

今月の職員さん



えはら まりか
江原 茉莉花 職員

最近の出来事

『日焼け止めが効かなくなりました』

◆所属部署・担当業務

農産部 農産課 豆種子組合・てん菜担当

◆趣味・特技

趣味： 出かけること

特技： フルーツ

◆自分はこの人です！

几帳面なO型です。

◆上司からの一言（太田課長より）

新採用から数ヶ月経ちますが、まだまだわからない事だらけだと思います。困った時は一人で悩まず周囲に相談して下さい。

まずは、「江原」という名前を組合員さんに覚えて頂き、信頼関係を築いていって下さい。

これから大変な事もあると思いますが、みんなで一緒に頑張りましょう。

来月の職員さんは 池上 聡一郎 職員です。

今月のメニュー

ねばねばそうめん



主な材料（4人分）

・そうめん（乾）	240 g
・オクラ	4本
・長芋	80 g
・なめこ	1パック
・納豆	1パック
・大葉	2枚
・だし汁	800cc
・醤油	大4
・みりん	大4

作り方

- ①オクラは茹でて小口切りにし、長芋は皮をむき短冊切りにします。なめこは茹でて水ですすぎ、大葉は細く千切りにします。
- ②だし汁に調味料を加えて煮立たせ、冷やしておきます。
- ③そうめんを茹でてよく洗い、水気をきって器に盛り、オクラ・長芋・なめこ・納豆を盛り付け、大葉をちらし、だし汁をかけます。



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8月号

305号

人間ドックのお知らせ

- 02. すこやかファミリー
野々村さんファミリー
- 03. 人間ドックのお知らせ
- 04. 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. ちょっと拝見します
- 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。

 十勝清水町農業協同組合

すこやかファミリー



大和

ののの 野々村 穂香ちゃん (3歳)

お姉ちゃんお兄ちゃんにとっても仲良しな穂香ちゃん。撮影中は緊張しているのか表情が固くなることも。でもお姉ちゃんお兄ちゃんと一緒だと自然と笑顔になっていました。

早智子さんに子育てについて伺ったところ「お姉ちゃんお兄ちゃんと仲良く遊んでいる姿を見ると幸せです。お兄ちゃんとはよくケンカをしますが、負けじとがんばっています。とてもしっかり者なので、感心しています」と教えてくれました。

～お母さんからのメッセージ～

いつもニコニコ笑顔のほのか！
これからも、その笑顔でみんなを
明るくしてね！！

おとうさん	野々村	拓
おかあさん		早智子
おねえちゃん		美柚
おにいちゃん		健誠
おじいちゃん		敏博
おばあちゃん		津奈子
ひいおばあちゃん		綾子



エコノミークラス症候群とは、航空機による旅行の際、エコノミークラスのような狭い座席に長時間座っているときに多く起こることから、この名前が付いています。ただしこれはエコノミークラスに限らず、ファーストクラスでも起こりますし、じっと座ったままの状態が続く新幹線、長距離バスなどの利用客にも起こることがあります。

原因は、窮屈な場所に長時間座っていると、脚の静脈に血の塊（血栓）ができ、立ち上がったときに、その血栓が肺に流れてきて血管に詰まり、肺塞栓（そくせん）症を起こす恐れがあるからです。症状としては、突然呼吸困難や胸の痛みが起こり、意識がなくなり、死亡する危険性が高い病気です。

その理由の一つは、狭い座席に長時間座っていると、下半身の静脈の流れが悪くなること。もう一つは、

健康 百科

『エコノミークラス症候群』

佐久総合病院名誉院長 松島 松翠

体が脱水症状になるので、血液が粘っこくなるのが挙げられます。

大地震のときなど、避難所で座ったままの被災者に対し、保健師さんたちが、盛んに体操や足のマッサージをやっている場面がありますが、これはエコノミークラス症候群をできるだけ防ごうということで、実施されているわけです。飛行機では、窓際の席に座ってしまうとトイレに立ちにくく、できるだけ水分の摂取を控えて、トイレに行く回数を少なくしようとしている旅行者をよく見掛けますが、これはエコノミークラス症候群を起こしやすく、はなはだ危険です。

従って、時々水分を摂取することが大事ですが、注意したいのは、水分を補給するつもりでビールやコーヒを大量に飲まないこと。ビールやコーヒは利尿作用があり、かえって脱水に拍車がかかります。

下肢の血流の循環の悪化を防ぐには、時々下肢を動かす（トイレに頻繁に行くのが一番良い）こととマッサージが有効です。長時間旅行のときは靴を脱いで、時々足を動かすことを心掛けてください。

【人間ドックのお知らせ】

平成29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 》		
月	日	枠数
11月	2日(木)	5名
11月	6日(月)	5名
11月	7日(火)	5名
11月	9日(木)	5名
11月	13日(月)	5名
11月	14日(火)	5名
11月	20日(月)	5名
11月	21日(火)	5名
12月	4日(月)	6名
12月	5日(火)	5名
12月	19日(火)	5名
1月	4日(木)	5名
1月	9日(火)	5名
1月	11日(木)	5名
2月	5日(月)	5名
2月	13日(火)	5名
2月	26日(月)	10名
3月	6日(火)	5名

〈 女 性 〉		
月	日	枠数
11月	15日(水)	5名
11月	17日(金)	5名
11月	22日(水)	5名
11月	24日(金)	5名
12月	1日(金)	10名
12月	6日(水)	12名
1月	5日(金)	5名
1月	10日(水)	5名
1月	24日(水)	5名
1月	31日(水)	5名
2月	2日(金)	5名
2月	28日(水)	5名
3月	2日(金)	5名

※女性の12月6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下さい。

担当部署：企画管理課 TEL 62-2161

フレッシュシユミズ部会

鹿追町・村瀬ファームを視察

7月11日、JA女性部フレッシュシユミズ部会（佐々木香織会長）は、日帰りでの研修旅行を行い、18名の会員が参加しました。たくさんの方々が参加し、賑やかに研修旅行が始まりました。

まずバスは、新しくなった土幌町の道の駅 ピア21しほろへ向かいました。到着した私たちを出迎えてくれたのはペッパー君。昼食は同施設内にある「にじいろ食



しほろ牛の剣先ハンバーグ



笑顔で楽しむ台湾流じゃんけん

堂」で美味しいしほろ牛を堪能しました。物販コーナーでは、みなさんお買物を楽しんでいました。中には、ポテトチップスを箱ごと購入する会員もいました。

視察先である村瀬ファームでは、村瀬裕志代表やコテージ担当の村瀬梓さん、荒井さん、台湾からの研修生が歓迎してくれました。グリーンツーリズムなどの取り組みや行者ニンニク、山わさびなどの珍しい作物を作り始めたきっかけについて説明を受けました。人と同じことをするのが嫌で新しいことにチャレンジしたいという気持ちや、長期間研修を行う人に冬期

間の作業を作るために様々なことに挑戦していました。ファームステイを始めたきっかけやその魅力など、積極的に質問をする会員の姿が見られました。

説明を受けた後は、台湾からの研修生との台湾流じゃんけんの大会が行われました。優勝者の青井さんは台湾のお土産を勝ち取りました！

次に、ログハウスと雪室貯蔵庫を見学しました。木の香りがするログハウスに「泊まってみたいね」といった声も聞こえてきました。雪室貯蔵庫には雪が残っていたため貯蔵庫内はひんやりとしていま



ログハウス前での集合写真

した。あまりの涼しさに「うちにあったらなあ」という会員も。楽しい見学はあっという間に時間が経ち、移動の時間になりました。バスに乗り込んだ私たちに村瀬ファームの皆さんは見えなくな

るまで手を振ってくれていました。最後にパティスリーロクでケーキや焼き菓子を購入しました。シヨウウィンドウに並ぶケーキにみなさんテンションが上がっていました。

農作業が最盛期を迎える時期に快く送り出してくれたご家族へのお土産をかばんに詰め、夏期日帰り研修旅行は無事に終わりました。

年金友の会
日帰り研修旅行

7月5日に日帰りで年金友の会の日帰り旅行が行なわれ、23名が参加しました。

当日の朝8時45分に清水町を出発し、最初に「明治なるほどファクトリー」にてチーズや生クリームの工場見学を行いました。チーズ型ディスプレイによる一風変わった展示やチーズの食べ比べなどを楽しみました。



十勝ヒルズでの集合写真

次に向かった十勝ヒルズでは昼食を取り、きれいな庭園で記念撮影を行ないました。
食後に池田のワイン城の見学を行い、地下貯蔵庫やブランデー&大樽熟成室の見学、季節のおすすめワインの試飲を楽しみました。最後にスイートピアガーデンに訪れ、お土産のお買い物を楽しみ清水町に帰ってきました。
日帰りの旅行でしたが、天候にも恵まれ交流も深まった充実した旅行となったのではないのでしょうか。

有害鳥獣駆除

中川ゆうこ衆議院議員

(鳥獣捕獲緊急対策議員連盟所属)

熊の捕獲現場視察

猟友会十勝清水部会のメンバーが6月23日に下佐幌地区にて熊を捕獲し、その様子を中川ゆうこ衆議院議員が視察されました。
捕獲された熊は推定2歳の雌熊で、体長150cm、体重62kgでした。昨年の台風被害から初めての捕獲になります。



捕獲された熊を見る中川衆議院議員



食い荒らされたビート

以前より下佐幌地区のビート畑を荒らしていたことから、同会員が設置した箱わな仕掛けにかかっているのを確認し、捕獲しました。しかし、同地区にて今回捕獲された熊の他に、2頭確認されているため同じ場所に引き続き罠をしかけています。
中川衆議院議員はヒグマやエゾシカ、アライグマといった有害鳥獣の駆除の必要性について深く理解し、予算の確保に努めていくとおっしゃられました。
今回捕獲された熊は、その場で解体し、帯広畜産大学の研究のため引き渡されました。

アライグマ

3頭まとめて捕獲

同会員が25日にアライグマを捕獲しました。アライグマは近年ペットから逃げ出したものが繁殖し、多くの被害を出しています。

アライグマは一度に4〜7頭の子どもを出産するため繁殖力が高く、清水町内の捕獲頭数も平成26年は8頭でしたが、平成28年には57頭まで増加しており、今年度は既に約60頭を捕獲しています。

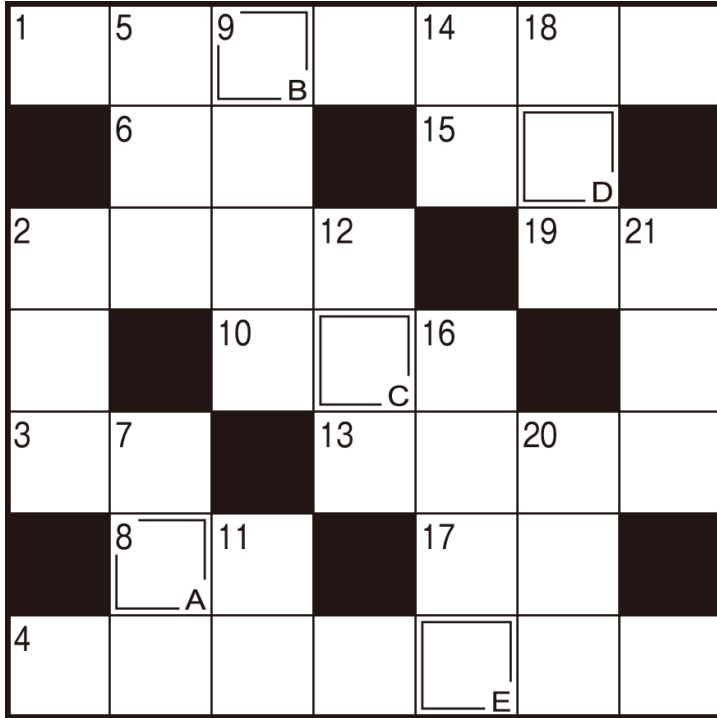
清水町では、防除実施計画書の作成や講習を行い、町が許可証を発行することでアライグマを捕獲できるよう整備を行なっています。

JA(串田組合長)としても、組合員の方々にもアライグマ捕獲に対する意識を高め、協力して頂きたいと考えております。



捕獲されたアライグマ

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 J A 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. 304) の答え
A B C D E
カブトムシ



→ ヨコのカギ

- ① もくもくと高く盛り上がる雲
- ② 洋風の上履きの一つ
- ③ 食事作りや掃除、洗濯など
- ④ 武田信玄から連想される四字熟語
- ⑥ 目や鼻や口があります
- ⑧ 酔うと赤くなる人も
- ⑩ 古い地層から恐竜のーが見つかった⑬
- ⑬ 和風の宿泊施設です
- ⑮ ーより証拠
- ⑰ 日本列島をぐるりと取り囲んでいます
- ⑲ 歩き過ぎて足の裏にできちゃった

↓ タテのカギ

- ② 小玉や種なし、四角い物などもある果実
- ⑤ 縁もーもない人に助けられた
- ⑦ 117に電話をかけると聞けます
- ⑨ ロシアの酒の代表格
- ⑪ ワインボトルの底に流んでいることも
- ⑬ オランダゼリともいう葉野菜
- ⑭ 木などにぽっかりと開いた空洞
- ⑯ 国語、算数、理科、社会など
- ⑰ コンニャクイモの生産量日本一の県
- ⑲ 目上の人に勧める席
- ⑲ アンテス、フリンズといえぼ

7 月号 (No. 304) あたまの体操当選者発表

当選者は 讃岐 今野 典幸 上清水 2 佐藤 桃二
西清水 村上 満里奈 西松沢 有賀 政一
下美蔓 2 那須野 豊子

おめでとうございます。



農業体験が終わった後に集合写真

ちょっと 拝見します



牛のスケッチ中

牛のスケッチでは、放牧され動き続ける牛を描くのに苦労しておりましたが、子ども達は集中して

体験内容としては、児童を6班に分けて「牛のスケッチ」「搾乳体験」「バターづくり」を行いました。

7月6日、JA青年部（遠藤耕作部長）は、子ども農業体験事業今年度2回目の活動となります『牧場体験』を清水小学校3年生（43名）を対象に西清水の村上牧場にて行い、青年部員13名が参加しました。

子ども農業体験 「牧場体験」〜清水小学校



初めての搾乳体験に興味津々

最後は上手に描けていました。搾乳体験では、放牧地の一角にスペースを設けて行い、子ども達は自分達と同じ年齢の牛からミルクが出ることに驚いていましたが、楽しそうに乳搾りをしておりました。バターづくりでは、あすなるファームینگ様にご協力頂き、作り方の説明を行い、出来たバターをクラッカーにつけて食べてもらいました。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。



バターづくり体験