

わみつが

No. 260

Monthly Public Magazine

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

2020
12
December

特集

私たちが日々の暮らしでできること
知っておきたい感染症対策



SMILE MONKEYS

豊かな明日へ 地域と共に



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



『将来も安心な 産地形成を目指して』



JAかみつがハウストマト部 部長
宇賀神 隆

我々JAかみつがハウストマト部は、42名の生産者が丹精込めてトマト栽培に励んでいます。令和3年産の初出荷は10月18日に行われ、現在順調に推移しています。ハウストマト部は、越冬、冬春作のトマトを栽培し、出荷は10月～翌年の7月にかけて行っています。

令和2年産のトマトは、昨年の台風、今年に入ってから新型コロナウイルスの影響で厳しい状況下での販売となりましたが、数量は減ったものの、単価は県内トップクラスで、販売金額が前年度を上回りました。コロナ禍での出荷は難しい状況にありましたが、パートさんに協力してもらい、手作りマスクを作成したりと、皆で協力し出荷体制を整えています。

同部では管内のトマトを有利販売していくために、役員が毎月市場へ出向き、情報共有に努めています。現在コロナの影響で訪問できませんが、産地PRにも繋げるため、市場との連携は必要不可欠

欠だと感じます。また選果場のパートさんにも徹底した選別をするよう、毎週目ぞろえ会を行っています。JA担当職員も毎日朝礼で、選別の注意点などを説明し、有利販売に繋がっています。

後継者問題については、同部の下部組織である青年部が部員も多く、新しい技術、品種の栽培に積極的に取り組んでいたが、活気があります。現地検討会や他産地交流を行っており、経験値を積んでさらなる活躍を期待しています。後継者が多ければ、市場からも将来有望な産地として注目されるので、今後若手生産者育成に力を入れていきたいです。

管内のトマトは甘みと酸味のバランスがとれているのが特徴です。今後も生産者一丸となって、徹底した選果基準で安全・安心なトマトを消費者の皆さんに届けていきます。そして将来的にも安心な産地として続いていくようにしっかりと基盤を整えていきます。

かみつが

CONTENTS

No.260
[12月号]
2020.12.1

表紙

JAかみつが青年部
軽トラック農産物PRイベント

かみつがおびにおん

JAかみつがハウストマト部 部長
宇賀神 隆

あぐりNOW

担い手訪問活動再開

特集

私たちが日々の暮らしでできること
知っておきたい感染症対策

TOPICS

健康百科

「冬も水分摂取をしましょう」

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

教えて！日本農業

営農情報

あぐりツッシュ

鹿沼市酒野谷 中山 克彦さん

かみつが de choice

シーズン到来「とちおとめ」

あぐり なう NOW

担い手訪問活動再開

JAかみつがでは11月6日、新型コロナウイルスの影響により延期していた担い手訪問活動を再開しました。JAでは、自己改革の一環として、出向く体制の強化により、農業者の所得増大・農業生産の拡大・地域の活性化を目指すことを目的に、2016年から担い手訪問活動を開始しています。



担い手の意見・要望を聞く担い手応援隊

営農経済部門と信用共済部門のJA職員が2人1組となり「担い手応援隊」を編成し、担い手を訪問し情報提供や要望・意見を聞く活動を行っています。また、常勤理事・非常勤理事による訪問活動も行っています。

11月6日、JA職員が管内の各地区を訪問し、日光市小林地区では、水稻農家である阿久津勝秀さんのもとを訪問しました。

訪問を受けた阿久津さんは「訪問によって様々な意見・要望を交わすことができた。担い手応援隊に聞き取ってもらった声によって、JAとの繋がりを感じさせる実績を期待していきたい」と話しました。

訪問活動後はミーティングを行い、出された要望等を集約、検討しました。訪問活動によって集約された情報はJA内の全部署で共有しています。今後も担い手の意見集約・反映にJA一丸となって取り組んでまいります。



活発な意見交換が行われました

●JAかみつが青年部軽トラック農産物PRイベント



新型コロナウイルス感染症拡大の影響で、各種イベントなどの農畜産物の消費が落ち込む状況を踏まえ、JAかみつが青年部では、JA栃木青年部連盟と連携し、軽トラック農産物PRイベントを行いました。消費者に向けたメッセージを荷台に掲げ、管内を走行、森友直売所・マイル館で農産物の直売会を行い、消費拡大PRに努めました。

今月の表紙



ベジタブルライフ



Happy Dream (はぴーどりーむ)

鹿沼市榎木町

安生 陽咲ちゃん 陽花ちゃん

今月のRECIPE(レシピ)

LETTERS



おたよりひろば・みんなの作品
まちがいがし

かみつが通信



インフォメーション



裏表紙





〈私たちが日々の暮らしでできること〉 知っておきたい感染症対策

医学博士・健康科学アドバイザー／福田千晶 イラスト／出口由加子

世界的な新型コロナウイルス感染拡大によって人々の暮らしが大きく変わりました。風邪やインフルエンザなど、季節性の感染症も心配される季節です。感染症に関する正しい知識を身に付け、感染を未然に防ぎましょう。

知っておきたい 感染症の基礎知識

感染症とは、病気を起こす小さな病原体が体内に入り込み、増殖して威力を発揮し、発熱やせき、下痢、倦怠（けんたい）感などの症状が現れる病気です。

病原体には、ウイルス、細菌、寄生虫、真菌などがあります。病原体が人の体内

に入る方法は2通りあります。人から感染する場合と、人以外から感染する場合です。

人から感染する場合は、母体から妊娠中や出産時に子どもに感染する「垂直感染」と、感染源になる人から人に広がる「水平感染」がありますが、予防について特に皆さんが注意すべきなのは水平感染です。新型コロナウイルスなどのように、世の中に広く流行します。

水平感染には「接触感染」「飛沫（ひまつ）感染」「空気感染」があります。

接触感染は病原体に触れることで感染する感染様式です。梅毒や淋病（りんびょう）といった性感染症などもあります。

飛沫感染には新型コロナウイルス感染症やインフルエンザなどがあります。せきやくしゃみで飛び散った飛沫に含まれる病原体を吸い込むことで感染します。

結核、麻疹（はしか）などは空気中を漂っている病原体を吸い込むと感染します。これが空気感染です。空気感染は飛沫感染より多くの人に広まりやすい傾向があります。

人以外から感染する場合は、農作業でも感染の危険がある破傷風など土からの感染症、家畜やその生肉からの感染症、汚染された水からの感染症、蚊やダニによる感染症などがあるので注意が必要です。

昔の感染症と思いがちな結核や梅毒も、まだまだ多くの患者が発生しています。新型コロナウイルス感染症以外にも予防すべき感染症はいっぱいあるのです。

感染症対策 豆知識

マスクの使い方

〈マスクの正しい着用方法〉



- 1 鼻と口の両方を確実に覆う
- 2 ゴムひもを耳に掛ける
- 3 隙間がないよう鼻まで覆う

〈ここがポイント〉

- マスクの表側にはウイルスが付着している可能性があるため、直接手で触れないようにします。また、触ってしまった場合にはせっけんでよく手を洗いましょう。
- 不織布マスクは一度外したら捨てるのが基本です。食事の際などにマスクを外す場合はその前後に携帯用アルコールなどで手を消毒するようにしましょう。
- 捨てる際は、掛けひもを持ち、マスク本体の表裏には触らないようにして外し、ビニール袋などに入れて口を縛ってからごみ袋に捨てましょう。捨てた後はせっけんで手をよく洗いましょう。
- マスクを手作りする場合、次のことに気を付けましょう。
 - (1) 鼻と口をしっかりと覆えるように
 - (2) できるだけ顔に密着させられるように
 - (3) 使用したら毎日(中性洗剤などで)手洗いして清潔に

マスクはせきエチケットの一つ。感染症拡大を効果的に予防するには、風邪や感染症の疑いがある人たちが着用することが重要です。ウイルス感染者からの飛沫（くしゃみなどの飛び散り）を防ぐ効果は期待できないので、過信しないようにしてください。

症状がある場合、マスクの着用は飛沫によって他人に感染させないために有効です。他人からの飛沫を防ぐ予防効果は、人が相当混み合っていない限り、あまり認められていません。

一般に市販されているマスクの素材は、大きく分けて不織布とガーゼがあります。不織布マスクは使い捨てを前提に作られているので衛生状態を保ちやすいのが特徴ですが、手に入らない場合は代用品を使いましょう。一般のマスク以外にも手作り布マスク、タオルなど口をふさげる物には飛沫を防ぐ効果があります。

取材協力 & 監修：東京都感染症情報センター <http://idsc.tokyo-eiken.go.jp/>

感染症を予防するための四つの約束

1 病原体を付けない

病原体に触れてそれが体内に入らないように、手洗いや手指の消毒などが大切です。食品に付着した食中毒の病原体を死滅させるために、調理器具の洗浄や消毒、十分な加熱調理なども必要です。必要に応じてゴム手袋の使用も検討しましょう。



3 免疫力を高めよう

疲労、睡眠不足、栄養不良、ストレスなどがあると体の免疫機能が低下して感染しやすくなります。体内に病原体が入り込んで、それに打ち勝つために、日頃の生活習慣を整えておくことが役立ちます。



2 室内の換気・加湿を心掛ける

特に空気感染する感染症を予防するには、空気の入れ替えが大切です。空気が乾燥していると長く生き延びる病原体もいるので、室内の湿度は40〜60%を維持するように、秋から冬は室内の加湿も心掛けましょう。



4 予防接種

インフルエンザ、肺炎球菌、破傷風、麻疹、風疹、結核のBCGなど、予防接種を受けましょう。発症を予防し、万一発症しても重症化を防止するのに役立ちます。新型コロナウイルス感染症のための予防接種も実用化が期待されます。



感染症対策 豆知識

手指・身の回りの消毒

< 手指用消毒薬の選び方 >

市販の消毒用エタノールは濃度70%以上95%以下、可能なら80%前後がお勧めです。脱脂作用があるので使い過ぎると皮膚が荒れることがあります。気になる方はグリセリンなどの湿潤剤が添加されたアルコール系消毒薬を選ぶか、使用後にハンドクリームでスキンケアする方法があります。

< 手指消毒 >

引用：吉田製薬株式会社資料一部改変



1 消毒薬約3ml(小さじ1弱)を手のひらに取ります。市販の手指用消毒薬の場合、ポンプを下までしっかり押し切ることで十分な量(約3ml)を使用できるようになっています(1回使用量の目安は、擦り込みに15秒以上かかる量です)



2 両手の指先、爪の間に消毒薬を擦り込みます



3 手のひらを合わせてよく擦り込みます



4 手の甲にそれぞれ擦り込んでください



5 左右の指を挟みながら擦り込みます



6 親指をねじり合わせて擦り込みます



7 手首まで擦り込みます。最後に全体が乾燥したことを確認してください

< 身の回りの消毒 >

熱水

80度以上の熱水に10分間さらすと消毒できます。

塩素系漂白剤

次亜塩素酸ナトリウムを濃度0.05%に薄めて拭くと消毒できます。次亜塩素酸ナトリウムを主成分とする製品(塩素系漂白剤)を使って自宅で作る場合、商品によって濃度が異なるので、商品パッケージやホームページの説明を確認してから作りましょう。

家庭用洗剤

有効な界面活性剤が含まれる家庭用洗剤を使って消毒できます(NITEウェブサイト*で製品リストを公開しています)。

【使用上の注意】

- 換気を行う
- 家事用手袋を着用
- 他の薬品と混ぜない
- 商品パッケージやホームページの説明を確認する

ウイルスが付着した手で目・口・鼻を触ることによる感染(接触感染)を防ぐために、手指または手指がよく触れる場所を消毒しましょう。

ウイルス対策用の消毒について東京都が推奨しているのは、消毒用エタノール、次亜塩素酸ナトリウムの2種類です。

消毒用エタノールは人体に対する毒性が少なく、手指の消

毒などに適しています。

次亜塩素酸ナトリウム(塩素系漂白剤)は、食器・手すり・ドアノブなどの消毒に向いています。次亜塩素酸ナトリウム以外に熱水や一部の洗剤も有効です。次亜塩素酸ナトリウムはアルカリ性なので手荒れを起こす可能性があり、取り扱いには気を付けましょう。

食と農の交流講座開催

JAかみつが女性会は10月22日、JAかみつが本店で第1回「食と農の交流講座」を開きました。会員24人が参加し、管内のユリやスプレー菊などを使用したフラワーアレンジメント教室を行いました。

フラワーアレンジメント教室の前には、花き生産者の会員から花きの栽培方法や長持ちのコツなどを学びました。参加者は「管内で生産されている花きについて学ぶことができた」「管内の花で素敵なフラワーアレンジメントが作れた」と話しました。



アレンジメントに取り組む参加者



表彰された中村さん(左)と和久井さん



活動報告をする柏淵さん

栃木女性会70周年記念大会開催

JAかみつが女性会は10月30日、JAビルで開催された、JA栃木女性会70周年記念大会に参加しました。

記念大会では功労者表彰が行われ、特別表彰にJAかみつが鹿沼女性会菊沢支部の中村正枝さん、普通表彰に北犬飼支部の和久井利枝さんが表彰されました。

青年大会で組織活動報告

JAかみつが青年部は10月23日、JAビルで開催された、令和2年度JA栃木青年大会に参加しました。JAかみつが南部青年部北犬飼支部の柏淵衛雄さんが、農業体験学習への参加、子ども食堂への農産物提供による農産物PR、食育活動など青年部の組織活動を発表しました。

出荷開始で目ぞろえ会

JAかみつがハウストマト部は11月6日、南部営農経済センター選果場で、令和3年産トマト目ぞろえ会を開きました。部員や市場関係者が参加、出荷規格やカラーチャートで色合いを確認し、現物による目ぞろえを行いました。

市場担当者やJA職員が出荷上の注意点を説明し、販売金額向上を目指すことを申し合わせました。



出荷規格を確認する参加者

サトイモ機械化一貫体系の 実演を見学

上都賀農業振興事務所は11月6日、鹿沼市千渡の田島穂さんのほ場で、機械化一貫体系実演会を開きました。機械化一貫体系に興味のある農業者約60名が参加し、植付機や掘取機などの実演を見学しました。

実演会では田島さんが植付機による定植作業と掘取機による収穫作業を実演。使用する機械の説明や質疑応答が行われました。

参加者は「これからサトイモ栽培を拡大していく際に、機械を使えたらもっと楽に楽しく栽培ができると思う。作業において少しでも効率的に作業できるように先輩方のやり方を見習いたい」と話しました。



実演を行う田島さんと見学者



農産物を提供する大嶋店長(右)と受け取る前田さん

農産物提供で地域貢献

JAかみつがでは11月から週に一度、日光市内にあるNPO法人「だいじょうぶ」への農産物の無償提供を始めました。同法人は、市内に2カ所ある施設で子どもたちへ毎日夕食を無償で提供しています。

JAと日光市では9月に包括連携協定を結び、この事業連携の一環として、地域活性化、地域社会経済の継続的発展を目指していきます。農産物は、「森友直売所マイル館」に出荷する生産者から有志で集めたものを提供しています。

大嶋一秀店長は「地域農産物のPR、地域貢献に繋げていきたい」と話し、同法人職員の前田利一さんは「大切にに使わせていただきたい」と話しました。

日光東照宮神田拔穂祭開催

日光東照宮へ奉納する献穀米(もみ種)の収穫を祝う東照宮神田の拔穂祭が11月12日、奉耕者である日光市小林の齋藤雅人さん宅で行われました。奉納する献穀米は、来年東照宮へ御神饌米(ごしんせんまい)を献納する組織「献穀講」へ配布されます。

齋藤さんは「神田の米が無事に育って安心した。新型コロナウイルスの収束も願うと共に奉納したい」と話しました。



玉串拝礼を行う齋藤さん



「冬も水分摂取をこまごましよう！」



上都賀総合病院
健康管理センター 保健師
石澤 美奈子

日ごとに寒さが増すこの季節、しっかりと水分摂取できていますか？夏場は熱中症予防のために意識的に水分を摂ることが多いですが、汗をあまりかかない冬場は忘れられがちです。しかし、乾燥する冬の体調管理にこそ水分摂取が大切です。

人間は呼吸や汗、尿や便などで1日に約2.5Lの水分が失われます。一方、食事で摂取したり体内で作られる水分量は、1.3L程度です。不足している約1.2L分は飲み水として補う必要があります。しかも、湿度が低くなるほど、より多くの水分が身体から失われます。夏場は汗をかくことで水分不足を自覚しやすいですが、空気が乾燥している冬は、汗をかかなくても気づかないうちに水分が失われやすいのです。さらに、最近ではマスクをしている時間が長くなり、喉の渇きに気づきにくく、以前にも増して水分不足になりやすい状況が考えられます。そのため、冬場でもこまめに水分摂取する必要があります。

と良くないのででしょうか。風邪やインフルエンザの原因となるウイルスは、低温で乾燥した環境を好みます。空気が乾燥すると、喉や鼻の粘膜も乾燥し、防御機能が低下し、ウイルスが身体の中に侵入しやすくなります。そのため、冬場は風邪やインフルエンザにかかりやすくなってしまうのです。水分摂取をすることで、粘膜が潤いウイルスの侵入を防いでくれます。水分不足は脳卒中の発症にも関係します。水分摂取量が減ると、血液の粘度も上がり血液がドロドロの状態になります。流れの悪くなった血液が血管で詰まると、脳卒中を引き起こします。そうならないためにも、意識的に水分摂取をすることが必要です。

水分摂取は、がぶ飲みするよりも、コップ1杯程度の水分をこまめに摂った方が効果的です。また、冷たい飲み物より、常温であったかき飲み物の方が身体に吸収されやすくなります。水筒やタンブラー等を活用して、手軽に摂取できるようにしてみるのもおすすめです。

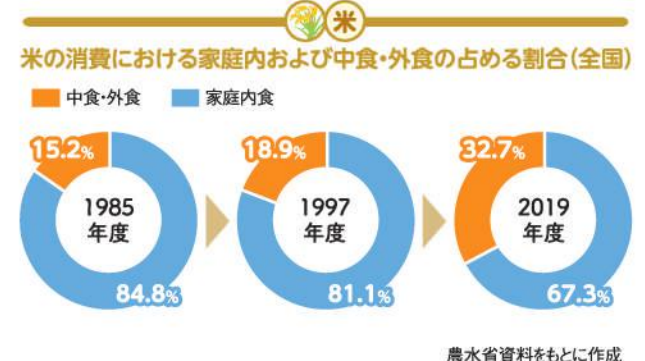
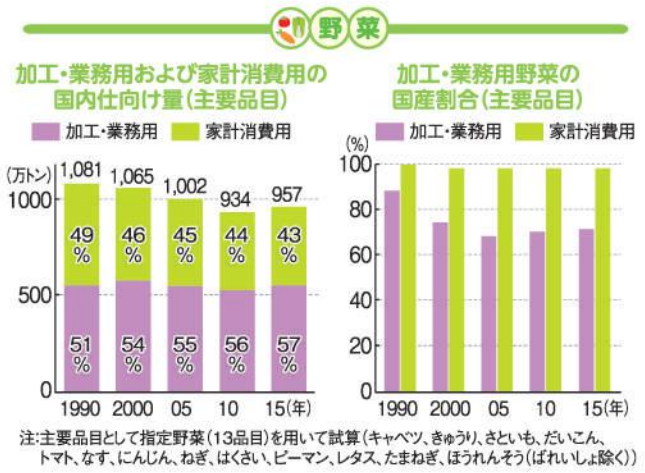
未来を拓く協同組合
教えて！日本農業



加工・業務用需要

農畜産物の需要は、以前は家計消費が主体でしたが、社会構造・消費構造の変化に伴って、昭和50年代以降に食品メーカー等向けの加工用、外食・中食企業等向けの業務用が増えてきました。今では加工・業務用の需要が、野菜で全体の6割、米で3割を占めています。こうした変化に対応してJAグループはマーケットインに基づく生産や販売を徹底しており、2019年度には全国のJAの56.6%が加工・業務用需要に応じた契約販売に、52.8%が実需者のニーズに応じた出荷規格・数量設定に取り組んでいます。

新型コロナウイルス感染症の影響で、加工・業務用野菜の多くを輸入に頼っていることの課題が浮き彫りになりました。食料安全保障の強化のため政府は、加工・業務用野菜の国産への切り替えを推し進める方針を打ち出しています。



耕そう、大地と地域のみらい。

令和3(2021)年度「とちぎ農業未来塾」研修生の募集

- 【対象者】** U・Iターン、定年などで本格的な農業経営を始めたいと考えている方（家庭菜園や趣味の農業志向の方は対象となりません）
- 【申込方法】** 案内パンフレットに添付されている申込書と就農計画書に必要事項を記入し、農業大学校に提出（郵送も可）。パンフレットは上都賀農業振興事務所にあります。または農業大学校ホームページからダウンロードしてください。
- 【募集期間】** 令和2(2020)年12月9日(水)～令和3(2021)年2月4日(水)17時15分必着（直接持ち込む場合は、平日のみ受付）
- 【問い合わせ先】** 栃木県農業大学校 教務部 園芸経営・研修担当
〒321-3233 宇都宮市上籠谷町1145-1
電話：028-667-4944

※なお、内容は変更する場合がありますので、詳細は農業大学校にお問い合わせください。

研修名	研修内容	研修期間(日数)	研修曜日	募集人員	受講料	
1. 就農準備基礎研修	①木曜日コース	農業経営や栽培技術の基本的内容を中心とした講義、実習、現地視察等	4~1月(30日)	木曜日	40名	15,000円
	②土曜日コース		土曜日	40名		
2. 就農準備専門研修	Iコース	いちご・施設野菜・露地野菜・果樹の農業経営・栽培技術の専門的内容に関する講義、実習、現地視察、調査研究等	4~3月(100日)	月・水・金曜日	60名 (いちご:20名 施設野菜:15名 露地野菜:15名 果樹:10名)	50,000円
	IIコース(実践研修)	上記に加え、農業大学校長が認める派遣先農業者等の下での現地実習	4~3月(180日)	上記に加え作物生育期間に合わせた現地実習を実施	※IIコース(実践研修)は、上記の範囲で5名程度	90,000円

JAかみつがの営農日誌 (JA職員(営農指導員)の紹介コーナー)



南部園芸特産課

わたなべまさひろ
渡邊雅弘

- 担当：ニラ・トマト・サトイモ

12月に入り、ますます寒さが厳しくなってきました。生産者の皆さまには体調管理、健康に留意していただきたいと思います。ハウス作物に関しては、こまめにシートを被せたり、換気したりすることが大切です。今年の冬は昨年よりも冷え込む予報がでています。病害虫の発生はそれほど多くないと予測されますが、生育状況をしっかりと確認して凍結などに注意し、栽培していただきたいと思います。



組合員さんのもとへ情報提供

令和2年産米の出荷受付中です！

令和3年1月以降は、概算金単価が1俵あたり1,000円安くなります。JAに出荷契約をされている生産者でお手元にお持ちの玄米がありましたら、ぜひ年内のうちにJAまで出荷をお願いします。

なお、新型コロナウイルスの影響で販売環境が厳しい状況であるため、年明けの出荷についてはお受けできない場合もありますのでご了承ください。

- 出荷に関しては、各営農経済センター米麦畜産課へご相談下さい

南部米麦畜産課 Tel.0289-71-1125
日光米麦畜産課 Tel.0288-22-1125



鹿沼市酒野谷

なか やま かつ ひこ

中山克彦さん(43)

中山さんはイチゴ(とちおとめ)
を栽培する専業農家です

あぐり
コミュニティ

いちご新規就農支援 第1期生
としてイチゴ栽培に励む

「農業っておもしろい。自分で結果が変わる」と笑顔で話す中山さんは就農して4年目を迎える若手生産者です。

県外でサラリーマンとして働いていた中山さんは「自分で立てて仕事をしたい」と考えていました。その頃、都内の農業イベントに夫婦で参加し、栃木のイチゴに魅力を感じ、調べてみると鹿沼市で「いちご新規就農支援」が始まることを知り、移住して就農することを決意したそうです。

「いちご新規就農支援」事業で第1期研修生として2年間、出合いの森いちご園でイチゴ栽培について学び、経験を積んでいきました。2年目は研修用ハウスで、就農後と同様に実践的に行いました。「この制度があつて本当に助かった。いきなり就農するよりもたたくさんのことを学べる」と話します。

現在は、奥さんと2人で15坪分のイチゴ(とちおとめ)を栽培。令和3年産は11月初旬に出荷が始まりました。「昨年はいろいろと出遅れたので、課題を洗い出し、早めな行動をとれるようにしている」と意気込みます。

中山さんは今後について「収穫量が県内平均を上回るように基本に忠実に栽培管理し、食べて喜んでもらえるイチゴを作りたい」と熱く語ってくれました。



かみつが de Choice

かみつがでチョイス

シーズン到来『とちおとめ』

JAかみつが管内では、肥沃な大地に日光連山の清流、冬の寒暖差や長い日照時間を得た高品質なイチゴ(とちおとめ)が栽培されています。

イチゴは市場出荷をメインとしていますが、奈佐原直売所、まちの駅・新鹿沼宿、森友直売所スマイル館でもご購入いただけます。甘みと酸味のバランスが絶妙でジューシーなイチゴをぜひ味わってください!

● 奈佐原直売所

● まちの駅新鹿沼宿 物産館内農産物直売所

● 森友直売所スマイル館

住所: 鹿沼市奈佐原町527
電話: 0289-75-3311

住所: 鹿沼市仲町1604-1
電話: 0289-60-2507

住所: 日光市森友923-3
電話: 0288-25-5050

12月の運勢 天秤座

9/23~10/23
気になったらちょっとしたことで調べて。いつもより踏み込むと面白い発見があるはず。お試しセットもお薦め



一緒に遊ぶ
仲良し姉妹!

可愛いポーズではいチーズ!!

●鹿沼市楡木町
安生 陽咲ちゃん (4歳) (左)
はる か 陽花ちゃん (1歳) (右)
お父さん: 貴雄さん お母さん: 美智さん

はっぴー どリーむ
HAPPY Dream

おしゃれ好きな陽咲ちゃんはミカンやイチゴなどのフルーツが大好き。好きな遊びは保育園のジャングルジムで、今はまっているものはプリキュアやラプンツェルです。将来の夢はフルーツ屋さん。好きなフルーツをいっぱい売りたいと笑顔で話してくれました。

陽花ちゃんの好きな食べ物はバナナ。好きな遊びはすべり台やお歌だそうです。お姉ちゃんとは仲が良く、保育園でも一緒に遊んでいるそうです。また、二人とも絵本が大好きで、図書館で本を借りてたくさん絵本を読んでいます。

両親は「明るくのびのびと育てほしい」と願いを込めます。



今月のよい食レシピ

★クワイの抹茶ソイドリンク

材 料 (1人分:約200ml分)

クワイ...1個 抹茶パウダー...小さじ1 豆乳...150ml
ゆであずき...大さじ1 黒蜜...お好みの量

作り方

1. クワイは皮をむき、ラップにくるんで電子レンジにかける(500wで約1分)。
2. ミキサーに1のクワイ、抹茶パウダー、豆乳を入れ、混ぜる。
3. グラスにゆであずきを入れ、2を注ぐ。
4. 上から、お好みで黒蜜をかけたら出来上がり。

JAグループHP「お手軽よい食レシピ」より



予定を詰め込み過ぎる傾向が。休憩タイムの確保も忘れずに。旬のおいしい野菜を食べて運気をパワーアップ!



野菜ソムリエ上級プロ
KAORUの

クワイ

ベジタブル
ライフ

～「芽が出る」縁起物～

イラスト: 小林裕美子



クワイのプロフィール

【分類】アオモダ科オモダカ属
【原産地】中国南部
【おいしい時期(旬)】11～12月
【主な栄養成分】炭水化物、カリウム、食物繊維、葉酸、ビタミンB6、リン、亜鉛など

解説: KAORU

保存方法

水生植物なので乾燥させないこと。ラップや湿らせた新聞紙に包んでポリ袋に入れ冷蔵庫の野菜室へ



水に浸しておく方がより長持ち



水は時々取り替えてね

楽しみ方・食べ方のコツ

下ゆで

あくが強いので、煮物などにする場合は下ゆでをその皮をむいたら水にさらし、お湯(あれば米のとぎ汁)で1～2度ゆでこぼすと、えぐ味や苦味が抑えられ、上品な味に仕上がります

主にお正月に縁起物として登場



揚げたり、丸ごと焼く場合は下ゆで不要



塊茎の丸い部分の皮は底から上に向かって六方から八方むきに見た目もきれいで、煮崩れにくい



芽や皮の扱い方
芽は全部切らず、少し残しておく
芽も食べられる縁起物!

底の部分は平らに切り落とすお皿の上で転がらないよ

さまざまな料理



・丸ごと炭火などで素焼きに
・小ぶりのものは丸ごと素揚げに
・薄くスライスしてチップスに

クワイのチカラ

期待される
効能

主成分は芋などと同じ炭水化物で栄養価が高いタンパク質も豊富

高血圧予防
脳梗塞予防
重篤な腎臓病予防
カリウム
血圧上昇の抑制作用に期待
食物繊維
整腸作用
便秘予防
心筋梗塞予防
ミネラル類
骨や歯の形成に不可欠なリン、味覚を正常に保つ亜鉛、銅などのミネラルも多く含む
ビタミン類
増血作用のある葉酸、代謝を促進するビタミンB6が比較的多め

10/24～11/23 蠍座 12月の運勢



●JAかみつかが元気に活動している様子がうかがえて、毎月楽しみにしています。まちがいさがしとクロスワードパズルはポケ防止になり、答えが出た時は「やった!」と嬉しい一時です。(日光市Tさん)

●いつも広報誌かみつがをご覧いただきありがとうございます。まちがいさがしやクロスワードパズルは隔月ごとに交互で掲載しております。JAかみつがのホームページからも応募ができますので、挑戦してみてくださいね。

●俳句・短歌は季節感を感じ気持ち落ち着きます。酔芙蓉や月下美人などまた茶臼岳などです。(鹿沼市Oさん)

●投稿いただいている俳句・短歌は、毎月掲載のため一番に広報担当が拝見していますが、どの句も季節の魅力に溢れ、情景豊かなものばかりです。俳句・短歌に興味がありましたら、お気軽にご投稿ください。

みんなの作品

俳句

〔鹿沼市藤江町 朗魚〕

コロナ禍で今年は休みワラテッポウ

〔鹿沼市上奈良部町 高木蔵〕

干し柿が夕日に染まる秋の暮れ

〔鹿沼市上奈良部町 高木茂子〕

冴えわたる夜空の月は十三夜

短歌

〔鹿沼市藤江町 秋朗〕

山々を紅い染めし紅葉は

秋の便りを里に持ち来る

〔日光市猪倉 福田節子〕

せせらぎを背中に聞いて橋の上

季節の移ろいしみじみと眺がむ

〔鹿沼市池ノ森 齋藤としい〕

晩秋の路肩に目立つ白マスケ

役目果たすも寂しさも増す

〔日光市猪倉 金田恵子〕

寒々と夕迫りくるわが庭の

菊の花むらかすかにゆるる

〔鹿沼市下遠部 相場栄子〕
切り花を地域の方に頂きて
仏壇に上げ後光がさす如

〔日光市藤原 星一次〕

コロナ来て行き来うまく出さないが
ネットで通話出きる楽しさ

〔鹿沼市久野 広田文子〕

収穫期黄金の稲穂瞬く間
白サギ舞い降り餌を啄む

〔日光市吉沢 手塚美智子〕

かさこそと萱の穂波を渡り来は
千の風かとつと手を合わす

〔鹿沼市上奈良部町 高木茂子〕

長安寺住職法話に改めて
亡き父偲ぶ二十七回忌

〔日光市轟 狐塚昭子〕

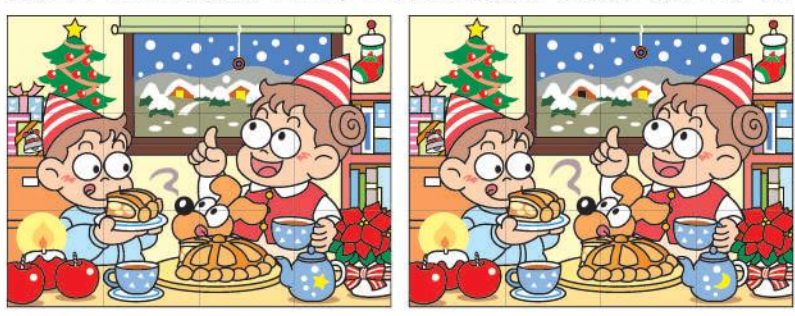
十五夜の月仰ぎつつ亡き母の
夜刈りに勤しむ面影偲ぶ

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・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12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。

11月号の答え
ワイングラス

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

- ① 12月号 答え
間違っている部分の数字を記入してください。
- 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。

かみつが通信



にら栽培研修体験会in上都賀参加者募集中!!

鹿沼市・日光市では、令和3(2021)年4月から始まるにらの新規就農希望者の研修生を募集しています。そこで、就農希望者がにら栽培をイメージできるように、にら栽培研修体験会を開催します。

現役にら生産農家のほ場見学や収穫・出荷調整作業を体験してみませんか。にらで就農したい方やにら栽培に興味のある方は、是非ご参加ください!

開催日時

令和3(2021)年1月11日(月・祝)
鹿沼会場：9時～11時30分
日光会場：13時30分～16時 ※2カ所参加もOK

体験会場

鹿沼会場：JAかみつが鹿沼にら部 稲川充氏ほ場
日光会場：JAかみつが日光にら専門部 齋藤隆文氏ほ場

申込期限

令和3(2021)年1月6日(水)まで



ほ場見学



出荷調整体験

体験研修会申込・問合せ先

【鹿沼市会場希望の方】

【日光市会場希望の方】

●鹿沼市経済部農政課農政係
TEL:0289-63-2191

●日光市観光経済部農林課農政係
TEL:0288-21-5171

※研修生募集に関する問合せは、各市窓口までお願いします。

※就農関連情報については、上都賀地域就農支援ネットワーク会議までお問い合わせください。
事務局:上都賀農業振興事務所 経営普及部 経営指導担当 TEL:0289-62-6125

GoToトラベル
事業支援対象
当コースは
28,000円
の支援金を受けております

10組20名様限定のおもてなしの旅
冬の北陸名物を味わう旅!
富山湾のプリ・のどぐろ・大ずわいがに &
北陸の海の幸を満喫!! 山代温泉・芦原温泉3日間

旅行代金 (大人お一人様) 84,700円
お支払実額 大人お一人様 (2名1室利用)
56,700円 (お祝い金含む)

※お祝い金12,000円(別途、お祝い金あり)

旅行実施日 **2021年1月19日(火)～1月21日(木)**

- 募集人員 / 20名(最少催行人数16名)
- 添乗員 / 全行程同行し旅行管理業務を行います
- 食事条件 / 朝2回・昼2回・夕2回
- 利用予定バス会社 / 北日本観光自動車
- 宿泊ホテル / 山代温泉 白山菖蒲亭 芦原温泉 清風荘

1	出発 北陸新幹線 富山駅 “富山湾のプリ”のしゃぶしゃぶ 大宮駅 9:00～9:30 富山駅 10:30～11:30 富山市内(昼食) 午後	昼
	世界遺産 五箇山管沼集落 寄治 山代温泉 午後	夕
2	出発 ホテル 九谷焼の専門店 線おとし伝説のお寺 永平寺 九谷満月(お買物) 吉崎御坊 願慶寺 午前	朝
	季節の幸の和風料理 曹洞宗の大本山 永平寺 ぼっき荘(昼食) 〇永平寺 午前	昼
	大本山永平寺御用達 日本で唯一竹で人形を製作 寄治 羽二重餅 吉里(お買物) 〇越前竹人形の里 芦原温泉 午後 17:00 帰	夕
3	出発 ホテル 金箔の専門店 日本三名園の一つ 〇箔巧館 〇兼六園 午前	朝
	★自由昼食 出給予と石堂が死するな 北陸新幹線 到着 近江町市場 〇ひかし茶屋街 金沢駅 19:30～19:00 大宮駅 午後 19:00～19:00	

1日目 山代温泉 白山菖蒲亭

2日目 芦原温泉 清風荘

3日目 金沢 兼六園

Nツアーだからこそこのこだわりポイント

- ☆北陸冬の味覚を代表する「かに、ぶり、のどぐろ」をご賞味いただけます
- ☆夕朝食はホテル内食事処にて間隔をあけてご利用いただけます
- ☆バス車内は、間隔を空けてゆったりお座りいただけます
- ☆金沢市民の台所「近江町市場」の散策をお楽しみください
- ※朝食は自由昼食となります。昼食やお買物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

年末年始の営業について

	28(月)	29(火)	30(水)	31(木)	1(金)	2(土)	3(日)	4(月)	5(火)
本・支店窓口業務	○	○	○	×	×	×	×	○	○
事故相談	○	○	○	×	×	×	×	○	○
蔡センターかみつが森ホール	○	○	○	○	○	○	○	○	○
日光南部営農経済センター	○	○	○	×	×	×	×	○	○
資材店アグリ奈佐原	○	○	○	×	×	×	×	○	○
資材店アグリ西方	○	○	○	×	×	×	×	○	○
日光資材店舗	○	○	×	×	×	×	×	○	○
かみつがサービス株 農機センター(鹿沼・日光)	○	×	×	×	×	×	×	○	○
かみつがサービス株 オートバル(鹿沼・日光)	○	×	×	×	×	×	×	×	×
じゃすほとSS	7:00~ 21:00	7:00~ 21:00	7:00~ 21:00	7:00~ 20:00	×	8:30~ 17:00	8:30~ 17:00	7:00~ 20:00	7:00~ 21:00
日光SS 鹿沼SS	7:30~ 19:00	7:30~ 19:00	8:00~ 18:00	8:00~ 17:00	×	×	×	8:00~ 17:00	7:30~ 19:00
石油配送センター	8:30~ 17:00	8:30~ 17:00	8:30~ 17:00	×	×	×	×	8:30~ 17:00	8:30~ 17:00

※○は平常業務、×は休み(定休日含む)。ただし、事故受付業務はフリーダイヤルで対応。
 【緊急連絡先(フリーダイヤル)】
 ●事故対応: 0120-258-931 ●レッカーサービス: 0120-063-931
 ●キャッシュカード紛失・盗難 0120-082-065
 ●JAカード紛失・盗難 0120-159-674

JAグループ栃木 大規模災害統一訓練の実施のお知らせ

当JAでは令和3年1月19日(火)に大規模災害の発生に備えた訓練を実施いたします。より災害発生時に近づけるため、訓練中はご来店中の皆様にも参加していただき、今回の訓練を実施したく存じます。ご不便おかけしますが、ご理解とご協力お願い致します。

●訓練実施日程●

令和3年1月19日(火) 10:00 ~ 10:30
 (上記の期間10分程度)

●訓練実施内容●

栃木県内全域に地震が発生したと想定し、身の安全確保と建物からの避難を訓練します。

年末年始のATM稼働について

★全機稼働休止 1月1日(金)

●JAかみつがのATM●

■12月31日(木)・1月2日(土)・
 1月3日(日)
 9:00~17:00まで稼働

●上都賀病院ATM●

■12月31日(木)~1月3日(日)
 稼働休止

★1月4日(月)~通常稼働

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
西茂呂	1LDK	40,000	縦山町	2DK	43,000
幸町	2LDK	42,000	千手町	3DK	47,000
西鹿沼	2DK	43,000	緑町	2LDK	48,000

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
 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

●農業用軽油の免税証交付申請について●

令和3(2021)年分の農業用軽油免税証の交付申請を受付します。指定日以外でも申請できますが、新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、申請の際は手洗いの励行及びマスク着用のほか、混雑が予想される時間帯を避ける等、皆様の御協力をお願いします。

【鹿沼市】(日光市、栃木市西方町は次号で掲載)

- 受付日 令和3年1月5日(火):旧栗野町の指定日
 1月6日(水)~8日(金):旧鹿沼市の指定日
- 受付時間 9:30~11:30、13:00~15:00
- 会場 上都賀庁舎(鹿沼市今宮町1664-1)
 2階 中会議室1・2

お問い合わせ先

■鹿沼県税事務所 課税課 ☎0289-62-6202

★持参するもの★

- ◆継続申請の場合(手数料420円が必要となる場合があります)
 免税軽油使用者証・印鑑・免税軽油の引き取り等に係る報告書・納品書・耕作面積が増えて増量を希望する場合は、農業委員会で交付される耕作面積の証明書(この場合は免税証の交付は後日となります)
- ◆新規申請の場合(免税証の交付は後日交付となります)
 農業委員会で交付される耕作面積の証明書・印鑑・手数料420円・使用する機械の詳細が分かる売買契約書又は取扱説明書やカタログ

※「委託を受けて農作業を行う者」も対象になります。申請には、農業委員会で交付される「農作業委託証明書」及び「農作業委託契約書(写)」が必要です。国税及び地方税の滞納処分を受けた方は、処分解除の日から2年を経過しなければ申請できません。

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イセキ 田植機 (鹿)	PP-43	15万円
②クボタ 田植機 (鹿)	JC4A	15万円
③ニプロ ウイングハロー(鹿)	WCS2210-B(手動)	20万円
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)	HF327G	70万円
⑥コバシ サイバーハロー(日)	TXC280-U	8万円
⑦ニプロ ハロー (日)	HSG2010BKA	10万円
⑧スターフレールモア(日)	MSM-1800-OS	20万円

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/>



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3年1月24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3年1月14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3年1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3年1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)

9日(土)・16日(土)・23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)

16日(土)・30日(土)
日光市森友923-1 TEL0288-22-0251

編集後記

今年も残すところあとわずかですね。振り返ってみるとやはり今年はいろいろ我慢することが多い年だったかもしれませんね。でも、そのおかげで今まで当たり前であった幸せに気づけて、新しい考え方を育てる機会にもなりました。その新しい考え方をもちつつ、来年はより内容がギュウっと詰まった広報誌を届けられるよう精進してまいります。(いっしー)

11月の理事会

11月30日開催

■ 協議事項 ■

- (1)令和2年度 上期自己監査課題に対する取組方策について
- (2)役員改選及びJAかみつが役員選出に係る細則の一部改正について
- (3)経理規程の一部改正について
- (4)令和3年度機構・要員計画について
- (5)大規模災害への対応方針の見直しについて
- (6)落合農産物直売所のJA直営化について
- (7)令和2年度余裕金運用計画額および運用方針の一部変更について

■ 報告事項 ■

- (1)10月末主要勘定実績検討について
- (2)令和3年度事業計画策定重点課題・実施事項について
- (3)令和2年度推定実績について
- (4)令和3年度事業計画策定基準について
- (5)組合員資格整理進捗状況について
- (6)理事への貸出実行報告について
- (7)個人情報の漏えい等事案の報告について
- (8)JAかみつがサービス(株)10月末実績報告について
- (9)自動車推進役職員総ぐるみ運動10月末実績報告及びオートパル利用状況について
- (10)傷害共済加入推進運動の実施について
- (11)JA共済コンプライアンス点検結果について
- (12)第4四半期の余裕金運用方針・計画について
- (13)学校給食による食育活動の実施について
- (14)令和2年度米集荷実績について
- (15)営農・経済事業の成長・効率化プログラムの取組について

冬のトク! トク! キャンペーン 2020



JA農産物直売所クーポン券・ JAエルサポートガソリン券付 定期貯金

限定
25億円
お早めに!

スマイル

キャンペーン期間

2020
11/2月
2021
1/29金



ただし、25億円を限度に募集取り扱いを終了させていただきます。

特典

●**スーパー定期**
預入金額**50万円以上1,000万円未満**

1年もの

定期貯金

300

50万円

ごとに
もらえる
(最大で10枚まで)



クーポン券!!・ガソリン券!!

当JAで条件①～⑤のいずれかをご利用の場合、預入金額**50万円**ごとに、**300円分**のクーポン券又はガソリン券を**プレゼント**致します!

- 条件① 年金のお受取り
 - 条件② 給与のお受取り
 - 条件③ JAカード
 - 条件④ 各種ローン (カードローン含む)
 - 条件⑤ インターネットバンキング
- なお、各種ローンには貯金担保型の貸出金は含みません。

クーポン券はJAかみつが直売所で、ガソリン券は県内のJAエルサポートSSの店頭でご利用いただけます。

●条件に該当しない場合は、預入金額**100万円**ごとに、**300円分**の直売所クーポン券又はガソリン券を**プレゼント**致します。