

きよさと 組合だより



No.361



7月30日 真っ青な晴天の下、秋小麦収穫スタート！

もくじ

2020年

9

令和2年

令和2年度麦作シーズンスタート！	2
交通安全講習会	3
夏季懇談会・農作業事故防止研修会	4
秋小麦播種前講習会	4
でん粉工場操業安全祈願祭	5
清里小学校3年生食農教育活動	5
JAカレッジ実習生JA実務実習受け入れ	6
令和2年度第1回地域農業応援団会議	6
清里町のうきよう年金友の会通常総会	7
新型コロナウイルス対策支援	7
清里町農協より清里町へ寄付	7
JA北海道中央会地域貢献活動紹介	8
フォトギャラリー	8
JA清里町清里切麦ギフトセット	8
新ギフト追加とリニューアルのご案内	9
JAグループ通信	10
理事会の経過をお知らせ致します	11
依願退職がありました	12
組合員状況	12
未来を拓く協同組合SDGsとJA	12
お天気カレンダー	12
ストップ！農作業事故	13
お米で健康	13
農協観光北見支店よりお得なご案内	14

7月30日より刈取り開始



令和2年度 麦作シーズンスタート!

作業安全祈願祭

令和2年度の小麦刈取りの前に、
7月15日午前8時から神威麦作工
場において作業安全祈願祭が執
行されました。
本年度も事故無く無事に作業を
進められますようお願い申し上げ
ます。



石井組合長より「細心の注意を払って農作業事故発生撲滅の意識を」と挨拶がありました。



8月9日より春小麦刈取り開始



7月27日に各集団へコンバイン引渡し



自主検による麦の査定



麦のサンプルを採取しています



ホッパーに搬入される麦

受入状況報告（中間報告）

	きたほなみ	春よ恋
乾麦反収	11.48 俵	8.65 俵
整粒率	85.5%	89.7%
製品推定反収	9.81 俵	7.76 俵
受入期間	7月30日～ 8月9日（内8日）	8月9日～ 8月14日（内6日）
種子麦乾麦反収 （清里分）	12.6 俵	9.1 俵

受入報告

麦作工場は7月30日より稼動し、秋小麦・春小麦で合わせて16日間の日程で受入が終了致しました。本年度は多収となった昨年度に比べ、反収は「きたほなみ」「春よ恋」ともに下回りましたが、「春よ恋」の整粒率については昨年を上回った結果となっております。

現在、最大限の製品確保に向け、米麦改良協会やホクレンとの連携を密にしながら調製作業を進めているところです。



交通安全講習会

**無理な操作は危険
常に余裕を持った運行を！**

7月27日、JA2階会議室にて斜里警察署より講師をお招きして交通安全講習会が開催されました。開催にあたり、三上専務より「コンバイン等の特殊車両の走行について、地域的な事柄を警察署の講習からご理解いただき、交通ルール遵守し、社会的な規範を守りながら運行に努めていただきたい。」と挨拶がなされました。

研修会では、農繁期における事故防止についての説明から始まり、低速での走行、傾斜地での横転注意、早めの危険察知、夜間ライトの早めの点灯等が挙げられました。続いて、対策方法として低速車マークの設置、シートベルト・安全キャブについての啓蒙、ブレーキの連結確認等の説明が行われ、その他として、全国や管内における事故発生状況についての紹介も行われました。

講習会終了後は神威麦作センターにて各集団にコンバインの引き渡しが行われ、麦の収穫作業に向けての準備が着々と進められておりました。



***1人作業の場合には発見者・救助者なしの事故が多くあります。作業前には家族・仲間にも帰宅時間を伝えるよう心がけ、農作業事故の対策を！**



夏季懇談会・農作業事故防止研修会

麦作操業目前、組合員と意見交換行う

7月22日、令和2年度夏季懇談会がJA2階会議室にて開催されました。

懇談事項は「令和2年度麦作事業の取り扱いについて」「【暫定】令和3年度主要作物指標面積の設定について」「ジャガイモシロシストセンチュウ【Go】発生に係る今後の対応について」提起し、ご意見をいただきました。

その他の議案では、JAきたみらい産種子馬鈴しょの価格改定について、麦作集団再編協議スケジュールについて、組合員データ照会サービスの利用停止に伴う対応について説明し、全日程を終了しました。



夏季懇談会

夏季懇談会終了後は引き続き、農作業事故防止研修会が開催されました。

研修会ではホクレンより講師をお招きして全国及び北海道における農作業死亡・負傷事故の概要、令和元年度道内農作業死亡事故発生状況詳細、道内での負傷事故発生事例の紹介、農作業事故の防止についての説明がなされました。また、今年度より見直しされたトラクターの公道走行にかかる法律についての注意点やMMH（マナー・マーク・保険）運動の啓蒙がなされ、繁忙期に向けて重要な研修会となりました。



農作業事故防止研修会



秋小麦播種前講習会

来年の高品质・多収栽培に向けて

9月8日、網走農業改良普及センターの森氏を講師にお招きして、秋小麦播種前講習会がJA清里町2階会議室にて開催されました。

講習会では、令和2年産の生産実績について生育経過や気象から振り返り、平年に比べ製品率が低くなったことの要因や病害（縞萎縮病・赤かび病・立枯病等）による影響などについて説明がなされました。また、令和3年の播種前の準備について、土壌pHの改良や播種深度の適正化、播種時期・播種量の設定、施肥量、防除についての説明もなされました。

質疑では防除の時期について、縞萎縮病の周知の時期について、播種床の乾燥状態についてなどの質問がなされました。



でん粉工場操業安全祈願祭

健康に十分な留意と安定操業を願う

8月29日、令和2年度のでん粉工場操業安全祈願祭が執り行われました。石井組合長からは、「本年度は7・8月の雨が少なく、各作物において干ばつの影響が大きくなっている。3作中心に行っている当農協では、馬鈴しょは主力の一品ということもあり、何とかでん粉生産量が増えることを願っている。只今、コロナ禍ということで農産物については業務用の用途が減少しており、出口対策を含めた今後の対応をしていかなければならない。大変長い操業期間の間では、寒暖差が激しくなるため

健康に十分留意し、コロナにも注意しながら安定操業に向けて取り組んでいただきたい。」と挨拶されました。

今年の原料受入は9月1日より開始され、現在も工場操業が行われています。でん粉馬鈴しょ作付面積は1,935haで反収を70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20.2%としました。これらの数値から、でん粉予定数量は約75万袋が製造できる見通しとなり、順調に磨砕が進めば約71日間の操業となる予定です。

健康に十分留意し、コロナにも注意しながら安定操業に向けて取り組んでいただきたい。」と挨拶されました。



9月1日より受入開始



7月16日、清里町農協青年部の畑にて食農教育活動「清小楽しいキッズスクール農園」の第2回目の中間観察会が実施されました。先月18日に行われました1回目の観察会の時よりも大きく成長した馬鈴しょ（レッドムーン）の背丈と開花している紫色の花に、生徒たちは「何これ!?!」と驚きの表情を浮かべていました。

れしました。

また、青年部が成長途中の馬鈴しょ一株を掘り起こして生徒たちに現在の育ち具合を見せる場面もあり、小さくもすでに赤く色づいた馬鈴しょの様子に興味している姿も見られました。

授業終盤には果樹振興会が栽培している隣の圃場内のリンゴの見学と説明が行われ、生徒たちに学習していただきました。

次回は、10月に畑での収穫作業が行われます。



前回より大きく成長した馬鈴しょをスケッチ

清里小学校
3年生
食農教育活動

『清小楽しい
キッズスクール農園』
咲き誇る紫の花に驚き





た様子で実習に取り組んでいましたが、終盤には張りがある元気な声で挨拶する姿が見られ、充実した実習が行えた様子で無事に全日程を終了しました。

★実習生紹介

氏名 久保田 悠太

出身地 北見市

感想

今年は新型コロナウイルスの影響もあり農家実習は出来ませんでした。組合員さんと顔を合わせる機会があり、3週間という期間でとても貴重な経験をさせていただきました。

その中でも給油所では「実習生、頑張れよ」という声を何度も掛けていただきとても力になりました。このような心優しい組合員の方々と一緒になってより良い清里町を築いていきたいと思いました。今回の経験を存分に活かし、努めていきたいと思っています。この度は実習を受け入れていただき本当にありがとうございました。

8月17日～9月4日の日程で、JAカレッジ本科生の実習生1名を受け入れました。

実習では、初日に農協の事業・概況・諸規程等の説明を受け、以降は日毎に各部署での業務に携わり、実際に現場に赴いて行う収量調査や、給油所におけるお客様と対面での業務等も体験しました。初日は緊張のためか少し強張っ

令和2年度 第1回地域農業応援団会議

色々な発想と、新しい考えに期待

7月9日、農協2階会議室にて令和2年度第1回「地域農業応援団会議」が開催されました。本活動は准組合員・一般町民との関係づくりを基に、地域農業応援団としてJAの事業や農業への理解浸透と、各活動を通じた地域農業の応援の輪を広げることを目的に発足されています。

「と挨拶がなされました。」

地域農業応援団のメンバーは、准組合員・一般町民から10名を選出させていただき、JA青年部、JA女性部、Aコープきよさと店、JA役職員を合わせて合計20名体制となっております。2年間の任期で活動しております。

開会にあたり、三上専務より「新型コロナウイルスの影響で色々な生活の変化が起こっているなか、令和2年度の活動を再開できた。われわれJAの地域における活動が町民の皆様とどれだけ理解し合えるか、地域の為にどの様なことができるかを共に考えていきたい。色々な意見をいただきながら、新しい考えを生み出していけることを期待してい

会議では、「第10期総合5ヶ年計画」についての説明や、現在農協で行われている商品・サービスの紹介の後、意見交換が行われ、団員からは「食料の国内需給率についてもっとPRして欲しい」「道外に住む人に向けた情報提供は無いだろうか」等、様々な意見・要望をいただきました。

今後の予定としては、10月頃に日帰りで町内及び管内の関連施設を巡る視察研修を予定しております。





清里町のうきょう 年金友の会 通常総会

7月8日、清里町のうきょう年金友の会（居城勝四郎会長）の第30回通常総会が農協1階小会議室にて開催されました。今年は新型コロナウイルス感染症の拡大防止を考慮して一般会員の方々不参加による役員会の中での開催となっております。

議案第1号「令和1年度事業報告並びに収支決算報告、監査報告」議案第2号「令和2年度事業計画（案）並びに収支予算（案）」について審議され、いずれも原案の通り承認されました。

●令和2年度の主な行事予定●

- 令和2年9月以降予定
- ・パークゴルフ大会
- 9月以降予定
- ・ゲートボール大会
- 令和3年2月頃予定
- ・マジャン大会
- 3月26日～28日
- ・温泉保養親睦会



新型コロナ感染防止対策支援

清里町農協より 清里町へ寄付

7月3日、清里町役場庁舎内において寄付金の贈呈式が行われました。

新型コロナウイルス感染症が全国的に猛威を振るい未だ収束が見えない中、新型コロナウイルス感染症防止対策に対する支援として石井組合長が清里町役場へ来庁し、当農協より清里町へ200万円の寄付金を贈呈致しました。

櫛引町長より、「いただいた寄付金は新型コロナウイルス感染症対策に係る貴重な財源として、有効に活用したい。」と感謝の言葉をいただきました。

JA北海道中央会 地域貢献活動紹介

9/6「世界一たのしいゴミ拾い」参加



なんと斜里岳Tシャツを着用しての参加！



JA北海道中央会職員の皆さま



ゴミ拾いに奮闘する
北見支所の片田次長（上）
と菅主査（右）



JAグループ北海道の地域貢献活動の取り組みとして、JA北海道中央会役員10名はモエリ沼芸術花火2020の翌日に行われた世界一楽しいゴミ拾いに参加しました！

今年はコロナの影響で各種イベントが中止となる中、検温、ソーシャルディスタンスなど感染防止策を徹底し、花火大会が開催され、翌日のゴミ拾いも人数を制限しての開催となり、一般公募によるボランティア約500人がゴミ拾いに汗を流したそうです。

今後もJAグループ北海道は地域貢献活動を積極的に行ってまいります。

ちなみに、この斜里岳Tシャツは「食と農でつながるサポーターづくり優良事例」で最優秀賞を受賞した当JAに敬意を払い、ホテル緑清荘より購入され、ユニホームにされたそうです。是非これを契機に、秀峰斜里岳の登山者が益々増えることを期待します。

～農業フォトギャラリー～



4集団 伊藤氏 馬鈴しょ収穫



江南三区採種組合 そば収穫



J A清里町 清里切麦ギフトセット

新ギフト追加とリニューアルのご案内



7月に「清里ソース焼きそば」が新発売されたことに伴い、ギフトセットの新規追加と一部リニューアルを行いましたのでご案内致します。

New



★清里焼きそばギフト

やきそばバーベキュー味×1袋
やきそばガーリックバター味×1袋
あんかけ焼きそば×1袋
ソース焼きそば×1袋

Aコープきよさと店販売価格

1,750円 (税込)

◎賞味期限は製造日より、うどん類・やきそば類が14日間、ラーメン類が20日間です。

◎送料は別途料金がかかります。(クール便使用)

リニューアル



★清里切麦詰合せギフト 定番

生うどん×1袋、生ひやむぎ×1袋
つけめん×1袋、カレーうどん×1袋
あんかけ焼きそば×1袋、ソース焼きそば×1袋
【うどん・ひやむぎ用つゆ×4袋】

Aコープきよさと店販売価格

2,800円 (税込)

お求め先 株式会社ホクレン商事
エコープきよさと店
住 所 北海道斜里郡清里町羽衣町3番地
電話番号 0152-25-2959

農業者年金で生活の安定を考えませんか？



老後生活への
備えは
十分ですか？

節税対策しながら年金積立！

老後の備えは 国民年金 + 農業者年金

ポイント
1

払った保険料は全額社会保険料控除の対象！

積立てる保険料は、社会保険料控除の対象となり、大きな節税効果があります。

ポイント
2

運用益は非課税！

積立方式・確定拠出型の年金です。運用益は非課税で年金の原資として積み上がります。

ポイント
3

農業経営の状況に応じて保険料を増額し、節税額をアップ！

農業経営にゆとりが出たときは、保険料の毎月の保険料額を増額したり、翌年1年分をあらかじめ一括して納付する「前納納付」で当年中に納付する保険料額を増やして、節税額をアップすることもできます。



農業者年金の内容やご相談については、

最寄りのJAか農業委員会または農業者年金基金にお問い合わせください。

農業者年金基金

▶相談員TEL: 03-3502-3199

▶企画調整室TEL: 03-3502-3942

詳しくは <https://www.nounen.go.jp>

JA北海道中央会



JAグループ北海道が一丸となって「AGRI ACTION! HOKKAIDO」(アグリアクション北海道)を開始します!

コロナ禍において道民の皆様に対し、北海道農業から行動を起こすことで、農業と人、農村と都市、生産者と消費者の関係のあり方を見直していただくべく、次の3つを大きなテーマとしてアクションを起こします。

- ① 食料自給率に関する理解促進
- ② パラレルノーカー
農業には多様な働き方があるということを道民の皆様理解してもらう。
- ③ 北海道農業を応援し、食べていただいている道民の皆様の日頃の感謝を伝える

今後、特設サイトにてコンテンツを充実させていきます。皆様もアクションを起こしましょう!

JAグループ北海道



●アグリアクション北海道特設サイト
二次元バーコード



JA北海道信連



JAバンクのキャラクター「よりぞう」は、2019年に新たな仲間に加わり、お客様に寄り添うイメージでPR活動を展開、JAバンクLINE公式アカウントのお友達登録数は3百万人を突破しました。

そして今年、「よりぞう」は最後の「ゆるキャラグランプリ2020」にエントリーしました。投票は9月25日まで、投票方法はJAバンクHPでご確認ください。



JA共済連北海道



JA共済連北海道は、大規模災害への備えとして『防災用簡易ライト』を全道の正組合員約5万世帯に2本ずつ各JAを通じて配布することとしました。このライトは、電池式ではなく、折り曲げるだけで点灯するライトで、停電時の代用灯として10~12時間発光します。安全かつ簡単に使用することができるので、どなたでも使用でき、停電や地震時の備えになるものです。今後も、組合員・利用者の方々が、豊かで安心して暮らせる地域社会づくりを目指した取り組みを実施してまいります。



ホクレン



ホクレンは、新型コロナウイルスの影響により、毎年秋に開催してきた「大収穫祭」のうち、札幌三越での会場販売を残念ながら中止としましたが、恒例の「北海道みのりの秋ギフト」の全国発送は、収穫の秋を実感できる商品を厳選して9月1日から11月1日まで申し込みを受け付けています。

詳しい情報は、ホクレン、札幌三越のホームページなどで順次、提供しています。



JA北海道厚生連



組合員ならびに地域住民の皆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図ることを目的として、広報誌「すまいる」を発行しております。

年3回発行しており、様々な医療・健康情報を発信しております。

ホームページにもバックナンバーを掲載しておりますので、是非ご一読ください。



JAグループ北海道の連合会の活動内容をご紹介します。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。



理事会の経過を お知らせ致します



第7回

7月15日

■監査講評

1. 令和2年度5月末監査講評について

付議事項

議案第1号 令和2年度農産物および特用作物等作況調査の実施について

議案第2号 (暫定) 令和3年度主要作物指標面積の設定について

議案第3号 地力増進事業運営規程の一部改正について

議案第4号 ジャガイモシロシストセンチュウ(Gp)発生に係る今後の対応について

議案第5号 夏季懇談会の開催と懇談事項について

協議事項

1. 産地生産基盤パワーアップ事業に伴う麦刈取コンバインの仮発注について

報告事項

1. 令和元年産原料てん菜代金の本精算払いについて

2. てん菜生育不良にかかる要因について

3. 高収益作物次期作支援交付金の申請について

4. JAきたみらい産種子馬鈴しょの価格改定について

5. 地力増進事業実施要領の一部改正について

6. 令和2年産小麦の品位係数の考え方について

7. 小麦萎縮病発生に伴うコンバイン運行について

8. 反社会的勢力認定結果について

9. 長期共済一斉推進の結果について

10. 寄付金の支出について

11. 第9期総合5ヶ年計画の総括について

12. 平成31年度(令和元年度)事業における管内各JAの組合員資本等の比較およびJAの推移について

13. 中央会賦課金の見直し内容について

14. 道常例検査の実施について

15. 内部監査の実施結果について

第8回

8月20日

付議事項

議案第1号 令和2年産てん粉原料用馬鈴しょ加工取扱要領および共計てん粉融資単価の設定について

議案第2号 令和2年産てん菜立会人の選任について

議案第3号 固定資産の仮発注について

議案第4号 夏季懇談会の意見集約について

報告事項

1. 緊急防除区域におけるGp土壤採集の結果について

2. 令和2年度ジャガイモシストセンチュウ植物検診の結果について

3. 令和2年度清里町農業振興資金貸付申請について(2回目)

4. 令和2年産種子馬鈴しょ生産計画について

5. 令和元年産玉葱の本精算について

6. 令和2年度てん粉工場安全操業祈願祭の開催について

7. JA清里町ジャガイモシロシストセンチュウ対策協議会設置要

領の制定について

8. 経営継続補助金の申請状況について

9. 麦作センター操業の中間報告について

10. 産地生産基盤パワーアップ事業に係る取組主体事業計画の変更承認について

11. 余裕金の運用状況について

12. JAバンク基本方針に基づく「体制整備モニタリング報告」について

13. 令和2年度JA共済コンプライアンス点検結果について

14. 経営定期点検(7月期)の実施結果について

15. 各連合会決算状況について

16. 各連合会の配当金の内容について



さくらの滝：8月撮影

● 依頼退職がありました

令和2年8月31日付

○ 上田 稜

業務部業務課勤務



組合員状況

(令和2年9月1日現在)

■ 組合員数		(前回報告より)	
正組合員 (個人)	220名	(1名減)	
〃 (法人)	13法人	(変動なし)	
准組合員 (個人)	1,303名	(1名増)	
〃 (法人)	0法人	(変動なし)	
〃 (団体)	19団体	(変動なし)	
(合計)		1,555	

未来を拓く協同組合 SDGsとJA

未来を拓く協同組合 SDGsとJA

監修=JCA(日本協同組合連携機構)

パートナーシップで目標を達成しよう

SDGs(エスディーゼース、持続可能な開発目標)が掲げる17の目標では、地球環境を守りながら、すべての人が尊厳をもって生きられる社会と、誰もが豊かな暮らしを継続的に営むことのできる経済の実現をめざしています。目標を実現するために欠かせないのが、パートナーシップです。目標17「パートナーシップで目標を達成しよう」は、国同士だけでなく、自治体、団体、企業、個人等あらゆる段階でパートナーシップを緊密に結び、強力に動いていくことが求められます。

JAや生協等、日本の協同組合は国内外における協同組合間の協同に早くから取り組み、さまざまな課題解決に向けて活動を進めています。JAと生協が農業体験を行い、地域農業の維持・振興を図る事例や、協同組合間で職員の人材育成に取り組む事例もあります。また、地域農業の振興や地域の活性化等を目的に、JAは行政との連携協定の締結に積極的に取り組んでおり、協定数は2020年3月時点で計576協定にのぼります。



SDGsに関連する主な取り組み

年間を通じた農業体験(長野)

生産者と消費者が農作業を通じ、食の大切さを共に考えることをめざして、JAと生協が連携して農業体験を実施しています。JAが管理する畑で、生協の組合員や家族が年間を通じて農業体験をします。近年ではJA正組合員やその後継者、准組合員、役職員とその家族にも参加対象範囲を広げ、地域農業の維持・振興に寄与しています。



協同組合の職員の人材育成(兵庫)

兵庫県協同組合連絡協議会とコープこうべが共催でそれぞれの職員の人材育成を行っています。JAや生協等、協同組合の次世代を担う職員同士が顔の見える関係をつくり、地域の中で協同組合が果たすべき役割を共に考えるための研修を実施しています。参加者は現地調査やボランティア活動等に取り組む、報告会を行っています。



JCAホームページ等から作成



耕そう、大地と地域の未来。



秋は日没がどんどん早くなります。東京の日の入り時刻を見ると、9月と10月は1カ月でおおよそ40分早くなります。1日で1〜2分ずつ早くなるという事です。1週間たつと、おおよそ10分も早くなります。先週は、この時間まで明るさがあり外で作業できたから大丈夫と、同じ時刻まで外にしていると、あっという間に暗くなってきました。このように、夕方あつという間に暗くなることを「秋の日はつるべ落とし」といいます。日が落ちる様子をつるべに例えています。つるべとは、井戸の水をくみ上げるのに使うさおや縄に付けたおけのことで、するすると井戸の中へ勢いよく落ちていくものです。今となつては、あまり見かけることはなく、私もほとんど見たことはありません。「秋の日はつるべ落とし」は、古き良き言葉として残したいものではありますが、現代版の分かりやすい言葉ができるといいかもしれませんね。



お天気カレンダー
気象予報士(株式会社ハレック) ● 横山靖洋

秋の日はつるべ落とし



握力の低下と手作業

握力の低下と作業安全について解説します。握力は、物を把持するのに重要な役目を果たしており、しっかり持てない場合には、落下させたりし、思わぬけがにつながります。

図は、各種データから作図したものです。20代でピークとなり、以後は加齢に伴って低下する傾向を示しています。男女共に、20代のピークと比べると70代で70%前後まで低下しています。筋力などによって維持できることはあっても、より強くはできないようです。

物を持つときはグリップを握る、ばらばらになりやすい場合はひもで縛るなどをする、腰はなるべく曲げずに体に近づけて運ぶ、量が多い場合は小分けする、大きな物は2人で運ぶ、運搬距離が長い場合は、運搬用具を使う、などの配慮が必要です。握力の低下が不自然な姿勢につながる

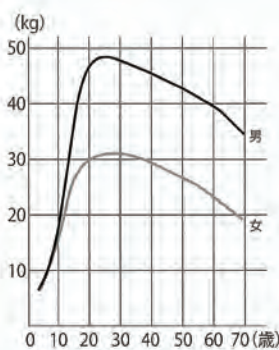


図 加齢による握力の変化

り、体の他の部位に影響することもありますし、つかみそこなうて、足に落とすこともあります。

農作業では機械化が進んでも、随所に手作業が必要です。対象物の表面が滑りやすかったり、持ちにくかったりすると、握力の低下が原因となってしまう事故につながります。トラクターや歩行型トラクターでは、作業の内容によって、ウエイトを付けたり外したりする場面があります。20 kg 程度あり、持ちにくい場合もあります。取り付ける際に落下させることは少ないですが、取り外すときに、作業姿勢と把持のしにくさによって、固定していたピンを外すと急激な重さが手にかかり、落としそうになり、足の上に落下させたり、地面とウエイトの間に手指を挟み挫傷や骨折に至る事例も報告されています。

乾燥後のもみを袋詰めし、保管のために運ぼうとして、袋を把持し切れずに落としたり、突起物に引っ掛けて袋を破損する事例もあります。背の低い人の場合には、もみ袋を必要の高さに持ち上げることができずに、引きずったり、足元が不安定になり、つまづく事例もあります。



ご飯と満腹感

健康的な食事のキーワードの一つ「満腹感」。早食いで食事時間が短く満腹感を上手に感じられずに食べ過ぎたり、逆におなかがいっぱいでもストレスにつながったりすることもあります。腹八分目に抑えることも大切ですが、いかに適正なカロリーと栄養素を摂取して満足感が得られるかが重要であるといえます。お薦めなのがご飯をそろえた食事です。

■満腹感が得られる食事とは
・そしゃくと食事時間

満腹状態を脳に知らせるシグナルは、食べ始めてから15～20分程度たつてから届くといわれています。時間をかけて食事できるように、切り方や調理法も工夫すると良いでしょう。ご飯はよくかむと甘味が出てくるため、味の変化もそしゃく回数の指標になります。

・視覚で満足



単品料理よりも、品数が多く色合いもカラフルな食卓は、見た目にも満足感があり、満腹感にもつながりやすいといわれています。ご飯には相性の良いおかずが多い上、食塩も含んでいないため、健康を意識した献立を組み立てやすくなります。

・栄養バランスの取れた食事

食物繊維を含む食べ物は、よくそしゃくできるとともに、水分を含んで胃腸の中で膨張します。また、消化に時間がかかる高タンパク質の食べ物は腹持ちが良いといわれています。他にも糖質・脂質・ビタミン・ミネラルなど、体が必要とする栄養素をそろえることで充足され、満足感を得やすいと考えられます。

・程よい水分

満腹感を得るためには程よい水分が必要です。食事の飲み物の大量摂取は消化にも影響を及ぼしてしまいます。ご飯には水分が多く含まれており、食事の水分摂取に役立ちます。

このようにご飯を中心とした栄養バランスの良い食事は満腹感を得やすいといえます。特に、そしゃく回数が多く血糖値の上昇が緩やかな玄米は腹持ちが良いとされています。



農協観光 北見支店 より お得なご案内



発行／清里町農業協同組合
北海道斜里郡清里町羽衣町の番地
TEL 0157-251-1111 FAX 0157-251-4405

何度でも
使える！

旅行代金
最大35%割引！

GoToTravel



キャンペーン

GoToTravel キャンペーン とは？

旅行代金の実質半額が補助となる官民一体型の地域活性化、需要喚起を目的としたキャンペーンです。

支援額（1名様あたり）

宿泊：1泊につき最大2万円
日帰り：最大1万円

支援額の内訳

70%程度：旅行代金の割引

30%程度：旅行先で使える地域共通クーポン発行

※地域共通クーポン券の取扱については9月中旬以降、開始予定です。それまでは実質最大35%の割引となり、9月中旬以降は支援額と地域共通クーポン合わせて最大半額相当の補助となります。

対象となる旅行

※宿泊施設は参加事業者として指定された施設に限ります。

1

国内宿泊+交通機関などのセット旅行

※募集・受注企画旅行、手配旅行が可能です。



2

宿泊単体



3

日帰り旅行



※往復の乗車券、食事や観光体験などのセット旅行

「航空券のみ」「JR切符のみ」などは割引対象外となります。

また宿泊単体のご予約においても、個別に手配した交通機関(JRや飛行機)の料金は対象外です。

対象期間

2021年 1月31日(日) (予定)まで

※支援金予算が上限に達し次第販売終了となります。予めご了承下さい。

※宿泊を伴う旅行は、2021年2月1日（チェックアウト日）終了(予定)です。

お問合せ・お申込み

株式会社農協観光 北見支店

☎：(0157) 24-4811 担当者：藤山・天野・工藤・谷口・井上・須永・佐藤・高畑・江良

Nツアーお勧め商品



パンフレット一例

