

今月の職員さん



たかぎ てつ 職員
高木 哲 職員

最近の出来事

『高校の同級生の結婚式で
東京へ行ったこと』

◆所属部署・担当業務

金融部 共済課

◆趣味・特技

ボウリング・スノーボード

◆自分はこの人です！

スポーツをすることが大好きです。
頭が良くなりたいと切実に思っています。

◆上司からの一言（長井課長より）

仕事の中には、多くの難題が待ち受けていますが、野球と同じでウソのない直球勝負で一つ一つの仕事にあたってください。

共済業務を通じて、JAの顔になれることを期待しています。

一球入魂!! ガンバレ高木

来月の職員さんは ^{たかはし りょう}高橋 諒 職員です。

今月のメニュー

たこ揚げポテト

主な材料（2～4人分）

- ・じゃがいも…中2個（300g）
- ・塩…少々
- ・片栗粉…大さじ2

- A
- ・きざみ海苔…適量
 - ・かつお節…3g
 - ・紅しょうが…大さじ1/2

- ・ゆでたこ…70g
- ・片栗粉…大さじ3
- ・揚げ油…適量
- ・お好み焼きソース
- ・花かつお

作り方

- ①じゃがいもは柔らかくゆで熱いうちにつぶし、塩・片栗粉を混ぜておく。弱火にかけて、モチモチする程度まで、マッシャーなどでつくように混ぜます。
- ②たこは1cm角に切ります。①が熱いうちにAを混ぜ、12等分にします。たこを芯にして丸め、片栗粉をまぶします。



協力：JA女性部料理研究会

- ③揚げ油を中温（170℃）に熱し、からりと揚げます。
- ④揚げたてにソースをかけ、花かつおのをせます。

十勝 清水

Tokachi Shimizu

最高のぜいたく、育てています。



Tokachi Shimizu

2016年11月号

297号

はじめよう！ウォーキングで健康づくり

- 02. すこやかファミリー
人舞3 名須川 克彦さんファミリー
- 04. 芽室自動車学校からの重要なお知らせ
- 06. はじめよう！ウォーキングで健康づくり
- 10. JAグループ通信
- 11. ベジタブルライフ
- 12. 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



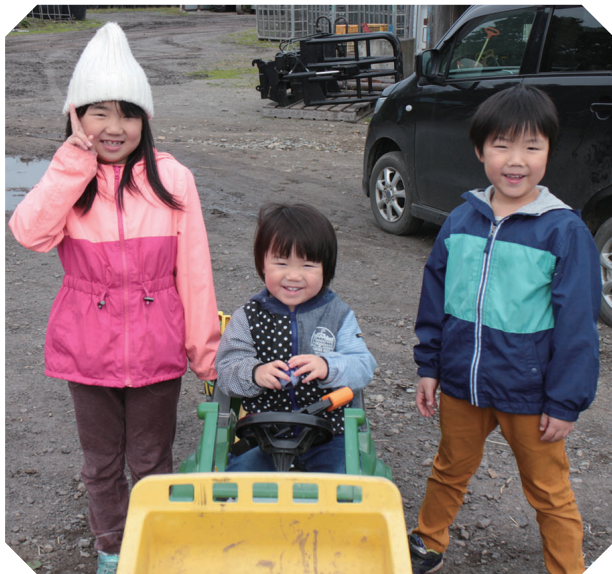
仮面ライダーが大好き！

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

すこやかファミリー



人舞3
なすかわ ひろむ
名須川 紘夢くん (2歳10ヶ月)

ひとり言をつぶやきながらおもちゃのトラクターで遊んだり、仮面ライダーのマネをするのがマイブームの紘夢くん。最近トイレで用を足せるようになったそうです。

お母さんの真里恵さんにお話を伺ったところ「お兄ちゃんのマネなのが保育所の荷物を兄が持つと『ひろむが持つからいい!』と何だか怒っているときがありました(笑)」と最近あった出来事を楽しそうに話してくれました。

また、「お姉ちゃんがとても面倒をみてくれて、トイレにも連れて行ってくれるので助かっています!(紘夢くんの)口が達者になってきたけれど、それも成長の1つだと思うので、少しは目をつぶろうかと思います(笑)」と教えてくれました。

～お母さんからのメッセージ～

歌がとっても上手なヒロム氏!
たかとおそぶといつもおぐ泣くのは
ヒロムだけ!! これから強くなつて
いくのを楽しみにしていますぞ!!
仲良くあそぼうね! 笑

おとうさん 名須川 克彦さん
おかあさん 真里恵さん
おねえちゃん 佳子さん
おにいちゃん 誉大さん
おじいちゃん 誓詞さん
おばあちゃん 信子さん

健康百科

『子どもの誤嚥・誤飲』

佐久総合病院名誉院長 松島 松翠

「誤嚥(ごえん)」と「誤飲(ごいん)」は、言葉の響きは似ているけれども、その内容はまったく違います。

「誤嚥」とは、通常なら食道へ送り込まれるはずの食物や唾液などが何らかの理由で誤って咽頭、気管に入ってしまう状態をいいます。これが原因で起こる病気に「誤嚥性肺炎」があります。

もう一方の「誤飲」は、食物以外の物(特に体に有害な物)を誤ってのみ込んでしまうことです。誤飲に多い物としては、硬貨、待ち針、プラスチックの小物、ピンなど、たばこ(特に吸い殻)、瀬戸物製品、金属類(針、くぎなど)、小型電池、洗剤などがあります。2、3歳までの子どもがいる家庭では、こういった誤飲されやすい物は机上や床上に置かないことが大事です。

鋭い縁がない硬貨などは、待つていれば数日のうちに便と一緒に排出されることもあります。食道の途中に引っ掛かっているときは食道の壁に穴が開くことがあるので、早めに取り出さなければなりません。

子どもの傷害予防の第一人者、山中龍宏医師の、食べ物による誤飲誤

嚥窒息の予防方法を紹介します。

まず3歳になるまでは、乾いた豆類や乾いた豆類が入っているチョコレートは食べさせません。食事中に子どもの肩をたたいたり、大声で呼んだり、びっくりさせたりしない。薄い小片になる食べ物は禁物。生のニンジン、セロリ、リンゴなどは、つぶしてから与える。ソーセージやフランクフルトは小さく切り、ソーセージの外皮は剥くか、輪切りにするのではなく、縦に割いてから切ります。プチトマトなど球形の場合には2つないし4つに切ります。

家庭での注意事項として、寝た姿勢で食べたり、歩きながら、遊びながらの「ながら食べ」は絶対しないこと。車や電車、飛行機の中では、豆類は食べさせないこと。急停車や揺れが誤飲を招くことがあります。





『農協法公布記念日にあたって』
〜平成28年11月19日〜

北海道農業協同組合中央会
会長 飛田 稔 章

昭和22年11月19日に農業協同組合法（農協法）が制定され、今年で69年を迎えました。

戦後の食糧不足の混乱期に、農業者の協同組織の発達を通じ、「農業生産力の増進」と「農業者の経済的社会的地位の向上」を図り、国民経済の発展に寄与することを目的として、農協法が制定され、農協が設立されました。

農協は「農業者による農業者のための組織」であり、協同組合原則に掲げる「自主・自立」「民主的運営」の基本に立ち、相互扶助の精神のもと、幾多の困難な状況を乗り越え、組合員の皆様の営農と生活の安定並びにより良い地域社会の実現を目指し、総合事業を展開しながら今日に至っております。

言うまでもなく、農協法は農協の組織・事業を運営する基本法として極めて重要な役割を担っておりますが、農協法公布記念日を契機に、組合員・役員の皆様に改めて協同組合の原点に立ち返り、その意義と役割についての共通意識を深めたいと考えます。

まず、協同組合の経済的意義ですが、新自由主義経済の考え方が浸透していく中、東京大学大学院の鈴木宣弘教授が指摘された「今だけ、金だけ、自分だけ」という傾向が最近強まってきたように思われます。

このような自分一人の利益を追求するところに協同の目的はありませんが、では協同組合の中に個人の立場、自分一人の利益はないかといえば、決してそのようなことはなく、皆の利益、協同の利益のために尽くすことが、自分の利益に還ってくる、これが協同活動の経済原理であります。

つまり協同活動に参画することで、組合員であれば等しく協同の利益に預かることができ、他人を押しつけてでも自分だけの特別な利益を得ようとするような理不尽な欲望は協同組合は満たしてくれないということです。協同組合は私欲を満たす組織ではありません。自分だけの利益指向という非協同の新自由主義経済には、一面自分だけの不利や損害はあり得るのですが、協同組合にはそのようなリスクを回避あ

るいは分担できる安全保障機能のあることを再認識すべきと考えます。

つぎに協同組合の社会的意義としては、協同の力で共存同栄の理想社会を築き上げて行くところにあります。社会が悪い、経済の仕組みが悪いと嘆くだけでは通用しない組織です。むしろ私たちの協同活動で、その悪い社会や経済の仕組みを改良して行くのだ、という理想感、責任感に燃えて、『万人は一人のために一人は万人のため』全力を尽くして行くのでなければならぬと考えます。

つまり、協同組合の目指すところは、安全かつ平和な公正社会の実現です。しかし、そのような理想を実現するには、協同の利益とその公平な分配に満足する心の改革が伴わなければなりません。協同組合学習とはそうした心の改革をするための研鑽と修業することに外ならないのです。

組合員の皆様には日常の営農と生活の協同活動および協同組合学習を通じて、協同組合の経済的社会的意義と組合員の役割について今一度熟考して頂ければ有難いと思います。協同組合の組合員であることに誇りと自負が持てる組合員でありたいものです。

役員員の皆様は、協同組合運動の率先垂範者として、誰よりもJAの運営原則である協同組合理念について正しい理解と深い洞察がなければならぬ

と考えます。

協同組合を深く理解する近道は、農協の歴史を知ることです。農協には先人が編纂して頂いた記念誌があると思います。入植の歴史、冷災害との格闘の歴史、経営危機あるいは成功、目覚ましい成果等、現代の私たちが知ることができない史実が記述されております。そのような危機等を先人はどのようにして乗り越えて来たのか、我が農協の歴史が全て教えてくれます。

役員員の皆様には何よりもまず歴史を学ぶことの重要性を認識して頂き、協同組合の価値を伝える語り部となって頂きたいと思えます。

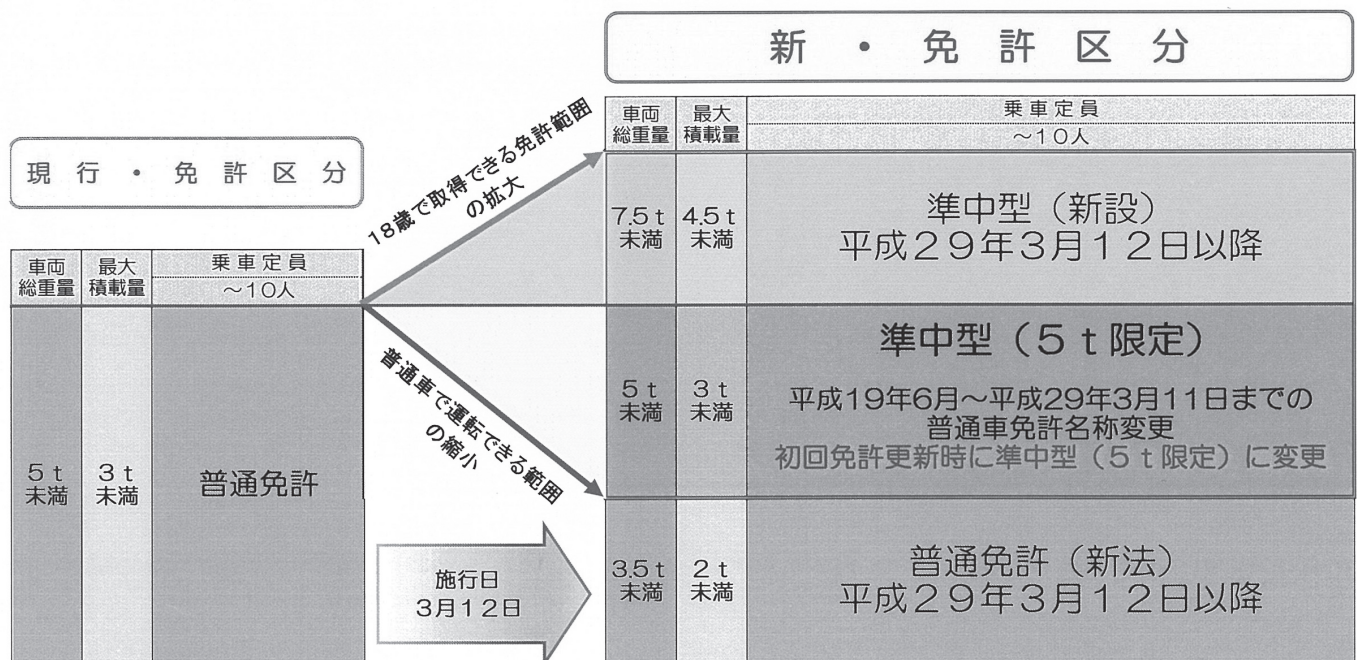
新自由主義経済への対抗軸としての協同組合の価値を広く道民に発信し続け、理解と共感を得ることが、永年に亘り先人が築き上げた地域農業並びに協同組合の基盤をさらに発展させ、後世にしっかりと引き継がれ、持続可能な農業へと繋がるものと確信しております。

最後になりますが、未曾有の台風被害を被り、復旧は始まったばかりであります。今後とも、JAグループ北海道は、組合員の皆様は夢と希望を持って営農と生活が続けられる環境を整えること、地域農業と農協の発展に全力でサポートすることをお誓い申し上げます。農協法公布記念日にあたってのメッセージと致します。

芽室自動車学校からの重要なお知らせ

平成29年3月12日から改正道路交通法が施行 準中型自動車・準中型免許が新設！！

普通自動車・中型自動車・大型自動車に加えて、車両総重量3.5トン以上7.5トン未満等の自動車が「準中型自動車」となり「準中型免許」が新設されます。受験資格は、普通免許と同じ18歳以上で普通免許を受けていなくても取得可能です。



注意
次回更新時まで、免許証の表記は3月11日以前に取得された方も、3月12日以降に取得された方も「普通」と表記されます。よって3月12日を境に乗車できる車両の範囲が制限されていますので、同じ免許表記でも新免許区分の乗車範囲を超えた車両を運転すると無免許運転となります。

←次のページにはもっと詳しく！！

もっと詳しく!!

◆ 3月11日まで免許を取得された方

現行・免許区分

車両総重量・・・5t未満
最大積載量・・・3t未満
乗車定員・・・10人以下



次回免許更新時
免許表記名変更
表記：準中型 (5t限定)

今後の取得免許の教習時限数

中型免許・・・11時限
(20歳以上、運転経験2年以上)

大型免許・・・26時限
(21歳以上、運転経験3年以上)

◆ 3月12日以降に普通免許を取得された方

新・免許区分

車両総重量・・・3.5t未満
最大積載量・・・2t未満
乗車定員・・・10人以下



次回免許更新時
表記名変更なし
表記：普通

今後の取得免許の教習時限数

中型免許・・・15時限
(20歳以上、運転経験2年以上)

大型免許・・・30時限
(21歳以上、運転経験3年以上)

◆ 3月12日以降に準中型免許を取得される方 (18歳から取得可能)

準中型免許

車両総重量・・・7.5t未満
最大積載量・・・4.5t未満
乗車定員・・・10人以下



● 教習時限数 (所持免許)

免許なし・・・41時限

普通免許・・・13時限

● 限定解除 教習時限数 (所持免許)

5トン限定準中型(MT)・・・4時限

準中型免許取得後

中型免許・・・9時限
(20歳以上、運転経験2年以上)

大型免許・・・23時限
(21歳以上、運転経験3年以上)

※今後の取得免許(大型・中型)の教習料金についても変更予定です。
詳しくは、芽室自動車学校(TEL 0155-62-2226)迄
お気軽に連絡ください!

はじめよう!

ウォーキングで

健康づくり



ウォーキング案内人



小谷 好美さん

NPO東京都ウォーキング協会副会長。ウォーキングアドバイザー。ウォーキングのすがすがしさ、解放感を多くの方に味わってもらいたいと、同協会のウォーキング教室の他、企業や団体などでもウォーキング指導で活躍。

取材協力：NPO東京都ウォーキング協会
<http://www.tokyowalking.org/>

日常生活に運動習慣を取り入れることは、健康維持や体力づくりをはじめさまざまな効果があることは周知の通り。血行を良くし、肩凝りや腰痛を取り除いて疲労回復を促進、生活習慣病の予防や改善、さらには認知症予防にも役立つといわれています。何より気持ち明るく強くなります。一番のお勧めが手軽にできるウォーキング。いつでもどこでも思っただけに始められるのは大きな魅力です。ただし、「ただ漫然と歩く」のではなく、「運動として意識して歩く」ウォーキングであることがポイント。正しいウォーキング方法を身に付けて、やればやるほど健康と美しさが増していく、そんな楽しみを味わいませんか。

✓ 歩く姿勢チェック

- 首が前に出る
- 肩が前に出る
- 肩が落ちる
- 腕がしっかり振れていない
- 爪先が上がらない
- かかと着地後すぐに足裏が地面に付く

STEP1
始める前に

キーワードは
姿勢と歩幅

いくら長い時間歩いても、スピードを上げて歩いても、間違った姿勢ではけがや故障の原因になってしまいます。快適なウォーキングとは、自分の状態を知り、正しい姿勢を身に付けることから始まります。普段の歩く姿勢がどうなっているかご存じですか。次の項目に心当たりがあるかどうかチェックしてみましょ。これらは改善すべき項目です。

ウォーキング 4つの基本

① 姿勢

理想的な姿勢を覚えるコツがあります。ストレッチも兼ねますので、ウォーキングの前に行うのがお勧めです。

まず両足のかかとをそろえて立ち、両腕を伸ばして真横に開きます。胸を張り、腕の付け根が肩より後ろにくるのがポイント。

そのまま両腕を上げて、頭上で両指を絡めて手のひらを空に向け、かかとも上げて全身をぐーんと伸ばします。

両腕をゆつくりと両脇に下げ、最後にかかとをそとと地面に下ろします。この姿勢が歩くときの基本姿勢です。



② 腕の振り

腕振りは大切ですが、気が緩むと肘から下の力が抜けてしっかりと振ることができません。肘はゆったり伸ばし、指先ま

で軽く意識して振ります。このとき、後ろに引くことがポイントです。肩を上下左右に揺らさず、肩甲骨を柔らかく動かすような気持ちで振りましょ。手は軽く握った状態で振るとやりやすいかもしれません。



③ かかと着地

着地はかかとから。このとき、爪先がしっかりと上がっていることを意識しましょう。注意したいのは膝。膝を伸ばした状態でかかとから着地したら、すぐに体重移動しながら軸足の真上に乗ります。このとき、足の裏が全部地面に付いた状態です。そのまま体重を爪先に移動させます。体重が左右にぶれないよう、足首がしっかりと固定していることも意識しましょう。



④ 後ろ足の蹴り

後ろ足の蹴りは、③の前足のかかと着地とつながった動きです。体重が爪先に移動したら、角度をつけたまま、後ろに蹴ります。蹴るときは、蹴り上げるのではなく、足指を広げて足底を丸く使って地面を押すようなイメージです。蹴ることで歩幅を伸ばすことができます。大きめの歩幅を意識すると運動効果もアップします。

STEP 2

続けよう

キーワードは
**無理せず
楽しむ**

続けられれば続けるほど、始めるのが早ければ早いほど、筋力低下を防ぎ、アンチエイジングにも効果的です。何歳になっても若々しくありたいもの。それには、無理なく自分のペースで続けられることが肝心です。

「記録を付ける」

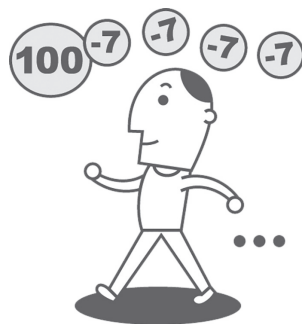
例えば地球一周を目指すなど、累計でどれだけ歩いたかの記録を付けてみませんか。寺社、有名人の墓地巡りなど、テーマを持ってウォーキングにメリハリをつけるのもお勧めです。距離やルートを記録するスマートフォンのアプリなどもありますので、お気に入りのコースをいくつか用意して、気分でも選ぶのも良いですよ。

膝を痛めない歩き方

歩くときに膝が曲がっていると膝を痛める原因になります。膝を伸ばして歩くことを心掛けましょう。運動不足による筋力低下やO（オー）脚で、膝の負担が蓄積しているケースもあります。痛みが続く場合は勝手な判断をせず、専門家に診てもらいましょう。

脳トレにもなる歩き方

ウォーキング4つの基本を歩きながら確認する、100から7を引き続ける計算をするなど、歩きながら脳を程よく刺激しましょう。歩幅を広げ、かかとと爪先で立つ時間を長くすることで、意図的に不安定な体勢をつくることも脳の活性化に役立つといわれています。横断歩道の白い部分だけを歩く。これだけでも十分脳トレになりそうです。



「毎日やらなく」

とかく「〜ねばならない」に陥りがち。1週間のうち5日歩いて、間2日は休む、あるいは雨の日は歩かないなど、「毎日やらなければならぬ」のわなに注意しましょう。休むことに罪悪感があつたり、自分を縛らないためにも、最初から毎日はやらないと決めてしまうのも方法です。

「ご褒美をあげる」

記録を達成したらケーキを食べる、今日は頑張ったからビールを飲む、など歩いた後のご褒美を自分にあげることも悪くありません。要は自分が楽しく続けられるかどうかです。続けることで筋力が付いて体力が向上し、普段からの姿勢も良くなり、気持ちも前向きになり、シエイブアップにもなるというように良いスパイラルが広がってきます。



準備

◎ シューズ

装備で一番大切なのがウォーキングシューズです。歩く距離や環境（里山なのか舗装道路なのかなど）など用途に合った物を選びましょう。安いからと価格で選ぶのはけがのもとです。分らないところがあれば専門店のスタッフに相談するといいでしょ。また、シューズは一生モノではありません。使い方もよりますが、1年半〜2年を目安に、靴底がすり減ったら履き換えましょう。

◎ 靴下・ウエア

靴下もウエアも身に付ける装備は綿素材は避けましょう。ウエアは登山用やランニング用でも構いませんが、速乾性のある物がベターです。見落としがちなのが靴下。綿だと汗などで湿りが寄り、まめなど足裏トラブルの原因になりやすいので要注意。できれば指先だけでも本指ソックスを使うことをお勧めします。

ウォーキング

Q&A

Q1 ウォーキングアップ、クールダウンは必要？

必要です。特にクールダウンは大切。体がまだ温まっているうちに、ふくらはぎを中心にストレッチしましょう。これが疲労物質をためないポイントです。5分程度行うだけで、翌日の疲れ具合が驚くほど変わります。

Q2 ウォーキングはいつやるといい？

早朝、昼間、夕方〜夜など時間帯はいろいろですが、どの時間帯でも構いません。ご自身のライフスタイルに合わせて、無理のない時間帯を選ぶことが大切。毎回同じ時間帯にする必要はありません。臨機応変に。

Q3 水分補給はどつすればいい？

水分補給はとても重要です。喉の渇きを感じる前に小まめに少しずつ、30分歩いたら飲むくらい意識で臨みましょう。一度に飲む量は一口二口程度でOK。ただし、水道水など単なる「水」は吸収が必ずしも良くはありません。お茶やコーヒーも利尿作用があるのであまりお勧めはできません。ミネラル成分を含むスポーツ飲料を2倍程度に希釈すると飲みやすいと思います。

農業者年金で 生涯所得の確保を!



- 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。

農業者年金 へは…



の方ならどなたでも加入できます。

月々の保険料を大きくすることで将来の支給額を増やせます

農業者年金の保険料は2万円から6万7千円まで(千円単位で)加入者が自由に選択できます。また、保険料の額はいつでも見直しできます。

加入期間が短くても保険料を増やすことで豊かな老後に備えることができます。

※脱退も自由ですが、脱退された場合でも脱退一時金としてではなく、将来、年金として支給されます。



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	加入年数	保険料月額 4万円の場合		保険料月額 6万7千円の場合	
		男性	女性	男性	女性
40歳	20年	62万円	52万円	103万円	87万円
		28万円	23万円	46万円	39万円
50歳	10年	28万円	23万円	46万円	39万円
		23万円	23万円	39万円	39万円

※この試算は、65歳までの運用利回りが2.5%、65歳以降の予定利率が0.50%となった場合の試算です。制度発足以降13年間(H26まで)の運用利回りの平均は、年率3.00%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28年度は0.50%です。

※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

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社会保険料控除の対象となります

保険料控除分の節税額(所得税・住民税)

課税対象所得	税率	保険料月額4万円 (年額48万円) の場合	保険料月額6万7千円 (年額80万4千円) の場合
195万円以下	15%	7万2千円	12万6百円
195万円超 330万円以下	20%	9万6千円	16万8百円
330万円超 695万円以下	30%	14万4千円	24万1千2百円



※保険料支払分で控除される所得税+個人住民税の額の試算です。保険料支払後も保険料支払い前と適用される税率に変更がないものとして試算しています。

年金資産の運用実績

年度	H14	H15	H16	H17	H18	H19	H20	H21	H22	H23	H24	H25	H26
修正総合 利回り (%)	-4.65	+5.99	+3.40	+9.80	+3.27	-4.73	-9.25	+9.14	-0.06	+2.36	+9.62	+7.75	+8.78

平均運用利回り 年率で+3.00%

- 積立方式・確定拠出型の年金です。制度発足以降13年間の運用利回りは、年率で+3.00%です。運用益は非課税で年金原資として積上がります。
- 保険料の全額社会保険料控除の税制優遇措置もあります！
農業者年金の保険料は2万円から6万7千円まで(千円単位で)加入者が自由に選択できます。また、保険料の額はいつでも見直しできます。
- 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。(60歳からの繰上げ受給も可能です。) 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。
- 納められた保険料につきましては、途中で脱退されても脱退一時金はありません。将来、年金として支給されます。
- 脱退された方も、加入要件を満たせばいつでも再加入できます。

詳しくは…

農業者年金基金

検索

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

農業者年金の内容やご相談については、最寄りの農業委員会かJAまたは農業者年金基金にお問い合わせください。

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)



JAグループ通信

JAグループの連合会・中央会の活動内容を紹介します。

JA北海道大会決議事項の実践やその時々
のトピックスなど、組合員の皆様に定期的
にお伝えします。

各団体の詳しい取り組み内容はWEBサイ
トをご覧ください。

JA北海道中央会

7月に公開したスマートフォンアプリ「JA
A2MP」のダウンロード数が5000件を
突破しました。

JAが登録するチェックインスポットの数
は約1200件。地域によっては地元食材を
使う飲食店を登録するなど、工夫を凝らして
おります。

北海道の農畜産物が当たるプレゼントキャ
ンペーンも実施中。チェックインスポットを
回って集めたポイントを利用してぜひご応募くだ
さい！詳細はアプリ内お知らせに記
載しております。

※第1弾の応募期間は年内
12月31日までです。



JA北海道信連

度重なる台風の上陸・接近により道内各地
で甚大な農業被害が発生し、8月16日から9
月1日の期間の災害が激甚災害に指定されま
した。

北海道農業信用基金協会と協調のうえ災害
復旧および再生産に向けて、農業者への資金
供給に取り組むこととし、一般の農業災害に
対応するJA農業経営緊急支援資金の本年度
貸付分について、①貸出条件の拡充、②借入
れ利息の5年間無利子化、③保証料負担の軽
減を実施します。

ホクレン

皆様へ感謝の気持ちを込め「ホクレンパー
ルライス ファン感謝祭2016」を石狩市
のホクレンパールライス工場で開催。「ごち
そう新米ふるまいコーナー」や、「米俵1俵
争奪 大ジャンケン大会」
など、多彩なイベントで来
場者楽しんでいただき
ました。

入場料は全額を石狩市に
寄付、子育て支援や幼児教
育等次世代育成事業などに
活用されます。



JA共済連北海道

10月よりJA自動車共済加入
者向けスマホアプリ「JA共済
くるまのミカタ」が新登場。

緊急時にGPS機能による
レッカー・ロードサービスの要請（※）やト
ラブル時の画像送信も可能になります。
位置情報が確認可能なので、事故受付も
スムーズに。詳しくは、「くるまのミカタ」
で検索をお願いします。

（※）交通事情、気象状況等やご利用
の地域により一部サービスの提供が出
来ない場合があります。



JA北海道厚生連

組合員ならびに地域住民の皆様の生命と健
康を守るため、本会事業の積極的な啓発推進
を図ることを目的として、広報誌「すまい
」を発行しております。年3回発行してお
り、様々な医療・健康情報を発信してお
ります。

ホームページにバックナンバーを掲載して
おります。是非ご一読ください。





小松菜

食べやすさと栄養価の高さが魅力の江戸っ子野菜

小松菜のプロファイル

【分類】アブラナ科
 【原産地】中国
 【和名】冬菜、雪菜、驚菜
 【おいしい時期(旬)】11~2月
 【主な栄養成分】カルシウム、鉄、ビタミンC・K、カロテン、葉酸、食物繊維など



見分け方

茎から葉先まで張りがあり、ピンとしていて鮮度が良い

ピン!



切り口が丸く、根元が張っている



保存方法

湿らせた新聞紙に包みポリ袋に入れて冷蔵庫の野菜室へ

硬くゆでて冷凍保存しても◎♪



立てて保存が理想的♪



小松菜のいろいろ



「小松菜」

葉先が丸く、茎が細長い一般的なもの。主に関東で栽培されている。アツやくせがなく、しゃきとした食感が魅力のおひたし、あえ物、炒め物などに幅広く利用されている。

「つまみ菜」

「小松菜」を若芽のうちに摘み取ったものを間引き菜と呼ばれる。柔らかく、えぐ味がないので、生でサラダにすると美味。あえ物やスープにも。



「ちぢみ小松菜」

冬の寒さにさらし寒締め栽培したものの葉に細かいシワが入って縮れたような見た目が特徴。うま味や甘味が濃い。

「レッド小松菜」

アントシアニン系の色素が入った赤みを帯びた品種。抗酸化作用が期待でき、料理の彩りとしても人気。



楽しみ方・食べ方のコツ

骨粗しょう症予防にも効果的

ホウレンソウ



栄養価の高い緑黄色野菜の中でも優秀選手。カルシウムや鉄はホウレンソウ以上の含有量!

タンパク質と合わせるとカルシウムの吸収を助けるよ

大豆

卵

乳製品

肉



厚揚げの煮びたし



肉巻き

さっとゆでて食感を楽しむ



炒めるときもゆでるときも繊維のかたい茎、葉の頃に火を入れよう!

オリーブ油やバターと合わせてイタリアンやフレンチに



油やバターとの相性も良くカロテンの吸収率もアップ



パスタやスープに。肉や魚料理のソースとしても♪

小松菜の歴史

東京は下町生まれ

漬け菜の一種で、実は江戸在来の野菜。江戸の小松川(現在の東京都江戸川区)の特産であったことから徳川綱吉が「小松菜」と命名したといわれている。現在でも東京周辺での生産量が多い。

小松菜と命名する



徳川綱吉

正月菜



東京のお雑煮には欠かせない。地方独特の食文化が色濃く残る雑煮。東京の雑煮を鮮やかに彩る「正月菜」と呼ばれることも。寒い時期に旬を迎え、おいしさも栄養価も高まる小松菜はハレの日もケの日も江戸の生活には欠かせない食材だった。

北海道清水高等学校

パン甲子園2016で準グランプリ
〜当JAの食材

『十勝若牛スネ肉』と
『はるきらり強力粉』を使用

10月2日、岩見沢市生涯学習センター いわなびにて開催された『パン甲子園 2016』で、北海道清水高等学校が当JAの『十勝若牛スネ肉』と『はるきらり強力粉』を使用した『アンチョビ・ガリックブレッド』と『十勝若牛・牛すじ煮こみサンド』で準グランプリを受賞しました。

パン甲子園とは、北海道内の高校生による創作パンコンテストを通して、北海道産小麦の魅力を高



北海道清水高等学校の生徒さんによるプレゼンテーションの様子

め、地産地消を促進することを目的に、岩見沢市民と地元高校生からなる『パン甲子園実行委員会』の企画・運営のもと2013年度より行われています。

本年度が4回目の開催となる同大会には、道内にある9つの高校から20チームの参加があり、その内、書類による一次審査を通過した上位6チームが、今回の本選にて『パンの製作』・『作品に込めた想いを伝えるプレゼンテーション』・『試食審査』などで熱い戦いを繰り広げました。

同校が製作したパンは、試食した審査員から「食べたときにこれが出るほどの高評価を得ていました。今後同校の活躍が期待されます。」



準グランプリを受賞しました！

てん菜初荷式と目慣らし研修会行われる
製糖工場操業は1月下旬まで

10月20日、ホクレン清水製糖工場（筒井 修工場長）で、第55回の原料てん菜の受入が始まり、初荷式と受渡し立会人の目慣らし研修会を開きました。

この日は、ホクレン区域JA（十勝清水、新得、鹿追、上士幌）から掘りたてのてん菜が搬入されました。

初荷式には、区域JAから、振興協議会役員、農民組織、原料てん菜立会人らが出席。振興協議会木幡副会長の「今年は風害、天候不順、台風被害等大変な年でした。スムーズな受け入れをお願いします。無事故・無災害で作業できる

ようお願いします」との挨拶に続き、ホクレン清水製糖工場筒井工場長が「無事故・無災害で取り組んでいきます」と挨拶。また、本製糖期の受入れ原料計画を28万ト

と報告され、関係者が見守る中、各JAから搬入されたてん菜が搬入されました。

工場では、10月21日から裁断を開始。受入は12月15日まで、操業は1月下旬までの予定です。

センター受入は10月21日から受入を開始、受入原料計画は10万トです。尚、清水町の収量は49ト／haと見込んでいます。



テープカットの様子



スムーズに受け入れが行なわれています

2016 北海道ホルスタインウインターフェア

（尙）田中牧場さん所有牛が

リザーブグランドチャンピオンに輝く



2016 北海道ホルスタインウインターフェア

リザーブグランドチャンピオンに輝いた
ナデイル アツト アンナ エコー号

2016 北海道ホルスタインウインターフェア（十勝乳牛改良同志会連合会主催）が10月23日、北海道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。

全道からおよそ141頭の乳牛が揃い、清水町からは20頭出陣されました。

審査員はカナダで酪農を営むブロイス トンプソン氏があたり慎

重に審査を進めました。

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 エコー号がリザーブグランド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3部【育成ミドルクラス】
1位 セジス ビューティ デリー アイオーン マウイ（人舞



4部で1位に輝いた
セジス ビューティ シド マウイ号

5・高橋喜一さん）・4位 TMF スパーク B ウッド エレクタラ エコー フタゴ（中熊牛1・（尙）田中牧場さん）・5位 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4部【育成シニアクラス】

1位 セジス ビューティ シド マウイ（人舞5・高橋喜一さん）

▽第5部【未經産ジュニアクラス】
3位 TMF アツト

イスティン アレックス ララ ET（中熊牛1・（尙）田中牧場さん）

5位 ウエンデイヒース B B V K サンマルチノ（石山・小坂洋平さん）



会場の様子

▽第8部【ジュニアウインターカップ】
1位 TMF センターリステル スカイ アツトルーズ（中熊牛1・（尙）田中牧場さん）

3位 TMF ヤン ゴールド ラキア スターダム（中熊牛1・（尙）田中牧場さん）

▽第11部【ジュニア3歳クラス】

4位 TMF リージェント ゴールド セレブ コラ ET（中熊牛1・（尙）田中牧場さん）

▽第12部【シニア3歳クラス】
1位 TMF ナデイル アツト アンナ エコー（中熊牛1・（尙）田中牧場さん）

▽第13部【4歳クラス】
3位 ハイロード チャーリー アデル（中熊牛1・（尙）田中牧場さん）

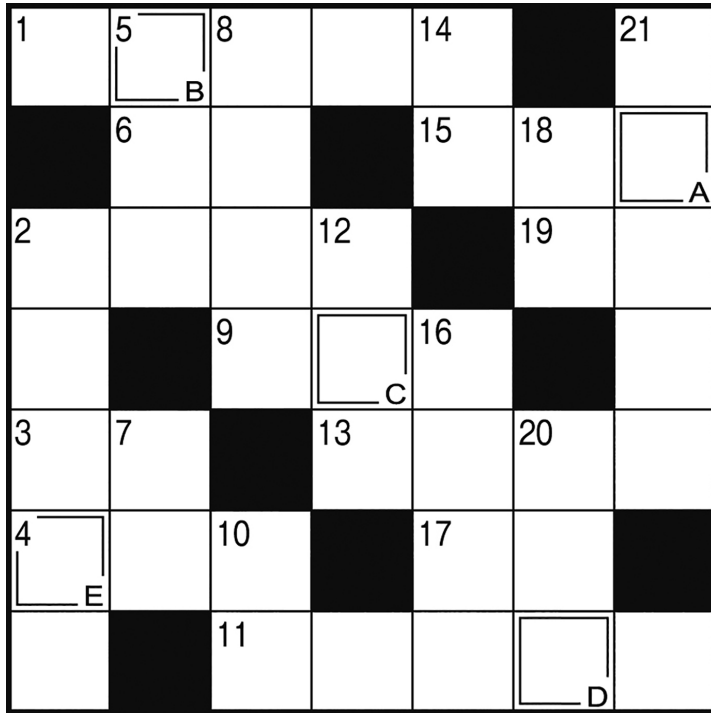
6位 ベルベット デンプシー ロクセツト（北熊牛2・（株）浅野牧場さん）

▽第14部【5歳クラス】
1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）

▽第15部【成牛クラス】
1位 OK アドベント ライオネル（上清水2・大久保大輔さん）

（上清水2・大久保大輔さん）

クロスワードパズル

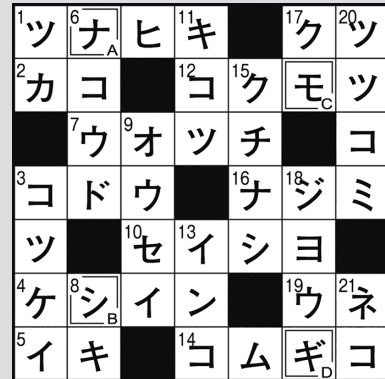


クイズの答えを解答用紙に記入し、ファックスするか直接JAにご持参ください。正解者の中から抽選で5名の方に記念品を差し上げます。ご応募お待ちしております。(締切11月30日)

10月号 (No.296) の答え

A B C D

ナシモギ



→ ヨコのカギ

- ① ピーナツと呼ばれることも
- ② 学校給食の――表が配布された
- ③ レジが混んでいるときは長く延びます
- ④ 秋の山を赤く染めます
- ⑥ 分からないときは国語辞典などで調べること
- ⑨ 海の鼠(ねずみ)と書く生き物
- ⑪ 受け取り伝票などに押します
- ⑬ マラソン選手に――から声援が飛んだ
- ⑮ 三角形の面積 = 底辺 × ー ÷ 2
- ⑰ かけ、ざる、もりといえ
- ⑲ 南を向いたとき西の方向

↓ タテのカギ

- ② 小包でよく見る「――注意」のシールはガラス細工や精密機器を送るときなどに使います
- ⑤ ホテルでベッドが二つある部屋
- ⑦ ーを惜んで人を惜ま
- ⑧ 榊(さかき)や水を供えます
- ⑩ 華やかではなくつつまじやか
- ⑫ 奥の反対側
- ⑭ 床に張ったいかまぼこの土台にしたり
- ⑯ 西洋料理の澄んだスープといえ
- ⑰ 繊維をすいて作ります
- ⑲ 超高層ビルが立ち並ぶ中東の観光都市
- ⑳ 機械を使わずーで選果した

10月号 (No.296) あたまの体操当選者発表

当選者は 人舞 5 高橋 朝日さん 中熊牛 河井 稜馬さん
 熊牛更生 白川 拓磨さん 御影更生 青木 日和さん
 元旭山 竹中 登さん

おめでとうございます。

ロウゼン



十勝清水町農業協同組合の
「十勝産あずき」使用

北海道



「あずきミルク」

十勝産あずきと
北海道産生クリーム使用



まろやかな
ミルクキャンディ

風味豊かな
あずきミルクキャンディ



写真、イラストはイメージ