2026
10
vol.332

人と自然の調和から新たな創造を

ぐりーんびあ

《特集》実りの秋だ　国消国産を語ろう



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

とちぎ和牛

―― 撮影地 ――
中地区
サイトウ農場牛舎

県内の指定された生産者が丹精込めて育てた黒毛和牛で、品質の格付が上位の限られたもの（格付等級A・Bの４・５等級〔５等級が最高級〕）のみに与えられるブランドです。

全国規模の品評会で、最高位賞を何度も受賞するなど、正に日本一の銘柄牛です。



CONTENTS
目次

- LIVE Topics …… 3
- 地域NEWS 1 …… 4～5
- 地域NEWS 2 …… 6～7
- 特集 …… 8～9
- 営農経済便り …… 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
- みんなのひろば …… 16～17
- information …… 18～20

LIVE Topics

旭町学童野球部へ米贈呈

JAおやまは7月31日、本店で、旭町学童野球部の、高円宮賜杯全日本学童軟式野球大会マクドナルド・トーナメントへの出場を祝し、新米の「とちぎの星」20キロ目録とお祝い金を贈呈しました。地域に根ざす協同組合として、地域の未来を担う子どもたちの健全な育成を目的に「JA共済地域貢献活動」の一環で行いました。

同大会は、全国約10000チームの頂点を決める学童（小学生）軟式野球の唯一の全国大会。「小学生の甲子園」とも呼ばれ、現在では高校野球の甲子園出場以上の狭き門とされています。

キャプテンの中嶋凌大くんは「まずは1勝できるように頑張りたい」と意気込み、監督の荒川晴紀さんは「県代表として誇りを持ち、力を出し切ってほしい」とエールを送りました。

渡邉文雄組合長は「これまでの練習の成果を存分に発揮してほしい」と激励しました。



地域NEWS 1



ビール大麦検査

JAおやまビール大麦採種部会は6月25日から7月1日までの5日間、種子用ビール大麦の検査をしました。

全ての種子袋の上部と下部から穀刺し棒でサンプルの種子を取り、カルトンに入れて粒ぞろえや粒張りを調べました。整粒や未熟粒、被害粒を確かめ格付け。水分量や容積重も確認しました。



カボチャ目揃会

JAおやまかぼちゃ部会は6月26日、東部集出荷所で、カボチャの目揃会を開きました。熟度や表面のキズなどを確認。切り口を乾かすことや、等級ごとの注意点などを申し合わせました。

中村寛部会長は「収穫適期を逃さないよう注意し、高品質なカボチャを出荷しよう」と呼びかけました。



NHKの情報番組でカボチャPR

JAおやまかぼちゃ部会野木支部の部会長を務める舘野利弘さんの圃場と自宅で、NHKの情報番組「とちぎ630」のコーナー「とちぎグルメ部」の収録が行われ、7月10日に放送されました。

舘野さんは「皆に、うまい！と言ってもらえるカボチャをつくっていきたい」と笑顔で話しました。



桑支部女性会まんじゅう作り

JAおやま桑支部女性会は7月1日と2日の両日、桑加工所で、まんじゅう作りを行いました。2日間で約500個のまんじゅうを作りました。

福田蓁子支部長は「今回も美味しくできた。これからも続けていきたい」と笑顔で話します。



生井っ子現地検討会

JAおやま耕種部会生井地区と生井っ子プロジェクトは7月3日、生井地区の圃場3か所で、特別栽培米「生井っ子」の現地検討会を開きました。

同プロジェクトの川俣真男会長は「肥培管理を徹底し、品質の良い米を消費者に届けたい」と話します。



青色申告研究部会総会、研修会

JAおやま青色申告研究部会は7月3日、美田支店で、総会と顧問税理士による研修会を開きました。

石塚強志部会長は「デジタル化がどんどん進んでいるため、より適正な税務処理方法を学んでほしい」とあいさつしました。



秋レタス栽培講習会

JAおやまレタス部会は7月9日、北部集出荷所と東部選果場で、秋レタスの栽培講習会を開きました。

毛塚申策部会長は「栽培講習会で知識を深め、高品質なレタスを生産しよう」と呼びかけました。



小麦検査

JAおやま小麦採種部会は7月9日、西部共乾センターで、2026年産種子小麦「タマイズミ」「イワイノダイチ」「ゆめかおり」計1557袋（1袋30キロ）を検査しました。

綾部欽一部会長は「品質・発芽率共に良いものができた」と話します。

地域NEWS2



豊田支部女性会バーベキューソース作り

JAおやま女性会豊田支部は7月9日、西部加工所でバーベキューソースを作りました。焼き肉のたれとしてだけでなく、野菜炒めやチャーハンなどにも使えると好評です。

須釜初江支部長は「会員から好評で、皆で楽しく作っている。これからも続けていきたい」と笑顔をみせます。



ご来店感謝デー開催

JAおやまは7月13日から17日まで、7支店で、ご来店感謝デーを開きました。

カラフルな法被を用意し、賑やかに支店を盛り上げた、美田支店の福田栄支店長は「最高のおもてなしをしようを合言葉に、たくさんのお客様にお立寄りいただき、たいへん賑やかで充実した1日となった。今後も笑顔とより良いサービスを提供し、まとまりをもった明るい雰囲気をお届けしたい」と話しました。



幸水目揃会

JAおやま梨部会は7月21日、東部選果場で、幸水の目揃会を開きました。生産者、関係者ら50人が参加し、出荷規格や要領について確認しました。

神保重治部会長は「猛暑の中だが、健康に注意し、高品質な梨を1つでも多く出荷しよう」と呼びかけました。



全職員コンプライアンス研修会

JAおやまは7月22日、23日、24日の3日間、本店で、全職員コンプライアンス研修会を開きました。

ひととのや法律事務所の田中真弁護士を講師に招き、職場におけるハラスメントについて学びました。具体例を出し、分かりやすく説明。職員は職場におけるハラスメントについて知識を深め、意識統一を図りました。



しもつけかんぴょうまつり

しもつけかんぴょうまつり実行委員会は7月25日、グリムの森で、下野市施行20周年記念第13回しもつけかんぴょうまつりを開きました。かんぴょうの名産地ならではのイベントで会場は多くの来場者で賑わいました。

かんぴょう剥きを体験した早川凌来くんは「楽しかった。かんぴょうは給食にも出ていて、おいしい」と笑顔を見せました。



農作物盗難防止パトロール

JAおやま管内で7月30日、JAや警察などが農作物盗難防止パトロールを行い、小山市、下野市、野木町の梨の圃場を巡回しました。

梨部会の神保重治部会長は「生産者は1年間、苦労し管理している。手塩にかけて、ようやく実ったものを盗むことは、あってはならない」と話します。



抑制キュウリ栽培講習会

JAおやま南部きゅうり部会は7月30日、東部集出荷所で、抑制キュウリの栽培講習会を開きました。

南部きゅうり部会抑制部の日向野利巳部長は「暑さ対策等よく勉強し、高品質なキュウリを出荷しよう」と呼びかけました。



青年部ボウリング大会

JAおやま青年部は7月31日、小山市のボウリング場でボウリング大会を開きました。青年部長の力強い始球式で始まった同大会は、地域の枠を超えて親睦を深め、日頃の農作業から離れて心身ともにリフレッシュし、大いに盛り上がりました。

黒川純平青年部長は「他の地区との盟友とも深く交流することができた」と話しました。

実りの秋だ 国消国産を語ろう

クイズ監修：管理栄養士・小嶋絵美

毎年10、11月は国消国産月間です。
国消国産とは、「私たちの国で消費する食べ物は、できるだけこの国で生産する」という、JAグループのメッセージ。
この期間は、食や農に関心を持ってもらえるよう、全国各地でイベントやキャンペーンが行われます。
食の未来を自分ごととして捉え、国産を選ぶ価値を考えてみませんか。

人にしゃべりたい 細かすぎる農畜産物クイズ

Q1 良質のタンパク質を含むとされるのはどちらでしょうか？
- Ⓐ 米
- Ⓑ 小麦

Q2 ブドウの最も甘い部分は次のどこでしょうか？
- Ⓐ 房の上の部分
- Ⓑ 房の下部分

Q3 本当にある牛肉の部位はどれでしょうか？
- Ⓐ マメ
- Ⓑ イモ

Q4 私たちは栗のどの部分を食べているでしょうか？
- Ⓐ 果肉
- Ⓑ 種

Q5 乳牛・ホルスタイン1頭から1日に搾れる牛乳の量は？
- Ⓐ 平均10～15Ｌ
- Ⓑ 平均20～30Ｌ



©みんなのよい食プロジェクト

Q6 人と豆には共通するあるものがあります。それはどこでしょうか？
- Ⓐ ロ
- Ⓑ へそ

Q7 お茶には、抹茶や緑茶、紅茶などの種類がありますが、これらの違いはどのような理由からくるのでしょうか？
- Ⓐ 木の種類が違う
- Ⓑ 栽培管理や製造過程が違う

Q8 シイタケにはビタミンDが豊富に含まれているといわれますが、さらにビタミンDを増やす工夫はどれでしょうか？
- Ⓐ 日光に当てる
- Ⓑ じっくり火を通す

Q9 同じ作物を同じ土地で何年も連作したときに発生する病害や生育障害を連作障害といいます。ほとんどの作物で発生しますが、連作障害が起きにくいとされる作物があります。どれでしょうか？
- Ⓐ 水稲
- Ⓑ 小麦

Q10 サツマイモの花とそっくりな花があります。それはどれでしょうか？
- Ⓐ バラ
- Ⓑ アサガオ

解説

①食品に含まれるタンパク質の質を100点満点で評価する「アミノ酸スコア」は、精白米が80、小麦が42です。米と大豆や肉、魚を組み合わせるとさらにバランス良く栄養を取ることができます。

②ブドウは房の上側（軸の方）から甘くなり始め、成熟が進むにつれて下側も上側の糖度に追いついていきます。

③牛の腎臓は、豆がブドウの房状に集まったような見た目から「マメ」と呼ばれています。しこしことした歯応えが特徴です。

④栗の茶色く堅い「鬼皮」が果肉、とげとげの「いが」は皮に当たります。

⑤乳牛1頭からは1日に約20～30Ｌの牛乳が搾られます。乳牛は出産後、毎日搾乳しないと乳房炎という病気にかかってしまうため、1日に2回など欠かさず搾乳が必要です。

⑥人のへそはへその緒が取れた跡で、母親から栄養をもらっていた場所です。豆のへそも細い管でさやとつながっていて、そこから栄養をもらって大きくなります。

⑦緑茶・紅茶・抹茶は同じ「茶の木（チャノキ）」の葉から作られますが、製造方法や栽培方法が異なります。紅茶は収穫した茶葉を発酵させて作り、抹茶は収穫前の20日ほど日光に当てずに栽培した茶葉を粉末にします。

⑧生シイタケは日光に当てるとビタミンDが増え、香りも増します。食べる前に1、2時間軽く干しておくだけでも効果があります。

⑨水田は水を張ることによって養分が補給され不要な成分が流される他、有害な微生物や虫が減るため、連作障害が起こりにくいといわれています。

⑩サツマイモとアサガオは、どちらもヒルガオ科サツマイモ属の植物で、花や葉がよく似ています。サツマイモの茎をアサガオに接ぎ木すると、アサガオの花が咲くといった面白い特徴もあります。

解答 ①Ⓐ ②Ⓐ ③Ⓐ ④Ⓑ ⑤Ⓑ ⑥Ⓑ ⑦Ⓑ ⑧Ⓐ ⑨Ⓐ ⑩Ⓑ

早わかり 国消国産の要点整理

食べることは、未来を選ぶこと

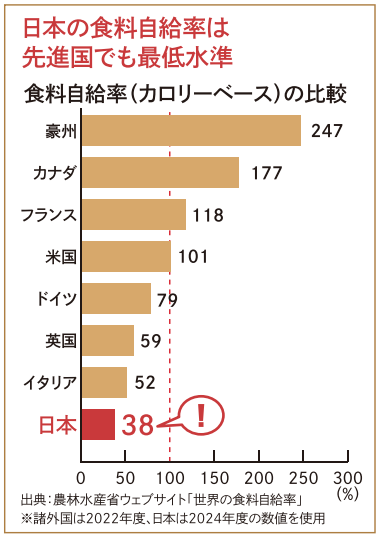
普段の買い物や食事の選択は、私たち自身だけでなく、次の世代の「食の未来」にまで影響します。日本は現在、食料の約6割を海外からの輸入に頼っています。もし輸入が止まったら――。そんなリスクを減らすために今、進めたいのが「国消国産」です。

〝災害に備える〟ように

「国消国産」運動を進める背景には、日本の食料事情があります。日本の食料自給率はカロリーベースで38％と、先進国の中でも低い水準にとどまっています。食料は輸入に依存しているのが現状で、国際情勢によっては突然、輸入が止まるというリスクを抱えています。

しかも、日本の農業は生産者が減り続けており、食料が必要になってもすぐに十分な量を生産できる環境ではありません。

〝災害に備える〟ように、普段から国産を選ぶことが、将来の食料を守る行動になるのです。



地産地消は国消国産の原点

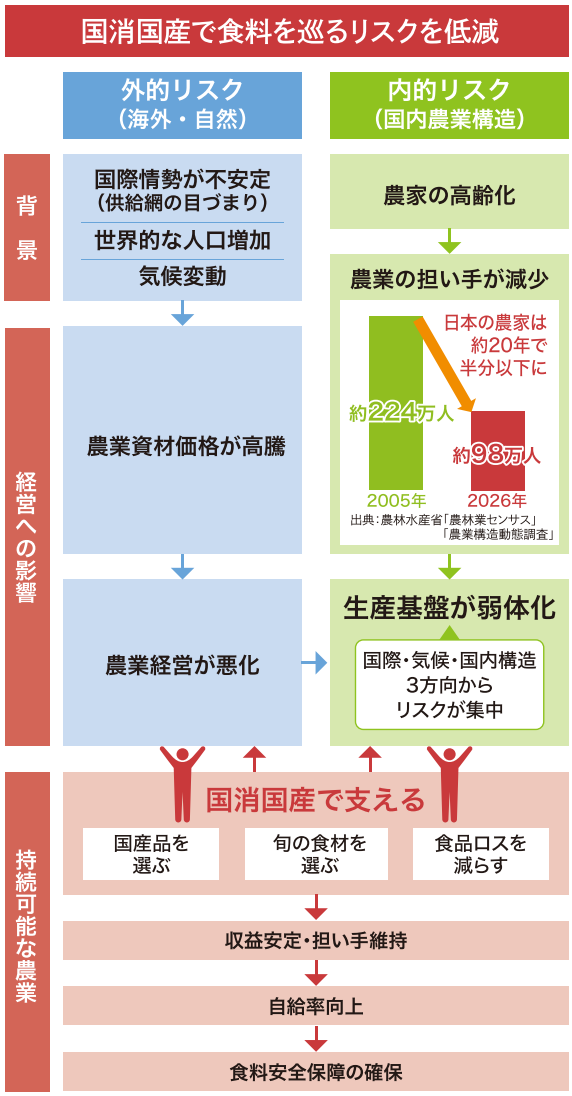
「国消国産」と似た言葉に「地産地消」があります。地域で生産されたものをその地域で消費する取り組みです。

「地域で取れたものを食べる」「JA直売所で買う」「売り場で国産を選ぶ」「外食の時にも国産食材を使っているお店を選ぶ」――。その積み重ね、その行動こそが国消国産となります。地産地消は、農畜産物の輸送距離が短く新鮮で環境負荷が少ないなどのメリットがあります。

「選ぶ」ことがすでに「行動」

野菜や肉を購入するときは産地表示を確認し、できるだけ国産品を選ぶこと、外食や加工食品でも国産原料に注目することが大切です。

旬の食材を選ぶことも有効です。旬の農畜産物は国内で安定して生産されることが多く、価格も比較的手頃で、味や栄養価も高い傾向があります。さらに、食べ残しを減らす「食品ロス削減」も重要です。せっかく生産された農畜産物を無駄にしないことも、農業を支える行動につながります。日々の小さな選択が、未来の食を守る力となるのです。





10月16日は「国消国産の日」 国消国産月間はキャンペーンいろいろ

JAグループは国連の「世界食料デー」に合わせ、毎年10月16日を「国消国産の日」としています。

また、10、11月の「国消国産月間」の期間中は、①JA直売所を複数回訪問すると全国の農畜産物が当たる「JA直売所キャンペーン」や、②JA全農の通販サイト「JAタウン」ではお客さまの送料負担なしとなる「JAタウンキャンペーン」――など、JAグループ各組織がイベントやキャンペーンを展開します。10月3日（土）には東京都内で大都市圏の消費者を対象にイベントを開きます。

制作協力：JA全中

営農経済便り

園芸課
上原 由大



《秋レタスの栽培管理》

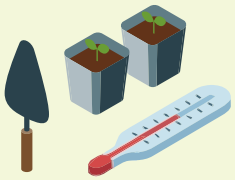


栽培スケジュール

- 播種
- 育苗期 ― 害虫に対する**薬剤防除**を定期的に行う
- 外葉が展開（本葉5.6枚） ― 栽培環境の急激な変化は生育障害につながるため乾燥や排水対策に注意
- 芯葉の立ち上がり
- 結球開始 ― **結球開始期までに必ず殺虫剤および予防殺菌剤を散布**
- 収穫期 ― 上から軽く手で押さえて弾力がありやや硬く締まった頃に収穫

レタスの温度反応

【生育適温：18～23℃／最高限界：30℃／最低限界：−2℃】



- 30℃以上 ▶ 呼吸量が増加。同化養分の蓄積が悪くなり、結果、根の生長も弱る。
- 10℃以下 ▶ 生育緩慢となり養分吸収悪化、外葉ができない。
- 5℃以下 ▶ 養分吸収が不能、球が肥大しなくなる。
- 0℃以下 ▶ 葉の外側が水浸状となり、表皮がはがれる。
- −2℃以下 ▶ 凍害を受ける。（凍結が繰り返されると葉の表面から組織が破壊され、株はしだいに衰弱、腐敗病が発生しやすくなる）

秋レタス栽培のポイント

- 秋レタスの栽培期間は、高温期の育苗・定植から始まり、秋雨・台風の時期を経過し、厳寒期まで続くので、乾燥や排水対策など気象変化に備える。
- 高温期はレタスの生育が早く、抽苔の可能性が高いため採り遅れにならないよう注意する。
- 野外で害虫の発生が多いため、苗への薬剤灌注処理や、早期発見・早期防除するとともに定期的な**薬剤**散布をする。
- 秋雨の時期やトンネル被覆後は**多湿性**の病気が発生しやすいため、虫と同様に病害についても早期防除、定期的な**薬剤散布**をする。
- 本葉12枚前後の結球開始以降は、薬液の汚れや、球の内部まで薬剤が効きにくいことから、結球開始前までに確実に予防・防除の薬剤散布を行う。
- 初冬期、最低気温が連日5℃以下になる頃（11月中旬）には、生育・品質維持のためトンネル被覆し、保温する。ただし、被覆してしばらくは、日中の高温に注意し、換気する。

推奨薬剤

殺虫剤（アブラムシ）
エフィコンSL 250ml 3,800円（税込）

殺菌剤（菌核病・灰色かび病）
アイーナ20フロアブル 250ml 6,200円（税込）



農業浪漫
NOGYO ROMAN

若手にチャンスを与えたい

中地区　齋藤 雄志（たけし）さん(48歳)　和牛

雄志さんが就農したのは21歳のとき。牛の肥育は父が始めました。父は肥育のみを行っていましたが、雄志さんが就農したとき、今後、繁殖農家が減っていくであろうとの父の考えや、振興事務所の方などの勧めもあり、繁殖を覚えて一貫経営を目指すことを決意しました。父に肥育の技術を教えてもらいながら、当時の畜産試験場（現在は畜産酪農研究センター）で繁殖の勉強を重ねました。将来的に目指すものは見えていたものの、繁殖を始めて10年程は、子牛が死んでしまったり、その原因が分からなかったりと大変苦労したといいます。

繁殖の基本であり、一番重要なことは、血統構成。どの血統を組み合わせるかによって肉質等が変わります。繁殖と肥育では、牛の管理が全く違うため、繁殖に特化した牛舎を昨年建てました。肥育では、食い止まりを起こさせないよう管理し、たくさん食べさせますが、繁殖は1頭1頭個別に管理し、子牛を産むためのコンディションを整えます。現在、毎月8頭から9頭の子牛が産まれており、来年2月、3月頃から子牛の出荷も始めます。

現在、約300頭の牛を管理しており、米も26ヘクタール栽培していますが、全ての牛に対して、健康状態を常に把握するようにしています。1日の中でも体調に変化があるため、早期に発見し、素早く対処しています。特に子牛は急に悪化するので、迅速に対応します。

雄志さんは、県内外の視察を積極的に受け入れており、JAおやま肥育牛部会の部会長も務めています。今後について雄志さんは「畜産業界全体が高齢化によって衰退している。技術的なことや経営面も教えて、若手を育成していきたい。若手にチャンスを与えられるような活動をし、この業界の衰退を食い止めるよう支援していきたい」と力強く話します。

ベランダでも育てられる

みんなのコンテナ菜園

写真・文：園芸研究家●淡野一郎

ホウレンソウ

季節ごとに適した品種を選択
被覆資材を使って上手に栽培

原産地の気候に従い、冷涼で乾いた環境を好みます。一方、25度以上の高温や雨による過湿は苦手なため、まき時期に応じた品種選びと管理が大切です。

春まきは日照時間が長く最短で収穫できますが、日長が13時間を超えるととう立ちしやすくなるため、とうが立ちづらい晩抽性で、高温・過湿でも株が黄化しにくい品種を選びます。不織布のべたがけや軒下などで雨を避け、水やりに注意して立枯病を防ぎます。寒地・寒冷地・高冷地は主に夏まきします。晩抽性で萎凋病に強い品種を選び、遮光率30～50％の寒冷しゃで高温・乾燥、雨対策をします。秋・冬まきは最も栽培しやすく、寒さで葉が肉厚・濃緑になり甘さも増し、旬の味わいになります。早生や中早生で、寒くてもよく育ち、べと病に強い品種を選びます。年明け収穫はべたがけやトンネルで防寒します。

写真 ©ICHIRO AWANO



「サンライト」
葉は肉厚で枚数が多く、大きく育つ。春から秋まで長く種まきできる（写真は寒締め）

【基本情報】

- 分類：ヒユ科ホウレンソウ属
- 原産地：アフガニスタン周辺の中央アジア（説）
- 発芽適温（地温）：15～20度（4度から発芽）
- 生育適温（気温）：15～20度
- 日当たり：日なた／夏は半日陰　●好適pH：6.4～7.2

【病害虫情報】

べと病：葉の裏に灰白色のカビが発生。低温と長雨などの多湿で発生しやすい。抵抗性品種を使う。

萎凋（いちょう）病：夏場の高温期に下葉から黄変して縮み、やがて枯死する。夏まきでは耐病性品種を使う。

ホウレンソウの栽培方法

1 種まき







ホウレンソウは移植を嫌うので、プランターに直接種をまく。条間15cm、株間5cmで、深さ1～1.5cmのまき穴に3～4粒ずつまき（写真1）、土をかけて押さえ、水やりする。

種まき後は、不織布を直接かけ端をプランターの下へ巻き込むべたがけをする（写真2）。水は不織布の上からやる。気温が10度以下になるときは不織布の上に有孔フィルムをかけてトンネルにする。夏まきの場合は支柱をアーチ状に立てその上に遮光ネット（写真3）をかける。

ポイント｜発芽をそろえるため、まき穴の深さと覆土量を均一にし、出芽まで乾かさない。

2 間引き1回目



5日ほどで出芽する。本葉2枚までに、はさみで生育の早晩、奇形、立ち枯れや虫害のある株を間引き、1カ所2株にする（写真4）。

ポイント｜本葉4枚までは過湿で立ち枯れしやすいため、雨に当てず、水は条間や株間へやる。

3 間引き2回目



本葉3～4枚までに、1カ所1株になるよう間引き（写真5）、条間や株間を軽く耕して根の成長を促す。

ポイント｜本葉5枚以降は成長を促すため、雨の日以外は乾いたら水やりする。

4 間引き収穫



本葉7～8枚・草丈20cmのとき、株間15cmになるよう間引き収穫する（写真6）。残した株がぐらつくなら土寄せする。

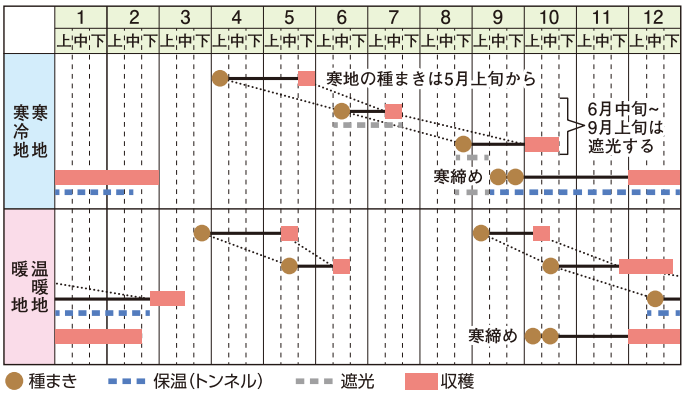
5 抜き採り収穫・摘み採り収穫



草丈25cmほどで抜き採り収穫する（写真7）。秋～冬は葉を摘み採りながら長く収穫できる。

ポイント｜夏まきは収穫1週間前に不織布を外し、水を控えめにすると品質が良くなる。秋まきで12月中旬～2月（厳冬期）の冬採りのトンネル栽培は、収穫サイズになったら1週間ほど日中の外気に慣らした後にフィルムを外し、さらに寒さに1～2週間当てると、葉が縮み甘さの強い「寒締めホウレンソウ」になる。

栽培カレンダー



※温暖地を基準に記事を作成しています。

レシピ提供 ● 料理研究家　和田麻紀子

家族で楽しむおいしい一皿

カボチャと芋は秋のおいしい楽しみ!



※写真は盛り付け例

サツマイモの韓国風肉じゃが

定番の肉じゃがの雰囲気を変えて

材料(4人分)

- サツマイモ …… 250g
- 牛肉(小間切れ) …… 150g
- ゴボウ …… 1/2本(100g)
- ネギ …… 1/2本(50g)
- ニンニク …… 1片(5g)
- ごま油 …… 大さじ1
- A
  - かつおだし …… 300ml
  - しょうゆ …… 大さじ2
  - 酒 …… 大さじ2
  - みりん …… 大さじ1
  - コチュジャン …… 小さじ2
  - 砂糖 …… 大さじ1/2
- 白ゴマ、糸唐辛子 …… 適宜

作り方

❶サツマイモは食べやすい大きさに切って、水にさっとさらして水気を切っておく。ゴボウとネギは斜め薄切りに、牛肉は食べやすい大きさに切り、ニンニクはつぶしておく。

❷鍋にごま油をひいてニンニクを熱し、香りが出たら①の野菜を入れて軽く炒め、牛肉を入れてさらに炒める。

❸②にAを加えて沸騰したらあくを取り、落としぶたをして中火で15分間煮る。サツマイモに串が通るようになったら落としぶたを取って、煮汁がほんの少しになるまで煮る。火を止めて冷ますと味が染み込む。好みで白ゴマや糸唐辛子を添えて出来上がり。

ポイント

サツマイモは多少煮崩れてもOKです!
おおらかな気持ちで調理しましょう。

アレンジ

- 糸こんにゃくを加えてボリュームアップ
- 溶けるチーズをかけてマイルドな味に



※写真は盛り付け例

カボチャのマーラーカオ

おやつにも朝にも!ふんわり蒸しパン

材料(15cm丸型4個分)

- A
  - 薄力粉 …… 150g
  - ベーキングパウダー …… 小さじ3/4
  - 重曹 …… 小さじ1/4
- カボチャ …… 蒸した状態で100g(蒸す前だと110gくらい)
- 卵 …… M2個(1個当たり60g)
- 砂糖 …… 100g
- 練乳 …… 40g
- 牛乳 …… 50ml
- 植物油 …… 60g
- しょうゆ …… 小さじ1
- クコの実 …… 適量

作り方

❶カボチャは種を取り、皮をむく。串がスッと刺さるくらいまで電子レンジで加熱し、熱いうちにつぶす。加熱時間は600Wで1分30秒が目安。Aを合わせてふるっておく。

❷丸型にクッキングシートを敷いておく。多めのお湯を沸かして蒸し器をのせておく。

❸ボウルに卵を割り入れて溶き、砂糖を加えてよく混ぜる。練乳、牛乳、植物油、しょうゆ、①のカボチャを順に加え、その都度よく混ぜる。

❹③にAを加えて軽く混ぜ、型に流し込んでクコの実をのせて強火で40分蒸す(お湯がなくならないように注意)。竹串を刺して生地がくっついてこなければ型から取り出し、出来上がり。

ポイント

ベーキングパウダーだけでもふわふわな食感が楽しめますが、重曹を加えることでもっちりとした食感に。丸型がない場合は細長いパウンドケーキ型でもOKです。

アレンジ

- クコの実を入手しやすいレーズンやカボチャの種に替える
- 牛乳をココナツミルクに替えて甘くこくのある味に

おいしく食べて美しく

ご飯で美容

管理栄養士・フードスタイリスト／
大槻万須美

ご飯には、肌の調子を整えるなど、さまざまな美容に良い効果があるといわれています。

● エネルギー源として最適

炭水化物は糖質と食物繊維でできているため、摂取量が少な過ぎると、食物繊維の摂取量も減少します。また、タンパク質や脂質が体の構成要素として働くためのバランスが崩れ、肌のたるみや筋肉の減少などにつながると考えられます。

さらに、ご飯を冷やすと、でんぷんの一部が「レジスタントスターチ（難消化性でんぷん）」に変化します。レジスタントスターチは、食物繊維と同様の働きをしたり血糖値の急上昇を防いだりする効果があるといわれています。一度作られたレジスタントスターチは再加熱してもほとんど減少しないため、冷やしたご飯を時間がたってから食べても美容効果が期待できる点も魅力ですね。

● 腸内環境を健やかに保つ

レジスタントスターチや食物繊維は、美容の要である腸内細菌の餌となって腸内環境を良好に保ちやすいという特徴があり、代謝アップや美肌効果も期待されます。納豆・みそ・ヨーグルトなどの発酵食品だけでなく、善玉菌の餌になるオリゴ糖や食物繊維・レジスタントスターチを含むお米に加えて、雑穀、野菜、果物、豆類、海藻、キノコ類などを組み合わせて、できるだけ毎日継続して取ることが大切です。



● 栄養バランスが整いやすい

ご飯は、ビタミンB群やカルシウム、鉄分、マグネシウム、タンパク質など、美容に欠かせないさまざまな栄養が含まれているという点も魅力です。ご飯を献立の中心として、野菜たくさんのみそ汁に、肉や魚、大豆製品や卵などのタンパク質を加えると栄養バランスが整いやすくなります。

なお、野菜や海藻・キノコ類を先に食べ、よくかむことを心がけると、食べ過ぎや血糖値の急上昇の予防、あご周りの筋力維持につながるため、さらなる美容効果が期待できます。

体を動かすためのヒント　手軽に体操

腕と胴体部を動かしてみましょう♪

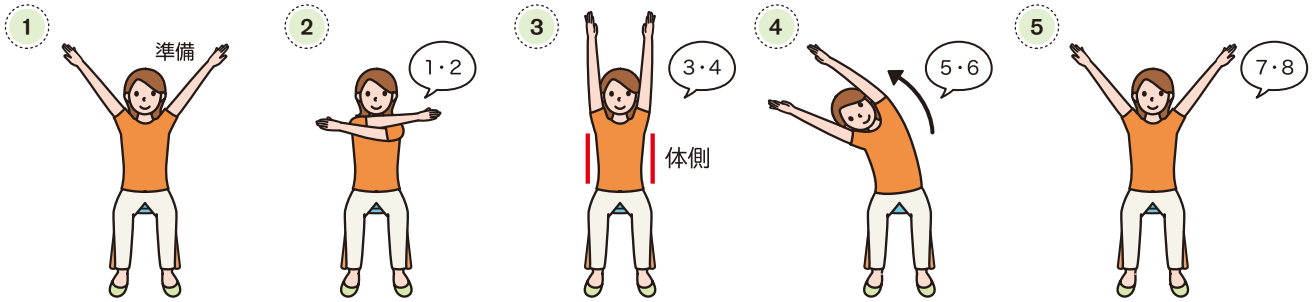
日本体育大学准教授／伊藤 由美子

季節の変わり目に体の不調を感じることはありませんか。例えば、だるさや食欲不振、不眠などが挙げられます。寒暖差や気圧の変化が体に負担をかけていることもあります。まずは日々、早寝早起きを心がけて生活リズムを整えたいですね。

さて今回は、腕を振る運動と体側（たいそく）を曲げ伸ばす運動をご紹介します。腕の動かし方は4通りあり、上げる、曲げ伸ばす、振る、回す――ことができます。この中から、腕を振る動作を取り上げます。

一方、体側の動かし方は2通りあり、曲げ伸ばす、倒す――ことができます。この中から、体側を曲げ伸ばす動作を取り上げます。（4）では、息を吐き、腕や頭の重さを利用しながら胴体部を左右に動かしましょう。

レッツ、トライ！腕を振る運動 ＋ 体側を曲げ伸ばす運動



1. いすに座り、両腕を斜め上に伸ばして準備をします。
2. 両腕を振り下ろしながら胸の前で交差させます。
3. 両腕を振り上げます。
4. 体側を右に曲げ伸ばしましょう。
5. ①の姿勢に戻ります。

※①～⑤を反対側でも同様に挑戦してみましょう。※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。

お天気カレンダー

秋は夕暮れ

気象予報士／檜山 靖洋

「秋は夕暮れ」。『枕草子』の中でも、とりわけ親しまれている一節です。作者の清少納言は、夕日が差し、山の端がくっきりと見える秋の夕暮れの美しさを描きました。1000年以上も前の人々も、この季節の空に心を動かされていたのです。

気象の面から見ても、秋の夕暮れが美しいのには理由があります。夏に比べて空気中の水蒸気が少なくなり、遠くの景色まで見通しやすくなるためです。澄んだ空気の中で夕日が山並みを照らし、空はあかね色から群青色へとゆっくり表情を変えていきます。

10月は日の入りが日に日に早くなる季節でもあります。つい先日まで明るかった帰り道が、同じ時刻でも、いつの間にか夕暮れに包まれていることに気付く頃でしょう。

忙しい毎日の中でも、ほんの少し足を止めて、西の空を眺めてみませんか。清少納言が愛した秋の夕暮れは、1000年の時を超えて、今も私たちの頭上に広がっています。



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

キノコを食べよう

食育インストラクター／岡村 麻純

キノコを食べていますか？　シイタケにマイタケ、シメジなど、一年中さまざまな種類を見かけることができる身近な食材ですが、実は子どもの苦手な食べ物としてよく挙げられる食材の一つでもあります。しかし、キノコには今注目されている栄養素が豊富なのです。

日本人が健康に生活するために必要な栄養の摂取目標を『日本人の食事摂取基準』として厚生労働省が発表しています。この食事摂取基準は5年に一度更新されており、2025年に推奨摂取量の目安量と目標量が引き上げられたのが、キノコ類に多く含まれるビタミンDと食物繊維です。

ビタミンDは骨や歯を強くする働きがあるカルシウムの吸収を助けます。筋肉の発達にも関わっているため、成長期の子どもには必要不可欠です。骨粗しょう症の予防や免疫機能にも関わっているとされ、子どもだけでなく大人にとっても重要です。ビタミンDは日光を浴びることでも生成されますが、食事からも摂取することが推奨されています。

食物繊維は胃腸の調子を整え、生活習慣病の予防になるという研究もあります。炭水化物の食事（麺類やパンなど）に偏りがちな子どもが不足しやすい栄養でもあります。

そんな注目のキノコですが、長男は苦手なようです。そこでキノコを細かく刻んで調理に使うのがわが家の定番です。みじん切りにしてタマネギと一緒に炒め、ミートソースやトマトソースなどに加えると、キノコ類のうま味成分で、より味に深みが出ます。また、炒める際に少し片栗粉をまぶしてこんがり焦げ目を付けると、子どもも食べやすくなるようです。

キノコのぬるっとした食感がどうしても苦手な子どもにはキクラゲもお薦めです。炒め物やサラダ、スープなど、意外と何と組み合わせても相性の良いキクラゲなら食べられるという子も多いです。いつもと違った使い方で、ぜひキノコを楽しんでもらえたらと思います。



蟹座 6/22~7/22
全体運 丁寧な作業が好結果につながります。ダメージを負わないよう準備を入念に。問題は話し合いで解決の兆しが
幸運の食べ物 エリンギ

双子座 5/21~6/21
全体運 好調運に後押しされて活躍が期待できます。レジャーを楽しむ余裕も生まれそう。友人に積極的に連絡を取ってみて
幸運の食べ物 ジャガイモ

ひろば

あの日の記憶

国分寺地区
稲葉 昇さん（77歳）
ヨシ子さん（78歳）





左の写真は、15年程前に北海道に旅行し、函館山の斜面で撮影したものです。2泊で、熊牧場やトラピスチヌ修道院、函館の夜景などを楽しみました。昇さんは「海鮮が美味しかった」と思い出を話します。新婚旅行で九州へ行き、それから仕事が落ち着く6月に、毎年旅行を楽しんできました。次男が旅行のツアープランナーだったこともあり、国内はほとんど巡りました。ヨシ子さんは「石垣島へ行ったときが一番良かった。海がとても綺麗だった」と笑顔で話します。

これまでカブを中心に、ほうれん草などの野菜を栽培していましたが、昨年栽培をやめて、新規就農してイチゴの栽培を始めるお孫さんの手伝いをしてます。昇さんは毎日の晩酌が楽しみ。「ビールや日本酒が好き」と笑顔。ヨシ子さんは、お気に入りのバラエティー番組を見るのが楽しみです。「10月にひ孫が産まれるので、ひ孫の成長を見守りながら、健康で過ごしていきたい」と話していました。

うちのペット自慢 My lovely pet

間々田地区
舘野 享さん







シアくん・ハニくん

シアくんは、1歳のトイプードルの男の子。ハニくんは1歳のトイプードルとマルチーズのミックスの男の子です。毎朝5時から1．3km、享さんと一緒にランニングしています♪鶏肉のジャーキーと、犬用の牛乳が好きです♡キャベツとレタスの芯も大好きで、よく食べています！おやつを貰うと、それぞれお気に入りの場所に持って行って、ゆっくり味わいます♪

運勢

乙女座（8/23〜9/22）
全体運 買い物を楽しめます。ショッピングモールなどへの外出は視野が広がるきっかけに。珍しいものにツキがあります
幸運の食べ物 チンゲンサイ

獅子座（7/23〜8/22）
全体運 スピーディーに動けます。ただ頭に血が上りやすい傾向が。怒りっぽくなっていないかセルフチェックを忘れずに
幸運の食べ物 ギンナン

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？

回答欄

ルール

1. 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。
2. 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。

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

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、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



先月号の答え

- 2…ウサギのポーズおよび餅の形が違う（どちらでも正解）
- 6…雲の形が違う
- 7…ウサギの耳の形が違う
- 8…ススキの向きが違う
- 9…柿の数が違う

お便りコーナー

●今年は畑で「マクワウリ」を作りました。果肉は白肉で甘味が多い作物です。（M・Nさん 73歳）

編「マクワウリ」を調べてみたところ、メロンの元祖とのことでした。初めて知りました！

●みんなのコンテナ菜園を参考にしています。（たろやんさん 80歳）

編ありがとうございます！これからも楽しみにしていてください♪

●直売所でお花を買っています。生産者さんが「あの日の記憶」にでていてビックリ。親近感を覚えました。（シノさん 76歳）

編組合員さんに誌面にたくさん出ていただくことで、親しみ溢れる誌面作りを心掛けています♪

テーマ投稿コーナー

『運動会の思い出』

●小学校の運動会の日は、毎年母親に具材豊富なバラ寿司を作ってもらい、食べるのが当日の楽しみでした。（Y・Oさん 48歳）

編素敵な思い出ですね♪運動会の日のお弁当は特別に美味しく感じました♪

『大好きな秋の味覚』

●秋の味覚は美味しいものが多いですが、一番は栗！笠間の栗は美味しいので、よく季節になると買いに出かけます。（Y・Kさん 54歳）

編笠間の栗は有名ですね！秋は美味しいものがたくさんありますよね♡

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
★「おすすめのドラマ」
★「最近買ったお気に入り」

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

蠍座 10/24~11/22
全体運 難しい対応を迫られそう。あなたのせいではないので気に病まないで。助けてくれる人が現れて状況は好転へ
幸運の食べ物 ナメコ

天秤座 9/23~10/23
全体運 伸びやかな好調運。温めてきた計画を実行するのも良いですし、思い付きでやったこともうまくいきます。挑戦を！
幸運の食べ物 さんしょう

第25回 JAおやま祭り

日　時 令和8年11月21日（土）・22日（日）
9：00～14：00

場　所 思川カントリーエレベーター

新鮮な農産物の販売や、野菜詰め放題、とちぎ和牛の試食、キッチンカー、
楽しいステージイベントなど、多彩なイベントが盛りだくさん！

組合員抽選会では、組合員の皆様にお配りする抽選券の他に、
その場でJAおやまのSNSを登録してくださった方に、

抽選1回プレゼント！！

皆さまのご来場を心よりお待ちしております！！


うどん・そば販売



ステージイベント


とちぎ和牛試食販売


組合員抽選会


農産物販売


野菜詰め放題

年金感謝デー



日　時　令和8年10月15日（木）・16日（金）・19日（月）

JAおやまで年金をお受け取りの方へいずれか1つプレゼント！

※プレゼント品は予告なく変更する場合がございます。※数量に限りがございますので、無くなり次第終了となります。


マチ底ファスナー
エコバッグ


ポケッタブル
エコバッグ

※いずれか
お1つプレゼント


ハンドル付き
ステンレス
マグカップ


マスコットループ
付きタオル


よりぞう
ミニトート

※写真はイメージです。実際のものと異なる場合がございます。プレゼント品は予告なく変更する場合がございます。

JAバンク　JAバンク プラス　便利なアプリ ぜひ ご登録を！

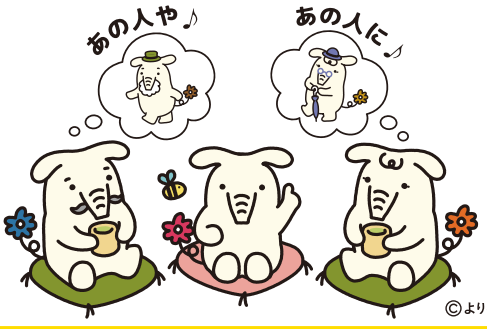
JAおやま

年金お受取りご紹介特典

ご家族・ご友人・ご親戚もOK！　お知り合いの方をご紹介ください！

期間限定　令和8年3月2日（月）▶令和9年2月26日（金）

現金 5,000円 キャッシュバック！



対象者
- 栃木県内のJAで5万円以上の取引※があるお客様で、期間中新たに栃木県内のJAで年金振込をご指定いただける方（ご友人・ご家族・ご親戚等）をご紹介していただいたお客様。
  ※5万円以上の取引＝申込時点における普通貯金もしくは定期貯金の残高
- 国内在住の満18歳以上の個人の方。

その他
- 景品のお渡しは、ご紹介いただいた方の年金の振込が確認できた月の翌月末までに指定口座にお振込みします。
- 景品内容は予告なしに変更・中止する場合があります。

お問い合わせ・ご相談はお近くのJA窓口までお尋ねください。JAは農家以外の方でもご利用いただけます。詳しくはお近くのJAバンク窓口へ。

JAバンク栃木

全体運 いつものペースで進めましょう。運勢は次第に上昇し、状況が好転します。リサイクルやリメークにツキあり　幸運の食べ物 マッシュルーム　魚座 2/19〜3/20

全体運 驚くことが起こりそう。ただしハプニングは味方です。より良い方法を模索すれば前より良い結果を生むでしょう　幸運の食べ物 ルッコラ　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

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。

株式会社ジェイエイ栃木ライフ

事前入会金	当日入会金
1,000円	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

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 / 11月13日（金）
野木支店 / 11月17日（火）
下野支店 / 11月25日（水）

・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 / 11月10日（火）

・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7回理事会（8月7日）

- 令和8年度 農事実行組合長手当の支払いについて
- （仮称）小山エリア地域エネルギー会社への出資について
- マネロン等の防止にかかる対応状況について
- 役員選出内規の一部改正について

JAの概況（2026年8月現在）

貯金	1,646億3,885万円
貸出金	329億　184万円
購買品取扱高	21億7,456万円
販売品販売高	39億8,747万円
長期共済保有契約高	3,259億　586万円

2026/10/vol.332

JAおやま
2026年10月号（毎月1日発行）
小山農業協同組合　〒323-0034 小山市神鳥谷1-11-32
TEL:0285-25-3372　FAX:0285-25-3159