

大いなる飛躍へ

 JA上川中央

初春

2011  
NO.34

発行・上川中央農業協同組合  
愛別町本町125  
Tel(01658)6-5311  
編集・営農販売課





# 新年にあたり

上川中央農業協同組合  
代表理事組合長

新井光雄

新年明けましておめでとございます。組合員の皆様には、輝かしい新年をご家族共々お迎えのこととお慶び申し上げます。

昨年は、春先の天候不順から夏の猛暑等まさに異常気象の1年となり、収量・品質ともに大きな影響を受け、厳しい年となりました。

さて、昨年の第2回通常総会において第1次中期経営3ヶ年計画のご承認を頂き、農業者はもとより地域住民と一体となった信頼を基本とした「地域の農業振興と安定した農業経営の強化」「組合員・地域の多様なニーズに対応した事業機能の強化」「健全な経営体質の確立」を基本姿勢として取り組んで参りましたが、十分に満足頂ける内容となっておらず今後更

なる努力が必要と考えています。

一方、米価の急激な下落やTPP問題をはじめとする不透明な社会情勢に柔軟且つ俊敏に対応できる農業基盤を構築するため「地域資源のフル活用地域循環型農業」を基軸とし、消費者から「選ばれる物づくり」を一つ一つの実践活動を地域全体が醸成し、さらに具体的な取り組みが必要と考えております。

特に、農業貿易交渉(WTO・TPP等)においては、地域農業はもとより北海道農業にとっても甚大な影響が危惧され、JAGELP北海道をはじめ関係機関とも連携し、国民の命の根源である食料生産を担う組合員が安心して農業経営を営むことができるよう、

関係方面へ強く働きかけて参ります。

本年も組合員の皆様のご理解のもと、地域農業の将来あるべき姿をめざし、役員一丸となった実践活動により、組合員の皆様の営農と生活を守る「地域に根ざしたJA」となるよう努力して参ります。

最後に組合員並びにご家族皆様方のご健勝と、本年が豊様の出来秋を迎える事が出来ますよう心からご祈念申し上げ新年のご挨拶とさせていただきます。



# 謹賀新年

代表理事組合長	新井光雄
専務理事	高井優
信用担当理事	中野裕光
理事	野間井和義
理事	佐橋正清
理事	事辰巳眞
理事	事橋本洋一
理事	事久保田幸夫
理事	事久米啓一
理事	事小西優二
代表	事多羽田光雄
監事	事関行男
員外監事	事奥山勲
兼総務課長	事水谷辰彦
内部監査室長	奥智尚
金融共済課長	松嶋光章
営農販売課長	木村悦明
購買経済課長	鈴木隆之
生活課長	川村都子
上川支所長	端場誠二
他職員	一同



# 「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23年の新春を「ご家族とともに迎えられたことを心からお慶び申し上げます。

昨年の北海道農業は、まさに異常気象にみまわれた1年でありました。春先の天候不順が一転し6月には好天に恵まれ、豊作の出来秋に大きな期待を高めましたが、夏以降、猛暑・豪雨等により、作目全般にわたり総じて収量低下や品質低下が見られ、生産者・JAの努力が報われない厳しい出来秋となりました。

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、平成22年の米モデル対策を経て平成23年は水田経営に加え畑作経営で実施される

戸別所得補償制度など農業政策は大きな転換期を迎えております。

特にTPP（環太平洋連携協定）に関しては、菅首相の所信表明演説での唐突な参加検討の表明以来、国内は激震が走り大きく揺れています。JAグループ北海道は、この問題が北海道にとって重大な事柄であり、経済団体・消費者団体なども連携し、JAグループ北海道をはじめ漁業・林業に加え、道経連・道消費者協会等56団体共催のもとにオール北海道で昨年11月12日『地域社会のあり方等「この国のかたち」を問う道民総決起大会』を開催し、1、700人もの参加をいただき「交渉参加の断固阻止」を訴えました。大会アピールをうけ、直ちに「北海道農業・農村確立連絡会議」として、北海道知事らとともに、政府や与野党に「農業者はしっかり

生産し、国民にとって大事な食料を供給するという、この基本を崩さないよう」強く要請いたしました。

この問題は、まさに「この国のかたち」のゆくえが憂慮される事態であり、組合員の営農と生活を守るためにも政府の暴挙を断じて許すことはできません。今後も北海道の総力を挙げて強力な運動を展開してまいります。

さて、本年は「協同の力で築く「あすの食をささえる北海道農業」」を主題に開催した第26回JA北海道大会の実践2年目を迎えます。この決議事項である「北海道農業の潜在能力のフル発揮への挑戦」は、国民の命の根源である食料生産を担う組合員が安心して農業経営に従事し、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、消費者の皆さんに北海道農業を応援していただくための取り組みです。

また、JA経営では「協同と信頼の絆で築く新時代のJA」の実践によって、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となることをめざすものであります。

今後、景気の低迷や農業貿易交渉等の進展によっては、農業への影響が大きく懸念されますが、全道の組合員の皆様をはじめJA役職員が「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どころにして、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、この苦境を打開し未来を切り開くものと確信しております。

本年こそは災害がなく、豊穡の出来秋を迎えることができ、北海道農業の発展と成長をめざし飛躍の「卯年」となりますよう心から祈念申しあげ、新年のご挨拶いたします。

# JA上川中央 青年部



## 年頭のご挨拶

愛別支部部長 鉛口裕二

新年明けましておめでとございます。平成23年の年頭にあたり、謹んでご挨拶申し上げます。

組合員の皆様には、日頃より青年部活動に対しまして、多くのご支援、ご理解を頂き心より厚く御礼申し上げます。

昨年を振り返りますと、春の天候不順により種まきや田植えの時期に、頭を悩ませたことではないでしょうか。夏場は

の中、米価下落を助長した結果に終わったことではないでしょうか。後半に入ってから湧いてきたTPP問題と、厳しい農業情勢の中、我々生産者も今までの努力が必要になってくると思います。

昨年の当青年部の活動といたしましては、神輿担ぎ・夏祭り・麵サミットなど町行事へ積極的に参加することが出来た事、8月には、肥料袋の空袋回収や青年部上川支部との交流を兼ねた道内研修も出来、札幌市にある産業技術総合研究所北海道センターを視察しました。

今年度も町内外、海外への視察研修の実施や、町青年会議・上青協等への行事

に参加、上川支部との交流などを通じての情報交換の場を増やすことや、部員達とさまざまな意見を交わすことで互いの絆を深めることを目標にし、青年部員一丸となって、これからの愛別農業を背負って行く者として、各自が決意を新たに本年度も活動していこうと考えております。

最後に、部員一同並びに組合員、各関係機関の一層のご指導ご協力を賜りますようお願い申し上げます。平成23年が皆様にとって幸多き一年になりますよう御祈念申し上げます。年頭の挨拶とさせていただきます。



## 年頭のご挨拶

上川支部部長 楠本信彦

新年あけましておめでとございます。組合員の皆様と共に新しい年を迎えることができましたことを心から嬉しく思います。

皆様には、日頃から青年部活動に対し、深いご理解と温かいご支援、ご協力を賜り厚くお礼申し上げます。

昨年を振り返りますと、雪解けが遅く、春作業が遅れ、夏場にはゲリラ豪雨、高温、多湿と異常気象が続き、17年間農業

をして昨年のような年は初めての経験でした。

水稲においては、夏場の異常気象の影響で、作況指数が全国98、北海道98、上川地区97と大変厳しい状況になり、畑作においても水稲と同様の影響を受け、水稻同様生産者の皆さんにとって厳しい一年でした。

畜産においては、春先に宮崎県で口蹄疫が発生し、29万頭の家畜が殺処分され、

私達も毎日石灰を散布し消毒を行いました。また、牧草の収穫時期に雨が続き、牧草の品質が低下し、配合飼料は依然高止まりの状況が続いており、また枝肉市場相場の方も景気低迷が続いている状況です。

青年部活動を振り返りますと、夏場に愛別支部との合同視察研修を行い、収穫感謝祭には、JA女性部、フレッシュミズ、青年部愛別支部、関係機関各位の方の出席を賜り盛大に開催する事ができました。

今年度の青年部活動におきましても昨年同様、青年部愛別支部との合同視察研

修や交流を通して、支部間の連携強化をはかり、今まで以上に積極的な活動したいと考えております。

また、戸別所得補償制度、WTO農業交渉、TPP参加と非常に厳しい問題が山積みになっていますが、このような深刻な時代からこそ、青年部、女性部、組合員、関係機関各位の皆が一致団結し、この農業危機を乗り越えて行きたいと思っております。

最後に、部員一同並びに組合員、関係機関各位の一層のご指導、ご協力を賜りますようご祈念申し上げます。年頭の挨拶とさせていただきます。

# JA上川中央 女性部

## 新春ご挨拶



愛別支部部長 藤原 幸子

新年あけましておめでとございます。女性部の皆様方には、ご家族おそろいで、健やかに、にぎやかに新春をお迎えのこと、心よりお喜び申し上げます。旧年中は、女性部活動に対し、格別のご理解とご協力を賜り厚くお礼を申し上げます。さて、ことわざに「一年の計は元日に

あり」とありますが、物事をするには、初めにきちんと計画を立てなければいけないという教えです。その年の計画は一番初めの一月一日に立てるのがよいと言ったことからは、元々は「一日の計は朝にあり、一年の計は元日にあり」と言ったそうです。家計簿や日記帳を目の前にして「今年

こそは」とか、仕事や趣味に向き合うにしても、「今年こそは」と心新たにするものもこの時期でしょう。顧みれば、一人一人それぞれに楽しい事、辛い事、困った事や嬉しいことや苦しみ等、色々な事があった一年でした。さあ、「JA女性組織綱領」を普読してお互いに確認しましょう。

一、わたしたちは、力を合わせて、女性の権利を守り、社会的・経済的地位の向上を図ります。

一、わたしたちは、女性の声をJA運動に反映するために、参加・参画を進め、JA運動を実践します。

一、わたしたちは、女性の協同活動によって、ゆとりとふれあい・助け合いのある、住みよい地域社会づくりを行います。

結びに、各地区女性部の益々のご発展と、本年が部員のお一人お一人にとって、素晴らしい一年となりますよう、心からご祈念申し上げます、新年のご挨拶とさせていただきます。

## 新年の挨拶



上川支部部長 辰巳 明美

あけましておめでとございます。皆様におかれましては、平成23年の新春を健やかに迎えのこと、心よりお喜び申し上げます。

料基地である北海道産業に壊滅的な影響を及ぼします。私自身、札幌にて行われたTPP反対の決起集会に参加し、とにかく農家の、国民の声を一つにして政府にNOをつきつけていかなければならないと強く思いました。

暗い話題に事欠かない情勢であります。少しでも地域を明るくしようと、多くの農村女性が努めております。

私たちが女性部につきましても、上川管内中央部ブロック研修会が、多くの部員の皆さんやフレミズさんの協力のもとでおこなわれました。

はじめに「家の光」専門講師である渡辺広子先生に「農村力満開で幸せづくり」の講演をしていただきました。フラダンスの催しでは、水田よし子先生と上川町のフレ

ッシユ・フラ上川の生徒さん達による講演を行い、参加者全員でフラダンスを踊り有意義な時間を過ごしていただけたのでは、と思っております。

昼食では、地元上川町の特産品を生かした、「渓谷・味噌（けいこくみとん）」の豚汁やおいしい漬物などを手作りして用意し、各町からいらしました女性部の方々にご賞味頂きました。

お帰りの際には、新聞紙を利用した手作りエコバックをおみやげとして皆さんにお渡ししました。色や大きさは様々でしたが、皆さんに大変喜んでいただけました。

決して斬新な企画があったわけではありませんが、個々の人のささいなアイデアを持ち寄って、皆で共有し、実践することが、研修会に参加された方々の笑顔や喜びへと変わっていく。それが私たち女性部の力であり、地域を動かしていくエネルギーだと信じております。

今回ブロック研修会を盛大に執り行うことができたのも、ひとえに部員の皆さん

や職員の間を、各関係の方々からのご協力があったことであり、皆様には心より感謝申し上げます。

今年の女性部といたしましては、フレッシュミズ全体の活性化のために、新しい部員さんたちに旭川や札幌でひらかれるフレッシュ交流会へどんどん参加していただくようにはたらきかけていきたいと思います。

また、若い部員さんたちには、私たちが主催する行事にお子さんと一緒に気軽に参加できるように、取りはかかって参りたいと思っております。

楽しく明るい女性部活動こそが、地域を活性化し、ゆくゆくには農政を、日本の農業をよい方向へ変えていけると信じて、2011年も邁進して参りたいと思っております。

最後になりましたが各関係機関の皆様方には変わらぬご指導、ご協力をお願い申し上げます。

本年も皆様にとって素晴らしい1年となりますようご祈念申し上げます、新年の挨拶とさせていただきます。

## 上川中央農協青年部 上川支部 視察研修

11月29日から30日にかけて、ホクレン小樽種子工場・雪印乳業史料館・ホクレンパールライス工場の3ヶ所を視察しました。

1日目、ホクレン小樽種子工場では、主に家畜飼料用の種子を取り扱っており工場内では種子の品質検査や精選加工や保管管理などについて視察しました。

2日目、雪印乳業史料館では、実際に牛乳が製造されている製造室や加工工程を視察し北海道の酪農のはじまりと雪印の歴史等についても研修をうけました。

ホクレンパールライス工場では、「安心・安全なおいしいお米」を消費者に提供するように品質・衛生・生産の3つの過程で細心の注意を払っており徹底した管理体制のもとで、お米を管理しています。

また、工場内ではコミュニケーション重視型の見学ルートを設けていて、お米・ごはんをもっと身近に感じられる施設となっていました。



今回はハードスケジュールで更に天候も悪い中、3ヶ所を視察し農産、畜産、種子に至るまで大変有意義な研修となりました。

今回の視察研修を通して得たものをいかし、今後の業務に役立たせたいと思います。

## 1日ホクレンの開催です



平成22年11月29日(月)午後1時30分より、当組合上川支所2階大会議室において、ホクレン主催による「1日ホクレン」が開催されました。ホクレンは支所長以下各担当課長(17名)、当組合は組合長以下全役員・課長・担当課長補佐等(29名)が出席し、ホクレンより各事業内容並びに重点取組事項等の説明が行われた後、各担当者より説明内容に対する質問・活発な意見交換となり、両団体の参加者共に充実し、次年度以降の事業に繋がる1日ホクレンとなりました。

終了後には、参加者全員による懇親会が行われ、両町の特産品を使った料理を前に、更に意見交換が行われ、盛会のうちに終了となりました。

## 女性部愛別支部 第2回元気を食をいただきます in あいべつ

12月3日 農協本所3階大会議室において、JA上川中央女性部愛別支部の部員交流を目的とした「第2回元気を食をいただきます in あいべつ」が開催されました。

当日は、たくさんの女性部員の他に、当JA高井専務、愛別町矢部町長も招待され、和やかな雰囲気が始まりました。

女性部で2品を作り、各地区女性部より2〜3品の料理を持ち寄って頂き、お料理のエピソードや紹介を聞きながら料理を堪能し、全部合わせると21品目というたくさんの品数になりました。

その後には、お楽しみ会と称して、参加者が1人1つ持ち寄った品を景品とし、ビンゴゲームでの景品交換をしました。

たくさんの景品に迷いながら選ぶ方もいて、大盛況のうちに終了しました。来年度も事業予定をしておりますので、たくさんの方の参加を心よりお待ちしております。



## 「溪谷・味豚」ソーセージ試食会

12月10日、上川町ぐるめ工房が夢かむで「溪谷・味豚」を使ったソーセージの試食会が関係者総勢50名が出席し行われました。

上川町の看板食材である「溪谷・味豚」を町外から訪れた観光客に帰ってからも味わってもらいたいとの想いから、今回ソーセージを開発しました。

今後この看板食材を生かし地産地消を進めつつ様々な企画を提案していきたいと考えています。



## 愛別地区年金友の会 ゲートボール大会



第25回愛別地区年金友の会ゲートボール大会が12月18日農村環境改善センターにて開催されました。昨年からは上川地区の会員の参加もあり、抽選によるチーム編成での大会開催となりました。総勢25名が参加し、熱戦が繰り広げられ、見事なめこチームが優勝となりました。

**優勝** なめこチーム  
(渡部運乃、大山千ヤ、藤田長助、鈴木保子、久米幸子)

**準優勝** えのきチーム  
(西尾勝子、入谷英路、妻鳥三子、山中節子、山本住子)

**三位** しめじチーム  
(沢 勇吉、佐伯慶子、小沢克司、柴田政春、小椋馨子)

## 平成22年度 愛別町農業青色申告会 税務研修会



12月7日、本所3階大会議室において、愛別町農業青色申告会の税務研修会が開催されました。

旭川東税務署 個人課税第一部門の、相沢統括と井上上席を講師に、今年度の所得税の改正のあらましと確定申告に係る留意点についてお話をいただき、「今年度は特に大きな改正点はないけれど、来年度は扶養控除の見直しがあるので、注意したい」との事でした。22年度の確定申告の提出期限は、23年3月15日までとなっておりますので、今から少しずつ申告事務を進めていきましょう。

## 愛別地区 中国農業実習生勉強会



12月7日に中国より入国した、愛別地区の中国農業実習生6名が、愛別地区農村改善センターにおいて日本語の勉強会を行いました。

初日の勉強会では、中国農業研修生協議会 野口氏が講師を担当し、わかり易い説明で日本語を実習生達に教えました。

この勉強会は、平成23年1月10日まで行う予定になっております。今回の勉強会を通じてより日本と日本語を理解し、今後の農業実習に役立ちます。

## 役職員合同 コンプライアンス研修会

## 2年度 役職員合同コンプライアンス研修会



12月4日、上川町層雲峡グランドホテルにおいてJA上川中央全役職員を対象に、コンプライアンス研修会を開催しました。

研修会では北海道庁農政部参事であり、人事交流事業で現在JA上川中央第1営農販売課審査役の葛西氏を講師に、実際に起きた不祥事に対する対処や内部牽制機能の強化などについての研修をおこないました。

今回の研修で学んだ事を生かし、組合員また地域の皆様に信頼が得られますよう努力して参りますので、今後とも宜しく、お願い申し上げます。

## 道青連創立55周年 愛別町愛郷地区



## 沼田 武さん 感謝状受賞!!

10月19日に開催された、道青連創立55周年記念式典において、青色申告会の運営並びに振興発展の功績を称え、愛別地区の沼田武さんに感謝状が贈られました。

沼田さんは、愛別町農業青色申告会の役員を勤続12年されており、今回の受賞となりました。

# 営農メモ

上川中部地区農業改良普及センター

## 水稲

平成22年の米づくりを振り返って

降は高温に経過し、幼穂形成期は2日程度早くまりました。一部の水田で早期異常出穂が見られました。

7月に入り生育はさらに進み、出穂期は平年より7日程度早くまりました。茎数は、7月1日には平年並みに回復しましたが、その後は平年よりも減少し、穂数は平年より少なくなりました。8月2半旬からは高温で経過し、登熟が進んで成熟期が大幅に早くなりました。

病害虫ではイネドコロオイムシ、いもち病の発生がやや多くなりました。

収量構成要素は籾数が平年の約9割で、千粒重は重くなりました。が、作況はやや不良となりました。品質面ではうるちで、高温により土壌中の窒素濃度が高かったため、タンパク含有率が高くなりました。

2、次年度に向けて  
(1) 植傷みの防止と気象に対応した水管理

植傷みすると初期生育が遅れるばかりでなく、除草剤を散布出来ずにタイミングが遅くなるなど、様々な影響が出ます。移植の的確

な判断とともに、移植後の低温や風の強い日は水深をやや深めにするなど、こまめな水管理を行ないます。

(2) 食味向上を目指した土壌診断結果に基づく施肥と土壌改良資材施用

おいしい米作りには土壌診断（培養窒素）に基づいた土壌からの窒素放出量を勘案した窒素施肥を行います。土壌診断結果に基づいた適正施肥で適正籾数を確保することにより、収量や品質、食味が向上します。ケイ酸の吸収量を高めることにより、いもち病被害軽減や不稔歩合の低減、米粒中の蛋白質含有率の低下につながりますので、土壌診断結果に基づいた量を施用します。

(3) いもち病の防除対策

- ・ 種子は毎年更新し、自家採種子は使用しない。

- ・ 育苗ハウス内およびその周辺で、籾殻や稲わらの使用や放置はしない。

- ・ ほ場の衛生に努め、代かき後に畦畔にあげたゴミを適正に処分する。また、さし苗の残りを遅くまで本田に放置しない。

- ・ 窒素肥料の多用を避けるとともに、地力を高め健全な稲に育てる。

- ・ ケイ酸資材の施用は、いもち病の発生を抑制するので積極的に施用する。

- ・ 乾燥状態が保たれた稲わらでは菌糸が翌春まで生存して感染源となるので、ロールペールなど腐熟が進まない状態で本田や育苗ハウス周辺への放置は行わない。

- ・ 前年度の発生状況によっては、予防的防除も考慮する。







アグリビジネスについて  
(11月号からの続き)

十二月号は本稿をお休みし、TPP（環太平洋経済連携協定）の情報提供を行いました。米韓のFTAが締結されるなど、電機自動車産業界の危機感が高まる一方で、農畜産物自由化の流れはさらに早まると予想されます。

既に、タイや中国からの冷凍食品や煮豆等が量販店やコンビニを中心に格安で販売されており、原料価格に加え賃金も安いいため、国産の農畜産物や加工食品価格よりも格安で提供されています。

もちろん、より安価で消費者へ提供するコスト削減の努力は必要ですが、加えて、国産品は「高い理由」つまり安全・安心や食味など輸入品との差別化や消費者に対する理解と応援を頂く努力が何よりも大切です。

それなりの値段で買ってもらおう、それが、アグリビジネスに取り組んでいる方が痛切に感じていることとであり、そして、農畜産物を一生懸命生産されている皆さんにも必要な視点だと思います。

日本の農業を守るためにはTPP、FTA反対を訴えるだけではなく、農家がGAP（農業生産工程管理）や畜産HACCP（危害

要因分析に基づく必須管理点）などに懸命に取り組み、安心できる安全で美味しい農畜産物を消費者へ届けるために、日夜研鑽と努力をしている姿をお茶の間の消費者に見せる事が大切です。

そのためには、単に認証を受けることが目的ではなく、消費者目線で見ると、生産の全行程を公開した時に大丈夫かという確認・検証が必要です。GAPの取組を例にしますと、農業生産活動に必要な法令等に基づいた点検項目により生産活動の各工程の正確な実施、記録、点検及び評価を行う持続的な改善活動を誠意を持って実践することが、商品である農畜産物の安全性向上や環境保全・品質向上につながり、消費者が産地を信頼した購入が期待できます。

いくら安全・安価な農畜産物を提供しても、コスト高で経営を圧迫したり、環境に大きな負荷を掛けるような生産システムは、消費者に受け入れてもらえませんし、長続きもしません。価格以外にも関心を持つ消費者であれば、多少高い商品でも購入して頂けるものです。  
……次回に続く……

## 「ご通知はがき」の直送化について

平素、農協金融事業をご利用いただき厚くお礼申し上げます。  
標記の件につき、農協では貯金や貸出などの取引に伴う、残高案内や期日案内などの「ご通知はがき」について、お客様のお届け住所へ郵送する取扱いを進めております。今までは当農協から郵送しておりましたが、お客様の個人情報の保護、管理態勢を強化しより安全に管理するため、事務委託先「農林中央金庫」より直接郵送することとなりましたのでご理解をお願いします。

記

特に注意していただきたい項目

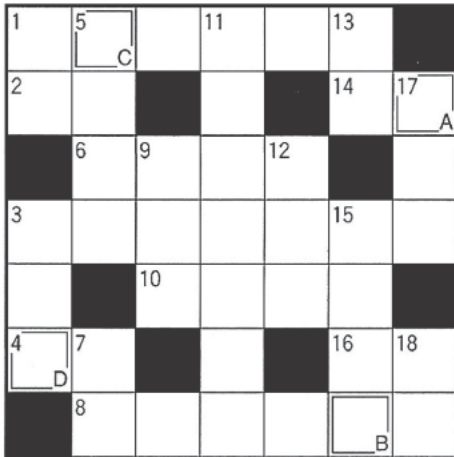
- 定期貯金の満期案内通知書は、2ヶ月前に届きますので手続きをお忘れにならぬ様にしてください。
- 送付先については、登録されている住所となりますので、住所変更があった場合は早急に変更手続きをお願いします。  
尚、都合により「ご通知はがき」が不要な場合は下記までお申込み下さい。

上川中央農業協同組合 本所 金融共済課 電話 6-5312  
上川支所 金融共済課 電話 2-1111

パズル? 頭の体操

出題●ニコリ

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？



タテのカギ

- 1 長寿でめでたいとされる動物
- 3 漆を塗ってあります 塗り物ともいいます
- 5 大学受験のため入学——を提出した
- 7 よく伸びて弾力性があります
- 9 堂々とした立派な姿
- 11 七福神の一人 よろいを着けた姿です
- 12 高い山に登ると薄くなってきます
- 13 帰り道
- 15 本にとっては顔かな？
- 17 生命——健康——損害——
- 18 神様が結んでくれることもあります

ヨコのカギ

- 1 お供えもちを割って食べる行事
- 2 剣道で着ける防具の一つ
- 3 使ってなくなってしまう品物
- 4 俳句に詠み込んで、季節感を表現します
- 6 スポットライトが当たる存在
- 8 機械では計測できても、人には感じられない程度の揺れです
- 10 今度引越す——は、すぐ近くにありますが
- 14 交通機関は使わずに——で来ました
- 16 見上げる方向

A	B	C	D
---	---	---	---

まちがいさがし

右のイラストには左のイラストと違う部分があります。間違っている部分を探しましょう。

出題・イラスト●酒井栄子



解答は2月号に掲載します。

12月号の解答



ク	リ	ス	マ	ス	ケ	ー	キ
A	B	C	D	E	F	G	H



- ① おばあちゃんが眼鏡を掛けている
- ② クリスマスツリーがない
- ③ 弟の目が変わっている
- ④ ミカンがリンゴに変わっている
- ⑤ バケツにぞうきんが掛かっている

今月のあなたの運勢

1月 モナ・カサンドラ

※占い師モナ・カサンドラさんのプロフィールはCD-ROMに収録しています。

**♈ 牡羊座**  
3/21 ~ 4/19

【全体運】自分のやり方や考えにこだわりやすい時期。柔軟な発想を大切に。買い物はインポートグッズにツキ。通販も○  
【健康運】急に運動を始めるのはNG。準備体操を  
【幸運を呼ぶ食べ物】雑煮

**♉ 牡牛座**  
4/20 ~ 5/20

【全体運】延期になっていたことがスムーズに動き始める予感。新しい計画を立てるのにも向いています。積極的に  
【健康運】スポーツの腕が上達しやすく、体調良好  
【幸運を呼ぶ食べ物】きんとん

**♊ 双子座**  
5/21 ~ 6/21

【全体運】あれこれ思い悩んでしまう傾向がチラリ。開き直りの気持ちを持ってみて。開運には、初詣でに出掛けるのが吉  
【健康運】運動不足になりがち。適度に動くこと  
【幸運を呼ぶ食べ物】ヒラメ

**♋ 蟹座**  
6/22 ~ 7/22

【全体運】気分の浮き沈みが激しくなる気配。小さなことに一喜一憂しない。能や歌舞伎など、伝統芸能を楽しむと幸運  
【健康運】疲れをためないように、しっかり休養を  
【幸運を呼ぶ食べ物】ブリ

**♌ 獅子座**  
7/23 ~ 8/22

【全体運】神経質になってしまう暗示。落語やバラエティー番組を見て、笑いのある生活を心掛けて。盆栽いじりもオススメ  
【健康運】リラックスできれば、健康に過ごせそう  
【幸運を呼ぶ食べ物】黒ごま

**♍ 乙女座**  
8/23 ~ 9/22

【全体運】レジャー運が活性化。少し遠出の旅やドライブに出掛け、楽しくにぎやかに過ごしてみ。芸術鑑賞もイチオシ  
【健康運】適度な休養と腹八分目の食生活が鍵に  
【幸運を呼ぶ食べ物】野沢菜漬

**♎ 天秤座**  
9/23 ~ 10/23

【全体運】物事を悪い方へ考えやすいかも。いつも笑顔を心掛け、運を引き寄せて。趣味に打ち込むと良いストレス解消に  
【健康運】無理をせず、のんびり過ごすのが正解  
【幸運を呼ぶ食べ物】なます

**♏ 蠍座**  
10/24 ~ 11/22

【全体運】人脈を広げていける月。飲み会や人の集まる場所には、気軽に顔を出して。家で小パーティーを開くのも大賛成  
【健康運】軽い運動や体操が代謝を高めてくれそう  
【幸運を呼ぶ食べ物】シュンギク

**♐ 射手座**  
11/23 ~ 12/21

【全体運】好きなことを楽しみ、豊かな気持ちで過ごしたい時期。読みかけの本を読破すると、ツキを呼び込むきっかけに  
【健康運】ストレス解消には散歩するのがベスト  
【幸運を呼ぶ食べ物】タイ

**♑ 山羊座**  
12/22 ~ 1/19

【全体運】前向きな気持ちになれるはず。やってみようことには、どんどん挑戦して。イメチェンを図るのも好結果に  
【健康運】疲れやすくなるかも。寝不足に注意して  
【幸運を呼ぶ食べ物】茶わん蒸し

**♒ 水瓶座**  
1/20 ~ 2/18

【全体運】ゆったり構えることで、少しずつ運が開けていく気配。気配り精神を発揮すると、人気運が増し、好影響あり  
【健康運】食事が乱れがち。栄養バランスを考えて  
【幸運を呼ぶ食べ物】ホタテ

**♓ 魚座**  
2/19 ~ 3/20

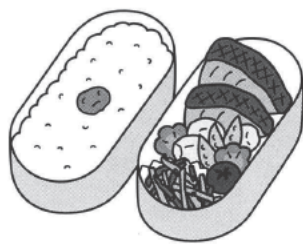
【全体運】知的好奇心を刺激されるとき。習い事を始めてみるなど、興味のあることにトライして。何かしらの勉強に最適  
【健康運】食べ過ぎには気をつけて。摂生が大切に  
【幸運を呼ぶ食べ物】すまし汁



ちょっとびっくり お米のあれこれ

バランスのいいお弁当を作る

五ツ星お米マイスター ●金子真人



バランス弁当を作って、適量のご飯を詰めてみましょう。お店のお弁当との違いが一目瞭然（りょうぜん）です



忙しい朝は、しゃもじを使ってご飯の量を量るといいでしょう。男性は山盛り3杯半、女性は2杯半で詰めます

今回はお弁当とご飯の適正量について、考えてみることにしましょう。お弁当も、主食（ご飯）、主菜、副菜を、バランスよく取ることが大切になります。

年齢や性別によって適正量は変化しますが、お弁当箱の半分がご飯であることをおすすすめします。

具体的には、男性（18〜49歳）のお弁当箱の目安は900ml、女性（18〜69歳）の目安は650mlなので、その半分ですからご飯は男性450ml、女性325mlとなります。

でも、毎日お弁当を作るときに、いちいち計量するのは面倒ですね。

いつも使うしゃもじで考えると、男性は山盛り3杯半、女性は2杯半で詰めるといいでしょう。実際詰めてみると、量の多さに驚かれる方もいるかもしれません。

そして、ご飯以外の残り半分が主菜（おかず）と副菜（野菜料理）になります。半分のうち3分の2を副菜、3分の1を主菜にすれば、栄養的にバランスのとれたお弁当の完成です！ ご飯をたくさん食べると早めに満腹中枢が満たされます。その分、おかずの量は減りますので、太ることを心配しなくても大丈夫ですよ。（16W×31L）

JAのあゆみ  
12月

- 27日 農家経済対策委員会 第5回臨時理事会
- 24日 愛別町と菜振興協議会反省会
- 22日 愛別町青色申告会 年末調整説明会
- 18日 愛別町農業者年金協議会代議員会
- 16日 愛別町農業者年金協議会代議員会
- 15日 愛別町農業者年金協議会代議員会
- 14日 愛別町水田農業推進協議会主催 戸別所得補償制度説明会
- 13日 愛別町農業振興センター経営指導班会議
- 10日 農協青年部愛別支部忘年会
- 9日 愛別地区年金友の会
- 7日 愛別町畜産振興会冬季親睦会
- 6日 愛別町畜産振興会冬研修会
- 4日 コンプライアンス研修会
- 3日 元気な食をいただきますinあいべつ
- 2日 平成22年度畑作園芸振興会作況反省会

### 組合員のうごき

(平成22年12月15日現在)

正組合員戸数	427戸
組合員数	2,641名
うち正組合員数	607名
うち正団体数	36団体
うち准組合員数	1,926名
うち准団体数	72団体

### 理事会報告 第11回

報告事項

- 1、組合員の加入・相続・脱退並びに資格変更の報告について
- 2、年末手当の支給について
- 3、緊急農地排水対策支援事業に係る実績報告について
- 4、地域商業活性化事業「買物弱者対策支援事業」にかかる応募について
- 5、農家経済対策委員会の報告について
- 6、リース資産の取得について
- 7、貸出業務事務手続の一部改正について
- 8、税務調査結果について

議事

- 1、組合員の出資減額について
- 2、平成22年度雑穀・飼料用米及び馬鈴薯に係る概算払いについて
- 3、平成22年産きむら食品特別栽培米に係る加算額立替払いについて
- 4、リース資産の貸付について
- 5、長期資金の融資について

## 年金友の会 温泉湯治のご案内

今年もカラオケやビンゴ大会などを計画しておりますので、多数の参加をお待ちしております。

- 日 程 / 平成23年1月18日(火)～21日(金) 3泊4日
- 場 所 / 上川町層雲峡温泉 「ホテル大雪」
- 負担金 / お一人様 18,500円
- 申込期日 / 平成22年1月11日(火)

※詳しくは貯金係までお問合せください。

【お問合せ】 愛別地区⇐6-5312 上川地区⇐2-1111