

JAきたみらい

おひさま キラキラ

2021

vol.226

11



はいっポーズ!

《相内地区・東相内》

高橋^{たかはし}瑠香^{るか}ちゃんと^{あまこ}彩心^{あまこ}ちゃん
(紹介は2ページです)

特集

健康診断受診の必要性について
～健康に過ごすために～



季節の薫り



収量に期待を込めて ～大豆の収穫作業本格化!～

JAきたみらいでは10月上旬、各地区で大豆の収穫作業がスタートし、10月末まで行われました。

置戸地区で大豆を約12畝作付けし、きたみらい豆類振興会監事を務める篠木雄一郎さんの圃場では、例年より早い10月10日から収穫が始まりました。

篠木さんは収穫作業にあたって「生育状況は良好で順調に作業を進めている。品質も良く例年より多い収量が見込めそうだ。農作業事故に気を付けて作業したい」と話しました。

収穫された大豆は、当JA受入調製施設に運ばれた後、大空町のオホーツクビーンズファクトリーで調製し全国へ出荷されます。

当JAの今年度の作付戸数は160戸。面積は約740畝で生産量は1,851トンを見込んでいます。

写真は10月13日、置戸地区で撮影。大豆を刈り取るコンバインの様子。

もくじ CONTENTS

特集	健康診断受診の 必要性について ～健康に過ごすために～	4
○季節の薫り	……………	2
○表紙紹介	「健康に育ってほしい」	2
○JAトピックス	……………	6
○ほのほの広場	・ 記念の一枚 ・ きたみらい技能実習生	8
○みらいプロジェクトチャンネル	……………	9
○JAからのお知らせ	……………	10
○おひさまサラダクッキング	「栗のメンチカツ」 「栗とベーコン、根菜の煮物」	18

表紙紹介

健康に育ってほしい

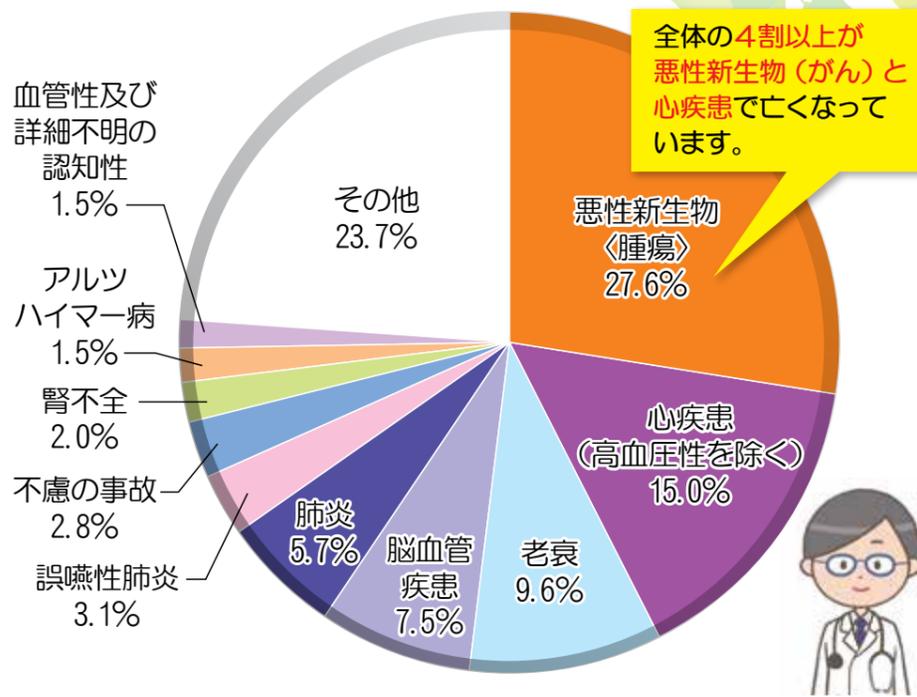
秋も深まり、肌寒い気温が続く10月下旬、高橋家を訪れると長女の瑠杏ちゃんと次女の彩心ちゃんが、こちらの様子を伺いながら元気よくお出迎えをしてくれました。瑠杏ちゃんは内弁慶なところもありますが、明るい性格で人を笑わせることが大好きです。一度打ち解けると元気がよく一緒に遊んだりお話をしてくれます。好きな食べものはキュウリと白米。最近は、ひらがな読みの勉強を頑張っています。彩心ちゃんとはにかく自由人！幼稚園では、お友だちと一緒に遊ぶことはもちろん、一人でも楽しく遊んでいるそうです。好きな食べものはトマトです。美羽ちゃんは生後1か月の女の子です。少し眠たい時間帯の撮影にも関わらず、ハツチリ協力してくれました。瑠杏ちゃん・彩心ちゃんは年が近いこともあって競争心があり、お互いに負けず嫌い！仲良く遊ぶ時もあるけれど、些細なことがきっかけで喧嘩になることもあります。美羽ちゃんが生まれてから姉妹となった子どもたちの成長に目が離せません。そんな子どもたちと、両親の竜也さんと春香さんは「健康に育ってほしい。自分で決めた道を自分で歩んで、幸せを感じる人生を送ってもらえれば」と話していました。



【ご家族紹介】
前列左から～次女の彩心ちゃん(3)、長女の瑠杏ちゃん(5)、お母さんの春香さん(34)、三女的美羽ちゃん(0)、お父さんの竜也さん(33)
後列左から～おじいちゃんの正さん(64)、おばあちゃんの松江さん(60)
作付内容:もち米、秋小麦、甜菜約24畝を作付けています。

健康診断受診の必要性について ～健康に過ごすために～

近年、食生活の変化や運動不足によって、糖尿病や高脂血症、高血圧といった生活習慣病が問題となっています。これらの病気はなかなか自分で気づくことができません。今月号の特集では、これらの身体の変化に気づくために健康診断の必要性について紹介します。



【図1 令和2年 主な死因別割合】 ※厚生労働省HPより引用



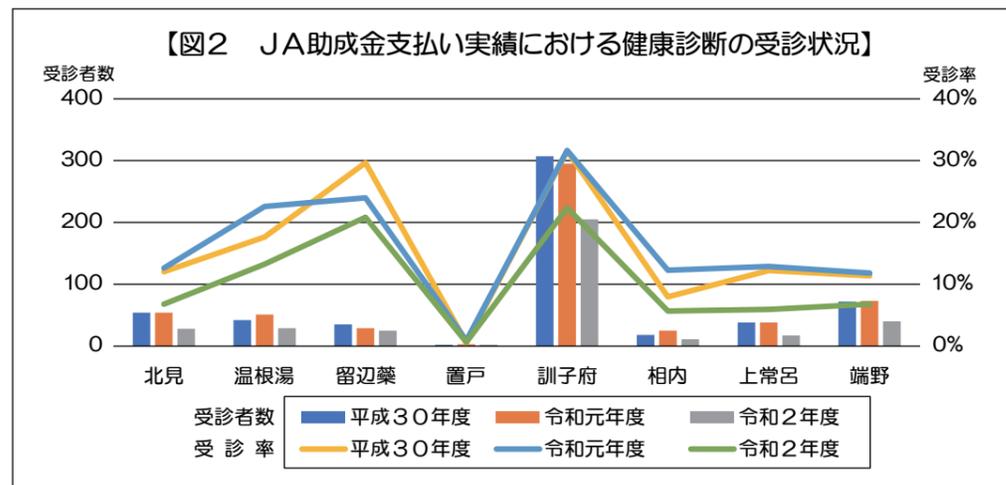
健康診断は必要？

定期的に健康診断を受診することで、生活習慣の問題点を自覚し、見直すきっかけとなり、早期治療によって時間や費用などの負担も軽減できます。

自覚症状がなく、症状が現れた時にはすでに進行しているというケースは少なくありません。本人は気づいていない病気を早期発見できれば、進行を食い止め、治療によって治すことも可能です。これまで難病とされてきたがんも、現在は早期発見、早期治療によって治るケースが増えています。

当JAの受診状況

図2から、令和2年度は新型コロナウイルスの影響で数字が大きく下がっているものの、当JA管内における受診状況は、受診者が固定化されているといえます。受診率についても、全地区合わせて15%ほどとなっています。



【図2 JA助成金支払い実績における健康診断の受診状況】

助成内容	助成額(上限)
①人間ドック 厚生病院(遠軽・網走) その他病院	15,000円 ※基本料の半額助成 5,000円
②巡回ドック 厚生病院 (JA事務所にて実施するもの)	7,500円 ※基本料の半額助成
③脳ドック 単独検査のみ(病院指定なし)	5,000円
④各種がん検診 胃がん・大腸がん・肺がん 乳がん・子宮がん (行政の検診のみ)	各1,000円

※受診した領収書が必要となります。助成を希望する方は担い手グループ(TEL.24-2145)までご連絡ください。

JAからの助成

当JAでは経営主と家族の方の受診率向上を目的に、正組合員とその正組合員と共に農業に従事している家族に対して左記の通り助成しています。(年齢制限なし)

健康診断の6か条

健康診断を受診するにあたり、左記の6か条を心がけましょう！

- 毎年欠かさず健診を受ける
- 健診結果に必ず目を通し、保存する
- 結果はきちんと受け止め、改善目標を立てる(口頭説明をしっかりと)
- 気になることがあれば健診機関に相談する
- 二次検査(再検査、精密検査)を恐れない、面倒がらない
- 「異常なし」を過信せず、日頃から身体のチェックを行う

厚生病院での感染予防対策

厚生病院健診センターでは左記のような感染予防対策に取り組んでいますので安心して受診してください。

- ① 感染防止対策(入室前の検温、カーテンの設置、全体消毒の実施、適宜換気等)
- ② 密の防止(密防止を考慮した各検査へのご案内等)

病気の予防のためには「去年受診したから今年は受けなく」ではなく、毎年受診が大切です。夫婦、家族、友人等との受診でも構いません。例年同様、2022年度の間ドック予約のご案内は1月に、巡回ドックの案内は5月に行い予定となっております。ぜひ予約ください。(早期申込みを促すために)希望の予約がとれます。



J A トピックス

合併記念共進会を開催！

きたみらいホルスタイン改良同
志会は10月8日、訓子府町の北見
管内畜産総合施設で乳牛の共進会
「NOVY Autumn Show」
を開きました。

きたみらいホルスタイン改良同
志会は10月8日、訓子府町の北見
管内畜産総合施設で乳牛の共進会
「NOVY Autumn Show」
を開きました。



▲開会のあいさつをする渡辺会長



▲最高位、準最高位の牛との記念写真

共進会にはきたみらい、湧別町、
えんゆうそれぞれのホルスタイン
改良同志会から、合計49頭の乳牛
が出場し、10部門に分かれて体型
や資質を競いました。当J Aの上
野元一さんが審査員を務め、未経
産の部では北見市(有)上野牧場
の「ロツクウ ビー ビー ユニ
クス デイライト」、経産の部で
は湧別町竹内皓大さんの「ラッキ
ーブルーマスター ローラ」が
最高位に輝きました。

てん菜収穫スタート

2月
12日

苦境を乗り越え収量に期待

きたみらい管内では10月上旬か
ら、てん菜の収穫作業が始まりま
した。今年度は春の大雨や夏の高
温干ばつで生育が心配されました
が、その後は降雨もあり順調に育
ったことから、例年より早い開始
となりました。

上常呂地区でてん菜を約8・6
畝作付けしている、きたみらいて
ん菜振興会の長山和弘会長は13日
から収穫作業を開始しました。圃
場ではてん菜がビートハーベスタ
ーで次々と収穫され、圃場脇に積
み上げられていきます。長山会



▲収穫の様子



▲積み上げる様子

長は「今年のとてん菜は干ばつなど
の影響で一時はどうなるかと思っ
たが、平年並みの収量になりそう
でよかった。てん菜の強さを感じ
た一年だった」と話しました。
当J Aでは今年度518戸が作
付けし、作付面積は約3,400
畝、生産量は平年並みの約188,
000トを見込んでおり、収穫作
業は11月中旬まで続く予定です。
収穫されたてん菜は順次北海道糖
業の製糖工場へ搬入されています。

園児たちに農産物を収穫する楽しさを

J Aきたみらい青年部南支部は
10月13日、「認定こども園置戸町
こどもセンターどんぐり」の園児
たちと部員11人が春に植えた野菜
の収穫体験を行いました。

園児たちに、自分たちで植えた
農産物が収穫までどのように育っ
ていくのかを知ってもらおうと、
平成26年度より植え付け・収穫体
験を始めました。

園児たちは土の中から出てくる
野菜を収穫し、「おっきいのこれ
だ！」と青年部員や先生に見せて
いました。今年は初めての試みで



▲▼植え付けした作物を収穫する園児

てん菜とビーツを植えてみたこ
ろ、特にてん菜は大きく育ち、園
児たちもびっくりするほどでした。
同青年部の広中諭教養役員は、
「コノナの関係で青年部の活動が
できないなか、今年も育食活動を
することが出来てよかった。園児
たちも楽しそうに収穫していたの
で、来年度に向けて園と話し合っ
て植える作物や面積を決めてい
きたい」と話しました。

収穫した野菜は、給食として園
児たちで食べる予定となっています。



長いも収穫はじまる

2月
12日

品質に手応え

J Aきたみらいで10月下旬、特
産長いもの収穫がスタートしまし
た。上常呂地区広郷で約15畝を栽
培する長部朋和さんの圃場では、
例年より早い10月28日から収穫作
業が始まっています。

長部さんは、短くて粘りの強さ
が特徴の品種「すんぐり太郎」を
作付けしています。今年の収穫に
ついて「品質は良好で大きく育っ
ている。例年行っている長いもま



▲慎重に長いもを収穫する長部さんら



▲収穫した長いもをコンテナに詰め込む様子

つりが今年も中止になってしまっ
た。すいおろして食べるのがおす
すめなので、スパーなどで見か
けた際は是非すんぐり太郎を食べ
てみてほしい」と話しました。
収穫した長いもは選別し、規格
ごとに箱詰め後、市内スパーや
関東圏に向けて出荷される予定で
す。当J Aでは10戸が2・6畝を
作付けし、約40トを出荷する計画
です。

みらいプロジェクトチャンネル

10年後の家族の農業経営への見通し vol.08

北海道大学大学院農学研究院 棚橋 知春

前回は引き続き、棚橋がこのみらいプロジェクトチャンネルを担当します。今回も2019年の調査結果から10年後の家族の農業経営の予想と理想に関する調査結果についてご紹介します。今回は経営主だけでなく、他の家族にも同様の質問をしています。加えて、生活の部分に関わる問題として労働時間についても調査しました。そして経営規模・労働時間の両方について、実態とは関係ない願望としての“理想”と、現実的な予測としての“予想”に分けて、「増える」「現状維持」「減る」の3段階に簡略化して回答してもらい、あわせてそう考えている理由についても可能な限り聞き取りをしました。

今回のこのコーナーでは、これらの予想や理想が、家族内でどれくらい同じなのか、あるいは違いがあるのか、というところに注目してみたいと思います。なかでも調査した結果の中から特に数が多い、夫婦間での違いについてみていきます。経営主世代の夫婦だけでなく後継者世代や経営移譲後の世代も含まれますが合計で13組について分析をすることができました。簡単な結果としては、理想の経営規模、予測する経営規模、理想の労働時間、予測する労働時間の4項目のうち、回答が一致しない項目の数が、3項目が3組、2項目が3組、1項目が4組、0項目が3組でした。典型的な予測に対する違いの中身をみてみると次のような形になります。夫側が「経営規模を増やしたいが、労働時間は機械化や省力化で現状維持くらいにできる」と見込んでいるのに対し、妻側では「経営規模は増えると思っているが、それにより労働時間は増える」と見込んでいる、といったものです。農作業で担当する作業の違いや、機械投資への見込みの違いからこういった部分での違いがあるのではなかろうかと思われる。

予測や理想が家族内で一致しないことがすなわち悪いことということではないですが、第5次地域農業振興方策に掲載されているアンケート結果によれば、女性農業者に対する意向調査で、営農の悩みについて聞いたところ「農業の将来に不安を感じている」という回答が28%ありました。この「農業の将来への不安」というのは、地域農業を取り巻く情勢や環境の変化もあると思うのですが、自分たちの農業経営に対する漠然とした不安のようなものも含まれているのではないのでしょうか。そのような不安であればコスト・売上などの数字面での経営内容の把握とまではいなくても、「機械を大型化してこういう省力化をしようと思っている」とか、「農産物価格がこれくらいまでなら下がっても何とかかなりそうだと思っている」とか、そういったイメージや



ビジョンが共有できていると将来への不安というのは、少しは軽減できるのではないのでしょうか？

農作業以外にも家事や介護など家庭内での仕事はありますし、多くの家庭で10年位の間には介護や子育ての状況は変わっていくと思います。仕事としての農業が家族内のそういった状況に合わせながら進められると豊かな暮らしと感じられるのではないかと思います。

ほのぼのの 広場

記念の一枚



▲集まったメンバーとの記念写真
(後列左から3番目が坂下さん)

コロナ禍でも 交流を大切に

留辺蘂地区・旭1区
坂下 祐太さん
(35歳)



1年ほど前、留辺蘂地区の荒喜文さんに誘われてゴルフを始めました。コロナ禍で飲み会など交流の機会が減っている中だったので、少しでも色々な人と交流したいと思い、始めることを決意しました。

ゴルフは年代関係なく、楽しく交流できることが魅力だと感じています。一緒にやるメンバーは年の離れた先輩や他地区の人達と幅広く、和気あいあいとプレーしています。農作業の合間や早朝に時々やる程度ですが、色々な人と交流が深まり楽しいです。

コロナが終息したら行事や飲み会が増えると思いますが、ゴルフも続けていくつもりです。

きたみらい技能実習生



レ ホアン ミン タムさん(24歳)
出身地：ベトナム(ホーチミン市)

- Q趣味はなんですか？
野菜を育てることです。今はベランダでサニーレタスや春菊、ベトナムの野菜を育てています。今後も、様々な野菜を育てていきたいです。
- Q好きな日本語はなんですか？
誠心誠意です！
- Q日本の好きな食べ物はなんですか？
寿司です。生ものが好きで、特にサーモンが大好きです。
- Q北見の印象はどうですか？
ベトナムの鶏と同じくらいの大きさのカラスがたくさんいますね。また、街がきれいで閑静で落ち着きます。北見の人々も優しく、毎日楽しいです。
- Q北見に来て大変だったことはなんですか？
冬に買い物に行くのが大変でした。
- Q色々な実習をしてみてどうでしたか？
色々な経験ができて、私にとって大変貴重な時間です。たまに辛いこともありますが、これからは乗り越えていきます。

★**役立つベトナム語講座**
今回はベトナム語で美味しいという意味を持つ「ゴー」という単語をご紹介します。ベトナムにはレストランや屋台が多く、美味しい食べ物がたくさんあるので使う機会が多い言葉です！「ゴークワー」はとても美味しい、「クッキー ゴー」はものすごく美味しいという意味。覚えやすい言葉なので是非使ってみてください☆

INFORMATION

農協法公布記念日にあたって

制定より74年目の11月19日



北海道農業協同組合中央会
代表理事会長 小野寺 俊幸

昭和22年11月19日に農業協同組合法（農協法）が公布され、今年で74年を迎えました。

戦後の食糧不足の混乱期に、農業者の協同組織の発達を通じ、「農業生産力の増進」と「農業者の経済的社会的地位の向上」を図り、国民経済の発展に寄与することを目的として、農協法が制定され、農協が設立されました。

農協は「農業者による農業者のための組織」であり、協同組合原則に掲げる「自主・自立」「民主的運営」の基本に立ち、相互扶助の精神のもと、幾多の困難な状況を乗り越え、組合員の皆様の営農と生活の安定並びにより良い地域社会の実現を目指し、今日に至っております。

昨年より、新型コロナウイルスという今まで経験したことのないウイルスが世界的に感染拡大しており、このウイルスは、社会・経済の環境変化にも大きな影響を与えております。

農業分野においても農畜産物の深刻な需要の減少、東京一極集中の是正などの地方への関心の高まり、SDGsへの貢献、地球温暖化による気候変動への対応として「2050カーボンニュートラルへの挑戦」の具体化（みどりの食料システム戦略の策定）など取り巻く環境の大きな変化も加速しております。

かかる状況のもと、3年に1度のJA北海道大会を開催し、「北海道550万人と共に創る「力強い農業」と「豊かな魅力ある地域社会」」が決議される見込みであります。

組合員・JA・連合会・中央会が各々の役割を再認識するとともに、JAグループ北海道が一体となって、しっかりと対話を行い、経営基盤を強化していくことが大会の基本目標であり、着実に実践していくことが社会からの要請に応えることにもなります。

最後になりますが、JAグループ北海道は、協同組合の理念と精神を事業の拠り所とし、今後とも組合員の皆様が夢と希望を持つて営農と生活が続けられる環境を整えること、地域農業とJAの発展に全力でサポートすることを誓い申し上げ、農協法公布記念日にあたってのメッセージと致します。

きたみらい玉葱振興会 天皇家受賞し1市2町へ報告

きたみらい玉葱振興会は10月6日、第60回農林水産祭天皇杯を受賞しました。

農林水産祭は、国民の農林水産業に対する認識を深め、農林水産業者の技術改善や経営発展意欲の高揚を図ることを目的に行われており、同振興会の根切り技術や定置式タッパーの開発など技術開発、需要に応じた出荷体制の構築による安定的な市場の形成と経営の安定化等の取り組みが評価されました。

19日に北見市、29日に置戸町、訓子府町へ受賞報告を行い、同振興会から加藤英樹会長、今野



▲▼受賞報告の様子
(上：置戸町、下：訓子府町)

雅祐副会長、北川裕一副会長、当JAから大坪広則組合長が出席しました。加藤会長は「この地域は玉ねぎの歴史が100年あり、先人の方々の努力や苦労があったおかげで、現在の生産につながっている。今回の受賞で改めて責任を感じており、今後も努力して消費者に良い玉ねぎを安定供給していきたい」と話しました。

同振興会は、11月23日に明治神宮会館で開催する農林水産祭式典に出席し、表彰される予定となっております。



福祉施設へ牛乳寄贈

当JAは10月14日、北見市内にある特別養護老人ホーム「光の苑」へきたみらい牛乳の寄贈式を行いました。

当JAでは昨年度から生乳需要の維持、拡大や寄贈先施設利用者の健康増進を目的に、福祉施設や地域の小学校を中心に牛乳や乳製品などの寄贈を行っています。

寄贈式には、当JAを代表してきたみらい酪農振興協議会の中島英樹会長が出席し「コロナウイルスの関係で昨年度から地域の福祉施設を中心に寄贈をしているが、毎回喜びの声が聞けてうれしい。生産者として消費者の声を直接聞くことができるのはとても良い機会。こういった経験をモチベーションにこれからも消費者に喜んでもらえるような生乳生産に励んでいきたい」と話し、同施設の山口敏夫理事長へ贈りました。

今年度6月から来年3月末までに福祉施設や厚生病院などへ9,100本のきたみらい牛乳を寄贈予定です。



▲寄贈の様子（山口敏夫理事長（左）と中島英樹会長（右））

悪質なリースの訪問販売に関する トラブルの未然防止について

近年、個人事業者を狙った悪質な訪問販売が増加傾向にあり、販売事業者の手口も悪質、巧妙化している状況にあります。

特に、道内においては、電子プレーカーのリースの訪問販売に関するトラブルが増えていますのでご注意ください。（過去には、当地域でも訪問勧誘があったと連絡が来ています）

○営業内容

・組合員宅を訪問し「電気代が安くなる」等として、電子プレーカーのリース契約の営業をしている

○トラブルの内容

・契約書上、結果的に電気代が安くない場合にも、中途解約できない
・電子プレーカーの仕組みや契約条件等が複雑で理解しづらいため、リスクや支払い義務について十分理解しないまま契約を締結するケースがある

○対応策

・興味がない場合ははっきりと断る
・契約は説明をしっかりと聞き、内容を十分に理解して行う

INFORMATION

いつでも、どこでも
手軽で便利だぞう。

JAバンクアプリ

JAソフトバンク

アプリをダウンロードして簡単登録！いつでも、どこでも手軽に利用できます。インターネットにアクセスするだけで、商品やサービス、口座開設のチェックや明細の閲覧ができるサービスです。

事件に備えて模擬訓練実施

当JA留辺蘂支店では10月26日、北見警察署生活安全課の協力のもと銀行強盗が押し入ったという想定で防犯模擬訓練を行いました。本番さながらの訓練となり、当JA各店舗から集まった20人の職員の防犯意識向上につなげました。

また、同署の紺田俊介警部補からは犯人の服装や特徴を覚える、無理な行動はしない、犯人を刺激しないようなるべく時間を稼ぐ等、万が一の際のポイントについて伝えられました。

訓練を行い、金融共済部の平野部長は「年末に向けて強盗などの事件が起きやすくなる。万が一の際は身の安全を第一に対応してほしい。特殊詐欺も増加しているため、店舗ごとでどのような対応をするか再確認していく」と講評しました。

訓練終了後は、防犯カラーボールによる実演も行い、インクの飛散状況を確認しました。



▲訓練に取り組む様子

JA北海道厚生連

遠軽厚生病院からのお知らせ

『皆さまから最も信頼され、選ばれる病院』を目指します

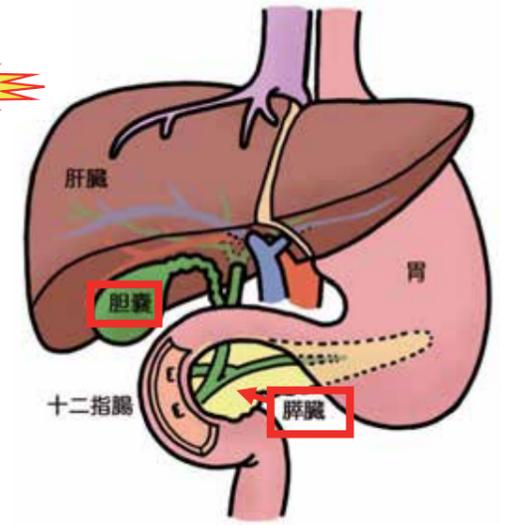


すいぞう

「膵臓・胆のうドック」 料金を見直いたしました

○単独検診
検査内容：血液検査、腹部エコー検査、MRI検査、専門医師による診察(結果説明)
料 金：19,800円(税込) **7,700円OFF**
検 査 日：月曜日～木曜日
14:30～(予約制)
対 象：町村の特定健診等を受診済みで、膵臓・胆のうだけ検査したい方。

○併用検診 **新コース**
検査内容：MRI検査
(人間ドックの結果と合わせて診断します。)
料 金：8,800円(税込)
検 査 日：月曜日～木曜日(人間ドック後日実施)
15:30～(予約制)
対 象：当院で人間ドック(生活習慣病予防健診の方は付加健診を追加)を受けた方。



- <おすすめする方>
- ・タバコを吸う方、たくさんお酒を飲む方
 - ・糖尿病、慢性膵炎、肥満の方
 - ・膵のう胞をもっている方
 - ・家族で膵臓がんになった人がいる方
 - ・人間ドック等のエコー検査で膵臓が見えにくいと言われたことがある方

膵臓がんは、小さいうちに早期発見が重要とされていますが、腹部エコー検査や血液検査での早期発見は簡単ではありません。このたびの料金の見直しで、皆さまに検診を受けていただきやすくなりました。ぜひ、ご利用ください。

※万が一、異常が発見された場合、当院の専門医による精密検査、治療が可能です。

<ご予約、お問い合わせ>
遠軽厚生病院 健康推進課予約係
TEL0158-42-4101 内線2260



※人間ドックの予約はこちら→

進めよう!! 国消国産

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】
農業は食料を生み出す以外にもどんな役割があるの？

農業は国土や多様な生態系を守るなど、「農業の多面的機能」という重要な役割も果たしています。

田んぼや畑があることで、中山間地域などでは川の洪水や土砂崩れを防ぎ、市街地や都市では気温上昇を抑え、災害時の防災空間になるなど、多くの機能を発揮しています。さらに、多くの生きものすみかになり、また、美しい景観を生み出しています。

「農業の多面的機能」は中山間地域や都市部を問わず、私たちの生活にいろいろな恵みをもたらしています。この機能を次の世代につないでいくためにも、「国消国産」を進めていくことが重要です。

農林水産省(https://www.maff.go.jp/j/nousin/noukan/nougyo_kinou/img/zentai02.jpg)の図を加工して作成

耕そう、大地と地域の未来。

INFORMATION

第9回 理事会報告

10月28日、午前9時00分より第9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令和3年度期中監査実施報告書について
- ②内部監査（個人情報保護・情報セキュリティ対策）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不祥事ゼロ運動における現金・棚卸資産管理の自主点検の結果報告について
- ⑥作況調査（10月15日）報告について
- ⑦令和3年度畑作構造転換事業割り当て内示について
- ⑧もち米の精算状況について
- ⑨R3年産もち米生産見込みについて
- ⑩R3年産共計豆類の仮渡金について
- ⑪R3年産馬鈴しょ・玉ねぎの選果販売状況について
- ⑫生乳生産状況及び個体取引価格状況について
- ⑬新端野資材店舗オープンについて
- ⑭R2肥料年度各種奨励金実績について
- ⑮理事に対する連帯債務取引に係る報告について
- ⑯次期生乳安定生産対策に係る考え方について

【決議事項】

- ①規程類の改正について
- ②役員報酬審議会の手続き及び日程について
- ③R4年産共計玉ねぎ・馬鈴しょ取扱要領の設定について（早出し取扱細則）
- ④固定資産の処分について

営業時間変更のお知らせ

11月1日より、就業時間が次の通り変更されていますので、お知らせ致します。
(令和3年11月1日～令和4年3月31日)

センター・地区事務所					
	営業時間				備考
	平日	土曜日	日曜日	祝祭日	
事務所	9:00~17:00	9:00~12:00	休み	休み	第2・第4土曜日休業
金融窓口	9:00~15:00	休み	休み	休み	
(ATM)	9:00~18:00	9:00~14:00	休み	休み	
共済窓口業務	9:00~15:00	休み	休み	休み	

資材店舗					
	営業時間				備考
	平日	土曜日	日曜日	祝祭日	
生産資材拠点店舗	9:00~17:00	9:00~12:00	休み	休み	
北見	9:00~17:00	9:00~12:00	休み	休み	第2・第4土曜日休業
温根	9:00~17:00	休み	休み	休み	
置戸	9:00~17:00	9:00~12:00	休み	休み	第2・第4土曜日休業
端野	9:00~17:00	9:00~12:00	休み	休み	第2・第4土曜日休業

給油所					
	営業時間				備考
	平日	土曜日	日曜日	祝祭日	
北見中の島セルフ	8:00~19:00		8:00~18:00		
温根湯	8:30~18:00		休み	8:30~17:00	
置戸	8:30~18:00			8:30~17:00	
訓子府セルフ	8:00~19:00		8:00~18:00		
相内セルフ	8:00~19:00		8:00~18:00		
端野セルフ	8:00~19:00		8:00~18:00		

整備工場					
	営業時間				備考
	平日	土曜日	日曜日	祝祭日	
訓子府	9:00~17:00	9:00~12:00	休み	休み	
端野	9:00~17:00	9:00~12:00	休み	休み	第2・第4土曜日休業

健康日本21(第二次) 栄養と食生活について

毎日の食事は、健康な身体の維持に不可欠ですが、加えて生活の質や社会機能にも強く影響します。健康日本21で掲げられた目標を基に、食事の習慣を見直してみましょう。

食事に関する個人の目標

- ・適正体重を維持する

$$18.5 \leq \text{BMI} [\text{体重(kg)} \div \text{身長(m)} \div \text{身長(m)}] < 25$$

痩せは免疫力の低下や骨粗鬆症などを、肥満は生活習慣病を招きます。

- ・適切な量と質の食事をとる

- 1) ほぼ毎日、2食以上は主食・主菜・副菜を組み合わせる。
- 2) 食塩の摂取量を控える。目標は1日8g以下。
- 3) 野菜と果物を十分に食べる。両手いっぱいに乗る生野菜が約120g。

1日の摂取目標		約100gの目安(大きさは中とする)	
野菜 350g	緑黄色野菜 120g	半玉	2/3本
	それ以外 230g	半分	3個
果物 200g		半玉	1個
		1本	1/2房

子どもの孤食(1人での食事)の減少も目標の一つです。孤食は、大人にも生活習慣の乱れや偏食を招くことがあります。余裕があればなるべく複数人で食卓につきましょう。



野菜と炭水化物について

食品としてのじゃがいもは、「第4群」その他の野菜ではなく「第5群」に分類されます。いも類には、主食にもなり得るほど豊富な糖質が含まれているからです。

炭水化物が多い農作物は他に、とうもろこしやかぼちゃ、栗、豆類などがあります。

これらを食べるときは、糖質過多にならないよう注意しましょう。

6つの基礎食品と三色食品群	
体を作るもとになる	
第1群	肉・魚・卵・大豆
第2群	乳製品・骨ごと食べる魚
体の調子を整える	
第3群	緑黄色野菜
第4群	その他の野菜・果物
エネルギーのもとになる	
第5群	米・パン・麺類・いも類
第6群	油脂類



良い食習慣は健康寿命を延ばし生活習慣病を予防します。家庭で完璧に栄養を管理することは難しいですが、メニューや食材をワンパターンにしないなど、出来ることから継続していきましょう。

お問い合わせ:担い手グループ TEL:24-2145(榎本・辻本・長谷川)

JAグループ オホーツク管内

早期予約 取りまとめ

導入意向アンケート 実施中!

予約取りまとめ・導入意向調査とは?

オホーツク管内 JAグループ

部品・年内予約取りまとめ

小農具

ロータリーブレード

北の大地のシリーズ

年内予約取りまとめ実施中

早期予約締切
令和3年12月24日

お申し込み・お問合せは…
資材推進G又は資材店舗まで

予約対象機種のカatalogがご覧いただけます

スマートフォン・タブレットをご利用の方 → お手持のスマートフォンのQRコードから

パソコンをご利用の方 → URLから検索

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



10月号まちがいさがしの当選者

10月号のまちがいさがしの答えは「2、3、6、9、12」でした。正解者36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

- 相馬 みうさま (訓子府) ・越智 静香さま (留辺蘂)
- 佐藤 美琴さま (訓子府) ・武田美栄子さま (端野)
- 平塚 志葉さま (訓子府) ・西島 千尋さま (北見)

以上の方々には、JAきたみらいの「玉ねぎうま塩」と「麦まるごとうどん (平打ち)」2袋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「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。

これから日、一日と寒くなりますが、皆さんもコロナにまけず元気で過ごしましょう！
早いもので今年も2ヶ月ですね！
(北見地区 田中 恵さん)

コロナが落ち着いてきたので、なんとかこのまま持ち堪えてほしいですね。そして、家族でゆっくり旅行にも行きたいです。更に農畜産物の荷動きが活発になってくれるといいですね。
(匿名希望さん)

もうすぐコロナがまん延して2年になりますね。ワクチンの接種も進み、このまま終息に向かってくれることを願うばかりです。旅行などが普通にできるようになって、人も物も活発に動く日常が一刻も早く戻りますように。

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、ぜひご覧下さい。



ベジタブルライフ

イラスト：小林祐美子

トレビスのプロフィール

- 【分類】キク科キクニガナ属
- 【原産地】欧州地中海沿岸
- 【おいしい時期(旬)】冬(11～3月ごろ)
- 【主な栄養成分】カリウム、アントシアニンなど

トレビス

～特有の苦味と美しい赤紫色が持ち味～

トレビスのチカラ

主な栄養成分

カリウム ナトリウムの排出を促して血圧の上昇を抑える作用。高血圧予防、むくみ解消に有効	アントシアニン 赤紫色の色素成分。強い抗酸化作用があり活性酸素を除去する働き。老化予防や生活習慣病の予防の他、眼精疲労の回復にも
---	--

楽しみ方・食べ方のコツ

肉の付け合わせやソテー、パスタ、ソテーにしてもおいしい！

チーズや肉と好相性をお互いを引き立てる

チーズや肉と好相性をお互いを引き立てる

サラダ、ピクルス、マリネなど

おしゃべり！前菜などの器代わりにも利用

注意点
加熱すると苦味が増す。サラダなど生の方が食べやすい傾向がある。

選び方

張りつやがありみずみずしい

形がきれいな丸みを帯びている(結球タイプ)

葉の巻がしっかり、ずしり重さを感じる

新鮮！切りの変色が少なく、乾燥していない

葉の色が濃く鮮やか

形がいつ葉先が乾燥して縮んで薄く、葉と葉の間の隙間が大きい

NG

保存方法

冷蔵保存
しっかり密着させてラップに包んで保存袋や容器にカットすると断面が変色しやすいので注意

冷凍保存
食感はやや落ちる。故に冷凍して硬めにゆでて保存

乾燥に注意！1～2日以内に食べ切ろう

トレビスのいろいろ

結球型
一般的に国内で出回っているのはこちら。丸く結球するタイプで、葉先は赤紫色で軸は白色。柔らかくサクサクとした食感

細長型
結球型と同じく葉先が赤紫色で軸が白色。葉が結球しないものや半結球のものもある。赤千コーデッド千コーデッドに分類

トレビスのビミョウ

レタスやシュンガクの仲間だよ

葉が薄くサクサク柔らか。紫キャベツ(アブラナ科)とはまったく別の野菜

フランス 呼称: トレビス

日本 呼称: キクニガナ

イタリア ラディッキオ

米国 レッドレタス

結球したいものはラディッキオキクニガナ

不結球の長いものはラディッキオロソ

歴史

欧州 イタリアやフランスなどでは古くから親しまれている

日本 1980年以降、国内での栽培も始まる。イタリア料理やフランス料理のレストランでは彩り野菜としておなじみ

栗のメンチカツ



◆ 材料 (2人分) ◆

- 豚ひき肉120g
- タマネギ (みじん切りをしてさっと炒めたもの) ...1/4個分
- A 塩 1g
- こしょう 少々
- ナツメグ 少々
- ゆで栗 4個
- 薄力粉 適宜
- 溶き卵 1個分
- パン粉 適宜
- サラダ油 適宜
- レタス 適宜
- 好みの調味料 (ソース、しょうゆなど) ...適宜

◆ 作り方 ◆

- ① ボウルにひき肉とAを入れ、粘りが出るまでよく混ぜ合わせる。
- ② ①を4等分に分け、1つずつゆで栗を入れ成形し、薄力粉、溶き卵、パン粉を順に付ける。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、②を170度で4分揚げ、油から引き上げる。バットで3分休ませた後、油の温度を180度に上げ、2分揚げる。
- ④ 皿にレタスを敷き、半分に切った③を盛り付ける。好みの調味料を掛けて出来上がり。

栗とベーコン、根菜の煮物



◆ 材料 (4人分) ◆

- ゆで栗 8粒
- 厚切りベーコン 100g
- ゴボウ (乱切り) 1/2本
- ニンジン (乱切り) 小1本
- こんにゃく (一口大にカットしてゆでこぼしたの) 1/2枚
- 厚揚げ (好みの形にカットする) 1/2枚
- オクラ (ゆでたもの) 4本
- サラダ油 適宜

A (煮汁)

- かつおだし (冷やしておく) 300ml
- しょうゆ 大さじ1
- みりん 大さじ1
- 料理酒 大さじ1
- 砂糖 大さじ1/2

◆ 作り方 ◆

- ① 鍋にサラダ油をひき、ベーコン、ニンジン、ゴボウを弱火でじっくりと炒める。
- ② ①にA(煮汁)の材料を入れ中火にかけ、沸騰したらゆで栗、こんにゃく、厚揚げを入れ、落としぶたをする。
- ③ 鍋を返しながらかつおだしを絡ませ、煮汁がなくなるまで煮る。
- ④ 皿に盛り付け、オクラを飾って出来上がり。

✿ 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

- ・ 朝晩の気温がグッと下がり、冬の訪れを感じさせる季節になりました。この時期は体調を崩しやすくなります。食事や休養を十分にとり、健康管理に気をつけましょう。
- ・ さて、今月号の特集では健康診断の必要性について掲載しています。健康に過ごすためには、定期的に健診を受けて日々の生活習慣を見直すことが大切です。この機会にぜひ受診してみてください。(組合員や家族の方はJAからの助成もありますよ!)

(菊池 光祐)

JAきたみらい概要

(令和3年10月20日現在)

- ・ 組合員数 (正) 1,613人
- ・ 組合員数 (准) 5,946人
- ・ 組合員戸数 (正) 923戸
- ・ 貯 金 112,898百万円
- ・ 貸 出 金 18,524百万円
- ・ 出 資 金 4,845百万円