

JAきたみらい



おひさま サタダ

祝
第50回日本農業賞 大賞受賞

きたみらい玉葱振興会

2021



vol.218

3

品質は努力と
創意の積み重ね

いま 質は量を越え

「自然に勝てない」のではない
～天候に勝る努力

北見市玉葱振興会青年部・北見市農産

特集

知ってる?気象用語
天気予報入門



トマト定植

季節の薫り



日が長くなり、春の訪れを感じられるようになった2月下旬、上常呂地区ではトマトの定植が行われました。

約30㎡を作付けする柳瀬昌弘さんのビニールハウスでは、1月中旬にポットに播種した「ハウス桃太郎」「桃太郎はるか」の定植作業が2月26日から始まりました。家族と近隣の農家の応援をもらって育苗ハウスから栽培用ハウスに苗を移動し定植。今年度はビニールハウス9棟に約9,000株のトマトを植える計画で、収穫は5月下旬から7月下旬まで続く見込みです。

柳瀬さんは「平年並みの収量を期待している。消費者に良質なトマトを提供できるよう、管理を徹底していく」と意気込みを語ってくれました。

同地区では3戸が計80㎡で作付けし約103トンの生産を見込んでいます。

表紙紹介

第50回 日本農業賞大賞受賞!! ～きたみらい玉葱振興会～

日本の農業の確立を目指して、意欲的に経営や技術改善に取り組み、地域社会の発展にも貢献している組織として、きたみらい玉葱振興会が第50回日本農業賞大賞を受賞されました。

昨年からの暗いニュースが続いている中、歴史ある賞の受賞に際し、1市2町や当JAセンター事務所に垂れ幕を掲げるなどして、地域住民をはじめ組合員や関係機関へ受賞の報告をするとともに喜びを分かち合いました。

2月4日、受賞を祝して垂れ幕の前で当JA大坪組合長と同振興会加藤会長に並んで写真撮影しました。

同振興会では今後とも消費者から「選ばれる産地」として品質向上と安定的な質・量の確保を役割と捉え、更なる「きたみらいブランド」の構築に取り組んでいきます。

もくじ CONTENTS

特集

知ってる? 気象用語
天気予報入門

4

○季節の薫り

2

○表紙紹介

「第50回 日本農業賞大賞受賞!!
～きたみらい玉葱振興会～」

2

○JAトピックス

6

○ほのぼのの広場
・ブリティウーマン
・なかよし夫婦

8

○JAからのお知らせ

9

○おひさまサラダクッキング
「新ジャガと
アスパラガスの温サラダ」
「マダイの唐揚げ」
かぶらの和風あん掛け」

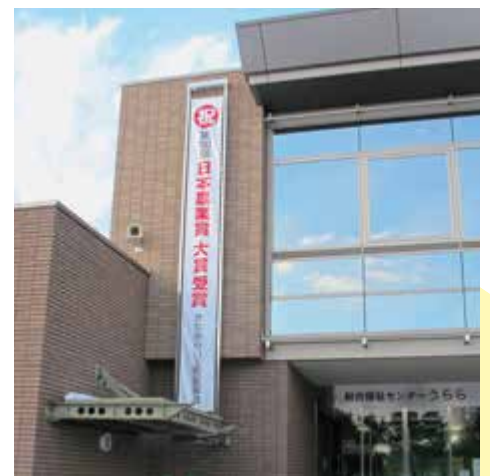
16



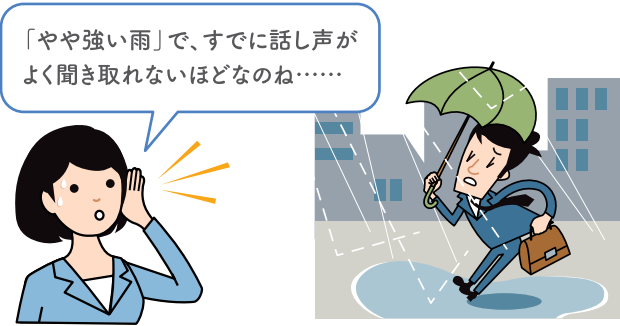
▲北見市役所に掲げられた垂れ幕



▲置戸町「コミュニティホールぽっぽ」に掲げられた垂れ幕



▲訓子府町役場に掲げられた垂れ幕



雨は、飲み水をはじめとする生活用水、工業用水に利用され、そして水稲や野菜などの作物を育てるなど、大切な役割を持っています。しかし雨が多過ぎると洪水などが起こり、時には人の命を奪うほどの大きな災害に結び付くこともあります。



雨の強さと降り方

1時間雨量(mm)	用語	人の受けるイメージ	人への影響	屋内(木造住宅を想定)	屋外の様子
10以上20未満	やや強い雨	ザーザーと降る。	地面からの跳ね返りで足元がぬれる。	雨の音で話し声がよく聞き取れない。	地面一面に水たまりができる。
20以上30未満	強い雨	どしゃ降り。	傘をさしていてもぬれる。		道路が川のようになる。
30以上50未満	激しい雨	バケツをひっくり返したように降る。		寝ている人の半数くらいが雨に気が付く。	
50以上80未満	非常に激しい雨	滝のように降る(ゴーゴーと降り続く)。	傘はまったく役に立たなくなる。		水しぶきで辺り一面が白っぽくなり、視界が悪くなる。
80以上	猛烈な雨	息苦しくなるような圧迫感がある。恐怖を感じる。			

https://www.jma.go.jp/jma/kishou/now/yougo_hp/amehyo.html より抜粋

天気予報は、正式には「府県天気予報」といい、各都道府県をいくつかに分けた1次細分区域単位で発表します。1次細分区域は、気象特性、災害特性と地理的特性により、都道府県を分割して設定しています。警報や注意報は、2次細



気象警報・注意報や天気予報の発表区域

分区域単位で発表します。2次細分区域は、市町村(東京特別区は区)を原則としますが、一部市町村を分割して設定している場合があります。ご自身やご家族のお住まいの地域がどの区域に入るか、この機会に知っておきましょう。

QRコードはスマホのカメラを起動させ、URLにアクセスして読み取れます



〈気象庁ホームページ〉
気象警報・注意報や天気予報の発表区域

気象予報士志望の農田協子です！一緒に気象用語を勉強しましょう。



翌日の天気予報だったら、予報期間は0時から24時までよね。とすると、一時というのは4分の1未満だから……、6時間未満の天気のことね



へえ、昼過ぎって15時までのことなのね！



知ってる？ 気象用語

天気予報入門

テレビやラジオなどの天気予報で聞けけれど、はっきりした意味は分からない……。そんな天気予報に登場する気象用語について解説します。知っておけば天気予報の理解度が上がり、外出や農作業にもきっと役立ちます。



時間

天気は一日の中でも変化します。それを天気予報で表す場合、ポイントは時間の長さです。どれだけの時間、晴れや曇り、雨などが現れるかで用語が使い分けられます。

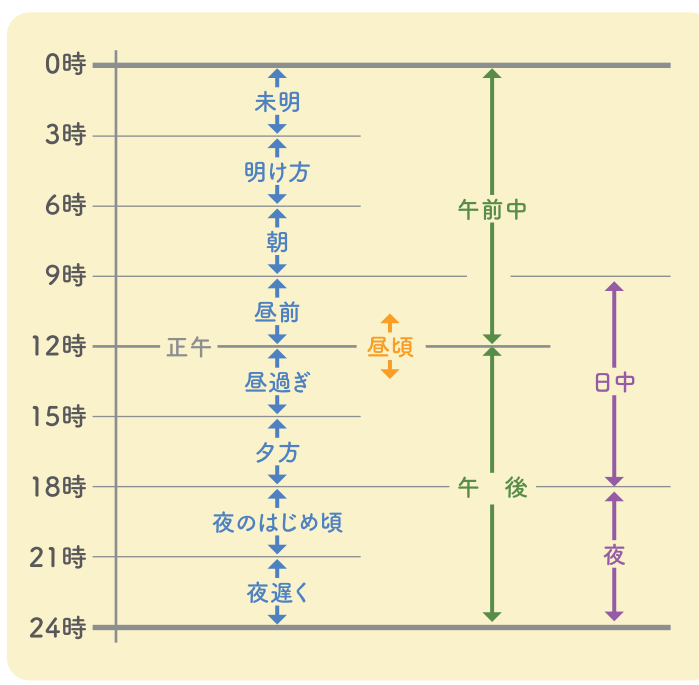
その1 時間経過などを表す用語

時間経過などを表す気象用語

のち	一時
予報期間内の前と後で現象が異なるとき、その変化を示すときに用いる。可能な限り具体的時間帯を示すが、時間帯が二つになる場合には、「一方に「のち」を用いる。例えば「晴れのち曇り夕方から雨」とする。	晴れや曇り、雨などといった現象が連続的に起こり、その現象の発現時間が天気予報で発表された時間(予報期間)の4分の1未満のとき。
はじめ(のうち)	時々
予報期間の初めの4分の1、ないし3分の1くらい。週間天気予報では予報期間の初めの3分の1くらい。今日、明日、明後日に対する予報では、朝の9時くらいまで。今夜に対する予報では、19時くらいまでとなる。	晴れや曇り、雨などといった現象の発現が断続的に起こり、その現象時間の合計時間が発表された時間の2分の1未満のとき。

その2 一日の時間細分の気象用語

一日の時間をどのような気象用語で区分しているかについても知っておくと便利です。普段私たちが何げなく使っていた言葉も気象用語に当てはめると案外ずれていることがあります。





J A トピックス

留辺薬高生、英語と日本語レシピ付き 絵本を作成し地域貢献



留辺薬高等学校3年生4人が課題研究として、きたみらい管内で生産されている馬鈴しょ「スノーマーチ」の魅力を発信するために絵本「Snow March??-a delicious potato-」を作成しました。

全国の総合学科では、全学年が1年間調査・研究に取り組んだ成果を発表する機会を設けることでプレゼンテーション能力の向上を図り、3年次には課題研究に取り組むことで自主的・意欲的な姿勢を身に付ける狙いで実施しています。

同校3年生4人は「英語を使って地域に貢献したい」と考え、当管内の特産品である馬鈴しょ「スノーマーチ」に着目。「スノーマーチ」は、ほんのりとした甘みとしっかりと滑らかな食感が特徴で、馬鈴しょ特有の土臭さや癖が少なく、雪のように白い果肉は素材の色を引き立たせる馬鈴しょで、4人は「スノーマーチ」の良さを「地域の人だけではなく、海外の人にも魅力を発信したい」と、英語と日本語のレシピ付き絵本を作成しました。



▲作成した絵本

この研究を通じ生徒たちは「スノーマーチというじゃがいもについて、特徴やその多様性から新しい発見をすることができた。この絵本でスノーマーチをPRすることができたと思うし、今後この絵本が英語や食育の授業として活用されれば嬉しい」と話しました。

作成された絵本「Snow March??-a delicious potato-」は、地元の児童施設や図書館に寄贈される予定です。

生徒たちが
作成した
絵本を是非
ご覧ください！



▲課題研究を発表する様子

今回研究したテーマが、2月上旬に石狩市で行われる「令和2年度北海道高等学校総合学科学習成果発表会」に同校代表として選出されましたが、新型コロナウイルスの影響により中止となり、大舞台で発表する機会を失いましたが、同校で開かれた研究発表会では、同校生徒や来賓など合わせ約90人の前で1年間取り組んだ成果を堂々と発表しました。

担当した加藤智美教諭は「1人1人が積極的に役割を探し、個々での作業と協力して行う作業のメリハリを持って効率よく活動してくれ、発表会ではその成果が十分に発揮できたのでは」と生徒たちの成長に目を細めていました。



▲絵本を作成した生徒たち

学校給食に玉ねぎ、馬鈴しょ、津軽りんごを1市2町へ贈る



▲浅野目副市長(右)に目録を渡す
大坪組合長(左)



▲北見市での贈呈式

当JAは2月5日、給食食材として北見市と訓子府町、置戸町に玉ねぎ4,000kgと馬鈴しょ「スノーマーチ」2,000kgを贈呈しました。また、「JAみらいサミット」の参加が縁で、青森県平川市のJA津軽みらいより、りんご8,050個を小学校や保育園の子どもたちへプレゼントしました。

毎年、贈呈式にはJA津軽みらい役職員も出席していましたが、今年は新型コロナウイルスの影響により、欠席となりました。

当JA大坪広則組合長は「今年も無事に玉ねぎ、馬鈴しょ、りんごを届けられることができ、安心している。今年はJA津軽みらいの方が来られないのは残念だが、りんごは天候もよく、美味しいものができたと報告を聞いているので、多くの方に食べて欲しい」と話しました。

北見市の浅野目副市長は「今年も玉ねぎ、馬鈴しょ、りんごを提供していただき、ありがたい。子どもたちもとても楽しみにしている。食材を食べて、これからもコロナに負けず元気に学校生活を送ってほしい」と述べました。

また、北見市と訓子府町、置戸町、当JA等で構成される北見地区農業振興連絡協議会から食育教材のパンフレットや野菜のキャラクターたちが入ったオリジナルマスクケースも子どもたちに贈呈され、食材は2月の給食に使用されました。

玉ねぎ播種作業、順調に進む

～多収高品質を目指して～



▲▼玉ねぎの伏せ込み作業



当JAでは2月上旬に、玉ねぎの播種作業がスタートし、育苗ポットの伏せ込み作業も例年通り順調に進みました。

玉ねぎを約13畝作付し、きたみらい玉葱振興会副会長を務める今野雅祐さんは2月20日から、訓子府町玉葱共同播種集団により種子と培土が詰められた育苗ポットの伏せ込みをスタートさせ、家族総出で極早生品種、早生品種、中晩生品種の順に、ビニールハウスの中へ丁寧に育苗ポットを並べました。3月8日まで作業は続けられ、ビニールハウス8棟に約9,000枚を伏せ込みました。

今野さんは「昨年は高収量を確保できたので、今年も高品質な玉ねぎがたくさん収穫できる良い出来秋にしたい。コロナ禍で落ち込んでいる需要が少しでも上向きになれば」と今年の作付けにかける意気込みを語りました。

当JAでは今年度、玉ねぎの作付面積約4,600畝、約26.7万kgの生産量を見込んでいます。

北海道産業貢献賞〈農業協同組合功労者〉を受賞!!

北海道では道内の農業・農村の振興発展へ長年に渡り貢献され、その功績が顕著な方を産業部門別に表彰しています。2月19日に札幌市で表彰式を開催予定でしたが、新型コロナウイルスの影響により中止となりました。当JAからは西川会長が、長年の功績を認められ受賞されました。

西川会長は「光栄な賞を受賞でき、役員をはじめ関係機関を含めた多くの方々に心から感謝したい。今後とも、この賞に恥じぬよう精進し、地域農業をはじめ北海道農業の発展に努めたい」と喜びと今後に向けた意気込みを話してくれました。



▲表彰状を受け取る西川会長



▲47人が出席して行われた置戸地区懇談会

2月8日から10日と12日までの4日間、8会場においてJA地区別懇談会が行われ、組合員と家族のみなさん293人が出席しました。

地域運営委員長の進行により、令和3年度の事業基本方針や部門別経営計画などを説明した後、出席した組合員からも数多くの活発な意見と質問を頂きました。

なお、懇談会で出された意見・要望などについては後日「Q&A」にてお知らせ致します。



「地域農業をはじめ 北海道農業の発展に努めたい」

西川 孝範氏(68歳)

JA北海道厚生連・共済連北海道 副会長
きたみらい農業協同組合 会長

冬期地区別懇談会終える 8会場に293人出席

地区毎の出席状況	地区名	組合員戸数	出席人数	出席戸数	出席率
	温根湯	62	24	17	27.4%
	留辺蘂	32	22	19	59.4%
	置戸	79	47	26	32.9%
	訓子府	266	55	55	20.7%
	相内	67	33	28	41.8%
	上常呂	97	25	23	23.7%
	北見	149	45	41	27.5%
	端野	176	42	37	21.0%
	合計	928	293	246	26.5%

ほのぼの 広場

プリティ ウーマン



「女性部の魅力は楽しさ!」

北見地区・仁頃
信田 佐和子さん(54歳)

今回は女性部の信田部長に登場いただきました。

◆出身、結婚に至るまでは?

津別町出身で高校卒業後、北見の自動車販売店に就職しました。バレーボールサークルに入り、青年団の行事や活動に参加するようになりそこで夫と出会い結婚しました!

◆ご自身はどんな性格だと思いますか?

楽天的な感じかな!物事をあまり深く考えないようにして、勢いで乗り切ることも多く何事もなんとかなる!と思っています。いいかげんな性格ですね~(笑)

◆趣味は?

ミニバレーをすることや野球観戦で日本ハムファイターズの応援、旅行に行き色々な事を体験したり美味しいものを食べたりするのが大好きです!

◆組織活動の魅力は?

行事を通してたくさんの人と交流できることや、個人ではいけないところを視察できたり、楽しいことがたくさんできるのが魅力です!コロナ禍で今まで通りとはいきませんが、有意義な活動が行えるよう工夫していきたいと思っています。

Qお付き合いから結婚に至るまで

中学校では同級生だったので、お互い面識はありました。その後社会人になってから再び出会う機会があり、5年の交際を経て結婚に至りました。

Qお二人の趣味は?

お互いアウトドア派なので、夏は近郊にキャンプに行きます!

今はなかなか行く機会を作れませんが、旅行も好きです。

Qこれからしたいことは?

博樹さん...家族みんなで旅行に行きたいです。冬場なら温泉がいいですね。

佳織さん...もっとたくさん旅行やキャンプを楽しみたいです。

Qお互い好きなところは?

博樹さん...何事にも一生懸命なところ。

佳織さん...ひたむきに頑張るところです。

Qお互いへの感謝の言葉

博樹さん...農家の嫁さんになってくれてありがとう。新規就農を決意してから、ここまで一緒にいてくれたことに感謝しています。

佳織さん...仕事は朝早くから夜遅くまで頑張ってくれて、家事育児も一緒に手伝ってくれるのでとても感謝しています。ありがとう。



ながよし夫婦

家族みんなで 旅行に行きたい

上常呂地区・常川

伊藤 博樹さん(37歳)
藤井 佳織さん(37歳)

INFORMATION

足踏み運動 (有酸素運動)

大きく腕を振りながら、力強く足踏みをします

回数を声に出して数えるとよいです

まずは100回、リズム良くやってみましょう

- ・有酸素運動にはダイエットの他に、認知症予防等の効果があります。
- ・汗ばむ程度の運動を毎日していきましょう。

グーパー運動 (血流改善)

この運動で手と指の血流が改善できます。他にも、自律神経を整える、動脈硬化を予防するなどの効果があると考えられています。

しっかりと手を握る

大きく両手を開く

トレーニング 下半身の筋肉を中心とした筋力トレーニングです。回数の目安は5～10回です。使っている筋肉を意識しながら、呼吸を止めずに動きましょう。

膝合わせ運動

①膝の間にタオルを挟む
②力を入れてタオルを潰す
③5秒数える
④力を抜く
⑤繰り返す

※ボール等も使えます

もも上げ運動

①片膝を胸に近づける
②5秒数える
③ゆっくり戻す
④反対の膝も同様に

足首パタパタ運動

①片方の膝を伸ばす
②かかとを突き出す
③つま先を倒す
④②と③を繰り返す
⑤反対の足も同様に

膝伸ばし運動

①片方の膝を伸ばす
②つま先を上に向ける
③そのまま5秒数える
④ゆっくりと足を戻す
⑤反対の足も同様に

今回は誰でもできるように、座りながらできる軽い運動を紹介しましたが、全身をしっかりと動かしたい場合はラジオ体操が効果的です。ほかにも、様々な運動プログラムがありますので、体の状態に合わせて無理のない範囲から運動を始めてください。

お問い合わせ：担い手グループ TEL：24-2145（榎本・辻本・長谷川）

座ってできる簡単な運動 (ケガの予防と体力維持)

春先はぎっくり腰が増えると言われています。冬の寒さで筋肉が硬くなることに加え、激しい気温の変化に体がついていけなくなるからだそうです。また、冬の間に外出を控えていたという方は、例年より体力が落ちているかもしれません。筋力や柔軟性が落ちているときに、急に動き始めると体を痛める恐れがあります。今年は農作業のための体づくりから始めて、ケガの予防に努めてはいかがでしょうか。

基本の姿勢

①両足をしっかりと床につける
②背筋はまっすぐに伸ばす
③椅子をつかみバランスを取る

出典：訓子府地域包括支援センターだより あいあい運動監修：BODY SWITCH 代表 部田夏子氏
モデル：営農振興部 担い手グループ 菊池光祐

手が組めない時はタオルを使う、運動が物足りないときはペットボトルを持つ等の工夫で、体への負荷を調整できます。

ストレッチ

筋肉や腱を伸ばすと、関節痛の予防、体の凝りやほり等の緩和ができます。呼吸を止めず、ゆっくりと動くことを意識しましょう。反動は付けず、気持ちいいと感じられる範囲で動いて下さい。

脇腹

①両手を組む
②上に伸びる
③腰から倒れる
④3秒ほど止まる
⑤ゆっくりと戻る
⑥反対側も同様に

背中・胸

①胸の前で手を組む
②背中を丸める
③腰の後ろで手を組む
④肘を引き、胸を張る

※肩甲骨を剥がすように ※胸を開くように

肩まわり

耳に近づけるように肩を持ち上げる

息を吐きながら肩の力を抜く

太ももの裏

①片膝を両手で抱える
②膝を胸に引き寄せる
③反対の膝も同様に

第1回 理事会報告

2月24日、午前9時30分より第1回定例理事会が開催され、報告事項14件、決議事項10件が協議され、原案通り承認されました。

- 【報告事項】
- ①令和2年度内部監査業務活動報告について
 - ②組合員状況報告について
 - ③令和2年度資産査定結果について
 - ④地区別懇談会の実施報告について
 - ⑤貯金保険機構への「検査指摘事項」に対する改善状況について
 - ⑥反社会的勢力等との取引排除にかかる対応状況について
 - ⑦疑わしい取引の届出状況について
 - ⑧令和3年度理事に対するクミカン貸越極度額の設定に係る報告について
 - ⑨理事に対する根質契約の解除に係る報告について
 - ⑩令和3年度信用評価基準による階層区分の設定及び指導区分の変更並びに対策農家選定について
 - ⑪R2年産共計玉ねぎ・馬鈴しょの選果販売状況について
 - ⑫理事からの販売品買取に係る報告について
 - ⑬法定伝染病の発生について
 - ⑭新車両整備工場稼働について

- 【決議事項】
- ①出資減口について
 - ②定款・規程の改正について
 - ③固定資産の取得について
 - ④コンプライアンス・マニュアルの改訂について
 - ⑤令和3年度コンプライアンス・プログラムの制定について
 - ⑥令和3年度余裕金の運用について
 - ⑦令和3年度生乳受託販売契約数量について
 - ⑧税効果積立金の取崩しについて
 - ⑨令和2年度事業報告（含む事業報告付属書）及び計算書類（剰余金処分案を除く）について
 - ⑩令和2年度剰余金処分（案）について

営業時間の変更のお知らせ 令和3年4月1日(木)～10月31日(日)

センター・地区事務所				
	営業時間			
	平日	土曜日	日曜日	祝祭日
事務所	8:40～17:00	8:40～12:00※	休み	休み
金融窓口	9:00～15:00	休み		
(ATM)	9:00～18:00	9:00～14:00		
共済窓口業務	9:00～15:00	休み		

※事務所は第2・第4土曜日休業

資 材 店 舗				
北 見	8:40～17:00	8:40～12:00	休み	休み
温 根 湯				
端 野		8:40～12:00※		
置 戸		8:40～12:00	休み※	
生産資材拠点センター				

※置戸店舗は第2・第4土曜日休業

※生産資材拠点センターは4/21～9/30まで次のとおり
(日)8:40～12:00、ゴールデンウィークは別途対応

給油所				
各給油所	8:00～19:00	8:00～19:00	8:00～18:00※	8:00～18:00

※温根湯・留辺蘂・上常呂給油所は日曜日休業

整備工場				
訓子府	8:40～17:00	8:40～12:00	休み	休み
端野				

お得な！車検引きき！

期間：令和4年1月31日までのご予約で！

JAで購入した
軽トラなら最大
14,000円引き

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

3,000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(40t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。
- 二輪自動車(オートバイ)および大型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。
- 詳細については、整備工場スタッフにお尋ね下さい。

お問い合わせは・・・

農機自動車グループ



車 検

修 理

自動車販売

板 金

農耕車両

JA自賠責

〒099-1436 常呂郡訓子府町大町158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！

高齢者福祉活動(生活相談業務) に関する意向調査について

高齢者福祉活動(生活相談業務)は昨年度より、介護予防活動の推進のために、主に自立可能な後期高齢者(75歳以上)を対象とした活動を行っております。

また、新型コロナウイルス感染症への対策として、接触の機会低減のために以下の意向調査を実施し、対象となる方の状況を把握したく、ご理解の程よろしくお願い致します。

なお、今年度の調査の対象となる世帯には下記の文書を同封させていただきました。ご家族の皆様で相談の上、ご記入していただき、**3月26日(金)**までに返送していただけますようよろしくお願い致します。

希望される方への面談は引き続き行っております。年齢などに関わらず、生活上の不安がある方はお気軽にご相談ください。

※下記の調査で得た情報は、相談業務の実施以外の目的で使用いたしません。

また、ご本人の同意をいただいた場合を除き、外部に公開することはありません。

▼高齢者福祉活動(生活相談業務)に関する意向調査票

令和3年3月8日

A地区
山田 一郎 様

きたみらい農業協同組合
常呂農商部担い手グループ

（依頼）生活相談業務に関する意向調査の実施について

標記の件につきまして、高齢者福祉活動は昨年度より、地域社会資源の活用と介護予防活動の推進を目指した取組みを実施しております。
また、新型コロナウイルス感染症が収束していないことから、接触の機会の低減を図るために、対象となる方を含むご家族に対して事前に意向調査をした上で相談を実施いたします。
本調査の対象は、今年度により5歳を過ぎられる方のご家庭です。
つきましては、山田 太郎 様を含めご家族間でご相談の上、別紙の『意向調査票』に記入し、**3月26日(金)**までにJA担い手グループへ返信用封筒にて返送くださいますよう宜しくお願い申し上げます。
また、相談対応の実施に同意をいただいたご家族に対しては後日、JAの担当職員が電話を差し上げますので、その節にはご協力をくださいますようお願い申し上げます。

記

対象者 山田 太郎 様 続柄：父親

御不明な点がございましたら、下記担当者までご連絡ください
【担当者】担い手グループ：榎本 TEL: 24-2145 FAX: 24-2212
生活相談員：辻本 (北見、管内、土佐市、稚内)
生活相談員：長谷川 (遠軽、留辺蘂、留辺、釧路、新子府)

高齢者福祉活動(生活相談業務)に関する意向調査票(北見市)

回答者氏名 _____

①回答にあたっては該当する答えに○印を付してください。

Q1. 介護・福祉についてJA生活相談員との相談を希望しますか。
() 希望しない ⇒ Q2△ () 希望する ⇒ Q5△

Q2. Q1の回答で『希望しない』方にお尋ねします。希望しない理由は何ですか。(複数可)
() 施設に入居している。⇒ Q2△
() ティサービスなどの介護保険サービスを利用している。⇒ Q3△
() すでにケアマネジャーや保健師に相談している。
() 必要に応じてケアマネジャーや保健師に相談をすることができ。
() 過去に介護保険の手続きをした事がある。
() 福祉に関する専門職が家族や地域にいて相談ができる。
() 地域の社会資源に参加している。⇒ Q4△
※地域の社会資源とは一老人クラブ、地域サロン、介護予防教室などの事。

Q3. Q2の回答で『施設に入居している』『ティサービスなどの介護保険サービスを利用している』方にお尋ねします。要介護区分はどれに該当しますか。
要介護 1・2 要介護 1・2・3・4・5 わからない

Q4. Q2の回答で『地域の社会資源に参加している』方にお尋ねします。参加している地域の社会資源は何ですか。(複数可)
() 老人クラブ () ことぶき大学
() 地域サロン () 元気アップ講座などの介護予防教室

Q5. Q1の回答で『希望する』方にお尋ねします。JA生活相談員に相談したい内容はどれでしょうか。(複数可)
() 介護保険について・利用方法など
() 介護予防について・能力低下、物忘れ予防など
() 地域の社会資源について一老人クラブ、地域サロン活動など
その他()

～ご協力ありがとうございました～

お問い合わせ:担い手グループ TEL:24-2145(榎本・辻本・長谷川)

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

出題・イラスト：酒井栄子



2月号まちがいさがしの当選者

2月号のまちがいさがしの答えは「3、5、6、11、12」でした。正解者45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

- ・岡部 君江さま (北 見) ・長部 叶和さま (上常呂)
- ・西川 日郷さま (端 野) ・加藤美由起さま (端 野)
- ・井上 真子さま (留辺蘂) ・稲田 雄介さま (温根湯)
- ・岡崎 静枝さま (訓子府) ・黒川 純愛さま (訓子府)
- ・南 柚季奈さま (訓子府) ・小木日菜莉さま (置 戸)

以上の方々には、JAきたみらいの「芳醇玉葱醤油」と「北見玉葱焼肉のたれ」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・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「白花美人」2袋と「オニオンコンソメ」をプレゼント致します。

玉 葱の種蒔きもはじまり、春の仕事が動きはじめました。冬の体を休める時間もあつという間で、体に気を付けて一年頑張りましょう。

(訓子府地区 柴田 ひとみさん)

久しぶりに体をたくさん動かすと、疲れもたまりやすいので、ストレッチや休憩をはさみながら、農作業のスタートを切りましょう！

初 めて応募してみました。きょうだいみんなで作ってとても楽しかったです！また挑戦してみたいと思います。(置戸地区 小木 日菜莉さん)

まちがいさがしの応募ありがとうございます！みんなでわいわい楽しんでいただけたと思うととても嬉しいです。今後もぜひチャレンジして下さい☆

読者の声

今 年から5年生になるので勉強、習い事をがんばります。

(訓子府地区 黒川 純愛さん)

5年生になるとますます勉強することが増えて、習い事との両立が大変かと思いますが頑張ってください！

も うすくバレンタインデーですね。私は家族いっしょにチョコを作って弟やパパ、いじいなどにプレゼントします！でも自分も食べます(＾＾)

(留辺蘂地区 井上 真子さん)

バレンタインデー、手作りチョコの反応はどうでしたか？手作りチョコは自分で味見と言いつつも、気づけば何個か食べちゃうところまでが醍醐味ですね。



サヤエンドウ

～春を演出する彩り野菜～

サヤエンドウのいろいろ

キヌサヤ

甘味が強いサヤエンドウの仲間。シャキッとした歯ごたえがおいしい。サヤが薄く、美しい緑色のサヤの中の実がまだ小さい若いうちに収穫される。

サトウエンドウ

砂糖のように糖度が高く、シャキッとした甘さが特徴のキヌサヤよりサヤも豆もふっくら肉厚のサヤ。食べると、シャキッとした歯ごたえが楽しめる。

スナップエンドウ

サヤが肉厚で、豆も大きめのふっくらとした豆をサヤごと食べられるため、食味が豊か。歯ごたえの良さが特徴のサヤはシャキッとした歯ごたえが楽しめる。

大型キヌサヤ

長さ10cm以上の大型のサヤエンドウ。キヌサヤの大型サイズで、キヌサヤと同様サヤは薄く平たく、中の豆は小さい。

見分け方

サヤが美しい緑色で、黄色っぽく変色していない。

みずみずしく、張りつつやがある。鮮度6000！

先端の白いひげがピンと伸びていない。

スナップエンドウは豆が大きすぎて美味の豆の大きさがそろっているものが◎

サヤの中の豆の膨らみが小さい。

育ち過ぎ……大きい豆は育ち過ぎて硬く食味が落ちる。

保存方法

冷蔵庫の野菜室へ乾燥に弱い。軽く湿らせたペーパータオルや新聞紙に包んでラップに包むか保存菜に入れる。

便利。使う分ずつラップに包んで小分けにしておく。

冷凍保存。長期保存したい場合は冷凍がお勧め。(1か月以内に使い切る)

筋を取って、ゆで、水気をよく拭き取ってから、保存菜などに入れて保存。

サヤエンドウのチカラ

ビタミンC。風邪予防、免疫力アップなど。

ビタミンB1・B2。代謝促進、疲労回復など。

食物繊維。便秘解消、肥満予防など。

カルシウム。高血圧予防、むくみ解消など。

β-カロテン。老化予防、美肌など。

サヤエンドウのじみツ

歴史

古代ローマ・古代ギリシャで栽培。エジプト「ツタンカーメン」の墓から出土した記録も。

日本伝来

インドを經由して8～10世紀には中国から伝来。

平安時代

『和名抄』野豆(乃良豆)のらまめ。

江戸時代

には食用に。

明治時代。欧米から優良品種が導入され広く普及。



おひさまサラダ COOKING

♥おいしいもの大好き!♥

新ジャガとアスパラガスの温サラダ



◆ 材料 (4人分) ◆

新ジャガ(小芋) ゆでた物4個
アスパラガス4本
ベーコン厚切り120g(8等分)
塩適宜
サラダ油適宜
イクラ大さじ1
ハーブ適宜

ドレッシング

マヨネーズ大さじ2
ポン酢大さじ1
粒マスタード大さじ1
レモン汁大さじ1

◆ 作り方 ◆

- ①ドレッシングの材料をボウルで合わせておく。
- ②フライパンにサラダ油をひき、一口大に切った新ジャガとベーコンをじっくりと焼き上げる。
- ③アスパラガスを塩ゆでし、食べやすい大きさに切る。
- ④①のボウルに②と③を入れ、混ぜ合わせて皿に盛り付け、イクラとハーブを飾り出来上がり。

マダイの唐揚げかぶらの和風あん掛け



◆ 材料 (4人分) ◆

マダイ切り身4切れ
片栗粉適宜
サラダ油適宜
塩ゆでしたソラマメ10粒ほど
カブ(すりおろした物)1個分
イクラ大さじ1
刻みユズ適宜

和風あん

かつおだし120ml
薄口しょうゆ大さじ1
みりん大さじ1
水溶き片栗粉大さじ1

◆ 作り方 ◆

- ①マダイの切り身に薄塩(材料外)を振り、1時間ほど置き水気を拭き取る。
- ②180度に熱したサラダ油で片栗粉をはいた①を4分ほど揚げる。
- ③和風あん材料を小鍋に入れ、かき混ぜながら沸騰させる。水溶き片栗粉でとろみを付け、火を止めてからカブとソラマメを混ぜ合わせる。
- ④器に②を盛り、上から③を回し掛け、イクラと刻みユズをのせて出来上がり。

✿献立を監修した人✿

茨城県笠間市にある「天晴(旧キッチン晴人)」オーナーシェフ

永井 智一(ながいともかず)

編集後記

- ・お正月に節分にバレンタイン、イベントを楽しんでいるうちにあっという間に3月がやってきましたね。3月のイベントといえはひな祭りですが、もとを辿ると厄払いの行事だったそうです。コロナ厄もいっしょに払えたらなあと思います。
- ・最近は季節の変わり目で、地面の状態が悪いので、農作業が始まった方は足もとに注意して農作業事故防止に努めましょう!

(佐藤 静香)

JAきたみらい概要

(令和3年2月16日現在)

- ・組合員数(正) 1,610人
- ・組合員数(准) 6,074人
- ・組合員戸数(正) 927戸
- ・貯 金 114,311百万円
- ・貸 出 金 12,654百万円
- ・出 資 金 4,845百万円