

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

新役員紹介

👑 7月の旬のレシピ

- ・厚揚げと夏野菜の焼きびたし
- ・豚バラのハウレンソウあんかけ
- ・ベーコン入りにんじんしりしり

2024

7

vol.305



おやままるくん



Instagram



X



Facebook



LINE

JAおやま
公式HP





あいさつをする渡邊組合長



議長を務めた大谷北地区の森田泰三氏(左)と大谷南地区の山中政之さん

「キュウリ」

<分類>ウリ科キュウリ属

<原産地>インド北部、ヒマラヤ山麓

<和名>キュウリ「胡瓜」

<おいしい期間(旬)>

5月～8月

<主な栄養成分>

カリウム、ビタミンK、ビタミンC、食物繊維

<効能>利尿・むくみ改善、高血圧・動脈硬化予防、夏バテ・のぼせ緩和、ダイエットサポート、肌・髪 の健康維持

<ワンポイント>キュウリを選ぶときは、表面のイボが痛いぐらい尖っているものがGOOD! 鮮度が落ちてくると水分が蒸発したり、表面がこすれたりしてイボが丸くなります。

生のキュウリに少し味噌をつける昔から人気の食べ方は、味噌に鉄分が多く含まれており、キュウリのビタミンCが鉄分を吸収するのを助ける働きがあります。血液を健やかにする抜群の組み合わせです。



ぐりーんぴあ
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
新役員紹介

06 - 09 — TOPICS
地域のニュースをお届け!

10 — 営農経済便り
養蚕における蚕病(さんびょう)対策と桑園の防除

11 — 農業浪漫
間々田地区 日向野 利巳さん

12 — フルーツパラダイス
プラム(日本スモモ)
～女性にうれしい
ビューティーフルーツ～

13 — 食卓を彩る旬のレシピ

14 — おやまるくんの直売所ご案内
お酢で夏を乗り切ろう!

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



第25回 通常総代会



採決の様子



閉会のことばを述べる杉山専務

当組合は5月24日、本店で第25回通常総代会を開催しました。総代500名のうち、本人出席152名、書面出席315名、合計467名の総代の皆さまにご出席をいただきました。

初めにJAの事業活動の発展にご尽力いただきました皆さんに、総代会の席上で感謝状を贈呈しました。

議長には大谷北地区の森田泰三氏と大谷南地区の山中政之氏を選出。令和5年度事業報告、定款等の一部変更、令和6年度事業計画など6議案を審議し、全議案が原案通り可決・承認されました。

感謝状贈呈者(敬称略)

◆農事実行組合長会長

岩崎 暢 (大谷南)

松浦 宏 (大谷北)

田熊 靖久 (寒川)

◆農事実行組合長

19年 酒井 孝 (大谷北)

16年 清水 英紀 (穂積)

松沼 幸子 (桑)

9年 川股 將壽 (穂積)

7年 小林 宏光 (桑)

稲葉 正幸 (桑)

6年 小川 富成 (中)

渡辺 光一 (国分寺)

4年 永木 盛司 (大谷北)

神山 健司 (中)

塚田 正義 (穂積)

鈴木 恵子 (豊田)

3年 大久保隆徳 (絹)

◆生産部会長

4年 毛塚 重男 (北部きゅうり部会)

新役員紹介

5月24日に行われた第25回通常総代会の第6号議案「役員選任について」で審議した結果、理事35名、監事8名が選任されました。また、総代会終了後に開催した第4回理事会、監事会で、渡邊文雄代表理事組合長、杉山清司代表理事専務、中村崇人常務理事、山口武志常務理事、岩渕実常勤監事が選任されました。

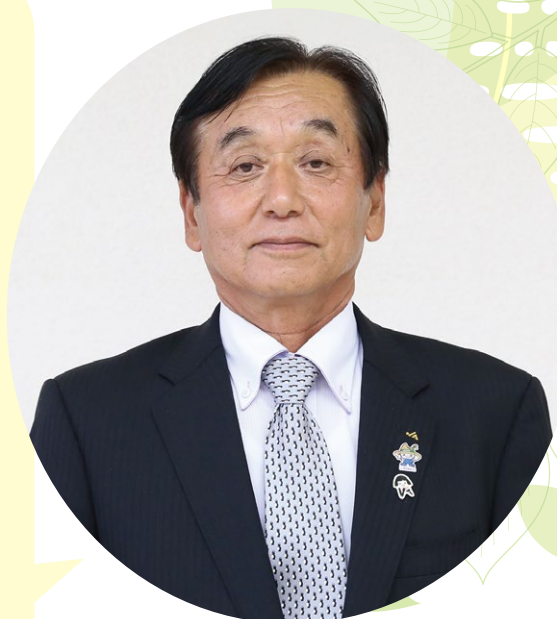
新たな役員体制のもと、今後も自己改革の実現に向けて役職員一丸となって取り組んでまいります。

挨拶

組合員の皆様におかれましては、益々ご清栄のこととお喜び申し上げます。また、日頃よりJAの事業全般にわたり、ご支援・ご協力を賜り衷心より感謝申し上げます。

過日、5月24日に開催された第4回理事会におきまして、小山農業協同組合の代表理事組合長に就任いたしました。その責任の重さを痛感するとともに、最善を尽くし、組合発展に鋭意努力いたす覚悟でございます。

どうぞ、今後とも皆様には旧に倍するご指導・ご協力を賜りますようお願い申し上げ、就任のご挨拶とさせていただきます。



代表理事組合長
渡邊文雄
(豊田)



常勤監事

岩渕 実
(区域全域)



常務理事
(信用共済担当)

山口 武志
(区域全域)



常務理事
(総務経済担当)

中村 崇人
(区域全域)



代表理事専務

杉山 清司
(絹)

理事

企画管理専門委員会



小林 正樹
(桑)



木村 次男
(国分寺)



石嶋 豊仁
(石橋)



副委員長
大塚 力
(小山)



委員長
渡邊 稔
(大谷北)



長濱 悦也
(野木)



福田 真一
(豊田)



海老沼 和彦
(生井)



濱野 正一
(間々田)



柿木 芳里
(絹)



小林 正
(桑)



白石 匡
(国分寺)



東川 文一
(石橋)



副委員長
小川 定男
(中)



委員長
福田 宜裕
(穂積)

金融共済専門委員会



渡邊 百合子
(区域全域)



新井 雅大
(野木)



大島 茂男
(生井)



岡本 明
(大谷南)



槇本 晃秀
(小山)



上原 進
(大谷)



曾雌 和男
(絹)



高橋 修司
(桑)



北野 道世
(国分寺)



副委員長
伊沢 隆一
(石橋)



委員長
小林 剛
(野木)

営農経済専門委員会



田中 仁美
(区域全域)



秋元 和重
(豊田)



見目 守
(中)



山中 弘道
(寒川)



神保 重治
(間々田)

監事



生澤 良一
(区域全域・員外)



館野 茂典
(野木)



高谷 博
(大谷)



添野 雅夫
(絹)



横塚 清
(穂積)



渡邊 宏文
(間々田)



代表監事
倉井 光三
(国分寺)

LIVE TOPICS

CHAPTER

1

地域のニュースをお届け!

JA Monthly News

東部・北部集出荷所

5/7

雨よけキュウリ目ぞろえ会

JAおやまきゅうり部会は5月7日、東部集出荷所と北部集出荷所で2024年産の雨よけキュウリの目ぞろえ会を開きました。部会員、関係者ら約20人が参加し、販売情勢や出荷要領、規格を確認しました。

市場関係者は「少しでも良い価格で販売するためにも肥培管理し、安定した品質・数量の出荷をお願いしたい」と話しました。

南部きゅうり部会の関隆部会長は「1本でも多く高品質なキュウリを出荷しよう。生産者が一生懸命に育てている思いをくみ、市場は販売強化に努めほしい」と呼びかけました。

雨よけキュウリの目ぞろえ会を開いた



5/8

ビール大麦適期刈取日の確認 及び赤かび病発生状況調査

JAおやまは5月8日、小山市のほ場で適期刈り取り現地検討会と赤かび病発生状況調査をしました。関係者ら15人が参加し、刈り取りの適期を確認。良質な麦の適期収穫への意識を高めました。現地検討会の結果から、荷受けする共同乾燥施設の稼働開始日を決めました。

栃木県下都賀農業振興事務所の仲田聡副主幹は「天候が安定しないため、収穫時期の見極めが懸念される。早朝や降雨後は収穫作業をせず乾くまで待ち、適期収穫をしてほしい」と呼びかけました。

良質な麦の適期収穫への意識を高めた



5/13

西部育苗センター

女性会花いっぱい運動「種まき」

JAおよま女性会は5月13日、支部長や関係者ら18人が参加し、西部育苗センターでマリーゴールド、ジニア、ニチニチソウの種まきをしました。会員・住民同士の交流や環境美化を図るために「花いっぱい運動」として毎年行っています。

参加者はハウス内で細かな種を128穴のセルトレー約50枚の土の上に1粒ずつまきました。

女性会の倉持晶子会長は「今年も会員が楽しみにしている花いっぱい運動の種まきを実施することができてうれしい。全部の苗がしっかり発芽してくれ、生き生きとした花に育つことを願う」と期待を込めました。

「花いっぱい運動」として毎年行っている



5/13

ビール大麦第2回採種ほ場確認会

JAおよまビール大麦採種部会は5月13日、豊田支店管内で第2回ほ場確認会を開きました。参加者ら27人が6班に分かれ、出穂日や生育状況を確認しました。

ほ場確認の前には、栃木県下都賀農業振興事務所の仲田聡副主幹が生育状況や病虫害防除などを説明。「降雨の影響で倒伏が目立つ。種子の品質低下につながらないように注意してほしい」と呼びかけました。4月中旬の第1回確認会での指摘事項も確認しました。

同部会の大島三千男部会長は「良質で全量合格を目指してほ場の管理を徹底し、生産に励もう」と話しました。

出穂日や生育状況を確認した



5/15

小山市立下生井小学校

下生井小で「田んぼの学校」田植え

下生井小田んぼの学校実行委員会は5月15日、5年目の「田んぼの学校」を開校し、活動をスタートしました。池貝孝雄会長ら実行委員や地域住民、小山市立下生井小学校の全児童と教職員、JAの担当職員らが田植えをしました。

池貝会長は「毎年『田んぼの学校』を全児童が楽しみにしてくれていることがうれしい。田んぼの学校を通して、自然・農の大切さを学んでほしい」と話しました。

同校の櫻木万弓校長は「田植えでの細かい作業までしっかり実行委員の方から教えてもらい、有意義な時間を過ごしてほしい」と話しました。

田んぼの学校を通して、自然・農の大切さを学んでほしい



LIVE TOPICS

CHAPTER

2

地域のニュースをお届け!

JA Monthly News

5/15 麦類育成系統立毛検討会

JAおやまは5月15日、実需者や関係機関など全国から約110人が集まり、小山市のほ場で立毛調査を行いました。

見学ほ場の種子用小麦の生産者、金澤正喜さんは、種子用小麦「イワイノダイチ」を4ヘクタール栽培。種子用小麦の他、水稲、ビール大麦、大豆を栽培しています。

ほ場を見学・調査し、生育状況、品種の特性などを確認しました。麦は湿害に弱いため、排水対策が重要となります。

参加者からは「病虫害防除の方法はどのような対策をしているのか」「施肥管理について」など質問が寄せられました。

小山市のほ場で立毛調査を行った



5/17 小麦採種第1回ほ場確認会

JAおやま小麦採種部会は5月17日、旧寒川支店管内で2024年産小麦採種の第1回ほ場確認会を行いました。生産者7人が4班に分かれ、ほ場55筆の生育状況などを確認。

栃木県下都賀農業振興事務所の仲田聡副主幹は①雑草抜きの徹底②隣接ほ場の品種の確認③赤かび病-など確認のポイントを説明しました。麦類赤かび病の発生予察注意報が発表されたため、薬剤散布するなど対策を講じました。

綾部欽一副部会長は「確認会での意見・情報を今後の管理に生かし、高品質栽培に努めてほしい」と話しました。

「確認会での意見・情報を今後の管理に生かし、高品質栽培に努めてほしい」



5/17

複合渉外と共済窓口担当者 普及推進目標必達進発大会

JAおやまは5月17日、本店で共済目標達成に向けた2024年度複合渉外・共済窓口担当者進発大会を開きました。JA役職員や管内7支店の複合渉外担当職員、共済窓口担当職員、管理者、共済連職員ら63人が参加しました。

2024年度の目標を確認した後、複合渉外と共済窓口担当の代表者が決意表明を行いました。野木支店の栗田克生さんのかけ声で頑張ろう三唱を行い、目標必達の士気を高めました。

渡邊文雄組合長は「コンプライアンスを守り、誇りをもって地域になくてはならない存在として推進活動を行ってほしい」と激励しました。

複合渉外と共済窓口担当の代表者が決意表明を行った



5/18

旧桑支店

はるさん

はいさん

春蚕を養蚕農家へ配蚕

JAおやまは5月18日、旧桑支店で、今年初めて春蚕の配蚕作業をしました。

蚕は、5月上旬に群馬県のJA甘楽富岡「小野稚蚕人工飼料育センター」で掃き立てをしたものです。(※)

白い繭の普通蚕種「春嶺鐘月」を稚蚕人工飼料で育てた3令3日目の蚕を配りました。1箱当たり1万5000粒換算で34箱分、約51万頭を養蚕農家5戸に配蚕しました。

養蚕部会の五十畑茂部会長は「蚕の病気などに注意しながら、良質繭の生産に努めてほしい」と話した。

※掃き立てとは…種紙の中けごにいるふ化したばかりの蚕(毛蚕)を新しい蚕座に移し、人工飼料を与え飼育することです。

「蚕の病気などに注意しながら、良質繭の生産に努めてほしい」



5/22
~24

石橋農産物直売所「四季彩」

直売所で中学生が職場体験

JAおやまは5月22日から24日の3日間、下野市立石橋中学校2年生3人の職場体験学習を受け入れました。

生徒らは、石橋農産物直売所「四季彩」で商品の品出しやレジ打ちなど販売員の仕事を体験し、直売所に出荷された野菜が消費者に届くまでの過程を学びました。

体験した岡本実桜さんは「野菜が好きでJAでの職場体験を選んだ。新鮮な農産物をいつも以上に気を付けて取り扱った」、梁島燈向ひなたさんは「お客様を待たせないようにし、相手への接し方にも注意を払った」、橋本晃季こうきさんは、「将来食品関係の仕事に就きたく、地域に親しみがある直売所でどのように販売されているか知りたかった。食は、皆が幸せになる魅力がある」と話しました。

職場体験学習を受け入れた



【養蚕における蚕病対策と桑園の防除】

さんびょう

農畜産課
鈴木 秀一



飼育室等の洗浄消毒

カイコは病気に非常に弱い生き物です。飼育をする前と繭を出荷した後には必ず、飼育室や上簇室^{じょうそくしつ}*1などをしっかり洗浄消毒しなければなりません。以下の手順で、消毒剤の散布をして下さい。

- ①…消石灰(アルカリ73%) 200倍上澄み液の散布→水100ℓにアルカリ分73%の消石灰500gをよくかき混ぜて、中・壮蚕室^{ちゅう・そうさんしつ}*2から上簇室の順番でたっぷり散布する。
- ②…①から一週間ほどで、水100ℓにつき三種混合剤(ポリリン酸ナトリウム200g+炭酸ナトリウム500g+次亜塩素酸ナトリウム12%200ml)をよくかき混ぜて、①で散布した消石灰を洗い流すように、中・壮蚕室から上簇室の順番で散布する。
- ③…②から一週間ほどで、水92ℓにホルマリン37%原液を8ℓ入れよくかき混ぜて、中・壮蚕室から上簇室の順番で散布する(注意:ホルマリンは劇物の為、散布時には防毒マスクを必ず着用する事)。

*1上簇室……カイコが繭を作るための部屋。

*2中・壮蚕室……カイコが3~4令期(中蚕期)および、5令期(壮蚕期)までを飼育する部屋。

桑園の防除

カイコは桑の葉しか食べません。青々とした桑の葉を生育するには、桑園の防除が重要になります。これからの時期は、7月下旬にエルサン乳剤1,000倍液(劇物:PAP50%、安全基準日数17日)を桑園に散布しておく、スケバハゴロモとクワノメイガ(スキムシ)の初期防除に役立ちます。

桑園の除草について、特にオヒシバにはワンサイドP乳剤500倍+展着剤で散布すると、効果があります。この薬剤はイネ科の雑草だけを枯らす除草剤です。

(重要ポイント:桑園の病害虫発生状況を事前に巡視し、確認しておくこと)

営農経済便り



エルサン乳剤
500ml
¥1,820(税込)



ワンサイドP乳剤
500ml
¥5,260(税込)

①最初にポリリン酸ナトリウムを溶かします(棒で混ぜながらゆっくり溶かす。いっきに入れると容器の底で固まりますが、時間を置くと溶けてきます)



100ℓ容器を使用する場合、水を90ℓ入れておきます

薬剤の溶かし方

②次に無水炭酸ナトリウムを溶かします(棒で混ぜながらゆっくり溶かす)



③次亜塩素酸ナトリウムを加え、残りの水を入れてよく混ぜる(完成)



100ℓ容器に水を10ℓ加えて全量を100ℓにします。



農業浪漫

NOGYO ROMAN

日向野 利巳さん(47歳)

間々田地区

生産品目:キュウリ(雨よけ・露地・抑制・促成)・水稲

やる気のある方、研修募集中!
詳しくはJAまで

農業の魅力を引き出す

人気野菜であるキュウリは、夏の野菜として露地栽培が一般的でありましたが、近年はハウスでも栽培するようになり、1年中出荷される定番野菜となりました。しかし、1年を通してパリッとみずみずしいキュウリを栽培するのは至難の業です。

間々田地区の日向野利巳さんはキュウリ栽培歴約23年。雨よけ・露地・抑制・促成の作型で年間通して、約1.4ヘクタール栽培しています。両親と社員2人、常勤のパート4人、土日のパート2人で定植、芽かき、葉かき、収穫、選果選別など、ありとあらゆる作業を行っています。

高校卒業後、会社勤めを経て長男であり、両親の忙しい姿を見て24歳の時に就農を決心しました。50年以上キュウリ栽培をしている日向野家。今までさまざまなキュウリの品種を栽培してきました。その中でも利巳さんは、10年ほど前にうどんこ病やべと病への耐病性、安定した草姿・収量性、高い秀品率が品種に出会うとともに、利巳さんが培ってきた技術との相性がバツグンであったことから規模拡大、収量増加など多くの実績を積み重ねてきました。

2024年6月に今までの経営を組織化し、株式会社「O利GREEN」を立ち上げました。農業経営の中で一番問題視されている人手不足。農業者の高齢化や後継者不足に着目し、会社組織にすることで従業員に安定した給料の支給や技術向上、これから農業を目指す人材育成などを目的としています。

利巳さんは「これからの農業経営は時代に合わせた働き方が重要となる。キュウリは一番手がかかる野菜。しかし、組織化することで土日がなく働き詰めの農家のイメージを払拭し、未来ある農業につなげたい」と熱く語ります。

利巳さんは常に上を目指します。近隣の大規模農家や他県の農業者と情報・意見を交換し、自己の経営や技術に生かせるものは失敗を恐れず試みます。その繰り返しにより、現在の経営・栽培技術の確立ができました。「上を目指すことで張り合いがやりがいいにもつながり、自己を成長させ自信がつく。成長することでまたさらに上を目指したくなる」と笑顔で話します。

利巳さんは、キュウリの商品価値の向上をはじめ、新しいことに挑戦して魅力ある農業を目指します。さらなる農業の可能性を見出し、農業の魅力を引き出し、後世へつないでいきます。

チェック
ポイント



プラム(日本スモモ)のプロフィール
 【分類】バラ科スモモ属
 【原産地】中国
 【おいしい時期(旬)】6~8月ごろ
 【主な栄養成分】葉酸、ベータカロテン、カリウム、リンゴ酸、クエン酸、食物繊維、ソルビトール、アントシアニンなど

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

プラム (日本スモモ)

女性にうれしいビューティーフルーツ

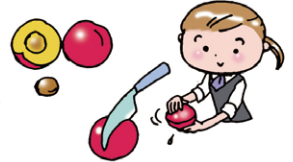
選び方



食べ方・楽しみ方

種の取り方(完熟果)

種に沿ってナイフを入れ逆方向にひねって半分に割り、種を取り除く



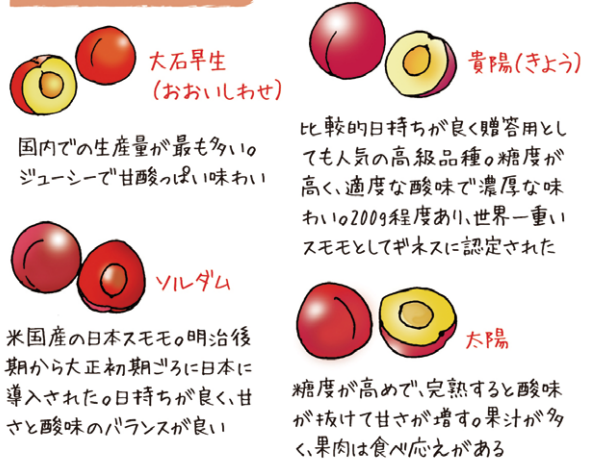
生のままデザートとして

タルト、ケーキのトッピング
 ピューレ、ジュース、ムースなどに

コンポート、シロップ漬け、ドライフルーツなどにジャムや果実酒にすると長期間楽しめる



プラムのいろいろ



保存方法

熟している場合

冷蔵保存

重ならないように紙袋などに入れるか、新聞紙やキッチンペーパーで包み保存袋やポリ袋に入れて冷蔵庫の野菜室へ

未熟な場合

常温で追熟

乾燥しないよう新聞紙などに包み、常温で保存

食べ切れない場合は

冷凍保存

4分割りに切って種を取り除く
 使いやすい分ずつラップで包み保存用袋に入れて冷凍庫へ

シャーベットやスムージー
 ジャムやソース作りに

半解凍の状態では、生食と違う食感が楽しいよ

プラムのチカラ

葉酸

胎児の健全な発育
 貧血や認知症予防に



アントシアニン

老化予防、毛細血管の強化
 眼精疲労回復に期待



ソルビトール

便秘改善に

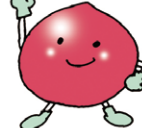


ベータカロテン

免疫力向上、老化抑制
 美肌効果などに期待



女性にうれしい
 栄養がたくさん!



カリウム

むくみ改善、
 高血圧などの予防に



食物繊維

便秘改善
 コレステロール値の低下に期待



リンゴ酸/クエン酸

疲労回復や冷え性改善に



食卓を
彩る

7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



レシピ

1 厚揚げと夏野菜の焼きびたし



【材料 4人分】

| | |
|--------|------|
| 厚揚げ | 1丁 |
| ミニトマト | 8個 |
| カボチャ | 1/8個 |
| シシトウ | 8本 |
| 乾燥キクラゲ | 8個 |

A

| | |
|--------------|------|
| ■ 麺つゆ (3倍濃縮) | 大さじ2 |
| ■ 水 | 90ml |
| ■ みりん | 大さじ2 |
| ■ 白髪ネギ | 適宜 |

【ポイント】素焼きなので、さっぱりといただけます。他に白身魚や鶏肉を加えればボリュームも出ます。

【作り方】

- ①Aの材料を鍋に入れてひと煮立ちさせ、冷ましておく。
- ②厚揚げは熱湯をかけて油を抜き、1cm厚さの色紙切りにする。ミニトマトはへたを取って洗い、水気を拭く。シシトウは包丁で切り込みを入れる。キクラゲは水で戻して石突きを切る。カボチャは1cm厚さに切る。これらをフライパンで素焼きにする。焦げ色が付いたら、①に浸す。
- ③②を冷蔵庫で冷やして器に盛り、白髪ネギを天盛りにする。

レシピ

2 豚バラのハウレンソウあんかけ

【材料 4人分】

| | |
|----------|----------|
| 豚バラ肉(塊) | 500g |
| ネギ(青い部分) | 1本分(50g) |
| ハウレンソウ | 200g |
| ショウガ | 1片 |
| 水溶き片栗粉 | 大さじ1 |

A

| | |
|------------|------|
| ■ 酒 | 大さじ1 |
| ■ オイスターソース | 大さじ1 |
| ■ ごま油 | 小さじ1 |
| ■ しょうゆ | 小さじ1 |

- ①たっぷりの熱湯にネギ、薄切りにしたショウガを入れて豚バラ肉を1時間ゆでる。冷めたら脂を除き、1cm厚さに切ってフライパンでこんがり焼く。
- ②ハウレンソウはゆでて水気を絞り、長さ2cmに切る。これを鍋に入れ、Aを加えて水溶き片栗粉でとろみを付ける。
- ③皿に豚バラ肉を盛り付け、②をかける。

レシピ

3 ベーコン入りにんじんしりしり

【材料 4人分】

| | |
|------|----------|
| ニンジン | 1本(150g) |
| ベーコン | 3枚 |
| ごま油 | 小さじ1 |
| 塩 | 小さじ1/3 |
| 卵 | 1個 |

- ①ニンジンは皮を除き、しりしり器などを使って細くスライスする。
- ②ベーコンは細切りにする。フライパンにベーコンを入れて弱火で炒め、脂が出たら①を加えて炒める。塩、ごま油を加えてさらによく炒める。
- ③卵は割りほぐし、②に加えて炒めたら、皿に盛り付ける。





お酢で夏を乗り切ろう!



これを使ってみよう

らっきょう酢

1.8L 1000円(税込) /
1L 580円(税込)

パパッと簡単!



キュウリの中華風即席漬け

材料

| | |
|------|----|
| キュウリ | 5本 |
| しょうが | 1片 |
| にんにく | 1片 |
| 赤唐辛子 | 1本 |

漬け液

| | |
|------------|--------------|
| エコーブラっきょう酢 | 大さじ10(150cc) |
| しょうゆ | 大さじ2 |
| ごま油 | 大さじ2 |

作り方

- (1) キュウリは乱切りにし、塩を振って軽くもみ、しんなりしたら水気を絞る。
- (2) しょうが、にんにくはみじん切り唐辛子は、種を除いて小口切りにし漬け液と合わせ、キュウリを漬ける。
※1時間くらいで食べられる。急ぐときには軽く重石をしておくとい。

材料(4人分)

| | |
|--------|----------|
| 豚バラ肉 | 200g |
| ナス | 2本 |
| レタス | 1/4個 |
| 油 | 大さじ1と1/2 |
| 塩、こしょう | 少々 |

合わせ調味料

| | |
|---------------|----------|
| 粒マスタード | 大さじ1と1/2 |
| しょうゆ | 大さじ1 |
| エコーブ新調味みりんタイプ | 大さじ1 |
| エコーブラっきょう酢 | 大さじ2 |

作り方

- (1) 豚バラ肉:3~4cm幅に切る。ナス:食べやすい大きさのくし切りにし、水に約10分間つけてアクを抜き、水気を切る。レタス:食べやすい大きさにちぎる。
- (2) フライパンに油大さじ1/2を加えて熱し、豚肉を入れて塩こしょうをし、全体に火が通ったら器に取り出し、フライパンの油を拭き取る。
- (3) 2のフライパンに油大さじ1を加えて熱し、ナスを入れて約2分間炒め、豚肉を戻し入れる。
- (4) 合わせ調味料を加え、全体に馴染んだらレタスを入れてサッと炒め合わせ、器に盛る。

相性バツグン!
オシャレな味わい



豚肉とナスの粒マスタード炒め

当組合が運営する5店舗の直売所(のぎ松原大橋・グリーンセンター・よらっせ桑・国分寺・四季彩)で
取り扱いしています。 ※数量には限りがございますのでご了承ください。

梅雨の時期になると頭痛、だるさなどの不調で悩んでいませんか？ 梅雨の時期の不調を「気象病」といいます。気温、気圧、湿度などの変化により、自律神経のバランスが乱れることが気象病の原因です。今回は、自律神経のバランスを整える効果が期待できる栄養素などを三つご紹介します。

■ ビタミンB6

ニンニク、肉、魚などの動物性食品に含まれるビタミンB6は、日中優位に働く交感神経の興奮を抑える働きがあります。精神を安定させる働きがある神経伝達物質のセロトニンの原料の合成に欠かせない栄養素です。ビタミンB6は、皮膚の新陳代謝を高める働きがあるため、美しい肌を目指している人は、積極的に取ると良いでしょう。ガーリックパウダーを炒め物やスープに入れると手軽にビタミンB6が取れます。

■ ビタミンD

キノコ類、しらす干し、イワシなどに含まれるビタミンDは、セロトニンの分泌を増やす働きがあります。ビタミンDは神経伝達物質の生成に関わる栄養素です。不足するとうつ病のリスクが高まります。ビタミンDは日光を浴びると体内で合成されるため、朝ベランダに出たり、散歩をすると良いでしょう。しらすをご飯の上にのせて食べたり、野菜と一緒に炒めるとおいしくビタミンDが取れます。

■ テオブロミン

チョコレートやココアなどに含まれるテオブロミンには、自律神経のバランスを整え、脳や体をリラックスさせる効果が期待できます。チョコレートやココアなどに含まれるカカオポリフェノールには、抗酸化作用があり美肌づくりには欠かせない成分です。トーストやヨーグルトにココアパウダーをかけると手軽にテオブロミンが取れます。

自律神経のバランスを整えるためには、規則正しい生活も大切です。早寝早起きを心がけましょう。



脳トレ! 手足の体操

指を素早く入れ替え反射神経を鍛える(1)

健康生活研究所所長●堤 喜久雄

左右の指を交互に動かす

- ①両手を肩の高さで握り、右手の人さし指を立てます。このとき、立てている右手の人さし指に視線を合わせます。
- ②右手の人さし指を元に戻すと同時に、左手の人さし指を立てます。視線は立てている左手の人さし指に合わせます。(1)(2)を10セット繰り返します。
- ③両手をグーに戻してから右手の小指を立てます。視線は立てている右手の小指に合わせます。
- ④右手の小指を元に戻すと同時に左手の小指を立てます。視線は立てている左手の小指に合わせます。(3)(4)を10セット繰り返します。
- ⑤慣れてきたら、両腕の位置を少しずつ外側へずらします。(1)~(4)を5セット行います。

転倒防止のためにも、日頃から反射神経は鍛えておきたいものです。反射神経が良いとは、視覚や聴覚などの感覚を受容する感覚神経と、手足や眼球の筋肉を動かす運動神経がスムーズに連係して、とっさの事態に素早く反応できることをいいます。加齢により反射神経は鈍くなっていくため、日頃から鍛えておくことが大切です。

今回は指の体操をご紹介します。立てた指を素早く左右で入れ替える動きを繰り返して、運動能力の老化を防止します。音楽やリズムに乗って動かすとさらに脳に刺激が入りますし、何人かで一緒に楽しむこともできる体操です。いろいろな場面で使えるので覚えておきましょう。



ポイント

立てた指はしっかり伸ばしましょう。

なくそう食品ロス

干し野菜で食品ロスを減らそう

食品ロス問題ジャーナリスト●井出留美

私が定期的に記事を書いている「Yahoo!ニュース エキスパート」。これまで733本の記事を執筆し、2018年には600人の書き手の中から「Yahoo!ニュース 個人アワード」を受賞しました。

先日授賞式に行ったところ、パネルディスカッションに最年少の野菜ソムリエプロが登壇していました。24年3月29日で16歳になった緒方湊(おがたみなと)さんです。

緒方さんは、1歳の頃から野菜が大好き! 最年少で野菜ソムリエ資格を取得、今では農研機構の広報アンバサダーや茨城県のいばらき大使など、さまざまな役職を務めていらっしゃいます。野菜嫌いの子を持つ親御さんが聞いたらうらやましく思うでしょうね。

緒方さんがパネルディスカッションで紹介した24年のトレンドとして「干し野菜」がありました。野菜の水分量は高く、だからこそ日持ちが短く、家庭の中で最も食品ロスになりやすい食材です。野菜を干すだけでも日持ちがぐんと長くなります。

私も以前、このコラムで「キュウリの半干し」を紹介したことがありました。キュウリを斜め輪切りにしてざるに並べ、半日ほど置いておきます。程よく水分が抜けたところで塩もみし、ごま油・砂糖・酢・しょうゆなどを混ぜたタレにもみ込むと、おいしい一品になります。

冬の間は、シイタケを干していました。魚の干物を作るような3段重ねの網にシイタケを入れて、ベランダの洗濯物干しにつり下げておきます。干しいたけは、麺料理のだしをはじめ、いろんな料理に使うことができます。

緒方さんは、自身の公式サイト「みなとの野菜大辞典」やSNS(会員制交流サイト)などで、野菜に関するさまざまな情報を発信しています。ご覧になってみてはいかがでしょうか。



[お天気カレンダー]

梅雨明けの形

気象予報士●檜山靖洋

子どもたちの夏休みが始まる頃に、鉛色の空から青空に変わり、ガラガラと太陽が照り付ける夏がやって来ます。梅雨明けを境に劇的に天気に変化したという子どもの頃の記憶があります。

例年、7月後半には各地方で梅雨明けとなります。太平洋高気圧が南から強まり、梅雨前線が北へ押し上げられる形で南から梅雨明けすると、劇的に天気に変化することが多いです。

梅雨前線が弱まり、消滅して梅雨明けすることもあります。梅雨前線が南に下がって梅雨明けすることもあります。この場合、夏の高気圧に覆われていませんが、形にはこだわらず、晴天が続くことで梅雨明けとなります。梅雨前線が消滅する形や南へ下がる形は、徐々に青空が広がり、日に日にじわじわと暑くなっていくイメージです。

近年は、暑い晴天が続いたと思ったら何日も梅雨空に戻るなど、梅雨明けを特定しにくい年も少なくありません。



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。



みんなの広場



みんなの
せなごコーナー

数独

□二重枠に入った数字の
合計は「1」です。 出題：ニコ

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。

回答欄

先月号クイズの答え

| | | | | | | |
|----------------|---|---|---|---|---|---|
| ナ ^A | カ | タ | ツ | ム | リ | サ |
| ガ ^B | チ | チ | ビ | カ | ン | |
| グ ^C | オ | バ | ン | グ | ミ | |
| ツ | オ | モ | バ | ツ | グ | ヤ |
| | テ | ナ | ト | オ | ク | |
| | サ | ラ | ダ | タ | コ | ワ |
| | ク | | ナ | マ | ガ | キ |

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

お便りコーナー

●私の健康維持法は、季節の野菜・旬の物をいただくことです。おいしい小山の野菜ですが、特に旬のものには、パワーが増してerようです。

(くまちゃんさん)

●いつもぐりーんぴあを見ていて、今回は、まちがいがしを子供達の方が早くさがして、びっくりします。頭をつかたりしていいですね。

(M・Mさん・73歳)

●いつも楽しみにぐりーんぴあを読まさせていただきます。

(Y・Fさん)

●この所、娘は私のことをきつい言葉で言うので、ケンカをしてしまう。まちがいがしを見て元気がでます。

(I・Oさん・70歳)

●ぐりーんぴあが来るのが楽しみにしています。

(T・Kさん・74歳)

●お便りありがとうございます。広報誌「ぐりーんぴあ」についてたくさんのお便りをいただき、うれしく思います。今後も皆さまに楽しんでいただけたら、広報誌作りに励みたいと思いますのでどうぞ楽しみにお待ちください♪

●編



編集後記

熱中症にかかる人を少なくするために毎年7月を「熱中症予防強化月間」としています。「水分・塩分を補給する」「エアコンを使用する」「炎天下での無理な作業や運動を可能な限り避ける」「無理せず休憩を取る」など予防が重要とされています。つつい「あと少し作業を・・・」と思いがちですが、無理せず対策しながら上手に夏を乗り切りたいですね!(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8月号

「夏の暑さ対策は?」

▶締切7月10日(水)

●2024年9月号

「秋と言えば?」

▶締切8月9日(金)

★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。

ディスクロージャー誌公開中

当組合では金融機関の義務である経営情報(ディスクロージャー誌)の開示をしています。

JAおやまの本店、支店に資料を常備していますので、内容をよくご覧いただき、組合に対するご理解を一層深めて下さい。

ホームページでも公開しています。(6月下旬より)



出資配当のお知らせ

令和5年度の配当については、去る5月24日に開催されました通常総代会の決議により、出資金額の1.0%を配当いたしました。

組合員の皆さまには復興財源確保法により20.42%の所得税を控除後の金額が配当されます。

配当金の明細については、職員の戸別訪問などにより、ご案内させていただいております。

人形提灯供養祭

| | | | |
|-----|-------------|-----|--------------------------------|
| 日時 | 9月21日(土) | 場所 | JAおやま おとめホール 栃木県小山市南乙女2-1-6 |
| 受付 | 9:00~10:00 | | |
| 供養祭 | 10:00~11:00 | 供養料 | 2,000円(1家族) |

※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・雛段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30名とさせていただきます。

お問い合わせ

JAおやま おとめホール ☎0285-41-2088

思川ホール ☎0285-38-3100

「のぞみ館」日曜休業のお知らせ

JAでは下記の期日について、節電対策のため休業とさせていただきます。

何かとご不便をお掛けいたしますが、ご理解ご協力くださいますようお願い申し上げます。

休業日

7月 7・14・21・28日

8月 4・11・18・25日の各日曜日



Information



～あなたもいちご農家になりませんか～

「新規就農塾」推進協議会 いちご栽培研修生募集

【令和7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 |
| 募集資格 | 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18歳以上48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、野木町)で、いちご経営を開始すること。 ③JAおやまの組合員となり、JAおやまいちご部会に加入すること。(JAおやまへの出荷、部会行事等の参加など) |
| 応募期間 | 令和6年12月13日(金)まで |
| 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、下記のQR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7年4月から令和8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た研修) 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) |
| 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資金助成 年額150万円) ②経営開始資金【国】 (新たに経営を開始する際の資金助成 年額150万円) 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 補助対象事業費上限1,000万円の活用可能 ※①・②・③ともに(別途審査あり) |

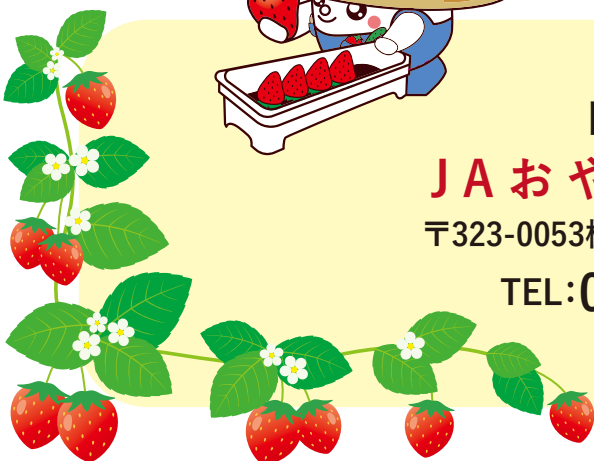


問い合わせ先

JA おやま 営農企画課

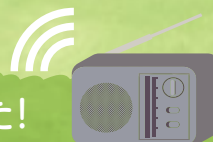
〒323-0053 栃木県小山市大字小袋202-1

TEL:0285-33-4321





コミュニティFM「おーラジ」



オリジナル番組「おやまるぐりーんたいむ」生放送されました!



(上:パーソナリティ信田さん
下:左から寶示戸副部長、大森さん)



(上:パーソナリティ信田さん
下:左から松本支部長、峯さん)

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 | 8月19日(月) |
| 野木支店 | 8月19日(月) |
| 下野支店 | 8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 | 8月9日(金) |
|----|---------|

・相続(税)の事前相談からお葬式後のお手続き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、
ローンセンター(TEL:0285-25-3459)まで



オリジナル番組 /
『JAおやまるぐりーんたいむ』



おーラジ 放送予定日

コミュニティFM「おーラジ」77.5MHz

7月 3日(水) 14:00~14:30
 7月17日(水) 14:00~14:30
 7月31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3回理事会(5月21日)

- 文書管理規定の一部改正について
- 信用事業方法書(金融機関等の業務の代理又は媒介)の一部変更について

第4回理事会(5月24日)

- 役付理事の選任について
- 代表理事の選任について
- 理事の報酬配分(案)について
- 借入金の最高限度について
- 信用の供与等の最高限度について

JAの概況(2024年5月末現在)

| | |
|-----------|---------------|
| 貯金 | 1,666億6,438万円 |
| 貸出金 | 307億 247万円 |
| 購買品取扱高 | 11億1,589万円 |
| 販売品販売高 | 24億9,311万円 |
| 長期共済保有契約高 | 3,516億3,589万円 |