



2022

No.24 |

元す保わる 新函館



目次 CONTENTS

- ② 特集 ～夏のお祭り～
- ④ 道南を農す 八雲町 上八雲地区 森田 洋平さん
- ⑤ トピックス
北斗市女性部トマトジュース作り
特殊詐欺被害防止を呼び掛け 他
- ⑦ あぐりレッスン(檜山)
- ⑧ あぐりレッスン(渡島)
- ⑩ 母ちゃんの飯スタグラム・ワークプラス
- ⑪ インフォメーション
集中豪雨による農業被害について
農業経営セミナー
コラム
JAグループ通信
- ⑭ 理事会報告/出資金振替/コラム
- ⑮ みんなのまるめ郎広場
- ⑯ シェフ永井のおすすめ
トウモロコシの炊き込みご飯

LINE@やホームページで、
各種お知らせやイベント情
報などを発信しています！
ぜひ、ご覧ください！



JA新はこだて
ホームページ

特集

暑さに負けるな！夏のお祭り



大勢の買い物客で賑わう店内



馬鈴薯の詰め放題に並ぶ来場客

「あぐりへい屋」は8月11日「お客様感謝祭」を開催し、当日はおよそ1500人が来場。店内には新鮮な野菜や果実などが並び、大勢の買い物客がカゴいっぱいを目当ての品を入れて買い物を楽しみました。屋外ではスイートコーンを特別価格で販売し、フードコーナーでは北斗市の地場産和牛「おぐにビーフ」や北斗市の人気飲食店、キッチンカーなどが出店し人気を集めました。また、子ども向けに縁日コーナーやスイカ割りコーナーも設けられ、家族連れの買い物客で賑わいました。

あぐりへい屋 【お客様感謝祭】



縁日コーナーにて射的を楽しむ様子



スイートコーンの特価販売

森基幹支店と同地区青年部は8月21日、森町で開かれた「三業まつり」に出店し、多くの来場客で賑わいました。地場産野菜の即売会ではトマトやスイートコーン、ブルーベリーなどを販売した他、カボチャのばら売りや馬鈴薯の詰め放題を行いました。また、カボチャや馬鈴薯、スイートコーンが当たるクジ付きの牛乳を販売するブースも出店され、約20分で完売。青年部は、正解者に地場産野菜をプレゼントする野菜重量当てゲームを行い、家族連れの来場客で賑わいました。

もりもり盛り上がり 【三業まつり】



馬鈴薯の詰め放題を楽しむ来場客



重量当てゲームの司会進行を務める青年部

沢山の方にご協力・ご来場いただき、ありがとうございました。

北の白虎【青空市】

若松基幹支店は8月12日、同支店に併設する北の白虎ライスターミナル前広場にて「北の白虎【青空市】」を開催し、当日は販売開始時間の前から多くの地元住民が訪れました。本即売会には、海洋深層水を使用して栽培した「せたな町産潮トマト」や若松産の「男爵・きたあかり」など多数の新鮮野菜、また、せたな町のブランド豚「若松ポークマン」を当日限りの超特価で販売。またこの催しに併せて、せたな町水稲部会による「せたな町産ふっくりんこ」の増量特価販売や、せたな地区酪農部会による来場客全員への牛乳1ℓパックの無料配布が行われ、共に消費拡大への協力を呼び掛けました。



牛乳の無料配布を行う酪農部会



多くの地元客で賑わう会場

第18回あっさぶ【ふるさと夏まつり】

南桧山地区青年部は7月23日、厚沢部町で開かれた「ふるさと夏まつり」にて即売会を行いました。本即売会では、あっさぶメーカーや地場産ふっくりんこ、アスパラ、ブロッコリーを限定特価で販売し、新鮮な味を求め多くの来場客が訪れました。また、毎年恒例のメインイベントであるジャンボコロケ作りでは、約1300人分、直径2.6メートル、重さ279キロのジャンボコロケが作られ、ギネス世界記録に認定されました。コロケの原料には、同地区青年部が厚沢部町認定こども園はせるの園児らと植えた「メーカーイン」などを使用。ギネス認定には完食が条件で、町内外から集まった1000人以上の来場客がジャンボコロケを堪能しました。



ジャンボコロケを揚げる様子



ギネス世界記録に認定

八雲町 上八雲地区

森田 洋平さん(43)



『サラリーマンから酪農家へ』

憧れた生活を現実に

就農するまでの経緯をお聞かせください

学生時代は北海道大学の農学部畜産科学科で畜産に関する基礎知識を学び、卒業後は乳業会社に勤めました。

しかし、社会人になって10年が経過した頃、学生時代にワーキングホリデーでニュージーランドに滞在した際に憧れを抱いた「自営業で生計を立てる生活」を思い出し、サラリーマンから酪農家になる道を考え始めました。

それからは、妻とも相談しながら研修に参加したり、小さい子供がいる先輩農家さんから生活面の情報収集を行ったりして、就農に向け不安要素を徐々に減らしていきました。

その後、研修時にお世話になった方から八雲町の酪農家さんを紹介してもらい、2017年の4月に経営を引き継ぎました。

就農してから現在に至るまで、苦労したことについて教えてください

1年目はとにかく身体がしんどく、2、3年目は経営面で苦労しました。

しかし、幸運なことにもすぐ近くに聞ける人がいたり、妻からのサポートがあったおかげで現在まで続けることができました。

6年目の今も多少の苦労はありますが、最近では自分のやり方次第で作業効率や結果が変わる自由度の大きさに面白味を感じています。また、自分でものをつくってお金を生み出すことはサラリーマンではできない経験なので、そこにやりがいを感じています。

今後の展望についてお聞かせください

10年後を考えると体力面が心配なので、今後は徐々に省力化を目指したいと思っています。



「苦労はあるが、それ以上にやりがいを感じる」と話す森田さん

取扱品目	
乳用牛	59頭
牧草	3200a
デントコーン	300a

えすぽわーる TOPICS

トピックス



管内各地の旬な情報をお届けします。



北斗市女性部

暑さに負けず

トマトジュース作り



洗った大量のトマトを切る女性部員ら

北斗市女性部は7月4日から8月3日までのうち全9回、同市トマト共選場調理室にてトマトジュース作りを行った。

同女性部のトマトジュースは単体で飲む以外に、JAオリジナル商品「農協トマトカレー」や「あべりへい屋」で販売しているトマト味のソフトクリームの原料として使われている。

原料のトマトは一日に約65キロを使用。トマトは洗って切り、ミキサーで砕いて加熱。裏ごし後に再加熱して、塩を加え瓶に詰め、加熱殺菌する。商品名は「トマトジュース」。

参加した部員は「暑い中でのトマトジュース作りは大変だが美味しいとまじゅ〜を皆さんに届けられるのがこれからも作りたい」と話した。



大野

ミキサーで砕いたトマトを加熱する女性部員ら



若松

地域住民に特殊詐欺の注意を促すJA職員(右)



せたな警察署と連携
特殊詐欺被害防止を
呼び掛け

若松基幹支店は7月29日、せたな警察署と連携して地域の高齢者を対象に特殊詐欺防止の啓発活動を行った。

本活動は地域住民の特殊詐欺被害の防止や地域の安全に貢献することを目的として実施され、警察官やJA職員ら計5名が高齢者宅を巡回訪問した。

訪問先では啓発ステッカーと「特殊詐欺にだまされ米(まい)ごと」デザインされた「ふっくりんご」を配布し、特殊詐欺の種類や未然防止方法について指導を行った。

参加した同支店の宮町主査は「これから地域住民に寄り添い、頼られるJA職員を目指して精進していきたい」と話した。



木古内

リーフレタス水耕栽培施設にて説明を受ける部員ら



学びの多い1日に
木古内支店女性部が
視察研修

木古内支店女性部は8月1日、3年ぶりに視察研修を行った。

この活動は、女性部員の交流・先進地視察を目的としており、今回は新型コロナウイルス感染症拡大防止のため視察先を木古内町と隣町の知内町に限定しての実施となった。

当日は、同女性部員16名が参加し、あすなろ福祉会知内FDセンターにて障がい者就労の視察や、㈱サンライトのリーフレタス水耕栽培施設にて完全無農薬による水耕栽培の栽培過程や設備についての説明を受けた。

同女性部の森永部長は「視察先では勉強になることが多く、久々に部員同士で楽しい時間も過ごすことができたのでとても有意義な視察研修となった」と話した。

あぐりレッスン

農地の排水性改善に向けて

近年、極端な気象変動による大雨や長雨の影響で、畑地の湿害が各地で見られます。今年の檜山管内では、6月4～6半旬の降水量が314mm（平年48.5mm）、8月1～4半旬で297mm（平年121mm）と大雨を記録しました（厚沢部町鶏アメダス）。

そこで、作物の安定生産に向け「排水対策」は重要な課題の一つです。

～ほ場が乾いた時に施工しよう～

排水対策の施工は、ほ場が乾いた時に行うことが基本です。ほ場が湿っている時の無理な機械作業は踏圧や練り返しを引き起こし、土壌中の亀裂や隙間が減ることで、透水性を悪化させます。比較的ほ場が乾燥しているばれいしょの収穫後は、施工に適しています。

主な施工方式は、「溝掘り」や「畝立て」等の「地表水の排除」及び、補助事業等を利用した「本暗渠」とその機能を維持する「補助暗渠（サブソイラ・弾丸暗渠・カットドレーン等）」の「地中過剰水の排除」があります。

～補助暗渠「カットドレーン（穿孔暗渠機）」について～

トラクターの牽引走行で、深さ40～70cmに8～10cm角の大きな連続した空洞を成形。この空洞は土塊を切断・移動させて作るため、空洞周辺に亀裂が発生せず、潰れにくい特徴があります。排水路から施工する無材暗渠や、心土破碎と同じく既設暗渠として利用することで、ほ場の排水性改善に貢献します。



施工の様子

※JA新はこだて厚沢部基幹支店管内では、厚沢部町農業振興公社の委託作業により「カットドレーン」の利用が可能です。

<施工方法例>

①無材暗渠として利用

排水路内から穿孔し、排水路に暗渠の出口を作ります。施工間隔は4～5mが目安です。

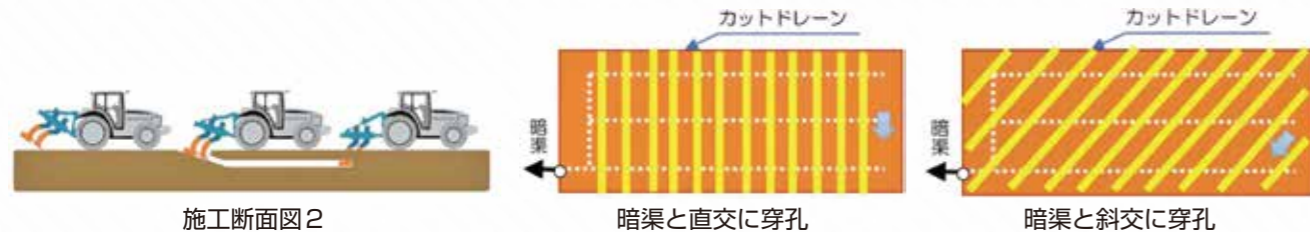


施工断面図1

排水口

②補助暗渠として利用

施工は、既設の暗渠との連結を考慮し斜めあるいは短辺方向とします。施工間隔は2～5mが目安です。



施工断面図2

暗渠と直交に穿孔

暗渠と斜交に穿孔

*施工方法等は、農研機構資料より一部抜粋

<注意点> 砂礫層や5cm超の石礫や埋木がある場合は施工できない場合があります。また、土性が壤土・砂壤土と粗くなるに従い空洞は崩れやすくなります。



アロマワックスサシェの制作に励む職員ら

七飯基幹支店は8月3日・4日の2日間、「大切な贈り物プレゼント」をテーマにアロマレンジメントとアロマワックスサシェ制作体験を行った。講師として同支店花弁課の壁坂主幹、Bonheur.Fee（ポナーフィル）七飯店の太田氏を迎え、渡島総合振興局職員と同支店職員計15人が参加した。今回の制作体験は渡島管内の花き生産振興に關する渡島総合振興局及び当JA職員自ら地元の花に触れ、親しみ、知識を深めることにより道産花きと産地のPRを行うことを目的としている。どちらも道産又は渡島管内産の花のみを使用し、参加者は制作を楽しんだ。壁坂主幹は「花の日（8/7）にちなんで今回の制作体験を通して、少しでも花の消費拡大に繋がれば」と話した。

道産の花をPR アロマレンジメントアロマ ワックスサシェ制作体験実施



寄贈したみそと(左から)中森事務局長、佐藤部長、相良副部長

厚沢部支店女性部は8月20日、函館市内のフードバンク道南協議会へ仕込みみそ200kgを寄贈した。同女性部のみそ作りは、25年以上前から毎年行われているもので、原料には地元産大豆・トヨコマサリ・アフリカひよこ豆を使用している。今回の寄贈は、生活困窮者を支援する同協議会の活動を知り共感した女性部が申し出をし、実現した。この取り組みはSDGs目標のほか、食品ロスの削減や地域活性化にも貢献する。3年前の仕込み分の一部である約200kgのみそは、仕分けの上、市内の母子家庭や養護施設などに近日常配される。同女性部の佐藤部長は「味には自信がある。役立ててもらえればうれしい」と話した。

味には自信 厚沢部支店女性部が フードバンクへみそ寄贈



表彰を受けた横道代表取締役(中央)と各給油所長4名

ホクレン主催「全道ホクレンSSオイル交換コンテスト」が4月1日から5月31日までを期間として開催され、全道159SSが参加した。全8グループにグループ分けされた中で、新はこだて協同からは厚沢部・上ノ国・木古内・大中山の4SSが計画目標を大幅に達成し各グループ内で全道1位、そして駒ヶ岳SSが全道2位の成績をおさめた。この結果を受け、8月17日、ホクレン函館支所松平支所長より表彰状の授与が行われた。横道代表取締役は「今回の結果は組合員の皆様と地域のお客様にご利用いただいた賜物」と感謝の意を表した。

全道1位に新はこだて協同4SS 全道ホクレン春のSS オイル交換コンテスト



安全講習を受ける技能実習生ら

知内基幹支店は7月13日、ベトナムから受け入れている外国人技能実習生8人を対象に安全講習を実施した。本講習は、外国人技能実習生が日本での生活を安心して送れるよう、交通に関する正しい知識と自分の身を守る行動について学んでもらうことを目的としている。当日は、木古内警察署の署員2人を講師として自転車の乗り方などの交通ルールを学び、その後、在留カードの携帯義務や緊急時の連絡先について確認した。また、ベトナムでは地震津波が滅多に起きないのに対し日本は多発地帯であることから、実際に災害アラームの音を聞いて非難の仕方の確認を行った。同支店生産施設課の田口課長は「1年間、生活と交通のルールを守って安全で過ごしてほしい」と話した。

安心・安全な生活を送るため 技能実習生向けに 安全講習を実施

普及センター活動紹介、地域の動き・技術情報など、是非ご覧下さい！

檜山農業改良普及センターのホームページ

<http://www.hiyama.pref.hokkaido.lg.jp/ss/nkc/>



連絡先 0139-53-6141

寒締めほうれんそう (適期は種と適正な温度管理を)

- 1 は種
 - ・は種時期は、各地域で決められた時期を厳守する(例：9月中旬)
 - ・栽植密度(例：畦幅 20～24cm 株間 10～12cm)
 - ・出芽を揃えるため覆土は一定にし、は種後に鎮圧する。
- 2 温度管理
 - ・生育の前半は生育量の確保、後半は糖度の確保を目的に温度管理する。
 - ・生育量の確保：ハウス内で15～25℃未満を目安に管理する。
 - ・糖度確保の温度管理事例

- 12月25日まで(平均気温-2℃以上の時期)
葉長20cmまで：日中は、ハウス内気温が20～25℃未満となるように換気する。
葉長20cm以上：強風の日以外は昼夜開放し、寒さにあてる。
- 12月25日以降(平均気温-2℃以下の時期) 通常のハウス開閉で寒締め栽培が可能
糖度8度目標：日中は、ハウス内気温が20～25℃未満となるように換気する。
糖度12度以上目標：平均気温が-4℃以下となる1月15日から2月5日は、終日開放する。
- 開放期間は昼夜連続して10日以上を目安に行う。途中で10℃以上になった場合は、延長し糖度を高めて収穫する。
- 開放始めに急に激しい寒さに当てると、葉柄の表皮がはがれるなど外観品質が低下することがあるので、徐々に慣らす。
- 2月中旬以降は日照が増えるため、ハウス内の気温上昇による糖度低下に注意する。

冬野菜の栽培管理(冬期無加温ハウス栽培事例～リーフレタス・サニーレタス～)

- 1 は種
 - ・収穫時期を見据えたは種を行ってください。(収穫目安：は種後75～100日)
 - ・200穴セルトレイには種を行い、25日前後育苗を行ってください。(生育適温：20℃前後)
 - ※サニーレタスはリーフレタスよりも1週間程度生育が遅れるため、早めのは種を行ってください。



- 2 ほ場準備
 - ・「窒素15、リン酸12、加里14(kg/10a)」を目安に施肥してください。
 - ・土壌の適正pHは6.0～6.5です。石灰質資材を用いて適正pHに矯正してください。
 - ・定植1週間前にマルチを設置し、株間・条間はいずれも30cm程度にしてください。
- 3 栽培管理
 - ・生育適温は10～20℃です。(夜間は5℃以下にならないよう保温に努めてください)
 - ・ハウス内の乾燥・湿潤に弱いため、状況に応じて液肥・カルシウム剤の葉面散布を行ってください。
- 4 収穫
 - ・JA出荷基準を遵守してください。(収穫目標：草丈25cm以上、300g/株以上)
 - ※サニーレタスは着色不良気味の場合、光を十分に当て、5～10℃の低温で管理し、発色を促してください。

水稻の収穫に向けて

1 今年の稲の特徴 ～収穫期は平年並みからやや早くなる見込みです～

6月2半旬の低温・強風によって分けつの発生が停滞し、莖数は平年よりやや少なく推移しました。一方、稲の生育は平年並に進み、出穂期は渡島管内平均で8/1と、平年並に迎えました。しかし、収穫期は出穂後の積算気温による成熟期予測から平年並からやや早く迎えると考えられます。今後の生育状況を随時確認し適期収穫できるよう、準備を進めましょう。

2 適期刈取判定 ～収穫適期の判定が難しい年は玄米判定がオススメ!!～

- (1) 玄米判定で適期刈取を判断
1ほ場当たり生育中庸な2～3株を刈り取り、乾燥させた後、ミニダンプ等で舂すりし、整粒の割合を調査します。整粒が80%以上で収穫が可能となります。
- (2) 黄化舂の割合からの収穫適期判定
晴れた日に太陽を背にして3～4株を手にとって観察します。不稔籾や遅れ穂をのぞいた株全体の90%が完熟籾(籾・護えいともに黄色)になったら収穫可能となります。
- (3) 日平均積算気温による予測
中庸な稲(籾数が3～3.2万粒/m²)であれば、出穂後の日平均気温の積算値で約950℃で成熟期となります。およその成熟期の予測ができます(表1)。

表1 積算気温による成熟期到達予測

出穂期	出穂後の積算気温(℃)		
	900	950	1000
7月29日	9/10	9/12	9/15
8月1日	9/13	9/16	9/19
8月3日	9/16	9/19	9/22

※北斗アメダス・8/8までは実測値、8/9からは平年値を使用

3 乾燥・調製作業

- (1) 籾水分が多いまま長時間放置すると、ヤケ米の発生が多くなるので、速やかに乾燥しましょう(表2)。
- (2) 胴割米の発生を防ぐため、乾減率は0.5～0.8%/時とし、急激な乾燥は避けましょう。
- (3) 舂すりは、玄米の肌ずれが起きないように、十分に籾の温度を下げ、気温との差が5℃以下になってから実施しましょう。

表2 籾の貯蔵可能時間

収穫時の籾水分	貯蔵可能時間
26%以上	8時間以内
22～26%	30時間以内
20～22%	3～5日以内
19～20%	7～15日以内
18%以下	30日以内

4 コンバイン事故防止

- (1) コンバインの事故は、移動・走行中の事故(34.7%)、作業中の詰まり除去時の事故(20.4%)が多く発生しています。
- (2) 機械を後退させるときの周囲の確認、エンジンを停止させて詰まり除去を行う等、ちょっとしたことで事故を防げますので、常に事故防止を心がけましょう。



集中豪雨による農業被害について

8月8日、12日、16日にかけて断続的に発生した集中豪雨により当JA管内に甚大な農業被害がもたらされました。

農作物被害については、一部の地区において河川の氾濫により水稻の冠水や土砂流入被害、大豆、南瓜など多くの畑作物が冠水被害を受けた他、ハウス内への雨水流入によるトマト、ホウレン草、ニラなど多くの作物が甚大な被害を受けました。



河川氾濫により倒伏したソバ(上)と泥を被ったブロッコリー(左)



泥を被った大豆の様子



堤防決壊により土砂が流入した様子



●被害調査対応

各支店営農センターを中心に、普及センター、行政など関係機関一丸となり被害状況調査を実施しました。

この度、被害に遭われた組合員の皆様に、役職員一同、心からお見舞いを申し上げますとともに、1日も早い復旧へ向け、一丸となって努力してまいります。

今回料理を紹介していただくのは…

瀬棚支店女性部

横山 タミさん 松崎 広美さん 生出 真美さん



竹浪 佳子さん 岡崎 野香さん 倉田 和子さん

このコーナーは各地区女性部員の方に、その地区にゆかりのある農畜産物や加工品を用いた料理をご紹介していただくコーナーです。



瀬棚支店女性部の
産牛牛乳を使った

もちもちミルク餅

瀬棚支店女性部



材料 (2~4人分)

牛乳	200ml	てんさい糖	40g
でんぷん	40g	塩	少々
米粉	20g		

もちもちミルク餅

作り方

- ①中サイズの鍋に材料をすべて入れ、泡だて器で混ぜ合わせる。
- ②ある程度材料が混ざったら中火にかけ、木べらに変えて再び混ぜ続ける。
- ③少しずつ鍋のふちから固まってくるので弱火にする。
- ④全体的に固まったら練るように大きくかき混ぜ、水分または水気がなくなりもったりまとまったら火を止める。
- ⑤タッパなどにラップを敷き、④を入れ、表面をならし、冷蔵庫で冷やす。
- ⑥固まったら切り分け、お好みのトッピングをかけて完成。



「手を止めると焦げてきてしまうので、休むことなく混ぜ続けるのがポイントです」



「⑥で切り分けたミルク餅に、お好みできな粉や抹茶、黒蜜、ココアなどをかけるとさらに美味しくなりますよ」



函館で開催されるライブに友達が誘ってくれたことをきっかけに、はまり始めました。会場で生まれる一体感や知らない相手とも一緒になって盛り上げられるところに面白味を感じます。



七飯支店 花卉課
丹 晴冬 職員(24歳)
函館市 出身
趣味・好きなこと
好きなアーティストのライブに行くこと

- Q. 業務において心掛けていることや気を付けていることはなんですか？
- A. 商品の販売単価や品質に気を配りながら日々の業務にあたっています。また、生産者や市場担当者とのコミュニケーションを大切にしています。
- Q. 仕事においてやりがいを感じる時はどんな時ですか？
- A. 自分で売り込みをかけ、それが販売単価としてあらわれた時にやりがいを感じます。

主な業務 花卉販売、発送業務



WORK PLUS+
当JA職員について、趣味や好きなことを交えてご紹介します。



各団体の詳しい取り組み内容については、WEBサイトをご覧ください。

JA北海道中央会



◆SAPPORO COLLECTIONに出店!!

5月29日に開催された札幌コレクション(サツコレ)にJAグループ北海道のブースを出店し、若年層に対する北海道産のお米と砂糖の消費拡大などのPRを行いました。

当日は、北海道米LOVE又は、本会のInstagramをフォローして頂いた方に、道産食材を使用した限定ガールズ小結(おむすび)2個セット100個、限定苺団子300個をプレゼントし、多くの若者に足を運んでいただけました。

砂糖の消費拡大・イメージアップに向けた「天下糖プロジェクト」のブースでは、OKASHI GAKUとのコラボで缶入りケーキ「ふわ缶〜ピンク〜」を特別価格で販売し、150個完売となる大盛況ぶりでした。

今後も北海道の食と農への理解を促し、サポーターづくりを進めるとともに、若年層への情報発信も強化してまいります。



JA北海道信連



◆人事交流

JAとJA北海道信連との間で相互に職員を出向させる「人事交流」をH22年度から実施しています。コロナ禍で中断していましたが、2年ぶりに再開し、今回は「JAそらち南」との人事交流です。この取り組みを通じ、JAバンク北海道の体制・機能強化と人材育成を図ってまいります。

◆よりぞうクラブ北海道

全道150名様に当たる「特産品カタログ」などのお得な情報を配信中! 「友だち登録」をお待ちしています!



JA共済連北海道



◆3台の救急車を寄贈

本年も地域社会貢献活動の一環として、道内各市町村の消防本部に救急車を寄贈しています。

今年度は、滝川消防署・弟子屈消防署・稚内消防署に計3台を寄贈しました。

今年度の救急車を含めると、寄贈台数は累計で215台となりました。

今後も行政とJAとの連携を図りながら、組合員ならびに地域住民に安全・安心を提供し続けるよう努力してまいります。



(写真は、昨年度実績です)

ホクレン



◆北海道米の消費拡大イベントを開催

7月2日(土)に札幌ドームで行われた北海道日本ハムファイターズVSオリックスバファローズ戦に合わせて『北海道米ななつぼしの日記念ホクレン北海道農業応援DAY』を開催しました。

当日は、北海道米の消費拡大に向け「記念ブース」と「日本酒試飲ブース」を設置し、来場者へサンプル配布やInstagramのプレゼントキャンペーンなどを展開しました。



JA北海道厚生連



◆札幌厚生病院で癒しの空間を提供

札幌厚生病院の本館入口に「タリーズコーヒー」がオープンしました。帯広厚生病院に次ぐ2店舗目となります。

5月10日のオープン当初より多くの患者様などにほっとできる癒しの空間としてご利用いただいています。

札幌厚生病院にお越しの際は、おいしいコーヒーでリフレッシュしてみませんか?

今後も地域の皆様に愛される取り組みを行ってまいります。



令和4年度(2022年度)北海道農業経営セミナー・相談会

道南地域においては、農業者の高齢化や後継者不足により、近い将来に大量離農が懸念されています。地域の農業を守っていくため、今後直面するであろう経営上の課題や、経営継承・法人化等の基礎について学ぶセミナーを開催します。

また、法人化や税制などに対する個別相談会も開催します。参加を希望される方は、各参加希望締切までに最寄りの支店までに御連絡をお願いします。(申込書は各支店に置いてあります。)

☐農業経営個別相談会(令和4年11月10日(木)14:00~17:00、11月11日(金)10:00~12:00)

参加希望締切:令和4年9月30日(金)

- ①法人化したい ②事業継承したい ③規模拡大したい
- ④農地を相続したい ⑤労務管理を改善したい ⑥農地税制を学びたい など

※課題に精通する専門家が個別相談に応じます

☐農業経営セミナー(令和4年11月11日(金)13:30~16:00)

参加希望締切:令和4年10月28日(金)

- (1) 道南地域における経営改善に向けた方策について
- (2) 経営継承及びインボイス制度に関する基本的な税の知識

■主催:北海道農業経営相談所、(一社)北海道農業会議、北海道農政部
■協力:JA新はこだて農業生産法人ネットワーク、渡島総合振興局、檜山振興局

開催日時

令和4年11月10日(木)
~11月11日(金)

場所

北斗市農業振興センター
(北斗市東前74番の2)

参加費

無料

お水を飲んでいただけますか



私の食育日記

●食育インストラクター●岡村麻純

暑い日が続くこの時期、子どもたちが水を飲む機会を増やすようにしています。人の体重の約60%が水分です。子どもですと、さらに割合が多くなります。人が一日に必要な水の量は、その人の運動量や代謝にもよりますが、平均して体重の4%、体重50kgの人なら2Lとなります。体内水分量の多い子どもは、幼児期で体重(kg)×100mlとされます。時々、家族それぞれの必要な水分量を計算して、意識するようにしています。

一日を振り返ってみるとこの水分、どんな飲み物で取っていますか?例えば朝、子どもは牛乳、親はコーヒー、おやつ時間はジュースなど、大人はカフェイン飲料の割合が、子どもは甘い飲み物の頻

度が多い多くなってしまう。しかし、汗を多くかくこの時期に一日の水分量を満たす量を水以外で摂取すると、明らかにカフェインや糖類の取り過ぎになってしまいます。コーヒーを飲む前に水を1杯飲むなど、水分摂取の半分でもいいので水をとり入れてみてはいかがでしょうか。お茶も魅力的ですが、それに併せて、最も体に浸透しやすい水を飲むことも大切になっています。

運動するときの水分もできるだけ水にしています。体内の筋肉には70%以上の水分を含んでいます。運動中に水分が不足すると、筋肉の細胞内の水分が出され、血流が悪くなり、足がつるなどのトラブルも起こしてしまいます。胃の弱い子どもは運動後一気に水を飲むと、吐き戻してしまうこともあります。運動中の水分は刺激が少ない水を小まめに飲むように伝えていきます。

暑い夏、30分のお散歩をしただけでも、コップ半分の水分補給は必要になります。朝起きたとき、帰宅後、おやつ後、風呂上がりなど、軽く1杯水を飲むだけでも一日の水の摂取量は増やすことができます。喉が渇いたと感じる前に、小まめに水を飲むことを習慣にしたいと思いま

理事会開催報告

第8回理事会(定例)

●日時/令和4年8月26日(金)10時30分
●場所/北斗市農業振興センター

報告事項

- (1) 職員退職について
(2) 利益相反取引に係る包括承認貸付の実行報告について
(3) 理事者への貸付実行の報告について
(4) 大口与信先に係る経営状況について
(5) 組合員の異動について
(6) 令和4年度上期決算事業実績について
(7) 配当金からの出資金振替状況について
(8) 委員会の開催報告について
(9) JA新はこだて安全・安心青果物取扱基金諮問委員会
(10) 第5回コンプライアンス委員会
(11) ヘルプライン運営要領の新設及び公益通報者保護法の概要について
(12) JA財務モニタリングに基づく金利リスク基準該当に関する報告書について
(13) 肥料価格高騰対策事業概要及び北海道における取り進めについて
(14) うるち米をめぐる情勢と対応について

議案

- 第1号 コンプライアンス・マニュアルの一部変更について
第2号 令和3年産種子・食用馬鈴薯共同計算結果及び最終精算について
第3号 理事者への貸付について

みんなのまるめ即広場



全部埋めなくても答えはできる! まずは「3x3のブロック」で数字を順に考えてみよう!

9x9 Sudoku grid with some numbers filled in.

ルール

- (1) 空いているマスに、1から9までの数字のどれかを入れます。
(2) タテ列(9列)、ヨコ列(9列)、太線で囲まれた3x3のブロック(それぞれ9マスあるブロックが9つ)のいずれにも1から9までの数字が1つずつ入ります。

数独@ニコリ 二重枠に入った数字の合計は?

Example of a 9x9 grid with a 3x3 sub-grid highlighted and a question mark.

クイズの正解者の中から抽選で1名様に、以下の2種類からお好きな商品を3袋お送りします。希望のプレゼントをご記入ください。



クイズ&投稿は、郵送またはFAX、メール、ホームページのメールフォームで受け付けております。

〒041-1201 北斗市本町1丁目1番21号 JA新はこだて本店 農業振興部 営農課 FAX:0138-77-5563

E-mailアドレス kaho.220303@ja-shinhakodate.com

応募用紙はこちら(切り取ってハガキにそのまま貼ってね。)

応募締め切り 9月20日(火)(当日消印有効)

※下記応募用紙には必ず全て記入して下さい。 ※コメントのないもの、ペンネームに不適切な表現があるものについては無効とさせていただきます。

今月号の当選者 今月は8件の応募があり、厳正な抽選の結果、次の1名の方が当選となりました。

前回の答え 10 クイズ当選者 せたな町 マサマサジャーさん

読者の声 たくさんのご応募、ありがとうございます。

北斗市 かおりんの母さん 暗いニュースばかりの毎日。お盆に来てくれた赤ちゃんの笑顔に癒されました。

せたな町 マサマサジャーさん 雨が一気に降りすぎです。今年はおかしな天気ですね。

八雲町 カズPさん 天気不順にて今年も野菜や果物は高値かな?!

厚沢部町 のんPさん いよいよ収穫の秋が到来しますね!ただ自然災害等の影響が心配です...

大阪府 たろやんさん いつも楽しく拝見しています。

長万部町 黒ベコ君さん 雨が多いですね。秋は晴れるといいなー、もうトンボが飛んでいます!

知内町 山の親爺さん 8月18日の風雨で稲がたおれました。1日でも早い回復を願っております。良い出来秋であるように。

函館市 トモチンさん 大雨、長雨で出来秋が心配ですが、作況持ち直しにふんばってください!

配当金からの出資金振替結果について



当JA事業につきましては、毎々格別のご愛顧を賜り厚く御礼申し上げます。さて、昨年に引き続き本年も自己資本の増強を目的に組合員の皆様に出資配当、事業分量配当からの出資金振替をお願い致しておりましたが、7月末現在までに35,483千円を振替協力頂きました。

厳しい農業環境の中、出資増口頂きましたことに改めて感謝申し上げますとともに、組合員をはじめ利用者皆様の多様化するニーズに的確に対応できるよう、役職員一同誠心誠意努めて参ります。

今後とも、当農協の事業運営にご指導、ご鞭撻を賜りますよう、よろしくお願い申し上げます。

手軽に健康 手指体操

健康生活研究所所長 ●堤 喜久雄

手足じゃんけんで脳トレと健康チェック その2
全身運動にもなる手足じゃんけん。前回は手指、足指のグーチョキパーを別々にできるよう練習しました。今回は、手足同時にグーチョキパーを出す体操を紹介いたします。

手足同時にグーチョキパーを出す 基本の動き



(1) 最初の姿勢です。両手は肘を曲げてグー。両足は膝をそろえてそのまま地面に足を着けます。



(2) 両腕をグーにして伸ばし、両足は指の関節をしっかり曲げ、そろえて前に出してグーのポーズを取ります。



(3) (1)に戻ってからチョキのポーズを取ります。両腕は伸ばし、手足の指はチョキのポーズ(足は親指だけを上に立て、その他は地面に着ける)を取りつつ片足を前へ出します。



(4) (1)に戻ってからパーのポーズを取ります。パーは手足の両指を広げながら足も広げます。(1)から(4)までの動きを5~10秒ぐらいでできるようにするまで繰り返し練習しましょう。

こたえ

ご希望のプレゼント 農協ラーメン・あっさぶの豆

※右記のいずれか1つに○を付けて下さい

〒

住所

氏名 年齢 才 TEL

ペンネーム

組合区分 正組員・准組員・その他 ※○を付けて下さい

コメント ※広報誌へのご感想やご意見・ご要望、身近なできごとなどについて教えてください。

キリトリ線

シェフ永井の おすすめ



永井智一
(ながいともかず)

茨城県笠間市にある
「キッチン晴人(ハレジン)」
オーナーシェフ



今月のおすすめ
レシピ1
トウモロコシの
炊き込みご飯

レシピ1 トウモロコシの炊き込みご飯

材料(4人分)

- 米 400g
- 鶏がらスープ 400ml
- トウモロコシ 1本
- 塩 小さじ1/2
- しょうゆ 小さじ1

作り方

- (1) 米を研ぎ、ざるにあげておく(20分)。
- (2) 炊飯器に(1)の米、鶏がらスープ、塩、しょうゆを入れて20分浸す。
- (3) トウモロコシは皮をむいて2等分にし、実を外して芯と一緒に炊飯器に入れて炊き上げる(写真右)。
- (4) 炊き上がったら芯を取り出しよくかき混ぜ、器に盛り付け出来上がり。



マルメロード第114章
まるめ郎アルバム

カメラを向けるとしっかり視線を合わせてくれました！

森田さんにお話を伺っている間、首を伸ばして森田さんに近づこうとする姿がとてもチャーミングでした。

撮影を快く承諾してくださりありがとうございました。

<()> Day:2022.8.30

編集後記

8月も終わりが近づいてきて、朝晩はだいぶ涼しくなってきました。涼しくなるにつれて蚊が多くなってきます。私は先日、部屋の中に蚊を発見し、1時間かけて退治したのですが、気づかないうちに3カ所刺されていました(笑) (大地)

もうトンボが飛び回る季節ですね。トンボは前にしか飛ばないことから古くから縁起のいい「勝虫」とされています。私はそのようなスピリチュアル的なものを信じるタイプなのでトンボ柄のものがあるとつい手にしたくなってしまいます。(華穂)

今月号の表紙について

撮影人物

森地区青年部

部長 出口 勇仁さん



高瀬 郡さん



奥山 俊輝さん



撮影場所

濁川地区にて撮影

ひと言

当青年部は3年後の創立70周年に向けて、コロナ禍に負けず活発に活動していきます！



緊急時の ご連絡先

※業務時間内
(平日9時~17時)には
ご契約の支店に
ご連絡ください。



お車の事故・トラブル
☎0120-258-931
(JA共済事故受付センター)



キャッシュカードや通帳の紛失・盗難
☎0120-944-904
(JAバンクキャッシュカード紛失共同受付センター)

お車のレッカー・ロードサービス
☎0120-063-931
(JA共済サポートセンター)

JAクレジットカードの紛失・盗難
☎0120-159-674
(三菱UFJニコス株式会社盗難紛失受付センター)

※JAカード一体型の盗難・紛失においては、両方にご連絡ください。