



# 2023年は卯年!

今年は十二支の4番目にあたる卯 (うさぎ)年です。

ウサギは穏やかなイメージや跳び はねることから、安全や飛躍の象徴 とされています。今年も皆さんが事 故なく安全に過ごされ、併せて飛躍

・向上の一年となりますことをご祈念申し上げます。

今回は、訓子府地区北栄の齊藤誠さんが飼育するミックスウサギのチャコちゃんに登場してもらいました。 チャコちゃんは室内で放し飼いされていて、のびのびと 過ごしています。人懐っこく、取材中はとなりに来て頭 をなでさせてくれたりしました。新たな年をチャコちゃ

んのかわいい姿とともに迎えてく ださい!2023年が皆さんにとって 素晴らしい1年となりますように。

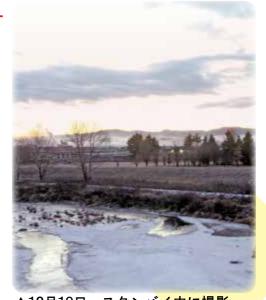
> チャームポイントは 角度によって♥に見える 背中の模様です♪

◀鏡餠とチャコちゃん

# 表紙紹介

12月に入ってから晴れた日が多く、写真撮影としては絶好の機会に恵まれました。今年は、平成29年1月号(vol.168)と同じく北見市内豊地大橋で撮影。前日に日の出時間を調べて15分前からスタンバイしていましたが、この日は氷点下10度近くまで冷え込んでおり、手がかじかむような寒さを感じました。薄暗かった到着時ですが、段々と空が明るくなり、暖かな太陽光のありがたみを感じながらシャッターを切りました。

昨年を振り返ると、大雨・降電被害や飼料・肥料の価格高騰など、決して農業にとって追い風とはいえない状況でした。今年こそは、皆さんにとって充実していたと思える年になることを切に願うとともに、災害なく豊穣の秋を迎えられますことを願っています。



▲12月10日、スタンバ<mark>イ中に撮影</mark>



# 最終年となる第5次地域 道のと中国経路計画

# きたみらい農業協同組合

謝とお礼を申し上げます。 年の新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。 様をはじめ、ご家族の皆様には、健やかに令和5 し日頃より深いご理解とご協力を賜り、 また、皆様にはJAきたみらい事業運営に対 明けましておめでとうございます。組合員の皆

います。

また、

ウサギは跳躍する姿から「飛躍」

十干の「癸」は物事の終わりと始まりを意味する 今年の干支は癸卯(みずのとう)であります。 春の間近でつぼみが花開く直前であるとい

飛躍の年になることを願うところであります。

この卯年にあやかり、本年が農業にとって大きな 上」を象徴するものとして親しまれてきました。

二つを組み合わせた癸卯は、「これまでの努力が様に、春の訪れや植物の成長の意味があり、この 花開き、実り始める」という縁起の良さを表して う意味を持っています。十二支の「卯」も癸と同 代表理事組合長 大坪広則

気象災害に見舞われた中、 生産者の営農努力に

感謝

境で経過し、玉ねぎにおいては細菌性病害が助が、その後の気象状況においては劣悪な成育環度重なる防除など肥培管理に注力してきました 集中豪雨に見舞われ、広い範囲で甚大な被害が7月4日と、過去に例を見ない度重なる降雹・移しておりましたが、6月18日から20日および底と気象状況の好転により作物は回復傾向で推 したが、 努力に敬意を表するとともに、関係機関のご指 合員皆様の長年にわたる生産基盤の整備と営農 上回る収穫量を確保することができました。組 農家組合員の懸命な努力もあり、 全・安心な農畜産物を安定的に届けたいという そのような未曽有の環境下でも、消費者へ安 長されるなど、廃耕を余儀なくされる圃場が多 発生しました。このような厳しい環境の中で、 ねぎ・てん菜において茎葉の損傷被害が発生し 雪が順調に進み、各作物とも平年より3日早さて、昨年の営農を振り返ってみますと、 く発生し、近年稀にみる大災害となりました。 ました。その後は組合員皆様方の肥培管理の徹 に進み、平年より早く植え付け作業は終了しま 植え付け作業がスタートしました。 4月下旬の強風・低温の影響により玉 総じて平年を より3日早 作業は順調

よるウクライナ侵攻以来、 国際情勢に目を向けますと、 食糧・資源のサプラ ロシアに

衷心より感謝とお礼を申し

く求めていく必要があります。業の確立に向け、万全な対応がなされるような農し若い農業者が希望を持ち続けられるような農に、改めて国に対しては、生産者の不安を払拭おり、引き続きその動向を注視していくととも る国内農畜産物への影響もじわじわと拡大してております。既に発効している日欧EPAによ 資材の高止まりが農業経営に甚大な影響を与え 安の進行による飼料・肥料をはじめとした生産 も影響が出てきております。さらに、急激な円 チェーンに不安が生じており、国民の生活

# 酪農経営の安定化に向けた Aグルー プでは 取り組み実施

ないよう、 等単価が1㎏当り11・34円と、昨年より49銭上12月には令和5年度の加工原料乳生産者補給金請活動を継続的に展開してきました。その結果、 在庫対策・需給拡大対策等の取り組みを今後も の安定に向け、 まで積み上げてきた生産基盤を棄損することのの支援策が措置されることになりました。これ回る水準で決定し、脱脂粉乳の在庫削減対策等 が希望をもって前向きに営農できるよう各種要生産抑制を実施していることを背景に、担い手加え、北海道の生乳生産において生産者自らが JAグルー 牛乳・乳製品の安定供給と酪農経営 関係各位の協力を仰ぎながら、 プでは激変する世界情勢に

# 口 ナ禍終息に向けて

新たな局面へ

く中断していた各種行事が再開されるようにな戦いが、徐々に新しい局面へと動き出し、長ら昨年は、長期化する新型コロナウイルスとの ドは少しずつ戻ってきており、1日も早くコロ前の水準には至っておりませんが、インバウンりました。農畜産物の消費は依然としてコロナ ナ禍が終息することを心より願っております

# JAが果たすべき 役割の実践に向けて

給率の確保などによる食料の安全保障体制をいた確立していくかが問われているところですが、本来の「食料安全保障」の意味を改めて見が、本来の「食料安全保障」の意味を改めて見が、本来の「食料安全保障」の意味を改めて見ずります。 すことができない極めて重要な役割を担って農業は、食料の安定供給という国民生活に欠 国としても先を見据えた中で食料自

地域の豊かさを求めて」経営資源と機能の総力方策並びに中期経営計画の達成に向け、「心と頭に置き、最終年を迎える第5次地域農業振興 返っていただきながら、更なるJAへの総結集組合の意義や組合員の役割について改めて振り組んでまいります。組合員の皆様方には、協同を結集し、役職員一丸となってJA運営に取り 員による、 を深めたところであり、「組合員のため、組合地域農業振興への取り組みが重要であると認識改めて、組合員の皆様とJAが一体となった 「組合員の営農と生活を守る」ということを念 組合員とともに」という理念のもと します。

災害·農作 ることを願い、さらなる飛躍の年になりますよう 業事故がなく豊穣の出来秋を迎えられ たり、組合員の皆様の益々のご健勝と、 り申し上げ、新年のご挨拶と致します。

# 家族全員の 健康を第一に!

近年、コロナや異常気象、経費の増加に悩まされていますが、まずは家族全員の健康を第一に、笑顔で過ごしたいですね。あとは良い出来秋に期待です!

ウサギのように楽しく跳びはねる1年にし たいです。

訓子府地区・西富 かさの しんた ろう **笠野真太郎さん** 1987年生まれ (昭和62年)



# 家族みんなが笑顔で 目々過ごせますように!

今年から息子へ経営移譲するので、豊作となるよう一生懸命に仕事をし、家族みんなが 笑顔で日々過ごせる1年となるよう願っています。心身ともに余裕を持ち、今年こそは夫 と道外旅行に行きたいです!!

温根湯地区・昭栄 まおぜき えつこ 大関 悦子さん 1963年生まれ (昭和38年)



# バスケと国語を 頑張りたい!

友達がバスケ楽しいよ!と教えてくれたのがきっかけで習い始めました。中学校ではバスケも得意な国語も頑張り、文武両道を目指したいです!カワウンが大好きで24個のぬ

いぐるみを持っています。いつ も一緒のカワウソ たち、これからも 大切にしていきた いです☆

置戸地区・川南 btなべ れ み **渡邊 玲美**さん 2011年生まれ

(右上の写真は、 玲美さんの大切な カワウソグッズです

(平成23年)



# スキーとタイピングを 頑張りたい!

お父さんに教えてもらいながらスキーをやっていて、昨年はジュニアバッジテスト1級に合格できました。今年は級別テストに合格できるように頑張りたいです!

またタイピングも頑張りたいです。いつか ブラインドタッチができるようになりたいの

で、まずは8本の指を使って速く打てるように頑張ります!

留辺蘂地区・大富 たちばな らい き **橘 来輝さん** 

**スルギ**さん 2011年生まれ (平成23年)



# 春特集

# 私の夢と希望

今年の干支は卯年です。

新春特集として「年男」「年女」のみ taさんにご協力いただき、新年を迎え、 新たな夢や希望を語っていただきました。

# 健康・安全第一!!

就農してから今まで農作業に奮闘してきましたが、昨年はヒヤリとする場面があったので、今年はより一層農作業事故に気をつけて1年間ケガなく、健康に過ごしたいです。 今年は飲みに行ったり、ゴルフを始めたいと思っています!

端野地区・川向 とがし れ お **冨樫 仲央さん** 1999年生まれ (平成11年)



# 2人そ3って 健康で!

昨年は雹や大雨がありましたが、今年は天候に恵まれ今まで通りの農業をしていけたらいいなと思います。ケガに気をつけて元気に 農作業に尽力していきます!

今年こそは2人で2泊3日くらいの道南道の駅巡りをしたいです!!



# 家族みんなで 健康に楽しく!

昨年もコロナに振り回される1年でしたね。 個人的に今年は結婚して10年目になります。 子ども4人に恵まれ、毎日バタバタ忙しく過 ごしています。今年も家族みんなが健康で楽 しく過ごせる1年になりますように。

北見地区・上仁頃 かりゃ あゅみ **苅谷 鮎美さん** 1987年生まれ (昭和62年)



# 食育活動に 力を入れる!

クリーン栽培玉葱部会で名古屋市内の小学 生に会ったことで食育活動の大切さを感じま した。今年もいい玉ねぎを作って、会いに行 きたいです。

相内地区・美園 みずの じゅんいち **水野 淳一さん** 1975年生まれ (昭和50年)



# 府 当JA訓子府地区事 る素晴らしい作物。これからも栽があり、人に贈ったり、自分で食味題があったと思う。メロンは華課題があったと思う。メロンは華まのでのとのでのでのでは多くののででは多くのでは多くのでは多くのでは多くのでは、 振興会

40人が出席しました。周年式典」が開催され、 務所で「訓子府町メロン振興会50 式典の開催にあたり会長の林幸 11月30日、 関係者約

った。 した。 指していきたい」と力強く語りま 町メロン振興会の更なる発展を目 繋がっている。これからも訓子府 50周年を迎えることができてよか 雄さんは「多くの困難がある中で 先人の知恵や経験がいまに

めくくりました。

後に出席者全員での記念撮影で締いたい」と祝辞を述べました。最培技術を絶やさず、頑張ってもら

ールやマンダムなどの説明が行わき、その後は工場を見学。ボグボら現在に至るまでの経緯などを聞

高橋農機」と「株式会社中沢機械11月25日、部員20人が「株式会社1のきたみらい青年部東支部は

明を受けました。

整備にも力を入れていると説

店見学を開始

JAきたみらい青年部東支部

店」を見学しました。

国内中古から輸入農機販売に転向ていましたが、情勢の変化により両社は元々中古農機などを扱っ

しています。

農機店見学を終えて、

当JA青

高橋農機では会社の成り立ちか

在は主にフェントやバルトラの販トし、その後工場の中を見学。現

ぶまれたが、

りを広げる機会になってくれれば 元企業なので、企業と部員が繋が

またコロナ禍で開催も危 無事に開催でき良か

った」と話しました。

中沢機械店でも座学からスタ

部員は真剣に耳を傾けていま

「親身になって対応してくれる地年部東支部の梶浦貴志支部長は

労表彰、 労表彰が行われ、 れました。 式辞の後、 歴代の事務局に事務局功後、歴代の会長に組織功 感謝状が贈呈さ





▲式典出席者による記念撮影

▲▼機械の説明を受けている様子

メロン振興会

▲作製する参加者



▲出来上がったワックスバー

# も鼻で JAきたみら も楽 レッ シュミズ南支部

ました。 22滴垂らして完成です。 用意され 役員についての話し合いが行わ フレッシュミズ活動や、次年度のました。研修会終了後は、今後の 好きな香りをブレンドし、それぞ に「私こういうのセンスないんだ れお気に入りの作品が出来上がり 敵な作品ばかり。アロマオイルも もいましたが、 よなぁ…」と頭を悩ませる参加者 完成品はどれも素

い、会員11人が参加しました。研民館で冬期研修会と全体会議を行

会員11人が参加しました。研

南支部は12月2日、置戸町中央公

JAきたみらいフレッシュミズ

アロマワックスバーを作製しまし修会では講師に水留亜希氏を招き、

ゆう香で懇親会、宿泊を行いまし その後阿寒の森鶴雅リゾ

当JA玉ねぎ茎葉処理施設と端

設概要などの説明を受けながら見野馬鈴薯選果場では、職員から施 その後オホ ーを訪れ、 ツクビーンズフ 施設に関する

から、

最後にアロマオイルを10:

ックスを流し込み、固まりきる前ないアロマキャンドルで、型にワ

アロマワックスバ

ーは火が要ら

にドライフラワーなどで装飾して



▲玉ねぎ茎葉処理施設を見学する様子



▲オホーツクビーンズファクトリーで説明を聞く参加者

# 農業関連施設を視察 Aきたみらい女性部北見支部

JAきたみらい女性部北見支部 6日に視察研修を開

の流れを実際に目で見て学び、今この視察研修は、農作物の収穫後 催し、部員13人が参加しました。 て行われました。 後の営農に活かすことを目的とし は12月5日、

後、選別調製の各口型でで学習したている豆類などについて学習したことやオホーツク管内で生産され 農に活かしていきな経験ができた。 機会があまりなかったので、 年間の疲れを癒しました。 牛温泉の湯宿だいいちに宿泊し1 した。その後、 参加した部員は「収穫後を見る 懇親会として養老

みを語りまし きたい 来年度からの

















































































































































赤

少

# INFORM ATION

11月に、当JA管内で組合員所有のトラック が無断で圃場内を乗り回されるといった被害が 数回発生しました。

農閑期には、圃場や敷地で作業することが少 なくなり、監視の目が少なくなってしまいます。 次年度の営農に向けて被害に遭わないよう注意 するとともに、各種対応策の実践をお願いしま す。

#### ○被害内容

・無施錠のトラックが無断で圃場内を乗り回 され、そのまま放置される

#### ○対応策

- ・圃場にトラックを置いたままにせず、目の 届く敷地内に駐車し、施錠する
- ・自宅付近の場合、人が近づくと点灯するセ ンサーライトを設置するなど、防犯用品を 活用する
- ・万が一、盗難が発生した場合は「警察署」 に連絡する

#### ○その他

数年前には、道内で窃盗目的の住居侵入事 件が多発しています。外出し、無人になる場 合は必ず自宅を施錠してください。

# ECOみらい玉ねぎ テレビ埼玉でTV出演!

クリーン栽培玉葱部会は12月5日、埼玉県を中心 に放送するテレビ埼玉の情報番組「マチコミ」に出 演し、部会を代表して山内部会長と齋藤理事がEC Oみらい玉ねぎをPRしました。

放送では、きたみらい地域の特徴やECOみらい 玉ねぎを栽培するこだわり、番組の後半には玉ねぎ を使った味噌汁を紹介しました。最後には、月曜 パーソナリティのダイヤモンド☆ユカイさんから玉 -マソングを歌っていただきました



▲テレビ出演の様子



▲講師の秋田氏(左)と田中氏(右)



▲研修会の様子

# がコンプライア

務所でコンプライアンス研修会を開当JAでは12月3日、センター事 役職員330人が出席しまし

成22年から毎年12月に開催 中止となった令和2年度を除き、 新型コロナウイルス感染防止のためして重要な位置づけになっており、同研修会はリスクマネジメントと 今年度は2部に分けて行 <u>Ψ</u>

> ての講習を受けました。いや公益通報者保護法の改定につい吾氏を講師に、個人情報等の取り扱日の北海道中央会北見支所の田中新 健師の秋田朋香氏を招き、こころの半は北海道農業団体健康保険組合保 健康について学習しました。 作りと責任をもった行動を心掛け業参加した職員は「働きやすい環境

後半は、

#### 人会員11人が参加しました。 は訓子府地区事務所でフレッシュミ Aから約100人が参加。 ことが出来ずに残念ですが、 ンでの開催となり直接顔を合わせる 研修最初のヨガでは北見市内にあ 緒に今日の研修を楽しみまし と挨拶を述べました ンラインで「オホーツク」ツクJA女性協議会は11月 全身をリラックスさ Lotus+の三浦 シュミズ部員研修 肩こり解消になる 黒須倫子会長は 今年もオンライ 加。当JAで-ツク管内10J 皆さん **乙部員研** かして汗を流しまし動きなどを教わり、 した。(ちなみに答えは×。ヤドカ問題が出され、大いに盛り上がりまかれるとパッと答えられないような である。 た会員もおり、 リの仲間だそうです! 聞こえました。その後は、「この体勢キツ~い!」と 女性 で答えを合わせるゲー ンスを保つのが難しい姿勢もありかして汗を流しました。中にはバラ イズでは「タラバガニはカニの仲間 「イケメンビンゴ」で賞品を獲得 最後はこの研修の恒例となった 「~と言えば?」のお題で各単組 ションを行いました。 ○か×か」など、 盛況のうちに研修は 実際に身体を動 ムなどのレク という声も 改めて聞 O×クイ 会

O×ク

昨年に引き続き、

開催にあたり、

A女性協フレッ

オンラインで

▲○×クイズの様子

▲ヨガをする参加者



せる呼吸や姿勢

終了となりました

u d i

0

▲賞状を持って記念撮影 (オホーツク)



# 人会を開き、 赤 純農B 0

ションが行われ、 凹コンテスト、 した。大会では主張発表や動開き、当JA青年部9人が参回オホーツクJA青年部研修、ホテルベルクラシック北見・ルテルベルクラシック北見・ツク農協青年部協議会は11 純農B その後基調講演が O ソオーディ

から訓子府地区の齊藤要部員がエン 行われました。 優秀賞に輝き、 Lュー形式の動画を応募し、みごとrで農の魅力や思いを語ったインタ :別賞を受賞しました。 純農Bo 当JA青年部からは動画コンテス ディションでは、 さらに道東テ 当JA青年部 **アレビの** 

できず悔しい で第71回全道JA青年部大会を開き協青年部協議会が札幌パークホテルまた、12月8、9日には北海道農 農Boyの発表などがあり、当JAでも主張発表や動画コンテスト、純当JA青年部了人が参加。全道大会 動画や齊藤部員の発表を行いました 青年部はオホーツク大会で受賞した しくも受賞はなりませんで した部員は 基調講演も大変が、「全道では受賞

みごとグランプリに輝き

の発表など行う





# INFORM ATION

		年	末年	始(	の営	業	日	程			
月 日	曜日	センター・は	也区事務所	資材店舗・	整備工場	金融	窓口	A 7	ΓМ	給油	由所
12月29日	木	午前中	営業	午前中	営業	営	業	営	業	営	業
30⊟	金	休	業	休	業	営	業	営	業	営	業
31⊟	土	休	業	休	業	休	業	休	業	午前中	中営業
1月1日	В	休	業	休	業	休	業	休	業	休	業
2日	月	休	業	休	業	休	業	休	業	休	業
3⊟	火	休	業	休	業	休	業	休	業	休	業
4日	水	休	業	休	業	営	業	営	業	営 9:00~	業 ⁄15:00
5日	木	休	業	休	業	営	業	営	業	営	業
6⊟	金	午前中	P営業	午前中	営業	営	業	営	業	営	業

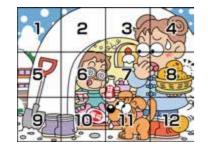
●コンビニATMは休業日でもご利用いただけます(8:00~21:00)。ただし、手数料がかかります。

# きがいざがし

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左下のイラストの中の数字でお答え下さい。







◆何分で解けるかな? 家族、親戚みんなで挑戦してみてください。 (答えは15ページ下です)

# 「基本チェックリスト」について⑦

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(O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(21~25)

21	毎日の生活に充実感がない	1. はい	0. いいえ	
22	これまで楽しんでやれていたことが楽 しめなくなった	1. はい	0. いいえ	
23	以前は楽に出来ていたことが今ではおっくうに感じられる	1. はい	0. いいえ	
24	自分が役に立つ人間だと思えない	1. はい	0. いいえ	点
25	わけもなく疲れたような感じがする	1. はい	0. いいえ	(合計点)

上記の質問の趣旨は以下の通りです。

21-25 | ここ2週間の状況を、本人の主観に基づき回答して下さい。

5 つの質問に対して「合計点」が高いほどうつ傾向が高くなります。 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。

## こころの健康と相談先

私たちは普段、ストレスをうまく処理してこころの健康を保っています。しかし、大 きなストレスを受け続けると自分だけでは対処できず、助けが必要な状態になります。

#### 厚生労働省が紹介する主な電話相談窓口

#いのち SOS

相談員が必要な支援策などを一緒に 考えます

チャイルドライン 18 歳までの子どもが対象です

こころの健康相談統一ダイヤル

所在地の公的機関につながります

よりそいホットライン 内容ごとの専門的な相談や外国語

での相談にも対応します

いのちの電話

抱えている悩みや気持ちに 寄り添い、耳を傾けます

※他にも居住地や相談の内容ごとに、より専門的な相談窓口があります。詳しくは、 厚生労働省 HP『まもろうよ こころ』『支援情報検索サイト』をご覧ください。

また、治療やカウンセリングで良くなる場合もあります。

- •「心や体の調子が悪い」「普段と様子が違う」状態が続いている
- •「自分が辛いと感じている」「困っている」「周りが心配している」

に当てはまるときは、お近くの医療機関への相談も検討してみて下さい。

こころの問題はなるべく早期に対処することが重要です。専門機関や信頼のおける人 など、なにかあった時の相談先を考えておきましょう。

お問い合わせ:担い手グループ TEL:24-2145 (榎本・辻本)

# INFORMATION

# まちがいさがしの当選者

12月号のまちがいさがしの答えは 「3、6、8、9、11」でした。正解者 体 21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

- 翔輝さま (留辺蘂)
- 田田 韻さま(置戸)
- ・草場 重徳さま(上常呂)
- ・笠野真太郎さま(訓子府)
- ・会田千賀子さま(端 野)
- ・五十嵐心愛さま(端 野)

以上の方々には、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。

## 応募方法

クロスワードパズルの答えが解った人は、別 紙の応募用紙に答え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「オリ ジナル商品詰め合わせセット」をプレゼント致 します。

# クロスワードパズル



#### 二重マスの文字をA~Dの順に並べてできる言葉は何でしょうか?

①正月に飲む薬酒。お○○気分がなかな│①初詣で、受験を控える子の難関○○○ か抜けない ②髪の毛の渦巻き

③エッフェル塔がある都市 ⑤練り物やダイコンを煮込んで作ります ⑦客のためにワインを選びます ⑥自分より後に生まれた人はみんなこれ ◎師匠の下で学びます ②食事の管理や指導を行います

①昨年はナスの○○がとても良かった ②太鼓や木琴やトライアングルなどのこ ③〇〇〇・中期・末期

⑬毛筆でしたためることも 15大学入学共通テストは国公立大学だけ ではなく〇〇〇大学も利用しています 16計画のこと。お得な宿泊〇〇〇 ⑲京都・三十三間堂の通し矢で新成人が

⑩−○○、ニタカ、三ナスビ

#### ● タテのカギ

を祈願した

④2つで1組の〇〇〇茶わん

⑩親から子へ受け継がれます

⑭年賀状によく書かれる2文字の熟語 ⑪湖に張った氷に穴を開けて楽しむこ

②警察は原則として〇〇〇不介入です

18登山やキャンプで使う寝袋

②コンコンと鳴く動物

# والمنازي والمناز والمنازي والم 々増々寒くなってきました。 風邪、インフルエンザ、コ

ロナetc予防対策をしつかりして、 良い年が迎えられますように。

(温根湯地区 仁義 直子さん)

私は朝、布団から出るのが一段と 億劫になり、ぬくい場所を求め「こたつ」にダッシュする 日々です…。様々な感染症に打ち勝つためにも、手洗いう がいなどの予防対策と併せて、美味しい物をたくさん食べ て、大きい声で笑い、体の内から健康になるよう心がけま しょう!より良い1年を迎えられますように☆彡

## **う**らがなのべんきょうしてます。(5さい)

(留辺蘂地区 橘 翔輝さん)

間違いのないバッチリな字でおたよりをもらいまし た!ひらがな、カタカナ、漢字とこれからたくさんの 字を覚えなくてはなりませんが、これからもコツコツ 勉強してマスターしてください!

# すってナキナック。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。





キンカンのプロフィル

[原產地]中国

ウエン観など

へたが茶色く枯

楽しみ片・食ん片のコツ

皮に甘味があり

れかいりするとお

ullus

和菓子

2、3回やでこぼしてから加工すると苦味や雑味が取れておいしい

タルト、ケーキ

21144

マーマレード

【分類】ミカン料キンカン展

【おいしい時期(旬)】冬(1~3月) 【主な栄養成分】ビタミン C.ビタミン E.

カルシウム、ペクチン、ヘスペリジン、

ベータクリプトキサンチン・テルペン

大きくずっし!!

キンカン

果皮に傷や

安色がない

つやがある

張川と

全体に濃い

代心心

サラダ、肉料理、魚料理に添えて

ドライフルーツ

菓子

砂糖漬け

蜂宴漬け

~皮ごと味わう小さなかんきつ~

乾燥しないようにラップで包むか保存袋などに 入れ、冷暗所または冷蔵庫の野菜室へ



冷暗所の場合は「週間、冷蔵庫 の野菜室で2週間程度



植物に含まれる

精油成分のリラッ

クス効果や血圧

**:** 

化予防

の神楽性

長期保持

MASSI 免疫力向上、風邪予 防、肌荒れ改善に



皮ゴと食べて、そ に摂取したいピ タミン(などを刻





骨や歯の強化 骨組しょう症予防

皮や果肉の袋に多いる 便秘改善



高血圧や動脈



硬化の予防



ネイハキシカン(ニンパウキンカン・穿渡全相)



日本で主に栽培の皮が薄 ▲ く食べやすいれ表品種 宮崎県産「たまたま」など マルキンサン のプランド名がある

生業をして





(ナガキンカン)



日本で主に栽培 「次ちまる」「スウィートシュがー」など

### キンカンのビミツ

### 名の由来

金色のかんきつであるこ 金橋(キンキツ) とからのおせち料理「金 古くからせき止めや 中国の広東省、香 冠10幕らしがより豊かに 喉の痛みを抑える 港などでは、旧正 なるようにという願いが など風邪症状の 月に飾る習慣も

込められている

観賞用 鉢種え、庭木など





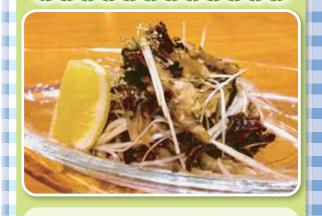


# COOKING









### 材料 (4人分) ◆

マイタケ300	0
白髪ネギ1本分(水にさらさない	)
料理酒	
塩適	
マリネ液	
「オリーブ油	
(エクストラバージン)大さじ	2

	-オリーブ油	
	(エクストラバージン)大さじ2	2
	レモン汁大さじ2	
	白ワインビネガー大さじ 1	
	-塩少久	7
	フットレモン1ょ	
J	『セリ適宜	Ī

## ◆作り方◆

- ケをのせ料理酒を振りかけ、塩を振りマ イタケを焼き上げる。
- ②①のマイタケを冷まし、房を細かくほぐ し、マリネ液の材料と白髪ネギを入れ混 ぜ合わせる。
- 3②を器に盛り付けカットレモンを添え、 パセリを振りかけ出来上がり。

## う



### 材料 (6個分) ◆

サトイモ	JUg 1°, 1
ザトイモ	まみ
<b>キノコあんかけ「ハナビラタケ</b>	30g
生キクラゲ	30g
薄口しょうゆ2	
みりん··················2	Oml
→ 水溶き片栗粉	適宜
大根おろし	適日
ミンハ すりコズ	商合
。 揚げ油 (サラダ油)	

## ◆作り方◆

- ①ハナビラタケは細かくほぐし、 生キクラゲ
- ●ハアピラダクは細かくはぐし、 生キグラクは細切りにする。②サトイモは皮をむき、蒸し器(またはレンジでも可)で柔らかくなるまで火を通し、熱いうちにボウルに入れよくつぶし、塩、片葉粉を入れよく混ぜ合わせまんじゅうにオマー
- する。 **③**揚げ油を170度に熱し②のまんじゅうを色
- の材料を鍋に入れ沸かし、
- 水溶き片栗粉でとろみを付ける。 ③で揚がったまんじゅうをおわんに盛り、 ④を回しかけ、天に大根おろし、ミツバ、 すりユズをのせ出来上がり。

永井 智一(ながいともかず)

П 

### 編集後記

- ・新年明けましておめでとうございます。何度経験しても新たな年を迎える瞬間は、 清々しさと気が引き締まる思いで気持ちがいいですね!
- ・皆さんは今年の目標を決めましたか?「今年はこれを頑張るぞ!」という目標が あれば1年間ブレずに生活することができますが、意志が弱く優柔不断な私はい つもこの時期に困ってしまいます。さて、今年はどうしようか…。決めました。 「スマートな体型」を目指します!農業もスマート化していますしね。もし、私 を見かけた際に体型が緩んでいたら厳しく注意してください!
- ・皆さんも目標に向かって突き進む1年となります様、願いを込めて本年もよろし くお願い致します。 (菊池 光祐)

## JAきたみらい概要

- (令和4年12月15日現在)
- ・組合員数(正) 1,596人 ・組合員数(准) 5,804人
- ・組合員戸数(正) 880戸
- · 貯 金 125, 146百万円
- 13,431百万円 ・貸 金 出
- ・出 資 金 5,020百万円