

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1 初めての
スマホセキュリティ講座

特集2 食品ロス削減 買い物術



おやまるくん



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
初めての
スマホセキュリティ講座

8 - 9
食品ロス削減 買い物術

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
おやまの直売所
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

大谷地区より選出され3期目となります上原です。

食と農を担う私たち農協は、現在多くの課題を抱えています。農業に対して社会の関心が高まる中、農協が生産者と地域社会を結ぶ役割を担うことが益々求められています。

食と農を支えるためにも、組合員・利用者の多様化するニーズに応えられるよう改革を進めてまいります。

今後とも農協役員として貢献していく所存ですので、よろしくお願いいたします。



理事(大谷)
うえはら すずむ
上原 進

JA
おやま

豊田地区より選出され3期目になります秋元です。就任してからの8年間で振り返りますと支店再編、施設利用料、出荷手数料の見直しと、組合員の皆様にはご負担をおかけすることもありましたが、皆様のご理解とご協力により支店再編整備計画は完遂となり、施設の改修は計画に沿って進んでいます。

これからも組合員の皆様の経営安定と、組合員・利用者から信頼されるJAおやまになるよう努力していく所存ですので、今後ともご協力をお願い致します。



理事(豊田)
あきもと かずしげ
秋元 和重

JA
おやま

TOP NEWS

バレンタイン苺フェア



JAおやまは2月14日と15日の両日、バレンタイン苺フェアを開催しました。「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、小山市が協賛。イチゴの販売促進に取り組みました。

「とちあいか」「とちおとめ」「スカイベリー」の3品種を販売。特別規格で「とちあいか」と「ミルキーベリー」が入った「紅白イチゴ」も販売し、来場者から大変好評でした。



LIVE Topics

地域ニュース

CHAPTER
1

ライブトピックス

社会科見学でイチゴハウス見学

JAおやま管内でイチゴを生産する田波一雄さんは1月30日、豊田小学校の3年生を対象に、イチゴハウスの見学会を開きました。社会科見学の一環で10年以上前から毎年行っています。

田波さんは児童に、イチゴの栽培工程やJA管内のイチゴ生産者の人数、栽培する品種などについて説明しました。

児童からは「ミツパチはハウスの中に何匹入れるの」「肥料はどれくらい使うの」「1日にイチゴはどれくらいとれるの」など、たくさん質問が寄せられ、田波さんは一つ一つ丁寧に答えました。

田波さんは「実際にハウスの中を見てもらい、地域の農業を知ってもらいたい。イチゴに関心を持ってもらえたら嬉しい」と話しました。



丁寧に説明する田波さんと見学する児童



入念に規格を確認

いちご部会婦人部研修会

JAおやまいちご部会婦人部は2月6日、西部集出荷所で、イチゴの目揃会を開きました。

カラーチャートで着色の確認の厳守や、空洞化は出荷しないことなどを申し合わせました。

同部会は、傷み果や病害果、異物混入がないよう選果・選別を徹底し、計画的安定出荷を目標に、安全・安心で高品質なイチゴ生産に励んでいます。

部会の担当者は「異物混入など、信頼を損なうことのないよう、より一層の注意を払い、スーパーなど店頭と並んでいる状態をイメージしながら選果・選別などの作業に努めてほしい」と呼びかけました。

関寿雄部会長は「粒も大きく品質の良いイチゴができています。これから暖かくなってくるので、今一度出荷規格・要領を確認し、品質を揃えて出荷したい」と話しました。

女性会本部役員と 常勤役員との懇談会

JAおやま女性会は2月12日、本店で、常勤役員との懇談会を開きました。会員、関係者ら27人が出席しました。

懇談会では①会員の高齢化による会員数の減少に対する今後の対策②他団体や地域と意見・交流の場を設ける③会員増加のために広報誌などで入会の呼びかけなど、13項目を挙げました。

倉持晶子会長は「とても貴重な場なので意見・要望を伝え、今後の女性会をより良くしていきたい」と話しました。

渡邊文雄組合長は「率直な意見を大切にして、女性会の発展のために取り組みたい」と述べました。



役員に意見・要望を伝える

第2回TAC活動報告会



活動を報告するTAC担当者

JAおやまのTAC担当者は2月17日、本店で第2回TAC活動報告会を行いました。

TACは、将来にわたり地域農業の中核となりうる担い手農家への訪問活動を通じて、その要望に応じた情報提供や個別課題の解決に努め、担い手の満足度向上と信頼関係構築を図ります。また、新規就農者やJA低利用者へのアプローチを重点的に行います。

TAC担当者らは「新規就農者に農地斡旋ができた」「地域農業継続に向けた課題解決のためのサポートに努めた」「大型担い手のJA利用率向上に取り組んだ」などと今年度の成果を報告し、今後も丁寧な訪問活動を行い信頼関係を築いて、営農経済事業の拡大に努めるなどと今後の抱負を話しました。

渡邊文雄組合長をはじめ常勤役員らは「これまでに培ってきた経験を活かし、今後も組合員に寄り添った活動に期待する」と激励しました。

加工グループ味噌作り

JAおやま女性会加工グループ「フレッシュ」は2月19日から21日にかけて、西部加工所で味噌作りを行いました。会員ら11人がそれぞれ参加し、約480キロを仕込みました。

味噌は地元産の米と大豆にこだわり、地産地消・国産国産に取り組んでいます。

今回仕込んだ味噌は約半年間熟成させてパック詰めします。価格は1パック(700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「地元産の米や大豆を使い、無添加で安全・安心。おいしい味噌を消費者に届けたい」と話します。

同グループは季節に応じて、焼き肉のたれやイチゴジャム、味噌などを加工しており、消費者から高い人気を誇ります。



丁寧に麴を混ぜる



回答書を手にする黒川青年部長(右)

青年部常勤役員への意見要望書 に対する回答書手交式

JAおやまは2月20日、本店で、青年部から常勤役員への意見要望書に対する回答書の手交式を開きました。

農業生産資材の高止まり、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、青年部組織の活性化に向け環境改善を求めました。

渡邊文雄組合長は①新規就農者並びに青年部員数の減少対策②資材購買品等申し込みのインターネット化など10項目の要望に対して回答し、「担い手農家の確保など地域農業が発展するよう力を入れていきたい」と話しました。

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」と話しました。

初めての

スマホセキュリティ講座

監修：高橋明子（成蹊大学客員教授 / ITジャーナリスト）
イラスト：小林裕美子

スマートフォン（以下、スマホ）でできることが増えた今だからこそ、セキュリティ対策をすることが大切です。できることから実行してトラブルを防ぎましょう。



多くの個人情報 が蓄積されるスマホ

スマホは、携帯電話と小さなパソコンのような機能を兼ね備えています。

スマホがあれば、家族や友人との電話やメッセージのやり取り、ネットショッピング、銀行の残高確認などができ、今では暮らしに欠かせない道具になりました。そのためスマホには連絡先や位置情報、通信履歴、行動履歴など、さまざまな個人情報が蓄積されています。



対策をしないと どんな危険があるの？

便利なスマホですが、しっかりとセキュリティ対策をしていないと、大切な情報が盗まれてしまう危険があります。

近年ではスマホを介したさまざまな形の詐欺も増加しています。

- メールやSNS（交流サイト）などで違法・有害サイトに誘導される。
- スマホに警告画面が表示され、ウイルス



感染したように思い込まされてお金をだまし取られる。

- SNSなどの広告から商品を購入したものの、商品が届かずだまされる。

● 警察官をかたる人物から犯罪の嫌疑がかかっているとSNSなどで脅され、捜査料が必要などといわれお金をだまし取られる。

自分自身が被害に遭わないために、また家族や友人など、周囲の大切な人の個人情報を流出させてしまいトラブルに巻き込まないで済むことのないように、できることからセキュリティ対策を始めて、スマホをもっと安心して楽しく使えるようにしていきます。

超基本

今すぐできる やっておきたい設定

画面ロックを設定する（顔・指紋・パスワード）

「使いたいときにすぐにスマホの画面が見られないと不便」「スマホに入っているデータを誰かに見られても困らない」などの理由で、画面ロックを設定していない人もいますが、悪意ある人に操作されてしまうと、自分だけでなく周りの人の個人情報が流出・悪用される可能性があります。セキュリティ対策の第一歩として、まずはパスワードや顔・指紋認証などによる画面ロックを必ず設定しましょう。

文字サイズを見やすい大きさにしよう

表示される文字が小さいと、不審な広告を見かけたり、不審なメールが届いたりしたときなどによく読めないままリンクを触ってしまい、詐欺サイトに誘導されてしまう場合があります。

見やすい文字のサイズに設定すると、明らかな誤字や言葉遣いがおかしい日本語が使用されているなどの違和感に気がやすくなります。

パスワードは長く、複雑に

パスワードは記号・数字・アルファベット（大文字・小文字）を併用し、十分な長さ（12文字以上）にするなど、他人に推測されにくいように設定しましょう。一つのパスワードの使い回しも避けましょう。

こんなパスワードは危険かも……

- NG例**
- × 単純な文字の並びやキーボードの配列順（1111、abc123、qwerty など）
 - × 英単語やその一部を置き換えた文字列（password、P@ssw0rd など）
 - × 自分や家族の名前、生年月日など推測されやすい文字や数字（taro0401、hanako1950 など）



ネットショッピングは 公式アプリ、ブックマークから

ウェブサイト上で買い物をするとき
は、SNSなどに記載されたURL(リン
ク)からアクセスせず、公式アプリまた
は事前にブックマーク(お気に入り)登
録した公式ウェブサイトから行いま
しょう。SNSなどの広告から詐欺サイ
トへ誘導される可能性があります。



アプリは公式ストアからのみ インストールしよう

アプリは公式ストアやウェブサイト
など、さまざまな方法で入手できます。
公式ストアから配布されているアプリ
は、審査を通った安全なアプリという
証しです。悪意あるアプリを避けるた
めに、基本的に公式ストア以外からは
ダウンロード&インストールしないよ
うにすることが大切です。



スマホを定期的に アップデートしよう

OS(基本ソフト)、アプリなどは
必ず最新状態にアップデートして
おきましょう。

新しい機能が使えるようになる
だけでなく、技術の進歩によって発
見されたセキュリティ上の問題
点を解消し、スマホの安全性
を向上させてくれます。



セキュリティアプリなどを 活用しよう

個人情報を守るため、セキュリ
ティアプリや迷惑メールフィル
ターなどを利用することで、違法・
有害サイトへのアクセスをブロッ
クできます。設定方法が分からな
いときは、家族などを頼ったり、携
帯電話会社のサービスセンターな
どに相談してみましょう。



突然警告画面が出てきても 安易に従わない

ウェブサイトを見ているときに、
突然警告画面が表示された場合、
安易に画面の指示に従わず、画面
を閉じるか、スマホを再起動する
ようにしましょう。偽の警告画面に
表示した番号に電話をかけさせて
金銭をだまし取るサポート詐欺の
可能性があります。



怪しいメッセージやリンクは 開かない・押さない・返信しない

不審なメールやメッセージを開く
と、ウイルスに感染したり、詐欺に巻き
込まれたりするリスクが高まります。返
信したり、リンクを触ったり、記載され
ている電話番号に発信したりしないよ
うにしましょう。また、メールアドレスや
リンク、SNSのアカウントなどに明ら
かに違和感がないか確認する習慣を
付けましょう。



個人情報の入力時は 一度立ち止まって確認を

ウェブサイト上で個人情報を入力
する、またはお金を振り込む必要があ
る際には、一度立ち止まってそのサイ
トに問題はないか確認する習慣を付
けましょう。メールなどが届いた際に
文面や電話番号などを検索すると、詐
欺と気付ける場合があります。

安全にスマホを使うために 身に付けたい セキュリティ習慣



困ったときには相談を

詐欺に遭ってしまったかも、だまされてお金を振り込んでしまったかもと思ったら

● 警察相談専用窓口

☎ #9110 各地域を管轄する警察本部などの相談窓口につながります。

● 国民生活センター 消費者ホットライン

☎ 188 (いやや)

ムダなく、楽しく！

食品ロス削減 買い物術

ついつい食品を買い過ぎてしまったり、気付けば賞味期限が過ぎていたり……。毎日の暮らしには、食品ロスが生まれる落とし穴が多くあります。ちょっとした工夫で、楽しく食品ロスを削減できる買い物術を身に付けましょう。

買い物準備編

食品ロス削減は買い物前が勝負！

まずは冷蔵庫などの中身をチェック！

家の中のどこにどんな食品があるかを把握しましょう。必要な食材が明確になると、買い過ぎなどによる廃棄を減らすことができます。

POINT

家族の1週間の予定はどうか。外食などする予定はあるか

POINT

買い置きしてあった食品が冷蔵庫や食品棚に眠っていないか



POINT

食品の消費期限・賞味期限はいつまでか

POINT

今ある食材も活用しながら、1週間で使い切る献立を考えておく

POINT

メモ書きの代わりにスマートフォンなどで撮影してもOK

空腹時の買い物では、最大で1・6倍以上出費が増えたという研究結果もあります※。空腹時を避けて買い過ぎを防ぎましょう。

空腹時は買い物を避けよう

※米国のシカゴ大学の研究結果より
どちらも未開封の状態が表示通りに保存した場合の期限です。開封後は期限にかかわらず早めに食べ切り食品ロスを防ぎましょう。

賞味期限 カップ麺や缶詰など
おいしく食べられる期限のこと。賞味期限が過ぎてもすぐに食べられなくなるわけではありません。廃棄する前に、色やにおいなどを確認し、まだ食べられるか判断しましょう。

消費期限 惣菜やパン、弁当など
安全に食べられる期限のこと。消費期限を過ぎたら食べない方が良く、小まめに消費期限を確認して廃棄を防ぎましょう。

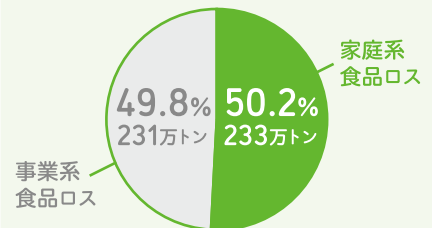
消費期限と賞味期限の違い



イラスト：小林裕美子

食品ロスの半数は私たちの家庭から

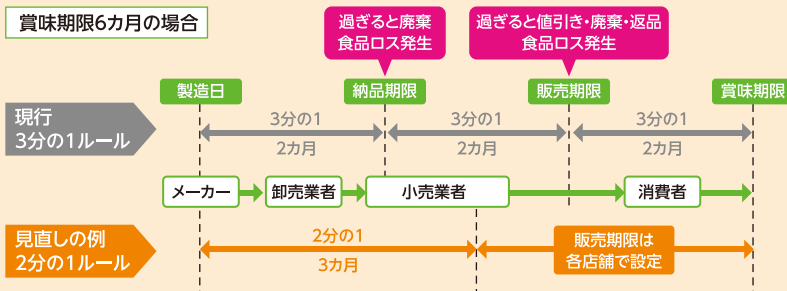
食品ロスとは、本来食べられるのに廃棄されてしまう食品のことです。日本では年間464万tの食品ロスがあり（令和5年度）、うち半数は食べ残しや消費期限または賞味期限切れ、過剰除去などの「家庭での食品ロス」とされています。



一人当たり年間37kgの食品ロスが出ています

企業も取り組む食品ロス削減 3分の1ルールの見直し

新鮮な食品を届けるため、メーカーや卸売業者と小売店との間で賞味期間を3等分し、その期間内に納品する「3分の1ルール」という商習慣があります。この期限を過ぎると賞味期限内でも廃棄される恐れがあるため、現在は見直しを進めている企業もあります。



※米国のシカゴ大学の研究結果より

買い物編

買い物上手になるコツ

買い物メモなどを見ていつ食べるのか考えながら、必要な分だけ食品を購入しましょう。メモにない食品は本当に食べ切れるかを考えてから買うかどうか決めるようにして、食べる予定のないまとめ売り商品や特売品などの衝動買いは控えましょう。

すぐに食べる商品は「てまえどり」

できるだけ賞味期限が長い物を買おうと、棚の奥から商品を取ってしまうことがあります。ありませんか？ これは賞味期限が近い商品の売れ残りや廃棄を促すことにつながります。すぐ使う食品であれば、棚の手前の賞味期限が近い物から取りましょう。

季節限定の食品は予約購入しよう

うなぎ、クリスマスケーキ、恵方巻などの季節商品は売れ残ってしまうと廃棄されてしまうことも。それを防ぐために、季節商品の完全予約制を取り入れる企業も増えています。家族や友人と食べ切れるサイズの物を予約して購入しましょう。

家庭ではどんな食品が捨てられているの？

捨てられてしまう食材

- 1位 ご飯・パンなどの主食
- 2位 野菜類
- 3位 おかず(肉や魚などの主菜)

捨てられてしまう理由

- 1位 食べ切れなかった
- 2位 傷んでしまった
- 3位 消費・賞味期限切れ

監修者より

野菜は水分量が多く腐りやすいため、家庭で食品ロスになりがちです。これを防ぐためには適量を買うこと、適切な場所に保管すること、市販の野菜保存袋を活用することが大切です。農家の人と野菜に敬意を払いましょう。



保管編

上手に保管しておいしく食べよう

冷蔵庫が満杯だと、冷気が循環せずきちんと冷えない場合があり、食品が傷みやよくなります。冷蔵庫の容量の7割程度を目安に保管しましょう。



POINT

同じ食品が多いときは消費期限や賞味期限が近いものを手前に

POINT

詰め過ぎずスペースを空けておく

POINT

作り置きは中身が見える容器で保管

POINT

冷凍庫は縦収納で探しやすい

※冷凍庫は隙間なく詰めると食品同士が保冷剤のような役割を果たし冷却効率が高まります。

POINT

週に1度は冷蔵庫のお掃除デーを作る

POINT

使いかけはクリップで留め目立つところへ

POINT

食品ごとに定位置を決める



監修：井出留美

農産物を作るために農家は命を費やして働いています。また、さばかれた家畜の肉が捨てられてしまったら彼らは二度死ぬこととなります。食べ物は命の結集です。大切に食べましょう。

〔食べ切れない場合はフードドライブなどに〕

家庭で食べ切れなくなった食品は、フードドライブを通して支援を必要とする方々に届けるフードバンクや子ども食堂などに寄付するのも食品ロスを削減する方法の一つです。JAでもこれらの活動に取り組んでいます。

営農経済便り

ねぎの栽培について

園芸課
鶴見 昌英



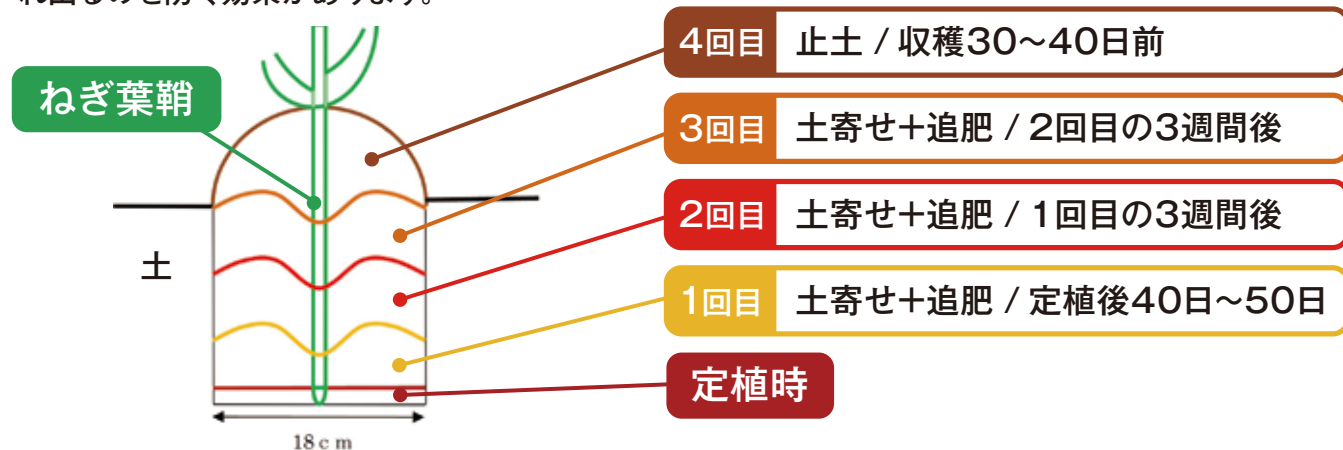
ねぎは、播種時期、定植時期、品種を工夫すれば、年間を通して収穫できる作物です。

作型	播種時期	定植時期	収穫時期
春どり	6～7月	7～9月	3～5月
初夏どり	9～10月	12月	5～6月
夏秋どり	11～2月	3～4月	7～11月
秋冬どり	3～4月	5～6月	11～2月

※春どり、初夏どりねぎは、厳寒期にトンネル被覆が必要です。

主な管理 ▶ 定植後の土寄せと追肥

土寄せ作業は、ねぎの成長を促進し、丈夫な根を張らせる効果があり、根の露出防止、株のふらつき防止、雑草の防止、葉鞘部を白く長く育てる目的があります。さらに、土寄せの際に追肥を行うことで、堆肥が漏れ出るのを防ぐ効果があります。



排水対策

ねぎは過湿を嫌う作物なので、排水性を重視した畑の準備が必要となります。近年では異常気象に伴い、ゲリラ豪雨により冠水し根が腐る被害も発生しております。
額縁明渠ガクフチメイキョ（圃場の周囲に沿って溝を掘る水路）の設置等の対策が必要です。

病虫害防除

気温が高く推移してくると、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。早期からの病虫害防除に努めましょう。

害虫

ネギハモグリバエ、アブラムシ類等

コルト顆粒水和剤

100g

- 希釈倍率：2000倍
- 収穫3日前まで
- 使用回数：3回以内

1,790円(税込)



アザミウマ類

スピノエース顆粒水和剤

100ml

- 希釈倍率：2500～5000倍
- 収穫3日前まで
- 使用回数：3回以内

5,200円(税込)



病害

べと病、さび病、黄斑病、
黒斑病、葉枯病

アミスター 20フロアブル

250ml

- 希釈倍率：2000倍
- 収穫3日前まで
- 使用回数：4回以内

4,200円(税込)



農業浪漫

NOGYO
ROMAN



前原 隆さん(70歳)

石橋地区

品質の良いニラを作るために、細やかな温度管理を

J Aおやま管内では、11人の生産者がニラ栽培に取り組んでおり、作付け面積は約2ヘクタールです。品種は主に「ゆめみどり」「パワフルグリーンベルト」「ミラクルグリーンベルト」で、京浜・県内方面に出荷しています。

石橋地区の前原隆さんは20歳のときに就農しました。代々農家で、養蚕やかんぴょうを栽培していました。ニラは20年前に隆さんが始めました。栽培方法は、ニラ栽培をしていた親族から学びました。現在は品種「ゆめみどり」と「パワフルグリーンベルト」を約1ヘクタール栽培しており、石橋ニラ部会の部会長を務めています。

ニラは様々な栽培方法がありますが、隆さんは主に、3月にハウス内に播種し、10月下旬頃から6月まで収穫します。播種後は除草作業や薬剤散布などを行い管理しますが、ハウス内の温度管理に一番苦労するといいます。常に天気予報を確認し、風が出る前にハウスを閉めるなど、ニラに適した環境を維持し続けるために細やかに気を配ります。また、ハウス内の温度を保ち、長期的に品質の良いニラが収穫できるように、ウォーターカーテンを利用しています。

隆さんは、良い堆肥をたっぷり入れて、土にもこだわっています。「幅が広くて厚みのある品質の良いニラを作っていきたい」と話します。

隆さんはこれからも細やかにニラと向き合っています。





牛乳をもっと食卓に

おいしい ミルクレシピ

フライパンひとつでできる減塩メニュー!

鶏肉と菜の花の 和風スープパスタ



作り方

材料(2人分)

スパゲッティ(乾麺・1.6mm)...	120g
菜の花	100g
鶏もも肉	小1枚(200g)
たまねぎ	1/2コ(100g)
ごま油	大さじ1
A 牛乳	300ml
水	200ml
塩	小さじ2/3
しょうゆ・ごま油	各小さじ1

- ① 菜の花は沸騰した湯でかためにゆで、冷水にとって水気を絞り、長さを3等分に切る。
- ② 鶏肉は2~3cm角に、たまねぎは薄切りにする。
- ③ フライパンにごま油を入れて中火で熱し、②を入れて広げ、2分間焼いて上下を返す。Aを加え、スパゲッティを乾麺のまま広げて入れる。(長ければ2つに折って入れる)
- ④ 麺をほぐしながらよく混ぜ、ふたをして弱火で10分間火を通す。途中でほぐすように1、2回混ぜるとよい。
- ⑤ ①の菜の花にしょうゆ、ごま油をからめ、④とあえたら、器に盛る。

出典●「ミルクウェブサイト「ミルクレシピ」

笑味ちゃん × HELLO KITTY



いっしょに、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。

© 2018 JAグループ。© 2018 HELLO KITTY. LTD. APPROVAL NO. 123456

家族で楽しむおいしい一皿

簡単レシピで春野菜を楽しもう!



タケノコ入り鶏つくね

材料(4人分)

タケノコ (ゆでたもの) …… 100g	
鶏ひき肉 …… 400g	
小ネギ …… 4本(40g)	
A 卵 …… 1個	
片栗粉 …… 大さじ2	油 …… 適量
おろししょうが …… 10g	B しょうゆ …… 大さじ2
塩 …… 小さじ2/3	酒 …… 大さじ2
こしょう …… 少々	みりん …… 大さじ2

シャキシャキ
食感が楽しい!
冷めてもおいしいので
お弁当にも

作り方

※写真は2人分

- ① タケノコは大きめのみじん切りにする。小ネギは飾り用に3、4cm幅に切って少し取っておき、残りを小口切りにしておく。Aをボウルに入れてよくこね、食べやすい大きさに丸めてつくねを作る。
- ② フライパンを温めて油をひき、つくねを並べる。中火でこんがり色がつくまで焼き、ひっくり返してふたをして5分ほど蒸し焼きにする。ふたを取ってひっくり返しながら焼き上げる。串を刺して透明の肉汁が出るようになったらBを混ぜ合わせて入れ、少しとろみがつくまで火を入れて、つくねに絡める。
- ③ 皿に盛り、①で取っておいた小ネギを散らして出来上がり。

ポイント

形崩れを防ぎ、食感を良くするためよくこねましょう。丸めづらい場合は手に油(分量外)を塗るとまとまりやすくなります。

アレンジ

- タケノコをレンコンやキノコなど季節の野菜に替える
- さんしょうをひと振りして大人向けに

スパイスの香りが食欲そそる

春キャベツと新ジャガイモのごまサブジ(インド風蒸し炒め)

材料(4人分)

キャベツ …… 300g	チリパウダー …… 適量
新ジャガイモ …… 300g	塩 …… 小さじ1/2
オリーブ油 …… 大さじ1	水 …… 大さじ1
ニンニク(みじん切り) 1片(5g)	白ゴマ …… 大さじ1
カレー粉 …… 小さじ1	

作り方

- ① キャベツはざく切りにする。新ジャガイモは皮をむき1cm角に切り、水にさらして水気を切っておく。
- ② フライパンにオリーブ油とニンニクを入れて中火にかけ、香りが出たらキャベツと新ジャガイモ、カレー粉、チリパウダー、塩、水を入れて混ぜ、ふたをして5分ほど加熱する。新ジャガイモに火が通ったら白ゴマを混ぜ入れて出来上がり。

ポイント

難しいコツなく作れるインドの家庭料理です。インドではクミンシードを使いますが、白ゴマで代用して和風にアレンジしています。

アレンジ

- キャベツや新ジャガイモを冷蔵庫に残った野菜に替える
- 春巻きの皮で巻いて揚げる



おやまるくんの直売所ご案内

JAおやまでは5店舗の直売所を運営しています。
生産者の方が、毎朝採れたての農作物を並べて
くれているので、どれも新鮮です!!

採れたての新鮮な旬の農作物をたくさん食べて、
健康な身体づくりをしましょう!

そして、地元の農家さんを応援しよう♪

女性会加工グループ「フレッシュ」
が作った焼き肉のたれや
イチゴジャム、味噌なども
販売しております!

取り扱いがない店舗もございますので、
各直売所へお問い合わせください。

JAおやま
の直売所へ
GO!



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

愛称：おやまるグリーンカード



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 美容に役立つ朝食

管理栄養士・フードスタイリスト
●大槻 万須美

新生活で慌ただしい朝を過ごしている方も多い時期ですね。忙しいとつい欠食してしまったり、飲み物だけなど簡単なもので済ましてしまいがちですが、美容のためにも朝食はぜひとも取りたいものです。朝食は「食べる美容ケア」ともいえます。

■きちんと朝食を取るメリット

朝食を取ると体内時計がリセットされます。ホルモンの分泌のタイミングが正常化されたり、自律神経のオン・オフが整いやすくなったりするといわれています。朝からしっかりと体温が上がり代謝もアップすると、日中の活動がスタートしやすくなるとともに、夜は睡眠の質が上がり、肌荒れやくすみができにくくなるといった美容につながる効果が生まれます。また、朝食を取ると腸が動くスイッチが入り、便秘になりにくくデトックスに結び付くのもうれしいポイントです。

■美容に良い朝食のポイント

①炭水化物・タンパク質をそろえる ②野菜・海藻・キノコ・果物でビタミン・ミネラル・食物繊維を意識 ③発酵食品で腸活強化 ④よくかむ ⑤水分補給も忘れない——の五つがポイントです。

朝食でタンパク質を取ると、睡眠中に細胞などの修復に利用されて減ったタンパク質を補給でき、修復活動の仕上げができるといわれています。大切なのは、タンパク質と炭水化物を一緒に取ることです。血糖値を安定させながらエネルギー源を確保でき、脂肪の合成が起きにくく太りにくい体づくりにも役立つと考えられます。また、消化・吸収のスピードが穏やかな固形や半固形の食品でタンパク質を取ると、腸への負担が少なく、肌や髪の合成に役立つアミノ酸を持続的に供給できると考えられています。

例えば、卵1個+納豆1パックや、ヨーグルト+サラダチキンの組み合わせで朝に取りたいタンパク質量15~25gを摂取できます。

表情筋を鍛えることにもつながるため、ゆで卵や焼き魚、厚揚げなど、よくかめる食材を取り入れるのも良いですね。



脳トレ! 手足の体操 指出し体操で右脳を鍛える

健康生活研究所所長
●堤 喜久雄

両手のリズムカルな動きで右脳を鍛える体操です。右脳は想像力などを受け持つとされていますので、頭がぼんやりするときやアイデアがうまく出ず、煮詰まったときなどに試してみましょう。

大人数での集まりなどで、皆で挑戦すると盛り上がります。

指出し体操



1 右手は人さし指を立てて前方に出します。左手は親指を立てて胸の前に持っています。立った状態でも座った状態でもOKです。



2 左右の手の動きを逆にします。右手は親指を立てて胸の前に持っています。左手は人さし指を立てて前方に出します。



3 右手は人さし指と中指を立てて前方に出します。左手は親指を立てて胸の前に持っています。胸の前の手は必ず親指を立てることにします。



4 左右の手の動きを逆にします。左手は人さし指と中指を立てて前方に出します。右手は親指を立てて胸の前に持っています。

※①~④を10回繰り返しましょう。

※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。

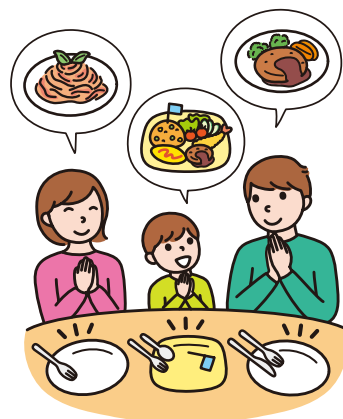
4月は人事異動などで歓迎会などの食事会が多くなりますね。皆さんは食事会の後、余った料理はどうしていますか？私は飲食店で持ち帰りを頼んだときに「保健所が厳しいから禁止」「衛生面から持ち帰りは一律禁止」などと言われたことがあります。でも、国としては食べ残しの持ち帰りを禁止していないのをご存じでしょうか？

2017年5月、農林水産省・消費者庁・環境省・厚生労働省が通知を出し、食べ残しを持ち帰る場合に注意すべき内容を示しました。飲食店は生ものなどを除き、持ち帰る際の注意事項を客に説明すること、消費者は自己責任で持ち帰ること、といった内容です。この通知はあまり普及しませんでした。私が飲食店に持ち帰りをできるか尋ねたのも通知が出た後でしたが、知っている飲食店は少なかったです。

しかし今は食品ロス削減の時代。SDGsでは「2030年までに世界の小売・消費レベルの食品廃棄を半減する」と数値目標が立てられています。日本は達成したものの、目標が低かったこともあり、まだ年間4兆円分の食品ロスが出ています。

そこで2024年12月、消費者庁と厚生労働省が「食べ残し持ち帰り促進ガイドライン」を発表しました。法的リスクや衛生的リスクを減らし、事業者と消費者の双方が意識を変え行動変容することが目的です。持ち帰り用の箱「mottECO(モtteコ)」というネーミングも環境省から発表されました。外食産業で発生する食品ロスのうち相当程度を客の食べ残しが占めています(消費者庁・農林水産省・環境省「外食時のおいしく「食べきり」ガイド」より)。店側は客に適量を尋ね、客は食べ切れる分だけ注文すると食品ロス削減につながるでしょう。

これらを意識することで、食品ロスの削減だけでなく、客にとっても飲食店にとってもお金の節約になり、食品ロスを処分した際に排出される温室効果ガスなどによる気候変動の影響も削減できるでしょう。



[お天気カレンダー]

春なのに

気象予報士●檜山靖洋

4月といえばいろいろな花が咲き乱れ、寒さもなくなり、春本番のイメージがあると思います。ところが、近年の4月は昼間なら半袖でも過ごせるくらいの気温になる日が増えてきています。

例えば東京では、ここ数年4月の夏日(最高気温が25度以上の日)が増えていています。4月に夏日になった日数は2018年が9日で最も多い記録で、次いで2024年の8日、2022年の7日となっています。



ソメイヨシノの開花も早まっていますが、初夏の花であるツツジやフジも、4月に入ると早々に咲きだすことが多くなりました。4月が春本番ではなく、もう初夏になろうとしています。昔ながらの気象や季節の本を読むときは、少し先のページを読まないで、実際の気温や体感に合わないかもしれません。

地球温暖化の影響もあり、暑いと感じる期間が長くなっています。満開の桜の向こうにはすぐに初夏の気配が漂います。

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

- 1 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。
- 2 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]

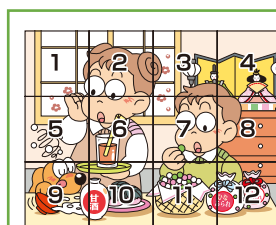
	7	2	9		5	8		6
	1			3			4	
4	9				1	3		
		7	8		9	2		5
	2			5			7	
6		3	7		4	1		
		1	4				5	3
	3			1				6
5		4	3		2	9	8	

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

先月号クイズの答え



- 1 梅の模様がいない
- 4 おひなさまの髪形が違う
- 6 ストローが挿してある
- 7 口の形が違う
- 11 ひなあられが少ない

編 お蕎麦美味しいですよね! オススメのお店を教えてくださいませんか?

● 会社の同僚と蕎麦の食べ歩きをしておりま。栃木県には美味しい蕎麦屋さんがたくさんあります。(K・Mさん)

「休日の過ごし方」

編 パンダは、コロンとしていて、とても可愛いです♡

● パンダ。漢字で大熊猫と書くので、愛着があります。(F・Oさん 54歳)

「好きな動物」

編 私も取材を通して様々な生産者の方とお会いし、農畜産物ができるまでを知りました。感謝して頂かないといけないですね。

● 家族で楽しむおいしい一皿を参考にします!(A・Oさん 30歳)

編 ありがとうございます! 毎日献立に悩みますよね。

● 2月号の農業浪漫を読んで、あの可愛いトマトに、こんなに大変な作業をされているとは思いませんでした。子供たちに食育活動もさせていて、素敵なことですね!(S・Hさん 66歳)

編 筋力を維持することは大切ですね。毎日継続できることが素晴らしいです!

● 毎日寝る5分前に、自分なりの体操をしてから床につくと筋力維持になるような気がします。(I・Cさん 78歳)

編 筋力を維持することは大切ですね。毎日継続できることが素晴らしいです!

● 毎日寝る5分前に、自分なりの体操をしてから床につくと筋力維持になるような気がします。(I・Cさん 78歳)

📧 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

- ・「毎日欠かさず行っていること」
- ・「健康のために気をつけていること」

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

広報誌「ぐりーんぴあ」はデジタル版に全面移行します

広報誌「ぐりーんぴあ」は、SDGsへの取り組みをより一層進めるため、令和8年9月より電子化し、紙媒体を廃止いたします。

「ぐりーんぴあ」は、ホームページに掲載しておりますが、今後各種SNS (Instagram、X、LINE) にて、発行のお知らせをいたしますので、SNSをご登録いただき、閲覧くださいますようお願い申し上げます。

JAおやまのSNSでは、事業活動やイベントの告知なども発信しております。フォロー、お友だち登録をお願いいたします。



Instagram



X



LINE



「ぐりーんぴあ」デジタル版移行に関するお問い合わせは、企画管理部 総合企画課
または最寄りの支店までお願いいたします。 ◆ 総合企画課 TEL: 0285-25-3372

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
 - ・履歴書(写真貼付) 1通
 - ・卒業見込証明書または卒業証明書 1通
 - ・成績証明書 1通
 - ・エントリーシート 1通
(当JAホームページよりダウンロードして下さい。)
 - ・受験票用写真(縦4cm×横3cm) 1枚

※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4月14日(火)～4月30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。
- 採用試験
 - ・筆記試験
 - ▶ 大卒・短大卒・専門卒 令和8年5月8日(金)
 - ・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

お問合せ先

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) JAおやま説明会の開催について

日時	令和8年4月14日(火)・4月20日(月) 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: jinja@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3月12日(木)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。)

令和6年産共計米の精算について

令和6年産米を取り巻く販売環境は、「令和のコメ騒動」による米価の高騰や備蓄米の放出、輸入米の増加など、今まで経験したことがない市場環境になりましたが、全量が契約完了となり、最終精算を実施いたしました。

《令和6年産 共計米生産者手取額一覧表》 単位：60kg、円(税込)

銘柄	等級	概算金+追加払い	精算額	生産者手取額
コシヒカリ	1等	21,498	807	22,305
とちぎの星	1等	20,898	3,154	24,052
あさひの夢	1等	20,698	1,307	22,005
酒造好適米 五百万石	1等	16,498	732	17,230

※コシヒカリは共計米、とちぎの星・あさひの夢は共計米と共計外米の共同計算です。
 ※上記の金額はJA米・1等・紙袋・60kgを基準に作成しております。※精算日：令和8年2月10日(火)



JAバンク
あなたのくらしに
プラス
+JA
プレゼント

はじめたいいこと。使うほどいいこと。

+JAプレゼント

webで  窓口 
(専用用紙)で

お申込みできます!

JAバンクで年金もお受取りいただけます!

※特典へのお申込みが必要です

もれなく 3,000円相当 プレゼント!

対象期間 2026.04.01 ▶ 2027.03.31

条件 | 1度に5万円以上の年金振込が確認でき、かつ所定の条件を満たした方(詳しくは右下のQRコードからご確認下さい)

webで!

お申込みいただくと、**3,000円相当**のデジタルギフトをメールでお送りいたします。

 えらべる Pay
いろんなPayに換えられる
 JAタウン
 amazon
ポイント

※特設サイトは4月からリニューアルいたします。※お申込みは2026年4月から可能となります。
 ※ポイント交換レートは商品により異なります。

エントリーはこちら▼



窓口(専用用紙)で!

お申込みいただくと、QUOカード 3,000円分をプレゼント!

※画像はイメージです。

ほかにも特典いろいろ!
詳しくはこちら▼



2026年ゴールデンウィーク営業時間について

	4/29(水)	4/30(木)	5/1(金)	5/2(土)	5/3(日)	5/4(月)	5/5(火)	5/6(水)	5/7(木)	5/8(金)		
一般業務	休業	通常営業	通常営業	休業				通常営業				
金融窓口	休業			休業								
支援センター	8:30~17:00			8:30~17:00		休業	8:30~17:00					休業
のぞみ館 野木	休業			8:30~17:00		休業						
ATM	9:00~17:00			9:00~17:00								



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も、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茶葉の取引価格は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は、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ますようお願い申し上げます。

※廃止銘柄：夕鶴

品名	予約価格	品名	予約価格
● 白翔(100g×6)	¥15,930	● 緑鳳(1kg) 古茶対応	¥8,380
● 松楽(1kg)	¥19,020	● 匠(棒茶)1kg	¥9,970
● 玉翠(1kg)	¥15,190	● 聖(粉茶)1kg	¥5,410
● 宝玉(1kg)	¥13,270	● プレミアム紫鳳500g	¥5,580
● 白楽(1kg)	¥11,390	● こずえ 600g	¥8,620
● 紫鳳(1kg)	¥10,190	● いおり 600g	¥7,400
● 瑞緑(1kg) 古茶対応	¥8,980	● おおとり 600g	¥6,230

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	5月15日(金)
野木支店	5月18日(月)
下野支店	5月25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	5月11日(月)
----	----------

・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13回理事会(2月20日)

- 令和8年度事業計画について
- 機構の一部改正について
- 令和8年度コンプライアンス・プログラムの策定について 他

第14回理事会(2月27日)

- 令和8年度事業計画について(継続審議)
- 収支シミュレーションについて
- 規程等の改正について
- 就業規則の一部改正について 他

新鮮野菜を販売!

土曜朝市

JAおやま 野木支店敷地内で
《 毎月第1、第3土曜日開催 》

4月4日(土)

4月18日(土)

開催時間 9:00~11:00 住所:野木町中谷523-1

お問合せ先:園芸課 ☎0285-38-2373

無料

社会保険労務士による年金相談会を開催します

ぜひ、年金受給予定の方のご予約をお待ちしております。

日程・時間	集客人数	会場
令和8年4月4日(土) 9:00~15:00	10名 担当社労士	桑絹支店 笹沼 和子
令和8年6月13日(土) 9:00~15:00	10名 担当社労士	間々田支店 笹沼 和子
令和8年8月29日(土) 9:00~15:00	10名 担当社労士	本店 笹沼 和子
令和8年10月31日(土) 9:00~15:00	10名 担当社労士	下野支店 笹沼 和子
令和8年12月5日(土) 9:00~15:00	10名 担当社労士	本店 笹沼 和子
令和9年2月13日(土) 9:00~15:00	10名 担当社労士	本店 笹沼 和子

ご参加には事前予約が必要です
~詳しくは各支店へお問合せください~

JAの概況(2026年2月現在)

貯金	1,686億 232万円
貸出金	307億1,071万円
購買品取扱高	40億4,702万円
販売品販売高	103億8,588万円
長期共済保有契約高	3,301億7,558万円