

十勝 清水

Tokachi Shimizu

最高のぜいたく、育てています。



Tokachi Shimizu

2017年11月号

308号

お箸のことをもっと知ろう

- 02. すこやかファミリー
遠藤さんファミリー
- 04. お箸のことをもっと知ろう
- 06. 農業者年金
- 08. 元気生活応援キャンペーン
- 09. ベジタブルライフ
- 10. JAグループ通信
- 12. 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



パパのホイールローダーが大好き♪

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



下佐幌平成

えんどう はるや
遠藤 遥也くん (2歳11ヶ月)

恥かしがりやの遥也くんは、カメラを向けると顔を隠し、緊張した表情をしていましたが、お父さんのホイールローダーに乗せてもらうとリラックスした表情を見せてくれました。

真由子さんに子育てについて伺ったところ「上の子がこれくらいの頃は、活動的すぎて大変だった分、遥也は落ち着きもあり育てやすく感じています。只今“ザ・イヤイヤ期”！おふざけのヤンチャ度は兄を越えています(笑)。2人とも驚くほど車などの好みや遊び方が同じで、おもちゃも共有でき、時にケンカしながらも2人楽しそうに遊んでいる様子は見ていて面白いです」と教えてくれました。

～お母さんからのメッセージ～

おとうさん
おかあさん
おにいちゃん

遠藤 耕作
真由子
湊人

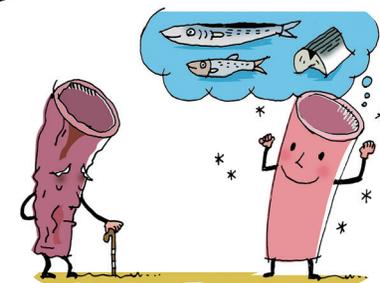
日に日にヤンチャ坊主になる遥也君

いつも家の動物たちをいっぱい可愛がってくれてありがとう♡



兄ちゃんも遥也と遊んで楽しそうだな～♡

これからも毎日元気に、楽しいお祝い山しょね!!



動脈硬化
を起こし
やすい人は、
脂質異常症
(血清コレ
ステロール
が高い人)、
高血圧、糖
尿病、内臓
脂肪型肥満、

例えば、心臓の血管(冠動脈)で詰まれば心筋梗塞を、脳の血管で詰まれば脳梗塞を発症するのです。

動脈硬化が起きた場所では、血管の内膜が傷つきやすくなり、傷が付くと、その傷をふさぐために血栓(血液の塊)ができやすくなります。この血栓が血管に詰まったり、剥がれて血流に乗って別の場所の血管に詰まったりすると、深刻な病気を引き起こします。

その他、大事なこととしては、食べ過ぎによる肥満にも注意が必要です。内臓脂肪型肥満の人は、そうでない人に比べて、脳梗塞を起こす確率は1・6倍、心筋梗塞を起こす確率は2倍に増えたという実例があります。食生活の見直しが必要です。

魚の中でも特にサンマやイワシ、サバなどの青背の魚には、血栓を出来にくくする不飽和脂肪酸が多く含まれているといわれています。

喫煙している人などが代表的です。血管の老化を予防するには、具体的にいうと脂質を取るときに、牛ばら肉や鶏皮、ベーコン、バターなどに多く含まれている飽和脂肪酸、悪玉(LDL)コレステロールの取り過ぎに注意することです。一方、積極的に取りたい脂質は、魚の脂に含まれている不飽和脂肪酸です。不飽和脂肪酸は血栓を出来にくくしたり、中性脂肪を減らしたり、血圧を下げる効果があります。

健康 百科

「血管の老化とその予防」

佐久総合病院名誉院長 松島 松翠

知って備える「認知症」

『施設を選ぶ基準は?』

公益社団法人●認知症友の会

■認知症の方

女性、83歳、要介護2

78歳のときに、アルツハイマー病と診断されました。今年で5年になります。夫はすでに他界しており、現在は1人暮らしです。

身の回りのことは、週3回、遠方に住む娘が来てしてくれています。週2回、デイサービスにも通っています。自分では実年齢よりも体力はある方だと思っていますが、この先、いつまで1人暮らしができるのか、いつも不安に感じています。

そんな矢先、在宅介護を頑張ってくれている娘が「最近介護に疲れた」と言い始めました。娘の家から私の所までは往復2時間以上かかるので、娘にこれ以上迷惑をかけることはできないと思っています。

そろそろ、在宅介護をしてもらうのは無理かと思いい、施設入所を考えているのですが、選ぶ基準が分かりません。例えば、今住んでいる地域の近くが良いのか、それとも、娘が来やすい

ところを探した方が良いのか迷っています。施設選びで気を付けることなどが知りたいです。

【メッセージ】

施設を選ぶ際には入所されるご本人が気持ち良く過ごせるところが優先で、距離や外見だけでなく、介護の状況を見ることが大事です。気になる施設があるのなら娘さんと一緒に何度か見学されて、入所している方々の様子を見られることをお勧めします。その際、施設側がいつでも見学させてくれるかどうか、掃除が行き届いているかどうか、夜間の介護体制はどのようになっているのかなどを参考に決めてられるのかもしれないと思います。認知症の方が入れられる施設の一つにグループホーム



もあり、ケアマネジャーとよく相談されてみてはいかがでしょうか。

万々に備えよう わがやの防災

『気象情報の「キーワード」に注目』

災害危機管理アドバイザー●和田隆昌

今年豪雨による洪水・土砂災害が例年になく多い年です。

少し前まで東北・北海道には台風が来ない、北海道には梅雨がない、などという「常識」があったのですが、それを覆すように、東北・北海道を迷走台風が襲い、多雨、集中豪雨などでの被害が見られます。

気象庁の発表においても被害が起きるたびに各地で「観測史上最大」という言葉が聞かれるようになりました。実際に単位時間の最大降水量は全国的に増加傾向にあり、10年前とは明らかに変わってきています。しかし豪雨が発生したときには「積算降水量(24時間、72時間降水量)」の方にも注意が必要です。

河川の決壊や土砂災害の発生はこの「積算降水量」が大きく影響します。また「ゲリラ豪雨」「爆弾低気圧」「線状降水帯」などという言葉も最近聞くようになった新しい用語(正式な気象用語ではない)であり、被害の発生しやすい気象条件の際に報道でも使用されます。

暖気と寒気がぶつかったときに起きる「大気的不安定な状態」も、積乱雲が伴うことにより、集中豪雨、強風、竜巻、ひょうなどが発生し、農作物にも大きな被害が発生します。報道でこのような語句を耳にした場合は、すぐに自分の地域に影響があるかどうかを確認しましょう。

気象情報は、新しい気象衛星と情報技術の進歩によって以前よりも格段に正確で、より早い事前の情報提供できるようになっています。ところが、情報を受ける側が、積極的に情報を取り、素早く行動することがなければ被害を減らすことはできません。気象災害による人的・物的被害を最小限にするには、気象情報をいかに早く入手するか、そして自治体の発表だけに頼らずに、自主的に自らの安全確保のために動くことが求められます。



日本の食文化の原点 お箸のことをもっと知ろう

普段、当たり前のおゆに使っているお箸。お箸は日本の食文化の原点です。11月11日は国際箸の日。この機会にあらためてお箸を見直してみましよう。

お箸と日本文化

歴史をさかのぼると、人類は直接手で食べ物を口へ運ぶ「手食」でした。現在でも世界の人口の約4割強が手食文化といわれています。

日本で箸が一般化したのは奈良時代とされています。以来1300年にわたり使われ続けてきた箸は、日本の食文化の原点です。日本人は箸に「挟む・つまむ・運ぶ・切る・裂く・ほぐす・剥がす・くるむ・混ぜる・すくう・押さえる・のせる」など多くの機能を持たせ、指先の延長として実に器用に使いこなしてきました。

箸食文化の中でも日本は世界で唯一、箸だけで食事を完結させる国です。その特徴は先の細い箸を使うことにあります。どんな小さな物でもつまめ、細かい作業ができるようにするためです。これは完食文化の証でもあります。

お箸の正しい持ち方

箸の持ち方に自信がありますか。

「正しい持ち方は分かっているけど、うまく動かせない」「正しいと思っていたけれど、よく見ると少し違うようだ」という人は結構多いものです。正しく箸を持っているか、あらためて見直してみましよう。

正しい持ち方、動かし方には四つのポイントがあります。実際に料理を食べながら確認してみましよう。

正しい持ち方の基本型



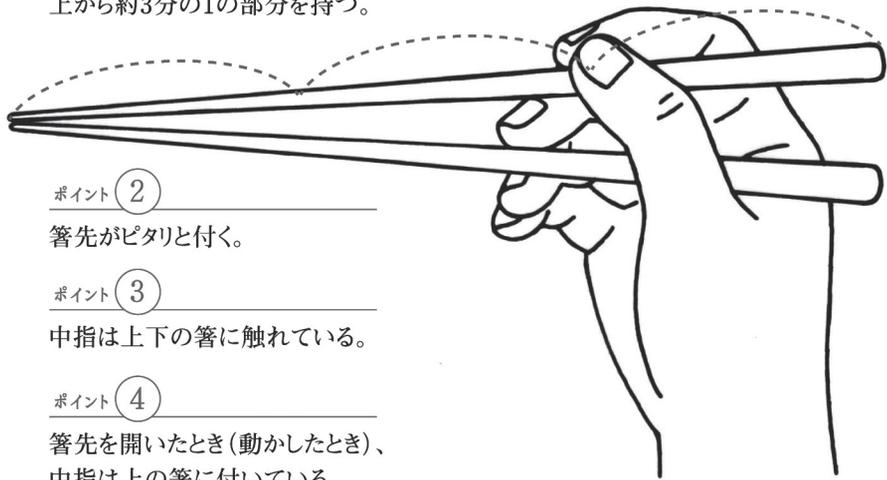
取材協力：日本箸文化協会
<http://www.hashi-bunka.jp/>
 箸文化に関わる啓発活動、
 正しい(伝統的な)お箸の持ち方の指導や、
 箸文化の伝承者育成のための
 検定制度を設けている。

ポイント①
 親指、人さし指、中指の3本で
 上から約3分の1の部分を持つ。

ポイント②
 箸先がピッタリと付く。

ポイント③
 中指は上下の箸に触れている。

ポイント④
 箸先を開いたとき(動かしたとき)、
 中指は上の箸に付いている。



お箸の正しい持ち方と動かし方は、繰り返し練習することが大切です。長年の習慣で身に付いた癖や自己流の持ち方をする人でも、日々の練習で必ず美しい箸使いができるようになります。「もう遅い」などと諦めず、今からでも身に付けましよう。

お箸の使い方のマナー

「箸は人なり」という言葉があります。それくらい箸の使い方は大切であり、社会生活を送る上でも他人から見られています。日本人として品格が問われることもあります。正しい箸使いは、周りの人に不愉快な思いをさせない心遣い、気配りでもあります。

箸の使い方次第で食べ物への感謝の思いが表されます。食事は命をいただく行為でもあります。「いただきます」「ごちそうさま」というあいさつや所作を含め、最後まで残さず命をいただく、その道具が箸なのです。

きれいに見える食事スタイル

食するときの姿勢、食事前後のあいさつ、食べ方、正しい箸の持ち方と箸使い、お箸の禁じ手を知ること、これが、きれいに見える食事のスタイルです。

箸使いの禁じ手は三つに大別できます。

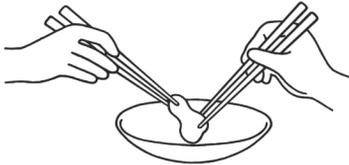
- (1) 一緒に食事をしている人を不快にさせること
- (2) 食べ物、料理を粗雑に扱うこと
- (3) 仏事に関わること・縁起が良くないとされていること

最後に、お箸の禁じ手「嫌い箸」をご紹介します。無意識にやってしまっていないか、振り返ってみましょう。

お箸の使い方は思っている以上に奥が深いものです。何げない毎日の食事でも、お箸使いを意識することで、日本の食文化の奥深さにも気付くかもしれません。

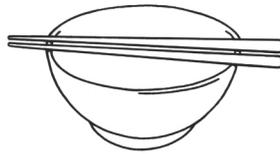
お箸の禁じ手「嫌い箸」

二人箸



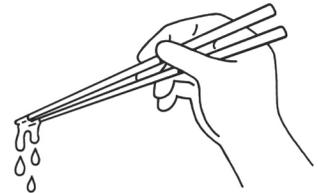
食器の上で二人一緒に同じ料理を挟むこと

渡し箸



茶碗や皿の縁にお箸を渡して置くこと。これは「もういりません」という意味になる

涙箸



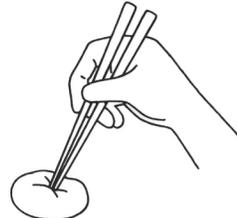
箸の先から汁物などの汁をぽたぽた落とす所作

探り箸



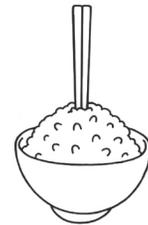
器や鍋の中の料理を箸でかき回して探る所作

刺し箸



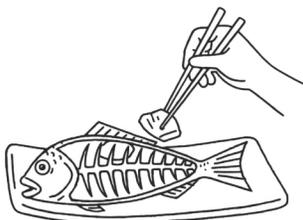
料理に箸を突き刺して食べる所作

仏箸(ほとけばし)



箸をご飯に突き刺して立てること。仏式の葬儀のときにご飯を死者にささげる形

すかし箸



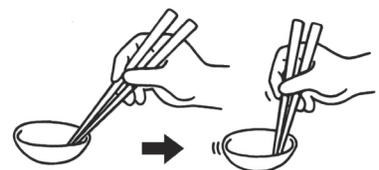
骨付きの魚の片側を食べた後、裏返さず骨越しに裏側の身をつついて食べる所作

迷い箸



どの料理を口にしようかと迷い、料理の上で箸をあれこれ動かす所作

寄せ箸



お箸で食器を引き寄せる所作

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…

**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。

**年間60日以上
農業に従事**

60歳未満

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 | 6万7千円の場合 |
| 40歳 | 20年 | 男性 | 60万円 | 100万円 |
| | | 女性 | 50万円 | 84万円 |
| 50歳 | 10年 | 男性 | 27万円 | 44万円 |
| | | 女性 | 22万円 | 37万円 |

※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0.20%となった場合の試算です。制度発足以降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28年度は0.20%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)の目安

| 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 | 15.1% | 7万2千円 | 12万1千円 |
| 195万円超 330万円以下 | 20.2% | 9万7千円 | 16万2千円 |
| 330万円超 695万円以下 | 30.4% | 14万7千円 | 24万5千円 |



※保険料支払分で控除される所得税+復興特別所得税+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 | H27 |
|--------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 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 | -0.69 |

平均運用利回り 年率で+2.73%

- 積立方式・確定拠出型の年金です。制度発足以降14年間の運用利回りは、年率で+2.73%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 <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)



(29.04)



元気生活応援キャンペーン



対象商品
1個ご購入ごとに
抽選はがきを進呈

対象商品ご購入で道産品グルメをプレゼント!

毎月30名に
賞品をお届けします



対象商品のご案内

"塗るタイプのグルコサミン"
グルコサミンダイレクト



新発売

▶こんな方にお勧めします

- スムーズに(活発に)動きたい方
 - ふしぎの動きが気になる方
 - 運動で筋肉を使う方 ●デスクワークが多い方
- 気になるところに1日に2~3度、5~10分程度マッサージしながら塗りこむだけ。

〈1瓶85g/約1ヶ月分〉3,800円(税抜)

1日のおつかれさまに

草苧譜皿

薬用入浴剤 心休まる檜(ひのき)の香り



2種類の温泉成分に5種類の保湿成分で、温まってしっとりお肌。

〈1瓶42回分〉
2,381円(税抜)

おいしく毎日!

ラブレゼリー



植物性
乳酸菌

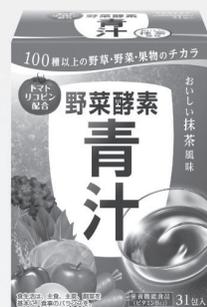
▶こんな方にお勧めします

- 腸内環境を整えたい方
- 肌荒れでお悩みの方
- ストレスが多い方

〈10g×30包〉
3,000円(税抜)

おいしい抹茶風味

野菜酵素青汁



▶こんな方にお勧めします

- 食生活が偏りがち
- 生活習慣が不規則
- 便秘気味・毎朝スッキリしない

〈3g×31包〉
2,200円(税抜)

商品1個購入ごとに専用はがきを進呈、抽選で毎月30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。

- 対象期間 2017年10月1日~2018年3月31日
- 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・希望賞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 2018年4月5日消印有効



JA配置薬



道産品グルメプレゼント



① びらとり和牛極上バラ
すき焼き700g



② 上干ししゃも
メス



③ 豚丼の具・タレ付2食
煮込みハンバーグ2食



④ 多良の子虎杖浜のまごころ
500g



ご注意 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

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

ゴボウのプロフィール

【分類】キク科

【原産地】ユーラシア大陸北部

【和名】牛蒡

【おいしい時期(旬)】10～12月

【主な栄養成分】イヌリン、リグニン、タンニン、クロロゲン酸、カリウム、カルシウム、マグネシウム、葉酸など

ゴボウ

～日本で食用とされる「薬になる根菜」～

見分け方

ひげ根が少ない

表面にひび割れや黒ずみがあったり、先端がしおれているものは避ける

土付きの方が日持ちしやすく、風味も損なわれにくい

太過ぎると中にス(空洞)が入っていることがある

弾力があり、太さがある程度均一で、先端が緩やかに細くなっている

持ったときに張りがあり、ピンとしている

大浦ゴボウや堀川ゴボウなどは太くてずいじしたものが良品

保存方法

乾燥に弱い土付きのゴボウは新聞紙で包んで冷暗所に一度に使い切れないときは、ささがきにして軽くゆでて、しっかりと水気を切り保存用袋などに入れて冷凍保存

ゴボウのチカラ

便秘改善、高血圧予防、風邪予防、貧血予防、生活習慣病予防

タンニン クロロゲン酸

強い抗酸化作用
免疫力の向上や老化予防

イヌリン

腸の働きを整える
血糖値の上昇を抑制

リグニン

コレステロール値を抑制
腸のぜん動運動を
活発にする

楽しみ方・食べ方のコツ

風味やうま味は皮の部分に多い。皮はむくのではなく、たわしや包丁の背で軽くこそぐ程度にすると良い

サツ



水にさらさずそのまま調理した方が風味や栄養分を無駄なく生かせるが、白く仕上げたい場合は変色を防ぐために切ったら水か酢水にさらす

切り方



千切り

斜め切り

ささがき

鉛筆を削るようにスグロピーラーを使うと簡単

定番メニュー



ぎんぴら



ざりたんぽ鍋



肉詰め煮(堀川ゴボウ)

中心の空洞部分に詰める



筑前煮

ゴボウを細切りにしてさつと酢水にさらし、鍋で水から火にかけてゆでる。水気を切り調味料とあえる



ゴボウサラダ

ゴボウのいろいろ

滝野川ゴボウ

長さ1m前後、直径約2～3cmの長根種の代表品種で、1700年ごろから現在の東京都北区滝野川地域で栽培されていた。根が柔らかく味が良い。関東地方を中心に作られている

大浦ゴボウ

千葉県匝瑳市大浦地区の特産品。長さは約60cm、直径10cmにもなる短根種の太い根は中に空洞があり、その空洞を使って肉詰め料理などでもできる。成田山新勝寺に全て奉納されるため市場には出回らず、市販の大浦ゴボウ(大浦大ゴボウ)と区別される

新ゴボウ

4～6月ごろに出回り、色白で細い。長さは約30～40cmで皮が薄く食感が軽いかいのが特徴。香りが良く、サラダや揚げ物、煮物の他、柳川鍋にも使われる。主に九州地方で栽培

堀川ゴボウ

京都の伝統野菜の一つで、長さ50cm前後、直径が6～8cmの太い短根種の先端がタコの足のように枝分かれしていて、中心部に空洞がある。栽培途中で横向きに植え替えることで独特な太いゴボウに育つ。特有の香りがあって柔らかく、煮物や詰め物に適している

葉ゴボウ・若ゴボウ

主に関西で出回り、ゴボウの若い葉柄(軸)と小さな根を食べる。香りが良く柔らかく、シヤリシヤリとした食感が特徴。癖がなくおひたしや天ぷらなど幅広い料理に使える。福井県の「越前白茎ゴボウ」が有名。3～5月ごろが旬

ザリシナイ(西洋ゴボウ)

ヨーロッパ原産のキク科の野菜。日本のゴボウに似ているが別種。長さは約20～30cmと短く、肉質は柔らかく、皮をむく。中には白、10フランスやドイツなどでは煮込み料理やスープ、グラタンなどに使われる

ゴボウのヒミツ

ゴボウの原産地はユーラシア大陸北部とされ、野生種が広範囲に分布している。食用にするのは世界的に見ても日本、台湾、韓国などごく一部

中国では古くから野生のゴボウを薬用にして、ただの漢方では「悪寒」書かれ、利尿作用や化膿(かのう)止めの効果があるといわれているよ

青森・茨城・北海道で全国の半分以上を生産しているよ

平安時代『本草和名』和名抄(おみょうしよう)には「キタキス」という名前が登場。宮廷の献立の一つにもなっていたという記録がある

主な産地



JAグループ通信：コンサドーレサンクスマッチ特集

毎月、JAグループ北海道の連合会・中央会の活動を紹介しております。この度、平成29年9月23日に北海道コンサドーレ札幌ホームゲーム（V.Sアルビレックス新潟戦）を『JAグループ北海道サンクスマッチ』として開催しましたので、会場での各取り組みをご紹介します。

※サンクスマッチはJAグループ北海道と北海道コンサドーレ札幌の連携事業の一環として、道内農畜産物やJAの様々な事業・取り組みを選手やサポーターに知ってもらえる大切な機会に位置付けています。チームのJ1定着と、今後の更なる活躍を期待し、オフィシャルパートナーとして応援して参ります。

JA北海道中央会

JAグループ北海道関連のブースを、札幌ドームにて多数出展し、サポーターの皆さんには、ブースを回るスタンプラリーや抽選会を楽しんでもらいました。食と農・JAの魅力を伝えるスマートフォンアプリ「JA2MP（ジエイエイジャンプ）」のブースでは、インスタールした方にてんさい糖（650g）をプレゼントし、大盛況となりました。



JA北海道信連

JAバンク北海道は、北海道農業やJAバンクに関するパネルを展示し、道内農畜産物やJAバンクの事業等をPRしました。また、このパネルを使って中学生以下の子供達を対象にクイズを出題し、先着400名の回答者に「フエイスタオル」等を配布しました。子供達は真剣にクイズに取り組み、「食と農」・「JAバンク」について理解を深めてもらえたと思います。



ホクレン

ホクレンは「収穫と勝利の喜びで一緒にはじけよう」と、来場者先着2000人に北海道産とうもろこし100%の「北海道ポックコイン（150g）」を配布した他「ホクレン大収穫祭」の告知及び全国発送のチラシを配布し、来場者へのPRを行いました。北海道コンサドーレ札幌の石井謙悟、キム・ミンテの両選手が応援に駆けつけ、配布を手伝うとともに、記念撮影や握手にも快く応じ、集まったサポーター達を喜ばせました。



JA共済連北海道

JA共済連北海道は、地域貢献活動の紹介チラシを作成し、粗品とあわせて配布することで、交通安全の呼びかけを行いました。また、アンパンマンの撮影ブースとガチャガチャを設置し、小さいお子さまにも楽しんでいただき、大盛況となりました。1万7千人を超える来場者の皆さまにJA共済連の交通安全にかかわる活動を知っていただくことができました。



JA北海道厚生連

JA北海道厚生連は、配置薬課より「野菜酵素青汁（トマトトリコピン配合）」の配布を行い、JA配置薬のPRを実施しました。ブースには、前選手も駆けつけ、多くのコンサドーレサポーターの皆さんが集まっていたいただき大盛況となりました。今後も、北海道コンサドーレ札幌の活躍を応援していきたいと思います。



トラブル回避の基礎知識

『仮想通貨トラブルにご注意!』

国民生活センター ● 江上光美

仮想通貨に関する相談が寄せられています。

【事例】見知らぬ業者Aから電話があり「今〇〇という仮想通貨を100万円分買ってあげば、2〜3年後には必ず2倍になる」と言われ、興味を持った。その後自宅近くのファミリーレストランで担当者に現金100万円を手渡した。しばらくはAから仮想通貨の値動きの連絡があったが、最近、連絡が取れなくなった。どうしたら良いか。

仮想通貨とはインターネット上で自由にとりとられる、通貨のような機能を持つ電子データで、代表的なものにビットコインがあります。店舗によっては代金の支払いに利用できる場合があるなど、円やドルなどの法定通貨と似た機能を持っています。しかし、国家や中央銀行が発行し、その価値を保証する法定通貨と異なり、基本的にはその価値は保証されていません。また、市場の状況に応じて価格変動するケースが多いため、投

機目的で購入を勧められる場合がありますが、必ず値上がりするとは限りません。

仮想通貨は、金融庁・財務局の登録を受けた「取引所」などと呼ばれる仮想通貨交換業者※から、インターネットを介して入手・換金するのが原則です。取引を始めるに当たっては、本人を確認できる公的証明書を示した上で、口座（ウォレット）を開設する必要があります。

インターネットを介さない事例のケースは、詐欺的な取引である可能性が高いと考えられますが、Aと連絡が取れないとなると、解決は困難です。

仮想通貨には、価格下落などのリスクがあります。利用を検討する際には、登録業者※から仮想通貨の仕組みやリスク、取引内容や手数料などについての説明を十分に聞きましょう。説明内容が理解できない場合は契約しないようにしましょう。

※ <http://www.fsa.go.jp/menkyo/menkyoj/kasoutuka.pdf>

お米で健康

『便秘解消にヨーグルトより「飯食」』

栄養管理士・雑穀料理家 ● 柴田真希

寒くなってくると、冷えが原因の便秘が増えるといわれています。便秘予防にヨーグルトを食べるといいう方法もありますが、朝から冷えた体に冷たいヨーグルトを食べると余計に体を冷やして改善につながらないこともあります。ヨーグルトには乳酸菌が含まれていてこれが腸内環境を整えてくれるのですが、乳酸菌はヨーグルトだけに含まれているものではありません。

例えば、調味料のみそ。みそ汁の他、さまざまな料理に利用されますが、みそは大豆を米や麦などのこうじを使い、発酵させて造るので、乳酸菌が含まれています。ダイコンやキュウリなどをぬか床に入れて発酵させて作るぬか漬けなどのお漬物にも含まれています。

ヨーグルトのような動物性乳酸菌に比べ、みそや納豆、ぬか漬けのような植物性乳酸菌は酸に強く生きたまま腸に届くのが特徴です。腸内での生存率も植物性乳酸菌は動物性乳酸菌の10倍ともいわれています。効果

としては、便秘の改善だけでなく、免疫活性作用、発がん性物質の排出・分解、病原菌感染の予防などが挙げられます。そしてこの効果を上げてくれるのが、ご飯や野菜などに含まれるオリゴ糖。乳酸菌の餌となり、腸内フローラ構成を健康的なバランスに改善し維持する効果が期待できます。

納豆も納豆菌で作られる発酵食品で便秘などの改善に役立ちます。まさに朝食でご飯、野菜たっぷりのみそ汁、納豆、ぬか漬けといったシンプルなお食はおなかの調子を整えてくれるのです。

そして、パンに牛乳、ヨーグルト、サラダのような洋食よりも和食の朝ご飯の方が食べた後、体が温まりそうですね。朝は和食にする

ことで便秘と冷えを改善し、この冬を乗り切りましょう。



2017北海道ホルスタインウインターフェア

清水町の牛健闘する

2017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22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。

全道から143頭の乳牛が揃い、清水町からは12頭出陣しました。

審査員は岩見沢市で酪農を営む瀬能 剛氏があたり慎重に審査を



第4部1位記念撮影

進めました。

各部の上位入賞牛は次の通りです。（町内関係分）

- ▽第1部【カーフクラス】・6位
チエリーランチ ブラッドニツク チエルシー（本村・桜井達也さん）
- ▽第2部【育成ジュニアクラス】・3位 OTR ドアマン
ビスタ ET（熊牛・宍田中牧場さん）・5位 T MF シド ジューエル キングス ブルツクリ



審査風景

- ン ET（熊牛・宍田中牧場さん）・7位 T MF レナーグリン ドアム ウイダ デブラ ET（熊牛・宍田中牧場さん）
- ▽第3部【育成ミドルクラス】・2位 T MF ハッピー テンブトレス アット イーコー ET（熊牛・宍田中牧場さん）・15位 T MF アレルド チップステイシー オリカ（熊牛・宍田中牧場さん）
- ▽第4部【育成シニアクラス】・1位 T MF クラツシユ モウリーニヨ ジャス メイ フラワー（熊牛・宍田中牧場さん）・4位 T MF リラ スパークダスト インクスー（熊牛・宍田中牧場さん）・12位 ゴールドラツシユ T MF アンナ エコー（熊牛・宍田中牧場さん）
- ▽第10部【シニア2歳クラス】・2位 T MF グリーンマウイチップ ルイ ブリリアント（熊牛・宍田中牧場さん）・7位 OK チップ スター ライオネル（上清水2・大久保大輔さん）
- ▽第14部【5歳クラス】・3位チエリーランチ ジャスパーチエリツシユ ET（本村・桜井達也さん）

清水町「食」の

元気まつり

十勝若牛

ローストビーフ丼

大盛況

10月8日に清水町ハーモニープラザで『第9回 清水町「食」の元気まつり』が開催され、J A 十勝清水町では「十勝若牛ローストビーフ丼」を販売しました。

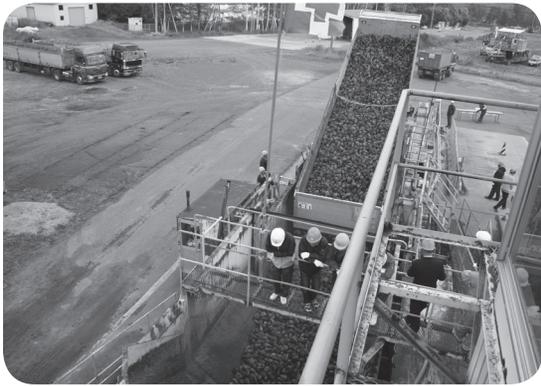
当日は天候にも恵まれ、たくさんの方の来場があり、十勝若牛ローストビーフ丼は大変好評で限定100食が約1時間で完売しました。

他にも「十勝清水牛玉ステーキ丼」や「産地軽トラ市」など清水町の魅力がたくさんイベントとなり、大盛況のうちに終了しました。



盛況のうち1時間で完売しました

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



スムーズに受け入れが行なわれています

10月15日、ホクレン清水製糖工場（筒井 修工場長）で、第56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、士幌）から掘れ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。振興協議会串田副会長の挨拶に続き、ホクレン清水製糖工場筒井工場長が「無



受け入れの様子を見守ります

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35万4千トと報告され、関係者が見守る中、各JAから搬入されたてん菜が受入されました。

工場では、10月16日から裁断を開始。受入は12月20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16日から受入を開始、受入原料計画は8万トです。尚、清水町の収量は62ト／haと見込んでいます。

もりもと試食会



説明を聞きながらの試食

10月4日、北海道銀行本店にてJA十勝清水町のブランド野菜「とれたんと」を使用し（株）もりもにて開発中の商品試食会が開催されました。

試作品は「とれたんと」のかぼちゃを使用したかぼちゃのパイと、同じく「とれたんと」のかぼちゃとじゃがいも、にんにくを使用した作った「十勝若牛」入りの野菜カレーパンです。食に精通する専門家や報道機関の方々が多数来場し、質問・意見等をいただきました。

JA野球部

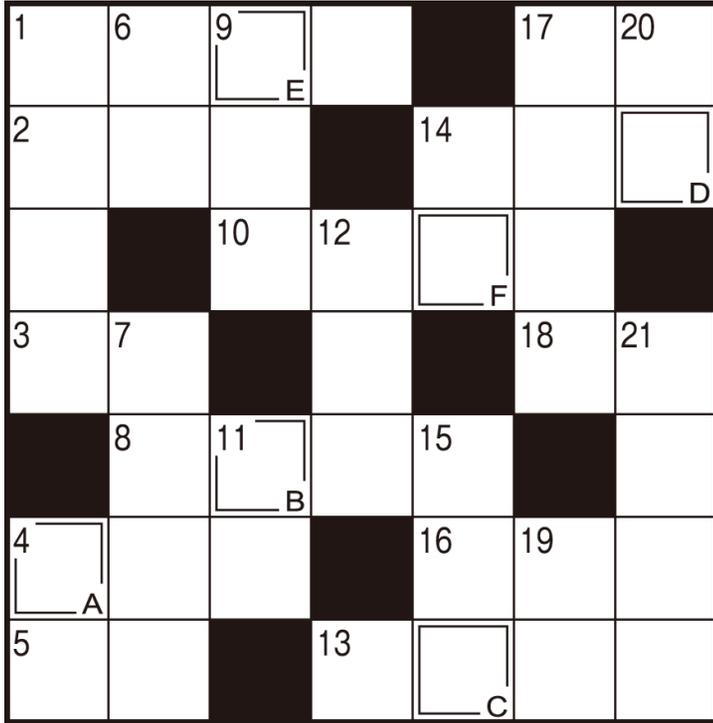


トロフィーを持つての集合写真

9月13日（水）、14日（木）の2日間で開催された、第58回全道JA野球大会に当JA野球部が出場しました。

全道から地区予選を勝ち抜いた15チームが優勝を目指し熱い試合が繰り広げられました。一回戦のJAびほろ戦で打線が奮起し勢いに乗り、準決勝に駒を進め、エース高木（共済課）が強豪のJAあさひかわに2失点完投、接戦を制しました。決勝戦ではJA道央に0-5で完敗。点差以上の力の差を見せつけられました。破れはしましたが見事準優勝に輝きました。

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 11 月 30 日)

10月号 (No. 307) の答え

A B C D E

アキマツリ



→ ヨコのカギ

- ①ギンナンがなる木
- ②分け合うこと。ルーム---
- ③東を向いたときに左手にある方向
- ④平均より体格がコンパクト
- ⑤目玉焼きの目玉になります
- ⑧---に簡単な問題を解いた
- ⑩自転車を使って行う公営競技
- ⑬生まれ育った土地のこと
- ⑭運命の赤い糸が結ばれているかも
- ⑯後醍醐天皇は鎌倉幕府の---をもくろみました
- ⑰海外旅行で睡眠不足になる一因
- ⑱漢数字の大字だと、1は「壹」、3は「参」、---は「陸」

↓ タテのカギ

- ①きのこの軸の一番下の部分
- ④数え年70歳の祝い
- ⑥三人寄れば文殊(もんじゅ)の---
- ⑦雄ライオンの顔の周りに生えます
- ⑨東の空が白んできます
- ⑪怒ったときは立て、覚悟したときはくります
- ⑫自宅へと帰る道のこと
- ⑭たたいたいもんだいしてほぐすことも
- ⑮五輪では3位までに入るともらえます
- ⑰美術館の中を---に従って進んだ
- ⑲坂本龍馬の出身藩
- ⑳古びたくぎに生じることも
- ㉑あることに熟練した人のこと

10月号 (No. 307) あたまの体操当選者発表

当選者は 人舞 5 高橋 小春 東松沢 佐藤 夏紀
 上美蔓 菅生 結 大和 野々村 美柚
 東郷愛 石原 芽衣

おめでとうございます。



テレビの取材を受けながらの給食です



とても美味しそうに食べていました

ちょっと
拝見します

十勝清水の恵み給食週間

10月23日から27日に十勝清水町内の小中学校・幼稚園で学校給食「十勝清水の恵み給食週間」が実施され、26日に「十勝清水牛玉メンチ」が提供されました。

この取組みは清水町教育委員会が主体となり、地産地消や食育活動を目的として、清水町の子も達に地元で採れた新鮮食材を使用し、美味しく安全で安心できる給食を1週間の献立として提供するという趣旨で実施されています。牛玉メンチの提供はJ A 十勝清水町と十勝清水牛玉ステーキ井地域活性化協議会が食材提供を清水町教育委員会に持ちかけたことで実現しました。

牛玉メンチを食べた清水小学校の子ども達は「すごいおいしい!」「お肉の中に入っている卵が混ざっておいしい」と給食を楽しんでいました。

十勝清水牛玉メンチの他にも、同週間では「十勝若牛」ハンバーグ、黒豆ごはんなど清水町の農畜産物にこだわった給食が提供されました。