

# かみつが

No. 297

Monthly Public Magazine

かみつが || <http://jakamituga.jp/>  
e-mail [kamituga@ja-kamituga.or.jp](mailto:kamituga@ja-kamituga.or.jp)

2024  
1  
January

あけまして  
おめでとうございます

今年もよろしくおねがいします!



2024

特集

新年スペシャル

お正月パズル



SMILE MONKEYS

豊かな明日へ 地域と共に



「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

おびにおん

O P I N I O N



## 『新春挨拶』

上都賀農業協同組合 代表理事組合長

あお きの たか お  
青木 孝雄

新年明けましておめでとうございます。

皆様方におかれましては、清々しい新年を迎えられたこと、心からお慶び申し上げます。また日頃よりJA事業に対しご理解とご協力を賜り厚く御礼申し上げます。

昨年は、4年ぶりに「JAまつり」を開催し、多くの方々にご来場いただきました。徐々に経済活動が正常化の方向へ進み、日常生活に明るさを取り戻しつつあるように思えます。「コロナが第5類になりましたが、収束に向けては、息の長い取り組みが必要であること変わりはなく、JAとしても、できることをしっかりと取り組んでいきたいと思っております。

さて、JAかみつがは、「自然と共生する豊かな地域社会の創造」を理念に掲げ、上都賀地域の大自然を守り、地域の皆様とともに豊かな社会つ

くりに向け取り組んでおります。農業に関する事業はもとより、貯金や融資などの信用事業、「ひと・いえ・くるま・農業」を保障する共済事業、食材配送や葬祭などの生活事業など、様々な事業を展開することにより、理念の実現に努めております。JAは、農家に限らず誰でもご利用できますので、多くの方にお気軽にご利用いただきたいと思います。

JAかみつがでは、地域にとって「なくてはならない組織」であり続けるため、皆様とともに成長し、新たな価値・希望に満ちた明るい社会の創造に貢献して行きたいと考えております。引き続き、ご指導ご鞭撻のほどよろしくお願ひ申し上げます。

結びになりますが、令和6年が、地域の皆様にとって、すばらしい1年になりますことを心よりご祈念申し上げます。新年のご挨拶とさせていただきます。

## かみつが

No.297  
[1月号]  
2024.1.1

CONTENTS

表紙

新春あいさつ

スマイルモンキーズ

かみつが おびにおん

上都賀農業協同組合 代表理事組合長

青木 孝雄

あぐりNOW

鹿沼南高等学校×JAかみつが

お米を使用した調理交流会

特集

新年スペシャル

お正月パズル

TOPICS

健康百科

「医薬品とトクホ、

サプリメントの違いについて」

上都賀総合病院 薬剤部 薬剤師

石川 夏波

営農情報

あぐりリッシュ

日光市吉沢 福田 尚徳さん

フルーツパラダイス

# お米を使用した調理交流会



あぐり  
なう  
NOW

JAかみつがは11月15日、地域の食と農を振興するため「鹿沼南高等学校とJA職員によるお米を使用した調理交流会」を行いました。同校3年生のライフデザイン科12名の生徒と、入組2年目のJA職員6名が参加し、お米や米粉を使用した調理交流を行いました。

消費減少傾向にあるお米の消費拡大に繋げていこうと、お米、米粉を使用したレシピを生徒が考案し、JA職員と協力して調理することで地域の活性化と農産物PRを図るのが目的です。

調理実習では、米粉を使用した「 Pasta 」、「蒸しパン」、「どら焼き」、「キッシュ」、「マドレーヌ」や米をつなぎにした「ハンバーグ」などを完成させました。

また「JA&鹿南のおにぎり屋さん」と題して、JAブランド米の日光産コシヒカリ「しゃりまんてん」を使用したおにぎりを作りました。様々な種類の具材を用意し、お米に合うバリエーションを広げようと生徒と職員は相談しながらおにぎりを握りました。

調理後は水稻・イチゴを栽培する鹿沼市農業士の鈴木康正さんとJA職員が講師となって、JA管内の米の生産状況や概要、鈴木さんの経営状況や農業に対する考えなどの講話となりました。



## 生徒が考案した米粉のレシピの一部を紹介

### 米粉蒸しパン

- 材料 2人分
- ・米粉.....50g
  - ・小麦粉.....50g
  - ・ベーキングパウダー.....小1
  - ・砂糖.....50g
  - ・サラダ油.....大1
  - ・牛乳.....100cc



- レシピ
- ①粉類Aをふるい、そこに砂糖を加える
  - ②①に牛乳を入れよく混ぜる
  - ③サラダ油を少しずつ加え、生地になじませる
  - ④カップに7分目程度の高さまで生地を流し込み、中強火で10分蒸す

\*他のレシピはJAホームページ「JAかみつが日記」から閲覧できます。

## ●新春あいさつスマイルモンキーズ



今年号らしくお正月らしいデザインとなりました。おなじみのキャラクター「スマイルモンキーズ」の嗜れ着バージョンです。今年も「スマイルモンキーズ」とともにJAかみつがをよろしくお願ひいたします。

## 今月の表紙

- 裏表紙
- インフォメーション
- かみつが通信
- おたよりひろば・みんなの作品頭の体操
- LETTERS
- 今月のRECIPE(レシピ)
- 佐藤大夢くん、倅大くん、大成くん
- 日光市岩崎
- Happy Dream (はらふーんふーん)

# お正月パズル

お正月ぼけを吹き飛ばすパズルで頭スッキリ。  
気持ちを新たに幸先の良い一年のスタートを切りましょう！

出題：ニコリ イラスト：信吉

## お正月のごあいさつのシークワーズ

あ ま だ し と お は た  
た け ん た め て つ の  
じ ね ま で く ら も し  
ん こ と し も か う い  
じ う ろ と て い で つ  
や よ う こ い も へ て  
に ど う よ し の も き  
い ち ね ん に も と し

リストにある言葉を、左の盤面から探しましょう。

どの言葉も縦・横・斜め8方向のいずれか一直線上に読みます。つまり下から上や、右から左に向けて読むこともあります。途中で曲がったり、飛ばして読むでは駄目です。同じ文字を複数の言葉で使うこともあります。小さい文字は大きい文字として探してください。

言葉を全て探すと、何文字かが使われずに残ります。その残った文字を上から順に読んでできる言葉は何でしょう？

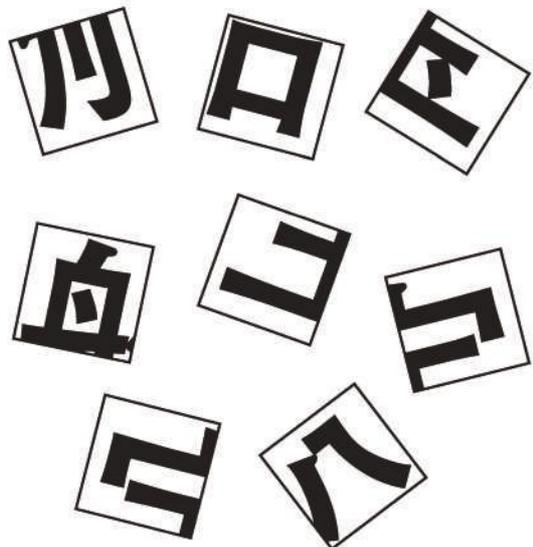
### リスト

しんねん あけまして おめでとう  
ことしも いちねん よろしく ともに  
きもの きて おてらか じんじゃに  
はつもうでへ いこうよ もらった  
おとしま たためて かいものも しょう  
たのしい としで いいよね

## 漢字合わせ札

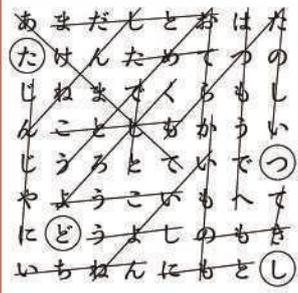
ある2字の熟語を、それぞれ4つに切断して、ばらばらにしてみました。

うまく組み合わせて、元の熟語を当ててください。



お正月のごあいさつの  
シークワーズ

答え たつとし(辰年)

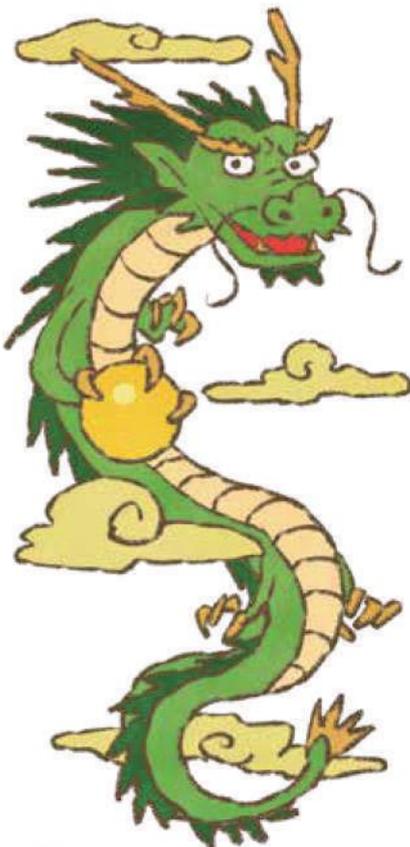
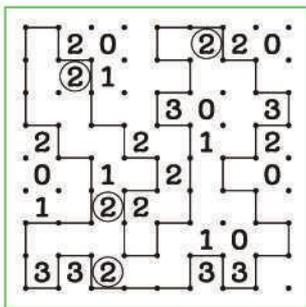


漢字合わせ札

答え 宝船

スリザーリンク

答え 4個



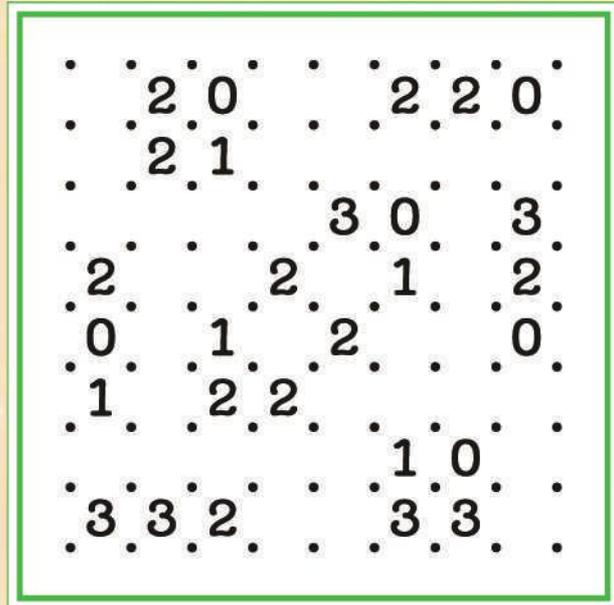
# スリザーリンク

## ルール

- 1 点と点の間を縦・横の線で結び、全体で1つの輪を作りましょう。
- 2 4つの点を作る正方形に囲まれた数字は、その正方形の辺に引く線の数を表しています。数字のない正方形には、何本の線を引くか分かりません。
- 3 線を交差させたり、枝分かれさせたりしてはいけません。

## 問題

出来上がった輪の中に、2は何個入ったでしょうか？

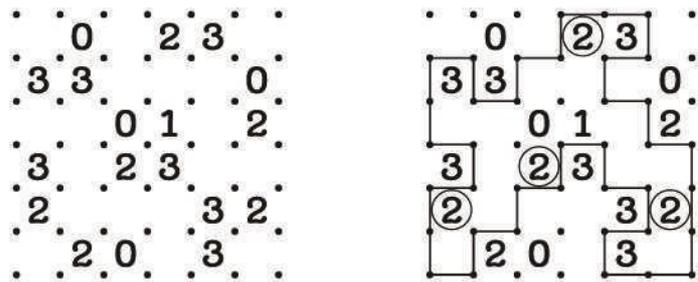


## 考え方

数字の周りにその数字の数だけ線を引いて、全体で1つの輪を作るパズルです。線を引かないところには×などの印を付けると分かりやすいですよ。例題の左上に、0と3が縦に並ぶところがありますね。0の周りには線を引かないので、その下の3は0と接しない3辺に線を引くことが分かります。そうすると、その左にある3の線の引き方も決まりますね。どこにもつながらない線ができたり、輪が2つ以上になったりしないように、注意しながら解いてください。

## 例題

出来上がった輪の中に、2は何個入ったでしょうか？



例題の答え:4個



▲トマト栽培を学ぶ学生

◀ニラ栽培を学ぶ学生



あいさつをする青木組合長



## 宇都宮短期大学生が鹿沼の農業を学ぶ

地域の健康と福祉に貢献できる栄養士養成を目指す宇都宮短期大学食物栄養学科の1年生は、11月16日、鹿沼市のJA鹿沼にら部部長の石川順一さん、JAハウストマト部部長の和久井貴史さんの農場を訪れ、ニラとトマト栽培について学びました。

石川さんの農場では、ニラの栽培管理や刈り取り方法、その後の出荷方法などが説明され、和久井さんのハウスでは、鹿沼市の農産物の特徴やトマト栽培について説明がありました。



## 農政情報の共有図る

JAかみつがは11月13日、JA本店で県議会議員を交えた農政懇談会を開きました。県議会議員や青木孝雄組合長ら常勤役員関係者13人が出席しました。JAは2024年度の県農業施策・予算に関する要望を挙げました。要望に対して県が進めている農業施策や検討内容を議員らが説明し、活発な意見交換が行われました。

JA青木組合長は「生産者は誇りをもって農業生産に励んでいる。行政としっかり連携し、農業振興を図っていきたい」と話しました。



玉串を奉納する酒主さん



## 伝統の「東照宮抜穂祭」

日光東照宮へ奉納する献穀米（もみ種）の収穫を祝う「東照宮抜穂祭」が11月13日、日光市小林の酒主勝さん宅で行われました。歴代の奉耕者、世話役らが参加し、収穫したもみ種を東照宮の神職が祈願しました。

奉耕者の酒主さんは「無事に収穫を迎えられたことに感謝している。最後の奉納までしっかりと役目を果たしたい」と話しました。



ニラの結束を教える齋藤さん



## 小学生がニラ農家の仕事を学ぶ

日光市立大室小学校3年生は11月13日、社会科の授業「市の人々のしごとをしらべよう」で、日光市大室でニラ栽培を行う齋藤隆文さんを講師に招き、授業を行いました。齋藤さんはJA日光青年部に所属し、食育活動にも尽力しています。

齋藤さんは収穫から出荷までの作業など映像を交えながら説明しました。児童はニラの結束、袋詰めを体験しました。

齋藤さんは「これからもニラを美味しく食べて元気に成長し、農業や食に興味や関心を深めてほしい」と話しました。





特別栽培米日光市産コシヒカリをもつ吉原会長



自己改革  
生産拡大  
所得増大



生育状況を確認する参加者



自己改革  
生産拡大  
所得増大

## 日光産特別米販売始まる

JA全農とちぎは、11月27日から栃木県内のヨークベニマル各店舗で「特別栽培米『日光市産コシヒカリ』」を販売しています。使用する米は、「JAかみつが日光特別栽培米研究会」の会員らが生産する特別栽培米です。

特別栽培米とは、県が定めた慣行基準の節減対象農薬の使用と化学肥料の窒素成分を5割以下に抑えて栽培される米で安全安心で環境に優しい環境配慮型の米となっています。

同協議会の吉原義則会長は「環境に配慮した安全安心なお米をぜひ多くの人に食べていただきたい」と話しました。



## 出荷本格化、厳寒期対策の現地検討

JAかみつがいちご青年部は11月24日、鹿沼市内の部員のほ場3カ所でイチゴ現地検討会を行いました。部員、上都賀農業振興事務所、JA職員が参加し、厳寒期の栽培管理、出荷本格化に向けての情報交換を行いました。

現地では、生育状況を確認しながら、今後の収穫時期の見通しを検討し、部員はそれぞれ栽培上での疑問点や工夫している点など、意見を交わしました。

同部の狐塚利行部長は「今回の検討会で様々なことを勉強しながら、情報、意見交換を行っていこう」とあいさつしました。



いも串の焼けた香りがただよう会場



自己改革  
地域貢献



しやりまんてんを寄贈する大嶋会長(右)



自己改革  
地域貢献

## 栗野支店感謝祭「芋まつり」盛り上がる

JAかみつがは12月3日、栗野支店で栗野地区の住民を対象に栗野支店感謝祭「芋まつり」を行いました。

同まつりは、JAと栗野地区運営委員会をはじめとした栗野女性会などの組織が地域活性化と日頃の感謝を込めて、抽選会や玉こんにゃくの無料配布などを行いました。当日は「芋まつり」にちなみ、焼き芋やサツマイモスティック、いも串の販売や子ども向けにヨーヨー釣りや射的などのゲームを行い、賑わいをみせました。

来場した親子は「地元を盛り上げてくれるイベントを開催してくれるJAに感謝したい」と笑顔で話してくれました。



## 日光産コシヒカリを学校給食へ

日光市農政対策協議会は11月28日、日光産コシヒカリ「しやりまんてん」515kgを日光市へ寄贈、市内の小中学校37校に学校給食として提供されました。

同協議会大嶋美智夫会長とJAかみつが関係者らが日光市役所を訪れ、齋藤孝雄教育長を表敬訪問しました。

大嶋会長は「精米施設、パッケージも新たに変わった『しやりまんてん』を子供たちに食べてもらい、食と農の大切さを学ぶ機会にしてほしい」と話しました。





上都賀総合病院  
薬剤部 薬剤師  
石川 夏波  
いしかわ かなみ

## 「医薬品とトクホ、サプリメントの違い」

近年、健康志向が高まるなか、「健康食品」や「トクホ」といった言葉をよく耳にするようになりました。今や身近になった言葉ですが、みなさんはそれぞれの違いについて知っていますか？

「医薬品」、「健康食品」、「トクホ」、「サプリメント」の違いについて説明します。

### ◆ 医薬品 ◆

「医薬品」とは人や動物の病気の診断や治療、予防に使用されるもの

### ◆ 健康食品 ◆

「健康食品」とは一般的に、健康に良いことをうたった食品全般のこと

### ◆ トクホ（特定保健用食品） ◆

「トクホ」とは特定保健用食品の略でからだの生理学的機能などに影響を与える保険効能成分を含む食品のこと

消費者庁から表示内容の許可を受けたものだけがトクホの表示をすることができます。

### ◆ サプリメント ◆

みなさんは「サプリメント」と聞いてどのようなものを思い浮かべますか？錠剤やカプセル製剤などを思い浮かべる方が多いのではないのでしょうか？

健康食品の一つで特定の成分が濃縮された錠剤やカプセル製剤と考えられています。実は「サプリメント」の明確な定義はありません。

医薬品と健康食品の違いは利用目的にあります。医薬品は先に述べたように病気の治療に用いられます。健康食品は健康の維持や栄養成分の補給、疲労回復、ダイエット、病気の予防に用いられるもので、治療としての利用目的がないことが医薬品との違いです。

また、「健康食品」や「サプリメント」は薬ではないからどのようになんでも大丈夫。「一緒に飲んじやいけないものはないですよ。」と思っている方はいませんか？実は健康食品やサプリメントも医薬品との飲み合わせが問題になることがあります。飲み合わせが悪いと薬の効果が阻害されてしまったり、逆に増強されてしまったりといったことがあるので注意が必要です。

医薬品や健康食品に関してわからないことがあるときは薬剤師に相談してみましょう。



## 資材店舗コンクールで全国入賞

JAかみつが日光資材店舗は令和5年に開催された「JA資材店舗CS甲子園2023」で審査員特別賞「ピーアップ賞」((株)ピーアップの審査員賞)を受賞しました。同店舗では豊富な手づくりPOP、組合員目線に立った店舗づくりが評価され全国農業協同組合連合会より賞状が贈られました。

### ★ 日光資材店舗 ★



資材店舗では  
今後も利用者に喜ばれる  
店舗づくりを目指して  
行きます。

### ★ 資材店アグリ奈佐原 ★



また、資材店アグリ奈佐原は「関東甲信越地区店舗ディスプレイコンテスト2023」において「特別企画部門」優秀賞を受賞しました。





## 新品種「とちあいか」を作付けして 所得向上を図りましょう!!



いちご新品種「とちあいか」は、令和6年産では上都賀農業振興事務所管内において98名(前年60名)、18.0ha(前年比209%)で栽培されています。また、消費者からも「食味が良く、一度食べるとまた食べたくなる」という意見など高い評価をいただいています。

管内の生産者に「とちあいか」を栽培した感想について聞いたところ、以下のような回答がありました。



とちあいか  
着果状況

### とちあいかを栽培してよかった点

- 総収穫量が多い。
- 草勢管理がしやすい。(株疲れを起こしにくい)
- 収穫始期(花芽分化)が早い。
- 心止まり(芽なし)が少ない。
- ランナー発生が多く、チップバーン・先枯れが少ない。
- 食味が良い。
- 果形がきれいで、果実が大きい。小玉果が少なく、収穫作業、バック詰めが楽である。

また、収穫初期の出荷ロスが多いことが課題でしたが、令和5年産では栽培マニュアルに基づく対策により大幅に出荷ロスが低減できており、品種特性に合わせた栽培管理が確立されてきています。

気温が高くなる3月以降に「果実の色まわりが早く収穫期間が短い」等の課題もありますが、所得向上が期待できる品種です。積極的にいちご経営に取り入れ、所得向上を目指しましょう!

その他、とちあいかの栽培に関するご相談は、上都賀農業振興事務所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 いちご園芸課 TEL:0289-62-6125 .....

## お詫びと訂正

広報誌かみつが12月P9の営農情報【露地野菜「ズッキーニ」を栽培しませんか】で掲載している露地栽培における経営収支例(10%)の図ですが、誤りがありましたので、お詫びして訂正致します。

誤：粗収益(円)春作：50,000 秋作：24,000 → 正：粗収益(円)春作：500,000 秋作：240,000



## 栃木農業防災 LINE

(県公式・無料)

是非登録を!

気象情報や技術対策など、農業気象災害への備えや気候変動への適応に必要な情報をお届けします!

詳細は右側のQRコードより、事務所HPへ →



登録は右側のQRコードまたはLINE IDから →



LINE ID@756bxcgu

..... お問い合わせ先 上都賀農業振興事務所 TEL:0289-62-5236 .....



## 日光市いちご・にら研修制度・鹿沼市いちご研修制度



日光市、鹿沼市は新規就農者確保に向け、研修制度を設けています。研修制度の理解を深めてもらおうとイチゴ・にらの栽培研修体験会が開催されました。

### 日光市 いちご・にら栽培研修体験会



11月25日・日光市  
(株)日光ストロベリーファーム・日光にら専門部会 齋藤隆文さん宅にて

イチゴ栽培の説明、にらの収穫や出荷調整作業を体験しました。

### 鹿沼市 いちご栽培研修体験会



11月26日・鹿沼市  
(出合い森いちご園にて)

イチゴの収穫やバック詰め作業を体験しました。

# 若手農業者の 仲間が増えるよう

日光市吉沢

ふくだ なおのり  
**福田 尚徳さん (38)**

福田さん宅はミラ、リンドウ、  
水稲栽培を行う複合農家です。

「若手農業者が増えるよう、自分を鼓舞していきたい」と話すのは、就農して10年が経過した福田さん。就農前は会社勤めの合間に実家の農業を手伝っていました。その中で「自分に合つのは農業だ」と農業の道を進むことを決意しました。

親世代から始まったリンドウは「日光みやび」を中心に栽培し、夏に出荷します。秋は田んぼの稲刈り。冬に収穫できる農産物を求め尚徳さんがミラ栽培を始めました。当時、リンドウと兼業でミラ栽培を行う農家が周囲に多く、日光に専門部会の部会員に栽培を教わりながら、経験を積んできました。現在は、リンドウ30<sup>畝</sup>、米1<sup>畝</sup>、ミラ15<sup>畝</sup>を父(隆徳さん)と栽培。農業の魅力については「カレンダー通りの休みではないけど、自分で努力した結果が目に見えて返ってくる」と話します。

同専門部会で副部長を務める尚徳さんは「ミラは農産物の中でも比較的投資が少なく、就農できる。若手農家・新規就農者が増え、部会にも貢献できるように生産、出荷していきたい。今後は雇用も考え、地域農業が活性化していくことを目指して生産に励んでいく」と意気込みを語ってくれました。

## 農業ダイアリー

日光連山が白く染まる12月。ミラの収穫、出荷作業の合間に来年度のミラハウスの整備等を行います。

尚徳さんはミラの収穫が終わったハウスでリンドウを栽培するなど、ハウス設備のコスト削減、効率的な圃場管理をしています。



仲良し元気な  
3人兄弟

はっぴーどりーむ

お父さん自慢のトラクターと一緒に

**HAPPY  
Dream**

●日光市岩崎

佐藤 大夢くん (15歳) (右) 佐藤 大くん (12歳) (中) 佐藤 大成くん (6歳) (左) お父さん：正幸さん お母さん：恵さん

佐藤家の3兄弟は今年の春、全員が卒業と入学を控えています。大夢くんは中学生から高校生へ。大くんは小学生から中学生。そして大成くんは小学生に。様々な準備で大変な時でも、笑顔絶えない仲よし家族です。

長男の大夢くんは弟たちの面倒をよく見てくれるしっかり者。中学で所属していたバドミントン部では部長を務め、部長たちも引っ張る存在となっていました。

「お兄ちゃんと同じ部活に入ろうかな」と部活を検討中の大くんは、料理が得意で、将来の夢は料理人になることです。お母さんよりも美味しいチャーハンを作れると佐藤家のシェフになりつつあります。

将来の夢は考え中…。でも本当は、ポケモンマスターやベイブレードで活躍する選手になりたいと夢いっぱいの大成くん。大成くんはいろいろなものに夢になっています。

ご両親は、「毎日を笑って過ごして、大きく成長してほしい」と子どもたちの成長を見守ります。



牛乳をもっと食卓に

おいしい  
ミルクレシピ

出典 ● 一般社団法人「ミルク乳和食サイト」  
レシピ ● 料理家・管理栄養士 小山浩子さん

ミカンの季節に作りたい一品  
★爽やかミカンケーキ

材料 (18cmパウンド型1個 (10切れ) 分)

バター…50g ミカン…2個(160g) 小麦粉…120g ベーキングパウダー…小さじ1 スキムミルク…大さじ5 砂糖…70g 卵…2個 プレーンヨーグルト…100g レモン汁…大さじ1 粉砂糖…30g ミカンの搾り汁…小さじ1

作り方

- ①バターは室温で柔らかくしておく。オーブンは170度に予熱しておく。パウンド型にオーブンペーパーを敷くか、バター(分量外)を薄く塗って小麦粉(分量外)をはたいておく。ミカンは小袋をむき、半分に切っておく。粉類(小麦粉、ベーキングパウダー、スキムミルク)を混ぜておく。
- ②ボウルに①のバターと砂糖を入れ、泡立て器で白っぽくなるまですり混ぜる。卵を加えてよく混ぜ、プレーンヨーグルト、レモン汁を加え、①の粉類、ミカンの3分の2量を加えてさっくりと混ぜる。
- ③②をパウンド型に流し入れたら、残りのミカンを上に散らし、オーブンで45分焼く。
- ④粉砂糖にミカンの搾り汁を加え、よく練って糖衣を作り、焼き上がって冷めた③のケーキにかける。



野菜ソムリエ上級プロ  
KAORUの

フルーツ  
パラダイス

ブンタン

～秋冬が旬!豊かな香りと上品な味わい～ イラスト:小林裕美子



ブンタンのプロフィール

【分類】ミカン科ミカン属  
【原産地】東南アジア  
【おいしい時期(旬)】10～3月ごろ  
【主な栄養成分】ビタミンC、ビタミンE、カリウム、クエン酸、ペクチン、リモネンなど  
解説:KAORU

選び方

- へたが緑色
- 皮全体がきれいな色
- 皮が滑らかでぎめ細かい
- 皮に張りがある
- ずっしりとした重みを感じる
- 水分が多くジューシー!



しっかりとした手触り!



保存方法

直射日光を避け風通しが良い冷暗所で保存



皮が厚いので、保存状態が良ければ1カ月弱日持ちする

箱ごと保存



注意  
長期保存は水分が抜けて食感が悪くなる……

外気に触れないよう新聞紙などで隙間をふさぎ、しばらく置くと酸味が和らぎまろやかな味わいに

冷蔵保存

乾燥しないようポリ袋などに入れるか、ラップに包み野菜室へ



注意  
冷やし過ぎると低温障害が出て風味が落ちる……

食べ方・楽しみ方

甘味と酸味のバランスが良くすっきりとした上品な味わい。後味に優しいほろ苦さを楽しめる



皮が厚いので、ナイフで少し切り込みを入れてからむく

薄皮も厚くて苦味があるため、果肉を取り出して食べる



白いワタの部分も砂糖漬けなどにして食べられる



粒がしっかりと歯切れが良いので、料理にもお薦め

ブンタンのチカラ

**ビタミンC**  
ミカンなどと比べても含有量が多い  
風邪予防、美肌効果、疲労回復に

**ビタミンE**  
血行促進  
冷え性改善に

**カリウム**  
むくみ予防  
高血圧予防に

**リモネン**  
皮に含まれる香り成分  
精神をリラックスさせる効果に期待

**ペクチン**  
食物繊維の一種  
薄皮に多い  
便秘改善、血中コレステロールの低下作用に期待

**クエン酸**  
疲労回復や食欲増進に



●フルーツパラダイスのコーナーが好きです。ゆずの保存方法がよく分かりました。

(鹿沼市Kさん)

●ゆずは、ビタミンCが豊富で、薬味やゆず湯にも利用できるの  
で、冬は大活躍ですね!

●楽しかったJAまつりを多くの写真で振り返ることができ、2回楽しむことができました。

(鹿沼市Mさん)

●4年ぶりのJAまつりご来場ありがとうございました。写真は、ホームページにも掲載していますのでぜひご覧下さい。

みんなの作品

俳句

【鹿沼市上奈良部町 高羽】  
つかの間の小春日和は日向ほこ

【鹿沼市上奈良部町 高翠】  
強風に強い街路樹木の葉舞う

【鹿沼市藤江町 清黄金】  
年度末明けて健康辰祈願

【鹿沼市下奈良部町 小野口博】  
老化してつぶやきながら張る薬

【鹿沼市北半田 青木久】  
初暦丸してメモする孫行事

短歌

【鹿沼市池ノ森 齋藤としい】  
孫二十歳離農就農悩む暮れ

【日光市猪倉 金田恵子】  
中途半端な田畑はいらぬ

【日光市猪倉 金田恵子】  
すすき穂の白き光のかがやきを

【鹿沼市下連部 相場栄子】  
稲田の土手にわれは見て佇つ

【鹿沼市下連部 相場栄子】  
我が家を守り繋げて五代なり  
祠さまへのお飾り済ます

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)

■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

正 一年が瞬く間に過ぎてゆく  
充実故とポジティブ思考に

誤 一年が瞬く間に過ぎてゆく  
充実故にポジティブ思考に

【お詫びと訂正】  
広報誌かみつが12月で掲載した相場栄子さんの短歌に誤りがありましたのでお詫びして訂正いたします。

【日光市轟 狐塚昭子】  
新米の香り厨にひろがりぬ  
長男家族を待ちわびる夕

【鹿沼市富岡 佐藤富一郎】  
朝歩き眺めし風景思出す  
床につきたるこの身空しや

【鹿沼市上奈良部町 高翠】  
インフルとコロナのコロナボ高齢者  
ワクチン接種で安堵年越し

【鹿沼市上奈良部町 高羽】  
朝焼けに朱色に染まる男体と  
下弦の月は冬の風物詩

12月号の答え

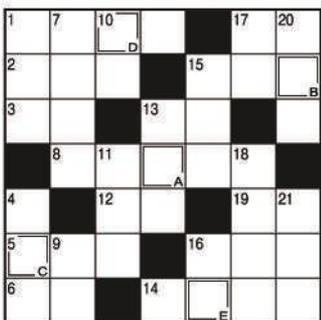
- 4...家の高さが違う
- 7...手の形が違う
- 9...服のワッペンが違う
- 10...犬の尾が隠れている
- 12...ダイコンが大きく出ている



パズル?  
頭の体操



Q 二重マスの文字をA~Eの順に並べてできる言葉は何でしょうか?



ヨコのカギ

- 1 おせち料理にも使うニシンの卵巣の加工品
- 2 旅行前に—ブックを買った
- 3 俳人が名作を生み出した地に建てられていることも
- 5 北を向いたとき西になる方向
- 6 丁寧ないうとご飯です
- 8 横綱を先導して土俵に上がります
- 12 セイウチの口からよっきり
- 13 農地—、道路交通—
- 14 DNAが含まれる体の設計図。—操作
- 15 猫が中で丸くなっているかも
- 16 不要物を可燃、—、資源ごみに分別した
- 17 彼女は—を言わず彼を外に連れ出した
- 19 エレベーターの表示では「B」

タテのカギ

出題・ニコリ

- 1 大学入学共通テストの理科の科目の1つ
- 4 キウイやボンカン生産量が日本一の県
- 7 エッセーともいいます
- 9 かつお節や昆布で取ります
- 10 ガラガラとうがいをして洗うもの
- 11 ゆでた麺をざるにあげて行います
- 13 大股の人は広めです
- 15 カメやカッパの背に付いています
- 16 —や硯(すずり)を用意して書き初めをした
- 17 カラオケで楽しむもの
- 18 —の計は元旦にあり
- 20 旧暦1月の異称
- 21 見張ること。—カメラ

- 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1月31日(水)※当日消印有効
- このコーナーではまちがいがさ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



郵便ハガキ  
切手 ③②②①①①④④  
鹿沼市鳥居跡町983-1  
JAかみつが  
くらしの活動課行

- ① 1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。



## JAかみつが青年部と新入職員の 農業研修日誌



JAかみつがでは毎年、新入職員を対象とした農家研修を行っています。農家研修を通して農家の実態を知り、JAと組合員との密接なつながりを実感することが目的です。今年はJA新入職員6名が管内のイチゴ、梨、ニラ農家のもとで、2日間の農作業に励みました。受入先の農家はJA青年部盟友から選出され、将来の「食」を支える若手農業者と交流を深めることで、JA職員の農業や地域に対する意識向上につなげます。また青年部も、JAとの交流、青年部活動のPRを目指します。



### イチゴの定植作業

● 7月25日、27日

栃木市西方町  
小林 寛さん(右から3番目)  
【イチゴ農家】

黒川 朋之(右から2番目)  
(生活利用課)

山本 弥沙(左から3番目)  
(日光中央支店貯金課)



### 梨の収穫・出荷作業

● 10月17日、18日

鹿沼市  
田野井 稔さん(中央)  
【梨農家】

荻原 芽衣(左)  
(鹿沼支店貯金課)

小堀 優月(右)  
(日光中央支店共済課)



### ニラの収穫・出荷作業

● 11月15日、16日

日光市  
齋藤 隆文さん(中央)  
【ニラ農家】

松本 真(右)  
(日光資材課)

福田 翔梧(左)  
(日光中央支店渉外課)



## JAグループ栃木 大規模災害 統一訓練の実施のお知らせ

当JAでは令和6年1月17日(水)に大規模災害の発生に備えた訓練を実施いたします。より災害発生時に近づけるため、訓練中はご来店中の皆様にも参加していただき、今回の訓練を実施したいと思います。ご不便をおかけしますが、ご理解とご協力お願い致します。

●訓練実施日程 令和6年1月17日(水)10:00～10:30 (上記の期間10分程度)

●訓練実施内容 栃木県内全域に地震が発生したと想定し、身の安全確保と建物からの避難を訓練します。

## 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、農業者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っ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

人生100年時代を  
いつまでも元気で  
健康に生きていきたい

そんな  
願いの実現を  
後押しします!

"Ikenohikari"  
**家の光**

定価(税込)  
●普通月号 629円  
●付録月号(1・4・5・7・9月号) 922円  
●家計簿付き12月号 1,027円

お申し込みはお近くのJAへ

## 農業用軽油の免税証交付申請についてのお知らせ

令和6(2024)年分の農業用軽油免税証の交付申請を受付します。指定日以外でも申請できますが、混雑が予想される時間帯を避ける等、皆様の御協力をお願いします。

市町	受付日	対象地区	受付期間	会場
日光市	2月5日(月)	今市地区、落合地区	9:30～11:30 13:00～15:00	日光市役所本庁舎2階 中会議室203 (日光市今市本町1)
	2月6日(火)	塩野室地区、日光地域		
	2月7日(水)	大沢地区		
	2月8日(木)	豊岡地区、藤原地域、足尾地域、栗山地域		

市町	受付日	対象地区	受付期間	会場
栃木市	2月5日(月)・2月6日(火)	栃木地区	9:00～11:30 13:00～15:30	栃木県庁下都賀庁舎 第2福利厚生棟会議室 (栃木市神田町6-6)
	2月7日(水)・2月8日(木)	共同・受委託		
	2月9日(金)・2月13日(火)	都賀地区、西方地区		
	2月14日(水)・2月15日(木)	藤岡地区		
	2月16日(金)	大平地区		
	2月19日(月)	午前:大平地区 午後:岩舟静和地区		
	2月20日(火)	午前:岩舟地区 午後:岩舟小野寺地区		

●お問い合わせ先 (日光市) 鹿沼県税事務所 課税課  
(西方地区) 栃木県税事務所 軽油引取税調査担当

#### ★持参するもの★

- ①継続申請の場合 ・免税軽油使用者証(免税軽油使用者証の有効期限の始期が令和3(2021)年中の場合手数料420円)・免税軽油の引取り等に係る報告書・納品書・農業委員会交付される耕作面積の証明書(耕作面積が増えて増量を希望される方のみ)
  - ②新規申請の場合 農業委員会で交付される耕作面積の証明書・手数料420円・使用する機械の詳細が分かる売買契約書又は取扱説明書やカタログ(トラクター、コンバインは不要)
- ご注意ください ①増量及び新規申請の場合、免税証は後日交付となります。②「委託を受けて農作業を行う方」も対象になります。申請には、農業委員会の「農作業受委託証明書」が必要です。※栃木市にお住まいの方で農作業受託者の方は「計画・耕作(受託)台帳」を持参 ③国税及び地方税の滞納処分を受けた方は、処分解除の日から2年を経過しなければ申請できません。

TEL 0289-62-6202  
TEL 0282-23-6882

## 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ヤンマー 耕耘機 (鹿)	YS105	10万円
②クボタ コンバイン (鹿)	SR195	50万円
③クボタ テーラー消毒機付き(鹿)	TG600	11万5千円
④ニプロ ウイングハロー (鹿)	WGS3401BE-OS	30万円
⑤イセキ 田植機 (日)	PZ60	60万円
⑥イセキ 田植機 (日)	PG63F	12万円

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、受付順に契約をすませ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!

## 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。

2024年2月の休日営業日(本店)

3日(土)、10日(土)、17日(土)、  
24日(土)、25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)

## 各種相談会

### ○税務相談会(要予約)

令和6年2月8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6年2月15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6年1月27日(土) 西方支店  
TEL0282-92-2520 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6年2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)  
3日(土)・10日(土)・17日(土)・24日(土)  
鹿沼市鳥居跡町983-1 TEL0289-63-0056

◆日光ローンセンター(日光中央支店内)  
10日(土)  
日光市森友923-3 TEL0288-23-7002

## 12月の理事会

12月27日開催

### ■協議事項■

- (1)コンプライアンス・マニュアルの改正およびコンプライアンス基本方針の制定について
- (2)事務リスク管理規程の改正について
- (3)リスク管理基本方針およびリスク管理規程の制定について
- (4)第3四半期実績検討について
- (5)令和6年度事業計画基本方針について
- (6)規程総則および別表の一部改正について
- (7)女性理事の選出方法について
- (8)企業年金規約の一部改正について
- (9)令和6年度新嘗祭献穀献納事業の開催について

### ■報告事項■

- (1)自主点検取りまとめ結果報告について
- (2)相談・苦情等処理状況報告について
- (3)反社会的勢力の取引排除にかかる対応報告について
- (4)苦情等処理報告にかかる再発防止策の履行状況確認について
- (5)令和5年度推定実績について
- (6)電子帳簿保存方法の対応について
- (7)令和6年度年賀式の挙行について
- (8)家の光3誌推進運動の実施について
- (9)組合員加入促進運動の取組結果について
- (10)組合員資格整理進捗状況について
- (11)年末一時金の支給について
- (12)JAかみつがサービス(株)11月末実績報告について
- (13)自動車推進役職員総ぐるみ運動11月末実績報告およびオートパル利用状況について
- (14)「推進担当者認証制度取得」に基づく共済一斉推進職員向け研修会および「令和5年度一斉推進職員向け研修会」の実施について
- (15)冬季貯蓄推進運動の取組状況について
- (16)小口ローンキャンペーンの進捗状況について
- (17)第3四半期の余裕金運用状況について
- (18)社債にかかる累積3億円超の信用供与先の経営状況の報告について
- (19)共済担当理事研修会の開催について
- (20)令和5年産米集荷実績について

### 編集後記

新年号です!今年は「辰年」ですね。「辰」=「龍」ということで、広報担当者として、昇り龍のような勢いのある広報活動をめざして、広報の「辰人(達人)」となるよう、日々精進してまいります。本年もよろしくお願いたします。(まりっこ&いっしー)

# キャンペーン

新車・中古車から車検まで、マイカー資金のことなら

# JAマイカーローン

令和5年11月1日～令和6年3月31日

※上記期間中にお申込かつ令和6年4月30日までに資金の実行をされた方

表示金利の適用

ローン借入額200万円以上でJA-SS  
キャッシュを10枚プレゼント



## キャンペーン金利

変動金利型  
最軽減後金利  
(10年以内)  
**年1.60%**

さらに  
車の借換えまたはJA住宅ローンのご利用の方は

変動金利型 最軽減後金利 (10年以内)

**年1.20%**

下記条件の該当により金利を軽減いたします。

- ★1項目該当で特別金利 年2.5%
- ★2項目該当で特別金利 年2.5%
- ★3項目該当で特別金利 年1.2%となります

●返済例 元利金等返済方式、期間7年、お借り入れ額100万円の場合(概算)

金 利	変動年1.20%
月 月 返 済 額	12,417円
総 返 済 額	1,042,864円
保証料(一括前払い)	19,627円

※変動金利年1.20%での返済例はすべて利率が変わらなかつた場合で試算しています。

●栃木県農業信用基金協会の保証が必要です。 ●審査の結果ご希望に添いかわる場合がございますので、あらかじめご了承ください。 ※審査には日数が必要で、余裕をもってお申込み下さい。

豊かな明日へ地域と共に

JAかみづか

詳しくは、お近くのJA窓口にてご確認ください。



2024年1月1日発行  
(毎月1回発行)

一戸呷

編集・発行／上都賀農業協同組合 総務部

〒322-0044 栃木県足尾郡鹿沼市の0000001

田園部(02)242-1101

# キャンペーン

# JA教育ローン

令和5年11月1日～令和6年3月31日

表示金利の適用

※上記期間中にお申込かつ令和6年4月30日までに資金の実行をされた方

## 変動金利型

## 最軽減金利

**年1.80%**

標準金利 年2.725% (保証料別)

教育は未来を創る!!

下記条件の該当(1項目)により金利を軽減いたします。

- ①当JAでJAカードをご利用または新規申込み
- ②当JAで本ローン以外のローン(定期担保を除く)をご利用または新規申込み
- ③当JAでインターネットバンキング(IB)をご利用または新規申込み
- ④RS.11以降、当JAで共済お見積もりCPへ応募された方(家族含む)

●返済例 元利金等返済方式、期間6年、お借り入れ額200万円の場合(概算)

金 利	変動年1.80%
月 月 返 済 額	29,325円
総 返 済 額	2,111,561円
保証料(一括前払い)	24,748円

※変動金利年1.80%での返済例はすべて利率が変わらなかつた場合で試算しています。

●使い勝手が良いカードローンの教育ローンもございます。

〒322-0044 栃木県足尾郡鹿沼市の0000001

田園部(02)242-1101