

# あひま サタダ

2023



vol.248

9



特集

高知県農業高校・東京農大実習生  
JAきたみらいに来訪

第12回きたみらい農業体験&  
見て歩きツアーの様子  
(紹介は2ページです)



## 馬鈴しょ収穫最盛 ～天候よくスムーズな 収穫に期待～

## 季節の薫り



JAきたみらい管内では馬鈴しょの収穫作業が本格化しています。置戸地区の農事組合法人ノーザンライツの圃場では、7月25日から収穫が始まりました。

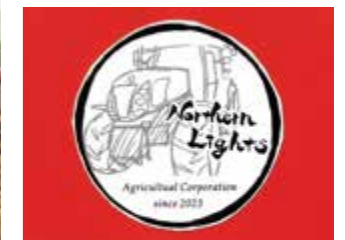
ノーザンライツは昨年4戸で設立し、小麦やてん菜、白花豆などのほか、馬鈴しょではとうややスノーマーチ、男爵など6品種を約50畝作付けしています。井上和光代表理事組合長は法人化について「お互いカバーし合いながら作業を進められてよい」と話していました。

きたみらい馬鈴薯振興会の会長を務めるノーザンライツの石村博樹専務は収穫にあたって「今年は干ばつで生育にむらがあるが品質は良い。収穫を始める時期に豪雨が降り少し足踏みしたが、今後は好天に恵まれスムーズに収穫できれば」と話していました。

当JAでは今年度、食用馬鈴しょの作付面積は約1,250畝、生産量は約43,000トンを、加工用の面積は約530畝、生産量は約20,000トンを見込んでいます。



▲馬鈴しょを選別する従業員



▲農事組合法人ノーザンライツの会社ロゴ

## もくじ CONTENTS

特集	4
高知県農業高校・ 東京農大実習生 JAきたみらいに訪	
○季節の薫り	2
○表紙紹介	2
「5年ぶりの見て歩きツアーで 地元の農業を体験！」	
○JAトピックス	6
○ほのぼの広場	8
・フリティウーマン ・きたみらい技能実習生	
○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	20
「水ナスと 海ぶどうのサラダ」 「カリフラワーの チーズフリット」	

## 表紙紹介

### 5年ぶりの見て歩きツアーで地元の農業を体験!

当JAは8月26日、きたみらい地域の農業を体験して農業や食の大切さについて関心を深めてもらうことを目的とした「農業体験&見て歩きツアー」を行い、今年で12回目の開催となりました。本ツアーは次世代の消費者に向けた食育活動の一環として2年に1度開催していますが、コロナウイルス感染症拡大の影響で、平成30年以来5年ぶりの開催となりました。

当JAが発行する一般消費者向け広報紙「ぐりんgreen」で参加者を募集し、今年も8組21人の親子が、様々な農業体験を行いました。

当日は、ホクレン訓子府実証農場の敷地内で自動操縦システムを搭載したトラクターの試乗体験や、無人で動くロボットトラクターの走行、ドローン飛行の見学を行い、初めて乗車したトラクターに子どもたちは大興奮でした。

収穫体験では、収穫期を迎えた食入頃の馬鈴しょ「こつや」と「ストーン」をたくさん収穫しました。

牛舎見学では、普段見ることができない育成乳牛と仔牛を間近で見てもらい、迫力のある大きい牛に子どもたちは興味津々でした。

屋外での体験を終えた後は、牛乳を使ったバター作りを体験してもらいました。空のペットボトルに牛乳を入れてひたすら振るだけ!15分程でバターが出来あがりました。

最後には「かきた」男爵いもに作ったバターをのせた「じゃがバター」をきたみらい牛乳とともに美味しく食べてもらいました。

参加者は「おいもをたくさん握ることができて嬉しかった」「トラクターに初めて乗って楽しかった」と笑顔で話し、大変有意義なツアーとなりました。



▲馬鈴しょの収穫を体験する参加者

東京農業大学世田谷校 さとう りょうすけ なかね まさき  
佐藤 綾亮さん (19)・中根 正喜さん (19)



◀コンテナの馬鈴しょを均す作業



作業方法を教えてもらう様子▶

▲佐藤さん(左から2人目)、中根さん(中央)と受入農家の河野さんご家族

**佐藤さん** 北海道農業の規模やスケールの大きさに驚いています。実習を行ってみて、機械や馬鈴しょの価格など、知らないことをたくさん知れたことがうれしかったです。作業中、出身である徳島県の暑さに慣れていないので、気温の高さは平気でしたが、風が強くとぼこりの対応が大変でした。

地元では祖父が農業を営んでいるので、今回北海道で実習した経験を活かして経営を継いだ後も頑張りたいと思います。

**中根さん** 農業は天候に左右されるというのを身をもって体験できました。実習では、作物がどのように生育しているのか、機械はどのような種類があるのかについて学べたことが良かったです。馬鈴しょの選別を中心に作業しましたが、土塊や石を取り除くことに精一杯で、作業についていくのが大変でした。

今回、作物を生産する大変さを経験したので、大学に戻ったらご飯を大切に食べたいと思います。

【佐藤さん、中根さんの受入農家は、上常呂地区常川の河野栄さんです】

東京農業大学世田谷校 わたなべ たくむ なかむら かずあき  
渡邊 拓夢さん (19)・中村 一陽さん (20)



◀コンテナの玉ねぎを均す作業



玉ねぎを選別する様子▶

▲渡邊さん(中央左)、中村さん(中央右)と受入農家の高橋さんご家族

**渡邊さん** 想像していた何十倍もの玉ねぎがあり、収穫や選別作業にこれだけの労力を使うことを知ることができました。どんな作業でも実習先の皆さんがとても優しいので頑張れました。慣れない姿勢で作業が続くので、腰が痛く大変でしたが貴重な経験ができました。

育てた農作物が天候等でダメになることもあると学び、今後は農家さんの気持ちを考えながら大切に食べたいと思います。

**中村さん** 農業はのんびりと作業しているイメージがありましたが、実際は朝早くから夕方まで地道に作業していることを知り、農業に対する印象が変わりました。実習前は不安もありましたが、受入先の皆さんに仲良くしてもらい充実した日々を送れました。単調な作業が多く体力面よりも精神面を保つのが大変でした。

短い期間でしたが、この実習で得た経験・知識を自分の強みとし、今後の人生を決める際に役立てたいです。

【渡邊さん、中村さんの受入農家は、相内地区豊田の高橋秀幸さんです】

高知県農業高校・東京農大実習生

JAまたみらいに来訪

8月、インターンシップ推進事業「夏の北海道大規模体験学習」として、高知県内2校の高校生19人がオホーツク管内を訪れ、またみらい管内を視察しました。

また、東京農業大学世田谷校からは、農業実習生5人が8月28日から9月5日までの9日間、3戸の組合員宅にホームステイし、農業体験学習を行いました。今回は、その様子を特集します。

高知県農業高校 インターンシップ推進事業「夏の北海道大規模体験学習」



▲施設を見学する様子



▲みんなで集合写真

高知農業高校の12人、幡多農業高校の7人が8月26日から29日の間、上常呂地区広郷の合同会社バレルファームや当JAの玉ねぎ集出荷選別貯蔵施設、小麦乾燥調製貯蔵施設を視察しました。

東京農業大学世田谷校 やまくち りょうた  
山口 凌太さん (20)



▲山口さん(左)と受入農家の田中さん



◀コンテナの馬鈴しょを均す山口さん



馬鈴しょを選別する様子▶

**山口さん** 米と野菜作りを営んでいる実家や地元茨城県の農業と違い、農業の規模が何十、何百倍の大きさに圧倒されています。大規模だと1つ1つの作業にもたくさんの人手が必要で、連携が重要になってくると感じています。同じ日本ではありますが、まるで海外に来たかのように全く違う場所、規模で農業を経験することが出来てとても充実しています。今回の実習で学んだことを今後の進路に活かしていきたいです。

【山口さんの受入農家は、端野地区豊実の田中孝二さんです】



# J A ト ピ ッ ク ス



## きたみらいから18頭が1等に

北見管内総合家畜共進会

ホクレン農業協同組合連合会は8月19日、訓子府町の北見管内畜産総合施設で、第71回北見管内総合家畜共進会を開催しました。管内の7JAから合計91頭の乳牛が出品され、16部門に分かれて体型の美しさや骨格の力強さ、乳房のバランスなど資質の優劣を競い合いました。審査員は上士幌町の酪農家、吉田智貴氏が務めました。当JAからは41頭を出品。回共

進会の上位入賞牛は全道共進会（乳用牛部門）への出場権を得られるということもあり、出品者は出品牛が美しく見えるように入念に手入れを行い挑みました。審査の結果、当JA出品牛からは18頭が1等に入賞しました。9月23日と24日に安平町で行われる第18回北海道総合畜産共進会（乳用牛部門）には当JAより23頭が出場する予定です。



▲審査の様子



▲審査員を務めた吉田智貴氏



## 加工用スイートコーン

### 例年よりも早い収穫

きたみらい管内で8月12日、加工用スイートコーンの収穫作業が昨年よりも10日程早くスタートしました。

訓子府地区で畑作三品を中心に、加工用スイートコーンを約2・7畝作付けしている小池寿幸さんの圃場では、8月21日に収穫作業が行われました。小池さんは、土壌の通気性や透排水性の改善が期待できることから輪作体系の一つとして加工用スイートコーンを作付けしており、今年の収穫については「播種後、雨が少なく心配したが、後半の降雨のおかげで生育は順調



▲スイートコーン収穫作業の様子



▲トラックに積み込む様子

に進み無事収穫できた。肥料の調整など毎年反省点はあるが、今年の反省を今後の営農に活かしていきたい」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83戸の生産者が約373畝作付けしており、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ープ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9月下旬ころまで行われる予定です。



## 過酷な環境を乗り越え、玉ねぎの収穫最盛

JAきたみらいでは玉ねぎの収穫が最盛を迎えています。管内各地では7月下旬から、根切りを終えて枯れあがった玉ねぎがピッカーで拾い上げられ、粗選別をした後次々とコンテナに詰められています。

端野地区で玉ねぎを約18畝栽培しているきたみらい玉葱振興会の北川裕一副会長は7月27日から収穫を開始。収穫にあたって「今年

は植え付け時期の強風や高温干ばつ、豪雨などつらい天候ばかりで気が休まる時がほとんどなく生育も心配していたが、平年並みの出来でほっとしている。今年は暑いので体調にも気を付けながら収穫作業を進めたい」と話しました。今年度、当JAでは423戸の生産者が約4・600畝作付けしており、収量は約25万トンを予定しています。



▲ピッカーで次々と拾い上げられる玉ねぎ



▲粗選別の様子



## 消費者へきたみらいの玉ねぎをPR

JAきたみらい青年部×北見市観光協会

JAきたみらい青年部本部は8月26日、北見市観光協会と共同で「生産量日本一！北見の玉ねぎを体験・体感ツアー」と題した農業ツアーを実施しました。

ツアーには親子や夫婦など3組6人が参加し、はじめに梶浦貴志副部長の圃場で玉ねぎの収穫体験を実施。青年部役員が玉ねぎの品種ごとの特徴や良い玉ねぎの見分け方などを説明し、参加者は青年部と交流しながら一つひとつ丁寧に玉ねぎを拾い上げて茎葉や根を切り、袋に詰めていきました。ずらりと並べられたコンテナやタッ



▲青年部と交流しながら玉ねぎを収穫する参加者



▲選別作業を見学する参加者

パーでの選果作業も見学し、理解を深めました。青年部からは収穫した玉ねぎのほかに、お土産としてJA加工品や部員の自家で採れた野菜を参加者にプレゼントしました。その後は玉ねぎ集出荷施設に移動して施設見学を行い、収穫された玉ねぎが出荷されるまでの流れをJA職員が説明しました。ツアーについて昆野将之部長は「とても暑い中だったが参加者も楽しんでくれたので良かった。ツアーを通じて玉ねぎや農業に興味をもってもらえたら」と話しました。

# みらいプロジェクトチャンネル

## 協同組合を実感する

vol.28

北海道大学大学院農学研究院 小林 国之

2020年に発足した、全道の協同組合関連組織16団体からなる「協同組合ネット北海道」では、コロナ禍の中におきながら、「ゆるやか」「あいのり」「やってみる」という活動 Motto の中で、様々な活動を行ってきた。そして今年の新規事業として取り組んだのが北海道大学の1年生を対象とした「北海道で協同組合を学ぶ」という集中講義である。

北海道大学の1年生は、一部の学生を除いて「綜合理系」と「総合文系」という2つに分かれて所属している。その中から、2年生になるときに学部・学科を選択する（成績順に配属が決まる）という方式だ。そうした1年生を主な対象として、様々な集中講義が用意されているが、その中でも道外出身の学生が多いこともあり、道内のフィールドに出かける講義は人気が高い。

今回協同組合ネット北海道で新しく立ち上げたこの講義も、そうした学生のニーズにマッチしたのか、定員の倍を超える学生の履修登録があった。そうした理由だけではなく、講義に参加した学生に受講動機を聞くと、「協同組合」そのものについても興味があったから、という学生が多かった。

集中講義は、一泊三日の内容である。まずは一泊で道内の協同組合の現場を視察、見学し、三日目は大学での座学という構成であった。フィールド研修は、森林組合、漁協、農協、そして生協について現場で学ぶという内容であった。当別町の道民の森でまずは北海道の森を体感した後、日本海まで移動して増毛漁協、その後再び内陸の深川市で一泊した。夕食、朝食のバイキングでは、若者達の食欲が遺憾なく発揮されていた。翌日はJAきたそらちにて、米の受入施設と精米施設を見学し、お昼には職員の方達が準備してくれた深川自慢の炊きたてご飯に地域の仕出し屋さんから調達したカレーをかけた。こちらでも学生は爆食。そこから江別市に向かい、コープさっぽろが誇るエコセンター（リサイクル施設）と関連会社で全道の全店舗に配送する物流の拠点である北海道ロジサービスを見学し、帰路についた。どの視察先でも、受講している学生からは熱心な質問が相次いだ。

翌日は朝から、90分の講義を4コマ立て続けに実施した。16団体のうち、北海道大学と報徳社を除く14団体全てから、自分達の組織のこと、そして協同組合の一員としてどのように社会や地域の課題解決に事業として取り組んでいるのか、というテーマで講義をしてもらった。

詰め込みすぎだとおもった今回の集中講義に対して、やはり学生からは「体力的にはキツかった」という感想が寄せられた。だがそれは同時に、座学を2日間にして、もっとゆっくりと話を聞きたいし、学生同士でも意見交換したかった、という前向きなものでもあった。

いま、学生達には「これからの北海道が直面する社会問題と、その解決に協同組合はなにが出来るのか」というテーマでレポートを書いてもらっている。ほとんどの学生にとって、今回が初めて協同組合を「実感」して知ることになったのだと思う。そうした学生達がどんなレポートを書いてくれるのか、とても楽しみだ。

今回の講義には、協同組合ネット北海道構成団体からの資金的支援に加えて、事務局運営体制などの人的支援、さらには現地での視察研修なども含めると総勢で70人近い人達の協力のもとで実現された。なにか事業をやるときに投資効果やKPIが重要視される昨今、何か新しいことに取り組むことは簡単ではない。もちろん事業を続けていくためにはこうした指標は必要だが、特に今回のような「教育」は、時間が掛かるし、インプットを増やせばアウトプットが増えるという関係にあって、すぐに効果が出たりするものではない。だからこそ、継続的にやり続けることが必要だ。

そうした中でも、今回の講義では、多くの学生にとって、なじみのなかった協同組合を知るきっかけになったことだろう。ある学生は、レポートを提出するメールの文面にこう書いてくれた。「この度は、私の価値観を変え、将来為になる講義をありがとうございました。」

少なくとも一人の心に、確実に何かは届いたようだ。

## ほのぼのの 広場

### プリティ ウーマン



### 「やりたいことをやろう」

温根湯地区・平里  
みほ  
牧野 美穂さん(37歳)

今回はフレッシュミズの牧野副会長に登場いただきました。

#### ◆出身、結婚に至るまで

出身はせたな町です。短大在学中、演劇部OBの夫が部活動に顔を出していたので知り合いました。その後、自然とお付き合いすることに。大学卒業後は江別市の保育園に7年勤め、「家業を継ぐと決断した彼の隣で同じ景色を見たい」と思い、結婚を機に北見にきました。オホーツク管内には知り合いがいなく、不安な気持ちもありましたが、困っていると助けてくれる夫を信じました。

#### ◆目標は？

出来ていないことの方が多いですが、「やりたいことをやろう」を目標にしています。今年は着物の着付けを習いました。とても楽しかったので時間が出来たらまた習いたいと思っています。

#### ◆ご自身の性格は？

周りからは落ち着いていると言われることもありますが、本当は優柔不断で大雑把なところもあります。でも、仕事・育児・プライベート・プレミス活動・・・出来ることは一生懸命やります！

#### ◆組織活動の魅力は？

自分の視野を広げて、人とのつながりを作れることです。緊張で誰とも話せなくても、イベントに参加した！というだけでも自分のプラスになると考えるようにしています。



## きたみらい技能実習生



ゲン ティ フオン リエンさん(27歳)  
出身地：ベトナム(タンホア省)

#### Q趣味はなんですか？

ジョギングをすることです。

#### Q好きな日本語はなんですか？

「雲の向こうは、いつも青空」

#### Q日本の好きな食べ物はなんですか？

ラーメン、そば、うどんです。

#### Q北見に来て大変だったことはなんですか？

1番大変なことは日本語が分からないことです。でも、先輩や職員、周りの方に色々なことを教えてもらっているんで、どんどん慣れました。いつも助かっています。本当にありがとうございます。

#### Q日本でやりたいことはありますか？

富士山に登りたい、着物を着てお花見に行きたい、スキーをしたいです。

#### Q色々な実習をしてみてどうでしたか？

面白いです。これから色々な実習にチャレンジしたいです。

#### ★ 役立つベトナム語講座

ベトナムには「ウオン ヌオック ニョー グオン」という大変有名なことわざがあります。意味は「水を飲んだら水源を思え」、日本語では「飲水思源」という四字熟語です。「自分が当たり前に見える水も、先人が苦労して掘り当てたものであるから感謝しなくてはならない」という意味から、「今自分が享受しているものを当たり前に見るのではなく、感謝を示さねばならない」という意味になります。人間は何気なく生きていますが、親や先生、友達、その他多くの方々の助けのもとで生きることができています。家族を大事にし、先人を尊敬するベトナムの人々だからこそ有名になったことわざです。

# INFORMATION

## 北見で芋掘り体験 今年も大勢参加

今年で36回目の開催を迎え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19日、北見市仁頃の田園空間情報センターの圃場で行われ、131組、470人が芋掘り体験に参加しました。当初は8月5日に開催予定でしたが、降雨のため延期対応となりました。

Aのほか6団体で構成する「がぶりかるちゃー事業実施委員会」が主催。農業体験を通じて地域消費者に地域農業への理解を深めてもらい、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。

参加した家族は1組3坪ほどの面積が割り当てられ芋掘りを体験。子どもたちは汗をかきながらも茎を力いっぱい引っ張って、芋が飛び出すと「うわー!」と喜びの声をあげていました。芋に傷がつかないように手やスコップで丁寧に土と芋を掘り分けて収穫していました。



▲開会挨拶をする鴨下委員長  
は北見市、同事業区、当J



▲収穫した芋を手にする参加者



▲芋掘り体験会の様子

参加した男の子は「暑い中、掘るのは大変だったけどたくさん掘ることができて大満足。家でたくさん食べたい」と笑顔で話してくれました。

この日は少し風が吹いていましたが、好天での実施となり、参加者は笑顔で体験し、良い夏の思い出となった様子でした。

## あぐり王国北海道NEXT『TVer』で配信開始!

毎週土曜日午後5時から放送されている、JAグループ北海道提供番組「あぐり王国北海道NEXT」が『TVer』で配信されています。見逃した場合も安心して視聴できますので、ぜひご覧ください。(お気に入り登録もよろしくお願ひします)



URL: <https://tver.jp/series/srmb7kadnb>



## 地域と歩んだ20周年に感謝

「ファミリアランド」「きたみらいDay」

当JAは8月6日、地域と共に歩んできた20周年に感謝し、地域住民向けのイベントを開催しました。こ



▲開会挨拶をする大坪組合長



▲馬鈴しょと玉ねぎを無料配布する様子

の日、「きたみらいDay」と銘を打って北見市の遊園地「きたみファミリアランド」を無料で貸し出し、大勢の来場者で賑わいました。

イベントでは、きたみらい牛乳800杯分、馬鈴しょと玉ねぎ、当JA加工品の玉ねぎ醤油のセット1、



▲きたみらい牛乳を配布する様子



▲キッチンカーで買い物する来場者

000袋を無料配布し、午後には用意した全てを配り終えるほどの大盛り上がり。また、イベントに駆け付けたキッチンカーにも行列ができたなど、たくさんの方々が集まりました。

大坪組合長は開会挨拶で「今回、

日頃お世話になっている地域の皆さんに感謝を込めてイベントを開催した。今日は家族や友人と楽しい思い出を作ってもらえたら」と伝えました。

あいにくの雨模様で稼働しない遊具もありましたが、参加者は「遊園地で色々な乗り物に乗ることができて楽しい。キッチンカーで買った食べ物もおいしかった」と笑顔で話していました。



▲名物「クレイジーマウス」に乗ってピース

# INFORMATION

## 収穫最盛期の事故に注意！

収穫最盛期となるこの時期は例年、ハーベスターやセクターなどの収穫作業による農作業事故が多く発生しています。

「早くやらなければ」と焦ったり、過信や慣れ、注意散漫は農作業事故を招く一因でもあり、遅れを取り戻そうと無理な作業を行うことは事故の危険性が高まります。

特に、機械に挟まった石や土塊の除去作業、機械の始動や旋回する際は、細心の注意が必要です。必ずひと声かけて、慌てず、落ち着いて、安全な作業を心掛けましょう。

これから日没の時間が日々早くなってきます。視界が悪くなり事故発生リスクが高まりますので、公道走行する際には十分注意し、交通ルールをきちんと順守してください。

下記に記載している「MMH」運動は安全作業に有効ですので、今一度ご確認をお願い致します。

マナー・マーク・保険

### 農作業安全「MMH」運動にみんなで取り組もう

**M マナー** **トラクタ等運転は、交通ルールと運転マナーを遵守しよう**

- 運転には、道路走行に必要な運転免許、作業に必要な受検証・免許を取得し、交通ルールを守り安全運転に努めましょう。
- トラクタ等農耕作業用自動車の道路走行時には、一般自動車と路上で共存を回すために、保安設備を的確に付け、道をゆする・迂回路を使う・道路使用時間帯に配慮する等、一般交通の妨げにならないよう心掛けてください。また、道を汚さない等の運転マナーも遵守しましょう。

**M マーク** **点検・整備の励行と低速車マーク・反射テープ等を取り付けよう**

- 道路運送車両法上の小型特殊自動車(トラクタ等)は、自動車検査制度(車検)の義務が免除されていますが、整備不良は重大な事故を招く恐れがあるので、自主的な点検・整備を励行しましょう。
- 一般の自動車との速度差が大きくて追突事故につながる恐れがあるので、低速車マークや反射テープ等を取り付けましょう。また、保安灯火等が正常に機能することによって後続車が早く認知できる可能性が高まります。事故が起きないように早めの点検や日々の点検などを心がけてください。

**H 保険** **労災保険と傷害共済・自動車共済等任意保険へ加入しよう**

- 農作業事故・交通事故が発生すると、受傷した本人ばかりが農家経営全体に重大な影響を及ぼします。万一の場合に備えて道路運送車両法上の小型特殊自動車(トラクタ等)は、労災保険や共済等任意保険に加入し、安心して農業経営に当たりましょう。

◇万が一、作業中に怪我をした場合は労災補償の対象となる場合がありますので、担い手グループまでご連絡ください。

## 農薬の適正な管理・使用について

農薬の安全かつ適正な使用、使用中の事故防止、環境に配慮した農薬の使用などが農業者に求められています。

つきましては、下記事項に注意して作業を行うようお願い致します。

- (1) 農薬ラベルによる使用基準の確認と使用履歴を記帳すること
- (2) 農薬の飛散防止等、周囲の環境へ配慮した使用をすること
- (3) 誤飲を防ぐため、管理の行き届く場所に保管管理すること
- (4) 魚毒性の強い農薬を使用する場合は、河川や用排水路への流入防止に特に努めること

## 家畜排せつ物及びたい肥の適正管理について

家畜排せつ物や屋外にあるたい肥のれき汁など、台風などによる大雨の影響から河川流入や地下浸透の危険性が極めて高くなるため、適正な管理が求められます。

つきましては、以下の事項に十分留意し、適正管理に努めるようご理解とご協力をお願い申し上げます。

- (1) 降雨により雨水が家畜ふん尿施設に流れ込むことが予想される場合は、土のうを積むか排水路を確保する等により、施設への流入防止を図ること。
- (2) 家畜ふん尿貯留施設からふん尿やれき汁が外部に流出する恐れがある場合は、シート等による貯留槽などを設置するとともに、不慮の事故等による流出被害を最小限とするため、農場の勾配等を考慮しあらかじめ土盛りを行うなど、農場外への流出防止対策を徹底すること。
- (3) たい肥を屋外に堆積している場合についても同様に、敷地外への流出、河川や水路等への流入防止を徹底すること。
- (4) 流出事故が発生した場合には、速やかに事故原因の解消と流出物の除去等の被害拡大防止対策を実施するとともに、市町村、(総合)振興局などの関係機関に報告を行い、対応等の指示を受けること。

河川への流出や水質汚濁が認められた場合、罰則や損害賠償を求められる場合がありますので、日々適正管理に努めて下さい。

# INFORMATION

令和4年度JAグループオホーツク みんなのよい食プロジェクト

## スキムミルクを使った! レシピ紹介④

### しらすと鶏のフワフワつみれ汁

淡泊になりすぎることあるつみれ汁。スキムミルクのおかげでコクと甘みが加わり、さらに美味しく! しらす+スキムミルクでカルシウムアップ。お味噌汁が多くなりがちな食卓ですが、たまたまこじんがはいりかかると、ビタミン・たんぱく・食物繊維・カルシウムがきちんとバランスとれているので、おかずの品数が少ない時でも栄養満点です。

#### 材料・分量 (4人分)

- 鶏むね肉 200g
- スキムミルク 大匙2
- 塩 ひとつまみ
- マヨネーズ 大匙1
- しらす 大匙3
- 片栗粉・酒 各大匙1
- すりおろし生薑 大匙1/2
- かつお節出汁 4カップ
- 大根 4cm(100g)
- 人参 4cm(40g)
- しめじ 1/2株(70g)
- キャベツ 1枚(40g)
- 塩・しょうゆ 各小匙1
- みりん 大匙1
- 長ねぎ お好みで



### しらすと鶏のフワフワつみれ汁

淡泊になりすぎることあるつみれ汁。スキムミルクのおかげでコクと甘みが加わり、さらに美味しく! しらす+スキムミルクでカルシウムアップ。お味噌汁が多くなりがちな食卓ですが、たまたまこじんがはいりかかると、ビタミン・たんぱく・食物繊維・カルシウムがきちんとバランスとれているので、おかずの品数が少ない時でも栄養満点です。



twitterでチェックしよう!



下準備  
具材は食べやすい大きさにカットしておく

1. 鍋にかつお節だしをとり、2-3mmの厚さに切った大根、人参、はくしたしめじを入れフタをして加熱する



2. しらすをさっと洗い、水気をとり耐熱ボールに入れる



3. 2.に他のつみれの材料を入れ、よく混ぜる



4. 1.の鍋に3.のつみれをスプーンで落とし入れていく。食べやすく切ったキャベツと調味料を入れ、味がまとまり、野菜にも火が通ったら完成。器に盛り、お好みで長ねぎをのせらいただきます



## ご存知ですか? 農業者年金で節税対策

【農業者の方なら広く加入できます】

- ①年齢が20歳以上60歳未満
- ②国民年金第1号被保険者
- ③年間60日以上の農業に従事

■保険料  
月額2万円から6万7千円の中で自由に選択・見直しが可能

■35歳未満で一定の要件を満たせば月額1万円から加入可能

■39歳未満で認定農業者+青色申告者等には国庫補助で手厚い支援あり

■60歳以上65歳未満の方で国民年金に任意加入して加入可能

POINT① 農業者年金の保険料は全額社会保険料控除で大きな節税効果!

〈例〉保険料を月額6万7千円・年額80万4千円支払った場合、課税対象所得から全額控除できます。  
※配偶者や後継者等の保険料を負担した場合も控除の対象となります。

課税対象所得	税率	年間節税額 (所得税・住民税・復興特別所得税)
195万円以下	15.1%	12万1千円の所得税等が節税
195万円超 330万円以下	20.2%	16万2千円の所得税等が節税
330万円超 695万円以下	30.4%	24万4千円の所得税等が節税

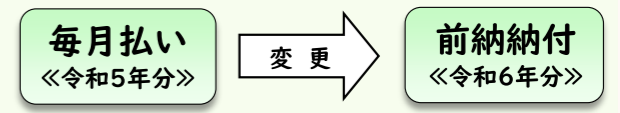
POINT② 保険料は前納納付がオススメ!

■前納納付とは?  
\*翌年一年分の保険料を一括して納付する制度  
(※ 毎年12月23日振替)  
※ 振替日が金融機関の定休日にあたる場合は、翌営業日が振替日  
\*毎月払いの保険料より割引きあり(年60円~440円割引)

■前納納付できない方  
\*翌年に政策支援加入期間の満了を迎える方  
\*翌年に60歳到達し保険料納付期間が終了する方

POINT③ 毎月払いから前納納付への変更で2カ年分の社会保険料控除!

■現在、毎月払いで保険料を納付されている方  
前納納付に変更することで毎月払い分(令和5年)+前納納付分(令和6年)の2カ年分の社会保険料控除を受けられます。



2カ年分 社会保険料控除 << 確定申告可能! >>

注意!! 翌年以降は、前納納付した1年分のみが控除の対象!

新規加入および前納納付・金額変更は11月15日までにお申し込みください。



詳しい内容や加入のお申し込みは、各地区ふれあい相談グループまでお問合せください。



# INFORMATION

## 第7回 理事会報告

8月28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18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】**

- ①監事監査報告について（令和5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（販売（共計）部門）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年度上半期実績及び決算見込について
- ⑥信用事業取引における対応状況等について
- ⑦令和5年度農地評価単価基準について
- ⑧令和5年度JA共済コンプラ点検結果について
- ⑨燃料手当の支給について
- ⑩作況調査（8月15日）報告について
- ⑪対策農家の上半期の状況について
- ⑫地域ふれあい祭「きたみらいDay」の開催結果について
- ⑬R5年産小麦の収穫及び品質状況について
- ⑭玉葱A1選別機共同研究について
- ⑮R5年産玉ねぎ・馬鈴しょの選果販売状況について
- ⑯生乳生産状況及び個体取引価格状況について
- ⑰令和4年度酪農畜産関連補助事業実績管理表について
- ⑱令和5年8月9日集中豪雨被害報告について

**【決議事項】**

- ①エコープおけと店の運営に係る（株）ホクレン商事への支援（案）について
- ②固定資産の処分について
- ③規程類の改正について
- ④R5年産でん原馬鈴しょ概算金について
- ⑤JAグループ北海道の「めざす姿」の検討に係る意見集約について
- ⑥令和5年度夏期地区別懇談会Q&Aについて

JAきたみらい キャンペーン 2023年9月1日～2024年4月30日

### 教育ローン キャンペーン

年固定利率 **2.15%**  
JAとのさしあがり **1.75%**

どなたでもご利用いただけます  
ご所属により団体信用生命保険にご加入いただけます。  
ご加入による借費につきましては、金利減額によるお借費のご負担となります。

キャンペーン期間中は金利優待によりお借費を低減させていただきます。ご返済が滞りませんようにご留意ください。

JAきたみらい 詳しくは、お電話にてJA窓口までお問い合わせ下さい。

<b>本店</b> 札幌市中央区南1丁目1番10号 ☎(0157)24-4369	<b>留辺蘆支店</b> 札幌市留辺蘆町南10番地 ☎(0157)42-2212	<b>洞子府支店</b> 札幌市洞子府町南1番地 ☎(0157)47-6826	<b>上常呂支店</b> 札幌市上常呂1番10番地 ☎(0157)36-2122
<b>藻岩山支店</b> 札幌市藻岩山1番10番地 ☎(0157)45-2070	<b>豊平支店</b> 札幌市豊平区南14番地 ☎(0157)57-7070	<b>相内支店</b> 札幌市相内南14番地 ☎(0157)37-2022	<b>雄勝支店</b> 札幌市雄勝区南14番地 ☎(0157)56-3114

## 介護保険サービス③

国が行う介護保険サービスには、介護が必要になった人のための介護サービスの他、要介護認定で要支援（日常生活の基本的な動作は自分でできるが負担の大きい家事などには多少の手助けや見守りが必要）と認められた方に向けて、大きく分けて7種類の介護予防サービスがあります。今回は、その中の2種類についてご紹介します。

### 5. 通いを中心とした複合的なサービス

**介護予防小規模多機能型居宅介護**  
（通い・訪問・泊まりなどを組み合わせたサービスを受ける）

同じ介護事業者から、施設への「通い」を中心に職員に自宅に来てもらう「訪問」、施設に「泊まる」サービスを組み合わせて受けられます。

### 6. 自宅から移り住んで利用する

**介護予防特定施設入居者生活介護**  
（有料老人ホームなどに入居している方が介護サービスを受ける）

有料老人ホームなどの特定施設※に入所している方が受けるサービスです。食事や入浴などの日常生活上の支援と、機能訓練などのサービスを受けられます。

※特定施設…有料老人ホーム、ケアハウス、養護老人ホームなどの高齢者向け住まいの中で、都道府県や市町村から事業指定を受けた施設。

### 介護予防認知症対応型共同生活介護（認知症の方が施設で共同生活を送る）

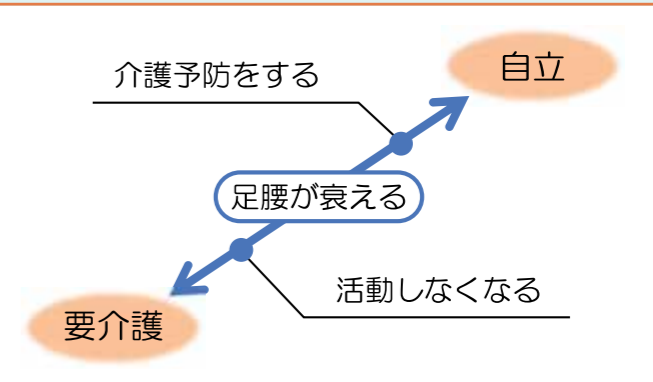
認知症と診断された高齢者が共同で生活しながら、食事や入浴などの日常生活上の支援と、リハビリテーションなどの機能訓練が受けられます。

（要支援1の方は利用できません）

※費用は本人の経済状況や事業者の所在地などの様々な条件によって決まります。

### 介護予防が大切なのはなぜ？

体は使わないでいると心身が衰えやすくなり、介護が必要な状態に近づきます。反対に、手伝ってもらいながらも出来ることを続けていると、心身の働きが良くなり生活が自立します。自分らしい生活を目指すためには介護予防が大切です。



お問い合わせ：担い手グループ TEL:24-2145（榎本・辻本）

## 農機車両の 定期点検整備のご案内

〇機械寿命を延ばし、営農機械コストを低減させます。  
〇計画的な農作業と適期作業が行えます。  
〇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。  
〇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**

**点検内容**

- 〇エンジン系～オイル・燃料系統・ベルト・ウォーターポンプ・ラジエータ他
- 〇電気廻り系～灯火装置・バッテリー・充電装置他
- 〇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
- 〇トランスミッション系～油圧オイル・フィルター・PTO装置他
- 〇油圧装置～フロントローダー・ローアリンク・外部油圧装置他
- 〇クラッチ系～クラッチ作動状態・フットブレーキ他
- 〇その他～キャビン装置作動状態、安全フレーム・走行状態

**料金**

- 〇基本点検料（トラクター・フリフトなど） **30,250円(税込)**
- 〇シャシ下廻り洗浄 **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を頂きます。

“メーカーに部品が無くて直せないとされた旧型車もご相談下さい”

※点検整備実績150台(R4年度)

**期間中 搬送料 “無料”**

**お申込み R5年12月末まで**

**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

# 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



## 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、3、6、8、11」でした。正解者22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) ・斉藤 義博さま (訓子府)
- ・石澤 キヌさま (訓子府) ・岩橋 椎奈さま (温根湯)
- ・黒川 春枝さま (訓子府) ・黒須 来春さま (北見)

以上の方々には、JAきたみらいの「玉ねぎせんべい」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「玉ねぎと牛すじのカレー」と「玉ねぎとチーズが溶け込んだポークカレー」をプレゼント致します。

**今**年は暑すぎて大変ですね。収穫作業も無理せず休み休みやるしかありませんね。

(匿名希望さん)

今回は「暑い」というお便りをたくさん頂戴しました。今年はお盆を過ぎて30℃を超えるような日ばかり…。収穫作業も本格化していますが、健康第一をお願いします！

**収**穫真っ只中、お天気が続くといいですね。

(匿名希望さん)

今年はきたみらい管内でも局所的に災害級の豪雨がたびたび降っています。ようやく迎えた実りの時期ですので、いい天気が続いて収穫が順調に進むことを願っております。

## 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。



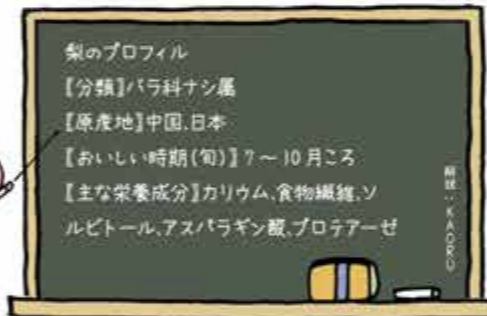
野菜ソムリエ上級プロ KAORUの

## フルーツパラダイス

イラスト：小林祐美子

## 梨

～夏バテ予防や疲労回復に～



### 梨のプロフィール

- 【分類】バラ科ナシ属
- 【原産地】中国、日本
- 【おいしい時期(旬)】7～10月ころ
- 【主な栄養成分】カリウム、食物繊維、ソルビトール、アスパラギン酸、プロテアーゼ

## 選び方

果皮に張りがあり、しっかりと空さ。色むらがない。軸がたく、上から見ると正円。お尻側がふくらんだ丸み。

NG: 色が濃過ぎる。過熟で柔らかいかも……

食べ頃の目安: 果皮が淡黄褐色・淡茶褐色 → 少し赤みがかった色に赤紫。果皮のザラザラが減り滑らかになる。果皮が淡黄緑色 → 黄みがかった色に青紫。

## 梨のまろ

カリウム: 高血圧や動脈硬化の予防にむくみ改善に。

食物繊維: 便秘予防やコレステロール値の低下に。

プロテアーゼ: タンパク質分解酵素。消化促進に。

ソルビトール: 便秘予防やせき止めの解熱効果も。

アスパラギン酸: 利尿作用や新陳代謝を高める。夏バテ予防、疲労回復に。

## 楽しみ方・食べ方のコツ

冷やし過ぎると甘味を感じにくい。食べる1～2時間前には冷蔵庫から冷蔵庫に移す。

甘い甘さを楽しむには? 皮を薄くむき、芯は少し大きめに切り取る。お尻側と皮の近くが甘い、芯の近くは酸味が強い。

お肉と相性抜群! 肉を柔らかくする効果が、すりおろした鶏きん肉のたれに混ぜたり、煮込み料理に消化を助けるため、食後のデザートにも。

## 梨のいろいろ

**幸水**: 日本の生産量の約4割を占める代表品種。種々のシャリシャリとした食感のしつかりとした甘味、爽やかな酸味と香りが魅力。

**豊水**: 幸水と並び生産量が多い品種。果肉は柔らかく、甘味と酸味のバランスが良い。

**南水**: 長野県で生産量が多い。酸味が少なく濃厚な甘味を楽しめる。柔らかく、さわやかな歯触りが特徴。大きめで日持ちも良く贈答用にも。

**新高**: 大きなものでは1kgになる大玉品種。濃厚な甘さと香りで風味豊かな。梨の王様とも呼ばれる。大きいものほど高品質、高糖度。

**あきづき**: 新高×豊水に幸水を掛け合わせた優良品種。酸味が少なく、糖度の高さが魅力。果肉は緻密で柔らかく、シャリシャリとした食感。

**夏宕**: 大きなものでは2kgにもなる超大玉品種。柔らかい食感で熟すにつれて甘味が増す。

**新甘泉(しんかんせん)**: 2009年生まれ。鳥取県で栽培される希少品種。芳醇で強い甘味、特有のシャリシャリとした食感が魅力。

**二十世紀**: 明治時代に千葉県で発見され、鳥取県などで生産の程良い酸味ですっきりとした味わいの「ゴールド」二十世紀は、二十世紀を改良した病気に強い品種。

## 保存方法

購入後、すぐに食べる場合は冷蔵庫で保存し、食べる前に冷蔵庫で冷やす。

**冷蔵保存**: 梨を新聞紙でラップに包み、保存袋などに入れて野菜室へ。スプレーやコンポートにするのがお薦め!

**冷凍保存**: 長期保存に。シャリシャリとした食感が損なわれるためそのまま食べるには不向き。ゼリーは保存袋に平らにならすか、製氷皿に入れる。

## 梨のじみツ

**歴史**: 野生種のヤマナシを食べていた。静岡県の登呂遺跡で種が出土。

**石細胞**: 食物繊維によって細胞を包む壁が固くなった細胞。シャリシャリとした食感のもと。

**日本書紀**: 持統天皇が飢饉(きん)から人々を救う作物として栽培を推奨。

**江戸時代以降**: 盛んに品種改良が行われた。



水ナスと海ぶどうのサラダ



◆ 材料 (2人分) ◆

水ナス	.....	1本
昆布	.....	1枚
タカノツメ	.....	1本
塩水	.....	適宜
フルーツトマト	.....	1個
レモン汁	.....	大さじ1
オリーブ油 (エクストラバージン)	.....	大さじ1
岩塩	.....	適宜
海ぶどう	.....	適宜

◆ 作り方 ◆

- 縦に6等分した水ナス、昆布、タカノツメを3%の塩水に入れ、重しをして一晩漬ける。
- 器に①の水ナス、カットしたフルーツトマトを盛り付け、レモン汁、オリーブ油、岩塩をかけ、海ぶどうをのせて出来上がり。

カリフローレのチーズフリット



◆ 材料 (2人分) ◆

カリフローレ	.....	100g
薄力粉	.....	80g
パルメザンチーズ	.....	20g
炭酸水	.....	100ml
塩	.....	少々
サラダ油	.....	適宜
ハーブミックス	.....	適宜

◆ 作り方 ◆

- Aの材料を合わせ、冷蔵庫に入れておく。
- カリフローレを小房に分け、①にくぐらせ、180度に熱したサラダ油で揚げる。
- キッチンペーパーで油を切り、器に盛り付け、上からハーブミックス、パルメザンチーズ(分量外)をかけて出来上がり。

✿ 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

- ・最近、暑さによる寝苦しい夜も少なくなり、夏の終わりを感じます。日照時間も変化し、暗くなる時間も早まっていますので、夕方の作業は電灯をつけるなど農作業事故には十分注意してください。
- ・最近の悩みは、2歳の子どもに食ベムラがでてきたことです。私の料理レパートリーが少ないせいで飽きているのか…。きたみらいの農畜産物を使用した子どもが爆食いするレシピなどを知っている方、担い手グループの森谷まで連絡ください！ (森谷 弥生)

JAきたみらい概要

(令和5年8月20日現在)

- ・組合員数(正) 1,598人
- ・組合員数(准) 5,684人
- ・組合員戸数(正) 873戸
- ・貯金 120,274百万円
- ・貸出金 15,020百万円
- ・出資金 4,928百万円