

2026

8

vol.330

人と自然の調和から新たな創造を

ぐりーんぴあ

《特集》 知っておいしく食べよう お米の教室



Instagram



X



LINE



YouTube



JAおやま
公式HP

フォロー
してね!



JAおやま



今月の表紙紹介

カボチャ畑

— 撮影地 — 野木地区

JAおやま管内では、25人の生産者が
主な品種「ほっこり133」「イーティ」を
約8ヘクタール栽培しています。

おいしいカボチャの 見分け方

深緑で表面にツヤがあり重い
もの。実は、種が多く黄色味が
強いものが、完熟度が高く甘み
が強い。



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
● 金融共済便り	10	● information	18~20
● 農業浪漫	11		

LIVE Topics

普及推進目標必達進発大会

JAおやまは5月8日、本店で共済目標必達に向けた2026年度複合渉外I (LA)・共済窓口担当者の普及推進目標必達進発大会を開きました。

JA共済の事業理念である助け合いの精神を原点に「ひと・いえ・くるま・農業の総合保障」の提供を通じて、組合員・利用者に「寄り添う・届ける・繋がる」を基本方針に「持続可能なJA基盤の確立・強化」と「組合員・利用者から選ばれ続けるJA」を目指します。小山支店LAの藤本唯亜さんのかけ声で、ガンバロー三唱し、士気を高めました。

下野支店LAの安部なつみさんは「組合員の皆様に寄り添った推進を心掛け、ひと・いえ・くるま・農業の総合保障の提供を通じて、安心を届け、共に育み、助け合いの大きな花を咲かせることで保障充足率を上げていく」と決意表明しました。

また、2025年度の優績LA表彰も行い、間々田支店LAの齋藤寛子さんと小山支店LAの上野尚人さんが表彰されました。

杉山清司専務は「自己管理を徹底し、相手の気持ちに寄り添った活動をしてほしい」と激励しました。



ガンバロー三唱で士気を高める



JA共済連栃木の小林本部長より
優績表彰を受ける上野LA(手前)と齋藤LA(奥)

地域 News 1



蛇まつり

間々田八幡宮で5月5日「間々田のじゃがまいた」が行われました。田植えの時期を前に五穀豊穡や疫病退散を祈願する祭りで、2019年3月に国の重要無形民俗文化財に指定されています。

蛇体は地域住民が、竹やわら、シダなどで制作。一体の長さは15メートル以上、重さは350キロほどにもなります。



「生井っ子」田植え

特別栽培米「生井っ子」の田植えを5月7日、生井っ子プロジェクトの川俣真男会長の圃場で行いました。

川俣会長は「肥培管理をしっかり行っていく。美味しい生井っ子をたくさんの方に味わってもらいたい」と話します。



雨よけキュウリ目揃会

JAおやま南部・北部きゅうり部会は5月8日、東部集出荷所と北部集出荷所で雨よけキュウリの目揃会を開き、出荷規格や要領について確認しました。

北部きゅうり部会の黒川紘一部会長は「品質の良いキュウリを出荷できるよう、生産者一丸となって頑張っていこう」と呼びかけました。



小山第二中学校職場体験

JAおやまは5月12日と13日の両日、小山市立小山第二中学校2年生3人の職場体験学習を受け入れました。

生徒らは、直売所「グリーンセンター」で商品の品出しやシール貼り、米の袋詰め等の仕事を体験しました。

生徒らは「祖父が農家なので、JAの直売所に興味があった。意外と力仕事だということが分かった」「シール貼りなど細かい作業があるのだと思った」などと話しました。



花いっぱい運動種まき

JAおやま女性会は5月13日、西部育苗センターで、マリーゴールド、ニチニチソウ、ブルーサルビアの種をまきました。

参加者はハウス内で細かな種を128穴のセルトレイの土の上に1粒ずつまきました。

倉持晶子会長は「今年も花が咲くのが楽しみ。会員皆楽しみにしている」と笑顔を見せます。



豊田中学校職場体験

JAおやまは5月14日と15日の両日、小山市立豊田中学校の2年生2人の職場体験学習を受け入れました。

生徒らは、西部集出荷所と西部育苗センターで、イチゴの荷受けの数の確認や検品作業、水稻苗の出荷作業などの仕事を体験しました。

生徒らは「粒の大きさが違うイチゴがたくさんあって、色々な規格で分けられていることを知って驚いた」「こんなにたくさんの作業をされていてすごいと思った」などと話しました。



第1回小麦採種圃場確認会

JAおやま小麦採種部会は5月14日、管内の圃場53カ所で2026年産小麦採種の第1回圃場確認会を行いました。

綾部欽一部会長は「生育は順調。病虫害の防除管理を徹底し、品質の良い小麦種子を生産したい」と話します。



サツマイモの苗植え

JAおやま女性会なの花グループは5月15日、サツマイモの苗を植えました。

地元の子どもたちに農業に触れてもらい、農・食に関心を持ってもらうことが目的で、毎年10月に「親子のつどい」で、子どもたちにサツマイモの収穫を体験してもらっています。

鳥山雅子代表は「今年も子どもたちに喜んでもらいたい」と話します。

地域 NEWS 2



バーベキューソース作り

JAおやま女性会加工グループ「フレッシュ」は5月15日、西部加工所でバーベキューソースを作りました。

価格は1本(500ミリリットル)600円で、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、「四季彩」農産物直売所、道の駅思川で販売しています。野菜炒めや唐揚げの下味など、幅広く楽しめると消費者から人気です。



ビール大麦採種品質向上講習会

JAおやまビール大麦採種部会は5月15日、旧豊田支店で、2026年度産ビール大麦採種品質向上講習会を開きました。

慶野栄部会長は「乾燥・調製を正しく行い、全量合格を目指したい」と話します。



ビール大麦圃場確認会

JAおやまビール大麦採種部会は5月15日、管内133カ所で圃場確認会を開きました。生産者、関係者ら27人が5班に分かれ、出穂日や生育状況などを確認しました。

同部会は23人の生産者が「ニューサチホゴールド」を約66ヘクタール栽培しています。



養蚕農家へ配蚕

JAおやまは5月18日、養蚕部会の生産者に、人工飼育で飼育された、ふ化してから11日目(3齢3日目)の蚕を配りました。

同部会は生産者5人で繭の生産に取り組んでおり、品種は「春嶺鐘月」です。

福田芳男部会長は「病気を出さないよう管理し、2.5トンの目標に向け高品質の繭を生産したい」と話します。



下生井小学校 田んぼの学校で田植え

小山市の地域住民でつくる、下生井小田んぼの学校実行委員会は5月20日、「田んぼの学校」を開きました。同委員会のメンバー、下生井小学校の全児童と教職員らが田植えをしました。

池貝孝雄会長は「今年も楽しく田植えができて良かった。苗の生長を楽しみに見守ってほしい」と呼びかけました。

児童らは「田んぼの中は冷たくて気持ちよかった」「楽しかった」などと笑顔を見せました。



春ニンジン目揃会

JAおやまにんじん部会は5月22日、桑集出荷所で春ニンジンの目揃会を開きました。生産者、関係者ら16人が参加し、出荷規格や要領について入念に確認しました。

赤荻稔部会長は「シミやキズなどに注意し、高品質なニンジンを出荷したい」と話します。



桑支部女性会焼き肉のたれ作り

JAおやま桑支部女性会は5月21日と22日の両日、桑加工所で焼き肉のたれを作りました。

福田蓁子支部長は「無添加で美味しいと評判。皆で和気あいあいと楽しく作っている。これからも続けていきたい」と笑顔を見せます。



小山市再生協議会通常総会

小山市農業再生協議会は5月28日、本店で通常総会を開きました。「2025年度事業報告及び収支決算報告並びに監査報告」「2026年度事業計画(案)及び収支予算(案)」「小山市農業再生協議会規約の改正(案)」について協議し、全議案が承認されました。

／ 知っておいしく食べよう ／

お米の教室

私たちの日々の健康と元気を支えているお米。その栄養や食べ方の工夫を学ぶクイズに挑戦！

お米が持つ力と魅力を見直して、よりおいしくいただきます。

クイズ監修：管理栄養士・大槻万須美 イラスト：服部新一郎

Q1

○か×で答えましょう
お米には肌の調子を
整える効果があると
されている。

1 ○ 2 ×

Q2

○か×で答えましょう
ダイエットしたいなら
ご飯（お米）は
食べない方がよい。

1 ○ 2 ×

Q3

正しいものを選びましょう
お茶わん1杯のご飯に
含まれるタンパク質の
量はどのくらい？

- 1 納豆10分の1パック分
2 煮干し1匹分
3 卵2分の1個分

Q4

正しいものを選びましょう
運動1、2時間前に
食べる軽食で
お薦めなのは？

- 1 梅こんぶおにぎり
2 焼き芋
3 バナナ



解説

Q1

お米には、代謝を助けて皮膚粘膜の健康維持に
関与するビタミンB群が含まれています。また、
食物繊維によって腸内環境を整えることで
肌の状態にも影響を与えると同時に、安定した
エネルギー源として、肌が生まれ変わる働きを
支えます。

Q2

筋肉を維持して健康的な美しさを保つために
は、バランスの良い食事が必要です。ご飯は脂
質が少なく、低カロリーでおすすめです。特に冷
やご飯に含まれるレジスタントスターチは、血
糖値の急上昇を抑える他、腸内環境改善にも役
立ちます。

Q3

お茶わん1杯分のご飯に含まれるタンパク質
は約3・8gで、卵2分の1個分強に相当し
ます。さらに、豆腐やみそ汁などと組み合わせ
ると必須アミノ酸のバランスが整い、タンパク
質として体に利用されやすくなります。

Q4

空腹状態での運動は、エネルギー生成のため
に筋肉の分解が進むことがあります。1、2時
間前はおにぎりなど、消化の良い糖質中心のも
のを食べると胃腸に負担がからず、スムーズ
にエネルギーに変換されやすくなります。

時間帯別 運動前にお薦めな食事

運動 3、4 時間前まで
肉類など消化に時間のかかる
タンパク質や食物繊維の多い
根菜類、脂質を含む食事

運動 1、2 時間前
おにぎりなど消化の良い糖質

運動 30 分前
エネルギーゼリーやバナナ

お米はどこへ消えた 歴史に学ぶ食料有事

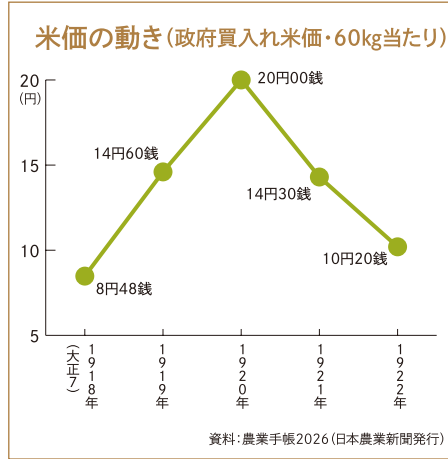
不安定な需給、価格が暮らしを直撃

米価格が高騰した「令和の米騒動」。食料の大切さを思い知らされた、まさかの出来事でした。日本人の主食、米をめぐっては、社会情勢などにより繰り返し米騒動が起きています。私たちの生活に影響をおよぼす事態はなぜ起こるのか、歴史から学びます。

全国で100万人が参加した「大正の米騒動」(1918年)

いわゆる「令和の米騒動」は、米の生産量が減り需給バランスが崩れたことが原因の一つでした。

米をめぐる問題は度々起こります。1918(大正7)年7月23日、富山県魚津町(現魚津市)を発端に「米騒動」が発生しました。漁師の妻ら20人余りが地元米穀店に集結し、生活苦を訴え、安く売るよう求めたのです。同様の動きが全国に広が



り、延べ100万人が参加する事態に発展。軍隊が鎮圧に乗り出し、寺内正毅内閣が総辞職に追い込まれました。背景には1917年のロシア革命に対応した日本軍のシベリア出兵に伴う米の買い占め、売り惜しみなどもありました。

米価高騰で農家・消費者が苦しんだ一方で、生産を担わない業者や資本家たちが大儲けしたといわれています。同市米穀店に残る資料によると、同年1月22日の1升(約1.5kg)は24銭5厘でしたが、騒動発生2日前に33銭、10月12日には46銭となり、10カ月余りで米の価格が倍近くに跳ね上がりました。

米価安定こそが社会の安定装置として欠かせないことを物語っています。

冷夏で記録的不作だった「平成の米騒動」(1993年)

「平成の米騒動」の原因は異常気象でした。1993(平成5)年は冷夏で生産が激減し、作況指数74という記録的な大凶作になりました。作況指数が不良の見通しだと発表された翌日、報道を見て不安に駆られた消費者が、開店前の米穀店に行列を作

る騒ぎとなりました。スーパーから米が消え、政府はタイなど海外産の緊急輸入で対応しました。

しかし、200万tを超す米輸入は国内需給に大きな影響を与え、やがてミニマムアクセス米対応で市場開放を余儀なくされました。米価の動きは93年産米をピークに、需給緩和から右肩下がりとなりデフレ経済もあって低い価格水準が続きました。

お米が消えた? 「令和の米騒動」(2024、25年)

2023(令和5)、24年は高温の影響で精米の歩留まりの悪化が生じ、米の流通量が不足する半面、インバウンド(訪日外国人)需要や、コロナ禍が明け、パンから米へのシフトによる家庭料理需要増が起きていました。

そうした中、宮崎県日向灘の地震を受け、気象庁は24年8月に南海トラフ地震臨時情報を発表。その直後、災害への懸念から米の買いだめが起きました。その後は、品薄に関する報道、SNSでの拡散、集荷競争などが複合的に影響し、需要と供給のバランスが大きく崩れ、全国的に米価が高騰しました。政府は備蓄米を放出する事態となりました。

米の需給が不安定になると、私たちの日常に大きな影響が出ることを、歴史に学ぶことができます。

資料:日本農業新聞2018年1月12日付、7月23日付、2025年1月1日付より抜粋、改編

食料の持続的な供給へ「食料システム法」が施行されました

食品を持続的に供給し取引の適正化を目指す法律「食料システム法」が、2026(令和8)年4月から施行されました。

米などの食料を安定して届けるには、生産者はもちろん、食品に関わる事業者(食品メーカーや食品の卸・小売会社、外食チェーンなど)の存在が欠かせません。同法は、事業者が合理的なコストを考慮して取引するよう「努力義務」を課しています。

生産者と事業者が取引条件を話し合う場合、生産や加工、流通、販売などにかかる費用を基に算出した「コスト指標」を参考とします。互いに納得する取引を実現し、関係者が協力して食品を持続的・安定的に供給することを目指しています。

不安定な海外情勢などを背景に
農業資材費や輸送費、原材料費などが上昇。
食料の持続的な供給が困難に

令和8年4月 新たな「食料システム法」施行

- ①食品産業の持続的な発展
- ②合理的な費用を考慮した価格形成

消費者の理解を得ながら、
食料システム全体で食料の持続的な供給を実現

金融共済便り



福田 宏子



大島 健



日向野 香澄



いつもJAをご利用いただき、ありがとうございます。
私たちは、みなさまに「安心」と「満足」をお届けするため、
定期的に3Q訪問活動を実施しています。



3Q 訪問活動 実施中！

みなさまに、お変わりはありますか？

—— 共済金の請求忘れなどのご確認 ——

Q1

ご家族のみなさまに
入院・手術などは
ありませんでしたか？

☒ 入院

病気やケガで入院した
（※日帰り入院を含む）

☒ 手術

病気やケガで手術した
（白内障手術／内視鏡による手術など）

Q2

建物・家財などの被害は
ありませんでしたか？

☒ 建物

火災・自然災害により、建物に
被害が発生してしまった など

☒ 家財

落雷により、テレビ・パソコンなどに被害
が発生してしまった など

Q3

ご家族のみなさまに
お変わりは
ありませんでしたか？

☒

お車の購入・買い替え、結婚・出産、
進学、増改築などはありませんでしたか？

※日帰り入院は、入院基本料の支払いの有無などにより判断されます。

この資料は概要を説明したものです。ご検討にあたっては、「重要事項説明書（契約概要）」を必ずご覧ください。また、ご契約の際には、「重要事項説明書（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。

詳しくは近隣のJAまで
お問い合わせください。

大谷支店・間々田支店・美田支店・桑絹支店・小山支店
下野支店・野木支店の窓口までお問い合わせください！

農業浪漫

NOGYO ROMAN



高品質なカボチャを 消費者へ

大谷南地区 小曾根 光雄さん(63歳)



カボチャ

光雄さんは43歳のときに就農しました。会社勤めをしていましたが、母の病気をきっかけに就農を決意。現在は、カボチャの品種「イーティ」を約40アール栽培するほか、トウモロコシやブロッコリー、白菜、米なども栽培しています。

カボチャは4月上旬に定植し、定植後は霜の被害を受けないよう1ヵ月程ビニールをかけておきます。その後は、特にうどんこ病に注意し、適宜防除しながら管理します。また、実が日差しで焼けないよう、実にテープを貼り防ぎます。収穫は6月中旬頃から始まります。カボチャは収穫後、1週間から10日程、切り口を乾燥させてから出荷します。

カボチャとトウモロコシの収穫が重なる時期が特に大変だといいます。トウモロコシは早朝に収穫し、その日のうちに出荷します。光雄さんは「早朝からのトウモロコシの収穫後にカボチャの収穫もするため、睡眠不足も重なり、体力的に大変」と話します。

「体力仕事なので、体調管理をしながら、高品質なカボチャを消費者に届けたい」と話す光雄さん。これからも収穫適期を見極め、最高の状態で消費者の元に送ります。

タマネギ

早生で新玉、中晩生で貯蔵も コンテナ1つで10個を収穫

タマネギは栄養豊富で、貯蔵もできることから古代エジプトでも栽培された最も古い作物の1つです。原産地とされる中央アジアは、夏は気温が高く降雨がほとんどないため、地上部を枯らし栄養を蓄えた球根（鱗茎）で越します。

一部地域を除く本州では8月下旬～10月上旬に種まきし、10月下旬～12月上旬に苗を植えます。翌年の気温上昇で根や葉を増やし、春に一定以上の温度と日長になると球が肥大し始めます。早まきや早植えして大きく大きな苗を植えると、とう立ちして球の肥大が悪くなるので、品種ごとの種まきや植え付け適期を守りましょう。なお、越冬が難しい北海道では、肥大の遅い晩生品種を春まきします。

植え付け後は、年明け頃から生育旺盛になる3月まで肥料や水を切らず、肥大前の株の充実を図ります。

葉が倒れる品種の収穫は、極早生で3月下旬、早生で4月下旬、中生・中晩生は5月下旬ごろから行います。



「アイドルももえ」
病気に強く、歯切れ良く甘さの強い、年明け3月末まで貯蔵できる中晩生品種

【基本情報】

- 分類：ヒガンバナ科ネギ属
- 原産地：北西インド周辺を含む中央アジア（説）
- 発芽適温（地温）：15～25度
- 生育適温（気温）：15～25度
- 日当たり：日なた ●好適pH：6.0～6.8

【病害虫情報】

べと病：かびの仲間による病害。2～3月に葉が淡黄緑色になり萎縮・湾曲し、生育が遅れる。罹病株は抜き取り、3月以降に殺菌剤を散布する。

ネギアザミウマ：4月から増え始め、葉がかすり状になる。激発すると肥大不良、貯蔵中の腐敗原因に。

タマネギの栽培方法

1 種まき

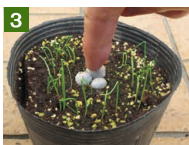
直径12cmのポリ鉢に種まき用の土を入れ、円を描くように間隔を空け20粒ほどの種をまく（写真1）。光が当たると発芽が抑制されてしまうため、5mm程度の厚さで土をかけ、土を押さえる。高温期の種まきなので、温度を抑えて乾きを防ぐため、しっかり水やりし、半日陰の軒下などに置く。5日ほどで出芽する。



ポイント | 品種ごとにまき時期が異なるので注意する。

2 間引き

種まき後10日ほどして本葉1枚が出てきたら、込んでいる所や生育が悪い苗を間引く（写真2）。このとき、鉢の中心に肥料であるIB化成約3gを指で押し込んでおく（写真3）。



ポイント | 育苗期間が長いので、肥料は長く効くIB化成を使う。

3 植え付け

種まきから50～60日で、本葉3～4枚、太さ5～6mm（写真4）になったら、鉢から苗を取り出し、IB化成約30gと過リン酸石灰約7gを混ぜた土（約14L）を浅型プランター（長さ60cm）に入れ、株間10～12cm間隔、条間8cmで、株元の白い部分の半分が見える程度の深さで植え付ける（写真5）。



4 追肥

極早生や早生品種は、12月下旬と2月上中旬の2回、中生と中晩生品種は、12、2、3月のいずれも中～下旬の3回、1回当たり化成肥料（NPK各成分8-8-8）約14gをばらまく（写真6）。肥料は軽く土と混ぜ、水をやる。



ポイント | 根は乾燥に弱いので適宜水やりする。特に球の肥大期は乾きに注意する。

5 収穫

中生・中晩生品種は、全体の5割の株で葉が倒れて1週間ほどした天気の良い日に収穫する（写真7）。

収穫後は雨の当たらない日陰に敷いたシートなどの上に重ならないように置き、10日ほど風乾させる。根と葉を切り落としネットに入れる、あるいは葉を束ねてひもで縛り軒下などに下げて貯蔵する。



極早生・早生は葉が倒れにくいので肥大したものから順次収穫する。貯蔵性は高くないので風乾せず新玉ねぎとして早めに食べる。

栽培カレンダー

		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
		上中下	上中下	上中下	上中下	上中下	上中下	上中下	上中下	上中下	上中下	上中下	上中下
寒 冷 地	青森以北晩生品種												
	寒冷地中晩生品種												
暖 温 地	極早生品種												
	早生品種												
	中生品種												
	中晩生品種												

■ 種まき ■ 植え付け ■ 保温 ■ 収穫

※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

常備菜にも使える夏野菜活用レシピ



ナスの揚げ浸しそうめん

とろとろでジューシーな
揚げナスは夏のごちそう

材料(2人分)

ナス……………2本(160g)	そうめん……………4束
油……………適量	好みの薬味(大葉、ミョウガ、おろししょうが、ゴマなど)……適宜
だし汁(かつおだし) 200ml	
しょうゆ……………大さじ2	
みりん……………大さじ2	
砂糖……………大さじ1/2	

A

作り方

※写真は盛り付け例

- ①ナスはへたを取り、半分の長さに切ってから縦4等分にする。皮には斜めに隠し包丁を入れる。
- ②フライパンや揚げ鍋に油を深さ3cmほど入れて170度に熱し、①のナスを入れてひっくり返しながら両面にほんのり焼き色が付くまで3、4分揚げる。揚げ上がったらく油を切っておく。
- ③Aを鍋に入れて火にかけ、②のナスを入れて一煮立ちしたら火を止め、冷ます。
- ④そうめんを袋の表示時間通りにゆでて冷水(材料外)で締める。よく水気を切って、一人分ずつ器に盛り付ける。
- ⑤④に③をかける。上から好みの薬味をのせて出来上がり。

ポイント

ナスに隠し包丁を入れると皮の食感が良くなり、味が染みておいしくなります。Aの代わりに、かけつゆの濃度に希釈しためんつゆ(250ml)を活用するとお手軽です。

アレンジ

- ナスの揚げ浸し(作り方①～③)を多めに作って常備菜に
- カボチャやシシトウ、オクラなど好みの野菜を加える
- ラー油や梅干しを加える

暑さで食欲がない日にも
おすすめ

ミニトマトとタコと 大葉のマリネ

材料(2人分)

ミニトマト……………100g	しょうゆ……………小さじ1
タコ(ゆでたもの)……………100g	砂糖……………小さじ1/2
大葉……………5枚	レモン汁……………小さじ1
オリーブ油……………大さじ1	塩・こしょう……………少々

作り方

- ①ミニトマトは半分に、タコは一口大にカットする。大葉は適当な大きさにちぎる。
- ②全ての材料をあえて皿に盛り付け出来上がり。



※写真は盛り付け例

アレンジ

- 乱切りにしたキュウリに塩少々をまぶして加える
- 大葉をバジルに替え、モッツアレラチーズを加えてイタリア風に
- 冷製パスタにあえる

美しく丈夫な髪を作る栄養素と食材

管理栄養士・フードスタイリスト／
大槻万須美

■ 美しく丈夫な髪を作るには？

髪の成分の80～90%がケラチンと呼ばれるタンパク質です。タンパク質は体内でアミノ酸に分解されてから再合成されます。そのため、美しく丈夫な髪を作るには、タンパク質と、タンパク質の合成に必要な栄養素を併せて取ると良いでしょう。また、頭皮の血行を良くして頭皮環境を保つ役割のあるビタミン・ミネラル類、乾燥を防ぐ脂質などをバランス良く取ることが大切です。

■ **強い髪を作る栄養素** 次の栄養素を、特定のものだけに偏らずバランス良く取るようにして美しい髪を保ちましょう。

● タンパク質（肉・魚介類・卵・大豆製品・乳製品）

コシのある強い髪にします。

● 亜鉛（牛肉・ナッツ類・牡蠣・レバー・卵）

タンパク質の再合成をサポートし、髪の生成を促進します。体内で作られないため、食べ物から取る必要があります。

● ビタミンB群（カツオ・マグロ・ニンニク・卵・バナナ・レバー）

タンパク質の代謝をサポートすることで、健康な髪を作り、頭皮の環境を保ちます。

● ビタミンE（ナッツ類・サケ・ウナギ・緑黄色野菜）

血行を促進し、頭皮に栄養素を届ける助けになります。

● ビタミンC（かんきつ類・パプリカ・ブロッコリー）

頭皮環境を維持するコラーゲンの生成に寄与します。

● 鉄（レバー・赤身肉・ホウレンソウ）

体のすみずみまで酸素を運ぶ働きがあり、頭皮や毛根に栄養を届けます。鉄分のうち、青菜類などに多い非ヘム鉄は、ビタミンCと一緒に取ることで吸収されやすくなります。

● オメガ3脂肪酸（DHA・EPA）（青魚・ナッツ類・えごま油）

頭皮の乾燥を防ぐとともに、血行を良くして頭皮環境を保ちます。これらの栄養は体内でほとんど作ることができないため、食事で積極的に取る必要があります。



体を動かすためのヒント 手軽に体操

背腹をゆっくり曲げ伸ばしましょう！

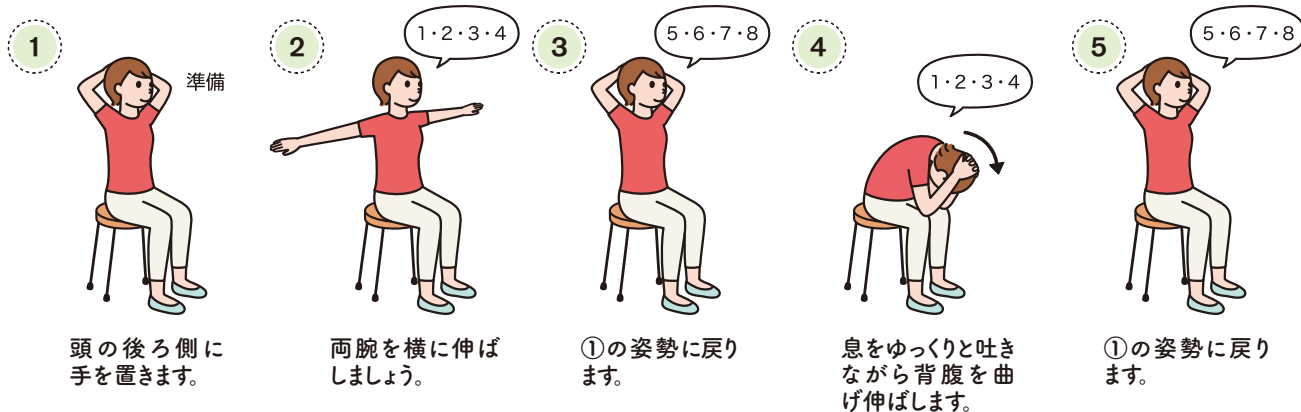
日本体育大学准教授／伊藤 由美子

職場における熱中症予防対策は進んでいますか？厚生労働省のウェブサイトによると、熱中症とは高温多湿な環境下において、発汗による体温調節などがうまく働かず、体内に熱がこもることによってさまざまな症状が現れる状態であるとされています。

また、熱中症患者のおよそ半数は65歳以上の高齢者といわれています。まずは各自が小まめに水分補給することを心がけ、さらに家庭や職場などでも周囲に気を配りながら過ごしたいですね。

さて今回は、腕と背腹（せはら）の運動をご紹介します。腕の動かし方はこれまでご紹介した通り、上げる、曲げ伸ばす、振る、回す——ことができます。背腹の動かし方は2通りあり、曲げ伸ばす、倒す——ことができます。イラストを参考にしながら、無理のない範囲で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 + 背腹を曲げ伸ばす運動



※初めは無理をせず、できる範囲で続けましょう。※余裕がある方は、④で肘と膝を付けてみましょう。

夕涼みに花火大会は、昔の夏の光景になるのでしょうか。伝統的に真夏に開催される行事が姿を変え始めています。

近年の夏は、昼間は外に出るのが危険なくらいの猛暑になり、夜も気温が下がりにくくなっています。このため、夏の屋外は常に熱中症の危険があります。

東京都足立区の花火大会は、例年7月に開催していましたが、5月の開催に変更しました。山形県酒田市の花火大会も、例年は8月に開催していましたが、9月に変更しています。酷暑や大雨のリスクを回避するためです。甲子園球場の夏の高校野球も、2025年は午前と夕方の2部制で試合を行う日を導入するなど、新しい試みが始まっています。

今、夏の楽しみを変えていく必要が出てきています。それでも、夜空に咲く花火の一瞬の輝き、白球に込められた日々の積み重ねが生む感動は、昔も今も変わりません。形を変えながらも夏の記憶は受け継がれてほしいですね。

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

子どもの亜鉛不足を防ごう

食育インストラクター／岡村 麻純

先日、知人から「わが子の体調が良くないので病院へ行ったら亜鉛不足ではと言われました。亜鉛って何ですか?」と相談を受けました。

亜鉛は金属類の元素で、鉄と同じように必須微量元素と呼ばれています。私たちの生命維持に必要不可欠な働きをしていますが、体内で生成することはできず、食事からの摂取が必要です。この必須微量元素の中では日本人が不足しがちな鉄が注目されていますが、近年はインスタント食品や加工食品の活用により、亜鉛不足も増えているそうです。

亜鉛不足は大人だけでなく、子どもにも見られます。亜鉛不足になると、下痢や貧血、味覚障害、爪に白い斑点ができるなどの症状が出るといわれています。このような体調不良だけでなく、亜鉛は細胞の生まれ変わりやDNAの合成などに関わっており、子どもが背を伸ばす、体重を増やすなど、体の成長に欠かせない栄養素でもあります。

厚生労働省「日本人の食事摂取基準」を見ると、亜鉛は8歳から9歳では推奨量が男女共に1日に5・5mgなのに対して、10歳から11歳は1日7・5～8・0mg、12歳から14歳になると8・5mgと、一気に体が大きくなる時期に摂取推奨量が多くなります。体の成長に欠かせない存在であることが分かります。

亜鉛を多く含む食品には、牡蠣や煮干し、牛肉、卵、チーズ、納豆などの大豆製品があります。日々の生活に取り入れやすい食品も多く、またビタミンCが多く含まれる食材と一緒に食べると亜鉛の吸収率が上がるとされています。一方、インスタント食品や加工食品は亜鉛が少なく、亜鉛の吸収を妨げる成分が入っているといわれることもあります。

忙しい日々において加工食品は救世主ですが、朝食にチーズを加えてみる、肉を焼く、納豆ご飯や目玉焼きをそえるなど、手間暇かけない簡単なメニューでも亜鉛不足を防ぐことができ、子どもの成長の力になります。時々加工食品から簡単調理に置き換えてみませんか。



ひろば



あの日の記憶

絹地区

野澤 正義さん(85歳)

はまさん(84歳)



左の写真は10年前、熱海に旅行したときのものです。同級生らと「五和会」というグループを作り、奥さんや子どもたちも交えて、20代の頃から毎年旅行を楽しんできました。北海道から沖縄まで、国内はほとんど回りました。毎年恒例で、新年会を鬼怒川温泉で開いています。

正義さんは現在、「絹ふれあいの郷」直売所に、キクを中心とした切花をはじめ、ジャガイモやソラマメなどの野菜を出荷しています。「朝持って行って、夕方残ったものを引き取りに行く。そこで会った人たちとの会話が楽しい」と笑顔を見せます。また、10年程前から、絹義務教育学校で、蚕の飼育の指導をしています。校庭に桑の木を植え、肥料を与えるなど桑の木の管理もしています。

健康の秘訣は、積極的に体を動かし、人と会って会話をする。こと。「これからも健康に気をつけて、体の続く限り、旅行や花・野菜作りを楽しんでいきたい」と話していました。

うちの

My lovely pet

ペット自慢

大谷北地区

柴原 芳雄さん

春江さん



くみちゃん・タッキーくん



くみちゃんは、9歳のトイプードルの女の子。タッキーくんは、5歳の秋田犬の男の子です。もともと飼っていた柴犬が亡くなり、春江さんが落ち込んでいたところ、芳雄さんがくみちゃんを飼うことを提案してくれました。

タッキーくんは、父から大切に引き継ぎました。どちらも懐っこく、人が大好き。毎日、朝1時間、夕方40分お散歩しています。シカヤカモのジャーキーが大好きです♡

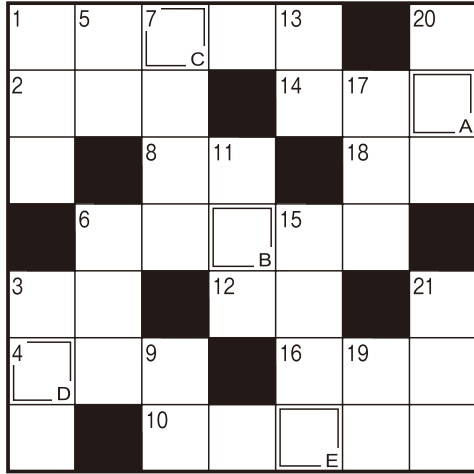
みんなの

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.17

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

回答欄

A

B

C

D

E



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?



- 令和8年は8月7日。
暦の上ではもう秋です
- 髪に結わえるもの
- ダンスや机などのこと
- ギターは電気信号で音を奏でます
- 8月15日は——記念日。
平和を祈念します
- 初対面の人に——紹介をした
- ハンバーグに入れるタマネギの切り方
- 多くは殻を持つ生き物。
実はウミウシもこの仲間
- 炒った大豆をひいたもの
- 分度器で測ります
- 納豆が引くもの
- 飛行機が飛び立つこと
- 田んぼでゲロゲロ鳴きます
- 土地の広さをあらわす単位のひとつ
- シャワシャワと蟬——が降り注ぐ
- パールともいいます
- ヒヨコのための栄養が豊富な部分
- 小銭入れに入れます
- ブイもこの仲間
- 北海道と青森を結ぶ——トンネル
- 野球の出場メンバーのこと
- 金づちで打ち込みます
- 嘘から出た——
- 盆——阿波——

お便りコーナー

●数独をいつも楽しみにしています。
(W・Hさん 86歳)

●ありがとうございます!これからも
お便りお待ちしております。

●今、私のまわりではカエルの声がしま
せん。いなくなってしまうたのです。
(Y・Iさん 88歳)

●編先日、ちょうど職員で、この話題が
出ていました。田植えの時期はカエ
ルの声がたくさん聞こえてきまし
たよね。寂しいです。

テーマ投稿コーナー

『部屋干し対策』

●少し金額が高くて、部屋干し用の
洗剤や柔軟剤を使っています。
(K・Oさん 46歳)

●編私も部屋干し用の洗剤を使って、
サーキュレーターと扇風機をフル稼
働させています!

『おすすめのお菓子』

●「白い恋人」です。ネーミングもロマン
チックで味も美味しい。青春の味で
す。(マッシーさん 69歳)

●編チョコレートとクッキーが美味しいで
すよね♡

●「純米せんべい」です。お米の甘みを
感じ、食感や食べ応えもよく本当に
美味しいです。(A・Mさん 28歳)

●編久しぶりに食べたりしました。見
つけたら買ってみようと思います!

●「きらず揚げ」です。固く、噛んで食
べるおやつが欲しいというママ達の声
から生まれた素朴で香ばしいお菓
子で、食べ始めると止まらなくなり
ます!(3姉妹母さん 58歳)

●編「きらず揚げ」初めて知りました。調
べてみたら、原材料も体に優しいそう
で、美味しそうです!!

\\ 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く場合があります。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
★「夏の楽しみ」
★「夏の思い出」

- 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
FAX:0285-25-3159 Eメール:pia@ja-oyama.or.jp

全体運 大変ですが助けてくれる人も多い
とき。下旬には挽回可能な力を蓄え
時間を稼ぎましょう。映画、美術鑑賞が吉

幸運の食べ物 梨

★ 蠍座 10/24~11/22

全体運 コミュニケーション運が活発に。
うれしい申し出も多そうです。誘いはできる
だけ参加を。触れ合いの中で得る物も

幸運の食べ物 オクラ

★ 天秤座 9/23~10/23

8月の

秋肥料・農薬予約申込について

日頃より当JAの事業につきまして特段のご協力を賜り厚く御礼申し上げます。
肥料価格につきましては、大幅な円安進行、労務費・物流費・包材費など製造諸経費の上昇により値上げとなりました。

こうした状況の中ですが「JAおやまビール麦専用・JAおやま野菜専用・BBオール14」については、価格を抑えた「キャンペーン価格」を設定いたしました。

是非、当JAでお申し込みくださいますようお願い申し上げます。

申込書の配布方法について

- 秋肥料・農薬申込書 → 各営農支援センターから麦類生産者へお届けします。
- 秋肥料・農薬(園芸)申込書 → 当月のぐりーんぴあに折り込んでお届けします。

今後につきましても購買品全般において価格対策を実施してまいりますので、当組合でのご利用をよろしくお願いいたします。

- 申込期日 令和8年8月21日(金)
- 提出先 各営農支援センター・購買所
- 決済日 集落営農:令和9年9月21日 一般個人:令和8年12月21日

★ 肥料・農薬購入時における割引のお知らせ

JAおやまでは、組合員の皆様に対しまして、肥料・農薬の前年購入額に応じて購入時に割引をしています。
窓口での購入はもちろん、予約とりまとめも対象になります。

奨励基準(集落営農決済)

対象期間:3月1日～翌年2月末日

奨励基準(一般個人決済)令和8年度より追加

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%

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%

申込書以外にも多数商品を取り揃えてございますのでお気軽に各営農支援センター・購買所にお尋ねください。

東部営農支援センター ☎0285-41-0525 西部営農支援センター ☎0285-33-1311 北部営農支援センター ☎0285-40-0401
のぞみ館野木 ☎0280-54-1655 豊田 購買 ☎0285-37-0003 絹 購買 ☎0285-49-1213
桑絹支店 購買 ☎0285-25-1223

グルメ直行便

JAおやまではあなたが選ぶ「北の旬・南の幸」を募集しています。
大自然の環境に恵まれた北海道の食文化、歴史や伝統に培われた南国九州の味覚をご紹介します。2ヵ月に一度、ご自身で好きな商品を選択し、あなただけのオリジナルコースを設定してください。

お申込みは各営農支援センターまで。

(配送料・消費税込)

頒布期間 (令和8年) (令和9年)
12月から10月まで
1商品あたり **4,158円**
年会費 49,896円 (配送料・消費税込)



JAおやま新規就農塾推進協議会 いちご栽培研修生募集

【令和9年度 研修生募集要項・研修内容】

- 内 容 1年間の研修を行い、研修後「JAおやま管内」でいちご農家として就農を目指す方を募集します。
- 募集人数 若干名
- 応募資格
 - ① 将来の農業の担い手として就農意欲があり、研修開始日における満年齢が原則18歳以上43歳以下であること。
 - ② 研修終了後、JAおやま管内(小山市、下野市(石橋・国分寺)、野木町)で、いちご経営を開始すること。
 - ③ 原則、いちご部会に加入のうえ、部会行事等の参加にご協力いただける方。
 - ④ 応募締切までに、一度関係者との面談を行うこと。
※初回面談時には、基本事項(氏名、住所、家族構成、自己資金等)また、農業との関わり・経験について確認させていただきます。
- 応募期間 令和8年12月11日(金)必着
- 応募方法 申込書に必要事項を記入し、下記問い合わせ先まで提出下さい。
※申込書のダウンロードや農業体験会等につきましては、
右記の二次元コードから閲覧可能です。
- 選考方法 申込書提出後、書類審査と面接審査のうえ決定致します。
- 研修期間 1年間(令和9年4月から令和10年3月まで)
- 研修内容
 - ① いちご農家での実技研修(実際の農作業を通じての研修)
 - ② とちぎ農業未来塾の受講(座学による農業技術・農業経営等の研修及び実習)
- 研修費用 就農準備校「とちぎ農業未来塾」受講料 5万円(自己負担)
※その他、現地作業等に必要な備品等についても自己負担となります。
- 資金支援
 - ① 就農準備資金【国】(研修期間中の研修生に対しての補助 年額最大165万円)
 - ② 経営開始資金【国】(新たに経営を開始する際の補助 年額最大165万円)
 - ③ 経営発展支援事業【国】(就農後の機械・施設等の導入を支援)
 ※ ①・②・③ともに(別途要件や審査あり)



お問い合わせ先 JAおやま 営農企画課 ☎0285-33-4321 〒323-0053 栃木県小山市大字小袋202-1

いちご栽培体験会参加者募集!

- 実施日 令和8年9月19日(土) 9:30~12:00
- 集合場所 JAおやま 美田支店(小山市小袋202-1)
- 対象者 いちご農家として就農を目指す
18歳から43歳の方
- 体験内容 いちご苗定植体験・生産者ハウス見学
- 参加費 無料
- 募集期間 令和8年8月28日(金)締切
- 募集人数 10名程度
- 持ち物 動きやすい(汚れてもよい)服装、
タオル、帽子、長靴
- 申込み先 JAおやま営農企画課まで
☎ 0285-33-4321
※平日8:30~17:00まで電話対応



消費税の納税義務 あなたは対象ですか?

**R7.1.1~R7.12.31の
課税売上高1,000万円を超えていたら要注意!**

R9.1.1~R9.12.31に消費税の納税が必要です。

R7 (基準期間) R8 R9 (課税期間)
課税売上高 1,000万円超 → 課税事業者

所管の税務署への必要な手続き

- ・「消費税課税事業者届出書」(基準期間用)
▶ 1,000万円を超えた時点で速やかに提出。
- ・「簡易課税制度選択届出書」(簡易課税選択者)
▶ 令和8年12月31日までに提出。

お問い合わせ先 営農部営農企画課 ☎0285-33-4321



／ 専門家による ／

個別無料相談会

税務相談会

本店 / 9月15日(火)

野木支店 / 9月17日(木)

下野支店 / 9月25日(金)

・税金の様々な悩みをお気軽にお問合せ下さい。

相続相談会

本店 / 9月10日(木)

・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

組合員資格のご確認と 変更手続きのお願いについて

日頃より当組合をご利用いただき誠にありがとうございます。
JAに届け出た情報に変更(下記の主な事由)があった場合には、お手数ですが最寄りの支店窓口で変更手続きを行っていただきますようお願い致します。

主な事由

- ① 住所・氏名が変更になった
- ② 組合員本人が亡くなられた
- ③ 新規就農、農業廃業などの変更(組合員資格に変更があった場合)

なお、組合員ご本人が亡くなられ、相続される場合は、亡くなられてから60日以内に手続きすることが当組合の定款で定められています。それを超え、一定の期間手続きされない場合には、法定脱退とさせていただきますので、あらかじめご了承ください。

各種手続きをお忘れの方や心当たりのある方、ご不明な点等がある方は最寄りの支店窓口までお気軽にお問い合わせ下さい。

理事会だより

第5回理事会(6月22日)

- 令和7事業年度 JA経営情報(ディスクロージャー誌)の開示について
- 役員賠償責任保険への加入について
- JA栃木中央会に対する全国共同運用センターサーバーOS更新費用の負担について
- 経理規程の一部改正について 他

JAの概況(2026年6月現在)

貯金	1,643億4,725万円
貸出金	324億7,376万円
購買品取扱高	16億2,502万円
販売品販売高	29億7,569万円
長期共済保有契約高	3,268億1,541万円



健康ふれあい館

グリーンセンター農産物直売所会場
≡ 好評開催中! ≡

交流磁気治療器を無料で体感できる期間限定の会場です。

2日間限定 大人気測定イベント!

／ ゴースト血管をチェック! ／

毛細血管観察会 8月19日(水)・20日(木)



今、話題の
『水素吸入器』
8月19日から設置します!

命を支える根源の物質
水素の力は無限大!
予防も対処も水素が解決!



水素吸入は、様々な病気の予防や改善、健康維持、美容など、幅広い効果が期待できる療法です

会場 JAおやま間々田支店 敷地内 グリーンセンター特設会場
小山市乙女3丁目7-36

時間 ①午前の部 9:30~12:30 / ②午後の部 14:00~16:30 【休館日】
土曜・日曜・祝日

お問合せ先 JAおやま東部営農支援センター ☎0285-41-0525

～『引換券』ご持参の方へ～

12
ロール
トイレットペーパー
プレゼント! ※先着
100名様



粗品引換券
先着100名様まで