



謹賀新年





新年にあたり

新得町農業協同組合

代表理事組合長 太田 真弘

新年あけましておめでとうございます。

組合員の皆様をはじめご家族の皆様には、健やかに令和の新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。

又皆様には、JA新得町の事業運営に対して日頃よりご協力とご理解を賜り厚く感謝とお礼を申し上げます。

昨年を振り返りますと、春先は気温が高かったことから雪解が早く春耕作業は順調にスタートする事ができました。

しかし6月、7月と降水量が非常に少なく又7月下旬8月上旬と気温が高く干ばつ気味となり作物の影響を心配される状況でした。その後は雨も適度に降り好天に恵まれたことから秋の収穫作業は、順調に終了する事が出来ました。

昨年は収穫作業が終わる迄心配された作柄でしたが、一部干ばつ高温の影響を受けた作物もありましたが大方の作物が平年並みかそれ以上と言う結果がありました。

小麦、てん菜、澣原馬鈴薯などは平年を大きく上回る収量となりまた飼料作物の牧草、とうもろこしも調整時期の好天にめぐまれ品質共に良いサイレージを収穫する事が出来ました。

今年度のJAの農畜産物の総販売額は農産物、又肉牛の販売が順調に伸びたので前年を上回る予想をしているところであります。

昨年のような異常気象、コロナ禍の社会情勢の中で、この様な実績をあげて頂きました組合員の皆様又協力いただきました関係機関の皆様には、心より感謝申し上げます。

新型コロナウイルスも感染拡大して2年経過し私達の農業にも大きな影響を受けました。

社会の生活様式が大きく変わる中で農畜産物の在庫が大きく膨らんでいます。特に北海道の基幹作物である「3白（ぱく）」米、砂糖、牛乳が厳しい状況であります。

米は令和4年度の作付面積、北海道は5%の削減となり、てん菜も作付面積の減反の方向ですし、牛乳は令和4年度の目標数量を大きく抑制した101%の生産量に抑えられる事となりました。

現在、化学肥料、配合飼料、燃料などの主要な生産資材が高騰し生産コストが上がる状況の中で生産量を抑制する農業経営は大変厳しい事であります。

このような状況の中、政府は農林水産関係で2021年度補正予算、2022年度一般予算で3兆円超を予算化しました。

これらは、水田を中心とした農畜産物の在庫対策を中心に資材高騰対策、TPPなどの国内対策などでありまして私たちはこれらの制度をしっかりと活用して今回のコロナ禍での農業危機を乗り越えねばと思っているところです。

令和4年度の農協役員体制では、常勤監事を設置しなければなりません。これは、金融庁の定めにより貯金、定期積金の合計額が200億円以上のJAは設置義務が生じ、今年度の通常総会後より常勤監事の設置義務が生じます。

昨年はコロナ禍で各イベントが全く中止となり組合員間の交流も無くなり寂しい年であります。

今年こそ心置きなく皆で集い交流の出来る生活に戻り経済活動が本格的に正常化し再開する事を願うところです。

結びに、組合員皆様のますますのご健勝並びに、新型コロナウイルスの1日も早い終息と豊穣の出来秋を迎えられることを心よりお祈り申しあげ、新年の挨拶といたします。



令和4年の年頭にあたり

北海道農業協同組合中央会

代表理事長 小野寺 俊幸

新年あけましておめでとうございます。

組合員並びに役職員の皆様には、コロナ禍にあってもその苦境にも負けず、日々営農に更に邁進されておられることと存じます。

また、地域農業の振興や地域社会の発展に向け、日頃より多大なご尽力をされていることに対して改めて敬意と感謝を申し上げる次第であります。

昨年の本道農業につきましては、春先は天候に恵まれ順調に推移したものの、7月～8月にかけての長期間の猛暑や少雨による干ばつ、また、9月に発生した雹や大雨により、一部の地域や作物によつては、生育が大変、心配されたものの、おおむね平年作を確保することができました。

しかしながら、一昨年から引き続き、新型コロナウィルスとの戦いが長期化し、今までの日常とは大きく変化した1年でありました。農業分野においても例外ではなく各種イベントの自粛、外食の需要減少等の影響により、各作物の消費に大きな影響が出ています。

今後は作物ごとの実態を踏まえた、国産・道産農畜産物の需要喚起・消費拡大を図るとともに、外国人技能実習生が入国にも影響があり、農作業の人材確保にも大きな課題となっておりますので、北海道、全国連とも連携し、JAグループ北海道としてしっかりとその対応を図ってまいります。

昨年は第30回のJA北海道大会を開催し、「北海道550万人と共に創る『力強い農業』と『豊かな魅力ある地域社会』の達成」という将来ビジョンが決議されました。

コロナ禍やデジタル化への対応、SDGsへの貢献、信用・共済事業をはじめとしたJA経営を取り巻く事業環境への対応など、北海道農業、JAグループ北海道を取り巻く環境が急激に変化しており、このような環境に適応していくには、改めて、協同組合運動の原点である「対話」を通じて、実践方策を設定し、実践と改善をくり返すことで、変化の波をJA運営に取り込んでいくことが必要であり、組合員・役職員が一丸となってしっかりと取り組んでいくことが重要となります。

結びになりますが、本年は壬寅年です。十干の「壬」は陽気を下に宿すという意味を持っており、生命の誕生を宿す意味を表します。一方、十二支の「寅」にも壬と同様で、草花が伸びようとする状態を表しています。この謂われにあやかり、本年が豊穣の年となること、新型コロナウィルスの1日も早い終息と皆様のご健勝をご祈念申し上げ、年頭のご挨拶といたします。



新年のご挨拶

新得町農業協同組合 青年部

部長 持田直哉

新年明けましておめでとうございます。

組合員の皆様、JA職員の皆様、農業関係機関の皆様、当JA青年部の活動に対しまして多大なご支援、御理解、御協力を頂き誠にありがとうございます。

昨年を振り返りますと、春は雪解けが早く順調に作業できたと思いますが、8月頃には高温少雨の影響で作物、家畜にはダメージがあり特に生乳生産は多く落ち込んでしまいました。

そのような状況下でも皆様の日々の努力が実り畑作物、家畜粗飼料は目標数量を多く上回る結果となつたのではないでしょうか。

ここ数年は極端な天候が多く、昨年12月には強風被害で同町ではありませんが胆振東部地震の様に長時間に及ぶ停電が発生し改めて日々の備えの大切さを痛感しています。

コロナウィルスの影響もじわじわと私たちの営農に影響を及ぼし、生乳の生産抑制や化学肥料、石油製品、輸入飼料の高騰が経営を圧迫しています。今後の動向に注視していくかなければならない感じております。

コロナ禍で我々青年部の活動も多く抑制されてしましましたが、昨年は事態が落ち着いたタイミングなどで多くの盟友の協力のもと、2年ぶりとなる「新得バーガー」の販売、小学生との農作業体験、学校給食で新得産食材を使用した「Sランチ」、レディースファームスクール生との交流会等の活動をすることができました。

また、JA十勝青年部大会、全道JA青年部大会がオンライン開催となり、今できるやり方で地区青協、道青協の活動への参加もしてまいりました。

本年はどの様な活動ができるか全く分かりませんが盟友の意見や要望を聞きながら地域貢献できるような活動展開をしていきたいと思っております。

最後になりますが皆様にとって充実した良い1年になりますことを心よりお祈りし新年の挨拶とさせて頂きます。



新年のご挨拶

新得町農業協同組合 女性部

部長 平 かよ子

新年あけましておめでとうございます。

女性部員の皆様をはじめ、組合員の皆様、ご家族の皆様には輝かしい新年を迎えたこととお慶び申し上げます。

また、関係機関の皆様、そして私たちをさまざまなかたちで支えてくれている農協職員の皆様には日頃より女性部活動にご協力、ご指導、ご支援を頂き誠にありがとうございます。

昨年を振り返りますと、春は融雪が進み、植え付け作業は順調でしたが、干ばつと共に35℃以上の猛暑が続き、場所によっては作物が育たず豆類は花が落ち、収穫が遅れたり、馬鈴薯も干ばつの影響で形が悪かったり、小さかったりと苦戦しました。他の作物は平年並かそれ以上の出来高になりました。畜産は生乳生産が順調にのびましたが、新型コロナウィルスの影響で乳製品の消費が減退し、生産調整の影響がありそうです。

ここ2年は、新型コロナウィルスにより思ったような活動が出来ませんでしたが、私達女性部は出来ないではなく出来るにはどうしたらいいか、考え、少しずつ行動出来るよう春の研修会では、フレミズの方と一緒になごみの先生にアドバイスして頂き、ストレッチをし、体のケアをしました。

夏の研修会は、コロナの緊急事態宣言により行う事が出来ませんでした。11月には指ヨガで健康法を学び、午後からは保険証、カード入れなどを作りました。12月に十勝女性協の研修会もやっと行うことができ、気象予報士の米地さんに十勝の気象を詳しく説明して頂き、新得は2番目に予報しにくい所と聞きました。昼からは、Doはぐといって避難所運営ゲームで、実際自分が避難所にいる時どのように行動したらよいかと考える勉強をしました。

12月21日にはJA健康寿命100歳プロジェクト対策（厚生病院）、高度専門看護師さんと障害看護師、福祉課の3名による講演を聞き学びました。SDGsの取り組みとして、マイボトルマイ箸運動にも力を入れ、部員は少ないですが出来る事を楽しく活動していきたいです。

最後に本年も皆様にとりまして健康で希望に満ちた良い年になりますよう心よりご祈念申し上げ新年のご挨拶とさせて頂きます。

若手職員研修が行われる



入組5年目以内30歳以下の若手職員を対象に12月9日に本所事務所にて研修会を開催いたしました。講師には、㈲石田コソナルタントオフィスの石田邦雄氏を迎え、私の役割と期待、働くことの意味や理由などについてなどご講義していただきました。そのような中、研修を受講した職員は、「グループワーク等を通じて、働く意味が良く理解できた」など今回の研修を通じて社会人としてひとつ成長できるきっかけとなりました。今後もこのような研修を開き、若手職員の教育に力を入れて参ります。

全匙プロジェクト寄贈式



JA新得町青年部は、「子どもたちに農業への理解を深めてもらうおつと全国の学校に農業・酪農漫画を贈る「全匙プロジェクト」の活動を行っている酪農家の浅野達彦さん（釧路市）の活動に賛同し、12月14日に幕別町出身の漫画家荒川弘さんの「銀の匙Silver Spoon」1~15巻と「百姓貴族」1~6巻を町内の小・中学校5校に各1セットずつ寄贈しました。

この日は、同青年部の持田部長が新得町公民館を訪問、武田芳秋教育長に本を手渡しました。

今後も青年部は子供たちの食育活動に寄与できるよう精一杯、取り組んで参ります。

不要農機具・廃プラスチック・農薬空容器回収

不要農機具回収を10月4日から7日までの4日間、農業用廃プラスチックの回収を11月9日から10日間までの2日間、農薬空容器の回収を11月19日に行いました。この取り組みは資源有効活用のためのリサイクル処理を推進・産業廃棄物の適正処理を目的としています。集めた廃棄物は道内各地のリサイクル業者へ処分委託された後、固形燃料などになり再利用されます。今後も産業廃棄物等の適正処理に努めるようご協力をお願い申し上げます。

今年度回収実績	6月	11月
戸 数 (戸)	59件	72件
廃 プ ラ (t)	56 t	43 t
農薬空容器 (t)		9 t

女性部活動



11月30日、女性部は「秋期研修会」として指コガ&手芸工作教室を行いました。当日は5名の部員が参加し、ビデオを観ながらおうちでできる簡単な指コガと工作キットでポーチやレッターボックスなどの作成を行い、コロナ禍でなかなかできなかつた部員間の交流を楽しんでいる様子でした。

また、12月8日はJA十勝地区女性協議会研修会が十勝幕別温泉グランヴィリオにて行われ、女性部より3名が研修会に参加いたしました。女性協議会の会長である平会長の開会挨拶にはじまり、午前の研修はJA北海道中央会帶広支所職員であり気象予報士・防災士の資格を持っている米地生査を迎え、十勝の気象について、また厳冬期に向けての防災情報や災害情報などいざという時の備えなどを中止について話いただきました。午後からは協議会の役員が中心となって、避難所運営ゲーム「ロハグ」を行いました。「ロハグ」とは実際に自分が避難所を運営する立場に回り、避難者の年齢・性別やそれぞれが抱える事情が書かれたカード（例…家が全壊して負傷している、感染症の疑いがあるなど）を避難所に見立てた平面図にどれだけ適切に配置できるか、また避難所で起ころる様々な出来事にどう対応していくかを模擬体験するゲームの事で、次々と起ころるトラブルに頭を悩ませる様子でした。今回2年ぶりに開催された研修会ですが、新型コロナウィルスの影響で人数制限があり、また宿泊や飲食を伴う研修会が出来ておりません。今後、新型コロナウィルスが終息し、以前のような研修会が行えることを部員一同願っております。

石田
邦雄農業
傍目八日

互いに自分を磨く1年に

(有)石田コンサルタントオフィス

代表取締役 石田 邦雄



J A新得町の組合員、そして役職員や関係者の皆さん、明けましておめでとうございます。貴町は私を育ててくれた大切な故郷。そこで農業に携わる皆さんに、こうして新年のスタートに当たりメッセージを送ることをとても光榮に存じております。本年も何卒よろしくお願いをいたします。新たに迎えたこの年が、一昨年から全世界をパンデミックへと追いやり、命をおびやかし、生活の不安等により、これまでの常識を大きく変えたコロナ禍が何とか収束に向け歩を進め、かつての日常に少しでも近づくことを願つてやみません。

一般的です。受講者は新社会人になった方を初め、若年層の人が圧倒的で、そうするとこの度のJAの職員層とも重なるところがあると考え、「働く意義」を中心に講義をさせて頂いたところです。

さて、それでは「4つの誇り」とはどのようなことでしょうか？酪農ヘルパーを例に話を進めるにしまして、当初はこうしていきに燃えていたにしても、やがてそれが「慣れ」に変わり、いつしか「ダレ」に変わってしまうなどはよくある例です。時の経過に伴い、互いに「誇りが埃をかぶらないよう」にしたいものですね。

そこで新年にあたり、次のことくらいは改めて年頭に誓いあおうではありませんか。

「農業の持つ社会的意義や素晴らしいなどを認識し、信念や誇り、使命感などを失わず、常に『昨日を超える自分』を目指そう！」

ところで年の瀬を間近に控えた12月9日、貴JAにて職員研修で初めて講義をさせて頂きました。受講者は入所し5年までの若手職員の皆さん方で、表題を前回の広報誌に紹介をさせて頂いた拙著、「豊かに働き、すてきに生きる」のタイトルを活用して。今回はその研修の終わりにまとめとして強調させて頂いた「4つの誇り」について取り上げることにしました。これは私がもうかれこれ20年あまり講義をし、メッセージを送ってきた酪農ヘルパー初任者研修」でもお話をしきている一つです。ここ新得においても春と秋の2回、催されるのが恒例になつていたのですが、生憎のコロナ禍によりこの2年間は中止のやむなきに至りました。それを「人育て」の一つとして頼りにされてきた利用組合を初め関係者の皆さんにとりましては何かと不都合を感じておられるのではないかでしょうか？私はこの中で、開会式を終えた直後に「コミュニケーション」を軸に話をさせて頂くのが

農ヘルパーはサービス業だ」と思つています。より良いサービスの提供者となる為には、自分自身に誇りを持つこと：この心構えがベースになればなりません。以上が「4つの誇り」なのですが、実はこれは決して酪農ヘルパーに限った話ではありません。「総合サービス産業」とも称されるJA職員の方にも同様にいえるのではないでしょうか？考えてみて下さい。例え職業や会社などが変わったにしても、その多くは入社（所）をするに際しての面接等で、これに似たような質問があり、それに応えて採用になったと思うからです。としたら、この「4つの誇り」は、その時の約束事を実践していることに過ぎません。なお、悲しいかな、人間の性（さが）として、当初はこうしていきに燃えていたにしても、やがてそれが「慣れ」に変わり、いつしか「ダレ」に変わってしまうなどはよくある例です。時の経過に伴い、互いに「誇りが埃をかぶらないよう」にしたいものですね。

そこで新年にあたり、次のことくらいは改めて年頭に誓いあおうではありませんか。

「農業の持つ社会的意義や素晴らしいなどを認識し、信念や誇り、使命感などを失わず、常に『昨日を超える自分』を目指そう！」

石田 邦雄
いしだくにお

1946年北海道新得町生まれ。(有)石田コンサルタントオフィス代表取締役、めでる研究室主宰。国鉄、会計事務所を経て中小企業診断士として独立開業。現在は社会保険労務士、シニア産業カウンセラーなどとして、組織改革や人材育成を軸に、人と企業のマッチングを目指す活動を展開。これまで全国信用保証協会連合会や酪農ヘルパー全国協会を始め、北海道庁、北洋銀行、北海電工など多くの団体や企業で人づくりを支援し、中小企業大学校を始めJAカレッジなどで講師として携わる。体験学習等を交えた「教えるよりも考える」「学ぶよりも気づく」が講義における基本スタイル。なお著書も多く「産業カウンセリング」や「豊かに働き、すてきに生きる」など多数。また現在、月刊誌「農家の友」や「ニューカントリー」に連載にてコラムを執筆している。

理事会の動き



第10回 令和3年12月23日開催

報告事項

- 第1 加入・脱退申込者について
- 第2 令和3年度 第3・四半期主要勘定及び損益対比について
- 第3 余裕金の運用状況について
- 第4 内部監査の結果について
- 第5 労働環境に係る自主点検結果について
- 第6 農産物売買に係る利益相反取引の報告について
- 第7 令和3年度主要農産物集荷実績について
- 第8 令和2年産共計品目（小麦・大豆・澣原馬鈴しょ）本精算実績について
- 第9 11月末畜産物取扱実績について
- 第10 令和3年度（株）新得営農サポート事業実績について
- 第11 その他

協議事項

- 第1号 令和3年度第3・四半期自己監査の結果について
- 第2号 規程類の改正について
- 第3号 役員改選に伴う役員推薦委員の選出について（2名）
- 第4号 農業経営と農協事業を語る地域懇談会意見集約について
- 第5号 令和4年度特定組合員営農計画について
- 第6号 令和3年産人參本精算について
- 第7号 令和3年産加工馬鈴しょ本精算について
- 第8号 固定資産の取得について
- 第9号 その他

第9回 令和3年11月25日開催

報告事項

- 第1 出資加入申込者について
- 第2 役員研修の実施日程について
- 第3 内部監査の結果報告について
- 第4 資金貸付に係る利益相反取引の実績報告について
- 第5 農産物売買に係る利益相反取引の実績報告について
- 第6 令和3年度特定組合員営農収支見込について
- 第7 令和3年度主要農産物集荷実績について
- 第8 令和3年産共計品目（小麦・澣原馬鈴しょ）概算払等支払実績について
- 第9 令和3年産買取品（豆類）支払実績について
- 第10 10月末畜産物取扱実績について
- 第11 その他

協議事項

- 第1号 職員の年末手当支給について
- 第2号 常勤監事設置について
- 第3号 農業経営と農協事業を語る地域懇談会の開催について
- 第4号 規程類の改正について
- 第5号 理事に対する利益相反取引について
- 第6号 令和4年度特定組合員営農計画協議日程について
- 第7号 令和3年産共計大豆概算金について
- 第8号 令和3年度北海道酪農体质強化対策費（4月～9月）の支払いについて
- 第9号 固定資産の取得について
- 第10号 リース契約について
- 第11号 その他

ストレスと向き合う

マインドフルネス入門

不安やイライラ、心の疲れなどのストレスを自分で和らげる方法として、

近年注目されている「マインドフルネス」。いったいどんなやり方なのでしょう？

初心者でも普段の生活の中で簡単にできる、入門編を伝授！

イラスト：出口由加子

「マインドフルネス」とは？

「間」に心を向ける瞑想（めいそう）法です。自分の「今」に集中すること、ネガティブな思いから離れ、気持ちも落ち着きやすくなります。

私たちはいつも過去や未来のことを考えて生きています。数ヶ月や数年先への不安や期待、過ぎた出来事への後悔や怒り……。もちろん過去の反省や

今後の計画性が大切なのも確かです。けれどもそれにとらわれ過ぎると

ストレスに結び付きます。不安や悩みや悲しみ、怒りなどネガティブな感情に引っ張られると、気分も落ち込み、自分や家族に対して今すべきことにも

気付きにくくなってしまうのです。マインドフルネスは「今のこの瞬

五感を使って「今」に集中

「今」に気付くには体の五感をフルに活用していきます。

難しい技は不要。例えば深呼吸をして鼻を通る空気の流れに集中し、鼻腔に生じる感覚をじっくり感じ取ると、深呼吸瞑想と呼ばれるマインドフルネス瞑想になります。食事のときも、食べ物の色や形をじっくり眺め、香りを

心のトレーニング効果も実証

このように一つの対象に心を向ける瞑想法はサマタ瞑想といいます。一方、あぐらを組んでひたすら息の流れを感じるヴィバッサンアーマー瞑想という瞑想法もあります。

どちらもお釈迦（しゃか）様が生み出した、全ての人々が苦しみを減して



ヴィバッサンアーマー瞑想では、あぐらを組み静かに呼吸に意識を向ける。雑念が生じても繰り返し呼吸に意識を戻すことで、心と向き合うことにつながっていく

幸せに生きる方法「八正道」がルート。欧米では1980年代から心のトレーニング法として注目され、医学的・科学的効果も実証された今は世界に広まっています。

まずは短時間で気軽にできるサマタ瞑想、ぜひお試しを！



奥田弘美

精神科医・日本マインドフルネス普及協会代表理事

都内で精神科医・産業医として老若男女のメンタルケアに携わるかたわら、仲間とともにマインドフルネス瞑想を広める活動を行っている。著書に『一分間どこでもマインドフルネス』(日本能率協会マネジメントセンター)、『うまいこと老いる生き方』(すばる舎)など多数。

忙しい人にお勧めの「マインドフルネス瞑想」

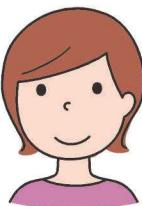
笑顔ストレッチ瞑想

朝、時間がないときでも
洗顔ついでにできる瞑想方法。



- 1 2、3回の深呼吸の後、鏡を見ながら「口角を上げます」「目を細めます」と心の中でつぶやき、ゆっくりと満面の笑顔を作っていく。

- 2 筋肉の動きを意識しつつ、最高の笑顔を作ったら2、3秒間キープしてから「顔を緩めます」とつぶやき、ほどく。これを数回繰り返す。笑顔で気持ちをポジティブにする効果も期待できる。



ストレッチ瞑想(肩回し)

肩・首の凝りを取りつつ、瞑想で心も穏やかに。



- 1 背筋を伸ばしていく座り、おへその両脇に手のひらを当て、おなかをへこませたり膨らませたりの腹式呼吸を数回行う。

- 2 右手は右肩、左手は左肩の先端をそっとつかみ、心の中で「右肩を回します」と言って肘で大きく円を描くようゆっくりと外回しする。関節や筋肉の動きをしっかり感じながら5~10回程度回し、ほぐれた感覚になったら左肩も同様に。



- 3 続いて両肩を同時に5~10回ほど外回し。「終わります」と心で言って静かに終える。

POINT 肩が外に向かうときは息を吸い、戻すときは大きく吐くよう意識。

深呼吸瞑想(腹式)

新鮮な空気を取り込み体を穏やかに覚醒させる瞑想法。不安や緊張を感じるときにも。



- 1 太陽光の入る窓辺などで、朝の新鮮な空気の中で行うのがお勧め。両足を肩幅程度に開いて立ち、おへそから下腹部にかけて手のひらを当て、おなかがへこむのを感じ取りながらゆっくりしっかりと息を吐き出す。

- 2 鼻からゆっくり息を吸い、おなかを膨らませる。おなかが風船のように膨らみ切ったのを手のひらで感じたら、いったん息を止め、おなかをへこませながら口から細く長く息を吐き出す。

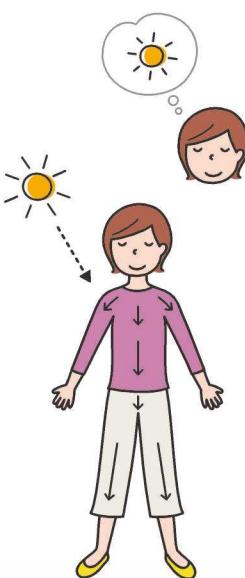


- 3 息の通り道、周囲の匂い、空気の温度などにも意識を向けながら3回以上繰り返す。



ボディースキャン瞑想

体の隅々の感覚に意識を向ける瞑想法。
時間があるときに、じっくり行うのがお勧め。



- 1 自然な呼吸をしながら、太陽の光が頭頂から入ってくる感じをイメージする。夜に行う場合は、照明からの光をイメージしてもOK。

- 2 頭、目、鼻、耳、首、腕、手の指先へと、順に光でくまなく照らしスキャンするイメージで、それぞれに生じている感覚をじっくりと、感じ取っていく。時間ががあれば胸、おなか、背中、下肢、足の指へと順々にスキャンしていく。



J A グループ北海道では、令和3年11月16日に、第30回JA北海道大会を開催いたしました。本大会は、グループの基本方針を確認し関係者の意識を統一することを目的に、3カ年に1度、全道から組合員の皆さんの代表者が札幌に集まり開催しているものです。

今回の大会では、グループの将来ビジョン“北海道550万人※と共に創る「力強い農業」と「豊かな魅力ある地域社会」”を実現すべく、令和4～6年度におけるグループの基本目標として、「JA運営の好循環に向けて対話の成果を実践」「JA運営の好循環を支える人づくり・JA経営の強化」が定められました。

本決議をもとに、組合員・JA・連合会一丸となって、JA運営のスピーラルアップに繋がるよう取り組みましょう。

※550万人とは、「道民」と「北海道にゆかりのある道外の方々」のことを指します。



↑ 大会実行委員長挨拶を述べる中央会小野寺会長

JA北海道信連



特殊詐欺被害については、新聞・テレビなどで連日報道されている通り、新たな手口が拡がるなど大きな社会問題となっています。JAバンク北海道では、11月～1月にかけ、道内のJAバンク店舗でご来店者に対する声かけ運動を行うとともに、STVラジオでオリジナルコーナーを設け、北海道警察の専門家から、詐欺の手口や気を付けるポイントを説明いただくなど、啓発活動に取組んでいます。JAバンクでは、引き続き北海道警察と連携し、特殊詐欺被害の撲滅に向け取組んで参ります。



JA共済連北海道



JA共済連では、地域社会貢献活動の一環として、昭和50年から毎年道内各市町村の消防本部に救急車を寄贈しております。今年度の寄贈台数は3台であり、十勝地区の中札内消防署、留萌地区の羽幌消防署、上川地区の上富良野消防署に寄贈いたします。

当年度の救急車の寄贈が完了しますと、寄贈させていただきました台数は累計で212台となります。

今後も行政とJAとの連携を図りながら、より広く地域住民に安心と安全の提供を続けるように努力してまいります。



ホクレン



ホクレンは、北海道日本ハムファイターズと共に取り組んでいる「北海道農業応援プロジェクト」の一環として、10月1日に札幌ドームで開催された北海道日本ハムファイターズ vs 埼玉西武ライオンズ戦に協賛し、「ホクレン北海道農業応援ナイター」として試合が行われました。試合観戦に訪れた来場者に向けて北海道農畜産物のPRや農業への理解を深めてもらおうと特設ブースを設置。ホクレン大収穫祭などのチラシを配布するほか、大型ビジョンでCM放映を行うなどPR活動を行いました。



JA北海道厚生連



組合員ならびに地域住民の皆様の生命と健康を守るために、本会事業の積極的な啓発推進を図ることを目的として、広報誌「すまいる」を発行しております。年3回発行しており、様々な医療・健康情報を発信しております。本号ではプレゼント企画も行っております。QRコードからWeb上で閲覧・応募が可能となっておりますので、ぜひご応募ください。



↑ Web 上の閲覧・応募はこちらから



大地がひとを強くする。

AGRIACTION!
HOKKAIDO



J A グループ北海道の連合会の活動内容を紹介します。各団体の詳しい取り組み内容はWEBサイトをご覧ください。



シェフ永井のおすすめ



作り方

- (1) 直径18cm程度のテフロン加工のフライパンにオリーブ油を入れ熱する。
- (2) ポウルにAの材料を全て入れ混ぜ合わせ、弱火にしたフライパンに流し入れる。ふたをし、弱火のまま7、8分加熱する。途中でふたを取り固まり具合を見る。
- (3) 上まで固まってきたらふたを外し皿をかぶせ、ひっくり返して上下を入れ替えてフライパンに戻す。ふたをして2、3分置く。
- (4) 8等分にカットして皿に取り、出来上がり。

材料(4人分)

A	卵	6個
	ミツバ(根が付いているものは落とし、ざく切りにしておく)	1把
	パルメザンチーズ	15g
	生クリーム	40g
	塩	1g
	こしょう	適宜
	オリーブ油	大さじ1

「トマトとミツバの 炊き込みご飯」



材料(4人分)

米	2合
かつおだし	400ml
塩	適宜
ミツバ(根が付いているものは落とし、ゆでておく)	1把
トマト	中2個

作り方

- (1) 米をとぎ、ざるにあげて20分置く。
 - (2) 炊飯器にかつおだしと塩を入れ、(1)の米を入れ20分浸す。
 - (3) トマトを湯むきしてさいの目に切り、炊飯器に入れてさっと混ぜ、炊飯器のスイッチを入れる。
 - (4) 炊き上がったご飯にざく切りにしたミツバを混ぜ合わせ出来上がり。
- (根ミツバを使用した場合は、残った根できんぴらを作り炊き込みご飯に添えるのがお勧め)

永井智一(ながい・ともかず)
茨城県笠間市にある
「天晴(旧キツチ晴人)」
オーナーシェフ



**野菜ソムリエ上級プロ
KAORUの
ベジタブルライフ**

アンタバ
～青汁の原料にもなる高栄養価の健康野菜～

イラスト：小林裕美子

アシタバのいろいろ

アシタバのプロフィル

- 【分類】セリ科シウド属
- 【原産地】日本
- 【おいしい時期(旬)】春(2~5月ころ)
- 【主な栄養成分】カリウム、β-カロテン、葉酸、ビタミンK、ビタミンC、食物繊維など

選び方

保存方法

冷蔵保存

アシタバのミツ

名の由来

生育力が強い
今日、葉を摘んでも明日には新しい葉が出る!!

日本原産

主に関東の太平洋沿岸など温暖な地域に自生

葉効

青汁やサフリメントの原料に近年の健康ブームでも知名度が高まっている

別名 アシタガサ

『大和本草』(1709年)
アシタガサの名で葉の特徴などを紹介
ハチ島で栽培されてきた記録もあり

アシタバのいろいろ

青茎系(緑茎系)
一般的に流通している茎(葉柄)が緑色で赤茎系より癖や苦味が少ない

赤茎系
青茎系よりもやや苦味がある。主に伊豆大島で栽培。茎(葉柄)が赤みのある茶褐色

楽しみ方・食べ方のコツ

特有のほろ苦さと爽やかな香りが特徴

ポイント

- 塩を少しあえたお湯でゆでて冷水に取り、あく抜きをして食べろ
- 先に茎の部分をお湯に浸し、時間差で葉の部分を入れてゆでると均一に仕上がる
- ゆで上がったらすぐに冷水に取り、一気に冷まして水気を軽く絞って使用

下ゆでしたアシタバはおひたしやえ物、含め煮に

注意!
加熱し過ぎると歯応えがなくなる

炒め物も軽く下ゆでしておくと苦味が和らいで食べやすいよ

油との相性が良い
天ぷらや炒め物にすると風味が引き立つ。天ぷらなどの場合は下ゆでなしOK

アシタバのチカラ

β-カロテン
抗酸化作用があり、免疫アップ、風邪予防に効果的。美肌、老化予防にも

カルコン
粘り
色素成分:カルコン類(黄色色素)。ポリフェノールの一種。茎を切ったときに出る粘り成分に含まれる。抗酸化作用で老化予防やがん予防に効果的。体内の老廃物を排出する作用も

クマリン
強い抗菌作用。アルツハイマーの予防にも効果的

葉酸
造血作用があり、貧血予防に

食物繊維
整腸作用があり、便秘予防、肥満予防に

カリウム
血圧の上昇を抑え、むくみ改善や高血圧予防に効果的

ビタミン
骨や歯の形成、強化に。出血時に血液を凝固する作用も

JA新得町「しんとく」Vol.286

- 発行日 令和4年1月
- 発行 新得町農業協同組合 <https://www.ja-shintoku.or.jp>
- 編集 経営課農政企画係 TEL (0156) 64-6499



JA新得町