷たい水に身をさらした人にしか得られない、整いがあるのだと思います。



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! 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

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

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くましょう。

[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

先月号クイズの答え

ト	カ	イ	ア	ゴ
オ	デ	ン	セ	ボ
メ	シ	オ	ノ	ウ
コ	ロ	ン	ビ	ア
タ	モ	ト	ホ	コ
ソ	ミ	テ	シ	ペ

A	ボ	タ	ン
D	ナ	ベ	

● 「10年前、何してた?」
自分が60歳の時、役場を退職し、自分の農地をトラクターで耕運して、野菜づくりを始めたところです。(M・Nさん 72歳)
編ゆたりした時間を過ごせるようになった頃だったのですね♪

● 「10年前、何してた?」
花がとても綺麗ですね♡奥まで広がっている様子も分かり、とても素敵なお写真です!



● 「10年前、何してた?」
花がとても綺麗ですね♡奥まで広がっている様子も分かり、とても素敵なお写真です!

● 「10年前、何してた?」
お花が好きなので、あちこち見に行っています。(M・Kさん 47歳)

● 「10年前、何してた?」
花がとても綺麗ですね♡奥まで広がっている様子も分かり、とても素敵なお写真です!



● 「10年前、何してた?」
朝起きて雨戸を開けた途端に、前の畑で餌を探している2匹の白鷺が目にとまり、真っ白く長い首と足、その美しい姿に瞬驚き、見とれてしまい写真に収めました。(S・Sさん 85歳)

● 「10年前、何してた?」
大根は葉っぱまで美味しいですよね♪出来るだけ無駄なく大切にいただきたいですね!
人75歳

● 「10年前、何してた?」
捨てるところのないダイコンを読んで、昔からよく母が言っていた事を思い出しました。大根は医者いらすといって、全部食べられ体に良いので、私も料理に使っています。煮物、漬物、炒めものと色々おいしい。(M・Mさん 75歳)

Editor's note



編集後記

明けましておめでとうございます。今年も「ぐりーんぴあ」をよろしくお願いいたします。

今年の干支は、60年に一度巡ってくるという「丙午(ひのえうま)」で、十干(じっかん)の丙と、十二支の午が組み合わさったものだそうです。

午は、躍動・成功・勝負運を象徴する干支とされていて、その中でも活気のある丙午。新しいことに挑戦するのも良さそうですね!今まで取り組んできたことが実を結ぶ年になりそうです♪

皆様にとって、幸せいっぱいの年になりますように!ちなみに私は「五黄の寅」年生まれです!(T・S)

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。
・冬といえば
・おすすめの温活方法

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!



〒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

送
り
先

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

下野市に
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。今年度も、**下野市役所3階304会議室**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。

※共同・受委託の方は栃木県庁下都賀庁舎 第2福利厚生棟会議室で受け付けます。

★ 受付日、受付時間、対象地区および受付会場 (下野市役所:下野市笹原26番地)

受付日	受付時間・対象地区		受付会場
	午 前 (9:00~11:30)	午 後 (13:00~15:30)	
令和8(2026)年 1月 26日(月)	石橋 全地区	石橋 全地区	下野市役所 3階304会議室
1月 27日(火)	南河内① 地区	南河内② 地区	
1月 28日(水)	国分寺 全地区	国分寺 全地区	
2月 4日(水)	共同・受委託	共同・受委託	栃木県庁下都賀庁舎 第2福利厚生棟会議室
2月 5日(木)			

※南河内地区については下記①、②の区割りとなります。

①下原・西区・薬師寺一丁目～六丁目・成田・町田上・町田下・谷地賀上・谷地賀下・下文狭・東田中・西田中・地久目喜・仁良川上・仁良川下・祇園町

②本吉田北・本吉田南・絹板・絹板台・台坪山・的場・上坪山・東根・塚越・磯部・川島・上吉田・鯉沼・三王山・西坪山・祇園・緑

※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。

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。

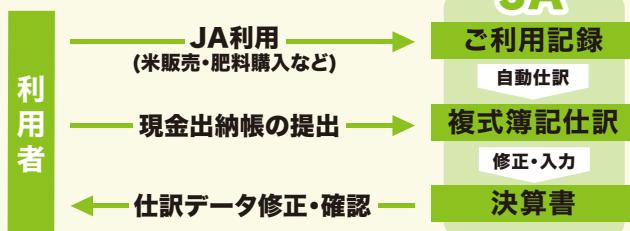
お問い合わせ先

- 栃木県税事務所 軽油担当 ☎ 0282-23-6882
- 下野市農業委員会事務局 ☎ 0280-32-8915 (耕作証明書について)

農業簿記記帳代行 利用者募集のお知らせ

当組合では、農家の記帳事務の軽減を図るとともに、農家の経営支援を目的とし、農業簿記の記帳代行を実施いたします。

●記帳代行のイメージ



利用手順

- 利用者は現金出納帳をJAに提出します。JAは出納帳の入力、JA取引の仕訳をします。
- JAで入力した内容を利用者が確認します。
- 最終的に、JAが決算書を作成します。

利用料金:40,000円(年払い)

注)青色申告者(新規も可)のみの募集です。
また、令和8年分の申込期限は、令和8年3月末までと致します。

●申込・問い合わせ先: 営農部営農企画課
☎0285-33-4321または各営農支援センターへ

相続セミナーの開催について

組合員の皆様に生前の相続対策の重要性を知っていただき、大切な資産を後継者が安心して相続できるよう、相続セミナーを下記内容のとおり開催いたします。

日 時

令和8年2月8日(日)
午前10時から
午前11時30分まで

会 場

JAおやま 思川ホール
(小山市大字萩島134)

講 師

(一社)相続相談
あんしんプラザ

定 員

30名(予約制)

参加費
無料



お申込み先

- 総合企画課 ☎0285-25-3459
- 思川ホール ☎0285-38-3100

令和8年産水稻苗とりまとめについて

時下ますますご清栄のこととお慶び申し上げます。

さて、標記の件につきまして、昨年水稻苗を購入された方には、申込み用紙が配達されますが新規で水稻苗を申し込む方については各営農支援センターで下記のとおり申込みをお願い致します。

品 種	コシヒカリ、あさひの夢、とちぎの星 あさひの夢につきましては、北部育苗センターでの扱いとなります。また、申込数量より引き受け出来ない場合がありますのでご了承ください。 ※上記以外の品種は、お受けできません。※北部育苗センターの稼働は、3月11日(水)からになります。		
申 込 書	各営農支援センターにあります。	決 済 日	令和8年7月
受 け 渡 し	原則として自己取引となります。苗箱は、個人で育苗センターへ返却して下さい。 但し返却箱数が不足の場合は、1箱300円頂きます。		
注 意	<ul style="list-style-type: none">・播種後の予約注文の変更、取り消しは、原則として認めません。・申込期限以降の注文及び変更は、お受け出来ない場合がありますので、お間違えお忘れ等のないようお願い致します。・電話での注文は、トラブルの原因になりますので、必ず申込書にてお申し込み下さい。		
問い合わせ先	東部営農支援センター TEL 0285-41-0525 西部営農支援センター TEL 0285-33-1311 北部営農支援センター TEL 0285-40-0401		
申込期限	令和8年1月末日厳守		

春肥料予約申し込みについて

令和8年産用春肥料・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11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



令和7年11月18日
肥料農薬相談会
を行いました！

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
- 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
- 桑絹支店購買 ☎ 0285-25-1223
- のぞみ館野木 ☎ 0280-54-1655
- 豊田購買 ☎ 0285-37-0003
- 絹購買 ☎ 0285-49-1213
- 下野支店購買 ☎ 0285-37-6312

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	2月13日(金)
野木支店	2月17日(火)
下野支店	2月25日(水)

・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	2月10日(火)
----	----------

・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

JAおやまいちご部会 イチゴフェア開催

JAおやまいちご部会は「とちあいか」「とちおとめ」「スカイベリー」の3品種を生産しています。

この機会に地元産のイチゴを味わってみませんか？

令和8年

1月10日(土)・11日(日)

時間 10:00～14:30

場所 おやまゆうえんハーヴェストウォーク
(ハーヴェストプラザ)

※数量には限りがあり、売り切れとなる場合がございます。

理事会だより

第10回理事会(11月20日)

- 令和7年度JA経営情報の半期開示について
- 総代選挙について
- リスク管理規程の一部改正について
- カスタマーハラスメント対策基本方針の制定について
- 年末手当の支給について

JAの概況(2025年11月現在)

貯金	1,696億 366万円
貸出金	299億 3,348万円
購買品取扱高	29億 4,202万円
販売品販売高	64億 935万円
長期共済保有契約高	3,326億 5,027万円

2026年1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