

今月の職員さん



かつらだ ゆな
桂田 侑奈 職員

最近の出来事

『部屋のカーテンを開けることにしました』

来月の職員さんは もんべつ 門別 かのん 果音 職員です。

◆所属部署・担当業務

企画管理部 経営指導課 販売企画推進担当。

◆趣味・特技

趣味→ライブに行くこと。

特技→バスケット。

◆自分はこんな人です！

楽しいことが大好きです。

◆上司から一言（柴田課長より）

- ①与えられた業務はもちろんの事、その先を見越した責任感ある業務を行っています。
- ②未経験の業務や突発的な業務に対しても、直ぐに取り掛かり全力を尽くしています。引続き、他職員の見本になり続けて下さい。期待しています！

今月のメニュー

シフォンケーキ（ベーシックシフォンケーキ）



協力：JA女性部料理研究会

硬い角が立ちボールを逆さにしても落ちない状態です。

- ⑥卵黄生地の中にメレンゲの1/3を加えます。あわ立て器でしっかり混ぜたら残りのメレンゲの半分を加え、さらによく

混ぜます。最後に残ったメレンゲを入れます。上の部分だけメレンゲが見えない程度に軽く混ぜ、今度はボールの底から全体を軽く混ぜます。（メレンゲの白い部分が残っていないかよく確認する）

- ⑦ゴムベラでもう一度ボールの底からさっくりと全体を混ぜます。（混ぜすぎないこと）
- ⑧型にやや高いところから流し込みます。焼き上がりの側面をきれいに仕上げるため、ゴムベラで表面の生地を型の側面につけます。
- ⑨180℃に熱しておいたオーブンで30分焼きます。
- ⑩焼きあがったらすぐに逆さにし完全に冷まします。

主な材料（20cm型1個分）

- ・卵黄（M） 6個
- ・牛乳 110cc
- ・サラダ油 90cc
- ・薄力粉 120g

メレンゲ

- ┌・卵白 240g（6～7個）
- └・グラニュー糖 100g

作り方

- ①卵黄と卵白に分けます。（冷蔵庫から出したばかりの冷えたもの）
- ②卵黄をあわ立て器でよくほぐし、牛乳を少しずつ加えながらよく混ぜます。
- ③サラダ油を2～3回に分けて加え白っぽくなるまで混ぜます。
- ④薄力粉を振るいながら一度に加え、粉が良く混ざるまであわ立て器でぐるぐる混ぜます。（少しくらい混ぜすぎても大丈夫）生地のかたさは、ホットケーキとクレープの間くらいが適当。
- ⑤メレンゲを作ります。卵白にグラニュー糖の1/3を加えハンドミキサーの強で泡立てます。表面に1センチくらいの泡が立ってきたらグラニュー糖の残り半分を加えしっかり泡立てる。角がピンとたってきたら残りのグラニュー糖を加えてしっかり泡立てます。

十勝 Tokachi Shimizu 清水

最高のぜいたく、育てています。



2017年3月号
300号

第37回JA十勝清水町女性部まつり

- 02. すこやかファミリー
北熊牛1 渡辺 慎平さんファミリー
- 03. 第37回JA十勝清水町女性部まつり
- 06. 脳をイキイキ元気に 今から始める指先体操
- 10. トピックス
- 14. クロスワードパズル
- 15. 第37回JA十勝清水町女性部まつり作品展示
- 16. 今月の職員さん
今月のメニュー



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



北熊牛1
わたなべ あらた
渡辺 新 くん (2才7ヶ月)

撮影に伺った日、人見知りをする様子もなく、カメラをむけると様々なポーズをしてくれた新くん。変顔やアクロバティックな体勢で「撮って、撮ってー」とお願いする姿がとても印象的でした。

お母さんの雅美さんに子育てについて伺ったところ「男の子だけど大人しくて、とても聞き分けも良くて助かっています。泣き虫でママっ子なところが可愛くてかわいくて、いつまでも赤ちゃん扱いしてしまっています…」と教えてくれました。

～お母さんからのメッセージ～

甘え上手で、年上のお姉さんに
チャホヤされるあらた。
でも家では自分のお世ちゃんに
泣かされるほなしたよね。
お世ちゃんに負けないくらい
強くたくましくなってるね!

おとうさん 渡辺 慎平さん
おかあさん 雅美さん
おねえちゃん 一華さん
おばあちゃん 晃子さん

膠原病（こうげん）病とは、一つの病気の名前ではありません。共通する特徴を持った複数の病気の総称です。本来はウイルスや細菌などの外敵から自分を守ってくれるはずの免疫細胞が、自分の体内の組織を攻撃する自己免疫の病気です。

膠原病で最も代表的なものは、関節リウマチですが、その他、全身性エリテマトーデス、皮膚筋炎、多発性筋炎、強皮症、シエーグレン症候群などがあります。

このうち、関節リウマチ以外は、頻度が多い病気ではありませんが、共通して見られる症状がいくつかあります。

まず一つ目は、痛み、腫れ、こわばりなどの「関節の症状」、二つ目は、発疹、レイノー症状（手の指先が白から紫に変色し、赤くなって元に戻る）、皮膚硬化などの「皮膚の症状」、三つ目は、筋力の低下、筋肉痛などの「筋肉の症状」、四つ目は発熱、体重減少、リンパ節の腫れなどの「全身症状」が現れやすい症状です。

健康百科

「膠原病とは？」

佐久総合病院名誉院長 松島 松翠

なかでも関節の症状は、現れ方や程度の差はあるものの、多くの膠原病に共通して見られます。ほとんどの患者さんは女性です。特に若年から中年の女性に起こりやすいため、女性ホルモンとの関わりがあるのではないかと考えられています。

もし気になる症状があれば、まずかかりつけ医を受診し、膠原病の疑いがあれば、病状に合った専門医を紹介してもらおうのが良いでしょう。

病気や症状の程度によっては医療費が高額になることがあります。そのため、多くの膠原病が指定難病に認定され、医療費助成の対象になっています。担当医や自治体で確認されるとう。でよいしょう。



第37回 JA十勝清水町女性部まつり

JA十勝清水町女性部（表 由美子部長）の第37回女性部まつりが2月7日、清水町文化センターで行われ、同部員111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。農業を支える女性が一同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「作品展示、よろず市、



挨拶をする表女性部長



楽しく講師をして下さった餌取利行氏

アトラクションの参加・ご協力ありがとうございました。来年度からは、個人加入になりますが、今後ともご支援のほどよろしくお願います」との挨拶で女性部まつりはスタートしました。

作品展示では各支部会員と手芸サークル会員による「くまモンうちわ」「グラスアート」「トールペイント」「パッチワーク タペストリー」「ティッシュケース」

「フレミズの活動紹介」などたくさん作品が並びました。「すごいね」「こんなに大きなパッチワークどうやって作っているの？」と作成者に作り方を聞いている姿も見られました。

午前中は、株式会社オカモトパブリックビジネスカンパニー健康運動指導士 餌取利行氏を講師に迎え「正月太り解消！ウエストまわりスッキリ！全身ストレッチ講座」と題し、講演会を行いました。

初めに餌取先生は100歳でフルマラソンを走った方のお話を例にし「元気であれば、筋肉も柔軟性もどんどん良くなります。努力していくと年齢は関係ありません」と話されました。

お話の後、簡単なストレッチとして『片方の手をグーにし、もう片方はパーにして交互に前に突出し、慣れてきたらグーをチョキに変えて行うもの』や『5本の指をあわせて、親指を回し、次に人差し指、小指、薬指、中指と5本の指を回していく、その後、先ほど



楽しく簡単なストレッチに挑戦！！

と逆順に指を回していくストレッチ』を教えていただきました。5本の指を回すストレッチでは「反対は難しい！」「指が回らない」との会場の声に、餌取先生は「初めからうまくいかない方が良いです。少しずつでも回れば神経の反応が良くなります。ちよつとしかできないことを楽しんでやって下さい」と参加者に語りました。その後、『片足を交互に上げるス



即売会の様子

トレッチ』や『足ジャンケン』・『片足で立って足回すストレッチ』：などを教えていただき、皆さんそれぞれ挑戦されていました。最後に餌取先生は「気持ちいいと思うストレッチをやって下さい。15秒から30秒。長ければ長い方がいいです。今回教えたストレッチを一つでも参考にしていただければ嬉しいです」と話し、講演会を終わりました。



代わりに景品を受け取りに来ました

理研究会が用意した『ようかん』『ポップコーン』『大根のらっきょう酢漬け』『いもピザ』『すももの甘酢漬け』『炊き込みおこわ』など、たくさんの料理が各テーブルごとに配られました。その他、菓子工房もりもとのグループ会社である菓子司 新谷様から『ふらの雪どけチーズケーキ』『十勝清水かぼちゃ』を、ホクレン帯広支所 生活課様から『もりもと×ホクレン 北海道のどら焼き』をご提供いただきました。次から次へと運ばれる食べ物に「まだあるの?」「すごい量だね!」と驚きつつ「これ美味しそう!」「これはなんだろう?」



と楽しく料理を味わいました。また、会場内では同時に「手作りアクセサリー」や「毛糸の足カバー」・「ティッシュケース」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、下人舞支部、御影支部、ヒップホップダンスサークル、むらさき会の5団体が出演し、工夫を凝らした演出や衣装で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。

最後は、全員に景品が当たる



『お楽しみ抽選会』です。今年度は、抽選会の景品をNOSAI西部事業所をはじめ、食彩館すまいる432店、十勝清水フードサービス、JA各部門などからご提供いただきました。番号が呼ばれるたびに、各テーブルでは「やった!」「あく。一番違い」など楽しそうな歓声が上がっていました。女性部まつりに参加された部員の皆さんは、楽しく満足な農閑期の1日を過ごすことができました。※作品展示はP15に掲載しています。

【下人舞支部】

オカリナ演奏。
『となりのトトロ』
『まいご』 素敵な
音色を響かせました

★ P ★ ト ★ う ★ り ★ ミ ★ ヌ ★ ニ ★



【ヒップホップダンスサークル】

三代目JSBの曲『Eeny, meeny, miny, moe!』と『恋ダンス』で会場を盛り上げます



【女性部役員&支部長】

『真夏の夜の夢 ラテンエアロダンス』妖艶な踊りを披露



【むらさき会】

『キヨシのズンドコ節』の曲に「いきいきクラブ体操」をあわせました



【御影支部】

『MIKEGE. JAPAN』9人のマーメイドがステージ上のプールで感動を届けてくれました



脳をイキイキ元気に

今から始める指先体操

健康寿命を延ばすために、脳の若さを保つことはとても重要です。

手や指先を動かすことは脳の神経細胞に大いに刺激を与えます。脳は使えば使うほど元気になる。遊び感覚で頭を使いながら指先を動かして、若々しい脳をキープしましょう。



✓ 手指の動きで分かる若さチェック！



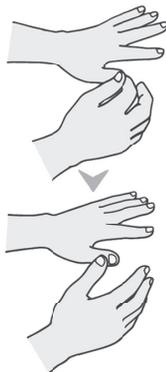
記憶力 指のすれ違い体操

両手のひらを合わせます。その状態で一本ずつ同じ指同士を交差を繰り返します。そして1〜2日前のここでテーマを決めて記憶をたどりませう。
例：親指を動かしながら「昨晚の夕食のメニュー」、同様に人さし指で「会った人の名前」、中指で「見たテレビ番組」など。

記憶がスムーズによみがえって、滞りなく言えますか？

赤みがすぐに戻ってききましたか？

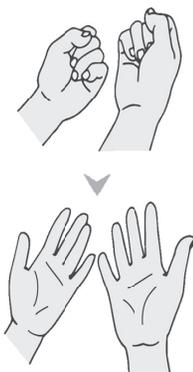
親指で爪を6秒ほどギュッと押さえた後、パッと放します。



血行 指先押さえ

親指の出し入れがスムーズにできますか？

親指を外にして握る、そして開く。親指を中にして握る、そして開く。これを繰り返す。



集中力 親指グーパー体操

指先体操案内人 **堤 喜久雄**さん
つ つ み き く お
 ウォルナツ・健康生活研究所長。指さき健康法の創始者である父・堤方郎氏に師事。数多くの講演会や教室での体験を基に日常生活に取り入れやすい体操プログラムを提案。『指さき頭脳体操』（東京書店）ほか著書多数。http://www.yubisaki.com

指先は全身を映す鏡

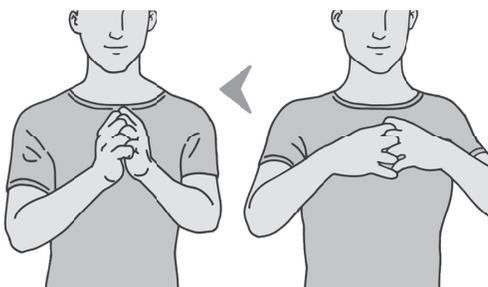
人間の脳は手や指先を使うことで活性化されます。逆に使わないとどんどん衰えていきます。現代の社会では、手作業など手や指先を使う機会が極端に減っています。高齢でも驚くほど元気で気力も記憶力もしっかりしている方は、指先や脳をよく使う生活習慣や仕事を持っていることが多いようです。意識して

脳と指先を使うようにしたいものです。まずは、自分の現状を知ることから。次のチェックを行ってみましょう。案外と引掛かる項目があるかもしれません。もちろん心配はいりません。大切なのはこれから。1日5分、「指先体操」を取り入れてみましょう。

エクササイズ

1 指ツボ刺激体操

指先のツボを刺激しながら血行を促進します。



1 指先の関節を鍵形に曲げ、そのまま両手の指を浅めに絡めます。隣り合った指同士の爪の脇が当たるようになります。

2 肘を横に上げた姿勢から、息をゆっくり吐きながら手のひらを近づけていきます。5、6回繰り返します。

指先のツボを刺激し、指と指が離れないようしっかりと合わせ、深呼吸しながら行いましょう。生気を補充して邪気を吐き出すような気持ちで。また、指の関節は思うように曲がるか、痛みを感じるかなど体のサインを感じながらやってみます。

応用

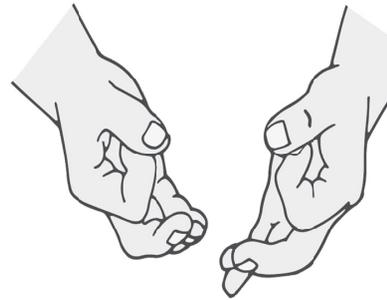
- 指を組んだ状態を崩さずに手首を20回ほど左右にひねります。
- 同様に手首を20回ほど回転させます。

エクササイズ

2

指先合わせ体操

動きは小さくても
脳の運動量は大きい体操です。



1 親指の腹で人さし指の爪先を軽く押さえる。めったに動かさない指の第一関節も柔らかくします。

2 親指の腹と人さし指の腹を合わせます。(1)(2)の動きを繰り返します。

応用

● 左右違う指で(1)(2)の動きを繰り返します。

● 合わせる回数を決めます。

例 10回合わせたら隣の指に移ります。

薬指や小指を使う機会は多くはありません。また、左手を動かすことは新しい発想やイメージなどと創造をつかさどる右脳の活性化につながります。意識して、さまざまに応用してみましょう。

エクササイズ

3

指反らし体操

指の柔軟性と左右の動きを合わせる
ことで集中力が鍛えられます。



1 指の間を開いて両手の指先同士を付けます。手首から肘まで一直線になるように。



2 両手に力を入れ、手のひらは付けずに指を反らし付けて根までぴったり合わせます。(1)(2)を繰り返します。

応用

(1) 両手を肩幅か、それ以上まで広げてグーにする。

(2) 手を広げながら、左右の手の指先を目の前で合わせます。慣れてきたら手元を見なくても左右の指が合うようにチャレンジしてみましょう。

動きはシンプルですが、手のひら、腕の内側にも刺激が伝わります。指先の表現力が豊かになり、これだけでも手の動きが若々しく見られます。

エクササイズ

4

グーパー体操

腕の曲げ伸ばしを取り入れた
動きの大きい体操です。



1 両腕を前に伸ばして片手はグー、もう一方の手はパーにします。



2 腕を胸に近づけたときにグーとパーがそれぞれ入れ替わります。(1)(2)の動きを繰り返します。

応用

(1) グーパーを繰り返しながら、数に単位を付けて声を出して数えていきます。このとき2種類の単位を交互に使うと脳により刺激を与え効果的です。1脚2個3脚4個……といった具合です。

(2) (1)の声出しをしながら、腕を交互に出します。

(3) 両手を前に出すときに右手はグー、チョキ、パーの順で出して、右の勝ちというルールを決めます(その際、左手はチョキ、パー、グーとなります)。胸元に引いたときは両手はグーにして、5、6回繰り返します。

グーパー体操はバリエーションがさまざまに組める動きです。右ページのチェック項目にある「親指グーパー体操」の動きの変化を取り入れるのも良いでしょう。



シニア野菜ソムリエ
KAORUの

ベジタブル ライフ

イラスト：小林裕美子

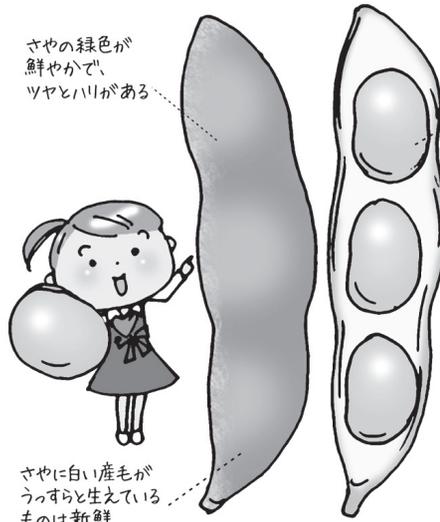
ソラマメ

～空に向かって伸びる、生命力あふれる初夏の味覚～

見分け方

さやの緑色が鮮やかで、ツヤとハリがある

豆の大きさがそろっていて、しわがなく、ふっくらとしている



さやに白い産毛がうっすらと生えているものは新鮮

背筋の部分が茶色い場合は鮮度が落ちているので避ける

ソラマメのプロフィール

【分類】マメ科

【原産地】中央アジア～地中海沿岸、北アフリカなど諸説あり

【和名】天豆、蚕豆、四角豆、五月豆、夏豆

【おいしい時期(旬)】3～6月

【主な栄養成分】タンパク質、糖質、ビタミンB1・B2・C、カリウム、鉄、銅、食物繊維など

保存方法

鮮度が落ちやすいのでなるべく早めに調理を！さやから出すと水分が失われてしまうため、さやは調理する直前にむくこと



塩ゆでして冷ましてから冷蔵庫で保存し、1～2日で食べ切る。すぐに食べない場合は固ゆでして冷凍保存(ジップパー付き保存袋に)がお薦め

楽しみ方・食べ方のコツ

塩を一つまみと酒少々で、特有の青臭さが和らぐ



ピューレにしてポタージュやソース

しょうゆ豆 讃岐地方の郷土料理



お通路さんが炒ったソラマメがはいけて、しょうゆつぼに飛び込んだことから生まれたともいわれている

お歯黒の部分に切り込みを入れると、味も染み込みやすく、食べる際に薄皮をむきやすくなるよ



皮ゴシケリ



天ぷら



チラヂやあえ物



つぶしてあん

オタフクマメ 完熟した豆



豆板じやんの材料に

完熟・乾燥させたオタフクマメは加工用として大活躍！中国の発酵調味料、豆板じやんの主原料として、煮豆や炒り豆、練りあんなどに加工される

ソラマメのチカラ

栄養のバランスの良さが魅力！

薄皮も一緒に食べると健康や美容により効果的。栄養価が高く、春～初夏の疲労回復や体づくりに役立つ

糖質 タンパク質

ビタミンB1
ビタミンC

ミネラル
カリウム



ソラマメのいろいろ

一寸ソラマメ

さやが大きく豆1粒が1寸ほど(約3cm)の平均2～3粒の現在流通している大半を占める主要品種(隆西一寸、打越一寸、仁徳一寸など)



早生ソラマメ

平均4～5粒のやや小型の早生種の現在主流な品種(房州早生など)



ソラマメのビミョウ

さやが上向きに付き、空に向かって伸びるので「空を向いた豆」が名前の由来

蚕の繭のようなので、蚕豆とも書く



黒い筋の部分は「お歯黒」と呼ばれてるよ

しみず食の未来づくりシンポジウム

清水町の食について
話し合う

1月28日、清水町文化センターで「しみず食の未来づくりシンポジウム」（清水町主催・JA十勝清水町共催）が開催されました。

第1部は、野球解説者の岩本勉氏による「元気をつくる食のチカラ」と題した基調講演、第2部では㈱グロッシーの北村貴氏、㈱もりもとの松原範宣氏、㈱高島屋の新井将士氏、シニア野菜ソム



楽しく基調講演をして下さった岩本 勉氏

リエの萬谷利久子氏による「作り手目線から消費者目線の農業へ」をテーマにしたパネルディスカッションが行なわれ、参加者も理解を深めました。

JA青年部

今年度の活動を振り返る
新年会開催

JA十勝清水町青年部（野々村拓部長）は、1月18日に青年部新年会を「鳥せい」にて開催し、部員55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、今年度は災害の影響により行事が少なく、約10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も行い、なかなか序盤にビンゴが出ない中でも、豪華景

品を賭け、大いに盛り上がり、開会の時間となりました。



毎年大勢の部員が参加します

青年部上り線ブロック
役員研修会

十勝地区農協青年部協議会の上り線ブロック役員研修会が、2月6日、JA新得町主催により屈足レイクインで開催され、3単組合わせて34名が参加しました。

研修内容は、日本農業新聞社北海道支社の岡氏を迎え、「今後の農政の見通し」についてのお話をさせて頂きました。主に農協改革や

米国大統領にトランプ氏が就任してからの日本への影響等の説明となりました。

約2時間の研修でしたが各単組の部員は最後まで真剣に話を聞いており、今後の営農に有意義な研修会となりました。

研修会終了後は、懇親会を行い、上り線青年部間の親睦を深めました。



今後の営農に有意義な研修会となりました

青年部組織部会
補助制度についての
勉強会開催

2月8日、JA青年部組織部会



勉強会に参加した青年部員

(大井優介部会長)は、組勘勉強会を開催しました。
講師に、JAより信用貯金課森田課長を迎え15名が参加しました。
森田課長より、組勘制度の成り立ちから収支報告書の見方、運用上の留意事項など、約1時間半にわたり説明を頂き、部員達は真剣な表情で聞いておりました。また、質疑応答では部員から多くの質問があり、今後の営農に大変有意義な勉強会となりました。



楽しい研修会となりました

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・各部長合同会議(12名参加)と、会議終了後に1泊2日の日程で研修会(9名参加)を開催しました。午前中に平成28年度最後の合同会議を開き、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について話し合いました。

JA十勝清水町の「十勝若牛」を使用した『「十勝若牛」の贅沢カレーパン』が2月24日より㈱もりもとで発売されました。それに先立ち、23日にホテルポールスター札幌で記者発表会を開催しました。
当日はもりもとのカレーパンの試食のほかに、当JAより「十勝若牛ロースステーキ」、「十勝若牛ローストビーフ」、「十勝若牛ハン

「十勝若牛」の
贅沢カレーパンが
㈱もりもとより
発売



「十勝若牛」を使った贅沢カレーパンぜひご賞味下さい

「十勝若牛」

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。

「十勝若牛」を使ったカレーパンは、来場者の方々に大変好評でした。もりもとのカレーパンは150種類のパンのうち一番の人気を誇る人気商品で、今回「十勝若牛」を使用してリニューアルしました。もりもとの27店舗のうち、パンを取り扱う15店舗で1個160円で販売しております。

J A 女性部フレッシュシユミズ部会

西部ブロック交流会で
清水・めむろフレミズ
会員同士で親睦を
深める



ハイタッチで盛り上がります

1月30日、JA十勝清水町女性部フレッシュシユミズ部会（山本奈央会長）・JAめむろ女性部フレッシュシユミズ部会（棚田里香代表リーダー）は、西部ブロック交流会を

稲田にあるスズランボウルで開き、同会員68名（清水からは17名）が参加しました。

この交流会は昨年度まで清水・めむろ・新得のフレミズで開催しておりましたが、今年度より参加人数の減少から新得がいったんお休みされることとなりました。

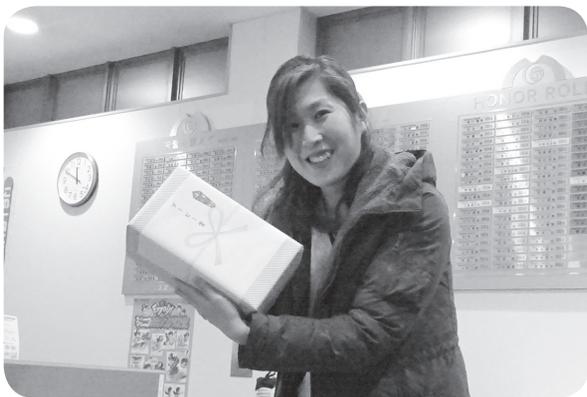
6月に行われた打合せにて『西部ブロック交流会を今後どのような結果、『清水とめむろで交流会を続けていき、新得が戻って来



『50位で賞』をもらった山本会長

る日を待とう』という結論に達しました。また、今年度の開催当番となる、めむろより「めむろの活動に清水を招待するのはどうですか？」との提案があり、今年度は『JAめむろ女性部フレッシュシユミズスポーツ大会（ボウリング）』に当フレッシュシユミズ部会が参加した。

初めにJAめむろ女性部フレッシュシユミズ部会 棚田代表リーダーが「めむろと清水、普段は話す機会のないフレッシュシユミズ会員同士で交流を深められたらと思っっています。今日は、怪我に十分気をつけ

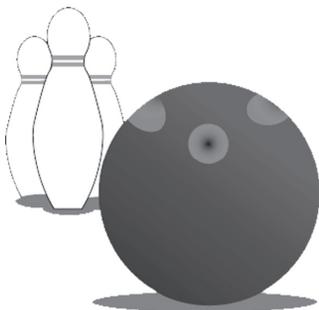


『ブービー賞』をもらった伊藤副会長

て楽しみましょう」と挨拶。その後、始球式を行い、17レーンに分かれ競技開始です。

最初は、緊張した雰囲気でしたが競技が進むにつれ「頑張って！」「おしいよー」など声を掛け合う姿や、ストライク・スペアをとったときには「やったね！」「すごい！」とハイタッチをして盛り上がる様子が見られました。2ゲーム終了後に表彰式を行い、当フレッシュシユミズ部会の山本会長が『50位で賞』・伊藤副会長が『ブービー賞』をいただきました。

表彰式終了後は、会場を焼肉バイキングフードスタジアムへ移し、懇親会の始まりです。おいしい料理に舌鼓を打ち、子育てのことや農作業のことなど普段会うことのない会員同士で話が咲きます。西部ブロック交流会は、会員にとって有意義なものとなったようです。



士幌町『夢想農園』を視察

J A女性部フレッシュユミズ部会（山本奈央会長）は、2月14日に冬期日帰り研修旅行を行い、同会員15名が参加しました。

行きのバスの中で山本会長より「今日が今年度、最後の研修となります。少ない人数ではありますが、今日は1日楽しみましょう」と挨拶があり、バスは士幌町『夢想農園』へ向います。

到着後、夢想農園の堀田悠希さんの案内でパクチーや水菜、チコリーなどを栽培しているハウスの



案内をしてくれた堀田悠希さん

見学をさせていただきました。見

学中に『①夏場は30人のスタッフが働き、冬場は15人の選抜メンバーが働いていること、②シフト表は経営主ではなくスタッフで作ること、③全道の3割の白カブを出荷していること、④水菜やパクチーなどは3日置きに種子を蒔いていること、⑤パクチーは1kg2,500円で水菜は1kg800円であること』など夢想農園に関わるたかさんのことを教えていただきました。

その後、自宅にて堀田さんがこれまで意識して行ってきた取り組みや活動のお話を聞かせていた



堀田さんのお話に耳を傾けるフレッシュ部員

きました。

堀田さんは『農家と消費者が身近になる仕組みとは？』『私たちが目指す夢想農園って？』と考える中で、①自分自身の生きがいがある、②職人たちが誇りをもっている、③野菜を通してお客様と身近になりたい、④市場流通の中で夢想農園のお野菜を選んでほしい、⑤と、⑥と思うようになり、それがブランドディング（お客様の視点からサービス、商品の価値を見だし、お客様にとって有益なものを提供する作業）であることを知ったそうです。

「収穫しきれず廃棄していた白カブをただ捨てるのはもったいない」と思い、Facebookで畑に収穫に来ませんか？と呼びかけたところ、2日間で100人の方が来てくれた。白カブは無料であげます…と言っていたこともあり、どんな人が来るのか不安だったが、子ども連れの家族が多く嬉しかった」とのお話から、『お客さまの身近な農家になるため』

常に考え、実行に移されていることが伝わってきました。

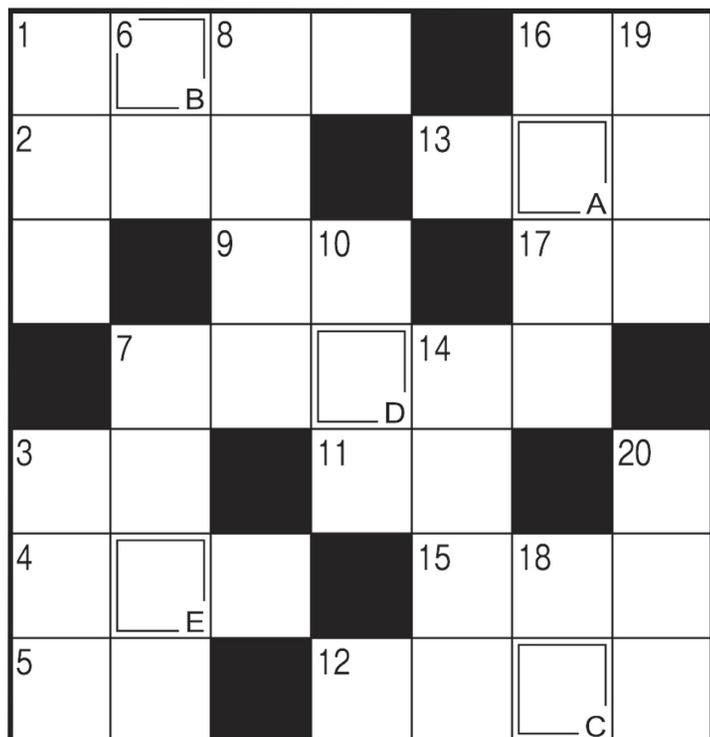
また堀田さんは、『十勝若手女性農業者ネットワーク 農と暮らしの委員会』の設立メンバーとして現在も活動されており、その活動内容についても説明してくれました。

女性農業者として活躍されている堀田さんのお話は、参加された会員にとって勉強になるものになったのではないのでしょうか。



最後は堀田さんとフレッシュ部員で記念撮影

クロスワードパズル



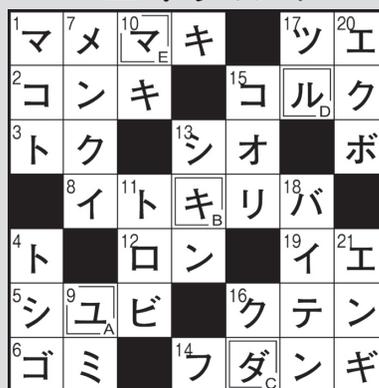
クイズの答えを解答用紙に記入し、ファックスするか直接JAにご持参ください。正解者の中から抽選で5名の方に記念品を差し上げます。

ご応募お待ちしております。(締切3月31日)

2月号 (No.299) の答え

A B C D E

ユキダルマ



→ ヨコのカギ

- ① 桃の節句に付きものの飲み物
- ② 水をくんで運ぶのに適した容器
- ③ 流れ星が横切る所
- ④ 雲の切れ間から——が差す
- ⑤ 栄養があっておいしい物のこと
- ⑦ 両親と未婚の子どもで構成されます
- ⑨ 背中とお尻の間
- ⑪ 陸・海・——
- ⑫ ONとOFFを切り替える装置
- ⑬ 臼歯の別名です
- ⑮ 周囲が——の手を差し伸べた
- ⑯ 12時から23時の終わりまで
- ⑰ エビネやサギソウもこの仲間

↓ タテのカギ

- ① 役者が観客に見せるもの
- ③ 卒業式で在校生が卒業生のために読みます
- ⑥ ドラマの——地を見学しに行った
- ⑦ ボラの卵巣から作る珍味
- ⑧ ヒエやアワ、キビなどのこと
- ⑩ 自分の目では見ることができない範囲
- ⑭ 鍋料理の締めに作ることも
- ⑯ 阿弥陀如来が居るとされる所
- ⑰ 中敷きを入れると履きやすくなることも
- ⑱ 京都市内の道は——の目のようだと いわれます
- ⑳ 知多半島、渥美半島がある県

2月号 (No.299) あたまの体操当選者発表

当選者は 人舞5 大口 和美さん 中熊牛 河井虎之介さん
 東松沢 関 範男さん 新羽帯 大石 紀子さん
 元旭山 竹中 徳明さん

おめでとうございます。

～第37回 JA十勝清水町女性部まつり作品展示～

