

JAきたみらい

あいちみま サラダ

2022



vol.237

10



第37回
たんのカレーライスマラソン開催!
(紹介は2ページです)

特集

身近なことからやってみよう
SDGsはじめての一步



水稲収穫最盛 ～手応え良好、 平年作の見込み～

季節の薫り



きたみらい管内では9月17日から、もち米「きたゆきもち」の収穫が始まりました。収穫は高温が続いた昨年より10日ほど遅いものの、生育は順調に推移し平年並みのスタートとなりました。

相内地区で水稲を約25㍍作付けしている、きたみらいもち米振興会会長の畑中利男さんは21日から収穫を開始。収穫にあたって「昨年の豊作から一転して6月の低温や刈取り前の大雨などで出来が心配だったが、手応えはよく収量も平年作の見込み。今年もおいしいもち米を消費者に食べてもらえたら」と話してくれました。

当JA管内の作付け面積は約670㍍、約4,000トンの生産量を見込んでいます。



写真は9月22日、相内地区で撮影

もくじ CONTENTS

特集

身近なことからやってみよう

SDGsはじめの一歩

4

○季節の薫り

2

○表紙紹介

「3年ぶりの

カレーライスマラソン開催！

～若手職員も参加しPR～

2

○JAトピックス

6

○ほのぼの広場

・きたみらい青年部
・プリティウーマン

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……………16
「手羽元とサツマイモの甘辛煮」
「キュウリの辛味炒め」

表紙紹介

～若手職員も参加しPR～ 3年ぶりのカレーライスマラソン開催！

9月18日、端野地区で3年ぶりに「第37回たんのカレーライスマラソン」が開催されました。

このイベントは1986年から開催されており、当初は端野町民を対象としたものでしたが、今では全国各地から参加者が集まる人気のイベントです。今年は規模を縮小して北見市内のチームのみの募集でしたが、78チーム約400人が参加しました。

競技は順位やタイムを競うのではなく、カレーライスを作って楽しく食べることや、端野町のすばらしさを広めることを目的として開催されています。4人1組でカレー、肉、タマネギ・ニンジン、ジャガイモの各コースに分かれ、それぞれの食材を求めて走ります。ゴール後は、ゲットした地元食材でカレーライスを作り、チームでおいしくいただくというユニークなマラソンです。

今年は例年実施していた仮装コンテストや大食い大会はありませんでしたが、仮装をして走る人たちもあり、応援者や通行人らを盛り上げました。

当日は当JAの令和3年度および4年度に入組した職員も黄色い法被を着て走り、きたみらいをPRしました！



▲参加した職員で記念写真

SDGs はじめの 一歩

監修：平本督太郎
金沢工業大学SDGs推進センター所長

最近よく目や耳にするSDGs(エスディージーズ)。
難しそうなイメージですが、実はいつもの生活の中での
何げない行動が、自然とSDGsにつながっていることもあります。
親子で今日からできる取り組みをご紹介します。

SDGsって何だろう？

SDGsとは、環境破壊などの世界共通の問題を
解決し、より良い未来をつくっていくための目標
のことです。17のゴールと具体的にどんなこと
をすればいいのかをまとめた169のターゲット
が作られ、国連で採択されました。「誰一人取り残
さない」を合言葉に、世界中の人たちが協力して
2030年までの目標達成を目指しています。

Sustainable
Development
Goals
(持続可能な開発目標)

SDGs17のゴールとは？

目標1～6「人の安心・安全」

- 1 貧困をなくそう
- 2 飢餓をゼロに
- 3 すべての人に健康と福祉を
- 4 質の高い教育をみんなに
- 5 ジェンダー平等を実現しよう
- 6 安全な水とトイレを世界中に

目標7～12「経済のバランス」

- 7 エネルギーをみんなに そしてクリーンに
- 8 働きがいも経済成長も
- 9 産業と技術革新の基盤をつくろう
- 10 人や国の不平等をなくそう
- 11 住み続けられるまちづくりを
- 12 つくる責任 つかう責任

目標13～17「環境・平和」

- 13 気候変動に具体的な対策を
- 14 海の豊かさを守ろう
- 15 陸の豊かさを守ろう
- 16 平和と公正をすべての人に
- 17 パートナリーシップで目標を達成しよう

今日からできる！身近なSDGsのアイデア

楽しみながら続けられそうなものを探してみましょう

「わが家の防災デー」を決めよう

2～3カ月に1日、「わが家の防災デー」を決めてみま
しょう。家族と一緒にハザードマップを確認したり、家
にある防災グッズがきちんと使えるのか点検してみ
ましょう。

災害が起きたとき、
どう避難したらいいのかな



非常食の消費期限も
確認してみよう



水の出しっ放しをやめよう

水の出しっ放しをやめる、シャワーを浴びる時間を短
くするなど、節水のアイデアを表にして取り組んでみ
ましょう。

どれだけ節水
できたかな？



去年の水道代と
比べてみていいね



お皿の汚れを拭いてから洗おう

食事の後のお皿の汚れは新聞紙などで拭き取ってか
ら洗おう。みそ汁やカレーなどは残さないように、盛
り付けるときの量を工夫してみましょう。

海に油を流さない
ようにしよう



魚もきっと喜ぶね



野菜の切れはしを料理してみよう

つついっ捨ててしまいがちな野菜の皮や切れはし。実
は、天ぷらやいため物、スープのだしになります。皮や
切れはしを使ったレシピをインターネットで探して
作ってみましょう。

ブロッコリーの茎も
食べられるんだよ



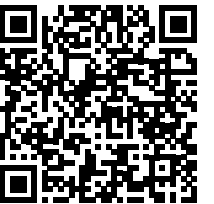
おいしい料理ができたら、
みんなに食べてもらおう



国連のアクションガイドに挑戦

国連の「持続可能な社会のために ナマケモノにもできるア
クション・ガイド(改訂版)」を見てみましょう。1カ月の間に誰
が一番多くできるかを友だちと競争してみても楽しいですよ。

「持続可能な社会のために
ナマケモノにもできる
アクション・ガイド(改訂版)」



参考資料：「10歳からの図解でわかるSDGs 「17の目標」と「自分にできること」がわかる本」
平本督太郎著、メイツ出版刊

イラスト：ゆきたけし

希少動物を調べてみよう

いろいろな動物園のウェブサイト調べて、希少動物
がどのように保護されているのかを調べてみましょ
う。

動物の保護も
動物園の仕事なんだよ



かわいい動物も
たくさんいるね



簡単な野菜を育ててみよう

ベビーリーフや豆苗、葉ネギなど、簡単な野菜を育て
てみましょう。慣れてきたら、他の野菜にも挑戦して
みましょう。

自給自足の第一歩だね



自分が育てた
野菜っておいしいね



NPOを支援してみよう

子ども食堂など、子どもの貧困を解決するための活動を
しているNPO※について調べてみましょう。家事を手伝っ
ておこづかいをもらったら、うちのの人に相談した上で、
そのうちの少しの金額を寄付してみてもいいですね。

自分の地域にもSDGsに
取り組んでいる人が
たくさんいるんだね



自分でも何か
活動してみたいな



※NPO: Non-Profit Organization(民間非営利団体)。市民が主体になって活動する、利益を目的にしない組織。



J A トピックス



▲牛舎で牛を見学する児童



▲トラクターをバックに片桐さんと集合写真

置戸小学校では9月15日、置戸地区の片桐敏史さんの牧場を見学しました。3年生は毎年、社会科授業の一環として地域産業について学習しており、置戸町の生産者協力のもと、牛や牛舎の見学を行っています。

この日は3年生17人が片桐さんの牧場を訪れました。牛舎に入り、搾乳に使われるミルカーやバルククーラー、給餌機など設備の説明を受けながら、実際に牛を見学しました。



牧場見学で地域産業学ぶ

～置戸小3年生～

置戸小学校では9月15日、置戸地区の片桐敏史さんの牧場を見学しました。子どもたちの中には「顔がかわいい!」と喜び子や体の大きさに怖がる子など反応は様々でした。

見学後の質問コーナーでは、「酪農の仕事をしていて一番楽しい時はいつですか?」「1日にどのくらいの牛乳を搾りますか?」など多くの質問が挙がりました。

28日には、同地区の篠原正博さんの牧場も見学し、肉用牛の飼育方法について学びました。



▲汗を流しながら調理をする職員



▲きたみらいブース

9月3日、JR北見駅南多目的広場で「地産地消フェスタ2022」が開催されました。当日は飲食エリアと販売エリアにエリア分けをするなど、コロナ感染対策も施された上で3年ぶり11回目の開催となりました。

同フェスタは地元の農林水産品の消費拡大や、生産者と消費者との距離を縮め顔が見える関係づくりを目的としており、販売エリアでは、北見市、訓子府町、置戸町の生産者や企業などが出店し、できたてのハンバーガーや新鮮な野菜などを販売。3年ぶりの開催ということもあってか、多くの家族連れなどで賑わい、人気のブース



晴天の中、3年ぶりの開催

～地産地消フェスタ2022～

には長い行列ができていました。

当JAは「玉ねぎと牛すじの力レー」などの加工品に加え、地元産馬鈴しょ「黄爵(とうや)」をらせん状にカットして素揚げした「トルネードポテト」と地元産小麦「きたほなみ」100%の麺で作った焼きそばにオニオンステーキを添えて販売しました。焼きそばはこの日の為に通常よりも太めに特注した麺で、モチモチの食感が好評を得てフェスタ終了時刻を待たずに完売となりました。

また当日会場では、来場者に数量限定できたみらい牛乳の無料配布も行われ、きたみらいの農畜産物の魅力をたっぷりPRしました。



▲園児に説明する中川さん



▲収穫する園児

置戸地区で玉ねぎなどを作付けする中川隆さんは9月5日、同町の認定こども園置戸町こどもセンター「どんぐり」の園児を招き、とうもろこしの収穫体験を行いました。

この取り組みは8年前からスタート。植え付けから収穫までを体験する食育活動とは異なり、自ら収穫する楽しさや、普段口になっている食べ物がどのように実っているかを見る良いきっかけになればと収穫体験のみを行っており、今では恒例行事となっています。



収穫の楽しさや大変さを感じてもらえれば

～とうもろこしと笑顔、いっぱいとれたよ!～

クラスごとに分かれた約30人の園児らは、中川さんから収穫方法を教わり、袋いっぱいにとうもろこしを収穫。大事そうに抱えながら「いっぱい採れた!早く食べた!」と笑顔を見せてくれました。

中川さんは「収穫する楽しさや大変さを感じてもらえたら」と思い開催している。来年も子ども達に楽しんでもらえるよう、とうもろこしを育てたい」と話し、同園の職員は「毎年このような収穫体験を開催してもらえてありがたい。こども達にとって貴重な体験となった」と感謝を伝えました。



▲収穫作業の様子



▲収穫された馬鈴しょを積み込む様子

JAきたみらいでは9月上旬、コントラクター事業の一環として加工馬鈴しょの収穫作業がスタートしました。

当JAでは昨今の労働力不足解消や輪作体系を適正化することによる収量の向上などを目的に同事業を一昨年より立ち上げており、そのほか融雪剤散布や雪踏み、圃場のレベラー作業なども請け負っています。

収穫作業はポテトハーベスタ2台(自走式4畦・けん引式2畦)が2圃場に分かれて行っており、



加工馬鈴しょ収穫、コントラ請負作業開始!

～コントラ請負作業開始!～

当JAでは粗選別作業も実施しています。収穫された馬鈴しょは選果場へ持ち込まれ、緑化したものや小玉、規格外が取り除かれます。同事業を活用した組合員は「コントラ事業を活用することで他の作業を行うことができ、とても助かっている。天候が不安だが、作業が順調に進み無事に終了して欲しい」と話してくれました。

当JAでは今年度、19戸から委託されていて、予定面積は約96畝となっており、作業は10月上旬まで続く見込みとなっています。

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② vol.18

北海道大学大学院農学研究院 小林 国治

前回に続いて、2020年に実施した農業、農協に関するWebアンケートの結果を紹介していきたいと思います。今回は、農協事業についての「評価」について考えてみましょう。農協は、農業関連事業だけではなく様々な生活、地域に関わる事業を行っています。この設問を作った当時、JA改革が進められ、「准組合員が農協についてどのような評価をしているのか」について調べるといことを農水省主導で行われていたのは皆さんも覚えていらっしゃると思います。JAグループでも、自己改革を進めていく過程で組合員アンケートを大規模に実施しました。その結果、准組合員は農協の生活関連事業や農業振興の事業に対して理解が高いというものでした。今回のアンケートでも、そうした農協の各種事業を一般の人たちがどのようにみているのか、ということを知りたくてこの項目を設定しています。

今回、アンケートの回答者の多くは、農協の組合員ではなく事業利用もしていない、いわゆる一般の人たちです。この設問は、そうした人たちが「漠然と」どのように農協を捉えているのか、「農協は何をしているのか」、「農協はどのように見えているのか」ということが浮かび上がってくるのではないかと、という狙いもありました。

では、回答についてみてみましょう。農協の事業は、農業関連事業、生活事業、その他の活動に分けて質問をしています。まずはこの区分で大きな傾向を見てみると、農業関連事業の中でも、販売事業や直売事業の評価が総じて高いことが分かります。一方で、一般の人たちと関係する生活事業についての評価は高くありませんし、かつ、「わからない」という回答割合が高くなっています。

このことから次のような状況が推測されます。JA側としては、「地域住民にも、生活関連事業を通して関わりを持ち、それは評価されている、と理解している（前述した農水省やJAグループのアンケート結果からはそのように理解できます）が、一般の人たちからみると、JAはやはり農業者・農業関連の事業を行っているところであると認識されている。」

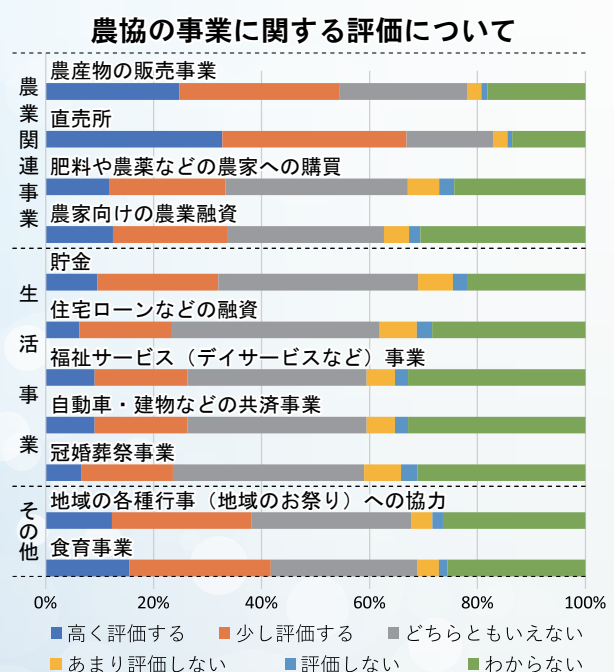
当たり前といえば当たり前ですが、一般の人たちにとってJAが営農だけではなく、地域の人たちも対象とした総合的な事業を展開している、ということの認識は、決して高くない、ということが言えるのではないのでしょうか。

農業関連事業の「販売」や「直売」については、一般の人たちの評価は高くなっています。JAの販売事業に関して、メディアではよくそのマイナスの側面が取り上げられることが多く、そうした認識は一般の人にも広まっているのではないかと考えていましたが、今回の結果からはそこまで悲観的に捉えることはないのではないかと、むしろ、なんとなく頑張っていると認識してくれている一般の人たちに、よりJAのやっていることを発信していくことで、「なんとなく」から「しっかりと理解して、サポートしてもらえるようになってくれる」のではないかと、という期待を持つことが出来ます。

その他の活動として区分した、地域の各行事への協力や食育活動についても、分からないという回答は少なくないですが、評価するよう回答も見られています。自分達が思っていることと、一般の人たちからどのように見えているのか。そのギャップから、これから農協がどのように情報発信をしていくのが良いのか、そのヒントが色々見えてきそうです。

自分達が思っていることと、一般の人たちからどのように見えているのか。そのギャップから、これから農協がどのように情報発信をしていくのが良いのか、そのヒントが色々見えてきそうです。

自分達が思っていることと、一般の人たちからどのように見えているのか。そのギャップから、これから農協がどのように情報発信をしていくのが良いのか、そのヒントが色々見えてきそうです。



ほのぼのの広場

きたみらい 青年部



楽しみながら 勉強と交流を

上常呂地区・常川
神野 将汰さん(27歳)

●就農したきっかけ

小さい頃からトラクターに乗せてもらったりして農業に興味を持ち、農家を継ごうと思っていました。高校卒業後、社会勉強のため5年間会社に勤めてから就農しました。

●農業にかける思い

近々経営移譲をする予定なので、自分で色々できるように頑張りたいです。まだ知識も浅くわからないことも多いので、周りの意見を素直に聞いて自身の営農に活かしたいです。

●青年部について

青年部での活動は、色々な人とつながりができ、楽しみながら知識を増やせるところが魅力です。特に農作業はやり方が千差万別で、さまざまな地区の部員との交流はとても勉強になります。

●青年部活動で好きな事業は？

好きなスポーツをしながら、チームのメンバーと仲良くなれるのでスポーツ大会です。今年職員は参加できませんでしたが、来年は職員も参加して交流できたらと思います。

今回は青年部東支部の神野将汰さんに登場いただきました。

Pretty Woman



「女性部活動は パワーの源!!」

訓子府地区・大谷
今野 浩美さん(60歳)

今回は女性部の今野副部長に登場いただきました。

◆出身、結婚に至るまでは？

訓子府町で生まれ育ち、青年団で健全な活動をするうちに酪農家の主人と劇的な？出会いをして、3カ月の交際の後結婚しました。

◆ご自身はどんな性格だと思いますか？

おおらかでおおざっぱな性格です。そしてのんきですかね？典型的なO型の性格です！思い悩むこともしないタイプです。

◆趣味は？

食べることはもちろんですが料理をすることも好きで、台所に立つとあれこれ思いつき、ついつい時間をかけ過ぎてしまいます。最近は疲れるのでほどほどにしています（笑）

また、Jポップ専門ですが音楽を聴くことやカラオケも好きです！

◆組織活動の魅力は？

同じ農業をする仲間との出会いや交流には、個人ではなかなか得られない楽しみがあると思っています。様々な行事があり、毎日の仕事を頑張れるパワーの源になります！もっとたくさんの方に女性部に参加していただき、一緒に活動したいですね☆

10/18放送！端野地区で番組収録が行われました

9月6日から毎週火曜21時54分から22時まで放送されている「それはまるでトリンドルな1日でした。」の番組収録が端野地区で行われ、当JAの玉ねぎについて取材して頂きました。

番組に出演しているトリンドル玲奈さんが圃場に訪れ、収穫風景を見学した後、赤玉ねぎのサラダなどを試食しました。10月18日に北海道文化放送（UHB）で放送されますので、ぜひご覧ください。



▲番組タイトル



▲収穫した玉ねぎを紹介するきたみらい玉葱振興会の北川副会長

放送日時：10月18日（火）
22時48分～22時54分
（特番の関係で時間変更）

放送局：北海道文化放送（UHB）

※見逃した場合には「UHB公式YouTubeチャンネル」でも配信されますので、ご覧ください

小規模企業共済制度 新規加入実績で表彰！

当JAは、令和3年度の小規模企業共済制度における新規加入実績が、全国の取り扱いJAで4位（道内で2位）の成績を収め、その功績に対し独立行政法人中小企業基盤整備機構の富樫透北海道本部長から感謝状が贈呈されました。

感謝状を受けた大坪組合長は「組合員の将来に向けた大切な積立制度として、また税制上のメリットなどについてもしっかりと周知、浸透してきた成果だとうれしく思う。今後も加入促進に継続して取り組んでいきたい」と謝辞を述べました。



▲富樫本部長（右）より感謝状を受け取った大坪組合長（左）

農作業に奮闘し、汗を流す

当JAに今年度入組した新採用職員4人は、春に続いて秋の農家実習を行いました。

春に経験した農家実習を経て、秋にも組合員のもとで作業に関わることで、より農作業の喜びや苦労、やりがいを経験し今後の業務に活かすことを目的として例年実施しています。

9月5日から5日間、作業を行った販売企画部企画開発グループの七山芽依職員は実習を振り返って「この貴重な経験を糧に、今後も多くの知識を身につけながら業務に励みたい」と抱負を話しました。



▲定置タッパーで選別を行う七山職員



▲掲載された記事

JA広報誌「おひさまサラダ」が9月18日、北海道新聞の「ズームアップ道東」に掲載されました。本誌の表紙に掲載している組合員の家族写真について取り上げられています。まだご覧になっていない方はぜひチェックしてみてください。

廃プラ回収（秋）のご案内

10月27日（木）【地区：相内、上常呂、北見、端野】
28日（金）【地区：温根湯、留辺蘂、置戸、訓子府】

受付時間：（午前）9：00～12：00
（午後）13：00～15：30

会場：西相内小麦乾燥調製貯蔵施設

※同会場で農耕用廃タイヤ、ホース類【ビニール、ゴム含有】の回収も行います。ただし、今年度についてはキャタピラーの回収は行いませんので、ご注意ください。

【お問い合わせ先】
廃プラ、ホース類： 担い手グループ（☎24-2145）
農耕用廃タイヤ： 農機自動車グループ（☎47-4820）

JAバンク

JAバンクで、はじめよう！
かんたんキャッシュレス

JAバンクの口座から
即時チャージ！
ボタン

QRバーコード決済残高への
事前チャージで
スピーディにお買い物！

Pay PayPay ファミペイ

決済アプリのQRコードはここから

JAバンクアプリで払込票バーコードを読み取って、税金等を簡単にお支払い！

JAバンクアプリの
お支払い画面はこちら

※現金、お札は、その都度現金書留のバーコードを貼付し、
郵便局に送付していただく必要があります。
※https://pay.jp/pay/

口座振替もWEB上で完結できます！
JAバンクの口座振替申込も可能になりました！
JA窓口へのご来店や口座振替依頼書のご記入も不要で、スマホ・PCでお手続きいただけます。

ご利用可能な収納機関・キャッシュレス決済アプリ、利用可能時間や利用規定等、詳しくはJAバンクホームページをご覧ください。

JAバンク

https://www.jabank.org/

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になりますので、お知らせ致します。 (令和4年11月1日～令和5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(ATM)	9:00～15:00	休み	休み	休み	
本店・訓子府・端野(ATM)	9:00～17:00	9:00～12:00	休み	休み	
温根湯・留辺蘂・置戸・相内・上常呂	9:00～17:00	休み	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	
訓子府資材拠点店舗	9:00～17:00	9:00～12:00	休み	休み	第2・第4土曜日休業
端野資材拠点店舗	9:00～17:00	9:00～12:00	休み	休み	
温根湯	9:00～17:00	休み	休み	休み	
置戸	9:00～17:00	9:00～12:00	休み	休み	
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		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	第2・第4土曜日休業
端野	9:00～17:00	9:00～12:00	休み	休み	

第8回 理事会報告

9月29日、午前9時00分より第8回定例理事会が開催され、報告事項12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内部監査（無通告、共計、総務企画部門）報告について
- ②合併20周年記念事業第1回実行委員会の経過報告について
- ③組合員状況報告について
- ④財務状況報告について
- ⑤令和5年度職員採用について
- ⑥作況調査（9月15日）報告について
- ⑦R4年産玉ねぎ・馬鈴しょの選果販売状況について
- ⑧生乳生産状況及び個体取引価格状況について
- ⑨北見管内総合家畜共進会について
- ⑩法定伝染病の発生について
- ⑪人事の発令について
- ⑫西相内玉ねぎ集出荷施設太陽光発電設備整備に伴う樹木の移植について

【決議事項】

- ①固定資産の処分について
- ②理事に対する資金の貸付について
- ③規程類の改正について
- ④R4年産農産物に伴う理事との買取品に係る取扱基準の設定について

お知らせ



すが い しょう や
菅 井 翔 也
(経営支援部 ふれあい相談東グループ)

当JA職員、菅井翔也職員（経営支援部ふれあい相談東グループ）が令和4年9月25日にご逝去されました。謹んで哀悼の意を表し、ご冥福をお祈り申し上げます。

R2.4 入組
R2.4 経営支援部 ふれあい相談東グループ

北海道(地域別)最低賃金について

北海道内の事業場で働くすべての労働者（臨時、パートタイマー、アルバイト等を含む。）及びその使用者に適用される北海道最低賃金が次のとおり改定されました。農業関係の方も順守願います。

最低賃金額 時間額 **920円**
効力発生年月日 令和**4**年**10**月**2**日

※最低賃金には精皆勤手当、通勤手当、家族手当、臨時に支払われる賃金及び時間外等割増賃金は算入されません。

「基本チェックリスト」について④

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（13～15）

13	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか	1. はい	0. いいえ	点 (合計点)
14	お茶や汁物等でむせることがありますか	1. はい	0. いいえ	
15	口の渴きが気になりますか	1. はい	0. いいえ	

上記の質問の趣旨は以下の通りです。

13	半年前に比べて固いものが食べにくくなったかどうかを尋ねています。半年以上前から固いものが食べにくく、その状態に変化が生じていない場合は「いいえ」となります。
14	お茶や汁物等を飲む時に、むせることがあるかどうかを、本人の主観に基づき回答してください。
15	口の中の渴きが気になるかどうかを、本人の主観に基づき回答してください。

3つの質問に対して「合計点」が高いほど、口腔機能低下の可能性あります。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。

こころの健康とストレス

外から受ける刺激の中でストレスの原因になるものをストレスターと言います。

 物理的ストレスター 暑さ、寒さ、騒音、混雑、まぶしい、暗い 等	化学的ストレスター たばこ、アルコール、大気汚染、きつい臭い、栄養不足 等
 生物的ストレスター 細菌、ウイルス、花粉、ダニ、カビ 等	心理社会的ストレスター 人間関係、家庭や仕事の問題、将来への不安、悩み 等

体調不良や騒音など、日常的に起こる「いやな気分」の繰り返しもこころの健康を損なうことに繋がります。自分にとってのストレスターは何か考えてみましょう。

新車早期予約取りまとめ

JA特別パッケージ・特装車シリーズ

令和4年10月1日(土)～12月23日(金)迄契約分まで

登録期間 令和5年1月1日(日)～3月31日(金)まで

オトク1
1万円(税込)オトク! 冬タイヤホイール付き!

オトク2
完全新備も充実でお手頃価格!



KCSスペシャル
KKCU-L8 4WD 5MT
109.0万円(税込)
車両本体1,023,720円、登録諸費用65,280円

EVERY
JA特別パッケージ
10,000円値引き!

PAリミテッド
EVA5-LJ5 4WD 4AT
131.8万円(税込)
車両本体1,262,930円、登録諸費用55,070円



JAグループオホーツク管内限定
CARRY 特装車シリーズ

[期間限定ワンプライス] Safety Support
金太郎ダンプ



金太郎ダンプ 5MT 4WD
付属品7点セット
134.5万円(税込)
車両本体1,253,320円、登録諸費用91,680円

[期間限定ワンプライス] Safety Support
頑丈ダンプ



頑丈ダンプ 5MT 4WD
付属品7点セット
146.0万円(税込)
車両本体1,366,120円、登録諸費用93,680円

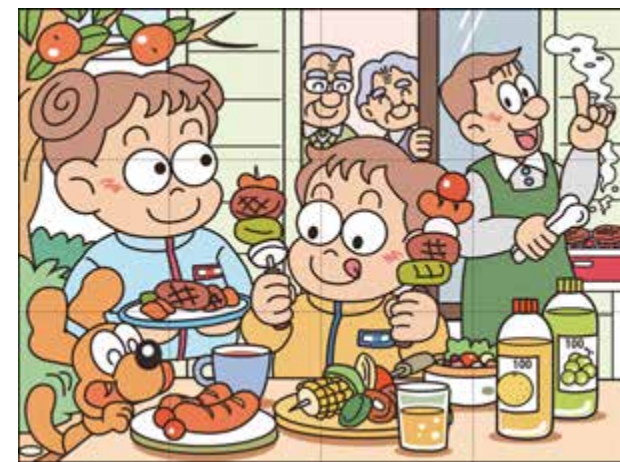
お問合せ：JAきたみらい 車輛整備工場 訓子府町大町158番地 TEL：0157-47-4820 FAX：47-3411

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

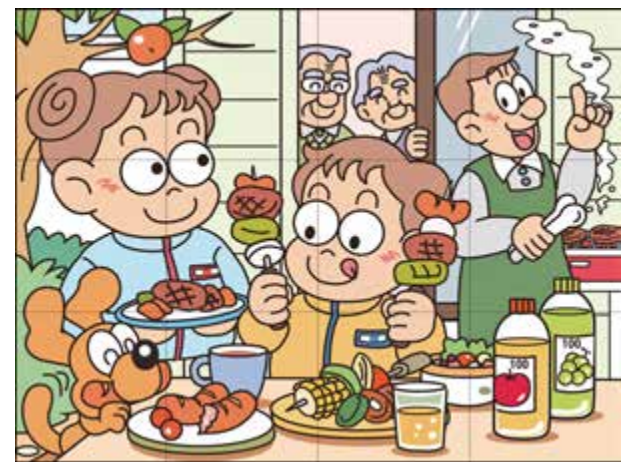
Bのイラストには、Aのイラストと違う部分が5カ所あります。
間違っている部分を右下のイラストの中の数字でお答え下さい。

A



B

出題・イラスト：酒井栄子



9月号まちがいさがしの当選者

9月号のまちがいさがしの答えは「1、3、6、11、12」でした。正解者18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
- ・鉄地河原和子さま (北 見) ・藤井 邦子さま (北 見)
 - ・丹羽 美和さま (端 野) ・貝沼琉羽依さま (端 野)
 - ・森 さとみさま (相 内) ・細川美重子さま (訓子府)

以上の方々には、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。



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「大正金時と鶏肉のキーマカレー」と「玉ねぎと鶏もも肉の黒カレー」をプレゼント致します。

収 穫作業も終盤、お天気が続いて事故なく豊稔の秋を迎えたいですね。

(匿名希望)

農作業中の事故件数が増えています。油断禁物でもうひと踏ん張り頑張りましょう！

最 初の4つはかんたんだったけど、残りの1こがたいへんでした。クロスワードもやりたいです。

(訓子府地区 相馬 里音さん)

前回のまちがいさがしは編集委員内でも残りひとつがなかなか見つけられなくて盛り上がりました！クロスワードは年明けにできるかも…？お楽しみに！

VOICE 読者の声

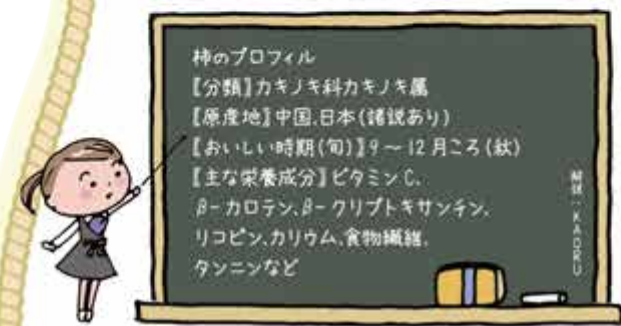
おひさまサラダをホームページで閲覧できます！

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。



柿

～日本から世界へ広まった「KAKI」～



柿のプロフィール
【分類】カキノキ科カキノ属
【原産地】中国、日本(諸説あり)
【おいしい時期(旬)】9～12月ころ(秋)
【主な栄養成分】ビタミンC、β-カロテン、β-クリプトキサンチン、リコピン、カリウム、食物繊維、タンニンなど

選び方



保存方法



柿のビミョウ



柿のいろいろ



富貴は硬く食べ、次郎は歯で食べ、平核無は舌で食べる。富貴は果肉が柔らかく、次郎は堅め、平核無はねっとりとした食感の例え。

柿のチカラ



楽しみ方・食べ方のコツ





手羽元とサツマイモの甘辛煮



◆ 材料 (4人分) ◆

手羽元 8本
 サツマイモ 中2本
 ショウガ(スライス) 10g
 ごま油 大さじ1
煮汁
 水 600ml
 しょうゆ 100ml
 料理酒 100ml
 砂糖 大さじ6と2/3
 みりん 大さじ3と1/3
 酢 大さじ3と1/3
 コチュジャン 大さじ1

◆ 作り方 ◆

- ①サツマイモは厚めに皮をむいて乱切りにし、水にさらしておく。
- ②深めのフライパンにごま油を熱し、手羽元、サツマイモ、ショウガを入れ手羽元にしっかりと焼き色を付ける。
- ③②のフライパンに**煮汁**の材料を全て入れ、キッチンペーパーで落としぶたをして中火で25分煮込む。
- ④器に盛り付け、カイワレなどお好みの青み(材料外)をあしらひ出来上がり。

キュウリの辛味炒め



◆ 材料 (3人分) ◆

キュウリ 3本
 ミョウガ 3本
 タカノツメ 3本
 ニンニク(みじん切り) 小さじ1/2
 ショウガ(みじん切り) 小さじ1/2
 サラダ油 大さじ1
A(調味料)
 塩 小さじ1
 しょうゆ 小さじ1
 コチュジャン 小さじ1
 こしょう 少々
 炒りごま 大さじ1

◆ 作り方 ◆

- ①キュウリは3~4cm幅の拍子木切り、ミョウガは小口切りにする。タカノツメは種を取り除いておく。
- ②フライパンにサラダ油を引き、タカノツメ、ニンニクとショウガのみじん切りを入れ、弱火で香りを出す。
- ③キュウリを入れ中火で2分ほど炒め、**A**、ミョウガを入れ、さらに1分ほど炒める。
- ④③を保存容器に移し粗熱を取り、冷蔵庫で一晩なじませ出来上がり。

✿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

- ・季節の変わり目により、体調を崩す方も多くなりますが「食欲の秋」ということで、美味しい秋の味覚を存分に味わい、健康な体作りを心掛けましょう!
- ・きたみらいの「Instagram」では、レシピや絶品グルメ、農作物の豆知識などを紹介していますので、是非ご覧ください!!

(森谷 弥生)

JAきたみらい概要

(令和4年9月20日現在)

- ・組合員数(正) 1,613人
- ・組合員数(准) 5,813人
- ・組合員戸数(正) 901戸
- ・貯金 117,510百万円
- ・貸出金 15,887百万円
- ・出資金 4,879百万円