

2026

6

vol.328

人と自然の調和から新たな創造を

# ぐりーんぴあ

《特集》親子で夏野菜を楽しもう



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(大谷)  
たかや ひろし  
高谷 博

監事の高谷です。

昨年農水省の検査がありました。検査の第一のテーマはマネーローディングでした。JAおやまはこのことに関し適切との評価を得ました。

JAには行政庁の検査のほか系統金融検査マニュアルに則した監査法人の監査、そして私たちの監事監査があります。

監事監査は専ら事業運営上のリスクを監査します。今後も健全な運営となるよう細心の注意を払い役割を担っていきます。



監事(絹)  
そえの まさお  
添野 雅夫

絹地区から監事に選出されました添野です。

イランでの戦争勃発により原油が高騰し、トラクター等の燃料が高くなったことから水田農業への影響が懸念されます。この他にも農業を取り巻く環境は年々厳しさを増しており、JAの果たす役割の重さを痛感しています。

監事として公平・公正な監査を通じ、当組合の健全経営及びより一層の事業改革に寄与できるよう取り組んでまいりますので、よろしくお願い致します。

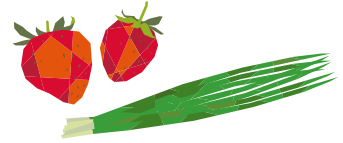
## CONTENTS

### 目次

● LIVE Topics .....	3	● ベランダでも育てられる みんなのコンテナ菜園 .....	12
● 地域NEWS 1 .....	4~5	● おすすめレシピ .....	13
● 地域NEWS 2 .....	6~7	● お役立ち情報 .....	14~15
● 特集 .....	8~9	● みんなの広場 .....	16~17
● 営農経済便り .....	10	● information .....	18~20
● 農業浪漫 .....	11		

# LIVE Topics

## 新規就農塾「開講式」「閉講式」



JAおやま新規就農塾推進協議会は3月27日、美田支店で新規就農塾の開講式と閉講式を開きました。同協議会は2022年4月、県、市、農業委員会、JAを会員に発足。新規就農者を募り、1年間の研修で就農を支援します。



ニラ就農研修生となった片野さん(前列左から3人目)

### 「開講式」

今年度より新たな取り組みとしてニラの品目を追加し、4期生1人をニラで受け入れます。

今回入塾したのは片野恵美さん。片野さんは介護の職に就いていましたが、「実家が農家ということもあり、いずれは自分が農地を守っていかなくてはならない」という強い思いで就農を決意しました。

片野さんは週3回、就農準備校「とちぎ農業未来塾」で座学を行い、ニラ部会の部会長を務める松本昌教さんのもとで1年間、就農に向け研修を積んでいきます。

片野さんは「これから1年間しっかり研修して、将来に繋げたい」と抱負を語り、松本さんは「確実な就農に向けてサポートしていく」と話しました。



修了証を受け取る大出さん(左)、守田さん(中)

### 「閉講式」

3期生のイチゴ就農研修生の大出秀太さんと守田陽平さんは週2、3回、就農準備校「とちぎ農業未来塾」で座学を受けました。実技は、大出さんはJAいちご部会の五十畑賢志さん、守田さんは同部会の佐藤孝司さんのもと、それぞれ研鑽を積みました。お2人は次年度からイチゴ「とちあいか」の栽培を開始します。

大出さんは「とても良い環境で研修させていただいた。恩返しできるよう、しっかり精進していきたい」と話し、守田さんは「多くの方々のサポートに大変感謝する。堅実にイチゴを栽培していきたい」と話しました。

# 地域 NEWS 1



## 養蚕部会通常総会

JAおやま養蚕部会は3月6日、本店で第17回通常総会を開きました。

五十畑茂部会長は「昨年も猛暑で苦勞したが、部会員の努力により、高品質繭の出荷ができた。今後も高品質で優良な繭生産を維持していくとともに、生産コストにおける合理的な繭価格の確立を図ってもらいたい」と関係機関に呼びかけました。



## 切花部会総会

小山花卉園芸組合切花部会は3月26日、西部集出荷所で2025年度切花部会総会を開きました。

今年度から部会長に就任した古山憲斗さんは「市場・買参人と積極的に情報を交換し、消費者に求められる花をつくっていきたい」と目標を話します。

寺内一雄前部会長は「若い力で部会を盛り上げていってほしい」と激励しました。



## 牛慰霊祭

JAおやま肥育牛部会は3月27日、茨城県古河市の虚空蔵菩薩堂で、出荷された牛を弔う慰霊祭を行いました。

慰霊祭では、参列者一同が焼香し、慰霊碑に手を合わせ、牛の供養を願い感謝の祈りをささげました。





## 春ダイコン目揃会

JAおやま大根部会は3月27日、桑集出荷所で春大根の目揃会を開きました。本格的な出荷シーズンを迎え、等階級ごとにダイコンを並べて規格と要領を確認しました。

市場担当者は「品質の良い小山のダイコンは春の風物詩。世界情勢を鑑みて、販売につなげたい」と話します。

坂本賢一部会長は「しっかり目を揃えて、高品質なダイコンを出荷しよう」と呼びかけました。



## ♥ 第26回JAおやま女性会総会

JAおやま女性会は3月27日、本店で第26回JAおやま女性会総会を開きました。

2025年度のペットボトルキャップ回収運動では、キャップ342キロ(約147060個)集まり、ポリオワクチン約257本分を寄贈しました。

倉持晶子会長は「今年度は、さらに活動を活発化したい。会員皆が楽しめる活動を企画し、親睦を深めていきたい」と話します。



## 大沼さくらまつり

小山市桑地区の大沼自然公園で3月29日、桑地区ふるさとさくらまつりが開かれました。JAおやま桑青年部が焼きそばを販売。桑支部女性会は赤飯を販売しました。

その他、よさこいなどのステージイベントや、ポップコーンやバルーンアートなどの出店もあり、来場者で大変賑わいました。



# 地域 NEWS 2



## ビール大麦採種部会 通常総会

JAおやまビール大麦採種部会は4月3日、旧豊田支店で、第43回通常総会を開きました。

下都賀農業振興事務所の担当者は「優良種子の安定供給に向けて、指導していきたい」と話します。

今年度、部会長に就任した慶野栄さんは「長く続けているこの部会を、維持継続していきたい」と抱負を語ります。



## カーネーション目揃会

小山花卉園芸組合カーネーション部会は4月6日、西部集出荷所でカーネーションの目揃会を開きました。

開花具合や色目、箱詰め方法などの出荷項目を確認。5月の母の日に向け、市場に好まれる花を出荷します。

遠藤正部会長は「栽培環境は厳しいが、品質の良い花を出荷したい」と話します。



## 女性会そば打ち教室

JAおやま女性会小山支部は4月9日、旧大谷南支店でそば打ち教室を開きました。同教室は、支部の垣根を越え、女性会会員は誰でも参加することができます。

参加者は「何度やってもそば打ちは難しいが、とても楽しい」「ここで作るそばは美味しい」と笑顔をみせます。

松本ひろみ支部長は「そば打ちは、会員から大変好評で長年続いている」と話します。

♥ JAおやま女性会では会員を募集しています。

楽しいイベントの企画がたくさんありますので、一緒に楽しみましょう!!





## 秋冬ニンジン栽培講習会

JAおやまにんじん部会は4月10日、桑絹支店で、秋冬ニンジンの栽培講習会を開きました。

近年の夏の高温と少雨傾向により初期の生育環境が厳しく、発芽率の低下や初期生育の不良など減収につながっています。7月中旬から8月中旬の播種時期の高温と乾燥に向けた対策のため、準備前に栽培講習会を開き、改めて栽培技術を確認しました。



## 春ブロッコリー現地検討会

JAおやまブロッコリー部会は4月10日、管内の圃場3カ所で春ブロッコリーの現地検討会を開きました。病害虫の発生も見られず、生育は順調です。生産者は、病害虫防除の徹底や、収穫時期を逃さないことなどを申し合わせました。

館野延男部会長は「各圃場をよく見て、今後の管理の参考にし、高品質なブロッコリーを出荷しよう」と呼びかけました。



## 小山花卉園芸組合定期総会

小山花卉園芸組合は4月10日、西部集出荷所で第57回定期総会を開きました。

営農部の山崎輝明部長は「農業所得の増大と、持続可能な農業経営に向け、販売強化に努めていきたい」と話しました。

同組合の岸秀紀組合長は「より一層関係機関との連携を強化し、販売に向けて取り組んでいきたい」と抱負を話します。



ひと手間でもっとおいしく!

# 親子で夏野菜を 楽しもう



イラスト：小林裕美子

太陽の恵みを蓄え、みずみずしく育った夏野菜たち。

一口かじれば、旬の味わいが口いっぱい広がりませんが、味に敏感な子どもたちにとっては、

その個性豊かな食感や香りが苦手の原因になることもあります。

しかし、苦手は無理に克服しなくても大丈夫。調理の工夫次第で、驚くほどおいしく食べられるかもしれません。

夏野菜のおいしい食べ方を、親子で試してみませんか？

## 暑さを乗り切る夏野菜パワー

### 夏バテしない体づくり

暑さに負けない体づくりのサポートが期待できるビタミンCや体内の塩分濃度を調整するカリウムなどが多く含まれています。

### 紫外線によるダメージ対策

紫外線によるダメージを対策する効果が期待できるリコピンやナスニン、ベータカロテン、ビタミンCなどが多く含まれています。

### 旬の時期は栄養もたっぷり

旬の時期はその他の時期に比べ栄養豊富になるとされています。トマトの場合では、ベータカロテンの量が約2倍になるといわれています。



## トマト

### 夏にうれしい成分

リコピン／ベータカロテン／ビタミンC

## 食感の変わる調理方法もおすすめ

湯むきや冷凍、乾燥などで皮や果肉の食感を変えてみましょう。

### 湯むきトマト

熱湯に40～50秒入れ、氷水で冷やして皮をむきます。お好みで種を取りサラダや煮込み料理に



### フローズントマト

一晩冷凍するとシャーベットのような食感に

### ドライトマト

100度のオーブンで2時間ほど乾燥させると甘さが増します



## 油やスパイスと調理

油やスパイスと調理すると青々としたにおいが和らぎます。また油と調理するとリコピンの吸収率が高まります。



### 焼きトマト

オリーブ油と塩をかけ200度のオーブンで10～15分焼くと甘さが増します



### トマトカレー

特にガラムマサラ、クミン、コリアンダーなどの組み合わせがおすすめです



### トマト煮

じっくり煮込んで水分を飛ばすと、うま味と甘味が凝縮されます

### トマトチーズピザ

トマトとチーズがお互いのうま味を引き立てます



### 監修者の声

親子で「おいしいね」と幸せを分かち合う食事の時間。無理をせず、苦手なものは食卓に並べるだけでも十分です。親子で「どうしたらおいしくなる?」と探究して、子どもにも興味を持たせるのもいいでしょう。冒険するように夏野菜の世界を楽しんでくださいね。

### 管理栄養士 小嶋絵美

保育園の管理栄養士として食育や献立作成に携わり、2018年に独立。幅広い世代に健康・家計・環境に優しいレシピや食生活を伝えている。



## 揚げる・漬けるで 歯応えアップ

油で揚げたり塩で漬けることで歯応えのある食感に変えてみましょう。

### ナスの天ぷら

衣のサクサクした食感で食べやすくなります



### ナスの浅漬け

生で塩もみして浅漬けにすると、歯応えが良くなり塩味が食欲を刺激します

### ナスのステーキ

こんがり焼くとステーキのようにジューシーな味わいになります



## 油と相性抜群

ピーマンの苦味成分は油に溶ける性質があるため、油で調理をすると苦さが和らぎます。

### チンジャオロースー

ピーマンの繊維に沿って縦に切るとより苦味が抑えられます



### 肉巻き

豚ばら肉で巻いて焼くと、脂のうま味によって苦味を感じにくくなります

### 無限ピーマン

千切りピーマンにごま油や塩昆布、ツナをあえるとご飯が進むおいしさに



# ナス

## 夏にうれしい成分

ナスニン／カリウム

## 皮が気になりにくい切り方を

ナスの皮の紫色が、子どもに未知の味への警戒心を抱かせることがあります。切り方やむき方を工夫してみましょう。



### ミートソース

みじん切りにすると、皮を気にせず食べられます



### ナスのラザニア

薄切りにすると皮が目立たなくなります

# ピーマン



## 夏にうれしい成分

ベータカロテン／ビタミンC／カリウム

## 油やスパイスと調理

油やスパイスと調理すると青々としたおいが和らぎます。また、ピーマンのビタミンCは加熱しても壊れにくいとされています。



### 焼きピーマン

弱火でじっくり焼くとピーマン特有の香りが弱まり、甘さも引き出されます



### ガパオライス

ニンニクやハーブなどの風味で食べやすくなります

## 油と調理であく抜き不要

油で加熱調理をすると、水分とともにあくが抜けるため、事前のあく抜きが必要ありません。



### ナスの素揚げ

油で揚げることでうま味が引き出され、苦さも和らぎます



### みそ炒め

しっかりと味付けすると渋さが気にならなくなります



### 麻婆茄子

ピリ辛の味がよく合います。素揚げしたナスで作るのがおすすめです

## 加熱調理で軟らかく

加熱することで軟らかくなり、甘さが引き出されるため食べやすくなります。

### かき揚げ

タマネギやニンジンと一緒に揚げると、甘さが加わり食べやすくなります



### キーマカレー

みじん切りにしたピーマンをひき肉と一緒に炒めます



### 肉みそ

みじん切りにしたピーマンを肉みその具材にして炒めます



# 営農経済便り

農畜産課  
中嶋 徹



## 《カメムシ防除対策について》

近年のJAおやま管内の米の等級落ちや減収の原因となるカメムシ被害に対する対策ポイントを紹介します。



### カメムシによる被害

- 1.不稔粒の発生：イネカメムシに出穂時期に吸害されると、籾の中で米粒が大きくなり収量が減ります。
- 2.斑点米の発生：カメムシ類に穂揃～乳熟時期に吸害されると、米粒に吸われた痕が残り等級を低下させます。



イネカメムシによる被害



### 主なカメムシの種類



イネカメムシ



クモヘリカメムシ



ホソハリカメムシ



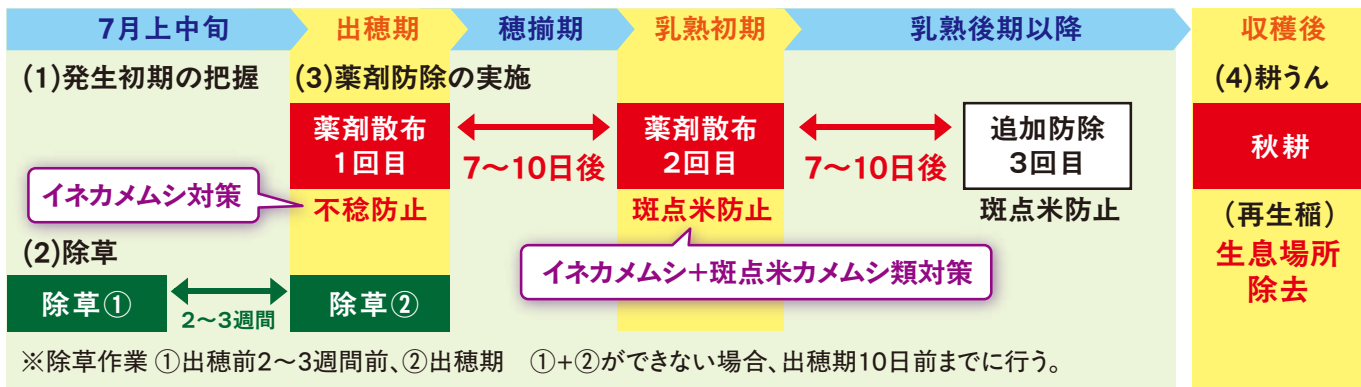
イネホソミドリカスミカメ



アカスジカスミカメ



### カメムシ防除対策



### カメムシ類に登録のある薬剤

カメムシ類対策は2回防除が基本です。1回目と2回目の防除では、「IRACコード」の異なる薬剤を使用してください。

剤型	農薬名	IRACコード	有効成分名
液剤	スミチオン液剤	1B	MEP
	キラップフロアブル	2B	エチプロール
	トレボンEW	3A	エトフェンプロックス
	スタークル液剤 10	4A	ジノテフラン
粒剤	スタークル粒剤	4A	ジノテフラン
	キラップ粒剤	2B	エチプロール
豆つぶ剤	スタークル豆つぶ	4A	ジノテフラン

※液剤は適期散布、**豆つぶ剤・粒剤**は防除適期の**2～3日前**を目安に散布しましょう。

※農薬ラベルをよく確認して使用して下さい。

# 農業浪漫

NOGYO ROMAN



## 美しい花に触れる機会を 子どもたちに

栃木市 寺内 一雄さん(67歳)  デルフィニウム

栃木市の寺内一雄さんは大学卒業後、会社員を経て28歳のときに就農しました。職業柄、室内で作業することが多く、季節を感じられず、自然に触れ季節を感じることができる農業に魅力を感じ就農を決意しました。もともと実家が米麦を栽培していましたが、美しい花の魅力に惹かれ、花の栽培を始めました。現在はデルフィニウムを約35アール栽培するほか、カンパニュラやヒマワリなども栽培しています。

花の栽培方法は独学で学び、何度も失敗を経験してきました。その経験を活かし、試行錯誤しながら技術を習得しました。

デルフィニウムは、6月に種をまき、7月に植え替えて、9月に定植します。その後11月～6月まで出荷します。一雄さんは時期を少しずつずらして種をまき、シーズンを通して切れ目なく市場に出荷できるよう調整しています。デルフィニウムは高温だと発芽しないため、育苗ハウスにエアコンを導入し、温度を15度に保って、定植するまで管理をします。

一雄さんは地域の子どもたちに向けて、規格外の花を使ってアレンジメントフラワー作りや、アスターの種まきから採花までを教えるなどの花育活動をしています。「綺麗な花にたくさん触れて、心豊かに成長してほしい」と話す一雄さん。

花を通して、子どもたちの健やかな成長を願う一雄さんの思いは、純粋な子どもたちの綺麗な心に、きっと届いています。

プランタでも育てられる

# みんなのコンテナ菜園

写真・文：園芸研究家 ● 淡野一郎

写真 © ICHIRO AWANO

## カブ

### 浅型プランターでも栽培できる 長い歴史で豊富に品種が発達

カブは弥生時代に中国から渡来した「和種系」と、後にシベリア経由で入ってきた西欧由来の「洋種系」の品種があります。地域ごとにさまざまな在来種が発達し、愛知～福井県を結ぶ線を隔て、西は千枚漬けで有名な「聖護院」、中カブの代表品種「天王寺」などの和種が、東は赤かぶ漬けにされる岐阜の「飛騨紅」、山形の伝統野菜「温海（あつみ）」など洋種が主に分布しています。現在は、これらをかけ合わせた栽培しやすいF1品種もあります。

発芽と根の肥大適温は涼しく、種まきは春と秋が適します。まき時期は品種ごとに異なるので注意します。根菜類ですが太るのは主に根よりも子葉と根の間の胚軸なので底の浅いプランターで栽培できます。ただ、浅型プランターは土の量が限られるので、初期は乾きによる「裂根」や肥料切れによる「ス入り」に注意し、適期に収穫します。



「玉波」  
小カブサイズから13cm程度までの大きまで収穫できる中カブ品種。裂根やス入りが遅く、白さび病に強い

#### 【基本情報】

- 分類：アブラナ科アブラナ属
- 原産地：地中海沿岸、あるいはこれにアフガニスタンなど中央アジアを加えた地域など諸説
- 発芽適温(地温)：15～20度
- 生育適温(気温)：15～20度
- 日当たり：日なた／半日陰 ● 好適pH：5.2～6.8

#### 【病虫害情報】

**アブラムシ類**：春や秋に栽培期間が1か月を超える場合に注意が必要。種まき直後から早めに不織布をベタがけし侵入を防ぐ。  
**コナガ・モンシロチョウ・ヨトウムシ類**：主に春と秋に幼虫が葉を食害。不織布をかけ、予防的にBT剤を散布しておくといよい。

### カブの栽培方法

#### 1 種まき

IB化成約41gと過リン酸石灰約14gを混ぜた土(12L)を長さ60cmの浅型プランター(14L)へ入れる。土をならしたら、ペットボトルのふたなどを使い、深さ1cmのまき穴を株間10cm、条間15cmになるよう開ける。まき穴に種を2～3粒まき(写真1)、土をかけ、手のひらで土を押さえ、ジョウロなどで優しく水やりする。適温を保ち、出芽までは乾かさないようにして、一斉に出芽させる。種まき直後に防虫と保温・保湿のため不織布をかけておく(写真2)。12～2月下旬までは、生育促進とトウ立ちを防ぐため不織布に保温用の園芸用フィルムを重ねトンネルにする。



**ポイント** 肥料の量は、小カブは3割減にする。冬は春秋の3割増、夏は株間を13cm以上と広く取り5割減にする。

#### 2 間引き・土寄せ

種まき後2～3日で芽が出てくる。本葉3～4枚までに元気が良過ぎたり悪過ぎたり、胚軸が太いもの、立枯病で褐変している株などを、ハサミを使って1カ所1株にする(写真3)。間引き後は、株がぐらついて傷まないよう土を株元へ寄せておく(写真4)。



**ポイント** 土が乾き過ぎると皮が硬くなり玉が裂ける原因になるので本葉5～6枚までは土が乾き過ぎないように、一方で、梅雨や秋雨時期は雨に直接当たらないようにする。

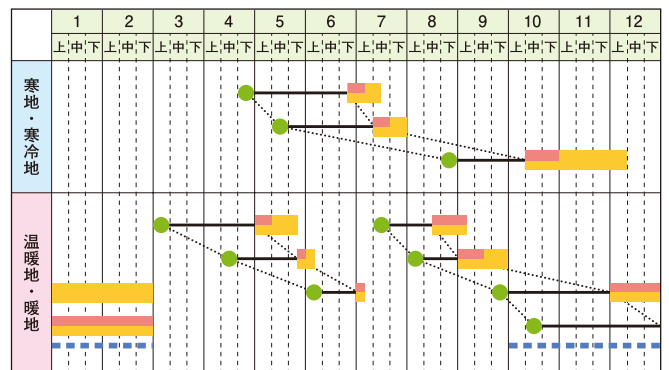
#### 3 収穫

玉の直径が約5cmから順次収穫する(写真5)。収穫遅れは玉がスポンジ状になるス入りや裂根、葉が黄色くなる原因になる。小カブの場合、収穫サイズになってからの収穫適期は、春・秋どりが3日前後、冬どりは7日まで、夏どりは2～3日が目安。一方で中カブは小カブサイズから長く収穫できる。



**ポイント** 収穫は、霜の降りる11～3月は夕方に、それ以外の時期はカブの水分が多い朝に行う。収穫したら、早めに水洗いして土を落とす。

#### 栽培カレンダー



● 種まき    ■■■ 保温(トンネル)    ■ 収穫(小カブ)    ■ 収穫(中カブ)

※温暖地を基準に記事を作成しています。

# 家族で楽しむおいしい一皿

初夏の恵みを世界の料理で楽しもう



南フランス

## トマトファルシ

トマトを丸ごと大胆な肉詰め

### 材料(4人分)

トマト	4個(1玉200g程度)	A	卵	.....	M1個(60g)
ニンニク(みじん切り)	.....		1/2片(2.5g)	パン粉	.....
オリーブ油	.....	大さじ1	塩	.....	小さじ1
タマネギ(みじん切り)	.....	80g	カレー粉	.....	1つまみ
合いびき肉	.....	350g			
好みのハーブ(バジルやタイム、オレガノなど)	.....	適宜			

### ポイント

堅めのトマトを使うと焼いても崩れにくいです。崩しながら食べるので崩れてしまってもおらかな気持ちでOK。座りの悪いトマトはほんの少しだけ底を切り落とすと安定します。

### アレンジ

- 溶けるチーズをかけて焼く、中にモッツアレラチーズを入れる
- ズッキーニやパプリカなどの野菜も耐熱容器と一緒にに入れてグリルに

### 作り方

- ① オープンを200度に予熱しておく。トマトはへた側を1cmくらいの厚さでスライスしてふたにする。残りの部分は中身をくり抜いて器にし、切り口を下にして水気を切っておく。ふたとくり抜いた中身は取っておく。
- ② ニンニクとオリーブ油をフライパンに入れて弱火で熱し、香りが出たらタマネギを加えてしんなりするまで炒めて冷ます。
- ③ ボウルに合いびき肉とA、②を入れてよくこねる。トマトの器にそれぞれ1/4量ずつ詰めてふたのをせ、深めの耐熱容器に入れてオーブンで30分焼く。
- ④ くり抜いた中身を塩少々(分量外)と好みのハーブで煮詰めてソースを作り、③にかけて出来上がり。

朝食にも。ズッキーニの味を生かしたさっぱりケーキ

英国

## ズッキーニケーキ

### 材料(直径15cmケーキ型1台分)

ズッキーニ	.....	1本(200g)	卵	.....	M1個(60g)
薄力粉	.....	200g	砂糖	.....	120g
ベーキングパウダー	.....	小さじ1	塩	.....	1つまみ
重曹	.....	小さじ1/3	油	.....	90g
シナモンパウダー	.....	少々	レモン汁	.....	20g

### 作り方

- ① オープンは180度に予熱しておく。ズッキーニは粗くすりおろす。Aはふるっておく。
- ② 卵と砂糖、塩をボウルに入れてよく混ぜ、油を少しずつ入れて乳化\*するように混ぜ合わせる。ズッキーニとレモン汁を入れて混ぜ、Aを入れてゴムべらでこねないようにさっくりと混ぜ合わせる。
- ③ クッキングシートを敷いた型に②を流し入れ、型を5cmくらいの高さから落として空気を抜く。オーブンに入れて180度で50分程度焼き、竹串を刺して生地が付いてこなくなったら網の上で冷まして出来上がり。

\*水と油など、本来は溶け合わないものを混じり合った状態のこと。ここでは卵の水分と油



### ポイント

油は米油や菜種油など癖のないものがおすすめです。また、②では一度に加える油の量が多いと乳化が進まず分離してしまいます。必ず少しずつ加えましょう。

### アレンジ

- レモン汁と粉砂糖を混ぜ合わせたアイシングをかけて甘く仕上げる
- ナッツやチョコレートを入れる
- サワークリームやクリームチーズなどを塗る

## 便利でおいしい炊飯器の早炊きモード

米・食味鑑定士／お米ライター／  
 柏木 智帆

炊飯器の早炊きモードは「炊飯時間が短縮されるので、あまりおいしく炊けないのでは?」という声を聞くことがあります。しかし、少し手をかけてから早炊きモードを使うことで、粒感のあるおいしいご飯を炊くことができます。

多くの人が使っている普通炊飯モード(白米モード)には温度を上げながらお米に吸水させていく時間が含まれていますが、早炊きモードの場合は吸水時間が含まれていません。そのため、洗ったお米は冷水に漬けた後、冷蔵庫の中で吸水させる必要があります。できれば6時間以上がお薦めです。

6時間以上なんて大変そうだなと思われるかもしれませんが、夕食時に炊くお米は朝の出勤前に吸水させておき、朝食時に炊くお米は前日の就寝前に吸水させておくというように、生活リズムならぬ「炊飯リズム」が日常になじめば無理なく続けられるかと思えます。

例えば、煮物は煮てから鍋のまま少し置いて冷ます時間を設け、再び煮ることで味が染みておいしくなります。つまり、時間がおいしくしてくれるのです。同じように、お米も水に漬けて冷蔵庫に置いておくだけで早くおいしく炊けるというわけです。

特に夏場は予約炊飯を使うと雑菌が繁殖しやすくなってしまいますが、冷蔵庫の中で吸水させる早炊きモードならば、衛生的であることに加え、すぐに炊き上がるので、朝のお弁当作りにも最適です。

ただし、早炊きモードには蒸らす時間が含まれていません。炊き上がりの合図が鳴ったら、ふたを閉めたまま10分ほど蒸らしてから、しゃもじでご飯をほぐす必要があります。ぜひお試しください。



早炊きモードでは吸水・蒸らしのひと手間でおいしいご飯に

## 体を動かすためのヒント 手軽に体操

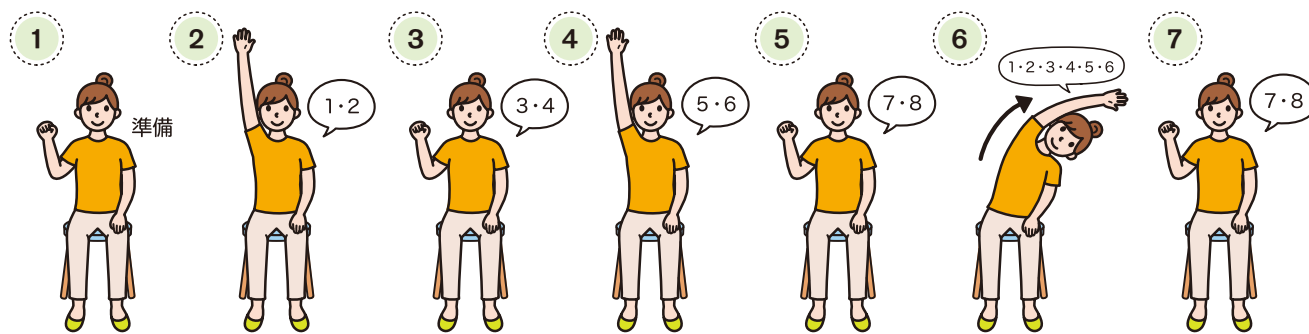
### 体を横に曲げ伸ばしてみませんか?

日本体育大学准教授／伊藤 由美子

日常生活の中で「以前に比べて歩行速度が遅くなった」「段差がないところでつまづくことが増えた」など、体の諸機能に変化を感じることはありませんか。加齢とともに、心肺機能の低下をはじめ、下肢の筋力や平衡機能が低下したり、関節可動域の狭小化が生じたりしてきます。体の変化を受け入れつつ、楽しく体を動かして日々を過ごしたいですね。

さて今回は、腕と体側の運動をご紹介します。腕は、肩関節から手先までの範囲を指し、上げる、曲げ伸ばす、振る、回す、ことができます。体側は、胴体部の側面のことで、曲げ伸ばす、倒す、ことができます。

### レッツ、トライ！ 腕を曲げ伸ばす運動 + 体側を曲げ伸ばす運動



① 準備  
 いすに座り右腕を曲げ、手はグーにします。

②  
 右腕を上げながら、手をパーにします。

③  
 ①の姿勢に戻ります。

④  
 再度、右腕を上げながら手をパーにします。

⑤  
 ①の姿勢に戻ります。

⑥  
 右腕を伸ばしながら手をパーにし、体側を曲げ伸ばします。

⑦  
 ①の姿勢に戻ります。左腕も同様に行いましょう。

※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。

6月の空は、表情の「喜怒哀楽」の変化が大きい季節です。

晴れば、夏至に近い太陽は空高く昇ります。強い日差しが照り付け、地面を熱めます。その分、上昇気流も強まりやすく、条件がそろえば積乱雲が空高く発達します。

ひとたび空が牙をむけば、短時間の非常に激しい雨や雷、ひょう、竜巻などの激しい突風をもたらすこともあります。空の急変が起こりやすいこの時期は、最新の天気予報や詳しい防災気象情報、気象レーダーなどを小まめにチェックすることが必要です。

ただ、それと同じくらい大切なのは、自分の目で空の変化に気付くことです。雲の色が濃くなったり、急に冷たい風が吹き出したり、遠くで雷鳴が聞こえたりしたら、積乱雲が近づいているサインです。身を守る行動につなげることが大切です。情報と感覚の両方で空と向き合っ、安全に過ごせるようにしましょう。



### 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

### おやつに大活躍の干し芋

食育インストラクター／岡村 麻純

一番下の息子は、間もなく2歳になります。体力も付いてきて、その分食事量も増えてきました。

まだ胃も小さく一度にたくさん量を食うことのできないこの時期には、10時と15時におやつの時間が必要です。食事だけでは賄い切れない栄養の補助的役割のため、お菓子よりは、パンやバナナなど、エネルギー補給になり、かつ子どもが喜ぶものを選んでみます。その中で一番人気なのは干し芋です。

干し芋は、干す前に比べて水分量が減っているため、水溶性のビタミンCなどは減少してしましますが、脂溶性であるビタミンEや食物繊維、鉄分などはより凝縮されて栄養豊富になります。ビタミンEは抗酸化作用があり、成長期の子どものにも必要な栄養素ですが、野菜嫌いの子どもの場合は不足しがちなビタミンの一つです。また、便秘を防ぐ食物繊維や、子どもの脳の成長に欠かせない鉄分も大切な栄養素です。

干し芋は干す前に比べて水分量が減った分だけ甘さが増し、かみ応えもあるためかむ癖が付き、たくさんかむことで少しの量でも満足感が得られるため食べ過ぎを防ぐこともできます。

このように干し芋を頻繁に買っていると、干し芋にもいろいろな種類のサツマイモが使われていることが分かります。子どもたちに人気なのが「べにはるか」です。きれいな黄色で甘さも強くおやつにぴったりの干し芋です。また、干し芋専用とされる品種の「いずみ」の干し芋は、かめばかむほど甘くなるおいしさです。また「シルクスweet」のねっとり感はスイートポテトのようです。上の子どもたち2人も一緒になって、さまざまな種類の干し芋の味比べをして楽しんでいます。

干し芋は水分が少ないため、一緒に水やお茶をしっかり取ることも必要です。子どもたち3人が干し芋をトースターに並べてほんのり焼いてわくわくしながら食べている姿は、見ているこちらまで幸せになれる大切なおやつの時間です。



# ひろば



## あの日の記憶

間々田地区  
長濱 春男さん(67歳)  
仁美さん(66歳)



春男さん(左下)



春男さん(中央)、仁美さん(左側)

春男さんと仁美さんが結婚したのは平成元年の6月。当時は会社に勤めながら、米を栽培する父の手伝いをしていました。

左の上の写真は、昭和62年頃、小山市勤労青少年ホームの15周年記念のイベントで、ケント・ギルバートさん呼び、講演会をしたときのものです。当時、春男さんは同ホームの会長を務めており、東京フィルハーモニー交響楽団を呼んだり、スキーへ行ったり、様々なイベントを企画してきました。

左の下の写真は、同ホームのイベントで益子へ行き、陶芸教室に参加したときのものです。コーヒーカップや皿、灰皿、抹茶碗などを手びねりで作りました。お2人は、この陶芸教室で知り合ったそうです♡

春男さんはお酒が大好き。毎日の晩酌はかかせません。車も好きで、ドライブも楽しんでます。

仁美さんは物づくりが好きで、リボンフラワーは30年ほど続けてきました。今は、お孫さんのベストや帽子なども作っています。

昔の思い出話や現在のお話をたくさん教えてくださいました、とても仲の良いご夫婦でした♡

My lovely pet

## うちのペット自慢

下野地区

田村 政春さん



小梅ちゃん



小梅ちゃんは10歳の女の子。生まれたばかりの頃、納屋のコンバインの端に1匹だけ残されていました。とても可愛らしく、政春さんの娘さんが飼いたいと言ったことがきっかけで田村家の一員になりました。

小梅ちゃんは、とても人見知りで、来客のチャイムが鳴っただけで隠れてしまいます。大好きなおやつはチャオの「焼かつお」。テーブルの上の食べ物には手を出さない、お行儀の良い小梅ちゃんです♡

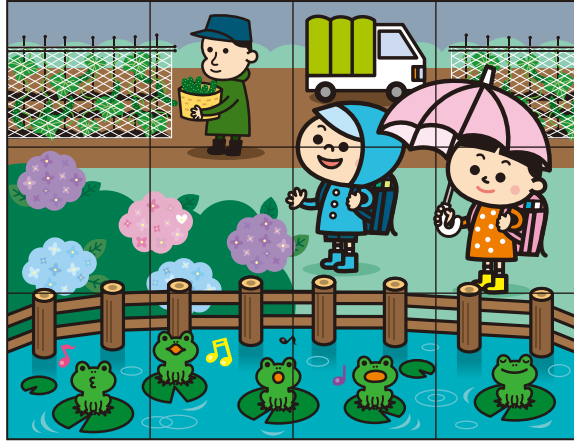
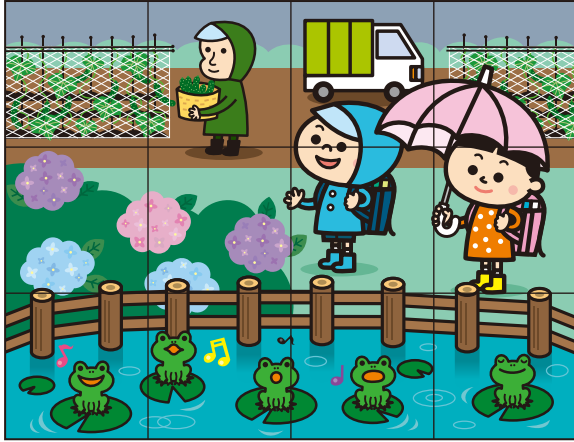
# みんなの

みんなで作って  
やってみよう!

## まちがいさがし

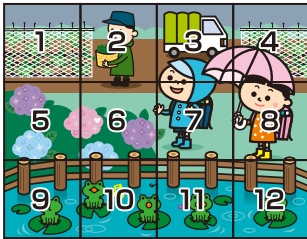


出題・イラスト：ゆきたけし



### 問題

右のイラストには左のイラストと違う部分がある所があります。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

### 先月号の答え

レ	ン	キ
A	B	C
ユ	ウ	
D	E	

シ	ヨ	ウ	フ	ハ	チ
マ	ク	ラ	ホ	シ	ユ
イ	ソ	カ	ー	ウ	
ウ	カ	ン	ム	リ	
ハ	シ	ダ	ミ	ミ	
レ	イ	ワ	ツ	ド	
エ	ヌ	ヤ	キ	ト	



『毎日欠かさず行っていること』  
●朝起きたら、コップ一杯の水を飲むことと、野菜をいっぱい食べる。(S・Tさん 67歳)  
編 朝起きて、水や白湯を飲むと体に良いですね！野菜もたくさん食べて健康に気を付けてくださいね。

『私の健康法』  
●虫歯や歯周病が多いと肝疾患になりやすいので、オーラルケアを心掛けています。(黒柴さん 40歳)  
編 歯は大切ですよ。私もフロスや、歯間ブラシなどを使っています！

### テーマ投稿コーナー

編 たくさんご利用いただきありがとうございます。ごさいます♪らつきよう酔やあつきり漬けの素、ぬか床なども大変人気なので、是非お試しください！

●月2回、妻の実家に帰るたびに「のぎ松原大橋直売所」を利用します。そば、うどん、中華麺など種類が多く、味や歯ごたえが異なりやみつき。麺全種類制覇のゴールまであと少しです。(K・Hさん 67歳)  
編 たくさんご利用いただきありがとうございます。

●7月で80歳。免許更新が心配です。毎日500回の足踏みをしています。(チノ婆ちゃん 79歳)  
編 500回の足踏みを毎日続けるなんて、素晴らしいですね！免許の更新、応援しています！

●丹田呼吸法をマスターするため頑張っています。(H・Hさん 70歳)  
編 深い呼吸やため息は、体調を整えたり、気持ちを落ち着かせたりする効果があるそうですね！

### 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  
★「梅雨時の部屋干し対策」  
★「おすすめのお菓子」

- クイズの答え
- 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
- 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 相手のいる物事はスムーズにはいかないかも。大事な作業は自分だけでもできるように準備しておきましょう。

幸運の食べ物 キュウリ

蠍座 10/24~11/22

全体運 視野が広がり新たな発見が。好奇心を発揮しましょう。旅行の計画も吉。技能向上のための勉強にもツキあり

幸運の食べ物 ビワ

天秤座 9/23~10/23

**特売** 夏の水分補給に!  
**ポカリスエット**  
 期間 6・9月 まで  
 900ml 500ml

JAおやまでは、年間を通してお酒類・飲料水のお申込みを受け付けております。6月からポカリスエットの特売を行いますので、是非、ご利用ください!詳しくは、各センター・購買所にお問い合わせください。



**特別価格! 1本プレゼントキャンペーン実施中!**  
 1箱ご購入につき1本プレゼント! この機会にぜひお楽しみください!

**つぶらなカボス**  
 果汁10% なつみかんつぶつぶ入り  
 さわやかなカボスの香りに はちみつを加えて、飲みやすい さわやかな味に仕上げました。夏みかんのつぶつぶ入り。大人気の定番商品です!

**つぶらなリンゴ**  
 果汁20% リンゴつぶつぶ入り  
 国産リンゴの果汁・果肉を使用。リンゴの甘味・酸味と果粒のシャキシャキとした食感をお楽しみください。

**つぶらなミカン**  
 果汁10% ミカンつぶつぶ入り  
 温州みかん果汁を使用。ミカンのコクのある甘味と酸味に、ミカンのつぶつぶ食感が加わり一層美味しくなりました。

**つぶらなモモ**  
 果汁10% アロエつぶつぶ入り  
 みずみずしく すっきりとした桃の甘みと、アロエのつぶつぶとした果肉感をお楽しみください。



JA 組合員の皆様へ

AOYAMAポイントと更に  
**3つのポイントを選んで 使える! 貯まる!**  
 ※いずれか1つお選びください。  
 POINT dPOINT POINT

ご来店の際は、本チラシを必ずご提示ください。  
 (モノクロ印刷または、本チラシのコピーでも可)



JA×AOYAMAタイアップカード  
 ご登録・ご提示で  
**店内全商品 10% OFF**  
 無料 「JA×AOYAMAタイアップカード」ご登録・ご利用の流れ  
 本チラシおよび本人確認書類をお持ちのうえ、お近くの「洋服の青山」へご来店ください  
 登録用紙に記入  
 カードを即日発行 その日から特典をご利用いただけます

<b>JAおやま</b>		お問い合わせは各営農支援センター・購買所へお願いいたします。
青山タイアップコード	<b>12823</b>	

※チラシ有効期限: 本日より2026年10月31日(土)まで

令和7年度 農政運動資金収支報告書について

収入の部					支出の部					
単位: 円					単位: 円					
項目	予算額	決算額	増減	摘要	項目	予算額	決算額	増減	摘要	
抛出金	米出荷割	1,033,600	1,033,600	0	令和6年産米出荷数量に対し10円/俵	負担金	1,576,500	1,576,500	0	農政対策栃木県本部
	畜産割	11,600	11,600	0	畜産農家戸当り(肥育牛頭数30頭以下300円、100頭以下500円、101頭以上1,000円)		150,000	150,000	0	小山市農政対策協議会
	計	1,045,200	1,045,200	0			53,145	53,145	0	野崎商店・木本商店へ
助成金	1,000,000	1,000,000	0	JAより	要請対策費	1,000,000	275,411	△724,589	要請活動経費	
繰越金	2,499,863	2,499,863	0	前年度繰越金	大会経費	1,000,000	21,600	△978,400	全国、県、JA大会経費	
雑収入	937	27,981	27,044	貯金利息、会費他	予備費	766,355	3,300	△763,055	振込手数料	
合計	4,546,000	4,573,044	27,044		合計	4,546,000	2,079,956	△2,466,044		

差引残高 **2,493,088円** 次年度へ繰り越し

**運勢** 全体運 手堅い運氣。無理をせず着実に動けば望みがかないます。判断に迷ったときはクオリティーの高い方を選びましょう  
 幸運の食べ物 新ショウガ  
 山羊座 12/22~1/19  
 全体運 吉凶混合運。困り事を持ち込まれることもあるものうれしいお誘いも。プラスに目を向けて、交渉は時間をかけて  
 幸運の食べ物 シシトウ  
 射手座 11/23~12/21



# 健康 ふれあい館

お待ちしております!

プレオープン 5月25日から開催中!



## 2026年6月8日(月)~ グランドオープン!

いろいろな健康機器を無料体感!期間限定の「健康ショップ」です!  
健康に興味ある方、ぜひ一度ご来場ください。

### OPEN記念特典!

初めてご体験されるお客様に



JAフーズおおいた つぶらなミカン つぶらなカボス

つぶらなリンゴ つぶらなモモ

大人気!

先着50名様限定(お1人様1回)

### つぶらなドリンク 2本プレゼント!

「健康ふれあい館」で体感できる健康機器

マッサージチェア

水素ガス吸入器

交流磁気治療器

超短波低周波治療器

EMSTレーニング機器

布団型エアマッサージ機

### 何回でも 体験無料!



会場 JAおやま下野購買所  
【住所】下野市笹原135-1 ※下野支店敷地内

時間 AM10:00~PM2:00  
【休館日】土曜・日曜・祝日・不定休

お問合せ先 北部営農支援センター ☎ 0285(40)0401

赤いのぼりが目印です!



2026年5月18日(月)から、  
JAおやまグリーンセンターでも開催中!

会場 グリーンセンター【住所】小山市乙女3-7-36 間々田支店敷地内

時間 AM10:00~PM2:00【休館日】土曜・日曜・祝日・不定休

お問合せ先 東部営農支援センター ☎ 0285(41)0525

全体運 厳しい状況も次第に好転。  
逃げずに向き合えば早く解決へと向かいます。周りの人の意見も聞いてみましょう

幸運の食べ物 ラッキョウ

魚座 2/19~3/20

全体運 勢いのある運氣ですがトラブルの気配も。完璧を目指さず優先順位を付けて進めましょう。フォローは後から

幸運の食べ物 エダマメ

水瓶座 1/20~2/18

JAおやまメモリアル会員  
「永遠の会」

新規会員募集中

株式会社ジェイエイ  
栃木ライフ

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。

事前相談受付中!!!

「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

各営農支援センターで  
掘り出し市を開催いたします

お買い得商品をたくさんご用意してお待ちしております!

【時間】9:00~14:00

北部営農支援センター / 6月13日(土)

東部営農支援センター / 6月20日(土)

西部営農支援センター / 6月27日(土)

Sale

特売品

数量限定  
肥料

JO-7.7 (JAおやまオリジナル-7.7)  
BB.オール14を10K、苦土タンカルM-10  
を10Kの混合肥料

\\ 専門家による /

**個別無料相談会**

本店 / 7月15日(水)  
野木支店 / 7月17日(金)  
下野支店 / 7月24日(金)


**税務相談会**

・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 / 7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

特定外来生物  
クビアカツヤカミキリに注意!!



幼虫がモモ・ウメ・サクラ等の樹木内部を食い荒らし、樹木を衰弱・枯死させるクビアカツヤカミキリによる被害が拡大・深刻化しています。  
被害拡大防止のため、クビアカツヤカミキリを発見した場合、速やかに防除するとともに、お近くの農業振興事務所または農業総合研究センター環境技術指導部防除課にお知らせください。

写真:クビアカツヤカミキリ成虫

お問合せ先: 栃木県下都賀農業振興事務所経営普及部  
TEL:0282-24-1101  
栃木県農業総合研究センター環境技術指導部防除課  
TEL:028-665-1244

理事会だより  第2回理事会(4月27日)

- 第27回 通常総代会対策について
- 令和7年度 決算並びに総代会議案について
- 令和7年度 剰余金処分(案)について
- 栃木県農業協同組合中央会に対する令和8年度賦課金の納入について
- 不良債権の処理方針について
- マネー・ローndリング等への対応に関する規則の一部改正について
- JA/バンク経営戦略シートの策定について
- 干瓢入札業務規程の改正について
- 会計監査人の報酬について

JAの概況 (2026年4月現在)

貯金	1,654億2,962万円
貸出金	316億455万円
購買品取扱高	10億1,982万円
販売品販売高	15億608万円
長期共済保有契約高	3,282億4,559万円