2026
11
vol.333

人と自然の調和から新たな創造を

# ぐりーんびあ

《特集》旬をおいしく味わう　今日もリンゴ日和



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

# 新鮮なレタスの見分け方

―― 撮影地 ――
大谷南地区

芯の切り口から白い液体が出ているものが新鮮。葉先までピンとしていて、大きさの割に軽いレタスを選ぶと良い。



CONTENTS
## 目次


- LIVE Topics …… 3
- 地域NEWS 1 …… 4~5
- 地域NEWS 2 …… 6~7
- 特集 …… 8~9
- 金融共済便り …… 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

## 准組合員モニター活動施設見学会

JAおやまは9月12日、JAの各施設で、准組合員モニター活動として施設見学会を開きました。

准組合員モニター制度は、自己改革として掲げるアクティブ・メンバーシップの確立の一環として一昨年設置しました。地域農業や地域経済の発展をJAと共に支えるパートナー、農業振興の応援団である准組合員の声をJAの組織活動や事業運営に反映させ、より良いJAを目指すことが目的です。准組合員モニターにはアンケートを実施し、意見・要望などを募ります。


西部営農支援センター


カントリーエレベーター


農機センター

施設見学会では、担当者が准組合員モニターの役割や活動内容、JAの概要を説明。カントリーエレベーターや営農支援センター、青果物集出荷所、育苗センターなどを見学し、各担当者から施設の概要や役割などの説明を受けました。

昼食は「とちぎ和牛」を食し、小山ブランドセレクションにも認定されている特別栽培米「生井っ子」を土産に、地域農業への理解を深め、JA管内の農畜産物をPRしました。

参加者からは「多いときの米の荷受け量はどれくらいか」「苗の土は品目によって違うのか」「肥料や農薬が、こんなに種類があるとは思わなかった」など多くの質問や意見が寄せられました。


育苗センター


花卉予冷庫


西部集出荷所

# 地域NEWS 1



## バラ品種検討会

小山花卉園芸組合バラ部会は8月7日、西部集出荷所で品種検討会を開きました。生産者、関係者ら12人が参加し、3社の種苗会社などが業界動向を振り返り、今のトレンドや市場で人気の色や品種、新品種、おすすめ品種の特徴を説明。生産者と意見を交わしました。



## 役員コンプライアンス研修会

JAおやまは8月7日、本店で、役員を対象にしたコンプライアンス研修会を開きました。

役員らは、JA栃木中央会参事の和久井要子氏を講師に、ガバナンスと内部統制、個人情報の適正管理、反社会的勢力への対応とマネー・ローンダリング対策、インサイダー取引防止について学びました。



## 豊水目揃会

JAおやま梨部会は8月18日、東部選果場で豊水の目揃会を開きました。申し合わせとしてカラーチャートの決められたナンバーの色味で収穫・出荷することなどを確認しました。

神保重治部会長は「残暑が続くと思うが、体調管理をしっかり行い、高品質な梨を出荷しよう」と呼びかけました。



## 担い手訪問

JAおやまは8月19日と20日の両日、担い手農家への訪問活動をしました。

19日には、絹地区の添野知和さんと同地区の添野貴之さんを訪問。20日には、国分寺地区の大橋祐一さんと桑地区の渡辺宏さんを訪問しました。担い手からは「新規就農者向けの栽培講習会を開いてほしい」「同世代の農業者で話し合える場を設けてほしい」「農薬の価格が高いので市場調査をしてほしい」などとの要望がありました。



## 東部トマト部会通常総会

JAおやま東部トマト部会は8月20日、本店で通常総会を開きました。

総会後には、10アール当たりの収量優秀者を表彰。横塚大地さん、中村浩幸さん、小野泰宏さん、斉藤正浩さんが表彰を受けました。

小林正樹部会長は「厳しい栽培環境が続いているが、高品質なトマトを生産し、より一層パートナーシップを深め、販売を強化していきたい」とあいさつしました。



## 小山支部女性会味噌こし

JAおやま女性会小山支部は8月21日、西部加工所で味噌こしを行いました。今回は、昨年12月に作った約300キログラムの味噌をこしました。

松本ひろみ支部長は「毎年楽しく作っている。無添加で美味しいので、食べるのが楽しみ」と笑顔を見せます。



## 北部きゅうり部会促成キュウリ栽培講習会

JAおやま北部きゅうり部会は8月21日、北部集出荷所で、2027年産促成キュウリの栽培講習会を開きました。

同部会促成部の有野靖彦部長は「栽培方法をよく勉強し、より高品質なキュウリを生産しよう」と呼びかけました。



## TAC活動報告会

JAおやまのTAC担当者は8月31日、本店で活動報告会を行いました。

TAC担当者らは「積極的に訪問活動を行い、担い手との信頼関係を構築する」「地域農業継続に向けた課題解決のため、担い手農家の事業承継に向けた法人化へのサポートや、農地集積の情報提供を通じて、担い手の経営規模拡大のサポートを行う」など抱負を語りました。

# 地域NEWS2



## 抑制キュウリ目揃会

JAおやま南部・北部きゅうり部会は9月1日、東部集出荷所と北部集出荷所で目揃会を開きました。抑制キュウリの有利販売に向け、出荷規格や要領について確認し、意識を統一しました。

北部の黒川紘一部会長は「品質管理を徹底して高品質なキュウリを出荷しよう」と呼びかけました。



## 第27回JAおやま年金受給者友の会連絡協議会グラウンドゴルフ大会

JAおやま年金受給者友の会連絡協議会は9月2日、国分寺運動公園で、第27回JAおやま年金受給者友の会連絡協議会グラウンドゴルフ大会を開きました。大谷連合チームの荒井寿光さんの活気あふれる選手宣誓で競技を開始しました。

野沢正義会長は「会員の親睦を図り、健康維持促進が目的。大きな目標に向けて頑張ってほしい」とあいさつ。渡邉文雄組合長は「優勝を狙って良い成績を残し、県大会でも活躍してほしい」と激励しました。



## 晩秋蚕期高品質繭生産研修会

栃木県小山地区養蚕産地育成協議会とJAおやま養蚕部会は9月2日、桑絹支店で、晩秋蚕期高品質繭生産研修会を開きました。

養蚕部会の福田芳男部会長は「これからの晩秋蚕期に向け、高温障害に気をつけ、蚕病防除を徹底し、更なる高品質繭の生産を目指そう」とあいさつしました。




## 特別栽培米「生井っ子」刈り取り

生井地区で9月3日、特別栽培米「生井っ子」の刈り取りを行いました。川俣真男さんを会長に生産者18戸でつくる「生井っ子プロジェクト」のメンバーが、約26ヘクタールで栽培。

小川友義副会長は「粒も大きく高品質な米ができた。玄米も艶がありとても綺麗」と笑顔を見せ、川俣会長は「今年は近年にない品質の良い米ができた。高品質な生井っ子を是非味わってほしい」と話しました。



## 西部いちご部会栽培講習会

JAおやま西部いちご部会は9月7日、西部集出荷所で栽培講習会を開きました。

県下都賀農業振興事務所の担当者は、今年は曇天が多く、苗の徒長や光合成が十分にできない可能性があるため、できるだけ光をあて株の充実を図ることと説明しました。

同部会の佐藤孝司部会長は「これから重要な時期になる。適期に作業を進めよう」とあいさつしました。



## 新高・にっこり目揃会

JAおやま梨部会は9月10日、東部選果場で新高・にっこりの目揃会を開きました。カラーチャートナンバー4.0を遵守し、目標糖度12度以上と申し合わせました。

神保重治部会長は「雨が続いているが、最後まで高品質な梨を出荷しよう」と呼びかけました。




## 「生井っ子」新米まつり

JAおやまは9月12、13日の2日間、道の駅思川で「生井っ子新米まつり」を開きました。

生井っ子プロジェクトの川俣真男会長は「今年も無事に開催できた。これからも高品質な生井っ子を作っていく。たくさんの方に味わってほしい」と笑顔を見せます。

来場者は「知人におすそ分けしてもらって食べたときに、とても美味しかったので買いに来た」「とても美味しいので毎年買っている」などと話しました。



## 図画コンクール審査会

JAおやまは9月14日、本店で、管内小学校を対象に行った「図画コンクール」の審査会を開きました。

女性会の倉持晶子会長は「どれも素晴らしい作品で選ぶのが難しい。素敵な作品を選びたい」と話しました。

渡邉文雄組合長は「子どもたちの生き生きとした絵を毎年楽しみにしている」とあいさつしました。

入賞作品でカレンダーを作成し、各学校に配布。また、11月21、22日の2日間行われるJAおやま祭りで作品を展示する予定です。

旬をおいしく味わう

# 今日もリンゴ日和

みずみずしい甘さと爽やかな香りをまとったリンゴは、さまざまな品種の味わいや香りが楽しめます。食べ方次第で毎日の食卓が豊かに彩られます。

監修：KAORU（野菜ソムリエ）
イラスト：小林裕美子

## 健康編

1日1個のリンゴで医者いらず!?

### 血圧の安定

カリウムが体内の塩分（ナトリウム）を排出し、血圧の安定に

### 腸内環境の改善

食物繊維が腸内環境を整えて便通を促す効果が期待できる

### 疲労回復

リンゴ酸が疲れの原因となる乳酸に働き、疲労の回復も



### 免疫力アップ・風邪予防

ビタミンCの抗酸化作用により、病気への抵抗力を高める効果も

### 美肌効果

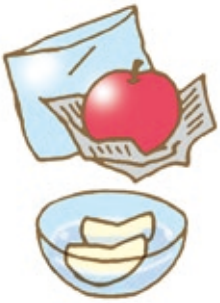
ポリフェノールの抗酸化作用で肌の老化を防ぐ効果が期待できる

### 生活習慣病の予防

ポリフェノールや食物繊維がコレステロール値を低下させ、血糖値上昇の抑制も



## もっと知りたい！ リンゴの豆知識



### 保存方法

新聞紙＋ポリ袋に包み冷蔵庫の野菜室へ。切った後は蜂蜜水に浸し変色を防止



### 収穫前に遮光して美しいリンゴに

収穫前の果実に袋をかけて遮光することで色鮮やかに仕上げる栽培方法もあります



### 「蜜」は完熟したサイン

蜜そのものはそれほど甘くなく、周りの果肉が非常に甘くなっています



### 日光をたっぷり浴びた「サン」リンゴ

「サンふじ」「サンつがる」は収穫前の果実に袋をかけずに栽培します

## 品種ごとの味わいを楽しむ リンゴのいろいろ



甘酸のバランスが良い定番品種

### ふじ・サンふじ

濃厚な甘さと程よい酸味があり、歯触りが良い定番品種。芯の部分を中心に蜜が入りやすいのが特徴。貯蔵性にも優れ、ほぼ1年を通して出回る。



軟らかくジューシーな食感

### つがる・サンつがる

早めの時期に出回る早生品種。酸味が少ないため、甘さが引き立つ味わいが特徴。果汁が豊富で食感も軟らかめで食べやすい。



お菓子作りにぴったり

### 紅玉（こうぎょく）

鮮やかな濃赤色の皮と爽やかな香り、しっかりとした酸味が特徴。果肉が硬めで煮崩れしにくいため、お菓子作り用として長年人気の品種。

# 食卓編

料理にもお菓子にも！
幅広く活用できる
食卓のアイドル

## 料理に

酵素の力と酸味を生かす



サラダのトッピングに加え、シャキシャキ食感をプラス



リンゴジュースでサツマイモを煮て、おやつや甘い箸休めに



すりおろしリンゴとしょうゆを混ぜて肉料理に合う万能だれに



リンゴには消化を促す効果も。煮て、ソテーした豚肉と一緒に食べるのもおいしい



## お菓子に

煮る・焼くで甘さを引き立てる



イチゴやブルーベリーなどと煮て、ヨーグルトのトッピングに

ケーキやタルトに。食感が落ちたリンゴもおいしく活用できる



## そのまま

栄養を丸ごといただく



スターカット
リンゴを横向きにして
薄く輪切りにする

熱に弱いビタミンCや皮の近くに多いポリフェノールを無駄なく摂取

※芯は残してください

## 煮るだけで簡単！

# リンゴのクラフトコーラ

お薦め品種　ふじ／ジョナゴールド／シナノスイートなど

リンゴとスパイスの香りが相性抜群！
旬のリンゴはもちろん、食べ切れなかったり
少し食感が悪くなった場合もおいしく活用できます。

①全ての材料を中火にかけ、沸騰したら弱火に。リンゴが薄茶色になり、液が濃くなるまで15～20分煮る




スパイス類
・シナモン　1本
・クローブ（ホール）　5粒
・カルダモン（ホール）　5粒
・バニラビーンズ　適量



②火を止め、そのまま冷まして味をなじませたら、ざるなどでこしてシロップだけをボトルに移す



③シロップは冷蔵庫で1週間ほど保存できる。飲むときは炭酸水で4、5倍に割って飲む

目的によって
さまざまな品種を
試してみてね





「青リンゴ」の代表品種

## 王林（おうりん）

酸味は控えめで、強い甘さと芳醇な香り、軟らかく軽い食感が特徴。ヨーグルトの酸味と相性抜群。貯蔵性にも優れ、翌年6月頃まで出回る。



濃厚な甘さと果汁が魅力

## シナノスイート

ジューシーで甘さが強く、シャキッとした食感が特徴。皮が薄めでそのまま食べられる。やや大玉で日持ちするため、贈答用としても人気の品種。



酸味を生かしジュースなどに

## ジョナゴールド

爽やかな酸味が魅力。ジュースなどに加工される他、濃赤色の皮とシャキシャキした食感を生かしてサラダやデザートの彩りにもお薦め。

# 金融共済便り

桑絹支店（ライフアドバイザー）


白石 直敬


海老澤 安成

建物更生共済 むてきプラス

## JAのむてきプラスで復旧費用をカバー！

## 豪雨・台風への備えは万全ですか？

### 暴風雨では 住宅にこのような被害が発生しやすい！

暴風により「屋根瓦が飛ぶ」「雨どいやアンテナの破損」「物が飛んできて窓ガラスが割れる」などの被害が発生したり、豪雨により「床上浸水」「破損した屋根からの雨漏り」などの被害が発生すると、復旧には多額の費用がかかります。この機会に、頻発する自然災害への備えを確認してみませんか？




**ケース1** 暴風雨による雨どい破損により建物に10万円の被害を受けたとき

お支払額（加入割合100%の場合） 風水災等共済金 臨時費用共済金注 13万円

※お支払いには一定の要件があります。

ご契約内容例 協定共済価格（再取得価格）：1,500万円 加入金額：1,500万円

注）臨時費用共済金…火災共済金・風水災等共済金が支払われるとき【風水災等共済金（火災共済金）の支払額の30%（1事故1建物250万円限度）】※臨時費用共済金の支払割合を30%に選択した場合。※この他にも所定の条件を満たした場合にお支払いできる共済金もございます。

**ケース2** 台風の暴風雨による瓦のズレ、雨漏りにより建物に80万円の被害を受けたとき

お支払額（加入割合100%の場合） 風水災等共済金 臨時費用共済金注 104万円

※お支払いには一定の要件があります。

ご契約内容例 協定共済価格（再取得価格）：1,500万円 加入金額：1,500万円

注）臨時費用共済金…火災共済金・風水災等共済金が支払われるとき【風水災等共済金（火災共済金）の支払額の30%（1事故1建物250万円限度）】※臨時費用共済金の支払割合を30%に選択した場合。※この他にも所定の条件を満たした場合にお支払いできる共済金もございます。

**ケース3** 豪雨による床上浸水により建物に200万円の被害を受けたとき

お支払額（加入割合100%の場合） 風水災等共済金 臨時費用共済金注 260万円

※お支払いには一定の要件があります。

ご契約内容例 協定共済価格（再取得価格）：1,500万円 加入金額：1,500万円

注）臨時費用共済金…火災共済金・風水災等共済金が支払われるとき【風水災等共済金（火災共済金）の支払額の30%（1事故1建物250万円限度）】※臨時費用共済金の支払割合を30%に選択した場合。※この他にも所定の条件を満たした場合にお支払いできる共済金もございます。

この資料は概要を説明したものです。詳細につきましては「重要事項説明書（契約概要・注意喚起情報）」および「ご契約のしおり・約款」により必ずご確認ください。

JA共済 【26093140211】

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

## 品種を吟味し、より高品質なレタスを

大谷南地区　斉藤 正浩さん(42歳)　レタス

正浩さんは大学卒業後、会社勤めをしていましたが、25歳のときに父の後を継ぎ就農しました。

就農した年は、父に栽培方法等を教えてもらいながら栽培の流れを覚え、2年目からレタス栽培を任されました。現在は母、姉夫婦と4人で、春レタス品種「クールガイ」「スプリンガー」を約1ヘクタール栽培。秋レタス品種「ブルーラッシュ」「インターセプト」「パワースイープ」を約1.4ヘクタール栽培しています。

レタスは多湿に弱いため、排水対策をしっかり行い、病害虫対策にも気を配っています。特に「ヨトウムシ」「オオタバコガ」「腐敗病」「斑点細菌病」に注意しています。

レタスは多いときで1日に、3,500～4,000個収穫します。8月上旬に播種し、8月末に定植。9月末～10月上旬から収穫がスタートし、11月末～12月上旬頃まで続きます。

今後について正浩さんは「毎年、品種を見直している。自分の栽培に合った品種を選び、より高品質なレタスを栽培していきたい」と意気込みます。

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

写真 ©ICHIRO AWANO

## ベビーリーフ

### 種まき後30日ぐらいから短期間で収穫
### いつものサラダに彩りをプラス

ベビーリーフは特定の野菜の名前ではありません。葉菜類の種をまき、芽が出た後に葉（リーフ）を大きく育てないで小さな赤ちゃん（ベビー）の内に収穫する栽培方法のひとつです。種をまいてから30日程度で、害虫がつく前にサッと収穫できるので栽培はとても簡単です。

カラシナ、ミズナなどのツケナ類やレタス類、ホウレンソウ、ルッコラ、スイスチャードなどが使えます。ただし、種類によって種まき時期は異なるのでそれぞれの生育に適した時期を選んで種まきしましょう。

栽培のためのコンテナは、鉢やプランターの他、ペットボトルで作ったリサイクルプランターを代用することもできます。いずれの野菜も発芽適温（地温）の範囲に18～20度を含んでいるので、冬は日の当たる室内などで出芽を促すのも方法です。いろいろな野菜を栽培してサラダの彩りにしてください。



ツケナ類「ベビーサラダミックス」カラシナなど、8種類のツケナ類の種子がミックスされ、一年中ミックスサラダが楽しめる

**【基本情報※ツケナ類の場合】**

- 分類：アブラナ科アブラナ属
- 原産地（二次中心を含む）：中央アジア、中国、日本など
- 発芽適温（地温）：20～25度
- 生育適温（気温）：15～25度
- 日当たり：日なた／夏は半日陰　●好適pH：6.0～6.5

**【病害虫情報】**

アブラムシ・コナガ：外で栽培する場合は不織布を上からかけて害虫の侵入を防ぎ、収穫は適期に行う。

べと病：葉に黄斑、葉裏にカビが発生する。水は午前中にやり、間引きで株間を空けて多湿を避け、通気を心がける。

## ベビーリーフの栽培方法

### 1 種まき

軽く湿らせた培養土を小型のプランター（長さ32cm・2.5L）の縁から1cmほどの高さまで入れる。このとき、表面はできるだけ平らにする（写真1）。

種は10cmぐらいの高さから指をすりながら、間隔が1～2cmになるようばらまく（写真2）。

種が重なったときは、ピンセットなどで重なった部分を取り出して、種の少ないところにまく。上から種が隠れるように土をかける。最後に土と種が流れないよう注意深く水やりする（写真3）。

プランターは日当たりの良いところに置き、適温を保つ。


1


2


3

ポイント｜出芽までは土が乾かないようにする。1日に1～2回ほど、水をしっかりとやる。

### 2 出芽後の管理

ツケナ類ならば2～3日で芽が出てくる。出芽後は病気を防ぎ、苗がもやし（徒長）にならないよう、できるだけ日当たりと風通しの良いところで育てる。水は午前中に1回程度やり、雨や曇りで土が乾かない日は水やりを控える。

ポイント｜室内で出芽させる場合は、徒長を防ぐため、土表面が盛り上がってきた時点で外に出す。

### 3 間引き

最初の間引きは子葉が十分に開いたらする（写真4）。出芽が早過ぎるものや遅過ぎるもの、子葉の形が悪い、数が多い、少ない、色が白いものなどをピンセットで抜くか、はさみで切るなどして葉と葉が重ならないよう株間を空け、苗が健康に育つようにする（写真5）。2回目の間引きは本葉1枚が広がり始めたらする。葉と葉が重ならない程度に苗と苗の間隔が2cmほどになるようにはさみで茎を切って取り除く。


4


5

### 4 収穫

本葉7～8枚、草丈20cmで葉の長さが10cm以上になったら早めに収穫する（写真6）。


6

### ペットボトルのリサイクルプランターの作り方

四角いペットボトル（2L）が安定して使いやすい。横に寝かせた状態で上8分の1を切る（写真7）。底の部分に水の抜ける穴を千枚通しなどで多めに開ける（写真8）。切った上側の部分は、天地を逆さまにすれば、そのまま受け皿として使える（写真9）。


7


8


9

※転載の際には著者クレジットの他、写真©ICHIRO AWANOと表示してください。

※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

## 冬野菜の魅力を味わう　おもてなしレシピ



## ハクサイとベーコンのグリル

ただ焼くだけなのにご馳走感たっぷり！

※写真は盛り付け例

### 材料（2人分）

ハクサイ（中玉）・・・1/8個（250g）
ベーコン ・・・・・・・・・・・・・・・・・30g
ニンニク（スライス）・・・1片分（5g）
オリーブ油 ・・・・・・・・・・・・・大さじ1
塩・・・ 小さじ1/2+小さじ1/2
好みのハーブ※ ・・・・・ 適宜
黒こしょう ・・・・・・・・・・・・少々
※今回はタイムを使用

### 作り方

❶ハクサイは芯に切り目を入れ、手で縦半分に裂く。ベーコンは食べやすい大きさにカットする。
❷フライパンにニンニクとオリーブ油を入れて弱火にかけ、少しカリッとするまで火を入れて取り出す。同じフライパンにハクサイと塩（小さじ1/2）を入れ、フライ返しなどでぎゅっと押し付け5分焼く。焼き目が付いたらひっくり返し、またぎゅっと押し付け、ベーコンと塩（小さじ1/2）、好みのハーブを入れてふたをして、さらに5分焼く。
❸ふたを取ってニンニクを戻し入れ、途中でハクサイをひっくり返しながら、水分を飛ばすようにして焦げ目が付くくらいまで焼く。
❹皿にハクサイを取り出して上からベーコンとニンニクを盛り、仕上げに黒こしょうを振って出来上がり。フォークとナイフで食べると良い。

**ポイント**

ハクサイの水分をしっかり引き出すのがポイントです。出た水分にベーコンとニンニクのうま味を含ませて、再度ハクサイに戻すようにして焼くとおいしく仕上がります。

**アレンジ**

●塩を少なめにして、焼き終わりにしょうゆをかけて和風に
●ゆでたパスタを加え、チーズをかけて主食に

## 切り干しダイコンのオムレツ

切り干しダイコンのうま味がジュワッと広がる



※写真は盛り付け例

### 材料（2人分）

卵・・・・ M3個（1個当たり60g）
切り干しダイコン ・・・・・・・ 30g
ニンニク ・・・・・・・・・・ 1片（5g）
青ネギ・・・・・・・・・・・・2本（50g）
ごま油 ・・・大さじ1+大さじ1/2
しょうゆ・・・・・・・・・・・・・ 小さじ2
塩・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 1つまみ
こしょう ・・・・・・・・・・・・・・・ 少々

### 作り方

❶切り干しダイコンはひたひたの水に10分浸けて戻し、ぎゅっと絞ってから長さ3cmのざく切りにしておく。ニンニクはみじん切り、青ネギは小口切りにしておく。
❷フライパンにニンニクとごま油（大さじ1）を熱し、香りが出たらネギと切り干しダイコン、しょうゆを加え、きつね色になるまで炒める。
❸ボウルに卵と塩、こしょうを入れて混ぜ、②を加えて混ぜる。
❹②のフライパンを軽く拭いて、残りのごま油（大さじ1/2）を引き、③を加えて丸く延ばし、外側が固まったらひっくり返してよく焼いて出来上がり。

**ポイント**

切り干しダイコンを戻すときの水は、多過ぎずひたひたくらいにするとうま味が逃げにくいです。

**アレンジ**

●桜エビやハムなど動物性の食材を加えるとうま味の相乗効果でおいしい
●パクチーを加えて香り良く

# おいしく食べて美しく

## カフェインと美容

管理栄養士・フードスタイリスト／
大槻万須美

カフェインは茶葉やコーヒー豆、カカオ豆などに多く含まれています。適切に取ることでさまざまな健康効果や美容効果が期待できます。

カフェインには交感神経を刺激してアドレナリンを分泌させ、脂肪の燃焼を促進する特徴があることで知られています。また、疲労を感じる原因とされるアデノシン受容体と結びつくことで疲れを感じにくくさせる働きもあります。そのため、運動前に取ると運動パフォーマンスが一時的に高まりやすくなるとも考えられています。摂取量の目安は、体重1kg当たり3～6mg（体重50kgの人の場合、緑茶200ml程度）であると報告されています。

また、カフェインには利尿作用もあるといわれています。腎臓の血管が拡張するので、尿の生成を促進させるとともに、腎臓での水分の再吸収を抑制します。体内の余分な水分を排出して、むくみ解消にも効果が期待できるといわれています。



なお、カフェインは一度に多く摂取したときや体調不良時、妊娠中、体質に合わないケースなどでは、体調に異変を感じることもありますので注意が必要です。コーヒーの適量は、健康な人でも1日当たり最大カップ3、4杯（600～800ml程度）までが推奨されています。また、睡眠の質に影響が出やすい場合もあるため、午後2時以降は控えたいですね。

他にも緑茶にはカテキン、紅茶にはテアフラビン、コーヒーにはクロロゲン酸などの抗酸化作用のあるポリフェノールが含まれています。これらも美容に関連する成分とされています。カテキンには抗ウイルス作用、テアフラビンにはコレステロール値の低下作用、クロロゲン酸には体脂肪の蓄積を抑える効果や、肌の乾燥状態の改善に関する研究結果などがあるとされています。

飲み物で一息つきながら、健康や美容に良い栄養を上手に取り入れていきましょう。

# 体を動かすためのヒント　手軽に体操

## 脚部を積極的に動かしてみましょう♪

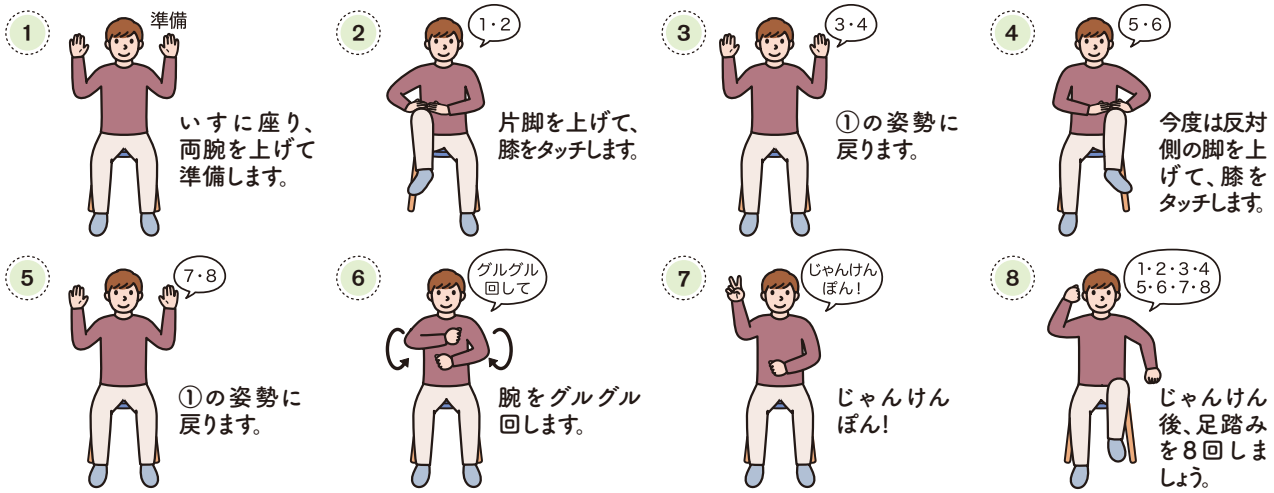
日本体育大学准教授／伊藤 由美子

本格的な寒さはもう少し先になります。暦の上では冬で、日が暮れるのが早くなり、季節の移ろいを感じながら、体操で心も体もリフレッシュしましょう。

さて今回は、脚の運動をご紹介します。脚の動かし方は5通りあり、上げる、曲げ伸ばす、振る、回す、跳ぶ――が含まれます。

この中から、今回は脚を上げる動作を取り上げます。脚を上げる運動の後には、イラストを参考にしながら、じゃんけんをします。じゃんけんの後は勝敗に関係なく、足踏みをしてみましょう。ご家族やご友人、職場の仲間と共に、無理のない範囲で取り組んでみてください。

### レッツ、トライ！脚を上げる運動+じゃんけん+足踏み




※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

# 未来へ残したい季節の言葉

気象予報士／檜山 靖洋

晩秋から初冬に、風が弱く、穏やかに晴れて、日差しにぬくもりが感じられる日があります。そんな日を「小春日和」と呼びます。冬へ向かう季節に「春」という文字が入っていることに、この言葉の絶妙な感性を感じます。

気象の面から説明すると、まず冬型の気圧配置になり、木枯らしが吹いて寒くなります。その後、移動性高気圧に覆われて穏やかに晴れると、澄んだ青空の下、日差しがポカポカといっそう暖かく感じられるのです。木枯らしが吹き始めたときに、たまにやってくるポカポカの日差しにありがたさを実感できます。昔の人はそのつかの間の暖かさに、冬が終わり春がやってきたときの感情を重ね合わせたのかもしれません。小春日和という言葉は、季節だけではなく、その日に感じた心のぬくもりを伝えたかったのではないかと想像します。

陽だまりのぬくもりに春という言葉を重ねた豊かな感性とともに、小春日和という言葉を未来へ残したいものです。




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

# 野菜のどこを食べているの？

食育インストラクター／岡村 麻純

料理のお手伝いをしてくれていた娘が「タマネギって土の中で育つから根っこかな？　でも切ってみると根っこには見えないね」と疑問を持ちました。身近な野菜でもどの部分を食べているのか意外と知らないものです。

野菜の食べる部位を調べてみました。ホウレンソウやレタス、キャベツなどは葉を食べる葉菜類、サツマイモやダイコン、ニンジンなどは根を食べる根菜類、夏野菜に多いトマトやピーマン、ナスなどは実を食べる果菜類、アスパラガスやレンコン、ネギ、ジャガイモなどは茎を食べる茎菜（けいさい）類、そしてブロッコリーやミョウガなどの花のつぼみを食べる花菜類です。

同じ芋類でも、サツマイモは根を食べるけれど、ジャガイモは茎を食べていたということに娘はとても驚いていました。

ちなみに、娘が疑問に思ったタマネギは土の中で育つ根のイメージがありますが、実際には「りん茎」と呼ばれる葉が栄養を蓄え厚くなった部分です。畑でも成長とともにほとんどが地上に出てきます。そのため、レタスやキャベツと同様に葉菜類に分類されます。

この、どこの部位を食べているかによって栄養にも違いがあります。

例えば同じ野菜でも、主に光合成を行う葉の部分にはビタミンCが多く含まれています。根の部分はでんぷん質が多く、ビタミンEが多く含まれていて、これは体を温める効果があるといわれています。根であるサツマイモと茎であるジャガイモを比べてみると、サツマイモの方がビタミンE、食物繊維が多く含まれていて、ジャガイモはビタミンCが多く含まれています。

果菜類は水分量が多く体を冷やします。トマトやナスなどの色素成分には、抗酸化作用のあるものが多いとされています。

子どもと一緒に野菜の部位を選んで使ってみると、楽しくバランスの取れた食事が完成しそうです。





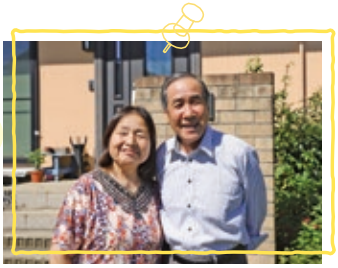

蟹座 6/22〜7/22
全体運 好調運。無理が通りますから、いつもより強気でいきましょう。感謝の言葉は忘れずに。家計の管理はしっかりと
幸運の食べ物 クワイ

双子座 5/21〜6/21
全体運 丁寧な仕事がとても喜ばれます。マイペースで仕上げていきましょう。整理整頓してみるとうれしい発見の予感も
幸運の食べ物 シイタケ

# ひろば

## あの日の記憶

野木地区
石塚 孝一郎さん（74歳）
良江さん（72歳）





左の写真は、孝一郎さんの定年退職祝いで、2015年の2月にハワイに行ったときのものです。ダイヤモンドヘッドやイオラニ宮殿、カメハメハ大王像などを巡りました。孝一郎さんは「ホテルから海まで歩いて行けたので、海にも入った」と話し、良江さんは「パンケーキがおいしかった」と思い出を話します。

現在の共通の趣味は、旅行とカラオケ、おいしいお店にランチを食べに行くことです。孝一郎さんは日本酒が好きで、毎日晩酌を楽しんでいます。老人会のスポーツ大会にも積極的に参加しています。良江さんは歌が好きで、よく野木町のイベントなどに参加しています。

お2人は「孫の成長が楽しみ。これからも健康で趣味を楽しんでいきたい」と話していました。

## うちのペット自慢 My lovely pet

大谷北地区
中莖 徹さん
桂子さん





ももちゃん



ももちゃんは10歳の柴犬の女の子。毎日1日2回お散歩しています。雨が降っていてもお散歩はかかしません。とても人懐っこく、他の犬にも吠えません。

ももちゃんは2025年と2026年の、ポスターモデルオーディションでグランプリに輝きました！

大好きなおやつは焼き芋♡蒸かしたジャガイモも大好きです♡

## 運勢

**乙女座** 8/23〜9/22

全体運 効率良く進められます。すっきりいかないときは情報収集から。有益な知恵を得られます。下旬は家族を中心に

幸運の食べ物 カボチャ

**獅子座** 7/23〜8/22

全体運 大げさな表現に気を付けて。お金や契約に関することは冷静に内容を確認しましょう。下旬は味方が現れます

幸運の食べ物 ダイコン

# みんなの

## みんなでやってみよう! クロスワードパズル

出題／ニコリ

**問題** 二重マスの文字をA～Dの順に並べてできる言葉は何でしょうか？

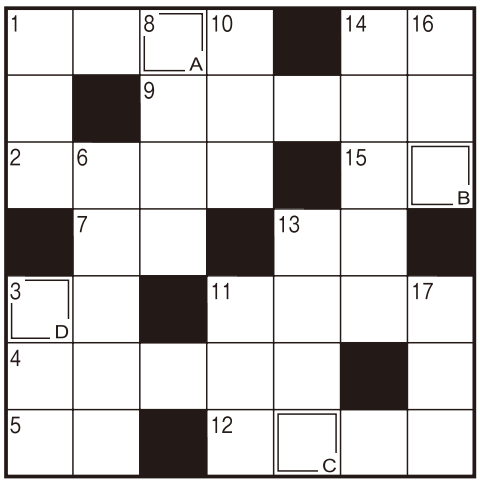


### ヨコのカギ

1 旧暦11月の異称
2 他のグループの客は入りません
3 俳句に入れて、季節を表現
4 もう9時？！　寝過ごした！
5 アウトの反対語
7 積もれば山となります
9 博多名物の辛子――
11 ここの紅葉の名所は、東福寺や南禅寺などが有名
12 赤ちゃんが誕生時にあげる声
13 割り算。加減乗――
14 ネコが前足で洗う場所
15 アイロンでのばします

### タテのカギ

1 仏教の開祖です
3 「エイッ！」「ヤァッ！」と声を出して入れることも
6 千歳飴がつきものです
8 指先でパチンパチンと切る道具
10 固定――の住宅ローンを借りた
11 メーカー――小売価格は9800円です
13 とってもタフです
14 ストレス――にカラオケへ行った
16 漢字で書くと「御強」。もち米で作ります
17 人の長所や美点のこと



**回答欄**

A
B
C
D

### 先月号の答え

A. 9

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

## お便りコーナー

●最近写経にハマっています。好きな香りのお香を焚いて、お花を飾って、一字一字気持ちを込めて丁寧に書きます。心が落ち着く大切な時間です。（A・Mさん 29歳）

編とても素敵な時間の過ごし方ですね♡私も字を書くことが好きです。磨った墨の香りを感じながら、静かに字を書くと落ち着きます♡

●孫が親の真似をするのが可笑しいです。（たろやんさん 80歳）

編小さい子は、純粋でとても可愛いですよね♡

●ぐりーんぴあは、毎回興味ある内容ばかりで、カラフルで見やすく、情報量もちょうどいいです。（錻の母さん 62歳）

編ありがとうございます！これからもご覧いただけたら嬉しいです♪

●月2回、趣味で始めた楽器のおかげで頭と指を使い、85歳の今も元気でいます。（S・Rさん 85歳）

編素晴らしいですね♪楽器は何を始めたのでしょうか♪

## 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
★「今、欲しいもの」
★「おすすめ快眠術」

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 注目度がアップ。良いことが多いですが頼まれ事も増えそう。どれから取りかかるかしっかり見極めると開運
幸運の食べ物 カリン

天秤座 9/23~10/23
全体運 五感を刺激するレジャーがお勧めです。おいしい物を食べたりコンサートに行ったり。買い物は下調べが大事
幸運の食べ物 ゴボウ

# 令和9(2027)年農業用免税軽油に係る申請についてのお知らせ

小山市にお住まいの方

栃木県では、毎年1月に、農業用の軽油引取税免税証を一括して交付しております。今年度は、**栃木県庁下都賀庁舎 第一別館1階 101会議室(栃木市神田町6−6)**で申請を受け付けます。受付日時等は以下のとおりですので、交付を希望する方は、御確認ください。

## ★ 受付日、受付時間、対象地区および会場案内図(下都賀庁舎:栃木市神田町6−6)

| 受付日 | 受付時間・対象地区 | |
|---|---|---|
| | 午　前<br>(9:00~11:30) | 午　後<br>(13:00~15:30) |
| 令和9(2027)年<br>1月 7日(木) | 中地区 | 大谷地区 |
| 1月 8日(金) | 寒川地区 | 穂積地区 |
| 1月 12日(火) | 共同・受託 | |
| 1月 13日(水) | 豊田地区<br>(両毛線南側) | 豊田地区<br>(両毛線北側) |
| 1月 14日(木) | 生井地区 | 絹地区 |
| 1月 15日(金) | 間々田地区 | 桑地区 |




※朝一番、午後一番の時間帯は混雑します。遅い時間帯が比較的スムーズに受付できます。
※更新手数料(420円)は、原則キャッシュレス決済でお支払いいただきます。
※上記の期日に申請することが難しい場合は、県税事務所にお問い合わせください。
※発熱や風邪等の症状がある場合は、来場を見合わせるようお願いします。

## ★ 申請の際に持参するもの

1. 免税軽油使用者証(※新規申請以外の方)
2. 免税軽油の引取り等に係る報告書(※新規申請以外の方)
   (免税軽油購入に係る納品書又は領収書を添付、写しでも可。未使用の免税証(原本)を添付。)
3. 使用者証更新手数料 420円(原則キャッシュレス決済)(※新規申請及び使用者証更新の場合)
4. 耕作証明書(※新規申請及び耕作面積が変更になった場合)
   使用者証更新のみの場合、耕作証明は不要です。

※受託の方で新規申請、使用者証更新及び耕作面積が変更になった場合は、御自身の耕作証明書の他に全契約分の「耕作(農作業受委託)証明願」も必要です。

注:①新規申請の方は、免税証の交付は後日になります。
②新規申請及び免税機械の追加や入替えをされる方は、機械を取得したことが確認できる書類(契約書・納品書・領収書等)を持参するか、機械の「メーカー名」「型式」「馬力」をメモ等に控えてきてください。
③国税及び地方税の滞納処分を受けられた方は、処分解除の日から2年を経過しなければ申請できません。
④農業等に係る免税制度については、地方税法の規定により、現在令和9(2027)年3月31日までの経過措置となっています。令和9(2027)年の交付時点では制度延長が未定のため、耕作面積の増加等により増加した分の免税証は、制度延長決定以降の交付となります。

**お問い合わせ先**
● 栃木県税事務所 軽油担当　☎ 0282-23-6882
● 小山市農業委員会事務局　☎ 0285-22-9243 (耕作証明書について)

# 2種類のおトクな「冬の定期貯金キャンペーン2026」

2027年1月29日（金）まで

## ① 県下統一キャンペーン　おすすめ

もれなく！ 定期貯金お預入額100万円1口につき（新規資金に限ります）

**10,000円分のJAタウンギフトカード※1プレゼント！**






©よりぞう

**さらに!!**

店頭金利

プラス年0.100%

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）

### 栃木県産の商品をお買い上げいただく場合はコチラ

**だっつぞとちぎ新鮮倉庫**

冬の定期貯金キャンペーン限定商品はこちらからアクセス→

（商品例）


とちぎ和牛


宇都宮餃子


季節のおまかせ花束


季節のフルーツ

**掲載商品は一例です。この他にも栃木県産の農畜産物を多数取り揃えております。**

※画像はイメージです。実際の商品とはデザイン・仕様が一部異なる場合がございます。
※時期により販売していない場合がございます。予めご了承ください。
※栃木県産の農畜産物以外にも、JAタウンでは全国各地から旬の農畜産物・特産品をお取り寄せいただけます。




## ② JAおやま独自のキャンペーン

**1年もの**

店頭表示金利（税引前）

プラス年0.2%上乗せ

**3年もの**

店頭表示金利（税引前）

プラス年0.4%上乗せ

- 対象商品：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
- 対象者：期間中に新規資金でお預入れの個人の方
- お預入金額：20万円以上



©よりぞう

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。

## 【冬の定期貯金キャンペーン2026】

① 県下統一キャンペーン　② JAおやま独自のキャンペーン　共通

定期貯金100万円以上JAバンク栃木・JAおやまでJAバンクアプリまたはアプリプラスを登録されている方・新規ご登録の方に先着で

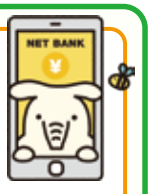
＼首元をしっかり包んで冷たい風を防ぎ、寒い季節の外出や屋外作業に大活躍！／

**よりぞう ネックウォーマー プレゼント！**

※画像はイメージです。
※在庫が無くなり次第終了となります。



JAバンク　JAバンク プラス




©よりぞう

便利なアプリ ぜひ ご登録を！



全体運 良好運。細かい点は気にせず成り行きに任せてOK。夢をかなえるために動きましょう。目標は高く行動は一から

幸運の食べ物 野沢菜

魚座 2/19~3/20

全体運 刺激的な運気。イレギュラーが多いので想定外のことにも対処が必要に。ただうれしい驚きもありそうです

幸運の食べ物 ブロッコリー

水瓶座 1/20~2/18

## いちごパック詰め体験会

**いちご栽培研修生募集！**

- **いちごのパック詰め体験**　新鮮ないちごをパックに詰める体験ができます！
- **圃場見学**　実際の圃場を見学して栽培の様子を見てみよう！
- **説 明 会**　いちご栽培の基礎や就農に向けたサポートについてご説明します！

| | | | |
|---|---|---|---|
| 日　時 | 令和8年12月5日（土）<br>13：30～16:00 | 参加費 | 無料！<br>募集人数：10名程度 |
| 対象者 | 新規にいちご栽培を考えている<br>18歳～43歳の方 | 集合場所 | JAおやま美田支店<br>（栃木県小山市小袋202-1） |
| 持ち物 | 動きやすい・汚れてもよい服装 | 募集期間 | 11月20日（金）締切 |

お問い合わせ先　JAおやま 新規就農塾推進協議会 営農企画課
〒323-0053　栃木県小山市大字小袋202-1　TEL：0285-33-4321



＼ 専門家による ／

## 個別無料相談会

**税務相談会**
本　　店 ／ 12月15日（火）
野木支店 ／ 12月17日（木）
下野支店 ／ 12月25日（金）

・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 ／ 12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**

## 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）<br>▶1,000万円を超えた時点で**速やかに**提出。<br>・「簡易課税制度選択届出書」（簡易課税選択者）<br>▶**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

## 理事会だより

### 第8回理事会（9月18日）

- 第25回JAおやま祭り実施内容について
- 取引のリスク評価書の見直しについて
- 共済規程の一部変更について
- 役員選出内規の一部改正について（継続審議）

## JAの概況（2026年9月現在）

| | |
|---|---|
| 貯金 | 1,639億2,619万円 |
| 貸出金 | 329億7,237万円 |
| 購買品取扱高 | 23億9,992万円 |
| 販売品販売高 | 49億8,729万円 |
| 長期共済保有契約高 | 3,254億　400万円 |

JAおやま
2026年11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