かみつが

No. 293

Monthly Public Magazine

2023 9 September

JAかみつが
https://jakamituga.jp/
e-mail kamituga@ja-kamituga.or.jp

～ 実りの秋、はじまります ～

SMILE MONKEYS
豊かな明日へ 地域と共に

LINE QRコード
JAKAMITUGA Instagram QRコード
YouTube QRコード
Facebook QRコード
Twitter QRコード

特集
キャンプ道具で防災対策

「自己改革」や「SDGs」に関する記事はアイコンをつけて紹介しています。

かみつが おぴにおん OPINION

『高品質の梨を目指して』

JAかみつが梨部　部長
増渕（ます ぶち）　政廣（まさ ひろ）

我々JAかみつが梨部では、現在21名の生産者が梨栽培に励んでいます。

主な活動内容としては、現地検討会や目揃え会などを行い、高品質な梨の栽培管理、出荷販売に日々取り組んでいます。

同部では、「幸水」「豊水」「あきづき」「新高」「にっこり」と様々な品種を栽培しております。令和5年産の収穫期は平年より早く、生育状況は平年より多く良好です。今年は猛暑日が続き、高温下での管理などに注意し、適期収穫の徹底や選果・選別の厳守を行っています。出荷では「幸水」から始まり「にっこり」までの品種リレーを円滑に行うことに努めており、日々販売実績アップを目指しています。

近年、日本の農業情勢は、生産資材の価格高騰や農業者の減少など深刻な状況であります。同部でも部員の高齢化、後継者不足など様々な問題に直面しています。そのような状況下、同部の若手農業者が所属している「研究会」では月に1度の勉強会を実施、栽培管理方法などの研究に取り組んでいます。

我々は、その土地ならではの梨栽培に励み、今後も部員一人一人が更なる品質向上に向け、努めてまいります。

かみつが CONTENTS

No.293
[9月号]
2023.9.1

表紙 01
実りの秋に向けて、各部会の目揃え会の様子
かみつが おぴにおん 02
JAかみつが梨部 部長　増渕　政廣
あぐりNOW 03
～品質向上を目指して～ 出荷目揃え会
特集 04
キャンプ道具で防災対策
TOPICS 06
健康百科 08
『季節の変わり目にご注意』
上都賀総合病院　健康管理課　保健師　磐城　伸子
お天気カレンダー 09
営農情報 09
あぐりッシュ 10
鹿沼市亀和田町　大橋　宏徳さん
フルーツパラダイス 11

あぐりなうNOW

～品質向上を目指して～

出荷目揃え会

「夏・秋の農産物出荷規格統一で販売促進へ」

JAかみつが管内では、市場や関係機関、JA販売担当職員が連携した農産物販売強化に向け、各生産組織で目揃え会を行っています。目揃え会とは、農産物を出荷する前に、出荷規格、要領、選別基準を決める会です。各部会で基準を決めておく事で、品質が保たれ、消費者に安全安心な農産物を提供することが出来ます。

７月～８月、旬な農産物の目揃え会が各地で行われました。

７月６日 日光アスパラガス専門部会

７月11日　上都賀農協茄子部

７月13日　日光なす専門部会

８月１日　JAかみつが梨部

それぞれの部会では、カラーチャートや、出荷規格表と照らし合わせながら、品質の確認を行いました。

Happy Dream（はっぴーどりーむ）
栃木市西方町金崎
佐藤　瑛仁くん、央清くん、凪朔くん
今月のRECIPE（レシピ）
LETTERS ―― 12
おたよりひろば・みんなの作品
頭の体操
かみつが通信 ―― 13
インフォメーション ―― 14
裏表紙 ―― 16

今月の表紙

JAかみつがの生産部会の活動で出荷規格の統一と品質向上を目指し、目揃え会を実施しています。部会員、JA担当者がしっかりと目を揃える重要なことです。

●実りの秋に向けて、各部会の目揃え会の様子

特集

アウトドアを楽しみながら

キャンプ道具で防災対策

寒川 一（さんがわ はじめ）

1963年生まれ、香川県出身。アウトドアライフアドバイザー。東日本大震災や自身の避難経験を経て、災害時に役立つキャンプ道具の使い方・スキルを教える活動を積極的に行っている。

夏から秋、キャンプに出かけてみませんか?
アウトドアで過ごすための技術や知識は、災害などで避難した際にも確実に役立ちます。
キャンプに行けなくても、キャンプ道具について知っておくことをお勧めします。

アウトドアでの技術がなぜ防災に役立つの?

近年、空前のキャンプブームが続いています。家族や友人と、あるいは1人でのソロキャンプを楽しむ人たちが増え、それに合わせてキャンプ道具もかなり進化してきました。

寝る場所や電源なども整ったキャンプ場もありますが、基本的なキャンプでは、野外での住まいとなるテントを設営し、食事や温かい飲み物を得るために水を運んできて火もおこし、昼夜の寒暖差には防寒具などで備えます。つまり、普段の日常のインフラがほとんどない状況での衣食住を楽しむわけです。

では、自然災害によって自宅から避難する場合を考えてみましょう。全国で地震や洪水、土砂崩れなどで避難を余儀なくされることが増えています。その際はまず自治体指定の避難所に行くことになるでしょう。けれども避難所で備蓄している備品や食品は限られています。プライバシーの保てない環境、体育館などの硬く冷たい床も、体や心へのストレスになりそうです。

そんなときアウトドアに使える道具とスキルがあれば、避難所を出てテントを張り、自主避難ができます。安全が確認できる場所なら駐車場でも公園や野山でもいいでしょう。キャンプしながら自分たちで衣食住を確保し、情報収集や配布品の受け取りには避難所に出向き、被災復旧を待つのです。そうした自律的な避難をすれば、避難所も混雑を避けられ、備品の使用にも余裕が出ます。

普段から楽しみながらスキルを磨いておこう

普段から遊びとして楽しみつつ、被災時を想定したキャンプ経験を重ねることをお勧めします。

衣食住の中では例えば衣。夏でも夜間は冷え込むこともあります。ましてや災害はどの季節に起きるか分かりません。暑さ・寒さ対策にはどんな衣類や防寒具がどのくらい役立つかも経験しておくべきでしょう。

住では、テントの設営に慣れておくこと。風向きや日差し、斜面の状況などを考えた場所の選定も大切です。夜間の明かり、トイレをどう確保するかも重要要素です。

食に関しては、まずは水と火を得なければなりません。水道が使えない状況では水は川や池、雨水、湧き水などから得られますが、そのままでは飲めません。細菌を除去する高機能の浄水器も出ていますが、それがない場合、ろ過した後、火にかけて数分間煮沸する必要があります。調理だけでなく、安全な水を得るためにも火は必須なのです。

カセットコンロやバーナーなら火を得るのは簡単です。でも燃料が尽きたら?そう、たき火です。たき火はキャンプの大きな楽しみの一つ。ライターやマッチはぬれると使えないため、第三の火おこし法として、メタルマッチという火おこし道具の使い方も経験しておくと良いでしょう。

どんなキャンプ道具があると便利？

基本的に必要なのはテント、寝袋、マット、ヘッドライトです。これだけあれば野外で寝泊まりはできます。衣類は手持ちの物であっても、できれば春夏秋冬のキャンプで経験して、何が足りないかを体感すると良いでしょう。ただし、これだけだと寝泊まりの道具のみ。料理するには、鍋や網、食器、地面で火を使えない場所ではたき火台なども必要です。アウトドア専門店の他、最近は100円ショップでもさまざまな道具を扱っています。あれこれ試して楽しみ、災害時にも余裕を持って自主避難できるスキル習得を目指しましょう！

寝袋

季節に応じて性能もさまざまですが、寒い季節の避難を考えて、寝袋カバーなども考慮してみてください。

テント

表示されている人数は寝袋がギリギリ並ぶ数です。4人用は2人、8人用なら3～4人で使うのが適切です。

マット

これも1人ずつ必要。寝袋だけでは地面の凹凸や冷気が相当につらいので、マットを下に敷きます。

火おこし道具

メタルマッチという物。金属の棒をナイフの背などで強くこすると火花が出るので、それを火種に移します。

ヘッドライト

1人1つ持っていてほしい必需品。トイレなどに移動するにも、手元を照らして作業するにも必要です。

ランタン

野外で過ごすのに明かりは必須。電池式でも役立ちますが、ソーラー充電式ライトがあればより安心です。

ローリングストック はじめませんか

ローリングストックとは？

普段から食べている食材を多めに買い置きして、なくなったら補充する備蓄法が「ローリングストック」。JAで取扱いのある商品は、今日から始める備蓄におすすめです。

◎エネルギーになる主食

パールライスごはん「栃木県産こしひかり」
(180g×3P)×8
賞味期限：製造から8ヶ月

A.もちもちミルクパン（ミルク・ブルーベリー・チョコ・みかん）
10個入
賞味期限：製造から50日

◎ごはんに合うおかず

A.さばみそ煮缶
190g
賞味期限：製造から3年

A.さば水煮缶
190g
賞味期限：製造から3年

A.レトルトカレー（中辛・辛口）
200g
賞味期限：製造から2年

◎さっと補給できる甘いもの

A.芋けんぴ
135g
賞味期限：製造から120日

A.米粉でカリッとかりんとう
60g×10
賞味期限：製造から90日

A.米こうじの甘酒
125㎖×30
賞味期限：製造から10ヶ月

※期中で終売もしくはリニューアルになる可能性があります

好調運。心配事は取り越し苦労に終わりそう。抱え込ます人に話すと楽になります。買い物は計画性を発揮して◎

楽しく競い合いました

健康促進グラウンド・ゴルフ

日光年金友の会は７月19日、大谷川グリーンパークで令和５年度グラウンド・ゴルフ大会を行いました。グラウンド・ゴルフ大会は健康促進と地域交流を図ることが目的です。

晴天の中、昨年よりも多い８グループ48名の参加者が日頃の練習の成果を競いました。競技の結果、優勝は小林地区の手塚清一さんとなりました。

始球式を行う福田利夫会長

チャリティーゴルフ大会開催

JAかみつが共済プラザは７月4日、南摩城カントリークラブで第24回チャリティーゴルフ大会を行いました。ゴルフ大会を通して、健康促進、参加者からの募金により、福祉施設への支援を行うことが目的です。

晴天の中、104名の参加者はプレーを楽しみました。競技の結果優勝は毛塚久さんとなりました。

集まった募金は９万円で、日光市、鹿沼市、栃木市の社会福祉協議会へ寄付しました。

高校生がインターンで直売所を経験

栃木県立鹿沼商工高等学校２年生の髙塩直央さんは、７月５日、６日の２日間、鹿沼市のJAかみつが直営直売所「まちの駅新・鹿沼宿」にてインターンシップによる就業体験をしました。

髙塩さんは、「レジ業務を行いながら笑顔で対応する店員さんはすごいと思う。いつか自分が社会に出たときにこの経験が活かせればいいなと思う」と笑顔をみせました。

また、栃木県立宇都宮白楊高等学校２年生の藤原圭悟さんは、７月11日から14日までの４日間、日光市のJAかみつが直営直売所「小林直売所」にてインターンシップによる就業体験をしました。

藤原さんは、「直売所は、お客さんとの距離が近く、コミュニケーションを取りながら買い物ができるのが魅力的」と笑顔をみせました。

インターンシップによる就業体験は、生徒が社会に踏み出す前の貴重な経験の場となります。当JAは、今後も県内高校との連携を図っていきます。

レジ補助を体験する髙塩さん

品出しを行う藤原さん

地域貢献　自己改善

そば打ち実演を観る来場者

落合直売所のオープン2周年記念感謝祭イベント

7月16日、日光市内の落合直売所のオープン２周年記念感謝祭イベントを行いました。イベントでは1000円以上のお買い物した方先着150名に花の苗プレゼントやＡコープ商品「なす漬けの素」を使用した漬け物の試食、栃酪牛乳の試飲会を行い、会場は賑わいを見せました。

また、日光市内にあるそば店「観世音そば下の家」の店主半田耕一さんによるそば打ち実演会・販売が行われました。実演会を観た来場者は「プロのそば打ちを間近で観られるなんて貴重だ。素早い手さばきに見とれてしまった」と感心した様子で話しました。

同直売所の吉橋由美子店長は「近年コロナ禍でイベントが制限されていたが、来場者が喜んでくれるのが嬉しい。地元の皆様に愛される直売所になるよう努めたい」と笑顔で話しました。

生産拡大所得増大　自己改善

苗を観察する部員

仮植苗の生育状況を確認

JAかみつがいちご青年部は８月３日、部員の圃場３カ所で、定植前の仮植苗の生育状況を確認する現地検討会を行いました。部員、上都賀農業振興事務所担当者、JA職員約30人が参加し、「とちおとめ」、「とちあいか」の苗の生育状況を観察しながら今後の対策について意見交換、情報共有を図りました。

猛暑が続く中、健康面に気をつけ、今後の病害虫対策、夜冷処理などを適宜行い、反収、収量アップを目指していくことを申し合わせました。

狐塚利行部長は「苗の手入れが落ち着き、様々な病害虫が発生しやすい時期である。部員同士よく観察し、情報交換していこう」と話しました。

生産拡大所得増大　自己改善

ラジヘリを操縦するオペレーター

ラジヘリ防除で効率的な散布

日光市、上都賀農業振興事務所、栃木県農業共済組合、JAで構成する日光市病害虫防除協議会は、７月28日から８月12日まで、日光市内でラジコンヘリコプター（以下ラジヘリ）による農薬散布を行いました。市内水稲生産者から申請された約1400㌶分の水田に散布されました。

ラジヘリ防除を一斉に行う事で、広域にわたる適時防除が可能となり、農家の作業省力化、良品質米の生産につなげていくことが目的です。また、今回は試験的にドローンによる散布も行われました。

生産拡大所得増大　自己改善

あいさつをする和久井部長

県内トップクラスのキロ単価

上都賀農協ハウストマト部は７月13日、鹿沼市で令和５年産生産販売反省会を開きました。部員や市場担当者、JA職員ら関係者が出席し、出荷の反省点や販売情勢の確認を行いました。

同部では、各販売店の需要に合わせたアイテム資材を豊富に揃え、市場と連携した有利販売に繋げ、令和５年産の販売実績は平均キロ単価が県内トップクラスとなりました。

和久井貴史部長は「部員、JA担当者、市場と連携し出荷することができた。来年産は今年よりも実りあるシーズンとなるよう検討していきたい」とあいさつをしました。

友人や知人との会話が楽しいときです。近場の人気スポットを調べて足を延ばして。いつもと少し違う日常にツキ

蟹座 6/22～7/22　9月の運勢

健康百科

暑さが落ち着き、過ごしやすい季節となってきましたが、秋は夏の疲れや朝夕の寒暖差で体調を崩しやすい季節でもあります。この寒暖差によって自律神経が変調を起こし、様々な症状を起こすことを「秋バテ」と言います。夏バテとの違いは、夏バテは暑さによるバテ、秋バテは温度差によるバテと言われています。また、秋雨前線が停滞し、多くの台風が通過することによって気圧が変動しやすいことも、自律神経のバランスが崩れる原因となります。元気に過ごすための対策をしましょう。

上都賀総合病院
健康管理課　保健師
磐城伸子（いわきのぶこ）

「季節の変わり目にご注意」

❶ 旬の食材で免疫アップ

「食欲の秋」と呼ばれるように、秋は旬の野菜や果物、魚がたくさんあります。旬の食材はおいしく、栄養も豊富です。秋の味覚の代表であるさんまには良質なたんぱく質やビタミン類が多く含まれ、イモ類やキノコ類は食物繊維が豊富で、腸内環境を整えてくれます。ビタミンB1を含む豚肉や大豆製品と一緒に食べることで糖質がエネルギーに変換され、疲労回復効果があります。バランスよく食事をとりましょう。

❷ 運動と休息でリフレッシュ

30分程度の軽いウォーキングやストレッチなどは自律神経を整える作用があるほか、ストレス解消や食欲増進といった効果も得られます。気温に合わせた服装で朝夕の涼しい時間帯に行ないましょう。涼しいと喉が渇くことが減りますが、水分補給もこまめに行ないましょう。また、体が冷えていると寝つきが悪くなります。シャワーだけですませず、入浴で体を温めましょう。40℃くらいのぬるめで15～20分つかることで体の芯から温まり、リラックスできます。入浴のタイミングは就寝する1時間～1時間半前がよいでしょう。就寝時は、冷え過ぎないよう、気温によって調節できるようにかけ布団を用意しておきましょう。

気温の変化に気を付けて秋バテを予防し、食欲の秋、読書の秋、スポーツの秋など、秋を楽しく過ごしましょう。

お天気カレンダー

温帯低気圧と熱帯低気圧

気象予報士●檜山靖洋

「台風が温帯低気圧に変わりました」や、「台風が熱帯低気圧に変わりました」という表現、どちらのパターンもあります。

温帯低気圧と熱帯低気圧の違いは、発達のエネルギーとなる「燃料」です。熱帯低気圧は、熱帯の海から供給される暖かい湿った空気により発達します。熱帯低気圧が発達したものが台風です。温帯低気圧は、暖気と寒気がぶつかることで発達します。温帯低気圧は発達しても名称は変わらず、ニュースや気象情報では単に低気圧と呼ばれます。

台風が衰えて温帯低気圧になった後に、温帯低気圧として再び発達することがあります。暖かい湿った空気が弱まっても、寒気が入り込んで暖気とぶつかり発達するのです。電気で走っていた車が電池切れになったときにガソリンに切り替えてまた走りだすようなもので、ハイブリッドな低気圧です。このような場合は、台風ではなくなっても、暴風や大雨に警戒が必要です。

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。

営農情報
Farming Information

鹿沼市でいちご・にらの新規就農研修生募集中！

鹿沼市では、令和６(2024)年４月から始まるいちご（８期生）・にら（４期生）の新規就農研修生を募集しています。

募集にあたり、就農希望者がいちご・にらの栽培をイメージできるよう、栽培研修体験会を開催します。

出会いの森いちご園におけるいちごの定植作業や出荷調整作業、現役にら生産農家のほ場見学や収穫・出荷調整作業を体験してみませんか。鹿沼市で、いちご・にらでの就農を考えている方やいちご・にらの栽培に興味のある方は、是非ご参加ください。

開催日時

鹿沼市いちご会場
①令和5(2023)年９月23日（土曜日）9時00分～12時00分
②令和5(2023)年11月26日（日曜日）9時00分～12時00分

鹿沼市にら会場
令和5(2023)年10月15日（日曜日）9時00分～12時00分

※雨天決行、3会場の参加もOK

集合場所 体験会場

鹿沼市いちご会場…出会いの森いちご園
鹿沼市にら会場……JAかみつが南部営農経済センター、鹿沼にら部　生産者ほ場
※新型コロナウイルスの感染予防のため、マスク着用のうえ自家用車でお越しください。

申込期限

鹿沼市いちご会場
①令和5(2023)年９月15日（金曜日）まで
②令和5(2023)年11月13日（月曜日）まで

鹿沼市にら会場
令和5(2023)年10月４日（水曜日）まで

申込先

鹿沼市 経済部 農政課 農政係　TEL:0289－63－2191
※研修生募集に関する問い合わせは、鹿沼市の窓口までお願いします。
※就農関連情報については、上都賀地域就農支援ネットワーク会議までお問い合わせください。
上都賀農業振興事務所 経営普及部 経営指導担当　TEL:0289－62－6125

「みどり認定」栃木県第一号 JAかみつが管内のイチゴ農家

JAかみつが管内のイチゴ農家で栃木県農業士の江俣伸一さん（65）が「みどりの食料システム法」に基づき、県から環境負荷低減事業活動実施計画の認定（通称：みどり認定）を受けました。「みどり認定」とは、環境への負荷を低減させる計画を県に申請し、取り組み内容が認められると、税制や制度資金の優遇措置や補助事業等の優先採択等の対象になるもので、江俣さんは、栃木県内で初めての認定者となりました。

▲中里所長（右）から認定書を受け取る江俣さん（左）

◀とちあいかの生育状態を説明

江俣さんは、鹿沼市で約40アールの農地でイチゴの「とちあいか」を生産。以前から土作りや化学肥料・化学農薬の使用を低減し環境負荷低減に取り組んできました。上都賀農業振興事務所中里茂所長から認定書を受け取った江俣さんは、「今回の認定を受け、今後も品質の良い安全安心なイチゴ作りにまい進したい」と話しました。

勢いがあり計画推進のチャンスです。強気でいきましょう。人に頼るより自力でいった方が満足のいく結果に

乙女座 8/23～9/22 9月の運勢

あぐりッシュ

鹿沼市亀和田町

大橋（おおはし）　宏徳（ひろのり）さん（42）

大橋さんはイチゴ、水稲栽培を行う専門農家です。

技術を磨いて反収アップを目指す

「農業の魅力は頑張った分の成果が目に見えてかえってくること」と話すのは、就農して10年以上経つ大橋宏徳さん。就農以前はサラリーマンとして勤めていましたが、栃木県農業大学校時代の友人から勧めがあり、仕事も一区切りついたことから、実家の農業を継ぐことを決意しました。

就農してからは、上都賀地方フレッシュアカデミーに入園し、農業についての基礎技術や知識を学び、実家では実践的な経験を積んでいきました。現在は、水稲1.5ヘクタール、イチゴ22アールを栽培しています。基本は両親と宏徳さんの3人で栽培管理を行いますが、イチゴの出荷シーズンが始まるとパートさんを雇います。大橋さんが栽培するイチゴは「とちおとめ」。再来年からは「とちあいか」の導入も考えているようです。「県の推奨品種でもあり、評価も得られているので、魅力のある品種」と期待しています。

「農業はサラリーマンと違い、一定の休みがあるわけではない。その点はつらいが、やった分のリターンがあるのが、農業の魅力だ」と大橋さんは話します。しかし、異常気象や資材高騰など農業生産の現場には、不安がつきものので、単価が上がることを期待しています。今後の目標について大橋さんは「栽培技術をしっかり磨いて、反収をあげていくこと」と力強く語ってくれました。

農業ダイアリー

夏の暑さが厳しい8月。現在は、令和6年産のイチゴ出荷に向けて、仮植苗の手入れ、葉かき作業を行っています。ハウスの下準備を行い、9月中旬から定植を予定しています。

9月の運勢　9/23～10/23　天秤座　上昇運です。少し気がせくかもしれませんが後半を待った方がうまくいきやすいとき。前半は準備に力を入れて

おそろいのボーダーTシャツがお似合いです！

HAPPY Dream!（はっぴーどりーむ）

●栃木市西方町金崎

佐藤 瑛仁（えいと）くん（7歳）（右）　**央清（おうせい）くん**（4歳）（左）　**凪朔（なぎさ）くん**（1歳）（中）

お父さん：有樹（ゆうき）さん　お母さん：晴香（はるか）さん

佐藤家の3兄弟は、真夏の暑さも吹き飛ぶくらいに元気いっぱい。長男の瑛仁くんは、小学１年生。学童野球チームに入っています。将来、村上選手みたいな野球選手になるため、土日も野球の練習を頑張っています。時々家族みんなで食べに行くしょうゆラーメンが大好物です！

次男の央清くんは、電車が大好きな年少さん。特に「スペーシアX」が大好きです。プラレールの模型を見せながら「窓の形と色がかっこよくて好き」と一生懸命、ニコニコ笑顔で話してくれました。将来の夢は、もちろん電車の運転手です！

取材時、ちょうどお昼寝中だった三男の凪朔くん。寝起きにいきなり写真撮影をしたため、泣いてしまいました・・・そんな弟をあやすように抱っこする瑛仁君と寄り添う央清くん。その様子を眺めるお母さんの顔はとても温かく優しい笑顔でした。時々ケンカをしちゃうけどすぐに仲直りして遊ぶ兄弟。

ご両親は、「３人仲良く、元気に育ってほしい」と願っています。

牛乳をもっと食卓に おいしいミルクレシピ

出　典 ● JミルクWEBサイト「ミルクレシピ」

チーズと生クリームでリッチな味わいに

★キノコのチーズオムレツ

材　料（2人分）

シメジ…1/2パック　生シイタケ…4枚　マッシュルーム…5個　卵…4個　パルメザンチーズ…大さじ3　生クリーム… 50ml　塩、こしょう…各少々　オリーブ油…大さじ2　ミニトマト、ルッコラ…適量

作り方

①食べやすい大きさに切ったシメジ、生シイタケ、マッシュルームを炒める。
②①に卵、パルメザンチーズ、生クリーム、塩、こしょうをボウルに入れて混ぜ、卵液を作る。フライパンにオリーブ油を入れて卵液を流し入れ、フォークでかき混ぜながら焼く。
③②にミニトマト、ルッコラをあしらう。

野菜ソムリエ上級プロ KAORUの フルーツパラダイス

梨

～夏バテ予防や疲労回復に～

イラスト：小林裕美子

梨のプロフィル
【分　類】バラ科ナシ属
【原産地】中国、日本
【おいしい時期(旬)】７～10月ころ
【主な栄養成分】カリウム、食物繊維、ソルビトール、アスパラギン酸、プロテアーゼ
解説：KAORU

選び方

大玉でずっしり！　ずっしり

- 果皮に張りがありしっかりとした堅さ
- 色むらがない
- 軸が太く上から見ると正円
- お尻側がふっくらとした丸み

食べ頃の目安

赤梨
- 果皮が淡黄褐色・淡茶褐色 → 少し赤みがかった色に
- 果皮のザラザラが減り滑らかに

青梨
- 果皮が淡黄緑色 → 黄みがかった色に

NG　色が濃過ぎる ↓ 過熟で柔らかいかも……

保存方法

購入後、すぐに食べる場合は冷暗所で保存し食べる前に冷蔵庫で冷やす

冷蔵保存

丸ごと　気温が高い時期の保存に

新聞紙かラップに包み、保存袋などに入れ野菜室へ

くし切り　塩水などにくぐらせ変色を防ぎ、保存袋か食品保存容器に入れる

スムージーやコンポートにするのがお薦め！

冷凍保存　長期保存に

シャリシャリとした食感が損なわれるためそのまま食べるのには不向き

ピューレは保存袋に平らにならすか、製氷皿に入れる

梨のチカラ

カリウム
高血圧や動脈硬化の予防むくみ改善に

食物繊維
便秘予防やコレステロール値の低下に

プロテアーゼ
タンパク質分解酵素消化促進に

ソルビトール
便秘予防やせき止め解熱効果も

アスパラギン酸
利尿作用や新陳代謝を高め夏バテ予防、疲労回復に

楽しみ方・食べ方のコツ

冷やし過ぎると甘味を感じにくい
食べる1～2時間前に冷暗所から冷蔵庫に移す

甘さを楽しむには？
皮を薄くむき、芯は少し大きめに切り取る
お尻側と皮の近くが甘く、芯の近くは酸味が強い

お肉と相性抜群！
肉を軟らかくする効果が。すりおろしを焼き肉のたれに混ぜたり、煮込み料理に
消化を助けるため、食後のデザートにも

イライラすることが多そうですが改善へと向かう過程です。原因を調べて対処しましょう。協力者が現れる予感

蠍座（10/24～11/22）9月の運勢

おたよりひろば LETTERS

●今年はあまりセミが鳴いていないように感じます。暑さのせいでしょうか？　（鹿沼市Kさん）
●セミは気温の高い猛暑の日は、自分を守るため鳴くのをやめるそうです。それだけ今年の夏が酷暑だという事ですね。

●知らないところで色々なイベントが行われている事を広報誌で知ることができました。
（鹿沼市Yさん）
●徐々にイベントが増えてきましたね。魅力ある情報をお伝えできる広報誌を目指してまいります！

みんなの作品

俳句

【鹿沼市上奈良部町　高羽】
越えそうでなかなか越えぬ40℃

【鹿沼市上奈良部町　高翠】
猛暑下に我も野菜も肌かたし

【鹿沼市藤江町　清黄金】
異常かな猛暑続きの熱帯日

【鹿沼市下奈良部町　小野口博】
好きな物食べて暑さを乗り越える

【鹿沼市北半田　青木久】
春野菜所狭しと坪畑

短歌

【鹿沼市池ノ森　齋藤としい】
片隅に先代譲り働き手
勿体ないは「有休農機」

【鹿沼市久野　田村悦子】
亡き友のライン見返し想い出す
元気印の貴女の笑顔を

【日光市猪倉　金田恵子】
晴れつづき幾日ならむめずらしく
けふの雨降りて松の清しさ

【鹿沼市下遠部　相場栄子】
盆休み集いし子等と宴なり
酒の肴の持ち寄り嬉し

【日光市吉沢　手塚美智子】
寡夫となり竹籠編みに勤しむと
語る人の手その指を見る

【鹿沼市上奈良部町　高羽】
近頃ニュースを賑わすは
なでしこ大谷マイナンバー

【鹿沼市上奈良部町　高翠】
学友の暑中見舞いはオンライン
神戸の花火心彩り

【鹿沼市富岡　佐藤富一郎】
早植えの青田に稲穂見え初め
秋の実りに異なき祈る

【日光市轟　狐塚昭子】
盆のうち一夜でいいから帰ってと
遺影の夫に話しかけたり

作品募集

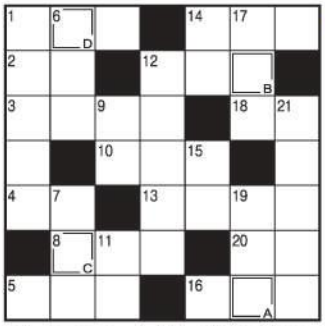
■作品は楷書で分かりやすくお書きください（ふりがなはいただいた作品の通り表記します）。住所・氏名・電話番号をご記入ください。
絵手紙や作品の写真などもお待ちしています。（掲載しない場合もあります）

● 毎月15日締切 ●

■宛　先
〒322-0044 鹿沼市鳥居跡町983－1
JAかみつがくらしの活動課
TEL.0289－65－1012
FAX.0289－65－1009

パズル？ 頭の体操

Q 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 十五夜に飾る植物
2 帰り道のこと
3 葉はコアラの餌になります
4 2の3――は6
5 必要以上に子どもを甘やかすこと
8 羹（あつもの）に懲りて――を吹く
10 発車――の新幹線になんとか乗り込んだ
12 奈良や和歌山がある地域
13 漢字で書くと竜胆。青紫色の花を咲かせます
14 台風――、よく晴れたね
16 吉永小百合さんの場合はサユリスト
18 ml、mgの「m」
20 お金を借りると付くことも

タテのカギ

出題・ニコリ

1 ポンペを担いで――ダイビングを楽しんだ
6 アンダー――の左腕投手
7 収穫期の田んぼで金色に輝きます
9 陶磁器はこの中で焼き上げられます
11 ――に敬老の日のプレゼントをもらった
12 「ギィー、チョン」と鳴く虫
14 陽（よう）の反対語
15 汁物をよそう食器の1つ
17 十五夜に楽しむもの
19 ピラフにホワイトソースをかけて焼いたもの
21 父と母のこと

●答えのわかった方は、官製ハガキに必要事項を明記のうえ、ご応募ください。正解者の中から抽選で「オリジナルクオカード」を差し上げます。
●当選者の発表は発送をもって代えさせていただきます。
●締め切りは**9月30日（土）** ※当日消印有効
●このコーナーではまちがいさがしとクロスワードパズルを交互に掲載します。

●JAかみつがのホームページからも応募できます。ホームページのJA広報誌からお入りください。
HP https://jakamituga.jp/
スマートフォンの方はこちらから

8月号の答え

2…家がレンガ造りから木造になっている
3…雄花が1株長くなっている
6…トウモロコシがかじられている
8…帽子のバッジの文字が違う
11…ボトルが増えている

表
郵便ハガキ
切手
322-0044
鹿沼市鳥居跡町983-1
JAかみつが
くらしの活動課行

① 9月号 答え
②郵便番号・住所氏名・年齢・電話番号
③広報誌「かみつが」についての感想・意見
④あなたの身の回りのできごと、広報誌「かみつが」への投稿もお寄せ下さい。

裏

9月の運勢 11/23～12/21 **射手座** 責任ある役回りを引き受けて。大変でもやりがいがあり、人望を得られます。目標は大きく持って。買い物に吉

青年部・女性会活動 報告

青年部のボウリング大会

JAかみつが青年部は、７月12日に鹿沼ヤングボウルでボウリング交流会を開催しました。青年部では毎年、新入職員の農家研修受入を行い、JA職員に農業現場を知ってもらう機会を設けています。昨年から職員との交流をさらに深めていこうとボウリング大会を通じて、親睦と連帯を深めていこうと企画されました。

JA青木孝雄組合長は「未来の担い手である青年部とJAを背負う若手職員が交流を図るのは大変喜ばしい。今後も交流を重ねてほしい」とあいさつしました。

青年部の田谷修部長は「ボウリング大会を通じて、様々な悩みなどを共有、話し合いながら楽しく交流を図っていこう」とあいさつしました。

青年部と刈払機講習会

JAかみつがとJAかみつが南部青年部は、7月10日、南部営農経済センターで、刈払機取り扱い研修会を実施しました。JA全農とちぎ農業機械推進課、株式会社丸山製作所に講師を依頼し、JA若手職員、青年部盟友、JAかみつがサービス(株)の職員が座学や実習を通して、刈払機の使用方法を学びました。

全農とちぎの担当者は、県内における農作業事故の状況について説明。丸山製作所の担当者は刈払機の仕組み、点検項目を説明。座学の後は、近隣の空き地で刈払機を実際に使い、基本的な操作の指導を行いました。

職員は、安全面に注意しながら、敷地内の草刈りを行う実施研修を行いました。田野井稔部長は「基本的な部分を学び、刈払機を安全に使用していこう」と話し、職員らに、実践的な刈払機の使用方法を指導しながら、実施研修に参加しました。

かぬま女性大学講座
「ハンカチで作るピエロ人形」

JAかみつがかぬま女性大学は7月24日、JAかみつが本店で第5回講座「ハンカチで作るピエロ人形」手芸教室を行い、女性会員や一般参加者22名が参加しました。

JA事務局が講師となり、一枚のハンカチを裁断し、腕や足などのパーツごとに縫い合わせ、中身にバラの香りのポプリを入れたピエロの人形を作成しました。「ハンカチピエロ」は、不要になったハンカチや布を再利用しピエロ人形にリメイクしたもので、参加者は持参したハンカチをカラフルで個性豊かなピエロに変身させました。

参加者らは「ハンカチの柄によって印象がちがう。思い出のハンカチで作ったので飾って楽しみたい」と笑顔で話しました。

日光女性大学講座
「睡眠の話」「がま口財布作り」

JAかみつが日光女性会は7月27日、日光営農経済センターでJAかみつが日光女性大学第61回講座「睡眠の話」と「がま口財布作り」教室を開き、女性会員や一般参加者18名が参加しました。

「睡眠の話」では、東洋羽毛北関東販売(株)睡眠健康指導士の星野知氏が講師となり、「睡眠セミナー」を行い、参加者は上手な眠り、下手な眠りについて学びました。

「がま口財布作り」はJA事務局が講師となり、縁起のよい日本の伝統模様がふんだんにあしらわれた、ちりめん調の布でがま口財布作りを行いました。

参加者らは「睡眠に関する知識が増えた。さっそく実践してみたい」「和風でかわいらしいがま口財布ができた」と笑顔で話しました。

女性大学はJA事業に参加参画する女性と地域女性を超えて共に学び合い、いきいきした地域づくりと仲間づくり、様々な講座を通して教養を深めることを目的としています。

山羊座 12/22～1/19 9月の運勢

好調運です。ラッキーが舞い込む予感。ピンチに思えることもより活躍するためのきっかけです。前向きに捉えて

JAかみつが 年金キャンペーン

JAかみつがで年金をお受取いただける
お友達、お知合いの方をこの機会にぜひ、
ご紹介いただけませんか!?
すてきなプレゼントをご用意しております。

キャンペーン期間

令和5年9月1日(金)～令和5年10月31日(火)まで

ご紹介対象者

期間中に年金のお受取口座をJAにご指定いただける方

ご紹介方法は簡単です!
JAにご連絡をいただけるだけで結構です。手続き等はJA職員にお任せ下さい。

ご紹介・ご契約プレゼント

- 年金受取口座を他金融機関よりJA口座に変更された方に
- 上記の方をご紹介いただいた方に
- これから年金をお受け取りの方をご紹介いただいた方に
(ご成約の場合に限ります)

1,000円分のクオカードをさしあげます。

まだまだ楽しい行事やうれしい特典をご用意しています!

- お誕生日プレゼントをお届けします!
- 金利上乗せ定期貯金がご利用いただけます!
- 旅行やグラウンドゴルフなどへご参加いただけます!

JAの自動車共済お見積りキャンペーンも実施中!

さらに お見積りいただいた ★栃木県限定★ 先着6,000名様に

①、②どちらか1つプレゼント
①アンパンマンレジャーシート
②車載用 ファブリーズ

※数に限りがありますので、ご希望商品がお選びいただけない場合があります。※商品がなくなり次第、終了いたします。※JA共済窓口または複合渉外にお見積りをご依頼いただいた方を対象とします。

JAかみつが JA住宅ローン

新築から太陽光発電・リフォーム・借換え・中古住宅購入に!!

「JAとのお取引はこれから」というお客様もお気軽にご相談ください。

★令和5年7月3日～令和5年9月29日までにお申込かつ申込日より6ヶ月までにお借入れの方が対象となります。

変動

標準金利(2.725%)
軽減条件3項目以上該当の場合

年0.620%

※当初変動金利選択中は、年2.105%軽減　固定金利選択後は以後、年1.40%軽減

現在お借り入れ中のマイカーローン、教育ローン等を住宅ローンにおまとめできます!

※マイカーローン、教育ローン等のお借換資金の払出時期は、建物完成後の最終資金払出時となります。

10年固定

固定変動選択型
「はじめに大きな軽減型」
標準金利(3.85%)
軽減条件3項目以上該当の場合
令和5年7月3日現在

年1.40%

★一般団信の掛金はJAが負担いたします。また、団信生命共済特約付の場合、上記金利が上乗せとなります。
★金融情勢により軽減金利並びに軽減幅を見直しさせていただく場合があります。

3大・9大疾病特約・長期継続入院	
3大疾病特約	+年0.10%
9大疾病特約	+年0.20%
長期継続入院特約	+年0.15%

●軽減条件以下3項目選択

①提携ハウスメーカーからのご紹介、JA施工または他金融機関からの借換の方
②給与振込(5万円以上)、年金振込(家族含む)または農産物代金振込・不動産収入振込を既にご利用、または新規にご指定いただける方
③公共料金等口座振替(当JA指定:1種以上JAカード払いを含む)
④JAカードを既にご利用、または新規にご契約の方
⑤カードローン利用者または新規ご契約の方
※軽減条件2項目該当については、年0.36%上乗せになります(当初特約期間中)
◎特約期間のあるものは、軽減条件2項目該当について、年0.30%上乗せになります。

JA資産管理事業のご案内

相続相談、農地・土地の売買等有効活用をお考えの方はJAへ!!

JAでは組合員・利用者のみなさまの税金・法律・不動産などに関するご相談について、専任担当者が顧問弁護士、税理士など専門家と連携してアドバイスを行い、問題解決のお手伝いをしています。お気軽にご相談ください。

10月の休日営業日(本店)

7日(土)、14日(土)、21日(土)、28日(土)、29日(日)

お問い合わせ

■JAかみつが資産管理センター
☎0289－65－1008(南部地区)
☎0288－22－1127(日光地区)

カーリース はじめました

リース契約終了後、車がもらえる!

初期費用なしで、ぜ～んぶコミコミ価格

車両代 / 重量税 / 自動車税種別割 / 環境性能割 / 登録費用 / 自賠責保険料

車検無料クーポン	×2枚
オイル交換・オイルエレメント交換無料クーポン	×4枚
オイル交換無料クーポン	×7枚

例えば…7年リース、ボーナス併用時
月々、10,890円(税込)より～

ダイハツムーヴ 2WD 5D L SAⅢ DCVT 純正マット・純正バイザー

LINE

※別途、9年リース・11年リース、月額均等プラン、頭金プランもございます!
●JAかみつがサービス(株) TEL0289-75-1010

9月の運勢 1/20～2/18 水瓶座 見られていることを意識して行動を。注目を力に変えられます。相談は年上の人にすると吉。行動はスピーディーに

information

中古農機情報

鹿沼農機センター（鹿）　日光農機センター（日）
TEL.0289-75-4861　TEL.0288-30-1191

品　名	型番・備考など	希望価格
①クボタ コンバイン　（鹿）	SR195	50万円
②ヤンマー 耕転機　（鹿）	YS105	10万円
③オオシマ 選別計量機（鹿）	SK20	6万円
④ミツビシ 田植機　（鹿）	LV−4	25万円
⑤サタケ 籾摺機　（日）	NRZ350GXA	30万円
⑥ヤンマー コンバイン（日）	AG460	200万円
⑦イセキ 田植機　（日）	PZ60	60万円
⑧サタケ 籾摺機　（日）	NRZ350GXA	36万円

仕上及び消費税は含まれていません。上記中古品は現品限りのため、受付順に契約をすすめておりますのでご了承ください。

中古農機無料査定実施中！

＼お得な情報発信中／
友だち募集中

LINEの友達登録もお願いいたします！

農業者年金のご案内
農業者の皆様、老後の備えは万全ですか?

これからの日本は、少子高齢化社会になると予測されています。老後を安心して暮らすためにも若いうちからの備えが必要で、年金の加入は欠かせません。農業者の皆様も、メリットがたくさんある新しい農業者年金に加入して安心で豊かな老後を迎えましょう。

農業従事者なら誰でも加入できます
60歳未満の国民年金第1号被保険者であって年間60日以上農業に従事する方であれば誰でも加入できます。

保険料は自由に選択できます
月額2万円から6万7千円の間でご自身のライフプランに合わせて保険料を自由に選択できます。

少子高齢時代に強い安心・安全な制度です
自ら積み立てた保険料とその運用益により将来受け取る年金額が決まる「積立方式」の年金です。

税制面で大きな優遇があります
保険料は全額が社会保険料控除の対象となり、所得税・住民税が節税になります。（支払った保険料の15～30%程度が節税）

保険料の国庫補助もあります
認定農業者など一定の要件を満たす方には、保険料の国庫補助があります。（月額最高1万円、通算最高216万円）

80歳までの保証がついた終身年金です
年金は終身受給できます。また、加入者や受給者が80歳になる前に亡くなられた場合は死亡一時金として遺族が受け取れます。

●お問い合わせは、各市の農業委員会または
JA各支店・信用業務課（TEL.0289−65−1003）まで

各種相談会

○税務相談会（要予約）
令和５年10月12日(木) JA本店　日光中央支店
顧問税理士　ウチノ税理士法人

○法律相談会（要予約）
令和５年10月19日(木) JA本店
弁護士法人　木村・岡部　法律事務所
◆申込は各支店または
鹿沼･日光資産管理センターへ
鹿沼資産管理センター TEL **0289-65-1008**
日光資産管理センター TEL **0288-22-1127**

相談は無料

○年金相談会（要予約）講師：笹沼和子 社労士
令和５年９月30日（土）　粟野支店
TEL**0289-85-2151**　午前９時～午後３時
◆相談は無料。各支店にお申し込み下さい。

○休日ローン相談会
令和５年10月の開催日　午前９時～午後４時
◆鹿沼ローンセンター（鹿沼支店内）
７日(土)・14日(土)・21日(土)・28日(土)
鹿沼市鳥居跡町983-1 TEL**0289-63-0056**
◆日光ローンセンター（日光中央支店内）
14日(土)・28日(土)
日光市森友923−3　TEL**0288-23-7002**

8月の理事会　8月30日開催

■ 協議事項 ■

（１）豊岡ＡＴＭ移設について
（２）社債の累積３億円超の信用の供与等にかかる追認について
（３）職制規程（別表）業務分掌・職務権限表の一部改正について
（４）令和５年産米概算金設定について
（５）職制規程（別表）業務分掌・職務権限表の一部改正及び購買未収金債務者区分一覧表兼延滞債権回収会議報告書の明確化について
（６）大豆選別機の導入について

■ 報告事項 ■

（１）令和５年度上期自己監査の実施について
（２）無面接共済契約にかかる不祥事再発防止策の取組状況および要改善ＪＡの指定解除について
（３）７月末主要勘定実績検討について
（４）令和４年度経営の概況について
（５）正組合員加入促進運動の実施について
（６）「日本農業新聞」普及運動の取組結果について
（７）ＪＡかみつがサービス㈱７月末実績報告について
（８）自動車推進役職員総ぐるみ運動７月末実績報告およびオートパル利用状況について
（９）夏期貯蓄推進運動の進捗状況について
（10）マイカーローンキャンペーンの進捗状況について
（11）令和5年度下期（第2次）年金獲得特別推進運動について
（12）第３四半期の余裕金運用方針・計画について
（13）JAかみつが米穀等共同計算基本要領の制定について
（14）令和5年産米検査日程報告について
（15）令和５年産麦集荷実績報告について
（16）肥料価格高騰対策の実施について
（17）人形供養祭の開催について

編集後記

今年の夏が暑すぎて、疲れ気味です。そんな夏を乗り越えるスタミナ食材の「豚肉」！８月発行の地域コミュニティー誌グリーンGreenでは、夏野菜と豚肉レシピを特集しています。おすすめは表紙の「ニラ豚丼」ニラと豚肉がよく合って、白飯がすすみます！美味しいごはんは元気のもと！　（まりっこ）

コミュニケーションが活性化。情報がたくさん入ってきます。頼られても引き受け過ぎないで。取捨選択が大事

魚座 2/19～3/20　9月の運勢

かみつが JA KAMITSUGA
2023年9月1日発行
（毎月1回発行）
9月号
編集・発行／上都賀農業協同組合　総務部
〒322-0044
鹿沼市鳥居跡町983-1
☎0289(65)1012
印刷所／㈲アートプリント

第15回 JAかみつが 人形供養祭

開催日

10月9日（月）祝日
葬祭センター かみつが

10月22日（日）
JAかみつが 森友ホール

受付時間（当日のみ）
9:00～11:00

供養費用は、**1,500円**（1家族）となります。
JAふれあい倶楽部会員の方は**500円**（1家族）になります！

①福引き ②模擬店
●焼きそば ●唐揚げ
●フランクフルト など･･･

ご注意ください!!

- お預かりできるのは**人形・ぬいぐるみのみ**です。
- ガラスケース・ひな壇・金属製のもの・包装紙等は必ず除いてお持ちください。
- 人形はビニール袋に入れてお持ちください。
  段ボールでのお持込みは不可です。

ご葬儀の事前相談承ります。

ご相談・お見積り・ご見学は無料です

葬儀の相談なんて…と思われるかもしれませんが
「事前に相談をしておいて良かった」との声をたくさんいただいております。
葬儀のことなら何でもご相談ください。ご心配・ご不安解消のお力になります。

新型コロナウイルス等
感染拡大防止対策を
実施しています

お問い合わせ先　**まずはお気軽に、お電話ください**

鹿沼地区 粟野地区 西方地区　葬祭センター **かみつが**
☎0289-63-0688
鹿沼市鳥居跡町983-2
＜ エレベーター完備・大中2つのホール・駐車場300台あり ＞

日光地区　JAかみつが **森友ホール**
☎0288-22-0293
日光市森友926
＜ 大ホール、ファミリーホール（30名まで）・駐車場350台あり ＞