

# おうち温活 たんのカレーライス

2024



vol.261

10



特集

「衣」「食」「住」にひと工夫  
おうち温活で  
この冬を省エネ・快適に!

第39回たんのカレーライスマラソンの様子  
(紹介は2ページです)





## 水稲収穫最盛 ～高品質、高収量に期待～

## 季節の薫り



JAきたみらいでは9月10日から、もち米「きたゆきもち」の収穫が始まりました。今年は昨年よりは遅いものの、平年よりやや早いスタートです。

相内地区では14日より収穫を開始。コンバイン4台で黄金色に色づいた稲穂を刈り取っていきました。水稲を約25畝作付けしている、きたみらいもち米振興会の畑中利男副会長は「昨年は急激に気温が上がった影響で分げつが少なかったが、今年は分げつが多く、草丈も穂長もあり、手ごたえは良好。品質、収量ともに期待できそうだ」と話しました。

当JAの水稲の作付け面積は約623畝で生産量は約3,800トンを見込んでいます。



## もくじ CONTENTS

○おひさまサラダクッキング 「ナメコとエノキタケの酢の物」 「マイタケとシメジのカレーナムル」	○JAからのお知らせ	○ほのぼのの広場 ・プリティウーマン ・きたみらい技能実習生	○JAトピックス	○表紙紹介 「第39回たんの カレーライスマラソン開催！ ～新入職員も参加しPR～」	○季節の薫り	<b>特集</b> 「衣」「食」「住」にひと工夫 おうち温活でこの冬を 省エネ・快適に！
18	10	8	6	2	2	4

## 表紙紹介

### 第39回たんのカレーライスマラソン開催！ ～新入職員も参加しPR～

9月15日、端野地区で「第39回たんのカレーライスマラソン」が開催されました。このイベントは1986年から開催されており、当初は端野町民を対象としたものでしたが、今では全国各地から約200組のチームが参加するほど人気です。競技は順位やタイムを競うのではなく、カレーライスを作って楽しく食べることや端野町のすばらしさを広めることが目的で開催されており、4人1組で、カレールー、肉、タマネギ、ニンジン、イモの各コースに分かれ、それぞれの食材を求めて走ります。ゴール後は、ゲットした地元食材でカレーライスを作り、チームでおいしくいただくというユニークなマラソンです。マラソン以外にも「仮装コンテスト」や「地元小学校の吹奏楽演奏」など、いろいろな企画が盛りだくさんでした。当日は当JAの新入職員も黄色い法被を着て走り、JAきたみらいをPRしました！



▲参加した新入職員で記念写真

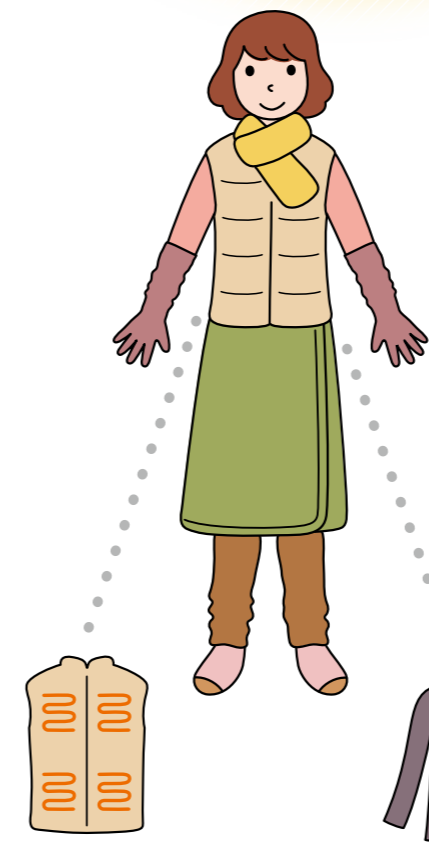


# おうち温活

この冬を  
省エネ・快適に！

一年のうちで特に省エネが気になる冬。最近の物価高の影響もあり、「エアコンなどの暖房機器の使用を減らせないかしら？」とお悩みの方も多いのではないのでしょうか。毎日の生活に欠かせない「衣」「食」「住」の中で手軽に実行でき、光熱費の節約にもなる「おうち温活」のこつをご紹介します。

## 衣 で温活



### 首、手首、足首の3つの首を温める

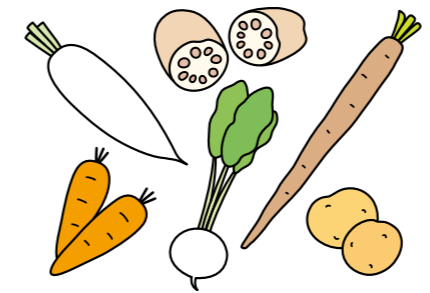
首、手首、足首にはそれぞれ太い動脈が通っているため、そこを重点的に温めると体全体が温まります。マフラー、手袋(ロング丈)、レッグウォーマーなどを使ってこの3カ所を温めましょう。

### 機能性素材は温活の必須アイテム

薄く、軽く、暖かい機能性素材(吸湿発熱素材)を用いた肌着や靴下は、温活の必須アイテム。体が発する水蒸気を熱に換える技術が凝縮されています。着膨れしないので、おしゃれな着こなしができるのも魅力です。

### まさに着る暖房!! 電熱ウェアに注目

最近注目されているのが、ヒーターを内蔵した電熱ウェア。もともとは屋外用でしたが、室内で使う人も増えています。スイッチ一つでぬくぬく! エアコンなどの暖房機器の使用を減らせるため、光熱費の削減にもつながるでしょう。



### 冬が旬の根菜類などを体を温める食材を

冬に旬を迎えるダイコン、カブ、ゴボウ、ニンジン、レンコンなどの根菜類は血行を良くし、代謝をアップさせる「内側から体を温める野菜」です。温活はもちろん、健康維持のためにも日々の食卓に取り入れましょう。



### スパイスを多用し体の中からポカポカ

寒い季節に意識して取りたいのが唐辛子、サンショウ、シナモン、ショウガなど体を温めるスパイス類。スープにショウガ、紅茶にシナモンなどを毎日の食事に取り入れると、冷えにくい体質になっていくといわれています。

## 食 で温活



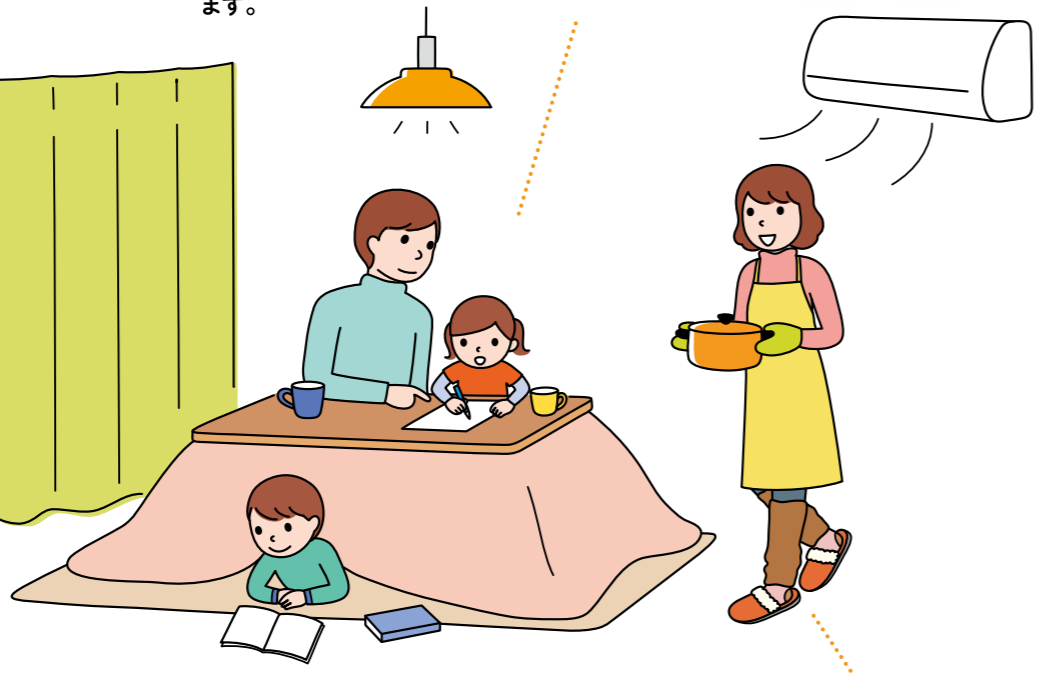
### 鍋料理で室内を暖めて暖房機器の使用を削減

家族で囲む熱々の鍋料理は、こんろの熱で室内全体が暖まる他、鍋からの湯気による加湿効果で体感温度も上がります。そのため食事中は暖房機器を使わなくても寒さを感じにくくなります。

## 住 で温活

### 家族一緒に過ごすウオームシェア

家族がそれぞれ自室でエアコンを使うと暖房費が高くなります。できるだけ皆が一緒にリビングで過ごし、暖房機器を共有するウオームシェアを始めませんか。暖房費の節約だけでなく、家族のコミュニケーションも深まります。

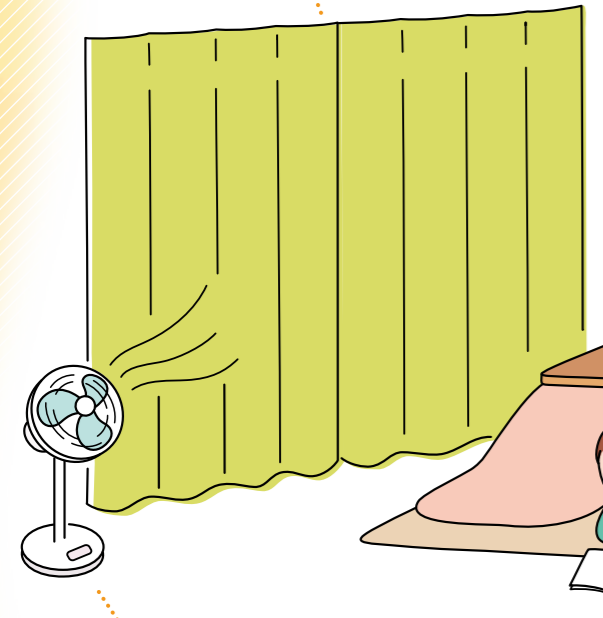


### 湯たんぽ、毛足の長いスリッパなどを活用

暖房機器になるべく頼らないようにするには、湯たんぽや毛足の長いスリッパなど「道具」「小物」の活用もポイント。湯たんぽは熱湯の入れ替えなどの手間がかかるので、蓄熱タイプもお勧めです。

### 熱が逃げやすい「窓」を断熱化

冬場は、室内で暖まった熱の約半分は窓から失われます。そこで、厚手のカーテンや断熱シートなどを取り付けて熱を逃がさない工夫をしましょう。窓を断熱すれば、室内の体感温度は大きく変わります。



### エアコン使用時は扇風機を併用

お風呂を沸かすと最初は上の方が暖かいように、部屋の暖かい空気も上にたまります。エアコン使用時は扇風機を併用し、天井に風を送ると、天井付近の暖かい空気が降りてきて室内の温度が均一になり、部屋が効率良く暖まります。

### お役立ちコラム

### 温活効果を高める入浴タイムを大切に

#### 半身浴は温まる上、省エネ効果も

38~39度のぬるめのお湯に半身だけつかる「半身浴」でも体を芯から温めることができます。給湯温度を低めに設定でき、湯量も少なくて済むため、省エネにもなります。

#### ゆず湯、しょうが湯で温め効果アップ

ユズの皮やスライスしたショウガを布袋に詰めてお風呂に入れると、これらの成分が皮膚を刺激し、血行を良くしてくれるため入浴後も体がポカポカします。

#### 風呂上がりは1枚多く羽織る

風呂上がりはパジャマの上にもう1枚羽織ると、湯冷めしにくくなります。体の熱が逃げやすい首にタオルをかけるだけでも暖かく過ごせます。

参考文献/環境省COOL CHOICE「WARMBIZ」(<https://ondankataisaku.env.go.jp/coolchoice/warmbiz/>)





# J A トピックス

## 馬鈴しよの収穫体験で喜び感じる

～端野小学校3年生～

端野小学校は9月4日、端野地区の農事組合法人豊北つるおいファームで馬鈴しよの収穫体験を行いました。今年は同小学校3年生32人が参加しました。

この取り組みは、北見市農業振興会議端野自治区部会が主催で、端野自治区の基幹産業である農業の振興と発展を目的とした「地産地消振興事業」の一環として、例年実施されています。端野自治区内で生産されている安心・安全でおいしい農産物の収穫体験などを通じて、収穫の喜びや農業への理解を深めてもらい、地場産農産物

の消費拡大につなげていくことを目的としています。

参加した児童は、広い馬鈴しよの畑を目の前に「大きいじゃがいもをいっぱい収穫するぞ」と元氣いっぱいに取り組みました。

同法人代表理事組合長の平川千春さんは「この事業も10年以上になるが、毎年児童が楽しく収穫している様子を見ると嬉しい。この体験をきっかけに少しでも農業に興味を持ってもらいたい。また、同小学校の給食にも提供されるので美味しく食べてもらえれば」と話しました。



▲馬鈴しよを収穫する児童



▲収穫した馬鈴しよと集合写真

## 北見市内の小中学生が施設見学 延べ600人受入れ

当JAではきたみらい管内の小中学校を対象に、社会科総合学習における地域産業を学ぶ食農教育の一環として農業生産施設の見学受入れを行っており、本年度も9月12日から相内地区にある当JA玉ねぎ集出荷施設の見学受入れを開始しました。

施設では収穫された玉ねぎの選果ラインを通り、箱詰めされて輸送用トラックやJコンテナに荷積みされるまでの作業工程を見学することができ、高く積まれた玉ねぎが入ったコンテナや選別される様

子を初めて見た子どもたちは「ここには玉ねぎは何個あるの?」「機械がたくさんある!!」と興味深々で見学していました。

見学後は質問の時間を取り、子どもたちから思い思いに質問が飛び交うなど、活発な施設見学となりました。食育教材として、玉ねぎや馬鈴しよの品種特性や収穫までの生育過程、農業生産施設について書かれたパンフレットを配布し、各小中学校の授業でも勉強しています。

受入れは10月末まで続き、計11の小中学校延べ600人が見学する予定です。



▲職員の説明を熱心に聞く児童たち



▲施設内の玉ねぎ椅子で記念撮影

## きたみらいの農畜産物をPR

～地産地消フェスタ2024～

9月7日、JR北見駅南多目的広場で13回目となる「地産地消フェスタ2024」が開催されました。

このイベントは、地元の農林水産品の消費拡大や生産者と消費者との距離を縮め、顔が見える関係づくりを目的としており、販売エリアでは、北見市、訓子府町、置戸町の生産者や企業が出店。北見塩やきそばや豚の丸焼き、新鮮な農水産物などが販売され、会場は

家族連れなどたくさんのお客様でにぎわいました。

当JAはきたほなみ100%の麵で作った焼きそばや今秋発売予定の「にんにく香るお肉のたれ」を使用したチキンステーキ、加工品の販売を行い、「にんにく香るお肉のたれ」も先行販売しました。

ほかにも400本限定の「きたみらい牛乳」無料配布や、当JA産のもち米を使ったもちまきを行い、農畜産物の魅力をたっぷりPRしました。



▲来場客でにぎわったJAきたみらいのブース



▲牛乳配布の様子

## 地域の高校生に向けて出張授業

～新聞で情報収集、活用を学ぶ～

当JAは9月中旬、食育やサポーターづくりの一環として留辺薬高校と北見藤高校への出張授業を行いました。この取り組みは、高校生に農業や食についての関心を深めてもらうと一昨年から実施しているもので、出張授業後は当JAより生徒に対して日本農業新聞を一定期間提供し、興味のある記事に対してレポートを作成してもらう予定です。

出張授業では、日本農業新聞北海道支所から同紙の特徴や情報収

集の方法について説明したほか、

当JAから地域農業の特徴や農家の高齢化の現状などについて話しました。生徒らは聞きなれない話に戸惑いつつも、授業の合間に講師に質問をするなど興味深く話を聞いている様子でした。当JAの担当職員は「同紙は農業についての情報収集につけてつけ。これをきっかけに食の大切さや地域の基幹産業である農業について考えてもらえれば」と話しました。



▲▼授業の様子(上:留辺薬高校、下:北見藤高校)





# みらいプロジェクトチャンネル

## 沖縄県の「共同売店」から感じたこと① vol.40

北海道大学大学院農学研究院 小林 国之

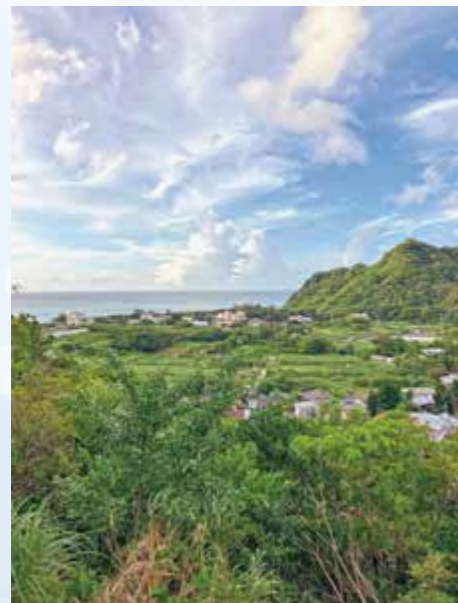
沖縄には共同売店というものがある。地域住民が共同で店舗を運営しているもので、山奥など店舗がない地域において、地域住民にとって欠かすことのできない生活の基盤としての役割を果たしてきた。その始まりは、1906年に沖縄本島の国頭郡奥集落（やんばる（山原）と呼ばれる地域）が店舗経営を始めたことにある。かつては道路も整備されておらず、輸送の手段はもっぱら山原船と呼ばれる船である。薪、炭などを主要な産業としていたこの地域では、物資を積み込んだ船の帰り荷として、生活物資を持ち帰り、地域の人たちに販売した。販売物の生産者から手数料を徴収し、それを売店の運営費に充てていたというから、単なる売店ではなく、生産物の販売から購買、そして相互金融の役割も果たした総合的な協同組合ともいえるものであった。



かつては本島を中心に多数存在していたが、その数は徐々に減少してきた。交通インフラの発達や小売店の進出によって、買い物環境が改善されたことが大きな要因である。ある意味ではその歴史的役割を終えつつあるということも出来るだろうが、現在でも、主に山原地域を中心として数十店舗が営業を行っている。そうした地域においては、今も欠かすことのできない生活の拠点となっている。一方でそうした共同売店においても地域の人口減少によって共同売店の経営が難しくなり、閉店を余儀なくされる事例も見られてきた。社会的な役割は期待されているが、経済状況がそれを許さなかったのである。

共同売店は、原則的には集落全員が出資（個人単位や世帯単位の場合がある）して、その代表者が店舗の管理・運営を行うというものである。実際の運営は、集落直営で行う場合（株主総会で選ばれた「店長」が運営を行う）と、事業委託する場合があるが、いずれの場合も一定の収益を上げなければ事業は継続できない。現実的にはほとんどボランティアのような形で運営が支えられている共同売店も多いようだ。

通常の商店も経済的利益が得られないから事業を行えず、かといって公的サービスとしても行うことが出来ないような事業を担うのは誰か。経済と社会的役割の狭間で、いかにして事業を維持していくのか。そこに協同組合の役割はあるのか。あるとして、どのような形でそれを担うことが出来るのだろうか。買い物の環境という意味では、北海道でも買い物に困る地域は少なくない。移動手段としての自家用車が確保されている場合は良いがそうではない世帯においては大きな問題である。とくに、地理的に広い北海道の農村において、「売店」の存続は簡単ではない。



北海道では宅配サービスも広く普及しているから、とりあえず必要なものを確保することに困難はないようにも見えるが、「売店」という物理的な拠点が果たす役割はないのだろうか。こうした問題意識を日々持っていたところ、あるきっかけから沖縄の共同売店の視察をする機会を得た。次回、視察から感じたことを紹介しよう。

# ほのぼのの広場

## プリティウーマン



### 「女性部活動は 毎日の仕事の 活力になります!」

北見地区・北陽  
いちこ  
古瀬 市子さん(54歳)

今回は女性部の古瀬副部長に登場いただきました。

#### ◆出身、結婚に至るまで

北見の酪農家に生まれ、結婚するまで網走の会社に勤めていました。夫とは趣味の星を通して知り合いました。結婚から3年後、私の実家に後継者がいないのはもったいないと脱サラして就農。現在は馬鈴しょ、ピート、小麦の畑作を中心に営農しています。「農家は嫌い」と言っていた自分がまさか実家に戻って農家をしているなんて、人生は不思議です。

#### ◆ご自身はどんな性格だと思いますか?

せっかち・おっちょこちょい・お人好し・涙もろいです!せっかちな反面、お店のアイスコーナーでは1つのアイスを買うのに6分迷う一面もあります…。

#### ◆趣味は?

今でも星が好きですが、旅行はもっと好きです。秋起こしが終わったら、「今年はどこに行こうか」と旅行雑誌を見ながら夫婦で計画を立てます。もちろん、女性部の視察旅行への参加も欠かせません!

#### ◆組織活動の魅力は?

個人ではなかなか体験できない工場見学や市場視察などがあり、毎年趣向を凝らした行事も魅力的です。同じ農業をする仲間と出会っておしゃべりする中には、ちょっとした仕事のヒントを得ることができ、毎日の仕事の活力になります。



## きたみらい技能実習生



ルオン ティ タイン トウイさん(21歳)  
出身地:ベトナム(ドンナイ省)

- Q趣味はなんですか?  
絵を描くことと旅行することです。
- Q好きな日本語はなんですか?  
文法やことは
- Q日本の好きな食べ物はなんですか?  
焼肉が一番好きです。2番目がラーメンで、3番目は甘いものです。
- Q北見に来て大変だったことはなんですか?  
初めて北見に来た時、大変だったのは日本語です。本で習った日本語と日本人の日本語は大きく違い、その時みなさんが何て言っていたのか全然分かりませんでした。だから仕事も難しかったです。
- Q日本でやってみたいことはありますか?  
日本各地を旅行したいです。日本の食べ物を食べたり、文化を体験したり、着物を着たりしたいです。
- Q色々な実習をしてみてくださいか?  
たくさんのことを学べて、皆さん優しくていつも楽しいです。だからどんなに難しい仕事でもこれからも頑張りたいです。

#### ★役立つベトナム語講座

「あなたはとても綺麗です」はベトナム語で「エン テ ッ ラム」と言います。「エン」はあなた、「テ ッ」は綺麗、「ラム」はとてもを意味しています。実習生を見かけた際には、「エン テ ッ ラム」と声を掛けると良いかも!



# INFORMATION

## 営業時間変更のお知らせ

11月1日より、営業時間が次の通り変更になりますので、お知らせ致します。  
(令和6年11月1日～令和7年3月31日)

### センター・地区事務所

事務 所	営業 時間			
	平日	土曜日	日曜日	祝祭日
融 窓 口	9:00~17:00	休 み		
(ATM)北見本店	9:00~15:00		休 み	休 み
(ATM)北見本店以外	9:00~17:00		休 み	
共 済 窓 口 業 務	9:00~15:00			

### 資材店舗

訓子府資材拠点店舗 端野資材拠点店舗 温根	営業 時間			
	平日	土曜日	日曜日	祝祭日
	9:00~17:00		休 み	

### 給油所

中ノ島セルフ 温根 温根 戸フル 訓子府スプリット 相内スプリット 端野スプリット ビット作業	営業 時間			
	平日	土曜日	日曜日	祝祭日
	8:00~18:00		休 日※1	8:00~18:00
	8:30~18:00		休 日	8:30~18:00
	8:00~18:00			
	9:00~17:00		休 日※2	9:00~17:00

### 整備工場

訓子府	営業 時間			
	平日	土曜日	日曜日	祝祭日
	9:00~17:00		休 日	

※1：11月第1・2日曜日は8時～18時まで通常営業  
 ※2：中ノ島・訓子府・相内・端野については、11月第1・2日曜日は9時～17時までビット作業実施  
 ●四季倶楽部は令和6年10月11日～令和7年1月末まで冬期休業

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。

2024年 (令和6年)	2025年 (令和7年)
<b>10月5日</b> 土曜日 一部取引休止 18:00-翌9:00 <b>10月19日</b> 土曜日 一部取引休止 18:00-21:00 21:00-24:00 <b>10月20日</b> 日曜日 全取引休止 0:00-8:00 一部取引休止 8:00-9:00 <b>11月2日</b> 土曜日 一部取引休止 18:00-翌9:00	<b>1月2日</b> 木曜日 一部取引休止 18:00-翌8:00 <b>1月12日</b> 日曜日 全取引休止 6:30-12:00 <b>1月18日</b> 土曜日 全取引休止 21:00-翌8:00 <b>2月23日</b> 日曜日 全取引休止 6:30-9:00 (祝) <b>3月9日</b> 日曜日 全取引休止 6:30-12:00



**現金のお引き出しはお早めに。**  
お支払にはご不便をおかけし誠に申し訳ございませんが、あらかじめ現金をお引き出しいただく等のご準備をお願い申し上げます。

## 北海道(地域別)最低賃金について

北海道内の事業場で働くすべての労働者(臨時、パートタイマー、アルバイト等を含む。)及びその使用者に適用される北海道最低賃金が次のとおり改定されました。農業関係の方も順守願います。

**最低賃金額**

時間額 **1,010**円

効力発生年月日

**令和6年10月1日**

※最低賃金には、精皆勤手当、通勤手当、家族手当、臨時に支払われる賃金及び時間外等割増賃金は算入されません。

## 共済約款・共済掛金率審議委員会の学識経験委員が視察に訪れました!

当JAに9月6日、共済約款・共済掛金率審議委員会の学識経験委員が視察に訪れました。この視察は、JAが取り組んでいる各種事業などについて理解を深めるため、研究会という形で毎年全国各地に訪れています。当日は圃場で玉ねぎの収穫について視察し、相内の玉ねぎ集出荷施設を見学。その後、当JA役員らと意見交換を行いました。



▲玉ねぎ集出荷施設を見学する様子

## 第62回全道JA野球大会に出場しました!

JAきたみらい野球部は9月4日、江別市、北広島市で行われた第62回全道JA野球大会に出場しました。全道大会への出場は昨年引き続き2年連続となりました。1回戦は日高地区代表のJAみついしと対戦しました。春から休日返上で練習を行った成果を発揮し、渡邊選手(温根湯資材店舗)が特大ホームランを打つなど、勢いに乗った打撃で優位に試合を運び、勝利を収めました。



- ① 的確な指示を伝える大平選手 (ふれあい相談東グループ)
- ② 豪快なスイングの渡邊選手(温根湯資材店舗)と
- ③ 小室選手(ふれあい相談東グループ)
- ④ 巧みなリードで投手を引っ張る村井捕手 (畜産相談グループ)

**戦績**  
 [1回戦] JAきたみらい 7-3 JAみついし  
 [2回戦] JAきたみらい 2-6 JAきたそらち

2回戦では毎年全道大会に出場している強豪、空知地区代表のJAきたそらちと対戦。惜しくも敗退しましたが、チャンスの場面を作るなど、次年度につながる経験ができました。来年度も地区大会を勝ち抜き、全道大会で今年の敗退を吹き飛ばす活躍をしたいと思います。今後とも、野球部への応援をよろしくお願い致します。

## 切り方で味の変化を楽しもう

私の食育日記

食育インストラクター ●岡村麻純

近頃、果物の準備は子どもたちの担当です。果物を選んでカットして皿に並べるまで、思い思いに用意してくれます。ある日、リンゴを子ども2人ともが切りたいと言ったので、半分ずつ好きなように切ることになりました。息子は、分厚く切ったから一口サイズに切った立方体のような形に。娘は時間をかけて薄切りにしてくれました。食べてみると、まったく同じリンゴなのに、なんだか味が違う。ころころとした形に切った息子のリンゴはシャキシャキとして、かむと果汁がじゅわっと広がります。一方、娘の薄切りのリンゴは、口の中でふわっと溶けて、甘さを強く感じます。一つのリンゴなのに味が違うなんて不思議、子どもたちは大興奮です。



このことは、子どもの好き嫌いにも生かすことができます。子どもが苦手な食材があったとき、まずは細かく刻んで調理してみたり、肉やゴボウやニンジンなど、繊維が一定の方向に走っているものは、繊維に対して直角方向に切ったりすることで軟らかい食感になり、子ども食べやすくなります。このように、1回食べなかつた食材も切り方に味をつけて、ぜひ何度か挑戦してもらいたいと思います。

これは人が感じるおいしさには、舌



# INFORMATION

## JAグループ北海道の農政活動強化に向けて

### 第2回 東野ひでき氏の主張と人柄紹介

我が国の農業・地域社会を取り巻く環境は大きな転換期を迎えております。超高齢化社会の到来による人口の減少や、国際情勢の不安定化、地球温暖化による気候変動、環境問題への関心の高まり等のなか、食料・農業・農村基本法が四半世紀ぶりに改正されました。

生産現場においては、担い手や農地面積の減少による生産基盤の脆弱化、肥料・飼料・燃油など生産資材の高騰等により、今なお先が見えない不安が広がっております。

今こそ、農業者やJA役職員さらには地域住民が将来にわたり希望の持てる食料・農業・農村政策の確立が不可欠であると考えます。

今後、皆様のところにてできるだけ多く足を運び、真摯に皆様の声に耳を傾け、より理解を深め、生産現場の思い、JAグループのその声を国政に届けなくてはならない、その使命感に今みち溢れております。また、努力を惜しまない覚悟であります。

専業農家、JA組合長としての経験を生かし、『農業者・JAとともに、まっすぐな農政!』を合言葉に、農業者および地域が夢や希望を叶えることができるよう、全力で取り組んでまいりますので、皆様方のご指導ご鞭撻をお願い申し上げます。



- プロフィール  
昭和46年11月、名寄市生まれ。  
名寄高校、拓殖大学北海道短期大学(農業経済科)卒業後、稲作農家の5代目として就農。  
平成15年 風連町農協 青年部長、  
平成21年 JA道北なよろ 理事、  
平成27年 JA道北なよろ 代表理事専務、  
平成29年 JA道北なよろ 代表理事組合長、  
令和3年 北海道厚生農業協同組合連合会 理事、  
令和5年 JA道北なよろ 会長理事、ホクレン農業協同組合連合会 代表監事
- 家族構成  
両親、妻、息子夫婦、孫3人の9人家族
- 経営概況  
稲作(もち米)17ha、小麦2ha、アスパラガス、寒締めほうれん草、スイートコーン、切り花、薬用作物
- 座右の銘  
置かれた場所で咲く

東野ひでき公式LINEアカウントへの登録はこちらから



【JAグループ北海道の農政活動強化に向けて】と題し、農政活動や参議院選挙の仕組みなどを、来年夏頃まで連載いたします。次回(第3回)は、東野ひでき北海道後援会の取組みについて紹介します。

東野ひでき北海道後援会

## ご存知ですか? 農業者年金で節税対策

- 【農業者の方なら広く加入できます】
- ①年齢が20歳以上60歳未満
  - ②国民年金第1号被保険者
  - ③年間60日以上農業に従事
- 保険料  
月額2万円から6万7千円の中で自由に選択・見直しが可能
- 35歳未満で一定の要件を満たせば月額1万円から加入可能
  - 39歳未満で認定農業者+青色申告者等には国庫補助で手厚い支援あり
  - 60歳以上65歳未満の方で国民年金に任意加入で加入可能

**POINT① 農業者年金の保険料は全額社会保険料控除となり大きく税が軽減!**

〈例〉 税率が15.1%で保険料を月額6万7千円・年額80万4千円を支払った場合、12万1千円も節税できます。

※配偶者や後継者等の保険料を負担した場合も控除の対象となります。

課税対象所得	税率	保険料月額2万円(年額24万円)	保険料月額6万7千円(年額80万4千円)
195万円以下	15.1%	3万6千円	12万1千円
195万円超330万円以下	20.2%	4万8千円	16万2千円
330万円超695万円以下	30.4%	7万3千円	24万4千円

**POINT② 毎月払いから前納納付への変更された年のみ2カ年分の控除対象!**

前納納付に変更した場合、毎月払い分(令和6年)+前納納付分(令和7年)の2カ年分の社会保険料控除を受けられます。

〈例〉 保険料月額2万円の場合

毎月払い  
《令和6年分》  
保険料24万円

変更

前納納付  
《令和7年分》  
保険料24万円

**2カ年分 社会保険料控除**  
《確定申告可能!》  
R6年24万円+R7年24万円=48万円

**注意!!** 翌年以降は、前納納付した1年分のみが控除の対象

**Question 前納納付ってなに?**

- 前納納付とは・・・
  - \*翌年1年分の保険料を一括して納付(※毎年12月23日振替)
  - ※振替日が金融機関の定休日にあたる場合は、翌営業日が振替日
  - \*毎月払いの保険料より割引あり(年60円~440円割引)
- 令和7年に前納納付ができない方
  - ×60歳到達し保険料納付期間が終了する方
  - ×政策支援加入期間の満了を迎える方
  - ×通常加入で1万円から1万9千円の月額を選択し、35歳到達される方

新規加入および前納納付・金額変更は  
**11月15日まで**にお申し込みください。



詳しい内容や加入のお申し込みは、各地区ふれあい相談グループまでお問合せください。



# INFORMATION

## 第8回 理事会報告

9月27日、午前9時00分より第8回定例理事会が開催され、報告事項9件、決議事項2件が協議され、原案通り承認されました。

### 【報告事項】

- ①内部監査（無通告、貯金・共済・総合渉外、総務企画部門）報告について
- ②組合員状況報告について
- ③財務状況報告について
- ④人事の発令について
- ⑤R6年産玉ねぎ・馬鈴しょの選果販売状況について
- ⑥令和7年産玉ねぎの作付指標の配分について
- ⑦作況調査（9月15日）報告について
- ⑧第3回オホーツク酪農畜産対策委員会について
- ⑨JR貨物不正行為に係る影響について

### 【決議事項】

- ①当組合における取引のリスク評価書及びリスク総括表の改正について
- ②R6年産農産物に伴う理事との買取品に係る取引基準の設定について

## 新規採用のお知らせ



購買部農機自動車グループ  
くわ べ かず ゆき  
**桑 辺 和 幸**  
昭和47年3月12日生  
札幌琴似工業高校 卒業  
趣味・好きなもの バイク、ツーリング  
早く職場に慣れ、少しでも戦力になれるよう頑張ります。

## 廃プラ回収（秋）のご案内

11月6日(水)【地区：相内、上常呂、北見、端野】  
7日(木)【地区：温根湯、留辺築、置戸、訓子府】

受入時間：(午前) 9:00~12:00  
(午後) 13:00~15:30

会 場：西相内小麦乾燥調製貯蔵施設

※同会場で農耕用廃タイヤ、ホース類【ビニール、ゴム含有】の回収も行います。

### 【お問い合わせ先】

廃プラ、ホース類： 担い手グループ (☎24-2145)  
農耕用廃タイヤ： 農機自動車グループ (☎47-4820)



## 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"



### 点検内容

- エンジン系～オイル・燃料系統・ベルト・ウォーターポンプ・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  
R6年12月末まで

### 料金

- 基本点検料(トラクター・F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130台(R3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

## 「みどりチェック」に取り組みましょう！ (環境負荷低減のクロスコンプライアンスについて)

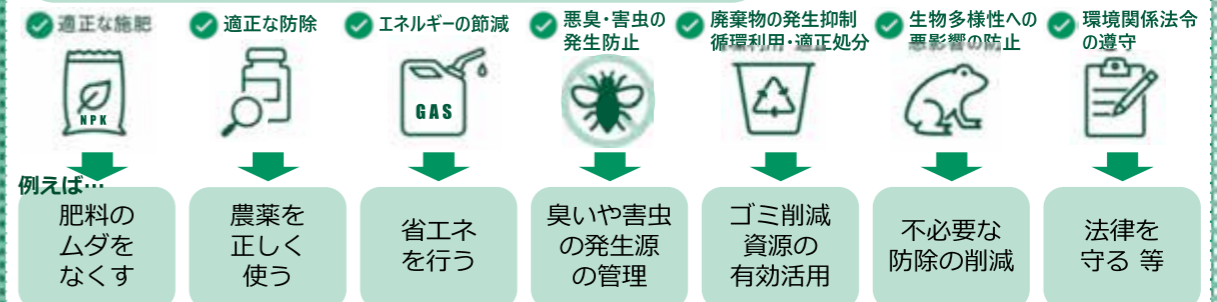
どうして農林水産業で環境負荷低減に取り組まなければならないの？



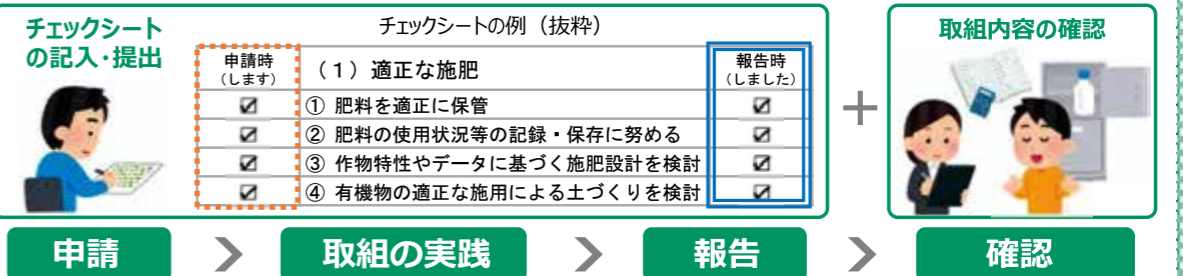
農林水産業は**環境の影響を受けやすい**ことに加え、**農林水産業自体が環境に負荷を与えている側面**もあります。  
このため、日頃の事業活動の中で新たな**環境への負荷が生じないよう、7つの基本的な取組を実践することが重要**です。  
「みどりチェック」に取り組むことで、皆様の日頃から環境にやさしい取組を実践されていることを明らかにし、**消費者の理解と評価を深める**ことにもつながります。

「みどりチェック」は誰もが取り組める**環境負荷低減への「初めの一歩」**です。

### 「みどりチェック」の7つの基本的な取組とポイント



### 「みどりチェック」の実施手続き



農林水産省の補助事業等に申請する際に、**チェックシートの各項目を読み、該当する全ての項目にチェックを付けて提出の上、取組を実践してください。**

取組を実践した上で、事業の報告時に**チェックシートを提出**してください。また、国の担当者が、**現地での目視・聞き取り等により、抽出された者に対して取組内容の確認**を行います。

### お問い合わせ先

北海道農政事務所北見地域拠点  
☎(直通) 0157-23-4171

農林水産省HP  
「環境負荷低減のクロスコンプライアンス」  
はこちらから！





# 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。

A



B

出題・イラスト：酒井栄子



### 9月号まちがいさがしの当選者

9月号のまちがいさがしの答えは「2、4、7、9、10」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。

- 堀口菜津美さま (訓子府) ・坂下 恭梧さま (留辺蘂)
- 佐々木紀香さま (訓子府) ・安斉ひよりさま (北見)
- 澤山 亜紀さま (留辺蘂) ・大丸 歩人さま (上常呂)

以上の方々には、JAきたみらいの「玉ねぎと牛すじのカレー」と「玉ねぎと鶏もも肉の黒カレー」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「玉ねぎ焼肉のたれ」と「玉ねぎ黒酢入りドレッシング」をプレゼント致します。

**収** 穫最盛期ですネ、あと少し、事故なく健康で作業したいです。

11、12月女性部で会える事を楽しみに…ファイト!! (ノブさん)

気温差が激しくなってきましたので、体調管理、防寒対策を行って元気に作業をお願いします！11月から活発になる組織活動を充実したものにしましょう！

## VOICE 読者の声

**東** 京事務所通信、とても為になりました。暑い東京でお疲れ様です。

これからもJAきたみらいの名を広めていって下さい。

(匿名希望さん)

嬉しいお言葉ありがとうございます！これからもJAきたみらいの知名度向上に努めてまいりますのでよろしく願いいたします！

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。



### スダチのプロフィール

【分類】ミカン科カンキツ属  
 【原産地】日本(徳島県)※諸説あり  
 【おいしい時期(旬)】8月下旬～10月ごろ  
 【主な栄養成分】リモネン、スダチン、ビタミンC、カリウム、クエン酸など

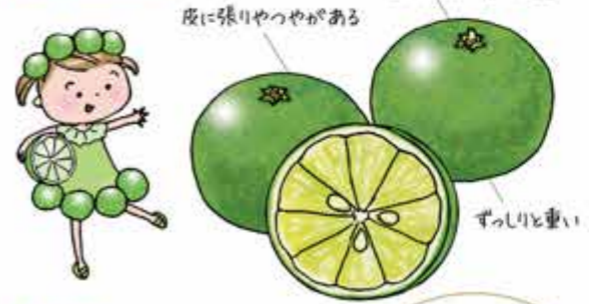
## スダチ

すがすがしい香りと酸味の「和食の名脇役」

### スダチの子カラ

- リモネン**：香りのもと、精神のリラックス、食欲増進や夏バテ予防に
- カリウム**：むくみの解消、高血圧予防に
- クエン酸**：疲労解消やストレス緩和、冷え性改善に
- スダチン**：果皮に含まれる脂質の代謝を改善する効果に期待
- ビタミンC**：老化や生活習慣病の予防、美肌や貧血予防に

### 選び方



産地物→皮は厚めで、香りと風味が豊か  
ハウス物→皮は薄めで、酸味がまろやか  
完熟した黄色より未熟な緑色の方が香りも風味も豊か

### NG

しわ→鮮度が落ちているかも……  
軽い→果汁が少ないかも……

### 保存方法

**冷蔵保存**  
 ラップで包むかポリ袋に入れて、冷暗所または冷蔵庫の野菜室へ  
 ハウス物は皮が薄く鮮度が落ちやすいので早め使用

**冷凍保存**  
 ラップで包んで保存用袋に入れて冷凍庫へ  
 使うときは必要な分だけ自然解凍  
 果汁を製氷器に入れて冷凍してもOK

### スダチのビミツ

**名の由来**  
 古くから「酢」として料理に使われていた。「酢橘(すたちばな)」が転じて「スダチ」になったといわれている。「酸立ち」「酢立ち」とも

### スダチの仲間たち

※青玉の香酸かんきつ

甘味と酸味の調和が取れたまろやかな味わい	酸味と苦味が強い、華やかな香り	まろやかな口当たりと甘い香り	レモンのような爽やかな酸味とほのかな甘味
カボス	香ユズ	へべす	シーワローヤー
大分県など	高知県など	宮崎県など	沖縄県など

### 食べ方・煮しめ方

料理の風味を引き立てる

焼き魚、鍋物、マツタケ料理

減塩効果  
 塩分が足りないときはスダチの酸味と香りをプラス!

刺身、揚げ物、うどんなどの種類

調味料として  
 ポン酢、スダチしょうなど

切り方・搾り方  
 へたを平行に切ると搾りやすい  
 果汁が皮を伝って落ちるようになるので、皮の香りが果汁に移り、豊かな風味が楽しめる

断面を上向きに





ナメコとエノキタケの酢の物



◆ 材料 (2人分) ◆

ナメコ (足付き) ..... 1パック  
 エノキタケ ..... 1/2パック (3等分)  
**土佐酢**  
 かつおだし ..... 100ml  
 薄口しょうゆ ..... 大さじ1  
 みりん ..... 大さじ1  
 酢 ..... 大さじ1  
 砂糖 ..... 小さじ1/2  
 オクラ ..... 4本 (塩でこすりゆでる)  
 キュウリ ..... 1/2本 (輪切りにし塩でもむ)  
 おろしショウガ ..... 小さじ1/2  
 いりごま ..... 少々

◆ 作り方 ◆

- ① ナメコとエノキタケは石突きを落とし、ゆでてざるにあげ冷ましておく。
- ② 土佐酢の材料を鍋で沸かし、冷ます。
- ③ ①を②に漬け、味を含ませる。
- ④ ③に小口に切ったオクラ、キュウリを入れ混ぜ合わせ、器に盛り付け、おろしショウガ、いりごまをのせ出来上がり。

マイタケとシメジのカレーナムル



◆ 材料 (2人分) ◆

マイタケ ..... 1パック  
 シメジ ..... 1パック  
 サラダ油 ..... 適宜  
 ニンニク (みじん切り) ..... 小さじ1/2  
 カレー粉 ..... 小さじ1  
 しょうゆ ..... 小さじ1  
 塩 ..... 少々  
 ナンプラー ..... 小さじ1  
 レモン汁 ..... 小さじ1  
 黒こしょう ..... 少々  
 レモンスライス ..... 1枚  
 青ネギ ..... 少々

◆ 作り方 ◆

- ① フライパンにサラダ油をひき、ほぐしたマイタケとシメジ、ニンニク、カレー粉を入れ中火で炒め、仕上げにしょうゆを入れる。
- ② ボウルに①の材料を入れ、塩、ナンプラー、レモン汁、黒こしょうを加えて混ぜ合わせ、冷蔵庫で一晩置く。
- ③ 器に盛り付け、レモンスライス、青ネギをのせて出来上がり。

✿ 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

- ・朝夜の気温が低く体調を崩しやすい時期になってきましたね。これから、ビートや豆類の収穫が本格化すると思いますので、しっかり体温調節をして身体を大切にしてください！農作業事故にも引き続きご注意ください。
- ・秋といえば芸術ですね。最近は自宅で趣味の絵を描いたり、映画を観ている時間がとっても幸せです！運動もしなくてはと思いつつ、なぜか動けません!! (門脇 唯)

JAきたみらい概要

(令和6年9月19日現在)

- ・組合員数 (正) 1,607人
- ・組合員数 (准) 5,547人
- ・組合員戸数 (正) 854戸
- ・貯金 117,996百万円
- ・貸出金 16,754百万円
- ・出資金 4,998百万円