

今月の職員さん



いしはら みずき
石原 瑞己 職員

最近の出来事

『ネコアレルギーが発覚して
ショックを受けました』

◆所属部署・担当業務

金融部 信用貯金課
窓口担当

◆趣味・特技

バレーボール

◆自分はこの人です！

のんびりしたことが大好きです。

◆上司からの一言（森田課長より）

就職して4ヶ月が経過、仕事にも慣れてきた頃でしょうが、この時期は気の緩みも生じやすいとき。今一度気を引き締めて、日々励みましょう。また、窓口はJAの顔と言われる重要なポストです。笑顔と親身な対応で信頼される職員になってください。

来月の職員さんは やまもと 山本 あすか 明日香職員です。

今月のメニュー

ガパオライス

主な材料（4人分）

- ・ごはん…600g
- ・サラダ油…小さじ2
- ・酒…大さじ1
- ・パプリカ（黄）…80g
- ・オイスターソース…大さじ2
- ・バジルの葉…8g
- ・サラダ油…小さじ1
- ・にんにく…10g
- ・鶏ひき肉…250g
- ・パプリカ（赤）…80g
- ・ナンブラー…大さじ1.5
- ・砂糖…小さじ1
- ・卵…4個

作り方

- ①にんにくはみじん切りにする。パプリカはへたを取って1cm角に切っておく。バジルの葉は水洗いして葉のみを摘んで飾り用に1枚取っておきます。
- ②フライパンにサラダ油とにんにくを入れて香りが出るまで炒めます。（弱～中火で3分くらい）鶏ひき肉、酒を加えて、混ぜながらポロポロのそぼろ状になるまで炒めます。
- ③パプリカを加えさっと炒め、ナンブラー、オイスターソース、砂糖を加え汁気がなくなるまで炒めます。バジルの葉を2～3cmにちぎりながら加えさらにサッと炒めます。
- ④目玉焼きを作っておきます。
- ⑤皿にご飯を盛り、③を盛り付け目玉焼き、バジルの葉を添えます。



協力：JA女性部料理研究会

十勝 Tokachi Shimizu 清水

最高のぜいたく、育てています。



Tokachi Shimizu

2016年8月号

294号

知っておきたい 食品関連表示マーク

- 02. すこやかファミリー
豊郷 青井 慎一郎さんファミリー
- 03. 人間ドックのお知らせ
- 04. 知っておきたい 食品関連表示マーク
- 09. ベジタブルライフ
- 10. トピックス
- 14. クロスワード
- 15. ちょっと拝見します
- 16. 今月の職員さん
今月のメニュー



三輪車がこげるようになりました♪

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

すこやかファミリー



豊郷
あおい 青井 小春ちゃん (2歳7ヶ月)

1日に15本食べてしまうほどアスパラが大好きな小春ちゃん。ジブリ映画『風の谷のナウシカ』を観たときは、大量のオウムに1人で爆笑していたそうです。

お母さんの久里子さんに子育てについて伺ったところ「この間、小春が洋服を1人で着られず泣いていると、すぐにお姉ちゃんが手伝いにきて助けてあげる様子をみたのですが、感動しました!」と最近あったエピソードを話してくれました。

また、「3人それぞれ性格が違い、毎日ケンカをしてしまうけど、最後にはお互い『ごめんね』『いいよ』と言えるようになり、日々成長している姿をみて、子育ての喜びを感じています」と教えてくれました。

～お母さんからのメッセージ～

これからも元気一杯
一緒に牛を追いかけようね!!

おとうさん 青井 慎一郎さん
おかあさん 久里子さん
おねえちゃん(長女) 優里さん
おねえちゃん(次女) 菜子さん

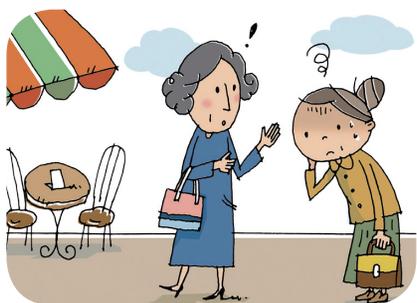
女性を取り巻く心理・社会的要因の変化が関係します。例えば、子どもの独立とか、親の介護をしなければならなくなったとか、夫が定年退職し、いつも家に居ることが多くなるとかで、妻は今まで自由に使ってきた時間と空間がなくなってしまう。そういうことで煩わしく感じてしまうのです。

女性は50歳を挟んだ約10年間を更年期といいますが、更年期にはいろいろな症状が出る場合があります。これを更年期障害といいます。

例えば、のぼせ、発汗、頭痛、肩凝り、目まいなどです。人によっては、物忘れ、不眠など、更年期とは結び付きにくい症状を訴える人もいます。

なぜこのような症状が起こるかという点、一つは、女性ホルモンの変動・低下ということがあります。女性ホルモンの一つであるエストロゲンの分泌は思春期に高まり、40歳を過ぎる頃から次第に低下し、更年期の症状が現れてくるのです。

もう一つは更年期になると、



もう一つは更年期になると、女性を取り巻く心理・社会的要因の変化が関係します。例えば、子どもの独立とか、親の介護をしなければならなくなったとか、夫が定年退職し、いつも家に居ることが多くなるとかで、妻は今まで自由に使ってきた時間と空間がなくなってしまう。そういうことで煩わしく感じてしまうのです。

つらいと感じるときは、更年期外来か、更年期の診察を専門とする婦人科を受診されるとよいでしょう。診察では問診が重要です。自覚症状やストレスの有無、人間関係や生活環境の変化などについて調べます。

さらに血液検査を行って女性ホルモンの値を調べます。その結果によって、ホルモン補充療法といって、エストロゲンを補充して症状を緩和します。

ホルモン補充療法は、5年以上継続すると副作用として「乳がん」の発病リスクが高まるといわれていますが、それより短い使用期間ならば問題はありません。

健康百科

『更年期障害との付き合い方』

佐久総合病院名誉院長 松島 松翠

【人間ドックのお知らせ】

平成28年度の人間ドック取りまとめにつきまして、各月日の枠数は下記の通りとなっておりますのでお知らせ致します。

《 男 性 》		枠数
月 日		
11月 1日 (火)		5名
11月 7日 (月)		5名
11月 8日 (火)		5名
11月10日 (木)		5名
11月14日 (月)		5名
11月15日 (火)		5名
11月22日 (火)		5名
11月24日 (木)		5名
12月 6日 (火)		5名
12月20日 (火)		5名
1月 5日 (木)		5名
1月10日 (火)		5名
1月12日 (木)		5名
2月 6日 (月)		5名
2月14日 (火)		5名
2月27日 (月)		10名
3月 7日 (火)		5名

〈 女 性 〉		枠数
月 日		
11月16日 (水)		5名
11月18日 (金)		5名
11月25日 (金)		5名
11月30日 (水)		5名
12月 2日 (金)		10名
12月 7日 (水)		12名
1月 6日 (金)		5名
1月11日 (水)		5名
1月25日 (水)		5名
2月 1日 (水)		5名
2月 3日 (金)		5名
3月 1日 (水)		5名
3月 3日 (金)		5名

※女性の12月2日はバス運行日です。

取りまとめについて・・・

FAXにて送信致しますので、申込書に必要事項をご記入の上お申し込み下さい。
希望が集中する時期はキャンセル待ちとなる場合がございます。
沢山の皆様の申し込みをお待ちしております。

●「受診日確定表」について●

受診日が確定した方へ

取りまとめ開始日の1週間後を目安に「受診日確定表」をFAX致します。
詳しい日付は取りまとめ用紙に記載致しますのでご確認ください。

担当部署：企画管理課 TEL 62-2161

これ、何のマーク？

知っておきたい 食品関連表示マーク

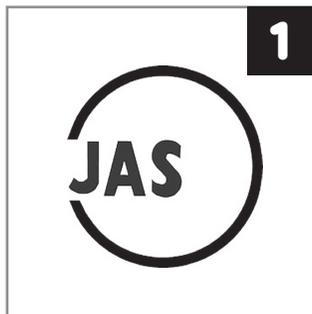
以下の10点のマークと
ASJの解説を正しく
組み合わせよう

A SQ (セーフティ&クオリティ) マーク

解説

食品衛生法登録検査機関である一般社団法人菓子・食品新素材技術センターが認証しているマーク。菓子にはJAS規格がないため、消費者が安心して菓子を選ぶときの目印として利用されるよう、1988年に同センターにより制定されました。菓子類の安全と品質保証に必要な項目について試験・検査を行い、さらに表示内容などを審査して合格した商品に付けられます。

野菜や加工品などの食べ物には、さまざまなマーク(食品表示)が付けられています。それらのマークにはいったいどのような意味があるのでしょうか。これらのマークは、消費者が商品を選ぶ際の貴重な情報です。その食品がどのようなものかを伝え、一定の基準や規格をクリアした場合に付けられます。食の安全や安心、健康を守るための思いが詰まっているマークともいえるでしょう。しかしながら、見覚えのあるマークでも正しく説明ができる人は意外と多くないのではないのでしょうか。ここでは、よく見掛ける物から、ごく限られた食品に付けられる物まで、取り混ぜて10点をご紹介します。まずは、解答を見ずにチャレンジしてみましょう。楽しみながら食品関連表示マークについて勉強しましょう。



H 冷凍食品の認定証マーク

解 説

一般社団法人日本冷凍食品協会が運営する冷凍食品認定制度に適合した工場で製造され、認定基準をクリアした冷凍食品に付けられます。冷凍食品認定制度は消費者が安心して冷凍食品を選ぶ目安として、高度な品質・衛生管理体制で商品作りを行っていることを証明するものです。2009年4月、従来の認定制度および認定基準を改定し、より安全で品質の良い冷凍食品の提供に努めています。

E 歯に信頼マーク

解 説

日本トウモロコシ協会が認定した、虫歯のことを気にせず安心して楽しめる菓자에付けられたマーク。同協会では、「食べてから30分以内に歯垢(しこう)のpHを5.7以下に低下させないもの」、つまり食べても虫歯になる危険ゾーン(pH5.5以下)にならない菓子を認定しています。Toothfriendly Internationalが指定した試験機関で、科学的根拠に基づいた厳しい試験を通過した菓者に限定されます。

B トクホ(特定保健用食品)マーク

解 説

特定保健用食品(通称トクホ)に付けられます。トクホとは、個々の製品ごとに消費者庁長官の許可を受けた、保健の効果を表示できる食品のこと。他の食品との違いは、体の生理学的機能などに影響を与える成分を含み、血圧や、血中のコレステロールを正常に保つことを助けたり、おなかの調子を整えたりするのに役立つなど、特定の保健の効果が科学的に証明されていることです。

I 飲用乳の公正マーク

解 説

飲用乳の表示に関する公正競争規約に従い、適正な表示をしている飲用乳に付けられます。全国飲用牛乳公正取引協議会の参加会員の飲用乳の種類に応じて紙容器やキャップなどに慣例的に一括表示事項として表示されます。マークの対象品目である飲用乳とは、牛乳、特別牛乳、成分調整牛乳、低脂肪牛乳、無脂肪牛乳、加工乳、乳飲料の7種類を総称したものです。必要な表示項目、表示の位置、活字の大きさ、禁止事項など、細かく規定されています。

F GIマーク

解 説

それぞれの地域で育まれた名産や名物、特産などといわれる農林水産物・食品、いわゆる「地域ブランド」を守るために2015年に地理的表示保護制度がスタートしました。この制度で認められ、登録された産品に付けられます。マークが付いた産品は、品質について国のお墨付きが与えられたことになり、価格の維持、向上にも役立ちます。海外でも日本の真正な地域ブランド産品であることがはっきりと分かります。

C 地域特産品認証マーク(Eマーク)

解 説

地域の特色ある原材料や技術によって作られた地産地消タイプの特産品に付けられ、優れた品質と信頼の証しとして表示されています。3つのEは、優れた品質(Excellent Quality)、正確な表示(Exact Expression)、地球の環境と調和(Harmony with Ecology)の英字のEを食品の「品」に図案化したもので、良い品(イイシナ)であることを表しています。各都道府県が認証基準を定め、認証しています。

J 有機JASマーク

解 説

太陽と雲と植物をイメージしたデザイン。農業や化学肥料などの化学物質に頼らず、自然界の力で生産された食品を表しており、農産物、加工食品、飼料および畜産物に付けられます。有機食品のJAS規格に適合した生産が行われていることを登録認定機関に認定された事業者のみが付けることができます。このマークがない農産物と農産物加工食品には、「有機」や「オーガニック」などの名称は表示できません。

G 認定健康食品(JHFA)マーク

解 説

JHFAとは、Japan Health Food Authorizationの略。健康食品の一つで、公益財団法人日本健康・栄養食品協会が認めている食品に付けられます。品質や製品(規格)基準に合格した場合に付けられます。規格成分のみならず一般細菌や大腸菌などを分析し、表示内容についても学識経験者による審査を経ています。

D JASマーク

解 説

英語名称は、Japanese Agricultural Standard。品質保証の規格で、一般JAS規格(日本農林規格)に適合した農・林・水・畜産物およびその加工品に付けることができます。JAS法に基づいて、農林水産大臣が種類(品目)を指定し、制定します。果実飲料、即席めん、乾麺類、しょうゆ、ソーセージ、ベーコン類ほか、2015年6月現在で62品目について201規格が定められています。

解 答

1 … D 2 … B 3 … G 4 … F 5 … C
6 … J 7 … I 8 … A 9 … E 10 … H

5

8月の運勢

ふたご座
(5/21 ~ 6/21)

全体運
するの吉

思い切って、やりたいことにトライすれば新たな発見があるはず。話題のジャンルやアイテムに注目

健康運

日々の疲労解消が大事。入浴がお勧め

幸運を呼ぶ食べ物

スタチ

旬の野菜で家族が喜ぶご飯作り

農作業や家庭菜園作りのヒント



家族みんなで読める

家の光

ステーキに使える手作り品

毎日を元気に過ごすために



子どもと一緒に読む童話

家族の話題が見つかる



連載
企画

家族の夢!
やってみよう!
をお手伝い

- 暮らしの困ったは王子におまかせ!
- 漬物日記
- 5分でいきいき 楽しいゲーム
- エコープマーク品で作る まごころ介護食
- 日本の手仕事
- いいね! プレミズ
- 今こそかみめたい協同のことは
- 世界の協同の仲間から

年6回 別冊付録付き!

毎日の生活に役立つテーマを
わかりやすく掘り下げます。



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>

かに座
(6/22~7/22)

全体運 趣味など、好きなことに時間を使いたい月です。プライベートの充実が好運の呼び水に。ガーデニングもグッド 健康運 規則正しい生活リズムを心掛ければ平穩 幸運を呼ぶ食べ物 カボチャ

8月の運勢



活躍する農業者は
みんな読んでいる！

読みどころ
1

農業・農政の動きを読み解く

農協改革やTPP情勢、FTA・EPAをめぐる動きなどについて“タイムリーにわかりやすく”伝えます。

読みどころ
2

流通・消費動向を追跡

農畜産物の流通や消費動向のトレンド、6次産業化への動きなど、最新のマーケティング動向を紹介・解説します。

読みどころ
3

JA青年組織を応援

青年組織内の“生の声”をくみ上げ、さまざまな活動の取り組みを紹介。また組織が活性化するためのヒントを提案します。



農業・地域・JAを担う リーダーのための雑誌

□定価(税込) ●普通月号606円 ●付録月号(4・11月号)668円

JAグループ(一社)家の光協会

〒162-8448 東京都新宿区市谷船河原町11

TEL. 03-3266-9039 URL <http://www.ienohikari.net>

年2回、別冊付録付き!

組織基盤強化や農業・農政の理解に役立つ別冊付録。青年組織の学習会テキストとしてご活用ください。



隔月間

家庭菜園雑誌

やさしい畑

定価:905円(税込)

春号3/3、初夏号5/2、夏号7/4、
秋号9/3、冬号11/2、春準備号1/4

育てる

初心者からベテランまで
失敗しない野菜づくりのノウハウ



食べる

育てた野菜をおいしくいただく
とっておきのレシピや保存方法



楽しむ

もっと楽しく! もっと便利に!
アイデアあふれるオススメの菜園グッズなど



自然と暮らす
豊かなライフスタイルを
提案します

好評連載

- ・手とり足とり菜園教室
- ・伝承農法に学ぶ野菜づくり
- ・畑のエジソン 有機農業塾
- ・イガさんの菜園道楽 ほか

※タイトル・内容は変更になることがあります

お申し込みはお近くのJAへ

JAグループ 家の光協会 <http://www.ienohikari.net>
〒162-8448 東京都新宿区市谷船河原町11 TEL 03-3266-9029

知って備える「認知症」

『認知症の夫の行動が不安』

公益社団法人●認知症の人と家族の会

認知症の男性／79歳、要介護1
介護者／妻、78歳、同居
相談者／妻

【事例】

主人は今年の春に脳梗塞を発症し、そのときに軽度のアルツハイマー型認知症と診断されました。日々の生活の中で物忘れがひどくなり、以前は穏やかな人でしたが、時々人が変わったようになり、私は驚いておろおろするばかりです。本人には認知症の告知はしていないのですが、今後はどのように接した方が良いでしょうか。

地域の中で旅行の計画があり、本人は参加すると言って聞かないため困っています。日常の会話はできる限り本人の意に沿った会話を心掛けています。本人も「まだ大丈夫」と言っています。日常生活は何とかできています。家から離れて他の人に迷惑を掛けないか心配です。人の流れに逆らって歩き、通行人ともめたりしたことが再三ありました。旅行先で何かトラブルを起こしたらと思うと不安で夜も眠れません。

【対応】

ご本人への告知は、主治医に相

談されるとよいと思います。信頼できる医師からですと、ご本人も納得されるのではないのでしょうか。旅行の件についても、医師に相談してやめるように勧めてもらいましょう。もし、どうしても行きたいということであれば、一緒に行かれる地域の信頼できる方に状況をお話しして、常に気を配っていただくようお願いすることでも検討されてはいかがでしょうか。まずは、最寄りの地域包括支援センターに相談して、できる限り介護保険サービスを上手に活用しながら、いろいろな人の手を借りて、地域の中で継続して暮らしていけるのが良いと思います。



ストップ！ 農作業事故

『耕耘機ハンドルの跳ね上がり対策（1）』

人間工学専門家●石川文武

最近では乗用型の機械作業が大半になっています。しかし、乗用機械では作業効率が低い中山間の狭小圃場（ほじょう）やハウス内、1行ほどの短い野菜作などでは、歩行型機械が使われており、さまざまな事故も発生しています。

耕耘（こううん）機や管理機のように車軸が一つの機械では、主クラッチのつなぎ方によっては前進発進時にはハンドルが下がります。逆に後退発進するときにはハンドルが跳ね上がります。不用意なクラッチの接続を行うと、後退発進時に巻き込まれたり、挟まれたりします。今回は巻き込まれ（2014年は6件発生）事故防止のための安全装備と事故防止対策を考えましょう。後進時のロータリー停止装置について。エンジン回転が高いまま後退発進しようとするハンドルの跳ね上がり、体が不安定となり地面の状態によっては作業者が転び、機械の



下敷きになることがあります。そのときにロータリーが回転していると転んだ上に機械が進んできて、足や腹部をロータリーに巻き込まれることがあります。そのような事故を防ぐために、「バック耕耘けん制装置」が備えられています。バックしようとするときに、ロータリーのクラッチが入っていると変速ギアがバックに入らないようになっています。ロータリーを停止位置にすればバックに入ってから後退発進が可能になり、発進時に転んでしまい巻き込まれても作業機によるダメージは小さくできます。

ハンドル回動式の場合には、ハンドルを水平方向に90度または180度回転させれば、けん制装置が解除され作業することも可能です。さらに、ロータリーカバーが装備されています。これは土の飛散を抑えるだけでなく、足先がカバーに触れるだけで危険ですよ、という意味も含まれています。どちらも事故の可能性を小さくするための装備です。点検や整備に不都合だから取り外してしまおう、なんて考えてはいけません。



ゴーヤ

独特の苦味成分が夏バテ予防の味方

イラスト：小林裕美子

ゴーヤ(ゴーヤー)のプロフィール

- 【分類】ウリ科
- 【原産地】東インド、熱帯アジア
- 【和名】苦瓜(うり)、ツルレイシ
- 【おいしい時期(旬)】7~9月
- 【主な栄養成分】モモルデシン、ビタミンC、カロテン、カリウム

見分け方

- イボが密で 堅いもの
- ズッシリとした重さがある
- ハリ・ツヤがある
- 鮮やかな緑色



苦味のもと
モモルデシン
胃液の分泌を促す
食欲増進
肝機能を高める

ビタミンC
加熱しても
壊れにくい
特性をもつ

カロテン
免疫力を高める

保存方法

暑い環境下で育つ野菜なので冷やし過ぎに注意



直接冷気が当たらないように新聞紙で包んで冷蔵庫の野菜室で保存してね

使い切れない場合は、傷みやすいワタ、種を取り除きラップに包んで冷蔵庫へ



乾燥させて干し野菜に スライスして冷凍

楽しみ方

ゴーヤは緑色の未熟果を食用とするもの。完熟させると色が変化するよ!



カラフルゴーヤに変身!

ひと夏でグングン成長するよ! 日よけとしても大活躍!



ゴーヤのグリーンカーテン

下処理の方法

苦いの苦手 どうやったらか苦味が和らぐ?

苦味は水溶性なので 水にさらす 塩でもお

熱湯を掛ける 下ゆでをする

苦味の強いワタ部分を しっかりそぎ取ってあげる 油で調理する

食べ方

豆腐 卵 豚肉 油

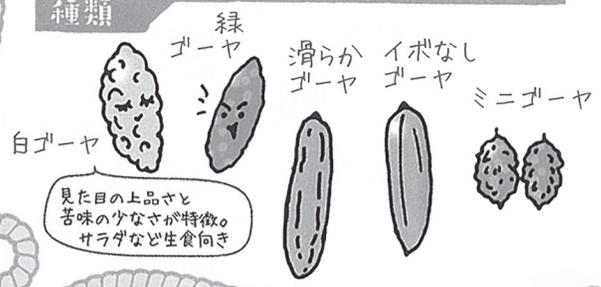


他の食材との組み合わせで夏バテ予防効果がアップ! まさにゴーヤチャンプルは、理にかなったメニューだね

カロテンの吸収率を高める油脂類や元気な体をつくるタンパク質との相性は抜群! ビタミンB1が豊富な豚肉と取ると疲労回復により効果的

個性ある味あいだけどどんな料理にも気軽に使えるよ!

種類



見た目の上品さと苦味の少なさが特徴のサラダなど生食向き



様々な料理で同じゴーヤを楽しもう♪

JAそよかせの会

せせらぎ荘へ視察研修



説明を聞く会員

7月5日、JAそよかせの会（山本京子会長）は視察研修を行い、8名（会員7名、一般参加者1名）が参加しました。今年も昨年同様に一般の方も募つての視察研修となり、町内の特別養護老人ホームせせらぎ荘、地域密着型せせらぎ荘、せせらぎハウスを視察しました。

は町内・町外の方の入居が可能で、地域密着型せせらぎ荘は清水町の方のみ入居可能、せせらぎハウスは清水町の方が入居可能のグループホームです。

施設内を見学した後は、質問の時間を設けて頂き、会員からの「職員は何名いるのですか？」

「認知症と体が不自由な方どちらが多いですか？」 「今、何人の方が入所待ちされているのですか？」との質問にも丁寧に説明していただき、「業者は、もちろん設計に関わっていますが、職員も手すりの高さを決めたりと設計にかかりました」との話には会員は「そうだよね」「現場の人じゃないとわからないよね」と納得されていました。

1時間程で研修を終了し、昼食は「森のレストラン 森歩2い（シンフォニー）」でランチをいただき視察研修は終了しました。



JA女性部

日帰り研修旅行
国産米100%使用！
岩塚製菓(株)千歳工場を見学！



担当者の河部さんから説明を受けました

JA女性部（表 由美子 部長）は、7月6日に日帰り研修旅行を行い、同部員24名が参加しました。研修旅行の初めに表部長が、「今日は、農作業でお忙しい中、日帰り研修旅行にご参加いただきありがとうございます。女性部は、次年度からの個人加入へ向けて準備を進めているところですが、これまで通り各支部との関係も大切にしていきたいと考えています。部員の皆様には引き続き、ご協力をお願い致します。今日は、短い時間ですが楽しみましょう。」と挨拶。バスは、今回の研修旅行の目玉でもある『岩塚製菓(株)千歳工場』へ向きます。

目的地に到着し、バスを降りると辺りはカレーの良い香りが：「良い匂いがするね！」「どんな商品を製造しているのか楽しみだね！」と話しながら工場の中へ。初めに岩塚製菓で製造している『黒豆せんべい』と『味しらべ』



これはどのせんべいになるのかな？



充実した1日になりました

を1人1枚ずついただき、担当者の河部さんの説明を受けます。岩塚製菓のこだわりは、せんべいの原料に『国産米を100%使用している』ことで、せんべい業界では第3位に位置しているそうです。ちなみに、岩塚製菓の人気TOP3商品は、黒豆せんべい（発売17年目）・味しらべ（発売37年目）・えびカリ（発売10年

目)とのこと。また、商品に『岩塚製菓』の名前は記載されていませんが、株式会社YOSHIMIの『札幌カリーせんべいカリカリまだある?』の製造もしているとのことでした。

その後、揚げる前の黒豆せんべいや味しらべなどを手で触り、「固いし真つ白だね!」「これは揚げたらどの商品になるのかな?」とみなさん興味津々の様子。説明後は、本来であれば3日間かかる『黒豆せんべい』と『ぬれおかき』の製造工程を15分程でまとめたビデオで鑑賞し、実際に焼・味付される様子を千歳工場の窓から見学しました。

最後に、『札幌カリーせんべいカリカリまだある?エビ』を特別に販売していただき、みなさん大量に購入。とても満足そうな様子が伺えました。

工場見学後は、お楽しみ品の三井アウトレットパークへ。昼食とお買い物をおもいに楽しみ、日帰り研修旅行を終えました。



チーズやバターを試食しました

**JA女性部
フレッシュユミズ部会**

夏期日帰り研修旅行
十勝野フロマーヂュと
ふわふわ畑を視察

JA女性部フレッシュユミズ部会（山本 奈央 会長）は、7月12日に夏期日帰り研修旅行を行い、同会員13名が参加しました。

研修旅行の初めに山本会長より、



いろいろな種類をいただきました

「夏期日帰り研修旅行にご参加いただき、ありがとうございます。今回の研修旅行でフレッシュユミズ部会、また明日から農作業や子育てなどを頑張れるよう、今日は1日楽しみましょう」と挨拶がありました。

最初の視察先である、『十勝野フロマーヂュ』では、赤部 紀夫 代表取締役会長より、会社設立までの経緯や乳製品が出来上がるまでの様子をビデオでみながら説明を受けました。

十勝野フロマーヂュでは、乳質



『十勝野フロマージュ』にて記念撮影

の良い1軒の牧場の牛乳のみを使用し、加工品の製造を行っているとのことで、チーズやバター・アイスなどの他に、チーズを製造する過程で得られる『ホエイ』を使用した『ドレッシング』やバターを製造する過程で得られる『バターミルク』を使用した『ソース』などの商品も生産し、販売しているとのことでした。

その後、十勝野フロマージュの商品、『田楽みそ漬けカマンベール』・『ブリ・ド・トカチ』・『十勝野バター』・『なかさつな

いカマンベール』・『クリームチーズ』を試食。試食中は、「これおいしい！」「これを家に買って帰ろうかな？」との声が聞こえ、みなさんとても満足そうでした。

チーズを購入し、次の視察先兼昼食場所である『ふわふわ畑』へ。初めに、マ、の「E」代表取締役 梶 宗徳さんから、就農するまでの経緯やお子さんのお話、マ、S FARMでの取り組みなど、様々なお話をいただきました。

特に、過去の経験から、梶さんは『加工品を作り、販売したい』という想いがあり、奥さんは『幸せや心地良さを感じるカフェをオープンしたい』という想いがあった。とのことのお話には、みなさん驚かれています。

最後に梶さんが「消費者は農家のお話を聞きたいが聞く機会がない。なので、農家は情報を発信することが大切。」と話され、お楽しみみのランチタイムをとることに。マ、S FARMで生産されている、小麦・大豆・玉ねぎなどをふんだんに使用した、ピザやワッフル、パスタなどの料理をいただきます。食事中は、お互いの料理を少しずつシェアする会員同士の姿も見られ「どの料理もおいしいね！」と

いカマンベール』・『クリームチーズ』を試食。試食中は、「これおいしい！」「これを家に買って帰ろうかな？」との声が聞こえ、みなさんとても満足そうでした。

チーズを購入し、次の視察先兼昼食場所である『ふわふわ畑』へ。初めに、マ、の「E」代表取締役 梶 宗徳さんから、就農するまでの経緯やお子さんのお話、マ、S FARMでの取り組みなど、様々なお話をいただきました。

特に、過去の経験から、梶さんは『加工品を作り、販売したい』という想いがあり、奥さんは『幸せや心地良さを感じるカフェをオープンしたい』という想いがあった。とのことのお話には、みなさん驚かれています。

最後に梶さんが「消費者は農家のお話を聞きたいが聞く機会がない。なので、農家は情報を発信することが大切。」と話され、お楽しみみのランチタイムをとることに。マ、S FARMで生産されている、小麦・大豆・玉ねぎなどをふんだんに使用した、ピザやワッフル、パスタなどの料理をいただきます。食事中は、お互いの料理を少しずつシェアする会員同士の姿も見られ「どの料理もおいしいね！」と



会員同士でいろんな料理をシェアして美味しくいただきました♪



『ふわふわ畑』にて記念撮影

話す様子が伺えました。料理を完食後、全員で集合写真を撮り、『ふわふわ畑』での視察を終えました。

帰りのバスの中では、「今日は、貴重なお話をたくさん聞くことができ良かった！」「梶さんのお話はもっと聞きたかった！」と話す会員の姿がみられ、夏期日帰り研修旅行は会員にとって実りのあるものとなったようです。

第60回清水町ホルスタイン共進会

グラントチャンピオンに(有)田中牧場さん所有牛
ジュニアチャンピオンに高橋喜一さん所有牛輝く



チャンピオン牛との記念撮影

第60回清水町ホルスタイン共進会(清水町・JA十勝清水町主催)が、7月16日、清水町畜産研修センターで開かれ、日頃の改良の成果を競い合いました。
丹精込めて育てられた36頭が出陳され、審査員には広尾町の山本

勝己氏があたり慎重に審査を進めました。

その結果、中熊牛1の(有)田中牧場さん所有のTMF ナデイルアツト アンナ エコー号がグラントチャンピオンに、人舞5の高橋喜一さん所有のセジス ビュー

ティ G ウイン マウイ 2 ET号がジュニアチャンピオンに輝きました。

また、上清水1の大久保大輔さん所有のOK エアレイド ライオネル号がリザーブチャンピオンに、中熊牛1の(有)田中牧場さん所有のTMF ウオーカーコール スパーク セスナ号がリザーブジュニアチャンピオンに輝きました。

乳牛の順位を当てるジャッジングコンテストでは、会場に来た観客と参加者全員が審査員となり、4頭の乳牛を審査し正解者には景品が贈られ

ました。

午後からは、焼肉を囲んでのフィールドパーティーが開かれ、交流を深めました。
各部門の1等入賞牛は次の通りです。

▽第1部(10カ月未満)セジス ビューティ G ウイン マウイ 2 ET(人舞5・高橋喜一さん)

▽第2部(10カ月以上12カ月未満)セジス ビューティ シド

マウイ(人舞5・高橋喜一さん)

▽第3部(12カ月以上15カ月未満)TMF グリーンマウイ チップ ルイ ブリアント(中熊牛1・(有)田中牧場さん)

▽第4部(15カ月以上18カ月未満)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(18カ月以上21カ月未満)ウエンデイヒース クライム スキー ブライトマン(石山・小坂洋平さん)

▽第6部(21カ月以上30カ月未満)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)

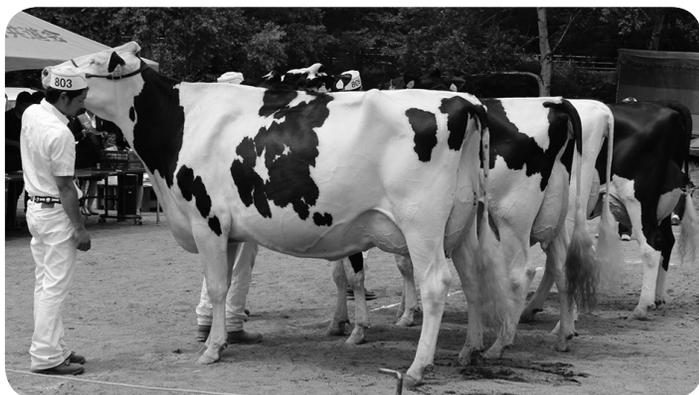
▽第7部(経産36カ月未満)エクシード PS プリテイ ローズ

(中熊牛1・(有)田中牧場さん)

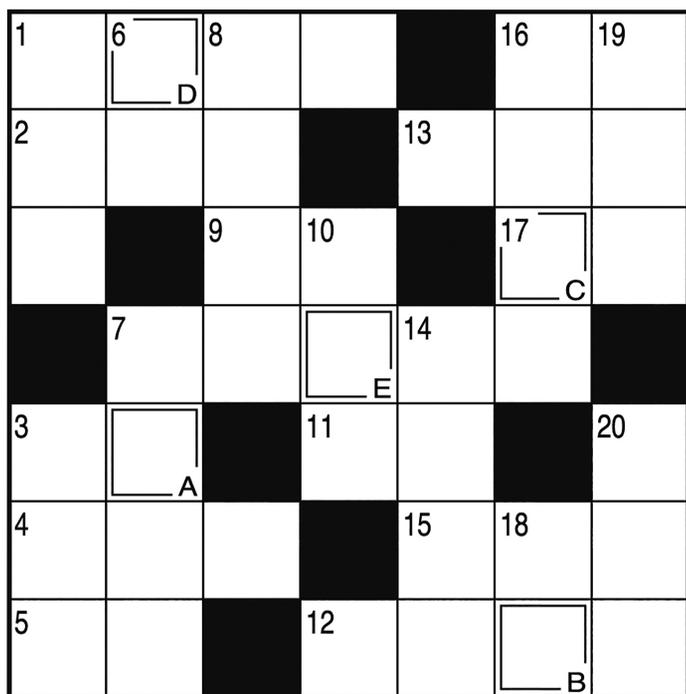
▽第8部(経産36カ月〜48カ月未満)TMF ナデイル アツト アンナ エコー(中熊牛1・(有)田中牧場さん)

▽第9部(経産4歳以上〜5歳未満)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10部(5歳以上)OK エアレイド ライオネル(上清水1・大久保大輔さん)



会場の様子



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8月31日)

7月号 (No.293) の答え

A B C D E

ウナジユウ

1	タ	6	ナ	9	バ	タ	16	ウ	18	タ
2	バ	ン	ド				14	イ	デ	ン
	コ			10	ミ	12	シ	ン		ス
		7	サ	ン		ジ		ゲ	ン	
3	ナ			11	ト	ミン			19	カ
4	メ	8	ロ	ン			15	マ	17	ツ
5	コ		ウ			13	ヒ	メ		ユ
										リ

→ ヨコのカギ

- ① 軒先でチリンと涼しげな音を立てます
- ② 小倉あんの材料になる豆
- ③ 暑い日にはたくさんかきます
- ④ イワシやウナギなどの稚魚。——干し
- ⑤ 錠前の穴に差し込みます
- ⑦ ——制と比例代表制で行われる参院選
- ⑨ ——をかけて作物を育てる
- ⑪ セーラー服に付いているものは大きめ
- ⑫ 小さな金属球をはじく大人向け遊戯
- ⑬ トート、ポストン、ハンドといえは
- ⑮ 天気予報では午前0時から午前3時ごろのこと
- ⑯ 針穴に通す物
- ⑰ アマではありません

↓ タテのカギ

- ① 一抹の——がよぎった
- ③ 曲芸の上手な海獣
- ⑥ 鳴門海峡には大きなものができます
- ⑦ 小川の——が聞こえる森
- ⑧ 支点、——、作用点
- ⑩ 釣りでは「こませ」ともいいます
- ⑭ 家に真っすぐ帰らずに……
- ⑯ お茶やたばこをのんで一休み
- ⑱ 剣道で頭に着ける防具
- ⑲ ヘビが巻くもの
- ⑳ 富士五湖で2番目に小さな湖

7月号 (No.293) あたまの体操当選者発表

当選者は 神居 1 新田 敦子さん 下佐幌 1 堀口 鈴子さん
 熊牛更生 植野 良介さん 羽帯 佐藤 きよ子さん
 東郷愛 石原 めいさん

おめでとうございます。



みんなで集合写真を撮りました



仔牛にミルクをあげます

7月8日(金)、JA青年部(野々村拓部長)は、子ども農業体験事業今年度1回目の活動となります『牧場体験』を清水小学校3年生(56名)を対象に中美蔓の藤本牧場にて行い、青年部員12名が参加しました。

始めに、野々村部長・牧場主の藤本さんから挨拶と体験での注意点の説明がありました。

体験内容としては、児童を4班に分けて「仔牛とのふれあい」「牛乳の行方」「機械試乗」「酪農の仕事」の4項目の体験と、牛のスケッチ、バターづくりを行いました。

仔牛とのふれあいでは、ミルクを飲ませる際になかなか仔牛が哺乳口を離してくれず苦労している様子でした。



説明を真剣に聞いていました

牛乳の行方では、パーラーからバルクまでの牛乳の流れを説明しました。機械試乗では、機械の説明と試乗を行い、普段乗ることのない大きい機械に乗ることができ興奮していました。牛のスケッチでは、牛舎内の牛を細かに上手に描いていました。最後のバターづくりでは、牛乳と生クリームが入った容器を一生懸命振って、出来たバターをクラッカーにつけて食べました。子ども達は牛乳からバターが出来ることに驚いており、「おいしい」「もっと食べたい」などの声が上がっていました。

最後に、参加部員と子ども達全員で集合写真を撮り、子ども達は満足した様子でバスに乗り学校へ戻りました。



大きい機械に大興奮でした

ちょっと
拝見しまあ

JA青年部 子ども農業体験
「牧場体験」～清水小学校