

はまなす



2021.9 No.105

JAオホーツクはまなす広報誌「はまなす」No.105 令和3年9月発行

発刊元：総務部企画管理課

<http://www.ja-okhotskhamanasu.or.jp/>



乳製品地域還元フェア

7月2日、地域消費者への感謝の意を込めて、紋別・上渚滑・滝上・西興部の4地区において「乳製品地域還元フェア」を開催致しました。よつ葉乳業(株)のヨーグルトやバターなど2,400円相当の詰め合わせを、今回は税込1,000円という特別価格で還元致しました。

よつ葉乳業(株)で加工している乳製品は地域の酪農生産者が出荷する生乳が使用されており、地域の皆様によつ葉製品を手にとって頂く機会を増やし、地域還元や地産地消についての理解醸成を図ることを目的に取り組みました。

全地区合わせて1,500セットの限定販売ということで乳製品を用意しておりましたが、販売開始30分前にも関わらず100人以上もの長蛇の列ができ、用意していた乳製品は開始10分ほどで完売してしまつた為、緊急的に後日同じ価格で引き渡す予約注文を受付ました。

今回、乳製品還元を行う中で、たくさんの方々の地域住民の方々に喜んでいただきました。新型コロナウイルス感染症拡大が収まらない中、乳製品を食べてもらい少しでも皆様の健康のお役に立つことができれば幸いです。このような地域還元取り組みは、これからも続けていきたいと思います。



西興部村



滝上町



上渚滑町



紋別市

年金友の会紋別支部

パークゴルフ大会開催

令和3年度第1回JA年金友の会紋別支部パークゴルフ大会が7月28日(水)、まきばの広場パークゴルフ場(ラベンダーコース)にて開催されました。

男性15名・女性28名合わせて43名のご参加による開催となりました。当日は晴天で朝方から30℃を超える猛暑日となり、熱中症対策に気を使いながらも、白熱したプレーが期待される日となりました。

会場では、こまめに水分補給をしつつも気温の上昇に伴い、ごこの班も好プレーの連続で盛り上がりを見せ、最後には男女ともにプレーオフで優勝争いをする等ハイレベルな大会となりました。

ご参加頂いた会員の皆様、大変お疲れ様でした。今年度も新型コロナウイルスの関係でなにかと行事予定に影響が及ぶ可能性もございますが、会員の皆様には体調管理に十分気を付けて頂き、残りの大会も多くの参加を頂きますようお願いしております。
(金融共済課 塘)

大会結果

【男性の部】

優勝 弘田 正義 様
準優勝 児玉 勝雄 様

【女性の部】

優勝 谷内 澄子 様
準優勝 及川紀美子 様



左:男性の部優勝 弘田 正義 様
右:女性の部優勝 谷内 澄子 様



開会式(高橋洋男支部長挨拶)

P8→P9 ワンポイントアドバイス
牧草でもっと搾るために ~酪農編~

P10→P11 ワンポイントアドバイス
9~10月の農作業 ~畑作編~

P12 JAグループ通信

P13 理事会の動き
読者の声

P14 農作業に役立つ
セルフコンディショニング講座②

P15 北海道コンサドーレ札幌
しまふく寮のレシピ紹介①

P16 頭の体操!!
クロスワード!!
編集後記

●表紙
小麦収穫作業

牡羊座
3/21~4/19

【全体運】スムーズに進まずイライラしがち。解決の糸口はコミュニケーションにあります。相手の話に耳を傾けて
【健康運】神経質に考え過ぎず香りの良いお茶でリラックス
【幸運の食べ物】ブドウ

9月の運勢
モナ・カサンドラ

J A 共済全道優績者表彰式が開催されました

7月21日、JAオホーツクはまなす本所において、令和2年度のJA共済推進活動に顕著な成績を挙げた竹内与広LA（ライフアドバイザー）に対し、その成果を称えJA共済連北海道北見支所の城宝支所長より表彰状が授与されました。

令和2年度はコロナウイルス感染拡大の影響により推進活動にも様々な制限があった厳しい1年でしたが、全道のLA17名が広域推進の部において顕彰に該当し、その中でも竹内LAはDクラス1位という優秀な成績を収めました。

表彰式は永峰組合長、岩野専務、枅内参事、他金融共済課職員による小規模での開催となりましたが、永峰組合長より日頃の推進活動における敬意のお言葉を頂戴し、竹内LAからは2年連続となった受賞の喜びと感謝の言葉が述べられました。

JAのライフアドバイザーは「ひと・いえ・くるまの総合保障」において、不測の事態に備えた万全な保障を提供する役割を担っております。竹内LAは本年4月に金融共済課から農業振興課へ異動となりましたが、今後はその使命を後任LAが引き継ぎ、組合員・地域利用者の皆さまの万全な保障点検に努めて参ります。

（金融共済課 井上）



表彰状授与



左：共済連北見 城宝支所長
中央：竹内 LA
右：永峰組合長



表彰式に参加した組合長、専務、参事他金融共済課職員



P2→P3

乳製品地域還元フェア
年金友の会紋別支部
パークゴルフ大会開催

JA共済全道優績者表彰式が
開催されました

P4→P6

秋まき小麦 最盛期を迎える
JA北海道厚生連からのお知らせ

P7

令和3年度
コンプライアンス研修会 実施
退職のご案内
みどりの食料システム戦略

秋 まき 小麦

最盛期を 迎える



7月23日から小麦の収穫作業が開始されました。今年は雨が降らず日照りが続き、夜温も高かったことから、昨年より4日ほど早く収穫作業に取りかかることが出来ました。

今年収穫された小麦は昨年の9月に播種作業が行われ、例年では雨で作業が出来ない時期もありましたが、その影響もなく順調に進み、9月いっぱい作業が終了しました。

小麦の作付面積は増加傾向にあり、昨年は滝上地区 406ha、紋別地区 23ha でしたが、今年は滝上地区 420ha、紋別地区 25ha となりました。作業期間は、滝上地区は 30 日に終了（7日間）し、その後、紋別地区の収穫が開始され、30～31日の2日間で終了しました。総収量は 3,046 トンで、粗原反収 11.4 俵となりました。

2 脱穀された小麦が麦乾工場に到着したあとサンプルを採取し、自主検査員により格付判定をしながら、受入作業を行います。



1 小麦に含まれる水分が 20%前後のところで刈り取り作業が行われます。コンバインで刈り取り、機械内部で脱穀された小麦をトラックに積み、麦乾工場へ運びます。

麦乾工場に潜入!!

刈り取られた小麦が工場に運ばれてから出荷されるまで、どのような作業が行われているのでしょうか。

双子座
5/21～6/21

【全体運】壁に当たりながら進むことになりそうですが後半は上昇！ 困ったときは相談を。助けてくれる人が現れます
【健康運】軽いストレッチが凝りの予防に効果的
【幸運の食べ物】サラダカラシナ



3 受入された小麦は粗選機に通し、不純物や製品にならないものを取り除き、選別された小麦はベルトコンベアで乾燥機へと運ばれます。



4 乾燥機で小麦の水分を12.5%にまで乾燥させます。送風機の風で乾燥させながら、小さなゴミも飛ばすことができます。今年は日中の天気良かったことから小麦の乾燥が進んでおり、乾燥機にかかる時間が短くなり、工場での作業が捗りました。



6 サイロは全部で4基あり、およそ1,600トンの小麦を保管することができます（1つあたり400トン）。



5 乾燥後、小麦は①の調整機にかけられ、整粒は②を通過してサイロに運ばれ、細麦等の規格外は③から排出されます。

7 サイロがいっぱいになると、次は貯留瓶に保管されます。貯留瓶は30基あり、1つあたり50トンの小麦を保管することができます。



●こうして乾燥・調整された小麦は、サイロと貯留瓶に一時貯蔵されたあと品位検査・成分検査を行い、合格した製品が随時製粉会社へと運ばれ商品として取り扱われます。滝上町で作られている小麦「きたほなみ」は、粉末状にされ、主にうどんなどの麺類へと変わり、消費者の皆様の元へと届きます。

コンバインに乗って

企画管理課 斉藤

今回、小麦収穫の取材に同行させてもらうことになり、滝上の小麦畑へと向かいました。取材前は、小麦ってどうやって収穫しているのだろう？コンバインってなんだろう？と疑問だらけの私でしたが、いざ現場に着くと、辺り一面に黄金色の小麦が広がっていて、初めて見る景色に私はワクワクした気持ちでいっぱいになりました。そして次に見たのは小麦を一瞬で刈り取り、どんどん前へと進んでいく大きなコンバインでした。外から見ただけでも充分迫力があ



りましたが、組合員さんのご好意で作業中のコンバインへ乗せて頂けることになり、私は中へと乗り込みました。その時、コンバインを操縦していたのは原田 竜太さん（滝上地区）でした。

コンバインでの収穫の流れは、まず前についている大きな刃で小麦の根本を刈り取り、次に小さく細かい刃で脱穀をしていきます。脱穀された小麦はかき集められ、タンクに溜められます。そしてタンクがいっぱいになると、トラックの荷台へ積み麦乾工場に運びます。

真横でコンバインを操作する様子を見て、ハンドルで移動させると同時に、レバーや細かいボタンを使って刈り取る向きや高さを調節していくのは難しく繊細な作業だと感じました。そんな難しい作業を私と会話をしながらでも難なくこなしている姿はとてもかっこよかったです。

現在、滝上地区・紋別地区で育てられている小麦は「きたほなみ」という品種で主にうどんの材料として使用されることが多いことや、小麦は種をまいてから収穫までに約11カ月もかかるそうでお世話をするのが大変だということも知りました。

今回、麦乾工場の見学からコンバインの体験までさせていただき、小麦について沢山学ばせていただくことが出来ました。工場内でヘビに遭遇するという事もありましたが、そんなハプニングも含めてとても貴重な経験でした。今回お忙しい中、朝早くから取材にご協力して下さった組合員の皆様、本当にありがとうございました。



スマホで簡単お支払い

QRコード決済

が使えます。

健診センター内で決済致しますので、お帰りの際にお声掛けください。



JA北海道厚生連 旭川厚生病院 健診センター

JA北海道厚生連からのお知らせ

旭川厚生病院、帯広厚生病院、札幌厚生病院、遠軽厚生病院、網走厚生病院、倶知安厚生病院において、人間ドックの支払にQRコード決済を導入いたしました！

コロナ禍だからこそ大切な健康診断。

会場では徹底した感染防止対策を行っておりますので、ぜひこの機会にご利用ください。

獅子座
7/23～8/22

：【全体運】 買い物を楽しむ月です。下調べを入念に。お気に入りの逸品が手に入りそう。連絡役を買って出るとツキがアップ
：【健康運】 栄養バランスが大事。何でも少しずつ
：【幸運の食べ物】 マツタケ

令和3年度 コンプライアンス研修会 実施

本年度は新型コロナウイルス感染症防止の観点から、なるべく密を避けるため一会場での集合研修は行わず、リモートによる本支所会場及び自席(PC)での受講形態で実施しました。
7月27日(火)、JA北海道中央会北見支所 高橋 弦氏を講師に招き、近年発生した不祥事発生状況や不正行為の要素(機会・動機・正当化)などの説明がなされ、不祥事を未然に防ぐためには職員間のコミュニケーションの充実など良好な職場風土づくりが必要なことを学び、職員一人一人が不祥事を起こさない、起こさせないという意識が大切でありコンプライアンスの重要性について再認識した研修となりました。

当JAでは今後とも定期的・継続的に同研修会を行い、職員の資質向上に努めて参ります。

(内部監査室 松田)



退職のご案内

営農販売部農業振興課振興係

中嶋 耕平

退職日：令和3年8月31日付

～お世話になりました～



みどりの食料システム戦略

我が国の食料・農林水産業は、大規模自然災害・地球温暖化、生産者の減少等の生産基盤の脆弱化・地域コミュニティの衰退、新型コロナを契機とした生産・消費の変化等の課題に直面しており、地域の将来を見据えた持続可能な食料システムの構築が急務となっています。このため、農林水産省では、令和3年5月に、食料・農林水産業の生産力向上と持続性の両立をイノベーションで実現する「みどりの食料システム戦略」を策定しました。

詳しくは
こちら

みどりの食料システム戦略

検索

<https://www.maff.go.jp/j/kanbo/kankyo/seisaku/midori/index.html>



問合せ先

農林水産省北海道農政事務所企画調整室



011-330-8801

(問合せメールフォームURL)



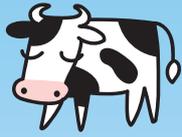
<https://www.contactus.maff.go.jp/hokkaido/form/4762.html>

農林水産省大臣官房環境バイオマス政策課



03-3502-8056

農林水産省



ワンポイントアドバイス



網走農業改良普及センター紋別支所 TEL 0158-24-2521

牧草でもっと搾るために ～酪農編～

1番草収量調査から

今年のJ A管内1番草収量調査では、新播草地（草地更新後3年以内）と経年草地をそれぞれ選定し調査しました。その結果から見えてきた事をお知らせします。

当初の予想どおり新播の方が収量が多い結果になりました（図1）。

ただしその結果を細かく見てみると、表1のとおり経年草地でも収量が多い草地があり、その反面新播で

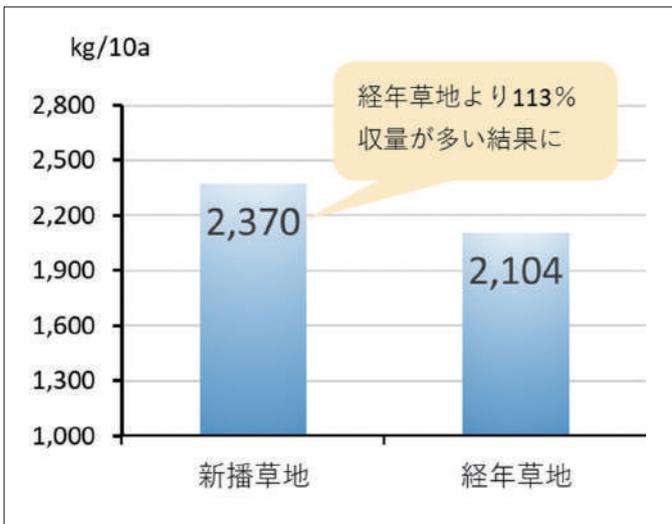


図1 1番草の生収量比較

表1 1番草収量調査結果

	新播草地 kg/10a	経年草地 kg/10a
平均収量	2,370	2,104
最大収量	3,390	2,680
最小収量	1,685	1,425
調査力所数	22	20



1㎡刈りによる収量調査

も収量が低い草地もあるなど一様な結果にはなりませんでした。

収量だけでは判定不能？

草地の評価として、収量が多いことはイコール「いい草地」ということが出来ます。

ただ今回の調査結果から、すべての新播草地の収量が多いとは言えませんでした。経年草地の平均収量以下の新播草地が9カ所(41%)もあつ

たのです。

多額の経費を使って、草地更新しても4割もの草地が、満足いく収量を確保できていない現状がうかがえます。

単純に草地更新すれば収量アップするわけでは無く、正しい方法で草地更新をして、植生の良い草地を作り、その後の除草剤や施肥管理をしっかりと行った草地が、本当の意味での収量・成分品質ともに「いい草地」になると言えます。

天秤座

9/23～10/23

【全体運】 注目度がアップ。気持ちを強く持ち堂々と対応すると良い方向へ。おしゃれを楽しむのにも良い時期です
【健康運】 疲れを感じたら頭や足つぼをマッサージ
【幸運の食べ物】 レンコン

酪農試験場試験結果より

経験的にご存じだと思いますが、生育の良いリードカナリグラス（以下リード）主体の草地は収量がチモシー以上にある場合が少なくありません。

そのようなチモシーとリード主体草地のサイレージを使って、収量や産乳性を比較試験した事例が、北海道の酪農試験場にありま

す。収量ではチモシーを上回る結果が

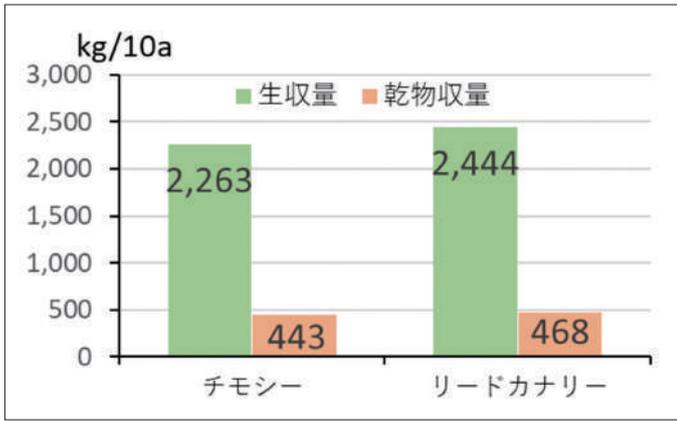


図2 収量性の比較（6月30日収穫 網走管内）

出ていますが（図2）、残念ながら乾物摂取量（食べる量）と乳量はチ

モシーよりリードが下回ることが分かりました（図3）。これは、リードは、嗜好性が悪く（おいしくない）消化性の悪い繊維（ルーメンに長く留まる割合が多いこと）が原因のようです。

粗飼料分析による栄養価の比較では蛋白はそれほど差が出ないのですが、その他はチモシーより劣る結果が出ています（表2）。

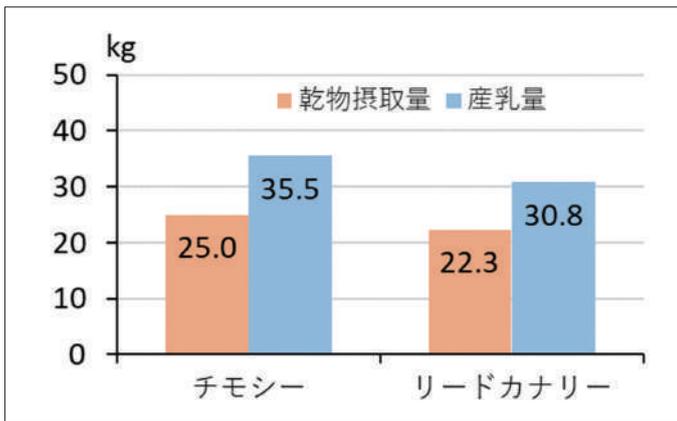


図3 1日当たり乾物摂取量と乳量

表2 1番草草種別成分比較（6月30日収穫 網走管内）

	CP(蛋白) %	NDF(繊維) %	TDN %
チモシー	12.1	63.0	63.0
リードカナリー	12.7	66.8	53.3

長持ちする草地にするには

良い草地とは植生が良く、かつ収量がある草地と言えるでしょう。そんな草地を作るためのポイントをとめてみましたので、参考にしてください。

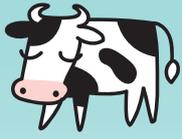
草地更新時には、地下茎や種子からの雑草再生を防ぐために、最低1

回、必要に応じて2回の除草剤散布が必要になります。そのためには1番草を収穫してからの草地更新の場合、6月上旬に行わなければ間に合いません。

さらに雑草種子からの再生を避けるため種子を落とさせないように、更新2年前から更新予定草地は、刈り遅れにも注意が必要です。

★草地更新で良質草地にするためのポイント

- ・ 除草剤を使って草地更新を行う
- ・ 更新前年や当年に雑草種子をつけさせない
- ・ 除草剤散布前に、シバムギなら40cm、リードなら60cmまで伸ばすと効きが良い
- ・ 除草剤をかけてから、農薬を地下茎まで浸透させるため2週間は耕起作業をしない
- ・ 除草剤をかけてから、1週間はトラクタ走行をさせる
- ・ 雑草種子からの発生が予想される場合（更新前は雑草がほとんど占有）は、は種前にもう一度除草剤をかける
- ・ 更新後はギシギシが出てくる場合が多いので、ギシギシの除草剤対応を準備しておく



ワンポイントアドバイス



網走農業改良普及センター紋別支所 TEL 0158-24-2521

9～10月の農作業畑作編～

秋まき小麦

1. は種期

「きたほなみ」の場合、越冬前の目標葉数は、5葉（4葉～6葉）が望ましく、このために必要な積算気温（390～580℃）を確保できる期間が、は種適期となります。

気象データの平年値で見た場合、は種適期は9月16～20日頃の時期となります。

ただし、天候不順で適期は種出来ない場合は無理せず、ほ場条件の良い日に、は種しましょう。

2. は種量

「きたほなみ」の場合、道東地域では越冬前茎数、900本/m²が目標となります。

越冬前の目標茎数、m²当たり900本程度を確保出来るは種粒数は、は種適期の場合、おおむねm²当たり140粒とされています。は種期が早いと過繁茂となり、起生期以降の生育管理が難しくなるばかりか、倒伏の危険性が高くなるので、

は種量を減らしましょう。

やむを得ず遅まきとなる場合や、茎数確保が難しいほ場では、9月25日までをめどに、は種量を増やしましょう（表1）。

3. なまぐさ黒穂病対策

小麦への感染は、土壌表面に存在する厚膜胞子が感染源となります。防除する際は、ほ場の端の土壌表面にも、薬剤が散布されるように防除してください。

病原菌の発芽適温が、5℃と低い
ため、気温が低くなった時期での散布が重要です。チルト乳剤の散布は、根雪前に散布しましょう（図1）。

また、なまぐさ黒穂病菌に対して、最も殺菌効果の高い薬剤は、フロンサイドSCです。雪腐病防除も兼ねて、実施することが重要です。

は種深度は、3cm前後としましょう。1cm前後の浅まきは、なまぐさ黒穂病菌の感染リスクが高まりますので、注意してください。

フロンサイドSC
根雪前 1000倍
チルト乳剤25
根雪前 750倍



表1 時期別 は種量の目安

は種時期	～9/10	9/11 ～9/15	9/16 ～9/20	9/21 ～9/25	9/26～
は種量 (kg/10a)	5以下	5～6	7～8	9～11	12

注1) 越冬前の目標茎数 900本/m²、千粒重 41.0g、出芽率90%で算出した。

注2) は種時期は滝上町の積算気温で算出した。

射手座

11/23～12/21

【全体運】 有言実行でいきましょう。目的をはっきりさせると効率がアップします。時には周囲を巻き込むのもありです
【健康運】 頑張り過ぎは禁物。休憩でリフレッシュ
【幸運の食べ物】 アサリ

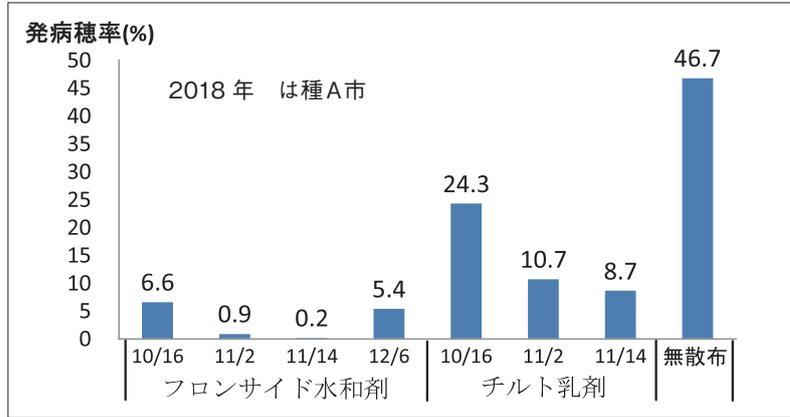


図1 薬剤の散布時期別なまぐさ黒穂病防除効果



写真1 ほ場外周に発生したなまぐさ黒穂病

4. 基肥施肥量

小麦が越冬前に吸収する窒素量は、10a当たり約4kgです。それ以上施用しても、流亡するだけでなく、肥料代も高くなります。したがって基肥施肥量は、窒素量で10a当たり4kgに合わせた施用で十分です。また、銅の欠乏症が懸念されるほ場では、銅入り肥料の使用も検討しましょう。

5. 整地・は種作業

深まきは、2段根の発生による出

芽期の遅れや、出芽率の低下などを招くため、越冬前茎数が目標とする㎡当たり900本に達しなかったり、越冬後の生育や収量にも影響します。は種深度は3cm前後が望まれます。そのため、整地は粗めに仕上げます。特に、グレンドリルでは深まきになりやすいため、人が歩いてぬからない程度を目安として、「フカフカ整地」は避けましょう。

降雨直前・直後のは種は、出芽率が低下し欠株の発生を招くため、避けましょう。

6. 雑草対策の実施

耕起前に多年生雑草(スギナなど)が多い場合は、非選択性除草剤(ラウンドアップマックスロード、タツチダウンiQなど)で耕起前の雑草処理を行きましょう。

連作ほ場や草地転換ほ場など、イネ科雑草やイヌカミツレの多発が予想されるほ場では、は種後の土壌処理を、必ず実施しましょう。

イネ科雑草は秋処理が重要です。

★農薬の使用に当たっては、ラベルの記載内容を再度ご確認ください。

スイートコーン

収穫適期は絹糸抽出後20日前後で、絹糸が褐色に枯れ、たわらの上から指で押して粒がつぶれる程度が望ましいです。工場の操業計画を考慮しながら、収穫しましょう。

黒穂病は、胞子を飛散させてしまうと次回作付時に発生源となるため、収穫前の早期に発病穂を、ほ場外へ搬出することが望まれます。

かぼちゃ

収穫適期は、果皮・果肉色や果梗部のコルク化の程度を目安とします。工場の操業計画を考慮しつつ、果梗部に十分ひびが入ってから収穫します。キュアリングは25℃で10日程度、風通しの良い所で行いましょう。



北海道コンサドーレ札幌とJAグループ北海道の食農教育・社会貢献活動シンボルマークが決定！！

北海道コンサドーレ札幌とJAグループ北海道は、SDGsを基本方針とし食農教育・社会貢献活動をさらに発展させていくことを目的として、今年3月に新たに相互協力協定を締結しました。今年4月からは、新たな連携活動の象徴となるシンボルマークの公募を行い、約3カ月間で、道内外から81作品もの応募をいただきました。

その中で最優秀賞に輝いたこちらのシンボルマークは、長崎県在住の30代女性がデザインしたもので、今後、「コンサ・土・農園（コンソド・ファーム）」や「みんなのよい食JA親善大使」など、様々な活動で使用される予定です。

直近の連携活動としては、「コンサ・土・農園」で収穫した野菜のチャリティー販売を計画しています。トウモロコシは8月下旬・ジャガイモは9月下旬の北海道コンサドーレ札幌のホームゲーム時に、札幌ドームで販売予定です。



【連携活動については、本会SNSでも情報を発信しています！】 Twitter:@JA_HOKKAIDO_PR / Instagram:@ja_dosanko / Facebook:@jahokkaido

JA北海道信連



JAバンクで年金をお受取りされている方を対象に、窓口で「招福ようかん」をプレゼントする「年金サックスプレゼント」を開催しています。今年も多くの方で7月1日から、また、一部JAでは8月1日以降からお渡ししています。さらに、北海道警察とも連携して、招福ようかんパッケージに“特殊詐欺被害にあわれないよう注意喚起の標語”も印刷し配布しています。

JAバンク北海道は、地域住民の暮らしや財産を守る地域貢献活動に引き続き取組んで参ります。



JA共済連北海道



JA共済では、『自動車共済お見積りキャンペーン』を実施しております。インターネットに開設したキャンペーンWebサイトへご応募いただいた方の中から、抽選で総計13,000名様に家電などの素敵な賞品が当たります。キャンペーンは令和4年3月31日(木)までです。この機会にJA共済のホームページにアクセスいただけますよう

お待ちしております

おります！



JA共済ホームページアドレス <https://www.ja-kyosai.or.jp/>

ホクレン



北海道神宮例祭に合わせ大鏡餅を奉納

北海道もち米団地農協連絡協議会（事務局：ホクレン）は6月11日、北海道神宮例祭に合わせて、日本一の生産量※を誇るもち米産地として、疫病退散（新型コロナウイルスの早期収束）と、もち食文化の振興も含めた北海道の農林水産業・経済の持続的な発展を祈願して、北海道産「はくちょうもち」を使用した総重量120kg級の特大鏡餅を北海道神宮へ奉納しました。 ※令和2年産米農産物検査実績（2021年3月31日時点）



JA北海道厚生連



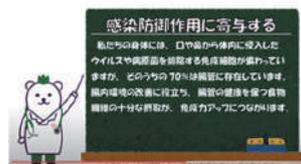
帯広厚生病院のYouTubeで「管理栄養士のお昼ご飯 職場飯編」の動画を公開しております。

管理栄養士が教える栄養バランスの良いお弁当の作り方、手抜きの方法など、普段お弁当作りをされている方必見の内容です！

是非ご覧ください。



↑このサムネイルが目印です！



↑動画内のワンシーン

紹介動画へのQRコードはこちら→



JAグループ北海道の連合会の活動内容を紹介し、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。

大地がひとを強くする。

AGRIACTION!

HOKKAIDO



水瓶座
1/20～2/18

【全体運】じっくり進めれば下旬に大きな実りを得られます。苦しいときこそプレッシャーを。耳の痛い意見こそ重要です
【健康運】弱い部分を大切に。無理しなければ安泰
【幸運の食べ物】セロリ

理事会の動き

◆第五回 理事会

開催日 六月八日

《報告事項》

- ① 組合長・専務の動向について
- ② 組合員の異動について
- ③ 五月末財務状況の報告について
- ④ 「マネー・ロンダリング及びテロ資金供与に関するガイドライン」とのギャップ分析について
- ⑤ 令和二年度体制整備モニタリングの報告について

- ⑥ 令和三年度第一四半期定例監査報告について
- ⑦ 営農・経済担当理事委員会の開催報告について
- ⑧ 五月末生乳生産状況について
- ⑨ 令和二年度酪農体質強化事業実績について
- ⑩ 組合長専決による貸付決定案件の報告について
- ⑪ オホーツクはまなす育成牧場第一四半期収支状況報告について

《協議事項》

- ① 出資金の持分譲渡について
- ② 規定類の一部改正について
- ③ 令和三年度畜産ICT及び楽酪GO事業要望申請について
- ④ 令和三年度行政庁に提出する業務報告書について
- ⑤ 制度資金等理事会案件の貸付について

◆第六回 理事会

開催日 七月二十七日

《報告事項》

- ① 組合長・専務の動向について
- ② 組合員の異動について
- ③ 固定資産の取得報告について
- ④ 六月末財務状況の報告について
- ⑤ 令和三年度長期共済一斉推進結果報告について
- ⑥ 営農・経済担当理事委員会の開催について
- ⑦ 六月末生乳生産及び畑作物状況について
- ⑧ 組合長専決による貸付決定案件の報告について

《協議事項》

- ① 出資金の持分譲渡及び持分減口について
- ② 規定類の制定及び一部改正について
- ③ 固定資産の取得について
- ④ 令和三年度中小酪農経営等生産基盤維持・強化事業の申請並びに固定資産の取得について
- ⑤ 令和三年度産小麦の共同計算運営の基本事項について
- ⑥ 農地売買等支援事業の申請について



読者の声

- クロスワードなら私も参加！ ペンネーム：V. N
- 今日はエンドウ豆、次の日はキュウリ、次の次の日はブロッコリーの初物。自家野菜はとっても美味しい！トマトいつになったら赤くなるのかな？ ペンネーム：C. M

● 会社のラグウンの所にカモの親子がおよいでいました。カモに子ガモ9羽、初めて見るので感動しましたがカラスも沢山いるしキツネもいるので心配していました。毎日1羽減り、2羽減り、そのうちに母ガモも今流行りの育児放棄か？取られたのが子ガモが3羽になり昨日（7/13）には2羽になっていました。その後、かわいそうで見に行けません。きっといなくなっていると思います。来年も来てくれるかな？ ペンネーム：T. I

ご意見
ご感想

大募集!!

広報誌では、皆様からのご意見・ご感想を募集しております。

数独応募用紙の下記にあります、「ご意見・ご感想をお聞かせ下さい」欄に是非広報誌へのメッセージや日々のつぶやきなどをご投稿下さい。たくさんの投稿をお待ちしております。

● 総務部企画管理課 FAX：0158(23)7186



北海道コンサドーレ札幌
栗山トレーナーによる

Vol.2

農作業にも役立つ セルフコンディショニング講座

選手達のコンディショニング、フィジカルトレーニングを担当している栗山渉トレーナーが、誰でも簡単にトライできる、セルフコンディショニングの方法をご紹介します！スポーツをしている人も、していない人もチャレンジしてみましょう！

北海道コンサドーレ札幌と
JAグループ北海道は
食農パートナーです！

今回のテーマ

運動前におすすめの パフォーマンスアップストレッチ

今月は運動前におすすめのストレッチを紹介します。全身の筋肉をストレッチすると同時に、体幹の安定性と関節可動性が向上するため、**怪我の予防とパフォーマンスアップ**を期待できます。アカデミーの選手達も練習前、試合前に必ず実施しているストレッチです。

各ポーズ5秒ずつキープし、途切れることなくストレッチを繋げて下さい。

最初は難しいかもしれませんが、**毎日続けることで徐々に慣れていきます**。運動前のウォーミングアップに取り入れて下さい！

※ストレッチで強い痛みが生じる場合はすぐに中止して下さい
※強い痛みが継続する場合は整形外科を受診することをお勧めします

1 足を大きく 前後に開く



2 身体を前に倒して、肘を曲げて肩を膝の内側に近づけて、股関節をストレッチ



3 ゆっくり胸を開きながら腕を上げて、全身をストレッチ



6 体を起こして片手を上げて、股関節の前をストレッチ



5 指先で支えながら、前足の膝を少し伸ばして、太もも裏をストレッチ



4 腕を下ろして両手を床に置く



7 前足の膝の外側に手をそえて、胸を開く



8 両手を前につき、腕立て伏せの体勢になる



9 逆足を大きく前に出して、同様のストレッチを行う





鶏むね肉の北海道♪チーズロール
材料(2~4人分)
・「よつ葉北海道十勝100」3種のチーズ 賢沢モzzarella(ラブレンド)・・・50g
・鶏むね肉(皮なし)・・・320g/350g
・アスパラ(細め)・・・3本
・塩、コショウ・・・各少々
・オリーブオイル・・・適量
・イタリアンパセリ・・・お好みで

北海道コンサドーレ札幌選手寮

しまふく寮のレシピ紹介

Vol. 1

北海道コンサドーレ札幌とJAグループ北海道は食農パートナーです!

「レンジで! 鶏むね肉の北海道♪チーズロール」

- 【トマトソース】
- ・ダイスカットトマト缶・・・1/2缶(200g)
 - ・玉ネギ・・・1/8個(25g)
 - ・オリーブオイル・・・大さじ1
 - ・コンソメ(顆粒)・・・小さじ1/2
 - ・塩・・・小さじ1/4
 - ・砂糖・・・小さじ1/4
- 作り方
- ①「よつ葉北海道十勝100」3種のチーズ賢沢モzzarella(ラブレンド)を使います。
 - ②耐熱ボウルに「トマトソース」の材料をすべて入れて混ぜ合わせ、ラップをせずに電子レンジ(600W)で4分加熱する。
 - ③②の全体を混ぜ合わせ、再び3分加熱して盛り付け皿に移す。
 - ④アスパラをゆでて、15cm程度の長さになるように下を切りそろえる。
 - ⑤鶏肉は皮がついていた面を下にして置き、切り込みを入れて両側の厚みを開き、観音開きにする。
 - ⑥⑤に大きめに切ったラップをかぶせ、肉たきやめん棒でたいて厚さをそろえながら、18cm四方の大きさに薄く伸ばす。
 - ⑦ラップを2枚重ねにして鶏肉よりも大きくしき、皮目を下にして乗せ、塩、コショウをする。
 - ⑧④のアスパラと「よつ葉北海道十勝100」3種のチーズ賢沢モzzarella(ラブレンド)を乗せる。
 - ⑨ラップごと手前からひと巻きし、中身が出ないように鶏肉の両端を少し内側に折りこむ。



高嶺朋樹選手

北海道コンサドーレ札幌の管理栄養士 小松先生のコメント
鶏むね肉からたんぱく質とビタミンB6、モzzarellaチーズからたんぱく質とビタミンB2、カルシウムを摂れるので、体づくりにやりがいに使えるレシピです。試合や練習が早く終わった日の「リカバリー」おやつや19時前の夕食に適しています。皆さんもぜひ、お試しください。

- ⑩のり巻きを作る要領で手前に戻しながら、ラップで包んでしっかりと巻く。両端のラップをねじる。
 - ⑪巻き終わりを下にし、ねじった両端を入れ込んで耐熱皿に置き、電子レンジ(600W)で1分半、返してさらに1分半加熱する。
 - ⑫ピンク色で火が通っていない部分があれば、その部分を下にして30秒程再加熱する。5分程置いて落ち霜かせる。
 - ⑬ラップをはずして1.5cm幅に切り、⑧のトマトソースの上に乗せる。
 - ⑭お好みでパセリを添え、さっとオリーブオイルをかけて完成。
- レシピの特徴
チーズのなめらかさを楽しめるレシピです。調理はレンジにおまかせで簡単。パーティ映え抜群なので、おもてなし料理にもオススメです。

北海道コンサドーレ札幌とJAグループ北海道は、相互連携協定を結び、食農教育・社会貢献活動を展開しています!

ドファーム ●コンサ・土・農園

●よい食JA親善大使



JAグループ北海道は、「コンサ・土・農園」や「よい食JA親善大使」を通じて、北海道コンサドーレ札幌とともに、食の重要性を幅広く発信しています。

頭の体操!クロスワード!!

vol. 49

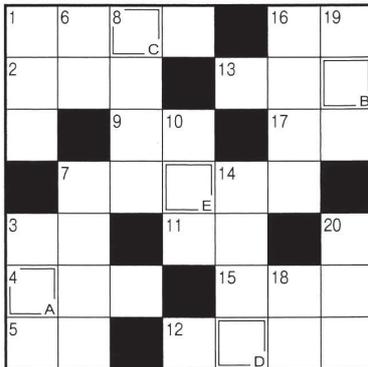
いつも広報誌をご覧頂きありがとうございます。「頭の体操!クロスワードパズル」です。応募人数が少なく当選確率が高いので、どしどしご応募下さい。ご参加頂きました皆様の中から抽選で5名の方に素敵なプレゼントをお送り致します。多数のチャレンジをお待ちしております。

今回のプレゼントは **ホクレンパールライス新米(5kg)**

ルール説明

二重マスの文字を A → E の順に並べてできる言葉は何でしょうか？

出題●ニコリ



→ヨコのカギ

- 1 米の収穫作業の一つ。手で行うときは鎌を使います
- 2 家具などに使う籐(とう)のこと
- 3 アルファベットの9番目
- 4 フランス語で栗のこと
- 5 1位が金、2位が銀なら3位は
- 7 阿倍仲麻呂や吉備真備などがこの役を果たしました
- 9 鉄砲に込める物
- 11 チョキがはさみならグーは
- 12 ボール紙のことをこう呼ぶことも
- 13 釣りに使う透明な糸
- 15 宗谷、室戸、足摺といえ
- 16 何もすることがない状態です
- 17 喜・怒・哀・――

↓タテのカギ

- 1 中東の国の一つ。首都はバグダッド
- 3 台風に備えて閉めておこうかな
- 6 すしのしゃりにのせませ
- 7 9月の第3月曜日は――の日。国民の祝日です
- 8 難しくありません
- 10 町火消しが火事場で振った物
- 14 草木も眠る――時
- 16 夕方「カナカナカナ……」と鳴くセミ
- 18 ハウスみかんの生産量が日本一の県
- 19 鼻からあごまでを覆うように着けます
- 20 十五夜に楽しむもの

応募方法

広報誌に折込んである解答用紙に答えと氏名等をご記入頂き、解答用紙に記載してある番号へ FAX 又は各支店窓口にて締切日までにご応募下さい。ご応募の際はアンケートのご協力も合わせてお願い致します。 ※このコーナーは組合員様のみを対象としております。

締切日 令和3年9月30日(木)

プレゼントが当たるチャンスです!!どしどしご応募ください!



前回の答え

ABCDE
ミズタマリ



7月号当選者

前谷智恵子(紋別) 植村 栄司(紋別)
日野 弥生(滝上) 古川 涼(西興部)
岩野とき子(西興部)

※当選された方には職員が直接商品をお届け致します。

編集後記

気づけばもう9月です。栗、さつまいも、秋刀魚など、秋の味覚を楽しめる季節がやってきましたね。美味しい食べ物がたくさんあるからといって食べ過ぎないように気をつけたいと思います……

季節の変わり目は昼夜の気温差が激しくなり体調を崩しやすい時期なので、しっかり体調管理をして冷えや風邪には注意してください。

企画管理課 犬伏

