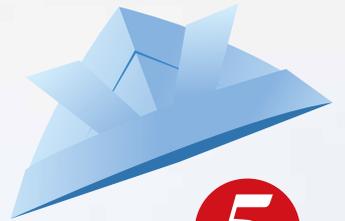


JAきたみらい

# おひさま サラサ

2014



vol.136

5



## はいっポーズ!

《端野地区・三区》

沼崎亜美<sup>たいが</sup>さんと大雅くん

(紹介は2ページです)

特集

お肉を食べて  
健康に



# 季節の薫り 馬鈴薯の浴光催芽



すみきった青空が待ち遠しい。  
天候が安定せず冷たい風が吹くなか、生産者は4月下旬から始まる馬鈴薯の植え付け作業の準備を着々と進めている。  
庭先やハウスの中では、丈夫な芽を早く出すよう種芋を日光にあてられている光景が広がっている。これを浴光催芽という。  
馬鈴薯は畑の輪作体系を守る重要な作物であり、きたみらい地域の基幹作物。



昨年は、低温や降雪、干ばつなどにより厳しい生産環境であった。今年こそは良い出来秋をむかえ、消費者の期待に応えられるよう、生産者は農作業に取り組んでいる。

きたみらい地域における今年度の馬鈴薯作付面積は2650㍓で86600トンの生産が見込まれています。  
写真は4月17日、置戸地区・松本一彦さんの作業風景。奥のハウスで種芋に切れ目を入れた後並べられています。

## もくじ CONTENTS

|   |    |
|---|----|
| 特集①<br>お肉を食べて<br>健康に  | 4  |
| ○季節の薫り  | 2  |
| ○表紙紹介<br>「元気で優しく」   | 2  |
| ○JAきたみらい<br>ホットライン東西南北  | 6  |
| ○ほのぼのの広場<br>・きたみらいのホープさん<br>・なかよし夫婦<br>・わが家のアイドル<br>・ブリティウーマン<br>・大きくなったら<br>・元気な先輩<br>・思い出の写真<br>・まちがいきがし<br>・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<br>「魚と野菜の蒸し焼き」<br>「ポテたまサラダ」   | 18 |

## 表紙紹介

### 元気で優しく

日差しが春めいてきた4月22日、沼崎さん宅を訪ねると、お父さんの雅年さんと元気いっぱいのお父さんの大雅くんが笑顔で迎えてくれました。  
大雅くんは何にでも興味を持ち、取材中もカメラをなんだろうとじっと見つめ興味津津。特に好きな食べ物には甘いもので、ヨーグルトが大好きです。テレビはアンパンマンがお気に入り。絵本も好きで、一人で読んだりもします。  
最近はお肉をつかんで遊ぶ遊びが好きな大雅くん。本をつかんではおばあちゃんの佳代さんに渡す姿は元気いっぱいのごきげんそのもの。そんな大雅くんにお父さんとお母さんは「マイペースに元気で優しく育てて欲しい」と話してくれました。  
(高田 陽介)



【ご家族紹介】  
前列左から～ひいおばあちゃんの栄子さん(68)、お母さんの亜美さん(23)、お父さんの雅年さん(23)と大雅くん(1歳5ヶ月)、ひいおじいちゃんの健治さん(70)  
後列左から～おばあちゃんの佳代さん(45)とおじいちゃんの栄治さん(47)  
沼崎さんは水稲、小麦、玉葱など約22㍓を作付けしています。

# 特集

みんな元気！

## お肉を食べて健康に

肉には健康に欠かせない大切な栄養素であるタンパク質（アミノ酸）が豊富に含まれています。毎日の献立に上手に肉を取り入れて、家族みんな元気な生活に、健康になりましょう。「高齢者への肉食の勧め！」の筆者である日本獣医生命科学大学の西村敏英教授に、お話を伺いました。

### 肉は健康を維持する タンパク質の宝庫

「肥満傾向にある中高年にとって、肉食は肥満の元凶のようにいわれますが、肉は健康を維持するために必要な、良質なタンパク質の宝庫です。とりわけ高齢者は肉を食べることをお勧めします」というのは、日本獣医生命科学大学の西村敏英教授。

2013年に発表された日本人の平均寿命は、男性が79・9歳、女性が86・4歳。食生活の変化とともに、日本人の平均寿命は急激に伸びました。長寿の理由の一つに、肉を食べることで動物性タンパク質と脂肪の摂取量が増えたことが挙げられています。

タンパク質の摂取量が不足すると、病気に対する抵抗力が落ち、風邪を引きやすくなり、回復力も低下します。また、高齢者の場合、足腰の筋力が低下して転倒しやすくなり、骨折を招

く危険性も高くなります。

人間の筋肉・骨・血液・内臓などをつくるタンパク質は、20種類のアミノ酸からできています。その中でも、健康を維持するために必要な9種類の必須アミノ酸は、体内では作ることができず、食事で補うしかありません。肉には魚介類と同じように必須アミノ酸がバランス良く含まれています。特に肉に含まれるアミノ酸は、加熱調理しても壊れにくく、体内で吸収される効率も97%と高いのが特徴です。

### 肉が持っている 病気を予防する効果

肉は、健康を維持するのに重要なタンパク質の供給源ですが、最近、病気を予防する効果があることも分かってきました。筋力低下を防ぐだけでなく、老化や発がんに対する予防効果が期待される抗酸化作用もあるなど、さまざまな病気を予防するといわれています。

例えば貧血は若い女性だけでなく、高齢者でも10人に1人いるといわれています。その原因で特によく鉄分不足。牛肉の赤身やレバーには、鉄分が豊富に含まれています。ホウレンソウは鉄分が多いことで知られていますが、肉に比べると体内に吸収されにくい構造になっています。それに対して肉に含まれる鉄分は、吸収率が植物性の鉄分の2〜5倍と高くなっています。

肉の赤身はいけど脂肪は悪さをすると敬遠されがちです。しかし、脂肪に含まれるコレステロールも、適量なら血管を丈夫にして脳卒中を予防する効果があるという報告があります。では、どんな肉をどれくらいの量食べれば良いのでしょうか。「厚生労働省による大人一日のタンパク質摂取量を考えると、牛・豚・鶏の肉のどれでも約100gが目安です。肉を食べるときには、適量の野菜も取って、バランスの良い食事を心掛けてください」と西村教授。シンブルな肉料理としてすぐに思い浮かぶステーキや豚カツは、かむ力が落ちている高齢者の場合、食べにくいかもしれません。そんなときはシチューなどの煮込み料理や、加熱しても硬くならないひき肉や薄切り肉を使った料理、脂っぽさが苦手なら網焼きや蒸し物にするのもお勧めです。ぜひ、毎日の献立に上手に肉を取り入れて、家族みんなの健康維持に役立てましょう。

### 健康を維持する上で欠かせない 肉に含まれる栄養素の働き

|   |  |
|---|--|
| 1 | <b>筋力の低下を防ぐ</b><br>タンパク質は、適度な運動と組み合わせると足腰の筋肉維持に役立つ。                  |
| 2 | <b>貧血を予防</b><br>牛肉やレバーに含まれるヘム鉄は、植物の鉄分より吸収されやすい。                      |
| 3 | <b>血圧の上昇を抑える</b><br>肉のタンパク質が消化酵素で分解されてできるペプチドは血圧上昇を抑制する。             |
| 4 | <b>免疫力向上</b><br>肉のタンパク質は免疫力を高め、がん細胞などを殺すナチュラルキラー細胞の働きを向上させる。         |
| 5 | <b>うつ病の予防</b><br>不足するとうつ病を引き起こすとされる脳内物質のセロトニンは、必須アミノ酸のトリプトファンから作られる。 |
| 6 | <b>脂肪燃焼を助ける</b><br>カルニチンが脂肪酸と結合することで、運動により脂肪燃焼を促進。                   |

日本獣医生命科学大学  
応用生命科学部

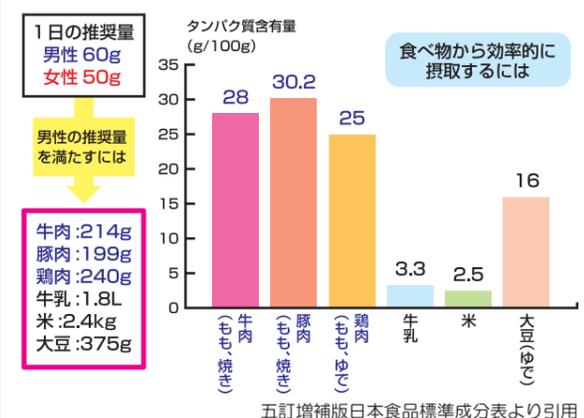
西村 敏英 教授

食品、特に食肉のおいしさと健康に関わる研究と著書多数。「高齢者への肉食の勧め！」（月報『畜産の情報』）では、高齢者の健康維持のためにお肉を食べることの重要性を解説している。

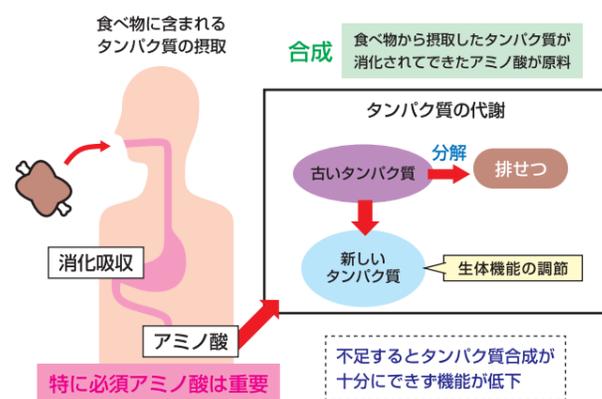
資料提供：公益財団法人  
日本食肉消費総合センター  
<http://www.jmi.or.jp/>



### 食べ物100g当たりのタンパク質含有量



### タンパク質摂取の重要性



温根湯

緑肥や  
土壌学ぶ

～青年部  
春の講習会開催～



▲直井専門普及員の説明を聞く部員

青年部温根湯支部（福田政行支部長）は4月10日、温根湯地区事務所にて、毎年恒例となっている「春の講習会」を行い、部員20人が参加しました。

当日は、網走農業改良普及センターの井村調整係長、直井専門普及指導員を講師に招き、「緑肥・土壌・肥料について」をテーマに説明を受けました。

講習会では土壌の性質や有効成分、施肥設計などの基礎知識について説明のほか、栄養価の高いトウモロコシをサイレージ化し飼料として利用し、収穫残渣をすき込むことで緑肥効果を得られる「イヤコーン」についてなど幅広い講習内容となりました。

終了後に行われた懇親会では、これから始まる定植に向けた話題、講習会の内容などで会話が弾んでいました。

（中川 裕二）

相内

アスパラ  
共同選別始まる

～5月下旬から  
6月上旬出荷ピーク～



▲規格の確認をする従業員のみなさん

J Aきたみらい相内地区事務所の野菜集出荷施設では4月16日、グリーンアスパラの共同選別作業が始まりました。収穫が始まったのは、品種「スーパーエルカム・ガイソリム」で、きたみらい各地域の耕作者23戸から集荷されます。

昨年より6日早い出荷が始まり、従業員の手作業で秀品から優品まで7規格に選別され、150kgに束ねられます。26年度の耕作面積は、5ha、生産量は11tを見込んでおり、ハウスの促成栽培から始まり、露地栽培、立茎栽培の流れで収穫されます。

4月から8月末までの5ヶ月間の長期に渡り出荷が続く5月下旬にピークを迎えます。販売先は、地元市場に出荷されており、みずみずしく栄養満点のアスパラがスーパーに並びます。ぜひご賞味ください。

（辻本 均）



▲内容説明する羽鳥副部長（右1人目）と確認する部員のみなさん

意見交換し  
参考にして

～上常呂玉葱青年部  
合同でハウス巡回実施～

上常呂玉葱青年部（木村憲幸部長）と北見市玉葱青年部（田中茂樹部長）は4月9日、合同で玉葱育苗ハウスの巡回を行い、計39人が集まりました。

同事業は昨年まで個々に単独で行われていましたが本年役員会で他地区との合同事業及び交流会開催の意向を組み入れ、初めての取り組みとして行いました。

網走農業改良普及センターより井村調整係長、ほか2名を講師に招き、両部会2ヶ所ずつ、計4ヶ所のハウスを巡回。現地では育苗している部員より説明を受けました。参加した部員からは、苗の生育状況や管理方法、新たな育苗資材などに質問がありました。

木村部長は「他地区の育苗は見る機会がなかった。多くの人と意見交換し移植に向け参考としてほしい」と話していました。

（荒畑 正紀）

置戸  
放牧経営の  
ノウハウ学ぶ

～視察研修に  
部員11人が参加～



▲実際の施設を見ながら話を聞く部員のみなさん

青年部置戸支部畜産部会（片桐敏史部会長）は4月18日、上土幌町の旬十勝しんむら牧場で視察研修を行い、部員11人が参加しました。

この研修は、近年若い後継者が増えたこともあり、多面的な経営方法を学ぶことで見聞を広め、自身の経営に役立てる目的として、活動計画に盛り込まれ実施されました。

視察先では、新村浩隆代表取締役社長に対応いただき、会社の成り立ちから現在に至るまで、また、堆肥づくりや放牧、新村社長の農業に対する思いなどについて施設を見学しながら説明を受けました。

実際に放牧を実施している部員もあり、さまざまなノウハウを聞き今後の経営に役立てることを期待し研修を終りました。

（酒井 沙織）

**端野**

**女性のための  
馬鈴薯研修**

～生産者家族ら  
女性80人参加～



▲熱心に講義を受ける女性参加者のみなさん

端野町馬鈴薯振興会（島倉英一会長）と種子馬鈴薯生産組合（桜井慎一組合長）は4月15日、女性のための馬鈴薯研修会をホテル黒部で開き、馬鈴薯生産者の妻や家族の女性約80人が集まりました。

開会にあたり同振興会の島倉会長は「家庭や仕事での女性の持つ役割は大きく、重要になるなか、研修会が実現できてうれしい」と挨拶。

講師に㈱ロックフィールドの田中秀幸部長を招き、24年目を迎える端野町との現在までの取り組みや、馬鈴薯加工工程を説明。

出荷・消費動向を説明した同振興会の平川千春副会長は、「女性の苦勞が報われるよう努めたい。今後とも協力願いたい」と力強く語りました。

研修会後は、同社提供のコック等を囲み懇親会を開き、盛会のうちに終了しました。

（虻川 卓也）

**北見**

**運動会シーズンの  
出荷目指し**

～ハウスレタス  
順調に生育～



▲定植を終えた苗の管理作業に励む角さん

かみにころ旬菜倶楽部に所属する角一弘さんのビニールハウスでは4月下旬、定植を終えたレタスが順調に生育しています。

ハウスレタスを導入して5年目の角さんは、ハウス2棟15アに品種「シスコ」を作付けしており、5月下旬の運動会シーズンの出荷を目指し、2月中旬に種をまき、3月下旬に定植を終えました。

角さんは今年の生育状況について、「曇天が続いたため昨年比で1週間程度生育が遅れているが、今後の生育に期待したい」と話してくれました。

北見地区では5戸の生産者がレタスを作付けしています。収穫は5月下旬から6月中旬にかけて行われ、北見市内を中心に約500ケース（1ケース8玉入り）の出荷が見込まれます。

（横田 佳織）



▲真剣な面持ちで説明を聞く参加者

**追肥の時期  
見極めて**

～畑作講習会に  
18人参加～

**留辺蘂**

J Aきたみらいふれあい相談西グループは4月17日、秋まき小麦並びに春まき小麦の畑作講習会を北見市留辺蘂町内のほ場で行い、生産者ら18人が集まりました。

講師として招かれた網走農業改良普及センターの吉川普及員は、「土壌凍結が浅い傾向があり、秋まき小麦の追肥の時期を見極めて追肥してほしい。春まき小麦については、早期は種、深まき防止、倒伏軽減を意識して収量増大に繋げてもらいたい」と参加者に呼びかけました。

同地区の春まき小麦の作付け面積は、増加傾向にあり、参加者からは、春まき小麦の具体的な種深度や、作業開始時期について質問が出されました。

その後、実際の融雪後の小麦を確認しながら、茎数の計測や、病害が生じた場合の被害状況の確認方法について研修を受けました。

（中野 孝祐）

**訓子府**

**届けたい  
最高のメロン**

～くんねっぷメロン  
定植始まる～



▲一つひとついいいに定植する高城さん

訓子府地区では4月下旬、気温の上昇とともに特産品である「くんねっぷメロン」の苗の定植作業が始まりました。

ハウス4棟で無加温メロンを栽培する柏丘の高城茂さんは、例年より少し早めの4月14日から定植作業を開始。地温の確保が重要となる定植作業について、主に担当している奥さんの美恵さんは「ビニールを1枚多く被せ、ようやく土の温度が上がってきた。しばらく天候も安定してそうだし良い傾合い」と述べていいいに苗を植えていきました。

定植作業は来月の下旬ころまで続き、7月の中旬から約1ヶ月間の収穫期を迎えます。

美恵さんは土を被せる手に優しく力を込めながら「美味しいメロンを待っている大勢の人たちがいる。他のどんな産地にも負けない最高のメロンを届けたい」と意気込みを聞かせてくれました。

（山内 庸平）

# わが家のアイドル



上常呂地区・広郷  
川畑 聖怜七ちゃん(3歳10ヶ月)  
**もちもちが好き**

訪問した日は春の日差しが暖かく、外でお姉ちゃんと妹、お母さんの4人で仲良くシャボン玉を作って遊んでいた聖怜七ちゃん。お父さんの「人見知りするかも？」との心配をよそに、笑顔で駆け寄りあいさつしてくれました。好き嫌いなく何でも食べますが、特にあんこ餅やカボチャ団子などももちもちした触感が好きで、料理上手なお母さんによく作ってもらいます。北光幼稚園のさくらんぼ組に通い、最近は文字に興味をもち友達や姉妹の名前を書けるようになりましたが、いとこの「いつき」ちゃんと書こうとすると、いつの間にか順番がかわり「きつい」ちゃんを書いてしまうそうです(笑)。そんな聖怜七ちゃんにお母さんは「なにより健康が一番、元気に育って欲しい」と話してくれました。聖怜七ちゃんは上常呂地区・広郷の川畑師和さん美由紀さん夫妻のお子さんです。(荒畑 正紀)

# きたみらいの ホープさん



## 地域のつながりを大切に

端野地区・協和  
古屋 正人さん(28歳)

- 趣味は？  
カラオケ、ドライブです。
- 好きな食べ物は？  
チョコレートなど甘いものです。
- 理想の女性は？  
やさしくて、しっかりとした人です。
- 農業で学び実感したことは？  
天候で大きく影響を受けると大変ですが、そんななか、地域の人とのつながりが重要と感じます。これからも横のつながりを大切にしていきたいです。
- 今後の抱負は？  
今は青年部の活動など、仲間といっしょにがんばりながら、できることを増やして両親の仕事の負担を減らしていきたいです。

(虻川 卓也)

正人さんは畑作・玉葱複合経営の英幸さん・君江さん夫妻の長男で、就農して4年目になります。

# Pretty Woman ウーマン



## 「孫のため」仕事に張り合い

置戸地区・豊住  
齊藤 のり子さん(59歳)

今回は女性部部長の齊藤さんに登場いただきました。(小野寺 夢)

### ◆出身、ご主人との出会いは？

東京出身です。高校を卒業してから3年半全農に勤め、退職後花嫁修業をしていました。置戸町が雑誌に掲載した花嫁募集の広告を見て、北海道に憧れていたのですぐに応募しました。結婚のきっかけとなったイベントには主人が参加しており、3泊4日のキャンプや焼肉、農業体験を通してリードしてくれる姿をカッコいいな~と思ったのがきっかけです(笑)!

### ◆お子さん・お孫さんは？

息子が1人、娘が2人います。働いたり、結婚したりとそれぞれの道を歩んでいます。孫は6歳の女の子と2歳の男の子の2人で、6歳の孫は今年1年生になったので、ブルーのランドセルを買ってあげました。かわいい孫のためと思うと、仕事にも張り合いがでます!

### ◆趣味は？

花嫁修業で始めた洋裁です。結婚式で着たウエディングドレスとお色直しのドレスは、自分で作りました。仕事が落ち着くと、次は何を作ろうかと考えるのが楽しみです。

### ◆組織活動の楽しいところは？

地域の垣根を越えた人付き合いができることです。地元の人とは違う考え方を知ることが出来たり、情報交換が出来るのが楽しいです。あとは何よりも女性部で行く旅行! 昨年、部員交流旅行としてディズニーリゾートへ行きましたが、子どものように大はしゃぎしてきました。今年は国内視察研修で高知県に行きますが、今からとても楽しみに是非参加したいです。

### Qお付き合いしたきっかけは?ご結婚はいつでしたか?

幸枝さんが看護学生だった当時、音楽バーで演奏していた正人さんと出会い、交際がスタートしました。幸枝さんの可愛らしさに惹かれ、昨年の2月に結婚しました。

### Q趣味は?

正人さん……農業について勉強することです。  
幸枝さん……ファイターズ観戦と愛犬の散歩です。

### Qこれからしたいことは?

お2人とも……お互い農業経験が少ないのでもっと深く知ってみたいです。

### Qお互いへの感謝の言葉

正人さん……いつも素敵な女性でいてくれてありがとう!  
幸枝さん……忙しい時でも、家事を手伝ってくれてありがとう。感謝しています!

お二人のリクエストで、ハウス一面に広がるてん菜の苗を背景に撮影しました。(横田 佳織)



# ながよし夫婦

## 農業について深めたい

北見地区・大正  
遠藤 正人さん(33歳)  
と 幸枝さん(32歳)

まさ  
と  
さち  
え  
幸  
枝  
さん(33歳)  
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



## 4月号クイズの当選者

4月号のまちがいさがしの答えは「2、4、7、9、10」でした。正解者58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きたみらいの大坪常務にお願いしました。

( )内は地区名

- ・大関 悦子(温根湯) ・加藤 達也(留辺薬)
- ・林 尚哉(相内) ・畠中 良子(置戸)
- ・菅野 蒼太(訓子府) ・小池エミ子(訓子府)
- ・浜田 和美(訓子府) ・亀谷 弥生(北見)
- ・熊野 智文(上常呂) ・今村 一郎(端野)

以上の方々には、北見大丸の「ほっちゃんれ」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、JAきたみらいの「おひさまカレー(辛口・甘口)と玉葱醤油」をプレゼントします。

**毎** 月楽しみにしています。1ページめくりながら思い出の写真とか本当になつかしく思います。仕事始まるとゆっくり見られませんが・・・。

(匿名希望)

毎月楽しみにしていただき、ありがとうございます！これから忙しくなるとは思いますが、短時間でも読めるところは、是非読んでみてください。

**4** 月の遅い雪には驚きました。植え付け作業が順調に行く事を願うばかりです。

(留辺薬地区・坂下 恵子さん)

朝外を見て本当に驚きましたね。これからの天気も気になるところです・・・。暖かいい天気が続くようみんなで願いましょう！

**い** つもまちがいさがしを楽しんでいます。カラーだからとても見やすいです。少し難しかったです。

(訓子府地区・梶田 侑成さん)

いつもご挑戦ありがとうございます。次は難しいかな？また応募してみてくださいね(^\_^)

**農** 開期の午後の少しの時間にお菓子を作って楽しい時間を過ごしました。これからは子牛の世話や野菜の管理を楽しませてもらいます。

(温根湯地区・三上 順子さん)

「お菓子作り」いいですね！すてきな時間の過ごし方だと思います。今後は子牛や野菜の成長を楽しみに、農繁期を乗り越えてください！

## 元気な先輩

温根湯地区・大和

小野寺 茂さん  
(85歳)



## 車の運転楽しみ

茂さんは昭和4年に留辺薬町大和で生まれ、高等科(現在の中学校)を卒業後、家業の農業を手伝い始めました。就農当時は乳牛の飼育のほかにハッカを作付けしていました。昭和40年に3代目として経営を継ぐ頃には豆、馬鈴薯、てん菜を8畝程作付け、乳牛も55頭ほど飼育していました。

当時は振り返り「労力は馬しかなく、ほとんどが手作業だった。農業だけでは生活が厳しく、冬は山へ馬をつれて稼ぎに行った」と苦労を話してくれました。

昭和35年、温根湯地区としては早くにトラクターを導入。「酪農では365日休みなく働いていた。畑作も時期がズレ込んでしまうと良いものがとれない。高くても導入する価値があった」と当時を懐しく振り返りました。

現在は経営を移譲し、仲間と共に年2回ぐらい泊りがけで旅行に行ったり、車を運転し、景色を見て歩くことが楽しみと話し、元気な秘訣は「好きなことをして、自然な運動が良い。育成牛30頭への餌やりを今でもしているが、運動になって足腰が丈夫でいられている」と笑顔で話してくれました。(高田 陽介)

## ほのぼのの広場

# 大きくなったら



相内地区・西相内

飯田 智己(ともき)くん(6歳)

## おまわりさんになりたい!

ぼくは、大きくなったらおまわりさんになりたいです。パトカーがかっこよくて大好きだからです。

今は小学校で算数のお勉強をするのとお友達とフリスビーとか鬼ごっこをして遊ぶのがたのしいです。

飯田紀さん、美樹さん夫婦の長男です。取材中は照れながら笑顔でお話してくれました。

(辻本 均)

## 思い出の写真

この写真は昭和58年、オホーツク管内の畜産農家が参加する共進会が、訓子府町実郷の北見管内畜産総合施設で行われた際、今部さんが乳牛の肥育・育成部門の二部門で一等賞を獲得したのを記念して写した一枚です。

それまでも受賞経験はあったそうですが、初めて共進会で二冠を達成したこと、さらに奥さんと結婚した年の出来事であり、さっそくカッコいい所を見せることができたということで印象に残っているそうです。

その後、乳牛の肥育・育成部門がなくなってしまいましたが、肉牛部門での参加を続けている今部さん。「小麦や牧草の忙しい時期と重なる年もあり、毎年参加はできていないが、常に共進会に出せるような自慢の愛牛を育てていきたい」と、今後の意気込みを熱く語ってくれました。

(中野 孝祐)



▲中央で牛の手綱を持っている右側の方が今部さん。後列左から3番目にいるのが奥さんです。

## 初の二冠達成

留辺薬地区・花園

今部 直広さん(58歳)



# INFORMATION



▲議長を務めた長谷川喜代司氏（訓子府・左）と平川千春氏（端野・右）



▲議案に挙手で賛成を表明する総代のみなさん



▲議案を説明する大坪常務(左)佐藤常務(中)高橋常務(右)



▲監査報告する林代表監事



▲資産処分準備金や女性のJA経営参画を質問する置戸地区・井上幸恵さん



▲TPP貿易交渉から北海道農業を守る決議案を朗唱した坂下フレッシュミズ会長

## 総代からの質問・意見

提案された議案について、8名の総代より質問や意見が出されました。おもな内容は次の通りとなっています。

### 議案第5号について

- ・緊急気象災害時の対応について
- ・役員報酬の内訳と職務執行について
- ・職員の期末手当について
- ・役員退職慰労金の総代会付議について
- ・女性のJA経営参画と責任について
- ・利益準備金の積立額について
- ・資産処分等準備積立金の積立額について
- ・総代の戸数割から組員数割への影響について
- ・劣後ローンの見通しと金融基盤強化積立金について
- ・玉葱の指標面積について

### 議案第6号について

- ・気象変動に負けない農業の確立の考え方について
- ・営農類型の修理費の基準について
- ・肥料運賃の無料化について
- ・農業機械整備事業と人材育成について
- ・豆类施設計画について
- ・条件不利地の玉葱加工配分の考え方について
- ・農薬ドリフト等食の安心安全について

### 議案第9号について

- ・土地改良事業の充実と工事不備の未然防止について



▲開会挨拶を述べる西川組合長



▲行政を代表して祝辞を述べる菊池訓子府町長



▲系統を代表し祝辞を述べる北海道信連の武田北見支所長



▲閉会挨拶を述べる坂下専務



▲北海道報徳社より「報徳善行賞」を受賞した松井豊氏（相内・写真右）

総代会は定刻の10時より、25年度ご逝去された高橋俊一初代組合長、加藤孝幸二代組合長への黙禱、相内地区松井豊さんの報徳善行賞の授与を執り行った後、大坪常務の開会宣言、出席者全員のJA綱領朗唱で始まりました。

開会に先立ち西川組合長は「25年度事業は組合員各位の積極的な協業の選択・集中化に取り組み、順調な事業遂行により5億6600万円の剰余金を計上することができました」と感謝の意を表し、また「第3次地域農業振興方策で残された課題については26年度より始まる第4次振興方策、中期経営計画の樹立に盛り込み、ともに歩むみらいに向けて、創造・実践・進化をスローガンに、日本一

のJAをめざすべく機能の総力を結集し、取り組んで参ります」と力強く決意を述べました。

引き続き、来賓を代表して菊池訓子府町長、武田北海道信連北見支所長より祝辞を受けた後、2名の議長（訓子府地区の長谷川喜代司さん、端野地区の平川千春さん）を選任し議案審議に入りました。

定款・規程の変更や25年度事業報告・決算報告、26年度事業計画など全10件の議案が審議され原案通り可決決定されました。

昨年の総代会から女性総

## 事業報告・計画など全10議案を可決

「創造・実践・進化」をスローガンに  
第4次地域農業振興方策・中期経営計画策定

# 第11回通常総代会 ともに歩む みらいに向けて



きたみらい農業協同組合の第11回通常総代会が4月11日、北見市のホテルで総代371人（本人249人、代理13人、書面109人）出席し、全議案が原案通り決定しました。



▲249人が出席し開催された第11回通常総代会

# INFORMATION

## 第3回 理事会報告

4月18日、午前9時より第3回定例理事会が開催され、報告事項8件、議決事項10件が協議され、原案通り承認されました。

- 【報告事項】
- ①組合員状況報告について
  - ②総務状況報告について
  - ③規定等の改正について
  - ④3/21大雪被害報告について
  - ⑤4/4大雪被害報告について
  - ⑥「気象変動に負けない農業確立プロジェクト」設置について
  - ⑦平成25年産共計玉ねぎ・馬鈴しょの選果販売状況について
  - ⑧購買部門の連休対応について

- 【議決事項】
- ①出資減口及び持分譲渡について
  - ②固定資産の取得及び処分について
  - ③行政庁に提出する業務報告書について
  - ④諸規定等の改正について
  - ⑤地域運営委員長、副委員長の選任について
  - ⑥理事報酬の配分について
  - ⑦地域運営委員の選任と委嘱について
  - ⑧理事の順位について
  - ⑨平成26年産青果物取扱要領（野菜）について
  - ⑩てん菜作付振興に係る特例購買代金決済要領の制定について

## お詫びと訂正

先月号（135号）のおひさまサラダで、次のとおり誤りがありましたので訂正のうえ深くお詫び申し上げます。  
・特集5ページ 写真説明 今成貴仁 ⇒ 貴人  
・JAからのお知らせ14ページ3段目 杉本 ⇒ 杉山

## 森下智崇さん 北海道代表に

### ～北海道酪農青年女性会議 酪農経営発表大会～

北海道酪農青年女性会議が主催する第42回酪農経営発表大会が3月27日、札幌市内のホテルで開かれ訓子府町の森下智崇さんが発表を行いました。森下さんは「こだわりのコンパクト経営で『強い酪農』をつくる」と題して、経営のモットーである①粗飼料にこだわる、②牛にこだわる、③省力化にこだわる、④努力にこだわる、以上の「こだわりの4本柱」で強い酪農経営をめざすと発表。審査員からは、酪農情勢の変化にも負けない強い酪農経営の実現と、前職である教師から酪農家へ転職したことでの苦労や何事にもチャレンジする前向きな姿勢が評価されました。

選考の結果、森下さんは北海道代表に選ばれ7月17日、宮城県仙台市で開かれる全国大会に出場が決定しました。（長谷川 寛）



▲経営のモットーについて発表する森下さん

## 仲間作りを大切に

きたみらい酪農青年部総会

きたみらい酪農青年部（粕重彦部長）は4月4日、JAきたみらい訓子府地区事務所第6回通常総会を開き、8地区から53人の部員が出席しました。開会で粕部長は「海外視察研修を計画しており、一人でも多くの部員に参加してほしい」と挨拶。来賓の坂下専務は「酪農はきたみらい農業の大事な柱。酪農青年部活動を通じて仲間作りを大切に、経営情報の蓄積をはかり、次代のきたみらい酪農を背負っていただきたい」と激励。また、伊藤稔きたみらい酪農振興協議会会長は「ぜひ、世界の酪農事情を学んで欲しい。配合飼料の値上りが続くなか、ヨーロッパという地域は自給飼料を生産している本来の酪農の歴史がある。北海道と気候も似ており、視察研修を今後の生産基盤の強化に役立てて欲しい」と述べられました。

総会後の講習会では森永株式会社の龍前直紀氏を講師に招き、草地更新について講習、活発な質疑が交わされていました。（高田 陽介）

▲総会後の講習会では龍前氏から草地更新について学ぶ



▲生乳増産の最優秀賞を受ける菅田幸伸さん

## 功労・乳質改善・生乳増産を表彰

きたみらい酪農振興協議会（伊藤稔会長）は4月23日、JAきたみらい訓子府地区事務所第6回通常総会において、生乳増産表彰、並びに設立10周年功労表彰を行いました。同協議会は、JAとともに乳質の衛生や生産力の向上を図る活動を続け、その中で特に優れた酪農家を表彰しています。

乳質改善では置戸町常盤の安孝志さん、生乳増産では同町常盤の菅田幸伸さんが最優秀賞を受賞しました。また、協議会の発展に尽力した同町北光の稲葉繁夫初代会長をはじめ歴

### 設立10周年功労表彰

| 氏名    | 任期              | 役職  |
|-------|-----------------|-----|
| 稲葉 繁夫 | 平成15年2月～平成22年3月 | 会長  |
| 越智 孝  | 平成18年4月～平成22年3月 | 副会長 |
| 吉野 尚司 | 平成22年4月～平成24年3月 | 会長  |
| 黒川 国則 | 平成15年2月～平成22年3月 | 副会長 |
| 枝広 一彦 | 平成15年2月～平成18年3月 | 副会長 |
|       | 平成22年4月～平成24年3月 | 副会長 |

代会長と副会長に功労賞の授与を行いました。生乳増産最優秀賞を受賞した菅田さんは「ここ数年乳量が落ちていた何とか戻すことができホッとしている。関係機関が付きっきりで相談に乗ってくれたおかげ。これからの増産が今回受賞した自分の使命だと思つ」と意気込みを語ってくれました。（山内 庸平）

### 生乳増産表彰

単位：%

| 地区   | 氏名        | 前年比（増産率） |
|------|-----------|----------|
| 最優秀賞 | 置戸 菅田 幸伸  | 138.7    |
| 優秀賞  | 置戸 小嶋 春夫  | 115.4    |
|      | 温根湯 松浦 裕一 | 112.9    |
|      | 置戸 南小山牧場  | 111.1    |
|      | 置戸 中井 應義  | 110.8    |
|      | 置戸 石塚 善幸  | 109.8    |
| 優良賞  | 北見 入倉幸四郎  | 108.6    |
|      | 相内 榎大橋牧場  | 108.0    |
|      | 置戸 片桐 敏史  | 107.9    |
|      | 置戸 樋渡 秀晃  | 107.8    |

### 乳質改善表彰

単位：万/ml

| 地区   | 氏名        | 体細胞数 | 生菌数 |
|------|-----------|------|-----|
| 最優秀賞 | 置戸 安 孝志   | 1.8  | 0.1 |
| 優秀賞  | 留辺蘆 今野 春雄 | 4.2  | 0.1 |
|      | 置戸 小嶋 春夫  | 5.1  | 0.1 |
|      | 置戸 松田 契一  | 5.8  | 0.1 |
|      | 端野 小暮 靖志  | 6.0  | 0.1 |
|      | 訓子府 堀口 一博 | 6.3  | 0.1 |
| 優良賞  | 置戸 布田 透   | 6.7  | 0.1 |
|      | 北見 南上野牧場  | 6.9  | 0.1 |
|      | 置戸 坂本 了一  | 7.3  | 0.1 |
|      | 置戸 藤本 巖   | 7.3  | 0.1 |

## 「報徳善行賞」受賞

相内地区・豊田 松井 豊さん

相内地区豊田の松井豊さん（75）は平成25年度の北海道報徳社による報徳善行賞を受賞し、第11回通常総会の開会に先立ち、西川組合長から賞状の伝達、賞牌の授与、記念品の贈呈が行われました。松井さんは「この賞を頂いたことは、地域の皆様のおかげと心から感謝を語りました。」

謝しています。この賞に恥じない様に精進していきたいです」と受賞の喜びと感謝を語りました。（高田 陽介）



▲報徳善行賞を受賞した松井豊さん

## フォトコンテスト

みなさんの写真を募集!

きたみらい広報編集委員会では、みなさんの撮った「写真」を募集しています。選ばれた写真は広報誌、ホームページなどで宣伝活動に利用させて頂きたいと思っております。

ジャンルは問いませんので、写真にコメントを添えて企画振興グループまでお寄せ下さい。

企画振興グループ（丸山まで）  
電話 0157-32-8786



## 魚と野菜の蒸し焼き

【エネルギー208kcal(1人分)】

### 【作り方】

- ①タイは塩を振り、常温で10分ほど置く。
- ②ネギは長さ5cmに切り、縦半分にする。アスパラガスは根元の堅い部分だけ皮をむき、3等分に切る。ダイコンは厚さ5～6mm程度に切り皮をむく。ショウガは薄切りにする。
- ③フライパンに薄くEVオリーブ油を引き、ダイコンとネギを並べた上に、タイの皮目を上にして入れ、ショウガをのせる。アスパラガスとソラマメと調味料も加える。
- ④ふたをして最初は強火、沸騰したら弱火で約8分～10分蒸し焼きにする。
- ⑤タイに火が通ったらしょうゆを回しかけ、全体になじませて火を止める。

### メモ

フライパン一つに魚と野菜のうま味がいっぱい詰まった、楽々&ヘルシーな一品です。今回はタイを使用しましたが、他の白身魚やサーモンでもお試しください。下に敷く野菜はネギやタマネギ、ダイコン、ジャガイモなどがおすすめです。季節の野菜をのせて、いろいろアレンジしてください。

### 【材料：2人前】

- |            |      |         |      |
|------------|------|---------|------|
| タイ         | 2切   | 調味料     |      |
| ネギ         | 1/2本 | 酒       | 大さじ2 |
| グリーンアスパラガス | 4本   | 水       | 大さじ5 |
| ダイコン       | 2切   | 塩       | 適量   |
| ソラマメ       | 6粒   | EVオリーブ油 | 大さじ1 |
| ショウガ       | 1片   | しょうゆ    | 大さじ1 |

# おひさまサラダ COOKING

♥おいしいもの大好き!♥



## ポテたまサラダ

【エネルギー177kcal(1人分)】

### 【作り方】

- ①ジャガイモは皮付きのまま、ひたひたの水からゆでる。
- ②ジャガイモに竹串を刺し、柔らかくになったら、熱いうちに皮をむく。
- ③大葉は太千切りにする。ゆで卵は殻をむき、大きめに切る。
- ④ボウルに②、塩、レモン汁、EVオリーブ油を入れ、ジャガイモを大きくつぶしながら混ぜ合わせる
- ⑤④に大きめに切ったゆで卵とマヨネーズを加え、全体をなじませてから、大葉を混ぜ合わせる
- ⑥器に盛り付け、ピンクペッパーを散らす。(ピンクがなければブラックペッパーで代用)

### メモ

卵とレモンの風味がたっぷり詰まった、爽やかなポテトサラダです。いつものポテトサラダよりもマヨネーズを控えめにし、素材の美味しさを際立てましょう。温かい出来たてでも、冷蔵庫で冷やしても、いつでも大人気な大人のサラダです。

### 【材料：3人前】

- |                |        |
|----------------|--------|
| ジャガイモ          | 3個     |
| ゆで卵            | 2個     |
| 大葉             | 4～5枚   |
| レモン汁           | 大さじ2   |
| 塩              | 小さじ1/2 |
| EVオリーブ油        | 小さじ2   |
| マヨネーズ          | 大さじ1   |
| ピンクペッパー        | 少々     |
| (もしくはブラックペッパー) |        |

### 編集後記

- ・ 今月号の東西南北では、今後に向けた学習会や研修会の様子と、ハウス内の定植作業をご紹介しましたが、雪も解け、いよいよ播き付け作業も始まり、営農シーズン到来ですね。体調崩したりしていませんか？頑張りすぎや農作業事故には十分お気をつけください。
- ・ 実は先月の増税前に、ちょっといいカメラを買いました。今後たくさん撮って写真技術向上に励みたいと思います。今月号お知らせした『フォトコンテスト』にどんな写真が届くかも楽しみです♪是非皆さんの力作を応募してください。お待ちしております!! (丸山 恵理)

### JAきたみらい概要

(平成26年4月15日現在)

- ・ 組合員数(正) 1,765人
- ・ 組合員数(准) 5,796人
- ・ 組合員戸数(正) 1,157戸
- ・ 貯金 101,846百万円
- ・ 貸出金 18,235百万円
- ・ 出資金 5,019百万円