

わみつが

No. 259

Monthly Public Magazine

かみつが || <http://jakamituga.jp/>
e-mail kamituga@ja-kamituga.or.jp

2020
11
November



SMILE MONKEYS
豊かな明日へ 地域と共に

特集 温泉のすすめ



SNSもチェックしてね!!

かみつが

おびにおん

O P I N I O N



『消費者第一をモットーに』

JAかみつが鹿沼にら部 部長

稲川 充

JAかみつが鹿沼にら部は、現在約130戸の生産者がニラを栽培しています。今年産のニラについては、長雨や日照不足等、天候不順の影響がありました。冬ニラの収穫に向け、作業を行っています。

昨年は台風の影響により一部の地域で水害が発生し、1メートルも土砂が流れ込んだ地域もあり、現在も復旧中です。また、今年に関しては新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、部員同士集まること、講習会等が行えない状態ではありませんが、そんな中でも部員一人一人が高品質のニラ栽培を心がけており、市場からのお墨付きをいただいています。来年に同部は50周年を迎え、今後ますます安定出荷と高品質栽培を心がけ、日々励んでまい

ります。

同部の課題である、生産者の高齢化問題に対しては、上都賀農業振興事務所と鹿沼市・日光市で連携して取り組む研修制度を活用しています。私自身も研修受け入れ先となり、新規就農者や若手生産者を応援していきます。

今後の目標として、今年も昨年同様、販売金額10億円を目指し、高品質で高単価のニラを、1年を通して安定的に出荷していきます。コロナ禍の中、通常とは異なる出荷・販売となりますが、生産者一人一人が消費者第一をモットーに日々改善改良を心がけ、栽培に励んでまいります。

かみつが

CONTENTS

No.259
[11月号]
2020.11.1

JA
KAMITSUGA

02

表紙

大室小学校で稲刈り体験

01

かみつがおびにおん

JAかみつが鹿沼にら部

部長
稲川

02

あぐりNOW

とちおとめ初出荷を迎える

03

特集

温泉のすすめ

04

TOPICS

06

健康百科

「旬の魚を食べて健康に」

上都賀総合病院薬剤部

栄養課 係長
木村 修一郎

08

未来を拓く協同組合

教えて！日本農業

09

営農情報

09

あぐりツシュ

日光市豊田 伴 隆行さん

10

かみつが de choice

お米をデザート感覚で楽しめる

「日光八木澤ジュラート」

10

あぐり
なう
NOW

とちおとめ初出荷を迎える



栃木県の令和3年産イチゴ(とちおとめ)の初出荷が10月7日、JAかみつが管内で行われました。
出荷したのは、3年連続で栃木県内初出荷となる鹿沼市油田町のイチゴ農家小曾根正雄さん。
出荷数量は120パック30ケース分。イチゴは大田市場東京青果へ出荷され、価格は8日のセリにかけ決定しました。



初出荷を迎えた小曾根さん



出荷されたとちおとめ



イチゴの品質を確認する担当者

今年産のイチゴは、天候不順や猛暑で育苗、ハウス管理に厳しい状況が続いたものの、生育は順調に推移しています。

小曾根さんは「猛暑で温度が下がらず、栽培には苦労したが、遮光など温度管理を心がけ、今年も初出荷ができてほっとしている。暑さもあり少々小ぶりではあるが、甘くて美味しいイチゴができた」と笑顔で話しました。「消費者の方々には安全で安心して食べられるイチゴを届けていきたい」と力を込めました。

JAかみつがの大橋正春組合長は「7月の大雨や8月の猛暑もあり、育苗には苦労があったと思うが、無事初出荷を迎えることができ、とてもありがたい。これからも健康に注意しつつ頑張ってほしい」とエールを送りました。

出荷は10月下旬から11月にかけて本格化し、来年の3月には最盛期を迎えます。出荷は6月上旬まで続く予定です。

●大室小学校で稲刈り体験



日光市立大室小学校5年生53人は9月29日、同市大室の水稲生産者が管理するほ場で稲刈り体験学習を行いました。JAかみつが日光青年部盟友、JA職員も参加し、児童たちに稲刈り作業を教えながら楽しく体験を行いました。

今月の表紙

ベジタブルライフ



Happy Dream (はぴーどリーむ)

日光市塩野室

阿久津心香ちゃん 泰理くん

今月のRECIPE(レシピ)

LETTERS



おたよりひろば・みんなの作品
頭の体操

かみつが通信



インフォメーション



裏表紙





温泉のすすめ

湯治感覚で疲れを癒やす

国際医療福祉大学教授／前田眞治
取材協力／一般社団法人日本温泉協会

農作業も一段落するこの時期に、温泉で心と体をリフレッシュ。湯治気分です農作業の疲れを癒やして、英気を養ってはいかがでしょう。さあ出掛けましょう！

現代湯治の勧め

昔の人が農閑期などに2〜3週間かけて日頃の疲れを癒やした湯治は、忙しい現代では1回の入浴、1日温泉地に行くだけで、それに匹敵した温泉の効果を得られます。

温泉にはそれぞれに固有の効果があります。現代の湯治は一人ひとりの目的と時間に合わせた入浴法です。心身のストレスを取りたいと思えば、単純温泉などの刺激が温和で風光明媚（めいび）な温泉地にのんびりと出掛け、肩凝りや腰痛、膝の痛みなどを軽くしたいと思えば、よく温まる硫黄泉などでゆっくりと体を温めるといったようにされています。いかがでしょうか。1回の入浴でも十分効果があります。お近くの温泉に

気軽に「温泉は行くだけで心も癒やしてくれます」
「気軽に出掛けてみてはいかがでしょう。身も心も癒やされることのできそうです。」



温泉は行くだけで心も癒やしてくれます

温泉に出掛けるということは、普段とは違う場所に身を置くということです。ストレスの多い環境から離れ、伸び伸びと体を休めることができます。また、家庭のお風呂と違って、より広い浴槽で入浴すると、リラックスしていることを示す脳波が増えることが確認されています。唾液腺で心のリラックス感を調べることが出来ます。調査の結果、水道水で入浴してもリラックスしますが、温泉はたとえ1回の入浴であっても「もつと」癒やしてくれること

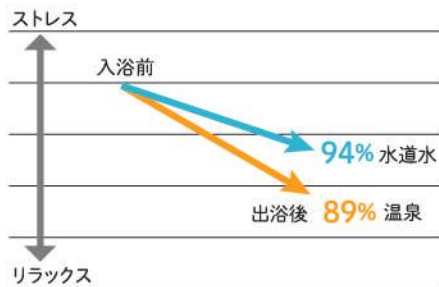


図 リラックス感を測るホルモン(唾液腺クロモグラニンA)の調査では、水道水浴でもリラックスするが、温泉の方がさらに入浴後にリラックスすることが分かる(前田2019)。

温泉とは？

日本では温泉は「温泉法」という法律によって「地中からゆう出する温水、鉱水及び水蒸気その他のガス(炭化水素を主成分とする天然ガスを除く)で、一定の温度又は物質を有するもの」と定義されています。地中から湧出したときの温度が、25度以上あれば温泉とされ、また25度未満であっても一定の物質が規定量含まれていれば温泉とされます。条件を満たせば水蒸気やガスも温泉とされます。

が分かりました。

昔は数週間かけて体を癒やすと
「新・湯治」として、皆さまに
も1日でも入浴すれば効果があるこ
とが認められていますので、環境省
でも「新・湯治」として、皆さまに
温泉に行くことをお勧めしていま
す。



泉質を知るとより楽しめます

温泉には目的を持って行くとさらに楽しめます。温泉に含まれる成分に合わせて、目的を持って温泉を訪れてみてはいかがですか。温泉の成分によっては療養泉といわれるものがあり、訪れる温泉がどんな泉質であるか知っていると楽しみが増えます。

管内のおすすめ 温泉スポット

鬼怒川グランドホテル 夢の季



男女のお風呂が入れ替え制で合わせて
九つのお湯がお楽しみいただけます。

きぬ川ホテル三日月



温泉をプールのように水着で楽しめる
おぶーろや足湯テラスもおすすめ

よ〜く効く! 泉質と適応症

単純温泉

箱根湯本温泉(神奈川)、鬼怒川温泉(栃木)、
下呂温泉(岐阜)、道後温泉(愛媛)など

主な適応症

浴用: 自律神経不安定症、不眠症、うつ状態

1kgの温泉に成分が1g未満の温泉ですが、
成分が少ないので刺激が少なく、ゆったりと
した温泉の雰囲気に入ることができ、心や体
のストレスの改善に最適な温泉です。高齢の
方や子どもにも、刺激が少ないので長期間温
泉地にいても楽しめます。なかでもpH7.5~
8.5の温泉は弱アルカリ性単純温泉といい、
肌の角質などを軽く取り去り、滑らかなすべ
すべした肌の感触が
得られる美肌の湯と
いえます。



ホテル鬼怒川御苑



鬼怒川の自然と町並みが
一望できる大浴場

鬼怒川観光ホテル



開放感のある半露天風呂と大きな
岩が特徴の大浴場でリフレッシュ

湯けむりまごころの宿 一心館



源泉 100%自慢の湯。
温泉の心地よさにひたり健康促進。

現在、
(株)農協観光では、上記の
温泉を楽しめる旅館・ホ
テルのお得な宿泊キャン
ペーンを実施中です。
Goto キャンペーンと
合わせてお得な旅行を
お楽しみ
ください

※詳しくは専用パンフレットをご請求ください
問い合わせ先: (株)農協観光 栃木支店 ☎028-616-8988

お客様の声をかたちに
株式会社 農協観光

お得に行っ得?

■設定期間

2020年 9月1日(火)~2021年 3月31日(水)

※祝日により数日を設定しております。

■旅行代金

宿泊代金(1泊夕・朝食付) +
サービス料 + 消費税 + 入湯料
が旅行代金に含まれています。

大好評!! Nツアーの日

日頃の応援に感謝の気持ちを込めた
お得な旅行代金を設定いたします。
とってもお得な
「Nツアーの日」をぜひともご利用ください。
※一部条件のない施設もございます。
※「Nツアーの日」は早割適用除外となります。

さらには「GoToトラベルキャンペーン」

を利用すれば、最大35% (実質
50%) の割引が適用され、もっと
「お得に行っ得」!
適用期間や割引額など詳細につい
ては販売店または担当者までお問い合
わせください。当社HPでも本キャン
ペーンについてご案内しております。

- 大人2名様または大人1名様・子ども1名様よりお申し込みいただけます。
※大人1名様・子ども1名様の場合、2名様とも大人旅行代金となります。
※大人1名様・子ども2名様の場合、大人旅行代金2名様・子ども旅行代金1名様となります。
- 子ども旅行代金について(中学生以上は大人旅行代金となります。)
入湯料を除く大人旅行代金の70%または50%となります。
夕食がバイキングの施設...70%;小学生、50%;未就学児
夕食が会席料理の施設...70%;大人料理より数品少ない程度
50%;子ども用料理
30%;道具のみ利用
- 一部条件が異なる施設がございます。各施設ページでご確認ください。
- 深い寝・食事なしの乳幼児は施設使用料が必要です。
各施設ページでご確認ください。

早めに予約するととってもお得

このマークがついた施設では、宿泊日の前日からさかのぼってそ
れぞれ39日前・29日前までにお申し込み(契約成立)された場合、
旅行代金から1泊につき表示された金額が割引になります。子ども
も旅行代金の算出は、割引後の大人旅行代金が基準となります。
※「早割39」は宿泊日の前日からさかのぼって38日前、「早割29」は
28日前以降の予約内容の変更はできません。予約内容に変更があ
った場合、当該予約は早割の適用となりませんのでご注意ください。
「Nツアーの日」は早割の適用除外となります。

感染症対策について
本パンフレットに掲載の宿泊施設は、当社が自費を持ってお勤める「べにたぶる会」会員施設
です。業界ガイドラインに基づき感染症対策を講じており、さらにGoToトラベル事業の宿泊事
業者情報登録承認ももっております。お客様に安心・安全な旅をご提供するべく万全を期してお
もてなし致します。ご利用施設の感染症対策についてご質問がございましたらお問い合わせくだ
さい。



生産拡大
所得増大

自己改革

規格を確認する参加者

目ぞろえ会で規格確認

上都賀農協鹿沼里芋部は9月16日、南部営農経済センターで令和2年度目ぞろえ会を行いました。

会員、上都賀農業振興事務所担当者やJA職員などが参加し、選別の規格説明、出荷計画、現物による規格を検討、確認しました。

例年は同日に通常総会を開催していましたが、今年は新型コロナウイルス感染防止のため、書面での開催とし、石川一磨部長が引き続き部長に就任しました。

石川部長は「天候、特に雨や湿気によるカビに注意して栽培管理を徹底し、高品質のサトイモを出荷していこう」と話しました。



生産拡大
所得増大

自己改革

生育状況を確認する参加者

酒米現地検討会で生育状況確認

JAかみつが日光酒造米栽培研究会は9月10日、会員のは場で現地検討会を行いました。会員、JA全農とちぎ米麦部、栃木県酒造組合担当者やJA職員が参加し、生育状況を確認しました。

同研究会では県内で唯一「とちぎ酒14」を生産しています。関係機関・団体・同研究会の会員が連携して、「とちぎ酒14」の一般栽培と合わせて種子増殖に取り組んでいます。

同研究会会長の靴谷成造会長は「魅力ある品種だと思う。生産性もよいので、今後も生産し続けていく」と意気込みます。

生育状況は順調で刈り取りは10月中旬から順次行われています。



地域貢献

自己改革

稲刈り体験を行う児童たち

児童が稲刈りを体験

日光市立落合東小学校の5年生25人は9月29日、同校近辺のは場で稲刈りの体験学習を行いました。

同校の5年生は、毎年食農教育の一環として、田植え体験と稲刈り体験を行っており、苗とほ場は地元農家の佐々木俊久さんが提供しています。児童たちは佐々木さんに稲の刈り方を教わりながら、順番には場に入り、稲を刈りました。

佐々木さんは「米作り体験を通して、お米を作る楽しさを味わってもらい、農業の良さ、大切さを学んでほしい」と子どもたちの成長を見守っています。

今回刈った稲は佐々木さんが精米し、学校に届けられます。



生産拡大
所得増大

自己改革

共同では種作業を行う組合員

新は種機で作業効率アップ

毎年恒例の小林地区玉ねぎ生産組合の共同は種作業が、9月10日、日光市小林地区で行われました。

同組合では、は種から定植までの管理、作業を共同で行っています。今年から培土（床土）を変更し、それに伴いは種機を更新しました。新しいは種機によって、一連の作業スピードが上がりました。

同組合代表の鷹筈孝子さんは「高品質栽培を目指し、学校給食、直売所消費者に美味しいタマネギをたくさん届けられるようにしっかり管理していきたい」と話しました。



衝突場面を学ぶ生徒たち

事故実演を見て学ぶ

JAかみつがとJA共済連栃木、鹿沼警察署は10月12日、鹿沼市立栗野中学校で、生徒向け自転車交通安全教室を開きました。同中学校全生徒175名と教職員が参加し、スタントマンによる交通事故の再現実演を通し、事故の恐ろしさを学びました。

同中学校3年生下妻奏太くんは「実演を見て実際の交通事故を想像したらとても恐ろしく、特にトラックの内輪差による事故が怖かった。以前自転車運転中に接触して怪我をしたことがあったため、並列運転や走行スピードには注意しているが、改めて注意を心がけ、来年中学生になる弟や自動車を運転する家族に今日学んだことを伝えていきたい」と話しました。



新米をプレゼントする店員

直売所で新米プレゼント

JAかみつがは10月3、4日にまちの駅新・鹿沼宿物産館農産物直売所で、新米フェアを開きました。同直売所で1,000円以上の買い物をしたお客様を対象に令和2年産の新米（2合分）のプレゼントを行いました。

よく同直売所を利用するという女性は「新鮮な野菜が多い。新米の配布はとても嬉しい」と笑顔で話しました。



玉串を奉納する大橋組合長

新築工事の安全を祈願

JAかみつがは10月16日、日光市文挾の落合支店敷地でJAかみつが落合直売所・ふれあいプラザの新築工事起工式を行いました。施主であるJAかみつがの役職員や地元関係者、工事関係者など約20人が参列し、工事の安全を祈願しました。

新築されるJAかみつが落合直売所・ふれあいプラザは、直売所併設型の施設で、2021年5月にオープン予定です。

大橋正春組合長は「これからも地域の皆様と触れあえる拠り所を目指していく」と話しました。



青年部とめだかの学校関係者

日光市の子ども食堂へ農産物提供

JAかみつが青年部は10月14日、日光市内にオープンした子ども食堂「めだかの学校」へ農産物の提供を行いました。日光市内の子ども食堂へ農産物提供するのは初めてです。青年部では8月から、新型コロナウイルスの影響で需要が高まる子ども食堂へ農産物提供による支援を行っています。

今回は日光青年部盟友を中心とした新鮮な農産物や、JAかみつが日光畜産協議会からも賛同があった日光産豚肉などを提供しました。



上都賀総合病院
栄養課 係長

木村 修一郎

「旬の魚を食べて健康に」

●秋鮭を柚子で食べよう

秋の味覚「秋鮭」日本で鮭といふと一般的に「白鮭(シロサケ)」を指します。白鮭は9〜11月までの間に生まれた川に戻って産卵します。生まれた川に戻るため東北や北海道沿岸によつてきた白鮭を「秋鮭」「秋味」と呼び、この時期が旬となります。産卵の為に川を遡る直前の鮭が、脂がのつて最高に美味しい状態です。鮭は良質なタンパク質や有効なビタミンB群と、人間の免疫系に作用する重大な栄養素ビタミンDなどが豊富です。

〈調理のポイント〉

焼き物・蒸し物・煮物など、和洋中間わす様々な料理で楽しめる魚。油との相性が良く、フライや揚げ物などにもおススメ。鮭は捨てる場所がない魚と言われ、鮭の皮にはコラーゲンがたっぷり。ぜひ皮ごと食べてもらいたい魚です。また、柚子と一緒に調理する事で生臭さをとり、爽やかな風味で鮭を美味しく食べる事が出来ます。

柚子香る秋鮭の香味揚げ



鮭の選び方(切り身)

- ・身の部分の赤身が強く透明感のあるもの。
- ・身にハリと弾力があり、皮がはがれず身がしっかりとついているもの

材 料 (2人分)

- 秋鮭・・・2切(1口大にそぎ切り) 片栗粉・・・適量
 サラダ油・・・適量
【下味】 塩・こしょう・・・少々 醤油・・・大さじ2
 柚子の皮すりおろし・・・小さじ1/2 酒・・・大さじ2
【薬味】 長ネギ・・・1/4本(千切り)
【柚子ポン】 しょうゆ・・・大さじ2
 柚子果汁・・・大さじ2 昆布だし汁・・・大さじ1

作 り 方

- ①鮭は骨を取り一口大のそぎ切りにし、下味をつけておく。
 - ②下味のついた鮭に片栗粉をまぶす。
 - ③フライパンにサラダ油を入れ180℃に熱し②の鮭をきつね色になるまで揚げる。
 - ④器にもり、薬味をのせ手作り柚子ポンをたっぷりかける。
- ※作りすぎた場合は粗熱をとり薬味・柚子ポン・お好みで鷹の爪を加え冷蔵庫で冷やし、秋鮭の南蛮漬としてもよい。

未来を拓く協同組合



監修=JCA(日本協同組合連携機構)



食料自給率

食料自給率は、わが国の食料全体の供給に対する国内生産の割合を示す指標です。特に、供給熱量(カロリー)ベースの食料自給率は、米の消費が減少するなどの食生活の変化により、長期的に低下傾向が続いてきました。2019年度は前年度より1ポイント増の38%となりましたが、依然として低水準にとどまっています。

一方、生産額ベースの自給率は66%で、カロリーベースより30ポイントほど高くなっています。これは国内において、カロリーベースでは数値として反映されにくい野菜などの自給率が高いためです。しかし、生産額ベースの自給率も長期的に見て低下傾向にあります。

将来にわたって食料を安定的に確保するためには、食料自給率を高めることが重要であり、JAグループは、水田をはじめとした農地の活用や保全対策など生産基盤の強化や、国産需要の拡大を目指し、実需者との多様な契約方式による生産・販売の拡大などに取り組んでいます。

食料自給率の推移



▷2030年度の目標 カロリーベース 45% 生産額ベース 75%

2019年度の自給率

カロリーベース	38%	1人1日当たり国産供給熱量(918kcal) / 1人1日当たり供給熱量(2,426kcal)
生産額ベース	66%	食料の国内生産額(10.3兆円) / 食料の国内消費仕向額(15.8兆円)

- ➡供給熱量(カロリー)ベース食料自給率:基礎的な栄養価であるエネルギー(カロリー)に着目して、国民に供給される熱量(総供給熱量)に対する国内生産の割合を示す指標
- ➡生産額ベース食料自給率:経済的価値に着目して、国民に供給される食料の生産額(食料の国内消費仕向額)に対する国内生産の割合を示す指標

農水省資料をもとに作成



さといも栽培の新たな取組み

現在栃木県では、水田を活用し、収益性の高い稼げる農業の実現を図るため、露地野菜を推進しています。しかし、露地野菜栽培は労力がかかるイメージが強いことに加え、排水性の悪い水田では湿害で収穫量が減少するなど、経営には解決すべき課題が山積んでいます。

そんな中、上都賀地域で昔から栽培され、豊富な水資源を活用できる、「さといも」に注目し推進しています。特にさといもの新しい栽培方法である湛水栽培や機械化による重労働の負担軽減など、昔に比べさといもは栽培しやすい作物になりました。また、植え付ければ収穫の時まで畦畔の管理程度と手間がかからないことも、水稲との複合作物として有利な点です。

今年の3月に日光市では新たなさといも栽培に興味を持ったメンバーが集まり日光青果協議会に「日光里芋研究会」を発足させ、令和2年度の県の「産地づくりモデル地域育成事業」を活用しながら、現地検討会等を開催し、機械の導入を進めています。また、展示場として更なる省力化を目指し、コーティング肥料や生分解マルチの利用に取り組んでいます。

さといも栽培に興味を持たれた方は、一緒に研究会活動に参加してはいかがでしょうか。上都賀農業振興事務所は今後も湛水栽培や機械化一貫体系等を支援してまいります。

(上都賀農業振興事務所より)



JAかみつがの営農日誌 (今月から旬の農産物を担当する JA職員(営農指導員)の紹介をしていきます)



南部園芸特産課

いな がわ たか のり
稲川 貴則

●担当：サトイモ・トマト

10月からサトイモの収穫・出荷の最盛期を迎えています。連日出荷につきましては大変ありがとうございます。鹿沼地区のサトイモは県内トップクラスの産地で市場からも高い評価をいただいております。今後も出荷していただく際には、天候に十分注意し、乾燥されたものを出していただきますようお願い致します。また、次第に冷え込みが強くなりますので、凍結などにも注意が必要です。

JA全農とちぎ、市場関係者と連携し、有利販売に努めてまいります。生産者におかれましては、これから寒くなりますので、健康に留意し、より多くの出荷をお願いします。



日光園芸特産課

て づ か ゆ き ひ ろ
手塚 侑生

●担当：ナス・イチゴ

今年産のナス販売状況に関しては、天候不順により、病気の発生が見られる場面もありましたが、適宜な栽培管理により出荷数量は順調に推移しております。9月の低温の影響もあり、11月上旬で出荷が終わる予定です。

イチゴに関しては、収穫が始まる時期にさしかかり、温湿度や水分、病害虫の発生などに注意した栽培管理が必要となります。特に病害虫対策ではミツバチが十分機能するような農薬散布をしていただき、防除に努めていただければと思います。



日光市豊田

ばん
伴

たかゆき

隆行さん(39)

伴さん宅では花き(リンドウ)、
水稲を生産する専業農家です。

あぐり
コミュニティ

心に響く美しい花を届けたい

「花の美しさに感動を覚え、その感動を多くの人に伝えたくて花農家になろうと決意した」と両手に白慢の花を掲げます。実家が水稲農家で一人息子だった伴さん。就農前は、県外で料理人として腕を振るっていましたが、「何かをつくるのが昔から好きだった」と話す伴さんは、10年ほど前に帰郷し、農業を継いでいくことを決意したそうです。

水稲農家から花き生産者になったのは3年前。JA職員から花き生産の勧めがあり、改めて花の魅力を感じ、花き生産を始めました。現在、JAかみつが日光花き部会りんどろ研究会に所属しています。

伴さんが出荷する品種は、清涼感のある日光オリジナルブランド「日光みやび」と鮮やかなブルーが特徴のクラリナサファイア。ハウス栽培で一本一本丁寧な選別を心がけています。今年には新型コロナウイルスの影響がある中でも、JA担当者、市場と連携し、有利販売を進められたそうです。

伴さんは「今後も高品質な花を栽培し、規模拡大を目指して行きたい」と意気込みを語ってくれました。

お米をデザート感覚で楽しめる

『日光八木澤ジェラート』

かみつが de Choice

かみつがでチョイス

日光八木澤ジェラートは、日光市瀬尾で農業を営む八木澤裕史さんが開発。栃木県宇都宮大学が開発した米「ゆうだい21」を使用したジェラートで、粒が大きく、甘さが際立つ「ゆうだい21」は、米のつぶつぶ感が表現できるジェラートと相性が抜群です。お米の食感や風味も楽しめるジェラートは、現在3品種(バニラ、イチゴ、しょうゆ味)。デザート感覚でお米を味わえるジェラートをご賞味ください。

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



11月の運勢 9/23~10/23 天秤座

楽しめる機会の多い良好運。ただ、ちょっぴり口が軽くなりやすいのが玉にきず。お酒はほどほど。帰宅は早めに

JA KAMITSUGA 10



一緒に遊ぶ
仲良し姉弟！

お家近くの田んぼではいポーズ!!

●日光市塩野室

阿久津 心香ちゃん (5歳) (右)
泰理くん (3歳) (左)

お父さん：正登さん お母さん：圭希さん

はっぴー どリーむ
HAPPY Dream

心香ちゃんと泰理くんはふたりで追いかけて遊んで遊んでいる仲良し姉弟です。好きな食べ物は対照的で、心香ちゃんはフルーツで泰理くんはトマトやキュウリなどの野菜。ご飯でも、心香ちゃんは混ぜご飯が好きなのに対し、泰理くんは白いご飯が好きだそうです。

心香ちゃんが今はまっているものは、トランプやパズル、お絵かき。夜にお父さんやお母さんと一緒に遊ぶのが好きだそうです。

泰理くんはショベルカーやトラクターなど大きな車が好き。好きなテレビ番組は「いないいないばあ！」や動物番組です。

両親は「好奇心旺盛に何事にもチャレンジし、誰からも好かれる様な子に育ててほしい」と願いを込めます。



今月のよい食レシピ

★オニオンフライとルッコラのサラダ

材料 (2人分)

JAグループHP「お手軽よい食レシピ」より

玉ねぎ・・・1/4個 小麦粉・・・大さじ1/2 ルッコラ・・・60g
揚げ油・・・100ml ●しょうゆ・・・大さじ1 ●酢・・・大さじ2
●オリーブオイル・・・大さじ2 ●砂糖・こしょう・・・少々

作り方

1. 玉ねぎ。フライして食べやすくします。
2. 玉ねぎは薄切りにして水にしぼらさず。水分をふき取って、小麦粉をまぶす。
3. 揚げ油を170℃に熱し、玉ねぎを入れ、きつね色になるまで揚げ、油を切る。
4. ルッコラは洗って食べやすくちぎる。●を混ぜ合わせる。
5. ルッコラをお皿に盛り、玉ねぎをのせて●のドレッシングをかけて完成。



野菜ソムリエ上級プロ
KAORUの

ルッコラ

ベジタブル
ライフ

～イタリア料理で定番のハーブ～

イラスト：小林裕美子



ルッコラのプロフィール

【分類】アブラナ科キバナスズシロ属

【原産地】地中海沿岸

【おいしい時期(旬)】

10～12月ごろ、4～6月ごろ

【主な栄養成分】β-カロテン、ビタミンC・E・K、鉄、マグネシウム、アリルイソチオシアネートなど

解説：KAORU

保存方法

冷蔵庫の野菜室へ

乾燥防止

少し湿らせたペーパータオル・新聞紙にふんわりと包み、ポリ袋や保存袋に

香りや風味が損なわれるので、早めに使い切ろう



根元を下に！立てて鮮度を維持

楽しみ方・食べ方のコツ

ガマのような風味が特徴の他の食材と調理することで風味が引き立つ

生食

特有の風味とフレッシュな香りが楽しめる
サラダ・カレパッチョなど

炒め物、おひたし、パスタ、
ピザなど、加熱調理もOK
風味や香りを損なわないよう、
さっと火を通すくらいがお勧め



好相性

チーズ、生ハム、トマト、
オリーブ油



味わいや色合いの
引き立て役

卵料理、
肉料理



ピュアにして

ソース、スープ、ムースに



ルッコラの子カラ

β-カロテン・ビタミンE

活性酸素を抑制し、
肌や血管の老化予防、
免疫向上に効果的

ビタミンK

骨の形成に関わり、
カルシウムとの相乗効果で、
骨粗しょう症予防が期待できる



ミネラル

鉄分はアレルの1.5倍！
貧血気味の方に効果的

ビタミン

葉の部分に多い
ビタミンCは、ホウレンソウの2倍！



風邪予防、
疲労回復、
美肌に効果的

アリルイソチオシアネート



辛味成分の強い抗
酸化作用、抗菌
作用が特徴で、
がん予防や血栓予防
に効果的



みんなの作品

俳句

【鹿沼市藤江町 朗魚】
避暑を終え群れて飛び交うアキアカネ

短歌

【鹿沼市藤江町 秋朗】
頭垂れ実る稲穂をコンバイン刈り取る先をイナゴ飛び出す

【日光市藤原 星一次】
初盆に行けぬと手紙企いたが 別便にては供物の品が

【日光市猪倉 福田節子】
十五夜の月は大きく輝きて 世界の安寧を見渡す

【鹿沼市池ノ森 齋藤としい】
友人の義姉作りし栗が縁側に 聴けば病床手伝い礼と

【日光市猪倉 金田恵子】
雨降れば掃き風吹けば土寄せて 野菜作る事は暇もあらず

【鹿沼市下遠部 相場栄子】
何時と無く燈火親しむ候となり 上梓せし書籍友より届く

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)



【鹿沼市久野 広田文子】
明り窓令和の光届けている 明るむ遺影に先祖を尊ぶ

【日光市吉沢 手塚美智子】
語らえず目見えぬ日には友思い 辛さを青き朝顔に告げ

【日光市瀬尾 手塚光夫】
家族して秋の彼岸の墓掃除 草を刈ったり植木の手入れ

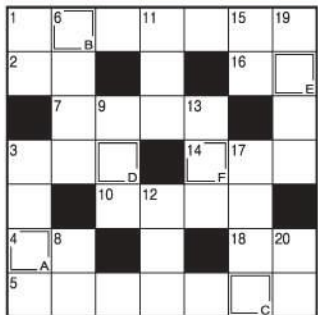
【日光市轟 狐塚昭子】
池の辺にバックホーンで石を積む 若き職人の腕のたくまし

10月号の答え

- 4...葉の量が違う
- 6...栗挟みの長さが違う
- 8...いが栗が入っている
- 9...籠にテープが貼ってある
- 11...落ちた栗の大きさが違う

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
- さらさらと落ち続ける時計もあります
 - 新婚家庭には落ちあふれている。——太りしちゃう人もいます
 - 朱肉がセットされたケースに入れることも
 - 「R」の付かない月(5~8月)に食べるなと言われる貝
 - 京都の町家は——が狭いうなぎの寝床
 - グラウンドをならす道具です
 - 文系とよく対比されます
 - この商品は——パフォーマンスがいいね
 - 鍛えて日本刀などを作ります
 - 髪を刈り込むときに使います
 - 旅行のこと。——シューズ
 - こたつで丸くなりたいたニヤ

- ### ヨコのカギ
- 出題・ニコリ
- サツマイモで作る洋風の焼き菓子
 - 東がトン、北がベイなら南は
 - 布団や枕などのこと
 - 「万葉集」にはたくさん収められています
 - 漢字で書くと「背黄青鸚哥」。ペットとしてよく飼われている小鳥です
 - 板を用いることが多い練り製品
 - 幕(ほうき)と一緒に働きます
 - おうし座のプレアデス星団の和名。「枕草子」にも出てきます
 - いかつい——構えをした刑事
 - 天下の回り物です

郵便ハガキ 表

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

- ① 11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。



●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

- 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11月30日(月) ※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

JA職員による刈り払い機使用研修会を開催しました。

JAかみつがは10月16日、南部宮農経済センターで、JA職員の刈り払い機取り扱い研修会を実施しました。全農とちぎ農業機械推進課、株式会社丸山製作所、JAかみつがサービス株式会社が参加。若手職員を中心に13名の職員が、座学や実習を通して、刈り払い機の使用方法を学びました。職員向けの刈り払い機の研修を行ったのは初めてです。



刈り払い機を使用する職員

JA職員が、農作業実習などを行う際に、刈り払い機を安全に使えるスキルを習得し、地域活動、事業所内の環境美化活動に貢献できるようにと研修が開催されました。

実習では、同センター内の敷地で、順番に刈り払い機のエンジンをかけ、数メートル分の草刈りを行いました。職員は「体験したことがなかったが、この経験から組合員さんとの会話も弾むようになる」「事業所内の草刈りで使用方法を復習したい」と話しました。



農作業の事故について真剣に学ぶ参加者

JAかみつがサービス(株)

“秋の常設展示フェア” 2020

11月2日(月)～30日(月) 9:00～16:00

【開催場所】 ●南部地区：鹿沼農機センター構内 特設会場
●日光地区：日光農機センター構内 特設会場

★期間限定! ◇◆◆展示品一覧◆◆◇ **集中得市**

トラクター・田植機・コンバイン
管理機・畦草刈機・刈払機・チェーンソー他

展示品は、掲載機械と異なる場合があります。

★『試乗・実演会』随時受付中！ご希望の方は、農機センターまでお気軽にお申し込みください！★

JA限定 **スタッフのイチオシ!** **超お買得!**

HIJET TRUCK 特別仕様車

大好評! **スタッドレスタイヤ 予約キャンペーン!**

スタッドレスタイヤは、**早めのご予約がお得です!**

★価格はお気軽にお問い合わせください★

初雪が近くなると品薄が予想されます。ぜひ、お早めにご予約ください!

【お問い合わせ】JAかみつがサービス株式会社 TEL0289-75-1010(代表)

当イベントは、新型コロナウイルス感染拡大防止に十分努めた上で開催致します

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	緑町	2DK	41,000
緑町	2LDK	52,000	樺山町	2DK	43,000
千手町	3DK	47,000			

**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

●クミアイ●

葛根湯「顆粒」

第2類医薬品

6包..... 900円 (税抜価格)

体がゾクゾクして寒を感じる、熱はあるが汗はまだ出ていない・・・、そんなかぜのひきはじめに効果を発揮する漢方薬。日本薬局方の葛根湯エキスを最大量配合した満量処方顆粒剤で、眠くなる成分を含んでいません。



かぜの初期症状以外にも、鼻かぜ、かぜによる頭痛・肩こりにも効果的です。

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式会社栃木営業所: ☎028-657-7310まで (医薬品は配置販売になります。)

鹿沼税務署からのお知らせ

令和2年分の所得税確定申告から

65万円の青色申告特別控除

の適用要件が変わります

青色申告特別控除の適用要件は、令和2年分確定申告以後、**赤枠**の新たな適用要件が加わります。

改正前 (令和元年分確定申告まで)		改正後 (令和2年分確定申告以後)	
控除額	適用要件	控除額	適用要件
65万円	(1) 正規の簿記の原則で記帳 (複式簿記) (2) 申告書に貸借対照表と損益計算書などを添付 (3) 期限内申告	改正前と同じ+	e-Taxによる申告 (電子申告) ※1 又は 電子帳簿保存 ※2
		55万円	改正前の65万円控除の要件
10万円	簡易な記帳	10万円	改正前と同じ

※1 ご自宅等のパソコンから確定申告書及び青色申告決算書のデータを送信する必要があります。

※2 承認申請書を提出し、所定の会計ソフトを用いて記帳を行う必要があります。

鹿沼税務署 TEL0289-64-2151 (代表)

※自動音声に従い番号「2」を選択してください。

キャンペーン

新車・中古車から単機まで、マイカー資金のことなら

JAマイカーローン

表示金利の適用

令和2年11月1日～令和3年3月31日

※上記期間中にお申込かつ令和3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)

年1.50%

標準金利年3.20%(保証料別)

※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2.0% ※2項目該当で特別金利 年2.0%
★3項目該当で最軽減後金利 年1.5% となります

●JAカードをご契約の方 (当店で発行のマイカーローン専用カードのみの適用。またご契約のあるJAの自動車保険を契約し、JAに加入されている方) ※JAに加入されていない方はご契約できません。
●JAに加入されている方 (JAに加入されている方) ※JAに加入されていない方はご契約できません。
●JAに加入されている方 (JAに加入されている方) ※JAに加入されていない方はご契約できません。

●返済例 (元金等返済方式、毎月元金10万円返済の場合) (元金100万円)

金利	変動年1.50%
毎月返済額	25,098円
総返済額	2,108,178円
保証料(一括前払い)	35,819円

●返済例 (元金等返済方式、毎月元金10万円返済の場合) (元金100万円)

金利	変動年1.50%
毎月返済額	25,098円
総返済額	2,111,561円
保証料(一括前払い)	24,748円

●返済例 (元金等返済方式、毎月元金10万円返済の場合) (元金100万円)

金利	変動年1.50%
毎月返済額	25,098円
総返済額	2,111,561円
保証料(一括前払い)	24,748円

●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ので、あらかじめご了承下さい。 ※審査には日数が必要です。余裕をもってお申込み下さい。

豊かな明日へ 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。

キャンペーン

JA教育ローン

表示金利の適用

令和2年11月1日～令和3年3月31日

※上記期間中にお申込かつ令和3年4月末までに資金の実行をされた方

変動金利型

最軽減金利

年1.80%

標準金利年2.725%(保証料別)

教育は未来を創る!!

●下記条件の該当(1項目)により金利を軽減いたします。●

★JAカードをご契約の方 (新規も含む)

★当JAで本ローン以外のお借入れのある方、またはご契約のある方 (定期貯金担保を除く)

★当JAでネットバンクをご契約の方 (新規も含む)

●返済例 (元金等返済方式、毎月元金10万円返済の場合) (元金100万円)

金利	変動年1.80%
毎月返済額	25,303円
総返済額	2,111,561円
保証料(一括前払い)	24,748円

●返済例 (元金等返済方式、毎月元金10万円返済の場合) (元金100万円)

金利	変動年1.80%
毎月返済額	25,303円
総返済額	2,111,561円
保証料(一括前払い)	24,748円

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)	JC4A	16万円
②ササキ ブロードキャスター(鹿)	CF300-B	10万円
③ニプロ ウイングハロー(鹿)	WCS2210-B	20万円
④スズテック 播種機(鹿)	THK1005	7万5千円
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/)



確認しましょう! 栃木県の 最低賃金

時間額 **854円**

すべての労働者とその使用者に適用されます。

令和2年10月1日 発効

特定の産業には特定最低賃金が定められています。

詳しくは、栃木労働局労働基準部賃金室
(028-634-9109)

又は、最寄りの労働基準監督署にお問い合わせください。

各種相談会

○税務相談会(要予約)

令和2年12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12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3年1月23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2年12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

先日、多肉植物を使用した「タブロー」作りの体験に行きました。タブローとは額飾りの意味だそうで、体験の際は木製のお皿を使いましたが、フォトフレームなどでも作ることができ、壁に飾ることができます。初めて多肉植物に触りましたが、見た目もかわいく、様々な種類がありました。生命力が強くて水やりの頻度も少ないので完成後もお手入れが簡単です。ご興味を持った方は是非作ってみてはいかがでしょうか。(しのさん)

10月の理事会

10月29日開催

■ 協議事項 ■

- (1) 青年部・女性会合同意見交換会、地区別総代懇談会および総代会における意見・要望等に対する検討状況について
- (2) ディスクロージャー誌の開示について
- (3) 落合直売所・ふれあいプラザ建設にかかる投資計画の追認について
- (4) 出資の減口について
- (5) 自己車使用管理規程の一部改正について
- (6) 不良債権処理方針について
- (7) 理事への貸出について
- (8) 信用事業手数料要領の一部改定について
- (9) 全農とちぎ「青果物広域集出荷施設(仮称)」設置利用に向けたトマト・梨選果場の再編について

■ 報告事項 ■

- (1) 令和2年度 上期自己監査・随時監査報告について
- (2) 栃木県常例検査の実施について
- (3) 内部監査の品質評価結果について
- (4) 9月末主要勘定実績検討について
- (5) 令和3年度事業計画の策定日程について
- (6) 組合員資格整理進捗状況について
- (7) コミュニティ紙「グリーンGreen」冬号の発行について
- (8) 信用渉外日報紛失にかかる個人情報の漏えい等事案の報告について
- (9) JAかみつがサービス(株)9月末実績報告について
- (10) 自動車推進役員総ぐるみ運動9月末実績及びオートバル利用状況について
- (11) 令和2年度 冬期貯蓄推進運動の実施について
- (12) 小口ローンキャンペーンの実施について
- (13) 年末用品推進計画について
- (14) 令和2年産米集荷実績について

JAかみつが 資産管理業務

組合員の皆様の大切な資産を
JAと顧問弁護士・顧問税理士、
提携会社がトータルサポート！

相続・法律・税務に関するご相談

相続税の申告や不動産等に関する問題に、専門職員が顧問弁護士・顧問税理士と提携しお答えします。
顧問弁護士・顧問税理士による相談会を毎月1回開催しています。相談は無料、事前申込みが必要です。

- **税務相談会** 毎月第2木曜日 本店：10時～
日光中央支店：14時～
- **法律相談会** 毎月第3木曜日 本店：10時～

土地・建物の売買や仲介に関するご相談

土地・建物等の売買や仲介について、ご相談から契約書作成・移転登記等のお手続きまで、安心してお取引ができるよう専門職員や各専門家が対応いたします。

アパートのご紹介・管理

鹿沼市・日光市を中心に1K～戸建てまで幅広くご紹介しています。
内覧できますので、ぜひお問い合わせください。

お気軽にご相談ください

 **JAかみつが** 資産管理センター

- 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