



まらり★



6月25日・26日 女性部夏期研修会



6月11日 フレッシュミズ夏期研修会

JAmめまんべつ女性部 夏期研修会開催

6月25日(水)・26日(木)、JAmめまんべつ女性部夏期研修会が、部員76名が参加し開催されました。

1日目は、午前6時20分に女満別を出発、札幌での昼食後は、劇団四季の「オペラ座の怪人」を観劇をされた方・円山動物園の見学に行かれた方等それぞれ自由に楽しみました。
2日目は、東洋水産北海道工場（マルちゃん）（小樽市 銭函）の視察を行い、視察終了後には、カップ麺等のお土産をいただきました。



フレッシュミズ 夏期研修会開催

6月11日(水)、フレッシュミズ夏期研修会が35名参加のもと開催されました。

リース作り体験（北見市 サンセツトテラス花薄荷）と市場視察（イオン北見）を行いました。
リース作り体験では、個々のセンスによりドライフラワー等の配置を決めて作製され、個性豊かな出来上がりとなりました。



フレッシュミズの参加にご協力頂きましたご家族の皆様、ありがとうございました。また、今後ともご協力よろしくお願いたします。 JAmめまんべつ 営農課

JA青年部とJA職員との交流会開催

6月18日(水)、JA青年部主催のJA職員との交流会が開催されました。

ゲートボールセンターにて、ミニバレー大会をJA青年部76名・JA職員14名が参加(12チーム)して行われました。

優勝チームは、本郷支部 旭利正さん率いるAチームでした。

ミニバレー大会終了後、JA青年部78名・JA職員24名が参加し、JA7号倉庫にて懇親会も行われました。



玉葱振興会現地研修会開催

6月5日(木)、玉葱振興会の現地研修会が住吉地区で行われました。

山田良治さん圃場では「加工用品種TA-729の品種試験」、宇野利幸さん圃場では「B肥料と一般化成肥料の比較試験」、上山龍司さん圃場では「根切りネット試験」について研修が行われました。

各試験、生育はほとんど差がなく順調に育っています。

てん菜種子母根栽培の歴史に幕

昭和48年から開陽地区で栽培されていた、てん菜種子母根生産が平成25年産の収穫をもって終了を迎えました。これまで数多くの苦勞を乗り越え、北海道てん菜生産の基礎を支えておりましたが、本年からは母根に変わって苗での供給体制が確立され、ホクレン女満別種子工場が生産し、てん菜採種生産農家へ供給されることとなりました。

母根生産終了にあたり、長年の功績をたたえ6月18日(水)に母根生産者6戸とホクレン・JAにより終了式を行い約40年に亘る歴史に幕を下ろしました。母根生産者の皆様、長年に亘り大変お世話になりました。



平成26年度 農業用廃プラスチック等回収

6月20日(金)、JA乾燥工場駐車場において、今年度1回目の農業用廃プラスチック等回収が、女満別農業安全推進委員会(会長 丹治 哲さん)が中心となり、大空町役場産業課職員の協力を得て行われました。今回の受入実績は、261件、約67.7トンとなり、組合員皆様の環境・リサイクル意識の高さの現れと感謝いたします。

回収された農業用廃プラスチック等は、リサイクル施設(北斗市 日本公防機)で再加工されます。次回の回収は、11月中旬を予定しております。今後徹底した分別にご協力をよろしくお願いたします。



「川をきれいに!!」藻琴川流域の環境美化に努めましょう。

5月31日(土)、藻琴川環境保全連絡協議会による藻琴川流域の環境美化活動として、11の関係団体109名により藻琴川の清掃が行われました。本活動は、平成16年より藻琴川を3区間に分け実施しており、当JA職員も毎年参加しており、本年は4.2kmの区間を行いました。本協議会では藻琴川の河川環境と流域環境保全のため、清掃活動の他、環境啓発活動や現地調査活動を行っています。





嬉し
キング
サイズ!

ドドン 貯

北海道のおいしさ

キャリペーン

全道合計 **3,500** 名様に 期間中、定期貯金・定期積金に一定条件でお預入の
 当たる! お客様に、抽選で北海道のおいしさをドドンとプレゼント!

6/ **2**月 7/ **31**日



ドドンと! 贅沢!

北の銘肉よくばりセット 6万円相当

和牛、豚、サフォークなど、こだわりの産地ブランド肉6種を、ドドンとプレゼント。最高級の味わいを、とことんお楽しみください。

- ・十勝産 サロインステーキ960g(160g×6)
- ・白老産 白老牛小分け焼肉セット1.2kg
- ・DO Beef リブローズすき焼き960g(480g×2)
- ・銅鑼産 サクサ王豚肉5合ひ 2.2kg
- ・平取産 びらとり和牛リブローズしゃぶしゃぶ1kg
- ・洞爺産 北海道サフォーク1.5kg(300g×5)タレ付



ドドンと! 選べる!

北の地元味セレクト 2万円相当

※写真はイメージです

採れたての農作物から、匠の技が光る加工品まで、全道のJAから選りすぐった特産品が大集合。逸品の数々からお好きな4品をお選びいただけます。

W **北のおたのし味 5千円相当**

チャンス **3,100**名様

A賞・B賞の抽選にはずれてもチャンス!
 北の地元味セレクトから、オススメの1品をプレゼントします。

さらに 先着でプレゼント!

JAバンク × **mikiHOUSE** オリジナル **サマービニールバッグ**

抽選中、下記抽選応募条件によりご契約の個人のお客様に対して、定期貯金にその場で3品の中から1つをプレゼントいたします。

※MikiHouseとJAバンク「ちよきんぎょ」がコラボレーション! ※抽選の結果は他の商品に替えさせていただきますので、ご了承ください。



プレゼント応募条件

対象商品

定期貯金 (一年以上)
 (残高または増額20万円以上)

定期積金 (2年以上)
 (契約額24万円以上)

■対象者/個人の方に限ります。
 ■抽選の権利/定期貯金(1契約20万円につき1口)・定期積金(1契約24万円ごとに1口)
 ※お一人様1口でも応募可です。※当選権利の場合は、増額分のみ対象。
 ■当選発表/商品のお届けを持って代えさせていただきます。(抽選は平成26年8月下旬予定)
 ■応募方法/窓口でお渡しする応募用紙に必要な事項を記入し、窓口へお持ちください。

【ご注意事項】※当選後の権利の譲渡、商品の交換・換金には応じられません。※今回預入された定期貯金または定期積金を中途解約された場合は当選の権利を失います。※賞品の金額は送料費用等が含まれています。

JAバンク 北海道
<http://www.jabank-hokkaido.or.jp>



あらゆる「がん」を診断時から再発・長期治療まで
一生保障する安心の備え

がんと闘う JAのがん共済

ポイント 1

初期に見られる上皮内がんから脳腫瘍*まで、
幅広いがんを一生保障します！*脳腫瘍は良性も含まれます。

ポイント 2

がん診断共済金とがん治療共済金で、がん診断時
から再発・長期治療までしっかりカバー！

ポイント 3

がん入院は1日目^{※1}から日数無制限なので安心！
がん手術・放射線治療も手厚く保障します！

ポイント 4

がんで先進医療を受けたときの技術料^{※2}を、
通算1,000万円まで保障します！（先進医療保障ありを選んだ場合）

※1. 日帰り入院から保障。日帰り入院は、入院基本料の支払いの有無などにより判断されます。

※2. 先進医療とは、療養を受けられた時点において厚生労働大臣が定める先進医療をいいます（一定の施設基準があります）。なお、がん先進医療共済金の額は、先進医療にかかる技術料が1万円以上の場合には技術料の額、1万円未満の場合は一律1万円となります。

入院共済金日額：10,000円《充実型・先進医療保障ありの場合》

がんの保障は90日間 はじめの90日間 はあります	がんと診断されたとき	がんで入院のとき	がんで手術のとき	がんで放射線治療を受けたとき	がん再発時や長期治療のとき	がんで先進医療を受けたとき
	がん診断共済金	1日あたり	入院中一律	1回あたり	がん治療共済金	先進医療にかかる技術料に 応じて定める額
	200万円	10,000円	40万円	20万円	100万円	通算 1,000万円 まで保障
	※共済期間を通じて 1回のみ。	× 入院日数	外来一律 10万円	何回でも 保障	何回でも 保障	何回でも 保障
		日数 無制限	※一部の手術を除く。	※60日に1回を限度。	※1年に1回を限度。	原価額まで 何回でも保障

一生保障

上記「充実型」のほか、共済掛金がお手頃な「基本型」もお選びいただけます。先進医療保障のあり・なしもお選びいただけます。詳細はJAにお問い合わせください。

がん共済の留意点

- がんに関する責任（保障）の開始は、ご契約日からその日を含めて90日を経過した日の翌日からとなります。これより前に被共済者が悪性新生物または脳腫瘍と診断確定された場合には、ご契約は無効とし、共済金はお支払いいたしません。なお、共済掛金の払込免除についてはご契約日から保障します。
- がん治療共済金は、がん診断共済金または前回のがん治療共済金の支払事由に該当した日からその日を含めて1年を経過した日以後に共済金が支払われる入院・手術・放射線治療のいずれかを受けたときにお支払いします。
- 新しいがん共済の先進医療保障は「がん（悪性新生物または脳腫瘍）治療にかかる先進医療のみ」を対象とします。
- 先進医療保障は、同一の被共済者が2契約以上（たとえば、医療共済+がん共済）に付加することはできません。また、医療共済の先進医療保障は、がん（悪性新生物または脳腫瘍）以外の治療も保障対象となります。ですから、医療共済とがん共済に加入する場合、先進医療保障は医療共済への付加をおすすめします。

割りもどし金

割りもどし金は、ご契約後3年目から発生し、ご契約中いつでもお引出しになれます。ただし、割りもどし金の額は年度ごとに変動し、経済情勢などによっては0となる年度もあります。

<http://e-serve.ja-kyosai.or.jp/>

がん共済お見積りサービス実施中

この資料は概要を説明するものです。ご検討にあたっては、「重要事項説明書（契約概要）」を必ずご覧ください。また、ご契約の際には、「重要事項説明書（注意喚起情報）」および「ご契約のしおり・約款」を必ずご覧ください。



がん共済掛金表

加入内容(充実型/月額1万円/がん先進医療保障あり/月払/集金・持参扱い)

平成26年4月1日現在

<男性>

<女性>

加入年齢	60歳 払込終了 円	65歳 払込終了 円	80歳 払込終了 円	終身払 円
0歳	3,374	3,221	2,935	2,823
1歳	3,444	3,291	2,985	2,863
2歳	3,514	3,351	3,035	2,913
3歳	3,595	3,421	3,086	2,963
4歳	3,665	3,492	3,146	3,013
5歳	3,745	3,562	3,206	3,063
6歳	3,835	3,642	3,266	3,123
7歳	3,926	3,722	3,326	3,173
8歳	4,016	3,803	3,386	3,233
9歳	4,117	3,883	3,456	3,293
10歳	4,217	3,973	3,526	3,353
11歳	4,317	4,063	3,596	3,423
12歳	4,428	4,164	3,666	3,483
13歳	4,538	4,264	3,746	3,553
14歳	4,659	4,364	3,816	3,623
15歳	4,789	4,475	3,896	3,693
16歳	4,920	4,595	3,986	3,763
17歳	5,060	4,705	4,066	3,843
18歳	5,201	4,836	4,157	3,923
19歳	5,351	4,966	4,257	4,003
20歳	5,512	5,097	4,347	4,083
21歳	5,683	5,237	4,447	4,173
22歳	5,863	5,387	4,557	4,263
23歳	6,044	5,548	4,667	4,363
24歳	6,245	5,708	4,777	4,453
25歳	6,455	5,879	4,887	4,553
26歳	6,676	6,059	5,007	4,663
27歳	6,907	6,250	5,137	4,763
28歳	7,158	6,451	5,268	4,873
29歳	7,429	6,671	5,408	4,993
30歳	7,710	6,892	5,548	5,113
31歳	8,022	7,133	5,698	5,233
32歳	8,343	7,383	5,858	5,363
33歳	8,694	7,654	6,018	5,503
34歳	9,076	7,945	6,188	5,643
35歳	9,477	8,246	6,369	5,783
36歳	9,919	8,567	6,549	5,933
37歳	10,391	8,918	6,749	6,093
38歳	10,913	9,299	6,949	6,253
39歳	11,485	9,700	7,159	6,423
40歳	12,108	10,132	7,390	6,603
41歳	12,800	10,603	7,620	6,783
42歳	13,564	11,105	7,870	6,973
43歳	14,417	11,657	8,130	7,173
44歳	15,371	12,258	8,401	7,383
45歳	16,445	12,921	8,691	7,593
46歳	17,670	13,643	8,991	7,823
47歳	19,076	14,446	9,312	8,053
48歳	20,703	15,338	9,642	8,293
49歳	22,631	16,322	9,992	8,543
50歳	24,921	17,445	10,363	8,803
51歳	27,703	18,710	10,763	9,073
52歳	31,157	20,155	11,174	9,353
53歳	35,576	21,821	11,614	9,633
54歳	41,432	23,777	12,075	9,933
55歳	49,588	26,096	12,565	10,233
56歳		28,896	13,076	10,543
57歳		32,368	13,627	10,863
58歳		36,775	14,198	11,193
59歳		42,597	14,819	11,523
60歳		50,677	15,479	11,863
61歳	ご加入いただけません		16,181	12,213
62歳			16,942	12,563
63歳			17,753	12,923
64歳		ご加入いただけません	18,645	13,273
65歳			19,617	13,643
66歳			20,689	14,003
67歳			21,881	14,373
68歳			23,234	14,733
69歳			24,767	15,103
70歳			26,551	15,453
71歳			28,667	15,813
72歳			31,233	16,153
73歳			34,451	16,493
74歳			38,662	16,823
75歳			44,478	17,143

加入年齢	60歳 払込終了 円	65歳 払込終了 円	80歳 払込終了 円	終身払 円
0歳	2,896	2,763	2,487	2,333
1歳	2,956	2,823	2,527	2,373
2歳	3,017	2,874	2,567	2,403
3歳	3,077	2,934	2,607	2,443
4歳	3,147	2,984	2,657	2,483
5歳	3,208	3,044	2,697	2,523
6歳	3,278	3,105	2,747	2,563
7歳	3,359	3,175	2,797	2,603
8歳	3,429	3,235	2,847	2,643
9歳	3,510	3,306	2,897	2,693
10歳	3,590	3,386	2,958	2,733
11歳	3,681	3,456	3,008	2,783
12歳	3,771	3,537	3,068	2,823
13歳	3,862	3,617	3,128	2,873
14歳	3,962	3,697	3,188	2,923
15歳	4,063	3,788	3,248	2,983
16歳	4,173	3,878	3,318	3,033
17歳	4,284	3,979	3,378	3,083
18歳	4,405	4,079	3,449	3,143
19歳	4,525	4,180	3,519	3,203
20歳	4,656	4,290	3,599	3,263
21歳	4,797	4,411	3,669	3,323
22歳	4,938	4,521	3,749	3,383
23歳	5,089	4,652	3,839	3,453
24歳	5,249	4,782	3,919	3,513
25歳	5,420	4,913	4,010	3,583
26歳	5,591	5,054	4,100	3,653
27歳	5,773	5,204	4,190	3,723
28歳	5,974	5,365	4,280	3,803
29歳	6,185	5,526	4,380	3,873
30歳	6,396	5,697	4,480	3,953
31歳	6,638	5,878	4,581	4,023
32歳	6,879	6,069	4,691	4,103
33歳	7,141	6,260	4,801	4,183
34歳	7,423	6,471	4,911	4,263
35歳	7,725	6,692	5,032	4,343
36歳	8,047	6,923	5,152	4,433
37歳	8,399	7,175	5,272	4,513
38歳	8,771	7,426	5,403	4,603
39歳	9,174	7,707	5,533	4,693
40歳	9,617	7,999	5,663	4,783
41歳	10,100	8,321	5,803	4,863
42歳	10,634	8,663	5,944	4,953
43歳	11,218	9,025	6,084	5,053
44歳	11,873	9,417	6,235	5,143
45歳	12,608	9,840	6,395	5,233
46歳	13,434	10,313	6,556	5,323
47歳	14,381	10,816	6,716	5,423
48歳	15,479	11,390	6,897	5,513
49歳	16,779	12,024	7,077	5,613
50歳	18,320	12,738	7,268	5,723
51歳	20,214	13,544	7,478	5,823
52歳	22,562	14,480	7,689	5,933
53歳	25,575	15,567	7,920	6,043
54歳	29,585	16,835	8,171	6,163
55歳	35,168	18,355	8,431	6,283
56歳		20,198	8,702	6,403
57歳		22,483	9,003	6,523
58歳		25,413	9,315	6,653
59歳		29,300	9,656	6,783
60歳		34,727	10,027	6,913
61歳	ご加入いただけません		10,429	7,053
62歳			10,870	7,203
63歳			11,362	7,343
64歳		ご加入いただけません	11,904	7,503
65歳			12,507	7,663
66歳			13,190	7,823
67歳			13,973	8,003
68歳			14,867	8,183
69歳			15,911	8,363
70歳			17,147	8,553
71歳			18,633	8,753
72歳			20,472	8,953
73歳			22,812	9,163
74歳			25,897	9,383
75歳			30,187	9,603

平成26年7月1日

JA共済ホームページアドレス

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

【14019990036】

お問い合わせは



JA共済 共済課までお気軽に！



理事会レポート

第4回 5/29開催

組合員状況 5月末日現在

組合員数	前月対比
正組合員 452名 (内 7法人含む)	(-2)
戸数 304戸	(±0)
准組合員	
団体 165団体	(±0)
個人 242名	(±0)

◇議案

- ①反社会的勢力への対応に関する規程の一部改正について
原案通り承認されました。
- ②ディスクロージャー誌の作成について
原案通り承認されました。
- ③余裕金の運用計画及び運用方針について
ALM委員会の決定に基づき第2四半期の余裕金運用方針が承認されました。
- ④給油所の新設について
原案通り承認されました。
- ⑤給油所予定地・コンテナ置き場整地工事について
原案通り承認されました。
- ⑥LED照明取付工事について
事務所及び資材事務所兼倉庫のLED照明取付工事が承認されました。
- ⑦加工馬鈴薯集出荷貯蔵施設(大成倉庫)の修繕工事について
原案通り承認されました。
- ⑧理事に対する資金の貸付について
原案通り承認されました。
- ⑨組合員の持分譲渡について
正組合員3名並びに准組合員1名の持分譲渡が承認されました。
- ⑩処分未済持分の譲渡について
処分未済持分について准組合員14名への譲渡が承認されました。

＝協議報告事項＝

1. 大空町農業再生協議会総会について
2. TPP交渉における国会決議の実現と情報開示を求める緊急国民集会について
3. オホーツク農協組合長会議について
4. 地区別組合長会議について
5. 第1回オホーツクJA酪農畜産対策委員会について
6. ビホロ農工連通常総会について
7. 第2回オホーツクJA畑作青果対策委員会について
8. JAバンク基本方針に基づく「経営管理資料」のうち全中および農林中金が定める事項の報告について
9. 夏の貯金キャンペーンの実施について
 - 1) 実施期間 平成26年6月2日から平成26年7月31日
 - 2) 内容 スーパー定期貯金の1・3・5年もので10万円以上の新規、書替増額の個人を対象とし、次の優遇金利を適用します。

1年もの	店頭金利の	4倍
3年もの	店頭金利の	6倍
5年もの	店頭金利の	10倍
10. 平成25年産春掘長芋仮渡金回収及び概算金の支払いについて

概算単価	規格品	70,000円/基
	外品A	29,000円/基
	外品B	20,000円/基
	特別栽培	79,000円/基
11. 店舗運営改善に伴う平成26年4月末実績報告について
12. 平成26年度ホクレン中斜里製糖工場区域内でん菜振興協議会海外視察研修の参加について
13. 平成26年度東日本大震災被災地復興支援活動への農協からの人員派遣について
組合員2名と職員1名の参加が報告されました。
14. 平成26年度役員海外視察研修並びに道内視察研修の実施について
15. 組合員の異動について
正組合員2名並びに准組合員1名の脱退が報告されました。
16. 規制改革会議意見書の取扱いに関する要望書の提出について
17. 千草川支流均平地崩落について



理事会レポート

第5回 6/23開催

組合員状況 6月末日現在

組合員数		前月対比
正組合員	452名	(±0)
(内 7法人含む)		
戸数	304戸	(±0)
准組合員		
団体	165団体	(±0)
個人	255名	(+13)

◇議案

- ①職員就業規則及び準職員就業規則の一部改正について
原案通り承認されました。
- ②大空町農業委員会委員の推薦について
晴山理事が委員として推薦されました。
- ③美幌地方広域農業協同組合連合会役員候補者の推薦について
渡邊組合長と真鍋職務代理理事が役員候補者として推薦されました。
- ④処分未済持分の譲渡について
准組合員13名への処分未済持分の譲渡が承認されました。

=協議報告事項=

1. 全JA組合長・会長緊急会議並びに規制改革に関する中央要請集会について
2. 平成26年度オホーツク農協組合長会定期総会並びに第2回組合長会議、北見農協連通常総会及び北見地区米麦改良協会定期総会について
3. 各連合会総会について
4. 給油所新設工事に係る競争入札の結果について
5. 平成26年度公社牛貸付事業（乳用牛）に係る貸付契約の締結について
6. 米・水田農業政策に係る組織討議のJA意見の提出について
7. 畑作・青果対策の確立に向けた平成27年度農業予算要求に関する組織討議のJA意見の提出について
8. 持続可能な北海道農業の確立に向けたJAグループ北海道の考え方に係るJA意見の提出について
9. 持続可能な酪農経営の確立と酪農生産基盤の強化（目指す姿）に向けた基本的考え方に係るJA意見の提出について
10. 地区懇談会の農産物集荷要領について
11. 内部監査の実施状況報告について
監査室より本年度5月末までの内部監査実施状況が報告されました。
12. 店舗経営改善に伴う平成26年5月末実績報告について
13. 組合員の異動について
准組合員13名の加入が報告されました。
14. 豚のPEDに関する経過報告について

6月16日開催 北見黒毛和牛市場成績

(価格 円)

		市場全体		女満別	
		本年実績	前年同期	本年実績	前年同期
去勢牛	平均価格	588,936	527,125	604,740	528,945
	出場頭数	199	213	18	33
	成立頭数	215	213	18	33
雌牛	平均価格	511,489	430,340	511,620	453,653
	出場頭数	153	197	18	20
	成立頭数	158	197	18	20

※価格は1頭平均・税込価格

草刈り作業の安全

人間工学専門家 ● 石川文武

2012年の農作業死亡事故調査結果が農林水産省から公表されました。それによると、死亡は350件で3年連続で減少しました。今までは年間平均400件で推移していたのと比べると約50件の減少となり、安全意識が向上していると推測できますが、機械が関係している事故は減っていません。今月の話題である草刈り作業について見ると、刈り払い機では8件で、過去10年の合計63件からの平均より高くなっています。乗用草刈り機やモーターなどが関係している事故は不明です。ゼロではないでしょうし、負傷事故も多く発生しています。

事故の要因は以下のように分類できます。(1) 安全防護装置を正しく使わない、(2) 第三者あるいは共同作業者との安全距離の不足、(3) 作業前の異物除去・確認の省略または不十分、(4) のり面や斜面での姿勢不安定、(5) 草の絡み



付き除去時のエンジン不停止、などです。

(1) は、飛散防護カバーは絶対に取り外さないこと、取り付け位置をずらさないことです。石や刈り刃の一部が作業者の方に飛んできて、失明など大けがをすることがあります。(2) は、複数で作業するとき5m以上離れて行わなければなりません。第三者が連絡などで近づくときは15m以内に近づけさせてはいけません。(3) は、道路に接近している圃場(ほじょう)には、空き缶やペットボトル、石などがあります、事前に取り除きましょう。また、電柱の支柱や取水口のコンクリートなどには目立つ印を付けましょう。(4) 圃場整備の結果、のり面が長くなっている部分がありまます。刈り幅は1.5m程度になるように小段を設けることが有効です。滑りを防止するためにはスパイク付きの靴を履くのも効果があります。(5) は、草の種類や丈によっては絡み付きが生じますが、その場合は必ずエンジンを停止させてから取り除きましょう。一瞬の油断が大きな損失につながります。



ひとくちメモ

「冷汁」でご飯が進む

簡単にできる夏バテ対策料理として根強い人気があるのが「冷汁」で、ご飯にかけて食べます。宮崎県の郷土料理として知られていますが、似たような料理が各地にあります。すりばちにゴマや味噌を入れてよく攪(す)って輪切りにしたキュウリを入れる点が共通しています。シソやミョウガを入れるとさらに風味が増し、ご飯食が進む一品となります。

生でよし、漬けてよしのキュウリ

夏野菜の定番として日本の食卓になくてはならないのがキュウリ。歴史は古く、紀元前4000年にメソポタミアで栽培されていました。その後、インド、中国などを経て日本へは1500年ほど前に入ってきました。江戸時代末期までは完熟してから食べていたため、苦味が強く人気はありませんでした。しかし、幕末に砂村(現在の東京都江東区)で品種改良が行われ、味のよいキュウリができて一気に人気が出てきました。

キュウリは全体の90%以上が水分でビタミンC、カロチン、カリウムなどの栄養素が含まれていますが、含有量は多くありません。しかし、歯ごたえのある食感とすっきりとした味わいがあり、夏場の水分補給として珍重されています。

生のまま味噌をつけたり、サラダ、酢の物、和え物、塩もみなどのほか、漬物も人気があります。中華では煮物や炒めものにも使われるなど、幅広い料理法が特徴となっています。新鮮なキュウリで夏バテを乗り切りましょう。

(監修=女子栄養大学栄養クリニック教授 蒲池 桂子)

ユネスコ無形文化遺産の「和食」

主役は旬の新鮮食材



©よい食P



2015年ミラノ国際博覧会のテーマは「地球に食料を、生命にエネルギーを。」Aグループは、「共存する多様性」をテーマに掲げる日本館への協賛を通じて、「多様な農業の共存と食料主権の尊重」を世界に発信し、世界の食料問題の課題解決に貢献していきます。



キラキラ青年部 ～青年部紹介～



よこ やま たく や
横 山 拓 哉

28歳・O型

- 就農年数
8年目
- 趣味・特技
読書
- 好きな女性のタイプ
きゃりーぱみゅぱみゅ
- 最近ハマっていること
海外ドラマを見ること
- 農家をやってよかったこと・感動したことなど
毎日大変でも、作物が元気に育つと嬉しい
- 今後の目標
ケガをしないこと

ハツラツJAマン ～職員紹介～



なか じま よう いち
中 嶋 洋 一

29歳・O型
美幌町出身

- 勤務年数
8年目
- 現所属部署
管理部 管理課 管理係・経理係・審査係
- 担当業務
決算・監査・各種調査報告・FAX保守受付等
- 趣味・特技
趣味…昼寝、マンガを読むこと
特技…サッカー、弓道
- 最近ハマっていること
子供と遊ぶこと
- 理想のタイプ（詳しく）
優しく、料理が上手で、桐谷美玲みたいな人
- 今後の抱負
組合員皆様に信頼され、貢献できるよう頑張りますので、今後ともよろしくお願ひします。



組合員の暮らしと健康を守る A・コープめまんべつ

サマーギフト 2014 10% OFF

全国配達 無料

《7月中旬より店内展示を予定しています》



井村屋
涼水彩
3,240円の品 **3,080円** (税込)



ライオン
トップナノックスギフト
3,240円の品 **2,920円** (税込)



日清オイロ
ヘルシーオイル
バラエティギフトセット
4,320円の品
23% OFF **3,300円** (税込)



揖保乃糸
手延そうめん
しほのいと
揖保乃糸
上級品 赤帯 13束
2,160円の品
20% OFF **1,720円** (税込)

写真以外の商品もございますので、Aコープまでお問い合わせください。