

ぐりーんぴあ

# Green Pia

人と自然の調和から新たな創造を

2026  
**3**  
vol.325



特集

被災しても自宅で過ごすために…  
**おうち防災**



おやまくん



Instagram



X



LINE

JAおやま  
公式HP



耕そう、大地と地域のみらい。  
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**  
被災しても自宅で過ごすために…  
おうち防災

**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

中地区から再任されました2期目の見目です。  
日頃から組合員の皆様には、農協事業に対しまして、ご理解とご協力を頂き、ありがとうございます。

さて、すべてが物価高になっている現在、米価格が上がろうものならここぞとばかりにまくしたてるマスコミ。先の見えない農政に右往左往する政府など、負のスパイラルになっています。

この状況を少しでも改善しようと、まずは地元JAから、皆様のご意見を取り入れながら、事業改革に取り組んでいる所です。今後ともよろしくお願い致します。



理事(中)  
けんもく まもる  
**見目 守**

絹地区から選出されました曾雌です。

現在の農業情勢は生産資材の高騰、気候変動、高齢化や担い手不足、耕作放棄地の増加等、厳しい状況にあります。また昨年は米価の高騰があり、今後の米価についても不安なところがありますが、生産持続可能な価格が維持される事を願っています。

これからも組合員とのつながりを密にし、役職員が一丸となり、行政等にも協力を仰ぎながら組合員、地域農業の為に尽力していきたいと思っておりますので、どうぞよろしくお願い致します。



理事(絹)  
そし かづお  
**曾雌 和男**

# TOP NEWS

## 管内小・中学校に地元産イチゴ「とちあいか」を贈呈

JAおやまは小山市、下野市、野木町と栃木県立国分寺特別支援学校の児童・生徒約2万人の学校給食用に、地元産のイチゴ「とちあいか」を贈呈しました。

贈呈式は、1月14日に野木町、15日に小山市、19日に下野市、国分寺支援学校で行い、当日は渡邊文雄組合長のほか、各いちご部会長・副部会長も出席しました。

渡邊組合長は「大きくて甘みの強い『とちあいか』は地元で大切に育てられたイチゴ。おいしいイチゴを味わって、勉強に運動に励んでほしい」とあいさつしました。

イチゴは順次、学校給食で提供されました。



小山市



下野市



野木町



栃木県立国分寺特別支援学校

LIVE Topics  
地域ニュース

ライブトピックス

にっこり・あきづき  
剪定講習会

JAおやま梨部会は1月9日、大谷地区で「にっこり」「あきづき」の剪定講習会を開きました。

下都賀農業振興事務所の清水ひばり技師が、品種の特性や剪定のポイントを解説しました。

「にっこり」は、新梢が発生しないことにより側枝が更新できず、骨格枝先端付近の樹勢が低下するという悪循環に陥りやすいため注意が必要です。また、「あきづき」は、側枝の更新は短果枝の維持の良否で判断し、骨格枝が負け枝にならないよう、太い側枝は更新することが剪定のポイントとなります。

神川清一副部会長は「技術の向上を図り、高品質な梨を生産したい」と話します。



剪定方法を確認



栽培方法を確認

北部きゅうり部会雨よけ・  
露地キュウリ栽培講習会

JAおやま北部きゅうり部会は1月9日、北部集出荷所で、雨よけ・露地キュウリの栽培講習会を開きました。生産者、関係者ら16人が参加しました。

近年カメムシの発生が見られており、露地栽培は特に注意が必要です。

種苗会社からは、品種特性の説明があり、来作に向けて新品種の試験栽培を検討します。

毛塚申策部会長は「品種等よく勉強し、これからの栽培に活かしてほしい」とあいさつしました。

## イチゴフェア



大好評のイチゴフェア

JAおやまは1月10日と11日の両日、小山市でイチゴフェアを開きました。

「地産地消を目的に、新鮮でおいしいイチゴを購入する機会を提供し、地域の活性化を図ろう」と、栃木いちご消費宣伝事業委員会と小山市が協賛。販売開始前から長蛇の列ができ、大変好評でした。

「とちあいか」「とちおとめ」「スカイベリー」の3品種を販売し、特別規格で「とちあいか」と「ミルクイベリー」が入った「紅白イチゴ」も販売しました。

来場者は「安くて驚いた」「イチゴは皆大好きなので、家族や友人にも買っていく」と話していました。

## ヤングフェロー花育活動

小山花卉園芸組合ヤングフェローは1月16日、小山市のやはた保育所で、年長児22人と保護者を対象に花育活動を行いました。

園児たちは、デルフィニウム、トルコギキョウ、バラなど同組合が栽培した花を手にとったり、香りをかいだりして花と触れ合いました。また、好きな花を選びラッピング資材を使って花束を作りました。園児たちは「すごくきれい」「いい香り」「かわいい」などと笑顔を見せました。

ヤングフェローの篠原雅紀代表は「普段花を見ることはあっても、直接触れる機会は少ないと思う。色や形、香りを感じて、花に興味を持ってもらえたら嬉しい」と話します。



花と触れ合う園児



栽培ポイントを学ぶ

## 生井っ子栽培講習会

小山市生井地区のブランド米「生井っ子」の生産組織「生井っ子プロジェクト」は1月16日、生井公民館で特別栽培米「生井っ子」の栽培講習会を開きました。

講習会では、下都賀農業振興事務所の担当者が栽培の注意点を説明。カメムシ対策として、畦畔の除草も大切だと呼びかけました。

JAグリーンとちぎの担当者は、栃木県内の多くの圃場で加里、苦土、ケイ酸が不足していると説明。中でもケイ酸は、虫害や低温、台風等による倒伏に強くなるなどの効果があります。さらに、高温下でイネの温度を上げない効果もあり、近年の夏の高温対策にも有効で重要な成分です。

池貝孝雄会長は「肥料、農薬も限られているため栽培が大変だが、夏の暑さ対策も考えながら、1等米を目指して取り組んでいこう」とあいさつしました。

LIVE Topics  
地域ニュース

ライブトピックス

## 東部トマト部会目揃会

JAおやま東部トマト部会は1月16日、本店で目揃会を開きました。

今後の栽培管理として、①1月下旬から徐々にかん水量を増やし、2月から昼温を下げて栄養生長へ誘導する②地温と気温・日射量・蒸散量などのアンバランスが起きやすい時期なので、気温や日射量の上昇に合わせた管理に移行することなどがポイントとなります。

小林正樹部会長は「他産地に負けないように、高品質なトマトの栽培に取り組みたい」と意気込みを話します。

渡邊文雄組合長は「生産資材高騰など農業を取り巻く環境は厳しいが、生産者の所得増大に向けて、関係機関と連携を強化し取り組んでいきたい」とあいさつしました。



入念に規格・要領を確認



渡邊組合長に意見要望書を手渡す黒川部長

## 青年部意見要望書手交

JAおやまは1月19日、本店で、青年部から「常勤役員への意見要望書」の手交式を開きました。

農業を巡る情勢は、生産資材の高止まり、気象変動等による自然災害の多発化、食料自給率の低迷、農業者の深刻な高齢化問題に直面している状況を踏まえ、青年部活動の活性化に向け環境の改善を求めました。

要望書は①補助事業などの情報を素早く発信してほしい②会議の通知等を、紙媒体からメール(LINE)に切り替えてほしいなど10項目を挙げました。

黒川純平青年部長は「将来にわたって農業経営が安定して継続できるよう尽力してほしい」と話します。

## 南部きゅうり部会 促成キュウリ目揃会

JAおやま南部きゅうり部会は1月27日、東部集荷所で、促成キュウリの目揃会を開きました。生産者、関係者ら14人が参加し、出荷規格や要領を確認しました。成りもとの切り口を2ミリ～5ミリ程度付けることを申し合わせました。また、農薬の使用について、①農薬容器のラベルをよく読み、正しく使う②農薬の飛散防止を徹底する③農薬の使用状況を正確にすぐに記帳することを再確認しました。

小曾根進也部会長は「しっかり目を揃えて、有利販売に繋げたい」と話します。

2026年産は、約373トンの出荷数量を計画しています。



有利販売に向け確認



イネカメムシの生態等について確認

## 水稲栽培講習会

JAおやま耕種部会は1月28日、美田支店で水稲の栽培講習会を開きました。

イネカメムシの生態調査結果として、早植は成虫が出穂前から水田に飛来。普通植では成虫は8月中旬以降に散見され、下旬に最も多く、早植圃場から普通植圃場へ、出穂間もない稲穂を求めて移動します。また、7月初めに一斉に越冬場所から飛散し、水田のほか畦畔のメヒシバや河川のセイバンモロコシでも確認されました。

下都賀農業振事務所の担当者は①出穂期と出穂期1週間後の2回防除②主食用米だけでなく飼料用米等も含めた地域一帯での防除③畦畔除草を徹底することなどを呼びかけました。

また、夏場の高温対策として、出穂後の体温上昇を抑えるため、夜間かん水を行うことや、水分不足を防ぐために出穂後30日は早期落水しないこと等を確認しました。

## 女性会輪投げ大会

JAおやま女性会は1月29日、本店で輪投げ大会を開きました。会員84人が参加しました。

支部ごとに分かれて競技台に向かって1人9本の輪を1ゲームに2セット投げ、団体戦、個人戦の2ゲームの合計点数を競い合いました。

倉持晶子会長は「和気あいあいと、とても楽しい。支部同士の交流にもなり、良い機会。これからも会員の親睦を図っていきたい」と笑顔で話します。

結果は次の通り。

団体の部▽最優秀=野木支部▽優秀=大谷支部▽第3位=石橋支部

個人の部▽最優秀賞=池田京子(大谷支部)▽優秀賞=針谷奈美子(野木支部)▽第3位=舘野アサ子(野木支部)※敬称略



輪投げを楽しむ参加者

被災しても自宅で過ごすために……



# おうち防災

災害はいつ起きるかわかりません。もしものとき、自宅で安全に過ごせたら……。

いつもの暮らしをほんの少し見直すだけで大丈夫。

家族みんなが安心して過ごせる住まいを目指しましょう。

**好みにあった  
備蓄品で生活できる**

料理の好みやアレルギーなど、  
家族に合わせた食事を  
提供できます。

**自宅が安全なら  
日常に近い環境で  
過ごせます**

**生活スペースが  
確保できる**

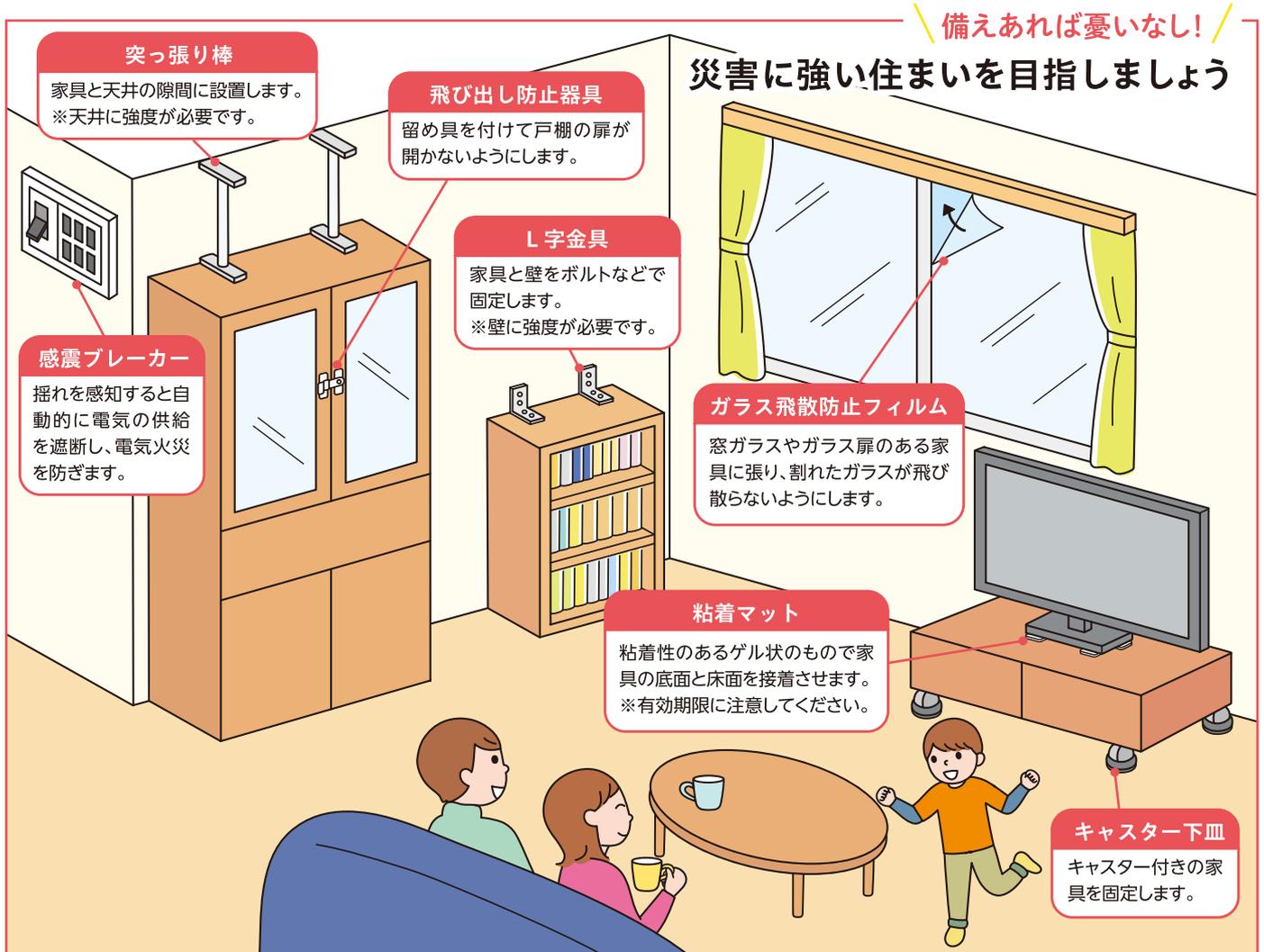
家族の生活スタイルを保ちながら、  
清潔で落ち着いた環境を  
確保できます。

**プライバシーが守られる**

着替えや授乳、就寝など、  
周囲を気にせずリラックスできます。

**ペットと一緒に過ごせる**

避難所での生活でストレスが  
たまるのはペットも同じです。

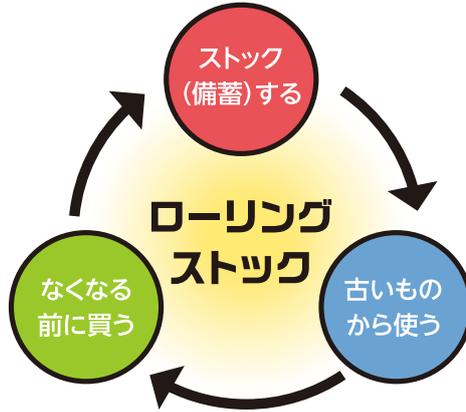


なくなる前に買うのがポイント

# 食料品・生活必需品の日常備蓄

## 日常備蓄はローリングストックで！

災害が起きると、食料品や生活必需品が一時的に入手しにくくなることを考えられます。そのため、普段から食べている・使っている食料品や生活必需品は、少し多めに購入してストックしておく「日常備蓄」をお勧めします。「買って・ストックして・使う」ことを繰り返すローリングストックなら、賞味期限切れなどの心配もありません。



## 伝統食品をローリングストックに取り入れよう

冷蔵庫のなかった時代は、常温で保存の効く食品は日常生活の必需品でした。昔ながらの伝統食品は災害時にも大活躍してくれます。

高野豆腐



災害時に不足しがちなタンパク質やカルシウムなどの良質な栄養素もたっぷり含まれています。

煮干し



水を入れたポリ袋で戻せばいつでも食べられます。缶詰のホタテやツナを入れるとおいしさもアップ。

切り干し大根



ポン酢をかけるだけでおいしいおかずの出来上がり。おやつ代わりにそのままバリバリ食べてもおいしいです。

## 日常備蓄は最低3日分、できれば1週間分の備えを

### いざというときに慌てないためにチェックリストを作っておきましょう

家族の年齢やライフスタイル、住宅環境によって必要なものや優先順位は異なります。特に医療品は命に関わる場合もあるので日頃から準備しておきましょう。地域の防災計画、気象・地形条件など、リスクに応じて項目を追加・修正してご活用ください。

#### チェックリスト(一例)

赤字=重要備蓄品

input type="checkbox"/>

#### 飲料水・食料品

- 飲料水 1日1人3L×家族の人数(3日~1週間)
- 食料品缶詰・レトルト食品・フリーズドライ食品など

#### 日用品

- トイレトペーパー  ウェットティッシュ  **非常用トイレ**
- ポリ袋  水のいらないシャンプー  歯磨き粉
- 生理用品  救急セット・常備薬  カイロ  ラップ
- カセットコンロ・ボンベ**  **モバイルバッテリー**

#### 乳幼児のいる家庭

- 紙おむつ  お尻ふき  おやつ  哺乳瓶
- 哺乳瓶消毒グッズ  粉ミルク・液体ミルク  離乳食

#### 要介護者のいる家庭

- 介護食  大人用紙おむつ  補助具など

#### ペットのいる家庭

- ペットフード  ペット用トイレシート  ケージ

### 特に重要な4アイテム



※1日1人3L

飲料水

飲用だけでなく調理などにも利用できます。



カセットコンロ

停電やガスが止まっても温かい料理を食べられます。



モバイルバッテリー

災害時に停電が起きてもスマートフォンなどを充電できます。



非常用トイレ

1人1日5回×3日分を用意しておきましょう。

POINT

#### 家族の好物をストック「幸せ備蓄」

お父さんはトマトジュース、お母さんは豆乳、娘はカフェオレ……など、家族が好きなものを箱買いしてはいかがでしょうか。好きな飲み物が箱買いされていたら、幸せな気分になりますよね。「次は何にしようかな!」なんて、日常備蓄が楽しみになりますよ。

# 金融共済便り



お車の購入資金、お子様の教育資金をご検討の方は、是非ご相談ください。  
インターネットから簡単に事前審査のお申込みが可能で、24時間365日受付中です。  
その他各種ローンも取り扱っております。

資金運用課  
栗島 百花

在学中は『据置期間』設定可能 繰上返済手数料 0円

**JAネット** インターネットから簡単事前審査申込!

## 教育ローン

適用期間 2026年1月5日 ▶ 2026年3月31日

**変動金利型** [保証料込み] 年 **2.250** % ~ 年3.250%

※上記の利率には、年1.0%の保証料を含みます。  
※上記の下限金利は最大金利引下げ幅適用後の利率となります。

**金利引下げ条件と金利引下げ幅**

下記5項目の中から最大年1%金利引下げ

給与振込または 農畜産物代金	JAカード	JAバンクローン (住宅・マイカー・家財) ご借入中の方	JAバンクアプリ JAネットバンク	組合員加入
年1.0%	年0.5%	年0.5%	年0.5%	年0.5%

ご利用いただく書類

- 住民票(世帯全員記載のもの)
- 運転免許証(写)
- 健康保険証(写)
- 所得証明書
- お住まいのわかる書類(前1台持ち通知書、入学案内書 など)
- 印鑑
- その他

お借入期間 **15年** 最大金額 **1,000万円** 繰上返済手数料 0円

**JAネット** インターネットから簡単事前審査申込!

## マイカーローン

適用期間 2026年1月5日 ▶ 2026年3月31日

**変動金利型** [保証料込み] 年 **2.300** % ~ 年3.600%

**固定金利型** [保証料込み] 年 **2.790** % ~ 年3.790%

※上記変動金利型の下限金利は、お借入れ金額500万円以上・保証料0.79%かつ最大金利引下げ幅適用後の利率となります。お借入れ金額500万円未満の場合、保証料0.79%かつ最大金利引下げ幅適用後2.600%となります。

**金利引下げ条件と金利引下げ幅**

下記5項目の中から最大年1%金利引下げ

給与振込または 農畜産物代金	JAカード	JAバンクローン (住宅・マイカー・家財) ご借入中の方	JAバンクアプリ JAネットバンク	組合員加入
年1.0%	年0.5%	年0.5%	年0.5%	年0.5%

ご利用いただく書類

- 自動車の注文書又は見積書(社判押印のもの)
- 所得証明書
- 運転免許証
- 健康保険証
- 病状先が確認できるもの
- 印鑑
- その他

「JAとのお取引はこれから」という  
お客様もお気軽にどうぞ。

JAおやま



JAおやま  
ホームページ



JAネットローン

※詳しい内容については、資金運用課または最寄りの支店までご相談ください。

大谷支店	0285-27-0298	間々田支店	0285-45-1210	美田支店	0285-38-0004
桑絹支店	0285-22-0980	小山支店	0285-22-0010	下野支店	0285-44-1115
野木支店	0280-56-0083	資金運用課	0285-25-3458		

# 農業浪漫

NOGYO  
ROMAN



知久 博信さん(46歳)

間々田地区

生産品目:キュウリ、水稲

## 品質管理を徹底し、高品質なキュウリを届けたい

J Aおやま管内では、84人の生産者がキュウリ栽培に取り組んでおり、作付け面積は約28ヘクタールです。品種は主に「ニーナ」「まりん」「なつめく」で、県内、京浜方面に出荷しています。

間々田地区の知久博信さんは30歳の時に就農しました。幼い頃から農作業を手伝っていて、将来は父の跡を継ぐものだと思っていたといえます。現在は両親と3人で2.2ヘクタール栽培しています。栽培方法は両親から教えてもらったり、栽培講習会に参加し学びました。

促成キュウリは12月に定植し、1月末から5月まで収穫します。抑制キュウリは8月中旬から11月まで収穫します。定植から収穫までの間、病害虫防除や葉かき・芽かき作業、除草や

ハウス内の温度管理などをを行います。

博信さんは「自分で試行錯誤し、品質の良いものができたときに、やりがいを感じる」と話します。また、苦勞するところは、気候に左右されることや、ハウス内の温度や湿度、病害虫の管理です。近年の夏の高温や、急な寒暖差、それに伴った病害虫の発生状況などに適応し、最適な管理をしなければなりません。キュウリはストレスがかかると、すぐに曲がってしまうため、曲がらないように栽培環境も工夫しています。

「安全なキュウリを届けるために、できる限り農薬は使わないようにしている」と話す博信さん。これからも品質管理を徹底して、高品質なキュウリ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

チーズのこくと甘さがたっぷり

## 春待ちシチュー



### 材料(4人分)

鶏もも肉	1枚
塩・こしょう	少々
カブ	4個
タマネギ	1個
ニンジン	2本
スナップエンドウ	100g
クリームチーズ	50g
水	大さじ1
A スkimミルク	大さじ6
薄力粉	大さじ3
塩	小さじ2/3
顆粒スープのもと(洋風)	小さじ2
オリーブ油	大さじ1

### 作り方

- ① 鶏もも肉は12切りに切って塩・こしょうを振る。
- ② カブは半分に、タマネギは4等分に切る。ニンジンは長さを3等分し、太い方をさらに縦半分に切る。スナップエンドウは筋を取り下ゆでしておく。
- ③ クリームチーズと水を合わせて電子レンジ(600W)で1分加熱し、Aを混ぜる。
- ④ オリーブ油でニンジン、鶏もも肉を炒め、カブとタマネギを炒め合わせる。湯800ml(材料外)と顆粒スープのもとを加え、中火で20分煮る。
- ⑤ 煮汁で③を溶き延ばして鍋に戻し、スナップエンドウを加えて5分煮て、塩・こしょう(分量外)をする。

出典●「ミルクウェブサイト「ミルクレシピ」

# みんなが食べるものを 日本で作っていくことを 「国消国産」というよ。

わたしは美味ちゃん。  
ハローキティと  
いっしょに「国消国産」を  
応援するよ!



今日のごはんで食べたものは  
どこの国で作られたんだろう?

毎日食べているものが、  
どこで作られたのか、  
考えたことってある?  
それはとても大事なこと  
なんだよ。どうしてかな?



日本はたくさんの食べ物を  
外国から買っているよ。

それがもしできなくなったら、  
みんな困るよね。

だからふだんから、

みんなが食べるものは、  
できるだけ日本でつくっていく  
ことが大事なんだよ。



# 家族で楽しむおいしい一皿

目にも体にも優しい、野菜の彩りを楽しむ料理



## ブロッコリーのオイル蒸しと しらすの Pasta

ブロッコリーの栄養を  
逃さず食べる春色Pasta

### 材料(2人分)

ブロッコリー… 1株(200g) 塩 …… 大さじ1+2つまみ  
ニンニク …… 2片(10g) パスタ …… 200g  
唐辛子(お好みで) …… 少々 しらす …… 20g  
オリーブ油 …… 大さじ2 こしょう …… 少々  
水 …… 2L+300ml

### 作り方

- ①水(2L)に塩(大さじ1)を入れて沸かしておく。ブロッコリーは小房に分けて、軸は外側をむいて細かく切る。ニンニクはみじん切りにする。
- ②ニンニク、唐辛子、オリーブ油をフライパンに入れて弱火で加熱する。香りが出てきたらブロッコリー、水(300ml)、塩(2つまみ)を入れてふたをし、中火でオイル蒸しにする。10分たったらフライパンの中でブロッコリーをよくつぶし、しらすを混ぜ合わせておく。
- ③パスタを袋に表記された時間通りにゆで、ゆで上がったら②に絡める。仕上げにこしょうとオリーブ油(分量外)をかけて出来上がり。

### ポイント

ブロッコリーをくたくたになるまでゆでるのがポイントです。味見して塩味が足りなければパスタのゆで汁を少し加えましょう。

### アレンジ

- しらすの代わりにアンチョビやたらこを使う
- レモンを搾ったり、粉チーズをかける

## スパイス

春ニンジンの甘さと  
スパイスを生かした  
養生デザート

## キャロットケーキ

### 作り方

- ①オーブンは180度に予熱しておく。バターとクリームチーズを常温に出して軟らかくしておく。ニンジンはずりおろしておく。薄力粉とベーキングパウダーは合わせてふるっておく。ミックスナッツは粗く刻んでおく。
- ②ボウルに卵と砂糖を入れて泡立て器でよく混ぜる。サラダ油を少しずつ入れながら混ぜ合わせたらニンジン、レーズン、ミックスナッツを入れてさらに混ぜる。ゴムべらに持ち替えて①でふるった薄力粉とベーキングパウダー、シナモンパウダー、ナツメグを入れて切り混ぜる。
- ③クッキングシートを敷いたパウンドケーキ型に流し込み、オーブンで35分程度焼く。竹串を刺して生地が付いてこなければ焼き上がり。網の上で冷ます。
- ④チーズクリームの材料をよく混ぜ合わせて、冷めたケーキの上に塗り、冷蔵庫で30分ほど冷やして出来上がり。

### ポイント

混ぜるだけでコツなく作れる簡単レシピです。春のニンジンは甘くてみずみずしく、スイーツにもぴったりです。



### 材料(長さ18×幅8×高さ6cmのパウンドケーキ型1台分)

ニンジン …… 150g ミックスナッツ …… 30g  
卵 …… 2個 ナツメグ …… 少々  
砂糖 …… 90g レーズン …… 30g  
サラダ油 …… 100ml  
薄力粉 …… 120g チーズクリーム  
ベーキングパウダー… 小さじ1 砂糖 …… 10g  
シナモンパウダー… 小さじ1/2 バター …… 10g

### アレンジ

- ショウガやカルダモンなどお好みのスパイスを加える
- チーズクリームの代わりに、水切りヨーグルトに砂糖を入れて添える

簡単で  
美味しい!

# おやまるくんの直売所ご案内

## デザートやおやつに♡ ご家族皆さんでどうぞ♪

### アレンジレシピ(コーヒー)

#### カフェオレゼリー【4人分】

材料

ゼリーの素(コーヒー) …… 1袋(70g)  
80℃以上の熱湯 …… 250ml  
牛乳 …… 50ml  
<トッピング>  
生クリーム、はちみつ、ミント

作り方

- ①ボウルに80℃以上の熱湯を用意します。
- ②「ゼリーの素」1袋を熱湯に入れ、泡立て器で1分間かき混ぜよく溶かします。
- ③牛乳を加え、よく混ぜ合わせます。
- ④お好みの型に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固めます。



調理イメージ



### アレンジレシピ(ぶどう)

#### ゼリーinアイス【5人分】

材料

ゼリーの素(ぶどう) …… 1袋(70g) | 80℃以上の熱湯 …… 300ml  
生クリーム …… 200ml | <トッピング> ミント  
砂糖 …… 20g

作り方

- ①乾いたボウルに生クリームを入れ、砂糖を入れて、6分立てにしておきます。
- ②別のボウルに、80℃以上の熱湯と「ゼリーの素」1袋を入れ、泡立て器で1分間かき混ぜよく溶かします。
- ③②のボウルの底を氷水にあてて軽くかき混ぜながら冷やし、ゼリー液が固まってきたら①を加えてさらにかき混ぜます。
- ④バットなどに流し入れ、冷凍庫で凍らせます。



ほかのゼリーでも  
作ってみよう!

ライチ味、青りんご味、  
コーヒーでもおいしいよ♪

### プリン

プリンとシロップ  
ともに風味豊か。

牛乳と混ぜて濃厚な  
味をお楽しみください!



### 杏仁豆腐

熱湯に溶かして、  
簡単にサッパリ◎

美味しい杏仁豆腐  
のできあがり!



## 《 JAおやまの直売所 》

グリーンセンター

のぎ松原大橋

よらっせ桑

国分寺

四季彩

にて取り扱いをしております。

# おいしく食べて美しく 春の食材で肌トラブル対策

栄養士●吉田理江

春は花粉・紫外線の増加や寒暖差の影響で、肌荒れなどのトラブルが起こりやすい季節です。スキンケアだけでなく、内側から肌を整える食事も重要になります。今回は、お薦めの食材を三つご紹介します。

## ■ アスパラガス

旬のアスパラガスには、美肌づくりに欠かせないビタミンCとビタミンEが豊富に含まれています。ビタミンCはコラーゲンの合成を助ける働きがあるため、張りのある肌を目指す人にお薦めです。ビタミンCの抗酸化作用により細胞の老化防止効果も期待できます。ビタミンEは血行を促し、くすみ改善効果が期待できる栄養素です。また、アスパラギン酸が代謝を高め、肌のターンオーバーを整える働きがあります。ビタミンCとビタミンEは水溶性・脂溶性のどちらの性質も持つため、ゆでる際は短時間にし、オリーブ油で炒めると吸収率が高まるでしょう。

## ■ 初ガツオ

タンパク質が不足すると、肌の張りの低下や乾燥の原因になります。春が旬の初ガツオは、肌のもととなる良質なタンパク質が豊富です。さらに初ガツオには代謝を助けるビタミンB6やナイアシンが多く、肌荒れやニキビ予防にも役立ちます。鉄も含まれ血行を促して肌に酸素と栄養を届けるため、透明感のある肌づくりをサポートします。刺し身やたたき、軽く焼いてカルパッチョにするなどして手軽に食べられます。

## ■ ソラマメ

ソラマメには、肌のバリア機能を支えるビタミンB群が豊富に含まれています。特にビタミンB2は皮膚や粘膜を健康に保ち、肌荒れ予防の効果が期待できます。さらに亜鉛が肌の修復を助け、内側から肌の調子を整えるでしょう。塩ゆでの他、スープにしてもおいしく食べられます。

春の肌トラブル対策には、旬の食材を使った食事に加えて、十分な睡眠・紫外線対策が欠かせません。旬の食材をおいしく食べて、美肌を目指しましょう。

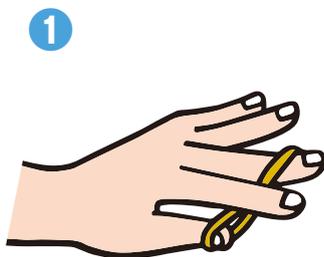


# 脳トレ! 手足の体操 輪ゴムの指くぐり体操で指を鍛える

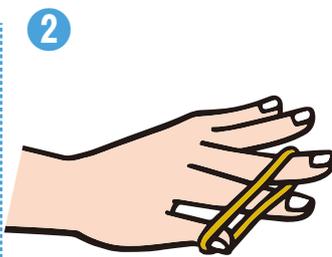
健康生活研究所所長●堤 喜久雄

輪ゴムを使って指を鍛える体操です。指先の動きに集中するため集中力が鍛えられる他、指で輪ゴムをしっかりと広げることで指の力も鍛えられ、物をしっかりとつかめるようになります。場所を選ばず行える体操ですので、隙間時間などに取り組んでみましょう。

## 輪ゴムの指くぐり体操



親指と中指に輪ゴムをかけ、しっかりと広げます。人さし指は輪ゴムの上に置きます。



人さし指を曲げて輪ゴムの下からくぐらせて指先を伸ばします。逆の動きで①に戻ります。この動きを10回繰り返します。



親指と薬指に輪ゴムをかけ、しっかりと広げます。人さし指は輪ゴムの下、中指は上に置きます。



人さし指を曲げて輪ゴムの上へ戻し、同時に中指を曲げて輪ゴムの下からくぐらせ指先を伸ばします。逆の動きで③に戻ります。この動きを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。

## 3010運動で宴会での食べ残しを減らそう

食品ロス問題ジャーナリスト●井出留美

3月は卒業式や人事異動など節目の季節で、宴会の機会も多くなりますね。そこで知っておいていただきたいのが「3010(さんまるいちまる)運動」です。宴会の最初の30分間と最後の10分間は席に着いて料理を食べましょう、という運動です。

3010運動は長野県松本市で始まりました。市長が宴会での食べ残しを憂いて、市役所内で「宴会が始まったら30分間、席に着いて料理を食べよう」という「30(さんまる)運動」を始めました。長野県では、乾杯後、参加者がお酌に回る習慣があるからです。その後、市民にも広げるために、最後の10分間も加えた3010運動が誕生しました。

これが他の自治体にも広がり、今では環境省の公式サイトから3010運動のPOP広告(イベント会場や店舗に設置され、消費者の意欲を高めるための広告)がダウンロードできるようになっています。私もこれまで何十枚もダウンロードし、画用紙に貼り付けてPOPを作り、多くの人に配りました。仲間との飲み会でも、これをテーブルに置くだけで効果があります。

京都市の実証実験によれば、幹事が宴会の最後の方に「食べ切りましょう」と声かけをすると、声かけしない場合に比べて食べ残しが4分の1まで減りました。特に、価格帯の安い店では幹事の一声が食べ残しを減らすとのことでした。

イタリア北西部のピエモンテ州へ取材に行った際、3010運動について説明しました。しかし、イタリアではビュッフェの機会が少なく、1人ずつパスタやリゾットなど1品を注文し、じっくり時間をかけて食事するので、3010運動の意図があまり伝わらなかったようでした。また、イタリアでは、外食由来の食品ロスは全体のうち7%しかないと話していました(日本は14%。消費者庁「食品ロス削減関係参考資料」令和7年6月27日版より)。

日本でも、3010運動がなくても自主的に食べ切ることができるようになればいいですね。



## [お天気カレンダー]

### 風にたゆたう

気象予報士●檜山靖洋

気象の区分では3月から春になります。春は強風の季節です。冬の間は、北寄りの風が強いことが多いですが、春の風はまちまちです。北寄りの風が強い日もあれば、南寄りの風が強まり、春一番となることもあります。まだ出始めたばかりの新芽や木の枝が風に揺蕩(たゆた)う様子は、早春ならではの風景です。

その風の変化に合わせて、日々の気温の変化も大きくなります。冬の名残のような寒い日もあれば、ポカポカの春本番の暖かさになることもあります。コートの襟を立てて、前を押さえながら歩くこともあれば、コートを脱いで一気に薄着になれることもあり、服装を合わせるのが難しい時期です。

低気圧と高気圧が交互に通る、空もせわしく動き、天気も目まぐるしく変わって安定しません。忙しい年度末、卒業や異動などで環境が変わることもあり、心も落ち着きません。いろいろなものが揺れ動くのが3月です。



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

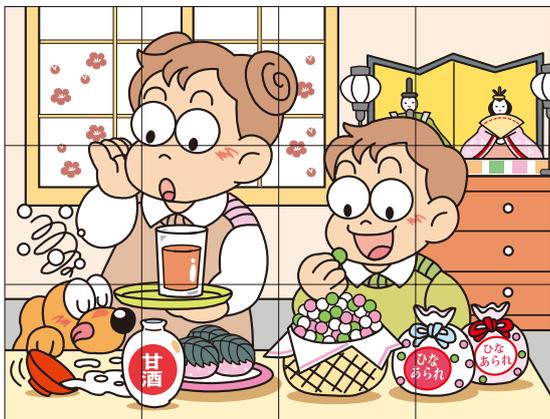


## みんなでやってみよう! まちがいさがし

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。



### 回答欄

先月のクイズの答え

綿

エマキ国ノ→絵巻物  
 ホバヨ→本場所  
 ウジマ→腕自慢  
 マルキブネ→丸木舟  
 キ国ク→局面

### リスト

絵巻丸局  
 自舟所場  
 物本慢綿  
 面木腕



●「いい湯だな」(ぐりちゃんさん 74歳)  
 編 ニンジンが、お風呂にゆつくり浸かっているようで、面白いです!



●竹あかりを壬生に見に行きました。(初鏡さん 39歳)  
 編 幻想的で、とても綺麗ですね!

## 作品展示コーナー

●ペランダにネコがいると思えば、タヌキがいました。(T・Kさん 76歳)  
 編 ペランダにタヌキがいたらビックリしてしまいますね。イノシシなども怖いので、気を付けたいですね。

●夫婦で四国のお遍路巡りを始めました。毎年冬に少しずつ寺巡りします。八十八寺巡り終わるのは、まだまだ何年先になるか分かりませんが楽しみです。(T・Hさん 72歳)  
 編 良いことがありそうですね♪お体に気をつけて、これからも楽しんでください!

## お便りコーナー

## 📧 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

- ・「入学(園)式、卒業(園)式、人事異動の思い出」
- ・「おすすめのお花見スポット」

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

一緒にJAおやまを盛り上げよう!



## 令和9年度小山農業協同組合職員募集のご案内

- 採用予定者 金融・共済・購買・販売・営農指導等 若干名
- 応募資格 総合職
  - ・原則、令和9年3月に大学、短大(2年生以上の各種専門学校を含む、以下同じ)、高校卒業見込みの者
  - ・その他 普通自動車運転免許取得者(取得見込含む)

### 提出書類

- |       |  |   |
|-------|--|---|
| ■出願手続 | ▶大卒・短大卒・専門卒  | ▶高校卒  |
|       | <ul style="list-style-type: none"> <li>・履歴書(写真貼付) 1通</li> <li>・卒業見込証明書または卒業証明書 1通</li> <li>・成績証明書 1通</li> <li>・エントリーシート 1通<br/>(当JAホームページよりダウンロードして下さい。)</li> <li>・受験票用写真(縦4cm×横3cm) 1枚</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・履歴書(写真貼付) 1通</li> <li>・調査書 1通</li> <li>・受験票用写真(縦4cm×横3cm) 1枚</li> </ul> |

※写真は、直近3ヵ月以内に撮影したもので、裏面には必ず撮影年月日、氏名を記入してください。  
 ※現住所と帰省先が異なる場合は、電話番号を含め両方を記入し、受験票等送付先住所を指定してください。  
 ※申込受付後に受験票と採用試験開催案内を送付致します。

- 応募受付期間
  - ▶大卒・短大卒・専門卒 令和8年3月2日(月)～3月16日(月)必着
  - ▶高校卒 令和8年9月4日(金)～9月10日(木)必着
- 書類提出先 小山農業協同組合 本店 企画管理部 人事課 〒323-0034 小山市神鳥谷 1-11-32
- 応募方法 郵送または持参してください。  
マイナビ2027「JAグループ栃木」からwebエントリーも可能です。
- 採用試験
  - ・筆記試験
  - ▶大卒・短大卒・専門卒 令和8年3月19日(木)
  - ▶高校卒 令和8年9月17日(木)予定
  - ・面接試験
 筆記試験合格者に対して、後日面接試験を実施する

#### お問い合わせ先

企画管理部人事課  
0285-25-3072

ホームページ <https://www.ja-oyama.or.jp/>

## 令和9年度採用(大学・短大)第1期JAおやま説明会の開催について

日 時	令和8年3月7日(土)・令和8年3月11日(水) 午前10時～正午
場 所	小山農業協同組合 本店3階 華の間 〒323-0034 小山市神鳥谷1-11-32
申込方法	マイナビ2027「JAグループ栃木」から事前に申し込みしてください。 または電話、Eメールでも受付しています。 企画管理部 人事課 TEL:0285-25-3072 Eメール:jinji@ja-oyama.or.jp ※質問等がある場合は、ご記入(お伝え)下さい。
必要事項	氏名・住所・学校名・連絡先電話番号
受付時間	令和8年2月23日(月)から各回前日まで受付
持ち物	筆記用具、応募票(当組合ホームページよりダウンロードして下さい。)

## 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。

「思川ホール葬・おとめホール葬、小山聖苑葬」  
直葬儀、家族葬、一日葬、一般葬プラン **24時間受付中!**

思川ホール

**0285-38-3100**

おとめホール

**0285-41-2088**

## マネロン・金融犯罪対策への取組強化について

昨今の情勢では、様々な金融犯罪が発生し、その手法や手口も巧妙かつ高度になってきております。新聞等での報道を見て心配に感じておられる組合員・利用者の方々も多いのではないかと思います。また、国際的に金融機関が取り組まなければならない課題として、マネー・ローンダリングおよびテロ資金供与対策(以下「マネロン対策」)の重要性が益々高まっており、マネロン・金融犯罪対策に取り組むことは、信用事業を営む当組合の責務でもあります。

当組合では、金融機関としてお客様の大切な財産を金融犯罪からお守りするために、マネロン・金融犯罪対策の取組みを重要な経営課題と位置づけて、一層力を入れて取り組んでおります。

私を含め常勤理事もマネロン・金融犯罪対策が組合内で徹底されるよう指揮のうえ、組合員・利用者の方に安心して当組合を利用いただけるよう、現在、金融共済部金融企画課・各支店内にマネロン・金融犯罪対策リーダーを設置し、組合全体としての取組みの定着化・高度化に向けて、職員の先頭に立って取組みを今後も進めてまいります。

小山農業協同組合  
代表理事組合長 渡邊 文雄

## 令和8年度 大口利用農家奨励措置の実施について

今年度から旧来の集落営農決済に対する奨励に加え、新たに大口個人決済に対する奨励を追加いたします。

### 1:対象基準

- ①前年の肥料年間購入金額が20万円以上を対象とする。
- ②前年の農薬年間購入金額が20万円以上を対象とする。

### 2:対象期間

令和8年3月1日～令和9年2月28日までの1年間

### 3:奨励措置 供給時に都度引き

※令和8年度より従来の奨励基準に加え新たな奨励基準を追加しました。

#### 1) 奨励基準 (集落営農決済)

ランク別	供給金額	奨励基準
ランク1	20万円以上 40万円未満	2.0%
ランク2	40万円以上 60万円未満	2.5%
ランク3	60万円以上 80万円未満	3.0%
ランク4	80万円以上 100万円未満	3.5%
ランク5	100万円以上 200万円未満	4.0%
ランク6	200万円以上 300万円未満	4.5%
ランク7	300万円以上	5.0%

#### 2) 奨励基準 (一般個人決済)

ランク別	供給金額	奨励基準
20万円以上100万円未満は集落営農決済の基準に準ずる		
ランクA	100万円以上 200万円未満	6.0%
ランクB	200万円以上 300万円未満	7.0%
ランクC	300万円以上	8.0%

ただし、1)、2)とも入札による価格対応の場合については対象外とする。

※令和8年度「一般個人決済」は、新たに奨励基準を設けた特別対応として、7年度の集落営農決済実績と一般個人決済実績を合算し、奨励基準といたします。なお、令和9年度以降につきましては、従来どおり前年度実績に応じた奨励基準となります。

## 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	4月15日(水)
野木支店	4月17日(金)
下野支店	4月24日(金)

- ・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	4月10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、  
資産管理係(TEL:0285-25-3459)まで

## 理事会だより

### 第12回理事会(1月21日)

- 3か年計画「初年度の実績と今後の取り組み」について
- 理事と組合間の利益相反取引について

## お友だち募集中!

暮らしに役立つ情報や  
イベントの告知などを発信します!



## JAの概況(2026年1月現在)

貯金	1,699億5,027万円
貸出金	304億7,223万円
購買品取扱高	35億6,436万円
販売品販売高	87億5,306万円
長期共済保有契約高	3,311億6,186万円