たんちょう

JAくしろ丹頂
広報誌
vol.179
2022.9

JAくしろ丹頂

釧路ホルスタイン共進会 開催!!

CONTENTS

令和4年度 釧路ホルスタイン共進会開催 ――――1
高校生インターンシップ実施/JAカレッジ学生募集 ―2
普及センターだより ――――――――――――3
知りタイガーのJA虎の巻/今月のミルクレシピ――4
JA共済からのお知らせ ――――――――5～6
顔を見ながら話そう！はじめてのビデオ通話口座 ―7～8
KAORUのフルーツパラダイス ――――――――9
ちょっと一息あたまの体操「まちがいさがし」― 10
理事会/生乳生産実績 ――――――――― 12

コスモス畑も満開になりました
（鶴居村下雪裡）

令和4年度釧路ホルスタイン共進会

3部 1等　ヘイチヤン スターブライト デルタラムダ
出品者　(合)伊深ファーム

8部 1等　VSツリー ヒツポ キユートマン
出品者　對木　賢雅さん

11部 1等　フオグランド ポータル キユートマン
出品者　五十嵐　大地さん

16部 1等　BS フアンシー サンチエス ドライブ
出品者　㈱大坂ファーム

8月8日、釧路農協連共進会場で、令和4年度釧路ホルスタイン共進会が開催されました。

審査中に天候が崩れ、一時会場を移す場面もありましたが、管内6JA(釧路太田、浜中町、しべちゃ、摩周湖、阿寒、くしろ丹頂)より63頭が出品され資質を競いました。

審査員は上士幌町の酪農家吉田 智貴氏が務め、各部の審査を行いました。

当JAからは28頭が出品され、残念ながらチャンピオンには選ばれませんでしたが、各部で優秀な成績を収めました。更に、牛群審査優秀農家表彰では、当JAから5農場が表彰されました。主な成績及び出品者は表のとおりです。

また、今回の共進会の結果を受け、9月24日より安平町で開催される北海道ホルスタインナショナルショウに当JAからも多くの牛が出品されることとなりました。出品される皆様のご健闘をお祈りします。

審査員を務めた
吉田 智貴氏

令和４年度　釧路ホルスタイン共進会　入賞牛一覧

部	結果	名　　号	出品者(地区)
2部	2-1	A ロンナン モーリー ジヨーデイ RED	安　藤　　功 (幌呂)
	2-2	TKS エレモン G チツプ ET	清　水　武　志 (鶴居)
3部	1-1	ヘイチヤン スターブライト デルタラムダ	(合)伊深ファーム (白糠)
	2-1	アワーブライド DL ブリリアント ダイアモンド ET	㈱植　田　牧　場 (幌呂)
4部	2-2	TKS ラムダ レンジャー	清　水　武　志 (鶴居)
	2-3	A オラホーム ドアマン ジヨブチユーン	安　藤　　功 (幌呂)
8部	1-1	VSツリー ヒツポ キユートマン	對　木　賢　雅 (白糠)
11部	1-1	フオグランド ポータル キユートマン	五十嵐　大　地 (白糠)
13部	2-1	IF エルムランド ソロモン アリー	増　田　一　真 (鶴居)

部	結果	名　　号	出品者(地区)
14部	2-1	アワーブライド ドアマン スカーレット ET	㈱植　田　牧　場 (幌呂)
	2-2	ミココロ ジユラー ユニーク	松　田　浩　二 (白糠)
16部	1-1	BS フアンシー サンチエス ドライブ	㈱大坂ファーム (音別)

令和4年度　牛群審査優秀農家表彰　受賞者

賞	受　賞　者	対象牛（頭）
優　秀　賞	㈱植田牧場	6
優　秀　賞	井　上　元　嗣	5
優　秀　賞	増　田　一　真	3
優　秀　賞	松　井　俊　治	2
優　秀　賞	安　藤　　功	1

高校生インターンシップを実施

少なくなった商品の補充（Aコープおんべつ）

精肉の細断（Aコープつるい）

7月25日から7月29日までの1週間、Aコープ鶴居店・音別店にて、インターンシップとして標茶高校2年生の生徒2名を受入れました。

長谷川管理部長より、JAの事業や組織概要、地域における役割等についての説明を受けた後に、それぞれ生活店舗での仕事につきました。

担当職員より肉の切り方やラッピング、商品の補充等を教わり、緊張しながら仕事をこなしていました。

この期間で学んだ仕事の苦労や喜びが将来の進路や職業選択の一助となれば幸いです。

今後もインターンシップ制度等を通じて、JAの活動や農業への理解を深めて頂けるよう取り組んで参ります。

JAへの就職希望者100%就職（令和3年度実績）

令和5年度第2回学生募集

●定員60名 ●男女共学 ●1カ年、全寮制 ●満24歳未満（令和4年4月1日現在）
●大学卒及び見込、短大・専門学校卒及び見込、高校卒及び見込
●試験日：12月10日（土）・11日（日）
●筆記・適性試験：10日（午前）/面接：10日（午後）・11日
●願書受付：10月1日（土）～11月18日（金）消印有効
●学校見学もできます

JAグループ職員養成校

お問合せ
資料請求

JAカレッジ

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
☎0120－918－417　【JAカレッジ】で検索

今こそ酪農経営マネジメント

1. 酪農経営と経営環境

酪農経営を取り巻く環境はめまぐるしく変化しています。経営者は変化の中で、経営の効率化と経営目標の達成について考えなくてはなりません。

今回はそのマネジメントについて一緒に検討したいと思います。

2. 経営規模に見合った事業規模か

①効率の良い事業規模

経営規模（施設・土地面積・労働力など）に対して、効率の良い事業規模（生乳生産・個体販売・後継牛育成等、生産活動の総量）というものがあります。

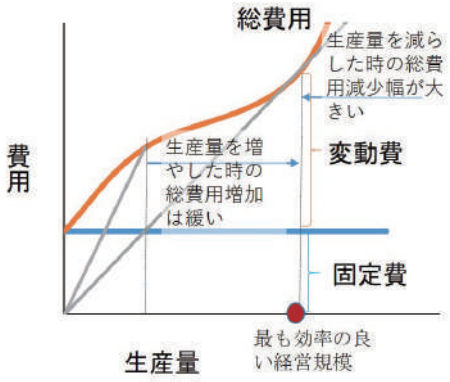


図1 生産量と費用の関係

現在の事業規模が小さい場合、生産量を増やした時に総費用の増加が緩く、規模の効果で収益が出ます。逆に事業規模が大きすぎる場合、生産量を減らした時の総費用の減少幅が大きく、収入を減少させてもかえって収益が上がります（図1）。

②事業規模の見直し

投資額や労賃が多い経営では、固定費割合が大きくなり、施設や労働力を十分活用できる事業規模まで拡大することが重要です。

一方で投資額や労働力が少ない経営では事業規模縮小によって効率が上がる可能性もあります。個体乳量、繁殖成績、自給飼料の単位収量を減らさない前提で、短期的に乳牛の選抜淘汰、メリハリある草地・飼料畑管理を試みて、事業規模の調整を行ってみてはどうでしょうか。

3. 現在の経営資源は収益に反映できているか

酪農経営における経営資源として、土地・施設・牛・機械・労働力などが、挙げられます。これらがどれだけ収益に結びついているかを確認する必要があります。

年間や月間の収入や費用を、例えば牛舎1㎡当たり、経産牛1頭あたり、トラクタ1台あたり、労働者1人当たりなどで割り返してみてください（図2）。

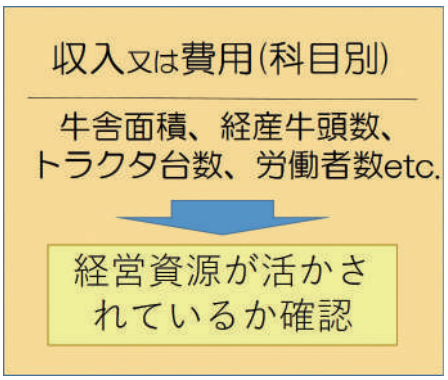


図2 経営資源と収入・費用の割り算

そうすることで経営資源に対し「満足な収益が得られているか」「費用のかけ方が多いか少ないか」が見えてきます。

結果から、経営資源の活かし方を検討しましょう。

4. 経営目標に近づけているか

長期計画で経営の目的・目標と、実現への筋道を示し、「中期計画（5年）」、「短期計画（1年：営農計画）」で実現に向けた動きを示していると思います。短期的な計画の見直しを行う場合、中期・長期計画もチェックすることで、目標実現の筋道を見失うことはありません（図3）。

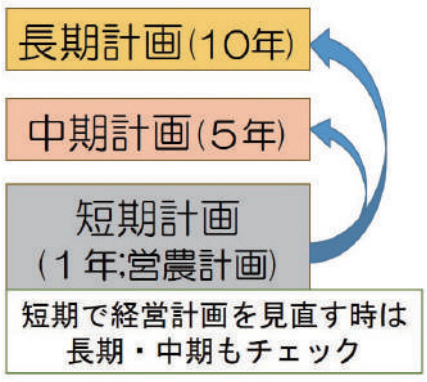


図3 経営計画の策定

経営環境の変化に対して、場当たり的な計画変更は避けましょう。

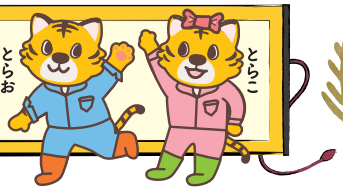
5. おわりに

これまでも経営環境が変化する中で、適応して生き残ってきました。

現在の経営環境に対しても、冷静に自らの経営を見つめ、計画を見直してみてはいかがでしょうか。

普及センターHP
はこちらへ↓

知りタイガーのJA虎の巻



第29回
JA全国大会決議
JAグループの実践

［ 今回のテーマ ］

「持続可能な地域・組織・事業基盤の確立」に向けて、JAは具体的にどんなことに取り組んでいくの？

組合員との対話運動（イメージ）

		主な対話内容	手法
正組合員	担い手経営体 中核的担い手	■自己改革の成果（特に販売事業・生産資材・購買事業の具体的な成果） ■各種アンケートへの意見等をふまえた、評価向上に向けた対話 ■准組合員の位置づけ、意思反映・運営参画の取り組みに関する周知・理解促進	●訪問・対面（個別が基本） ●役員による実施
正組合員	多様な担い手		●訪問・対面（座談会等含む）
准組合員	関係強化先および意思反映を希望する准組合員	■意思反映・運営参画の枠組みや、意思がある場合の申し出先の周知 ■属性・ニーズ・関心をふまえた、事業の複合利用、活動参加への誘導 ■事業・経営等に関する情報発信の強化	●可能な限り、訪問・対面 ●事業上の訪問機会を活用した訪問の実施
准組合員	その他の准組合員	■JA・農業への理解促進 ■意思反映・運営参画の枠組みや、意思がある場合の申し出先の周知	●訪問・対面のほか広報誌や資材配布 ●事業上の訪問機会を活用した訪問の実施
すべての組合員		中期経営計画策定年など3年に1回以上を目安として、すべての組合員を対象に訪問・対面を基本としたアンケート等を活用した対話を実施	

※コロナ禍では、広報誌、ホームページ、SNS等を活用して訪問・対面によらない情報発信・対話を実施

JAが力を入れる取り組みの1つが、組合員の拡大と「アクティブ・メンバーシップ」（積極的なJA運営等への参画）の確立です。

組合員構成の変化に伴うニーズの多様化やJAの広域合併・支店再編、コロナ禍などによる、組合員とのつながりの希薄化などの課題をふまえた対応が求められます。

そこでJAは、改めて「組合員との対話運動」により組合員の声をきめ細やかに把握し、それぞれのニーズ等に応じた効果的な取り組みを展開することで、組合員の意思反映・運営参画を促進します。また、新たな活動参加者や新規就農者との関係を深めるなど、組合員の拡大に取り組みます。

耕そう、大地と地域のみらい。

今月のミルクレシピ

ヨーグルトで免疫力アップ
カボチャのニョッキ ヨーグルトソース

【作り方】

①ニョッキの生地を作る。カボチャは種とワタを取り、ラップに包んで電子レンジで約6分加熱し、皮をむいて裏ごしをする。薄力粉、塩、こしょう、卵黄を加えて混ぜ、ひとまとめにしてラップに包んでおく。

②ヨーグルトソースを作る。タマネギ、ニンニク、マッシュルームは薄切りに、ベーコンは2cm幅に切る。バターを熱し、タマネギ、ニンニクを炒め、ベーコン、マッシュルームを加えてさらに炒める。ヨーグルトを加えたら、煮立つ直前で火を止め、塩、こしょうで味を調える。

③①の生地を直径1.5cmくらいの棒状に延ばし、2cmの長さに切る。指やフォークなどで押さえてニョッキの形を作る。鍋に湯を沸かしニョッキを入れて、浮き上がってきたらゆで上がり。皿に盛り付けて、②のヨーグルトソースをかける。

材　料（２人分）

カボチャ… 1/８個（250g）
薄力粉……100g
塩、こしょう …… 各少々
卵黄…… １個分
ヨーグルトソース
　タマネギ……1/２個
　ニンニク……1/２片
　マッシュルーム …… ４個
　ベーコン…… 40g
　バター…… 10g
　ヨーグルト ……200g
　塩、こしょう …… 各少々

※Jミルクホームページより転載

R4.4月

くらべたら 自動車共済 クルマスター

毎日のドライブに
のせたい、**たしかな安心!**
くらべてください、
このお得感!!

自動車共済のスタンダード!

クルマスター 自動車共済

保障内容例

ご自身・ご家族の保障

◆人身傷害保障:5,000万円
◆傷害定額給付保障:
死亡共済金額1,000万円
(標準型)
※いずれも被共済者限定:無

相手方への保障

◆対人賠償:無制限
◆対物賠償:無制限
(対物超過修理費用保障付)
免責金額0万円

お車の保障

◆車両保障:全損害担保・
免責金額0万円
◆車両諸費用保障特約:有
※代車費用共済金日額は
下記参照

ご契約例(上記の保障内容例・共済期間12か月でご契約の場合)

トヨタ ライズ

車両価格 **270万円の場合**

18等級
26歳 (事故有係数適用期間:0年)の場合
◆自家用小型乗用車
◆令和4年購入 ◆型式:A210A
◆代車費用共済金日額:5,000円
◆運転者年齢条件:26歳以上限定保障
◆記名被共済者年齢:26歳
◆運転者家族限定特約:有
◆弁護士費用保障特約:有
◆ゴールド免許 ◆本土

一時払 **67,690円**
月 払 **6,050円**

割引適用
◆自賠責共済セット割引
◆新車割引 ◆ASV割引
◆自動継続割引

ニッサン セレナ

車両価格 **350万円の場合**

20等級
45歳 (事故有係数適用期間:0年 長期優良契約割引の割引率:2%)の場合
◆自家用普通乗用車
◆令和4年購入 ◆型式:HFC27
◆代車費用共済金日額:7,000円
◆運転者年齢条件:35歳以上限定保障
◆記名被共済者年齢:45歳
◆運転者家族限定特約:有
◆弁護士費用保障特約:有
◆ゴールド免許 ◆本土

一時払 **62,140円**
月 払 **5,550円**

割引適用
◆自賠責共済セット割引
◆新車割引 ◆自動継続割引
◆長期優良契約割引 ◆複数契約割引

ダイハツ ハイゼット

車両価格 **45万円の場合**

20等級
54歳 (事故有係数適用期間:0年 長期優良契約割引の割引率:2%)の場合
◆自家用軽貨物自動車
◆平成26年購入 ◆型式:S201C
◆代車費用共済金日額:5,000円
◆運転者年齢条件:35歳以上限定保障
◆記名被共済者年齢:54歳
◆運転者家族限定特約:有
◆弁護士費用保障特約:有
◆ゴールド免許 ◆本土

一時払 **33,300円**
月 払 **2,980円**

割引適用
◆自賠責共済セット割引
◆自動継続割引 ◆長期優良契約割引
◆複数契約割引 ◆農業用貨物車割引

※令和4年4月現在の共済掛金です。※割引の適用には所定の条件があります。

スマートフォン等はこちらから

キャンペーンWebサイトはこちら
https://car-cp.ja-kyosai.or.jp
またはJA共済ホームページ https://www.ja-kyosai.or.jpからもアクセスできます。

JA共済

クルマスター 自動車共済

まさか! の時に必要な保障がムダなくそろった 自動車共済のスタンダードです!

★ 安心の充実保障 自動車事故のリスクを幅広くカバー!

ご自身とご家族の保障

自動車事故によるご自身やご家族、ご契約のお車に搭乗中の方などが死傷されたときの損害を幅広く保障。

- ◆人身傷害保障
- ◆傷害定額給付保障

相手方への保障

ご契約のお車により他人を死傷させたり、他人の車やモノを壊したときの損害や、ご契約のお車の線路への立入り等により電車等を運行不能にしたことによる法律上の損害賠償責任を幅広く保障。

- ◆対人賠償(無制限)
- ◆対物賠償(無制限・対物超過修理費用保障付)

お車の保障

大切なお車の事故による破損や盗難、台風などによる損害を幅広く保障。

- ◆車両保障(全損害担保)
- ◆車両諸費用保障特約

JA共済事故対応 利用者満足度* 95.5%

*JA自動車共済利用者満足度調査。令和2年度事故対応サービス全般の満足度実績(JA共済連調べ、満足度・やや満足度の回答割合、小数点第2位を四捨五入)

★ お得な掛金割引 さまざまな割引で掛金負担を軽減!

ご契約内容についての割引制度
ご契約内容によってお得な割引制度が適用できます!

割増・割引等級制度	★無事故を継続すると共済掛金が……最高63%割引
ゴールド免許用掛金	★記名被共済者の方がゴールド免許の場合、共済掛金が……12.5%割引
JA共済オリジナル 自賠責共済セット割引	★JAの自賠責共済とセットでのご加入で、対人賠償の共済掛金が……7%割引
複数契約割引	★JAの自動車共済にご加入のお車が2台以上など所定の条件を満たす場合、新たにご加入またはご継続される自動車共済契約の共済掛金が……5%割引
自動継続割引	★自動継続特約を付加するなどの所定の条件を満たす場合、共済掛金が……2%割引 ※共済掛金をクレジットカードで払込む場合、自動継続割引は適用されません。
長期優良契約割引	★継続契約の等級が20等級などの所定の条件を満たす場合、共済掛金が……※1 2~6%割引 ※1 長期優良契約割引の適用後、1年目2%の割引率が、翌年度以降も無事故であれば、長期優良契約割引適用期間(※2)に応じて、2年目以降5年目まで毎年1%ずつ拡大します。(最大割引率6%) ※2 共済期間の始期が平成29年10月以降の契約から管理する長期優良契約割引が継続して適用された期間(年数)をいいます。

お車についての割引制度
ご契約のお車によってお得な割引制度が適用できます!

JA共済オリジナル 農業用貨物車割引	★所定の条件を満たす場合、共済掛金が……10%割引
新車割引	★ご契約のお車が新車(※1)など所定の条件を満たす場合、共済掛金(※2)が ●自家用普通乗用車 ●自家用小型乗用車……5%割引 ●自家用軽乗用車……3%割引 ※1 共済期間の初日時点において初度登録(初度検査)後の経過期間が49か月以内の場合に適用します。 ※2 車両保障、対人賠償、対物賠償、人身傷害保障ならびに傷害定額給付保障の共済掛金に適用します。
ASV割引	★ご契約のお車がAEB(衝突被害軽減ブレーキ)装備車など所定の条件を満たす場合、共済掛金(※)が……9%割引 ※車両保障、対人賠償、対物賠償、人身傷害保障、傷害定額給付保障ならびに車両諸費用保障特約(代車費用のみ)の共済掛金に適用します。
福祉自動車割引	★所定の条件を満たす場合、共済掛金が……3%割引

※割引の適用には所定の条件があります。※割引率は令和4年4月現在のものであり、今後変更となる場合があります。

★ 頼れるサービス 事故やトラブル時、親身にわかりやすく対応!

フリーダイヤル安心サービス
※おかけ間違いのないよう、ご注意ください。

自動車事故等の場合には
【JA共済事故受付センター】 24時間365日受付
ジコはクミアイ
0120-258-931

レッカー移動や故障時の応急対応が必要な場合には
【JA共済サポートセンター】 24時間365日受付
レッカーロードサービスはクミアイ
0120-063-931

~日常生活賠償責任特約ご加入の皆さまへ~ 日常生活での事故等の場合には
【JA共済日常生活事故対応センター】 9:00~17:00(土日祝日および12月29日~1月3日は除きます。)
ニチジョウバイショウはクミアイ
0120-628-931

夜間休日現場急行サービス
JAの営業時間外にJA共済事故受付センターへご連絡いただいた事故について、ALSOKの対応員が事故現場に急行し、事故状況の聞取りなどを行います。
受付時間 [平日]0時~8時、17時~24時 [土日・祝日]終日

レッカーサービス(24時間365日対応)
事故・故障により自力走行不能になった際、レッカー車で現場へ急行し、最寄りの修理工場等まで、現場から100kmまで無料でお車をけん引します。

ロードサービス(24時間365日対応)
故障・トラブルにより自力走行不能になった際、対応業者が現場へ急行し、30分程度で対応可能なお車の応急対応を行います。

※レッカーサービス、ロードサービスについて、トラブルの状況や手配内容によっては、ご利用者さまに費用のご負担が発生する場合があります。また、JAF会員であるご利用者さまについては、ご利用者さまのご了承のもと、JA共済サポートセンターからJAFを手配する場合があります。その場合、レッカーサービスのけん引距離、ロードサービスの作業時間について、上記のサービス範囲を拡大します。

※レッカーサービス、ロードサービスについて、事前にJAまたはJA共済サポートセンター(JA共済事故受付センター)に要請された場合に本サービスの対象となります(ご自身で手配された場合は本サービスの対象外となります)。

その他、夜間休日初期対応サービス、休日契約者面談サービスがご利用いただけます。サービスのご利用には、その他所定の条件があります。詳しくは「ご契約のしおり・約款」をご参照ください。

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

※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。

お問い合わせは
本店共済課 0154-64-5477
幌呂支店金融共済課 0154-65-2311
白糠支店金融共済課 01547-2-2183
音別支店金融共済課 01547-6-0333

22481030190

顔を見ながら話そう!

初めてのビデオ通話講座

そろそろ遠く離れた家族や趣味の友達と顔を合わせたいけれど、直接会いに行くのはまだ不安……。そんなときはビデオ通話でお互いの顔を見ながらコミュニケーションを取ってみませんか。面倒な手続きも不要で、始めるのはとっても簡単。お手軽な使い方や楽しみ方をご紹介します。

監修:高橋暁子(成蹊大学客員教授　ITジャーナリスト)
イラスト:出口由加子

スマホやパソコンでコミュニケーション

ビデオ通話では、スマートフォン(スマホ)やパソコンを使って、相手の顔を見ながら話ができます。お互いの表情やしぐさを確認できるので、声だけの通話よりも話しやすく、コミュニケーションも取りやすいのがメリットです。1対1はもちろん、親戚や友人など多人数で利用することも可能です。

通話しながら一緒に映像を見たり画面を共有することもできるため、幅広い楽しみ方ができます。例えば、顔を加工できるエフェクト機能を使えば、楽しい雰囲気を演出したり、子どもたちとの会話が膨らむきっかけにもなりそうです。

無料アプリを使って手軽に始められます

ビデオ通話では、インターネットに接続して、無料でダウンロード(入手)できるLINEやZoomなどのアプリ(ソフトウェア)を使います。音声通話と同じようにして相手にビデオ通話をかけるもの、ビデオ会議を予約して参加者を招待するものなどがあります。

Wi-Fi(無線LAN)につなげば通話料を支払わずに利用できます。つい話が長くなっても、遠距離に住んでいても料金や交通費などの心配をしなくていいのもうれしいポイントです。新型コロナウイルス感染拡大時などでも、感染の心配なく家にいながらコミュニケーションが取れるので、1人暮らしや家族と離れて住む人にもお勧めです。

通話アプリのダウンロードはこちらから

iPhoneの場合

①「App Store」でアプリ名を検索し、「入手」をタップ。
②Apple IDとパスワードを入力。

Androidの場合

「Playストア」でアプリ名を検索し、「インストール」をタップ。

こんなアプリがあります

LINE(ライン)	日本での利用者数9200万人(2022年3月現在)の人気アプリ。メッセージの送受信機能もよく使われる。
Zoom(ズーム)	2020年4月に1日当たりの参加者数が3億人に。無料プランでは40分の制限あり。
FaceTime(フェイスタイム)	iPhone、Mac、iPadなど同士でビデオ通話ができる。

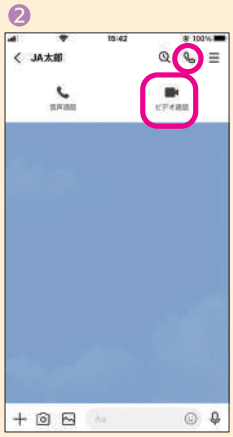
基本編

LINE※1を例に使い方をご紹介します

まずは使ってみよう! 使い方は簡単2ステップ

❶

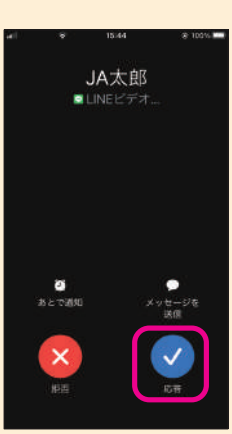
❷



発　信

❶LINEアプリを開き、「トーク」から通話したい相手を選びます。

❷右上の受話器のマークを選択し、「ビデオ通話」をタップ※2。相手が応答したらすぐに通話が始まります。



着　信

右下の「応答」ボタンをタップするだけ。

※1:LINEバージョン12.7.0のデザイン・仕様です
※2:スマホの画面を指で優しくたたくこと

応用編

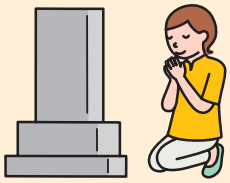
みんな使っています！ 十人十色の楽しい活用法

PTA・町内会役員の会議

役員会議もビデオ通話なら話しやすく、移動時間もいらず効率的です。

リモート同窓会

日本全国に散らばった同級生と同窓会が開けます。



リモートお墓参り

家族の誰かに代表でお墓参りしてもらえば、家にいながらお参りができます。

趣味の仲間と情報交換

遠くに住む同じ趣味の仲間たちと交流したり、情報交換ができます。

リモートショッピング

購入しようか迷っている商品を店舗で映してもらうと、イメージが湧いて選びやすくなります。

スマートに使いこなすための知っておきたいマナーと心得

1人ずつ話そう

実際に対面で話す場合と異なり、ビデオ通話では同時に複数人が話すと聞き取りにくいことが多いです。誰かが話しているときは待つ、司会者を決めて名前を呼ばれた人が話すなど、順番に話すことを心がけましょう。

通話中に宅配便が来たときは

ビデオ通話中に急な電話や来客の対応をしたり、トイレに立ったりするときには、「ミュート」機能で音を消し、「カメラ」もオフにしてから離席するのがお勧めです。相手にも一言断りを入れるといいですね。

端末は一つの部屋に一つまで

家族など複数人でビデオ通話をする場合、同じ部屋で二つ以上の端末で同時に使用すると、ハウリング（共鳴）を起こすことがあります。話すときは必ず、一つの部屋では一つの端末だけで利用しましょう。

感情表現は少し大げさに

ビデオ通話では細かな表情の変化や反応が分かりづらいことがあります。うなずくだけでなく「分かった」と言うなど、できるだけ言葉で表現したり、大げさに喜んだりすることで相手に気持ちが伝わりやすくなります。

上級者も使っている

お勧め便利機能

部屋が散らかっているときに通話がかかってきた

「背景機能」で隠せます

ビデオ通話では、背景を変更できます。部屋が散らかっているときなどに便利な機能です。ビデオ通話中に下部メニューの「エフェクト」をタップ、「背景」を選び、好きなデザインを選ぶと変更できます。

顔の気になるところを隠したい

「エフェクト機能」で加工できます

エフェクト機能を使うと、顔や画面を隠したり、加工したりして遊ぶこともできます。画面に自分が映っていることを確認して通話画面の「顔マーク」をタップし、画面下部からエフェクトアイコンを選ぶと反映されます。

家族に習い事の写真を見せながら話したい

「画面共有機能」で写真を見せよう

写真やインターネットの画面などを共有しながら会話することもできます。こちらから見せたい場合は、ビデオ通話中に下部メニュー右の「画面シェア」→「自分の画面」→「ブロードキャストを開始」の順で画面共有が始まるので、共有したい画面を開きましょう（iPhoneの場合）。

※具体的な機能はLINEで説明しています

野菜ソムリエ上級プロ KAORUの フルーツパラダイス

イラスト：小林裕美子

栗

～秋を告げる木の実～

栗のプロフィル
【分類】ブナ科クリ属
【原産地】中国、北米、地中海沿岸地方
【おいしい時期（旬）】9～10月ころ（秋）
【主な栄養成分】糖質（炭水化物）、ビタミンB1・B2・B6、ビタミンC、カリウム、葉酸、食物繊維、タンニンなど

解説：KAORU

栗のいろいろ（日本栗）

筑波
大きめで皮に光沢があるのゆで栗や渋皮煮に

銀寄（丹波栗）
平らで大粒の料理やお菓子などに幅広く利用

丹沢
三角形で果肉の色が鮮やかの主にお菓子の原料に

ぽろたん
皮が簡単にむける様改良の料理しやすく近年人気

栗のチカラ

ビタミンB1
皮膚や粘膜の健康維持、疲労回復、集中力向上に

タンニン
渋皮に多いの老化予防、がんなどの生活習慣病予防に

食物繊維
便秘改善や肥満予防に

ビタミンB2
目の充血、口内炎、肌荒れの抑制、生活習慣病予防に

葉酸
ビタミンの一種の貧血予防にの細胞の新生や増殖に必要な栄養素の妊活中や妊娠中の方に

ビタミンB6
皮膚炎やアレルギー症状、うつ症状の緩和に

ビタミンC
風邪予防、疲労回復、美肌、生活習慣病予防に

カリウム
高血圧予防、むくみ解消に

選び方

果皮（鬼皮）がしっかりと堅い

張りとつやつやした光沢がある

重量感があり、ふっくらと丸い

お尻の白い部分（座）が大きい

艶がなく軽い
傷や黒ずみがある
小さな丸い穴は虫食いの可能性大……

NG

鬼皮…外側の堅い皮
渋皮…鬼皮の下の茶色の薄い皮

保存方法

常温でむき出しのまま置いておくと、乾燥や虫食いで劣化してしまうよ

冷蔵保存
表面の水分を拭き、鬼皮ごと保存袋に入れ冷蔵庫のチルド室へ

冷凍保存

皮付きの場合
水洗いして水気を拭き、鬼皮ごと保存袋に入れ冷凍庫へ

皮をむく場合
一度ゆでて鬼皮と渋皮をむき、保存袋に入れ冷凍庫へ

保存の際の注意点
カビ防止のためしっかり水分を拭き取ってね

熟成栗
生栗を低温で貯蔵すると甘味がアップ！
水分を拭き保存袋に入れ、冷蔵室で3～4週間 or チルド室で2～3週間保存

甘味UP!

楽しみ方・食べ方のコツ

一晩水に浸すと鬼皮がむきやすい

ミョウバンを少し加えると渋皮もむきやすくなるよ

そのまま
ゆで栗、焼き栗

沸騰したお湯に塩と栗を入れ、弱火で30～50分程度ゆでる
火を止めたらお湯が冷めるまでそのまま浸しておく

料理
栗ご飯、ポタージュ

デザート
渋皮煮、甘露煮、マロングラッセ、栗きんとん

ペースト
モンブランなどお菓子作りに

栗のヒミツ

歴史

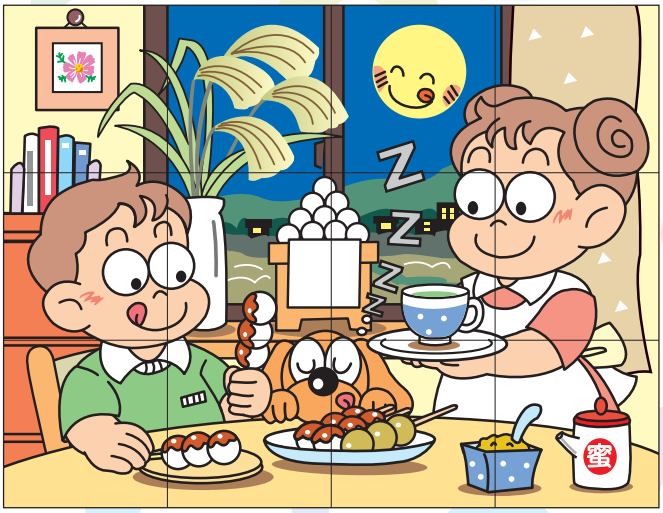
縄文時代
三内丸山遺跡から数多く出土

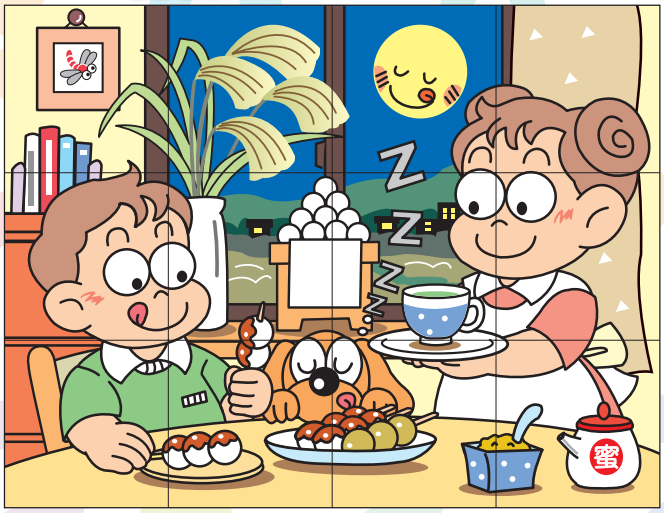
平安時代初期
京都の丹波地方で栽培が始まる

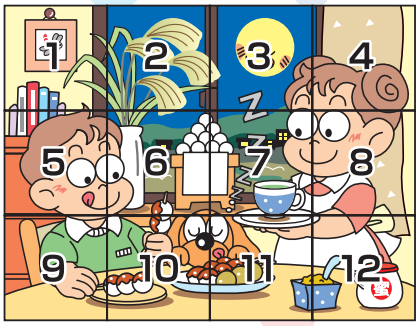
『古事記』『日本書紀』『延喜式』にも記述あり

まちがいさがしにチャレンジ!!

～ちょっと一息～ あたまの体操のコ～ナ～







右のイラストには左のイラストと違う部分が５カ所あります。
間違っている部分を左下の枠内の数字で探しましょう。

今回の答えは10月号に掲載するよっ!!

8月号の答え

ア	ワ	オ	ド	リ

おめでとうございます!! 8月号の当選者

・TA さん　・M さん　・サワ さん

まちがいさがし 9月の答え

住所

氏名

ペンネーム

※氏名とペンネームは必ず記入願います。

電話番号

ご意見や季節のつぶやきなどの一言をお寄せください。

応募者の個人情報は厳正に管理し本応募以外の目的には使用しません。

キリトリ

・正解者3名の方にすてきなプレゼントをさしあげます。
なお、正解者多数の場合は抽選とさせていただきます。

《応募方法》左下の部分を鶴居事務所 管理課まで FAX(0154-64-2315)をいただくか、切り取っていただき各事務所へ提出してください。

《締め切り》2022年10月７日まで
当選者の発表は10月号にて発表します。
プレゼントのお渡しは郵送にて発送いたします。

・つぶやきコーナー

・クロスワードパズル、頭の体操になりました!!　（TA）

・秋ですね～。日に日に寒くなり、朝は寒さに震える日があります。仕事がだんだんキツくなってきました。（いちママ）

・市民より　教祖様々　金バッジ　（Nさん）

・今年もおいしい枝豆ができました。ハロウィンのかぼちゃも楽しみです。（しまじろうの母）

・月がきれいに見えました　クロスワード少しむずかしいです。（そうちゃん）

・夏の話ですが、今年は鶴居の花火大会の花火、見れて良かったです。（ココ&くろ）

・草刈してたら、バッタが飛び込んできました。ひさしぶりにバッタを見ました。この頃とんぼも飛んでます。秋ですネ！（イクちゃん）

たんちょう　VOL.179　令和4年9月発行
■編集発行　釧路丹頂農業協同組合管理部管理課
■印刷　白糠印刷㈱

理　事　会　報　告

８月定例理事会　令和４年８月26日（金曜日）

報告事項

１．専決事項及び諸会議について
２．各委員会・諸会議等について
３．７月末財務状況について
４．事業の実施処理状況について
５．ＪＡ共済コンプライアンス点検結果について
６．ＣＣＳ（顧客情報照会システム）定期確認の報告について
７．離農農家の延滞債権の回収について

付議事項

議案第１号　北海道農業信用基金協会に対する出資増口について
議案第２号　令和３年度畜産・酪農収益力強化整備等特別対策事業（機械導入事業）の承認について

その他協議事項

１．当面の業務日程について

■令和４年度	生乳生産実績（８月）			
	月計乳量（kg）	同月前年比(%)	累計乳量（kg）	累計前年比(%)
ＪＡくしろ丹頂	9,206,098.1	98.6	46,813,562.2	101.6
鶴居地区	3,441,651.8	97.2	17,478,106.2	100.7
幌呂地区	2,601,327.0	97.5	13,151,999.9	100.0
白糠地区	1,785,527.5	106.8	9,073,510.3	110.1
音別地区	1,377,591.8	95.0	7,109,945.8	97.0
管内計	45,401,776.1	98.0	230,937,852.3	99.8
（前年度管内計）	46,316,830.5		231,516,565.8	

編集後記 EDITOR'S NOTE

□毎年９月１日は防災の日と制定されております。これは1923年の同日に関東大震災が発生した日であり、自然災害が多いこの時期に防災意識を高める目的で伊勢湾台風襲来の翌年の1960年に制定されました。
毎年８～９月は台風が発生しやすく、近年では北海道にも上陸する事もありますので、災害に対する備えを今一度見直してみてはいかがでしょうか。（山本）

Instagram
ID→jakushirotancho

ＪＡくしろ丹頂ホームページ