

# 十勝 Tokachi Shimizu 清水

最高のぜいたく、育てています。



Tokachi Shimizu

2016年6月号

292号

毎日の暮らしに活用したい！

改訂版 日本食品標準成分表

- 02. すこやかファミリー  
共栄 河西 直行さんファミリー
- 03. 第28回JA北海道大会 パネルディスカッション④
- 04. 農業者年金でしっかり積立て、  
がっちりサポート安心で豊かな老後を
- 06. 毎日の暮らしに活用したい！  
改訂版 日本食品標準成分表
- 08. 平成28年度 健診のご案内
- 09. トピックス
- 14. クロスワード
- 16. 今月の職員さん  
今月のメニュー



歌うこと、踊ることが好き♪

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。

 十勝清水町農業協同組合

## 今月の職員さん



なかい たかあき  
中井 貴章 職員

### 最近の出来事

『未経験者ですけど

JAの野球部に入部したことです。』

### ◆所属部署・担当業務

金融部 信用貯金課  
集金担当

### ◆趣味・特技

サッカー、フットサル

### ◆自分はこの人です！

スポーツが好きなのんびりした人です。

### ◆上司からの一言（森田課長より）

信用貯金課は組合員はもとより、員外との取引・接する機会が多々あります。慣れるまで大変かと思いますが、努力すれば結果は後から付いて来ます。

若さと行動力で“ゆうおうまいしん勇往邁進”突き進んでください。

来月の職員さんは しむら あこ志村 亜胡職員です。

## 今月のメニュー

### 野菜たっぷりロコモコ



協力：JA女性部料理サークル

### 主な材料（4人分）

- A
  - ・豚挽き肉…300g
  - ・玉ねぎ（みじん切り）…150g
  - ・パン粉…30g ・牛乳…60cc
  - ・マヨネーズ…大さじ2
  - ・塩、ナツメグ…少々
- ・サラダ油…大さじ1 ・卵…4個
- B
  - ・玉ねぎ（薄切り）…1/2個分
  - ・トマトケチャップ…大さじ1
  - ・トマト缶（カット）…2カップ
  - ・ハヤシライスのルー…2かけ
  - ・薄力粉…小さじ1
- ・レタス…2枚 ・ミニトマト…8個
- ・茹でアスパラ…4本 ・ごはん…600g

### 作り方

- ①パン粉は牛乳に浸しておきます。レタスはせん切りにして、ミニトマトはへたを取り除いておきます。
- ②豚挽き肉、玉ねぎのみじん切り、マヨネーズ、塩、ナツメグを①に加え、粘りがでるまでよく混ぜます。4等分にして小判型に丸めておきます。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、②を入れ中火で3分ほど焼き、裏返して蓋をし、弱火で3～5分焼いて中まで火を通します。
- ④Bの玉ねぎを③のフライパンの油を残したまま炒め、薄力粉を加えてさらに炒めます。トマト缶、トマトケチャップ、ハヤシライスのルーを加え弱火で煮詰めます。
- ⑤別のフライパンで目玉焼きを作っておきます。
- ⑥器にご飯を盛り、③のハンバーグ、レタス、ミニトマト、茹でアスパラ、目玉焼きを盛り付け、④のソースをかけます。

## すこやかファミリー



共栄  
河西 悠里ちゃん (2歳11ヶ月)

最近、はさみを使うことを覚えた悠里ちゃんは、広告などを切って紙ふぶきを作り、部屋を散らかしてしまうことがあるのだとか…。そんな悠里ちゃんですが、おいしい物を食べると「おいしいから食べてごらん」と、お母さんの恵美子さんにひと口あげる優しい一面もあるそうです。

恵美子さんに子育てについて聞いたところ「初めての子育てなので、出来なかったことがいつの間にか出来るようになっていて、もうこんなことができるんだと成長に驚かされます。とにかく元気がよく、『楽しい』『おいしい』など、ニコニコしながら大きな声で言うので、こちらも嬉しくなるし、もっと喜ばせてあげようとする気がでます」と教えてくれました。

～お母さんからのメッセージ～

きれいな花を見て喜んだり、  
着る服を自分で選んだり  
だんだん女の子らしくなってきた悠里。  
どんな女の子になるのが楽しみです。

おとうさん 河西 直行さん  
おかあさん 恵美子さん  
おじいちゃん 和博さん  
おばあちゃん 教子さん

## 健康百科

### 『歯の健康と8020運動』

佐久総合病院名誉院長 松島 松翠

ここに出てくる8020運動（はちまるにいまるうんどう）という言葉は、わが国で展開されている歯の健康づくりのための運動のことで、「80歳になっても20本以上の歯を常に保持していよう」ということを目標にしています。

歯が抜けてしまうのは、虫歯と歯周病が主な疾患です。ほとんどの人が毎日歯を磨いていますが、多くの人は虫歯になっていたり、多くは、歯周病の疑いがある人も約8割に上ります。これは歯磨きのやり方が悪く、きちんと磨けていないことを示しています。

虫歯と歯周病を防ぐために、歯に付く汚れである歯垢（しこう）をしっかりと取り除くことが必要です。そのためのポイントとしては、歯と歯茎の間に、毛先がしっかりと入るくらいの力で磨きます。磨く力が弱過ぎると歯垢がうまく取れません。

歯周病を防ぐためには、歯と歯茎の境目を意識して磨きます。歯と歯茎の境目は、歯垢がたまりやすく、歯周病が起りやす

い場所です。

歯の内側も一本一本丁寧に磨きます。最も磨き残しが多いのは歯と歯の間です。タフトブラシや歯間ブラシも使ってみましょう。

どんなに丁寧に歯を磨いても、本当に磨けているかどうかは自分では分かりません。そこで重要になるのが歯科での定期検査です。歯科での定期検査では、虫歯の検査、歯周病の検査、歯石の除去などが行われます。積極的に受診してください。

歯垢が硬くなったのが歯石で、歯磨きでは除去できないため歯科で取り除く必要があります。

虫歯は1年に1〜2回、歯周病は約3カ月置きに定期検査を受けるといいといわれています。



## 第28回 J A 北海道大会 パネルディスカッション

「550万人と共に創る『力強い農業』と

『豊かな魅力ある農村』」の実現に向けた組合員の役割

北海道農協青年部協議会 参与 黒田 栄継 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。



黒田 栄継 氏

北海道農協青年部協議会 参与  
全国農協青年組織協議会 参与

第4回は、青年部を代表して北海道青年部協議会黒田参与からの提言を紹介します。

「力強い農業」、「豊かな魅力ある農村」の実現に向けた組合員の役割

昨年、全青協会長の立場で、J A グループ自己改革の審議に関

わった。その中で、国民合意を形成しているという時の世間からの風当たりは皆さんの想像以上のものがあつた。

農協改革は、なんとなく落ち着いていけるような雰囲気だが、5年経つたら色々また始まる。何も終わっていない。

その中で、今回の大会で何を決めて何を指すか。現場の青年部としても自己改革を作っていくなかで、何を、何を望み、自分たちは何をつくるのかを議論してきた。

やはり、農協の営農経済の事業を改めて確立していこうということになる。

北海道は、全国的にみるとダントツにできているが、改めて北海道が全国のイニシアチブをとるくらいのことをしていく。そのためには、職員、役員だけでなく、組合員がしっかりそこに気づいて、改めて J A グループ全体でやるという雰囲気をつくっていくことが大事。

組合員教育という言葉に怒り出す組合員も非常に多いが、避けては通れない。私も青年部参与として関わっているので、青年部でも、しっかり共有認識をもって今後一緒に事業をつくっていききたい。

### 「550万人と共に創る」

550万人と謳ったからにはかなりのことを展開しないといけない。多くの人と繋がるためには、皆が力を出していかないといけない。

組合員と一体となり、全体で前に進む姿を作っていきたいというのが、現場のひとりとしての決意だ。

農協は良いところがたくさんあるし、私もそれにお世話になってきた。

しかし、良いところは、実は私たちにとっては当たり前にあるも



の。良いと改めて考える必要がなく、わざわざそれを褒めることもなかった。

農協改革がここまで押し込まれた理由の1つに、自分たちの良さを自分たちで語れたかということがあつたかと思う。内部にいては気づかない。色々な人と関わることで自分たちの価値観が明確になる。

消費者に農業の本当の価値がしっかりと伝わっていないのではないかと感じる。

農業者一人一人が価値を伝えていく。これだけ距離があいてしまった社会では、絶対的に私たちがやらないと次のステップに進めない。

大会議案の実践方策に何をするか、書かれているのは本当に素晴らしい。

是非、これを色々な人と手を組んで実現できたら良いなということに改めて思っている。

### 最後に一言

550万人とつながるといふ取り組みについて、全道各地青年部また女性部、本当にたくさん取り組みをしている。

J A グループ全体でその取り組みを広げていき、私たち青年部、女性部は、みなさんと一緒にやっていくので、頑張っていきたいと思います。

# 農業者 年金で

# しっかり積立て、 がっちりサポート 安心して豊かな老後を

- あなたの老後生活への備えは十分ですか？
- 年金は家族一人ひとりについて準備することが大切です。
- 老後の備えは国民年金プラス農業者年金が基本です。

## ご存じですか？

### 農家の方は長寿ですが…

老後はお金の心配をせずに暮らしたい。しかし、予測不可能な経済変動や思わぬケガ・病気もあります。

- 65歳の農業者年金受給者の平均余命は  
男性22年(87歳)、女性27年(92歳)
- 日本人の平均余命は  
男性84歳、女性89歳であり

**農業者年金受給者の平均余命の方が長くなっています。**

### こんなにかかる老後生活 (現金支出で年額約286万円)

高齢農家世帯(世帯主が65歳以上の夫婦2人)の家計費は、現金支出で月額約23万8千円が必要です。  
(総務省家計調査などより)

### 国民年金の支給額は

一人、月々約6万5千円  
(40年加入の場合)  
夫婦あわせて月額約13万円です。



豊かな老後生活のためには、国民年金だけでは十分と言えます、**老後の生活費は自分で準備**する必要があります。

サラリーマンは、厚生年金や共済年金で国民年金(基礎年金)への上乗せがあります。(厚生年金のモデルケースでは月額22万2千円の年金額)

農業者の皆様も、メリットがたくさんある**農業者年金**に加入して安心して豊かな老後を迎えましょう。

農業者年金に加入すれば ~農業者年金の支給額(年額)の試算~

加入年齢	納付期間	運用利回り2.5%の場合		運用利回り3%の場合	
		男性	女性	男性	女性
20歳	40年	81万円	69万円	89万円	76万円
30歳	30年	54万円	46万円	58万円	49万円
40歳	20年	32万円	27万円	34万円	28万円
50歳	10年	14万円	12万円	15万円	12万円

※この試算は、通常加入で保険料月額2万円で加入し、65歳までの運用利回りが2.5%及び3%、65歳以降の予定利率が0.75%となった場合の試算です。

※運用利回りは、加入後の経済変動などにより上下します。制度発足以降の12年間(H25まで)の運用利回りの平均は、年率2.53%です。

※予定利率は毎年度、農林水産省告示により定められ、平成27年度は0.75%となっています。

※各金額は単位未満を四捨五入により表示しています。

# 農業者年金の特徴

## 1 農業に従事されている方は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(国民年金保険料納付免除者を除く。)であって年間60日以上農業に従事している方は誰でも加入できます。配偶者や後継者など家族農業従事者の方も加入できます。

家族一人ひとりの年金を! 今、女性の新規加入者が増えています



## 2 保険料は自分で選べ、いつでも見直しできます

自分が必要とする年金額の目標に向けて、保険料を自由に決められ(月額2万~6万7千円の間で千円単位)、経営の状況や老後設計に応じていつでも見直せます。



## 3 税制面で大きな優遇措置があります

- 支払った保険料は、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)。
- 農業者年金基金が保険料を運用して得られる収益(保険料の運用益)は非課税です。
- 将来受け取る農業者年金には、公的年金等控除が適用されます。(65歳以上の方は公的年金等の合計額が120万円までの場合は、全額控除できます。)

つまり入口から出口まで税制上の優遇措置があります



まだまだあります。こんな特長▼

## 4 少子高齢時代に強い年金。年金資産は安全性を重視して運用しています

自ら積み立てた保険料とその運用益(付利)により将来受け取る年金額が決まる「積立方式(確定拠出型)」の年金です。少子高齢化が進んでも制度の安定性は損なわれません。

※年金の運用は、安全性を重視した運用方法が特徴であり、準備金の仕組み等も導入されています。

## 5 終身年金です。80歳までにお亡くなりになった場合、死亡一時金があります

農業者老齢年金は、原則65歳から生涯受け取ることができます。仮に80歳前に亡くなられた場合でも、80歳までに受け取れるはずであった農業者老齢年金の額の現在価値に相当する額を、ご遺族(死亡者の死亡当時に同一生計であった、配偶者、子、父母、孫、祖父母又は兄弟姉妹の順位)に死亡一時金として支給されます。

## 6 認定農業者など一定の要件を満たす方には、保険料の国庫補助があります

認定農業者で青色申告をしている方やその方と家族経営協定を結んだ配偶者・後継者の方など一定の要件を満たす方には、保険料の国庫補助(月額最高1万円、通算すると最大で216万円)があります。

この国庫補助額に見合う年金は、農地等の経営継承をすれば原則65歳から特例付加年金として受給できます。農地等の経営継承の時期についての年齢制限はなく、本人の体力などに応じて受給の時期を決められます。

農業の担い手の皆様への特別な支援です

詳しくは…

農業者年金基金

検索

<http://www.nounen.go.jp>

独立行政法人農業者年金基金

TEL : 03-3502-3199 (相談員) TEL : 03-3502-3942 (企画調整室)



毎日の暮らしに活用したい！

# 改訂版 日本食品標準成分表

食品の栄養成分量をまとめた『日本食品標準成分表』が2015年12月、5年ぶりに大きく改訂されました。内容はぐんと充実。普段の食生活に役立つ情報も満載です。

イラスト：ゆきたけし

## 改訂のポイント

### 1 収載食品の充実

収載食品が約300食品増加（1878食品→2191食品）。主な追加食品は次の通り。

- (1) 日本人の伝統的な食文化を代表する食品（刺し身、天ぷらなど）  
例：（刺し身）マダイ、ヒラメなど、（天ぷら）サツマイモ、キスなど
- (2) 健康志向を反映した食品  
例：五穀、発芽玄米、あまに油など
- (3) 子どものアレルギー増加に配慮した食品  
例：玄米粉、米粉パン、米粉麺など
- (4) 栄養成分表示の義務化にも対応した調理後食品  
例：鶏の唐揚げ、豚カツ、魚のフライ、肉・野菜などの焼き・ゆでなど

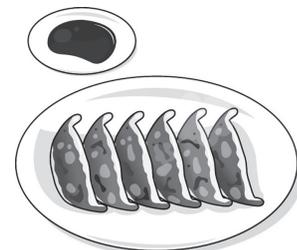
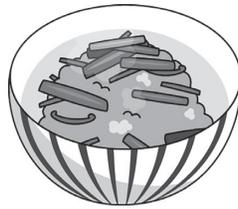
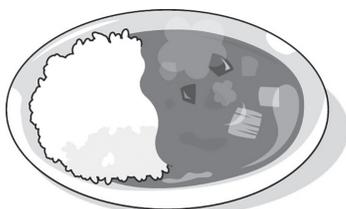


### 2 収載成分の充実

- (1) 炭水化物を構成するでんぷん、糖類などを直接分析し、炭水化物成分表を新たに作成（854食品）。
- (2) 既存のアミノ酸成分表および脂肪酸成分表についても、収載食品数を大幅に増加（アミノ酸成分表：337食品→1558食品、脂肪酸成分表：1262食品→1782食品）。

### 3 社会のニーズに対応

- (1) 成分表のデータファイルをインターネット上に公表（日本語版および英語版）。
- (2) 家庭や給食で常用されることが多い「そう菜」※について、材料配合割合と分量を収載し、成分値の計算方法を分かりやすく提示。※青菜の白あえ、ギョーザ、チキンカレーなど、合計41食品



『日本食品標準成分表』は、日本人の食生活を支えている多様な食品のエネルギーや栄養素量を収載した公的データベースです。私たちが食べている食品や料理や食べ方は、時代とともに少しずつ変化しています。見たこともなかったような食材が身近で手に入るようになったり、便利な加工食品も増えました。そこで2015年12月に公表された2015年版ではさまざまな改訂を実施。現代の食生活に合わせたものになりました。

まず、収載された食品数は15年ぶりに増え、2000食品以上になりました。食卓に定着した新顔食品を多数加えた中、健康志向を反映したものでは発芽玄米や五穀、あまに油、えこま油、減塩しょうゆ・みそ、低脂肪無糖ヨーグルトなどが登場。食品アレルギーに対応した米粉パンや米粉麺、玄米粉も追加されています。料理・加工を行うことで栄養素が変化する食品は、魚類では皮を取った刺し身やフライ、天ぷらが、また肉類では豚カツや唐揚げが収載されました。

調味料・香辛料も増えました。ポン酢、ドレッシング、すし酢、ホワイトソースなど、いずれも今は、最初から作るよりも市販品を使う家庭が多くなっていることからです。すし酢も、ちらしずし用・握りずし用・巻きずし用で分けるきめ細かさです。

また、資料ページには「そう菜」の章がで

きました。ここでは「ロック、カレー、肉じゃが、ギョーザなど家庭でもよく食べられる41食品のメニュー」について、使用する全ての材料と栄養価を表記しています。インターネット上でデータファイルが見られるようになったのも2015年版からパソコンやスマートフォンからいつでも読むことができます。

### レシピ本としても使える成分表

では、この成分表にはどんな利用法があるのでしょうか。

まず、普段よく食べる食品のエネルギー量や栄養成分量が調べられます。例えば肉類も部位によって数値は違います。何を食べるか選ぶ際の参考になるでしょう。何げなく使っているだしのもとやブイヨンに意外な食塩相当量があることも数値を見れば分かります。腎臓病、肝臓病、糖尿病などの持病で、食事に気を付けなければならぬ場合にも便利。各食材や調味料を含めた調理後の成分計算法も明記されています。これに当てはめれば、カリウムやナトリウム、コレステロールなど詳細な成分の実際に食べる量が算出できます。

レシピ本としての活用もできます。資料ページにある食品別留意点の章の卵類、菓子類、調味料および香辛料類の項には、その食品がどのような原材料配合でどうやって作られているかが出ています。卵料理は、厚焼き卵やだし巻き卵など。菓

子はういろ、せんべい、ビスケット、チーズケーキなど和洋いろいろ。調味料には各種の合わせ酢やドレッシング、たれなども掲載されています。またそう菜の章でも、それぞれの材料と作り方が分かっています。

どれも、工夫を凝らした特別な調理法ではなく、給食などでごく一般的に作られているやり方です。これで基本のレシピを知れば、わが家流のアレンジも自在。料理のレパートリーが広がる上、直売所向けのオリジナル商品を考案するのにも役立ちそうです。

食材に興味のある人なら、読み物としても楽しめます。成分表はいわば日本人の食文化の表れ。収載されている全ての食品について解説された『食の広辞苑』ともいえます。地方による呼び名や食べ方の違い、産地などの話も面白いものです。家族の健康は日々の食べ物によって左右されます。賢い食生活の一助に、家庭でもぜひ成分表の情報を役立ててみてはいかがでしょうかでしょう。

### 監修：渡邊 智子

医学博士。千葉県立保健医療大学健康科学部栄養学科教授。文部科学省科学技術・学術審議会資源調査分科会食品成分委員会委員。

各成分表は冊子の他、文部科学省のホームページ上でも公開されています。各成分表の公開方法は下表の通りです。

各成分表に収載する各表の名称

■日本食品標準成分表2015年版（七訂）本表	冊子	<a href="http://www.mext.go.jp/a_menu/syokuhinseibun/1365297.htm">http://www.mext.go.jp/a_menu/syokuhinseibun/1365297.htm</a>
■日本食品標準成分表2015年版（七訂）アミノ酸成分表編		<a href="http://www.mext.go.jp/a_menu/syokuhinseibun/1365450.htm">http://www.mext.go.jp/a_menu/syokuhinseibun/1365450.htm</a>
第1表 可食部100g当たりのアミノ酸成分表	冊子	
第2表 基準窒素1g当たりのアミノ酸成分表	冊子	
第3表 アミノ酸組成によるたんぱく質1g当たりのアミノ酸成分表		
第4表（基準窒素による）たんぱく質1g当たりのアミノ酸成分表		
■日本食品標準成分表2015年版（七訂）脂肪酸成分表編		<a href="http://www.mext.go.jp/a_menu/syokuhinseibun/1365451.htm">http://www.mext.go.jp/a_menu/syokuhinseibun/1365451.htm</a>
第1表 可食部100g当たりの脂肪酸成分表	冊子	
第2表 脂肪酸総量100g当たりの脂肪酸成分表（脂肪酸組成表）	冊子	
第3表 脂質1g当たりの脂肪酸成分表		
■日本食品標準成分表2015年版（七訂）炭水化物成分表編		<a href="http://www.mext.go.jp/a_menu/syokuhinseibun/1365452.htm">http://www.mext.go.jp/a_menu/syokuhinseibun/1365452.htm</a>
本表 可食部100g当たりの炭水化物成分表（利用可能炭水化物及び糖アルコール）	冊子	
別表 可食部100g当たりの有機酸成分表	冊子	



定価：1998円（税込み）  
著者名：文部科学省科学技術・学術審議会資源調査分科会報告  
出版社：全国官報販売協同組合

# 平成28年度 健診のご案内

当JAでは組合員の健康管理意識の高揚と健康で明るい家庭を築く為、ドックによる総合健康診断を推進しています。年1回の受診をおすすめ致します。

## ①施設ドック（人間ドック）

とりまとめ時期	9月上旬（予定）
受診日	11月～3月 （希望日が予定数を超えた場合はキャンセル待ちか他の日に受診となります）
場所	帯広厚生病院
受診のメリット	・病院でしか受けられないオプション検診が多数受けられます。 ・午後より健康相談や栄養指導があり、1日で終わります。 ・ドック受診後に精密検査の予約ができます。 ・女性の方には送迎バスの運行日があります。 （希望者が少ない場合は運行致しません）

## ②巡回ドック

とりまとめ時期	12月上旬（予定）
受診日	1月12日（木）、13日（金）
場所	十勝清水町農協本所、御影公民館
受診のメリット	・施設ドックに比べ、安く受診することができます。 ・健診自体は2時間程で終了します。 （必要な方のみ、別日に二次健診を行います。） ・予定数の制限が無い為、希望日に受診できます。 ・午前11時まで受付しています。

時期が近くなりましたら、詳細をFAXにてお知らせ致します。  
ご質問等、不明な点がございましたら下記までお問い合わせ下さい。

十勝清水町農協 企画管理課 人間ドック担当  
電話 0156-62-2161 / FAX 0156-62-6223

## デイリーフォーラム95

### 春期管内視察研修

4月12日、デイリーフォーラム95（大槻 悟会長）が、上士幌町の株サンクローバーで春期管内視察研修を行い、計35名の参加がありました。

視察内容としては、始めに株サンクローバー代表取締役である船倉 重信様より牧場の概要についてのお話を頂きました。地域では後継者不足や家族経営の限界等様々な問題をかかえており地域の酪農を存続する為、平成26年2月にTMRセンター利用者のうち町内生産者5戸で複数戸法人を立ち上げました。現在は搾乳牛720頭、総頭数1,400頭を飼養しており、将来は搾乳牛1,000頭の飼養を目指しています。全国で初めて飼料は100%TMRセンターを利用するといった取組みもしています。又、従業員を大事にすることを心掛けており、施設内に食堂を設け、全て手作りの朝食・昼食を提供したり、勤務体系や福利厚生の実を充実を図っています。

先進的な株サンクローバーの取組みに会員の皆さんも興味深く聞いていました。



視察の様子



真剣に話を聞く会員



写真に写る北村支所長（左）と串田組合長（右）

4月13日、平成27年度の貯金部門の重点推進項目における推進活動において、JA十勝清水町が優秀な成績となり、北海道信用農業協同組合連合会（牧野 勇代表理事理事長）より表彰戴きました。当日は北海道信連帯広支所北村支所長から串田組合長へ表彰状が手渡されました。今後も組合員・利用者の視点に立った業務推進・対応に万全を期して取り組んでいきます。

## 貯金部門推進活動において



総会の様子

### 第10回定期総会開催

## 十勝清水町酪農ヘルパー 有限責任事業組合

4月22日、JA十勝清水町会議室において、第10回十勝清水町酪農ヘルパー有限責任事業組合総会が開かれました。議長には下佐幌平和の細野篤志さんを選出し平成27年度事業報告・収支決算・監査報告、平成28年度事業計画案・収支予算案について提案され承認されました。

第47回十勝ブラックアンドホワイトショー

グラントチャンピオンに大久保大輔さん所有牛、  
ジュニアチャンピオンに(有)田中牧場さん所有牛輝く



慎重にジャッジします

十勝乳牛改良同志会主催の第47回十勝ブラックアンドホワイトショーが5月14日、十勝農協連家畜共進会場で開かれ、日頃の改良の成果を競い合いました。  
十勝管内からおよそ200頭の乳牛が揃い、十勝清水町からは27頭出陳されました。審査員には陸別町で酪農を営む編田 尚弘氏が

あたり慎重にジャッジ。

その結果、大久保大輔さん(上清水2)のOK エアレイドライオネル号がグラントチャンピオンに、(有)田中牧場さん(中熊牛1)のTMF ウオーカーコールスパーク セスナ号がジュニアチャンピオンに、高橋喜一さん(人舞5)のセジス ビューティシド マウイ号がリザーブジュニアチャンピオンに輝きました。  
なお、各部の上位入賞牛は次の通りです。(町内関係分)

▽第2部 育成シニアクラス (9カ月以上12カ月未満) ・1位 セジス ビューティ シド マウイ(人舞5・高橋喜一さん) ・4位 ウエンデイヒース BBV K サンマルチノ(石山・小坂洋平さん) ・5位 TMF アット ウイル ハミルトン ビスタ(中熊牛1・(有)田中牧場さん)

▽第3部 未経産ジュニアクラス (12カ月以上15カ月未満) ・5位

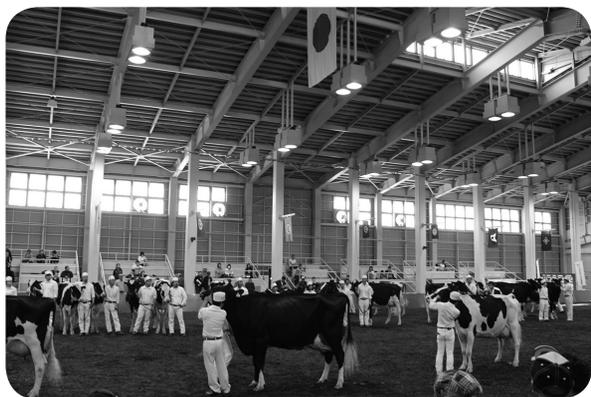


大会の様子

TMF グリーンマウイ チツプリイ ブリリアント(中熊牛1・(有)田中牧場さん) ・9位 パイン リツジ アメリ アンナ E T (北熊牛1・大谷純平さん)

▽第4部 未経産ミドルクラス (15カ月以上18カ月未満) ・2位 TMF ヤン チップ ラキア フリツク(中熊牛1・(有)田中牧場さん)

▽第5部 未経産シニアミドルクラス (18カ月以上21カ月未満) ・1位 TMF ウオーカーコールスパーク セスナ(中熊牛1・(有)田中牧場さん) ・5位 チエリーランチ OK チップ ライ



清水町からたくさんの牛が入賞しました

オネル E T (本村・櫻井達也さん)

▽第6部 未経産シニアクラス (21カ月以上24カ月未満) ・4位 パイン リツジ アイオーン クロндаイク(北熊牛1・成松直樹さん)

▽第7部 ジュニアスプリングカップ (6カ月以上11カ月未満) ・3位 TMF クラブアレクス エクアドル コラ(中熊牛1・(有)田中牧場さん) ・4位 TMF ジョイフル レインボースター アンディー(中熊牛1・(有)田中牧場さん)

▽第9部 シニア2歳クラス

(30カ月以上36カ月未満) ・3位

OK ゴールド ウイン アク  
ミー ET (上清水2・大久保大  
輔さん) ・7位 エクシード P

S プリテイ ローズ (中熊牛  
1・(尙)田中牧場さん) ・8位 ウ  
エンデイヒース デッセン レッ  
クレス ET (石山・小坂洋平さ  
ん)

▽第10部 ジュニア3歳クラス  
(36カ月以上42カ月未満) ・2位

ベルベツト スパークリング  
フロンティア (北熊牛2・(株)浅野  
牧場さん) ・6位 OK ファー  
スト GW ライラック ET

(上清水2・大久保大輔さん)  
▽第11部 シニア3歳クラス  
(42カ月以上48カ月未満) ・9位

ベルベツト デンプシー オー  
タム (北熊牛2・(株)浅野牧場さ  
ん) ・10位 ダンケー サンチエ  
ス エミー (北熊牛1・串田健太  
郎さん)

▽第12部 4歳クラス (4歳以上  
5歳未満) ・3位 ST シヤン  
グリラ シド リコリツサー  
ET (中熊牛1・(尙)田中牧場さ  
ん) ・4位 チエリーランチ ジ  
ヤスパー チエリツシユ ET

(本村・櫻井達也さん)  
▽第13部 5歳クラス (5歳以上

6歳未満) ・1位 エクセルシア

ローランド ジャスミン (中熊  
牛1・(尙)田中牧場さん) ・5位  
ミンセント ポーティ レインボ  
ウ レイ (北熊牛2・(株)浅野牧場

## 2016北海道ブラックアンドホワイトシヨウ

グランドチャンピオン・  
ジュニアチャンピオンに(尙)田中牧場さん所有牛、  
リザーブシニアチャンピオンに大久保大輔さん所有牛輝く

北海道ホルスタイン改良協議会  
主催の2016北海道ブラックア  
ンドホワイトシヨウが5月28日か  
ら29日の2日間、安平町の北海道  
ホルスタイン共進会場で開かれ道  
内各地から234頭のホルスタイ  
ン種と15頭のジャージー種が揃い、  
清水町からはホルスタイン種20頭、  
ジャージー種2頭が出陳し最高位  
を競い合いました。

審査員には上士幌町で酪農を営  
む小椋 茂敏氏が審査にあたり、  
厳しい目で審査を進めました。  
その結果、(尙)田中牧場さん(中  
熊牛1)のTMF ナデイルア  
ツト アンナ エコー号がグラン

さん)

▽第14部 成牛クラス (6歳以  
上) ・1位 OK エアレイド  
ライオネル (上清水2・大久保大  
輔さん)

ドチャンピオンに、TMF  
ウオーカーコール スパーク  
セスナ号がジュニアチャン  
ピオンに輝き、大久保大輔さ  
ん(上清水2)のOK エア  
レイド ライオネル号がリ  
ザーブシニアチャンピオンに  
輝きました。

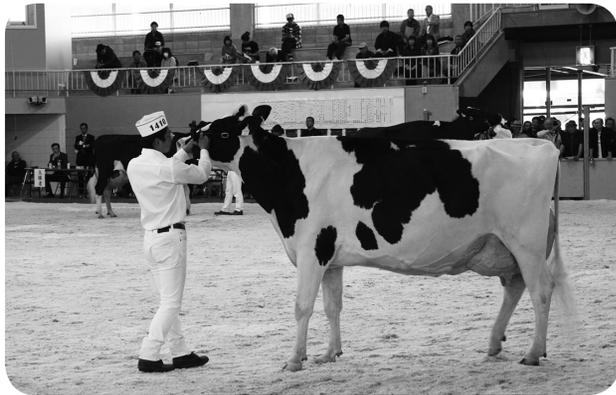
なお、各部の入賞牛は次の  
通りです。(町内関係分)  
◎ホルスタイン種  
▽第2部 育成シニアクラス  
(9カ月以上12カ月未満) ・  
2位 ウエンデイヒース B  
BVK サンマルチノ(石  
山・小坂洋平さん) ・3位

セジス ビューティ シド マウ  
イ(人舞5・高橋喜一さん) ・6  
位 TMF アツト ウイルハ  
ミルトン ビスタ(中熊牛1・(尙)  
田中牧場さん)

▽第3部 未經産ジュニアクラス  
(12カ月以上15カ月未満) ・3位  
TMF グリーンマウイ チツ  
プ ルイ ブリリアント(中熊牛  
1・(尙)田中牧場さん) ・6位 パ  
イン リツジ アメリ アンナ  
ET (北熊牛1・大谷純平さん)  
▽第4部 未經産ミドルクラス



グランドチャンピオンに輝いた  
TMF ナデイル アツト アンナ エコー号



リザーブシニアチャンピオンに輝いた  
OK エアレイド ライオネル号



ジャッジの様子

(15カ月以上18カ月未満) ・1位  
TMF ヤン チップ ラキア  
フリック (中熊牛1・(有)田中牧  
場さん)  
▽第5部 未経産シニアミドルク  
ラス (18カ月以上21カ月未満) ・  
1位 TMF ウオーカーコール  
スパーク セスナ (中熊牛1・  
(有)田中牧場さん)  
▽第7部 ジュニアカップ (6カ  
月以上11カ月未満) ・4位 TM  
F クラブ アレクス エクアド  
ル コラ (中熊牛1・齋藤丈嗣さ  
ん) ・9位 TMF ジョイフル  
レインボー スター アンデ

イー (中熊牛1・若杉尚彦さん)  
▽第8部 ジュニア2歳クラス  
(30カ月未満) ・7位 クリアカ  
ラット マジシヤン ファーリン  
グ キットカット (北熊牛1・大  
谷純平さん)  
▽第9部 シニア2歳クラス  
(30カ月以上36カ月未満) ・7位  
OK ゴールド ウイン アク  
ミー ET (上清水2・大久保大  
輔さん) ・8位 エクシード P  
S プリテイ ローズ (中熊牛  
1・(有)田中牧場さん)  
▽第10部 ジュニア3歳クラス  
(36カ月以上42カ月未満) ・1位

TMF ナデイル アツ  
ト アンナ エコー (中熊  
牛1・(有)田中牧場さん)  
▽第12部 ジュニア4歳  
クラス (4歳以上5歳未  
満) ・8位 ST シヤン  
グリラ シド リコリツ  
サー ET (中熊牛1・(有)  
田中牧場さん)  
▽第13部 5歳クラス (5  
歳以上6歳未満) ・1位  
エクセルシア ローランド  
ジャスミン (中熊牛1・  
(有)田中牧場さん)  
▽第14部 成牛クラス (6  
歳以上) ・2位 OK エ  
アレイド ライオネル (上  
清水2・大久保大輔さん)  
◎ジャージー種  
▽第19部 未経産ジュニア  
クラス (12カ月以上17カ月  
未満) ・7位 TMF ア  
サナベ ルイス アレス  
バーブリリ (中熊牛1・  
(有)田中牧場さん) ・8位  
TMF イーハトーブ リ  
ンドン ヴアレントリーナ  
(中熊牛1・(有)田中牧場さ  
ん)



集合写真

野菜選果場

春の味覚をお届け

5月下旬、春の味覚「アスパラ」が出荷のピークを向かえました。

アスパラ部会員（会員数37名）が丹精込めて育てたグリーンアスパラとホワイトアスパラは野菜選果場のアスパラ選別ラインで規格ごとに選別され、計量、結束されて出荷となります。店頭に並んだり、ギフト商品としてゆうパックやネット販売（とれたんと）等で消費者の皆さんにお届けしています。

清水町産のアスパラは自然の雪を利用した氷室で冷やして新鮮なままお届けしていますので、皆さんより大好評を受けています。アスパラ出荷は6月下旬頃まで続きます。



パートさんの手で計量されるアスパラ



作業は順調に進んでいます

地域別懇談会

組合員と懇談

5月23日から26日の4日間、JA地域別懇談会が10ヶ所の会場で開催されました。

今回の懇談会は、第38回通常総会の提出議案と関連する内容の説明、地域農業振興中長期5カ年計画などについて進められました。JAからの説明後、組合員から質問・意見を求め、具体的な内容の説明を行い理解を深めてもらいました。



議案に目を通す組合員

家族みんなで読める

家の光



ほしい! 知りたい! 情報がいっぱい!!



連載企画

- 暮らしの困ったは王子におまかせ!
- 漬け物日記
- 5分でいざい 楽しいゲーム
- エコーマーク品で作るまごころ介護食
- 日本の手仕事
- いいね! プレミズ
- 今こそかみしめたい協同のこたば
- 世界の協同の仲間から

年6回 別冊付録付き



人・JA・地域が元気

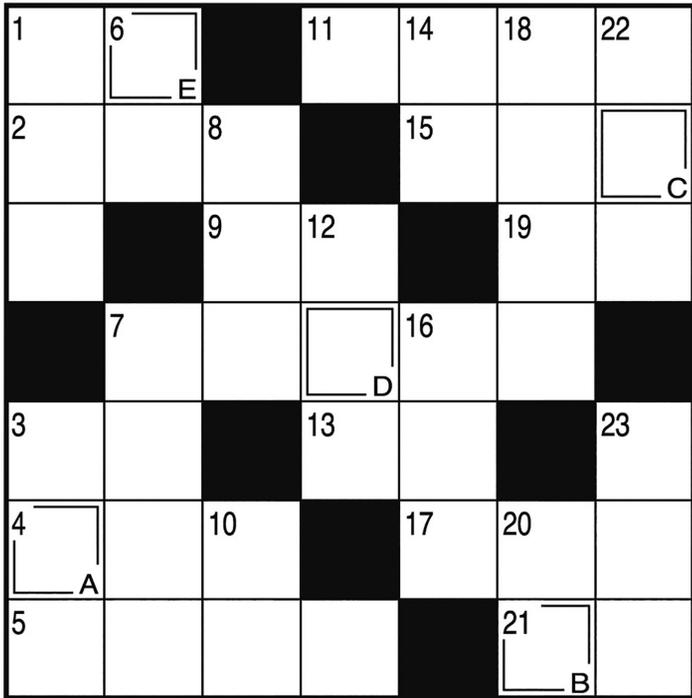
家の光

定価(税込) ●普通月号 617円 ●付録月号(1・4・5・7・9月号) 906円 ●家計簿付き12月号 1,008円

お申し込みはお近くのJAへ

JAグループ 家の光協会  
〒162-8448  
東京都新宿区市谷船河原町11  
TEL. 03-3266-9039  
<http://www.ienohikari.net>

# クロスワードパズル

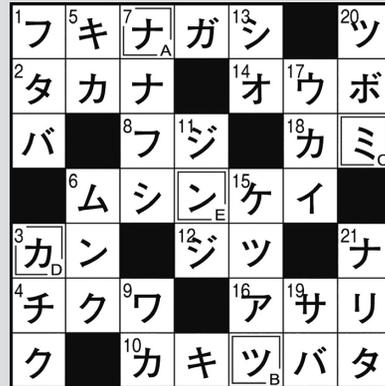


クイズの答えを解答用紙に記入し、ファックスするか直接JAにご持参ください。正解者の中から抽選で5名の方に記念品を差し上げます。ご応募お待ちしております。(締切6月30日)

## 5月号 (No.291) の答え

A B C D E

### ナツミカン



#### → ヨコのクギ

- ① テッポウ、クルマ、ヤマといえは何の花?
- ② 分数の棒の上部に書きます
- ③ 1467年に起きた応仁の——
- ④ 車は車道、人はここを通ります
- ⑤ 自宅から職場へ向かうこと
- ⑦ スクリーンが複数ある所もあります
- ⑨ 雑巾やモップで掃除します
- ⑪ 飛行機が離着陸する施設。エアポート
- ⑬ 植物が作る甘い液
- ⑮ 韓国の首都
- ⑰ アイスcreamや果物を盛り付けて作るデザート
- ⑲ 1年で一番昼が長い日
- ⑳ 漬物や酒を詰めます

#### ↓ タテのクギ

- ① 風呂場の中の体を洗める所。浴槽ともいいます
- ③ 東大寺の大仏の頭には492個あったといわれています
- ⑥ 仏壇の前で鳴らします
- ⑦ グリーンピースは青——のこと
- ⑧ ランキングのトップ
- ⑩ 釣り糸の途中に付けます
- ⑫ 左右反対に映ります
- ⑭ 真実ではありません
- ⑯ 甲羅があり、キュウリが好きな妖怪
- ⑲ キャベツの名産地、孺恋——
- ⑳ ジャムの瓶の——が固くて開かない
- ㉒ 塗り物に塗ってある物
- ㉓ 田んぼでゲコゲコ鳴きます

## 5月号 (No.291) あたまの体操当選者発表

当選者は 讃岐 今野 典幸さん 本村 松澤 涼華さん  
 東松沢 佐藤 洋さん 東高台 渋谷 幸代さん  
 平和 那須野 梨紗さん

おめでとうございます。

# 農作業事故を防ごう!

安全作業は一人ひとりの注意、確認から!!

こんなところを注意しましょう

機械の操作は基本を守って

- 路肩が軟弱地盤
- 急傾斜地や凹凸地
- 作業機等とのバランス
- わき見運転
- ぬかるみからの脱出のとき



トラクター転倒事故



- 作業前には必ず始業点検を
- 点検整備はエンジンを止めてから
- 機械に巻き込まれない服装で

農機具の点検整備

農機具への巻き込まれ



- 機械に詰まった物を取り除く時はエンジンを止めてから行う
- 衣類、てぬぐい等が巻き込まれないような服装で

機械の周辺に注意

- 機械の前進・後進時周りに注意しましょう。

