

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

今さら聞けない正しい磨き方
歯磨きのキホン

2026

2

vol.324



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
今さら聞けない正しい磨き方
歯磨きのキホン

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
おーラジリスナー
いちごプレゼント

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

寒川地区から選出されました山中です。

組合員の皆様には、日頃から農協事業に対するご理解とご協力を賜り、心より感謝申し上げます。

農業を取り巻く環境は、年々厳しさを増しておりますが、地域農業の持続と発展のため微力ながらも取り組んでまいります。

皆様の声を真摯に受け止め、信頼されるJAづくりに尽力してまいりますので、今後ともご指導の程、宜しくお願い致します。



理事(寒川)
やまなか ひろみち
山中 弘道

桑地区の高橋です。

農政の基本政策である食料・農業・農村基本法が改正され、今後食料安全保障の強化に向けて、農村における地域社会の維持、継続が重要になります。

まさに、生産者を支え農地を守るために、次世代の担い手確保、事業の承継、農地の総量確保と適正利用などが重要となります。

このような中、JAの強みである総合事業性を最大限発揮して、組合員の皆さまの生産性の向上と所得の増大に精一杯努力をしてまいります。今後ともどうぞよろしくお願ひいたします。



理事(桑)
たかはし しゅうじ
高橋 修司

TOP NEWS

農作物 盗難防止パトロール

J Aおやま地区農作物等盗難防止対策推進協議会は、防犯パトロールを行いました。

J Aや県下都賀農業振興事務所、小山、下野両警察署、市町、生産部会関係者らが参加し、4班体制で小山市、下野市、野木町などのハウスを巡回しました。



11月28日、昨今トマトハウスにおける室外機や銅線等の盗難が数件発生していることから、今回新たに協議会として管内トマトハウスの防犯パトロールを行いました。

東部トマト部会の小林正樹部会長は「室外機や銅線等を盗まれてしまうと、一晩で農作物が全滅となる可能性もある。パトロールを実施することで、地域や部会全体で防犯意識を高め、抑止力につなげていきたい」と話します。

12月18日、出荷を迎えた農作物の盗難を防ぐため、イチゴハウスの防犯パトロールを行いました。

いちご部会の関寿雄部会長は「昨年、自身もイチゴの盗難被害にあった経験があり、「センサーライト」の他、赤外線ライトも追加で設置した。盗難防止パトロールをすることが抑止につながり、部会員皆が安心してイチゴ栽培ができればうれしい」と話します。



LIVE Topics

地域ニュース

CHAPTER⁺
1

ライブトピックス

大豆目揃会

JAおやまは11月20日、西部共乾センターで、大豆の目揃会を開きました。検査員やJA職員、関係者ら20人が参加し、検査基準の目を合わせました。

今年は高温と乾燥で、萎れが見られましたが、生産者が栽培管理を徹底した甲斐あって、品質の良いできとなりました。

当日は大豆の検査も行い、検査員が308袋を検査しました。

管内では82人の生産者が品種「里のほほえみ」を約220ヘクタール栽培しています。「里のほほえみ」は、紫斑病やウイルス病に強い特徴を持ち、タンパク質含有率が高く、煮豆や納豆、豆腐などの加工に適しています。



入念に検査



規格を確認



生育状況などを確認

北部トマト部会目揃会

JAおやま北部トマト部会は11月21日、北部集出荷所で目揃会を開きました。生産者、関係者ら7人が参加し、出荷規格や要領を確認しました。

特に各等階級の選果基準を確認。また、カラーチャート表を使って着色の目合わせを重点的に行いました。

小林秀和部会長は「規格をしっかりと確認し目を揃えよう」と呼びかけました。

同日、管内5カ所で圃場巡回も行い、生育状況や病害虫の発生状況を確認し、今後の管理について意見交換を行いました。

同部会は越冬作で5人の生産者が主に品種「かれん」を栽培しています。



丁寧に味噌を仕込む

味噌づくり

JAおやま女性会加工グループ「フレッシュ」は、11月27日から29日、西部加工所で、手作り味噌約540キロを仕込みました。地元産の米と大豆にこだわり、地産地消・国消国産に取り組んでいます。

今回仕込んだ味噌は、7月から8月頃まで発酵させパック詰めします。価格は1パック(900グラム)650円で、グリーンセンター、のぎ松原大橋直売所、「四季彩」農産物直売所、道の駅思川で販売します。

相川久子会長は「安全・安心で美味しい味噌を、たくさんの方に食べてほしい」と笑顔を見せます。

キク現地検討会

小山花卉園芸組合キク部会は11月28日、4カ所の圃場で現地検討会を開きました。部会員、関係者ら8人が参加し、生育状況や病害虫の発生状況、今後の管理について確認しました。

冬に向けて外気温が下がり、ハウス内の温度管理に気を配ることや、病害虫対策について意見を交わしました。

高山仁部会長は「温度と病害虫の管理を徹底し、高品質なキクを出荷したい」と話します。

同部会は5人の生産者が約148アール栽培。品種は主に白菊で、11月からは「神馬」を、5月からは「精の一世」を栽培。周年出荷で主に東京方面に送ります。



生育を確認



栽培方法や工夫を伝える

出前授業

JAおやまは12月2日、野木町立友沼小学校で、3年生を対象に出前授業を行いました。

社会科の授業の一環で、米作りやトマト作りについて、働く人たちの努力や工夫について理解を深めることが目的です。JAの、米とトマトそれぞれの担当者と、トマト農家の田村真也さんが講師となり、米・トマトの栽培方法、栽培においての工夫などについて説明。収穫した日のうちに店頭に届けるために、早朝から収穫していることなど、鮮度を保つ工夫や新鮮な農作物を届けるための努力について分かりやすく伝えました。

授業を受けた児童からは「米の種類は何があるのか」「どうしてトマトは、いろいろな色があるのか」など、積極的な質問がありました。

LIVE Topics

地域ニュース

CHAPTER⁺
2

ライブトピックス

イチゴパック詰め体験会

JAおやまは12月6日、2026年度のイチゴ新規就農塾研修生の受け入れを目指し、イチゴパック詰め体験会を開きました。

参加者は、いちご部会の板橋恵実さんのハウスを見学し、栽培面積や作業内容、経営の概況などの話を聞きました。

パック詰め体験では、イチゴパック詰めの他、県・市・JAより、イチゴの新規参入の経営モデル・就農までの道筋や新規就農塾研修制度、農業経営を始めるための基礎知識、農地の賃貸などの説明を受けました。

参加者は「生産者から直接話しが聞けて、とても参考になった」と話しました。



イチゴのパック詰めを体験

家の光のつどい



JAおやま女性会は12月10日、本店で「家の光のつどい」を開きました。会員、関係者ら165人が参加。「家の光」や「家の光図書」などを活用した手芸やしめ縄、アレンジメントフラワー、地産地消料理などを展示しました。

普及拡大最優秀支部に野木支部、優秀支部に大谷支部、優良支部に大谷南、生井、寒川、小山、石橋の5支部を表彰しました。

JAグループ家の光協会の滝本匡志氏による「家の光」12月号を活用した防災講習では、防災ボトル作りについて楽しく学び、防災意識を高めました。

女性会の倉持晶子会長は「これからも活発に活動し、会員の親睦を深め、家の光の普及拡大に努めたい」と目標を話します。

北部きゅうり部会 促成キュウリ目揃会

J Aおやま北部きゅうり部会は12月16日、北部集出荷所で、促成キュウリの目揃会を開きました。2026年産促成キュウリは、12人の生産者が209アール栽培。出荷数量約282トン、販売金額約1億円を目指します。

本作は、栽培技術が求められる作型であると共に、年間を通した作付け体系の中でも花形の作型ですが、大型競合産地の規模・競争力と比較すると、ロット数が少なく、量販店が求める量を全てカバーすることができません。そのため、販売先の固定・数量の安定供給・品質の高位平準化を図り、売り場の確保に努めます。

毛塚申策部会長は「栽培環境を工夫し、安全・安心なキュウリを出荷しよう」と呼びかけました。



規格、要領を確認



寄せ植えを楽しむ

花の寄せ植え

J Aおやま女性会豊田支部は12月18日、旧豊田支店倉庫で、花の寄せ植えを行いました。会員、関係者ら26人が参加しました。

ハボタン、パンジー、ジュリアン、シロタエギク、ゴールドクロスト、スーパー・アリッサムを植えました。

同支部は他にも、しめ縄作りや体操教室などの活動も行っていて、その中でも花の寄せ植えが一番人気です。

須釜初江支部長は「これからも気軽に集まって楽しめるものを企画して、親睦を深めていきたい」と笑顔を見せます。



栽培ポイントを確認

南部きゅうり部会雨よけ・ 露地キュウリ栽培講習会

J Aおやま南部きゅうり部会は12月22日、東部集荷所で、雨よけ・露地キュウリの栽培講習会を開きました。

雨よけ・露地ともに、健全な活着と萎れを軽減するため、定植前に潤沢な土壤水分と地温を確保することが重要です。また、定植から主枝摘芯までは、株元が乾かないよう、かん水します。チューブでのかん水はベッド全体が冷え、地温の低下が懸念されるため、手かん水を中心に行うことがポイントです。

雨よけ部の関隆部長は「栽培技術を確認し、今後に活かしてほしい」と話します。

同部会は27人の生産者が主に品種「まりん」「なつめく」を約8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。

いつまでも自分の歯でおいしく食べたい！

歯磨きのキホン

好きなものをおいしく味わえるのは元気な歯があってこそ。そのため日々の歯磨きは欠かせません。でもその磨き方、自口流だったりしませんか。あらためて歯磨きの基本を学びましょう！

歯ブラシとの相性

考えたことがありますか？

歯ブラシは、歯の大きさや歯並びに応じて「レギュラー」「コンパクト」「ワイド」などから選びましょう。「レギュラー」は一般的な大きさで、「コンパクト」は奥歯などを磨くのに適しています。「ワイド」は広い範囲を効率的に磨きたい場合に使います。歯茎が弱い人、歯肉炎などで歯茎から出血しやすい方は、「やわらかめ」で優しくブラッシングしてください。

歯ブラシの例



- ①刷掃面がストレートの一般的な歯ブラシ。
- ②毛先が極細毛の歯ブラシ。歯と歯茎の境目にたまりやすいプラークの除去に。
- ③磨き残しにピンポイントで毛先が届きやすいワンタフトブラシ。

①で全体を磨き、②③を組み合わせるとより効果的



バームグリップ

安定した握りで、力を入れやすいのが特徴です。ただし、力を入れ過ぎると歯茎を傷める可能性があるため、毛先が広がらないように注意しながら磨きましょう。



ペングリップ

ペンを持つような握り方です。歯ブラシの動きがスムーズになり、手首を使って小刻みに動かせるため、磨きたい部分にピンポイントでアプローチできます。



歯磨き剤には、汚れを除去しやすくなるだけでなく、付きにくくする働きがあります。大人の場合は歯ブラシに1・5～2cm程度（約1g）付けるのが適量です。薬用成分を口の中などめるため、大人の場合うがいは1回、少量の水（15ml程度）で行うと効果的です。

食べたら磨く

寝ている間は唾液の分泌が少なくなり、お口の中の汚れを洗い流す自浄作用が低下するため、細菌が繁殖しやすくなります。就寝前の歯磨きは特に丁寧に必ず行いましょう。

食事やおやつの後などは、プラーク中の表面は、カルシウムやリンなどのミネラルが溶け出す酸性状態になります。唾液の働きで元の中性状態に戻るには40分ほどかかり、その間ミネラルが溶けやすい状態が続きます。酸性状態が長く続くとむし歯になる可能性が高まります。

歯ブラシをどう握る？

歯ブラシは磨く場所によって持ちやすい握り方で磨きましょう。力が入り過ぎてしまう場合は、鉛筆を持つような持ち方で、毛先が広がらない程度の力加減で磨くようにしましょう。

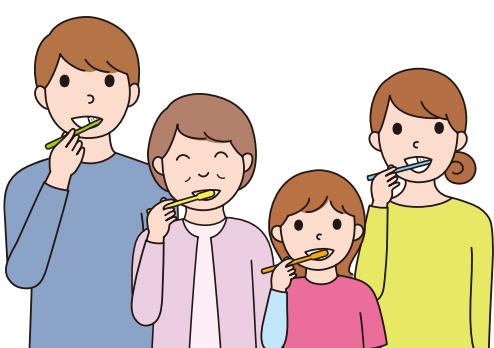
歯磨き剤はどのくらい付ければいいの？

歯磨き剤には、汚れを除去しやすくなるだけでなく、付きにくくする働きがあります。大人の場合は歯ブラシに1・5～

寝る前に磨く

寝ている間は唾液の分泌が少なくなり、お口の中の汚れを洗い流す自浄作用が低下するため、細菌が繁殖しやすくなります。就寝前の歯磨きは特に丁寧に必ず行いましょう。

歯磨きのマイミニズは？



歯磨きの最大の目的は
プラーク（歯垢）を落とすこと！

歯に付着するプラークは生きた細菌の塊で、むし歯・歯周病などの原因になりますが、歯と同じような乳白色をしているため、磨き残しやすいです。プラークは水に溶けにくく、歯の表面に粘着しているため、うがいだけでは取り除くことができません。歯磨きによってプラークを取り除き、むし歯や歯周病などにならないようにすることが大切です。

笑顔に映える白い歯に 歯磨きの達人になろう!

フラークは こんな場所にたまりがち

「歯と歯の間」「歯と歯茎の境目」「かみ合わせの面」はフラークが付きやすい所です。これらの部位に歯ブラシの毛先が届くように意識して磨きましょう。



歯磨きのPOINT

- 歯の表側、裏側、かみ合わせの面を分けて磨きましょう。
- 磨き残しをしないように、順番を決めて磨きましょう。
- 歯と歯の間のフラークは歯間清掃用具(デンタルフロス、歯間ブラシ)を併用すると効果的です。



歯間ブラシ(左)
デンタルフロス(右)

力の入れ過ぎは禁物 きれいに磨くための三つのポイント

歯磨きは「毛先の当て方」「力加減」「動かし方」の3つのポイントを意識しながら磨きましょう。また、フラークは粘着性が高いので、1カ所20回以上磨くようにしましょう。



毛先の当て方

毛先を歯面(歯と歯肉の境目、歯と歯の間)にきちんと当てる。



力加減

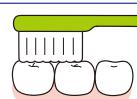
毛先が広がらない程度の軽い力(150~200g程度)で磨く。



動かし方

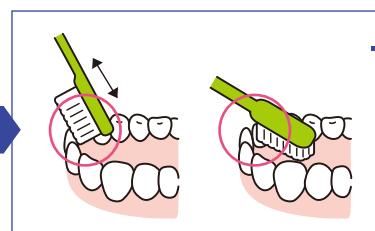
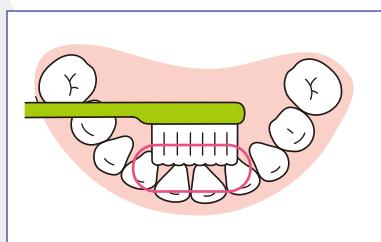
小刻みに動かす。5~10mmを目標に1、2歯ずつ磨く。

隅々まで上手に磨く フラッシングテクニック



かみ合わせ

かみ合わせの面は奥から前に歯ブラシを動かして磨きましょう。

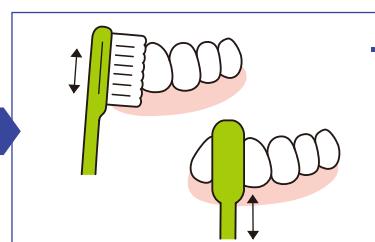
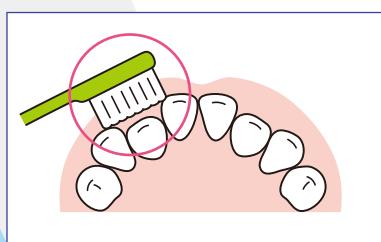


前歯の裏側

前歯の並びは丸くカーブしているので歯ブラシを横にするだけでは当たらない部分があります。

POINT

歯ブラシを縦にして「つま先」や「かかと」を上手に使いましょう。

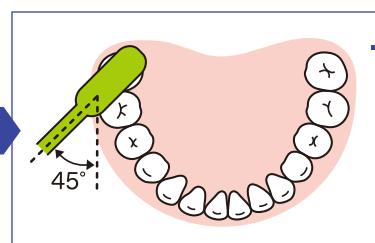
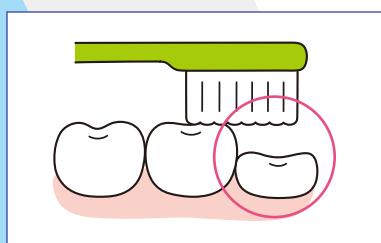


アコボコ歯並び

歯ブラシを横から当てるだけではへこんでいる歯に毛先が当たりません。

POINT

アコボコしている歯1本1本に歯ブラシを縦に当てて毛先を上下に細かく動かして磨きましょう。



背の低い歯

背の低い歯には歯ブラシの毛先が届きません。

POINT

歯ブラシを斜め横から入れて、細かく動かして磨きましょう。

営農経済便り

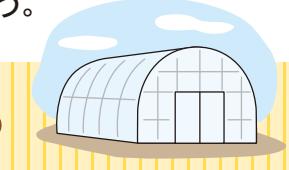
園芸振興課
鶴見 昌英



春大根の栽培方法

春大根は、播種期が12月中旬～2月下旬頃で、収穫が3月下旬頃から始まります。春のトンネル、ハウス栽培においては生育期間中の温度管理に特に注意が必要です。3月以降は気温が上昇し、特に日中のトンネル、ハウス内温度が高温になりやすく、気候に合わせて、適度に換気し生育適温にするようにしましょう。

● 生育時期の温度管理表 ●



時期	播種～本葉6枚	本葉7～15枚	本葉16枚～収穫
管理	温度30～35℃ <ul style="list-style-type: none">●発芽適温15℃～30℃、1日5～6時間程度、25℃以上の確保(花芽分化抑制)●土壤が過乾燥になると、横縞症、コブ症といった病害の要因となるので、かん水を行う。	温度25℃ <ul style="list-style-type: none">●昼温25℃に徐々に慣らしていく。換気と保温のバランスをとる。(抽苔抑制)●かん水は、この時期までに行う。生育後期以降では裂根、空洞につながりやすい。	温度20℃(地温10℃～16℃) <ul style="list-style-type: none">●昼温20℃以下に徐々に慣らしていく。(抽苔抑制)●夜温0℃以下になると、寒害が発生し、品質低下の要因となるので、換気と保温のバランスをとる。
注意点	花芽分化※(花の原基が形成されること) <ul style="list-style-type: none">●低温感応しやすい時期。15℃以下で花芽分化してしまうため、25℃以上で花芽分化を抑制する。	抽苔※(花芽が付き、花茎が伸びる現象) <ul style="list-style-type: none">●花芽分化すると、高温長日条件下抽苔が促進されてしまうため、昼温25℃で抑制する。	高温障害 <ul style="list-style-type: none">●トンネル、ハウス内の高温に注意。42℃以上の高温により生理障害や病害の発生要因となる。日中適度に換気を行い、生育適温を確保する。

※花芽分化、抽苔になると、根の肥大が止まり、繊維が硬くなったり、品質低下を招きます。

病害虫対策

暖かくなると害虫の発生が増加し、高温、多湿になると細菌も活発化します。早期からの病害虫防除に努めましょう。

害虫

キスジノミハムシ、ヨトウムシ、ダイコンハムシ 等

フィールドマストフロアブル

- 収穫3日前まで
- 希釈倍数：4000倍
- 使用回数：2回以内

250ml

8,300円(税込)



アブラムシ類、ハモグリバエ類、ハイマダラノメイガ 等

ベネビアOD

- 収穫前日まで
- 希釈倍数：2000～4000倍
- 使用回数：3回以内

250ml

7,800円(税込)



病害

軟腐病、黒斑細菌病

カスミンボルドー

- 収穫14日前まで
- 希釈倍数：1000倍
- 使用回数：3回以内

500g

3,170円(税込)



曲尺葉浪漫

NOGYO
ROMAN

石川 寛さん(41歳)

野木地区

生産品目:トマト、キュウリ、ナス、水稻



トマト栽培を通して、子どもたちの食育にも貢献

J Aおやま管内では、46人の生産者がトマト栽培に取り組んでおり、栽培面積は約15ヘクタールです。品種は主に「かれん」「れおん」で、京浜、東北方面に出荷しています。

野木地区の石川 寛さんは、幼い頃から農作業を手伝っていて、作物を育てることが好きだったといいます。現在は品種「かれん」を、父と2人で25アール栽培しています。現在トマトは水耕栽培が主流ですが、土の管理を徹底し、土耕栽培にこだわっています。

寛さんは、自宅で苗から作っており、7月下旬から育苗期間に入ります。7月下旬に播種し、8月に接ぎ木します。育苗期間と同時に土づくりも行い、苗を植える環境を整えます。その後8月下旬に定植し、9月から11月に芽かき作業や病害虫防除などの管理を行い、11月中旬から6月下旬まで収穫します。

寛さんは農業について

「自然が相手なので、しっかり病害虫防除をしていても病気が出てしまうなど、思い通りにいかないところが苦労するところだが、自分で考え、自分で決められるところが楽しい」と話します。また、現在、廃棄になってしまった、廃棄になってしまったトマトをどうするかが課題。試しに加工業者に頼んでみようと思っています。

寛さんは5年前から、食育活動の一環で、野木町にある佐川野小学校の5・6年生を対象に、トマトの苗植えから収穫・販売までを教えていきます。児童が栽培したトマトは、のぎ松原大橋直売所で販売しています。「この活動が、将来農業者を志すきっかけになら嬉しい」と話します。

「この活動が、将来農業者を志すきっかけになら嬉しい」と話します。

育苗や土耕栽培など、高品質なトマトを作るためには、栽培に取り組む寛さんの真っすぐな気持ちは、きっと子どもたちにも届いていることでしょう。





牛乳をもっと食卓に

おいしい ミルクレシピ

さくっとつまめる簡単おやつ

牛乳の香り揚げ

材料 (2人分)

水	大さじ5
鶏がらスープ※	大さじ5
コーンスターク	大さじ5
片栗粉	大さじ1と1/2
溶かしバター	大さじ2
牛乳	250ml
生クリーム	75ml
砂糖	大さじ1
塩	小さじ1
薄力粉	70g
衣 ベーキングパウダー	6g
油	大さじ1と1/2
水	100ml
揚げ油	適量

※顆粒(かりゅう)を袋の指定通りに溶いたもの



作り方

- ① ボウルに水、鶏がらスープ、コーンスターク、片栗粉、溶かしバターを入れて混ぜておく。
- ② 鍋に牛乳、生クリーム、砂糖、塩を入れて火にかけ、沸騰寸前に①を入れてよく溶かす。
- ③ 沸騰したら火から下ろし、ラップを敷いたバットに流し入れて冷蔵庫で固まるまで冷やし、好みの大きさに切る。
- ④ ③に薄く片栗粉(分量外)を付けてから衣を付けて油で揚げる。好みでごま砂糖※(材料外)を振る。※すりごまに砂糖を適量加えたもの

出典●Jミルクウェブサイト「ミルクレシピ」

大切な食べものを
作ってくれる
農家さん、
ありがとう!



食べものは、農家さんが心をこめて 作ってくれているよ。

雨の日も、暑い日も。耕して、
種をまいて、育てて、収かくして。
農家さんは、心を込めて
わたしたちの食べ物を作って
くれているよ。

そうやって農家さんが育てた
「いのち」のめぐみを
わたしたちは食べているんだね。
だから、これからも
大切に食べよう!

家族で楽しむおいしい一皿

ホウレンソウとニラ、寒い季節に取りたい栄養が豊富な野菜の出番です



作り方

- ご飯にごま油と塩を入れて混ぜ、冷ましておく。牛肉にAをもみ込み下味を付け、フライパンで軽く炒めて冷ましておく。ホウレンソウは塩少々(分量外)を入れた湯でさっとゆでて水気を絞り、食べやすい長さに切つてしまふとごま油をもみ込み下味を付けておく。
- スライスしたたくあんを5mmの細切りにしてフライパンに入れ、ごま油・酒を加えて軽く炒めて冷ましておく。
- のり1枚を巻きすの上に置き、ご飯の1/2量をごく薄く延ばす。奥側は2cmほど空けておく。真ん中よりも少し手前に具材を並べ、具材を押さえながら巻く。巻き終わりを下にして置き、なじませる。これを2本作る。
- ぬれた布巾で包丁を拭きながら好みの大きさに切つて出来上がり。

一年の健康を願う節分に
手軽に食べられる栄養レシピ

キンパ(韓国風太巻き)

材料(2本・2人分)

A	ご飯	350g	ホウレンソウ	1束
	ごま油	小さじ1	しょうゆ	小さじ1
	塩	2つまみ	ごま油	小さじ1
	牛肉(切り落とし)	150g	たくあん	50g
	しょうゆ	大さじ2	ごま油	少々
	酒	大さじ1	酒	小さじ1
	ごま油	大さじ1/2	のり(全形)	2枚
	コチュジャン	小さじ1		
	砂糖	小さじ1		
	ニンニク(すり下ろし)	1/2片		

ポイント

ホウレンソウにはビタミンAや冬に不足しがちなビタミンDが含まれ、油で調理すると吸収率が上がります。牛肉にはしっかりと下味を付けましょう。

アレンジ

- ニンジンのナムルや卵焼きなどを入れて彩りや食感をアップ
- 牛肉やナムルを多めに作ってビビンパに

外はカリッと、中はもちもち

ニラチヂミ(韓国風のみ好み焼き)

材料(1枚・2人分)

ニラ	1束	溶けるチーズ	30g
ニンジン	1/4本	塩	小さじ1/2
タマネギ	1/4個	砂糖	小さじ1/2
卵	1個	水	60ml
片栗粉	大さじ3	ごま油	大さじ1+大さじ1
薄力粉	大さじ2		

ポイント

ニラは冷え性や疲れやすい方に必要な栄養素が多く含まれています。揚げ焼きのように油を少し多めに入れるといいしくれます。

アレンジ

- 子どもはポン酢や酢じょうゆのたれ、大人はポン酢にコチュジャンと油を適宜加えたたれをかける
- 生地に豚肉や桜エビなどを入れて主菜にも

作り方

- 卵をボウルに割り入れる。ニラは長さ3cm、ニンジンは細切り、タマネギは薄くスライスし、ごま油以外の材料を入れて混ぜる。
- フライパンにごま油(大さじ1)を引いて熱し、①の生地を入れてスプーンの背などで薄く延ばす。片面がカリッとしたらひっくり返し、全体をギュッと押す。ごま油(大さじ1)をぐるっと回しかけて焼き、再度ひっくり返しカリッと仕上げる。両面においしそうな焦げ目が付いたら出来上がり。





小山市コミュニティFMラジオ おーラジ FM77.5MHz
JAおやまオリジナル番組「JAおやまるぐりーんたいむ」

バレンタインデー and ホワイトデー

いちごプレゼント



「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!!

バレンタインプレゼント

2月25日(水) 14:00~14:30の放送回

プレゼント

とちあいか 1箱(4パック入)10名様

キーワード

JAおやま

受取日

2月27日(金)・28日(土)

ホワイトデープrezent

3月11日(水) 14:00~14:30

3月25日(水) 14:00~14:30の放送回

プレゼント

とちあいか 1箱(4パック入)10名様

キーワード

いちご

受取日

3月27日(金)・28日(土)

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

プレゼントを各受取日に、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。

おいしく食べて美しく 食べ物で冬の感染症対策

栄養士●吉田理江

冬になると、風邪やインフルエンザなどの感染症が流行します。手洗いやマスクなどの基本的な対策に加え、食事から必要な栄養を取ることが重要です。

今回は、感染症対策に役立つ食べ物を三つご紹介します。

■ ハクサイ

ハクサイには美肌づくりに役立ち、免疫機能を高めるビタミンCが豊富に含まれています。また、ハクサイに含まれる食物繊維が腸内環境を整え、便通を良くする効果も期待できるため、便秘が気になる方にもお薦めの野菜です。人間は全身の免疫細胞の約7割が腸に集中しているため、腸内環境を整えることは、免疫機能の向上に直結します。

ハクサイのみそ汁やスープ、鍋などの体を温めながら食べられる料理にするのがお薦めです。

■ ショウガ

ショウガには、免疫機能を高めるジンゲロールとショウガオールが含まれています。これらは抗菌・抗ウイルス作用を持ち、感染症予防に役立ちます。ショウガオールは加熱によって生成され、体を内側から温めてくれます。

すりおろしたショウガを紅茶に入れる、豚肉のしょうが焼きにするなど取り入れると良いでしょう。

■ カキ(牡蠣)

冬が旬のカキは、免疫機能を正常に保つ働きがある亜鉛を豊富に含む食材です。亜鉛にはウイルスの増殖を抑え、風邪の初期症状を軽減する作用があると考えられています。さらに免疫機能の維持に役立つビタミンB12や、抗酸化作用があるセレンも含まれているので、今の時季にお薦めです。

ビタミンCが亜鉛の吸収率を高めてくれるため、かき鍋やかきフライなどにして、上からレモンを搾ると良いでしょう。

旬の食材を取り入れ、バランスの良い食事と十分な睡眠を心がけることが、感染症に負けない体づくりにつながります。

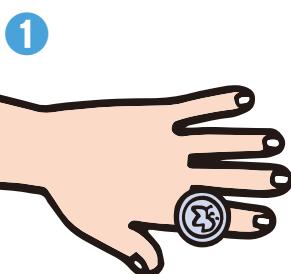


脳トレ! 手足の体操 コイン転がし体操で集中力アップ

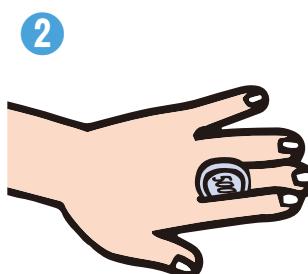
健康生活研究所所長●堤 喜久雄

500円玉などのコインを使って指の動きを鍛える体操です。硬くて小さいコインは、集中して指先を動かさないとすぐに落ちてしまいます。正確な動きを練習して、指先を器用に動かせるようにしておきましょう。書類を作成する前など、集中したいときにもお勧めです。

コイン転がし体操



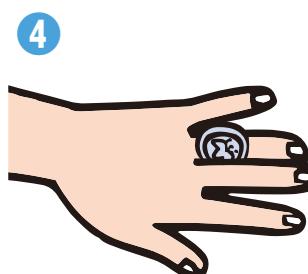
左手の人さし指の背に500円玉を乗せます。



人さし指と中指をこするようにしてバランスを取りながら、500円玉を回転させます。



500円玉を人さし指と中指の間で裏返しに回転させて、中指の上に乗せます。



同様に回転させながら薬指や小指の上にも乗せていきます。①～④を5回行いましょう。

※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。

※慣れてきたら右手でも行ったり、10円玉などより小さい硬貨でも挑戦したりしましょう。

なくそう食品ロス

恵方巻きから考える食品ロス

食品ロス問題ジャーナリスト●井出留美

2月3日の節分に食べるものといえば恵方巻きですね。私は2019年から毎年、節分の夜にコンビニなどを回って恵方巻きの売れ残りを数える調査を続けています。2025年には36人にご協力いただき、1都2府7県、合計183店舗の大手コンビニを回りました。

23時前後では、恵方巻きが完売していた店舗もありましたが、70本売れ残っていた店舗もありました。調査したうちの149店舗で合計91万7605円相当の売れ残りがあったと考えられます。これを全国のコンビニの数約5万5700店舗に当てはめると、2億7929万円以上のロスとなります。

多くのコンビニでは、基本的に1000円前後の高価格帯商品は予約制となっているので売れ残らないはずです。それなのに売れ残りが出る店舗があるのはなぜでしょうか。

コンビニの関係者に聞いたところ、恵方巻きは節分の前年の12月ごろに本部から発注数の確認が来るため、客の予約を取る前に発注する数量を決めているそうです。おせち料理は数万円しますが、恵方巻きはそれよりも単価が安いので、予約制で食品ロスを減らすのは限界があるのでないでしょうか。

コンビニでは恵方巻き以外にも毎日食品の売れ残りが発生しています。コンビニや飲食店の売れ残りなどの企業から出される事業系一般廃棄物は、通常は家庭ごみなどの一般廃棄物と一緒に税金を使って焼却処分されています。

私たちが働いて納めた貴重な税金は、食べ物を燃やすためでなく、教育や医療、福祉、雇用などに費やせるよう、食品ロスは極力なくしていきましょう。そのためには、私たちも恵方巻きに限らず、季節商品は必要な分だけ買うようにする、家で作る、売れ残りをなくす努力をする企業や店を選んで買うようにしていきたいですね。



〔お天気カレンダー〕

春の妖精

気象予報士●檜山靖洋

「立春」の「春」とは名のみで、まだ風が冷たい時季です。それでも、日差しは力強さを増し、光の春を感じられる頃です。多くの植物がまだ眠っているこの時期に、太陽の光を独り占めして咲きだす花があります。セツブンソウやフクジュソウなどです。花の大きさは、どちらも直径2、3cmほどです。これらの花は「春の妖精」と呼ばれています。

例えば、セツブンソウは、その名の通り、節分の頃に地上に姿を現し、すぐに花を咲かせます。3月には種を落とし、初夏には地上の部分が全て枯れ、休眠になります。早春から初夏の間に生長し、繁殖し、栄養分をため、翌春までの長い期間休眠します。このように春のほんの少しの期間だけしか姿を現さないため、「スプリング・エフェメラル(春のはかないもの)」とも呼ばれます。

まだ寒いこの時季にふと足元を見ると、ほんの短い期間だけ姿を現す春の妖精たちが見つかるかもしれません。



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! 穴ぼき熟語パズル



出題●ニコリ

問題

全部の熟語を漢字で書くと、リストの漢字が1つ余ります。その漢字は何？

解き方

熟語の読み方が並んでいます。読み仮名はどれも5文字ですが、2文字目と4文字目を隠してしまいました。残った文字から推理して、熟語を漢字で書きましょう。漢字はリストにあるものを1回ずつ使ってください。「ツ」や「ヤ」などは「ツ」や「ヤ」などと同じに考えます。

エ□キ□ノ→□□□
ホ□バ□ヨ→□□□
ウ□ジ□ン→□□□
マ□キ□ネ→□□□
キ□ク□ン→□□

リスト

絵巻丸局自舟所場
物本慢綿面木腕

[例題]

タ□ジ□ウ→□□
ト□ヨ□ツ→□□□
エ□カ□ワ→□□□

リスト 英会室書上図体卓話

答え 体

タクジ国庆→卓上
トシヨシツ→図書室
エイカイワ→英会話

先月号

クイズの
答え
14

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

回答欄

●「来年(令和8年の目標)」
転ばずに自分の出来ることをする。
(H・Tさん 95歳)

●「私の健康法」
散歩して1万歩を目指して頑張っています。(K・Tさん 70歳)

●「歩数を測つてみましたのが普段の生活では、こんなにも歩いていいな楽しかったです♪」
(H・Tさん 95歳)

●「軽い歩くことは、体によく歩くこと。そして美術館や博物館に出かけて、いろいろな物を見ることがあります。(E・Iさん 72歳)

●「高校の頃は、飲食店、コンビニ、工場、訪問販売などなどバイト三昧。ケーポキンを登る工場で働いていた時は、自分が持ち帰ることができて、52家族から好評でした。(Y・Kさん 52歳)

●「それは皆喜びますね♪私は初めてのバイトを卒業まで続けたので、それが最初で最後のバイトになりました。もっと色々なバイトをしてみたかった気持ちはあります、とても楽しかったです♪」
(Y・Iさん 88歳)

●「庭のミカンがたくさん実りました。しばらくの間、食べられそうですね♪」
(Y・Iさん 88歳)

●「実家の庭のミカンも柿も、豊作だったようですね♪ミカンも柿も、豊作だったよ♪」
(Y・Iさん 88歳)

●「お便り・テーマ投稿」

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
・「休日の過ごし方」・「好きな動物」

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！



〒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一括交付期間後の申請について

農業用の軽油引取税免税証については、市町ごとに申請期間を設けて申請の受付をしております。今回、期間内に申請出来なかった方について、下記により申請を受け付けますので、交付を希望する方はご利用ください。なお、今回の申請期間を過ぎますと、1年分の全量交付ができないことがありますので、御留意ください。

1.受付日、受付時間

令和8(2026)年 3月3日(火)、3月4日(水)
各日とも 午前9:00～11:30、午後1:00～3:30

2.会場

下都賀庁舎 第2福利厚生棟 2階会議室
(栃木市神田町6-6)

3.対象地区

栃木県税管内全ての市町
(栃木市、小山市、下野市、壬生町、野木町)



★ 申請の際に持参するもの

- ① 免税軽油使用者証
- 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(※新規申請及び使用者証更新の場合)
(キャッシュレス決済も可)
- ④ 使用者証更新のみの場合、耕作証明は不要です。

※受委託の方で栃木市及び野木町にお住まいの方は、個別にお問い合わせください。

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更新手数料420円は、つり銭の無いよう御協力をお願いします。(キャッシュレス決済も可)
- ④国税及び地方税の差押え等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。
- ⑤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。

お問い合わせ先

● 栃木県税事務所 軽油担当

☎ 0282-23-6882

オートパル県南

お気軽にお立ち寄りください!!
ご来店お待ちしております!!

第1・3・5土曜日限定!!

エンジンオイル交換キャンペーン 実施中

キャンペーン対象車料金(工賃込価格)

軽自動車	軽自動車(バン、トラック含む) 1,100円(税込)	~排気量1500cc 1,650円(税込)	~排気量2000cc 2,200円(税込)
乗用車			
1BOX車			
RV車			
小型バン			
トラック			
(最大積載量1トンまで!)			
	~排気量2500cc 2,750円(税込)	~排気量3000cc 3,300円(税込)	

納得できる価格で安心の車検。JA車検で安心のカーライフ!

特典 車検整備時オイル交換 1,650円(税込) (軽自動車1,100円(税込)にて実施させて頂きます!)

■車検基本点検料金

*受入検査後追加整備が必要となった場合は別途お見積りさせて頂きます。

クラス	軽自動車	小型 1500cc まで	普通 2000cc まで
車種例	アルト、 ワゴンR ミニキャブなど	スイフト、 フィット ヴィッツなど	クラウン、 アルファード など
基本点検料	15,400円	18,150円	24,200円
総合検査料	5,500円	5,500円	5,500円
小計	20,900円	23,650円	29,700円

■法定費用及び諸費用

*エコカー減免適用の場合、重量税が減額となります。

*新車登録から13年超の車両は重量税が加算されます。

車両重量	軽自動車	~1トン まで	~1.5トン まで
自動車重量税	5,000円	16,400円	24,600円
自賠責保険料	17,540円	17,650円	17,650円
検査登録印紙代	1,800円	1,800円	1,800円
車検手数料	11,000円	11,000円	11,000円
小計	35,340円	46,850円	55,050円

国内全メーカー 新車 中古車 お取り扱いしております。

オートパル県南 株式会社農協共同自動車整備センター TEL:0282-25-2621 栃木市高谷町304-5

令和8年3月14日よりATM利用限度額が変わります

平素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。

当組合では、社会的に深刻な問題となっている特殊詐欺の発生状況を受け、お客様が安心してキャッシュカードなどをご利用いただけるよう、被害の発生・拡大を防ぐ対策に取り組んでおります。

このたび、ATMにおいてお客様の貯金が不正に払い出される特殊詐欺の犯罪が増加していることを受け、令和8年3月14日より、キャッシュカードなどによる取引時の1日あたりの利用限度額を以下の通り引き下げいたします。

媒体種別	対象取引 ^{*1)}	変更前	変更後
ICキャッシュカード	IC取引	100万円	50万円 ^{*2)}
磁気ストライプ キャッシュカード	磁気取引	50万円	50万円

*1) ATMでのお引出し、振込等が対象となります。

*2) あらかじめ設定されている利用限度額から変更されている場合は変更対象外となります。

お客様にはご不便をおかけいたしますが、警察庁からの要請も踏まえた対応であり、ご理解賜りたくお願いいたします。

**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
2月14日(土)・15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。

お茶情勢並びに Aコープ銘茶について

日頃より当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。

すでにTVや新聞等で報道されておりますが、茶葉の生産量減少や世界的抹茶ブームにより記録的高値が続いております。

Aコープ銘茶につきまして、これまで多くの組合員の皆様にご愛顧いただいておりますが、品質維持と安定供給のため本年4月より大幅な販売価格の改定並びに一部銘柄が廃止となります。組合員の皆様にはご不便をおかけすること、大変心苦しい限りではございますがご理解のうえご承知おきくださいますようお願い申し上げます。



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	3月17日(火)
野木支店	3月17日(火)
下野支店	3月25日(水)

・税金の様々なお悩みをお気軽に問合せ下さい。

(相続相談会)

本店	3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

理事会だより

第11回理事会(12月22日)

- 育苗センターにおける水稻苗の価格改定について
- 農林水産省要請検査および県常例検査の指摘事項に対する改善状況報告について

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

JAの概況(2025年12月現在)

貯金	1,711億2,124万円
貸出金	302億8,718万円
購買品取扱高	32億1,152万円
販売品販売高	79億3,793万円
長期共済保有契約高	3,316億8,299万円