

かみつが

No. 309

Monthly Public Magazine

2025

1

January

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



特集

新年スペシャル

お正月パズル

謹賀新年



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。



新春あいさつ

上都賀農業協同組合 代表理事組合長

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。

昨年を振り返りますと、元日から能登半島地震、7月の秋田・山形の記録的豪雨、8月の南海トラフ地震の臨時情報として、初の巨大地震注意報の発令、そして9月、再び能登半島の豪雨があり、多くの自然災害に見舞われた年となりました。そのような中においても、新嘗祭の栃木県代表として、奉耕者を18年ぶりに上都賀管内から選出し、使用される献穀米を鹿沼地区の安生様ご夫妻、また、献穀粟を栗野地区の大塚様ご夫妻より収穫していただき、五穀豊穣を祈り宮中に献じました。

また、昨年も引き続き記録的な猛暑に見舞われた中、米の価格が高騰したことは、農業関連に携わる我々にとって、ここ数年來の肥料や燃料、農業資材の価格高騰による生産費用の増加の一部を「持続可能な農業の実現」のための「適正な価格

形成」として、消費者の方々にも理解いただける良い機会となったのではないのでしょうか。

さて、JAを取り巻く情勢は、農林中央金庫の配当金がなくなるなど直接的な収支圧迫の要因となり、非常に厳しい状況となっております。こうした情勢のもと第33回JA栃木県大会議案で示された、「組合員・地域とともに食と農を支える協同の力」を主題に、「協同活動と総合事業の好循環」を副題とし、実践方策について、組織の総力を挙げて取り組むことが決議されました。役員が一丸となり、基本方針に基づく5つの戦略に取り組んでいくことが、不断の自己改革の実践となります。苦しいときこそ、希望を失わず、現在の環境・境遇を前向きに捉え、いかなるときでも努力を重ね、懸命に取り組みに前へ進み続けることが重要です。明るい未来に向かって、夢と希望と、そして覚悟を持って、自己改革を実践してまいります。結びにあたり、令和7年が、皆さんと皆さんの家族にとって素晴らしい一年になりますよう、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

CONTENTS

No.309 [1月号] 2025.1.1

表紙

新春あいさつ
代表理事組合長 青木孝雄

あぐりNOW
新人職員農家研修

特集
新年スペシャルお正月パズル

TOPICS

健康百科
カレイを食べて筋力アップ!
上都賀総合病院 栄養課 佐藤あずさ

おいしく食べて美しく

営農情報

あぐりツシュ
鹿沼市上日向 根本凱叶さん

フルーツパラダイス

かみつが職員File
日光営農経済センター 日光資材課 関谷実結
日光営農センター 日光産特産課 和久井達喜

おいしいミルクレシピ

おたよりひろば LETTERS
みんなの作品

かみつが通信

インフォメーション

裏表紙

～新入職員農家研修～

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。今年もJA新入職員が管内のイチゴ、ニラ、ナシ、花き栽培農家4戸のもとで、指導を受けながら、2日間の農作業に励みました。受入先はJAかみつが青年部に依頼し、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。

9月11日、12日
栃木市西方町本郷
イチゴ農家
小林寛さん宅にて
イチゴ定植作業
堀江龍馬
(南部園芸特産課)
奈良部夏海
(西方支店)



9月17日、18日
日光市轟
花き(鉢花)農家
大嶋健太さん宅にて
鉢上げ作業
関谷実結
(日光資材課)
柴原優
(日光中央支店貯金課)

10月9日、10日
鹿沼市富岡
梨農家
田野井稔さん宅にて
梨の収穫・出荷作業
青木歩陸
(鹿沼支店渉外課)
松島晴香
(鹿沼支店貯金課)



11月13日、14日
日光市大室
ニラ農家
齋藤隆文さん宅にて
ニラ出荷調整作業
大井川優
(日光中央支店渉外課)



お正月パズル

お正月ば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

シークワーズ

盤面に隠された言葉を見つけ出すパズルです。探すべき言葉は、タテ、ヨコ、ナナメ45度で、一直線に読めるように入っています。途中で文字を飛び越えたり、折れ曲がって読んだりしてはいけません。同じ文字を何度か使うこともあります。

例題では「はつゆめ」だけを探しますが、右の問題では「おめでとう」「おとしだま」2種類の言葉を、それぞれいくつあるか探してください。どちらの言葉のほうがたくさん入っているでしょうか?

例題

は	つ	ゆ	め	は	は	つ	ゆ	め	は
め	つ	め	め	は	め	つ	め	め	は
は	ゆ	ゆ	つ	つ	は	ゆ	ゆ	つ	つ
つ	つ	つ	め	ゆ	つ	つ	つ	め	ゆ
は	つ	は	は	め	は	つ	は	は	め

例題の答え:6個

問題 「おめでとう」と「おとしだま」は、どちらが多いでしょう?

お	お	ま	お	め	で	と	う
め	と	お	だ	と	で	め	お
お	し	お	お	し	お	で	と
ま	だ	め	と	め	と	め	し
だ	ま	で	で	め	で	お	だ
し	お	と	し	だ	ま	と	ま
と	う	う	と	で	め	お	う
お	と	お	う	と	で	め	お

漢字ミニクロス

カナではなく漢字を入れるクロスワードです。ヒントを頼りに、1マスに漢字を1文字ずつ入れましょう。

問題 二重ワク(2つあります)に入った漢字を、A・Bの順に並べると、ある言葉になります。その言葉は何でしょうか?

1		3
2		
A		

- 横の鍵**
- 1 これから訪れます。近〇〇、〇〇予想図
 - 2 夜空でまんまるに光るフルムーン

- 縦の鍵**
- 1 18歳〇〇の人は、17歳以下です
 - 3 30日ほどたつと訪れます

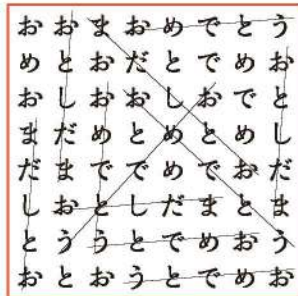
1		3
2		
B		

- 横の鍵**
- 1 とってもでっかい、2025年の干支(えと)の生きもの
 - 2 〇〇を伸ばして、大の字になって寝る

- 縦の鍵**
- 1 誰にはばかることもなく、〇〇を撮ってまかり通る
 - 3 あっても無駄な、よけいな付け足しをいう言葉

シークワーズ

答え おめでとう



おめでとう=6個 おしだま=5個

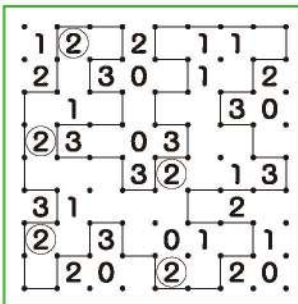
漢字ミニクロス

答え 満足



スリザーリンク

答え 5個



スリザーリンク

点と点をタテヨコに線でつなげ、盤面全体で、交差や枝分かれのない1つのループ(線で作られた囲い)を作るパズルです。どの数字の周りにも、その数と同じ本数の線を引かねばなりません。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。

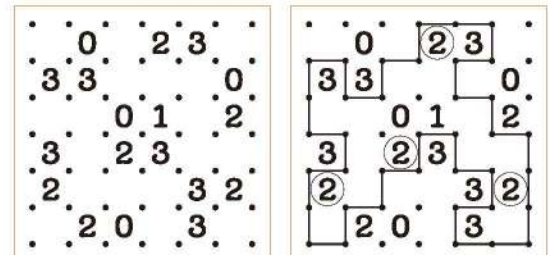
ルール

- ① 点と点の間をタテヨコの線で結び、全体で1つの輪っかを作しましょう。
- ② 4つの点が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。

例題で解き方を覚えましょう。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わかります。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。数字のない正方形は何本の線を引くのか最初は分かりませんが、他の部分の線を伸ばしていくと、全体の線のつながりが見えてきて、引き方が決まりますよ。どこにもつながらない線ができたり、輪っかが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。

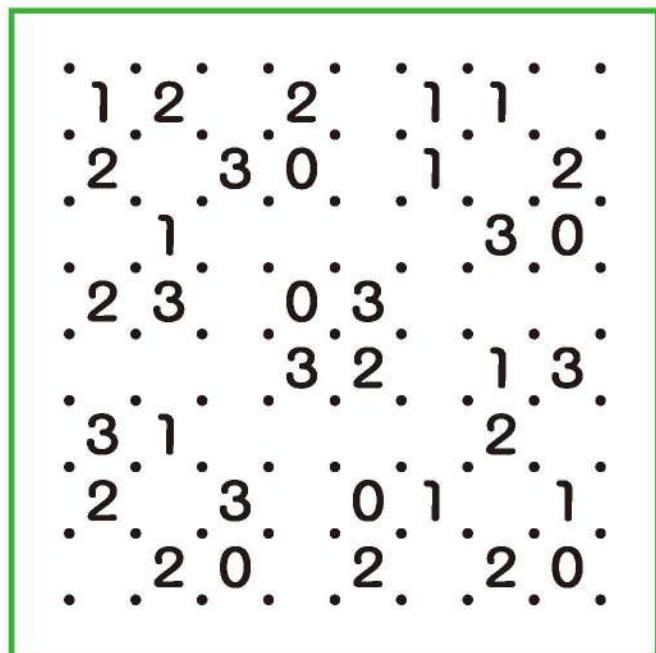
例題

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

問題 出来上がった輪の中に、2は何個入ったでしょうか？





出荷規格を確認する部員

イチゴの高品質出荷を目指して

JAかみつがいちご部は11月8日、南部営農経済センターで令和7年産上都賀農協いちご部目揃え会を行いました。部員、市場関係者、鹿沼市など関係機関約200人が参加し、本格的な出荷を前に出荷規格の統一を図りました。

現物を使用した目揃えでは、「とちあいか」、「とちおとめ」を市場担当者が、パック詰めにおける注意点、形質や色合いなどを説明しました。

大岡剛志部長は「今年は昨年を超える販売高35億を目指していきたい。難しい目標であるからこそ、部員一丸となって生産、出荷に励んでいきたい」と力強く挨拶しました。

目揃え会後は鹿沼警察署より農産物の盗難防止対策の講話があり、注意喚起を行いました。



廣田孝副会長(右)から優勝賞品を受け取る高木さん

運動の秋！紅葉を楽しみ健康促進

JAかみつが年金友の会連絡協議会は10月31日、鹿沼プレミアゴルフ倶楽部で「第12回JAかみつが年金友の会連絡協議会ゴルフ大会」を行いました。

同大会は年金受給者及び年金受給予約者の健康作りと併せて会員同士の親睦を深めることを目的にしています。

天候にも恵まれ、58名の参加者が競技に挑み、高木進一さんが優勝しました。



3か年計画について話す組合長

3か年計画策定に向けて意思統一

JAかみつがは11月19日、JA本店で中期3か年計画策定キックオフ大会を開きました。JA常勤役員、各部署の課長らが出席し、3か年計画策定に向けた意思統一を図りました。

JA渡邊誠専務による全体事業方針の説明後、総務経済担当常務、信用共済担当常務がその分野における3か年計画策定についての思いや方針を語りました。それを受けて各部長と室長らが、各部門の重点課題について説明しました。また3か年計画の考え方及び7年度実行計画書の作成については企画管理課長が解説しました。



玉串奉納行う和田さん

伝統の東照宮神田の稲刈り

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5日、日光市小林の和田直樹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。

奉耕者の和田さんは「大きな被害もなく無事に収穫を迎えることができ安堵した。今後も各種祭典が続くので、気を抜かず務めたい」と話しました。





キウイ園で仲良く記念撮影

両組織の発展を目指して

JAかみつが青年部は11月26日、JAかながわ西湘管内(小田原市)を訪れ、同JA青壮年部と交流会を開きました。コロナ禍で開催できず、青年部同士で交流するのは7年ぶりとなります。

当日は、JAかながわ西湘青壮年部近藤恵一委員長のキウイほ場の視察・収穫体験を行い、小田原城を見学し、直売所「朝ドラファ〜ミトハルネ店」を視察しました。懇親会では盟友らが気候の異なる地域の作物に興味を持ち、活発な意見交換が行われ、交流を深めました。

かみつが青年部の田谷修部長、近藤委員長は「お互いの活動を参考にして、今後もさらなる交流を深めていきたい」と話しました。



強盗犯役を説得する職員(鹿沼支店)

万が一に備えて防犯訓練

JAかみつがは日本防災通信協会栃木県支部の高堀直樹支部長を講師に迎えて、11月21日に鹿沼支店、22日に栗野支店で、強盗が発生した場合を想定した防犯訓練を行いました。

訓練は模擬拳銃などの凶器を手にした強盗犯役が支店に押し入り、現金を奪って逃走する想定で行われました。

職員たちは犯人役の特徴の確認や迅速な通報など、有事の際の対応を確認しました。鹿沼支店の目黒典孝支店長は「万が一の場合は冷静に対応できるよう、緊張感を持って業務に励んでいこう」と話しました。



生育状況を確認する参加者

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25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、年明け後の出荷に向けての情報交換を行いました。

部員らはそれぞれ栽培する上での肥培管理、病害虫対策の方法など疑問点や工夫している点など意見を交わし、同振興事務所は厳寒期に向けたハウス管理や温度管理などを説明しました。

秋澤隆衛部長は「今回の現地検討会では、研修生も参加している。様々な生産者のほ場をみて、実践に活かしてほしい」とあいさつしました。



シールをデザインした星野涼平くん(左)と受け取る大吉くん

米作りを記念してオリジナルパッケージで配布

日光市立大室小学校5年生38名はJAかみつが日光青年部の指導のもと、米作りを行ってきました。収穫した米は2合パックに梱包され、配布時には大室小学校のシンボル「うさむる」というウサギのキャラクターを使用したオリジナルシールが貼られました。

米を受け取った大吉諒治くんは「自分で田植え、収穫した米が素敵なパッケージになり、嬉しい。家庭科の時間に習ったお米の炊き方を実践して食べるのが楽しみ」と笑顔で話しました。



シールのデザイン



上都賀総合病院
栄養課

佐藤 あずさ

カレイの中華風唐揚げ



カレイを食べて筋力アップ!

カレイは白身でワセもなくとても食べやすい魚です。淡泊なので料理をする際にも煮魚や焼き魚、揚げ物にするなど様々な調理法に適しています。

それから、低脂肪な上に筋肉を作る材料になるたんぱく質が豊富に含まれているので、ダイエット中の方が食べるのにも向いています。

また、低カロリーで消化も良いので病人食や高齢者の方が食べるのもオススメです。

作り方

- ①カレイに片栗粉をまぶして油で揚げる。
- ②粗刻みにしたネギ、生姜、にんにくを炒める。コチュジャンも加える。
- ③②に(A)の調味料を加えてひと煮立ちさせる。
- ④③のタレを揚げたカレイにかける。
- ⑤最後にお好みで白髪ねぎなどを添えて完成。

材料 (2人分)

カレイ切身 ……………2切れ	(A)
片栗粉 ……………適量	醤油 ……………大さじ2
ネギ ……………1/2本	酢 ……………大さじ2
生姜 ……………1片	酒 ……………大さじ1
にんにく ……………1片	砂糖 ……………大さじ1
コチュジャン ……………敵量	胡麻油 ……………少々

美味しいカレイの選び方

- 表面にぬめりがあるもの
- お腹に張りがあるもの
- 身が肉厚なもの

食べ物で冷え性対策



おいしく食べて美しく

日に日に寒さが厳しくなってくるこの頃は、冷えに悩む方にとってはつらい時期ですね。今回は、**冷え性対策**にお薦めの**食べ物**を三つお伝えします。

■ ショウガ

ショウガの辛味成分ジンゲロールには、血管を拡張させて血行を良くする働きがあるため、冷え性対策にお薦めの食材です。ジンゲロールは、加熱するとショウガオールに変化します。ショウガオールは胃腸を刺激し、内臓の働きを活発にするため、生で食べるより加熱して食べると体の中から温まるでしょう。汁物、炒め物に加えるとおいしく食べながら冷え性対策ができます。

■ カボチャ

カボチャに含まれるビタミンEには、末梢(まっしょう)血管を拡張させて血行を良くする働きがあります。血行不良による冷え性や肩凝り、頭痛などの改善効果も期待できる栄養素です。ビタミンEは、強い抗酸化作用や抗炎症作用があるため、美しい肌をつくりたい人は積極的に食べると良いでしょう。料理が苦手な方は、冷凍カボチャを電子レンジで加熱し、マヨネーズや麺つ

ゆであえると手軽に食べられます。

■ 長ネギ

長ネギの白い部分に多く含まれている硫化アリル(アリシン)は独特の香りや辛味のもととなる成分です。体温を高めて血行を促進させる働きがあります。体温が下がると免疫機能が低下し、風邪、インフルエンザなどの感染症にかかりやすくなるので、感染症対策にもお薦めです。斜めに薄切りにした長ネギを電子レンジで加熱し、ごま油、鶏がらスープのもとであえるとおいしく食べられます。

生活習慣の見直しとバランスの良い食生活で、冬の時期を乗り切りましょう。



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。業種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

とちあいか 厳寒期の栽培ポイント



Farming Information
営農情報

いちご新品種「とちあいか」は、令和7年産では上都賀農業振興事務所管内において138名(前年99名)、26.9ha(前年比149%)で栽培されています。とちあいか多収を目指すための厳寒期の栽培ポイントは以下の通りですので、栽培管理の参考としてください。

厳寒期の草勢維持

厳寒期に草勢を維持し、光合成能力をアップさせることが、春先の中休み防止や先詰果・先白果の防止に繋がります。とちあいかの時期別の草丈の目安は下図のとおりで、とちおとめよりも大きめに維持することが大切です。



草勢維持のための管理

- ①葉面積の確保(草丈の確保)
 - ・追肥(窒素成分1~2kg/10a/月を目安に、複数回に分けて施用)
 - ・夜温の確保(8~10℃以上)
- ②光合成促進
 - ・CO₂施用
 - ・日中の温度確保(25~28℃程度)

(上都賀農業振興事務所より)

ホッケー試合でしゃりまんてん提供

JAかみつがは、11月24日(日)に日光市今市青少年スポーツセンターホッケー場で開催された「高円宮杯男子ホッケー日本リーグ『サムライリーグDivision1』」の決勝戦で最も活躍した選手POM(Person Of Match)へ日光産コシヒカリ「しゃりまんてん」5kgを贈呈しました。プレゼンターは渡邊誠専務が務め「地元の特産品を大いに食べて、今後の活躍も期待している」と話しました。



POM 大橋飛人選手(中央)にしゃりまんてんを贈呈する渡邊専務(左)と日光中央支店 福田支店長(右)

あぐり
づくし

消費者に喜ばれる味を 追求して

鹿沼市上日向

ねもと かいと
根本 凱叶さん (27)

根本さん宅はトマト・米を栽培する
専業農家です。



「お客さんに「トマトおいしかったよ」と言われるとモチベーションがあがる」と笑顔で話すのは就農して6年が経過した根本凱叶さん。幼い頃からハウス内で遊んだり、トラクターや田植機などに乗せてもらったりと農業が身近な環境で育ちました。「就農にはほとんど迷いがなかった」と栃木県農業大学校を卒業後、県内のトマト農家で一年間の研修を経て就農。就農後も父（修也さん）に教わりながら、さらに知識や技術を身につけてきました。

現在はトマト73^ア（ミニトマト・中玉トマトの13種類）、水稲約4畝を栽培。トマトは両親、祖父母とパートの体制、水稲は父と二人で栽培管理を行っています。凱叶さんは上日向地区の農家で構成され、水稲栽培をメインで行う「KKC」という農業法人にも所属しています。ドローンでの防除散布など水稲管理の時期はさらに忙しくなります。

凱叶さんがトマト栽培で特に気をつけているのは水管理。トマトの味を追求していくのに、土作りはもちろん、水をあげ過ぎず、少なすぎず、気候などを考慮して調整しています。「自分で管理をしていくと改めて、農業やトマトの魅力を感じるようになった」と教えてくれました。

凱叶さんは「これまで築いてきたトマトの味を守り、消費者においしいと言ってもらえるトマト作りに励んでいきたい」と今後の目標を語りました。

農業ダイアリー

寒さの厳しさが増す12月。トマトの収穫、出荷も行いながら、「ハウスのカーテンの更新も行う」と大忙しです。

凱叶さんは「栽培してみたい作物があれば、家庭菜園でも始めてみると、本格的に農業を始めるきっかけにもなるかもしれない。ぜひ挑戦してみても、農業に興味を持つ人が増えることを願う」と語りました。



File No.17

所属：日光営農経済センター
日光資材課
氏名：関谷 実結 (セキヤ ミコ)
出身地：塩谷町



好物は
ラーメンです!

Q1.担当業務は?

A1. 資材課で窓口対応・電話受付・飼料全般を担当しています。

Q2.メッセージを自由にどうぞ!

A2. 今年入組した関谷です。一日でも早く、組合員さんのお役に立てよう頑張っていきます。肥料等、資材の注文お待ちしております!

上司からの一言

日光資材課 野澤 克行 課長

飼料担当の他、資材課の窓口として1年目がスタート。緊張しながらも臆せず利用者対応している姿が初々しく、乗り越えた時の笑顔が微笑ましいです。活躍、期待していますよ~。

File No.18

所属：日光営農経済センター
日光園芸特産課
氏名：和久井 達彦 (ワクイ タツヨシ)
出身地：鹿沼市



頑張ります!

Q1.担当業務は?

A1. なす・ズッキーニの営農指導・集荷業務全般を担当しています。

Q2.メッセージを自由にどうぞ!

A2. 日々学びながら業務に取り組んでいます。組合員の方々から喜びの声が聞けるよう精一杯頑張っていきます。

上司からの一言

日光園芸特産課 池澤 光二 課長

生産者と一音接する機会があるので頑張って今まで以上に生産者に可愛がって貰える職員になって下さい!

牛乳をもっと食卓に

おいしい ミルクレシピ

出典 ● ミルクウェブサイト「ミルクレシピ」



煮汁まで飲み干せる、やさしい味

★ミルクふろふき大根

材料 (2人分)

- 大根...8cm(300g) / ●にんじん...小1本(100g) / ●大根の葉...1少量
- A [●牛乳...300ml / ●水...50ml / ●みりん...大さじ1 / ●塩...小さじ1/4]
- 豚ひき肉...100g
- B [●牛乳...100ml / ●みそ...40g / ●砂糖...大さじ2 / ●かたくり粉...小さじ1 / ●こしょう...小さじ1]
- ゆずの皮...適量

作り方

- ①大根は2cm幅に切って皮をむく。にんじんは皮をむき、長さを半分にして縦半分に切る。
- ②鍋に湯約1ℓを沸かし、①を入れ、10分間ゆでる。煮上がり間際に大根の葉も入れてサッとゆで、ざるにあげて手早く冷ます。
- ③鍋にAを入れて中火にかけ、煮立つ直前に大根、にんじんを入れる。水で濡らした紙タオルで落としぶたをし、弱火にして20分間煮る
- ④小鍋にひき肉を入れて広げ、そのまま中火にかける。半分ほど色が変わったら2分ほど炒める。Bを混ぜ合わせて加え、弱火でとろみがつくまでよく混ぜながら煮る。
- ⑤器に③をスープごと盛って④をかけ、②の大根の葉を添え、ゆずの皮のせん切りを散らす。



野菜ソムリエ上級プロ
KAORUの

フルーツ パラダイス

カリン

冬の健康をサポートする芳香豊かな果実

イラスト：小林裕美子

カリンのプロフィール

【分類】バラ科ボケ属
【原産地】中国
【おいしい時期(旬)】10~12月ごろ
【主な栄養成分】ポリフェノール、ビタミンC、カリウム、食物繊維など

解説：KAORU



保存方法

比較的日持ちする



黄色く熟し、少しべたつきを感じたら早めに使い切ろう

完熟

常温・冷蔵保存
新聞紙で包みポリ袋に入れて冷蔵庫の野菜室や冷暗所で保存

長期保存

スライスして蜂蜜漬け、果実酒、シロップ漬けなどに

追熟(黄緑色が残っている)
常温保存
新聞紙などで包んで風通しの良い場所で常温保存
数日~2週間ほどで黄色が濃くなる



食べ方・楽しみ方

果肉は食べず、加工してエキスと香りを楽しむ

蜂蜜漬け

カリン 適量
蜂蜜 カリンが浸るくらい



1~3か月
漬け込むだけ!

1,2か月くらいで実を取り出す
冷蔵庫、または冷暗所で保管
時々瓶を揺すって全体にエキスが回るように

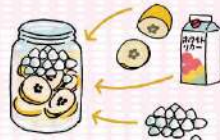


パンやヨーグルト、
パンケーキ、クッキーに
パイやクッキーなどお菓子作りに

カリン酒

カリン 500g
氷砂糖 100g
ホワイトリカー 900ml

半年~1年程度漬け込む
半年ほどで飲める
半年くらいで実を取り出し1年ほど置くとよりまろやかに



注意

種は毒性があるので食べないよう!
加熱・アルコール漬け・加糖加工などで毒性は分解される

カリンの子カラ

古くから健康に良い果実として親しまれてきた

ポリフェノール

細菌やウイルスによる喉の炎症を鎮める働き



カリウム

高血圧予防やむくみ解消に



ビタミンC

免疫アップ
風邪予防や疲労回復に
美肌効果にも期待



食物繊維

腸内の有害物質を体外へ排出する働き





●とちあいかが主流になってきましたが、とちおとめも好きです。
(鹿沼市Yさん)

◎栃木県のイチゴ、とちあいかととちおとめ、どちらも美味しく魅力が溢れていますね!

●今年は家の柿が一つもなりません。困りました。干し柿も作れません。
(鹿沼市Iさん)

◎今年は柿が不作の話をよく耳にします。来年の豊作を願います。

みんなの作品

俳句

【鹿沼市上奈良部町 高羽】
朝は霜昼腕まくる師走かな

【鹿沼市上奈良部町 高翠】
車窓にてはるか白富士目で追って

【鹿沼市藤江町 清黄金】

巳年なり寒さふきとべもつ煮込み

短歌

【鹿沼市池ノ森 齋藤としい】

もう立冬香り控えめ木犀花
猛暑続きは邪気除けならず

【鹿沼市下遠部 相場栄子】

山頂に雪を抱きし男体は
何時仰ぎても気高き姿

【日光市吉沢 手塚美智子】

燃える赤満天星撫でて歩く人
吹く風はまだ夏の色して

【鹿沼市上奈良部町 高羽】

掛甲の武人も驚く大行列
上野の森は賑わい尽きぬ

【鹿沼市上奈良部町 高翠】
西の空三日月の中金星が
輝き入る束の間ロマン

【鹿沼市宮岡 佐藤寛一郎】
若き日の牛馬使いわまぼろしか
広き田毎に大型機あり

【鹿沼市口栗野 葉山陽子】
天を突く皇帝ダリア名の如く
降霜前の威厳漂う

お詫びと訂正

広報誌かみつが12月号「おたよりひろばみんなの作品」で誤りがありましたので、お詫びして訂正いたします。

○手塚美智子さんの短歌赤字部

吾が実家の彼岸参りに来た先は
友眠る無縁墓へ向えり

(誤) 来た先↓(正) 来た夫

○高羽さんの短歌赤字部フリガナ

中秋の名月眺め酒を飲む
家出し娘々も異郷で見らむ

(誤) 家出し↓(正) 家出し

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)
■切毎月10日(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

12月号の答え

- 1…流れ星がない
- 4…靴下の模様が違う
- 7…袋が破れている
- 8…帽子の先の向きが違う
- 10…リボンが長い

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 宝船の絵を枕の下に入れておくとよいものが見られるとか
- 2 窓を開けて取り込みます
- 3 カード式のホテルもあります
- 5 中東の国のひとつ。首都はテヘラン
- 6 きねと白でつくもの
- 8 「本の虫」と呼ばれることも
- 12 七草を入れて炊くことも
- 13 初詣で一年の―を折った
- 14 「見通しがきく」ことを願っておせち料理に入れます
- 15 マスカラを付けるところ
- 16 脊椎動物にはあります
- 17 「Rがつかない月には食べるな」といわれる貝
- 19 耳が冷えないようにイヤ―をつけた

タテのカギ

出題・ニコリ

- 1 年賀状をコレからSNSなどに切り替える人も増えました
- 4 サトイモの親芋のまわりにできます
- 7 コートなどに用いる毛織物
- 9 ここで話していても―があかないから見に行こう
- 10 しんしんと降り積もるもの
- 11 箱根駅伝は10―、計217.1kmで競います
- 13 さんずい、うかんむりなど
- 15 ほうきに乗って飛べるとか
- 16 10を3回かけ合わせると
- 17 縁起をかついで食べる受験生もいます
- 18 おせち料理に入れる紅白の食材といえは
- 20 チャールズ・チャップリンは―の王様です
- 21 可燃ではありません

- 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(金)※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
切手 3220044
鹿沼市鳥居跡町983-1
JAかみつが
くらしの活動課行

- ①1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、役員の皆様にご登場いただき、役員の任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。

新年あけましておめでとうございます。

昨年の役員改選におきまして、常勤監事を拝命いたしました津吹尚男と申します。組合員をはじめ地域の皆様には、日頃よりJA事業にご理解とご協力を賜り、厚くお礼申し上げます。

さて、当JAでは現在、令和7年度からスタートする次期3か年計画を策定しているところです。「組合員・地域とともに食と農を支える協同の力」をメインテーマに掲げ、JAが持つ協同の力を発揮し、持続可能な食料・農業基盤の確立に向け役職員一丸となって取り組んでまいります。

監事として、事業計画に掲げる様々な取組が着実に実行されるよう監査活動に尽力してまいりますので、引き続きご指導ご鞭撻の程よろしくお願い申し上げます。

結びに、厳しい寒さが続きますが、皆様くれぐれもご自愛のほどお祈りいたします。



上都賀農業協同組合
常勤監事
津吹 尚男

感謝を込めて、リニューアルオープン&収穫祭

JAかみつがは11月23日、日光市文挾町の落合直売所をリニューアルオープンしました。JA常勤役員が出席し、オープンを前にテープカットを行いました。リニューアルは地域住民・利用者の声やニーズを踏まえ、「ふれあいプラザ」の一部を直売所として拡張し、出荷者、利用者の利便性向上と品揃えの充実を図ります。



当日は、オープンを待ち望む多くの方が訪れました。落合地区運営委員会によるポン菓子無料配布、農産物大特価販売や千円以上の購入者に、じゃんで勝つと日光産コシヒカリ「しゃりまんてん」をプレゼントする企画も行われ、会場は賑わいました。

12月1日、小林直売所では利用者へ日頃の感謝を込めた収穫祭を開催しました。

地元農産物が入ったけんちん汁の無料配布、農産物大特価販売や小林地区運営委員会の協力のもと、千円以上の購入者に日光産コシヒカリ「しゃりまんてん」と小林産の農産物などがもらえるお楽しみ抽選会を開催するなど、会場は賑わいました。



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・貯金為替課
☎0289-65-1003まで

100
100th ANNIVERSARY

読み応えある記事に
記事活用で楽しく

9 September 2024
特集 みんな大好き！みその力
王林

うちほこ
立ち向か
米袋

8 August 2024
特集 疲れにバイバイ
Q&A
おのり

5
ぜひ
ご購入
ください！

JAグループ 家の光協会 〒162-8448 東京都昭島市吉船町原11 TEL. 03-3266-9039 http://www.ienohikari.net/

農業用軽油の免税証交付申請についてのお知らせ

令和7(2025)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、皆さんの御協力をお願いします。

市	受付日	対象地区	受付時間	会場
日光市	2月4日◎	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5日◎	塩野室地区、日光地域		
	2月6日◎	大沢地区		
	2月7日◎	豊岡地区、藤原地域、足尾地域、栗山地域		
栃木市	2月3日◎ 2月4日◎	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5日◎ 2月6日◎	共同・受委託		
	2月7日◎ 2月10日◎	都賀地区、西方地区		
	2月12日◎ 2月13日◎	藤岡地区		
	2月14日◎	大平地区		
	2月17日◎	午前:大平地区 午後:岩舟静和地区		
	2月18日◎	午前:岩舟地区 午後:岩舟小野寺地区		

- 持参するもの**
- 継続申請の場合
 - 免税軽油使用者証(免税軽油使用者証更新の場合手数料420円)
 - 免税軽油の引取り等に係る報告書
 - 納品書
 - 農業委員会で交付される耕作面積の証明書(耕作面積に変更があった方のみ)
 - 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「農業受委託証明書」が必要です。
 - 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。

お問い合わせ先 ▶ 日光市 鹿沼県税事務所 課税課 ☎0289-62-6202
 栃木市 栃木県税事務所 軽油引取税調査担当 ☎0282-23-6882

中古農機情報

鹿沼農機センター(鹿)
TEL.0289-75-4861

日光農機センター(日)
TEL.0288-30-1191

品名	型番・備考など	希望価格
①ヤンマー 乗用玉ねぎ移植機(鹿)	PH4RT1S	18万円
②クボタ田植機(鹿)	EP55	60万円
③サタケ稲すり機(鹿)	NPS350DXA	10万円
④タイガー 選別計量機(鹿)	CR16-A	8万円
⑤ニプロ ドライブハロー(日)	HR2210B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!

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。

2月の休日営業日(本店) 1日(土)、15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)

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7年1月22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く存じます。ご不便おかけしますが、ご理解とご協力お願い致します。

【訓練実施日程】 (下記の時間から10分程度)

令和7年1月22日(水) 10:00~10:40

【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。

各種相談会

相談は無料

○ 税務相談会 (要予約)

令和7年2月13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7年2月20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7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)
1日(土)・15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)
8日(土)・22日(土)
日光市森友923-3 TEL0288-23-7002

○ 年金相談会 (要予約) 講師: 笹沼和子 社労士

令和7年1月25日(土) 西方支店
TEL0282-92-2520 午前9時~午後4時

編集だより

新年号ということで、
広報担当者よりご挨拶申し上げます。
巳年は、ヘビー級のやる気をもって広報活動に励み、
巳(美)のりのりのある一年にしていきたいと
日々精進してまいります!
本年も宜しくお願いいたします。
(まりっこ&いっしー)



12月の理事会

12月26日開催

■ 協議事項 ■

- (1) 第3四半期実績検討について
- (2) 出資の減口について
- (3) 信用事業手数料の一部改定について

■ 報告事項 ■

- (1) 相談・苦情等処理状況について
- (2) 自主点検の取りまとめ結果について
- (3) 自主点検チェックリストの一部変更について
- (4) 反社会的勢力取引排除に係る対応について
- (5) 欠番
- (6) 組合員組織等への外部確認結果について
- (7) 不備事項による組織的な影響の分析について
- (8) 事業継続計画(BCP)大規模災害統一訓練実施について
- (9) 令和6年度推定実績について
- (10) 令和7年賀式の挙行について
- (11) 過去の誤謬にかかる会計処理について
- (12) 令和6年度「家の光3誌」一斉推進について
- (13) 組合員加入促進運動の取組結果について
- (14) 組合員資格整理進捗状況について
- (15) 年末一時金の支給について
- (16) JAかみつがサービス(株)11月末実績報告について
- (17) 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
- (18) 小口ローンキャンペーンの進捗状況について
- (19) 第3四半期の余裕金運用状況報告について
- (20) 2024年度冬期貯蓄特別推進運動の進捗状況について
- (21) 令和6年産米集荷実績について
- (22) 学校給食による食育活動の実施について

キャンペーン
期間
2025
1/31^金
まで

年の実りキャンペーン2024 スマイル

限定
25億円
お早めに!

2025年1月1日発行
(毎月1回発行)

1月号

編集・発行 / 上野賀農業協同組合 総務部

〒322-0044 鹿沼市鳥居跡町983-1
☎02869(55)1012

印刷所 / ㈱アートプリント



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%



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%



新規資金の場合
0.05% 上乘せの

年**0.25%**

JAか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。