

# かみつが

2019  
10

No.246

★特集★  
Special feature

令和1年産米の  
概算金が決定しました。



SMILE MONKEYS

豊かな明日へ 地域と共に

Monthly Public Magazine  
かみつが

<http://jakamituga.jp/> e-mail [kamituga@ja-kamituga.or.jp](mailto: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



『地域ならではの  
活性化を目指して』

上都賀農業協同組合 理事  
営農経済委員長 青木孝雄

粟野地区の理事として選ばれ、2期目を迎えました。地域から選ばれた理事として、また、営農経済委員長として、皆様の意見を伝え、地域の活性化を目指してまいります。

これからの農業について、高齢の方も新規農業者も農業をやりたいと思ってもらうには、いかに効率よく省力化ができ、楽しく農業が続けられるかが重要と考えております。例えばラジコンポートによる除草剤の散布など、互いに知恵を出し合い、協力して楽しく働くための活動を続け、農業の魅力を磨いてまいります。

今後も地域の農産物など特色を活かし、地域に合った活性化を目指し、積極的に意見を述べてまいります。



『観光地を活かした  
直売所運営』

上都賀農業協同組合 理事  
総務企画委員 吉原義則

日光地区の理事として選ばれ、2期目を迎えました。自宅では妻と、ニラ、水稲栽培をしています。

JAを取り巻く環境は厳しい状況にあり、福祉事業、営農活動など様々な視点から施設再編、JA体制のあり方を考えていく必要があります。他のJAや企業の事例を参考に、適切な事業管理の圧縮を行います。

日光地区は観光地であり、知名度が高いです。観光客が多い地域の特性を活かした直売所の運営、農畜産物の生産が課題と考えられます。米産地でもある日光でも青果物の生産拡大が進んでいます。組合員、役職員の声を聴き、営農活動にも力を入れ、よりよい組織を目指してまいります。

＼今月の表紙／

●大室小学校稲刈り体験



日光市立大室小学校の5年生は同市大室の生産者が管理するほ場で稲刈り体験学習を行いました。日光青年部盟友やJA職員が講師となって稲の刈り方を教え、児童たちは「ザクザク刈れて楽しい」「もう一回やりたい」と鎌の扱いに注意しながらも稲刈り体験を

楽しみました。刈り取り後は稲を束ね、校内のフェンスに掛けてはぜかけを体験しました。



No.246  
[10月号]

2019.10.1

01 表紙

大室小学校稲刈り体験

02 かみつが <sup>おびにおん</sup> opinion

上都賀農業協同組合 理事 営農経済委員長 青木孝雄  
上都賀農業協同組合 理事 総務企画委員 吉原義則

03 あぐりNOW <sup>なう</sup>

JAかみつがの梨 始まりました!!

04 特集

令和1年産 米の概算金が決定しました。

05 TOPICS

08 健康百科

「特定健診・特定保健指導とは」  
上都賀総合病院 健康管理センター 保健師 日向野加菜  
未来を拓く協同組合 JAと農業

09 営農情報

10 あぐりッシュ

日光市畜掛 小倉 稔さん  
かみつが <sup>de</sup> choice <sup>チョイス</sup>  
『せせらぎ』

11 ベジタブルライフ

はっぴー <sup>どリーむ</sup> Happy Dream  
西方町元 狐塚結衣ちゃん

今月のRECIPE <sup>レシピ</sup>

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



# JAかみつがの梨始まりました!!

## あぐり なう NOW

JAかみつが管内では、梨生産者が丹精込めて栽培したみずみずしい梨の出荷・販売が始まっています。



おりひめを収穫する渡辺さん

管内で唯一おりひめを出荷する渡辺克浩さんのほ場で、8月6日におりひめの収穫を行い、7日に出荷されました。10日にはまちの駅・新鹿沼宿で販売会が行われ、今年も好評でした。

おりひめは幸水より早く収穫できる極早生の青梨で、果皮が滑らかで果肉が柔らかく、ジューシーな味わいが特徴となっています。

8月7日、南部営農経済センターで令和元年産「幸水」目ぞろえ会を開きました。

生産者、関係者が現物を使用した目ぞろえを行いました。出荷申し合わせ事項では、収穫時のカラーチャートを1.5に設定し、適時収穫の実践を確認しました。



現物を確認する部会員



目ぞろえで高品質出荷を目指す

9月5日、南部営農経済センター集荷場で令和元年産「豊水」目ぞろえ会を開きました。

出荷申し合わせ事項では、収穫時のカラーチャートを2に設定し、適期収穫の厳守を申し合わせました。

今月からは「あきづき」「新高」「にっこり」を順次出荷していきます。ぜひご賞味ください。



# ●農家組合員の皆様へ●



## 令和1年産米の概算金が決定しました。



### 令和1年産うるち米の概算金について

- ◆JAグループ栃木では、前年産に引き続き「需要に応じた生産」に取り組んでおります。しかし、米価上昇に対する消費者の買い控え、一部外食業者での輸入米の使用拡大、米飯商品の少量化等の動きによる国産米の消費減退が懸念されるため、依然として予断を許さない状況にあります。
- ◆こうした状況の中で、令和1年産米の概算金については、現時点で支払い可能な最大水準で設定しました。
- ◆栃木県産米をご愛顧いただいている消費者・販売先へ安定的にお米をお届けするため、JAへの出荷をお願いいたします。

- ☺ JA米の要件を満たしたお米の概算金は、一般米より60kgあたり500円高です。
- ☺ 主食用米のばらの概算金は、紙袋の概算金単価（但し、包装代180円を除く）より60kgあたり300円高です。
- ☺ 令和2年1月1日以降に出荷された米穀については、60kgあたり一律1,000円引きになります。

### 令和1年産米の概算金単価表

#### 水稻うるち玄米概算金

単位：円／30kg

| 品 種 名              | 等 級 | J A 米 |       | 一 般 米 |       |
|--------------------|-----|-------|-------|-------|-------|
|                    |     | 紙 袋   | ばら玄米  | 紙 袋   | ばら玄米  |
| コシヒカリ<br>ミルキーQueen | 1   | 6,700 | 6,762 | 6,450 | 6,510 |
|                    | 2   | 6,400 | 6,462 | 6,150 | 6,210 |
|                    | 3   | 5,900 | 5,961 | 5,650 | 5,712 |
| なすひかり              | 1   | 6,400 | 6,462 | 6,150 | 6,210 |
|                    | 2   | 6,100 | 6,162 | 5,850 | 5,910 |
|                    | 3   | 5,600 | 5,661 | 5,350 | 5,412 |
| とちぎの星              | 1   | 6,400 | 6,462 | 6,150 | 6,210 |
|                    | 2   | 6,100 | 6,162 | 5,850 | 5,910 |
|                    | 3   | 5,600 | 5,661 | 5,350 | 5,412 |
| あさひの夢              | 1   | 6,300 | 6,360 | 6,050 | 6,111 |
|                    | 2   | 6,000 | 6,060 | 5,750 | 5,811 |
|                    | 3   | 5,500 | 5,562 | 5,250 | 5,310 |
| ひとめぼれ              | 1   | —     | —     | 6,150 | 6,210 |
|                    | 2   | —     | —     | 5,850 | 5,910 |
|                    | 3   | —     | —     | 5,350 | 5,412 |
| 上記以外の品種            | 1   | —     | —     | 5,950 | 6,012 |
|                    | 2   | —     | —     | 5,650 | 5,712 |
|                    | 3   | —     | —     | 5,150 | 5,211 |

JAグループ栃木では生産者手取りの最大化のため、流通経費の削減に取り組んでいます！





## 鹿沼南高等学校へ農機具贈呈

JAかみつが

JAかみつがは8月5日、栃木県立鹿沼南高等学校で次世代農業者（担い手）の育成に貢献するため、農業実習に使用する農業機械を寄贈しました。

贈呈式では大橋正春組合長など役員が同校を訪問し、米の自動選別計量器と造園管理用で使用されるヘッジトリマー（2台）を贈呈しました。

生徒代表の食料生産科の大塚優依さんと環境緑地科の柴田峻佑さんは「機械が贈呈されて嬉しい。みんなで上手に活用し、より多くのことを学んでいきたい」と話しました。



贈呈された機械をもつ大橋組合長と生徒

## ジュニアゴルフ大会で鹿沼産和牛を提供

JAかみつが

鹿沼市は8月8日に鹿沼カントリークラブで、第8回鹿沼市ジュニアゴルフ大会を開催しました。

JAでは地域の活性化に貢献しようとこの大会に協賛しています。大会で優勝した各部門の選手に副賞として、JAかみつが津吹尚男総務部長から鹿沼産の和牛が手渡されました。

津吹部長は「管内自慢の特産品を食べてより一層活躍してほしい」と激励しました。



和牛を優勝者へ手渡す津吹部長

## かみつが産イチゴの更なる発展に向けて

JAかみつがいちご部

JAかみつがいちご部は8月8日、南部営農経済センターで、平成31年度いちご部総会を開きました。平成31年度の事業内容と決算報告を承認し、次年産に向けて事業計画及び収支決算の承認を行いました。

平成31年産イチゴは部会員205名、約46畝栽培され、出荷量は2322ト、販売金額は29億7600万円、キロ単価1277円の実績となりました。

江俣伸一部長は「部会合併5年目を迎え、先輩方が築いてきたことを見習い、部員同士協力しながら有利販売を目指していこう」とあいさつしました。



あいさつする江俣部長

## 健康体操で会員の交流と健康促進を目指す

JAかみつが鹿沼女性会南押原支部

JAかみつが鹿沼女性会南押原支部は8月20日、鹿沼市近江屋で支部懇親会を開催しました。会員16名が参加し、健康体操教室や食事会で会員の交流と健康促進への理解を深めました。

健康体操教室では、上都賀総合病院の日向野加菜保健師が講師となり、骨粗しょう症予防の講義と体操を行いました。

会員らは「簡単な体操に見えたが、実際にやると難しい。体には効いている感じがするので続けていきたい」と話しました。



健康体操を行う会員たち





## さらなる出荷数量の増加を目指して

JAかみつが鹿沼にら部

CRAYON

JAかみつが鹿沼にら部は8月21日、日光市で平成30年度鹿沼にら部出荷反省会及び立毛共進会・上位出荷コンクール表彰式を開き、年間の生育状況・販売経過及び実績などについて検討しました。

宇賀神洋一部長は「異常気象に注意し、徹底した栽培管理で次年産も高品質栽培、出荷数量の増加を目指していこう」とあいさつしました。

立毛共進会表彰式での表彰者は次のとおりです。

▽最優秀賞＝稲川政一   ▽優秀賞＝高山誠 若林暢一郎  
▽優良賞＝平井アサ 柏淵衛雄

# T TOPICS 2



表彰を受ける稲川さん

## 万が一に備えた防災グッズを作成

JAかみつがかめま女性大学

JAかみつがかめま女性大学は8月21日、JAかみつが本店で、第5回講座を開講し、家の光の記事を活用した、万が一に備えたバスタオル防災頭巾作りを行いました。頭巾をほどこいた時に防災グッズ（着替えや日用品）が使える仕様となっています。

学生はJA事務局の説明を受けながら、各々が必要な物を頭巾に縫い合わせ、オリジナルの防災頭巾を完成させました。

石川節子会長は「災害に備えることは重要。安全を祈願しながら頭巾の作成をしていきましょう」とあいさつしました。



オリジナルの防災頭巾が完成しました

## 組織的活動で地域活性化を目指す

大室WCS部会

稲発酵粗飼料(＝イネWCS/ホールクロップサイレージ)を栽培する日光市の大室WCS部会は5年目を迎え、稲の刈り取り作業の効率化や組織体制が整い、組織基盤が安定化しています。今年度からは品質向上、販売先への信頼度アップのため作業する農地にナンバーをつけて管理しています。

同部会は共同購入したラジコンポートによる除草剤散布作業の委託事業も成果をあげています。詳しい問い合わせ先は大室WCS部会事務局Tel.090-2445-6519(鷹簗)まで。



WCSを刈り取る様子



栽培状況を確認にする生産者

## 現地検討で栽培状況確認

JAかみつが日光大豆部会

JAかみつが日光大豆部会は8月23日、日光市内で現地検討会を行い、今後の栽培管理や来期の栽培について検討しました。

部会員3名のほ場で、播種時期の違い、除草剤の試験や施肥の割合が異なるほ場の生育状況や栽培方法を確認しました。

長島完治部会長は「天候不順で生育に遅れはあるが、今回の検討会で十分に状況を確認し、今後の栽培管理に活かしていこう」と呼びかけました。



## 食と農の交流講座 JAかみつが女性会

JAかみつが女性会は8月26日、菊沢コミュニティセンターで第1回「食と農の交流講座」を開きました。

JA女性会の会員や一般女性など30人が参加し、上都賀産の夏野菜を使用したレシピで「豚肉とトウモロコシのショウガ焼き」などを作りました。

完成した料理を試食した参加者は「レシピに工夫が凝らしてあって、料理の幅が広がる」「他の参加者と楽しく料理ができた」と話し交流を深めました。



料理を楽しむ参加者

## 小物作りで楽しく交流 JAかみつが鹿沼女性会南部中央支部

JAかみつが鹿沼女性会南部中央支部は8月28日、鹿沼市北押原コミュニティセンターで手芸教室を開き、会員12名が参加しました。

手芸教室では編み物で作る手提げバッグの作成に挑戦。互いに教え合いながら楽しくバッグを制作しました。

会員は「楽しく交流ができて、有意義な時間を過ごせた」と話しました。



楽しく編み物に挑戦

## ママさん活躍第15回ママさんバレーボール大会 JAかみつが共済プラザ

9月7日、TKCいちごアリーナで第15回JAかみつが共済プラザママさんバレーボール大会が開かれました。日頃の練習の成果を発揮し、各チーム奮闘しました。

競技の結果（各ブロック優勝チーム）は次の通り。

Aブロック：ドルフィン Bブロック：アイケークラブ  
Cブロック：フローラーズ Dブロック：ヴィクトリー  
Eブロック：板荷バレークラブ

試合後は特賞の自転車や福袋が当たるお楽しみ抽選会が行われました。

また、参加チームには参加賞として旬のJAかみつが産梨10kgが贈呈されました。



真剣に競技に臨む選手たち



あいさつする宇賀神部長

## 市場と連携し消費者ニーズに合った販売を目指す JAかみつがハウストマト部

JAかみつがハウストマト部は9月6日、JAかみつが南部営農経済センターで平成31年度通常総会を開き、平成31年度事業報告及び収支決算、令和2年度事業計画などを承認しました。

役員改選も行われ、部長には宇賀神隆部長を再選しました。

総会後は、上都賀農協ハウストマト部多収穫共進会表彰式が行われました。受賞者は以下の通りです。

▽最優秀賞＝君嶋明太 ▽優秀賞＝渡邊義正・布施谷哲成  
▽優良賞＝安生貴雄・大嶋孝貢 ▽特別賞＝大嶋孝貢



未来を拓く  
協同組合  
JAと農業

監修=JCA  
(日本協同組合連携機構)

未来を拓く  
協同組合

JAと農業

## 地産地消の拠点は「直売所」

JAファーマーズマーケットは新鮮で安全・安心な農産物を供給する「地産地消」の拠点です。「地産地消」とは「地元で生産されたものを地元で消費する」ことで、地域農業の振興の役割を担うとともに、食料自給率の向上にも役立っています。

また、JAファーマーズマーケットには生産者である組合員のみならず准組合員や地域住民も新鮮な農産物を求めて多数集まることから、食や農、ひいては協同組合にかかる理解の醸成もはかることができる「JAの情報受発信」の拠点としても重要です。

そんな、JAファーマーズマーケットは全国に約2,100店舗あり、販売高は約3,500億円に上ります。\* また、地域だけではまかなえない農産物を異なる地域のJAファーマーズマーケット間の連携で補ったり、加工品の開発や農家レストランを併設するなど工夫を凝らした店舗も増えているなど発展を続けています。

\*2016年度、農林水産省「6次産業化総合調査」



語  
句  
解  
説

### 【「直売所(ファーマーズマーケット)の日」】

10月2日は「採れ(10)たてに(2)会おう」の語呂合わせから「直売所(ファーマーズマーケット)の日」に制定されています。出来秋で多様な農産物が集まるこの時期に、イベントやキャンペーンなどを行うJAファーマーズマーケットも多数あります。

### 直売所(JAファーマーズマーケット)の役割



●新鮮な農産物を供給する  
「地産地消」の拠点

●食や農、協同組合にかかる  
「情報の受発信」の拠点



耕そう、大地と地域のみらい。

健康  
百科



上都賀総合病院  
健康管理センター 保健師 日向野加菜

## 「特定健診・特定保健指導とは」

特定健診・特定保健指導とは「生活習慣病予防の徹底」のために平成20年から医療保険者に実施を義務付けられた制度です。そのため、職場や健康保険組合に申し込む健診等を受診すると、特定健診・特定保健指導が項目に含まれています。

### ①特定健診とは

日本人の死亡原因の約6割は生活習慣病が占めています。生活習慣病の予備軍であるメタボリックシンドロームに着目した健診のことを特定健診と言います。40歳から74歳までの全ての方が対象になります。

### ☆メタボリックシンドロームとは

内臓脂肪の蓄積により、高血圧・高血糖・脂質異常症などが重複した状態のことです。自覚症状はほとんどありませんが、放っておくと動脈硬化が急速に進行し、心臓病や脳卒中などを引き起こす危険性が高まります。

### ②特定保健指導とは

特定健診の結果から、生活習慣病の発症のリスクが高く、生活習慣の改善による生活習慣病の予防効果が多く期待できる方に対して、専門スタッフ(保健師、管理栄養士など)が生活習慣を見直すサポートをします。保健指導は、情報提供・動機づけ支援・積極的支援の3段階になっています。情報提供の該当者に対しては、生活習慣の改善に関する基本的な情報の提供をします。動機づけ支援・積極的支援の該当者に対しては、3ヶ月以上の継続的な支援をします。例えば、食事や運動に関する行動計画の策定のサポート、実施状況等の確認、アドバイスをさせていただきます。

特定保健指導の最終的な目標は、特定健診の受診者が健康に関するセルフケア(自己管理)ができるようになることです。そのため、保健指導を受けるかどうかの決断から目標・計画の策定、実施まで主体は受診者自身です。いつまでも健康で自分らしくいるために、特定保健指導を受けてみませんか？



## 家畜防疫対策の徹底について

昨年九月より、国内での豚コレラの発生が相次ぎ、近隣諸国では、高病原性鳥インフルエンザ、口蹄疫の継続発生に加え、アフリカ豚コレラの感染地域が拡大しています。これらの伝染病は伝染力が強く、ひとたびまん延すると、畜産業だけでなく風評被害等により、地域経済に及ぼす影響が甚大となります。近年の訪日外国人の増加により、海外からのウイルス侵入リスクは高まっており、今後、どこで発生があってもおかしくない状況にあります。これら疾病の防疫対策では、まず第一に発生予防、それから早期の発見・通報、迅速・的確な初動対応が重要となります。畜産農家の皆様には、以下のポイントを参考に、引き続き適切な飼養管理及び野生動物の進入防止対策の徹底をお願いします。

### ★ウイルス侵入防止対策のポイント★

- ①人・車両等の出入り対策  
入場車両の消毒徹底、専用服・靴の着用、手指の洗浄・消毒徹底
- ②野生動物侵入防止対策  
防鳥ネットの設置、石灰散布、畜舎破損の早期補修、殺鼠剤の散布

豚コレラや口蹄疫に加え、今後、冬場にかけては、鳥インフルエンザの侵入リスクが一層高まる季節となりますので、より一層、防疫対策の徹底をお願いします。

なお、疾病が疑われる症状を確認した際は、速やかに県中央畜保健衛生所に直接連絡をお願いします。



入場車両の消毒徹底等対策を！

### ●県中央畜保健衛生所

電話：0288-689-11200  
FAX：0288-689-11279  
(夜間・休日) 090-7205-10895

# 営農情報

Farming Information

## 就農相談会

毎月開催

次回の開催

(JAまつりと同時開催)

- 日時：令和元年11月9日(土)  
午前9:00～午後3:00
- 会場：JAかみつが日光営農経済センター  
(Tel.0288-22-1178)
- 日時：令和元年11月16日(土)  
午前9:00～午後3:00
- 会場：JAかみつが南部営農経済センター  
(Tel.0289-75-3821)

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

※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。

- ・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

## 水田園芸で所得増大を目指す「さといも灌水栽培の検討」

上都賀農業振興事務所及び上都賀地方農業振興協議会は8月26日、日光市で、令和元年度「上都賀地域土地利用型高収益経営セミナー」を開きました。農業者や農業関係機関・団体が参加し、水田を活用した土地利用型園芸の生産拡大による所得向上を目指します。横浜丸中ホールディングス(株)常務取締役岡田貴浩氏による「所得向上のための高収益作物導入のポイント」について講演が行われました。

現地視察では、同事務所経営普及部野菜課の松本佳浩主査から「さといも湛水栽培」について説明され、日光市池田一夫氏の試験ほ場を検討しました。上都賀管内は全国でも有数のサトイモ産地です。湛水栽培は、高畝マルチに種芋を定植後、葉が展開してからほ場に水を流し入れ、水田のように栽培する方法。薬剤散布の削減によるコストダウン、連作障害がなくなるため、作付面積を増やすことができると言われていて、全国で導入している例は少なく、県内では管内が初めて。松本主査は「管内は鹿児島と比べて水温は低い、生育は順調。今後も調査を重ね情報提供していきたい」と力を込めます。



現地を検討する参加者

トダウン、連作障害がなくなるため、作付面積を増やすことができると言われていて、全国で導入している例は少なく、県内では管内が初めて。松本主査は「管内は鹿児島と比べて水温は低い、生育は順調。今後も調査を重ね情報提供していきたい」と力を込めます。





日光市沓掛

**小倉 稔さん (69)**

小倉さん宅はアスパラガスを栽培する  
 専業農家です。

あぶらぎ

## 部会が盛り上がる 組織運営を

小倉さんは就農して9年目を迎えます。親は農業を営んでいましたが、就農せずに調理関係の仕事に就いて、休日に農作業を行う程度でした。定年を迎えたタイミングで就農すること決めました。数ある園芸野菜の中でアスパラガスを選んだのは「一回の定植で複数回の収穫ができるから」と安定した収量確保ができる点、栽培方法など総合的に判断して決めました。

独学で始まった栽培は、病虫害対策に苦労したそうです。何度も失敗を重ね安定した栽培技術を習得していきました。「勉強の毎日で、日々試行錯誤しながら、前年よりも収穫量を増やすことを目指しています」と意気込みます。

現在、日光青果協議会アスパラガス専門部会部会長を務める小倉さんは「定期的な目ざろえ会や学習会、現地検討会を開いて、部会のレベルアップを図っていききたい。そして、若手生産者に面積・規模拡大を目指して部会を盛り上げてもらいたい」と考えています。

調理関係の仕事に勤めていた小倉さんにアスパラガスのお勧めの食べ方を聞いたところ、「贅沢に一本を丸々素揚げするのがいいね」と笑顔で教えてくださいました。



かみつがdeChoice  
 かみつがでチョイス



- 季節料理
- 和風焼き肉
- 手打ちそば

『せせらぎ』

大芦川が清らかに流れ、自然豊かな地で季節料理を提供する「せせらぎ」。店内は木造りの広い空間であらぎを感じます。料理は地元農産物を使用した、鹿沼そばや鹿沼和牛の焼き肉、季節料理を真心こめて提供しています。イベントホールやアウトドア広場が完備され、大人から子供まで楽しめる施設もあります。

代表の渡辺トミさんは「地元の組合員さんが生産した新鮮な農産物を、良い環境で提供できて感謝している。皆様の集いの場としてもご来店をお待ちしています」と話します。

今回「広報誌かみつが10月号を見た」と一言添えていただくと、「そばがき用そば粉（一人分）」をプレゼント致します。 ※期限は10月末まで

住所：栃木県鹿沼市引田202 電話：0289-65-8163



# 好きなことに積極的に



一生懸命ピアノを演奏してくれました

ぶどうが好きな結衣ちゃんは、小学1年生。好きな授業は図工で、この間は「夢の町のお人形」というテーマでお人形を作りました。趣味はピアノの演奏。お家にある、お母さんや年の離れたお姉ちゃんが使っていたというピアノで「ハッピーバースデー」を練習しています。「かえるの歌」は楽譜無しで演奏できます。

将来の夢は本屋さん。バムとケロのシリーズの絵本が好きで、よく読んでいるそうです。最近では縄跳びの後ろ飛びができるようになりました。自転車も補助輪を外せるように猛練習中です。両親は「好きなことを積極的にやって、元気に育ててほしい」と願いを込めます。

西方町元 **狐塚 結衣ちゃん** (7歳)  
お父さん：浩さん お母さん：充恵さん

## おいしく食べて 今日もスタート

# シェフ永井のおすすめ

永井智一 (ながい・ともかず)  
茨城県笠間市にある「キッチン晴人 (ハレジン)」オーナーシェフ

## インゲンごましょうゆ掛け



### ●レシピ●

#### 材料 (2人分)

- インゲン.....200g
- 白ごま.....70g
- 濃い口しょうゆ.....120ml
- 料理酒.....60ml
- みりん.....30ml
- かつお節.....10g

#### 作り方

- (1) 鍋に料理酒、みりんを入れ煮きり、濃い口しょうゆ、かつお節を入れてボールなどに入れて、フライパンでいった白ごまを合わせ、ごましょうゆを作る。
- (2) 鍋に水と塩適宜 (材料外) を入れ沸かし、インゲンをゆで、熱いうちに(1)に漬ける。
- (3) (2)を1時間ほどなじませ器に盛り付ける。



イラスト：小林裕美子

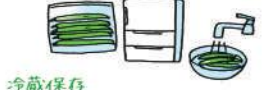
# サヤインゲン

～名脇役の彩り野菜～

サヤインゲンのプロフィール  
**【分類】** マメ科インゲンマメ属  
**【原産地】** 中央アメリカ  
**【おいしい時期(旬)】** 通年(6～10月ごろ)  
**【主な栄養成分】**  
 β-カロテン、ビタミンC、カリウム、食物繊維、アスパラギン酸など  
 解説：KAORU



### 保存方法



**冷蔵保存**  
 ラップに包むか保存用袋などに入れ、冷蔵庫の野菜室で保存

**冷凍保存**  
 硬めにゆでれば約1カ月保存可能な炒め物やあえ物などは生と同じ感覚で使える

流水解凍か自然解凍がお好み。色や風味は比較的変わらないが食味は落ちる

低温に弱いので、冷やし過ぎに注意の2～3日以内に使い切る

### サヤインゲンのチカラ

β-カロテン、ビタミン(など)

皮膚や粘膜を健康に!

夏の紫外線でダメージを受けたお肌や体にお薦めの特にβ-カロテンは体内でビタミンAに変わり、老化抑制に効果的



食物繊維

便秘解消や肥満予防に効果的。糖の吸収を穏やかにして、腸内環境を整える作用がある

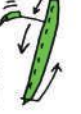
**カリウム**  
 高血圧抑制作用がある塩分(ナトリウム)を排泄する役割がある利尿作用もあり、体内の水分量を調節し、むくみの解消にも効果的

**必須アミノ酸**  
 疲労回復に効果的。特にアスパラギン酸、リジンなどが豊富

### 楽しみ方・食べ方のコツ

#### 筋取り

筋がない品種もある調理前には端を少し折り、筋があるか確認する。指先で筋をスッと引っ張り、上下とも取り除く。筋がなければ堅い付け根のへたの部分を切り落とす。反対側のひげ部分は付けたままでOK



#### ゆで方

加熱時間は短め。歯応え、色合いを残すために火を通し過ぎない。ゆでる前に塩をまぶして板ずりすると、表面の産毛が取れるだけでなく、色鮮やかにゆで上がる!



#### ゆで時間目安

- サラダなどで食べる場合.....3分程度
- 冷凍する場合.....1分程度
- 丸さやタイプで和いもの.....2分程度
- モロコインゲンなど平さやタイプ厚みがあるもの.....3～4分程度

#### 調理法

##### 炒め物



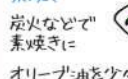
下ゆでしておけば火が通りやすい。仕上げに加熱すると色と食感が映える

##### 煮物



下ゆでして最後に加熱すると色が鮮やか! 生から煮ると青臭さが残ります

##### 素焼き



炭火などで素焼きに。オリーブ油を少々振り掛け、少し焦げ目が付く程度に焼き、塩を振るだけで美味の下ゆで不要

##### 肉料理や魚料理に

下ゆでして、さっと塩、こしょう、バターを絡めたり、ガーリックオイルで味付けすると良い。ニンジン、コーンなどと一緒に添える



健康百科「アイスの上手な選び方」いつも食べたい時という感じでした。これからは少し、気にかけて購入しますね。(鹿沼市Hさん)

私もアイスが好きで食べ過ぎないようにしています。自分の体調や時期に合わせたアイス選びも楽しみの一つとして購入していこうと思いました。

JAかみつが「食と農の交流講座」に初めて参加し、同じグループのとてもすてきなお姉様方と楽しく作る事が出来て良かった。

(鹿沼市Tさん)

ご参加いただきありがとうございます。夏野菜を使用したレシピは参加者の皆様に好評をいただきました。次回の参加もお待ちしております。

LETTERS

おたより  
ひろば

みんなの作品

俳句

【日光市岩崎 矢嶋三郎】

野球見て校歌が聞ける甲子園

【鹿沼市藤江町 朗魚】

熱帯夜蝉も眠れず鳴き出した

【鹿沼市久野 田村悦子】

風わたる実りの秋の穂波かな

【日光市木和田島 福田美江】

朝顔の花数日ごと増していく

【鹿沼市上奈良部町 高木厳】

新米の味と香りと虫の声

短歌

【鹿沼市藤江町 秋朗】

秋の夜の月の光に誘われて

集う虫たち競う鳴き声

【鹿沼市藤江町 みちくさ】

冷房の部屋に居ながら思い出の

破れうちわもやさしい風を

【日光市猪倉 福田節子】

床に伏す介護疲れの身をいとい

ふだんの健康何よりの宝

【鹿沼市池ノ森 齋藤としい】

炎天下出穂にかけてのポンプ故障

この際待つは雷雨か台風雨

【日光市猪倉 金田恵子】

今日もまた鋤を肩げて野良に行く

老ひたるわが身腰かがめて

【鹿沼市下遠部 相場栄子】

山形のブランド米の「つや姫」を

友に戴き初物味わう

【鹿沼市久野 広田文子】

出し抜けに姉の訃音に言葉吞む

在りし日の容姿脳裏に浮かぶ

【日光市吉沢 手塚美智子】

白百合の香り漂ようその根元

草引く人の手際あざやか

【日光市瀬尾 手塚光夫】

腰痛で自信はないが社参ウオーク

意と裏腹に完歩の歓び

【日光市轟 狐塚昭子】

暑くても夏が好きだと青年は

陽焼けし顔で重機操る

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)

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・イラスト：酒井栄子



- 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10月31日(木) ※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。

9月号の答え  
サファイヤ

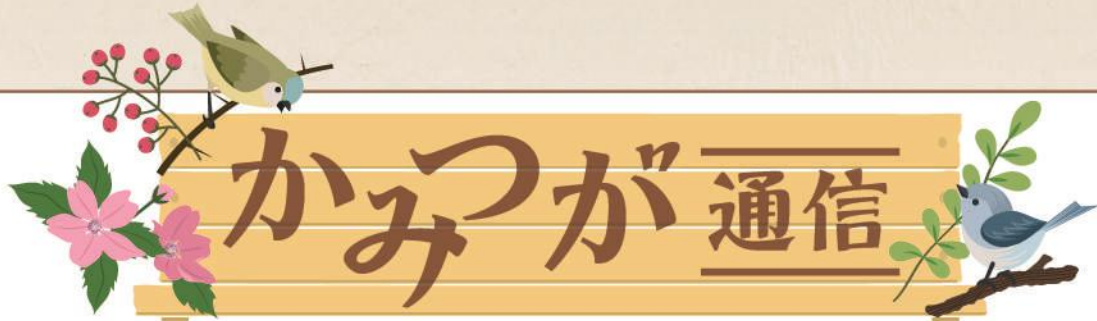
まちがいさがし

郵便ハガキ  
切手 322-0044

鹿沼市鳥居跡町983-1  
JAかみつが  
くらしの活動課行

- 10月号 答え  
○番の△△△が違う
- 郵便番号・住所氏名・年齢
- 広報誌「かみつが」についての感想・意見
- 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。





## 令和元年度 JAまつりのご案内

今年もJAかみつがは組合員・利用者の皆様へ日頃の感謝を込めた「JAまつり」を開催します。各ブースに趣向をこらしたイベントが盛りだくさん！地域の農産物はもちろんのこと、女性会、青年部が出店するブースがたくさん並びます。イベント会場では管内の学校や各団体がパフォーマンスを披露して会場を賑わせます。



(写真は昨年の様子)

### ★日光地区★

11月9日(土) 午前9時～午後3時

#### ●場 所●

日光営農経済センター敷地内

#### ●内 容●

農産物や生活資材、日用雑貨、取引メーカーの展示即売、模擬店、組合員対象抽選会、新米プレゼントなど実施予定

### ★南部地区★

11月16日(土) 午前9時～午後3時

#### ●場 所●

南部営農経済センター敷地内

#### ●内 容●

農産物や姉妹JAcanaがわ西湘による農産物販売、取引メーカーの展示即売、模擬店、組合員対象抽選会、支店ブースやステージで各種イベントなど実施予定

※今年のJAまつりは日光・南部ともに1日の開催になりますのでご注意ください

### 同時開催

### JAかみつがサービス(株)展示会(農機・自動車)

日光地区は8～9日開催、南部地区は16日のみとなります。

●問い合わせ先：本店くらしの活動課 TEL:0289-65-1012



●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ます。

| 地区   | 物件名          | 間取   | 賃料・共益費 | 地区  | 物件名         | 間取   | 賃料・共益費  |
|------|--------------|------|--------|-----|-------------|------|---------|
| 東町   | ラフォーレ・アクシス   | 3DK  | 47,000 | 千渡  | ラフォーレ・ルジャンセ | 2DK  | 40,000～ |
| 幸町   | 塚原マンション      | 2LDK | 39,000 | 千渡  | ラフォーレ・光     | 2DK  | 38,000  |
| 上石川  | ラフォーレ・シャンポール | 2LDK | 46,000 | 玉田町 | ラフォーレ・ファイブ  | 3DK  | 44,000  |
| 千手町  | ラフォーレ・アバンセ   | 3DK  | 45,000 | 吉沢  | グランドクロニ吉沢   | 2LDK | 50,000  |
| 西鹿沼町 | ラフォーレ・コート    | 2DK  | 42,000 | 森友  | グランドクロニヴィラ  | 2LDK | 45,000  |

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。

お問い合わせ

■JAかみつが資産管理センターへ

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

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

直売所スマイルチャレンジ  
(通称スマ・チャレ) Big

★9月期賞品「梨」 当選100名様  
(6～8月応募分) おめでとう  
ございます

★次回12月期(9～11月応募分)の賞品

鹿沼産コシヒカリ5kg  
(さつきの舞)



100名様に  
プレゼント  
12月上旬抽選  
(1月中旬頃発送)

●携行缶へのガソリン販売に係る  
取り扱いについて

京都市内でガソリンを用いた放火事件が起き、甚大な人的被害が発生いたしました。この事件を受け、携行缶へのガソリン販売におきましては、以下の販売対応とさせていただきますので、ご理解ご了承いただきますようお願い申し上げます。

1. 1回あたりの販売数量を制限させていただきます。
2. 給油前に以下の項目を「携行缶ガソリン販売確認書」に記入していただき、身分証明書を提示していただきます。

①氏名・住所 ②使用目的 ③購入数量 ④身分証明書(運転免許証・保険証等)※現物確認

※注：上記①～④について確認できない場合は販売をお断りさせていただきますが御座います。

株式会社JAエルサポート

JAバンクからのお知らせ

「定期貯金期日(満期)のご案内」および  
「定期積金期日(満期)のご案内」の  
発送終了について

定期貯金(定期貯金、定期積金など)のお取引をいただいているお客さまに発送しております下記のご案内状につきまして、誠に勝手ながら、2019年10月31日作成分をもって、発送を終了させていただきます。

(1) 発送を終了するご案内状

【定期貯金期日(満期)のご案内】

| 対象商品                  | 定期貯金、積立式定期貯金、譲渡性貯金     |
|-----------------------|------------------------|
| 内容                    | 満期日、中間利払日などのご契約内容      |
| 作成時期                  | 原則として満期日、中間利払日の2か月前の月末 |
| ※発送を継続する先             |                        |
| ●法人・団体のお客さま           |                        |
| ●課税区分がマル優の口座をお持ちのお客さま |                        |

【定期積金期日(満期)のご案内】

| 対象商品        | 定期積金             |
|-------------|------------------|
| 内容          | 満期日などのご契約内容      |
| 作成時期        | 原則として満期日の2か月前の月末 |
| ※発送を継続する先   |                  |
| ●法人・団体のお客さま |                  |

(2) ご案内状でお伝えしている内容のご確認方法

ご案内状の発送終了後は、下記の方法にてご確認いただきますようお願い申し上げます。

| 本件後のご確認方法                            | 内容  |
|--------------------------------------|---|
| 通帳、証書                                | 通帳や証書に記載の元金・預入期間・満期日・利率(定期積金の場合は利回り)をご確認いただけます。   |
| Eメール通知サービス<br>(※2019年11月頃サービス開始予定です) | JAネットバンクをご契約の、個人のお客さまを対象に、ご案内状と同様の内容をEメールで受け取ることができるサービスです。この機会に、JAネットバンクのご利用をご検討いただきますようお願い申し上げます。 |

今後もお客さまにご満足いただける商品・サービスの提供に努めてまいりますので、変わらぬご愛顧を賜りますようお願い申し上げます。

※ご不明の点は、最寄りのJA窓口へお問い合わせください。



## 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クボタコンバイン（鹿）   | SR35G                      | 110万円 |
| ②クボタコンバイン（鹿）   | SR20JHDW                   | 60万円  |
| ③イセキコンバイン（鹿）   | HVA216G-ZKWC               | 50万円  |
| ④イセキコンバイン（鹿）   | HV218G-AWC                 | 60万円  |
| ⑤イセキコンバイン（日）   | HFG452GZCATRLW<br>4条 キャビン付 | 200万円 |
| ⑥サタケ乾燥機（日）     | GDR15SZ                    | 25万円  |
| ⑦イセキ田植機（日）     | PZ80HGLF<br>8条植            | 60万円  |
| ⑧ニプロドライブハロー（日） | HS2010B                    | 10万円  |

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バンク栃木は皆さまの農業経営の発展を応援します！

## 農業近代化資金

農機具を更新して作業効率をあげたい！  
ハウスを新設して生産を拡大したい！  
畜舎を増強して飼養頭数を増やしたい！

JAバンク利子補給で

実質負担  
金利

(借入当初5年間)

0%

さらにJAバンク保証料助成により、保証料不要！  
保証料はJAバンク栃木が負担します。

金利イメージ

基準金利<sup>※1</sup>

1.7%

県利子補給<sup>※2</sup>

(1.3%)利用で

0.4%

県利子補給・JAバンク利子補給<sup>※3</sup>

の併用で

0%



JAバンク栃木

## 各種相談会

相談は  
無料

### ○税務相談会（要予約）

令和元年11月14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）

令和元年11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

### ○年金相談会（要予約）講師：笹沼和子 社労士

令和元年10月26日（土） 西方支店  
TEL0282-92-2520 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

令和元年11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）・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）  
日光市森友923-1 TEL0288-22-0251

## 編集後記

この秋、新しい事に挑戦を始めました。秋は何をするにも好季節なのかもしれませんね。秋の夜長に読書をしながらか、トレーニングをして、その分おいしいものを食べて秋を十分に満喫できます。あ、その様子を絵日記に記せばさらにいいな。いっぱいやりたいことがある秋です。組合員の皆様も農作業を終えて、秋の夜長に一杯やるのもいいですね。（いっしー）

## 9月の理事会

### 協議事項

9月27日開催

- (1) 第2四半期決算実績検討について
- (2) 平成31年度上期実行計画進捗状況について
- (3) 平成31年度下期対策の検討について
- (4) 出資の減口について

### 報告事項

- (1) 平成31年度上期内部監査報告について
- (2) 固定資産処分計画および進捗状況について
- (3) 固定資産の減損処理について
- (4) 組合員アンケート結果について
- (5) 親子農業体験の実施について
- (6) 平成31年度上期「支店だより」等発行状況について
- (7) 貯金外部確認監査に伴う個人データの漏えい等事案の報告について
- (8) コンプライアンスプログラムの進捗状況について
- (9) 相談・苦情等処理状況について
- (10) 反社会的勢力の取引排除にかかる対応状況について
- (11) 自主点検取りまとめ結果報告について
- (12) 資産自己査定結果について
- (13) JAかみつがサービス(株)8月末実績報告について
- (14) 自動車推進役職員総ぐるみ運動8月末実績及びオートパル利用状況について
- (15) 夏期貯蓄推進運動の取組み結果について
- (16) 第8回年金友の会連絡協議会ゴルフ大会の開催について
- (17) 定期的集金業務の廃止に向けた取組み結果について
- (18) 第2四半期の余裕金運用状況報告について
- (19) 令和1年産米モニタリング検査結果について
- (20) 消費増税に伴う青果物手数料の対応について
- (21) 直売所実績報告について
- (22) 令和2年用春夏肥料・農薬・資材の推進について
- (23) 平成31年度盆用品推進結果について
- (24) 不必要農薬・農薬空容器の回収について



第13回

# JAかみつが 人形供養祭

2019年10月1日発行  
(毎月1回発行)

10月号

編集・発行／上都賀農業協同組合 総務部

〒322-0044 鹿沼市鳥居跡町983-1  
☎0289(05)1012

印刷所／(有)アートプリント



## ●開催日●

10月19日(土)  
葬祭センターかみつが  
10月26日(土)  
JAかみつが森友ホール

## ●開催時間●

受付: 9:00~10:00  
開催: 10:00~12:00



供養費用は、**1,500円**(1家族)となります。  
JAふれあい倶楽部会員の方は、  
**500円**(1家族)になります!



ビンゴやイベントもいっぱい!  
みんなで遊びに行こう!



# ご注意ください!!

- ・お預かりできるのは**人形のみ**です。
- ・ガラスケース・ひな壇・金属製のもの・包装紙等は必ず除いてお持ちください。
- ・人形はビニール袋に入れてお持ちください。**段ボールでのお持込みは不可です。**

## ●お問い合わせ先●

鹿沼地区 葬祭センター かみつが ☎0289-63-0688  
栗野地区 鹿沼市鳥居跡町983-2  
西方地区

JAかみつが ☎0288-22-0293  
日光地区 森友ホール 日光市森友926