

JAきたみらい

おひさま サタダ

2022



vol.239

12



はいっ ポーズ!

《温根湯地区・平里》

やすあき ちはる
仁義泰明さんと千遥ちゃん

(紹介は2ページです)

特集

令和4年産
農畜産物を振り返って



医療従事者に 感謝の気持ちを込めて ～イルミネーション点灯～

季節の薫り



冬の始まりを告げる朝晩の冷え込みが続く11月末、当JA管内各地ではイルミネーションが点灯しています。北見市小公園では昨年に引き続き、コロナ禍で多くのイベントが中止となっているなか、地域を元気づけようとピンクや青を基調としたイルミネーションが点灯され、その様子を一目見ようと多くの人々が訪れていました。

公園には約8万個の電飾が飾られており、中央にはアーチ型、郵便局側にはハートマークが飾られていて、見に来た方々が写真を沢山撮っている光景が目につきました。

現在も新型コロナウイルスが猛威を振るい、感染者が増加している状況にあります。皆さんも手洗いうがいなど感染対策をしっかりとって良い年末を迎えましょう！



もくじ CONTENTS

特集

令和4年産
農畜産物を振り返って……………4

○季節の薫り……………2

○表紙紹介……………2
「やりたいことを自分で選んで、
ずっと幸せでいてほしい」

○JAトピックス……………10

○ほのぼのの広場……………12
・大きくなったら
・我が家のペット

○みらいプロジェクトチャンネル……………13

○JAからのお知らせ……………14

○おひさまサラダクッキング……………20
「栗いむシチュー」
「炊飯器で栗のバターライス」

表紙紹介

やりたいことを自分で選んで、ずっと幸せでいてほしい

冬の寒さが本格化してきた12月3日、温根湯地区の仁義家を訪ねると、長女の千遥ちゃん(3)が少し恥ずかしがりながらも「こんにちはー」とあいさつして出迎えてくれました。千遥ちゃんは映画を観に行くほどプリキュアが大好きで、取材中横に来て、照れながらも必死に披露してくれました！
ほかに千遥ちゃん(3)はちよっと変わった好みの持ち主です。粉薬が好きで、オブラートに包んだりせず大人と同じように飲むそうで、薬をもらいに病院に行くのも楽しみなんだとか。食べ物で好きなのは食感が面白いもので、弾力のあるこんにゃくやお餅などがお気に入り。取材の最中美味しそうにこんにゃくセリを食べていました。
千遥ちゃんの性格は両親ゆすりです。こだわりが強いと教えてくれました。例えば野菜は旬やとれたての美味しいものは喜んで食べますが、旬でない時期に買ってきた野菜などはあまり食べたくないようです。また物怖じしない性格のため、お留守番したり、病院や歯医者さんに嫌がらずに行くことができ、「良い子だから子育ての手間がかからない」と話してくれました。
千遥ちゃんの名前は「多くの可能性ある幸せな未来が続くように」という願いを込めて名付けられました。健やかに成長し、どんどんできることも増えている千遥ちゃんにお父さんとお母さんは「色々な世界を見て、興味を持ったことをやってほしい。本人のやりたいことを応援したい」とメッセージを送りました。



【ご家族紹介】

前列左から～お母さんの弥生さん(41)、長女の千遥ちゃん(3)、お父さんの泰明さん(32)
後列左から～おばあちゃんの直子さん(58)、おじいちゃんの実さん(60)
作付内容：秋小麦、春小麦、てん菜、白花豆など約27畝作付けしています。

令和4年産 農畜産物を振り返って

令和4年も早いもので1ヶ月を切りました。今年、春先の強風や6月から7月にかけての降雹、大雨などにより大きく影響を受けた作物もありましたが、無事に一年を終えようとしています。一年を振り返り、主要農畜産物について各生産組織の代表者より総括していただきました。

水稲 令和4年は安定の作況

きたみらいもち米振興会 会長 畑中 利男



ここ数年もち米の作況を見た時、一昔前のような凶作年のサイクルが無く、温暖化の影響もありオホーツク圏でも良質なお米が穫れるようになってきています。今年度は5月下旬の低温・強風により各地区で生育の遅れが見られ、これにより茎数が不足する等の影響がありました。またゆきもちの特徴でもある穂の長さで茎数不足を補えたのかなと感じます。また、今年一番感じたのは成苗（ポット）・中苗（マット・型枠）の差で、私は中苗マットですが6月中に同地区の圃場を見た時に、成苗ポットの圃場は青々としており、年産の環境による

は胴割れ粒・青未熟粒が少なく昨年同様、もしくはそれ以上の製品歩留まりが見込まれる中、現在調製中です。一年を通じて日々ご尽力頂いております生産者の皆様、JA・各関係機関の皆様に感謝申し上げます。今後も更なるもち米振興会の発展に尽力致します。今後も生産者皆様のご協力よろしくお願い申し上げます。



JAきたみらい産もち米（きたゆきもち）

	10a反収	等級	製品歩留	色下歩留	網下歩留
令和4年産	630kg	1等	92.0%	3.0%	5.0%
令和3年産	660kg	1等	90.2%	4.9%	4.9%
令和2年産	625kg	1等	87.0%	7.6%	5.4%
令和元年産	601kg	1等	84.4%	11.6%	4.0%
平成30年産	480kg	1等・2等	79.0%	17.0%	4.0%

※令和4年産の値については、現在調製作業中の為見込みとなっています。

麦類 全量1等Aランク 肥培管理の成果と効率的刈取作業に感謝

きたみらい麦作振興会 会長 西原 勇一



本年産小麦も無事に刈取調整することができました。ひとえに会員皆様のご協力と努力による肥培管理の成果、効率的な刈取作業によるものと厚くお礼申し上げます。

さて、本年産を振り返りますと、秋小麦は適期は種により越冬前の生育量を確保することができ、融雪後も茎数の多い状態のまま4日早い止葉期の作況で推移していました。6月上旬の出穂期から開花期にかけて低温の影響を受け、不稔による収量減少の懸念を残し、乳熟期を迎え刈取りに入りました。

春小麦は、適期には種作業が進み、その後の生育も順調に進み平年並みの作況で推移しました。

秋小麦の刈取りは、7月26日から始まり、休むことなく8月1日までに6地区を終え、降雨を挟んで8月3日に終了しました。春小麦の刈取りは、8月5日から始まり、天候にも恵まれ8月11日で終了しました。

本年産小麦も無事に刈取調整することができました。ひとえに会員皆様のご協力と努力による肥培管理の成果、効率的な刈取作業によるものと厚くお礼申し上げます。

さて、本年産を振り返りますと、秋小麦は適期は種により越冬前の生育量を確保することができ、融雪後も茎数の多い状態のまま4日早い止葉期の作況で推移していました。6月上旬の出穂期から開花期にかけて低温の影響を受け、不稔による収量減少の懸念を残し、乳熟期を迎え刈取りに入りました。

春小麦は、適期には種作業が進み、その後の生育も順調に進み平年並みの作況で推移しました。

秋小麦の刈取りは、7月26日から始まり、休むことなく8月1日までに6地区を終え、降雨を挟んで8月3日に終了しました。春小麦の刈取りは、8月5日から始まり、天候にも恵まれ8月11日で終了しました。

豆類 豆類の作付面積維持と品質の向上へ

きたみらい豆類振興会 会長 石川 修



本年を振り返りますと、豆類のは種作業は平年並みに進みましたが、は種後の低温により出芽率は平年よりやや遅れました。出芽後、気温は平年並みからやや高く推移したことで生育は進み、開花期は平年並みに迎えました。

大豆は、着莢数が平年よりやや少ない状況で成熟が進み、収穫期の降雨により子実乾燥が進まず作業が遅れシワ粒の発生が懸念されたものの、入庫状況からは大粒2等向け原料が71%程度で総じて品質は良好となっており、収量は4・4俵/10aとなりました。

小豆は、着莢数が平年並みで成熟期は平年より4日早く、子実乾燥が進み収穫作業は平年よりやや早く始まりました。未熟粒の混入も少なく品質は良好で、収量は4・4俵/10aとなりました。

高級菜豆は、平年より多い着莢数で収穫作業は平年並みに始まりました。品質は良好で収量は大福5・4俵/10a、虎豆5・3俵/10a、白

花豆6・2俵/10a、紫花豆5・0俵/10aで平年より多い結果となっております。

販売面においては、昨年の供給不足と価格高騰により、商品の縮小や輸入品への切り替えが進んだことで消費は大きく減少しておりますが、会員皆様の適期収穫と早期入庫にご協力いただいたことにより、年内需要に向けていち早く消費地に製品を届けているところであります。

「きたみらい豆類振興会」としては各種豆類の作付面積維持と品質の向上を基本に「きたみらい豆類」のブランド化に向けた組織協議と環境変化に対応した栽培技術を検討して参りますので、今後とも会員皆様のご理解とご協力をいただきますよう宜しくお願いいたします。



令和4年産
農畜産物を振り返って

7月以降もグリラ豪雨など降水量が多い中、管理作業に苦勞する状況が続きましたが、生産者皆様の努力もあり、平均反収は6・5tと全道平均を上回る収量を確保する事ができました。日本一の産地として供給責任を果たすことが出来ましたこと

玉ねぎ 天候に負けず、供給責任を果たす

玉ねぎ 天候に負けず、供給責任を果たす



玉ねぎ 天候に負けず、供給責任を果たす

玉ねぎ 天候に負けず、供給責任を果たす

玉ねぎ 天候に負けず、供給責任を果たす

玉ねぎ 天候に負けず、供給責任を果たす

玉ねぎ 天候に負けず、供給責任を果たす

玉ねぎ 天候に負けず、供給責任を果たす

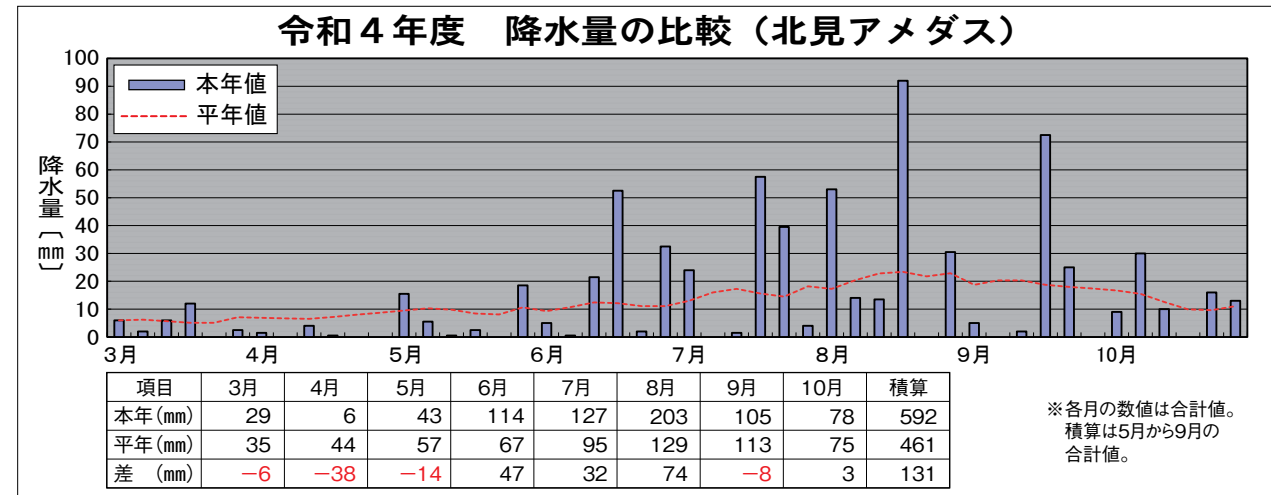
玉ねぎ 天候に負けず、供給責任を果たす

玉ねぎ 天候に負けず、供給責任を果たす



玉ねぎ 天候に負けず、供給責任を果たす

玉ねぎ 天候に負けず、供給責任を果たす



玉ねぎ 天候に負けず、供給責任を果たす

玉ねぎ 天候に負けず、供給責任を果たす

玉ねぎ 天候に負けず、供給責任を果たす

玉ねぎ 天候に負けず、供給責任を果たす



玉ねぎ 天候に負けず、供給責任を果たす

玉ねぎ 天候に負けず、供給責任を果たす

玉ねぎ 天候に負けず、供給責任を果たす

玉ねぎ 天候に負けず、供給責任を果たす

玉ねぎ 天候に負けず、供給責任を果たす

玉ねぎ 天候に負けず、供給責任を果たす

玉ねぎ 天候に負けず、供給責任を果たす

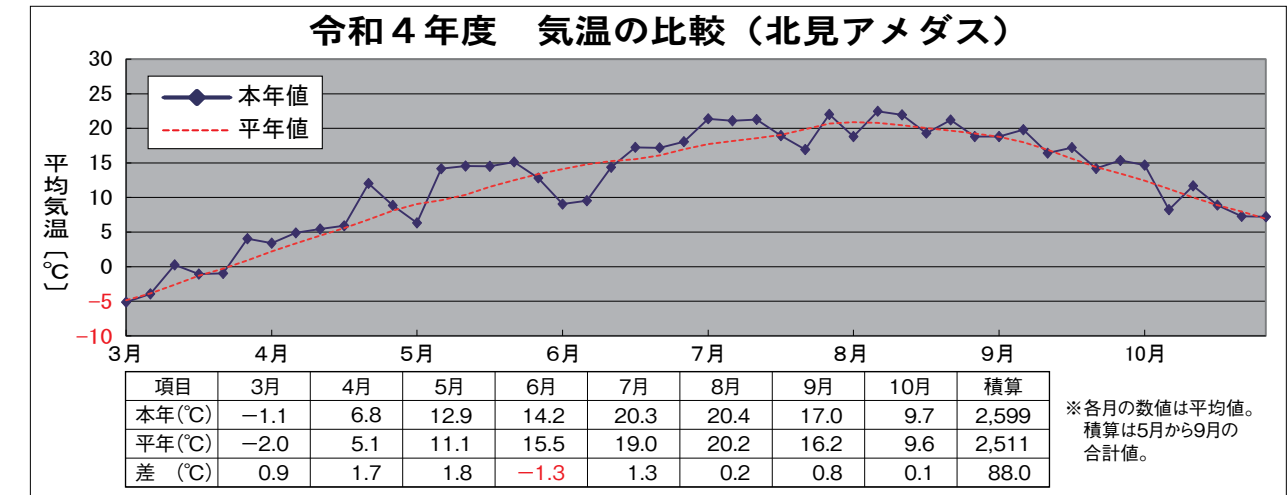
玉ねぎ 天候に負けず、供給責任を果たす



JAきたみらい産 てん菜

	作付面積	ha収量	糖分	ha産糖量
令和4年産見込	3,248.42ha	64.15	16.3%	10.4t
令和3年産実績	3,426.09ha	60.54	16.4%	9.9t
令和2年産実績	3,433.94ha	62.01	16.7%	10.3t

令和4年産見込は11/28現在値より



特集 令和4年産 農畜産物を振り返って

転じて、酪農情勢に目を向けますと、コロナ禍になり、牛乳・乳製品の消費が減退傾向に入ってからもう3年近くになろうとしています。依然としてその流れに歯止めがかかることなく、消費者の皆さんに度重なるご協力をお願いしてきた所ではあります。状況は好転しております。更にロシアによるウクライナへの侵攻によって、国際的な飼料穀物需給や肥料原料の調達が乱れ、併せて米欧のインフレ抑制のための金利上昇に伴い、円安が強く進んで輸入コストも大幅に上がるなど酪農に限らず農業全体にとって非常に辛いコストアップになっています。

このような中で飲用乳価の期中改定はありましたが、加工乳が大勢を占める北海道ではその恩恵は小さく、この先の需要見通しの増加は厳しいというところで4年度下期の生産目標を下方修正し、更に5年度においてハッキリと前年対比100%を切る減産で臨む予定です。我々の手の届かない要因が重なるこの状況ではありますが、国や自治体、JAの支援で、飼料・肥料対策もなされており、良質粗飼料による飼料計算でのコストカットや、堆肥などを使った肥料の有効活用など我々酪農独自の材や手法で凌ぐしかありません。コロナ禍で萎んでしまった乳製品需要も、外的な要因に頼り過ぎることなく、我々生産者により一つ一つ積み上げる努力も今まで以上にしなければと思います。どんな状況下でも今までと変わらず美味しい牛乳を皆様の手に置いていただけますよう、生産者、組織一丸となって頑張る所存ですので、今後ともご理解とご協力をお願いいたします。

今年の農業全体では、肥料高騰、生産資材高騰等の問題がありました。特に畜産農家にとっては配合飼料高騰が経営に大きな打撃を与える事となりました。消費拡大運動や輸出により枝肉価格は堅調に推移しているものの、配合飼料価格や生産資材の高騰によって生産費が上昇し、肥育農家の素牛導入費を抑える傾向が顕著となり、全国的に和牛素牛価格は下落しています。そのような中で、今後の経営改善に向けては、良質な自給飼料の確保、飼料畑の土壌診断を受け、自家生産の堆肥を活用することによる経費削減等の取り組み

みが重要となります。畜産経営にとっては大変な1年となりましたが、本年10月には「第12回 全国和牛能力共進会」が鹿児島県で開催され、日本独自で進められた改良の成果を多くの方々に示す場となり、黒毛和牛の素晴らしさを知っていただける機会になったと思います。令和9年には「第13回 全国和牛能力共進会」が北海道において開催されることが決定しており、そこに向けて北海道が一丸となって更に改良を進めていきたいと考えております。きたみらい黒毛和牛振興会の活動としましては、黒毛和牛振興事業を通じて、「きたみらい素牛ブランド」の定着に取り組みしております。本年度につきましても、毎月開催されるホクレン北見黒毛市場において、当振興会会員から最高価格取引を達成しており、会員の皆様のご尽力により牛群の改良や飼養管理技術が向上し、「きたみらい素牛ブランド」の定着がより一層進んだ事に心より敬意を表するところです。今後とも様々な事業を通じて「きたみらい素牛ブランド」の更なる発展に向け、会員の皆様のご理解とご協力をお願いいたします。コロナが1日も早く収束し、皆様



生乳 厳しい情勢にめげず、生乳生産に励む
きたみらい酪農振興協議会 会長 中島 英樹

ここ数年になく雨の多かった令和4年は、植物にとってその雨が如何に大事かということが体感出来たのではないかと思います。良質乳の生産にとって、良い粗飼料が沢山収穫できることが重要ですが、本年の牧草、デントコーンについては、質、量ともにほぼ申し分ないものとなりました。

その後も断続的な降雨がある中でしたが、10月中旬には概ね収穫を終えることが出来ました。本年産は4月の強風、5月の干ばつ、6月中旬からの曇天・降雪・集中豪雨が多発し、昨年度とは全く異なる天候の推移となり厳しい栽培環境でしたが、男爵の平均粗反収は全道平均3,560kgに対して、北見地区は3,790kgと全道平均を大きく上回る収量を確保することが出来、生食・加工含めすべての品種で豊作となりました。選果については、全道的に降雨が多かった事から各産地出荷を進めるものの腐敗などの品質不良が多発する中、きたみらいでは厳選出荷に努め、全国の市場からは腐敗等のクレームが少ないと評価を受けており、全道をリードする主要産地としての責務を果たしております。

また加工系品種におきましては、降雨が多い中で品質悪化が心配される一方で、腐敗も少なく高収量となりました。厳しい条件の中でも市場や出荷

きたみらい黒毛和牛振興会 会長 木島 作治郎

肉用牛 どうなる この先
きたみらい黒毛和牛振興会 会長 木島 作治郎

未だに止まらないコロナ感染、外出時のマスクは日常生活の一部になっている中、早くこの感染が収束に向かい、1日も早く従来の生活に

令和9年には「第13回 全国和牛能力共進会」が北海道において開催されることが決定しており、そこに向けて北海道が一丸となって更に改良を進めていきたいと考えております。

馬鈴しょ 昨年挽回する高収量の年産に！ 北海道産地のトップクラスの品質をけん引！
きたみらい馬鈴薯振興会 会長 石村 博樹



本年は例年に比べ融雪は順調に進み4月中旬に前進栽培の播種からスタートとなりました。27日には強風が吹き、被覆資材が剥がされたり播種した種芋が露出したりと厳しいスタートとなりました。その後5月は殆ど降雨が無く播種作業も一気に進み、5月中旬には終了しました。降雨が少なく昨年同様の干ばつ再来かと懸念されましたが、6月中旬から一転、断続的な降雨また予期せぬ集中豪雨、降雪被害等があり培土作業や防除作業等、毎日苦勞の絶えない管理作業が続きました。そのような状況下でしたが当部会会員皆様の懸命な努力により7月中旬より前進栽培の収穫が始まりました。降雨の影響がありながらも収穫作業を進めて頂き、7月29日からの選果スタートとなりました。東京、名古屋方面を中心に各市場要望に

その後も断続的な降雨がある中でしたが、10月中旬には概ね収穫を終えることが出来ました。本年産は4月の強風、5月の干ばつ、6月中旬からの曇天・降雪・集中豪雨が多発し、昨年度とは全く異なる天候の推移となり厳しい栽培環境でしたが、男爵の平均粗反収は全道平均3,560kgに対して、北見地区は3,790kgと全道平均を大きく上回る収量を確保することが出来、生食・加工含めすべての品種で豊作となりました。選果については、全道的に降雨が多かった事から各産地出荷を進めるものの腐敗などの品質不良が多発する中、きたみらいでは厳選出荷に努め、全国の市場からは腐敗等のクレームが少ないと評価を受けており、全道をリードする主要産地としての責務を果たしております。

最後に本年産の非常に厳しい気候の中でも皆様のご努力によりかつてない高収量となり、高品質の馬鈴しょをJAきたみらいへ出荷してくださった部会員全員に感謝を申し上げます。今後当振興会へのご理解とご協力をお願いするとともに、次年度も皆様とご家族が健康で実り多い年になることをご祈念申し上げます。





JAトピックス

食材提供 リモート授業など食育行っ

2 時
12 月

JAきたみらい青年部西支部

JAきたみらい青年部西支部は11月、地域小学校への食育活動を行いました。

11月24日に北見市留辺蘂小学校給食センターへ玉ねぎや白豆、牛ひき肉などを提供し、翌25日に留辺蘂の小中学校及びおんねゆ学園の給食で白豆入りのキーマカレーなどが振舞われました。

また25日には留辺蘂小学校の4年生を対象に食育の授業も実施。今年はコロナの影響から対面での実施が困難なため、リモートでの授業となりました。事前に同支部で制作した地域農業に関する問題集とDVD「牛やさんの仕事」を渡し、当日は部員9人が解答の説明とDVDに関する質問



▲食材を提供する大関支部長(右)



▲リモート授業の様子



▲制作したDVDの映像は、当JAのYouTubeチャンネルからぜひご覧ください。

問に答えました。最後に参加した部員から「今日の給食は僕たちが作った食材が使われています。残さずおいしく食べてください」と児童たちへメッセージを送りました。おんねゆ学園にも問題集とDVDを渡し、授業に使っていただきました。

交通安全の願い込め、マスコット作り

3 時
5 月

JAきたみらいフレッシュミズ訓子府地区

JAきたみらいフレッシュミズ訓子府地区は11月29日、訓子府地区事務所交通安全マスコット作りを行いました。これは「交通安全故から子どもたちを守りたい」と毎年行われている伝統行事で、今回で40回目を迎えました。

この日集まった会員は11人。1人13個の作製を目標にひとつひとつ丁寧に、想いを込めながら作っていました。初めて参加する会員にも先輩会員が作り方を教えながら手際よく作製し、3時間半ほど



▲作製する参加者



▲出来上がったマスコット

で計143個の「まっくろくろすけ」が出来上がりました。

目の付け方ひとつ取っても会員それぞれの個性が表れ、表情豊かなマスコットたち。このマスコットは訓子府神社にて安全祈願の玉串拝礼を行い、来年4月に訓子府小学校・居武士小学校の新1年生認定こども園の3〜5歳児の子どもたちへ配布される予定です。

参加した会員らは「子どもたちが安全に登下校できるよう、会員みんなで心を込めて作製した」と交通安全を日々願っています。

JAに集まり、実りに感謝!

2 時
12 月

JAきたみらい青年部主権、3年振りに視察研修を実施!

当JAでは11月22日、センター事務所収穫感謝祭を開催しました。毎年、一年の実りに感謝する収穫感謝祭を11月に執り行っており、今年も生産者組織連絡協議会の構成団体や当JA役員、組合員三組織(青年部・女性部・フレッシュミズ)の代表など38人が参加しました。

事務所内に祭られている神前に参拝後、今回は3年ぶりの実施となる昼食懇談会も行いました。昼



▲▼収穫感謝祭と昼食懇談会の様子

食会ではきたみらい産のもち米で炊き上げた赤飯、豚汁、たまご、きたみらい産牛乳が振る舞われました。また、各組織の代表から本年の営農を振り返って感想を述べた後、結びとして当JA青年部の貝沼部長の挨拶で閉会しました。

翌23日には訓子府地区や北見地区などきたみらい管内各地で、その年の実りを神々に捧げて国民の幸せと国の繁栄を祈る新穀感謝祭が行われました。



2 時
12 月

JAきたみらい青年部主権、3年振りに視察研修を実施!

JAきたみらい青年部は11月1日〜2日、29日〜30日の2班に分け、3年振りに視察研修を開催し、合わせて32人が参加しました。

1日目は札幌市にある北海道農業研究センター(農研機構)を視察。堆肥や糞尿の有効活用と乳牛におけるゲノム解析について学習しました。

2日目札幌市にあるAIRS TAGE札幌清田店を視察し、最新ドローンの説明を聞き、操縦実技体験などを行いました。きたみらい地区ではドローンの実習をメーカーから受けている部員もあり、



▲ドローンの見学を行う様子



▲ドローンの操縦体験を行う部員

ICT技術への取り組み意識は高く今後の営農に役立つ情報を習得してきました。

視察研修を通して貝沼準人部長は「3年振りの視察研修で、コロナの感染者が増加している中だが、出来る活動をしように思っていた若い世代に参加してほしいと思い視察先を選定していたので、初めて参加してくれる部員もいて嬉しい通だった。年度内の残りの活動でも出来ることを部員に提供していきたい」と話し、実りある視察研修となりました。

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④ vol.20

北海道大学大学院農学研究院 小林 国之

今回も引き続きWebアンケートによる国民の農業意識調査結果の紹介です。今回は、農業に対する認識や期待について、国民がどのように捉えているのかです。図1に概要を示しました。農業に期待される役割や認識として、以下の五つの項目について、五段階で自分へのあてはまる度合いを聞いてみたものです。「農業は維持、発展させる」、「有機農業などの農業は重要だ」、「輸入、国産にかかわらず低価格なものがよい」、「農業が企業化して、競争力を持って海外などにも進出すべきだ」、「日本の地域、文化を守っていくために農業は重要だ」。

多くの人が高い割合で賛同しているのが「農業は維持発展」「有機農業」「地域文化の守り手」という点です。それに対して、評価が難しいと認識されたのが「低価格」と「企業化、輸出」です。

回答者の属性との関係でいくつも興味深い傾向が見られましたが、今回はそのなかから、地域性や世帯所得との関係を簡単に紹介したいと思います。紙幅の関係で表は出ませんが、地域性のなかで特に北海道の特徴としては、「低価格なものがよい」に賛同する回答が「あてはまる」と「ややあてはまる」を合わせて42.2%となり全国平均38.5%よりもやや高い傾向がありました。

なかでも特に興味深いのが、世帯所得との関係です。所得と農業に対する一般的な言説・傾向として、次のようなことを思いませんか？「所得が高い人ほど有機農業に対する理解がある」「所得の低い人は、低価格なものを求める」と。ではアンケート結果を見てみましょう。図2、3をご覧ください。ここからは、私たちが常識だと思っていることとは違う傾向が見られました。有機農業に肯定的な意見を持つ人は、世帯所得との関係はほとんどみられないということが分かります。また、低価格の農産物を求める声も同様です。所得の低い人たちの方がやはり高い傾向は見られますが、所得の高い人たちのあいだでも「安いものを求める」声が一定程度あるということです。

農業サイドはここからなにを考えるべきでしょうか。それは私たちは、どんな所得階層の人にも食を届ける義務、届けようと努力を続ける責任があるということではないでしょうか。また、所得に余裕があるが「国産」というキーワードには関心を示さない人たちにどのように関心を持ってもらうのかという点もこれから取り組む課題でしょう。

また、今回のアンケートでは「有機農業」という言葉に換言されていますが、広い意味での「自然の生態系と調和した生産方法」を実現する事が期待されている、と受け取ることが出来るのかなと思います。

農業生産は今厳しい局面を迎えています、こうした国民の期待に応えるという使命を改めて感じました。

図1 日本の食、農業のあり方についてご自身の考えに当てはまるものをお選び下さい

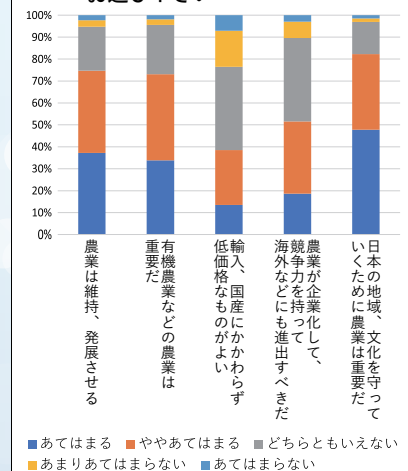


図2 有機農業は重要だ

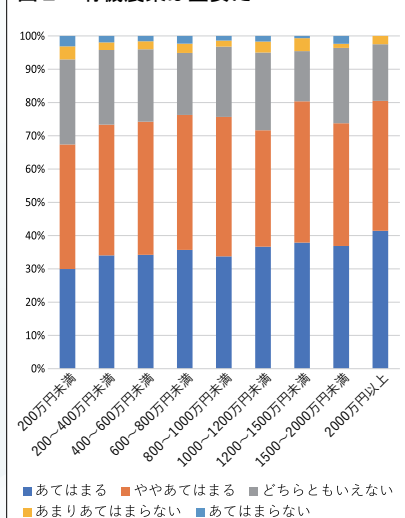
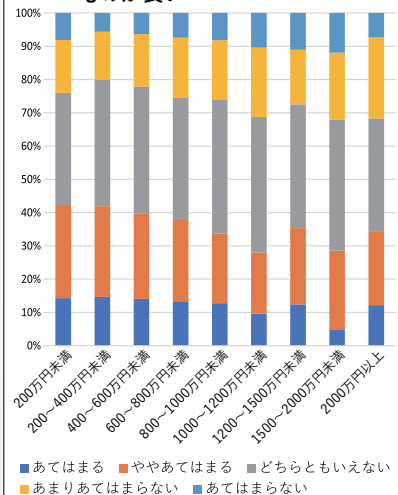


図3 輸入、国産にかかわらず低価格なものが良い



ほのぼのの広場

大きくなったら



▲左から～健旺くん、ほまれちゃん、みのりちゃん、ひなたちゃん

訓子府地区・北栄

森 ひなたちゃん(12歳)

みのりちゃん(9歳)

ほまれちゃん(7歳)

たけ お 健 旺くん(4歳)

「書店員さんになりたい!」(ひなたちゃん)

読書が趣味で特に漫画を読むのが好きだよ!

「考え中!」 (みのりちゃん)

これから色々なことに挑戦して決めたいな!

「クレープ屋さん和農家になりたい!」(ほまれちゃん)

ママと一緒に居たいから、農家のお手伝いも魅力的!

「ポケモンになりたい!」(健旺くん)

ルカリオとヒトカゲとリザードとリザードンがカッコよくて好きなんだ!

4人は、森清志さん、梓さんのお子さんです。「喧嘩しているのにくっついてるのが不思議!」とお母さんの梓さんが言う通り、森家の子どもたちは喧嘩をするほど仲が良く、いつも賑やかです。個性豊かで元気いっぱいな4人の成長が楽しみです☆

我が家のペット



相内地区・東相内

澤 合 ユウタくん(5歳)

《馬:ファラベラ種》

右:妻 ハルミちゃん(4歳)
左:娘 名前はまだありません(8ヵ月)

Q. 飼い始めたきっかけは何ですか?

もともと馬が好きだったので趣味の一つとして飼い始めました。

Q. 性格や思い出を教えてください。

ユウタはお手やおかわりができ、とても大人しい子です。親子3頭で仲良く暮らしています!

相内地区・東相内の澤合昭治さんのユウタくん家族に登場していただきました。

「基本チェックリスト」について ⑥

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（18～20）

18	周りの人から「いつも同じ事を聞く」などの物忘れがあるとされますか	1. はい	0. いいえ	点 (合計点)
19	自分で電話番号を調べて、電話をかけることをしていますか	0. はい	1. いいえ	
20	今日が何月何日かわからない時がありますか	1. はい	0. いいえ	

上記の質問の趣旨は以下の通りです。

18	本人は物忘れがあると思っても、周りの人から指摘されることがない場合は「いいえ」となります。
19	何らかの方法で、自ら電話番号を調べて、電話をかけているかどうかを尋ねています。誰かに電話番号を尋ねて電話をかける場合や、誰かにダイヤルをしてもらい会話だけする場合には「いいえ」となります。
20	今日が何月何日かわからない時があるかどうかを、本人の主観に基づき回答して下さい。月と日の一方しか分からない場合には「はい」となります。

3つの質問に対する「合計点」が高いほど認知機能低下の可能性が高くなります。
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。

こころの健康と情動焦点コーピング

ストレスの原因（ストレス）を解消できないときに、ストレスを軽くするために行うのが、その捉え方や自分の感情を変える「情動焦点コーピング」です。



他の情動焦点コーピングの例

- ・人間関係の悩み→「相性の悪い人がいるのは当然だ」と考える（感情の抑圧）
- ・失恋から立ち直れない→辛い、悲しい気持ちを人に話す（感情の整理） など

この方法はストレスを完全になくすことはできません。受けてしまったストレスは趣味や気晴らし、リラックスなどをして発散する必要があります。

お問い合わせ：担い手グループ TEL:24-2145（榎本・辻本）



▲フラッグを持って記念撮影（青年部本部三役）



▲フラッグを手渡し様子

JAきたみらい青年部は農作業事故防止への取り組みとして、「農作業事故撲滅フラッグ」を製作しました。緑の地に赤い標識や黄色の文字を大きく配置し、注意を促すようなデザインになっています。

オホーツク管内の農作業事故件数は道内でも特に多く、当JAでも毎年多数の事故が発生しています。また今年度は死亡や休業につながるような大きな事故も発生しており、このような現状を踏まえ、同青年部でも学習会などを通して事故防止の意識づけを行っています。

製作したフラッグは組合員全戸に配布する予定となっております。作業中目に留まる場所に掲げ、ふとした時に農作業事故防止の再確認をしていただけますと幸いです。フラッグの下きたみらい一丸となって、悲惨な事故の撲滅に向けこれからも気を付けて作業を行いましょう！

STOP! 農作業事故 青年部がフラッグ製作



▲グループワークを行う児童と山内部会長

クリーン栽培玉葱部会とECO馬鈴薯部会は11月8日、名古屋市内にある笠寺小学校の6年生を対象に食育授業を行いました。

ECOみらいの取り組みとして、9月から名古屋市へカーボン・オフセットを活用した馬鈴しょと玉ねぎを学校給食用で供給していましたが、小学生へ環境に配慮した農作物生産などについて知ってもらおうと今回、食育授業を実施することとなりました。

当日は、両部会役員や当JA職員

ECOみらい、名古屋市中で食育授業実施!



▲農作物生産について話す訓子府地区の高城さん

からきたみらい地域の概要や環境負荷軽減の取り組み、玉ねぎや馬鈴しょ生産のやりがいや苦労について伝えた後、グループワークを行いました。児童からは「なんで農家になったのか」や「栽培にはどのような資材が必要なのか」など多くの質問が挙がり、積極的に授業に参加している様子でした。

また終了後には、名古屋市学校給食青果組合や名古屋青果などと食育についての意見交換会も行いました。

第10回 理事会報告

11月22日、午後1時30分より第10回定例理事会が開催され、報告事項16件、決議事項6件が協議され、原案通り承認されました。

- 【報告事項】
- 令和4年度期中監査実施報告書並びにコンプライアンス事故に係る意見書について
 - コンプライアンス事故に係る再発防止策について
 - 組合員状況報告について
 - 財務状況報告について
 - 第3四半期決算見込について
 - 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
 - 疑わしい取引の届出状況について
 - 令和4年度准組合員・事業利用者アンケート意見集約について
 - 人事の発令について
 - R4年6月18日～20日、7月4日降雪・集中豪雨の被害認定及び農耕面積報告について
 - R4年産麦類の生産実績について
 - R4年玉ねぎ・馬鈴しょの選果販売状況について
 - R4年玉ねぎ・馬鈴しょの概算金について
 - 生乳生産状況及び個体取引価格状況について
 - 第4回オホーツク酪農畜産対策委員会について
 - R4年度肥料各種奨励金の取扱について

- 【決議事項】
- 年末手当の支給について
 - 酪農経営改善・生乳需給均衡対策事業実施要領（案）について
 - 令和5年度事業推進方針について
 - 令和4肥 肥料高騰に対するJA独自支援対策について
 - 購買事業における飼料高騰に係る期中還元対策の実施について
 - 第6次地域農業振興方策並びに中期経営計画樹立に向けた組合員アンケートの実施について

退職のお知らせ

令和4年10月31日付で職員が退職しましたのでお知らせ致します。

在職中は、組合員皆様をはじめ、地域皆様のご厚情をいただき誠にありがとうございました。

おがさわら ゆきの
小笠原 優妃乃
(金融共済部 北見本店貯金課)
R3.4 入組
R3.4 金融共済部北見本店貯金課
■在職期間 1年7カ月

JAきたみらい

キャンペーン期間
2022年9月1日～2023年4月28日

教育ローン
キャンペーン

進学費用に
ひとり暮らし費用に

無理のない返済方法で

どなたでも
ご利用いただけます

ご希望により団体信用生命共済にご加入いただけます。
ご加入による借入につきましては、金利減額によるお借入の負担軽減となります。

固定金利
年2.15%

さらに
年1.75%

当JAとの
お取引引き
状況に応じて

キャンペーン金利

教育ローン申込概要

●お申し込みは、JAきたみらいの窓口またはJAきたみらいのホームページからご申し込みください。
●お申し込みの際は、お申し込み書とご印鑑を提出していただきます。
●お申し込みの際は、お申し込み書とご印鑑を提出していただきます。
●お申し込みの際は、お申し込み書とご印鑑を提出していただきます。



▲11月7日、西地域女子会に参加された皆さん



▲11月4日、南地域女子会での乾杯の様子

▲開会挨拶を述べる宮下常務

JAきたみらいは11月4、7、28日にホテル黒部にて女性正組合員及び正組合員のご家族の女性を対象とした「第2回JAきたみらい地域女子会」を開催し、3地区（南・西・東）合わせて54人が参加しました。

この取り組みは、JAきたみらい第5次地域農業振興方策の実現に向けて地域女性のJA参画は欠くことができないとの判断から、JA役員との懇談を通じて女性の皆様にJAの協同活動及びJA事業運営に今まで以上に興味を持っていただきたいとの願いのもと企画され、令和元年

度引き続き第2回目の開催となりました。当日は、きたみらい農畜産物生産向上ビジョンについて説明後、豪華なコース料理を頂きながら懇談が行われ、宮下常務は「今後地域の中でどのような農業スタイルを確立していくのかビジョンを参考にしたい。」「地域農業を見つめ直す良いきっかけとなった。今後も引き続き、懇談の場を設けて頂ければ」と大盛況でした。

第2回JAきたみらい地域女子会を開催



お正月といえはおせち料理です。そもそもおせちとは、お正月などの節日に神にお供える御節供（おせち）のことでしたが、後にお正月に食べるお重に詰める料理のことを指すようになりました。

お店などが開まる年末年始に向けて日持ちすることが前提だったおせち料理ですが、わが家では、日持ちよりも子どもでも食べやすいことを優先した、味が薄めのおせち料理を作っています。さらに、子どもたちが大きくなってきた今年は、子どもと一緒に作るおせちを目指しました。

まず、子どもたちには、おせち料理にはそれぞれおめでたい由来があることを伝えます。数の子は孫繁栄を、黒豆はめでた健康であるように（無病息災）、田作りは稲の豊作を、栗きんとんはシシトリーに、お芋をクチナシの実とゆでてこし、砂糖と栗の甘露煮を混ぜて作ります。もりもり食べる息子のために甘さは控えめ、栗は多めに決めました。田作りは娘の好みに合わせて、しょうゆ多めでヘルシーナッツ入りに。子どもたちは張り切ってお買い物から担当してくれました。今年のおせちは、1品ずつになりましたが、今後は、年末のイベントとしておせち作りを楽しんでもらいたいと思います。

子どもと作るおせち料理

私の食育日記

食育インストラクター ●岡村麻純

とんは黄金色からお金持ちになるように、また勝ち栗ということから勝負強くなりますように、昆布巻きは喜ぶことがたくさんあるように、エビは腰が曲がるまで長生きできますように、などです。

すると息子は、「お小遣いが増えるように栗きんとんを担当したい」と言い、食いしん坊な娘は「田作りを作りたい。ママはエビがいんじやない？」と自由な担当決めが行われました。早速担当料理のレシピの相談です。栗きんとんはシンプルに、お芋をクチナシの実とゆでてこし、砂糖と栗の甘露煮を混ぜて作ります。もりもり食べる息子のために甘さは控えめ、栗は多めに決めました。田作りは娘の好みに合わせて、しょうゆ多めでヘルシーナッツ入りに。子どもたちは張り切ってお買い物から担当してくれました。今年のおせちは、1品ずつになりましたが、今後は、年末のイベントとしておせち作りを楽しんでもらいたいと思います。

お得な！車検引きき！

期間：令和5年1月31日までのご予約で！

JAで購入した軽トラから最大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

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(②～⑤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・・・

JAきたみらい車輜整備工場

車検 修理 自動車販売 板金 農耕車両 JA自賠責

T099-1436 常呂郡訓子町大町158番地 Tel0157-47-4820 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



11月号まちがいさがしの当選者

11月号のまちがいさがしの答えは「2、3、5、6、12」でした。正解者23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
- ・高橋 春香さま (相 内) ・木村 芳江さま (上常呂)
 - ・鎌口 幹雄さま (上常呂) ・北川 弓子さま (端 野)
 - ・作田 来輝さま (訓子府) ・境 福子さま (訓子府)

以上の方々には、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。

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「玉ねぎうま塩」と「黒酢が入った玉ねぎドレッシング」をプレゼント致します。

孫 はまちがいさがし毎回楽しみにしています。
今回は5つ目がなかなかわからず、おじいちゃんに助けてもらいました。(祖母より)

(訓子府地区 細川 実柚さん)

その光景が思い浮かんで微笑ましいです。本誌が家族間の会話のきっかけになっていること、喜ばしく思います。

読者の声

い つも楽しく、読ませてもらってます。各地区の色々な情報も、いいですね！

(相内地区 高橋 春香さん)

嬉しい感想、ありがとうございます。読者の皆さんからの情報も随時募集中です！

VOICE

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。



【お詫びと訂正】先月号(238号)のおひさまサラダで、誤りがありましたので次の通り訂正し、深くお詫びいたします。
P10(誤)置戸地区で肉牛一貫飼育・畑作を経営する篠原正博さん⇒(正)置戸地区で肉牛一貫肥育・畑作を経営する篠原正博さん



イラスト：小林裕美子

ミカン(温州ミカン)

～冬の風邪予防、美肌づくりに～

保存方法

直射日光の当たらない、湿度がやや高く、風通しのいい涼しい場所で保存してね

へたを下にすると傷みにくいよ

箱ごと保存

傷んだものを取り除き、ふたを開けて新聞紙などで保冷の時々上下を入れ替えてね

冷蔵保存

新聞紙で包んでポリ袋に入れ、野菜室で保存するとより長持ち!

冷凍保存

皮をむきラップで包み、保存袋に入れて冷凍庫へ。皮付きの場合は水洗いして水気を拭き取り、保存袋に入れる

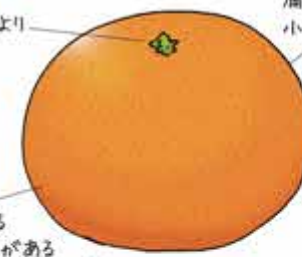
選び方

へたは濃い緑色より黄緑色の方が甘味が強い

扁平(へんぺい)で小さめ

重量感がある

全体が濃く色づいている
果皮が薄く張りがある
皮のつぶつぶが小さくはつきり



NG

- ・果皮が果肉から浮いている……
- ・傷んでいるものがあると同様に影響



ミカンのチカラ

ビタミンC
免疫力向上、風邪予防、肌荒れ改善に

ペクチン
腸力や消化器の健康維持、がん予防、老化予防

ペクチン
びょうのう膜(白い袋)に豊富の便秘改善に

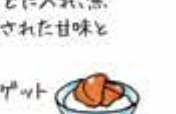
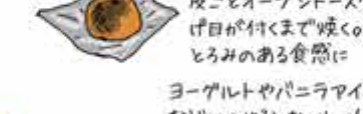
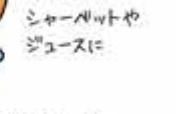
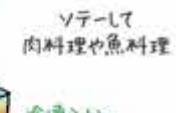
リモネン
かんきつ特有の香り成分。リラックス効果、胃の働きを活発に

ヘスペリジン
毛細血管の強化、高血圧や動脈硬化予防

クエン酸
疲労回復や筋肉痛の軽減に

楽しみ方・食べ方のコツ

生のままデザートに
真ん中からお尻の下部分が甘〜い



ミカンのいろいろ

品種は100種類以上!
生育期間や収穫時期により大きく4種類に分けられる

9～10月ころ
早熟生(ぐくおせ)温州
青ミカンとも呼ばれる。酸味が強めでびょうのう膜が薄く食べやすい。
「日南1号」「上野早生」「豊福早生」「宮本早生」など

11月下旬～12月下旬ころ
中生(なかつて)温州
酸味が少なく甘味が強めで日持ちも良い。
「南柑20号」「石地」「豊福中生」「大津4号」など

10月下旬～12月ころ
早生(おせ)温州
甘味と酸味のバランスが良く風味豊か。
「宮川早生」「豊津早生」「山下早生」「小原早生」など

12月下旬～1月ころ
晩生(おくて)温州
1か月程度貯蔵し甘味が増してから出荷。
酸度が高く、濃厚な甘さと程よい酸味でこくがある。
「青島温州」「十右衛門温州」「寿太郎温州」など

ハウスミカン
温室栽培されるミカンの総称。甘味が強く、やや小ぶりでお食べやすい。

おひさまサラダ COOKING

♥おいしいもの大好き!♥

栗のおシチュー



◆ 材料 (6人分) ◆

むき栗	500g	塩こしょう	適宜
鶏肉(手羽中)	200g	砂糖	適宜
レンコン	200g		
タマネギ	1/2個	ホワイトソース	
ニンジン	1本	バター	50g
サラダ油	大さじ1	小麦粉	30g
水	500ml	牛乳	600ml
白ワイン	30ml	生クリーム	100ml

◆ 作り方 ◆

- ①レンコンは乱切り、タマネギはざく切り、ニンジンは乱切りにする。
- ②鍋にサラダ油を熱し、①とむき栗、鶏肉を入れ、タマネギが透き通るまで中火で炒め、水、白ワインを入れ強火で20分ほど煮込む。
- ③別の鍋でホワイトソースを作る。バターを弱火で溶かし、ふるった小麦粉を一度に入れ木べらで滑らかにする。牛乳、生クリームの順に少量ずつ加えながらとろみを付けていき、最後に塩こしょう、砂糖で味を調える。
- ④③のホワイトソースの鍋に②の材料を入れ、さらに弱火で10～15分煮込む。ホウレンソウなど(材料外)をあしらひ出来上がり。

炊飯器で栗のバターライス



◆ 材料 (6人分) ◆

米	350g
タマネギ	1/2個
ベーコン	40g

A	むき栗	300g
	水	340ml
	コンソメ(顆粒)	小さじ1
	発酵バター	大さじ1
	しょうゆ	小さじ1と1/2
	パセリ	適宜

◆ 作り方 ◆

- ①米は研いでおき、タマネギは粗みじん切り、ベーコンはみじん切りにする。
- ②炊飯器に①とAを全て入れ炊飯する。
- ③炊き上がった後発酵バター、しょうゆを入れさっくりと混ぜ合わせ、5分ほど蒸らし、パセリをふって出来上がり。

※2つのレシピを一緒に作って合わせ、シユレッドチーズをかけてドリアとしても楽しめます。

※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

- ・最近、馬の削蹄動画にハマってしまいました…。いくつかの道具を駆使して流れるように削蹄していく職人技と、ひづめが切れていく音に爽快感があり、眠る前の癒しとなっています。
- ・テレビから『♪く〜クリスマスが今年もやって来る〜』と竹内まりやの歌声が聞こえてくると「もうそんな時期?！」と毎年、季節の巡る速さにビックリします。今年も本誌をご愛読いただきありがとうございました。皆様の元に、素敵なクリスマスが訪れます様に…☆彡 (茂泉 千裕)

JAきたみらい概要

(令和4年11月15日現在)

- ・組合員数(正) 1,617人
- ・組合員数(准) 5,791人
- ・組合員戸数(正) 901戸
- ・貯金 115,357百万円
- ・貸出金 17,997百万円
- ・出資金 4,881百万円