

2019
3

わみつが

No.239



特集

Special Feature

第43回「ごはん・お米とわたし」
作文・図画コンクール



SMILE MONKEYS

Monthly Public Magazine
KAMITSUGA

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

●第19回通常総代会において
選任されました理事・監事を紹介します



『協同精神を大切に』

上都賀農業協同組合 理事
営農経済委員 宇賀神鎮雄

今期より菊沢地区の理事に就任しました宇賀神です。家族で梨・リンゴを栽培しています。就任して間もない私ですが、今後、積極的に農業・地域に対する想いや意見を声に出し、理事としての役目を務めていきます。

私は改めて、農家とJAが対等であり、協同精神の心を持つことが大切だと感じています。農家はJAがないと困り、JAも農家で成り立つ組織であり、協同体の強みを活かしていくことが必要です。総合事業や部会組織などJAの活動を農家と連携して展開していくことでよりよい組織運営を目指します。

お互いの力を存分に発揮し、地域の活性化に繋がるよう、楽しく活動していきましょう。



『体制の強化を目指して』

上都賀農業協同組合 理事
総務企画委員 小林義弘

今期より北犬飼地区の理事に就任しました小林です。家ではニラ25㎡(ハウス)と、請負を含め3畝の水稲を家族で栽培しています。

1期目のため日々勉強中ではございますが、理事の役目を果たすべく、今後も真摯に取り組んでまいります。

今後やってみたいこととしては、営農経済に力を入れ、農産物の有利販売のためJAや部会の体制の強化を図りたいと思っております。そのためにも総務企画委員として職員の教育に力を入れ、信頼される役員を目指し尽力いたします。

＼今月の表紙／

●宝珠保育園で楽しいランチタイム(日光市土沢)

宝珠保育園ぱんだ組(年中)の元気いっぱいのお友達。同園は食育活動に力を入れ、お米は毎年長さんが田植えから稲刈りまで行って育てたものを給食に使っています。また、味噌づくりも長さんが行っています。自分たちの園で作られたものにとっては美味しいと笑顔の子もたちです。



No.239
[3月号]

2019.3.1

01 表紙

宝珠保育園で楽しいランチタイム
(日光市土沢)

02 かみつが opinion

上都賀農業協同組合 理事 営農経済委員 宇賀神鎮雄
上都賀農業協同組合 理事 総務企画委員 小林 義弘

03 あぐりNOW

いちごランチ会食会開催
～JAかみつがのイチゴを学校給食へ贈呈～

04 特集

第43回「ごはん・お米とわたし」作文・図画コンクール

05 TOPICS

08 健康百科

「ラジオ体操について」
上都賀総合病院 リハビリテーション科 理学療法士 山本真由
変わるJA～広がる地域のきずな～

09 営農情報

10 あぐりッシュ

西方町元 松本和也さん
かみつが de choice
美味しい甘みとほどよい酸味「トマト」

11 ベジタブルライフ

Happy Dream
鹿沼市深津 松本遥ちゃん 君島大樹くん
夏葉ちゃん 江俣亜衣琉ちゃん 俐玖くん

今月のRECIPE

12 LETTERS

おたよりひろば
みんなの作品
頭の体操

13 かみつが通信

14 インフォメーション

16 裏表紙



鹿沼市は1月21日、鹿沼市立板荷小学校で「いちごランチ会食会」を開きました。JAかみつが大橋正春組合長ら役員、鹿沼市佐藤信市長らが出席し、同校1～6年生の児童と学校給食を通して交流しました。



大きなイチゴに喜ぶ児童

いちごランチ会食会開催 ～JAかみつがのイチゴを学校給食へ贈呈～



クイズに正解できるかな？

JAかみつがでは、1月8日に日光市の大嶋一生市長へ、17日に鹿沼市の佐藤信市長へ、JAから学校給食に提供するとおちおちを贈呈しました。

今回の学校給食「いちごランチ」は鹿沼市の特産物など地産地消をふんだんに取り入れた献立です。このいちごランチは市内の全小中学校で実施されました。

会食会では、学校給食の歴史やいちごランチの紹介、献立に使用された食品に関するクイズが出題され、終始賑やかな雰囲気での交流が行われました。



大橋組合長と大嶋市長

鹿沼・日光市役所で贈呈式を行いました



大橋組合長と佐藤市長

第43回「ごはん・お米とわたし」作文・図画コンクールで県内の小・中学校合わせて、作文の部で6185点、図画の部で5277点の応募がありました。かみつが管内でも多数応募いただき、鹿沼市立北押原中学校の小太刀緩さんが図画部門で県コンクール金賞、全国コンクールにも入賞し、優秀賞を受賞しました。また、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。



第43回「ごはん・お米とわたし」作文・図画コンクール

図画部門

- 金賞 鹿沼市立北押原中学校 2年 小太刀 緩
- 銀賞

栃木市立西方小学校 3年	前島 奏斗	鹿沼市立中央小学校 4年	野沢日結芽
日光市立今市第三小学校 6年	吉原 優羽	鹿沼市立北犬飼中学校 1年	鈴木さくら子
- 銅賞

日光市立今市第三小学校 2年	福田丈一郎	鹿沼市立北小学校 5年	遠 咲来
日光市立大室小学校 6年	柏木 祐舞	鹿沼市立さつきが丘小学校 6年	篠原 香
日光市立今市第二小学校 6年	石川 晴翔	鹿沼市立南押原中学校 1年	秋澤 舞奈
鹿沼市立南押原中学校 1年	高橋 慶祐	鹿沼市立北犬飼中学校 2年	阿部 琴羽
- 佳作

日光市立大室小学校 3年	木村 美羽	栃木市立西方小学校 3年	和賀井悠生
日光市立大沢小学校 4年	大嶋 藍	鹿沼市立中央小学校 4年	駒場 凌太
鹿沼市立清洲第一小学校 4年	矢野 慶輔	日光市立轟小学校 4年	渡邊 碧佳
日光市立小林小学校 4年	井上陽南太	鹿沼市立東小学校 5年	渡辺 匠
鹿沼市立清洲第一小学校 5年	高田 満生	鹿沼市立みなみ小学校 6年	高橋 菜月

作文部門

- 銀賞 栃木市立西方小学校 1年 針谷 遥樹
- 銅賞

日光市立清滝小学校 1年	松嶋 俐羽	栃木市立西方小学校 2年	渡辺 珠莉
栃木市立西方小学校 3年	佐藤 希音	日光市立今市第三小学校 5年	人見 咲夾
日光市立今市第三小学校 6年	君島 沙耶	栃木市立西方中学校 2年	渡邊 楓稀
日光市立東原中学校 2年	唐木田菜緒	栃木市立西方中学校 3年	寺内 祥起
- 佳作

日光市立大室小学校 2年	竹中 禪	日光市立大室小学校 4年	竹中 なの
日光市立東原中学校 1年	木村 純響		



受賞した小太刀さんは「以前このコンクールに応募した時は賞を取れなかったので、今回金賞と全国優秀賞を受賞できて嬉しい。口元や帽子の部分を丁寧に書きました」と笑顔で話してくれました。

作品名「おいしい秘密」



小太刀緩さんと笑味ちゃん

TOPICS¹



冬ニラ出荷本格化

鹿沼にら部・西方にら部会
・日光にら専門部会

冬ニラの出荷最盛期にむけ、各部会が目ぞろえ会を開きました。冬ニラは寒さの分、栄養満点で甘みも抜群です。各部会では安心安全の信頼される産地を目指し、現物を使用した目ぞろえを行いました。葉色、葉長などの規格が入念に確認され、袋詰めや脱気についての注意点を再確認しました。



日光にら専門部会 12月18日



西方にら部会 1月22日



鹿沼にら部 1月18日

和牛の消費拡大にむけて

上都賀農協和牛肥育部
(鹿沼支部、日光支部)

上都賀農協和牛肥育部は、昨年11月から1月にかけて管内の市役所(日光市、鹿沼市、栃木市)を訪問し、上都賀産和牛の消費拡大と畜産農家への支援強化の要請を行いました。

各部長から和牛肥育部に関する近況情勢の報告があり、市長らと和牛消費拡大に向けた活発的な意見交換を行いました。

市長らは「地元の美味しい和牛と共に、地域のPRを強化し消費拡大を進めていきたい」と話し、山ノ井亮司肥育部会長は「より多くの人に和牛を味わってもらい、消費拡大につなげていきたい」と力強くコメントをしていました。



11月30日 鹿沼市
横尾光広鹿沼支部長と佐藤信市長・福田義一副市長



1月25日 栃木市
山ノ井亮司上都賀和牛肥育部会長と大川秀子市長



1月17日 日光市
福嶋正朗日光支部長と大嶋一生市長



学校給食へ地元産ニラを贈呈

JAかみつが
鹿沼にら部

JAかみつが鹿沼にら部は1月28日、大橋正春組合長と共に鹿沼市役所を訪問し、佐藤信市長へ学校給食で使用するニラの贈呈を行いました。この贈呈式は今回が初の試みです。

にら部が贈呈したニラは市内の小中学校へ約110*。(約8,600食分)。鹿沼市の特産物を使用した献立「さつきランチ」で「ニラともやしのおひたし」として振る舞われました。

同部の宇賀神洋一部長は「学校給食で栄養価の高いニラを食べて健康な身体をつかって欲しい」と話しました。

T OPICS 2



佐藤市長と組合長、にら部の役員と事務局



直売所でイチゴを販売するJAかみつが職員

JAかながわ西湘で農産物PR

JAかみつが

JAかみつがは2月1日、姉妹提携を結ぶJAかながわ西湘の農産物直売所『朝ドレファ〜ミ〜』で、イチゴやニラの販促会をしました。

当日は、とちおとめ、スカイベリー、ニラが運ばれ、産地直送の農産物は完売となりました。平成27年に提携を結んでから、毎年恒例行事となり、11月に行われるJAかみつが「JAまつり」ではJAかながわ西湘の特産のミカンと足から茶が販売され、お互いに農産物交流を深めています。

齋藤圭一営農部長は「これからも栃木の特産イチゴを知ってもらうため交流活動を活発に行っていきたい」と話し、とても意欲的です。

農機初荷で農作業の安全を祈る

JAかみつが
サービス(株)

JAかみつがサービス(株)は1月11日、農業機械初荷出発式を鹿沼、日光両農機センターで行い、今年の農作業の安全と豊作、商売繁盛を祈りました。

鹿沼地区6台、日光地区8台の計14台の新しい田植機やトラクター、自動車を「初荷」と書かれたのぼり旗を掲げたトラックに積み、購入先へと届けました。

かみつがサービス田井勇常務は「今年も安全安心で農作業できるように誠意を込めて購入先へ届け、農業に励んでもらいたい」と力を込めました。



今年も農作業の安全を祈って出発

フラワーアレンジメントで華やかな正月を

JAかみつが
日光女性会

JAかみつが日光女性会は12月26日、日光営農経済センターで日光女性大学第53回講座「フラワーアレンジメント教室」を開き、64名が参加しました。講師の若林キミさんは2008年開催の第14回講座から教えていて、今年で10年目。毎年恒例となっている同教室で、参加者同士会話しながら和気藹々とお正月用のフラワーアレンジメントを作成しました。



フラワーアレンジメントを行う参加者

お正月に花を飾ろう

JAかみつが
かぬま女性会

JAかみつが鹿沼女性会は12月27日、JAかみつが本店で鹿沼女性大学第3回講座「フラワーアレンジメント教室」を開き、30名が参加しました。今回行ったお正月用のフラワーアレンジメントは、身近な草花を使用して作りました。



アドバイスをする講師の若林さんと参加者

3月の運勢



双子座

ストレスを感じやすい時期です。背伸びをせず、着実な一歩を重ねていくのが◎。気晴らしには陶芸がお勧め



JA KAMITSUGA

06

販売金額5億円を目指して

日光青果協議会

日光青果協議会は2月1日、日光市で平成30年度日光青果協議会総会及び青果物共進会表彰式を開きました。

平成30年産の生産・販売は天候の影響を受けたものの、出荷販売面は順調に推移し、販売金額では青果物合計で4億4千万円（前年比116%）となりました。

役員改選が行われ新役員は次の通り（敬称略）

【会長】渡辺清高（再任）【副会長】福田高夫
【副会長】沼尾隆行 【副会長】福田 隆

渡辺清高会長は「安全安心の作物を栽培し、販売金額5億円を目指していこう」とあいさつしました。

青果物共進会表彰式で表彰された受賞者は次の通り（敬称略）

▽ニラ =山口 洋子 ▽アスパラガス=福田 高訓
▽夏秋ナス=福田 博幸 ▽雨除きゅうり=阿久津智子
▽雨除ナス=青木スガ子 ▽ズッキーニ=渡辺まつよ



あいさつをする渡辺会長

高品質なトマト出荷に向けて

上都賀農協
ハウストマト部

上都賀農協ハウストマト部は1月11日、鹿沼市で2019年産トマト目ぞろえ・出荷説明会を開き、出荷方法や計画、規格を確認しました。

宇賀神隆部長は「天候の影響で厳しいスタートを切ったが今まで同様徹底した選果を行い、協力して有利販売を目指していこう」とあいさつしました。

会の最後に同部の渡邊正道さんが試作した新品種「麗妃」を試食し、互いに感想を話し合いました。



現物検討を行う生産者と市場担当者

肉牛出荷の無事を祈願

JAかみつが
和牛肥育部

JAかみつが和牛肥育部鹿沼・西方両支部は2月1日、南部営農経済センター敷地内の牛魂碑前で、肉牛への感謝と鎮魂を込めて牛魂祭を執り行いました。参列者は玉串拝礼や献杯などの神事を行い、感謝と共に今年の肉牛出荷の無事と相場の安定を祈りました。



牛魂碑前で祈る参列者

いざというときに備えて

JAかみつが
ひまわり会

JAかみつが日光ひまわり会は1月22日、今市消防署を講師に迎え「救急法研修会」を実施しました。会員・JA職員ら32名が参加、講習を受けました。

高齢者福祉施設職員としていざというとき救命措置を迅速にできるようAEDの使い方や気道異物の除去方法などを学びました。

参加者は「大変勉強になった。今後も繰り返し訓練し、緊急時に備えていきたい」と話しました。



講師の説明を真剣に聞く参加者

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

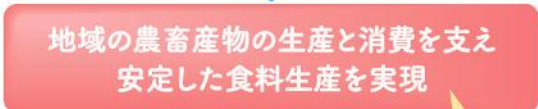
監修=広島大学助教 小林 元

Q、JAの自己改革は地域社会とどんな関わりがあるの？

A、地域の生産と消費を後押しして、食料の生産基盤を支えます。

JAの自己改革では、「農業者の所得増大」「農業生産の拡大」「地域の活性化」を目指しています。農業者の平均年齢は66.7歳（2017年）となり、国内の農業就業人口が年間10万人規模で減少する中、農業の担い手の確保が難しくなっています。また、食料自給率は主要先進国で最も低い38%（2017年度、カロリーベース）まで落ち込みました。JAは自己改革を通じて、生産コストの引き下げや有利販売の拡大、次世代の担い手の育成、地域の活性化などにより、地域の農畜産物の生産と消費を支えていきます。日本の食料の生産基盤を守る上でも、大切な取り組みです。

近年は、各地で豪雪や豪雨、地震などの災害が相次ぎ、農業現場も大きな被害を受けました。JAは、災害発生時においても、被害状況の調査や生産資材の確保、農地、農業施設の復旧など、被災地の一刻も早い再生に向けた支援を行っています。いかなる時でも地域の食料生産を守り、発展させていくために、これからもJAグループで力を合わせて自己改革を進めていきます。



災害など有事の際には…

- 被害状況の速やかな把握
- 生産資材の確保
- 農地・農業施設の復旧などをサポート

耕そう、大地と地域のみらい。

健康百科



上都賀総合病院
リハビリテーション科 理学療法士 **山本 真由**

「ラジオ体操について」

誰もが一度は経験したことのあるラジオ体操。老若男女問わず、誰でも、どこでもすぐにできる運動だと思います。しかも、たったの3分！（正確にはラジオ体操第一は3分11秒）まとまった時間がなかなか取れない方にはピッタリの身体活動ではないでしょうか？自宅で行うならば着替える必要もないですし、雨が降っても大丈夫。道具を買い揃える必要もなくお金もかかりません。ラジオ体操は元々国民の体力向上、健康の保持増進を図る目的で昭和3年から始まりました。その短い時間に全身をまんべんなく動かせるよう13種類もの運動で約400種類以上の筋肉を動かすように組み込まれています。心拍数も120～140とややきつめのジョギングをしているくらいまで上がります。つまり、かなりきちんとした有酸素運動であり、身体の各部分の関節や筋肉を動きやすくするストレッチの要素もあり、普段あまり使うことのない二の腕や胸、ウエストなどの筋肉にも適度な刺激を与える筋力トレーニングでもあります。また、血行促進、柔軟性の向上、新陳代謝の向上、便秘改善、冷え性の解消、免疫力の向上、腰痛予防の効果があります。

長い間ラジオ体操から離れている人もきっと大丈夫です。ラジオ体操の音楽が流れるとなぜか勝手に身体が動いてしまうはず。まだ寒くて外で体を動かすことは難しいこの時期は家族でラジオ体操を行ってみませんか？

動き	運動の目的
1 背伸びをする	良い運動姿勢をつくる
2 腕を振って脚を曲げ伸ばす	全身の血行を促進する
3 腕を回す	肩コリや首筋の疲れを取る
4 胸を反らす	胸の圧迫を取り除き、呼吸機能を促進させる
5 体を横に曲げる	背骨を柔軟にする 体の横の筋肉を伸ばして、消化器官の働きを促進する
6 体を前後に曲げる	腰椎部の柔軟性を高めて腰部の圧迫を防ぎ、腰痛を予防する
7 体をねじる	胴体の主要な筋肉を伸ばし、背骨を柔軟にし、腰部の圧迫を除く
8 腕を上下に伸ばす	全身を緊張させ、素早さと力強さを身につける
9 体を斜め下に曲げ、胸を反らす	おしりから脚の後ろ側の筋肉を伸ばし、腰の圧迫を取り除く 胸部を広げる
10 体を回す	腰の周りの筋肉を伸ばし、圧迫を取り除いて、背骨を柔軟にする
11 両脚で跳ぶ	全身の血行を良くし、体の緊張をときほぐす
12 腕を振って脚を曲げ伸ばす	全身の血行を促進する
13 深呼吸をする	体を平常時の状態に戻す

（参考：「NHKテレビ・ラジオ体操」日本放送出版協会）



営農情報

Farming Information

30年産は、生育期間全般を通じて、高温傾向で経過し、出穂期・成熟期とも平年よりも早まりました。高温登熟による品質低下が心配されましたが、県央の作況指数は、「101」の平年並となりました。

上都賀地区のコシヒカリの1等米比率は、91.8%と前年よりも向上したものの、県平均より低い状況でした。等級の低下は、南部地区・日光地区ともにカメムシによる部分着色粒（斑点米）が主な要因です（図1）。

斑点米被害を防ぐためには、本田内の除草及び水田周辺の草刈り（水稲の出穂2〜3週間前と出穂期頃の2回）により、イネ科雑草の結実を防止して経由地をなくし、水田にカメムシ類が近寄りにくい環境を作ることが重要です。また、薬剤による防除も効果的です。液剤は出穂期7〜10日後まで、粒剤は出穂期〜出穂期の7日後までに散布し、その後も発生が見られる場合は、7〜10日間隔で、追加防除を行います。特に、山間地や早生品種など周囲と出穂期が異なる場合は発生が多くなりやすいため、防除の徹底に努めましょう。

さらに、一部の地域では「ごま葉枯病」の発生が確認されています（図2）。「ごま葉枯病」は肥料切れや根の弱ったときに発生しやすいため、土壌の改善がポイントです。堆肥の増施、深耕、含鉄資材（TM、鉄王など）の施用により、地力の増進を図りましょう。



図2 「ごま葉枯病」の発生ほ場
おもに葉の枯れあがりや穂枯れにより登熟が阻害され、最大20%程度減収します



図1 上都賀地区における主要品種の2等以下の格付け理由割合(平成30年産)

毎月開催

就農相談会

今回の開催

- 日時：平成31年4月21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きますようお願いいたします。



福田さん(中)のほ場にて栽培方法などを聞く参加者

県や市、JAで組織される上都賀地域就農支援ネットワーク会議は、地域の主要品目で県内トップの生産量を誇る二らの新規就農者の確保を目指し、新たな研修制度を開始しています。

同会議は1月14日、JAかみつが日光営農経済センターと日光市福田隆之さんのほ場で二ら栽培研修体験会を行いました。県内外から6名が参加し、二ら栽培の知識を深めました。第2回目の開催で、前回は鹿沼地区で開催され好評を得ました。

体験会では、福田さんとJA職員が、JAかみつが日光にら専門部会の活動内容や集出荷について説明。参加者は、福田さんのほ場を見学し、収穫作業、出荷調整作業、収穫後の選別、計量、結束、袋詰めまでを体験し、二らについて理解を深めました。

福田さんは「栽培しがいのある作物、コツコツと得られる収入も二ら栽培の魅力」と話しました。

参加者は「大変勉強になった。今後、前向きに就農を検討していきたい」と話しました。

第2回にら栽培研修体験会開催

○生産者手取り額

●平成29年産米最終精算のお知らせ●

単位：俵/60kg

	品種	等級	概算金	追加払い	共同計算精算	生産者手取り額
JA米	コシヒカリ	1等	13,000	800	239	14,039
	なすひかり	1等	12,500	800	154	13,454
	あさひの夢	1等	12,300	800	607	13,707
	とちぎの星	1等	12,500	800	154	13,454
	ミルキーQueen	1等	13,000	800	564	14,364
一般米	その他うるち	1等	11,600	800	732	13,132
	水もち	1等	8,000		3,468	11,468

注)上記単価の1円未満については、四捨五入により表示しています。

●精算期日 平成31年2月22日(金)

あぶら



西方町元
松本 和也さん (30)
松本さん宅は養豚業、和牛繁殖、水稲栽培を行う複合農家です。



上質な肉を常に追求して

子豚を抱えて養豚に励む松本さんは、もともと農業を継ぐ気はなかったようですが、将来の道を考えると、幼い頃から豚とふれあい育った思い出が蘇り「やはり自分の道は養豚だ」と就農に至りました。大田原市にある日清畜産センターで3年間の研修を経て、豚に関する知識や技術を学んでいきました。

松本さんが営む養豚業は父(喜義さん)の代から繁殖・肥育まで行う一貫経営になりました。現在は父、パートと3人で経営をしています。豚の頭数は母豚、肉用豚合わせて1560頭にも及ぶそうです。

安心・安全な豚の生産を目指し、ワクチンや抗生剤はほとんど使わないといえます。ここ数年では、指定されている植物性飼料を肥育期に与えて育てられた「ハーブ豚」の飼育に力を入れています。「ハーブ豚」は鮮度保持が良くなるといわれ、豚独特の臭みが軽減され、さらなる旨みが期待されます。「美味しい豚肉を地域の人にはもちろんのこと、多くの人に食べてもらいたい」と意気込みます。

松本さんは「信頼される国産豚の中でも更に肉質をよくする努力をして、安定的に供給できるような経営をしていきたい」と目標を語ってくれました。

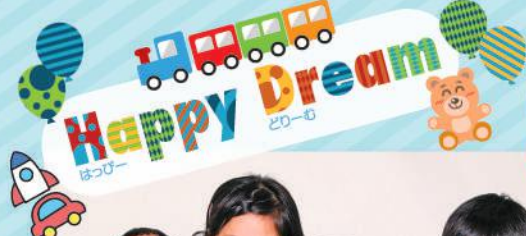
かみつがaeChoice
かみつがでチョイス

トマト

美味しい甘みとほどよい酸味 『トマト』

JAかみつがのトマトは、ジューシーな果実にバランスの良い甘みと酸味があるのが特徴です。トマトの旬といえば夏のイメージですが、初春のトマトはハウス内の気温も適温になり、日照時間も十分見込め、糖度酸度がほどよくなると言われます。サラダ、スープなど料理に幅広い活躍をみせるトマトは、JAかみつがの直売所でお求めください。

まちな駅 住所:鹿沼市仲町1604-1 奈佐原 住所:鹿沼市奈佐原町527
新鹿沼宿 電話:0289-60-2507 直売所 電話:0289-75-3311



いとこ同士 みんな仲良し



仲よしエピソードが盛り沢山でした

松本家、君島家、江俣家の子供たちはみんないとこ同士。家が近く、ほぼ毎日みんな一緒に遊んでいます。松本遥ちゃんと君島大樹くんはみんなのお姉ちゃんとお兄ちゃん。小さい子のお世話はお手の物です。江俣亜衣琉ちゃんも二人を見習って積極的にお世話しています。君島夏葉ちゃんと江俣俐玖くんもお姉ちゃんやお兄ちゃんたちが大好きでいつも一緒にいるそうです。両親達は「大きくなってもみんな仲良くにぎやかに元気にいてほしい」と願いを込めます。

鹿沼市深津

松本 ^{はる}遥ちゃん(8歳) 左から2番目
^{だい き}君島大樹くん(5歳)1番右 ^{なつ は}夏葉ちゃん(0歳)右から2番目
^{あ い る}江俣亜衣琉ちゃん(2歳)中央 ^{り く}俐玖くん(0歳)1番左

おいしく食べて 今日もスタート 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
 春キャベツのペペロンチーノ レシピ1
 イチゴに豆腐ソース レシピ2

●レシピ1 春キャベツのペペロンチーノ

材料(1人分)

- | | |
|-------------------|--------------------------------|
| パスタ……………80g | ダイコン(イチゴ用)…4枚 |
| たっぷり水にぬれさせて※6時間以上 | ゆでたジャガイモ…1/2個 |
| ハマグリ(アサリ)…100g | 輪切りトウガラシ…適宜 |
| 水……………3/4カップ | アンチョビフィレ…2枚 |
| 白ワイン……………大さじ1 | ニンニク…1片分 <small>(約10g)</small> |
| 春キャベツ……………100g | オリーブ油……………大さじ1 |
| 小松菜……………1/5束 | 塩・こしょう・しょうゆ…適宜 |

作り方

- ハマグリ、水、白ワインを小鍋に入れ火にかきスープを取る。
- フライパンにオリーブ油をひき、アンチョビ、ニンニク、輪切りトウガラシを入れ香りを移し、春キャベツ、ダイコン、小松菜、ジャガイモを炒める。
- 鍋にたっぷりのお湯を沸かし、水戻したパスタを1分ゆでる。
- (1)と(3)を(2)に入れ、春キャベツなど具材と絡め、塩、こしょう、しょうゆで味を調え出来上がり。

●レシピ2 イチゴに豆腐ソース

材料(1人分)

- | | |
|-------------|-------------|
| イチゴ……………大2個 | ソース(焼き) |
| ミント……………適宜 | 砂糖……………大さじ1 |
| 粗びききな粉…適宜 | 練りごま…小さじ2 |
| (砕いたクルメでも可) | 生クリーム…大さじ1 |
| ソース | 塩……………一つまみ |
| 絹ごし豆腐 | 薄口しょうゆ…少々 |
| (氷切ったもの)…半丁 | |

作り方

- ミキサーにソースの材料を全て入れ、滑らかになるまで攪拌(かくはん)する。
- 器にソースをひき、半分に切ったイチゴをのせ、ミント・きな粉をあしらひ出来上がり。

●ポイント1 ハマグリのだし汁、水戻したパスタを事前に準備しておくこと5分ほどで出来上がる簡易レシピです。※ダイコンを使っています。
 ●ポイント2 豆腐を使ったデザートソースです。酸味のある果物と合わせるとグッド。



野菜ソムリエ上級プロ
KAORUの

ベジタブル ライフ

イラスト：小林裕美子

ウド

～日本原産の春の山菜～

ウドのプロフィール
 【分類】ウコギ科タラノキ属
 【原産地】日本
 【おいしい時期(旬)】3～5月ごろ
 【主な栄養成分】
 カリウム、クロロゲン酸、食物繊維

解説：KAORU



保存方法

先に当てると硬くなる!
 新聞紙に包み冷蔵庫の野菜室、または冷暗所で保存
 カットした場合はラップで包み、必ず冷蔵庫へ

ウドのチカラ

独特の苦味と薬効があるといわれ、古くから風邪のひき始め、冷え性、食欲不振などの緩和に良いとされてきた
 カリウムが豊富
 高血圧予防やむくみの解消に
 あくは成分は抗酸化作用があるポリフェノールの一種「クロロゲン酸」の老化予防やがん予防に

楽しみ方・食べ方のコツ

下処理・調理のポイント

あく抜き
 4～5cmほどの長さで切り、皮をむく
 切った後は酢水にさらす
 変色を防ぎ、見た目もきれいに仕上がる。あくも取れる

火入れ
 少量の酢を加えると臭いにならなくなる

炒める
 炒め物には糖失などあくが強い部分がお好みであれば、油で炒められ、ほろ苦さや香りが生きる。菌死点を防ぐ程度に早く料理するのがポイント

漬ける
 漬ける際は生のままで、はなからゆでるとおくと、味がなすすぎりとした風味に仕上がります

生でいただく
 サラダやあえ物など生で食べる場合は、酢水にさらした後、ざるにあげて水気を切り、塩を少々振っておくと味が口当たりがよくなる

部位による使い分け

香りやほろ苦さが際立つ部分のそのまま形や味わいを生かして
 天ぷら・あえ物・おひたし物

上の方ほど皮が薄くあくが強く苦味がある。下の方はあくが少なく、淡白な甘味がある
 酢みそあえ・炒め物・煮物・汁物・漬物・ちらし

ウド特有の風味が強い部分の厚くむいて活用する。産毛の処理は不要
 きんぴら・揚げ物



特集の確定申告の記事はタイムリーで、大変参考になった。今後も期待しています。(日光市Fさん)
 ✿今後もタイムリーで参考になる記事を読んでいただけるよう頑張りますので、こんな記事が読みたいという希望がありましたら是非教えてください！

感謝祭や収穫祭に出かけ、おいしくいただきました。(鹿沼市Tさん)
 ✿各支店や直売所などのお祭りでは、日頃の感謝を込めておもちや豚汁など様々なおいしい食べ物が販売・配布されました。お祭りで食べる食べ物はとてもおいしいですね。

みんなの作品

俳句

【日光市岩崎 矢嶋三郎】
 母の悲しみ深し那須なだれ

【鹿沼市藤江町 朗魚】
 キセキレイ庭の真ん中餌あさる

【日光市木和田島 福田美江】
 一日の終る早さに心があせり

【鹿沼市上奈良部町 高木茂子】
 おい鳥いつから我が家に住んでいる

短歌

【鹿沼市藤江町 秋朗】
 立春に春一番の風が吹き

田畑の土が砂埃となる

【鹿沼市藤江町 みちくさ】
 世界かけたテニスのなおみさん

見事優勝日本の誇り

【日光市猪倉 福田節子】
 ふか〜の布団にもぐり見る夢は

まだ若き日の山歩きの夢

【鹿沼市池ノ森 齋藤としい】
 早朝の往来多き県道に

鳥群れり又も獣事故

【鹿沼市上粕尾 若林弘子】
 横根路の強飯式の会場に

強力の声高々と客にこたえる

【日光市猪倉 金田恵子】
 立ちのぼる野火の煙の彼方なる

日光連山雪は降りつ、

【鹿沼市下遠部 相場栄子】
 半年に一回受けし歯科検診

おかげで現在も義歯に頼らず

【鹿沼市久野 広田文子】
 除夜の鐘ゆく年来る年恙無く

安らかな日々を初日に願う

【日光市吉沢 手塚美智子】
 二百年生きた樫の木切る職人は

御酒を注ぎ手を合わせおり

【日光市木和田島 福田美江】
 過ぎ去りし遠き日々をかえりみて

友と語りし手の指あわせて

【日光市轟 狐塚昭子】
 パナーを背負いて枯れ草燃やしいる

農夫を白き煙は包む

■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)

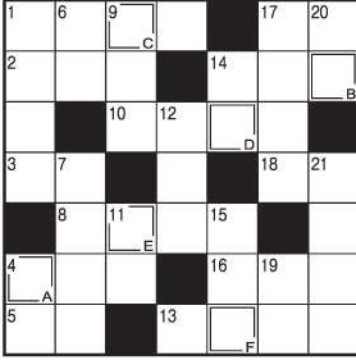


2月号の答え

- 2...豆の量が減っている
- 3...梅の木の幹の太さが違う
- 6...弟の舌の大きさが違う
- 9...犬の尻尾が下がっている
- 12...鬼の目の目線が違う

パズル? 頭の体操

Q 二重マスの文字をA~Fの順に並べてできる言葉は何でしょうか?



タテのカギ

- 1 片目だけパチンとつむります
- 4 夜空できらめきます
- 6 不満がたまることばしてしまうことも
- 7 ショベルカーやブルドーザーなどのこと
- 9 ホールはクジラ、ドルフィンは—
- 11 師匠に就いて学ぶ立場です
- 12 丸木を組んで作る舟
- 14 平和の象徴とされる鳥
- 15 コンビニで免許証の—を取った
- 17 機嫌がいいときに漏れる「フンフーン」
- 19 なめて味わうお菓子
- 20 アイロンをかけてのびます
- 21 —先は闊、慎重に進みたいものです

ヨコのカギ

- 1 ホー、ホケキョ!
- 2 わずかな希望のことを—の望みともいいます
- 3 当たりかな、外れかな
- 4 カビが増殖するために飛ばします
- 5 春・夏・秋・冬と巡ります
- 8 長湯をして—のように真っ赤になった
- 10 受験生に問題用紙と—用紙が配られた
- 13 しょうゆ、みそ、塩、豚骨...色んな味があります
- 14 開店祝いの札を付けた物が店先にすらりと並ぶことも
- 16 耳たぶに穴を開けて着けます
- 17 2本で1膳と数えます
- 18 祝いの席では尾頭付きが用意されることもあります

出題・ニコリ

- 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31日(日) ※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。

郵便ハガキ 表

切手 322-0044
 鹿沼市鳥居跡町983-1
 JAかみつが
 総務課行

- ① 3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。

裏

かみつが通信

新たな県農業士、名誉農業士に7人認定 ～地域農業発展を目指して～ 県農業士、女性農業士、名誉農業士認定式

名誉農業士
宇賀神鎮雄さん



平成30年度の県農業士に渡邊宏幸さん(鹿沼市)、女性農業士に仲田裕子さん(鹿沼市)、板橋照美さん(日光市)、県名誉農業士に宇賀神鎮雄さん(鹿沼市)、田野井花子さん(鹿沼市)、石川正美さん(日光市)、吉原律子さん(日光市)の7人が新たに認定されました。

名誉農業士
田野井花子さん



農業士
渡邊宏幸さん



名誉農業士
石川正美さん夫妻



女性農業士
板橋照美さん夫妻



名誉農業士
吉原律子さん



女性農業士
仲田裕子さん夫妻



●JAの管理アパート紹介

掲載している物件は一例です。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。

地区	間取	賃料・共益費	地区	間取	賃料・共益費
西茂呂	2LDK	45,000	千渡	2DK	40,000~
栄町	3DK	46,000	千渡	2DK	38,000
茂呂	3DK	45,000	千手町	3DK	45,000
幸町	3K	39,000	西鹿沼町	2DK	42,000
上石川	2LDK	43,000	吉沢	2LDK	50,000

掲載している物件は一例です。

JAの管理アパートは更新料無料! インターネット接続無料物件取り扱い中! 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

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

【南部地区】 ☎ 0289-65-1008 【日光地区】 ☎ 0288-22-1127

春のお部屋探しキャンペーン実施中!

平成31年4月までにご成約の方には
居室数分のLEDシーリングライトを

★プレゼント★

農業用ビニルシート等の飛散防止にご協力ありがとうございます。



JR東日本をいつもご利用いただき、誠にありがとうございます。
皆様のご協力により、農業用ビニルシートによる輸送障害が確実に減っています。
「北風」等、強風が吹く季節になってまいりました。
つきましては、鉄道沿線の農業用ビニル等が風で飛ばされないよう、皆様のご協力を改めてお願い致します。

お問合せ、連絡先



在来線 大宮電力技術センター TEL.048-649-2452
〒330-0853 埼玉県さいたま市大宮区錦町 473
新幹線 大宮新幹線電力技術センター TEL.048-652-7683
〒330-0852 埼玉県さいたま市大宮区大成町 3-125
大宮支社

キャンペーン
新車・中古車から車検まで、マイカー資金のことなら

JAマイカーローン

そろそろマイカーのこと、考えませんか?

表示金利の適用
平成30年11月1日~平成31年3月29日
※上記期間中にお申込みかつ平成31年4月末までに資金の実行をされた方

変動金利型
最軽減後金利 (10年以内)
標準金利 年3.20%

年1.50%

●下記条件の該当により金利を軽減いたします。
★1項目該当で特別金利 年2.5% ★2項目該当で特別金利 年2.0%
★3項目該当で最軽減金利 年1.5% となります

●返済例
元金等返済方式、期間7年、お借り入れ額200万円の場合(標準)

金利	変動 年1.50%
毎月返済額	25,096円
総返済額	2,108,178円
保証料(一括前払い)	39,619円

●お申し込み条件
①JAカードをご契約の方
②収入で返済計画が立てられる方、またはご契約のある方 返済額が月収の5割以下(5万円以下)、または返済額が返済計画(返済額)がご返済の方
③JAで公共料金の滞りなく支払(1年以上、JAカード払い)をされている方
④JAに年金受給口座(源泉徴収)をご指定の方
⑤JAかみつがとご返済の滞りなく返済が滞りなく返済の方
※審査の結果によりお断りすることがあります。

●審査の必要
栃木県農業信用基金協会の保証が必要です。●審査の結果ご希望に添い兼ねる場合がございます。
費か明日へ・地域と共に JAかみつが 詳しくは、お近くのJA窓口にてご確認ください。

●Kyoyaku●
黒酢にんにく卵黄



120粒..... 4,800円 (税抜)



古くから健康食材として知られている黒酢・にんにく・卵黄の3つの栄養を、1粒にギュッと詰めた健康補助食品。ソフトカプセルで包んでありますので、味や臭いを気にすることなく摂取できます。日頃の健康維持に。

お問合せは、クミアイ家庭薬配置員・最寄のJA、または協同薬品工業(株)栃木営業所: ☎ 028-657-7310まで

ほっとサロン ボランティアグループ 10人編成の最強バンド
第11回 かめま うたごえ広場
(さともバンド)

- 日時 平成31年4月6日(土) 14:00~16:00
- 会場 北押原コミュニティーセンター(多目的ホール)
鹿沼市縦山町162-2 Tel.0289-64-2702
- 参加費 300円(飲み物、歌集つき)
予約不要 ※上履きをご用意下さい
- 主催 さともバンドうたごえ広場実行委員会
- 後援 鹿沼市・鹿沼市教育委員会・鹿沼ケーブルテレビ
JAかみつが・鹿沼商工会議所・鹿沼相互信用金庫

お問い合わせ先

☎ 090-8595-6176 (宇賀神喜一)
☎ 090-2908-5042 (嶋田 修一)

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ヤンマー田植機（鹿）	Pe-1E	15万円
②ササキ MAX ハロー 電動（鹿）	MAX348-OS	47万円
③コバシサイバーハロー電動（鹿）	TX320-OS	56万円
④ニプロウイングハロー手動（鹿）	WGS3405B	36万円
⑤イセキコンバイン（日）	HFG452GZCATRLW 4条 キャビン付	200万円
⑥ミツビシ田植機（日）	LV4 4条植 施肥機付	60万円
⑦イセキ田植機（日）	PG6 6条植	35万円
⑧ヤンマー田植機（日）	JP1 4条植	40万円

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旅行センター(農協観光)募集旅行のご案内

- 国内企画**
- ★豪華客船「にっぽん丸」で航く
春の沖縄本島・奄美大島クルーズ5日間
4月21日(日)～4月25日(木) 152,000円～209,000円
- 海外企画**
- ★美しきアドリア海の真珠クロアチア周遊6日間
 - アドリア海の真珠と呼ばれ映画「魔女の宅急便」「紅の豚」のモデルになった世界遺産ドロブニクにご案内
 - エメラルドグリーンに輝く湖沼群の世界遺産プリトビチェ湖群国立公園にご案内
 6月30日(日)～7月5日(金) 248,000円
 - ★高級リゾートホテルアリエスカに泊まる!夏のアラスカ7日間
 - アンカレッジからデナリまで雄大なアラスカ鉄道に乗車します
 - 野生動物の王国デナリ国立公園を観光します
 - 迫力満点の氷河クルーズをお楽しみいただきます
 - アラスカが誇る高級ホテル「アリエスカ」にご宿泊
 6月28日(金)～7月4日(木) 598,000円
 - ★スイスアルプス大自然の名峰と3つの絶景列車を楽しむ9日間
 - ユングフラウ登山列車にて世界遺産ユングフラウヨッホにご案内
 - アルプスの女王世界遺産マッターホルンにご案内
 - 三大特急列車「氷河鉄道」「ベルニナ鉄道」「ゴールデンパスパノラマ特急」に乗車
 9月12日(木)～9月20日(金) 495,000円
- 詳細のパンフレットはJA窓口又は農協観光 TEL028-616-8988 までお申し出願います。

各種相談会

相談は
無料

○税務相談会（要予約）

平成31年4月11日（木） JA本店
顧問税理士 ウチノ税理士法人

○法律相談会（要予約）

平成31年4月18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

○休日ローン相談会

平成31年4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）
6日(土)・13日(土)・20日(土)・27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）
13日(土)・27日(土)
日光市森友923-1 TEL0288-22-0251

編集後記

先日取材でイチゴのハウスに行きました。外は寒く、農家さんのご厚意で早めにハウス内に入ったのですが、ハウス内は温かいため、眼鏡だけでなくカメラのレンズも曇り慌ててしまいました。幸い取材する頃には曇りも取れましたが、温度や湿度のことを考えていなかったことを痛感しました。今後は時間だけでなく、様々な事態に対応できるよう心がけたいと思います。（しのさん）

2月の理事会

協議事項

2月27日開催

- (1)平成31年度内部監査計画書(案)について
- (2)3か年計画について
- (3)平成31年度事業計画について
- (4)支店再編検討委員会運営要領の制定及び施設再編検討委員会運営要領の廃止について
- (5)本店体制変更に伴う諸規程等の一部改正について
- (6)平成31年度コンプライアンス・プログラム(案)の策定について
- (7)コンプライアンスマニュアルの一部改正について
- (8)出資の減額について
- (9)平成31年度 固定資産取得計画について
- (10)2020年度採用正職員募集計画について
- (11)働き方改革関連法の成立に伴う規程等の一部改正について
- (12)ATM再編について
- (13)定期的な集金業務の廃止について
- (14)信用事業方法書の一部改正について
- (15)余裕金運用方針およびロスカット(損切り)の対応について
- (16)借入金の最高限度額について

報告事項

- (1)平成30年度下期自己監査計画・平成31年度監事監査計画について
- (2)1月末主要勘定実績検討について
- (3)サイバーセキュリティ対応強化に伴うサーバー及びソフトウェアの購入について
- (4)地区別運営懇談会の開催について
- (5)組合員資格整理進捗状況について
- (6)支店だよりコンクール審査結果について
- (7)家の光3誌推進運動の取組結果について
- (8)平成31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)1月末自動車推進役員総ぐるみ運動及びオートバル利用状況について
- (11)冬期貯蓄推進運動の取組結果について
- (12)第1四半期余裕金運用方針・計画について
- (13)平成31年度の共済推進について
- (14)共済3月スタートダッシュキャンペーンの実施について
- (15)平成31年度 自動車共済契約獲得運動の実施について
- (16)平成31年度の経営所得安定対策の概要について
- (17)平成30年産飼料用米の精算について
- (18)事業間連携担い手応援隊要望対応Q&A, Ver2の作成について

ドライブしよう、
頼れる安心と一緒に。



★★★★
クルマスター
自動車共済

自動車の事故による賠償やケガ、修理に備える

★安心の充実保障

相手方への保障	ご自身とご家族の保障	お車の保障
自動車事故により他人を死傷させたり、他人の車や物をこわしたときの損害を幅広く保障!	自動車事故によりご自身やご家族、ご契約のお車に搭乗中の方などが死傷されたときの損害を幅広く保障!	ご契約のお車の事故による破損や盗難、台風などによる損害を幅広く保障!
対人賠償(無制限)	人身傷害保障	車両保障(全損害担保)
対物賠償(無制限・対物超過修理費用保障付)	傷害定額給付保障	車両諸費用保障特約

さらに!
●弁護士費用保障特約 「もらい事故」等の自動車事故で、相手方との交渉を弁護士に委任する際等に必要となる弁護士費用等を保障
●車両超過修理費用保障特約 ご契約のお車の修理費が共済価額以上となった場合、その超過分について保障

※共済金のお支払いは所定の条件があります。

★頼れる各種サービス 自動車事故や故障など、トラブル発生時に頼りになるサービスをご用意

・24時間365日、フリーダイヤルで事故受付とアドバイス ・損害調査スタッフ約5,690人、事故相談窓口約1,260か所の安心ネットワーク(平成29年4月1日現在)

レッカーサービス	ロードサービス	夜間休日現場急行サービス	夜間休日初期対応サービス	休日契約者面談サービス
----------	---------	--------------	--------------	-------------

※サービスのご利用には所定の条件があります。

★お得な掛金割引 ご契約条件に応じてさまざまな掛金割引をご用意

自賠責共済セット割引 (JA共済オリジナル)	農業用貨物車割引 (JA共済オリジナル)	複数契約割引	長期優良契約割引	ASV割引 (NEW)
対人賠償の共済掛金 7%割引	共済掛金 10%割引	共済掛金 5%割引	共済掛金 2~6%割引	共済掛金 9%割引

その他にも、割増・割引等級制度やゴールド免許用掛金などがあります。 ※割引の適用には所定の条件があります。

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



本サイトから「ひといえくるま」の各共済の資料請求・掛金試算ができます。

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。

くらしの保障、相談するなら **JA共済**

耕そう、大地と地域のみらい。 JAグループ