

丘の大地



No.1160

9月号

2020 September

土煙をあげながら、
力強く前進！



- 令和2年度美瑛町実作付面積 …… 2
- 一般記事 …… 3
- 焦点 (FOCUS) …… 3
- 特集 温泉のすすめ …… 4～5
- 占い/クロスワード …… 9
- Information …… 10～11

令和2年度 美瑛町の実作付面積

このほど、令和2年度の実作付面積がまとまりました。各品目の変動状況としては、大豆と小豆がそれぞれ30ha以上増加したほか、雑穀、甜菜、青果も増加となりました。青果における増加の内訳は、かぼちゃや加工スイートコーンが大きな割合を占めています。麦は春まき小麦が53ha増加、秋まき小麦が71haの減少となり、合計では18haの減少となりました。

そのほかの品目では緩やかな減少となり、総面積は11,600haで例年通りの作付面積を確保しています。

令和2年度 農作物実作付面積集計表

面積：ha 令和2年7月1日

作物		振興計画面積 R2	実作付面積 R1	実作付面積 R2	前年比 増減面積
米	うるち	929	922	916	▲ 6
麦	春まき小麦	782	672	726	53
	秋まき小麦	2,398	2,575	2,504	▲ 71
	合計	3,180	3,248	3,229	▲ 18
豆類	大豆	600	627	611	▲ 16
	小豆	230	214	243	30
	手亡	20	11	44	34
	中長	—	2	1	▲ 2
	金時	20	9	8	▲ 1
	菜豆他	5	5	1	▲ 5
	青豌豆	3	1	0	▲ 1
	赤豌豆	130	110	68	▲ 42
	豆合計	1,008	981	978	▲ 3
雑穀		243	349	376	27
甜菜		1,100	1,022	1,072	49
馬鈴薯		860	813	762	▲ 51
青果		1,113	1,011	1,022	11
飼料		2,430	2,465	2,456	▲ 9
緑肥		—	178	170	▲ 7
その他		737	612	618	7
合計		11,600	11,600	11,600	0

(小数点以下四捨五入)



食品ロスの削減に向けて 「北海道食品ロス推進計画」 審議開始

まだ食べられるのに廃棄されてしまう食品、「食品ロス」。最近、この言葉を多く耳にするようになりました。新型コロナウイルス感染拡大の影響で、様々な食品の消費が伸び悩み、一部では給食用の野菜が廃棄されるなど、悲しい報道もありました。このような報道の中で、「食品ロス」という言葉を認識された方も多いのではないのでしょうか。しかし、新型コロナウイルスによる影響が発生する以前から食品ロス問題は存在していて、多くの専門家により、食品ロス削減のための議論が重ねられていました。

国内での食品ロスの発生量は、2017年度で612万ト。国民1人あたりに換算すると、1人1日132g、およそ茶碗1杯分のご飯を捨ててしまっている計算になります。国内での食品ロス発生量のうち、北海道での発生量は年間33万ト。国内発生量の20分の1という、かなり大きな比率を占めています。

2017年度に北海道で行われた食品ロス削減に関するアンケートでは、北海道での食品ロス発生量の多さを裏付ける結果も出ていて、食品ロス問題について「知っている」と回答した人の割合が78%だったのに対し、実際に家庭での食品ロス削減に「取り組んでいる」と答えた人は65%、外食での食品ロス削減に「取り組んでいる」と答えた人は59%にとどまりました。

北海道は「日本の食料基地」であり、今もたくさんの食料が生産され、国内各地または海外へと運ばれています。私たちの身の回りには新鮮でおいしい食料があふれていて、だからこそ、たくさんの食料に囲まれていること、食べたいものを選べるのがどれほど幸せなことなのか、忘れてしまいがちなのかもしれません。

昨年10月には、国が「食品ロスの削減の推進に関する法律」を施行しました。これに基づいて北海道が策定する「北海道食品ロス推進計画」の審議も、今年の7月21日に開始されています。北海道の食品ロスの多さ・食品ロス問題を認識している人の割合に対し、取り組みを行っている人が少ない現状を考えると、他都府県と画一的に作られる計画ではなく、「日本の食料基地」である特性を十分に踏まえた独自の計画策定が求められるのかもしれません。



美瑛の風土を最大限に生かしたチーズ作りを。(株)美瑛ファームのチーズ工房竣工式が、8月20日に開催されました。

当日は、角和町長を始めとした多くの関係者の皆さんが出席。来賓各位の挨拶では、原材料のみならず、熟成庫の壁は美瑛軟石、熟成させるチーズを乗せる板には美瑛産トドマツを使用するなど、チーズの熟成環境も美瑛産にこだわったチーズ工房に、高い期待が寄せられました。また、チーズ作りの様子が見学できるようガラス張りになっている工房前で、小熊工場長による各設備の説明も行われ、



参加者も驚いたチーズのパスタ

参加者の関心を集めていました。竣工式の終了後は落成祝賀会が執り行われ、出席した皆さんに、完成したチーズ工房で作られたチーズをふんだんに使った料理が振舞われました。濃厚な味わいながらも臭みの少ないチ



厳かな竣工式

ーズに、参加者の皆さんからも思わず笑顔がこぼれていました。

湯治感覚で疲れを癒やす

国際医療福祉大学教授／前田眞治
取材協力／一般社団法人日本温泉協会

温泉のすすめ

温泉で心と体をリフレッシュ。

湯治気分です。農作業の疲れを癒やして、英気を養ってはいかがでしょう。さあ出掛けましょう！

現代湯治の勧め

昔の人が農閑期などに2〜3週間かけて日頃の疲れを癒やした湯治は、忙しい現代では1回の入浴、1日温泉地に行くだけで、それに応じた温泉の効果が得られます。

温泉にはそれぞれに固有の効果がああります。現代の湯治は一人ひとりの目的と時間に合わせた入浴法です。心身のストレスを取りたいと思えば、単純温泉などの刺激が温和で風光明媚(めいび)な温泉地にのんびりと出掛け、肩凝りや腰痛、膝の痛みなどを軽くしたいと思えば、よく温まる硫黄泉などでゆつくりと体を温めるといったようにされています。いかがでしょうか。1回の入浴でも十分効果があります。お近くの温泉に

気軽に「出掛けてみてはいかがでしょう。身も心も癒やされることですよ。」

温泉は行くだけで心を癒やしてくれます

温泉に出掛けるということは、普段とは違う場所に身を置くということです。ストレスの多い環境から離れ、伸び伸びと体を休めることができます。また、家庭のお風呂と違って、より広い浴槽で入浴すると、リラックスしていることを示す脳波が増えることが確認されています。

唾液腺で心のリラックス感を調べることが出来ます。調査の結果、水道水で入浴してもリラックスしますが、温泉はたとえ1回の入浴であっても「もっと」癒やしてくれること

温泉とは？

日本では温泉は「温泉法」という法律によって「地中から湧き出る温水、鉱水及び水蒸気その他のガス(炭化水素を主成分とする天然ガスを除く)で、一定の温度又は物質を有するもの」と定義されています。地中から湧出したときの温度が、25度以上あれば温泉とされ、また25度未満であっても一定の物質が規定量含まれていれば温泉とされます。条件を満たせば水蒸気やガスも温泉とされます。

が分かりました。

昔は数週間かけて体を癒やすといった湯治でしたが、最近では1回でも1日でも入浴すれば効果があること

が認められていますので、環境省でも「新・湯治」として、皆さまに温泉に行くことをお勧めしています。

泉質を知るとより楽しめます

温泉には目的を持って行くことさらに楽しめます。温泉に含まれる成分に合わせて、目的を持って温泉を訪れてみてはいかがでしょう。温泉の成分によっては療養泉といわれるものがあり、訪れる温泉がどんな泉質であるか知って入ると楽しみが増えます。

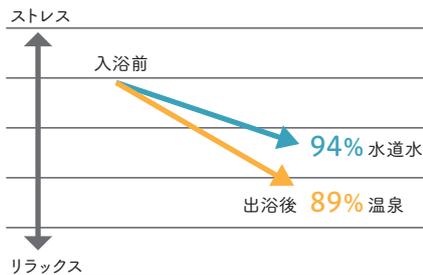


図 リラックス感を測るホルモン(唾液腺クロモグラニンA)の調査では、水道水浴でもリラックスするが、温泉の方がさらに入浴後にリラックスすることが分かる(前田2019)。



よーく効く！ 泉質と適応症

炭酸水素塩泉(重曹泉)

龍神温泉(和歌山)、嬉野温泉(佐賀)など

主な適応症

浴用: 切り傷、末梢(まっしょう)循環障害、冷感性、皮膚乾燥症
飲用: 胃十二指腸潰瘍、逆流性食道炎、耐糖能異常(糖尿病)、高尿酸血症(痛風)

重曹の成分が入っていてアルカリ性を示すことが多い温泉で、すべすべした肌の感じが多得られることが多い温泉です。血行改善効果もあり温まりやすい温泉で、肩凝り、腰痛や関節痛にも効果があります。皮膚に温泉の成分が付着し保温効果が得られますので、強いアルカリ性でなければ洗い流さない方がいい温泉です。

アルカリ性の温泉を飲むと、胸焼けなどを生じる逆流性食道炎などにも効果があります。

塩化物泉(食塩泉)

熱海温泉(静岡)、白浜温泉(和歌山)など

主な適応症

浴用: 切り傷、末梢循環障害、冷感性、うつ状態、皮膚乾燥症
飲用: 萎縮性胃炎、便秘

塩分が濃いので温まりやすく冷めにくい「熱の湯」といわれる温泉です。いつまでもポカポカするのは皮膚に塩分が付着するためです。出た後に温泉を洗い流さない方がいいでしょう。血の巡りが良くなり、肩凝りや腰痛などの痛みや冷感性などが改善されやすい温泉です。飲む場合は塩分の取り過ぎに気を付けて飲んでください。

二酸化炭素泉(炭酸泉)

長湯温泉(大分)、船小屋温泉(福岡)など

主な適応症

浴用: 切り傷、末梢循環障害、冷感性、自律神経不安定症
飲用: 胃腸機能低下

血管拡張効果のある炭酸ガスが皮膚から浸透し、温度が低くても血管を広げ皮膚が赤くなり血の巡りを良くします。冷感性などの末梢循環障害などにも効果があります。飲むと胃腸の動きが活発になり、食欲不振や便秘などにも効果があります。

含ヨウ素泉

強首温泉(秋田)

主な適応症

飲用: 高コレステロール血症

ヨウ素が多く含まれる温泉で、研究では飲むことでコレステロールが低下することが認められています。日本には少ない温泉です。

放射能泉

三朝温泉(鳥取)、増富温泉(山梨)など

主な適応症

浴用: 高尿酸血症(痛風)、関節リウマチ、強直性脊椎炎など

人体に悪影響が無い程度の微量の放射能が含まれる温泉で、尿酸の排出効果から高尿酸血症に効果があるといわれています。

単純温泉

箱根湯本温泉(神奈川)、鬼怒川温泉(栃木)、下呂温泉(岐阜)、道後温泉(愛媛)など

主な適応症

浴用: 自律神経不安定症、不眠症、うつ状態

1kgの温泉に成分が1g未満の温泉ですが、成分が少ないので刺激が少なく、ゆったりとした温泉の雰囲気に入ることができ、心や体のストレスの改善に最適な温泉です。高齢の方や子どもにも、刺激が少ないので長期間温泉地にいても楽しめます。なかでもpH7.5~8.5の温泉は弱アルカリ性単純温泉といい、肌の角質などを軽く取り去り、滑らかなすべすべした肌の感触が得られる美肌の湯といえます。



酸性泉

玉川温泉(秋田)、酸ヶ湯温泉(青森)、草津温泉(群馬)など

主な適応症

浴用: アトピー性皮膚炎、尋常性乾癬(かんせん)、耐糖能異常(糖尿病)、表皮化膿(かのう)症

pH3未満程度の温泉で、刺激が強いのが特徴です。肌の殺菌力が強く入浴するとアトピー性皮膚炎や尋常性乾癬などの症状を緩和してくれます。刺激が強いため肌の弱い人は湯から出たときに水道水の湯などで洗い流すことをお勧めします。飲むことでの効果は乏しく、あまりお勧めできません。



含鉄泉

有馬温泉(兵庫)

主な適応症

飲用: 鉄欠乏性貧血症

鉄の成分が多い温泉で、赤い色を示すことがあります。他の塩類成分が多いことがあり熱の効果などはありますが、この温泉は鉄が多く飲めば鉄欠乏性貧血症にも効果があります。

硫酸塩泉

法師温泉(群馬)、天城湯ヶ島温泉(静岡)など

主な適応症

浴用: 切り傷、末梢循環障害、冷感性、うつ状態、皮膚乾燥症
飲用: 胆道系機能障害、高コレステロール血症、便秘

塩化物泉や炭酸水素塩泉とほぼ同じ効果があり、温まりやすく冷めにくい温泉です。肩凝り、腰痛、関節痛の改善など温熱効果が得られやすく、出るときに洗い流さない方がいい温泉です。硫酸塩泉は便秘のときに使うマグネシウムが多く含まれる温泉が多いので、便秘や胆道系の機能低下に効果があります。

硫黄泉

蔵王温泉(山形)、仙石原温泉(神奈川)など

主な適応症

浴用: アトピー性皮膚炎、尋常性乾癬、慢性湿疹、表皮化膿症(硫化水素型については、末梢循環障害が加わる)
飲用: 耐糖能異常(糖尿病)、高コレステロール血症

特徴的な臭いのある温泉で、二酸化炭素泉と同じ血管拡張作用のある温泉で、冷感性や末梢循環障害などに効果があります。酸性の性質を持つことも多く、酸性泉と同じように殺菌力も強くアトピー性皮膚炎などにも効果がありますが、皮膚に刺激がありますので、肌の弱い人は湯から出た後に水道水の湯などで体を洗い流してください。

JAグループ通信

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さんに対し、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に理解してもらう。

- 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に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。

皆さんもJAグループ北海道とともに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」となる、「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。



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めざした取り組みを実施してまいります。



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、ぜひご一読ください。



JAグループ北海道の連合会の活動内容を紹介いたします。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。



野菜ソムリエ上級プロ

KAORUの

ベジタブル ライフ

イラスト：小林裕美子

食用菊

～彩りに負けない高い栄養価～

食用菊のプロフィール

【分類】キク科キク属

【原産地】中国

【おいしい時期(旬)】秋冬(9～12月)

【主な栄養成分】ビタミンB₁・E、カリウム、
葉酸など

解説：KAORU

見分け方

花びらに張りがあり
枯れやしおれない

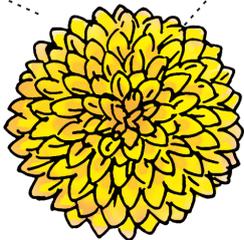
花びらが平らで
はなく、丸まって筒
状になっている



鮮度が良くシャキシャキとした食感!

色が鮮やかで美しくみずみずしい

香りが良い



保存方法

乾燥は大敵!
日持ちしない!

冷凍保存

花びらを軽くゆで
て、しっかり水気を
切って冷凍する



冷蔵保存

湿らせたキッチン
ペーパーやラップ
で包む
冷蔵庫の野菜室へ

少量ずつラップに包むか保存
用袋に自然解凍して酢の物
やあえ物、お吸い物などに



食用菊のヒミツ

歴史

奈良時代

(中国から)鑑賞用
の菊の伝来
中国では古くから薬
用や食用として利用



江戸時代

食用菊の酢あえを
食べていた?

松尾芭蕉



食用菊の 旬と特長

秋の日本料理を
彩る華やかな食
材の旬の秋は香り強く風味豊
かにシャキシャキとした食感!



主な産地

国内シェア1位は愛知県!
主に刺身のつまなどに使わ
れる「つま菊(小菊)」を栽培



食用菊の力

ビタミンB₁
代謝を高め、疲労回
復を促す効果がある。
目の疲れの緩和にも



葉酸
造血をサポートし、
貧血予防



花をお茶にして飲
むのもおススメよ!
香り成分で「リラックス
効果」

ビタミンE α-トコフェロール

活性酸素を除去し、
強い抗酸化作用が
ある。老化予防、生活
習慣病予防、免疫力
向上、美肌などに



カリウム

血圧の上昇を抑え
る作用があり、高血
圧予防にの利尿作
用を促すため、むく
みの解消に



楽しみ方・食べ方のコツ

おひたし、あえ物、酢の物



花びらを抜くように取り、水で洗うの
さつゆで冷水にさらし、しっかり
水気を絞って利用のゆで過ぎ要注
意! 食感や香りが損なわれる

色鮮やかになるよ



ゆでるとき、お湯にお酢を
少量入れるのがポイント

天ぷら、刺し身

刺し身にそのまま添える



かきを付けたま
ま水洗いで水
気をよく切り、衣
を付ける

サラダ、カレパッチョ、 お吸い物など

取った花びらを
散らす



食用菊のいろいろ



小菊

黄色の小菊の主に飾
りや添え物として利
用。刺身のつまとして
彩りによく使われる。
温室栽培で通年安
定して供給される。品
種は「こまり」「秋月」
「金錦」など



阿房菊

鮮やかな黄色の中
輪種。苦味がほとん
どなく、甘味がある。
柔らかく、香りも良い。
酢の物やおひたしに
最適。天ぷらなどに
も利用可能。花びら
をシート状にした干し菊
(菊のり)も有名



延命菊

紫色の大輪種のシャ
キシャキとした歯触り
が特長。苦味は無
く、風味が良い。山形
の「もつてのほか」「も
つて菊」、新潟の「かき
のもと」「おもひのほ
か」など地域ごとに
呼び名がある





「簡単洋風玉子丼」

Chef.Nagai's
recommended
recipe

シェフ永井の
おすすめ



永井 智一（ながいともかず）
茨城県笠間市にある
「天晴」
オーナーシェフ

作り方

- (1)フライパンにサラダ油をひき、ひき肉をよく炒める。
- (2)(1)に角切りにしたフルーツマトを入れさらに炒める。
- (3)(2)に水、ブイヨンキューブを入れ、中火で煮込む。
- (4)フライパンの水分が3分の1になったら、卵を溶き回し掛けてとじる。
- (5)丼にご飯を盛り付け、(4)のをセアサツキを散らし出来上がり。

材料(2人分)

- 豚ひき肉 ……………120g
- フルーツマト ……………2個
- 鶏卵 ……………1個
- サラダ油 ……………大さじ1
- 水 ……………1カップ
- ブイヨンキューブ ……………1個
- アサツキ ……………小口切り適宜
- ご飯 ……………2膳分

「手羽先と
トウモロコシの
スープ」



作り方

- (1)手羽先は関節部分に切り込みを入れ、塩小さじ1ほどを擦り込む。
- (2)鍋に水、(1)の手羽先、ローリエ、塩と粒こしょうを小さじ1ずつ入れ中火にかける。沸騰したらあくを取りながら弱火にして20分煮込む。
- (3)カットしたトウモロコシを入れてさらに15分煮込み、塩(分量外)で味を調え出来上がり。器に盛る。

材料(2人分)

- 手羽先 ……………6本
- トウモロコシ ……………1と1/2本
(生のまま6つにカット)
- ローリエ ……………1枚
- 塩 ……………小さじ2
- 粒こしょう ……………小さじ1
- 水 ……………1200ml

頭の体操 クロスワードパズル

二重マスの文字をA→Dの順に並べ
てできる言葉は何でしょうか?

- ### 🔑 モトのカギ
- 唱歌『虫のこえ』ではガチャガチャと鳴いています
 - 写真を並べて入れたり、貼ったり
 - きつねうどんのメインの具
 - 厳しさの度合いを緩めること。規制
 - すしに添えるショウガの酢漬
 - 涼しくなると不快——も下がります
 - ぶどう酒の一つ。ブドウの実の皮を取り除いて造ります
 - 秋桜とも呼ばれる花
 - 郵便物に料金を貼り付けます
 - イチかバチかの——に出た
 - うどんなやそば、ビーフンなどのこと
- ### 🔑 タテのカギ
- 俗に赤トンボと呼ばれるトンボ
 - 半島は青森県北西部に位置します
 - ギターやバイオリンに張りま
 - 袋に「おてもと」と書かれて
 - いる物もあります
 - ホークはタカ、イーグルは——
 - 謙遜して「せがれ」と言う人もいます
 - 算数の文章題を解くために立てることも
 - ギンナンは殻を割り、——をむいて使います
 - 猫は出したり引つ込めたりできます
 - 人体——を使って内臓の配置を学んだ
 - 流し台や食器などに使われる

正解者の中から抽選で5名の方に農協全国商品券1,000円分(全農)をプレゼントします。たくさんのご応募をお待ちしております!!

【応募方法】
 ● ハガキ

注! ハガキは63円です

おもて

① クイズの答え

② 今月号の良かった内容

③ 取り上げて欲しい内容

④ その他ご意見・感想など

⑤ 住所氏名年齢電話番号

63

〒071-0298
美瑛町
中町2丁目6-32
JAびえい「丘の大地」
クイズ係

● FAX 0166-92-2977
 ● Eメール kouhoushi@biei.ja-hokkaido.gr.jp
【締め切り・発表】
 毎月15日(当日消印有効)、当選者は次号でお知らせします。

★ 答え・当選者

☆先月号のこたえは『モウシヨビ』でした(『モウシヨビ』も正解です)

1	ハ	ナ	9	ビ	ス	モ	ウ
2	サ	ケ	10	シ	モ	ン	ガ
3	シ	ナ	モ	ン	20	ジ	ミ
4	ヨ	カ	13	ジ	16	ド	リ
5	ウ	マ	レ	17	ウ	キ	ワ

☆当選者は
 桑尾 ますみさん
 角田 昭子さん
 柳原 輝代さん
 高橋 利津子さん
 三田村 千恵子さん
 以上の5名です。
 おめでとつございます。

※応募の際にご記入いただいた個人情報は、賞品の抽選・発送に利用させていただきます。また、ご意見・感想については、本誌編集の参考にさせていただきます。

★ 9月のあなたの運勢 ★

監修/モナ・カサンドラ

おひつじ座 (3/21~4/19)

【全体運】 気がせいでもいつものペースを守って正解。相手が動いてから動いた方があなたの良さをアピールできます
【健康運】 リフレッシュタイムを多めに取って
【幸運を呼ぶ食べ物】 カボチャ

しし座 (7/23~8/22)

【全体運】 人気運に恵まれてハッピーモード。面倒見の良さがきらりと光ります。いろいろな場所に顔を出せば今後の糧に
【健康運】 好調です。ハードなトレーニングもOK
【幸運を呼ぶ食べ物】 ブドウ

いて座 (11/23~12/21)

【全体運】 あなたの意見が通りそう。ただ強気な態度が波紋を呼ぶことも。周囲へは気配りを。衝動買いには気を付けて
【健康運】 体を動かすと頭の巡りも良くなります
【幸運を呼ぶ食べ物】 サケ

おうし座 (4/20~5/20)

【全体運】 好調運です。自分の意見を積極的に周囲に伝えて。明るい光が見えてきます。予定は細かく決めない方が◎
【健康運】 筋トレなど目的を絞っての運動がお勧め
【幸運を呼ぶ食べ物】 エノキタケ

おとめ座 (8/23~9/22)

【全体運】 運勢は盛り上がりを見せています。リーダーを頼まれ忙しそう。周囲に自分の考えを伝えるようにすると発展的
【健康運】 楽しみながらできる運動を。継続は力なり
【幸運を呼ぶ食べ物】 カレイ

やぎ座 (12/22~1/19)

【全体運】 飛躍のチャンスですが問題も多い吉凶混合運。注目されているので発言は慎重に。仕事への投資は吉と出ます
【健康運】 腰痛の予防、改善など腰回りを中心にケアを
【幸運を呼ぶ食べ物】 サンマ

ふたご座 (5/21~6/21)

【全体運】 厳しい指摘を受けて驚くことがあるかもしれません。でもそれは今後に向けての重要課題。前向きに受け止めて
【健康運】 体を動かすと、いい気分転換に
【幸運を呼ぶ食べ物】 サツマイモ

てんびん座 (9/23~10/23)

【全体運】 上昇運です。大事なことは後半に持っていくほど成功率がアップ。時間が解決してくれる問題も多いはず
【健康運】 栄養バランスの良い食事で元気が回復
【幸運を呼ぶ食べ物】 ワタリガニ

みずがめ座 (1/20~2/18)

【全体運】 上昇運に乗ってうれしいハブニングがありそう。迷っていることがあるならスタートを。好情報も入ってくる予感
【健康運】 ネット動画を参考にダンスにトライ
【幸運を呼ぶ食べ物】 リンゴ

かに座 (6/22~7/22)

【全体運】 友人との交流から得るものが多いとき。金運も好調でショッピングを楽しめます。ネットを活用して充実度アップ
【健康運】 運動も仕事も遊びも適度に。ストレッチが吉
【幸運を呼ぶ食べ物】 シイタケ

さそり座 (10/24~11/22)

【全体運】 身近な人にこそ思いやりある態度で接して。愛情は相手に分かるように伝えることが大切です。家計は節約モードで
【健康運】 規則正しい生活が健康維持の鍵
【幸運を呼ぶ食べ物】 ジャガイモ

うお座 (2/19~3/20)

【全体運】 抜き差しならない状況になりがち。問題が重なったときは頭の中の整理から。友人たちの意見を聞くのもお勧め
【健康運】 鏡で姿勢やポーズを確認。運動効果がアップ
【幸運を呼ぶ食べ物】 シメジ

輝かしい成績をたたえて 当JA共済部職員が表彰

令和元年度の共済事業において、優秀な成績を収めた職員が表彰される優績表彰・JA店舗顕彰で、7月28日、当JAから2名の共済職員が表彰されました。

ライフアドバイザーの鳥取大二郎主任は、優績表彰と、優績表彰を通算して5回受けたことによる通算表彰。富田めぐみ主任は、JA店舗顕彰J3クラスで第3位の成績を残し、表彰されました。

来組したJA共済連旭川支所の尾崎支所長より、それぞれ賞状と副賞が手交されました。今後の2人のさらなる活躍に、期待が高まっています。鳥取主任、富田主任、おめでとうございます！



賞状を手に記念撮影

前受灯油（受付・配送）開始！

前受灯油とは

冬期間（9月1日～翌年5月31日）の家庭用灯油使用金額を前納していただくことを前提に、供給時の店頭価格から**3円/ℓ引き**といたします。（配送料込）

前納金額に不足が生じた場合は、原則1回のみ追加が可能です。残金は期間終了時点（5月末）をもって精算いたします。

申込みについては、ホクレン美瑛北町給油所・JA金融店舗にて**11月末まで**受け付けております。

なお、クミカン引き希望の方は、登録印が必要となります。

※新規（前受灯油）の方には箱ティッシュ5箱をプレゼント！

※アロックVIP会員なら、値引きも発生します（受付時に会員No確認）

詳しくはホクレン美瑛北町給油所まで



窓口 **ホクレン美瑛北町給油所** ☎92-2157



気象病は体のいろいろな部分の状況変化で起こりますが、特に耳の奥にある内耳が気圧の変化に敏感です。乗り物酔いも内耳の揺れで起こる点で気象病に似ています。内耳の情報が脳に伝達されていますが、過剰な情報が伝わると、体は「こんな大変なときに、出歩くと危険がいっぱい、活動しない方がよい」と判断して、

台風シーズンの不調「気象病」

健康科学アドバイザー ● 福田千晶

家において静かに寝たい体の状態になるのでしょうか。

そうはいっても、やるべき仕事はたくさんあるし、休んでもいられない日もあります。台風が接近し「体調が悪いけれど、今日は頑張らないと……」というときは、本当に辛いですね。

対策としては、乗り物酔いの薬を飲むと楽になることもあります。市販薬がありますから薬局やドラッグストアでも入手できます。ただし、持病の悪化や症状が激しい場合には、主治医などの医療機関に相談してください。

その他に簡単にできる対策としては、耳のマッサージがあります。耳を上下左右に引っ張る、耳を上下に軽く折るようになり、耳たぶも折るようになり、耳の周囲の血行が良くなることで、内耳のリンパ液の滞りが解消されて、症状が治ることがあります。どこにいても手軽にできるので、試す価値はあります。

関節痛や腰痛は、冷やさないことも大事です。まだ暑いですが膝など意外に冷えていることもあるので注意して、元気に過ごしたいですね。

理事会の報告

第28回理事会 7月22日(水)

■議案審議事項

議案第1号 従業員に対する燃料手当について

- ・原案どおり承認されました。

議案第2号 大口信用供与について

- ・原案どおり承認されました。

議案第3号 規程類の変更について

- ・原案どおり承認されました。



加工馬鈴薯コントラ収穫が開始

加工馬鈴薯のコントラ収穫が、8月20日から始まり
 ました。

今年度は加工馬鈴薯コントラ協議会が設立されて4
 年目となり、約170haの収穫に取り組みます。より高
 品質な馬鈴薯の収穫に向け、運搬用大型ダンプの荷台
 の枠が半分まで下がるように改良し、収穫した馬鈴薯
 を、より低い位置で排出することが可能になりました。
 これによって、馬鈴薯を高い位置から排出すること
 によって発生する、傷や打撲を減らすことができます。

様々な対策を行っての収穫作業は、10月いっぱい
 まで続く予定です。



荷台の枠が下がった大型ダンプと収穫機バリトロン

協同の ちから

組合員数 正組合員 756人
 准組合員 1,890人

貯金高 273億96百万円
 貸付高 96億 2百万円
 出資金 11億35百万円
 固定資産 47億78百万円

※百万円未満四捨五入 (令和2年7月末)

気をつけましょう!

農作業事故発生状況

(8月15日現在)

発生件数 0件 (5件) 《16件》
 負傷 0人 (5人) 《16人》
 死亡 0人 (0人) 《0人》

() は2年度累計 《 》 は昨年同期累計
 ※負傷者数は農業労災加入者統計より

編集後記

暑かった夏がようやく終わりを迎え、まもなくやってくる
 実りの秋。組合員の皆さんは収穫の繁忙期を迎えます。忙し
 い毎日の中で、肩こりや腰痛などを感じたら、お風呂で温め
 る時間を取ってください。できれば、温泉につかっていただ
 いた方が効果的です。白金温泉は身体が温まりやすい硫酸塩
 泉なので、身体のメンテナンスにもぴったりですよ。

身体の状態にも気をつけつつ、笑顔で収穫の秋を迎えてい
 ただければと思います! (麻)

こよみ
KYOYOMI

9月の主な行事予定

21日(月) 敬老の日

22日(火) 秋分の日

