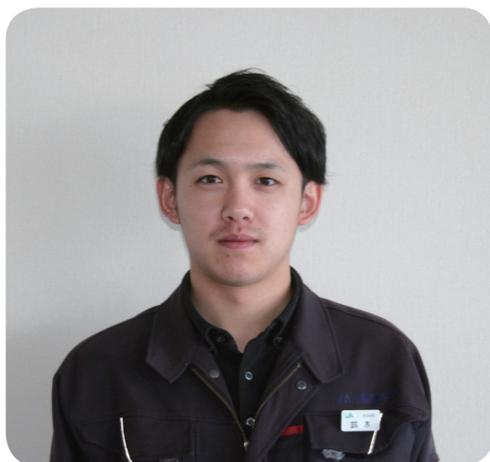


今月の職員さん



鈴木 翔大 職員

最近の出来事

『2人目の姪っ子が出来ました。』

◆所属部署・担当業務

農産部 農産課 小麦担当

◆趣味・特技

温泉、野球、スノーボード

◆自分はこんな人です！

昨年の大晦日で22歳になりました。入組して4年が経とうとしていますが、まだまだ未熟者です。学びを大切に、皆様にご迷惑をかけぬよう誠心誠意努めてまいりますので、今後ともご指導の程宜しくお願い致します。

◆上司からの一言（太田課長より）

入組から早4年が経過し、去年は直属の後輩もでき社会人として更に成長したと感じます。

天候や作柄、情勢によって大きく状況が変化するのは、この4年間で経験したと思いますので、そのことを忘れず今後の業務に活かしてください。

これからも、少しでも組合員さんのお役に立てる様、チームワークを大切に頑張りましょう。

来月の職員さんは 北野 友康 職員です。

今月のメニュー

さらさ蒸し



協力：JA女性部料理研究会

主な材料（4人分）

- | | |
|--------------|--------------|
| ・もめんとうふ 2丁 | あん |
| ・皮をむいた長芋 80g | ・だし汁 1カップ |
| ・わかめ（乾） 3g | ・酒 大さじ1 |
| ・コーン（缶） 大さじ3 | ・薄口しょうゆ 小さじ1 |
| ・にんじん 30g | ・塩 小さじ1/4 |
| ・酒 小さじ1 | ・片栗粉 大さじ1 |
| ・薄口しょうゆ 小さじ1 | |
| ・塩 小さじ1/3 | |
| ・卵 1個 | |

作り方

- ①豆腐はふきんで包み、まな板をのせて水気を切ります。
- ②長芋はすりおろし、わかめは熱湯をとおして細かくきざみます。
- ③にんじんはみじん切りにし、コーンは水気をきっておきます。
- ④豆腐をすり鉢ですり、調味料を入れてさらにすり、②、③、卵を入れて十分に混ぜます。
- ⑤水で濡らした流し箱に④を入れて、表面を平らにして強火で約20分蒸します。
- ⑥だし汁と調味料を煮立たせ、水溶き片栗粉を加えてあんをつくり、食べやすく切った⑤にかけます。

十勝 Tokachi Shimizu 清水

最高のぜいたく、育てています。



Tokachi Shimizu

2018年3月号

311号

女性部まつり

- 02. すこやかファミリー
 口田さんファミリー
- 04. 第38回女性部まつり
- 06. 野菜の栄養おいしく無駄なくいただきます
- 08. ベジタブルライフ
- 09. JAグループ通信
- 11. 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



飛行機に乗って
九州のおばあちゃんに会いに行ったよ!

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



郷愛

口田 音葉ちゃん(2歳11ヶ月)

知らない人がいると、テーブルの下に隠れてしまうほど人見知りの音葉ちゃん。カメラを向けると顔を隠してしまい、なかなか笑顔を見せてくれません。お父さんにカメラを預け、2人のお兄ちゃんと遊んでいる写真を撮る作戦にしました。お兄ちゃんと一緒にリラックスしたのか、いい笑顔の写真を撮ることができました。

子育てについて洋子さんに伺ったところ「人見知りで、他の人に話しかけられると私の影に隠れてしまいますが、家では1番おしゃべりで元気いっぱいです。お兄ちゃん2人が音葉のお世話をよくしてくれて助かっています。」と教えてくれました。

～お母さんからのメッセージ～

家族みんなに可愛がられて
我が家のアイドル音ちゃん。
保育所でもお友達と元気に
いっぱい遊んでね。

おとうさん	口田	靖明さん
おかあさん		洋子さん
おにいちゃん(長男)		陽生さん
おにいちゃん(次男)		蒼介さん
おじいちゃん		邦男さん
おばあちゃん		邦子さん



低温やけどは、湯たんぽや使
い捨てカイロなどで、あまり熱
くないのにやけどを起こしてし
まうことをいいます。
低温やけどを起こしやすい部
位は、くるぶし、すねなど、皮
膚のすぐ下に骨がある部位です。
低温やけどは、皮膚が多少赤み
を帯び、小さな水泡ができたり
する程度で、外見上の変化もあ
りなく、また痛みも少ないた
めに、ただの軽いやけどだと考
えられがちですが、実際はやけ
どの変化が皮膚の奥深いところ
まで達していることが多く、簡
単には治りません。
低温やけどの予防法を説明し
ましょう。まず湯たんぽです

が、タオルでくるむとずれて
湯たんぽが直接皮膚に触れる
こともあるので、厚手の布製
の袋を作って、それに入れる
ようにします。それでも低温
やけどを起こす場合もあるの
で、就寝前に早めに布団に入
れて布団を温めておき、就寝
時には布団から出すようにす
るのが最適です。
使い捨てカイロは肌に密着
させないで、衣類の上から当
てるようにします。電気敷布
の上に寝るときは、くるぶし
やかかとの下にクッションを
入れます。できれば、就寝
前に早めにセットしておいて、
就寝時に電源を切るか、タイ
マーで1〜2時間で切れるよ
うにします。
電気こたつでは、寝入らな
いように家族の人も気を付け
てください。脳卒中による、
まひや糖尿病、認知症などで
感覚が低下している人や、暖
房器具をよく使うお年寄りや
冷え性の人は、より低温やけ
どの危険がありますので、注
意しましょう。

健康 百科

『低温やけどを防ぐ』

佐久総合病院名誉院長 松島 松翠

第38回 JA十勝清水町女性部まつり

JA十勝清水町女性部（中村昌子部長）の第38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96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。

中村部長の「作品展示、よろず市、アトラクションの参加・ご協力ありがとうございます。現実を



中村部長による挨拶

忘れて今日は楽しみましょう」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、『洗濯ばさみで作る猫』『ガラス細工とんぼ玉他』『パッチワーク タペストリー・座布団他』『グラス・かんたん花巾着』『フレミズの活動紹介』『おやすみランプ』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



串田組合長による挨拶

いる姿も見られました。

午前中は、特定非営利活動法人帯広NPO28サポートセンターの顧問であり、笑いヨガリーダー・ラフターヨガティーチャー千葉養子先生を講師に迎え『笑いの健康体操（笑いヨガ）で、呼吸を整える。く笑いは、体内マラソン、内臓のマッサージ・笑顔に勝る化粧なし』と題し、講演会を行いました。初めに千葉先生は「筋肉の中で最初に衰えるのは表情筋です。『疲れた疲れた』と言いな



笑いを交えながら話してくれました

らも笑うと細胞に酸素がいきわたります。『くにも関わらず笑う』ことが大事です。」とお話をされました。

お話の後、まずは体をほぐしましょうと簡単なストレッチを行い、笑いヨガの実践に移りました。挨拶の笑いやアロハ笑い、昆布笑いなど、様々な笑いの体操を行いました。そして、「脳は、楽しくて口角が上がっているのか、無理やり口角を上げているのか区別できません。辛い・疲れた』にも関わ



笑顔で体操をします



【すまいる会】

『2017コレクションin女性部まつり』
と題し、今年あった出来事を再現。
会場は笑いにつつまれました。



【人舞1】 鈴木 幸恵さん



オカリナ演奏。
今回は譜面なし
での挑戦！
『糸』『カン
トリロード』
素敵な音色を響
かせました。

らず』笑う、という理由のない笑いが体を健康にします。肺のなかにある淀んだ空気を笑うことでたくさん排出できます。排出した後は新鮮な空気を吸うことができるので免疫力があがります。」と説明を頂き、講演会を終えました。講演会終了後は、よろず市&昼食会です。今年度は、役員が用意した『ジョイライフ試食品（十勝産あずきのひとくち大福・プチク口ワッサン）』をはじめ、地域別サークル・料理研究会・むらさき会が用意した『ようかん』『りんごのコンポート』『クリームのせ・キャベツむし煮の菜の花オイル掛け』『お赤飯とちぢみ』『おは

ぎ・切り干し大根の中華風・ジャムサンド』など、たくさんの料理が各テーブルに配られました。その他、株式会社明治様から『十勝ポーン（ゴーダ、チーズ）』を、雪印メグミルク株式会社様から『さけるチーズ』をご提供いただき、乳製品の消費拡大のPRと当JAの小豆パウダーを使用した石屋製菓『恋するチョコレイト小豆と碾茶（てんちゃ）』のPRを行いました。参加者は農産課から提供いただいた焙煎あずき茶を飲みながら「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、会場内では同時刻に会員が作成した『髪飾り』『エプロン』『サンキャッチャー』『雑貨』『毛糸の靴下』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&運営委員、清水フラガール、すまいる会、ヒップホップダンスサークル、むらさき会、鈴木 幸恵さんが出演し、工夫を凝らした演出や衣装で会場を楽しませました。出演された皆さんは、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、全員に景品が当たりました。『お楽しみ抽選会』です。今年度は、抽選会の景品を串田組合長をはじめ、十勝NOSA I西部事業所様、雪印種苗株式会社様、食彩館すまいる432店様、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、各テーブルから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。※作品展示の様子は、15ページに掲載しています。

★ア★ト★ラ★ク★シ★ヨ★ン★



【ヒップホップダンスサークル】

EXILEの『道』と氣志團の『喧嘩上等』で会場を盛り上げます。



【女性部役員&運営委員】

80年代アイドルが30年経って復活！『バブリーダンス』で会場を盛り上げました。



【むらさき会】

平和勝次の『百歳音頭』にあわせて元気に踊りました。



【清水フラガール】

活動を始めて10年、昨年の7月に新しく3名の方が加入。『南国の夜』『糸』を披露しました。





東京慈恵会医科大学附属病院栄養部の管理栄養士、濱裕宣さん（左）と赤石定典さんにお話を聞きました。学祖である高木兼寛氏の教えに基づき、患者に麦ご飯を提供しています。また、野菜の栄養をしっかりと取れる月に1度の慈恵オリジナルカレーも好評です。

今日からすぐに生かせる知識が満載！



『その調理、9割の栄養捨ててます！』

監修:東京慈恵会医科大学附属病院 栄養部
発行:世界文化社 定価:1,400円+税

病院食レシピの先駆けである東京慈恵会医科大学の監修により、最新の知見に基づき食材の栄養素を最大限生かす調理法をまとめた一冊。切り方、加熱の有無、保存方法、食べ方、食材の組み合わせなどを食材ごとに分かりやすく紹介しています。

野菜の栄養、 おいしく無駄なく いただきます！

健康のため、意識して野菜を取ることを心掛けている人は多いはず。実は、その調理法を変えるだけでもっと効果的に栄養を取ることができるんです。今注目の書籍『その調理、9割の栄養捨ててます！』を監修したお2人に教えていただきました。



イラスト：石川ともこ

驚きの新事実！

知らないと損する 栄養の取り方

野菜の栄養成分は減っている!?

現代人は野菜不足だといわれています。時間に追われるライフスタイルや食生活の乱れなど、私たちを取り巻く環境が大きき要因ともいわれています。だからこそ野菜を頑張って取ろうと心掛けている人もいるでしょう。しかしながら、野菜の栄養成分は昔に比べて激減しているのです。例えば、50年前と現在で、一般に売られている野菜の栄養成分を比べた場合、ニンジンのビタミンAやホウレンソウの鉄分は80%以上も減少、キャベツのビタミンCは半分近く減っています。特に減少が顕著なのは、ビタミンやミネラルですが、それだけでなく精製技術が発達したことで主食である米などの他、穀類の栄養も減っています。

野菜を無駄なくいただく

ならばなおのことしっかりと野菜を取ろうと思わないではいけません。しかし、ただたくさん食べれば良いというものではありません。同じ野菜でも、調理方法によって体に届く栄養素の量に違いがあるからです。

調理法とは、切り方、加熱の有無、保存方法、食べ方、食材の組み合わせなどですが、今までの調理法では、実は栄養分の9割以上も失っていた（ロスしていた）、などということも考えられます。野菜の栄養分を逃がさない調理法を知り、しっかりと栄養が取れる食べ方を心掛けるようにしましょう。

効率良く栄養を取る

野菜の皮や葉、根、種子など、いつも捨てていた部分に栄養がたつぷり詰まっていることが多いのです。例えばジャガイモやゴボウ、ダイコン、ニンジンなどの根菜類は、皮のすぐ下に栄養がたつぷり。カボチャやピーマンのいわゆるワタの部分には、普段食べている部分にはない栄養成分が含まれています。農家の方々が丹精込めて栽培している野菜を、感謝の気持ちと共に無駄なく調理したいものです。

野菜別 栄養素を最大限に取る調理法大公開！



キャベツ

スープで、栄養分を余すところなく

- キャベツから発見された成分ビタミンU(キャベジン)。胃の調子を整え、胃潰瘍などを防ぐビタミンで、胃腸薬にも含まれている成分です。
- ビタミンCは特に外側の緑色が濃い部分に多く含まれます。次に多いのが芯の周辺で、カルシウムやアミノ酸も豊富です。

調理のポイント

生ではたくさん食べられません。炒めると3~4割、蒸しても2~3割ほどビタミンCが減るので、汁まで飲むスープがおすすめ。一部は酸化しますが9割は取ることができます。ビタミンUは水溶性なのでこれも余さず取れます。



ニンジン

皮ごと & 加熱調理しよう

- ニンジンの葉には可食部分の5倍のカルシウム、3倍のタンパク質が含まれています。また、根菜類は栄養が葉の成長に使われるため、葉付きニンジンを手に入れたら、すぐに葉と根を切り分けて使いましょう。
- ニンジンの皮にはβ-カロテンが豊富に含まれています。栄養分は芯を通じて中心部から葉に送られるため、時間がたつと中心部の栄養素はほぼなくなります。

調理のポイント

皮ごと食べればβ-カロテンは2.5倍に、ポリフェノールは4倍になります。ニンジンに含まれるβ-カロテンは加熱すると生で取るより吸収率が2倍以上になります。さらに油を使うことで吸収率が70%まで上がります。炒めたり、油であえたりする調理法がおすすめです。



ゴボウ

皮むきなし、あく抜きなしで

- 皮の栄養素に注目。皮部分のポリフェノール、クロロゲン酸はハウレンソウの3倍以上あります。
- 選び方は、根元を持って真っすぐ立つ物を。立たない物は中心部に「す」が入って、スカスカになっていることがあります。

調理のポイント

あく抜きが基本といわれる野菜ですが、栄養的には皮むきもあく抜きもしない方が断然有利。クロロゲン酸は糖尿病や脂肪の蓄積を予防する働きがあるといわれます。洗いゴボウはクロロゲン酸が減っているため、泥付きがおすすめ。あく抜きするとクロロゲン酸が流失するだけでなく、水溶性の食物繊維も減ってしまうので洗うだけでよいでしょう。あく抜き同様、下ゆでしてもクロロゲン酸が流失します。細かいカットも抗酸化力が落ちるので、大きめのカットに。



長ネギ

油と合わせて加熱すべし

- 白い部分にはアリシンが豊富。アリシンは血液をサラサラにし、殺菌効果が高いので、白い部分をしっかり食べましょう。
- 緑の部分にはβ-カロテンやカルシウムが豊富。野菜スープのだしなどに使うのも良いでしょう。

調理のポイント

ネギの抗酸化力は加熱することで2.5倍にUP。ネギは古くから風邪対策に良いといわれている食材。アリシンの殺菌効果と緑の部分に含まれるフルクタンという糖は、インフルエンザ予防に効果があります。加熱することでアリシンもフルクタンも甘味が引き出されます。油で焼くとβ-カロテンの吸収率が上がります。



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

キャベツ

～世界中で愛される定番の万能野菜～

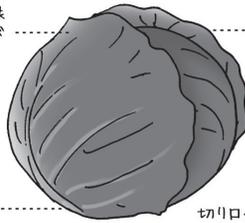
キャベツのプロフィール

【分類】アブラナ科
【原産地】大西洋沿岸、地中海沿岸の欧州
【和名】甘藍、玉菜
【おいしい時期(旬)】春キャベツ3～5月ごろ、夏キャベツ7～8月ごろ、冬キャベツ1～3月ごろ
【主な栄養成分】ビタミンC・K・U、カルシウム、カリウム、ジアスターゼ、イソチオシアネート、食物繊維など



見分け方

葉が鮮やかな緑色で張りつやがある



乾燥によるしおれやひび割れなどがなければモチャッフ

切り口のサイズは500円玉より小さい方がよいといわれている

切り口は白くて変色がなく、みずみずしいものが新鮮

切り口が大きい過ぎるものは、収穫適期を過ぎて葉が堅い場合がある

春キャベツは葉の巻きが緩く、見た目より軽いものが良い



冬キャベツはしっかりとした巻きがあり、重みがあるものが良い

保存方法

丸ごとの場合はポリ袋に入れて、カットしたらラップに包んで冷蔵庫の野菜室で保存する

寒い時期は丸ごとであれば冷暗所での保存もOK(芽は生かさないように必ず新聞紙に包むこと)



切り口(芯)、カットした断面を下にして保存



新聞紙は軽く湿らせると乾燥防止に◎

カットすると断面が変色して傷みやすい。外側の葉からはがして使うと日持ちする。一番外側の葉を捨てずに残し、その葉で全体を覆って保存すると乾燥しにくい

キャベツのいろいろ

春キャベツ(春玉)

春に収穫する品種で「新キャベツ」とも呼ばれる。巻きが緩やかで葉が柔らかく、中心部まで黄緑色でみずみずしく生でも甘味がある。サラダや漬物、蒸したり炒めたり、さまざまな食べ方で楽しめる



竹の子キャベツ(ちりめんキャベツ)

フランスのサボア地方が原産の葉の表面がちりめん状に縮れていることから日本ではちりめんキャベツとも呼ばれる。繊維が堅めで日持ちが良く、主に煮込み料理に使われる。煮込みと甘味が出て風味豊か



冬キャベツ(寒玉)

冬に収穫する品種で「寒玉(寒玉)」ともいわれる。1～3月ごろに収穫される。形はへんべい。色が薄く、葉がぎゅっと詰まっていて重みがある。葉はやや堅めの歯ごたえが高く日持ちが良く、加熱しても形崩れしにくい



芽キャベツ

茎に付く萌芽が丸くなったもので、サイズは2～4cm程度の少し苦味があるが、ビタミンCが豊富で特製の甘味もあり、加熱するとホクホクとした食感が楽しめる。出荷時期は12～3月ごろ



夏キャベツ(高原キャベツ)

長野県や群馬県などの高地で栽培され、初夏～秋に収穫される品種。高原キャベツとも呼ばれる。基本的に冬キャベツ(寒玉)の改良品種で、寒玉と春玉の中間的な特徴を持つ。甘味があり、保存性に優れる



パチヴェール

非結球型の芽キャベツで、葉が開いておとなしい。ケールと芽キャベツを交配して育成の大きさは5cm前後で、ほんのり甘く苦味はない。軽くゆでるなどしてサラダやシチューなどに利用できる



キャベツのチカラ

期待される効能
風邪予防、がん予防、胃潰瘍予防など

ビタミンC

ビタミンK

風邪予防や肌荒れの改善に

カルシウム

血液を凝固させる作用や、骨にカルシウムを沈着させる働き

ビタミンUは別名「キャベジン」。胃の粘膜を修復し、胃痛や十二指腸潰瘍の予防に効果が期待できる。また消化酵素のジアスターゼは、胃酸過多、胃もたれや胸焼けなどの緩和に効果がある



楽しみ方・食べ方のコツ

通年さまざまな料理に幅広く使える

炒め物

サラダ

スープ

煮物

漬物

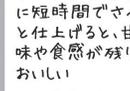
鍋料理

蒸崩れしにくい、アツもないため、下ごしらえなど必要が少なく便利



春キャベツは生食の場合、菌触りが損なわれにくい程度に短時間でさっと仕上げると、甘味や食感が残りおいしい

キャベツに含まれるビタミンCやビタミンUは加熱すると溶け出てしまうため、ゆでて食べる際には短時間で仕上げること



冬キャベツは加熱調理向けのロールキャベツやポトフなどの煮込み料理、焼きそばやホイコーローなどの炒め物に

切り方によってさまざまな味わいや食感が楽しめるよ

千切り

みじん切り

ざく切り

お煮め!

みじん切り

ザンザン

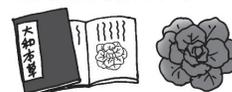
キャベツのヒミツ

原産地はギリシャやイタリアなど欧州の大西洋・地中海沿岸と考えられている

紀元前の古代ギリシャや古代ローマで栽培されていたキャベツの元祖は、ケールのような葉キャベツだった

結球したキャベツの登場は12～13世紀ごろ

日本への伝来は江戸時代、由来当時まだ結球していない



『大和本草』(1709年)に「紅秀菘(おらんだな)」の記述

第2次世界大戦以降、洋食文化と共に一般家庭に普及した

キャベツのような見た目に納得



シュークリームの名の由来

お菓子のシュークリームの由来は、実はキャベツの「シュー」のシュークリームはフランスで「シュー・パ・ラ・クレム(chou a la creme)」といい、直訳するとクリームが詰まったキャベツという意味になる

知って備える「認知症」

『まだ人の世話にはなりたくない』

公益社団法人●認知症友の会

■認知症の方

女性、81歳、要介護1

私は昔から住んでいる場所で1人暮らしをしています。近所には顔なじみの人が大勢住んでいます。娘は遠方に住んでいますが、私の生活が心配なのか、1カ月に1、2度戻ってきて2、3泊してくれます。

今のところは自分で何でもできるのですが、最近、特に物忘れが多くなりました。体を動かすこともおっくうになり、家の中も決して片付いているとはいえません。でも、娘が家の掃除、トイレトーパーや重い物の買い物、外回りの仕事などをしてくれます。普段の食事の買い物は自分でできますが、昔の感覚で家族が大勢いた頃の分量を買ってきてしまい、冷蔵庫の中は同じ物でいっぱいです。料理はたまに気が向いたときのみで、日頃はコンビニエンスストアで買ってきて食事をしています。娘からは、ヘルパーさんを利用したり、デイサービスに行ったりしてほしいと言われますが、私はま

だその気になれません。そのことで、いつも娘とけんかになっ
てしまいます。この先どうしたらいいでしょうか。

【メッセージ】

今のところは不自由を感じていらつしやらないと思えますが、できないことがだんだん増えてくると不安になるときがあると思います。今は他人の世話になりたくないと思っても、やむを得ず誰かの手を借りざるを得なくなると思えます。そのときのために、できるだけ時間をかけて娘さんと話し合いをして、今後の方針を考えておかれた方が良いのではないのでしょうか。他の人の助けを借りる勇氣も必要です。ケアマネジャーや地域包括支援センターも手助けしてくださると思えますし、ご近所の方々にも理解していただくように話をしておかれると良いと思います。



万一に備えよう わがやの防災

『ハザードマップの種類と使い方』

災害危機管理アドバイザー●和田隆昌

「ハザードマップ」という言葉をご存じでしょうか。

「ハザード」は英語で「危険」を意味していて、地域における災害時の危険箇所を示すものですが、全国で名称を統一しているわけではないため「防災マップ」などと混同されている方も多いと思います。「ハザードマップ」にはいくつかの種類があり、主な物に「津波ハザードマップ」「地震ハザードマップ」「火災ハザードマップ」「土砂災害ハザードマップ」などがあります。全ての自治体（市町村など）にこれらが備わっているわけではなく、その地域で最も危険される災害に対して「津波到達地域」や「危険箇所」などに示されています。これに対して「防災マップ」は、地域の避難場所、避難所、消防署などが地図上で明記されているもので、地域の危険度は示されていません。まずはご自分の住む地域の自治体でどんなハザードマップがあるか問い合わせてみましょう。多くの自治体ではホームページから閲覧・入手可能になっています。

地域のハザードマップを入手し

たら、まずは自宅周辺にどのような災害リスクがあるのかを確認しましょう。ハザードマップは地域における災害リスクの大小を表しています。自宅から避難場所への避難経路を決める際にも必要です。災害は海・川・山・高低などの自然環境や木造家屋の密集度などに影響されますが、普段から地域に存在するリスクを確認して、準備しておくことが被災リスクを減少させることとなります。自治体によっては公開していない場合もありますので、全国のハザードマップは、国土交通省ハザードマップポータルサイト※で確認してみましょう。

※<https://disaportal.gsi.go.jp/>

310号のお詫びと訂正

310号に掲載しました「すこやかファミリー」の記事にて、「おじいちゃん 玉井 庄司さん」と記載いたしました。正しくは「玉井 正司さん」です。心よりお詫び申し上げますと共に、訂正いたします。

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

北海道学園大学経済学部

と北海道大学農学部において、学生向け授業の一環として「北海道農業の概要と、それを支えるJ Aグループの役割」について講義を行い合わせて300名近くの学生の参加がありました。

「安定供給には、協同組合の形式が適している」「J Aの存在意義を改めて知ることができた」など、J Aの名前しか知らなかったという学生の皆さんにも、J Aグループが果たす役割を理解して頂きました。今後、農業・J Aの理解者を増やす「サポーター1550万人づくり」に向けた情報発信を着実に進めて参ります。



J A北海道信連

昨年12月、地域貢献活動の一環として、J Aバンク

のキャラクター「ちょりス」がサンタクロースに扮し、札幌市近郊の幼稚園等8カ所のクリスマススイベントに参加しました。イベントでは、野菜あてクイズやダンス等のレクレーションのほか、ちょりスから子供達へハンドタオルをプレゼントしました。子供達はちょりスのほっぺを撫でたりと、自由に触れ合い、イベントを楽しんでいました。



ホクレン

北海道産小麦の普及拡大を目的に、札幌駅前通地下歩行空間の広場で、

「2018パンマルシェ」を開催しました。道内の人気や評判のパン屋16店が出展し、北海道産小麦を100%使用したパンのほか、小豆や黒豆などの道産豆を使用したオリジナル豆パンなどを販売。閉店以前に売り切れるほどの盛況ぶりでした。今後も、北海道産小麦の魅力やおいしさを広く知っていただけるようPRしてまいります。



J A共済連北海道

J A共済の「こども共済」が、「マザーズセレク

ション大賞」を受賞しました。全国のママたちが「使ってみてよかった!」と思った企業や商品に投票し、表彰する「信頼と好感で選ばれる賞」です。ママたちからは「トップクラスの返戻率だから」「出産前から加入できて安心でした」等の声が寄せられました。

J A共済連北海道は、今後も安心と満足を提供に努めてまいります。



J A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。



BENTOSS × Tokachi Shimizu

お弁当・惣菜大賞 2018
—惣菜部門—
特別賞
受賞

期間限定

十勝清水 黒ザンギ

2月19日(月)発売 5月終了

No.182 野菜de食べる十勝清水黒ザンギプレート 790円税

No.183 メガ十勝清水黒ザンギ弁当 680円税

2種類のザンギを楽しめる
欲張りハーフ&ハーフ

清水町

No.184 札幌&十勝清水黒ミックスザンギ弁当 550円税

北海道十勝熟成 黒にんにく使用

No.180 十勝清水黒ザンギ弁当 550円税

No.184 野菜de食べる十勝清水黒ザンギ&エビフライプレート 840円税

No.185 十勝清水黒ザンギ&エビフライ弁当 600円税

単品 十勝清水黒ザンギ

No.186 S(3個) 350円税

No.187 L(5個) 580円税

No.188 ホームパック(11個) 1,150円税

※在庫状況により品切れや販売終了の可能性があります。あらかじめご了承ください。

BENTOSSより
「十勝清水黒ザンギ弁当」期間限定で発売!

お弁当屋「BENTOSS」、
「定食屋 Jinbei」を運営する株式会社アイチフーズよりJA十勝清水町の「北海道十勝熟成黒にんにく」を使用した「十勝清水黒ザンギ弁当」が2月19日(月)より発売されました。

ザンギの漬け込みダレに当JAの「北海道十勝熟成黒にんにく」を使用しており、黒く大ぶりなザンギは見た目のインパクトだけでなく食べ応えも十分。サクッとした食感に中から溢れるジューシーな肉汁が食欲をそそります。

「十勝清水黒ザンギ」はデリカテッセン・トレードショー主催者企画の「お弁当・惣菜大賞2018」惣菜部門において、特別賞を受賞した一品です。

このお弁当はベントスチェーン全28店舗で販売されています。皆様ぜひ一度ご賞味ください。

清水町近辺のベントス店舗
・ベントス西5条通り店
（帯広市西5条南24丁目15番）
・ベントス東9条店
（帯広市東9条南10丁目1番地）

「十勝若牛」牛丼の具
が使用されました

2月18日に清水町体育館で第5回全十勝小学生ダブルスバドミントン大会が行われ、十勝管内から多数の選手や父兄が集まりました。

小学生の大会としては今季最後となるため、特に6年生などは、優勝を目指し白熱の試合を展開。出場選手の中には、全国大会出場者もいたり、応援する側も2階から横断幕を掲げるなどして熱がこもります。

そして、この大会の昼食として用意されたのが、「十勝若牛」牛丼の具を使用した牛丼です。



提供された牛丼



笑顔で食べています

少年団ごとに取りまとめ、当日は温かいものが提供されました。今年は306食の注文があり、試合でお腹を空かせた小学生やその父兄は、合間を縫って温かい牛丼をおいしそうにほおばりました。

小学生たちに訊ねると、「おいしいーい！」と笑顔で答えてくれました。

J A 女性部
役員研修会

1年間の労をねぎらい
1泊研修で
大いに盛り上がる



『かんぱーい』楽しい夕食の始まりです

J A 女性部（中村 昌子部長）は、2月19日から1泊2日の日程で、十勝川温泉第一ホテルにて役員研修を行い、本部役員6名・地域別、目的別グループの会長6名・むらさき会役員2名の計14名が参加しました。

夕食の席では、中村部長より「みなさんのご協力で、先日の女性部まつりを無事終えることができ、ありがとうございます。今日は、たくさん食べて、たくさん飲んで楽しい時間を過ごしましょう」と乾杯を兼ねて挨拶がありました。



1年間お疲れ様でした

食事中は、「これ美味しいよ！」「あれも食べようかな」と料理の話で盛り上がりながらも、今年度の事業を振り返り、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。普段から顔を合わせることはあっても中々ゆっくりお話をする機会がない役員同士で交流を深め、意外な共通点を知ったり、生活の知恵や野菜の保存方法を教えあったり：「女性部員だからこそ今日みたいな発見があるよね」と終始楽しそうな雰囲気でお話されていました。

「お疲れ様でした」と皆で1年の労をねぎらい役員研修を終えました。

J A 女性部
フレッシュコムミズ部会

新年会で親睦を深める



佐々木会長による挨拶

1月18日、J A 十勝清水町女性部フレッシュコムミズ部会（佐々木香織会長）は、鳥せいで新年会を開き、同会員26名が参加しました。初めに佐々木会長より「今日はみなさんで楽しい時間を過ごしましょう。」と挨拶。その後、串田組合長と中村女性部長より挨拶を頂き、新年会がスタートしました。美味しい食事に会話も弾みます。その後、役員からお年玉のプレゼントがありました。中身はミニ黒



お年玉のプレゼント

板や靴下、お弁当バッグなどの日用雑貨の詰め合わせです。「可愛いなね!」「中身が私のと違うね」と盛り上がっていました。新年会は、久しぶりに顔をあわせた会員同士で楽しいひと時となりました。

農協施設
『農産物加工処理施設』
を視察

J A 女性部フレッシュコムミズ部会（佐々木 香織会長）は、2月15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。行ききのバスの中で大澤監事より



にんにく施設の見学

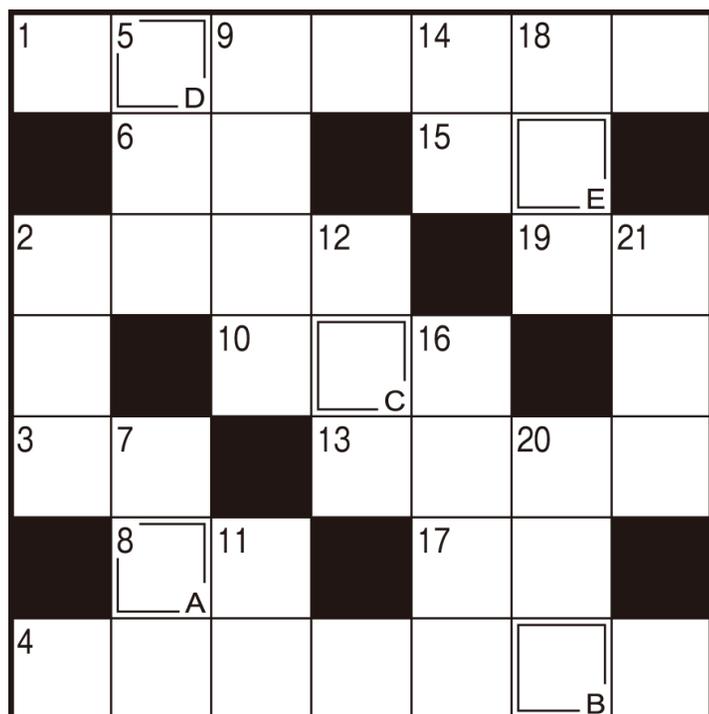
挨拶があり、バスは御影にある農協施設『農産物加工処理施設（黒にんにく加工施設）』へ向います。到着後、農協職員による案内で黒にんにくの加工施設の見学を行いました。にんにくを熟成し、黒にんにくへ加工する機械のある部屋を視察すると、にんにくの香りに包まれ「すごい匂いだね」「お腹空いちやうね」などの声が聞こえました。熟成した黒にんにくを自然乾燥させる部屋を視察すると「黒にんにくの匂いだ!」と見た目の変化だけでなく、匂いの変化に驚く会員の姿が見られました。積極的に質問をしたり、これからのにんにく生産について要望を伝



にんにくポーズで集合写真

えたりする姿が印象的でした。途中、あずき茶の試飲と紹介を受け、選果施設へ移動しました。選果施設にある大量のにんにく。そのにんにくを長持ちさせる酸素濃度の低い装置は、一呼吸するだけで非常に危険なもので、興味津々に小窓から覗き込む姿も見られました。最後の記念撮影はにんにくポーズで撮りました。職員に「自分の家で作っているものの出荷後が見られて良かった!」と、感想を伝えている会員も。最後に黒にんにくのお土産もあり、研修旅行は大満足で終わることができました。

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 2 月 2 8 日)

合併号 (No. 3 1 0) の答え
A B C D E
フキノトウ



→ ヨコのカギ

- ①お内裏さま、五人ばやしといえは
- ②胸びれを広げて滑空します
- ③——学生、修道——
- ④ラティッシュとも呼ばれます
- ⑥水を多めに入れて炊いた米
- ⑧ドライバーで締め付けます
- ⑩とっくりを持ってお——した
- ⑬円を描くときに使う文房具
- ⑮大、小、裸から連想される穀物は
- ⑰定規を使うときれいに引けます
- ⑲クルマやドングリが似合う小動物

↓ タテのカギ

- ②在校生の送辞に対する卒業生の返事
- ⑤15日間ある大相撲なら8日目
- ⑦7ケーキを焼く前にオーブンを——した
- ⑨大学——に向けて受験勉強しています
- ⑪日によって値段が変わるメニューにはこう書かれます
- ⑫宇野重吉と寺尾聰、渡辺謙と杏
- ⑭国民の三大——は教育・勤労・納税です
- ⑯食材をいぶして作ります
- ⑰石原裕次郎のヒット曲「——よ今夜も有難う」
- ⑲豚カツの衣の一番外側
- ⑳永世中立国として有名。首都はベルン

合併号 (No. 3 0 9) あたまの体操当選者発表

当選者は 石山自治会 村上 泰公 下佐幌平和 石田 光男
北熊牛 1 安田 文明 柏木 澤山 政子
元旭山 竹中 初代

おめでとうございます。

～第38回 JA十勝清水町女性部まつり作品展示～

旭山桜の会
ガラス細工 とんぼ玉 他

フレッシュミズ部会 平成29年度活動紹介



女性部役員
おやすみランプ (スタンドグラス)



手芸サークル 座布団



手芸サークル 座布団



手芸サークル パッチワークタペストリー&ベスト



須田 茂子さん



那須野 豊子さん

手芸サークル 鍋敷き



手芸サークル バッグ



中村 照子さん



伊藤 一子さん

スクラムサークル 洗濯バサミで作る猫



むらさき会 グラス・かんたん花巾着

