

# かみつが

No. 256

Monthly Public Magazine

かみつが || <http://jakamituga.jp/>  
e-mail [kamituga@ja-kamituga.or.jp](mailto:kamituga@ja-kamituga.or.jp)

2020  
08  
August



SMILE MONKEYS

豊かな明日へ 地域と共に

## 特集

心も体も超元気！笑うだけ健康法  
大人の笑トレ

とちぎの花でスマイルアップ

～花と一緒に時間を過ごそう～  
主催：花咲くとちぎ推進協議会  
上都賀農業協同組合



LINE  
QRコード



JAKAMITUGA  
Instagram  
QRコード

SNSをフォローしてね!!



# かみつが

おびにおん

O P I N I O N



## 『地域農業の 発展のために』

JAかみつが青年部  
部長

吉原 冬悟

我々JAかみつが青年部は、南部青年部、日光青年部の計128名の若手農業者から構成される組織です。イチゴ、ニラ、トマトなど様々な農産物を栽培している盟友がいます。日頃の農業生活での疑問や耳より情報など雑談しながら活動しています。

今年の1月にはJAかみつが女性会と合同でJA常勤役員、職員との意見交換会を行いました。盟友、会員からJAに対する質問や意見、要望を伝え、真摯な回答をいただき有意義な意見交換会となりました。我々、青年部も要望等を伝えるだけでなく、協同の

精神をもって、JAとともに活動していくことが重要だと、再確認するきっかけとなりました。

現在、新型コロナウイルスの影響により様々なイベントが中止、延期となっています。このような状況下でも、食と農を担う我々青年部がひとりひとり自覚と責任をもって、農作物の生産、地域農業の発展に務めることが重要です。

将来の地域農業を支える役割があることを念頭におき、様々な活動を展開してまいりますので、応援のほどよろしくお願い致します。



JA YOUTH

### JA青年部シンボルマーク

色は、太陽・情熱を表すJA YOUTHレッドと、農業・青年を表すJA YOUTHグリーンの2色からなっています。デザインは、「農」文字を原点とし、「青虫」のキャラクターとすることで親しみやすくデザインしたものです。さらに、青虫の目は、農業を見つめる澄んだ目として青年農業者の叡智を表現しています。

## かみつが

No.256  
[8月号]  
2020.8.1

CONTENTS

### 表紙

とちぎの花でスマイルアップ  
「花と一緒に時間を過ごそう」

### かみつが おびにおん

JAかみつが青年部 部長

吉原 冬悟

### あぐりNOW

地元原材料で新ご当地ジェラート完成

### 特集

心も体も超元気！笑うだけ健康法  
大人の笑トレ

### TOPICS

### 健康百科

「お薬手帳について」

上都賀総合病院 薬剤部 薬剤師

### 未来を拓く協同組合

SDGsとJA

### 営農情報

### あぐりツッシュ

鹿沼市磯町 益子智史さん

### かみつが de choice

「日光HIMITSU豚の美味しさの秘密！」

森友直売所スマイル館



# あぐり なう NOW

## 地元原材料で 新ご当地ジェラート完成

まちの駅新鹿沼宿内のアンテナショップ「キッチン七(なな)」は6月12日、イチゴと板荷(いたが)茶を原料にした3種類のご当地ジェラートの完成発表会と試食会を行い、新商品の「とちおとめのミルクフィューユ」「板荷茶ミルク」「女峰のソルベ」を紹介しました。



新作のジェラートを紹介するレシピ開発者の中村さん



左から「板荷茶ミルク」「とちおとめのミルクフィューユ」「女峰のソルベ」

「キッチン七」の代表である小林「三三」さんは、年間を通して地元のイチゴやお茶を味わってもらおうと、株式会社佐野観光農園のジェラート職人である中村哲也さん協力のもと、3種のジェラートを開発しました。

新商品の「とちおとめのミルクフィューユ」はJAかみつが産のとちおとめを使用し特別なピュールに加工。イチゴとミルクの甘さとパイ生地 of 食感が味わえます。

「板荷茶ミルク」は鹿沼市茶振興連絡協議会の製品を使用し、抹茶ではなく煎茶を使用することで、まろやかな味わいと優しい色合いが楽しめます。

「女峰のソルベ」は栃木県内で唯一女峰を栽培しているわたなべいちご園のイチゴを使用し、着色料や香料不使用で鮮やかな色味を開発。酸味と甘みのバランスのよいソルベが完成しました。

今回の開発は鹿沼市農林商工連携6次化産業化支援事業の認定を受けており、発表会と試食会には鹿沼市の佐藤信市長をはじめJAかみつがや鹿沼商工会議所の関係者約20人が参加しました。新商品のジェラートは6月13日から販売されており、ソルベは期間・数量限定となっています。

## ●とちぎの花でスマイルアップ ～花と一緒に時間を過ごそう～



JAかみつがでは、新型コロナウイルスの影響で消費が減少している花きに対し、花咲くとちぎ推進協議会が主催する「公共施設等における花きの活用拡大支援事業」に取り組んでいます。JAかみつが本店・支店・営農経済センターで、管内の生花店のお花を飾り、消費拡大の宣伝活動をしています。当JAにお越しの際には、ぜひ花々をご覧ください。

### 今月の表紙

ベジタブルライフ 11

Happy Dream (はぴーどリーむ) 11

西方町元

毛塚 楓貴ちゃん 11

今月のRECIPE(レシピ) 12

LETTERS 12

おたよりひろば・みんなの作品  
まちがいきがし 12

かみつが通信 13

インフォメーション 14

裏表紙 16





心も体も超元気！笑うだけ健康法

# 大人の笑トレ

日本笑いヨガ協会代表 高田佳子(たかたよしこ)

笑いで免疫力アップ！というのは今や常識です。それだけではありません。笑いには、驚くほどの健康効果があるのです。笑う力を鍛える笑いトレーニング「笑トレ」で、病気と疲れを吹き飛ばしましょう。

人は楽しいから笑うのですが、笑うから楽しくなるのです。体と心はつながっているのです。たとえ面白いと感じなくても、笑う動作をしているうちに、自分の脳が楽しいことをしていると錯覚し、運動が楽しくなります。

私は笑うための筋肉を「ゲラゲラ筋」と呼んでいます。ゲラゲラ筋を動かすと、全身の血液循環が良くなり、酸素も栄養も全身に届きます。

日常生活の中での自然な笑いは、2〜3秒程度の笑いが一日に数回です。笑いは心身の健康に有効ですが、10分から15分の笑いの継続が必要であるといわれています。しかも、横隔膜をしつかり動かす声を出す笑いの効果が高いのです。笑いヨガは、笑いの伝染力を引き出す要素がたくさん入ったエクササイズなので、幼い子どもが一日中笑っているように、身体感覚でたっぷりと笑うことができます。笑いの量の確保には、笑いヨガをベースにした笑トレが最適です。

1

## 手拍子と掛け声

手拍子をしながら「ホッホッハハハ」と4〜5回繰り返す。

2

## 深呼吸

背中を丸めて両手に大きな籠を抱えるように息を吸い、胸を広げてフーッと息を全部吐く。

3

## 元気ポーズ

いいぞ、いいぞと言いながら手をたたき、イエーイ！と両手を伸ばす。

## 基本動作で準備体操

まずは準備体操として(1)〜(3)の基本動作を順番にやってみてください。左ページのそれぞれの体操の最後には(1)と(3)を行いましょ。







動画はコチラ



空気を前に押すようにホホ(右)、下に押すようにハハ(左)。これを30秒×2回繰り返します。

## ホホハハ体操

### 「笑い」で有酸素運動

笑うことで、横隔膜や腹筋、胸筋がしっかりと動きます。無理に笑おうとする必要はありません。ホホハハとリズムカルに声を出すだけで、ゲラゲラ筋が動き、血液循環が良くなってのを感じるはず。顔の筋肉も動かしましょう。大きな声を出さなくても、息を吐いて横隔膜やおなか動けば効果は同じです。

# 笑トレ5選

さあ、あなたもやってみよう！

スマートフォンでQRコードを読み込んでください。  
高田佳子著「笑いヨガで超健康になる！」(マキノ出版)の解説動画をご覧ください。

## 「ヒ」の字笑い

### 「笑い」で膝痛予防

歩く速度が老化を表すといわれています。それで頑張って歩いたら、膝を痛めてしまうこともあります。痛みを感じて歩かなくなると、ますます弱くなってしまいます。膝関節の周りの筋肉だけではなく、腹筋も鍛えられる「ヒ」の字笑いが膝痛予防には最適です。



いすに座って背筋を伸ばし、顎を引いた良い姿勢で両足を膝の高さまで上げ、全身を横から見て「ヒ」の字になるようにして30秒笑います。つらい場合は、手でいすを持ってもOK。



動画はコチラ



目を見開き、舌を思い切り突き出して笑います。ライオンが爪を立てるように指の関節を動かしながら、やりましょう。

## 昆布笑い

### 「笑い」でストレッチ

笑うと、体はリラックスして緩みます。笑いながらストレッチすると、より大きな効果が期待できます。昆布笑いは、揺れながらゆっくり歩くことで、脇腹だけではなく腰までストレッチすることができます。ハハハハと声を出しながら、ゆっくり1歩ずつ歩いてみてください。組んだ手を上げるのがきつい場合は、肘を曲げてやってください。

両手を頭の上に上げ、手のひらを合わせて横に揺れながらハハハハ。座ったままでもできます。

動画はコチラ



## ライオン笑い

### 「笑い」で表情筋を動かす

笑い過ぎて笑いジワができる心配はご無用です。顔の表情は表情筋の動きにより、むしろよく動かすと、顔に張りが出てきて若々しく見えます。顔の毛細血管の血液循環も良くなり、血色が良く健康的で明るい印象になります。表情筋が衰えてくると、老けるだけでなく、誤嚥(ごえん)を起こしやすくなり、おいしく安全に食べることができなくなります。ライオン笑いは、顔の筋肉を鍛え、唾液が出やすくなって口腔(こうくう)機能もアップする素晴らしい笑いです。



動画はコチラ



言葉を交わす代わりに笑ってみましょう。不満や怒りが一瞬で吹き飛び、気分が変わるはず。笑い癖を付けましょう。

## ケンカ笑い

### 「笑い」でストレス解消

腹が立つときや、理不尽だと感じると、ストレスホルモンが急上昇します。その結果、血圧が上がったり、血糖値が上がったりします。言いたいことを言ってしまうと、人間関係が崩れます。そこで怒りの言葉の代わりに「ハッハッハッ」とぶつけてみるのです。そうすると、脳が笑っていると錯覚し、体が笑ったときの状態になります。怒りの感情はいつの間にか消え去り、スッキリするはず。





規格を確認する部会員

## 夏ニラ出荷本格化

日光青果協議会日光にら専門部会は6月19日、日光営農経済センター集荷場で令和2年夏にら出荷目あわせ会を開きました。JA職員がサンプル品を使用し、葉先、株元の切り口など出荷規格を確認しました。

長島完治部会長は「夏場に向けて規格統一を図り、出荷のタイミングを適切に、品質の良いニラを出荷していこう」と呼び掛けました。



令和2年度入園生と関係者

## 一人前の農業者を目指して

栃木県上都賀農業振興事務所と上都賀地方農業振興協議会が連携して運営する上都賀地方フレッシュファーマーアカデミーは6月15日、栃木県上都賀庁舎で、令和2年度(第55回)同アカデミーの入園式を開きました。今年度は新規就農者や研修生等、男性9名女性3名の合計12名が入園。農業者としての経営感覚を身につけ、農業の基本的知識や栽培技術を学んでいきます。

入園生代表の宇賀神徳孝さんは「幅広い知識と行動力を身に付け、一日も早く一人前の農業者となるよう努力していきたい」と力強く話しました。



そばの刈り取りを行う半田さん

## 夏の新そば刈り取り始まる

岩崎そば生産組合は6月24日、日光市内のほ場で夏そばの刈り取りを始めました。播種は4月中旬に行われ、順調な生育で、例年通りの刈り取りとなりました。

同組合に所属する半田耕一さんは「今後も日光のそばをアピールし、生産量を増やして、そばの魅力を多くの人に伝えていきたい」と意気込みを語りました。



出荷される「なつおとめ」

## 夏秋イチゴ「なつおとめ」出荷始まる

JAかみつが日光地区夏秋いちご生産出荷協議会は、6月下旬から日光営農経済センター集荷場で、かみつが産の夏秋イチゴ「なつおとめ」の集荷を行っています。当JAで出荷される「なつおとめ」は、大手洋菓子メーカーへと出荷されます。

今年産の生育状況は順調で、出荷のピークは8月上旬を見込み、11月頃まで続く予定です。





テープカットを行う参列者

## 地域に愛されるSSを目指して

株式会社JAエルサポートは7月6日、日光市土沢で『じゃすぽーと日光SS』の竣工式を行いました。施主のJAエルサポート役職員や地元JAであるJAかみつが役員、工事関係者など26名が参列しました。

新設した『じゃすぽーと日光SS』は、環境対策にも配慮した、配送基地一体型カーケアセルフSSとして、組合員や利用者のために更なる利便性の向上を目指します。



現地検討を行う会員

## 湛水栽培の効果確認

JAかみつが日光青果協議会里芋研究会は6月24日、里芋現地検討会を行いました。検討会は昨年から湛水栽培を導入した日光市猪倉の池田一夫会長のほ場で行われました。池田会長は「湛水栽培によって生産者の収量アップ、所得増大が期待できる」と話します。

同研究会でも今年から湛水栽培に挑戦する会員が10人ほど増え、会員は灌水や追肥のタイミング、水を張る高さなどを確認しました。



現地検討を行う会員

## 農薬効果を検証

JAかみつが日光特別栽培米研究会は7月10日、日光市内の会員の水稻ほ場で現地検討会を行いました。検討会では、既存の農薬を使用したほ場と試験農薬を使用したほ場の効果を検証しました。

検討会後は日光営農経済センターで農薬の使用法の勉強会を開き、栽培技術の向上を目指し、情報共有に努めました。



飛行訓練を行う会員

## ヘリコプター訓練で安全な飛行を

日光無人ヘリ協議会は7月7日、日光カントリーエレベーターでラジコンヘリコプター空散防除の訓練会を行いました。会員6人が操作の確認、安全な防除に向けて訓練を行いました。

同協議会は7月下旬から8月上旬にかけて、担当地区の水稻空散防除を行います。





上都賀総合病院  
薬剤部 薬剤師

谷中志帆

## 「お薬手帳」の活用

おくすり手帳とは、医療機関で処方された薬の名前や量・飲み方などを記録するための手帳です。病院や薬局に必ず持って行き、薬をもらったら、その内容が書いてあるシールを手帳に貼りまわす。

### おくすり手帳のメリット・活用法

- **飲み合わせ、重複のチェック**  
薬局では、おくすり手帳を見て薬の量・飲み方・飲み合わせ・同じ効果の薬が重複していないかなどを確認しています。病院にかかるときには医師に見せ、どんな病気でも薬を飲んでいるかを知ってもらうことも大切になります。また、薬局で薬やサプリメントを買った際にも、普段飲んでる薬との飲み合わせを確認してもらうことができます。
- **災害時・急病時**  
災害時や外出先での急病時などに病院にかかった際、おくすり手帳があれば普段飲んでる薬を正しく知ってもらうことができます。患者さん自身も安心ですし、医療スタッフも大変助かります。

### ● 副作用・アレルギー歴

副作用・アレルギー歴や自分で購入して飲んだ薬をメモしておくことも大切です。薬を飲んだら副作用が起きて変更になったことがある、薬をのんだら蕁麻疹が出たことがある、という経験はとても重要なものです。同じ薬や似た成分の薬で同じような症状が出る可能性があります。薬には、成分が同じでも名前が違ってもあります。今後、同じような副作用やアレルギーを起こさないために「おくすり手帳」に記入しておきましょう。

### ● おくすり手帳は1冊にまとめましょう

おくすり手帳の目的は服薬情報の一元管理です。病院や薬局ごとに分けるのではなく、1冊にまとめて経時的に記録していくことが重要になります。病院や診療所、歯科医院から処方され服用している全てのお薬の情報は「1冊のおくすり手帳」にまとめましょう。

おくすり手帳は無料で配布しています。使いやすいものを選んで持ち歩きましょう。

## 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)



### つくる責任 つかう責任

世界の人々は大量の資源やエネルギーを使って多くのものを生産し、大量に消費して暮らしています。このような暮らしは、地球に大きな負担をかけることとなります。SDGs(エスディーゼス、持続可能な開発目標)で掲げる17項目のうち目標12「つくる責任 つかう責任」では「持続可能な生産消費形態を確保する」ことを目指しています。

JAグループは「つくる責任」を果たすために、食の安全を確保し、高品質な農畜産物や加工品の安定供給に取り組んでいます。環境保全や農業現場で働く人の労働安全のためにも、生産履歴記帳の徹底や、農業生産工程管理(GAP)の推進をしています。また消費面では、日本で年間約612万トンある食品ロス(2017年度)の削減に向け、都市住民向けにマルシェ等を開いて規格外品の農産物を販売する他、各地のJA直売所等でも規格外品を販売したり食堂で活用したりしています。



### SDGsに関連する主な取り組み

#### JGAP取得でルールの共有化(福島)

JA会津よつばの南郷トマト生産組合は2019年9月、31農場でJGAP※団体認証を取得しました。40年以上年間2000トン超の生産量を維持している「南郷トマト」を守るとともに、ベテラン農業者と新規就農者間の栽培から出荷までのルールの共有化等を目的としています。

※JGAP=日本版農業生産工程管理



JA全中「JAグループの活動報告書2019」をもとに作成

#### 注目のことば「エシカル消費」

「つくる責任 つかう責任」のテーマに沿った概念として、人や社会・環境に配慮した消費行動「エシカル消費(倫理的な消費)」があります。消費者がものを買うときにそれが作られる背景をしっかりと考える消費行動です。地産地消により地域活性化を促すことや、被災地の特産品を消費して経済復興を応援することもエシカル消費の一つです。近年、生協グループでも「つかう責任」としてエシカル消費の取り組みが進んでいます。



耕そう、大地と地域のみらい。





## 米の品質向上対策

### 【水管理】

5月上旬植えのコシヒカリの出穂は、昨年よりも6日程度早くなる見込みです。出穂以降の常時湛水と高温は、根への負担が大きくなります。登熟期間中は間断湛水を基本とし、収穫に支障が無い範囲でできる限り遅くまで湛水し（出穂後30日目安）、徐々に干し気味の間断湛水に移行しましょう。

### 【斑点米カメムシ対策】

穂揃期頃に液剤による無人ヘリ防除が計画されますがこれだけでは、被害の多いほ場では斑点米が多発しています。対策として、防除7日後に（可能であれば更に14日後）粒剤での追加防除の実施により被害軽減が期待できます。（図1）

### 【胴割れ対策】

南部のコシヒカリにおいては、胴割れが等級低下の主要因になっています。胴割れの発生は以下のことが考えられます。  
 ①早期落水、刈り遅れによる籾含水率の過度の低下。  
 ②出穂後10日間の気温が高いため多く発生。  
 ③土づくりの減少による登熟期の栄養不足（葉色が淡い）、秋落ち等。  
 ④作土が浅い（含水率の低下が早い）。  
 ⑤高水分籾の高温乾燥により発生。



図2 地域別刈取適期の目安

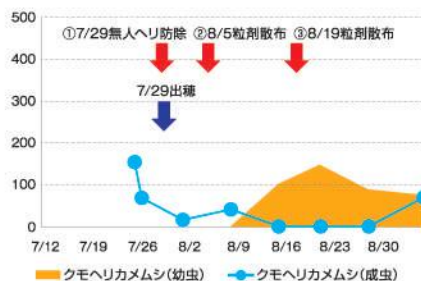


図1 薬剤散布カメムシの発生量

令和1年産は、刈り遅れにより発生したと思われる。刈遅れにならないためには帯緑色籾率（穂の元に残っている黄緑色籾の割合）が10%で刈始まり3%までに終（しま）ち（図2）。登熟積算気温出穂期以降の日平均気温の積算は、1,000~1,100℃です。出穂が早くなると高温登熟となるため、成熟までの日数も短くなり、刈取り始期が早まります。刈遅れで品質低下のないように、ほ場を良く観察し、適期刈取に努めましょう（図2）。

## 日本の「農」と「食」を学ぶ 作物の保存方法

●日本農業検定事務局

ナス・ホウレンソウ・ジャガイモ・タマネギなど、作物の保存方法についての問題です。

**問題：**作物の保存についての説明で、正しいものは次のうちどれですか。

- (1) 生育中高温を好むナスは、収穫後も低温に弱いので、ラップで包み涼しい日陰の段ボール箱に入れておくと良い。
- (2) ホウレンソウなど地面から立ち上がった部位を食べる野菜は縦に保存すると生育が続いていると錯覚しエネルギーを消費するので、横に保存すると良い。
- (3) 低温に弱いジャガイモは13度前後で長期間貯蔵することで、甘味が増す。
- (4) タマネギは腰高で首の部分が緩い球の方が日持ちが良い。

**解答：**正解は（1）です。

**解説：**ホウレンソウのように、地面から立ち上がった部位を食べる野菜は横に寝かせておくと、生育時の習性からか、立ち上がろうとしてエネルギーを消費するので、せっかくの糖分を食べる前に失ってしまうので、縦に保存します。

ジャガイモは4度以下、湿度80～90%で長期間貯蔵すると芋の中の糖化酵素が働きでんぷんが糖に変わり甘くなります。

長持ちするタマネギは、扁平（へんぺい）球で首がよく締まり細い形をしています。自分で栽培した物を保存する場合は、葉が枯れ始めたタイミングで5～6本を麻縄などでまとめて陰干しにします。

『日本農業検定1級テキスト（第一版）』（135・143・144・153ページ）より



日本農業検定  
ホームページ

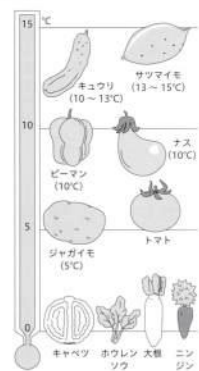


図 野菜の保存に最適な温度



鹿沼市磯町

## 益子智史さん(33)

益子さんは両親と3人で三反50アを栽培する就農して3年目を迎える若手農家です。



### 感謝を込めて栽培に励む

「親身になって相談に乗ってくれる先輩方には大変感謝している」と話す益子智史さんは、就農3年目を迎える若手農家です。両親が二反、水稲を営むなかから農業の存在が身近にありました。しかし、自分の将来に農業の道はないと高校卒業後、上京して音楽活動に精を出していたそうです。30歳を前に改めて将来を考えたととき、真つ先に浮かんだのが両親、農業のことでした。その最中、父(和夫さん)から「俺が元気なうちに一緒に農業をやろう」と声がかかり、実家に戻り就農を決意したようです。就農当時は目標もなく、「なんとなく」という思いで作業をしていた益子さんですが、JAcamiつが鹿沼にら栽培研究会に誘われ、他の生産者の栽培方法を知ったとき「こんな方法もあるのか」と驚きがあり、「自身の栽培もまだまだ効率化、収量アップ、経費削減が期待できる」とモチベーションが上がったそうです。それから益子さんは、先輩農家から積極的に知識や栽培技術を吸収し、自身スキルアップしてきました。今年から栽培管理をメインで行っている益子さんは「地道に栽培技術を安定させて、品質向上、規模拡大を目指していきたい。鹿沼二反はもちろん、農業の魅力を若い人に伝えて、農業を盛り上げていきたい」と意気込みを語ってくれました。



かみつが de Choice

かみつがでチョイス

### 『日光 HIMITU 豚のおいしさの秘密!?!』

#### 森友直売所スマイル館

日光HIMITU豚は日光市の銘柄豚であり、衛生管理が徹底された豚舎で生育され、独自の配合飼料を使い、肉質が非常に優れています。森友直売所スマイル館では、日光HIMITU豚の加工品がおすすめです。餃子、メンチカツ、シューマイが冷凍食品として販売され、簡単に日光HIMITU豚が味わえます。

また、生肉の販売も行っていますので、日光HIMITU豚のおいしさの秘密を探ってみませんか？

森友直売所スマイル館 住所：日光市森友923-3 電話：0288-25-5050





遊ぶの大好き  
元気いっぱい!

おうちのお庭ではいちチーズ!

●西方町元

毛塚 楓貴ちゃん(6歳)

お父さん: 克彦さん お母さん: 由貴子さん



はっぴー どリーむ

楓貴ちゃんは今年から小学1年生。好きな授業は体育で、最近ではかけっこをしたそうです。好きな食べ物はこんにやく。特におでんに入っているこんにやくが好きだそうです。英会話を習っていて、「楽しい」と話してくれました。好きな遊びは自転車で、自転車に乗る前はキックバイクに乗っていたので、補助輪もほぼ使わずすぐ乗ることができ、すいすい乗れるそうです。

将来の夢はパティシエさん。おうちではクッキーやホットケーキ作りに挑戦しているそうです。

両親は「元気で楽しく人生を過ごしてほしい」と願いを込めます。



今月のよい食レシピ

## ★ベビーリーフと茹で卵とパプリカのサラダ

材料(2人分)

JAグループHP「お手軽よい食レシピ」より

- ベビーリーフ..... 1/2パック
- グレープシードオイル..... 小さじ1弱
- ポッカレモン..... 1cc
- パプリカ..... 1/4 ゆで卵..... L寸1個分
- ペパーステーキシーズニング..... 4振り

作り方

1. パプリカを1-2cmの角切りにする。
2. ボウル等に■を入れて良く混ぜる。
3. 2に粗微塵切りの茹で卵と1のパプリカを置き、ペパーステーキシーズニングをかけて完成。

# フダンソウ

～彩り豊かなカラフル野菜～

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

フダンソウのプロフィール

【分類】ヒユ科

【原産地】地中海沿岸

【おいしい時期(旬)】6~10月

【主な栄養成分】β-カロテン、ビタミンE、K、カリウム、マグネシウム、葉酸、鉄、マンガン、食物繊維など

解説: KAORU



## 保存方法

保存袋やビニール袋などに入れるか、全体をラップなどで包み、冷蔵庫の野菜庫へ



冷凍保存

1分程度さっとゆで、冷水に取って軽く絞る

湿らせた新聞紙やペーパータオルで包むと乾燥を防げる

調理しやすい長さに切ってラップに包み、保存袋などに入れる

## 楽しみ方・食べ方のコツ

ゆでる

洋風、中華風、和風、どんな味付けも合う!

煮る



軸までしんなりとした食感の煮物に、煮汁に流れた栄養素も無駄なく摂取!

さっとゆでてから使うと食べやすい。栄養素が損失しやすいので短時間でゆでる。軸が太い場合は葉と切り分けて長めにゆでて、火の通りを均一に



生

スイスチャードの幼葉「ベビーリーフ」は、サラダなどに生で食べられる



炒める



オリーブ油を使いニンニクを利かせてイタリア風にさっと炒めたり、バターソテーに

## フダンソウの力

β-カロテン、ビタミンE

抗酸化作用があり、免疫カプア、生活習慣病予防、風邪予防などに役立つ。β-カロテンは体内でビタミンAに変わり、視力や肌を正常に保つ働き



カリウム、マグネシウム

ナトリウムの排出を促し、血圧を正常に保つ。高血圧予防やむくみ解消に効果的。筋肉の収縮をスムーズにする働きもあり、けいれんなどの解消にも



葉酸、鉄



体の隅々まで酸素を運び、貧血予防などに役立つ

食物繊維

血糖値の上昇を抑制し、肥満予防やダイエットに役立つ。便秘解消にも効果的



ビタミンK、マグネシウム、マンガン



骨にカルシウムを沈着させる働きのあるビタミンK、マグネシウムやマンガンは骨の形成に役立つ





●お米で健康は大変参考になりました。これからはコロナウイルスだけでなく熱中症にも注意したいですね。  
(西方町Oさん)

●暑い夏が続く、熱中症にはとても注意が必要ですが、今年はマスクを着用しているため、更に注意が必要であると感じています。水分や塩分の補給を忘れずにしてください。

●LAの紹介に知人がいたので、興味があった。(お世話になった方)  
(鹿沼市Kさん)

●6月号ではLAを、7月号では信用・融資渉外担当者を紹介いたしました。これを機に名前と顔を覚えて頂けたら幸いです。これからも皆様のもとへお伺いしますのでお気軽にご相談ください!

## みんなの作品

### 俳句

〔日光市岩崎 矢嶋三郎〕  
空と山雲湧き揚り緑濃し

〔鹿沼市藤江町 朗魚〕

竹山にフタリシズカが咲き群れる

〔鹿沼市上奈良部町 高木蔵〕

トウモロコシお先に失礼家鳥

### 短歌

〔鹿沼市藤江町 秋朗〕

梅雨明けキスゲの花やチングルマ  
花が迎える尾瀬の木道

〔日光市猪倉 福田節子〕

鶯に背中押される散走道  
緑の風は香り爽やか

〔鹿沼市池ノ森 齋藤としい〕

レジ袋タンス寝してた風呂敷も  
環境保護に再度活躍

〔日光市猪倉 金田恵子〕

木々移る小鳥の羽音に見上ぐれば  
露のこぼるる愛らしきかな

## 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〕  
会う方々に「短歌読みました」と告げられて  
エール戴き詠草励む

〔鹿沼市久野 広田文子〕  
五月秋田植挿る長閑な日  
水面を渡る風心地好く

〔日光市吉沢 手塚美智子〕  
ひと月も芽の出ぬ里芋待つ日々は  
恋人に会ったのしみに似て

〔日光市瀬尾 手塚光夫〕  
名も知らぬ野鳥の鳴き声耳にして  
田んぼの水の加減を見たり

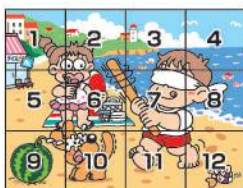
〔鹿沼市上奈良部町 高木茂子〕  
また今年鳥が先に試食する  
我喜びのもろこし悲し

〔日光市轟 狐塚昭子〕  
めぐみさんの写真を胸に逝きし人の  
惨事悲しく胸ふさがるる

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



- 答えのわかった方は、官製ハガキに必要な事項を明記のうえ、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。
- 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 <http://jakamituga.jp/> スマートフォンの方はこちらから
- 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8月31日(月) ※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。

7月号の答え  
サングラス



## まちがいさがし

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

- 表
- 8月号 答え  
間違っている部分の数字を記入してください。
  - 郵便番号・住所氏名・年齢・電話番号
  - 広報誌「かみつが」についての感想・意見
  - あなたの身の回りでできごと、広報誌「かみつが」への投稿もお寄せ下さい。
- 裏





## 組合員の皆様へ

  
JAかみつが



 BicCamera  
GROUP  
**コジマ**

## 特別優待クーポンを進呈!!



コジマ店頭でチラシと  
コジマポイントカード  
をご提示下さい。  
(チラシは各支店・  
事業所にあります。)

※カード発行の際に組合員様からキャッシュカードをお預かりしたり暗証番号をお聞きすることは一切ありません。  
※一部対象外商品がございます。※他のクーポンとの併用はできません。詳しくは店頭販売員までお問い合わせください。

## 当JA管内のコジマ店舗はこちら

### コジマ × ビックカメラ 鹿沼店

TEL: 0289-65-0001

住所 〒322-0029  
栃木県鹿沼市西茂呂 1-17-2  
営業時間 平日 10:00 - 20:30  
土日祝 10:00 - 20:30



### コジマ × ビックカメラ 日光店

TEL: 0288-21-1001

住所 〒321-1261  
栃木県日光市今市 994-1  
営業時間 平日 10:00 - 20:30  
土日祝 10:00 - 20:30



## ぜひご利用下さい!!



## 農機センター秋期営業体制

●土・日曜・祝祭日営業●  
9/5(土)~10/11(日)

農機センターでは、利用者の皆さんの利便性のために上記の期間、土・日曜・祝祭日営業いたします。

◆鹿沼農機センター◆

TEL.0289-75-4861

◆日光農機センター◆

TEL.0288-30-1191

## ATM廃止のお知らせ

日光市役所内に設置されているATMは令和2年8月31日(月)15:00をもちまして廃止させていただきますこととなりました。廃止に伴いご利用の皆様には大変ご不便をお掛けいたしますが、何卒ご理解とご協力を賜り、ATMをご利用の際は、最寄りのJAバンクATMまたは提携先金融機関・コンビニATMのご利用をお願い致します。

●日光市役所内ATM  
住所：日光市今市本町1

## JAの管理アパート紹介

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
幸町	2LDK	42,000	縦山町	2DK	43,000
緑町	2DK	41,000	千渡	2DK	40,000~

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

## 令和3年度採用職員(高卒)募集

試験日  
令和2年10月23日(金)

試験会場  
JAかみつが本店  
鹿沼市鳥居跡町983-1

応募期間  
令和2年10月5日(月)~15日(木)

提出書類  
履歴書(写真貼付) 1通  
受験票用写真(縦4cm×横3cm)  
調査書 1通

※詳細はJAかみつがホームページをご覧ください。



皆様のご応募お待ちしております。

## 上期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

■8月31日(月)臨時休業

\*上期決算(棚卸)の為、臨時休業といたします。





## 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)	SR21GHDW	40万円
②ササキ グレンコンテナ(鹿)	GA11(ホース2m)	10万円
③ササキ ブロードキャスター(鹿)	CF300-B	10万円
④タイガー 計量機(鹿)	NR20A	8万円
⑤イセキ コンバイン(日)	HF323G	80万円
⑥コバシ サイバーハロー(日)	TXC280-U	8万円
⑦マメトラ 管理機(日)	MC-AII	5万円
⑧ヤンマー コンバイン(日)	GC216	48万円

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、受付順に契約をすず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!**

ホームページに画像公開中! [Http://ja-kamituga-s.jp/](http://ja-kamituga-s.jp/)



## 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

☆気軽にお越し下さい☆

- 日 時：令和2年9月27日(日)  
午前9:00～12:00
- 開催場所：日光営農経済センター  
日光市森友923-3

予約受付  
問い合わせ先

JAかみつが日光園芸特産課  
電話：0288-22-1178

※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。  
※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。

## 各種相談会

### ○税務相談会(要予約)

令和2年9月10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9月17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9月12日(土) 栗野支店  
TEL0289-85-2151 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9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)  
5日(土)・12日(土)・19日(土)・26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)  
12日(土)・26日(土)  
日光市森友923-1 TEL0288-22-0251

## 編集後記

ネット社会の到来により、すぐにサイトにアクセスできるQRコードが様々な所で見られるようになりました。私は今まで専用読み取りサイトやアプリを使用しないと読み込めないと考えていましたが、スマートフォンに常備されているカメラ機能だけで読み取りができるそうです。便利です。感動しました。というわけで皆様スマホを用意して広報誌の表紙にあるQRコードからSNSサイトへ飛ぶかお試しください。(いっしー)

## 7月の理事会

7月30日開催

### 協議事項

- (1) 令和3年度支店再編計画にかかる支店統廃合日について
- (2) 落合直売所・ふれあいプラザの新築について
- (3) 出資の減口について
- (4) 令和2年度JAまつりの中止について
- (5) 就業規則等の一部改正について
- (6) 年金規約の変更について
- (7) 職制規程(別表)業務分掌・職務権限表の一部改正について
- (8) 肉豚運搬車のリース契約について

### 報告事項

- (1) 6月末主要勘定実績検討について
- (2) 組合員資格一斉点検の実施について
- (3) 令和2年度役員研修会の開催について
- (4) 夏期一時金の支給について
- (5) 内部管理態勢にかかる指導要綱・JAバンク基本方針に基づく「体制整備モニタリング報告」について
- (6) 理事への貸出実行報告について
- (7) JAかみつがサービス(株)6月末実績報告について
- (8) 自動車推進役員総ぐるみ運動6月末実績及びオートパル利用状況について
- (9) 令和2年度夏期貯蓄推進運動の進捗状況について
- (10) 令和2年度上期(第1次)年金獲得特別推進運動の取組結果について



# JAは地域の皆様どなたでもご利用いただけます

## 家族葬から一般葬まで

皆様のニーズに  
お応え致します

## 事前相談 承ります

御相談、御見積は無料です。

『葬儀の相談なんで...』と思われるかも知れませんが事前相談をすることのメリットは多く相談される方は増加傾向にあります。

もしもの時に慌てなくて済む

事前に準備しておくことにより、いざという時安心です。

葬儀プラン・コース内容などじっくり選べる

お花が大好きだったからお花をいっぱい添えた祭壇で...など、ご希望があればお伝え下さい。

おおよその葬儀費用が把握できる

返礼品や会食費など、ご相談しながら御見積をお作りする事も可能です。

葬儀に関する不安を解消できる

どんな小さな質問でもご相談下さい。  
少しでもご家族の不安が解消されるようアドバイスさせて頂きます。



家族葬専用ホール



※森友ホール

霊安室



新詩のつがいた礼状



他、一般礼状  
オリジナル礼状から  
選べます。(無料)

もしもの時は、まずご連絡を！ 24時間体制

JA葬祭センターかみつが

Tel.0289-63-0688

家族葬専用ホール・霊安室完備

JAかみつが森友ホール

Tel.0288-22-0293