

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

ポーズ不要！
ヨガの教えで心と体をリラックス



👑 10月の旬のレシピ

- ・ナメコとエノキタケの酢の物
- ・マイタケとシメジのカレーナムル

2024

10

vol.308



おやまくん



Instagram



X



Facebook



LINE

JAおやま
公式HP





総務・経済担当常務 中村 崇人

役員コラム

実りの秋を迎え、組合員皆様におかれましては、農作業、各種催事など一段とお忙しい日々を送られていることと存じます。今夏はとにかく記録的な猛暑で昨年に輪をかけた暑さに、誰もがもう勘弁と言いたくなるほどでした。さて、私、5月の総代会その後の理事会を経て、常務の重責を仰せつかることとなりました。改めて身の引き締まる思いです。旧小山市農協に入組し主に管理畑を歩んで参りました。歴代の組合長、専務をはじめ

めとする役員方々と日々JA経営の在り様について議論してきた経験が今後にどう活かしているかが私の責任であると考えております。その一つが、協同組合の原点を忘れてはならないということ。一人は万人のために万人の力は小さいけれど、皆の力が結集すれば大きな力となります。協同の力を発揮して、農家組合員の営農と地域の農業、日本の農業の力になれるよう日々努力して参ります。

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 - 07 — TOPICS
地域のニュースをお届け!

08 - 09 — 特集
ポーズ不要!
ヨガの教えで心と体をリラックス

10 — 営農経済便り
秋レタスの栽培管理

11 — 農業浪漫
豊田地区 松沼 亨さん

12 — フルーツパラダイス
～すがすがしい香りや酸味の
「和食の名脇役」～

13 — 食卓を彩る旬のレシピ

14 — JAおやま直売所で
図書カード還元活動 実施中!

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

「大豆」



<分類> マメ科
<原産地> 東アジア
<和名> 大豆
<主な栄養成分> たんぱく質、アミノ酸、ビタミン、ミネラルなど
<効能> 糖尿病、脂質異常症、がん、骨粗しょう症、更年期障害など

<ワンポイント>

- 大豆は、たんぱく質が多いことから日本・ドイツでは「畑の肉(牛)」、アメリカ合衆国では「大地の黄金」と呼ばれ、「天然サプリメント」といわれるほど栄養価が高い。
- 若い大豆が「枝豆」、発芽した大豆が「もやし」など蒸す・煮る・絞る・煎るなどして大豆はさまざまなものに変身します!



JAおやま・准組合員モニターについて説明



カントリーエレベーター



西部営農支援センター

JAおやまは8月23日、JA施設内で第1回准組合員モニター活動として施設見学会を実施しました。モニターに応募した同JAの准組合員6人が参加しました。

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本年度初めて設置しました。

施設見学会では、担当者が准組合員モニターの役割や今後の活動内容、JAの概要を説明しました。その後、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、支店などを見学し、各担当職員から施設の概要や役割などの説明を受けました。また、昼食では「とちぎ和牛」を食し、JA管内産の梨「幸水」を土産とし、地域農業への理解を深めるとともにJA管内産の農産物をPRしました。



西部集出荷所



美田支店



「とちぎ和牛」を堪能

LIVE TOPICS

CHAPTER

1

地域のニュースをお届け!**JA Monthly News**

7/30

栃木県立石橋高等学校**甲子園初出場の石橋高校に寄付**

JAおやまは7月30日、第106回全国高校野球選手権大会に出場する県代表の栃木県立石橋高校を激励するため、寄付をしました。

同校は夏の甲子園初出場。2023年春に21世紀枠で選抜出場したのに続き、春夏通じて2度目の出場です。

新井校長は「記念すべき創立100周年に、初めて夏の甲子園に出場できてとてもうれしい。創立100周年で、甲子園球場も100周年であり感慨深い」と話しました。

渡邊組合長は「甲子園に出場する学校がJA管内にあることを誇りに思う。いい試合になるよう期待する」と激励しました。

創立100周年で、甲子園球場も100周年であり感慨深い



8/5

旧豊田支店**女性会豊田支部
今年から体操教室開催**

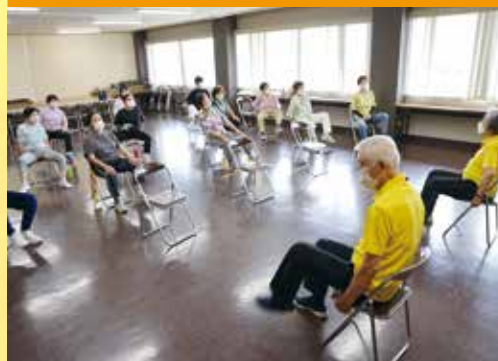
JAおやま女性会豊田支部は、本年度から旧豊田支店で「いきいき百歳体操出前講座(体操教室)」を開きました。

会員らは支部で何か活動できるものはないかと模索し、2カ月に1回開催する体操教室を始めました。

8月5日の体操教室では、小山市の市民ボランティアを講師に椅子やマットを使った自宅でも実践できる簡単な運動を実施しました。体操教室後は、輪投げやレクレーションなどで親睦を深めました。

同支部の中島万里子支部長は「一人ではなかなかおっくうでやらない運動も、定期的にかけて皆で集まることで楽しみながらできる」と話しました。

椅子やマットを使った自宅でも実践できる簡単な運動を実施した



8/5

美田支店・旧豊田支店 担い手農家訪問

JAおやまは8月5日、担い手農家への訪問活動をしました。渡邊文雄組合長をはじめ、常勤役員と営農支援センター長、同センター農産課長らが訪問しました。

水稲やビール大麦、ナスなどを栽培している穂積地区の山野井英明さんは「適正な価格形成に向けて販売強化をお願いしたい」と要望しました。

水稲をはじめ、ビール大麦、肥育牛35頭を飼育している豊田地区の須藤一誠さんは「インバウンド(訪日外国人)を取り込むなどして、JAおやま産の農畜産物の販路拡大に努めてほしい」と話しました。

適正な価格形成に向けて販売強化をお願いしたい



8/7

梨・農作物盗難防止パトロール実施

JAおやま管内で8月7日、JAや警察などが農作物盗難防止パトロールをしました。JA、栃木県下都賀農業振興事務所、小山警察署、市・町の関係者らは3班に分かれ、小山市、下野市、野木町の梨のほ場を巡回しました。

対策として、ほ場に防護柵や警報センサーの設置やチラシなどで生産者が集まる機会に情報発信を行い、地域が一丸となって被害防止対策を講じるよう呼びかけました。

梨部会の神保重治部会長は「日々の対策はもちろん、今回のように盗難防止パトロールを実施することで抑止にもつながる」と話しました。

地域が一丸となって被害防止対策を講じるよう呼びかけた



8/9

本店 役員コンプライアンス研修会

JAおやまは8月9日、本店で役員を対象にコンプライアンス(法令順守)研修会を開きました。

JA栃木中央会経営支援部の花塚一浩部長を講師に迎え、JA役員のコンプライアンス、個人情報の取り扱い、マネー・ロンダリングへの対応、インサイダー取引防止などについて説明をしました。マネー・ロンダリングへの対応として、経営陣は制度・リスクを知るとともに、態勢を構築するなど理解を促しました。

渡邊文雄組合長は「役員としての責任やコンプライアンスの重要性などの理解を深め、不祥事がない信頼されるJAを目指していこう」と話しました。

制度・リスクを知るとともに、態勢を構築するなど理解を促した



LIVE TOPICS

CHAPTER

2

地域のニュースをお届け!

JA Monthly News

生井地区

8/20

生井地区大豆部会 現地検討会

JAおやま生井地区大豆部会は8月20日、生井地区の6カ所のほ場で大豆「里のほほえみ」の現地検討会を開きました。

同部会の小川友義部会長は「猛暑や局所的な豪雨など天候の変化が大きく、栽培に苦勞したが生育は順調だ。今後の管理に向けて現地検討会を生かしてほしい」と話しました。

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今後の栽培ポイントを説明しました。過繁茂で風通しが悪いと発生しやすいべと病や紫斑病などの病虫害防除の徹底も呼びかけました。

「今後の管理に向けて現地検討会を生かしてほしい」と話した



8/20

国内初新たな蚕室消毒剤の散布実証試験を実施

栃木県小山地区養蚕産地育成協議会は8月20日、小山市の養蚕農家宅で新たな蚕室消毒剤の散布実証試験を実施しました。新たな蚕室消毒剤の実証試験は国内初。JAおやま養蚕部会や関係者ら17人が参加し、新たな消毒剤の作り方や散布方法を学びました。

大日本蚕糸会蚕糸科学技術研究所は、蚕に甚大な被害を及ぼす膿病の原因ウィルスや細菌・糸状菌などにも有効な、低コストで保存もしやすい消毒剤として、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ウム (DDAC) を加えるだけの新たな混合消毒剤を実用化しました。

新たな蚕室消毒剤の散布実証試験を実施した



8/21**東部選果場・北部集出荷所****ちぢみホウレンソウ栽培講習会**

JAおやまほうれん草部会ちぢみほうれん草部は8月21日、東部選果場と北部集出荷所で、ちぢみホウレンソウ栽培講習会を開きました。生産者や栃木県下都賀農業振興事務所、種苗会社など約20人が参加しました。種苗会社が品種の特徴と栽培ポイントを説明しました。

品種によっては播種適期や収穫期間が変わるため、品種にあった播種日を厳守することなどを申し合わせました。

南部ちぢみほうれん草部の小野寺紀明部長は「播種時の猛暑によりタイミングが難しい。講習会でよく勉強し、環境に合った作付けをお願いしたい」と話しました。

品種にあった播種日を厳守することなどを申し合わせた

**8/21****本店****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21日、本店で通常総会を開きました。部会員や関係者ら44人が参加。2024年度事業報告、2025年度事業計画など全議案を承認しました。2025年度事業計画では、トマトの生産性の向上と有利な販売対策を展開するとともに部会員の親睦と栽培技術の向上、平準化を図ります。

総会後の褒賞授与で横塚大地さん、中村浩司さん、阿久津智彦さん、佐藤秀彦さん、斉藤正浩さんが表彰を受けました。篠田安彦部会長は「2024年産も無事に出荷を終え、2025年産をスタートした部会員もいると思うが、プロの生産者としての意識を持ち、消費者の期待に応えられるよう手を抜かず栽培に励んでほしい」とあいさつしました。

部会員の親睦と栽培技術の向上、平準化を図る

**8/30****東部選果場****梨「豊水」目ぞろえ会**

JAおやま梨部会は8月23日、東部選果場で梨「豊水」の目ぞろえ会を開きました。部会員や関係者ら55人が販売情勢や出荷要領、規格を確認しました。

「豊水」は果実が極めて柔らかく、丁寧な扱いが重要となります。目ぞろえ会では、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出荷・収穫することなどを確認しました。

同部会の神保重治部会長は「次の『新高』『にっこり』につなげるためにもしっかり出荷要領・規格を頭に入れて、高品質なJAおやま産の梨を出荷してほしい」と呼びかけました。

「豊水」は果実が極めて柔らかく、丁寧な扱いが重要となる





ヨガの教えで心と体をリラックス

心や生き方を整えるためのメソッド、ヨガ。難しいポーズや特殊な呼吸法を想像しがちですが、その本質さえ押さえていれば、体を動かさなくても心身を整えることができます。ヨガの教えで日々を心地よく過ごしましょう。

※イラストは全てイメージです。

呼吸が整う

カウントしながら
息を長く吐いて全身換気。
細胞が生き生き若返る

リラックスできる呼吸法の基本。
「長い息」と「長生き」は同じ意味!

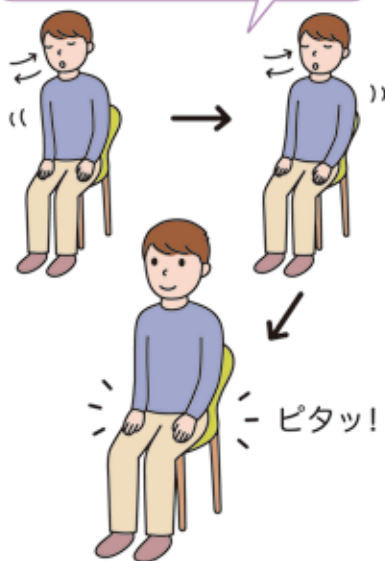


息を吸いながら頭頂を引き上げ、吐く息で全身をリラックスさせます。軽くひと息吸った後、心の中でカウントしながら息を吐いていきます。どんなテンポでも結構です。他のことは意識せず、カウントに集中するのがポイント。息を長く吐くと、全身をリラックスさせる副交感神経が刺激され、心が落ち着きます。

全身の換気をすることで、細胞を若返らせることにもつながります。

背骨をスラリと伸ばして
バランスポイントを
見つけると
気持ちが和らぐ

体が踏ん張りから解放されていく、
重心の真ん中を見つかけよう!



頭頂を引き上げ、そこからぶら下がるように脱力し、背骨のラインを整えます。立っている人は足の裏、座っている人は座骨にかかる重心を意識して、深呼吸しながら姿勢を前後左右にゆっくりと倒します。この動きを繰り返しながら、ずっと力が抜ける場所を見つけましょう。ここ!という位置で頭頂を引き上げ、そこからぶら下がるように脱力します。楽な呼吸で、和らいでいく気持ちを感じてください。

全身が整う

頭のとっぺんを
引き上げるイメージで
背骨を伸ばしてリラックス

キーホルダーになった気分。
足裏はちょこんと床に着いているだけ



楽な姿勢で立ち、背骨を伸ばします。いすに座っている場合は座骨で上半身を支えるように骨盤を立てます。胸を斜め上に向けて開き、肩と肩甲骨を落とし、顎を軽く引いてうなじを伸ばします。この姿勢のまま、ゆったりと深呼吸を繰り返しながら、頭のとっぺんからクレーンで引き上げられているイメージを描きます。体の疲れや圧迫からすーっと開放されていく感覚を味わいましょう。



指南役 綿本彰 (わたもとあきら)

<https://yoga.jp/>

日本ヨーガ瞑想協会会長。日本各地でヨガや瞑想(めいそう)の指導とその指導者の育成に当たる他、インドやイタリア、英国など世界各国でヨガや瞑想の指導を行っている。

参考資料:「読むだけで身体と心がととのうヨガ 人生が輝く魔法のヨガ・メソッド50」
(綿本彰著、主婦と生活社刊)

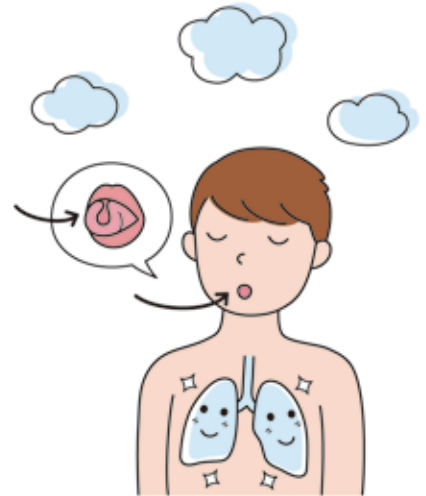
脳が整う

「爽やか呼吸」で

肺を冷やしてリフレッシュ。

胸の奥を爽やかにキープ

抑うつ状態の原因になる、肺の中でよどんでいた空気を交換する呼吸法だよ



軽くすぼめた口から、舌先を少しだけ出します。可能なら舌先を上丸めて筒状にします。その舌の隙間からゆっくり息を吸いましょう。息を吸い切ったら口を閉じ、鼻からモワッと吐いていきます。これを繰り返します。吸うときは軽く胸を反らせて顎を上げると、冷たい空気が左右の肺にたっぷり入ります。

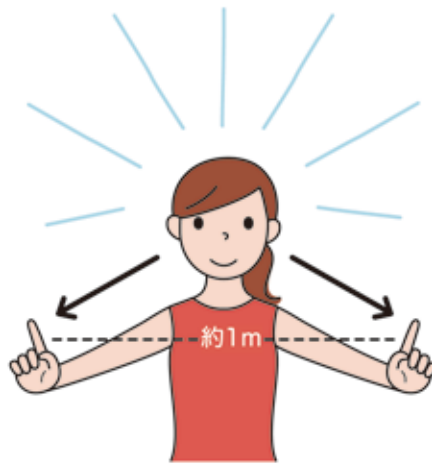
最後は軽く背筋を伸ばして目を閉じて、胸回りの爽快感を味わいましょう。

焦点を絞らず

目の奥の力みを緩めると

みるみる気持ちが軽くなる

両手の指が自然に見える感覚が「俯瞰」なのだ



両手の人さし指を眼前約50cm、左右約1m引き離し、指を曲げ伸ばしながら、その動きが同時に見える状態をつくります。左右の指先の映像が左右の目に勝手に映し出されるイメージです。これが「俯瞰(ふかん)」の感覚です。

この感覚を研ぎ澄ますことによって、ストレスの原因である「何か1つのことに執着する心」をリセットして、大らかに全体を見渡すことができるようになります。

無色透明な体になって

さまざまな音を通して

リラックスしよう

音が体をすり抜けていく感覚を味わってみよう

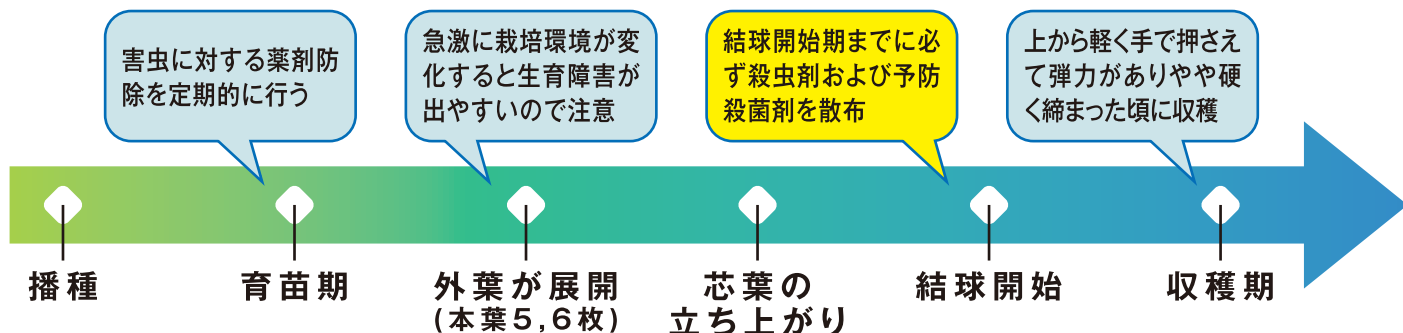


吸う息で頭頂を強く引き上げ、吐く息で脱力しながら姿勢を整えます。この呼吸をゆっくり5回繰り返します。その間自分の周囲の音に耳を傾け続けます。耳を澄ますことに意味があるので、何も聞こえないくらい静かでも構いません。

自分自身の体が次第に無色透明になり、ついには空間となって、音が通過していくイメージを描きます。リラックス状態が深まり、純粹無垢(むく)になり、脳も心も澄み切っていきます。

秋レタスの栽培管理

東部集出荷所
堀江 祐紀



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予防散布をする。

秋雨の時期やトンネル被覆後は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、定期的な薬剤予防散布をする。

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。

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。結球開始前までに確実に予防防除の薬剤散布を行う。

チョウ目(ハスモンヨトウ・オオタバコガ)の対策に

ディアナSC

100ml 3,670円(税込)

菌核病・すそ枯れ病に効果がある殺菌剤

パレード20フロアブル

250ml 4,290円(税込)

営農
経済
便利



農業浪漫

NOGYO ROMAN

松沼 亨さん(60歳)

豊田地区

生産品目:大豆、水稲、ビール大麦



農業への想いを娘さんと共に育む

J A おやま管内では、大豆部会94人の生産者が約280ヘクタールで大豆を栽培しています。

豊田地区の松沼亨さんはサラリーマンを経て、両親の高齢化に伴い30歳の時に就農しました。代々農家であり、大豆・水稲・ビール大麦を栽培し続けています。中でも大豆は品種「里のほほえみ」を約1ヘクタール作付しています。

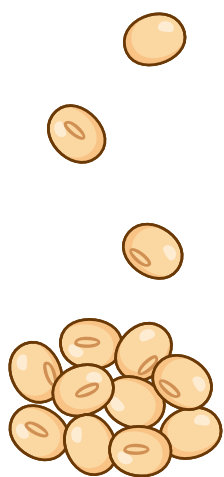
大豆は連作障害が起こりやすい作物であるため、障害を回避するためにほ場のローテーションを行う必要があります。また、湿害対策も重要であり、亨さんはほ場選びでもなるべく周りに建物がないような風通しが良いほ場を選ぶようにしています。建物などで風の通りがさえぎられたり、過繁茂により風通しが悪いとべと病などの病害が起こり、品質に影響を及ぼします。

大豆の作型は地域や品種によって異なりますが、6月中下旬から7月上旬ごろに播種します。亨さんも6月中旬ごろに播種しましたが「播種のタイミングを見極めるのは大豆栽培にとって非常に重要だ」と話します。播種に先立ち、大豆栽培に合った水はけがよく、風通しがよいほ場の選定を行い、大豆栽培に欠かせない根粒菌が活動しやすい

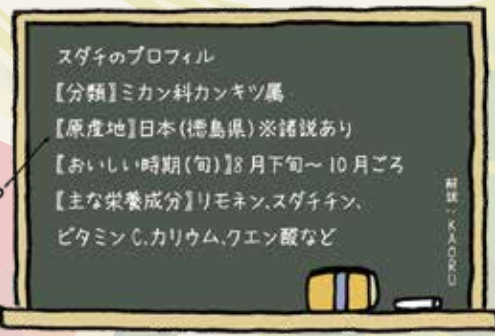
土づくりをします。播種は、浅播きや深播きなど天候やほ場に合わせた深さで行う必要があります。特に神経を使います。

また、亨さんは「リスク分散しながら経営することは大切。天候に左右される中でも最小限にリスクを抑えられるようバランスよく日々作業する。お客様が喜んでもらえるような作物を作れるようにほ場管理を徹底するよう心がけているがまだまだ発展途上だ」と謙遜します。

亨さんは今後の目標を「作物は正直。頑張った分、成果が目に見えて分かる。還暦を迎えたので元気に細く長く、そして、後継者の育成に力を入れたい」と笑顔で話します。亨さんの娘さんは、2〜3年前から土日など仕事が休みの際は農業を手伝い、亨さんから農業を学んでいます。将来は、亨さんの基盤を受け継ぎ、就農する予定です。亨さんの農業への想いを娘さんと共に育み、これからも農業に励み続けることでしょう。



チェック
ポイント



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

スダチ

すがすがしい香りと酸味の「和食の名脇役」

スダチの仲間たち

※青玉の香酸かんきつ

<p>甘味と酸味の調和が取れたまろやかな味わい</p> <p>カボス</p> <p>大分県など</p>	<p>酸味と苦味が強い、華やかな香り</p> <p>青ユズ</p> <p>高知県など</p>	<p>まろやかな口当たりと甘い香り</p> <p>へべす</p> <p>宮崎県など</p>	<p>レモンのような酸やかな酸味とほのかな甘味</p> <p>シーワサー</p> <p>沖縄県など</p>
--	---	--	--

スダチのチカラ

リモネン
 香りのもと、精神のリラックス、食欲増進や夏バテ予防に

カリウム
 むくみの解消、高血圧予防に

クエン酸
 疲労解消やストレス緩和、冷え性改善に

スダチチン
 果皮に含まれる脂質の代謝を改善する効果に期待

ビタミンC
 老化や生活習慣病の予防、美肌や貧血予防に

保存方法

冷蔵保存
 ラップで包むかポリ袋に入れて、冷暗所または冷蔵庫の野菜室へ

ハウス物は皮が薄く鮮度が落ちやすいので早め使用

冷凍保存
 ラップで包んで保存用袋に入れて冷凍庫へ使うときは必要な分だけ自然解凍、果汁を製氷器に入れ冷凍してもOK

スダチのじみツ

名の由来
 古くから「酢」として料理に使われていた「酢橘(すたちばな)」が転じて「スダチ」になったといわれている
 「葉立ち」「酢立」とも

選び方

全体的に濃い緑色
 皮に張りやつやがある
 ずっしりと重い

露地物→皮は厚めで、香りと風味が豊か
 ハウス物→皮は薄めで、酸味がまろやか

完熟した黄色より未熟な緑色の方が香りも風味も豊か

NG

しわ→鮮度が落ちているかも……
 軽い→果汁が少ないかも……



食べ方・楽しみ方

料理の風味を引き立てる

焼き魚

鍋物

マツタケ料理

減塩効果 塩分が足りないときはスダチの酸味と香りをプラス!

刺身、揚げ物、うどんなどの種類

デザートなどに
 ジュース、ジャム、ゼリー、タルトなど

調味料として
 ポン酢
 スダチこしょうなど

切り方・搾り方
 へたと平行に切ると搾りやすい
 果汁が皮を伝って落ちるようになると、皮の香りが果汁に移り、豊かな風味が楽しめる

断面を上向きに



1 ナメコとエノキタケの酢の物

【材料(2人分)】

ナメコ (足付き) 1 パック
エノキタケ (3等分) 1/2 パック

●土佐酢

かつおだし 100ml
薄口しょうゆ 大さじ1
みりん 大さじ1
酢 大さじ1
砂糖 小さじ1/2
オクラ (塩でこすりゆでる) 4 本
キュウリ (輪切りにし塩でもむ) 1/2 本
おろしショウガ 小さじ1/2
いりごま 少々

【作り方】

- (1) ナメコとエノキタケは石突きを落とし、ゆでてざるにあげ冷ましておく。
- (2) 土佐酢の材料を鍋で沸かし、冷ます。
- (3) (1)を(2)に漬け、味を含ませる。
- (4) (3)に小口に切ったオクラ、キュウリを入れ混ぜ合わせ、器に盛り付け、おろしショウガ、いりごまをのせ出来上がり。



2 マイタケとシメジのカレーナムル

【材料(2人分)】

マイタケ 1 パック
シメジ 1 パック
サラダ油 適宜
ニンニク (みじん切り) 小さじ1/2
カレー粉 小さじ1
しょうゆ 小さじ1
塩 少々
ナンプラー 小さじ1
レモン汁 小さじ1
黒こしょう 少々
レモンスライス 1 枚
青ネギ 少々

【作り方】

- (1) フライパンにサラダ油をひき、ほぐしたマイタケとシメジ、ニンニク、カレー粉を入れ中火で炒め、仕上げにしょうゆを入れる。
- (2) ボウルに(1)の材料を入れ、塩、ナンプラー、レモン汁、黒こしょうを加えて混ぜ合わせ、冷蔵庫で一晩置く。
- (3) 器に盛り付け、レモンスライス、青ネギをのせて出来上がり。



JAおやま直売所で図書カード還元活動実施中!

還元活動にご協力をお願いいたします!!

当組合は、運営する直売所5店舗(グリーンセンター・のぎ松原大橋・国分寺・よらっせ桑・四季彩)のお買い上げレシート合計金額の一部を管内の小学校に図書カードとして還元する活動に取り組んでおります。

1



JA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。

3ステップで
還元活動!

2



レジ横に小学校名がそれぞれ書かれた箱があります。(箱の色、小学校名は店舗ごとに異なります。)

3



受け取ったレシートを好きな小学校名の箱に投函してください。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。

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購入★
★教室の図書購入★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!

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



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!

お申込みは、お近くの直売所までお気軽にどうぞ!直売所の詳しい場所は、JAおやまホームページへ。

秋になっても夏バテのような倦怠(けんたい)感、疲労感を覚えることはありませんか。もしかしたら、秋バテかもしれません。

夏の暑さが和らぎ、秋の気配を感じ始める頃から倦怠感、疲労感など、夏バテに似た症状が現れることがあり、これを秋バテと呼びます。今回は秋バテ対策にお勧めの栄養素などを二つご紹介します。

■ アスパラギン酸

アスパラガス、もやしなどに含まれているアスパラギン酸は、疲労物質の乳酸を分解し、新陳代謝を活発にする働きがあるため疲労回復効果が期待できます。また、タンパク質の合成を促進し、疲労回復や体力アップに役立つので秋バテ対策にお勧めです。もやしを電子レンジで加熱し、梅肉とあえるとさっぱりとおいしく食べられます。

■ ビタミンC

野菜、果物に含まれているビタミンCには、生活習慣病や老化と関係があり、疲労を引き起こす活性酸素を抑える働きがあります。体内で活性酸素が過剰に発生することで、細胞機能の低下や組織損傷が生じる結果、細胞本来の機能を維持できなくなることで疲労が起こるのです。ビタミンCは水溶性ビタミンのため、体内に蓄積されません。そのため、一度に過剰に取るのではなく、毎食、野菜と果物を食べるなどして小まめに取ると良いでしょう。

ビタミンCは染み予防など美肌づくりに必要な栄養素です。食後に梨を食べると手軽に取れます。梨にはアスパラギン酸も含まれているので秋バテ対策にお勧めです。

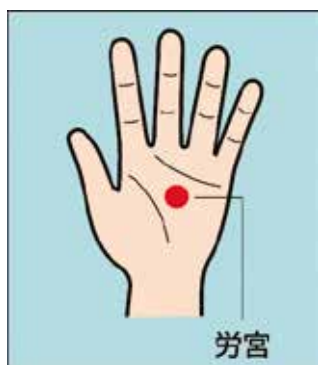
秋バテ対策には、食・生活習慣を見直すことも大切です。朝食を抜かず3食しっかり食べる、早寝早起きするなど生活リズムも整えましょう。秋バテ対策をして、秋を元気に過ごしたいですね。



脳トレ! 手足の体操

歩きながらグーパー体操

健康生活研究所所長●堤 喜久雄



歩きながら指のグー、パーの動きをはっきりと

【つぼ:労宮(ろうきゅう)】

中指と薬指の間にあり、手を握ると押すことができます。手のひらの中央、しわが最も寄っている場所です。ストレスや血流改善、不眠にも効果があるといわれています。

- ① 背筋を伸ばし、肩、腕の力を抜いて歩きます。このとき、腕をリズムカルに振ります。歩き慣れてきたら、前の手はパーに、後ろの手はグーにします。往復10回行います。
- ② 前の手をグーに、後ろの手はパーにします。往復10回行います。2、3分程度、①と②を繰り返しましょう。

ポイント

グーのときはしっかり意識して手を握り、パーのときは指をしっかり伸ばすことを意識して手を開きましょう。

「握力が強い人ほど死亡リスクが低くなる」。世界的に知られている有名な研究があります。もちろん、握力さえ強ければ健康になれるわけではないのですが、握力は体全体の筋肉量の指標になっているようです。筋肉を鍛えることを日々の習慣にしたいものですね。

今回ご紹介する歩きながらのグーパー体操は、全身運動でありながら、握力が鍛えられて、脳トレにもなります。

外を出歩くのが気持ちの良い季節です。腕を振りながら、グー、パーの動きをしっかり意識して歩いてみましょう。散歩時間の数分で構いません。続けることで、簡単に健康習慣を手に入れることができますよ。



なくそう食品ロス

豆腐

食品ロス問題ジャーナリスト●井出留美

10月2日は豆腐の日。豆腐は、夏は冷ややっこ、冬は湯豆腐と一年中楽しめます。冷ややっこの薬味はショウガやネギが定番ですね。私は塩をパラっとかけ、ごま油をチラリと垂らすのも好きです。塩もごま油も質の良いものを少しだけかけるのがコツです。

昔は豆腐店にボウルを持っていくと手ですくって入れてくれました。昔の豆腐は日持ちが短いですが、今では製造方法や容器包装の工夫によって15日間賞味期限がある豆腐も発売されています。

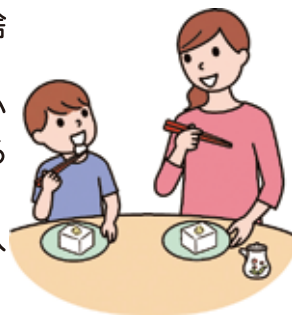
ある豆腐メーカーは、夏の冷ややっこは、前日より気温がぐんと上がったときに売れるという傾向を突き止めました。これを「とうふ指数」と名付け、売れそうな日に出荷し、そうでない日は出荷を減らしたところ、年間1000万円以上ものロスを減らすことができました。作る前に減らす(リデュース)ことが食品ロス削減においてはとても大切です。家庭でも同様で、買い過ぎ・作り過ぎを控え、適量を買って作るのが重要です。リデュースが最もお金と資源の節約になるのです。

買って来た豆腐は、中の水が黄色く濁っている場合は密閉容器に移し替え、毎日、水を取り替えると日持ちします。冷凍すると高野豆腐(しみ豆腐)みたいな食感になります。

豆腐を作る工程でできる副産物のおからは、生のままだと日持ちしません。おから全体の生産量のうち、人間が食べているのはたった1%とのこと。残りは家畜の飼料に、もしくは産業廃棄物として捨てられています。

最近ではおからを乾燥させたおからパウダーが発売されています。きめの粗いものから細かいものまであり、用途に合わせて使えます。賞味期限が6カ月以上ある商品もあるので便利です。私は毎朝作る野菜と果物のスムージーに、きな粉と一緒に入れています。

豆腐はもちろん、おからやきな粉など大豆製品を上手に日持ちさせ、食生活に取り入れていきましょう。



[お天気カレンダー]

富士山の初冠雪

気象予報士●檜山靖洋

甲府の気象台から、富士山の初冠雪が観測される日は平年10月2日です。初冠雪とは、山頂付近が雪で覆われた状態を麓の気象台から寒候期(10~3月)に入り初めて確認できることです。山に雪が積もっても、雲に隠れて見えないと初冠雪にはなりません。晴れてきて山頂付近を確認できた日が観測日となります。

富士山には一年中雪が降ります。そのため、いつがシーズン初めの雪かを判定するための条件があります。山頂の日ごとの平均気温がその年最も高くなった日を境目とし、気温が下がり始めてから初めて山の雪化粧を確認できた日が初冠雪となります。初冠雪の発表後に気温が上がり、その年の最も高い気温を上回った場合、一度発表された初冠雪は取り消され、あらためて気温が下がり始めてから観測します。2021年は9月7日に初冠雪が観測されましたが取り消され、9月26日に初冠雪となりました。一年中雪が降る富士山ならではの条件ですね。



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



みんなの広場
 せりふコーナー
数独
 □二重枠に入った数字の合計は「1」です。 出題●11月

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

ツ	カ	ラ	ク	シ	ダ
キ	オ	ン	ミ	レ	リ
ア	ラ	ソ	フ	ド	ア
カ	ト	ウ	キ	ヨ	ウ
リ	カ	ン	ボ	ミ	ソ
	コ		ミ	ヨ	ウ

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

お便りコーナー

●地球の温暖化の毎日の天気。35度からの温度。これからの生活はどうなるのか心配するものです。

(M・Nさん・70歳)

●地球温暖化は農業にも深刻な影響を与えています。お米をはじめ、野菜、果樹など生育初期の高温による高温障害や生育不良などさまざまな農作物に被害を出しております。しかし、その中でも生産者は高温に負けないように栽培管理などを工夫し、出荷をされており、感謝しかありません。今後も地球温暖化が進行していくことが予想されますが地域の環境に応じながら適切な対応策に取り組み、地域農業を守っていくかなくてはなりません。

●先日、テレビが壊れてしまいました。前のものより少し大きいのにしたら良く見えて最高です。録画ディスクも一緒に買って録画とりまくっています。

(しこめさん・66歳)

●新しいテレビで前より画面が大きくなると見え方が変わり、テンションも上がりますよね。ついつい色々なジャンルの番組を見たり、撮り溜めしたり。夜更かししてしまうことも。睡眠不足は身体に悪いのでくれぐれも適度に楽しんでください。おすすめの番組などがありましたらぜひお知らせください！



編集後記

秋と言えば・・・読書の秋、食欲の秋などさまざまな秋がありますが、今年は「運動の秋」にしてみたいかがでしょうか。秋は、基礎代謝が高まる時期になるため、運動の効果が表れやすいそうです。年齢を重ねるとつれ、筋肉量も減少。筋肉量が減るとちょっとした段差などにつまづき、骨折などのリスクにつながります。普段の生活にちょっとした工夫をして運動をし、筋肉量を増やして心身ともに健康を保っていきましょう。(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11月号
「食欲の秋!食べたい物は?」
▶締切10月10日(木)
- 2024年12月号
「クリスマスの過ごし方は」
▶締切11月8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。

支店ふれあい感謝祭の開催について

第23回JAおやま祭りは、JAおやま各支店ごとに5会場で開催いたします。

場 所	東部営農支援センター(大谷・間々田・小山)・美田・桑絹・下野・野木 支店
日 時	2024年11月16日(土)9:00~14:00
内 容	組合員抽選会・売店コーナー・農産物販売・購買品即売会など



皆さまのお越しを
お待ちしております!!

農林水産省の各種補助事業で「環境負荷低減のクロスコンプライアンス」が始まっています!

農林水産省の各種補助事業で

クロスコンプライアンスとは、
各種の補助事業で環境にやさしい最低限の取組を要件にすることです。

「環境負荷低減のクロスコンプライアンス」が始まっています!

どうして農林水産業で環境負荷低減に
取り組まなければならないの?



農林水産業には環境によい多面的機能がある一方で、
環境に負荷を与えている側面もあります

農林水産業は、環境の影響を受けやすいことに加え、農林水産業自体が環境に負荷を与えている側面もあります。このため、日頃の事業活動の中で新たな環境への負荷が生じないように、7つの基本的な取組を実践することが重要です。また、こうした取組を行うことが消費者の理解にもつながります。

クロスコンプライアンスは、誰もが取り組める
環境負荷低減への「初めの一歩」です。

農林水産省では、令和6年度から、原則全ての補助事業等で新たに「環境負荷低減のクロスコンプライアンス」を導入しています。農業者の皆様をはじめ、林業事業者、漁業経営体、民間事業者、自治体など、農林水産省の予算事業を活用する全ての方を対象に、環境にやさしい農林漁業のための最低限の取組を、事業申請時にチェックシートで提出し、実践していただくことを事業要件としています。

環境負荷低減のクロスコンプライアンスへのご理解と取組の実践をお願いします。

「環境負荷低減のクロスコンプライアンス」の7つの基本的な取組



お問合せ先

関東農政局栃木県拠点
☎(直通) 028-633-3313

農林水産省HP
「環境負荷低減のクロスコンプライアンス」
はこちらから!



Information

人手が必要となる農家さんへ～状況に合った求人方法を紹介します～

【無料職業紹介事業 とちぎの農業で働こう!】

JAおやまでは、農繁期などで人手が必要となる農家さんと、農業のお手伝いをして収入を得たい方を繋ぐ、無料職業紹介事業を実施しています。

JAおやまの組合員であれば無料で求人情報をホームページ(とちぎの農業で働こう!)に掲載いただけます。また、JAおやまがホームページを通じ求人者(農業関連)と求職者のマッチング(無料)のお手伝いをします。

求職中の方(webの場合)応募フォームより応募!

- 1 「求人情報登録用紙」に必要事項をご記入のうえJAおやま営農企画課または各営農支援センターまでご持参ください。
 - 2 求人登録
 - 3 HPに掲載
 - 4 求職者紹介
 - 5 採用面接
- ※求人情報登録用紙は各営農支援センターに置いてあります。

- 1 応募フォームよりご応募して下さい。
- 2 求職登録
- 3 JAより連絡(面接日程等)
- 4 採用面接



求職者用のホームページです。「とちぎの農業で働こう!」 <https://entori.jp/tcchu-ja> QRコードはこちら!▶



【1日バイトアプリデイワーク】

1日農業バイト「デイワーク」は、労働者を必要とする生産者の方がスマートフォンアプリに登録を行うと利用できる求人アプリです。アプリ上に1日毎に仕事を掲載し、直接労働者からの応募を受け、雇用につながるシステムです。当JAでは、労働力確保対策として、無料職業紹介と併せて推進しています。



【シルバー人材センター】

シルバー人材センターでは、豊かな知識と経験を持っている会員が、生産物の育苗、収穫の他、農地農家の耕起作業、草取り、米麦の収穫期の運搬(軽トラックの運転)のお仕事をお受けしています。※お問い合わせ先(受付平日の8:30~17:00)

小山市
シルバー人材センター

TEL:0285-28-4130

下野市
シルバー人材センター

TEL:0285-47-1124

野木町
シルバー人材センター

TEL:0280-56-2137

【農福連携マッチング】

農福連携とは、障害者等が農業に携わることを通じて、農業経営の発展と、障害者の社会参画を促す取組です。栃木県では、平成23年度以降、ユニバーサル農業の推進の一環として取組を支援し、平成30年度に農福マッチングシステムを構築しました。



質問・お問い合わせは、**営農企画課 TEL:0285-33-4321**までご連絡下さい。



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!



7月31日 企画管理部



(上:パーソナリティ信田さん
下:左から飯村部長、峰岸課長)



8月28日 梨部会



(上:パーソナリティ信田さん
下:神保部会長、鈴木さん)

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	11月15日(金)
野木支店	11月18日(月)
下野支店	11月25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	11月11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。

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

10月 9日(水) 14:00~14:30

10月23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7回理事会(8月9日)

- 令和6年度 農事実行組合長手当の支払いについて
- 「組合員・利用者本位の業務運営」にかかる取組方針の一部改正について
- 令和6年産 米集荷方針について
- 令和6年産 共計外米の取扱いについて

JAの概況(2024年8月現在)

貯金	1,702億3,848万円
貸出金	308億4,749万円
購買品取扱高	18億9,492万円
販売品販売高	39億1,873万円
長期共済保有契約高	3,472億9,407万円



2024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:0285-25-3155 FAX:0285-25-3159

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