

JAきたみらい

あひま ササナ

2022



vol.236

9



はいっポーズ!

《訓子府地区・大谷》
昆野将之さんと頷くん

(紹介は2ページです)

特集

きたみらいkid's

～未来を担う子どもたちと夏の大冒険～



玉ねぎの収穫最盛 ～大雨に苦戦しながらも 上々の出来～

季節の薫り



JAきたみらいでは玉ねぎの収穫が最盛を迎えています。昨年の干ばつから一転し今年は大雨による湿害が懸念されましたが、品質、大きさともに上々の出来となりました。

管内各地では7月下旬から、根切りを終えて茎葉の枯れあがった玉ねぎが収穫され、粗選別をした後次々とコンテナに詰められています。北見地区で玉ねぎを約15㍏栽培しているきたみらい玉葱振興会青年部の井上竜介部長は、「今年は大雨や雹などに悩まされ、管理作業に苦戦したが良い玉ねぎができた。色々な料理に使えるのでたくさん食べてもらいたい」と話しました。

今年度、当JAでは429戸の生産者が約4,600㍏作付けしており、収量は約23.1万トンを予定しています。



写真は8月24日、北見地区で撮影

もくじ CONTENTS

特集	きたみらいkids 未来を担う子どもたちと 夏の大冒険	4
○季節の薫り	2
○表紙紹介	「人に優しく、広い視野を 持てるようになってほしい」	2
○JAトピックス	6
○ほのぼの広場 ・プリティウーマン ・記念の一枚	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 「水ナスのサラダ」 「トウモロコシの炊き込み飯」	16

表紙紹介

人に優しく、広い視野を持てるようになってほしい

大雨から一転し好天に恵まれた8月17日、昆野家の圃場を訪ねるとお母さんの麻衣さんと一緒に少し照れた様子の嶺くんがお出迎えてくれました。

9月に入って3歳になった嶺くんはお出掛けが大好き！最近ではキャンプや動物園に連れて行ってほしい、とても楽しんでいました。将之さんは「どこに行っても大喜びしてくれるので連れて行きたい」と話してくれました。

また、人と関わるのが好きで、お祭りなどの人が集まるイベントが大好きです。いつも笑顔で面白いことをしてくれる嶺くん、周りの人も思わず笑顔になってしまつそう、取材中も楽しそうに笑っている嶺くんを見て笑みがこぼれました。

最近のブームは「ツイ・ストーリー」で、特にバスがかっこよくて好きだと教えてくれました。また一人で遊ぶよりお父さんお母さんと遊ぶのが好きで、最近はお父さんお母さんとお話を一緒に遊んでいるようです。

嶺くんの名前は「山の頂上から見渡すように、広い視野を持った人になってほしい」という願いを込めて名付けられました。そんな嶺くんを将之さんと麻衣さんは「心も体も健康で、人に優しくできるようになってほしい」とメッセージを送りました。



【ご家族紹介】
左から～お母さんの麻衣さん(34)、長男の嶺くん(3)、お父さんの将之さん(35)
作付内容：玉葱を約9.3㍏作付けしています。

特集 キッズ きたみらいkid's

～未来を担う子どもたちと夏の大冒険～

JAきたみらいでは子どもたちに第一次産業である農業の重要性や食の大切さを理解し、関心を深めてもらうために食農教育活動の一環として2年に1度、「きたみらいkid's販売体験」を実施しています。令和3年度は新型コロナウイルスの影響を受け延期となり、本年が当事業5回目の開催となりました。

8月7日～9日の3日間の開催で、正組合員のお子さん（小学5・6年生、中学1年生）22人が参加しました。

きたみらい各地区から集まってきたkid'sは、学校もバラバラで初めて会う人がたくさん。ちょっとびり緊張した面持ちでJAセンター事務所に集合し、女満別空港へと向かいました。新千歳空港に到着し、くるるの杜に向かうバスの中で自己紹介と販売体験の練習をし準備万端！

1日目 くるるの杜で販売体験



出発前に!!

くるるの杜「農村レストラン」で新鮮な野菜がたくさん並びバイキングを堪能した後、メインイベントの「販売体験」の会場へ。今年度は、ホクレンの協力の下「杜の感謝祭」でブースを出店し販売を行うことになりました。

3つのグループに分かれ販売&PR、袋詰め、散策を交代で行いました。販売したのは収穫されたばかりのきたみらい産玉ねぎとじゃがいも。商品やPOPを持って「北見産の美味しい玉ねぎとじゃがいもです。」



お客さんに買ってもらえました☆



丁寧に袋詰め

今晚の食材にいかがですか?と声を出して来場者に宣伝しました。はじめは恥ずかしがっていたkid'sも徐々に慣れ、積極的に呼びかけたりお客さんと上手にコミュニケーションをとる様子が見られました。目標としていた約130パックの販売を終えたkid'sは「全部売切れてうれしい!」「PRするの



満面の笑みで販売体験を終えました



全身を使っておいさを伝えました!

2日目はみんなお待ちかねのルスツリゾート遊園地!あいにくの雨でしたが、暑さにも雨にも負けずびしょ濡れになりながらもアトラクションを満喫しました。これもまた忘れられない思い出になったのではないのでしょうか。



終了後はさっぽろ羊ヶ丘展望台へ

が楽しくて時間が経つのが早かった」と話してくれました。みんなの頑張りできたみらいの玉ねぎとじゃがいものおいしさがお客さんに伝わったと思います☆



箱詰めされた商品の状態を確認

前日の疲れが少し残っているようでしたが、最後の研修先であるホクレンの「札幌野菜センター」へ。到着後2グループに分かれて場内見学と作物が消費者に届くまでの流れを学びました。全道各地から運ばれてきた野菜が入った段ボールがずらりと並んでおり、初めて見る光景に目を輝かせていました。

きたみらい産の玉ねぎも届いており「みんなのお家で作った玉ねぎもこの中にあるかもしれないね」と聞くとき驚きの声を上げていました。

3日目 札幌野菜センターを見学

また、ホクレン商品の「ふるふるの実」という黄色ミニトマトを試食させてもらい、普通のミニトマトとの違いに感激している子ども!今まで以上に農業に興味を持つきっかけになったようです。

たくさん思い出とお土産を持ち、3日前よりもちょっと大人になって家族が待つ家に戻っていきました。



きたみらい産サラタマを発見



3日間大変よく頑張りました☆



真剣に説明を聞くkid's



J A トピックス

2月 12日

第1回「子ども環境ウォッチング」 2022に参加

北見市は8月10日、北見市クリーンライフセンターで市内の小学4～6年生を対象とした学習会「子ども環境ウォッチング」を開催し14人が参加しました。同学習会は、子どもたちに食生活を支える農業と食品ロスについて理解を深めてもらうことを目的としており、当JA職員が講師となり北見市の農業や当JAでの食品ロスを減らす取り組みなどについて講義を行いました。

玉ねぎをはじめとした北見市の農業について紹介した後、作物の



▲講義の様子



▲グループワークを行う子どもたち

植え付けから消費者に届くまでの過程を動画やパンフレットを用いて説明し、北見市の基幹産業である農業への関心を高めてもらいました。その後、北見市職員から食品ロスについての講義やグループワーク、ゲームなどを行い、JAきたみらいでの食品ロスを減らす取り組みも紹介しました。参加した子どもたちは活発に意見を出し合い、他校の児童との交流を通して知識と夏休みの思い出を得た様子でした。

加工用スイートコーン収穫はじまる

2月 12日

～美味しいカップスプーンの素へ～

きたみらい管内で加工用スイートコーンの収穫作業が8月中旬からスタートしました。

訓子府町加工スイートコーン耕作組合の構成員、伊藤拓さんの圃場では8月24日に約1畝にわたりの収穫作業が行われました。伊藤さんは収穫にあたり、「今年の播種作業は順調に進んだが、5月下旬の低温や6～7月の雹、豪雨の影響で土砂の流亡被害にあった。一度は廃耕も考えたが、何とか持ちこ

たえてくれた」と話しました。

きたみらい全体では、訓子府、置戸、上常呂、相内、温根湯の5地区で96戸の生産者が約420畝にわたりの作付けしています。収穫されたスイートコーンは味の素食品北海道株式会社訓子府工場にてカップスプーンの素となるコーンパウダーに加工され、全国の消費者の元へ出荷されます。

収穫作業は生育ステージに合わせ10月上旬ごろまで行われる予定です。



▲▼スイートコーン収穫作業の様子



1月 2日

医療従事者へ、感謝の気持ちを込めて きたみらい牛乳贈呈!

当JAは7月22日と8月18日の2日間、感染症指定医療機関であり、地域のコロナウイルス感染症防止、治療に向けて取り組む病院の応援を目的に、オホーツク地域の赤十字病院（北見・置戸）・北海道立北見病院へ「きたみらい牛乳」を寄贈しました。

当JA管内の生乳が使用されている「きたみらい牛乳」は、低温長時間殺菌法により牛乳本来の「ふくよかな風味」と「まろやかなコク」が特徴です。北見赤十字病院・北海道立北見病院へ合わせ



▲▼寄贈式の様子



て900本、置戸赤十字病院へ240本の牛乳が贈られました。贈呈を行った当JAの齊藤和雄代表理事専務は「医療に従事される新型コロナウイルス患者や地域医療に尽力いただき感謝しています。牛乳を飲んで病院に勤務する皆さんの体調管理の後押しにつなげてもらえれば」と話しました。寄贈を受けた北見赤十字病院の荒川稜二院長は「寄贈をして頂き感謝している。コロナが爆発的に増えている状況だが、これからも一人でも多く患者の治療に励んでいく」と話しました。

馬鈴しょ収穫最盛

2月 12日

～大きさ・品質に期待をして～

JAきたみらいでは馬鈴しょの収穫作業が本格化しており、訓子府地区北栄の大澤賢太さんの圃場では、7月末から収穫が始まりました。

きたみらい馬鈴薯振興会理事を務める大澤さんは、食用と加工用馬鈴しょを合わせて約14畝のほかビート、春小麦、秋小麦、加工用スイートコーンを栽培しています。今年は局所的な豪雨や天候不順が続く中、生産者の努力の甲斐もあり例年並みの収穫開始を迎え、

大澤さんは「今年は雨が多く防除などタイミングが難しく心配したが、大きさ・品質ともに良いものができている。多くの消費者にきたみらい産の美味しい馬鈴しょを食べてもらいたい」と話しました。収穫作業は10月上旬まで続けられる予定です。

当JAの今年の馬鈴しょの栽培面積は食用で約1,250畝、生産量は約43,000ト、加工用の面積は約500畝、生産量は約19,000トを見込んでいます。



▲馬鈴しょを収穫する様子



▲収穫した馬鈴しょをコンテナへ移す作業の様子

みらいプロジェクトチャンネル

「農に対する国民の意識」アンケート結果について① **vol.17**

北海道大学大学院農学研究院 小林 国之

みらいプロジェクトを開始した際の目標の一つに、農業や農協に対する情報発信を行うというものがありました。皆さんは、日頃から農業や農協に関する様々な情報に触れる機会に溢れています。そうした環境に身を置いていると、つい自分達の感覚で物事を捉えて、これは当たり前のことだろう、このくらいは知っているだろう、という感覚で情報発信をしてしまうことがあります。大学教員という仕事柄、私もよくそういう経験・反省をしています。

さて、みらいプロジェクトでは農業や農協に対する国民の意識を把握しようと、2020年にWebアンケートを実施しました。農業や農協のことを伝えよう、発信しよう、自分達のことばかりに目が行きがちですが、そもそもそれを受け取る人たちは、普段どの程度農業や農協に関心を持っているのか、どんな意見を持っているのか。それを知った上で、こちら側からの情報発信の『戦略』を考えよう、というのがこの目的でした。

実施から時間が経ってしまいましたが、今回から数回に分けて、このアンケート結果を紹介していきたいと思います。Webアンケートは、ネットリサーチ専門会社の株式会社マクロミルというところの協力で実施しました。第1回目の今回は、イントロです。最初に調査の概況を紹介いたします。調査項目は、大きく8問です。①農業との関わり、②農協との関わり、③農協の各事業に対する評価、④協同組合という組織形態に対する評価、⑤農協に対する認識・イメージ、⑥日本の食や農業のあり方について、⑦JA改革などの農協に関するニュースへの関心、⑧一般的な意識。

回答者数は全国から6,724名です。男女比、都道府県、年齢構成などが均等になるように回答者が集められています。これからは、各質問を都道府県（地域）、年齢などで区分しながら回答の傾向を紹介したいと思います。まずは質問②「農協との関わり」についてです。質問内容と回答

表1 単位：%

	農業をしていない	親戚に農家がいる	家庭菜園などを入れている	農業体験・観光農園などに入ったことがある	農協には関わりがない	農協には関わりがある	農協には特に興味はない	農協には特に興味がある	A+B	総計
北海道	2.3	16.4	18.7	7.0	33.1	22.4	55.5	100.0		
東北地方	4.1	25.5	17.1	5.1	29.3	19.0	48.2	100.0		
関東地方	0.7	14.2	15.0	6.5	38.3	25.2	63.5	100.0		
中部地方	4.8	14.9	24.1	3.6	30.2	22.5	52.7	100.0		
近畿地方	1.5	11.3	16.2	6.9	38.9	25.2	64.0	100.0		
中国地方	3.7	17.0	23.6	4.9	32.2	18.7	50.9	100.0		
四国地方	6.0	19.6	19.0	6.5	32.1	16.7	48.8	100.0		
九州地方	3.0	13.7	18.5	5.0	35.8	23.9	59.7	100.0		
総計	2.3	14.7	17.9	5.9	35.6	23.6	59.3	100.0		

表2 単位：%

	農業をしていない	親戚に農家がいる	家庭菜園などを入れている	農業体験・観光農園などに入ったことがある	農協には関わりがない	農協には関わりがある	農協には特に興味はない	農協には特に興味がある	A+B	総計
女性/15-29歳	1.1	17.0	13.4	10.2	36.0	22.4	58.3	100.0		
女性/30-39歳	1.6	14.7	18.3	6.2	31.3	27.9	59.1	100.0		
女性/40-49歳	1.4	16.2	13.3	3.7	38.5	26.8	65.4	100.0		
女性/50-59歳	1.4	12.2	16.6	5.7	37.2	26.8	64.0	100.0		
女性/60-69歳	2.5	12.0	20.4	4.1	37.4	23.6	61.0	100.0		
女性/70歳以上	1.1	12.2	29.0	4.1	34.0	19.7	53.7	100.0		
男性/15-29歳	3.6	18.4	12.3	11.6	29.2	24.9	54.0	100.0		
男性/30-39歳	4.6	16.5	15.6	5.7	33.2	24.3	57.5	100.0		
男性/40-49歳	3.0	13.7	16.3	5.0	34.6	27.4	62.0	100.0		
男性/50-59歳	1.8	12.9	13.2	4.7	41.7	25.8	67.4	100.0		
男性/60-69歳	3.0	15.7	17.5	4.7	39.4	19.7	59.0	100.0		
男性/70歳以上	2.1	15.2	28.4	4.7	35.4	14.1	49.6	100.0		
総計	2.3	14.7	17.9	5.9	35.6	23.6	59.3	100.0		

割合を同時に紹介すると、「農協との関わりについて」は、正組合員（回答率6.6%）、准組合員（3.3%）、組合員ではないが利用している（8.5%）、組合員ではなく利用したこともない（81.6%）ということで、回答者のほとんどが農協との関わりが無い人たちとなっています。この回答を地域別にみると少し面白い傾向も見えますのですが、今回は省略します。

ではこうした農協と普段関わりが無い人たちが、農業や農協にどのような意見を持っているのでしょうか。質問①「農業との関わり」について紹介します。表1、表2をご覧ください。表1からは、農業との関わりに地域性があることがわかります。北海道は自他共に認める農業地帯ではありますが、農業との関わりがある人の割合で見ると、全国的に特に高いわけではありません。東北や四国、中国地方の方が農業者や親戚に農業者のいる割合が高くなっています。表2をみると、面白い傾向が見られます。それは、若い世代と高齢者世代において農業との関わりがある人の割合が高いという特徴です。とくに、15~29歳層では農業体験・観光農園などに行ったことのある割合が他年代と比較して高くなっています。詳細は未定ですが、地道に各地で取り組んできた食農教育の成果、とみることができるとは思いませんか。次回以降もアンケート結果を紹介していきます。

ほのぼのの広場

Pretty Woman



「今後は外へ向けた発信も」

留辺蘂地区・花園
藤田 紗苗さん(36歳)

今回はフレッシュミズの藤田会長に登場いただきました。

◆出身、結婚に至るまでは？

出身は長沼町です。夫とは友人の紹介で知り合い、医療事務として10年勤めた職場を退職し、北見に嫁いできました。実家が畑作農家で農家の大変さはよく分かっていましたので、夫を紹介された時は気が進みませんでしたが、夫の優しい人柄に惹かれ、お付き合いをすることに。付き合ってから1年経った頃にお互い結婚を意識するようになり、自然な流れで結婚に至りました。

◆趣味は？

観葉植物や花を育てることとNetflixで韓国ドラマを観ることです。ドラマはあまりジャンルにこだわらずに観ていて、最近観た中では『品位のある彼女』『39歳』が面白かったのでオススメです。

◆組織活動の魅力は？

普通に生活していたら出会えなかった人たちと関わることです。北見に嫁いで知人も少ない中で、似た仕事をしている人と仕事や子育てなどの情報交換の場ができたことは、本当に良かったです。

◆組織活動で今後挑戦したいこと

今はフレミズの会員自身が楽しめるような内へ向けた活動が多いですが、今後は食育活動など地域に貢献できるような、外へ向けた活動もできればいいと思います。自分たちも楽しめて、普段農業にあまり関心がない人にも農業の魅力を発信できれば、更に魅力的な組織になりますよね。

記念の一枚



20周年を迎えた「秋田音頭愛好会」

置戸地区・雄勝 篠木 ヒサ子さん (72歳)

この写真は、平成26年に秋田県で開催された「国民文化祭」に招かれ、踊っている時の一枚です。

私は、昭和61年に解散した「秋田音頭保存会」に所属していた当時の会員に誘われたことがきっかけで、踊りを始めました。平成14年に「秋田音頭愛好会」と改称して再結成し、今年で20周年を迎えることができました。

踊りの魅力は、体を動かすことです。激しい動きはないですが、屈んで踊る振付もあるのでとても良い運動になります。週一回の練習の際に、みんなとお話することも楽しみの一つですね！衣装や小物は私流にアレンジして作ることもあり、準備や練習も楽しみながら行っています。

コロナ禍のため踊る機会はなかなかありませんが、次の世代に継承できるよう踊り続けていきたいと思っています。

INFORMATION

シートベルトの着用を徹底しましょう

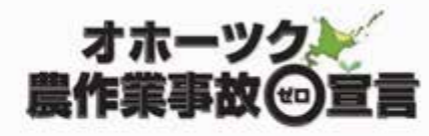
きたみらい地域を含め全国各地で、トラクタを含む農業機械の転落・転倒による事故が多発している一方、シートベルトを装着していたため軽傷で済んだ事例も報告されている現状を踏まえ、今一度、農機運転中のシートベルト着用を徹底し、農作業事故を防ぎましょう。

私、かける、シートベルト

トラクタ乗車時のシートベルトの着用は事故ゼロに向けた1丁目の1番地です。

- あなたのお写真をここに貼ります × シートベルト = 家族の願い
- あなたのお写真をここに貼ります × シートベルト = ずーっと農業
- あなたのお写真をここに貼ります × シートベルト = 子供との約束
- あなたのお写真をここに貼ります × シートベルト = 当り前の習慣
- あなたのお写真をここに貼ります × シートベルト = オホーツクの常識

オホーツク地域では、農業に係わる全ての人が、自ら農作業安全について考え、声を上げ、意識を持って取り組む姿を目指します。



オホーツク農作業安全運動推進本部では、シートベルト着用の呼びかけポスターを作成しております。農場で掲示するなど活用を希望される方は、担い手グループ（24-2145）までご連絡ください。



▲▼収穫した芋を手にする参加者



この日は少し風が吹いていましたが、暖かな気温の中での実施となり、参加者は笑顔で芋掘りを体験しました。皆さん満足した様子で一組30kgほどの芋を持ち帰りました。

参加した女の子は「掘るところが広くて疲れた。たくさんじゃがいもが採れてうれしかった」と笑顔で答えてくれました。
農村と都市との交流を通じて、ふるさとの活性化を図ることを目的としています。

家族で芋掘り体験、思い出に

102組372人が参加

30回を超える開催となったがぶりかるちゃー事業の農業体験「家族いも掘り体験会」が8月7日、北見市仁頃の田園空間情報センターの圃場で開催されました。新型コロナウイルス感染症対策として、例年より規模を縮小した中で行われ、豚汁の試食会や野菜の直売、抽選会などは中止となりました。収穫は2部構成で行い、北見市在住の家族102組、総勢372人が芋掘り体験に参加しました。

50周年記念 消費者からメロン川柳を募集

訓子府町メロン振興会

訓子府町メロン振興会は今年で設立50周年を迎えることを記念し、消費者からメロンへの熱い思いが詰まった川柳を募集しました。
当JAが管内の消費者向けに発行している広報紙「ぐりんgreen」と訓子府町の広報誌で7月に募集を行い、8月4日、同振興会の林幸雄会長と同町の菊池一春町長で最優秀賞、優秀賞、会長賞の3句を選びました。



▲川柳を吟味する林会長(右)と菊池町長(左)

- 【最優秀賞】 血糖値 検査の翌日 メロン食べ (北見市 井上 洋子さん)
- 【優秀賞】 人様に メロンは飽きたと 嘘を言い (北見市 柴田 繁さん)
- 【会長賞】 メロンとは 私が買える ブランド品 (北見市 裏南 じんたろう)

INFORMATION

第7回 理事会報告

8月26日、午前9時00分より第7回定例理事会が開催され、報告事項22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監事監査報告について（令和4年度販売企画部（共計本精算、委託加工品）、畜産部受託販売）
 - ②内部監査（貯金・共済・総合渉外部門）報告について
 - ③北海道中央会の令和3年度経営監査報告書について
 - ④組合員状況報告について
 - ⑤財務状況報告について
 - ⑥令和4年度上半期収支実績及び決算見込について
 - ⑦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
 - ⑧疑わしい取引の届出状況について
 - ⑨反社会的勢力等との取引排除にかかる既往顧客の定期確認結果について
 - ⑩令和4年度農地評価単価基準について
 - ⑪令和4年度JA共済コンプライアンス点検結果について
 - ⑫燃料手当の支給について
 - ⑬人事の発令について
 - ⑭作況調査（8月15日）報告について
 - ⑮対策農家の上半期の状況について
 - ⑯北海道ジャガイモシストセンチュウ類防除対策基本方針の一部改正に係る当JAの対応について
 - ⑰R4年産小麦の収穫及び品質状況について
 - ⑱小麦萎縮病の状況について
 - ⑲R4年産玉ねぎ・馬鈴しょの選果販売状況について
 - ⑳生乳生産状況及び個体取引価格状況について
 - ㉑令和3年度酪農畜産関連補助事業実績管理表について
 - ㉒グリーンズ北見の事業推進状況について
- 【決議事項】**
- ①固定資産の処分について
 - ②コンプライアンス・マニュアルの改正について
 - ③令和4年度夏期地区別懇談会Q&Aについて
 - ④R4年産澱原馬鈴しょの概算金について

ATM稼働時間の変更について（お知らせ）

平素は格別のお引き立てを賜り厚く御礼申し上げます。

当組合は令和4年10月1日より下記の通り、金融店舗に設置しているATMの稼働時間を変更させていただきます。

組合員・利用者の皆様にはご不便をお掛けいたしますが、ご理解とご協力を賜ります様お願い申し上げます。

尚、コンビニ・ゆうちょ等の提携ATMにつきましては、これまで通りご利用いただけます。

ATM稼働時間の変更内容

	現行	変更後	対象店舗
平日稼働時間	9:00~18:00	9:00~17:00	全店舗
土曜日稼働時間	9:00~14:00	9:00~12:00	本店・訓子府・端野
		休止	温根湯・留辺蘂 置戸・相内・上常呂

変更実施日
令和4年10月1日（土）

「基本チェックリスト」について③

厚生労働省が作成した基本チェックリストでは、近い将来の介護リスクになるような衰えがないかを評価できます。回答欄のはい、いいえの前にある数字（0または1）の合計を得点欄に記入してみましょう。

基本チェックリスト 全25問中（11・12）

問	内容	はい	いいえ	点
11	6カ月間で2~3kg以上の体重減少がありましたか	1. はい	0. いいえ	点 (合計点)
12	BMI※が18.5未満 ※体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)	1. はい	0. いいえ	

上記の質問の趣旨は以下の通りです。

11	6カ月間で2~3kg以上の体重減少があったかどうかを尋ねています。6カ月以上かかって減少している場合は「いいえ」となります。
12	身長、体重は、整数で記載して下さい。体重は1カ月以内の値を、身長は過去の測定値を記載して差し支えありません。

2つの質問のどちらかに当てはまると、低栄養状態の可能性がありま。チェックを付けて心身の状態や介護リスクの有無を知りましょう。

農機車両の 定期点検整備のご案内



目的

- 機械寿命を延ばし、営農機械コストを低減させます。
- 計画的な農作業と適期作業が行えます。
- 故障の心配がなく快適な作業が安全作業につながります。
- 灯火装置の適正表示により路上事故を未然に防止します。

“農作業事故の7割は、機械作業時に発生しています”

STOP!
農作業事故

お申込み
R4年12月末まで

点検内容

- エンジン系~オイル・燃料系統・ベルト・ウォーターポンプ・ラジエータ他
- 電気廻り系~灯火装置・バッテリー・充電装置他
- フロントアクスル系~タイヤの状態・ハブがたつき・終減速・オイル漏れ・ステアリング装置他
- トランスミッション系~油圧オイル・フィルター・PTO装置他
- 油圧装置~フロントローダー・ロアーリンク・外部油圧装置他
- クラッチ系~クラッチ作動状態・フットブレーキ他
- その他~キャビン装置作動状態、安全フレーム・走行状態

料金

- 基本点検料（トラクター・Fリフトなど） **30,250円(税込)**
- シャシ下廻り洗浄 **8,800円(税込)**

※修理依頼を受けた整備および点検結果による不良箇所や追加整備がある場合の部品代および整備代は別途頂きます。

“メーカーに部品が無くて直せないと言われた旧型車もご相談下さい”

期間中 搬送料 無料

※点検整備実績130台(R3年度)

問合せ

購買部 農機自動車グループ
JAきたみらい車輛整備工場 ☎47-4820
担当:柴田・藤森

まずは、お気軽に
お問い合わせ
ください。

私たちが、安心・安全な
農業をサポートします

こころの健康とストレス反応

人がストレスを感じると身体面・行動面・心理面にいろいろな反応が現れます。

身体面

不眠、頭痛、肩こり、
動悸、便秘、下痢、
疲労感、倦怠感
など



行動面

飲酒・喫煙量の増加、
攻撃的・過激な言動、
過食・拒食、遅刻欠勤
など



心理面

イライラ、恐怖、緊張、
気分の落ち込み、不安、
意欲・集中力の低下
など



この反応の程度が強すぎたり長引いたりすると休養や受診が必要になります。自分のストレス反応を知り、こころの状態に早く気づきましょう。

お問い合わせ：担い手グループ TEL:24-2145（榎本・辻本）

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



8月号まちがいさがしの当選者

8月号のまちがいさがしの答えは「1、2、8、10、11」でした。正解者14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

- ・榎尾 紘弥さま (端野) ・岩橋 椎奈さま (温根湯)
- ・林 浩幸さま (訓子府) ・伊藤 由芽さま (訓子府)
- ・相馬 ゆいさま (訓子府) ・木島 幸子さま (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「玉葱ポン酢」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「芳醇 玉葱醤油」と「麦まるごとうどん(平打ち)」2袋をプレゼント致します。

今年は3回打ち上げ花火を見る事ができました。とってもきれいでした。早くコロナが落ち着きますように…!

(留辺蘂地区 児玉 凜さん)

花火が見られる日本の夏はやっぱりいいですね。今年は日本各地で花火大会やフェスなどが開催され、夏を多く感じられました。

もう雨はいりません。湿度が高くなるのも身体が疲れます。

(訓子府地区 石澤 キヌさん)

蒸し暑い日が続くと、寝ても疲れがとれませんよね。涼しくなる日が待ち遠しいです。

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。

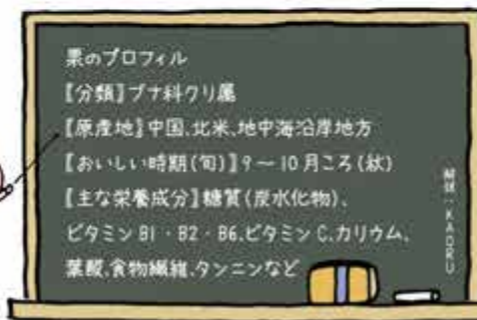


フルーツパラダイス

イラスト：小林裕美子

栗

～秋を告げる木の実～



選び方

果皮(鬼皮)がしっかりと堅い

張りつつやつやした光沢がある

重量感があり、ふっくらと重い

お尻の白い部分(産)が大きい

艶がなく軽い傷や黒ずみがある小でなれい穴は虫食いの可能性大……

鬼皮…外側の堅い皮
洗皮…鬼皮の下の茶色の薄い皮

保存方法



常温でむき出しのまま置いておくと、乾燥や虫食いで劣化してしまうよ

冷蔵保存

表面の水分を拭き、鬼皮ごと保存袋に入れ、冷蔵庫のチルド室へ

冷凍保存

皮付きの場合、水洗いして水分を拭き、鬼皮ごと保存袋に入れ、冷凍庫へ



保存の際の注意点

カビ防止のため、しっかりと水分を拭き取ってね



熟成栗
生栗を低温で貯蔵すると甘味がアップ!
水分を拭き保存袋に入れ、冷蔵庫で3～4週間、orチルド室で2～3週間保存

栗のいろいろ(日本栗)



筑波
大きめで皮に光沢があるゆで栗や洗皮煮に



銀寄(円波栗)
平らで大粒の料理やお菓子などに幅広く利用



丹波
三角形で果肉の色が鮮やかな主にお菓子の原料に

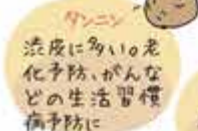


ぼろたん
皮が簡単にむけるよう改良の料理しやすく近年人気

栗の子カラ

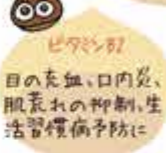


ビタミンB1
皮膚や粘膜の健康維持、疲労回復、集中力向上に



タンニン
洗皮に多い。老化予防、がんなどの生活習慣病予防に

食物繊維
便秘改善や肥満予防に



ビタミンB2
目の充血、口内炎、肌荒れの抑制、生活習慣病予防に



亜鉛
ビタミンの一種。貧血予防に。細胞の新生や増殖に必要な栄養素。生活習慣病の予防に



ビタミンB6
皮膚炎やアレルギー一症状、うつ症状の緩和に



ビタミンE
風邪予防、疲労回復、美肌、生活習慣病予防に



カリウム
高血圧予防、むくみ解消に

楽しみ方・食べ方のコツ

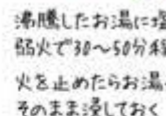


☆ 一晩水に浸すと鬼皮がむきやすい

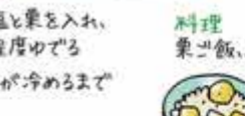


そのままゆで栗、焼き栗

ミョウバンを少し加えると洗皮もむきやすくなるよ



沸騰したお湯に塩と栗を入れ、弱火で30～50分程度ゆでる



料理
栗ご飯、ポタージュ



デザート
洗皮煮、甘露煮、マロングラッセ、栗きんとん



デザート
モンブランなどお菓子作り

栗のヒミツ



歴史
縄文時代
三内丸山遺跡から数多く出土



平安時代初期
京都の河津地方で栽培が始まる
『古事記』『日本書紀』『延喜式』にも記述あり



水ナスのサラダ



◆ 材料 (2人分) ◆

- 水ナス.....2個
- 岩塩.....小さじ1
- オリーブ油
 (エキストラバージン).....大さじ1
- レモン汁.....大さじ1
- すりおろしニンニク.....1片分
- 海ぶどう.....適宜

◆ 作り方 ◆

- ①水ナスは上下を切り落とし皮をむき、縦に4等分する。
- ②ボウルに①の水ナス、岩塩、レモン汁、ニンニク、オリーブ油を入れ、手でよくもみ、なじませる。
- ③②を器に盛り付け、海ぶどうのをせ出来上がり。

トウモロコシの炊き込みご飯



◆ 材料 (4人分) ◆

- 米.....400g
- 鶏がらスープ.....400ml
- トウモロコシ.....1本
- 塩.....小さじ1/2
- しょうゆ.....小さじ1

◆ 作り方 ◆

- ①米を研ぎ、ざるにあげておく(20分)。
- ②炊飯器に①の米、鶏がらスープ、塩、しょうゆを入れて20分浸す。
- ③トウモロコシは皮をむいて2等分にし、実を外して芯と一緒に炊飯器に入れて炊き上げる(写真右)。
- ④炊き上がったら芯を取り出しよくかき混ぜ、器に盛り付け出来上がり。



✿ 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

- ・作物の収穫作業が最盛期を迎えている現在、農作業事故が多く発生しています。ヒヤリハットを共有し、農作業事故の未然防止を徹底しましょう!
- ・夏の甲子園は仙台育英高校の初優勝で幕を閉じました! これからはスポーツの秋、皆さんも何かスポーツに挑戦してみたいいかがでしょうか? (臼井 慎吾)

JAきたみらい概要

(令和4年8月20日現在)

- ・組合員数(正) 1,615人
- ・組合員数(准) 5,815人
- ・組合員戸数(正) 903戸
- ・貯金 119,879百万円
- ・貸出金 14,861百万円
- ・出資金 4,879百万円