

かみつが

Monthly Public Magazine



Monthly Public Magazine

2022
1
January

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

特集

鹿沼南高校と米粉を
使った調理実習会



LINE
QRコード



JAKAMITUGA
インスタグラム
QRコード

SNSもチェックしてね!!



SMILE MONKEYS

豊かな明日へ 地域と共に

「自己改革」や「SDGs」に関する記事はアイコンをつけて紹介しています。

かみつが

おびにおん

O P I N I O N



『新春挨拶』

上都賀農業協同組合 代表理事組合長

青木 孝雄

新年明けましておめでとうございます。

組合員の皆様には、輝かしい新春をお迎えのことと心からお慶び申し上げます。また口頃よりJA事業に対しご理解とご協力を賜り厚く御礼申し上げます。

昨年は、コロナ禍のなかで東京オリンピック・パラリンピックが開催され、たくさんの方の感動を与えてもらったと同時に、新型コロナウイルス対策の難しさを改めて思い知らされた年となりました。ウイルスを抑え込むには、全世界が協調して対策を進めるとともに、私たち一人ひとりが地道に感染防止策を続けることが大事だと思います。JAとしてもできることをしっかりと取り組んでいきたいと思っております。

さて、農業をめぐる情勢は、食料自給率・農業生産額の低下、生産基盤の弱体化（農業者の高齢化、担い手不足、耕作放棄地の増加等）に加え、コロナ禍による需要の落ち込み等の諸問題に直面しており

ます。特に米については、需要の急減から在庫が積み上がり価格が大幅に下落する大変厳しい状況となりました。JAグループとして米の消費拡大をすすめることも需要に応じた生産をすすめる必要があります。

このような情勢の下、JAでは農業者の所得増大や農業生産の拡大につながるため、役員員一丸となって自己改革に取り組んでおります。今年、自己改革の実践を支える経営・財務基盤の更なる強化をはかるため、昨年に引き続き、計画最後の支店再編と営農・経済事業の機能強化に取り組んでまいります。身近な支店がなくなりご不便をおかけすることもあると思いますが、JAが組合員のくらしと農業に「なくてはならない組織」であり続けるため、今まで以上に安心してご利用いただけるJAを目指してまいりますので、何卒特段のご理解とご指導のほどよろしくお願い申し上げます。

かみつが

CONTENTS

No.273
[1月号]
2022.1.1

表紙

01

親子料理教室で

旬のイチゴケーキ作り

かみつが おびにおん

02

上都賀農業協同組合 代表理事組合長

青木 孝雄

あぐりNOW

03

組合員感謝企画スマイル抽選会

が行われました

特集

04

鹿沼南高校と

米粉を使った調理実習会

TOPICS

06

健康百科

08

「便秘に使われる薬の最新情報」

上都賀総合病院 薬剤部 薬剤師

木村 有貴

進めよう！ 国産国産

営農情報

09

あぐりツッシュ

10

日光市木和田島

飯島 太陽さん

木村 岳さん

大嶋 洋平さん

かみつが de Choice

JAかみつがのオリジナルブランド米

『しゃりまんてん』

あぐり なう NOW

組合員感謝企画 スマイル抽選会 が行われました！

JAかみつがは12月7日JA本店で、組合員に日ごろの感謝を込めた組合員感謝企画スマイル抽選会を行いました。

●新型コロナウイルス感染拡大防止のため中止したJAまつりの代替企画で、応募用紙は事前に正組合員(約9400人)にはふれあい訪問活動で配付、准組合員(約7129人)には、定期便により送付いたしました。応募項目には、正組合員と准組合員それぞれのJA利用状況を把握する質問項目や意見、要望を記入する欄を設けました。これは組合員の意見を集約して、組織運営に反映させていくことが狙いです。また、応募方法は用紙をJA窓口へ提出、郵送するほか、コロナ対策として非接触型のWEBを活用した応募方式も取り入れました。

応募総数は2059通となり、抽選は、JA農産物イメージキャラクターのスマイルモンキーズが見守る中、青木孝雄組合長ら常勤役員が行いました。モニターに映し出された抽選ボタンを押し、ランダムに抽選が行われ、430名の当選者が決定しました。当選者には賞品のとちぎ和牛や直売所クーポン券などを発送しました。

青木組合長は「JAまつりに変わり、デジタル化した抽選を行うことで時代の流れにあった取り組みとなった。今後も組合員のためになるような場の提供を積極的に作っていきたい」と話しました。



1等の抽選を行う青木孝雄組合長



2等の抽選を行う渡邊誠専務



3等の抽選を行う小杉安治専務経済常務

親子料理教室で旬のイチゴケーキ作り



JAかみつが信用共済部は12月11日、鹿沼市菊沢コミュニティセンターで親子料理教室を開きました。JAが行う地域貢献活動や食育事業の一環と管内の主力農産物であるイチゴをPRしていくのが目的です。日光金谷ホテル元料理長落合松二氏を講師に迎え、親子24名が参加し旬のイチゴを使用したオリジナルのケーキ作りを楽しみました。

今月の表紙

- 裏表紙
- インフォメーション
- かみつが通信
- おたよりひろば・みんなの作品頭の体操
- LETTERS
- 今月のRECIPIE(レシピ)
- Happy Dream (はっぴードリーむ)
- 鹿沼市上石川 山神 大弥くん
- ベジタブルライフ



米粉を使用した調理交流会

JAは米の消費拡大、多様な組織との接点づくりを目指して、地域の食と農を共に振興する鹿沼南高等学校ライフデザイン科の生徒に米粉を使用したメニューを考案していただきました。米粉を使えば、グルテンフリーで様々な料理をすることができます。皆さんもぜひ作ってみてください。

リンゴの香りと
しっとりとした食感が
抜群



米粉のアップルケーキ

(17cm×8cm角パウンドケーキ型)

材料

米粉…120g バター…80g 砂糖…70g
卵…3個 ハチミツ…大さじ1
ベーキングパウダー…小さじ1 リンゴ…1個

作り方

- ①リンゴの皮をむき8等分にし、いちょう切りにする。
- ②ボールにバターを入れ、白っぽくなるまで混ぜる。砂糖を2、3回に分けて加え、すり混ぜる。
- ③卵、ハチミツも2、3回に分けて加え混ぜる。リンゴ、ベーキングパウダー、米粉を加え、さっくりと混ぜる。
- ④型に流し入れ、170度に予熱したオーブンで35分程度焼く。

米粉を使って
しっかりと
生地を練りました!



外はカリカリ
中はもっちり

米粉のチーズボール

(8~10個分)

材料

米粉…120g じゃがいも…中4個 砂糖…30g
塩…少々 チーズ…適量 パセリ…適量
ケチャップ…適量

作り方

- ①じゃがいもをやわらかくゆで、フォークの背などでつぶす。時間があればザルなどでこす。
- ②①に米粉と砂糖を加える。かたい時は牛乳や水を足し、耳たぶくらいのかたさにする。中にチーズを入れて丸め、形を整える。
- ③160℃~180℃に熱した油できつね色になるまで揚げる。



米粉は小麦粉と違って
水分が少ないので、
ハチミツなどで水分を
含ませるとGOOD!

米粉で
簡単に混ぜて
楽さん

米粉のお好み焼き

(2枚分)

材料

米粉…160g キャベツ…1/8個 玉ねぎ…1/2個
卵…1個 豚肉…120g 鶏ガラスープの素…小さじ1
サラダ油…適量 ソース…適量 マヨネーズ…適量
かつお節…適量 青のり…適量

作り方

- ①ボウルに米粉、水150ml、鶏ガラスープの素を入れ混ぜる。
- ②①に千切りキャベツ、薄切りにした玉ねぎを入れ軽く混ぜる。
- ③フライパンで豚肉を炒め、その上に生地を流し入れる。
- ④両面焼き、お好みでソースやマヨネーズをかける。



もっちりとした
食感が
相性ばっちり

米粉のスコーン

(4~6個分)

材料

米粉…150g 砂糖…18g ベーキングパウダー…10g
卵…1個 豆乳…50ml オリーブオイル…30g
チョコチップ…適量

作り方

- ①ボールに米粉、砂糖、ベーキングパウダーを入れて混ぜる。
- ②卵とオリーブオイルを合わせておく
- ③①の粉類に②を加えて混ぜる。少しずつ豆乳を加えて混ぜる。
- ④生地を台に出して軽く捏ねて生地をまとめる。丸型で抜くか、まどめてから6等分にカットする。
- ⑤天板にクッキングシートをしき、豆乳(分量外)をうすくぬって190度に予熱したオーブンで20分ほど焼く。



映える写真を目指して
盛り付けは丁寧☆



米の食感が更なる
もちもちを演出

米粉のもっちりアイス

(4人分)

材料 米粉…50g 卵白…2個 砂糖…30g
牛乳…90g 生クリーム…90g 塩…少々
バニラエッセンス…適量
〈お好みで〉
いちご はちみつ チョコレートソース

作り方 ①鍋に、米粉、砂糖、牛乳を入れ、よく混ぜながら中火にかける。
②クリーム状になったら火を止め、冷ましておく。
③生クリーム、卵白を別々に泡立て、②に加えて混ぜ合わせる。④容器に入れ、冷蔵庫で2時間ほど冷やし固めて完成。



米粉の和風スイーツ



米粉のクレープ

(4~6枚分)

材料 米粉…100g 砂糖…25g 卵…1個
牛乳…200ml 溶かしバター…大さじ1
サラダ油…適量 イチゴ…適量
ホイップクリーム…適量
チョコレートソース…適量

作り方 ①ボウルに卵と砂糖と牛乳を入れ、よく混ぜる。
②米粉を加えよく混ぜる。
③フライパンに薄く油を引き、生地を流し入れ弱火で焼く。生地の縁が少し薄茶色に色付いてきたら、ひっくり返し裏面も同様に焼く。
④生地が冷めたら、生クリームやイチゴなど好みのものでトッピングする。



中身を変えて
いろんな味を楽しめる

米粉ぜんざいつぶ館

(4人分)

〈煮小豆〉 小豆…200g 水①…1200ml
水②…2000ml

〈ぜんざい〉 煮小豆…200g 水…200ml
砂糖…120g 塩…少々

〈米粉だんご〉

米粉…50g 片栗粉…50g 湯…80ml~

作り方 ①鍋に小豆と水①を入れ強火にかける。
②沸騰したら中~弱火で5分煮る。
③煮汁を捨てる。(→洗切り)
④鍋に小豆と水②を入れ、強火にかけ沸騰したらごく弱火であくを取りながら約1時間煮る。
⑤芯まで柔らかくなったら火からおろしてザルにあげる。
⑥ぜんざいの材料を全て合わせ強火にかけ、沸騰して少しとろみがつくまで煮詰める。
⑦材料をボールに入れ生地をなじませる。小さくちぎって(10g程度)平たく丸める。沸騰した湯におとし茹でる。浮かんできたら1~2分でザルにあげる。

調理の一部で
使用したイチゴは
もちろんJAかみつが産。
大粒でとっても
美味しかったです。



交流会ではJAかみつが営農振興課職員、水稻・麦などを栽培する(株)生産法人ワタナベ代表の渡邊宏幸さんを招き、かみつが管内の米の生産状況や概要、渡邊さんの経営状況や農業に対する想いなどを講話していただきました。渡邊さんは「自分も農業や様々な分野に挑戦している。皆さんも失敗を恐れずに挑戦してほしい」と生徒を激励しました。

JAでは今後も地域の様々な団体、組織と協力して地域の発展に貢献していきます。



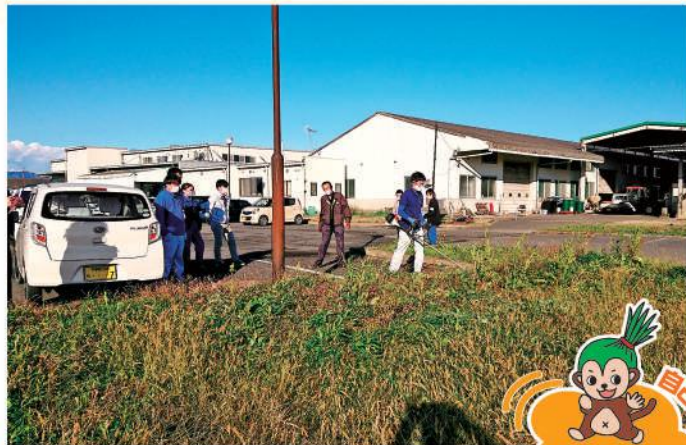


赤羽初男会長(左)から優勝賞品を受け取る高瀬さん

ゴルフ大会で健康づくり

JAかみつが年金友の会連絡協議会は11月10日、日光市長畑サンレイクカントリークラブで第9回JAかみつが年金友の会連絡協議会ゴルフ大会を行いました。

年金受給者及び年金受給予約者の健康づくりと併せて相互交流の場を作ることを目的としています。競技の結果、優勝は高瀬英一さんが優勝となりました。



刈り払い機を使用する職員

JA職員が刈り払い機研修

JAかみつがは11月10日、南部営農経済センターで、JA職員、かみつがサービス株式会社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から講師を招き、若手職員を中心とした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。

職員は「安全に使用するには機械のメンテナンスが重要だと学んだ。使用後の手入れも怠らないよう安全に使用したい」と話しました。



大きなサツマイモが収穫できました

青年部と一緒にサツマイモ掘りを体験

日光市芹沼保育園は11月12日、園内にあるサツマイモ畑で収穫体験を行いました。年少児から年長児までの園児104名が班に分かれて参加しました。

サツマイモはJAかみつが日光青年部が協力し、栽培管理などを行ってきました。

収穫の前に青年部盟友が収穫の方法、諸注意を説明しました。青年部盟友や先生らが補助する中、園児たちは収穫したサツマイモの大きさに驚きと喜びの笑顔となりました。



ハーバリウムづくりを楽しむ会員たち

皆で楽しくハーバリウムづくり

JAかみつが鹿沼女性会東大芦支部は11月9日、東大芦支店でハーバリウム教室を開き、会員16名が参加しました。日本ハーバリウム協会認定講師の岩瀬由美さんを講師に迎え、好きなドライフラワーやプリザーブドフラワーなどを選んでオイルを注ぎ、オリジナルハーバリウムづくりを行いました。

会員たちは「会員同士互いに見せ合い、選ぶ花々も入れ方も異なるので違いを楽しみながら作ることができた。ライトで照らすなど様々な楽しみ方で飾っていきたい」と話しました。





緊迫した防犯訓練が行われました

緊急時に備え防犯訓練

JAかみつがでは11月10日、鹿沼支店で防犯訓練を行いました。同支店の職員は緊急時の対応を確認し、防犯意識を高めました。

訓練では模擬拳銃などの凶器を持った強盗犯2名が支店内に侵入し、現金を要求。支店職員は非常通報装置を押し、犯人の特徴を覚え、逃走する犯人にカラーボールを投げつけるなど警察へ通報するまでの対応を行いました。

講師の日本防災通信協会栃木県支部の大垣良英支部長は「有事の時に備えて今後も訓練を行ってほしい。また、未然防止に向けて来店者へのあいさつや声かけが大切。普段から声かけやあいさつを支所内で徹底いただき、犯罪防止に努めていただきたい」と話しました。



清掃活動を行う協力会会員



クリーンアップ作戦で地域貢献

JAかみつがの葬祭事業に関わる葬祭センター協力会と森友ホール協力会は、清掃活動を通して、地域の活性化、地域住民とのコミュニケーション創りを目指す清掃活動「クリーンアップ大作戦」を行いました（葬祭センター協力会第4回目、森友ホール協力会第1回目）。

葬祭センター協力会は11月15日、鹿沼市下田町二丁目交差点周辺で、森友ホール協力会は12月7日、日光市今市七本桜歩道橋付近から日光宮農経済センターにかけて清掃活動を行いました。



農産物の集荷を体験する生徒

マイ・チャレンジでJA職場を体験

JAかみつが日光宮農経済センターは、11月24日～26日の3日間、日光市立今市中学校2年生2名を職場体験（マイ・チャレンジ）として受け入れました。

2名の生徒は日光園芸特産課、日光米麦畜産課、日光資材課でそれぞれの業務内容を学び、体験しました。精米作業や米倉庫の見学、農産物の集荷や直売所のレジ体験、資材店舗の接客、資材倉庫でのピッキングなど幅広い業務を体験しました。

体験をした佐藤大馳さんは「JAには、農業者とお店をつなげる役割があるということが分かり、いい体験でした」と話しました。



市長へイチゴを贈呈しました



いちご部が市長へ出荷開始あいさつ

JAかみつがいちご部は11月26日、鹿沼市佐藤信市長と栃木市大川秀子市長を訪問し、江俣伸一部長を始め同僚役員がイチゴの出荷開始の挨拶とPRを行いました。

佐藤市長は「JAかみつがのイチゴは大粒で品質も良く、担い手の確保、育成を市と協力して行っていただいている。これからも活動を全力でバックアップをしていく」と激励しました。

大川市長は「生産者が減少することなく新規農業者が育っていることはとても素晴らしい。これからもより良いイチゴ栽培に向けて頑張ってもらいたい」と話しました。





上都賀総合病院 薬剤部
薬剤師

木村 有貴
きむら ゆうき

「便秘に使われる薬の最新情報」

便秘とは「本来体外に排出すべき糞便を十分量かつ快適に排出できない状態」と定義されています。日本における慢性便秘の患者さんは男性より女性に多く、年齢を重ねるにつれ有病率が上がり男女差もなくなる傾向にあります。

便秘の治療は、食事・生活習慣の見直しと、薬物療法が主となります。便秘の対策として規則正しい生活を心がけ水分や食物繊維の摂取、適度な運動などは取り入れられている方もいるでしょう。最近では新しい便秘治療薬が開発され、症状に合わせた薬物治療の選択ができるようになりました。その一部を紹介します。

酸化マグネシウムは浸透圧性下剤に分類されます。腸内に水分を増やし、便を軟らかくし排便を促します。非刺激性下剤のため、お腹の痛みを伴うことが少ないとされています。酸化マグネシウムは血液中のマグネシウム濃度が高くなる高マグネシウム血症に注意します。初期症状（吐き気・立ちく

らみ・めまい・体がだるい・傾眠など）が出た場合には医療機関に相談することが大切です。また、浸透圧性下剤では新たにモビコールが登場し、小児にも服用できる下剤です。刺激性下剤であるセンナ・センノシド・ピコスルファートという薬剤は腸を刺激して、腸の運動を高め排便を促します。長期にわたり服用すると効果が出なくなる耐性という現象が出現する可能性がありますので注意しましょう！新しい便秘症治療薬であるアミティーザ・リンゼス・グーフィスは腸に作用して腸液を増やし、排便を促します。用法・用量が特殊なものもありますので、決められた通りに服用することが大切です！

便秘の薬物治療は適切な薬剤を正しく使用することで徐々に改善を期待します。効果に時間がかかることもありますが、根気強く治療を続けることが大切です。お薬の調整でお困りの際はご相談ください。

進めよう!! 国消国産

国民が必要とし消費する食料は、できるだけその国で生産

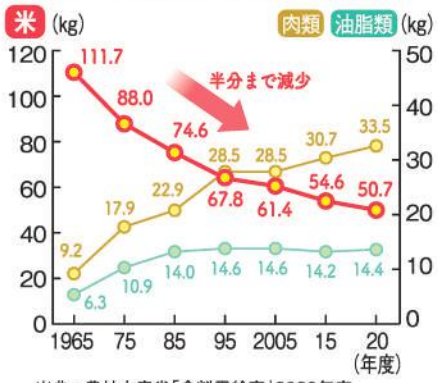


【今回のテーマ】
日本人がお米を食べなくなっているのは本当？

日本人の主食として欠かせない食材ですが、国民1人・1年当たりの消費量は、約50年で半分以上まで減っています。



米、肉類、油脂類の1人・1年当たりの消費量の変化



出典：農林水産省「食料需給表」2020年度
注：1人・1年当たり供給純食料を記載

ごはん茶碗1杯分(150g)で摂取できる同程度の栄養素

- たんぱく質……牛乳111ml
- 脂質……食パン(8枚切り)約1/4枚
- 炭水化物(糖質)……ジャガイモ小3個
- カルシウム……ごま油約0.4g
- 食物繊維……セロリ1/3本
- ビタミンB1……キャベツ大1枚
- 鉄分……ほうれん草1~2枚

文部科学省「七訂日本食品標準成分表」より算出による

お米の消費減少の原因は、食の多様化による主食の変化や朝食を抜くなどさまざまな理由が考えられる一方で、「太りそう」という誤解からもきています。

お米の糖質「でんぷん」は消化吸収の過程で血糖値の上昇を緩やかにし、体脂肪になりづらく、カロリーは脂質の半分程度であることから「太りにくい」という特徴があります。

お米を炊くのが面倒……という場合は無洗米やパックご飯なども活用して、国産米を食べて農家を応援し、国消国産を進めましょう。

耕そう、大地と地域の未来。

GAP農場点検のススメ

いちごやにらを始めとする部会組織や直売所組織が持続性を持って発展するためには、安全・安心な農産物の生産体制をより強固にするなど、消費者から信頼される取組を継続することが必要です。

こうした取組を実践する上で、「農産物の安全」「環境の保全」「作業者の安全」の確保や農産物の品質向上等につながる“GAP（農業生産工程管理）”は有効な手段となります。

上都賀農業振興事務所では、主体的にGAP（農場点検※）に取り組む部会組織や直売所組織を支援しています。

産地の信頼性を高めるGAPの取組に興味のある方は、お気軽に御連絡ください。

●連絡先：上都賀農業振興事務所 経営普及部 経営指導担当
(TEL0289-62-6125)

※GAP農場点検

生産部会や直売所出荷者の生産現場を第三者（組織事務局等）が確認し、問題点を明らかにし、改善を図っていくGAPの取組。



（上都賀農業振興事務所より）

農業専門求人サイト 「とちぎの農業で働こう！」

パート・アルバイトの雇用を
考えるJA組合員の皆さま

JAかみつがの無料職業紹介所では、地域農業の人材確保や農業での雇用機会の創出をお手伝いします！

をご利用ください。専用の求人票をJAに提出してください



無料で求職者を紹介します

お問い合わせ先 営農経済部 営農振興課 TEL:0289-77-5350
E-mail: einou@ja-kamituga.or.jp

営農指導事業の活動日誌



JAかみつがいちご部、いちご青年部は11月中旬にイチゴ（とちあいか）の現地検討会を行いました。



とちあいかの生産者は管内でも増加傾向にあります。参加した生産者は生育状況を確認、栽培技術、工夫している点など意見交換を行い、交流を図りました。



仲間と共に成長し、 それぞれの目標に向かって励む



日光市木和田島

きむら
木村

がく
岳さん (31)



いいしまもとあき
飯島太陽さん (31)



おおしまようへい
大嶋洋平さん (30)

飯島さん宅は花き、水稲、野菜を栽培する複合農家です。木村さん、大嶋さんは仲間（従業員）として飯島さん宅に勤務しています。

彼らの活躍をさらに深ぼりした紹介はこちらのInstagramアカウントからご覧ください。



「この3人で農作業に励むことがお互いの成長につながる」と話すのは、就農して8年目を迎える飯島さん。日々、同年代の木村さん、大嶋さんと切磋琢磨しながら仕事に励んでいます。

「農家なのに朝と虫が苦手」と苦笑いする飯島さんは、農業に苦手意識を持っていました。大学を出て就農後、自分のライフスタイルに合っている農産物は花きだと気づき、これまで以上に花き栽培の面積、品種などを拡大。職人気質な面を持つ飯島さんはのめり込み、JA担当職員との協力のもと、花きの栽培面積は就農当初より20倍にも増え、現在はデルフィニウムを中心に約200㎡分栽培しています。

そんな飯島さんを支えているのが、木村さんと大嶋さん。2人は昔からの知人で縁があつて飯島さんのもとで働き始めました。木村さんは「花の魅力は尽きないほどあつて、特に花が育つ過程がたまらない」と話します。大嶋さんは「農業の繊細さ、楽しさを感じた。やったことに対する成果が反映されるところも魅力的」と話します。3人それぞれが意見を出し合い栽培管理を行っています。

3人はそれぞれの目標を掲げ仕事に励んでいます。「東日本1番の花き農家（飯島さん）」「花の品種マスター（木村さん）」「花束のプロ（大嶋さん）」と楽しそうに語ってくれました。飯島さんは「それぞれの目標に向かって励むためにも法人化を検討している。自分もお客さんにも楽しめる花き栽培、農業を展開していきたい」と話しました。

かみつが de Choice

かみつがでチョイス



JAかみつがの オリジナルブランド米『しやりまんてん』

自然豊かな土地で育まれる、おいしいとちぎのお米。中でも日光連山から流れ出た清流で育った日光産コシヒカリのブランド米「しやりまんてん」は、2kg、5kg、10kgと3種類の規格があります。JA一等米のなかでも食味を厳選した米を精米して販売しています。お米は元気の源ということで、新年もおいしいお米を食べて元気に過ごしましょう。日光市管内のJA直売所で販売しています。

- 森友直売所スマイル館 住所：日光市森友923-3 電話：0288-25-5050
- 落合直売所 住所：日光市文映町423-3 電話：0288-27-2662
- 大沢農産物直売所 住所：日光市木和田島1373-112 電話：0288-26-3792
- 豊岡農産物直売所 住所：日光市大桑町1142 電話：0288-21-8816
- 小林農産物直売所 住所：日光市小林2796-1 電話：0288-26-8411



遊ぶの大好き
元気いっぱい！

おじいちゃんと一緒にはいポーズ！

●鹿沼市上石川
山神 大弥くん(6歳)
お父さん：豊さん お母さん：舞子さん



4人きょうだいの末っ子の大弥くんは、虫とりが大好き。バッタやカブトムシ、クワガタを捕まえたり川の中まで虫を探したりと元気いっぱいです。3番目のお姉ちゃんとは9歳差で、今まで末っ子だったお姉ちゃんとはケンカもするけど、とても仲良しです。最近では自分の名前が書けるようになり、保育園で唱えている「寿限無」が言えるようになりました。将来の夢は警察官になって、パトカーを運転したいそうです。

両親は「健康で、きょうだい仲良く育ててほしい」と話してくれました。



永井智一(ながいともかず)
茨城県笠間市にある
三天晴(旧キッチン晴人)オーナーシェフ
おすすめ
シェフ永井の

★洋風ブリ大根

材料(4人分)
ブリ(塩を薄く振り1時間ほど置き、水気を拭いておく)・・・切り身4切れ
ダイコン(2cm幅のいちょう切りにして下ゆでする)・・・1/4本
ゴボウ(乱切りにして水にさらしておく)・・・1本 ホールトマト・・・100g
ニンニク(つぶしておく)・・・1片 オリーブ油・・・大さじ2 ローリエ・・・1枚
モロッコインゲン(下ゆですて食べやすい大きさに切っておく)・・・2本
パルメザンチーズ・・・適宜 ●A(合わせだし汁)[かつおだし・・・600ml 塩・・・小さじ1 料理酒・・・大さじ3 みりん・・・大さじ3]

作り方
(1) フライパンにオリーブ油をひき、ブリ、ダイコン、ゴボウ、ホールトマト、ニンニクを入れ、中火でブリの両面を焼き上げる。
(2) (1)のフライパンにAとローリエを入れ、落としぶたをして強火で煮汁がなくなるまで煮詰める。
(3) 皿に(2)を盛り付け、パルメザンチーズを掛けてモロッコインゲンを飾り出来上がり。

野菜ソムリエ上級プロ KAORUの ベジタブルライフ

フキノとう

～香りと苦味が春を告げる山菜～

イラスト：小林裕美子

フキノとうのプロフィール

【分類】キク科フキ属

【原産地】日本

【おいしい時期(旬)】12～4月ごろ

【主な栄養成分】カリウム、アルカロイド、ケンフェロール、フキノリド、食物繊維、ビタミン類

解説：KAORU

選び方

すがすがしい香り
葉(がく)が閉じていて締まっている
つぼみが固い
根元の切り口や葉が黒ずんでいない

食べごろ
育ち過ぎていない
いっぺりのものがお薦めの花芽がほんの少し見えるくらいに葉(がく)が開いている

つぼみが開いて花が開いているのは収穫過期を過ぎているよ

NG

保存方法

鮮度が大切

冷蔵保存 鮮度が落ちるとあくが強くなり、苦味やえぐ味も増す

乾燥を防ぐ
軽く湿らせた新聞紙に包んでポリ袋に入れて保存

冷凍保存 下ゆですてあく抜きしてから冷凍庫へ

自然解凍であえ物や汁物などに利用

ふきみそ
長期保存可能

下ゆですて水(または塩水)に漬けておくと、あくが強くならず変色しにくい

楽しみ方・食べ方のコツ

特有の香りと苦味を香辛料として活用
天ぷらやあえ物に広く利用

パスタ、ピザ、バターソテー、リッターなどにもおいしいよ

あく抜き
塩を加えて沸騰した湯に入れて、ペーパータオルなどで落としぶたをし3分程度ゆでする冷水に取とり、しばらくさらして冷ましておく

ふきみそ
下ゆですてしたフキノとう(または水にさらしたもの)をみじん切りにして油で炒め、みそ、日本酒(みりん)、砂糖を加えてとろ火でかき混ぜながら炒め煮に。焦げやすいので注意!

ひき肉を入れるとうま味モアップ!



●やはり食べ物には気になりますね。「栗のメンチカツ」はじめてなので作ってみました。(鹿沼市Tさん)

●ゆで栗が入っているメンチカツはとても美味しそうで、皆様から作ってみましたと、ご感想をいただき、私も作ってみたいと思いました。これからもレシピを紹介いたしますので、ぜひご覧ください!

●バケツ稲づくりは、4月から収穫までのすごい体験ができ、農家の大変さがよくわかるのではないかと思います。(鹿沼市Oさん)

●バケツ稲づくりの特集においては、多くの方々からご感想をいただきました。バケツの中で稲ができるという驚きと、生長を身近に観察できることがとても魅力的だと思います。

みんなの作品

俳句

【鹿沼市藤江町 朗魚】
 蔦の葉と紅葉が赤く色競い

【鹿沼市上奈良部町 高羽】
 ナイターの散歩を見守る太陽系

【鹿沼市上奈良部町 高翠】
 空は青峰は白雪冬の朝

【鹿沼市藤江町 清黄金】
 霜柱踏む音感知子の笑顔

短歌

【鹿沼市藤江町 秋朗】
 ジョウビタキ、窓に映りし我が姿
 ライバル来たと窓に足蹴り

【鹿沼市池ノ森 齋藤としい】
 この時期に年金掛けて田に暗渠
 埋けし将来不安が募る

【日光市猪倉 金田恵子】

堀さらえ終えて見たれば茎長き
 小草は二つ葉をつけえたり

【鹿沼市下遠部 相場栄子】

東雲の薄くれないの空仰ぎ
 平安祈りて両の手合わす

【鹿沼市久野 広田文子】

コロナ禍で月下美人の数多の花
 微かな残り香心を満たす

【鹿沼市上奈良部町 高羽】
 日の出前日光連山見上げれば
 美しきかなピンクの輝き

【鹿沼市上奈良部町 高翠】
 結婚式間近に控えた娘から
 ラインで細々式の連絡

【鹿沼市富岡 佐藤富一郎】
 菊花展いつもの人の名札なく
 鉢も少なく世代変わりか

【鹿沼市久野 田村悦子】
 秋じやがを堀り終えし畑整えて
 お疲れ様とお礼肥え施す

【日光市轟 狐塚昭子】
 来年の堆肥にせんと小春日に
 落葉さらいてポットに入れる

作品募集

■作品は楷書で分かりやすくお書きください(ふりがなはいただいた作品の通り表記します)。住所・氏名・電話番号をご記入ください。
 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)

■宛先
 〒322-0044
 鹿沼市鳥居跡町983-1
 JAかみつがくらしの活動課
 TEL.0289-65-1012
 FAX.0289-65-1009

12月号の答え

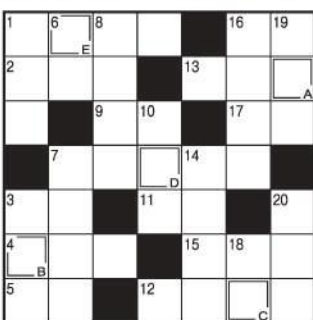
- 3...山の高さが違う
- 5...舌を出している
- 7...箸の長さが違う
- 10...えびフライが少ない
- 12...ワッペンが形が違う



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

- 1 オイルショックともいわれる危機
- 3 分度器で測ります
- 6 栗の実のトゲトゲ
- 7 春の七草の一つ、ダイコンのことです
- 8 遊園地でコースターに乗った
- 10 おでんに添える黄色い薬味
- 14 年下の女きょうだいのこと
- 16 屋外で行うことも多い教科
- 18 ミカンのものは手でむけます
- 19 おしゃれなでランチを楽しんだ
- 20 「オリオン」「おおいぬ」「カシオペア」といえば

ヨコのカギ

- 1 1月の第2月曜日は___の日。国民の祝日です
- 2 旅支度で、旅行かばんに___を詰めた
- 3 下手な鉄砲も___撃ちや当たる
- 4 北海道東部の市。自然豊かな湿原が有名です
- 5 水が混じって軟らかくなった土
- 7 これが三つで三振
- 9 土を盛り上げて作ります
- 11 植物の葉や車の窓などに氷の結晶が付いたもの
- 12 「住めば都」とか「猫に小判」とか
- 13 果物___を使ってリンゴをむいた
- 15 遠回りをすること
- 16 初夢で見ると縁起が良いといわれる鳥
- 17 やっぱり自分の___が一番落ち着くなあ

- 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1月31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。

● 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



郵便ハガキ
 切手 ③②②①①①①①①
 鹿沼市鳥居跡町983-1
 JAかみつが
 くらしの活動課行

- ① 1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。

かみつが通信

ご自宅からのe-Tax申告のご案内

申告書の作成・送信は
国税庁ホームページから



確定申告書等作成コーナーなら
自宅でいつでも申告♪

書き方や計算が分からない…



入力がめんどろ…



会社が休めない…



自動計算

画面の案内に沿って入力
すれば税額まで自動計算



自動入力

マイナポータル連携や
過去の申告データを
利用して自動入力



自宅から

マイナンバーカード
とスマホでe-Tax!



さらに！e-Taxなら早期還付されます

相談はチャットボットや電話でもできます！

▶ チャットボットでの相談

※令和4年1月上旬公開予定



税務職員ふたば

ご質問を入力いただければ、AIを活用した「税務職員ふたば」がお答えます。

▶ お電話での相談

e-Taxの使い方
(操作方法等)

e-Tax・作成コーナーヘルプデスク
(全国一律市内通話料金)

0570-01-5901

申告書の作成に
当たってのご不明点等

所轄の税務署へお電話ください

鹿沼税務署 0289-64-2151 (代表)
自動音声案内「2」を選択

JAグループ栃木 1day 仕事体験 開催

開催日
令和4年
2月9日
(水)

会場：栃木県宇都宮市「栃木県JAビル」
(宇都宮市平出工業団地9-25)
時間：10:00～16:30(受付9:30～)
内容：①JAの組織と事業
②先輩職員に聞いてみよう！
③ワークショップ
④参加団体のブース説明

参加予定団体：栃木県内のJA・連合会等 10団体

マイナビ2023「JAグループ栃木」から事前予約！
詳しくは「JAグループ栃木」のHP
(<http://www.tcchu-ja.or.jp/>)
「JAグループ栃木 1day 仕事体験」をクリック

●お問い合わせ先

JA栃木中央会 JA栃木教育センター
TEL：028-616-8560

家の光 年間購読のご案内



『家の光』には暮らしに役立つ情報が盛りだくさん!



●ただ今、年間購読キャンペーン実施中

誌名	年間定価合計	割引	前納誌代
家の光	9,411円	629円	8,782円

お申し込みは最寄りのJAへ

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4年1月19日(水)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、ご理解とご協力をお願い致します。

●訓練実施日程●

令和4年1月19日(水) 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。

JA資産管理事業のご案内

相続相談、農地・土地の売買等
有効活用をお考えの方はJAへ!!

JAでは組合員・利用者みなさまの税金・法律・不動産などに関するご相談について、専任担当が顧問弁護士、税理士など専門家と連携してアドバイスをを行い、問題解決のお手伝いをしています。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
☎0289-65-1008 (南部地区)
☎0288-22-1127 (日光地区)

農業用軽油の免税証交付申請についてのお知らせ

令和4(2022)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。

市町	受付日	対象地区	受付期間	会場
日光市	2月7日(月)	今市地区、落合地区	9:30～11:30 13:00～15:00	日光市役所本庁舎2階 中会議室203 (日光市今市本町1)
	2月8日(火)	塩野室地区、日光地域		
	2月9日(水)	大沢地区		
	2月10日(木)	豊岡地区、藤原地域、足尾地域、栗山地域		
栃木市	2月7日(月)	都賀地区、西方地区	9:00～11:30 13:00～15:30	栃木県庁下都賀庁舎 第2福利厚生棟会議室 (栃木市神田町6-6)
	2月8日(火)			

★持参するもの

①継続申請の場合 ・免税軽油使用者証(免税軽油使用者証の有効期限が令和4(2022)年12月30日までに切れる場合 手数料420円)・免税軽油の引取り等に係る報告書・納品書・農業委員会で交付される耕作面積の証明書(耕作面積が増えて増量希望される方のみ)
②新規申請の場合 農業委員会で交付される耕作面積の証明書・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

●ご注意ください ①増量及び新規申請の場合、免税証は後日交付となります。②「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、農業委員会の「農作業受委託証明書」及び「農作業受委託契約書(写)」が必要です。③国税及び地方税の滞納処分を受けられた方は、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。

●お問い合わせ先(日光市) 鹿沼県税事務所 課税課
(西方地区) 栃木県税事務所 軽油引取税調査担当

TEL 0289-62-6202
TEL 0282-23-6882



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ヤンマー トラクター(鹿)	RS30 ロータリー付	78万円
②タカキタ ブレンドソー(鹿)	BS5310SW-H	40万円
③イセキ 田植機(鹿)	PP4	10万円
④ヤンマー 田植機(鹿)	Pe-1X	10万円
⑤ヤンマー コンバイン(日)	GC221	60万円
⑥ヤンマー 管理機(日)	PMT4	5万円
⑦クボタ コンバイン(日)	AR218G	60万円
⑧ヤンマー 田植機(日)	VP8	50万円

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、受付順に契約をすませ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/>



農業者の皆様、老後の備えは万全ですか?

これからの日本は、少子高齢化社会になると予測されています。老後を安心して暮らすためにも若いうちからの備えが必要で、年金の加入は欠かせません。農業者の皆様も、メリットがたくさんある新しい農業者年金に加入して安心で豊かな老後を迎えましょう。

農業従事者なら誰でも加入できます

60歳未満の国民年金第1号被保険者であって年間60日以上農業に従事する方であれば誰でも加入できます。

保険料は自由に選択できます

月額2万円から6万7千円の間でご自身のライフプランに合わせて保険料を自由に選択できます。

税制面で大きな優遇があります

保険料は全額が社会保険料控除の対象となり、所得税・住民税が節税になります。(支払った保険料の15~30%程度が節税)

80歳までの保証がついた終身年金です

年金は終身受給できます。また、加入者や受給者が80歳になる前に亡くなられた場合は死亡一時金として遺族が受け取れます。

●お問い合わせは、各市の農業委員会またはJA各支店・信用業務課(TEL.0289-65-1003)まで

各種相談会

○税務相談会(要予約)

令和4年2月10日(木) JA本店・日光中央支店
顧問税理士 ウチノ税理士法人

○法律相談会(要予約)

令和4年2月17日(木) JA本店
弁護士法人 木村・岡部 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:本岡 藤栄 社労士

令和4年1月22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ください。

○休日ローン相談会

令和4年2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)・19日(土)・26日(土)
鹿沼市鳥居跡町983-1 TEL0289-63-0056

◆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923-3 TEL0288-23-7002

相談は無料

12月の理事会

12月27日開催

■ 協議事項 ■

- (1)第3四半期実績検討について
- (2)中期3か年および令和4年度事業計画基本方針について
- (3)欠番
- (4)令和4年度機構・要員計画について

■ 報告事項 ■

- (1)栃木県信用農業協同組合連合会の清算に伴う外部出資の戻し入れについて
- (2)令和3年度推定実績について
- (3)令和4年 年賀式の挙行について
- (4)家の光3誌推進運動の実施について
- (5)組合員加入促進運動の取組結果について
- (6)組合員資格整理進捗状況について
- (7)年末一時金の支給について
- (8)自主点検取りまとめ結果について
- (9)相談苦情等の取りまとめ結果について
- (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)JAかみつがサービス(株)11月末実績報告について
- (12)自動車推進役職員総ぐるみ運動11月末実績報告およびオートパル利用状況について
- (13)第3四半期の余裕金運用状況について
- (14)令和3年産米集荷実績について
- (15)共同乾燥調製(貯蔵)施設整備計画策定及び利用料金の改定について

編集後記

新年あけましておめでとうございます。今年も皆さまのためになる、楽しく読んでいただける広報誌づくりを目指してまいります。今年(2022年)ということで数字の2「ニッ」が多く自然と笑顔になれるような西暦ですね。皆さまにとっても笑顔が多い年になりますよう私も様々なことに「トライ」して良い年になることを願っています。(いっしー)



組合員及び利用者の皆さまへ 大切なお知らせ



2022年1月1日発行
(毎月1回発行)

1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(9)651-1012

印刷所／㈲アートプリント

令和4年3月28日(月)店舗統合を実施いたします。

当JAでは、第21回通常総代会において承認された支店再編の取り組みを行います。お客様のお取引につきましては、令和4年3月28日(月)より継承店舗へ引き継ぎをいたします。
永年ご利用いただいております組合員の皆さまをはじめ、利用者の皆さまには極力ご迷惑が生じないように、より一層のサービス向上に努めてまいりますので、何卒、ご理解のうえご協力賜りますようお願い申し上げます。

店舗統合

「菊沢支店」と「北犬飼支店」と「東大芦支店」は「鹿沼支店」と統合いたします。
「小林支店」は「日光中央支店」と統合いたします。

店舗統合後のお取引店舗

現行店舗	継承店舗(統合先)※統合後のお取引店舗	
菊沢支店(店舗番号002) 北犬飼支店(店舗番号003) 東大芦支店(店舗番号008)	鹿沼支店 (店舗番号001)	〒322-0044 鹿沼市鳥居跡町983-1 TEL 0289-65-1141
小林支店(店舗番号023) (小林農産物直売所は残ります)	日光中央支店 (店舗番号019)	〒321-2335 日光市森友923-3 TEL 0288-22-0251

統合に伴うお取引のご案内

- 貯金通帳・証書
現在ご使用中の「菊沢支店」「北犬飼支店」「東大芦支店」「小林支店」のお通帳は、「店舗名」及び「店舗番号」が変更となるため令和4年3月28日(月)以降、継承店舗(鹿沼支店・日光中央支店)へご来店の折りお通帳をご持参いただければ、切替えの手続きをさせていただきます。(ATMでは旧店舗番号でもご利用出来ます)
- 貯金口座番号
口座番号の変更はございません。(一部の店舗で変更いただくお客様がいらっしゃいますが、該当するお客様へは、すでに案内しております)(店名・店舗番号3桁)が変更となります。
- キャッシュカード
現在お使いのキャッシュカード・JAカード(クレジットカード)は、そのままご利用いただけます。
- 融資(各種ローン) 継承店舗で引き続き、ご利用いただけます。
- 共済事業 継承店舗で引き続き、ご利用いただけます。

該当支店をご利用の皆さまには別途、郵送にて店舗統合とお取引に関するご案内をさせていただきます。
ご不明な点は該当支店にお問い合わせください。

支店窓口のお取り扱い時間の変更

窓口	鹿沼支店 日光中央支店	菊沢支店 北犬飼支店 東大芦支店 小林支店
3月		
25日(金)	8:30~15:00まで	
26日(土) 27日(日)	終日休止	
28日(月)	通常営業 8:30~17:00 ※貯金窓口は15:00まで	

ATMのお取り扱い時間の変更

ATM	鹿沼支店 ATM、上都賀病院 ATM、 菊沢支店 ATM、北犬飼支店 ATM、 東大芦支店 ATM、日光中央支店 ATM、小林支店 ATM、今市 ATM、 落合 ATM、豊岡 ATM、柴町 ATM
3月	
25日(金)	8:30~15:00まで
26日(土) 27日(日)	終日休止
28日(月)	9:30~通常稼働

※上記以外の管内店舗・ATMは通常通りの稼働となります。

その他 事務所移転等のお知らせ

- 福祉課は令和4年度に通所介護事業(デイサービス)を終了し、事務所を日光営農経済センター内に移転します。
- 今市農産物直売所は令和3年12月30日を以て終了となりました。長きにわたるご支援に心より感謝申し上げます。