

かみつが

No.
307

Monthly Public Magazine

2024
11

November

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

特集

旬の冬野菜で
ヘルス&ビューティー



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。

里芋の和風ポテトサラダ



里芋特有のねっとり感と風味で副菜に最適！
しょう油とかつおぶしを加えることでほんのり和風味に……
いつものポテトサラダが旬の里芋で作ると季節を感じられる一品に！

●材料 (2人分)

里芋 ……………中3個
ツナ缶(ノンオイル) ……50g
マヨネーズ ……………大さじ3
しょう油 ……………小さじ2
塩こしょう ……………適量
小ネギ ……………適量
かつおぶし ……………適量

●作り方

- ①里芋は表面をきれいに水洗いして横に1周切れ込みを入れる。水気はきらないままふんわりとラップをしてレンジ(500w)で4分、ひっくり返してさらに2分加熱する。(鍋でゆでる場合は、15~20分)
- ②里芋が熱いうちに切れ込みの部分から皮をむき、粗めにつぶす。
- ③粗熱がとれたらツナ缶、マヨネーズ、しょう油、塩こしょうを加えてよく和える。
- ④お皿にもりつけて、小ネギ、かつおぶしをちらしてできあがり。

里芋には、水溶性の食物繊維が含まれており、腸内環境を整えてくれます。他の芋類に比べるとカロリーは低めなので、ダイエットにも良いですね。ただし、食べ過ぎは注意です！

旬の農産物はJA直売所で購入可能です。ぜひお立ち寄りください。

かみつが 旬の食材レシピ

Seasonal
Recipes

かみつが CONTENTS

No.307
[11月号]
2024.11.1

表紙

旬をむかえる農産物「里芋」

(廣沼市内)

かみつが旬の食材レシピ
里芋の和風ポテトサラダ

あぐりNOW

梨の収穫体験・梨のピザ作り
〜親子農業体験学習を開催〜

特集

旬の冬野菜でヘルス&
ビューティー

TOPICS

健康百科

健康づくりのための節トレ

上郷賢徳合病院 健康管理センター
健康課 高藤 淳美

おいしく食べて美しく

営農情報

あぐりッシュ

廣沼市農子 安倉 秀明さん

梨の収穫体験・梨のピザ作り ～親子農業体験学習を開催～

JAかみつがは9月15日、鹿沼市で梨の収穫体験とJA旧菊沢支店で梨のピザ作りを行う親子農業体験学習を開催しました。JAファン作りと食・農業・地域の大切さ、地元農産物への関心を深めてもらおうと企画し、6組15名の親子が参加しました。

あぐり
なう
NOW



収穫体験では、JAかみつが梨部の田野井総さんが梨の収穫作業について説明を行い、参加者は田野井さんに、収穫のコツなどを教えてもらいながら梨の収穫を楽しみました。田野井さんは「梨について少しでも理解してもらい、たくさん食べてもらえれば嬉しい」と話しました。

またJAかみつが日光女性会が講師となり、甘く煮た梨や女性会が作成したトマトソースなどを使い、ピザ作りを行いました。

会長の福田登美子さんは「日光女性会では森友直売所スマイル館でもピザ販売をしている。このような活動で地域貢献や直売所の活性化にも繋がってほしい」と話しました。



参加した子どもたちは「梨がたくさんあって選ぶのが大変。お家で食べるのが楽しみ」と笑顔で話しました。

旬をむかえる農産物「里芋」(鹿沼市内)



今月の巻紙

- フルーツバラダイス — 18
- かみつが職員File — 14
- かみつが通信 — 13
- 頭の体操 — 12
- おたよりひろば LETTERS — 12
- みんなの作品 — 11
- おいしいミルクレシビ — 11
- かみつが職員File — 11
- フルーツバラダイス — 11

旬の冬野菜で
ヘルス&
ビューティー\むくみ防止/
ハクサイ

生でも、加熱してもOK。カリウムは体内の余分な塩分を排出し、塩分の取り過ぎによるむくみの予防が期待できます。

主な栄養と効果

- カリウム
むくみ予防
- ビタミンC
コラーゲンの合成に欠かせない栄養。
美肌づくり

お薦めの食べ方

みそ汁・鍋料理

\腸内環境を整える/
リンゴ

食物繊維が多く含まれています。腸内環境を整え便秘改善を期待できます。

主な栄養と効果

- ペクチン
水溶性食物繊維の一種。便を軟らかくし、腸内の善玉菌を増やす
- セルロース
不溶性食物繊維。便の量を増やす

お薦めの食べ方

ヨーグルトに混ぜる

\アンチエイジング/
シュンギク

ほろ苦さがくせになる野菜です。ベータカロテンは活性酸素の働きを抑えます。また体内で必要に応じてビタミンAに変換されます。

主な栄養と効果

- ベータカロテン
アンチエイジング、生活習慣病予防
- ビタミンA
皮膚、目などの健康を保つ

お薦めの食べ方

バターや油で炒める

\美しい肌を保つ/
ブロッコリー

私たちの細胞は活性酸素によって日々ダメージを受けると、老化の進行が早まってしまいます。スルフォラファンは活性酸素を除去し、若々しい肌を保つ働きがあります。

主な栄養と効果

- スルフォラファン
アンチエイジングや美肌づくり

お薦めの食べ方

ナッツ炒め。ゆでてナッツとオリーブ油であえる



胃もたれ防止 / ダイコン

消化酵素やすりおろしたときに生成される辛辣成分インチオンアネートが胃の不調に効果的です。

主な栄養と効果

●消化酵素

アミラーゼ(ジアスターゼ)など。胃もたれ防止に

●インチオンアネート

胃液の分泌を促す

お好みの食べ方

大根おろし。しらすと一緒に煮ものにのせる



特

冬野菜には、健康や美容に役立つ栄養がたっぷり！寒い季節をおいしく元気に乗り切りましょう

イラスト：加藤由美子、料理写真：加藤由美子

感染症を予防 / 長ネギ

香り成分のアリシンは血管を拡張して血流を良くし、免疫細胞も活性化させます。また、感染症にかかるのを消費されてしまうビタミンCを補えます。

主な栄養と効果

●アリシン

免疫細胞の活性化

●ビタミンC

免疫機能を正常に働かせる

お好みの食べ方

スープ料理・トースターでホイル焼き



風邪予防 / ミカン

風邪予防に欠かせない栄養素のビタミンCがたっぷり。白い筋や薄皮にはペクチンが含まれているため、捨てずに実と一緒に食べると良いでしょう。

主な栄養と効果

●ビタミンC

免疫機能を正常に維持する

●ペクチン

便を軟らかくし、腸内の善玉菌を増やす

お好みの食べ方

間食や食後のデザート



貧血予防 / ホウレンソウ

鉄にはヘム鉄、非ヘム鉄の2種類があります。ホウレンソウに含まれる非ヘム鉄は体内に吸収されにくいですが、ビタミンCと一緒に取ることで吸収率が上がります。

主な栄養と効果

●鉄(非ヘム鉄)

貧血予防

お好みの食べ方

おひたしにしてレモン汁をかける
牛肉などの赤身肉と一緒に炒める





あいさつをする和久井部長

広域集出荷センターに移行後もしっかりと出荷

JAかみつがハウストマト部は9月5日、南部営農経済センターで令和6年度通常総会を開き、「令和6年度事業報告及び収支決算の承認について」など全4議案を承認しました。

和久井貴史部長は「次年度は広域集出荷施設が始まるが、これまで培ってきた生産技術、市場との連携、チームワークを大切に、生産出荷に取り組んでいこう」とあいさつしました。

同日、令和6年度ハウストマト部多収獲共進会表彰式が行われ、表彰された生産者は次の通りです。

- 最優秀賞/若嶋明太
- 優秀賞/布施谷哲成、安生貴雄
- 優良賞/宇賀神隆、大嶋孝貞
- 特別賞/大嶋孝貞



専用コンテナでトマトを出荷する生産者

令和7年産トマト初出荷、広域集出荷センターへ

JAかみつがハウストマト部は10月1日、南部営農経済センター集荷場で令和7年産ハウストマトを「JA全農とちぎ青果物広域集出荷センター」へ出荷しました。

出荷に当たっては、専用コンテナによって行われ、生産者コードに反映されたバーコードによって出荷管理が徹底されています。

当日はコンテナに積まれたトマトを生産者が運搬し、担当職員がバーコードリーダーで読み取りを行いました。

トマト部役員、布施谷哲成さんは、「初の広域センターへの出荷稼働体制に不安と戸惑いはいっぱいだったが、無事今日を迎えられたことにホッとしている。広域でも品質の良いトマトを出荷して貢献していきたい」と力強く話しました。



児童に稲刈りを教える齋藤部長

日光市立大室小学校で稲刈り授業

日光市立大室小学校5年生は9月18日、小学校前のほ場で稲刈り体験学習を行いました。

地域貢献活動、食農教育の促進を目的として、JAかみつが日光青年部盟友やJA職員らが講師となり、児童たちに稲刈り作業を教えました。この授業は総合的な学習の時間として、農業体験を行い、食農への興味、地域に根ざす産業などを学んでいます。

齋藤秀樹部長は「子どもたちが米の収穫体験を通じて農業の大切さを理解してもらい食農教育に繋がればと思う」と話しました。



新役員とともにあいさつをする福田部長

生産者の所得向上を目指して

JAかみつが産沼に5部は9月13日、南部営農経済センターで第47回通常総会を開き、「令和5年度事業報告及び収支決算の承認について」など全4議案を承認しました。

次年度も安定した周年出荷体制を維持し、安心安全で高品質なニラ生産に向け、計画的な生産出荷と品質維持、市場との連携強化を図り、事業展開していくことを申し合わせました。

役員改選が行われ、新たに福田晃一郎部長が選任されました。

福田部長は「農業をとりまく情勢は厳しい状況であるが、部員の所得向上を目指し尽力していく」とあいさつしました。



令和6年産梨「にっこり」初出荷

JAかみつがなし部は9月27日、令和6年産梨「にっこり」の初出荷を行い、南部営農経済センター構内梨選果場で、梨（にっこり）目揃え会を開きました。

生産者、上都賀農業振興事務所、全農とちぎ、JA職員らが参加し、生育状況の報告や出荷規格などを確認しました。

目揃えでは、全農とちぎが現物を使用し、色や形状を確認し、出荷規格の統一を申し合わせました。

小野口徹部長は、「しっかりと目を揃え、品質の良い出荷に励んでもらいたい」と話しました。

同部はこれまでに「串水」「豊水」「あきづき」「新高」と出荷し、販売は順調に推移しており、「にっこり」で本年の出荷シーズンのラストを飾ります。



現物を確認する部員



カントリーエレベーターについて学ぶ児童

地元農業について学習

JAかみつが日光米麦産課は9月26日、「日光市立足尾小中学校」の社会科学習で同校5年生4名を受け入れ、日光市の農業の特徴などを説明しました。

日光地区の農業を知ってもらおうと「日光カントリーエレベーター」「日光針貝低温倉庫」を紹介し、米の集出荷体制、保管管理方法を説明しました。児童らは倉庫の米の数に驚きながらも「どのくらいの農家が訪れるか」など質問しました。

森友直売所スマイル館では、直売所の役割やどんな農産物が販売されているかなどを学びました。

児童たちは「カントリーエレベーターにはたくさんの機械にそれぞれの役割があってすごいと感じた」と話しました。



総会・目揃え会で高品質な里芋出荷

JAかみつが産沼里芋部は9月20日、南部営農経済センターで令和5年度通常総会を開き、令和5年度事業報告及び収支決算書など全5議案が承認されました。また、役員改選が行われ、新たに市田道雄部長を選任しました。

市田部長は「新たな体制のもと、部を盛り上げていくためにも精進していく」とあいさつした。

総会后、令和5年度里芋共販コンクール表彰式を行い、上位等級コンクールでは最優秀賞に北原由夫さん、上位出荷コンクールでは最優秀賞に市田道雄さんが表彰されました。

総会后、市場担当者を交え、令和6年産里芋の目揃え会を開き、形状、等級、出荷規格などの基準を確認し、高品質出荷に繋げていくことを申し合わせました。



規格を確認する部員



上都総合病院
健康管理センター

保健師
高藤 厚美
たかとう あつみ

健康づくりのための筋トレ

みなさんは普段の生活の中で筋力トレーニング(筋トレ)をやる習慣はありますか？筋トレを実施している人の割合は高齢者や女性で低い傾向にあります。このような人々はロコモティブシンドロームやフレイル、骨粗しょう症を特に発症しやすいことが知られています。そのため、筋力および身体機能、骨密度の維持改善が期待できる筋トレを、積極的に取り組む必要があります。筋トレの実施は、生活機能の維持・向上だけではなく、疾患発症予防や死亡リスクの軽減につながることも報告されています。ぜひ日々の運動として筋トレを取り入れてみましょう。

筋トレを実施するときのポイント

- ★特定の部位を重点的に鍛えるのではなく、背中、上肢、臀部、下肢などの大きな筋群に負荷がかかるような筋トレをまんべんなく行いましょう。
- ★しっかりと筋力を休める時間(休息日)を設けましょう。
- ★運動教室など集団で実施する際は、目的を明確にし、自分に合った目標を設定しましょう。
- ★血圧の高まると上昇を抑えるために息を控えないようにしましょう。
- ★筋トレと有酸素運動を組み合わせるとさらなる健康増進効果が期待できます。

運動の目安

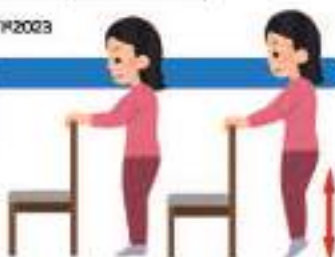
項目	身体活動	筋トレ	座位行動
高齢者	①1日約6000歩以上 ②有酸素運動・筋トレ・パルス運動・柔軟運動など週3日以上行うこと	③筋トレを週2~3日取り入れること	④座りっぱなしの時間が長くなりすぎないようにする
成人	①1日約8000歩以上 ②息が弾み汗をかく程度以上の運動を週60分以上		

※参考：厚生労働省「健康づくりのための身体活動・運動ガイドライン2023」

手軽な筋トレ 2

つま先立ち(ふくらはぎの筋力アップ)

- ①椅子の脚など両手でつかみ、両足でつま先立ちをずる
- ②ゆっくりと元の位置に戻す



手軽な筋トレ 1

スクワット(お尻と太ももの筋力アップ)

- ①足の裏がしっかりと床に着くように座る
- ②両足を肩幅程度に開き、足を少し後ろに引く
- ③「1. 2. 3. 4」でゆっくりと立ち上がる
- ④「5. 6. 7. 8」でゆっくり座る



実りの秋を楽しみながら健康な体づくり

食欲の秋といわれるように、四季の中でもおいしい食べ物が増える季節です。ついつい食べ過ぎて、**体重の増加**が気になる方もいらっしゃるでしょう。今回は、**おいしく食べながら健康な体づくり**ができるお薦めの栄養素を二つお伝えします。

■タンパク質

肉・魚・卵・乳製品・大豆製品などに含まれるタンパク質は、筋肉、皮膚、体の細胞などの材料になる重要な栄養素です。芋・栗・新米などおいしい季節ですが、タンパク質が不足すると食欲が低下する恐れがあります。タンパク質をしっかりと取ると、満腹ホルモン(グレリン)が、食欲抑制ホルモン(レプチン)の分泌を高めるためです。タンパク質の1日の推奨量は、「日本人の食事摂取基準」(厚生労働省・2020年版)によると、18歳以上で男性は65g、女性は50g。毎食手のひら分くらいの量を食べると良いでしょう。旬のサンマを揚げ焼きにすると新米と一緒においしく食べられます。忙しい朝は、ヨーグルト、ゆで卵を食べると良いでしょう。

■ビタミンB6

カツオ・マグロ・サンマ・玄米・ニンニクなどに含まれるビタミンB6は、タンパク質の代謝に関わる栄養素です。食べたものを代謝できると、体脂肪が燃えにくいので秋の味覚をおいしく楽しむべかられます。神経や皮膚を正常に保つ働きもあるため、美しい肌になりたい人は意識して取るの良いでしょう。料理が苦手な方は、魚の缶詰を利用すると手軽に取れます。ニンニクを炒め物に活用したり、カツオにのせて食べるのもお薦めです。

食べないダイエットは、体調不良を招きます。食事を抜くと栄養不足になり、基礎代謝が低下して太りやすくなるため、3食しっかりと食べるようにしましょう。



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、食生活研究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・講演など幅広く活動中。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。



栄養士 ● 吉田理江



家畜防疫対策について

Farming Information
営農情報

鳥インフルエンザ

発生農場においては、人又は野鳥若しくは野生動物を介して農場にウイルスが侵入した所見が示され、また、その周辺においては、野鳥を誘引する要因や渡り鳥が飛来するため池等の水場の存在が全般的に確認されています。これらのリスク要因を排除するには、生産者自身の取組はもとより、発生防止に向けた地域一体の取組も重要となっています。渡り鳥の本格的な飛来時期を迎えるに当たり、対策に万全を期すようご理解とご協力をお願いします。

豚熱

栃木県内では本年2月に栃木市で5例目、5月に那須塩原市で6例目の発生が認められ、速やかな防疫措置が実施されました。6例目の分析では、

- ①発生農場の周囲に野生イノシシの痕跡が確認された。
- ②小動物を介してウイルスが農場内に持ち込まれた可能性が高い。
- ③死亡豚が小動物等を誘引した可能性がある。
- ④従業員個々の作業方法の習熟度や衛生意識に差が生じていた。

等の中間報告がありました。最近も野生イノシシの豚熱ウイルス感染が確認されていることから、防疫対策に万全を期すようお願いいたします。

発生する家畜の異状の有無の確認と異常家畜発見時の早期通報

畜舎の防鼠ネット・籠・食槽等の設置箇所の確認と修繕

農場出入り時の長靴の置き替えや車両の消毒の徹底

農場周囲の定期的な落石戻散布、踏み込み消毒機の使用交換など消毒の徹底

イノシシが置れることができる雑木林の伐採・防鼠機用網の設置の徹底（豚のみ）

※普段とは異なる症状を認めた場合は、速やかに家畜保健衛生所へご連絡ください。

県央家畜保健衛生所 TEL.028-689-1200 FAX.028-689-1279 (県庁) TEL.090-7205-0895

本広報内容については、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 企画振興部 企画振興課 TEL.0289-62-5236

「日光産コシヒカリしゃりまんてん」を東武鉄道特急で都内レストランへ

東武鉄道株式会社では9月30日より、特急列車を活用した沿線地域産物の輸送を開始しました。日光産コシヒカリ「しゃりまんてん」を特急列車に載せ、東武ホテルマネジメント株式会社が運営する浅草東武ホテルまで届け、レストランで料理として提供されます。



日光線下今市駅から東武スカイツリーラインの浅草駅まで特急スペースを活用することで環境に優しく、交通渋滞もない安定的な輸送が可能となります。海外利用者も多い、浅草のホテルで使用することで、日光地区のPR、日光産米の魅力を発信するのにも良いです。

列車は毎週月曜日に120kgの「しゃりまんてん」を運び、輸送量は年間約6tに達する見込みで、東武ホテルマネジメントが運営する都内ホテルのレストランで提供していく予定です。

日光米麦産産課の大嶋藤雄課長は「しゃりまんてんが県外で提供されるのは今回初めて。しゃりまんてんの美味しさには自信があるので、この取り組みが継続し、日光地区の農家の励みになることを願う」と話しました。

あぐり
ぶらぶら

消費者に喜ばれる 梨栽培

座沼市武子

むぎくら ひであき

麦倉 秀明 さん (38)

麦倉さん宅は梨を中心にブドウ、露地野菜、米など栽培して複合経営を行っています。

「農業を取り巻く環境が厳しくなるなか、今の生産状況を維持していくのも大変だが、効率的な栽培などを通じて規模拡大も視野に入れていきたい」と話すのは就農して13年目を迎える麦倉秀明さん。東京農業大学を卒業後、栃木県農業総合研究センター（農業試験場）で1年間、果樹の栽培などを学ぶ研修を経て就農しました。「高校卒業後の進路は農業大学に入学を決めていた」と将来的に就農するイメージはあったと言います。現在は両親と梨170ア、ブドウ20アを中心に栽培管理しています。繁忙期になるとパートを雇ったりします。

日々の栽培管理で気をつけていることは、病害虫対策。特に近年は異常気象により、管理が難しい場面もあります。病害虫の発生抑制のため、徹底した防除に努めています。栽培で気になったことや疑問点はJAかみづが梨研究会の仲間と相談しながら解決していきます。また、JAかみづが青年部の活動にも取り組み、梨だけでなく、他品目の生産者とも交流を深めています。

農業は自然が相手で大変な時もありますが「消費者の喜ぶ顔を見たり、「おいしかったよ」と言った言葉がなによりのやりがい」と農業の魅力を教えてくださいました。

麦倉さんは「梨の木は若朽していくが、そのなかでも今の収穫を確保できる栽培技術や管理を磨き、消費者に喜ばれる梨の生産に取り組んでいきたい」と今後の意気込みを語ってくれました。

農業タイアリー

梨の品種「にっこり」の出荷が始まった10月。毎日収穫、出荷作業を遅くまで行っているそうです。11月下旬からは梨の剪定作業、土作りなどを行い、来年産の梨栽培が始まっていきます。「梨はシーズン中、様々な品種が登場するため、いろいろな味を知ってもらいたい」と話します。



File No.13

所属：南部産経センター
 南部産経特産課
 氏名：神長 宏希 (カミナヒロキ)
 出身地：高羽市



「4-10」

- Q1.担当業務は？
 A1. 花き業務・精算業務を担当しています。
 Q2.メッセージを自由にどうぞ！
 A2. 今年度からの招徠業務のため、まだまだわからないことばかりですが、日々様々なことを学びながら組合員・利用者の方々の声に頑張ります！

↑↑↑↑↑
 上場から一言
 高羽市産物課 小嶋 真史 様

花卉担当1年目なので業務内容を覚えるのも大変だと思いますが、組合員の皆様に感謝される職員を目指して下さい。

File No.14

所属：南部産経センター
 南部米産物課
 氏名：神長 勇次 (カミナユウジ)
 出身地：高羽市



「4-10」

- Q1.担当業務は？
 A1. 米産物業務、配付代行業務等を担当しています。
 Q2.メッセージを自由にどうぞ！
 A2. 入社して9年目になり、これまでたくさんの方々にお世話になりました。今後も業務を担って関わらせていただく方々に感謝の気持ちを忘れず、少しでもお役に立てるように頑張ります。

↑↑↑↑↑
 上場から一言
 高羽市産物課 植田 志郎 様

無難な笑顔と真摯な対応で農家の皆様から信頼を得られているようです。今後、心も手も大事に頑張ってください。農作物の成長を大きく育ててくれると感謝の私にも勇みやすいので宜しくお願いします。

ザクロ

美容効果抜群！アンチエイジングフルーツ イラスト：小林裕美子

ザクロのプロフィール
 【分類】 ミソハギ科ザクロ属
 【産地】 イラン西北部
 【おいしい時期(旬)】 9月～11月ごろ
 【主な栄養成分】 ビタミンC、カリウム、ポリフェノール類(エラグ酸、アントシアニン、タンニンなど)、クエン酸など
 解説：KAORU



ポイント

- 皮全体がきれいな赤色
- つやと張りがある
- ふくらんでいる
- ずいぶん重たい感じがする!

NG

- 皮の硬さが別
- 実の黒い
- 張りがない→割れやすくなるかも……

食べ方・楽しみ方

料理やスイーツの飾り：
 サラダやパスタ、ピザ、ケーキ、トースト、パンなどに飾り、華やかなヨーグルトやデザート、ドリンクに

食べかた：
 皮が裂けている部分から手で剥き、先鋒ナイフでカットし、皮に口を開け入れると簡単

実は水を通ったボウルで洗って水気を拭き取るのがおすすめです

種は食べられるが、酸になる場合は、切ってジュースにするのもオススメ

ジュースやソース、シロップに、酸味が強いのでりんごジュース、蜂蜜、メープルシロップを加えても◎

お好みでプラス

サツリのとり方

高い美容効果が期待できる栄養成分がたっぷり!

ビタミンC
 老化や生活習慣病の予防
 美肌や貧血予防に

カリウム
 おく目の解消
 高血圧予防に

ポリフェノール類
 数種類が豊富に含まれる
 老化や生活習慣病予防、免疫力アップ、美肌をサポート

クエン酸
 疲労回復
 骨や歯の強化に



牛乳をもっと食卓に
**おいしい
 ミルクレシピ**

出典：EMILYウェブサイト「ミルクレシピ」

みそとヨーグルトのおいしいタッグ ★ホワイト豚汁

- 材料(4人分)**
- 豚バラ肉(薄切り).....250g
 - ごぼう.....1/2本
 - かぼちゃ.....1/5コ
 - チンゲンサイ.....2株
 - だし.....800ml
 - みそ.....大さじ4
 - プレーンヨーグルト.....カップ3/4
 - 七味とろがらし.....少々

- 作り方**
- 豚肉は長さを3等分に切る。ごぼうは皮がし、水にさらす。かぼちゃはひと口大に切る。チンゲンサイの軸は縦4つに、葉はざく切りにする。
 - だしを煮立ててごぼう、豚肉を煮、アクを取る。かぼちゃとチンゲンサイの茎を加えて5分煮る。
 - かぼちゃがやわらかくなったらみそを溶き入れ、チンゲンサイの葉とヨーグルトを加えて煮める。
 - 器に入れ、好みでヨーグルト、七味をかける。

おたより ひろば LETTERS

● やっと大根の種をまきました。自分で作った野菜は格別です。
(鹿沼市 K さん)

● 家庭菜園は作る喜びと実になる喜びを同時に味わえますね。今後も色々な野菜作りにチャレンジしてみてくださいね。

● 新米の季節になりました。日光産の「しゃりまんてん」ぜひ買って食べてみたいです。(日光市 M さん)

● 直売所には新米の他にも旬の農産物がたくさんあります。季節の美味しさを見つけに直売所へ出かけてみてはいかがでしょうか？

みんなの作品

俳句

【鹿沼市上栗原町 高野】
コスモスの三色揺れて秋深し

【鹿沼市上栗原町 高野】
長安寺山門の先彼岸花

【鹿沼市藤江町 渡貫金】
菊日和 厚着長袖 菊花展

【鹿沼市下栗原町 小野口博】
むらがって咲いて淋しい彼岸花

【鹿沼市北半田 青木久】
写さ過ぎ踊る蝶蝶コスモスと

短歌

【鹿沼市池ノ鼻 齋藤としい】
労をとる湯槽の脇に雨蛙
癒やしを誘う秋の夕暮れ

【鹿沼市久野 田村悦子】

お彼岸に父母会いに墓参り
添えるは我が家の
コスモスの花



作品募集

● 作品は楷書で分かりやすくお書きください。(ふりがなはいいない作品の添削も受け付けます) 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10日(当日消印有効)】
● 宛先
〒322-0044
鹿沼市扇橋町983-1
JAかみつがくらしの活動課
TEL.0289-65-1012
FAX.0289-65-1000

【日光市 奥野昭子】
刈り終えし土手に、いなごを追いかけし
小学生の秋の追憶

【鹿沼市上栗原町 高野】
背いた池美瑛の空を映し出す
神秘的姿心奪われ

【鹿沼市上栗原町 高野】
秋の田の畦道影る彼岸花
黄金の稲穂夕日に映える

【日光市吉沢 手塚美智子】
秋空を射抜くがに伸ぶ菊芋の
花はゆうらり納給をまねく

【鹿沼市下蓮沼 相場栄子】
聞き慣れぬ私雨と呼ぶ雨は
ごく限られた範囲に降雨す

【日光市新倉 金田恵子】
細々と茶色の穂先あらわれて
黄色の花をさかすきよ



バズル？ 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
- 11月23日は勤労一日目、国民の祝日です
 - 灰田にたまります
 - 「一の精神」はモンテスキューの著書です
 - 広島県の紅葉の名所のひとつ、世界遺産の神社があります
 - 焼き鳥を食べると焼くもの
 - 会費一、一、一
 - そば屋や和食屋の入口にかけられていることも
 - ギンナンがなる木
 - 「九月よりまい十三日」と書かれているもの
 - 黒わんと反対の手で持ちます
 - 3の3—は9です
 - クワの裏を守るトゲトゲ

- ### タテのカギ
- 出題・ニコリ
- 1「鳥」より一歩少ない鳥
 - 一歳に子どもを産みに行った
 - お父さんそっくり、まるで一匹
 - 料理店のメニュー表をこう呼ぶことも
 - 黄豆ひばりのヒット曲。「鳥」と書きます
 - 産室を静ます
 - 頭にキョットと飾れるもの
 - ジャガイモのことです
 - 一匹種、身から出たさびだぬ
 - 漢字で書くこと難、さらさらという食物です

- ### 10月号の答え
- 1 一羽が多い
 - 4 一歳の向きが違ふ
 - 6 一羽が目をつぶっている
 - 9 一ペーンが短い
 - 11 一ペーパーが長い

〒322-0044
鹿沼市扇橋町983-1
JAかみつが
くらしの活動課

- ① 11月号 答え
② 郵便番号・住所氏名・年齢・電話番号
③ 広報紙「かみつが」についての感想・意見
④ お自分の身の回りのできごと、広報紙「かみつが」への投稿もお待ちしております。

● 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11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かみつが役員紹介「かみつがトップオピニオン」

このコーナーでは第25回通常総会の役員改選に伴い、役員の皆様にご登壇いただき、役員の仕事にあたる上での所信や地域農業・JA・組織などについて「今」の「想い」を語っていただきます。

組合員の皆様には、日頃からご理解とご協力をいただき厚くお礼申し上げます。

本年は穀物価格の高止まりや令和の米騒動、食料・農業農村基本法が25年ぶりの改正などといったかつてない農業を取り巻く情勢が変わったと思います。まさにひとつの農業の転換期になるのではないのでしょうか。

このような中、JAでは次期3か年計画を現在策定しております。魅力ある農業の構築によって若い人たちが、より多く農業に従事し、将来の農業を支える重要な存在になると思います。JAの経営基盤強化と併せて取り組み、農産物の適正価格による所得増大に少しでも貢献できるよう精進しますので、今後ともご指導、ご鞭撻のほど、よろしくお願いいたします。



上都賀農業協同組合
総務経済常務
小杉 安治

バケツ稲づくり収穫体験

JAかみつがではJAグループ「みんなのよい食プロジェクト」の一環として、食や農業に興味と理解を深めてもらおうとバケツ稲づくりを実施しています。9月～10月にかけて、各小学校で児童が一生懸命に育てた稲が収穫をむかえました。



鹿沼市立永野小学校 (9月11日)



鹿沼市立上南摩小学校 (10月1日)



日光市立今市第二小学校 (10月2日)



鹿沼市立西小学校 (10月4日)

中古農機情報

鹿沼農機センター(鹿) TEL0289-75-4861
日光農機センター(日) TEL0288-30-1191

品名	型番・備考など	希望価格
①ヤンマー 乗用5ねぶき移植機(鹿)	PH4RT15	18万円
②サタケ 播種機(鹿)	CBS2200	9万円
③ミツバシ トラクターローザリーナ(鹿)	MT306-AX1805	54万円
④関東農機 うねバンチャー(鹿)	K802P	19万8千円
⑤ニプロ ドライブハロー(日)	HR22103ヤンマーヒッチ	8万円
⑥ヤンマー コンバイン(日)	2条AJ223	100万円

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!



栃木県の最低賃金

栃木労働局からのお知らせ
もう、チェックした?

栃木県の最低賃金

時間額 **1,004円**

すべての労働者と使用者に適用されます
令和6年10月1日発効

特定の産業には特定最低賃金が定められています。詳しくは、栃木労働局労働基準部賃金室(028-634-9109)又は、最寄りの労働基準監督署にお問い合わせください。



栃木労働局
最低賃金特設ページ



確認しよう、最低賃金!
使用者も、労働者も、お互いに

とらまるくん ©栃木県

各種相談会

相談は無料

○税務相談会(要予約)

令和6年12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6年12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

○休日ローン相談会

令和6年12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)・21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)
14日(土)・28日(土)
日光市森友923-3 TEL0288-23-7002

○資産管理業務

令和6年12月の休日営業日(本店)
7日(土)・21日(土)

編集だより

— 今月の一枚 —
「一期一会」

— 撮影者(いっしー)の一言 —
取材先で一板、
まもなくイチゴの手摘



10月の理事会

10月30日開催

■ 協議事項 ■

- (1) 不良債権処理方針について
- (2) 内部統制システム基本方針の改正および情報セキュリティ関連規程の改正について
- (3) 欠番
- (4) ディスクロージャー誌の開示について
- (5) 自己改革工程表の進捗について
- (6) 非常勤理事による組合員訪問活動の実施について
- (7) 出資の減口について
- (8) 信用事業手数料要領の一部改正について
- (9) 令和6年度大豆振替金単価の設定について

■ 報告事項 ■

- (1) 令和6年度上期自己監査・随時監査報告について
- (2) 内部監査の品質評価結果について
- (3) 理事への貸出実行報告について
- (4) 9月末主要勘定実績検討について
- (5) 3か年計画の策定日程について
- (6) 組合員資格整理進捗状況について
- (7) 組合員加入促進運動の進捗状況について
- (8) コミュニティ紙「グリーンGreen」冬号の発行について
- (9) JAかみつがサービス(株)9月末実績報告について
- (10) 自動車推進役員縮ぐるみ運動実績9月末実績報告およびオートバブル利用状況について
- (11) マイカーローンキャンペーンの進捗状況について
- (12) 小口ローンキャンペーンの実施について
- (13) 冬期貯蓄推進運動の実施について
- (14) 令和6年度下期年金獲得特別推進運動の進捗状況について
- (15) 共済プラザバスツアー旅行の開催について
- (16) アンパンマン交通安全キャラバンの開催について
- (17) 令和6年度米振替金追加払いの実施について
- (18) 令和6年度米集荷実績について
- (19) 営農・経済・総務事業成長効率化プログラム実績報告について
- (20) 年末用品推進計画について

キャンペーン
期間

2024

11/1

2025

1/31

秋の実りキャンペーン 2024 スマイル

限定
25億円
お早めに!



組合員加入も
同時受付中!!



スーパー定期

1年
もの

3年
もの

預入金額50万円以上1,000万円未満

JA かがみつがの組合員の方限定 (新規ご加入も含む)

預入期間 **3年** キャンペーン
特別金利

年**0.30%**

店頭金利は年0.200%

さらに!!

新規資金の場合
0.05% 上乘せの

年**0.35%**

預入期間 **1年** キャンペーン
特別金利

年**0.20%**

店頭金利は年0.125%

さらに!!

新規資金の場合
0.05% 上乘せの

年**0.25%**

JAかがみつがの組合員以外の方も特別金利を設定しておりますので、詳しくはJA職員・窓口にご確認ください。