

JAきたみらい

おひさま サタダ

2015



vol.145

2

はいっ ポーズ!

《北見地区・上仁頃》

西島由華さんと若葉ちゃん・千尋くん

(紹介は2ページです)

特集

ロコモティブ シンドローム
を予防しよう



厳寒でも元気に 餌を食い込み

季節の薫り



厳寒の中、今朝も酪農家の仕事が始まった。取材当日は冷え込みが厳しく、氷点下15度を下回っていた。

そのような寒さの中でも牛たちは元気だ。早朝、牛舎に繋がれた牛たちにサイレージを給餌すると一斉に食い込んでいく。

最近の酪農を取り巻く環境は、乳価については上昇傾向、個体販売価格は堅調に推移しているものの、円安の影響により購入飼料代や燃料費のコストも上昇しているため厳しい状況は続いている。

意欲的な生産者に長期的展望が持てる強固な施策が望まれる。

(梅澤 大)



1月20日午前6時15分、置戸地区川南の小山勝則さんの牛舎で撮影。厳しい寒さのなか、家族と従業員の計3人で手際よく搾乳、給餌作業などを進めていました。

もくじ CONTENTS

特集①	4
冬場の運動不足は 解消されていますか？ ロコモティブシンドロームを 予防しよう	
○季節の薫り.....	2
○表紙紹介..... 「健康に育って」	2
○JAきたみらい ホットライン東西南北.....	6
○ほのぼの広場..... ・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 ・プリティーウーマン ・大きくなったら ・元気な先輩 ・思い出の写真 ・まちがいきがし ・読者の声	10
○JAからのお知らせ.....	14
○おひさまサラダクッキング..... 「カキと菜の花の豆乳マカロニグラタン」 「レンコンのオレンジ煮・ココナツ風味」	18

表紙紹介

健康に育って

1月22日の朝、西島さん宅に書く、ちようど保育園に行く支度をしていた若葉ちゃんと千尋くんが元気良く迎えてくれました。

少し人見知りだという若葉ちゃんは、最近かるた遊びやトランプで「しんけいすいじやく」して遊ぶことに夢中です。日々上達しており、今ではお母さんに圧勝するほどの腕前に。おしゃれにも興味津々で、かわいいものやピンク色のものが好きです。

千尋くんは家にあるトラクターを見たり、戦隊もののヒーローが大好き。家でテレビを観て真似ながら、ヒーローたちのカッコいいポーズを決めてくれます。

お揃いのニット帽につなぎを着て外に出ると、畑一面に広がる雪の上で一緒に楽しく遊ぶ若葉ちゃんと千尋くん。そんな二人にお父さんとお母さんは、「健康に育ってくれたら十分です」と優しいまなざしを向けていました。

(横田 佳織)



【ご家族紹介】
前列左から～おばあちゃんの民子さん（65）と若葉ちゃん（4）、おじいちゃんの幸一さん（65）と千尋くん（2）
後列左から～お父さんの剛さん（39）とお母さんの由華さん（35）
西島さんは、小麦、玉葱など約24袋を作付けしています。

冬場の運動不足は解消されていますか？

ロコモティブシンドロームを予防しよう

高齢化が進むなか、歩行や日常生活に支障を来すロコモティブシンドローム（略称「ロコモ」）を予防し、いつまでも自分の足で歩き、介護を受けることなく健康寿命を延ばしていくことが大切だといわれています。今回は、ロコモティブシンドロームとその予防法について学びます。

※ロコモティブシンドローム……運動器障害症候群

要介護にならないためのロコモチャレンジ！

ロコモは、筋肉・骨・関節・軟骨・椎間板などの運動器の一つ、もしくは複数の障害が起き、立つ・歩く・走る・座るなど、日常生活に必要な、体の移動に関わる機能が低下した状態をいいます。進行すると介護が必要になるリスクが高まります。高齢化社会を迎えた今、血管障害や脳梗塞、認知症などの病気だけでなく、高齢者の4分の1から5分の1が、運動器の障害により要介護に認定されているのが現状です。

日本整形外科学会は、日本の未来を見据えて、ロコモという概念を提唱し、「ロコモチャレンジ！推進協議会」を作って活動してきました。これは要介護にならないために、いつまでも自分の足で歩き続けていくために、ロコモを予防して健康上の問題がない状態で日常生活が送れる健康寿命を延ばしていくという運動です。

いつの間にか進行するロコモに早く気付いて対処しよう

健康な状態から要支援・要介護に至るまで、

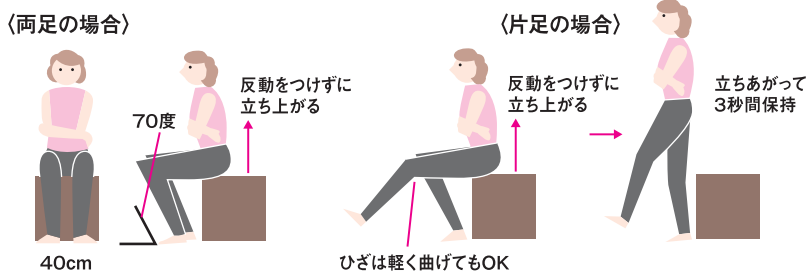
移動機能は次第に衰えていきます。加齢に伴う筋量・筋力低下だけでなく、若くても運動習慣のない生活を続けていたり、エレベーターやエスカレーター、自動車の使い過ぎで体の活動量が低下することも、ロコモの大きな要因です。

腰が痛い、膝が痛いなど、痛みを年齢のせいだからと放っておくと、運動器の衰えは進行します。痛みやだるさは放置しないことが大切です。少しずつ進行する移動機能の低下に心当たりはないか「7つのロコチェック」で確認してみましょう。女性の場合、ロコモに関連する運動器の病気の一つ、骨粗しょう症は40代後半から多くなってきます。男性の場合、農業に従事する際に中腰の姿勢が多いと変性性腰椎症を発症する人が多く、男女共にしゃがむ作業が多いと変性性膝関節症が増えてきます。年齢にかかわらず思い当たる症状がある場合には、生活習慣を見直す、運動を習慣付ける、医療機関を受診するなど、適切な対処が必要です。

若いうちからの運動習慣が予防の決め手

まずはロコモの度合いを「ロコモ度テスト」で

ロコモ度テスト(1) 立ち上がりテスト



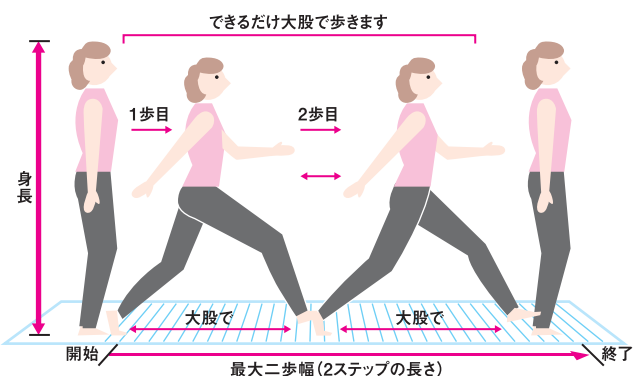
40cmの台に両腕を組んで腰掛けます。両足は肩幅くらいに広げ、床に対して、すねが70度になるようにして、反動をつけずに立ち上がり、そのまま3秒間保持します。両足で立ち上がれたら、左右どちらかの足を軽く曲げて上げ、片足で立ち上がり、3秒間保持します。

各年代での立ち上れる台の高さの目安

	男性	女性
20～29歳	片足 20cm	片足 30cm
30～39歳	片足 30cm	片足 40cm
40～49歳	片足 40cm	片足 40cm
50～59歳	片足 40cm	片足 40cm
60～69歳	片足 40cm	片足 40cm
70～79歳	両足 10cm	両足 10cm

★各年代での立ち上れる台の高さの目安通り、あるいはそれより良い場合、年代相応の脚力を維持していると判定します。

ロコモ度テスト(2) 2ステップテスト



- (1) スタートラインを決め、両足の爪先を合わせます。
- (2) できる限り大股で2歩進み、両足をそろえます（バランスを崩した場合は失格）。
- (3) 2歩分の歩幅（最初に立ったラインから着地点の爪先まで）を測ります。
- (4) 2回行って長かった方の記録を採用します。

2ステップ値の各年代別平均

	男性	女性
30～39歳	1.61～1.68	1.51～1.58
40～49歳	1.54～1.62	1.49～1.57
50～59歳	1.56～1.61	1.48～1.55
60～69歳	1.53～1.58	1.45～1.52
70～79歳	1.42～1.52	1.36～1.48

★平均およびそれより高い数値の場合、年代相応の歩幅を維持していると判定します。

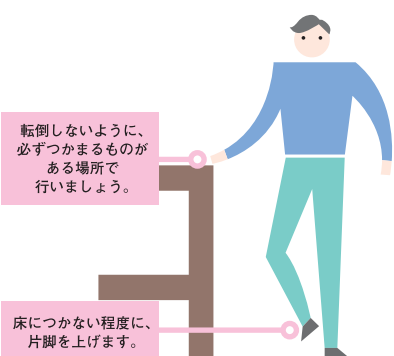
2ステップ値の算出方法

2歩幅 (cm) ÷ 身長 (cm) = 2ステップ値

ロコトレはたった二つの運動です。毎日続けましょう！

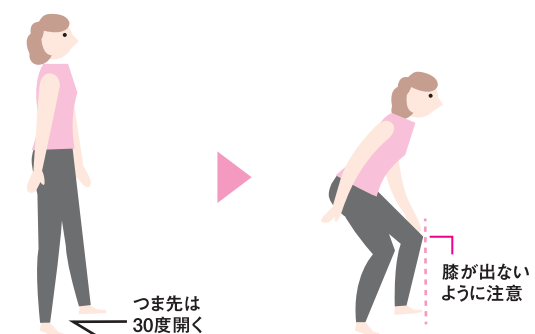
1. 片足立ち

左右1分間ずつ1日3回行いましょう。



2. スクワット

深呼吸をするペースで5～6回繰り返します。1日3回行いましょう。



確認してみましょう。同年代の平均と比べて、現在の自分の移動能力を確認することができます。テストの結果が同年代の平均に達していない場合、現在の状況が改善されないと、将来ロコモになる可能性が高いと考えられます。

75歳以上では複数の病気を抱える人も多いといわれます。高齢者が複数の病気を抱えないためには、若いうちからその要因になる病気を持たないことです。もし病気を発見したら、早いうちに治療して、悪循環を断ち切ります。病気がない場合は、最低限のロコモ予防として「ロコトレ」の片足立ちとスクワットで基礎体力作りをしましょう。高齢者は骨と筋肉をつくる肉や魚、豆腐などのタンパク質をしっかりと取る生活を心掛けることも大切です。40代、50代の場合、日常生活の強度を上げて身体活動量を増やしましょう。スポーツで体を動かすことも大切です。エレベーターやエスカレーターを使わずに階段を使う、タクシーに乗らず徒歩にするなど、日常生活でプラス10分の運動習慣を付けることを意識しましょう。

ロコモ予防は、ちょっとした知恵と行動を起こすことが大切。ロコトレを習慣付け、要支援・要介護にならない健康寿命を延ばしましょう。

7つのロコチェック

★こんな症状、思い当たりませんか？

- ☐ 片足立ちで靴下がはけない
- ☐ 家の中でつまずいたり、滑ったりする
- ☐ 階段を上がるのに手すりが必要である
- ☐ 家の中のやや重い仕事が困難である
- ☐ 2kg程度（牛乳パック2本程度）の買い物でも、持ち帰るのが困難である

- ☐ 15分続けて歩くことができない
- ☐ 横断歩道を青信号で渡り切れない

…1つでも当てはまれば
ロコモの可能性が高い

温根湯

冬場の運動不足解消に

～ミットを打ってリフレッシュ！～



▲野村さん(左)から指導を受け、汗を流す部員のみなさん

JAきたみらいフレッシュミズ温根湯支部(児玉香織支部長)は15日、冬期講習会として温根湯地区事務所にてボクササイズに初めて挑戦し、部員5人が参加しました。

今回の講習会は、会員より冬場は運動不足になりがちという意見が出たことで企画しました。講師には本格的なボクシングからボクササイズまで幅広く教えている「北見ボクシングアカデミー」野村拓司氏に依頼し、基礎トレーニングや基本の打ち方などを教わった後、実際にグローブをはめ、ミット打ちを行い、約2時間汗を流しました。

北見ボクシングアカデミーでは、大人も子供も性別問わずできるよう開講しており、爽快感から最近人気があり、参加した会員からは「ミットを打つとスカッとして気持ちよく、ハマりそう」と好評。冬場の運動不足解消とリフレッシュにもなり、有意義な研修会となりました。

(丸山 恵理)

相内

北見の冬を満喫

～1投1投に歓声！～



▲1投1投に歓声を上げる参加者のみなさん

JAきたみらい女性部相内支部(森谷美佐江支部長)は13日、冬期講習会として北見市内の河西カーリングホールにてカーリングを行い、部員13人が参加しました。

「氷上のチェス」といわれるカーリングは、全国的にも北見市常呂が有名ですが、実際に競技をしたことがある部員は少なく、他支部で実施しているのを知った部員から、ぜひやってみたいという声が上がりました。講師は北見市カーリング協会北見支部の安齊秀一郎部長ほか3名にお願いし、最初の1時間半で基礎・基本を学んだ後、最後1時間で4人1組のチームに分かれ試合実施。つるつるの氷に転びそうになりながら、ストーンを滑らせ、1投1投に歓声が上がっていました。

参加した部員からは、「とても楽しかった。筋肉痛になりそう」と笑いがおき、北見の冬のスポーツを満喫し、楽しい研修会となりました。

(丸山 恵理)

長期出荷でニーズに応える

上常呂

～上常呂産トマトの播種～



▲作業を行う柳瀬恵美さん

上常呂地区の柳瀬昌弘さんのビニールハウスで1月21日、トマトの播種が行われました。この日は上常呂トマト生産部会の伊藤正一会長と共同で「ハウス桃太郎」、「桃太郎はるか」の2品種を播種。柳瀬さんは「今年は収量・価格とも高水準で推移してほしい」と期待しています。

播種された種子は、20～25度に保たれたハウス内に2週間ほど置くと発芽し、3月の定植を経て5月中旬から収穫が始まります。

上常呂のトマトは地元スーパーなどに出荷され、「肉厚で甘みが強くおいしい」と毎年根強い人気を誇っています。伊藤会長は「出荷期間を長くすることで消費者のニーズに応えたい」と話してくれました。

(埴山 里子)

置戸

頭と体の運動不足解消

～女性部新年研修会～



▲長谷川さん(左)と「ふまねっと」に挑戦する部員

女性部置戸支部は15日、置戸ゆうゆ温泉にて「冬場の運動不足解消」をテーマに新年研修会を開催し、22人の部員が参加しました。

講師は町保健師と、運動指導士の長谷川花枝さん。始めに保健師が運動器症候群「ロコモティブシンドローム」について説明し、片足立ちで靴下はけない、などの症状から要介護に陥る可能性があることに注意を促しました。その予防法の一つとして部員のみなさんが挑戦した「ふまねっと」は50センチ四方の網目を踏まないよう頭を使いながらステップをこなしていく運動で、認知症予防にも効果があるというもの。失敗するたびに笑い声があがり、部員のみなさんは「膝が痛くても無理なくできる」などと感想を口にしました。

終了後には新年会を行い温泉にも入浴するなど、体と頭だけでなく心もリフレッシュし、女性部活動の始まりを迎えました。

(石井 睦美)

端野

美味しい小麦を みなさんに

～地元の小麦で ラーメンづくり～



▲ト部職員(左)から指導を受ける参加者のみなさん

「みんなのダイニングとよほく会」(伊藤正史代表)は1月25日、北見市端野町の豊北農村生活センターで地元食材を使ったラーメンづくりを開催しました。北見市マイプラン・マイスタディ事業の一環で、講師のJAきたみらいト部好春職員が麺づくりを地域住民に指導しました。

参加した27人はきたみらい産の春小麦「春よ恋」を使用したラーメンづくりに挑戦。パスタマシンを用いて均一な太さで製麺作業を行ったほか、バターロールパンづくりも行いました。

きたみらい麦作振興会の河合正福会長は「きたみらい産の小麦は網走一、ひいては全道一だと自負している。消費者のみなさんに美味しい小麦を味わって欲しい」と話し、伊藤代表とともに地産地消に取り組みました。

お昼にはト部職員が5日間熟成させておいたラーメンを茹で上げ、みんなで味わいました。参加者は自分たちで作ったラーメンを持ち帰り、好評のまま閉会しました。

(高田 陽介)

北見

細かな 作業に奮闘

～研修会で さくらほりきり～



▲互いに教え合いながら作品を作る部員のみなさん

JAきたみらい女性部北見支部(和田祥子支部長)は1月16日、センター事務所で開催した研修会を開き、部員20人が参加しました。

研修会では手作り手芸キット「さくらほりきり」より材料を購入し、センサーで点灯するLEDあかりアートや、ふくろう・ひな人形のちりめん飾りなど、各自で好きな作品を選んで作製。同様の研修は女性部端野支部で昨年より実施しており、好評だったことから、今回北見支部においても実施しました。

部員たちは、一つひとつはさみで切り取った和紙や布を図柄に合わせて貼り付けていきました。細かいパーツが多かったため苦労している様子でしたが、互いに教え合いながら作製を進め、作品が完成した部員の周囲からは歓声が上がっていました。

研修会終了後には北見市内で新年会を行い、美味しい料理とお酒を囲みながら親睦を深めました。

(横田 佳織)

留辺蘂

白熱の 好プレー続出

～青年部・ フレミズ交流会～



▲好プレーに盛り上がるミニバレー大会

青年部留辺蘂支部(坂下修一支部長)とフレッシュユース留辺蘂支部(庄司明美支部長)は1月13日、留辺蘂町体育館にて合同交流会を開きました。当日は総勢19人が参加し、青年部・フレミズ混合の計4チームの総当たり戦のミニバレー大会を実施。

開始当初は、なかなか思うような動きが来ず珍プレーが続出、後半になれば徐々に身体も温まり、白熱の好プレーに会場は大いに盛り上がりました。

その後、滝の湯の「つるつる温泉」に場所を移動し懇親会を開催。食事を交えながら近況などを話し合ったり、ピング大会で盛り上がり、最終笑顔の絶えない交流会となりました。

(梅沢 大)

訓子府

手づくり 巨大すべり台

～園児らに開放 歓声湧く～



▲部員らに促され、豪快に滑り具合を確かめる齊藤匠さん(右下)

訓子府支部青年部(佐々木利治支部長)は1月20日、29日にかけて、さむさむまつり実行委員(岩淵寿和実行委員長)を中心に、2月1日に開催予定だった「さむさむまつり」に向けて巨大すべり台の制作を行いました。

巨大な雪の塊から重機ですべり台の形を大まかにかたどった後は、実行委員らが「おしりに優しいすべり台」を心がけ、デコボコができないように丹念に坂を作っていました。坂に水をかけて表面を凍らせ、表面を均し、そして再度、水を流して凍らせました。

それを何度も繰り返し、すべり台が完成していきま

(山内 庸平)

わが家のアイドル



温根湯地区・昭栄
大原 琉果(るか)ちゃん(1歳)

お母さんといるときは甘えん坊

お母さんに抱っこされて出迎えてくれた琉果ちゃん。お母さんと一緒のときは、べったりで甘えん坊。3人兄妹の末っ子で、兄妹はとも仲が良く、3人でよく遊ぶそう。特に琉果ちゃんは音楽が大好きで、音が鳴るおもちゃはもちろん、テレビの音に合わせて、揺れるように踊ったりするそうです。食べ物は納豆とヨーグルトが大好きで、この2つをみるといつも大喜びなんだそうです。

また、最近では話したくていろいろな言葉(声)を発するようになったそうで、「ママー」や「パパー」のような言葉もたまに聞かれますが、一番言葉らしいのはなぜか「あっちい〜」だそうです(笑)

そんな琉果ちゃんにお母さんは、「優しい子に育ってほしい」と話してくれました。

(丸山 恵理)

温根湯地区・昭栄の大原直記さん、美雪さん夫妻のお子さんです。

Pretty Woman ウーマン



やみつきになりそう

温根湯地区・大和

山梨 則子さん(53歳)

今回は女性部温根湯支部長の山梨さんに登場いただきました。(丸山 恵理)

◆出身、ご自身の性格？

出身は別海町で生まれ、数ヶ所引っ越しを重ね留辺蘆町に至りました。性格は人見知りのマイペースで、「何事もやってみないとわからない。とにかくやってみよう」の精神で、何事にも取り組むようにしています。

◆お子さんは？どんなご家庭ですか？

早いもので気が付けば2人の子どもは成人を迎え、それぞれの目標に向かって頑張っているみたいです。今は主人と主人の両親と一緒に暮らしていますが、子どもが巣立ってからが会話の少ない家庭かもしれません(笑)

◆趣味はなんですか？

読書とDVD鑑賞をよくします。冬場はみるくVACCAという酪農家のお母さん方とサークル活動をしています。チーズ作りをメインにお惣菜やお菓子、パン作りなど仲間と楽しく活動しています！

◆組織活動で楽しい事、今後の抱負は？

支部長になってから他支部の方々と知り合うことができ、交流することとで他支部のやり方など教えていただくことも多々あり、大変参考になっています。今年は国内視察研修にも参加させてもらい楽しく研修・交流させてもらいたい限りです。もうやみつきになりそうです(^ ^) 笑

支部活動では支部役員さんに助けられながら活動させてもらっています。あと少しの任期ですが、今後も支部の皆さんが参加しやすい楽しい活動を心掛けていきたいと思っています。

ほのぼの 広場

きたみらいの ホープさん



お手伝いさん脱却！

訓子府地区・大谷

かつよし
福田 克嘉さん(22歳)

●趣味・特技は？

吹奏楽のホルン吹きです。
あと、冬場はスノーボードです。

●好きな女性のタイプは？

趣味や遊びなど一緒に楽しめる人がいいですね。

●実際に農業で実感したことは？

機械の種類が多くて、扱いに慣れるまでまだまだ時間がかかりそうです。

●今後の抱負は？

お手伝いさん脱却！
将来的には天候に左右されない安定した経営を目指していきたいです。

(山内 庸平)

克嘉さんは水稲畑野菜複合経営の英治さんの長男で就農して3年目になります。

Qお付き合いしたきっかけは？

ご結婚はいつでしたか？

共通の友人との集まりで知り合い、そのグループで何度か遊ぶようになり、お付き合いが始まりました。結婚は平成25年なので、まだ2年目です。

Q休日の過ごし方は？

2人で買い物に出かけたりしています。

Qこれからしたいことは？

政行さん……函館や沖縄など家族で国内旅行に行ったりはしていますが、まだ海外へは行ったことがないので、家族で海外旅行に行ってみたいです。

由佳理さん……子供が小さいので今は難しいですが、水彩画などゆっくり絵を描いてみたいです。

Qお互いへの感謝の言葉

政行さん……料理を作ってくれてありがとう。
由佳理さん……子育ても手伝ってくれてありがとう。

(丸山 恵理)



ながよし夫婦

家族で海外へも 行ってみたい！

温根湯地区・平里

まさ ゆき
福田 政 行さん(30歳)
ゆかり
由佳理さん(32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



1月号クロスワードの当選者

1月号のクロスワードの答えは「おとしだま」でした。正解者59名の中から抽選の結果、当選者は次の方々です。

()内は地区名

- ・大関 悦子さん (温根湯) ・長谷川和子さん (温根湯)
- ・羽馬 義幸さん (温根湯) ・岡嶋 厚子さん (相内)
- ・岡田 韻さん (置戸) ・斉藤さおりさん (置戸)
- ・堀口はるとさん (訓子府) ・越智ありさん (訓子府)
- ・今田あや子さん (上常呂) ・山本 剛敬さん (上常呂)
- ・高井 春枝さん (北見) ・杉山さち子さん (北見)
- ・八木沼久美子さん (北見) ・水野百合子さん (端野)
- ・丹羽花奈恵さん (端野)

以上の方々には、Aコープの商品券1500円分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、トリトンなどで使えるお食事券1,000円分をプレゼントします。

難 しかたですが、なんとか解けました。

(匿名希望)

今回はクロスワードだったので、ちょっと難しかったようです。まちがいさがしも挑戦してみてくださいね！(^^)

い つもみなさんががんばっているなあと思って見せていただいています。

(匿名希望)

ほんと皆さん営農以外にもいろいろ頑張られていますよね。私たちももっと頑張ります！！

私 は農家じゃないけど毎月楽しみに見えています。その地区ごとに皆さんが色々活動や勉強されていて感心しました。これからも頑張ってください。

(北見地区・滝 香代さん)

エールありがとうございます！地域の方にも愛読していただける誌面作りを、私たちも頑張っていきますね！

お ひさまサラダ」は毎月待ち遠しく、すばらしい広報誌ですね。農家の皆さんの笑顔、働く人たちのたくましさ、元気な子ども達…うれしい事です。

(端野地区・高橋 ヨシ子さん)

ホントその通りですね。また今年も皆さんの笑顔をお届けできる1年になることを願っています*

元気な先輩

上常呂地区・広郷

渡部 幸一さん
(69歳)



「常に学ぶ意欲を」

中学時代に恩師に出会ったことがきっかけで、学生時代はバレーボールに打ち込んだ幸一さん。幸一さんが所属したチームは全道でも屈指の強さで、1964年に開催された東京オリンピックの前年に、国立競技場で行われたこけら落しに招待されたほどでした。

中学卒業後は当時、仙美里にあった道立農業講習所(現 道立農業大学校)で1年間学び、就農しました。就農時は乳牛13頭からスタート。牛を健康に育てるために牧草作りにもこだわり、その甲斐もあって乳量の能力指数が上常呂地区で1番になったこともありました。

妻の弘子さんと結婚し30歳を迎えた頃には、牛飼いかから畑作に転換し、畑作三品や長いものを栽培を始めました。33歳で農協の理事に就いたほか、各種部会の役員を務めるなど、地域農業のために精力的に活動されました。

65歳で息子の剛さんに経営を移譲した後は、趣味の読書に励むほか、「三国志」の登場人物を熱心に調べる日々。広郷地区の自治会長も務め、「今時期は何かと予定が入っていてね」と壁掛けカレンダーを見ながら笑顔で話してくれました。(横田 佳織)

ほのぼのの広場

大きくなったら



訓子府地区・福野

菅野 蒼太くん(7歳)

野球もサッカーも！

野球選手とサッカー選手、どっちもになりたい！チームに入ってもうすぐ1年。どっちも大好きです。

野球ではホームランを打って、サッカーではシュートを決められるようにがんばります。

蒼太くんは菅野司さん、あけみさんの次男です。体を動かすことが大好きで、大谷翔平を超えた野球とサッカーの超二刀流を目指します。(山内 庸平)

思い出の写真

この写真は今から6年前、大学の卒業式当日の朝に、大夢さんが住んでいた学生寮の前で寮の同期と撮影した時のものです。

実家で畑作を営んでいる大夢さんは、農業を別の視点から学んでみたいという思いから帯広畜産大学別科に入学。酪農や仲間との出会いに刺激を受けました。

また、在学中の2年間で「黎明寮」で生活。昭和36年に建設された寮は決して綺麗ではありませんでしたが、14名の寮生と寝食を共にし、勉強したり遊んだり、時にはお酒を飲みながら夜な夜な語り合ったり…そんな毎日が本当に楽しかったし、貴重な経験になったと当時のことを話してくれました。

一方、卒業から2年後の平成22年、黎明寮は学内にある他の寮に統合されることになり、50年間続いた歴史に幕を閉じることに。思い出がたくさん詰まっていただけに、寮が取り壊される時はショックだったと話すと大夢さん。しかし、共に暮らした同期たちとの親交は、現在も続いています。

(横田 佳織)



▲卒業式に出発する前の一枚。右から二人目が大夢さんです。

貴重な経験の毎日

北見地区・美里

安斉 大夢さん(26歳)



INFORMATION

連載 TPP交渉について⑨

「信頼はいつも専制の親である」

これは、アメリカ憲法の起草者で後に大統領にもなったジェファソンが、憲法と民主主義について説いた有名な言葉です。

国民が主権者であり、民主主義を理念とする国家は、政治家を信頼して任せてはいけません。国民が情報をもって自ら決定しなければならぬ。そうでないと専制政治を招く。民主主義にとって一番大切なことです。ところが、TPP交渉はどうでしょうか。

参加国には秘密保持契約の締結が求められます。日本政府は、平成25年7月、マレーシア交渉から参加するにあたって、交渉中よりもより協定発効から4年間は交渉経過等内容の開示を一切禁じる協定にサインしました。その結果、全てが秘密に定められ、国会議員すら何も分かりません。締結した後に「まずかった」



＜佐藤博文氏の経歴＞

弁護士。1954年生まれ。十勝管内更別村出身。実家は畑作農家。北大教育学部を卒業し、独学で司法試験に合格。1988年札幌弁護士会に登録。北海道合同法律事務所所属し、じん肺訴訟、道庁裏金問題、豊浜トンネル崩落事故訴訟、自衛隊イラク派遣差止訴訟、自衛官の人権裁判など、道内の憲法・行政・人権裁判を数多く手がける。道弁護士連憲法委員会事務局長。

弁護士 佐藤博文氏

「国の主権を損なうようなISD条項は合意しない」

これは、安倍政権が誕生した平成24年末の総選挙において、自民党が掲げたTPP反対の公約スローガンです。

政府・自民党が、TPP協定に含まれるISD条項が、食の安全、医療・福祉・教育、労働法制、産業振興、地域振興などの様々な国内規制に非関税障壁を撤廃させることに本質があり、わが国の主権を侵害しかねないことを知っている証拠です。

交渉離脱は簡単なのです。

ところで、この耳慣れない「ISD条項」とは何でしょうか。

外国投資家（企業や個人）が、投資協定に反すると考えたときに、その国を相手に国際仲裁機関に訴えることができ、訴えられた国の政府はその仲裁判断に無条件に従うことを約束することを定めた条項のことです。この場合の「政府」には中央政府だけでなく、地方自治体や政府投資機関まで含まれ、「措置」には行政の行為だけでなく、法律や制度、裁判まで広く含まれます。

簡単に言いますと、外国投資家の前に国家が自ら主権を制限し、彼らの金もつけの自由を最大限に保障してやる制度です。

ISD条項に基づく提訴が急増したのは、1994年発効のNAFTA（北米自由貿易協定）からでした。累計件数が450件に及び、原告企業数はアメリカが断トツに多く、勝ったのはアメリカ企業だけだと言われています。仲裁の結果を秘密にできるので正確なことは分からないという状況です。何とも恐ろしい話です。

ISD条項は、国会が国民の最高意思決定機関であるとする憲法41条や、日本での紛争は日本の裁判所で解決できるとする憲法76条に反する、重大な憲法違反です。

部会 青年学習

「なぜJAグループに改革を求められているのか」 JA常勤理事と意見交換

「情報発信力」をめぐり活発に議論



▲意見を述べる米森青年部長

JAきたみらい青年部（米森弘部長）は12月28日、センター事務所学習会を開き、部員24人が参加しま



▲JA改革の背景等を説明する講師の高橋常務

した。

当JAの高橋常務が「なぜJAグループに改革を求められているのか」と題して講演。協同組合が誕生した歴史的背景を説明したのちに、政府が要求するJA改革によりそれが農業や地域経済に与える影響について説明し、協同組合の理念や活動によって行き過ぎた市場原理主義を調整する必要があると伝えました。質疑応答では、米森弘部長をはじめ部員から「これからは発信する力をもっと必要だと思う。地元消費者にもっと理解してもらい、誤解があるのであれば解いていくにはどのような方法があるだろうか」と意見が述べられ、活発な意見交換が行われました。

北海道を代表し 想いを演奏

～東北・北海道JA青年大会～

1分間スピーチに遠藤正人部員が出席

2014年度東北・北海道地区JA青年大会が東北・北海道農協青年組織協議会主催のもと、1月15日に青森市のホテル青森で開かれました。7道県から約350人が集まり、青年活動への情熱を訴える主張大会や、地域活性化への青年部活動実績報告などが行われました。

1分間スピーチではJAきたみらい北見支部から遠藤正人部員が北海道代表として雨をテーマにギター演奏を行い、会場の注目を集めていました。他の各県代表者も青年部



▲JA青年綱領を朗唱する参加者のみなさん

北海道地区JA青年大会 青年組織活動実績発表大会



▲雨をテーマにギターを演奏する遠藤正人部員

の活動や地域の特産をPRし、壇上に上がった参加者全員が表彰されました。来賓のJA全青協の天笠淳家副会長は「農家の98%が家族農業の日本で、きちんとした農業、協同組合を将来につなげるため一杯頑張っている」と一層の団結を呼びかけました。大会では農協改革に対する緊急決議、TPP交渉に関する特別決議、大会宣言が提案され、採択されました。（高田 陽介）

INFORMATION

第12回 理事会報告

1月30日、午前9時30分より第12回定例理事会が開催され、報告事項14件、議決事項15件が協議され、原案通り承認されました。

- 【報告事項】
- ①内部監査（ふれあい・営農・販売部門、コンプライアンス倫理監査）報告について
 - ②組合員状況報告について
 - ③財務状況報告について
 - ④業務機構（機構図）の変更について
 - ⑤人事の発令について
 - ⑥平成26年度クミカン精算状況について
 - ⑦12/17～12/18爆弾低気圧による暴風雪被害について
 - ⑧平成26年度ジャガイモシストセンチュウ対策の取組みについて
 - ⑨平成27年度畑作物作付指標面積の設定について
 - ⑩加工業務用野菜生産基盤強化事業について
 - ⑪H26年度共計玉ねぎ・馬鈴しょの選果販売状況について
 - ⑫H27年度米生産数量目標の配分について
 - ⑬生乳生産状況及び個体取引価格状況について
 - ⑭訴訟案件について

- 【議決事項】
- ①出資減口及び持分譲渡について
 - ②諸規程の改正について
 - ③期末手当の支給について
 - ④減損会計による減損額について
 - ⑤平成27年度理事に対する貯金、共済担保貸付の取扱いについて
 - ⑥平成27年度信用供与等の限度額設定及び貸付金利率の最高限度について
 - ⑦平成27年度1億円を超える信用の供与等の設定について
 - ⑧当組合との利益相反取引に係る取扱いについて（H27クミカン貸越極度他）
 - ⑨生産組織海外視察研修に関わる助成要領の制定について
 - ⑩H27年度畑作物増反対策について
 - ⑪H27年度生乳増産対策について
 - ⑫北見資材店舗事務所及び用地（旧油機サービス跡）の取得取りやめ並びに北見資材店舗の改修について
 - ⑬平成27年度事業収支計画（案）について
 - ⑭冬期地区別懇談会提出資料内容について
 - ⑮平成27年度監査計画書（案）（内部監査）について

第11回 理事会報告

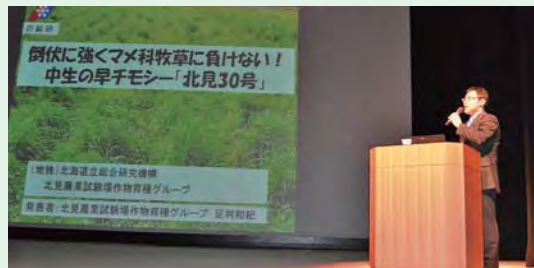
12月24日、午前9時30分より第11回定例理事会が開催され、報告事項17件、議決事項5件、協議事項1件が協議され、原案通り承認されました。

- 【報告事項】
- ①内部監査（無通告監査）報告について
 - ②組合員状況報告について
 - ③財務状況報告について
 - ④全国監査機構期中監査報告について
 - ⑤固定資産の処分について
 - ⑥営農運転資金の創設について
 - ⑦対策農家の収支見込みと精算対応（予定）について
 - ⑧12/2強風被害報告について
 - ⑨気象変動に負けない農業確立プロジェクト会議活動報告について
 - ⑩農業用GPSシステムの実証取り組み事業化の検討について
 - ⑪平成26年度小麦生産実績及び25年、26年度の精算について
 - ⑫平成26年度もち米生産実績及び25年、26年度の精算について
 - ⑬平成26年度米麦乾燥料金について
 - ⑭平成26年度てん菜生産実績について
 - ⑮平成26年度共計玉ねぎ、馬鈴しょの選果販売状況について
 - ⑯平成25年度瀬原馬鈴しょの精算について
 - ⑰購買部門の業務体制に係るQ&Aについて

- 【議決事項】
- ①出資増減口及び持分譲渡について
 - ②平成27年度冬期地区別懇談会の日程（案）について
 - ③第12回通常総代会の日程（案）について
 - ④平成27年度事業計画基本方針（案）について
 - ⑤北海道報徳（善行賞）受賞候補者の推薦について

- 【協議事項】
- ①北見資材店舗改修について

ご案内 第19回 オホーツク農業新技術セミナー



▲昨年と同セミナーの発表の様子

北見農業試験場などが研究開発した新品種や新技術を速やかに公表し、オホーツク地域の多くの方々に活用していただくため、『第19回オホーツク農業新技術セミナー』を開催します。新品種や新技術のほか地域におけるトピックスも紹介します。

どなたでも参加できますので、お気軽にお越しください。

- とき 2月27日（金）午後1時～4時
●ところ 北見市端野町公民館グリーンホール
北見市端野町二区471番地11
TEL 0157-56-2515

●入場料 無料
【お問い合わせ先】北海道立総合研究機構北見農業試験場
TEL 0157-47-2252

特産たまねぎで 地元をアピール

北見商業高校とコンビニエンスストアのローソンが北見産のたまねぎを使用した「オニオンチーズパン」を共同開発しました。1月20日から2月3日までの2週間限定で、全道のローソン619店舗にて販売されました。

1月17日には北見市内のローソン端野町店で先行販売が行われ、同校の生徒5人が店頭に立ち、地元消費者にアピールしました。商品化にあたっては校内で試食を行い、皆の意見をまとめることが大変でしたと話しながらも、「チーズとたまねぎの組み合わせが良く、ピザ風味なので、あたためるとより美味しいです」と商品を紹介していました。（高田 陽介）



▲商品をアピールする北見商業高校の生徒のみなさん



「きたゆきもち」
鏡餅を贈呈

豊作を祈願

JAきたみらいもち米振興会は12月25日、北見市、置戸町、訓子府町の1市2町を訪れ、地場産もち米で作った鏡餅を贈呈しました。

鏡餅は当JAで生産された26年産の「きたゆきもち」を使用し、二段重ねで総重量約10kgになり、当日訪れた同JAの役員と同振興会役員より、各行政の首長へ手渡されました。

鏡餅を受け取った北見市の櫻田真人市長は、「今年は豊作と聞いていたので、いつもより餅が大きく感じる」と笑顔で感謝の気持ちを伝えると、同振興会の沼崎栄治会長は「行政の協力があることで高品質のもち米をたくさん収穫することができました。」

この鏡餅には、感謝の気持ちときたみらい産もち米の魅力をもっとPRしてほしいとの期待を込めています」と伝え、西川組合長は「JAと行政がタッグを組んで、地域経済を活性化させていきたい」と誓いの言葉を述べました。

今年度の当JAのもち米作付面積は736ha、適切な防除によりいもち病発生を抑えることができ、平均収量は前年より約14%増加し10.7t当たり612kgを記録、5年連続の豊作となりました。

贈呈した鏡餅は各行政の玄関口に飾られ、鏡開きに振る舞われました。

（山内 庸平）

- ① 北見市役所にて 左からもち米振興会沼崎会長、同会高橋副会長、櫻田市長、西川組合長
- ② 訓子府町役場にて 左から大坪常務、もち米振興会島貫副会長、菊池町長、中村理事、西川組合長、坂下専務
- ③ 置戸町役場にて 左から有馬理事、奥山理事、井上置戸町長、坂下専務、西川組合長

青年部・女性部・フレッシュミズ設立 10周年記念誌をホームページに公開

昨年12月10日にJAきたみらい青年部・女性部・フレッシュミズ設立10周年記念式典を行い、同月、10周年記念誌を組合員全戸にお届けしました。

また、2月3日にJAきたみらいのホームページに公開しました。これまでの活動をホームページからも見ることができますので、是非ご覧ください。

<http://www.jakitamirai.or.jp/>



▲様々な報告があった情報交換会

高収量実現へ試験結果報告 北見農振協が情報交換

北見地区農業振興連絡協議会は1月23日、26年度の「北見地区農業試験報告・農業技術情報交換会」を当

JAで開きました。

指導農業士をはじめ関係機関担当者63人が出席。主要農作物の高収量実現に向けて、8課題の試験結果と1テーマの技術情報を報告しました。

同協議会会長の櫻田北見市長は「生産者や各関係機関の方が一堂に会し、情報や意見交換をする場は少なく、毎年開催の報告会には有意義なものである」と期待を寄せました。

「土壌凍結が土壌および作物に与える影響」では、当JAの畠山主幹が雪よけによる土壌凍結促進について発表し、近年、土壌凍結が深く入らない当地域において「砕土性の向上が確認される一方で、気象要因が大きく影響するため、注意も必要」と説明しました。（高田 陽介）

お詫びと訂正

先月号の「おひさまサラダ」で、誤りがありましたので、深くお詫びし、次のとおり訂正いたします。

・P9 私の夢と希望…岩淵寿和さん（誤）1976年生
（正）1979年生

・P12 東西南北
置戸町玉葱振興会50周年式典で、歴代会長5名のうち瀬口俊行さんのご芳名が記載漏れでした。

・P19 第11回理事会報告が第10回の記載内容でした。※本紙で掲載しました。



【材料：2人分】

カキ ……8個
菜の花 ……1束
タマネギ ……1/2個
ブラウンマッシュルーム ……8個
マカロニ ……100g
豆乳 ……200ml
小麦粉 ……大さじ2
溶けるチーズ ……60g
オリーブ油 ……適量
酒 ……大さじ1
みそ ……小さじ1
塩・こしょう ……各適量

カキと菜の花の豆乳マカロニグラタン

【エネルギー約587kcal(1人分)】

【作り方】

- ①カキは塩水でよく洗い、水気を切っておく。タマネギは薄切り、ブラウンマッシュルームは半分、菜の花は5cm長さに切る。
- ②オリーブ油を温めたフライパンにタマネギを入れ、透明になるまで炒め、マッシュルームを加える。
- ③たっぷりの湯でマカロニをゆでる。ゆで上がる直前に菜の花を加え、ざるにあげる。
- ④②にカキを入れ、酒を加える。カキが白っぽくなってきたら小麦粉を振り入れ、粉っぽさがなくなるように混ぜ合わせてから豆乳を加え、全体を大きく混ぜ合わせながら、トロリとしてきたらみそ、塩、こしょうで味を調える。
- ⑤④にマカロニと菜の花を加え、なじませたら、火を止める。
- ⑥グラタン皿に薄くオリーブ油を塗り、⑤を入れてチーズを振り掛けてから200度に予熱したオーブンで15～20分、焼き色が付くまで焼く。

メモ

カキのうま味が詰まったマカロニグラタンです。チーズをたっぷり使っているため、豆乳でヘルシーに仕上げました。ホワイトソースを作る手間も省け、簡単でおいしい一品。季節の野菜を加えて熱々をお楽しみください。



♥おいしいもの大好き!♥



【材料：2人分】

レンコン ……160g
オレンジジュース(100%) ……190ml
レーズン ……30g
ココナツオイル ……小さじ1
塩 ……少々
クレソン ……1/2束
チャービル(ウイキョウゼリ) ……2本

レンコンのオレンジ煮・ココナツ風味

【エネルギー約105kcal(1人分)】

【作り方】

- ①レンコンは皮をむき3～4mm厚さに切り、酢水(材料外)に漬けてから水切る。
- ②鍋にオレンジジュースとレーズンを入れ、沸騰したら塩を加えて味を調える。
- ③②にレンコンを入れ、煮汁を掛けながら8～10分程度煮る。シャキシャキ感を楽しむために、火の通し過ぎには注意しましょう。
- ④火を止めてからココナツオイルを加え、全体を混ぜ合わせる(このまま置くと、さらに色・味がなじむ)。
- ⑤お皿に盛り付け、クレソンやチャービルなどを添える。

メモ

レンコンを主役に考案しました。鮮やかなオレンジ色のレンコンは爽やかなフルーツの甘味と酸味、そしてココナツの香りが新鮮です。話題のココナツオイルには、アルツハイマー病の予防、ダイエット、免疫力アップなどのうれしい効果があるようです。併せてお楽しみください。

編集後記

- ・今シーズンは大雪に見舞われる事が多々ありますね。除雪作業にもううんざり…という方も多いのではないのでしょうか。筋肉痛に悩まされることが無いよう、日頃から軽い運動をしておきたいですね。特集記事では様々な「ロコトレ」を紹介していますのでぜひご活用ください。
- ・自分は絶対にかからないと思っていたインフルエンザ。今年初めて感染し、今まで出たことのない高熱にうなされました。「絶対に大丈夫」なんてありえない、そんな世の中の厳しさを教えられた気がしました。組合員のみなさまも風邪やインフルエンザには充分お気を付けください。

(石井 睦美)

JAきたみらい概要

(平成27年1月20日現在)

- ・組合員数(正) 1,744人
- ・組合員数(准) 5,998人
- ・組合員戸数(正) 1,126戸
- ・貯金 103,247百万円
- ・貸出金 16,132百万円
- ・出資金 5,098百万円