

# あさひ サランダ

2023

vol.249

10



**特集** みんなで応援!  
日本の食卓を守る「国消国産」

第38回たんのカレーライスマラソンの様子  
(紹介は2ページです)



## 水稲収穫、 生育良く開始早まる

JAきたみらいでは9月6日から、もち米「きたゆきもち」の収穫が始まりました。高温が続いたことで生育が進み、一昨年と同じく早い収穫作業開始となりました。

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の畑中利男会長は8日から収穫を開始。収穫にあたって「今年はコンバインに粉が溜まるのが早く感じられ、高収量を期待している。倒伏が見られたが品質は良さそうだ」と話しました。

当JAの水稲の作付面積は約650㍍で生産量は約3,800㍍を見込んでいます。

## 季節の薫り



## もくじ CONTENTS

特集	みんなで応援！ 日本の食卓を守る「国産国産」	4
○季節の薫り	.....	2
○表紙紹介	「たんのカレーライスマラソン開催！ 採れたて地元食材を堪能」	2
○JAトピックス	.....	6
○ほのぼの広場	・プリティウーマン ・わが家のアイドル	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	「豚こまのピリ辛あえ」 「タコとトマトの炊き込み飯」	20

## 表紙紹介

### たんのカレーライスマラソン開催！

～採れたて地元食材を堪能～

9月17日、端野地区で「第38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、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催し物です。昨年は規模を縮小して北見市内のチームのみの募集に限定した開催となりましたが、今年はコロナウイルス感染症による制限も緩和され、全国各地から約200チーム800人が参加し、かつての賑わいを取り戻しました。

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で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おり、1チーム4人で、カレー、肉、タマネギ、ニンジン、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を使って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。

飯袋コンテストやカレー大食いコンテストなどステージ上のアトラクションも4年ぶりに開催され、農作業中の生産者や通行人らを大いに盛り上げました。

当日は当JAの令和5年度新入職員も黄色の「きたみらい法被」を着て走り、きたみらいをPRしました！



▲当JA新入職員も参加してきたみらいをPRしました！

みんなで応援!

# 日本の食卓を守る 国産国産



皆さんが毎日食べている「飯やおかず」が  
半以下になってしまったらどうでしょう?

そう  
ならない  
ために

日本の中で食料を生み出す農家と、それを食べる皆さんが力を合わせて目指すのが「国産国産」です。日本の食卓を守るため、みんなで「国産国産」に挑戦しましょう。

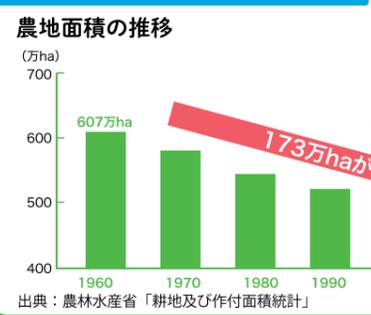
監修：東京大学大学院教授 鈴木宣弘



## なぜ「国産国産」が必要なの?

「国産国産」がなぜ必要なのかを考えるためのポイントは、大きく次の3つです。  
(1)日本では農業で生活している人が毎年5万人以上減っています。しかも、農家の約70%が65歳以上のお年寄りです。また、この60年間で約173万haの田んぼや畑が減っています。

農業で働く人だけでなく、田んぼや畑が減り続けています。1960年に比べて3割近く減ってしまいました。



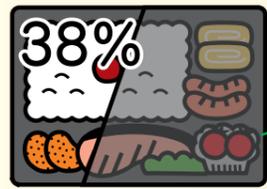
### 田んぼや畑が減って大ピンチ!

## 「食料自給率」って知ってる?

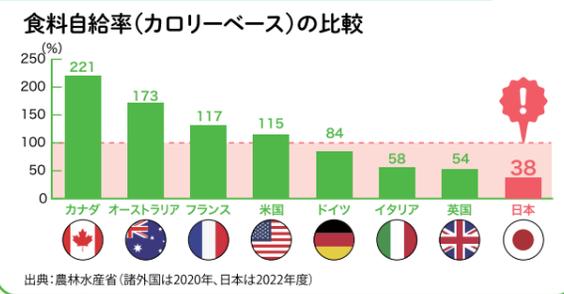
今日、皆さんは何を食べましたか? ご飯? パン? お肉? お魚? どんな野菜や果物がありましたか? こうした食べ物の中に、日本で作られた(穫れた)物がどれくらいあるかを数字で示したのが「食料自給率」です。

これを食品が持つエネルギー(カロリー)という物差しで測ると、日本はたった38%。例えば100m走るとすると、日本産の食べ物だけでは38mしか走れず、残り62mは外国の食べ物に頼ることになります。しかも、このままずっと外国の食べ物を安定して買えるとは限りません。

国の面積が広大なカナダやオーストラリアでは国民が食べる以上の食料を作っています。それに比べて日本は必要な食料の38%しか作ることができていません。



### 日本は食料の多くを外国に頼っている



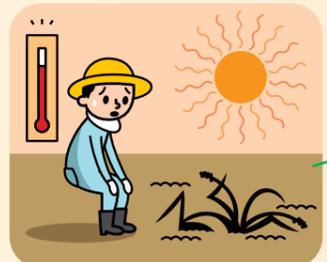
## 今、私たちにできることは?

日本の人口は約80億人(2023年)ですが、2030年までに約85億人になると予想されています。でも今のところ、その人たちが食べるのに十分な農作物を作るのは難しいとされています。日本がそのまま外国で作られた食料に頼り続けると、世界中の人たちが食べる分を奪うことになってしまいかもかもしれません。こうした理由から、私たち日本人が必要とする食料は、できるだけ国内で作ろうとする「国産国産」の必要が高まっているのです。

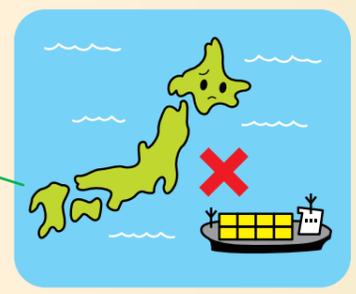
日本は2030年度までに食料自給率を45%まで引き上げようとしています。その中で私たちにできるのは、国内で作った(穫れた)米や肉、魚、野菜、果物などをみんなでもっと食べて、応援して、日本の農業や農村を元気にしていくことです。

「国産国産」の考え方は、世界の問題を話し合う国連(国際連合)が発表した「持続可能な開発目標SDGs(エスディージーズ)」を成功させることにもつながります。これからも、この日本という国がもたらす豊かな実りが絶えることのないように、おいしい食事とその食卓を囲む笑顔がいつまでも続くように、国内で消費する食料はできるだけその国で生産する「国産国産」について、ぜひ皆さんも家族や友達と話し合ってみてください。

## 「国産国産」ってなあに?



異常気象で気温がどんどん上がり、世界中で農作物に被害が出ています。



これからは、海外から食料を買えなくなるかもしれません。

新型コロナウイルスの大流行で世界中の人々がマスクを買い求め、日本でマスクが足りなくなったことがありました。その理由は、マスクのほとんどを外国に頼っていたからです。もしこれが食料だったら、私たちの生活はどうなっていたでしょう?  
例えば、日本で育てられている牛や豚が食べている餌は、ほとんどが外国から買っています。私たちが食べる小麦や大豆もほとんど外国の農家が作っています。そこで考えられたのが、国内で食べる食料はできるだけ国内で生産しようという「国産国産」です。これは、日本の食料自給率を引き上げることにつながる大切な取り組みです。

## JAグループの取り組みに期待しています

東京大学大学院教授 鈴木宣弘先生



皆さんは、「クワトロショック」という言葉を聞いたことがありますか? それは、新型コロナウイルス感染症、外国人による商品の買い占め、異常気象、ウクライナ紛争と、4つの理由によって、私たちが食べている食料や食料を作るための材料が、思うように手に入らなくなっていることを

いいます。そんな厳しい時代だからこそ、「国産国産」について考え、実行していくことが必要なのです。JAグループは、私たちが求める食料をより安全・安心でおいしい国産で提供できるように努力しています。JAグループの力強い取り組みに、私はとても期待しています。

クワトロショック

新型コロナウイルス感染症

外国人による商品買い占め

異常気象

ウクライナ紛争

※クワトロ:イタリア語で「4」のこと



# J A トピックス

## 地域の高校生に向けて出張授業



新聞で情報収集、活用を学ぶ

当JAは8月下旬、食育やサポーターづくりの一環として地域にある高校2校へ出張授業を行いました。

高校生に農業や食についての関心を深めてもらうと昨年度から実施しており、留辺蘂高校は25日、北見藤高校は29日に実施しました。出張授業後の9月、当JAから日本農業新聞を提供して一定期間購読してもらい、興味のある記事に対してレポートを作成してもらう予定となっています。

出張授業では、当JAから地域農業の特徴や農業が全国的に及ぼす影響などについて話したほか、



▲授業の様子（北見藤高校）



▲授業の様子（留辺蘂高校）

## きたみらいの農畜産物をPR



地産地消フェスタ2023

9月2日、JR北見駅南多目的広場で12回目となる「地産地消フェスタ2023」が開催されました。

同フェスタは地元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、北見塩やきそばや豚の丸焼き、新鮮な農水産物を販売。会場は多くの家族連れなどで賑わい、人気のプー



▲商品を手渡す様子



▲牛乳無料配布の様子

スには長い行列ができていました。当JAは玉ねぎせんべいなどの加工品に加え、きたほなみ100%の麺で作った焼きそばと、きたみらい産玉ねぎを使用したオニオンリングを販売しました。焼きそばもオニオンリングも好評で、フェスタ終了時刻を待たずに完売となりました。また、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。

## 馬鈴しょコントラ



請負作業開始!

当JA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。昨今の労働力不足解消や輸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を請け負って、今年で4年目となります。

収穫作業はポテトハーベスター2台（自走式4畦・けん引式2畦）が2圃場に分散して行い、粗



▲収穫作業の様子

選別作業も実施しています。外国人技能実習生も作業に取り組み、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。当事業を活用した組合員は「コントラクター事業を利用することで、別の作業に時間を充てることが出来て大変助かっている。来年度以降も利用したい」と話しました。

当JAでは今年度、18戸から委託されており、予定面積は約100畝、収穫作業は10月中旬まで続く見込みとなっています。



▲粗選別作業の様子

## 北見市内の小学生が施設見学



きたみらいで延べ600人受入れ予定

当JAではきたみらい管内の小中学校を対象に、社会科総合学習における地域産業を学ぶ食農教育の一環として農業生産施設の見学受入れを行っており、今年も9月から相内地区にある当JAYまねぎ集出荷施設の見学受入れを開始。9月13日には西小学校3年生47人が訪問しました。

施設では収穫された玉ねぎが選果ラインを通り、箱詰めされて輸送用トラックやJRコンテナに荷積みされるまでの作業工程を見学することができ、高く積まれた玉ねぎが入ったコンテナや選別される様子を初めて見た児童たちは驚いた様子で見学していました。また、ロボットパレットが規格別に段ボールを仕分け



▲玉ねぎについての説明を聞く児童たち



▲施設内のトリックアートで記念撮影

ると「すごい!」「早い!」といった歓声が沸きました。見学後は質問の時間を取り、児童たちから思い思いに質問が飛び交うなど、活発な施設見学が行われています。児童向け教材として、玉ねぎや馬鈴しょの品種特性や収穫までの生育過程、農業生産施設について書かれたパンフレットを配布し、児童たちは各小学校の授業でも勉強しています。受入れは10月末まで続き、計13の小学校延べ600人の児童が見学する予定です。

# みらいプロジェクトチャンネル

## リジェネレイティブ農業について感じたこと① vol.29

北海道大学大学院農学研究院 小林 国之

2023年9月に2週間ほどアメリカに調査で訪れた。目的は、このコーナーでも紹介したことのある「リジェネレイティブ農業」について調べることである。「リジェネレイティブ農業ってなに？」という方は、広報誌のバックナンバーを見ていただくか、Netflixで「Kiss the Ground」という映画をみていただきたい。リジェネレイティブとは「再生」という意味だ。農業にとって欠かせない土壌を再生する。その方法として、植物の多様性、土壌微生物や細菌類の力、家畜による植物の採食と再生、などの原理を活用する農業のやり方である。

数回にかけて、今回のアメリカ調査で見たこと、聞いたこと、感じたことを紹介したいと思う。調査では主に二つの地域を訪れた。羽田空港から初めに着いたのはテキサス州のダラスフォートワース空港。最初はテキサス州とその上にあるオクラホマ州の畜産（繁殖牛など）によるリジェネレイティブ農業の実践とそれを取り巻く大学や研究機関を訪問した。その後、アメリカ、いや世界を代表する穀物地帯であるオハイオ州とインディアナ州で、穀物を生産する農家をいくつか訪問した。

テキサス・オクラホマは乾燥した地域、オハイオ・インディアナは比較的北海道と似たような気候の地域である。気候がまったく違い、経営形態も違う農業において、それぞれが土壌の再生をベースとした農業に取り組んでいた。こうした農業に取り組んでいる農家はまだまだ少数派である。テキサスA&M大学のDr. Jeff Goodwinの話では、テキサスでこうした考え方に基いて牧場を営んでいるのは全体の3%程度だという。オハイオ州で訪れたBrandt農場の若き後継者であるChrisさんからは、自分達は地域の変わり者だと思われていて、地元のパブでは「Brandt農場はいつ潰れるのか」が賭け事の対象になっていたという話を祖父から聞いた、と話していた。

そもそも、リジェネレイティブ農業とはいったいなんなのだろうか。今回の調査では、このリジェネレイティブ農業というキーワード自体がどのように生まれ、どのように捉えられているのかを知りたいというのも目的の一つである。まだまだ少数ではあるが、リジェネレイティブ農業というキーワードが使われるようになってきたのは比較的最近のことのようだ。日本語訳も出ている「土を育てる」の作者で農業者のゲイブ・ブラウン氏や、土壌の研究者で長く土壌保全などの普及活動に取り組んできたレイ・アーチュレッタ氏、さらに土壌微生物が利用可能な栄養分という視点から新たな土壌分析の方法を確立したリック・ハイニー氏などが、農業者に対して積極的に土壌の再生の原理や経験を伝えるようになった2000年代に入ってからようだ。

アメリカの農業生産における土壌保全の取り組みは1930年代から始まっており、不耕起栽培やカバー作物についても政策的にサポートがなされてきた。だが、いまリジェネレイティブ農業というキーワードで農業者達が取り組んでいるのは、そうした流れとは一線を画している。それは「土壌再生の原理原則」を理解しつつ、各地の実態に合わせて独自の農業技術を試行錯誤しながら確立しようとする。そうした一種のムーブメントとして捉えることができる。そして、そのムーブメントは中心的な組織や機関があるのではなく、農業者や関係機関などが緩やかにつながりながら進んでいる。今回の調査で多くの人たちは「リジェネレイティブ農業は特定の技術や方法ではない。土壌再生の原理原則があり、それを理解した上で、いかに各自の地域や経営に応じた自分達の技術体系として組み立てていくのか」ということが重要だと指摘していた。GM作物に代表されるアメリカ農業は、品種や農薬、栽培マニュアルまでが指定されたパッケージ技術としての農法である。それに対して、リジェネレイティブ農業とは原理原則を理解した上で、農業者自身が試行錯誤しながら取り組んでいく農業のやり方だといえる。次回以降、詳しくその内容についてみてみよう。

# ほのぼのの 広場

## プリティ ウーマン



「新しい知識を習得できる  
幸せな機会」

訓子府地区・高園  
みゆき  
兼安 美由紀さん(58歳)

今回は女性部の兼安副部長に登場いただきました。

### ◆ご自身はどんな性格だと思いますか？

よく周りからはおっとりしていて、癒し系と言われることが多いですが、何事もコツコツと自分のペースでゆっくり着実に取り組む典型的なAタイプだと思っています。

### ◆趣味は？

家庭菜園で育てたトマトを使用し、ソースやケチャップを作ることです。自分で育てたものを好みの味付けにできる楽しさもありますが、無添加なので家族の健康に繋がることが一番嬉しいです！昨年からは青シソでシソジュースを作り始めました。すっきりした味わいで農作業の合間に飲む一杯が格別です！

身体を整えるために週に1度、エアロビクスに通っています。15年間続けていて、腰痛改善にもなり少しですが農作業も楽になるため、今後も続けていきたいですね！

### ◆組織活動の魅力は？

活動を通して、同じ地域の部員さんとの繋がりを深めることが出来ますし、他地域の部員さんとお話することで、農業に限らず様々な分野の視野が広がることが最大の魅力です。新しい知識を習得できる機会があることは幸せなことだと思います！

### ◆これから取り組みたいことや頑張りたいことは？

数年前から「刺し子」を始め、布巾やコースターを作っています。これから自分の時間に余裕ができれば技術を高め、色々な物づくりに挑戦したいです。あとは、旦那さんとゆっくり旅行にでも行きたいですね！



▲左から丈くん、輝くん

訓子府地区・高園

たける  
丈くん  
(3歳11か月)

あきら  
輝くん  
(2歳0か月)

# わが家のアイドル

## お互いに助け合う優しい兄弟

えくぼがチャームポイントの長男、丈くんはいつも明るく、みんなを楽しませることが大好きなお調子者さんです！人と会話することが上手で、取材中も弾む声でたくさんお話をしてくれました。運動神経が良い丈くんはストライダーの上達が早く、今年の夏から自転車漕ぎ練習を始めたそう。転んでもめげずに何度も挑戦する頑張り屋さんの一面や、お母さんの真似をして弟の輝くんを注意してくれる頼れるお兄ちゃんです！

マイペースな弟の輝くんは、外で三輪車に乗るのが大好きです。家の中ではブロックや、お父さんの影響もあり車やガンダムなどのロボットで遊ぶことが多いようです。取材中もおもちゃを持ちながら「ブシューー！」と効果音を何度も披露してくれました！

丈くんが転ぶと輝くんが「だいじょうぶ？」と歩み寄り、輝くんが困っていると丈くんがかばって助けてくれるそうで、違う遊びをしてもお互いを気にし合う、心優しい兄弟です。就寝前には「おかあさん、だいすきだよ」と伝えてくれるイクメンエピソードも教えてくれました♡

そんな二人にお母さんは「このまま兄弟仲良く、元気に大きく育って欲しい」とメッセージを送りました。

丈くん・輝くんは齊藤義博さん・円香さん夫妻のお子さんです。

# INFORMATION

## 廃プラ回収(秋)のご案内

11月8日(水)【地区:相内、上常呂、北見、端野】  
9日(木)【地区:温根湯、留辺築、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

※同会場では農耕用廃タイヤ、ホース類【ビニール、ゴム含有】の回収も行います。

【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)

## 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 **960円**

効力発生年月日 令和**5年10月1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。

## 生産資材価格高騰対策について 3行政へ支援要請

近年のロシアによるウクライナ侵略等で農業経営に大きな影響が出ています。畑作生産における生産資材費は令和3年までと比較して令和4年から増えており、その中でも特に肥料費は急激な費用の増加となっています。

そのような中、現在も肥料を含む生産資材費の高止まりが見られ、農業経営を継続するにあたり大きな不安が残ります。当JAとしても消費者への食料安定供給の使命を果たし、食料安全保障強化の実現を図るため、生産者の営農にとって即効性のある施策を講じてもらうよう、北見市、訓子府町、置戸町に対して以下の通り支援要請を行いました。

○要請内容  
肥料をはじめとした生産資材価格高騰対策



▲置戸町での支援要請(左から当JA大坪組合長、深川置戸町長)

## カーボン・クレジットの活用事例を全道で紹介

当JAは8月30日、北海道が主催する「北海道カーボンファーム推進フォーラム」に出席し、きたみらい管内での畑作分野におけるカーボン・クレジットの活用事例を紹介しました。

このフォーラムは、北海道農業の脱炭素化に向けた取組みの拡大などに向けて、今年度初めて開催されました。

当JAからは玉ねぎグループの須河秋久主幹が登壇し、現在の取組内容紹介や今後の展望などについて話しました。



▲フォーラムの様子

## オホーツクJA Bldg. (ビル)が完成しました!

これまでホクレンや中央会などが事務所としていた農業会館が閉館し、新たにオホーツクJA Bldg. が竣工しました。新ビルは会館で働く職員には快適な職場環境、利用者には利便性を確保するとともに省エネルギーや防災など最新の建設技術が取り入れられています。

場所はこれまでの農業会館裏に位置しており、9月下旬より全ての入居団体が新ビルに移転しています。新たなオホーツク農業団体の拠点として、今後はさらに連携を強めていきます。



▲完成した事務所の外観



登板した  
▲竹江投手  
(組織振興東グループ)と  
金子投手(北見本店共済課)▶

▶チーム最年長の扇谷選手  
(企画人事グループ)

▶ショート守備につく  
齊藤選手  
(ふれあい相談東グループ)

▶チームの指揮を執る菅原監督  
(ふれあい相談西グループ)

## 第61回 全道JA野球大会に出場しました!

JAきたみらい野球部は9月5日、江別市で行われた第61回全道JA野球大会に出場しました。全道大会への出場は平成26年以来9年振りとなりました。

1回戦は胆振地区代表のJAとまこまい広域と対戦しました。今年の春から休日返上で練習を行った成果を発揮し、終始安定した試合運びで勝利を収めました。2回戦では、今大会優勝チーム

となった石狩地区代表のJAさっぽろと対戦。惜しくも敗退しましたが、5回まで互角の戦いとなり、次年度につながる良い経験ができました。来年度も地区大会を勝ち抜き、全道大会で今年の敗退を吹き飛ばす活躍をしたいと思えます。今後とも、野球部への応援をよろしくお祈りします。

### [1回戦]

チーム	1	2	3	4	5	6	7	計
JAとまこまい広域	0	0	0	0	0	0	0	0
JAきたみらい	0	2	1	0	0	0	X	3

### [2回戦]

チーム	1	2	3	4	5	6	7	計
JAさっぽろ	0	0	1	0	1	2	0	4
JAきたみらい	0	0	0	1	0	0	0	1



▲2回戦でJAさっぽろと対戦



▲試合後に集合写真

# INFORMATION

## 詐欺にだまされてしまった例



JA●●(もしくは役所)の担当です。毎月の保険料で多くいただいていたものが見つかりました。還付が必要なら今日中に口座番号と暗証番号を教えてください。

お金が戻ってくるのはありがたい! 口座番号は●●で暗証番号は●●です。

もう安心ですよ。こちらで手続きしておきます。

— 数日後 —

あれ!? いつの間にか口座のお金がなくなっている?

### だまされてしまった原因

- JA、警察、役所と聞いて本当の話と思い込んでしまった
- 「今日中に」など判断を急がせるような言葉や、お金が戻ってくるという「うまい話」に惑わされて焦ってしまった
- 「口座番号」と「暗証番号」を教えることで大きな被害になってしまうと知らなかった



# 改めて家族や身近な人と話してみよう!! 詐欺は防げる!!

## 詐欺にだまされなかった例



JA●●(もしくは警察)の担当です。あなたの口座が悪用されているので口座番号と暗証番号を教えてください。

(暗証番号を聞かれたら詐欺って娘や友人が言っていたような...) 一度電話を切って家族に確認します。

— JAの電話番号を調べて直接連絡してみると —

口座番号や暗証番号を聞くことは絶対にありません。詐欺の可能性が高いですね。

家族や友人と話していたおかげで被害に遭わなくてよかった!

### だまされなかったポイント

- 「口座番号」「暗証番号」を聞かれたことを怪しいと思った
- 公的機関の名前が出て怪しいと思った
- 家族や友人と詐欺の注意点について話していた
- いったん電話を切って、家族や友人に詐欺ではないか確認した



公的機関やJAの職員であっても口座番号や暗証番号を聞くことは絶対にありません。知らないうちにインターネットバンキングを開設され、大切なお金が詐欺犯に奪われてしまう危険があります。

### 特殊詐欺チェックリスト

- 暗証番号を教えてください
- カードが悪用されています
- お金が戻ってきます
- キャッシュカードの交換が必要
- 指示に従ってATMの操作をしてください(判断を急がせるようなもの)
- 銀行協会/警察がご自宅に伺います

1つでも当てはまったら詐欺です! すぐに電話を切って家族や身近な人に相談しましょう。

### 詐欺にだまされないためには

- 公的機関やJAの名前を出されても、一度電話を切り、直接問い合わせ確認しましょう。
- 少しでも様子がおかしいと感じたら、家族や友人など身近な人に相談しましょう。事前に家族間で話し合っておくのも効果的です。
- 詐欺の手段は電話が9割近くを占めています。常に留守番電話機能を設定しておき、通話の録音や防犯機能が付いた迷惑電話防止機器を使いましょう。



JAバンクは被害拡大防止に向けて、店舗での「声掛けの徹底」に取り組んでいます。

ATM付近で携帯電話を利用している方や窓口で多額の現金を引き出そうとしている方には、現金のご利用目的などをお伺いすることがございます。なにとぞご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

乳製品を  
**10名様に**

レシピと写真を送って

# 乳製品消費拡大 プレゼント企画

主催  
JAきたみらい  
きたみらい酪農振興協議会

### ～予告～

【募集期間】令和5年10月19日(木)～11月15日(水)

- 【応募方法】
- ① JAきたみらい公式Instagramアカウントをフォロー
  - ② 「スキムミルク・牛乳・チーズ」いずれかを使ったレシピを考案
  - ③ レシピを実際に作って撮影
  - ④ 「@ja\_kitamirai」をタグ付けしてレシピと写真を投稿



【注意事項】選考された10名の方のレシピは当JA公式Instagramに掲載いたします。応募の際に頂いたレシピをもとにきたみらいの職員が実際に作り、その写真を投稿させていただきます。

# 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⑤

### 果物をあじわうパンケーキ ヨーグルトミルククリーム

免疫細胞のもと「たんぱく質」。ウイルスからカラダをしっかりと守ってくれるように、たんぱく質を含むスキムミルク、豆腐、卵を使いました。そしてその免疫細胞を活性化させるビタミンCを多く含む果物をプラスして、さらにウイルスに負けない強い体を作るにはぴったりの一品! また、クリームにはヨーグルトも加えていますから、消化吸収しやすく、爽やかな酸味が食欲をそそり、フルーツの甘みと相性が抜群です。

#### 材料・分量 (4人分)

- 生地 直径5~6cm 12枚分
- 絹豆腐 1丁 (300g)
- スキムミルク 大匙3
- 水 1/2カップ
- 砂糖 20g
- 卵 2個
- 米粉(強力粉タイプ) 150g
- ベーキングパウダー 大匙1
- ホイップクリーム 1カップ
- プレーンヨーグルト 1/2カップ
- スキムミルク 大匙1
- 季節のフルーツ 適量
- メープルシロップ お好み量
- 飾りのハーブ あれば



### 果物をあじわうパンケーキ ヨーグルトミルククリーム

免疫細胞のもと「たんぱく質」。体内にウイルスが入り込んでしっかりと撃退してくれるように、たんぱく質を含むスキムミルク、豆腐、卵を使いました。そしてその免疫細胞を活性化させるビタミンCを多く含む果物をプラスしているので、ウイルスに負けない強い体を作るにはぴったりの一品! また、クリームにはヨーグルトも加えていますから、消化吸収しやすく、爽やかな酸味が食欲をそそり、フルーツの甘みと相性が抜群です。



**下準備**  
計量がポイント!あらかじめ分量を計っておくと便利です。

- 絹豆腐をボウルに入れ、強で器でなめらかにし、卵を入れおろしに混ぜる
- スキムミルクと水を入れ、ダマがなくなったら、砂糖、米粉、ベーキングパウダーを入れ混ぜる
- フライパンに油(分量外)を薄くキッチンペーパーなどで塗り、中火で熱いお玉で5~6cmの円形に落とし、両面焼く
- ボウルに★を入れ、強で器で混ぜてからホイップしたクリームを加え、しっかりと混ぜてなめらかにする
- お皿に焼いたパンケーキをのせ、その上にクリームをかけ、黄ばやしやすい大きさに切った果物とメープルシロップをかけ、ハーブなどをあしらって完成

# チャレンジ!土づくりのプロになろう 土壤医検定

土壤医®

1級 2級 3級

検定試験日  
2024年  
2月18日  
日



首都圏土壤医の会のみなさん

詳細は土壤医検定のホームページをご覧ください

土壤医検定 検索  
<http://doiken.or.jp/>

主催：一般財団法人日本土壤協会  
東京都千代田区神田神保町1-54 英光ビル3階  
TEL 03-3292-7281  
<http://www.japan-soil.net>

後援：農林水産省  
全国農業協同組合中央会 全国農業協同組合連合会 全国農業大学校協議会  
全国農業高等学校長協会 日本園芸農業協同組合連合会 日本生活協同組合連合会  
一般社団法人 全国肥料商連合会 土壤医の会全国協議会 全国土壤改良資材協議会

# 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5年11月1日～令和6年3月31日)

## センター・地区事務所

事務所	営業時間				備考
	平日	土曜日	日曜日	祝祭日	
金融窓口	9:00~17:00	9:00~12:00	休み	休み	第2・第4土曜日休業
(ATM) 本店・訓子府・端野	9:00~17:00	9:00~12:00	休み	休み	
(ATM) 温根湯・留辺蘆	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

事務所	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	
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	
端野	9:00~17:00	9:00~12:00	休み	休み	第2・第4土曜日休業

## 給油所

事務所	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		休み	8:30~17:00	
端野	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

事務所	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	
端野	9:00~17:00	9:00~12:00	休み	休み	第2・第4土曜日休業

## 退職のお知らせ

令和5年8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、組合員皆様を始め、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。



にしむら こうしん  
西村 巧慎  
(金融共済部北見本店総合渉外課)  
H25.04 入組  
H25.05 販売企画部企画開発グループ  
H30.04 金融共済部北見本店総合渉外課  
R04.04 金融共済部融資課  
R05.04 金融共済部北見本店総合渉外課  
■在職期間 10年5か月

# 第8回 理事会報告

9月28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16件、決議事項5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、貯金・共済・総合渉外、総務企画部門)報告について
- ②組合員状況報告について
- ③財務状況報告について
- ④人事の発令について
- ⑤オホーツクJA組合長会海外視察研修の実施について
- ⑥合併20周年記念式典並びに祝賀会の開催について
- ⑦北見地区エコーポ店舗の令和4年度収支概況について
- ⑧令和5年8月21日～27日集中豪雨・降雪被害報告について
- ⑨作況調査(9月15日)報告について
- ⑩バイオステミュラントの取組みに係る職務権限の確認について
- ⑪脱炭素地域づくり協議会設立及び記者会見に係る報告について
- ⑫R5年産玉ねぎ・馬鈴しょの選果販売状況について
- ⑬令和3年産及び令和4年産もち米の精算について
- ⑭生乳生産状況及び個体取引価格状況について
- ⑮北見管内総合家畜共進会及び北海道総合畜産共進会について
- ⑯JAきたみらい農機自動車展示会の開催について

### 【決議事項】

- ①規程類の改正について
- ②当組合における取引のリスク評価書及びリスク総括表の改正について
- ③玉葱作付指標取扱要領の改定(案)について
- ④理事に対する転貸リース取引について
- ⑤令和5年度秋地区別懇談会の実施(案)について

## イベント情報 端野物産フェア2023

とき：10月21日(土) 9時30分～14時  
場所：北見市端野総合支所前  
※今年から会場が変更

JA農産物販売コーナーの他、宮城県丸森町の特産品販売コーナーなど盛りだくさん！キッチンカーも登場予定！

# 農機自動車展示会 開催のお知らせ

## とき・ところ

令和5年 10月19日(木)・20日(金)  
9:00～15:00(両日)

JAきたみらい訓子府車輛整備工場

住所：訓子府町大町158番地

ご来場記念品  
BOXティッシュ  
プレゼント



BRIDGESTONE  
スタッドレスタイヤ  
スノータイヤ  
特別予約販売

話題の  
エンジン水素クリーニング  
実演・特別予約会開催

中古車展示販売  
厳選車両40台展示予定

最新農業機械一斉展示  
トラクター・作業機など  
約40台展示予定

純正ロータリー爪  
農耕用タイヤ  
部品商材等  
限定特価販売

ご成約でJAオリジナル商品セット進呈

# 介護保険サービス④

介護保険制度には要支援1・2に認められた方が利用できる様々な介護予防サービスがあります。今回は、その中で生活する環境を整えるためのサービスを紹介します。

## 7. 生活する環境を整える

介護予防福祉用具貸与(自立した生活を送るための福祉用具を借りる)

以下の福祉用具を借りることができます。

- ・スロープ(取付工事がいらぬもの)
- ・手すり(取付工事がいらぬもの)
- ・歩行補助つえ(松葉つえ、多点つえ等)
- ・歩行器

特定介護予防福祉用具購入(トイレ、入浴関連の福祉用具を買う)

以下の福祉用具を購入した場合、購入費の一部が支給されます。

- ・腰掛便座
- ・入浴補助用具
- ・移動用リフトのつり具部分
- ・簡易浴槽
- ・排泄予測支援機器
- ・自動排泄処理装置の交換部品

市町村に申請  
が必要です

介護予防住宅改修(より安全な生活が送れるように住宅を改修する)

以下の住宅改修工事を行った場合、費用の一部が支給されます。

- ・開き戸から引き戸等への扉の取り換え、扉の撤去
- ・和式から洋式への便器の取り替え
- ・段差や傾斜の解消
- ・手すりの取り付け
- ・滑りにくい床材、移動しやすい床材への変更
- ・その他これらの各工事に付帯して必要な工事

市町村に申請  
が必要です

※支給額の上限やサービスにかかる費用は、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。

「ケアマネジャー」とはどんな人？

介護保険サービスを利用する方の相談・窓口役をする人です。

- ・要介護認定の申請代行
  - ・介護サービス事業者との連絡調整
  - ・ケアプランの作成
  - ・サービスの再評価とサービス計画の練り直し
- などをします。



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。



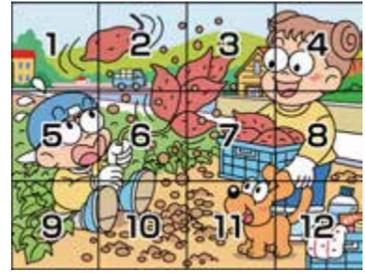
出題・イラスト：酒井栄子

### 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「2、5、9、11、12」でした。正解者28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

- ・小山田愛梨さま(訓子府)・丹羽 美和さま(端野)
- ・伊藤 聖子さま(訓子府)・吉田 大輝さま(端野)
- ・藤井 邦子さま(北見)・荒 えみ子さま(留辺蘂)

以上の方々には、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。



### 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「玉ねぎ醤油」と「白花豆シーザードレッシング」をプレゼント致します。

**さ** いきんは、暑くなったりさむくなったりで、朝はすごくさむいです。  
(訓子府地区 相馬 ゆいさん)

長く続いた暑さから一転して秋らしい気候になってきましたね。私も寒暖差にやられて体調がイマイチです…。体調に気を付けて過ごしましょう。

**暑** さと雨に苦労しています。(暑さは終了?) まだ収穫は続きますが、農家は天気が頼りと実感しています。  
(匿名希望さん)

今年は猛暑と度重なる豪雨で心も体も疲れてしまいましたよね…。収穫作業も終盤になりますが、安定した天気が続きますように☆シ

## 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。




### 西洋梨のプロフィール

【分類】バラ科ナシ属  
【原産地】温帯ヨーロッパ地方、西アジア地方  
【おいしい時期(旬)】9～12月ごろ  
【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、フラバノール、アントシアニンなど

## 西洋梨(洋梨)

～上品で滑らかな食感と芳醇(ほうじゅん)な香り～

### 西洋梨のいろいろ

**ラ・フランス**  
フランス原産の日本で最も生産量が多い人気品種で主産地は山形県、長野県の軸の周りに少ししわが寄ってきたら食べ頃の柔らかくとろけるような食感で甘く程よい酸味がある

**オーロラ**  
米国で誕生した「マルゼリット・マリール」×「パートレット」の交雑種。主産地は山形県、長野県。熟すと果皮が黄～だいだい色になり、香りも強くなる。とろけるような食感で果汁も多く、上品な甘さ

**ル・レクイエ**  
フランス原産の「西洋梨の貴婦人」の別名を持つ。主産地は新潟県。果皮がツヤのある黄色になり、香りが強くなったら食べ頃のジューシーで滑らかな食感でとても甘い

**ゼネラル・レクイエ**  
フランス原産で「コミス」の自然交雑から誕生した希少品種の主産地は青森県。熟すと果皮が黄色くなり、特有の芳香を放つ。滑らかな食感で甘味と酸味がはっきりした濃厚な味わい

**パートレット**  
英国原産の主産地は北海道。缶詰用としてよく利用される。果皮が黄色になり、柔らかくなってきたら食べ頃の滑らかな食感で、適度な甘さと酸味でさっぱりとした味わい

**マルゼリット・マリール**  
フランス原産の大玉品種の主産地は山形県、青森県。熟すと果皮全体が黄色になり、芳香が増す。ジューシーで滑らかな食感でほんのりした酸味と甘味が癖のない上品な味わい

### 選び方

程よい硬さと張りがある  
つやがある  
お尻倒れがふっくらしてずりり!

果皮に傷や変色がない

NG  
柔らかすぎる  
↓  
過熟で傷んでいるかも……

**完熟の目安**  
・果皮が黄色くなり、甘い香り  
・果皮がしっとりやにじむ  
・軸が少し枯れ、軸の周りにしわが寄って柔らかい

### 西洋梨のチカラ

**食物繊維**  
便秘予防やコレステロール低下に

**カリウム**  
高血圧や動脈硬化の予防とみ改善に

**フラバノール**  
ポリフェノールの一種。老化予防や生活習慣病予防に

**アスパラギン酸**  
利尿作用や新陳代謝を高める。疲労回復にも

**ソルビトール**  
便秘予防やせき止め、解熱効果も

### 保存方法

未熟果(まだ堅い) 20℃  
新聞紙に包むか紙袋などに入れ、過熟20度が目安。高温多湿の場所では傷みやすい。果皮の色や滑らかさ、香りがうまくなる。

完熟した物  
あまり日持ちしないので、早めに食べる。乾燥を防ぐため新聞紙に包みビニール袋に入れて、冷蔵庫の野菜室へ。

### 楽しみ方・食べ方のコツ

軸側よりお尻倒れが甘～い。くし形にカットすると甘味が均等に広がる。軸側から食べていくと最後まで甘さが楽しめる。

うま～く過熟しなかったりカットしたのが堅かったら……  
ジャムやコンポートにするのがお薦め



豚こまのピリ辛あえ



◆ 材料 (4人分) ◆

- 豚こま肉 .....200g
- もやし .....100g
- キュウリ..... 1本
- ニンジン .....1/4本
- たれ
- 麺つゆ .....大さじ3
- コチュジャン .....小さじ2
- ラー油 .....小さじ2
- 白ごま .....小さじ1
- かい割れ大根 .....適宜

◆ 作り方 ◆

- ①キュウリ、ニンジンは千切りにして水にさらす。豚こま肉ともやしはゆでて冷水に落とし水気を切っておく。
- ②ポウルにたれの材料を入れ混ぜ合わせ、①の材料を入れあえる。
- ③②を器に盛り付け、かい割れ大根のをせ出来上がり。

タコとトマトの炊き込みご飯



◆ 材料 (4人分) ◆

- 米 .....300g
- ゆでだこ ..... 1本
- トマト (中) ..... 1個
- ショウガ ..... 1片
- だし汁
- かつおだし汁 .....270g
- 料理酒 .....大さじ1
- しょうゆ .....大さじ1
- 塩 .....小さじ1/2
- イタリアンパセリ.....適宜

◆ 作り方 ◆

- ①米を研ぎざる上げし、ゆでだこは薄切りに、トマトは8等分に、ショウガは千切りにする。
- ②炊飯器にだし汁の材料を合わせ、①の米、ゆでだこ、トマト、ショウガを入れ、20分浸水してから炊き上げる。
- ③②を器に盛り付け、イタリアンパセリを飾り出来上がり。

✿ 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

- ・皆さん、農作業は順調に進んでいるでしょうか。今年は降雨や猛暑など厳しい天候に苦労する年だと思います。本年産の収穫や来年産の播種、植付けの様子を見て「今年も何とか無事に農作業が終わりますように」という思いで祈っています。季節の変わり目で気温差が激しいので、体調には十分に気をつけてください。
- ・入組時に先輩から「年齢を重ねるにつれて1年が短く感じ、時間が早く過ぎる」と聞き、当時は理解出来ませんでした。年齢が30代になってからはその通りだと感じるようになりました。思いやりをもって、1日1日を大切に過ごしていきたいですね。私は自分の名前にある「優しさ」も忘れずになりたいと思います。(小 嵜 優里)

JAきたみらい概要

(令和5年9月20日現在)

- ・組合員数 (正) 1,600人
- ・組合員数 (准) 5,673人
- ・組合員戸数 (正) 873戸
- ・貯 金 117,811百万円
- ・貸 出 金 16,854百万円
- ・出 資 金 4,928百万円