

2026

9

vol.331

人と自然の調和から新たな創造を

ぐりーんぴあ

《特集》子どもから大人まで健康に！パワーアップ食材8



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

梨畑

— 撮影地 —
大谷地区

幸水は硬めの果肉でシャリシャリとした食感が楽しめる品種。酸味が少なく果汁もたっぷりで甘みがかなり強いのが特徴です。

豊水は柔らかめの果肉で糖度がとても高い品種ですが、酸味も程よく感じられるバランスの良い食味が特徴です。

あきづきは酸味が少なく、しっかりとした甘みを感じられ緻密で歯触りが良いのが特徴です。9月上旬頃から、あきづきに切り替わります。

品種によって食感や味に違いがあるので、様々な品種を食べ比べてみてください。



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	● みんなのひろば	16~17
● 営農経済便り	10	● information	18~20
● 農業浪漫	11		

LIVE Topics

担い手訪問

JAおやまは6月4日、担い手農家への訪問活動をしました。JA自己改革で掲げる農業所得の増大や農業生産の拡大に向け、生産者の意見や要望を聞きました。渡邊文雄組合長をはじめ、常勤理事と西部営農支援センター長、同センター農産課長、担い手に出向くTAC担当者、営農指導員らが訪問しました。

イチゴや水稻を栽培している寒川地区の飯島徳雄さんと中地区の大嶋治郎さんは「資材が高騰しているが、供給単価を抑えるためにJAとしてどのような対策をしているのか」「農家減少に伴い、JAおやまとして人材の育成に関する独自の対策をとっているか。また、今後の進め方を聞きたい」などと話しました。

渡邊組合長は「率直な意見をいただきたい。地域農業・JAがより良いものになるよう努めていきたい」とあいさつしました。



寒川地区 飯島徳雄さん(中央)



中地区 大嶋治郎さん(左奥)

地域 News 1



露地キュウリ目揃会

JAおやま北部きゅうり部会と南部きゅうり部会は6月5日、東部集出荷所で露地キュウリの目揃会を開きました。

南部きゅうり部会露地部の斎藤正浩部長は「今後の管理を徹底し、高品質なキュウリを出荷しよう」と呼びかけました。



ホウレンソウ栽培講習会

JAおやまほうれんそう部会は6月10日、北部集出荷所でホウレンソウの栽培講習会を開きました。

有野一良部会長は「品種の特性に合った栽培管理を徹底し、生産量を増やしていこう」と呼びかけました。



トウモロコシ目揃会

JAおやまとうもろこし部会は6月11日、東部集出荷所と北部集出荷所で、トウモロコシの目揃会を開きました。

土屋喬平部会長は「トウモロコシは鮮度が大切。より良い品質で消費者に届けよう」と呼びかけました。



西部いちご部会栽培講習会

JAおやま西部いちご部会は6月11日、西部集出荷所で、栽培講習会を開きました。

関寿雄部会長は「栽培管理を徹底し、収量を確保していきたい」と話しました。



夏秋ナス目揃会

JAおやまなす部会は6月12日、西部集出荷所で夏秋ナスの目揃会を開きました。

海老沼幸男副部会長は「自信を持って出荷できるよう、高品質なナスを生産したい」と話しました。



掘り出し市

JAおやまは6月13日、北部営農支援センターで、掘り出し市を開きました。肥料・農薬の展示販売の他、足袋や剪定鋏などを特価で販売しました。

掘り出し市は20日に東部営農支援センターで、27日に西部営農支援センターでも行いました。



盆提灯、新盆ギフト展示会

JAおやまは6月14日、思川ホールで、盆提灯・新盆ギフト展示会を開きました。会場には、つるし提灯、回転あんどん、新盆ギフトを多数展示。オードブルや生花などの展示も行い、注文を受け付けました。

来場者は「カタログで見ると実物を見るのとでは違うので、来て良かった」と話します。



秋冬ブロッコリー栽培講習会

JAおやまブロッコリー部会は6月16日、東部集出荷所と北部営農支援センターで、秋冬ブロッコリーの栽培講習会を開きました。

館野延男部会長は「今年度から指定野菜になったので、今まで以上に品質の良いブロッコリーを出荷したい」と意気込みます。

地域 News 2



春繭初出荷

JAおやま養蚕部会は6月16日、桑集出荷所で春繭「春嶺鐘月」約730キロを出荷しました。1粒当たり1.9グラムと、しっかり厚みもあり、光沢や糸のほぐれ具合など、高品質な繭ができました。

福田芳男部会長は「大きくて艶のある良い繭が出来た。今後も蚕病の管理を徹底して、高品質な繭を出荷したい」と話します。



野木支部女性会手芸講習会

JAおやま女性会野木支部は6月18日、野木支店で手芸講習会を開き、PPバンドを使ったバッグを作りました。

酒井享子支部長は「年に1回開いている。PPバンドは色も豊富で、様々な柄を作って楽しめる」と話します。

参加者らは「完成が楽しみ」「皆と話しながら作れてとても楽しい」と笑顔を見せます。



梨現地検討会

JAおやま梨部会は6月17日と18日の両日、管内10カ所で現地検討会を開きました。生産者、関係者ら50人が参加し、肥大状況を調査しました。

同部会は、講習会や目揃会、視察などを通じて意思の統一と栽培管理の向上を図っています。



イチゴ販売反省検討会

JAおやまいちご部会は6月19日、西部集出荷所で2026年産の販売反省検討会を開きました。

26年産の販売実績は全体で18億2千万円(前年比4パーセント増)。過去最高額を5年連続で達成しました。



カボチャ現地検討会

JAおやまかぼちゃ部会野木支部は6月19日、野木地区2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。

野木支部の舘野利弘部会長は「収穫が終わるまで葉も良い状態で維持したい。これからは日焼け果にも注意し、品質の良いカボチャを出荷したい」と話します。



夏野菜祭り

JAおやまは6月20日と21日の両日、同JAが運営する5店舗の直売所で夏野菜祭りを開きました。トウモロコシやナス、トマト、キュウリなど多くの新鮮な夏野菜をはじめ、コシヒカリ(うまかん米)も特価で販売。買い求める多くの人で賑わいました。

来場者は「新鮮な野菜が購入できた」「新鮮なのに安くて嬉しい」などと話しました。



イチゴ土壌診断事後指導会

JAおやまは6月23日、西部集出荷所で、イチゴ土壌診断事後指導会を開きました。JAグリーンとちぎ、JA全農とちぎの講師から、5月上旬に採取した土壌の結果を参考に、個別に指導を受けました。

参加者は「とても勉強になる」「今回の結果を参考に、施肥設計を見直したい」「肥料の価格上昇から、コストを下げつつ単収アップにつなげたい」などと話しました。



女性会体操教室

JAおやま女性会大谷支部と小山支部は6月24日、旧大谷南支店で体操教室を開きました。天恵堂治療院の福田恵一氏を講師に招き、椅子やマットを使った自宅でも実践できる簡単な筋力トレーニングやストレッチを行いました。

参加者は「体を動かすと体が軽くなって気持ちが良い」「皆で集まることで楽しみながらできる」などと話しました。

パワーアップ食材8

イラスト・藤田倫央

お子さんからシニア世代まで、

アスリートのように強く元気に過ごすために

お薦めの食材8つとその食材を使った

料理をご紹介します。

1 米

効率の良いエネルギーの源

ご飯は脂質が少なく消化吸収が速いため、効率の良いエネルギー源です。またタンパク質も含まれていて、体をつくる材料としても役立ちます。ご飯をよくかんで食べると脳の血流が増えてよく働くようになり、唾液の量も増えて、虫歯予防も期待できます。

この料理でパワーアップ!

おむすび

おすすめ具材は運動前なら塩むすび(具なし)、梅干し、ゆかりなど、消化に時間がかかる脂質を含まない具材を選びます。

運動後はサケ、ちりめん、炒り卵、肉みそ、白すりごまなど、ご飯と一緒に食べることで疲労感軽減に役立つタンパク質やミネラル摂取を意識しましょう。



3 卵

さまざまな栄養素が含まれる「完全栄養食」

良質なタンパク源で、体をつくる材料になります。また皮膚や粘膜を健康に保ち、免疫や体の成長に関わるビタミンA、骨をつくったり再石灰化を助けるビタミンD、貧血予防の働きをするビタミンB12など、多くの栄養が含まれています。

この料理でパワーアップ!

たっぷり野菜のかき玉スーププリン

ガッツリメニューから食べやすいおやつまで、卵は手軽に栄養アップしやすい食材です。野菜や牛乳などと組み合わせることで、不足した栄養を補うことができます。



栄養士・料理家
堀口泰子

健康食事業やアスリートサポートに従事し、離乳食から介護予防まで、健康的でおいしく食べる食事術を伝える。スポーツの現場ではジュニア育成と競技力向上のための心と体の成長に注力している。

体をつくるために必要なタンパク源として代表的な食品の一つです。疲労感軽減に関係するビタミンB1、タンパク質の代謝を助け、正常な赤血球の生成に欠かせないビタミンB6、葉酸と協力して赤血球をつくるビタミンB12などが含まれています。

この料理でパワーアップ!

ニラとタマネギとのスタミナ炒め豚汁

ニンニク、ニラ、タマネギに含まれるアリシンがビタミンB1の吸収率を高めてくれます。ビタミンB1は水溶性なので、豚肉はゆでるよりも炒めたり汁ごと食べられる豚汁などがおすすめです。

2 豚肉

成長期の体をつくる良質なタンパク源



4 納豆

免疫力アップに関わる発酵食品

タンパク質には肉などの動物由来と納豆などの植物由来のものがあり、両方をバランス良く食べることが大切です。

納豆には骨の成長を助けるビタミンK2、発育に関わる葉酸、腸内環境を整えて免疫力アップを期待できる食物繊維も豊富です。

この料理でパワーアップ!

小松菜としらすの納豆あえ

納豆チャーハン

小松菜などの緑黄色野菜は粘膜の健康を保つことで免疫力の働きを活発にします。しらすにもタンパク質やカルシウムが含まれるので納豆の力をパワーアップしてくれます。納豆とご飯の組み合わせはアミノ酸バランスを補うことでタンパク質を効率良く取ることができます。

運動後の細胞の酸化を抑える

6 ブロッコリー

免疫機能を助けるビタミンC、骨の成長に関わるビタミンK、細胞の酸化を抑えるビタミンE、貧血を予防して発育を助ける葉酸などが多く含まれています。野菜の中ではタンパク質や健康な腸内環境をつくる食物繊維が豊富です。

この料理でパワーアップ!

ブロッコリーと卵の中華炒め

豚肉とブロッコリーのレンジ蒸し

ビタミンCは水に溶けやすいため、レンジ蒸しにすれば栄養を比較的逃さず取ることができます。ベータカロテンやビタミンEは脂溶性ビタミンのため油で炒めると吸収率が高まります。

筋肉量の維持にぴったり

7 厚揚げ

タンパク質の量を補い筋肉量を維持したいときにお薦めの食材です。骨の強度を保ち骨粗しょう症予防につながるカルシウム、動脈の石灰化を防ぎ血管の健康を維持するビタミンKなど、シニア世代にうれしい栄養素が多く含まれています。

この料理でパワーアップ!

厚揚げとえのきの肉巻き炒め

厚揚げと野菜のうどんすき

厚揚げと肉を組み合わせることで、動物性と植物性両方のタンパク質を取ることができます。野菜やキノコ類には食物繊維が多く含まれ、腸内環境を整えることで生活習慣病の予防にも期待ができます。



5 小松菜

汗をかくと失われる栄養素を補給

粘膜を健康に保ち免疫力を強くするビタミンA、血液中で酸素を運んで貧血を予防する鉄分、骨や歯をつくり、また筋肉の収縮をスムーズにするカルシウムなどが含まれています。カルシウムは汗をかくと失われるため、運動をするときは多く取りたい食材です。

この料理でパワーアップ!

小松菜と豆腐のみそ汁

サケと小松菜のクリーム煮

汁ごと飲めるみそ汁は水に溶けやすいビタミンCを無駄なく取ることができます。サケとキノコ類と組み合わせると、カルシウムの吸収を助けるタンパク質やビタミンDと一緒に取れます。血液や骨の材料となるタンパク質（豆腐や魚）と組み合わせる料理もお薦めです。



8 牛乳

運動後のエネルギー補給に

骨や歯を強くするミネラルのカルシウムとその吸収を助けるビタミンD、細胞を再生するビタミンB2、血液や脳神経と組織の発達を正常に維持するビタミンB12などが含まれています。運動で消費したエネルギーの回復や筋肉の修復も期待できます。

この料理でパワーアップ!

キノコとジャガイモのクラムチャウダー

サケとアスパラガスのクリームパスタ

キノコやサケはビタミンDが含まれるので、牛乳と組み合わせることでパワーアップ! アサリには血液をつくるために必要な鉄分やビタミンB12、アスパラガスには疲労感軽減に役立つアスパラギン酸が含まれています。

宮農経済便り

園芸課
遠井 昌徳



《いちご栽培における蜜蜂の適正利用》

各産地では、養蜂家と連絡を取りながら安定供給に取り組んでいます。しかし、昨今の気象条件等により、全国的な蜜蜂不足となっています。生産者が適正利用することで、蜜蜂を長持ちさせることが必要です。



蜜蜂を減少させない為の対策

- 1 ハウス内の温度を極端に高温・低温にしない。
(蜜蜂の訪花活動は、20～25℃で活発になります。)
- 2 高温時は、巣箱に寒冷紗などで日よけをする。(図1)
- 3 農薬の散布は蜜蜂への影響日数を考慮して行う。
巣箱をハウス外に出す際は、巣箱内が高温にならないようにし、巣門などからの換気に気を付けて下さい。また、曇天時は、影響日数を経過しても薬剤が乾いていない可能性があります。乾いていることを確認してから戻すとともに、影響日数+1日確保して戻すことで、蜜蜂への影響を少なくできます。



(図1) 日除けの工夫例。結露による水滴のボタ落ちから巣箱を守る効果もあります。

蜜蜂の訪花活動数の適正範囲

- 1 午前10時から午後1時の間に、ハウス出入り口から見える範囲で3匹以上が訪花していれば適正範囲です。(図2)
- 2 受粉すると花弁は自然と落ちます。通路に花弁が落ちている場合は、適正に訪花活動をしている証拠です。



(図2) 花上の受粉行動

⚠ 注意

- 1 養蜂家によって、管理方法が違う場合があります。取引先の養蜂家の指示に従い管理をお願いします。
- 2 気になる点があったら、養蜂家やJA等に相談しましょう。
- 3 蜜蜂が不足した場合は、クロマルハナバチやビーフライ(ヒロズキンバエ)の利用や併用も検討下さい。



農業浪漫

NOGYO ROMAN

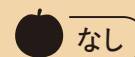


美味しい梨を消費者へ

大谷地区

鈴木 雄二さん(70歳) 美恵さん(61歳)

絵理さん(36歳) 久仁江さん(34歳)



梨栽培は美恵さんの両親が始めました。美恵さんは、平成26年に美恵さんのお父さんがケガをしたことをきっかけに、本格的に梨栽培に携わるようになりました。部会の栽培講習会や近所の生産者の方に教えていただき、栽培技術を習得。雄二さんは美恵さんと結婚し、会社勤めをしていましたが、定年後に梨栽培を始めました。

現在、栽培面積は96アール。「幸水」「豊水」「あきづき」「にっこり」をはじめ、「おりひめ」や「かおり」「きらり」「香麗」「新興」など、多くの品種を栽培しています。娘の久仁江さんと、長男のお嫁さんの絵理さんにも手伝ってもらい、4人で作業しています。

令和7年10月に「にっこり」を出品した「第6回栃木県なしグランプリ」で金賞を受賞しました。梨栽培について雄二さんは「様々な作業のタイミングを見極め、適期にやるべきことをやるようにしている。手をかけた分、応えてくれる」と話し、美恵さんは「気候に合わせて柔軟に対応しなければならない」と話します。

また、落ちた梨をそのままにしておくと虫が発生したり、動物が食べに来たりするので、落ちた梨は拾って、梨畑を常に綺麗に保っています。梨畑の中には除草剤は撒かず、草刈り機で除草します。

雄二さんと美恵さんは「美味しいと言ってもらえることが一番嬉しい。これからも皆さんに喜ばれる梨を作りたい」と話します。

ソラマメ

空に向かって育つ大きな豆 旬のある春から初夏の味わい

種をコンテナや畑に直接まくと腐敗や出芽の不ぞろいによって欠株を生じやすいため、育苗後に植え付けます。種まきの適期は平均気温が20度前後の頃で、花芽は種まき後のごく初期に5度以下の低温に遭うとできます。そのため、暖地や温暖地では秋まきします。本葉5枚までの幼苗で冬越しさせますが、大苗だと寒さに耐えられないので早まきは避けましょう。

一方で、寒地や寒冷地は冬の寒さが厳し過ぎるので春まきします。保温をして出芽を促しますが、幼苗期に低温に遭わない可能性があるので低温処理をします。

いずれにしても、収穫の最盛期は春から初夏に限られ、今でも旬のある野菜です。収穫後の鮮度低下は早く「おいしいのは3日だけ」といわれるほど。栽培すればおいしい時期を逃さず採れたての味や香りを楽しめます。



「打越一寸
(うちこいっすん)」
大粒の豆が3粒入るさやが多く付き、草勢や寒さに強く栽培しやすい

【基本情報】

- 分類：マメ科ソラマメ属
- 原産地：中東や北アフリカの地中海沿岸など諸説
- 発芽適温(地温)：20度
- 生育適温(気温)：16～20度
- 日当たり：日なた ●好適pH：6.0～6.5

【病虫害情報】

アブラムシ類：3月以降に多発。茎先の新芽に集まるので4月末ごろに摘心するか、まめに3、4回手で捕殺する。

種皮しみ様褐変症(しみ症)：さやの肥大時期の水分不足で発生する生理障害。

ソラマメの栽培方法

1 種まき

種は植え傷みにくく、鉢のまま植え付けられるジフィーストリップ(5cm角)にまく。培養土を入れ、大きな種が息をできるよう、豆のへそ(おはぐろ)(写真1)を必ず真下にして、尻が土から少し出るように差し込み、水やりする(写真2)。



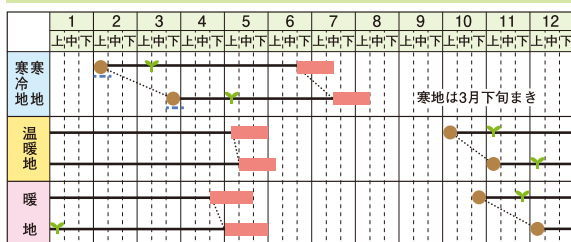
2 植え付け

種まき後2週間ほどで出芽する。さらに2週間ほどたち本葉が2枚になったら、化成肥料(NPK各成分8-8-8)約82gと過リン酸石灰約18gを混ぜた培養土を入れた深型プランター(長さ70cm・約36L)へ、株間40cmを空け2株を植え付ける(写真3)。植え付け後は水をやり、根つきを促す。



ポイント | 苗は適期に確実に植え、老化を避ける。

栽培カレンダー



3 摘心

さやを付ける側枝が多く出るよう、種まき後約40日、本葉6枚のときに5枚を残して先端の芽を摘み取る(写真4)。



4 整枝・追肥・増し土・支柱立て・誘引

春になり側枝が伸びてきたら早めに整枝し、勢いの良い太い枝を4～6本残す(写真5)。整枝後、化成肥料(8-8-8)約42gを施し、株元に約3Lの培養土を足す(写真6)。続けて150cmの支柱をプランターの四隅に立てひもを横に張り、側枝を振り分けてひもへ誘引する(写真7)。



5 摘きょう、側枝の摘心

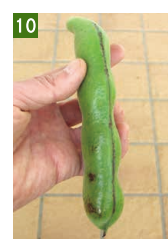
花は1節に2、3花咲くため、豆が多く入った形の良いさやを選んで長さ6cmまでの若さやのうちに1さやにする(写真8)。気温が20度を超えると生育が悪くなり、上部の花は咲いてもさやになりにくく、若い芽にはアブラムシが付きやすくなる。このため、本葉16枚ほどで側枝の先の芽を摘み取る(写真9)。



ポイント | さやが付き始めたら土の乾きに注意する。

6 収穫

開花後35～40日、立っていたさやが下に垂れ、表面にやがて、背筋が黒褐色になったら収穫する(写真10)。



家族で楽しむおいしい一皿

食欲の秋! キノコの味、食感、香りを楽しむ



キノコスパゲティ

キノコのうま味の
相乗効果を味わう

材料(2人分)

好みのキノコ	250g(※)	オリーブ油	大さじ1
ベーコン	40g	赤唐辛子	適宜
小ネギ	5本	しょうゆ	大さじ1
スパゲティ	180g	バター	10g
塩	大さじ1+2つまみ	こしょう	適宜
ニンニク(みじん切り)	1片(5g)		

※今回はシメジ小1パック、マイタケ1パック、エリンギ1/2パックを使用

作り方

※写真は盛り付け例

- ①シメジは石突きを切ってばらしておく。マイタケはそのままばらし、エリンギは食べやすい大きさにカットする。ベーコンは幅1cmに、小ネギは長さ4cmにカットしておく。
- ②湯2L(材料外)を沸かして塩(大さじ1)を入れ、スパゲティを袋の表示時間通りにゆでる。
- ③フライパンにニンニクとオリーブ油、赤唐辛子を入れて弱火で加熱する。香りが出たらキノコとベーコン、塩(2つまみ)を入れ、軽く炒めたらふたをしてしんなりするまで中火で2分加熱する。
- ④しょうゆとバター、小ネギ、スパゲティのゆで湯を大さじ2入れて炒める。ゆで上がったスパゲティを入れて絡め、塩(分量外)・こしょうで味を調えて皿に盛り付け、出来上がり。

ポイント

キノコは栄養や食感、香りを逃さないために洗わずに調理しましょう。③で蒸し煮にすることでキノコのうま味を引き出します。

アレンジ

- ナメコやマッシュルームを使用する
- 刻みのりや大葉などをのせる

うま味の強いエノキタケが主役。
味見でなくなってしまうおいしさ!

エノキタケの唐揚げ

材料(2人分)

エノキタケ・小1パック(100g)	片栗粉	適量
大葉	黒こしょう	適宜
おろしニンニク	レモン	適宜
A 酒		
しょうゆ		

作り方

- ①エノキタケは石突きを切って10等分(大葉の枚数分)に分けてAを混ぜ合わせたものに絡め、片栗粉をまぶし付ける。
- ②大葉に片栗粉をまぶして①に巻きつける。
- ③フライパンや揚げ鍋に2cmくらい油(材料外)を入れて熱し、②を入れ160度でカリッとするまでひっくり返しながら揚げる。お好みで黒こしょうを振り、レモンを添えて出来上がり。



※写真は盛り付け例

ポイント

エノキタケの先端を程よくばらすとカリッとした食感になります。焦げやすいので低めの温度で揚げましょう。

アレンジ

- Aにおろしショウガを加える
- Aに青のりを加えて磯辺風に

スパイスで体の内側から肌ケアを

管理栄養士・フードスタイリスト／
大槻万須美

まだ暑さの続くこの時期はエアコンによる乾燥、紫外線や汗による肌荒れなど、特に肌にとって過酷な時期です。日焼け止めや保湿などのスキンケアに加えて、手軽に内側からの肌ケアをしてみませんか。スパイスは手軽に取り入れやすく、肌の健康を内側からサポートするさまざまな成分が含まれています。

● ターメリック

カレーなど黄色の色付けとしても知られ、強い抗酸化作用を備えています。野菜・魚介料理と相性が良く、ヨーグルトサラダのトッピングに使うこともあります。少し苦味があるため、同じく強い抗酸化作用を持つコリアンダー（パクチー）などと併せてトマトスープに入れると、栄養素や味のバランスも整いやすくなります。オリーブ油やバターでスパイス類を炒めてから煮込むと香りも良く、吸収率もアップしますよ。

● コリアンダー（パクチー）

種子を使用します。強い抗酸化作用を持ち、肌の張りをサポートするビタミンCを含みます。魚や鶏肉の下味付けや、マヨネーズとあえてサラダの風味付けにお薦めです。

● ショウガ

抗酸化・抗炎症作用で知られ、血行促進効果や消化促進作用も期待できます。知らず知らずのうちに冷えてしまった内臓を温め、肌の健康ケアに役立ちます。

私は少量すりおろして蜂蜜と一緒にホットティーに加えています。生のまま使うと抗酸化作用が高まりますが、刺激が強いので多くても小さじ2分の1程度に抑えましょう。

● シナモン

抗酸化作用や抗炎症作用で肌トラブルの予防効果が期待されます。料理・ドリンク・スイーツなど、オールマイティーに使われますが、実は野菜や肉料理にもよく合います。

なお、多くのスパイスは、体質や体調によって刺激を受けやすく過剰摂取や胃腸が弱っているときの使用には気を付けましょう。自身に合う種類や量を見つけるためにも、少しずつ試すようにしましょう。



体を動かすためのヒント 手軽に体操

脚を意識的に動かしてみませんか？

日本体育大学准教授／伊藤 由美子

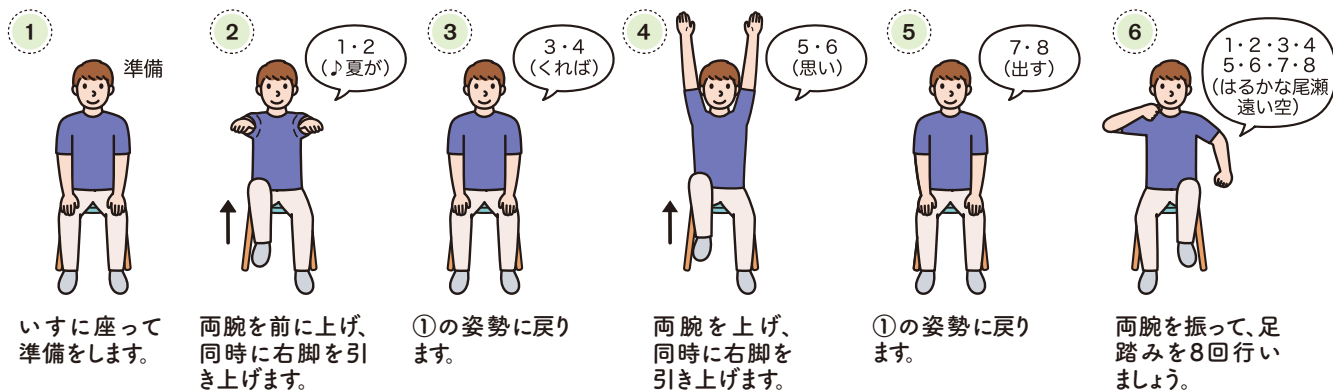
まだまだ暑さが続いていますがお変わりなくお過ごしですか？

暑い日は、日中または炎天下における激しい運動や作業はできるだけ避けましょう。涼しい時間帯に活動する、通気性の良い服装を選ぶ、直射日光に当たらないように対策をする、小まめに水分補給をする——ことを忘れずにお過ごしください。

今回は、腕と脚を上げる運動と足踏みを組み合わせた体操をご紹介します。暑さのため外出を控える方もいらっしゃると思います。そんなときは室内でいすに座りながら脚を意識的に動かしてみましょう。

数字を数える、歌を歌いながらチャレンジするなど、楽しみながら続けてみてくださいね（例：『夏の思い出』♪夏がくれば 思い出す はるかな尾瀬 遠い空）。

レッツ、トライ！ 腕と脚を上げる運動 + 足踏み



※①～⑥を左脚でも同様に挑戦してみましょう。※初めは無理をせず、できる範囲で取り組みましょう。

昼はまだ夏のような暑さが残って、日差しの強さを感じながら、半袖で過ごすことも多いです。夜になると虫の声が響きわたる中、帰り道は少し肌寒くなります。真夏と違って、夜に涼しくなるだけでも体はだいぶ楽になりますね。季節がゆっくりと入れ替わっていく、はざまの時期です。一日の中にも、二つの季節が同居します。

この時期は、地上付近には暑さをもたらす夏の空気が残る一方で、上空には秋の冷たい空気が流れ込み始めます。このため、空の表情も変わっていきます。もくもくとした入道雲が広がる日も多いですが、入道雲に混じって、空の高い所に出る筋雲やうろこ雲が見られる機会が増えてきます。

「行き合いの空」といわれることもあり、昼は夏、夜は秋と、季節が行き合う、この時期ならではの空が広がります。慌ただしい日々の中でも、ふと立ち止まって空や風に目を向け、季節の変化を感じてみたくなりますね。

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

初めてのみそ造り

食育インストラクター／岡村 麻純

娘と一緒に自家製のみそ造りにチャレンジしています。わが家には甘さの強い白みそと塩味の強い赤みそ、他にも豆みそなど、数種類のみそを常備していて、みそ汁の具や料理に合わせて使い分けています。その様子を見た娘に、どうしてみそには赤や白などいろいろな種類があるのかと聞かれ、みその造り方を一緒に調べていくうちに、実際にみそを造ってみることになりました。

大豆をしっかり浸水し、軟らかくゆでよくつぶし、米こうじと塩を混ぜて、後はじっくり寝かせて様子を見ながら熟成させます。最初は白っぽいみそも、1カ月、そして3カ月と時がたつにつれ少しずつ色づいて、みその香りがしてきます。3カ月を過ぎると、少しずつみその「たまり」という、しょうゆのようなものもできてきました。みそは寝かせることでおいしくなるので、娘にとっては育てている気持ちになるようです。容器をのぞいては色や様子、においを観察し、観察日記を付けています。

赤みそと白みその大きな違いは、熟成期間にあり、それぞれ特徴的な魅力を持っています。熟成期間が長くなり発酵が進むと、アミノ酸と糖の反応であるアミノカルボニル反応が進み、褐色へと変化していきます。赤みそは塩分濃度が高いため、保存期間も長く、長い熟成期間によってうま味やこくが出ます。

一方、白みそは貯蔵期間は短いです。塩分濃度が低く、こうじの割合は多くなり、甘くまろやかな味わいになります。他にもこうじの種類を変えることで豆みそや麦みそなど風味が違うみそが出来上がります。

古くから日本に伝わってきたみそは栄養があり、体に欠かせない必須アミノ酸も含まれ、消化・吸収率も高く日本人には欠かせない調味料です。もともとみそが大好きな子どもたちですが、自らみそ造りに挑戦したことで、みそができるまでにとっても時間がかかること、自然の力によりおいしくなっていくことを学び、みそがより好きになったようです。

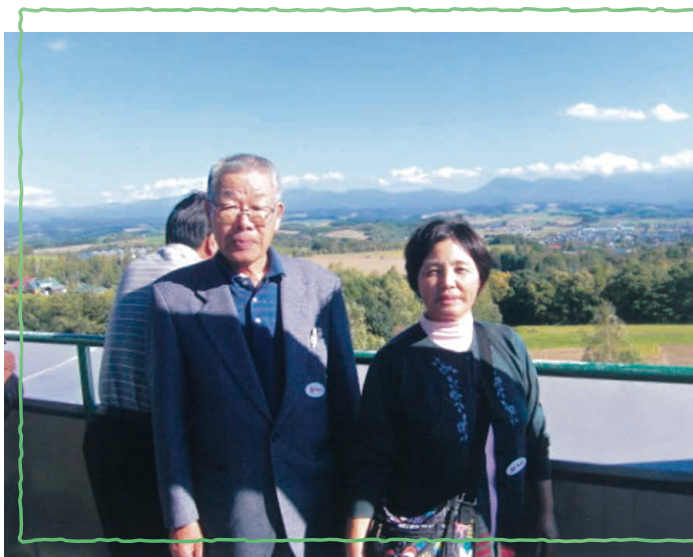


ひろば



あの日の記憶

小山地区
石倉 昭一さん(83歳)
良子さん(80歳)



左の写真は2010年の10月に、昭一さんのご兄弟と6人で北海道に旅行したときのものです。旭山動物園や大雪山、五稜郭などを巡りました。大雪山は噴火している近くまで行きました。「天気も良く、食べ物も美味しかった。カニやジンギスカン、ビールが美味しかったよ」と思い出を話します。他にも四国や九州、中国やオーストラリアなど、国内外様々なところへ旅行を楽しんできました。

昭一さんは現在、週に4回グラウンドゴルフの練習をしています。家庭菜園でスイカやトマト、ナス、キュウリなどを栽培しており、グラウンドゴルフの仲間に配っています。また、JAおやま小山支店年金友の会の会長を務めています。

良子さんも昨年からグラウンドゴルフを始めました。月に2回、友人とカラオケ教室にも通っていて、カラオケは20年続けています。

お2人は「これからも元気で兄弟仲良く過ごしていきたい。グラウンドゴルフも楽しみたい」と話していました。

うちの

My lovely pet

ペット自慢

豊田地区

大木 久雄さん
路子さん



モナカくん



モナカくんは、5歳のトイプードルとシーズーのミックスの男の子。毎日、朝晩2回、15分～30分程お散歩しています。サツマイモと鶏のササミが大好きです♡モナカくんは、なぜか日産自動車のCMが大好き。そのCMが流れるとテレビに釘付けです♪



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

コ	ウ	シ
A	B	C
エ	ン	
D	E	

リ	ソ	シ	ユ	ウ	マ
リ	ボ	ン	キ	ナ	コ
ク	ジ	コ	イ	ト	
	シ	ユ	ウ	セ	
カ	グ		カ	イ	オ
エ	レ	キ		カ	ク
	ミ	ジ	ン	ギ	

編 漫画を楽しむこと。手軽でどこでも楽しめて現実逃避ができます。(T・Kさん 64歳)

● 無入へりを撮影 (T・Tさん 73歳)

編 動物は本当にかわいい♡癒されますよね♡

● 我が家の猫6匹と大の字になってお昼寝。どんなストレスも吹っ飛びます。(E・Hさん)

編 最高の夏のおやつですね!

● 『悩み・ストレス解消法』

● A-1に愚痴を聞いてもらうこと! AIなら場所も時間も関係なく、ちゃんと受け止めてくれるので、いつばい愚痴ってスッキリします!(M・Kさん 47歳)

● 『夏の楽しみ』

● おやつで食べる冷えたスイカ、茹でたのトウモロコシ、冷えた麦茶。この組み合わせが鉄板です。(マッシーさん 69歳)

テーマ投稿コーナー

編 大きく立派なユリですね!とても綺麗です!



● 栃木花センターでユリが綺麗でした!(Y・Kさん 54歳)



作品展示コーナー



\\ 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
★「大好きな秋の味覚」
★「運動会の思い出」

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

全体運 順調運。力になってくれる人が多いときです。遠慮するより感謝の気持ちを伝えるのが大事。小さなプレゼントも吉

幸運の食べ物
ゴーヤー

★ 蠍座
10/24~11/22

全体運 心配の種は次第に消えていきます。気持ちがせいで流れに身を任せて。自分から動かない方がうまくいくはず

幸運の食べ物
栗

★ 天秤座
9/23~10/23

9月の

人形提灯供養祭

開催日 令和8年9月23日(水)

場所 思川ホール(小山市萩島134)

時間 受付: 8時30分~10時

供養料 永遠の会会員 500円

供養祭: 10時~11時

会員以外 3,000円

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。

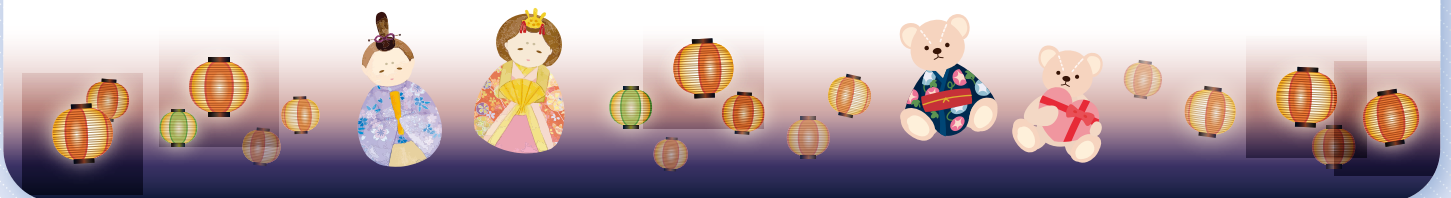
※ ガラスケース・ガラス細工・雛壇はお預かりできません。人形、提灯はビニール袋に入れてお持ちください。

※ 供養祭の参列は先着20名とさせていただきます。

《 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。

事前入会金 1,000円

当日入会金 2,000円

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

「生井っ子」新米まつり開催!!

開催日 令和8年9月12日(土)・13日(日)

時間 9:00~15:00 **場所** 道の駅思川

2日間、**特別価格**で販売いたします。

ぜひ、この機会に「生井っ子」の
美味しさを味わってください!

「生井っ子」は、**減農薬・減化学肥料**で栽培
されており、**環境にも優しく食味もトップクラス!**



お買い上げ抽選会 実施いたします!

豪華賞品をご用意しております
ので、ぜひ足をお運びください!
お待ちしております!!



秋の農作業安全対策

9～11月は、稲刈りや秋耕作業等の農繁期です。次の事柄を特に注意して、農作業の安全意識の向上を図りましょう。

- 1 乗用型トラクターを使用する際には、安全キャブ・フレーム等の効果を高めるためのシートベルトとヘルメット着用を徹底しましょう。また、作業終了後、ほ場を出る際は、昇降路の手前で必ず一旦停止して、ブレーキの連結ロックを行いましょう。
- 2 コンバインを使用中にわらが詰まった際は、エンジンを停止してからわらを除去しましょう。また、移動や作業中は周囲の確認を行ない、特に後退時は注意して安全確認を徹底しましょう。
- 3 農作業には、ヘルメット、安全靴等を使用して、事故に備えた服装での作業を心がけましょう。
- 4 農作業は、複数人での作業を心がけ、やむを得ず一人でを行う場合は、携帯電話を持ち、位置情報をオンにしましょう。
- 5 農作業中、こまめに休憩を取り、水分・塩分を補給して、熱中症対策をしましょう。特に高齢者の作業に対しては、家族や仲間からの声掛けを行い、体調の変化に注意して事故防止に努めましょう。



＼ 専門家による /

個別無料相談会

税務相談会

本店 / 10月15日(木)

野木支店 / 10月16日(金)

下野支店 / 10月26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 / 10月9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

相続セミナーの開催について

事前に相続の準備を行い、大切な資産を安心して後継者へ相続していただくために、下記内容のとおり相続セミナーを開催いたします。

日 時	令和8年10月18日(日) 午前10時～午前11時30分まで
会 場	JAおやま おとめホール(小山市南乙女2-1-6)
講 師	(一社)相続相談あんしんプラザ
内 容	遺言書とエンディングノート
定 員	30名(予約制) 参加費 無料
お申込み先	総合企画課:0285-25-3459 おとめホール:0285-41-2088

理事会だより

第6回理事会(7月21日)

- 第25回JAおやま祭り実施計画(案)について
- 夏期座談会開催要領について
- JAおやま女性理事選任内規の改正について
- 令和8年度 農政対策運動について
- 令和8年度 ビール大麦・ビール大麦種子・小麦種子代金立替について
- 令和8年度 主食用米の取扱い(販売方針)について

JAの概況(2026年7月現在)

貯金	1,646億8,290万円
貸出金	326億 297万円
購買品取扱高	18億9,773万円
販売品販売高	35億7,158万円
長期共済保有契約高	3,266億 653万円