きよさと組合だより

JA 清里町

No.335



台風の影響でビート輸送１日遅れでスタート。

2015年 10 平成27年

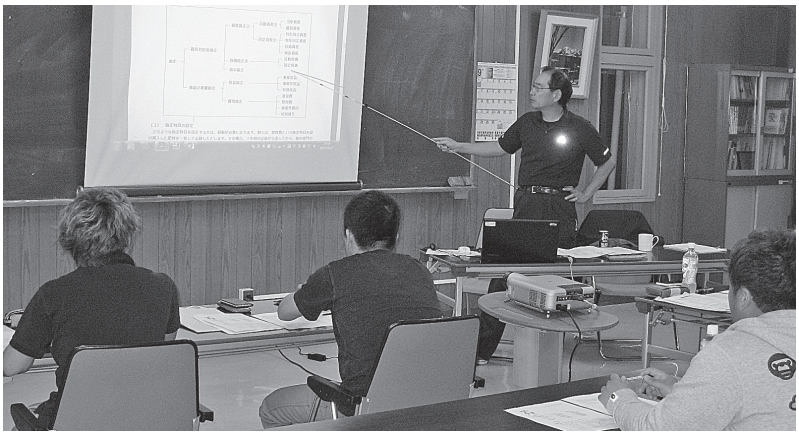
もくじ

第2回農業簿記通信講座開催 …… 2
27年産玉葱選果5日遅れで始まる …… 2
くるるの杜 長芋販売・推進 …… 3
安全操業祈願祭を実施 …… 3
清里町のうきょう年金友の会
　ゲートボール大会 …… 4
アンパンマンと一緒に踊り大盛況 …… 5
緑町小学校収穫祭 …… 6
光岳小学校収穫祭 …… 6
ふるさと産業まつりに参加 …… 7
各課紹介　経営課 …… 8
秋の自動車・農機展示会、
　第4回JA清里町収穫感謝祭 …… 9
JAカレッジ実習生受入 …… 9
理事会の経過をお知らせ致します …… 10
組合員状況 …… 10
ストップ！農作業事故 …… 11
お肉を食べて健康に！ …… 11
数字で知る　世界と日本の食 …… 12
知って備える「認知症」 …… 12
「税を考える週間」税の役割と
　税務署の仕事 …… 13
食の話　ゴボウ …… 14

第2回農業簿記通信講座開催

８月27日清里町農業改良普及センターにて第2回農業簿記通信講座が開催され、きよさと農業塾５期生４名が受講しました。

講師であります普及センター藤原係長より取引の分類や勘定科目、仕訳帳の作成方法の説明を受け、終了後実際に仕訳帳を作成しました。



講師の藤原係長

塾生は、勘定科目の間違い等に時折険しい表情を見せながらも真剣な様子で講習会を受けており、農業経営者として必要な知識を学びました。

今後も様々な学習会や研修会が予定されておりますが、立派な農業経営者を目指し頑張ってほしいです。



真剣な様子で説明を受ける塾生

27年産玉葱選果 5日遅れで始まる

９月８日より27年産玉葱の受入が行われ、昨年より５日遅い９月28日から当ＪＡ玉葱選果場にて選果作業が始まりました。

今年の玉葱は今のところ製品歩留まりも良く、収量も昨年に近いものと想定されています。





選果作業は少しでも価格のとれる時期に重点を置き来年２月中旬頃まで行う予定となっております。

清里産の玉葱は主に東京、埼玉（大宮）四日市に出荷されていますが、収量、品質の向上を図り今後は清里産として一定の物を築き安定した収益をとれる作物になる様期待し取り組みたいと思います。



くるるの杜　長芋販売・推進



8月9日、長芋生産組合はホクレンくるるの杜で開催されましたオホーツクフェアに参加し、長いもの販売・推進を行って参りました。

1本売りで、252本（10kg箱で21ケース分）を販売しました。昨年29ケース分販売したことを考えると少し残念な結果となりました。

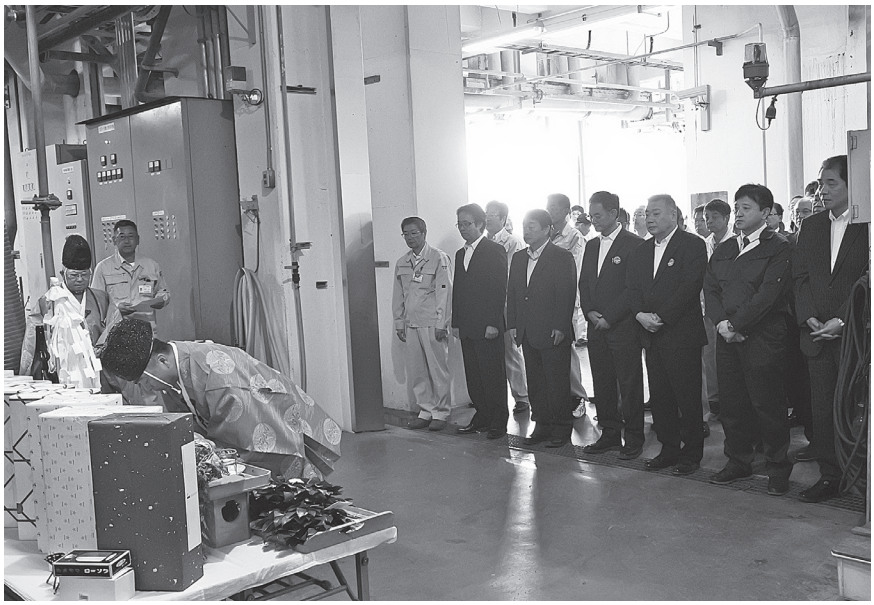
今回購入していただいた方からは、「清里にも長芋があるんですね」「綺麗ないもだね」といった声や、中には長芋の肌が白いこともあり「漂白してませんか?」という方もいました。生産組合の奥様方のレシピ集も大変好評でした。長芋生産組合役員協力のもと、良いPRになったと思います。また、くるるの杜で清里産長芋を店頭に置いて頂ける事となり、今後の清里産長いものPR及び販路拡大も繋がると思いますので、来年以降もPRイベント等へ積極的に参加していきたいと考えます。



9月1日から工場稼動
安全操業祈願祭を実施

反収は72俵と設定

平成27年度の澱粉製造スタートを前に8月30日、午前9時から清里澱粉工場本館内において「第44期安全操業祈願祭」が行われました。



本年度でん原馬鈴薯作付面積は2，12haで反収を72俵と見込み、ライマン価は工場で実施の登熟調査等を参考に推定し20%としました。これらの数値を基に澱粉予定数量を算出すると大よそ約83万袋が製造できる見通しとなり、順調に磨砕が進めば約80日間の操業となる予定です。

操業祈願祭終了後に石井組合長から関係者に向けて「本年産麦類の収穫は過去最高の収量となった。続くでん原馬鈴薯、てん菜の高収量に期待したい。関係者のご協力を更にお願いし、安全操業第一でお願いしたい。」との挨拶がありました。

尚、本年産共計澱粉の仮精算（融資単価）単価は純澱粉量kg当り59円（澱粉価%当り35・4円）で決定し、従来通り10日、20日、月末の3回精算します。

清里町のうきょう年金友の会ゲートボール大会

みんなで協力して熱い戦いを繰り広げる！

8月20日、清里町のうきょう年金友の会（石川会長）は清里町室内ゲートボール場において、平成27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。

大会当日は雨が降り8月にしては肌寒い気温の中、出席者は21名で4チームのトーナメント方式で競われました。

初心者の方も参加し最初は戸惑っている様子でしたが、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。

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くても、味方の人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。

最初はルールがわからなくても周囲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ので、まず一度参加してみて下さい。

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。

結果は次の通りでした。

優勝　島田チーム
準優勝　平岡チーム
3位　加藤チーム
4位　市川チーム













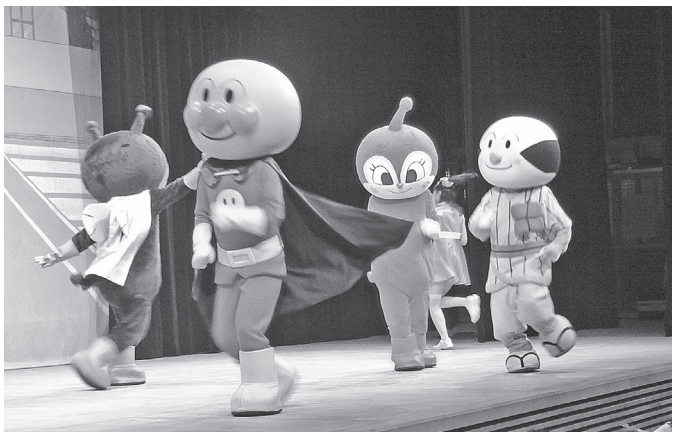
アンパンマンと一緒に踊り大盛況

当ＪＡを含む斜里郡３ＪＡは９月13日、斜里町ゆめホール知床で「アンパンマン交通安全キャラバン」を開催しました。当日は雨模様でしたが午前と午後の２公演で６８０名の親子連れなどが参加しました。

キャラバンは全国を回り、小さなお子様に絶大な人気を誇るＪＡ共済のイメージキャラクターの「アンパンマンとその仲間たち」と一緒に、次世代を担う子どもたちを交通事故から守るため、交通マナーや交通ルールを歌や踊りを交えながら楽しく解説する催し。

人気のアンパンマンがステージに登場すると、集まった子どもたちから大きな歓声が上がりスタート。アンパンマンやばいきんまん、ドキンちゃんなどと、信号機の見方や横断歩道の渡り方など楽しく交通安全のルールを学びました。「みんなルールを守って、元気に仲良く遊ぼうね」の呼び掛けに、子どもたちは大きな返事で答えていました。また体を使って参加できる「アンパンマン体操」では手を叩いてリズムに乗って踊ったり、ばいきんまんの悪さにアンパンマンの「アーンパンチ！」が飛び出すと会場内から大きな拍手が起り、とても賑やかなステージとなりました。終演後には握手会を終えたこども達は「記念撮影コーナー」「ガチャガチャコーナー」などで、終始笑顔で楽しそうに参加していました。

今後もＪＡ共済を通じて、次世代を担う人たちと絆を深め、地域に根差した「ひと・いえ・くるま」の総合保障で、安心して暮らせる豊かな生活をサポートして参ります。



緑町小学校収穫祭



10月7日、緑町小学校にて収穫祭が行われました。

前日から子どもたちが自分たちで収穫した野菜を使って調理し、父母の方々と一緒に試食しました。

調理が終わった後には、生徒一人ひとりによる観察記録発表会が行われました。発表会では「なすびの実に大きなトゲがあって痛かった」、「マルチの長さを測ったり、穴の大きさを測ったりするのが大変だった」、「じゃがいもの雑草を採るのが大変だった」等各々がそれぞれの栽培過程での思いを述べ、父母からは「声の大きさ、観察の仕方が大変良かった」との声がありました。



発表会終了後は試食会が行われました。この日のメニューはカレー、サラダ、フライドポテト、スイカと収穫した野菜を使って沢山の料理をみんなでおいしく頂きました。

子どもたちは、野菜を作るのはとても大変だけど、苦労した分おいしくなってくれてよかった。また来年もおいしい野菜を作りたいと来年への思いを語っていました。

光岳小学校収穫祭



10月9日、光岳小学校でかぼちゃをテーマに収穫祭が行われました。自分たちで育てたかぼちゃ・じゃがいも・にんじん等を使って、かぼちゃカレー、ポテトインかぼちゃサラダを調理し、父母の方々と一緒に試食しました。

体育館には各学年かぼちゃをテーマにしたクイズや種類、育て方を掲示し父母の方々は「勉強になる」「知らなかった」と感心していました。

校長先生から「みんなで苦労して収穫したことを喜び合い自然に感謝していただきましょう」と挨拶の後、児童代表の挨拶、料理説明をした後、試食会が行われました。



子どもたちは「収穫をするとき量が多くて大変だったけどみんなで最後までやり遂げることができてよかった」、「かぼちゃとじゃがいもを木べらでつぶすのが大変だった」等収穫祭までの苦労を述べておりましたが自分たちで育て、調理した野菜をおいしそうに食べていました。

ふるさと産業まつりに参加

第 36 回ふるさと産業まつりが９月６日清里町モトエカ広場にて行われました。



バルーンアートは子供たちに大人気でした。



でんぷん団子には大行列ができ、大変人気でした。



箱で30本、バラで600本以上用意した長芋全て完売しました。



牛乳の無料配布に多くの人が来客しました。



ＪＡ佐野の梨は１時間もかからず、あっという間に完売しました。



和牛ステーキが大好評でした。

各課紹介

経営課



職員の顔と名前を覚えてもらう企画。第４回目は営農部部経営課８名を紹介いたします。

営農部経営課

■経営課の仕事

経営指導と相談から資金調達に補助事業など、課内の業務は幅広く、一言で言うと「ゆりかごから○場まで。」という処。組合員さんの全てを担わせていただいています。

職員紹介

①氏名 ②経営課所属年数 ③趣味・特技 ④最近ハマっている事 ⑤今後の抱負

①**村上**（むらかみ）**静男**（しずお）
②６ヶ月（ＪＡ勤務37年６ヶ月）③釣り、スキー・剣道 他色々 ④競馬Ｇ－レースで、三連単（3･2･6）馬券の大穴狙い・道の駅全道制覇（５年目を迎えるが、まだ１／３程度）・この時期になるとアキアジ釣りの仕掛け作り ⑤協同組合とは何か、相互扶助とは何かを再認識し、組合員と共に清里農業発展、持続のために、ＪＡマンとしての責任を全うしたい。そして、真心を持って何事にも立ち向かう精神「至誠一貫」と云う言葉を噛み締め、積極的に組合員の負託に応えると共に、地域の発展に寄与して定年を迎えること。

①**千葉**（ちば）**亮**（まこと）
②11年６ヶ月 ③魚釣り（フライ＆ルアー釣り）④鮭釣り ⑤入所して、あっという間34年半。退職を迎えるまでもう一息となりました。
常に探究心を忘れず、新しい事も吸収したいと努力を続ける様頑張っていこうと思います。仕事をやる以上、古いものに捕らわれ過ぎず自由な発想を持って、歴史を残せる仕事を今後も目指そうと思っています。

①**田中**（たなか）**博美**（ひろみ）
②10年 ③旅行 ④温泉めぐり ⑤退職までもう少しですが、組合員さんの期待に応えられるようこれからも頑張っていきます。

①**城村**（しろむら）**英樹**（ひでき）
②６年目 ③野球・空手 ④龍角散 ⑤抱負ではありませんが、農協人生も折り返しを迎え、優しい担当員を続けるか検討中です。

①**佐渡**（さど）**淳一**（じゅんいち）
②２年６ヶ月 ③読書 ④日帰り入浴 ⑤年々微増している体重に歯止めをかけ、ドックの再検をまぬがれたい。又、何事も全力投球で挑みたい。

①**森**（もり）**大樹**（だいき）
②６ヶ月 ③子供と散歩 ④フロの水垢とり ⑤異動してから６ヶ月が経過しましたが、わからないことがまだまだ多いので頑張ります。

①**南出**（みなみで）**佳枝**（よしえ）
②３年目 ③ピアノ・珠算・花 ④洗車 ⑤女性部の会議、行事等がスムーズに進むように事務局としてしっかりサポートすること！

①**堀田**（ほりた）**竜馬**（りょうま）
②６ヶ月 ③弓道 ④海外ドラマ ⑤一つ一つ着実に覚えていきたい。

秋の自動車・農機展示会



日時：11月20日㈮～21㈯
場所：ＪＡ清里町駐車場
皆様のご来場をお待ちしております。

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）3年以内 1.3% 5年以内 1.5% 7年以内 1.7%

第４回ＪＡ清里町収穫感謝祭



開催日時　平成27年１１月21日（土）午前１０時～午後２時
開催場所　ＪＡ清里町駐車場（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、
清里産小麦100%使用うどん販売、お楽しみ抽選会他
盛りだくさん!!　是非ご来場下さい!!

JAグループ職員養成校
大学・短大・専門学校生大歓迎
JAカレッジ

●60名　●1カ年、全寮制
●大学、短大・専門学校卒及び見込、高校卒及び見込
●満24歳未満（27年4月1日現在）
●試験日：12月8日・9日
●願書受付：9月8日～11月10日
●学校見学もできます

男女共学　JA、JA関連団体・会社へ就職

お問い合わせ・資料請求
一般財団法人
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
JAカレッジ 検索

JAカレッジ実習生受入

昨年に続き、ＪＡカレッジから実習生として斜里町出身の高橋知輝君を当ＪＡで受入、８月10日から28日までの約３週間各部署において業務を経験しました。

実習を終えて「今回の職場体験ではどの部署においても得るものが非常に多く、学校では知ることのできない貴重な経験となりました。学校に帰っても実習で教わったことを活かし、残りの学校生活を一生懸命頑張りたい。」と感想を述べていました。

今後の高橋君の頑張りに期待したいと思います。



理事会の経過をお知らせ致します



第7回　7月19日

付議事項

議案第1号　平成27年度農産物及び特用作物等作況調査の実施について
議案第2号　平成28年度農産物指標面積の設定について
議案第3号　農林漁業資金の借入および貸付について
議案第4号　固定資産の取得について
議案第5号　夏季懇談会の開催と懇談事項について

報告事項

1．多面的機能交付金事業の進捗状況について
2．平成27年度原料てん菜取引条件に係るオホーツク地区意見集約について
3．畑作・青果対策の確立に向けた平成28年度農業予算概算要求に関する組織討議全道集約について
4．平成27年度清里町農業振興資金貸付事業の申請内容（2回目）について
5．平成27年度麦作センター自主検定員の選任結果について
6．平成27年度コンバインの配車について
7．平成27年度小麦の品位係数の考え方について
8．労災事故の報告について
9．寄付金の支出について
10．長期共済一斉推進の結果について

第8回　8月21日

付議事項

議案第1号　平成27年産澱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27年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　道常例検査の検査結果に対する回答について
議案第5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6号　第28回JA北海道大会組合員組織討議意見集約について

報告事項

1．平成27年度産地交付金の活用方法について
2．平成27年度清里町農業振興資金貸付申請（第2回目）結果について
3．平成27年産種子馬鈴薯生産計画について
4．原原種値上げに伴う清泉産種馬鈴薯（原種・採種）価格改定について
5．平成26年産玉葱の本精算について
6．平成27年度地域づくり総合交付金（でん粉粕と堆肥の耕畜連携）の進捗状況について
7．平成27年度澱粉工場安全操業祈願祭の開催について
8．麦作センター操業の中間報告について
9．ペーパーポット取りまとめの概算結果報告について
10．経営定期点検（7月期）の実施結果について
11．各連合会決算状況について
12．各連合会の配当金の内容について
13．第38回北米BB肥料事業等海外現地研修の参加について
14．第36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
15．平成27年度JA共済コンプライアンス点検結果について

第9回　9月28日

付議事項

議案第1号　従業員に対する寒冷地・暖房手当の支給について
議案第2号　マイナンバー制度開始に伴う関連規程類の改正について

協議事項

1．固定資産の取得について

報告事項

1．澱粉工場操業の中間報告について
2．平成27年度地域づくり総合交付金事業（でん粉粕と堆肥の耕畜連携）の申請取り下げについて
3．でん粉粕の引き取り状況について
4．麦作センター操業の中間報告について
5．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
6．JA北海道大会への参加について
7．内部監査の実施結果について

組合員状況

〈平成27年10月1日現在〉

■組合員数　〈前回報告より〉

正組合員	（個人）	225名	（変動なし）
〃	（法人）	12法人	（変動なし）
准組合員	（個人）	1,314名	（3名減）
〃	（法人）	0法人	（変動なし）
〃	（団体）	23団体	（変動なし）
	（合計）	1,574	

ストップ！農作業事故

人間工学専門家●石川文武

★事故が起きてしまったら

事故を起こしたり、事故現場に遭遇したらどのように対応すればよいでしょうか。いまや「想定外」という無責任は通りません。事故の状態を把握し、適切な救護を行えば、死亡に至らないこともありますし、治癒も早まるといわれています。

事故は、大きなものからヒヤリハットまでさまざまですし、機械関係、動物関係、農薬関係、転倒・転落など幅広いものです。原因は何であれ、事故を発見したら、まず周囲の安全確保です。それから傷病者の意識の有無、出血の有無を確認し、救急手配をします。

手配の後は救急隊が到着するまで、一次救命を行うことが必要です。大出血があれば止血手当てをします。意識があれば、安静体位（詳細は「応急手当講習」で学んでください）を取らせます。意識がない時は、ＡＥＤの手配と同時に人工呼吸や心臓マッサージを行います。人工呼吸は感染が疑われる場合には省くことが出来ます。発見者などが一次救命活動をしても助けられなかったといって、罰せられることはありません。

救急隊の到着は10分前後かかります。その間に「助ける」という行動が必要なのです。一次救命の方法は日本赤十字や消防署で講習を受けてください。機械が体に食い込んでいる場合にはそれが止血となっていることがありますから、無理に引き抜かず、機械の一部を機械から分離しておくことが大切です。指などが切断された場合には洗わずにガーゼにくるみ、間接的に氷で冷やして救急隊に渡しましょう。

小さなけがでも破傷風や動植物の毒などに感染していることがあります。必ず医療機関にかかりましょう。単なる打撲と勝手に判断しても、実際は脱臼や骨折の場合もあります。自己診断は避けましょう。

事故が発生したら、類似事故の再発を防ぐための対策を検討しましょう。直接原因だけではなく、間接的な原因も解明することで再発防止に近づきます。



お肉を食べて健康に！

日本獣医生命科学大学応用生命科学部教授●西村敏英

★お肉のアミノ酸は精神安定にも効果的

ストレス社会といわれる昨今、不安や不眠に悩む方も少なくありません。疲れやすい、風邪にかかりやすい、やる気が起きない、イライラしやすいといった症状も、よく耳にします。こうした症状が長く続くと、うつ病や自律神経失調症などの脳の病気や、薬物やアルコール依存症などを引き起こします。

その要因の一つに、脳内の神経伝達物質セロトニンの不足が関係しているといわれています。セロトニンは、90％は小腸に、８％は血小板に存在しています。腸内では消化を助けて整腸作用、血小板では止血作用、血管の収縮作用などに影響しています。残りの２％のセロトニンは中枢神経にあり、これらが人間の精神活動に大きく影響しています。わずかな脳内セロトニンですが、大脳に働き掛けて、心身共に活発な活動に役立っています。気分・感情・意欲のバランスを取り、記憶力や学習効果にも影響しています。

大切なセロトニンを、体内で増やすために欠かせないのが、食べ物から栄養分として補う必須アミノ酸のトリプトファンです。体内でセロトニンに変わり、精神安定効果が発揮されます。トリプトファンは、牛・豚・鶏などのお肉、牛乳・チーズ・大豆・アーモンド・カツオ・マグロなど、食品中のタンパク質に多く含まれています。なかでもお肉のタンパク質は、トリプトファンが豊富に含まれているだけでなく、必須アミノ酸がバランスよく含まれています。必須アミノ酸の利用効率の良否を示すアミノ酸スコアが１００と、非常に優れています。

厚生労働省が発表した『日本人の食事摂取基準２０１５年版』によると、１日あたりのタンパク質の推奨量は、成人男性で60ｇ、成人女性で50ｇです。例えば、牛乳だと１・８ℓ、煮た大豆だと３７５ｇも必要ですが、調理した牛肉・豚肉・鳥肉の場合、２００ｇ前後。トリプトファンを効率良く摂取するにはお肉がお薦めです。

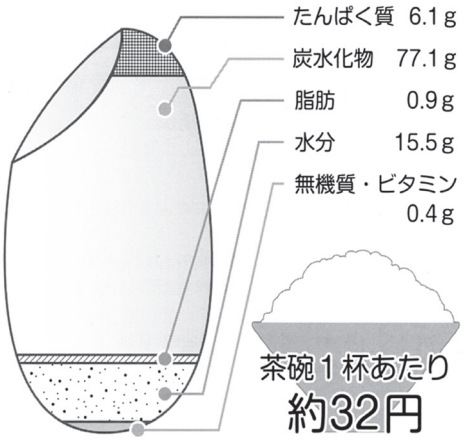


32円 ご飯茶碗1杯の値段

数字で知る 世界と日本の食

精白米100g当たりの栄養成分

日本食品標準成分表2010



資料:米穀機構「米ネット」 http://www.komenet.jp/

日本人の主食であるご飯は茶わん1杯分でどのくらいの値段になるのでしょうか。小売価格5キロで約2,430円（※）のお米を買ったとし、炊く前の精米を茶わん1杯65グラムで計算すると、32円ほどです。

ほかの食べ物と比べて経済的で栄養価が高いのが、お米の特徴です。お米はエネルギーのもとになる炭水化物、私たちの体を作るたんぱく質、そして脂肪、体の調子を整える無機質やビタミンを含んでいます。

人間が生きるために必要な必須アミノ酸は、そのほとんどを含んでいます。唯一少ないのがリジンですが、歴史的に振りかえってみると日本人は大豆を食べることでリジンを補ってきました。これがわが国の食文化の栄養学的な背景だとも言われています。

※東京都内で販売されているコシヒカリの平均価格（平成26年平均）を素にしています。

（監修＝東京大学大学院農学生命科学研究科教授・中嶋康博）



ごはんほど経済的で健康によい食べ物はないんだね

知って備える「認知症」

公益社団法人●認知症の人と家族の会

★認知症の人の願いを知ろう

認知症の人は、認知症によって自分に何が起きているのか、どんな気持ちで暮らしているのかを分ってほしいと思っています。

例えば、次のような認知症の人の思いに、私たちは真正面から耳を傾けているでしょうか。

●私は私として生きていきたい

●私なりの楽しみがある

●どんな支えが必要か、まず私たちに聞いてほしい

●少しの支えがあれば、できることがたくさんある

●できないことで、駄目だと決め付けないでほしい

このように、できることがあれば「自分で何かしたい」と願っていることを理解し、その気持ちを大切に、残された能力を伸ばしてあげることが必要です。

認知症の人は自分の「考え」を相手にうまく伝えることができないため、不穏な気持ちに陥りやすいものです。そのために誤解が生じ、それが重なると妄想に発展します。妄想が妄想を生み、ついには怒りとなって大声を出してしまうことも少なくありません。

しかし、だからといって介護する側が一緒になって興奮してしまっては、かえって認知症の人の感情を逆なでしてしまうことになります。そんなときは「気に入らないことがあったんですね」「○○さんの今の気持ちを聞かせてね」などと声を掛けてあげてください。認知症の人は、多くの場合、自分の思いに共感してもらえることを願っているものです。

昨日はニコニコしていたかと思えば、今日は機嫌が悪いというのも認知症の人によく見られる症状です。その繰返しの中で、一日一日が少しでも満足した状態になれば、介護する側も安心していられるのではないでしょうか。



「税を考える週間」税の役割と税務署の仕事

～「税を考える週間」とは～

平成 27 年 11 月 11 日㈬～ 17 日㈫

国税庁では、国民の皆さまに租税の意義や役割、税務行政に対する知識と理解を深めていただくため、1 年を通じて租税に関する啓発活動を行っていますが、毎年 11 月 11 日から 17 日を「税を考える週間」として、集中的にさまざまな広報公聴施策を実施しています。

平成 27 年の「税を考える週間」は、テーマを「税の役割と税務署の仕事」とし、以下のとおり実施します。

1　国税庁ホームページによる広報

国税庁ホームページ内の「ご紹介します　税の役割と税務署の仕事」を「税を考える週間」の実施に合わせて更新します。

○イラストやグラフで見る税の役割と税務署の仕事

国税庁の取組等を分りやすく最新のデータで紹介します。

○動画で見る税務署の仕事

調査や徴収などの業務をドラマ仕立てで紹介します。

○国税庁の取組紹介

国税庁レポートなど、国税庁の 1 年間の活動やその年のトピックについて、統計資料等を交えながら説明しています。

2　ＳＮＳを利用した広報

○ツイッターによる情報発信

「税を考える週間」の実施に合わせて国税庁ホームページのインターネット番組「Web-TAX-TV」や新着情報などの各種情報を発信します。

3　講演会の実施や関係民間団体等との連携

社会人や大学生を対象とした講演会や説明会を実施します。
また、関係民間団体・地方公共団体等と連携して、各種イベントを全国各地で実施します。

4　社会保障・税番号制度の導入など国税庁の取組を紹介します。

○社会保障・税番号（マイナンバー）制度の導入

社会保障・税番号（マイナンバー）制度の導入に伴い、国税庁は、法人番号の付番機関となるとともに、個人番号及び法人番号の利活用機関となりました。

国税庁では、マイナンバー制度の導入を契機として、住宅ローン控除等の申告手続における住民票の添付省略など、納税者利便の向上に向けた検討を行っています。

法人番号は、個人番号と異なり利用範囲に制限がなく、社会的インフラとして官民問わず幅広い分野で利活用されることが重要です。国税庁では、関係省庁と連携を図りつつ、国・地方の各行政機関や民間団体に対して、「わかる。つながる。ひろがる。」をキャチフレーズに制度説明や利活用の働きかけに取り組んでいます。

○ e-Tax

スマートフォンやタブレットによる納付手続き等のサービスを開始したほか、添付書類のイメージデータによる提出など、更なる利便性の向上に向けた施策に取り組むこととしています。

税に関する情報は国税庁ホームページ　www.nta.go.jp
国税分野におけるマイナンバー制度に関する情報は　www.nta.go.jp/mynumberinfo/index.htm
国税庁法人番号公表サイト　www.houjin-bangou.nta.go.jp（平成 27 年 10 月開設））

発行／清里町農業協同組合
北海道斜里郡清里町羽衣町2番地
TEL 0152-25-2211 〒099-4405

Shoku no Hanashi

食のはなし

タレント・食生活アドバイザー●岡村麻純



ゴボウ

ゴボウはヨーロッパから中国北部が原産国ですが、野菜として栽培しているのは主に日本だけです。旬は初冬で、きんぴらごぼうに豚汁、柳川鍋などこれからの季節に大活躍してくれます。ゴボウには水溶性食物繊維と不溶性食物繊維が野菜の中でも際立って多く含まれ、整腸作用が期待できます。

ゴボウといえば、切っているそばから褐変していき、あくの強い野菜という印象ではないでしょうか。この変色は、多く含まれるクロロゲン酸という物質が酵素の力で酸化されることで起きます。そのため、空気に触れないように水にさらす、レモン汁をかける、酢水にさらす、また食塩水にさらすことで酵素の働きが抑制されて褐変を防ぐことが出来ます。しかし水にさらすと、その他の水溶性の栄養素も同時に溶け出してしまいます。独自の香りやうま味も失ってしまう可能性もあります。さらに、この褐変のもととなるクロロゲン酸は、抗酸化作用があることが分っており、生活習慣病やがんの予防に効果があるといわれています。出来ることならば、ゴボウの良いところを丸ごといただきたいものです。

褐変は加熱することでも防ぐことが出来るので、調理する歳、出きる限り加熱の直前に切ると、浸水しなくてもおいしく作ることが出来ます。どうしても気になる場合はさっと水にくぐらす程度でも違ってくると思います。またクロロゲン酸は皮の近くに多く含まれるので、泥はしっかり落としても皮はむき過ぎない方が効果も大きくなります。

そもそも「あく」とは、食品に含まれるえぐ味や苦味などの不味成分や悪臭成分などのうち、除去可能な物のことです。ゴボウに含まれる癖をおいしさとして生かせるのなら、あくは含まれていないともいえるのです。日本ならではのゴボウの香りと栄養を無駄なくおいしくいただきたいですね。

岡村麻純（おかむら ますみ）1984年7月31日生まれ。お茶の水女子大学卒業。大学で4年間食物科学を学び、食生活アドバイザーなどの資格を持つ。　公式ブログ：http://ameblo.jp/masumiokamura/

RECIPE　ベターホームのお料理教室

1人分　390kcal　調理時間　20分

ゴボウとサツマイモの黒酢あん



材料（2人分）

- ゴボウ……100g
- サツマイモ……100g
- 豚もも肉（薄切り）…150g
- A
  - 塩……少々
  - 酒……小さじ1
- かたくり粉……少々
- 揚げ油……適量
- B
  - 蜂蜜……大さじ1
  - 酒・しょうゆ…各大さじ1
  - かたくり粉……小さじ2
  - 中華スープのもと…小さじ1/4
  - 水……カップ1/2
- 黒酢……大さじ1・1/2
- いりごま（黒）……小さじ1

作り方

⑴ゴボウは皮をこそげ、5cm長さ3mm厚さに切ります。サツマイモは皮ごと7～8mm厚さの斜め切りにして、1.5cm幅に切ります。それぞれ水にさらし、水気を切ります。
⑵豚肉は4～5cm幅に切り、Aをまぶします。
⑶揚げ油を中温（170度）に熱します。ゴボウとサツマイモを3～4分揚げ、火が通ったら、取り出します。揚げ油を高温（180度）にし、豚肉に片栗粉を薄くまぶしてカリッと揚げます。
⑷鍋にBを合わせます。混ぜながらひと煮立ちさせ、⑶を加えて混ぜ、全体に絡めます。黒酢を加え、ひと混ぜして盛り付けます。煎りごまを振ります。

編集／組合だより編集委員会
印刷／星印刷工業株式会社