JAオホーツクはまなす広報誌

はまなす

JAオホーツク はまなす Instagram

2024.9　No.123

JAオホーツクはまなす広報誌「はまなす」No.123　令和6年9月発行
発刊元：総務部企画管理課
http://www.ja-okhotskhamanasu.or.jp/

Okhotsk はまなす

JAオホーツクはまなす野球部
第66回
オホーツクJA野球大会で
準優勝！

大会結果

- ●1回戦　8対1　JAしれとこ斜里（5回コールド）
- ●2回戦　3対2　JAびほろ（延長9回逆転サヨナラ）
- ●準決勝　7対0　JAオホーツク網走（6回コールド）
- ●決　勝　4対9　JAきたみらい（準優勝）

昨年の2回戦敗退という悔しい結果からリベンジに燃え、一戦必勝で挑んだ今大会は、1回戦から強豪JAを退け決勝戦まで進みましたが、前年度チャンピオンのJAきたみらいに敗れ2年ぶりの優勝とはならず準優勝という結果となりました。

●1回戦

初戦は6月23日(日)にオホーツク紋別球場にて、JAしれとこ斜里と対戦しました。初回、先発の笠嶋が、わずか8球で抑える完璧な立ち上がりを見せました。続く裏の攻撃は1番中内、2番佐藤、3番對馬の3者連続2塁打で2点を先制します。さらには5番峯田のタイムリー3塁打、7番小原のタイムリー安打で2点を追加し初回で合計4点の先取に成功します。続く2回裏の攻撃では相手のエラーで貯めた2人のランナーを3番對馬がバントで送り、4番笠嶋、5番峯田で返して2点を追加しました。3回裏の攻撃でも、1点を追加し7対0で迎えた4回表の守り、3回までパーフェクトに抑えてきた先発の笠嶋はヒットとエラー、死球で無死満塁のピンチを背負うと相手4番打者にタイムリー安打を許して1点を失います。しかし、守備の好連携による本塁捕殺と笠嶋が2つの三振で踏ん張り最少失点で抑えました。5回表の守りはリリーフした對馬が3者連続三振を奪い無失点で抑えます。その裏の攻撃では9番木暮が右中間を破る3塁打で出塁すると、続く1番中内がレフト頭上を越えるタイムリー安打で1点を獲得。大会規定によりコールドゲームが成立し8対1で勝利しました。

JA大会独特の雰囲気に初戦ということもあって、多少の緊張もありながらの試合となりましたが、攻撃では相手の好投手に対して打線が良く機能して5回までで8得点、守りではピンチを背負う場面もありましたが2名の投手が要所を締めて5回を1失点に抑える好投を見せ、攻守ともに勢いのつく形での初戦突破となりました。

1 補…中内　惇矢
2 三…佐藤　徳洸
3 遊…對馬　和良
4 投…笠嶋優太郎
5 中…峯田　郁哉
6 一…竹内　与広
7 右…小原　義弘
8 左…原田　祐真
9 二…木暮　岳

チーム名	1	2	3	4	5	計
しれとこ斜里	0	0	0	1	0	1
はまなす	4	2	1	0	1×	8

●2回戦

2回戦から会場を北見市営球場に移し、7月10日(水)にJAびほろと対戦しました。

初回、先発の笠嶋は3者凡退の完璧な立ち上がりを見せました。その裏の攻撃は1死から2番佐藤のレフト前安打から2死1・3塁の先制チャンスを作りますが、5番峯田がセンターフライに倒れ先制を逃しました。2回以降先発の笠嶋と5回からリリーフした對馬が完璧な投球内容で相手打線を0点に抑えますが、攻撃で2・4・5・6回とチャンスを作るも得点することが出来ずにお互い無得点のまま延長戦に突入しました。延長戦は無死2・3塁から始まる特別試合方式となり、向かえた8回表の守りは先頭打者の内野ゴロを本塁で捕殺し、1死1・3塁としますがバッテリーエラーによって相手に1点の先制を許してしまいます。それでも後続を打ち取り最少失点で抑えて迎えた裏の攻撃は無死2・3塁から先頭の4番笠嶋が四球を選んで出塁し無死満塁から5番峯田のセンターへの犠牲フライですぐさま同点に追いつきます。続く6番竹内は1死1・2塁からセカンドへの進塁打を放ち2死2・3塁サヨナラのチャンスを作ったところで、頼れる鉄人小原が代打で打席に立ちます。小原は初球を思い切り振り抜きましたが惜しくもショートフライで凡退し再延長に突入します。再延長9回の守りは先頭打者を三振に取りますが続く打者の際にバッテリーエラーにより再び1点のリードを許します。しかしながらリードを許してしまった展開であっても崩れることは無く後続をしっかり打ち取り最少失点で9回裏の攻撃を迎えます。無死2・3塁からの先頭打者はこれまで1安打の8番原田。打席に入る前から持ち前の集中力が伝わってきました。

1 補…中内　惇矢
2 三…佐藤　徳洸
3 遊…對馬　和良
4 投…笠嶋優太郎
5 中…峯田　郁哉
6 一…竹内　与広
7 右…藤本　佑哉
8 左…原田　祐真
9 二…木暮　岳

途中交代
小原　義弘（8回代打）
小西　健太（9回代走）

チーム名	1	2	3	4	5	6	7	8	9	計
びほろ	0	0	0	0	0	0	0	1	1	2
はまなす	0	0	0	0	0	0	0	1	2×	3

3ボールからの4球目を思い切り振り抜いた打球は右中間を大きく越えるヒットとなり一気に同点の3塁走者、逆転の2塁走者が生還し見事逆転サヨナラ勝利となりました。

延長9回を戦う熱戦となりましたが、日々の業務で鍛えられた精神力とチームワークが劇的な逆転サヨナラ勝利を呼び寄せる結果となりました。

●準決勝

準決勝は2年前に決勝戦で対戦したJAオホーツク網走との対戦となりました。初回表の守りは先発の笠嶋が3人で抑えて完璧な立ち上がりを見せました。裏の攻撃では、1番中内が相手セカンドのエラーで出塁すると、続く2番佐藤が四球を選んで出塁。続く3番對馬は凡退となりますが、4番笠嶋が死球を受けて1死満塁の先制チャンスを作ります。そして5番峯田の打った打球がライトの前に落ちるタイムリー安打となって1点を先制します。尚も1死満塁と続くチャンスで6番竹内がライトへの犠牲フライを放ち追加点、初回に2点の先制に成功しました。続く2回の攻撃は1死から9番木暮が四球を選ぶと、1番中内がレフトへの2塁打を放ち1死2・3塁のチャンスを作りました。続くは絶好調2番佐藤が見事チャンスをものにするセンターへのタイムリー安打で2点を追加します。5回にも1死満塁のチャンスから前日サヨナラ打の8番原田がタイムリー安打を放ち1点、6回には1死2・3塁から4番笠嶋の打ったショートへの打球を相手ショートが1塁へ悪送球し、その間に2人の走者が一気に生還し2点。大会規定により6回コールドゲームで勝利し見事決勝戦進出を決めました。

先発の笠嶋は6回を1人で投げ切り被安打1本に抑える好投を見せました。昨日の勢いをさらに加速させる最高の勝ち方での決勝進出となりました。

補…中内　惇矢
1…佐藤　徳洸
2…對馬　和良
3…笠嶋優太郎
4…峯田　郁哉
5…竹内　与広
6…小原　義弘
7…原田　祐真
8…木暮　岳
9…佐藤　徳洸
途中交代
藤本　佑哉
（5回代走）

チーム名	1	2	3	4	5	6	計
網走	0	0	0	0	0	0	0
はまなす	2	2	0	0	1	2×	7

●決勝

決勝戦は前年度チャンピオンのJAきたみらいとの対戦となりました。業務の都合で2回戦・準決勝と不在であった松田監督・坂本ヘッドコーチが合流しチーム一丸となって試合に挑みました。今大会唯一の先攻めとなった初回の攻撃は1番中内、2番佐藤がいきなりの連打で出塁すると3番對馬のセーフティバントが内野安打となり無死満塁のチャンスを作ります。ここで4番笠嶋を迎えましたが、笠嶋の打った打球は強いサードゴロとなり本塁併殺で2死2・3塁となります。続く5番峯田はまさかのピッチャーゴロに倒れ、いきなりのビックチャンスをものにすることが出来ませんでした。続く裏の守りでは先頭打者に出塁を許し無死2塁から相手2番打者にレフト線への先制タイムリー2塁打を打たれ先制点を許します。その後、1死3塁から相手4番打者にタイムリー安打を打たれ、初回は2点を失いました。2回、3回とお互い無得点で迎え、4回の守りは3本の安打から3点、5回にも3本の長打から2点をそれぞれ失い、5回終了時点で0対7と大量リードを許します。前半戦終了のグランド整備の際にスイッチを入れ直して臨んだ6回の攻撃は、先頭の2番佐藤がレフトの頭上を越える2塁打で出塁すると、1死3塁から4番笠嶋がライトへのタイムリー2塁打を放ち1点を返します。7回に1点を失い再び7点差に広げられた直後の8回の攻撃は先頭の4番笠嶋が死球、6番竹内が相手サードの失策で出塁し1死1・2塁のチャンスを作ると、7番小原が見事な鉄人ぶりを見せるライトへのタイムリー安打を放ち1点を返します。その後2死2・3塁から9番木暮のライトへのタイムリー安打で2点を獲得しこの回合計で3点を返しますが、続く裏の守りで1点を失ってしまいます。最終回の攻撃、なんとか逆転のチャンスを作ろうと挑みましたが力及ばず無得点で試合終了となりました。準決勝終了時までに被安打2本で抑える好投を見せてきた對馬、笠嶋の両投手でしたがJAきたみらいの強力打線に打ち込まれる形となってしまいました。しかしながら今大会併せて29イニングを投げ切る素晴らしい力投を見せてくれました。

補…中内　惇矢
1…佐藤　徳洸
2…對馬　和良
3…笠嶋優太郎
4…峯田　郁哉
5…竹内　与広
6…小原　義弘
7…原田　祐真
8…木暮　岳
9…佐藤　徳洸
途中交代
藤本　佑哉
（8回守備交代）

チーム名	1	2	3	4	5	6	7	8	9	計
はまなす	0	0	0	0	0	1	0	3	0	4
きたみらい	2	0	0	3	2	0	1	1	×	9

今シーズンも野球部の活動に対しまして組合員の皆さまをはじめ、役職員等多くの方々から沢山のご声援を頂きましたこと深く感謝申し上げます。大会結果は準優勝と全道大会に惜しくも届かない悔しい結果となりましたが、大会期間中たくさんの方からのご声援に後押しされ選手は戦い抜くことが出来ました。これからもチーム一丸となって活動をして参りますので、変わらぬご声援をよろしくお願いいたします。

●大会個人賞

敢闘賞　佐藤徳洸
打撃賞　原田祐真

●野球部メンバー

監督　松田寿海（内部監査室）
主将　峯田郁哉（上渚滑営農）

1	佐藤徳洸	（生産資材）
3	笠嶋優太郎	（金融共済）
4	木暮岳	（本所営農）
5	竹内与広	（農業振興）
8	原田祐真	（企画管理）
11	中内惇矢	（滝上整備）
12	小原義弘	（紋別整備）
17	稲村謙汰	（酪農畜産）
18	坂本修作	（営農販売部）
19	藤本佑哉	（西興部給油所）
21	小西健太	（金融共済）
23	對馬和良	（酪農畜産）
70	大谷内政尚	（生産資材）

牡牛座
4/20〜5/20

【全体運】実り多い月。収穫を楽しみましょう。会合には出席を。楽しいことには率先して取り組んで。連絡を密にすると◎
【健康運】体操教室に参加を。仲間と一緒に取り組んで
【幸運の食べ物】リンゴ

令和6年度 コンプライアンス研修会を実施

7月24日(水)、JA北海道中央会北見支所　田中主査を講師に招き、個人情報漏洩防止と過去に道内JAで発生した不祥事状況から多く発生している部門の事例などの説明がなされ、不正を防ぐためには不正行為の要素（機会・動機・正当化）のうち機会については「内部統制の強化」で抑え込みが可能であり、正当化については「組織全体の風土」で抑制できることを学びました。

又、昨年度JAバンク体制整備基準の見直しにより「内部情報にかかる適切な管理及び不公正取引の防止」が新設され研修会後半、JA北海道信連北見支所　JAバンク推進課　有塚課長より「インサイダー取引防止」についての講義を頂きました。

当JAでは、この研修会等を通じ、今後ともより一層職員の資質向上に努めて参ります。

滝上地区組合員親睦パークゴルフ大会開催

7月13日(土)元町パークゴルフ場に、4地区トップを切って滝上地区組合員親睦パークゴルフ大会を開催致しました。

牧草収穫作業が一段落し、小麦収穫作業前の開催となり、組合員とその家族、来賓、役職員、関係者を含め総勢43名が集まりプレーを開始致しました。晴天にも恵まれ、気温も高まり、熱戦が繰り広げられる中、誰が優勝してもおかしくない試合運びとなり、より一層面白いゲームとなりました。

競技終了後は、会場を農業振興公社の機械格納庫前に移して、組合員家族・職員・関係機関等合わせて81名が参加し、焼肉に舌鼓を打ちながら懇親会や抽選会が盛大に行われました。

パークゴルフ・懇親会共に怪我もなく和やかな雰囲気の中で終了致しました。

競技結果は下記の通りです。

●男性の部

優　勝　西　一司　さん
準優勝　因　隆博　さん
3　位　林　政利　さん

●女性の部

優　勝　西村　郁子　さん（職員）
準優勝　森本あゆみ　さん
3　位　温水　愛　さん

P8　退職のご案内
読者の声

P9　今も昔もJA配置薬

P10➡P11　日常備蓄のすすめ

P12　JAオホーツクはまなす
SDGsの取り組み

P13　野菜ソムリエ
上級プロKAORUの
フルーツパラダイス
ドラゴンフルーツ

P14➡P15　ワンポイントアドバイス
タンポポの除草
～まだ間に合います！～

P16　頭の体操!! クロスワード!!
編集後記

●表紙　第66回オホーツク管内JA野球大会準優勝

双子座
5/21～6/21

【全体運】戸惑うことがあって当たり前。不測の事態が生じたときこそ落ち着いて。あなたの冷静さが事態を鎮静化させます
【健康運】おいしいものもほどほどに。野菜多めでバランス良く
【幸運の食べ物】ナメコ

女性部滝上支部 ～苺狩り 日帰り研修旅行～

令和6年6月4日(火)、部員11名とお子様2名参加のもと、東旭川の「菜ん野花ん家ふぁーむ（なんやかんやふぁーむ）」へ、苺狩りの日帰り研修に出かけました。

当日は好天に恵まれ、バス内では苺狩りへの期待に胸を膨らませながら、初夏の鮮やかな景色を楽しみました。農園の話では、今年は春先に暖かい日が続いた関係で例年より生長が早く、もう終盤に近付いているとの話でした。そのせいか農園は混んでおらず、ゆっくり利用することができました。

小ぶりの苺は甘みと香りが強く、スーパーに並んでいるものとは違う採れたての美味しさを味わうことができました。大きめの苺もありましたが、甘さの点では小ぶりの苺にかなわない印象でした。参加した皆さんは、ご家族へ美味しいお土産を持ち帰るため、暑い中一生懸命パック詰めをしておられ、帰宅後に苺を食べながらの楽しい会話が目に浮かぶようでした。

日頃の忙しい日々を束の間離れ、リフレッシュできたのではないでしょうか。参加者の笑顔と弾む声に満ちたひと時でした。

女性部滝上支部 ～交流会兼手芸講習会～

令和6年7月23日（火）たきのうえ交流プラザにて、交流会兼手芸講習会を開催致しました。

当日は農作業等に忙しい合間を縫って、9名の方にご参加頂きました。温水部長の説明を聞きながら、色とりどりの折り紙を使い、モビール作成にとりかかりました。モビールとは、紙やいろいろな素材で作った飾りを糸やテグスで天井から吊り下げる飾り物です。少しの風でも揺れ動く様子を眺めていると楽しいものです。

まず、折り紙を丸く切り抜き、糊で貼り合わせ、球形の飾りを作ります。最後に針でテグスを通して、モビールが完成します。何個か作る内にきれいに作るためのコツを覚えて、だんだん出来栄えが良くなっていくのを感じました。

手を動かしながら近況報告などの話に花が咲き、皆、思い思いの個性豊かなモビールを作り、笑い声も響いていました。

昼食は交流プラザ2階の「みどちゃんでラーメン」をいただきました。暑い日に熱いラーメンもいいものです。汗を流しながらも楽しい有意義な交流会を過ごすことができました。

P2➡P3 JAオホーツクはまなす野球部 第66回オホーツクJA野球大会で準優勝！

P4 令和6年度 コンプライアンス研修会を実施
滝上地区組合員 親睦パークゴルフ大会開催

P5 女性部滝上支部 ～苺狩り 日帰り研修旅行～
女性部滝上支部 ～交流会兼手芸講習会～

P6➡P7 夏野菜・果物で ヘルス＆ビューティー

蟹座
6/22～7/22

【全体運】せっかちになってしまいがち。喜んでもらえる話でも相手の了承を得てから進めましょう。「報連相」が大事です
【健康運】画面の見過ぎに注意。肩凝りは早めにケアを
【幸運の食べ物】スダチ

夏野菜・果物で
ヘルス＆ビューティー

健康と美容に役立つ旬の野菜や果物をご紹介します。
暑～い夏をおいしく乗り切りましょう！

栄養士：吉田理江　イラスト：小林裕美子

ナス
アンチエイジング

ナスの紫色の皮にはポリフェノールの一種、ナスニンが含まれています。ナスニンには、抗酸化作用があるため、紫外線の強い夏にはお薦めの野菜です。紫外線の酸化作用によるしわ、染み、たるみなどを防ぎ、アンチエイジング効果が期待できるでしょう。甘辛味のナスのかば焼きにするとご飯が進み、おいしく食べられます。暑くて料理するのがおっくうなときは、電子レンジで加熱してたれに漬け込んで煮びたしにするのも、手軽にナスニンが取れてお薦めです。

ゴーヤー
むくみ予防

独特な苦みがおいしいゴーヤーは、むくみで悩んでいる方にお薦めの野菜です。ゴーヤーに含まれるカリウムには、体内の余分な塩分を排出する働きがあります。ナトリウムの取り過ぎによるむくみの予防に役立つため、食事に取り入れると良いでしょう。ゴーヤーの苦みのもとの成分モモルデシンには、胃酸の分泌を促進し、食欲を増進させる働きがあります。ゴーヤーのごまあえもいいですが、暑い日には電子レンジでゴーヤーチャンプルーを作るとおいしく手軽に食べられますよ。

エダマメ
疲労回復

ビールのおつまみの定番・エダマメがおいしい季節になりました。エダマメには、糖質の代謝を助ける働きがあるビタミンB1が含まれています。ビタミンB1が不足すると乳酸などの疲労物質がたまって疲れやすくなるため、疲労を感じたら食事に取り入れると良いでしょう。肝臓でアルコールが分解されるときに欠かせない成分のメチオニンも含まれていて、お酒を飲む方にはお薦めの野菜です。エダマメのガーリック炒めや、ホイルに包んでトースターで焼いてもおいしく食べられます。

獅子座
7/23～8/22

【全体運】おいしいものを食べたり芸術に親しんだり。秋を満喫すると開運。友人との外出にもツキがあります。
絵手紙が吉
【健康運】香りの良い飲み物と好きな曲でリラックス
【幸運の食べ物】キクイモ

パプリカ

染み予防

染み予防には日焼け止めなどの紫外線対策が必須ですが、内側からのケアも大切です。パプリカに含まれるビタミンA・C・Eの三つは「ビタミンエース」と呼ばれ、染みの原因になる活性酸素を抑える働きがあります。ビタミンCには染みのもとになるメラニン色素の生成を抑える働きもあって、パプリカは染み予防にぴったりです。みそで味付けしたきんぴらの他、電子レンジで加熱後ポン酢に漬けても火を使わず手軽においしく食べられます。

桃

便秘解消

甘くてみずみずしくジューシーな桃には、食物繊維の一種、ペクチンが含まれています。ペクチンには腸内の善玉菌の乳酸菌を増殖させて、腸の調子を整える働きがあるため、便秘でお悩みの方にお薦めの果物です。桃には抗酸化作用があるビタミンEも含まれていてアンチエイジングに役立ち、美しい肌になりたい方にはぴったりです。モッツァレラチーズと桃のカプレーゼ、牛乳と桃のスムージーにすると、肌のもとになるタンパク質も一緒に取れます。

ブルーベリー

目の健康維持

爽やかで甘酸っぱいブルーベリーがおいしい季節になりました。とっても小さな果実ですが、目の健康維持に関わるアントシアニンが豊富に含まれています。パソコン、スマホをよく使用する方にお薦めしたい果物です。コラーゲンの合成に欠かせない栄養素のビタミンCも含まれていて、美しい肌づくりにも役立ちます。暑い日のおやつにバニラアイスと混ぜたり、トーストにブルーベリーをのせたりと手軽においしく食べられます。

スイカ

高血圧予防

スイカにはさまざまな栄養素が含まれています。体内の余分な塩分を排出する働きがあるカリウムが豊富で、高血圧予防に役立ちます。またベータカロテンは美肌づくりに欠かせない栄養素。粘膜や皮膚を保護する働きがあり、染み・しわの予防効果が期待できます。スイカは皮にも食物繊維などの栄養素が含まれています。捨てずにきんぴらや漬物にするとおいしく食べられます。

乙女座
8/23〜9/22

【全体運】パワフルに過ごせます。今月なら強気もプラスに。押してみるのもアリ。心のフォローは忘れずに
【健康運】ストレッチで体をほぐして血行を促進
【幸運の食べ物】イチジク

退職のご案内

営農販売部営農支援一課紋別営農支援係

木暮　　岳

退職日：令和６年７月31日付

～お世話になりました～

読者の声（どくしゃのこえ）

●次男（９か月）が、初めての夏を過ごしています。
暑さに負けないくらい元気にハイハイしています。
ペンネーム：R.H

●この夏はプランターで初めてきゅうり栽培に挑戦！
１株で100本の収穫を目指して只今10本目を収穫中。
とてもおいしいです！夏バテ防止に大活躍です😊
ペンネーム：風鈴

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。

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

天秤座
9/23～10/23

【全体運】多方面から頼りにされて大変そうですが、やればやっただけのかいがあります。上昇運です。前向きに捉えて
【健康運】カルシウムをしっかり取って骨密度をアップ
【幸運の食べ物】柿

JA北海道厚生連

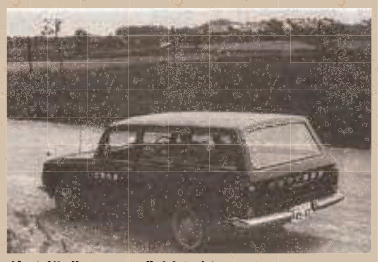
今も昔も JA配置薬

昭和時代の
配置薬箱

JA配置薬の歴史

「JA配置薬」は、開拓時代(大正十二年)にいわゆる家庭薬として農村部に浸透しており、産業組合によるクミアイ家庭薬の配給から始まりました。
昭和二十八年にJA北海道厚生連のクミアイ家庭薬の取扱いを農協運営のもとで開始。昭和五十六年には農協からJA北海道厚生連に業務を移管しました。配置薬の定番でもある「マスチゲンドリンク」(昭和四十二年販売)や「かぜぐすりカプセル」(昭和五十八年販売)は、販売から四十年以上経った現在でも愛され続けています。
日本の家庭薬と共に歩んできた「JA配置薬」は、これからも健康で豊かな暮らしを応援していきます。

家庭薬を配置している風景


普及推進のため農村を行く
クミアイ家庭薬車

これからも、JA配置薬

JA配置薬はご家庭に本会の救急箱をお預けして、
お薬を使った分だけ料金をお支払いいただくシステムです。

お申込みで
救急箱を
無料でお届け
▶
定期的に
ご自宅へ
推進員が訪問
▶
使った
お薬分だけ
ご清算&補充

【お取扱い品目】
●かぜ薬 ●解熱鎮痛剤 ●胃腸薬 ●便秘薬 ●下痢・食あたり
●鼻炎薬 ●漢方薬 ●外用薬 ●ドリンク剤 ●保険薬
●健康食品 ●各医療機器 ●介護用品 ●その他

北海道厚生農業協同組合連合会
〒060-0004 札幌市中央区北4条西1丁目1番地
受付時間 平日 8:30～17:00
フリーコール 0120-99-41-93
(救急の よい クスリー)
JA配置薬
LINE公式
アカウント

蠍座
10/24～11/22

【全体運】状況が次第に整ってきます。今のペースで進めて。変化をうまく取り入れましょう。友人との外出にツキ
【健康運】活動的なほど◎。シェイプアップにも良いとき
【幸運の食べ物】ネギ

の準備が大切です！

❶ 食料品・飲料

食料・水の備蓄は、最低3日分を目安に食べ慣れたもの・好きなものを少し多めに買ってストック。賞味期限の近い順に食べていき、減った分はその都度補充します。最低3日分、さらに先も見越して備えましょう。

チェックリスト

☐ **持ち歩いてそのまま食べられるもの**

あめ・チョコレート（リラックス効果大）／ナッツ（カロリー・栄養価が高い）／チーズ（栄養価・満足度が高い）／ドライフルーツ（ビタミン・ミネラルが豊富）

☐ **火や水を使わなくても食べられるもの**

肉・魚加工品（おかずに最適、パワーが付く）／缶詰（保存食の王様、家族の好みに合わせる）

☐ **お湯を注ぐか、温めるだけで食べられるもの**

レトルト・フリーズドライ食品（日持ちする上、バラエティーに富む）／細い麺（ゆで時間が短いそうめんや極細のパスタなど、麺つゆやパスタソースも一緒に）

☐ **食欲を促す菓子など**

せんべい（香ばしさで食欲増進、個包装のものを）／ようかん（小腹が空いたときに一口タイプを）／野菜・果物チップス（ビタミン補給に）

☐ **栄養バランスを整えるもの**

シリアル・バランス栄養食（手軽な栄養補給）／栄養機能食品（食事で取れない栄養をカバー）

☐ **災害時にもお薦めの飲み物**

野菜ジュース（野菜不足を解消）／粉末スープ（みそ汁など、体が温まる）／機能性飲料（健康保持に）

家族の大好物をストックしよう

お父さんはトマトジュース、お母さんは豆乳、娘はカフェオレ……など、家族が好きなものを箱買いしてはいかがでしょうか。好きな飲み物が箱買いされていたら、幸せな気分になりますよね。「次は何にしようかな！」なんて、日常備蓄が楽しみになりますよ。

「いつもよりちょっと多め」がポイント

お買い物で賢く防災

日常備蓄

ローリングストック

のすすめ

皆さん、災害への備えは万全ですか？　大切なのは日頃の心構えです。いつもの買い物を少しだけ変えることが防災につながります。

日常備蓄とは？

「日常備蓄」とは、食料品や生活必需品など、普段から食べている・使っているものを少し多めに購入してストックしておくこと。災害時は、食料品や生活必需品が一時的に入手しにくくなることが考えられます。「買って・ストックして・使う」ため、ローリングストックとも呼ばれています。

射手座
11/23〜12/21

【全体運】済んだと思っていたことがひっくり返されることがありそう。アフターフォローを心がけて。仕事優先が吉
【健康運】エアコンの効き過ぎに注意。トイレは早めに
【幸運の食べ物】ニンジン

イラスト：藤田倫央　　参考資料：「東京くらし防災」（東京都総務局総合防災部防災管理課）

備えあれば憂いなし。防災は日頃から

❹ベビー用品・介護用品

赤ちゃんのおむつや肌着、ベビーフードなどは、日頃利用しているものが安心です。介護用品も同様です。「これしか駄目」な製品は、多めにストックしておいた方が良いでしょう。

❸衛生用品

トイレットペーパーやティッシュペーパーは多めに買っておくようにしましょう。ウエットティッシュ、せっけん、消毒用アルコールも役立ちます。女性は生理用品やおりものシートも多めに備えましょう。

❷生活用品

ラップ、ポリ袋、ゴミ袋、ガムテープなどは、避難生活で何通りにも使えます。カセットボンベ、乾電池、軍手やビニール手袋なども多めに備えておきましょう。

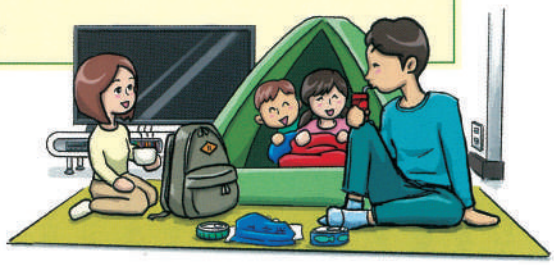
災害が発生した瞬間に持ち出すものと、避難生活で必要なものを分けておきましょう

《 すぐに避難しなければならないとき 》

緊急避難時には、大きくて重いバッグは文字通り重荷になってしまいます。本当に必要なものだけを緊急避難リュックに入れて、すぐに持ち出せるように玄関などに準備しておきましょう。

チェックリスト

- ☐ 携帯トイレ
- ☐ ヘッドライト
- ☐ ヘルメット（折り畳み式が便利）
- ☐ レインコート
- ☐ 防災用ホイッスル
- ☐ タオル
- ☐ 水（500mlのペットボトルを1、2本）
- ☐ 掃除用具
- ☐ マスク
- ☐ ゼリー飲料など
- ☐ 応急手当用品
- ☐ モバイルバッテリー
- ☐ 給水器
- ☐ 乾電池



《 避難生活であると便利なもの 》

在宅避難する場合や、避難所から一時帰宅する場合に備えることも大切です。避難生活用には、以下のリストにあるものを準備しておくと良いでしょう。

チェックリスト

- ☐ 携帯トイレ・簡易トイレ
- ☐ ウエットティッシュ
- ☐ 液体歯磨き
- ☐ マスク
- ☐ 飲料（1週間分）
- ☐ 長期保存できる食べ物（1週間分）
- ☐ カセットコンロ・ボンベ
- ☐ 給水袋
- ☐ 掃除用具
- ☐ 水を運ぶ道具（ポリタンクなど）
- ☐ ランタン
- ☐ アイマスク・耳栓

「おうちキャンプ」のススメ

普段からキャンプを楽しんでいる人は、「おうちキャンプ」を試してみましょう。被災してライフラインが途絶えたとき、自宅でどう過ごすか。アウトドア感覚で実践してみると「あれも用意しておけば良かった」などと、気が付くことが多いものです。カセットコンロや備蓄品で食事タイムを楽しむ、簡易トイレを使ってみる、電源や明かりを確保するなど、被災生活を擬似体験してみましょう。

山羊座
12/22〜1/19
【全体運】運勢は活気づき想定外の動きがありそう。ドキッとしそうですが乗ってみるのも一興。長期計画のスタートが吉
【健康運】湿疹や虫刺され、小さなけがに気を付けて
【幸運の食べ物】ダイコン

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

JA オホーツクはまなす　SDGs の取り組み

国際社会共通の目標 SDGs とは？

「持続可能な開発目標（Sustainable Development Goals）」の略称であり、2015年 9 月に国連サミットで採択された国際社会共通の目標のことです。基本理念は「誰一人取り残さない」ことで、持続可能な世界の実現を目指し、貧困や飢餓、エネルギーや環境問題などの課題を解決していくために作られました。

SDGs は 17 のゴール（目指す姿）と、ゴールを達成するための 169 のターゲット（具体的な達成基準）が設定され、目標達成は 2030 年までとされています。

Sustainable 持続可能な **Development** 開発 **Goals** 目標

SDGs と協同組合

SDGs の「誰一人取り残さない」という基本理念は、協同組合の「一人は万人のために、万人は一人のために」といった相互扶助の精神と深く繋がっています。
利潤の追求を目的としない協同組合は、地域の人々の協力・理解が無ければ存続できないため、地域コミュニティと一体である必要があります。

そして、その地域コミュニティへ向けた取り組みが、SDGs の目標達成のために大きく貢献していることから、協同組合は SDGs 実現の重要なパートナーとして位置づけられています。

協同組合の一つである「JA」の綱領の中にも、SDGs に関連した内容が盛り込まれています。

森林整備による環境負荷低減の取組み

当ＪＡは、紋別市、滝上町、西興部村に約２９１．２ｈａの森林を所有しており、その森林は、推定７０８．５CO_2 トン（年間）の二酸化炭素を吸収しています。

今後も、森林経営計画に基づく間伐事業など森林整備の活動を通じて環境負荷低減、SDGs に取り組みます。

所有する森林に関する画像

所有する森林に関する画像

水瓶座
1/20〜2/18

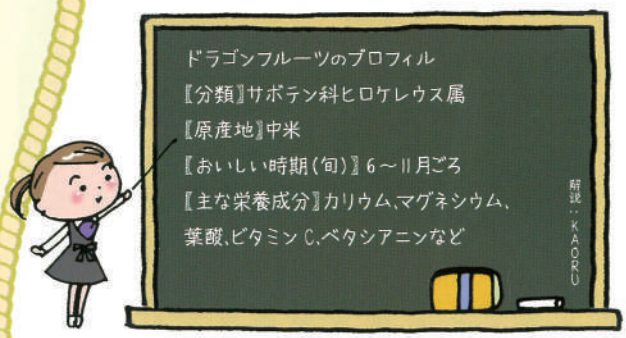
【全体運】急がば回れ。結果だけを追い求めず過程も大切に。信頼関係の構築を心がければ今後の礎に。読書にツキあり
【健康運】オーバーワークや介護疲れに留意。休憩を
【幸運の食べ物】栗

野菜ソムリエ上級プロ
KAORUの
フルーツパラダイス

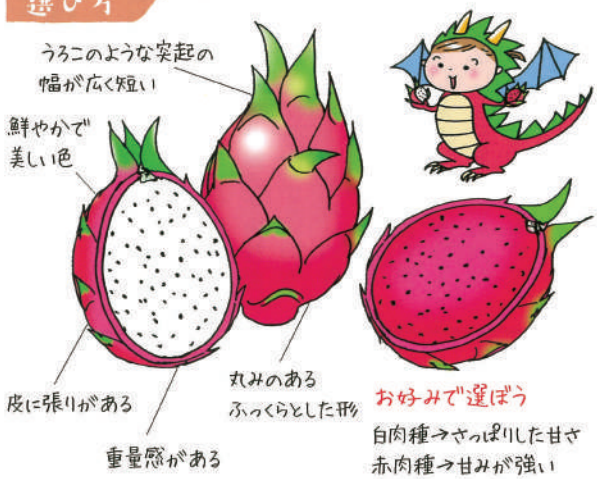
イラスト：小林裕美子

ドラゴンフルーツ

美容にうれしい！　華やかな南国フルーツ



選び方



お好みで選ぼう

白肉種→さっぱりした甘さ
赤肉種→甘みが強い

保存方法

新鮮なうちに食べ切ろう

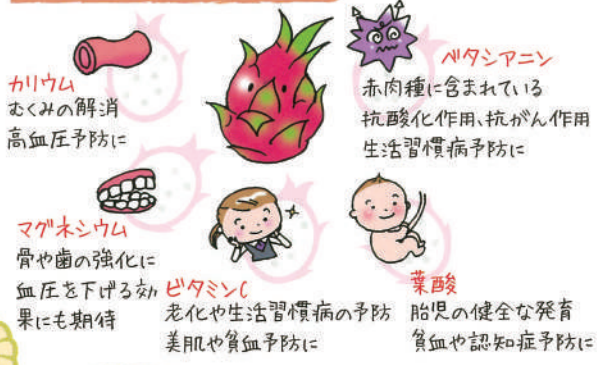
冷蔵保存

丸ごと
新聞紙やラップなどで
包み、保存袋やポリ袋に
入れて冷蔵庫の野菜室へ

冷凍保存

皮をむき、使う分ずつ
ラップで包み、保存用
袋に入れて冷凍庫へ
凍ったままスムージー、
半解凍の状態でそのまま
シャーベット風に

ドラゴンフルーツのチカラ



カリウム
むくみの解消
高血圧予防に

ベタシアニン
赤肉種に含まれている
抗酸化作用、抗がん作用
生活習慣病予防に

マグネシウム
骨や歯の強化に
血圧を下げる効果にも期待

ビタミンC
老化や生活習慣病の予防
美肌や貧血予防に

葉酸
胎児の健全な発育
貧血や認知症予防に

ドラゴンフルーツのいろいろ

国産に注目！
沖縄県、鹿児島県、千葉県など
旬の時期にJAの直売所や産地直送
などで入手するのがお勧め
糖度が高く完熟したものが味わえる

ホワイトドラゴン
最も流通量が多い品
種のサクッとした食感で
あっさりした甘みのデザー
トやサラダの彩りに

レッドドラゴン
白肉種と比べ甘みが強
い。果肉の鮮やかな色を
生かし、スムージーやデ
ザートなどに

ピンクドラゴン
贈答用などで出回る
高級品種。比較的甘
みが強い。沖縄県
「ちゅらみやらび」など

ゴールデンドラゴン
さっぱりとした甘さで
淡白な味わいが特徴

イエロードラゴン
希少品種。ゴツゴツ
としたとげが特徴。
ジューシーで甘さが
強く、濃厚な味わい

食べ方・楽しみ方

切り方・皮のむき方
縦に半分に切り、さらに
半分に切って1/4に
皮の両端を手でめくり、
果肉を押し出すようにし
て皮をむく

お勧めの食べ方

冷やしてそのまま
食べる1時間前に
冷やすとおいしい

黒い種子ごと果肉を
スプーンですくって食べる

ピタヤボウル
南国で人気
バナナと一緒
にミキサーにかけ、グラノーラや
ミックスベリーなどお好みのトッ
ピングを加える
牛乳やヨーグルト、蜂蜜をかけ
るなどアレンジしても

スムージー＆ジュース
レモン汁と一緒にミ
キサーにかける
他のフルーツなどと
ブレンドしても

サラダ＆オードブル
さっぱりとした甘さがサラダやオー
ドブルにぴったり
サラダに彩りとサクッとした食感
がプラスされて華やかな一品に
生ハムと合わせてオードブルにも

注意

赤肉種は果汁が服などに
付かないよう気を付ける
色素が沈着して染みになりやすい

ドラゴンフルーツのヒミツ

歴史
13世紀以降の
中米・アステカ王国
時代には
食されていた

名の由来
ドラゴンフルーツ
英語表記　pitaya（ピタヤ）
漢字表記　火竜果
皮が竜のうろこのように見えることから

柱サボテンの一種
木に抱き付くつるのように成長する
夜に大きな花を咲かせることから
「ムーンフラワー」や「夜の女王」とも

魚座
2/19～3/20

【全体運】いら立ちは抑えて。温和な態度が周囲を和やかにし、あなた自身にもいい流れが返ってきます。金運が良好
【健康運】不調は解消へ。コンディション維持をテーマに
【幸運の食べ物】ハクサイ

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

タンポポの除草
～まだ間に合います！～

今時期は目立ちませんが、春先、草地に多くのタンポポが見られませんでしたか？

令和4年9月号に掲載したタンポポ除草試験の続報をご紹介します。

タンポポを減らすには？

草地でギシギシやタンポポがはびこると、植生悪化だけでなく、サイレージの嗜好性・収量性が低下する一要因となります。そこで、バンベルD液剤を用いたタンポポへの影響について、令和3年に試験を行いました。

◆試験概要

場所：紋別市渚滑町　竹村牧場

圃場：チモシー主体草地、更新後10年程

期間：令和3年6月～令和6年6月

内容：同一圃場内で、試験区（バンベルD液剤散布）と慣行区（無散布）を設置して比較調査

液量：薬量90ml／10aに対し希釈水量100L／10a

耕種概要：表1のとおり（毎年基肥40kg／10a散布、令和4年から毎年秋に堆肥散布等、一般的な肥培管理）

表1　耕種概要

2番草収穫	R3/9/2
バンベルD散布	R3/10/14
原尿散布	R4/4/22
基肥散布	R4/4/26
1番草収穫	R4/6/15

※作業の都合上、最終刈取から約40日後の散布となった。

※バンベルD液剤
適用雑草名：ギシギシ、使用時期：秋期最終刈取後30日以内、使用量：薬量75～100ml／10aに対し希釈水量100L／10a、価格：約13,000円／L

調査結果

◆植生の変化

慣行区は、常に雑草が約2～3割占めていました（図1）。一方試験区は、散布翌年春に、約3割だった雑草が0・5割まで減少しました（広葉雑草とマメ科牧草が減り、チモシーが増加）。その後試験区の雑草は約1割程度にとどまって推移し、マメ科牧草が徐々に復活することが分かりました（マメ科牧草が裸地を埋めた）。図2からも、試験区のタンポポは、散布翌春に激減し、その後大きく増えていないことが分かります（慣行区は対照的に増えている）。

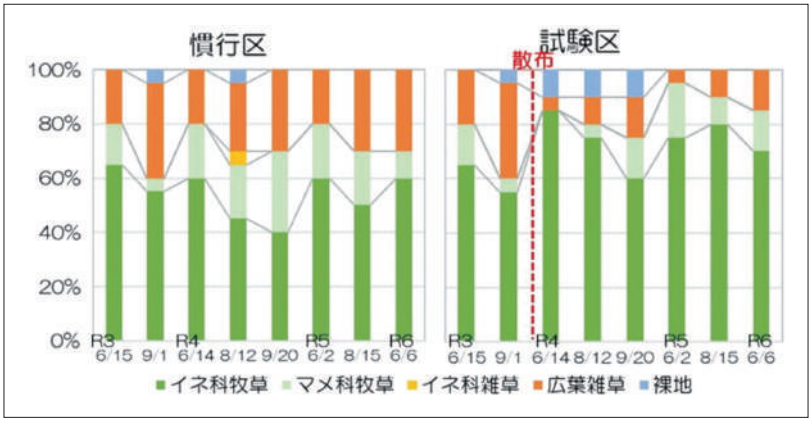


図1　植生の推移

◆タンポポの根の比較

写真1のように、散布2年後の慣行区のタンポポは60cm根を張ってい

たのに対し、試験区はあまり伸びておらず弱っていることが分かります。

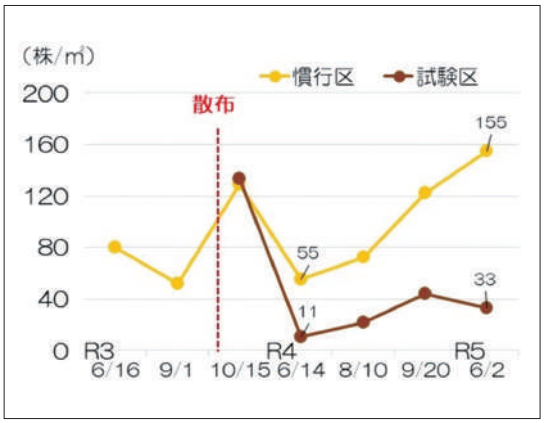


図2　タンポポ株数の推移

写真1　タンポポの根（2年後）

◆チモシー草姿の比較

写真2のように、試験区のチモシーは太く旺盛に育っていました。タンポポやギシギシ等の雑草が衰退し、チモシーが土中の栄養分を利用できるようになった上、より光合成できるようになったためと考えられます。

→写真2　チモシー草姿（2年後）

◆生草収量の推移

散布翌年の収量は、慣行区とほぼ同等になりました（図3）。2年後の1番草収量は慣行区を上回り、その後はやや少なく推移しています。

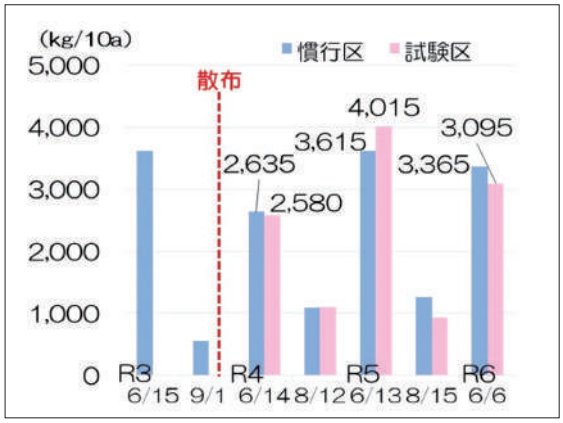


図3　生草収量の推移

試験区は、慣行区より広葉雑草が少ないため、生草収量がやや少なかったと考えられます。

◆上空からの景観

散布3年後の春先、タンポポが満開の日に上空から撮影しました（写真3）。タンポポの量は一目瞭然です！3年経過しても、試験区のタンポポの割合は明らかに少ないことが分かりました。

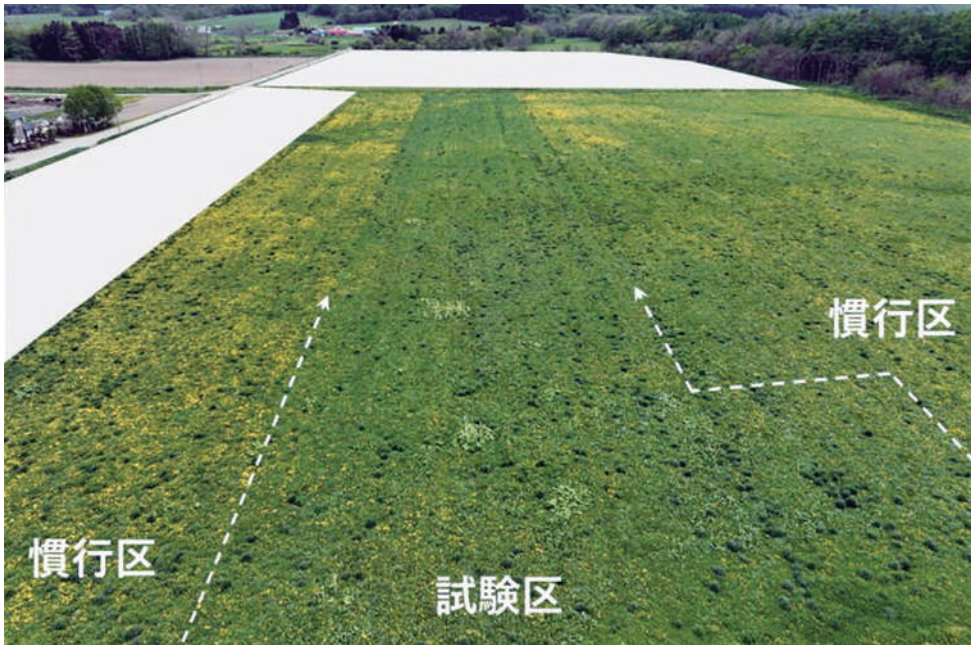


写真3　散布3年後　春先の草地

おわりに

◆タンポポの除草にはバンベルDが有効で、散布後少なくとも3年は効果が持続することを確認できました。

◆散布翌年は広葉雑草とマメ科牧草の減少により裸地が増えますが、2年後はマメ科牧草が復活することも示唆されました（翌春に草地を確認して、場合によっては追播もご検討ください）。

◆最終番草刈取後の今、タンポポが多い草地に散布してみませんか？

頭の体操！クロスワード!! vol.67

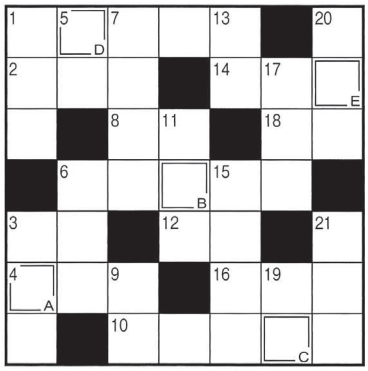
いつも広報誌をご覧頂きありがとうございます。「頭の体操！クロスワードパズル」です。応募人数が少なく当選確率は高いので、どしどしご応募下さい。ご参加頂きました皆様の中から抽選で３名の方に素敵なプレゼントをお送り致します。多数のチャレンジをお待ちしております。

今回のプレゼントは　**よつ葉のフィナンシェ**

出題●ニコリ

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？



➡ ヨコのカギ

1　９月２日は――の日。ハズレくじ対象の抽選もあります
2　ドミソとかドファラとか
3　握りずしを数えるときに使う言葉
4　ミョウガはこの部分や若い茎を食べます
6　前身は江戸です
8　敬老の日に――へ日本酒を贈った
10　素晴らしい考えのこと
12　南の島に似合う植物
14　――手振りを交えて説明した
16　急須のお茶を注ぎます
18　ノブを持ってあけます

⬇ タテのカギ

1　わらなどで編んで米や炭を詰めます
3　「 」や（ ）のこと
5　長く連れ添った夫婦は似てくるとか
6　アキアカネ、オニヤンマといえば
7　からすみはボラなどの――を加工したものです
9　食パンのふちの部分
11　筒に強く息を送り込んで矢を飛ばします
13　派手なところがありません
15　明日の授業に備えて――をした
17　房で売られる果物
19　神の起こした洪水を箱舟で乗り越えました
20　天竺牡丹（てんじくぼたん）とも呼ばれるキク科の花
21　一時的に寝ること

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６年９月30日（月）

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

ＡＢＣＤ
ナガグツ

７月号当選者

田代　由美（紋　別）　田村　純子（上渚滑）
小笠原真奈美（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

９月に入り、段々日が落ちるのが早くなって来ました。夕暮れ時の運転にはくれぐれもお気を付け下さい。

９月といえば十五夜ですが、みなさんは「月見泥棒」という言葉をご存じでしょうか？これは、子どもが十五夜のお供え物をこっそり盗むことをいいます。昔から子供は月の使いだと考えられていたため、子どもがお月見の団子を盗むと「お月さまがお供えを受け入れてくれた」「お月さまが持っていかれた」とみなされ、盗まれた家でもお供え物が全部なくなる方が縁起が良いとか、盗られた家は豊作になるとむしろ喜ばれたそうです。今年は皆さんの家にも月見泥棒が現れるかもしれませんね。

企画管理課　小笠原