

# たんちよう

JAくしろ丹頂  
広報誌

vol.192  
2023.10

くしろ丹頂

## Excellent!! 第18回北海道総合畜産共進会

第18回 北海道総合畜産共進会  
令和5年9月2日(土)



### CONTENTS

● 第18回 北海道総合畜産共進会 開催	1
● 鶴居小学校児童 社会科見学	2
● 第8回 釧路鞍馬大会 開催	2
● 女性部音別支部「カチョッタチーズ作り」	3
● 女性部鶴居支部「野菜即売会」	3
● 青年部音白支部・女性部白糠支部(フレミズ部会) 「カミングパラダイス出店」	4
● 第62回 鶴居村駅伝競走大会 出場	4
● Happy Wedding	5
● 音別地区の皆様へ (釧路市農業委員会事務局からのお知らせ)	5
● 普及センターだより	6
● 農家経済4Kプロジェクト	7~8
● 北海道酪農応援!「スキムミルク」	9~10
● JA共済からのお知らせ	11~12
● KAORUのフルーツパラダイス	13
● ちょっと一息あたまの体操のコーナー	14
● 理事会/生乳生産実績/新採用職員	15



第62回鶴居村駅伝競走 好成績!



# 第18回 北海道総合畜産共進会 開催

9月1・2日の両日、音更町の十勝農協連家畜共進会場にて、第18回北海道総合畜産共進会（肉用牛・馬部門）が開催されました。

肉用牛部門には、道内の予選を勝ち抜いた148頭が出品され、全国和牛登録協会中央審査員の岸大輔氏が審査委員長を務め、出品牛の体積や品位等の資質について、全10部門の審査が行なわれました。

当JAからは2戸3頭が出品され、第10部（経産牛繁殖雌牛群）では、釧路肉牛振興協議会として出品された鶴居・手塚信幸さんの「あさひ1」、白糠・平木敏朗さんの「まりひら」、浜中・(株)さくらファームの「はるこ」の3頭が、見事に最高位を獲得しました。

馬部門では、全道から37頭が出品され、重種馬の部は日本馬事協会業務部長の山下大輔氏、ポニーの部では北海道大学名誉教授の近藤誠司氏により、全7部門の審査が行なわれました。

当JAからは4戸6頭が出品され、第7部の白糠・寺澤蒼馬さんの「マーブルチョコ」が、ポニーの部で見事に最高位を獲得しました。改めて生産者皆様の努力に敬意を表すると共に、ますますの畜産振興にご期待申し上げます。出品された皆様及び関係者の皆様、大変お疲れさまでした。

主な成績及び出品者は表の通りです。



第18回北海道総合畜産共進会入賞一覧表（JAくしろ丹頂）  
肉用牛部門

部	結果	名号	出品者	地区
1部	3等	わかみいこ4	手塚 信幸	鶴居
7部	1等-①	あさひ1	手塚 信幸	鶴居
	3等	まりひら	平木 敏朗	白糠
10部	1等-①	あさひ1	手塚 信幸	鶴居
		まりひら	平木 敏朗	白糠

## 馬部門

部	結果	名号	出品者	地区
3部	3等	春姫	小野田 喜一	音別
4部	3等	知花	小野田 喜一	音別
5部	2等	五月	小野田 喜一	音別
6部	2等	勝緑	佐藤 浩一	音別
	3等	日花	平田 忠幸	鶴居
7部	1等-①	マーブルチョコ	寺澤 蒼馬	白糠





## 鶴居小学校児童 社会科見学



9月8日、鶴居小学校の3年生が、地域の産業の様子を捉える学習の一環として「農家の仕事」を学ぶために、鶴居村中久著呂地区の増田農場で社会科見学を実施しました。

当日は9名の児童が参加し、農場の経営主で青年部鶴居支部理事の増田一真さんから、牧場で行う毎日の仕事や牛乳ができるまでの説明を受けました。

児童達は、搾乳施設やトラクター、牧草ロール等を見学、子供のミルクやり等を体験しました。

この見学を通じて、農業と地域が密接に関わっている事を学び、農業に少しでも興味を持って頂ければと思います。

## 第8回 鉏路輓馬大会 開催



8月27日、鉏路市大薬毛神記念公苑特設輓馬会場で、第8回鉏路輓馬大会が4年ぶりに開催されました。

鉏路輓馬大会実行委員会主催、阿寒馬事振興会・鉏路丹頂農協馬事振興会後援で、全道各地から輓馬9頭、ポニー21頭、うち当JAから輓馬1頭、ポニー2頭が出場しました。

積載重量30kgのポニーから900kgの輓馬まで、種目ごとに砂の山(第一、第二障害)が二つあるコースを馬がそりを引きながら力や速さを競います。

競技種目は、一才輓馬からポニー輓馬、重量馬など種目別に19レースが行われる予定でしたが、猛暑の影響により出場頭数が少なかった事から12レースが実施されました。

当JAからは、田中光儀さんの「ツルイオトメ」が重量馬レース、寺澤蒼馬さんの「スター」と「エックス」がポニーレースに出場し、トップを目指して大健闘しました。

障害を力強く超えて行く輓馬の雄姿に、ご来場の皆様からは温かい声援と拍手が送られ、大会は盛会裡に終了しました。

# 女性部音別支部「カチョッタチーズ作り」



0日間程度」冷蔵庫で熟成させて  
 やつと完成です。手をかけて作っ  
 たチーズは美味しさも倍増!!  
 フルーツティーな味わいで柔らか  
 くお酒のお供にも最高です。まだ  
 まだ素人ですが、色々なチーズ作  
 りに挑戦し、「酪農家自ら作るチー  
 ズ」として外部発信できたらと  
 思っています。



完成!!  
 カチョッタ

8月1日、女性部音別支部活動と  
 して、音別町コミュニティセン  
 ターで、初の「カチョッタチーズ作  
 り」にチャレンジしました。  
 講師に釧路農業改良普及センター  
 より木村聖子主査を迎え、女性部6  
 名、普及センター職員2名、事務局  
 1名が参加いたしました。  
 生乳は成田支部長が提供し、木村  
 主査講師指導のもとカチョッタチー  
 ズ作りがスタート!  
 作業工程はシンプルですが、温度  
 管理と時間はしっかりと計り、絶え  
 ず攪拌を行いました。限られた時間  
 の中での作業だったため、間に合う  
 のか少々心配でしたが形になった時  
 は感動しました。その後、各々自宅  
 へ持ち帰って、水を切り乾燥させ「2

# 女性部鶴居支部「野菜即売会」



新鮮  
 とれたて野菜!



9月6日、女性部鶴居支部が3年ぶりの野菜即売会を開催致  
 しました。当日は、日頃から女性部員が丹精込めて作った野菜を鶴  
 居村の方々へ販売するため、多くの野菜を持ち寄って頂き、とて  
 も賑やかな雰囲気です。村民の方々から  
 も「こんなに安いのか?」「これも!これも!」とたくさんの方が  
 飛び交っていました。  
 今後も地域の発展につながるような活動を女性部一同で実施し  
 ていきたいと思っておりますので今後ともよろしくお願ひします。



# 青年部音白支部・女性部白糠支部 (フレミズ部会) 「カミングパラダイス出店」



9月2・3日に白糠町八  
ミングロード商店街で、令  
和元年ぶりに第31回カミン  
グパラダイスが開催され、  
女性部白糠支部フレミズ部  
会、青年部音白支部が出店  
しました。

青年部は「根釧牛乳の無  
料試飲」による牛乳の消費  
拡大運動と、昨年青年部で  
導入した牛の模型での搾乳  
体験を行い、搾乳の楽しさ  
や難しさを伝えました。

フレミズは味付きの氷に  
牛乳を注いで飲む「氷カ  
フェ」と、根釧牛乳の販売  
を行いました。販売時、お  
客さんから「根釧牛乳を好  
んで飲んでいて、釧路まで  
わざわざ買いに行っている。  
」。「買って嬉しい。」等  
の声を頂き、「予想以上の  
反響に根釧牛乳の人気を再  
確認でき、今後へのモチ  
ベーションに繋がった。」  
と部員たちも手応えを感じ  
ました。



## 第62回 鶴居村駅伝競走大会 出場



9月10日、第62回鶴居村  
駅伝競走大会が村内で開催  
されました。

この大会は、村民の積極  
的な健康づくりを推進する  
目的で、鶴居村教育委員会  
の主催で毎年開催されてお  
ります。

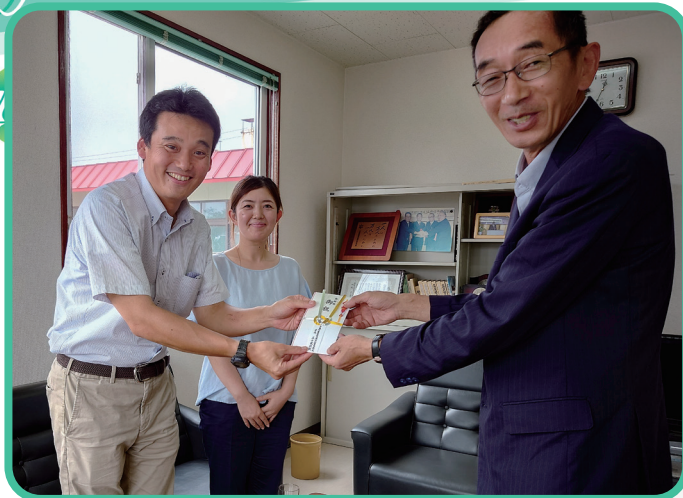
幌呂農村環境改善セン  
ター前から村営球場までの  
5区間・18.36kmで12チ  
ームが競い合い、選手は練習  
の成果を存分に発揮し、た  
すきをつないでゴールを目  
指しました。

当JAからは2チームが出  
場し、饒村さん、栗原さん  
の2名が女子区間ラップ  
賞の快走を見せましたが、  
惜しくもAチームが3位、  
Bチームが11位となりました。

優勝は鶴居消防署チーム  
となり、役場チームの6連  
覇を阻止する結果となりま  
した。

出場された皆様、本当に  
お疲れさまでした。

# Happy Wedding



白糠町農業後継者対策協議会（会長 五十嵐政敏）では、農業後継者対策の一環として農業後継者及び新規就農者で結婚した夫婦へ激励の意を込めて、結婚祝い金を贈呈する取組みを行っており、8月23日、令和5年4月1日より白糠町庶路地区に畑作で新規就農しました西村純一さん・真由子さん夫婦へ、結婚祝い金の贈呈式を行いました。

## 音別地区の皆様へ（釧路市農業委員会事務局からのお知らせ）

### 釧路市農業委員候補者を募集します

- 業務内容 農用地の調査・利用調整、農業者年金制度の普及活動等を行います。
- 応募要件 地域農業に識見を有する方または農業委員会所掌事項に利害関係を有しない方
- 募集人数 21名
- 任期 令和6年5月1日から令和9年4月30日まで（3年間）
- 応募方法 ①農業者3名以上の推薦 ②農業団体等の推薦  
③一般応募（自薦）
- 申込期間 令和5年11月15日（水）～ 令和5年12月15日（金）
- 申込方法 推薦書類・応募書類の様式は、農業委員会ホームページからダウンロードまたは農業委員会事務局に請求し、必要事項を記入のうえ、直接農業委員会事務局まで提出してください。

#### 【提出先・問合せ先】

〒085-8505

釧路市黒金町7丁目5番地 釧路市役所本庁舎4階

釧路市農業委員会事務局

TEL (0154) 31-4596

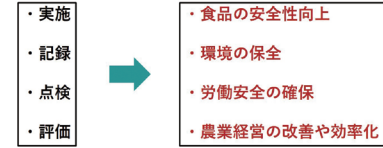
FAX (0154) 31-2553

GAPについて

2020オリンピック・パラリンピックを機に広まったGAP。「認証取得ってなんだか大変そうだし、GAPのメリットがわからない…」と、遠ざけていませんか？実は、認証を取得しなくても考え方を取り入れることは農場の運営に役に立ちます。今回は、GAPの取組について解説します。

1 GAPについて

**GAP**  
Good Agricultural Practices  
直訳)よい農業の取組



に取り組む事で... につながる！！

評価を行うことによる持続的な改善活動です。食品の安全性向上、環境の保全、労働安全の確保等に資することも、農業経営の改善や効率化につながる取組です。また、農業者が守るべき法

律や規範等をまとめたものであり、食品安全、労働安全、環境保全、人権保護、農場経営管理の5分野(畜産ではアニマルウェルフェアも加えて6分野)について、「持続可能性を確保する」ために取り組むものでもあり、SDGsにも貢献できます。

2 GAP導入のメリット

GAP導入のメリットは、農林水産省がJGAP(日本の標準的なGAP)認証取得経営体を対象にした調査によると、労働安全面の強化、整理整頓・無駄の解消、食品安全面の強化、家畜衛生面の強化が6割以上の農場で挙げられました。このことから、販売物の差別化に関わらず、全ての農場で取り組む価値があることがわかります。例えば「業務マニュアルを作成した結果、外国人が受け入れやすくなった」「暑熱対策の実施で乳量が増加した」「整理整頓で従業員のけががなくなった」などもGAPによるメリットになります。

3 GAPの実践

それでは早速実践方法を紹介します。まずは良い農場経営管理につながる取組項目を決め、チェック

クリストやマニュアルを作成します。

具体的な取組項目例

【衛生管理】

- ・農場、畜舎への関係者以外への出入りを制限
- ・農場内専用の長靴・服などを着用

【人権保護】

- ・適切な労働契約・管理
- ・労働者との意見交換
- ・研修生等の受入条件を遵守

【農場経営管理】

- ・部門別責任者を配置
- ・教育訓練や内部点検を実施
- ・従業員のためのマニュアルを作成

【環境保全】

- ・家畜排泄物を場内に野積みしない
- ・家畜排泄物を堆肥化し、農地へ還元

【アニマルウェルフェア】

- ・夏季の暑熱対策や冬季の寒冷対策を実施
- ・国際獣疫事務局の勧告に準拠した飼養管理指針に則した飼育

【労働安全】

- ・労働災害を未然に予防する注意表示を実施

・整理整頓(写真1)



写真1 整理整頓も労働安全の一つ (JAだよりR5.5月号より)

意外と実践されている項目があつたのではないのでしょうか？

チェックリストやマニュアルを作成した後は、これらの取組が実践できているのか農場内を点検し、課題や問題点が見つければ、都度改善します。

実際、毎日実施することは整理整頓と、農作業の記録と管理が基本となります。

4 最後に

毎日の点検作業で無駄を減らした分がしっかりと利益に反映しているのが、GAPの醍醐味だと思います。

もし興味がある方は普及センターまでご相談ください！

普及センターHPはこちらへ↓



## 自然災害対策に向けてのマニュアル ～断水への備え編～

- ① 集落組織または利用組合などの組織で災害対策の協議を行い、断水時の対応について整理し、組織全員の合意で対策を決める。
- ② 各自が、水の供給源の確認をする。  
上水道、井戸水、受水、取水、動力は何か？
- ③ 各自が、必要最低限の水量を把握する。(1日当たり)
- ④ 水必要量算定表から算出する。(洗浄水も考慮)
- ⑤ 貯水場所の確認をしておく。
- ⑥ 水道配管図などを用い、受水・給水の配管路を確認してタンクなどへの配水手法を決めておく。
- ⑦ 貯水場所に見合ったタンクを購入するか、類似する容器を準備しておく。
- ⑧ 断水が起きそうだと感じた時、貯水タンクを準備しておく。





## 断水に向けての注意するポイント！



自然災害は昼夜問わず突然訪れます。もしもの時の為に日頃から自然災害の対策について準備を行うことが酪農・畜産農家が安心して営農活動を継続することに繋がります。

### 1 地域で災害対策についての決定を行いましょう。

地区内で利用可能な給水車の保有状況を確認する（市町村・JA・他）  
河川からの取水は最終手段として取水可能な水源を確認する。  
断水時の対応を全員の合意で決定する。

### 2 農場で必要な水量を確認しましょう。

経産牛60頭規模の場合の1日あたりの飲水量の目安は下表のとおりとなっているが、飼料中の水分や気温の影響を受けることに留意する必要があります。

また、搾乳のための洗浄用として搾乳牛1頭あたり14ℓ程度必要となります。  
自農場でどのくらいの電力が必要になるかを想定しましょう。

区分	哺乳牛	育成牛		搾乳牛	乾乳牛	合計
		授精前	授精後			
水分要求量※1	4～10	10～28 ※3	28～35 ※3	74.2 ～82.8	60	
飼育頭数	8	15	15	50	10	
飲水必要量	120 ※2	290	480	4,140 ※4	600	5,630

※1 水分要求量の目安：「日本飼育標準2017年」等をもとに目安として提示

※2 哺乳牛の水分要求量の目安は、代用乳に必要な水量（8ℓ）

※3 育成牛では乾物摂取量1kgあたり水分要求量（3.5～3.6ℓ）を参考に、中間値で算出しているが、育成牛の月齢ごとの飼育頭数により調整する。

※4 28℃一定条件下の飲水量（82.8ℓ）を乗じて算定しているが、暑熱期や高泌乳では1頭あたり100～160ℓの水が必要になる。

### 3 貯水タンク等の整備を行いましょう。

断水時には水の確保のために貯水タンク、水槽、水中ポンプの準備が必要となる。

貯水タンクは持ち運びが可能なタンクを複数個準備することが勧められる。また、牛舎内に持ち運び可能な水槽に給水できると、牛の給水作業が円滑になる。

※貯水タンクについては、JAの助成がありますので、気になる方はお近くの事務所までお問い合わせください。

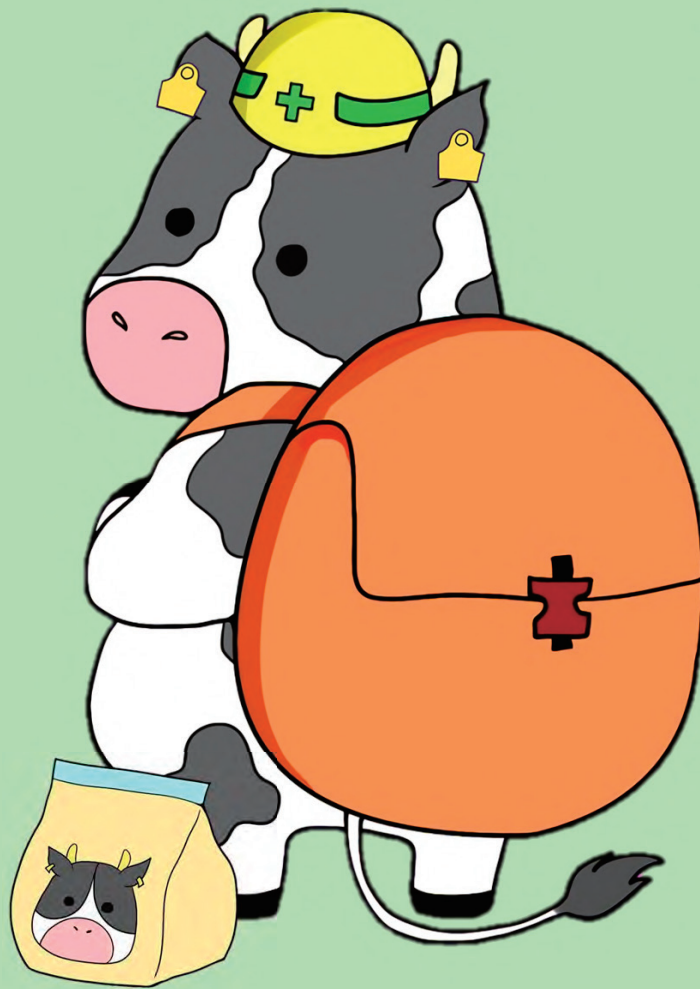
### 4 一時的に水の確保が難しい場合には搾乳牛の健康維持を優先しましょう。

乾乳牛や育成牛を放牧して、放牧草を摂取させたり、高水分サイレージを給与することにより飲水量を抑える方法があるが、極力牛にストレスを与えない管理が優先される。

また、搾乳を中止して出来るだけ体内の水分を排出させないようにし、搾乳牛の健康維持を優先することも検討する必要。

そのリュック、  
重くないですか？

スキムミルクを！



防災リュックに

東日本大震災や胆振東部地震では電気もガスも水道も止まり、  
わずかな食べ物を分け合う避難所も多かったそう

避難先では食事の栄養バランスも心配

でも 缶詰は重くて、何個も持てない

乾パンは軽いけれど、たんぱく質が足りない

**だから、スキムミルク！！！！**

農林水産省北海道農政事務所

## スキムミルクってどんなもの？

脱脂粉乳を水に溶けやすく加工したもので  
常温で約1年間保存できます

軽くてたんぱく質やカルシウムなどの栄養が豊富

保存食として、災害時に不足しがちな栄養補給に役立ちます

水に溶いて飲むと低脂肪乳のような味わい

日常生活でも、いろんな料理やお菓子の材料に使えます

### スキムミルク商品A



たんぱく質65.34g / 商品重量190g

同じたんぱく質の量を取ろうとすると...



### 缶詰商品B

約2.2缶分



1缶あたり たんぱく質29.4g / 商品重量223g

## 今なぜスキムミルクなの？

母牛は子牛を産むと毎日ミルクをつくり  
ミルクが余っても、毎日ミルクをしぼってあげないと  
病気になってしまいます

このため、余ったミルクはバターにして  
冷凍保存しますが、

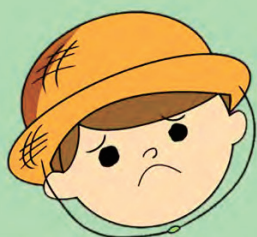
このとき、脱脂粉乳も同時にできます

**ミルク → バター + 脱脂粉乳**

バターはケーキやお菓子などの原料として  
需要がある一方、脱脂粉乳には

バターほどの需要がなく、在庫が増えています

酪農家は生産コスト上昇で経営が苦しい上に、  
脱脂粉乳の在庫を減らすための負担をしています  
「スキムミルク」を使って、酪農家を応援しましょう



**まずは、防災リュックの備品から  
会社や自治体の防災備蓄にも！！**



## スキムミルクを使ったレシピ掲載Webページ

・ <https://www.zennoh.or.jp/milk/skimilk/> (全農HP)



北海道農政事務所生産経営産業部生産支援課 企画調整室 連絡先：011-350-7656  
011-330-8801

# 引受緩和型医療共済

健康に不安のある方に  
やさしい共済です！

健康に不安がある方でも、次の質問がすべて「いいえ」の場合にはご加入いただけます。

- いいえ□ 現在、入院中ですか。または、今後、入院・手術(レーザー・カテーテル・内視鏡・放射線によるものを含みます。)の予定がありますか。  
(医師により入院または手術をすすめられている場合や、医師と相談している場合を含みます。)
- いいえ□ 過去2年以内に入院または手術(レーザー・カテーテル・内視鏡・放射線によるものを含みます。)をしたことがありますか。
- いいえ□ 過去5年以内にがん・肉腫・白血病等の悪性新生物、または脳しゅようで治療・投薬をうけたこと、または、医師に診断されたことがありますか。

※すべて「いいえ」の場合でも、ご職業などによってご加入いただけない場合があります。



## ● 18歳～80歳まで加入OK ● 簡単な告知でOK

加入例：入院共済金日額：5,000円 先進医療保障：あり 99歳払込終了

ご契約成立後  
1年以内の  
入院・手術・  
放射線治療・  
先進医療に  
よりお支払い  
する共済金の  
額は50%と  
なります。

病気または災害で  
入院のとき

1日あたり

5,000円

× 入院  
日数

日帰り入院から支払いOK(※1)

1回の入院につき最高 60日(※2)

入院日数は通算 1,095日までお支払(※3)

病気または災害で  
手術のとき

1回あたり

2.5万円

公的医療保険制度と連動(※4)

手術は何回でも保障(※4)

病気または災害で  
放射線治療  
のとき

1回あたり

2.5万円

公的医療保険制度と連動(※4)

60日に1回を限度とします

病気または災害で  
先進医療(※5)  
を受けたとき

先進医療共済金(1回あたり)

先進医療にかかる技術料  
に応じて定める額

(通算1,000万円まで保障)

先進医療一時金(1回あたり)

先進医療共済金×10%  
(上限30万円)

一生涯保障

この共済には、死亡時における保障はありません。

### ご注意ください！

- ※1 日帰り入院は、入院基本料の支払いの有無などにより判断されます。
- ※2 お支払いの対象となる入院の退院日の翌日以後 200日以内にその入院と同一の原因または直接の関係がある原因で再入院された場合は、これらの入院を1回の入院とみなします。
- ※3 特定(一部)の疾病(統合失調症、そううつ病、アルコール中毒による精神障害による入院)または被共済者が80歳となる日の属する共済年度の翌共済年度以降の通算支払限度日数はそれぞれ700日までとなります。
- ※4 治療を目的とし、公的医療保険制度に基づく医科診療報酬点数表により手術料が算定される手術および輸血料が算定される骨髄移植術、または放射線治療料が算定されるものを保障します(一部の手術を除きます)。
- ※5 先進医療とは、療養を受けられた時点において、厚生労働大臣が定める先進医療をいいます(一定の施設基準があります)。なお、先進医療共済金の額は、先進医療の技術料が1万円以上の場合は技術料の額、1万円未満の場合は一律1万円となります。



# 引受緩和型医療共済

## 【ご契約プラン】

入院共済金日額：5,000円

共済期間：終身

先進医療保障：あり

払込方法：口座振替扱い

### <掛金表>

単位：円

加入年齢	男性		女性	
	年払	月払	年払	月払
18	38,321	3,275	39,280	3,355
19	38,866	3,320	39,785	3,400
20	39,426	3,370	40,276	3,440
21	39,992	3,420	40,741	3,480
22	40,557	3,465	41,166	3,520
23	41,122	3,515	41,556	3,550
24	41,692	3,565	41,916	3,585
25	42,267	3,615	42,262	3,610
26	42,842	3,660	42,597	3,640
27	43,407	3,710	42,937	3,670
28	43,977	3,760	43,277	3,700
29	44,547	3,810	43,622	3,730
30	45,127	3,855	43,983	3,760
31	45,717	3,910	44,373	3,790
32	46,327	3,960	44,783	3,830
33	46,953	4,015	45,233	3,865
34	47,613	4,070	45,704	3,905
35	48,298	4,130	46,199	3,950
36	49,013	4,190	46,724	3,995
37	49,763	4,255	47,299	4,040
38	50,543	4,320	47,920	4,096
39	51,373	4,390	48,595	4,156
40	52,253	4,465	49,315	4,216
41	53,184	4,545	50,096	4,281
42	54,159	4,630	50,926	4,351
43	55,179	4,715	51,802	4,426
44	56,229	4,805	52,717	4,506
45	57,329	4,900	53,667	4,586
46	58,469	5,000	54,653	4,671
47	59,660	5,100	55,668	4,756
48	60,915	5,205	56,719	4,846
49	62,220	5,320	57,824	4,941

加入年齢	男性		女性	
	年払	月払	年払	月払
50	63,585	5,435	58,980	5,041
51	65,015	5,555	60,190	5,146
52	66,521	5,685	61,471	5,256
53	68,101	5,820	62,802	5,366
54	69,766	5,965	64,202	5,486
55	71,512	6,110	65,673	5,611
56	73,327	6,265	67,219	5,746
57	75,237	6,430	68,850	5,886
58	77,253	6,605	70,555	6,031
59	79,378	6,785	72,341	6,182
60	81,594	6,975	74,217	6,342
61	83,879	7,170	76,178	6,512
62	86,240	7,371	78,234	6,687
63	88,675	7,581	80,380	6,872
64	91,191	7,796	82,607	7,062
65	93,796	8,016	84,923	7,257
66	96,492	8,246	87,344	7,467
67	99,298	8,486	89,871	7,682
68	102,209	8,736	92,513	7,908
69	105,225	8,996	95,264	8,143
70	108,351	9,261	98,116	8,388
71	111,562	9,536	101,084	8,638
72	114,863	9,816	104,151	8,903
73	118,255	10,106	107,329	9,173
74	121,746	10,407	110,612	9,454
75	125,373	10,717	114,000	9,744
76	129,120	11,037	117,513	10,044
77	133,003	11,367	121,162	10,355
78	137,030	11,712	124,977	10,680
79	141,224	12,073	128,972	11,025
80	145,607	12,443	133,183	11,386

(令和5年4月現在)

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・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

白糠支店 金融共済課 01547-2-2183

幌呂支店 金融共済課 0154-65-2312

音別支店 金融共済課 01547-6-0333



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

## レモン

～旬を迎える国産レモンを楽しもう～



レモンのプロフィール

【分類】ミカン科ミカン属

【原産地】インド北東部(アッサム・ヒマラヤ地方)

【おいしい時期(旬)】通年。国産は秋冬(10～3月ごろ)

【主な栄養成分】ビタミンC、カリウム、クエン酸、エリオシトリン、ヘスペリジン、ルチン、リモネンなど

解説：KAORU

### 選び方

果皮に張りつつやがある

重量感があってずっしり!

果皮に適度な弾力がある

へたがみずみずしく緑色

色鮮やか!

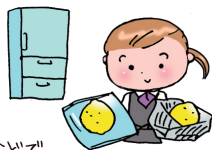
**NG** 果皮がしなんでいる  
変色や黒ずみがある

### 保存方法

#### 丸ごと保存

ポリ袋や保存用袋などに入れ、冷蔵庫の野菜室へ

1つずつ新聞紙などで包むとより鮮度が保てる



#### 要注意!

常温での長期保存は果皮がしなびたり、香りや風味が低下する。風通しの良い冷暗所で保存し、早く使い切る

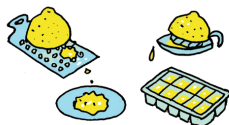


#### カットしたもの

切り口をラップで包み冷蔵庫で保存。日持ちしないので、すぐ使わない場合は冷凍する

#### 冷凍保存

輪切り、くし切りにしたものをラップに包み保存用袋に入れ、冷凍庫へ



国産レモンは皮ごと凍らせてすりおろし、料理の風味付けにも絞った果汁を製氷皿で凍らせても便利

### レモンのいろいろ

#### リスボン



原産地はポルトガル、主産地は米国カリフォルニア。果汁が多くしつかりとした酸味と爽やかな香りが特徴。日本には明治末期に導入され、栽培が進んだ

#### ユレーカ(ユリーカ)



主産地はカリフォルニアの太平洋沿岸地域や南アフリカ。ジューシーで香りが良く酸味が強い。枝変わりには「アレンユレーカ」や「クックユレーカ」など

#### ジェノバ



主産地は千りの種が少なく使いやすい香りの良さや、しつかりとした酸味が特徴

#### メイヤー(マイヤー)



オレンジとの自然交雑で誕生。酸味が穏やかで糖度が高め

#### 菊池レモン



「マイヤーレモン」の系統とされる。小笠原産は「島レモン」とも呼ばれ、爽やかな香りが強い。八丈島産は「ハチフルーイレモン」とも呼ばれ、苦味が少なく酸味がより穏やか

### レモンのチカラ

#### ビタミンC



しみやしわ予防、肌荒れ改善に。免疫力向上、ストレス緩和、疲労回復に

#### カリウム



高血圧予防やむくみ改善に

#### エリオシトリン、ヘスペリジン、ルチン

生活習慣病予防やマンチエイジング効果に期待。ルチンは動脈硬化予防にも



#### クエン酸

疲労回復や殺菌効果、食欲増進効果も



#### リモネン



リラクゼーション効果がある香りの成分。血行促進、代謝アップ、免疫力向上に



### 効果的な食べ合わせ

#### カルシウムの吸収率アップ 牛乳、チーズ、小魚、青菜類

クエン酸がカルシウムなどミネラルの吸収率を高め、骨粗しょう症予防に効果的



#### 美肌づくり 肉や魚、大豆

美肌づくりに欠かせないビタミンCは、体を作るもとになるタンパク質と一緒に摂取するとより効果が期待できる



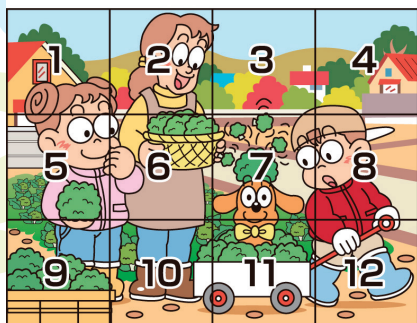
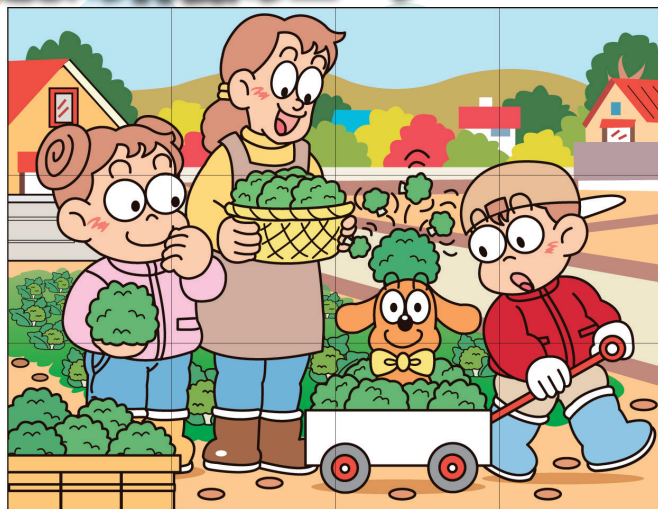
#### 減塩効果

クエン酸には塩味を感じやすくする効果がある。レモン果汁を加えると塩分控えめでも味わいに満足感を得られるため、高血圧対策などに



# 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11月号に掲載するよっ!!

9月号の答え

**カラスウリ**

おめでとうございます!! 9月号の当選者

・M・Tさん ・チونسズメさん ・いちママさん

6	ス	モ	ス	16	ト
2	ア	キ	チ	13	コ
ラ	ウ	10	バ	17	ギ
7	ワ	タ	リ	14	ド
3	ク	リ	11	キ	ク
4	ラ	イ	ト	15	シ
5	ブ	ン	12	シ	ヨ
				18	ユ
				19	ト
				20	バ
				21	カ
				22	ン

## まちがいさがし 10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。

どなたでも応募できますのでたくさんの応募お待ちしております。

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》2023年10月27日まで  
当選者の発表は11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

- ・ウインタースポーツ系の出身者の人物についてに盛り上がり注目したい。(M・T)
- ・暑い夏、牛たちはオイラ以上に、バテてるでしょうね。本州の人間にとって、冬場のタマネギやジャガイモは北海道産。今年の冬の値段が心配。道の駅でみつけました。乾燥野菜など、気になる記事もありました。(チونسズメ)
- ・暑い暑いと思っていたらいきなり涼しくなりました。今年はずっと暑い～!(いちママ)
- ・今回のクロスワード ちょっとなやみました。西洋梨みなおしました。(いくちゃん)
- ・友よ、君の涙、君の汗が、友よ、報われる、その日が来る。夜明けは近い。夜明けは近い。(Nさん)
- ・一雨ごとに秋気が深く身にしみる今日このごろ。畑で取れた野菜に感謝してます。おいしかったです。(S・M)
- ・母のお花畑が色とりどりで大変きれいです。早霜まだ下りないでね。(ココ&くろ)

# 理事会報告

8月定例理事会 令和5年8月30日（水曜日）

## 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. 委託内部監査の報告について
7. 新幌呂育成牧場の事業運営に係る意見交換会の実施報告について

## 付議事項

- 議案第1号 諸規程の設定について  
議案第2号 令和5年度 生乳生産に係る目標数量の設定について  
議案第3号 固定資産の取得について

## その他協議事項

1. 令和5年度生乳生産目標数量超過時のペナルティについて
2. 当面の業務日程について

令和5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	8,931,981.2	97.0	45,473,376.2	97.1
鶴居地区	3,447,230.4	100.2	17,126,694.2	98.0
幌呂地区	2,572,069.0	98.9	13,172,334.3	100.2
白糖地区	1,672,956.4	93.7	8,611,677.9	94.9
音別地区	1,239,725.4	90.0	6,562,669.8	92.3
管内計	42,806,522.1	94.3	219,629,318.0	95.1
（前年度管内計）	45,401,776.1		230,937,852.3	

## 新採用職員紹介



氏名  
所属部署

年齢／出身地  
出身校  
趣味  
特技

なかせ しげる  
**中瀬 滋**  
購買部 燃料課  
鶴居給油所  
32歳／中標津町  
札幌大学  
テレビゲーム ドライブ  
ラグビー

### 組合員の皆さんへ一言

9月1日付より、JAくしろ丹頂に入組することになりました。中瀬 滋と申します。  
皆様にご迷惑をかける事も多いと思いますが、精一杯頑張りますので何卒宜しくお願いします。

□9月上旬に実施された北海道家畜総合共進会にてJAくしろ丹頂の組合員さんが素晴らしい成績を取めた事、大変おめでとうございます。

編集後記  
EDITOR'S NOTE

広報誌Vol.190・191号にて掲載しました和牛・馬達が出場していますので、ぜひ見返していただきたいと思ひます。

10月に入り、よく「〇〇の秋」と言われますが皆様にとっては何の秋でしょうか？私はもちろん食欲の秋です！食べ過ぎ注意ですね。皆様も季節を楽しんでいただきたいと思ひます。（成戸）

Instagram  
ID→jakushirotancho



JAくしろ丹頂ホームページ

