

かみつが

No. 310

Monthly Public Magazine

2025
2
February

特集

- ①鹿沼南高校調理交流会
- ②令和6年分確定申告のお知らせ



SMILE MONKEYS

豊かな明日へ 地域と共に

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



「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。

ニラスンドゥブ



今回は宇都宮短期大学食物栄養学科の5期生の学生に考案していただいたレシピを掲載します

●材料 (1人前)

絹ごし豆腐 ……100g	たけのこ ……50g
ニラ ……50g	豚肉 ……60g
ネギ ……20g	水 ……270g
しめじ ……35g	ごま油 ……5g

調味料

コチュジャン ……4g	鶏ガラスープの素…4g
粉唐辛子 ……3.5g	醤油 ……2g
砂糖 ……4.5g	お酒 ……3g
にんにくおろし…2.5g	

●作り方

- ①調味料を合わせる。
- ②豆腐は、一口大に切る。ニラは3~5cm、ねぎは斜め切り、たけのこは3cmの千切りにする。しめじは石づきをとりほくしておく。
- ③豚肉一口大に切る。
- ④鍋にごま油を引いて豚肉を炒める。
- ⑤④に水と豆腐を入れ、①の調味料を入れて加熱する。
- ⑥ネギ、しめじ、たけのこ、ニラを鍋に入れて火が通ったら完成。

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.310
[2月号]
2025.2.1

表紙

旬をむかえる農産物「ニラ」

(鹿沼市内)

かみつが旬の食材レシピ
ニラスンドゥブ

あぐりNOW

第49回「こはん・お米とわたし」

作文・図画コンクール入賞者

特集1

鹿沼南高校とイチゴを使用した調理交流会

特集2

確定申告のお知らせ

TOPICS

健康百科

VDT症候群について

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

あぐりツシユ

日光市水無
君島 弘一さん
君島 伸治さん

第49回 「ごはん・お米とわたし」作文・図画コンクール

第49回「ごはん・お米とわたし」作文・図画コンクールで県内の小学校から、作文の部で2,650点、図画の部で3,317点と多数の応募をいただきました。かみつが管内では、次の方々が入賞されました。おめでとうございます。多数の応募に感謝申し上げます。

● 作文の部 ●

🏆 金賞

日光市立今市第三小学校 6年 吉原 遙玖

🥈 銀賞

日光市立大室小学校 1年 伴場 優樹

日光市立大室小学校 5年 岩月 実玖

日光市立大室小学校 6年 木山 雅愛

🥉 銅賞

日光市立大室小学校 2年 齋藤 心暖

鹿沼市立中央小学校 3年 島田 裕斗

鹿沼市立さつきが丘小学校 4年 盛田 夏望

🏆 佳作

鹿沼市立中央小学校 1年 横山 千陽

日光市立今市小学校 2年 相馬 冴那人

日光市立今市第三小学校 3年 八木澤 佑介

日光市立落合西小学校 5年 大門 佑駆

鹿沼市立みどりが丘小学校 5年 加藤 初音

日光市立今市第三小学校 6年 高橋 奈桜

● 図画の部 ●

🏆 金賞

日光市立今市小学校 3年 青木 健太郎

🥈 銀賞

鹿沼市立北小学校 4年 斎藤 和孝

🥉 銅賞

鹿沼市立さつきが丘小学校 2年 山本 琴葉

日光市立今市第三小学校 3年 吉原 冬真

日光市立今市小学校 4年 柳原 大輝

日光市立今市小学校 4年 手塚 庄太郎

鹿沼市立菊沢東小学校 4年 高瀬 陽真梨

栃木市立真名子小学校 4年 葎葉 サファンディ 虹空

栃木市立真名子小学校 6年 飯田 一之助

🏆 佳作

鹿沼市立南摩小学校 3年 佐藤 朱々葉

鹿沼市立菊沢東小学校 5年 熊倉 悠太

鹿沼市立東小学校 5年 牧野 太亮



旬をむかえる農産物
「ニラ」(鹿沼市内)

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

まちがいきがし

'12

みんなの作品

おたよりひろば LETTERS

'12

おいしいミルクレシピ

'11

かみつが職員File

'11

鹿沼支店 共済課 津吹 遙菜
鹿沼支店 融資課 菊地 勇介

フルーツパラダイス

'11

鹿沼南高等学校

とイチゴを使用した

調理交流会を開催!



JA管内のブランド品であるイチゴを使って、地域交流と農産物PRを図ろうとJAかみつがは1月9日、栃木県立鹿沼南高等学校ライフデザイン科3年生調理選択の生徒、入組2年目のJA職員、JAかみつがいちご部の大岡剛志部長らが参加し、イチゴを使用した調理交流会を行いました。



調理では、イチゴの「ミルフィーユ」、「ジュース」や「キャンドルロールケーキ」などを完成させました。

※レシピや他の写真はJAホームページに掲載しておりますので、ぜひご覧ください。



キャンドルロールケーキは手軽につくれて、イチゴも映えますよ♪



大岡部長はいちご部の活動や生産状況について説明し「このような交流会で、イチゴの消費拡大、食育活動につながることを期待している」と生徒や職員を激励しました。



令和6年分 確定申告のお知らせ

所得税・個人消費税・贈与税の確定申告会場を次のとおり開設いたします。

会場 鹿沼商工会議所アザレアホール（鹿沼市陸町 287-16）

期間 令和7年2月17日(月)から3月17日(月)まで
※上記期間は、鹿沼税務署庁舎では、申告相談を行っておりません。

※土、日及び祝日を除きます。

時間 相談受付：午前9時から午後4時まで

確定申告会場の入場には、次の方法により発行される入場整理券が必要です。

- ①国税庁 LINE 公式アカウントを通じたオンラインでの事前発行
- ②各会場で当日配付（配付状況により、相談受付を終了する場合がありますので、オンラインでの入場整理券の事前発行をお勧めします。）



国税庁 LINE 公式アカウント▲

※上記期間前は税務署内に確定申告会場はありません。2月14日(金)以前に所得税・個人消費税・贈与税の申告相談を希望される場合は、事前に相談日時等を電話予約いただく必要がありますので、予約なくお越しいただいても対応できません。

※確定申告会場では、マイナンバーカード方式によるスマホ申告を基本とした相談体制としております。マイナンバーカードと併せてパスワード（①署名用電子証明書用 英数字6～16文字、②利用者証明用電子証明書用 数字4桁）が分かるようにしてお越しください。

●書面による申告書等をご提出される方へ

令和7年1月以降、確定申告書等の控えに収受日付印の押なつを行わないこととしました。申告書等の提出年月日は、必要に応じて、ご自身で記録・管理をお願いします。

※e-Taxを利用すると、申告書等データの送信後にメッセージボックスから送信日時や申告内容を確認することができます。ぜひご利用ください。また、確定申告会場では、ご自宅で作成された申告書の検算（金額の確認など）や書面による申告書の作成はしていませんので、e-Tax又は郵送等での提出をお願いします。

確定申告はマイナポータル連携（マイナポータルとe-Taxを連携）で！

■確定申告には、ご自身のスマホ・パソコンから国税庁ホームページ「確定申告書等作成コーナー」を利用するe-Taxが便利です。

確定申告はこちら▶

確定申告会場に向かずにご自宅から確定申告ができますので、ぜひe-Taxをご利用ください。

また、マイナポータルとe-Taxを連携（マイナポータル連携）すると、確定申告書の該当項目が自動入力されるため、医療費通知情報や寄附金受領証明書などを1件ずつ入力する必要がなく、書類の提出保存も不要となり便利です。

さらに、給与所得や公的年金等の源泉徴収票なども自動入力の対象になります。

なお、マイナポータル連携をご利用になるには事前準備が必要となりますので、お早めの準備をお願いします。

マイナポータル連携はこちら▶

この機会にぜひマイナポータル連携を使ったe-Taxをご利用ください。



作成コーナー



マイナポータル

◎確定申告などに関するお問合せ／国税庁ホームページ「確定申告特集」をご利用ください。

◎e-Tax・作成コーナーの操作などに関するお問合せ／

e-Tax・作成コーナーヘルプデスク Tel.0570-01-5901 受付：月曜日～金曜日（休祝日等は除きます。）

国税の納付はキャッシュレス納付が便利です！

所得税及び復興特別所得税の納期限は令和7年3月17日(月)、個人事業者の消費税及び地方消費税の納期限は令和7年3月31日(月)です。納付の方法は以下の簡単・便利なキャッシュレス納付をぜひご利用ください。

- | | |
|--------------|--|
| 振替納税 | 事前に届出をした預貯金口座から、振替日に自動で口座引落しにより納付する方法です。 |
| ダイレクト納付 | 事前に届出をした預貯金口座から、口座引落しにより納付する方法です。 |
| インターネットバンキング | インターネットバンキング口座から納付する方法です。 |
| クレジットカード納付 | 専用サイトにアクセスし、クレジットカードにより納付する方法です。 |
| スマホアプリ納付 | スマホ決済アプリ(Pay払い)により納付する方法です。 |

【詳しい情報】





剪定ポイントを確認する参加者

品質・収量アップに向け剪定講習会

JAかみつがなし部は12月6日、鹿沼市の部員ほ場で剪定講習会を行いました。剪定技術を磨き、来年の梨の品質と収量のアップを目指し部員、上都賀農業振興事務所担当者が参加しました。

小野口徹部長は「剪定をしっかり行い、来年度に向けてしっかり準備していきたい」とあいさつしました。

また、9日には令和6年度なし生産販売反省会を行いました。



玉串奉納を行う和田さん

東照宮へ献穀米もみ種を奉納

12月10日、日光東照宮で「献穀講」に配布されるもみ種を東照宮へ奉納する奉納祭が行われました。奉納されたもみ種は日光市小林地区の神田で奉耕者の和田直樹さんが生産したものです。

東照宮祈禱殿で「神田稲種奉納祭」が行われ、奉耕者が玉串拝礼など行い、祈禱しました。

和田さんは「災害等もなく無事に奉納することができて安心した」と笑顔で話しました。



出荷規格を確認する参加者

日光産冬ニラ出荷に向けて

JAかみつが日光にら専門部会は12月9日、日光営農経済センターで令和6年度冬にら販売対策・目揃え会を開きました。

冬ニラの出荷、今年度の生産、販売状況を確認し、現物を使った目揃えを行い、出荷規格の統一を図りました。

同部会では12月1日から3月31日までの新植一番刈りて高品質なものを「日光味一番」として市場に出荷しています。

福田隆之部会長は「少しでも高値がつくように、目を揃え出荷していこう」とあいさつしました。



松井正一市長に和牛を贈呈する町井一貴支部長(左)

JAかみつが和牛肥育部鹿沼支部・鹿沼市長へ表敬訪問

JAかみつが和牛肥育部鹿沼支部は12月26日、鹿沼市長へあいさつと活動報告を兼ねた表敬訪問を行いました。町井一貴支部長が松井正一市長、福田義一副市長にかめま和牛を贈呈し、活動の実態について意見交換を行いました。

町井さんは鹿沼市内の畜産農家の現状や課題を伝え、「鹿沼産の和牛を地元でPRできるように地域を盛り上げたい」と意気込みを語りました。

松井市長は「生産者の苦労や努力のもと、地元の和牛を食べられることに感謝をしたい。鹿沼産ブランドを広めるために広告宣伝には協力していきたい」と激励しました。





清掃活動を行う渡邊専務と協会員(日光)

地域活性化に向けクリーンアップ作戦

JAかみつがと森友ホール協力会は11月29日、日光市今市七本桜歩道橋付近で、葬祭センター協力会は12月3日、鹿沼市西茂呂二丁目さつき大通り付近で、清掃活動クリーンアップ大作戦を行いました。

清掃活動を通して、地域の活性化、地域住民とのコミュニケーションづくりを目指します。

清掃活動には常勤役員も参加し、渡邊誠専務は「清掃活動は地域づくりに必要な取り組みである。地域の方が気持ちのいい一日を迎えられるように清掃していこう」と話しました。



栗野支店感謝祭「芋まつり」

JAかみつがは、12月15日、鹿沼市内の栗野支店で支店感謝祭「芋まつり」を開催しました。JA職員、栗野地区運営委員会、女性会等が利用者へ日頃の感謝を込めて行ったもので、当日は抽選会や農産物販売や地元産のサツマイモやサトイモ等を使用した焼き芋、芋スティックや芋串が販売されました。

支店内では、子どもを対象に輪投げや射的を行い、子ども達の賑やかな声が響きました。

栗野支店の巻嶋ミヤ子支店長は、「日頃の感謝を込めて開催した芋まつりに、携わってくれた皆様の地元を盛り上げようとする意欲に繋がることを願いたい」と笑顔で話しました。

JA主催「芋まつり」は今回で2回目となり、来場者も増加傾向です。



芋スティックを選ぶ来場者

直売所感謝祭盛況

12月14日、JAかみつが森友直売所スマイル館で感謝祭が開催されました。利用者への日頃の感謝を込めて、野菜の詰め放題、花の苗のプレゼント企画、甘酒の試飲会などのイベントで会場は賑わいました。

12月21日にはJAかみつが奈佐原直売所でも感謝祭が開催されました。やきそばのプレゼント企画、農畜産物の特別販売、甘酒のサービスなどが行われました。



野菜の詰め放題に挑戦(森友直売所)



奈佐原直売所でも野菜の詰め放題を行いました



上都賀総合病院

健康管理センター

保健師

矢野 陽香

VDT症候群について

VDT症候群とは

パソコンやスマートフォンなどの画面(VDT:ビジュアルディスプレイ・ターミナル)を長時間見続けることによって起こる病気のことをいいます。症状は主に眼、身体、精神にあらわれます。

眼の症状:眼の乾き・痛み・疲れ・かすみ、充血、眼がシヨボシヨボする、ものがぼやけて見えるなど

身体の症状:頭痛、肩こり、首こり、めまい、首・肩・腕・背中の痛み、手指のしびれ、足腰がだるいなど

精神の症状:不安感がある、イライラする、食欲不振、抑うつ状態、睡眠障害など

VDT症候群が起る原因について

● 眼を使いつづけるため

眼は毛様体筋が水晶体の厚さをコントロールすることでピントを合わせています。近くを見るときは毛様体筋が緊張して水晶体をふくらませていますが、長時間近くを見ていると毛様体筋が緊張した状態が続くため、眼の疲れを引き起こします。

● 眼が乾くため

VDT作業によりまばたきの回数が減ることで、涙が眼全体に行き渡らず、眼が乾燥しやすくなります。

● 眼の角膜が傷つくため

眼の表面にある角膜は目を守る役割があります。涙が不足することで表面の異物を排除しづらくなり、まばたきをするだけで角膜を傷つけてしまう可能性があります。

VDT症候群を予防するために(厚生労働省のガイドラインより)

● 作業環境を整える

室内とディスプレイの明るさに差が出ないようにし、画面から40cm以上眼を離しましょう。足裏全体が接するように椅子に正しく座り、長時間同じ姿勢にならないように時折立ち上がりましょう。

● 適度な休憩をとる

1時間以上連続して作業しないように注意しましょう。また、作業の合間に10〜15分の休憩を挟み、作業中にも1〜2分小休止をとることが推奨されています。



おいしく食べて美しく

おいしく食べて冬の健康な体づくり

栄養士 ● 吉田理江

もう2月ですが、正月に食べ過ぎて顔や体がむくんだり、体が重いと感じたりすることはありませんか？正月太りで体重が戻らないという悩みを抱える方も少なくありません。短期的な体重増加の主な原因は、塩分過多によるむくみです。今回は**むくみ解消**に役立つお薦めの栄養素を二つ紹介します。

■ カリウム

カリウムは、体内の余分な塩分を排出する働きがあり、むくみ解消効果が期待できます。雑煮、おせち料理などをたくさん食べて、塩分の取り過ぎが原因で体がむくみ、体重が増えた方にはお薦めの栄養素です。カリウムは、かんきつ類の果物、ジャガイモ、切り干しだいこん、アボカド、トマト、キュウリなどに多く含まれています。水に溶け出しやすい性質があるため、野菜からカリウムを取る場合は、生野菜、汁物などにして汁ごと取るのがお勧めです。また、食後のデザートにミカンを食べるのも良いでしょう。

■ アルブミン

血液に含まれるタンパク質の一種アルブミンには、体液の濃度を調整する働

きがあります。血管内のアルブミン量が少ないと血管の外に水分がたまり、結果としてむくみやすくなります。アルブミンは、肉、魚、卵、乳製品、大豆製品などのタンパク質に多く含まれますので、毎食タンパク質を取ると良いでしょう。体重を気にしておかずを減らしたり、欠食するのは控えましょう。

また、張りのある美しい肌づくりに欠かせないコラーゲンもタンパク質の一種です。美肌づくりに欠かさない栄養素のため、タンパク質を食事で取れなかったときは、おやつにヨーグルト、チーズを食べると良いでしょう。

カリウム、アルブミンを取ることも大切ですが、塩分の取り過ぎもむくみにつながります。減塩も意識して過ごしてください。



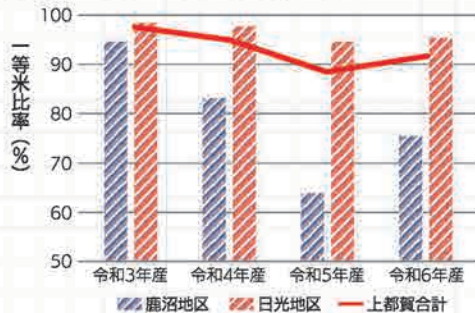
栄養士・ダイエットコーチ
吉田 理江 よしだ りえ

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。薬膳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。

令和7年産は良品質米を目指しましょう!

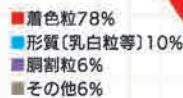
令和6年産コシヒカリの1等米比率は91%でした。(図1)
 等級落ちの約8割はカメムシやイネミズゾウムシ等による着色粒でした。(図2・JAかみつが調べ)
 ※イネミズゾウムシは飛翔し、産卵孵化し、登熟期に穿孔米を引き起こします。(写真1)

[図1] コシヒカリの1等米比率の推移



[図2]

令和6年産
コシヒカリの
落等要因割合
(%)



Farming Information
営農情報

令和7年産では次の取組を中心に良品質米生産に努めましょう!

1 病害虫防除と畦畔管理

- 箱粒剤及び田植え後の適正な農薬を使用しましょう。
飼料用米でも防除しないと被害が拡大します。
- 共同防除を活用して、効率的な防除を行いましょう。
- カメムシを寄せ付けないように、畦畔の草刈りを行いましょう。

2 早期秋耕の実施と土づくり

- 斑点米カメムシは、収穫後の再生稲(ひこばえ)をエサとして越冬します。
早期の秋耕を徹底しましょう。
減収を引き起こすイネカメムシに注意が必要です。
- 土壌分析に基づいた施肥を心がけましょう。
地力低下により病害虫や高温障害が発生しやすいほ場が増加しています。



[写真1] イネミズゾウムシの被害

3 まずは健康な苗づくりから

- 浸種水温は13℃前後を保ち、積算温度120℃を確保しましょう。(10℃以下では、発芽不良になりやすい)
- 高温による「焼け」が発生しないようハウスの換気に注意しましょう。

(上都賀農業振興事務所より)

令和6年度の栃木県女性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。

1月8日、令和6年度の女性農業士・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)が、JAかみつが本店を訪れ、青木孝雄組合長(写真中央)をはじめ、役職員らに認定の報告を行いました。



▲令和6年度 新女性農業士・名誉農業士の皆さん

新女性農業士/田野井恭子さん夫妻(鹿沼市・イチゴ)(左)
 名誉農業士/渡邊正道さん(鹿沼市・トマト+水稻)(右から2番目)
 名誉農業士/江俣静枝さん(鹿沼市・露地野菜+水稻)(右)

あぐり
ぶら

兄弟で力を 合わせて農業

日光市水無

きみ じま こう いち

君島 弘一さん (46)

しん じ

伸治さん (44)

君島さん宅は米・そばの栽培、米粉の加工品を販売する
専業農家です。

「まだまだ自分たちは農業の新参者でたくさんの人に助けられている」と話すのは就農して3年目を迎える君島さん兄弟。二人はもともと会社員として務め、農作業は繁忙期に田植えや稲刈りなどを手伝ってきました。弘一さんはいづれ就農しようと考えていましたが、その矢先に突然の不幸で父を亡くし、引継ぎや農作業のノウハウもないまま、農業生活が始まりました。水稲20畝、そば10畝の規模を栽培していくためにも兄弟で力を合わせていこうと、二人で就農を決意。「父が亡くなり何もわからず大変だったが、周りの諸先輩方にお世話になりながら、なんとか1シーズンを乗り越えられた」と二人は振り返ります。

今までの仕事と比べると肉体的に負担がかかり、生活リズムがつかめず大変でしたが、その分自分で仕事配分、時間を管理することができるのは農業の魅力だと言います。兄弟で農業経営しているのも「労力が常時二人分あると考えると作業するには計画しやすい」と話し、弘一さんは管理部門を中心に、伸治さんが農作業を中心に行っています。

今後の目標について二人は「これから更に高齢化の影響で農地を開放する方が増え水稲面積はどんどん増えていく。その状況に対応していくためにも、作業の効率化、栽培技術の向上を目指していきたい。また同じような規模、環境や地域で農業を営む人たちとも連携をとり、農家のコミュニティを大切にしていきたい」と話してくれました。

農業ダイアリー

弘一さんは米を使った商品を販売していきたいと、米粉のパウンドケーキやお菓子を「Cat's 水無の君島」で提供。JA直売所や地元のおそば屋などでも販売しています。

「Cat's 水無の君島」
日光市小倉97-2
営業時間/土日(農繁期を除く)11:00~18:00
2025年1月。今シーズンの水稲、そば栽培の準備を行いながら、作業に欠かせない農機の点検もしっかり行っています。



File No.19

所属：鹿沼支店
共済課
氏名：津吹 蓮菜 (つづか はるな)
出身地：鹿沼市



魚釣りが趣味です。

Q1. 担当業務は？

A1. 共済の窓口業務を担当しています。

Q2. メッセージを自由にどうぞ！

A2. 組合員の皆様に安心をお届けし、皆様のお役に立てるよう尽力いたします。

上司からの一言
鹿沼支店 共済課 小又 幸子 課長

スマイルサポーターとして組合員、利用者様に親切丁寧な対応をしております。今後も更に知識を身につけて皆様へ安心を提供してまいります。

File No.20

所属：鹿沼支店
融資課
氏名：菊地 勇介 (きくち ゆうすけ)
出身地：日光市



年男です！！

Q1. 担当業務は？

A1. 融資渉外業務を担当しています。

Q2. メッセージを自由にどうぞ！

A2. 早く顔を覚えていただき、皆様のお役に立てるよう努めてまいります。お気軽にご相談ください。

上司からの一言
鹿沼支店 融資課 加藤 善 課長

融資課一番の若手です。何事にも真面目に向き合い「融資といえば菊地」となりますように。年男として更なる飛躍を大いに期待しています。

料理を彩る星形の南国フルーツ

イラスト：小林裕美子

スターフルーツのプロフィール

【分類】カタバミ科グレンシ属
【原産地】東南アジア地方(諸説あり)
【おいしい時期(旬)】10~3月ごろ(国産)
【主な栄養成分】ビタミンC、カリウム、食物繊維、クエン酸、ポリフェノールなど

解説：KAORU



保存方法

食べ頃 皮が黄~オレンジ色

未熟 皮が緑~黄緑色

常温保存で追熟

(数日~1週間程度)
乾燥しないように新聞紙などで包んでからポリ袋に入れ、冷暗所へ黄~オレンジ色になり、酸味が和らぐ

冷蔵保存

新聞紙などで包んでポリ袋に入れる、またはラップなどで包み冷蔵庫の野菜室へオレンジ色になるまで完熟させたものは、早めに食べ切ろう

冷凍保存

輪切りなどにしてラップに包んで保存用袋に入れ、冷凍庫へ。ドリンクパックやバケツ、コンポートなどに

加工保存

たくさん入手したときは砂糖漬けやジャムに

食べ方・楽しみ方



甘味と酸味のバランスが良く、さっぱりとしたおいしい青リンゴに似たシャキシャキ食感で、みずみずしい

ジュースやスムージー、果実酒などの材料に

切り方

堅い角と両端を切り落とし、その皮はむかなくてOK

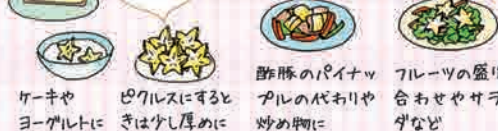
縦輪切り

横輪切り



シャキシャキ食感と星形の見た目がかわいいのと、中央の種や芯が取りやすいのでスムージーなど加工するときに

独特の酸味を生かす



スターフルーツのチカラ

ビタミンC

免疫カアップ、ストレス緩和や疲労回復に美肌効果にも期待



水分が多く低カロリー

健康的なダイエットフルーツとしても人気

ポリフェノール

生活習慣病予防、アンチエイジング、美肌効果に期待



カリウム

高血圧予防やむくみ解消に

クエン酸

疲労回復、食欲増進効果

便秘解消やコレステロール値の改善、糖尿病予防に



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」



身体に優しい♪簡単なのに激うま♪

★和風ミルフューユ牛乳鍋

材料(1人分)

- 豚バラ薄切り肉...10枚 / ●白菜...5枚
- A [●牛乳...300ml / ●白だし...大さじ1~お好みで / ●醤油...小さじ1~お好みで]
- 削り節...適宜 / ●青ねぎ(小口切り)...適宜 / ●いりごま(白)...適宜

作り方

- ①白菜の上に、豚バラ薄切り肉2枚の端が少し重なるように並べ、順に重ねて6等分に切る。
- ②①を断面が上になるように鍋のふちに添って敷き詰める。※余った白菜は隙間に詰める。
- ③ポウルにAを入れて混ぜ合わせ、鍋に入れる。お好みで削り節、青ねぎ(小口切り)、いりごま(白)を散らし、中火にかける。沸騰したら弱火にし、蓋をして全体的に火が通るまで5分ほど煮込む。



●1月号のお正月パズルをやってお正月ポケガリフレッシュできました。
(鹿沼市Kさん)

◎パズルは手軽に出来る脳トレですよ。普段の生活に取り入れたい習慣です。

●1月号のいちご大福を作ってみました。簡単にできて美味しい！今後も真似できるレシピに期待しています。
(鹿沼市Wさん)

◎そのままでも美味しいイチゴの大福アレンジレシピでした。今月のニラレシピも真似していただけたら嬉しいです！

●「元気に毎日を送る！」けっこう難しいことだと思う歳になりました。2025年も頑張るぞ！
(日光市Mさん)

◎皆さんそれぞれに日々の目標をたてているようですね。毎日を大切に健康に過ごせるよう頑張ってください。

- 【鹿沼市上奈良部町 高羽】
空海に大願願う大護摩供
- 【鹿沼市上奈良部町 高翠】
鐘楼の鐘の音響く初詣
- 【鹿沼市藤江町 清黄金】
冴返るインフルエンザ注意する
- 【鹿沼市北半田 青木久】
白菜に持つ石乗せし母真似て
- 【鹿沼市日吉町 星井田允子】
「ありがとう」と旅立ち夫の三回忌

俳句
みんなの作品

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おります。(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



- 【鹿沼市池ノ森 齋藤としい】
少子化の波を乗りきれ我が母校
白き建物で落ち葉掃きつつ
- 【鹿沼市下遠部 相場栄子】
年賀状人との絆育むは
平安の世から存在せしと
- 【鹿沼市上奈良部町 高羽】
宅配で届くおせちを突いては
ラインで届く賀状を眺む
- 【鹿沼市上奈良部町 高翠】
まだ落ちぬ枯れ葉の残る蠟梅の
香る庭先小寒の朝

短歌



右のイラストには左のイラストと違う部分が5か所あります。間違っている部分を左下の枠内の数字で探しましょう。



出題・パズルイラスト 酒井栄子

郵便ハガキ
3220044
鹿沼市鳥居跡町983-1
JAかみつがくらしの活動課行

- ① 2月号 答え
○番の△△△が違う
- 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。



1月号の答え
ゲイシュン

- 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2月28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



行政との連携深め 活動の活性化へ

JAかみつが青年部は昨年10月に日光市粉川昭一市長、栃木市大川秀子市長、12月に鹿沼市松井正一市長のもとを訪れ、青年部の活動内容、若手農業者の現状報告などを兼ねた表敬訪問を行いました。

田谷修部長や青年部役員が市長たちと農業を取り巻く環境、市内のイベント活動などについて意見交換、情報共有を行いました。



▲左から田谷部長、大川市長、青年部事務局



▲左から田谷部長、粉川市長、齋藤秀樹副部長



▲左から田谷部長、松井市長、田野井総副部長

JAかみつが女性会「令和6年度家の光大会」

JAかみつが女性会は12月11日、JA本店で令和6年度「家の光大会」を開きました。会員、関係者等約45人が参加し、「家の光」普及拡大を通して「食」の大切さや「農」の役割を地域の方に伝え、「地産地消」「食農教育」の拡大につなげることを申し合わせました。



▲笑いヨガ体操をする女性会員

『家の光』3誌の普及拡大取り組みに対する表彰を行い、各支部の会員が記事活用して作った作品を会場に展示して紹介。鹿沼女性会の石川節子さんが『家の光』との関わりや女性会活動体験を発表しました。その後家の光専門講師JA全中JAくらしの活動アドバイザー佐久間幸子氏を講師に招き「どうせなら、笑って生きよう！笑いヨガ～泣いても笑っても人生1度」と題した講演を行いました。講師は「笑い」と「ヨガ」の呼吸法を合わせた「笑いヨガ」体操を実践し、参加者一同の笑い声と達成感に包まれました。笑いヨガを終えた会員は「皆が集まって笑いあって身体がほぐれた」と笑顔で話しました。

(農機・自動車)JAかみつがサービス(株) 初荷出発式

JAかみつがサービス(株)は1月8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、「初荷」と書かれたのぼり旗を掲げたトラックに積み、購入先へ届けました。



春季展示会 “弥生まつり”

両会場とも 午前9時～午後3時

日光
地区

日時/3月7日(金)・8日(土)
場所/日光農機センター構内特設会場
お問合先/日光農機センター
☎0288-30-1191
オートパル日光
☎0288-21-2677

南部
地区

日時/3月14日(金)・15日(土)
場所/鹿沼農機センター構内特設会場
お問合先/鹿沼農機センター
☎0289-75-4861
オートパル鹿沼
☎0289-75-5252

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・利用者のみならずの税金・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。

3月の休日営業日(本店) 1日☎、15日☎、29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)

必ずチェック!最低賃金! 働く人と雇う人のためのルールです!

【地域別最低賃金】すべての労働者に適用されます。なお、下記の特定最低賃金が適用となる場合は、その特定最低賃金の時間額以上の賃金を支払う必要があります。

最低賃金の件名	時間額	効力発生日
栃木県最低賃金	1,004円	令和6年10月1日

【特定最低賃金】次の6産業を営む使用者とその産業に従事する労働者に適用されます。なお、18歳未満又は65歳以上の労働者は栃木県最低賃金が適用されます。

高低賃金の件名	時間額	効力発生日
塗料製造業	1,109円	令和6年12月31日
はん用機械器具、生産用機械器具、業務用機械器具製造業	1,055円	
電子部品・デバイス・電子回路、電気機械器具、情報通信機械器具製造業	1,056円	
自動車・同附属品製造業	1,064円	
計量器・測定器・分析機器・試験機・測量機械器具製造業、医療用機械器具・医療用品製造業、光学機械器具・レンズ製造業、医療用計測器製造業、時計・同部分品製造業	1,056円	
各種商品小売業	令和6年度改正なし 令和6年10月1日以降、栃木県最低賃金(時間額1,004円)が適用されています。	

詳しくは、栃木労働局労働基準部賃金室(電話028-634-9109)又は最寄りの労働基準監督署へお問い合わせください。

令和7(2025)年農業用免税軽油に係る一括交付期間後の申請について

農業用の軽油引取税免税証については、市町ごとに申請期間を設けて申請の受付をしております。

今回、期間内に申請出来なかった方について、下記により申請を受け付けますので、交付を希望する方はご利用ください。なお、今回の申請期間を過ぎますと、1年分の全量交付ができないことがありますので、御留意ください。

受付日	対象地区	受付時間	会場
3月4日☎、3月5日☎	栃木県税管内全ての市町 (栃木市、小山市、下野市、壬生町、野木町)	9:00-11:30 13:00-15:30	下都賀庁舎 第2福利厚生棟 2階会議室 (栃木市神田町6-6)

申請の際に持参するもの

- 免税軽油使用者証
- 免税軽油の引取り等に係る報告書(※新規申請以外の方)
[納品書又は領収書を添付、写しでも可。]
[未使用の免税証を添付(原本)]
- 使用者証更新手数料420円(※新規申請及び使用者証更新の場合)
- 耕作証明書(※新規申請及び耕作面積が変更になった場合)
使用者証更新のみの場合、耕作証明は不要です。

※受委託の方で栃木市及び野木町にお住まいの方は、個別にお問い合わせください。

ご注意ください

- ①新規申請の方は、免税証の交付は後日になります。
- ②新規申請及び免税機械の追加や入替えをされる方は、機械を取得したことが確認できる書類(契約書・納品書・領収書等)を持参するが、機械の「メーカー名」「型式」「馬力」をメモ等に控えてきてください。
- ③更新手数料420円は、つり銭の無いよう御協力をお願いします。
- ④国税及び地方税の差押え等の滞納処分を受けられた方は、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。
- ⑤マスクの着用等、感染症予防策については個人の主体的な選択を尊重し個人の判断に委ねますが、発熱や風邪の症状がある方は、来場を見合わせるようお願いいたします。

お問い合わせ先 ▶ 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クボタ5条植田植機(鹿)	SPU500P	43万円
④イセキ8条植田植機(鹿)	NP80	120万円
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!



各種相談会

相談は無料

○法律相談会(要予約)

令和7年3月19日(水) 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

○税務相談会(要予約)

令和7年3月27日(水) JA本店、日光中央支店

顧問税理士 ウチノ税理士法人

○休日ローン相談会

令和7年3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)・29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

編集だより

●今月の一枚

とちあいか

●撮影者

(いっしー)の一言

「今年も愛情いっぱいの
広報誌作りに努めます」



年度末臨時休業のお知らせ

●南部営農経済センター

南部資材課(窓口・配送業務)

資材店舗 アグリ奈佐原・アグリ西方

●日光営農経済センター

日光資材課(窓口・配送業務)

日光資材店舗

2月28日(金) **臨時休業**

*棚卸(決算)の為、臨時休業といたします。

1月の理事会

1月30日開催

■協議事項■

- (1) 出資の減口について
- (2) JA協力委員規約の改正について
- (3) 欠番
- (4) 令和7年度機構・要員計画について
- (5) 令和7年度役員報酬について
- (6) 令和8年度採用正職員募集計画について
- (7) トマト選果場選果料金の再計算処理について

■報告事項■

- (1) 監事監査関連規程の見直しについて
- (2) 令和6年度下期自己監査計画について
- (3) 12月末主要勘定実績検討について
- (4) 日光中央支店エアコン室外機の移設および更新について
- (5) 自己改革工程表の進捗について
- (6) 本店建替調査プロジェクト
女性分科会の組成について
- (7) 地区別運営懇談会の開催について
- (8) 組合員資格整理進捗状況について
- (9) 組合員加入促進運動の取組結果について
- (10) JAまつり決算報告について
- (11) JAかみつがサービス(株)12月末実績報告について
- (12) 自動車推進役職員総ぐるみ運動12月末実績報告
およびオートバル利用状況について
- (13) 小口ローンキャンペーンの進捗状況について
- (14) 2024年度冬期貯蓄特別推進運動の進捗状況について
- (15) 年末用品・コカ・コーラ商品実績報告について
- (16) 令和7年度新茶の推進について

ACOOP 安心と信頼の
おいしいお茶

組合員・利用者のみならずへ

エーコープ 新茶

新芽の爽やかな
味と香りをお届けします

2025年
国産100%
新茶注文
承ります

エーコープ新茶は、
まろやかな旨味を引き出す
深蒸製法のお茶と
さわやかな香りを生かす
伝統製法のお茶を、
熟達した技術で
ブレンドしています。
茶葉はすこし細かく
なりますが、この細かな
茶葉こそ旨味の素です。



おいしいお茶の
淹れ方はコチラ!



おいしい冷茶の
淹れ方はコチラ!



この包装は、光・水・空気を通しません。
しかも真空後、窒素ガスを充填していますので、開封されるまで風味を保てます。

開封後の保管

開封後は、茶葉にとって大敵の高温多湿を避けるため、冷暗所に保存の上、早めにお召し上がり下さい。また、夏場に1ヶ月以上保管する場合は、茶筒や茶袋をビニール袋に入れ冷蔵庫に保管することをおすすめします。

※写真イラストはイメージです

全農 JA | JA全農グループ 製造者 ハラダ製茶株式会社



ご存知ですか?
お茶の味は
お湯の温度で
変わります

渋いお茶が苦手なら 冷ましたお湯で

緑茶の渋み成分であるカテキンは80℃以上で、旨み成分のアミノ酸は50℃以上で溶け出しやすくなるという性質があります。渋いお茶がお好みの方やお茶の栄養をしっかり摂りたいという方は、80℃以上の熱いお湯で淹れるのがおすすめです。一方、渋みを抑えたお茶にするには、熱湯を茶葉に直接注がず、お湯を湯呑みで少し冷ましてから淹れるのがオススメです。また、水出しや氷出しでも美味しく召し上がれます。

エーコープ銘茶って、どんなお茶?

JAグループが半世紀にわたって育んできた「美味・安心・お買い得」自慢の緑茶ブランドです

美味の理由

- 成分充実した生葉
- 伝統と熟達の技術
- 新鮮な真空パック

若く軟らかい新芽を使い、まろやかな旨味を引き出す深蒸製法のお茶と、さわやかな香りを生かす伝統製法のお茶を熟達した技でブレンドしています。真空・窒素ガス置換包装により、組合員・利用者の皆様ご購入後に開封されるまで、新鮮さを保ちます。

安心の理由

- 残留農薬定期検査
- 国際品質保証モデル
- トレーサビリティ
- GAPへの取組

安全性の確保と自然な風味の保持のため定期検査を行い、全工場での完璧な品質管理を目指してISO9001の認証を取得しています。安全な農作物の栽培を行うためGAP認証取得をし、トレーサビリティにより茶畑から仕上げ茶までの生産履歴の追跡が可能です。

お買い得の理由

- 結集メリット発揮
- 製造コストの削減
- 流通コストの削減

組合員・利用者の皆様の結集により、多くの予約・製造が可能となり、良質な原料を安定して購入できます。最先端のコンピューターシステムや高性能ロボットを採用し、大幅な省力化によるコスト削減を実現しました。また、物流と商流の合理化をはかり流通コストを大幅に削減しました。

● 詳しいお問合せはこちら ●

本店資材課
☎0289-71-1130
月～金(土・日・祝日を除く)
8:30～17:00

南部資材課
☎0120-40-1120
月～金(土・日・祝日を除く)
8:30～17:00

日光資材課
☎0120-02-1174
月～金(土・日・祝日を除く)
8:30～17:00

JA全農栃木推進課
☎028-616-8855
月～金(土・日・祝日を除く)
8:40～17:10