

きよさと 組合だより



No.322



大根の播種作業が5月21日から始まった。

「北海道安心ラベル『YES! clean』に登録しており、消費者に安心安全なものを提供できるよう努力している。契約大根生産組合として、今後も大根の産地を目指して頑張っていきたい。」と第2営農集団伊藤忠之さんは意気込みを語った。

7月6日



YES!clean...農業や化学肥料の投入量を削減して生産された、よりクリーンな農産物について道産農産物の優れた点をアピールしています。

2012年

7

平成24年

「長芋の魅力を清里から」『いろいろな長芋料理を堪能』

7月4日、第2回長芋試食会が札幌センターで行われた。第1回目は長芋生産組合員、農協職員、普及センター職員を対象に行われたが、今回は町内の飲食店の方々を中心に招き、試食会を開催した。

町内の飲食店などでも清里産の美味しい長芋料理を食べる事ができるという事を定着させることが目的であり、北見といえば『塩焼きそば』『網走といえば『ザンギ丼』といったように清里でも長芋料理でPRしていきたいと考えている。

今回の試食会に参加されたのは町内飲食店、自女連、玉葱生産組合長、東京農業大学、栄養士、役場、普及



長芋生産組合 鈴木組合長より挨拶。

センター、商工会、北陽貿易（輸出取引先）、農協職員など約60名である。鈴木組合長より『たくさんの長芋料理を皆さんに味わってもらい、清里産の長芋を使っていたきたい。料理のPRになればと思う。』等と挨拶した。

長芋料理を作った長芋生産組合の奥さんたちからは『家では子ども達が喜んで食べているので是非食べてみて下さい』『手軽に作れるので皆さんも家で作ってみて下さい』『お弁当のおかずやお酒のつまみにもいいですよ』『パンにもすりおろした長芋を入れてあります』『皆で工夫して作った愛情たっぷりの料理を食べて下さい』などとPRした。

長芋料理は全部で24品、主食からデザートまで幅広く、参加した人からは『こんなに種類があるのがすごい』『美味しいね』などと大絶賛だった。

飲食店の方に今回のメニューを参考にしていたとき、地方から来た人に清里といえば「長芋料理」となるように協力をお願いしたい。

また、自女連の方からは『給食で多く使ってもらいたい。文化祭で長芋のおしるこを作ったけれど、また

違うものが出せたらと思うので今回の料理を参考にしたい。』とコメントを頂いた。他にも『アイディアの豊富さに圧倒された。ハムカツは中がサクサクで美味しかった。黒「マジュー」はさっぱりしていて良かった。フルーツを入れたりしてもいいかなと思った。』などたく



長芋料理を作った長芋生産組合の奥さんたち。

もくじ

第2回長芋料理PR試食会	2
TPP交渉参加断固阻止	
北海道総決起大会	4
子ども農作業体験	5
第11回女性部スポーツレクリエーション	6
第41回青年部ソフトボール大会	7
健康特集	8
平成24年度女性部視察研修	10
平成24年度フレッシュユミス視察研修	11
節電の取り組み	12
交通安全啓蒙活動	13
国際協同組合年	14
JABank食農教育応援事業で教材本を配布	15
強盗対応防犯訓練	16
年金友の会通常総会	17
皆で仲良く100歳食	17
理事会の経過をお知らせ致します	18
慶弔・結婚	19
組合員状況	19
後継者育成基金	19
ホームページ案内	19
夏のキャンペーンで	
子どもたちの作品を展示	19
金融課よりお知らせ	20
新規就農者編⑦田邊智美さん	21
きよさとガーデニング⑧大岸千枝子さん	22



※参加していただいた方のアンケートより

* 今回のような料理を色々な場で紹介してほしい。

最後に篠田副組合長より『清里産長芋を全国に発信し、清里に来たら美味しい長芋料理を食べれるという事をPRしていきたい。安心安全な長芋を提供できるように頑張るので皆さんにご協力いただきたい。』と挨拶した。

長芋を使った料理がたくさんあることを知り、美味しさを味わってもらえた。今後、長芋が町内の飲食店でどこに行っても食べられるように定着していくことを期待したい。

さんの感想があった。

介してほしい。

* 大変素晴らしい企画だった。長芋の消費拡大につなげてほしい。

* スイーツとしてそのまま商品化できるのでは？

* 長芋ジュースが良かったです。フルーツなどを入れて色々な種類のジュースを作ると若い人たちにも人気があるのではないかなと思う。

* 生産した物を他に売るのもいいですが、地元の人々が食べることにできればいいですね。

長芋料理24品目



長芋のベーコン巻き



長芋 1本漬け



長芋と豆腐のレアチーズケーキ



長芋とかぼちゃのネギしょうゆかけ



長芋と黒ゴマの健康ジュース



長芋パンin長芋サラダのサンドイッチ



長芋入煮込みハンバーグ



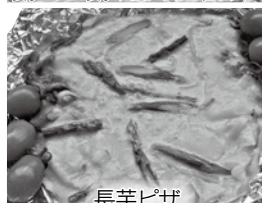
長芋と小豆のようかん



長芋の簡単浅漬け



長芋の豚肉巻き



長芋ピザ



長芋ハムカツ



長芋おこわ



長芋のこんぶときゅうりの浅漬け



長芋サラダ



長芋のギョウザ



天ぷらと長芋の油いため



長芋のキムチマヨネーズ



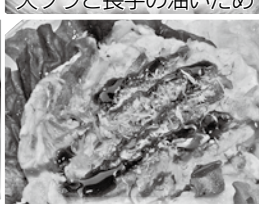
長芋のチーズ春巻き



長芋の素揚げ



長芋とベーコンのバターしょうゆいため



長芋お好み焼き



長芋チーズ焼き



長芋と鳥手羽元の煮物

TPP交渉参加断固阻止 北海道総決起大会

**拙速なTPP交渉参加表明に対する道民集会及び
TPP交渉参加断固阻止！北海道総決起大会**
地域社会を切り捨てて明るい未来など決して来ない！



4月27日にJA北海道中央会等が主催した道民集会並びに北海道総決起大会が札幌市で行われ、農業者や関係機関、後援団体など約1500人が結集した。「TPP交渉参加阻止を実現するまで、不退転の決意で徹底して闘っていく」と大会決議を採択した。

中央会の飛田会長は主催者挨拶で「TPPは各国と仕組みの統一を図り、さまざまな国内制度に影響を与える。国民の暮らしや地域の将来に大きな禍根を残すことは明白。交渉参加は国民を騙す背信行為で、断じて許されない。」等と訴えた。

JA北海道青年部協議会の黒田会長は「地域社会を切り捨てて、明るい未来など決して来ない。私たちの生活のためだけではなく、子どもたちの故郷を守るため、家族を守るため、そして国民の食を守るために全力で闘っていく」と呼び掛けた。

その後、札幌の大通公園でJAグループ北海道の関係者等が街頭活動を行い、北海道の食料生産や市民生活にTPPが及ぼす影響を訴え、市民にパンフレットを配布した。



大学・短大・専門学校生大歓迎 JAグループ職員・社員養成学校

JAカレッジ

- 60名 ●1カ年、全寮制 ●高校卒(見込)、21歳未満男女
- 大学、短大・専門学校卒(見込)、24歳未満男女
- 試験日:12月10日・11日・12日 ●願書受付:9月10日～11月12日

JA、
JA関連会社へ

平成21、22、23年度
100%就職

お問い合わせ・資料請求

(財)北海道農業協同組合学校

〒069-0834 江別市文京台東町43-1
(JAカレッジ) ☎ 0120-918-417
<http://www.ja-college.jp/>

子ども農作業体験

次から次へと 楽しく植える 子どもたち

子ども農作業体験は体験学習・交流活動を通じて親子や地域の大人・子ども間のふれあいを促進し、食の大切さを伝え、健全育成を図ることが目的で、教育委員会の主催で行なわれている。

町内の保育所・幼稚園・子育て支援センター・なかよしクラブ（清里小学校）等が「育てて」「収穫し」「味わう」ことを体験する。

子どもたちのお手伝いや畑の管理は12名のボランティアの方により行われている。

〈ボランティア 12名〉

（会長）南出博

枝崎弘一・村上吉立・上本義一

上本孝子・浜口隆保・塩沢民子

田村善行・奥山和美・鈴木一己

樫村信一・及川恵美子（敬称略）

〈種まき・苗植え〉

5月にじやがいもの種まき、6月にとうもろこしの苗植え体験が行われた。

とうもろこしの苗は折れないように大事に植えていた。夢中でどんどん植えていき、植え終わると『楽しかったよ』『難しくなかった』

よ」と楽しんでいた様子だった。また、5月に播いたじやがいもの生育を観察し、『じやがいもさん、とうもろこしさん、大きく育ってね』と願っていた。



ほくたち・わたしたちが植えました!!



清里保育所

子育て支援センター



やまと幼稚園

なかよしクラブ（清里小学校）



チームワーク抜群でした。
(かぼちゃの収穫)



何色のボールを周るかは
運次第！(運は天まかせ)



みんなと一緒に歩いたよ。(坊ちゃん・嬢ちゃん)



用意スタート！
(お母さんは大忙し)



難問がたくさん。わかるかな？(クイズ〇×ゲーム)



カードを持って「誰か持っていない
ませんか？」(借り物競争)



最後まで残りました！
(〇×ゲーム)



好きなパンとったぞお～(パン食い競争)



接戦でした！(玉入れ)

最後にじゃがいも踊り・清里音頭を踊りました

第11回 JA 清里町女性部スポーツレクレーション

“農作業の疲れも吹き飛ばすほどの元気パワー”

忙し、「パン食い競争」、「かぼちゃ

他にも、例年同様、「運は天ま

今年も大勢の部員の参加で元気
いっばいに始まり、第4営農集団
の佐々木重紀子さんより「今日は
旦那から愛されていることを忘れ
て頑張りたい」と笑いあいの選手
宣誓があった。借り物競争では、石
井専務と経営課の千葉課長が参加
し、部員たちと一緒に、おもいつ
き走り交流しました。



選手宣誓
第4営農集団
佐々木重紀子さん

JA 清里町女性部（辺見洋子部
長）は7月10日、清里町トレーニングセンターに於いてスポーツレ
クレーションを開催致しました。
青チーム（1・10 集団）27 名
白チーム（2・7 集団）28 名
赤チーム（5・6 集団）29 名
橙チーム（3・8 集団）34 名
黄チーム（4・9 集団）34 名
計5チーム、152名が参加し
ました。

前日、役員さんが準備や練習を
しっかりやっていた為、スムーズ
な進行となりました。最後の「じゃ
がいも踊り」と「清里音頭」でも
中央には役員が輪を作り、周りに
他の部員たちが輪になって躍ると
いう形をとり、役員の踊りを見な
がら踊れるようにと工夫され、初
めて踊る人
でもわかり
やすかった
と思います。



今年の優勝は
黄チームでした！

の収穫、「坊ちゃん・嬢ちゃん」
が行われました。
結果、優勝したのは黄チーム、
2位赤チーム、3位白チーム、4
位橙チーム、5位青チームとなり
ました。今回は3チームが同点で
2位となった為、ジャンケンで順
位を決めました。
また今回から MVP 賞、珍ブ
レー賞が設けられ、MVP 賞には
「お母さん大忙し」で華麗なモツ
プさばきを見せてくれた第9営農
集団の垂石悦子さんが選ばれ、珍
プレー賞は、スタートのピストル
が不発になるという笑いを誘った
女性部担当の経営課佐々木主査が
選ばれ、それぞれ賞品を受け取り
ました。

第41回清里町農協青年部ソフトボール大会



“好プレー続出！交流を深め和気あいあい”



選手宣誓 第5営農集団
山本 雄大さん

去る6月20日午前7時より、清里町農協青年部（志賀盛太郎部長）主催のソフトボール大会が、清里町民グラウンドに於いて開催されました。

各支部の青年チームの他、営農集団長・普及センター、農業委員会、農民連盟、農協役職員チームの9チーム139名が参加しました。

当日は朝から強風でしたが、開

会式前には落ち着きました。しかし、気温が低く曇り空で、寒さの中のプレーとなりましたが、参加者のプレーからは寒さを感じず、今年も好プレーやホームランが続出、熱い闘いが繰り広げられました。

今年は、清里南Bチームが見事優勝しました。清里南Bチームのメンバーは、ほとんどが野球経験者でしたが、未経験者の方の活躍も幾度もありました。

白熱した大会終了後、懇親会が催されました。

普段、青年部と関係機関が交流することが少ないですが、今回、交流を深めることができたので良かったです。

健康特集 食べて鍛えて 健康な体をつくらう！

7月下旬から、いよいよ4年に一度のオリンピックが始まります。鍛え抜かれたアスリートたちの肉体と精神は、日々のトレーニングと食生活によってつくられています。世界で活躍するトップアスリートたちは、日ごろ、どのようなことに気を配って食生活を送っているのでしょうか。

監修：橋本玲子（株式会社フードコネクション代表取締役）



イラスト：出口由加子

世界で活躍するアスリートの「食」の共通点

これまで私は、サッカーやラグビー、スキーにゴルフなど、世界で活躍する日本のトップアスリートの食生活を数多く見てきました。一流と呼ばれるアスリートの食生活には、いくつか共通した習慣があり、それが強い肉体と精神を養うための重要な要素になっています。

日ごろ、アスリートのように厳しい運動をしない私たちの健康づくりにも、参考になるヒントが数多く隠されています。

● **食べることが好き**…日常口にするものに気を配ることは、「食べること」に興味があればできません。けがが多く、風邪をひきやすかったり、こそぞというときに力を出し切れない選手の中には、空腹を紛らわすために好きなときに、好きなものだけを食べる人も少なくありません。一方世界で活躍するアスリートの多くは、子どもころから「食」に興味を持てる環境で育ち「何を」「いつ」「どれくらい」「誰と」「どのように」食べるか、といったことを常に意識しながら食生活を送っています。

● **五感をフルに使って食べる**…日々、激しいトレーニングや試合を繰り返し行う選手にとつて、食事は唯一リラックスして過ごせる時間でもあります。それだけに、料理の味付けや彩り、香り、歯ごたえなどに敏感な選手が多く、食べ物「おいしさ」と五感が深く関わっていることに、あらためて気付かされます。

日常生活活動で消費するエネルギー量の目安（成人女性の場合）

- ストレッチング 20分：約50kcal
- 自転車 15分：約60kcal
- 料理やアイロンがけなどの軽い家事 30分：約65kcal
- 子どもと遊ぶ、動物の世話（軽め） 30分：約80kcal
- 犬の散歩や買い物などの歩行 30分：約85kcal
- 庭の草むしり 30分：約130kcal

※消費エネルギーは体重などにより個人差があるため、目安としてください。
参考資料：「健康づくりのための運動指針2006」（厚生労働省）



野菜が取れるお薦めメニュー

外食の場合

- 主食：**ビビンバ丼、タンメン、チャンポン、五目あんかけ焼きそば
- 主菜：**野菜炒め、レバニラ炒め、チンジャオロース、八宝菜、冷しゃぶサラダ
- 副菜：**きんぴらごぼう、ハウレンソウのおひたし、ナムル盛り合わせ、蒸し野菜、サラダ
- 汁物：**けんちん汁、ミネストローネ、ポトフ



コンビニの場合

- 主食：**ハム野菜サンド、パスタサラダ、冷やし中華
- 主菜：**肉じゃが、ゴーヤーチャンプルー、野菜炒め
- 副菜：**煮物盛り合せ、ナスの煮びたし、スティックサラダ、ポテトサラダ、野菜サラダ
- 汁物：**野菜スープ、豚汁

※チルド袋に入った冷蔵パックのお総菜やサラダを食卓に1品加えるのも一案。



プロフィール

橋本 玲子（はしもと れいこ）

両親の仕事の関係で、幼少からシンガポール、ノルウェー、米国などで12年間を過ごし、帰国後、管理栄養士の資格を取得。

2000年4月、栄養コンサルティング会社を設立し、以降欧米の健康と栄養に関する情報の収集、普及に努める。

現在は、プロサッカークラブや社会人ラグビーチームの栄養アドバイザーを務める傍ら、食品企業・団体向けのメニュー提案や栄養教育ツールの監修、講演活動など、幅広く活躍している。

● **食事の基本は炭水化物**…ご飯やパン、麺類などの炭水化物（糖質）は、運動をする際に最も使いやすいエネルギーであり、アスリートのスタミナやパワー、集中力を大きく左右する栄養素です。朝食にパンを食べたり、試合前にうどんやパスタを食べることもありますが、日本のアスリートにとってのソウルフードといえば、やはりお米。海外遠征には必ず炊飯器を持参して、ご飯を欠かさず食べるアスリートが少なくありません。

● **活動量に合わせて食事を調整する**
…運動量が多い日は、ご飯やおかずをしつかり食べ、軽めの運動をしたときは、揚げ物や主食の量を減らす。一流のアスリートは活動量に合わせて食事の量や内容を調整し、体重の増減を最小限に抑える工夫をしています。

● **サプリメントを必要以上に取らない**…食事に気を使う選手ほど、サプリメント（栄養補助食品）に安易に頼らず、食事で補い切れないものだけを取る工夫をしています。

● **トップアスリートの食べ方から学ぶ健康的な食習慣**
日本人の健康と栄養に関する最新の調査によると、肥満や高血圧、糖尿病、高コレステロールなどの生活習慣病は、依然、増加傾向にあります。その原因といわれているのが、運動不足や朝食の欠食、野菜不足、食塩と脂肪の過剰摂取などによる食生活の偏りです。

忙しい現代人にとって、生活習慣を大きく変えることは至難の業。それでも今紹介

介したように、トップアスリートたちと同じように、自分に合った食べ方を見つけて、それを続けていけば、結果は必ず付いてくるはず。

朝食を取る習慣がない人は、せめて旬の果物食べ、お茶を飲む。野菜不足が気になるのなら、野菜ジュースを飲んだり、外食の際に野菜の多いメニューを選ぶ。濃い味付けを変えられない人は、減塩の調味料に切り替える。お酒を飲み過ぎてしまう人は、カロリーや糖質を抑えたノンアルコール飲料にシフトする。脂肪の取り過ぎが気になる人は健康オイルや、油分を控えた調味料を使う。運動が苦手な人は、買い物や家事でなるべく体を動かす。

今年はオリンピックの試合を見ながら、皆さんご自身の健康生活について振り返ってみてはいかがでしょうか。

平成24年度 J A 清里町女性部視察研修 各施設で有意義な研修



去る6月19日～21日にJA清里町女性部（辺見洋子部長）は札幌方面で視察研修を実施した。

参加者 部員58名 事務局1名

*ホクレンパールライス ファクトリー

生産工程では、袋詰めされた製品がパレタイズロボットにより自動的にパレットに積まれ、ロボットレインXと呼ばれる機械により製品自動倉庫に搬入される様子が窓越しに見え、かなりのスピードで正確に積まれていた。注文から商品の製造、発送までの情報が全てコンピュータで一元集中管理をしている。

この工場で精米されている米は80%が道産米である。ギャラリイでは、米の系図や世界の米などの種類がわかる。

*サッポロビール北海道工場

「安全・安心でおいしいビール」をつくるために原料にこだわりの、国内外の生産者と『協働契約栽培』の契約を結び、生産者・産地・生産方法を把握している。

★美味しいビールの入れ方

①グラスは冷蔵庫で冷やしておく
②注ぎ方：グラスに3回に分けて注ぐ。【1回目：グラスから離して上から注ぐ。（7分目位）

2回目：グラスのふちから静かに注ぐ。3回目：最後に泡の上から注ぐ。」

実際に美味しいビールの入れ方を実践して試飲した参加者は「いつもよりも美味しい」と絶賛していた。



*ホクレン くるるの杜

平成22年7月にオープンし、来場者は60万人に達し、現在も多くの方が来場し5月末で昨年の3割増しにも上る。

国道36号線沿いで道央自動車道などのアクセスがよく、都市住民に食と農のつながりを理解してもらうには最適な位置にある。

体験農場、調理加工施設、農畜産物直売所、農村レストランがあり、実際に農業にふれ、体験できる。

*花・野菜技術センター

北海道の恵まれた生産環境からより安全で良質な農産物を消費者にお届けできるよう、花と野菜の新品種や新技術の開発や普及を一層促進するため、平成8年にオープンした。

現在、職員30人、研修生20人の

他、パートで畑とハウスなどの管理をしている。

*研修

①専門技術研修：高度な専門技術を有する生産者や技術指導の養成目的（期間1年以内の範囲）

②総合技術研修：花木・野菜の実践的な技術を有する生産者の養成目的（期間6ヵ月）

*研究

・かぼちゃの国内産端境期供給を目指した安定生産技術の開発
・さつまいもの栽培
・地中熱交換システムを活用した省エネルギー園芸技術の評価

雨天の為、見学できなかった場所があったが、各施設を見学し勉強になり、有意義な研修となった。





平成24年度フレッシュミズ視察研修 サーモン科学館での体験にドキドキ

去る6月14日、フレッシュミズ部（岡本由加里部長）は中標津方面で視察研修を実施した。

（参加者 部員22名）

・標津サーモン科学館

サケの水族館で、世界に生息しているサケの仲間18種30種類以上を展示しており、サケ科魚類展示数では国内で1位の施設である。

大型水槽では、世界中のサケ科魚類ばかりではなく、ホッケやカレイも展示している。

食いしん坊の「イトウ」の話に衝撃を受けたり、餌やりやチョウザメの指パクも体験した。

・雪印メグミルク株式会社 なかしべつ工場

工場見学では、牛乳からチーズが出来るまでの製造工程、製品の衛生管理や検査体制を見学した。

また、他では味わえない「中標津ゴダチーズ」と新発売の「さけるチーズのガリック味」を試食させていただいた。

今年は日帰りの視察を実施しましたが、他支部との交流など、色々な体験が出来ました。

小学校の運動会の延期で急遽、日程を変更したのにも関わらず、多くの部員さんに参加していただ

きありがとうございました。
また、協力して下さった家族の皆さんに感謝致します。

フレッシュミズ部

部長 岡本 由加里



節電に取り組みましょう

5月22日付の北海道新聞に政府と北電が道民や企業などにに対し、今夏の節電協力を求めたという記事がありました。北海道電力より当JAに対しても今夏の節電協力要請がありました。当JAとしては麦作センター、でん粉工場等の施設の節電は定期的に難しいので、事務所等において平成22年対比10%以上（電力消費量の総量）の節電を目指し取り組んでいます。また、電力消費量の約3割を家庭部門が占めているため、各家庭においても節電に取り組まれますようご協力をお願いします。

*当JAでの実施内容

- ①事務所内のエアコン設定温度を28℃にする。
- ②使用していないエリア（トイレ、廊下など）は消灯を徹底する。
- ③事務所内の照明を間引きする。
- ④長時間席を離れる時は、OA機器の電源を切るか、スタンバイモードにする。
- ⑤帰宅時のOA機器等の待機電力をオフにする。
- ⑥帰宅時の電気ポット、給茶器のプラグを抜く。
- ⑦ウォシュレットの保温、温水を

- オフにする。
- ⑧次年度に向けLED照明導入の検討（省エネ効果の試算）

各家庭においても節電に心掛けて下さい

【具体的な節電例】

- ①日中照明の消灯、夜間照明の減少（7%の節電効果）
- ②冷蔵庫の設定を「強」から「中」に下げる（2%の節電効果）
- ③電気ポットは使用せずガスコンロで湯を沸かす。
- ④テレビを省エネモードに設定する。見ていない時はこまめに消す。
- ⑤ご飯は早朝に炊飯器でまとめて炊いて冷蔵庫で保存する。
- ⑥掃除機、洗濯機の朝9時～夜8時までの使用を避ける。

*実施時期

平成24年6月1日～

平成24年9月30日

*北電からの協力要請

○7月23日～9月7日

（午前9時～午後8時）

《8月13日～15日は除く》

○9月10日～9月14日

（午後5時～午後8時）

ご家庭での具体的な節電方法

リビングでの節電

照明

- 日中は消灯してください。
- 夜間も不要な照明は消灯してください。
- 照明のかさやカバーをこまめに掃除しましょう。



〈機器の定格消費電力の目安〉
白熱灯 54W
電球型蛍光灯 12W

掃除機

- 朝9時から夜8時の使用をできるだけ避けましょう。
- 集じんパックを適宜取り替えるのも効果的です。



〈機器の定格消費電力の目安〉
1,000W

テレビ

- 画面の明るさを抑え、省エネモードに設定してください。
- 見ていないときはこまめに主電源で消してください。



〈機器の定格消費電力の目安〉
液晶テレビ50～150W

エアコン

- 室温は28℃に設定しましょう。
- フィルターを定期的（2週間に1回程度）に掃除しましょう。
- エアコンよりも扇風機の方が消費電力を抑えることができます。



〈機器の定格消費電力の目安〉
750～1,100W

パソコン

- 一定時間操作をしないときは、電源を切ってください。
- 電源オプションの「システムスタンバイ」機能を活用してください。



〈機器の定格消費電力の目安〉
ノート型45W

待機電力

- リモコンではなく、本体の主電源で消してください。
- 長時間使わないときはプラグをコンセントから抜きましょう。



冷蔵庫

- 冷蔵庫の温度設定を控えめ（「中」や「弱」など）にしましょう。
- 扉を開ける時間をできるだけ減らし、食品を詰め込み過ぎないようにしましょう。
- 庫内にビニールカーテンを取り付けるのも効果的です。

〈機器の定格消費電力の目安〉
200～300W



電気ポット

- 長時間使わないときはプラグをコンセントから抜きましょう。
- 保温を避け、必要な時に再沸騰させましょう。

〈機器の定格消費電力の目安〉
800W（沸騰時）



炊飯器

- 早朝にタイマー機能で一日分まとめて炊き、冷蔵庫に保管するようにしましょう。

〈機器の定格消費電力の目安〉
1,300W（沸騰時）



温水洗浄便座

- 便座保温・温水オフ機能やタイマー節電機能を利用してください。
- 上記機能がなければプラグをコンセントから抜きましょう。

〈機器の定格消費電力の目安〉
貯湯式 500W（使用時）
瞬間式 1,200W（使用時）



洗濯機

- 朝9時から夜8時の使用をできるだけ避けましょう。
- 洗濯機の容量の8割を目安に、まとめ洗いをしましょう。

〈機器の定格消費電力の目安〉
400W



省エネ型機器への買い替えも効果的

電気機器を買い替える時には、省エネラベルの星の数を参考に、省エネ型機器への買い替えも効果的です。



〈統一省エネラベル〉



交通安全啓蒙活動として アンパンマンがやってきました！

～JA共済は、安全・安心な地域づくりに積極的に取り組んでいます！！～

JAとJA共済連では、地域貢献活動一環として交通安全の啓蒙に力を入れ、交通事故のない安全・安心なまちづくりと、未来を担う子どもたちの育成をめざしています。

このたびJA共済のキャラクターであるアンパンマンが、私たちに交通安全を呼びかけるため、応援にやってきました。



JA入り口に、高さ約130cmのアンパンマン人形が登場し、「みんなで交通安全ルールをまもろうね。」と呼びかけています。



お近くを寄られる際は、ぜひ、お子さまと一緒にアンパンマンに会いに来て下さい。

2012 年 「国際協同組合年（IYC）」

2012 年を「国際協同組合年」とする国連総会の宣言について


2012
国際協同組合年
国連宣言：
国連は、2009 年 12 月の総会で 2012 年を国際協同組合年（International Year of Co-operatives = IYC）とすることを宣言しました。これは、社会経済的発展への協同組合の貢献が国際的に認められた証です。

国連総会は、この宣言の中で、国際連合とその全加盟国、関係者に対し、この国際年を契機として、協同組合を推進し、協同組合が社会経済開発に果たしている役割に関する社会の認知度を高めるよう求めています。また、各国政府に対して、持続可能な開発や貧困の根絶、都市と農村の様々な経済主体の生計に貢献する事業体としての協同組合の成長を促すことや、協同組合に関する法的行政的規制を見直し、適切な税制措置や市場へのアクセス等において、協同組合が他の企業や社会的事業体と同様の活動を行える条件を整備することにより、急速に変化する社会経済環境における協同組合の成長と持続可能性を高めるよう求めています。

IYC には 3 つの大きな目的があります

- 1 協同組合についての社会的認知度（ビジビリティ）を高める
協同組合の貢献・協同組合の世界的ネットワーク・コミュニティ構築や平和への取組などについて知ってもらう
- 2 協同組合の設立や発展を促進する
- 3 協同組合の設立や発展につながる政策を定めるよう政府や関係機関に働きかける

これらの目的に向かって、国際的にも国内でも様々な取り組みを行っていきます。国際的には、国連や国際協同組合連盟（ICA）などが中心となり、IYC に向けた計画が進められているほか、国内でも全国実行委員会が発足しました。

「協同組合がよりよい社会を築きます」

"Co-operative enterprises build a better world"

※ 2010 年 11 月にニューヨークの国連本部で、上記の IYC スローガン（英語）が決まりました。

国際協同組合同盟（ICA）とは

ICA は、1895 年に設立された本部をスイス・ジュネーブに置く世界の協同組合の連合組織です。ICA には世界 92 力国から農業・消費者・信用・共済・漁業・林業・労働者・旅行・住宅・保健などあらゆる分野の協同組合が加盟しており、組合員数は約 10 億人に上ります。（2011 年 1 月現在）



2012国際協同組合年全国実行委員会

国際協同組合年をアピールしましょう！

「国際協同組合年」を通して、協同組合の社会的役割・意義をみんなでアピールしましょう。



2012国際協同組合年全国実行委員会

食農教育の大切さを学ぶ

J Aバンク食農教育応援事業として教材本を小学校へ配布

4月24日、清里・光岳・緑町小学校の5年生、計36名にJ Aバンク食農教育応援事業として教材本を配布しました。

J Aバンクでは子どもたちが食料を生産する「農」の役割や重要性、自然・社会環境と「食」のつながり等について学び、農業への理解が深まるようにと食農、環境保全、金融経済にかかる補助教材を小学校に贈呈する「J Aバンク食農教育応援事業」を平成20年度より展開しています。この事業の一環として、小学校5年生向けに「農業とわたしたちの暮らし」を贈呈しました。



各学校の畑には毎年、子どもたちの手により色々な作物を植えています。農家の子どもでも、わからないことも多く、自分たちで育てて、改めて知ります。

学校からは『農園で、自分たちで育てて収穫し、収穫祭をするなど取り組んでいる。食育の大切さを子どもたちに学んでもらうためにも教材本を活用させていただきたい。』等と喜ばれました。

教材を活用した感想

(全国の教師・子ども達のアンケート調査による)

* 先生方より *

○とてもわかりやすく取り組みや



清里小学校



光岳小学校



緑町小学校

すい教材で、補助教材としてとても役立った。農業についての関心や問題点を子どもだけでなく、もつと多くの人々に知らせ、家庭での話し合いなどに喚起していきたいと思う。

○輸入に頼っている食料問題の現実を把握し、自分たちでできることとはないかを考えるきっかけとなった。食料自給率の低さにも関心を持ち、生活を見つめ直すきっかけとなった。

* 児童感想文より *

○私たちは毎日の給食を当たり前のように食べているけど、私はこの教材本を見て、『農家の人はすごく頑張っているのに、私たちは普通にご飯を食べていたんだ』と思った。私はいつも『いただきます

す』を言わなかったけど、農家さんの苦労がわかったので、これからは忘れずに言いたい。

○私の家は農家だけど、知らないことばかりの私にも色々な事がわかった。農家が昔より減ったと聞いてすごく残念。農家の役に立てるなら私も手伝いたいと思う。食べ物を残さず大切に食べたいと思う。

子どもたちが食・環境等と農業のつながりを意識し、農業への理解を深めるきっかけとなることを願います。

“ 犯人が包丁を持ち「金を出せ！」と脅迫 犯人の特徴を必死で覚える ”



「金を出せ！」と脅迫される。

7月10日、斜里警察署と清里駐在所の協力により強盗対応の防犯訓練を実施した。訓練は、男1人が職員から現金を奪って逃走する設定で行なわれた。

窓口業務中を想定し、犯人役の署員が包丁を持って金融店舗に押



カラーボールを持って犯人を追いかける職員。

し入り、包丁をカウンターにたたきつけながら「金を出せ！動くな！」と大声で脅迫し、現金を強奪した。そして職員が車で逃げる犯人をめがけて、破裂すると塗料が付着し、匂いを放つ「カラーボール」を投げつける。警察署より犯人の服装や人相、逃走手段、方向

等を聞かれ、対応するという実戦さながらの訓練を実施した。

迫力ある演技に職員は動揺しながらも、冷静に110番直結の通報装置をすかさず押下、強盗が押し入った事を警察に知らせた。

対応した職員からは「訓練とはいえ、本当に怖かった。余裕がないですね。実際に起きたら服装や人相を答えられるか自信がないです。」と感想があった。

訓練後、警察署より「犯人の特徴は、時間が経つと違った記憶に変ってしまう可能性があるのです。すぐにメモをして下さい。」等と講評があった。

なお、業務終了後、斜里警察署、刑事・生活安全課の湊警部補を講師に迎え、全従業員を対象に安全衛生大会が実施された。

振り込め詐欺の被害者年齢は今までは65歳以上の人が多かったが、最近では50代から60代の女性が増えてきている。息子や孫を装い母性をくすぐる方法で騙すといった被害が出ている。

強盗事件の対応は①知らせる②

待たせる③覚える④追いかけることが基本だとされているが、一番大切なことはお客様と職員の安全の確保である。等と説明をしていた。

笹刈参事からも「ATMで携帯を持っている人を見かけたら、声を掛けるようにする等、被害がないように対応したい。」等の訓示があった。



犯人の服装や逃走手段等を聞かれる。

清里町のうきょう年金友の会通常総会

清里町のうきょう年金友の会（森毅会長）は去る7月2日、緑清荘において第22回通常総会を開き、会員42名が出席しました。

23年度事業報告と収支決算書、24年度の事業計画について審議され、いずれも原案通り承認されました。

また、長期不在となっていました大和・上斜里支部長には、下田

清治氏が就任されました。

引き続き、懇親会が開催され、懇親を深めました。

◆24年度の主な行事予定

7月19日 パークゴルフ大会

8月21日 室内ゲートボール大会

H25年3月27日～29日

温泉保養親睦会



会員ご紹介キャンペーン

詳しくはJ A金融課まで



ご紹介者に、お礼として素敵なプレゼントをご用意しています。

さらに、ご紹介者とお友達に

抽選で温泉宿泊券

をプレゼントいたします！

麦茶で夏を乗り切る

皆で仲良く100歳食

食文化史研究家 永山 久夫

な健康ドリンクです。

麦茶は、水分の補給に役立つのはもちろんですが、麦にはカリウムやマグネシウムなどのミネラルが多く、血液をサラサラにする作用が期待できます。

夏は、大量の汗をかく季節。

そうすると汗と一緒に、カリウムが失われてしまいます。このミネラルが不足すると、筋肉の働きが低下し、力が出なくなり、疲れを感じやすくなって、いわゆる夏バテが起こります。

夏バテは、ビタミンB1が不足しても発生します。集中力の低下を防ぐのもビタミンB1。麦茶の原料の大麦には、カリウムやビタミンB1が豊富に含まれています。



「麦湯」は、煎茶が普及する前から飲用にされ、江戸の後期には麦湯専門の店も登場しています。夜店もあり、あんどんの赤地に黒い文字で「むぎゆ」と書いてあって、売り子の若い女性のサービスも人気がありました。雨の夜など、遠目には赤い灯がぼーっとにじんでいて、怪談話にも結び付いたそうですから、風情があります。

子どもたちには、砂糖を入れた甘い麦茶が喜ばれ、その人気は現在でも衰えていません。

熱中症の予防や夏バテの防止にも、積極的に活用したい、伝統的

理事会の経過を お知らせ致します

第5回

4月19日

付議事項

次の事項について審議されました。
議案第1号 ホクレントラック事業所の廃止並びに家畜輸送の委託業者

報告事項

次の事項が報告されました。
①拙速なTPP交渉参加表明に反対する道民集会及びTPP交渉参加表明断固阻止 北海道総決起大会の開催

- ①開催日時 平成24年4月27日
- ②開催場所 札幌市民ホール
- ③動員要請 7名（大会規模）

1500名、内全道JA
800名、管内100名）

第6回

5月24日

付議事項

次の事項について審議されました。
議案第1号 特定組合員の営農計画書の変更
議案第2号 平成24年度農作物作付面積実測計画
議案第3号 固定資産の取得
農産販売（長芋）部門

- ①「コマツLPG回転リフト（新規）」
- ②「長芋選果場外壁鉄部塗装工事（更新）」

議案第4号 給油所取扱予防規程の制定と給油スタンド一般取扱所予防規程の廃止

議案第5号 農協法第54条の3の規定に基づく説明書類（ディスクロージャー誌）の設定

議案第6号 退任役員に対する退職慰労金の支出

議案第7号 第35回臨時総会の開催

議案第8号 従業員に対する6月期賞与の暫定支給

報告事項

次の事項が報告されました。
①中斜里区域でん菜振興協議会海

外視察研修の参加

・研修期間 平成24年6月27日
～7月6日

・研修先 ドイツ、フランス

②麦自主検定委員会の運営内規の制定

③平成24年度固定資産取得および修繕費の価格交渉結果

④固定資産の一部処分

⑤オホーツクNOSAー役員の選任結果

⑥JA全国監査機構監査（一般総合監査）の実施

・監査実施期間 平成24年6月25日～6月29日（5日間）

・監査基準日 平成24年1月31日

⑦経営定期点検（4月期）の実施結果

⑧平成23年度JA共済新契約優績JA表彰視察研修の参加

・研修期間 平成24年6月29日～7月4日

・研修先 アメリカ（ハワイ州）

第7回

6月25日

監査講評

長谷川代表監事より平成24年度5月末監査講評がありました。

付議事項

次の事項について審議されました。
議案第1号 平成25年度農産物指標面積の設定

議案第2号 理事に対する貸付

議案第3号 でん粉排液散布規制区域の見直し

議案第4号 平成24年度麦作センタ－の操業計画

議案第5号 平成24年度麦作センタ－の自主検定員の選任

議案第6号 夏季懇談会の開催と懇談事項

・開催日時 平成24年7月23日

・開催場所 JA清里町 2階会議室

・開催議案

①平成24年度麦作事業の取り扱い

②（暫定）平成25年度主要作物指標面積の設定

③でん粉排液散布規制区域の見直し

④その他

議案第7号 退任役員に対する退職慰労金の支給方法

① 第26回JA全国大会に係る組織討議の実施

報告事項

次の事項が報告されました。

- ①平成23年産玉葱の本精算
- ②平成24年度農作物作付実測の集約
- ③畑作青果対策・価格対策に係る平成25年度予算概算要求に向けた政策提案（素案）に対する組織討議
- ④平成25年度農林水産予算概算要求「酪農畜産政策・価格対策」に係る意見報告
- ⑤定款第54条に係る報告事項
- ⑥JA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
- ⑦平成24年度オホーツク農協組合長会海外視察研修の参加

・研修期間 平成24年7月5日
～7月14日

・研修先 アメリカ、カナダ

謹んでお悔やみ
申し上げます

・近藤よし子さん（83歳）
清里町江南 近藤博さんの母
平成24年4月26日逝去

・大塚富美子さん（78歳）
清里町向陽 大塚清さんの母
平成24年5月16日逝去

・田中 ハルさん（86歳）
清里町江南 田中誠さんの母
平成24年5月27日逝去

当JAの ホームページを 開設します



平成24年8月1日より当JAのホームページを開設しますのでご覧下さい。

アドレス

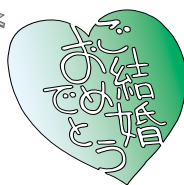
<http://www.ja-kiyosato.jp>

組合員状況

〈平成24年7月1日現在〉

■組合員数		〈前回報告より〉
正組合員（個人）	229名	（変動なし）
〃（法人）	10法人	（変動なし）
准組合員（個人）	1,311名	（1名増）
〃（法人）	0法人	（変動なし）
〃（団体）	28団体	（変動なし）
（合計）		1,578

成田 雄介さん
武田 静さん（美幌町）
（4集団）



◆篤志による寄贈

ありがとうございます

この度、清里町農業・農協の基盤を広い見識と洞察力でしっかりと支えていただいた事はもとより、農業技術・組合員指導にご尽力を賜りました伊藤前理事、岡本前理事、橋本前代表監事、岩崎前次席監事より後継者育成基金委員会へ篤志により寄贈がありました。

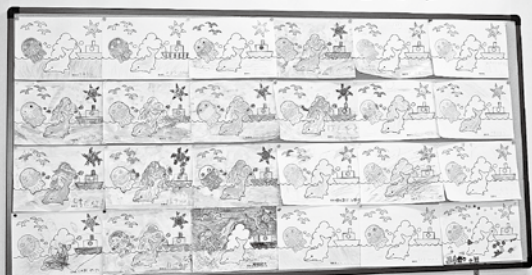
「農業後継者の育成の為に役立ててください」というお心に添えるよう運用基準の範囲内で農業後継者（青年部・女性部）の専門教育や学校・施設への修学に有効に活用させていただきます。

「夏のたっぷりキャンペーン」で 子どもたちの色とりどりの作品を展示

金融課では、貯金の広域推進として「夏のたっぷりキャンペーン」と管内JAの合同の貯金統一キャンペーン」を行っております。6月から8月末までの3カ月間に限り、定期貯金3年・5年もの、定期積金1～5年のキャンペーンの他、今回初めて管内JAの合同企画の貯金統一キャンペーンがあります。定期貯金1年で特賞・1等～3等までの懸賞品は管内の特産品で、総当選本数1300本を用意しておりますので、ぜひご利用をお待ちしております。

今回の推進と併せて、小学生以下の子どもたちに「ちよきんぎょのぬりえ」を募集しています。皆様からお寄せ頂きましたステキな「ちよきんぎょのぬりえ」は8月末まで金融課にて展示していますので、ぜひ一度ご覧下さい。

みんなの作品



夏のたっぷ^り利キャンペーン

金融課より
お知らせ

定期貯金

店頭表示金利の

5倍

預入期間
3年・5年

キャンペーン期間

平成24年

6/1^金 ▶ 8/31^金

対象商品 定期貯金

対象者 個人の方に限らせていただきます。

受入の条件 **新規お預入れ**10万円以上、または
10万円以上**増額お預入れ**の方。

預入期間 **3年間**もしくは**5年間**

上乗せ

定期積金

店頭表示金利に

プラス 0.1%

預入期間
1~5年

取扱期間

平成24年

6/1^金 ▶ 8/31^金

対象商品 定期積金

対象者 個人の方に限らせて
いただきます。

受入の条件 **毎月1万円以上**の
新規契約をされた方

預入期間 **1年から5年間**



日頃よりJAバンクをご利用いただき、ありがとうございます。

オホーツク管内JAの合同企画

**貯金統一
キャンペーン**

取扱期間
平成24年 6月1^金日~8月31^金日

懸賞品付き定期貯金1年



総当選本数
1,300本!!
50億円50ユニットの場合 (ただし懸賞品打ち切りはありません)

●詳しくは、下記窓口までお気軽にお問い合わせ下さい●



JA清里町

金融課 TEL 0152-25-2212
〒099-4405 清里町羽衣町2番地 FAX 25-2714



“遠い北海道に嫁ぎ自然いっぱい的大地で子育て楽しむ”

♥第8営農集団田邊次さんの次男、有人さんとは遠距離で愛を育み、ゴールデン。今年で4年目になる。

「子どもに何かあった時などは、それに合わせて農作業をしてもらえるので心強く、安心できますね。」と話して下さった田邊智美さんをご紹介します。

智美さんは愛知県出身で、高校卒業後は美容師として働き、結婚するまでは農作業の経験がありませんでした。

「北海道に来て、まず畑の広さに驚きましたね。子どもが産まれるまでは草取りやポット、ごぼうの収穫や選別などをやりました。夏の暑さは平気でしたが、寒さは慣れていないので、ごぼうの選別時の寒さは大変でした。」

「夜は外が本当に真っ暗になるのが驚きました。運転するのが恐いって思いましたけど、星が出ている時はとてもきれいに見えるので感動しました。」

美容師として働いていた時は、ほとんど休みがなく、夜遅くまで仕事をしていた。今では、息子や旦那の髪を切っている。

「今は子どもから目が離せなくなってきたので、なかなか髪を切ってもらう時間がありませんが、気兼ねなく、自分の希望通りにカットしてもらえるので良いですね。」と旦那の有人さんは智美さんに感謝している。



お気に入りの場所でボール遊び

る。

「野菜は新鮮でおいしいですね。お店で売っている野菜も美味しくて、愛知県の野菜とは全然味が違いますよ。魚も大きさが全然違いますし、美味しいです。」

「今は子育てがとても楽しいです。子どもが大好きなので、この広い大

地で自然に囲まれて子育てができ、新鮮な野菜を子どもに食べさせることができるので良かったです。」と廉人くんの笑顔にほほえみながら話してくれた。

♥私の愛する子ども

☆廉人さん

平成23年10月12日生(長男9ヵ月)

★子どもへの願い

“病気になるらず、元気に育ってほしい”



廉人くん

きよさと ガーデニング⑧



花と緑の町と言われる清里町のガーデニングの素晴らしいところをご紹介します。今回は大岸千枝子さんのお庭を拝見致しました。



『花が咲くのが楽しみ 花は私の癒し』

第6営農集団大岸直裕さんの母、千枝子さんは結婚する前から花が好きで、農作業で忙しくても朝早くから手入れをするなど時間を作って育てている。
「花は私の癒しですね。花を見ると元気が出てくるよ。」

※時間をつくって花作りを楽しんでいる

結婚後に花の苗作りを教わってからは、自分で苗を作って植えている。もぎたて市に切り花として売ることもある。

花の鉢の中には廃タイヤとホ



※花が咲く楽しみ

「花が満開にきれいに咲くのが楽しみです。初めて育てた花が咲く時は、どんな風に咲くのかワクワクしますよ。」

花を見ると他の事を忘れて、つい夢中になっちゃいますね。」
春になってから、どんな風に植えようかを考え、1年1年のんびりマイペースで楽しんでいる。

「いろいろ考えながら花を植えていき、咲き始めて見頃を迎えるのが一番の楽しみです。」と千枝子さんは大好きな花を見ながら笑顔で話してくれた。



廃タイヤとホイールを利用して作った鉢