

ぐりーんぴあ

Green Pia

人と自然の調和から新たな創造を

特集

令和6年度
新規採用職員紹介

👑 5月の旬のレシピ

- ・タイのポワレ
- ・ニンジンポタージュ
- ・ミニトマトのライチ酒漬け

2024

5

vol.303



おやまもくん



Instagram



X



Facebook



LINE

JAおやま
公式HP





野木町

下野市



「ブロッコリー」



<分類>アブラナ科
 アブラナ属
 <原産地>地中海沿岸
 <和名>芽花野菜
 (メハナヤサイ)
 <おいしい期間(旬)>12月~3月
 <主な栄養成分>ビタミンC、カロテン、ビタミンB1、
 ビタミンB2、カリウム、リン
 <効能>ガン予防、シミ・ソバカス予防、老化防止、
 風邪予防

<ワンポイント>ブロッコリーは、欧米では栄養宝
 石の冠と呼ばれるほど、ビタミンやミネラルなど豊
 富に含まれています。切り口が500円大くらいで、み
 ずみずしく、軸にス(空洞)がないものを選ぶと
 GOOD!

ぐりんぴあ Green Pia



耕そう、大地と地域みらい。

人と自然の調和から新たな創造を

03 — TOP NEWS

04 - 05 — 特集
令和6年度 新規採用職員紹介

06 - 09 — TOPICS
地域のニュースをお届け!

10 — 営農経済便り
キュウリ
定植から収穫開始期の生育調節

11 — 農業浪漫
野木地区 舘野 哲治さん

12 — フルーツパラダイス
ライチ
~楊貴妃も愛した
香り高さ美果~

13 — 食卓を彩る旬のレシピ

14 — おやまるくん直売所ご案内
エコープ 新茶

15 — ・おいしく食べて美しく
・脳トレ! 手足の体操

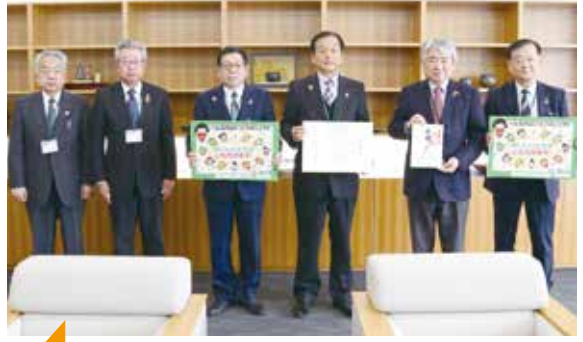
16 — ・なくそう食品ロス
・お天気カレンダー

17 — みんなの広場

18 - 20 — Information

TOP NEWS

図書カード・ランチョンマット贈呈式



小山市

J AおやまはJ Aが運営する直売所5店舗（四季彩、国分寺、よらっせ桑、グリーンセンター、のぎ松原大橋直売所）で、レシートの合計金額の一部を図書カードとして管内の小学校に還元する活動を行っています。

3月28日には、渡邊文雄組合長をはじめ常勤役員らが小山市役所を訪ね、浅野正富市長に12万2500円分の図書カードを手渡しました。併せて、J Aグループ栃木が小学校新1年生用にランチョンマットも贈呈しました。

3月25日に下野市に図書カード6万3500円分を、3月28日には野木町に図書カード5万4000円分を贈呈し、ランチョンマットもそれぞれ贈りました。

還元活動にご協力ください!!

各箱の合計金額の一部を図書カードに変えて、各小学校に贈る仕組みです!!

- ①JAおやま管内の直売所で商品を購入し、お買い上げレシートを受け取ります。
- ②レジ横に小学校名がそれぞれ書かれた箱がありますので、好きな小学校名の箱に投函してください。

投函ボックス設置直売所

- グリーンセンター
- のぎ松原大橋直売所
- 国分寺農産物直売所
- よらっせ桑
- 石橋農産物直売所「四季彩」

図書カードの使い道

去年寄贈した図書カードは
★各小学校の図書館の図書の購入★
★教室の図書の購入★
などに使っていただきました!

たくさんのご協力
ありがとうございました!



令和6年度

≡ 新規採用職員紹介 ≡

当組合は今年度、12人の新入職員を迎えました。
一生懸命業務に取り組んで参りますので、宜しくお願い致します。



成田 陽太朗(ナリタ ヨウタロウ)
営農経済部園芸振興課

- ・趣味/特技:映画鑑賞
- ・自分を表す言葉:努力
- ・少しでも早く仕事を覚えて、職場で活躍できるように努力したいと思います。



裕儀 輝先(マツギ テルモト)
営農経済部農畜産課

- ・趣味/特技:スノーボード
- ・自分を表す言葉:努力
- ・1つ1つの仕事をこなして誰かのために努力していきたいと思っています。



安達 理人(アダチ マサト)
営農部経済部営農企画課

- ・趣味/特技:バスケットボール、人間観察
- ・自分を表す言葉:ポジティブ
- ・物事を前向きに捉え、どんな業務にもポジティブに一生懸命に取り組みます。



中村 拓夢(ナカムラ タクム)
営農経済部園芸販売課

- ・趣味/特技:体を動かすこと
- ・自分を表す言葉:笑顔
- ・組合員や職場の先輩と円滑な関係を築いて、少しでも成長できるように笑顔を大切に仕事に取り組んでいきたいです。



五十畑 葵(イソハタ アオイ)
間々田支店金融課

- ・趣味/特技:体を動かすこと
- ・自分を表す言葉:笑顔
- ・お客様に寄り添い、笑顔で帰っていただけるように明るく頑張ります。



須藤 ひまり(ストウ ヒマリ)
桑絹支店金融課

- ・趣味/特技:ライブ・フェスに行くこと
- ・自分を表す言葉:一生懸命
- ・何事も一生懸命に取り組み、信頼される職員になれるよう精一杯努力していきます。



清水 尚哉(シミズ ナオヤ)
西部営農支援センター

- ・趣味/特技: スポーツ観戦(主に野球)、サウナ、ドライブ、走ること
- ・自分を表す言葉: 努力家
- ・地域の方々から信頼され、愛される職員を目指して努力していきます。



芝崎 優斗(シバザキ ユウト)
営農経済部園芸振興課

- ・趣味/特技: ボクシング
- ・自分を表す言葉: 一生懸命
- ・どんな仕事にも一生懸命に取り組み、1日でも早く信頼される職員になれるよう努めていきます。



町田 達哉(マチダ タツヤ)
野木支店金融課(共済)

- ・趣味/特技: サッカー、旅行
- ・自分を表す言葉: 信用
- ・自分に出来ることを一つ一つ正確にこなしていくことで、1日でも早く信頼される職員になりたいです。



菊池 桃花(キクチ モモカ)
小山支店金融課

- ・趣味/特技: 音楽を聴くこと、イラスト、金管楽器
- ・自分を表す言葉: 努力
- ・職場の先輩やお客様とのコミュニケーションを大切にして、信頼されるような職員になれるよう努力していきます。



稲葉 貴衣(イナバ タカエ)
下野支店金融課

- ・趣味/特技: 野球観戦、音楽を聴くこと
- ・自分を表す言葉: 努力
- ・何事にも一生懸命に取り組み、たくさんの方に信頼されるような職員になれるように努力していきたいです。



井口 瑠斗(イグチ リュウト)
東部営農支援センター

- ・趣味/特技: 釣り、サーフィン、卓球
- ・自分を表す言葉: 努力
- ・地域のみなさんとコミュニケーションを取り、さらに仲を深め、親密な関係を築いていけるよう努力していきます。



これからよろしくお願ひします!

LIVE TOPICS

CHAPTER

1

地域のニュースをお届け!

JA Monthly News

3/1 キク部会 現地検討会

小山^{かき}花卉園芸組合キク部会は3月1日、小山、下野、栃木各市のほ場4カ所で現地検討会を開きました。各ほ場を回り、菊の生育状況や栽培管理、出荷時期などを確認しました。

高山仁部会長は「各ほ場を回って意見や情報交換し、高品質な菊栽培に努めよう」と呼びかけました。

生産者からは「品質の特性を考えた栽培管理をしよう」「わき芽を取る時期も品質を左右するので注意が必要」「小まめに観察しながら電照やシェードなどで日長や温度を操作する」などの意見や情報提供がありました。

「各ほ場を回って意見や情報交換し、高品質な菊栽培に努めよう」と呼びかけた



3/4 東部集出荷所 春レタス サニーレタス目ぞろえ会

JAおやまレタス部会は3月4日、東部集出荷所で2024年産春レタス・サニーレタスの目ぞろえ会を開きました。

前田幸秀部会長は「暖冬の影響で生育が1週間から10日間ほど早い。品質格差がないよう、しっかり規格を合わせて出荷しよう。資材高騰など生産者は厳しい状況下での生産に努めていることを理解し、適切な価格設定をお願いしたい」と呼びかけました。

営農経済部の山崎輝明部長は「生産者に還元できるように販売強化に努めるので、高品質なJAおやま産のレタスを出荷してほしい」と話しました。

「規格に合わせて出荷しよう」と呼びかけた



3/5

本店

栃木県小山地区養蚕産地 育成協議会活性化研修会

栃木県小山地区養蚕産地育成協議会は3月5日、本店で養蚕活性化研修会を開きました。JAおやま養蚕部会や関係者ら25人が参加し、高品質繭生産に向けて学びました。

(財)大日本蚕糸会の野澤研究員からは「新たな混合消毒剤の開発について」の演題で、今まで使用していた消石灰飽和液に塩化ジデシルジメチルアンモニアを加えるだけの手軽な消毒剤の重要性を説きました。

同協議会の会長でJAの杉山清司専務は「蚕糸絹業の原点は養蚕農家があつての繭生産。安心して『笑顔で、おやまブランド繭づくり』をモットーに目標の日本一いい繭3トンの出荷を目指そう」とあいさつしました。

JAおやま養蚕部会や関係者ら25人が参加し、高品質繭生産に向けて学んだ



3/14

小山市立小山第二中学校 小山第二中学校で JA職員が職業人講話

JAおやまは3月14日、小山市立小山第二中学校が1年生を対象に行う、地域で働く社会人から仕事を学ぶ「職業人講話」に協力し、「JAとは何か、JAの仕事とは」をテーマに授業を行いました。

当日は、JA監査室の山野井栄行さん、北部営農支援センターの砂川拓海さん、資金運用課の松村優汰さんがJAの概況や組合員をサポートする業務内容などについて説明しました。

生徒らは「たくさんの事業を展開しているのがすごいと思った」「JAが農家さんの負担を減らしていることを初めて知った」「農作物の病気や虫の発生が毎年変わっていることなど注意して指導していることが分かった」などと感想を述べました。

「JAとは何か、JAの仕事とは」をテーマに授業を行った



3/14

旧生井支店 生井っ子プロジェクト通常総会

JAおやま生井っ子プロジェクトは3月14日、旧生井支店で第21回通常総会を開きました。会員、関係者ら24人が参加しました。2023年度事業報告、2024年度事業計画など、全ての議案を承認しました。

池貝孝雄会長は「コウノトリが生息しやすい環境、緑豊かで安全・安心な減農薬・減化学肥料の生井っ子を地域とともにブランド強化に努め、栽培に部会員一丸となって取り組んでいきたい」と話しました。

渡邊文雄組合長は「市や行政とともに力を合わせて、地域に根差した農業の発展に努めたい」と話しました。

市や行政とともに力を合わせて、地域に根差した農業の発展に努めたい



LIVE TOPICS

CHAPTER

2

地域のニュースをお届け!

JA Monthly News

3/22 春ブロッコリー現地検討会

JAおやまブロッコリー部会は3月22日、管内の4カ所のほ場で2024年産春ブロッコリーの現地検討会を開きました。

今後のポイントとして①晴天時の高温に注意し、生育前半は25度程度、生育後半は20度を目安に温度管理をする
②花蕾が500円玉程度の大きさになると約7~10日で収穫できるため、収穫時期を逃さないようにするーなどを呼びかけました。

館野延男部会長は「各ほ場を良く見て今後の管理の参考にし、高品質出荷に向けて頑張ろう」とあいさつしました。

春ブロッコリーの現地検討会を開いた



3/26 美田支店 「新規就農塾」閉講式・開講式

JAおやま新規就農塾推進協議会は3月26日、美田支店で新規就農塾1期生の閉講式を行いました。

第1期生のイチゴ就農研修生の板橋恵実さんは週2、3回、就農準備校「とちぎ農業未来塾」で座学を学び、実技はJAいちご部会の橋本雅佳さんの元で研修を積み、次年産からイチゴ「とちあいか」を10アール栽培します。

また、同日「新規就農塾」の開講式を行いました。第2期生となるイチゴ就農研修生の大山晃征さんは食品を取り扱う会社に勤めていましたが生産者として農業に携わりたいと思い就農を決意。狩野誠さんは、家族・将来のために長期に渡り経営できるものはないかと模索し、イチゴ就農を決断し、東京から栃木に引っ越しました。

市や行政とともに力を合わせて、地域に根差した農業の発展に努めたい



3/26**桑集出荷所
春ダイコン目ぞろえ会**

JAおやま大根部会は3月26日、桑集出荷所で2024年産春ダイコン目ぞろえ会を開きました。

市場担当者が販売情勢を報告。等階級ごとにダイコンを並べて出荷の規格と要領を確認しました。JAの担当者は管理の注意点を説明。気温が上昇すると、特に日中のトンネル・ハウス内の温度が高温になります。天候に合わせて適度に換気し、生育適温にするよう促しました。

坂本賢一部会長は「生育は順調。規格、要領に合わせて高品質なダイコンを出荷しよう」と呼びかけました。

等階級ごとにダイコンを並べて出荷の規格と要領を確認した

**3/27****本店
第24回 女性会 総会**

JAおやま女性会は3月27日、本店で第24回JAおやま女性会総会を開きました。会員、関係者ら114人が出席し、2023年度事業報告、2024年度事業計画などの全議案を承認しました。

渡邊文雄組合長は「女性会の活動は地域の活性化を担っている。女性会の活動が地域の架け橋となるよう期待する」と話しました。

倉持晶子会長は「組織の強化やペットボトルキャップ回収運動によるポリオワクチンの寄贈など昨年度に引き続き、女性会員と共に力を合わせて、頑張っ活動していこう」とあいさつしました。

組合長は「女性会の活動が地域の架け橋となるよう期待する」と話した

**3/29****北部集出荷所
春カブ目ぞろえ会**

JAおやまカブ部会は3月29日、北部集出荷所で2024年産春カブの目ぞろえ会を開きました。

参加者は現物を手に取り、形状や色沢などの規格を申し合わせました。また、有利販売に向けて市場関係者と意見・情報交換しました。

市場関係者らは「これから出荷量が増えることを期待している。売り込みをしっかりと行い、1円でも高値になるよう連携を取りながら努力していく」と話しました。

町田徹部会長は「玉の形が良く、生育も順調。今後の管理もしっかり行い、有利販売につながるよう努めたい」とあいさつしました。

1円でも高値になるよう連携を取りながら努力していく



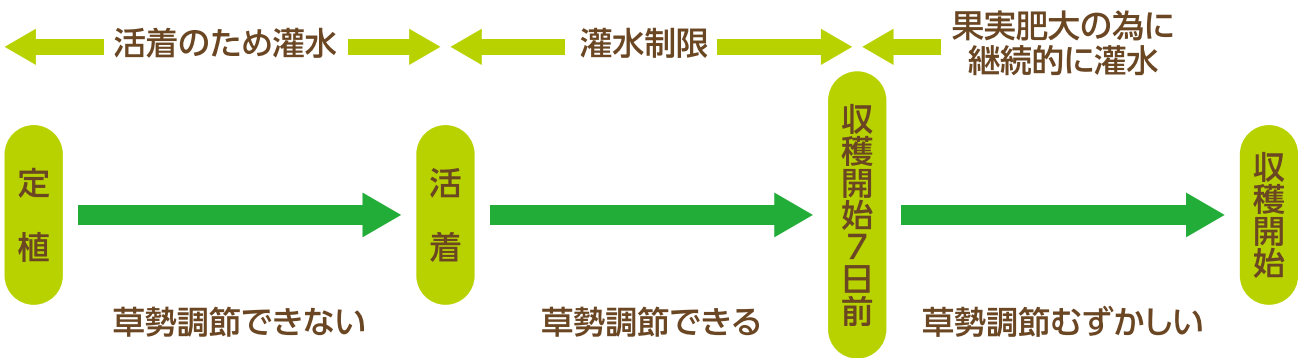


キュウリ定植から収穫開始期の生育調節

●収穫開始期の葉の大きさ(草姿)が、キュウリー生の草姿の原型になる。

定植から収穫開始までのキュウリの生育は、栄養成長が主体である。果実の負担が軽いので旺盛な生育に向かう。そのままでは大柄な茎葉になってしまうので、管理の方向を抑制する側に向けブレーキをかけ充実した草勢にする。

収穫が始まると栄養成長と生殖成長が並行する。このため茎葉の生育は、果実負担を受け抑制される方向にいく。新しい茎葉の発生が滞り収量も減るので、管理の方向を生育促進する側に向ける。



	定植～収穫開始	収穫開始以降
キュウリ生育の方向	旺盛になろうとする	着果負担により抑制
管理の方向	生育を抑制する	生育を促進する

1 生育調節は肥料でなく水で行う

ほとんどの作物は肥料を増やすと促進されるが、キュウリは肥料が多いほうが吸水制限されてコンパクトな葉になる。

2 実際の生育調節は収穫7日前まで

3 よい草姿(葉の大きさ)とは、収穫開始期で最大葉の長さ約25cm幅約27cmが目安。

4 活着させる灌水(株元500ml/5日)6日目に灌水を行わず観察し、しおれなければ、大部分の根が根鉢の外に出ていると判断できるので、灌水制限期間に移行する。

・アブラムシ類、スリップス類の対策として、定植時等に薬剤散布を行い殺虫効果を高める。

・アブラムシ(キュウリモザイク病を媒介)

ベリマークSC

100ml 7,030円(税込)

使用回数	希釈倍数
1回以内	400株あたり25ml

・アザミウマ(ミナミキイロアザミウマは、キュウリ黄化えそ病を媒介)

モベントフロアブル

250ml 5,070円(税込)

使用回数	希釈倍数
3回以内(灌注は1回)	2000倍(散布) 500倍(株元灌注)

農業浪漫

NOGYO ROMAN

舘野 哲治さん(25歳)

野木地区

生産品目:ブロッコリー(春・秋冬)・カリフラワー
ナス・トウモロコシ・ホウレンソウ・カボチャ

明るい未来に向けて今日も奮闘する

国内作付面積(2022年度)が20年で約2倍となったブロッコリーは、11年連続で過去最高を更新しました。2026年には農水省の「指定野菜」に1974年のジャガイモ以来、ブロッコリーが52年ぶりに追加となります。指定野菜とは消費量が多く、日本人の食生活にとって重要と国に認められた野菜で、ブロッコリーは食物繊維やビタミン、ミネラルなど栄養が豊富に含まれ、調理方法も幅広く、ブロッコリーの需要が高まりました。

指定野菜に追加される「ブロッコリー」を栽培している野木町在住の舘野哲治さん。大学卒業後、会社勤めも考えましたが両親が元気なうちに農業のノウハウを身に付けたいと就農しました。

現在、父・母・弟の4人で年間を通し、ブロッコリー(春作・秋冬作)をはじめ、カリフラワー、ナス、トウモロコシ、ホウレンソウ、カボチャを栽培しています。

ブロッコリーは一日の温度差が激しいとストレスとなるため、哲治さんは温度管理に注意を払います。また、暖かくなると害虫の発生や雑草なども多くなるため、小ま

めにほ場の観察を欠かしません。

さまざまな農作物を栽培している中で哲治さんは、ブロッコリーを主軸に経営していく上で年間を通して収穫時期を空けないようにするためにカボチャ栽培を2年前に始めました。当初に掲げた目標の収量を1年目で達成することができ、自信につながりました。

哲治さんは、農業の魅力を「幼い時から当たり前のように身近にあったため生活の一部だ」と話します。小さい頃には両親に連れられ、ほ場を駆け回って遊んでいました。ゼロの状態から農業を始めるのとは違い、なんとなくではありましたが農業の流れが分かることが哲治さんの強みでもあります。

今後、ブロッコリーを主体として面積を増やしていくとともに未来の農業を任せられると思われる人材になりたいと希望を燃やします。また、国産、JAおやま産のブランド化を図り、JAおやまブロッコリー部会を盛り立てていきたいと意気込みます。哲治さんは明るい未来に向けて今日も奮闘し、産地の発展に尽力することでしょう。

チェック
ポイント



ライチのプロフィール
 【分類】ムクロジ科レイシ属
 【原産地】中国南部
 【おいしい時期(旬)】6~7月ごろ
 【主な栄養成分】ビタミンC、カリウム、銅、
 葉酸、ポリフェノールなど

野菜ソムリエ 上級プロKAORUの

フルーツ パラダイス

イラスト：小林裕美子

ライチ

～楊貴妃も愛した香り高さ美果～

ライチのチカラ



ビタミンC

風邪や生活習慣病の予防
美肌効果に期待



ポリフェノール

美肌効果、風邪、
貧血、老化、
生活習慣病予防などに

カリウム

むくみ改善、高血圧、脳梗塞、
心筋梗塞などの予防に



葉酸

胎児の健全な発育
貧血や認知症予防に

選び方

枝付きの場合
枝がピンとして鮮度が良いもの
皮がみずみずしく張りがある

表面のうろこ状の
突起がとがっている
ほど新鮮
皮の色が鮮やか
皮にしわや傷がない
ふっくらとしていて
重量感がある

NG
変色や黒ずみ
皮にしわ
鮮度が落ちて
いるかも……

卑しい
乾燥して味が
落ちているかも……



保存方法

冷蔵保存

保存袋やポリ袋な
どに入れ、野菜室へ
枝付きの場合



長期保存に 冷凍保存

皮付きのまま保存袋に
重ならないように入れる



枝ごとポリ袋に入れて冷蔵保存すると長持ち
食べるときに枝から外しざっと水洗いする

食べ方・楽しみ方

味わい

高貴な香り、みずみずしくぷりっとした食感
しっかりとした甘さがありながら、
後味には少し酸味を感じてさっぱりとした味わい

生果を冷やして
食べるのが
一番おいしい



ライチティー



ライチジュース



ライチリキュールの
原料としても



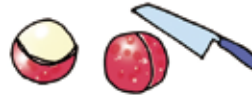
ライチゼリー



ライチ酒

皮のむき方

堅そうに見えるが、皮は薄く手でむける
ナイフなどで切れ目を入れると簡単
中央に大きめの種があるので注意



ライチのいろいろ



黒葉(こくよう・くろは)

果皮は、赤褐色。日本で流通
している主流品種で、冷凍食品と
しても出回るのしっかりとした濃厚
な甘みがあり、香り豊か



グリーンライチ

果皮は熟しても黄緑～緑色の
別名「ドラゴンライチ」。表面は
いぼのような多くの突起に覆わ
れている。ジューシーで「こく」のある
甘みが特徴。果肉は肉厚で「食
べ応え」がある

ライチのじみツ

歴史

原産地

中国南部

紀元前より栽培

日本

1720年ごろに伝来

江戸時代

本格的な栽培が始まる

漢字「荔枝」
英語「Lychee」
レイシと呼ばれることも

世界三大美女の一人といわれる、
楊(よう)貴妃が好んだ
都までの数千里の道のりを馬
で運ばせたとの逸話が



中国では縁起の良い果物と
され、夫婦の円満や子孫の
誕生の象徴



希少な国産にも注目!

沖縄県、宮崎県、鹿児島県で主に生産されている。
高級贈答品として人気

食卓を
彩る

5月の

旬のレシピ

東京都文京区小石川生まれ。管理栄養士。
日本女子大学大学院食物栄養学専攻修了。
日本女子大学非常勤講師、十文字学園女子
大学非常勤講師、日本フードコーディネー
ター協会常任理事。

赤堀料理学園校長 赤堀 博美



レベル

1 タイのポワレ



【材料 2人分】

タイの切り身 2切れ
塩 タイの重さの1%
オリーブ油 大さじ1
小麦粉 少々
ディル 1枝
トウモロコシ 1本

付け合わせ

ゆでたけのこ(小) 1/4本
コゴミ 2本
タラの芽 2本
ミニトマト 4個

【ポイント】タイの切り身にしっかりと塩を振ることで、うま味が引き出され、おいしさが倍増します。

【作り方】

- ①タイの切り身は骨を除き、塩を振って30分ほど置き、水分を拭き取る。コゴミ、タラの芽は塩ゆでし、ざるにあげて水気を切り、塩少々(分量外)を振る。
- ②フライパンにオリーブ油を熱し、タイの皮目に小麦粉を薄くまぶす。皮目から焼き、こんがり焼き目が付いたら身の部分を焼く。
- ③付け合わせを作る。タイを皿に盛り、フライパンでゆでたけのこ、コゴミ、タラの芽をソテーする。
- ④③にミニトマトを添え、タイの上にディルとトウモロコシを盛り、オリーブ油少々(分量外)をかける。

レベル

2 ニンジンポタージュ

【材料 4人分】

ニンジン 300g
無塩バター 60g
水 250ml
牛乳 150ml
塩 適宜
粗びき黒こしょう 適宜
チャービル 適宜

【作り方】

- ①ニンジンは皮をよく洗い、へたを取っていちょう切りにする。
- ②鍋に無塩バターを溶かし、①のニンジンを入れて弱火でゆっくり30分炒める。さらに水150mlを加えて10分煮る。
- ③②をミキサーで滑らかになるまで攪拌(かくはん)し、ざるでこす。
- ④③に水100mlと牛乳を加えて加熱し、塩を加えて味を調える。器に注ぎ、粗びき黒こしょうとチャービルを添える。

レベル

3 ミニトマトのライチ酒漬け

【材料 4人分】

ミニトマト 8個
調味液
ライチ酒 100ml
レモン汁 50ml
水 75ml
砂糖 7g
塩 1.5g

【作り方】

- ①ホーロー鍋に調味液を入れ火にかけて沸騰させ、鍋ごと氷水に漬ける。
- ②別の鍋に湯を沸かし、ミニトマトを湯むきする。
- ③湯むきしたミニトマトを①に半日ほど漬け、器に盛る。





おやまるくん
おすすめ商品!!

おやまるくん直売所ご案内

白楽



167gの小分け販売をして
いる直売所もございます。

まろやかな甘み、渋みがある煎茶
1kg(167g×6本) 9,320円(税込)

エーコープ 新茶

新芽の爽やかな味と香りをお届けします!

※写真は商品イメージです。

※店舗により取り扱いが異なる場合がございますのでご了承ください。

夕鶴



まろやかな甘味のある煎茶
1kg(167g×6本) 8,300円(税込)
100g 830円(税込)

紫鳳




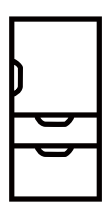






渋味、甘みのバランスが良い煎茶
1kg(167kg×6本) 7,170円(税込)
100g 760円(税込)

上記以外の銘柄もございますのでぜひご来店ください!
JAお勧めの美味しい「新茶」をぜひお買い求めしてみてください♪

おいしい冷茶の淹れ方

夏の暑い日、よく冷えた冷茶は格別の味わいがあります。
さまざまな冷茶の淹れ方があり、味わいも異なります。
TPOに合わせて、お好みの冷茶を淹れてみてください。

<p>① 大さじ2杯(約10g)の茶葉を入れる</p>  <p>冷水ポット(約1リットル)</p>	<p>② 水を入れる</p>  <p>カルキ臭が強い場合、浄水器を利用して下さい</p>	<p>③ かき回す</p> 	<p>④ 冷蔵庫で冷やす</p> 
<p>⑤ 茶こしを使ってコップに注ぐ</p> 	<p>⑥ 完成!</p>  <p>水で出すので、すっきりしたおいしさに出来上ります。(お湯は使用しません)</p>	<p>⑦ 水を入れる</p>  <p>同じ茶葉でもう一度楽しめます(2煎目)</p>	<p>②~⑥を繰り返す</p>  <p>冷蔵庫に入れておけば2日間程は、そのまま利用できます</p>

のぎ松原大橋直売所
野木町大字友沼 4954-1
のぞみ館野木敷地内
0280-57-4721
【定休日】盆、正月
【営業時間】8:30~17:00

グリーンセンター
小山市乙女 3-7-36
間々田支店敷地内
0285-45-4089
【定休日】盆、正月
【営業時間】9:00~17:00

よらっせ桑
小山市扶桑 1-4-13
0285-21-2816
【定休日】盆、正月
【営業時間】9:00~14:00

国分寺農産物直売所
下野市小金井5-22-2
北部営農支援センター敷地内
0285-40-8511
【定休日】盆、正月
【営業時間】9:00~14:00

石橋農産物直売所「四季彩」
下野市石橋 531-3
旧石橋支店敷地内
0285-53-2220
【定休日】盆、正月
【営業時間】9:00~14:00

新しい環境と生活リズムが変化してストレスを感じやすい時期になりました。新生活のストレス対策にお勧めの栄養素を三つご紹介します。

■ ビタミンC

野菜、果物に含まれるビタミンCは、抗ストレスホルモンの合成に欠かせない栄養素です。ストレスを感じると、体内で抗ストレスホルモンが分泌され、ビタミンCが多く消費されます。ビタミンCは、コラーゲンを合成するのに欠かせない栄養素です。ストレス対策だけではなく、美肌づくりにも役立ちます。過剰に取っても余剰分は尿と一緒に排出されるため、毎食取るのが好ましいです。食後のデザートに果物を取り入れると良いでしょう。

■ マグネシウム

バナナ、ヒジキ、ナッツなどに含まれるマグネシウムには、神経の興奮を抑える働きがあるため、ストレス対策には欠かせない栄養素です。時間がないときの朝食やおやつにはバナナを食べると良いでしょう。ヒジキのふりかけをご飯にかけると手軽にマグネシウムが取れます。

■ タンパク質

肉、魚、卵、乳製品、大豆製品などのタンパク質に含まれるアミノ酸の一種トリプトファンは、幸せホルモンと呼ばれる神経伝達物質のセロトニンの原料となります。このセロトニンが不足すると精神のバランスが崩れ、ストレスを感じやすくなるため、毎食タンパク質を取ると良いでしょう。トリプトファンは体内で作り出すことができません。食べないダイエットをするとトリプトファンを摂取できないため、そのようなダイエットは控えましょう。朝、時間がない方は、ヨーグルト、牛乳などを朝ご飯に取り入れるのもお勧めです。

しっかり食べてストレスに負けない体づくりをしたいですね。



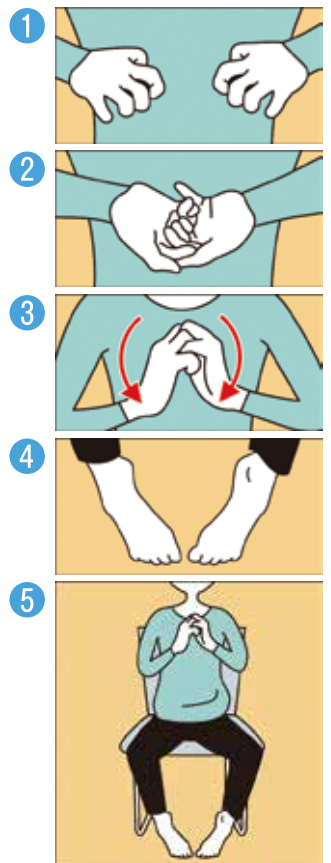
脳トレ! 手足の体操

手足まとめて刺激を与えて心地良さを

健康生活研究所所長●堤 喜久雄

手足の指のつぼを刺激

- ① 手のひらを下に向けます。指は握らず、指先を軽く曲げます。
- ② 手のひら側で指先が重なるように、左右から組み合わせます。親指も重ねましょう。
- ③ 手を組んだまま、息を吐きながら手のひらをゆっくり近づけて、指先のつぼをまとめて刺激します。
- ④ いすに腰かけ、膝は肩幅程度に開きます。両足を手前に移動し、親指同士を近づけます。足の指先を床に着け、反らします。
- ⑤ ④の姿勢のまま、②③を5回繰り返します。手と足の指つぼにまとめて刺激が入ります。このとき、イタ気持ちいいを目安に行いましょう。



今回は、手足同時に指つぼの刺激を行います。指先には全身の健康に密接な関係があるつぼが集中しているので、1カ所ではなく手足の指全体を刺激すると効率的です。脳や五臓六腑(ろっぶ)へ心地良い刺激を送り込みましょう。

脳トレに良い、健康に良いと一生懸命さまざまなことに取り組む中で忘れがちですが、「心地良さ」は、心身の健康にとっても大切なことです。体操の場合、「イタ気持ちいい」くらいでも大丈夫ですが、無理をして「痛さ」を感じるところまで頑張るはいけません。

手足体操は、健やかな毎日を送るためのきっかけです。日々の自分の心身の状態をチェックしながら習慣化できると良いでしょう。

なくそう食品ロス

食品ロスはなぜ減らさなければならないの？

食品ロス問題ジャーナリスト●井出留美

2024年、第6回となる恵方巻きの売れ残り調査を実施しました。2019年から毎年、節分の夜に小売店を回り、売れ残っている恵方巻きの本数を数えるというものです。

今年は高校生や大学生なども含め、10代から60代までの有志が調査に協力し、大手コンビニエンスストア101店舗を回りました。

ところで、多くの人が恵方巻きの売れ残りなんて人ごとだと思っていないですか？ 店が捨てるんだから、自分たちには関係ない、と。決してそんなことはありません。

なぜなら日本では多くの自治体が、コンビニやスーパーの売れ残りを「事業系一般廃棄物」として収集するものの、最終的には家庭ごみと一緒に焼却処分しているからです。東京都世田谷区ではこの処理費に1kg63円の税金を費やしています(2023年4月、世田谷区発表)。

日本全体では、一般廃棄物の処理費は年間2兆1449億円です。これは、われわれが納めた税金の結集です。一般廃棄物のうち40%が生ごみと考えれば、約8500億円が単に食べ物を燃やすために使われています。生ごみの80%以上は「水」です。燃えにくいものを、わざわざ膨大なエネルギーとコストをかけて燃やしているわけです。

今回調査したコンビニ101店舗では、1750本の恵方巻きが売れ残っていました。もし全国のコンビニ5万5713店舗で同様に残っていたとすれば、7億881万6442円分の恵方巻きの食品ロスが発生していたことになります(著者調べ)。

食品ロスは、なぜ減らさなければならないのか。経済損失であり、環境負荷であり、そのお金があれば雇用や医療、教育、福祉など、他の有用なことに使えたはずだからです。

捨てるコストは食料品価格に含まれています。食品ロスを大量に出す限り、われわれ消費者は、食品価格と税金と、ダブルで余計な費用を負担し続けなければならないということを肝に銘じておきましょう。



[お天気カレンダー]

渦を巻く風

気象予報士●檜山靖洋

運動会や子どもの野球、サッカーなどの試合中に、急に渦を巻く風が発生しテントが巻き上げられる映像をニュースで見ることがあります。これはつむじ風です。

竜巻と間違えられる場合がありますが、竜巻とつむじ風はまったく別のものです。竜巻は発達した積乱雲から発生するため、空が暗くなっている、場合によっては雷が鳴っていたり、ひょうが降っていたりします。つむじ風は、穏やかに晴れた日に発生します。強い日差しで強い上昇流ができることで発生します。日差しが強まる春から初夏にかけて発生しやすいものです。

竜巻は渦を巻いている風の直径が100m以上あるものが多いですが、つむじ風は直径数mから数十m程度で、竜巻より規模が小さいです。風も竜巻ほど強くありませんが、それでもテントを巻き上げるくらいですから危険な風です。つむじ風が発生したら、すぐにその場から離れるようにしましょう。



気象予報士・防災士
檜山 靖洋

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。

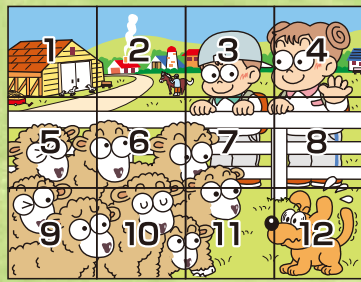
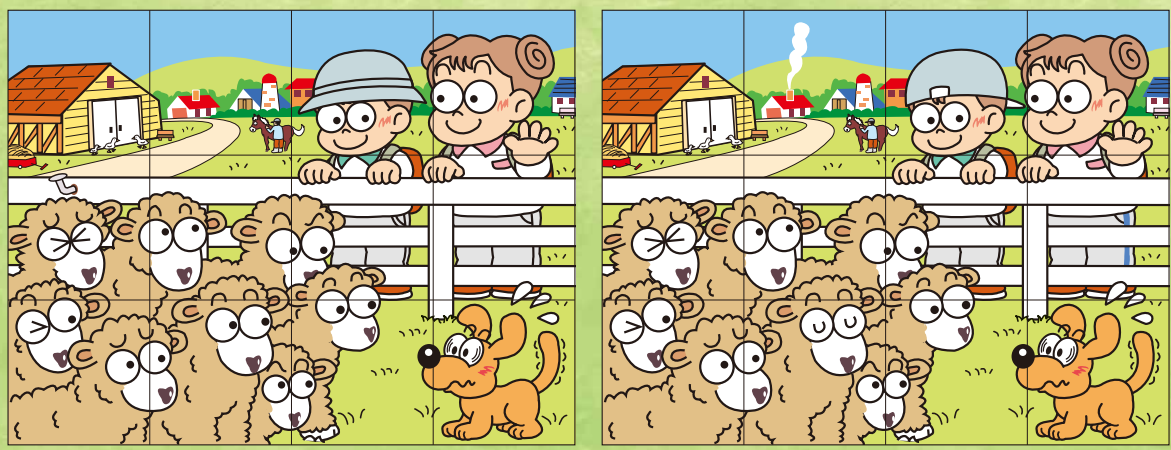




まちがいがし

出題：ナユナ
●酒井栄子

Q 右のイラストには左のイラストと違う部分が5カ所あります。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

先月号クイズの答え

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

13

お便りコーナー

●毎日散歩7000歩(1日)目標に頑張っています。巴波川の土手は、今、菜の花が五分咲き。とてもきれいです。よもぎも大分伸びて「くさ餅」を作るのが楽しみです。春を感じながら、健康にも良いのでつづけたいと思います。食品ロスもなくそう、牛乳を使った料理作ってみようと思います。

(K・Hさん・81歳)

●ちよつと急いでいます



(のんちゃんさん・72歳)

●東の上空に昇り始める美しい朝日(太陽)の光景朝起床し窓を開けた瞬間東の上空に昇り始める太陽の美しい光景には感激・喜び・夢など不思議な魅力を感じ急いでカメラに収めました。



(S・Sさん・83歳)

編『お便りコーナー』作品展示コーナー』たくさんの方の投稿ありがとうございます。皆さまの生活の一部をお知らせいたたくことを楽しみにしております。どんなことでも構いませんのでドシドシご応募ください。お待ちしております。

編集後記

5月に入ると田植え本番を迎える方も多いのではないでしょうか。立春から八十八日目の5月2日頃が「八十八夜(はちじゅうはちや)」。農作業の合間に新茶で一服してみたいかたでしょうか。新茶は、芽が柔らかく香りも豊かで栄養分が詰まっています。農業の開始時期とともに、八十八夜に新茶を飲むと1年を災いなく過ごせると言われているそうです。直売所にも徐々に新茶が並び始めますのでぜひ味わってみてください♪(C・Y)

テーマ投稿・お便り募集中

「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。

掲載させていただいた方全員に
QUOカード
プレゼント!



- ★次号のテーマ投稿
※テーマにまつわる話を募集します
- 2024年6月号
「オススメの健康維持法」
▶締切5月10日(金)
 - 2024年7月号
「一度はやってみたいこと」
▶締切6月10日(月)

- ★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)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、肖像権等についてご注意ください。

- ①クイズの答えまたはお便りテーマ投稿のいずれかをご記入ください。
- ②意見・感想
- ③あなたの郵便番号・住所・氏名(フリガナ)(ペンネーム)年齢・電話番号

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
※ペンネームやイニシャルを希望の方は忘れずにお書き添えください。

第25回JAおやま通常総代会のお知らせ

本組合の第25回通常総代会を下記の通り開催致しますので、総代の皆様には、ご出席くださいますようお願い申し上げます。

開催日時	令和6年5月24日(金)午前10時より
開催場所	小山農業協同組合本店3階 鶴の間

- 通常総代会の議決権行使方法は、本人出席並びに代理人出席(委任状)と書面議決書によるものがございます。ご都合がつかない場合は書面議決書の利用もご検討ください。
- 通常総代会へのご出席を検討されている総代様におかれましては、健康状態にご留意いただきますようよろしくお願い致します。

令和7年度小山農業協同組合職員募集(3期)のご案内

■採用予定者 金融・共済・購買・販売・営農指導等15名

■応募資格 総合職

- ・原則、令和7年3月に大学、短大(2年生以上の各種専門学校を含む、以下同じ)、卒業見込みの者。
- その他 普通自動車運転免許取得者(取得見込者含む)

■出願手続 提出書類

大卒・短大卒・専門卒

- | | | | |
|------------------|----|---|----|
| ・履歴書(写真貼付) | 1通 | ・エントリーシート
(当JAホームページよりダウンロードしてください。) | 1通 |
| ・卒業見込証明書または卒業証明書 | 1通 | ・受験票用写真(縦4cm×横3cm) | 1枚 |
| ・成績証明書 | 1通 | | |

※写真は、直近3カ月以内に撮影したもので、裏面には必ず撮影年月日、氏名を記入してください。
※現住所と帰省先が異なる場合は、電話番号を含め両方を記入し、受験票等送付先住所を指定してください。
※申込受付後に受験票と採用試験開催案内を送付致します。

■応募受付期間 大卒・短大卒・専門卒 令和6年5月16日(木)～5月24日(金)必着

■書類提出先 小山農業協同組合本店企画管理部人事課 〒323-0034 小山市神鳥谷1-11-32

■応募方法 郵送または持参してください。

■採用試験 筆記試験

大卒・短大卒・専門卒 令和6年5月30日(木)

- ・面接試験
筆記試験合格者に対して、後日面接試験を実施する

お問い合わせ先

企画管理部人事課

☎0285-25-3072

ホームページ

<https://www.ja-oyama.or.jp/>

令和7年度採用(大学・短大)第3期JAおやま説明会の開催について

- ①日 時 令和6年5月15日(水)午前10時～正午
- ②場 所 小山農業協同組合 本店3階 鳳凰の間 〒323-0034 小山市神鳥谷1-11-32
- ③申込方法 マイナビ2025「JAグループ栃木」から事前に申し込みしてください。
または電話、Eメールでも受付しています。
企画管理部 人事課 ☎0285-25-3072 Eメールjinji@ja-oyama.or.jp
※質問等がある場合は、ご記入(お伝え)ください。
- ④必要事項 氏名・住所・学校名・連絡先電話番号
- ⑤受付期間 令和6年4月17日(水)～5月14日(火)
- ⑥持ち物 筆記用具、応募票(当組合ホームページよりダウンロードしてください。)

※その他ご不明の点につきましては、人事課までお問い合わせください。



Information

学ぼう!正しい安全知識～機械作業の安全対策と熱中症の予防策～

田植の農繁期を迎え農作業の事故防止を心がけましょう。

- 1 農業作業機械運転中、安全キャブ・フレームのある機種を使用し、シートベルト・ヘルメット着用を徹底しましょう!
- 2 農業作業機械運転中、転倒事故の発生しやすい、農道と畦畔の境界の草刈等危険性を排除しましょう!
- 3 農作業中、運転手からは、機体や作業機が目隠しになり、作業補助者を視認することが難しい場合があります。作業開始前に作業者同士でルールを確認することで、習慣づけを行いましょう!
- 4 農作業中、疲労回復と健康管理を徹底しましょう!2時間で15分程度の休息、「きつい」と思ったら、よりこまめに休みましょう。健康診断等の自己管理も重要です。(高齢者による事故が多発しています。)
- 5 農作業中、安全な服装をしましょう!「ちょっとだから」と普段着や、サンダルのまま作業をすると、重大な事故につながる可能性が高くなります。
- 6 農作業中「一人で大丈夫」と思わないで、複数人で作業しましょう!やむを得ず一人の場合は、携帯電話を持ち、位置情報をオンにしましょう。
- 7 農作業を終了し、農業作業機械でほ場を出る際は昇降路の手前で必ず一旦停止し、ブレーキの連結ロックを行いましょう!

農業者年金受給権者の現況届の提出について

農業者年金(経営移譲年金、農業者老齢年金)の受給権者の皆さんに現況届を提出していただく時期になりました。この現況届は、引き続いて年金を受ける資格があるかどうかについて、毎年1回、受給権者の皆さんからの届出により確認するためのものです。

つきましては、下記のとおり現況届の受付を行いますので、氏名、生年月日、住所、電話番号等を記入の上ご提出ください。

なお、この現況届が提出されない場合、年金の支払いが差し止められますので、必ず提出してください。

記

日 時	場 所
6月3日(月)～6月14日(金)午前8時30分～午後3時00分	小山市内農協支店
6月3日(月)～6月28日(金)午前8時30分～午後5時15分	小山市農業委員会事務局 (小山市役所5階)

ご注意 (1) 現況届は5月末に農業者年金基金から直接、郵送されます。(2) 現況届は昨年7月1日以降の裁定者には送付されません。

令和6年度盆提灯・新盆ギフト展示会のご案内

平素は組合事業に対し多大なるご支援とご利用を賜り厚く御礼申し上げます。さて、初めてお盆をお迎えになられる皆様へ盆提灯・仏具・新盆ギフト展示会のご案内をさせていただきます。本年につきましては、下記により開催いたしますのでぜひご利用をいただきたくお願い申し上げます。

開催日	開催場所	開催時間
令和6年6月9日(日)	思川ホール	午前9時～午後2時

※盆提灯・新盆ギフトの他、オードブル・生花等のご注文も承ります。

コミュニティFM「おーラジ」



オリジナル番組「おやまぐるーんたいむ」生放送されました!



3月13日 いちご部会



ホワイトデープレゼント企画

(上:左から)沖さん、パーソナリティ信田さん
(下:左から)中島部会長、初澤さん



3月27日 トマト部会



(上)パーソナリティ信田さん
(下)川面副部会長

専門家による 個別無料相談会を開催します

〈税務相談〉

本店	6月18日(火)
野木支店	6月17日(月)
下野支店	6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	6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。



オリジナル番組 /
『JAおやまぐるーんたいむ』



おーラジ 放送予定日

コミュニティFM「おーラジ」77.5MHz

5月 8日(水) 14:00~14:30

5月22日(水) 14:00~14:30



「おーラジ」より公式アプリが登場!
FMプラプラをダウンロード後、
「おーラジ」を選択!!



理事会だより

第1回理事会(3月21日)

- 総代会の招集について
- 組合員表彰について
- 女性理事・学識経験理事・監事及び員外監事候補の選任(案)について
- 役員定数の改定について
- 「組合員・利用者本位の業務運営」にかかる取組方針の策定・公表について

JAの概況(2024年3月現在)

貯金	1,672億5,693万円
貸出金	309億4,107万円
購買品取扱高	4億1,946万円
販売品販売高	5億7,586万円
長期共済保有契約高	3,540億4,198万円