

## 今月の職員さん



かど ゆうへい 職員  
**角 雄平 職員**

### 最近の出来事

『花粉症が酷く、1日でティッシュ1箱使った事です』

#### ◆所属部署・担当業務

金融部 信用貯金課 窓口担当

#### ◆趣味・特技

野球、色々な場所の景色を見ること

#### ◆自分はこんな人です！

明るく、元気よく、お客様を第一に考え日々の業務に励んでいます。窓口の業務は覚えることが多く大変ですが反面、やりがいを感じています。これからも明るく元気よくお客様を第一に考え日々の業務を頑張りたいと思います。

#### ◆上司からの一言（旭課長より）

4月の入組から2カ月が経ちますが、貯金窓口担当としての業務を覚える事と緊張の毎日であっという間に過ぎていった事と思います。

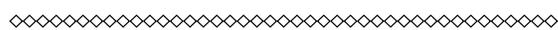
貯金窓口は組合員の方だけではなく地域の皆様に対しても貢献する事の出来る業務です。

"JAの顔"として"JAの角"を1日でも早く覚えていただけるよう、明るく・元気よく、お客様に気持ちよく利用していただける貯金窓口を目指して一緒に成長して行きましょう。

来月の職員さんは 前野 彩恵 職員です。

## 今月のメニュー

### もやしのレモン酢和え



#### 主な材料（4人分）

・もやし	160 g
・きゅうり	40 g
・人参	32 g
・カットわかめ	1 g
・レモン汁	大さじ1と1/2
・砂糖	大さじ1
・醤油	大さじ1
・ブラックペッパー	少々

A

#### 作り方

- ① Aの調味料を合わせておく。
- ② きゅうりは薄く輪切りにして塩もみ（分量外）をし、にんじんは千切りにする。千切りにした人参ともやしは茹でてしっかりと水気を切る。わかめは水で戻しておく。
- ③ Aと②を混ぜ合わせ、お皿に盛って完成。



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。



2018年6月号  
314号

## 十勝ブラックアンドホワイトショウ

- 02. すこやかファミリー  
佐々木さんファミリー
- 04. 農業者年金
- 07. 振り込め詐欺から身を守る「心得12カ条」
- 08. 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
- 16. 今月の職員さん  
今月のメニュー



乗り物のTシャツがお気に入り!

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



東松沢

佐々木 収太郎くん（3歳）

乗り物が大好きで、お父さんやおじいちゃんが作業する姿を眺めることが日課の収太郎くん。オモチャのショベルにまたがって、とびっきりの笑顔を見せてくれました。

子育てについて香織さんに伺ったところ「末っ子らしくたくましく育ててくれています。3太郎そろと、よくもめ事もぼっ発し毎日にぎやかですが、泣かされているのは次男というパターンが多く、兄に負けていません…。おしゃべりも達者になり、何でも「しゅうがやる！」と自分でやろうとしてゆずらないことも。母としては成長の早さがうれしいやら淋しいやら…です。」と教えてくれました。

～お母さんからのメッセージ～

たまにワル(又)にもなるけれど  
元氣いっぱい笑う しゅうちゃんが  
家族みんな大好きです ☺  
にいと仲良く大きくなってね !!  
母ちゃんより

おとうさん	佐々木	裕樹さん
おかあさん		香織さん
おにいちゃん（長男）		琥太郎さん
おにいちゃん（次男）		晴太郎さん
おじいちゃん		賢一さん
おばあちゃん		節子さん
ひいおばあちゃん		ときへさん

## 健康 百科

### 『脂肪肝と言われたら』

佐久総合病院名誉院長 松島 松翠

脂肪肝とは、肝細胞に脂肪が過剰にたまっていく状態をいいます。脂肪肝は、お酒をよく飲む人に多く、放っておくと「肝硬変」に進行するといわれていますが、近年、お酒を飲まない人の脂肪肝でも、同様に進行する可能性のあることが分かりました。脂肪肝は、肝硬変になるまで自覚症状がないまま進行しますので、腹部の超音波検査で早く見つけて、治療することが大切です。

どんな人が脂肪肝になりやすいかという点、いうまでもなく、まず第1にお酒を毎日3合以上（日本酒の場合）飲む人です。アルコールが分解されると、肝臓で中性脂肪の合成が活発になり脂肪が蓄積されます。脂肪肝になった後も多量の飲酒が続くと、肝臓への負担が重くなり、脂肪肝炎、肝硬変へと進行します。

第2に食事が多く、太り過ぎの人です。特に脂っこい食事が多く、肝臓に脂肪がたまりやすくなります。また甘い物を取り過ぎると、過剰な糖分は肝



臓に取り込まれて脂肪に変わり、肝臓に蓄えられます。

第3に肥満があり、体をあまり動かさない人です。運動不足が続くと、使われなかったエネルギーが脂肪となり体内に蓄えられます。肥満の中でも、内臓脂肪型肥満の方が脂肪肝になりやすいといわれています。

第4には「糖尿病」や「脂質異常症（高脂血症）」がある人です。これらの病気の多くは、食べ過ぎや肥満が原因で起こります。脂肪肝を合併していることが多くなります。

脂肪肝といわれたら、早速、お酒を飲む人は節酒し、肥満の人は食べ過ぎや運動不足に注意して、早く治しておきましょう。

## トラブル回避の基礎知識

### 『健康食品の定期購入は慎重に!』

国民生活センター相談情報部 ● 薮田朋子

定期購入の健康食品を摂取して危害が発生したという相談が寄せられています。

【事例】SNSに、プエラリア・ミリフィカという植物の成分が含まれ、バスタップ効果があるという健康食品の広告が掲載されていた。4回の定期購入だが初回のお試し価格が500円だったので、お得だと思いついた。

届いた商品を飲み続けたら不正出血が起こり、病院を受診すると子宮内膜が厚くなっていくと診断された。因果関係は不明だが健康食品を飲まないよう言われたので、販売業者に返品したいと伝えると、1回分を定価の5000円で買い取るか、続けるかのどちらかしか応じないと言われた。納得できない。初回を通常価格より低価格に抑える一方で、複数回の定期購入を条件として健康食品などをインターネットで販売する「定期購入」という販売形態が広がっています。定期購入が条件であつても、健康食品を摂取して

体調に異常を感じたら、直ちに摂取をやめて医療機関を受診するべきです。ただし、因果関係を特定することは難しく、販売業者が解約や返品に応じるとは限りません。

プエラリア・ミリフィカには強い女性ホルモン様作用を持つ成分が含まれていることが知られています。国立研究開発法人医薬基盤・健康・栄養研究所によれば、プエラリア・ミリフィカを含む製品には含有量にかなりの幅があり、一定した女性ホルモン様作用を期待することが難しいばかりか、含有量の多い製品を摂取することでホルモンバランスが崩れ、重篤な健康被害が発生する可能性があると言われていています。特に妊娠中・授乳中・小児の利用は避ける必要があります。

健康食品は、安全性、有効性、品質などが分からないまま販売されているものが少なくありません。お得だからといって、安易に定期購入することは避けられた方が良いでしょう。

## キッチン防災術

### 『非難袋』

食文化・料理研究家 ● 坂本佳奈

避難袋を用意していますか。災害の大小にかかわらず、非常時に役に立つ物を常備している方は多いでしょう。家に置いている、オフィスに置いているといった話をよく聞きますが、災害に遭うのは決まった場所にいるときとは限りません。電車のなかかもしれませんし、買い物中かもしれません。私は家に置いておく物、津波などで別の場所に移動する際に持っていく袋、1日ぐらいいは平気で行けるような袋を用意しています。財布や身分証などの他に、自分が生活する上で必要不可欠な物を少しだけ持っています。

花粉症なので抗アレルギー剤、水筒（200ml程度の水）、軽食としてチョコレートバー、使い捨てマスク、カイロ、ハンカチ、化粧ポーチ、歯ブラシ、ペンとノート、取っ手付きビニール袋（5L）です。重くなつては持ち運びに不便なので、この程度です。これだけあれば1晩や2晩、外泊することになつても平気です。

それから家の鍵に笛とLEDライトを一緒に付けて、外出するときに持ち歩いていきます。普段のかばんの中に、ごく普通に準備しています。外出先で使うこともよくありますから、消耗品は常に新しいものです。もちろんそれぞれに意味があつてそろえています。使い捨てマスクは粉じんを吸い込まないように、歯ブラシは口周りを清潔にしていると非常時にも肺炎になりにくいから、カイロは冷えからくる体調不良がないように夏でも持っています。また水筒は耐熱性の高いタイプで、熱湯も入れることができます。化粧ポーチには化粧品その他、肌の乾燥を防いでくれるワセリンを入れていきます。爪切りを持っていく人もいます。ぜひ普段のかばんを避難袋に

カスタマイズしてみてください。持っていると感じると安心感が増すはずです。



カスターマイズしてみてください。持っていると感じると安心感が増すはずです。

# 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
		女性	50万円
50歳	10年	男性	27万円
		女性	22万円

※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せます。
- 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

検索

<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)



その手には乗りません！

# 振り込め詐欺

## から身を守る「心得12カ条」

年々巧妙化する振り込め詐欺。その手口をおさらいし、被害から身を守る対策を知っておきましょう。

### 振り込め詐欺とは

振り込め詐欺とは、特殊詐欺の一つです。面識のない不特定の相手に対して、電話その他の通信手段を用い、預貯金口座への振り込みその他の方法により、現金などをだまし取るのです。オレオレ詐欺、架空請求詐欺、融資保証金詐欺、還付金等詐欺などに分類されますが、時代に合わせて次々と新しい手口が生まれ、犯行に歯止めがかからない状態です。

### 年を取るほど

「自分は大丈夫」と思いがち

2017年3月内閣府発表の「特殊詐欺に関する世論調査」によれば「自分は被害に遭わないと思う」(どちらかといえば含む)が約8割を占めました。高齢になるほど被害に遭わないという意識が高く、被害防止対策を行わない傾向が見て取れます。

被害を防止するため、家族も協力し



イラスト：MDR

### 振り込め詐欺の主な手口

て高齢者を守る対策を立てることが大切です。特に一人暮らしや夫婦二人暮らしの高齢者の子や孫世代に当たる方は、自分から親や祖父母と頻りに連絡を取るなどして、予防に努めましょう。

あらためて振り込め詐欺の主な手口をおさらいしつつ、詐欺の被害に遭わないための心得を解説します。詐欺によくあるキーワードも紹介します。このキーワードが出てきたら要注意。すぐに警察に相談しましょう。

## オレオレ詐欺

### 1 親族になりすます

息子など親族になりすまし「会社の金を使い込んだ」「浮気をして相手を妊娠させた」「交通事故の示談金を払わなければならない」「借金の返済に追われている」「株に手を出して失敗した」などと心配させ、今すぐお金が必要だという話を切り出します。家族を心配する気持ちに付け込んだ悪質な手口です。

### 2 捜査関係者になりすます

被害者に電話をかけ「●●警察署刑事課(または生活安全課など)の▲▲という者です」「銀行協会の者です。詐欺事件の関係で警察と協力しています」などと、警察官などになりすまし「あなたの口座が詐欺事件に使われている」「あなたの息子が交通事故を起こした(痴漢をした)」「お金が下ろせなくなる」などと驚かせて、不安な気持ちになるように仕向け、すぐにお金を下ろさせたり、振り込ませるようにまくし立てます。キャッシュカードをだまし取り、預貯金を引き出すケースもあります。

### 3 直接現金を取りにくる

現金の振り込みを要求せず、「同僚(上司)が取りに行く」「バイク便業者を向かわせる」などと言って、自宅まで現金を直接取りにくる手口があります。

### 心得1

「携帯電話の番号が変わった」と電話がかかってきたら、振り込め詐欺の可能性があることを考えながら、慎重に会話することが大切。必ず元の番号に電話をしてください。

### 心得2

普段から家族と連絡を取り合い、特殊詐欺の対策について話し合ったり、合言葉を決めたりしておく、電話がかかってきたときに落ち着いて受け応えができます。

### 心得3

警察や銀行協会などの官公庁や団体から電話があった場合、言われた電話番号を信じることなく、電話帳や電話番号案内(104)などで調べる習慣を付けましょう。

### 心得4

警察官・銀行協会職員だけでなく、他人には絶対にキャッシュカードなどの暗証番号を教えるはけません。また警察官らが暗証番号を聞くことはありません。

出典：警察庁振り込め詐欺対策 HP [https://www.npa.go.jp/safetylife/seianki31/1\\_hurikome.htm](https://www.npa.go.jp/safetylife/seianki31/1_hurikome.htm)

## 架空請求詐欺

### 1 身に覚えのない料金を請求される手口

「インターネットサイト利用料金が未納」「有料サイトに登録されました」などとありもしない内容の文書やメールを送り付けてきます。文面には「裁判手続となる」などと記載し、受取人の不安をおおった上で、すぐにお金を支払うよう要求してきます。

### 2 名義貸しに関わる手口

株式や社債などの優先購入権・老人ホームなどの施設入所権・リゾート会員権優先購入権など、他に優先して特別な権利を有しているなどと虚偽の電話をかけてきます。その後、別の人物が「権利を譲ってほしい」「名義を貸してほしい」などと言ってきます。親切心などからこれに応じた被害者に対して「名義を貸したことは違反になる」「調査が入り、あなたの資産が全て差し押さえられる」と、名義を貸した被害者を脅し、お金をだまし取るうとします。

### ! 裁判所や裁判所職員らを装った電話や電子メールに注意!

実在しない裁判所の職員の名前や、あなたも裁判に関係があるかのような団体の名称をかたる電話やメールが送信される事例が発生しています。メールで金銭の振り込みを求めることはありません。

### 心得7

「現金送れ」は要注意。宅配便を利用して送金を求められたら詐欺を疑ってください。普通郵便や宅配便でお金を送ることは違法です。通常の商取引では、送金記録の残らないこうした方法で送金は考えられません。

### 心得6

使用したサイト名の記載がない請求・利用した時間の記載のない請求・明確な料金内訳の記載のない請求・料金の請求以外の文言(身辺調査の開始、会社へ訪問するなど)が記載してある請求は要注意です。

### 心得5

心当たりのない請求には応じないことが大切。不安に思ったとき(心当たりがあるかどうかも分からない場合は、各種相談窓口までご相談ください。メールなどに記載された連絡先に連絡してはいけません!)

## 融資保証金詐欺

実際には融資する意思がないにもかかわらず、「誰でも融資します」「審査は簡単です」「担保不要」などの文言ではがきやメールを送り付けてきます。融資の申し込みをすると、犯人は保証金などと言って融資に先立ってお金を振り込むよう要求し、その後も、さまざま名目でお金を要求して、何度もだまし取ります。

地震や大雨などの災害に伴って、「震災の影響で売り上げが減少する恐れのある中小企業対象に融資する」「こんなときこそ復興を! 全国の中小企業の皆さまへの低金利融資」など、会社を救済するように装って、融資を持ち掛けてくるものもあります。

### 心得9

実在する貸金業者を装っている場合がありますので、融資を申し込む場合は、電話帳や電話番号案内などで、その業者の電話番号を調べ、確認してください。はがきなどに記載された連絡先に連絡してはいけません!

### 心得8

正規の貸金業者では「保証金」や「借入金データの抹消手続き料」など、いかなる名目であっても、融資を前提にお金の振り込みを要求することはありません。

### 心得10

会員登録をしていない会社から届いたダイレクトメールやファクスは、その時点で注意が必要です。

## 還付金等詐欺

「自治体(都道府県や市区町村)」「税務署」「年金事務所」などの職員を名乗り、被害者に対して医療費の還付・税金の還付・保険料の還付・年金の未払い金などと言って、還付の手続のためATM(現金自動預払機)に行くよう求めてきます。

### 心得11

「還付金」がATMで返還されることは絶対にありません。「携帯電話を持ってATMへ行け」は詐欺です!

### 心得12

ATMの操作に不慣れな高齢者を対象に被害が多く発生しています。携帯電話をかけながらATMを操作しているお年寄りを見掛けたら、詐欺の被害を疑い、ぜひ一声掛けましょう。

電話での相談は、

**全国共通の#9110**  
**緊急の場合は110番!**

携帯電話からでも利用できますが、ダイヤル回線や一部のIP電話でつながない場合は、お近くの警察本部におかけください。また、警察署でも相談に応じています。

# 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たい。

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

本会北見支所が企画し、オホーツク地区のJ A広報誌を中心に好評連載中の「続・今こそJ A」をご紹介します。

今年も、協同組合の原点である「ロッチデー原則」を再確認するほか、J Aグループが取り組む自己改革のご紹介を通じて、協同組合の歴史と経過を振り返る全12回の連載としてあります。

組合員に限らず、J A広報誌を購読する地域の皆さんにも、私たち協同組合の成り立ちや活動を知ってもらい、共感して頂きたいと考えております。



## J A北海道信連

J Aバンク北海道では、スポーツ振興や地域振興の観点から、「日刊スポーツ豊平川マラソン春RUN!漫!」への協賛を行い、3年目となります。

大会ではゼッケンに「J Aバンク北海道」ロゴをつけたランナーを応援するとともに、特設ブースにちよリスも駆け付け、春のワクワクもらエールキャンペーンのPRや、抽選による日本ハム戦チケットプレゼント企画を行って大会を大いに盛り上げました。



## ホクレン

ホクレンは3月14、15日に、新たな販路開拓に向けて食品バイヤーを対象にした「第12回J Aグループ国産農畜産物商談会」（東京国際フォーラム）に出展しました。

「北海道こめ油」や「てんさい糖」、乳製品などを幅広く紹介したほか、ボトル形状やデザインをリニューアルしたホクレンの顆粒片栗粉「とろりんぱっ」を使ったから揚げや角煮の試食を提供し、北海道の安全で安心な農畜産物や加工食品の魅力を伝えました。



## J A共済連北海道

J A共済連では、今年もスタントマンによる交通安全

故の再現により危険性を疑似体験（スケアドストレイト技法）させる交通安全教室を、道内8つの高等学校で開催しました。体験した生徒からは「危険を再認識した」「ルールを守り、気をつけていきたい」などの感想が寄せられました。

このような活動で交通事故が減り、安心して暮らせる地域づくりに貢献していきたいと考えています。



## 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。



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

## ショウガ

～香りと辛味が薬効をもたらす香辛野菜～

### ショウガのプロフィール

【分類】ショウガ目ショウガ科ショウガ属  
 【原産地】インド～マレー半島のアジア南部  
 【和名】生姜(ショウガ、ショウキョウ)  
 花縮紗(ハナシュクシャ)  
 【おいしい時期(旬)】5～9月ころ  
 【主な栄養成分】マンガン、カリウム、  
 ジンゲロール、ショウガオール、ジンゲロン、  
 ジンゲレン、シトロネラール

解説 KAORU

### ショウガのチカラ



肉や魚など食  
 材の生臭みを消  
 す消臭作用や  
 抗菌・殺菌作  
 用がある

抗酸化作用  
 が高く、生活習  
 慣病予防に効  
 果があるといわ  
 れている

血行を促進する  
 働き、代謝を高  
 める作用があり、  
 風邪予防や冷  
 え症対策として  
 も役立つ

#### ジンゲロール

ショウガの辛味成分で最  
 も多く含まれる。最初に  
 感じるピリッとした辛さ



辛味の成分は3種類

#### ジンゲロン

ごく微量の成分で、ジンゲロールが分解し生  
 成される強い辛味がある

#### ショウガオール

ジンゲロールの脱  
 水反応によって生  
 成され保存中自然  
 に増加する他、加  
 熱によっても増加す  
 る。強い辛味があ  
 る。口に残り、いわ  
 いお感じる辛さ

### 見分け方

#### 根ショウガ

全体がふっくらと張りがあり、  
 堅くて重みのあるもの。皮に  
 傷がないもの。切り口がみず  
 みずしく、乾燥していないもの



白い部分が多く、きれいな  
 色合いのものを選びよう!

#### 新ショウガ 葉ショウガ

良品は、茎の付け根がきれいな赤い  
 色で、白い部分との色合いがはっきり  
 している。全体がみずみずしくて張りがあり、  
 皮に傷やしおがないもの



### ショウガのいろいろ

大きさによる分類 ..... 日本で栽培されているのは約90%が大ショウガ

晩生で茎や葉も大きく成長し、根茎は肥大して大きな  
 株になる。1株1kg前後まで生育することもある。貯蔵  
 され年間を通して生鮮用や漬物などに使用される

中生～晩生で、大ショウガに比べて小さく、辛味が  
 強い品種。繊維質が早く形成されるため、貯蔵  
 せず主に漬物や加工品に使用されることが多い

早生で、1株400g程度と小さめ。比較的収穫が多く安定してい  
 る。辛味が強く、早掘りして葉ショウガやはいかみなどにされるの  
 が一般的。谷中ショウガなどはこの品種



### 栽培・収穫方法による分類

#### 根ショウガ(ひねショウガ)

一般的に流通しているショウガを  
 ひねショウガとも呼ぶ。ふっくらと  
 丸く、皮がパープルスから薄茶色の香りと辛味が  
 強く、葉味としての利用がメイン。秋ころに収穫  
 して貯蔵され、随時出荷して通年出荷

#### 葉ショウガ

小さな根茎  
 に茎葉が付い  
 たもの。旬は5  
 月～9月ころ  
 で、谷中ショウ  
 ガが有名

#### 根ショウガ(新ショウガ)

初夏に収穫される根ショウガで、貯  
 蔵せずに繊維が柔らかくみずみずし  
 い状態で利用する。筋が少なく爽や  
 かな辛味が特徴

### 保存方法

乾燥を防ぐために、ラップまたは水でぬら  
 した新聞紙、ペーパータオルに包んで冷蔵庫  
 の野菜室などで保存

千切りやすりおろしにして、ラップに小  
 分けに包んで冷凍しておけば必要な  
 分だけ解凍して使えるので便利!



### 楽しみ方・食べ方のコツ

根ショウガは、すりおろした  
 り薄切りにしたりして、薬味  
 や香辛料として利用

香り成分は皮の  
 近くにあるので、  
 肉や魚の臭い消  
 しに使うときは皮  
 ゴと使おう

細かく刻んだり、  
 すりおろすと薬効  
 がいっそう高まるよ

細く千切りして針しょうがに

皮に風味があるので薬  
 味にする場合は皮ごと  
 すりおろすのがお薦め



砂糖で煮たしょう  
 がシロップは風  
 邪予防や冷え症  
 対策に最適

水で表面をぬらしス  
 プーンでこそげ落と  
 すようにすると皮が  
 簡単に薄くむけるよ!

### ショウガのビミツ

東南アジア、アフリカ、中米など、温  
 暖湿潤な地域での栽培が盛ん

熱帯地方では秋  
 に花を咲かせるよ

アジアでは古くから  
 食用、薬用とされ、  
 中国では紀元前  
 から薬用に用いら  
 れていた記録もある

国産品は4割以上  
 が高知県で収穫

日本には3世紀ごろ中国から伝来  
 したといわれ、当初は薬用として栽  
 培されていたが、江戸時代以降  
 は一般的な食用として広まった



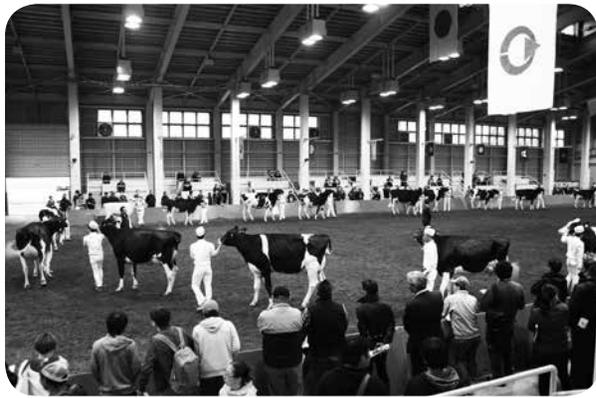
合同説明会に参加



酪農学園大学での説明会の様子

4月18日に帯広畜産大学、同月26日にはマイナビ札幌、27日には酪農学園大学にて企業説明会に参加いたしました。今回参加した説明会は平成31年度採用職員の求人募集が目的となっております。帯広畜産大学と酪農学園大学で開催された合同説明会は、道東の農協のみが参加するもので、今年で2回目の参加となります。マイナビ札幌の説明会は当JA単独の説明会で、今年初めて参加しました。

第49回十勝ブラックアンドホワイトショー

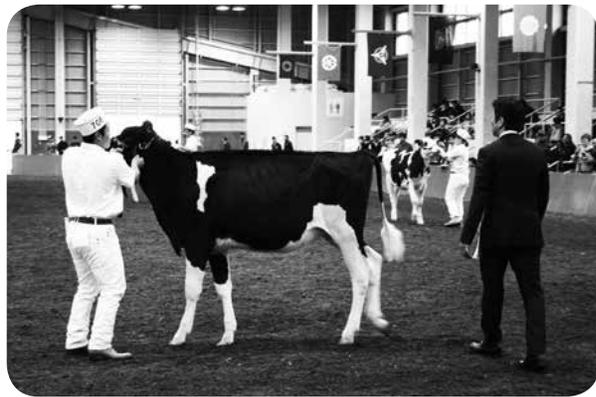


会場の様子

十勝乳牛改良同志会主催の第49回十勝ブラックアンドホワイトショウが5月13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28頭出陣しました。審査員には大樹町で酪農を営む角倉 充彦氏があり慎重にジャッジ。

グランドチャンピオン、ジュニアチャンピオン、リザーブジュニアチャンピオンに

田中牧場さん所有牛輝く



厳正な審査が行なわれました

その結果、(有)田中牧場さんのインデシブル ファイバーレイブン号がグランドチャンピオンに、同じく(有)田中牧場さんのTMF リラ スパーク ダスト インク スー号がジュニアチャンピオンに、OTR ドアマン ビスタ ET号がリザーブジュニアチャンピオンに輝きました。各部の上位入賞牛は左11ページの通りです。



グランドチャンピオンの記念撮影



ジュニアチャンピオンの記念撮影

## 各部上位入賞牛

- ▽第1部 (育成ジュニアクラス 6ヶ月以上9ヶ月未満)  
 3位 T M F モーサン ミツシー チエンジ ウルル E T (有田中牧場さん)
- 
- ▽第2部 (育成シニアクラス 9ヶ月以上12ヶ月未満)  
 3位 セジス ビューティ P S マツト マウイ (高橋喜一さん)  
 5位 ウエンデイヒース B B V K ソリアーノ (小坂洋平さん)
- 
- ▽第3部 (未経産ジュニアクラス 12ヶ月以上15ヶ月未満)  
 3位 T M F ステイゴールド ロックスター ウインド E T (有田中牧場さん)
- 
- ▽第4部 (未経産ミドルクラス 15ヶ月以上18ヶ月未満)  
 1位 O T R ドアマン ビスタ E T (有田中牧場さん)
- 
- ▽第6部 (未経産シニアクラス 21ヶ月以上24ヶ月未満)  
 1位 T M F リラ スパーク ダスト インクスー (有田中牧場さん)
- 
- ▽第7部 (ジュニアスプリングカップ 6ヶ月以上11ヶ月未満)  
 1位 T M F ダン N D リコライス シド ヒデ E T (有田中牧場さん)
- 
- ▽第8部 (ジュニア2歳クラス 30ヶ月未満)  
 3位 T M F ナダル マツカ チェスター アンナ エコー (有田中牧場さん)  
 4位 T M F ヤン ゴールド ラキア スターダム (有田中牧場さん)
- 
- ▽第9部 (シニア2歳クラス 30ヶ月以上36ヶ月未満)  
 3位 パイン リツジ キス チヤシテイー (成松直樹さん)
- 
- ▽第10部 (ジュニア3歳クラス 36ヶ月以上42ヶ月未満)  
 2位 ベルベツト アイオーン ベルル (株浅野牧場さん)  
 3位 ウエンデイヒース イシカゼ ロホテイラ (小坂洋平さん)
- 
- ▽第11部 (シニア3歳クラス 42ヶ月以上48ヶ月未満)  
 1位 インデシブル ファイバーレイブン (有田中牧場さん)
- 
- ▽第12部 (4歳クラス 4歳以上5歳未満)  
 3位 エクシード P S プリテイ ローズ (有田中牧場さん)
- 
- ▽第13部 (5歳クラス 5歳以上6歳未満)  
 3位 ベルベツト スパークリング フロンティア (株浅野牧場さん)
- 
- ▽第15部 (牧場牛群)  
 1位 (有田中牧場さん)
- 
- ▽第16部 (同志会群)  
 2位 清水町ホルスタインクラブ
- 
- ▽プレミアエキジビター (有田中牧場さん)                      ▽プレミアブリーダー (有田中牧場さん)

地域別懇談会

組合員と懇談

5月29日から5月31日の3日間、地域別懇談会を10ヶ所の会場で開催いたしました。

今回の懇談会では、第40回通常総会の提出議案と関連する内容の説明を行いました。

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いただきました。



議案に目を通す組合員

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（延与 和紘部会長）は、青空教室を開催しました。

講師として島田課長補佐を迎え、部員17名が参加しました。講義内容は、豆類の施肥、新品種について説明を頂きました。

参加した青年部員は島田課長補佐の説明を聞き、しっかりとメモを取るなど真剣な様子で取り組んでいました。



説明を聞く青年部員

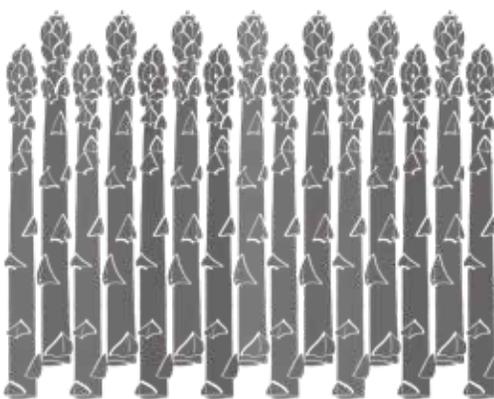
野菜選果場

春の味覚をお届け

アスパラ部会員（会員数30名）が丹精込めて育てた「とれたんと」の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・計量・結束の後、出荷されます。

十勝清水町出荷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、皆さんから大変好評を受けています。

店頭販売の他にも、ギフト商品としてゆうパックやネット販売等で全国各地の消費者へお届けしています。



ギフト用アスパラの計量



アスパラの結束作業



販売初日の様子

千歳レラにて提供開始  
十勝清水牛玉ステーキ丼

4月13日より、千歳にあるアウトレットモールレラの「HOKKAIDOソラキッチン」にて「十勝清水牛玉ステーキ丼」の販売が開始されました。販売初日は当JAの職員も応援に向かい、大盛況の中スタートを切りました。同年メニューとして町外で販売する試みは初となっています。



販売ブースの様子

イトーヨーカ堂  
帯広店で販売促進

イトーヨーカ堂帯広店にて5月16日から20日までJA十勝清水町商品の販売を行いました。北海道十勝熟成黒にんにくをはじめ、焙煎あずき茶、「十勝若牛」のロースステーキやハンバーグなどの販売を行い、たくさんのお客様にご来場いただきました。



今年で2回目の開催、大盛況でした

アスパラ即売会

千歳に本店をかまえるお菓子屋もりもとのミュンヘン大橋店と厚別ひばりが丘店にて、「とれたんと」アスパラガスの即売会を5月26日・27日の2日間で開催しました。アスパラガスは大変好評で、お菓子やパンを買いにきたお客様にも喜んでいただけました。また、十勝清水牛玉メンチを店内で揚げて提供したところ、大変好評で大盛況のうちに終了しました。

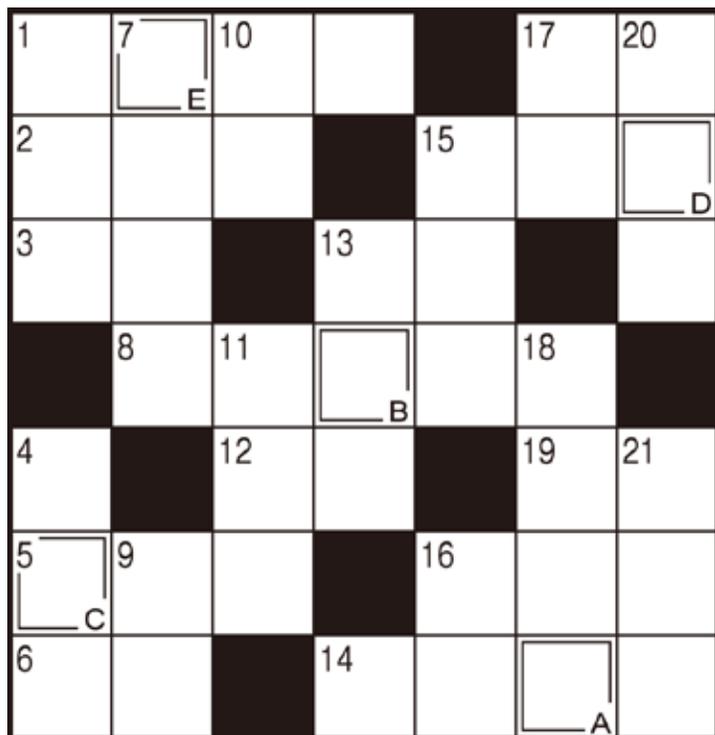


畑への散布

しみず有機  
春の委託散布終了

4月12日から始まった「しみず有機」の委託散布が5月2日をもって終了いたしました。また、8月・10月にも委託散布を行なっておりますので、ぜひともお申ください。ご連絡は経営指導課までお願いいたします。  
(015616212163)

# 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6月30日)

5月号 (No. 313) の答え  
A B C D E  
ミドリノヒ



## → ヨコのカギ

- ①株主——は6月に多数開かれます
- ②——に挟んだんだけど……Aさん、結婚するんだって?
- ③ポジの反対語
- ⑤H+とかOH-とか
- ⑥6月の第3日曜日は——の日です
- ⑧小麦粉のこと
- ⑫親指の別名です
- ⑬——の洗いを酢みそで食べた
- ⑭ヒナはひよこ。とさかがあります
- ⑮呼吸で血液中に取り込みます
- ⑯眠っている人が出す騒音の一つ
- ⑰一年で一番夜が短い日
- ⑲国語辞典を引いて調べます

## ↓ タテのカギ

- ①相場や、商品の一番安い価格のこと
- ④バラや菊の生産量日本一の県
- ⑦砂浜に上陸して卵を産みます
- ⑨笑い話の最後につけるもの
- ⑩くしゃみでとかします
- ⑪贈り物に掛けて結びます
- ⑬丸い頭に円筒形の体の木製人形
- ⑮著名人に「書いてください」とねだるもの
- ⑯砕けて石や砂になります
- ⑰バイオリンやハーフに張ります
- ⑱カレシヤカ/ジョのこと
- ⑳サトイモやヒョウタンは——繁栄の縁起物とされます
- ㉑意見がまとまらないまま——発車した

## 5月号 (No. 313) あたまの体操当選者発表

当選者は 北熊牛1 佐藤 絹江さん 熊牛 河井 渚さん  
東高台 箕浦 小夏さん 南高台 永沢 秀雄さん  
新羽帯 水野 美英子さん の5名です。

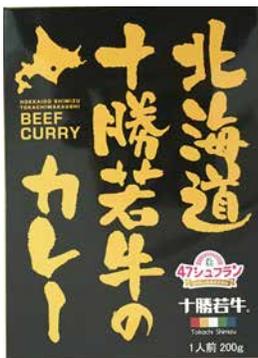
おめでとうございます。

よしもと  
47シュフラン  
2018年度金賞認定商品

# よしもと47シュフラン2018にて、当JAの「北海道十勝若牛のカレー」「焙煎あずき茶」が金賞受賞！！

よしもと47シュフランとは、吉本興業グループが全国各地の自治体等と密接なネットワークを築き、笑いの力で地方の活性化に寄与していくことを目的として、全国47都道府県の主婦、吉本社員、百貨店バイヤーなどが受賞商品を決定します。

※金賞受賞率2.2%（268点/11,789点）2017年参考



[十勝管内にて購入可能なお店]

JA十勝清水町、食彩館すまいる432、とかちむら産直市場、帯広空港、イトーヨーカ堂帯広店、らららマルシェ、藤丸地下1階とかちまるしえ、三丁目広場、十勝川温泉第一ホテル など