

謹んで 新年の御祝詞を 申し上げます



代表理事組合長 軽部 幹夫

明けましておめでとうございます。
組合員の皆さまにおかれましては、希望に満ちた新春をご家族とともに迎えられたことと心よりお慶び申し上げます。

また、平素よりJAさっぽろの事業運営に格別のご支援とご協力を賜り厚く御礼申し上げます。

新型コロナウイルスの感染が国内で初めて確認されてから1月15日で2年になり、この間、組合員の皆さまの生活や農産物の消費動向、JAの事業運営にも大きな影響を及ぼしました。

感染拡大防止のため、部会の活動や職員の訪問活動等も自粛を余儀なくされましたが、当JAの事業運営は組合員の皆さまに支えられながら継続することができ、これもひとえに組合員の皆さまの深いご理解とご協力の賜物と改めて感謝申し上げます次第であります。

管内の農業は融雪も早く春作業は順調に進みましたが、7月の北海道は記録的な高温、少雨となり、札幌市でも連続真夏日を更しました。この記録的な干ばつは、農作物の生育に大きな影響を与え、生育不良による収量の減少が見られました。

JAを取り巻く環境としましては、昨年6月に「規制改革実施計画」が閣議決定され、焦点であった准組合員の事業利用規制の検討については、各JAが組合員との対話とそれに基づく方針を組合員の判断である総（代）会で決定し、実行・評価・改善を繰り返す「自己改革実践サイクル」の構築・実践に取り組みむことで結論づけられました。

マイナス金利政策の長期化等によりJAを取り巻く環境も厳しさを増す中、この難局を組合員の皆さまとともに乗り越えていくために、本年より「支店再編および経済センターの合理化計画」に基づき、2月には厚別

地区・新琴似地区、3月には南地区・北札幌地区においての支店再編を進めます。11月に控える経済センターの合理化とともに組合員の皆さまへご不便をおかけしないよう、十分に配慮し取り組んでまいります。

令和4年度は、新たにスタートする「第五次中期3カ年経営計画」の実践初年度となり、役職員が一丸となって、札幌の農業振興に努め、持続可能な経営基盤の構築に取り組みでまいりますので、引き続きご支援ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

新型コロナウイルス感染症の早期終息と本年も組合員の皆さまがご家族とともにご健勝で希望溢れる一年でありますことを心よりご祈念申し上げます、新年のご挨拶といたします。

代表理事副組合長	須合 経一
専務理事	丸岡 晃
常務理事	水嶋 仁光
代表監事	宮本二三男
常勤監事	森 寿幸
参事	浅井 琢
	外役職員一同

令和4年の年頭にあたり

北海道農業協同組合中央会
代表理事会長 小野寺 俊幸



新年あけましておめでとごうございます。
組合員並びに役職員の皆さまには、コロナ禍にあってもその苦境にも負けず、日々営農に更に邁進されておられることと存じます。

また、地域農業の振興や地域社会の発展に向け、日頃より多大なご尽力をされていることに対しても、改めて敬意と感謝を申し上げます。次第であります。

昨年の本道農業につきましては、春先は天候に恵まれ順調に推移したものの、7月～8月にかけての長期間の猛暑や少雨による干ばつ、また、9月に発生した雹や大雨により、一部の地域や作物によっては、生育が大変心配されたもの、おおむね平年作を確保することができました。

しかしながら、一昨年から引き続き、新型コロナウイルスとの戦いが長期化し、今までの日常とは大きく変化した1年でありまし

た。農業分野においても例外ではなく各種イベントの自粛、外食の需要減少等の影響により、各作物の消費に大きな影響が出ています。

今後は作物ごとの実態を踏まえた、国産・道産農畜産物の需要喚起・消費拡大を図ってまいります。また、外国人技能実習生の入国にも影響が出ており、農作業の人材確保も大きな課題となっておりますので、北海道、全国連とも連携し、JAグループ北海道として、しっかりと対応を図ってまいります。

昨年は第30回のJA北海道大会を開催し、「北海道550万人と共に創る『力強い農業』と『豊かな魅力ある地域社会』の達成」という将来ビジョンが決議されました。

コロナ禍やデジタル化への対応、SDGsへの貢献、信用・共済事業をはじめとしたJA経営を取り巻く事業環境への対応など、北

海道農業、JAグループ北海道を取り巻く環境は急激に変化しております。このような環境に適応していくには、改めて、協同組合運動の原点である「対話」を通じて、実践方策を設定し、実践と改善をくり返すことで、変化の波をJA運営に取り込んでいくことが必要であり、組合員・役職員が丸となってしっかりと取り組んでいくことが重要となります。

結びになりますが、本年は壬寅年です。十千の「壬」は陽気を下に宿すという意味を持っており、生命の誕生を宿す意味を表します。一方、十二支の「寅」にも壬と同様で、草花が伸びようとする状態を表しています。この謂われにあやかり、本年が豊穰の年となること、新型コロナウイルスの1日も早い終息と皆さまのご健勝をご祈念申し上げます。年頭のご挨拶といたします。



新春特集

2022年もイキイキ元気に! お正月は脳活にチャレンジ

新しい年を迎え、今年はどんな年になるのか、どんなことをしようかアレコレ考えている人も多いはず。毎日をイキイキとより元気に過ごすために、脳活を取り入れてみてはいかがでしょうか？

お話しを伺った方 石田竹久さん

クロスワードや脳活ドリル、漢字パズルなど、多種多様なパズルを企画・制作する北海道在住のパズル作家。脳トレ・脳活をテーマにした講座・講演も行なう。

著書「脳活パズル&クイズ 北海道179」 (北海道新聞社刊)

脳活ブームの中、北海道ネタに特化したパズル&クイズ本が完成しました。「観光」、「グルメ」など多彩な内容を盛り込み、設問数は道内市町村数と同じ179問。道内主要書店、ネット書店で取り扱い中です！

脳活にオススメ



脳活って？

「脳活」とは、5年ほど前から周知されるようになった新しい言葉です。「頭の体操」や「脳トレ」と同意語であり、就職するための活動を、就活、結婚するための活動を、婚活と言つように、脳を活性化するための活動が「脳活」です。

脳は「ほぼすべての言動の司令塔」です。脳が衰えると、脳からの指令を受けて行うあらゆる言動が影響を受けます。つまり「脳活」とは、思考や会話、身体能力などを磨き高めることにつながる行為だと言えます。

脳活のキーワードは、「非日常の刺激」。非日常と聞くと、旅行や日頃経験しないような出来事と思いがちですが、普段の暮らしの中の少しの変化も脳にとっては良い刺激となります。

例えば運動やカラオケは脳の活性化に良いとされますが、いつも同じではあまり刺激になりません。散歩コースをいつもと少し変えてみる、カラオケで新しい歌に挑戦してみるなど、ちょっとした変化が良い刺激となります。

こうした「非日常の刺激を積極的に取り入れることが、脳の活性化に繋がります。

脳活の効果

では、脳活をするごどのような効果があるのでしょうか。

人間の脳は、加齢とともにわずかに萎縮していくといわれており、それを防ぐことはできません。しかし、刺激を与えることで何歳になっても進化(成長)できるのが脳の特徴でもあるのです。

例えば、自分が何かしら危機に陥ったとき、臨機応変に思考をめぐらし適切な行動をする、そんな場面で「脳の能力」が試されます。日頃の「脳活」が自分の窮地を救う、ひいては自分の命を救ったり、ケガを防いだりすることにつながると考えても大げさではないのです。また、脳を活性化させることで「コミュニケーション能力の向上なども期待でき、社会生活を豊かにすることにもつながります。まさに「脳活」は良いことづくめです。

今回の特集では、誰もが手軽に取り組める様々なクイズやパズルをご紹介。筆記用具を用意し、チャレンジしてみてください。



論理脳を活性化

脳は、使い方によっていくつかの種類に分けられます。ここでは、物事を論理的に考える「論理脳」を活性化。筋道を立てて物事を考える力を鍛えましょう。

1 推理パズル

農業高校の2年生の精鋭が農作業を体験学習。ヒントを順に読み解き、表の空欄をすべて埋めてください。ヒントの赤字の言葉が、表に入ります。

〈ヒント〉

- ①人数が9人と、11人というクラスがある。
- ②人数が8人で、主な農作業が**植え付け**というクラスがあるが、3組ではない。
- ③担当の作物が**玉ねぎ**というクラスと、主な農作業が**収穫**というクラスはちがうクラス。
- ④担当の作物が**レタス**というクラスがある。
- ⑤担当の作物が**イチゴ**というクラスは、人数が3組より2人少ない。



クラス	人数	担当の作物	主な農作業
1組			パック詰め
2組			
3組			

2 北海道内の市町村がリストのスケルトン

マス目の上から下方向、および左から右方向に、市町村名のリストの文字を入れていきましょう。

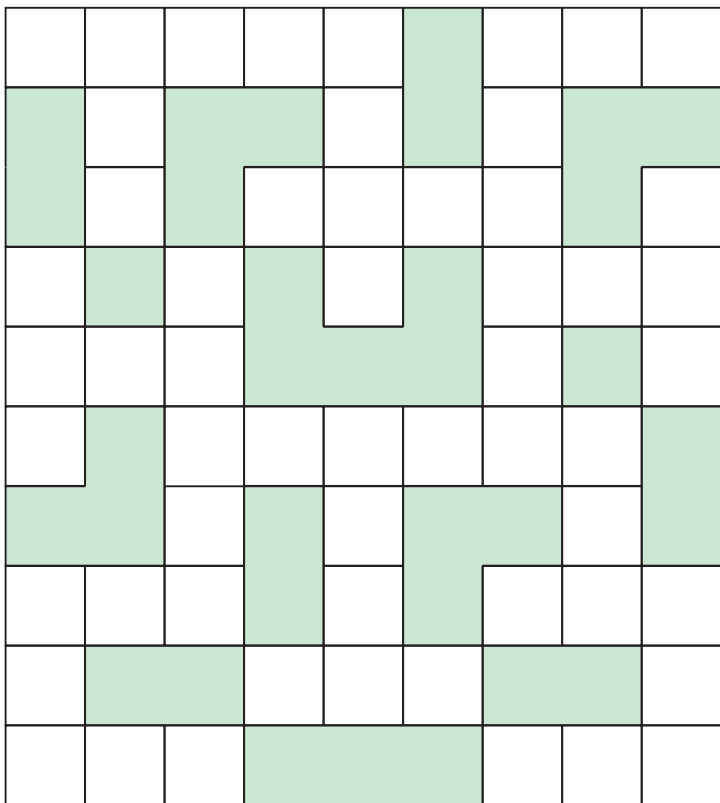
すると、ひとつだけ市町村名が残ります。それが答えです。

書籍「脳活パズル&クイズ 北海道179」より



答え

残った市町村名は



リスト

- | | | | |
|----------|------------|----------|-------------|
| イケダ(池田) | シベツ(士別・標津) | マシケ(増毛) | タキノウエ(滝上) |
| エベツ(江別) | シヤリ(斜里) | ヤクモ(八雲) | ナカシベツ(中標津) |
| エリモ(えりも) | ツルイ(鶴居) | リシリ(利尻) | オシヤマンベ(長万部) |
| オトベ(乙部) | ナイエ(奈井江) | エンベツ(遠別) | シヨサンベツ(初山別) |
| オビラ(小平) | ビフカ(美深) | サルフツ(猿払) | |
| キタミ(北見) | ピツプ(比布) | シベチャ(標茶) | |

3 文章ボナンザパズル

北海道へ移住してきた夫婦の会話文の中に虫食いのマスがあります。各マスにふられた数字について、同じ数字のマスには同じカタカナが入るといルールです。

下記の文字対応表にある1〜4の「イジユウ」をヒントに意味が通るようにマスを埋めていくのだわ。

書籍「脳活パズル&クイズ北海道179」より

夫「ほら、ジャガイモと が食べ頃になった。 もだ!

妻「じゃあ、明日のランチは とサラダかしら」

夫「そうだな。新婚旅行でも来た北海道で食堂を開きたいって、移住の は憧れだったけど、店は軌道に乗ってきた。 が落ち着いてきて、ますますこの土地の魅力に惹かれるよ」

妻「たしかに私も。アヤナだって で友達ができ、車が少ないから、お外でずっと伸び伸びと遊べる。この が欲しかったわ」

夫「北海道の人はおおらかで控えめ、 深いしなあ。これまで俺は 欲が強すぎた。アヤナにはここで 相手を見つけて欲しいよ」

妻「さすがに気が早いでしょ。私は水と空気が好き。景色がきれいで風が し。それに、 と がたまらなくおいしい」

夫「まだまだ の家族だが、この町でいつか の味と言われるまでやってみるか」

妻「私はお店をやりながら、趣味の を書くわ」



答え			
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
8	11	13	17

▼文字対応表

1	2	3	4	5	6	7	8	9
イ	ジ	ユ	ウ					
10	11	12	13	14	15	16	17	18

数字脳を活性化

次は、数字絡みの物事を考える数字脳です。数字と聞くだけで、苦手意識のある人も多いかもしれませんが、目的地までの所要時間を考えたり、料理の際に調味料の配合比率を考えたりと、数字を絡めた事柄は意外と多いもの。集中して取り組みましょう。



4 十かーか？計算ドリル

□に「+」か「-」を入れて
計算式を成立させましょう。

- ① $2 + 6 \square 6 \square 4 = 10$
- ② $8 - 2 \square 4 \square 8 = 10$
- ③ $7 - 4 \square 2 \square 5 = 10$
- ④ $5 + 3 \square 4 \square 9 \square 3 = 10$
- ⑤ $3 + 4 \square 2 \square 7 \square 6 = 10$
- ⑥ $2 + 5 \square 4 \square 7 \square 8 = 10$
- ⑦ $4 + 9 \square 6 \square 2 \square 4 \square 5 = 20$
- ⑧ $8 - 2 \square 5 \square 7 \square 8 \square 4 = 20$
- ⑨ $5 + 6 \square 7 \square 8 \square 9 \square 3 = 20$
- ⑩ $6 + 8 \square 2 \square 4 \square 5 \square 7 = 20$

5 ひらがな暗算

次の各文を、数字、+、-に変換しながら計算してみましょう。
できるだけメモを取らず、暗算でチャレンジしてください。

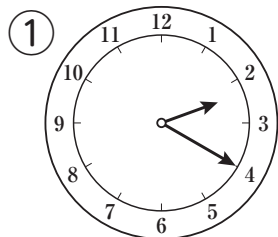


- ① ろくたすいちひくさんたすななひくに =
- ② はちひくごたすよんたすにひくはちたすに =
- ③ さんたすきゅうたすななひくろくひくさん =
- ④ じゅうよんひくごたすはちひくろくひくよん =
- ⑤ よんひくにたすじゅうごひくはちひくごたすに =
- ⑥ ごたすごひくさんたすじゅうよんひくななたすご =

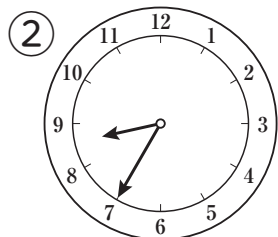


6 時間足し引き算

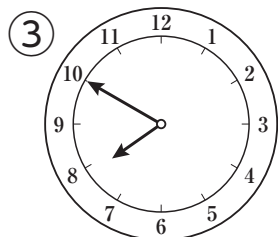
左側の時計の針が示す時間に、指定の時間を足し引きして、時刻を求めましょう。



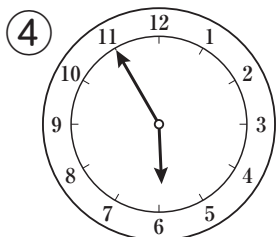
① + 1 時間 30 分
= 時 分



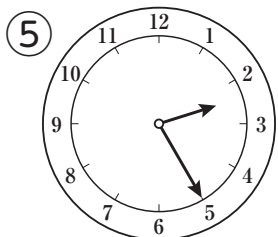
② - 3 時間 20 分
= 時 分



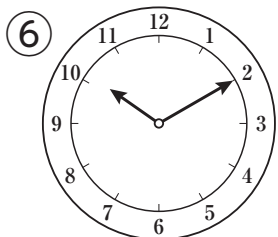
③ + 1 時間 15 分
= 時 分



④ - 2 時間 25 分
= 時 分



⑤ + 7 時間 50 分
= 時 分



⑥ - 4 時間 25 分
= 時 分



札幌市内で農業を営む竹中和雄さんは58歳。妻の小百合さんとふたり暮らしです。家庭を持った長男の正和さんは札幌市内でデパートに勤務。上京した次男の雄二さんは工業系の大学を春に卒業予定で、実家の家業を継ぐと宣言しています。

2022年のお正月、竹中家に家族がそろいました。正和さんは奥さんのルミさんと9月に生まれた勇気くんを連れてきました。和雄さんと小百合さんにとって待望の初孫です。小百合さんは雑煮と昆布巻きを、ルミさんは伊達巻きを作りました。おせち料理を食べている時、勇気くんが笑うとみんなも笑顔になりました。

雄二さんは「春から実家で働く」と言い、和雄さんは「すぐ一人前にしてやる」と言いました。ほかの三人は一樣にニッコリとうなずいていました。勇気くんのミルクの時間になると、誰が抱っこして飲ませるか大騒ぎです。初春の西日が、居間をやさしく包みました。

(ページをめくり、質問に教えてください)

7 記憶クイズ

※物語の登場人物は全て架空の人物です。
文章を読み込んで、できるだけ内容覚えましょう。覚えたら次のページへ。なお文章を記憶する時間は5分以内です。

最後は、物事を覚え、覚えたことを呼び起こす記憶脳です。「小学校時代の友人のフルネーム」や「自分の中の一番古い記憶」など、眠っている記憶を思い出すことも脳の刺激になりますよ。

記憶脳を活性化



Q、7 記憶クイズの質問

前のページの文章に関する質問が5つあります。記憶を頼りに答えてください。くれぐれも前のページには戻りませんように。

- ①長男・和雄さんの札幌市内の勤務先は？
- ②初孫の勇気くんは何月に生まれましたか？
- ③ルミさんが作ったおせち料理は何でしたか？
- ④親子の会話の場面、和雄さんは何と言いましたか？
- ⑤文章のいちばん最後の5文字は何でしたか？

8 思い出してクイズ2021年

2021年に起きた出来事、どのくらい覚えていますか？クイズの答えと一緒に、同じ時期の自分の出来事も思い返すと脳はより活性化！

- ①1月、第46代アメリカ合衆国大統領に就任した人物の名前は？
- ②NHK大河ドラマ「青天を衝け」の主人公で、新一万円札の顔としても注目される人物は？
- ③年始にスペシャルドラマが放送され、夫婦役を演じた星野源さんと新垣結衣さんが実生活でも5月に結婚し大きな話題に。このドラマのタイトルは？
- ④イタリア発祥の伝統菓子で、パンに生クリームをたっぷり挟んだ大流行スイーツの名前は？
- ⑤7月に開幕した東京オリンピックで、聖火最終ランナーを務めたスポーツ選手は？
- ⑥札幌で行なわれた東京オリンピックの陸上競技で、日本人選手が銀メダル・銅メダルを獲得した競技は？
- ⑦2月14日に国内で初めて薬事承認され、同月17日から摂取が開始された新型コロナウイルスのワクチンは何社製？。他に日本で承認されたワクチンは、モデルナとアストラゼネカ（※11月1日現在）。
- ⑧10月に「地球温暖化の予測」等の功績でノーベル物理学賞を受賞した愛媛県出身でプリンストン大学で上級研究員を務める人物の名前は？
- ⑨プロ野球北海道日本ハムファイターズの新庄剛志監督が、就任会見で報道陣らに求めた監督に代わる呼称は？
- ⑩11月に竜王戦に勝利し、史上最年少で将棋タイトル4冠を獲得した棋士の名前をフルネームで？

解 答

1 推理パズル

クラス	人数	担当の作物	主な農作業
1組	9人	イチゴ	パック詰め
2組	8人	玉ねぎ	植え付け
3組	11人	レタス	収穫

3 文章ボナンザパズル

▼文字対応表

1	2	3	4	5	6	7	8	9
イ	ジ	ユ	ウ	シ	ケ	チ	ニ	ヨ
10	11	12	13	14	15	16	17	18
セ	ツ	カ	コ	キ	ー	ン	リ	エ

答え	8	11	13	17
	ニ	ツ	コ	リ

4 +かーか？計算ドリル

- ① $2 + 6 \oplus 6 \ominus 4 = 10$
- ② $8 - 2 \ominus 4 \oplus 8 = 10$
- ③ $7 - 4 \oplus 2 \oplus 5 = 10$
- ④ $5 + 3 \ominus 4 \oplus 9 \ominus 3 = 10$
- ⑤ $3 + 4 \oplus 2 \oplus 7 \ominus 6 = 10$
- ⑥ $2 + 5 \oplus 4 \oplus 7 \ominus 8 = 10$
- ⑦ $4 + 9 \oplus 6 \oplus 2 \oplus 4 \ominus 5 = 20$
- ⑧ $8 - 2 \ominus 5 \oplus 7 \oplus 8 \oplus 4 = 20$
- ⑨ $5 + 6 \oplus 7 \oplus 8 \ominus 9 \oplus 3 = 20$
- ⑩ $6 + 8 \ominus 2 \ominus 4 \oplus 5 \oplus 7 = 20$

7 記憶クイズ

- ① デパート
- ② 9月
- ③ 伊達巻き
- ④ すぐ一人前にしてやる
- ⑤ 包みました

8 思い出しクイズ2021年

- ① ジョー・バイデン
- ② 渋沢栄一
- ③ 逃げるは恥だが役に立つ
- ④ マリトッツォ
- ⑤ 大坂なおみ

- ⑥ 男子 20km 競歩
- ⑦ ファイザー
- ⑧ 眞鍋淑郎
- ⑨ ビッグボス
- ⑩ 藤井聡太



2 北海道内の市町村がリストのスケルトン

タ	キ	ノ	ウ	エ		オ	ト	ベ
	タ			ン		シ		
	ミ		シ	ベ	チ	ヤ		イ
オ		ナ		ツ		マ	シ	ケ
ビ	フ	カ				ン		ダ
ラ		シ	ヨ	サ	ン	ベ	ツ	
		ベ		ル			ル	
シ	ベ	ツ		フ		ナ	イ	エ
ヤ			ピ	ツ	プ			リ
リ	シ	リ				ヤ	ク	モ

答え	残った市町村名は	エベツ(江別)
----	----------	---------

5 ひらがな暗算

- ① $6 + 1 - 3 + 7 - 2 = 9$
- ② $8 - 5 + 4 + 2 - 8 + 2 = 3$
- ③ $3 + 9 + 7 - 6 - 3 = 10$
- ④ $14 - 5 + 8 - 6 - 4 = 7$
- ⑤ $4 - 2 + 15 - 8 - 5 + 2 = 6$
- ⑥ $5 + 5 - 3 + 14 - 7 + 5 = 19$

6 時間足し引き算

- ① 3時50分
- ② 5時15分
- ③ 9時5分
- ④ 3時30分
- ⑤ 10時15分
- ⑥ 5時45分

続けよう！脳活

さて、今回の問題はどのくらい解きましたか？全問難なく解けた方もいれば、あまり解けなかった方もいるでしょう。

もし、答えが間違っていた、答えまでたどり着けなかったという方も大丈夫！考えること自体が脳にとっては刺激になり、成長に繋がっています。書店ではクイズやパズルの書籍・雑誌などがいくつも販売されていますので、色々な問題に挑戦してみるのも良いかもしれませんね。

脳活は一日にしてならず！今日で終わりにせず、日々続けていくことが大切です。「非日常の刺激」をたくさん取り入れることを意識し、イキイキ元気に過ごしましょう。皆さんにとって、2022年が素晴らしい一年になりますように！

本誌21ページでは、今月号だけの特別企画として石田先生がJAさつぽろのために作成したクロスワードパズルを掲載しています！

クロスワードパズルも脳活にはぴったり。是非挑戦を！

北海道神宮新嘗祭で宝船を献上 2年ぶりに勤労感謝祭にも参列

中央統括支店では、11月23日(火)の勤労感謝の日に北海道神宮で行なわれた新嘗祭に札幌産農作物をふんだんに使った宝船2艘を献上しました。

宝船は、新嘗祭の前日に同支店職員が制作。それぞれ「繁栄丸」、「豊作丸」と名付けられ、北海道神宮本殿入口に飾られました。新嘗祭当日、神宮内は参列者や一般参拝者で賑わい、一際目を引く宝船は注目を集めていました。

また、昨年は新型コロナウイルス感染拡大防止のため神職のみで行なわれた新穀勤労感謝祭も、2年ぶりに各所の関係者が集まりました。当JAからも軽部組合長と吉田利徳中央統括支店長が参列し、今年の収穫を感謝し、農業の繁栄を祈願しました。



▲新穀勤労感謝祭に参列した軽部組合長と吉田統括支店長。

本殿の前に並んだ2艘の宝船が訪れた人を出迎えました。▶



札幌伏見支援学校もなみ学園で青年部員が授業 子供たちへ札幌産野菜の魅力伝える



10月11日(月)、JAさっぽろ青年部(大畑一郎部長)では、南区の札幌伏見支援学校もなみ学園分校で給食を通じて児童・生徒に札幌産野菜の魅力を紹介する食育授業を行ないました。

小学部から高等部まで知的障がいのある86人が通っている同校では食育に力を入れており、今回青年部との連携が初めて実現。大畑部長と平賀農参与(南支部)が学校を訪れ、青年部員が野菜を栽培する様子をまとめた動画を放映した他、子どもたちからの質問にも答えました。また、この日の給食には、青年部員が生産した小松菜・空心菜・玉ねぎ・キャベツを提供し、子どもたちは青年部員オススメの食べ方で味わいました。

大畑部長は、「自分の作った野菜を子どもたちが食べる姿を見て励みになりました。このような取り組みを今後も広げていきたいです」と話していました。



▲感染対策のため、給食の感想や質問のコーナーは児童生徒と別の教室からリモートでつなぎました。



▲9月13日の給食でも、上記野菜とミニトマト・レタスを青年部から提供しました。



▲10月11日の給食。美味しくて栄養もたっぷりです。



久しぶりの再会に笑顔 第1回女性部本部役員会開催

11月4日(木)、JAさっぽろ女性部(菅原利恵部長)では、第1回本部役員会を本店大会議室にて開催しました。本部役員会は、新型コロナウイルス感染症の影響により、昨年7月に参集範囲を限定して開催した以来で、約1年3ヵ月ぶりに皆さんが顔を合わせました。

引き続き感染対策を徹底し、コロナ禍前には恒例になっていた役員会後の昼食も控える中での開催となり

ましたが、参加した役員全員がコロナ禍での過ごし方などについて発言する機会を設けて意見交換。会場は笑顔に包まれ、女性部活動を通じて、支え合うことや繋がることの大切さを感じる場となりました。

菅原部長は「コロナ禍が長引き非常事態といえる状況ですが、新しい時代を創造するチャンスと捉えたいと思っています。これまで築き上げた女性部の力を信じて全部員一丸となって挑戦し、未来につながる持続可能な取り組みを目指しましょう」と話していました。



▲女性部全10支部から20名の役員の皆さんが参加し、久々の再会を喜び合いました。

小林牧場の小林智行さん、酪農の仕事を紹介 HBC「ブラキタ」とTVh「農家へ行こう」に出演

厚別地区組合員(青年部厚別支部)の小林智行さんが、10月30日(土)放送のHBC(北海道放送)の情報番組「ブラキタ」と、11月15日(月)放送のTVh(テレビ北海道)の「農家へ行こう」に出演しました。

「ブラキタ」(写真上)では、番組内のコーナーで牛乳を使った料理を取り上げるにあたり、番組出演者が小林牧場を訪問。小林牧場では朝・夕の2回搾乳し、一日7トンほどの生乳を出荷していることなどが紹介され、出演者は子牛への哺乳など牧場仕事を体験しました。

「農家へ行こう」(写真下)では、小林さんが酪農をはじめたきっかけや、新しい命誕生の瞬間に立ち会える喜び、良質な生乳をとどけるために大切にしている牛の健康管理やえさ作りについて紹介されました。小林さんは、「良質なえさを作り、それを食べて健康な牛が育ち、消費者の皆さんに良質な牛乳が届きます。もっと消費者の方々と接する機会を作り、農業の楽しさを伝えていきたいです」と話していました。



▲搾乳作業の様子が撮影されました。



組合員の
活動もご紹介
します!

a l a c a r t e

アラカルト



JAさっぽろ青年部×Soup Stock Tokyo 「季節のボルシチ」今年も大好評で販売を終えました!

JAさっぽろ青年部(大畑一郎部長)の農業PR事業の一環として、Soup Stock Tokyo円山店・大同生命札幌ビルmiredo店で青年部員が生産した農畜産物を使用した「季節のボルシチ」が販売されました。Soup Stock Tokyoは、全国に60店舗以上を展開する食べるスープの専門店、当JA青年部と連携した「季節のボルシチ」の販売は、昨年度に引き続き2度目です。

9月20日(月)～10月12日(火)の期間で販売されたのは、「秋のボルシチ」。札幌産の馬鈴薯と札幌黄(玉ねぎ)をごろっと使用し、新鮮な小松菜とミニトマトを添えて彩鮮やかに仕上がりました。また、11月1日(月)～30日(火)の期間で販売された「冬のボルシチ」は、馬鈴薯と札幌黄は引き続き使用し、小林牧場の生乳で作られた「小林牧場物語カリッとゴーダチーズ」のトッピングが添えられました。

今回の連携にあたっては、Soup Stock Tokyoのスタッフが青年部員の畑を視察。使用する野菜が育つ環境や作物を実際に見ていただきながら、青年部員の農産物・農業に対する想いを伝えました。また「季節のボルシチ」の販売期間中は、生産者の顔が見える取り組みとして両店に青年部員の写真が飾られました。

今回の「季節のボルシチ」は、秋・冬と合わせて52日間で7,132杯を売り上げ、大好評となりました。



秋のボルシチ



冬のボルシチ

TVh「農家へ行こう」に坂東拓也さんが出演! 冬のボルシチも紹介されました



「冬のボルシチ」販売期間中の11月1日(月)、青年部北札幌支部の坂東拓也さんが、TVh(テレビ北海道)のミニ番組「農家へ行こう」に出演し、札幌黄(玉ねぎ)をPRしました。

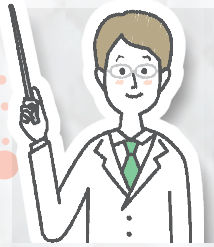
「農家へ行こう」は、道内の生産者にスポットを当て、農産物への思いやこだわりを紹介し、北海道農業の魅力と未来への可能性を発信する番組です。

放送では、坂東さんが札幌黄を収穫する様子とともに、札幌黄の特徴や歴史が取り上げられました。坂東さんは、「100年以上前から存在する品種と同じものを今も作るというストーリーが面白いと感じているのと同時に、伝統を守る責任も感じています。札幌黄をたくさんの人に知ってもらえたら嬉しいです」と話していました。番組内では、札幌黄を食べることができる場所としてSoup Stock Tokyoの「冬のボルシチ」も紹介されました。



小林智行さん、坂東拓也さんが出演した『農家へ行こう』の放送回は、YouTubeのTVh公式チャンネルでご覧いただけますので、是非ご覧ください。





健康科学アドバイザー：福田 千晶

農作業の後の飲酒が楽しみな人は多いでしょう。「飲んだ後はぐっすり眠れる」という人も多いようです。しかし、飲んで寝ると夜中に目が覚めてしまう悩みもあります。

アルコールは脳の活動を抑えるので、飲んだ後はリラックスして寝付きやすくなります。寝付いてしばらくは、アルコールが分解されて発生するアセトアルデヒドの作用で、レム睡眠(体は休んでいるが脳は活動している浅い眠り)を抑えて深く眠れます。しかし、睡眠の後半になると、その反動でレム睡眠が多くなるため、小さな刺激でも目覚めてしまいがちです。

浅い眠りの期間には、わずかな物音や明かり、同室者のいびきや寝息、屋外の鳥のさえずりで目が覚めることがあります。また、飲んで寝ると睡眠中に尿意を感じたり、喉が渇いたりすると、すぐに目覚めてしまいます。

飲酒後の睡眠中は、筋肉が緩んで喉がふさがりやすく、呼吸が一時的に止まり(無呼吸)、苦しさで起きてしまうこともあります。普段から睡眠時無呼吸症候群の人は、特に飲酒後の睡眠中に呼吸が止まりやすくなります。

おいしくアルコールを飲んで、リラックスして良い気分になり、ぐっすり眠るところまでは良いですが、睡眠途中で目覚めてしまい、その後は寝付けず睡眠が不完全なまま朝を迎えることになりかねません。そして、日中になって疲れや眠気を感じるようになります。飲酒量が増えたり、飲酒習慣の期間が長くなると、その傾向は増強されます。

アルコールは少量楽しむことにとどめ、量を増やさないことが大切です。週2日は飲酒を控え、「飲まなくても過ごせる」「飲まなくても眠れる」と自信を持ち、アルコールに依存しない意識も必要です。



やってみよう! お手軽手指体操

～手のひら回転体操～

健康生活研究所所長：堤 喜久雄

東洋医学では、人体には経絡けいろくと呼ばれる気と血液のエネルギーの通り道があるとされており、その経絡上につぼが点在しています。経絡は全身を巡り、さまざまな臓器や筋肉につながっているため、つぼを刺激することは全身にアプローチすることになります。

手のひらにもたくさんのつぼがあります。つぼを刺激する方法として、「押す」「なでる」「もむ」「たたく」「震わせる」「こねる」の六つがあり、今回は「押す」と「なでる」を合わせた体操をご紹介します。

手のひらを合わせ、つぼを押しなでるように互いをこすりながら回転させます。気と血液のエネルギーの巡りが良いと健康な状態が保たれます。どこでもできる簡単な体操なので、思い出したときにやる習慣をつけると良いでしょう。

つぼをこすりながら動かす



①手のひら同士を合わせます。両肘を張って腕を肩の高さまで上げ、床と平行になるように構えましょう



②手のひらの中心を軸にして、手のひらをこすりながら指先が上向きに動くよう回転させます。



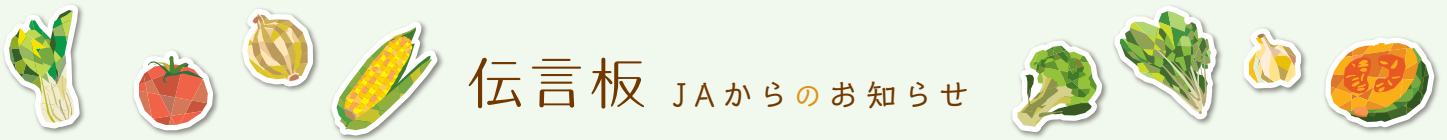
③途中で合掌のポーズになりますが、そのまま回転を続けます。



④180度回転させます。手前に来る手が左右交代します。逆方向へも同様に回転させて1セットです。これを5、6セット繰り返します。

ポイント

正しい姿勢を意識して背筋を伸ばし、できるだけ腕の高さを保ったまま行なうと上半身の体幹も強化されます。



店舗統合のお知らせ～川下支店・屯田支店・川沿支店・丘珠支店～

当JAは、将来を見据えた事業の総合的な展開を図るため、以下の店舗を統合させていただくことになりました。この度営業終了となる支店におきましては、長年にわたりご愛顧いただき心より感謝申し上げます。

JAさっぽろはより一層、質の高いサービスや情報の提供に努め、地域の皆さまのお役に立てるよう誠心誠意努力してまいりますので、何卒ご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

川下支店

現在の店舗はATMコーナーを含め、令和4年2月10日(木)午後3時をもちまして営業を終了し、令和4年2月14日(月)より「厚別支店」に統合させていただきます。

現在、ご利用いただいております皆さまのお取引は全て「厚別支店」に継承させていただきます。ご不明な点等ございましたら、2月14日(月)以降は「厚別支店」にお問い合わせください。

継承店舗 JAさっぽろ厚別支店
札幌市厚別区厚別中央5条3丁目1番20号 TEL:011-891-2111

屯田支店

現在の店舗はATMコーナーを含め、令和4年2月10日(木)午後3時をもちまして営業を終了し、令和4年2月14日(月)より「新琴似支店」に統合させていただきます。

現在、ご利用いただいております皆さまのお取引は全て「新琴似支店」に継承させていただきます。ご不明な点等ございましたら、2月14日(月)以降は「新琴似支店」にお問い合わせください。

継承店舗 JAさっぽろ新琴似支店
札幌市北区新琴似8条1丁目1番36号 TEL:011-726-0111

川沿支店

現在の店舗はATMコーナーを含め、令和4年3月11日(金)午後3時をもちまして営業を終了し、令和4年3月14日(月)より「南支店」に統合させていただきます。

現在、ご利用いただいております皆さまのお取引は全て「南支店」に継承させていただきます。ご不明な点等ございましたら、3月14日(月)以降は「南支店」にお問い合わせください。

継承店舗 JAさっぽろ南支店
札幌市南区石山2条9丁目7番88号 TEL:011-591-4111

丘珠支店

現在の店舗は令和4年3月11日(金)午後3時をもちまして営業を終了し、令和4年3月14日(月)より「北札幌支店」に統合させていただきます。

現在、ご利用いただいております皆さまのお取引は全て「北札幌支店」に継承させていただきます。ご不明な点等ございましたら、3月14日(月)以降は「北札幌支店」にお問い合わせください。

継承店舗 JAさっぽろ北札幌支店
札幌市東区北13条東16丁目2番1号 TEL:011-781-4121



JAさっぽろDATA

(令和3年11月末業務実績)(令和3年10月末業務実績)

組合員数	正組合員 3,567名	正組合員 3,579名
	准組合員 31,835名	准組合員 31,837名
	合計 35,402名	合計 35,416名
出資金残高	65億7千1百万円	65億5千1百万円
販売取扱高	15億9千万円	13億5千5百万円
購買供給高	6億5千8百万円	5億8千3百万円
貯金残高	3,416億9千3百万円	3,424億2百万円
融資残高	859億4千4百万円	856億8千6百万円
共済保有高	5,909億7千6百万円	5,911億2千9百万円
施設建設取扱高	2億5千4百万円	2億5千4百万円
管理受託戸数	4,585戸	4,601戸

令和4年 札幌市中央卸売市場 休市一覧

月	休市日
1	9(日)、10(月・祝)、16(日)、19(水)、23(日)、26(水)、30(日)
2	2(水)、6(日)、11(金・祝)、13(日)、16(水)、20(日)、23(水・祝)、27(日)
3	2(水)、6(日)、9(水)、13(日)、16(水)、20(日)、21(月・祝)、27(日)、30(水)
4	3(日)、6(水)、10(日)、13(水)、17(日)、20(水)、24(日)、29(金・祝)
5	1(日)、3(火・祝)、4(水・祝)、5(木・祝)、8(日)、11(水)、15(日)、18(水)、22(日)、25(水)、29(日)
6	1(水)、5(日)、8(水)、12(日)、15(水)、19(日)、22(水)、26(日)、29(水)
7	3(日)、6(水)、10(日)、13(水)、17(日)、18(月・祝)、24(日)、27(水)、31(日)
8	3(水)、7(日)、11(木・祝)、14(日)、15(月)、16(火)、21(日)、24(水)、28(日)、31(水)
9	4(日)、7(水)、11(日)、14(水)、18(日)、19(月・祝)、23(金・祝) ※青果部のみ休市、25(日)、28(水)
10	2(日)、5(水)、9(日)、10(月・祝)、16(日)、19(水)、23(日)、26(水)、30(日)
11	3(木・祝)、6(日)、9(水)、13(日)、16(水)、20(日)、23(水・祝)、27(日)、30(水)
12	4(日)、7(水)、11(日)、14(水)、18(日)、21(水)、25(日)

※初市は1月5日(水)、最終市は12月29日(木)です。

献血者へ「札幌黄」玉ねぎをプレゼント

11月18日(木)・19日(金)、JAさっぽろでは、地域貢献活動の一環として、またSDGs(持続可能な開発目標)の達成に向けた取り組みの一つとして、北海道赤十字血液センター(西区二十四軒)を訪れる献血協力者へ札幌黄(1人2玉)をプレゼントしました。

今回の取り組みは、コロナ禍で輸血用の血液が不足しがちとなっている中、献血協力者を増やそうと行なったもので、血液をサラサラにするといわれる玉ねぎを手渡し、健康増進にも貢献したい考えです。また、同血液センターと当JAに加え、カゴメ(株)も連携したことで、野菜の充足度を測定することができる機器「ベジチェック※」を使った測定会も同時に行ないました。

2日間の同血液センターでの献血協力者は140名で、地元で採れた札幌黄のプレゼントはとて好評でした。

※「ベジチェック」はカゴメ(株)の登録商標です。



△献血後に「ベジチェック」測定を体験いただき、札幌黄を持ち帰っていただきました。

SUSTAINABLE
DEVELOPMENT
GOALS





食育活動の集大成 子ども達が考案したお弁当を販売 ～Efy(エフィ)とJAさっぽろとの“共創”～

令和3年の春から秋にかけ、NPO法人^{エフィ}Efy※と当JAが連携し、東区の北光児童会館に通う子ども達への食育活動(Efyファーム)に取り組みました。秋には今回の活動の集大成として、子ども達が考案したお弁当が、期間限定で販売されました。

※管理栄養士を目指す天使大学の学生達を中心に、食と地域を起点に多彩な活動を展開するNPO法人。

《野菜の生育過程を学ぼう》

南区滝野の軽部組合長の圃場で5月に植付けした玉ねぎ(札幌黄)、馬鈴薯は順調に生育。9月19日(日)にEfyメンバーによって収穫され、収穫した玉ねぎと馬鈴薯は、収穫の様子を収めた動画とともに後日、北光児童会館に届けられました。



▲10月2日(土)には、北光児童会館の畑に植付けした馬鈴薯を収穫しました。

《お弁当のおかずを考えよう》

10月2日(土)は、子ども達にはこれまでに生育過程を学んだ、玉ねぎ・馬鈴薯・トウモロコシ・オクラを使ったお弁当のおかずを考えてもらいました。



《お弁当の名前を考えよう》

子どもたちのアイデアからEfyメンバーが栄養バランスも考慮しながら決定したおかずは、①麻婆じゃが、②オクラの鶏肉巻き、③オクラのだし巻き玉子、④トウモロコシのコロッケ⑤玉ねぎのコールスロー、⑥ジャガイモと紅鮭とカツオのふりかけの6種。

11月6日(土)には、お弁当の試作写真を見ながらパッケージやポスター用にお弁当の絵を描きました。また、お弁当の名前をみんなで考えた結果、「やさいミックスキラキラ弁当」に決定しました。

*キラキラは、北光児童会館の“光”からとったものです。



《お弁当の試食》

11月20日(土)、ついにお弁当が完成！子ども達は、自分たちが描いた絵や文字が使われたお弁当のパッケージを嬉しそうに見つめ、みんなで美味しく食べました。少し苦手な野菜がある子も時間を掛けながら残さず食べてくれました。

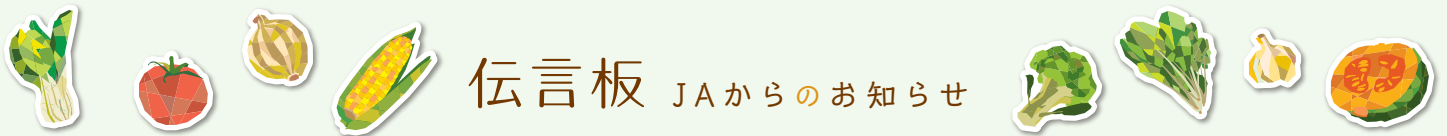


《お弁当の販売》

子ども達が考案したお弁当は、「仕出し弁当のはちわか」で期間限定販売。当JAでは残念ながら組合員の皆さんに事前告知することが叶わなかったものの、定例理事会の昼食用お弁当として役員の皆さんに食していただきました。

▶「やさいミックスキラキラ弁当」は、令和3年11月30日(火)～12月4日(土)までの5日間限定で販売されました。





常勤役員と職員がディスカッション コミュニケーションの深化を図る

JAさっぽろでは、常勤役員と職員が日頃感じていることを共有し、コミュニケーションの深化を図ることを目的としてフリーディスカッションを実施しました。

これは、今回初めて行なった取り組みで、対象職員は、全職員(正職員333名、準職員34名※9月1日現在)。9月中旬から常勤役員が2班に分かれ、本支店20店舗に出向く形で行ないました。

ディスカッションでは、「来年度からの次期中期経営計画において盛り込んだ方が良くと思う取り組み」、「もしあなたがテレビ出演し、JAさっぽろのPRをしたら何をPRするか」という二つのテーマを中心に、参加した各職員が自由に考えを述べ、同JAに対する想いの共有が図られました。

軽部組合長は、「全ての職員とひざを突き合わせて話す機会はなかなかないこと。職員が日頃から感じていることを我々常勤役員も共有し、組織運営に役立て、より良いJAを目指していきたい」と話していました。

当JAではこのフリーディスカッションを来年度以降も続けていく予定で、開催方法やテーマについては、今回の実施内容を精査し、より充実させる考えです。



▲軽部組合長、水嶋常務理事が参加した本店職員とのディスカッション。

進めよう!! 国消国産

【今回のテーマ】

国消国産ってなに?

「国民が必要とし消費する食料は、できるだけその国で生産する」という、JAグループの考え方です。

食料自給率

38%

※2019年度、カロリーベース

**世界規模での
災害発生と農業被害**

日本の「非常に激しい雨」
ここ30年で
1.4倍

新型コロナウイルス感染拡大により、マスクの需要が急激に増えました。その大部分を輸入に頼っていたことから、国内は一時深刻なマスク不足に陥りました。もしそれが食料であったらどうなっていたでしょうか。

コロナ禍では、実際にいくつかの国が食料の輸出を制限しました。また、食料不足に陥っても、短期間での食料増産は難しいです。

平均年齢
平成の30年間で
10歳上がる

**国内農業者の減少や
高齢化、農地面積の減少**

世界の人口増加による食料需給のひっ迫

2050年の世界の人口予測
97億人

こうした実態を多くの国民にご理解いただき「食料を生み出す農業・農村を支えたい」と思う人を増やしていくことが必要です。

出典：農水省 食料需給表、農林業センサス、農業構造動態調査／気象庁／国連 世界人口推計2019年版

耕そう、大地と地域のみらい。