

おひさま サラダ

2013



vol.128

9



はいっポーズ!

《端野地区・川向》

丸本有香^{ゆが}さんと桃佳^{ももか}ちゃん・穂乃華^{ほのか}ちゃん

(紹介は2ページです)

特集

- 未来を担う子どもたちと
夏休みの冒険旅行!
- ノルディックウォークで健康づくり



ニンジンの収穫

季節の薫り



8月上旬からニンジンの収穫が始まった。雨で少し柔らかくなった畑の上を、クローラータイプの収穫機が連日忙しく稼働している。

畑から収穫されたニンジンは、JAの野菜選果場で洗浄され、色鮮やかなオレンジ色に輝きだす。

大きさごとに選別されたニンジンは、「ECOみらいにんじん」のロゴマークが入ったダンボールに詰められ、府県の市場に出荷されて、消費者の台所に届けられる。

ニンジンはカロチンなど栄養価が高く体力増強、健康維持などの効果があり、カレーライスや肉ジャガなど色々な料理の食材となってくれる。

写真は8月21日、相内地区西相内の武田さんの圃場で撮影。

武田さんはニンジン「向陽2号」を中心に約4.3%を作付けし、相内地区全体では、11戸の生産者が約13%を作付けしています。

下段右の写真は、選果場で洗浄されたニンジンです。

もくじ CONTENTS

○おひさまサラダクッキング 「コーンとエビの簡単ピラフ」 「ラタトゥイユ風たっぷり野菜のスープ」	22 16
○JAからのお知らせ	16
○ほのぼのの広場 ・きたみらいのホープさん ・なかよし夫婦 ・わが家のアイドル ・ブリティーウーマン ・大きくなったら ・元気な先輩 ・思い出の写真 ・まちがいがさし ・読者の声	12
○JAきたみらい ホットライン東西南北	8
○表紙紹介 「元気で明るい子に」	2
○季節の薫り	2
特集① 未来を担う子どもたちと 夏休みの冒険旅行！	4
特集② ノルディックウォークで 健康づくり	6

表紙紹介

元気で明るい子に

涼しくなった風に秋の気配を感じる8月27日、丸本さん宅に着き玄関のドアを開けると、桃佳ちゃんとお母さん、お父さんが迎えてくれました。家族の皆さんが毎日保育園の後も一緒に通い、お友達とブロック遊びを楽しんでいます。食への関心も高く、いつも活発でよくお話をするという桃佳ちゃんは、取材中も家にあるトランポリンで元気よく跳んでくれました。

妹の穂乃華ちゃんは誕生から10カ月を迎え、伝い歩きや離乳食が始まりました。好き嫌いもなく何でも喜んで食べますが、中でもご飯が大好き。人見知りもなく、ここにご可愛らしい笑顔を見せてくれました。

普段、お風呂は桃佳ちゃんとお父さん、穂乃華ちゃんとお母さんが一緒に入りますが、時にはお父さんが二人の娘さんをお風呂に入れ、農作業の傍らイクメンぶりを発揮しています。お父さんの仁さんは、「お嫁に行ったら寂しくなるなあ」とぼつりと話していました。

これから成長していく二人の愛娘にお母さんは、「これからも姉妹仲良く、元気で明るい子に育ってくれたら何よりです」と優しく話してくれました。



【ご家族紹介】

左から～お母さんの有香さん(32)と穂乃華ちゃん(10ヵ月)、お父さんの仁(ひさし)さん(44)と桃佳ちゃん(5)、おばあちゃんの玲子さん(67)、おじいちゃんの忠行さん(67)
丸本さんは秋小麦、てん菜、玉葱、馬鈴薯、大豆など約19%を作付けしています。

未来を担う子どもたちと 夏休みの冒険旅行!

『きたみらい kid's 販売体験 in 東京』実施



J Aきたみらいでは第1次産業である農業の重要性の理解を深めていただくために、食農教育活動として本年度、初の試みとして、J A組合員の子もたち(小学5〜6年生)を対象に『きたみらい kid's 販売体験 in 東京』を8月4日〜6日に実施しました。元気いっぱいの子もたちと『きたみらい kid's』たち16人と一緒に過ごした2泊3日を、写真を添えて紹介します。

1日目 直売所で販売体験

きたみらい各地域から集まってきた子どもたちは、学校もバラバラで初めて会う人ばかり。緊張の面持ちでJ A事務所集合、女満別空港へと向かうバスの中で自己紹介を行い、班長と副班長を決めました。

東京に着いたら、早速メイン行事の販売体験。J A千葉みらい農産物直売所「しよいか〜」へ向かいました。収穫したばかりの、きたみらい産サラダ玉葱と男じゃくをセットにして袋詰めし、用意された外のテントにPOP広告を貼り、飾りつけをして開店。慣れない東京の暑さのなか、「北海道の新しいじゃく・新たまいかがですか!」「どんな料理にも合いますよ!」と元気に宣伝し、お客さんが途切れると店内まで行って積極的に声をかけました。みんなの努力の甲斐もあって、用意した114セットを1時間程で完売しました。終了後はお世話になったしよいか〜

か〜この石井店長から「petit 食育ソムリエ終了証」としよいか〜この名前が入った帽子、飲み物をください、直売所を見学しました。



販売体験を行う子どもたち J Aきたみらいの作物を紹介したパンフレットも一緒に手渡ししました



「おいしいですよ、お買い得!」店内放送にもチャレンジ!



しよいか〜ごの店内にて普段行くスーパーでは見たことのない野菜に興味津々



しよいか〜ご・石井店長よりPetitソムリエ修了証を授与される様子

2日目 デイズニーランドで

2日目はみんな大好きデイズニーランドです。好天に恵まれ、朝から夜まで1日中遊んで、夜はぐっすり寝ました。

3日目 大田市場で見学

最終日は早起きして大田市場を訪れました。会議室にてビデオで市場の役割や流通の仕組みを学び、その後場内へ移動しました。

全国の産地から送られてきたタンボールがずらりと並び市場に、みんなの目はキラキラ。実際にせりが行われる場所にも入らせていただき、「みんなの家の馬鈴薯や玉葱もここに運ばれてくるんだよ!」と聞くと、驚きの声を上げていました。直前に降った雨のせいで湿度が急上昇し、蒸し暑さで元気がなくなってきたところ、市場の方から飲み物とみかんをいただき体力回復! 美味しい差し入れと見学のお礼を言って羽田空港へ向かいました。

参加した北川鈴菜さんは、「千葉みらいでは玉葱とじゃがいものセットが全部売れて嬉しかった。全部良い思い出になって楽しかったです!」



と話しました。子どもたちはそれぞれたくさんのお土産と思い出話をもち、3日前より日焼けしてちよっと大人になった顔で、家族の待つ北海道に帰ってきました。



市場見学の様子

暑いなか、みんなよく頑張りました。どうもありがとう!



開園30周年の東京デイズニーランド



今日の朝もここでセリが行われてたよ!と言われてびっくり!

TPP交渉参加や毎年起こる気象災害など、目をつぶりたくなくなるようなニュースばかりです。しかし、子どもたちの未来にはたくさん可能性があり、様々な将来の設計図があります。今回の経験を通過してきたみらい kid'sのメンバーが、食や農業に対しての興味を持ち、将来農業をしたい!食に関わる仕事がしたい!と夢を持ってもらえたら、嬉しい限りです。(小野寺 夢)

ノルディック・ウォークで健康づくり

ノルディック・ウォークとは、両手にポールを持って歩く北欧生まれのウォーキングスタイルのことです。ポールを使うことで膝や腰の負担を軽減できるため、お年寄りや病後のリハビリにも向いています。全身を効率良く動かすので、ダイエットやアンチエイジング（老化防止）にもお勧めです。みなさんも始めてみませんか。

監修：一般社団法人全日本ノルディック・ウォーク連盟



足腰に負担が少ない

ノルディック・ウォークは、スキーのようにポールを2本使用して歩く、北欧のウォーキングスタイルです。これまではスポーツやトレーニングとして活用され、アクティブなウォーキングスタイルとして、効果や効能が立証されてきました。日本では運動療法として活用できるシャパニーズスタイルが開発され、高齢者や病後のリハビリでも活用できる運動療法や、健康増進などの目的に合わせた運動強度別のプログラムが確立されているため、目的に合ったウォーキングが楽しめます。ノルディック・ウォークは、通常

アンチエイジングに！



指導部技術委員の平岡裕美子さんは、ノルディック・ウォークで50代とは思えないプロポーションを維持しています

のウォーキングのように足だけの2点支持で歩くのとは違い、片側のポールを垂直に突くとともに、反対側のポールは後ろ足の横に添える4点支持を基本とした安全で安定感のある歩き方が特徴です。例えば1本のついで歩くと、重心のかけ方が不安定になり体が曲がってしましますが、ポールが2本あることで安定して、真っすぐ正しい姿勢を保ちやすいため、高齢者の足腰の負担も軽減されます。

初心者でもポールを正しく持つことで立つ姿勢が良くなり、正しい姿勢で歩けるようになります。ウォーキングとは違って関節への負担が少ないため、高齢者だけでなく、けがや病後のリハビリにもお勧めのウォーキングといえるでしょう。

効率の良い全身運動

通常のウォーキングで使われる筋肉は全身の約40%といわれていますが、ノルディック・ウォークでは2本のポールを使うことによって全身の約90%の筋肉を使うことができますといわれています。さらに、カロリーの消費量も20%程度高まるので、効率良く全身運動ができます。

ポールを持った腕を振ることで肩甲骨を大きく動かせるため、首、肩の痛みや凝りを解消することも可能です。また、歩くたびに上半身にねじりも加わるので、腰痛防止やウエスト回りのダイエット効果も期待でき、シニア層のアンチエイジングにもお勧めです。姿勢が良くなると、

年齢よりも若々しく見えるだけでなく、気持ちも前向きになります。効率の良い運動を続けることで体が引き締まってくるので、より健康的ではつらつとした印象を与えてくれるでしょう。

ウォーキングの距離は、健康増進を目的としたシニア層なら3〜5km。足腰にトラブルを抱えている場合は、2kmくらいが目安です。

イベントに

参加しよう！

ノルディック・ウォークの特徴でもある専用のポールは、スポーツ用品店で購入できます。長さの目安はポールの先を地面に付けた状態でグリップを握ったとき、グリップの位置がおへその高さに来るのが適正です。長さは調整できるものもあり、価格もさまざまです。

興味がある方は、まず全国各地で開催されているノルディック・ウォークのイベントに参加してみましょう。各地のイベントでは、初心者向けにポールのレンタルも行っているため、運動しやすい服装とウォーキング用のシューズがあれば、ポールを購入しなくても気軽に始められます。健康増進やアンチエイジングに、運動効率の良いノルディック・ウォークを始めてみませんか。

大切な着地方法

足の親指の付け根(母指球)、小指の付け根(子指球)、かかとの3点に重心を置いて立ち、歩き始めたら、かかとかから爪先へゆっくりローリングさせるのがポイントです



かかとかからゆっくり着地します



足を地面に自然に置いたら爪先に重心を移動させ、爪先で蹴り出します

装備と服装

服装は動きやすいスタイルで、筋肉をサポートするスパッツなどを着用するのがお勧めです



ポールはスポーツ用品店で購入できます。まずはレンタル可能なイベントに参加してみましょう



靴はノルディック・ウォーク専用の他、ウォーキングシューズでもOKです



バッグはリュックタイプで、運動しやすく両手を使えるものがベスト。帽子も忘れずに

ウォーミングアップ

歩き始める前にウォーミングアップ。ストレッチ体操も支えがあるので安定してバランス良くできます



- 体側
ポールを両手で持ち上げ、肩甲骨を動かすように体側をストレッチ
- 肩回し
背中を真っすぐに伸ばしたら肩関節を大きく回します。肩や首の凝りの解消にも
- 大胸筋・背中
ポールを前に立て、両手をグリップ上に置いて背中を真っすぐに伸ばします

正しい立ち方



グリップの位置は、おへそくらいの高さを目安に。グリップを軽く握り、ストラップで固定したら、足は骨盤の幅で真っすぐ立ち、肩幅より少し広く持ったポールを足先より少し前に垂直に置きます

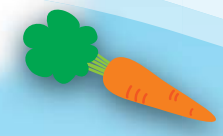
歩き方の基本



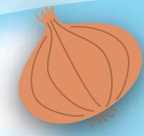
背筋を伸ばして顎を引き、正面15〜20cm先を真っすぐ見て、自然なリズムで足を前に出します。腕を体側に合わせて、ポールは垂直に土踏まずからかかと付近に突きます

ノルディック・ウォークの効果と効能

1. 体全体の90%の筋肉を活動させる全身運動なので、通常のウォーキングに比べ運動効果を20%アップさせることができる。
2. 適正な長さのポールを使用することで背筋が伸びて歩幅が広がり、理想的な姿勢を維持することができる。
3. ポールを持つことで二足歩行から四足歩行となるため、着地、着床時の足(脚)への負担を軽減できる。
4. ポールを持つことで、転倒抑止に効果がある。
5. 有酸素運動、筋力、柔軟性と、三つの要素をバランス良く向上させることができる。



東 西 南 北



温根湯

レタス収穫 最盛期

～品質上々 10月まで 出荷予定～



▲手際良く収穫作業を行う従業員の方々

8月22日、温根湯平里地区の東海林さんの圃場ではレタスの収穫作業が最盛期を迎えています。

東海林さんは、レタスを約3畝作付。今年の収穫作業は7月中旬から始まり10月下旬まで続けられる予定です。レタスの他に白菜、キャベツなどを作付けしており、収穫作業は早朝より従業員のみならず一緒にいきます。

「今年は雨が少なかった影響で病気が少なく、品質、収量は上々なので市場の価格に期待しています」と東海林さんは話してくれました。

従業員のみならずは手際良くレタスを集め、「夢工房きたみ」のロゴが入った段ボールに詰めていました。

収穫されたレタスは主に旭川、函館の市場へ出荷されています。

相内

Ecoみらい にんじん出荷

～肥培管理を徹底し 品質・収量を確保～



▲選果場で洗浄、10kg箱に詰められるニンジン

8月上旬より相内地区ではイエスクリーンにんじんの早出し分の収穫が始まりました。同地区では11戸の組合員が栽培に取り組んでおり、今年度のニンジン作付面積は13畝、品種は「向陽2号」です。

今年の早出しは、お盆前から始まり、1畝分出荷されました。

干ばつの影響で減収も心配されましたが、生産者みなさんは肥培管理を徹底し、例年並みの品質・収量を確保しています。

ハーバスターで収穫され、フレコンバックに詰められたニンジンは、トラックで東相内の選果場に運ばれ、洗浄機で洗われた後、規格外や傷物を取り除き、規格別に選別された「Ecoみらいにんじん」のロゴマーク入りの段ボールに詰められ、関東・名古屋方面に出荷されます。

ニンジンの収穫作業は、9月中旬まで行われます。



残り少ない 夏を楽しむ

～地域住民協力し 夏祭り開催～

上常呂

▲「ラムネの早飲み」に挑戦する子供たち

上ところまつり実行委員会ではお盆に合わせて「ふるさと夏祭り」を8月14日、旧ふるさと銀河線上常呂駅前で行い、多くの地域住民が参加しました。この催しは、同地域の商工会や自治会、農事組合などが協力し同実行委員会を組織、毎年開催しています。

地域に住む多くの親子連れが集まり、金魚すくいや綿あめ、焼きそばなど縁田での買い物を楽しんだり、「輪投げ」や「ラムネの早飲み」「ピンコ」など用意された子供ゲームで遊び、参加賞をゲット。夕方からは太鼓や三味線の生演奏で盆踊りが行われ、参加したみなさんは、残り少なくなった夏のイベントを楽しみました。

フレミズ上常呂支部（上野さち子支部長）も「焼き鳥」「コーナーを出店し、「おいしい焼き鳥いかがですか」と祭りを盛り上げていました。

置戸

生産者の生の声を聞く

～札幌大の学生 ゼミ合宿で来町～



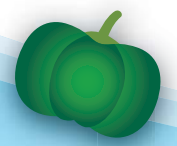
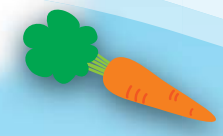
▲真剣に話を聞く学生たち

札幌学院大学の平澤亨輔教授と経済学部3年の学生17人が8月8日と9日の2日間、置戸町に来町し、地域産業の聞き取り調査を行いました。札幌学院大学と置戸町は地域交流協定を結んでいる縁で今回、置戸町での聞き取りが実施されました。

1日目は、生涯学習情報センターや森林工芸館などの町内施設を見学、夜には同地区の農業青年との交流の場を持ちました。ひざを突き合わせて、農業についてさまざまなことを質問。参加した学生たちは生産者の生の声を聞いていました。

2日目は、置戸町役場で、同町の産業について担当職員より説明を受けました。

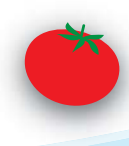
限られた時間でしたが、参加した学生たちは「地域の実情を知ることができ、有意義な調査でした」と感想を述べていました。



東 西



南 北



端野

太陽まつりで 多彩なイベント

～女性部出店 新鮮野菜人気～



▲白熱するウォーターロデオ対戦

端野町屯田の杜公園メルヘン広場にて8月25日、「太陽まつり」が開かれ、大勢の来場者で賑わいました。

太陽まつりは、昭和53年より開始され今回で36回目を迎える、端野の伝統的なお祭り、豊稜太鼓が鳴り響く中開催し、もちまきや吹奏楽演奏など、家族連れの方が焼肉を味わう中、多彩なイベントがおこなわれました。

JA女性部端野支部は実行委員として参画し、当日は新鮮野菜の販売や、掘り出し物が並ぶフリーマーケットを出店、人気を集めました。

まつりのメインイベントは「ウォーターロデオ」。特設プール上の丸太に1対1で股がり、発泡スチロールの棒で相手を押すなど水の中に落ちた方が勝利。3人1組の団体戦で行われたこの競技は、大勢の観戦者が見守り、選手がプールに落ちるたびに大歓声が上がっていました。

北見

本年産玉葱 特徴を確認

～北見市玉葱振興会が 目慣らし会～



▲展示された玉葱を見比べ、奇形球の特徴を確認し合う参加者

北見市玉葱振興会（宮下尚樹会長）は8月14日、仁頃・豊地・川東の三カ所で極端な奇形球玉葱を対象とした目慣らし会を開き、規格外玉葱と屑玉葱の違いを確認しました。

本年産の玉葱においては、極早生種の一部で地下部が大きく変形するなど、例年では見られない奇形球が見られたため、今回の目慣らし会が開催されました。

会場の一つとなった豊地麦作施設では、組合員と職員約30人が参加。同振興会の宮下会長は、「玉が小さい年は選別作業に苦労するが、しっかりと行って欲しい」と呼び掛け、極早生種の奇形球を用いながらその特徴を一つひとつ説明。参加者は、「規格外玉葱と屑玉葱の違いが難しい」と話しながらも会長の話を真剣な表情で聞き、収穫作業を目前に控え、選果基準などについての質疑応答を活発に交わっていました。

留辺蘂

穫れたて 野菜を格安で

～青空野菜市で 消費者と交流～



▲穫れたての野菜を買い求める地元消費者

女性部留辺蘂支部（飯田恵津子支部長）は8月12日、エコープるべしベ店前の駐車場で「第20回青空野菜市」を開き、女性部員・フレミズ会員約10人が参加しました。

この野菜市は毎年、同女性部主催のもと開催。今年は、スイートコーンや馬鈴薯、南蛮やピーマンなど18品目が格安で販売されました。

当日は、開催直前まで降り続けていた雨も止み、穫れたての野菜を求めて、多くの地元消費者のみなさんが集まりました。同町内に住む主婦は「毎年、農家さんの野菜がとても安く買えるので、毎年楽しみにしています」と、多くの野菜を買い求めています。

飯田支部長は、「消費者の方々に穫れたてで、良いものを安く提供し、喜んでもらえたいと思います。普段できない交流もできました」と話していました。

訓子府

実習通して 農業をアピール

～日大の学生 町内で農業実習～



▲実習生の菊池優理さん(中央)。左は斉藤匠さん、右は斉藤隆さん

平成9年より継続的に行われている、日本大学の実習生の受入れが8月17日から27日まで行われ、4人の学生が汗を流しながら北海道農業の「今」を肌で感じ取りました。

清住地区・斉藤隆さんへ実習に入った菊池優理さんは「体中筋肉痛です。実はもつと楽しかったです。……でも農作業は本当に楽しくて、将来は農業に関わる仕事をしたい」と充実した農業生活を満喫していました。

今回初めて実習生を受け入れた斉藤隆さんは「都会の若者がどんなことを考えているのか、とても勉強になるし、刺激にもなる。農業の面白さをアピールする良い機会」と実習の意義を話します。また、後継者の匠さんは「若い人と一緒に仕事をしていると楽しくなる。何より一生懸命仕事をしてくれているのが嬉しい」と本当に楽しそうでした。

わが家のアイドル



訓子府地区・柏丘
高城 侑聖くん(1歳9ヶ月)

フルスロットルで駆け回る

「ぶーぶー！ぶーぶー！」と家中をフルスロットルで駆け回る侑聖くん。車が大好き、でも、実際のハンドルは握れない。そんな時は自らが車に变身し、自分の足でスーパードライビングテクニックを披露します。また、ぬいぐるみを「よいしょ、よいしょ」と声を掛けながら立たせてあげようとする姿から、優しい性格も感じることができます。常に全力投球、元気いっぱいの侑聖くんをお母さんは、「本当に元気で毎日が楽しい。ずっと笑えばなしです」と話してくれました。そんな侑聖くんにご両親は「明るくて、夢を持てる子になって欲しい」と話してくれました。訓子府地区・柏丘の高城耕一さん、加奈さん夫妻のお子さんです。

Pretty Woman ウーマン



家族の協力に感謝

置戸地区・豊住
安西 千春さん(35歳)

今回はフレミズ副会長の置戸支部・安西さんに登場いただきました。

◆出身地・結婚前の職業は？

出身は愛知県の名古屋市です。高校を卒業してから、介護士として働いていました。

◆ご主人との出逢いは？

平成17年に、雑誌で置戸町の地遊人(1年間農作業と町の行事を手伝う制度)の募集を見て、1年北海道で楽しく過ごせればと軽い気持ちで応募しました。主に豊住地区での活動が多く、当時就農したばかりの主人が積極的に話しかけてくれて付き合い始め、平成19年に結婚しました。主人はとても優しく、5歳の息子の面倒もよく見てくれます。

◆趣味は？

物心ついた頃からずっとスヌーピーが好きで、グッズを見かけるとつい買ってしまいます。どんどん増えるのでちょっと困っていますが、なかなか止められません！あとは少女マンガを読むことも好きです。

◆組織活動に対する抱負は？

今はまだ子どもが小さくて、活動に参加できない会員さんもたくさんいますが、子育てが落ち着いたら出てきてもらえたらいいなと思います。我が家はフレミズ活動に対して、家族みんなが理解し協力してくれるので、現在副会長を務められるのも、さり気なくサポートしてもらっているお陰と感謝しています。



良質な農作物を

北見地区・大正
豊原 昌文さん(28歳)

きたみらいの ホープさん

- 趣味は？
魚釣りと映画鑑賞です。
- 理想の女性は？
明るく元気で、全体的にリードしてくれる人です。
- 休日の過ごし方は？
友達と飲みに行ったり、焼き肉をしたりします。
- 好きな食べ物は？
シュークリームです。他はありません。
- 結婚はいつまでに？
なるべく30代で結婚したいです。
- 農業で学び実感したことは？
農作物を作るたび、色々と勉強が必要であると実感しています。
- 今後の抱負は？
まだまだ未熟ですが、地域の方々や先輩などからアドバイスを頂きながら、良質な農作物の生産に努めていきたいです。10月号の「ホープさん」は、JAきたみらい青年部？支部の？さんを予定しています。広報編集委員が、突然、取材にお伺いすると思いますが、何卒、ご協力願います。
昌文さんは畑作専門の豊原吉実さん・まゆみさん夫妻の三男で、Uターン就農して2年になります。

Qいつ結婚しましたか？きっかけは？

両方とも北見出身で、優子さんが相内青年団で活動していたときに、大造さんと出逢い、平成7年に結婚しました。

Q趣味・娯楽は？

大造さん…… 新しい農業機械を使うこと(それって仕事じゃない、と奥さんの突っ込み)
優子さん…… 子供と夫に得意料理を作ること(隣でうなずく大造さん)

Qこれからしたいことは？

農機具が好きなので、2年毎に開催される欧州の農機具展を見に行ってみたいことと、ついでにヨーロッパへ家族旅行なんていいですね。

Qお互いの感謝の言葉

大造さん…… 畑の雑草が無いのは奥さんのお陰です。感謝！！
優子さん…… 家事を手伝ってくれて助かっています。感謝！！



ながよし夫婦

お互いに“感謝”

上常呂地区・広郷
角田 大造さん(42歳)
優子さん(42歳)

まちがいさがし

Bのイラストには、Aのイラストと違う部分が5カ所あります。間違っている部分を右下のイラストの中の数字でお答え下さい。

A



B



8月号クイズの当選者

8月号のまちがいさがしの答えは「2. 4. 5. 7. 12」でした。正解者52名の中から抽選の結果、当選者は次の方々です。尚、抽選はJAきたみらいの高橋常務にお願いしました。

()内は地区名

- ・畠山 祥子さん(温根湯) ・高橋美智子さん(相内)
- ・藤本 巖さん(置戸) ・草場久美子さん(上常呂)
- ・川畑 耕介さん(訓子府) ・阿部 有希さん(北見)
- ・境 福子さん(訓子府) ・市田 大輝さん(北見)
- ・三浦 京子さん(訓子府) ・竹中さつきさん(端野)

以上の方々には、カルピスの詰め合わせをプレゼントします。



応募方法

答えが解った人は、別紙の応募用紙に答え(番号)と広報誌へのご意見・ご感想を記入してFAXでご応募下さい。抽選で10名の方に、百留屋の「山わさび醤油漬」「青のり山わさび入」をプレゼントします。

暦の上では立秋!でもまだまだ暑い毎日、農作業も汗だくです。収穫の時期を迎え、体調を崩さず頑張りましょうネ!!

(上常呂地区・山本 純子さん)

少しは涼しくなってきたこの頃ですね。体調に気をつけて実りの秋を迎えましょう。

今回はちょっと難しかったですね。

(訓子府地区・島貴 涉さん)

前月号のまちがいさがしはパッと見ただけではわからなかったですね。今月号はどうでしょうか。ご解答お待ちしております。

思い出の写真(8月号)の俵の写真、りっぱですね~

(端野地区・廣川 陽土さん)

本当にりっぱですよ。

私も取材を通して初めて知りました。写真から当時の様子が伝わってきますね。

娘がきたみらいkid'sに参加させていただきました。とっても楽しかったようです。販売体験できたこともいい経験でした。

お世話になりありがとうございます。

(端野地区・竹中さつきさん)

夏休みの良い思い出になれて良かったです。みんなの活躍を特集で掲載しています。ぜひご覧下さい。

元気な先輩

置戸地区・常盤

上野マツ子さん
(75歳)



人との交流を

マツ子さんは昭和13年に置戸町川南で生まれ、中学校卒業後は実家の農業を手伝いながら、農閑期には置戸町の商店で約3年働きしました。昭和34年に結婚した時には乳牛が2頭、てん菜や小麦に、一時は薄荷も作付していました。冬は夫が山仕事に行くので一人で牛の世話をしていたが、徐々に牛を増やし農業で生活できるようになったそうです。昔は、地域女性の集まりで、普及員さんに指導してもらいながらいろいろな食べ物を作り、当時教えてもらったヨーグルトは今でも手作りしています。小さい頃から父親の山仕事の靴下や兄弟たちの手袋など編んだりしていた編み物は、今でもずっと続けています。マツ子さんは「ずっと自己流で編んでいたため、販売用のベストを作るのに、編み方の図を見ながら作ったが大変だった」と話してくれました。また「はぐるまというグループで牛乳豆腐作りをしたり、女性部の活動で若い人たちといろんなことに挑戦することが元気の秘訣です」と話してくれました。

ほのぼのの広場

大きくなったら



温根湯地区・花丘

みさき
岩橋 美咲ちゃん(10歳)

ペットショップの店員に

わたしは大きくなったら、ペットショップの店員になりたいです。

動物が大好きで特にブタやアルパカ、カピバラがお気に入りです。

いっぱい働いてお給料をもらいたいです!!

岩橋幸一さん、椎奈さん夫婦の長女です。笑顔で元気に話してくれました。夏休みの思い出は剣道の大会で札幌に行ったことです。

思い出の写真

この写真は、今から約25年ほど前に、当時の青年部員で構成していた綱引きのチーム「留辺薬アグリカルチャーズ」が、農協共済全道綱引き大会で入賞した際に記念に撮影されたものです。

当時のチームは、選手11人コーチ2人の計13人のメンバーで構成されていました。トーナメント方式で、合計体重560kg以内の選手8人で綱を引き、3本勝負・2本先取というルールだったため、1本勝負ごとにメンバーを交代しながら、コーチのかけ声のもと綱を引き、勝敗を争ったそうです。

チーム結成当時は、経験も技術も不足していた、北見の予選すら勝ち進めない状況でしたが、小学校の体育館やグラウンドで、農作業後に練習を毎日2時間欠かさず行い、2、3年後には毎年全道大会に3回ほど出場するほどの実力になったそうです。

当時の様子を笑顔で懐かしそうに語ってくれた忠さん。現在にいたるまで地域が一丸となって歩んできたことが伝わってきました。



▲後列左から3人目が忠さん。赤い上着の方々がコーチとなった当時の青年部員です。

綱引き大会入賞

留辺薬地区・旭一区

坂下 忠さん(52歳)



INFORMATION



▲受け入れ先の松崎さん家族と松廣屋さん(前列左)と田邊さん(前列右)

高知県幡多農業高校

平成10年から始まった、高知県農業系高校生の体験実習が、今年も8月20日から26日までの7日間実施され、14人の高校生がきたみらい管内の農業を体験しました。



▲慣れた手つきでミルカーをかける2人

ようこそ、農業実習生！

～高知県高校生14名、東京農大8名、北海道の農業を体験～

家での実習を希望。同校2年生の松廣屋梓月(しづき)さんは、学校でしている実習よりも大きなところで体験してみたいと思い参加しました。2人は「広げて開放感のある北海道に驚いた、高知県と比べて規模も牛も大きいです！」と北海道農業のスケールや、高知県との違いに感動していました。牛に何度も蹴られたり、しっほで叩かれたりしつづも一生懸命作業をする2人はとてもキラキラして見えました。そんな2人に対して受入農家の松崎さんは「初日から良く動いてくれて、本当にすごいと思う。とても助かっています」と大絶賛でした！



▲ジュニアカップ・チャンピオンに選ばれた北見地区・山内瑞穂さんの所有牛「DH スパークリング エマ」



▲審査員を務めた松原秀雄氏

美の競演

きたみらいから57頭出場

第63回 北見管内総合家畜共進会

ホクレン北見支所は8月18日、訓子府町の北見管内畜産総合施設で、第63回北見管内総合家畜共進会を開催し、管内各地から129頭が出陳され、体形や資質の優劣を競い合いました。

57頭が出陳。審査員は清水町の酪農家・松原秀雄氏が務めました。同共進会は「2013北海道ホルスタインナショナルショウ」乳牛部門の出場権も兼ねていることから、出頭牛を入念に手入れし、審査中には牛がきれいに見えるように引き付けをしています。



▲最高位決定に挑む各部の上位入賞牛

が1等に入賞し、他にジュニアカップの部では北見地区の山内瑞穂さんの所有牛「DH スパークリング エマ」がチャンピオンに輝きました。9月28日と29日に安平町で行われるホルスタインナショナルショウには、当JAより24頭(置戸5頭・訓子府7頭・相内2頭・上常呂2頭・北見8頭)が出場する予定です。

東京農大



▲根切りに挑戦!

8月24日から9月1日までの9日間、東京農大国際食料情報学部国際バイオビジネス学科の8人がきたみらい地域で農業実習を行いました。温根湯地区の森谷健吉さん宅にホームステイしていた千葉県出身の村田遥さんは、元々自然が好きで農業にも興味があり、北海道農業の特色を知りたいと参加。カンボジア出身のフンタン・セエライロウトさんは北海道に行ってみたくてという想いと馬鈴薯・てん菜・玉葱といった主要作物の収穫作業に興味があり参加しました。2人は「実際に体験してみても、北海道の農業は思っていた以上に大変で、天候にも本当に左右されることを痛感した。農家さんの苦労がよくわかった」と話し、更に「帰ってから農家の苦労を忘れず、野菜もちゃんと食べようと思います」と話してくれました。



▲森谷さん家族とフンタンさん(前列左から2人目)と村田さん(前列左から3人目)

フンタンさんは日本で経験したいいろいろなことを自国のカンボジアに持ち帰って活かしたいとのこと。また、村田さんも開発途上国への海外協力隊にも興味があるそうで、2人が今回の体験をふまえて世界で活躍してくれる日が来ることを願っています。今回参加された高知県の高校生の皆さん、東京農大の皆さん、慣れない土地での作業は大変だったと思いますが、一生に一度のいい経験となったことと思います。また受入農家のみなさん、温かく受入いただき、ありがとうございました。

各部チャンピオン (敬称略)

チャンピオン	名号	農協名	出品者
ジュニアチャンピオン	タビドン ヒロイン レディ ゴールド	えんゆう	木村 吉里
R・ジュニアチャンピオン	ハラ ヒンパル サンチエス ジュエー	佐呂間町	原田 良一
インターミディエイトチャンピオン	リツブランド アポロ スター ターラム	えんゆう	山口 由幹
R・インターミディエイトチャンピオン	レーブランド DD チーフ エイミー ET	湧別町	久保 拓也
シニアチャンピオン	オークローフ サラ FBI	津別町	柏葉 俊
R・シニアチャンピオン	クランソノアームリグリス エモーション	佐呂間町	惣田 譲治
ジュニアカップチャンピオン	DH スパークリング エマ	きたみらい	山内 瑞穂
R・ジュニアカップチャンピオン	ロツク ビービー アラクティブ ET	きたみらい	上野 秀俊
グラッドチャンピオン	オークローフ サラ FBI	津別町	柏葉 俊
R・グラッドチャンピオン	クランソノアームリグリス エモーション	佐呂間町	惣田 譲治

きたみらい1等入賞牛 (敬称略)

部	序列	名号	地区名	出品者
1部	1等2席	クレイジャスクール キングジョー	置戸	(南)小山牧場
2部	1等1席	ヨシノアーム オール ORE	北見	吉野 英之
2部	1等2席	DH マンモス チャンス	北見	山内 誠
2部	1等3席	ロイヤルクイン アウト セブリア	訓子府	稲辺 祐也
8部	1等1席	KDC ファイビー シヤトー	北見	吉野 英之
11部	1等2席	エコー ドリーム アリス シーク ET	上常呂	溝手 義彰
13部	1等4席	クレイジャスクール ルーシー リュー	置戸	(南)小山牧場
14部	1等1席	ヨシノアーム エコー セシル ET	北見	吉野 英之
J-1	1等1席	ウォーカー ラパンガード レクサス	置戸	蝦名 武大
J-2	1等1席	DH スパークリング エマ	北見	山内 瑞穂
J-2	1等2席	ロツク ビービー アラクティブ ET	北見	上野 秀俊

INFORMATION

見て・ふれて・食べて納得!

地産地消体験に親子38人が参加

（株）まちづくり北見は8月5日、市内の小麦ほ場や乾燥貯蔵施設の見学および調理体験を行う「小麦まるごとツアー」を開催し、市内13組の親子38人が参加しました。

この事業はまちきた大通ビル「パラポ」で行われている「スイーツ&ベーカリーフェスタ」の一環で、オホーツク管内で生産された地場産小麦の菓子とパンの食文化を広めると共に、地産地消の機運を高め1次産業の理解を深めることを目的に、今年初めて開かれ、共催でオホーツク地域振興機構や北見市、網走改良



▲麦作振興会 西野副会長(左端)から説明を受ける子供たち

普及センター、当JAなどが参加しました。

初めに北見市広郷の春まき小麦のほ場を見学。防除通路を通って、ほ場の中まで入り、実際の麦を観察。続いてバスではほ場を移動し、収穫の様子を見学。JAきたみらい麦作振興会の西野繁副会長から、今年の収穫の状況や収穫機械の説明が行われました。その後、児童たちは大型のコンバインの運転席に乗りたり、コン



▲天池シェフの指導でピザ作りに挑戦

バインが麦を刈り取る様子を見学しました。

続いて、麦が収穫された後に乾燥・調製・貯蔵する当JAの施設を見学。JA職員から、乾燥後の麦を実際に手に取って違いを体験したり、巨大な乾燥調製施設の中に入り施設の大きさを実感したり、操作室を見て回りました。

昼食には管内で生産された「春よ恋」と「きたほなみ」をブレンドした小麦粉で「ピザ」作りを体験。天池シェフ（全日本本厨士会北見支部）の指導で生地をのばし、具をトッピング、本格的な石釜を使って焼きたてを頬張りました。児童たちは「香ばしくておいしい」と話し、おかわりする児童も見られました。

最後に、北見地区で栽培されている各種の麦を画用紙に貼り付け、品種名を記入。児童たちは、夏休みの宿題用として完成した小麦サンプルを大事に持ち帰っていきまし



▲小麦ほ場で参加親子と関係者全員で夏休みの思い出の1枚

家族一丸となって芋掘り楽しむ

親子538人が参加

北見市、JAきたみらい、北見土地改良区ほか9団体が構成する「がぶりかるちゃー事業実行委員会」は8月10日、北見市仁頃の北見市田園空間情報センターのほ場にて「家族芋掘り体験会」を開き、大勢の家族で賑わいました。

農業体験を通じて消費者に地域農業への理解を深めてもらい、ふるさとの活性化をはかることを目的に毎年開催され、今回で26回目。今年は150組538人が参加。

1組3坪程の割り当てられたほ場のあちこちから、子どもたちの歓声や、「いい汗かいたなあ」という大人たちの声が聞こえ、家族一丸となって芋掘りを楽しみました。



▲大きな芋が収穫できました



▲芋を掘る度、歓声飛び交う会場

神奈川県川崎市の木幡さん一家は、北見に住む奥さんのお姉さんの紹介で初めて参加。「都会では滅多にできない貴重な体験ができて子どもたちも大喜びです。収穫したお芋はチーフフォンデュにして食べたい」と話してくれました。

収穫後には、掘りたての芋で作られた豚汁が振る舞われ、参加したみなさんは疲れた体に栄養補給をしていました。

冷たくておいしい

25小学校へアイス提供

JAきたみらいと北見市、訓子府町、置戸町、オホーツクNOSA、網走農業改良普及センターでつくる北見地区農業振興連絡協議会は8月22、23日に地元産牛乳で作ったアイスクリーム計2700個を、3市町の小学校25校に届けました。

地元農畜産物に親しんでもらおうと食農教育の一環で、今年で4回目。アイスクリームは置戸町の生乳を原料に、同町の乳製品製造施設「置戸

町夢見館」で製造した「OKETTO 夢色えのぐ〜パニラ〜」。

アイスクリームにパンフレット「牛乳をもう!」も添え、牛乳工場から出荷されるまでの工程、牛乳の栄養、アイスの作り方を紹介しました。

北見市若松小学校では22日の給食時に配布され、6年生の熊谷美味さんは「生の牛乳のにおいがしておいしかった」、西村美夢さんは「甘すぎずおいしかった、スーパードンに並んでるアイスよりもおいしい」と好評でした。



▲冷たいアイスに笑顔がほころぶ



▲パンフレット「牛乳をもう!」を添えて

INFORMATION

第7回 理事会報告

8月30日、午前9時より第7回定例理事会が開催され、報告事項18件、議決事項9件が協議され、原案通り承認されました。

【報告事項】

- ①中の島給油所セルフ化に伴う実地棚卸監査報告について
- ②平成24年度産共計玉ねぎ・馬鈴しょ本精算監査報告について
- ③内部監査無通告現金取扱部門・購買部門報告について
- ④組合員状況報告について
- ⑤財務状況報告について
- ⑥平成25年度上半期収支実績及び決算見込みについて
- ⑦資材倉庫建設に係る入札結果について
- ⑧合併10周年記念事業記念式典実行委員会の報告について
- ⑨燃料手当の支給について
- ⑩対策農家の上半期の状況について
- ⑪作況調査（8月15日）報告について
- ⑫H25年産麦類の収穫及び品質状況について
- ⑬H25年産瀬原馬鈴しょの概算金について
- ⑭全道馬鈴しょ需給調整対策事業の見直しについて
- ⑮生乳生産状況及び個体取引価格について
- ⑯北見管内総合家畜共進会について
- ⑰JAオホーツク常務幹事会海外研修について
- ⑱8月20日・25日ゲリラ豪雨による被害報告について

【議決事項】

- ①出資減口及び持分譲渡について
- ②固定資産の処分について
- ③外部回転出資金の積立について
- ④当組合との利益相反取引にかかる取扱いについて
- ⑤金融円滑化にかかる基本的方針の一部改正について
- ⑥平成25年異常気象にかかる対策方針について
- ⑦平成25年度夏期地区別懇談会Q & Aについて
- ⑧合併10周年記念式典にかかる表彰者の選定について
- ⑨再建指導ガイドラインの一部改正について

金融共済部よりお知らせ

教育資金贈与に係る非課税制度取扱いについて

標記の非課税制度について、貯金課で取扱いを開始いたしましたのでお知らせいたします。

概要

- 祖父母（直系尊属）から
- 平成27年12月31日までに
- 教育資金に充てるために
- 贈与を受けた金銭等について
- 1,500万円まで非課税

※非課税要件

1. 受贈者が30歳までに教育資金に使用されること
 2. 教育資金の領収書等があること
- ※詳しくは貯金窓口でご確認ください。



▲有機栽培の玉葱畑で草取りに励む「あぐり王国」の出演者



▲有機栽培と一般的な栽培で育てられた玉葱の食べ比べを行う出演者

有機栽培玉葱にスポット

HBC「あぐり王国」で収録

HBCのテレビ番組「あぐり王国北海道」の収録が訓子府町清住の福田裕二さんの圃場で行われました。化学的な肥料や農薬の使用を抑え、土本来の地力を高めた畑で栽培する「有機栽培」にスポットを当てた番組。出演者自らが畑に入って草取りを体験した後、有機栽培と一般的な栽培の玉葱を食べ比べました。

この際の料理体験が行われ、「たまねぎ団子」と「たまねぎお好み焼き」作りに挑戦しました。福田さんは「消費者みなさんのおいしい！という声を励みに、手間を惜しまず生産した『安心・安全』な玉葱を味わって欲しい」と呼び掛けました。番組は9月21日（土）に放映予定です。みなさんぜひご覧ください。

家族連れで賑わう

北見農試で一般公開 297人来場

北見農業試験場は8月8日、場内を一般公開し297人が来場しました。夏休み中ということもあり、親子連れの方が多く見られ、場内は賑わっていました。会場には研究成果パネル展示、農機展示、畑作園芸相談コーナー、試食コーナーがあり、クイズラリーをしながら会場を回ると、



▲家族連れで賑わう試食コーナー

景品として馬鈴薯・玉葱の詰合せ1袋がもらえ、子供から大人まで幅広く挑戦していました。直売所「ファーマーズマーケット夢ミール」も設けられ、来場者は取れたてのメロンやトウキビなどを買い求めました。試食コーナーでは同試験場で開発された品種を使用した料理を提供。バターロール（春小麦「はるきらり」）、ふかしいも（馬鈴薯「ゆきつばら」）、ポテトチップ（馬鈴薯「オホーツクチップ」）などが配られ、来場者からは「おいしい」と笑顔がこぼれていました。



▲畑作園芸相談コーナーではみなさんのお悩みにお答えします

全道LA・スマサポ大会

きたみらいより3人が表彰

JA共済連北海道は8月2日、平成25年度全道LA・スマサポ大会を札幌市の共済ビルで開催しました。平成24年度にJA共済の推進活動で優秀な実績を挙げたLA（ライフアドバイザー）63人と、自動車共済推進活動で優秀な実績を挙げたスマサポ（スマイルサポーター）35人を表彰し、当JAからはLA2人、スマイルサポーター1人の職員が表彰を受けました。

LA受賞者を代表し、スピーチを行った当JA端野支店の長瀬正志は、「お客様の生活設計に合わせたアドバイスに一人倍悩みますが、お客様と共感し合えたときに、確かな信頼と達成感に浸ることが出来ます。今後、も充実したライフスタイルのお手伝いができるように、同僚と手を携え、頑張りたい」と受賞を喜び、意気込みを新たにしました。

表彰式終了後、平成25年度事業の一層の推進に向け推進実績の現状や3Q訪問活動など重点施策を大会参加者一同で確認した他、外部講師の講演会や参加者の意見交換会が行われました。



▲LA広域推進の部で表彰を受ける長瀬正志さん

顕彰者一覧

顕彰部門	職員氏名	所属部署
LA広域推進の部	長瀬 正志	金融共済部 端野支店
	中島 健介	金融共済部 上常呂支店
スマサポJ2の部 第2位	本間由紀江	金融共済部 本店共済課



コーンとエビの簡単ピラフ

【エネルギー453kcal(1人分)】

【作り方】

- ①米はとぎ、ざるにあげておく。
- ②エビはよく洗い、背わたを取り除き、酒と塩少々を振っておく。
- ③トウモロコシは皮をむき、包丁で実を芯から削り取る(芯も使うので捨てないよう)。
- ④イタリアンパセリは粗みじん切りにする。
- ⑤分量のマヨネーズ・酒・塩・しょうゆに水を加え、よくかき混ぜる(合わせて2カップ分にする)。
- ⑥炊飯器に米と⑤の調味水を入れ、その上にトウモロコシの芯・エビ・トウモロコシの実・ローリエを載せて炊く。厚手の鍋で炊く場合は、きっちりふたをしてから沸騰するまでは中火、その後弱火で13分間炊き、火を止めて10分間蒸らす。
- ⑦トウモロコシの芯とローリエを取り除き、器に盛りつけてからこしょうを振り、④のイタリアンパセリとレモンを添える。

メモ

たっぷりコーンとプリプリのエビがおいしい。甘味と香がいっぱい詰まったトウモロコシの芯は、お米と一緒に炊き込みましょう。フレッシュコーンがないときは缶詰のコーンでも大丈夫です。エビの代わりに、ホタテやハムなどでもアレンジできます。隠し味のマヨネーズが風味をアップさせます。

- 【材料：4人前】
- 米2合
 - 生のトウモロコシ2本
 - エビ150g
 - イタリアンパセリ少々
 - レモン適量
 - ローリエ2~3枚
 - マヨネーズ大さじ2
 - 酒大さじ1
 - 塩小さじ2/3
 - しょうゆ小さじ1
 - こしょう少々

おひさまクラブ COOKING

♥おいしいもの大好き!♥



ラタトゥイユ風たっぷり野菜のスープ

【エネルギー140kcal(1人分)】

【作り方】

- ①ナス・トマト・ズッキーニ・タマネギ・パプリカ・ピーマン・セロリは大きめに切る(同じ大きさにそろえる)。
- ②厚手の鍋にまずタマネギ、その上に半分に切り芯を取ったニンニク・セロリ・ナス・ズッキーニ・トマト・パプリカ・ピーマンと順番に重ね、種を除き細切りにした赤唐辛子・ローリエ・塩小さじ1・EVオリーブ油大さじ1を加える。
- ③きっちり蓋をして沸騰するまでは中弱火、その後は弱火で15分間煮込む。
- ④みそを加え、全体を優しく混ぜ合わせ、ごく弱火で3分間煮る。
- ⑤塩味を調整して火を止める。
- ⑥器に盛りつけてから、お好みでEVオリーブ油を掛ける。

メモ

野菜の重ね煮は炒めない・かき混ぜないのがコツ、野菜を炒めてから煮込むのがラタトゥイユですが、このお料理は炒めず、野菜から出る水分だけを静かに煮るだけで出来上がります。野菜本来の甘味が体に優しいスープです。季節の野菜をたくさんいただきましょう。最後に入れるみそがこくをプラスします。
 ※EVオリーブ油とは・・・エクストラ・バージン・オリーブオイル

- 【材料：4人前】
- ナス2~3個
 - 完熟トマト3~4本
 - ズッキーニ1本
 - タマネギ1個
 - パプリカ(赤か黄)1個
 - ピーマン1個
 - セロリ1/2本
 - ニンニク1片
 - 赤唐辛子1本
 - ローリエ2~3枚
 - EVオリーブ油適量
 - 塩適量
 - みそ小さじ1

編集後記

- ・各地区では様々なお祭りが開かれました。私もたんの太陽まつりでウォーターロデオの特設プールの端に立って撮影。プールに飛び散る水しぶきからカメラを守りながらの取材となりました。
- ・JAからのお知らせでは高知県高校生と東京農大のきたみらい農業体験の様子を取材。実習生のみなさんは北海道での食・農業の貴重な体験となったでしょうか。お忙しいなか取材を受けていただいた実習生、組合員家族皆様に感謝申し上げます。
- ・作業中の怪我をする方の報告が多くなってきています。農作業事故には充分お気を付け下さい。(虻川 卓也)

JAきたみらい概要

(平成25年8月20日現在)

- ・組合員数(正) 1,785人
- ・組合員数(准) 5,527人
- ・組合員戸数(正) 1,184戸
- ・貯金 100,493百万円
- ・貸出金 21,814百万円
- ・出資金 5,041百万円