

十勝 清水

Tokachi Shimizu

最高のぜいたく、育てています。



Tokachi Shimizu

2021年2月号
343号

考えよう！JAと私たちにできること
SDGs 持続可能な開発目標

- 02. すこやかファミリー
乾川さんファミリー
- 03. JAネットワーク十勝の動き
- 04. 考えよう！JAと私たちにできること
SDGs 持続可能な開発目標
- 06. JA共済 予定利率変動型年金共済 ライフロード
- 09. JAグループ通信
- 10. 理事会の動き
- 13. クロスワード
- 14. DCMホームマック販売店舗拡大！
- 16. 今月の職員さん
今月のメニュー



じいじとばあばが大好き!!

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。



十勝清水町農業協同組合

すこやかファミリー



新生

いぬいかわ だいち
乾川 大智くん
(2才3ヶ月)

～お母さんからのメッセージ～

最近色々自分で出来る事が増えて、
お話し上手になり
だいちの日々の成長の早さにビックリだよ!!
こうやってあという間にお兄ちゃんになるのかと
思うと嬉しいけどちょっと寂しいな...
これからは、だいちの成長を楽しみにしているので、
病気に負けず元気にたくましく育てね!!

食事のときは必ず牛乳を要求するほど牛乳ハンターな大智くんは、果物も大好きで諦めがつくまで『くれくれ攻撃』をしてくるそうです。

最近の出来事を佳奈さんに伺ったところ「妹が大好きで急にぎゅうっと抱きしめたり、よく一緒にダンスや追いかけてっこをしたりしているので、我が家はなんだか常に騒がしいです。笑」と教えてくれました。

子育てについて伺ったところ「1歳を過ぎるまでは元気にすくすくと育っていたのですが、まさかの大病にかかってしまい、症状がひどいときは大智がいなくなっちゃうんじゃないかとすごく怖かったですね…。今、思い出してもゾッとします。でも、病院の先生方もビックリするくらい治療が順調に進み、早く退院できたので良かったです。油断はできませんが、定期検診を問題なくクリアしているので少しホッとしています。病気に負けず強く育っている大智の姿に感動しています。日々の成長も驚くことばかりです」と当時の心境を交えて教えてくれました。

おとうさん 乾川 英樹さん
おかあさん 佳奈さん
いもうと 穂里さん

家族の健康

『冬は深刻、夜間頻尿の悩み』

健康科学アドバイザー ● 福田千晶

寒い夜中に布団から出てトイレに行くのは避けたいことですが、40歳以上の男女約4500万人が、夜間に1回以上排尿のために起きる「夜間頻尿」の症状があります。夜間頻尿は、加齢とともに頻度が高くなり、夜間に起きたときに転倒し骨折するなどの危険があります。また、夜間の睡眠が中断され、昼間の自動車やトラクターの運転中にも眠くなれば事故の原因です。農作業で体が疲れているのに夜間の排尿のために熟睡ができず、疲れがたまりまます。疲労の蓄積は腰痛、高血圧、心臓疾患などの発症や増悪（そうあく）、うつ病などのメンタル疾患の引き金になる可能性があります。

夜間頻尿の原因は、夜間の尿量が多い（糖尿病や夜の多過ぎる水分摂取など）、膀胱（ぼうこう）の容量が減少（前立腺肥大症や過活動膀胱など）、睡眠の障害（眠りが浅く軽い尿意でもトイレに行く）が挙げられます。原因がはっきりしないときは、泌尿器科を受診して検査を受けることをお勧めします。

対策としては、思い当たる病気や睡眠の障害を治すことが大切です。



す。また、昼間の農作業中などは頻回に排尿しないのに、夜間だけトイレに行きたくなるのは、夜の水分摂取が多いか、飲酒が原因かもしれません。アルコールの利尿作用で尿量が増えることもあり、夕食に塩分が多過ぎると水分も多く取ることになります。夜間頻尿の原因になります。水分摂取は便秘塞予防などで必要ですが、多過ぎると夜間頻尿になります。さらに、冬は冷えによる排尿回数増加もあり得ます。

夜間頻尿に悩む人は、自分の健康状態を再確認すること、食事と飲酒と摂取する水分の見直し、寝間着や住居の寒さ対策をもう一度、考えてみてはいかがでしょうか？ 就寝中にトイレに起きることなく、朝までぐっすり眠り、翌朝は疲れが取れて気持ち良く目覚めたいですね。

JAネットワーク十勝の動き

JAネットワーク十勝

JAネットワーク十勝は本年6月に組織が改編され、山本勝博本部長(十勝農協連会長)をはじめとする18名の役員体制となりました。また、昨年までネットワーク事業であった十勝型GAPの推進については十勝農協連が担い、ブランド事業についてはブランド戦略推進協議会を来年3月末で解散し、以降はネットワーク組織の枠組みのもと取り組むこととなりました。本年度のネットワーク事業の推進状況について、下記のとおりご報告申し上げます。

1. 生産・販売の強化について

- 「十勝農業ビジョン2021」の農業生産額目標3,500億円は、2019年の管内農協取扱高が3,549億円(概算)となり、2年前倒しで達成しました。一方、今年は新型コロナウイルス感染症の流行により食糧の消費動向が大きく変容したほか生産現場における感染対策も大きな課題となっており、JAの対応について聞き取りを行っています。来年は次期ビジョンの策定作業に入りますが、新型コロナウイルス感染症との向き合い方が大きな課題となりそうです。
- 「十勝ごちそう共和国」ブランド事業は、新型コロナウイルス感染症の影響により物販イベントが相次ぎ中止となったことから、広告・宣伝活動に予算を振り向け北海道新聞朝刊全道版への広告を実施したほか、管内ラジオ番組における広告宣伝を行っています。ホームページについては、JAの特産品を掲載し、そこから購入につながる仕組み(JAの通販・店舗情報のページにリンクをはる)を新たに追加しました。「ごちそう共和国通信」は第12号～14号の発刊を計画しています。

2. JA経営の強化について

- 平成22年度に策定しました「管内JA全体の経営戦略」に基づき、優秀な職員の確保・育成のために、専用ホームページによる管内JA職員採用情報の提供を行っています。

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



- 目標1** 【貧困】 あらゆる場所のあらゆる形態の貧困を終わらせる。
- 目標2** 【飢餓】 飢餓を終わらせ、食料安全保障及び栄養改善を実現し、持続可能な農業を促進する。
- 目標3** 【保健】 あらゆる年齢の全ての人々の健康的な生活を保障し、福祉を促進する。
- 目標4** 【教育】 全てのの人に包摂的かつ公正な質の高い教育を保障し、生涯学習の機会を促進する。
- 目標5** 【ジェンダー】 ジェンダー平等を達成し、全ての女性及び少女のエンパワメントを行う。
- 目標6** 【水・衛生】 全ての人々の水と衛生の利用可能性と持続可能な管理を保障する。
- 目標7** 【エネルギー】 全ての人々に安価かつ信頼できる持続可能な近代的エネルギーへのアクセスを保障する。
- 目標8** 【経済成長と雇用】 包摂的かつ持続可能な経済成長及び全ての人々の完全かつ生産的な雇用と働きがいのある人間らしい雇用（ディーセントワーク）を促進する。
- 目標9** 【インフラ、産業化、イノベーション】 強靱（レジリエント）なインフラ構築、包摂的かつ持続可能な産業化の促進及びイノベーションの推進を図る。
- 目標10** 【不平等】 各国内及び各国間の不平等を是正する。
- 目標11** 【持続可能な都市】 包摂的で安全かつ強靱（レジリエント）で持続可能な都市及び人間居住を実現する。
- 目標12** 【持続可能な消費と生産】 持続可能な生産消費形態を確保する。
- 目標13** 【気候変動】 気候変動及びその影響を軽減するための緊急対策を講じる。
- 目標14** 【海洋資源】 持続可能な開発のために海洋・海洋資源を保全し、持続可能な形で利用する。
- 目標15** 【陸上資源】 陸域生態系を保護、回復、持続可能な利用を推進し、持続的に森林を管理し、砂漠化に対処し、土地の劣化を阻止・逆転させ、生物多様性の損失を阻止する。
- 目標16** 【平和】 持続可能な開発のための平和で包摂的な社会を促進し、全ての人々に司法へのアクセスを提供し、あらゆるレベルにおいて効果的で説明責任のある包摂的な制度を構築する。
- 目標17** 【実施手段】 持続可能な開発のための実施手段を強化し、グローバル・パートナーシップを活性化させる。

地 球規模での環境問題や社会問題が深刻化する中で、国際社会が協調して課題解決を図る観点から、国連は2015年9月に「持続可能な開発のための2030アジェンダ」を採択しました。「持続可能な開発目標（SDGs：Sustainable Development Goals）」はこの中に掲載されています。SDGsの内容は、「17の目標」「169のターゲット」「244の指標」で構成されていて、非常に多岐にわたっています。またその内容は、あらゆる貧困をなくす「社会分野（目標1・2・3・4・5・6）」、持続可能な産業をつくる「経済分野（目標7・8・9・10・11）」、地球を守り育てる「環境分野（目標12・13・14・15）」の三つの分野にわたり、それらを達成するための土台としての「平和・公正・パートナーシップ（目標16・17）」を目標としています。また、SDGsの中には大きな特徴として、「誰一人取り残さない」という精神がうたわれています。これは、JAをはじめとする協同組合の「一人は万人のために、万人は一人のために」という理念、精神そのものです。協同組合は、「経済的な結び付きだけではなく、人的に結び付いている組織」であり、地域やコミュニティと一体の組織です。地域の一員として地域社会に関わり貢献するJAグループの事業や活動をSDGsの各目標に照らして、その一部をご紹介します。

より良い社会の実現を目指して……
考えよう！ JAと私たちができること

SDGs

持続可能な開発目標

監修＝ JCA（日本協同組合連携機構）

近年、SDGs（エスディーゼーズ）という言葉が世界中で注目されています。これは、国連で採択された世界共通の目標であり、世界各国、日本においても取り組みが進められています。SDGsと多くの理念・精神を共有するJAグループの事業や活動は、地域社会の課題解決に貢献し、SDGsの達成に貢献するものです。

SDGsには以下の 五つの特徴があります。

透明性

定期的にフォローアップ

統合性

社会・経済・環境に統合的に取り組む

参画型

全てのステークホルダーが役割を

包摂性

人間の安全保障の理念を反映し「誰一人取り残さない」

普遍性

先進国を含め、全ての国が行動

より良い社会の実現を目指して JAの取り組み

持続可能な開発目標（SDGs）を達成するために、JAではさまざまな取り組みを行っています。JAの取り組みに呼応して、私たち一人一人が自覚を持って行動することが目標達成には欠かせません。JAと共により良い社会の実現を目指しましょう。



目標11 住み続けられる まちづくりを

世界では人口の半分の約35億人が都市で暮らし、日本でも都市に人口が集中し農村部は過疎化・高齢化が進んでいます。地域の生活には金融機関、食料店舗、ガソリンスタンドなどのインフラが不可欠です。JAは移動金融店舗車を巡回させたり、食品の移動購買車を運行したり、高齢者の見守り活動を行ったりしています。島根県では生協・社会福祉協議会などと連携して、暮らしの困り事を住民が協力して解決する有償の助け合いシステム「おたがいさま」を実施し、岩手県では大規模林野火災に協同組合連携組織が協力して、森林再生のための植樹を行っています。



目標2 飢餓を ゼロに

世界の飢餓人口は2018年、約8億2000万人（世界の人口の9人に1人）に上ります。JAグループは従来から、国内の農業振興や食料の安定供給に大きな役割を果たしています。また、高齢者・障がい者への配食事業、子ども食堂やフードバンクの運営などにも取り組んでいます。茨城県では、生協・社会福祉協議会・行政と連携して子ども食堂を実施し、地元JAは無償で食材を提供しています。神奈川県ではフードバンクかながわに参画し、生活困窮者に支援を行っています。



目標12 つくる責任 つかう責任

世界の人々は資源やエネルギーを消費し、物を生産・消費して、地球に多くの負担をかけて暮らしています。SDGsの目標は持続可能な生産消費形態を確保することです。JAグループは、「つくる責任」を果たすために食の安全確保、高品質な農畜産物の安定供給に取り組んでいます。マルシェやJA直売所などでは、規格外品を販売して食品ロス削減にも努めています。福島県のJA会津よつばでは、トマト部会がJGAP（日本版農産生産工程管理）認証を取得し、生産者が栽培から出荷までのルールを共有化して、環境保全や労働安全に取り組んでいます。



目標3 すべての人に 健康と福祉を

世界では毎年500万人を超す子どもが5歳未満で亡くなっていることを背景に、SDGsでは、「全ての人の健康的な生活を保障し、福祉を促進すること」を目指しています。JAグループは、組合員・地域住民の健康や福祉に配慮した取り組みを展開しています。厚生連病院は農村地域の医療の確保に努め、JAはデイサービスを開設したり、介護・子育て支援の取り組みを行ったりしています。長野県ではJA・生協などの協同組合が連携して、県民の健康づくりを目的とした「信州まるごと健康チャレンジ」を実施しています。



目標17 パートナーシップで 目標を達成しよう

SDGsの目標を実現するのにパートナーシップは不可欠です。国同士だけでなく、自治体・団体・企業・個人などあらゆる段階でパートナーシップを緊密に結び、強力に動くことが必要です。日本では協同組合間連携に早くから取り組み、さまざまな課題解決に向けて活動しています。長野県ではJAと生協が食の大切さを考えるために農業体験を行い、地域農業の維持振興を図っています。兵庫県では協同組合連携組織が、協同組合の若手職員が協同組合の果たすべき役割を考える研修を開催し、人材育成を行っています。また、JAは行政との連携協定締結にも積極的に取り組んでいます。

その差は **870,090 円 !?**

個人年金でかしこく貯蓄と節税

予定利率変動型年金共済

ライフロード[®]

個人年金(年金共済)に加入し、個人年金保険控除を活用すると…

- ① 積み立てながら“老後への備え”を確保することができます。
- ② 所得税や住民税について“節税”をすることができます。

予定利率変動型年金共済は、税制適格特約を付加すると、年間の払込掛金に応じて個人年金保険料控除を受けることができ、所得税・住民税について節税することができます。

課税所得者であればあなたでも
保険料控除枠を活用することが
できます。

※所定の条件を満たし、税制適格特約を付加している場合に限りです。

ご夫婦で検討されることで

さらに節税効果が生まれます。

※ご夫婦それぞれが課税申告を行う際に、活用することができます。

掛金の払込期間が長いほど
運用効果・節税効果
ともに大きくなります。

例) 課税所得 330 万円超～695 万円以下、30 歳の男性が、共済掛金：12 万円（年払）、定期年金 10 年タイプ、65 歳共済掛金払込終了、65 歳年金受取開始、当初 5 年間予定利率 0.5%、6 年目以降の予定利率が 0.75%（最低保証予定利率）のプランにご加入の場合（令和 2 年 4 月現在）

35 年間で…

- ① 年金受取総額が最低で **492,090 円 増加!**
- ② **378,000 円** の **節税** が可能!

年金共済で将来への積み立てをしていれば、最低保証予定利率で推移した場合でも

492,090 円 + 378,000 円 = 870,090 円 お得!

※年金受取額の総額、節税額については、加入年齢・性別、課税所得金額等、ご契約の内容によって異なります。詳細は、裏面をご参照のうえ、お近くの JA までお問い合わせください。

■ 予定利率変動型年金共済による運用効果と節税効果

● ご契約例)

男性、共済掛金：12万円（年払）、定期年金10年タイプ、65歳共済掛金払込終了、65歳年金受取開始、当初5年間予定利率0.5%、6年目以降の予定利率が0.75%（最低保証予定利率）の場合（令和2年4月現在）

課税所得区分	加入年齢	共済掛金 ①	共済掛金合計 ②=①×⑦	最低保証 年金額 ③	年金受取 総額 ④=③×10回	増加額 ⑤=④-②	1年間の 節税額 ⑥	払込 期間 ⑦	控除額の 累計 ⑧=⑥×⑦	増加額と 控除額の合計 ⑨=⑤+⑧
A	20歳	12万円	540万円	62万円	625万円	85万円	6,800円	45年	30万円	115万円
	30歳		420万円	46万円	469万円	49万円		35年	23万円	72万円
	40歳		300万円	32万円	323万円	23万円		25年	17万円	40万円
	50歳		180万円	18万円	189万円	9万円		15年	10万円	19万円
B	20歳	12万円	540万円	62万円	625万円	85万円	10,800円	45年	48万円	133万円
	30歳		420万円	46万円	469万円	49万円		35年	37万円	86万円
	40歳		300万円	32万円	323万円	23万円		25年	27万円	50万円
	50歳		180万円	18万円	189万円	9万円		15年	16万円	25万円
C	20歳	12万円	540万円	62万円	625万円	85万円	12,000円	45年	54万円	139万円
	30歳		420万円	46万円	469万円	49万円		35年	42万円	91万円
	40歳		300万円	32万円	323万円	23万円		25年	30万円	53万円
	50歳		180万円	18万円	189万円	9万円		15年	18万円	27万円

※万円未満切り捨て

※表中の課税所得金額区分については、以下のとおりです。

課税所得金額が…

・A：195万円超～330万円以下 ・B：330万円超～695万円以下 ・C：695万円超～900万円以下

※各課税所得のパターンとも、払込期間中の課税所得の範囲は変わらないものとして試算しています。

● 所得税・住民税 軽減される額の早見表（年金共済の年間支払掛金合計額が8万円以上の場合）

課税所得	所得税 （4万円控除）		住民税 （2.8万円控除）		1年間の 節税額	節税額の累計		
	税率	節税額	税率	節税額		10年間	20年間	30年間
195万円以下	5%	2,000円	10%	2,800円	4,800円	48,000円	96,000円	144,000円
195万円超～330万円以下	10%	4,000円	10%	2,800円	6,800円	68,000円	136,000円	204,000円
330万円超～695万円以下	20%	8,000円	10%	2,800円	10,800円	108,000円	216,000円	324,000円
695万円超～900万円以下	23%	9,200円	10%	2,800円	12,000円	120,000円	240,000円	360,000円
900万円超～1800万円以下	33%	13,200円	10%	2,800円	16,000円	160,000円	320,000円	480,000円
1800万円超～4000万円以下	40%	16,000円	10%	2,800円	18,800円	188,000円	376,000円	564,000円

※令和2年3月時点の税制。ただし、平成25年からの復興特別所得税は考慮しておりません。

※他の契約の状況により、上記と異なる場合があります。

※税制適格特約の要件：共済掛金払込期間10年以上、年金受取人＝共済契約者またはその配偶者、年金受取人＝被共済者、年金支払期間10年以上かつ年金支払開始年齢60歳以上（定期年金の場合）

● お問い合わせは…

共済課まで！！よろしくお願いします。

※予定利率とは、共済掛金積立金を積み立てる際に適用されるあらかじめ定められた利率のことです。当共済に適用される予定利率は、ご契約当初5年間は固定ですが、ご契約6年目以降は毎年見直されます。
※ご契約時の予定利率は毎年設定されます。したがってご契約時期によって適用される予定利率は異なり、最低保証年金額が異なる場合があります。
※予定利率は共済掛金積立金にかかるものであり、お支払いいただいた共済掛金全体に対するものではありません。したがって共済掛金全体に対する利回りは予定利率よりも低くなります。
※令和2年3月現在の法令等に基づき記載しています。将来の取扱いを保障するものではありませんのでご了承ください。法令等が変更された場合には、変更後の取扱い内容が適用されますのでご注意ください。
※この資料は概要を説明したものです。詳細については「重要事項説明書（契約概要・注意喚起情報）」および「ご契約のしおり・約款」を必ずご確認ください。

【20013506005】

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

カラシナ

～辛味がアクセントの緑黄色野菜～

カラシナのプロフィール

【分類】アブラナ科

【原産地】中央アジア

【おいしい時期(旬)】12～4月ころ

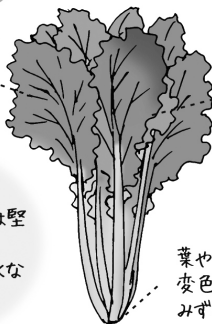
【主な栄養成分】β-カロテン、ビタミンC・K、
葉酸、カリウム、カルシウム、
アリルイソチオシアネートなど

解説 KAORU

見分け方

葉が鮮やかで
濃い緑色

ポイント！
育ち過ぎのものは堅く
筋張っている
長過ぎず茎もたくない
方が柔らかい！



張りつやがあり葉先
までピンとしているもの
が新鮮

葉や切り口が
変色なくみずみずしい



保存方法



冷蔵庫の野菜室
湿らせた新聞紙などで
包んで袋に入れる

1～2日で
食べ切ろう



長期保存
さっと下ゆでしてから
小分けして冷凍庫へ
賞味期限は
1か月以内を目安に

塩漬け
さらに長期保存

カラシナのチカラ

β-カロテン
ビタミンC

免疫力を高め、老化
や不調の原因になる
活性酸素を抑制する
働きがある
風邪予防、美肌にも

カリウム

降圧作用で「高血圧を予防
むくみの解消」にも

栄養素の豊富な緑黄色野菜
冬の時期に必要栄養素を含む



カルシウム、ビタミンK
骨や歯の強化、
健康に役立つ

アリルイソチオシアネート
辛味成分
食欲増進や抗菌作用

ビタミンI
胃粘膜の修復に
役立つ

葉酸

新陳代謝や成長促進
造血作用で「貧血予防」に効果的
妊婦にオススメ



カラシナのいろいろ



カラシナ

爽やかな辛味が特徴の
葉は深い切れ込みがあり
濃く鮮やかな緑色のおひた
しやあえ物、漬物、炒め物などに利
用できる葉カラシナとも呼ばれる



レッドマスタート

赤色の葉が特徴の主に
サラダなどに色と辛味をア
クセントに利用される全体
が赤紫色、また緑色のハースに赤み
が入ったものなどさまざま



タカナシ

カラシナの一つの葉は
肉厚で幅広いピリッとし
た辛味が特徴の漬物に
かえされ、おにぎりの具やラーメン
のトッピングに



博多つばき菜

大型カラシナの一つの上
部が緑色で根元が白色の
葉の付け根から出る脇芽を
食べる。コリコリした歯応え、甘味と
程よい辛味が特徴



サラダからし菜

生食向き。見た目は水菜に
似て切れ込みの深い、軽
かい葉と細い茎が特徴の
ほんのりした辛味とシャキシャキとした
食感が持ち味



ワサビナ

カラシナの変種から誕生
したといわれカラシナのお
よに辛味がある。切れ込みの
深いギザギザの葉が特徴の生食
で歯切れが良い



マスタートグリーン

生食可能で、ピリッとした辛味が特徴の西洋カラシナ
葉は美しい緑色で、薄く幅が広い大きな葉を生かして肉
などの具を包んだりサンドイッチにも

楽しみ方・食べ方のコツ

サラダ

葉や茎が細く軟らかい
サラダ用を便おう



炒め物

パスタや魚・肉料理の付
け合わせの爽やかな風味
が食欲を増進



おひたし・あえ物

ピリッとした辛さがアクセントに
ゆで過ぎないのがコツ



煮物(鍋の具材)
みそ汁の具にも!

さっと湯通し



下処理

さっと湯通ししておき、
から使うと煮汁が濁らず
風味も引き立つ
※炒め物、煮物など加
熱調理する際は、加熱し
過ぎないように注意する

漬物

塩漬けやしょうゆ漬けが
一般的
あく抜きしてから本漬けす
ると辛味が生きる



カラシナのヒミツ

歴史

アブラナ科の野菜から分化
「アブラナ」と「クワガラシ」の
自然交雑と考えられている



花が咲く
前の香矢
2～3月ころが
一番の旬

日本へは中国から伝来
平安時代の『本草和名』

葉・茎・種も食べられる有用な食材

茎葉を食用にするのは中国で、
からしやマスタートに利用される種類は
主にインドや欧州で進化



「芥」の項目で
「からし(カラシ)」

タカナシは「菰」の項目で
「タカノ菜(タカナシ)」



種子を粉末にして「和からし」に





全国農業協同組合中央会は、「国消国産※」の理解醸成をすすめるため、情報発信のメインターゲットとする若年層に強い影響力を持つアイドルグループ「乃木坂 46」を起用し、特設WEBサイトを展開しております。

特設WEBサイトで展開するクイズコンテンツを用いて、国内農業が抱える諸課題（生産基盤の弱体化、食料自給率の低迷等）について、乃木坂 46 のメンバーがわかりやすく解説しており、メンバーと楽しく学べるスタイルとなっております。その他、メンバーからの国内農業に対する応援メッセージの掲載や、メンバーがそれぞれの「推し食材」を食べる動画も公開しておりますので、是非ご覧ください。

○特設WEBサイト

HPアドレス：<https://www.asahi.com/ads/nogizaka46ja/>



※「国消国産」とは、国民が必要とし消費する食料は、その国で生産することが基本であるという考え方。

JA北海道信連



JAバンク北海道は、2018年より地域活性化を目的に、ファイターズとスポンサー契約を締結しています。この権益を活用して、これまでキャンペーン等を実施してまいりました。また、ファイターズがCSR活動として実施している「ゆきのね奨学金」にも協賛し、子どもたちを対象にしたウィンタースポーツの普及を支援しています。先ごろ、「ゆきのね奨学金」の贈呈式が札幌ドームで催されました。



JA共済連北海道



JA共済連北海道では、地域貢献活動の一環として、帯広農業高校と岩見沢農業高校の2つの農業高校に、実践教育用の農業機械としてトラクターを寄贈いたしました。

この活動は農業後継者の育成支援を目的に、令和2年度から実施することといたしました。

この取り組みによって、農業の未来を担う学生たちの実習環境がさらに向上し、学生たちがより実践的な知識や技術を習得することで、将来、農業分野のスペシャリストや農業後継者として活躍することを願っています。

ホクレン



ホクレングリーンネットショップが2月から「HOKUREN GREEN +PLUS（ホクレングリーンプラス）」にリニューアル！引き続き全国のお客さまに、北海道産農畜産物のコアファンとなっただけのようなオンラインショップを運営してまいります。出品希望商品などございましたら、お気軽にご相談ください。



<https://www.hokuren-greenplus.jp>



JA北海道厚生連



このたび本会では、組合員ならびに地域住民の皆様への情報発信の場として、公式Twitterを開設いたしました。本会の情報はもちろん、各事業所におけるイベントの開催情報やその様子など、四季折々の情報を発信してまいります。開設したばかりではございますが、皆様にとって有益な情報を発信できるよう努めてまいりますので、QRコードより当アカウントのフォロー登録をお願いいたします。



https://mobile.twitter.com/ja_hkouseiren

大地がひとを強くする。

AGRIACTION!

HOKKAIDO



理事会の動き

第10回（12月26日開催）

●付議事項

- ・組合と理事との利益相反取引について
- ・令和3年 営農計画書基準単価設定について
- ・育児及び介護休業規程の改正について
- ・コンプライアンス・マニュアルの改正について
- ・令和3農薬年度 奨励対策について
- ・出資金の一部譲渡について

●報告事項

- ・組合員の加入及び脱退
- ・令和2年産 小麦2次概算金
- ・令和2年産 てん菜生産量実績
- ・令和2年産 直播たまねぎ試験栽培の結果
- ・令和元年産 小麦 全道共計本精算
- ・令和元年産 大豆 全道共計本精算
- ・令和元年産 澁原馬鈴しょ共計本精算
- ・令和元年産 にんにく共計本精算
- ・生乳出荷、乳質状況

機種名 トナー ドラム

FAX-2840JA

TN-27J

DR-22J



MFC-L2750D

TN-29J

DR-24J



A4コピー
用紙(500枚)



生産資材課と御影支所経済で
A4コピー用紙の取扱を開始
2月上旬より当JA生産資材課
と御影支所経済にてA4コピー用
紙の取扱が始まりました。1冊(5
00枚)から購入が可能です。
なお、JAファックス端末機の
トナーとドラムについても、20
20年4月より生産資材課と御影
支所経済にて取扱っております。
皆様、ぜひご利用ください。

お天気カレンダー

気象予報士(株式会社ハレックス) ● 檜山靖洋

『劇的な気象変化』

冬型の気圧配置が続かなくなると、冬型、高気圧、低気圧……と繰り返すようになります。低気圧が日本海を通ると、広い範囲で南風が強まります。

2009年2月13日、日本海を低気圧が発達しながら東進し、九州から関東、北陸で南風が強まり、各地で春一番が吹いたと発表されました。南風が吹くと、風が山を越えて吹き降る日本海側では、フェーン現象により気温が高くなります。翌14日に、新潟県糸魚川市で最高気温23.6度を記録しました。ただ、この日の正午には10度を下回り、また、夜中に生暖かくなり、昼間は寒くなったのです。春一番の後は冬型に戻り、急に寒くなることも多いです。

この時期、低気圧が発達すると、危険な強風をもたらすだけでなく、気温の変化も短時間で大きく変わることがあります。小まめに気象情報を確認してください。



未来を拓く協同組合

教えて! 日本農業

監修＝JCA(日本協同組合連携機構)



GAP

食の安全・安心確保や環境保全、労働安全などの観点から「GAP(Good Agricultural Practice:農業生産工程管理、ギャップ)」が注目を集めています。農業生産の工程の一つひとつを点検し、見つかった課題・問題点を改善していく仕組みで、都道府県が運営するもの、JGAPやGLOBAL G.A.P.のように第三者が認証するものなどがあります。

JAグループは2006年のJA全国大会でGAPへの対応を提起するなど、取り組みを推進。17年には「GAP第三者認証取得支援事業」を始めました。この事業は、JA全中やJA全農の職員、アドバイザーが、産地・生産者に対して資材の保管や農作業の注意点、改善点などを指導し、認証取得を目指すものです。

GAPに取り組むJAの割合(19年度)は米で37.9%、果樹で39.5%、野菜で47.8%に達しており、それぞれのJAで生産者が最も効果的な活用ができるよう、ニーズに応じた支援を展開しています。

GAPの実施(例)

農場内を点検し、課題や問題点を見つけ、改善



食品安全

- 包装資材のそばに灯油など汚染の原因となるものを置かない
- 堆肥置き場や調製施設では、専用の履物を準備する

環境保全

- 廃棄物を農場に放置しない
- 農業空容器は分別して処分

労働安全

- 危険な作業はスイッチを止めてから行う(巻き込まれ防止)
- 危険箇所の掲示をする

人権保護

- 家族経営協定の締結、技能実習生の適切な労働条件の確保

農場経営管理

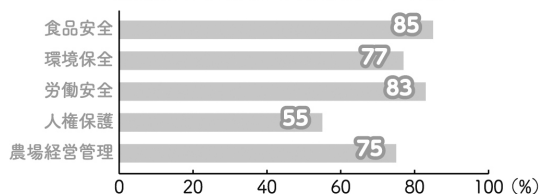
- 責任者の配置、教育訓練の実施、内部点検の実施

その他

- 商品回収テストの実施、資材仕入先の評価

GAPの取り組み効果

「効果があった」と回答した経営体の割合



※2019年5月末時点でGAP認証を取得している農業者および団体を対象に調査を実施し、約600経営体が回答

農水省資料より作成



耕そう、大地と地域のまらい。

農業者年金で生活の安定を考えませんか?



老後生活への
備えは
十分ですか?

女性農業者のみなさんへ

農業者年金は国民年金に上乗せできるあなた自身の積立年金です。

ポイント
1

農業者年金は「終身年金」
ですので、女性の長い老後を **しっかりサポート**します。

現在65歳の日本人の平均余命は、男性が19年(84歳)、女性が24年(89歳)で、女性は男性より5年長生きです。農業者年金への加入により、自分自身の年金を終身年金で準備することが可能です。

ポイント
2

家族経営協定 **保険料の国庫補助** も受けられます。女性の **しっかり応援**します!
を結べば 農業経営への参画を

農業者年金の加入には農地の権利名義は不要です。

ポイント
3

保険料が全額社会保険料控除の対象で、高い節税効果!

農業者年金の保険料は、全額社会保険料控除の対象ですので、高い節税効果があります。



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。

農業者年金基金

▶相談員TEL: 03-3502-3199

▶企画調整室TEL: 03-3502-3942

詳しくは <https://www.nounen.go.jp>

ストップ！ 農作業事故

『心身諸機能の低下と共存する工夫』

人間工学専門家●石川文武

高齢化に伴って、心身諸機能が低下してくることは避けられませんが、しかし、低下を抑制する工夫や、体づくりをすることによって、重労働でなければ、事故に遭う確率も低下させることができます。

高齢化を認識するのは、体力、視力、聴力の低下と腰痛の発症です。腰痛は、後天的なものと先天的なものがありますが、背筋と腹筋を鍛えること、不自然な姿勢で物を持ち上げること避けることが一番です。どんな重さの物でも腰を落として膝を曲げ、良い姿勢を保ちながら力を入れることを習慣付けましょう。

加齢に伴って、疲労の発現が遅くなり、回復にも時間がかかるようになります。疲れを感じなくても作業後は多くの時間を疲労回復に充てましょう。つまみを取りながらの適量のアルコール摂取、適



温での入浴は肉体的疲労の回復に役立ちますが、農薬散布作業後のアルコールは禁止です。週に1度は休肝日を設けましょう。精神的な疲労回復には、読書などが良いでしょう。

休息によって疲労が回復できるときは良いのですが、疲労が取れず体のあちこちに愁訴を感じるときは、どこかに異常が起きている信号です。健康管理は「自助」の筆頭です。「つい忙しくて」「自覚症状があるけど医師に宣告されるのが怖い」など、後ろ向きな理由で健康を損ねることが中年以降の方の特徴です。定期健康診断を1年の予定に組み込みましょう。

疲労回復と体力維持にはストレッチ体操が有効です。1日10分のラジオ体操と、ストレッチ体操を行うことが大切です。ストレッチは、弾みをつけて筋肉を伸縮させるのではなくゆっくりと行うのがお勧めです。

高齢化による体力低下は徐々に進行するので本人は気付きにくいかもしれませんが、周囲の人から見れば、ばれてしまっています。無理をせず、自分に合った農作業に取り組み、事故を起こさないように行動してください。

手軽に健康 手指体操

『グーパーで頭の体操と血の巡りを促進』

健康生活研究所所長●堤 喜久雄

厳しい寒さと運動不足で血行不良になりがちなの時期は、そのことによってさらに体が冷えてしまうという悪循環を起こしやすいものです。

今回は、頭の体操も一緒に行いながら、楽しくできる血行促進体操を紹介いたします。体操をする際は、鏡の前で行うことをお勧めします。両手が真上に伸びているか、背骨が曲がっていないか、チェックし

ましょう。

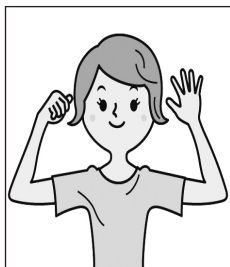
2秒間で伸ばし、2秒間で曲げるくらいのゆっくりとしたペースで繰り返して、30秒ほど行いましょう。痛みが出る場合は無理して行わず、できる速さ、できる範囲で構いません。

座ったままで行える簡単な体操なので、デスクワークや勉強の合間に行うと良いでしょう。

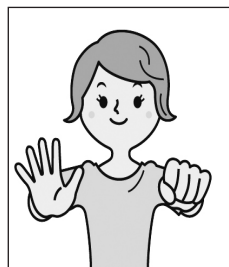
動きに合わせてグーパー

ポイント

動かすときには反動はつけず、「イチ、二、イチ、二」と声に出しながら行うとリフレッシュにもなりお勧めです。



(1) 両肩の位置で右手はグー、左手はパーで構えます。肘を少々後ろに引いて背筋も伸ばします。



(2) 次に両腕を前に伸ばし、右手はパー、左手はグーにします。

応用

グーとパーを入れ替え、右手はパー、左手はグーで同じようにやってみましょう。

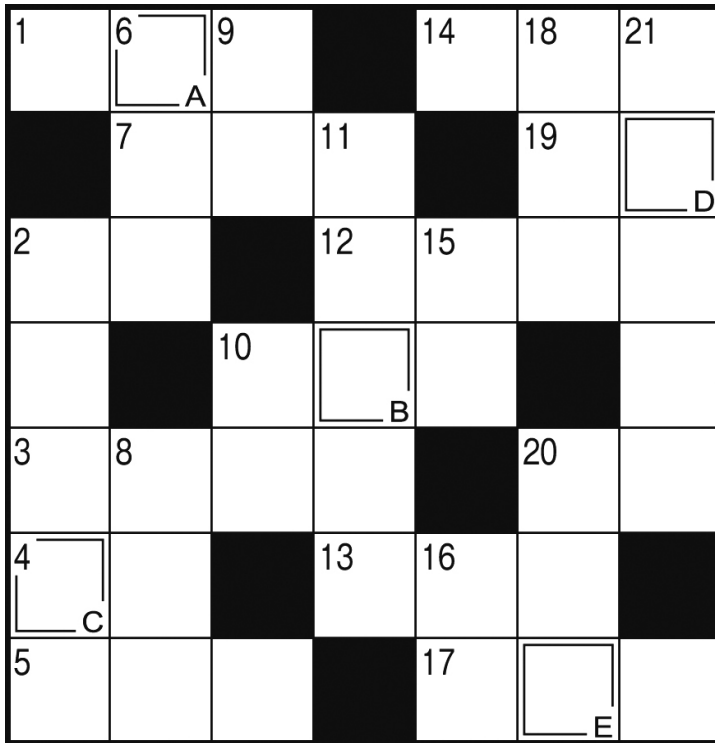


(3) 両肩の位置に戻します。そのとき元の構えと同じで、右手はグー、左手はパーです。



(4) 腕を真すぐ上へ伸ばして、右手はパー、左手はグーにします。逆の動きで(1)に戻り、(1)～(4)を繰り返します。

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 28 日)

合併号 (No. 3 4 2) の答え

A B C D

カドマツ

1	ハ	6	ツ	10	ユ	メ	17	ワ	20	タ
2	ゴ	ウ		11	シ	14	オ	ド	キ	
3	イ	カ	8	リ		15	カ	メ		
4	タ		9	モ	ヤ	シ			21	ム
		7	ハ	コ		16	ラ	18	イ	ス
4	ス		カ	ン	12	ク		19	ト	ビ
5	ミ	リ		13	ク	ロ	マ		メ	

→ ヨコのカギ

- ① 最低気温が0度を下回る日のこと
- ② どら焼きに挟んである物
- ③ 片仮名語でいうとリベンジ
- ④ 節分にまきます
- ⑤ 冬、雪国の家の軒にぶら下がる物
- ⑦ ーの道も一歩から
- ⑩ 牛肉はビーフ、鶏肉はー
- ⑫ お釣りと一緒に受け取ることも
- ⑬ 多くの人が眠っています
- ⑭ チョコレートの原料になる植物
- ⑰ アルコールを含む調味料
- ⑲ 間違った答えに付ける印
- ⑳ バレンタインデーに伝える人もいます

↓ タテのカギ

- ② たき火のーを念入りに行った
- ⑥ チョコレートをーにかけて溶かした
- ⑧ 構えてシャッターを切ります
- ⑨ ジャムやピクルスなどを詰めます
- ⑩ このーの輪、なかなか外れないんだ
- ⑪ 就職活動の際に書きます
- ⑮ シャープペンシルに入れます
- ⑯ 浜辺に寄せては返すもの
- ⑱ 文庫本に布製のーを掛けた
- ⑳ 夕方になると家々の窓にとまります
- ㉑ アシカに似た海獣

合併号 (No. 3 4 2) あたまの体操当選者発表

当選者は 上清水 2 有働 心菜さん 下佐幌 3 白石 淑子さん
西 松 沢 若原 義雄さん 松 沢 佐藤 政之さん
羽 帯 佐藤 きよ子さん の 5 名です。

おめでとうございます。

DCM ホーマック販売店舗拡大！

この度、DCM ホーマックで当 JA の加工品取扱店舗が **3 店舗→31 店舗**に拡大しました。

↓ DCM ホーマック当 JA 加工品取扱店舗一覧 ↓

店舗名	住 所	TEL
滝川店	〒073-0013 滝川市南滝の川 115-4	0125-23-8111
旭ヶ丘店	〒064-0809 札幌市中央区南 9 条西 22 丁目 1 番 2 号	011-552-6791
厚別東店	〒004-0005 札幌市厚別区厚別東 5 条 1 丁目 2 番 10 号	011-809-5000
北野通店	〒004-0863 札幌市清田区北野 3 条 2 丁目 13 番 75 号	011-883-1496
西岡店	〒062-0031 札幌市豊平区西岡 1 条 8 丁目 8-1	011-858-1700
発寒追分通店	〒063-0829 札幌市西区発寒 9 条 14 丁目 516 番地 210	011-669-3600
東雁来店	〒007-0030 札幌市東区東雁来 10 条 3 丁目 1 番 1 号	011-790-5011
東苗穂店	〒007-0803 札幌市東区東苗穂 3 条 2 丁目 5 番 10 号	011-789-0710
元江別店	〒067-0032 江別市元江別 785 番 1	011-389-3361
恵庭店	〒061-1376 恵庭市恵み野里美 2 丁目 15 番地	0123-34-5600
手宮店	〒047-0041 小樽市手宮 1 丁目 4 番 1 号	0134-24-1496
倶知安店	〒044-0076 虻田郡倶知安町字高砂 91-21	0136-23-1496
石川店	〒041-0802 函館市石川町 231 番 1	0138-34-3330
湯川店	〒042-0953 函館市戸倉町 258 番地	0138-36-6761
春光店	〒070-0901 旭川市花咲町 6 丁目 2272 番地 62	0166-53-1496
永山店	〒079-8412 旭川市永山 2 条 6 丁目 1 番 33 号	0166-40-4070
宮前店	〒078-8337 旭川市南 7 条通 19 丁目 2182-83	0166-39-2101
留萌店	〒077-0014 留萌市南町 4 丁目 74-1	0164-42-1400
三輪店	〒090-0837 北見市中央三輪 2 丁目 320-2	0157-66-5611
木場店	〒088-0622 釧路郡釧路町木場 2 丁目 2 番 3	0154-37-1496
稲田店	〒080-0831 帯広市稲田町南 9 線西 9-1	0155-49-1101
西帯広店	〒080-2473 帯広市西 23 条南 3 丁目 62 番地 2	0155-37-8161
音更店	〒080-0111 河東郡音更町木野大通東 12 丁目 2 番地 12	0155-30-1496
中島店	〒050-0075 室蘭市中島本町 1 丁目 10 番 1 号	0143-41-6811
新明店	〒053-0055 苫小牧市新明町 3 丁目 1-3	0144-52-5210
苫小牧弥生店	〒053-0802 苫小牧市弥生町 1 丁目 9 番 8 号	0144-76-1496
岩見沢店	〒068-0851 岩見沢市大和 1 条 8 丁目 6 番	0126-22-9900
星が浦店	〒084-0912 釧路市星が浦大通 2 丁目 6 番 36 号	0154-54-2111
鳥取大通店	〒084-0906 釧路市鳥取大通 2 丁目 2 番 8 号	0154-55-5881
稚内店	〒097-0014 稚内市新光町 1483 番 9	0162-34-6000
紋別店	〒099-5171 紋別市渚滑町 1 丁目 15 番 7	0158-23-1811

全部 31 店舗！上記の DCM ホーマック店舗で JA 十勝清水町の加工品が購入できます！

DCM ホーマック取扱当 JA 加工品一覧

北海道十勝若牛のカレー



北海道十勝
熟成黒にんにく 230g



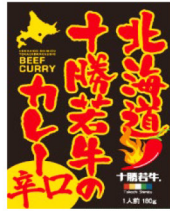
醤油で造った
にんにくみそ



とかりット
にんにく旨塩



北海道十勝若牛のカレー
辛口



北海道十勝
熟成黒にんにく 90g



醤油で造った辛い
にんにくみそ



とかりット
焦がしにんにく醤油



北海道肉ソン大統領の
肉デカビーフカレー



北海道十勝
熟成黒にんにく 3片



あずき玉



とかりット
海老アヒージョ



十勝産牛 牛肉の大和煮



あずきのパンケーキミックス
アン・ドゥ・トロワ



もろこし玉



しみず有機



北海道あずきミルク



焙煎あずき茶 80g



焙煎あずき茶 30g



DCM ホーマック稲田店



当 JA の加工品の DCM ホーマック稲田店での販売風景です。

今月の職員さん



くまがい ゆい 職員
熊谷 唯 職員

最近の出来事

『家で映画を見ることが多くなりました』

◆所属部署・担当業務

金融部 共済課 窓口業務担当

◆趣味・特技

音楽を聴いたり、スポーツをするのが好きです。

◆自分はこんな人です！

負けず嫌いな性格です。

◆上司からの一言（長井課長より）

JAの職員となって10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。

今は、熊谷さんの飛び切りスマイルがマスクで隠れてしまっているのがとても残念ですが、お客様にはしっかりと気持ちは伝わっていると思います。これからも笑顔と丁寧な対応で共済課の看板窓口になることを期待しています。

来月の職員さんは 高橋 優芽 職員です。

今月のメニュー

シェフ永井のおすすめ

トマトと豚ひき肉のあえうどん

材 料（1人分）

- ・豚ひき肉・・・200g
- ・カットトマト缶・・・60g
- ・タマネギ（みじん切り）・・・1／2個
- ・カレー粉・・・小さじ2
- ・かつおだし汁・・・1カップ
- ・みりん・・・大さじ4
- ・しょうゆ・・・大さじ2
- ・ローリエ・・・1枚
- ・生バジルの葉・・・10枚
- ・冷凍うどん・・・1玉
- ・サラダ油・・・大さじ1

作り方

- ①フライパンにサラダ油を熱して豚ひき肉、タマネギをしっかり炒めてからカレー粉、カットトマトを入れ、さらに5分ほど炒める。
- ②①にかつおだし汁、みりん、しょうゆ、ローリエを入れ、煮詰めていく。
- ③汁が少し残る程度で火を止め、バジルを粗く刻んで入れる。
- ④ゆで上げたうどんが熱いうちに③を絡ませ、器に盛り出上来上がり。



永井智一（ながい・ともかず）
茨城県笠間市にある「天晴（旧キッチン晴人）」
オーナーシェフ