

きよさと 組合だより

JA 清里町

No.331



平成 26 年産の長芋の選果が 11 月 4 日から開始されました。

平成 23 年度より種子の専門化を行い、オール清里産の体制が整った現在では清里町の代表する野菜として、収穫が期待されています。



2014 年

11

平成26年

汗を流しながらも好プレー続出で 接戦を繰り広げる



去る8月21日、清里町のうきよう年金友の会（石川会長）は清里町室内ゲートボール場において、平成26年度第2弾夏季レクリエーション「ゲートボール大会」を開催しました。出席者は25名で、5チームのトーナメント方式で競われました。ゲートボールに慣れていない人もおりましたが、周りの親切なアドバイスやフォローで少しずつルールを理解してプレーを楽しんでいました。

今年は5チームの参加で例年より多く、トーナメントもかなり盛り上がりを見せ、白熱した試合となりました。

心地良い汗を流した後は、緑清荘にて懇親会が賑やかに催されました。

ゲートボールは団体戦なのでチームワークがとても大事です。自分が思うようにボールをゲートに通過できな

もくじ

清里町のうきよう年金友の会	ゲートボール大会	2
平成26年度清里町酪農組合		
和牛生産改良組合合同婦人研修		4
「きたほなみ」うどん試食会		5
小麦、馬鈴しょ、てん菜の状況		6
ロコモティブシンドロームを予防しよう		8
金融課で防犯訓練を実施		10
アカシヤ部会学習会		10
オホーツク地域		
シカ飛出し衝突注意マップ		11
特集「TPP交渉問題を考える」		12
各課紹介 管理課		14
家の光創刊90周年		16
秋の自動車・農機展示会		
第3回JA清里町収穫感謝祭		17
理事会の経過をお知らせ致します		18
組合員状況		19
健康百科		19
食のはなし みそ		20



くても、味方が自分のボールを通過してくれるので、初心者の方でも、気兼ねなく参加できます。皆さんとても上手で、中には30年以上も続けているベテランの方もあり、年齢を聞いて驚きました。とても若くて動きが軽く、腕前は上々です。ルールがわからなくても周りの方が教えてくれますので興味がある方、気になっている方

優勝 市川チーム
 準優勝 島田チーム
 3位 我妻チーム
 4位 平岡チーム
 5位 加藤チーム

は来年お待ちしております。楽しさを皆さんに知ってもらいたいで、まず一度参加してみてください。



加藤チーム



我妻チーム



島田チーム



平岡チーム



市川チーム

平成26年度清里町酪農組合・和牛生産改良組合合同婦人研修

去る9月4日～5日、札幌にて視察研修を実施した。この研修は、日々搾乳や飼育管理に追われ中々遠出が出来ない婦人方と年に一度、婦人同志のコミュニケーションの場として、また日頃の疲れをリフレッシュして頂く場とし毎年実施している。

今年は酪農から離れた異業種での研修とミュージカル鑑賞を行う

た。夕食時には笑いが絶えず、「また来年も研修に参加しようね」との声も聞こえ、大変有意義な二日間となった。

■参加者 9名 事務局 1名

・福山醸造株式会社

トモエ 醤油工場

札幌市苗穂町に本社・醤油工場を構える福山醸造株式会社にて工



場見学を行った。

事務所にて約10分間のトモエの醤油や歴史についてのビデオを鑑賞、トモエ資料室見学後、隣接する醤油工場へ移動し見学を行った。トモエの醤油の原料は全て道内産を使用している事や、昆布醤油は北海道ではメジャーであるが道外ではあまり販売をしていないなどの説明を受け参加者はとても驚いていた。

工場見学終了後、9月にオープンした福山醸造直売所へ移動し参加者それぞれ買い物を楽しんだ。

・劇団四季劇場

オペラ座の怪人

研修前から参加者が特に楽しみにしていたミュージカル「オペラ座の怪人」を鑑賞。

とても魅力・迫力のあるミュージカル内容であり、また200点を超える衣装は1億円以上かけてヨーロッパの本格的な伝統衣装を再現したとの事。

参加者からは、婦人研修のような機会がないと中々観ることが出来ないのでもいい経験となったと喜んでもらった。

来年もまた婦人の方が楽しめてリフレッシュできる視察研修を企画したいと感じました。





「きたほなみ」うどん試食会

10月23日、清里産「きたほなみ小麦粉販売」に向け、試食会が当JAに於いて開催されました。清里町役場、商工会、観光協会、JA女性部役員に参集願ひ、JA役員含め70名の参加となりました。試食品はA「きたほなみ100%」、B「きたほなみ90%+春よ恋10%」、C「きたほなみ80%+春よ恋20%」の3種類を才



リジナル麺なども取り扱っている北見市の『株式会社ツムラ』に依頼し用意しました。

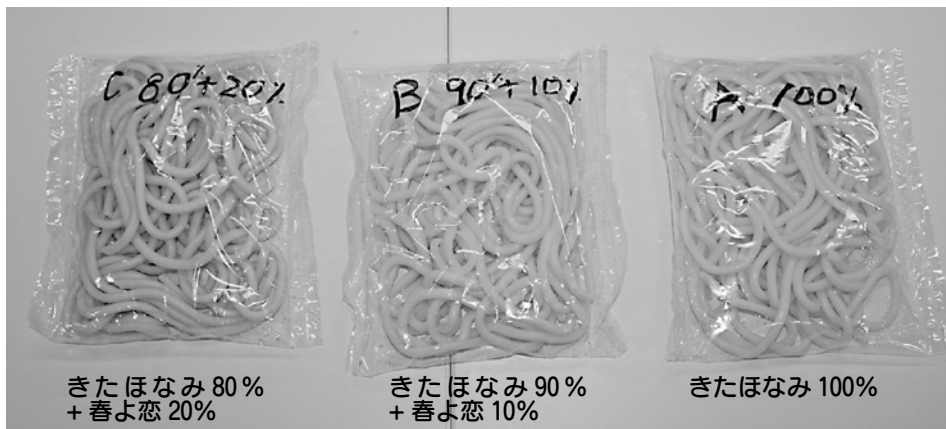
ゆでたうどんを試食して頂き、見た目・食感・味（風味）・こしの強さを評価するアンケートにご協力頂きました。

アンケート集約の結果、総合評価では68%の方がA「きたほなみ100%」が良いと評価し、B「きたほなみ90%+春よ恋10%」は14%、C「きたほなみ80%+春よ恋20%」は18%となりました。

感想は食する方により異なりますが、ASW（オーストラリア産の日本向け小麦）に慣れているせいか、全般的に白いうどんが好まれる傾向にあり、味や滑らかさもASWと同等かそれ以上の美味しいうどんが出来ました。

アンケートの中には、見た目もよくツルツルした食感のA「きたほなみ100%」は学校給食など子供向け、味わいとインパクトのあるC「きたほなみ80%+春よ恋20%」は大人向けにという意見や、焼うどん、カレーうどんなど用途によって変わるのではないかなど沢山の意見を頂きました。今回試食会では沢山の貴重なご

意見を頂きありがとうございました。今後においては、「きたほなみのうどん」を食育及び地産地消の一貫として、ぜひ学校給食に取り入れて頂けるよう進めて参ります。



小麦、馬鈴しょ、てん菜の状況

小麦の受入結果

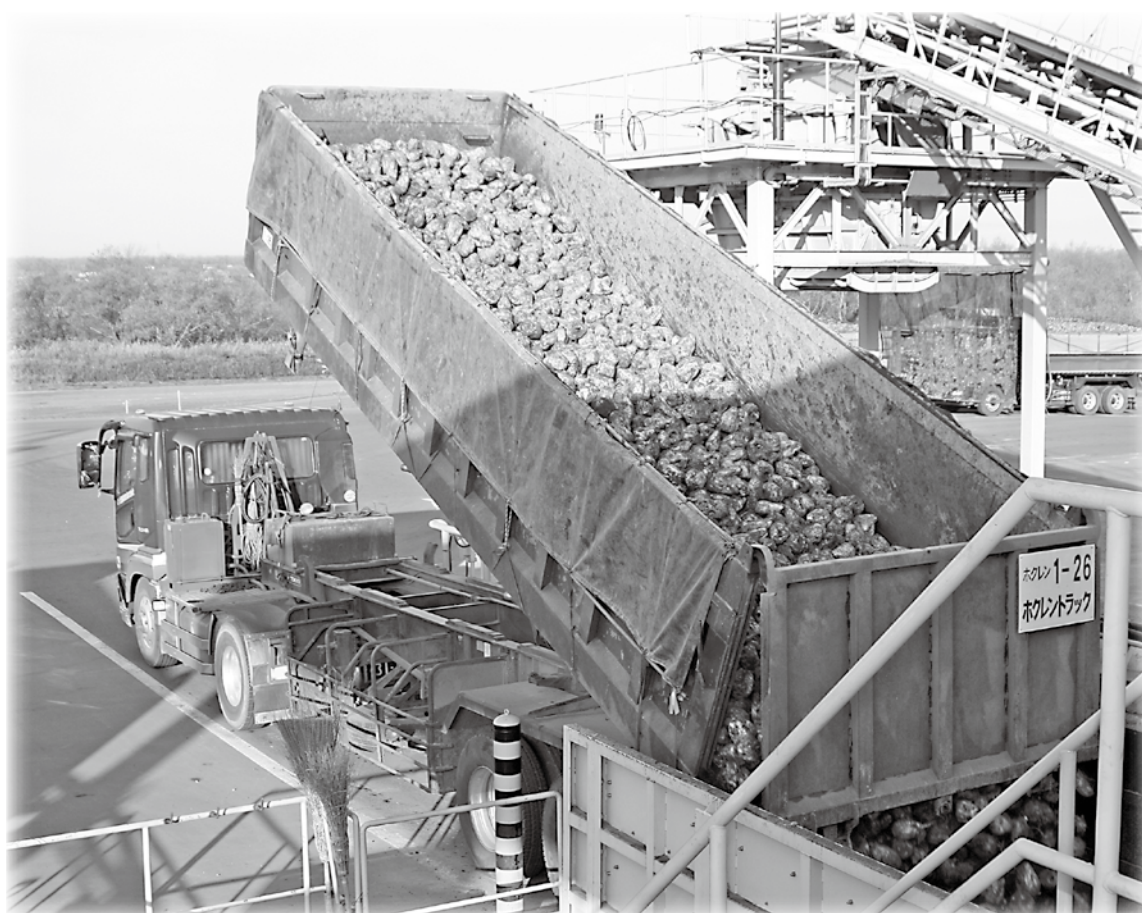
今年の受入については、刈り取り当初は天候に恵まれ、きたほなみについては、台風11号前までに約96%の収穫が出来ました。あいにく春小麦においては、台風の影響で、刈取りには大変苦労がありました。生産者各位のご

	きたほなみ	春よ恋
受入期間	7月31日～8月10日 (実質7日間)	8月10日～14日 (実質4日間)
乾麦収量	11.7 俵	8.4 俵
受検結果	全量1等Aランク	
最終製品出来高	13,482.9 t (10.9 俵/反)	1726.0 t (7.4 俵/反)

理解とご協力のもと、無事終了できました事に対し深く感謝申し上げますとともに、次年度も各関係機関との連携により更なる栽培技術の向上を目指し、きたほなみについては収量目標製品12俵の達成に向けて努力をして参ります。

でん粉工場受入状況

11月10日現在の品種別でん粉価および製品出来高を報告します。
11月11日より冬の交通安全運動が実施されています。原料搬入時の際は交差点での一時停止の確認など交通ルールを守り、交通事故防止にご協力を頂きますようお願い致します。
また、原料計画出荷にご協力を頂きますようお願い申し上げます。



* 製品出来高（単位：袋）

出 来 高	内 訳	
769,253	一 般	442,813
	銀 玲	96,000
	フレコン（一般）	14,000
	フレコン（活、加）	216,440

* 品種別でん粉価（単位：％）

品種	項目	平成 26 年産	平成 25 年産
紅	丸	17.14	16.97
コ ナ フ ブ キ		21.83	21.69
アーリースターチ		19.88	19.92
ア ス タ ル テ		19.67	19.22
平	均	20.85	20.64



中斜里製糖工場操業の 中間報告

平成26年産原料てん菜の製糖が10月13日から始まりました。今年度は収穫当初から糖分が高く、11月5日現在の中斜里区域の平均糖分は17・52％、当JAは17・60％で、JAオホーツク網走の17・70％、JA斜里町の17・62％について3番目となっています。一方、区域内の収量の予想はヘクタール当たり65・8トン、総生産量は85万7千5百トンと見込んでおり、豊穣の出来秋を期待しているところです。今後12月25日まで搬出作業が続くので、農作業事故等には十分な注意をお願いします。



ロコモトレ!

ロコモティブシンドロームを予防しよう

高齢化が進むなか、歩行や日常生活に支障を来すロコモティブシンドローム※、略称「ロコモ」を予防し、いつまでも自分の足で歩き、介護を受けることなく健康寿命を延ばしていくことが大切だといわれています。今回は、ロコモティブシンドロームとその予防について学びます。※運動器障害症候群

要介護にならないためのロコモチャレンジ!

ロコモティブシンドローム(ロコモ)は、筋肉・骨・関節・軟骨・椎間板などの運動器の一つ、もしくは複数の障害が起き、立つ・歩く・走る・座るなど、日常生活に必要な、体の移動に関わる機能が低下した状態をいいます。進行すると介護が必要になるリスクが高まります。

高齢化社会を迎えた今、血管障害や脳梗塞、認知症などの病気だけでなく、高齢者の4分の1から5分の1が、運動器の障害により要介護に認定されているのが現状です。

そこで、2007年に日本整形外科学会は、日本の未来を見据えて、ロコモという概念を提唱し、ロコモを予防する「ロコモチャレンジ!推進協議会」を作って活動してきました。これは要介護にならないために、いつまでも自分の足で歩き続けていくために、ロコモを予防して健康上の問題がない状態で日常生活が送れる健康寿命を延ばしていくという運動です。

いつの間にか進行するロコモに早く気付いて対処しよう

健康な状態から要支援・要介護に至るまで、移動機能は次第に衰えていきます。加齢に伴う筋量・筋力低下だけでなく、若くても運動習慣

のない生活を続けていたり、エレベーターやエスカレーター、自動車の使い過ぎで体の活動量が低下することも、ロコモの大きな要因です。腰が痛い、膝が痛いなど、痛みを年齢のせいだからと放っておくと、運動器の衰えは進行します。痛みやだるさは放置しないことが大切です。少しずつ進行する移動機能の低下に心当たりはないか「7つのロコモチェック」で確認してみましょう。

40代後半の女性、50代の男性で体を動かすことが少ない人は、ロコモに気付かぬまま生活しています。女性の場合、ロコモに関連する運動器の病気の一つ、骨粗しょう症は40代後半から多くなってきました。男性の場合、農業に従事する際に中腰の姿勢が多いと変型性腰椎症を発症する人が多く、男女共にしゃがむ作業が多いと変型性膝関節症が増えてきます。年齢にかかわらず思い当たる症状がある場合には、生活習慣を見直す、運動を習慣付ける、医療機関を受診するなど、適切な対処が必要です。

若いうちからの運動習慣が予防の決め手

まずはロコモの度合いを「ロコモ度テスト」で確認してみましょう。同年代の平均と比べて現在の自分の移動能力を確認することができ、テストの結果が同年代の平均に達していない

7つのロコモチェック

★こんな症状、思い当たりませんか?

- ☐ 片足立ちで靴下がはけない
- ☐ 家の中でつまずいたり、滑ったりする
- ☐ 階段を上がるのに手すりが必要である
- ☐ 家の中のやや重い仕事が困難である
- ☐ 2 kg程度(牛乳パック2本程度)の買い物でも持ち帰るのが困難である
- ☐ 15分続けて歩くことができない
- ☐ 横断歩道を青信号で渡りきれない

……一つでもあてはまればロコモの可能性が高い

い場合、現在の状況が改善されないと、将来ロコモになる可能性が高いと考えられます。

75歳以上では複数の病気を抱える人も多いといわれます。高齢者が複数の病気を抱えないためには、若いうちからその要因になる病気を持たないことです。もし病気を発見したら、早いうちに治療して、悪循環を断ち切ります。病気がない場合は、最低限のロコモ予防として「ロコモトレ」の片足立ちとスクワットで基礎体力作りをしましょう。高齢者は骨と筋肉をつくる肉や魚、豆腐などのタンパク質をしっかりと取る食生活を心掛けることも大切です。

40代、50代の場合、日常生活の強度を上げて身体活動量を増やしましょう。スポーツで体を動かすことも大切です。ただし、体を動かす習慣がなかった人はなれないことをいきなりやらないこと。エレベーターやエスカレーターを使わずに階段を使う、タクシーに乗らずに徒歩にするなど、日常生活でプラス10分の運動習慣を付けることを意識しましょう。

ロコモ予防はちよつとした知恵と行動を起こすことが大切。ロコモレを習慣づけ、要支援・要介護にならない健康寿命を延ばしましょう。

ロコモ度テスト (1) 立ち上がりテスト

〈両足の場合〉



〈片足の場合〉



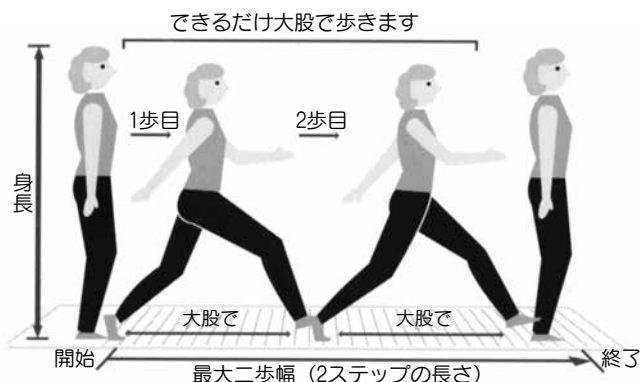
40cmの台に両腕を組んで腰かけます。両足は肩幅くらいに広げ、床に対してすねが70度になるようにして、反動を付けずに立ち上がり、そのまま3秒間保持します。両足で立ち上がれたら、左右どちらかの足を軽く曲げて上げ、片足で立ち上がり、3秒間保持します。

各年代での立ち上る台の高さの目安

	男性	女性
20～29歳	片足20cm	片足30cm
30～39歳	片足30cm	片足40cm
40～49歳	片足40cm	片足40cm
50～59歳	片足40cm	片足40cm
60～69歳	片足40cm	片足40cm
70～79歳	両足20cm	両足10cm

★各年代での立ち上る台の高さの目安通り、あるいはそれより良い場合、年代相応の脚力を言いしていると判定します。

ロコモ度テスト (2) 2ステップテスト



2ステップ値の各年代別平均

	男性	女性
30～39歳	1.61～1.68	1.51～1.58
40～49歳	1.54～1.62	1.49～1.57
50～59歳	1.56～1.61	1.48～1.55
60～69歳	1.53～1.58	1.45～1.52
70～79歳	1.42～1.52	1.36～1.48

★平均およびそれより高い数値の場合、年代相応の歩幅を維持していると判定します。

2ステップ値の算出方法

2歩幅(cm)÷身長(cm)=2ステップ値

- (1) スタートラインを決め、両足の爪先を合わせます。
- (2) できる限り大股で2歩進み、両足をそろえます（バランスを崩した場合は失格）。
- (3) 2歩分の歩幅（最初に立ったラインから着地点の爪先まで）を測ります。
- (4) 2回行って長かった方の記録を採用します。

ロコトレはたった二つの運動です。毎日続けましょう！

1.片足立ち

左右1分間ずつ1日3回行いましょう。

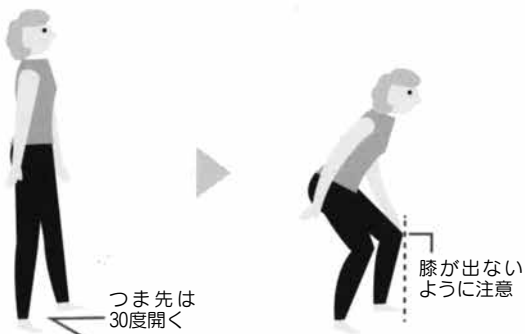
転倒しないように、必ずつかまるものがある場所で行いましょう。

床につかない程度に、片足を上げます。



2.スクワット

深呼吸をするペースで5～6回繰り返します。1日3回行いましょう。



取材協力・出典：ロコモチャレンジ！推進協議会 (<https://locomo-joa.jp/>) 名戸ヶ谷病院院長・大江隆史先生

金融課で防犯訓練を実施



金融課では10月28日、年末・年始業務に向けた防犯訓練を実施した。この訓練では、実際に強盗事件が発生した際に、「犯人を落ち着かせる」、「非常通報の発報」、「犯人の特徴を記録観察」、「逃走する犯人を追跡し逃走手段を確認する」などそれぞれの役割を机上で確認した。

実際に強盗事件が発生した際には、各職員が役割分担に従った冷静な対応ができるよう、毎週行われている課内ミーティングにおいても再確認をしていく必要があると集約をした。

また、日常の防犯体制の確立として、「不審者の行動監視（声掛け）」などを意識して行っていく事を確認して終了した。

年末を迎え、防犯体制 役割分担の再確認

アカシヤ部会学習会

「心のこもった絵手紙」

10月8日、アカシヤ部会（二俣啓子部会長）は農協会議室において、江南の南出京子さんを講師に招き、絵手紙の学習会を行い、部員6名が参加しました。

南出さんは農家に嫁ぐまで教師をしていましたが、絵の先生をしていたわけではなく、趣味で絵の先生のところに通っていたそうです。年賀状には毎年風景画を描き、必ず斜里岳を入れるようにしており、楽しみにしているファンも多いとの事です。

今回、絵を数十年ぶりに描く部員が多く、最初はどんな風に描いたらいいか戸惑っていましたが、講師のアドバイスで、夢中で絵を



描いていました。

出来上がった作品は、皆さんとても上手で驚きました。皆さんの作品は12月の女性部研修会に展示する予定となっています。

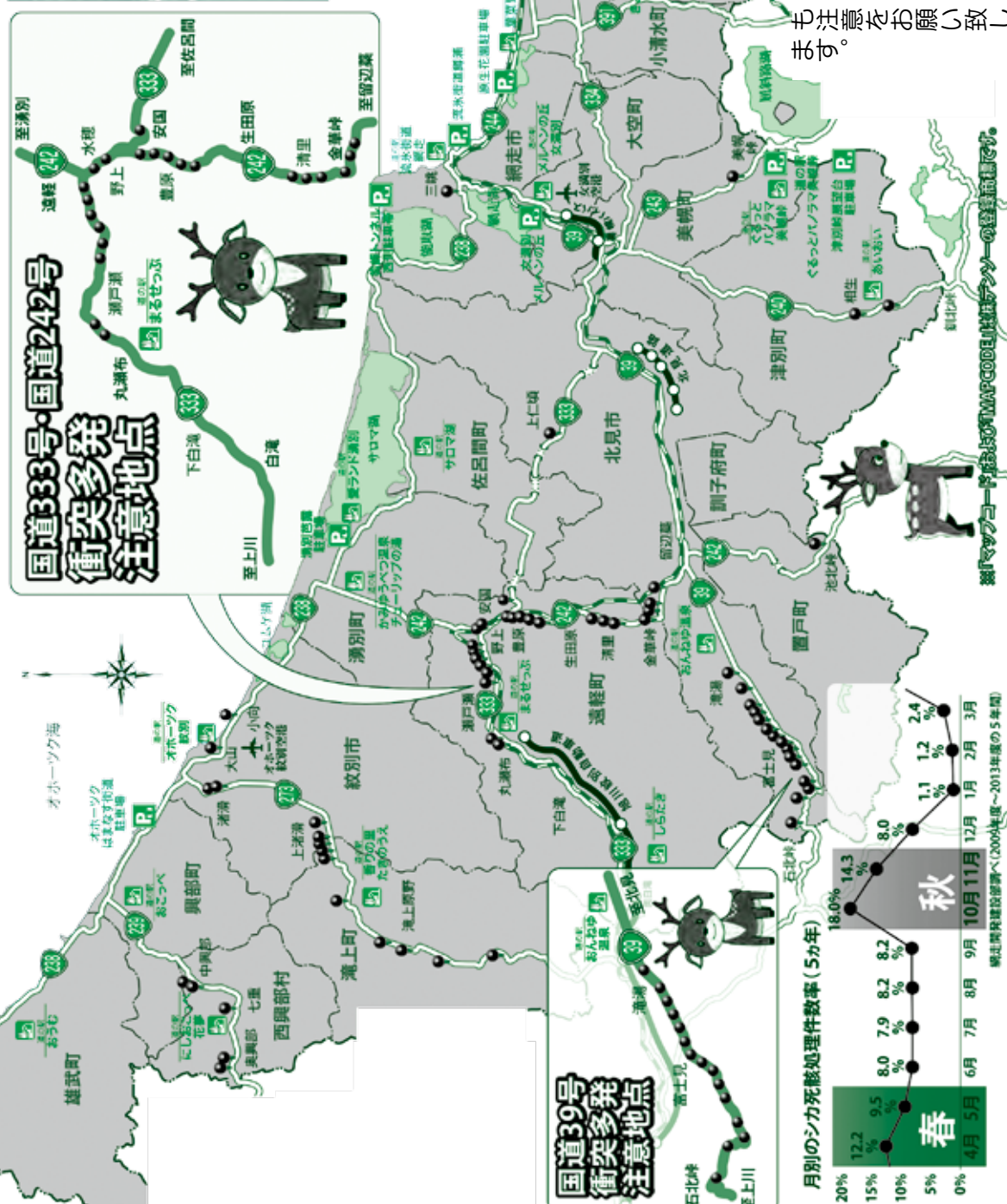
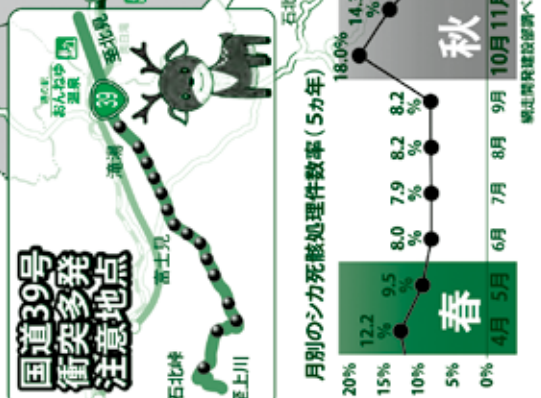
また11月には毎年行っている清楽園慰問で長芋団子とでん粉団子を作ることになっています。

アカシヤ部会は10名と少人数ではありますが、元気に楽しく活動しています。



凡例

 高規格幹線道路
 一般国道
 P. ビューポイント
 パーキング
 道の駅



シカの事故は10匹から1匹にかけ多発し、も
たシカは群れで行動するのだから、一頭が横断
すれば次々と後から飛び出す。と云ふ事。

管内での衝突事故は遠紋地区に集中しているが、清里峠や野上峠など近隣の事故も多く発生しているため、眠り物や作業中では道路幅員の狭い箇所は十分に注意されることが必要と致しております。

世に顔面が凍結する
 時点を迎えてもいた
 のに、スリープの目
 じりやあぐさやシヤ
 ンなどの交通事故等
 も生ずるを願う致し
 様也。

※「マップコード」および「MAPCODE」は任天堂の登録商標です。

「TPPと食の安全安心」

久田 徳二（北海道新聞編集委員）



久田 徳二氏
(ひさだ とくじ)

北海道新聞編集委員
北海道大学農学部客員教授

【略歴】

1957年名古屋市生まれ。北大農学部卒。85年北海道新聞社入社。旭川報道部を振り出しに記者活動。1993～94年に米国カリフォルニア大で客員研究員として「持続可能型農業」を研究。96年に政治報道で日本新聞協会賞、日本ジャーナリスト会議奨励賞、北海道新聞社長賞を受賞した。本社政治部、東京政治経済部の記者、釧路支社編集委員、本社報道本部編集委員などで、農水省担当や道庁・政党担当、道内各地の政治経済、農林水産担当などを経験。2011年7月から本社編集局編集委員。「あぐり」博士と考える食と農」シリーズなどを担当。14年7月から北海道大学大学院農学研究院（農学部）客員教授。

動物に短期間食べさせる急性毒性試験は行われていますが、2年もの長い期間をかけた慢性毒性試験はこれまでありませんでした。哺乳類がGM作物を一生食べ続けたら体はどうなるか、を示唆する実験です。世界から注目されました。

その結果、開始約1年後から、①②③と④のネズミの間で、体に顕著な差が出てきました。大ざっぱに言えば、①②③のグループは、

食料を輸入することになりそうです。その場合、食料安全保障の観点から、これ以上、食料を外国に依存してもよいのか、という問題も大きくなりますが、残留農薬や遺伝子組み換え食品などをめぐる「食の安全・安心」の問題も、一層深刻になる可能性がありそうです。今回はこの問題を考えてみましょう。

ネズミに2年間、遺伝子組み換え（GM）トウモロコシを食べさせる実験が、フランスのカーン大学で行われ、その結果が2012年に世界に公表されました。2年間という期間はネズミの平均寿命よりやや長く、人間で言えば80年くらいに相当します。GM作物を



環太平洋連携協定（TPP）の目的の一つは、加盟国の間で「ヒト・モノ・カネ」の行き来を活発にすることです。そのために、商品の貿易にかかる関税や、貿易にブレーキがかかるルールなどを、「貿易障壁」として、無くすかなるべく減らそうと、交渉しています。多国籍企業にとっては、自動車や電気製品、食料、薬品、保険など多くの種類の商品の貿易を拡大するチャンスとなるでしょう。

大事なのは、多くの国民にとってどのような影響が予想されるか、ということです。特に食料は私達の暮らしと健康に直結しているので、注意すべきです。TPPに加盟すれば、世界一の食料輸入大国である日本が、さらに多くの

「『食の安全安心』に関する米国の主な対日要求」

項目	現状	対日要求
①牛肉・牛肉製品	BSE対策で米国産牛肉・牛肉製品を輸入制限	米の危険水準などに基き市場開放を
②冷凍フライドポテト	冷凍フライドポテトの輸入を大腸菌があるからと拒否	油で調理すれば危険は除去されるから受け入れを
③食品添加物	6種の食品添加物の検討・認可が未完了	早期に完了を
	日本国内で使用していない80種を認可リストからはずした	認可リストに戻せ
④ゼラチン	BSE対策で反芻（はんすう）動物のゼラチンの輸入を禁止	米の危険水準などに基き解除を
⑤収穫後防かび剤	同防かび剤を食品添加物に分類し、危険評価を2回受ける	危険評価の簡素化を
⑥残留農薬基準	基準値違反の場合に検査対象を広げ検査を厳しくする	基準緩和を
⑦コメ	コメ輸入制度は検査が厳しい	検査の簡素化を

USTR「2011年衛生植物検疫措置報告」による

④よりも強い影響が表れたとこのことです。雌では乳がん発生率と早期死亡率が高く、雄では肝機能障

農薬残留基準の日米比較（抜粋）

種類	名 称	日本	米国	比(米/日)
殺虫剤	マ ラ チ オ ン	0.1	8	80
殺虫剤	クロルピリホス	0.1	6	60
殺菌剤	ピリメタニル	0.01	0.1	10
殺虫剤	モ ノ モ ス	0.01	0.1	10
殺菌剤	イ マ ザ リ ル	0.01	0.5	50

単位：p p m

害と腎臓肥大、皮膚がんなどが表れるという結果になりました。遺伝子組み換え（GM）技術は、多くの分野の研究に用いられています。しかし、この技術で生まれた動植物の増殖や販売に対しては、世界中で一定の規制があります。安全性についてまだまだ確かめるべきことがあるからです。GM作物の商業栽培は日本国内では行われていません。消費者の意識はGM食品に対して厳しく、例えば北海道が行ったアンケートで約8割の人が「食べたくない」と答えています。

しかし、海外では、すでに多くの組み換え作物が栽培、販売されています。2011年の作付面積で言うと、大豆では米国の91%、世界では78%がすでにGMです。また米国では綿花の90%、トウモロコシの73%がGMです。また、主食であるコメや小麦にも何らかのGM技術を用いる研究が進んでいます。さらに、体長が通常サケの2倍の巨大サケや、飲んでもアレルギーになりにくい牛乳を出す牛など、遺伝子組み換えが動物の世界にも広がっているとの報道もあります。今、仮に、健康に悪い影響がある食料などの輸入を制限するルールを含め、「貿易障壁」とされるものを無条件に無くしてしまったら、こうしたGM食品の多くも日本市場に入ってくることでしょう。消費者の商品選択を支えるGM表示制度は、日米欧では異なっており、米国では原則非表示です。それをそのまま受け入れれば、日本で食品がGMか否かを見分けられなくなります。消費者の不安は高まるでしょう。GMの問題のほかにも、米国や豪州の牛に使われている成長ホルモン剤、牛海綿状脳症（BSE）、残留農薬や食品添加物の問題もあります。今夏には中国産の期限切

遺伝子組み換え作物の栽培面積割合（2013年）

(%)	大豆	トウモロコシ	綿花	ナタネ
米国	93	90	90	不詳
世界	79	32	70	24

（出典：米国連邦農務省データ、モンサント社ホームページ）

れ鶏肉輸入問題が発生し、日本への輸入農産物の検査体制が不十分だったことも露呈しました。食品の安全性をめぐるのは、米国の「科学主義」と欧州の「予防原則」という考え方が対立しています。健康に悪影響がないかについて、科学的に黒（悪影響がある）とはつきり分かるまでは限りなく白（悪影響がない）に近い、という考えが「科学主義」です。「予防原則」はその逆に、白とはつきり分かるまでは、限りなく黒に近いという立場です。TPP交渉に欧州は参加していません。米国主導で進んでいますから、他国が強く主張しない限り、

日本とEUのGM食品表示比較

	日 本	E U
対 象 食 品	食用油や醤油などは除外	全食品表示
対 象 品 目（ 成 分 ）	上位3品目（重量比5%以上）のみ表示	限定なし
意図しない混入の許容率	5%	0.9%
外 食	表示の対象外	メニューに表示
飼 料	表示の対象外	表示
わ か り や す さ	「使用」「不分別」「不使用」のほか、非表示がある	「GMO」表示か、非表示（＝不使用）

米国の基準に近くなる可能性があります。食の安全安心が確保されるか否か、予断を許さない状況にあると思います。



各課紹介



管理課



日頃、JAに來所される機会が少ない組合員のご家族の皆様のために、今回よりJA清里町の全職員を紹介していきます。組合員と接する機会が少ない部署にいて、顔と名前を覚えてもらえない寂しい職員のための企画でもあります。

第1回目は管理部管理課を紹介いたします。

管理部管理課

■管理課の仕事

- ① 農協経営計画及び経営企画の策定
- ② 予算管理・統制
- ③ 財務・財産管理
- ④ 健康管理（職員の人間ドック・健康診断等）
- ⑤ 人事労務管理（職員の採用・退職等に関する事項）
- ⑥ 決算税務申告・農協総合経営分析
- ⑦ 一般庶務（組合員の加入・脱退、資格に関する事項。出資金に関する事項。総会・理事会に関する事項。）
- ⑧ 経理・電算業務全般
- ⑨ 広報（組合だより・ホームページ管理）

職員紹介

- ⑩ 農業者年金受託業務
- ⑪ ファクシミリ運営管理

- | | |
|--------|------------|
| ①氏名 | ②管理課所属年数 |
| ③趣味・特技 | ④最近ハマっている事 |
| ⑤今後の抱負 | |

- ① 笹渕 俊幸 ささいしゅんき
- ③ フランス語？（秋田弁）がわかる
- ④ 写経
- ⑤ 清里町の農産物のおいしさを多くの皆さんに知ってもらう事

① 朝倉 浩三（一般的にはこ
うぞうと呼ばれることが多い）
② 1年7カ月
③ 音楽を聴く事（最近はレゲエ
にはまっている）
カラオケ（自己評価ではかな
りうまい？）
④ 朝の散歩とスマホ
⑤ 公私ともに健康に留意し、
地域及びJA発展に貢献した
い。

① 白戸 豪将
② 10年

③ 庭いじり、芝生を短く刈る
事（髪の毛・・・）
④ 発泡酒のあとに焼酎を飲ん
で酔っぱらう事
⑤ 肝機能障害に気を付けます。

① 元谷 由紀子
② もしかして、10年超え？
③ ゲーム
④ だめよくだめ、だめ。
⑤ JA人生も終盤。何をすべ
きか模索中

① 仲野 明子
② 10年
③ 最近行っていないけれど

温泉
④ ハマってないけど育児奮闘中
です
⑤ アラフォーに近づきました
が、育児と仕事頑張ります。

① 植村 達也
② 2年

③ 数独
④ 食べ歩き
⑤ 周りの仕事を少しでも軽減
できるよう努めます。

① 丹野 翔太
② 4年

③ 映画鑑賞・剣道
④ 映画を観ながらゆつくりする
こと
⑤ 資格等しっかり取る

① 城村 千恵子
② 6年

③ 歌う事（1人ぼつちで・・・）
④ オンラインゲーム、チャッ
トが楽しいです。
⑤ 健康管理に気を付けて、仕
事も仕事じゃない事もがんば
ります。

① 荒木 祐香
② 2年
③ 手芸・裁縫・お菓子作り・踊
る事
④ お菓子作り（職場にもケ－
キの差し入れがあります。美
味しいです。城村）
⑤ 風邪をひかないように健康
管理に気を付けたいです。

今回は管理課7名を紹介い
たしました。第2回目は共済
課を予定しています。お楽し
みに。





『家の光』創刊90周年

家の光

平成27年5月号で創刊90周年となる協同組合の家
庭雑誌『家の光』は、長年にわたり農家の暮らしに
役立つ情報をお届けしてきました。

『家の光』の生みの親の一人が、産業組合中央会会
頭の志村源太郎です。志村の思いは、創刊号に寄せ
られた「共同心の泉」に込められています。

そして今、「次世代へつなぐ協同」の実践をテーマ
に、情報を発信してまいります。

創刊のことは（大正14年5月号）より

共同心の泉

志村源太郎

力の弱い一人一人が、とても出来ない仕事でも、二人が一人となりて、
しつくり組み合へば、案外たやすく成し遂げられる。故にわれ等の理想
は、同心協力の精神であり、共存同榮の社會である。

産業組合は此の理想を日常の生活に實現せんとするものであるから、
之に最も大切なものは組合員の共同精神である。この共同精神を養ふと
ころは、實に組合員の家庭そのものである。親も子も、夫も妻も、老も
若きも互に理解し、互に勵まし、互に慰め、心から協力和合し、一家を
擧げて一様に愉快で幸福な家庭に於て、はじめて眞の共同精神が養はれ
る。家庭は即ち共同心の泉であつて、組合員の力強い共同精神は常に健
全なる家庭から流れ出る。其の清い精神を汲み取つて産業組合を培養す
れば、必ずや、美しい花が咲き、實がなるのである。

本誌の目的は、この共同心の泉を家庭に於て涵養せんとするに存する。

『家の光』は、人と人をつなぎます。

『家の光』は魅力的な暮らし方を提案します。

協同する心を育むのは家庭から。

『家の光』の誌名には、家庭のきずなを強めることから出発し、地
域のきずな、みんなで協同しあう心を広げていこうという思いが込
められています。『次代へつなぐ協同』に向けて、これまで以上に『食
と農』『暮らし』『家庭』『協同』の4つのテーマをたいせつにしなが
ら、JAをよりどころにした魅力的な暮らし方を提案し続けます。

家の光 お申し込みは
JA清里町経営課まで
TEL 0152-25-2213

秋の自動車・農機展示会

日時：11月21日(金)～22(土)

場所：JA清里町駐車場

組合員皆様のご来場をお待ちしています。

JAマイカーローン2日間限りの限定金利

固定金利(別途保証料) 5年以内 **1.50%** 3年以内 **1.23%**

第3回JA清里町収穫感謝祭

開催日時

平成26年11月22日(土) 午前10時～午後2時

開催場所

JA清里町駐車場(自動車・農機展示会と同時開催)

開催内容

農産物販売、野菜詰め放題、地産地消コーナー、
でん粉団子、お楽しみ抽選会他盛りだくさん!!
是非ご来場下さい!!



金融課より
お知らせ

JAバンクの 教育ローン

子育て応援キャンペーン

同居のお子様の人数によって軽減率が変更になります。

キャンペーン期間

2014

9/1 火

2015

4/30 木

キャンペーン金利

固定金利 年 **2.275%**

さらに条件などによって
最大幅0.6%まで引下げ

固定金利 年 **1.675%**

店頭基準金利(固定金利) 年 **3.800%** (平成26年9月1日現在)

適用条件

当JAとのお取引などに応じて金利を引き下げ致します。
詳しくは、下記窓口までお気軽にお問い合わせ下さい。

●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

理事会の経過を お知らせ致します



第8回

8月21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 平成26年度産原馬鈴薯加工取扱要領および共計でん粉融資単価の設定について
議案第2号 平成26年度産てん菜立会人の選任について
議案第3号 夏季懇談会の意見集約について
議案第4号 全国監査機構監査による監査結果と回答について
議案第5号 職員就業規則ならびに準職員就業規則の一部改正について

議案第6号 退職年金規程の廃止および退職給与規程の一部改正について

議案第7号 コンプライアンス・マニュアルの一部改正について

議案第8号 自己資本比率算出要領の一部改正について

議案第9号 組合員規程の一部改正について

議案第10号 JA改革プラン組織討議に係る農協懇談会の開催について

報告事項

次の事項が報告されました。

①平成26年度産種子馬鈴薯生産計画について
②平成25年度産玉葱の本精算について
③ポテトジュース散布自主規制要領の変更について
④平成26年度小麦の品位係数の考え方について
⑤麦作センター操業の中間報告について
⑥ペーパーポット取りまとめの概算結果報告について
⑦経営定期点検（7月期）の実施結果について
⑧各連合会の配当金内容について
⑨第35回ふるさと産業祭り前夜祭「清里じゃがいも踊り」の参加について

第9回 9月18日

監査講評

長谷川代表監事より平成26年度8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 農林漁業資金の借入および貸付について

議案第2号 平成26年度土地改良事業計画の変更について

議案第3号 JAグループ北海道改革プランに係る組合員組織討議意見集約について

議案第4号 従業員に対する寒冷地・暖房手当の支給について

報告事項

次の事項が報告されました。

①澱粉工場操業の中間報告について
②麦作センター操業の中間報告について
③組合員の加入・脱退および事業の実施内容の報告について
④平成26年度JA共済コンプライアンス点検結果について
⑤内部監査の実施結果について

第10回 10月29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 農林漁業資金の借入および貸付について

議案第2号 理事に対する供給限度額の変更について

議案第3号 利用組合の貸付に係る理事の連帯債務の承認について

議案第4号 平成26年度土地評価基準の設定について

議案第5号 平成26年度規模拡大による出資増口について

議案第6号 平成26年度9月期ディスクロージャー誌の設定について

議案第7号 下期対策について

協議事項

次の事項が協議されました。

①後継者正組合員加入審査会の今後の取り扱いについて

報告事項

次の事項が報告されました。

①組合員の年内資金計画の結果について
②澱粉工場操業の中間報告について

組合員状況

〈平成 26 年 11 月 1 日現在〉

■組合員数		〈前回報告より〉
正組合員（個人）	224名	（変動なし）
〃（法人）	11法人	（変動なし）
准組合員（個人）	1,317名	（変動なし）
〃（法人）	0法人	（変動なし）
〃（団体）	25団体	（変動なし）
（合計）		1,577

- ③ 麦作センター操業の実績報告について
- ④ 業務改革・業務改善提案要領の制定について
- ⑤ NPO法人きよさと観光協会への入会について
- ⑥ 経営定期点検（10月期）の実施結果について
- ⑦ 道常例検査の実施日程について



健康百科

眠れないと感じたら

佐久総合病院名誉院長 ● 松島松翠

一口に「眠れない」といっても、いろいろなタイプがあります。

一つは、床に入ってから眠るまでの時間が長く、なかなか寝付けない場合、また寝ている間に何度も目が覚めて、なかなか寝付けない場合、また朝早く目が覚めてしまい、再び寝付けない場合、もう一つ、睡眠時間は十分なのに、ぐっすり眠った気がしないというものもあります。これらの症状があったら、すぐ睡眠薬を飲むというのではなく、まず日常生活の上で快適な眠りを阻害する状況をできるだけ減らすということから始めます。

日常生活の上では、「ぬるめの湯に入浴する」「軽めの運動をする」ことも勧められます。入浴や運動で体温を少し上げ、その後体温が下がるタイミングで、寝床に就くと眠りやすくなります。これは体温が下がるときに眠気を感じるからです。

寝る前に明るい光を浴びると睡眠の妨げになります。夕方以降は、テレビの視聴やディスプレイの付いた機器の使用はなるべく避けま

す。

寝る前のアルコール摂取は寝付きを良くすると思っている人が多いようですが、眠りが浅くなるなどの悪影響があります。また途中で目が覚めることが多くなります。連日お酒を飲んでいると、同じ量では寝付けなくなり、徐々に飲酒量が増えてしまいます。コーヒーや紅茶などに含まれるカフェイン、たばこに含まれるニコチンなども、寝る前に取ると、不眠の原因になります。

どうしても不眠の悩みが続くようなら、睡眠薬の服用を考えます。睡眠薬にはいろいろな種類があるので、必ず受診して自分の状態に合った薬を処方してもらうことが大事です。



みそ

どんな料理にも大活躍！日本の万能調味料

古くから日本になじみ深く、和食には欠かせないみそ。大豆に麴（こうじ）と塩を混ぜて発酵成熟させて造ります。

みそはさまざまな種類があり、使用する麴の種類によって、米みそ・麦みそ・豆みその3種類に分かれます。地域や家庭の好みによって異なりますが、日本で生産されているみその約8割が米みそです。米みそには西京みそなどの白みそ、信州みそなどの淡色みそ、仙台みそなどの赤みその種類があります。これらは同じ米みそでも醸造期間などにより、風味、こく、色などが異なります。また、麦みそには田舎みそ、豆みそは八丁みそなどが分類されます。

それぞれのみそによって甘味や塩分量が異なるので、味を見ながら量を調節するのがポイントです。また、温度が高くなると色が濃くなり風味が変わってしまうため、保存は空気に触れないように密封して冷蔵庫で。保存していると表面にしょうゆのような水分がたまってくることがあります。「たまり」といい、みその成熟が進むとできる物。おいしい成分なので、捨てずに良く混ぜて使いましょう。

みそ漬けや魚のみそ煮などにも使われるように、みそには食材の保存性を高める働き、臭みを取って、風味やくく、うま味をプラスしてくれる働きなどがあります。洋風にも相性が良く、牛乳と合わ

せて調味するとまろやかなこくが加わります。さまざまな料理に役立つ、奥の深い調味料です。



RECIPE

エビとサトイモのみそグラタン

調理時間

30分

材料（4人分）

エビ	12尾（約300g）
サトイモ	12個（約600g）
塩	小さじ1/2
シメジ	1パック
タマネギ	1個
バター	15g
塩	小さじ1/3
こしょう	少々
みそ	大さじ3
A 牛乳	大さじ2
みりん	大さじ1
マヨネーズ	大さじ2
ピザ用チーズ	100g

作り方

（1人分 351kcal）

- （1）エビは背わたと殻を除きます。
- （2）サトイモは皮をむき、塩小さじ1/2でもんでから下ゆでします。
- （3）シメジは根元を切り、ほぐします。タマネギはくし形に切ります。
- （4）フライパンにバターを溶かして、タマネギ、エビ、シメジ、サトイモの順に炒め、塩小さじ1/3とこしょうで味付けします。
- （5）耐熱容器に（4）を入れ、Aを合わせて掛けます。チーズを載せます。オーブン（180度）で約15分、チーズが溶けて焼き色が付くまで焼きます。



撮影 吉田和行