

十勝 Tokachi Shimizu 清水

最高のぜいたく、育てています。



Tokachi Shimizu

2016年3月号

289号

第36回 JA十勝清水町女性部まつり

- 02. すこやかファミリー
東松沢 佐々木裕樹さんファミリー
- 03. 第36回 JA十勝清水町女性部まつり
- 06. 今日も一日、生き生きと！みんなの健康体操
- 08. 第28回JA北海道大会 パネルディスカッション①
- 10. トピックス
- 14. クロスワードパズル
- 15. 第36回 JA十勝清水町女性部まつり作品展示
- 16. 今月の青年部員さん
今月のメニュー



じいじが大好き！
一緒によく遊んでいます♪

Agricultural Cooperative Association Magazine

自然と環境 人と人とのつながりを大切にしています。

すこやかファミリー



東松沢
佐々木 晴太郎くん (2才8ヶ月)

トミカや電車など乗り物のおもちゃで遊ぶのが大好きな晴太郎くんは、食べることも大好きで、保育所でもあかわりがあたりまえなのだとか…。「3人兄弟の中で、歩くのも話すのもマイペースで成長ものんびりだったけど、保育所へ行くようになり、ぐんぐん言葉も増えてきて最近はとってもおもしろいです！」とお母さんの香織さん。

「この間、『そのお腹に何入っているの?』と聞いたら『ん?ごはん!』とはりきって教えてくれました(笑)…」と晴太郎くんのおもしろエピソードを教えてくださいました。

また、「下の子が生まれ、かまってあげられないことも増えましたが、大好きなじいちゃんに毎日遊んでもらい、赤ちゃん返りなどあまり手を焼くことなく済んでいるので、とても助かっています。…兄とケンカしたり悪いこともするけれど、なぜか憎めない晴太郎です」と最近の子育てについても教えてくださいました。

～お母さんからのメッセージ～

我が家の「ゆるキヤラ」。「せいちゃん」いつも笑いをありがとう。

これからそみんなに愛される

癒し系でいてね♡

母ちゃんより

おとうさん 佐々木 裕樹さん
 おかあさん 香織さん
 おにいちゃん 琥太郎さん
 おとうと 収太郎さん
 おじいちゃん 賢一さん
 おばあちゃん 節子さん
 ひいおばあちゃん ときへさん

健康 百科

『私の食生活』

佐久総合病院名誉院長 松島 松翠

過日、編集部から依頼があつて、自分自身の食生活について述べてみようという。普段の健康管理の話の中で、食生活のことはずいぶん触れていると思うが、実際に本人はどんな食生活をしているのか、話してほしいというのである。

私はもう少しで87歳になる。若いときのように何でもえり好みせず食べるという時代は過ぎってしまったが、特にこういうことに注意して食べているということも少ない。栄養的なものに力を入れるというよりは、おいしいものを食べたいという気持ちが強くなっている。

一日のうちで最も力を入れるのは、おいしい朝食である。炊きたてのご飯に生卵としょうゆを掛けて混ぜ合わせた物も良いが、納豆に卵の黄身とシヨウウガとしょうゆを入れて混ぜ合わせる。この場合納豆はできるだけ力を入れて混ぜ合わせるのがうま味を増す。

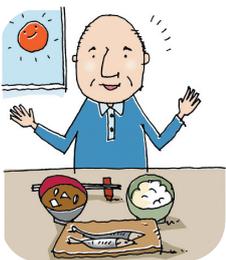
これにアジの開きなどを付けるのも良いが、私はメザシを付

けるのが大好物である。炊きたてのご飯によく合う。もちろんみそ汁は当然必要である。具には各種野菜や豆腐などが入るが、私はカブなどが好きである。とても軟らかくておいしい。

朝にいっぱい食べるので、お昼は軽く済ませることが多い。例えばおにぎりとかサンドイッチとか。お茶は緑茶か紅茶が主。緑茶は茶を粉末にしたものを、熱湯に溶かして飲む。コーヒーは飲まない。だから、いつもお茶の粉を缶に入れて病院(職場)に持ってきている。

それから、夕食時には肉料理を食べる。老化防止にはどうしても必要だからだ。気を付けているのは塩分を取り過ぎないこと。梅干しは好きなので1日1個は食べるが、それ以上は食べない。

お酒はだいたい1日1合まで。宴会があつても、だいたいこの辺で収まっている。



第36回 J A十勝清水町女性部まつり

今年も大盛況！

女性部パワー発揮!!

J A十勝清水町女性部（表由美子部長）の第36回女性部まつりが2月5日、清水町文化センターで行われ、同部員112名が参加しました。

「女性部まつり」は女性部事業の中でも一大イベントです。同じ農業の大きな力となる女性が一堂に集いその輪を広げ、事業の発展を願って計画されています。

表部長の「今日一日、皆さんが楽しいと思える一日となってもらえれば幸いです」との挨拶で女性部まつりはスタートしました。

作品展示では女性部員・手芸サークル会員による『カービング、ハーブリース、トールペイント、パッチワークタペストリー…』などたくさん作品が並びました。「毎年すごいね」「素敵だね」と訪れた人の目を楽しませます。

午前は、ハピネス代表 フィットネスインストラクター ホシナサオリ氏を講師に迎え「心も身体もイキイキと！女性のためのヘルスアップ講座」と題し、講演会を行いました。リンパの流れを促進することでダイエット・美容につながる7つのリンパについてのお話を聞きつつ、体を動かしながら講演は進んでいきます。

ホシナ先生が「腕を上げてみましょう。今の高さを覚えておいてください。四十肩、五十肩、六十肩は脇の下が原因で手が上がらないと言われていきます。肘から脇、横から前、脇から下へ流していきます。では、もう一度、腕を上げてみましょう。…どうですか？先ほどより腕が上がっていませんか？」と問いかけると、会場から

は「あっ！軽くなった」「さっきより上がっている！」との声がありました。その他にも、ひざ痛の改善方法やイライラ解消など色々教えてくださいました。

最後に「豊かな人生には、心も身体も健康が大前提です。今日、一緒にやったことを少しずつでもやっていただけたら、より人生が楽しくなると思います」と話され、



挨拶をする表部長



講演していただいたホシナ サオリ先生



部員みんなで鎖骨のリンパ流しています



美味しそうな料理が並びました

ホシナ先生の講演会は終了しました。講演会終了後は、よろず市・昼食会へ。役員、各支部、料理サークル会員による『にんじんケーキ、プチシユール、長イモのリンゴ酢あえ、枝豆ムース：』などたくさん料理がテーブルに並びます。部員は「美味しそう！」「これなんだろう？」「何食べようかな？」と迷いながらも料理をお皿に取り、味わいました。また、会場内では『手作りアクセサリー、作業着、エコクラフトのカゴ：』などの販売会も行われました。

よろず市・昼食会終了後はアトラクションへ。女性部役員&支部長、ヒップホップダンスサークル、むらさき会、御影支部、下人舞支部の5団体が出演し、衣装、演出にも工夫を凝らし、会場を楽しませました。出演された5団体は忙しい合間をぬって練習した成果を十分に発揮され、大盛況の中、アトラクションを終えました。

女性部まつりの締めくくりは、アトラクションで司会も務めてくれた、坂本 篤氏による『ものまねショー』です。坂本氏は、芽室町で美容室を営みながら、町内外のイベントで活躍されています。2億4千万のメドレーで、郷ひろみ、田原俊彦など様々な有名人のものまねをテンポよく披露。中でも、忌野清志郎のものまねでは会場から拍手が起りました。



【女性部役員&支部長】

E-girlsの『おどるポンポコリン』で楽しくダンス！！



ものまねで会場を盛り上げてくださった坂本 篤氏

★ ★ ★ ★ ★ ★ ★



【むらさき会】

坂本 九の『幸せなら手をたたこう』にあわせて踊りました。



【ヒップホップダンスサークル】

三代目 J Soul Brothersの『R. Y. U. S. E. I』と『Share The Love』でダンス。ランニングマン決まっています。



【下人舞支部】

オカリナ演奏『もののけ姫』『君をのせて』等、素敵な音色で会場を魅了しました。



【御影支部】

『今年もみせます！御影ショー』と題して、「はいてますよ」の農家バージョンや「ライザップ」をパロディで披露しました。会場は大爆笑。



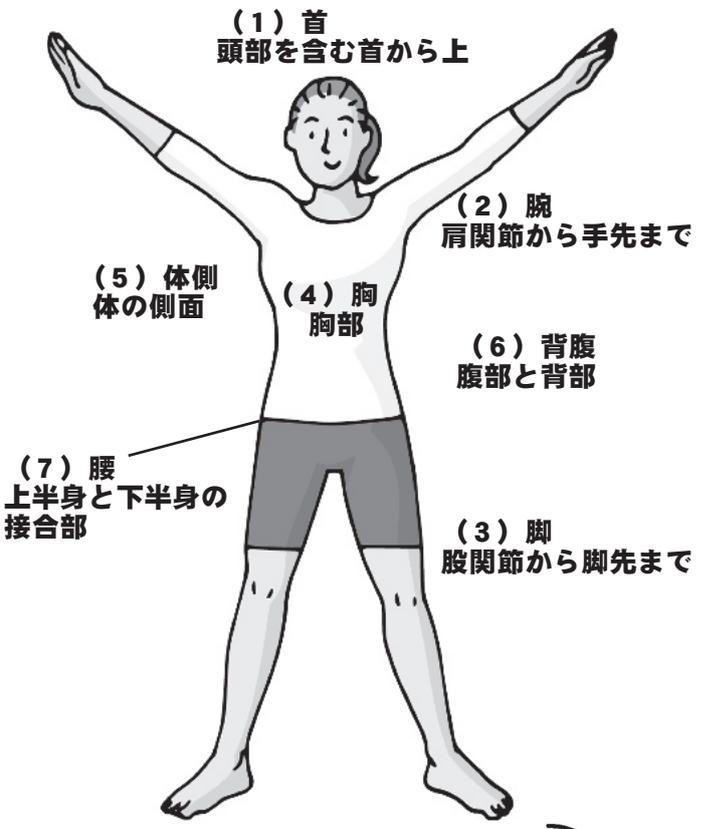


みんなの健康体操

春もたけなわ。外での作業が増えて体を動かす機会も多くなってきたのではないのでしょうか。農作業の前後や合間に体操を取り入れて一日を生き生きと過ごしましょう。

監修：日本体育大学運動方法体操研究室教授・荒木達雄

体操は体を七つの部位に分けて考えます。



部位ごとに筋肉や関節を刺激しよう

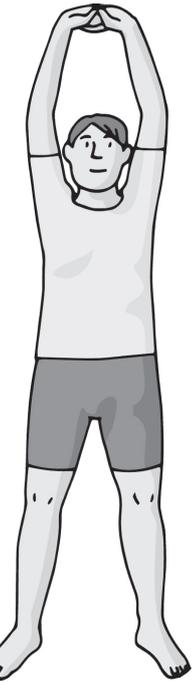
体操には、「歩く」「走る」「跳ぶ」などの全身をバランス良く動かす全身的な運動に対して、全身を七つの部位、すなわち「首」「腕」「脚」「胸」「体側」「背腹」「腰」に分けて考える部位的な運動があります。部位的な運動では、それぞれを「曲げ伸ばす」「回す」「振る」「ねじる」ことなどによって、筋肉や関節を刺激します。同じ姿勢で作業を続けたときなどは、積極的に体操で体をほぐしましょう。

作業の前後に

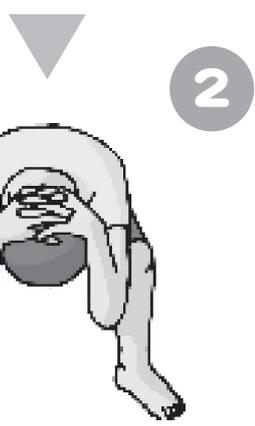
作業前、まだ眠っている体を体操で目覚めさせましょう。全身を使った体操なので作業後の疲労を軽減させるのにも有効です。



1



脚を肩幅に広げ、両手を頭の後ろで組みます。両手を頭上で組んだ状態から始めてもいいでしょう



2

首をぐっと折り曲げながら体をかかめます。この状態で3~4秒静止し、ゆっくり元の姿勢に戻ります。これを2~3回繰り返します

(1) 首 曲げ伸ばす・回す・ねじる

重い頭部を支えているため、その周辺の筋肉が凝り固まる場合があります。頭の重さを利用して、曲げたり伸ばしたり回したりして筋肉をほぐします。

(2) 腕 挙げる・曲げ伸ばす・回す・振る

日常生活で絶えず動かしている部位です。肩周りの筋肉は緊張が続く状態になりがちです。腕の運動により肩甲骨周辺をほぐしたり、血流を促します。

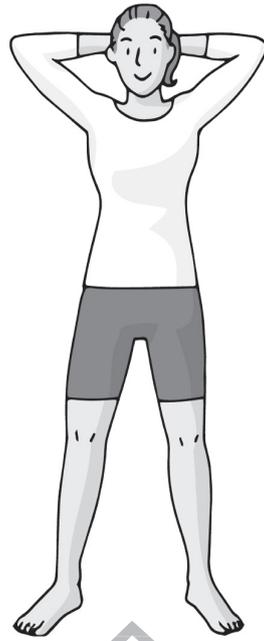


作業の合間に

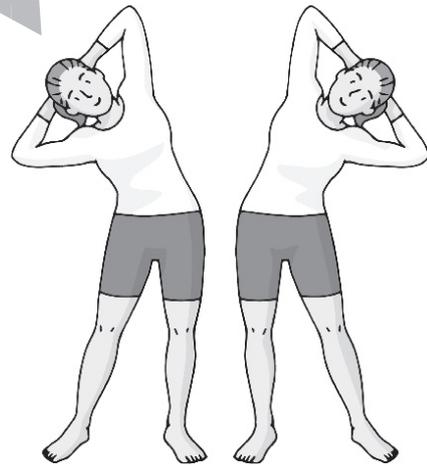
作業の合間や休憩時間など、ちよつとした時間を使ってリフレッシュしましょう。同じ姿勢が続いたときなどは特に効果的です。

1

脚を肩幅に広げ、両手を頭の後ろで組んだ状態から始めます。背筋をしつかり伸ばして胸を張りましょう

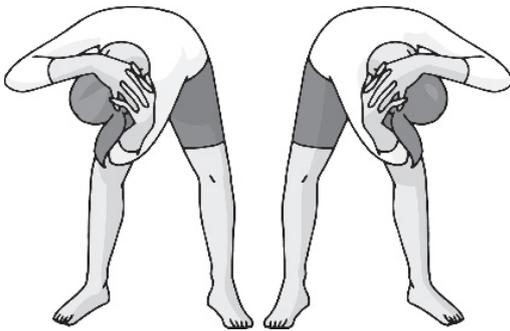


2a



体を横に倒します。体側が伸びていることを意識しましょう。この状態で3~4秒静止し、ゆっくり元の姿勢に戻ります。左右それぞれ2~3回繰り返します

2b



右肘が左膝に付くまで体を倒します。この状態で3~4秒静止し、ゆっくり元の姿勢に戻ります。同じように左肘が右膝に付くまで体を倒します。それぞれ2~3回繰り返します

(3) 脚

拳げる・曲げ伸ばす・振る・回す・跳ぶ

身体活動の基盤であるため、足首や膝や股関節などの可動域を広げることが大切です。脚には全身の筋肉の3分の2があるといわれ、運動により全身の血液循環機能が促進されます。

(4) 胸

伸展(伸ばし広げる)

呼吸にも大きな影響を与える胸は、広げることにより大胸筋や肋間筋の伸展が図れます。運動は腕を使いながら行います。

(5) 体側

曲げ伸ばす・倒す

(6) 背腹

体側・背腹の胴体筋群は姿勢を維持する大切な筋肉です。腰痛の改善や姿勢を維持するためには運動は欠かせません。

(7) 腰

ねじる・回す

上半身と下半身の結合部分であり、腰痛などの障害が多い部分です。腰を中心にねじったり回したりして柔軟性を高めます。

第28回 J A 北海道大会 パネルディスカッション

農業価値の向上をけん引する北海道農業
若者がほしがる我が国農業

北海道経済連合会 名誉会長 近藤 龍夫 氏

J A 北海道大会で開催したパネルディスカッションでパネリストの皆さんから提言頂きました「北海道農業と J A グループに期待すること」をシリーズで紹介します。



近藤 龍夫 氏
北海道経済連合会 名誉会長
公益社団法人北海道観光振興機構 会長

第1回は、近藤龍夫氏の提言を紹介いたします。

北海道が率先して国民への農業価値理解活動

農業価値とは農業の存在価値的な意味合いと理解して頂きたい。世界的には、『国土を確保して守ること』、『エネルギーを確保

すること』、『農業を主とする食を守ること』、この3つが国として最低限やらなければならないこと。

国家的に食・農業を価値ある重要なことと位置付けている国がたなくさんある。食・農業を大事にしなければならぬ。

しかし、わが国では、農業の重要性、農業価値が忘れられてきた感がある。

将来的には世界的な食料危機がささやかれ始めており、今こそ農業の重要性の国民的な理解が必要。政治や、幼少教育の場などを通じて農業立国北海道が率先して理解活動を行っていくべき。この理解こそが正しい農業の普及につながる力にもなる。

北海道農業実現に向け国の制度づくりを

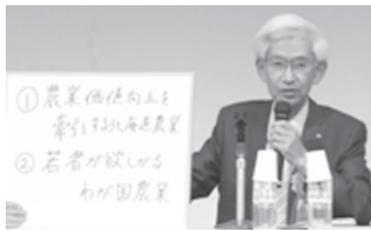
これからの農業政策において、国民に必要な基礎的な食材にあたる重要品目については、国が一定

の自給力を確保するということを前提として、確たる生産目標と、その実現のための政策・制度を定める。そして、目標達成に協力する優良な農家が安心して生活し、生産に励むことができるように守るべくところは守るなどして、生産環境を整備していく必要がある。

このような生産環境づくりの政策提言や生産活動の推進すなわち農業価値向上のけん引役として北海道が産学官一体となって国を動かして実現を目指すべき。

これらが実現してこれまでの猫の目のように変わる対策型の政策ではなく不動の政策となれば、国民とりわけ農業者の望むところであって、『若者が欲しがる農業』として目指すところが明確になるので、将来に希望がもてる北海道農業が実現していくのではないかと信じている。

行きつくところ、日本の農業は、北海道的な農業に変わっていくべき。それが、世界の常識的な農業の姿。積極的に中



央に出ていき、国の制度作りに参加する。北海道農業に近い制度をつくるようにもっていく。それには農業者だけでなく、北海道大学にもなってもらう。また、例えば農業に経済的なセンスを入れるときも、経済家ではなく、農業経済は農家がやれるよう北海道大学に力になってもらう。農業経済は農家に任せておけというくらい、農業者は日本経済全体にも関わっていく力を持つべきで、農業の専業地帯である北海道から発信するのが産学連携の形である。

そろそろ日本の農業構造を変えるべき時に来ている。やはり、北海道から発信していくのが一番素直な姿であり、スタートポイントになって欲しい。

最後に一言

力強い農業が今回の大会の基本目標になっている。

そのためには生産、加工、流通、販売、それぞれがこれからの農業には特に科学的に、そして経済学的にも世界の最先端、高度化を図って日本の農業をリードする、そんな北海道農業になって頂きたい。

ストップ！ 農作業事故

『無事である』の検証』

人間工学専門家 ● 石川文武

私たちは日常生活・作業において大半を無事・無事故で過ごしています。たまにヒヤリハットを感じたり、小さなけが、大きなけがに遭遇したりしています。ヒヤリハットやけがについてはその背景要因や直接原因を思い起こし、分析することで再発防止のための行動に移ることができます。

ところで「今日も一日無事に過ごすことができた」というときに、危険予知・予測をしたことによつて事故の芽を事前に摘み取ることができた場合もあるでしょう。しかし、そんなことには思いも及ばずに「今日一日が無事」で済んだ要因を考えることはほとんどないでしょう。

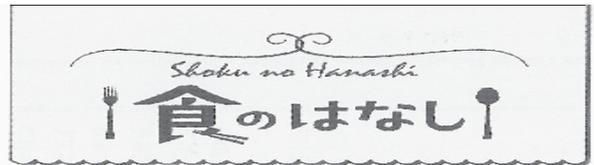
作業手段である農業機械も事故を防ぐための安全装備が施されています。これらの装備は、何をしながらも廃棄するまで確実に効果を発揮してくれる場合と、定期的にメンテナン

無事を検証



をしないと効果を発揮してくれない場合があります。一般の自動車では定期点検が義務付けられていて、使用時間や走行距離によつて交換すべき部品も決まっております。それが思わぬ事故を防ぐ役割を果たしています。しかし、定期点検をしないからとか、部品を交換しなかったから事故が発生したと言いつけるようなデータはなかなか見つかりません。農業でも、低コスト生産に向けて一時支出は高くてもトータル支出が低くなることを狙つて点検整備が安全確保につながる可能性があると情報提供と実施を促す活動が一部で行われています。しかし、冒頭に述べたように「無事に済んだ」とは何がそう導いたのかの分析がとても難しいことになりま

す。感覚的には理解しても、費用対効果の面からの理解が進まないことと実施には移せないかもしれません。点検整備を励行することが事故の減少に間接的につながるかもしれないことは容易に想像できますが、一般の方に納得させることのできるデータが存在していません。ここに気付いている次第です。



タレント・食生活アドバイザー ● 岡村麻純

かい割れダイコン

かい割れダイコンは、ダイコンの種子を発芽させて数日後に食するもので、スプラウトと呼ばれる新芽野菜の一つです。葉の形が、貝が割れているように見えることから「貝割れ」ダイコンと呼ばれるようになったそうです。この発芽した直後に食べるスプラウトには栄養が凝縮されています。

発芽直後の野菜は水分を含み、今後育つためのエネルギーをつくるため、ビタミンやミネラルなど、種子には含まれなかった栄養を自らの力で合成しています。

スプラウトは酵素も多く含まれます。ダイコンには炭水化物の消化を助けるアミラーゼや、タンパク質を分解するプロテアーゼ、脂肪の分解を助けるリパーゼなど、消化吸収を助ける酵素が含まれています。この酵素は、芽の状態のかい割れダイコンには多く含まれます。また、この酵素は熱に弱いので、ダイコンでは調理すると失われてしまいますが、かい割れダイコンは主に

生で食べるので、酵素をそのまま摂取することができ、胃腸の調子を整えたいときに効果的といえます。

もう一つ、メラトニンという物質も含まれています。これは睡眠を促す作用があることが分かっており、体内時計を整えて深い睡眠へと導く手助けをしてくれます。メラトニンは自然と体内で作られるものですが、年齢とともに減少していくため、年を重ねると睡眠が浅くなっていくことがあります。微量ながらも食品からも補うことで安眠の手助けをしてもらえるかもしれません。

アブラナ科野菜に含まれる辛味成分イソチオシアナートもかい割れダイコンには多く含まれるため、ぴりりとした辛さがあります。この辛味成分は抗酸化作用があるため、がんや動脈硬化の予防にも効果があるとされており、辛さもまた体に良い証しなのです。

これから大きく成長しようとする生きるエネルギーが、小さな芽にぎゅっと詰まった貴重な野菜です。

岡村麻純 (おかむら ますみ) 1984年7月31日生まれ。お茶の水女子大学卒。大学で4年間食物科学を学び、食生活アドバイザーなどの資格を持つ。
公式ブログ : <http://ameblo.jp/masumiokamura/>

J A 女性部むらさき会

「今年もよろこび」

新年会開催

J A 女性部むらさき会（水野やよい会長）は1月8日に新年会をレストラン北野で開き、同会員12名が参加しました。



「乾杯！今年もよろしくお祈いします」

新年会恒例のビンゴ大会では番号が読み上げられる度、「なくい」「一番違い」や「こんなにたくさん開いているのにビンゴにならない！」など、笑い声の絶えな

いほど盛り上がりました。

久しぶりに顔を合わせた会員は美味しい料理とビンゴ大会で楽しいひと時を過ごし、満足した様子で新年会の顔合わせを終えました。

第3回研修会と反省会を

開催

J A 女性部むらさき会（水野やよい会長）は、1月25日に第3回研修会（12名参加）と、研修会終了後に1泊2日の日程で反省会（15名参加）を開催しました。午前中は、第3回研修会 よこ



よこ型鏡付ようじ入れを製作する会員

型鏡付ようじ入れとエコ袋入れを製作しました。講師は、むらさき会員で手芸サークル会員の那須野さん、伊藤さん、須田さんが教えてくださいました。

最初は、よこ型鏡付ようじ入れの制作を始めました。よこ型鏡付ようじ入れは型紙のボール紙、部品シート、鏡と専用布で作ります。製作中は「ここ切っていいの？」

「この後は？」などと講師の先生に積極的に聞きに行く会員の姿が見られました。完成した作品をお互いに見せ合いながら「素敵だね」「ここに、ようじが入るんだね」「これは良いわー」との会話が聞こえてきました。

次は、エコ袋入れです。これは牛乳パックを使用しました。講師の方が用意してくれた型を牛乳パックに写して切り取り、和紙千代紙を貼って完成です。「これは簡単だね」「この中に袋をいれるんだ」と短時間で出来上がりました。

午後からは、観月苑に場所を移し、おいしい料理を囲みながら平成27年度の活動の反省や来年度に向けて活発な意見を出し合いました。反省会終了後はカラオケや踊りで盛り上がり、その後は十勝

川温泉のイベントの彩凜華に行ったり、場所を移してカラオケをしたりと、思い思いに過ごしました。参加された会員は充実した時間を過ごし、楽しいひと時となったようです。



カラオケや踊りで大盛り上がり！



J A 青年部

今年度の活動を振り返る

新年会開催

J A 十勝清水町青年部（森陽輔部長）は、1月14日に青年部新年会を「鳥せい」にて開催し、部員45名が参加しました。

昨年と同様に今年度行った青年部事業の活動報告を行いました。各部長から活動写真の説明を行いました、15分と短い時間での報告となりましたが、参加した部員が今年



大勢の部員が参加しました

度の活動を振り返りました。

また、毎年恒例となっているビンゴゲームを行い、先着12名ではありましたが大いに盛り上がり、閉会の時間となりました。



ビンゴゲームで見事商品もらいました！

J A 常勤理事・各部長と懇談会

J A 青年部（森陽輔部長）は、2月15日、J A 常勤理事との懇談会を開催し、同部員16名が参加しました。

青年部の支部別懇談会で出された意見をもとに、T P P への対応

や、十勝若牛・黒にんにく・これたんの販売についての現状説明等、各事業についてたくさん意見・要望がだされ、約2時間の懇談となりました。

青年部としては、大変有意義な懇談会となり、こういった機会はなかなか無いため、来年度以降も継続して行わせていただきたいと考えています。



有意義な懇談会となりました

蔬菜振興会アス.パラ部会

多収穫共励表彰式

2月5日、第27回アスパラ部会定期総会にて、多収穫共励表彰式が行われました。表彰されたのは下佐幌中央 丸山純希さん。

平成27年度収穫において反収「781.4kg」というアスパラ部会内過去最高の成績を収めました。



表彰された丸山純希さん

J A 女性部フレッシュユミズ部会

**ビンゴ大会で大盛り上がり
新年会開催**

J A 女性部フレッシュユミズ部会（中村 愛会長）は1月26日に古母里で新年会を開き、29名が参加しました。

初めに中村会長が「インフルエンザの流行で、参加できない方もいましたが、今日は、時間の許す限り、おいしい料理とおしゃべりで楽しい時間を過ごしましょう。



ビンゴ大会スタート。出た数字は「5番です」

今年もよろしくお願ひします」と挨拶。その後、氷見専務と表女性部長より挨拶をいただき、新年会がスタートしました。

おいしいお食事の後は毎年恒例のビンゴ大会です。上位3名の方には商品券、4位からは、ビンゴになった順番に景品を選べるということ。早くビンゴになりた「い！」とみなさん大盛り上がりでした。

役員が選んで購入した景品には、ブランケットやコースターなど、かわいい物がたくさんで、「どれにしよう！」とビンゴになったあとで悩む会員の姿が…。また、余った景品でジャンケン大会を行うことになり、思わぬ景品ゲットに喜ぶ姿もみられました。

最後に、地域名と名前のみの自己紹介も行い、久しぶりに顔を合わせた会員同士で楽しいひと時を過ごせたようです。

『ますやパン麦音店』と

『ビート資料館』を見学

J A 女性部フレッシュユミズ部会（中村 愛会長）は、2月19日に

冬期日帰り研修旅行を行い、同会員17名が参加。研修内容は、『ますやパン麦音店』と『ビート資料館』の見学です。

行きバスの中で、中村会長より「インフルエンザの影響で参加者が減ってしまいました。今日が今年度、最後の研修となります。今日は一日楽しみましょう」と挨拶がありました。

今回の研修の目玉である『ますやパン麦音店』と『ビート資料館』が同じ敷地内にあることから、A班（7名）とB班（10名）に分かれて行動することに…。（事務局はA班に同行しました）



ビートについて勉強しました

ビート資料館では、清水館長の丁寧で熱心な説明のもと、ビートは、『ペーパーポットを使用した移植栽培の方が直播栽培より3割収量上がる』や『輪作物として欠くことのできない、捨てるところのほとんどない、優れた農作物であること』などを学びました。

また、お砂糖の種類の説明では、「三温糖は、販売価格がグラニュー糖や上白糖より高いので、栄養があると思われがちですが、販売価格が高いのは、生産量が少ないからです。栄養は、グラニュー糖の方があります」と話さ



美味しいパンと記念撮影

れ、この説明には、みなさん驚か
れていようでした。あつという
間の45分間を過ごし、B班がます
やパンの見学を終え、ビート資料
館に来たところで集合写真をパチ
リ。A班は、ますやパンへ向いま
す。

ますやパンでは、杉山社長より、
『地産地消の大切さ』や『ますや
パンの経営ビジョン』など、普段
聞くことのできない大変貴重なお
話を聞くことができました。特に
衝撃的だったのは、『日本で作ら
れているパンの97%が、外国産の
小麦粉を使用している』というこ
とです。

お話の後は、お楽しみの買い物
タイム。家族へのお土産に『十勝
産小麦を100%使用している』
ますやのパンをたくさん購入する
会員の姿がみられました。

冬期日帰り研修旅行は、小麦
やビートについて学ぶことができ
参加した会員にとって充実したも
のとなっ
たよう
です。



JA女性部

今年度事業の総括と

一泊研修で大いに盛り上がる

JA女性部（表 由美子部長）
は、2月16日に役員・支部長・各
部会長合同会議（17名参加）と、
会議終了後に1泊2日の日程で研
修会（8名参加）を開催しました。
午前中に、平成27年度 最後の
合同会議が開かれ、定期総会に向
けて、今年度事業の反省と来年度
事業の計画が話し合われました。
午後からは十勝川温泉へと場所
を移し、今年度の事業を振り返り
つつ、楽しかったことや大変だっ
たことを賑やかに話しました。
研修会終了後は、「お疲れ様で
した」と皆で1年の労をいたわり
あいました。



研修会に盛り上がりました！

家族みんなで読める
家の光

毎号お楽しみ！

家族の悩みが解決する！

最新の営農技術から
農産物の市場見通まで

人・JA・地域が元氣
家の光

農業新聞・家の光の申し込みは
JA十勝清水町 経営指導課へ
TEL 62-2163

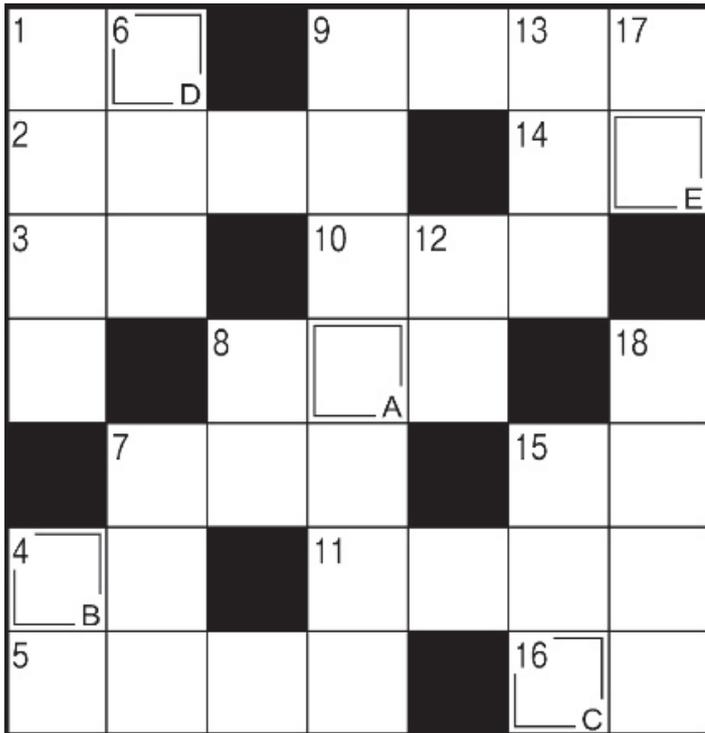
最新の営農技術から
農産物の市場見通まで

購読のお申し込みはJAへ
定価1か月 2,520円

購読のお申し込みはJAへ
定価1か月 2,520円

購読のお申し込みはJAへ
定価1か月 2,520円

クロスワードパズル

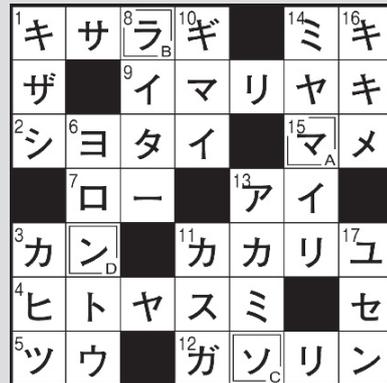


クイズの答えを解答用紙に記入し、ファックスするが直接JAにご持参ください。正解者の中から抽選で5名の方に記念品を差し上げます。

ご応募お待ちしております。(締切3月31日)

2月号 (No.288) の答え

A B C D
マラソン



→ ヨコのカギ

- ① 3月3日は——の節句
- ② 見せるために物を並べること
- ③ マニキュアを塗るところ
- ④ 脱穀していないイネの実
- ⑤ なる年には、この模様が付いています
- ⑦ 前人——の大記録を打ち立てた
- ⑧ チーターやジャガーに似た動物
- ⑨ 普通郵便より早く着く——郵便
- ⑩ 橋の欄干などに付いてる、ネギの花の形をした飾り
- ⑪ 貝の中で大きくなる美しい玉
- ⑭ 朝—— 植木—— 道具——
- ⑮ 猛獣を入れるのに適しています
- ⑯ 日本一広い市、高山市がある県

↓ タテのカギ

- ① 月でウサギがぺったんぺったん
- ④ 100分の1は厘、1000分の1は
- ⑥ 尺貫法の重さの単位の一つ
- ⑦ 畑を耕すとニョロリと出てきます
- ⑧ 服を着たり二足歩行したりする生き物
- ⑨ 学校を巣立つ生徒を祝う行事
- ⑫ 犬も歩けば——に当たる
- ⑬ 法隆寺は、聖徳——が建立したと伝えられています
- ⑮ 気を付けの姿勢から頭を下げつつ腰を折ります
- ⑰ ダイコンやゴボウはこの中で育ちます
- ⑱ 世界三大珍味の一つ

2月号 (No.288) あたまの体操当選者発表

当選者は 本村 松澤 龍弐さん 南高台 野原 章博さん
 中美蔓2 氷見 陽斗さん 柏木 田宮トモ子さん
 元旭山 竹中 愛さん

おめでとうございます。

☆第36回 JA十勝清水町女性部まつり作品展示☆



今月の青年部員さん



北熊牛1 わたなべ しんぺい
渡辺 慎平さん (31)

最近の出来事

『大雪の日にショベルが壊れた』

◆経営面積・内容

37ha (JAS有機4ha)

小麦・ビート・馬鈴薯・大豆・小豆。

◆趣味・特技

スノーモービル。

◆農業に対する今後の目標

今後の農業への不安な要素もあるが、自分に出来る事を頑張っていきたい。

◆青年部活動において

沢山の人のつながりができ、他地域の人達と知り合いになれた。

◆農業をやっている良かったこと辛いこと

良かったこと：冬の間、ゆっくりできること。

辛いこと：天気次第で休みが無い。

今月のメニュー

タンドリーチキン (塩こうじ)

主な材料 (4人分)

・とりムネ肉	300g	
A	塩こうじ	大さじ2
	ヨーグルト	50g
	カレー粉	大さじ2
	トマトケチャップ	大さじ3
・サラダ菜	適量	
・ミニトマト	適量	

作り方

- ① 鶏肉は1口大に切っておきます。
- ② Aを合わせておきます。
- ③ 鶏肉はビニール袋に入れ、②を加えてよくもんで一晩冷蔵庫でねかせます。
(急ぐときも15分以上は漬込みましょう)
- ④ 天板にオープンシートを敷いて③を並べ、200度に熱したオーブンで10分焼き、肉を裏返してさらに10分焼きます。
- ⑤ お皿にサラダ菜と④を盛り付けます。



協力：JA女性部料理サークル

