

わみつが

No. 253

Monthly Public Magazine

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

2020
05
May

特集

旬の野菜で楽しむ

初夏のさっぱり漬物



SMILE MONKEYS

豊かな明日へ 地域と共に

かみつが

おびにおん

O P I N I O N

●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

『監事としての 務めを果たす』



上都賀農業協同組合
代表監事

横尾 光夫

監事としては2期目となり、代表監事としてJAの職務執行が適正か監査しております。監事の職務以外には、栗野地区自治会協議会長、なか町自治会長をしております。

監事は職務の執行を監査し、法令に反していないか、コンプライアンスが遵守されているかなどを調査、確認しております。現在、公認会計士監査に移行したことにより、監事の役割、内部統制システムの整備・運用がさらに重要となりました。私たち役員が主体的に動き、内部統制システムの有効性を高め、JA経営を安定させていくことが必要です。今後もJAが適正により良い組織運営をできるよう、監事としての務めを果たしてまいります。

『地域に信頼される よりよいJAのために』



上都賀農業協同組合
監事

倭文 澄夫

今期より監事に就任いたしました倭文と申します。普段は水稲とそばを栽培しております。

私は監事として、JAの職務が効率よく法令に定められている通りに執行されているか、職員が研修等に参加できるような体制が整えられているか等、組合員の皆様のためJAが皆様の暮らしを支えていることができるかを確認しております。JAのより良い組織経営のためにも、地域の信頼性を高め、持続可能なJAの経営基盤の獲得及び強化に向けて、監事として監査に力を尽くしてまいります。

かみつが

No.253
[5月号]
2020.5.1

CONTENTS

表紙

鹿沼市いちご新規就農者研修事業

かみつがおびにおん

上都賀農業協同組合 代表監事

横尾 光夫

上都賀農業協同組合 監事

倭文 澄夫

あぐりNOW

支店再編計画説明会

「持続可能な経営・財務基盤の確立のために」

特集

旬の野菜で楽しむ
初夏のさっぱり漬物

TOPICS

健康百科

「睡眠の質を上げる方法」

上都賀総合病院健康管理センター 保健師

石澤美奈子

未来を拓く協同組合

SDGsとJA

営農情報

あぐりツッシュ

鹿沼市中粕尾 金子 真幸さん

かみつが de choice

「岡田青果店」

あぐり なう NOW

支店再編計画説明会

持続可能な経営・

財務基盤の確立のために

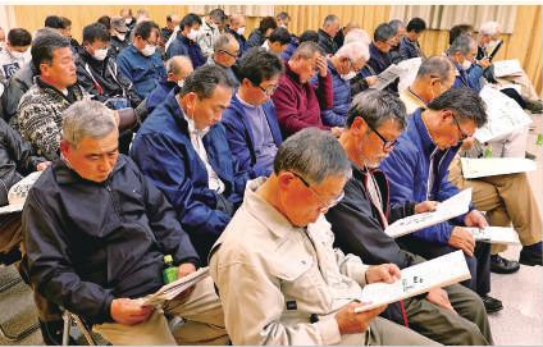
当JAが「創造的自己改革の実践」に基づき、農業と地域の発展に永続して貢献していくためには、事業運営態勢や収支構造の見直しをはかり、将来にわたり持続可能な経営・財務基盤を確立させなければなりません。

令和元年12月の理事会において、新たな支店体制となる支店再編計画(案)が承認されたことから2月25日から3月12日にかけて、説明会を開き、再編の説明を行いました。

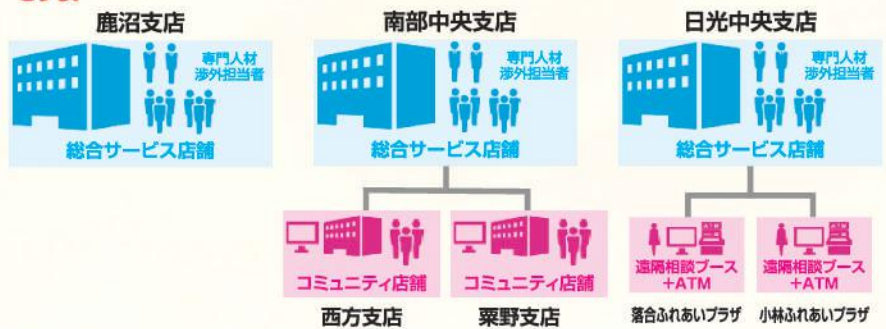
説明会では、出席いただきました皆様から貴重なご意見、ご要望をいただきました。今月の総代会で承認をいただき支店再編に取り組んでまいります。皆様のご理解とご協力をお願い申し上げます。

開催支店	開催日	開催場所	出席者数
菊沢支店	2月25日(火)	菊沢支店会議室	28名
南押原支店	2月26日(水)	南押原コミュニティセンター会議室	16名
北犬飼支店	2月27日(木)	北犬飼支店会議室	17名
東大芦支店	3月2日(月)	東大芦コミュニティセンター会議室	21名
西方支店	3月3日(火)	西方支店会議室	7名
栗野支店	3月6日(金)	栗野支店会議室	15名
小林支店	3月10日(火)	小林公民館会議室	53名
落合支店	3月11日(水)	落合支店会議室	45名
豊岡支店	3月12日(木)	豊岡支店会議室	13名

〈支店再編の取組スケジュール〉



説明を聞く参加者



●鹿沼市いちご新規就農者研修事業



▲研修を受ける濱崎真知さん(中央右)、浪崎雅史さん(中央左)、鈴木亮さん(左)

いちご市(鹿沼市)が取り組むいちご新規就農者研修事業の始業式が4月3日に鹿沼市農業公社で行われました。

始業式では、新たにイチゴ就農者を旨とする第4期生3人が決意表明を行い、始業式後は、出合いの森いちご園で研修を行いました。

今月の表紙

- 裏表紙
- インフォメーション
- かみつが通信
- 頭の体操
- おたよりひろば・みんなの作品
- LETTERS
- 今月のRECIPE(レシピ)
- 日光市木和田島 飯島雄志くん 伊織ちゃん
- Happy Dream (はっぴーどリーむ)
- ベジタブルライフ



トマトの 白だし漬け 〜蜂蜜酢風味〜

【材料】2〜3人分

トマト…2個

※ミニトマトの場合は

10〜15個程度

白だし…60ml

水…60ml

米酢…大さじ1

蜂蜜…小さじ1

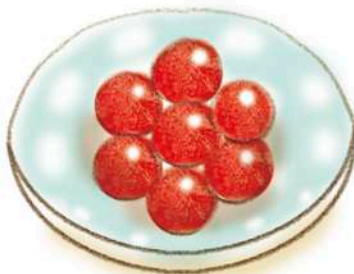
オリーブ油…小さじ2

【作り方】

(1) トマトはへたを取り、皮をむく。

(2) ジッパー付きの保存袋に白だし、水、米酢、蜂蜜を入れてよく混ぜて(1)を入れる。

(3) 冷蔵庫で半日以上漬け、食べるときにオリーブ油を掛ける。



トマトのへたの部分にフォークを刺し、じか火に当ててから氷水に漬けると、皮が簡単にむけます。湯むきしてもよいでしょう。ミニトマトの場合、皮はそのままでもよく、へたを取りつまようじで数カ所を開けると味がなじみやす。冷やして食べると美味。夏は凍らせてシャーベット状にしても楽しめます。

ナスの塩昆布漬け 〜青ジソを添えて〜

【材料】2〜3人分

ナス…1本

塩昆布…10g

白すりごま…大さじ1

ごま油…大さじ1

青ジソ…1枚

【作り方】

(1) ナスは縦半分に切り、斜め薄切りにする。

(2) ボウルに(1)を入れ、塩昆布、白すりごま、ごま油を加えて、手でもむようにあえる。

(3) 味がなじんだら、千切りの青ジソを添える。

パパッと作ってすぐでも食べられる簡単あえ物風のお漬物。ごま油の香りで食欲もアップ。漬ける時間がないときにお薦めの時短レシピです。キュウリ、セロリ、カブ、ピーマンなど他の野菜でも代用可能。ミョウガやショウガの千切りを加えても美味。ご飯のお供、そうめんなどの麺類にのせて召し上られ。



キュウリの ビール漬け

【材料】2〜3人分

キュウリ…2〜3本

ビール…100ml

塩…小さじ2

砂糖…大さじ3

【作り方】

(1) ジッパー付きの保存袋にビール、塩、砂糖を入れてよく混ぜておく。

(2) キュウリは両端を切って(1)に入れる。

(3) 冷蔵庫で半日以上漬ける。

漬けている間にビールのアルコール分はほとんど飛ぶため、お酒が苦手な方やお子さまでも食べられます。気になる方はノンアルコールビールで。発泡酒は苦味が強い傾向があるので、通常のビールがお薦めです。漬け汁にタカノツメを加えたり、からしやワサビを入れても美味。ミョウガやセロリを加えてアレンジしても楽しめます。甘味が苦手な方は砂糖の量で調節を。皮を所々むいたり、カットしてから漬ければ短時間で味がなじみます。



初夏の さっぱり漬物

旬の野菜で楽しむ

レタスの 塩レモン漬け

【材料】2〜3人分

レタス…1個
レモン…1/2個
昆布…3cm角1枚
塩…小さじ1
砂糖…小さじ2
オリーブ油…小さじ1



【作り方】

- (1) レタスは手で縦に裂くように1枚を4〜6等分する。
- (2) ジッパー付きの保存袋に(1)を入れ、レモンを搾り、昆布、塩、砂糖、オリーブ油を加えて、軽くもむ。
- (3) 冷蔵庫で30分以上漬ける。

レモンを搾った後にスライスした皮も入れて漬けると、風味がよくなります。国産レモンなどが楽しめる時期がお薦めです。30分程度でサラダ感覚で食べられ、1日以上漬ければレモンや昆布の味がなじみ、食感も浅漬け風に。数日漬けてもレタスのシャキシャキ感は残り、爽やかな味わいなので箸休めにも最適。レタスがたっぷり食べられるレシビ。ハクサイやキャベツで作ってもおいしいです。

季節の野菜を使って手軽にできる漬物をご紹介します。野菜のおいしさを凝縮した、さっぱり食べやすい漬物で、素敵なおうち時間を過ごしましょう。

監修 野菜ソムリエ上級プロ KAORU

イラスト 小林裕美子

パプリカのマリネ

【材料】2〜3人分

パプリカ(赤・黄)…各1個
米酢…60ml
砂糖…大さじ2
塩…小さじ1
黒こしょう…少々
ローリエ…1枚



【作り方】

- (1) パプリカは一口大に切って熱湯でさっとゆで、水気をよく拭き取る。
- (2) 保存容器に米酢、砂糖、塩、黒こしょうを入れて、よく混ぜる。
- (3) (2)に(1)、ローリエを入れ、冷蔵庫で半日以上漬ける。

パプリカが熱いうちに調味液に入れると、味がなじみやすいです。ペーパータオルなどで水気をよく拭き取ると味が薄くなりません。パプリカから水分が出るので、最初は調味液が少なく感じて大丈夫です。大きめに切ると歯応えが楽しい、細切りにするとしんなりした食感に。ローリエは、ローズマリーなどのハーブを代用してもいいでしょう。

季節野菜の ヨーグルト みそ漬け

【材料】2〜3人分

みそ…100g
ヨーグルト…200g
お好みの野菜…適量



【作り方】

- (1) ヨーグルトは半量になるくらいまで水切りする。
- (2) ジッパー付きの保存袋、または底が広い保存容器にみそと(1)を入れてよく混ぜる。カブ、ニンジン、セロリ、ミョウガなど
- (3) お好みの野菜を適当な大きさに切って(2)に入れ、冷蔵庫で半日以上漬ける。

身近な食材で簡単にできるみそ床。発酵食材のヨーグルトとみその働きで、時間をかけたような深いうま味が楽しめます。キュウリ、ナスなど定番野菜の他、どんな野菜でもおいしく仕上がります。季節を問わず、旬の野菜を用いて一年中楽しみましょう。



畜魂碑前で祈る和田会長

家畜への感謝と鎮魂を込めた祈り

JAかみつが日光畜産協議会は3月19日、日光宮農経済センター敷地内の畜魂碑前で、「畜魂祭」を開きました。肉牛、和牛繁殖、養豚の各部会代表者が集まり、家畜への感謝と鎮魂を込めた祈りを捧げました。

和田恭輔会長は「畜産関係は厳しい状況にあるが、家畜に感謝すると共に、我々も健康管理に気をつけ、丹精込めて家畜を育てていきたい」とあいさつしました。



ほ場を確認する組合員

タマネギの生育状況確認

小林地区玉ねぎ生産組合は3月24日、組合員宅のほ場で令和2年産のタマネギ現地検討会を開きました。

昨年の台風により定植に遅れが見えたものの、生育状況は順調。暖冬の影響もあり、株の肥大が進んでいます。

鷹箸孝子組合長は「消費者に喜んでもらえるように、収穫に向けて栽培管理を徹底していく」と力を込めます。



自慢のラジコンボートを披露

ラジコンボートで除草作業を省力化

鹿沼市栗野地区で水稻栽培をする農家は、地区内のほ場で農繁期に向けた農薬散布用無線操縦ボートの試運転を行いました。農薬メーカーも参加し、生産者がどのようなボートを使って散布するのかと注目、参加者と情報交換を行いました。

主催者の(株)農業生産法人ワタナベ代表の渡邊宏幸さんは「昨年の台風で難しい栽培になる可能性もあるが、ボート所有者も増えているので、今年も豊作を願って取り組んでいきたい」と意気込みます。



あいさつをする山ノ井部会長

一致団結して困難を乗り越える

上都賀農協和牛肥育部は、南部宮農経済センターで令和元年度通常総会を開きました。事業報告及び収支決算と、令和2年度事業計画及び収支予算を承認しました。また、役員改選が行われ、新役員は以下の通りです。

▽部会長＝山ノ井亮司 副部会長＝横尾光広、会計＝阿久津光、監事＝菅野谷悟

総会后、表彰式を行い、最高販売金額賞、最高販売単価賞、優良出荷者賞を表彰しました。表彰者は以下の通りです。(1位のみ紹介)

▽最高販売金額賞＝谷田部明、▽最高販売単価賞＝菅野谷悟、▽優良出荷者賞＝手塚利夫



鹿沼市高橋臣一
教育委員長(中央右)へ贈呈



日光市齋藤孝雄教育委員長(右)へ贈呈

ランチョンマット贈呈式

JAかみつがでは毎年、安全・安心な県農畜産物を食べて健康に育ててもらおうと、JAグループ栃木の活動の一環で、管内の小学校新入児童が学校給食で使う「ランチョンマット」を贈呈しています。他にも小学校新3年生、5年生に社会科副読本2種類を贈呈しています。大橋正春組合長ら役員が3月中旬に鹿沼市、日光市の教育委員会を訪問し、贈呈式を行いました。

鹿沼市高橋臣一教育長、日光市齋藤孝雄教育長は「大変ありがたい。今後も食育事業に力を入れ、JAと協力していきたい」と話しました。



新型田植え機の性能を確かめる参加者

新型農機の性能確かめる

JAかみつがサービス(株)は4月4日、日光市内のほ場で新型田植機とスマート農機実演試乗会を開き、農繁期を前に、各種農機の最新機種の実演会で販売促進活動を行いました。

実演会では、スカイテックや各農機具メーカーが、新型の田植機、ドローンなどの操作や性能を説明、試乗実演を行い、参加者は使い心地などを確かめました。



SNS開設を祝うスマイルモンキーズ!!

SNS活用で情報発信強化

当JAでは広報活動の強化に向けてSNSの利用を始めました。始まったのはLINE(ライン)とInstagram(インスタグラム)。広報誌では紹介しきれない情報や写真などを投稿したり、イベントの開催情報などリアルタイムでの発信がされますのでぜひご覧ください。

LINE・Instagramはホームページ、以下のQRコードからお入り下さい。



Instagram QRコード



LINE QRコード



大橋正春組合長(左)に受賞報告をする半田さん

日本農業賞を受賞

日光市岩崎でそばの生産、加工、そば店を経営する半田耕一さんは「第49回日本農業賞食の架け橋の部・奨励賞」を受賞しました。

半田さんは、四季を通じたそばの生産、提供、そばプリンの生産などによって、生産者と消費者を結び、農業や地域を活性化した実績が認められました。また、半田さんはとちぎGAP第一認定者として食の安全安心の見える化にも取り組んでいます。



「睡眠の質を上げる方法」



上都賀総合病院
健康管理センター 保健師
石澤 美奈子

睡眠は、疲労の回復を促し、次の日の心身の活動エネルギーを作る意義があり、生きるためには欠かせることができません。質の悪い睡眠は、だるさや頭痛を引き起こし、注意力・集中力・記憶力の低下を招きます。免疫力も低下し、病気を発症・悪化しやすくなるほか、生活習慣病やうつ病のリスクも高まります。しかし、睡眠の質を上げることで、これらの予防・改善ができます。睡眠の質を向上させる方法をご紹介します。

① **必要なだけの睡眠時間を確保する**
必要以上に睡眠をとるのではなく、日中の眠気で困らない程度の睡眠時間を確保しましょう。

② **適度な運動を行う**
日中に適度な運動を行うと、入眠しやすくなり、睡眠途中での目覚めも少なくなります。ただし、寝る前の激しい運動は、入眠を妨げるので控えましょう。

③ **朝の目覚めをよくする**
1日のはじめにカーテンや障子を開けて部屋を明るくすることで、体のスイッチがONに切り替わります。朝食をとることも朝の目覚めを促します。

④ **寝る前の夜食・飲酒・たばこ・カフェインを控える**
夜食は入眠を妨げます。アルコールを飲むと、睡眠が浅くなり、熟睡感が得られなくなるため、「寝酒」もおすすめできません。タバコのニコチンやカフェインは目を覚ます作用があり、カフェインにはさらに利尿作用もあるため、夜中にトイレで目が覚めやすくなります。

⑤ **寝る環境を整える**
自分にあつたリラクソスの方法をみつけましょう。心地よい温度・湿度を調整し、寝る前からある程度部屋を暗くしておく、スムーズな入眠につながります。

⑥ **眠くなってから寝床に就き、起きる時間は一定にする**
無理に眠ろうとするとかえって緊張して、眠れなくなってしまう。眠気を覚えるまで、いったん寝床を出て気分転換してみましょう。就寝時刻が遅れても、起床時刻は遅らせず一定に保つことで、体のリズムが整います。生活の質を上げるためにも、まず睡眠の質を上げてみませんか。

未来を拓く協同組合

SDGsとJA



監修=JCA(日本協同組合連携機構)

飢餓をゼロに

国連が掲げるSDGs(エスディージーズ、持続可能な開発目標)の項目の1つに、「飢餓をゼロに」があります。世界の飢餓人口は2018年、8億2160万人(世界人口の9人に1人)に上ることから、「食料安全保障や栄養改善の実現」「持続可能な農業の促進」が世界の課題となっています。

JAグループは従来、国内の農業振興や食料の安定供給に大きな役割を担ってきました。また、高齢者・障がい者等への配食事業、子ども食堂やフードバンクの運営等にも取り組み、地域に根ざした協同組合として地域住民の暮らしを支えています。例えば、JAによる子ども食堂の取り組みは各地で広がっており、JA独自の開設・運営や地域の協同組合等との連携、JA直売所の食材提供、組合員組織(女性部、青年部)による支援等、多様な形態で運営し、子どもたちの食事と交流の場づくりに努めています。



SDGsに関連する主な取り組み

子ども食堂(茨城)

茨城県の生協が社会福祉協議会、JA、行政と連携して子ども食堂を実施。地元JAは無償で食材を提供し、調理や学習支援のボランティアのサポートを受けて運営しています。



フードバンク(神奈川)

フードバンクかながわは、個人や団体・企業から、消費するには十分安全であるにもかかわらず廃棄されてしまう食料の寄贈を受け、支援を必要としている生活困窮者等に非営利団体を通じて適切に配るフードバンクシステムをつくっています。この取り組みにJAグループも参加しています。



JCAホームページ等から作成



耕そう、大地と地域のみらい。



さといもの湛水栽培が本格スタートします

昨年から管内で、さといもの湛水栽培の試作が始まりました。湛水栽培とは、さといもを稲作のように、ほ場に水を張った状態で栽培する新しい管理方法で、鹿児島県を中心に技術開発されました。通常の栽培に比べ、収量が増える、コガネムシによる食害が激減する、雑草が生えにくくなるなどが主な特徴です。

今年から、日光青果協議会内に里芋研究会が発足し、本格的に湛水栽培が始まります。研究会員の中には、初めてさといもを作付けする方も多く、また、既存生産者でも栽培期間中に水を流し入れながら栽培した経験はありません。生産者の皆さんは、現地検討会や栽培講習会を通して、さといも栽培に理解を深め、秋の実りに期待を膨らませています。

これからも継続して現地検討会等を実施していきますので、さといも湛水栽培に興味を持たれた方は、その目で確かめ、来年栽培に取り組んでみませんか。



初めて使用する「畝立てマルチャー」の講習会

就農相談会

～野菜作りに挑戦してみませんか～

●JA職員が相談にお答えします!!

- ・退職後、農業を始めたい方
- ・野菜を作って直売所へ出荷したい方

★気軽に越し下さい★

●日 時：令和2年6月28日(日)
午前9:00～12:00

●開催場所：南部営農経済センター
鹿沼市奈佐原町584-1

【予約受付、問い合わせ先】

JAかみつが南部園芸特産課

TEL0289-75-3821

※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。

※平日でも事前に問い合わせいただければ対応いたします。



第54回修了生と関係者

令和元年度(第54回)上都賀地方 フレッシュファーマーアカデミー修了式

上都賀農業振興事務所は3月10日、上都賀庁舎会議室で令和元年度(第54回)上都賀地方フレッシュファーマーアカデミー修了式を開きました。

修了生7名は約1年間、農業の基礎、複式簿記、農業制度金融、新規就業支援制度など基礎的知識を学びました。同アカデミーはこれまでに800名が修了し、地域のリーダーや先進農家として活躍しています。

大橋正春学園長(JAかみつが組合長)は「当アカデミーを修了した先輩方は先進的な農業に取り組み、活躍している。皆さんも魅力ある農業経営の実践に挑戦してほしい」と期待を込めてあいさつしました。

修了生代表の仁木武さんは「農業の幅広い知識・技術や多くの情報を得ることができた。今まで学んできたことを胸に多くの仲間と協力して農業経営に励みたい」とお礼の言葉と意気込みを語りました。

あぐり
コミュニティ

鹿沼市中粕尾

金子真幸さん(32)

金子さんはご両親と3人でニラを
22年栽培する専業農家です。



鹿沼ニラブランドに 誇りを持って

「自分で頑張った成果が反映されていくのが農業のおもしろいところ」と笑顔で話す真幸さん。就農して4年目を迎える若手生産者です。

父(豊さん)の代から始まったニラ栽培。当初、真幸さんは就農する気持ちはなかったそうです。サラリーマンとして勤めていた真幸さんは、「自分の生活スタイルに合わせて仕事ができる農業に魅力を感じ始めた」と故郷へ戻り就農を決意。ニラ農家やとちぎ農業未来塾で研修を受け、基礎知識、技術を習得していききました。

今年からは自分の名義でニラを出荷するようになり、農業におもしろみを感じている真幸さん。「父と意見が食い違つときもあるけど、良いニラを出そうという気持ちは同じ」と話します。出荷する際の調整に一番力を入れていきます。「鹿沼ニラのブランドに誇りを持って、その名に恥じぬようなニラを出荷していきたい」と力を込めます。

また、「ニラを生産する若手が少ないので、自分が先導していきけるようにニラ栽培の素晴らしさを伝えていきたい」と意気込みます。

今後の目標については「ニラ調整機、ハウス資材の導入、雇用拡大で栽培面積の規模拡大を目指して、鹿沼ニラの伝統を守っていききたい」と語ってくれました。



かみつが de Choice

かみつがでチョイス

『岡田青果店』

岡田青果店では、豊富な種類の手作りで懐かしい味のお総菜が味わえます。新鮮な野菜、果物や刺身も取りそろえて家庭の食卓を充実させます。

お店の方は「手作りのおいしいお総菜を多くの人に食べて欲しい」と語ります。

今回「広報誌かみつが5月号を見た」と一言添えていただくと、『おまけの駄菓子』をサービス致します。

※期限は5月末日まで

住所:鹿沼市下田町2-1404-3 電話:0289-62-2589



5月の運勢



9/23~10/23
天秤座

経験者に話を聞きに行けば素晴らしい打開策を思い付きそう。地域の歴史探訪も視野を広げる良いきっかけに

JA
KAMITSUGA 10



お外遊び大好き
仲良し兄妹!

飛竜さんを持ってはいポーズ!!

●日光市木和田島

飯島雄志くん (3歳) 伊織ちゃん (1歳)

お父さん：太陽さん お母さん：翔子さん

Happy Dream

雄志くんと伊織ちゃんはケンカもするけどとっても仲良し。二人ともお外で遊ぶのが好きで、特にうちのトラクターやバイク、田植え機やコンバインに乗せてもらうのが大好きです。雄志くんの好きな食べ物は焼きおにぎりで、伊織ちゃんはチキンナゲットやしゃけおにぎり、ミートボール。最近では恐竜に興味を持ったようで、テレビでジュラシックパークを一緒に観ています。二人とも4月から幼稚園に通い始め、雄志くんはあいさつを、伊織ちゃんはおじぎができるようになりました。

両親は「二人仲良く、前向きで元気に育ててほしい」と願いを込めます。



★キュウリとラッキョウの ゴマ青海苔かけ

今月のよい食レシピ



材料(1人分)

- キュウリ.....1/4本
- 甘酢漬けのらっきょう.....3粒
- ※らっきょうの甘酢.....小さじ3
- ※レモン果汁.....小さじ1/2
- ☆白ゴマ、青海苔.....各2~3ふり

作り方

- 1.キュウリを千切りにして器にのせ、らっきょうをのせ、※を混ぜたものをつける。
- 2.☆をふる。

JAグループHP「お手軽よい食レシピ」より



野菜ソムリエ上級プロ

KAORUの

ラッキョウ

ベジタブル
ライフ

～初夏が旬の薬効野菜～

イラスト：小林裕美子



ラッキョウのプロフィール

【分類】ヒガンバナ科ネギ属
【原産地】中国
【おいしい時期(旬)】初夏(5~7月ごろ)
【主な栄養成分】
カリウム、食物繊維、アリシンなど
解説：KAORU

保存方法

芽が出るのが早いので、購入後はすぐに下処理して保存
すぐに下処理できない場合は、新聞紙などに包みポリ袋などに入れて冷蔵庫で保存のできるだけ翌日には下処理を



楽しみ方・食べ方のコツ

甘酢漬け、しょうゆ漬け、みそ漬け、砂糖漬けなど



水洗いした後、芽と根をカットして皮をむき、お好みの漬け方で漬ける

生のままどうぞ!



エシヤロット、島ラッキョウは、みそ、マヨネーズを付けてお手軽に

おつまみ

スライスしてかつお節やしょうゆなどとあえる



調味料
みじん切りにして、いろいろな料理に使える



天ぷらなどの揚げ物、炒め物

意外な食べ方
焼きラッキョウ

しょうゆを垂らすと美味!

シンプルに串に刺して網で焼くだけ



ラッキョウ漬けは欠かせない!

洗いラッキョウとは洗って根を切った状態で販売されているものそのまま泥付きで売られている生ラッキョウと洗いラッキョウがある



ラッキョウの力

食物繊維 便秘予防

コレステロールの吸収を抑えたり、血糖値の上昇を抑える働きがあるといわれる水溶性食物繊維が多い生活習慣病の予防効果が期待できる

カリウム 高血圧予防、むくみ改善

利尿作用があり余分な塩分を体外に排出する

アリシン

疲労回復、血行促進、免疫カマッパなど

特有の香りのもと々マネギや長ネギ、ニラ、ニンニクにも含まれる硫化アリルの一種



● 趣の変わった表紙の写真Goodです。新鮮です。(日光市Mさん)
 ● 3月号の表紙では、ごはん・お米とわたしコンクールの作品をご紹介します。紹介した作品以外にも、多くの小中学生から応募された素敵な絵画や作文を見させていただき、どの作品もご飯やお米に対する思いに溢れた素晴らしい作品でした。

● 今まで気づかなかったけれど、星占いがあったのでびっくりです。(鹿沼市Sさん)
 ● 広報誌を隔々までご覧いただきありがとうございます。毎月の運勢が掲載されていますので、ぜひ参考にしてください！

みんなの作品

俳句

〔日光市岩崎 矢嶋三郎〕
 つばめくる住みより季節共に来る

〔鹿沼市藤江町 朗魚〕
 暖冬で花の目覚めの早き春

〔鹿沼市上奈良部町 高木蔵〕
 コロナ禍でスポーツ記事の味気無さ

短歌

〔鹿沼市藤江町 秋朗〕
 春の野辺野草の群れの舞踏会
 オドリコソウにツクシが混じる

〔日光市藤原 星一次〕
 新型のコロナの為に延期する
 五輪の故に終息願う

〔日光市猪倉 福田節子〕
 先立たれ心しずかに手を合わす
 夫を偲びて又手を合わす

〔日光市猪倉 金田恵子〕
 肌寒き春の嵐にふるえつつ
 今盛のカタクリの花

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います。
 (掲載しない場合もあります)



〔鹿沼市下遠部 相場栄子〕
 犬を連れ孫と散歩に今日も行く
 休校日課は一ヶ月越す

〔日光市吉沢 手塚美智〕
 剪定を怠たる庭木が狙われる
 巣作り急ぐ鳥の番に

〔鹿沼市久野 広田文子〕
 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〕
 黄金波心にかへば種子を蒔く
 味は自慢の一等米

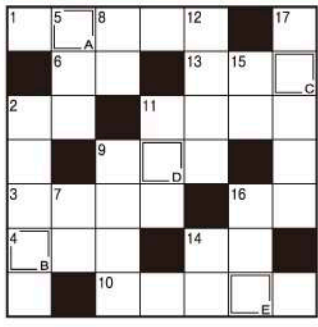
〔日光市轟 狐塚昭子〕
 万作の黄は幸の色なれど
 コロナウイルスのニュース悩まし

4月号の答え
 2... 枝切りばさみの模様が違う
 4... 時計が2時から3時に変わっている
 7... 汗をかいている
 9... 茂みの量が違う
 12... 犬のしっぽの向きが違う



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?



タテのカギ

- 知事選の期日前——に行ってきた
- 耳は聴覚、鼻は嗅覚、目は
- ソウやライオンを数えるときに使う言葉
- 大きな口を持つ爬虫(はちゅう)類
- 往年のヒット曲「——のハワイ航路」
- 武者人形はかぶっていることが多い
- 茶畑で行う収穫作業
- 数え年70歳のお祝いです
- アシカやオットセイより大きな海獣
- 飛行機で物を運ぶこと
- 田畑を耕す農耕機械

ヨコのカギ 出題・ニコリ

- 端午の節句に食べる和菓子
- 損の反対語
- あの人、いい人なんだけど、——多いんだよなあ
- 邦画ではありません
- シオマネキやガザミはこの仲間
- 馬具の一つ。足を掛けます
- 春の大型——をゴールデンウイークといいます
- クラブ——、救援——、——写真
- 与党と対立することが多い
- たくと良い香りがします
- アスラガスは主にこの部分を食べます

郵便ハガキ
 切手 ③②②①①①④④
 鹿沼市鳥居跡町983-1
 JAかみつが
 くらしの活動課行

- ① 5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。



● 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(日) ※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。

かみつが通信

当JAにおける新型コロナウイルスの感染拡大の対策・防止策

当JAでは、新型コロナウイルス感染症の拡大防止につきまして、組合員・利用者をはじめ関係者の安全と健康を優先するために、様々な対応を実施しております。

- 当JAが主催または関係する行事等につきましては、感染拡大防止のため延期または中止とさせていただきます。
- 感染拡大防止の観点から、支店窓口等で職員の交代勤務や、窓口業務の一部縮小等を行う可能性がございます。その場合、窓口でのお取引は、通常以上にお待ちいただくこともありますので、何卒ご了承ください。
- 組合員・利用者の皆様の安全および感染拡大を防止するため、職員がマスクを着用し対応させていただきます。また、しばらくの間、各支店、直売所、資材店舗の窓口に感染飛沫防止用シートを使用させていただきます。組合員・利用者同士での感染も予防するため、ご来店時にはできる限りのマスク着用にご協力をお願いいたします。
- 毎月のふれあい訪問活動につきましては、当面の間ポスティングをさせていただきます。また、信用(融資) 渉外、LA、営農経済渉外の職員の訪問活動も状況を判断しつつ自粛しております。

組合員・利用者の皆さまにはご不便とご迷惑をおかけいたしますが、何卒ご理解とご協力を賜り、この危機を地域一丸となって乗り越えていきましょう。



じゃすぽーと日光SS 移転情報

(株)JAエルサポート

日光市森友で営業するガソリンスタンド「じゃすぽーと日光SS」は、更なる利便性の向上と環境対策にも配慮した施設を目指して移転が以下のように行われます。



令和2年6月末まで(予定)
日光市森友992-6



令和2年7月より(予定)
日光市土沢1852-348

皆様のご理解とご協力をお願い致します。

JAの管理アパート紹介

地区	物件名	間取	賃料・共益費
千 渡	ラフォーレ・ルシアンセ	2DK	40,000~
幸 町	塚原マンション	2LDK	42,000
上石川	ラフォーレ・シヤンポール	2LDK	46,000

地区	物件名	間取	賃料・共益費
吉 沢	グランドクロニ吉沢	2LDK	50,000
森 友	グランドクロニヴィラ	2LDK	45,000

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。

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

(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

●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・卵黄油の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いますので、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

●組合員の皆様へ

注意喚起

JAを名乗る業者訪問について

平素よりJAの各事業におきましては、格段のご理解とご協力を賜り厚くお礼申し上げます。

最近、JAかみつがの管内にて『JAから来ました。』とJAを名乗る業者が訪問しているとの情報が寄せられています。

当JAの指定業者については、JA発行の身分証明書を携行させておりますので、業者が訪問した際には必ず身分証明書の提示を求め確認してください。

なお、不審な業者が訪問した場合は、お近くの営農経済センターまでご連絡をお願い致します。

- JAかみつが南部営農経済センター南部資材課
フリーダイヤル 0120-40-1120
- JAかみつが日光営農経済センター日光資材課
フリーダイヤル 0120-02-1174
- JAかみつが本店 営農経済部 資材課
☎ 0289-65-1005

水稻育苗生産者大募集!!

かみつが管内では、農業従事者の高齢化・後継者不足に伴い、自分で水稻苗をおこす方が年々減少しており、水稻苗の需要がますます高まっています。

そのような中、我々JAかみつが南部水稻育苗受託者連絡会は4名と少ない会員ではありますが、水稻苗の生産・受託を通じて稲作の低労力化と耕作放棄地を防ぐため、日々技術を磨きながら、生産者の方々へ水稻苗を供給しています。

水稻苗の生産・供給をメインに、会員同士で育苗技術や情報を共有する「現地検討会」や、苗供給後の「反省会」などを開催しています。

自分で苗をおこしてはいるけど、受託してもっと多くの生産者に供給してみたい方・興味はあるけど水稻育苗に不安のある方等々、まずは事務局までご連絡下さい。

一緒に技術を勉強しましょう!!

お問い合わせ先

JAかみつが 南部米麦畜産課
TEL：0289-71-1125



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丸山背負刈払機(鹿)	GKB2600	36,182円
②クボタ汎用コンバイン(鹿)	ARH350G	220万円
③ニプロウイングハロー(手動)(鹿)	WGS3405B-OS	36万円
④ニプロドライブハロー(鹿)	HR2410B-OS	13万円
⑤イセキコンバイン(日)	HF323G	80万円
⑥ヤンマー管理機(日)	PSC40	8万円
⑦イセキ田植機(日)	PZ80HGLF 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!

第21回 通常総代会

【日時】
5月28日(木) 午前9:00 開会

【場所】
JAかみつが南部営農経済センター

●協同の力●

正組合員	9,602人
准組合員	7,093人
販売品販売高	89億円
購買品供給高	42億円
貸出金残高	190億円
貯金残高	1,467億円
共済保有高	4,183億円
自己資本比率	16.52%

令和2年2月29日現在

各種相談会

○税務相談会(要予約)

令和2年6月11日(木) JA本店
顧問税理士 ウチノ税理士法人

相談は
無料

○法律相談会(要予約)

令和2年6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

○年金相談会(要予約)講師: 笹沼和子 社労士
令和2年5月30日(土) 鹿沼支店
TEL0289-65-1141 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2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)
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

新型コロナウイルスの影響で催し事が軒並み延期・中止となり、不要不急の外出は自粛するなどの対策が行われ、心も少し鬱屈とした状態にあるような気がしています。でもそんな時だからこそ、お家でゆっくりと本を読む時間や部屋の片付けの時間などをつくり、少しでもモヤモヤを吹き飛ばして過ごしたいと思います。(しのさん)

4月号P15ハッピードリームで紹介した住所に誤りがありましたのでお詫び致します。

誤: 日光市豊岡 → 正: 日光市川室

4月の理事会

4月30日開催

■協議事項■

- (1)総代会提出議案の内容について
- (2)定款の一部変更について
- (3)規約の一部変更について
- (4)通常総代会議決権行使書・総代会参考書類および代理人による議決権行使の承認について
- (5)中央会賦課金の納入について
- (6)団体建物火災共済の継続加入について
- (7)組合員表彰者の決定について
- (8)不良債権処理方針について
- (9)信用事業規程の一部変更について
- (10)全農栃木「青果物広域出荷施設(仮称)」のJA負担金について
- (11)令和2年度固定資産取得・処分計画の一部修正について

■報告事項■

- (1)独立監査人の監査報告書について
- (2)平成31年度下期自己監査報告・令和2年度監事監査年間計画について
- (3)3月末主要勘定実績検討について
- (4)令和2年度「健康寿命100歳プロジェクト」の取組について
- (5)令和2年度「支店だより」発行の取組について
- (6)SNSを活用した広報活動について
- (7)内部統制システム基本方針に基づく取組結果の報告について
- (8)平成31年度自己資本比率算出結果について
- (9)JAかみつがサービス(株)3月末実績報告について
- (10)自動車推進役員総ぐるみ運動3月末実績及びオートパル利用状況について
- (11)平成31年度購買品差損益について
- (12)令和2年産米生産・集荷・販売方針の設定について
- (13)農業簿記記帳代行事業の実績報告について



新型コロナに負けるな!! 栃木の農業応援キャンペーン

2020年5月1日発行
(毎月1回発行)

5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(95)1012

印刷所 / (有)アートプリント

応募期間

第1期

第2期

第3期

5/1 ▶ 5/31 6/1 ▶ 6/30 7/1 ▶ 7/31




各応募期間内のJA直売所での**お買い物レシート**を合計**2,000円**以上集めて、応募いただくと

合計**600**名様に

とちぎ霧降高原牛
スライス400gをプレゼント

「おいしい栃木県産牛肉」を当てよう!

応募方法&当選発表

- | | |
|---|---|
| <p>1
各応募期間内にJA農産物直売所でのお買い物レシートを合計2,000円分集める</p> | <p>2
応募用紙にレシートを貼り付け、お名前等を記入。</p>  |
| <p>3
店頭に設置されている応募箱に投函し応募ください。</p>  | <p>4
各期間ごとに、抽選でとちぎ霧降高原牛をプレゼントいたします。</p>  |

※厳正な抽選のうえ、当選者へ賞品の発送をもって発表にさせていただきます。

たべる! のむ! かざる!
栃木応援プロジェクト



コロナで消費が低迷した農家と産地を応援!



※写真はイメージです。



新型コロナに負けるな!!
栃木の農業応援キャンペーン

※各店舗については定休日等がありますので、営業日・営業時間は各店舗にお問い合わせの上、お越しください。

参加JA直売所

JAかみつが管内

- | | | |
|--------------------------|-----------------|---------------|
| 奈佐原直売所 | 鹿沼市奈佐原町527 | ☎0289-75-3311 |
| まちの駅 新・鹿沼宿物産館内
農産物直売所 | 鹿沼市仲町 1604-1 | ☎0289-60-2507 |
| 森友直売所スマイル館 | 日光市森友 923-3 | ☎0288-25-5050 |
| 今市農産物直売所 | 日光市今市本町25-1 | ☎0288-22-6020 |
| 落合農産物直売所 | 日光市文挾町434-1 | ☎0288-27-2662 |
| 大沢農産物直売所 | 日光市木和田島1373-112 | ☎0288-26-3792 |
| 豊岡農産物直売所 | 日光市大桑町1142 | ☎0288-21-8816 |
| 小林農産物直売所 | 日光市小林2796-1 | ☎0288-26-8411 |

耕そう、大地と地域の未来。