

わみつが

No. 299

Monthly Public Magazine

かみつが || <http://jakamituga.jp/>
e-mail kamituga@ja-kamituga.or.jp

2024
3
March



特集 日本が生んだ 食の芸術品 和牛入門



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。

令和
5年度

3JAによる

新入職員地区別交流会



2月8日、JAかみつが南部営農経済センターで「令和5年度新入職員地区交流会」が開催されました。

JAかみつが、JAうつのみや、JAはがのの3JAの職員がJA間の交流を深めるとともに、組合員とのコミュニケーションについて学び、意欲的に仕事に取り組む姿勢を養うため、32名の職員が参加し交流しました。

当日は「我がJAの自慢～私たちのJAの魅力～」と題し、JA毎に特徴や魅力を発表し今後の業務に対する意気込みを話しました。

我がJAの魅力を プレゼン&ロールプレイング

かみつがは、「イチゴ」「ニラ」、「しゃりまんてん」などの農作物をプレゼンし、魅力を伝えました。また、組合員宅へ訪問するロールプレイングが行われ、様々な対応を学びました。



ロールプレイングする職員

かみつが

お
び
に
お
ん

O P I N I O N

かみつが

No.299
[3月号]
2024.3.1

CONTENTS

表紙

親子農業体験学習

かみつがおびにおん

3JAによる

令和5年度 新入職員地区別交流会

あぐりNOW

親子農業体験学習

ニラ収穫体験&そば打ち体験

特集

日本が生んだ食の芸術品 和牛入門

TOPICS

健康百科

「禁煙のコツについて」

上都賀総合病院 健康管理センター 保健師

矢野 陽香

おいしく食べて美しく

営農情報

あぐりツッシュ

鹿沼市北平田 大塚 文章さん

フルーツパラダイス

親子農業体験学習 ニラ収穫体験&そば打ち体験

JAかみつがは2月3日、「親子農業体験学習イベント」を行いました。

地域住民に対し、「農業・食・地域」に興味、関心を深めてもらおうとニラの収穫、出荷調整作業とそば打ち体験を行いました。

管内の親子6組12名が参加、ニラの収穫体験では鹿沼にら部の田野井崇さん、そば打ち体験では日晃そばの奈良部浩一さんが講師となり、最後は鹿沼名物の「ニラそば」を食べるという充実した一日でした。

ニラ出荷調整作業!



ニラ収穫!



そばを
のばします!

そば粉をこねる!



そばを
切る!



●親子農業体験学習



2月3日に鹿沼市内で親子農業体験イベントを開催しました。ニラ収穫体験後、そば打ち体験を行い、鹿沼名物ニラそばを皆で美味しくいただきました。参加者は「ニラの香りがとても良かった」「打ったそばを食べるのが楽しみ」と笑顔で話しました。

今月の表紙

- 裏表紙
- 16
- インフォメーション
- 14
- かみつが通信
- 13
- LETTERS
- 12
- おたよりひろば・みんなの作品頭の体操
- 11
- 今月のRECIPE(レシピ)
- 10
- 川村 優晴くん、純平くん、晃大くん
- 9
- 日光市産油
- 8
- Happy Dream (つゆ・あーお)
- 7

和牛入門

柔らかい肉質と繊細で芳醇（ほうじゅん）な味わいが魅力の「和牛」。そのおいしさの秘密、肥育方法、各部位の特徴などをご紹介します。

牛肉は4つに分類できます

和牛

乳用牛

乳牛に和牛を交雑したもの
F1（交配種・交雑種）

外国種（肉専用種）

和牛とは以下の品種を表します

- ① 黒毛和種
全国で飼育されていて、和牛の約95%を占める
- ② 褐毛（あかげ）和種
「あか牛」とも呼ばれる、主に熊本県で飼育されている
- ③ 日本単角種
赤身が多いのが特徴。主に岩手県や北海道で飼育されている
- ④ 無角和種
その名の通り角のない牛。山口県でのみ飼育されている
- ⑤ 上記4品種間の交雑種

和牛
品種を表す
国産牛
原産地を表す

外国産の
牛などを含む
牛全般

和牛トピックス



令和6年1月11日栃木県矢板市場で初競りが行われました。

競りでは、繁殖農家が育てた和牛が出荷され、競り人の掛け声とともに競りに掛けられました。

和牛はどうしておいしいの？

和牛のおいしさの秘密は、「霜降り^{※1}」と呼ばれる肉質が醸し出す、とろけるような食感にあります。また、和牛には「和牛香」と呼ばれる甘くてこくのある特有の香りがあり、これが肉本来のおいしさをさらに引き立てています。

※1 霜が地面に降りたように、肉の筋繊維と網の目状の脂肪（サシ）が入った状態のこと

和牛を育てる環境とは？

和牛は、考え抜かれた稲・わら・麦・ふすまなどの餌、デリケートな牛にストレスを与えないように常に清潔に保たれた牛舎など、

和牛と国産牛はどう違う？

行き届いた環境の下で肥育されています。一頭一頭丁寧に育てているからこそ、他にはない優れた品質を作り出せるのです。

和牛は国産牛と一見同じだと思われがちですが、明確な違いがあります。国産牛とは日本国内で飼育されている牛のことで原産地を表し、外国生まれでも日本での飼育期間が長ければ、国産牛と表示してよいことになっています。その一方で、和牛とは、「黒毛和種」「褐毛（あかげ）和種」「日本短角種」「無角和種」と、これら4品種間の交雑種のこと、品種を表します。図のように和牛も国産牛ではありますが、その品質は圧倒的に優れているため、わざわざ国産牛と表示することはありません。

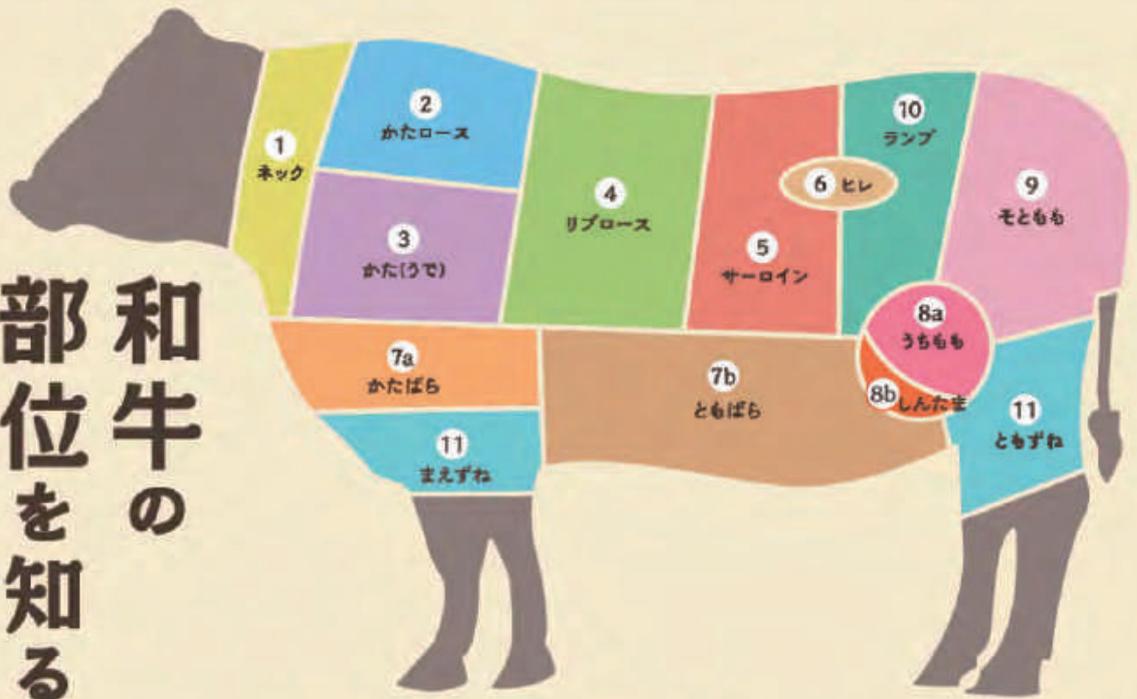




11の部位があります

小売り表示では

和牛の部位を知る



1 ネック

よく運動をする首回りの部分で、きめが粗くて肉質は硬く、エキス分やゼラチン質が豊富。

2 かたロース

ロース部位の「かた」に当たる部分。きめが細かく柔らかい、優れた肉質を持つ最高部位の一つ。

3 かた(うで)

よく運動をする筋肉の集まりで、きめが粗くて肉質は硬く、ネックと同様にエキス分やゼラチン質が豊富。

4 リブロース

通常「ロース」と呼ばれる、見事な霜降り状の断面になる最高部位の一つ。

5 サーロイン

きめが細かく柔らかい最高の肉質を持つ。「サーロインステーキ」としても有名な、ステーキに適した部位。

6 ヒレ

全体の約3%しか取れない希少部位。ほとんど運動をしない筋肉のため、非常に柔らかいのが特徴。

7 かたばら・ともばら

おなか(あばら)回りの部位。肩に近いほど赤身が多く、おなか付近の「ともばら」は霜降りになりやすい。

8 うちもも・しんたま

脂肪が少ない赤身中心の部位。特に「しんたま」は柔らかい肉質が特徴となっている。

9 そともも

もも系の中では最も運動量が多い筋肉なので、きめが粗く肉質は硬いのが特徴。

10 ランプ

「サーロイン」の隣に位置し、ロイン系^{※2}に次ぐ準高級の部位。「らんいち」「らむ」とも呼ばれる。

11 すね(まえすね、ともすね)

ふくらはぎ付近の部位。前脚は「まえすね」、後ろ脚は「ともすね」と呼ぶ。肉質は硬めで腱(けん)が多い。

※2 牛の背中から腰にかけての最高部位で「4.リブロース」「5.サーロイン」「6.ヒレ」から構成される

和牛

Q

A

Q1

「A5」など牛肉の格付け(ランク)を表す記号の意味は?

A1

牛肉の格付け(ランク)は、歩留まり等級A・B・Cと肉質等級5・4・3・2・1の組み合わせで表現され、15段階あります。A5が15段階中の最上級ランクです。ちなみに歩留まりは牛1頭からどれくらいの肉が取れるかを意味し、肉質は「脂肪交雑(霜降り状態)」「肉の色沢」「肉の締まりときめ」「脂肪の色沢と質」の4つで評価されます。

Q2

細切れと切り落としの違いは?

A2

「細切れ」は不特定部位、「切り落とし」は特定の部位の切れ端を集めた肉です。細切れは、焼きそばや野菜炒めなど、切り落としはすき焼きやししゃぶしゃぶなどに使用されています。

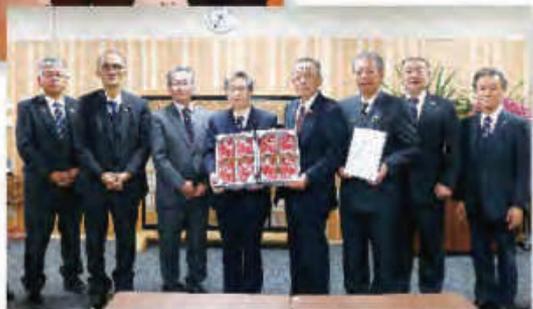
学校給食に地元産イチゴ贈呈

JAかみつがでは、管内の小中学校の児童や生徒たちに地元のイチゴを食べてもらおうと、1月5日に鹿沼市役所で佐藤信市長へ、1月22日に日光市役所で粉川昭一市長へイチゴの贈呈を行いました。

青木孝雄組合長は「JAでもイチゴ産地化を図るため、担い手確保などに努めている。子どもたちにも地元のおいしいイチゴを食べてもらい、食育活動に貢献できたら嬉しい。将来イチゴ農家になりたいと思う子どもが増えることを願う」と期待を込めて話しました。



日光市粉川市長へイチゴ贈呈



鹿沼市佐藤市長へイチゴ贈呈

防災意識向上を目指してBCP訓練・防火訓練

JAかみつがは1月17日、BCPに基づく大規模災害訓練を行いました。当日は、栃木県内全域に震度6強の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訓練を行いました。

JA日光中央支店・日光営農経済センターでは、地震による火災の発生を想定し、日光市消防本部に協力を仰ぎ、防火訓練を併せて実施しました。消防署職員が消火器の使用方法を説明。JA職員が実際に消火器を使用して模擬消火訓練を行いました。訓練を見学していた地域住民も消火活動に参加し、地域が一体となり、防災意識を高めました。

訓練後は施設内に常備されている発電機やAEDの使用方法を学ぶ講習会も行い、非常時の防災意識を高めました。



地域一帯で防火訓練



AED講習会を開催



落語で楽しく相続を学ぶ

JAかみつが資産管理部会は1月19日にJA本店で、資産管理セミナー「落語で学ぶ相続と終活」を開き、部会員や一般希望者35名が参加しました。「ごころ亭久茶」として活動する行政書士きざき法務オフィスの木嶋海洋代表が講演。相続問題や相続税対策、資産活用法などのテーマを落語で面白可笑しく解説しました。

参加した部会員は「相続関係などを改めて考える良い機会となった」と話しました。



講師を務める木嶋代表





出荷規格を確認する部員

生産拡大
所得増大

冬ニラの出荷統一を図る

JAかみつが鹿沼にら部は1月15日、南部営農経済センターで2024年産冬にら統一目揃え会を開きました。部員と関係者ら約100人が出席し、冬ニラの市場販売情勢や出荷規格を確認しました。

JA担当者が、葉長や葉色・葉肉、出荷調整作業、袋詰め等の選別上の説明を行い、現物を使っての目揃えでは、市場担当者が「冬ニらは柔らかく繊細なので、丁寧な袋詰め、出荷をしてほしい」と注意を呼び掛けました。



消毒液を中村教育長(中央左)に贈呈する
青木組合長(中央右)

地域貢献

安全安心な学校生活へ

JAかみつがとJA共済連栃木は1月12日、消毒液170リットルを、鹿沼市内の小中学校全34校に寄贈しました。

青木孝雄組合長ら役員とJA共済連栃木の植木昭文管理部長らが鹿沼市教育委員会を訪れ、中村仁教育長に目録と消毒液を手渡しました。

この取組は、「地域貢献活動」の一環として、集団生活を送る児童、生徒や学校関係者を感染から守り、安心して過ごしてほしいとの願いを込めて寄贈を行っています。



農作業の安全を祈って出発

生産拡大
所得増大

安全祈って初荷式

JAかみつがサービス(株)は1月12日、農業機械などの初荷出発式を鹿沼、日光両農機センターで行いました。今年の農作業の安全と豊作、商売繁盛の願いを込めて、新しいトラクターや自動車などを「初荷」と書かれたのぼり旗を掲げるトラックに積み、購入先へ届けました。

渡邊誠社長は「本年も安全な農作業に励んでいただけるようにしっかりと届けていこう」と力強くあいさつしました。



規格を確認する部員

生産拡大
所得増大

カラーチャート徹底で規格統一

JAかみつがハウストマト部は1月12日、鹿沼市で2024年産トマト目揃え会を開きました。厳寒期に向けて色目(カラーチャート)を確認し、出荷方法、規格統一を図りました。

目揃えでは、市場担当者、JA職員らが、カラーチャートの統一を徹底するよう呼びかけました。上都賀農業振興事務所担当者は、天候や気温に十分注意してハウス管理を行うことを説明しました。

同部では役員が週に一度、選果場の選別員(パート)と目揃えを行うことで、コミュニケーションを図り、生産者とJA、市場が連携した有利販売、出荷物の品質向上にも努めています。





上野 綾子
健康管理センター 保健師

矢野 陽香

「禁煙のメンテナンス」

たばこが健康によくないことは多くの方が知っていると思います。やめたいけどやめられない方向に向けて、禁煙のコツについてお伝えします。

1. 禁煙開始日を設定しましょう

誕生日や記念日などの特別な日や、繁忙期を避けた精神的に余裕のある日に設定するのがおすすめです。仕事のある日や休日で喫煙本数が変わる場合は、本数が少ない日から始めるのが良いです。本数が変わらない場合は、よりストレスを感じにくい日を選びましょう。

2. 吸いたくなるのを確認しましょう

禁煙開始日を決めたら、自分がどのようなタイミングで喫煙をしているのかを書き出してみよう。その時に吸いたいが持ちは粉々になることが出来るようになる行動も一緒に考えてください。たばこを吸いたくなる場面と代わりになる行動の例です。参考してみてください。

たばこを吸いたくなる場面	代わりにする行動
朝起きてすぐ	すぐに顔を洗う
食事の後	歯磨き
コーヒーと一緒に	コーヒーを紅茶に代える
出勤中の車の中	大声で歌う
仕事の休憩時間	職場の人に禁煙宣言をする
帰宅時の車の中	深呼吸
アルコールとともに	冷水を一緒に置いておき、吸いたくなったら飲む

参考:厚生労働省e-ヘルスネット

3. 禁煙補助薬について

禁煙後2、3日をピークにニコチンの離脱症状があらわれます。禁煙補助薬を使用することで、より無理なく禁煙することが出来ます。ニコチンガムとニコチンパッチは薬局・薬店で購入することが出来ます。バレニリンは内服薬で、禁煙外来で処方されるものです。ニコチンパッチも禁煙外来で処方されることがあります。禁煙外来は12週間に5回受診し、禁煙を目指す治療です。要件を満たしていれば健康保険を使つて禁煙外来を受診することができます。



食べ物で紫外線対策

栄養士●吉田理江



おいしく食べて美しく

紫外線量が増え始める春からしっかりと対策を行うことが美しい肌への近道です。日焼け止めクリームなどの紫外線対策は必須ですが、普段の食事を意識し内側からケアをするのとさらに美しい肌になれるでしょう。今回は、春の紫外線対策にお勧めの栄養素を三つお伝えします。

■ ビタミンA

ニンジンなどの緑黄色野菜、レバーなどに含まれるビタミンAには、紫外線でダメージを受けた肌を修復する働きがあります。ビタミンAは、抗酸化作用があるため美肌づくりには欠かせない栄養素です。緑黄色野菜に含まれるβ-カロテンは、体内で必要に応じてビタミンAに変わります。油と一緒に取ると吸収がされやすくなるため、炒め物にしたり、ドレッシングをかけるの良いでしょう。今が旬の、甘くてジューシーな春ニンジンにマヨネーズを付けて食べるのもお勧めです。

■ ビタミンC

野菜、イチゴなどの果物に含まれるビタミンCには、染みのもとになるメラニンの生成を抑える働きがあります。染みを防ぐには、食事からビタミンCを取り、メラニンを過剰に作らせないことが重要ですが、ビタミンCは、体内に蓄え

られないため、小まめに取るようにしましょう。しかし、余剰分は尿中に排出されるため、一度に過剰に取るのは控えてください。間食や食後のおやつに果物を食べると手軽にビタミンCが取れます。

■ ビタミンE

ゴマ、ナッツなどに含まれるビタミンEには、血行を促進し、肌の代謝を高める働きがあります。肌の代謝が高まると染みのもとになるメラニンの排出が促されるため、紫外線対策には、ビタミンEは欠かせない栄養素です。ビタミンCと一緒に取ると抗酸化作用が高まるのでサラダにナッツをトッピングして食べるの良いでしょう。

食べ物で紫外線から肌を守り、美しい肌を保ちたいですね。



栄養士・
ダイエットコーチ
吉田 理江
(よしだりえ)

飲食店勤務後、料理研究家のアシスタントを経て独立。栄養指導、健康・ダイエットレシピの作成やコラム執筆、セミナー講師など幅広く活動中。栄養アドバイザーやアンチエイジング料理プランナーなどの資格も多数取得。



安全な農作業を心がけましょう！

県内では農作業による死亡事故が毎年発生し、過去10年間に63名もの命が失われています。死亡事故原因別では、全体の36%が乗用型トラクターによるもので、年齢別では約8割が65歳以上の高齢農業者です。事故防止には、一人一人が高い安全意識を持って作業を行うことが重要です。また、万一の事故に備え労災保険の特別加入制度を活用しましょう。

4月～6月は「春の農作業安全確認運動」の実施期間です。
乗用型トラクターの事故が最も多く発生しています！以下のことを心がけましょう。

- 安全キャブ・フレームのある機種を使用する
- シートベルトとヘルメットを着用する
- ほ場を出る際は、ブレーキの連結ロックを確認する
- 日没前の作業終了と、一般道走行に備え反射材を装着、点検する



凍霜害に気をつけましょう！

温暖化の影響で、春先の気温が高く推移する年が増えています。これにより農作物の生育も早まり、晩霜による凍霜害や低温による生育障害が発生しています。

気候変動に伴う農業気象災害の増加が懸念される中、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「栃木県農業防災LINE」でお届けしています。ぜひ友だち登録をお願いします！



(上都賀農業振興事務所より)

令和5年度の栃木県農業士が認定されました

栃木県では、農業の振興に資するため、模範的な農業経営などを実践し、青年農業者の育成指導や農村地域の活性化などにおいてリーダーの役割を担う農業者を、農業士等に認定しています。管内からは令和5年度の農業士2名、名誉農業士(多年にわたり積極的に活動し、農業の振興に尽力した農業者)3名が認定されました。

令和6年1月9日、JAかみつが本店で、青木孝雄組合長をはじめ役員らに認定の報告を行いました。



※他、名誉農業士 藤田伸一さん(日光市)

● 令和4年産主食用米等の精算のおしらせ ● 単位: 俵/60kg(税込)

	品種	等級	概算金	追加払 (R5. 7. 25)	共同計算精算 ※1	生産者手取り額
JA米	コシヒカリ	1等	10,500	600	740	11,840
	なすひかり	1等	9,500	1,000	826	11,326
	とちぎの星	1等	9,300	700	910	10,910
	あさひの夢	1等	9,000	700	779	10,479
	ミルククイーン	1等	10,500	—	1,183	11,683
一般米	酒造好適米 ※2	1等	14,500	—	1,269	15,769
	水もち ※3	1等	7,500	—	3,769	11,269

※1 共同計算精算単価の1円未満については、四捨五入により表示しています。

※2 酒造好適米の概算金は「五百万石」の単価 ※3 水もちの概算金は「さめはなもち」の単価

● 精算期日 令和6年2月22日(木)

あぐり ジュー

収穫の喜びを 楽しみに

鹿沼市北半田

おおつか ふみ あき
大塚 文章さん(44)

大塚さん宅ではイチゴ(とちあいか・スカイベリー)を栽培する専業農家です。

「収穫の瞬間、自分が思っている通りの栽培ができたかどうかが。そこに向かう過程がモチベーションになっている」と話すのは、祖父、父から受け継がれるイチゴ栽培を行う大塚文章さん。大塚さんは幼い頃から農業に励む祖父を見て育ってきました。家族を支えたいという想いで介護の道へ進み、介護士として勤務しながら、定期的に家の手伝いもしていました。その様な中でも「今は自分が支えていく必要がある」と感じた大塚さんは就農を決意。祖父や父、周囲の農家から栽培技術や農業に関する知識を得ていきました。

就農してからは生活リズムや体の負担に悩まされながらも、自分で栽培した作物が実った時には経験したことない達成感を感じました。これまでは人と人との仕事で、農業は土、苗など反応がない相手に大変だが、収穫の時はこれを自分でやったのかと自信になる」と話します。病害虫や自然災害の発生などで苦い経験もありましたが、イチゴを収穫する時に「やっつけてきて良かった」と喜びを感じるそうです。

現在は父と2人で15分の「とちあいか」スカイベリーを栽培しています。来年からは全面積を「とちあいか」にします。収量、大きさ、食味もよく、作業も効率的だと評価します。今の栽培面積を減らさないようにと、自動換気システムや遮光カーテンなど新たな機器や資材を導入し、スマート農業にも取り組むと考えています。

大塚さんは「祖父の頃から資材は何度も修理しながら使ってきた。物は大切に使用しながら、便利な物は導入して、労力軽減を図り、長く続けていきたい」と今後の目標を語ってくれました。

農業ダイアリー

春の気配を感じ始めた2月。日々の収穫や出荷作業に励みます。「暖候期になると「とちあいか」は色味がつくのがさらに早くなる。よりスピード感をもって収穫、出荷に臨みたい」と大塚さんは意気込みを語り、生育状況を観察しています。



雪の中
でも
元気いっぱい
3兄弟

Happy Dream

●日光市芹沼

川村 優晴くん (10歳) (右) 純平くん (8歳) (左) 晃大くん (3歳) (中央)
お父さん: 武志さん お母さん: 久美子さん

降りしきる雪の中、元気に遊ぶ3兄弟。3人とも雪遊びが大好きです。

取材の日は、雪が降っていましたが、3人は元気いっぱいに庭で仲良く遊んでいました。寒さを気にせず笑顔で遊ぶ姿は元気にあふれています！長男の優晴くんは10歳の小学4年生。好きな科目は理科、体積の変化の実験を授業で行い、とても興味深かったようです。次男の純平くんは、8歳の小学2年生。外で遊ぶのが大好きです。学校では友だちと鬼ごっこや陣取りゲームをして遊びます。好きな食べ物はイチゴ。特に「とちあいか」がお気に入りです！末っ子の晃大くんは3歳。車や電車が大好きですが、いちばん好きなのは電車のふみきりです。好きな食べ物は納豆ごはんです。

ご両親は、「健康で自立した大人になってほしい」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

レシピ●料理家・監修栄養士 小山浩子さん
出典●「ミルク」[乳和食サイト]

定番具材でも牛乳で減塩

★はまぐりと菜の花の鉢蒸し・苺の牛乳甘酒

材料 (2人分)

- はまぐりと菜の花の鉢蒸し
基本: 卵…1個 牛乳…180ml 種つゆ(3倍濃縮)…小さじ1
菜の花(下ゆでして3cm長さに切る)…50g はまぐり…8個 酒…大さじ2
- 苺の牛乳甘酒 牛乳…180ml 甘酒…100ml 苺…5個

作り方

- はまぐりと菜の花の鉢蒸し
①ボウルに卵を割り入れてよく溶き、牛乳、めんつゆを合わせる。
②はまぐりは殻をこすりあわせてよく洗い、酒蒸しにする。貝を取り出して残った汁はペーパータオルで漉して①に加える。
③器に貝と菜の花を入れて①を注ぎ、ラップをかける。
④蒸し器(深めの鍋などで可)に湯を沸かし、③を入れて強火で3~5分間、弱火に変えて10分間蒸す。※器の大きさ、材質により加熱時間は変わります。
- 苺の牛乳甘酒
①牛乳と甘酒を鍋に加えて温め、フォークでつぶした苺を入れて混ぜる。



野菜ソムリエ上級プロ
KAORUの

フルーツ パラダイス

バナナ

希少な国産が人気! 元気な活動のエネルギー源に イラスト: 小林祐美子

バナナのプロフィール

【分類】パショウ科パショウ属
【原産地】東南アジア・マレー半島地方
【おいしい時期(旬)】周年、国産は7~10月ごろ
【主な栄養成分】糖質、カリウム、食物繊維、マグネシウム、ビタミンB群、フラクトオリゴ糖、セロトニンなど

解説: KAORU



選び方



完熟の目安「シュガースポット」

皮の表面に現れるそばかすのような茶褐色の斑点。完熟していると果肉が柔らかく濃厚な甘み。

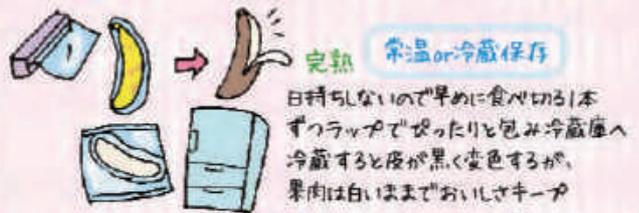
黒ずみがある・軸周辺が真っ黒→果肉が傷んでいるかも……

保存方法

完熟前

常温保存で追熟

甘みが増し口当たりも滑らかに。夏場は直射日光を避け冷暗所へ。傷まないよう房の盛り上がった側を上にして置く。



完熟 常温or冷蔵保存

日持ちしないので早めに食べ切り。1本ずつラップでぴったりと包み冷蔵庫へ冷蔵すると皮が黒く変色するが、果肉は白いままでおいしく食べられる。

食べ切れないときは 冷凍保存

皮をむき、ラップで包み保存用袋に入れて冷凍庫へ1ヶ月程度保存できる。半解凍の状態でも食べたり、ジュース作りなどに。

バナナの子カラ

糖質
スポーツや活動時のエネルギー源に

カリウム
むくみ改善、脳梗塞、心筋梗塞などの予防に

食物繊維・フラクトオリゴ糖
整腸作用、便秘改善に

セロトニン
精神をリラックスさせる効果に期待

ビタミンB群
エネルギー代謝促進に

マグネシウム
新陳代謝促進、骨や歯の強化、血圧調整に



● 営農情報の「とちあいか」の特徴がよくわかりました。
(鹿沼市Wさん)

● とちあいかは消費者からも好評なようです。今後もとちあいに注目ですね！

● 私は花粉症なので、2月号の食べ物で花粉症対策の記事がとても役立ちました。(鹿沼市Kさん)

● 暖かくなってきて過ごしやすい春ですが、花粉症の方にとっては辛い季節ですよ。

みんなの作品

俳句

- 〔鹿沼市上奈良部町 高翠〕
湯巡りで会話復活老二人
- 〔鹿沼市上奈良部町 高翠〕
欲を捨て祈りは一つ恵方巻き
- 〔鹿沼市陸江町 清黄金〕
恵方巻東北東見食うまく
- 〔鹿沼市北半田 青木久〕
掃省なり遊具と土産のレンタカー
- 〔鹿沼市下奈良部町 小野口博〕
春を呼ぶ一足先に福寿草

短歌

- 〔鹿沼市池ノ森 齋藤としい〕
昼過ぎて布団込む後に万歩計
春待つまでの日課になると
- 〔日光市猪倉 金田重子〕
大空へ静かに飛びし鳥一羽
餌を捜してピーヒョロロ
- 〔鹿沼市下連部 相場栄子〕
震災の鬱屈せしぬ映像に
平穏な日々只管祈る

作品募集

● 作品は楷書で分かりやすくお書きください。(ふりがなはいたさない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持ちしています。(掲載しない場合もあります)
毎月15日までに作品の募集を締め切らせていただきます。※当日消印有効

● 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

- 〔日光市吉沢 手塚美智子〕
生きづらく養える心を支えしは
還暦すぎて出会えたる友
- 〔鹿沼市上奈良部町 高翠〕
カーテンをそっと開ければ雪景色
出番が来たぞ冬タイヤかな
- 〔鹿沼市上奈良部町 高翠〕
雪だるまそれぞれ違う表情に
作りし子らの心染しむ
- 〔鹿沼市富岡 佐藤富一郎〕
ミカン柿モギ取りながら思出す
町や遠くの曾孫の笑顔
- 〔日光市小林 小池京子〕
両親を逝くまで温めた湯たんぽは
夜毎私を暖めており
- 〔日光市轟 狐塚昭子〕
肌をさす凍れる風に参百年の
紅葉大木春を待ちわぶ

2月号の答え

- 2…梅の木の枝ぶりが違う
- 3…おばあちゃんがいる
- 7…虫の長さが違う
- 9…犬の右目が違う
- 12…水がお茶に変わっている

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 3月下旬から4月上旬までの学校の休暇
 - 2 イエスの反対語
 - 3 俳句や和歌で規定より字数が多いもののこと
 - 4 いしかげんなことはしません
 - 6 海に潜って貝などを採ります
 - 9 どこからか梅の花の——が漂ってきた
 - 10 卒業生が校長から卒業——を授与された
 - 11 捕手とバッテリーを組みます
 - 13 原稿——投票——
 - 14 雨宿りのときに借ります
 - 16 短路や修根、松本のものが有名

- #### タテのカギ
- 出題・ニコリ
- 2 歌のうまさを競うイベント
 - 5 釣りで使う羅針針のこと
 - 7 舌で感じるもの
 - 8 日本一高いものは3776mあります
 - 9 「峠の——」は群馬県・JR横川駅の名物駅弁です
 - 11 人や車が行き来する道のこと
 - 12 このような役を演じられるとは役者——に尽きます
 - 14 ものを記憶する器官
 - 15 ホルスタイン、ジャージーといえば
 - 16 寄せ書きに使ったりサインをもらったり
 - 17 ホワイトデーに贈ることもある、あわひわと軟らかい菓子

● 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3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

郵便ハガキ

〒322-0044

鹿沼市鳥居跡町983-1

JAかみつが
くらしの活動課

- ① 3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 あなたの身の回りでできごと、広報誌「かみつが」への投稿もお寄せ下さい。



かみつが通信



令和5年度

JAかみつが青年部・女性会 合同常勤役員との意見交換会



令和6年2月2日にJAかみつが青年部と女性会が本店で常勤役員と意見交換会を行いました。
同日交わされた質問・要望について掲載(一部抜粋)してご紹介いたします。

Q 青年部の意見・要望等

A JAの回答

Q 地域住民の高齢化により各地域で草刈りなど大変な負担状況である。草が生い茂るとその地域の環境も悪くなる。「多面的機能支払交付金」などを活用し、負担軽減のためロボット草刈機などを導入できないか。そのような要望を行政にしているか。またかみつがサービス(株)のリース事業でそのような機械を導入し、各地域で貸出できないか。

A 耕作放棄地等の草刈りの必要性は、害虫の発生や害虫を求める野生動物の侵入、ごみ不法投棄の発生、災害リスクの高まりなど、地域に及ぼす影響の大きさから強く感じています。

但し、農地維持支払交付金と資源向上支払交付金からなる「多面的機能支払交付金」や各交付金は、農業者や地域住民で構成された組織に対するものであり、JAは対象外であると思います。

このようなことから、大型草刈機を導入するための交付金要請はしていません。なお、JAとしては上記内容を踏まえ、国への継続した多面的機能支払交付金等の要請を行ってまいります。

かみつがサービス(株)では、現在、田植機とコンバインのレンタルを行っていますが、使用時期が重なり希望日に確保できるかと価格面での課題があり、利用者が少ないのが現状です。自走式の草刈機等につきましても、利用需要等の調査を行い検討してまいります。

Q 農産物の盗難対策などJAではどのような対策をとっているか、市に防犯対策など要請しているか。

A 例年、JA 役員が警察署に対し、農産物の盗難防止対策として管内の警邏(パトロール)要請を行っています。盗難防止対策は、地域ぐるみでの活動が盗難抑制になると考えております。JAとしても業務内活動において、不審者等を含め見回りを行ってまいります。

Q 女性会の意見・要望等

A JAの回答

Q 総代会で質問された加工所の件について、JAまつりに参加して、加工所というよりはJAまつりなどで使用できる調理室があればいいと感じたが、その件についてどう考えているか伺いたい。

A 遊休施設を活用した加工所の建設(改築)は、法的規制があり断念せざるを得ない状況にあります。

地域の食文化の伝承や新しいレシピづくり、生産者と消費者のコミュニケーションの場として、多目的に使用できる「調理室」の建設を希望する意見が他からも寄せられています。多目的利用を前提に建設(設置)の検討をはじめています。

Q 食育について子育て世代をターゲットとした料理教室、男の料理教室など対象別の料理教室や講座を開いて欲しい。

A 現在、食や健康、環境など「豊かな暮らし」をテーマに、一年を通してバラエティーに富んだ講座が、各女性大学のなかで開催されています。その中で講座を組み込むことも可能かと思えます。

また、地域の食文化を活かしながら、地域住民の交流やイベントと地産地消の取組みとのタイアップを進め、食を起点とした地域の活性化を図り、実現できるよう検討してまいります。



青年部 肥料の基本を学ぶ

JAかみつが南部青年部では1月24日、JA本店で「肥料に関する基本講座」を開きました。JA全農とちぎ、JAグリーンとちぎの担当者らが講師となり、肥料に関する基本的な知識を学びました。



肥料について学ぶ参加者

女性会 季節の味を楽しむ

JAかみつが女性会は1月11日、菊沢コミュニティーセンターで「食と農の交流講座」を開きました。

管内の旬の農産物を使用したレシピ「お米のプリン」「野口菜の混ぜご飯」「煮干しだしのお雑煮」「ピリ辛こんにゃく」の4品を作りました。



季節料理作りを楽しみました

新規出荷者 募集中!!

JAの直売所に 出荷してみませんか?

JAかみつが「奈佐原直売所」、「森友直売所スマイル館」、「落合直売所」、「小林直売所」では農産物の出荷者を募集しています。皆さんが生産した農産物を販売してみませんか? 申込方法や条件など詳しくは下記まで問い合わせください。

●奈佐原直売所●

住所：鹿沼市奈佐原町527 ☎0289-75-3311

●森友直売所スマイル館●

住所：日光市森友923-3 ☎0288-25-5050

●落合直売所●

住所：日光市文挾町423-3 ☎0288-27-2662

●小林直売所●

住所：日光市小林2805-1 ☎0288-26-8411

振込手数料の一部変更について

日頃より当JAをご利用いただき誠にありがとうございます。下記のとおり振込手数料を一部変更いたしますので、ご理解を賜りますよう、お願いいたします。

変更日 令和6年4月1日(月) 1件あたり(税込)

取扱区分	改定前			改定後		
	振込先	5万円未満	5万円以上	振込先	金額区分	
窓口扱い ※1	同一支店	220	330	JAかみつが内	770	
	当JA本支店	330	550	他金融機関	1,100	
	県内外JA-他金融機関	660	880			
JA ネットバンク	同一支店	無料		JAかみつが内	無料	
	当JA本支店	無料		他金融機関	220	
	県内JA	110	220			
	県外JA-他金融機関	165	330			
JA法人 ネットバンク	通常	同一JA本支店	無料	JAかみつが内	無料	
		県内JA	110	220	他金融機関	220
		県外JA-他金融機関	165	330		
	給与振込	同一JA本支店	無料	JAかみつが内	無料	
		県内JA	無料	他金融機関	110	
		県外JA-他金融機関	110	110		
ATM扱い						
当JA キャッシュ カード	JAかみつが内	110	220	JAかみつが内	110	
	県内外JA-他金融機関	330	550	他金融機関	220	
他金融機関 キャッシュ カード※2	JAかみつが内	110	330	JAかみつが内	330	
	県内外JA-他金融機関	440	660	他金融機関	550	
定時 自動送金	同一支店	110	110	JAかみつが内	110	
	当JA本支店	330	550	他金融機関	770	
	県内外JA-他金融機関	660	880			

※1 公金の文書振扱いは無料となります。
※2 他行キャッシュカード利用の場合は別途ATMの利用手数料が発生します。

おみくじ付きの キューブ型パッケージ新発売!

JAかみつがが取り扱う日光産コシヒカリ「しゃりまんてん」のキューブ型パッケージの販売が令和6年1月10日から始まりました。真空パックでおいしさ長持ち、コンパクトな手のひらサイズで常には開運おみくじが付いており、お土産や贈り物にもぴったりな商品に仕上がりました。現在は日光地区JA直売所で販売しており、順次販路を拡大します。



食味の高い厳選された日光産米2合分

ぜひご購入
ください!!

スマ・チャレBigを 開催しています

JAかみつが直営直売所で買物したレシートを集めて応募できるスマ・チャレBigの2月の抽選が行われました。今回の賞品は「とちぎ和牛ハンバーグ」。当選された100名の皆様おめでとうございます!!



次回の抽選も
お楽しみに!!

※当選発表は賞品の発送をもってかえさせていただきます。今後もJA直売所をぜひご利用ください。



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 玉ねぎ移植機 (鹿)	PH4R	18万円
③サタケ 鋤播機 (鹿)	NRZ5500GK	30万円
④コバシ ライナーハロー (鹿)	PLR241	10万円
⑤丸山 ラジコン動力 8ch (日)	MSA417R9G-RV(10)	54万6千円
⑥細川 精米機 (日)	R752EN200V	4万6千円

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、受付順に契約をすず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!

各種相談会

○税務相談会(要予約)

令和6年4月11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4月18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

○休日ローン相談会開催中

詳しくは下記までお問い合わせください。

◆鹿沼ローンセンター

鹿沼市鳥居跡町983-1 TEL0289-63-0056

◆日光ローンセンター

日光市森友923-3 TEL0288-23-7002

相談は
無料

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。

●4月の休日営業日(本店)●

6日(土)・13日(土)・20日(土)・27日(土)

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)

2月の理事会

2月27日開催

■協議事項■

- (1)令和6年度内部監査計画書について
- (2)コンプライアンス・マニュアルの一部改正について
- (3)令和6年度コンプライアンス・プログラムの策定について
- (4)令和6年度事業計画の策定について
- (5)JAかみつがサービス(株)との賃貸契約の締結について
- (6)全区役員推薦委員の選出について
- (7)職制規程の一部改正について
- (8)旧鹿沼支店解体工事内容及び金額の変更について
- (9)出資の減口について
- (10)高齢者福祉事業運営規程の一部改正について
- (11)令和6年度余裕金運用方針及びロスカット(損切り)の対応について(案)
- (12)令和6年度借入金最高限度額について(案)
- (13)FD組合員・利用者本位の業務運営に関する取組方針について
- (14)JAバンク利用者保護管理規定類の制定について
- (15)営農・経営・総務事業の成長効率化プログラム第2次実行計画の取組について
- (16)南上野CE全自動自主検定装置更新工事について

■報告事項■

- (1)令和5年度下期自己監査計画について
- (2)1月末主要勘定実績検討について
- (3)青年部・女性会意見交換会の総括について
- (4)組合員加入促進運動の取組結果について
- (5)組合員資格整理進捗状況について
- (6)家の光3誌推進運動の取組結果について
- (7)JAまつりおよび奈佐原直売所感謝祭来場者アンケート結果について
- (8)令和6年度採用正職員の報告について
- (9)JAかみつがサービス(株)1月末実績報告について
- (10)自動車推進役員総ぐるみ運動1月末実績報告およびオートバル利用状況について
- (11)令和6年度共済推進について
- (12)小口ローンキャンペーンの進捗状況について
- (13)令和6年度融資以外の活動要領について
- (14)第1四半期余裕金運用方針・計画について
- (15)複合渉外設置要領の制定について
- (16)ドリーム友の会西伊豆旅行開催について
- (17)冬期貯蓄推進運動の取組結果について
- (18)令和4年度主食用米等及び令和5年度副食用米の精算について
- (19)直営直売所運営要領の追加について

編集後記

今月号で紹介している親子農業体験では、ニラの収穫、出荷体験とそば打ち体験が行われました。親子で協力しながら、体験に参加する様子はとても微笑ましいものでした。参加者もきっと「にLOVE」となり、親と子、それぞれの「そば」でそば打ちを通して、1日楽しんでいただけたと思います。(いっしー)

JAかみつが

2024

給与受取スプリングキャンペーン

実施期間

2024年3月1日(金)



2024年5月31日(金)

クオカード
もらえるよ!



お得で、便利!
JAカード同時申込み受付中

期間中に給与受取口座とJAカードを
当JAにてご契約いただいた方に

QUOカード **1,000円分**

プレゼント!!

<対象者>

- ※期間中に新たに当JAで給与受取口座を指定し、3月から6月末までに5万円以上の給与のお受取りが確認できた方
- ※尚、令和5年1月～5月の当企画の景品を受領されたお客様は、対象外とさせていただきます。

♪ためして見積り!!
JAの自動車共済のお見積りも受け付けています!
お気軽にどうぞ!



給与口座は便利なJAバンクへ。

手数料無料提携ATM! あちこちで便利を実感してください!
さらに、JAで給与受取ご指定口座にて、ご負担いただく
ATM入出金手数料を月3回まで無料!!

ご利用手数料一覧(消費税込)

金融機関名	お取引内容	ご利用手数料		
		平日 +1 8:45~18:00	土曜日 +1 9:00~14:00	平日・土曜日の+1 その他時間帯 および日曜日・祝日
JAバンク	入出金	¥0	¥0	¥0
セブン銀行	入出金	¥0	¥0	¥110
イーネットATM <small>※2※4</small>	入出金	¥0	¥0	¥110
ローソン銀行 <small>※3※4</small>	入出金	¥0	¥0	¥110
JFマリンバンク	入出金	¥0	¥0	¥0

その他金融機関についても、ご利用いただけるATMがございます。ご利用可能なATMや手数料等についての詳しい情報は、お近くのJA窓口にお問い合わせください。土曜日が祝日と重なる場合には、日曜日・祝日その他の時間帯のご利用手数料となります。

※1 補償期間はATMによってことなります。また、ATM補償期間であってもJAバンクのキャッシュカードによるお取引ができない場合がございます。1月2日、3日のご利用手数料は祝日と同じです。12月31日のご利用手数料はお取引JAにご確認ください。詳しくはお近くのJAまたは、ご利用ATMの掲示等でご確認ください。
 ※2 イーネットATMはファミリーマート等のコンビニエンスストアに設置されています。
 ※3 ローソンに設置されているローソン銀行以外のATMはサービス内容が異なる場合があります。詳しくはご利用ATMの掲示等でご確認ください。
 ※4 コンビニエンスストア等の一部店舗においては、ATMが設置されていない場合、主幹機関が直接ATMを設置している場合、他ATM運営会社のATMが設置されている場合があります。【イーネットATMマーク】【ローソン銀行ATMマーク】をご確認のうえ、ご利用ください。