今月の職員さん



なかもと こうすけ 坂本 弘介 職員

最近の出来事

『健康のためにランニングを始めました』

- ◆所属部署・担当業務 畜産部 畜産生産課 家畜人工授精師
- ◆趣味・特技

趣味:旅行 特技:サッカー

- ◆自分はこんな人です! 動物好きです。
- ◆上司からの一言(番匠課長補佐より)

入組して4ヵ月、一人前の授精師になるために 奮闘中です。現在は人工授精業務における直腸検 査の難しさ、精液注入の難しさに困惑する日々で あると思います。基礎的な知識をしっかりと習得 し何頭も何頭も繰り返し直検することで技術が定 着します。反復あるのみ!!

新型コロナウィルス感染拡大防止のため、業務中はマスクをして顔が見えないことが多いと思いますが、持ち前の声量で元気な挨拶をすることにより、組合員さんに「坂本が来たぞ!!」と思ってもらえるよう、また一日も早く一人前の授精師になれるよう頑張ってください。期待しています。

来月の職員さんは 土井 智矢 職員です。

今月のメニュー

主な材料(2人分)

- ・切り干し大根・・・20g
- ・きゅうり・・・50g
- 塩・・・小々
- ・にんじん・・・10g
- ・もずく (三杯酢味)・・・70g

A 「・酢・・・小さじ1/2

・しょうゆ・・・小さじ1/2

作り方

- ①切り干し大根は流水でもみ洗いし、水に15分ほど浸して水気を絞る。
- ②きゅうりは塩を振って板ずりし、流水で洗い流して長さ3 c m くらいの千切りにする。
- ③ボウルに①、②ともずく、Aを入れて和える。

切り干し大根ともずくの和え物



協力:JA女性部料理研究会

最高のぜいたく、育てています。



2020年8月号



心も体も超元気!笑うだけ健康法 大人の笑トレ 02. すこやかファミリー 那須野さんファミリー 03.人間ドックのお知らせ 04. 心も体も超元気!笑うだけ健康法 大人の笑トレ 06. J A加工品 セイコーマートで販売 08. B の配作業で心がけること 12. 理事会の動き 14. クロスワード 15. 新商品のお知らせ 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。





おとうさん 那須野 雅史さん おかあさん 弘美さん おにいちゃん 敬太さん いもうと 千尋さん おじいちゃん 信一さん ひいおばあちゃん 豊子さん

するやかファミリー

ブルドーザーやダンプが好きな泰市くん。最近は、ひたすらお兄ちゃんの真似をしているそうで「兄が裸になれば泰市も裸になります」とお母さんの弘美さんが教えてくれました。

また「生まれてから今まで髪が薄かったので、思い切って刈ってみたら見事に髪が 濃くなってきました!」と嬉しそうに話してくれました。

子育てについて伺ったところ「3人目の子育てですが、上のお兄ちゃん2人とはまた違った初めての女の子の育児にいっぱいいっぱいです…」と教えてくれました。

~お母さんからのメッセージ~

立つのも歩くのも何でも早かったたいちいの言葉が少しゆっくりで」で配してましたかで、
(呆育所に入ってからは 113113 お話が)
上手になってきたねの(たまに理解できなり
ママを許してね…) ケッカはほどはどにして
お兄ちゃんとちいるちゃんと1中良くするんやで~~♡

人間の体の60~70%は水分できています。一緒に塩分なども取ら、予防が大切です。 は、気を付けないと危険です。 が減ると、ドロドロになったときや、けいれんや意識がもときや、けいれんや意識がもときや、けいれんや意識が見ます。自力で水分が飲めないときや、けいれんや意識がします。 自力で水分が飲めないときや、けいれんや意識がしたきや、けいれんや意識がしたきや、けいれんや意識がしたきや、けいれんや意識がしたが減ると、ドロドロになっとしたが減ると、ドロドロになっを関の血管に詰まると心筋梗塞、がります。命に関わる場合もあいます。命に関わる場合もあいます。命に関わる場合もあいます。命に関わる場合もあいます。のようなります。のようなります。のようなります。の水分が飲めないのから、予防が大切です。もちろん水分補給です。水分を積に塩分なども取ら、予防が大切です。もちろん水分補給です。水分と体には、大切なのは、地域の血管に詰まると心筋梗塞、心が脱水症の予防で大切なのは、もちろん水分補給です。水分と体には、大切なのは、地域の血管に対しているとは、大切ないとを表し、大切ないとを表し、大切ないとを表し、大切ないとを表し、大りにないが、大切ないとを表し、大りにないのが、大切ないとを表し、大りにないとは、大りにないます。

家族の健康

健康科学アドバイザー『脱水症を予防しましょう

· 福田

千

べて、

食事からの水分と栄養、塩分も (取っておきます。汗をいっぱ いかく作業では、途中で小ま がが少なくなるので、炎天下な ど極度に暑い所だけでなく、室 になりやすいので、屋外作業の に水分を補給しておかない人も脱水症 に水分を補給しておかないと、 に水分を補給しておかないと、 に水分を補給しておかないと、 がなり汗をかきません。また、暑い に水分を補給しておかないと で、大量飲酒は控えて、夕食時 で、大量飲酒は控えて、夕食時 で、大量飲酒は控えて、夕食時 で、大量飲酒は控えて、夕食時 で、大量飲酒は控えて、夕食時 で、水分の補給も忘れずに。



【 人間ドックのお知らせ 】

令和2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。

※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。 また、混合枠は夫婦で受診を希望している方を優先いたします。

《男性》							
月 日	枠数	月 日	枠数	月 日	枠数		
10月23日(金)	3名	11月19日(木)	6名	1月20日(水)	1名		
10月28日(水)	1名	11月24日(火)	6名	1月26日(火)	1 名		
11 月 2 日 (月)	3名	12月3日(木)	7名	1 月 29 日(金)	3名		
11 月 4 日 (水)	5名	12 月 4 日(金)	7名	2 月 3 日 (水)	5名		
11 月 5 日(木)	4名	12 月 7 日 (月)	1名	2 月 8 日 (月)	5名		
11 月 6 日(金)	3名	12月15日(火)	3名	2 月 10 日(水)	5名		
11月10日(火)	1名	12月16日(水)	1名	2 月 12 日(金)	4名		
11月11日(水)	3名	12月18日(金)	3名	2 月 19 日(金)	4名		
11月12日(木)	5名	1月4日(月)	5名	2 月 24 日(水)	4名		
11月16日(月)	5名	1月5日(火)	1名	3 月 2 日 (火)	5名		
11月17日(火)	1名	1月6日(水)	5名	3 月 3 日 (水)	5名		
		1月7日(木)	5名	3 月 24 日 (水)	5名		

《女性》							
月 日	枠数	月 日	枠数	月日	枠数		
11 月 9 日 (月)	5名	12月1日(火)	1名	1 月 5 日 (火)	4名		
11月13日(金)	5名	12月2日(水)	2名	1 月 8 日(金)	4名		
11月16日(月)	1名	12月3日(木)	1名	1月20日(水)	4名		
11月17日(火)	6名	12 月 7 日 (月)	1名	1 月 27 日(水)	3名		
11月20日(金)	5名	12月8日(火)	6名	1月29日(金)	1名		
11月25日(水)	5名	12月9日(水)	3名	2 月 2 日 (火)	5名		
11月26日(木)	1名	12月10日(木)	10名	2 月 26 日(金)	4名		
		12月22日(火)	1名	3 月 1 日 (月)	3名		

※女性の12月10日はバス運行日です。

「感染防止対策」について

コロナ感染防止のため人間ドックに変更点があるため、お知らせ致します。

- ①院内滞在時間の短縮によるソーシャルディスタンスの確保を目的として、 検査終了後帰宅していただきます。結果通知は厚生病院から後日郵送します。
- ②感染リスクを伴うことから、内視鏡のオプション検査および呼吸機能検査は当面 休止いたします。また、検査手順の変更により、オプション検査の血圧脈波、 頚動脈エコー、骨粗しょう症検査についても当面休止いたします。
- ③人間ドック終了後の食事はテイクアウト品にて対応いたします。

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。 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

心も体も超元気!笑 う だ け 健 康

法

日本笑いヨガ協会代表 高田佳子(たかだよしこ)

笑いで免疫力アップ!というのは今や常識です。

それだけではありません。

笑いには、 驚くほどの健康効果が あるのです。

笑う力を鍛える笑いトレーニング= 病気と疲れを吹き飛ばしましょう。

動が楽しくなります をしているうちに、 面白いと感じなくても、 心はつながっているので、 笑うから楽しくなるのです。 しいことをしていると錯覚し、 自分の脳が楽 笑う動作 たとえ 体と 運

人は楽しいから笑うのですが

ラ筋」 良くなり、 筋を動かすと、 私は笑うための筋肉を と呼んでいます。 酸素も栄養も全身に届 全身の血液循環が ゲラゲラ

日常生活の中での自然な笑いは、 「ゲラゲ サイズなので、 ベースにした笑トレが最適です。 (いの量の確保には、笑いヨガを

中笑っているように、 声を出す笑いの効果が高いのです。 すが、 です。 2~3秒程度の笑いが一日に数回 たっぷりと笑うことができます 出す要素がたくさん入ったエクサ が必要であるといわれています 笑いヨガは、 かも、 10分から15分の笑いの継続 笑いは心身の健康に有効で 横隔膜をしっかり動かす 笑いの伝染力を引き 幼い子どもが一日 身体感覚で



手拍子と掛け声

手拍子をしながら 「ホッホッハハハ」と 4~5回繰り返す。



深呼吸

背中を丸めて両手に 大きな籠を抱えるように息を吸い、 胸を広げてフーッと 息を全部吐く。



元気ポーズ

いいぞ、いいぞと言いながら 手をたたき、イェーイ! と 両手を伸ばす。

fi 休

左ページのそれぞれの体操の最後には(1)と(3)を行いましょう。 まずは準備体操として(1)~(3)の基本動作を順番にやってください





動画はコチラ



空気を前に押すようにホホ(右)、 下に押すようにハハ(左)。 これを30秒×2回繰り返します。

▲ホホハハ体操/

「笑い」で有酸素運動

笑うことで、横隔膜や腹筋、胸筋がしっか り動きます。無理に笑おうとする必要はあり ません。ホホハハとリズミカルに声を出すだ けで、ゲラゲラ筋が動き、血液循環が良く なってくるのを感じるはずです。顔の筋肉も 動かしましょう。大きな声を出さなくても、 息を吐いて横隔膜やおなかが動けば効果 は同じです。

高田佳子著『笑いヨガで超健康になる!』 (マキノ出版)の 解説動画がご覧いただけます。 スマートフォンでQRコードを読み込んでください。



√「ヒ」の字笑い /

「笑い」で膝痛予防

歩く速度が老化を表すといわれています。それで頑 張って歩いたら、膝を痛めてしまうこともあります。痛み を感じて歩かなくなると、ますます弱くなってしまいま す。膝関節の周りの筋肉だけではなく、腹筋も鍛えられ る「ヒ」の字笑いが膝痛予防には最適です。



いすに座って背筋を伸ばし、顎を引いた良い姿勢で両足を膝の高さまで上げ、 全身を横から見て「ヒ」の字になるようにして30秒笑います。 つらい場合は、手でいすを持ってもOK。



両手を頭の上に上げ、 手のひらを合わせて 横に揺れながらハハハハ。 座ったままでもできます。

動画はコチラ





目を見開き、舌を思い切り 突き出して笑います。 ライオンが爪を立てるように 指の関節を動かしながら、やりましょう。

√ 昆布笑(1/

「笑い」でストレッチ

笑うと、体はリラックスして緩みます。笑いなが らストレッチすると、より大きな効果が期待できま す。昆布笑いは、揺れながらゆっくり歩くことで、脇 腹だけではなく腰までストレッチすることができま す。ハハハハと声を出しながら、ゆっくり1歩ずつ歩 いてみてください。組んだ手を上げるのがきつい 場合は、肘を曲げてやってください。

√ライオン笑い /

「笑い」で表情筋を動かす

笑い過ぎて笑いジワができる心配はご無用で す。顔の表情は表情筋の動きにより、むしろよく 動かすと、顔に張りが出てきて若々しく見えま す。顔の毛細血管の血液循環も良くなり、血色 が良く健康的で明るい印象になります。表情筋 が衰えてくると、老けるだけでなく、誤嚥(ごえ ん)を起こしやすくなり、おいしく安全に食べるこ とができなくなります。ライオン笑いは、顔の筋 肉を鍛え、唾液が出やすくなって口腔(こうくう) 機能もアップする素晴らしい笑いです。



動画はコチラ



言葉を交わす代わりに 笑ってみましょう。 不満や怒りが一瞬で吹き飛び、 気分が変わるはず。

笑い癖を付けましょう。

▲ケンカ笑い/

「笑い」でストレス解消

腹が立つときや、理不尽だと感じる と、ストレスホルモンが急上昇します。そ の結果、血圧が上がったり、血糖値が上 がったりします。言いたいことを言ってし まえば、人間関係が崩れます。そこで怒 りの言葉の代わりに「ハッハッハッハ」と ぶつけてみるのです。そうすると、脳が 笑っていると錯覚し、体が笑ったときの 状態になります。怒りの感情はいつの間 にか消え去り、スッキリするはずです。

7月13日から当JAの加工品が 「セイコーマート」にて販売されています。

セイコーマートは道内に約1,100店舗ある道内企業です。

今回、観光地と言われる比較的人が集まる場所にある店舗で当JAの「北海道十勝若牛のカレー」、 「北海道あずきミルク」、「とかリット三種類」が販売されています。

各商品取り扱われる店舗が異なるので、下記の取り扱い店舗一覧をご覧下さい。

『北海道十勝若牛のカレー』 販売店舗



【帯広エリア】 清水南2条、清水、士幌、足寄、たちばな、本別、帯広駅前、池田、 十勝川温泉、池田、新得西3条、屈足

【釧路エリア】 釧路春採、城山釧路、別保、末広4丁目、釧路和商市場、 釧路南大通、釧路海運、富士見、川湯、ウトロ、斜里

『北海道あずきミルク』 販売店舗



【札幌エリア】 南8条、南8条西6丁目、すすきの7条、北海道大学、南5条、 野幌PA上り、野幌PA下り、大通ビッセ、ニッセイ札幌ビル、 北3条、大通バスセンター、札幌時計台前、ニセコ、 西町北20丁目、ニセコひらふ、白糸、大通り東2、パセオ、 つぼた、洞爺たなか、大滝、泊、喜茂別、日高道の駅、小樽築港

【旭川エリア】 るべしべ、美瑛、富良野北の峰、富良野、東旭川上兵村、旭川トーヨーホテル、 ルートイングランデ旭川、層雲峡、富士見

【釧路エリア】 川湯、ウトロ、斜里、釧路春採、城山釧路、別保、末広4丁目、釧路和商市場、 釧路南大通、釧路海運、標茶旭

【帯広エリア】 清水南2条、清水、士幌、足寄、たちばな、本別、帯広駅前、池田、十勝川温泉、 新得西3条、屈足、陸別

【稚内エリア】 利尻、鬼脇、沓形、香深

【函館エリア】 くどう、函館松風、函館五稜郭、木古内、七飯大沼、函館新川





『とかリット三種類』 販売店舗

【札幌エリア】 北海道大学、大通ビッセ、大通バスセンター、 ニセコ、ニセコひらふ、白糸、大通り東2、 パセオ、つぼた、大滝、小樽築港、南8条、 南8条西6丁目、すすきの7条、南5条、

野幌PA上り、野幌PA下り、ニッセイ札幌ビル、北3条、時計台前、西町北20丁目、 洞爺たなか、泊、喜茂別、日高道の駅

【旭川エリア】 富良野北の峰、るべしべ、東旭川上兵村、ルートイングランデ旭川、美瑛、 富良野、旭川トーヨーホテル、層雲峡、富士見

【釧路エリア】 ウトロ、標茶旭、城山釧路、末広4丁目、川湯、斜里、釧路春採、別保、 釧路和商市場、釧路南大通、釧路海運

【帯広エリア】 清水南2条、清水、士幌、たちばな、本別、帯広駅前、池田、新得西3条、屈足、足寄、 十勝川温泉、陸別

【稚内エリア】 沓形、香深、利尻、鬼脇

【函館エリア】 くどう、函館松風、七飯大沼、函館五稜郭、木古内、函館新川

農業者年金で生活の安定を考えませんか?



Lp.

終身年金で 安心!

 $\overline{4}$

知って得する農業者年金

農業者の方は、国民年金の上乗せの公的な年金「農業者年金」に 加入して安心で豊かな老後を!



農業者なら誰でも入れる「終身年金」です!

年間60日以上農業に従事し、国民年金第1号被保険者(保険料免除者を除く。) である60歳未満の方が加入できます。農業者年金は、積立方式・確定拠出型で少 子高齢時代に強い制度です。



一定の要件を満たす方には、月額最大1万円の保険料補助

認定農業者で青色申告している方やその方と家族経営協定を結んだ配偶者・後継者の方など一定の要件を満た す方には、保険料の国庫補助(月額2万円の保険料のうち最高1万円、通算すると最大で216万円)があります。

加入で大きな節税効果!保険料は全額社会保険料控除の対象

生涯を通じて税制面で大きな優遇措置があります。

農業者年金の内容やご相談については、

最寄りのJAか農業委員会または農業者年金基金にお問い合わせください。

者年金基金

員TEL:03-3502-3199

画調整室TEL : 03-3502-3942 くは https://www.nounen.go.jp

夏の農作業で心がけること



☀ 特に70歳以上の方は、のどの渇きや気温の上昇を感じづらくなるので、高温時の作業は極力避けましょう

2. 作業前・作業中の水分補給、こまめな休憩をとりましょう

☀ のどが乾いていなくても20分おきに休憩し、 毎回コップ1~2杯以上を目安に水分補給しましょう

★ 足がつったり、筋肉がピクピクする症状がみられたら、0.1~0.2%程度の食塩水(1Lの水に1~2gの食塩)、スポーツ飲料、塩分補給用タブレットを摂取しましょう※市販品を摂取する際は、必ず成分表示をチェックし、適切な量を摂取してください。

★ 休憩時は、日陰等の涼しい場所で休憩し、 作業着を脱ぎ、手足を露出して 体温を下げましょう



3. 熱中症予防グッズを活用しましょう

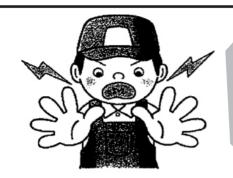
★ 屋外では帽子、吸汗速乾性素材の衣服、屋内では送風機やスポット クーラーなどを活用しましょう

4. 単独作業を避けましょう

★ 作業は2人以上で行うか、時間を決めて水分・塩分補給の声かけを 行うなど、定期的に異常がないか確認し合うようにしましょう

5. 高温多湿の環境を避けましょう

- ☀ 暑さ指数(WBGT)計、温度計、湿度計で、作業環境を確認しましょう。
- ★ 作業場所には、日よけを設ける等できるだけ日陰で作業をするように しましょう
- ★ 特にビニールハウス等の施設内は風通しが悪く、早い時期、早い時間から暑さ指数(WBGT)が高くなるため、風通しを良くしたり断熱材を活用しましょう



作業

- 作業計画は無理をせず安全な計画をたてましょう
- 疲れたら休憩をとりましょう
- 農機具を動かす前には周りの安全を確認してから作業をしましょう
- 農機具の点検設備はエンジンを止めてからしましょう
- 農機具の回転部に雑物等が詰まった時は速やかにエンジンを止めてから取り除きましょう

50か

が波さん

聞こえにくくなってき数の高い音と音圧の小れています。加齢に伴人きい音、小さい音)数(高い音)

き小伴まさっ

0

すいて構

音) 音)

音周成圧周

っで

聞数れ大数正ねま

ま音い表音ない発明が

と 音

波がすいる

が

しきょ取

ŋ

< 本

し

い

で

う。

は L١ 語 加

に

つ

7

多が

で思な

<

۲

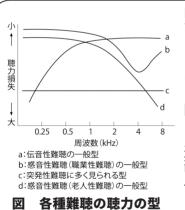
す

ち

- トラクターの無人走行(無人作業)はやめましょう
- トラクターの転倒事故から身を守る安全フレームを付けましょう

お図

- 共同作業は声を掛け合いましょう
- 農薬の保管と取扱には十分注意しましょう
- 農薬散布のときは吸い込みや、直接肌に触れないよう注意しましょう



第三者が どの す

・ とは前た と の決めた合図や と の決めた合図や

ることを伝 やボディ

たえ、 ラン

るときは前方から近づき、三者が連絡などで作業者に

す。

音は

普通に聞こえま

す。

な

接

あ

5

にくさ こえにくくなってきまに聞こえにくくなり、 は各 で 歳ら が 歳を過ぎる頃から高い音はら聞こえにくくなるといわ一般的に40歳を過ぎると喜 す の進行 Ŋ < 過ぎる頃から高 ま なるといわ ず。 高 聴 い音ほ の聴 度は 個 は、 は 万 個人差が大きいいます。聞こえり、低い音も聞 の型を d ħ ど聞こえにく て の j 蔽 い いわれ、 うな 赤し ま す。 や傾

ま栓具の型するを影に い響け聞場してき とし す。 は響 にたが 音 程 業現場で が大きく、大切な農作業では、「 なども より では取び り、 影響を抑えるために、一になります。騒音にょ を使うことをお 場合には図の するというデータも が度 も うます。 普通 入る場合は の たときと比 つ なく、 保護具を装着しても会 りにくさ 付くことが増えてきま 低下です 聞 と大き の会話)あり、 き間違えたりして、 騒音職場での従事へ、過去の職場環境にくさは、加齢によ た室 さ エンジンなどの 近べて80代ではS語では20代を10 が、 ぞす 内での b な情報を聞 まざまな会話 35 ح ために、耳の伝融音による聴も のような聴も 勧め % L١ 会話中に 程 わ あり し、ま耳 度 れ 聴力の 機事が長 形 長 き逃 す。 ŧ ま て の す。 事 す。 ま話あ 保力力がも で 他 85 0 L١ 低 や 故し 低の% Ŋ 耳護 音 下

ス 1 ツ プ ļ 聴力低下と騒音作 農作 業事 故

、間工学専門家●石川 文加

がり

る



フダンソウ

~彩り豊かなカラフル野菜~

フダンソウのプロフィル

【分類】ヒユ科

《原産地》地中海沿岸

【おいしい時期(旬) №~10月

【主な栄養成分】β-カロテン、ビタミンE・K、 カリウム、マグネシウム、葉酸、鉄、マンガン、

食物繊維など

見分け方

葉が濃い緑色で 張ル艶がある

軸がしっか 11.713

軸や葉脈の色(赤 黄・ピンク・オレンジ など)が鮮やかで 差しい



堅くなるので"NG 軸が長く伸び、 葉が大きく育ち過ぎたもの

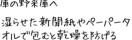


NH-11-7 葉が折れたり、 しおおていない 葉がピンとして張り

があるものは新鮮

保存方法

保存袋やピニール 袋などに入れる か、全体をラップ などで包み、冷蔵 庫の野菜庫へ





冷凍保存

1分程度さっとゆ でい冷水に取って 軽く絞る

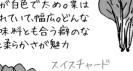
調理しやすい長さに切ってラッ アに包み、保存袋などに入れる

フダンソウのいろいろ

----- 西洋種

白菜種

軸が白色でための葉は 縮れていて、幅広のどんな 調味料とも合う癖のな さと柔らかさが魅力



葉は緑色、軸と葉脈が赤・ 黄・ピンク・オレンジなど色 鮮やかの軸がためで、葉の 縮れと肉厚さが特徴

--- 在来種 -----

小菜種

葉は緑色で小さい軸も 細めの見た目はホウレン ソウや小松菜に似ている が、肉厚の葉が特徴



フダンソウの力

B-カロテン、ピタミンE

抗酸化作用があり、免疫 カアップ、生活習慣病予 防、風邪予防などに役立

つのB-カロテンは体内でピタミンAに 変わい根力や肌を正常に保つ働き



葉酸、鉄

体の隅々まで酸 素を運び、貧血予 防などに役立つ



血糖値の上昇を抑制 ス し、肥満予防やダイエット に役立つの便秘解消に も効果的



カリウム、マグラネシウム

ナトリウムの排出を促い血圧 を正常に保つの高血圧予防や むくみ解消に効果的の筋肉の 収縮をスムーズに

する働きもあり、 けいれんなどの 解消にも



ピタミンド マグネシウム マンカ"ン



骨にカルシウムを沈着させ る働きのあるピタミンkマグ 木シウムやマンがンは骨の 形成に役立つ

楽しみ方・食べ方のコツ

洋風、中華風、和風、 どんな味付けも合う! さっとゆで"てから使うと食 ペリやすいo栄養素が損失

カブル 軸がたい場合は葉と切 リ分けて長めにゆでで、火 の通りを均一に

スイスチャードの幼葉 「ルピーリーフ」は、サ

ラダなど生で食べ

しやすいので短時間で







軸までしんなりとした

食感の煮物に0煮

汁に流れた栄養素も

無駄なく摂取!





オリープ油を使いニンニクを 利かせてイタリア風にさっと 炒めたリバターソテーに

ホウレンソウの仲間

同いヒユ科の古くからホウレ

ンソウの代用野菜の暑さに

強くほぼ一年を通して栽

培収穫ができ、青菜類が

不足する夏にも収穫できる

フダンソウのヒミツ

523

紀元前;地中海沿岸原産 16~17世紀ころ:中国から 日本に伝来

現在の主流;西洋種は明治時代に導入



名の由来

漢字では「不断草」 葉が次々に成長し、一 年を通して収穫でき ることが由来

さまざまな 呼似名

> 京都 うまいま





葉が大きくて肉厚、軸は ための癖がなく柔らかい ため、ホウレンソウと同じよ うに幅広く調理可能♪



英名

沖縄

■ JAグループ通信

JA北海道中央会 🎇



JAグループ北海道は、農政情報をタイムリーに組合員や役職員の皆様に知って 頂くことを目的として、農政に関する専用サイト「JAグループ北海道農政NEW Sウェブサイト」を開設いたしました。

本サイトでは、農政及び国際貿易交渉をめぐる現在の情勢やJAグループ北海道 が行っている農政運動等のご報告、JAグループ北海道をより知って頂きたい情報 などを随時更新する予定です。

サイトの更新情報については、IA北 海道中央会公式LINEにてお知らせを いたしますので、是非、アドレスおよび 2次元バーコードにより追加願います。

- ●LINEアドレス:https://lin.ee/zkY09op
- ●2次元バーコード

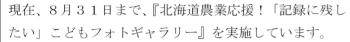






http://ja-dosanko.jp/nousei/

JA北海道信連



お子様がご飯を食べた時の「美味しい笑顔の写真」や、 一緒に調理をしている時の「楽しい笑顔の写真」を募集 中です。

応募方法は、JAバンク北海道HPからバナーをクリ ックしてご確認下さい。応募いただいた写真や北海道農 ジ(任意)は同HP 上で後日公開させて いただきます。



JA共済連北海道

JA共済連は、(公社) 北海道交通安全推進委員会に 『夏の交通安全運動』チラシ5万1千枚、ポスター9千 2百枚・うちわ10万枚を寄贈しました。

「全道小・中学生交通安全ポスターコンクール」令和 元年度入賞作品が掲載されており、 全道の市町村や警察署などで交通安 全に役立たれます。

J A共済連では、今後も行政や J Aと連携しながら交通事故の防止に 向けた地域貢献活動を展開していき ます。



ホクレン

新型コロナウイルスの感染拡大の影響で、牛肉の国内 需要が不安定となる中、ホクレンは北海道産の黒毛和牛 モモスライス、同バラ焼肉、乳用種肥育牛ロース焼肉の うち2種を組み合わせた「北海道産牛肉セット」3商品 の販売をホクレングリーンネットショップで7月から スタートさせました。

北海道産牛肉の一般家庭で の消費喚起に向けた取り組み で、PR活動などを通じ生産者 の現状を知っていただくこと も目的の一つにしています。



JAグループ北海道の連合会の活動内容を紹介します。 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。

JA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。





がんばれ!日本の

会 き 琿 事 動 0

第5回(7月17日開催)

●監査報告

付議事項

- ・令和元年度 第1四半期仮決算について
- ・「マネロンガイドラインとのギャップ分析」 について
- デスクロージャー誌について
- ・従業員就業中災害特別取扱要領新設(案)に ついて
- ・育児および介護休業規程の改正について
- ・新型コロナウイルス感染対策地域医療支援募 金について
- ・固定資産の取得(ロータリースクリーン)に ついて
- ・要員計画について

協議事項

- ・ヘプタクロル対策支援制度要領の継続につい
- ・当JA広報 理事会議案掲載について

報告事項

- ・組合員の加入脱退
- 内部監査 実施報告
- ・第1四半期 コンプライアンス事故概要報告
- 第1四半期 反社会的勢力排除対応管理先対 応状況
- ・第1四半期 JAバンク・共済苦情等対応状 況
- ・令和元年産 にんにく共計販売状況
- ·農作物生育状況作況調査(7/15現在)
- 牛乳出荷、乳質状況
- ・清水町における農村地区の光ファイバ整備に ついて

北来医拓乙協同組

監修=JCA(日本協同組合連携機構)

つくる責任 つかう責任

世界の人々は大量の資源やエネルギーを使って多くの ものを生産し、大量に消費して暮らしています。このような 暮らしは、地球に大きな負担をかけることになります。SDG s(エスディージーズ、持続可能な開発目標)で掲げる17 項目のうち目標12「つくる責任 つかう責任」では「持続可 能な生産消費形態を確保する」ことを目指しています。

JAグループは「つくる責任」を果たすために、食の安全 を確保し、高品質な農畜産物や加工品の安定供給に取り 組んでいます。環境保全や農業現場で働く人の労働安全 のためにも、生産履歴記帳の徹底や、農業生産工程管理 (GAP)の推進をしています。また消費面では、日本で年間 約612万トンある食品ロス(2017年度)の削減に向け、 都市住民向けにマルシェ等を開いて規格外品の農産物を 販売する他、各地のJA直売所等でも規格外品を販売した り食堂で活用したりしています。

M

N

VIN

A

VIII.

ZIN

SDGsに関連する主な取り組み

JGAP取得でルールの共有化(福島)

JA会津よつばの南郷トマト生産組合は2019年9月、31農場で JGAP※団体認証を取得しました。40年以上年間2000トン超 の生産量を維持している「南郷トマト」を守るとともに、ベテラン 農業者と新規就農者間の栽培から出荷までのルールの共有化 等を目的としています。 ※IGAP=日本版農業生産工程管理



JA全中『JAグループの活動報告書2019』をもとに作成

注目のことば●「エシカル消費」

「つくる責任 つかう責任」のテーマに沿う概念として、人や社会・環境に 配慮した消費行動「エシカル消費(倫理的な消費)」があります。消費者 がものを買うときにそれが作られる背景をしっかりと考える消費行動です。 地産地消により地域活性化を促すことや、被災地の特産品を消費して経 済復興を応援することもエシカル消費の一つです。近年、生協グループ でも「つかう責任」としてエシカル消費の取り組みが進んでいます。



耕そう、大地と地域のみらい。

祝新卒·Uターン等新規就業者激励会

参加者全員で記念撮影。今後が期待されます

挨拶する氷見組合長

U ターン等新規就業者激 励

撮影の後、懇談が始まりました。

将来

記念品贈呈、

参加者全員の記念

励 **※会開**

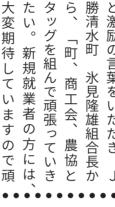
する にて開催され、 新規就業者激励会」 「令和2年度新卒・Uターン (阿 部 清 水町地域農業再生 男会長) 農業部門1名、 が清水町役 が主催

3名が参加されました。 商工業部門2名、 パト ナ 部

A十勝清水町 な清水町を取り戻していきたいで ありません。 一町はコロナの影響で少し元気が 激励会では阿部一男会長 と激励の言葉をいただき、 皆さんと一緒に元気 氷見隆雄組合長か か J

たい。 りました。 張ってください」と挨拶があ 大変期待していますので頑 新規就業者の方には、

の夢を語り楽しいひと時を過ごし ••••••••••• 昼食に舌鼓をうちながら、



水 町 蔬 ^{城菜振興}

いブロッコリー 無償提供

酢あえ』として調理され、 い」と話していました。 を美味しく食べてもら ました。 を給食センターへ無償提供 収穫したブロッコリー約5kg たいと、アスパラ部会に続き 地場産の野菜を食べてもらい 英昭部会長) 精込めて作ったブロッコリー 会ブロッコリー部会(大石 提供されたブロッコリー 大石部会長は 月20日、 『ブロッコリーのポン が、子ども達に 清水町蔬菜振 「部会員 L١ が丹

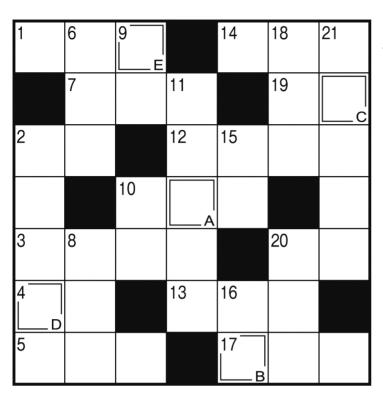


給食センターの皆さんと大石部会長「美味しいブロッコリ -をたくさん食べて!」



会

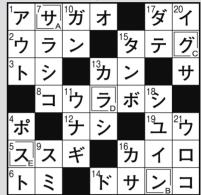
クロスワードパズル



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。

ご応募お待ちしています。(締切8月31日)

7月号(No. 337) の答え ABCDE サングラス



→ ヨコのカギ

- ① 夏の夜空で打ち上げーーが開いた
- 2 飲ん兵衛(べえ)が好きな物
- 3 ニッケイの樹皮から作られるスパイス
- 4 仕事や用事の合間の空いた時間のこと
- 5 私は――も育ちも東京です
- (7) ツナ、シーザー、海藻といえば
- 10 指先の腹側にある筋模様
- (12) 焼き肉のミノ、センマイといえばどこの部位?
- (3) 携帯電話を自分に向けてパシャッ!
- (4) 力士が土俵上で取るもの
- (f) 泳げない人が腰回りにはめます
- (19) 職人さんに握ってもらって食べることも
- 20 まったく派手ではありません

り タテのカギ

- 2) 香りの良い薬味の一つ。ウナギのかば焼きにも振り掛 けます
- 6 -- は人のためならず
- 8 釣りーーと一緒に海に出掛けた
- 9 宣伝などを書いて通行人に配ります
- ⑩ 上(かみ)の反対語
- ① 京都の夏の代表的な行事、 ――の送り火
- (5) 原稿用紙につづることも
- 10 10円硬貨に最も多く含まれる金属
- 18 イスラム教の礼拝堂のこと
- 20 人の助けを借りずに――で切り抜けた
- ② 一一を引かれる思いでいとまを告げた

7月号(No. 337) あたまの体操当選者発表

当選者は 南高台 野原 千晴さん 平 和 那須野智弘さん

愛 山本 一治さん

柏 木 田宮 トモ子さん 中羽帯 前田 杏由美さん の5名です。

おめでとうございます。

★新商品のお知らせ☆

商品名:北海道十勝若牛のカレー辛口

定価:598円(税別) ※食彩館では462円(税別)で販売中。 北海道十勝若牛のカレーの辛口バージョンです。辛さの中に旨味があり、 辛い物好きにはたまらない一品です。





商品名:あずきのパンケーキミックス アン・ドゥ・トロワ

定価: 498円(税別) ※食彩館では348円(税別)で販売中。

十勝清水町産あずきパウダー、十勝産小麦粉を使用したあずきパンケーキミックス粉です。卵と牛乳が配合されているので、水だけ入れて、袋のまま振って、焼くかレンジでチン!で美味しく食べていただけます。





食彩館にてお買い求めいただけます。