

今月の職員さん



すがわら ももか
菅原 桃香 職員

最近の出来事

『心機一転するため、パーマをあてたら
オバサンパーマになりました。』

◆所属部署・担当業務

管理部 経営指導課

◆趣味・特技

スポーツ観戦・演劇鑑賞

◆自分はこの人です！

静かそうに見えますが、人見知りなだけです。
慣れるとよく喋ります。

◆上司からの一言（橘井課長より）

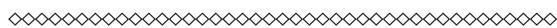
4月に入組し、緊張の日々が続いていると思います。大人しそうな印象がありますが、実に頼もしい新人加入を嬉しく思っています。

経営指導課は組合員と様々な場面で接する部署です。これから各種事業を担当していくこととなりますが、上司や先輩の他にも沢山の組合員から色々なことを学び、経験して、組合員へ還元できるよう成長していくことを願っております。生産者に信頼されるように、一緒に頑張っていきましょう。

来月の職員さんは 角 雄平 職員です。

今月のメニュー

豆腐コロッケ



協力：JA女性部料理研究会

主な材料（4人分）

	・ほうれん草	200 g
	・醤油	小さじ2
	・木綿豆腐	1丁
A	・鶏ひき肉	80 g
	・長ねぎ	1/2 本
	・油	適量
	・塩	少々
	・こしょう	少々
衣	・溶き卵	2/3 個分
	・小麦粉	適量
	・パン粉	適量
	・揚げ油	

作り方

- ①豆腐はキッチンペーパーに包み、重石をのせて20分おいて水気をきる。
- ②ほうれん草は茹でて水にとり、水気を絞って小さく（1cmくらいに）切る。醤油で和える。
- ③フライパンに油を熱し、Aを炒めて塩、こしょうを振る。
- ④ボウルに①を入れて手でつぶし、②と③を加えて混ぜる。全体が混ざったら、俵型にまとめ、小麦粉、溶き卵、パン粉の順に衣をつけ、160度の油で衣がきつね色になるまでこんがり揚げる。

十勝 Tokachi Shimizu 清水

最高のぜいたく、育てています。



2018年5月号
313号

農村地区で車上狙いが多発！
財布等を車内に置いたままにしないで！

- 02. すこやかファミリー
串田さんファミリー
- 03. 平成30年度健診のご案内
- 04. 農業用プラスチック類受入
- 07. 有害鳥獣侵入防止電牧柵設置助成制度
- 08. 農業機械貸借作業受託料金標準表
- 10. ベジタブルライフ
- 11. トピックス
- 14. クロスワード
- 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
くしだ 串田 はなか 花香ちゃん (3歳)

ピンクのお洋服やキラキラしたオモチャの宝石が大好きな花香ちゃん。お母さんの好みと180度違うので、毎朝、保育所へ着ていく服を決めるのに大戦争が起きているとか。

子育てについて貴美香さんに伺ったところ「おっとりとした優しいお兄ちゃんとは真逆の性格で、言い出したら聞かなく、家族の誰も止められない強烈な性格の花香。皆をふりまわすおてんば娘。それでもやっぱり可愛く、串田家のムードメーカーとなっています。笑」と教えてくれました。

～お母さんからのメッセージ～

産まれたときは女の子らしく弱弱しく守ってあげなきゃ!と思っていたけど、日が立つにつれ...
今では家族を脅かすムードメーカーとなっています。笑でもそんな花香の回りはいつも笑いが絶えない明るい空気でいっぱいです。
3才になって、もっとパワフルになるであろう花香に備えて、串田家一月心の準備をしておきます!! 笑

おとうさん	串田 健太郎さん
おかあさん	貴美香さん
おにいちゃん	爽太郎さん
おじいちゃん	雅樹さん
おばあちゃん	美喜さん
ひいおじいちゃん	長久さん
ひいおばあちゃん	たえ子さん
ひいおばあちゃん	小玉 美代江さん

健康 百科

『うつ病への対応』

佐久総合病院名誉院長 松島 松翠

うつ病とは、ストレスや脳内の変化、体質によって起こる脳と心の病気です。うつ病は働き盛りの人にも、高齢者にも多く見られます。60〜70歳代は、男女ともうつ病を発症しやすい年代であるといえます。

うつ病を見逃さないためには、心と体にどのような病気のサインが現れるのか、本人だけでなく周囲の人にもよく知っておく必要があります。

うつ病には「本人が気付くやすいサイン」と「周囲が気付くやすいサイン」があります。

本人が気付くやすいサインとしては、まず眠れないという不眠の症状があります。その他、疲れやすい、だるい、倦怠(けんたい)感、首・肩の凝り、頭痛、頭が重い、食欲が低下するなど、体の不調が中心に見られます。これらが2週間以上続く場合は、うつ病を疑う必要があります。

周囲が気付くやすいサインとしては「痩せてくる」「口数が少なくなる」「ため息が多くなる」「飲酒量が増える」などが

あります。周囲の人が、こうした小さな変化を見逃さないようにすることが大切です。特に重要なのが「憂鬱(ゆううつ)な気分」と「何に対しても興味が持てない」という二つです。

例えば、大好きだったスポーツ観戦に興味がなくなる、大好きだった食べ歩きに関心がなくなるといった現象が起きます。これが、ほとんど毎日続いている場合には、うつ病の可能性が高いといえます。

うつ病の確な診断のためには、気になる症状があれば、精神科や精神神経科を受診してください。本人が受診を拒む場合には、うつ病や認知症という病名を出して説得するのではなく、例えば、不眠で苦しんでいる人ならば「眠れるようにお医者さんに相談してみませんか」と言ってみてください。



るようにお医者さんに相談してみませんか」と言ってみてください。

平成30年度 健診のご案内

当JAでは組合員の健康管理意識の高揚と健康で明るい家庭を築く為、ドックによる総合健康診断を推進しています。年1回の受診をおすすめ致します。

①施設ドック（人間ドック） ※平成30年11月より男女混合での受診となります。

とりまとめ時期	9月上旬（予定）
受診日	11月～3月 （希望日が予定数を越えた場合はキャンセル待ちか他の日に受診となります）
場所	帯広厚生病院
受診のメリット	<ul style="list-style-type: none"> ・病院でしか受けられないオプション検診が多数受けられます。 ・午後より健康相談や栄養指導があり、1日で終わります。 ・ドック受診後に精密検査の予約ができます。 ・女性の方には送迎バスの運行日があります。 （希望者が少ない場合は運行致しません）

②巡回ドック

とりまとめ時期	12月上旬（予定）
受診日	1月10日（木）、11日（金）
場所	十勝清水町農協本所、御影公民館
受診のメリット	<ul style="list-style-type: none"> ・施設ドックに比べ、安く受診することができます。 ・健診自体は2時間程で終了します。 （必要な方のみ、別日に二次健診を行います。） ・予定数の制限が無い為、希望日に受診できます。 ・午前11時まで受付しています。

時期が近くなりましたら、詳細をFAXにてお知らせ致します。
ご質問等、不明な点がございましたら下記までお問い合わせ下さい。

十勝清水町農協 管理課 人間ドック担当
電話 0156-62-2161 / FAX 0156-62-6223

農業用プラスチック類受入

平成30年度の農業用プラスチック類受入につきましては、4月より受入を再開しております。ただし、昨年同様、ボイラーの燃焼室を損傷する恐れのあることから、「農ビ類（塩化ビニール類）」の受入は中止しております。

農ビ類の処理につきましては、農薬容器同様、年1回、清水町廃プラスチック適正処理対策協議会による収集にて処理されますよう、よろしくお願いいたします。

また収集日につきましては、昨年同様、家畜排泄物堆肥化施設の作業効率化等の事情により、収集日を各月1回、各地区ごとに収集を行なうこととしておりますので、組合員各位におかれましては、ご協力のほどよろしくお願いいたします。

御影地区	川西地区	川東地区
御影・羽帯・上羽帯・旭山	字清水・上清水・下佐幌 下人舞・人舞	北熊牛・熊牛・松沢・美蔓
平成29年4月 11日(水)	5月 9日(水)	6月 13日(水)
7月 11日(水)	8月 8日(水)	9月 12日(水)
10月 10日(水)	11月 14日(水)	12月 12日(水)

※収集月の前月に各地区ごとに、日程をあらためて御連絡いたします。

※収集範囲と分類につきましては、5ページをご参照下さい。

※なお、堆肥化施設において、農業用プラスチック類の集積場所の面積に限りがあるため、収集状況によっては、日程の延期・変更等の事態が発生する可能性があることもご理解頂き、ご協力のほど、よろしくお願いいたします。

※上記、回収指定日以外にも農業用プラスチックの受入が必要な場合は、別途、経営指導課（電話62-2163）までご連絡願います。可能な限り受け入れます。（状況により受入が不可能な場合もありうることをご理解願います）

- 経費 … 平成29年度同様、ボイラー用燃料として買入いたします。価格は500kg、1トンのバッグとも1個10円（消費税込み）とさせていただきます。
- 受入時間 … 午前9時30分～正午、午後1時～午後3時30分
- 搬入方法 … 農業用プラスチック類は、土砂等を取り除き、5ページをご確認の上、A・Bの2区分に分別していただき、500kgまたは1トンのフレコンバッグに詰めて搬入して下さい。
- 受入場所 … JA十勝清水町 家畜排泄物堆肥化施設（字清水第3線83番地15）
【注意点】搬入に当たっては、施設担当者に荷降ろし場所の指示を受けてください。（受入場所周辺に担当者がいない場合は、管理棟までお越しください）

●収集範囲と分類の方法

家畜排泄物堆肥化施設で受入をするものは、農業生産から排出されるものに限定されています。**金属類・動物医薬品類・家庭ゴミ・落ち葉や木片、FRP製品、ゴム、(ライナーを含む)などは受入できません。**

また、収集範囲以外の物や土砂等の異物混入が認められた場合は、返却・お引取りをお願いする場合がございますのでご注意ください。

A 農プラ (フィルム類)	B 農プラ (フィルム以外)
※マルチフィルム ストレッチフィルム ラップフィルム スタックシート PO系フィルム シルバーマルチフィルム クロスシート (グルーシート) 豆帽子テント	※肥料袋・飼料袋 (紙製も可) ※麻袋 フレコンバッグ (芋・豆用含む) ポリひも (トワイン) ポリネット ポリバンド 軟質灌水チューブ ブルーシート
氏名 (フルネーム) と分類記号「A」をフレコンバッグへ大きく記入して下さい	氏名 (フルネーム) と分類記号「B」をフレコンバッグへ大きく記入して下さい

※印がついている物は、作業負担軽減のためできる限り他の物と混ぜないようにご協力をお願い致します。

●フレコンバッグへの詰め方

受入れた農業用プラスチック類は1つずつフレコンバッグを開き、**手作業による確認後**、ボイラーで燃焼しております。そのため、詰め方により作業効率に著しい差が生じますので、お手数をおかけ致しますが作業しやすい状態での袋詰めにご協力願います。

※また、フレコンバッグの口は必ず閉めて下さい。

搬入物 (例)	詰め方 (例)
マルチフィルム、紙袋、麻袋	<ul style="list-style-type: none"> 他の物と混ぜないで別々に詰める 不燃防止のため、マルチフィルムは土を良く振るい落とし、紙袋は乾いた状態にする
大きいシート類、長いままのマルチフィルム、バンカーシート類	<ul style="list-style-type: none"> ある程度の大きさに切り分け、枕程度の大きさにまとめる
からまった状態でのラップフィルム、トワイン類	<ul style="list-style-type: none"> からまりをほどこき、枕程度の大きさにまとめる



小分けされたマルチフィルム



小さくまとめられたストレッチフィルム



小さくまとめられたフレコンバッグ

【 注 意 点 】

過去の搬入事例では、フレコンバッグに氏名・分類記号の記入のないもの、また、鉄製品・動物医薬品類・家庭用ゴミ・落ち葉や木片・土砂まじりのもの・FRP製品・ゴム（ライナーを含む）等の収集範囲以外の物の混入がありました。もっとも危険な事例としては「ロケット花火」の混入もありました。搬入物は農業生産から排出されるプラスチック類に限定されております。

本年度も昨年同様、収集範囲以外の物や土砂等の異物混入が認められた場合は返却・お引取りをお願いする場合がございますので、あらかじめ御了承下さい。

また、受入申込書によりかならず事前に申込みいただきますようお願いいたします。

※ルールを守り搬入をお願いいたします。



◆農ビ類（塩化ビニール類） ・ 農薬の空き容器は受入できません◆

農ビ類（ハウスのビニールシート・ポリタンク等）・農薬の空き容器の回収につきましては、家畜排泄物堆肥化施設では受入できません。農ビ類につきましては、清水町廃プラスチック適正処理対策会議で年1回行なわれる収集（11月頃）にて農薬容器と同様に処理されますようお願いいたします。

【有害鳥獣侵入防止電牧柵設置助成制度のご案内】

近年エゾシカ等の有害鳥獣が畑地に侵入することによる農作物の被害が多く発生しています。有害鳥獣による農作物の被害発生を未然に防止する為、電牧柵設置に係る資材費の一部助成を行なう事となりました。

つきましては、有害鳥獣の被害でお困りの方で平成30年度内での設置及び配置しようとする方はお申込ください。

申込受付期限：平成30年 8月31日（金）必着

◎助成要件◎

1. 助成対象者

J A組合員であり、対象期間内（30年度内）に有害鳥獣侵入防止電牧柵（新品）を設置・配置することのできる方

※過去に事業申請した畑への設置は助成対象外となる場合があります。

2. 対象期間

平成31年3月31日までに電牧柵の購入・設置確認を終える事

3. 対象経費

有害鳥獣から農作物を守る為に設置する侵入防止電牧柵の設置に要する資材費です。（設置に要した労務費、爆音機や発光機は対象外です）

4. 助成額

①電牧柵設置に要する資材費の4分の1以内の額とします。

ただし、助成限度は申請1件当たり10万円（千円未満切捨て）とし、申請件数によっては助成率を調整する事があります。

（事業費は90万円（消費税込）／年を上限とする）

②平成30年度内の助成申請は、1申請者1回限りです。

5. 助成方法

・購入済みの方

電牧柵設置に要した①資材費の内訳 ②納品書（領収書）の写し ③設置の場所・面積・農作物を記した図面 を添えて提出ください。

・これから購入の方

電牧柵設置に要する①資材費の内訳 ②購入契約書の写し ③電牧柵設置予定の場所・面積・農作物を記した図面 を添えて提出ください。

6. 助成予定日

平成30年12月 5日 申請者名義指定口座へ入金します。

7. その他

助成については、清水町も同様の助成を行ないます。

※提出先及びお問い合わせは、J A十勝清水町 管理部経営指導課（電話62-2163）又は御影支所（電話63-2321）までお願いします。

作業受託料金標準表

J A 十 勝 清 水 町
J A 十 勝 清 水 町 農 業 機 械 部 会

機 械 名	作 業 内 容	作 業 No.	基 準 単 位	料 金	内 容					
					作 業 機	本 機	燃 料	オ ー プ ン	そ の 他	
ト ラ ッ ク 他	ダンプトラック	小麦運搬	47	1 俵	110		60	20	30	
	”	3 トン	48	1 日	17,300		8,800	500	8,000	
	フロントローダー		49	時 間	5,500	1,800	1,900	800	1,000	
	タイヤショベル	バケツ1.2m ²	50	”	5,700		3,800	900	1,000	
	ストローチョッパー		51	10a	1,300	600	370	130	200	
	スノーブローア		52	時 間	4,600	3,000	900	700		
	融雪剤散布		53	”	5,000	3,500		500	1,000	
て ん 菜	ビート全自動移植機	2 畦	54	10a	5,500	4,000	850	150	500	
	ビート移植機	2 乗 (センサー)	55	”	3,500	2,000	850	150	500	
	ビートハーベスター	タッパ無し	56	”	5,500	3,200	1,200	500	600	
	ビートハーベスター	タッパ有り	57	”	6,000	3,500	1,200	500	800	
	ビートタッパ		58	”	1,000	350	330	120	200	
馬 鈴 薯	ポテトプランター	2 畦(カッティング)	59	10a	2,200	800	800	200	400	
	”	4 畦(カッティング)	60	”	3,000	1,600	800	200	400	
	培 土 機		61	”	700	360	180	60	100	
	ポテトデガー		62	”	2,750	1,600	600	250	300	
	ハーベスター	澱 原	63	”	5,200	3,000	1,040	420	740	
	”	加工・食用	64	”	11,700	8,000	1,800	700	1,200	
牧 草	デスクモア		65	10a	950	500	230	120	100	
	モアコンデショナー		66	”	1,450	850	320	180	100	
	テッター		67	”	450	220	120	60	50	
	レーキ		68	”	450	220	120	60	50	
	コンパクトベアラ	牧草・小麦	69	1 個	90	65	14	6	5	
	”	豆 殻	70	”	105	80	14	6	5	
	ロールベアラ	牧 草	71	”	1,500	820	300	150	230	
	”	サイレージ	72	”	1,700	930	330	180	260	
	ロールベアラ麦かん	250kg	73	”	1,500	820	300	150	230	
	ロールベアラ豆殻	”	74	”	1,700	930	330	180	260	
	ベールラッパ	500~800kg	75	”	1,530	450	160	70	100	ラップ750
”	800~1000kg	76	”	1,840	500	180	90	120	ラップ950	
本 機	トラクター	6 OPS以下	77	時 間	1,500		1,500			
	”	7 OPS級	78	”	2,000		2,000			
	”	8 OPS級	79	”	2,300		2,300			
	”	9 OPS級	80	”	2,600		2,600			
	”	10 OPS級	81	”	3,000		3,000			
	”	12.5 PS以上	82	”	3,500		3,500			
	テラ		83	”	1,100		1,100			
サ イ レ ー ジ	フォーレージハーベスタ		84	10a	3,000	2,000	550	250	200	
	”	自 走	85	”	3,500	3,100		300	100	
	”	”	86	アワメター	67,000	60,000		5,000	2,000	
	コーンハーベスター		87	10a	5,000	3,000	1,000	500	500	
	”	自 走	88	”	5,700	5,000		500	200	
	”	”	89	アワメター	57,000	50,000		5,000	2,000	
	フォーレージキャリア	1 台	90	10a	1,500	1,200	150	50	100	
	テッピングワゴン		91	”	500	500				
	ダンプボックス	電 動	92	時 間	1,700	1,700				
	”	P T O 式	93	”	4,000	1,400	1,900	700		
ブローア		94	”	3,700	1,000	1,900	800			

料金につきましては、消費税は含まれておりません。

平成30年度 農業機械賃貸借

	機 械 名	作業内容	作業 No.	基準 単位	料 金	内 容			
						作業機	本 機	燃 料	オペレータ
耕起	プ ラ ウ	普 通 畑	1	10a	1,200	400	400	150	250
	〃	牧 草 畑	2	〃	1,500	500	550	150	300
整地	デスクハロー	連続1回掛	3	10a	750	230	350	80	90
	〃	〃 2回掛	4	〃	1,150	340	520	160	130
	〃	〃 3回掛	5	〃	1,550	430	700	240	180
	ロータリーハロー	1 回 掛	6	〃	1,500	580	620	140	160
	パワーハロー	1 回 掛	7	〃	1,500	750	450	120	180
	〃	連続2回掛	8	〃	2,300	1,150	690	190	270
	スプリングハロー	1 回 掛	9	〃	700	220	330	70	80
	〃	2 回 掛	10	〃	1,200	330	650	100	120
	トレンチャー	チェーン式	11	〃	24,000	14,100	6,000	1,300	2,600
	〃	ホイール式	12	〃	19,500	10,700	5,300	1,200	2,300
上記作業機の沖積土及び砂地での料金は割増とする。									
鎮圧	平滑ローラー	1 回 掛	13	10a	500	150	180	70	100
	〃	連続2回掛	14	〃	750	230	270	100	150
	ケンブリッジローラー	1 回 掛	15	〃	900	550	180	70	100
	〃	連続2回掛	16	〃	1,350	830	270	100	150
施肥	ブロードキャスター	1 回 掛	17	10a	450	200	140	60	50
	〃	連続2回掛	18	〃	670	300	210	90	70
	ライムソワー		19	〃	500	200	140	60	100
	マニアスプレッター		20	時間	5,000	2,000	1,500	500	1,000
	尿散布機		21	〃	2,000	2,000			
管理	カルチベーター		22	10a	500	180	130	70	120
	施肥カルチ	施肥作業併用	23	〃	670	300	130	60	180
	ロータリーカルチ		24	〃	1,100	500	330	80	190
	株間除草カルチ		25	〃	1,500	1000	280	70	150
	スプレヤー		26	〃	500	280	120	40	60
	畦間サブソイラー		27	〃	600	240	190	70	100
	根際散布機		28	〃	750	420	180	60	90
	マルチャー		29	〃	2,800		2,800		
	マルチ回収機		30	〃	1,100		1,100		
播種	総合播種機		31	10a	1,200	420	420	120	240
	バキュームシーダー		32	〃	1,400	700	350	150	200
	グレンドリル		33	〃	1,100	450	330	120	200
	グラスシーダー	マウント式	34	〃	1,400	790	310	110	190
	野菜植付機	1 畦	35	〃	9,300	4,600			4,700
	〃	2 畦	36	〃	14,500	13,100			1,400
	ニンニク植付機		37	〃	31,500	28,500			3,000
収穫	ビーンカッター	自走タイプ	38	10a	2,000	1,200		350	450
	ビーンハーベスター	自走タイプ	39	〃	2,600	2,200		200	200
	ビーンスレッシャー		40	時間	6,400	3,000	1,800	600	1,000
	コンバイン(ピックアップのみ)		41	10a	5,000	4,460		270	270
	コンバイン(タイヤ外)		42	〃	7,000	5,660		620	720
	ニンニク収穫機		43	〃	46,200	43,200			3,000
土改	心土破碎		44	時間	2,500	210	1,630	260	400
	スタブルカルチ	9本爪	45	〃	650	150	280	70	150
	ストーンピッカー	国 産	46	〃	7,200	1,300	3,950	1,000	950

注：この料金表は標準を表すもので、実際の施行に当っては地域の施行例や圃場の条件などを考慮して運用して下さい。

ロールベアラの調整の乾草一般的重量 約300kg サイレージ一般的重量 約400kg 麦カラ・豆殻の一般的重量 約250kg(規格120×150cm)但し、締め方の硬弱により重量が異なるので考慮して下さい。

ベジタブル ライフ

イラスト：小林裕美子

キュウリ

～みずみずしさが涼を誘う夏野菜～

キュウリのプロフィール

- 【分類】ウリ科キュウリ属
- 【原産地】インド北部、ネパールのヒマラヤ山麓
- 【和名】胡瓜
- 【おいしい時期(旬)】5～8月ころ
- 【主な栄養成分】カリウム、β-カロテンなど

解説 KAORU

キュウリのチカラ



主成分は水分

95%以上が水分で、体を冷やす効果があるといわれているため、暑い夏の水分補給やほてりの抑制に役立つよ

カリウムが豊富
取り過ぎた余分な塩分を排出させる作用があり、高血圧や生活習慣病の予防に効果が期待できる利尿作用もあるため、むくみの改善にも効果的
皮にはβ-カロテンも含有
免疫力を高め抗酸化作用

キュウリのいろいろ

加賀太キュウリ
石川県の特産で長さ20～25cm、直径6～10cmほどの大型の大きいものは600g以上になる皮は堅めだが、果肉は厚みがあって柔らかいあん掛けや煮物、炒め物などにして食べる他、スープや酢の物にしても美味

白いぼキュウリ
現在の主流で市場の9割以上を占める皮が薄く苦味が少なく、みずみずしくて食べやすい

いぼなしキュウリ
表面がつるつるとしている歯切れが良く特有の風味も少ないため、キュウリが苦手という人にもお薦めの品種としては「フリーダム」などが有名

四国キュウリ
見た目がとげとげしいのが特徴の果皮の色は濃緑で皮がちりめん状になっている中国系の「四葉(すうよう)」という品種を改良したもので、皮が柔らかく果肉がしっかりしているため、味が梁み込みやすく、漬物にすると美味

ミニキュウリ
普通のキュウリを若いうちに収穫したもの、または小型専用品種として育成された8～12cmほどの小さいキュウリの総称

馬込半白節成(はんしろふしなり)
相模半白節成(さましろふしなり)
ホワイティ25
半白キュウリ(白キュウリ)
皮が白みがかった淡い黄緑色の歯切れが良く、生食はもちろん漬物もお薦め

見分け方

多少曲がっていても味は大きく変わらないよ



※イボのない品種もある

たさがなるべく均一のもの

皮が美しい緑色で持ったときに重みがあり、みずみずしいもの

白い粉の付いた「ブルームキュウリ」の場合は、全体に白いブルーム(果粉)が付いている方が新鮮

ブルームは表面を保護し水分の蒸発を防ぐ役割をしているよ

保存方法

水にも熱にも弱いデリケートな野菜の水気をしっかり拭き取り、ポリ袋またはラップに包んで冷蔵庫の野菜室への寒い時期は冷暗所でもOK



10～15度を保とう

急激な温度変化、特に低温には弱いので、冷やし過ぎは厳禁

長期保存する場合は、スライスして水分を絞って冷凍保存

楽しみ方・食べ方のコツ



さらだ、漬物、酢の物、炒め物など

漬物や酢の物にする場合は、調理する前に薄い塩水に漬けておくと、水分が抜けて味が梁み込みやすくなる

天日で干すと、特有の青くささや苦味がやわらぎ、生とは異なる弾力がある食感に炒め物、あえもの、漬物などに活用できる

スライスして日なたで5～6時間ほど干す



色鮮やかにした場合は、塩を振ってからまな板の上で転がし(転がす)、素早く熱湯にくぐらせるといいよ



キュウリのヒミツ

「黄瓜」が語源?



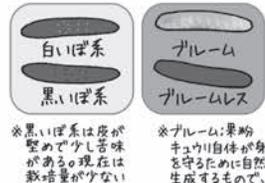
完熟すると皮が黄色くなる

インドでは3000年以上前から栽培の西アジアで紀元前に定着の欧州には14世紀ころに伝わった

昔の日本では黄色く熟したキュウリを食用にしていたよ

日本へは10世紀ころ瘧疾の栽培が盛んになったのは江戸時代後期から

キュウリの系統



※黒いぼ系は皮が堅めで少し苦味がある。現在は栽培量が少ない

※ブルーム:果粉。キュウリ自体が身を守るために自然生成するもので、表皮に付く細かい白い粉

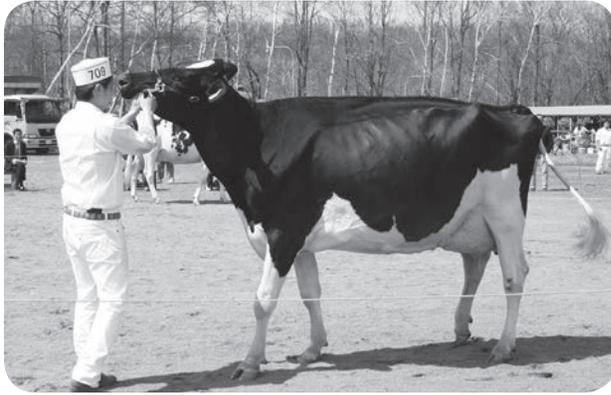


通年出回るが、本来の旬は夏

露地栽培の方がハウス栽培より多くのビタミンCを含んでいるよ!

第42回清水町ホルスタインスプリングショウ

グラントチャンピオンに(有)田中牧場さん所有牛
インデジブル ファイバーレイブン号



グラントチャンピオンに輝いた
インデジブル ファイバーレイブン号

春の訪れを告げる清水町ホルスタインスプリングショウが4月21日、清水町畜産研修センターを会場に開かれ、町内・町外と大勢の観客が見守る中、丹精を込めて育てた乳牛51頭が出陳されました。審査員には大樹町の穀内隆志さんがあたり、慎重にジャッジ。その結果、グラントチャンピオンは熊牛の(有)田中牧場さん所有牛インデジブル ファイバーレイブン



チャンピオン牛との記念撮影

ン号が、ジュニアチャンピオンには同じく熊牛の(有)田中牧場さんのTMF リラ スパーク ダスト インクスター号が輝きました。また、リザーブチャンピオンには北熊牛2の(株)浅野牧場さんのベルベット スパークリング フロントエア号が、ジュニアリザーブチャンピオンには熊牛の(有)田中牧場さんのTMF ステイゴールド ロックスター ウインド ET

号が輝きました。

各部の1位入賞牛は次の通りです。

- ▽第1部(9ヶ月未満) セジス ビューティ ローシステイア アツトウツド(人舞5・高橋喜一さん)
- ▽第2部(9ヶ月以上く12ヶ月未満) セジス ビューティ PS マット マウイ(人舞5・高橋喜一さん)
- ▽第3部(12ヶ月以上く15ヶ月未満) TMF ステイゴールド ロックスター ウインド ET(熊牛・(有)田中牧場さん)
- ▽第4部(15ヶ月以上く18ヶ月未満) ゴールドラッシュ TMF アンナ エコー(熊牛・(有)田中牧場さん)
- ▽第5部(18ヶ月以上) TMF リラ スパーク ダスト インクスター(熊牛・(有)田中牧場さん)
- ▽第6部(36ヶ月未満) ウエンディヒース イシカゼ ロホテイエラ(石山・小坂洋平さん)
- ▽第7部(48ヶ月未満) インデジブル ファイバーレイブン(熊牛・(有)田中牧場さん)
- ▽第8部(48ヶ月以上く60ヶ月未満) エクシード PS プリテイローズ(熊牛・(有)田中牧場さん)
- ▽第9部(60ヶ月以上) ベルベット スパークリング フロントエア(北熊牛2・(株)浅野牧場さん)

十勝清水町農業協同組合
第40回通常定期総会

○日時 平成30年6月7日(木)
午前9時30分〜

○場所 清水町中央公民館

J A 女性部

紙パック回収運動
『デイサービスセンターへ
トイレットペーパーを寄贈』

J A 女性部では、環境問題の取り組みとして平成4年より、J A 十勝地区女性協議会とともに『紙パック回収運動』を食彩館すまいる432店とAコープ御影店の協力のもと継続して取組んでいます。回収した紙パックは紙業メーカーへ売却され、その益金によりトイレットペーパーを購入、十勝管内の特別養護老人ホームへ寄贈されています。



皆様の善意をお届けしました。

平成29年度は、各関係機関はじめ、地域の皆様のご理解とご協力により十勝管内全体で263,835枚（うち清水町では12,870枚）の紙パックが集められ、45,577円の益金となりました。

4月5日、J A 女性部（中村昌子部長）は、紙パックの回収にご協力いただいた女性部員・町民の皆様を代表して清水町デイサービスセンターを訪問し、トイレットペーパーの他『新しいバスタオル』やウエスとして活用することができる『使用済みバスタオル』を寄贈しました。

社会福祉法人清水町社会福祉協議会の加地 保良会長は、「大切に使用させていただきまます」と笑顔で受け取って下さいました。

『紙パック回収運動』では、牛乳パック、紙パックジュースの他、内側がアルミでコーティングされているもの、酒パック（注ぎ口は取り外して下さい）なども回収しています。また、紙パックであれば大きさは問いません。飲み終わりましたら中をよくすすぎ、広げて乾燥させてから回収ボックスへ入れて下さい。

回収ボックスは、食彩館すま

る432店とJ A 御影支所の資材店舗に設置しております。

大切な資源は必ずリサイクルし、私たちの未来の資源を守るために本年も皆さまのご協力をよろしくお願い致します。

清水町ジュニア
ホルスタインクラブ

「よつ葉乳業
おいしさまっすぐ館視察」

4月4日、清水町ジュニアホルスタインクラブ（成松直樹会長）が、音更町のよつ葉乳業十勝主管工場の「おいしさまっすぐ館」で工場見学を行い、総勢19名（大人7名・子ども12名）が参加しました。

牛乳やバターが製造されていく様子を窓から眺めたり、酪農やよつ葉乳業の歴史について、設置されているパネルを見てしっかり学んでいる様子も伺えました。施設内には工場内で実際に使用されていたホコリを掃う機械、エアシャワーの体験ができる場所があり、初めて見る機械に子供たちは大喜びでした。



笑顔で集合写真

見学の最後には、よつ葉乳業で製造されている牛乳を模した消しゴムを記念に頂き、1日を通して子どもたちの表情からは、笑顔と満足さが伺えました。



総会の様子

十勝清水町酪農ヘルパー
有限責任事業組合

第12回定期総会開催

4月23日、J A十勝清水町大会議室において、第12回十勝清水町酪農ヘルパー有限責任事業組合定期総会が開かれました。

議長には豊郷の青井慎一郎さんを選出し平成29年度事業報告・収支決算・監査報告、平成30年度事業計画案・収支予算案について提案され承認されました。



大勢の関係者が参加しました

バイオガスパラント
安全祈願祭

4月13日に各関係者およそ40名出席の中、酪農家9戸による集合型バイオガスパラントの安全祈願祭が美蔓西22線の建設予定地で行なわれました。

神事はおごそかに行なわれ、最後に十勝清水バイオマスエネルギー(株)の泉谷哲人代表による挨拶をもって閉式となりました。本施設は来年7月の稼働を予定しています。



北海道信連：林 本部長 JA：串田組合長

北海道信用事業
優績J A

北海道信連による「北海道信用事業優績J A表彰選定基準」に基づき、当J Aが重点推進項目において総合的に実績を収め、4月11日に表彰を受けました。

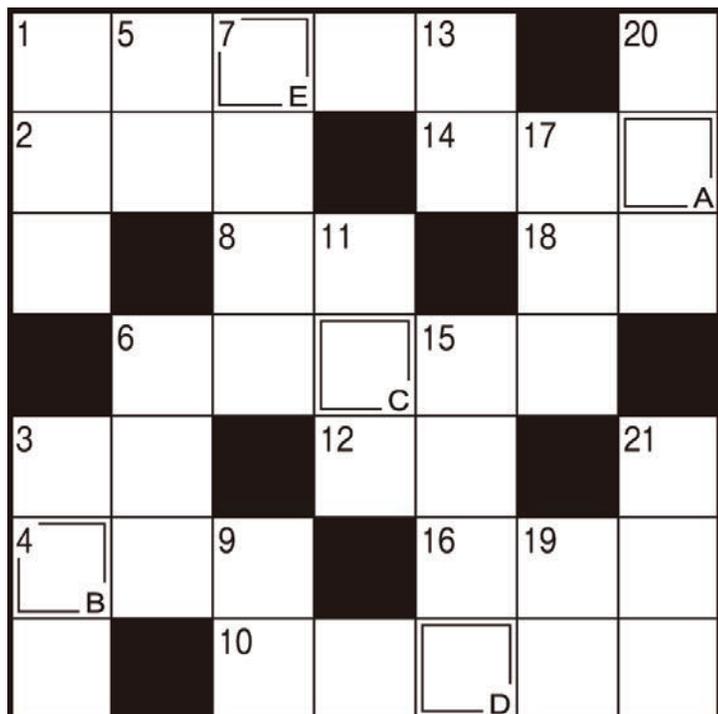
この度の結果は、当J Aの組合員の信用事業に対するご理解・ご協力に加え、地域住民の皆さまの当J Aへの地域密着型金融機関としてのご理解により、このような成績を収められたものと考えております。

信用貯金課一同いっそう邁進して参りますので、今後も変わらぬご愛顧のほどよろしく願いたします。

農村地区で車上狙いが多発！
財布等を車内に置いたままにしないで！

～清水町生活安全推進委員会・新得警察署～

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 5 月 31 日)

4 月号 (No. 312) の答え
A B C D
タケノコ



→ ヨコのカギ

- ① 潮の引いた浜で貝を探します
- ② マジシャンが披露するもの
- ③ ストリー夫人の著書「アンクル・トムの——」
- ④ 輪のある惑星として知られています
- ⑥ 急いで記した文字のこと
- ⑧ 野球部の監督が選手に——を飛ばした
- ⑩ 動物がよく通る所にできます
- ⑫ 魚やイカの呼吸器官
- ⑭ 化粧をするときのどきます
- ⑯ イースター島の巨大な石像
- ⑱ 同伴者のこと

↓ タテのカギ

- ① てこには——・力点・作用点があります
- ③ 5月5日は——の日。国民の祝日です
- ⑤ 父や母の兄弟です
- ⑥ 川の流れの急な所
- ⑦ 別名は虞美人草、ポピー
- ⑨ 日本庭園だとコイが泳いでいることも
- ⑪ 刃物で紙に描きます
- ⑬ 生物や化学を学ぶ教科
- ⑮ 無地ではない衣服
- ⑰ バイオリンや笛のこと
- ⑲ 鳥よけに張ることもあります
- ⑳ 唱歌「春の小川」の歌詞に出てくる花
- ㉑ レイシとも呼ばれる果物

4 月号 (No. 312) あたまの体操当選者発表

当選者は 下佐幌平成 谷口 裕佳さん 北熊牛1 佐藤 栄さん
松沢 角田 欣美さん 南高台 野原 千晴さん
柏木 田宮 トモ子さん の 5 名です。

おめでとうございます。

第7回

十勝若牛 アスパラ まつり

開催地：清水町

ステージ イベント

司会
栗谷昌宏氏 (FM-JAGA)

- 10:00 開会 (打ち上げ花火)
- 10:40 実行委員長挨拶
- 10:50 チアーエンジェル
バントワラズ
(バントワリング)
- 11:30 My's
- 12:10 香蓮 ライブ
(お肉応援隊)
- 12:50 スタジオZERO
(ジャズ・ヒップ
ホップダンス)
- 13:40 お楽しみ抽選会
- 14:00 閉会

「十勝若牛」バーベキュー

牛肉300g、アスパラ100g、たれ、皿、箸

前売券 **1,600円**

前売券は、JA十勝清水町本所・御影支所、
Aコープ食彩館すまいる432、
チケットぴあ(Pコード:639063)
店頭:セブンイレブン、サークルK・サンクス、びあ店舗
でお求めいただけます。

当日券 1,900円

やわらかい!おいしい!

開催会場

ホクレン清水製糖工場広場



会場住所

上川郡清水町
北2条8丁目

十勝清水ICより車で約9分



会場にはイスがございません。敷物をご用意ください。
雨天の場合、雨よけがございません。雨具をご用意ください。

お問合せ

十勝清水町農業協同組合

販売企画課 TEL 0156-62-2167
<http://www.ja-shimizu.or.jp/>

主催/十勝若牛@アスパラまつり実行委員会
後援・協力/十勝若牛@生産組合・蔬菜振興会アスパラ部会・JA青年部・
JA女性部・(株)十勝清水フードサービス・エコープ食彩館すまいる432・
ホクレン清水製糖工場・北海道清水高等学校

アスパラガス特別販売会

10:00~ 売り切れまで

あまい!とれたて新鮮!

販売ブース多数出店

十勝清水町クルメがたくさん

6/10 日

10:00-14:00

雨天決行

Tokachi Shimizu