

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

暑い季節は要注意！
住まいのカビ対策

👑 8月の旬のレシピ

- ・タイのアクアパッツァ
- ・チキンロール
- ・トウガンの冷鉢

2024

8

vol.306



おやまもくん



Instagram



X



Facebook



LINE

JAおやま
公式HP





始球式で投げた日向野颯さん



日向野颯さんと栃木ゴールデンブレーブスの寺内監督



株式会社JAエルサポートとJAおやまは6月15日、小山総合運動公園で開催したBCリーグ公式戦(栃木ゴールデンブレーブスVS埼玉武蔵ヒートベアーズ)で冠スポンサーを務めました。

オープニングセレモニーでは、同社の山口芳春社長と同JAの渡邊文雄組合長が「とちぎの星」JAおやま産トウモロコシを贈呈。両チームの監督に目録を手渡しました。

来場者抽選で農産物のプレゼントも実施。また、会場内には協賛ブースを設置し、トウモロコシをはじめ、トマト、キュウリ、ナスなどを販売しました。



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

6/4

露地キュウリ目ぞろえ会

JAおやま南部・北部きゅうり部会は6月4日、東部集出荷所と北部集出荷所で2024年産露地キュウリの目ぞろえ会を開きました。出荷最盛期に備え、規格や要領などを確認しました。

市場関係者は「露地は雨や風が当たる厳しい環境での作業だと思うが、肥培管理を徹底して高品質なキュウリを出荷してほしい」と話しました。

南部きゅうり部会露地部会の齊藤正浩部長は「寒暖差がある中での栽培は難しいが、木に合わせた栽培管理で最後まで高品質なキュウリの出荷を目指そう」と呼びかけました。

出荷最盛期に備え、規格や要領などを確認した



3人の職場体験学習を受け入れた

6/5~
6/7

国分寺中の生徒がJAで職場体験

JAおやまは6月5日から7日の3日間、下野市立国分寺中学校2年生3人の職場体験学習を受け入れました。

3人は北部集出荷所で青果物の選果を見学後、パック詰めや荷受けを体験。北部営農支援センターで購買業務を、国分寺直売所では商品の品出しや清掃、レジ打ちなどに取り組みました。また、大規模・低コスト化シトマト栽培で増収技術を実践している同JAトマト部会の小林菜園を訪れ、同園の小林正樹社長から情報通信技術(ICT)を活用したハイテク農業の生産現場などについて学びました。



6/11**西部集出荷所****露地ナス目ぞろえ会**

JAおやまなす部会は6月11日、西部集出荷所で2024年産露地ナスの目ぞろえ会を開きました。生産者や関係者ら約40人が参加し、販売情勢や出荷規格を確認しました。

JA全農とちぎの担当者らが販売情勢を報告。等級順に並べたナスを参考に、生産者が曲がりや色つやなどの規格を確認しました。

東京青果(株)の二階堂大輔課長補佐は「売り場を関東産で推していく。しっかり売り場をつくることで最盛期につなげ、単価で生産者に返したい。良いものをより多く出荷してほしい」と呼びかけました。

生産者が曲がりや色つやなどの規格を確認した

**6/12****北部集出荷所****ハウレンソウ栽培講習会**

JAおやまほうれん草部会は6月12日、北部集出荷所で2024年産ハウレンソウ栽培講習会を開きました。

種苗会社3社が、各品種の特性や栽培の要点を解説。作業性の良さ、収量が見込まれること、根の張り方が強く固いほ場で栽培できるなど、生産者に合った品種があると伝えました。

有野一良部会長は「昨年は猛暑による害虫被害や生育不良で苦労した。今年も猛暑が予想される。生産者にとってハウレンソウは冬場の大切な収入源なので、良い成績を収められるよう有意義な会にしよう」と話しました。

生産者に合った品種があると伝えた

**6/12****西部集出荷所****イチゴ販売反省検討会**

JAおやまいちご部会は6月12日、西部集出荷所で2024年産イチゴ販売反省検討会を開きました。2024年産の販売実績、2025年産の対策などを協議しました。

2024年産は、「とちあいか」「とちおとめ」「スカイベリー」「ミルキーベリー」合わせた販売総額が約17億52万2840円と過去最高を更新しました。

中島英樹部会長は「過去最高の売り上げ約17億を更新することができうれしい。人生もイチゴ栽培も人と人のつながり、助け合い。『皆で一緒にやっていく』という思いがあれば輝かしい未来につながる」と話しました。

過去最高の売り上げ約17億を更新することができうれしい



LIVE TOPICS

CHAPTER
2

地域のニュースをお届け!

JA Monthly News

桑集出荷所

6/15

今年度初の春繭出荷

JAおやま養蚕部会は6月15日、桑集出荷所で春蚕繭「春嶺鐘月」約895キロを出荷しました。生産者5戸が持ち込んだ繭を選繭台に載せ、しゅんれいしやうげつ汚れや穴開き、薄皮の繭などを手作業ではじく「選徐繭」をしました。せんけんたい

選徐繭をした繭は、群馬県の碓氷製糸に送り、煮繭、操糸を経て生糸になります。

五十畑茂部会長は「天候や湿度などが繭生産の環境として良く、いい繭ができた。国産で操糸の重量割合(生糸量歩合)が高く、糸のほぐれ具合も良く粒も大きい。多くの人に、丹精した繭で作られた絹製品を楽しんでほしい」と話しました。

多くの人に、丹精した繭で作られた絹製品を楽しんでほしい



6/19~
6/20

小山第二中学校の生徒が JAで職場体験

JAおやまは6月19・20日の2日間、小山市立小山第二中学校2年生5人の職場体験学習を受け入れました。

JAおやまが運営する直売所「グリーンセンター」で実習した生徒2人は、商品の品出しや清掃、レジ打ちなどを体験。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。また、3人はJAの東部選果場で青果物の荷受けを体験。生産者から出荷された農産物を選果・選別し、箱詰めされて市場に送られるまでを実際に目で見て、学びました。

商品の品出しや清掃、レジ打ちなどを体験



6/22**東部営農支援センター****東部営農支援センターで掘り出し市**

JAおやまは6月22日、東部営農支援センターで掘り出し市を開きました。肥料や資材の価格高騰の中、組合員の総合的な営農・生活支援、地域活性化を目的に今回で3回目の実施となります。

肥料・農薬ブースなどを設ける他、訳あり品の在庫処分セールも行いました。来場者はJA職員や農薬メーカーの担当者から使用方法や特徴などの説明を受けました。ハウス資材や生活用品なども販売し、現物を確認して買えると好評です。地場産のトマトやキュウリも特価で販売しました。

肥料・農薬ブースなどを設けた

**6/26****旧豊田支店倉庫****ビール大麦種子検査**

JAおやま豊田ビール大麦採種部会は6月下旬、県内トップを切って種子用ビール大麦の検査を始めました。旧豊田支店倉庫に生産者ら24人が参加。初日は、4人の品種「ニューサチホゴールド」約1031袋(1袋25キロ)を検査しました。7月上旬までの6日間で約9880袋、247トンを検査しました。

刈り取って乾燥、調製した種子を検査員2人が確認。整粒や未熟粒、被害粒を確かめて格付けしました。

大島三千男部会長は「半年間の生産管理から、無事に最終段階の検査の日を迎えられてうれしい。全量合格になることを願う」と話しました。

7月上旬までの6日間で約9880袋、247トンを検査した

**6/27****東部選果場****東部トマト部会 栽培反省会と栽培講習会**

JAおやま東部トマト部会は6月27日、東部選果場で2024年産トマト栽培反省会と2025年産トマト栽培講習会を開きました。部会員、栃木県下都賀農業振興事務所など29人が参加しました。品質の安定と向上に向けて取り組むことを申し合わせました。

サカタ種苗の小原富士樹さんは、2024年産は夏の酷暑、干ばつの中で暑さに合わせた対策をするよう呼びかけ、同事務所の担当者は高温下でコナジラミ類を含む害虫全般の発生が多く、黄化葉巻病・黄化病が散見されたと報告しました。

篠田安彦部会長は「遮熱・遮光カーテンなどを利用して夏の高温対策を徹底し、高品質トマト栽培に取り組んでほしい」と話しました。

品質の安定と向上に向けて取り組むことを申し合わせた



ジメジメ暑い季節は要注意!

住まいのカビ対策

カビは見た目や臭いだけでなく、家族の健康面からも心配……。しっかりと対策して快適な住まいをキープしましょう!

カビはなぜ生えるの?

カビは条件がそろると、あっという間に増えてしまいます。

温度

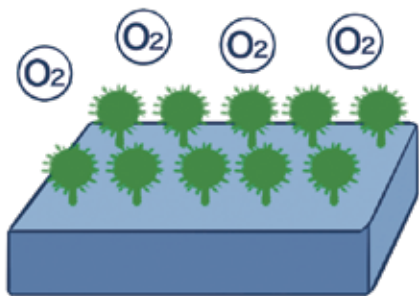
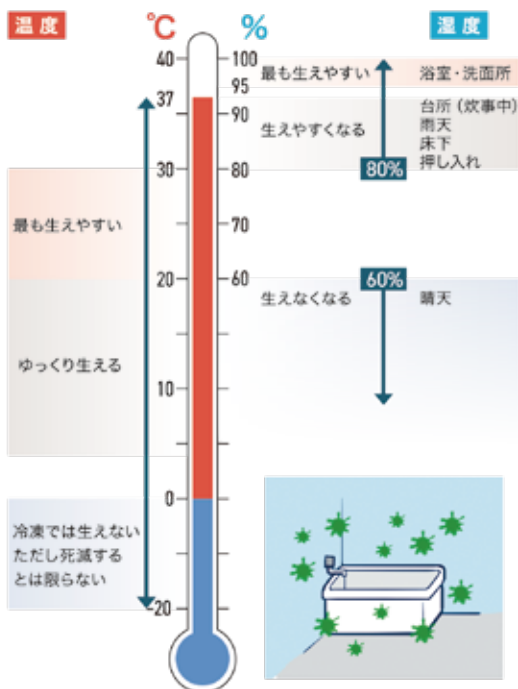
湿度

酸素

カビが最も増殖する温度は20〜30度。20度以下の低い温度でもカビはゆっくりと生える一方、30度を超えると限られたカビしか生えません。

雨が多くジメジメした季節はカビに要注意。湿度が60%以下になるとカビは生えなくなります。カビも生き物なので、生きるために最低限の水は必要なのです。

カビは酸素がないと生えませんが、カビが物体の表面によく生えるのもそのためです。酸素は人間にも必要なので、取り除くことは難しいですね。



カビ対策のポイント

カビが発生する条件を一つでもなくせばOK。ターゲットは「湿度」です。

換気

窓や扉を開けて通気・換気を心がけましょう。換気扇やサーキュレーターを使って空気の流れを作るのも有効です

湿度60%以下

湿度は60%以下が目安です。除湿機などを使用して、できるだけ一定に保ちましょう

清掃

小まめな清掃を心がけましょう(特に5〜10月)。掃除機を使うのはもちろん、こびり付いた汚れはぬれた雑巾で拭き取ります。拭き取った後は乾燥を忘れずに

イラスト:信吉

監修:NPO法人カビ相談センター
<https://www.kabisoudan.com>

次亜塩素酸ナトリウム

壁などによく効きます。100〜200ppmの濃度(水1Lに対して100〜200mg)で使用しましょう。使用後は水でよく洗い流すことを忘れずに。漂白作用もあるためカビによる色素も同時に除去できます。

※さびや変色の原因になるため、消毒後は必ず水拭きしてください。他の薬品と混ぜると有害物質が発生する危険があるため絶対に混ぜないでください。



準備

ゴム手袋

薬剤で手が荒れないように着用してください。

マスク

カビの胞子をできるだけ吸い込まないようにしてください。

カビが生えてしまったら?

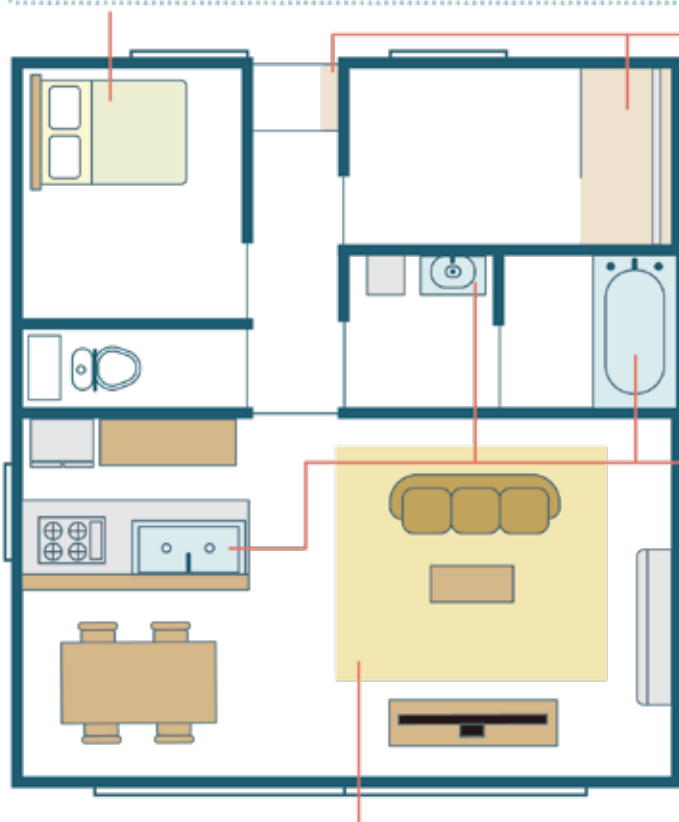
カビ退治(カビを死滅させる)には次の方法が有効です。薬剤の取り扱いに十分に注意の上、作業してください。

家中のココが気になる!

カビ予防と対策

敷布団、マットレスなど

敷布団は汗を吸収します。床や畳の上に布団を敷きっ放しにしておくと、その間に水分がたまってカビが生えやすくなりますので、万年床は厳禁。天気の良い日には外に干しましょう。マットレスやベビーベッドの底板も、風通しの良い場所に立てかけてよく乾燥させましょう。表面の少しの部分であれば消毒用エタノールなどで対処できます。



クローゼット、押し入れ、靴箱など

収納部は普段閉め切っていることが多く、夏場は特に湿度も温度も高くなりがちです。収納量に気を付け、定期的に扉を開けて風通しを良くしましょう。衣替えに合わせて、たまったほこりを除去しましょう。市販の除湿剤も効果的ですが取り替えを忘れずに。靴は泥や汚れをしっかりと落とし、箱や紙袋に入れずに収納しましょう。

板の表面に生えたカビが粉っぽく見える(胞子がいっぱい作られている)場合は、消毒用エタノールなどで対処できます。

キッチン、浴室、洗面所など

水回りには、食品のかすやせっけんかす、髪の毛、あかなどカビの餌がいっぱいです。汚れやごみをためず、小まめに掃除しましょう。台所のシンク周りの水はねも最後にしっかりと拭き取るなど、水たまりを作らない心がけが大切です。

浴室のカビや排水溝のぬめりには、塩素系漂白剤が効果的です。市販の次亜塩素酸ナトリウム剤で、まな板や布巾を消毒しましょう。

カーペット、畳

畳は天然のイ草でできており、湿度が高い状態が続くとどんどん吸湿してしまいます。布でできているカーペットも同じです。天気の良い日は窓を開け、風通しを良くして十分に乾燥させましょう。表面の少しの部分なら消毒用エタノールなどで対処できます。

エアコン

定期的な清掃を心がけ、ドライ機能を上手に使用しましょう。

紫外線

紫外線に長時間当たるとカビは死滅します。布団やシーツを天日干しすることで太陽光中の紫外線によって殺菌できます。カビが生えた場合はあらかじめ他の方法で殺菌した後、乾燥を兼ねて天日干しするのがお勧めです。



湿熱

カビは100度近くの熱湯をかけるとすぐ死滅します。衣類ならスチームアイロンをかけるといいでしょう。ただしカビは乾燥状態の熱には強いので、布団乾燥機は予防には効果がありますが、一度生えてしまったカビを死滅させることはできません。



消毒用エタノール

濃度70%以上の消毒用エタノールはカビによく効きます。乾いた場所に、薄めずにしっかりと吹きかけてください。吹きかけた後は拭き取らずそのままにして、しっかりと乾燥させましょう。扱いやすい殺菌剤ですが、カビの菌体や色素は除去できません。



組合員・利用者みなさまへ

共済課
小野寺 理



いつもJA・JA共済をご利用いただきありがとうございます。
JAではご契約いただいているみなさまに**3Q活動**を実施しています。



3Q活動とは…

1 皆さまにおかわりがないかのご確認

以下の項目を
JAが確認させていただきます。

- (日帰り入院や建物の損害など)共済金の請求忘れがないか
- (引っ越し等により)ご契約内容の変更手続きが必要か

2 ご契約いただいている保障内容のご確認

以下の項目を
契約者に確認いただきます。

- いつまで保障が続くのか
- どのようなときに支払われるのか
- 誰が受け取るのか など

3 ご家族のみなさまと保障内容のご確認

以下を
契約者のご家族に確認いただきます。

- 実際に請求いただく方や、ご家族へご契約内容のご確認
- 災害緊急時の連絡先のご確認
- ご家族でハザードマップのご確認
- ご家族それぞれの保障内容のご確認



共済はご契約いただくことがゴールではありません。ご契約内容を正しく理解し、ご安心いただくため**定期的**に必ずご確認いただいております。

ご家族のために加入いただいている契約であればなおのこと、**ご家族そろって**ご確認をお願いいたします。

金融共済便り



農業浪漫

NOGYO ROMAN

篠原 貴大さん (28歳)

豊田地区

生産品目: トマト(越冬・雨よけ)・水稻



地域を守り、農業モデルに

J A おやま管内では、早春から出荷が始まる促成トマト、無加温ハウスで作る雨よけトマト、ビニールハウスなどの施設で温度管理を整えて栽培する抑制トマトが生産されています。J A おやまトマト部会は、部会員一丸となって甘みのある高品質なトマト作りに取り組んでいます。

豊田地区の篠原貴大さんは23歳の時に就農しました。高校は普通科に進学。将来何になりたいか決まっていなかったとき、父の勧めにより、栃木農業大学校に入学しました。『実習でトマト栽培をから学び、収穫した時の喜び、生命の力が神秘的に感じ、就農したいと強く思った』と農業への道を歩むきっかけを振り返ります。貴大さんは、トマト農家3代目。幼い頃から近くに園地があったものの、トマトを苗から育て、みずみずしく赤くなるまで自らが手をかけて育て収穫したことがありませんでした。自然の力、生命力のすばらしさに胸をつかまれました。

J A おやま管内では、早春から出荷が始まる促成トマト、無加温ハウスで作る雨よけトマト、ビニールハウスなどの施設で温度管理を整えて栽培する抑制トマトが生産されています。J A おやまトマト部会は、部会員一丸となって甘みのある高品質なトマト作りに取り組んでいます。

園芸用ハウス資材の供給事業から栽培技術を1年間学びました。貴大さんは、就農と同時期に雨よけ栽培を開始。自分が就農したことで人手が増えたこと、作型の空気を減らすことなどを考え、雨よけ栽培を導入しました。農業のノウハウは、父からはもちろんのこと留学やゆめファームでの研修が生かされています。しかし、さらに技術向上を目指し、農業に励みます。

農業の魅力は、「大変だけどつらくない」と話します。天候に左右され、肉体労働で大変な部分もありますが、太陽の光を浴び、規則正しい生活することで心身ともに健康的です。友人に「会社が始まる月曜日が憂鬱になると聞くがそういった過度なストレスは農業にはなく、健康的だ」と話します。

貴大さんは今後の目標を「父からしっかり受け継ぎ、現状維持ではなく、時代に合わせた農業経営をしていきたい」と意気込みます。「地域を守るとともに先輩や今までお世話になってきた方たちに恩返しをしていき、後輩に繋いでいきたい。自分自身がこれから農業をやってみたいと思えるような農業モデルになればうれしい」と笑顔で話しました。

チェック
ポイント



ドラゴンフルーツのプロフィール
 【分類】サボテン科ヒロケレウス属
 【原産地】中米
 【おいしい時期(旬)】6~11月ごろ
 【主な栄養成分】カリウム、マグネシウム、
 葉酸、ビタミンC、ベータシアニンなど

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

ドラゴンフルーツ

美容にうれしい!華やかな南国フルーツ

食べ方・楽しみ方

切り方・皮のむき方

縦に半分に切り、さらに半分に切って1/4に皮の両端を手でめくり、果肉を押し出すようにして皮をむく



お着かめの食べ方

冷やしてそのまま食べる時間前に冷やすとおいしい!



黒い種子ごと果肉をスプーンですくって食べる

スムージー&ジュース

レモン汁と一緒にミキサーにかける
他のフルーツなどとブレンドしても



サラダ&オードブル

さっぱりとした甘さがサラダやオードブルにぴったり
サラダに彩りとサクとした食感がプラスされて華やかな一品に生ハムと合わせてオードブルにも



赤肉種は果汁が服などに付かないよう気を付ける
色素が沈着して染みになりやすい

注意



ピタヤボウル

南国で人気
バナナと一緒にミキサーにかけ、グラノーラやミックスベリーなど好みのトッピングを加える
牛乳やヨーグルト、蜂蜜をかけるなどアレンジしても



保存方法

新鮮なうちに食べ切ろう

冷蔵保存

丸ごと

新聞紙やラップなどで包み、保存袋やポリ袋に入れて冷蔵庫の野菜室へ



冷凍保存

皮をむき、使う分ずつラップで包み、保存用袋に入れて冷凍庫へ凍ったままスムージー、半解凍の状態ですそのままシャーベット風

ドラゴンフルーツのビミツ

歴史

13世紀以降の中米・アステカ王国時代には食されていた



名の由来

ドラゴンフルーツ
英語表記 pitaya(ピタヤ)
漢字表記 火竜果
皮が竜のうろこのように見えることから



柱サボテンの一種

木に抱き付くつるのように成長する
夜に大きな花を咲かせることから「ムーンフラワー」や「夜の女王」とも



ドラゴンフルーツのいろいろ

国産に注目!

沖縄県、鹿児島県、千葉県など
旬の時期はJAの直売所や産地直送などで入手するのがお着かめ
糖度が高く完熟したものが味おえる



ホワイトドラゴン

最も流通量が多い品種のサクとした食感で
あっさりした甘みのデザートやサラダの彩りに



レッドドラゴン

白肉種と比べ甘みが強い
果肉の鮮やかな色を生かし、スムージーやデザートなどに



ピンクドラゴン

贈答用などで出回る高級品種の比較的甘みが強い
沖縄県「ちゅらみやらび」など



ゴールドドラゴン

さっぱりとした甘さで
淡白な味わいが特徴



イエロードラゴン

希少品種のゴツゴツとしたとげが特徴
ジューシーで甘さが強く、濃厚な味わい



選び方

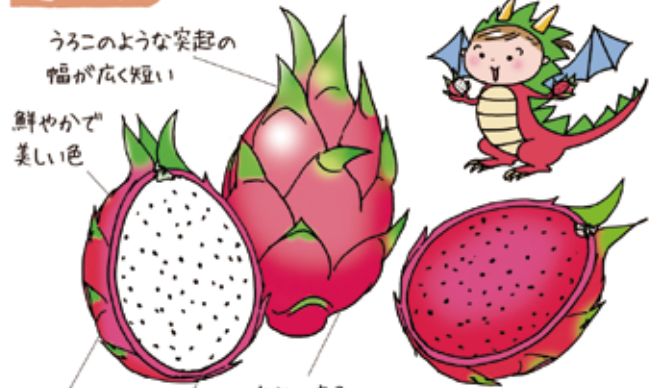
うろこのような突起の幅が広く短い

鮮やかで美しい色

皮に張りがある

重量感がある

丸みのあるふくらとした形



お好みで選ぼう

白肉種→さっぱりした甘さ
赤肉種→甘みが強い

ドラゴンフルーツのチカラ

カリウム
むくみの解消
高血圧予防に



ベータシアニン

赤肉種に含まれている
抗酸化作用、抗がん作用
生活習慣病予防に

マグネシウム
骨や歯の強化に
血圧を下げる効果
果にも期待



葉酸

胎児の健全な発育
貧血や認知症予防に

ビタミンC
老化や生活習慣病の予防
美肌や貧血予防に

食卓を
彩る

8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 タイのアクアパッツァ



【材料4人分】

タイ 1尾
塩・こしょう 各少々
アサリ(砂出ししたもの) 150g
ミニトマト 6個
オリーブ(青、黒) 各8個
ニンニク(みじん切り) 1片
オリーブ油 大さじ2
白ワイン 200ml
イタリアンパセリ(粗みじん切り) 1枝分

【ポイント】丸ごとのタイを使っとうまみたっぷり。簡単なのに豪華です。タイの下ごしらえをしっかりするのがポイント。うろこ、内臓を取ってしっかり洗って塩、こしょう、ニンニクで下味を。白ワインをぜいたくに使うのもポイントです。

- ①タイはうろこを取り、えら、内臓を除いてしっかり洗う。水気を拭いて塩・こしょうを表面と腹の中にもまぶす。
- ②ミニトマトはへたを取って洗う。
- ③魚が入る鍋かフライパンにオリーブ油、ニンニクを入れて火をつけ、香りが出てきたらアサリを加えて軽く炒め、①、②、オリーブを入れて、ワインを加えてふたをして弱火で10分ほど蒸す。アサリの殻が開いたら、イタリアンパセリを散らし、強火にして1分加熱する。鍋ごと食卓に出してもよい。

レシピ

2 チキンロール



【材料2人分】

鶏もも肉 1枚
塩・こしょう 各少々
ニンジン(1cm角×長さ10cm) 4本
インゲン(ニンジンと同じくらいの太さ) 4本
油 小さじ2

- ①鶏もも肉は全体に塩・こしょうを振る。
- ②鍋に水を入れてニンジンをゆで、沸騰したらインゲンも入れてゆで上げる。
- ③鶏もも肉を皮側を下にして置き、ニンジンとインゲンが中心で市松模様になるように置き、たこ糸で巻いて形を整える。
- ④フライパンに油を熱し、強火で③の表面をこんがり焼く。弱火にし、ふたをして中まで火を通す。
- ⑤冷めたらたこ糸を外し、1cm厚さに切って盛り付ける。

レシピ

3 トウガンの冷鉢

【材料2人分】

トウガン 200g
エビ 4尾
オクラ 2本
だし 400ml
みりん 大さじ1
薄口しょうゆ 大さじ1
塩 少々
酒 少々

- ①トウガンは種とワタを除き、皮をむき、面取りをして軟らかくなるまでゆでる。
- ②エビは背ワタを取り、湯に塩、酒を加えてゆでて殻をむく。オクラはへたの部分をきれいにして塩をまぶし、沸騰した湯に入れて色良くゆでる。
- ③鍋にだしとトウガンを入れて加熱し、沸騰したら弱火にしてみりん、薄口しょうゆを加え4、5分煮る。火を止めて皿に移し、粗熱が取れたらエビとオクラを加えて、冷蔵庫で冷やす。
- ④③を器に盛り付ける。



お盆特売セール

8月11日(日)～13日(火)午前中まで(お盆の14・15・16日は、お休みとなります。)

当組合が運営する5店舗の直売所で、お盆特売セールを開催します!お盆のお忙しい時期、野菜がご多用ではないでしょうか?是非JAおやま直売所のお盆特売セールをお見逃しなく!!

よらっせ桑



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

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
【定休日】 盆、正月 【営業時間】 8:30～17:00
☎0280-57-4721

グリーンセンター



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

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
【定休日】 盆、正月 【営業時間】 9:00～14:00
☎0285-40-8511

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
【定休日】 第2火曜日、盆、正月 【営業時間】 9:00～17:00
☎0285-53-2220



お盆の準備は、お済ですか?

桃・巨峰・デラウェア 各種フルーツなど
たくさんご用意してお待ちしております!



お盆にかかせない、仏花・切り花もたくさんご用意しております!

入会費
年会費
無料!

＼ポイントを貯めてお得にお買い物!／

JAおやま農産物直売所ポイントカード

会員募集中

愛称: おやまのグリーンカード

おやまのグリーンカード



JAおやま5カ所の直売所で使用できます!お買い物の際にご提示するだけでポイント貯まる♪

夏になると下痢、食欲不振、胃もたれなどの不調が現れることがあります。原因は、冷たい食べ物や飲み物の過剰摂取で胃腸が冷え、機能が低下するためです。今回は夏の胃腸トラブル対策にお薦めの食べ物を二つお伝えします。

■夏ダイコン

夏ダイコンには、さまざまな消化酵素が豊富に含まれています。でんぷんの消化を助けるアミラーゼ（ジアスターゼ）、タンパク質を分解するプロテアーゼ、脂質を分解するリパーゼなどが含まれているため、夏の胃腸トラブル対策にお薦めです。夏ダイコンには染み対策として、コラーゲンの合成には欠かせないビタミンCも含まれています。美肌になりたい方にもお薦めです。温かいご飯に大根おろし、しらすをのせて食べると暑い夏でもおいしく食べられます。

■スズキ

スズキは低脂肪の白身魚のため、胃腸に負担がかかりにくいです。サバ、牛肉などの脂質が多く含まれる魚や肉は、消化に時間がかかってしまいます。下痢、胃もたれなどの不調があるときは控えると良いでしょう。スズキには、糖質の代謝を助けるビタミンB1が含まれており、不足すると疲労物質の乳酸が体内に蓄積されてしまいます。エネルギーの代謝が活発になれば体の機能も高まり、夏バテに負けない体になるでしょう。胃腸の不調があるときは、煮る、蒸すといった調理法がお薦めです。料理が苦手な方は、耐熱皿にスズキをのせ、少量の酒を振り、電子レンジで加熱すると手軽に食べられます。

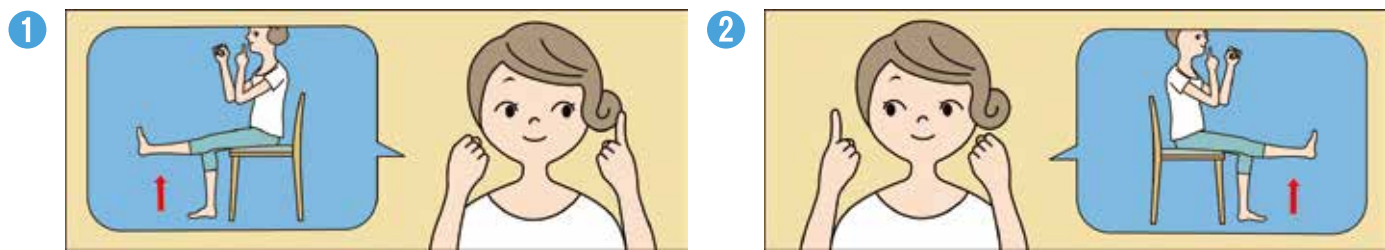
暑い夏は、かき氷、アイスコーヒー、ビール、そうめんなど、冷たいものを取る人も多いでしょう。しかし、過剰に取ると胃腸のトラブルを招くため、日々の食事にみそ汁などの温かい食べ物を取り入れるようにしましょう。おいしく食べて元気に暑い夏を乗り切りたいですね。



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(2)

健康生活研究所所長●堤 喜久雄



指と目の動きに合わせて足を上げる

- ① いすに深く腰かけ、膝を90度に曲げます。両手を肩の辺りに持ってきてグーに握り、右手の人さし指だけを立てると同時に、右手の人さし指に視線を合わせ、右足の膝を伸ばすイメージで上げていきます。
- 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、視線も左指に合わせます。右足を戻し、左足の膝を伸ばすように上げます。①②を10セット繰り返します。

ポイント

膝は無理のない範囲で上げましょう。難しければ、足を少し地面から離す程度でもOKです。

今回は、指の飛び移りと目の動きを使った反射神経のトレーニングに足の動きを加えます。動く部位を増やすことで、反射神経が鍛えられると同時に集中力も高まり、脳トレにも効果があると考えられます。

反射神経は生まれ持った資質ではなく、トレーニングによって鍛えることができる能力です。繰り返し行うことで反射神経が鍛えられて、いざというときとっさに対応できるようになり、けがや事故の防止につながります。いすに座り、指と目の動きと同時に片方の膝を上げる体操です。ゆっくりでいいのでテンポ良く繰り返し行いましょう。

なくそう食品ロス

精米後1カ月で棚から撤去する米

食品ロス問題ジャーナリスト●井出留美

スーパーで売っている米は、精米して1カ月たった商品棚から撤去しているそうです。最初に聞いたのはあるスーパーを取材したときでした。理由は「古いから」。近隣にフードバンクができてからはそちらに寄付しているそうです。

別のスーパーでも、精米して30～40日たった米は撤去していました。以前は、精米年月日が表示されていましたが、最近では「旬」表示になっています。例えば「2024年10月初旬」といった具合です。そのスーパーでは「初旬」は1～10日、「中旬」は11～20日と考え、30～40日たったら処分しています。捨てる前に社員に販売している店舗もあれば寄付する店もあるとのこと。

私の義父母は長野県で米と野菜を作っています。収穫した米は玄米の状態でも保管し、食べる前に一定量を精米しています。精米して1カ月で捨てることはありません。

食品業界には「3分の1ルール」という商慣習があります。賞味期間を3分の1ずつに区切り、最初の3分の1でメーカーはコンビニなどの小売へ納品し(納品期限)、次の3分の1で小売は販売を終える(販売期限)というものです。例えば12カ月の賞味期限であれば、製造して4カ月が納品期限、8カ月が販売期限となります。まだ賞味期限が4カ月以上残っていても販売できなくなるのです。

1990年代に大手スーパーがこのルールを作り、他のスーパーも追随しました。これにより、2013年には年間1200億円以上の損失が生じていました。その後、ペットボトル飲料や菓子の納品期限を3分の1から2分の1へと延長する動きがあり、今では年間400億～500億円のロスに減りました。それでも、法律ではない商慣習によって食品ロスが生じているのです。



農家が丹精込めて作った米を精米して1カ月で捨てるルールはなくなしてほしいと強く願います。

お天気カレンダー

熱中症特別警戒アラート

気象予報士●檜山靖洋

熱中症への警戒を呼びかけるために、2021年から環境省と気象庁は「熱中症警戒アラート」という情報を運用しています。今年の夏からは、新たに「熱中症特別警戒アラート」の運用が始まりました。気温や湿度、日射などから計算される暑さ指数を基に発表されます。都道府県内の全ての情報発表地点で、暑さ指数が35以上と予想される場合に出されます。過去にこの条件を満たした日はなく、まさに過去に例を見ない暑さになるときに出る情報です。

熱中症特別警戒アラートが出た場合は、学校の校長や会社の経営者、イベントの主催者などの責任者が運動やイベントの中止、リモートワークへの変更などの判断が求められます。工事現場や農作業なども、徹底した熱中症対策が必要になります。近年は、気温が40度以上になる日も増えるなど、暑さのレベルが以前とは違ってきています。



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。



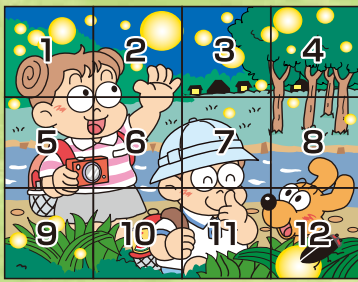
みんなの広場



まちがいがいさがし

出題 ティコト
● 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	10
----	----

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

お便りコーナー

● 兼業農家の嫁でありながら、今まで仕事優先で畑は義母まかせでしたが、定年したのでこれから野菜作りに挑戦です!! (ぎゅにゃんこさん・62歳)

● 挑戦される野菜は何にされるのでしょうか? 土や肥料、水やりと管理が大変かと思いますが収穫できた時の喜びなどを想像するだけで楽しみですね。ぜひ、収穫された際には写真でもお送りください!

● ぐりんぴあ6月号でとりあげている梅雨の季節です。大雨の降り方も地球温暖化の影響ですね。 (K・Nさん・71歳)

● 梅雨の降水量や暑さなどさまざまなかとで地球温暖化が進んでいることを実感します。少しでも地球温暖化を防止するためにくらしの中の省エネを考えることが重要です。マイバッグを持ち歩く、植物を育てる、電気などつけっぱなしにしない: など小さなことからコツコツして、くことで少しでも抑制につながります。

● 認知症予防に「脳トレ! 手足の体操」を早実行してみました。 (T・Hさん・71歳)

● 「脳トレ! 手足の体操」のコーナーは、「簡単そう!」と読んでいると思うんですが、実際にやってみるとなかなか頭を使い、難しいですよ。認知症を予防するには、運動や体操、脳トレなど継続的にトレーニングすることが重要です。毎月の広報誌「ぐりんぴあ」『脳トレ! 手足の体操』を楽しみに無理なくトライしてください!

編集後記

8月は各地で花火大会がたくさん開かれ、最近では色々な花火を見ることができるようになりました。花火が打ち上げられ始めたのは江戸時代。飢饉や疫病の流行により、多くの死者がでたため、慰霊や悪疫退散のために打ち上げられました。蒸し暑い日本の夏に花火を眺め夕涼みの文化として根付いた日本の風物詩。パッと華やかな気分させてくれる花火で今年の暑い夏を乗り切りましょう!(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9月号
「秋と言えば?」
▶締切8月9日(金)
 - 2024年10月号
「最近した大きな買い物は」
▶締切9月10日(火)

★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。

組合員資格のご確認と変更手続きのお願いについて

日頃より当組合をご利用いただき、誠にありがとうございます。

JAに届け出た情報に変更(下記の主な事由)があった場合には、お手数ですが最寄りの支店窓口で変更手続きを行っていただきますようお願い致します。

主な事由

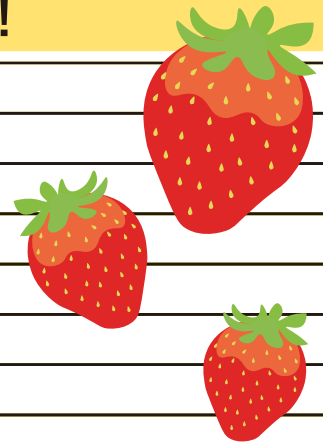
- (1)住所・氏名が変更になった
- (2)組合員本人が亡くなられた
- (3)新規就農、農業廃業などの変更
(組合員資格に変更があった場合)

なお、組合員ご本人が亡くなられ、相続される場合は、亡くなられてから60日以内に手続きすることが当組合の定款で定められています。それを超え、一定の期間手続きされない場合には法定脱退とさせていただきますので、あらかじめご了承ください。

各種手続きをお忘れの方や心当たりのある方、ご不明な点等がある方は最寄りの支店窓口までお気軽にお問い合わせ下さい。

いちご栽培体験会参加者募集!

1.	実施日	令和6年9月14日(土)9時30分~12時
2.	集合場所	JAおやま西部集出荷所(栃木県小山市小袋201)
3.	対象者	新規にいちご栽培を考えている方
4.	体験内容	いちご苗定植体験・生産者ハウス見学
5.	参加費	無料
6.	募集期間	令和6年8月26日(月)締切
7.	募集人数	10名程度
8.	持ち物	動きやすい(汚れてもよい)服装、タオル、帽子
9.	申込み先	JAおやま営農企画課まで(TEL:0285-33-4321)※平日8:30~17:00まで電話対応



秋肥料・農薬予約申込について

日頃、当JAの事業につきまして特段のご協力を賜り厚く御礼申し上げます。

肥料価格につきましては、大幅な円安の影響により、原料・製造諸経費が上昇し、一部の品目を除き、全体的に値上げとなりました。こうした状況を踏まえ、「JAおやまビール麦専用・JAおやま野菜専用・化成肥料14」については、価格を抑えた「特別価格」を設定いたしました。

是非、当JAでお申し込みくださいますようお願い申し上げます。

申込書の配布方法について

- ・秋肥料・農薬申込書→各営農支援センターから麦類生産者へお届けします。
- ・秋肥料・農薬(園芸)申込書→当月のぐりーんぴあに折り込んでお届けします。

申込期日	令和6年8月23日(金)	
提出先	各営農支援センター・購買所	
決済日	集落営農	一般個人
	令和7年9月22日	令和6年12月20日

今後につきましても、購買品全般において価格対策を実施してまいりますので、当組合でのご利用をよろしくお願いいたします。

★肥料・農薬購入時における割引のお知らせ

JAおやまでは、組合員の皆様に対しまして、肥料・農薬の前年購入額に応じて購入時に割引をしています。窓口での購入はもちろん、予約取りまとめも対象となります。 **対象期間3月1日~翌年2月末日**

ランク	購入金額(前年)	割引率
ランク1	20万以上40万未満	2.0%
ランク2	40万以上60万未満	2.5%
ランク3	60万以上80万未満	3.0%
ランク4	80万以上100万未満	3.5%
ランク5	100万以上200万未満	4.0%
ランク6	200万以上300万未満	4.5%
ランク7	300万以上	5.0%

申込書以外にも多数商品を取り揃えてございますのでお気軽に各営農支援センター・購買所にお尋ねください。

- | | | |
|------------------------------|------------------------------|--------------------------|
| ■東部営農支援センター
☎0285-41-0525 | ■北部営農支援センター
☎0285-40-0401 | ■豊田 購買
☎0285-37-0003 |
| ■西部営農支援センター
☎0285-33-1311 | ■桑絹支店 購買
☎0285-25-1223 | ■絹 購買
☎0285-49-1213 |
| | ■のぞみ館野木
☎0280-54-1655 | ■下野支店購買
☎0285-37-6312 |



Information

「野木のぞみ館」営業日変更のお知らせ

農協事業につきましては、日頃より特段のご協力を賜り厚くお礼申し上げます。
さて、「野木のぞみ館」につきましては、令和6年10月から7年3月までの全ての休日(土日祝祭日)を、諸般の事情により休業とさせていただきます。

組合員の皆様には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。
※休業期間につきましては、「東部のぞみ館」、「西部のぞみ館」のご利用をお願いいたします。

⚠️ 特定外来生物クビアカツヤカミキリに注意!! ⚠️



幼虫が排出し、株元に堆積したフラス(木くずと糞のまじったもの)。フラスは挽き肉状。

クビアカツヤカミキリ成虫

クビアカツヤカミキリは、幼虫がモモ、ウメ、サクラ等の樹木内部を食い荒らし、樹木を衰弱・枯死させる外来害虫です。

現在、県南地域で被害が増加、深刻化しており、今後、発生地域が拡大することが懸念されます。

クビアカツヤカミキリを発見した場合、「速やかに捕殺する」、「登録農薬により防除する」等の対策をとるとともに、お近くの農業振興事務所または農業総合研究センター環境技術指導部防除課にお知らせください。

問合せ先

下都賀農業振興事務所経営普及部 TEL 0282-24-1101
農業総合研究センター環境技術指導部防除課 TEL 028-665-1244

栃木県 クビアカ

検索

JA×AOYAMA タイアップカード PR



JA組合員の皆様へ

ご来店の際は、本チラシを必ずご持参ください。(モノクロ印刷または、本チラシのコピーでも可)



チラシ有効期間：本日より**2024年10月31日(木)まで**

※掲載商品はイメージです。※本チラシ掲載内容は、2024年4月時点の内容です。セール内容及び割引内容などが変更になる場合がございます。※オンラインストアを除く全国の洋服の青山でご利用いただけます。裾上げ・ネーム・その他お直しにつきましては、別途補正料金を頂戴いたします。ご了承ください。※詳しくは店舗スタッフまで。

JA×AOYAMAタイアップカード
ご登録・ご提示で

JA名 JAおやま 青山タイアップコード **12823**

10%OFF 店内全商品

お問い合わせは
各営農支援センター・
購買所へ
お願いいたします。

仕事服にお悩みの方必見!
ビジネスウェアガイドや
店舗検索はこちら▶▶▶



ご来店確認用バーコード



4029200043507

グルメ直行便

JAおやまではあなたが選ぶ「北の旬・南の幸」を募集しています。

大自然の環境に恵まれた北海道の食文化、歴史や伝統に培われた南国九州の味覚をご紹介します。2ヶ月に一度、ご自身で好きな商品を選択し、あなただけのオリジナルコースを設定してください。

お申込みは各営農支援センターまで。



頒布期間 (令和6年) (令和7年)
12月から10月まで

1商品あたり

3,888円

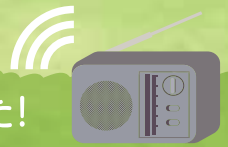
(配送料・消費税込)

年会費 46,656円 (配送料・消費税込)





コミュニティFM「おーラジ」



オリジナル番組「おやまるぐりんたいむ」生放送されました!



6月5日 西部営農支援センター

(上:パーソナリティ信田さん
下:左から生井さん、橋本さん)



6月19日 耕種部会

(上:パーソナリティ信田さん、梅山さん
下:小林部会長、山中さん)

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	9月18日(水)
野木支店	9月17日(火)
下野支店	9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	9月9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おやまるぐりんたいむ』



おーラジ 放送予定日

コミュニティFM「おーラジ」77.5MHz

8月28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5回理事会(6月21日)

- 令和5事業年度 JA経営情報(ディスクロージャー誌)の開示について
- 農林中央金庫の資本再構築に係る要請対応について
- 役員賠償責任保険への加入について
- 理事と組合間の利益相反取引について
- 夏期手当の支給について
- 投資信託窓口業務開始に伴う関係規程約款の改正・制定について
- 令和6年産新規需要米交付金立替について

JAの概況(2024年6月現在)

貯金	1,701億3,916万円
貸出金	308億 393万円
購買品取扱高	13億6,377万円
販売品販売高	30億8,615万円
長期共済保有契約高	3,502億8,881万円



2024年8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:0285-25-3155 FAX:0285-25-3159

URL:https://www.ja-oyama.or.jp/ E-mail:pia@ja-oyama.or.jp