

2026

7

vol.329

人と自然の調和から新たな創造を

ぐりーんぴあ

《特集》食べて元気に！夏バテ予防



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



員外監事
いけざわ りょういち
生澤 良一

員外監事の3期目を務めさせていただいています生澤です。員外監事は、第三者の立場で客観的な視点から監査し助言を行うことが求められています。

今、当JAは支店再編を完結し、次回役員改選から役員定数が削減されます。JAは組合員の組織であり、組合員がJA事業を利用することで営農と生活を向上させ、JA組織を強化して持続させることになります。そのためにも、JAと組合員との絆と連携が重要です。JAが組合員及び地域住民にとって身近な存在となることを真剣に取り組むことが求められます。

今後も、JAの事業・経営を客観的な視点で監査し、JAおやまの事業機能と組織基盤の強化に職責を果たしていきます。



監事(野木)
たての しげのり
館野 茂典

野木地区から選出されました監事の館野です。

形だけの監査ではなく、組合員の皆様の所得増大に貢献しているかを基準に、経営を厳格に監査いたします。

若手農業者の皆様が意欲を持って挑戦し続けられる環境を整えることが、これからのJAの在りかただと思います。

現場の声を経営に活かし、次世代へ誇れる持続可能な農業をJAが組合員と共に築いていくため、誠心誠意職務に邁進する所存です。

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 |
| ● 第27回通常総代会 | 4~5 | ● おすすめレシピ | 13 |
| ● 地域NEWS | 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

新入職員農家研修



JAおやまは4月27日と28日の両日、令和8年度採用職員を対象に農家研修を行いました。非農家出身の職員が増えている中、農家との触れ合いや農作業体験を通して、組合員とJAとの結びつきを学び、改めて「JA理念」を体感するために実施しています。

トマトを栽培する椎名功さん、レタスを栽培する前田幸秀さん、キュウリを栽培する小曽根進也さんの指導のもと、収穫や葉かき、水やり、誘引時に使用するクリップを外す作業などを体験しました。

農作業を体験した新入職員らは「私たちの食がどのように支えられているのか知ることができた」「生産者の方を支えられるような職員にならないといけないと思った」「組合員の方々と良い関係を築いていきたい」などと感想を述べました。

生産者らは「農業者と一緒に考え、寄り添える職員になってほしい」「生産現場を知り、手間がかかっていることを知ってほしい」などと話しました。





第27回 通常総代会

JAおやまは5月27日、本店で第27回通常総代会を開催しました。

総代500名のうち、本人出席170名、書面出席314名、合計484名の総代の皆様にご出席いただきました。

開会にあたり渡邊文雄組合長は『『組合員・地域とともに食と農を支える協同の力3か年計画』の2年度目を迎えている。組合員並びに地域住民の皆様との関係強化を軸に、持続可能な農業の実現、豊かで暮らしやすい地域共生社会の構築、そして協同組合としての役割発揮を目指し、役職員一丸となって次世代に豊かな農村社会を引き継ぐための実践を重ねていく』と述べました。

また、JAに功績を残した農事实行組合長会長、農事实行組合長、組織代表者、生産部会長への感謝状贈呈が行われました。

寒川地区の戸井田博さんと中地区の須賀保典さんが議長に就任し、JA担当者から議案の説明がありました。提出議案の審議が行われた結果、5議案全てが原案通り可決・承認されました。

地域に根ざした農業協同組合として相互扶助の理念に基づき、組合員の営農と生活を守り、必要とされる組織であり続けるため、引き続き自己改革に邁進してまいります。

提出議案

● 第1号議案

報告事項

令和7年度貸借対照表、損益計算書、注記表及び附属明細書の内容並びに会計監査人の監査報告及び監事の監査報告について

決議事項

令和7年度事業報告及び剰余金処分案の承認について

● 第2号議案

特別積立金の廃止と経営安定化積立金への積替えについて

● 第3号議案

宅地等供給事業実施規程の一部変更について

● 第4号議案

令和8年度事業計画の設定について

● 第5号議案

令和8年度理事及び監事の報酬について

● 定款第40条第2号に基づく報告事項 「JAバンク基本方針」の変更について



議長を務めた戸井田さん(左)、須賀さん(右)



閉会の言葉を述べる杉山専務



地域 NEWS



バラ現地検討会

小山花卉園芸組合バラ部会は4月17日、管内7カ所で現地検討会を開きました。

渡辺正雄部会長は「遮光して花が焼けるのを防ぎ、高品質なバラを出荷したい」と話します。

消費者のニーズに応えられる産地を目指して、市場や販売店との結束を強化するとともに、部会員の意識統一を図っています。



東部トマト部会中間検討会

JAおやま東部トマト部会は4月17日、本店で中間検討会を開き、3月までの販売実績を報告し、目揃会を行いました。

杉山清司専務は「高品質のトマトの生産は、生産者の皆さまの熱意と努力のたまもの。生産者の所得増大に向け、生産指導の強化に積極的に取り組んでいく」とあいさつしました。

小林正樹部会長は「しっかり目を合わせて、1キロでも多く生産し、今後につなげよう」と呼びかけました。



ハウスナス現地検討会

JAおやまなす部会は4月20日、ハウスナスの現地検討会を開きました。

下都賀農業振興事務所の担当者は「越冬している虫がいるため、ハウス内への飛び込みにも注意して管理すること。防除は葉の裏までしっかり散布すること」と呼びかけました。



ハウスナス目揃会

JAおやまなす部会は4月20日、西部集出荷所で、ハウスナスの目揃会を開きました。

A、無印、Cの等級ごとに、形状、スレ・キズ、ガク割れ・へた・花落ち、着色不良・ボケ等について確認。病害虫果などは出荷しないことなどを申し合わせました。



春ブロッコリー目揃会

JAおやまブロッコリー部会は4月21日、西部集出荷所で春ブロッコリーの目揃会を開きました。階級ごとにブロッコリーを並べ、出荷規格や要領を確認しました。

館野延男部会長は「他産地に負けないよう、高品質なブロッコリーを出荷しよう」と呼びかけました。



イチゴジャム作り

JAおやま女性会加工グループ「フレッシュ」は4月22日、西部加工所でイチゴジャム作りを行いました。

価格は1瓶(150グラム)350円(税込)で、のぎ松原大橋直売所、グリーンセンター、よらっせ桑、国分寺直売所、石橋農産物直売所「四季彩」、道の駅思川で販売しています。

相川久子会長は「地元産の新鮮なイチゴを使った無添加のイチゴジャムを、たくさんの方に食べてほしい」と笑顔をみせます。



園芸連絡協議会委員会

JAおやまは4月23日、本店で、園芸連絡協議会委員会を開きました。青果物販売対策や生産資材などについて協議しました。

渡邊文雄組合長は「資材・燃油高騰など厳しい状況が続いているが、しっかりバックアップしていきたい」とあいさつしました。



新規就農塾推進協議会総会

JAおやま新規就農塾推進協議会は4月24日、美田支店で総会を開きました。

2026年度は、品目拡大を図るためニラを品目追加し、4期生1人をニラで受け入れました。

協議会会長で、営農部の山崎輝明部長は「地域農業の担い手となる人材の確保・育成に努めていきたい」と話します。

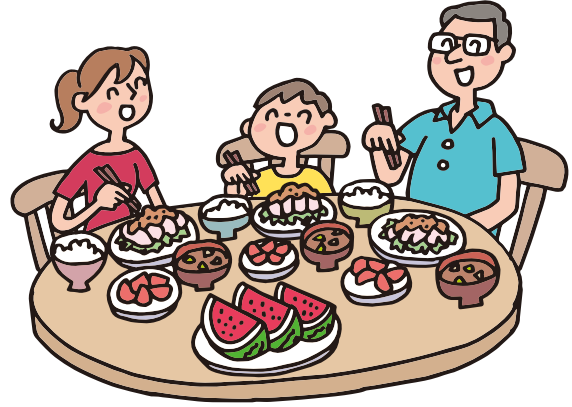
暑さに負けない体づくり

食べて元気に！

夏バテ予防

イラスト：藤部新一郎

夏の暑さはちょっとした食事の工夫で
軽やかに乗り越えられます！
「なんだか食欲がわかない……」「体がだるいかも……」
そんな体のサインに気が付いたら、
食べ方やメニューを見直してみませんか。
毎日の食事を味方につけて、
夏を思い切り楽しみましょう！



夏の胃腸疲れを 優しく整える食習慣3



1日3食しっかり食べよう

夏は食欲が落ちてしまいがちですが、
1日3食の習慣を大切にしましょう。麺類
などの炭水化物が多くなりがちですが、
肉などのタンパク質や野菜などのビタミン
類・食物繊維もしっかり取りましょう。

冷たいものを取り過ぎない

冷たいものの取り過ぎは胃腸の働きを弱め
てしまいます。冷房の効いた室内では、温かい
スープや温野菜などの蒸し料理が良いでしょ
う。飲み物も常温にしておくと、体を冷やし過
ぎず安心です。

控えめに



夏バテとは？
だるさや食欲不振、胃もたれなどが表れる体調不良の
こと。室内外の温度差による自律神経の乱れや冷たいも
のの取り過ぎによって、胃腸が弱ることなどが主な原因
です。また、運動不足や睡眠不足になると、体温調節機能
や疲労回復力が低下してしまいます。毎日の生活習慣を
整えることが夏バテ予防の第一歩です。

水分補給は喉が渇く前に

夏は気付かないうちに汗で水分が失わ
れています。時間を決めて飲むなど、喉が
乾く前に小まめな水分補給ができるよう
意識しましょう。スープやみそ汁など、食事
から水分補給するのも良いでしょう。



管理栄養士・野菜ソムリエ
監修 五賀(ごか)ひろか

病院勤務後に独立し、特定保健指導を
経て企業向けレシピ開発やフードコー
ディネーターなど幅広く活動中。SNSで
は「頑張らない腸活」をテーマに発信。

「何となく不調」な日に取りたい

体が元気になる栄養成分

暑さに負けず元気に過ごすために意識して取りたい栄養成分をご紹介します。

夏に不足しがちなビタミンやタンパク質に加え、食欲増進効果のある栄養成分も一緒に取ると良いでしょう。



暑い時期の疲労回復に
ビタミンB1

豚肉（ヒレやもも）や玄米、豆類、ナッツ類に多く含まれます。炭水化物をエネルギー源に変える役割を担い、疲労回復効果が期待できます。熱に弱く水に溶けやすいため、豚肉をスープなどにして煮汁ごと取るのがおすすめです。



夏の肌トラブル予防に
ビタミンB2

レバーや乳製品、卵などに多く含まれます。脂質の代謝を助け、成長期の子どもの成長をサポートする効果や、皮膚や粘膜の健康を保つ効果が期待できます。汗や皮脂が増える夏は肌トラブルも起こりやすいため、積極的に取りたいですね。



暑さに負けない体に
ビタミンC

パプリカやゴーヤー、キウイなどに多く含まれます。免疫力アップや紫外線による肌のダメージ対策が期待できます。特に赤パプリカのビタミンCはレモンの約1.7倍の量で、加熱しても壊れにくいいため、炒め物などにすると良いでしょう。



体力の維持に
タンパク質

肉や魚、乳製品、大豆製品などに多く含まれます。筋肉など体のもとになる他、脳の働きをサポートする効果が期待できます。脂質が少なく軟らかい豚ヒレ肉や白身魚は蒸し料理や煮込み料理にすると胃腸の負担が軽くなります。



胃腸の働きをサポート
クエン酸

レモンなどのかんきつ類や梅干しなどに多く含まれます。胃酸の働きをサポートして食欲増進効果が期待できる他、タンパク質の吸収を促進する効果も期待できます。疲労回復をサポートする他、腸の運動を活性化させ便秘解消効果も期待できます。

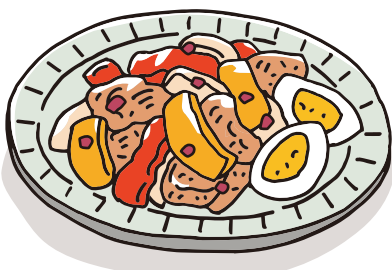


香りで食欲アップ
アリシン

タマネギやニンニクなどに含まれる香り成分です。食欲増進効果が期待できるため、暑さで食欲が落ちやすいこの時期にぴったりです。ビタミンB1の吸収を助けるなどの疲労回復効果も期待できます。熱に弱いいため、加熱は短時間にしましょう。

これらの栄養素が多く取れる
夏バテ解消レシピ

梅とポン酢の彩り酢豚



材料（2人分）

豚ヒレ肉	160g
片栗粉	適量
タマネギ	1/2個（80g）
赤パプリカ	1/4個（40g）
黄パプリカ	1/4個（40g）
ゆで卵（好みのゆで加減）	1個
梅干し	2個
A ポン酢しょうゆ	大さじ2
砂糖	大さじ1/2
サラダ油	適量

作り方

- ①タマネギは1cmのくし切り、パプリカは1cmの短冊切りにする。
- ②豚ヒレ肉をひと口大に切って片栗粉を薄くまぶし、サラダ油を熱したフライパンで焼く。
- ③焼き色が付いたら裏返し、タマネギとパプリカを上を広げる。中火で3分ほど蒸し焼きにする。
- ④全体に火が通ったらAを加えてとろみがつくまで中火で炒める。
- ⑤梅干しの種を取り除き、5mm角くらいに刻んで④とあえる。皿に盛り、4等分のくし切りにしたゆで卵を2切れずつ添えて出来上がり。



営農経済便り



私たちTACにお任せください!!

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。

担当者は組合員の皆さまへ、JAの総合機能を活用した訪問活動を行い、担い手の情報、JAへの意見・要望等を収集。関係部署と連携し情報提供と課題解決に努めます。

＼ 私たちTACに、遠慮なくお申し付けください! ／

東部営農支援センター
TAC担当者



原田 剛志

業務用携帯

☎ 080-1268-8828

西部営農支援センター
TAC担当者



日向野 義経

業務用携帯

☎ 080-7530-1470

北部営農支援センター
TAC担当者



荒川 右介

業務用携帯

☎ 080-7530-0870



農業浪漫

NOGYO ROMAN



日本の美しい絹文化を 残していきたい

穂積地区 福田 芳男さん(74歳)

養蚕

160年程前から続く養蚕農家に生まれた芳男さん。66歳まで会社に勤めていましたが、幼い頃から養蚕に親しみ、勤めながら養蚕業を手伝っていました。両親から養蚕の技術を学び、現在は奥さんと2人で養蚕一筋。年間約700キロの繭を出荷しています。

春は、蚕品種「春嶺鐘月(しゅんれいしょうげつ)」、秋は「錦秋鐘和(きんしゅうしょうわ)」を飼育しています。品種によって、生糸の色や光沢が違います。蚕は病気に弱いので、蚕室(さんしつ)に入る際は手足の消毒を徹底しています。温度・湿度の管理にも気を配り、扇風機と温風機で風を通し、温度や湿度を調整します。

蚕の飼育は手作業で行うため、体力仕事です。桑の枝を切り、葉を蚕に与えます。3齢幼虫から熟蚕(じゅくさん)まで飼育室で飼育後、自宅2階にある上簇室※(じょうぞくしつ)に半日～1日で全ての蚕運びます。※蚕が繭を作る部屋

芳男さんは「生き物なので愛着がわく。すべて手仕事なので大変だが、絹の製品になり、喜んでもらったときはとても嬉しい」と話します。

現在、養蚕農家は全国で113戸。JAおやま管内では5戸となり、国産繭は大変貴重です。「健康に気をつけて、少しでも長く続けたい。日本の美しい絹文化を継承していきたい」と話す芳男さん。

芳男さんはこれからも、美しく輝く生糸と、日本の文化と伝統を守り続けます。

プランタでも育てられる **みんぱのコンテオ菜園**

写真・文：園芸研究家●淡野一郎

写真 ©ICHIRO AWANO

ブロッコリー

栽培しやすい夏まき秋冬どり ちょうからい そくからい **頂花蕾・側花蕾兼用品種で長く収穫**

ブロッコリーは、ケールを起源とするキャベツの仲間
 で、花蕾（からい）と呼ばれるつぼみやそれに続く茎の部
 分を収穫する野菜です。

早生、晩生など品種の違いにより、花蕾になる花芽ので
 きる条件は異なります。そのため、種まきはそれぞれの品
 種ごとの適期に行うことが大切です。例えば、温暖地の場
 合では、早生や中早生品種ならば7月中旬から8月中旬
 に、晩生品種ならば8月下旬から9月中旬に種まきします。

一方で発芽適温は高めで暑さには強いですが、出芽後の
 適温はやや低めです。育苗は暑い盛りなので、強い日射は
 日よけし、風通しを良くして、朝夕に水やりします。10
 月中ごろまでは害虫防除も徹底します。

品種には頂花蕾のみが大きくなる「頂花蕾用」と、頂花
 蕾の収穫後に側枝の花蕾も収穫できる「頂花蕾・側花蕾兼
 用」があります。頂花蕾・側花蕾兼用品種ならば年内から
 春まで長く収穫を楽しめます。



「緑嶺（りょくれい）」
 根張りが良く乾燥や加湿に強く形の良い花蕾が採れる頂花蕾・側花蕾兼用
 の中早生品種

【基本情報】

- 分類：アブラナ科アブラナ属
- 原産地：地中海東部沿岸
 （2次中心※）地中海沿岸、ヨーロッパ北西沿岸
 ※原産地から伝播した先で、その環境に適応して多様化した場所
- 発芽適温（地温）：25度前後 ●生育適温（気温）：18～20度
- 日当たり：日なた ●好適pH：6.0～6.5

【病害虫情報】

ヨトウムシ類：9～10月に発生する。葉裏に卵塊が、若齢幼虫は集
 団で生息するので、まとめて手で捕殺する。大きくなった幼虫は夜～
 早朝に植物体上にいるので補殺する。BT剤など薬剤散布は、防虫
 ネットの上からすることで散布を減らせる。

ブロッコリーの栽培方法

1 種まき

セルトレー（128穴）へ育苗用の培養土を入れ、
 トレーを重ね上から押して約1cmのくぼみを作り、
 3～4粒の種をまく。パーミキュライトをかけ（写真
 1）、表面を平らにし、土が流れないように数回に分けて水やりする。



種まき後、トレーは防虫ネットをした育苗箱へ入れ、日陰か冷房の効た
 室内に置く。3～4日して出芽が始まったら、明るい日陰、もしくは育苗
 箱に遮光率40%のネットをかけて日なたで育てる。

ポイント | 育苗中は雨に当てないようにする。

2 間引きと植え替え

種まき後2週間ほどして本
 葉が1枚になったらさみを使
 ってトレー1穴当たり2株に
 間引く（写真2）。苗は2株のま
 ま9cmポリポットへ植え替
 える（写真3）。



3 植え付け

本葉5枚前後で、ポリ鉢（直径39cm）にIB化成
 約40gを混ぜた土（25L）を入れ苗を植え付ける。
 その際、子葉に土がかからない程度に深めに植える
 （写真4）。たっぷり水やりし、根付くまでは乾きに注意する。



ポイント | 植え付けは暑い日中を避け、夕方や曇りの日にする。

※温暖地を基準に記事を作成しています。

4 追肥

頂花蕾収穫までに2回追肥し、花蕾を充実さ
 せる。1回目の追肥は、早生や中早生品種で花
 芽ができる植え付け後14日前後（写真5）で、2
 回目は花蕾が見える頃にする。いずれも化成肥料（NPK各成分8-8-
 8）約12gを施し土と混ぜ、水やりしておく。



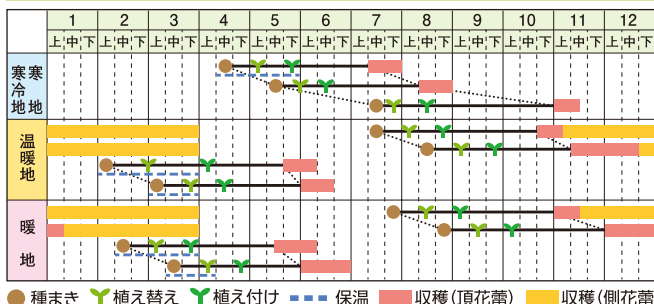
5 収穫

早生や中早生品種は10月下旬～12月に頂
 花蕾の直径が12～13cmになったら収穫する
 （写真6）。年明けに側花蕾が伸びてきたら花
 蕾の直径が4～5cmで収穫する（写真7）。



ポイント | 頂花蕾収穫後は1、2回目と同量の肥料を施す。

栽培カレンダー（頂花蕾・側花蕾兼用品種の場合）



家族で楽しむおいしい一皿

旬のトウモロコシを意外な食材との組み合わせで楽しもう!



サケのグリル トウモロコシサルサソース

夏野菜をたっぷり使った
ソースがおいしい

材料(2人分)

サケのグリル

サケ・・・2切れ(1切れ80g)
塩・・・・・・・・少々
こしょう・・・・・・・・少々
小麦粉・・・・・・・・適量
オリーブ油・・・・大さじ1

サルサソース

トウモロコシ・・・・・・・・1本分(可食部約150g)
紫タマネギ・・・・1/8個(25g)
トマト・・・・・・・・1個(200g)
パクチー・・・・・・・・2、3本
オリーブ油・・・・大さじ2
レモン汁・・大さじ1(1/2個分)
塩・・・・・・・・小さじ1/2
こしょう・・・・・・・・少々
チリパウダー・・・・適宜
ライム、レモン・・・・適宜

作り方

- ①トウモロコシは薄皮を1、2枚残して外側の皮をむく。ひたひたの水(材料外)が入った深めの鍋に入れて火にかけ、沸騰したら中火で5分ほどゆでる。ざるにあげて冷ましたら皮をむき半分に切ってまな板に立て、粒を削ぐようにして外す。
- ②サルサソースを作る。紫タマネギはみじん切りにして5分ほど水にさらし、水気をしっかりと絞る。トマトは1cmの角切りにする。パクチーはみじん切りにする。その他のサルサソースの材料全てをボウルに入れ、トウモロコシの粒と紫タマネギ、トマト、パクチーを加えて混ぜ合わせる。
- ③サケのグリルを作る。サケに塩とこしょうを振って小麦粉を薄くはたく。フライパンにオリーブ油を熱し、サケをこんがり焼き色が付くまで焼く。
- ④皿に③をのせて、②のソースをかけて出来上がり。ライムやレモンをお好みで搾ったり添えても良い。

ポイント

トウモロコシは全体に満遍なく火が通るように、箸で転がしながらゆでましょう。黄色い粒が鮮やかになるくらいがざるにあげる目安です。

アレンジ

- サルサソースをそうめんなどに絡める
- サルサソースにタバスコなどを加えて大人向けに

トウモロコシと

つぶつぶ食感が
楽しい

エダマメのかき揚げ

材料(2人分)

トウモロコシ・・・1本分(可食部約150g) 水・・・・・・・・大さじ1
エダマメ・・・・70g(さやなし) 塩・・・・大さじ1+2つまみ
薄力粉・・・・・・・・大さじ1+大さじ2 揚げ油・・・・・・・・適量
片栗粉・・・・・・・・大さじ1

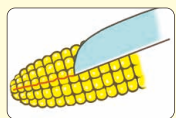
作り方

- ①トウモロコシは粒を外してボウルに入れる。エダマメは鍋に水1L(材料外)と塩(大さじ1)を入れて沸かしたものに入れて5分ゆで、さやから出して同じボウルに入れる。
- ②①に薄力粉(大さじ1)をまぶしてから、薄力粉(大さじ2)と片栗粉、塩(2つまみ)と水を入れて混ぜる。
- ③揚げ油(180度)に②をテーブルスプーンなどでひとすくい分ずつ入れ、固まってきたらひっくり返す。両面がカリッとして泡が少なくなってきたら揚げ上がり。



ポイント

- トウモロコシは粒を外す前、表面全体に縦に包丁で切り込みを入れると、油で揚げたときの破裂防止になります。
- バラバラになりやすい具材なので、かき揚げは油に入れたらしばらく触らないようにしましょう。小さめに作るとばらけづらくなります。



紫外線から肌を守る食

管理栄養士・フードスタイリスト／
大槻万須美

肌に紫外線が当たると、しわや染み、たるみなど肌の老化を促進してしまうとされています。紫外線からのダメージは、日焼け止めなどの物理的な防御に加え、食事などで内側からも軽減できると考えられています。抗酸化作用（肌の老化を促進する物質の抑制）、抗炎症作用があるとされる次の栄養を取りましょう。

■ **アスタキサンチン**（サケ・イクラ・エビ・カニ）

非常に強い抗酸化作用を持ちます。比較的加熱に強く、油との相性も良いのが特徴です。

■ **リコピン**（トマト・スイカ）

加熱と油で吸収率が上がるため、トマトスープなどの煮込み料理や、オリーブ油と一緒に取るようにするのがおすすめです。

■ **ベータカロテン**（ニンジン・カボチャ・ホウレンソウ）

皮膚や粘膜を守る強い作用があります。加熱に強く油との相性が良いため、油で炒めると素揚げにすると吸収率がアップします。

■ **ビタミンC**（キウイフルーツ・ブロッコリー・かんきつ類）

皮膚に対する①抗酸化作用②コラーゲン合成——の二つの役割で知られています。加熱に弱く水に溶けやすいため、生の状態で取ると良いでしょう。

■ **ビタミンE**（アーモンドなどのナッツ類、オリーブ油、カボチャ、アボカド）

細胞膜や脂質の保護に働きます。カロリーが高くなりやすいので、アボカドサラダにオリーブ油とアーモンドをトッピングするといった、少量ずつの組み合わせがおすすめです。

■ **ポリフェノール**（ベリー類・緑茶・ダークチョコレート）

アントシアニンやカテキン、カカオポリフェノールなどがあります。水に溶けやすく長期持続はしないため、毎日小まめに取りましょう。

いろいろな種類の抗酸化物質を組み合わせた食事紫外線から肌を守ってください。



体を動かすためのヒント 手軽に体操

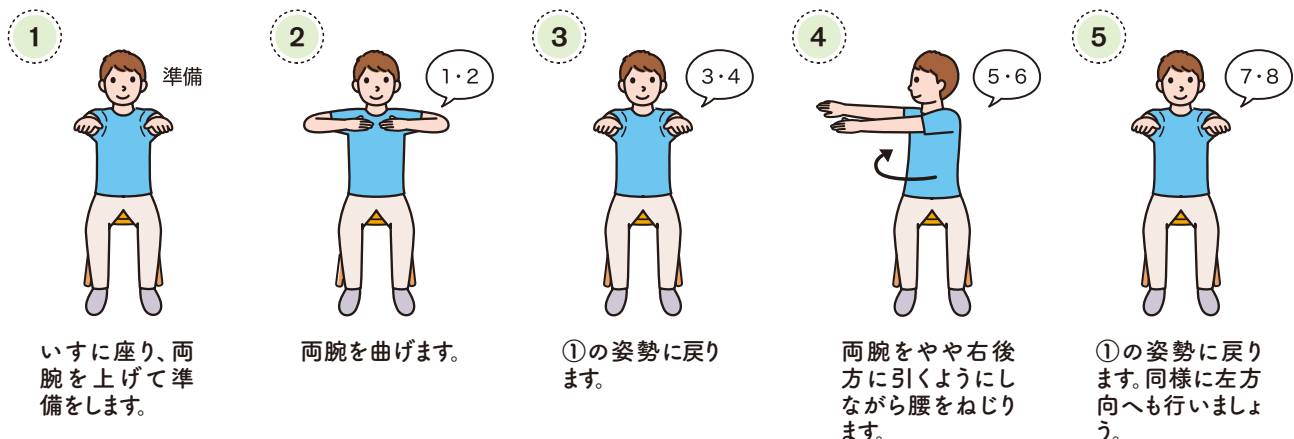
腰を左右にねじってみましょう！

日本体育大学准教授／伊藤 由美子

中腰姿勢や前かがみの姿勢などで長時間にわたり作業をしていると、腰や背中に負担を感じることはありませんか。とりわけ農作業では、作物にもよりますが収穫時や出荷時などに腰へ負担がかかるでしょう。農作物の運搬方法を工夫したり、重量などを考慮しながら腰への負担を最小限に抑えたいものですね。日々の疲労が少しでも軽減できるよう、十分に休息を取りましょう。

今回は腕と腰の運動をご紹介します。腕の動かし方は上げる、曲げ伸ばす、振る、回す、ことができます。腰の動かし方はねじる、回す、ことができます。今回は腰をねじることに焦点を合わせて、運動に取り組んでみましょう。

レッツ、トライ！ 腕を曲げ伸ばす運動 + 腰をねじる運動



※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。

7月7日は七夕です。毎年梅雨の時期に当たるため、七夕の夜には雲が広がり、天の川、ひこ星、織り姫を観察できないことが多くなります。テレビのニュースや気象情報では「今年は曇りや雨で、ひこ星と織り姫は会えません」とも言われます。

空を覆う雲は、背の高い積乱雲でも高さ10～15km程度です。地球から17光年（約162兆km）離れているひこ星や25光年（約240兆km）も離れている織り姫と比べれば、雲は地球の表面を覆う、薄いベールに過ぎません。私たちの目には雲が邪魔をしても、星々はそのはるかかなた上空の宇宙空間で、変わらず輝いていることでしょう。見えないからといって、ひこ星と織り姫は会えないわけではありません。むしろ、みんなの視線が届かない夜の方が、2人はゆっくり語り合っているかもしれませんね。そんなふうに考えれば、雨の七夕も、ロマンチックだと思いませんか？

この時期に、梅雨末期の大雨で、災害が起こらないことを星たちに願いたいと思います。

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

「ちょい足し」食材で手軽に栄養バランスを

食育インストラクター／岡村 麻純

成長期の子供たちのために、一汁三菜の栄養バランスの取れた食事を作らなければならないと思いますが、日常はそんなに甘くなく、時間に追われながら作る食事がほとんどです。

時間をかけていろいろな種類の食材を使って何品も作れば、栄養バランスの取れた食事を作ることができます。ですが、そこまで頑張らなくても、いつもの食事にほんの少し何かを足すだけで、栄養バランスを整えることができます。バランスの良い食事とは、たくさん料理を作ることではなく、たくさんの種類の食材をバランス良く食べることといえるでしょう。

例えば、朝に納豆ご飯を食べるときは、納豆にしらすやのりを混ぜてみる、他にも卵やそのまま食べられるひじき、冷凍の野菜、刻みほうれんそうなどをチンして混ぜるのもお勧めです。朝は菓子パンとヨーグルトで済ませている方なら、ヨーグルトにグラノーラやドライフルーツを足してみる。そこにミニトマトや果物を添えれば、きちんと炭水化物、タンパク質、ビタミン類のそろった立派な一食になります。

このように、包丁や火を使わなくても簡単に足せる「ちょい足し」食材は意外とたくさんあります。タンパク質なら、しらすやのり、チーズ、きな粉、ツナ缶や豆腐などが挙げられます。炭水化物が足りないと気になるときは、サツマイモやジャガイモをチンしてみるのも簡単です。ビタミン類はトマトやコーン、バナナなど、そのままさっと出せるものや、冷凍野菜なども便利です。

無理して品数を増やそうと頑張ると毎日の食事の負担になってしまいます。夕食も同様で、1品足りないかな？ と思ったときも、みそ汁に餅や余った肉、サバ缶を入れてみるなど、品数を増やさず、ちょい足し作戦でボリュームも栄養もアップできます。

買い物から気軽にちょい足しできそうな食材を探して、自分らしい組み合わせの、手間暇をかけないちょい足し料理を楽しんでみませんか？



ひろば



あの日の記憶

中地区
 神山 和男さん(77歳)
 文江さん(74歳)



和男さん(右から2人目)、文江さん(右から3人目)

和男さんと文江さんは昭和48年に結婚しました。

左の写真は平成2年に、息子さんの中学校卒業と、娘さんの小学校卒業の記念に2泊で沖縄に旅行したときのものです。琉球村や万座毛、パイン園などを観光しました。「子どもたちは、このときに初めて飛行機に乗った。ハブとマンガースの戦いは迫力があつた」と文江さん。和男さんは「1日目に泊まった万座ビーチホテルは、海のすぐ近くに建っていて、まるで船の上で食事をしていようだった」と思い出を話します。

現在、和男さんは毎日の晩酌が楽しみ。スイカやキュウリ、ナスやホウレンソウなど季節の野菜を栽培しており、近所の方や子供たちに配っています。また、中小学校の「ほたるを観る会」でボランティア活動もしています。

文江さんは年間を通して様々な花を増やして楽しんでます。また、料理が好きで、天ぷらや煮物などをよく作ります。年に5回ほど和男さんのご兄弟を呼んで、美味しい料理を振舞っています。

お2人は「子供たちに迷惑をかけないように健康に気をつけながら、これからも楽しく過ごしていきたい」と話していました。

うちの

My lovely pet

ペット自慢

小山地区

松本 栄子さん



りおんちゃん・あんりちゃん



りおんちゃん、あんりちゃんは、ゴールデンレトリバーの女の子。りおんちゃんは11歳。あんりちゃんは3歳です。どちらも甘えん坊で、片方を構っていると、もう片方が、やきもちをやきます。

りおんちゃんのお散歩は朝の1回で、あんりちゃんは朝夕2回です。キュウリや大根、ブロッコリーなどが好きで、おやつによく食べています。なかでも大好きなのが納豆!納豆を開ける音がすると、どちらも走ってきます!!



みんなの

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

- 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。
- 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。

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す。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

回答欄

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

先月号の答え



- 帽子が違う
- 軽トラックの形が違う
- ピンクのアジサイの一部がハートになっている
- 男の子の服のボタンの数が違う
- カエルの口の形が違う

お便りコーナー

ペット自慢

(亀吉さん 40歳)

編 かわいいカメラです
ね! 水温の管理
など、難しいので
しょうか?



● 色々な野菜を作っています。新鮮な野菜が食べられて、主人に感謝しています。(Y・Sさん 73歳)

編 新鮮な野菜が食べられて羨ましいです! 健康にも良いですね!

● クロスワードパズルや数独が、いつも楽しいです。(C・Sさん 70歳)

編 ありがとうございます! これからもクイズに挑戦していただき、お便りもお待ちしております!

テーマ投稿コーナー

『もう一度行きたい旅行先』

● 子どもたちが結婚式のお祝いにプレゼントしてくれた北海道旅行に、もう一度行ってみたいです。(紫陽花さん 84歳)

編 結婚式のお祝いが旅行なんて、とても素敵ですね! 良い思い出になりましたね!

『母の日の思い出』

● 母の日のプレゼントに、先日母を連れて長野旅行に行ってきました。木曽路や松本城、戸隠神社などを巡りましたが、2泊3日でも足りないくらいでした。(Y・Kさん 53歳)

編 私の母も旅行が好きなので、こんな素敵なプレゼントをしてあげたいです!

\\ 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!

※お寄せいただいたお便りは、内容の意味などを変更しない範囲で校正させていただきます。あらかじめご了承ください。

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
★「悩み・ストレス解消法」
★「私の恩人」

- 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 小山市神島谷1-11-32
JAおやま「ぐりーんぴあ」編集部
FAX: 0285-25-3159 Eメール: pia@ja-oyama.or.jp



～おトクな定期貯金キャンペーン～

2本立てで実施中!
8月31日まで

おすすめ!

1

県下統一キャンペーン 金利換算で年1.5%と同程度!

キャンペーン2026

夏の定期貯金

栃木県産の
農畜産物も!



全国の農畜産物・
名産品をお取り寄せ!
JAタウンギフトカード
をプレゼント!

キャンペーン期間 2026年6/1月 ▶ 2026年8/31月

定期貯金お預入額100万円 1口 (新規資金に限りです)

おいしい日本と暮らそう



JAタウン

ギフトカード

1口
あたり



10,000円プレゼント!



留意事項等

●定期貯金預入額100万円につき1口とし、1口1万円分のJAタウンギフトカードを進呈します。【例】預入額550万円の場合、5口とし5万円分のJAタウンギフトカードを進呈します。
●キャンペーンの申込は、当チラシ付属の特典申込書をご記入のうえ、JAにご提出ください。●特典は、ご指定の配達先住所にて10月以降順次発送する予定です。(発送時期は在庫の状況等により変動することがあります。)※特典は一時所得と考えられ、確定申告が必要な場合があります。詳しくは税理士等の専門家に相談のうえご確認ください。

さらに
+

スーパー定期貯金
(個人の方・期間1年(自動継続)
・100万円以上)

適用金利

年 0.500%
(税引き後 年 0.398%)

●お預入時の金利は、満期日まで変わりません。
●預入時の約定利率を満期日まで適用します。自動継続の際には、この定期貯金の自動継続時の店頭表示の利率を当該満期日まで適用します。
●申し込み状況によっては、キャンペーン期間中でも募集を締め切る場合があります。
●キャンペーン期間中に店頭表示金利に変更があった場合、当キャンペーンの適用金利も変更となる場合があります。
●当キャンペーンの詳細は、JA店舗の説明書、またはJAのホームページをご覧ください。
※JAタウンは、JA全農が運営する産地直送通販サイトです。詳しくはJAタウンのホームページ(<https://www.ja-town.com/shop/1/10>)をご覧ください。
2026年6月1日現在

2 JAおやま独自キャンペーン 金利上乘せ商品



©よりぞう

夏の定期貯金 キャンペーン2026

新規資金
限定



2026年6月1日(月)～2026年8月31日(月)

適用金利

1年もの
定期貯金 年 0.6%
(税引後0.478%)

適用金利

3年もの
定期貯金 年 0.8%
(税引後0.637%)

●対象商品
●対象者
●お預入金額
●その他

スーパー定期貯金(単利型・複利型)、大口定期貯金 ※自動継続扱い
期間中に新規資金でお預入れの個人の方

・キャンペーン期間中、当JAにお預入れされている貯金の払戻金や解約金、満期となる定期積金の満期金、新規資金を増額した定期貯金書替は対象外となります。
・キャンペーン期間中であっても、金利情勢等により取扱いを終了とする場合があります。

お問い合わせ・ご相談は、お近くのJA窓口までお気軽にお尋ね下さい。

人形提灯供養祭

開催日 令和8年9月23日(水)

時間 受付：8時30分～10時

供養祭：10時～11時

前日受入：9月22日(火)16時～19時

※1家族何体でもお預かりいたします。
※ガラスケース・ガラス細工・雛壇はお預かりできません。
人形、提灯はビニール袋に入れてお持ちください。
※供養祭の参列は先着20名とさせていただきます。

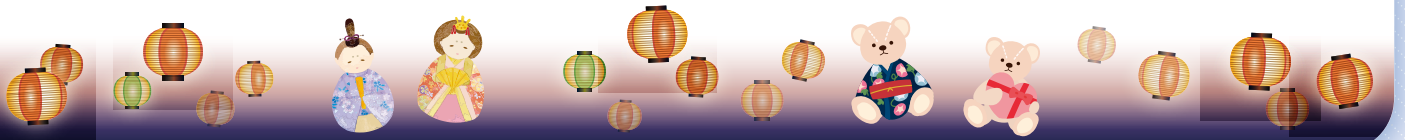
場所 思川ホール(小山市萩島134)

供養料 永遠の会会員 500円

会員以外 3,000円

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 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



RPOINT

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)

ご来店確認用バーコード



4 0 2 9 2 0 0 4 3 5 0 7

JAおやま

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

12823

※チラシ有効期限：本日より2026年10月31日(土)まで

**JA×AOYAMAタイアップカード
ご登録・ご提示で**

**店内
全商品
10%OFF**

人会金
年会費 **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

※カード発行の際に、キャッシュカードをお預かりしたり暗証番号をお聞きすることは、一切ありません。※詳しくは店舗スタッフまで。
※JA×AOYAMAタイアップカードはクレジットカードではありません。

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



Instagram



X



LINE



全体運 欲を出すのはトラブルのもと。実りを分け合う気持ちが幸運を引き寄せます。相手をいたわる気持ちを大切に

幸運の食べ物

カボチャ



魚座

2/19~3/20

全体運 余計なことは言わずにいた方が味方が増えてうまくいきそうです。特に年上の人には敬意を持って接しましょう

幸運の食べ物

ゴーヤー



水瓶座

1/20~2/18

7月の

ダスキンレントオール小山ステーションと JAおやま業務提携記念

この度、ダスキンレントオール小山ステーションとJAおやまは業務提携いたしました。それを記念して、組合員に限りベビーグッズ（ベビーベット・チャイルドシート）の特別割引ベビーレンタル料金10%OFF（宅配料金は除く）を実施いたします。

ご興味がある方は、ダスキンレントオール小山ステーションにお問い合わせください。お申し込みは、ご来店またはお電話に限らせていただき、商品お引き渡し時に右記の【利用券】をお持ちください。

（※お申込みの際は下記、注意事項を必ず読んだ後、お申込みください。）

※特別割引のご利用はダスキンレントオール小山ステーションのみとなります。他店ではご利用いただけません。

※予約状況により、お貸出できない場合がございます。ご了承ください。

※短期・長期割引も併用可。延長時は通常料金でのご案内になります。

お問合せ先：ダスキンレントオール小山ステーション

住所：小山市西城南1-35-18 TEL:0285-28-4671 営業時間：9:00～18:00 定休日：日曜日

ダスキンレントオール 小山ステーション 利用券

組合員コード

お名前

電話番号



ディスクロージャー誌 公開中

当組合では金融機関の義務である
経営情報（ディスクロージャー誌）の
開示をしています。



JAおやまの本店、支店に資料を常備していますので、内容をよくご覧いただき、組合に対するご理解を一層深めて下さい。ホームページでも公開しています。（6月末より）

のぞみ館日曜休業のお知らせ

JAでは下記の期日について、節電対策のため休業とさせていただきます。何かとご不便をお掛けいたしますが、ご理解ご協力くださいますようお願い申し上げます。

《休業日》

令和8年7月～令和9年2月の各日曜日

出資配当のお知らせ

令和7年度の出資配当については、去る5月27日に開催されました通常総代会の決議により、出資金額の1.0%を配当いたしました。

組合員の皆さまには復興財源確保法により20.42%の所得税を控除後の金額が配当されます。

配当金の詳細については、郵送にてご案内させていただきました。

専門家による / 個別無料相談会



税務相談会

本店 / 8月18日(火)
野木支店 / 8月17日(月)
下野支店 / 8月25日(火)

・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 / 8月10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3回理事会(5月21日)

- 組合員資格別事業利用状況について
- 第27回通常総代会支店別説明会の結果について 他

第4回理事会(5月27日)

- 理事の報酬配分(案)について
- 借入金の最高限度について
- 信用の供与等の最高限度について

JAの概況(2026年5月現在)

貯金	1,641億4,303万円
貸出金	321億9,790万円
購買品取扱高	13億2,861万円
販売品販売高	24億 232万円
長期共済保有契約高	3,278億8,630万円