

★ 特集 ★
Special feature

心と体を健康に!
ストレスフリーの
生活習慣



かみつが

2018
5

Monthly Public Magazine
KAMITUGA

No.229



SMILE MONKEYS

<http://jakamituga.jp/> e-mail kamituga@ja-kamituga.or.jp

あぐりなう NOW



担い手訪問について話し合う職員

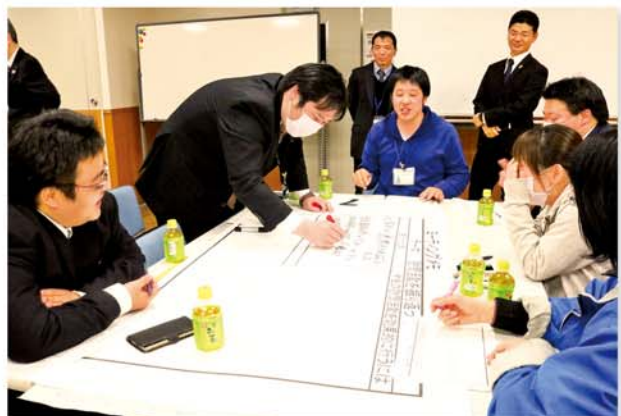


ミーティング内容を発表する職員

JAかみつがは3月6日、7日、日光宮農経済センター、南部宮農経済センターで事業間連携担い手訪問活動（担い手応援隊）全体ミーティングを行いました。JA常勤役員、職員120名が参加しました。

全体ミーティングで今後の方向性を確認 ～事業間連携担い手訪問活動～

当JAではJA自己改革の一環として平成28年11月から担い手訪問活動を開始しています。この活動は農業者の所得増大、農業生産の拡大・地域の活性化を目指し出向く体制の強化を図ることが目的です。営農経済部門と信用共済部門の担当者が2人1組となり「担い手応援隊」を編成し、担い手を訪問し情報提供や要望・意見を聞くという活動を行ってきました。



課題を検討中...

昨年の5月からは常勤理事による訪問も行っています。平成29年度末の管内農家訪問件数は528件、常勤役員による訪問件数は63件でした。今回の会議ではこの活動によって得た意見・課題等を報告しました。「組合員との交流する機会が増えた」「担い手の本音を聞くことができた」と成果がありました。一方で「担い手の意見をどのよう」に反映させていくか難し、「不在中や農繁期など互いの都合があり調整が難しい」という課題も上がりました。これらの課題を踏まえ、訪問スケジュールの見直し、応援隊担当者の聞き出し方の向上など、今後の活動を効果的に行う方法を検討しました。当JAではこの活動を継続的に、組合員の様々なニーズに対応していく方針です。大橋正春組合長は「JAの自己改革目標達成にむけて、現状の課題を明確化し、積極的に改革してこの」と力を込めます。



『日光地区の畜産を盛り上げていく』
JAかみつが日光畜産協議会 会長
JAかみつが和牛繁殖部会 部会長
和田 恭 輔

私たちJAかみつが日光畜産協議会は、和牛繁殖部会25名、肉牛肥育部8名、養豚部会4名の3部会で構成し畜産農家の経営発展に努めています。

和牛繁殖部会では、月初めに開かれる矢板市場で和牛子牛を競りに出品して販売状況の確認や、先進地へ視察研修に向かい繁殖技術や経営状況を学び、知識習得や部会員同士の仲間意識向上につなげています。また部会では毎年栗山および横川地区の公共牧場へ繁殖牛を放牧して経営費用の削減、生産者の労働負担を減らすことで、経営体のレベルアップを目指します。

昨年の和牛子牛は高い相場で取引され良い販売成績でした。今年に入り相場に上下の差が顕著となり、不安定な相場となっています。相場が不安定なときでも高く売れるよう精進していきます。

畜産協議会の活動としては春に3部会で畜魂祭を開き、日光全体の畜産物に感謝の祈りと相場の安定を祈念し、各部会が連携して日光の畜産を盛り上げていくため横の繋がりを強めていきます。

畜産農家は減少傾向にあり厳しい状況下にありますが、個人技術のアップはもちろん、部会同士での情報交換や勉強会等を開催し相互協力しながら日光全体の畜産農家が盛り上がっていくよう精進していきます。

＼ 今月の表紙 ＼

● 芹沼保育園で楽しいランチタイム（芹沼保育園まつ組）

芹沼保育園まつ組の30名の楽しく愉快なお友だち。今日もおいしいランチタイム。ごはんを山盛りによそってとってもおいしそう。園児たちは「おいしいお米が大好き」と笑顔でランチタイムを楽しんでいます。

みんなで食べるご飯はとってもおいしいね

CONTENTS



No.229
[5月号]
2018.5.1

- 01 表紙
芹沼保育園まつ組で楽しいランチタイム
- 02 かみつが おびにおん opinion
JAかみつが日光畜産協議会 会長
JAかみつが和牛繁殖部会 部会長 和田恭輔
- 03 あぐり なう NOW
全体ミーティングで今後の方向性を確認
～事業間連携担い手訪問活動～
- 04 特集
心と体を健康に！ストレスフリーの生活習慣
- 06 TOPICS
- 08 健康百科
「朝ご飯の効果」
上都賀総合病院 健康管理課 保健師 佐藤美津子
変わるJA～広がる地域のきずな～
- 09 営農情報
- 10 あぐり なう シュ
日光市芹沼 沼尾浩明さん
かみつが なう de choice
「石黒商店」
- 11 ベジタブルライフ
はっぴー どリーむ Happy Dream
日光市針貝 吉原海翔くん
湊くん 凧人くん
- 今月の レシピ RECIPE
- 12 LETTERS
おたよりひろば
みんなの作品
まちがいさがし
- 13 かみつが通信
- 14 インフォメーション
- 16 裏表紙



質の良い睡眠を

ストレスや夜型の生活で睡眠の質も時間も低下しがちに。厚生労働省が実施した「平成28年国民健康・栄養調査」によると、睡眠で休養が十分に取れていない人の割合は19.7%もあり、ここ数年の推移を見ても増加しています。質の良い睡眠が取れない原因はいくつもありますが、その一つとして考えられるのが不規則な生活で体内リズムが崩れること。

- 夜遅くに食事を取る
- 朝食を食べない(食べられない)
- お風呂に入らずに寝る
- 夜遅くにスマートフォンやパソコン、テレビなどを見ている

- 朝、太陽の光を浴びない

などは体内時計が崩れやすい生活習慣です。

まずはしっかりと早起きして、朝食を取ることで眠った脳や体を目覚めさせ、決まった時間に昼食を取り、夕食は消化の良い物を腹八分目でいただくのがベスト。

食事では、必須アミノ酸の一種でリラククス効果があり、睡眠や精神安定作用のある神経伝達物質・セロトニンを作るトリプトファンを取るのをお勧めです。牛乳や大豆製品、バナナなどに含まれます。

カツオやマグロ、サケなどの魚

に含まれているビタミンB6はタンパク質の代謝に不可欠で、トリプトファンからセロトニンが作られるときにも関与するので併せて取ると良いでしょう。

酒を飲むと寝付きが良くなりませんが、睡眠の質が悪くなるので酒や深酒には気を付けましょう。コーヒーや紅茶・緑茶に含まれるカフェインも脳や筋肉を刺激し、興奮させる作用があるので睡眠前は避けるべきです。ハーブティやホットミルクなどが良いでしょう。

心と体を健康に！

ストレスフリーの生活習慣



適度な運動でリフレッシュ

ずっとデスクワークだったり、家にいたりするとストレスもたまりやすくなるので、適度な運動は気分がリフレッシュするのでお勧めです。ジムに通うとなるとハードルが上がるかもしれませんが、このような方法もあります。

- 1駅分歩く(バスや自転車を利便しないで歩く)
- エレベーター、エスカレーターを控えて階段で
- 電車では座らずに立つ
- 家事をオーバーな動作で行う

- デスクワークや食事中でも正しい姿勢をキープする

慣れてきたら、散歩やランニングなどを始めたり、町会など主催のゲートボールやバレーボールなど、1人ではなく数人でスポーツを始めたりするのも良いかもしれません。

運動をすることで、筋肉が付き基礎代謝が上がる他、おなかも空くので食事もおいしく食べることが出来ます。

4月から新生活が始まり、

仕事や学校、家庭の悩みなど、

ストレスを感じるようになるのが5月です。

ストレスに負けない生活をするために、

食事だけでなく生活習慣から

見直す改善策を考えてみましょう。

解説：柴田真希(管理栄養士)
イラスト：石川ともこ



ストレスをためがちな食べ方

食事でも食べ方次第ではストレスをためてしまうので注意が必要です。朝食を食べないなどの「欠食」や、いつも同じ物を食べ続けたり、偏った食事の「偏食」。また仕事をしながら、スマートフォンを触りながらなどの「ながら食い」や「暴飲暴食」もストレスには良くありません。忙しかったり、面倒だったとしても一日3回の食事は落ち着いて取り、しっかりと体に栄養を供給してあげましょう。

ストレスを感じると増えるものの一つが間食。ダイエットのため

通常の食事を減らし、その結果おなか空いて間食するのも良くありません。ただし、昼食と夕食の間が空いてしまう人などは適度な間食も必要です。その場合はスナック菓子やケーキなどのスイーツ、砂糖たっぷりのコーヒーやジュースは血糖値が急激に上がってしまうのでNG。おにぎりやサンドイッチなどの軽食や、ナッツやドライフルーツなどがお勧めです。次の食事に響かない程度に栄養供給をするようにしましょう。



ストレスに負けない食事

ストレスに負けない体づくりのために、精神の興奮状態を和らげ、不足した栄養素をしっかりと補えるバランスの良い食事をしましょう。バランスの良い食事のイメージは「定食」です。ご飯、みそ汁、主菜に副菜と一汁二菜あるのがベスト。毎食しっかりと食べられない人は昼食だけ、夕食だけなど、3食のうちどれか1食でも整えるようにしましょう。

丼物にはみそ汁や小鉢を付ける。サンドイッチやパスタなどにはスープやサラダを付ける。そば、うどんにはトッピングを加えるな

ど、単品物のときはそれだけで終わりにせず、「定食」スタイルに形を近づけるようにしましょう。

ストレスに強くなる栄養素はビタミンB群やカルシウム、マグネシウムなど。神経の興奮を静め、精神を安定させる作用があります。またストレスを感じると副腎皮質ホルモンが分泌され、その材料となるタンパク質やその防錆(ほうせい)に不可欠なビタミンB群、ビタミンCが消耗されます。ビタミンB群は玄米や雑穀に含まれるので、白米からこれらにチェンジすると無理なく補給でき

ます。これ以外に大豆製品やナッツ、海藻類などにも含まれています。これらにはマグネシウムも豊富に含まれていて和食にすることで自然と摂取できるようになります。

バランスの良い食事はもちろん大切ですが、おいしく、楽しく、リラックスしながら食事を取ることが一番重要かもしれません。家族や会社の仲間、友達など旦那の時間を持ちながら食事を楽しみましょう。

ランチョンマット贈呈で楽しい給食 JAかみつが



両教育長へランチョンマットを贈呈

JAグループ栃木は安全で安心な県産農畜産物を食べて健やかに育ててもらおうと、県内小学校の新入生に学校給食で使うランチョンマットを贈っています。

JAかみつがは、大橋正春組合長ら役員が、3月26日に鹿沼市教育委員会の高橋臣一教育長と日光市教育委員会前田博教育長を訪れ、目録を手渡しました。ランチョンマット他、小学校新3年生、5年生にも社会科副読本2種類を贈呈しました。

大橋組合長は「未来を担う子供たちに、地域の農業に興味を持ってもらい、農業の大切さを伝えていきたい」と力を込めます。

収穫にむけて現地検討 小林地区玉ねぎ生産組合



ほ場を確認する組員

小林地区玉ねぎ生産組合は3月14日、組合員宅のほ場で平成30年産のたまねぎ現地検討会を開きました。

植木宏美組合長は「天候不順で生育状況はやや遅れ気味。各ほ場に合った肥料・農薬を適当に使用して栽培に取り組もう」と力を込めました。

同組合は昨年9月に共同で全自動は種機を使い、育苗箱約1200箱にタマネギの種をまいたものが11月上旬から定植が始まっています。

作付け予定面積は約150㌥で、5月下旬から6月上旬にかけて収穫となります。

花寿司や減塩ミルクみそ汁作り 粟野女性会



素敵なたまごの作り方の説明を聞く

粟野女性会は2月27日、粟野コミュニティセンターで料理教室を開きました。会員17人が参加。鹿沼女性会北犬飼支部の柴原敏子さんが講師となり、花寿司(桃花・バラ花・四海巻き)、減塩ミルクみそ汁、豆苗ともやしの和え物、ミルクみたらしだんごを作りました。

参加者は素敵なたまごを寿司で表現されるたびに「わぁーきれい!」と歓声を上げ、楽しみながら料理を完成させていきました。「今日は参加できてよかった。お祝いのたびに作って家族を楽しませてあげたい」と嬉しそうに話しました。

春芽のアスパラガス栽培始まる 日光青果協議会アスパラガス専門部会



ほ場を確認する部会員

日光青果協議会アスパラガス専門部会は2月27日、日光市内の生産者ほ場で、アスパラガス(春芽)現地検討会を開きました。ハウス内の温度や湿度等の環境を確認し、検討しました。

部会長の池田一夫さんは「部会が設立して今年で15年目となる。初心を忘れず良い品質の物を出荷できるように栽培に取り組んでいく」と力を込めます。

検討会後は日光営農経済センターで学習会が行われ、上都賀振興事務所松本佳浩主査が今後の栽培管理や注意点などを説明しました。

女性会の活躍に向けて健康体操 JAかみつが鹿沼女性会



楽しく健康体操

JAかみつが鹿沼女性会は3月23日、南部営農経済センターで、第52回通常総会を開きました。

総会後には、会員が講師となり、参加者全員でタオルを使ったストレッチや体操を行いました。参加者は「心身共に健康になった」と話しました。

石川節子会長は「冬季オリンピックでのカーリング女子の活躍を見習い、私たち女性会も様々な困難をチームワークで乗り越えていきましょう」とあいさつしました。

岩手県でかみつが農産物PR JAかみつが南部園芸特産グループ



かみつが農産物を試食する消費者

JAかみつがは3月10日に岩手県盛岡中央青果取引量販店舗にて販売促進を行いました。同JAの主要青果物(イチゴ、ニラ、トマト)3部の役員、全農とちぎ担当者などが参加し、試食宣伝会を行い、各店舗で大盛況となりました。

当日は同JA農産物キャラクターのスマイルモンキーズも店舗を巡回し、子どもたちと一緒に写真を撮る光景も見られました。

同3部は毎年盛岡市のスーパーで販売促進事業を行い、かみつが農産物をPRしています。来場者からは「とてもおいしい。また食べてみたい」と好評でした。

上都賀地区小学生バレーボール新人大会 JAかみつが



選手にイチゴを渡す宇賀神専務

当JAは3月17日、鹿沼市TKCいちごアリーナで第16回上都賀地区小学生バレーボール新人大会(通称JAかみつがいちごカップ)出場チームにイチゴを贈りました。

大会は競技普及と小学生の健全な育成が目的でJAが後援しています。13チームが出場し、鹿沼中央チームが優勝し、準優勝は日光ウイングチーム、3位は板荷チーム、鹿沼東光チームでした。

家畜への感謝と祈りを込めて JAかみつが日光畜産協議会



牛魂碑前で祈る田中会長

JAかみつが日光畜産協議会は3月22日、日光営農経済センター敷地内の畜魂碑前で、家畜への感謝と鎮魂を込めて「畜魂祭」を開きました。

田中一広会長は「私たちが育てる大切な家畜に事故・病気がないように安全と今年も安定した相場となるように願っている」とあいさつしました。

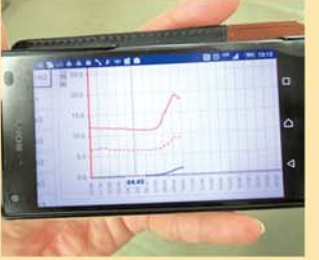
畜魂祭終了後、同協議会は総会を開きました。役員改選が行われ、新会長となった和田恭輔さんは「日光地区の畜産農家の連携を強化し、畜産業を盛り立てていきたい」と力を込めました。

営農情報

Farming Information



●写真1
炭酸ガス処理を行う装置



●写真3
スマートフォンで、ハウス内の環境状況を確認できる



●写真2
環境測定センサー

いちごの新技术について

いちご栽培において、近年普及している技術を紹介します。

●炭酸ガス処理によるハダニ類防除
近年、ハダニ類は農薬に対する抵抗性が発達し、防除が非常に困難となっています。本システムは、定植直前の苗を専用のバックに入れ、農薬登録された炭酸ガスを注入し、濃度40〜60%、温度25〜30℃で24時間処理することにより、卵から成虫まで殺虫できるシステムです。上都賀管内では平成26年から導入が始まり、現在26戸で導入されています。処理により年内のハダニ発生が抑制され、高い防除効果が認められています。

●ICT機器活用によるハウス内の環境制御
近年、各メーカーからハウス内の環境を測定し、スマートフォンやパソコン上で、温湿度や炭酸ガス濃度などをリアルタイムに把握できる装置（ICT機器）が開発されています。ハウス内の環境をリアルタイムに把握することで、効率的な換気や炭酸ガス施用が行えると考えられます。価格は数万円から数十万円と幅広い機種があります。まずはハウス内の環境状況を正確に把握することが大切です。最後に、単収を向上させるためには、病害虫の効率的な防除と、いちごの生育に適したハウス内環境の維持が必要です。導入事例等を参考に、効果的な活用をすすめてみましょう。
(上都賀農業振興事務所)



肥料を共同開発した渡辺清高さん

日光市町谷でニラを栽培する渡辺清高さんはJAグリーンとちぎと共同でオリジナルの肥料「New 野菜追肥S105 20kg」を開発しました。

今回の肥料開発は、当JAで行っている組合員の所得増大・農業生産の拡大・地域の活性化を目指し出向く体制の強化を図った担い手訪問活動で、昨年4月にJA担当者（渡辺さん宅を訪問した際に出た意見で「ニラ栽培の収量アップに合う加量の成分が高い肥料を新しく作りたい」との思いから開発に至りました。

肥料の特徴は、野菜に必要な主要成分を速効性（水溶性）とした肥料で、多くの野菜の追肥に使用できます。特に、果菜類は継続した収穫により、多くの成分が持ち出されるが、窒素・加里に加えて、野菜の吸収が多い石灰と苦土をバランス良く含有しています。水溶性成分のため、施用後かん水すると肥料が溶けて吸収されやすくなります。

昨年11月に追肥の使用を始め、通常のもの比べ、形状、色共に生育が良く、早い収穫をすることができました。

渡辺さんは「追肥料としては大変バランスの良い肥料が完成した。この肥料を使用することで収量アップが見込め、味・栄養バランスの整ったニラが収穫できる」と喜びの声を上げています。

肥料は3月22日から当JAで販売が始まり、渡辺さんはかみつが管内のニラ生産の普及に努める方針です。

独自の肥料開発で野菜の収量アップを目指す

いつでもどこでもみんなのJA 変わるJA

広がる地域のきずな
監修=広島大学助教 小林 元

Q.「農協改革」と「自己改革」って同じもの？

A. 政府の「農協改革」を受け、JAは地域に必要とされる組織になるための「自己改革」に取り組んでいます。

「農協改革」は、農業の成長産業化を進めるため、規制改革推進会議の提言を受けて政府が進めています。その特徴は、農業協同組合は農業者を対象とする営農経済事業への特化を求めていることです。2016年4月に改正された農業協同組合法は、JAは「農業所得の増大に最大限の配慮をしなければならない」と規定しています。

これに対し、JAは、「食と農を基軸として地域に根ざした協同組合」として、「農業者の所得増大」「農業生産の拡大」「地域の活性化」の3つを基本目標とする「自己改革」に取り組んでいます。JAは、農業を食や地域を含めて幅広く捉えています。営農経済事業や、信用事業、共済事業、生活購買事業、福祉事業など総合的な事業と活動を通じて、組合員・地域住民が一体となった豊かな地域社会を実現するために、「自己改革」を進めています。

「農協改革」と「自己改革」の比較



耕そう、大地と地域のみらい。

健康百科



上都賀総合病院
健康管理課 保健師 佐藤美津子

「朝ごはんの効果」

朝ごはんを食べていますか？少しでも長く寝たい、食欲がない、太るのが心配などの理由で朝ごはんを抜いていませんか？朝ごはんにはお腹を満たす以外にも大切な役割があります。

- 1. 脳やカラダのエネルギー源になる**
脳や臓器は寝ている間も活動しエネルギーを消費しているため、朝ごはんを食べないとエネルギー不足となり、ぼんやりしたり疲れやすくなったりします。
- 2. 体温が上がり代謝がアップして太りにくなる**
朝ごはんを食べると胃腸が活動を始め、体温が上がります。体温が上がればエネルギーが消費されるため代謝が上がり、太りにくい体質になります。
- 3. お通じスッキリ**
朝ごはんを食べると、腸が刺激されて排便しやすくなります。
- 4. カラダを目覚めさせる**
朝ごはんを食べることでカラダを目覚めさせ、体内リズムのズレを修正する効果があります。
- 5. 集中力がアップする**
朝ごはんを食べないと、脳がエネルギー不足になってイライラしたり、集中力が続かなくなったりします。
朝ごはんが大切なのはわかっているけど、時間がなくて…という方は、前の日の夜に朝ごはんの下準備をしておきましょう。みそ汁の具を切る、サラダを盛り付けておくなどするだけで、朝の時間に余裕ができます。また、冷凍ごはんや夕食の残りをレンジで温める方法も時間短縮になります。これまで朝ごはんを食べる習慣がなく、食べ始めるのは大変だという方は、まずは野菜ジュースを飲んだり、果物を食べたりするところから始めてみてはいかがでしょうか？慣れてきたら、少しずつ食べる量を増やしていきましょう。

毎月開催 就農相談会

●日時：平成30年6月17日(日)
午前10:00～午後3:00

●会場：2か所で同時開催
JAかみつが南部営農経済センター
(Tel.0289-75-3821)
JAかみつが日光営農経済センター
(Tel.0288-22-1178)

職員が相談にお答えします!!
【予約受付、問合先】
営農企画課
Tel.0289-65-1007

- 退職後、農業を始めたい方
- 本格的に農業を始めたい方
- 野菜を作って直売所へ出荷したい方

※当日の受付は会場に直接お電話いただけますようお願いいたします。

3人仲良く協力して



重機が大好き決め顔

海翔くんは4月から幼稚園生。重機が大好きで、お父さんやおじいちゃんと一緒に重機に乗ることやおばあちゃんと一緒に種まきをすることに夢中になっています。夢は重機を動かす仕事です。

湊君も重機が大好きでお兄ちゃんに負けないくらい活発です。動物が大好きで飼っている猫といつも一緒にいます。

凧人くんは体も大きくすくすく成長しています。お母さんの抱っこでとても安心します。両親は「兄弟3人で重機を使うような建築会社をつくるのが夢。兄弟仲良くのびのび元気に育て欲しい」と成長を見守ります。

日光市針貝 吉原 ^{かいと}海翔くん(2歳)上
^{みなと}湊くん(1歳)下 ^{なぎと}凧人くん(2ヶ月) 右上枠内
お父さん：史明さん お母さん：奈桜海さん

おいしく食べて 今日スタート 今月の朝ご飯

茨城県笠間市にある「キッチン晴人(ハレジン)」のオーナーシェフ永井智一さんに、元気が湧いてくる朝ご飯を教えてください。



朝ご飯の献立
針野菜たっぷり
ジャージャー麺
レシピ
トマトジュース
フルーツ入り
ヨーグルト

●レシピ 針野菜たっぷりジャージャー麺

材料(1人分)
中華麺………1玉
トマト………1/4個
卵………1/2個
針野菜
キュウリ………1本
ミョウガ………2個
シュンギク………1/5わ
肉みそ
ひき肉………150g
てんぷら………
………大さじ1と1/2
豆ちぢん………小さじ1
おろしニンニク………少々

作り方
(1)フライパンにサラダ油を熱しひき肉を入れ、塩・こしょうをして炒める。料理酒、てんぷら油、おろしニンニク、砂糖、しょうゆ、おろしショウガ、おろしニンニクを入れ、さらに炒める。水、がらスープのもとを入れ、水溶き片栗粉でとろみをつけ、仕上げにごま油を入れる。
(2)別鍋に湯を沸かし、中華麺をゆで、皿に盛り付け、肉みそ、針野菜、トマト、ゆで卵をのせて出来上がり。

●point ゆで上がった麺にがらスープのもと(分量外)を少量入れ混ぜておく、おいしさアップ



ベジタブルライフ

イラスト：小林裕美子

キュウリ

～みずみずしさが涼を誘う夏野菜～

キュウリのプロフィール
【分類】ウリ科キュウリ属
【原産地】インド北部、ネパールのヒマラヤ山麓
【和名】胡瓜
【おいしい時期(旬)】5～8月ごろ
【主な栄養成分】カリウム、β-カロテンなど
解説：KAORU



保存方法

水にも熱にも弱いデリケートな野菜の水気をしっかり拭き取り、ポリ袋またはラップに包んで冷蔵庫の野菜室へ。寒い時期は冷暗所でOK

急激な温度変化、特に低温には弱いため、冷やし過ぎは厳禁

長期保存する場合は、スライスして水分を絞って冷凍保存

10～15度を保とう

楽しみ方・食べ方のコツ

サラダ、漬物、酢の物、炒め物など

漬物や酢の物にする場合は、調理する前に薄い塩水に漬けておくと、水分が抜け味が染み込みやすくなる

色鮮やかにしたい場合は、塩を振ってからまな板の上で転がし(転がす)、素早く熱湯にくぐらせるといよ

天日で干すと、特有の青くさや苦味がやわらぎ、生とは異なる弾力がある食感に炒め物、あえもの、漬物などに活用できる

スライスして日なたで5～6時間ほど干す

キュウリのチカラ

主成分は水分

95%以上が水分で、体を冷やす効果があるといわれているため、暑い夏の水分補給やほてりの抑制に役立つ

カリウムが豊富

取り過ぎた余分な塩分を排出させる作用があり、高血圧や生活習慣病の予防に効果が期待できる利尿作用もあるため、むくみの改善にも効果的

皮にはβ-カロテンも含有

免疫力を高め抗酸化作用



日光市芹沼
沼尾 浩明さん(41)
沼尾さんはイチゴを栽培し、観光農園「日光ストロベリーパーク」を運営する専業農家です。

あじふ



日本農業賞大賞受賞 観光農園「日光ストロベリーパーク」

浩明さんは就農15年目になります。農業を営んでいた父の後を継ぐと、勤めていた会社を退職して就農しました。観光いちご園をはじめたきっかけは、日光と鬼怒川の間にある観光農業向きの冬の寒さに栽培が適さないイチゴに着目しました。地中加温装置導入や不耕起栽培に取り組み、有機肥料を使用し、農業等も半分量で栽培する「うちぎの特別栽培農産物(リンク・ティ)」など様々な工夫を凝らし、イチゴ栽培を成り立たせました。

平成20年に開園させた観光いちご園「日光ストロベリーパーク」は現在32棟で約90アールハウスのこまめな清掃と車いすやベビーカーなどにもイチゴ狩りがしやすいよう高設栽培のハウスを建てるなどの経営方針に、リピーターを含め、年々観光客は増加しています。第47回(平成30年度)日本農業賞では個別経営部門で管内初の大賞を受賞しました。「まさかの受賞に驚いた。来ていただいたお客さんに大変感謝している」と喜びの声を上げました。

「今後も高品質のイチゴ栽培を目指し、加工品、販売方法にも工夫を凝らし、お客さんに喜んでもらえるように栽培に取り組んでいく」と抱負を語ります。

かみつがdeChoice



『石黒商店』

店内に入ると豊富な種類のおかきと並べられています。二代目の石黒雅幸さんは原材料・素材にこだわりおき作り励んでいます。父が医王寺から名前を借りつけた医王焼は鹿沼ブランドにも認定されています。栃木県産の米を使用し、特産イチゴやニラを使用した医王焼も人気の商品です。石黒社長は「原材料にこだわり、グルテンフリーのおかきにも挑戦していきたい」と力を込めます。

堅いおかきが好きな方にはげんこつ、柔らかい方が好きな方には揚げもちがおすすです。 ●定休日：日曜日・祭日 ●営業時間：9時30分～17時
住所：鹿沼市深程89-15 電話：0289-75-4563

かみつが通信

JAかみつがサービス株式会社

夏季展示会

入場無料!
～みなさまでおこしく下さい～
★各種イベント多数★
夏の大特価 SALE

6.16(土)・17(日)
9:00～15:00
鹿沼市花木センター
特設会場
鹿沼市茂呂2086-1

美味しい
"ポップコーン"
無料です

台数限定!



●大型農業機械から
小型農業機械まで多数展示!!

●各メーカーの
人気車種を多数展示!!



昨年の様子

●不用農機の買取・売却のリサイクル店も同時開催されます。(鹿沼市機械士協議会)

皆様のご来場を心よりお待ちしております

【お問い合わせ】かみつがサービス株式会社
☎0289-75-1010



今年孫が高校受験に受かった事がうれしいです。(鹿沼市Yさん)
✿お孫さんの合格おめでとうございます!心よりお祝い申し上げます。

笑いがもたらす健康効果とメリット参考になります。(鹿沼市Oさん)
✿笑うことは自分だけでなく周りの人にも効果が生まれると思います。毎日笑顔で充実した生活をお過ごし下さい!

- 俳句**
- 「日光市岩崎 矢嶋三郎」
芽吹きとき日毎に変わる山の色
 - 「鹿沼市藤江町 朗魚」
土手に咲く黄色い顔のツツミゲサ
 - 「日光市藤江町 秋朗」
水ぬるむ川辺の岸で摘み来る
芹の香がする夕餉の膳が
 - 「鹿沼市藤江町 みちくさ」
水仙の花に面影浮かべつ、
夢半ばにて逝きし亡夫しのぶ
 - 「日光市猪倉 福田節子」
苗代の家族総出の一日も
明日からは又二人居の静けさ
 - 「鹿沼市池ノ森 齋藤としい」
将来は孫受けするか畦修理
寒風ついても好転を期す
 - 「鹿沼市上粕尾 若林弘子」
松尾芭蕉は「かぬま宿から日光へ」
例幣使街道を歩みゆきたり
- 短歌**
- 「日光市猪倉 金田恵子」
緑なる玉のふくらみ日に増して
つひにひらけし二葉のみみち
 - 「鹿沼市久野 広田文字」
久しぶりテープル閉む三姉妹
御馳走前に語り種絶えぬ
 - 「日光市吉沢 手塚美智子」
病室の白い天井キャンパスに
春に咲く花隙間なく描く
 - 「日光市沢又 齋藤和江」
指先に真紅のマニキュア光らせて
シヤコバサボテン冬告げてをり
 - 「日光市轟 狐塚昭子」
日照り続きの畑にじゃがいもの畝立てる
管理機の音軽やかにして

みんなの作品

作品募集

(毎月10日締切)

作品は楷書で分かりやすく
お書き下さい。漢字はふりが
なをお願いいたします。
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)



パズル? 頭の体操



4月号の答え

- 3...山の高さが違う
- 5...類にご飯粒が付いている
- 6...籠の中のタケノコが増えている
- 9...おわんのふたがない
- 12...カップの形が違う

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?

1	5	7	13	20
		E	14	17
		8	11	18
		6		15
3			12	21
4	9		16	19
		10		D

タテのカギ

- 1 てこには—力点・作用点があります
- 3 5月5日は—の日。国民の祝日です
- 5 父や母の兄弟です
- 6 川の流れの急な所
- 7 別名は虞美人草、ポピー
- 9 日本庭園だとコイが泳いでいることも
- 11 刃物で紙に描きます
- 13 生物や化学を学ぶ教科
- 15 無地ではない衣服
- 17 バイオリンや笛のこと
- 19 鳥よけに張ることもあります
- 20 唱歌「春の小川」の歌詞に出てくる花
- 21 レイシとも呼ばれる果物

ヨコのカギ

- 1 潮の引いた浜で貝を探します
- 2 マジシャンが披露するもの
- 3 ストー夫人の著書「アンクル・トム」
- 4 輪のある惑星として知られています
- 6 急いで記した文字のこと
- 8 野球部の監督が選手に—を飛ばした
- 10 動物がよく通る所にできます
- 12 魚やイカの呼吸器官
- 14 化粧をするときのぞきます
- 16 イースター島の巨大な石像
- 18 同伴者のこと

●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5月31日(木) ※当日消印有効
●このコーナーではまちがいがしとクロスワードパズルを交互に掲載します。

郵便ハガキ
切手 3220044
鹿沼市鳥居跡町983-1
JAかみつが
総務課行

- ① 5月号 答え
② 郵便番号・住所氏名・年齢
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。

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クボタ田植機 (鹿)	SPU450F 施肥機付	38万円
②ヤンマー田植機 (鹿)	VP60C ローター式 6条植	55万円
③イセキ田植機 (鹿)	PP43 クランク式 4条植	12万円
④ニプロドライブハロー(鹿)	HMG-2210BK 2.2m	11万円
⑤イセキコンバイン (日)	HFG452GCATRLW 4条刈 キャビン付	200万円
⑥クボタコンバイン (日)	SR21HDS50C 3条刈 袋取り	30万円
⑦ニプロドライブハロー(日)	HGR2410BKA 2.4m クボタヒッチ	15万円
⑧ミツビシ田植機 (日)	MPP51H 5条植 ベース施肥	20万円

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!

JAかみつがサービス株式会社

- 平成30年度 機構図
- 取締役会長 大橋 正春
 - 代表取締役社長 宇賀神 正雄
 - 代表取締役常務 池田 明
 - 統括部長兼課長 田井 勇
- 鹿沼農機センター 課長 手塚純也・課長補佐 柴原寿夫
係長 石川正人・主任 川島匡史・濱野 悟・五月女奏斗
臨時 羽山 宏・臨時 福田久之・臨時 原田尚子
パート 木水久雄
- 日光農機センター 課長 柿沼幸男・課長補佐 増淵 登
課長補佐 福田康一・係長 武田哲雄・主任 川津貴則
和田寛之・中野優也・臨時 柴田広一・臨時 渡邊 肇
臨時 鷹簀輝夫・臨時 山越貴子
- オートバルかめま 課長 桑川健一・課長補佐 吉田 英・係長 三ツ木 利和
営業 坪山和弘・若松良和・臨時 坂巻佳子
- オートバル日光 課長 齋藤晃一・課長補佐 山岸浩行
係長 齋藤孝之・鈴木宏明・川上昇真・臨時営業 田井一則
臨時 江川高広・臨時 和田亜矢子
- 統括部 係長 齋藤貴規・竹内仁美・臨時 倉澤芳宣
- 平成29年度 竹沢多一 平成30年3月31日・永吉一弘 平成30年3月31日
退職職員 齋藤光雄 平成30年3月31日・沼尾仁子 平成30年3月31日

●JAの管理アパート間取紹介

掲載している間取りは一例です。他にも物件をご紹介しております。お気軽にお問い合わせください。()内は専有面積

●JAの管理アパート●
JAでは地域密着型のアパート紹介を行っています。優良物件をご案内いたします。

JAの管理アパートは更新料無料! お気軽にご相談ください。

問い合わせ

■JAかみつが資産管理センターへ
☎0289-65-1008

ホームページ: <http://jakamituga.jp/>
メール: SISAN@ja-kamituga.or.jp

鹿沼市西茂呂 2LDK(50.78㎡) 48,000円

鹿沼市栄町 2DK(40.30㎡) 40,000円+共益費2000円

鹿沼市西茂呂 2DK(38.83㎡) 41,000円

鹿沼市玉田町 戸建 専用庭あり 3DK(43.75㎡) 61,000円+共益費2000円

鹿沼市縦山町 2DK(43.75㎡) 43,000円

鹿沼市緑町 2DK(38.88㎡) 42,000円

各種相談日・相談会

相談は無料

- 税務相談日**(要予約)
平成30年6月14日(木) JA本店
顧問税理士 ウチノ税理士法人
- 法律相談日**(要予約)
平成30年6月21日(木) JA本店
弁護士法人 木村 謙 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
- 年金相談日**(要予約)講師: 増田正太郎 社労士
平成30年6月9日(土) 日光中央支店
TEL0288-22-0251 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**
平成30年6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)
2日(土)、9日(土)、16日(土)、23日(土)、30日(土)
鹿沼市鳥居跡町983-1 TEL0289-65-1141
◆日光ローンセンター(日光中央支店内)
9日(土)、23日(土)
日光市森友923-1 TEL0288-22-0251

4月の理事会

協議事項 4月27日開催

- (1)総代会提出議案の内容について
(2)不良債権処理方針について
(3)定款の一部変更について
(4)組合員表彰者の決定について
(5)通常総代会議決権行使書・総代会参考書類及び代理人による議決権行使の承認について
(6)中央会賦課金の納入について
(7)目的積立金積立目的及び取崩基準の変更について
(8)役員退職慰労金の支給について
(9)信用事業規程の一部変更について
(10)信用事業方法書の一部改正について
(11)平成30年度県相互援助積立金の拠出について

報告事項

- (1)独立監査人の監査報告書について
(2)平成29年度下期自己監査・随時監査報告について
(3)3月末主要勘定実績検討について
(4)平成29年度自己資本比率算出結果について
(5)クールビズの実施について
(6)JAかみつがサービス(株)3月末実績報告について
(7)3月末自動車推進役職員総ぐるみ運動及びオートバル利用状況について
(8)金融円滑化にかかる措置の実施状況報告について
(9)公共団体等への貸出実行報告について
(10)平成30年産米生産・集荷・販売方針の設定について
(11)農業簿記記帳代行事業の実績報告について

編集後記

今年度より新入職員として広報を担当させていただきます篠原です。今はまだわからないことばかりですが、組合員の皆様楽しく広報誌を読んで頂けるよう、精一杯努力して参ります。よろしくお願致します。(しのさん)

お詫びと訂正

4月号P8 新入職員紹介での名前の一部誤りがありましたのでお詫びいたします。

誤 石川 颯太
正 石川 颯太

●クミアイ ネオエキス錠

90錠…… 700円(税抜) 第2類医薬品



古くから整腸・下痢止めの薬として知られているオウバク(キハダ)エキスを主薬とした“おなかの薬”。下痢、食あたり、水あたりなどに効果を発揮します。旅行などの際に携帯すれば安心です。

お問合せは、クミアイ家庭薬配置員・最寄りのJA、または協同薬品工業株式会社営業所: ☎028-657-7310まで(医薬品は配置販売になります。)

第19回 通常総代会

【日時】5月30日(水) 午前9:00 開会
【場所】鹿沼市民文化センター小ホール(鹿沼市坂田山)

●協同の力●

正組員	9,816人
准組合員	6,868人
販売品販売高	93億円
購買品供給高	46億円
貸出金残高	202億円
貯金残高	1,409億円
共済保有高	4,528億円
自己資本比率	18.00%

平成30年2月28日現在

農業用免税軽油を消費する皆様へ 軽油引取税に係る免税措置の延長について

今般の国会において、地方税法改正法案が可決し、軽油引取税に係る免税措置は、3年間(平成33年3月31日まで)延長になりました。免税証等の取扱いは以下のとおりとなります。

- 1 免税証**
一括交付でお渡しした免税証は、平成30年3月31日まで有効期限になっていますが、平成30年12月31日まで使用できます。変更の手続きは、必要ありません。
- 2 免税軽油使用者証**
一括交付でお渡しした使用者証は、平成30年3月31日までの有効期限になっていますが、交付の日から3年間有効であると読み替えますので大切に保管してください。
- 3 免税軽油の引取り等に係る報告書の提出**
従来どおり、次回の免税証交付時に報告(提出)が必要です。報告書に必要事項を記載し、納品書(領収書、請求書)等(コピー可)を添付して提出してください。
- 4 未使用の免税証の返納**
従来どおり、使用していない免税証は、次回の免税証交付時に返納してください。

問い合わせ先	電話番号	管轄地域
〒322-0068 鹿沼市今宮町1664-1 鹿沼県税事務所 課税課	0289-62-6202	鹿沼市、日光市

問い合わせ先	電話番号	管轄地域
〒328-8504 栃木市神田町6-6 栃木県税事務所 軽油引取税調査担当	0282-23-6882	栃木市



働く人をささえる安心、
ここに 있습니다。



— 身体の障害による収入の減少や支出の増加に幅広く備える —

ポイント1
身体の障害状態を幅広く保障します。原因が病気がケガかを問いません。

ポイント2
公的な制度に連動したわかりやすい保障です。
●身体障害者福祉法に基づく身体障害者手帳制度と連動したわかりやすい保障です。
●身体障害者福祉法の身体障害状態に該当し、1~4級の身体障害者手帳の交付を受けた場合を保障します。

ポイント3
ニーズに合わせてプランを選べます。
●収入の減少への備えに適した「継続的にささえるプラン(定期年金型)」・支出の増加への備えに適した「まとまったお金でささえるプラン(一時金型)」を選択できます。両プランへの加入も可能です。

身体の障害の程度と認定の可能性のある障害等級のイメージ

糖尿病(網膜症)による著しい視力低下・失明

1~4級

心臓の機能の障害による日常生活の著しい制限

1~4級

喉頭がんにより喉頭を摘出し、音声機能または言語機能を喪失

3級

●参考情報としてご覧ください。●詳しくは、厚生労働省ホームページ等に、「身体障害者障害程度等級表(身体障害者福祉法施行規則別表第5号)」をご参照ください。
●認定される障害等級は障害の程度によって異なります。●平成30年1月末現在の法令等に基づきます。

ご契約例(30歳加入)	主要約	定期年金型 ^{※1}	共済金額 120万円 65歳共済期間満了	被共済者が生存している限り 120万円×毎年^{※3}	●第1回生活障害年金が支払われた場合、以後の共済掛金の払込みは不要です。 ●身体障害状態を毎年申告いただく必要はありません。 ●第1回生活障害年金の支払いがなく、共済期間の満了まで被共済者が生存されている場合、無事故給付金(共済金額の30%(36万円))をお受取りいただけます。	ご注意ください ●この共済は、死亡時における保障はありません。 ●共済金等のお支払いは、その原因となる傷病等が責任開始時以後に生じた場合に限りです。
	主要約	一時金型 ^{※2}	共済金額 300万円 65歳共済期間満了	300万円		

※1 生活障害年金のお受取り要件:【第1回生活障害年金】被共済者が身体障害者福祉法に定める1~4級の障害に該当し、その障害に対して、同法に基づき1~4級の身体障害者手帳が交付されたこと。【第2回以後の生活障害年金】第1回生活障害年金が支払われ、被共済者が、次のいずれかの長い期間において到来する第2回以後の生活障害年金支払日ごとに生存していること。①第1回生活障害年金支払日以後5年間②第1回生活障害年金支払日以後共済期間の満了日までの期間。※2 生活障害共済金のお受取り要件:被共済者が身体障害者福祉法に定める1~4級の障害に該当し、その障害に対して、同法に基づき1~4級の身体障害者手帳が交付されたこと。なお、生活障害共済金をお支払いした場合にはご契約は消滅します。※3 共済期間の満了日または第1回生活障害年金支払日以後5年間のいずれか長い期間お受取りいただけます。

●ご加入にあたりましては、お近くのJA(農協)へお問い合わせください。●この広告は概要を説明したものです。ご契約の際には「重要事項説明書(契約概要・注意喚起情報)」および「ご契約のしおり・約款」を必ずご覧ください。

はじめて共済 

JA共済相談受付センター(JA共済連 全国本部)
電話番号: ☎ 0120-536-093 ※日曜日、祝日および12月29日~1月3日を除きます。
受付時間: 9:00~18:00(月~金曜日) ※メンテナンス等により予告なく変更する場合があります。
9:00~17:00(土曜日) ※電話番号は、おかけ間違いのないようご注意ください。

http://shiryo.ja-kyosai.or.jp
■JA共済ホームページアドレス http://www.ja-kyosai.or.jp

詳細については、お近くのJA窓口にてご確認ください。

- | | | |
|---------------------|--------------------|---------------------|
| 鹿沼支店 0289-65-1141 | 菊沢支店 0289-65-1171 | 北犬飼支店 0289-76-3161 |
| 南部中央支店 0289-75-1131 | 南押原支店 0289-75-2141 | 東大芦支店 0289-65-1161 |
| 西方支店 0282-92-2520 | 粟野支店 0289-85-2151 | 日光中央支店 0288-22-0251 |
| 落合支店 0288-27-1113 | 豊岡支店 0288-21-8311 | 小林支店 0288-26-8031 |