

まらり)★



★今月の話題はこれ!!

- 女性部65周年記念旅行
- 女性部、青年部冬期研修会 他

2020

2

No.882

JAめまんべつ女性部65周年記念旅行開催

令和元年12月10日(火)〜13日(金)、京都・大阪方面へ部員41名が参加して女性部65周年記念旅行が開催されました。

初日の10日は、なんばグランド花月の公演で漫才と新喜劇を観劇しました。夕食後には、オプションであればハルカス(展望)で夜景を見に行きました。

2日目の11日は、観光とUSJの2班に分かれて行動しました。観光班は、姫路城、グリコピア神戸の工場見学、風見鶏の館・萌黄の館を見学しました。USJ班は、終日ユニバーサルスタジオジャパンで楽しみました。帰りには、ご家族や、お友達に沢山のお土産を抱えてホテルに戻ってきました。

3日目の12日も、宝塚と観光の2班に分かれて行動しました。宝塚班は、手塚治虫記念館では、懐かしいマンガのグッズ等が沢山あり、皆さん喜んでいました。宝塚大劇場では、宙組の公演を観劇し、トップスターの羽根飾りの大きさに大変驚きました。かるた大会で有名な近江神宮を参拝し宿泊地の雄琴温泉へ向かいました。観光班は、京都の嵐山でトロッコ列車に乗り天龍寺を参拝、八つ橋庵としゅうやかたでは、八つ橋作り体験もしました。清水寺を参拝して宿泊地の雄琴温泉へ向かいました。雄琴温泉の琵琶湖グランドホテルでは、宿泊最終日となり大変盛り上がり上がっていました。

最終日の13日は、比叡山延暦寺と南禅寺を参拝して、順正で風食の湯豆腐を頂き帰路に付きました。皆さん行く先々でご家族に沢山のお土産を買っていました。

4日間、日常から離れて楽しくおしゃべりし、食べて飲んで買い物し、とても良い充電になり、とても良い記念旅行になりました。家族の協力のおかげで参加出来たと感謝しております。

5年に一度の記念旅行ですが、次回もより多くの方に参加して頂きますよう、よろしく願い致します。



JA女性部冬期研修会開催

1月8日(水)～9日(木)、網走市ホテル網走湖荘に於いてJAめまんべつ女性部冬期研修会が開催されました。

研修会は「輝く人生を送るために」と題し、コーチングオフィス・ライズ代表の田中薫氏から講演を頂きました。人は相手の第一印象が決まるまでに2～3秒で決まってしまう、どんなに良い話をしていても、顔の表情が悪ければ印象も悪くなってしまう。相手に良い印象、プラスの印象を持ってもらうのは、基本は笑顔で接すること。口角を上げて前歯(上の歯)を10本見せると良い笑顔が出来るそうです。笑顔であいさつをすることも、コミュニケーションにも繋がりが、とても大事なことなど、とても良い研修となりました。

懇親会では、大東支部・大成支部・湖南支部・女性部役員によるアトラクション(余興)ピントが出来ず、急遽じゃんけん大会となりましたが、大いに盛り上がりました。



研修会の様子①



研修会の様子②



岡部長あいさつ



組合長あいさつ



懇親会の様子①



懇親会の様子②



懇親会の様子②



パプリカ花が咲いたら～♪



ONE TEAM!!



「俺んどこに来ないか?」



おめでとうございます!!



大変ご迷惑をおかけしました(笑)

農業法人制度説明会

12月13日(金)、農協大会議室にて農業法人制度説明会が開催されました。講師として(一社)北海道農業会議の水尻調査役を招き、農業法人制度の概要やメリット・デメリットなど実例を交えてお話をいただきました。この説明会は経営力の強化や担い手対策等様々な問題解決の一環として開催。参加者した皆さんは熱心に話を聞いていました。今後も皆さんの要望等に応えられるような研修会を開催していきたいと思えます。



栽培技術講習会を開催

12月26日(木)、農協大会議室にて栽培技術講習会を開催致しました。講師には農業改良普及センター、ホクレン原料所の職員を招いて防除ガイドの変更点や栽培技術に関して説明を行いました。生産者やJA職員など多数参加し、令和2年度の営農に向けて熱心に耳を傾けていました。



女満別町稲作生産組合鏡餅寄贈

年末の恒例行事となっております女満別町稲作生産組合(組合長 植田泰弘さん)からの大空町とJAへの鏡餅の贈呈が12月27日(金)に行われました。鏡餅は、女満別産の「きたゆきもち」5升を使い作られた、とても大きなものです。贈呈された鏡餅は、大空町役場では1階ロビーに、JAでは組合長室に飾った後に、金融窓口にて飾らせて頂きました。





第44回青年部冬期研修会開催

1月14日（火）に網走観光ホテルにて、第44回青年部冬期研修会が開催されました。

今年は講師に普及センターの橋本主査と山本普及員を招き、土作りと土壌診断についての研修会を開催しました。研修会後は部会・支部視察報告を行い、1年間の活動の成果、課題などを報告しました。その後の懇親会は、部員一同大いに盛り上がりました。



谷副部長 開会の言葉



村田部長あいさつ



講師のみなさん



研修会の様子



各部会・支部報告①



各部会・支部報告②



各部会・支部報告③



各部会・支部報告④



各部会・支部報告⑤

注目のオリンピック新種目

今年、東京で開催されるオリンピック競技大会では、33競技が実施されます。そのうち初めてオリンピック種目となった空手、スケートボード、スポーツクライミング、サーフィンの4競技についてルールと見どころをご紹介します。

イラスト：服部新一郎

見どころ

形 突きや蹴りの力強さとスピード、切れ、リズム、バランスなどが見どころです。動きにブレがないか、切れや迫力があるか、形に対する正しい理解と流れの美しさ、表現力なども評価のポイントです。試合中は同じ形を一度しか使えないため、予選から勝ち上がっていくために、どの段階で自分の最も得意とする形を使うかといった作戦・駆け引きも見ものです。

組手 攻撃が決まる瞬間が最大の見どころです。目にも止まらぬ速さで繰り出される突きや蹴りが相手の目的部位に確実に入る、その一瞬です。また、互いの間合いの取り方、攻撃に至るまでの選手同士の駆け引きから目が離せません。

琉球王国時代の沖縄を発祥とする全身のあらゆる部分を駆使する武術・格闘技です。

空手の競技には大きく分けて、(1) 技の正確さや美しさなどを競う「形」と、(2) 2人の選手が1対1で戦い勝敗を競う「組手」があります。

(1) は仮定の相手を想定した攻撃技と防御技の組み合わせで、演武として一連の流れを見せます。認定されている形は102

種類。予選は演武を1人ずつ行い、上位が決勝に進みます。決勝は1対1の対戦形式で行われます。

(2) は「突き」「蹴り」「打ち」の3種類の攻撃技を使い、決められた部位に攻撃を行います。適切にコントロールされた技がポイントとなり、競技時間内に8ポイント差がついたとき、あるいは3分の競技時間でポイントの多い選手が勝者になります。



空手とは

静と動の格闘技。
無駄のない形の美しさと
攻撃の瞬間的早業



見どころ

ストリート 利き足が前か後か、手を使うか使わないか。トリック一つ取っても難易度はさまざま。例えば、選手自身が回りながらデッキを回転させ、手を使わずに再び足を戻すといったハイレベルなトリックに注目。見る側の想像を超えたテクニックを成功させるなど意表を突いたところも見どころです。

パーク くぼ地状のコースを底から垂直に近い急な傾斜を一気に駆け上がって、空中へ飛び出すエア・トリックの数々! 難易度が高く独創性あふれるさまざまなトリックが披露されます。そのかっこよさは目が離せません。パフォーマンスの大きさやスピード、また祭典のような雰囲気も大きな魅力です。



見る側の想像を超える。
ダイナミックで独創的な
トリックの数々

起源は諸説あり、1940年代に米国西海岸で木製の板に鉄製の車輪を付けて滑った遊びが始まりといわれています。前後に車輪が付いた板(デッキ)に乗り、ジャンプ、空中動作、回転といったトリック(技)を行います。1980年代から世界に広まり、1990年代後半からは音楽やファッションを伴ったストリートカルチャーとして若者を中心に支持されています。

東京2020大会で行われる技は2種目。街なかにある階段や手すり、斜面や壁、縁石などを模したセクション(構造物)を直線的に配したコースで行う「ストリート」と、複雑な形をしたくぼ地状のコースで行う「パーク」です。どちらも技の難易度や完成度の高さやスピード、オリジナリティーに加えてダイナミックさなども採点に考慮されます。

スケートボードとは

スケートボード

東京2020大会概要



正式名称：第32回オリンピック競技大会
開催期間：2020年7月24日(金)～8月9日(日)
競技数：33競技



水泳、アーチェリー、陸上競技、バドミントン、野球・ソフトボール、バスケットボール、ボクシング、カヌー、自転車競技、馬術、フェンシング、サッカー、ゴルフ、体操、ハンドボール、ホッケー、柔道、空手、近代五種、ボート、ラグビー、セーリング、射撃、スケートボード、スポーツクライミング、サーフィン、卓球、テコンドー、テニス、トライアスロン、パレーボール、ウエイトリフティング、レスリング

スポーツ クライミング

身体能力とテクニックと
戦略を同時に
フル回転させる
総合プレー



見どころ

リード 持久力が勝負の鍵を握ります。最小限の力で一手でも上に到達するためのテクニックといかに効率良く動きをコントロールするかなどの戦略性が見どころです。

ボルダリング ボルダリングの壁は、指先しか掛からない小さな物から、両手でも抱え切れない大きさまで、さまざまなホールドで設定されています。次のホールドには左右どちらの足を掛け、手はどこをつかむか。制限時間内に課題をクリアしていく姿に目が離せません。

スピード 2人の瞬発力がぶつかり合う試合が展開されます。あまりの速さに驚きを隠さないでしょう。

自然の岩場での冒険的な挑戦にそのルーツがありますが、身体的な可能性を追求する過程で愛好者が増え、競技としてのスポーツクライミングが確立されました。壁にホールド(突起物)を使って設定されたルートや課題を、道具を持たずに自身の体一つで登ります。東京2020大会で採用される種目は、制限時間内に高さ12m以上の壁をどの高さまで登れるかを

競う「リード」、高さ5mの壁に設定された課題(コース)を制限時間内にいくつ登れるかを競う「ボルダリング」、あらかじめホルドの配置が決まっている高さ15mの壁を2人の選手が同時に登り、速さを競う「スピード」の3種目です。各選手が3種目を行い、種目ごとの順位を掛け算して順位が決まります。

スポーツクライミングとは

見どころ

最大の見どころは、いかに難易度が高く創造的で質の高い技を繰り出すか。ライディング全体がダイナミックでスピードがあるかどうかも見逃せないポイントです。とはいえ、競技は自然の海で行われます。風の強さや方向、潮の満干などによって刻々と変わる波にどのタイミングで乗るかが重要です。

そのためにも、いい波をつかむことが勝敗の分かれ目。1つの波に乗れるのは1人だけ。大会では、公平性を保つためブライオリティー(優先権)ルールが採用されます。競技は男女別に2～5人ずつ、トーナメント方式で行われます。選手は、自分の順位を上げるため得点や逆転に必要なポイント、残り時間などを把握しながら対戦相手との位置関係(ポジション)にも工夫を凝らします。そんな頭脳戦も競技の魅力です。

古代ポリネシア人によって始められ、ハワイやカルフォルニアで育った海のスポーツです。サーフボードという板を使って波に乗り、テクニックを競います。サーフインはサーフボードのサイズによって、大きく「ロングボード」と「ショートボード」の二つに分けられます。東京2020大会で採用されたのはショートボード。これは長さ

6フィート(約183cm)前後で先端がとがったボードを使います。細かなターンが可能で、ダイナミックな技が多彩にあります。競技は定められた時間内に10本前後のライディングを行い、高い2本の合計点によって得点が決まります。技の種類や難易度、オリジナリティーにスピード、パワーなどの要素で採点されます。

サーフィンとは

海という大自然を舞台に
ダイナミックな技を繰り出す



オホーツク仕様

ファームダンプ

FARM DUMP TRUCK LINE-UP

取りまとめ期間
**2020年
3月31日**
受注分まで



ISUZU

HINO

UD TRUCKS

FUSO

(写真はイメージです)

8.0t (総重量) クラス 4WD/6MT (ワイドキャブ) ベッド付

※メーカーによってエンジン馬力が異なります。

ISUZUフォワード

- 〔型式：2RG-FRS90S2〕
- キャブ/ワイドキャブベッド付
- エンジン馬力/210PS
- 荷台寸法：L5,000×W2,350×H1,200

ホクレン希望小売価格(税込)

車両本体価格+装備価格 ※登録諸費用別途

10,340,000円

HINOレンジャー

- 〔型式：2KG-FX2AJBA-DBEBA〕
- キャブ/ワイドキャブベッド付
- エンジン馬力/240PS
- 荷台寸法：L5,000×W2,350×H1,200

ホクレン希望小売価格(税込)

車両本体価格+装備価格 ※登録諸費用別途

10,285,000円

UD TRUCKSコンドル

- 〔型式：2RG-BRS90S2〕
- キャブ/ワイドキャブベッド付
- エンジン馬力/210PS
- 荷台寸法：L5,000×W2,350×H1,200

ホクレン希望小売価格(税込)

車両本体価格+装備価格 ※登録諸費用別途

10,395,000円

〔設定なし〕

8.0t (総重量) クラス 2WD/6MT (ワイドキャブ) ベッド付

※メーカーによってエンジン馬力が異なります。

ISUZUフォワード

- 〔型式：2RG-FRR90S2〕
- キャブ/ワイドキャブベッド付
- エンジン馬力/240PS
- 荷台寸法：L5,000×W2,350×H1,200
- フロントサスペンション強化
- リヤサスペンション強化
- フロントスタビライザー

ホクレン希望小売価格(税込)

車両本体価格+装備価格 ※登録諸費用別途

9,570,000円

HINOレンジャー

- 〔型式：2KG-FD2AJBA-CBEBA〕
- キャブ/ワイドキャブベッド付
- エンジン馬力/210PS
- 荷台寸法：L5,000×W2,350×H1,200
- フロントスタビライザー

ホクレン希望小売価格(税込)

車両本体価格+装備価格 ※登録諸費用別途

9,350,000円

UD TRUCKSコンドル

- 〔型式：2RG-BRR90S2〕
- キャブ/ワイドキャブベッド付
- エンジン馬力/210PS
- 荷台寸法：L5,000×W2,350×H1,200

ホクレン希望小売価格(税込)

車両本体価格+装備価格 ※登録諸費用別途

9,460,000円

FUSOファイター

- 〔型式：2KG-FK62FH5E〕
- キャブ/ワイドキャブベッド付
- エンジン馬力/240PS
- 荷台寸法：L5,000×W2,380×H1,200
- フロントサスペンション強化
- リヤサスペンション強化

ホクレン希望小売価格(税込)

車両本体価格+装備価格 ※登録諸費用別途

9,680,000円

11.0t (総重量) クラス 2WD/6MT (ワイドキャブ) ベッド付

ISUZUフォワード

- 〔型式：2RG-FSR90S2〕
- キャブ/ワイドキャブベッド付
- エンジン馬力/240PS
- 荷台寸法：L5,300×W2,350×H1,200
- フロントサスペンション強化
- フロントスタビライザー

ホクレン希望小売価格(税込)

車両本体価格+装備価格 ※登録諸費用別途

10,340,000円

HINOレンジャー

- 〔型式：2PG-GD2AKBA-DBEBA〕
- キャブ/ワイドキャブベッド付
- エンジン馬力/240PS
- 荷台寸法：L5,300×W2,350×H1,200
- フロントスタビライザー

ホクレン希望小売価格(税込)

車両本体価格+装備価格 ※登録諸費用別途

10,395,000円

UD TRUCKSコンドル

- 〔型式：2RG-BSR90S2〕
- キャブ/ワイドキャブベッド付
- エンジン馬力/240PS
- 荷台寸法：L5,300×W2,350×H1,200

ホクレン希望小売価格(税込)

車両本体価格+装備価格 ※登録諸費用別途

10,450,000円

FUSOファイター

- 〔型式：2KG-FK62FJ5E〕
- キャブ/ワイドキャブベッド付
- エンジン馬力/240PS
- 荷台寸法：L5,300×W2,380×H1,200

ホクレン希望小売価格(税込)

車両本体価格+装備価格 ※登録諸費用別途

10,450,000円

14.5t (総重量) クラス 2WD/6MT (ワイドキャブ) ベッド付

ISUZUフォワード

- 〔型式：2RG-FTR90U2〕
- キャブ/ワイドキャブベッド付
- エンジン馬力/240PS
- 荷台寸法：L5,300×W2,350×H1,200
- フロントサスペンション強化

ホクレン希望小売価格(税込)

車両本体価格+装備価格 ※登録諸費用別途

10,780,000円

HINOレンジャー

- 〔型式：2PG-FE2AKBA-EBEBA〕
- キャブ/ワイドキャブベッド付
- エンジン馬力/240PS
- 荷台寸法：L5,300×W2,350×H1,200
- フロントスタビライザー

ホクレン希望小売価格(税込)

車両本体価格+装備価格 ※登録諸費用別途

10,725,000円

UD TRUCKSコンドル

- 〔型式：2RG-BTR90U2〕
- キャブ/ワイドキャブベッド付
- エンジン馬力/240PS
- 荷台寸法：L5,300×W2,350×H1,200

ホクレン希望小売価格(税込)

車両本体価格+装備価格 ※登録諸費用別途

10,780,000円

FUSOファイター

- 〔型式：2KG-FK62FJ5E〕
- キャブ/ワイドキャブベッド付
- エンジン馬力/240PS
- 荷台寸法：L5,300×W2,380×H1,200

ホクレン希望小売価格(税込)

車両本体価格+装備価格 ※登録諸費用別途

10,780,000円

標準装備	オプション
ISUZUフォワード	●リヤ支柱H1,200mm ●リヤ軸荷オーバー・ドアルミプロングサイドロック ●アルミプロング幅960mm ●車込アルミ200mm ×3上ラゲージ ●防犯防音 防音防振パッキン付 ●防犯防音LEDテープ ●防音防振パッキン付 ●防音防振パッキン付 ●防音防振パッキン付 ●防音防振パッキン付 ●防音防振パッキン付
FUSOファイター	●リヤ支柱H1,200mm ●リヤ軸荷オーバー・ドアルミプロングサイドロック ●アルミプロング幅960mm ●車込アルミ200mm ×3上ラゲージ ●防犯防音 防音防振パッキン付 ●防犯防音LEDテープ ●防音防振パッキン付 ●防音防振パッキン付 ●防音防振パッキン付 ●防音防振パッキン付
HINOレンジャー	●リヤ支柱H1,200mm ●リヤ軸荷オーバー・ドアルミプロングサイドロック ●アルミプロング幅960mm ●車込アルミ200mm ×3上ラゲージ ●防犯防音 防音防振パッキン付 ●防犯防音LEDテープ ●防音防振パッキン付 ●防音防振パッキン付 ●防音防振パッキン付 ●防音防振パッキン付
UD TRUCKSコンドル	●リヤ支柱H1,200mm ●リヤ軸荷オーバー・ドアルミプロングサイドロック ●アルミプロング幅960mm ●車込アルミ200mm ×3上ラゲージ ●防犯防音 防音防振パッキン付 ●防犯防音LEDテープ ●防音防振パッキン付 ●防音防振パッキン付 ●防音防振パッキン付 ●防音防振パッキン付

共通オプション	オプション
ISUZUフォワード	●PTO, ダンプリアー ●MIXタイヤ ●リヤバック1段 ●サイドライザー ●ラバーマット
HINOレンジャー	●PTO, ダンプリアー ●MIXタイヤ ●リヤバック1段 ●フロントサスペンション強化 ●リヤサスペンション強化 ●サイドライザー ●ラバーマット
UD TRUCKSコンドル	●PTO, ダンプリアー ●MIXタイヤ ●リヤバック1段 ●フロントサスペンション強化 ●リヤサスペンション強化 ●サイドライザー ●ラバーマット
FUSOファイター	●PTO, ダンプリアー ●MIXタイヤ ●リヤバック1段 ●サイドライザー ●ラバーマット

●ファームダンプの荷台設置が発生する車両につきましては、荷台架設車用の需要が拡大しているため、架設内容によっては受注日から納期が1年以上かかる場合があります。尚、納期には必ず納期(予定)のご確認をお願いいたします。●架設の変更等によっては価格が変動します。また、記載の価格はあくまでもホクレン希望小売価格となっております。

東北海道いすゞ自動車株式会社 東北海道日野自動車株式会社 UDトラックス道東株式会社 三菱ふそうトラック・バス株式会社

オホーツク管内農業協同組合 ホクレン北見支所

J Aグループ通信

J A北海道中央会

J Aグループ北海道は、「令和2年産の畑作物作付に向けた10のメッセージ」と「畑作物のGAP」についてパンフレットを作成しました。10のメッセージは、①輪作体系の確立、②需要動向を踏まえた生産、③農業諸制度の堅持の3つの観点から、令和2年産の作付にあたって参考としてほしい情報をわかりやすく伝達することを目的としています。畑作物のGAPについては、令和元年度は一部生産者協力のもとプレ実施し、課題や問題点を整理し、令和2年度より本格実施する方針としています。詳細な内容については、今後、連合会やJ Aを通じてお知らせいたします。10のメッセージや畑作物GAPの具体的な内容については、QRコードよりパンフレットをご確認ください。

お知らせいたします。10のメッセージや畑作物GAPの具体的な内容については、QRコードよりパンフレットをご確認ください。



J A北海道信連

J Aバンクのキャラクター「よりぞう」が、協同組合間連携の取り組みの一環として、初めてコープさっぽろ・ろうきんのキャラクターとともに、11月に札幌市内の保育園を訪問しました。また、12月には、「よりぞう」と「ちよリス」が、岩見沢市、滝川市、旭川市の幼稚園を訪問し、子供たちと交流を深めました。

地域の皆様に、J Aバンクをより身近に感じてもらえるような活動に取り組んでいます。



ホクレン

ホクレンは、北海道ぎよれんと「共同制作」したカタログギフト「北の海と大地のギフト」を販売しており、旬の北海道産農畜産物・水産物ならびに、その加工品など北海道産食材の魅力をお届けいたします。

カタログを贈られた方が気に入った商品をお好きなタイミングで注文できます。価格は1冊5500円（消費税込み、送料除く）。詳しい内容は「ホクレングリーンネットショップ」のWebサイトで閲覧いただけます。



J A共済連北海道

J A共済連北海道では、2月4日から開催される雪と氷の祭典「第71回さっぽろ雪まつり」の大通り7丁目「HBCポラード広場」におきまして、令和元年度J A共済全道小中学生交通安全ポスターコンクールの入賞作品64点を展示いたします。

J A共済連北海道は交通事故故のない社会の実現に向けて、多くの観光客の方々にも交通安全の大切さを理解していただき、事故の防止につなげていきます。（写真は、昨年の会場の様子）



J A北海道厚生連

組合員ならびに地域住民の皆様様の生命と健康を守るため、本会事業の積極的な啓蒙推進を目的として、広報誌「すまいる」を発行しております。

紙面をリニューアルし、より読みやすくとさらに健康に役立つ医療・健康情報を発信しております。10月発行分にはプレゼント付きアンケートもございますので是非応募にもチャレンジしてみてください。



J Aグループ北海道の連合会・中央会の活動内容を紹介します。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。





ニラ

～元気の源! スタミナ野菜～

ニラのプロフィール

【分類】ヒガンバナ科ネギ属
 【原産地】東アジア
 【おいしい時期(旬)】
 通年だが主に春(3～6月)
 【主な栄養成分】
 アリシン、β-カロテン、カリウム、ビタミンK、
 葉酸など

楽しみ方・食べ方のコツ

一年中出回るため、夏バテ予防のスタミナ食材として、また冬の風邪予防にも香りは比較的柔らかく、優しい味わい

昔も今も元気の源
 油や肉などの食材と相性が抜群!
 定番スタミナメニューに!



見分け方

葉の幅が広めで、肉厚
 葉先までピンとしている(鮮度良好)
 美しい緑色で、張りツヤがある
 切り口がみずみずしく香りが良い

まずい
 鮮度が良くない
 変色している
 葉先が折れていたり、しおれている

香り&風味 押し押しまで無駄なく!

根元に近い白い部分は食感と香りが強く、アリシンが葉先の4倍以上含まれるといわれている

鮮度が良ければ生でもOK
 生春巻きやサラダ、スープや種類のトッピングにのみ処理不要で手軽に使える

香りで食欲増進
 葉先より根元を利用すると、肉などの臭み消しになり、ビタミンB1の吸収も高まる!

味も香りも風味に深みが出る同じユリ科の仲間、ニンニクや木酢と併せて使う

加熱は短時間で
 炒めるときは竹輪、汁物や鍋物には最後に加える

保存方法

傷みやすぐ調理のため2～3日以内を使い切ろう

調味料として活用! 刻んでみそやしょうゆなどに漬けておく

冷蔵保存
 冷蔵庫の野菜室で立てて保存の全体をラップで包む分乾燥しないよう新聞紙などで包んでポリ袋に入れる

冷凍保存
 1か月ほど保存可能そのまま汁物や鍋物、炒め物に! 洗って水気を拭き取り、使いやすい大きさにカット、小分けにしてラップに包むか保存袋に入れる

ニラのいろいろ

葉ニラ
 一般的な緑色のニラで、長さ30cm程度の特有の香りが特徴の炒め物、鍋物、汁物の他、刻んでギョーザ、千切り、たれに入れるなど、使い方は多様

花ニラ
 葉ニラの茎が伸び、つぼみが付いた状態の花茎とつぼみを食べる品種の甘くて柔らかく、歯応えが良く、香りはマイルド。油で炒めると食感の良さが楽しめる

黄ニラ
 日光に当てずに軟白栽培したもので、別名「ニラもやし」。薄い黄色で、柔らかく、香りも優しい。味はほんのりとした甘味があり、癖がない

木杓ニラ
 木杓と交雑育種された新品種の葉幅が広く、ボリューム感があり、調理しても存在感がある。食べ応えも十分

ニラの子カラ

アリシン
 ニンニクや木杓にも含まれる強い香りの成分。ビタミンB1の吸収を高めて糖の代謝を促進する働きがあり、疲労回復やスタミナ増強に役立つ

葉酸
 増血作用があり、貧血予防に効果的。女性は特に不足やすく、妊婦の方にも有効

ビタミンK
 骨の強化や健康維持に役立ち、止血作用もある

β-カロテン
 緑色の部分に多く含まれる。抗酸化作用があり、免疫向上、風邪予防、美肌、老化予防に効果が期待できる

カリウム
 利尿作用があり、むくみの改善に効果的。高血圧予防にも

ニラの子ミツ

歴史 日本へは中国から伝来

『古事記』には「賀美良(かみら)」という名前が登場

『古事記』と『本草和名』
 平安時代の薬物事典『本草和名』にも「葦(ニラ)の和名は古美良(かみら)」と記されている

古くは滋養強壮に役立つ薬方薬として、明治時代以降に野菜として栽培



理事会レポート

第13回12/23開催

◇議案

- ① 余裕金の運用計画及び運用方針について
原案通り承認されました。
- ② 資産償却・引当金基準の一部改正について
原案通り承認されました。
- ③ 特定組合員への資金貸付について
原案通り承認されました。
- ④ 出資金の減口について
原案通り承認されました。
- ⑤ 組合員の持分譲渡について
原案通り承認されました。

組合員状況 12月末日現在

組合員数		前月対比
正組合員	434名	(±0)
	(内17法人含む)	
戸数	281戸	(±0)
准組合員		
団体	157団体	(±0)
個人	281名	(+1)

＝協議報告事項＝

1. 第5回オホーツク農業協同組合長会議について
2. 第4回オホーツク農協畑作青果対策委員会について
3. 自民党畜産・酪農対策委員会との意見交換会について
4. オホーツクJA専務・常務会議について
5. 内部監査の実施状況報告について
6. 11月末財務状況及び決算見込について
7. 地区懇談会の顛末について
8. 令和元年度クミカン収支見込について
9. 特定組合員のクミカン年度末見込みにについて
10. JA農業経営ステップアップローンの金利改定について
11. ホクレン延払制度の連動型資金の利率について
12. 平成30年産澁原馬鈴薯本精算について
13. 平成30年産民間流通小麦共同計算精算について
14. 平成30年産規格外小麦の精算内容報告及び流通円滑化対策交付金の支払いについて
15. 平成30年産春掘り長芋の本精算について
16. 令和元年産秋掘り長芋概算金並びに春掘り長芋の仮渡金の支払いについて
17. 処分未済持分の譲渡について
処分未済持分について正組合員1名准組合員15名への譲渡が報告されました。
18. 組合員の異動について
正組合員1名及び准組合員1名の加入と正組合員1名の脱退が報告されました。

退職のご案内



金融部 共済課 共済係
石川 姫菜

勤続：8カ月
退職日：令和元年12月30日付

～お世話になりました～

12月13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	750,747	807,791	793,886	810,203
	出場頭数	192	228	23	32
	成立頭数	163	198	21	32
雌牛	平均価格	671,149	685,663	661,200	693,396
	出場頭数	150	160	11	30
	成立頭数	133	150	11	30

※価格は1頭平均・税込価格



理事会レポート

第14回1/22開催

◇議案

- ①令和元年度第3四半期監査報告について
原案通り承認されました。
- ②平成30年度ポジティブリスト損害見舞基金取崩し並びに
基金利息元加について
原案通り承認されました。
- ③令和2年度内部監査計画の策定について
原案通り承認されました。
- ④期末賞与の支給について
原案通り承認されました。
- ⑤固定資産の減損損失判定にあたってのグルーピング方針の決定について
原案通り承認されました。
- ⑥オホーツク農業共済組合の役員候補者の推薦について
高橋理事が推薦されました。
- ⑦出資金の減口について
組合員3名の方の出資金減口が承認されました。
- ⑧組合員の持分譲渡について
正組合員5名の持分譲渡が原案通り承認されました。

組合員状況 1月末日現在

組合員数		前月対比
正組合員	430名 (内17法人含む)	(-4)
戸数	281戸	(±0)
准組合員		
団体	155団体	(-2)
個人	283名	(+2)

＝協議報告事項＝

1. 第3回美幌広域連理事会について
2. 第5回ビホロ農工連役員会について
3. 第6回オホーツク農業協同組合長会議について
4. 役員報酬審議会の答申について
5. 12月末財務状況及び決算見込について
6. 令和元年度クミカン取引実績報告について
7. 役員に対する数量払仮渡金による資金融通について
8. 役員との買取販売取引に係る報告について
9. 組合員の異動について
正組合員2名の加入及び正組合員3名、
准組合員1名、2団体の脱退、並びに
正組合員から准組合員への資格変更3
名が報告されました。

1月18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	704,465	833,607	779,848	824,727
	出場頭数	197	188	26	22
	成立頭数	149	176	21	22
雌牛	平均価格	641,535	730,498	700,281	723,145
	出場頭数	116	116	23	20
	成立頭数	103	111	21	19

※価格は1頭平均・税込価格

平成31年度 資格試験認定証授与式

1月15日(水)、平成31年度資格試験認定証授与式が行われ、渡邊組合長より合格証が授与されました。今後も資格の取得を奨励し職員教育に取り組んで参ります。

取得した資格及び職員は右記の通りです。



資格名	所属課	氏名
農協職員資格認定試験(初級)	青果課	伊藤 幸徳
//	//	大江 奈生
//	管理課	尾居 心生
//	//	鈴木 七悠
//	金融課	佐藤 華那
//	//	大江二千夏
農協職員資格認定試験(中級)	青果課	下山 享伸
農協職員資格認定試験(上級)	資材課	奈良 和季
営農指導員	営農課	日野 壮太
農業協同組合内部監査士	共済課	石塚 宏樹
//	営農課	高西 直彦
毒劇物取扱者	資材課	甲田 健次

農林年金の特例一時金をお支払いいたします

令和2年4月1日の農林年金改正法の施行日以降、対象者全員に特例一時金をお支払いして農林年金のお支払いは終了します。

私ももらえるのかも



でも

農林年金に住所登録がないとお届けできません
※対象者には農林年金から特例一時金のお支払いのご案内をお送りいたします。

対象者

農協、漁協、森林組合などの農林漁業団体にお勤めされたことのある方

(※農業共済組合、厚生連病院、土地改良区、農業会議、たばこ耕作組合、漁船保険組合、農事組合法人など)

特にこんな方は登録されていない可能性があります！

- 1 平成8年12月以前に団体を退職している。^{※1}
- 2 日本年金機構「ねんきん定期便」に農林年金期間が含まれていない。^{※2}
- 3 すでに62歳を超えているが農林年金から何の連絡もない。^{※3}
- 4 62歳はまだ先のことだが、①②に当てはまる。

※1 特に退職時と「苗字(姓)」が変わられている場合、住基ネットで確認できません。
※2 農林年金期間は、ねんきん定期便の「一般厚生年金」期間に含まれています。
※3 平成31年4月1日時点で62歳を超えている。

お心当たりがある方、こちらまでご連絡をお願いします。

連絡窓口 **農林年金 管理徴収課 03-6811-0550**



農林漁業団体職員共済組合(農林年金) <https://www.norin-nenkin.or.jp/>

読者の声

今年のお正月も箱根駅伝で懸命に走る学生さんの姿を見て感動しました。大相撲初場所でも、幕尻力士ながら優勝した徳勝龍にも、「私もまだ〇〇歳!」と思っただけからの農作業頑張りです。

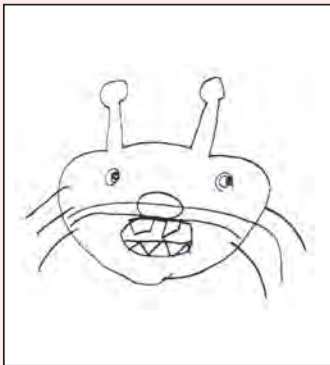
P.N. 大成地区Tさん

箱根駅伝は、お正月の風物詩となりたくさんの方が見ておられるかと思えます。なんと、視聴率の平均が約28%とのこと。毎年ドラマがあり、選手たちの頑張りには本当に感動させられます。

徳勝龍関の幕尻から優勝も見事でした。亡くなった大学の監督に捧げる素晴らしい優勝だったと思います。年齢に関係なく一生懸命やれば結果が出る、勇気と希望を与えてくれる、そんな出来事に思えます。

(担当書)

このコーナーでざつとばらんにコメントなど募集していますし、自慢の写真なども随時募集しています。かわいいお子さんの写真などもOKですよ。



▲朝日地区：ばいきんまんさん

1月号の答え

ハ	ソ	モ	ウ	テ	オ
ヤ	マ	ナ	カ	ミ	セ
ク	フ	ジ	カ	チ	
チ	エ	ロ	ケ	ン	リ
コ	イ	カ	コ	ヨ	
ト	ジ	フ	タ	オ	ウ
バ	キ	ス	グ	ス	リ

正解「エキデン」

正解された中から抽選で2名の方に景品進呈します。尚、当選者の発表は発送をもってかえさせていただきます。

編集後記

1月が過ぎ、今年の記録的な積雪の少なさに、秋播き小麦の状態を心配されている方が多いと思います。全国的に雪不足で雪まつり等が中止または短縮で開催など影響がかなり出ています。土壌凍結もかなり入っている様子で、「雪踏みを行わなかった」といった方も多い状況です。心配ですが、無事を祈るばかりです。

新型コロナウイルスによる肺炎が中国・武漢で発生、全世界に拡散し、ウイルスの恐ろしさを感じさせる出来事が起きました。一日も早い説明と対策を講じて欲しいと願っています。

J.A.めまんべつ 営農課

きらり☆女性部



やま もと みち み
山 本 教 美

大成地区・47歳

1. ご出身地、どんな性格ですか？

岐阜県出身です。
マイペースな性格です。

2. 旦那さんと知り合ったきっかけは？

スポーツジムで知り合いました。

3. 趣味とかお楽しみは？

ピアノ・音楽鑑賞・カラオケ♪
身体を動かすことも好きです♪

4. 今後の抱負やJAへ一言あれば。

冬期研修会に初めて参加させてでしたが、とても楽しかったです。ありがとうございました。これからもどうぞよろしくをお願いします。

JA担当より

冬期研修会、お疲れ様でした。大成支部の出し物、皆さんと盛り上がりとても良かったです。女性部の活動、楽しいことたくさんありますので、参加よろしくお願いします。

まちがいさがし

右のイラストには左のイラストと違う部分が5カ所あります。間違っている部分を左下の枠内の数字で探しましょう。



応募要項

正解者の中から抽選で2名の方景品を差し上げます。
締め切りは2月27日(木)、JA正面玄関の応募箱に投函するかFAXにて応募下さい。FAX番号は応募用紙等に記載しています。

発行／女満別町農業協同組合
〒099-2324 網走郡大空町女満別西4条5丁目1番27号 TEL 0152-74-2131・FAX 0152-74-3344
編集／営農部営農課 印刷／有限会社 サンケイグラフィック社