

JAきたみらい

おひさま サラダ

迎春

2020



表紙の紹介は2ページをご覧ください



▲6年生にリードされお餅をつく児童

みんなで育てた もち米をお餅に ～ふるさと大収穫祭～

季節の薫り



12月5日、相内小学校で保護者や関係者を招いてふるさと大収穫祭を開催し、春の田植えから稲刈り、精米まで児童たちが育てたもち米を使った餅つきが行われました。

全校生徒が参加する餅つきは、6年生が低学年に餅のつき方を指導し、4つのグループに分かれて行われ、重いきねを持ち上げ「よいしょ、よいしょ」と交代しながら元気よく餅をついていました。

出来上がった餅は、上級生と保護者によって食べやすい大きさに丸められ、お雑煮やきな粉餅にして昼食にみんなで美味しくいただきました。

昔はこの家庭でも行われていた餅つきも、今はなかなか体験できません。児童たちにとって心に残る体験となったことでしょう。
(辻本 均)



▲ついたお餅を丸めていく児童と保護者のみなさん



十二支の1番目「子」 ～未来への大いなる可能性～



今年は、十二支の1番目、子（ねずみ）年です。子年は新しい運気のサイクルの始まりです。植物に例えると成長に向かって種子が膨らみ始める時期であり、未来への大いなる可能性を感じさせます。また、ねずみは「ねずみ算」と言う言葉があるほど、子どもをどんどん産んで数を増やしていくことから「子孫繁栄」の象徴でもあります。

株式市場にも「子年は繁栄」という格言があり、株価が上昇する傾向にあると言われています。2020年の東京オリンピック・パラリンピックによる経済効果を考えると、その格言もあながち間違いではなさそうですね。

表紙紹介

日の出と写真撮影のタイミングが合わず、新年号に間に合うかどうかヒヤヒヤした年でした。撮影場所もなかなか決まらず悩んでいたところ、たまたま通りかかった「北見地区農道離着陸場（北見市豊田）」が見晴らしも良く、撮影スポットに最適でした。

12月19日、氷点下10度近くまで冷え込んだ早朝。出発する時は暗かった外も現地に着く頃には明るくなるほど、夜が明ける速さを実感しました。

日が顔を出し始めたと思ったら瞬く間に昇り始めるので、急いでシャッターを切りました。

昨年は、元号が変わり新しい時代の幕開けとなった年でした。また、全国各地で大規模な自然災害が発生した年でもあり、農畜産物等に甚大な被害を及ぼしました。今年一年、災害がなく昨年同様に実り多い年となることを切に願います。
(大石 友和)

もくじ CONTENTS

○おひさまサラダクッキング…16	○JAからのお知らせ…8	○季節の薫り…2
「サバのトマト煮」	「私の夢と希望」…6	○年頭の「挨拶」…4
「カブと鶏肉のあんかけ」		

新春特集

「私の夢と希望」…6

○JAからのお知らせ…8

○おひさまサラダクッキング…16
「サバのトマト煮」
「カブと鶏肉のあんかけ」

「きたみらいブランド」の価値を高め、 高品質な農畜産物を消費者に向け安定供給



きたみらい農業協同組合

代表理事組合長
西川 孝 範

明けましておめでとうございます。組合員の皆様をはじめ、ご家族の皆様には、健やかに令和2年の新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。

また、皆様にはJAきたみらい事業運営に対し日頃より深いご理解とご協力を賜り、厚く感謝とお礼を申し上げます。

今年の干支は庚子（かのえね）であります。子には「ふえる・しげる」の意味があり、種子の中に新しい生命がきざし始める状態を表して

いるとのことです。

今年は、この子年にあやかり、農業にとって輝かしい未来が芽生える年になることを願うところであります。

自然の驚異を改めて痛感 一日も早い復興を願う

昨年は、全国的に大規模な災害が発生した年となりました。8月末に発生した九州北部豪雨や、9月、10月と東日本を中心に大きな被害を

もたらした台風15号、19号により尊い命が失われるとともに、農畜産物や農業施設等に甚大な被害が発生しました。

私どもと交流の深いJAや地域でも深刻な被害を被っており、被災地の皆様には、心よりお見舞い申し上げますとともに、犠牲になられた方々のご遺族の皆様に、改めて深くお悔やみ申し上げます。一日も早く復興されますことを心より願っております。

日欧EPAの承認案可決 地域経済への影響懸念

さて、昨年の営農を振り返ってみますと、春先から天候も穏やかに推移し、季節外れの高温にも見舞われる中で、例年よりも早く播種・定植作業が終了しておりましたが、5月中旬から下旬にかけて数日間わたる暴風と砂嵐により一部圃場で被害が発生し、特にてん菜では再播

種を余儀なくされるなど、その後の回復が心配されたところであります。その後も少雨傾向が続き、7月中旬から8月上旬にかけての高温など、厳しい気象条件の中で一部作物に品質面での課題を残しましたが、適度な雨にも恵まれ、総じて平年作を上回る収穫量を確保することができました。組合員皆様の長年にわたる生産基盤の整備と営農努力に敬意を表するとともに、関係機関のご指導・ご協力に対し、衷心より感謝とお礼を申し上げます。

また、国際貿易交渉については、昨年2月1日に日欧EPAが発効となり、昨年10月には日米貿易協定への署名がなされ、国会審議を経て12月4日に承認案が可決されました。

特に、日米貿易協定の影響による農畜生産額の減少については、その多くが北海道農業で発生するとの試算もあり、北海道農業への深刻な影響が懸念されております。農業への直接的な影響のみならず、製造業をはじめとする様々な関連産業、ひいては地域経済へも広く影響が及ぶことも想定され、その動向を注視していくとともに、農畜産物を犠牲にしない毅然とした対応を求めています。

多様な価値観やニーズに 対応できる事業運営を目指し

そのような中、昨年11月にはJA北海道大会実践フォーラムが開催され、第29回JA北海道大会決議事項である「農業所得増大」や「担い

手確保・育成」に向けた取り組みの実践状況や現状の課題をJAグループ全体で共有しながら、内外に実践状況を発信したところであります。協同組合の原点を、あらためて見つめ直し、「新たな協同組合」の姿を継続的に協議することが今後益々求められていきます。当JAの経営理念にもあるように、組合員や地域住民の多様な価値観やニーズに対応できる事業運営の展開を、皆様とともに進めてまいります。

昨年8月5日には、国内最大規模となる相内玉ねぎ集出荷施設での選果作業が本格稼働となりました。圧倒的なスケールの大きさや、将来を見据えた最新鋭の設備が脚光を浴びて、12月末までの施設見学者は3,300人に上り、管内・管外から注目される施設となりました。

このように、安全・安心で高品質な農畜産物を消費者へ安定供給できるJAとして内外に発信できることは、「きたみらいブランド」の価値をさらに高め、農家所得の向上と地域貢献につながっております。今後とも、組合員の皆様と共に「魅力あるJA・選ばれるJA・地域に貢献できるJA」であり続けたいと考えております。

きたみらい地域の農業の基盤を 発展させ、次世代に繋げる

市場のグローバル化が進む現在、農業・JAに対する幅広い理解と共感を得る取り組みを進めることが益々重要となっております。長年に

わたり先人が築き上げてきたこのきたみらい地域の農業の基盤をさらに発展させ、次の世代に繋げていかなければなりません。

JAきたみらいとしては、その責任を果たすために今一度足元を見つめ直しながら、最大限の努力を傾注し、第5次農業振興方策並びに中期経営計画の達成に向け、経営資源と機能の総力を結集し積極的に取り組んでまいります。

なお、JAグループでは、担い手が希望をもって営農できるよう各種要請活動を継続的に展開してきましたが、その結果、12月には令和2年度の加工原料乳生産者補給金・集送乳調整金単価が1kg当り10円85銭と、昨年在5銭上回る高水準で決定し、関連対策である酪農・畜産農家向けの「働き方改革」や「災害対策」等が拡充強化されました。

このような取り組みを含め、「地域がよくならなければ、組合員一人一人が良くならない」という理念のもと「組合員の営農と生活を守る」ということを念頭に置き、役職員一丸となりJA運営に取り組んでまいりますので、組合員の皆様方には、協同組合の意義や組合員の役割についてあらためて振り返って頂きながら、更なるJAへの総結集をお願い致します。

結びにあたり、組合員の皆様の方々の健勝と、災害・農作業事故がなく豊穡の出来秋を迎えられることを願い、さらなる飛躍の年になりますよう心よりお祈り申し上げ、新年のご挨拶と致します。

健康第一

今年も、農作業事故が無いように、家族みんなで注意しながら酪農経営を営みたい。

今年は、平均乳量12,000キロリットルを目指し頑張りたいです。また、家族が仲良く元気に過ごせる様な一年でありますよう願っています。

北見地区・美里
おぎの きよひこ
荻野 清彦さん
1972年生まれ
(昭和47年)



いつの間にかに年女!

去年は、大きな被害もなく農作物も無事収穫でき順調な年でした。

家庭では、親の介護も始まり、4世代で今年1年頑張ります!

訓子府地区・駒里
はやし ひろこ
林 比呂子さん
1960年生まれ
(昭和35年)



夢は農家とプログラマー!

今年は、縄跳びで二重跳びを連続できるように練習を頑張ります!

また、将来の夢は農家になって大きなトラクターを運転することと、プログラマーになってゲーム会社で働きいろいろなゲームを作ることです。

上常呂地区・常川
よしだ あきよし
吉田 瑛祥さん
2008年生まれ
(平成20年)
(吉田直人さんのお子さん)

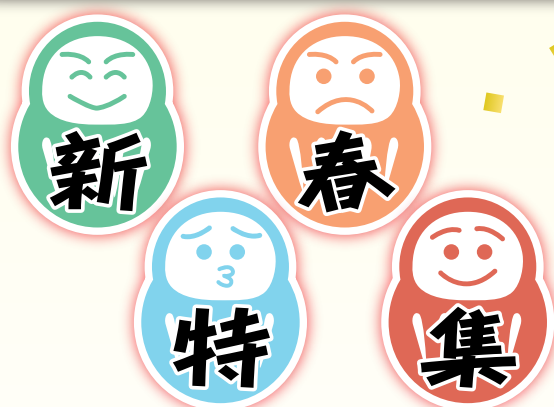


勉強、スポーツ頑張るぞ!!

去年は、学校のクラブ活動でバドミントンをしました。4年生から6年生までのトーナメント戦では、2勝2敗でした。今年は全勝できるように頑張りたいです!

また、今はそろばんの勉強をしており、今年は暗算検定試験2級、珠算能力検定試験3級取得を目指したいと思っています!

相内地区・西相内
いとう ゆずか
伊藤 柚花さん
2008年生まれ
(平成20年)
(伊藤 薫さんのお子さん)



私の夢と希望

今年の干支は子年です。新春特集として「年男」「年女」のみなさんにご協力いただき、新年を迎え、新たな夢や希望を語っていただきました。

子育てと仕事、どちらも頑張る!

昨年から本格的に農作業をするようになり、子育てとの両立は大変だと実感しますが、今年はどちらも今まで以上に頑張りたいです。

重たい物も持ち上げられるように、筋トレを継続しパワーアップしたい! 特に腹筋頑張るぞ~!

温根湯地区・昭栄
こだま かおり
児玉 香織さん
1984年生まれ
(昭和59年)



小学生最後のバスケ頑張りたい!

去年はバスケの大会で良い結果を残せなかったので、たくさん練習してもっともっと上手になりたいです。

5年生最後の大会が2月にあるので、キャプテンとしてチームを引っ張っていきけるように、週3回の練習を一生懸命頑張りたいです。

置戸地区・境野
いとう さきの
伊東 咲乃さん
2008年生まれ
(平成20年)
(伊東恵一さんのお子さん)



健康に気をつけて毎日楽しみたい

今年も健康に気をつけて元気に過ごしたいと思います。

健康を意識して、今は週に1回の留辺蘂で開催される健康教室に通って身体を動かしています。

暖かくなったら、夫とパークゴルフや温泉旅行に行きたいと思っています。

留辺蘂地区・大富
いっだ えつこ
飯田恵津子さん
1948年生まれ
(昭和23年)



品質、評価の高い玉葱を作りたい!

最近、天気が不安定なので、災害の少ない年になってほしいです。

今年も農作業事故には十分注意し、毎年の目標でもある品質、評価の高い玉葱を作りたいです。

端野地区・一区
にっ た ひとし
新田 均さん
1984年生まれ
(昭和59年)



JAきたみらいフレッシュミズ 国内農業視察研修を実施



▲豊洲市場にて説明を受ける参加者



▲大手町牧場にて動物とふれあう参加者

JAきたみらいフレッシュミズは、11月25日から27日までの2泊3日で国内農業視察研修を行い17名の会員が参加しました。

初日は女満別空港から羽田空港へ移動し、バスに乗り群馬県へ。世界遺産の「富岡製糸場」では、建造物を見学し歴史についてガイドさんより説明を受けました。

翌日は群馬県の「味の素冷凍食品関東工場」へ。きたみらい産の玉ねぎを使用した油・水なしの冷凍ギョウザや業務用ケーキの製造ラインを見学し、たくさんの試食をいただきました。

この日は東京まで移動し「豊洲市場」へ。きたみらい産の馬鈴しょ・玉ねぎを他県産と比較し、市場の方から生産者へ評価や求める品質など、意見交換を行いました。

最終日は浅草を観光し、午後からは「大手町牧場」へ。農業分野の活性化を目的とした人材確保・育成の取組について説明を受け、ビルに併設されている牧場を見学。アルパカや馬、豚など数種の動物とふれあうことができました。

参加者からは「自分が生産していない作物について知ることができ勉強になった」「きたみらい産の作物を褒めてくれて嬉しかった」との感想が多く、今後の営農に大きな意義のある視察研修となりました。

オホーツクフレッシュミズ部員研修会 令和のオホーツクはアツい！



▲レクリエーションゲーム「おまめリレー」



▲森本氏の講演に耳を傾ける参加者のみなさん

オホーツクJA女性協議会は12月4日から5日の2日間、フレッシュミズ部員研修会を開催し、きたみらいから17名の会員が参加しました。

1日目にはJAところの清尾和歌奈さんが「フレッシュで繋がる人と心の輪」と題した作文を発表。自身が農家に嫁ぎ感じたことや明るい自分に成長できたフレッシュ部会の魅力などを話しました。当JAフレッシュミズ会員の選手宣誓から始まったレクリエーションではチームで作戦をたてたり、会員同士応援し合い、大いに賑やかな場となりました。その後は懇親会も行われ、他の地域の会員とさらに交流を深めることができました。

2日目、一般社団法人イマココラボの森本菜都美氏・describe with代表の高橋優介氏による講演では、「ゲームで体感するSDGs 自分と世界のつながり」と題し、チームに分かれ課題を設定、仲間と協力し世界を救うゲームを実施。終了後は互いのチームと意見交換をし発表するなど、オホーツクの更なる発展に向けた取り組みとなりました。

閉会時には参加者同士で連絡先を交換するなど、フレッシュミズ活動や営農について話し合う仲間の輪が広がった研修となりました。

青年の主張、1分間CMで優秀賞

～全道JA青年部大会～

全道JA青年部大会が12月5日と6日、札幌市内で開かれ当青年部からは20名の部員が参加しました。

初日は「JA青年の主張」と「JA青年部活動実績発表」、「分科会」等が行われました。

「JA青年の主張」では、訓子府地区の中根



▲全道大会に出場した青年部員のみなさん

正登部員がオホーツク大会を経て全道大会に出場し、見事優秀賞を受賞しました。

翌日は株式会社セコマ代表取締役社長の丸谷智保氏を講師に招き、「地域に密着した経営理念と北海道の農産物に求めるもの」と題して記念講演が開かれました。当JA青年部が作成した「動画で発信!!農の魅力コンテスト」では、上位7作品が審査を受け、当JA青年部の作品はJA道女性協会会長賞を受賞しました。

ちなみにこちらの受賞作品であるPR動画はQRコードからJAきたみらいチャンネルにリンクされていますので、是非ご覧ください！



◀リンク先：JAきたみらいチャンネル
(農業者＝クラフトマン・職人を
コンセプトに作成した作品)

青年部各支部で農薬推進講習会を実施

当JA青年部各支部で、今年度も農薬推進講習会を開催し123名が参加しました。12月9日の南支部を皮きりに、13日東支部、17日西支部で青年部活動の一環として実施されました。

講習会では、それぞれの分野から講師を招き、薬剤の説明や農薬の情勢、各種奨励対策の説明が行われました。資材推進G小島職員は、推進時における注意点や災害対応を拡充することで

100%補償できる制度の説明を行うなど、部員は真剣な表情で講習会を聞いていました。

青年部南支部の有馬支部長は「今回の講習会で得た知識を推進活動に活かしていきたい」と話しました。

今後は、12月より各地区を推進して回り、1月に申し込み用紙の回収をする予定です。



▲推進方法の説明をする資材推進G小島職員



▲薬剤の説明をするホクレン職員

INFORMATION

地産地消の拠点は「直売所」

JAファーマーズマーケットは新鮮で安全・安心な農産物を供給する「地産地消」の拠点です。「地産地消」とは「地元で生産されたものを地元で消費する」ことで、地域農業の振興の役割を担うとともに、食料自給率の向上にも役立っています。

また、JAファーマーズマーケットには生産者である組合員のみならず、准組合員や地域住民も新鮮な農産物を求めて多数集まることから、食や農、ひいては協同組合にかかる理解の醸成もはかることができる「JAの情報発信」の拠点としても重要です。

そんな、JAファーマーズマーケットは全国に約2,100店舗あり、販売高は約3,500億円に上ります。また、地域だけではまかなえない農産物を異なる地域のJAファーマーズマーケット間の連携で補ったり、加工品の開発や農家レストランを併設するなど工夫を凝らした店舗も増えているなど発展を続けています。

※2016年度、農林水産省「6次産業化総合調査」

直売所（JAファーマーズマーケット）の役割

- 新鮮な農産物を供給する「地産地消」の拠点
- 食や農、協同組合にかかる「情報の発信」の拠点

「直売所（ファーマーズマーケット）の日」

10月2日は「採れ（10）たてに（2）会おう」の語呂合わせから「直売所（ファーマーズマーケット）の日」に制定されています。出来秋で多様な農産物が集まるこの時期に、イベントやキャンペーンなどを行うJAファーマーズマーケットも多数あります。

10月2日は直売所の日

直売所の日 ロゴマーク

耕そう、大地と地域の未来。

● KIT CURLING CLUB 活動報告 ●



ICE GOLD CUP 2019 優勝 (2連覇)



カナダ遠征大会出場

こんにちは！私はKIT C.C所属の臼井慎吾です。昨年に引き続き、これまでの活動報告をさせていただきます。

私たちは9月20日～23日まで、帯広市にて「ICE GOLD CUP 2019」の大会に出場し、2連覇を達成することができました！

その後、チームは1カ月間の長期にわたりカナダ合宿に行かせていただきました。

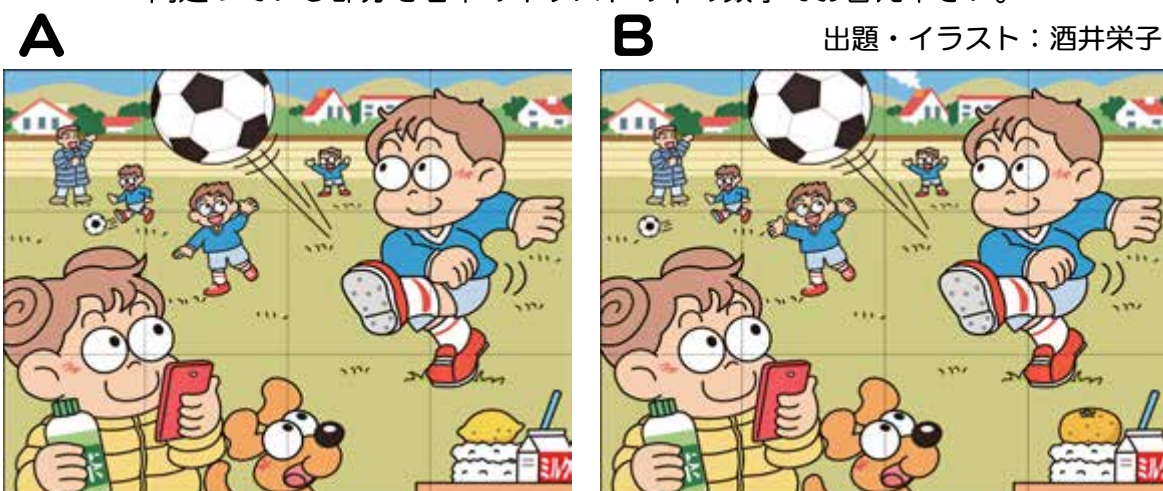
チームとしての結果は悔しいものばかりでしたが、今回の合宿で一人一人が多くの課題を克服し、成長できた合宿になったと思っています。

これもJAきたみらいをはじめ、協賛していただいている企業の方々、チームを支援いただいている地域の方々に支えられているからです。

これから日本選手権に向けた予選が始まっていきます。チーム一同頑張ってもらいますので、応援宜しくお願いします。

まちがいがし

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。



◆ 何分で解けるかな？
家族、親戚みんなで挑戦してみてください。
(答えは15ページ下です)



相談員だより

◆号外◆

◆ 介護研修会 ◆

★認知症サポーター養成講座を開催していただきました★

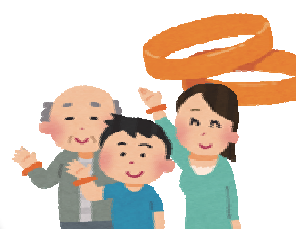
きたみらい女性部端野支部（川向女性部主催）で、講師として高齢者相談支援センター東部・端野地区の西澤周子氏を招き『認知症サポーター養成講座』を川向文化センターにて開催していただきました。

寒い中、16名が参加し、お茶やコーヒーを飲みながら認知症に関する基礎知識や認知症の方への対応の仕方などについて学びました。

認知症のほかに『エンディングノート』の書き方についても教えていただき、講座終了後には、認知症サポーターの証としてオレンジリングが配布されました。

また、私たち生活相談員は介護予防としてペットボトルキャップパズルの紹介もさせていただきました。

他の支部でも対応していますのでお気軽にご相談ください。



お問い合わせ先：24-2145(生活相談員 辻本・長谷川)まで

年末年始の営業日程						
月 日	曜日	センター 地区事務所	資材店舗 整備工場	金 融 窓 口	A T M	給油所
12月27日	金	午前中 営業	午前中 営業	営業	営業	営業
28日	土	休業	休業	休業	営業	営業
29日	日	休業	休業	休業	休業	営業※
30日	月	休業	休業	営業	営業	営業
31日	火	休業	休業	休業	休業	午前中 営業
1月1日	水	休業	休業	休業	休業	休業
2日	木	休業	休業	休業	休業	休業
3日	金	休業	休業	休業	休業	休業
4日	土	休業	休業	休業	営業	営業 9:00～ 15:00
5日	日	休業	休業	休業	休業	営業※
6日	月	午前中 営業	午前中 営業	営業	営業	営業

※温根湯・留辺蘂・上常呂給油所の12月29日・1月5日の日曜日は休業です。
●コンビニATMは休業日でもご利用いただけます(8:00～21:00)。ただし、手数料がかかります。

第11回 理事会報告

12月19日、午前10時30分より第11回定例理事会が開催され、報告事項12件、決議事項6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（営農・販売・畜産・経営部門）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対策農家の収支見込と精算対応（予定）について
- ⑤H30、R元年産小麦の精算について
- ⑥H30、R元年産もち米の精算について
- ⑦R元年産米麦乾燥料金について
- ⑧種子小麦事故品の経過と対応について
- ⑨H30年産澱原馬鈴しょの精算について
- ⑩R元年産馬鈴しょ・玉ねぎの選果販売状況について
- ⑪生乳生産状況及び個体取引価格状況について
- ⑫ホクレン商事からの要請について

【決議事項】

- ①出資減口について
- ②規程類の改正について
- ③令和2年度冬期地区別懇談会の日程（案）について
- ④第17回通常総代会の日程（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
- ⑥令和2年度事業計画基本方針（案）について

お得な！車検割引き！

期間：令和2年1月31日までのご予約で！

①車検利用特典

JA車検を利用頂いた方に、
もれなく燃料給油券を進呈

当JA給油所で使える **1,000円分進呈**

イメージ
きたみらい給油所
燃料給油券
1,000円分

②早期予約割引

入庫予定日の2ヶ月以上前に
ご予約を頂くと

車検料金 **1,000円割引(税込)**

③JA共済セット割引

当JAの自賠責共済と自動車共済をセット加入されてるお車は

車検料金 **2,000円割引(税込)**

④新規利用割引

JA車検を初めて利用
(新規入庫)されるお車は

車検料金 **2,000円割引(税込)**

⑤JA購入割引

当JAから車を購入後の
第1回目の車検を利用されると

車検料金 **3,000円割引(税込)**

⑥営農用軽トラ割引(正組合員限定)

当JAの組合員様の軽トラック・
軽バン(40㏓バ-)の車検を

車検料金 **5,000円割引(税込)**

●キャンペーン対象は、軽自動車から大型車両(大型特殊含む)の車検受検車が対象となります。
●尚、二輪自動車(オートバイ)および特殊車両については「①車検利用特典のみ対象(②～⑥は対象外)」とさせていただきますので予めご了承願います。

お問い合わせは・・・ 農機自動車グループ

JAきたみらい車輜整備工場

〒099-1436 常呂郡訓子府町大町103番地 Tel 0157-47-4820 Fax 0157-47-3411

あなたの愛車を大切に、安心して永くお乗りいただくために！

JAきたみらい給油所が
公式アプリはじめました！

OFFICIAL
APP
START

ダウンロードしたら、
プロフィールを入力しよう！

プロフィールを入力し、位置情報と
プッシュ通知を「ON」にすると、あなたに
ぴったりのお得な情報が届きます。

JAきたみらい給油所の
アプリダウンロードはこちら

App Store からダウンロード

Google Play で手に入れよう

で検索

JAきたみらい

※iPhone、AndroidでこちらのQRコードよりダウンロードができます。

中ノ島セルフ給油所 北見市南仲町1丁目7番14号 ☎0157-31-1050	訓子府セルフ給油所 常呂郡訓子府町大町42番地 ☎0157-47-4831	留辺蘂給油所 北見市留辺蘂町旭1区244番地3 ☎0157-42-3164	上常呂給油所 北見市上ところ322 ☎0157-38-2421
端野セルフ給油所 北見市端野町三区483番地 ☎0157-56-4112	相内セルフ給油所 北見市美園489番地1 ☎0157-37-2519	置戸給油所 常呂郡置戸町字置戸42-1 ☎0157-52-3869	温根湯給油所 北見市留辺蘂町松山1-1 ☎0157-45-2446

JAからの お知らせ
INFORMATION

12月号まちがいさがしの当選者

12月号のまちがいさがしの答えは「1、4、6、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
- ・石川 昭一さま (端 野)
 - ・岩崎 智浩さま (相 内)
 - ・宮本 鈴子さま (上常呂)
 - ・大関 博子さま (温根湯)
 - ・春木 弘志さま (留辺蘂)
 - ・鈴木撫々子さま (置 戸)
 - ・水上てる子さま (訓子府)
 - ・及川 京子さま (訓子府)
 - ・伊藤 拓さま (訓子府)
 - ・山腰 一巧さま (訓子府)

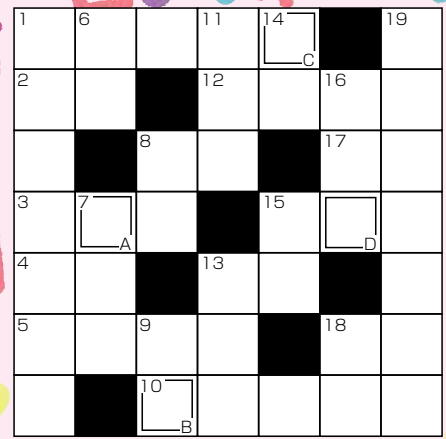
以上の方々には、JAきたみらいの「北見玉葱焼肉のたれ」と「黒酢が入った玉ねぎドレッシング」をプレゼント致します。

応募方法

クロスワードパズルの答えが解った人は、別紙の応募用紙に答え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「オリジナル商品詰め合わせセット」をプレゼント致します。

クロスワードパズル



① ② ③ ④

二重マスの文字をA～Dの順に並べてできる言葉は何でしょうか？

- ◎ ヨコのカギ
- ①元日の寺社が混雑する理由
 - ②霊峰も銀峰もこれです
 - ③パイオリンやピアノより大きな弦楽器
 - ④魚偏に里と書く魚
 - ⑤破(わ)れ鍋にお似合いです
 - ⑥一〇〇ニタカミナスビ
 - ⑦擦りむいた膝やあかぎれに塗ります
 - ⑧浅草寺の表参道にある〇〇〇〇商店街
 - ⑨今より前の時点
 - ⑩てこの〇〇〇を利用して重い物を動かした
 - ⑪グーとパーではパーの方
 - ⑫英語ではKingと言います
- ◎ タテのカギ
- ①「生麦生米生卵」とか「東京特許許可局」とか
 - ②夫の配偶者です
 - ③生まれたばかりの赤ん坊のこと
 - ④ゆっくりつかって「極楽、極楽～」
 - ⑤剣や弓矢、大砲などのこと
 - ⑥首の後ろ側の部分
 - ⑦〇〇〇をのんでなりゆきを見守った
 - ⑧刑事を意味する俗語
 - ⑨お酒は飲めない体質です
 - ⑩こたつに似合う果物
 - ⑪みの記号で表すことも
 - ⑫だて巻き、数の子、黒豆などを重箱に詰めて用意します

毎日、寒いですね。暖かい所で生活をして春になったら帰ってきて農作業をする、そんな事が出来たらいいですね。

(温根湯地区 大関 博子さん)

だんだん寒くなってきましたね。そんな生活が出来た方がいいですが、四季を感じられないのは少し残念になってしまいかもしません。。

つもむずかしいけどがんばってやっています。絵がかわいいです。

(訓子府地区 黒川 純愛さん)

ありがとうございます。これからもむずかしい問題があるかもしれませんが、がんばって解いてください！

インフルエンザ気をつけよう。

(北見地区 安齊 琥太郎さん)

インフルエンザ猛威が続いています。外出先から帰ったら、うがい手洗い忘れずに！

池屋のスノーマーチのポテトチップスを取りまとめで購入し、孫と食べています。

ホタテ味おいしいです。

(上常呂地区 宮本 鈴子さん)

私も食べました！美味しかったですよね！ポテトチップスは食べると止まらないですね。食べ過ぎには注意しましょう(^u^)



ニラのプロフィール
【分類】ヒガンバナ科ネギ属
【原産地】東アジア
【おいしい時期(旬)】
通年だが主に春(3～6月)
【主な栄養成分】
アリシン、β-カロテン、カリウム、ビタミンK、葉酸など

見分け方



保存方法



ニラのナカヲ



楽しみ方・食べ方のコツ

一年中出回るため、夏バテ予防のスタミナ食材として、また冬の風邪予防にも。春は比較的柔らかく、優しい味わい！

昔も今も元気の源
油や肉などの食材と相性が抜群！
定番スタミナメニューに！



香りと風味
根元に近い白い部分は食感と香りが強く、アリシンが葉先の4倍以上含まれるといわれている。

鮮度が良ければ生でもOK
生春巻きやサラダ、スープや鍋類のトッピングに。下処理不要で手軽に使える。

香りで食欲増進
葉先より根元を利用すると肉などの臭み消しになり、ビタミンB1の吸収も高まる！

加熱は短時間で
炒めるときはサッと汁物や鍋物には最後に加える。

ニラのいろいろ



ニラのヒミツ

歴史 日本へは中国から伝来

平安時代の薬物事典『本草和名』にも「薺(ニラ)の和名は古来(ニラ)と記されている

古くは滋養強壮に役立つ漢方薬として、明治時代以降に野菜として栽培

おひさまサラダ COOKING

♥おいしいもの大好き!♥

サバのトマト煮



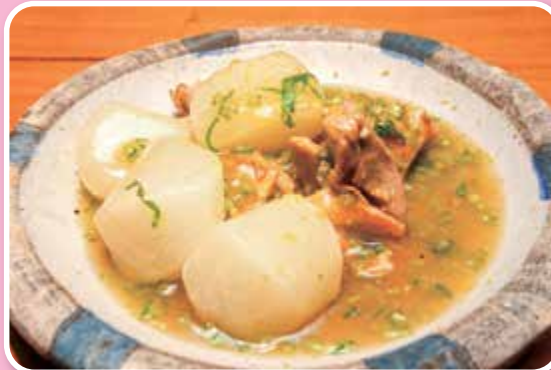
◆ 材料 (2人分) ◆

サバ水煮缶1缶 (150g)
 レンコン
 (厚さ1cmぐらいに輪切りにし
 下ゆでした物)2枚
 カットトマト缶詰1/2缶
 ゆでたスナップエンドウ適宜
 オリーブ油大さじ1と1/2
 ニンニク1片
 ローリエ1枚
 白ワイン大さじ1
 塩、こしょう、しょうゆ適宜

◆ 作り方 ◆

- ① フライパンにオリーブ油、つぶしたニンニク、カットトマトを入れ弱火にかける。
- ② ニンニクの香りが立ったらサバ水煮缶を汁ごと、レンコン、ローリエ、白ワインを入れ中火で煮詰めていく。
- ③ 塩、こしょう、しょうゆで味を調え、器に盛り付けたら切ったスナップエンドウを散らして出来上がり。

カブと鶏肉のあんかけ



◆ 材料 (2人分) ◆

鶏モモ肉150g程度
 刻んだカブの葉適宜
 すりおろしたユズの皮適宜
 カブ (皮をむき半分に切る)2個分
 昆布だし (①)3カップ
 酒1/4カップ
 サラダ油小さじ1
 水溶き片栗粉小さじ1と1/2
 塩適宜

◆ 作り方 ◆

- ① 5cm幅に切った昆布1枚を3カップ程度の水に1晩漬け、昆布だしを取る。
- ② フライパンにサラダ油をひき、一口大に切った鶏モモ肉を入れ、焼き色を付ける。
- ③ 別鍋にカブ、昆布だし、酒と塩ひとつまみを入れ中火にかける。
- ④ カブが軟らかく煮えたら焼き色を付けた鶏肉を加え、ひと煮立ちさせる。水溶き片栗粉でとろみをつけ、カブの葉を入れる (味が薄いようなら塩で味を調える)。
- ⑤ 器に盛り付け、仕上げにすりおろしたユズの皮を散らし出来上がり。

✿ 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)

編集後記

- ・ 明けましておめでとうございます。今年もよろしくお願いいたします。
- ・ 2020年は、日本国中が待ちに待ったオリンピックが開催されます。札幌でマラソン、競歩競技が開催されることになり、北海道の農畜産物も世界の人たちに食されることでしょう。
- ・ 今年は、「子年」で新しい十二支のサイクルがスタートします。「ねずみ=寝ず身」とされ、真面目にコツコツと働く人が多いようです。また、ねずみは環境への適応能力が高く、どんな状況でも合わせられる特徴もあります。農業も気候変動に負けないように、今年も事故なく実り多い豊穡の秋になりますように。(辻本 均)

JAきたみらい概要

(令和1年12月12日現在)

- ・ 組合員数(正) 1,659人
- ・ 組合員数(准) 6,314人
- ・ 組合員戸数(正) 966戸
- ・ 貯金 114,825百万円
- ・ 貸出金 10,720百万円
- ・ 出資金 4,983百万円