

JAきたみらい

おひさま が キラキラ

2024



vol.256

5



はいっポーズ!

《相内地区・東相内》

畑中

えまちゃん

(紹介は2ページです)

特集

第21回
きたみらい農業協同組合
通常総代会



全国への安定供給を 目指して ～玉ねぎ定植、順調に進む～

季節の薫り

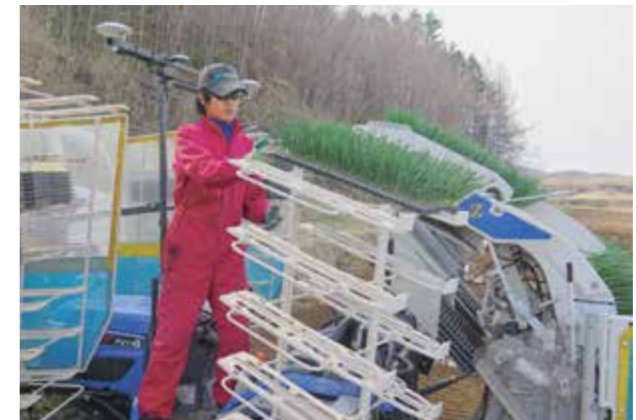


当JA管内では4月中旬、各作物の定植作業が進む中、玉ねぎの定植作業もスタートしました。

今年度、約13.5%の作付けを予定しているきたみらい玉葱振興会副会長の桜井慎一さんは16日から定植作業を開始しました。2月の播種後、順調に生育した極早生品種や早生品種などの苗が手際よく移植機に積み込まれ、次々と圃場に植付けられていきました。

桜井さんは「3月は気温が低く苗の状態を心配したが、4月の好天により順調に生育した。去年は降雹や猛暑など厳しい天候が続いたが、今年こそは豊穡の秋を迎え、振興会一丸となって全国に高品質な玉ねぎを安定供給できるよう、取り組んでいきたい」と話しました。

当JA管内の玉ねぎ作付面積は約4,600㍓、収穫量は27万1,000トンを見込んでおり、定植は5月中旬ごろまで続く予定となっています。



▲移植機に苗を積み込む様子
◀植付けが進む桜井副会長の圃場

もくじ CONTENTS

特集	4
第21回	
きたみらい農業協同組合	
通常総代会	
○季節の薫り	2
○表紙紹介	2
「小学生になって、社会的に」	
○JAトピックス	6
○ほのぼのの広場	8
・わが家のアイドル	
・きたみらい技能実習生	
○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	18
「カニ玉 春の野菜あんかけ」	
「アサリとザーサイの	
ピリ辛あえ」	

表紙紹介

小学生になって、社会的に

周囲の畑では慌ただしくトラクターなどが走り回っていた5月1日、春の風が吹きつけて肌寒さを感じました。この日、相内地区にある畑中さんのお宅へ伺うと、お父さんの優太さんに続いて長女の英菜ちゃんが出迎えてくれました。

今年4月にヒカビカの1年生となった英菜ちゃん。取材をするため、質問を投げかけると恥ずかしそうに優太さんの後ろに隠れてしまいました。少し人見知りな性格ですが、小学生になると社交性も身に付いてきて、お父さんやお母さんの友人が相手でもしっかりと話せるようになったと成長を教えてくださいました。学校の授業では図工が大好き！ちぎりの絵では上手に森を作ったそうです。給食は毎日の楽しみで、カレーライスが出てくる日はテンションMAXです！児童館で取り組んでいる縄跳びの後ろ飛び検定も合格しました。

英菜ちゃんの名前は、色々な国の人にも親しみやすいようにと願いを込めて付けられました。カタカナも検討しましたが、家族会議の結果、漢字を採用したとお母さんのエリ子さんが教えてくれました。

優太さんとエリ子さんは「大きくなって健康で周囲に優しい人になってほしい」と話してくれました。

英菜ちゃん、楽しいゴールデンウィークを送れたかな？



【ご家族紹介】
英菜ちゃん(6)、お父さんの優太さん(31)
作付内容：水稻を作付けしています。
この日、ご家族は不在のため英菜ちゃんに似顔絵を描いてもらいました！

全11議案承認され第6次地域農業振興方策決める

第21回JAきたみらい通常総代会を開催



▲開会挨拶を述べる大坪組合長



▲報徳善行賞を受賞した本田さん(温根湯)



▲「乳牛改良の部」で宇都宮賞を受賞した吉野さん(北見)

当JAでは4月9日、北見市のホテル黒部で第21回通常総代会を開き、総代358人(本人166人、代理2人、書面議決190人)が出席しました。提出した11議案全てが可決され採択されました。

総代会の開催に先立ち、北海道報徳社より健全な農業経営の構築など長年の功績を称えて報徳善行賞を本田信幸さん(温根湯)、第56回宇都宮賞「乳牛改良の部」で共進会史上

初の上位2受賞などが評価され宇都宮賞を吉野英之さん(北見)が受賞し、大坪広則組合長より賞状や記念品が手渡されました。総代会開会にあたり大坪組合長は

「農業やJAを取り巻く環境は2024年の物流問題の影響が懸念されており、働き方改革関連法のもと、時間外労働の上限規制によって2030年には道内の貨物総量のおよそ40%が運搬できないと試算されているが、関係機関に協力を仰ぎながら問題解決に向かっていく必要がある。昨年、当JAは合併20周年を迎え、改めて組合員とJAが一体となって取り組むことの重要性を再確認した。持続可能な魅力ある農業の実現には生産現場にも大きな変化が求められるが、第6次地域農業振興方策の実践によって、組合員の期待に答え、地域から選ばれるJAを目指したい」と述べました。また、令和5年産を振り返って「平年を上回る3月の暖かさで融雪が順調に進み、植え付け作業は順調に進んだが、7月の記録的な猛暑の影響で大気不安定となり、度重なる集中豪雨、一部の地域では降雹の被害もあり各作物の茎葉に損傷被害があり、廃耕を余儀なくされる圃場が多く発生し、総じて品質面に課題を残す年産となった。

酪農情勢においても粗飼料は平年以上の品質・量が確保できたが、飼料価格の高止まりや資材コストの上昇、生乳生産の抑制もあり、先行きが見通せない状況が続いている。大変厳しい状況下であったが、組合員の懸命な努力と系統の結集によって農畜産物の安定供給に努めることができたと改めて感謝している」と挨拶しました。

事業報告では、令和5年度の農畜産物販売取扱実績は計画比21・0%増の521億60百万円と報告され、令和6年度の農畜産物販売取扱高は496億43百万円とする事業計画を決定しました。最後に齊藤専務の閉会挨拶の後、午後2時24分に全日程を終了しました。

また、今年度の参与には新たに今部直恒さん(留辺蘂)、清井裕貴さん(訓子府)、島貴昌代さん(訓子府)、大丸裕之さん(上常呂)、桜井恵里子さん(端野)の5人が選任されたことを報告しました。



▲議長を務めた黒河さん(訓子府・左)と河野さん(置戸・右)



▲議案に挙手で賛成を表明する総代のみなさん

総代からの質問・意見

議案第4号
・事務所建設等準備積立金の設定方法と内容及び再編方法について

議案第6号
・クミカン取引から見た経営収支の表示方法について
・特販事業の実施目的について
・当期末剰余金処分案について

議案第7号
・第6次地域農業振興方策並びに中期経営計画の営農モデルをもとにした賦課金の徴収方法について
・東京事務所の業務内容及びその発信について
・JAの監査業務に対する要望について

議案第9号
・賦課金の設定について
その他要望
・農産・青果物取扱要領の策定内容について

参与紹介

東地域 端野地区 桜井 恵里子	東地域 上常呂地区 大丸 裕之	南地域 訓子府地区 島貴 昌代	南地域 訓子府地区 清井 裕貴	西地域 留辺蘂地区 今部 直恒



J A トピックス

家畜排せつ物からBS資材を製造する 環境大善(株)を視察

～JAきたみらい青年部西支部～

JAきたみらい青年部西支部は4月3日、端野地区にある環境大善株式会社で学習会を行い、部員21人が参加しました。

同社は未利用バイオマスである牛の尿から、土壌微生物などの活性化を促すBS(バイオスティミulant)資材や消臭液の製造を行っている。学習会でははじめに一次処理をした原料の貯水槽を視察。工場が住宅街にあるため、臭いのしない状態まで処理されて



▲貯水槽を見学

おり、部員は驚いた様子で見学しました。その後、牛の尿を使って商品製造に至った経緯や、BS資材「土いきかえる」の研究結果や消臭液「さえぐる」の説明を受け、参加者からは「どのくらい保存できるのか」など様々な質問が挙がりました。

その後は同社の窪之内社長らと青年部員で懇親会も行い、活発な意見交換となりました。



▲窪之内社長から説明を聞く部員

災害時に備え、備蓄品について学ぶ

～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4月11日、留辺蘂地区事務所にて部員交流研修会を開催し、部員15人が参加しました。相内・留辺薬・温根湯の部員が研修会を通じて意見を交わし、交流を深めることを目的に例年開催しています。

今回の研修会は、北見市が市の職員やボランティアにより無料で出前講座を行う「ミニト宅配便」を利用しました。講師に北見市防災協会の木村秀樹氏を招き、「防災用品として何を準備しておくか



▲情報共有する様子

良いのだろうか？」と題して、災害時に必要な備蓄品について説明を受けました。非常時に必要な持ち出し品の種類や数量について学び、部員が自宅で常備している備蓄品を持ち込んで情報共有を行いました。

同支部の庄司明美支部長は「研修会を通じて備蓄品の必要性を学ぶことができた。それぞれの家庭に必要な備蓄品を用意し、緊急時に不便がないよう日常的に意識できれば」と話しました。



▲備蓄品の説明を受ける部員

4期生を迎え、今年度も実習開始

4月から新たに2人の4期生を迎えた当JAの外国人技能実習生11人と特定技能1号の1人は、4月から農作業を開始しました。

昨年同様、春には玉ねぎやてん菜の補植作業を行い、夏にはサラタマやペコロスの収穫作業などに取り組みます。日本語も上達し、組合員やJA職員とのコミュニケーションも積極的に図りながら一生懸命作業しています。



▲▼被覆作業を行う実習生ら



4月19日は訓子府地区で馬鈴しょの被覆作業を行いました。寒いなか、作業に難航しながらも、とても元気に声を掛け合って作業していました。

5月からは玉ねぎの補植作業を行う予定です。今後実習生たちは組合員圃場やJA施設など様々な場所で作業し、技術習得や語学力向上に励んでいきます。

好天が続き豊作を願って、 てん菜移植作業順調

きたみらい管内では、てん菜の移植作業が4月下旬から開始しました。今年は春先の気温が上がり雪解けも順調に進み、地域ごとに差はあったものの例年並みのスタートとなりました。

端野地区で玉ねぎ、てん菜、春小麦、秋小麦を約50畝栽培する安達賢宏さんは今年、てん菜の作付



▲移植作業を行う様子

けを約10畝予定しており、4月30日から作業を始めました。安達さんは今年度の営農に向けて「昨年度は高温による病害の発生や干ばつ、大雨などが厳しい状況が続いた。今年度は作物にとって好天が続く、高品質、高収量になるよう作業を徹底していきたい」と意気込みを語ってくれました。今年度、きたみらい管内全体では約2,750畝の作付け、取扱量は約16万トンを計画しています。



▲苗の積み込み作業の様子

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 (アハモーメント) **vol.35**

北海道大学大学院農学研究院 小林 国之

今回は、リジェネレイティブ農業に取り組むためのステップについて紹介した。今回は、昨年調査したA農場のA氏へのインタビュー調査から、『アハモーメント』とリジェネレイティブ農業に取り組んでいる農業者の『マインドセット』とはどのようなものかを事例的に紹介したい。アハモーメントとは、ひらめきの瞬間のことである。皆さんも経験があると思うが、今まで何気なく見ていたものや聞いたことがある話が、突如として『こういうことだったのか』と瞬間的に理解し、心に響くような瞬間に出会うことがある。その瞬間の前後に、それまで見えていた風景が全く違ったものに見えるような経験である。

土の健康を作り上げることが目的とするリジェネレイティブ農業とは、いわゆる慣行農業とは考え方が異なっている。その考え方を頭だけではなく、農業者それぞれが、アハモーメントを経験して、自分のものとして理解し、そこからの実践を通じて、自分なりの考え方、マインドセットを作り出していく。昨年調査した農業者の皆さんがこうした経験をしていた。

今回は、そうした農業者の経験を彼らの言葉で綴ってみたい。A氏はインディアナ州で有機農業を行っている。経営面積は4,500エーカーというから約1,800ha。大豆、トウモロコシ、飼料作物、麦類に加えて、カバークロップを利用した肉牛生産も行っている。この農場では父の代から不耕起、カバークロップを利用してきたが、農薬を利用する慣行農業も行ってきた。その経営を引き継いだA氏は、いくつかの出来事を経てリジェネレイティブ農業の旅に出ることになった。

「バフェットフォウンデーションによって最初に企画されたカバークロップのカンファレンス。カバークロップについて理解し始めた当時、そのカンファレンスでDr. Jill Clapperton の話を聞いた。そこで植物が互いに互いに会話しているのかという話を聞いた。最初は「一体何の話なんだ」と理解できなかった。でもそこで動画を見せてくれた。植物の反応、ストレスが他の植物と相互作用を持っている。これが考えを変えるきっかけになった。その夜に、ホテルのバーでパネラーとして参加していたゲイブブラウン、デイブ・ブランド、レイ・アルチェレータ、リック・ハイニー、他の何人かいたけど、彼らの間に入って色々話をした。その夜が私の進路を変えた。インテンシブなカバークロップ、常に緑を保っておくことが大切だと。たぶん、2011か2012年のことだった。」

「オーガニックに取り組んだ最初の時(2017年)、パデュー大学などで全土12の農場で様々なテストを行った。自分は、25年間不耕起で4種類のカバークロップを植えて土作りをしてきた圃場と、カバークロップをしていない圃場、それと隣の慣行農家の圃場の土のテストを行った。カバークロップの畑は、有機物含量が25年前に2%だったものが4%になっていた。この地域は先祖達が来たときには6~8%だったと言われているからそれと比較すると低いけどまあ良い数字。団粒構造もノーカバークロップ、慣行のところよりも良かった。でも余り変わらなかった数値がバイオリジカルな数字。なぜだろうか。カバークロップを枯らすためにグリフォセートを使っていた。種も薬でコーティングされたものを使っていた。殺菌剤も使っていた。それらが生物性の改善の制限要因になっている。その時にこれを止めることが必要だと認識した。」

こうしたいくつかのアハモーメントを経てA氏はリジェネレイティブ農業に取り組んでいくことになったのである。リジェネレイティブ農業に取り組む一人一人に、自分達のアハモーメントがあるのである。マインドセットについては次回。

ほのぼのの 広場

わが家のアイドル

正反対の仲良し姉妹!



相内地区・美園

れいか
莉花ちゃん
(4歳)

まりか
鞠花ちゃん
(1歳)

林家の長女、莉花ちゃんはとても恥ずかしがり屋さん!取材に何うと、お母さんの後ろにピッタリくっついて離れません。

一方で、次女の鞠花ちゃんは取材に興味津々で近づいてきてくれました!

そんな2人はとても仲良し!一緒にくっついてお絵描きしたり、莉花ちゃんが鞠花ちゃんをぎゅーっと抱きしめるなど、可愛い様子をたくさん見せてくれました!

莉花ちゃんが最近ハマっている遊びはぬり絵で、将来の夢はケーキ屋さんです。鞠花ちゃんはお姉ちゃんのまねっこにハマっています。かわいいですね♡

莉花ちゃんの名前はおじいちゃん、鞠花ちゃんの名前はお母さんが付けたそうです。

将来は「明るい子に育ててほしい」とお母さんの有莉さんが話してくれました。

取材に頑張って答えてくれたり、一緒に風船で遊んでくれてありがとう♡これからの成長を楽しみにしています!

莉花ちゃん・鞠花ちゃんは林尚哉さん・有莉さん夫妻のお子さんです。



きたみらい技能実習生



カオ カイン リンさん(19歳)
出身地:ベトナム(ベンチエ省)

- Q趣味はなんですか?
旅行したり、映画を見たりすることです。
- Q好きな日本語はなんですか?
漢字
- Q日本の好きな食べ物はなんですか?
ラーメン
- Q北見に来て大変だったことはなんですか?
冬になると寒くて、気温の変化に対応するのが大変です。
- Q日本でやってみたいことはありますか?
日本を全部旅行したり、日本の文化について活動に参加したりしてみたいです。
- Q色々な実習をしてみてどうでしたか?
色々な事を経験でき、充実した日々を過ごせています。これからも新しい事にチャレンジしていきたいです。

★役立つベトナム語講座

ご飯を食べたか確認するときを使うフレーズ「あなたのご飯食べたの?」はベトナム語で「エン アン コム チャ」といいます。「エン」が「あなた」「アン」が「食べる」「コム」が「ご飯」「チャ」が「まだ」を意味しています。

INFORMATION

新採用職員、今年度も農作業に奮闘!

当JAの令和6年度新採用職員8人は4月中旬から5月上旬に毎年恒例の農家実習を行いました。この実習の目的は、農作業を体験することでJA職員としての意識を高め、今後の業務に活かすことで、今年度は玉ねぎやてん菜の苗運びや補植、牛舎での作業などを行いました。実習を行った畜産部畜産相談グループの佐藤峻職員は「初めての経験がほとんどで大変なこともあったが、畜産について身に染みて学ぶことができた。実習で学んだ畜産業の実態を胸に刻み、組合員の皆様のため、日々精進いたします」と意気込みを話しました。



▲仔牛にミルクをあげる佐藤職員

きたみらい酪農振興協議会 中島英樹会長を再任

～第21回通常総代会開催～

きたみらい酪農振興協議会は4月22日、当JA訓子府地区事務所第21回通常総代会を開催し、代議員20人(内委任状3人)が出席しました。

開会挨拶で同協議会の中島英樹会長は「飼料を含めた資材高騰の影響や夏の猛暑による牛へのダメージなど酪農経営環境としては厳しさが続いている中、管内の生産量は82,866トとなった。引き続き、酪農経営環境の改善につながる情報収集や乳製品のPR活動など積極的に取り組みたい」と話しました。

議事では令和6年度事業計画及び収支予算案など議案4件が可決されました。役員改選では中島英樹さんを会長に再任しました。



▲決意を述べる中島会長(右)

信用事業の優績JAとして表彰!!

当JAは「令和5年度北海道信用事業優績JA」において総合表彰を受賞しました。

表彰には5つある重点推進項目の部門ごとの表彰と、それらを総合した総合表彰があります。当JAは令和3年度から3年連続の総合表彰となり、4月15日、北海道信連の瀬戸専務より当JAの大坪組合長へ表彰状と副賞が手渡されました。



▲瀬戸専務(右)より表彰状を受け取った大坪組合長(左)

創立30周年を祝い、記念式典を開催

～端野町農業情報研究会～

端野町農業情報研究会は4月5日、創立30周年の記念式典を当JA端野地区事務所で開催し、関係者29人が出席しました。

記念式典では、同研究会の松枝裕介会長が式辞で「歴代会長をはじめとする歴代役員、関係者各位の手厚いご指導、ご協力で活発に活動できていることに感謝したい。今後も簿記研修会や生産費調査の継続だけではなく、ICTやロボット技術関連にも積極的に関わりたい」と話しました。

組織功勞として、同研究会の松枝会長から5代目会長の縦山馨さん、6代目会長の井上貴博さん、7代目会長の加藤葵さんに感謝状が手渡されました。



▲松枝会長(左)から感謝状を受け取る加藤さん(右)



▲産業廃棄物運搬車の表示が義務化されております

※注意事項
●農耕用廃タイヤ、ビニールホースの回収は秋に行います。

本年の廃プラ回収につきまして、次の日程で行います。受入日時・場所や排出区分など確認の上、持ち込み願います。

なお、未洗浄農薬空容器は再生処理ができないため、**洗浄済みのものと比べ約10倍の処理費用が掛かります。**空容器、空袋は洗浄して排出をお勧めします。

- 受入区分
 - ・農ビ類 ・農ポリ類
 - ・未洗浄農薬空容器
- 受入時間
 - ・午前 9:00～12:00
 - ・午後 13:00～15:30

日程	受入場所
6月6日(木)	
6月7日(金)	西相内
6月13日(木)	小麦乾燥調製貯蔵施設
6月14日(金)	

※当日の混雑状況はJAコネクトを通じて都度、皆さんに配信します。混雑を避けるため、状況をご確認のうえ搬入を行っていただきます様、ご理解ご協力をお願い致します。

農業用廃プラ回収のご案内

うし好き集まれ! 会員募集!

きたみらいジュニアホルスタインクラブ

きたみらいジュニアホルスタインクラブでは、酪農に興味のある小学1年生～高校3年生が集まり、毎年楽しい交流会や共進会への参加などの活動を行っています!
現在、置戸14名・訓子府8名・上常呂2名・相内2名・北見5名の合計31名(R6年3月31日時点の会員数)で活動しており、今年もたくさんの楽しい行事を企画しています!
興味のある方、加入希望の方は下記事務局までご連絡ください。多くの方の加入をお待ちしています!

- 主な活動内容
- ・各種共進会への参加
 - ・焼き肉交流会
 - ・合同交流会
管内の3クラブが合同で交流会を開催!
内容は酪農に限らず様々!
 - ・乳製品の加工実習
チーズやパン、バターなどなど



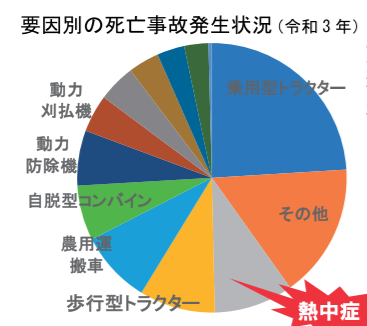
年会費
2,000円/人

事務局: JAきたみらい畜産相談G
福士味希(090-2056-9375)
佐藤 峻(090-5392-6965)

INFORMATION

ポイントは
そして
20分おきの
休憩&水分補給

高温時の作業を避ける！ 1人での作業を避ける！



農作業死亡事故の約一割は熱中症！近年の猛暑で熱中症事故が多発しています。農作業中では毎年三〇人前後が亡くなっており、農作業による死亡事故全体の約一割を占めています。

①高温時の作業は避ける
農作業は気温が高い日中の時間帯を避けて行いましょう。

②単独作業は避ける
二人以上で作業し、時間を決めて声をかけたり確認し合ったりしましょう。

③二〇分おきに休憩&水分補給をとる
涼しい日陰などで作業着を脱ぎ、毎回コップ一〜二杯以上の水分補給をしましょう。

毎年約三〇人が 農作業中の 熱中症で死亡



七〇代以上が約九割！農作業中の熱中症による死亡者は七〇代以上が大半。高齢者は暑さや水分不足に対する感覚機能が低下するとされているので、とくに注意が必要です。

お住まいの地域の熱中症警戒アラートの発出状況などをチェックして、危険度が高い場合は、予定している作業を軽いものに変更するなどしてください。変更がむずかしい場合は、作業時間を朝夕の時間帯にずらしたり、休憩や給水の回数を増やすなどしましょう。

応急処置

- 涼しい環境へ避難
- 服をゆるめて風通しをよく
- 水をかけたり扇いだりして体を冷やす(わきの下、首筋の両側、足の付け根などを冷やすと効果的)
- 水分、塩分を補給

**熱中症の症状と
応急処置**

- 手足がしびれる、冷たい
- 汗をかかない、体が熱い
- 意識の障害がある
- めまい、吐き気がする
- 体がだるい
- ズキンズキンという頭痛がある
- まっすぐ歩けない

作業環境の改善
作業場を涼しくしたり休憩の質を高めるために

ミストファン、ミスト発生器、ミスト機能付きボトルなど

1人作業の備え
やむを得ず1人作業をする際のリスク回避に

スマートウォッチ、応急セット、冷感タオル、帽子など

身体を冷やす
暑い時間帯の作業が避けられないときに

ファン付きウェア、ネッククーラー、冷却バスタなど

JAグループ ※出典：農林水産省「熱中症対策関連情報集」を基に作成



グエンゴックミーフェンさん
1994年10月24日生まれ 29歳

グエンティゴックチャムさん
1999年1月6日生まれ 25歳



今年も植付けや収穫など農作業を行い、悪天候時は日本語の勉強などに励みます。

外国人技能実習生(4期生)のご紹介

令和6年4月より営農振興部担い手グループに配属されたベトナム人技能実習生2人を紹介します。

台数限定 2t車 4t車 ファームダンブ

FORWARD 4WD 4t

フォワード 4t ファームダンブ
ホクレン仕様

型式 [2RG-FRS9052]
■駆動/4WD ■シフト/6MT ■キャブ/ワイドキャブベッド付2名乗り
■エンジン馬力/210PS ■荷台内寸法: L5,000mm×W2,330mm×H1,200mm

ELF 4WD 2t

エルフ(SGグレード)2t ファームダンブ
ホクレン仕様

型式 [2PG-NPS88AN]
■駆動/4WD ■シフト/SMT ■キャブ/ワイドキャブ3名乗り
■エンジン馬力/150PS ■荷台内寸法: L4,100mm×W2,070mm×H1,200mm

ホクレン油機サービス 網走支店 展示中!

車輌本体価格 (税込)
11,580,000円

※登録諸費用は別途頂戴いたします。

ホクレン油機サービス 網走支店 近日展示予定!

車輌本体価格 (税込)
8,980,000円

※登録諸費用は別途頂戴いたします。

お問合せ先: 農機自動車センター
訓子府町大町158
TEL: 47-4820 FAX: 47-3411

INFORMATION

第3回 理事会報告

4月19日、午後1時30分より第3回定例理事会が開催され、報告事項11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令和6年度監事監査計画について
 - ②内部監査（経営定期点検）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小麦乾燥調製貯蔵施設増設工事の入札結果について
 - ⑥相内10号倉庫低温化改修工事の入札結果について
 - ⑦令和5年産共計玉ねぎ・馬鈴しょの選果販売状況について
 - ⑧生乳生産状況及び個体取引価格状況について
 - ⑨令和6年度の生乳取引交渉状況について
 - ⑩週休2日制導入に伴う資材店舗の対応並びに令和6年度購買部門連休対応について
 - ⑪令和6年度燃料事業正組合員向け利用促進奨励施策について

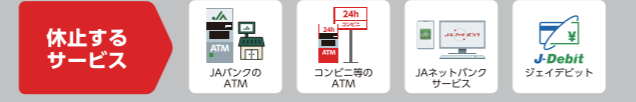
- 【決議事項】**
- ①出資減額について
 - ②規程類の改正について
 - ③行政庁に対する業務報告書について
 - ④理事報酬の配分について
 - ⑤農業協同組合検査指摘事項に対する改善状況報告について

JAバンクからの大切なお知らせ

ATMなどのサービスを一時休止させていただきます。

いつもJAバンクをご利用いただきありがとうございます。このたびはJAバンクはお客様へのサービスや利便性の向上を目的としたシステム更新に伴い、誠に勝手ながらATM・JAネットバンク等のサービスを一時休止させていただきます。ご不便をおかけいたしますが、何卒ご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

休止日 2024年 (令和6年)	3月10日 日曜日 全取引休止 6:30-9:00	4月29日 月曜日・祝日 一部取引休止 0:00-24:00	5月18日 土曜日 全取引休止 21:00-翌8:00
5月26日 日曜日 一部取引休止 0:00-24:00	7月14日 日曜日 全取引休止 6:30-9:00	7月15日 月曜日・祝日 一部取引休止 0:00-24:00	8月17日 土曜日 全取引休止 21:00-翌8:00



現金のお引き出しはお早めに。
お客様にはご不便をおかけし誠に申し訳ございませんが、お早めにお引き出しいただく等のご準備をお願い申し上げます。

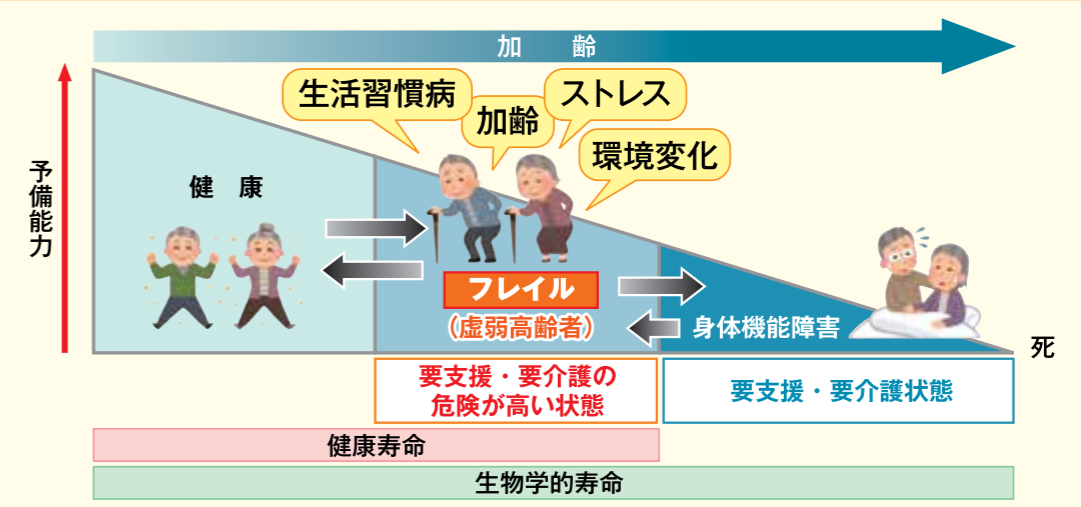
*JA・店舗ATM・提携ATM等によるご利用可能日、ご利用可能時間およびご利用可能サービスが異なるため、上記のスケジュールは目安としてご利用いただく場合がございます。詳しくは、JA窓口・ホームページ等でご確認ください。

介護予防と「フレイル」について

「フレイル」ってなに？

年齢を重ねることにより心と体の動きが弱くなってきた状態のことを「フレイル」といいます。フレイルの状態をそのままにしておくと心身の機能がさらに低下して健康障害を招きやすくなります。

高齢者の健康づくりは、心身の変化に対応して生活習慣の改善に取り組むことが大切です。フレイルを予防し、健康寿命の延伸を目指しましょう。



フレイルを放っておくと...

からだの機能が低下しているために、風邪や転倒などの“ちょっとしたこと”をきっかけにそうでない方と比べて要介護状態になりやすくなります。

フレイルに気づき適切に対処することで、生活機能を維持・向上できます！

フレイル予防 3つの柱

- **栄養**
食事の改善
口腔ケア
- **身体活動**
ウォーキング
毎日の体操 など
- **社会参加**
集団に所属する
人との繋がりを持つ

記事の内容や介護予防について、疑問や不安に思っていることがございましたら、下記担当者までお気軽にご相談ください。

お問い合わせ：担い手グループ TEL:24-2145 (榎本・辻本)

防災情報



大地震のような災害時には、電話が繋がらなくなったり、インターネット回線が使えなくなったり、SNS（会員制交流サイト）が利用できず、安否確認や情報収集などに活用できません。災害時にSNSを活用することについてご紹介します。

◎安否確認用にLINEグループを作成しよう

LINEは、東日本大震災をきっかけに生まれたSNSです。「既読機能は、相手が返事をする余裕がなくても、自分が送ったメッセージを読むと「既読」の文字が表示されるため相手の安否が分かります。

あらかじめ家族や親しい友人間などのLINEグループを作っておくと、日常的なコミュニケーションの場としても、災害時などいざというときにも活用できるでしょう。

◎平時に情報収集の準備をしよう

災害時に備えて、SNSで情報収集



シニアのためのネットリテラシー講座

成蹊大学客員教授 / ITジャーナリスト ●高橋 睦子

災害時におけるSNS活用のしくみ

する準備をしておきましょう。お薦めは、フォロー・フォロー関係を超えて情報収集ができるX（旧ツイッター）です。普段Xを使わない人も、災害時にアカウントを一つ作成しておくことで安心です。

「首相官邸（災害・危機管理情報）」「NHK生活・防災」「ウェザーニューズ」などの災害・防災関連アカウントをフォロー（相手が発信するメッセージを都度自分のページに表示する機能）しておく、テレビなどが見られないときでも災害・防災関連の最新情報を得られます。

被災した場合、自治体での被害状況、避難所や救援物資情報なども得る必要があります。平時のうちに、居住する自治体や市区町村長、知事などのアカウントもフォローしておくといでしょう。離れた住む家族の居住自治体のアカウントもフォローしておく、いざというときに代わりに情報を得て伝えてあげられることもできます。

なお、情報収集時はデマに注意する必要がありますが、自治体など、信頼できるアカウントがリポスト（拡散）している投稿や、フォローしているアカウントは比較的信頼できると考えられます。

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。

A



B

出題・イラスト：酒井栄子

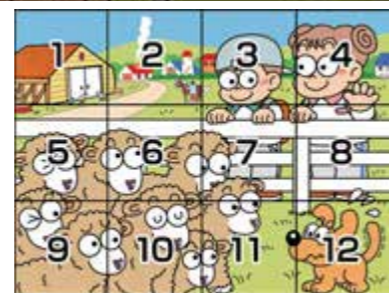


4月号まちがいさがしの当選者

4月号のまちがいさがしの答えは「1、6、7、9、12」でした。正解者21名の中から抽選の結果、当選者は次の方々です。

- ・黒川 耕平さま (訓子府) ・坂下 恵子さま (留辺蘂)
- ・相馬 杏虹さま (訓子府) ・松浦 秀子さま (温根湯)
- ・斉藤 義市さま (相内) ・山崎 達昭さま (温根湯)

以上の方々には、JAきたみらいの「玉ねぎ黒酢入りドレッシング」と「麦まるごとうどん(平打ち)」2袋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「玉ねぎとチーズが溶け込んだポークカレー」と「大正金時と鶏肉のキーマカレー」をプレゼント致します。

も うすく春の植え付け作業が始まりお父さん、お母さん、おばあちゃんが忙しくなります。みんな、ケガしない様に頑張ってもらいたいです。

(匿名希望さん)

今年も作業が始まりました！皆さんお忙しいとは思いますが、農作業事故には十分注意して、安全第一で頑張りましょう！！

暖 かがったり、寒くなったり、体の調子がくりますね。天気負けず、良い春を迎えたいですね。

(訓子府地区 浜田 光男さん)

まだまだ気温差が大きく油断大敵です…。作業を一生懸命やりながらも、毎日体を大切に、良い春にしましょう！

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。



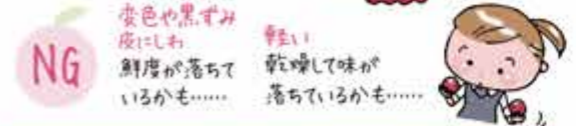
ライチ

楊貴妃も愛した香り高き美果

ライチのプロフィール

- 【分類】ムクロジ科レイシ属
- 【原産地】中国南部
- 【おいしい時期(旬)】6~7月ごろ
- 【主な栄養成分】ビタミンC、カリウム、銅、葉酸、ポリフェノールなど

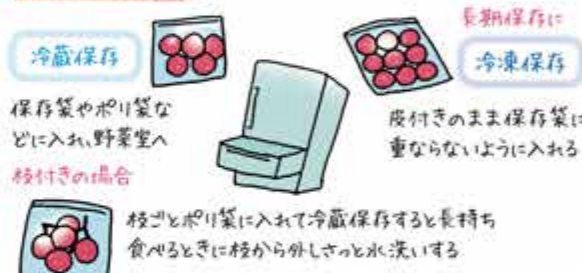
選び方



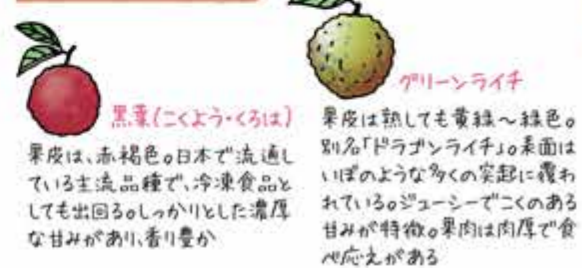
食べ方・楽しみ方



保存方法



ライチのいろいろ



希少な国産にも注目！ 沖縄県、宮崎県、鹿児島県で主に生産されている。高級贈答品として人気。

ライチのチカラ



ライチのじみツ





カニ玉 春の野菜あんかけ



◆ 材料 (4人分) ◆

- カニ玉
 - 卵……………4個
 - カニカマ……………4本
 - サラダ油…大さじ2
 - 塩……………1つまみ
- 野菜あん
 - 中華スープ……………400ml
 - 料理酒……………大さじ2
 - しょうゆ……………大さじ1
 - 塩・こしょう……………1つまみ
 - ごま油……………大さじ1
 - 水溶き片栗粉……………大さじ3
 - むきアサリ……………100g
 - ニンジン(千切り)……………1/3本
 - タケノコ(細切り水煮)……………50g
 - 乾燥細切りキクラゲ(水で戻しておく)……………10g
 - グリーンピース……………20粒ほど
 - ショウガ(みじん切り)…小さじ1/2
 - サラダ油……………大さじ1

◆ 作り方 ◆

- ①カニ玉を作る。ボウルに卵を割り、ほぐしたカニカマを入れ塩で味を調える。フライパンにサラダ油を熱し、強火で箸で混ぜながら半熟ほどで火を止め皿に盛り付ける。
- ②野菜あんを作る。フライパンにCを入れ、弱火で香りを出す。Aを入れて沸騰させ、Bを入れ2分ほど煮込み、水溶き片栗粉でとろみを付け、ごま油を鍋肌から回し入れる。
- ③カニ玉に野菜あんをかけて出来上がり。

アサリとザーサイのピリ辛あえ



◆ 材料 (2人分) ◆

- むきアサリ(湯通しする)……………100g
- 白髪ネギ……………1本分
- キュウリ(千切り)……………2本分
- ザーサイ(みじん切り)……………大さじ3
- 黒酢……………大さじ1
- ごま油……………小さじ2
- 白ゴマ……………小さじ1
- しょうゆ……………大さじ1
- コチュジャン……………小さじ2
- サンショウ……………1つまみ
- 糸とうがらし……………適宜
- 韓国のにり……………2枚

◆ 作り方 ◆

- ①ボウルにBを混ぜ合わせて合わせだれを作る。
- ②さらにAを入れてあえる。
- ③皿に盛り付け、上に糸とうがらしとちぎった韓国のにりをちらし出来上がり。

※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

- ・雪が解けて、春らしい陽気を感じられるようになりましたね! 明るい音楽を聴きながらドライブにでも行きたい気分です♪
- ・ですが、まだまだ夜との寒暖差は大きく、体調を崩しやすい時期です。環境の変化もあり、心も身体も疲れやすいと思いますので、自分を大切に、無理はせず助け合って、安全に作業をお願いします。頑張りましょう!

(門脇 唯)

JAきたみらい概要

(令和6年4月14日現在)

- ・組合員数(正) 1,601人
- ・組合員数(准) 5,612人
- ・組合員戸数(正) 858戸
- ・貯金 118,160百万円
- ・貸出金 14,530百万円
- ・出資金 4,987百万円