

JAきたみらい

おひさま サタダ

2025



vol.270

7



はいっ ポーズ!

《端野地区・緋牛内》

阿部伸吾^{しんご}さんと沙也加^{さやか}さん・梢^{こずえ}ちゃん・紬^{つむぎ}ちゃん

(紹介は2ページです)

特集

第22回
JAきたみらい乳牛共進会



夏の味覚！ 北見メロン収穫スタート

季節の薫り



ＪＡきたみらい管内では北見メロンの収穫が7月上旬から始まりました。

北見地区小泉の川尻将士さんのハウスでは赤肉品種「ルピアレッド」を約20㍍作付けしており、7月2日から収穫を始めました。3月下旬の定植後は夜温が上がらず生育にやや遅れがあったものの、温度管理などを徹底したことで、糖度やネット張りは例年通りに仕上がりました。

収穫にあたって川尻さんは「気候が安定せず温度や水の管理に苦労したが、無事に収穫を迎えることができた。たくさんの人に美味しい北見メロンを食べてもらいたい」と話しました。

当ＪＡでは今年度、13戸で約4,500ケースの出荷を見込んでおり、8月中旬頃までオホーツク管内のスーパーや量販店で販売される予定です。



メロンを収穫する川尻さん

もくじ CONTENTS

○おひさまサラダクッキング……16	○JAからのお知らせ……10	○JAトピックス……6	○表紙紹介「やりたいことをやってほしい！」……2	○季節の薫り……2	特集 第22回 JAきたみらい乳牛共進会……4
-------------------	----------------	-------------	--------------------------	-----------	-------------------------------

表紙紹介

やりたいことをやってほしい！

真夏の日のような晴天だった6月13日、端野地区耕牛内にある阿部家を訪ねると、元気いっぱい走り回る梢ちゃんとミルクを飲み終えて満腹そうな細ちゃんが笑顔で出迎えてくれました。長女の梢ちゃんはハイハイ・シャークやビヨウミなど、ゲームやアニメのキャラクターのYouTubeを見ることにハマっています。昨年から保育園に通い始め、「どんなにうがき」「バスにのって」を歌ったり踊ったりする明るい女の子です。最近、興味のあることは何でも一人でやってみたいお年頃で、お父さんや母さんが手伝おうとするのを「フン」でちやいます。まだまだ出来ないこともたくさんありますが、靴を一人で履けるようになりました。次女の細ちゃんは絵本やおままごとで遊ぶ、興味があるものにたくさん触れたいです。今年の4月からお姉ちゃんと一緒に保育園に通い、腹ばいからのハイハイを習得しようとして頑張っています。

お名前に込められた想いをお父さんに聞くと「梢は気遣いができる優しい人に育ってほしい、細は繊細に例えて丈夫な人に育ってほしい」と説明してくれました。

最後に、「お母さんは「たくさんのお友達、これから出会う人を大切に、自分達の周りにいる人達を笑顔にできる大人に成長してほしい」、おばあちゃんとおじいちゃん「自然の中ならではの経験をしながら、のびのびとやりたいことをやってほしい」と想いを話してくれました。



【ご家族紹介】
前列左から～お父さんの伸吾さん(33)、長女の梢ちゃん(2)、お母さんの沙也加さん(33)、次女の細ちゃん(8か月)
後列左から～孫からゆみちゃんと呼ばれている沙也加さんの母の喜多由美さん(56)、チワワとボメラニアンミックス・ころもちゃん(5)、孫からとしくと呼ばれている沙也加さんの父の喜多利行さん(61)
作付内容：玉ねぎを約15㍍作付けしています。

第22回JAきたみらい
乳牛共進会



▲販売会場の様子



▲経産の部最高位賞 Secret Ellie Syndicate (北見「エリー スポット ソフィーナ」)



▲最高位を受賞した今野友樹氏



▲ショウマンショーで牛をリード



▲バナーを受け取る参加者



▲未経産・経産の部の最高位、準最高位の栄誉に輝いた4頭と関係者の皆様

【未経産の部】最高位 「サンバレー ピリカラ スパイシードツク」 訓子府 今野 友樹氏 (左2頭目)
準最高位 「DH キャンディ メイク ET」 北 見 山内牧場 (左1頭目)

【経産の部】最高位 「エリー スポット ソフィーナ」 北 見 Secret Ellie Syndicate (右2頭目)
準最高位 「DH サクラ ホルダー」 北 見 山内牧場 (右1頭目)



▲審査の様子



▲来賓挨拶をする
深川置戸町長



▲主催者挨拶をする
大坪組合長

6月6日、当JAときたみらい酪農振興協議会の共催で訓子府町の北見管内畜産総合施設で乳牛共進会を開催しました。

きたみらい地域から59頭の乳牛が出品され、体型の美しさや骨格の力強さ、乳房のバランスなどの資質を競い合いました。審査員は恵庭市で酪農業を営む福屋栄人氏が務めました。当日は好天に恵まれ、未経産牛から経産牛まで13部門で審査が行われました。



▲デイリークイーンを務めた阿部職員



▲審査員を務めた福屋栄人氏

最高位賞は、経産の部で北見地区のSecret Ellie Syndicateが出品した「エリー スポット ソフィーナ」、未経産の部で訓子府地区の今野友樹さんが出品した「サンバレー ピリカラ スパイシードツク」が受賞しました。

13部以外にも子どもから実習生までが出場するショウマンショーでは3頭が出品され、「小学3年生以下の部」と「小学4年生から実習生の部」が行われ、大人顔負けのリードを見せてくれました。

その他にも会場ではきたみらい牛乳の無料配布、きたみらい牛乳を使用したプリンとシュークリームや牛肉(篠原牛)の販売も行い、大勢の来場者で賑わいました。



▲入念に牛を仕上げる出品者▲



J A ト ピ ッ ク ス

花壇づくりで国道沿いを華やかに

～JAきたみらい女性部西支部～

JAきたみらい女性部西支部は6月9日、相内地区事務所前の国道沿いで花壇づくりを行い、部員9人が参加しました。

相内町では、「緑と花がふれる住み良い街づくり」を目的に商店街全体で花壇整備に力を入れており、当事務所前での花壇づくりは2003年のJA合併前から女性部と協力して続けていました。昨年は、花壇整備を通じて環境美化に取り組んでいる活動が評価さ



▲花壇を整備する様子

れ、一般社団法人日本善行会主催の秋季善行表彰の環境美化部門で表彰を受けました。

しかし、相内町と女性部員の減少や高齢化等の課題から、今年度で最後の花壇づくりになります。参加者はブルーサルビア、マリ



▲花を植え付ける様子

スイートコーンの安定多収に向け

現地講習会を開催

～きたみらい加工スイートコーン耕作者連絡協議会～

きたみらい加工スイートコーン耕作者連絡協議会は6月19日「現地講習会」を開催し、会員31人が参加しました。午前は大武弘幸理事の圃場と川畑耕介会員の圃場の3会場で講習会を行いました。

今回の研修は、加工スイートコーンの除草剤、追肥等の確認や今後の生育に合わせたアプローチの



▲現地講習会の様子

仕方等をテーマに開催。味の素ヘルシーサプライ株式会社の峰崎達也氏と網走農業改良普及センターの木島正利氏を講師として招き、峰崎氏からはスイートコーンの重要な収量構成要素として、5葉期と抽雄期のストレス低減が品質や収量向上に繋がるとの説明をしていただきました。また木島氏からは追肥のタイミングや生育期の除草剤処理の仕方、病害虫による被害や対策について丁寧に説明していただきました。



▲参加者に説明する峰崎氏

機械など見ながら役員間で情報交換

～JAきたみらい青年部本部～

JAきたみらい青年部本部は6月17日、役員の農場を訪ね、倉庫や圃場などを見ながら意見交換をする役員研修を行い、役員8人が参加しました。

研修では河合副部長、安斉副部長、川島代表監事、箱木理事の農場を訪問し、作業機やドローン、作物の生育状況などを見学。参加した役員は、普段見ることのない他の役員の農場の見学や意見交換



▲安斉副部長のドローンを見学する役員

を通して、作業の方法や工夫などについて見識を深めました。

矢田目部長は「同じ作物でも地域や人によって機械も作業内容も異なり、実際に見ることでも参考になった。今後も青年部間で積極的に情報交換を行い、色々な人の良いところを参考にして自身の営農に活かしていきたい」と話しました。



▲川島代表監事の播種機の説明を聞く様子

JA職員も参加しスポーツ交流会開催

～JAきたみらい青年部本部～

JAきたみらい青年部は6月24日、部員と若手職員が交流するソフトボール大会を北見市内の球場で開催しました。今年は令和5年度から7年度に入組した職員に呼びかけし、部員と職員合わせて67人が参加して熱戦を繰り広げまし

た。開会式では、選手宣誓を毘野将之さんと大関涼雅さんが務め「部員、職員共に熱中症対策を欠かさず全力でプレーを行う」と宣誓しました。参加者は普段接する機会



▲競技の様子

のない部員や職員ともスポーツを通じて交流することができました。競技終了後の懇親会では焼き肉を囲み親睦を深め、毎年恒例のアームレスリング大会も開催しました。前年度優勝者である箱木敬亮さんがみごと優勝し、大会は大盛り上がりを見せました。



▲アームレスリング大会 決勝戦の様子

みらいプロジェクトチャンネル

イギリスのリジェネラティブ農業から分かる農業の実態について③ vol.48

北海道大学大学院農学研究院 小林 国三

3つめの農場はイギリス北部の街・リーズ近郊で畑作＋畜産経営しているA氏である。A農場は春大麦（60ha）、冬小麦（35ha）、冬大麦（22ha）、カバークロップ（40ha、うち20haで肉牛を放牧）、その他菜種や春小麦と合わせて計220haの経営面積である。農業従事者はA氏のほかに雇用1名（パートで約半年従事）と家族が肉牛の管理を一部手伝っている。

リジェネラティブ農業に取り組んだ経過をみてみよう。もともとは慣行の畑作農業を行っていた。近くに砂糖工場がある関係でビートが経営の柱の1つであったが、2010年に工場が閉鎖された。1番近い工場といっても距離は遠く、栽培の割り当てがもらえずビートの栽培を中止した。その後、2、3年は代わりにジャガイモの栽培を行っていた。2012年は特に雨が多く、植え付けも収穫も大変な労力がかかった。その過程で、「土壌の健康が低下している」と直感的に感じたという。収量も停滞しており、収量を維持するためには常に多くの肥料を使う必要があった。そのためにどんどんコストがかかってしまい、全てが間違っていると感じた。

2012年に父親が病気になり、翌年に亡くなったので、自分1人で作業を行う必要に迫られた。当時はそれほど広い土地を持っていたわけではなかったが、それでもパートタイムのスタッフが必要だった。自分1人で全てをこなせるなら、その方がずっと簡単であり、他のスタッフは必要ないと考えていた。そこで不耕起栽培に取り組むことを決め、持っていたプラウや播種機などの機械は全て売り、新しい営農スタイルに合う機械を導入した。機械を全て売ること、不転転の決意を固めたのである。最初の2年はストリップティルドリルで耕していたが、もっと土の攪乱を少なくしたいと考えて「John Deereの750A」という不耕起播種機を購入した。

カバークロップ種子と一緒に生物資材を入れる。ケイ素と液体カルシウム、石灰も入れる。できるだけ化学合成物質は使わないようにしている。

化学合成物質を使用する必要がある場合もあるが、悪影響もあると考えており、その前にできる限りのことをしている。悪影響とは、天然の真菌胞子を殺してしまうことである。そうすると麦稈が分解されなくなってしまう。そのバランスを考えて判断している。植物の栄養・健康を重視し、葉の上のバリアを維持し、植物の自然免疫・防御機能を助けることを心がけている。特に春作では出穂前の農薬散布は行わないようにしている。ただし、現在も防除剤は使用している。

輪作の内容としては、穀類を2回連作し、その後豆類などを栽培している。輪作が不十分であることが理由で生じていた有害な雑草は現在完全に除去できているが、問題が起きた場合には草地化している。重要なのは、長い輪作期間と春作物、冬作物、あるいは春植え冬覆土作物を長期間多様に輪作し、土をむき出しにしないことと考えている。



製糖工場の閉鎖、労働力の減少という経営的必要性に迫られたこと、土の異変を感じ取ったこと。そうした外的、内的要因によって、徐々に慣行農業からの転換を進めているこの事例は、北海道においても1つの参考になるだろう。

J A トピックス

1泊2日の婚活ツアー開催！

～24人参加し半数以上がマッチング～

当JAと北見地区農業振興連絡協議会は6月21日から22日、昨年に続いて2度目となる婚活イベント「キタミファームマッチングツアー 阿寒へGO! 2025」を開催し、昨年の倍にあたる男女12組24人が参加しました。



▲遊覧船で景色を眺める参加者たち

2日目は北見に戻り、農家との結婚について参考にしてもらうため、昨年のツアーがきっかけで結婚に至った北見地区の小川圭祐・輝子夫妻を訪ね、農家との結婚や暮らし、婚活のアドバイスなどのお話を伺いました。



▲小川夫妻から話を聞く参加者たち

夏期研修で管内施設を視察

～JAきたみらい女性部端野支部～

JAきたみらい女性部端野支部は6月27日、夏期研修会で管内3施設の視察を行い、部員20人が参加しました。

まず環境大善株式会社を訪れ、牛の尿で作られた「善玉活性水」について説明を受けた後、消臭剤や土壌改良剤など様々な分野への応用技術を学びました。

次にオホーツクJA Bird's, で、オホーツクの農業を紹介する展示スペースの設置や設備が充実



▲環境大善で集合写真

した会議室を見学し、オホーツク農業発展の拠点として新しく生まれ変わった施設に関心が深まりました。

最後に株式会社北見ハッカ通商を訪れ、北見の天然ハッカの歴史や栽培について学びました。参加者はハッカ製品をお土産として購入し、北見ならではの魅力を体感しました。

研修会を終えて参加した部員は「地域農業の歴史から近代技術まで、内容が盛りだくさんの研修会で良かった」と笑顔で話しました。



▲北見ハッカ通商で研修を受ける部員の様子

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左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



応募方法

答えが解った人は、別紙の応募用紙か、右のQRコードに答え（番号）と広報誌へのご意見・ご感想を記入してFAX又は応募フォームでご応募下さい。

抽選で6名の方に、JAきたみらいの「玉ねぎボン酢」と「玉ねぎうま塩」をプレゼント致します。



6月号まちがいさがしの当選者

6月号のまちがいさがしの答えは「1、4、5、7、10」でした。
正解者16名の中から抽選の結果、当選者は次の方々です。

- ・井 関 晴 美さま（訓子府）・笛 田 直 子さま（置 戸）・佐 藤 恵美子さま（訓子府）
- ・藤 田 恭 輔さま（留辺蘂）・相 馬 杏 虹さま（訓子府）・丹 羽 美 和さま（端 野）

以上の方々には、JAきたみらいの「玉ねぎ焼肉のたれ」と「麦まるごとうどん」2袋をプレゼント致します。

いつも楽しく読んでいます。色々な地区の事を知れたりするのが楽しいです。

表紙のお子さんや、ご家族の写真をみるのが好きです！

（温根湯地区 羽馬 明日菜さん）

ご愛読ありがとうございます!!今後も、各地区の様々な情報をお届けできるように努めて参りますので、これからもよろしくお願いします！

また、みなさま取材のご協力もお願いいたします！

読者の声

暑い日がつづきます。ついいつもうちよつと...と休まず農作業してしまいがちです。休憩、補水こまめに働こうと思います！

皆さんもお気をつけて！

（北見地区 遠藤 幸枝さん）

本当に暑い日が続きますね...！食欲がない、なかなか夜寝付けないことがあるとは思いますが、しっかり睡眠をとり、食事もとって、休憩、水分補給を忘れずにこの暑さを乗り切りましょう！

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。



JAからのお知らせ

INFORMATION



体を動かすためのヒント

手軽に体操

日本体育大学准教授 ● 伊藤由美子

20秒で気分転換してみませんか？

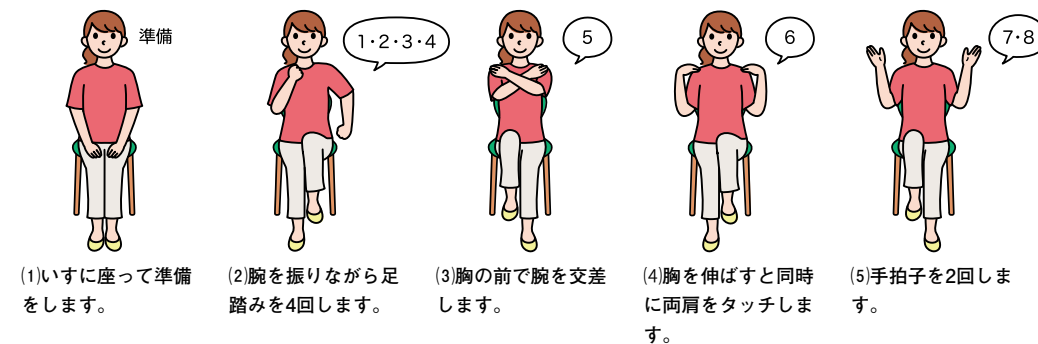
農作業による前かがみ姿勢や長時間にわたるデスクワークなど、背中が丸まった状態で作業が続くことはありませんか？ 同一姿勢を取り続けていると、体が凝り固まったり、さらには思考力や集中力の低下につながる可能性もあります。仕事の合間を利用して、時折、体をほぐすとともに気分転換を図りましょう。

さて、日本体操協会では、心身の健康増進と明るい社会づくりに寄与するために、体操プログラム「The Taiso（ザ・タイソウ）」を国内外で紹介しています。「The Taiso」には三つのパターン（①ノーマルバージョン ②ショートバージョン ③20秒バージョン）があります。今回は③の20秒バージョンを取り上げます。イラストを参考に、20秒バージョンに含まれている運動の一部を体験し、運動に慣れたら動画を見ながら体を動かしてみよう。

日本体操協会公認
体操プログラム
「The Taiso
（ザ・タイソウ）」
20秒バージョン
（号令付き）



レッツ、トライ！ 足踏み＋腕を振る＋胸を伸ばす運動



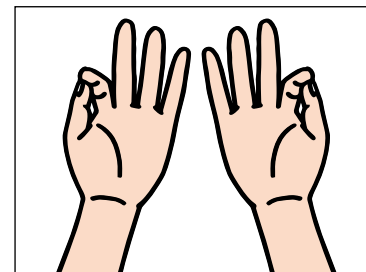
指先合わせ体操で脳を鍛える

右脳は新しい発想や理論の創造を担当し、左脳は計算や分析を担当しています。左手を動かすことで右脳を、右手を動かすことで左脳の血行を促進し、鍛えることができます。

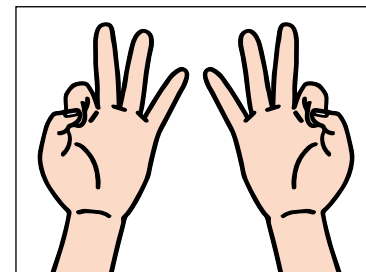
指先合わせ体操はまとめて長時間行うよりも、手が空いたときに繰り返す

行い、1日5分でも続けるようにすると良いでしょう。
指先合わせ体操は一つ一つは小さな動きですが、動かす順番や回数など、パターンを変えることで脳をさらに効果的に鍛えることができます。

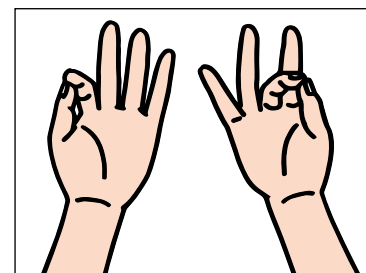
指先合わせ体操



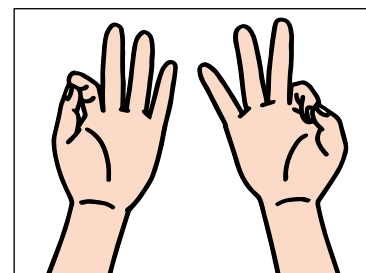
(1)親指と人さし指の腹同士を合わせます。指を1本動かすことと足の屈伸運動は、脳にとっては同様の運動量とも考えられています。



(2)人さし指を曲げ、親指で人さし指の爪を押さえます。(1)(2)を時計の秒針よりやや早めに繰り返します。他の指でも同様に行いましょう。



(レベル1) 右手と左手で、違う指で(1)(2)を繰り返します。指先も刺激され、血行が良くなります。



(レベル2) 左右の動きをずらします。左手は(1)、右手は(2)の状態から左右同時に体操を繰り返します。



脳トレ！ 手足の体操

健康生活研究所所長 ● 堤 喜久雄

おひさまサラダ COOKING

元気もとの夏野菜、丸ごと栄養をいただいて暑い夏を乗り切ろう レシピ提供 ●料理研究家 和田麻紀子



トウモロコシの バターしょうゆゆづご飯

夏の旬を味わうメニューで
夏バテ予防

材料(4人分)

米	2合
トウモロコシ	1本
酒	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
みりん	小さじ1
塩	小さじ2/3
バター	15g
黒こしょう	少々

作り方

- ①トウモロコシは皮をむいてひげ根を取り、包丁でそぐように実を外す。芯は取っておく。
- ②米をといで、Aを入れてから通常の水加減にして軽く混ぜる。①と芯をのせて通常通り炊飯する。
- ③芯を取り除き、バターをのせて混ぜ、お好みで黒こしょうを振る。

ポイント

トウモロコシの芯からうま味が出て、丸ごとおいしさと栄養をいただけます。たくさん炊いて残ったら焼きおにぎりにすると最高です。

栄養の宝庫・ナスを丸ごと楽しむ

蒸しナスと ツナのマリネ

材料(2人分)

ナス	3本(約250g)
ツナ(油漬け)	小1缶
しょうゆ	大さじ1
梅干し	小1個
オリーブ油	大さじ1/2
シソ	5枚

作り方

- ①ナスはへたを落として縦にしま模様になるようピーラーで2、3カ所皮をむき、一口大の乱切りにする。Aの梅干しは種を取って刻んでおく。
- ②レンジ可のボウルに①のナスを入れ、水にくぐらせて水気を軽く切る。そのままボウルにツナとAを入れてラップをし、レンジ(600W)で2分加熱する。軽く混ぜてさらに2分加熱し、刻んだシソをあえたら出来上がり。塩味は梅干しの塩分濃度によるので味見をして調整する。



ポイント

ナスは自律神経を整えてくれるといわれ、夏バテ防止にとっても良い野菜です。水にさらし過ぎず、くぐらせる程度に。皮に栄養が多いためむき過ぎないようにしましょう。

アレンジ

- ショウガを加える
- オリーブ油をこま油など好みのものに変える

編集後記

- ・朝の日差しも強くなり、通勤時にはジリジリと肌が焼けるように感じます。本格的な夏を目前に、皆さまの暑さ対策は万全でしょうか。熱中症や脱水症状にならないように、こまめな休憩と水分補給を心がけましょう。
- ・いよいよ農作物の収穫時期を迎えます。労災事故が増える時期ともなりますが、皆さまが事故なく快適に過ごせますよう願っております。
(榊 綾香)

JAきたみらい概要

(令和7年6月19日現在)

- ・組合員数(正) 1,578人
- ・組合員数(准) 5,441人
- ・組合員戸数(正) 830戸
- ・貯金 115,423百万円
- ・貸出金 17,995百万円
- ・出資金 5,041百万円