

はまなす

JAオホーツク
はまなす

 Instagram



2026.7 No.134

JAオホーツクはまなす広報誌「はまなす」No.134 令和8年7月発行

発刊元：営農販売部営農支援一課

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



第23回 オホーツクはまなす 乳牛・肉牛共進会開催

乳牛の部、グランドチャンピオンは、柳田公平牧場の「アウローラ ラッキー ゴールド マーク」
ジュニアチャンピオンは、永峰勝利牧場の「ビクトリア フルーフールー アクションマン デイアナ」
肉牛の部では (株)中島牧場の「やすはな」が最高位を獲得!!

6月5日(金)、第23回オホーツクはまなす乳牛・肉牛共進会が上渚滑家畜消流センターで開催され、オホーツクはまなす農協管内から選りすぐられた乳牛・肉牛が集まり、その資質を競い合いました。

本共進会には、乳牛21頭・肉牛15頭の計36頭が出場。各地区の組合員が、日頃の家畜改良及び飼養管理の成果を披露しました。

審査員は乳牛の部ではジエネティクス北海道 早川泰斗氏、肉牛の部では、ジエネティクス北海道 日野原賢也氏を迎え、公正かつ厳正な審査が行われました。

会場では、昼食時の焼肉や抽選会も行われ、出品者や来場者の皆様方が交流を深めました。

これから迎える一番牧草収穫前のひとときとして、会場は終始賑わいを見せました。

今後も生産者同士が切磋琢磨しながら、より良い乳牛・肉牛が育てられることを願っております。

各部のチャンピオンは次の通り

〈乳牛の部・未経産〉

- ジュニアチャンピオン：第3部 301号
ビクトリア フルーフールー アクションマン デイアナ 永峰勝利牧場
- リザーブジュニアチャンピオン：第4部 401号
ビクトリア プレミアム ロジタック ジャスター 永峰勝利牧場

〈乳牛の部・経産〉

- グランドチャンピオン：第9部 903号
アウローラ ラッキー ゴールド マーク (BU) 柳田公平牧場
- リザーブチャンピオン：第9部 901号
フエニックス P デルタガール 柳田公平牧場

〈肉牛の部〉

- 最高位：第4部 402号 やすはな (株)中島牧場
- 準最高位：第1部 101号 くりりん 岡崎敏満牧場

※各部の成績については左記の通り



P8 退職のご案内
読者の声

P9 インスタ投稿ネタ大募集!

P10→P13 JAオホーツクはまなす
職員紹介

P14→P15 ワンポイントアドバイス
暑熱ストレスのダメージを最小限に!

P16 2026ドローンと貯まる
定期貯金キャンペーン

P17 たかが飯切り? されど飯切り
紫外線から肌を守る食

P18 頭の体操!!
クロスワード!!
編集後記

●表紙 一番草収穫作業

牡羊座
3/21~4/19

：【全体運】思うように進まず、じれったい思いをするのは中旬まで。それ以降はスピードアップが可能! 新たな挑戦も◎
：【健康運】軽いスポーツでリフレッシュ。散歩もお勧め
：【幸運の食べ物】キクラゲ

7月の運勢
モナ・カサンドラ



●乳牛の部成績

部	区分	名号	出品者	地区名
第1部	未經産～8ヶ月未満	フェアレディ アジアン トウルーパー レネゲード	(株)T-FARM	紋別
第2部	8ヶ月以上～10ヶ月未満	フェアレディ レイブン エキサニトメント	(株)T-FARM	紋別
第3部	10ヶ月以上～12ヶ月未満	ビクトリア フールー アクシオンマン デイアナ	永峰 勝利	上渚滑
第4部	12ヶ月以上～16ヶ月未満	ビクトリア プレミアム ロズタツク ジャスター	永峰 勝利	上渚滑
第5部	16ヶ月以上～20ヶ月未満	ビクトリア アイキャンデー バンデイツト	永峰 勝利	上渚滑
第6部	20ヶ月以上～28ヶ月未満	出品無し		
第7部	経産牛36ヶ月未満	フェニックス D ハクセル チュウリツブ (ベストアダー)	柳田 公平	紋別
第8部	経産牛48ヶ月未満	アウローラ デイ ウーブ ヒラリー (ベストアダー)	柳田 公平	紋別
第9部	経産牛48ヶ月以上	アウローラ ラツキー ゴールド マーク (ベストアダー)	柳田 公平	紋別
第10部	地区別牛郡対抗	1位 上渚滑地区 2位 紋別地区		
第11部	乳牛未經産 (最高位) ジュニアチャンピオン	ビクトリア フールー アクシオンマン デイアナ	永峰 勝利	上渚滑
	乳牛未經産 (準最高位) リザーブジュニアチャンピオン	ビクトリア プレミアム ロズタツク ジャスター	永峰 勝利	上渚滑
第12部	乳牛経産 (最高位) グランドチャンピオン	アウローラ ラツキー ゴールド マーク	柳田 公平	紋別
	乳牛経産 (準最高位) リザーブチャンピオン	フェニックス P デルタガール	柳田 公平	紋別

●肉牛の部成績

部	区分	名号	出品者	地区名
第1部	6ヶ月以上～15ヶ月未満	くりりん	岡崎 敏満	紋別
第2部	15ヶ月以上～24ヶ月未満	みゆ	岡崎 敏満	紋別
第3部	経産牛48ヶ月未満	しぶこ	岡崎 敏満	紋別
第4部	経産牛48ヶ月以上	やすはな	(株)中島牧場	上渚滑
第5部	肉牛 (最高位) グラチャンピオン	やすはな	(株)中島牧場	上渚滑
	肉牛 (準最高位) リザーブチャンピオン	くりりん	岡崎 敏満	紋別



P2→P3 第23回 オホーツクはまなす乳牛・肉牛共進会開催

P4 園芸市を開催しました！
小麦青空教室を開催しました
～家畜に感謝の気持ちを～
令和8年度 獣魂祭開催される

P5 女性部紋別支部パン作り講習会
組合員さんのかわいい家族紹介

P6 北見牛50周年記念式典が
開催されました

P7 飼料作物の農作業が本格化
1日農業バイト「デイワーク」を
実施しています！

園芸市を

開催しました!

5月13日(水)～5月15日(金)の3日間、紋別・上渚滑・滝上・西興部地区にて、毎年恒例の園芸市を開催いたしました。

園芸市では春からの園芸作業に向けて、肥料・農薬・種苗等の園芸用品を特別価格で販売しております。

今年もたくさんの方々にご来店いただきまして、大変ありがとうございました。来年も開催予定ですので、ぜひまた皆様のお越しをお待ちしております。



小麦青空教室を

開催しました

5月22日(金)に三島弘明氏の圃場において、小麦生産部会による小麦青空教室を、三島部会長をはじめ8名が参加し、開催致しました。

網走農業改良普及センター紋別支所の黒坂主査を講師に招き、「病害虫防除」と「止葉期追肥」という内容で、講義していただきました。

今後の安定生産・良質原料生産、安心安全な農産物の生産に向けて取り組んで参ります。



家畜に感謝の気持ちを

令和8年度 獣魂祭開催される

5月27日(木)旧滝上町農協哺育センター横の獣魂碑・乳牛感謝碑 馬頭観音の前にて、滝上町酪農組合・和牛改良組合共催による「獣魂祭」が、各団体組合員及び関係機関の方々と総勢25名の出席のもと執り行われました。

滝上神社宮司のお祓い後、出席者全員玉串奉奠を行い、最後に主催者を代表し、長屋組合長の挨拶で終了致しました。

獣魂祭終了後引き続き、会場をパンジーに移して観桜会が開催され、各生産者ともに家畜に感謝し、今年の抱負等を語り合い親睦を深めました。



双子座
5/21～6/21

【全体運】 停滞ムードを払拭したいならチャンスです。はっきり意思表示しましょう。次のステップが見えてきます
【健康運】 急な発熱、やけどに注意。休息を忘れずに
【幸運の食べ物】 青トウガラシ

女性部紋別支部パン作り講習会

令和8年5月8日(金)、紋別食品加工センター「まいっしょ工房」にてパン作り講習会を開催し、女性部紋別支部より部員7名、事務局1名が参加致しました。

今回は、グルタンパン・チョコパン・枝豆チーズパン・豆パン・ちくわパンの5種類のパン作りに挑戦しました。パン生地は専用の機械を使用して捏ね上げ、一度に大量の生地を作ること、100個以上のパンを作成しました。よつ葉の牛乳やバターをふんだんに使用したパンは香りがとても良く、ふんわりと柔らかく食感で美味しく仕上がりました。

当日は多くの部員が集まったため、作業もスムーズに進み、参加者同士で協力しながら楽しく作業を行う事ができました。焼き上がりを待つ間も会話が弾み、終始和やかで賑やかな雰囲気講習会となりました。完成したパンはそれぞれ持ち帰り、家族とともに出来立ての美味しさを楽しみました。



組合員さんのかわいい家族紹介

(有)ノースグラント
森 誉隆さん(西興部地区)の
かわいい家族を紹介します。



ももちゃん♀

● 2026年1月30日生まれのパーニーズ・マウンテン・ドックのももちゃん♀。外に出ると元気いっぱい、広い場所を元気に走り回る活発でかわいい女の子です。



撮影中も走り回って元気いっぱいでした！成犬になると約40kgと、とても大きくなります。今はまだ小さいですが、これからぐんぐん成長していくのが楽しみです！



北見牛50周年記念式典が

開催されました

6月2日（火）、大阪市内のシエラトン都ホテル大阪にて、近商ストアによる「北見牛取組50周年記念式典」が開催されました。

近商ストアとの取引は半世紀もの長い歴史を誇ります。その間、BSE（牛海綿状脳症）の発生やコロナ禍による消費低迷・価格下落など、何度も苦境に立たされてきました。し

かし、その度に「人と人の強い絆」で苦難を乗り越え、この度めでたく50周年の節目を迎えることができました。

式典では長年の功労を称え、近商ストアから生産者6戸へ感謝状と記念品が贈られたほか、当方からもこれまでの取組みへの敬意を表し、肉牛協議会から感謝状を、農協から

記念品の盾を贈呈しました。

引き続き行われた懇親会では、山本牧場産のサーロインステーキや中山牧場産のローストビーフが振る舞われ、大盛況となりました。また、近商ストア高ノ原店では大野牧場産のサーロインステーキの試食販売も実施。関西圏で36店舗を展開する同ストアが、店舗ごとの客層に合わせて販売部位を選定するなど、牛肉を届けるための様々な工夫を凝らしている様子を肌で感じることができました。

今後関係機関と緊密に連携し、次の100周年に向けて、安全・安心で美味しい「北見牛」の安定供給に努めてまいります。



長年の功労を称え生産者6戸が表彰された



中山牧場産のローストビーフ



山本牧場産のサーロインステーキ



店舗ごとのニーズに応じた商品展開を実施



試食販売で商品の魅力をPR

獅子座
7/23～8/22

：【全体運】上昇運です。活動的なほど良いことが。新しくできた場所やイベントに出かけましょう。金運は好調で買い物大吉
：【健康運】スマートフォンやテレビの見過ぎに注意。目を大切に
：【幸運の食べ物】ズッキーニ

一番草収穫



飼料作物の農作業が本格化



デントコーン 播種作業

●1日農業バイト「デイワーク」を実施しています！

当JAでは、令和7年4月より副業制度を導入し、デイワークアプリを活用した「1日農業バイト」を実施しています。農繁期の人手不足解消のために、JA職員が休日を利用して農作業に参加しています。作業内容はさまざまで職員にとっても農業現場への理解を深める貴重な機会となっています。制度開始からまだ間もない取り組みですが、少しずつ利用実績も増えてきています。今回はこれまでの実績をご紹介します。

作業内容	実施日	参加職員数	作業時間
バンカー用の砂袋詰め	R7.9.21(日)	1名	9:00~16:00 (休憩60分)
子牛ハッチ作り	R7.11.8(土)	1名	10:00~15:00 (休憩60分)
	R7.11.9(日)	1名	
甜菜の苗立て	R8.3.14(土)	2名	7:30~17:00 (休憩90分)
	R8.3.15(日)	2名	
紫蘇の除草作業	R8.6.14(日)	3名	9:00~17:00 (休憩90分)
	R8.6.20(土)	3名	
南瓜の苗植え	R8.6.6(土)	2名	8:00~16:00 (休憩90分)
	R8.6.20(土)	1名	





退職のご案内



総務部 金融共済課 西興部支店金融共済係

沼澤 颯

退職日：令和8年4月30日付

～お世話になりました～



読者の声

- 初めて書きます。安全作業のお心使い有難うございます。最近ニュース等で聞きする中で、「農家」と「漁師」の名称が気になります。名称に「師」と付く方が高尚に聞こえ、格差を感じてしまうのは自分だけでしょうか？ 農業経営者をもっと素敵な名称で呼びたいと思いますが、皆さんはいかがでしょうか？ 追伸 サブレが欲しくて応募しました。

ペンネーム：孫無しジージ

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。

● 営農販売部 営農支援一課 FAX：0158(23)7186

天秤座

9/23～10/23

【全体運】 目標は大きく、そして小さな一歩から始めましょう。計画性がものをいいます。うまくいったプランを参考に
【健康運】 体力アップのチャンス。しっかり食べて鍛えて
【幸運の食べ物】 レタス

あなたの写真が農協のインスタに!?

インスタ投稿ネタ大募集!



ネタがなくて困ってます…😓

みなさんの写真、頼りにしてます!!

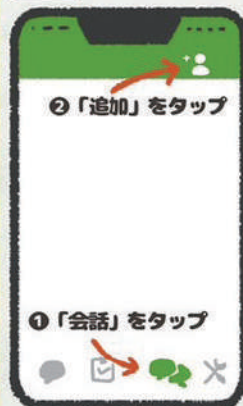
方法① InstagramアカウントへDM(動画)



@JA_OHOTSUKU_HAMANASU

ネタDMください!

方法② JAコネクトで送る(画像)



- ①「職員を探す」をタップ
- ↓
- ②「SNS専用」で検索
- ↓
- ③「会話」をタップ
- ↓
- ④「新しいメッセージを書く」をタップ
- ↓
- ⑤「添付」をタップ
- ↓
- ⑥送りたい写真を選んで「書き込み」

送信完了!!

▲動画はJAコネクトでは送れません。

方法③ とりあえず職員誰かに送る

どうにか実行委員会まで届くはずなので
インスタ用とお伝えください🙏

投稿例

- 作業風景
- 牧場の動物たち(牛以外も!)
- 日常のひとコマ
- イベントの様子 etc…



おねがい

人物が写っている写真は
本人の同意を得ているものをお送りください。

内容によっては掲載できないものもございます。



たくさんの投稿ネタ
お待ちしております…✨

JAオホーツクはまなす SNS実行委員会

ご不明点は実行委員職員までお問い合わせください! 須長 對馬原田 犬伏 長谷川 佐藤(徳)

本所 事務所内職員

経済部 生産資材課

経済部長 伊藤 孝道

生産資材課長 桑原 桂司

生産資材係 佐藤 徳洸

生産資材係 立蔵 弘美

生産資材係 中山 知美

総務部企画管理課

内部監査室

内部監査室審査役 野表 耕二

総務部長 坂本 修作

企画管理係 大関 孝子

企画管理係 小笠原拓星

参事

参事 栃内 斉

企画管理係 佐藤 直樹

企画管理課長 松田 寿海

企画管理係 原田 祐真

企画管理係 木村有希子

本所 金融共済課職員

総務部 金融共済課

金融共済課長 井上 牧子

外務推進係 笠嶋優太郎

外務推進係 高西 聴久

融資相談係 峯田 郁哉

金融共済係長 藤本 真也

金融共済係 田川 圭

金融共済係 石川 歩美

金融共済係 伊賀 蓮三


金融共済係 辻村 大輝

金融共済係 宮田そのか

金融共済係 角谷理恵子

金融共済係 浜辺いずみ

本所事務所





射手座

11/23~12/21

- 【全体運】 物事を丁寧に行いましょう。慌ててやり直すより速く進みます。下旬には成果が見えそうです。買い物は上旬が吉
- 【健康運】 スキンケアに力を入れて。爪のお手入れも◎
- 【幸運の食べ物】 モロヘイヤ

営農販売部

酪農畜産課長 大谷内政尚
畜産係長 工藤 浩直
酪農係長 對馬 和良
畜産係長 戸梶龍太郎
酪農係 脇口歩佑子
畜産係 北堀 淳
酪農畜産係 渡辺彩麻音
畜産係 東 龍征
畜産係 武智 陽

営農販売部長 須長 怜也
営農支援一課長 古屋 将志
紋別営農推進係長 塘 拓人
担い手振興係長 西岡 純弥
農業振興係長 竹内 与広
紋別営農推進係 佐藤 涉太
紋別営農推進係 犬伏 里奈
担い手振興係 川村喜代演
農業振興係 西村 裕
担い手振興係 水谷 恵実
農業振興係 村上 彰

酪農畜産課

営農支援一課

紋別滑給油所職員

紋別給油所長 池野 克己
紋別給油所係 藤本 佑哉
紋別給油所係 小島 昌
紋別給油所係 安藤 雅彦
紋別給油所係 高橋 強
紋別給油所係 山下 直子
紋別給油所係 東川 光子


紋別整備工場職員

紋別整備工場係 大上 博安
紋別整備工場長 田村 卓也
紋別整備工場係 澤田 雄太
紋別整備工場係 今井 忠勝
紋別整備工場係 根本 知里
紋別整備工場係 山田 慎二
紋別整備工場係 根本 直樹
紋別整備工場係 高橋 伸弥




上渚滑支所職員

営農支援一課




上渚滑営農推進係
稲村 謙汰




上渚滑営農推進係
對馬紗梨奈


金融共済係



金融共済係
谷口 香織



上渚滑支店長
波多野英稔



金融共済係
加藤 圭悟

上渚滑支所



上渚滑給油所職員




上渚滑給油所係
片岡 玲子




上渚滑給油所係
岩松 信博

滝上支所職員


金融共済係




滝上支店長
佐藤真由美



金融共済係
小野 心汰




金融共済係
加藤久美子




金融共済係
竹下 智子


営農支援二課




営農支援二課長
永井 靖彦




畑作振興係
村田 凌我




滝上営農推進係長
小川 浩太



畑作振興係
万年 邦幸



滝上営農推進係
西村 郁子



滝上支所



西興部支店

西興部支所職員

営農支援二課

西興部営農推進係
上道 由紀



西興部営農推進係
小西 健太

2F

金融共済係



西興部支店長
角本さおり

金融共済係
長谷川麗奈



金融共済係
伊藤真貴子

西興部給油所職員

西興部給油所係
先崎 勇人

西興部給油所係
佐々木匠通



滝上給油所職員



滝上給油所係
平 真美



滝上給油所係
柳本 彰



滝上給油所長
佐藤 修充



滝上整備工場

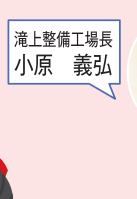
滝上整備工場職員



滝上整備工場係
清原 利恵



滝上整備工場係
城野 孝浩



滝上整備工場長
小原 義弘



滝上整備工場係
中内 惇矢



滝上整備工場係
助畑 雄也



滝上整備工場係
青野 満浩



魚座

2/19~3/20

- 【全体運】 欲を出すのはトラブルのもと。実りを分け合う気持ちが幸運を引き寄せます。相手をいたわる気持ちを大切に
- 【健康運】 料理中や作業中のけがに気を付けて
- 【幸運の食べ物】 カボチャ



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

暑熱ストレスのダメージを最小限に!



写真1 趾皮膚炎に感染した患部の様子

6～8月の猛暑による暑熱ストレスは、ホルスタイン種など乳牛の採食量の低下や乳房炎の発生、受胎率の低下など生産性へ様々な悪影響をおよぼします。前号のワンポイントアドバイスは「暑熱対策」について紹介しましたが、今回は猛暑を乗り切った乳牛の「蹄の損耗」の影響と対策について紹介します。

猛暑後の乳牛の蹄

蹄の損耗の多くは暑熱時の免疫力低下、採食時のかため食い（スラッグフィーディング）が原因による蹄底潰瘍、体を冷やすためスラリーに蹄を付け、長時間立ち続けることで

感染する可能性がある趾皮膚炎（D）や蹄底潰瘍があげられます（写真1・2）。



写真2 蹄底潰瘍の患部の様子

蹄病による影響

肢蹄の状態を評価するには蹄冠スコアと飛節スコアが有効です。過去に実施した普及センターの調査では、蹄冠スコア2以上になると繁殖成績の低下や乳量の減少となり、また淘汰率も高まる調査結果となりました（表1）。

このことから暑熱ストレスの影響による蹄の損耗を予防することで、経済的損失を防ぐことができます。

表1 肢蹄スコアの違いによる生産性の違い

農場区分	戸数(戸)	頭数(頭)	蹄冠スコア	飛節スコア	乳量(kg)	SCC(万)	空胎数(日)
スコア2以下	15	944	1.4	1.7	29.1	16.7	145
スコア2以上	10	737	2.1	2.2	27.7	18.8	150

※SCC・・・体細胞数

※※根室農業改良普及センターと宗谷農業改良普及センター調べ

具体的な対策

蹄の損耗を予防するには、2つの視点から対策を行うことが大切です。①採食時の注意点 ②横臥させるための注意点 からすぐにできる対策について紹介します。

(1)採食時のポイント

かため食いを防ぐためには、サイレージと濃厚飼料が分離しないよう、飼料に水分を加える、こまめにエサ寄せをするなどの方法があります。分離給与では濃厚飼料を1回の給与量を少なく、複数回給与するといった飼料給与方法の工夫などがあげられます。

☑ TMRの場合

・加水を行い、飼料が分離しないようにする（スクイーズテストで飼料の付着具合を確認）



スクイーズテストのやり方

☑ 分離給与の場合

・ロールサイレージを給与する場合

は短く切断し、給与する。

・濃厚飼料の1回の給与量を減らし、給与回数を増やす。

☑ 共通の取組

・給水器具（ウォーターカップや水槽）は清潔に保ち、新鮮な水がいつでも十分に飲水できるようにする（写真3）。



写真3 清掃前の水槽(上)と清掃後の水槽(下)

・こまめにエサ寄せを行い、ムラ食いをさせない（写真4）。



写真4 エサ寄せが必要な飼槽の状態

(2)横臥させるためのポイント

前号のワンポイントアドバイスで説明しましたが「換気を行った新鮮な空気を牛体に直接当てる送風」を実施することで乳牛の横臥行動を促し、蹄の損耗を防ぐことが出来ます。また牛床で横臥させるため、通路の除糞も重要な取組です。

☑ 牛床の送風の高さを確認

・横臥している状態で風が牛体に当たるか確認する（写真5）。



写真5 起立しないと風が当たらない換気扇の角度

☑ 送風場所の確認

・水槽前など涼しい場所に送風が集中していないか確認する。

☑ 通路の除糞（清掃）を実施する

・乳牛が体を冷やすため、スラリーを体に付けないよう、通路の除糞を増やす（写真6・7）。



写真6 スラリーやこぼれた水の上で涼みながら寝る乳牛



写真7 スラリーによって段差の境目が不明瞭になった通路

2026

キャンペーン期間
2026年6月1日 月 ▶ 8月31日 月

ドドーンと貯まる

定期貯金キャンペーン

店頭表示
金利に
最大
+0.4%

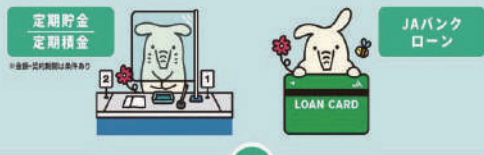
最大年 **1.10%** (税引前)
税引後:0.876%

<5年定期>店頭表示金利(2026年5月20日現在)+0.4%適用時



抽選で合計**2,000**名さまに、全道JAの特産品が**ドドーン**と当たる

期間中に下記いずれかの **新規取引** をいただいた方



下記のいずれかの **ご利用** または **ご契約・お申し込み**



対象
20万円以上のご新規
20万円以上の増額書替
個人の方

**上乗せ
金利**

【新規】
5年もの+0.4%
3年もの+0.3%
1年もの+0.1%

【書替】
5年もの+0.2%
3年もの+0.1%
1年もの対象外

**特典
1**

期間中、応募条件に該当するお取引をご契約いただいた方へ、もれなく「ファイターズコラボタンブラー」または「えらべるよりぞろグッズ2点」をプレゼント!

*タンブラーは数に限りがございます

ご契約で **ファイターズコラボグッズ**



**特典
2**

抽選で合計**2,000**名さまに、
全道JAの特産品が**ドドーン**と当たる!

特賞 合計**10**名さま 選べる特産品**20,000**円相当
プレミアムコース(5,000円)×4点

A賞 合計**20**名さま 選べる特産品**10,000**円相当
プレミアムコース(5,000円)×2点

B賞 合計**370**名さま 特産品**5,000**円相当 選択不可
プレミアムコース(5,000円)×1瓶

C賞 合計**1,600**名さま 特産品**3,500**円相当 選択不可
スタンダードコース(3,500円)×1瓶



「ドドーンとプレゼント」はJAバンク北海道の全道統一キャンペーンです

- 特別金利の適用は初回満期日までとし、自動継続以降は継続日における店頭表示金利が適用されます。
- 中途解約の場合はJA所定の中途解約利率を適用します。
- 金利情勢等の変化により期間中であっても上乗せ金利を変更する場合がございます。
- お利息には20.315% (国税15.315%・地方税5%) の分離課税がかかります。

★詳しくは各支店窓口もしくはお電話にてお気軽にお問合せください

JAオホーツクはまなす



Instagram



HP

本 所 TEL 0158-23-3135 FAX 0158-23-7671
 上渚滑支店 TEL 0158-25-2121 FAX 0158-25-2454
 滝上支店 TEL 0158-29-2039 FAX 0158-29-2984
 西興部支店 TEL 0158-87-2221 FAX 0158-87-2544

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



たかが飯切り？ されど飯切り

炊き上がったご飯をそのまま茶わんによそってしまふと、ご飯が部分的に軟らかく、水っぽくなってしまうがち。でも「飯切り」を行うと、食感良く仕上げる事ができます。

飯切りとは、炊きたてのご飯をしゃもじで釜の側面から剥がし、天地返しをしながら、ご飯を空気に触れさせるようにほぐしていく工程です。飯切りはご飯の味わいを左右するといつても過言ではありません。

炊飯器からご飯の炊き上がりを知らせる合図が鳴ったら、すぐにふたを開けて飯切りをすることが大切です。炊飯によって生じる炊きむらもなくす他、余分な水分を飛ばすことができ、ご飯粒の表面につやや粘りが生まれるのです。

炊飯器の早炊きモードや土鍋を使った場合は、炊き上がったら10分ほど蒸らす時間を置いてから、ふたを開けて飯切ります。

蒸らし過ぎるとご飯粒同士がくっついたり、べたついたり、ふたの水滴がご飯に落ちて水っぽくなったりします。食感を損なってしまふため、炊きたてのうちに飯切りを行うのがポイントです。また、しゃもじを水に漬けて使うとご飯が水っぽく



天地返しをしながら、ご飯を空気に触れさせるようにほぐす

なってしまう。しゃもじは先端が薄い形状で、ご飯がくっつきにくい材質（剥離性の高い樹脂「ポリメチルペンテン」に「特殊エンボス加工」というでこぼこ加工を施したものだ）を選ぶようにしましょう。

茶わんによそうときは、ご飯をのせたしゃもじを返さず、茶わんに対して平行にスライドさせるようにそそののがポイントです。見た目が良くなるだけでなく、一口目から食感の良いご飯を食べることが出来ます。一度にたくさんよそうのではなく、空気と一緒によそうようなイメージで少量ずつふわりとよそうとおいしく食べられます。



紫外線から肌を守る食

肌に紫外線が当たると、しわやシミ、たるみなど肌の老化を促進してしまうとされています。紫外線からのダメージは、日焼け止めなどの物理的な防御に加え、食事などで内側からも軽減できると考えられています。

抗酸化作用（肌の老化を促進する物質の抑制）、抗炎症作用があることされる次の栄養を取りましょう。

■ アスタキサンチン

（サケ・イクラ・エビ・カニ）

非常に強い抗酸化作用を持ちます。比較的に加熱に強く、油との相性も良いのが特徴です。

■ リコピン

（トマト・スイカ）

加熱と油で吸収率が上がるため、トマトスープなどの煮込み料理や、オリーブ油と一緒に取るようにするのがおすすめです。

■ ベータカロテン

（ニンジン・カボチャ・ホウレンソウ）



皮膚や粘膜を守る強い作用があります。加熱に強く油との相性が良いため、油で炒めるか素揚げにすると吸収率がアップします。

■ ビタミンC

（キウイフルーツ・ブロッコリー・かんきつ類）

皮膚に対する①抗酸化作用②コラーゲン合成——の二つの役割で知られています。加熱に弱く水に溶けやすいため、生の状態で取ると良いでしょう。

■ ビタミンE

（アーモンドなどのナッツ類、オリーブ油、カボチャ、アボカド）

細胞膜や脂質の保護に働きます。カロリーが高くなりやすいので、アボカドサラダにオリーブ油とアーモンドをトッピングするといった、少量ずつの組み合わせがおすすめです。

■ ポリフェノール

（ベリー類・緑茶・ダークチョコレート）

アントシアニンやカテキン、カカオポリフェノールなどがあります。水に溶けやすく長期持続はしないため、毎日小さめに取りましょう。

いろいろな種類の抗酸化物質を組み合わせた食事で紫外線から肌を守ってください。

頭の体操! クロスワード!!

vol. 78

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2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。



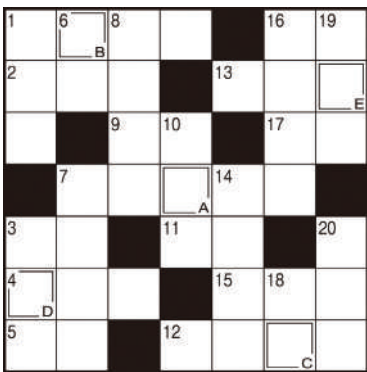
今回の
プレゼントは

よつ葉 12か月熟成ゴーダと
伝統造りバターのセット

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

- 7月7日の行事といえば
- 花火や縁日が楽しめることも
- 土用の——の日にウナギを食べると夏バテしないといわれます
- 盛んに噴煙を上げるものもあります
- 契約書に押すもの
- 和室の床は板張りや——です
- これを踏むと、キュッと鳴く海岸もあります
- 消防——、少年探偵——
- 不足、レム——、——学習
- 「虎魚」とも書く、背びれに毒トゲのある魚
- 鶏の首周りの肉
- 旧国名のひとつ。現在の熊本県
- あとは——を天に任せて待つよ

↓ タテのカギ

- 目玉焼きにもオムレツにも使います
- 鳥を使う伝統漁法
- 梅雨が明けると——本番
- プラスの記号を使う計算
- コーヒーを入れるプロです
- タマネギを切ると出ることも
- 島倉千代子のヒット曲『——いろいろ』
- 青空を横切る——雲
- ヒグラシ、ツクツクボウシといえば
- 正午までの12時間
- 首がながい動物

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ください。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8年7月31日(金)

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
レンキュウ



5月号当選者

- 森脇 徹 (紋 別) 渡辺 智子 (紋 別)
片岡 謙治 (滝 上) 日野 弥生 (滝 上)
古川美恵子 (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

今年は暖かい日が続いたかと思えば、急に肌寒くなったりと、季節がいたり来たりしているような気がします。そんな不安定な天候が続いていましたが、気が付けばもう7月。農繁期を迎え、気の抜けない毎が続いていることと思います。これからは暑さによる疲労にも注意が必要な時期です。熱中症対策を万全にし、無理をせずしっかり休憩を取りながら、この夏を乗り切っていきましょう。

営農支援一課 犬伏

