

お楽しみ サマナー

2018



vol.186

7



置戸町人間ばん馬大会
青年部南支部初出場

(撮影 大澤 賢太さん)

特集

酔で夏バテ対策!



北見メロン初せり

季節の薫り



(株)マルキタ北見地方卸売市場で6月22日、「北見メロン」の初せりが行われ、秀品5玉(8kg)に10万円の最高値が付きました。

初出荷したのは、北見市上仁頃にある合同会社角農産の角則明さん。赤肉品種の「ルピアレッド」を加温ハウスに付きっきりで育て上げ、糖度は例年同様、上々に仕上がりました。3月10日にハウスに定植、昨年と同時期の出荷、初せりとなりました。

せりが開始される前に北見メロン部会事務局のJA職員は、「本年度は厳しい天候の中ではあるが、生産者の方が日々大切にメロンを育て本日を迎えることができた。年々、北見メロンの需要が上がっている。消費者の皆さんへ届けてほしい」と仲買人へ呼びかけました。せりは開始から1分ほどで終了し、最高値のメロンは北見市内の複合施設

「まちきた大通りビル『パラポ』」が競り落としました。

加温メロンの出荷は順次、無加温ハウスメロンの出荷は7月から始まり、お盆まで続く予定です。加温・無加温合わせて5,500ケースの出荷を見込んでいます。(菊池 光祐)



威勢のいい掛け声とともに初せりされた「北見メロン」

もくじ CONTENTS

- おひさまサラダッキング……18
- 「さっぱりオクラの冷やしそば」……10
- JAからのお知らせ……10
- ほのぼの広場……8
 - ・きたみらい青年部
 - ・記念の一枚
 - ・プリティーウーマン
 - ・わが家のアイドル
- 地域だより……6
- 季節の薫り……2
- 表紙紹介……2
 - 「置戸町人間ばん馬大会
 - 決勝進出「青年部南支部」

特集 酢で夏バテ対策!

表紙紹介

置戸町人間ばん馬大会決勝進出

～青年部南支部～

6月24日、青年部南支部産業観光専門部で人間ばん馬大会に初出場しました。今年度、南支部は訓子府と置戸の2地区が合併し誕生、産業観光専門部を立ち上げ、2地区の祭事などの運営などを一緒に行うことになりました。

今回が産業観光専門部として初めての活動。チーム「ドラマチック」を結成し、できたばかりの真新しいTシャツで参加しました。

表紙の写真は予選の時に撮影。第一陣書の山を越えるシーンです。重さ300kgのソリを力強く引いて予選第2組3位となり、決勝戦に進出しました。

決勝戦はソリの重さ500kg、さらにどしゃ降り直後で水が浮きぬかるんだコースで悪戦苦闘しながら、9チーム中8位と健闘しました。

先頭を引っ張った細川琢未さんは「初めて参加して、決勝戦に残れたので大変うれしく思います。決勝戦はソリがとっても重くてきつかったけど、みんなで頑張ってゴールできました」と達成感が溢れていました。(北島 太)



【チーム紹介】
前列左から、杉山舞さん、上原寛隆さん、
後列左から、風早央知さん、佐藤辰則さん、藤森秀志さん、
細川琢未さん、斎藤匠さん、柴田悠さん

夏マンス

毎日の料理に

「酢」を



イラスト：信吉

暑いときはビタミンB1やB2、C、ミネラル類の消費が激しくなり、食欲が落ちると体をつくるタンパク質も不足がちになります。夏バテ対策には、バランスの良い食事を通して十分な栄養を取ることが大切です。

そこで活躍するのが酢！ 蒸し暑いと喉を通りにくい肉料理や油物も、酢を掛ければさっぱり。うま味も増してぐんと食べやすくなるはず。

けれども酢が体にいい理由はそれだけではありません。酢の酸味と香りを生み出しているのは酢酸。この成分に、実はさまざまな健康効果が確認されているのです。

酢

で夏バテ対策！

高温多湿な夏は、ついつい冷たい物や水分、糖質を多く取りがち。胃の働きも衰え、疲れやだるさ、食欲不振を招く「夏バテ」……。そんな夏バテ症状を防ぐのに最適なのが「酢」です。

毎日の食卓に酢を生かして、夏を元気に乗り切りましょう！

監修：東京農業大学名誉教授・小泉幸道

夏バテ対策

簡単レシピ

夏バテ対策や健康増進には、1日に最低大さじ1杯分(15ml)の酢を取りたいもの。ただし、そのまま飲んでは胃の粘膜を荒らします。料理や飲み物に適度に分けるのがいいでしょう。例えば「こななお手軽レシピ」はいかが？

朝のお酢ドリンクと夕食の甘酢漬け、納豆だけでも十分な量の酢が取れます。使う酢は米酢、黒酢、リンゴ酢などお好みで使い分けて、ぜひお試しを！



お酢ドリンク

酢大さじ1、蜂蜜大さじ1、牛乳120mlをよく混ぜる。

ヨーグルトドリンクのような爽やかな味わい。酢の香りが苦手な人は半量でどうぞ。

スティック野菜の甘酢漬け

酢150ml、砂糖70g、塩小さじ2を混ぜ、スティック状に切った野菜を漬ける。



翌日から食べられる。野菜はキュウリ、ダイコン、ニンジン、タマネギ、パプリカなどお好みで。漬け汁にショウガ、ハーブなどを加えてもいい。



納豆プラス酢

納豆1パックに酢小さじ1を入れてよくかき混ぜてから、たれを加える。

納豆がフワフワになるうえ、ほのかな酸味が夏場にぴったり。かつお節や卵など足せば栄養価もアップ！

効果4

カルシウムの吸収を助ける

カルシウムは丈夫な骨を作るために必須。不足が続くと骨粗しょう症を招いたり、イライラの原因にもなります。カルシウムは吸収率が低く、牛乳で50%、小魚類では30%程度。ところが酢と一緒に取ると、吸収率が上がり、骨のカルシウム量もアップするそうです。

酢は食品のカルシウム分を溶出させます。小魚の煮つけに使うと骨まで軟らかく食べられる他、豚・鶏の骨付き肉や貝なども、酢を入れて煮れば、煮汁に溶け出したカルシウムを効果的に取れます。

効果6

腐敗や雑菌繁殖を防ぐ

夏は食中毒や食品の腐敗にも特に気を付けたい季節。強酸性の酢には強い殺菌・防腐作用があります。生魚に酢を絡める、残ったご飯も酢飯にするなど、活用法はいろいろ。まな板やふきんも、5倍程度に薄めた酢水で洗えば雑菌の繁殖を防げます。

効果7

内臓脂肪を減少させる

酢には脂肪の合成を抑え、燃焼を促す作用もあります。内臓脂肪がたまり過ぎると、高血糖や高血圧を引き起こし、メタボリックシンドロームにつながります。実験では、毎日大さじ1杯の酢を12週間取り続けると、内臓脂肪や血中中性脂肪が減少し、肥満指数も低下することが実証されています。

効果5

血糖値の上昇を抑える

血糖値が赤信号になるのは、糖質の吸収が正常に働いていないため。糖をエネルギー源にするのは、体内で作られるインスリンの役割です。食べ過ぎや運動不足が続くと、脳や筋肉で使い切れないブドウ糖が血液中にあふれることに。必要以上のインスリンを作り出すために膵臓(すいぞう)にも大きな負担をかけ、やがて糖尿病の発症にもつながります。酢には、糖の吸収を穏やかにし、血糖値上昇やインスリンの過剰分泌を抑える作用があります。

効果3

血圧の上昇を抑える

酢酸には血圧上昇に関わるホルモン調節機構「レニン・アンジオテンシン系」を穏やかに抑制する働きがあります。研究によると、高血圧の人が毎日大さじ1杯の酢を取ると、10週間で血圧低下の効果が。酢を取るのをやめても、以前の高さには戻らないことも確認されています。正常値の人の場合、血圧が下がり過ぎる心配はありません。

「酢」の健康効果は

たまごま

効果1

食欲を増進させる

酢の爽やかな酸味と香りは、脳の摂食中枢に働き掛け、唾液や胃液の分泌を促します。従って、食事の最初に酢を使った料理を食べると、食欲が増す上、食べ物の消化・吸収もスムーズになります。

効果2

たまった疲労を軽減する

人は、肝臓や筋肉に蓄えられているグリコーゲンが減ると疲れを感じます。体を動かすエネルギー源であるグリコーゲンは食品に含まれる糖から作られるのですが、糖と一緒に酢を取ると、グリコーゲンの再補給力がぐんとアップ。疲れたときに甘酸っぱい物をおいしく感じるのもそのためです。

女性部西支部相内地区で6月12日、女性部員と職員の16人が相内店舗前にある国道沿いの花壇の整備を行いました。今年も青色のサルビアや黄色のマリーゴールドなどカラフルな花苗を植付けました。当日はあいにくの雨模様でしたが、参加者は手際よく短時間で作業を行いました。

北見市相内町では緑と花が溢れる住み良い街づくりを目的に、商店街全体で国道沿いの花壇整備に力を入れており、各店舗がそれぞれのレイアウトで沿道を彩っています。

同支店での花壇作りの歴史は古く、平成15年のJA合併前から女性部と協力して花壇作りをしており、その間、何度も北見市主催の花壇コンクール街路花壇の部で最優秀賞を受賞しています。

女性部員の林秀子さんは「今年もきれいに植え付けることができました。花壇を見てもらい地域の方々や利用者が楽しんでくれたらうれしい」と話していました。(菊池 光祐)



▲花苗を植える女性部員のみなさん

西地域 相内 **花壇で住みよい街づくり**

～JAきたみらい女性部相内地区～



▲熱心に受講する部員のみなさん

東地域 北見 **肥料推進講習会の開催**

～青年部東支部58人が出席～

青年部東支部は6月13日、センター事務所で肥料推進講習会を開催し、58人が出席しました。

この講習会は青年部の肥料推進活動に向けて、部員の肥料知識の向上と習得を目的に行われ、講師はホクレン肥料に依頼。近年は新規就農者も増えていることから、講習内容は初心者向けの基礎知識も含め、肥料情勢、新規肥料の特徴などを学びました。

また、資材推進グループからは肥料推進にあたり、大口奨励やJA推奨銘柄の紹介、早期取りまとめのメリットや共計肥料の仕組みなどの説明が行われました。

部員からは新規銘柄の肥料の特徴や技術的な質問が出され、部員の施肥技術に対する熱心さが伝わっていました。

講習会終了後は北見市内で懇親会を開催し、部員の交流を図りながら、技術的な意見交換が夜遅くまで続きました。(北島 太)



地 域 だ よ り



青年部南支部とフレッシュミズ置戸支部、訓子府支部は6月5日、置戸町の旧境野小学校体育館でスポーツ交流会を実施しました。

この日は青年部員とフレミズ会員64人が参加。部会員混合の6チームに分かれ、競技は玉入れと大縄跳び、リレーの3種目を行い、それぞれの種目の合計点を競いました。「ぐるぐるバトリレー」では、走者が走る前にバットに頭をつけて回転し、バットをバトン代わりにリレーを行い、慣れない動きに参加者は目を回し、まっすぐ走ること苦勞しながらも会場は大盛り上がりとなりました。終了後は懇親会としてチームごとに焼肉を囲み、地域間の垣根を越えて交流を深めました。

青年部南支部の鏡浩二支部長は「置戸町と訓子府町の地域間での交流ができて良かった。これからもこのような仲間づくりや情報交換の場を開催していきたい」と今後の活動に意欲をみせていました。(菊池 光祐)

南地域 置戸・訓子府 **地域を超えて運動会で交流**

～南地域青年部・フレッシュミズ～



▲玉入れを行う参加者のみなさん

南地域 訓子府 **伝統行事に76人が参加**

～女性部訓子府支部 運動会開催～



▲輪投げゲームで競う参加者のみなさん

女性部訓子府支部は6月7日、恒例の「運動会」を開催し、部員76人が参加しました。

この運動会は旧JA時代から続く伝統行事で、今年で42回目。現在も部員の9割が参加するほどの人気です。例年使用していた訓子府町スポーツセンターは、立替工事のため、初めて公民館での開催となりました。

開会式で河合三枝支部長は「運動会を通して仲間の絆を深めましょう」と挨拶。地区ごとに紅白2チームに分かれて、玉入れやバナナの早食い競争など合わせて8種目を実施。接戦を繰り広げるなどの好プレーに会場は大きな歓声で包まれました。

運動会終了後は、会場を変えて懇親会を行い、シンギスカンを囲んで交流を深めました。

(石井 睦美)

きたみらい
青年部



青年部活動を
発端に！

訓子府地区・実郷
かがみ 鏡 浩二さん(31歳)

- 最近、思うこと
力仕事をすると腰が痛くなって身体が弱ったと実感します～！
- 今の楽しみ
役員となってから他の地区の青年部との交流やいろんな話を聞けるのが楽しみです！
- 農業にかける思い
消費者にとって安全でおいしい作物を作れるよう、日々心がけています。
- 青年部に対して
皆さん、農作業で忙しいと思いますが青年部の行事に参加して、仲間を作って青年部を盛り上げて頑張っていきたいです！

今回はJAきたみらい青年部理事の鏡浩二さんに登場いただきました。(菊池 光祐)

Pretty Woman
ウーマン



不安なことも
支えられて乗り越えたい
温根湯地区・昭栄
おおぜき えつこ
大関 悦子さん(54歳)

今回は女性部西支部支部長の大関さんに登場いただきました。(石井 睦美)

◆ご出身は？
留辺蘂の出身で、高校卒業後は北洋銀行に就職しました。夫とは青年団で一緒に活動するうちに仲良くなりました。実家も農家だったので、将来はサラリーマンと結婚したい！なんて思っていたのですが、縁があり結局農家に嫁ぐことになりましたね。

◆お子さんは？
3人の子どもに恵まれました。一人目の長女は結婚してすぐに妊娠がわかり、そのあとに生まれた長男は年子だったので慌ただしく子育てをしていましたね。今は長男が家に戻ってきて、就農して3年目になります。早速一通りの仕事を任せているので大変そうですが、周りの人にも育ててもらいながら頑張りたいです。

◆趣味は？
仕事中心の生活でこれといった趣味はなかったのですが、これからはガーデニングを頑張ってみようと思っています。心にゆとりをもって、自家野菜づくりも本格的に挑戦してみたいと思います！

◆今後の抱負は？
自分が役員の大役を担えるか、とても心配だったのですが、他の役員のみなさんに助けてもらいながらやっています。同時に、今までの役員を担ってくれた先輩たちはとても一生懸命務めてきてくれたんだと実感しました。慣れないことや不安なこともありますが、人との出会いの場を大切に乗り越えていきたいです。

記念の一枚



▲鏡池のハスの花と市田さん

日本最北端の
ハスの池

北見地区・小泉
いちだ のぶいち
市田 信一さん
(81歳)

この写真は造成した二つ目の鏡池にハスを栽培して3年目、池全体に広がり咲き始めたハスの花です。市田さんは約20年前、旅行でカンボジアのアンコールワットへ行った時、ハスの池を見てどうしても育ててみたくなり、そこから種を買って独学で栽培しました。しかし、栽培はうまくいかず、インターネットで茨城県土浦市がレンコンの産地と知り、栽培技術を学びにレンコン農家へ飛び込みで行ったそうです。長年の努力もあり、今現在の面積は約3反、3千本ほどまでになり、8月5日には「ハスマつり」が開催される予定です。今年は仲間と共に施設をリニューアルして開花に向けて準備を進めています。鏡池の見頃は7月20日頃から始まり、2カ月ほどキレイな花が楽しめるとのこと。

鏡池の場所は北見市小泉896番地付近、「北見市のハスの池」で検索できますので、知る人ぞ知る日本最北のハスの池、皆さん一度、見に来てみてはいかがでしょうか。(北島 太)

わが家のアイドル

乗り物が大好き!!



▲大好きなトラクターと慶史くん
北見地区・大和
よねもり けいじ
米森 慶史くん
(3歳)

米森家を訪ねると慶史くんがお母さんと一緒に元気に笑顔で出迎えてくれました。さっそく、ブルドーザーや消防車など乗り物のミニカーを見せていっぱい説明してくれました。慶史くんは乗り物が大好き。トラクターの展示会には何度も何度も乗りに行き、「また、来たの!!」と言われるほどの大の乗り物好き。保育園に行くときも、トラクターやダンプで行きたいとお父さんにせがんでいるそうです。お母さんによれば、農業機械の展示会などに連れて行くと私達が大変になるので下手に連れていけませんとの事。大きくなったら何になりたいですかと聞くと、友達と「コープル乗り」(スノーモービルの事)になりたいと満面の笑顔で答えてくれました。慶史くんはやさしくて元気いっぱい。これからの成長が楽しみです。

慶史くんは米森淳史さん・こず恵さん夫妻のお子さんです。(北島 太)

INFORMATION

JA北海道大会実践フォーラム
 パネルディスカッション
 テーマ
**「食と農をつなげる550万人サポーター」の
 「食と農をつなげる550万人サポーター」の
 准組合員制度について②**

「食と農をつなげる550万人サポーターづくりと准組合員制度について」と題したパネルディスカッションの内容を3回シリーズでご紹介します。



宮入 隆氏
 北海学園大学 教授

宮崎参事は事例を発表頂きありがとうございます。

今までのパネリストの皆様のご感想をお聞きになられませんかでしょうか。

宮崎 俊章氏

JAひがしかわ 参事
 (事例発表者)



北海道農業には、農畜産物の素材の良さもあり、応援して下さる方がたくさんいますが、農協の取組みについてはどうなのかという点は、あまり考えてきませんでした。私は以前、地域のある方から「農協は近寄りづらい」と言われたことがあります。農協

私が准組合員になっているJAさっぽろでは、准組合員の皆さんに送ってくださる「虹のしずく」という広報誌があり、可愛らしくとても気に入っています。この広報誌の素晴らしさは、農業のことが分からない人にも難しくない内容であるところだと思います。決して難しくなくても読むと、札幌にいて良かったなと思える内容になっています。広報誌を作られる職員の方が、正組合員ではない方が何を分らないかを知って発信すること、その1つ1つがJAの力になると同時に、消費者の心というのはどこにあるのかを捉えるということにもなると思います。

宮入教授 今までは員外の方に准組合員になってもらうという方向に目を向けていましたが、准組合員になって頂いた人たちというのは味方になって頂ける人たちですし、その人たちにもちゃんと目を向けていくということが大事だと思います。

金井さんは、准組合員という言葉がまだ分かりづらいかと思います。

金井 憧れ氏

アナウンサー
 キャスト・プラス所属



今回参加するにあたり准組合員について勉強しましたが、それでも難しく、今日は准組合員問題が分からない人の代表でここに座っております。初歩的な

としては色々な事業を組合員の方ばかりではなく一般の方に対しても展開している訳ですけれども、一般の方が持つ農協に対する理解、見方というのはどのようなものなのか。そういった外からの声に耳を傾けなければ550万人をサポートにするということは中々難しいと思います。農業ばかりでなくて、農協の事業を応援してもらうためにどういう展開が出来るのか、そのことがこれからの取組みになると感じました。

宮入教授 おっしゃるとおり、農協の取り組みが外からどういう風に理解されているかを意識的に考えて、アプローチすることが重要だと思います。高橋参事は事例発表をお聞きになっていかがでしょうか。



高橋 和則氏
 JA北海道中央会 参事

農業のこと、さらにそこから先へ進めて、JAのことを地域の皆さんに知ってもらう取り組みがサポートづくりのスタートラインと感じております。そのためにはJAひがしかわが行うような、皆さんに関心を持ってもらうためのアイデア、工夫を凝らした取り組みが大切だと思います。また、山口副会長からもお話がありました。生協の組合員の皆様は本来食に関心のある方々ですので、その地域で生産

質問ですが、『准組合員であるメリット』や当事者意識を持って頂くための繋がりが大切と思いますが、そういったものはあるのでしょうか。

宮崎参事 私どもが准組合員になって頂くという時に中々メリットをお話できていないかもしれないですね。結局は、員外利用規制を何とかクリアしなければいけないことばかり考えてしまっていたなと思います。広報誌を配るくらいであり、そこは反省しなければならぬ点かもしれません。

宮入教授 金井さんの質問は結構難しい問題で、員外から准組合員になって頂く時は、金利など事業面でメリットを出せますが、本当にそれだけなのかということも話していかねばならないと思いますし、私も地域に行ってお話を聞くと、そもそも自分が准組合員であるという意識が無い人も多いです。准組合員の人たちに意識的に味方になってもらうこと、准組合員であるメリットは何かといった素朴な質問に向き合うこと、これらは突きつけられた課題なのではないかと思えます。山口さんはお話を聞いていかがですか。

山口 敏文氏

北海道生活協同組合連合会
 副会長(事例発表者)



JAの准組合員は、出資をして、共済や貯金も利用

している農畜産物のこと、それを生産している生産者、さらにはJAに関心を持ってもらい、サポーターになって頂く、さらには一緒になって活動して頂く、そういった可能性があると感じます。

宮入教授 続いて准組合員の話題にも入りしたいと思います。JAひがしかわのような取り組みを行うJAはたくさんあると思います。ただそういった取組みが、必ずしも准組合員の問題を意識しているかという訳ではないと思います。准組合員の方たちというのは、農協を理解して使ってくださいという点で利用するサポーターが一番近いところにいると思います。サポーターづくりと関連して准組合員の問題についてどう思われるか、一言ずつコメント頂ければと思います。



森 久美子氏
 作家
 農水省食料・農業・農村政策審議会臨時委員

農協改革の議論の中で、都市住民の多くに植え付け

られてしまった、農協は何となく悪いものであるという固定観念を、何とか拭きなければなりません。550万人サポーターづくりを絵に描いた餅にしなためには、28万人の准組合員を絶対に味方にして、JAを良い存在だと思ってもらうためにきちっとアピールして頂きたいです。

しますが、1人1票の運営権は持ちません。そこで准組合員の方に単なる利用者でなく、サポーターや応援団として、私もJAを支える一員なんだという自覚や責任を持って頂くことを考えた時、例えば農家でない方にも理事になって頂くとか、総会や総代会に参加してもらうとか、運営参画の部分で一歩踏み込んだ整理をするべきだと思います。

宮入教授 准組合員の方に組合員としての当事者意識を持って頂くため、北海道でも准組合員の運営参画という部分に一歩踏み込んだらどうかという話ですが、この場だけで結論が出る話では無いので、皆さんが持ち帰って各地域で議論して頂ければと思います。制度の部分に踏み込んだ話になっていますが、高橋参事いかがでしょうか。

高橋参事 准組合員の方は、自分が准組合員であるということを確認できていない方も多いというのが実態です。その中で北海道大会の決議の中では「豊かな魅力ある農村」として地域にとって安心して住み続けられる地域の実現を打ち出していますが、これは農業者、農家だけでは実現できないものです。そのため、地域の中で、生協の組合員さんも一緒にいるながら、協同活動を実践していき、行動するサポーターになって頂くことが今後求められてくると感じます。また、今、私たちは生協さんとも色々な所で一緒に取組みが出来ないかと考えており、そういった協同組合間協同の中から何か見出していきたいです。

INFORMATION

～続・今こそJA～【第9回】 待ったなしの農協法改正

JAグループ北海道が改革プランの策定を進めている間にも農協改革の波は押し寄せていました。規制改革会議の答申に危機感をもった自民党議員らは、官邸、規制改革会議、農水省と調整を行い平成26年6月に「与党とりまとめ」を策定しました。急進的な内容は若干修正されたものの、抜本見直しを迫る内容は残る形となってしまう、平成27年の通常国会に農協法の見直しを行う旨が明記されました。

JAグループとしてもJA全中が同年11月に自己改革プランを策定し、政府・与党と折衝を重ねた結果、最終的に27年2月、国が示した「法制度等の骨格案」をJAグループとして受け入れることとなりました。農協法改正案は平成27年6月30日に衆議院通過、8月28日に参議院を通過して可決成立し、平成28年4月1日より改正農協法が施行されました。

【改正農協法の概要（抜粋）】

- (1) 中央会制度を廃止し、JAの監査は公認会計士監査を義務付ける。
- (2) JAの総合事業を事業毎に株式会社や生協、一般社団法人等に円滑に転換できるようにする。
- (3) 全農は株式会社に円滑に転換できるようにする。農林中金、全共連は検討事項とする。
- (4) JAの理事の過半数は認定農業者、販売の実務者とする。
- (5) 目的規定を「農業所得の増大に最大限の配慮」に見直す。
- (6) 准組合員の事業利用規制は、5年間の組合員実態調査の上で結論を得る。

准組合員制度の事業利用規制は先送りとなりましたが、中央会制度は廃止となり、平成31年9月末までにJA全中は一般社団法人、都道府県中央会は連合会に移行する形となったのです。

変わるJA 広がる地域のきずな

監修＝広島大学 助教 小林元

Q.なぜJAは自己改革に取り組んでいるの？

A. 持続可能な農業と豊かでくらしやすい地域社会を実現するためです

わが国の農業や農村を取り巻く環境は厳しさを増しています。そして、高齢化や少子化、高齢者福祉や子育てなど、さまざまな地域の課題も山積しています。地域の農業とくらしを守り、次代につないでいくために、JAはより一層の取り組みを進めています。これが今、皆さんのJAで取り組んでいる「自己改革」です。

JAの自己改革の基本目標は、「農業者の所得増大」「農業生産の拡大」「地域の活性化」の3つです。組合員の願いやニーズを叶えるために、皆さんのJAは、多様な農業・地域の実態に応じて、自らの創意工夫に基づく積極的かつ多彩な事業と組織活動を展開し、地域の農業とくらしになくてはならない組織となることを目指しています。

JAは自己改革に取り組むことで、「食と農を基軸として地域に根ざした協同組合」としての役割を発揮し、持続可能な農業と豊かでくらしやすい地域社会を実現していきます。



JAグループ通信

JAグループの連合会・中央会の活動内容を紹介します。
 JA北海道大会決議事項の実践やその時々のトピックスなど、組合員の皆様に定期的にお伝えします。
 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北海道中央会

JA全中は政策決定のプロセス変化を踏まえ、夏前に政策確立に係る取組みを強化する方向を示し、本年は6月7日に与党政策責任者に対して全国段階の政策提案を実施しました。JAグループ北海道では全国大会に先立ち、道内選出与党国会議員に対してJA北海道大会決議の着実な実践を通じた自己改革の進展に向け、課題となる准組合員の事業利用の維持、会計監査人監査への移行に伴う負担への配慮、中央会の連合会移行に伴う税制に関する所要措置など、農協組織基盤対策に関する意見交換を通じ、JA・組合員の負担増につながらない仕組みの構築について政策提案を実施しました。

JA北海道信連

JAバンク北海道は、認知度向上と地域活性化の観点から、6月12日のファイターズ公式戦を、JAバンク北海道スペシャルナイターとして開催し、来場者にファイターズとコラボしたオリジナルクリアファイルを配布しました。JAバンクイメーシキヤクターの松下奈緒さんが始球式を務め、ちよリスがYMCダンスを踊るなど、試合を大いに盛り上げました。



ホクレン



ホクレンは、社会・地域貢献活動「シーズプロジェクト」の一環として、児童養護施設の子どもたちに北海道日本ハムファイターズの試合を通じて元気と勇気を感じ、地元・北海道への愛着を持つてもらおうと、児童養護施設8施設に札幌ドームでの観戦チケット計200枚と限定ユニホームをプレゼントしました。この取り組みは、2013年から継続して実施しており、今年で6年目になります。



JA共済連北海道

JA共済連は、北海道交通安全協会に対し、飲酒運転撲滅うちわ5万本を始め、交通安全旗・交通安全のぼりを寄贈しました。「全道小・中学生交通安全ポスターコンクール」2017年度入賞作品が掲載されたうちわは、全道各地の夏祭りやビアガーデンなどのイベント会場に配布される予定です。
 このような活動で地域住民の交通安全意識の高揚を図り、安心と安全の地域づくりに貢献してまいります。



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、是非一読ください。



INFORMATION

第5回 理事会報告

6月26日、午前9時00分より第5回定例理事会が開催され、報告事項16件、決議事項4件が協議され、原案通り承認されました。

- 【報告事項】
- ①監事会道外視察研修の報告について
 - ②監事監査（随時）報告について
 - ③内部監査（無通告（現金取扱部門））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
 - ⑥CSRレポート2018の発行について
 - ⑦道連の決算及び剰余金について
 - ⑧総代の決定について
 - ⑨JAバンク基本方針に基づく「体制整備モニタリング報告」について
 - ⑩JAバンク基本方針に基づく経営状況（財務モニタリング）の報告について
 - ⑪作況調査（6月15日）報告について
 - ⑫H29年産玉ねぎ超遅出し販売実態について
 - ⑬H30年産小麦まなご黒穂病への対応について
 - ⑭乳牛共進会の開催について
 - ⑮H29年産玉ねぎ価格安定事業価格差補給金の交付について
 - ⑯第4次中期経営計画実践状況報告について

- 【決議事項】
- ①外部出資金の増口について
 - ②第5次農業振興方策並びに中期経営計画策定にあたっての基本方針について
 - ③H30年夏期地区別懇談会提出資料について
 - ④H30年農産・青果物取扱要領の設定について

北見農業試験場公開デー 2018

～研究内容とほ場を紹介します～

日時 8月9日(木) 9時30分～13時00分
 (受付は12時30分まで)
 場所 地方独立行政法人北海道立総合研究機構
 北見農業試験場(常呂郡訓子府町字弥生52)
 【入場無料】

北見農業試験場のほ場施設及び試験研究内容、並びに網走水産試験場の試験研究内容を紹介いたします。農業試験場はどんなところ？と思っておられる方は是非、ご来場ください。

◎内容
 品種や栽培技術などの研究成果展示、畑作園芸相談コーナー（病害虫診断は、現物を密封してご持参ください）、ほ場見学バスツアー、畑で働く農業機械展、ポテトチップなどの試食コーナー、子供向けおもい体験コーナー、いもなどがプレゼントされるクイズラリー、訓子府町の生産者（ファーマーズマーケット夢ミール）による農産物販売など
 ※芝生で休憩できます。(シートはご持参ください。)



▲昨年の会場の様子

◆スマホサイト画面



左記のスマホサイトのQRコードを読み取りスマホにアドレスを保存してご利用ください。
<http://www.agw.jp/kitamirai/sp/>

★PCサイトでは馬鈴薯疫病発生予察情報の配信を行っております。ご利用ください。

<http://www.agw.jp/kitamirai/>

◆PCサイト疫病発生予察情報画面

JAきたみらいホームページの案内
 リンク情報モニターシステム」のWebサイトを
 平成29年12月より「気象情報モニターシステム」のWebサイトを
 更新いたしました。
 天気予報が新しくなりましたので、
 お知らせいたします。
 タホサライのホームページに
 ニュースを掲載しております。
 最新の情報を掲載しております。
 良い天気です。
 さがすきです。
 下の天気予報が新しくなりましたので、
 お知らせいたします。
 タホサライのホームページに
 ニュースを掲載しております。
 最新の情報を掲載しております。
 良い天気です。
 さがすきです。

JAきたみらい 乳牛共進会の開催のご案内

- ◇アトラクション
- 1) ショウマンショー
 小学3年生以下の部
 小学4年生以上、中学生、高校生
 実習生の部
 - 2) 未経産・経産牛予想コンテスト
 - 3) 最高位予想コンテスト
- ◇催事等
- 1) 出店コーナー
 - 地場産F1牛肉・飲物・焼き物コーナー
 ・果物・菓子類・その他
 - きたみらい牛乳を使用した「くんねっぶりん」限定200個 @100円
 - デーリマン社(酪農用品販売)
 - きたみらいオリジナル商品の販売
 - 2) 特設コーナー
 - 牛乳消費拡大キャンペーン
 「きたみらい牛乳」と「消費拡大オリジナルグッズ」を無料配布
 (先着200名)
 - 「ポップコーン」の無料配布
 (先着200名)
 - 3) お楽しみコーナー
 - バーベキュー広場
 - スマートボール・三角くじ・ヨーヨー・福引抽選会(昼食会時)



▲昨年の会場の様子

JAきたみらい区域の酪農家の結束を高め、乳用牛の資質向上などを目的として開かれます。
 ご家族お揃いでご来場されますようお願いしております。

- ◆とき：7月21日(土) 午前9時30分～
- ◆ところ：北見管内畜産総合施設(訓子府町実郷)
- ◆審査員：一般社団法人ジェネティクス北海道
 十勝北見事業所 次長 吉田 潤嗣氏
 (共進会認定審査員)
- ◆共催：きたみらい農業協同組合・きたみらい酪農振興協議会
- ◆協賛：北見市・訓子府町・置戸町
- ◆後援：ホクレン北見支所・オホーツク農業共済組合・網走農業改良普及センター ほか(34団体)

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。



出題・イラスト：酒井栄子

6月号まちがいさがしの当選者

6月号のまちがいさがしの答えは「2、5、8、9、11」でした。正解者37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
- 遠藤 正人さま (北見)・安藤 範子さま (端野)
- 河野由美子さま (上常呂)・中村ナミ子さま (端野)
- 大関 博子さま (温根湯)・岩橋 椎奈さま (温根湯)
- 紺野 佳恵さま (訓子府)・渡辺 照子さま (置戸)
- 斉藤 隆さま (訓子府)・谷口まゆみさま (訓子府)

以上の方々には、JAきたみらいの「白花美人」5袋入り1箱をプレゼント致します。



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・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「黒酢が入った玉ねぎドレッシング」「玉葱の塩だれ」をプレゼント致します。

暑 すぎたり、雨が降りすぎたり、6月なのにストープをつけたりと、体がついていきません。体調には十分気を付けましょう!! (匿名希望さん)

6月の天気はすっきりしない日が多かったと思います。日中に「はあー」とすると白い息が出て震えるような日もあり、こんなにストープを付けた6月はなかなか珍しいと思います。着るものでこまめに調整しましょうね!!

白 花美人が食べたいです。楽しみにしています。(訓子府地区 斉藤 隆さん)
なんと、白花美人が当たってしまいました。おめでとうございます。願いをすると当たるものですね。びっくりしました(´Д`)／
ぜひ、家族の皆さんで味わってください。

毎 日来るおひさまサラダを楽しみにしています。特集で平成30年度新規就農者紹介を見て、生まれが訓子府なので懐かしく思いました。(端野地区 安藤 範子さん)

楽しみにして頂きありがとうございます。出身地や一度住んだことある地域はその地名が載ると目に止まって誰が載っているかなって見ますよね。これからもよろしくお願いします。

先 日、主人が花の苗を買ってきてくれました。買って来た理由が、花が主人を見て、「私を買って、買って」と微笑んでいたとか。主人は花とも会話ができるんだ～!! (匿名希望さん)

すごい、ご主人ですね。奥さんが喜ぶものを買えるとは流石です。私なら、何かに買って、買ってと微笑みを感じたならば、自分に都合の良い物しか買わないような気がします。たぶん、奥さんには言い訳としか聞こえないでしょうね。

VOICE 読者の声



ベジタブルライフ

オクラのプロフィール
 【分類】アオイ科トコロアオイ属
 【原産地】アフリカ北東部
 【和名】秋葵、アメリカネリ、陸蓮華(おかれんこん)
 【おいしい時期(旬)】夏(6~9月ごろ)
 【主な栄養成分】ガラクトナン、アラバン、ペクチン、ビタミンβ、β-カロテン、カリウム、カルシウム、マグネシウムなど

オクラ

～ネバネバパワーで夏バテ予防～

楽しみ方・食べ方のコツ

下ごしらえ
 塩をまぶして産毛をこすり取るとう当たりや風味が優しく色が鮮やかに仕上がる
 細かく刻むほど、粘りが出るよ
 皮の黒い部分は、面取りするようにむくと見た目がきれい、口当たりも良くなる
 湯のままにしておくと水っぽくなってしまふよ!
 ソースにしたり、包丁でたたいたりする場合は、ゆでてから中の種を取り除くと滑らかで色鮮やかに仕上がる

見分け方

全体が細かい産毛で覆われていて張りがある
 全体の緑色が鮮やかで美しく、へたの切り口がみずみずしく変色していない
 育ち過ぎると硬くて食味が劣るとされる大きいものよりも小さい方がお薦めだよ

保存方法

涼しい環境なら常温でもOK
 乾燥と高温には弱いよ
 目安 2~3日
 新聞紙などで包み、ポリ袋に入れて野菜室へ
 夏場は痛みやすいので冷蔵庫の野菜室で保存してね
 目安 1ヶ月程度
 長期保存する場合は、空めにゆでて水気をしっかり拭き取り、保存袋などに入れて冷凍する

オクラのチカラ

期待される効果
 心臓病予防
 高血圧予防
 脂質予防
 便秘予防
 動脈硬化予防
 高血圧予防に良いとされるカリウムや、エネルギーの代謝を助けるビタミンB群、カルシウム、葉酸、マグネシウムなどのミネラルも適度に含む
 オクラの特徴であるネバネバは、主に糖タンパク質と水溶性食物繊維のオクラノン。糖タンパク質は夏バテ予防に効果的。オクラノンは整腸作用やコレステロールの吸収を抑制し、血圧を下げる効果があるといわれています

オクラのいろいろ

オクラ
 国内で一般的に出回っているのは切り口が星形になる「五角種」の果皮が濃い緑色で中に種が入っていて粘りがあり、お好みで茹でたり炒めたり天ぷらにしても美味
赤オクラ・紅オクラ
 皮が赤～赤紫色のオクラで、サイズや味、粘りなどは普通のオクラとあまり変わらない
丸オクラ
 さやが角張っていない沖縄県が生産地の「島オクラ」や、八丈島で栽培されている「いぼオクラ」が有名。大きく育ってもあまり硬くならないのが特徴。粘り気が強く甘味もあり、サラザやあえ物、炒め物などに使える
白オクラ
 白みがかった淡い緑色のオクラの生食向きで「サラザオクラ」ともいわれる。柔らかくて癖のない味わい。粘りが普通のオクラに比べて強く、大きく育っても硬くなりにくい
ミニオクラ
 長さ2~3cmの小さいうちには早取りした小さなオクラ。柔らかいので生のままおいしく食べられる。サラザやあえ物、料理のアクセント、お弁当などにもお薦め

オクラのじみツ

産地と旬
 産地は鹿児島県や高知県、沖縄県などの暖かい地域が主流。旬は夏だが、ハウス栽培などによって通年出回る
歴史
 原産地はエジプトやエチオピアなどアフリカ北東部と考えられていて、エジプトでは紀元前から栽培。米国へは19世紀に伝わり、日本へは幕末に伝来
 一般家庭の食卓に並ぶようになったのは1970年ごろから。それまでは主に花を鑑賞するのが目的だった

おひさまクラブ COOKING
♡おいしいもの大好き!♡



朝ご飯の献立例

- ・ さっぱりオクラの冷やしそば①
- ・ ウーロン茶

● 献立を監修した人 ●
茨城県笠間市にある
「キッチン晴人(ハレジン)」
オーナーシェフ
永井 智一(ながいともかず)

① さっぱりオクラの冷やしそば

【材料：1人分】

- 中華麺……………1玉
- オクラ……………6本
- 大葉……………5枚
- ミョウガ……………1個
- ミニトマト……………1個
- 生ワカメ……………適宜
- おろしショウガ…適宜
- 削り節……………適宜
- スダチ……………1/2個

- つゆ
- かつおだし…1/2カップ
 - 米酢……………1/2カップ
 - しょうゆ…1/4カップ
 - みりん……………1/4カップ
 - 砂糖……………大さじ1
 - ごま油……………小さじ1
 - すりごま…小さじ1

【作り方】

- ①つゆの材料を全て鍋に入れ沸かし、冷たくしておく。
- ②オクラは塩ずりしてゆでて冷水に落とし、半分に切って種を取り除き、包丁でたたき、削り節であえる。1～2本をトッピング用にとっておく。
- ③中華麺をゆでて、冷水で締めておく。
- ④器に③を盛り付け、干切りにした大葉、ミョウガ、おろしショウガ、生ワカメ、ミニトマト、スダチ、②を飾り、①を回し掛けて出来上がり。飾りに取っおいたオクラにタコの刺し身など(材料外)を添える。

編集後記

・夏本番をむかえました。夏の味覚“メロン”の美味しい季節がやってきました。我がJAにも特産の北見メロン、訓子府メロンがあります。みんなで食べて、応援しましょうね！

・また、いよいよ、主要農産物の秋小麦、馬鈴薯、玉葱の収穫が始まります。皆さんにお願いです。労災事故の発生は収穫期間に最も高まります。収穫機の手巻き込みや高所からの落下、エンジンを停止しないでの機械点検事故など毎年必ず発生します。

今までに「ハット」したことが必ずあると思いますが、その繰り返しが事故に繋がります。家族や従業員の皆さんと作業手順の確認を忘れずに話し合いましょうね。
(北島 太)

JAきたみらい概要

(平成30年6月18日現在)

- ・ 組合員数(正) 1,684人
- ・ 組合員数(准) 6,344人
- ・ 組合員戸数(正) 1,010戸
- ・ 貯 金 108,229百万円
- ・ 貸 出 金 15,312百万円
- ・ 出 資 金 4,900百万円