

JAきたみらい

# あひま サカタ

2021



vol.221

6



《相内地区・東相内》  
水稻の移植作業の様子  
(紹介は2ページです)

**特集** 令和3年度  
新規就農者紹介



# 季節の薫り

## すくすく育つことを願って

### ～留辺薬町花園牧場～



JAきたみらい管内では5月下旬、5つの地域（温根湯・留辺薬・置戸・訓子府・北見）の牧場で乳牛などの一斉放牧が行われました。

留辺薬町花園牧場では同町の12戸の農家で飼育している約200頭の牛が入牧しました。

搬入された牛は、耳標番号の確認や消毒作業など準備を終えると、約100畝の広大な牧場に放牧されました。

牧場を管理する花園牧野利用組合組合長の井上啓一さんは「今年は牧草の状態がかなり良い。牛たちを更に大きく丈夫にし、酪農家の元へ返したい」と話していました。

当JAでの入牧作業は5月31日まで続けられ、10月下旬までの約5か月間を牧場で管理する予定です。



消毒し、広大な牧場への放牧を待つ牛たち（留辺薬町）

## 表紙紹介

### 豊穣の秋を期待して

きたみらい管内では5月18日、水稲「きたゆきもち」の移植作業が始まりました。移植機が各田んぼを忙しく走り回り、植付けを行っています。4月に播種された苗は、不安定な天候が続きましたが、順調に生育しました。

水稲を約25ha作付けしている、きたみらいもち米振興会の畑中利男会長は24日から作業を開始。今年の作付けについて「ハウス管理も順調に行うことができました。今年も昨年同様の収量を目指したい」と意気込みを話しました。

当JAの今年度の作付け予定面積は約670ha、生産量は3,800トン計画しています。



▲移植機に苗を積み込む様子（畑中会長の圃場で）

## もくじ CONTENTS

### 特集

令和3年度  
新規就農者紹介

4

○季節の薫り……………2

○表紙紹介……………2  
「豊穣の秋を期待して」

○JAトピックス……………8

○ほのほの広場……………10  
・ブリティウーマン  
・きたみらい技能実習生

○みらいプロジェクトチャンネル…11

○JAからのお知らせ……………12

○おひさまサラダクッキング……………20  
「冷やし納豆梅茶漬け」  
「アジのたたき梅肉あえ」

# 特集

# 令和3年度 新規就農者紹介

JAきたみらいの各地域に将来を期待される仲間が就農しました。  
未来を担う新規就農者の14名に抱負を語っていただきました。



端野地区・北登  
いとう たかゆき  
伊藤 節行さん (32歳)

### 就農したきっかけ

実家が農家で、年齢的にもいつかは継がないといけないと思い、就農することを決めました。

### 今後の抱負

出来ることをやりながら、農業全般の経営や肥培管理、事業継承などを早めにする事と、より良い野菜が取れるように頑張りたいです。

★畑作専業経営の正史さんの後継者です。



端野地区・川向  
とがし れお  
富樫 怜央さん (21歳)

### 就農したきっかけ

子供の時から家の手伝いをしており興味が沸き、親の姿を見てかっこいいと思い、継ぐことを決めました。

### 今後の抱負

まだまだ分からないことがありますが、日々勉強し、消費者の皆様に喜んでいただけるような野菜を作り続けられるように、頑張りたいです。

★畑野複合経営の悟さんの後継者です。



温根湯地区・昭栄  
おおむら けい  
大邑 慧さん (21歳)

### 就農したきっかけ

結婚を機に、もともと興味を持っていた実家の農業を継ぎました。

### 今後の抱負

最新の農業機械について勉強し、作業にフル活用していきたいです。

★畑野複合経営の和治さんの後継者です。



相内地区・美園  
おおたけ としゆき  
大武 敏幸さん (27歳)

### 就農したきっかけ

農業とは違う仕事に就いていましたが、高校の頃から興味を持っていた家業である農業をしたいと考え、就農しました。

### 今後の抱負

機械など、たくさんの知識と技術を身につけて、高品質のものを作りたいです！

★稲畑野複合経営の弘幸さんの弟です。



上常呂地区・広郷  
ふくだ けいご  
福田 圭吾さん (20歳)

### 就農したきっかけ

幼い頃から農業は身近な存在でしたが、じっくり向き合ったことはありませんでした。作物が育っていく過程に興味を沸き、就農を決意しました。

### 今後の抱負

今はまだ何もわかっていないので日々色々なことを学び、年間の流れを徐々に覚えてステップアップしていきたいです。

★稲畑野複合経営の堅一さんの後継者です。



北見地区・開成  
おくむら たいち  
奥村 太一さん (18歳)

### 就農したきっかけ

いつかは農業をしたいと思っていました。実家の経営を自分の代まで続けたいと考え、就農を決めました。

### 今後の抱負

今は右も左もわからないですが、一通り仕事を覚えていきたいです。

★畑作専業経営の和也さんの後継者です。



訓子府地区・穂波  
よい いつき  
吉井 一葵さん (22歳)

**就農したきっかけ**

子どもの頃から親の姿に憧れていたことと、これまで自由にさせてくれたので、親孝行したいと思い就農を決めました。

**今後の抱負**

生産者として消費者に美味しいと思ってもらえるものを生産したいです。

**★法人野菜専業経営の**

(有)吉井農場・清孝さんの後継者です。



訓子府地区・西富  
こまつ うきょう  
小松 右京さん (23歳)

**就農したきっかけ**

親が農業を営んでいる姿に憧れを抱き、子どもの頃からの夢でした。コロナ禍ということもあって、仕事を辞めて就農を決めました。

**今後の抱負**

これまで支えてくれた人に恩返しをしつつ、今度は支えていけるように頑張りたいです。

★畑野複合経営の寿治さんの後継者です。



置戸地区・豊住  
もりや ひろたか  
森谷 大空さん (18歳)

**就農したきっかけ**

小さい頃から両親の手伝いをしていて、自分も農家になりたいと思い、帯広農業高校に通い、今年から就農する事を決意しました。

**今後の抱負**

今年1年間は農作業の一通りの流れを覚え、自分でできるようになり、より良い作物を栽培できるように頑張りたいと思います。

★畑野複合経営の弘二さんの後継者です。



置戸地区・幸岡  
わだ たいし  
和田 大志さん (28歳)

**就農したきっかけ**

肥料会社に5年間勤めていて、その知識、経験を活かし、作物を育てていきたいと思ったからです。

**今後の抱負**

日々学び、努力し、よい経営をしていきたいです。

★畑作専業経営の博昭さんの後継者です。



訓子府地区・福野  
おち りょうへい  
越智 涼平さん (30歳)

**就農したきっかけ**

就農前は別の仕事をしていましたが、コロナ禍で在宅が増えたことで仕事を続けるか、就農するか考えた結果、就農することを決めました。

**今後の抱負**

まずはいろいろ学んで早く覚えたいです。将来的には、農業を次の世代へ伝えていきたいです。

★畑作専業経営の孝司さんの後継者です。



訓子府地区・北宋  
さいとう かなめ  
齊藤 要さん (18歳)

**就農したきっかけ**

高校2年生の頃に親の手伝いをして農業が面白いと感じました。3年生になってからはコロナウイルスのまん延によって休校が続きましたが、手伝う機会も増えてさらに面白く感じ、就農を決めました。

**今後の抱負**

1年目でわからないことも多いですが、早く覚えてミスをなくしていけるように頑張りたいです。

★畑野複合経営の誠さんの後継者です。



置戸地区・安住  
みぞい あさみ  
溝井 安紗美さん (23歳)

**就農したきっかけ**

大学卒業後、1年間飲食店や酪農アルバイトなどを経験し、酪農に興味を持ちました。実家を継ぎ、両親へ恩返ししたいと思い就農しました。

**今後の抱負**

酪農の知識が全然ないので、常に学び続ける姿勢を持ちながら仕事をしていき、父のようになれるよう努力したいと思います。また、6次産業にも力を入れていきたいです。

★酪農専業経営の雅幸さんの後継者です。



置戸地区・北光  
くらもと しゅんのすけ  
倉本 惇之介さん (23歳)

**就農したきっかけ**

中学生の時から実家で働くことを考えていました。今年、大学を卒業したことを機に就農しました。

**今後の抱負**

身体を大事にしていきたいです。何を天秤にかけても身体を一番大事にしなければいけないので、健康な身体は何ものにも代え難いものだと思っています。

★法人酪農経営の(株)ノールフロマージュ・倉本秀樹さんの後継者です。



# J A トピックス

## レタスの収穫作業、順調に進む

12 つくる責任 つかう責任

当JAでは5月中旬からレタスの収穫作業が行われています。

今年度、レタスをハウスと露地合わせて約40%作付けする北見地区の角一弘さんは、2月中旬に播種作業を行い、3月下旬にハウス内へ定植。5月17日から収穫作業が始まりました。

この日は、早朝から家族3人で1玉1玉丁寧に

収穫し、8玉ずつ箱詰めされたレタスを約100ケース出荷しました。角さんは「生育が順調に推移したことで、例年通り状態はいい。消費者に新鮮な野菜を食べてもらえれば」と話しました。

当JA管内では、北見地区と上常呂地区の2地区で栽培されており、7戸が約70%作付けしています。時期をずらして9月からも収穫する予定となっており、約20%の収穫量を見込んでいます。



▲レタスの収穫作業の様子



▲箱詰めされたレタス

## 楽しみに待ってくださっている消費者のために

12 つくる責任 つかう責任

### ～スイカの定植～

きたみらい管内では5月中旬、きたみらいすいか研究会の会員がスイカの定植作業を行いました。

訓子府地区の西森信夫さんのハウスでは大玉の紅まくら（ブランド名・紅い宝石）、小玉の姫甘泉（ブランド名・夢の滴）をそれぞれ約100坪栽培しており、5月19日から植付けを始めました。

西森さんの畑では、秋小麦やてん菜、玉ねぎなど様々な作物が作付けされており、スイカは玉ねぎの育苗を終えたハウスを有効活用して栽培されます。

西森さんは「育てる人は減っているが、産地を守りたい。待ってくださっている消費者のために美味しいスイカを届けられるように頑張ってお育ていきたい」と意気込みを語りました。

きたみらい管内では、同研究会の4戸（訓子府3戸、置戸1戸）が作付けしています。スイカの収穫は7月下旬頃から始まり、市内のマルキタを中心に出荷される予定です。



▲西森さんのハウスで行われているスイカの定植作業の様子



▲ハウスに植付けられていくスイカの苗

## 玉ねぎ茎葉処理施設修祓式！～安全を願って～

9 産業と技術革新の基盤をつくらう

当JAは6月2日、端野地区で完成した玉ねぎ茎葉処理施設の修祓式を行いました。当JAでは、訓子府町にも茎葉処理施設がありますが、経営規模拡大による労働力不足対策や作業負担軽減などを目的に、床面積約3,259平方メートルの施設を新設しました。

修祓式には、大坪広則組合長や関係機関ら約30

人が参列しました。大坪組合長は「組合員の作業負担軽減など営農の一助となるようこの施設が完成した。全国でも最新鋭のこの施設を活用し、生産量日本一の北見玉ねぎのブランド化や北見の知名度アップなど地域活性化にも繋げたい」と話しました。

同施設は、8月から12月までの稼働を予定しています。



▲修祓式の様子



▲挨拶をする大坪組合長

## 豆類の播種作業が順調に進む

12 つくる責任 つかう責任

きたみらい管内では豆類の播種作業が5月中旬より一斉にスタートしました。

きたみらい豆類振興会の副会長を務める端野地区の岡野拓弥さんの圃場では、6月2日から約4畝に大豆の播種作業を始めました。雨の日が続く、圃場の乾きが悪く開始時期は遅れましたが、作業は順調に進んでいます。

岡野さんは、今年の栽培にあたって「この時期に降雨の影響を受けたので、今後は恵まれた天候で作業がしたい。段々と小豆の需要が高まっているので大豆にも追い風が吹いてほしい」と話しました。

今年の当JAの大豆の栽培面積は約740畝、生産量は約1,851トンを見込んでいます。



▲大豆の播種作業を行う岡野さん



▲大豆の種子を補充する様子

# みらいプロジェクトチャンネル

vol.03

みらいプロジェクトでは、大学生、大学院生がJAきたみらい管内を訪問し、調査研究活動をさせて頂いております。調査研究を目的に現地に入ることは、学生、院生にとっては、普段なかなか経験することがない、農業の現場、生産者の生の声に触れることが出来る貴重な機会となっています。学生、院生にとっては調査よりもむしろこうした経験の方が強く印象に残っている場合も多いようです。

今月は、2019年、2020年とJAきたみらいに協力を頂きながら調査研究を実施させて頂きました大学院生が調査を通じて感じた農業、農村の魅力についてご紹介させて頂きます。彼女は今年の3月に大学院を修了して4月からは関東地方で就職をしています。彼女が行った研究の内容についてはまた機会を改めてご紹介したいと思います。

(北海道大学大学院農学研究院 地域連携経済学 准教授 小林 国之)

## 北海道大学大学院国際食資源学院 太田 萌

私は札幌生まれ札幌育ちで、北海道のことは任せて友人に言っていました。実はきたみらい管内の地域についてはあまり知りませんでした。

そして失礼なことに、私は「農村部での生活は不便だったり、人との距離が近くて面倒くさそう」というネガティブな印象を抱いてしまいました。そんな中で2019年に初めて北見を訪れ、農家やそのご家族など様々な方にインタビューをさせて頂きました。

すると、その印象は半分正解で半分間違いだということに気付かされました。というのも、答えてくださった皆さんは、街が遠い、ネットがない、病院がないなど様々な不満を口にしていますが、一方で、農村部の暮らしは体を動かせる、自然を感じられる、会えば必ず挨拶する、子育てしやすいなどポジティブな印象もあわせて持っているようでした。つまり、私が持っていた農村部に対するネガティブな考えは、裏を返せば「都会にないものは全部ある」ということなんだ、と気付かされました。

私はこれまで物事のネガティブな部分を見て悲観し、落ち込みがちでしたが、今後の人生では、物事のいい面を積極的に見てどんな状況であっても楽しむ気持ちを忘れずにいようと決心しました。

今回の調査は私にとって非常に新鮮でしたし、自分のものの見方が変わるとは思っていなかったため、大きな驚きとともに本当に来てよかったな、と思っています。

また、調査の中で失礼な言動や迷惑をおかけしてしまった方がいると思います。本当に申し訳ありませんでした。



▲玉ねぎ集出荷施設内にあるトリックアートにて

今回得た様々な学びは絶対に今後の人生に活かしたいと思っています。そして、ぜひまたみんなできたみらいを訪れ、味覚園や、たまねぎサラダ、白花豆のモンブランなどきたみらいの美味しいものを食べたいと思います。

本当にありがとうございました！

# ほのぼのの 広場

## プリティ ウーマン Pretty Woman



### 「活動を楽しんで 交流を深めましょう!」

北見地区・上仁頃  
齊藤 はるみさん(57歳)

今回は女性部北見支部の齊藤支部長に登場いただきました。

#### ◆出身、結婚に至るまでは?

出身は北見市で、高校卒業後は事務職をしていました。夫とは20歳の時に知り合い、3年間交際をして結婚しました。3人の子どもに恵まれ、今は皆それぞれが独立しています。

#### ◆ご自身はどんな性格だと思いますか?

のんびりしていて、明るい方だと思います。意外と頑固かもしれません。

#### ◆趣味は?

冬期間は地域の人と大正琴をしています。仕事に合わせて1か月間のみなので、慣れたころには終わってしまいなかなか上達するのが難しいです。野菜の会で夫と沖縄に行ったり、女性部の視察に参加して旅行も楽しんでいます。

#### ◆組織活動の魅力は?

色々な人たちと知り合いになって話ができることですね。女性部の活動では、自分ではあまり行かない工場見学などの視察研修がとても楽しいです。今年もコロナ禍に見舞われ、なかなか行事や研修を行えない状況にありますが、また皆さんと女性部の活動を通じて交流できる日を心待ちにしています。



# きたみらい技能実習生



ヴオ ティ トウーさん(26歳)  
出身地:ベトナム(ビンディン省)

#### Q趣味はなんですか?

花と野菜を育てることで今も家庭菜園をしています。

#### Q好きな日本語はなんですか?

「我慢」です。

#### Q日本の好きな食べ物は何ですか?

ラーメン!特に醤油が好きです。

#### Q北見の印象はどうですか?

静かな町だなーと思っています。

#### Q北見に来て大変だったことはなんですか?

交通機関の利用が難しいので、遠くまで行くのが大変です。

#### Q色々な実習をしてみてどうでしたか?

色々な仕事をしましたが、みなさん親切でとてもいい経験ができています。

#### ★役立つベトナム語講座

ベトナム語で「頑張る」は「コーレン」と言います。落ち込んでいる人を励ますときやスポーツの試合中の応援など様々な場面で使える言葉です。是非、作業中の実習生に会ったら「コーレン」とエールを送ってください!!

# INFORMATION

## ⚠ 熱中症に警戒を!! ⚠

### ～対策を知って安全な農作業～

近年の高温により、夏の熱中症のリスクが高まっています。農林水産省で公表した「令和元年度に発生した農作業死亡事故の概要」では、熱中症によるものは29人となります。

農業者の中には、熱中症の具体的な症状が分からず、自ら認識しないうちに発症していることが多くありますので、早めの対策を行って熱中症を予防しましょう。

#### 熱中症予防の5つのポイント

- 1. 気温の高い日中の時間帯を外して作業**  
特に高齢者（70歳以上）の方は、のどの渇きや気温の上昇を感じづらくなるので、高温時の作業は極力避けましょう。
- 2. 作業前・作業中の水分補給、こまめな休憩を**  
のどが渇いていなくても20分おきに休憩し、毎回コップ1～2杯以上を目安に水分補給（スポーツ飲料がオススメ）してください。休憩時は、涼しい場所で休憩し、手足を露出して体温を下げましょう。
- 3. 熱中症予防グッズの活用**  
屋外では帽子、吸汗速乾性素材の衣服、屋内では送風機などを活用しましょう。
- 4. 単独作業をしない**  
作業は2人以上で行うか、時間を決めて水分・塩分補給の声掛けを行い、定期的に異常がないか確認し合うようにしましょう。
- 5. 高温多湿の環境を避ける**  
作業場所には、日よけを設ける等できるだけ日陰で作業をしましょう。特にビニールハウス等の施設内は風通しが悪いため、換気をして高温多湿にならないようにしましょう。



#### 熱中症が疑われる場合の処置

1. 暑い環境で右記のような体調不良の症状がみられたら、すぐに作業を中断しましょう！



2. 4つの応急処置を行きましょう！



- 1) 涼しい環境へ避難
- 2) 服をゆるめて風通しを良くする
- 3) 水をかけたり、扇いで体を冷やす
- 4) 水分・塩分を補給



3. 病院で手当てを受けましょう！

意識がない場合や自力で水が飲めない場合、応急処置を行っても症状がよくなる場合は、すぐに病院で手当てを受けてください。

## 新採用職員、農作業に奮闘！

当JAの令和3年度新採用職員11人は4月下旬から5月上旬に恒例となる農家実習を行いました。この実習は、農作業を体験することでJA職員としての意識を高め、今後の業務に活かすことを目的としており、今年度は玉ねぎやてん菜の苗運び、補植、牛舎内の清掃などを行いました。実習を行った職員は「分からないことばかりだったが、多くの作業を経験させてもらい、充実した時間になった」と話しました。



▲玉ねぎの苗運びを行う長野職員(担い手グループ)

## 北海道信用事業優績 JAで表彰！

当JAが「北海道信用事業優績JA表彰選定基準」における重点推進項目において優秀な成果を収めたことから、「年金口座部門」で表彰を受けました。

5月7日に「令和2年度北海道信用事業優績JA」の表彰が行われ、北海道信連北見支所鈴木支所長より表彰状と副賞が大坪組合長へ手渡されました。



▲鈴木支所長(右)より表彰状を受け取った大坪組合長(左)

## 令和3年度全国農業協同組合中央会会長賞 普及率全国最高JA受賞!!

日本農業新聞の普及活用に優秀な成績を収め、教育広報活動に大きく貢献しているJAとして、当JAが「令和3年度全国農業協同組合中央会会長賞・普及率全国最高JA」を受賞しました。

5月13日に東京都港区で表彰式を開催予定で

したが、新型コロナウイルス感染拡大の現状を踏まえ、受賞者は会場に出席せず、オンラインでの参加となりました。受賞式で当JAの越田常務理事は「このような賞をいただくことができ、とても嬉しい。昨年度は85.9%の普及率を記録することができた。今後も普及推進に努め、これからも組合員との情報共有を図っていきたい」と語りました。



▲オンライン授賞式でスピーチを行う越田常務



▲普及率全国最高JA受賞の表彰状

# INFORMATION

**実施期間 7月30日まで**

## 定期貯金 キャンペーン

JAオリジナル商品  
麦まるごとうどん プレゼント!

●新規預入30万円ごとに  
JAきたみらい  
オリジナルうどん1袋進呈

一人最大 **3袋**まで  
進呈します!!

JAきたみらい 詳しくは、お気軽にJA窓口までお問い合わせ下さい。

本店 北見市中/島前1丁目1番6号 ☎(0157)24-2146	留辺蘂支店 北見市留辺蘂駅前仲町55番地 ☎(0157)42-2212	訓子府支店 東条郡訓子府駅前仲町25番地 ☎(0157)47-2567	上常呂支店 北見市上常呂1丁目10番地 ☎(0157)38-2122
温根湯支店 北見市温根湯温泉街137番地 ☎(0157)45-2070	置戸支店 東条郡置戸町字置戸44番地 ☎(0157)37-2070	相内支店 北見市相内町194番地 ☎(0157)37-2022	端野支店 北見市端野町1区483番地17 ☎(0157)56-3113

## 夏期地区別懇談会

～7月12日から各地区で～

令和3年度「夏期地区別懇談会」が次の日程で開催されます。懇談会は組合員みなさんからJAへの要望・意見などをお聞かせいただき、明日のJA運営に反映させることを目的として開催されるものです。

農繁期でご多忙とは思いますが、一人でも多くの組合員と青年部、女性部、フレッシュミズ、家族みなさんの出席をお願い致します。

●日程 7月12日(月)～7月15日(木)

●時間 午前の部 9:00～12:00

午後の部 13:30～16:30

日 程	地区事務所等	
	午 前	午 後
7月12日(月)	端 野 (2階大会議室)	北 見 (2階大会議室)
7月13日(火)	留 辺 蘂 (2階大会議室)	温 根 湯 (2階大会議室)
7月14日(水)	置 戸 (町中央公民館)	訓 子 府 (町 公 民 館)
7月15日(木)	上 常 呂 (コミュニティプラザ)	相 内 (地区住民センター)

## 40歳からの認知症予防③ (運動)

脳血管性認知症は、生活習慣病等による動脈硬化が進み、脳の血管に詰まりや出血が生じることで発症する認知症です。そのため、運動をすることは予防に効果的です。

また、適度な運動をすると脳の血流が良くなり、脳の神経を成長させる物質が海馬で分泌されます。これが、脳の萎縮や機能低下を防ぐのではないかと期待されています。

成人(20歳～65歳)に必要な活動量について

生活活動…日常生活における労働、家事、通勤・通学などの身体活動

毎日、3メッツ以上の運動を合計60分(細切れでも良い)

運 動…スポーツなど、計画的・意図的に行う、継続性のある身体活動

3メッツ以上の運動を続けて30分以上、一週間で合計60分以上

※メッツ(METs)とは?

活動の強度を表す単位です。静かに座るか横になっている時を1として、その何倍のエネルギーを消費するかが分かります。以下はその一例です。

METs	活動の内容	2.0	洗濯(干す、畳む)	4.0	ラジオ体操第1
2.8	運転(トラクター)	2.3	ペットの世話(全般)	4.5	ラジオ体操第2
3.5	庭の草むしり	3.3	掃除機をかける	7.0	ジョギング
8.0	重い荷物を運ぶ	4.8	部屋の片付け	7.5	自転車に乗る

### ・運動習慣を作るために

スポーツや筋トレをしている方は、30分以上週2回以上の運動を目指してください。一方、時間や体力がない、何をしたらいいかわからないなど、運動することにハードルを感じる場合、「いつもより10分多く動いてみる」ことから始めましょう。



夏場に屋外にいますと、室内との温度差や強い紫外線により実際に動いた以上の疲れを感じることがあります。疲労感が強い日は休み、無理なく運動を続けることが大切です。

どの運動を、何時間すると認知症の予防に効果があるか、正確にはまだわかっていません。しかし、体に良いことは頭にも良いと言われています。適切な運動習慣を身に付け、心身共に健康な生活を送りましょう。

お問い合わせ:担い手グループ TEL:24-2145 (榎本・辻本・長谷川)

## 進めよう! 国産消費国

国民が必要とし消費する食料は、できるだけその国で生産

【今回のテーマ】  
食料自給率 38%で大丈夫?

日本で必要とする食料を、いつまでも外国から輸入できるとは限りません。食料自給率を高める必要があります。

日本の食料自給率は2019年度、カロリーベースで38%。先進国の中で最低で、食べものの多くを外国に頼っています。一方、コロナ禍で自国の需要を優先させて食料輸出を制限した国もあります。2030年度までに政府は食料自給率を45%まで上げる目標を設定しました。食料自給率を上げるには、農業者数や農地面積を増やし、消費者が国産食料を積極的に選んで農家を応援するなど、国民が力を合わせて取り組んでいくことが大切です。

食料自給率向上のために

1. 「いまが旬」の食べものを選びましょう
2. 地元でとれる食材を日々の食事にかきましょう
3. ごはんを中心に、野菜をたっぷり使ったバランスのよい食事を心がけ、しっかり朝ごはんを食べましょう
4. 食べ残しを減らしましょう
5. 自給率向上を図るさまざまな取り組みを知り、試し、応援しましょう

出典:農林水産省「食料需給表」、FAO「Food Balance Sheets」等を基に農林水産省が試算(アルコール類等は含まない)

農林水産省「フード・アクション・ニッポン」から抜粋

耕そう、大地と地域のみらい。

# INFORMATION

## 第4回 理事会報告

5月28日、午前9時00分より第4回定例理事会が開催され、報告事項15件、決議事項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（融資部門）報告について
  - ②きたみらい地区エコーブ店舗の令和2年度実績報告について
  - ③組合員状況報告について
  - ④財務状況報告について
  - ⑤人事の発令について
  - ⑥夏期手当の支給について
  - ⑦経営監査報告書について
  - ⑧理事に対する資金の貸付に係る報告について
  - ⑨JAきたみらい農機自動車展示会の開催について
  - ⑩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
  - ⑪疑わしい取引の届出状況について
  - ⑫5月14日降雪・ゲリラ豪雨被害報告について
  - ⑬作況調査（5月15日）報告について
  - ⑭令和3年度生乳生産目標数量配分の決定について
  - ⑮第18回JAきたみらい乳牛共進会について
- 【決議事項】**
- ①出資減口について
  - ②固定資産の取得・処分について
  - ③東京事務所の設置について
  - ④規程類の改正について
  - ⑤地域運営委員の選任と委嘱について
  - ⑥夏期地区別懇談会実施日程（案）について
  - ⑦理事に対する根保証契約の解除について
  - ⑧理事に対する資金の貸付について
  - ⑨令和2年度JAきたみらいディスクロージャー誌の発行について
  - ⑩総代選挙に係る選挙管理者等の指名について
  - ⑪「JAきたみらい農畜産物生産構造ビジョン」の構築に向けた取組み着手について
  - ⑫令和4年度概算要求にむけた組織討議（作物共通、畜産）について
  - ⑬令和3年肥料事業推進方針並びに肥料協同購入積立金の取崩しについて
  - ⑭役員賠償責任保険契約の締結について
  - ⑮北見市に対する令和2年度銀行等引受債の貸付及び北海道信連からの転貸資金借入について

## 退職のお知らせ

令和3年4月30日付・5月6日付の退職職員をお知らせします。

旧JA入職年度と合併後の職歴、正職員としての在職期間（旧JA含む）を紹介します。  
在職中は、組合員皆様を始め、地域皆様の御厚情をいただき誠にありがとうございました。



湯村 寿樹  
（金融共済部 訓子府支店）

- S60.04 置戸町農業協同組合入組
  - H15.02 総務部金融課 本所係
  - H16.05 金融共済部融資課 本所係
  - H17.05 金融共済部融資課 係長
  - H18.06 北見支所金融共済課融資係 支所係長
  - H21.06 金融共済部北見支店 主幹
  - H22.05 金融共済部訓子府支店 主幹
  - H23.04 金融共済部訓子府支店 調査役
  - H24.05 金融共済部端野支店 調査役
  - H26.05 金融共済部共済課 調査役
  - H28.04 金融共済部融資課 調査役
  - R02.04 金融共済部上常呂支店 調査役
  - R03.04 金融共済部訓子府支店 調査役
- 令和3年5月6日付 退職  
■在職期間 36年1カ月



清水 風花  
（金融共済部 留辺蘂支店）

- H30.04 入組
  - H30.04 金融共済部留辺蘂支店
- 令和3年4月30日付 退職  
■在職期間 3年1カ月

### 送電線付近で作業される時は 電線・支持物への接近に 十分注意してください!

ともに輝く明日のために。  
Light up your future.  
北海道電力ネットワーク

## お得な！車検割引き！

期間：令和4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**
- ②早期予約割引**  
入庫予定日の2ヶ月以上前のご予約を頂くと **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 **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 **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 **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未満)の車検を **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ください。  
●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・・・

### JAきたみらい車輛整備工場

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 Te10157-47-4820 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！

# 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。

A



B

出題・イラスト：酒井栄子



## 5月号まちがいさがしの当選者

5月号のまちがいさがしの答えは「1、2、6、11、12」でした。正解者51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

- ・戸田 深冬さま (北見) ・岡崎 想真さま (北見)
- ・木村 一夫さま (上常呂) ・樫山 魁さま (端野)
- ・菅原千鶴子さま (端野) ・藤田 珠里さま (留辺蘂)
- ・細川 実柚さま (訓子府) ・菅野 巧真さま (訓子府)
- ・奥村 知美さま (訓子府) ・酒井美和子さま (置戸)

以上の方々には、JAきたみらいの「玉ねぎと牛すじのカレー」と「玉ねぎと鶏もも肉の黒カレー」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6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」と「麦まるごとうどん」2袋をプレゼント致します。

**お** ひさまサラダは心の一服です。いつも誌面をながめて終わっていたのですが、久しぶりに10年くらいたつかも…応募してみました。

(匿名希望さん)

ありがとうございます！平成15年から続くおひさまサラダ、これからも「心の一服」としてご愛読頂ければと思います。

**パ** パと一緒にみつけました。ほくは4つ、パパは最後の1個をみつけました。楽しかったです。

(北見地区 岡崎 想真さん)

「6番が必ずかしかった」という声がたくさん送られてきました。ちょっとり難しかった今回のまちがいさがしですが、お父さんとバッチリ協力して見つけることができましたね！

## VOICE 読者の声

おひさまサラダをホームページで閲覧できます！

広報誌「おひさまサラダ」を当JAのホームページで紹介しています。右側にあるQRコードから閲覧できますので、ぜひご覧ください。



シニア野菜ソムリエ  
KAORUの

## ベジタブルライフ

イラスト：小林祐美子

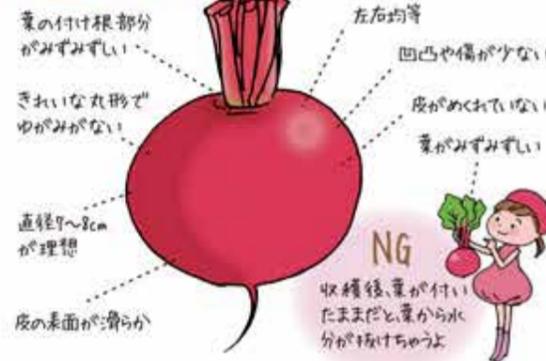
## ビーツ

～若さを保つ抗酸化フード～

**ビーツのプロフィール**

【分類】ヒコ科フダンソウ属  
 【原産地】地中海沿岸  
 【おいしい時期(旬)】6～7月ころ、11月ころ  
 【主な栄養成分】カリウム、ビタミンB6、葉酸、食物繊維、ベタシアニン、ベタキサンチン、アピリンイソチオシアネート、ビタミンリなど

### 見分け方



### ビーツのビミツ

**古バローマ**：発熱や便秘の治療に利用

**日本への伝来**：江戸時代初期に日本へ。大和本草記(やまのほんず)に「邊羅(しんら)大根」と記載あり。

**名の由来**：輪切りにすると赤と白の年輪のような模様が現れ、葉の軸と葉脈が赤いことから「火輪菜」(かえんさい)、「えんさい」という和名もある。

欧州では古くから健康野菜として食べられていた。

似てくけど仲間じゃない！

ビーツ：ヒコ科

カブ：アブラナ科

### 保存方法

**冷蔵保存**：新聞紙でぐるぐる包みビニール袋などに入れて野菜室へ。根と葉の部分を切り分けて保存。根の部分は週間、葉は2日程度で食べ切ろう。

**冷凍保存**：そのままは根の栄養が葉の成長に使われてしまうよ。丸のまま水からゆでて冷ます。皮をむいて使いやすいサイズにカット。冷凍用保存袋に入れて冷凍庫へ。解凍後は崩れやすい。スープやスムージーがお薦め。

**ビーツのチカラ**

- アピリン**：高血圧予防やむくみ改善に効果が期待できる。
- ビタミンB6**：皮膚の炎症を抑える効果。
- 葉酸**：新陳代謝や成長促進に効果的。胎児の発育に欠かせない栄養素。
- 食物繊維**：腸内環境を整える働き。便秘解消、肥満予防、美肌効果。
- カリウム**：買時腰の修復や保護作用。
- アピリンイソチオシアネート**：食欲増進作用や抗菌作用。辛味成分。
- ベタシアニン**：皮膚の炎症を抑える効果。
- ベタキサンチン**：強い抗酸化作用で老化や生活習慣病予防。免疫カプアに効果的。
- カリウム**：骨や歯の強化、骨粗しょう症予防。
- タンパク質**：肝機能を高め、脂肪が付きにくくなる働きがある。

### 楽しみ方・食べ方のコツ

じっくり加熱調理したビーツは、ホクホクとした食感と優しい甘味が引き出される。さまざまな料理に彩りを添えるよ。

**下ゆで**：皮付きのまま鍋に入れて竹串がスッと通る程度まで弱火で30分。ほどゆで、皮をむいてカットし、煮込み料理、サラダ、炒め物、スムージーなどに。

酢漬けやサラダなどは、歯応えを減らすため少し硬めにゆでるか、生のまま薄くスライスする。

お湯に酢やレモン汁を少し加えると、色がきれいに落ちる。

竹串で何度か刺すと色素が抜ける。

塩は調理の仕上げに。

ほどほどに：色が抜けやすい。

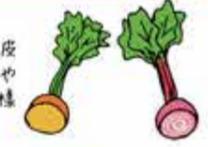
**凍く**：皮付きのままアルミホイルで包み180度のオーブンで40分ほど焼くとホクホク食感に。十字に切れ目を入ると中まで加熱できる。

**生のまま**：皮を厚めにむいて、食べやすい薄さにスライスしてサラダに。年輪模様の「渦巻きビーツ」がサラダ向き。

色素が服に付くと落ちにくい。まな板にも色が付くので、洗った牛乳パックやオーブンシートの上で切ると良い。

### ビーツのいろいろ

皮も果肉も赤紫色なのが一般的だが、外皮がオレンジ色で中がサツマイモのような鮮やかな黄色、輪切りにすると渦巻き状の模様が楽しめる渦巻きビーツなどいろいろ。





冷やし納豆梅茶漬け



◆ 材料 (1人分) ◆

冷や飯……………1/2膳分  
納豆……………1パック  
大葉……………5枚(千切り)  
ミョウガ……………2個(小口切り)  
梅干し……………2個(種を取りたく)  
いりごま……………適宜  
おろしワサビ……………適宜  
冷たいお茶……………約200ml

◆ 作り方 ◆

- 冷や飯と納豆をそれぞれ別のボウルに入れて水洗いし、ざるにあげ水気を切っておく。
- おわんに①の冷や飯、納豆を入れ、上に梅肉、大葉、ミョウガ、いりごま、ワサビ(チューブ入りでもよい)を盛り付け、周りから冷たいお茶を注ぎ出来上がり。

アジのたたき梅肉あえ



◆ 材料 (2人分) ◆

アジの刺し身……………市販品1パック分  
**薬味類**  
大葉……………5枚(千切り)  
ミョウガ……………2個(小口切り)  
梅干し……………3個(種を取りたく)  
おろしショウガ……………小さじ1  
いりごま……………小さじ1  
ダイコンのつま、ワサビナ……………適宜

◆ 作り方 ◆

- アジの刺し身を細切りにしボウルに入れる。
- ①のボウルに**薬味類**の材料を入れ、さっくりと混ぜ合わせる。
- 皿にダイコンのつまと②を盛り付け、ワサビナを添えて出来上がり。

✿ 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

- 不安定な天候が続いていましたが、植付け作業は順調に進んででしょうか。
- 昨年に続き、様々な行事が中止・延期、さらに緊急事態宣言延長が決まり、思うように行動できない日々が続くかと思いますが、世の中の情勢が落ち着き、自由な生活が訪れるまで感染対策をしっかりしていきます。
- 私事ですが先月から広報の業務に携わらせていただくこととなりました。分からないことばかりですが、組合員の皆様のお役に立てるよう精一杯頑張ります！  
(佐藤 輝)

JAきたみらい概要

(令和3年5月19日現在)

- 組合員数(正) 1,608人
- 組合員数(准) 6,032人
- 組合員戸数(正) 922戸
- 貯金 113,387百万円
- 貸出金 15,176百万円
- 出資金 4,845百万円