

JAきたみらい

# おひさま サタタ

2023



vol.250 **11**



**特集**

第18回北海道総合畜産共進会(乳用牛部門)  
北見地区の吉野牧場 初の上位2受賞  
～苦労の末に得た栄冠～

端野物産フェア2023の様子  
(紹介は2ページです)



## 木々の紅葉にあわせて てん菜収穫進む

## 季節の薫り



秋らしい気候になってきた10月上旬、きたみらい管内ではてん菜の収穫作業が始まりました。収穫期に雨が多かったものの、例年よりやや早い収穫開始となりました。

温根湯・留辺蘂地区では昨年から導入された大型収穫機「テラドス」が各圃場を回り、次々とてん菜が収穫されています。温根湯地区でてん菜を約4畝作付けする大原直記さんの圃場では10月23日に収穫作業が行われました。収穫にあたって大原さんは「今年は干ばつや高温の影響で豊作とはならなかったが、こうして無事収穫を迎えられてよかった。残る作業もケガなく終わることができれば」と話しました。

当JAでは今年度463戸がてん菜を作付けし、作付面積は約2,970畝、生産量は約17万トンを見込んでおり、収穫作業は11月上旬まで続く予定です。収穫されたてん菜は順次、北海道糖業株の北見製糖所へ搬入されています。



## もくじ CONTENTS

○おひさまサラダクッキング………18	○おひさまサラダクッキング「サンマとマイタケの炊き込み飯」 「ゆで豚のおろしキノコサラダ風」
○JAからのお知らせ………10	
○みらいプロジェクトチャンネル…9	
○ほのぼの広場………8	・きたみらい青年部 ・我が家のペット
○JAトピックス………6	
○表紙紹介………2	「端野物産フェア2023開催」 「地元農産物収穫の喜びを届ける」
○季節の薫り………2	
特集………4	第18回北海道総合畜産共進会 (乳用牛部門) 北見地区の吉野牧場 初の上位2受賞 「苦勞の末に得た栄冠」

## 表紙紹介

### 端野物産フェア2023開催!

～地元農産物収穫の喜びを届ける～

当JA端野地区事務所と北見市観光協会端野支部は10月21日に「端野物産フェア2023」を北見市端野総合支所前の特設会場で開催しました。「端野物産フェア」は「地元農産物収穫の喜びを消費者に届けたい!」という思いから毎年開催されています。新型コロナウイルス感染症拡大の影響により、令和2年から規模を縮小した中での開催でしたが、4年ぶりに規模を拡大しての開催となりました。前日の雨も上がり、好天の中、1,000人を超える多くの来場者で賑わいを見せました。当日はもち米予約券や青果物の特売のほか、来場者には数量限定で牛乳や紅白もちの無料配布が行われました。

1 ネット100円の詰め放題で用意した新玉ねぎと新じゃがいもはそれぞれ約7000〇〇〇〇、すつ用意され、開始前から長蛇の列ができ、参加した来場者は真剣な眼差しで詰め込んでいました。

また、北見市の姉妹都市である宮城県丸森町産の新米コシヒカリや梅干し等の特産品の販売、その他地産産馬鈴しょを使った(株)ロック・フィールドの「神戸コロッケ」の販売や常呂漁協のホタテなど海産物の販売も行われました。当日限定の特別価格での販売に来場者は笑顔を見せました。



▲端野の姉妹都市・丸森町の物産も販売されました!

# 特集

## 第18回北海道総合畜産共進会(乳用牛部門)

# 北見地区の吉野牧場

# 初の上位2受賞

苦勞の末に得た栄冠

9月23日、24日の両日、胆振管内安平町の北海道ホルスタイン共進会場で乳牛の改良成果を競う第18回北海道総合畜産共進会が開催されました。当JA北見地区で酪農業を営む吉野牧場(代表・吉野英之氏)が出品する2頭がそれぞれザブグランドチャンピオンとリザーブグランドチャンピオンを受賞する快挙を達成しました。表彰式には、同牧場の後継者として働く裕規さんが出席し、さまざまな苦勞の末に得た栄冠に「お世話になった全ての人に感謝したい」と喜びを伝えました。

今年度は道内各地から選抜された乳牛368頭(ホルスタイン種341頭、ジャージー種27頭)が出品されました。審査員は世界20か国でシヨウ審査の実績を持つ米国の酪農家、バット・コンロイ氏と北海道ホルスタイン農協の田井道広審査部長が務

め、体型や資質などを競いました。共進会事務局の北海道ホルスタイン農協によると、比較可能な1996年以降で同一の出品者がザブグランドチャンピオンとリザーブグランドチャンピオンの2冠を達成するのは、



▲グランドチャンピオンの「ヨシノファーム ドア リンリン」

全道ホルスタインナショナルショウを含めても初めてのことで。吉野牧場では180頭(うち経産牛100頭)を飼養。後継者として日々作業に励む裕規さんは「餌をた



▲リザーブグランドチャンピオンの「ヨシノファーム シヤリオ」

▽グランドチャンピオン・リザーブグランドチャンピオンを受賞した出品牛の詳細

範囲	項目	名号	市町村	出品者
第1部~第7部	ジュニア・チャンピオン	SJファーム マラソン ヴェル Sキック	音更町	小原 潤哉
	R・ジュニア・チャンピオン	MW ウェツジ リラ チーフ プリン	豊浦町	渡部 将聡
第8部~第13部	インターミディエイト・チャンピオン	ヨシノファーム ドア リンリン	北見市	吉野 英之
	R・インターミディエイト・チャンピオン	ラッキー セレクト ローラ	湧別町	竹内 皓大
第14部~第16部	シニア・チャンピオン	ヨシノファーム シヤリオ	北見市	吉野 英之
	R・シニア・チャンピオン	SJファーム サイドキック エクラミネ	音更町	小原 潤哉

グランド・チャンピオン	ヨシノファーム ドア リンリン	北見市	吉野 英之
R・グランド・チャンピオン	ヨシノファーム シヤリオ	北見市	吉野 英之



▲審査の様子



▲受賞後に仲間と抱き合う吉野裕規さん



▲共進会後にJAへ受賞報告

くさん食べさせ、幅のある牛にしようとして心掛けてきた」と強調し、「地元のみなが自分以上に喜んでくれたのがうれしい」と話しました。酪農を取り巻く情勢が厳しい状況の中、「今後も毎年1等賞に入れるような牛をつくるのが目標。管理しやすく生産性のある牛を1頭でも多くつくり上げていきたい」と力を込めました。

### ▽当JAからの出品牛入賞内訳

部	クラス(範囲)	入賞序列	名号	地区名	出品者
2	未経産カークラス(10ヶ月以上12ヶ月未満)	1等3席	パーチビル スーパーヒーロー ストーマテイツク	訓子府	渡辺 重明
3	未経産ジュニアクラス(12ヶ月以上14ヶ月未満)	2等2席	DH チップ イン シヤララ ET	北見	山内 誠
		2等3席	ハレルファーム ミステイ ゼータ	上常呂	(同)ハレルファーム
		2等10席	DH チャンス ラ メイク ET	北見	山内 誠
4	未経産ジュニアミドルクラス(14ヶ月以上16ヶ月未満)	3等5席	ロイヤルクイーン S ラヴィ ブラインドテート ET	訓子府	稲辺 祐也
		1等5席	ハッピーライン RT ドレスコース ルル	北見	山内 雅斗
		3等2席	DH ミラクル シャンクス	北見	山内 誠
5	未経産ミドルクラス(16ヶ月以上18ヶ月未満)	2等1席	サンパレー シヤロン インプレス	訓子府	今野 友樹
		3等2席	クレイジヤスクール ヘロベティ ルーシー	置戸	(有)小山牧場
		3等6席	ロツクウ ラムダ テイピン	北見	(有)上野牧場
6	未経産シニアミドルクラス(18ヶ月以上20ヶ月未満)	2等2席	ジエイワン KINGS サードキック タイトリスト	置戸	小建 祐輔
9	ジュニア2歳クラス(30ヶ月未満)	1等4席	DH スカッチ ラムリン	北見	山内 誠
		1等6席	ヨシノファーム TMF アンナムダ	北見	吉野 英之
		2等10席	ハレルファーム サラ ハンカチーフ	上常呂	(同)ハレルファーム
10	シニア2歳クラス(30ヶ月以上36ヶ月未満)	2等3席	ロツクウ ビー ビー ユニバーサル	北見	(有)上野牧場
11	Jサイア3歳クラス(36ヶ月以上48ヶ月未満)	3等2席	エリー プーティー ジル A フタゴ	訓子府	森岡 えり子
12	ジュニア3歳クラス(36ヶ月以上42ヶ月未満)	3等5席	クレイジヤスクール モネ ルーシー ET	置戸	(有)小山牧場
13	シニア3歳クラス(42ヶ月以上48ヶ月未満)	1等1席	ヨシノファーム ドア リンリン	北見	吉野 英之
14	4歳クラス(4歳以上5歳未満)	1等1席	ヨシノファーム シヤリオ	北見	吉野 英之
		2等4席	エリー スポット ソフィーナ	北見	Secret Ellie Syndicate
		3等1席	DH メイク ドア ET	北見	山内 誠
15	5歳クラス(5歳以上6歳未満)	3等2席	クレイジヤスクール ルーベンス ハイチュー	置戸	(有)小山牧場
		3等4席	セニヨリータ アルタスコダ アンディ	訓子府	竹本 竜也
		2等1席	ローズウエル チーフ ブルー	訓子府	森岡 えり子 リードマン 坪井 ゆい
J2	Jrカップ 育成シニアクラス(9ヶ月以上12ヶ月未満)	2等1席	DH メイク セカンド ET	北見	山内 誠 リードマン 新海 治美



# J A トピックス

## 北見で初開催のノウフクマルシェ

～当JAが出店～

当JAは9月30日と10月1日の2日間、北海道が主催するノウフクマルシェin北見2023に出店事業所として参加しました。

これまで札幌市や旭川市などで開催しており、北見市では初開催となりました。このイベントは障害者の職域拡大や工賃向上を図ることに、農業の担い手不足解消を目的に、取り組みを一般市民らに広く認知してもらおうと行われています。2日間で農福連携に取り組みオホーツク管内外の会社や団体など10か所が農産品や加工品を販売しました。



▲馬鈴しょの詰め放題を行う来場者



▲当JAと風楽里で出店したブースの様子

農業者と福祉事業所のマッチングを行う当JAは、協力事業所である「川東の里 風楽里」と合同で出店。玉ねぎや馬鈴しょの詰め放題、JA加工品の販売、同事業所で販売するパンや焼き菓子などを店頭に並べました。ブースでは、作業の様子を映した動画を流してPRに努めました。

当JAの担当者は「マルシェを通じて広く来場者に認知してもらうことができた。農業の労働力不足解消に向けて農福連携を普及させていきたい」と話しました。

## 育った作物を園児が元気いっぱい収穫

～JAきたみらい青年部南支部 収穫体験～

JAきたみらい青年部南支部は10月12日、置戸町にある認定こども園「こどもセンターどんぐり」で園児たちと一緒に春に植えた野菜の収穫体験を行いました。

自分たちで植えた農作物が、収穫までどのように育っていくのかわかってもらおうと、平成26年度から取り組んでおり、今年も青年部11人が手伝う中、馬鈴しょをはじめ、ビートやヤーコンなどを収穫していききました。

園児たちは土を一生懸命掘って、時折出てくる虫にも興味を示しな



▲馬鈴しょを収穫する園児たち



▲ビート・ビーツの説明を聞く園児たち

がら、大きい作物が採れると大喜びでミニコンに入れていきました。また、ヤーコンは特に大きく育ち、みんなで力いっぱい茎を引っ張って収穫しました。

同青年部の役員で食育を担当する石塚貴士さんは「猛暑と生育期の少雨の影響でうまく育たなかった作物もあるが、園児たちと収穫を迎えられてよかった」と話しました。

収穫した野菜は、園の給食で食べる予定となっています。

## 大豆の収穫作業が最盛を迎える

JAきたみらいでは大豆の収穫作業が10月中旬頃より一斉に始まり、大型コンバインなどで次々と刈り取りされています。

端野地区で大豆を約5畝作付けし、きたみらい豆類振興会副会長を務める岡野拓弥さんは収穫作業にあたり「今年は長雨の影響で昨



▲大型コンバインで大豆を刈り取る様子



▲収穫した大豆をコンテナに移す様子

年より水分量が多く、品質は厳しそうだが収量は平年より見込めそう」と話しました。

収穫された大豆は、オホーツク管内大空町にあるオホーツクピアソファクトリーで調製され、全国へ出荷される予定です。

当JAの今年の作付面積は約1,148畝、生産量は約2,870トを見込んでおり、収穫作業は11月中旬頃まで行われる予定です。

## 鈴木知事訪れ、意見交換

～玉ねぎ集出荷施設を見学～

北海道の鈴木直道知事は10月23日、当JAの玉ねぎ集出荷施設を訪れました。

鈴木知事は23日から2日間、オホーツク管内で各地の事業所などを視察し、地域との絆を深める「なのみちカフェ」を実施。訓子府町のホクレン実証農場や置戸町の勝山温泉ゆゆうなど7か所を巡りました。

玉ねぎ集出荷施設では、担当者から玉ねぎの生産や販売状況の概



▲▼施設や玉ねぎを視察する鈴木知事



要を説明後、施設内を見学しました。当JAの齊藤和雄専務は様々な支援に対するお礼を伝えたほか、「生産物を全国へ安定的に出荷するには鉄道の維持が不可欠」と地域農業の課題を伝えました。また、近年の異常気象の影響や、鉄道の問題などについて積極的な意見交換を交わし、鈴木知事は「日本の食料基地としての役割は大きく、農業・農村の活性化に向けて道として取り組んでいく」と考えを示しました。

# 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② vol.30

北海道大学大学院農学研究院 小林 国之

今回紹介するのは、アメリカのオハイオ州のA農場である。オハイオ州はアメリカの穀倉地帯で、車で数時間走っても、右も左もたった2種類の作物しかみえない。大豆とトウモロコシである。このあたりの農場では、大豆とトウモロコシの交互作が基本である。それらは主に家畜飼料、トウモロコシに関してはバイオエタノールの原料となっている。私たち日本の畜産を支えている濃厚飼料が生産されている地域でもある。

こうした交互作を可能としている技術が遺伝子組み換え作物である。ラウンドアップ耐性の作物を播種し、ラウンドアップを散布、その後複数回薬を散布するという省力的な農業のやり方が大規模農業を支えている。そんな地域で、リジェネレイティブ農業に取り組んでいるのがA農場である。地域でこの農場はカバークロップ種子を販売していることで知られている。

話を聞いたのは26才の若き農場の後継者。祖父の代からカバークロップを使った土壌保全に取り組んできた。農場の概要を説明しよう。経営面積は400haでトウモロコシ160ha、大豆160ha、それに小麦80ha。労働力は家族と本人の4人、常雇が1人である。輪作の基本は、トウモロコシ→大豆→冬小麦で、トウモロコシと大豆の間にカバークロップとして冬ライ麦を作付けしている。その後、カバークロップが入るのは冬小麦の後である。小麦の収穫は7月の第一週あたり。収穫後、小麦の間の雑草が十分に育つまで待ってからそれらを除草し、8月後半から9月にかけて8~10種類のカバークロップを播種する。豆科、アブラナ科などを目的に応じてミックスして播種している。カバークロップは翌年の5月後半にトウモロコシを播種するまで生育させておく。

翌年のトウモロコシ播種は次のように行っている。理想としては、カバークロップをクランパーで倒してそこに播種する。カバークロップを倒すと、4~5インチ(10~12cm)ほどのグリーンマットとなり、その中に播種する。Open pollinator cropとよばれる種子の場合は発芽しやすいが、GMは発芽が悪いという。やっかいな2種類の雑草があり、それが先に伸びてしまうと影をつくりGMコーンの発芽を邪魔してしまう。

播種時期までにカバークロップが十分育たず、ローラークランパーで倒しても枯らすことができない場合には、コーン播種後すぐに除草剤を散布する。その後1ヶ月から1ヶ月半後に2回目の散布を行う(ステージのV3またはV4)。

翌年の大豆についてはどうか。トウモロコシ収穫後すぐに(10月中下旬)冬ライ麦をスピナー・スプレッターかシードドリルかで播種する。翌年の4月下旬か5月になって、立っているライ麦の圃場にドリルかプランターで播種する。

このように播種にはプランターとドリルを使っている。プランターの場合はより簡単で、発芽を確実にするには適切なロークリーナーを使って、カバークロップを取り除いて播種する。これは多くの方がやっている方法でうまくいく。ここでは、トウモロコシにはプランターを使い、それ以外にはドリルを使っている。トウモロコシの場合はシンギュレーションが必要なためプランターを使っている。大豆の発芽については心配する必要はないと言っていた。いわく、"They come up anyway!" Soybeans don't care about it." だそうである。「プランターがこの農場にある機械で一番高価なものだ」と言っていた。

気になる収量や経済的な効果などについては次回に紹介しよう。



▲カバークロップの間に植えたトウモロコシ。撮影した9月の時点で、播種時にあった10~12cmのカバークロップのマットは分解されていた。生き残ったライ麦がみえる。

## ほのぼのの 広場

### きたみらい 青年部



つながりを大切にして、  
地域の水田を  
守っていききたい

相内地区・豊田  
村上 健太郎さん(31歳)

- 就農したきっかけ  
結婚して相内に住んでいたときに、ちょうど地域で水田の担い手を探しており、いい機会だと思い就農しました。
- 営農について  
現在水田39畝を作付けしており、水田の担い手として安定した経営を目指すとともに、地域の水田を守るため、規模拡大も視野に入れています。
- 趣味  
昔から唯一続けている趣味は麻雀で、麻雀仲間とよく打っています。
- 青年部の魅力  
活動に参加することで横のつながりが広がることです。それぞれの営農の話などを聞くこともでき、参考になることも多いので、今後も積極的に参加して、色々な人と関係を築いていきたいです。

今回は青年部西支部の村上健太郎さんに登場いただきました。

## 我が家の ペット



留辺蘂地区・瑞穂  
太田 桜音くん(1歳)  
《馬：ポニー種》

- Q. 飼い始めたきっかけは何ですか?  
10年ほど前までポニーを飼っていましたが、また飼いたいと思っていたところポニーを手放す人がおり、今年の4月に譲り受けました。桜音のフンは家庭菜園にも役立っています。
- Q. 性格や思い出を教えてください。  
人懐っこい性格で、ニンジンが大好きです。びびりな一面もあり、重機の音がすると逃げるのですが、チェーンがつかえてギャグのようにズッコケたのがかわいかったです。現在はお手を教えていて、あと少しで覚えてくれそうなどころまでできました。

留辺蘂地区・瑞穂の太田忠茂さんの桜音くん  
に登場していただきました。

# INFORMATION

## 秋期地区別懇談会

～11月24日から各地区で～

令和5年度「秋期地区別懇談会」が次の日程で開催されます。懇談会は組合員みなさんからJAへの要望・意見などをお聞かせいただき、明日のJA運営に反映させることを目的として開催されるものです。

ご多忙とは思いますが、一人でも多くの組合員と青年部、女性部、フレッシュミズ、家族みなさんの出席をお願い致します。

- 日程 11月24日(金)、27日(月)、30日(木)、12月4日(月)
- 時間 午前の部 9:00～12:00  
午後の部 13:30～16:30

日程	地区事務所等	
	午前	午後
11月24日(金)	相内 (2階大会議室)	上常呂 (コミュニティプラザ)
11月27日(月)	端野 (2階大会議室)	北見 (2階大会議室)
11月30日(木)	訓子府 (3階大会議室)	置戸 (町中央公民館)
12月4日(月)	温根湯 (2階大会議室)	留辺蘂 (2階大会議室)

いつでも、どこでも  
手軽で便利だぞう。

GOOD DESIGN  
JAバンクアプリ

JAネットバンク

アプリをダウンロードして簡単登録！いつでもすばやく口座残高のチェックや明細の照会ができるサービスです。

インターネットにアクセスするだけで、振込や税金・公共料金の払込等さまざまな取引ができるサービスです。

アプリのサービス内容から、JAネットバンクにアクセスできます。

振込振替 入金金庫振替 投資振替  
定期預金 入金明細照会 投資振替  
定期預金明細照会 PayPay(振込決済) 振替レス口座

振込・払込 定期預金 ローン繰上返済  
カードローン マネーフォワード for JAバンク アラビア語  
おひさまナナ

●投資振替(振替レス口座) 定期預金(ローン繰上返済) カードローンは、JAによって提携していない場合や、一部振替に制限を付けている場合があります。振替振替は全振替が可能です。  
●マネーフォワード for JAバンク(振替決済アプリ)は、株式会社マネーフォワードが提供しています。JAバンクの運営とは異なります。お問い合わせは株式会社マネーフォワードまでご連絡ください。

## セイコーマート相内店 OPEN!

10月27日より、当JA相内地区事務所横にセイコーマート相内店が開店しました。旧Aコープの場所です。お近くの方や事務所に足を運んだ際にはぜひ、お立ち寄りください。

【所在地】北見市相内町184番地2



▲開店したセイコーマートの外観

## 特殊詐欺被害防止に係る声掛け模擬訓練実施

当JA置戸支店では10月25日、北見警察署生活安全課の協力のもと、還付金があると連絡を受け窓口に来店したという想定で防犯模擬訓練を行いました。本番さながらの訓練となり、当JA各店舗から集まった16人の職員の防犯意識向上につなげました。

また、同署の今野貴宏警部補からは「何かおかしいと思ったら踏み込んだ聞き方で質問をするなど、工夫をして不審点を追求してほしい。お年寄りだけでなく若者の被害も増えているので、若い人から大丈夫と思わずフラットな視点で窓口対応をすることが大切」と伝えられました。

訓練を行い、金融共済部本店貯金課の玉槻課長は「特殊詐欺が増えている今、我々にも身近なものになってきている。お客様との会話や声掛けを大切に、これからも業務に励んでいきたい」と講評しました。



▲訓練に取り組む様子

## 玉ねぎ残渣を活用し、化学肥料3割低減目指す

当JAは株式会社AGRI-SMILEと共同で、玉ねぎの茎葉処理や加工の段階で発生する残渣を用いたバイオステイミュラント(BS)の実用化に向けて取り組みを始めました。化学肥料使用量の最大30%低減を目標とし、地域資源を活用した環境保全型農業の確立を目指しています。

BSは、植物本来の機能を引き出すことで環境ストレスを緩和させる素材で、収量や品質の向上が期待されるとして近年、普及が進んでいます。

当JAでは玉ねぎの生産量全国一位である一方、出荷や加工段階で年間5,000トンの皮やむき玉の残渣が発生しています。たい肥の原料として処理していますが、受入量に限界があるため、新たな処理方法の開発が喫緊の課題となっています。当JAと同社は今年、玉ねぎ残渣からBSを開発することに成功し、特許を出願しています。

この取り組みに当JAの大坪広則組合長は「化学肥料の価格

が高騰する中、BS実用化は農業経営の安定・所得向上につながる」と期待を寄せています。



▲BSの取り組みを通じて脱炭素社会を目指す協議会(代表:株)AGRI-SMILE)立ち上げ時の記念写真



おひさま食べて美しく

## 食事でインフルエンザ感染予防

秋から冬にかけては、インフルエンザが流行するシーズンです。今の時期にインフルエンザが流行するのは、空気中に浮遊しているウイルスが口や鼻から体内に侵入しやすくなるためと考えられています。マスクの着用や手洗いがいなども予防には欠かせませんが、感染しにくい体づくりのためには食事も大切です。今回は、インフルエンザ予防に効果的な栄養素を二つご紹介いたします。

■タンパク質  
タンパク質は、ホルモン・免疫物質などの材料になります。肉、魚、卵、乳製品、大豆製品に含まれるタンパク質は、不足すると体力や免疫機能の低下などが起こるので注意しましょう。過剰に取ると余剰分は、尿と一緒に排出されます。

■ビタミンA  
ビタミンAは、皮膚や目などの健康を守り感染症を予防する働きがあります。ニンジン、ホウレンソウなどの緑黄色野菜、レバー、ウナギなどに含まれるビタミンAは、皮膚の乾燥を防ぐ働きもあるため、美肌づくりに欠かせない栄養素です。食事で取り過ぎる心配はありませんが、サプリメントで取り過ぎると余剰分が体内に蓄積され、頭痛などを起こす可能性があるのに注意しましょう。脂溶性ビタミンのビタミンAは、油と一緒に調理することにより、体内への吸収率が高まります。



緑黄色野菜を入れたみそ汁にごま油を加えると、こがが出るのでおいしく食べられるでしょう。

インフルエンザにかかりにくい体づくりに必要なのはバランスの良い食事です。タンパク質、野菜だけではなく、米、パンなどの炭水化物もしっかり食べるようにしましょう。

栄養士 ●吉田理江

# 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⑥



### 牛乳&スキムミルク 濃厚シフォンケーキ

レシピ提供・調理：JA女性協議会

#### 材料・分量【1ホール分】

卵黄	3個分
卵白	4個分
砂糖	60g
はちみつ	10g
サラダ油	30g
牛乳	60cc
小麦粉	70g
★ スキムミルク	20g
ベーキングパウダー	3g
型紙	1枚



### 牛乳&スキムミルク 濃厚シフォンケーキ

JA女性協議会が考案した、スキムミルクを使ったレシピです。素材の持ち味を活かし、ケーキに仕上げました。オホーツクの農業が主眼、オキアキアキと一緒にお楽しみください。ぜひ皆さんも作ってみてください!



1. 卵黄に砂糖1/3を入れ泡立て器でマヨネーズ状になるまで混ぜる



2. 1.にサラダ油→はちみつ→牛乳を入れて混ぜたら砂糖(合)を篩いながら入れて混ぜ合わせる



3. 卵白をハンドミキサーにかけメレンゲをつくる。卵白に砂糖2/3を2〜3回に分けて加えてしっかりとメレンゲをつくる



4. 卵黄生地と3.で作ったメレンゲを1/3加えてハンドミキサーにかけ、ハンドミキサーにかけたらへらで持ち替えたメレンゲを一気に入れて混ぜ合わせる



5. 型に4.で作った生地を流し込み、トントンと上から数回叩き落すようにして空気を抜き、170℃のオーブンで35分程度焼く



6. 焼けたら温かまに冷まし、(おビール瓶を使うとやりやすい)型から外したら完成です

# 農協法公布記念日にあたって

## 〜制定より76年目の11月19日〜



北海道農業協同組合中央会 代表理事会長 樽井 功

相互扶助の精神のもと、幾多の困難な状況を乗り越え、組合員の皆様の営農と生活の安定並びにより良い地域社会の実現を目指し、今日に至っております。

新型コロナウイルス感染症の位置付けは本年5月より5類に移行し、コロナ禍以前の日常を取り戻しつつありますが、各農畜産物の消費は依然として低迷しており、さらに、国際紛争や急激な円安の進行による飼料・肥料をはじめとした生産資材の高止まりが、農業経営に与える影響は甚大なものとなっております。

コロナ禍、国際紛争によって、世界の食料需給事情が一変しました。輸出制限を行い、自国の食料を確保する各国の動きが活発化し、世界的な人口増加による食料不足問題など食料争奪戦がすでに始まっています。我が国の食料を安定的にどう確保するのか。今こそ大いに食料安全保障の国民的議論が必要となっております。

JAグループ北海道は、日本の食料基地であるという使命感に立ち、食料の安定生

産・安定供給と農畜産物の需要拡大を両輪として引き続き取り組むことが重要であり、国民の命の源である食を守り続けるにも、まさに新しい農業を築き、未来の世代へ繋いでいかなければなりません。

この厳しい時代だからこそ、国民が必要とし消費する食料はできるだけその国で生産する「国消国産」という考え方は、消費者に知っていただきたい大切なテーマであり、1945年に国連食糧農業機関（FAO）が発足した日、さらに1981年に国連が「世界食料デー」に定めた日である10月16日を、「国消国産の日」として制定し、令和3年に日本記念日協会に登録しました。

今こそ、この国消国産の周知、さらにはJA北海道大会で確認された550万人サポーターづくりを推進するべく、JAグループ北海道が一体となって「アグリアクション北海道」と題した統一した取り組みをしっかりと実践することが必要となります。

最後になりますが、JAグループ北海道は、協同組合の理念と精神を事業の拠り所とし、今後とも組合員の皆様が夢と希望を持って営農と生活が続けられる環境を整えること、地域農業とJAの発展に全力でサポートすることを誓い申し上げ、農協法公布記念日にあたってのメッセージと致します。

昭和22年11月19日に農業協同組合法（農協法）が公布され、今年で76年を迎えました。戦後の食糧不足の混乱期に、農業者の協同組織の発達を通じ、「農業生産力の増進」と「農業者の経済的社会的地位の向上」を図り、国民経済の発展に寄与することを目的として、農協法が制定され、農協が設立されました。

農協は「農業者による農業者のための組織」であり、協同組合原則に掲げる「自主・自立」「民主的運営」の基本に立ち、

# INFORMATION

## 第9回 理事会報告

10月27日、午前9時30分より第9回定例理事会が開催され、報告事項15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令和5年度期中監査実施報告について
  - ②内部監査（個人情報保護・情報セキュリティ対策、東京事務所）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人事の発令について
  - ⑥令和6年度職員採用について
  - ⑦作況調査（10月15日）報告について
  - ⑧酪農経営安定対策に係る各行政・JA支援実績について
  - ⑨生産資材価格高騰に対する支援要請について
  - ⑩令和5年産もち米生産見込みについて
  - ⑪令和5年産共計豆類仮渡金の設定について
  - ⑫令和5年産玉ねぎ・馬鈴しょの選果販売状況について
  - ⑬生乳生産状況及び個体取引価格状況について
  - ⑭第3回オホーツク酪農畜産対策委員会について
  - ⑮R4肥料年度共計精算及び各種奨励金実績について
- 【決議事項】**
- ①出資減口について
  - ②規程類の改正について
  - ③令和4～5年PCN発生に係るJA支援額決定について
  - ④R5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
  - ⑤R6年産共計玉ねぎ・馬鈴しょの取扱要領の設定について（早出し取扱細則）
  - ⑥秋期地区別懇談会提出資料について

## 新規採用のお知らせ



販売企画部  
組織振興南グループ  
わたなべ ゆうと  
**渡邊 優斗**  
平成12年11月13日生  
JAカレッジ卒業  
趣味・好きなもの 卓球

元気でハツラツとした信頼あるJAMANを目指して、日々成長できるよう頑張りたいと思いますので、よろしくお祈りします！

## 退職のお知らせ



令和5年7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、地域皆様の御厚情をいただき誠にありがとうございました。

たかの みさと  
**高野 美里**  
（金融共済部 訓子府支店）  
H31.04 入組  
H31.04 金融共済部訓子府支店  
■在職期間 4年4か月

## 総合事業① 介護予防・生活支援サービス事業について

介護予防のために利用できる制度は、国が行う介護保険サービスの他に、市町村が行う「介護予防・日常生活支援総合事業（総合事業）」があります。  
総合事業は「介護予防・生活支援サービス事業」と「一般介護予防事業」の2つからなり、地域ごとに実情やニーズに合わせた様々なサービスが提供されています。

### 介護保険制度

- 介護保険サービス  
（国による一律の基準）
- 介護給付
  - 介護予防給付

- 総合事業  
（市町村独自の内容）
- 介護予防・生活支援サービス事業
  - 一般介護予防事業

## 介護予防・生活支援サービス事業

生活機能の低下がみられる方に向けて、通常のサービス事業所の他にも、NPO、民間企業、住民主体のボランティアなどの様々な団体がサービスを提供しています。

- 対象：①要支援1・2の認定を受けている方。  
②基本チェックリスト※で対象者と認められた方。  
※厚生労働省が作成した、心身機能の衰えについての質問票です。  
「基本チェックリスト」で検索いただくとご覧になれます。

費用：お住まいの市町村、サービスの内容、所得などの条件で異なります。

- 内容：
- 訪問型サービス  
ホームヘルパーが自宅を訪問し、調理、掃除、洗濯など一人で行うのが難しくなったことを支援します。
  - 通所型サービス  
施設などに通い、生活機能の向上のための機能訓練、健康管理、居場所作りなどを支援します。

※このサービスを利用するためには、行政の担当窓口、もしくはお近くの地域包括支援センターへの申請が必要です。

**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**

目的

- 機械寿命を延ばし、営農機械コストを低減させます。
- 計画的な農作業と適期作業が行えます。
- 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。
- 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**
- エンジン系～オイル・燃料系統・ベルト・ウォータポンプ・ラジエータ他
  - 電気廻り系～灯火装置・バッテリー・充電装置他
  - 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
  - トランスミッション系～油圧オイル・フィルター・PTO装置他
  - 油圧装置～フロントローダー・ロアーリンク・外部油圧装置他
  - クラッチ系～クラッチ作動状態・フットブレーキ他
  - その他～キャビン装置作動状態、安全フレーム・走行状態
- お申込み R5年12月末まで

- 料金**
- 基本点検料（トラクター・フリフトなど） **30,250円(税込)**
  - 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。
- 期間中 搬送料 **無料**
- ※点検整備実績150台(R4年度)

**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

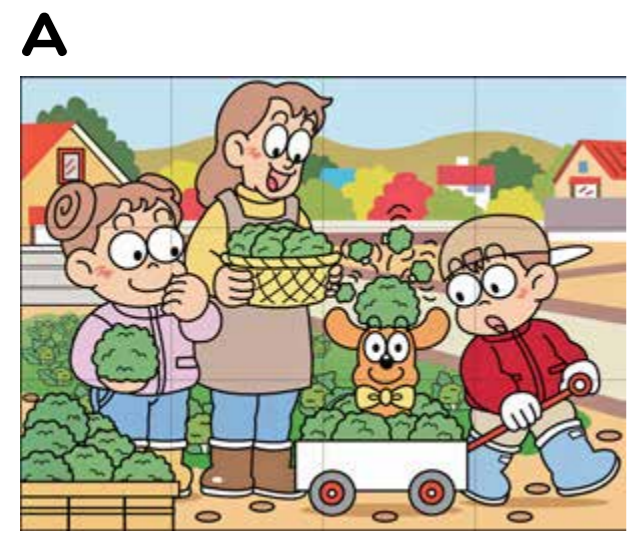
まずは、お気軽にお問い合わせください。

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

### 10月号まちがいさがしの当選者

10月号のまちがいさがしの答えは「2、3、8、9、12」でした。正解者24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

- ・阿部 佑子さま (北見) ・島貫 昌代さま (訓子府)
- ・小川 陽大さま (端野) ・真野 双芭さま (温根湯)
- ・馬場仁之介さま (上常呂) ・長尾 碧蘭さま (温根湯)

以上の方々には、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。



### 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「玉ねぎポン酢」と「麦まるごとうどん」2袋をプレゼント致します。

**き** たみらいでは初?の女性のローンライセンスの取得者らしいのでこれからローンを活用して畑の防除などやっていくぞ!!って気持ちです。

(北見地区 阿部 佑子さん)

ローンライセンスの取得おめでとうございます!スマート農業の普及や担い手不足の問題もあり、女性の皆さんの活躍がますます注目されていきますね!

**9** 月にほくの弟がうまれました。兄弟仲良くおじいちゃんやおばあちゃん、みんなで楽しくすごしたいです。


(上常呂地区 馬場 仁之介さん)

弟ができてよかったですね!兄弟はかけがえのない存在なので大切にしてください。仁之介くん、いいお兄ちゃんになってね☆

## 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

レモンのプロフィール

【分類】ミカン科ミカン属

【原産地】インド北東部(アッサム・ヒマラヤ地方)

【おいしい時期(旬)】通年。収穫は秋冬(10~3月ごろ)

【主な栄養成分】ビタミンC、カリウム、クエン酸、エリオシトリン、ヘスペリジン、ルチン、リモネンなど

## レモン

~旬を迎える国産レモンを楽しもう~

### レモンのいろいろ

- リスボン**  
原産地はポルトガル。主産地は米国カリフォルニア。果汁が多く、しつかりとした酸味と爽やかな香りが特徴。日本には明治末期に導入され、栽培が進んだ。
- ユレーカ(ユリーカ)**  
主産地はカリフォルニアの太平洋沿岸地域や南アフリカのジューシーで香りが良く酸味が強い。枝変わりには「アレンユレーカ」や「クックユレーカ」など。
- ジェノバ**  
主産地は千島の種が少なく使いやすい。香りの良さと、しつかりとした酸味が特徴。
- メイヤー(マイヤー)**  
オレンジとの自然交雑で誕生。酸味が穏やかで糖度が高め。
- 菊池レモン**  
「マイヤーレモン」の系統とされる。小笠原産は「島レモン」とも呼ばれ、爽やかな香りが強い。八丈島産は「八丈フルーツレモン」とも呼ばれ、苦味が少なく酸味がより穏やか。

### 選び方



**NG** 果皮がしなびている、変色や黒ずみがある

### 保存方法

**冷蔵保存**  
ポリ袋や保存用袋などに入れ、冷蔵庫の野菜室へ。1つずつ新聞紙などで包むとより鮮度が保てる。

**冷凍保存**  
輪切りにし、ラップで包み保存用袋に入れ、冷蔵庫へ。

**カットしたもの**  
切り口をラップで包み冷蔵庫で保存。日持ちしないので、すぐ使わない場合は冷凍する。

**要注意!**  
常温での長期保存は果皮がしなびたり、香りや風味が低下する。風通しの良い冷暗所で保存し、早く使い切る。

国産レモンは皮ごと凍らせてすりおろし、料理の風味付けにも絞った果汁を製氷皿で凍らせても便利。

### レモンのチカラ

- ビタミンC**  
しみやしわ予防、肌衰れ改善に。免疫向上、ストレス緩和、疲労回復に。
- カリウム**  
高血圧予防やむくみ改善に。
- エリオシトリン、ヘスペリジン、ルチン**  
生活習慣病予防やアンチエイジング効果が期待。ルチンは動脈硬化予防にも。
- クエン酸**  
疲労回復や殺菌効果、食欲増進効果も。
- リモネン**  
リラクゼーション効果がある。香りの成分が血行促進、代謝アップ、免疫力向上に。

### 効果的な食べ合わせ

- カルシウムの吸収率アップ**  
牛乳、チーズ、小魚、青葉野菜。クエン酸がカルシウムなどミネラルの吸収率を高め、骨粗しょう症予防に効果的。
- 美肌づくり**  
肉や魚、大豆。美肌づくりには欠かせないビタミンCは、体を作るもとになるタンパク質と一緒に摂取するとより効果が期待できる。
- 減塩効果**  
クエン酸には塩味を感じやすくする効果がある。レモン果汁を加えると塩分控えめで美味しく満足感を得られるため、高血圧対策などに。



サンマとマイタケの炊き込みご飯



◆ 材料 (4人分) ◆

サンマ	2尾
ショウガ (千切り)	少々
米	300g
だし昆布	1枚
マイタケ	200g
塩	適宜
A	
水	270ml
料理酒	大さじ1と1/2
しょうゆ	大さじ1
塩	小さじ1/2

◆ 作り方 ◆

- ① サンマは頭と尾、内臓を取り除き半分に切って塩焼きにする。
- ② 米を研ぎ20分ざるあげしてから、炊飯器にAの材料を合わせ、研いだ米を20分浸水する。
- ③ 炊飯器にだし昆布を入れ、その上に①のサンマと小房にしたマイタケ、ショウガのをせ炊飯する。
- ④ 炊き上がったらサンマと昆布を取り出し、サンマの中骨を取り除き炊飯器に戻し、混ぜ合わせて出来上がり。

ゆで豚のおろしキノコサラダ風



◆ 材料 (3人分) ◆

豚バラブロック	600g
小松菜	1/2わ
エノキタケ	100g
ナメコ	100g
A	
ネギ (青いところ)	適宜
皮付きショウガスライス	3枚程度
塩	少々
料理酒	適量
B	
ポン酢	50ml
大根おろし	200g
ゆずこしょう	小さじ1
オリーブ油 (エクストラバージン)	大さじ1

◆ 作り方 ◆

- ① 豚バラブロックは200g×3にカットする。エノキタケは石突きを取り3等分にしてほぐしておく。小松菜は3cmに切っておく。
- ② 豚肉を下ゆです。鍋に水をたっぷり入れ、Aと共に豚肉を軟らかくなるまでゆでる(※圧力鍋を使うと時短できます)。軟らかくなった豚肉を取り出し、同じ鍋で小松菜をサッとゆでる。
- ③ キノコのたれを作る。ボウルにBを合わせ、別鍋でゆでたエノキタケ、ナメコを混ぜ合わせる。
- ④ 皿に小松菜を敷き、豚肉のをせ、③のたれをかけ出来上がり。

✿ 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

- ・日に日に寒さも厳しくなってきた、冬が近づいてきていることを実感します。もうすぐ雪が積もるんだなと思うと、車の運転が心配になります…。
- ・11月はJAきたみらい青年部でアメリカの視察研修があり、私も事務局として同行します。日本を出るのは初めてで今からとても緊張していますが、色々なものを見て、見聞を広げたいと思います。(加藤 拓海)

JAきたみらい概要

(令和5年10月20日現在)

- ・組合員数(正) 1,599人
- ・組合員数(准) 5,664人
- ・組合員戸数(正) 873戸
- ・貯金 116,591百万円
- ・貸出金 17,373百万円
- ・出資金 4,928百万円