

## 今月の職員さん



ささき しゅん 職員  
佐々木 駿 職員

### 最近の出来事

『胃腸炎になって大学の卒業式に出られませんでした…』

### ◆所属部署・担当業務

経済部 生産資材課  
店舗業務担当

### ◆趣味・特技

趣味：温泉  
特技：野球

### ◆自分はこんな人です！

僕の持ち味である元気と瞬発力を活かして、皆様方の力になれるように一生懸命頑張っていきますので、よろしくお願い致します。

### ◆上司からの一言（千葉課長より）

早いもので、新採用職員として2ヶ月が経とうとしています。組合員さんの顔、名前、家を覚え、現場に出向き、今後の活躍に期待しております。

これから共にがんばっていきましょう。

※302号で来月の職員さんは黒田夏帆職員となっておりますが、佐々木駿職員の間違いでした。お詫びして訂正致します。

来月の職員さんは <sup>くろだ かほ</sup> 黒田 夏帆 職員です。

## 今月のメニュー

### キャベツとグレープフルーツの ごま酢和え

### 主な材料（4人分）

・キャベツ	200g
・塩	小さじ1/3
・グレープフルーツ	1/2個（200g）
・酢	大さじ1/2
・塩	少々
・すりごま（白）	大さじ2

### 作り方

- ①キャベツは細切りにし、塩小さじ1/3で塩もみし、5分程度おいて水気をしっかりしぼります。
- ②グレープフルーツは、ボウルに果肉を取りだします。下にたまった果汁から大さじ2杯分をとりおきます。
- ③酢、②の果汁、塩少々、すりごまを合わせ、キャベツ、グレープフルーツの果肉を和えます。



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

2017年6月号

303号

## 共済の自動車関係Q & A

- 02. すこやかファミリー  
中美蔓1 藤本 高史さんファミリー
- 04. 農業者年金に加入して安心して豊かな老後を
- 06. 共済の自動車関係Q & A
- 07. JAグループ通信
- 09. ベジタブルライフ
- 10. トピックス
- 14. クロスワード
- 15. 「十勝若牛」の旨みコロッケが  
（株）もりもとより発売！
- 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



### 中美夢1

ふじもと 藤本 はゆた 葉豊くん (2歳9ヶ月)

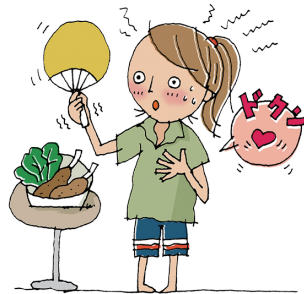
乗り物を見るのがマイブームの葉豊くんは、ミッキーの他にトーマスやカーズが大好き。撮影中は、なかなかカメラの方をみしてくれませんでした。お母さんの優樹さんにミッキーのアニメをつけてもらいご機嫌な様子でした。

優樹さんに子育てについて伺ったところ「お兄ちゃんやお姉ちゃんと遊んでいる姿をみるのが幸せです。3人連れて遊びに行くことが少ないので、これからもっとお出掛けできればと思っています」と教えてくれました。

～お母さんからのメッセージ～

毎日、元気いっぱい、笑顔いっぱい遊ぶはゆた。これからも、お兄ちゃんとお姉ちゃんとお仲良く楽しく遊ぼうね。  
1010もママも、はゆたが大女子きだよ♡

おとうさん 藤本 高史さん  
 おかあさん 優樹さん  
 おにいちゃん 桃嵩さん  
 おねえちゃん 埜乃さん  
 おじいちゃん 房市さん  
 おばあちゃん 千恵子さん



「バセドー病」というのは、甲状腺から出るホルモンの分泌が過剰になることにより、さまざまな症状が起こる病気です。

甲状腺は、喉仏の下辺りにある器官で、チヨウが羽を広げたような形をしています。一種の内分泌腺で、ここから甲状腺ホルモンを分泌しています。甲状腺ホルモンは、いわば「体を元気にするホルモン」で、新陳代謝を活発にしたり、交感神経や心臓などの活動を高め、汗や脈拍を調節するなどの重要な働きがあります。

バセドーとは、この病気を明らかにしたドイツの医師の名前ですが、バセドー病は免疫の働きに異常が生じて起こると考えられています。そのため甲状腺ホルモンの分泌が過剰になってしまい、いろいろな症状が出てくるのです。

バセドー病の発症は女性に多く、患者さんの約80%は女性です。また女性の200〜300人に1人の割合で発症します。

バセドー病では、次のような症状が現れます。

(1) 暑がる、多量の汗をかく……新陳代謝が活発になって、体温が常に37度を超えるため、暑がったり、多量の汗をかきます。

(2) 食欲の増進、体重の減少……食べた物がすぐに消化され空腹が続きます。エネルギーの消費も大きくなるため、過度に食べても体重は減っていきまます。

(3) イライラする、感情的になる……神経が高ぶるため、怒りっぽくなったり、感情が不安定になることがあります。

(4) 指先の震え、動悸(どうき)……神経や心臓にも影響が出るため、指先が震えたり、脈が速くて動悸が起こることもあります。

これらの症状が疑われたら、まず内科を受診してください。症状と血液検査によって、ほぼ診断できます。

バセドー病の症状は、単なる体調不良の際にも起こるようなものが多いため、バセドー病とは気付くことなく、長い間症状に苦しんでいる人も少なくありません。長く続く場合は放っておかないことが大切です。

## 健康百科

### 『女性に多いバセドー病』

佐久総合病院名誉院長 松島 松翠

## 知って備える「認知症」

### 『積極的に人との交流を図る』

公益社団法人 ● 認知症の人と家族の会

#### ■ 認知症の方

女性、61歳、要介護1

51歳で変化に気付いて自分でも物忘れ外来を受診しました。軽度認知障害とうつ病と診断され、その後もうつ症状と被害妄想に苦しみました。夜間の不穏をきっかけに家族と精神科を受診しました。うつ状態は改善せず、脳の画像検査を受けたところ、

55歳のときに若年性アルツハイマー型認知症と診断されました。若年性認知症の人が集まる会を知ったのは、3年前のことです。初めは不安でしたが、思い切って参加してみると、介護者の方がじっくりと話を聞いてくださり、すぐに集いになじむことができました。以前は言葉も少なく、家にいてもほとんど寝て過ごしていたのですが、今では人と会話をすることが楽しくみ

です。人との関わりが増えていくにつれて、一時期失った「言葉」を取り戻し、さらに精神状態も改善していききました。最近では睡眠や体調を良好に維持するため、毎日天気予報を

チェックして、衣類や寝具の調整に気を使っています。うつ病だった頃には考えられないような日常を過ごせるようになったのも、積極的に外に出て、人と交流するように努めたからだと思います。

#### 【メッセージ】

寝たきり寸前の状態だった時期を経て、生きる力を取り戻されたのは驚異的な回復ですね。それは、ご本人の前向きな姿勢に加えて、周囲の人が諦めることなく関わり続けてくれた結果だと思います。認知症を治らないう病気だと思ってしまうのではなく、何かできることがあるのでは？と、模索することが大事だと実感します。これからも「もっと充実した日々を送りたい」という希望を持ち、積極的に人と関わり、聞いていけることを願っています。



認知症の人と家族の会...<http://www.alzheimer.or.jp>

## ストップ！ 農作業事故

### 『農作業別の安全確保』

#### 1人作業編

人間工学専門家 ● 石川文武

農作業の機械化が進んで、1人作業が多くなってきました。他の産業でも1人作業が多くなっていますが、鉄道やバスのワンマン運転では、何かの異常があれば、直ちに管理者と連絡が取れるようになっていす。しかし農作業では、日々の作業場所は変わりますし、一日に数カ所の圃場（ほじょう）へ移動することもあります。列車のダイヤのように作業が進むわけでもありません。お昼休みや夕刻に時間通りに帰宅しないとかでご家族が捜しに行つて事故になっていたりすることを発見する場合があります。どんな事故でも同じですが、事故者を一刻も早く医療機関に運ばばそれだけ救命率も上がりますし、入院日数も短縮されます。もし1人作業で事故になったらどうするか考えましょう。現在はほとんどの地域で携帯電話が使えるようになっていす。事故になつたら、通話をして助けを呼ぶことができます。機械



が、機械

の下敷きになった場合には、自分で携帯電話を操作することはできないでしょう。乗用農機では、携帯電話に傾斜センサーを付け、転倒などで異常な傾斜になったときに自動的に発信する装置も開発されています。そうでない場合には、一日の行動計画を玄関などの掲示板に書き込んでおいたり、定時連絡で無事な作業を進めていることを確認できるようにすると良いでしょう。営農集団では定時連絡手法が有効になるでしょうし、作業指示、燃料の補給依頼などにも便利になります。農作業はプライベートの時間ではないので、行動を把握してもらうことは作業安全の面からは極めて意味のあることです。携帯電話の圏外になるような場所での作業には、ホイッスルを携帯すると良いでしょう。ホイッスルを鳴らすことによつて、通行者にも異常を感じてもらつて助けてもらうことができます。事故はめつたに起こらないものですが、万が一に備えておくことが被害を小さくできることを忘れないでください。

知らない  
と損する

# 農業者年金に 加入して 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23~24万円が必要です。(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は言えず、**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22万1千円の年金額)

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の試算~

加入年齢	納付期間	保険料 納付総額	年金額(年額)		平均余命までの受給総額	
			男性	女性	男性	女性
20歳	40年	960万円	76万円	63万円	1,628万円	1,713万円
30歳	30年	720万円	50万円	42万円	1,080万円	1,137万円
40歳	20年	480万円	30万円	25万円	640万円	673万円
50歳	10年	240万円	13万円	11万円	285万円	300万円

※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%、65歳以降の予定利率が0.20%となった場合の試算です。受取総額は65歳での農業者年金加入者の平均余命を考慮し、男性86.5歳、女性92歳まで生存した場合の金額です。

※運用利回りは、加入後の経済変動により上下します。制度発足以降の14年間(H27まで)の運用利回りの平均は、年率2.73%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29年度は0.20%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  <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)



# 共済課の自動車関係 Q & A

## 1. トラクター等の運転に必要な免許証について

### (1) トラクター等の運転に必要な免許は？

トラクター、自走式モアコンディショナー、ハーベスター、コンバイン等の自走能力のある農作業機は、道路運送車両法（道路上を走行する自動車の構造、車検制度、整備事業等を規定する法律）において、大多数が“農耕用小型特殊自動車”に該当します。

一方、どの免許証でどの車を運転できるかを規定するのは、道路交通法であり、排気量1500cc以下、長さ4.7m以下、幅1.7m以下、高さ2.8m以下、時速15km以下の範囲を超える自動車は、道路交通法では、“大型特殊自動車”に該当します。

よって、自走能力のある農作業機の大半は道路交通法にいう小型特殊自動車の範囲を超えるサイズ、速度であることから、運転するにあたっては大型特殊免許証が必要です。

### (2) 作業機をけん引する場合は？

750kg以上の作業機をけん引して道路を走行する場合は、けん引免許が必要（道路交通法第84条3項、同85条3項）です。

### (3) 無免許運転の場合の罰則は？

3年以下の懲役または50万以下の罰金。

違反点数は25点（前歴がなくても免許取消、欠格期間2年）。



## 2. 作業免許について

### (1) 免許が必要な「作業」は？

労働安全衛生法第61条第1項において、「クレーンの運転その他の業務で、政令に定めるものについては、（中略）定められた資格を有するものでなければ、当該業務につかせるはならない。」とされ、同条第2項においては、「前項の規定により当該業務につくことができる者以外の者は、当該業務を行ってはならない。」とされています。

「政令（＝労働安全衛生法施行規則、施行令）に定める」業務としては、移動式クレーン（ユニックを含む）、ショベルローダー、フォークリフト等を用いた作業があげられます。

労働監督署としては、労働安全衛生法第61条第2項にいう「当該業務につくことができる者以外の者」は、労働者だけではなく個人事業主、一人親方も含むものと解釈していることから、農業法人、従業員を雇用する組合員のみならず、一人または家族で農業を営む組合員であっても、農作業のためにこれらの車両で業務を行う場合は、すべて作業免許証が必要となります。

なお、単に道路上を走行する業務は、当該業務に含まれないことから作業免許は不要ですが、当然に小型特殊、大型特殊の運転免許証は必要です。

### (2) 無免許・無資格の場合の罰則は？

6ヶ月以下の懲役または50万円以下の罰金（61条1項違反）。

50万円以下の罰金（61条2項違反）。

## 3. 自動車共済の有無責について

対人・対物は、有責。

自身に対する保障（車両・人傷・傷害等）は、無免許・無資格の間の損害は（無免許・無資格が事故の原因でなくても）全て免責となります。

以上

# J Aグループ通信

J Aグループの連合会・中央会の活動内容を紹介します。

J A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。

## J A北海道中央会

J Aグループ北海道は、平成



29年度の農業政策提案事項の検討にあたり、基本農政並びに各作目別対策本部委員会を開催しました。

基本農政対策本部委員会では、国際貿易交渉に係る動向を共有するとともに、世界の諸情勢を見極めながら国際貿易交渉等への対応について機動的な運動展開を図ることを確認しました。また、持続可能な北海道農業の確立に向けて、担い手・人材力強化や産地体質強化などの作目共通対策の組織討議原案を協議、決定しました。

今後、各地区・J A段階での組織討議を行いながら、現場の意見を踏まえた要請活動につなげて参ります。

## J A北海道信連

J Aバンク北海道は、5月に



開催された「日刊スポーツ豊平川マラソン」へ協賛しました。当日は、ランナーのゼッケンに「J Aバンク北海道」のロゴを出したほか、ちよリスグッツの抽選会（400名以上の方が参加）や、ちよリスと一緒に撮った写真をSNSに投稿した方へグッツ等をプレゼントする企画を行いました。

今後もイベントへの参加や協賛を通じて、地域の皆様を応援してまいります。



## ホクレン



社会・地域貢献活動「シーズプロジェクト」の一環として、児童養護施設の子ども

たちに北海道日本ハムファイターズの試合を通じて元気と勇気を感じ、地元・北海道への愛着を持ってもらおうと、



児童養護施設9施設に札幌ドームでの観戦チケット160枚と限定ユニフォームをプレゼントしました。この取組みは、2013年から継続して実施しており、今年で5年目になります。

## J A共済連北海道

地域貢献活動の



一環として生徒向けの交通事故対策活動に取組んでいます。スタントマンが交通事故を再現して危険性を疑似体験（スクエアード・ストレイト技法）させる交通安全教室を開催し、自転車走行のルールやマナーを学んでいただいています。今年度は道内8つの高等学校で開催を予定し、活動を通して交通事故が減り、組合員・地域の皆様安心して暮らせる地域づくりに貢献していきます。

## J A北海道厚生連

組合員ならびに地域住民の皆様



様の生命と健康を守るため、本会事業の積極的な啓蒙推進を図ることを目的として、広報誌「すまいる」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。ホームページにもバックナンバーを掲載しておりますので、是非ご一読ください。





# 腸活習慣始めませんか

## 腸の働きを高めて 選べるグルメ道産品をセレクト が当たるチャンス!

対象商品  
1個ご購入ごとに  
抽選はがきを進呈

毎月20名に  
賞品をお届けします

お求め・お問い合わせは、あなたの街のJA配置薬推進員にお気軽にご連絡ください。

### 対象商品のご案内

#### ラブレゼリー

おいしく毎日、  
続けられる  
スティックゼリー。

- ラブレ菌(植物性乳酸菌)配合です。腸内改善や免疫機能向上が期待されます。
- ガラクトオリゴ糖配合。腸内の善玉菌の栄養源です。善玉菌を増やして腸の働きを活性化します。



<30包> 3,000円(税別)

#### 野菜酵素青汁

栄養価の高い大麦若葉の新芽のみ選別。100種以上の野草・野菜・果物を発酵させた食物酵素をプラスしました。



<31包> 2,200円(税別)

#### 補酵素のちから

野草・果物などを発酵熟成させた野草源酵素とブルーベリー発酵物を加えた酵素酢飲料です。(7~10倍希釈用)



<1000ml> 各2,800円(税別)

- 対象期間 2017年5月1日~7月31日までのご購入分
- 応募方法 対象商品をお渡しの際に、専用抽選ハガキをお渡します。専用ハガキに住所・氏名・希望商品など必要事項を記入のうえ投函ください。
- 抽選方法 期間中、毎月末に到着した応募ハガキを厳正に抽選します。
- 賞品のお届け 各月毎に賞品を発送します。(賞品の発送をもって当選者の発表にかえさせていただきます。)
- 応募締切 2017年8月5日消印有効

### 選べるグルメプレゼント



**A** 五島軒オリジナルセット  
3缶6箱



**B** だるばたギフト  
9点詰め合わせ



**C** びらとり和牛極上バラ  
すき焼き700g



**D** 多良の子虎杖浜のまごころ  
500g

**注意** お客様の住所などが不明で賞品をお届けできない場合は、当選を無効とさせていただきます。賞品の交換・換金・返品はできませんので、あらかじめご了承ください。

商品やキャンペーンに関するお問い合わせは

JA北海道厚生連 医薬事業部配置薬課  
フリーコール 0120-99-4193(無料)・受付時間 平日8:30~17:00

商品のお求めは、お近くの推進員まで

JA十勝清水町  
企画管理部 企画管理課  
TEL 0156-62-2161・受付時間 8:30~17:00



# ピーマン

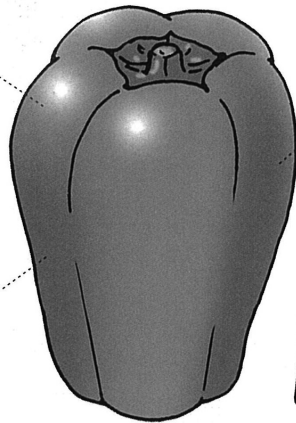
～種類豊富なトウガラシの仲間～

## 見分け方

ヘタの切り口がみずみずしく変色もしおれがない

均等に丸みがあり、肩が盛り上がっていて肉厚

全体的に張りがあり、色つやが良い



野菜ソムリエ上級プロ

KAORUの

# ベジタブルライフ

イラスト：小林裕美子

## ピーマンのプロフィール

【分類】ナス科

【原産地】中南米

【和名】甘唐辛子、西洋唐辛子

【おいしい時期(旬)】6～8月

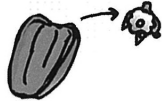
【主な栄養成分】カロテン、ビタミンC・E、カリウム、ピラジンなど

解説：KAORU

## 保存方法

水分があると傷みの原因になるので、保存する前によく拭き取る

水に弱い



ポリ袋・保存用袋などに入れて冷蔵庫の野菜室で保存



一度カットしたものは、傷みやすい種とわたの部分を取り除いてからラップで包み冷蔵庫へ

## 楽しみ方・食べ方のコツ



苦味の強い種とわたの部分をきれいに取り除いて調理すると食べやすく、口当たりや見た目も上品に♪

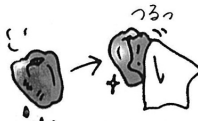
皮を下にしてまな板に置き、手で押さえて平らに整えてから切ると切りやすい



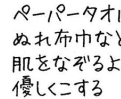
青臭さが気になるときには、さっと湯通しや油通しすると色も鮮やかになる



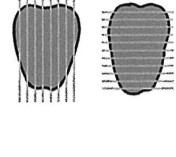
肉厚の品種は薄皮をむくと滑らか食感になり、ドレッシングやソースなどとなじみやすい



じか火で表面が焦げるまで焼く



シャキシャキの食感を生かしたいときには繊維に沿って縦切りに、軟らかい食感にしたいときには繊維を断ち切るように横に切る



## ピーマンのチカラ

抗酸化作用の強いE級級の栄養素が豊富にそろっているんだ



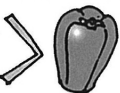
香り成分であるピラジンは血液中の血小板の凝固を抑える働きがある。特にビタミンCの含有量が多く、肌や骨、血管を健康に保つ効果、血中のコレステロール値を下げる働きもあるよ

- ビタミンC ACE
- ビタミンE
- カロテン

赤ピーマン



緑のピーマン



ビタミンCが豊富

## ピーマンのいろいろ



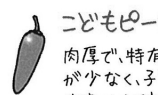
カラピーマン

緑色のピーマンを完熟させたものの赤・黄・オレンジなどがある。緑色の未熟な状態より、カロテンやビタミンなどの含有量が多く、苦味が少ない



ぶちピー

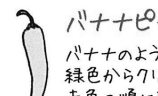
直径2～3cm程度のミニサイズのフルーティーな香りと甘さが特徴。種が小さくヘタが小さいので、調理の下処理も簡単



こどもピーマン

肉厚で、特有の香りと苦味が少なく、子どもでも食べやすい話題の品種

セニヨリータ 平たく、柿やトマトのような形が魅力。青臭さが少なく、甘味があり、生食に向いている



バナナピーマン

バナナのような形をしている。熟すと緑色からクリーム色、黄色、オレンジ、赤色の順に変化する。サラダなどに生食だけでなく加熱調理にも向く



パプリカ

肉厚の大型種。多彩な色と甘さを生かして、サラダやマリネなどに利用される。黒色は加熱すると緑色に戻るの、生食がお薦め

## ピーマンのピッツ



甘味種

ピーマン

パプリカ

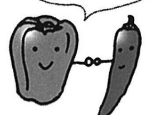


辛味種

ハラペーニョ

ハバネロ

トウガラシの仲間だよ



大航海時代にコロンブスがスペインにトウガラシの辛味種を持ち帰り、香辛料としてヨーロッパに伝わり、世界中に広まったとされている



緑色のピーマンは未熟なうちに収穫したもの



日本には江戸時代にトウガラシが入り、たどられていたが、甘味種は明治初期に米国から導入された



ピーマンの語源である「ピマン」はフランス語でトウガラシのこと

完熟させたカラピーマンは苦味がなくて甘味が強いので食べやすいよ

第48回十勝ブラックアンドホワイトショー



記念撮影

リザーブグラウンドチャンピオンに(尙)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

十勝乳牛改良同志会主催の第48回十勝ブラックアンドホワイトショウが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33頭出陳されました。審査員には北見市で酪農を営む山内 誠氏があたり慎重にジャッジ。

その結果、(尙)田中牧場さん(熊牛)のエクシード PS プリテイ

イ ローズ号がリザーブグラウンドチャンピオンに、高橋 喜一さん(人舞5)のセジス ビューテイ

シド マウイ号がジュニアチャンピオンに、(尙)田中牧場さん(熊牛)のTMF セプテニー チーズ

アトウツド フォーゼ E T号がリザーブシニアチャンピオンに輝きました。

なお、各部の上位入賞牛は次の通りです。(町内関係分)

▽第1部 1位 TMF クラツ シュ モウリーニヨ ジャスマ イ フラワー(熊牛・尙)田中牧場さん)

▽第2部 4位 TMF バツク ドア B ウツド エレクトル

エコー(熊牛・尙)田中牧場さん) 2位 セジス ビュー

テイ スパークリング メイ(人舞5・高橋 喜一さん)・4位

TMF モーサン ミツシー チ

中牧場さん)

▽第4部 1位 TMF ヤン

ゴールド ラキア スターダム(熊牛・尙)田中牧場さん)・2位

SEALAKE スパーク テクサー ドアマン(熊牛・尙)田中牧場さん)

▽第5部 1位 TMF スパーク B ウツド エレクトラ エ

コー フタゴ(熊牛・尙)田中牧場さん)

▽第6部 1位 セジス ビュー

テイ シド マウイ(人舞5・高橋 喜一さん)・4位 TMF

アット ウイル ハミルトン ビスタ(熊牛・尙)田中牧場さん)

▽第7部 1位 TMF リラス

パーク ダスト インクス(熊牛・尙)田中牧場さん)・3位

パイン リツジ バック キス

ドア(北熊牛1・成松直樹さん)

▽第8部 1位 TMF ヤン

チップ ラキア フリツク(熊牛・尙)田中牧場さん)・2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10部 4位 クリアカラット

マジシヤン ファーリング キ

ツトカット(北熊牛1・大谷純平さん)



会場の様子

▽第11部 1位 エクシード P

S プリテイー ローズ(熊牛・尙)田中牧場さん)・2位 ウエン

デイヒース デツセン レックレス ET(石山・小坂洋平さん)

▽第12部 1位 ダンケー ダイ

アダム メアリー(北熊牛1・串田健太郎さん)・5位 OK

フアースト GW ライラック ET(上清水2・大久保大輔さん)

▽第13部 1位 TMF セプ

テニー チーズ アトウツド

フォーゼ(熊牛・尙)田中牧場さん)・2位 セプテナー チーズ

アトウツド ライズ ET(熊牛・尙)田中牧場さん)

▽第15部(牧場牛郡)・1位

(尙)田中牧場さん(熊牛)

▽第16部(同志会牛郡) 1位

清水町ホルスタインクラブ

## 猟友会十勝連絡協議会 安全狩猟射撃大会



猟友会十勝清水部に新規加入された鈴木堅士郎さん（左下）

平成29年4月16日に行なわれた射撃大会にて猟友会清水支部が団体優勝・個人優勝・準優勝を総なめにしました。これは清水町として、初の快挙となります。

団体メンバーは池尻さん、玉井さん、松澤さん、赤堀さん、鈴木さん、池田さんです。

個人優勝は玉井 正司さん 準優勝は池尻 明さんです。

## 青年部農産部会

### 「青空教室」開催

5月15日、JA青年部農産部会（金子勇輝部会長）は、青空教室を開催しました。

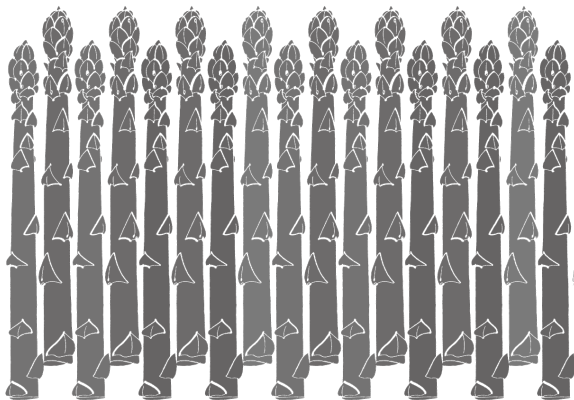
講師に、十勝農業改良普及センター十勝西部支所より西川普及員と鈴木普及職員、ホクレン清水製糖工場西部原料所より牧野職員、JA農産部より石井審査役を迎え部員19名が参加しました。

鈴木普及職員より秋播小麦について、現在の生育状況や今後の施肥管理などの説明をいただき、続いて牧野職員より甜菜の生育状況、除草剤散布時のポイント、西部萎黄病対策について説明をいただき、最後に石井審査役より馬鈴しょのそうか病についての説明を頂きました。

講義終了後、本来であれば圃場視察を行う予定でしたが悪天候により中止となり、「まるよし」にて講師を交えて昼食を兼ねた懇親会を行いました。



説明をきく青年部員



## アスパラ即売会

もりもと本店にて  
「とれたんと」アスパラガス  
即売会を開催

千歳のもりもと本店にて、「とれたんと」アスパラガスの即売会が5月13日・14日の2日間開催されました。

Sサイズのグリーンアスパラガスは2日とも完売し、Lサイズのグリーンアスパラガスと2Lサイズのホワイトアスパラガスは試食も行いお客様に大変好評でした。



即売会の様子

「十勝若牛」を  
食べNIGHT!

ラジエントステイホテルにて  
「十勝若牛」賞味会を開催

5月18日にラジエントステイ札幌大通ホテル（札幌市中央区南2西5）にて、「十勝若牛」の普及拡大を応援する賞味会が開催され、多くの人が舌鼓を打ちました。

このイベントは、健康志向が強まる中、赤身牛肉本来の美味しい価値観を共有し、「十勝若牛」の質の高さを広く消費者に理解してもらい認知度を上げることが目的の試みです。

生産者や一般消費者の他に、料理人や料理研究家、野菜ソムリエ、北海道フードマイスターなど「食の分野に精通するスペシャリスト」も参加、情報交流を深める場としても大盛況でした。

料理に使用した食材も道産にこだわり、ワインや地酒も用意し、参加者は「十勝若牛」とともに、道産食材を存分に堪能しました。



賞味会の様子

くるるの杜

くるるの杜で  
十勝若牛®アスパラまつり

北広島市にあるホクレンくるるの杜にて台風復興企画として十勝若牛®アスパラまつりを冠したイベントを5月20日と21日に行ないました。

当日は、「十勝若牛」モモ丸焼き&とれたんとアスパラ焼きを販売し、アスパラの直売やギフトの

野菜選果場

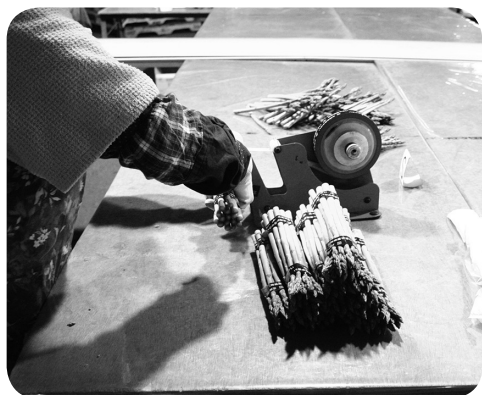
春の味覚をお届け

アスパラ部会員（会員数35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

受付なども行い、大盛況のうちに終了いたしました。



天気もよく大盛況でした



アスパラの結束作業



ギフトの箱詰め

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、皆さんより大変好評を受けています。



議案に目を通す組合員

## 地域別懇談会

### 組合員と懇談

5月29日から6月1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39回通常総会の提出議案と関連する内容の説明を行ないました。

組合員からは様々な質問や意見が挙げられ、JAは具体的な内容を回答・説明し、組合員に理解を深めてもらいました。

**地域農業を担う  
熱き青年たちと  
ともに!**

農業・地域・JAを担う  
リーダーの雑誌  
**地上**

JAグループ 家の光協会 TEL 03-3266-9039 <http://www.jenohikari.net>

定価(税込)  
●普通月号 606円  
●付録月号(4-11月号) 668円

**70th**  
地上 創刊70周年

『地上』は2017年5月号で  
創刊70周年を迎えます。

表紙は毎月全国の  
青年農業者が  
登場します。

- ✓タイムリーな農業情勢・農業政策をわかりやすく!
- ✓活動事例やリーダーのレポートで、JA青年組織の活動の活性化をバックアップ
- ✓生産・販売の参考となる流通や消費のトレンドをレポート
- ✓今までもこれからも地域農業の担い手の味方!!

年2回は別冊付録付き

4月と11月、そのときどきのタイムリーな話題を掘り下げて伝えます。JA青年組織の学習会テキストに最適。

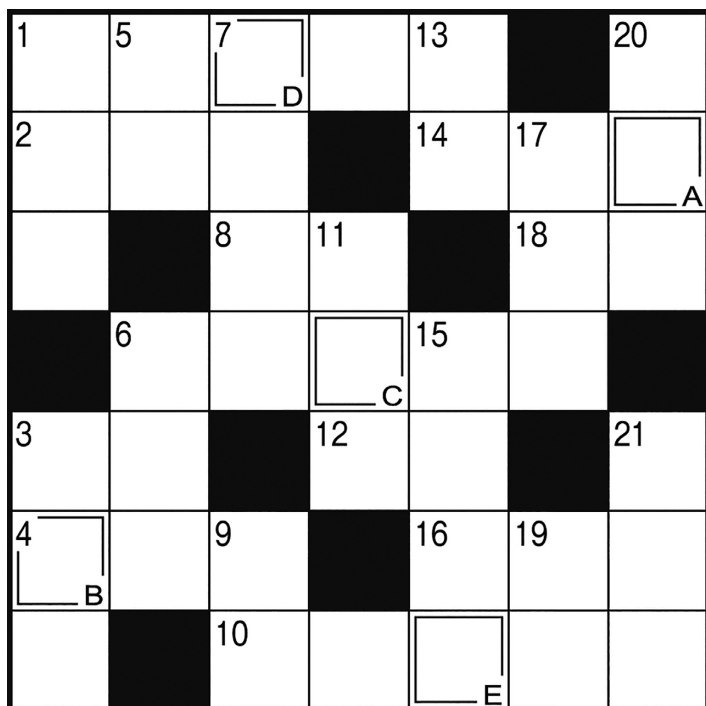
お申し込みはお近くのJAへ

食と農のウェブマガジン「pikkari(ピッカリ)」で、「若きリーダーの背中」のバックナンバーを掲載しています。また、読者と編集部が交流するフェイスブックも開設しています。

「家の光」  
**pikkari**  
食と農のウェブマガジン

農業・地域・JAを担う  
リーダーの雑誌  
**地上**  
Facebook

# クロスワードパズル

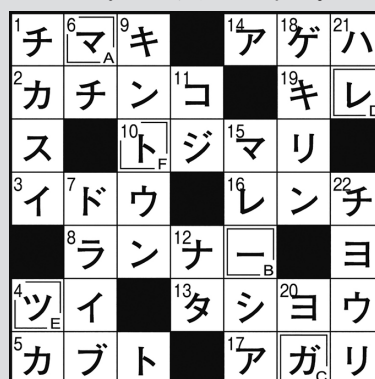


クイズの答えを解答用紙に記入し、ファックスするか直接JAにご持参ください。正解者の中から抽選で5名の方に記念品を差し上げます。ご応募お待ちしております。(締切6月30日)

## 5月号 (No.302) の答え

A B C D E F

### マーガレット



#### → ヨコのカギ

- ① 6月の第3——は父の日です
- ② 収穫物を——・優・良に仕分けした
- ③ 梅干しの色付けにも使われる葉野菜
- ④ 止まらずに行ってしまいました
- ⑥ 近付くと雨が降りやすくなります
- ⑧ 草を刈るときに使います
- ⑩ 長崎の麺料理。ちゃんぽんと並ぶ名物です
- ⑫ 願い事を書いて奉納する板
- ⑭ ナガス、マッコウ、ミンクといえは
- ⑯ お手洗い、ご不浄などともいいます
- ⑱ 鬼が出るか——が出るか

#### ↓ タテのカギ

- ① 身を立てて故郷へ——を飾った
- ③ 肩や腰が痛むときに貼ることも
- ⑤ 傷や病気が治ること
- ⑥ 「これが生命線で、これが運命線……」と見ていきます
- ⑦ ろくろ首やのっぺらぼうなど
- ⑨ 梅雨ときには差す機会が増えます
- ⑪ 漆で描いた文様に金粉などを付けて仕上げます
- ⑬ 釣った魚を入れます
- ⑮ お酒よりもお菓子が好きな人
- ⑰ 本当にあったこと
- ⑲ つるべで水をくみ上げます
- ⑳ 1階建ての建物のこと
- ㉑ 居酒屋や料理屋の入り口によく下げられています

## 5月号 (No.302) あたまの体操当選者発表

当選者は 本村 松澤 涼華さん 松沢 角田 欣美さん  
 東松沢 関 恵美子さん 下美蔓 1 牧野 幸司さん  
 柏木 田宮 トモ子さん

おめでとうございます。

十勝若牛<sup>®</sup>  
シリーズ  
第二弾!

# 十勝若牛<sup>®</sup>の 旨みコロツケ

JA十勝清水町のブランド牛「十勝若牛」を使用。  
旨みたっぷりのジューシーな赤身肉と、ホクホクのじゃがいもを  
合わせて、パン生地で包みカリッと揚げました。

カリッとホクホク!  
お肉の旨みたっぷり。

新登場!



## 『「十勝若牛」の旨みコロツケ』

### (株)もりもとより発売!

JA十勝清水町の「十勝若牛」を使用した『「十勝若牛」の旨みコロツケ』が、5月12日から(株)もりもとより発売されました。

発売から2ヶ月で販売累計4万個を達成した大好評の『「十勝若牛」の贅沢カレーパン』に次ぐ第2弾商品として(株)もりもとのはかり売りパン取扱い店舗にて販売しておりますので、皆様ぜひご賞味ください。

#### ◎取り扱い店

本店、札幌エスタ店、恵み野店、札幌山の手店、苫小牧柏木店、長崎屋室蘭中島店、厚別ひばりが丘店、イオンモール札幌平岡店、札幌北15条店、ミュンヘン大橋店、イオンモール札幌苗穂店、南郷通店、イオンモール旭川西店、イオンモール苫小牧店、イオンモール札幌発寒店、マルヤマクラス店、イオン東札幌店、ちとせモール店、長崎屋小樽店、イオンモール旭川駅前店、イトーヨーカドー屯田店

※「十勝若牛」の贅沢カレーパンのお取り扱いは

札幌エスタ店、イオンモール札幌平岡店、イオンモール札幌苗穂店、イオンモール旭川西店、イオンモール旭川駅前店、ちとせモール店は除きます。