JA びえい広報誌

丘の大地

第1163号　令和2年12月1日号　毎月1日発行
ＪＡびえい・くみあいだより　丘の大地
昭和45年３月５日（第３種郵便物認可）

No.1163
12月号
2020 December

良質な種子供給のため、わき目も振らず

■ 一般記事 ……2～3
■ 焦点（FOCUS）……3
■ 特集 知っておきたい感染症対策…4～5
■ 占い／クロスワード ……9
■ Ｉｎｆｏｍａｔｉｏｎ ……10～11

PHOTO〉11/20　上川生産連種子センターでの種子赤えん豆選別

第1163号　令和2年12月1日号　毎月1日発行
ＪＡびえい・くみあいだより　丘の大地
昭和45年３月５日（第３種郵便物認可）

あたたかいご対応ありがとうございました！
組合員宅一日一斉皆訪問

例年、農協法公布記念事業として開催されている「組合員宅一日一斉皆訪問」が、11月19日に開催されました。

北海道内で感染が広がっている新型コロナウイルスへの配慮もあり、今年は通常よりも人員を減らし、総勢68名の当ＪＡ職員が34班に分かれて組合員の皆さんの元へお伺いしました。

新型コロナウイルスという例年にない、目に見えない脅威にさらされながらの作業になった今年の営農を振り返るとともに、膝を交えてお話しすることで、ＪＡ事業運営へのご意見を賜る貴重な機会となりました。お伺いした職員をあたたかく迎えてくださった組合員の皆さん、ありがとうございました。

また、訪問終了後の農協法公布記念講演では、日本テレビ系列で放送されている「7男2女一家11人の大家族石田さんチ」に出演している大家族のお父さん、石田晃氏を講師として招き、講演が行われました。石田氏は講演の中で「経済の世界ではよく人・物・金と言われるが、お金よりも人の方が大事。吸収するものがたくさんあるし、年を取ると人と一緒にいることで安心する」と話し、こういった状況だからこそ大切な家族の絆や人とのつながりについて、当ＪＡの職員一同が熟考する機会となりました。

作業の手を止めて談笑する場面も

初の金賞を受賞！
ゆめぴりかコンテスト2020
上川地区予選が開催

北海道のブランド米である、ゆめぴりかの食味の良さを競う「ゆめぴりかコンテスト2020」上川地区予選が、10月29日、旭川市にて開催されました。

今回が5回目となるこのコンテストに、今年は管内の12ＪＡが参加しました。当日会場にて炊きあげられたゆめぴりかは、食味はもちろんのことながら、外観、香り、粘りなどの品質を、地元の米穀店やゆめぴりかを開発した上川農業試験場など、各方面から集まった13名の審査委員から総合的にチェックされます。

審査員長を務めた五ツ星お米マイスターの松本紳一氏が「今年は特においしく、これほど審査が難しい年はなかった」と評価するほどの非常にハイレベルな戦いを制し、当ＪＡが見事金賞を獲得しました。

村井部会長は、「この栄誉は、ひとえに部会員皆さまのご尽力によるもの。改めて感謝を申し上げます。今後とも良食味米生産に向けた研鑽を怠らず、美瑛米の価値向上の一因となれるよう努めます。」と受賞に際しての喜びを語りました。

全道各地の予選会を勝ち上がったＪＡによる全道大会は、11月27日に開催されます。当ＪＡは、昨年全道優勝したＪＡひがしかわに続き、上川地区代表の2連覇をめざします。

トロフィーと賞状を受け取りました

報徳の精神を伝えたい 前川氏より報徳徴章（きしょう）寄贈

報徳徴章をウバクベツ実践会と職員実践会の社員の皆さんへ。前川武氏から、美瑛町報徳社への報徳徴章贈呈式が、10月26日、当ＪＡ役員応接室にて開催されました。

当日は、報徳徴章を寄贈した前川夫妻と真田報徳社長を始めとした、関係者10名が出席。真田報徳社長は開会挨拶で「徴章をつけると、報徳社員として身が引き締まる思いがする。」と述べました。

また、前川氏は贈呈にあたって、「看板を背負うなら、何か功績が残るようなことをしなさいと恩師に教えられた。こういった形で実現できてよかった。」と挨拶。熊谷組合長からも謝辞が述べられ、前川氏と固い握手を交わす場面もありました。

出席者全員での記念撮影

地元の味覚をお届け！ 学校給食に米と食パン贈呈

子どもたちが健康な体を作るためのお手伝いを。毎年行われている町内学校給食への米と食パンの贈呈が今年も行われ、11月20日、役場応接室にて贈呈式が開催されました。

今回贈呈されたのは、お米「ななつぼし」3㌧、超強力小麦の「ゆめちから」を使用した、もちもちとした食感とほんのりとした甘さが大人気の美瑛小麦工房の食パン９００食分です。

贈呈式では、熊谷組合長と村井稲作生産部会長、堀内麦作部会長から、角和町長と千葉教育長へ米と食パンが手渡されました。

地元のおいしいものを子どもたちへ

焦点 FOCUS

土産物需要減少で消費減 道産小豆の消費は 平成以降最低の見込み

新型コロナウイルス感染拡大の影響はとどまるところを知らず、第3波への警戒が全国的に高まっています。私たちの生活はもちろん、食料の生産現場にも深刻な影響をもたらしている新型コロナウイルス。その影響のほどが、徐々に明らかになりつつあります。

土産物の原料や外食での消費が冷え込んだ小豆について、2019年10月～2020年9月の消費量が67万5,000俵で「平成以降最低の年間消費量」になる見込みだとホクレンから発表がありました。

小豆は、2016年から続いた作付面積の減少や台風被害、2018年の作柄不良で供給不足に陥りました。その結果、道産小豆の価格が高騰したことから、外国産の小豆に切り替えが進んでしまったことも需要減少の原因の一つです。十分な供給量を確保できた今年こそは、外国産から道産小豆への切り替えを推進したいと考えていた矢先に、予想もしなかった形で需要が減少してしまいました。小豆は野菜や牛乳と違って収穫した後も長く食べられるため、メディアではあまり大きく取り上げられていませんが、供給不足となった2018年産の77万俵より、さらに10万俵も消費が落ち込むという、深刻な影響を受けています。

小豆の需要が減少してしまうと、供給が過剰になってしまい、価格低下にもつながってしまいます。生産者でもあり消費者でもある私たちが、小豆の価格維持のためにできることは、やはり第一に「食べること」ではないでしょうか。「おうち時間」のお供として、チョコレートなど、一部需要の伸びた商品があります。そういったものの代替品として、小豆を使った和菓子を食べるのも、方法の一つだと思います。小豆は食物繊維やカリウムなど、多くの栄養が含まれています。食物繊維は腸内の環境改善に、カリウムはむくみの解消に効果があるので、ご馳走を食べたり、お酒を飲んだりする機会が増える年末年始には欠かせない栄養です。せっかくおいしい小豆を作っている地域に住んでいるのですから、誰よりも率先して、味わうことができたらいいと思います。

第1163号　令和2年12月1日号　毎月1日発行
ＪＡびえい・くみあいだより　丘の大地
昭和45年３月５日（第３種郵便物認可）

〈私たちが日々の暮らしでできること〉

知っておきたい感染症対策

医学博士・健康科学アドバイザー／福田千晶　　イラスト／出口由加子

世界的な新型コロナウイルス感染拡大によって人々の暮らしが大きく変わりました。
風邪やインフルエンザなど、季節性の感染症も心配される季節です。
感染症に関する正しい知識を身に付け、感染を未然に防ぎましょう。

知っておきたい感染症の基礎知識

感染症とは、病気を起こす小さな病原体が体内に入り込み、増殖して威力を発揮し、発熱やせき、下痢、倦怠（けんたい）感などの症状が現れる病気です。

病原体には、ウイルス、細菌、寄生虫、真菌などがあります。病原体が人の体内に入る方法は2通りあります。人から感染する場合と、人以外から感染する場合です。

人から感染する場合は、母体から妊娠中や出産時に子どもに感染する「垂直感染」と、感染源になる人から人に広がる「水平感染」がありますが、予防について特に皆さんが注意すべきなのは水平感染です。新型コロナウイルスなどのように、世の中に広く流行します。

水平感染には「接触感染」「飛沫（ひまつ）感染」「空気感染」があります。

接触感染は病原体に触れることで感染する感染様式です。梅毒や淋病（りんびょう）といった性感染症などもあります。

飛沫感染には新型コロナウイルス感染症やインフルエンザなどがあります。せきやくしゃみで飛び散った飛沫に含まれる病原体を吸い込むことで感染します。

結核、麻疹（はしか）などは空気中を漂っている病原体を吸い込むと感染します。これが空気感染です。空気感染は飛沫感染より多くの人に広まりやすい傾向があります。

人以外から感染する場合は、農作業でも感染の危険がある破傷風など土からの感染症、家畜やその生肉からの感染症、汚染された水からの感染症、蚊やダニによる感染症などがあるので注意が必要です。

昔の感染症と思いがちな結核や梅毒も、まだ多くの患者が発生しています。新型コロナウイルス感染症以外にも予防すべき感染症はいっぱいあるのです。

感染症対策　豆知識

マスクの使い方

〈マスクの正しい着用方法〉

① 鼻と口の両方を確実に覆う
② ゴムひもを耳に掛ける
③ 隙間がないよう鼻まで覆う

〈ここがポイント〉

- マスクの表側にはウイルスが付着している可能性があるため、直接手で触れないようにします。また、触ってしまった場合にはせっけんでよく手を洗いましょう。
- 不織布マスクは一度外したら捨てるのが基本です。食事の際などにマスクを外す場合はその前後に携帯用アルコールなどで手を消毒するようにしましょう。
- 捨てる際は、掛けひもを持ち、マスク本体の表裏には触らないようにして外し、ビニール袋などに入れて口を縛ってからごみ袋に捨てましょう。捨てた後はせっけんで手をよく洗いましょう。
- マスクを手作りする場合、次のことに気を付けましょう。
  (1)鼻と口をしっかり覆えるように
  (2)できるだけ顔に密着させられるように
  (3)使用したら毎日(中性洗剤などで)手洗いして清潔に

マスクはせきエチケットの一つ。感染症拡大を効果的に予防するには、風邪や感染症の疑いがある人たちが着用することが重要です。ウイルス感染者からの飛沫（くしゃみなどの飛び散り）を防ぐ効果は期待できないので、過信しないようにしてください。

症状がある場合、マスクの着用は飛沫によって他人に感染させないために有効です。他人からの飛沫を防ぐ予防効果は、人が相当混み合っていない限り、あまり認められていません。

一般に市販されているマスクの素材は、大きく分けて不織布とガーゼがあります。不織布マスクは使い捨てを前提に作られているので衛生状態を保ちやすいのが特徴ですが、手に入らない場合は代用品を使いましょう。一般のマスク以外にも手作り布マスク、タオルなど口をふさげる物には飛沫を防ぐ効果があります。

取材協力＆監修：東京都感染症情報センター　http://idsc.tokyo-eiken.go.jp/

第1163号　令和2年12月1日号　毎月1日発行
ＪＡびえい・くみあいだより　丘の大地
昭和45年３月５日（第３種郵便物認可）

感染症を予防するための四つの約束

1 病原体を付けない

病原体に触れてそれが体内に入らないように、手洗いや手指の消毒などが大切です。食品に付着した食中毒の病原体を死滅させるために、調理器具の洗浄や消毒、十分な加熱調理なども必要です。必要に応じてゴム手袋の使用も検討しましょう。

2 室内の換気・加湿を心掛ける

特に空気感染する感染症を予防するには、空気の入れ替えが大事です。空気が乾燥していると長く生き延びる病原体もいるので、室内の湿度は40～60％を維持するように、秋から冬は室内の加湿も心掛けましょう。

3 免疫力を高めよう

疲労、睡眠不足、栄養不良、ストレスなどがあると体の免疫機能が低下して感染しやすくなります。体内に病原体が入り込んでも、それに打ち勝つために、日頃の生活習慣を整えておくことが役立ちます。

4 予防接種

インフルエンザ、肺炎球菌、破傷風、麻疹、風疹、結核のＢＣＧなど、予防接種を受けましょう。発症を予防し、万一発症しても重症化を防止するのに役立ちます。新型コロナウイルス感染症のための予防接種も実用化が期待されます。

感染症対策　豆知識

手指・身の回りの消毒

手指用消毒薬の選び方

市販の消毒用エタノールは濃度70%以上95%以下、可能なら80％前後がお勧めです。脱脂作用があるので使い過ぎると皮膚が荒れることがあります。気になる方はグリセリンなどの湿潤剤が添加されたアルコール系消毒薬を選ぶか、使用後にハンドクリームでスキンケアするなどの方法があります。

手指消毒

引用：吉田製薬株式会社資料一部改変

身の回りの消毒

熱水

80度以上の熱水に10分間さらすと消毒できます。

塩素系漂白剤

次亜塩素酸ナトリウムを濃度0.05%に薄めて拭くと消毒できます。次亜塩素酸ナトリウムを主成分とする製品（塩素系漂白剤）を使って自宅で作る場合、商品によって濃度が異なるので、商品パッケージやホームページの説明を確認してから作りましょう。

家庭用洗剤

有効な界面活性剤が含まれる家庭用洗剤を使って消毒できます（NITEウェブサイト※で製品リストを公開しています）。

［使用上の注意］
- 換気を行う　●家事用手袋を着用
- 他の薬品と混ぜない
- 商品パッケージやホームページの説明を確認する

ウイルスが付着した手で目・口・鼻を触ることによる感染（接触感染）を防ぐために、手指または手指がよく触れる場所を消毒しましょう。

ウイルス対策用の消毒について東京都が推奨しているのは、消毒用エタノール、次亜塩素酸ナトリウムの2種類です。

消毒用エタノールは人体に対する毒性が少なく、手指の消毒などに適しています。

次亜塩素酸ナトリウム（塩素系漂白剤）は、食器・手すり・ドアノブなどの消毒に向いています。次亜塩素酸ナトリウム以外に熱水や一部の洗剤も有効です。次亜塩素酸ナトリウムはアルカリ性なので手荒れを起こす可能性があり、取り扱いには気を付けましょう。

取材協力＆監修：東京都感染症情報センター　http://idsc.tokyo-eiken.go.jp/

※独立行政法人 製品評価技術基盤機構（NITE）　https://www.nite.go.jp/

第1163号　令和2年12月1日号　毎月1日発行
ＪＡびえい・くみあいだより　丘の大地
昭和45年３月５日（第３種郵便物認可）

JAグループ通信

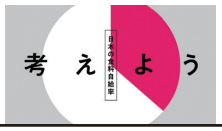
JA北海道中央会

北海道教育委員会、北海道コンサドーレ札幌、北海道教育大学、ＪＡグループ北海道の４者は、北海道の将来を担う子どもたちが未来に向かってたくましく成長していくことを支援するため、子ども食堂の支援を行っております。しかし、コロナ禍において子どもたちが集まって食事をとることができないため、支援活動ができない状況が続いております。そこで、コロナ禍においても支援することを検討した結果、ＪＡグループ北海道において、ＡＧＲＩＡＣＴＩＯＮ！ＨＯＫＫＡＩＤＯの取り組みの一環として、食育動画を配信することといたしました。動画は３タイプあります。ＪＡグループ北海道のホームページで公開しておりますので、是非ご視聴ください。また、お子様が動画を視聴していただき、保護者の方がアンケートに答えていただくと抽選で文房具のプレゼントがありますので、ぜひ、こちらへの応募もお待ちしております！

①小学校低学年用
《北海道の農業》

②小学校高学年用
《食料自給率》

③中高生用
《食料自給率》



●ＱＲコード

●ＵＲＬ
http://ja-dosanko.jp/supporter/movie_syokuiku/

JA北海道信連

北海道信連では、環境保全や地域美化の観点から、「ＮＰＯ法人　北海道市民環境ネットワーク」が運営する「ラブアース・クリーンアップ運動 in 北海道」に参加し、事務所周辺の清掃活動を行っています。今年度は、新型コロナウイルス感染拡大の影響に留意したうえで、札幌では 10 月に市内の職員住宅周辺で実施いたしました。全道各支所においても、状況を見極めながら順次活動を実施しています。

JA共済連北海道

ＪＡ共済では、『自動車共済お見積りキャンペーン』を実施しております。インターネットに開設したキャンペーンＷｅｂサイトへご応募いただいた方の中から、抽選で総計 12,000 名様に家電などの素敵な賞品が当たります。キャンペーンは令和３年３月 31 日(水)までです。この機会にＪＡ共済のホームページにアクセスいただけますようお待ちしております！

ＪＡ共済ホームページアドレス
https://www.ja-kyosai.or.jp/

ホクレン

ホクレンは、会員ＪＡ・生産者向けに発行している営農情報誌「アグリポート」と連動した動画情報などを提供する「アグリポートチャンネル」を「ＹｏｕＴｕｂｅ」に開設しました。ＵＲＬは以下の通りで、新型コロナウイルスの影響により今年は現地開催を見送った「ホクレンフィールドデー」のオンライン版動画などもアップしています。

https://www.youtube.com/channel/UC4Dt4CyXyMsKSVtofG4dprw

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。秋号においてはプレゼント付アンケートのコーナーもございます。

ぜひ、ＪＡ北海道厚生連のホームページをご覧いただきアンケートへのご協力をお願いいたします。

ＪＡグループ北海道の連合会の活動内容を紹介します。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。

第1163号　令和2年12月1日号　毎月1日発行
ＪＡびえい・くみあいだより　丘の大地
昭和45年３月５日（第３種郵便物認可）

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

クワイ
～「芽が出る」縁起物～

クワイのプロフィル
【分類】オモダカ科オモダカ属
【原産地】中国南部
【おいしい時期（旬）】11～12月
【主な栄養成分】炭水化物、カリウム、食物繊維、葉酸、ビタミンB6、リン、亜鉛など

解説：KAORU

クワイのいろいろ

青クワイ（アオクワイ）

主にお正月のおせちに利用される扁（へん）球形で青藍（せいらん）色の皮が特徴。肉質が軟らかくホクホクとした食感がある。国内で出回るほとんどのクワイがこちら

白クワイ

青クワイよりも大きい楕円（だえん）形で淡青（たんせい）色。食感は硬めで食味も青クワイより劣るといわれている。中国の品種

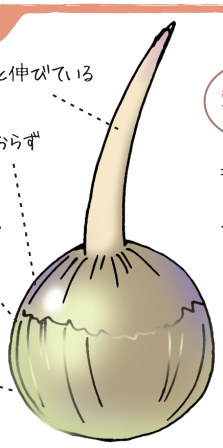
吹田（すいた）クワイ

古くから栽培されてきた品種で『万葉集』にも記されている大阪府吹田市近郊で誕生した。小ぶりで赤紫色を帯びた皮が特徴。口当たりの良い緻密な肉質が魅力

大黒クワイ

カヤツリグサ科ハリイ属で、オモダカ科オモダカ属の青クワイや吹田クワイとは別種。黒い皮、白い果肉が特徴でシャキシャキとした歯触り

見分け方



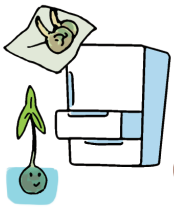
芽に張りがあり、ピンと伸びている
皮が乾燥しておらずつやがある
丸く膨らんだ部分が堅く張りがある
色は青みがあり、きれい

要注意！
折れている
しおれて柔らかい
→鮮度が落ちている

サイズは直径4cm以下を目安に
重箱などには詰めにくいが、下処理する際は大きい方が使いやすい

保存方法

水生植物なので乾燥させないこと
ラップや湿らせた新聞紙に包んでポリ袋に入れ冷蔵庫の野菜室へ



水に浸しておく方がより長持ち

水は時々取替えてね

クワイのチカラ

主成分は芋などと同じ炭水化物で栄養価が高い
タンパク質も豊富

期待される効能
- 高血圧予防
- 脳梗塞予防
- 動脈硬化予防
- 貧血予防
- 心筋梗塞予防
- 便秘予防

カリウム
血圧上昇の抑制作用に期待

ミネラル類
骨や歯の形成に不可欠なリン、味覚を正常に保つ亜鉛、銅などのミネラルも多く含む

ビタミン類
増血作用のある葉酸、代謝を促進するビタミンB6が比較的多め

食物繊維
整腸作用

楽しみ方・食べ方のコツ

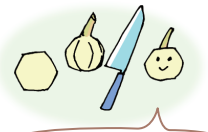
下ゆで
あくが強いので、煮物などにする場合は下ゆでを。皮をむいたら水にさらし、お湯（あれば米のとぎ汁）で1～2度ゆでこぼすと、えぐ味や苦味が抑えられ、上品な味に仕上がる

塊茎のでい部分の皮は底から上に向かって六方から八方むきに
見た目もきれいで、煮崩れしにくい

主にお正月に縁起物として登場

揚げたり、丸ごと焼く場合は下ゆで不要

芽や皮の扱い方
芽は全部切らず、少し残しておく
芽も食べられる縁起物！



底の部分は平らに切り落とすお皿の上で転がらないよ

さまざまな料理

- 丸ごと炭火などで素焼きに
- 小ぶりのものは丸ごと素揚げに
- 薄くスライスしてチップスに

クワイのヒミツ

全国の生産量の約90%を占める広島県福山市、埼玉県越谷市が有名

歴史

日本
平安時代……烏芋（クワイ）として伝来か
『本草和名』
於毛多加（オモダカ）
久呂久和為（クロクワイ）
『和名抄（わみょうしょう）』
烏芋

江戸時代……広く食べられるように
貝原益軒『菜譜』
栽培方法や食べ方を紹介。吹田クワイも登場

縁起物
「めでたい」「芽が出る」
日本では古くから縁起物

第1163号　令和2年12月1日号　毎月1日発行
ＪＡびえい・くみあいだより　丘の大地
昭和45年３月５日（第３種郵便物認可）

Chef.Nagai's
reconnednded
recipi

シェフ永井のおすすめ

「レンコン餅、栗ときのこのあん掛け」

作り方

(1)レンコンを粗めにすりおろし、片栗粉と混ぜ合わせ耳たぶほどの硬さにし一口大に丸め、180度のサラダ油できつね色になるまで揚げる。

(2)鍋にあん掛けの材料と食べやすい大きさにカットしたシイタケ、マッシュルームを入れ火にかけ、火が通ったら水溶き片栗粉を回し入れあんを作る。

(3)器に(1)と栗を盛り付け、(2)を上から回し掛け、おろしショウガをのせ、ミツバを散らして出来上がり。

材料（２人分）

レンコン……300g
片栗粉　……大さじ2
栗（蒸した物）　……6個
シイタケ　……2個
マッシュルーム　……2個
ミツバ　……適宜
おろしショウガ……小さじ1
サラダ油　……適宜
◆あん掛け
かつおだし　……3/4カップ
みりん　……大さじ1と1/2
薄口しょうゆ　……大さじ1と1/2
水溶き片栗粉……大さじ1

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

「若鶏とマイタケのカレーフリット」

作り方

(1)鶏もも肉は細く切り、ボールに入れ混ぜ合わせた漬け地（A）に10分漬ける。マイタケは一口大にばらしておく。

(2)フリット衣の材料（B）を混ぜ合わせ、(1)を入れて衣をまぶし、180度の油できつね色に揚げ軽く塩を振る。

(3)器に(2)を盛り付け、合わせたポン酢だれ（C）を回し掛け、お好みのハーブ（材料外）を飾って出来上がり。

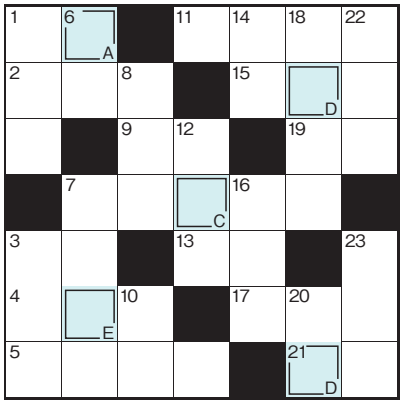
材料（２人分）

鶏もも肉　……1/2枚
マイタケ　……50g
サラダ油　……適宜
塩……適宜
（A）鶏肉の漬け地
料理酒……大さじ1
みりん　……大さじ1
おろしショウガ　…小さじ1
おろしニンニク…小さじ1
カレー粉　……小さじ1
（B）フリット衣
小麦粉……100g
ビール　……120g
（C）ポン酢だれ
ポン酢　……大さじ2
オリーブ油……大さじ2
ダイコンおろし　……大さじ1

第1163号　令和2年12月1日号　毎月1日発行
ＪＡびえい・くみあいだより　丘の大地
昭和45年３月５日（第３種郵便物認可）

頭の体操 クロスワードパズル

二重マスの文字をA→Eの順に並べてできる言葉は何でしょうか？



ヨコのカギ

①クリスマスツリーのてっぺんに飾ります
②冬に着る厚手の上着
③魚偏に喜と書く魚
④受験生はこの前に座っていることが多そう
⑤――がカサカサ。リップクリームを塗らなくちゃ
⑦夏がサマーなら冬は
⑨1億は9――の数字です
⑪松任谷由実のヒット曲『――がサンタクロース』
⑬凝りやすい体の部位
⑮ダイコンを――にしておでんに入れた
⑰カタカタと布を縫う機械
⑲外（がい）の反対語
㉑冬至の日に浴槽に浮かべます

タテのカギ

①はたきやモップで取り除きます
③――ボクシングはムエタイを参考にして作られました
⑥アルファベットの3番目
⑦素材の色が生きるように、――しょうゆを使ってお煮しめを作った
⑧時刻を知りたいときに見ます
⑩伊勢、車、牡丹（ボタン）から連想される魚介類といえば
⑫三十一文字（みそひともじ）とも呼ばれます
⑭大きな石のこと
⑯茶室に敷かれている物
⑱初心者を表す片仮名言葉
⑳――に交われば赤くなる
㉒神社を示す地図記号はこの形
㉓カメラや双眼鏡にはめられています

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

うら
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・ご感想など
⑤住所・氏名・年齢・電話番号

おもて
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。

こたえ・当選者

☆先月号のこたえは『ワイングラス』でした

☆当選者は

川口千恵さん
高橋利津子さん
道藤信代さん
佐藤淳子さん
小林剛晃さん

以上の5名です。おめでとうございます。

※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、ご意見ご感想については、本誌編集の参考にさせていただきます。

12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】パワフルに動ける月です。目標をはっきりさせると充実度がアップ。手持ちの品のリメークやリサイクルにもツキ
【健康運】筋トレなど、ちょっとハードな運動が◎
【幸運を呼ぶ食べ物】塩数の子

おうし座（4/20～5/20）
【全体運】昔話に花が咲くのは吉兆です。歴史の本を読むのもお勧め。新年への準備は早めにスタート。買い物は品質重視で
【健康運】疲れは明日に残さないよう、小まめにケアを
【幸運を呼ぶ食べ物】ミカン

ふたご座（5/21～6/21）
【全体運】交友関係が活発化。予定がたくさん入って、うれしい悲鳴が聞こえてきそう。買い物はリストを作って計画的に
【健康運】楽しみながらできるスポーツがお勧め
【幸運を呼ぶ食べ物】カボチャ

かに座（6/22～7/22）
【全体運】あれもこれもやらなければと気持ちがはやりがち。「やらない」選択肢も大切です。掃除はプロの技を参考に
【健康運】睡眠時間をしっかり確保。規則正しい生活を
【幸運を呼ぶ食べ物】ハツ頭

しし座（7/23～8/22）
【全体運】好調運。思い切りの良さが運を開きます。チャレンジしてみましょう。買い物は後半にツキ。下調べをしっかり
【健康運】話題の健康法を試してみて。テレビを参考に
【幸運を呼ぶ食べ物】野沢菜

おとめ座（8/23～9/22）
【全体運】年越しに向けての準備を最優先。きれいになっていく窓やキッチンが運を呼び寄せます。週末はごちそうメニューに
【健康運】隙間時間にできる簡単ストレッチが◎
【幸運を呼ぶ食べ物】冬キャベツ

てんびん座（9/23～10/23）
【全体運】気になったらちょっとしたことでも調べて。いつもより踏み込むと面白い発見があるはず。お試しセットもお薦め
【健康運】温かいお湯にゆっくりつかってリラックス
【幸運を呼ぶ食べ物】小松菜

さそり座（10/24～11/22）
【全体運】予定を詰め込み過ぎる傾向が。休憩タイムの確保も忘れずに。旬のおいしい野菜を食べて運気をパワーアップ！
【健康運】肩凝り解消のストレッチで元気をキープ
【幸運を呼ぶ食べ物】カリフラワー

いて座（11/23～12/21）
【全体運】好調。スピーディーな展開はあなたの味方です。流れに任せて行動範囲を広げましょう。髪のお手入れは入念に
【健康運】マッサージや入浴で新陳代謝をアップ
【幸運を呼ぶ食べ物】壬生菜

やぎ座（12/22～1/19）
【全体運】上昇運です。うまくいかないことは少し時間を置いてから再トライすると吉。カラオケや音楽を楽しむ時間をつくって
【健康運】体を柔らかくするストレッチがお勧め
【幸運を呼ぶ食べ物】ホタテ

みずがめ座（1/20～2/18）
【全体運】友人と遊びに出掛けましょう。たわいない会話が心を軽くします。スキルアップのための勉強にツキあり
【健康運】筋力アップはスポーツを楽しみながらが◎
【幸運を呼ぶ食べ物】ユズ

うお座（2/19～3/20）
【全体運】おわびは丁寧に。ミスは誰にでもあるもの。訂正の仕方が今後の展開の鍵を握っています。年賀状の準備は早めに
【健康運】股関節までしっかり伸ばす柔軟体操がお勧め
【幸運を呼ぶ食べ物】イチゴ

JAびえいからのお知らせ

JA Biei Information

令和３年度 入学生募集について

富良野緑峰高等学校農業特別専攻科では、自家の農業に従事しながら専門的知識と技術を学びたい方を募集しています。登校日数は1年間で約70日。４月～10月までの農繁期間は約30日に設定しているため、農作業に支障なく学ぶことができます。

◆修業年数：２年間
◆募集人員：20名（男女共学）
◆受付期間：令和３年１月７日㈭
午前９時から
令和３年1月20日㈬
正午まで
（土曜日、日曜日及び成人の日を除く）
◆検 査 日：令和３年２月４日㈭
午前９時
◆検査会場：北海道富良野緑峰高等学校
◆検査内容：作文（800字）、面接
◆合格発表：令和３年２月12日㈮
◆そ の 他：※合格者が募集人数に満たない場合は２次募集を行います。
※入学願書などは直接富良野緑峰高校へ請求ください。

窓口　北海道富良野緑峰高等学校　農業特別専攻科
☎・fax 0167-22-2594

冬期間の軽油配送日について

冬期間の軽油配送日について、下記の内容での配送となりますのでお知らせいたします。

◆期 間：**12月～3月**（冬期間）

◆油 種：軽 油

◆配送日：**毎週水曜日**
（週１回・正月期間はお休みいたします）
※配送のご予約は、**お早めに**お願いいたします。

窓口　ホクレン美瑛北町給油所　☎92-2157

12月のパソコン講習会について

◆日　程◆

種　類	月　日	時　間	内　容	講　師	場　所
ソリマチ簿記（パソコン）	12月 17日㈭	① 9:00 ～ 11:00 ② 13:00 ～ 15:00	・ソリマチ簿記の使い方や勘定科目の設定など ・次年度更新の行い方 ・クミカンデータの転送仕方	青申会	中会議室

◆持参するもの◆
自分のパソコンで講習を受けたい方➡**本体を持参してください**
ソリマチ簿記を受講希望の方➡**伝票入力の練習も行いたい場合は、今年のクミカン報告書と減価償却資産台帳を持参してください。**

窓口　営農支援課　☎68-7014

第1163号　令和2年12月1日号　毎月1日発行
ＪＡびえい・くみあいだより　丘の大地
昭和45年３月５日（第３種郵便物認可）

確かな運転技術と資格をもって農作業安全を…

農機協では、北央自動車学校で受講の各種技能資格取得に向けた講習会への参加を呼びかけています。令和２年度の技能講習日程が決まりましたのでご案内いたします。

詳しくは研修センターにお問い合わせください。

◆車輌系建設機械（整地・運搬・積込用及び掘削用）運転技能講習

①令和３年1月6日～7日　②令和３年2月2日～3日
③令和３年3月2日～3日　④令和３年3月29日～30日

受講料44,000円（税込）教本代含む

◆フォークリフト（大型特殊免許取得者―キャタピラ式を除く）運転技能講習

①令和３年1月21日～22日　②令和２年2月12日～13日
③令和３年3月25日～26日

受講料23,000円（税込）教本代含む

◆玉掛け技能講習（小型移動式クレーン運転技能講習修了者及び移動式クレーン運転士免許取得者）

①令和３年1月13日～15日

受講料25,000円（税込）教本代含む

◆小型移動式クレーン運転技能講習（玉掛け技能終了者、吊上げ荷重1ｔ以上5ｔ未満）

①令和３年1月25日～26日、28日

受講料44,000円（税込）教本代含む

※日程等につきましては、変更される場合もありますのでお問い合わせください。

窓口　研修センター　☎92-0588

喉のバリアを高める

空気が乾燥する季節です。エアコンの効いた室内のみならず、屋外の農作業などでも、喉が乾燥します。喉が乾燥すると、風邪やインフルエンザにもかかりやすいので侮れません。

喉の粘膜には短い毛（繊毛＝せんもう）があり、侵入したウイルスや細菌を除去しています。

この繊毛は、適度な温度と湿度のときに働きが活発になります。つまり風邪などの感染を防ぐためには、喉の乾燥対策が大切なのです。あめや炭酸タブレットをなめたりガムをかんだりして唾液の分泌を促したり、小まめな水分補給で喉を潤しましょう。耳の下にある耳下腺や顎にある舌下腺と顎下腺を軽くマッサージすることで、唾液の分泌が増えるので、農作業の合間にお勧めです。

最近の研究で、お茶に含まれるカテキンがインフルエンザウイルス感染を抑制することが分かってきました。小まめにお茶を飲んだり、帰宅したらお茶でうがいをすることで、インフルエンザウイルスに感染する確率を減らせます。カテキンが新型コロナウイルス感染症の予防に効果的かは不明ですが、インフルエンザも怖いこれからの季節に、お茶を活用するのは賢明です。

もちろん、喉の乾燥対策には室内の加湿やマスクの着用も欠かせません。無意識に口を開けて口呼吸をしていると、口腔（こうくう）内が乾燥しやすく風邪やインフルエンザの感染リスクも高まります。特にマスクを着用していると、口を開けて呼吸していることが多いので、心掛けて口を閉じて、鼻呼吸をしましょう。

感染予防には、喉の乾燥を防ぐ他に、栄養をしっかり取って、十分な睡眠も確保し、体調を整えておくことが大切です。風邪やインフルエンザなどの感染症が増える季節、生活の中でできる予防策は行っておきたいですね。

健康科学アドバイザー●福田千晶

丘の大地
Vol.1163
令和2年12月1日（毎月1回発行）
昭和45年3月5日第3種郵便物認可
毎月1日発行
美瑛町農業協同組合　TEL 0166-92-2111（代）
〒071-0298　北海道上川郡美瑛町中町２丁目６番32号
■発行人／熊谷留夫　■編集人／総務部
（この購読料30円は賦課金の中で徴収しています）
■印刷所／㈱須田製版

理事会の報告

第31回理事会　10月28日㈬

■議案審議事項

議案第１号　理事者に対する貸付について

・原案どおり承認されました。

議案第２号　令和２年度事業計画の変更について

・原案どおり承認されました。

フリーズドライもチョコっと雪化粧！

丘チョコ あずき・とうきび新発売

お土産としても大人気のフリーズドライ、丘のおかしシリーズから、あずきととうきびがホワイトチョコレートに包まれた新しい形でデビューしました！

どちらもしっとりとしたチョコレートに包まれていますが、中のさっくりとした食感はそのまま。丘チョコあずきは、あんこと練乳を食べているような、和テイストの味わいに。丘チョコとうきびは、噛んだ後に広がるとうきびの香りで、濃厚なコーンポタージュを思い起こします。

丘チョコあずき・とうきびは、いずれも１袋30ｇ入りで、各300円（税抜）。美瑛選果の各店舗とオンラインストアにて好評発売中です。

ポップなパッケージで新登場！

協同のちから

組合員数	正組合員	755人
	准組合員	1,887人
貯金高		298億82百万円
貸付高		80億55百万円
出資金		11億35百万円
固定資産		49億21百万円

※百万円未満四捨五入（令和２年10月末）

気をつけましょう！

農作業事故発生状況

（11月15日現在）

発生件数	４件（19件）	《20件》
負傷	４人（19人）	《19人》
死亡	０人（０人）	《１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

ついにあたり一面真っ白になる日が！これから長い冬が始まりますね。先日、とうとう誘惑に負けてこたつを出してしまいました。家に帰れば、いつでもぬくぬくとあたたかい……こたつは素晴らしい発明ですね！

冬季限定のお菓子も続々と発売されています！こたつのお供に、チョコレートを１粒、２粒と食べるにしたがって、体重も＋１kg、＋２kgと増加して……。そうならないよう、大掃除でしっかり体を動かしたいと思います！　（麻）

こよみ KOYOMI　12月の主な行事予定

7日（月）	JA共済連北海道救急車受納式
8日（火）	第47回集落代表者研修会
30日（水）	JA一般業務仕事納め