

広報



道北なよろ



JANUARY

新年号

2010 No.16

平成22年1月1日



新年のご挨拶

代表理事組合長 中島 道 昭

新年明けましておめでとうございます。組合員の皆様におかれましては、ご家族お揃いで健やかな新年をお迎えのことと謹んでお慶び申し上げます。

また、旧年に賜りました農協事業へのご支援ご協力に対しまして、厚くお礼申し上げます。

昨年、役員改選期を迎え、新しい役員体制の中、新たな気持ちで事業運営をとり進めている所であります。

昨年の農産物の作柄につきましては、一年を通して天候不順の年であり、春先の霜、七月の冷夏、秋口の長雨等により農作物に大きな被害を受けた所であります。

水稲においては、反収五俵と平成五年を上回る大冷害に見舞われ、全道八十九、上川八十三の作況指数であります。

青果・畑作に於いては、アスパラを始め、甜菜、馬鈴薯、南瓜、スイ

ートコーン等は平年作を上回る成績であり、全体でも計画を上回る結果となりましたが秋口の氷雨で収穫時に農業機械が入れず、収穫が大幅に遅れ、一部馬鈴薯が越年をする運びになったところ所であり、生産者の苦労が多い年でありました。

酪農・畜産に於いては一番草・二番草が適期収穫出来ずに減収となり、また、輸入飼料価格の高騰によつて生産コストが増大したり、バター・チーズの輸入が増加等により来年度の生乳需給状況によつては減産体制に切り替わる可能性があるなど厳しい情勢にある所であります。

モチ米の情勢であります、全道の生産量は二万トンであり、計画対比四割の減収であり需要者に対して供給計画割れとなり、大変ご迷惑を掛けた所であり、今後も信頼関係をそぐわないよう良質なモチ米を安定供給に向け努力して参りたいと思ひ

ます。

また、昨年は政権交代の中、農業と農協を取り巻く環境が大転換期を迎える中であつて、民主党のマニユフェストである農家の戸別所得補償制度を柱に農政が大幅な転換期を迎え、政治主導を旗印の下に大きな農政革命の年となりました。農業の政策決定においても、生産現場に対する事前の情報提供や意見交換の場を設けないまま戸別所得補償制度の骨子、諸要件が示されており生産現場から不安と不満の声が上がっています。

産地確立交付金に代わり、水田利活用自給率向上事業に於いても北海道全体で百三十億の減額につながり、交付金の使途にも自主性が損なわれ、転作率の高い所ほど不利益が生じ、今後別枠での減額を補う政策が大事になってきます。さらに農業分野の事業仕分けの中で大幅な事業費カット、抽出方法に問題を残しな

がら農道整備事業、灌漑用水事業、農地保有合理化事業基金返納、農業共済掛金国庫負担金、強い農業づくりの縮減等、数多くの事業が廃止縮減され、将来の農業ビジョンが示されず、減額ありきの方法に農業の未来に一抹の不安を感じるものであります。

また、十年後の自給率五十%を謳いながら具体策が明示されないという地域農業の危機に、日本の食の文化である農と食を守るべき運動を強力に進めて参ります。

今年、第二次振興計画を策定し、第一次振興計画を検証しながら基幹作物・振興作物を重点に地域農業のブランド化、安全安心な農産物の構築、組合員の所得向上、担い手の確保、施設整備を含めた農協健全経営に向け策定している所であります。

市街地再開発事業で新農協が完成し、組合員の利便性と組合員とのふれあいを多く持ちながら、地域農業の発展に努めて参りたいと思ひます。

今、日本社会は聖域なき構造改革を進め、市場原理主義が強まり地域格差が拡大し不平等感が生まれた所であり、これからの社会は農協の原点である相互援助の精神をもう一度再認識すべきかと思ひます。

最後になりましたが、本年も組合員並びにご家族の皆様にとりましても健康で明るい年であることを祈念申し上げ、年頭のご挨拶といたします。

新年にあたり

北海道農業協同組合中央会

会長 飛田稔章



組合員をはじめJA役職員の皆様方が、希望に満ちた平成22年の新春を家族とともに迎えられたことを心からお喜び申し上げます。

昨年の北海道農業は、夏の長雨と日照不足などの天候不順により、米の作況指数89になる等、総体的に平年作を下回る厳しい結果となり、その被害総額は約600億円の見込みとなりました。

JAグループ北海道といたしましても、関係団体を含めた「平成21年度北海道農業団体冷湿害等対策本部」を設置し、北海道など関係団体と連携して、組合員の営農と生活の安定に向けて諸対応を行っているところであります。

さて、わが国の景気は、国内外の政策発動を主因とする効果により春先以降の持ち直しの動きがあるものの、失業率が5%を上回る高い水準にあり、依然として、世界の金融危機に端を発する経済混乱の影響を脱しきれない状況にあります。

また、北海道農業は、農業者の高齢化と担い手の不足など、地域農業の構造変化が続く中で、農

地制度改革や食料・農業・農村基本計画の見直し、戸別所得補償制度の導入検討など、農業政策は大転換期を迎えております。

さらに、WTO農業交渉やEPA・FTA交渉の決着に向けた動きが模索されており、その決着如何では北海道農業はもとより、関連産業、地域経済にも深刻な影響をおよぼすことが危惧されております。

このため、JAグループ北海道といたしましては、断固阻止の立場から、今後も、全国のJAグループや道内の経済・消費者団体などと連携し、あらゆる対応を図ってまいります。

こうした中、昨年開催した第26回JA北海道大会では、「協同の力で築く『あすの食をささえる北海道農業』」を主題とし、組合員がJA運動の主人公であることを再確認し、日本の食料基地北海道を自負するJAグループ北海道として、「北海道農業が保有する潜在能力をフル発揮して、農業者が農業生産に意欲的に取り組むことができるための農業所得の拡大に取り組む」とともに、「JAと組合員の強固な結びつきのもと、多様な事業機能の発揮により、組合員・地域住民のみならず利用されるJAづくりに向けて取り組むこと」を決議しました。

この決議事項は、向こう3カ年におけるJAが取り組むべき指針であり、その実践を通じて北海道農業がさらなるステップアップを図り、食料自給率の向上に寄与し、安全・安心な農畜産物の安定供給を通じて、消費者の皆さんが、北海道農業を応援してもらうための取組みであり、また、JA経営においては、経営の健全化と強靱な経営基盤を確立し、組合員の期待に応じられる高度な事業機能を有するJAとなることを目指すものでありますので、全JAでの取組みが求められるものであります。

最後に、金融不況による景気の低迷や、WTO農業交渉等の進展が、私ども農業界に与える影響が懸念されますが、全道の組合員の皆さんをはじめ役員が『一人は万人のために、万人は一人のために』という協同組合の理念をより所にして、JAへの結集を強め、協同運動を強力に展開することにより、この苦境を打開できるものと確信しております。

本年は災害がなく豊穡の出来秋を迎えることができますよう心から祈念申し上げ、新年のご挨拶といたします。

表紙の人

神田 心優（みゆう）ちゃん（1歳6カ月）

お父さん 神田 勇一郎 さん

お母さん 神田 陽子 さん

今号の表紙は、名寄市風連町東風連で農業を営んでいる神田さん一家です。

（主な作付品目） 水稻・大豆・メロン・百合 根等



年頭のご挨拶

代表理事専務

種田芳雄



新年あけましておめでとうございます。組合員の皆様には輝かしい初春を健やかに迎えのことと心よりお慶び申し上げます。

昨年中は、農協の事業推進に特段のご理解と、ご協力を頂き厚くお礼申し上げます。

平成21年は、融雪が順調に進み春作業も好スタートを切ることが出来ました。5月中旬の晩霜で被害を受け心配していたアスパラもその後回復し、計画対比124%の好結果となり安堵したところでありました。しかし、7月の長雨・日照不足による湿害と低温によって作物全般に生育の遅れが目立ち、水稻をはじめ畑作野菜に被害を受けました。特に水稻に於いては低温障害で不稔が多発し平均反収6俵を下回る大きな減収となりました。青果については一部の作物で収量減となりましたが品目によっては単価が計画を上回り青果物全体として計画対比104%を確保することが出来ました。酪農畜産については生乳販売の不振、加工乳製品の在庫の増、畜肉価格の低迷と厳しい販売環

境にあり大変苦戦をいたしました。組合員の皆様には長雨により作業が大幅に遅れ、防除を始め管理作業や農産物の収穫作業に大変ご苦労された1年だったと思います。本当にご苦労さまでした、皆様のご努力に敬意を表する次第でございます。

国内経済の冷え込みが消費の減退を招き小売価格全体を押し下げ、農産物価格の安値安定傾向に拍車をかけており、今回の冷・湿害がさらにこの地域の農業経営を圧迫する厳しい状況にあります。農協としても農家経営の安定に向け今回の被害に対し農業経営緊急支援資金を用意し再生産に向けた資金対応を進めてまいります。

昨年夏の衆議院議員選挙により政権交代がなされ民主党が政権を担うことになりました。農業政策にも大きな転換が図られ、食料の自給率向上と、持続可能な農業を確立するために「戸別所得補償制度」の導入が決定し、22年度は「米戸別所得補償モデル事業」と「水田利活用自給力向上事業」が先行実施されることになりました。詳細についてはまだ未確定の部分が多いのですが、23年度から全作物について対象になるとのことなので今後の動向を注視し、地域農業の持続と確立に向けた政策提言を系統あげて取り組んで参ります。

さて、JA道北なよろが誕生して5年を過ぎようとしています。平成19年に樹立した第1次地域農業振興計画・中期農協経営計画の3カ年が今年度で終了します。22年度より始まる第2次の計画へ向けて昨年より策定案作りに取り組んでいます。役職員による作業部会を立ち上げてアンケートの取りまとめ、第1次計画の検証、各生産組合・生産部会・青年部・婦人部の方々との意見交換を経て昨年12月に実施した地区別懇談会で組合員みなさんのご意見を頂きました。平成22年から24年まで3カ年の地域農業のあり方と農協経営の方向をさだめる重要な計画と位置づけておりま

す、安全安心で高品質な農産物の生産・再生産に見合う農産物販売価格の確保・生産コストの削減・農家経済の安定確保・持続可能な地域農業の確立に向けた取組など振興計画の重点課題として検討して参ります。また、経営計画については振興計画の実践・組合員サービスの向上・農協経営の効率化と確立に向けての取組などを柱に据えて検討してまいります。

今、国は食料自給率の向上に大きく動き出し、国民も安全で安心な国内農産物に強い関心を持つております。消費者に求められる高品質な食料の供給が名寄ブランドをさらに高めることは間違いありません。今後とも役職員一丸となつて事業推進に当たつて参りますのでご指導、ご鞭撻の程よろしく願いたします。

終わりになりますが本年が組合員皆様にとつてご健勝で、豊穡の秋を迎えられますことをご祈念申し上げ年頭のご挨拶とさせて頂きます。



年頭のご挨拶

常務理事

向井孝夫



新年明けましておめでとうございます。組合員の皆様には輝かしい新年をお迎えしたことを心よりお慶び申し上げます。

昨年は当初は順調な天候で融雪も早めに進み、期待を持つての農作業が推移いたしました。しかし収穫を迎えた露地アスパラが一昨年とほぼ同じ時期の遅霜で大きな被害を受け、心配の中で今シーズンがスタートいたしました。その後の天候は不順な日が続き、小麦の収穫時期の多雨や、水稲において7月に入つての低温は、深水では防げない花粉を形成する減数分裂期を直撃し、平年を大きく上回る不稔粒を発生させ、作況指数83という平成5年以来の大冷害に見舞われる結果となり、更に生産者の所得確保のため全量1等米出荷を断念せざるを得ない大変つらい残念な年となりました。しかし畑作野菜は変化の大きい気候の中でも、全般的に平年を上回る結果となり一部安堵する状況ではありました。酪農においては牧草の収穫時期での天候不順で十分な乾草が確保されない厳し

い状況になりました。主力の米の不作により、地域全体としては農畜産物の収穫量は大きく平年を下回りましたが、新しい年は前年を忘れさせるような良い年になってほしいと熱望するものです。

さて時代は変革を求め、昨年1月、バラク・オバマが黒人として初めてアメリカ大統領に就任し、世界は大きく変わる新たな予感を感じさせました。日本においても驚きの中で政権交代が行われ、民主党が長年政権を担っていた自由民主党にとって代わりました。政権与党となった民主党の農業政策は、戸別補償制度が基本政策と位置付けられており、新政策の制度設計には試行錯誤が繰り返されるものと思いますが、担い手が希望を持つて農業に取り組みができ、地域農業の活性化に結びつくしつかりとした内容が示されることを望むばかりです。またこのことで、これまでの農産物生産システムは価格政策において、消費者が農産物の購入により農産物生産コストを負担することで成り立つておりましたが、戸別補償制度は直接税金により農業者の所得を補填するため、国民である納税者に対し、食料自給率の向上が国家の安全保障上どれだけ重要なのかを制度を通じて内容を理解させる必要性が生じます。制度の必要性のコンセンサスを得る運動を農業組織が丸となつて展開しなければ結果的に農業全体が納税者に背を向けられることになりかねません。

今年は一昨年着工した風連町本町再開発事業により農協本所が竣工いたします。組合員の皆様の立寄りやすさを求め、1階フロアのみの設計を行い、生産資材事務所も本所建物内に統合をいたしました。店舗スペースも（株）西條とのテナント契約により事業を進めて参りますので、再開発事業地区での中心的施設として位置付けし、農協事業全体の取組みを進めて参りたいと思います。また本年はJA道北なよろが発足して6年目を迎えます。

ます。平成19年度に策定した第1次地域農業振興計画・中長期経営計画が終了しその検証の中で次期計画を策定し今総代会にて提案いたします。第1次振興計画では施設の整備を関係機関のご理解を得てほぼ満度に進めさせて頂きましたが、第2次農業振興計画の中では整備された施設を生かして販売力を高め、事業効果を大きく進めることが主務と考えでありますので、組合員の皆様の農協への更なる結果にご理解を頂きます様お願い申し上げます。新たな年では「変革」への対応が農業経営、農協経営のキーワードとなります。政治、経済が大きく変革する中において新たな課題への取組を嫌うものは変革の時代を乗りきっていません。新たな年に大きな希望を持って明るい展開を目指し、組合員とともに今年が良き年であることをご祈念申し上げ年頭の挨拶といたします。



新年のご挨拶

上川農業改良普及センター名寄支所

支所長 菅原健行



あけましておめでとうござい
す。皆様には、新春を御健勝で迎
えられたこと心よりお慶び申し上
げま
す。

昨年の気象、作況を顧みますと、
融雪が平年より二日早く、その後も
好天に恵まれ春の作業は順調に進み
ました。しかし、五月一五日に強霜
でアスパラガスに、更に六月二六日
は雹（ひょう）が一部の地域で降り
タマネギほかに被害を受けました。

その後、七月の気候は平年比気温
で二、二℃低く、雨量は二、三倍多
くなり、このため牧草、小麦の収穫、
品質に問題を残し、水稲では不稔が
多く発生しました。

八月上旬には気温が上昇し期待し

ましたが、その後はまた低下し、九
月以降は雨も間断なく有り水稲の成
熟、収穫の遅れ、ほかの作物でも収
穫作業が大幅に遅れました。

現在、普及センターは昨年の気象
と作物生育について解析をしている
ところです。組合員の皆さんからは
やはり基本技術が大切だという話も
聞きました。今後「営農のしおり」
また講習会で結果について皆さんに
伝えていきます。

名寄支所の活動について、昨年曙
地区で水稲直播、西風連では秋まき
小麦の栽培改善に取り組んでしまし
た。それぞれ厳しい条件のなか一定
の成果を得ました。このことについ
てもいろいろな機会に伝えていき
たいと考えています。

今年から新五力年計画を立て活動
を始めます。戸別所得補償制度の導
入、国際化対応と課題は多く有しま
すが、地域農業を守るために普及活
動をすすめます。

最後になりましたが、皆さんの御
健康と、今年のは是非豊穰の秋を迎え
られますことを御祈念し、年頭の挨
拶とします。

～Aコープよりお知らせ～

Aコープ商品券の取扱い期限について

Aコープ商品券の取扱い期限は前回平成22年1月31日までとなっておりましたが、決算月とかななり平成22年1月25日（月）までと変更させていただきます。まだ、ご家庭にある使用していない商品券につきまして、再度お確かめご使用頂きますようお願い申し上げます。

- ① Aコープ商品券取扱期限 平成22年1月25日（月）まで
(全国商品券、米券、ビール券、牛乳券等は、従前同様ご使用になれます。)
() の金券につきましては、他のお店でもご使用になれます。
- ② ポイント還元の500円割引につきましても、有効期限は3ヶ月間となっておりますので、有効期限内にご使用頂きますよう重ねてお願い申し上げます。

〈お問い合わせ〉

道北なよろ農業協同組合 購買課 生活係

TEL 01655-3-2521

謹賀新年

平成二十二年元旦

道北なよろ農業協同組合

代表理事組合長	中島道昭	理事(購買)	清水和彦
代表理事専務	種田芳雄	理事(営農)	小川和則
常務理事	向井孝夫	理事(営農)	東野秀樹
総務委員長	竹田綱男	代表監事(常勤)	清水秀満
営農委員長	我妻和幸	監事	尾崎宏文
購買委員長	村上清	監事	松下良行
理事(営農)	清水清隆	監事	大内茂喜
理事(購買)	平間富雄		
理事(購買)	佐々木昭二		
理事(総務)	渋梨子登		
理事(営農)	小川健二		
理事(営農)	中村耕司		
理事(購買)	遠藤俊博		



道北なよろ農業協同組合

◆監査室室長	野崎芳裕
◆総務部長	近藤文隆
◆金融共済部長	合田政行
◆営農部長	中村静男
◆販売部長	石山健一
◆購買部長	太田忠夫
◆販売部次長	寺田勝志
◆販売部次長	佐藤昌規
◆販売部次長	松崎茂美
◆販売部次長	齊藤宏治

◇総務課長	米村敏明
◇総合企画課長	宮崎敬市
◇金融課長	秋葉哲哉
◇審査課長	奥田政章
◇共済課長	舟山利昭
◇営農課長	筒井尚哉
◇農産課長	安達秀一
◇施設課長	中山勝憲
◇青果課長	池田智
◇購買課長	又村明仁
◇Aコープ店長	稲田正人
◇燃料課長	大塚敏弘
◇農機車輛課長	枝豊治

〈名寄支所〉

◇営農課長	藤原武憲
◇畜産課長	成田利昭
◇購買課長	高橋邦彦

迎春



平成二十二年元旦

◇購買課長	奥山克志
◇営農課長	齊藤祐次

〈智恵文支所〉

迎春

平成二十二年元旦



青果関係組織連絡会

幹事 長 宗万 利行
幹事 日野 勇一
" 齊藤 正光

グリーンアスパラ部会

部会長 齊藤 正光
副部長 木田 芳夫
" 磯田 豊

南瓜部会

部会長 桶谷 進
副部長 南原 政幸
" 幕田 敬一

葉菜部会

部会長 小泉 博志
副部長 山本 守幸

百合根部会

部会長 奥山 茂
副部長 後藤 忠

人参・スイートコーン部会

部会長 宗万 利行
副部長 夏井 明弘

玉葱部会

部会長 菊地 守
副部長 谷島 智仙

大根部会

部会長 齊藤 清志
副部長 武田 修一
" 松下 良行

花き生産組合

組合長 東野 秀樹
副組合長 柿川 博暁

長葱部会

部会長 高橋 勉
副部長 伊藤 孝義
" 日光 哲

西瓜・苺・メロン部会

部会長 沖沢 道弘
副部長 阿部 和浩

ピーマン部会

部会長 日野 勇一
副部長 永井 博宗

トマト部会

部会長 住田 信幸
副部長 斉藤 覚

ピヤシリアスパラ研究会

部会長 宮下 昌樹
副部長 松下 良行

食用馬鈴薯生産部会

部会長 宮田 雅祥
副部長 岩崎 隆

加工馬鈴薯部会

部会長 北野 智明
副部長 南原 政幸

JA道北なよろ青年部

部長 泊り 雅幸
副部長 渋谷 智晃
" 鷺田 友貴

JA道北なよろ女性部

部長 箭原 純子
副部長 木戸口 順子
" 遠藤 和子

JA道北なよろ女性部

名寄支部ひまわり
代表 表 林 律子
副代表 藤 八重子

JA道北なよろ女性部

智恵文支部若妻会
代表 表 五十嵐 雅美
副代表 表 木之内 明美

智恵文種馬鈴薯部会

会長 長 川辺 勝重
副会長 西桜 敏広

智恵文馬鈴薯機械利用組合

組合長 五十嵐 真吾
副組合長 松下 守

智恵文コンハーベスター利用組合

組合長 遠藤 俊博
副組合長 上野 宗男

智恵文生麦組合

組合長 上野 宗男
副組合長 阿部 公彦

智恵文コントラクター利用組合

組合長 山口 淳
副組合長 池田 勇

JA道北なよろ中国研修生 受入協議会

会長 五十嵐 勝
副会長 飯塚 明夫

名寄市もち米生産組合

組合長 及川 唯夫
副組合長 横山 巖
" 谷内 司

風連支部

支部長 及川 唯夫
副支部長 谷内 司
書記 伊賀 敏彦

名寄支部

支部長 横山 巖
副支部長 村中 洋一
" 宗万 政幸

うるち米生産組合

組合長 山下 則之
副組合長 安達 啓治

JA道北なよろ酪農部会

部会長 後藤 良治
副部長 佐竹 敦
" 田代 信夫

JA道北なよろ畜肉部会

部会長 鈴木 正
副部会長 沖沢 実

JA道北なよろ酪農ヘルパー
利用組合

組合長 佐竹 敦
副組合長 田代 信夫
" 尾関 章一

風連町酪農振興会

会長 田代 信夫
副会長 大村 一秋

風連町馬事振興会

会長 山崎 吉晴
副会長 太田 輝雄

JA道北なよろ利用者
年金友の会

会長 安達 住義
副会長 宮田 利明
" 横田 三郎

JA道北なよろ智恵文支所
年金友の会

会長 新井 邦一
副会長 菅野 徳市
" 渡辺 忠夫

風連町農業家屋火災共済組
合

委員長 山崎 林治
委員長代理 遊佐 俊充

風連町農業青色申告会

会長 中野 秀敏
副会長 古瀬 剛
" 山田 敏之

名寄市農業青色申告会

会長 横山 巖
副会長 宗万 利行
事務局長 林 哲央

風連町農民連盟

委員長 佐藤 政雄
副委員長 中川 昌文
" 森田 義雄
書記長 小川 和昭
書記次長 佐藤 政昭

名寄農民連盟

委員長 中村 敏夫
副委員長 岡元 政美
書記長 村中 洋一
書記次長 林 哲央

智恵文農民連盟

委員長 藤森 一吉
副委員長 岩崎 隆之
書記長 佐久間 博之
書記次長 田中 康雄

風連町農民連盟青年部

委員長 大久保 裕司
副委員長 田代 真一
書記長 新田 司



JAフレッシュマンクラブ

「社会人になったら、まず車」と、お考えのあなたへ！
あなたのカーライフをトータルサポートするJAでお考えください。

新☆車
中古車

JAなら、どのメーカーでも見積もりOK！！ほしい車が沢山あっても1ヶ所で見積もりが揃います。
中古車も独自のネットワークで希望に沿った車種をすぐにご用意いたします。

ローン

JAなら低金利の「マイカーローン」でラクラクお支払い。欲しい車がより身近に！！

保険

JA共済は掛金がおトク。更に値引率も高く、年数が経つほど差が出ます。
また、JAならではの、「自賠責セット割引」あります。

整備

車検、一般整備はもちろん車に関することなら何でも「メカニックセンター」にお気軽にご相談下さい。

お問い合わせ JA道北なよろ メカニックセンター

TEL・FAX(直通)

01655-3-2168

2009地産地消フェアinなよろ

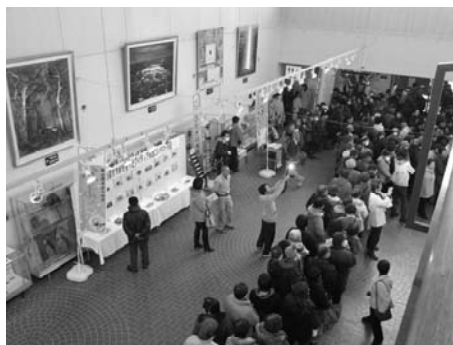
12月5日、今回で第4回目を迎えた2009地産地消フェアinなよろが名寄市民文化センターで開催され、名寄市民をはじめ大勢の人で賑わいました。

会場では様々なイベントが催され、農畜産物の試食などを通して、名寄市の基幹産業である農業や、大きく注目を集める地産地消に対する理解を深めました。本年夏に行われたなよろ産業まつりで決定した3代目もち大使による餅つきの他、名寄産うるち米「こめごころ」の試食や、もち米「風の子もち」サンプルの無料配布、牛乳・牛肉・豚肉格安販売、地場産の食品販売が各出品者から行われ、JA女性部等によるおしるこやおこわの試食、JA青年部によるドン菓子の実演の他、手打ちそば愛好会によるそば打ち実演や商工会青年部による名寄バーガーも人気を集めました。

毎年恒例行事である「アイディア料理コンテスト」では、名寄産の米を使うことがルールで、沢山の応募作品の中から審査が行われました。審査結果及び入賞作品は以下の通りです。

名寄産のもち米を使ったアイディア料理コンテスト 審査結果

賞	氏名・グループ名	作品名
最優秀賞	臼田 みどり	超簡単！長芋のもっちり天ぷら
優秀賞	木村 恵	ベジ飯
優秀賞	山崎 文子	もち UFO
藤花賞	名寄農業高校 3年 D組	ダブルソースのもちグラタン～サンタの忘れもの～
サンピラー賞	山崎 春日	カルPリ☆餅のみ焼
道の駅賞	上川農業改良普及センター名寄支所 加工・流通チーム	もっちりドーナツ
おると賞	JA道北なよろ砺波婦人部	スープでおこわ
たまさぶろう賞	臼田 みどり	超簡単！長芋のもっちり天ぷら



最優秀賞

たまさぶろう賞

超簡単！長芋のもっちり天ぷら

材料(2人分)

・長芋	6～7センチ	・天ぷら粉	適量
・うす切り餅	10枚	・小麦粉	適量
・梅干し	2～3個	・揚げ油	適量
・海苔	1枚を横に6等分した物を10枚		

作り方

1. もち米は洗って、30分位水につけておく。
2. ピーマンのヘタの部分を水平に切る。この切ったヘタの部分はみじん切りにする。
3. 玉ねぎ、人参、干しいたけはみじん切りにする。
4. 2、3と鶏ひき肉、片栗粉、塩、コショウ、水を切ったもち米を混ぜ合わせ、ピーマン（パプリカ）に詰める。
5. だし汁、干しいたけの戻し汁を入れ、ピーマン（パプリカ）を並べ、みりん、酒、しょう油を加え、中火で煮る。
6. 火が通ったら、ピーマン（パプリカ）を取り出し、皿に並べる。
7. 残った汁に片栗粉を入れ、とろみをつけ、ピーマンの上にかける。

調理のポイント/作品のアピール

- *ピーマンを煮るときは、縦に隙間のないように入れる。
- *冷めても固くならないので、お弁当のおかずにもなる。
- *鶏ひき肉のかわりに、魚のすり身や鍋用の鶏団子をまぜてもおいしい。



優秀賞

ベジ飯

材料(4人分)

・もち米	1合	・だし汁	300cc
・ピーマン	12個 (パプリカの場合は4～5個)	・みりん	大さじ3
・鶏ひき肉(すり身でも可)	200g	・酒	大さじ2
・玉ねぎ	1/2個	・しょうゆ	大さじ3
・人参	1/4本	・片栗粉	大さじ2～3
・干しいたけ	3枚	・塩	適量
		・コショウ	適量

作り方

1. もち米は洗って、30分位水につけておく。
2. ピーマンのヘタの部分を水平に切る。この切ったヘタの部分はみじん切りにする。
3. 玉ねぎ、人参、干しいたけはみじん切りにする。
4. 2、3と鶏ひき肉、片栗粉、塩、コショウ、水を切ったもち米を混ぜ合わせ、ピーマン（パプリカ）に詰める。
5. だし汁、干しいたけの戻し汁を入れ、ピーマン（パプリカ）を並べ、みりん、酒、しょう油を加え、中火で煮る。
6. 火が通ったら、ピーマン（パプリカ）を取り出し、皿に並べる。
8. 残った汁に片栗粉を入れ、とろみをつけ、ピーマンの上にかける。

調理のポイント/作品のアピール

- *ピーマンを煮るときは、縦に隙間のないように入れる。
- *冷めても固くならないので、お弁当のおかずにもなる。
- *鶏ひき肉のかわりに、魚のすり身や鍋用の鶏団子をまぜてもおいしい。



優秀賞

もちUFO

材料(12個分)

・うす切り餅	6枚	・塩コショウ	少々
・玉ねぎ	小1/4個	・ソース	適量
・人参	30g	・揚げ油	適量
・ピーマン	1/2個		
・もやし	1/4袋		
・餃子の皮	24枚		
・スライスチーズ	2枚		

作り方

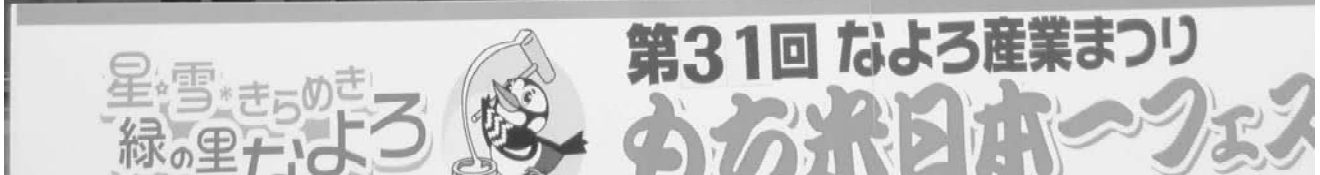
1. 玉ねぎ、人参、ピーマンを短めの千切りにする。もやしは2cm程に切る。
2. 1の材料を炒め、塩、コショウ、ソースで味をつける。
3. うす切り餅をそれぞれ半分に切る。スライスチーズはそれぞれ6等分する。
4. 餃子の皮12枚を広げ、もち、チーズ、野菜の順にのせる。
5. 餃子の皮のへりに水をつけ、もう一枚の皮をかぶせて包み、隙間のないよう縁を張り合わせる。
6. 油でカリッと揚げたら出来上がり。

調理のポイント/作品のアピール

- *野菜は小さく切ったほうがつつみやすいです。
- *野菜の種類や味付けは何でもOK。アレンジできます。



第31回なよろ産業まつり開催



8月30日、「第31回なよろ産業まつり」もち米日本一フェスタ」がなよろ健康の森特設会場で開催されました。31回目を迎えた今年は、もち米作付面積日本一をアピールするもち関連イベントのみならず、地元の新鮮野菜や果物、花弁をはじめとする各販売コーナーにもより一層力が入り、多くの市民が、家族や友人たちと一緒に晴天の下で楽しい時間を過ごしました。

名寄市やJA道北なよろで組織する実行委員会が主催となり、午前9時半からの開会式からステージ前には多くの来場者が集まり、風連御料太鼓保存会の勇壮な太鼓演奏で開幕致しました。そして、恒例の人気企画となっている豪華景品が当たる懸賞付餅まきや、子供用の杵および臼を使ったち

びっこ餅つき、3代目もち大使の称号を懸けて戦う「なよろもちつきチャンピオン決定戦」等様々なイベントが行われました。会場では、こちらも恒例のトントコンコーナー、バーベキューコーナー、ミニエクスポレス運行、こども縁日等の多彩な催しが行われ、午後からは3人1組でトラクターを引き、そのタイムを競うトラクター引きレースが行われ各チームが賞金獲得を狙って汗を流し、観衆からは大きな声援が送られていました。

今年も会場には多くの来場者が訪れ、楽しいイベントに笑顔を輝かせながら大盛況のうちに幕を閉じました。

わくわく農感塾

九月六日、JA道北なよろと(株)農協観光の共催による「わくわく農感塾」が行われました。この「わくわく農感塾」とは、日頃農業に関わる機会の少ない都市部の方々に、農業体験を通じて、農業への理解を深めてもらうという企画です。今回は智恵文の清水さんの圃場にて、南瓜、馬鈴薯、ウモロコシの収穫体験を行いました。

総勢二十二名の参加者は、まず、道の駅「もち米の里☆なよろ」にて開講式を行った後、バスにて清水さんの圃場に向かいました。まず、清水さんより収穫の方法、美味しい作物の見分け方などの説明をして頂き、その後、各々の圃場で収穫体験を行いました。収穫物についても、清水さんの計らいにより当初の数量以上に持ち帰りができることとなり、参加者は皆、大満足の様子でした。

お昼は、なよろ温泉サンピラーにて、SPF豚と地元野菜を使ったバーベキューに加えて、体験で収穫した南瓜・馬鈴薯の料理も出てきて、参加者は皆、美味しそうに食べておりました。

午後からは、選果センターの玉葱・トマトの選果行程を見学しました。トマトが通常青いまま出荷され、流通の過程で赤くなる事を知らなかった参加者も多くいて、皆、真剣な表情で担当者の説明を聞いていました。

最後に選果センターにて閉講式を行い、参加者は沢山のお土産とともにバスにて帰路の途に着きました。



平成二十一年度中国農業研修生修了式

平成二十一年十一月二日、智恵文多目的研修センターにて平成二十一年度中国農業研修生修了式が行われました。八十五名の研修生が修了式を迎え、酪農の研修生六名以外の研修生は四月からの七ヶ月間の農業研修を終え、十一月四日に元気に帰国しました。

平成二十一年四月一日に来日し、日本で農業の知識・技術を学びながら日本語の勉強や日本の文化、地域との交流など非実務の研修も行ってきました。研修生代表として団長の斉徳宝(チイ ダアバオ)さんは「中国へ帰国出来る事はとても嬉しいが、受入農家の皆さんと離れることは非常に悲しい。日本で研修した事を誇りに思いつて今後に活かしていきたい。」と、日本語で挨拶しました。

JA道北なよろ中島道昭組合長は「無事に研修を終了した事を嬉しく思います。皆さんには中国と日本の架け橋になってくれる事を願うと共に、帰国された後も健康に留意して頑張ってください」と、挨拶しました。

日本に残った酪農の研修生は、今年の三月まで研修した後、帰国し、同月末にはまた新たな研修生が来日する予定です。



収穫作業を支援する「援農」を二十六年ぶりに実施

11月9日から11日までの3日間、馬鈴薯やビート・玉葱等を生産している市内農家16戸（智恵文地区）43.5haを対象に、J A 道北なよろ職員・青年部と名寄市役所職員等が各日約60人態勢で、遅れている収穫作業を支援する援農が行われました。名寄において援農が行われるのは昭和58年以来、26年ぶりのことです。今年の農産物の生育状況は、7月の日照不足と長雨が影響し総体的に遅れており、その上、10月も断続的な降雨で収穫作業が進まず、11月

に入ってから降雪に見舞われるなど状況は悪化しました。さらに、この降雪により、圃場はぬかるみ状態で、例年、機械で収穫している農家も、今年はやむなく手作業での収穫作業となり、作業に当たった参加者たちは各戸10人程度に分かれて、時折降雨に見舞われるなか、馬鈴薯やビート・玉葱を掘り起こしたり、ぬかるみに足を取られながらも黙々と拾い集めて、概ね作業は終了致しました。



「経営の基礎」を学ぶ

平成三十二年 第四回農村ゼミナール開催

11月19日、J A 道北なよろ本所に今年度4回目の農村ゼミナールが開催されました。この「農村ゼミナール」は名寄管内の新規就農者を対象に、地域の担い手育成支援を目的として、上川農業改良普及センター名寄支所の主催により開かれています。第1・2回目「土づくり」、第3回目「圃場視察」、そして今回は経営の基礎である「クミカン」についての講習会が行われました。まず、筒井営農課長の挨拶で始まり、次に今田金融課主任より、クミカンの収入支出計画の基礎であり、農業経営の根幹となる営農計画書について説明がありました。その後、クミカンの仕組みや見方、注意すべき事項など、約15名の参加者は、今後自らの経営に生かそうと真剣な表情で聞き入っていました。



JA道北なよろ青年部 大収穫祭開催

十一月三十日、JA道北なよろ名寄支所にて青年部収穫祭が行われました。青年部役員が企画・準備し、今年度の収穫を祝いつつ部員同士の交流を深めました。

まず、泊り青年部長の挨拶で始まり、同青年部を一分間で紹介するVTRを上映し、風連・名寄・智恵文、各青年部が合併してからの四年間を振り返りました。そして、メイン企画としてアームレスリング大会が行われ、負けた者は楽しい罰ゲームを行うなど、盛り上がる企画が満載で、今年度の収穫を祝うにふさわしく終始大盛況のうちに幕を閉じました。



全道JA青年部大会

「青年の歌」で渋谷智晃さんが最優秀賞を受賞!!

十二月三日・四日の二日間、札幌で第五十八回全道JA青年部大会が行われ、JA青年の歌「君と」カラオケ大会北海道大会部門で風連地区の渋谷智晃さんが最優秀賞を受賞しました。他にも、青年の主張・青年部活動実績の発表とその表彰、JA道青協会会長杯各地区対抗アームレスリング大会や、「北海道農業へのエール!!」と題し、森崎博之さんによる記念講演が行われました。

なお、最優秀賞の渋谷さんは、今月十九・二十日に札幌で開催される東北・北海道ブロック大会に北海道代表として出場することとなっております。

JA女性部宗谷線Bブロック研修会

十一月二十六日、JA女性部宗谷線Bブロック研修会が美深町文化会館COM100で開催され、JA道北なよろ・JA北はるか両女性部のメンバーが多数参加致しました。

まず、JA北はるか女性部部長の伊藤トキ子さんの挨拶から始まり、午前の部は、「ダスキンのお掃除教室」と題し、ダスキン美深店主の佐土原美智子さんによる講演が行われました。効率よく綺麗にできる掃除の仕方についてわかりやすく説明され、参加者は日頃の掃除に活かそうと熱心に聞いてました。昼食をはさんで午後の部は、実習として「ゆびりアン編みタワシづくり」が行われ、参加者は皆楽しそうに製作に励んでました。



名寄市農業振興センターからのお知らせ

昨秋から、組合員の皆様より多くの土壌診断の申込を頂いております。分析が終了次第、診断票をお送りしますが、ここでは基本かつ重要な技術である土壌酸度(pH)の改良の意味と、その方法について説明します。

はじめに…

作物を栽培する圃場の酸度をなぜ改良する必要があるのでしょうか。それは、多くの作物が弱酸性の土壌（pH5.5～6.5）で良く生育できるからです。これより低い酸性土壌では、作物の根が肥料を吸いづらくなるため、良好な生育ができません。

酸性で多く土壌中に溶け出すアルミニウムが根の生長や肥料吸収を妨げることや、土壌中の養分（石灰やカリなど）が流亡しやすくなるなど、理由はいくつかありますが今回は割愛します。

いずれにせよ、土壌酸度を作物の生育に適した範囲に改良することは、良好な生育と多収を得るための基礎となります。改良するにあたり、石灰質肥料がどれだけ必要かを必ず確認して、酸度改良に望む必要があります。そのポイントを簡単ですが数点ふれたいと思います。

石灰質肥料の施用量の決め方

振興センターからの土壌診断票には、酸度を矯正する石灰質肥料であるタンカルまたは苦土タンカルで、目標酸度に対する必要量が記載されています。

◆例えば酸度を5.0 ⇒ 6.0に改良する際、土壌によって必要なタンカルの量は場所ごとにすべて異なります。砂質土壌に比べて粘土質土壌や泥炭土、堆肥を長年施用してきたところでは、施用量が多くなります。

土壌診断票にある石灰質肥料の必要量は、土壌の性質ごとに必要な石灰質肥料の量を示した「アレニウス氏表」があり、これを用いて算出しています。これはJ・A・ホクレンが発行している「施肥標準及び施肥例」の中にありますのでご確認下さい。

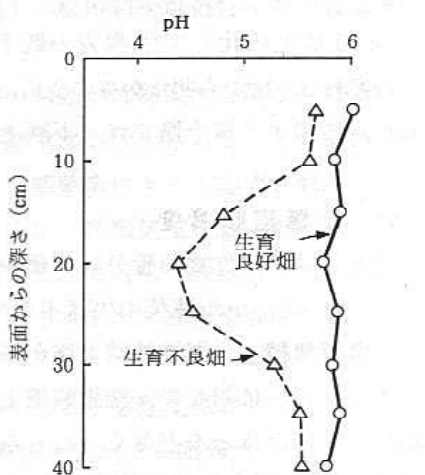
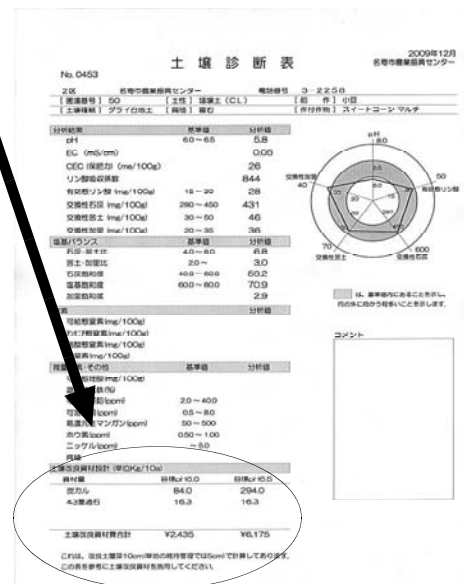


図1 生育良好畑と生育不良畑の土壌pHの垂直分布 (嶋田, 1963)

生育不良畑では表層土は酸度矯正によって適pHの範囲にあるが、下層土は強酸性を示している。

◆改良の際の注意として、土壌診断表上のタンカルなど土改材の必要量は、「10aの面積の、深さ10cmを改良するのに必要な量（草地では深さ5cm分）」であることです。ロータリーで30cmの深さまで改良する場合、記載量の3倍のタンカルが必要です。

肥料と異なり、土改材は「改良する土の量が変われば必要量も変わる」ことをご理解下さい。

◆作物の根は条件が良ければ深く入り込むので、その部分の酸度改良も当然必要になります。土壌診断にお持ち込み頂くサンプルは、主に作土層の部分の平均的に採取して頂いておりますが、ときには土中浅い部分と深い部分のpHをそれぞれ確認してはいかがでしょうか。図1は、土壌の深さによる酸度の違いが作物の生育に影響することを示しています。

◆以上は一般的な酸度改良の考え方ですが、土壌診断で明らかになる地力や肥料成分の量、作物の種類などにより、施用量を調整する場面もあります。

石灰質肥料のいろいろ～使い分けも可能です

酸度矯正にはタンカルをはじめ、表1のようにいくつかの資材があります。タンカルを消石灰など別なものに変更する場合には施用量も変わりますので、この表を参考にして下さい。

表1 主な石灰質肥料と中和石灰量の換算

資材名	アルカリ分(%) (保障・下限)	炭カルとの 必要比較量(%)	特徴
苦土生石灰	100%	53	く溶性苦土を30%含み、改良速度も速いが使用方法注意
生石灰	80%	66	改良速度が速いがアルカリ分が高いため使用には注意が必要
消石灰	65%	82	改良速度が速いがアルカリ分が高いため使用には注意が必要
炭カル	53%	100	酸性矯正に最も広く使用されている
苦土炭カル	53%	100	く溶性苦土を6%含み、苦土不足の土壤に使用できる
貝がら粉末	53%	100	貝がらを原料とした改良資材で、改良速度は炭カルとほぼ同等
ようりん	50%	106	リン酸・苦土・ケイ酸のほか、微量要素も含有する
ケイカル	45%	118	ケイ酸を30%、く溶性苦土を1%含み、ケイ酸補給に使用

◆アルカリ分とは石灰や苦土の含量で、これが高いほど改良速度が速く、施用量が少なくなります。

◆苦土が過剰になっている場合は、苦土入りの資材の使用を控えて下さい。

◆「粗砕タンカル」のように、資材の粒が大きいほど改良速度は遅いですが持続的に効きます。

◆生石灰、消石灰の保管には特にご注意下さい(吸湿性が高く水を吸うと発熱・膨張します)。

【一般分析に加えて“窒素分析”を】 ～より効果的な施肥設計へむけて～

窒素分析では、①可給態窒素と②硝酸態窒素を測定します。

①可給態窒素は、土壌中の有機物を起源とする有機態窒素のうち、容易に分解して作物に吸収されるものをいい、窒素肥沃度を表します。

②硝酸態窒素は、植物体が直接吸収できる形態の窒素で、植物の生産活動に利用される重要な成分ですが、過剰の場合は植物体で活用しきれずに残留してしまい、味に苦味が出たり、著しく多くなると健康被害が出る場合があります。

申込みが多い「一般分析」には窒素分析の項目を含まないため、施肥設計での窒素施肥量は地区標準量で算出しています。「窒素分析」で土壌中の窒素量を知ること、必要な施肥窒素量を判定することができます。特に畑作・園芸作物で有効な場合が多いのでお問合せ下さい。

※すでにお申込みいただいている土壌診断についてもこちらにサンプルが残っていれば窒素分析をいたします(1点800円)。ぜひご利用ください。

土壌診断においては、土壌の採取方法はとても大事です。くわしくは振興センター

もしくは最寄りのJA営農部門までお問合せ下さい。

普及センターからのお知らせ

名寄市家族の樹づくり（家族経営協定）研修会開催！

「地域に広げよう！家族経営協定」をテーマに名寄市家族の樹づくりプロジェクトの主催で研修会が12月9日に名寄市民文化センターで行われました。

研修会の内容は次のとおりです。

1 朗読劇「みんなで目指すもの」

研修会開催に当たり、「家族経営協定とは何か」、「家族経営協定を締結することで農業経営や農家生活で何を目指して行くのか」を朗読劇で紹介。

出演は上戸農業委員と名寄市家族の樹づくりプロジェクトメンバー。

2 基調講演「想いをかたちに～自分探し・夢さがし」

講師は北海道指導農業士で中富良野町在住の九栗貞子さん。九栗さんは現在、農業の傍らアグリビジネスなど様々な活動をされている方です。自らの経験を基に自分の夢をかたちにするためには家族の理解と協力が必要であり、家族経営協定も有効な手段であったと話されていました。

3 パネルディスカッション「地域に広げよう！家族経営協定」

パネラーは柴崎農業員委員会会長他、家族の樹づくりプロジェクトが始まってから調印された方々で、経営主・経営主妻・後継者の立場からご意見や提言をして頂きました。

家族経営協定を締結して感じたこと

- ・家族経営協定を締結したことで、話し合いの機会も増え、家族の気持ちが一つになった。
- ・毎年、見直しを行い経営目標を確認することで、家族が同じ目標に向かっていける。
- ・家族経営協定は難しいと思っていたが、取り組んでみたら難しいことではなかった。一歩ずつできることから始めたらいい。見直しをする事が大切。
- ・調印式は家族の1つのイベントとして考えたらいい。

地域に広げていくためには、家族経営協定のPRの他に、締結後のフォローアップも大切で、相談できる体制づくりも重要とのことでした。



第七回理事会

一、定例監査講評について
監事会報告通り決定

第八回理事会

開催日 十月一日

一、四、〇〇〇万円超の信用供与等に係る承認について

提案通り決定

二、平成二十一年度農地有効活用支援整備事業の実施について

提案通り決定

協議事項

一、
名寄市への要望について

提案通り決定

第九回 理事会

開催日 十月三十日

8月 1日・・・棚卸監査
14日・・・第6回営農委員会
14日・・・臨時理事会
17日～21日
・・・第二 四半期監事監査
31日・・・第7回定例理事会
9月 14日・・・第5回購買委員会
10月 1日・・・第7回営農委員会
1日・・・第8回定例理事会
13日・・・第5回監事会
13日～16日
・・・J A全国監査機構期中
監査
29日・・・第8回営農委員会
29日・・・第8回総務委員会
30日・・・第6回購買委員会
30日・・・第8回定例理事会
31日・・・棚卸監査
11月 16日～19日
・・・第三 四半期監事監査
24日・・・第7回購買委員会
24日・・・第9回営農委員会
25日・・・第9回総務委員会
26日・・・第9回定例理事会

く大変お世話になりましたく

平成二十一年 九月三十日付
遠藤 春美(名寄支所総務課金融係)

一、組合と理事との契約について

提案通り決定

二、JASTEM次期システム移行時危機管理計画書及び窓口業務継続策の制定について

提案通り決定

三、貸出条件緩和債権判定基準の制定について

提案通り決定

四、農業経営基盤強化資金（L資金）の借入・貸付について

提案通り決定

五、中国研修生面接派遣について
提案通り決定

協議事項

一、援農の実施について
提案通り決定

◎年末年始の営業の御案内

		12月28日(月)	12月29日(火)	12月30日(水)	12月31日(木)	1月1日(金)	1月2日(土)	1月3日(日)	1月4日(月)	1月5日(火)	1月6日(水)	1月7日(木)
風連本所	金融共済	8:45~16:30	8:45~16:30	8:45~16:30	休業	休業	休業	休業	8:45~16:30	8:45~16:30	8:45~16:30	平 常 通 り 営 業
	(ATM)	(8:45~18:00)	(8:45~18:00)	(8:45~18:00)	休業	休業	休業	休業	(8:45~18:00)	(8:45~18:00)	(8:45~18:00)	
	スタンド	8:30~18:00	8:30~18:00	8:30~18:00	8:30~12:00	休業	8:30~17:00	休業	8:30~17:00	休業	休業	
	Aコープ	9:30~18:00	9:30~18:00	9:30~18:00	9:30~12:00	休業	9:30~13:00	休業	休業	休業	休業	
	他業務	8:45~17:00	8:45~17:00	8:45~17:00	休業	休業	休業	休業	休業	休業	休業	
名寄支所	金融共済	8:45~16:30	8:45~16:30	8:45~16:30	休業	休業	休業	休業	8:45~16:30	8:45~16:30	8:45~16:30	
	(ATM)	(8:45~18:00)	(8:45~18:00)	(8:45~18:00)	休業	休業	休業	休業	(8:45~18:00)	(8:45~18:00)	(8:45~18:00)	
	スタンド (ピット)	7:00~21:00 (8:30~17:30)	7:00~21:00 (8:30~17:30)	7:00~21:00 (8:30~17:30)	7:00~21:00 (8:30~12:00)	7:00~21:00 (休業)	7:00~21:00 (8:30~17:00)	7:00~21:00 (休業)	7:00~21:00 (休業)	7:00~21:00 (8:30~17:00)	7:00~21:00 (休業)	
	他業務	8:45~17:00	8:45~17:00	8:45~17:00	休業	休業	休業	休業	休業	休業	休業	
智恵文支所	金融共済	8:45~16:30	8:45~16:30	8:45~16:30	休業	休業	休業	休業	8:45~16:30	8:45~16:30	8:45~16:30	
	(ATM)	(8:45~17:00)	(8:45~17:00)	(8:45~17:00)	休業	休業	休業	休業	(8:45~17:00)	(8:45~17:00)	(8:45~17:00)	
	スタンド	8:45~17:00	8:45~17:00	8:45~17:00	休業	休業	休業	休業	8:45~17:00	休業	休業	
	他業務	8:45~17:00	8:45~17:00	8:45~17:00	休業	休業	休業	休業	休業	休業	休業	

新型インフルエンザの予防対策について

先般、新型インフルエンザによる感染症が取り沙汰されております。

“新型”と言えども、予防対策は通常のインフルエンザと同じです。

今回は、インフルエンザの感染予防について掲載しましたので、まずは『感染をしないこと』、そして感染したと思われるときは『適正に対処すること』に重点を置いて対応しましょう。

インフルエンザ・風邪の予防について

インフルエンザと風邪の違いを知りましょう

	インフルエンザ	普通の風邪
伝染性	しばしば	あまり強くない
発病	急	徐々に
中心的な症状	全身の症状	鼻や喉の局部症状
寒気	強い	軽い
発熱	高熱	微熱
関節痛	強い	軽い
鼻水	1～2日たってから	最初からある
だるさ	強い	軽い
胃腸症状	強く出ることがある	あっても軽い

インフルエンザ・風邪対策の基本は生活の改善から！！

普段から良好な生活習慣を保つことでインフルエンザや風邪を遠ざけることができます。また、ひいてしまった場合も早く治すために、生活習慣改善は必須条件です！！



正しい手洗い方法でウィルスをガードしましょう！！

汚れが残りやすい所
・指先 ・手首 ・指の間
・親指の周り ・手のしわ



これらは特に念入りに！
また、時計や指輪は外しましょう。

- ①手のひらをよくこすります
- ②手の甲を伸ばすようにこすります
- ③指先・爪の間を念入りにこすります
- ④指の間を洗います
- ⑤親指と手のひらをねじり洗います
- ⑥手首もしっかり洗います

⑦清潔なタオルやペーパータオルでよく拭きます

ストップしよう 感染症 広げよう 咳エチケット!!

「咳エチケット」とは周囲の人にうつさないような思いやりと心がけです

咳エチケットの具体的な方法

エチケットその1	咳・くしゃみが出たら、他の人にうつさないためにマスクを着用しましょう
エチケットその2	マスクを持っていない場合は、ハンカチやティッシュなどで口と鼻を覆い、他の人から顔をそむけ、なるべく人ごみは避けましょう
エチケットその3	鼻汁・痰などを含んだティッシュはすぐゴミ箱(できればふた付の物)に捨てましょう
エチケットその4	咳をしている人にマスクの着用をお願いします

インフルエンザや風邪の時の食事

～ 症状にあわせて水分と栄養補給！ ～

① 発熱時の食事のポイント…保温・水分とエネルギーの補給

- ① 発熱時は水分と体力が消耗され、食欲も低下します。まずは、水分の補給を心がけましょう。口当たりのよい果物やフルーツジュースの他、脱水予防にスポーツドリンクもおすすめ。乳幼児の場合、イオン飲料を水で薄めたり湯冷ましや麦茶を与えましょう。
- ② 発熱時は消化機能も低下しているので、胃腸に負担をかけないように消化のよいお粥やうどん、パンなど糖質を少しずつとるようにしましょう。
- ③ 体内でウイルスと戦うために、抵抗力や免疫力を高めるたんぱく質やビタミンC・B群・Aの補給をしましょう。特にビタミンCは白血球の働きを活発にし、B群は身体のだるさの軽減効果。ビタミンAは粘膜を保護する働きがあります。

～ ビタミンが多く含まれている食品～

ビタミンC: みかん、いちご、キウイなどの果物やブロッコリー、ピーマンなどの野菜

ビタミンB群: 魚や豚肉、豆類や大豆製品など

ビタミンA: ホーレン草、ニラ、人参、南瓜などの緑黄色野菜



② 食欲がでてきた時の食事のポイント…栄養補給

- ① 熱っぽい時は冷たいスープや 野菜ジュース、バナナやキウイなどの果物などでビタミンやミネラルの補給をしましょう。梅粥や冷たいざるうどん、蒸しパンなどもおすすめです。
- ② 熱が下がってきたら、卵や鶏肉、白身魚など消化のよいたんぱく質や、ほうれん草、南瓜、人参など緑黄色野菜も組み合わせるとるようにしましょう。うどんやお粥に具としてプラスしてもいいですね。体調に合わせて少しずつとるようにしましょう。また、水分補給も忘れずに！！



症状別対策ポイントとおすすめメニュー



悪寒・関節痛・発熱(初期症状)には…

保温・エネルギー補給をしましょう！

雑炊やシチュー、豚汁など



腹痛・下痢・吐き気には…

保温・エネルギー補給をしましょう！

お粥や煮込みうどん、スープなど

・吐き気のある時は落ち着いてから飲食しましょう



鼻水・鼻づまりには…

血行促進・殺菌作用のある食品(ねぎや生姜など)を摂りましょう！

紅茶、豚汁などの汁物、雑炊、煮込みうどんなど



咳・喉の痛みには…

ビタミンA・C・エネルギー補給をしましょう！

冷たい果物、ゼリー、アイスクリームなど

野菜や豆腐、魚、鶏肉など入った鍋や雑炊など

どのような症状でも、水分補給は十分に！！

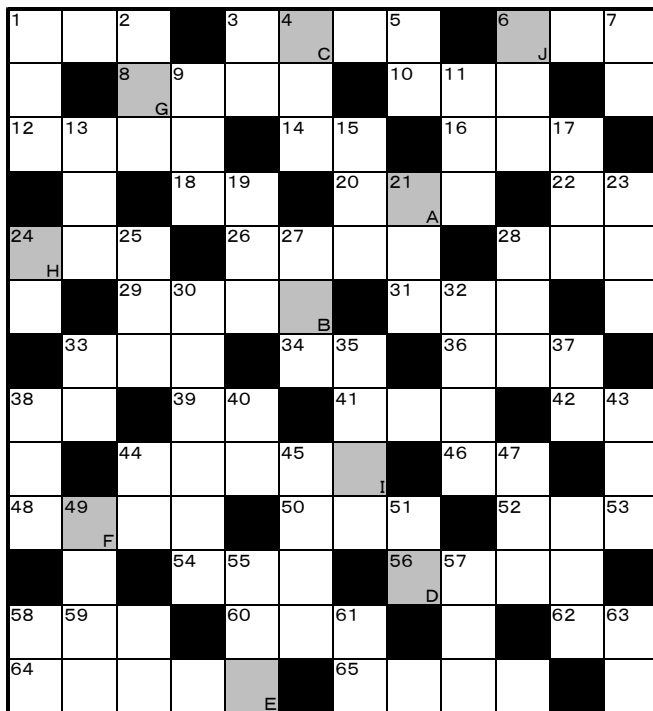
(出典：北農健保組合だより)

頭の体操

クロスワードパズル

～猫もしゃくしもめでたい!!～

ようこそ新年 ウシからトラへバトンタッチクロス



解答欄

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

■さあ、いよいよ2010年！ 不況なんてどこかへ行って、とにかく明るくめでたい世の中になりますように！ A～Jを拾うと、答えが現れます。

- え、背骨に対して垂直なので、実は○○編

6 旅行の準備でまとめる

7 トラがガオーッ！鋭いコレが

9 ウシは世界各地で飼育されている代表的な○○○のひとつ

11 ライスが入ったグラタン

13 大海原で豪快に潮吹き

15 長女は娘、次男は？

17 飲み終えた牛乳○○○は洗ってリサイクルへ

19 苦いコーヒーに1く2杯

21 本を借りて○○○館へ

23 お金。ポケット○○○

24 凶暴なトラもおいら達の仲間だニヤン♪

25 ふがいない自分にほとほと○○○が差すよ…

27 虫の○○○か、なんだか嫌々な予感がする…

28 教室にずらりと並ぶ

30 元旦に「何通届いているかな」と郵便受けを確認

32 英語でハピネス

33 寒そうなイメージの方角

35 2 L D K の K はキッチン、ではしは？

37 マタドールがこの色の布をヒラヒラしウシは色で識別しているわけではないのだとか

38 おみそ汁に入れる海藻

40 握りの特上が食べたい…

43 「明けておめでとござ

います」と年始○○○で親戚の家々を訪ねる

44 割引↑割引○○

45 すり下るせばとろろに

47 ビオラより大きめ

49 ウシに4つある器官。焼肉店ではそれぞれミノ、ゼンマイ、ハチノス、ギアラと呼ばれます

51 損失。時間の○○

53 腹が減ってはできぬ！

55 田んぼでゲコゲコ

57 石川遼といえば、このスポーツ

58 ダンスやイスゴアールなど

59 センチを表すアルファベット

61 ひさしのこと

63 一年の○○○は元旦にあり。何事も始めが大切！

モロのキー

正解者の中から抽選で5名様に『商品券』をプレゼント！！

解答は、本誌に添付されたハガキに記入して送付して下さい！

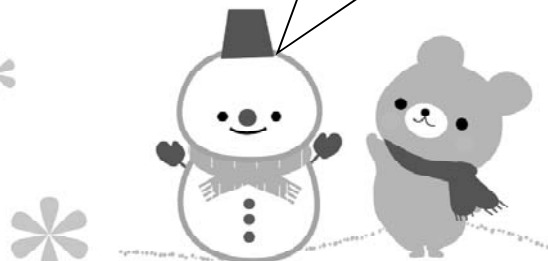
(FAXでも受付しております。)
01655-3-4037

【応募締め切り・発表】

平成22年2月28日(当日消印有効)

当選者は次号でお知らせします。

多数のご応募お待ちしております！



出題 学研「クロスワード」より

タテのキー

- 14 タイヤやホースの素材
16 素晴らしい！ 文句のつけようがない！
18 トラは肉をむしゃむしゃ、ウシはコレをむしゃむしゃ
20 多くのコンビニエンス○○○は年末年始も休まず営業
22 夫の相方
24 的に○○○を定めて：射る！的中、お見事！
26 除夜の鐘を聞きつつ○○○そばをズズッ！ 新しい年の始まりだな
28 焼き鳥の肉団子
29 フット○○○○部屋
31 映画が始まる前に流れる他の映画のお知らせ
33 「虎穴に入らずんば虎子を得ず」とは○○○を冒さなければ成果はあげられないこと
34 早朝の市場で行われる
36 衣服。スキー○○○
38 座布団やマスケットに詰めるモコモコ
39 戸締まりの際に元栓もチェック
41 ブタのお肉はポーク、ではウシのお肉は？
42 といだお米をコレに入れて炊飯器にセット！
44 手品師を英語でいうと？
46 あくんと大きく開ける
48 初日の出の○○○として有名な場所に出かけ、御来光を拝む。神秘的な世界にただた
- だ感動
50 魚偏に有と書く
52 金儲け。○○○事業
54 工事中などで遠回りすること
56 サイコロを振ってあたりを目指すお正月ならではの遊び
58 母の深い愛情が料理の○○○味に：
60 ハンターが捕獲する
62 コレでひどく酔っぱらうとトラになるんだとか
64 世界的な規模。○○○○な視点
65 こそこそというときに出すカード
- 前回のプレゼントパズルの答え**
ヒヤシチュウカハジメマシタ
正解者の中から抽選で次の五名の方に商品券を贈ります。
(敬省略)
- 橋本 トキ子(風連)**
山中 紀美江(風連)
土屋 和恵(名寄)
中村 和雄(名寄)
尾関 幸子(智恵文)

声の広場

て、頭のリフレッシュをし
て下さいね！
☆来年こそは、生育上昇と
収量向上で良い年になると

今年で冷夏で作柄は思わし
いですがね！

今年が農家にとって嬉しい
時期です。

秋の雨……。刈り入れた
の秋は農家にとって嬉しい
時期です。

今年が農家にとって嬉しい
時期です。

今年が農家にとって嬉しい
時期です。

今年が農家にとって嬉しい
時期です。

今年が農家にとって嬉しい
時期です。

今年が農家にとって嬉しい
時期です。

今年が農家にとって嬉しい
時期です。

今年が農家にとって嬉しい
時期です。

今年が農家にとって嬉しい
時期です。

今年が農家にとって嬉しい
時期です。

今年が農家にとって嬉しい
時期です。

今年が農家にとって嬉しい
時期です。

今年が農家にとって嬉しい
時期です。

今年が農家にとって嬉しい
時期です。

今年が農家にとって嬉しい
時期です。

今年が農家にとって嬉しい
時期です。

今年が農家にとって嬉しい
時期です。

今年が農家にとって嬉しい
時期です。

今年が農家にとって嬉しい
時期です。

今年が農家にとって嬉しい
時期です。

がん共済

- 1.すべてのがんを一生保障！
- 2.上皮内がん・脳腫瘍も保障！
- 3.掛け捨てではありません！

がん入院共済金日額10,000円コース

5,000円～40,000円まで
87タイプの中から選べます！

すべての「がん」を一生にわたって幅広く保障します。

がん

診断されたら

100 万円

がんと診断確定された場合、がん診断共済金をお受け取りになれます。
(共済期間を通じて一回のみ)

がんで

入院されたら

1日あたり
10,000 円

がんで入院された場合、がん入院共済金を1日目からお受け取りになれます。また、1回の入院にかかる支払限度日数および入院日数の支払通算限度はありません。

がんで

手術されたら

1回につき
10・20・40 万円

がんの治療を目的とした手術について、手術の種類に応じてがん手術共済金をお受け取りになれます。(所定の手術に限りま)

退院後の

療養には

20 万円

がんによる入院を継続して20日以上された後、退院されたとき、がん退院後療養共済金をお受け取りになれます。(※1)

がんで

死亡のときは

100 万円

がんを直接の原因として死亡された場合に、がん死亡共済金をお受け取りになれます。

がん以外で

死亡のときは

10 万円

がん以外の原因により死亡された場合に、死亡給付金をお受け取りになれます。

一生保障します。

＜がん共済についてご留意いただきたい事項＞

がん共済は、ご契約日から**90日間の不担保期間**があります。不担保期間中に被共済者が悪性新生物または脳腫瘍と診断確定された場合には、ご契約は無効とし、共済金はお支払いいたしません。がん以外で万一(死亡)の場合のお支払いおよび共済掛金の払込免除についてはご契約日から保障いたします。(※1) 退院後20日以内にがんで入院された場合、その入院は所定の額を差引いてお支払いします。



お問い合わせは下記まで

本 所：01655-3-2521

名 寄：01654-2-4531

智恵文：01654-8-2111

＜掛金表(がん入院共済金日額10,000円)＞

単位:円

加入年齢	男性				女性			
	月払い		年払い		月払い		年払い	
	80歳終了	終身払	80歳終了	終身払	80歳終了	終身払	80歳終了	終身払
20歳	2,478	2,366	28,506	27,206	2,292	2,134	26,350	24,550
25歳	2,790	2,644	32,092	30,396	2,560	2,358	29,438	27,128
30歳	3,174	2,978	36,494	34,246	2,882	2,620	33,144	30,138
35歳	3,648	3,384	41,952	38,912	3,260	2,916	37,484	33,530
40歳	4,242	3,876	48,774	44,572	3,706	3,248	42,616	37,344
45歳	4,992	4,474	57,400	51,446	4,240	3,620	48,768	41,624
50歳	5,954	5,198	68,470	59,774	4,914	4,052	56,522	46,592
55歳	7,216	6,070	82,978	69,800	5,830	4,582	67,054	52,692
60歳	8,906	7,088	102,428	81,510	7,162	5,250	82,360	60,384

この資料は概要を説明したものです。ご検討にあたっては、「重要事項説明書(契約概要)」を必ずご覧ください。また、ご契約の際には、「重要事項説明書(注意喚起情報)」および「ご契約のしおり・約款」を必ずご覧ください。支払われる共済金については、「リーフレット」、「保障設計書」を必ずご覧ください。上記掛金は平成22年3月31日まで有効です。