

2026

5

vol.327

人と自然の調和から新たな創造を

ぐりーんぴあ

《特集》日本茶でリラックスティータイム



Instagram



X



LINE



YouTube



JAおやま
公式HP

フォロー
してね!



JAおやま

役員コラム



監事（穂積）
よこつか きよし
横塚 清

穂積地区選出の監事、横塚です。

組合員の皆様には、日頃より農協事業にご協力ご理解を賜り心より感謝申し上げます。

農業を取り巻く情勢は、国内市場の縮小や農業従事者の減少、資材や燃料、飼料等の価格高騰への対応が喫緊の課題であり、コスト増・担い手不足・気候変動という三重苦の中で、技術革新と持続可能な農業の再構築が求められています。

苦境な時こそJAの総合事業を発揮し、役職員一丸となって組合員の皆様の負託に応えられるよう尽力してまいります。

今後も組合員・地域利用者の皆様に信頼されるJAづくりと健全性の確保に努めてまいりますので、どうぞよろしくお願いいたします。



理事（絹）
たなか ひとみ
田中 仁美

絹地区選出の田中です。

現在、農業を取り巻く環境は気候変動・目まぐるしく変わる国際情勢など様々な要因で不安定感を増しています。

そのような中、役員・職員が一丸となり、組合員の持続可能で安定した農業経営の実現のため、精一杯努力してまいります。

5年、10年後に、農業そして農協が魅力ある存在になる事を切に願います。今後ともどうぞよろしくお願いいたします。

CONTENTS 目次

- LIVE Topics 3
- 令和8年度新規採用職員紹介 4.5
- 地域NEWS 6.7
- 特集 8.9
- 金融共済便り 10
- 農業浪漫 11
- ベランダでも育てられる
みんなのコンテナ菜園 12
- おすすめレシピ 13
- お役立ち情報 14.15
- みんなの広場 16.17
- information 18-20

LIVE Topics

管内小学校に図書カード・ランチョンマット贈呈



小山市



下野市



野木町



贈呈したランチョンマット

JAおやまは、JAが運営する直売所5店舗（グリーンセンター、よらっせ桑、四季彩、国分寺、のぎ松原大橋直売所）の、売上の一部を図書カードとして管内の小学校に還元しています。

各直売所に学校名を書いた箱を設置。買い物客は応援したい学校の箱にレシートを投函し、その合計金額の一部を各学校に図書カードとして贈る仕組みです。

3月23日には、渡邊文雄組合長と杉山清司専務が小山市役所を訪ね、浅野正富市長に117,500円分の図書カードを手渡しました。また、小学校新1年生用に、給食の際に使用していただくランチョンマットも贈呈しました。

渡邊組合長は「ランチョンマットはJAおやま管内で生産されている米や野菜などが描かれている。図書カードは、図書の購入に役立ててほしい。子供たちが楽しい学校生活を送れるよう支援したい」と述べました。

JAは3月下旬に下野市に図書カード55,000円分を、野木町に図書カード47,500円分を贈呈し、ランチョンマットもそれぞれ贈りました。

令和8年度

新規採用職員紹介



当組合は今年度、7人の新入職員を迎えました！
一生懸命、業務に取り組んで参りますので、よろしくお願いいたします！



企画管理部 総務課 秦野 梓沙 (はたの あずさ)

趣味・特技

ドラマ、サッカー、
ダンスを観ること

どのような職員になりたいか

皆様に信頼していただける
職員になりたい

仕事に向けて
の抱負

丁寧に正確に責任を持って取り組む



金融共済部 資金運用課 浜野 将吾 (はまの しょうご)

趣味・特技

You Tube

どのような職員になりたいか

信頼される職員に
なりたくてです

仕事に向けて
の抱負

なるべく早く自分の業務を覚えます



東部営農支援センター 菊地 知華 (きくち ちか)

趣味・特技

音楽を聴くこと

どのような職員になりたいか

職場の方や組合員さん、お客様に
信頼していただける職員になりたいです

仕事に向けて
の抱負

一つ一つ丁寧に業務に
取り組んでいきます

東部営農支援センター

田戸岡 泰麒 (たどおか たいき)



趣味・特技

読書、アニメ鑑賞、
ゲーム

どのような職員になりたいか

組合員、職員、お客様から
信頼される職員になりたいです

仕事に向けて
の抱負

少しずつ業務を覚えて、丁寧な仕事を行う

西部営農支援センター

鈴木 尊仁 (すずき たかひと)



趣味・特技

TVゲーム、料理、
プラモデル

どのような職員になりたいか

関わってくださった方一人ひとりと、
良好な関係を築けますよう努力します

仕事に向けて
の抱負

一刻も早く一人前になって、先輩方に
心配をかけないように尽力します

北部営農支援センター

福田 蓮和 (ふくだれお)



趣味・特技

運動、ラーメン巡り、
ゲーム

どのような職員になりたいか

組合員、お客様に
信頼される職員になりたいです

仕事に向けて
の抱負

積極的に業務を覚え、丁寧に仕事を行う

大谷支店 金融課

小林 遥香 (こばやし はるか)



趣味・特技

映画鑑賞、
お菓子作り

どのような職員になりたいか

組合員の皆様や職員の方々にも
信頼されるような職員になりたいです。

仕事に向けて
の抱負

沢山チャレンジして、
早く一人前の職員になる!



カボチャ栽培講習会

JAおやまかぼちゃ部会は2月18日、西部集荷所で栽培講習会を開きました。病害は予防、害虫は早期発見・早期防除が重要です。

中村寛部会長は「昨年の反省をふまえて、高品質なカボチャをより多く出荷しよう」と呼びかけました。



キク現地検討会

小山花卉園芸組合キク部会は2月27日、管内4カ所で現地検討会を開き、生育状況や病害虫の発生状況を確認しました。

高山仁部会長は「生育は順調。温度管理を徹底し、高品質なキクを出荷したい」と話します。



春レタス、 サニーレタス目揃会

JAおやまレタス部会は3月5日、春レタスの本格的な出荷シーズンを迎え、目揃会を開きました。2月下旬より降雨と気温の上昇で、ここに来て大玉傾向。生育も順調です。

前田幸秀部会長は「消費者のために、安全・安心で高品質なレタスを出荷したい」と話します。





養蚕活性化研修会

小山地区養蚕産地育成協議会は3月6日、本店で、養蚕活性化研修会を開き、高品質繭生産のため、知識向上に努めました。

協議会会長でJAの杉山清司専務は「『おやまブランド繭づくり』をモットーに、目標の日本一品質の良い繭2.5トンを達成しよう」と呼びかけました。



生井っ子プロジェクト 通常総会

JAおやま生井っ子プロジェクトは3月12日、生井公民館で第23回生井っ子プロジェクト通常総会を開きました。

川俣真男会長は「今年も猛暑が予想されるが、関係機関と連携し、生井っ子を絶やすことがないよう維持・継続していきたい」と話します。



バラ部会総会

小山花卉園芸組合バラ部会は3月19日、西部集出荷所で令和7年度バラ部会総会を開きました。

葛生繁部会長は「重油や生産資材の高騰で大変厳しい状況。今後どのようなバラづくりをしていくかが課題となる。安定的に高品質なバラを生産していこう」と呼びかけました。



日本茶で

リラックス

ティータイム



監修：日本茶インストラクター 滝井ひかる イラスト：小林裕美子

忙しい毎日に、
ほっとひと息つける時間はありますか？
日本茶の香りや味わいに癒やされながら、
心も体も休まる時間を楽しみましょう。



疲れた脳をリラックス

テアニン

茶葉に多く含まれるアミノ酸の一種で、うま味や甘さの主要成分。テアニン摂取後30〜40分で脳がリラックスした状態になり、その効果は約2時間持続するといわれています。

ストレスや疲れの回復に

ビタミンC

ストレスの緩和や疲労回復、生活習慣病の予防や免疫力の向上などに効果があるといわれています。また、抗酸化作用があり、染みやしわ予防、肌の荒れの改善にも効果が期待できます。

自律神経を整えリラックス

香り

緑茶 特に新茶で感じられる若葉の香り成分「青葉アルコール」や、緑茶を熟したときの香ばしい香り成分「ピロール」「ピラジン」が自律神経を整えてくれるといわれています。

日本茶の癒やしパワー

眠気を覚まし能率アップ さまざまな健康効果

カフェイン

苦味をもたらし、覚醒作用がある成分。お茶はカフェインとテアニンの組み合わせにより、仕事や作業中に飲んでも眠気を誘わず程よくリラックスし、能率を上げることができます。

カテキン

ポリフェノール的一种で、苦味や渋味の主成分。免疫力向上・抗アレルギー作用がある「エピガロカテキン」や、血圧を下げ血糖値を抑制する「エピガロカテキンガレート」などがあります。



八十八夜は緑茶の日

二十四節気の「立春」から数えて88日目に当たる八十八夜が茶摘みの最盛期であることから、同日に緑茶の日が制定されました。2026年の場合は5月2日です。この日に摘んだ新茶を飲むと病気になるはず長生きするといわれています。

さまざまな日本茶



最高級の日本茶

玉露 (ぎょくろ)

最初の新芽が伸び出した頃から20日程度、日光を遮って栽培した葉。甘く豊かな香りで、うま味が強く、苦味や渋味が少ない



家庭用として親しまれる

番茶 (ばんちゃ)

伸び過ぎた芽や遅い時期に摘んだ葉などから作られる。ペットボトルのお茶の原料などにも多く利用される。苦味が少なく飲みやすい



日本茶の代表

煎茶 (せんちゃ)

一般的に飲まれている緑茶。摘み取った茶葉を蒸してもみ、乾燥させて作られる。爽やかな香りとうま味、渋味が特徴

仕事や作業のリフレッシュに

お湯出し緑茶

香りがよかつつ

カフェインを多く抽出

血圧を下げ、血糖値を抑制する成分が多く抽出される

こんなときにも

- 能率を上げたいときに
- 運動後の疲労回復に

入れ方

- 1 水道水400mlを一度沸騰させ、カルキ臭を飛ばす
- 2 沸騰後は火を止め、少し冷まして適温にする
(番茶・ほうじ茶:熱湯/煎茶:約70度/玉露:約50度)
- 3 急須に②の湯と茶葉10g(約大さじ2・3人分)を入れる
- 4 湯を注ぐ際は、湯のみへ均一に行き渡るよう回し注ぐ
- 5 最後の一滴まで注ぎ切る



お茶は温度により抽出される成分の量が変わります。うまく使い分けると、1日の中で上手に緊張をほぐしたり、仕事などの能率をアップさせたりできます。

水出しとお湯出しを使い分けて リラックス効果アップ!

夜のリラックスタイムに

水出し緑茶

渋味とカフェインが少なくまろやかに

テアニンやビタミンCを多く抽出

免疫力を向上させ、抗アレルギー作用のある成分が多く抽出される

こんなときにも

- 良く眠りたいときに
- ストレスの解消に

入れ方

- 1 水道水1Lは一度沸騰させ、カルキ臭を飛ばして冷ます
- 2 ボトルに①の水と茶葉10g(約大さじ2・3人分)を入れる
- 3 冷蔵庫で2~3時間抽出する



茶葉の保存方法

茶葉は温度や湿度、酸素や光の影響で変質しやすく、周囲のおいも吸収しやすいため、密閉できる容器に入れて直射日光を避け冷蔵庫で保存します。量が多い場合は、10日分程度を目安に小分けにすると良いでしょう。

お茶は鮮度が命!
未開封のものも
早めに開封して
飲み切ろう



お掃除に

水気を絞った茶殻を床にまき、ほうきで掃除する。茶殻がほこりを吸着し効率良く掃除ができる



消臭

ティーバッグなどに入った茶葉をそのまま乾燥させて靴箱などに。消臭効果に期待



茶殻で身の回りを
キレイにして
リフレッシュ
お茶を楽しんだ後に残る茶殻は掃除などに活用できます。



茶の湯の主役

抹茶

20日ほど日光を遮って育てた茶葉をそのまま乾燥させ(てん茶)、茶臼などで挽き細かい粉末にしたもの。海外でも注目されている



優しい香りが特徴

ほうじ茶

番茶などを褐色になるまで強火で焙煎して作られるお茶。ほのかに甘い香りとさっぱりとした味わいが特徴で食後などにおすすめ



炒った米の香りが特徴

玄米茶

白米や玄米を蒸して乾燥させ、炒ったものを茶葉と同量程度加えて作られる。香ばしい香りとさっぱりとした味わいが特徴

金融共済便り



落合 仁司



齋藤 寛子



栗田 茉佑香



多くのご要望に応え

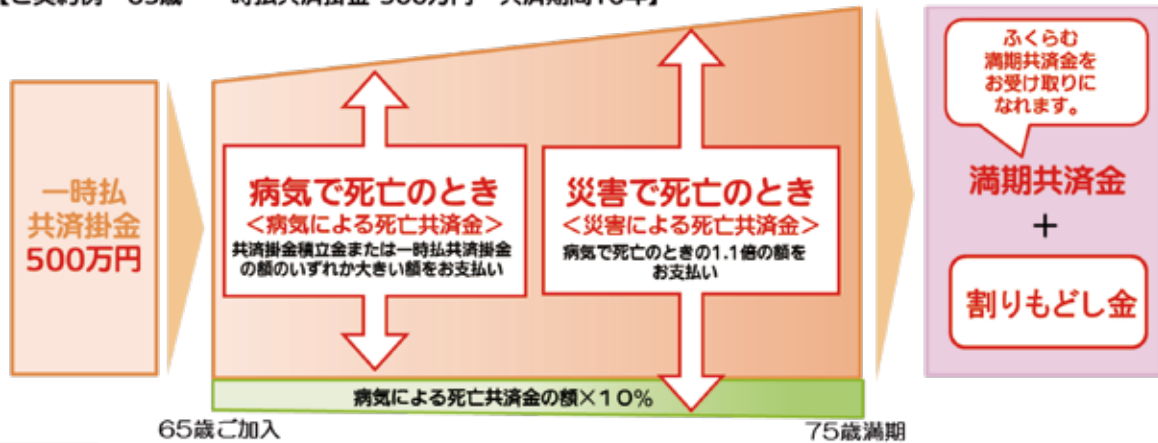
令和8年4月より取扱い再開!!



一時払養老生命共済

資金を活かして、計画的な資産形成と確かな万一保障

【ご契約例 65歳 一時払共済掛金 500万円 共済期間10年】



ポイント

- 1 貯蓄性のある仕組みで、計画的な資金づくりが可能。
- 2 万が一のとき、すぐに共済金を受取る事が可能。
- 3 あらかじめ死亡共済金受取人を指定可能。
- 4 死亡共済金等の相続税の非課税枠を利用可能。
- 5 最高85歳の方までご加入いただけます。
このプランに加入いただける年齢【共済期間 5年の場合：0歳～85歳】
【共済期間 10年の場合：0歳～80歳】
- 6 簡単な告知でお申込みいただけます。



- ご契約に際しては、「重要事項説明書(契約概要・注意喚起情報)」および「ご契約のしおり・約款」を必ずご覧ください。
- 被相続人の死亡によって取得した共済金等で、その共済掛金を被相続人が負担していたものが、相続税の課税対象になります。
- 死亡共済金受取人が、相続人の場合に限り、非課税枠の適用があります。
- 記載のお取扱いについては、令和8年3月末現在の法令等に基づくものです。
- 現在の満期共済金額等については、「掛金シミュレーション」にてご確認くださいか、お近くのJAにお問い合わせください。
- 早期にご解約される場合、お支払いする返れい金がお払込みいただいた共済掛金を下回ることがあります。
- 割りもどし金の額はお支払い前年度までの収支を反映して決定しますので、現時点では確定していません。また、収支状況によってはお支払いできない場合もあります。

【お問合せ】 大谷支店：0285-27-0298 間々田支店：0285-45-1210 美田支店：0285-38-0004
桑網支店：0285-22-0980 小山支店：0285-22-0010 下野支店：0285-44-1115 野木支店：0280-56-0083


【26093140038】

農業浪漫

NOGYO ROMAN



低農薬で 安全な野菜づくりを

桑地区 柏崎 正晴さん(48歳)  春大根

JAおやま管内では、18人の生産者が春大根栽培に取り組んでいます。作付け面積は約3.9ヘクタール。品種は主に「貴誉」「春宴」「春のきらめき」で、東北、関東、北陸地方方面に出荷しています。

桑地区の柏崎正晴さんは会社員を経て、32歳のときに就農しました。以前は養蚕業を営んでおり、子どもの頃はよく手伝っていました。現在は父と2人で、大根品種「春宴」「純美晩善」を約30アール栽培しています。正晴さんは大根のほか、サニーレタスやネギ、チンゲン菜、ニンジンなど、年間を通して様々な野菜を栽培しています。

春大根の栽培は、12月上旬、1月上旬、2月上旬にそれぞれ播種し、トンネルをかけます。3月下旬頃トンネルを外し、4月中旬から6月いっぱいまで収穫です。

正晴さんは「品質の良いものができるのが嬉しい。なるべく低農薬で栽培するよう心掛けています」と話します。カブやチンゲン菜など、まわりの方があまり作っていない野菜も作っています。

「質を下げずに現状を維持していきたい」と話す正晴さん。正晴さんはこれからも安全な野菜を消費者に届けます。

スイートコーン

遅まきすれば失敗知らず 適期に定植・追肥・葉散・収穫

トウモロコシは、株先に雄穂(ゆうすい)が、葉のわきに雌穂(しすい)が別々につきます。この雌穂の粒が未熟なうちに収穫する野菜がスイートコーンです。

発芽と生育の適温は高く、5月に種まきし、盛夏に収穫するのが本来の旬です。これより前は気温が低く失敗しがちです。一方で8月上旬ごろまでの遅まきは、栽培期間を通し十分な温度が確保でき、栽培は比較的容易です。遅まきでは草勢と根張りが強く、株元に分けつ(わき芽)が出て、台風にも耐え、高温下でも粒がしなびにくい中晩生や晩生の品種を使います。

雌穂の絹糸(けんし・めしべのこと)に他の株の花粉が風で運ばれ受粉するので、最低でも4株(プランター2つ分)は栽培しましょう。また大きな穂にするため、3回に分けて追肥を施します。さらに雄穂が出る頃から雌穂の絹糸が出る頃までの防虫も大切です。



「ゴールドラッシュ90」
 暑さに強く、草勢が旺盛で
 しなびにくく、遅まきできる
 甘いスイートコーン

【基本情報】

- 分類：イネ科トウモロコシ属
- 原産地：北アメリカ(メキシコ高地)
- 発芽適温(地温)：25～30度
- 生育適温(気温)：22～30度
- 日当たり：日なた ●好適pH：6.0～6.8

【病害虫情報】

アワノメイガ：雄穂に誘引され産卵する。幼虫は葉のつけ根あたりから茎または雌穂内に入り食害する。

アブラムシ類：葉、雄穂や雌穂の中に入り込んで生育を悪くする。出穂の頃に発生しやすいので早めに防除する。

スイートコーンの栽培方法

1 種まき

苗が小さくても鉢のまま植えつけられるジフィーstriップ(5cm角)へ培養土を入れ、種2粒を深さ2cmのところへ押し込む(写真1)。水やりしたら、雨が直接当たらない日当たりの良いところに置く。



ポイント | 適温を維持して一斉出芽させる。5月に入っても地温15度を下回る場合は日当たりの良い室内などで出芽させる。

2 植え付け

本葉2～2.5枚でIB化成約54gを混ぜた土を入れた深型プランター(長さ55cm・約25L)へ、株間35cmで、苗は間引かずそのまま2鉢を植え付ける(写真2)。根づくまでは乾燥に注意して水やりする。



ポイント | 苗を老化させないように必ず本葉2～2.5枚で植えつける。

3 間引きと最初の追肥

本葉5～6枚で残す株や分けつを傷つけないように、ハサミを使い地際で切り、1カ所1株にする(写真3)。



間引きに合わせて1株当たり化成肥料(NPK各成分8-8-8)約16gを施し、土と混ぜ、水やりする(写真4)。



4 害虫防除と2、3回目の追肥

重大害虫のアワノメイガは、雄穂が出る頃に葉裏や雄穂に産卵する。葉が筒状になった株の中心に穂が見えたら(写真5)、株全体にBT剤※1などを散布する(写真6)。1週間ほどして雄穂がしっかり出たら雄穂と葉の付け根を中心に2回目を、さらに雌穂から絹糸が出て2～5日した頃に絹糸を含め全体へ3回目の薬剤散布をする。2回と3回目の追肥は、最初と3回目の薬剤散布に合わせ1回目同様に施す。



5 授粉

雌穂から絹糸が出たらプランター2個を並べ授粉しやすくする(写真7)。晴れた日の午前10時ごろに茎を軽く叩き花粉を舞わせ授粉させる。受精後、絹糸は茶色くなる。乾燥に注意して毎日水をやる。



6 収穫

絹糸が出始めたら平均気温(気象庁HP参照)を積算して500度になる日を収穫の目安にする。予定日の2～3日前に穂先の粒の充実を確認して(写真8)、収穫する。



栽培カレンダー

	1		2		3		4		5		6		7		8		9		10		11		12		
	上	中	上	中	上	中	上	中	上	中	上	中	上	中	上	中	上	中	上	中	上	中	上	中	下
寒冷地																									
暖地																									

● 種まき --- 保温 🌱 植え付け 🍷 収穫

※1 微生物のパチルス・チューリゲンシスから作られた自然由来の農薬
 ※温暖地を基準に記事を作成しています。



東京都文京区小石川生まれ。管理栄養士。日本女子大学大学院食物栄養学専攻修了。日本女子大学非常勤講師、十文字学園女子大学非常勤講師、日本フードコーディネーター協会常任理事。

とっておきレシピ

材料 3種類・各2個分

米	150g
だし(昆布だし)	180ml
A	
酢	25ml
砂糖	3g
塩	1g
白ごま	大さじ1
油揚げ	6枚
だし(かつおだし)	200ml
砂糖	50g
しょうゆ	大さじ2

左・2色そぼろいなり

鶏ひき肉	50g
------	-----

B

砂糖	小さじ1/2
しょうゆ	小さじ1
酒	小さじ1
みりん	小さじ1
しょうが汁	少々
ニンジン(薄切り)	2枚
卵	1個

C

砂糖	大さじ1/2
塩	少々
中央・梅しらすいなり	
しらす	大さじ2
梅干し	1個
大葉	1枚
右・エビアボカドいなり	
ゆでエビ	1尾
アボカド(薄切り)	2枚
マヨネーズ	少々

作り方

- ①すし飯を作る。米を研ぎ、昆布だしで炊く。炊き上がったら混ぜ合わせたAをかけ、切るように混ぜる。ここに白ごまを混ぜ、6等分にする。
- ②油揚げは半分に切って袋状にし、熱湯をかけて油抜きをする。鍋にかつおだし、砂糖、しょうゆを煮立て、ここに油揚げを入れ落としづたをして、弱火で汁気がなくなるまで煮る。
- ③油揚げの切り込み部分を少し内側に入れて、すし飯を詰める。
- ④2色そぼろいなりを作る。鶏ひき肉とBを混ぜて鍋に入れ、菜箸を4、5本使って混ぜながら弱火にかけ、鶏そぼろを作る。別の鍋に割りほぐした卵とCを入れ、菜箸を4、5本使って混ぜながら卵そぼろを作る。ニンジンは花型で抜き、ゆでる。③の上に鶏そぼろと卵そぼろ、ニンジンをのせる。
- ⑤梅しらすいなりはしらすと刻んだ梅干し、千切りにした大葉を飾る。エビアボカドいなりは半分に切ったゆでエビとアボカドを飾り、マヨネーズを付ける。



飾りいなり寿司

とっておきレシピ



コック・ア・リーキ (リーキネギのスープ)

とろとろに炒めたリーキの甘さを生かす

材料 4人分

鶏もも肉(骨付き)	1本(200g)	玄米または大麦	大さじ1と1/2
水	1L	塩(全体の0.6%)	小さじ1
リーキ	1本(100g)	こしょう	少々
バター	10g	アサツキ	少々

作り方

- ①鶏もも肉は皮と骨が付いたまま深鍋に入れて水を加え、あくを取りながら弱火で20分煮る。
- ②リーキは繊維に沿って長さ4、5cmで千切りにする。フライパンにバターを溶かし、弱火でとろとろになるまで炒める。
- ③①に玄米と②を加えて50分弱火で煮る(皮が完全に開くまで煮る)。
- ④鶏もも肉を皿に取り出し、スープに浮いた脂肪を取り除き、塩・こしょうで味を調える。鶏もも肉は皮と骨を除き、長さ5cmに割く。
- ⑤鶏もも肉をスープに戻して温める。器に盛り付け、アサツキの小口切りを散らして出来上がり。



黄蛋魚捲 (ホワントンユイコン・魚の春巻き)

魚とチーズの組み合わせが子どもにも人気

※写真は盛り付け例

材料 6本分

白身魚(生食用)	200g
ピーマン	1個
タマネギ	1/2個
キクラゲ	10枚

A

溶き卵	1個
片栗粉	大さじ1と1/2
塩	小さじ1
砂糖	大さじ1/2
酒	小さじ1
こしょう	少々
春巻きの皮	6枚
プロセスチーズ	6本(5mm×10cm)
小麦粉	大さじ2
水	大さじ2
揚げ油	適宜

作り方

- ①白身魚は皮を取り、2、3mm程度のそぎ切りにする。
- ②ピーマン、タマネギ、戻したキクラゲを千切りにする。
- ③ボウルに①、②を合わせ、Aを加えてよく混ぜ、6等分する。
- ④春巻きの皮に③のをせ、プロセスチーズを芯にして包む。巻き終わりは小麦粉と水を混ぜ合わせたのりで付ける。
- ⑤④を180度の油でこんがり色づくまで揚げる。食べやすく切って皿に盛り付けて出来上がり。お好みにトマトケチャップや辛子しょうゆ(材料外)でいただく。

ご飯を美味しくたのしもう

ご飯はヘルシーで太りにくい

米・食味鑑定士／お米ライター／柏木 智帆

ご飯を食べると太ってしまうと思われがちです。ご飯は60%が水分であるため、食後に満腹感が得られやすく「太るのでは」と誤解されていることや、「糖質制限ブーム」の流れで「ご飯=太る」という誤ったイメージが付いていることなどが原因といえます。

しかしながら、同じ糖質でもご飯に含まれるでんぷんは砂糖やブドウ糖とは大違い。砂糖やブドウ糖は胃で消化されずに小腸で急速に吸収されて血糖値が急上昇してしまう一方で、でんぷんは消化に時間がかかり、血糖値の上昇が緩やかです。さらに、ご飯はでんぷんだけではなく、タンパク質や脂質、ビタミン、ミネラル、食物繊維などをバランス良く含んでいます。ご飯が太りやすいというのは誤解です。

タンパク質やビタミンなどには良いイメージを持って、でんぷんにはネガティブなイメージを抱く人も多いのではないのでしょうか。しかし、私たちヒトにとってでんぷんは重要な栄養素です。ヒトは唾液に含まれるアミラーゼというでんぷん分解酵素の活性が高いといわれています。馬などの草食動物やライオンなどの肉食動物にはアミラーゼ活性はありません。ヒトの中でもでんぷんを多く取る民族である日本人は特に「アミラーゼ遺伝子」が多いといわれています。アミラーゼ活性が高いということは、それだけ体がでんぷんを求めているということ。私たちヒトは長い年月をかけてでんぷんを主体とする食生活によって命をつないできたといえるでしょう。

世界にはさまざまなお米があり、その多くは調理に油脂類が使われますが、日本のジャポニカ米は水だけで炊飯することが基本です。ご飯を中心とした和食やおむすびは世界的にも健康的な食事として注目されています。「太るのでは」という心配は捨て、安心してお米の魅力やおいしさを存分にお楽しみください。



世界的に健康食として注目されるご飯

体を動かすためのヒント 手軽に体操

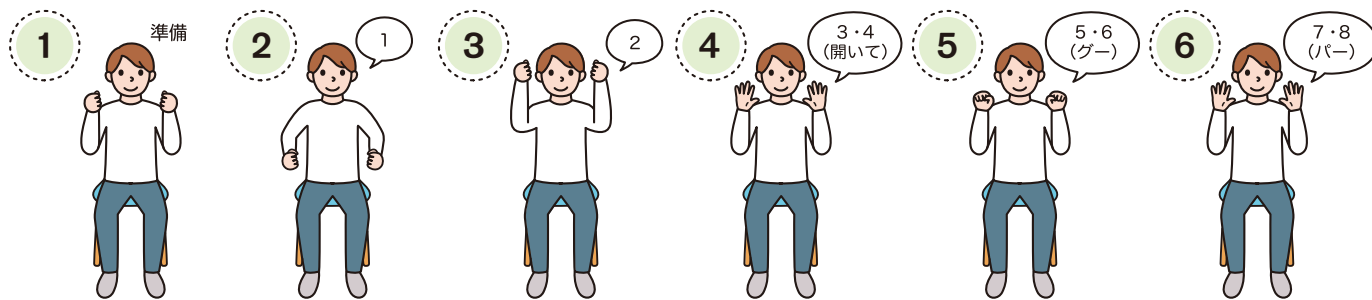
腕を振って開いてグー&パー♪

日本体育大学准教授／伊藤 由美子

「最近、ペットボトルのふたが開けづらくなった」「指先を使う細かい作業に時間がかかるようになった」などを感じることはありませんか。握力は高齢期を迎えると低下し、男性65～69歳の平均値は約39kg(35～39歳が最も高く約46kg)、女性65～69歳の平均値は約25kg(40～44歳が最も高く約28kg)となっています(スポーツ庁「令和6年度体力・運動能力調査報告書」より)。

今回は、腕を振る運動と手のひらを握ったり開いたりする運動をご紹介します。握力は全身の筋力を反映する指標として利用されている場合もあります。指先を動かして血行促進や脳の活性化を図りましょう。

レッツ、トライ！ 腕を振る運動+手のひらグーパー



- 1 準備: いすに座り、腕を曲げて準備をします。
- 2 1: 腕を後ろに引きます。
- 3 2: 腕を前に振ります。
- 4 3・4 (開いて): 手のひらをパーの状態にします。
- 5 5・6 (グー): ゆっくりとグーの状態にします。
- 6 7・8 (パー): ④の姿勢に戻ります。

ポイント 慣れてきたら、かかとを上げ下げしてリズムを取りながら実施してみましょう。

※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。

栗花落

気象予報士／檜山 靖洋

栗の花は、5月から6月ごろに咲きます。クリーム色で細長い穂状の花が咲きだすと、栗の木全体がかすみがかかったようになり、独特な青臭いような香りが漂います。5月の後半には、梅雨の走りといえるような、ぐずついた天気が続くこともあります。本格的に梅雨が近づいてくると、空気が湿気を多く帯び始めるので、より香りが漂いやすくなり、梅雨が近いことを実感します。

栗の花が落ち始める頃、空気はさらにしっとりと重くなり、いよいよ梅雨入りが近くなります。

「栗花落」という言葉があります。「栗花落」に、仮名を当てると「つゆり」です。つまり、栗の花が落ちる頃に梅雨入りするということです。日本語は、自然の変化を言葉に閉じ込めてきたのですね。

天気図を見たり、気象庁からのお知らせを見たりする前に、栗の花が静かに落ちることで、梅雨入りの時期をそっと教えてくれるかもしれませんね。



気象予報士・防災士

檜山 靖洋

ひやま やすひろ

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。

私の食育日記

食べ方から考える虫歯予防

食育インストラクター／岡村 麻純

子どもたちはおやつが大好き！しかし、甘いおやつは肥満の原因や栄養の偏り、そして何より虫歯の原因となるため心配でもあります。

チョコレートやグミなど糖分が多く歯にくっつきやすいもの、あめやガムなど長い時間口の中に入れておくもの、他にもジュースなどの甘い飲み物や油分の多いスナック菓子など、子どもたちの大好きなおやつには虫歯になりやすいものがたくさんあります。それを分かっているものの、大きくなってきた上の子たち(11歳と8歳)には好きなものを食べたいという欲求があるため、末っ子(1歳)と同様に焼き芋やおにぎりばかりのおやつにはできません。

食育においても、食とは心身の健康を促すものとあり、食べることはただ栄養を取るだけでなく、心の健康を守る役割もあります。中でもおやつの時間には心をほっとさせる作用があるとされ、心の健康にとって大切です。そこで、虫歯になりやすいものをただ禁止するのではなく、食べ方を意識して虫歯を予防していきたいと考えています。

一番大切なのは食事やおやつ、ジュースなどを口にする時間の間隔をしっかり空けることです。食後は口の中が酸性になり、歯の表面のエナメル質が溶けやすくなるなど虫歯のリスクが高まった状態です。それを唾液によって中和させるのには時間がかかるため、小まめに間食をしてしまうと、口の中が酸性の時間が長くなり虫歯のリスクが高まります。消化のリズムを考えると、食事は3時間以上空けるのが理想です。食べ過ぎないことも大切ですが、それ以上にちょこちょこ食べをしないことが一番の虫歯予防になります。わが家では、おやつは1日1回のみ、口に長くとどまるあめやガムは控える、飲み物は水かお茶にする、この三つを約束に、なるべく食べたいものを食べて良いことにしています。チョコレートを頬張る娘の笑顔を見ると、虫歯が心配な半面、食べるって幸せだね、と思う大切な瞬間でもあります。



ひろば



あの日の記憶

大谷地区
鈴木 光さん
(79歳)



「健康のために野菜作りを続けたい」



善光寺の前で

左の写真は、18年程前に奥さんと、光さんのご兄弟と一緒に善光寺に行った時のものです。車で、諏訪湖や野沢温泉などを回りました。「朝5時頃出て、お昼頃に着いた。行ったことがなかったので、とても楽しかった」と当時を振り返ります。

光さんはこれまでに、部会などの旅行で北海道から九州まで、国内旅行をたくさん楽しんできました。香港や台湾など、海外にも行ったそうです。

現在は、最盛期と比べ面積は3分の1程度になりましたが、トマトやキュウリ、米を栽培しています。「農作業で体を動かし、これからも健康のために野菜作りを楽しみたい」と話していました。

My lovely pet うちのペット自慢

野木地区

酒井 享子さん
明日香さん



きな子ちゃん



きな子ちゃんは、11歳の女の子。とても人懐っこく、誰が来ても吠えません。

平成26年の台風の時、足にケガをして酒井さんの田んぼにいたところを享子さんに助けられ、酒井家の一員になりました。

きな子ちゃんはお散歩が大好きで、1日1回、夕方のお散歩を楽しみにしています。大好きなおやつは「ワンチュール」です！

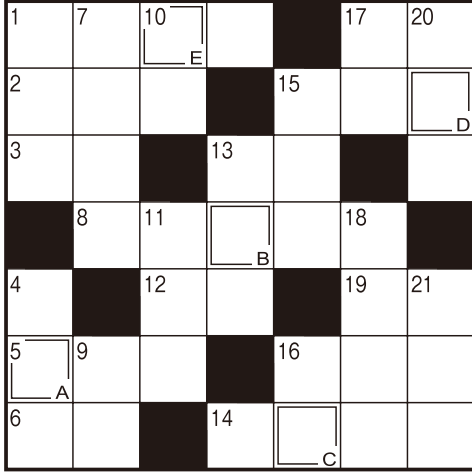
みんなの

みんなで作って
やってみよう!

クロスワードパズル



出題/ニコリ



先月号の答え

A. 12

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

回答欄

A

B

C

D

E

- 17 ウサギのものは長め
- 16 童謡「ぶんぶんぶん」で飛ぶもの
- 15 ゴルフクラブの種類のひとつ
- 14 つくね、ハツ、砂肝といえは
- 13 車のこと。——ナビ
- 12 漢字では羊歯などと書く植物
- 8 安、実、宝に共通の部首
- 6 アルファベットの14番目
- 5 現在の元号です
- 3 岩の多い海岸のこと
- 2 変わると寝つけない人もいます
- 1 端午の節句に風呂の湯へ入れれます
- 17 川を渡るためにかけます
- 16 釣り人がじつと見るもの
- 15 ——ベイス、アット——
- 13 日本三大祭りのひとつ、——祭。東京で5月におこなわれます
- 11 端午の節句に——餅を食べた
- 10 表の反対側
- 9 太古から人間に飼われている動物
- 7 風呂場でお湯をためるところ
- 4 トーシューズをはいて踊ります
- 1 女性同士のきょうだい
- 18 そろそろ行かないと——タイム——だよ
- 20 Sが小ならMは
- 21 5月4日は——の日。国民の祝日です



ヨコのカギ



タテのカギ

問題

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ょうか?



お便りコーナー

●高校同級生のゴルフに誘われました。自分は忘れられていないと嬉しかった。(K・Mさん 68歳)

●猪が我が家の田んぼを荒らしに来ました。水を入れれば大丈夫だと思いきや、代掻きをした後に来ました。防獣テープを張ったので安心していましたが、刈り取りの時期に出没。(Y・Sさん 72歳)

●猪が我が家の田んぼを荒らしに来ました。水を入れれば大丈夫だと思いきや、代掻きをした後に来ました。防獣テープを張ったので安心していましたが、刈り取りの時期に出没。(Y・Sさん 72歳)

●猪が我が家の田んぼを荒らしに来ました。水を入れれば大丈夫だと思いきや、代掻きをした後に来ました。防獣テープを張ったので安心していましたが、刈り取りの時期に出没。(Y・Sさん 72歳)

●猪が我が家の田んぼを荒らしに来ました。水を入れれば大丈夫だと思いきや、代掻きをした後に来ました。防獣テープを張ったので安心していましたが、刈り取りの時期に出没。(Y・Sさん 72歳)

テーマ投稿コーナー

『人事異動の思い出』

●現在72歳となりますが、60歳まで地元役場の職員でした。38年間公務員として色々な仕事をし、その内容は自分にとって種々の経験となり良い思い出となります。(M・Nさん 72歳)

●38年間という長い間、本当に様々な業務をご経験されてきたのだらうと思います。私も、良い思い出となるよう頑張ります。

『休日の過ごし方』

●イチゴの休みを利用して、お昼を食べながら温泉で体をほぐしています。主人と2人で楽しみです。(E・Wさん 71歳)

●最高の休日の過ごし方ですね♪

お便り・作品展・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。

作品展コーナー

読者の皆様の作品(絵はがき・ちぎり絵・俳句・柳川・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
★「もう一度行きたい旅行先」
★「母の日の思い出」

- クイズの答え
- お便り・作品展・テーマ投稿のいずれかをご記入ください
- 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「ぐりんぴあ」編集部
FAX:0285-25-3159 Eメール:pia@ja-oyama.or.jp

全体運 気になることが多く右往左往しがち。落ち着いて効率良く動くよう心がけましょう。人の手を借りることも考えて

幸運の食べ物 ルッコラ

★ 蠍座 10/24~11/22

全体運 後回しになっていたことを一気に片付けてしまいましょう。心配事をなくせば運気がアップ! 旅行は遠出がお勧め

幸運の食べ物 キクラゲ

★ 天秤座 9/23~10/23

5月の

第27回 JAおやま 通常総代会のお知らせ

本組合の第27回通常総代会を下記の通り開催いたしますので、総代の皆様には、ご出席くださいますようお願い申し上げます。

開催日 令和8年5月27日(水) **時間** 午前10時より

場所 小山農業協同組合 本店3階 鶴の間

- 通常総代会の議決権行使方法は、本人出席並びに代理人出席(委任状)と書面議決書によるものがございます。ご都合がつかない場合は書面議決書の利用もご検討ください。
- 通常総代会へのご出席を検討されている総代様におかれましては、健康状態にご留意くださいますようお願いいたします。

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5月15日(金)～5月29日(金)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6月8日(月)
 - ・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) JAおやま説明会の開催について

日時 令和8年5月15日(金)・5月22日(金)
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

受付期間 令和8年4月21日(火)～5月14日(木)
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。)

信用事業取扱手数料改定のお知らせ

平素より、JA 事業につきましては格別のご高配を賜り、厚くお礼申し上げます。

この度、JA おやまではお客さまにより分かりやすい手数料体系に変更するとともにデジタルチャネルの多様化によるシステムコスト等を踏まえ下記のとおり改定させていただくことになりましたので、お知らせいたします。組合員・利用者の皆様には大変ご不便をお掛けいたしますが、何卒ご理解を賜りますようお願い申し上げます。

1. 為替手数料

種類	区分	改定前		改定後		
		当組合本店	他金融機関	当組合本店	他金融機関	
送金手数料	普通扱い	440円	660円	770円	1,100円	
振込手数料	電信扱い	3万円未満1件	220円	660円	770円	1,100円
		3万円以上1件	440円	880円		
	文書扱い	3万円未満1件	220円	660円	770円	1,100円
		3万円以上1件	440円	880円		
	ATM県内JAカード扱い	3万円未満1件	無料	330円	無料	550円
		3万円以上1件	無料	550円		
	ATM他行カード扱い	3万円未満1件	110円	440円	330円	660円
		3万円以上1件	220円	660円		
	定時自動送金	3万円未満1件	220円	660円	440円	880円
		3万円以上1件	440円	880円		
その他諸手数料	振込訂正手数料	1件につき	新設	880円		

2. 貯金業務取扱手数料

※円貨両替手数料について、記念硬貨、旧券、旧貨、汚損した現金の同一金種への交換も含まれます。

3. 手形貸付

基準	区分	改定前	改定後
1回	新規・書替契約時(つなぎ資金は除く)	1,100円	3,300円

4. 住宅ローン事務取扱手数料

基準	区分	改定前	改定後
1回	新規契約時(つなぎ資金は除く)	33,000円	55,000円

5. 賃貸住宅資金・賃貸住宅ローン事務取扱手数料

基準	区分	改定前	改定後
1回	新規契約時(つなぎ資金は除く)	55,000円	77,000円

6. 貸付業務条件変更手数料

基準	区分	改定前	改定後
1回	金利変更、返済方法、担保など(相続手続は除く)	5,500円	11,000円

7. 改定日 令和8年7月1日から適用します。

なお、上記の金額には10%の消費税・地方消費税を含みます。

◎ご不明な点がございましたら、お近くの支店窓口までお問い合わせください。

令和8年度 盆提灯・新盆ギフト展示会のご案内

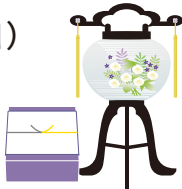
平素は組合事業に対し多大なるご支援とご利用を賜り厚く御礼申し上げます。

さて、初めてお盆をお迎えになれる皆様へ盆提灯・新盆ギフト・生花・料理等の展示会のご案内をさせていただきます。下記により開催いたしますので、是非ご利用いただきたくお願い申し上げます。

開催日 令和8年6月14日(日)

場所 思川ホール

時間 午前9時～午後2時



農業者年金受給権者の現況届の提出について

農業者年金(経営移譲年金、農業者老齢年金)の受給権者の皆さんに現況届を提出していただく時期になりました。この現況届は、引き続き年金を受ける資格があるかどうかについて、毎年1回、受給権者の皆さんからの届出により確認するためのものです。

つきましては、下記のとおり現況届の受付を行いますので、氏名、生年月日、住所、電話番号等を記入の上ご提出ください。

なお、この現況届が提出されない場合、年金の支払いが差し止められますので、必ず提出してください。

日時	場所
6月1日(月)～6月15日(月) 午前8時30分～午後3時	小山市内農協支店
6月1日(月)～6月30日(火) 午前8時30分～午後5時15分	小山市農業委員会事務局 (小山市役所5階)

ご注意 (1)現況届は5月末に農業者年金基金から直接、郵送されます。
(2)現況届は昨年7月1日以降の裁定者には送付されません。

学ぼう!正しい安全知識 ～機械作業の安全対策と熱中症の予防策～ 田植の農繁期を迎え農作業の事故防止を心がけましょう。

- 1 農業作業機械運転中、安全キャブ・フレームのある機種を使用し、シートベルト・ヘルメット着用を徹底しましょう!
- 2 農業作業機械運転中、転倒事故の発生しやすい、農道と畦畔の境界の草刈等危険性を排除しましょう!
- 3 農作業中、運転手からは、機体や作業機が目隠しになり、作業補助者を視認することが難しい場合があります。作業開始前に作業員同士でルールを確認することで、習慣づけを行いましょう!
- 4 農作業中、疲労回復と健康管理を徹底しましょう! 2時間で15分程度の休息、「きつい」と思ったら、よりこまめに休みましょう。健康診断等の自己管理も重要です。(高齢者による事故が多発しています。)
- 5 農作業中、安全な服装をしましょう! 「ちょっとだから」と普段着や、サンダルのまま作業をすると、重大な事故につながる可能性が高くなります。
- 6 農作業中「一人で大丈夫」と思わないで、複数人で作業しましょう! やむを得ず一人の場合は、携帯電話を持ち、位置情報をオンにしましょう。
- 7 農作業を終了し、農業作業機械で圃場を出る際は昇降路の手前で必ず一旦停止し、ブレーキの連結ロックを行いましょう!

全体運 良好運ですが後半は乱れがち。正確さが必要なことは早めに済ませてしまいましょう。前半は旅行も楽しめます

幸運の食べ物 ナツミカン



全体運 停滞モードは次第に回復。下旬は勢いがあります。目立たず準備を進めて一気に打って出しましょう。めりはりが大切

幸運の食べ物 クレソン



水瓶座 1/20～2/18

5月の

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。



「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

\\ 専門家による /

個別無料相談会

税務相談会

本店 / 6月15日(月)
野木支店 / 6月17日(水)
下野支店 / 6月25日(木)

・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 / 6月10日(水)

・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

土地建物のご相談はJAおやまへ

組合員の皆様の立場に立って最適な提案をさせていただきます



相続対策・
不動産の
有効活用



賃貸住宅や
個人住宅の
**新築・建替・
リフォーム**



土地・建物・
アパートや
空き家など
の**売買**

総合企画課 資産管理係 ☎0285-25-3459

お問合せ先 栃木県知事(6)第4135号
(公社)全国宅地建物取引業保証協会会員
(公社)栃木県宅地建物取引業協会会員

理事会だより

第1回理事会(3月19日)

- 総代会の招集について
- 組合員表彰について
- 内部統制システムの構築・運用状況の報告および内部統制システム基本方針の見直しの要否・事業報告への記載事項について
- 信用事業取扱手数料要領の一部改正について

JAの概況(2026年3月現在)

貯金	1,681億6,736万円
貸出金	315億7,088万円
購買品取扱高	5億3,861万円
販売品販売高	5億8,175万円
長期共済保有契約高	3,282億5,568万円