

今月の職員さん



あさの ゆきや
浅野 幸弥 職員

最近の出来事

『お腹の肉がたるんできました…』

◆所属部署・担当業務

金融部 共済課

◆趣味・特技

ドライブ・スポーツ

◆自分はこの人です！

とにかく明るく、人と話すことが好きな人です。

◆上司からの一言（長井課長より）

JAの職員となって3ヶ月が経ちました。共済の窓口担当として共済業務を覚えることはもちろんですが、挨拶や礼儀、社会人としての当たり前もしっかりできるよう日々の努力を続けてください。

高校生の時はサッカーでウィングバックとして活躍していたようなので、共済課での保全（ディフェンス）業務、推進提案（オフェンス）業務をしっかりとできるサッカー日本代表の長友選手のような職員になってくれるよう期待しています。

来月の職員さんは 寺原 巧麻 職員です。

今月のメニュー

主な材料（4人分）

- ・そうめん（乾）…240g
- ・きゅうり…1.5本
- ・ささみ…120g
- ・オクラ…4本
- ・トマト…1個
- ・きくらげ（乾）…4枚
- ・ゆで卵…2個

- A
- ・だし汁…400g
 - ・酢…大さじ4
 - ・しょうゆ…大さじ1と1/2
 - ・砂糖…大さじ3と1/2
 - ・鶏がらだし（顆粒）…小さじ2
 - ・ごま油…小さじ2
 - ・白ごま…適量

作り方

- ① Aの材料を混ぜ合わせ、タレを作り冷蔵庫で冷やしておく。
- ② ゆで卵は縦半分に切り分ける。きゅうりは千切りにし、オクラは斜め半分に切る。きくらげはお湯で戻し千切りにし、トマトはくし型に切る。ささみは茹でて身をほぐす。
- ③ 鍋にたっぷりの湯を沸かし、麺を茹でる。茹で上がった流水でもみ洗いし、水気を切っておく。
- ④ 器に③の麺を盛って、②の具を全てトッピングし、①のタレをかける。

冷麺風そうめん



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

2019年8月号

327号

人間ドックのお知らせ

- 02. すこやかファミリー
松井さんファミリー
- 03. FAX更新のお知らせ
- 06. 人間ドックのお知らせ
- 07. NTT設備事故防止のお願い
- 08. ベジタブルライフ
- 09. JAグループ通信
- 10. トピックス
- 14. クロスワード
- 15. 生命を育む土づくりコラム (No.8)
- 16. 今月の職員さん
今月のメニュー



お魚が大好き!

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。

すこやかファミリー



熊牛
松井 ひまりちゃん (2歳11ヶ月)

同じ内容を繰り返し見るほど『しまじろう』のテレビが好きなひまりちゃん。撮影の最初は、緊張した様子でしたが、大好きなお姉ちゃんと一緒に素敵な笑顔を見せてくれました。

愛さんに子育てについて伺ったところ「兄、姉に囲まれてたくましく成長しています。上の兄姉に時間をとられて中々ひまりの時間がなくなってしまい、ごめんねーと思うことも時々ありますが、お姉ちゃん大好きで家では5歳離れているとは思えないほど仲良く一緒に遊んでいます。最近、なんで?なんで?と何事も聞いてくるので、ひとつひとつ答えるのが大変です。」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 みんなを
笑顔 にしてくれる ひまり。
これからも みんな仲良く
元気に 大きく 大きくな。
お母さんより♡

おとうさん 松井 宏和さん
おかあさん 愛さん
おにいちゃん 舜弥さん
おにいちゃん 汰月さん
おねえちゃん 萌花さん
おじいちゃん 正良さん

家族の健康

『夏バテから秋バテへ』

健康科学アドバイザー ●福田千晶

猛暑で夏バテした人も多いでしょうが、これから秋風が吹いても倦怠感が続いたり、初秋のころに体調が悪くなる、いわゆる「秋バテ」になる人もいますから油断大敵です。
夏の疲れからなかなか回復できない上、仕事内容や生産する作物などによっては、むしろ秋の方が忙しくなります。まだまだ暑い日もあつて夜は寝苦しく、時には台風もあり気温や気圧が大きく変動しやすいので、体はその変化に合わせるのも大変です。

秋になると、日によって朝夕はかなり気温が下がりがり体が冷えるため、血行が悪くなり肩凝りや腰痛が起きやすくなります。胃腸の調子も不良になりがちです。また、夏は運動不足や甘い物の食べ過ぎ、冷たいビールの飲み過ぎなどで太ってしまうの方が多いたのが現状です。夏に3キロ太った人は、秋は3キロの荷物を体に加えて生活するので、バテやすくなる人もいます。そんないろいろな条件が重なり合って、秋バテになると考えられます。

特に、お年寄りは夏の疲れからの回復が遅く、食欲も低下しやすく、さらに気温や気圧の変化に順応しにくいので、この季節は要注意なのです。疲労がたまらないように休憩や睡眠をしっかり確保することも大切です。シャワー浴だけではなく湯につかる入浴で、血行を促進することもお勧めです。

低気圧のときに頭痛やだるさなど体調が悪くなる人は、市販の酔い止め薬を内服すると、気圧変動や揺れを感知する内耳の興奮を抑えて楽になる場合もあります。お年寄りはこの季節に体調を崩しやすいのです。気温の変化に合わせて衣服で調節し、体を冷やすす冷たい飲食物の取り過ぎに気を付けて、元気に過ごしていただきたいです。



農業情報NAIS端末(FAX)が

令和2年4月より新しくなります！

現在使用中のFAX機は、令和2年3月で保守期間が終了となり、新機種へ更新となります。

今回の更新では、現在のFAX機の後継機種（提案機A）と機能を充実させた機種（提案機B）の2種類から選択してもらおうこととなり、昨年末に希望機種の取りまとめを行いました。

このたび、8月末までに最終の設置台数をNTTに報告する関係から『FAX設置 最終確認調査書』を正組委員の皆様にお送り致しました。

お忙しいところ大変申し訳ありませんが、『FAX設置 最終確認調査書』にご記入いただきJA経営指導課（FAX6216223）へ必ずご返送いただきます。

新FAX機 設置までのスケジュール（予定）は次のページの通りとなっておりますので、ご確認下さい。

※2つの機種で共通していること※

- 機器メーカー … ブラザー株式会社
- 最大送信・読取原稿サイズ … A4
- 用紙トレイのサイズ及び給紙枚数 … A4 / 250枚

各機種の主な機能



提案機A FAX-2840JA

- ワンタッチダイヤル … 22件
- 液晶ディスプレイ … 約15mm×51mm（漢字10桁×2行）
バックライトあり（5段階調節）
- 自動原稿送り装置 … 20枚
- スマホからの印刷 … 不可
- 機器本体での『見るだけ受信』 … 不可
- 受話器 … 標準装備
- 外形寸法 … 横幅368mm×奥行き360mm×高さ311mm



提案機B MFC-L2750DWJA

- ワンタッチダイヤル … なし
- 液晶ディスプレイ … 2.7型TFT（約40mm×53mm）カラー液晶
バックライトあり（3段階調節）
- 自動原稿送り装置 … 50枚
- スマホからの印刷 … 可能（スマホに専用アプリをダウンロード）
- 機器本体での『見るだけ受信』 … 可能
- 受話器 … なし ※電話をご使用の場合、別途 電話機の用意が必要
- 外形寸法 … 横幅410mm×奥行き398.5mm×高さ318.5mm

新FAX機 設置までのスケジュール(予定)

※現段階での予定ですので、変更になる可能性がありますことをご了承ください※

日 程	内 容	備 考
8月末まで	J AよりF A X設置 最終確認のご案内の送付をします(送付済み)	8月末に設置台数を固め、N T Tへ報告します
11月～ 12月	業者より新F A X機が順次発送され、宅配便で各組合員のご自宅に届きます ※工事実施会社に来るまで荷解きはせず、室内にて保管下さい	別途、J Aより1月からの取替え工事に関するご案内を送付します
12月 年末配布にて	J AよりJ Aファックス端末機設置承諾書と保守料口座引落とし依頼書の提出依頼について年末配布にてお届けします	
1月～3月	取替え工事を順次行います	
4月1日	新F A X機が全件で稼働します	新F A X機の保守料が発生します

FAX機更新の Q & A

昨年末の取りまとめの際に多数の組合員様よりお問合せがありました内容についてご回答致します。

Q 現在のF A X機をそのまま使用することはできないか？

A 現在のF A X機は、N T Tによる保守契約が切れることと部品の製造がされなくなり、いずれ使用できなくなることから全て回収させていただきます。

Q 機種代金は組合員の負担になるのか？

A 組合員1戸当たり1台は農協で負担しますが、2台目からは組合員様の自費負担となります。

FAX機 更新にかかる注意事項！

新FAX機の 保守料について

新FAX機の保守料につきましては、令和2年4月1日から発生します。
保守料金は、どちらの機種を選択されても年額6,000円（税別）となります。

FAX機を別の場所に 移設予定の方へ

現在FAX機を設置している場所から別の部屋や別棟に移設を希望される組合員様は、一度、経営指導課へご連絡をお願い致します。
移設の内容によっては、組合員様ご自身で局番なしの「116」番へお申込みいただく必要があります。
なお、移設の際に配線工事等が必要な場合は「別工事・別途費用」となります。

提案機Bを選択の方へ

提案機Bには受話器がありませんので、電話の使用をされる方は、工事日までに別途 電話機の準備をお願い致します。

新FAX機への データ移行について

新FAX機には、現在のFAX機にご自身で行った呼出し回数などの設定変更や登録した電話帳リストのデータは移行されず、初期設定のみとなります。

旧FAX機と同じ設定でご利用になる場合は、ご自身で再設定が必要です。旧FAX機から電話帳リスト等を印刷するなどの準備をお願い致します。

- 電話帳リストの印刷方法
- Menu Set を押す
 - ⑥ を押す
 - ③ を押す
- 設定内容リストの印刷方法
- Menu Set を押す
 - ⑥ を押す
 - ⑤ を押す

現在のFAX機の 消耗品について

現在のFAX機で使用している「トナーユニット」「ドラムユニット」は、新FAX機では使えませんので、ご注意ください。

不審な業者に 「注意を！」

電話およびFAX機の高額リース業者にはご注意ください。少しでも不審に思われたときは、経営指導課までご連絡ください。

FAX機更新の お問合せ先

ご不明な点がございましたら、経営指導課 TEL 62-2163 までご連絡をお願い致します。

【 人間ドックのお知らせ 】

令和元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。

※平成30年11月5日より厚生病院の人間ドックが男女同一日(混合)での受診となっています。
太枠が男女混合の受診日です。夫婦での受診が可能ですので、ぜひご利用ください。

《 男 性 》					
月 日	枠数	月 日	枠数	月 日	枠数
10月25日(金)	5名	11月27日(水)	8名	1月28日(火)	1名
10月29日(火)	2名	12月2日(月)	7名	1月31日(金)	10名
11月1日(金)	4名	12月4日(水)	7名	2月5日(水)	5名
11月6日(水)	5名	12月5日(木)	1名	2月10日(月)	5名
11月7日(木)	5名	12月17日(火)	5名	2月12日(水)	5名
11月8日(金)	5名	12月18日(水)	5名	2月14日(金)	5名
11月12日(火)	1名	12月20日(金)	5名	2月21日(金)	5名
11月13日(水)	5名	1月6日(月)	5名	2月26日(水)	5名
11月14日(木)	5名	1月7日(火)	1名	3月3日(火)	5名
11月18日(月)	5名	1月8日(水)	5名	3月4日(水)	5名
11月21日(木)	7名	1月9日(木)	5名	3月25日(水)	5名

《 女 性 》					
月 日	枠数	月 日	枠数	月 日	枠数
11月12日(火)	5名	12月2日(月)	1名	1月10日(金)	5名
11月15日(金)	5名	12月3日(火)	5名	1月22日(水)	5名
11月18日(月)	1名	12月5日(木)	6名	1月28日(火)	5名
11月19日(火)	5名	12月6日(金)	3名	2月6日(木)	5名
11月20日(水)	5名	12月9日(月)	12名	2月25日(火)	5名
11月26日(火)	5名	12月24日(火)	2名	3月2日(月)	5名
11月27日(水)	1名	1月7日(火)	5名		

※女性の12月9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。

※今年度は9月1日が日曜日のため、8月31日に送信いたします。

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。

皆様の申し込みをお待ちしております。

●「受診日確定票」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「受診日確定票」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 : 管理課 TEL 62-2161

NTT設備事故防止のお願い

拝啓 時下皆様には益々ご清栄のこととお喜び申し上げます。

日頃より、弊社の電気通信事業に対し、格別のご理解とご協力を賜り厚くお礼申し上げます。さて、農作業時期を迎え、皆様の作業がお忙しくなるこの時期に、農業機械や農作物運搬車両等による弊社電話設備への事故が増加する傾向にあります。万が一事故が発生した場合は、昨今のサービスの多様化に伴ない I P 電話やデータ通信サービスを利用しているお客様も多く影響も計り知れない状況にあり、設備復旧費用の負担額も多大となります。

例年、畑への出入りの際に電話ケーブルを切断する事故が多発していることから、農業機械の大型化により運搬車両の荷台の収納状態等を確実に確認していただき事故が起きないように起こさないようご協力をお願い致します。

敬具

【農作業時における近年の主な被災原因】

- ・トラクター操作ミスにより電柱、支線折損
- ・コンバインで電柱、ケーブル折損
- ・スプレイヤでケーブル損傷
- ・ユニック操作、上げたまま走行しケーブル損傷
- ・ダンプ荷台収納忘れによりケーブル損傷
- ・除雪時周囲確認不足による電柱、ケーブル損傷



《 もし事故を起こしてしまった場合は 》

NTT東日本-北海道 局番なしの113番へ

【 携帯電話からは 0120-444-113へ 】

＜本件の問い合わせ先＞

NTT東日本-北海道 北海道東支店 設備部 サービスセンター
〒080-0803 帯広市東3条南12丁目2番地 NTT東ビル3F
Tel 0155-23-7964



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

チンゲンサイ

～日本で人気の中国野菜～

チンゲンサイのプロフィール

【分類】アブラナ科アブラナ属

【原産地】中国

【おいしい時期(旬)】 通年(露地物は春・秋)

【主な栄養成分】

β-カロテン、ビタミンC、カルシウム、
イソチオシアネート、カリウム、
ビタミンKなど



見分け方

上部
葉は美しい淡緑色で肉厚の葉の幅が広く、密に付いている葉脈がはっきりしている



NG

鮮度が落ちて黄色く変色する



全体的に張りがありみずみずしい

下部
ふくらみを帯びているつやと張りがある葉の軸が短い

保存方法

冷蔵保存

湿らせたペーパータオルまたは新聞紙で包み、ポリ袋に入れるからラップして、冷蔵庫の野菜室で保存

葉野菜の中では日持ちしやすいけど、できるだけ新鮮なうちに食べよう



長期保存する場合

冷凍保存
軽くゆでて、しっかり水をとけり、小分けにする



チンゲンサイのいろいろ



チンゲンサイ

20～25cmほどの一般的な長さの葉は丸みがあり茎は肉厚で幅広いシャキシャキとした食感と癖のない味わいが特徴の中華料理では欠かせない食材



ミニチンゲンサイ

10～15cmほど短いミニサイズ。形や味は一般的なチンゲンサイと同じく柔らかく、株のまま丸ごと形を生かした調理ができる



パクチョイ

チンゲンサイと同じような形だが、特徴は茎の部分が白い。癖がなく食べやすく、シャキシャキとした食感で、どんな料理にも使える

チンゲンサイのチカラ

β-カロテン

体内で必要な量だけビタミンAに変換される。β-カロテンが豊富



カリウム
カルシウム
ビタミンC

血圧上昇を抑制する働きがあり、高血圧予防やむくみ改善に役立つカリウム、骨を丈夫にするカルシウム、止血作用のあるビタミンCなども含有

ビタミンC

β-カロテンとの相乗効果で免疫力向上、風邪予防、美肌などに効果が期待できる

イソチオシアネート

アブラナ科の野菜が持つ成分の抗がん作用があるとされる

楽しみ方・食べ方のコツ

和洋中、癖がなく幅広いメニューに！
優しい甘味とシャキシャキの食感

中華料理

中華風の炒め物やクリーム煮、あん掛けなどは定番

炒め物や煮込み、おひたし、あえ物、スープなど



栄養成分が流れ出るのを防げるよ

色鮮やかに仕上げるコツ

塩を振って油で炒め、その後熱湯で湯通しをして水を切ると良い



ゆで方

沸騰させた熱湯の中に、根元部分を先に入れ、葉全体を入れてゆでる。食感や栄養価が損なわれてしまうため、ゆで過ぎに注意



ゆで時間は用途により異なるが、ゆでてからそのまま食べるおひたしやあえ物の場合はしっかりとゆで、冷凍する場合、また炒め物・汁物などさらに加熱する場合は硬さが残るようにさっと短時間でゆでる



ゆで上がったらすぐに冷水に落とし、冷ましてからよく水気を切って軽く絞って使うと、色と食感が生きる

栄養を生かした調理法

高温でサッと炒めることで、熱に弱いビタミンCの損失を最小限に。油に溶けやすいβ-カロテンを、油と一緒に効果的に摂取！



油との相性が抜群

油で炒めると色鮮やかになりつやも加わる。時間がたっても退色しない。栄養も効果良く摂取できる

チンゲンサイのじみツ

「青梗菜」(チンゲンサイ)中国から伝わった野菜。中国では古くから食べられていた

日本への伝来

1972年の日中国交回復以降、食感が良く優しい味わいのチンゲンサイは、日本人の食文化になじみやすく好まれた。ちなみに和名はタイサイ(倭菜)

以前は「青茎(青軸)パクチョイ」「白茎(白軸)パクチョイ」と呼んでいたが、現在は、青軸をチンゲンサイ(青梗菜)、白軸をパクチョイ(白菜)と呼ぶ名が統一されている



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特ピックスなど、組合員の皆様に定期的に伝えたいです。

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

7月3日に全道J Aの組合長ら70名が参加し、国際貿易協定・交渉の情勢並びに令和2年度国費予算概算要求に係る農林水産省との意見交換会を実施しました。日米貿易協定交渉を含む国際貿易協定については、農業が犠牲にならないよう取り進めるよう十分な検証と対策を実行するよう要望しました。国費予算概算要求については、J Aグループ北海道で決定した政策提案を元に、作目別共通対策、水田農業対策、畑作青果対策、酪農畜産対策と農林水産省に対して、北海道の生産現場に必要な意見を要望しました。今年度は「食料・農業・農村基本計画」を見直す5年に1度の重要な年であり、見直しにあたっては専業農家が多い北海道農業が食料安定供給に果たす役割の明確な位置づけと、北海道農業の根幹を支えている家族経営が農業生産を維持・拡大できる施策を盛り込むこと等、を要望しました。引き続き、J Aグループ北海道の政策提案の実現を図り、今後も北海道の農家・組合員が安心して営農



できるよう取り組んで参ります。

J A北海道信連

札幌市の大通公園には、各企業等の協力により造成されているスポンサー花壇があります。J Aバンクも、農林中央金庫が中心となって、

長年、花壇造成に協力してきています。今年は、7月6日、農林中央金庫札幌支店や北海道信連の職員などが参加し、大通公園西4丁目にて植栽を行いました。

J Aらしい緑化事業への参加を通じて、J Aバンクは豊かな地域社会づくりに貢献しています。



ホクレン

ホクレン女

子陸上競技部は、北海道内の小学校で「みんなで行こう！陸上教室」を開催しています。今年度は厚真町の厚真中央小学校を皮切りに、同校を含む6校を対象として、走り方の基本や基礎トレーニング方法などを分かりやすく指導しています。この活動は地域・社会貢献活動の一環として2011年から続けております。厚真中央小学校では4、6年生合わせて約70人を指導し、楽しみながらランニングの基本や筋力トレーニングを教えました。



J A共済連北海道

J A共済連では、7月6

日に札幌ドームで開催された「北ガスグループ6時間リレーマラソン」に有志26名が参加しました。他の企業も多数参加しており、J A共済連では「ひと・いえ・くるまの総合保障」を掲げ、職員が揃いのTシャツを着て一生懸命走ることで、J A共済を大きくPRしました。今後もこのような活動を通して多くの皆さんに「J A共済」を知っていただくよう活動していきます。



J A北海道厚生連

組合員ならびに地域住民の皆様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。

このたび紙面をリニューアルし、より読みやすくさらに健康に役立つ医療・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、是非ご覧ください。



グラントチャンピオンに

(有)田中牧場さん所有牛輝く

第63回清水町ホルスタイン共進会（清水町・JA十勝清水町共催）が、7月13日、清水町畜産研修センターで開かれ、日頃の改良の成果を競い合いました。

丹精込めて育てられた35頭が出陳され、審査員には更別村で酪農を営んでいる今村 慎吾氏があたり慎重に審査を進めました。

その結果、熊牛の(有)田中牧場さん所有のTMF ナデイル アツト アンナ エコー号がグラントチャンピオンに、北熊牛1の成松 直樹さん所有のライン リツジ TMF アンナ マン ET号がジュニアチャンピオンに輝きました。

また、石山の小坂 洋平さん所有のウエンデイヒース イシカゼ AJ ヴアルクローズ号がリザーブチャンピオンに、人舞5の高橋 喜一さん所有のセジス ビューティ アルティ チェンス マウイ ET号がリザーブジュニアチャンピオンに輝きました。



チャンピオン牛との記念撮影

乳牛の順位を予想するジャッジングコンテストでは、会場に来た観客と参加者全員が審査員となり、6部の乳牛を審査し正解者には景品が贈られました。

午後からは、焼肉を囲んでのフィールドパーティーが開かれ、交流を深めました。

各部門の1席入賞牛は下記の通りです。

▽第1部（未經産牛 10ヶ月未満）

TMF GD ドアマン メラニー レイア（熊牛 (有)田中牧場さん）

▽第2部（未經産牛 10ヶ月以上12ヶ月未満）

ライン リツジ TMF アンナ マン ET（北熊牛1 成松 直樹さん）

▽第3部（未經産牛 12ヶ月以上15ヶ月未満）

TMF エステイリア ドア アレクミス ライラ（熊牛 (有)田中牧場さん）

▽第4部（未經産牛 15ヶ月以上18ヶ月未満）

エルムレーン ファイナル クラツシュ ベスト（熊牛 (有)田中牧場さん）

▽第5部（未經産牛 18ヶ月以上）

TMF サクランド エクレア ソロ エコール ET（熊牛 (有)田中牧場さん）

▽第6部（経産牛 36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7部（経産牛 36ヶ月以上48ヶ月未満）

セジス ビューティ スパークリング メイ（人舞5 高橋 喜一さん）

▽第8部（経産牛 48ヶ月以上60ヶ月未満）

ウエンデイヒース イシカゼ AJ ヴアルクローズ（石山 小坂 洋平さん）

▽第9部（経産牛 60ヶ月以上）

TMF ナデイル アツト アンナ エコー（熊牛 (有)田中牧場さん）

J A 女性部
むらさき会

1泊2日研修旅行

6月24日から1泊2日の日程で、J A 女性部むらさき会（佐藤恵子会長）は、札幌・小樽方面への研修旅行を行い、会員18名が参加しました。

町内を出発したバスは、高速道路を走り札幌市内へと向かいました。まずは昼食をとるべく、市内でも大人気のビュッフェが楽しめる『札幌プリンスホテル』へ。会場のレストランは、少し早く到着したにも関わらず行列ができていて、人気の様子が伺えます。

食事中は、和洋中の種類に豊富な料理を前に、「それ、どこにあったの?」、「あら、おいしそうだね。私も持って来よう!」と会話も笑顔も弾みます。焼きたてのパンやデザートも多種で、食後のコーヒーまでたっぷり食事を楽しみました。

次に向かったのは、『札幌市円山動物園』です。ガイドの方の案内のもと、まずは3月に新しくなったゾウ舎に向かいました。歩きながら、「円山には4頭の



晴天のなか、動物園を散策します

ゾウがいて、そのうちオスは1頭だけ。もうすぐ11歳になります。まだ子供です。もう少し成長すると3頭いるメスの中からお嫁さんをもらうんですよ。」と教えて頂きました。この日はちょうど、1頭しかないオスのゾウが外にいて、「さつき子供と教わったけど、やっぱり少し小さいね」や、「ゾウなんて何年ぶりに見ただろう」と楽しんだ様子で、屋内にいる他の3頭のゾウも見学した後は、見たい動物のリクエストがあったホッキョクグマ・オオカミ・爬虫類の3コースに別れてガイドしてもらい、動物園を満喫しました。集合場所に集まった参加者は歩き疲れた様子でしたが、満足そうな表情を見せ、動物園をあとにし

ました。夕方、宿泊場所の『小樽朝里クラッセホテル』に到着。

夕食には刺身や鍋などが並んでいますが、なにやら強烈なお酢の匂いがする調味料が置かれています。「何に使うの?」と不思議そうでしたが、出来上がった鍋にお好みで使うものと分かり、やってみると、「あんなに匂ったのに全然酸味ないね」、「入れた方が好きだわ!」と、おいしく頂きました。

食事にカラオケに、ワイワイ楽しく賑やかな時間となりました。

2日目は、3館構成の『小樽芸術村』を訪れました。昭和初期に「北日本随一の経済都市」と呼ばれた小樽を象徴する旧三井銀行小樽支店を見学した際には、ヒヤツとした地下の貸金庫に入り、それ



新しくなったゾウ舎に感動の声があがります

を囲むように通る回廊を歩いてみます。四隅には、それぞれ鏡が設置されていて、どこを歩いても回廊に誰かがいる事が鏡越しに分かるようになっていて、隠れられないのに気づくと大興奮!思わず大きな声をあげるほど、面白い仕組みを見学することができました。

別棟で、絵画や彫刻を鑑賞し、イギリスの教会で実際に使われ、歴史のある巨大なステンドグラスの前で記念撮影をさせて頂きました。

その後、『かま栄』へと移動し、買物と休憩をして昼食会場へと向かいました。ヨットが停泊する港を見ながら、この日もホテルビュッフェで出来



小樽芸術村で集合写真

たての料理を楽しみ、帰路へとつきました。
いつもより訪問先が少ない分、ゆつくりと充実の時間を過ごし、たくさんのおいしい出を作った、会員同士の深い交流の場となった研修旅行でした。

J A 女性部

1泊2日研修旅行

〜学びとふれあいの旅〜

6月12日から1泊2日の日程で、J A 女性部（杉山 聖美 部長）の研修旅行が行われ、同会員24名が参加しました。

研修旅行1日目、最初の目的地は北海道大学です。大学到着後、まずは北方生物圏フィールド科学センターの屋上にて、大学の圃場の全体像を荒木 肇 教授のご案内でみせていただきました。

その後、会場を1階の教室に移し、教授から自身の経歴や『アスパラガス：なぜ高畝ですか？』を話題に教授が研究している内容のお話しを聞き、普通では見ることのできないペルーや中国のアスパラ畑の写真をを見せていただきました。写真は部員から「うわー！」



庁舎屋上にて北大の圃場を見学

と驚きの声がかかるほど、山につながる広大な農地一面がアスパラで埋め尽くされた素晴らしいものでした。

教授への質問タイムでは、「高畝の作業は手作業なんですか？」や「北海道大学は堆肥を捨てる場所がないので、バイオガスプラントがなくなったら廃業：と先ほど屋上でお話しされていたが、牛の敷き料はどのようにしているのですか？」などの質問があり「高畝の作業は大学では人手があるので、手作業で行っていますが、長ネギの培土機を使って高畝を作っている農家の方もいます。牛の敷き料にはおがくずを使っています。また、上から扇風機をかけてできるだけ乾燥させるようにしています。北大の牛乳は100倍大腸菌が少

ないです。」と部員の質問に丁寧に答えていただきました。

次にベジヨー・ジャパン株式会社 セールスマネージャーの奈良 政俊 氏より同社で行っている取組みや取り扱っている野菜種子（トレビス・ロマネスコ・ポール・コール・コリアンダー）についてのお話しを聞きました。

ベジヨー・ジャパン株式会社は、本社がオランダにある種子会社で北海道大学と共同研究で園芸作物の品種開発も行っています。

説明後、部員より「種子は冷凍すると長持ちすると聞いたのですが本当ですか？：あと、家庭菜園でアスパラを作っており、太くならないものがあるのですが：」との質問があり、「種子は冷凍庫よりも一定した低温低湿の場所（例えば冷蔵庫）で保管し



北大 荒木教授よりお話しを伺いました



北大とベジヨー・ジャパンの試験圃場を見学
(奥：玉ねぎ畑 手前：人参畑)

の方が寿命が延びます。アスパラは、まず品種選びが重要になってきます。あとは、土を盛るとか：。秋に倒伏している、していないも収量に大きく関ります。」と奈良さんと教授より教えていただきました。

最後に、大学とベジヨー・ジャパンが共同で圃場試験を行っている玉ねぎと人参の畑を見学しました。奈良さんより『玉ねぎは、現在の直播と苗植えに変わる別の手法の研究をしていること』と『人参は、北海道で栽培および産地化できるかどうかの調査を行い、できることがわかってからJ A などに提案していること』など教えていただきました。

その後、北海道大学内にあるレストラン エルムにて昼食をいただき、次の見学先である北海道警

察本部へ。
 広報課の瀬戸 光恵氏のご案内により1階の制服展示コーナーと16階の通信指令室や交通管制センターなどを見学しました。
 通信指令室では、110番通報の受理と指令を行っており、通報者と通話している受理台の警察官の他に指令台の警察官が同時に110番通報の内容を聞き、無線で事件・事故の処理を管轄する警察署や現場付近を走行しているパトカーへすぐに指令を行っています。北海道全体で1日に1020件の110番通報があるとの説明には、皆さん驚かれていますように。



白バイを見せていただきました



記者会見を行なう場所で集合写真

5分間に何台の車が通ったかを把握し、時期によって混む道路は、青信号の時間を長めにとるようにしているとのことでした。
 研修終了後は、宿泊先である定山溪 鶴雅リゾートスパ 森の舘へ。森ビュツフェで美味しい夕食をいただき、温泉にゆっくり浸かって日頃の疲れを癒しました。
 2日目、ノースサファリサップロでは、普通の動物園では触れることのできないキリンやカンガルーなどの動物とふれあったり、エサをあげたりと楽しい時間を過ごしました。珍獣ふれあいコーナーでは、ワニの抱っこ体験や大蛇の首巻きを体験される方もいました。



玉串を奉奠する白川 雅浩代表取締役

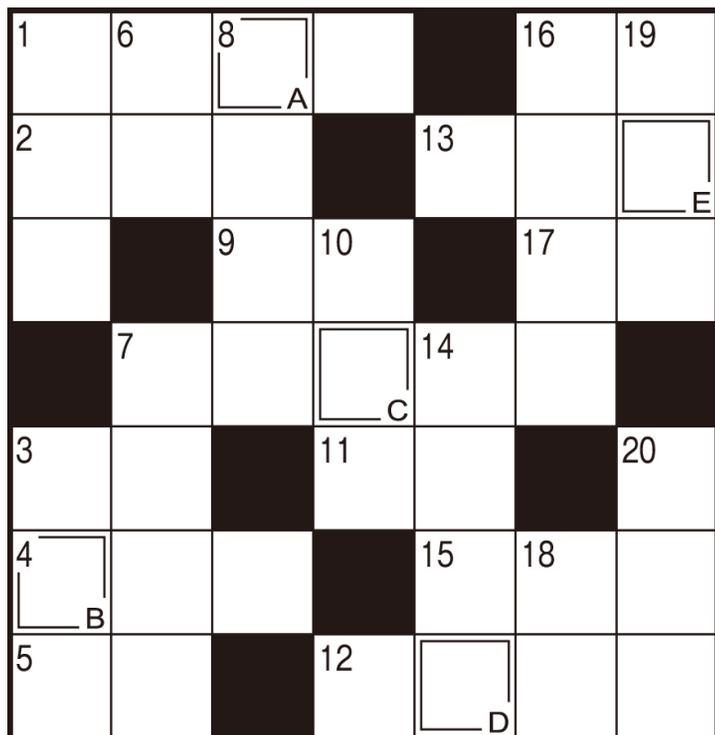
最後に新千歳空港で、お買い物と食事を各自で楽しみ、研修旅行を終えました。
 2日間は天候に恵まれ、札幌を大いに楽しむことができました。家族へのお土産をかばんにたくさん詰めて、楽しかった思い出とともに清水町へ帰ってきました。
 (株)十勝清水すくすくライフ
 工事安全祈願祭
 7月22日に各関係者およそ30名が出席し、酪農家11戸及び全酪連による哺育・育成事業に向けた牛舎建設工事の安全祈願祭が建設予定地で行なわれました。
 神事は厳かに行なわれ、滞りなく閉式となりました。
 本施設は、令和2年秋以降の完成を予定しており、完成後は随時受入を始めます。

行事予定表 (8月20日~9月20日)

月	日	曜日	内容
8	26	月	第4回 総務経済委員会 第4回 営農振興委員会
	27	火	第59回 全道JA野球大会 (~28日 野幌総合運動公園)
	29	木	バイオガスプラント竣工式
	30	金	第5回 定例理事会

月	日	曜日	内容
9	4	水	清水町営対協 合同作況調査
	8	日	第2回 十勝清水 肉・丼まつり
	12	木	御影神社 秋祭り
	13	金	第35回 JA主催清水町高齢者 ゲートボール大会
	20	金	清水神社 秋祭り

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JA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30日)

7月号 (No. 326) の答え
A B C D E
キモダメシ



→ ヨコのカギ

- ① 9月1日は——の日。非常持ち出し袋や避難経路を確認しましょう
- ② 高知の名物料理、カツオの——
- ③ 皮膚の表面にある細かな模様。——の細かい肌
- ④ 食器を拭く布です
- ⑤ いかに守られた実がなります
- ⑦ 晴れた十五夜にはとても明るい
- ⑨ 矢を射る道具
- ⑪ 陽の反対語
- ⑫ 国や地方自治体に納めます
- ⑬ 首都はモスクワ。大きな国です
- ⑮ 肉料理に添えたり、刻んでスープに浮かべたりする香草
- ⑯ 傘にも凧(たこ)にもあります
- ⑰ バラの茎にある突起

↓ タテのカギ

- ① テレビのリモコンにはたくさん付いています
- ③ なんだらかな——が続く丘陵地
- ⑥ 合唱部が練習するもの
- ⑦ 耳かきと共に行方不明になりやすいそうです
- ⑧ 今からこれじゃ、——が心配だなあ
- ⑩ 仲人から紹介を受けて、伴侶候補と会います
- ⑭ 宴会でグラスをみんなで掲げて……
- ⑯ 相撲の勝敗を記録した——表
- ⑱ ゴホゴホゴホ
- ⑲ 価格が高くなること
- ⑳ 煮物などに使う、アルコールを含む調味料

7月号 (No. 326) あたまの体操当選者発表

当選者は 人舞3 佐藤 実花さん 東高台 箕浦 小夏さん
御影更生 青木 園子さん 新羽帯 水野 美英子さん
元旭山 竹中 初代さん の5名です。

おめでとうございます。

【土壌診断は何のために行なうのか？】

POINT 1

土壌の特性によって
養分保持力(CEC)は大きく異なる！

人間のように体が大きくてたくさん食べる人もいれば、体が小さくて一度にたくさん食べれない人もいます。

土壌にもそれぞれ養分保持力には違いがあり、大きさに合わせて肥料の量を変えていく必要があります。



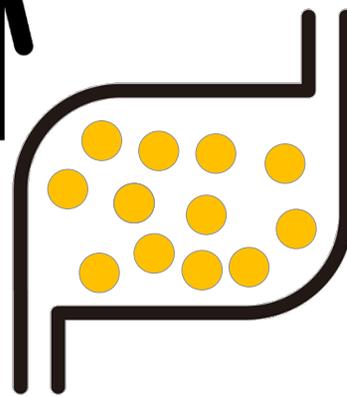
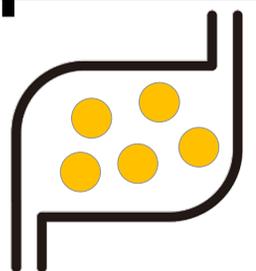
監修

帯広畜産大学
環境土壌学研究室
教授 谷 昌幸
1968 年大阪府生まれ
1995 年より同大学にて教鞭をとる

作成 (一社) The Earth Cafe / 深谷かおり

低地土

胃袋が小さい＝養分が貯められない



火山性土

胃袋が大きい＝養分を貯められる

非常に低い
(15以下)

低い
(15～20)

ちょうど良い
(20～30)

高い
(30～40)

非常に高い
(40以上)

低

土壌の養分保持力
(CEC)

高

POINT 2

養分保持力が高いから良い・低いから悪いというわけではない！！

養分保持力が高い場合(胃袋が大きい場合)は、土壌中に養分をたくさん貯めることが可能ですが、その分多くの肥料や資材を施用する必要があります(たくさん食べて、たくさん貯めこむことができる)。

養分保持力が低い場合(胃袋が小さい場合)は、土壌中にたくさんの養分を蓄えることができず、少量の肥料や資材を何回かに分けて施用する必要があります(少しの量を小分けにして食べる)。多くの肥料を施用すると作物にとって過剰となったり、土壌から流れ出てしまいます(栄養が摂取されないまま排出されてしまう)。また、堆肥や緑肥によって養分保持力を高める(胃袋を大きくする)こともある程度は可能です。

決してどちらが良いとか悪いとかではなく、自分の圃場の土壌がどのような特性を持っているのかを知り、どのような施肥管理を行えば良いのかを理解して、実行することが重要となります。

次回もお楽しみに！