

特集 ご飯食で健康に痩せる！

おにぎり ダイエット



「お米を食べると太る」と考えている人は多いようです。

実はこれは間違い。お米はダイエットの味方なのです。

そこで、最近評判の「おにぎりダイエット」に注目！

お米をしっかり食べて、健康スリムな体を目指しましょう。





お米は ダイエットの味方になる

近年、炭水化物抜きダイエットがブームになり、太るからお米は食べないという人も増えているようです。しかし、昔の日本人はお米をたっぷり食べていながら、さほど太ってはいませんでした。脂肪分の多い食事を取る欧米の方が肥満も多いのは確か。米・野菜・豆・海藻などを中心とした和食がヘルシーな食事であることは、世界的に認められています。

お米は、炭水化物だけでなくタンパク質やビタミン、ミネラル、食物繊維などをバランス良く含んでいます。パンや麺類のような塩分やコレステロールはありません。また、どんなおかずにも合わせやすいのがお米の良いところ。パン食だといついつい油脂分や塩分の多い副菜に偏りがちですが、ご飯は具たくさんのみそ汁やおひたし、酢の物などでおいしく食べられ、栄養のバランスも取れます。

お米を中心にしたバランスの良い食事を続けると、カロリーが効率的に燃焼し、代謝も上がって食べても太らない体に変わっていきます。米食こそ、ダイエットに向いているのです。



摂取カロリーを抑えられる 「おにぎり」

では、なぜ「おにぎり」が良いのでしょうか？冷えたご飯には、炊きたてに比べてレジスタントスターチ（難消化性でんぷん）という成分が多く含まれています。このでんぷんは消化されにくい糖質に変わりにくいため、摂取カロリーが抑えられるということです。血糖の上昇も緩やかになるため、インスリンの分泌が抑えられ、体脂肪も付きにくくなります。このでんぷんは食物繊維と似た性質を持ち、腸の廃出力も高めてくれます。

おにぎりはご飯粒をよく噛んで食べることになるので、満腹中枢が刺激され過食を防ぐことができます。例えば軟らかいサンドイッチなどを早食いすると、満腹を感じ



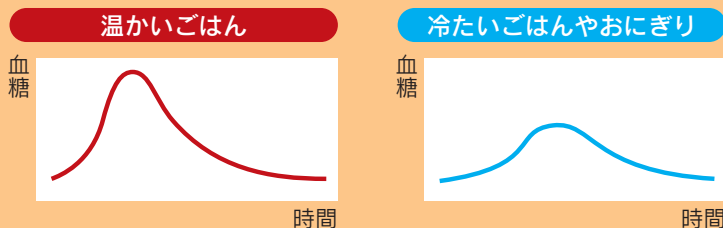
るまでにおにぎりの何倍ものカロリーを取ることになりかねません。

そして「おにぎりダイエット」の一番のポイントは、食べたご飯の量とカロリーが分かりやすいことです。

普通サイズのおにぎりに使うご飯は約100g＝168キロカロリー。具材によってカロリーは変わりますが、平均180キロカロリーと考えてよいでしょう。つまり「おにぎり三個なら五四〇キロカロリー」というふうに、簡単に計算できるわけです。

冷たいご飯やおにぎりは、 レジスタントスターチの働きにより 血糖の上昇が緩やか

レジスタントスターチ（難消化性でんぷん）は、糖として消化されにくいでんぷんのこと。ご飯は温かいままよりも冷えた方がレジスタントスターチの量が増えます。つまり、冷たいご飯の代表格であるおにぎりはでんぷんが吸収されにくいのです。





四週間のダイエットに
チャレンジしよう

もちろんおにぎりでも食べ過ぎれば太ります。ダイエットは、体が使うエネルギーよりも食事で取るエネルギーを低く抑えることが肝心。「おにぎりダイエット」なら、ダイエット期間中の主食を全ておにぎりにすることで、自分の消費カロリーに合わせ、食事のカロリーを楽にコントロールできます。

人間の消費カロリーは年齢や活動量によつて違います。まずは表に従つて一日の消費カロリーを計算し、中食を含めた四回の食事に配分します。おにぎりだけでは栄養が偏るので、カロリーの四〇〜五〇％はおかずに充てましょう。一日二〇〇〇キロカロリーを消費する人なら、おにぎり六個で一〇八〇キロカロリー、おかずは九二〇キロカロリーとなります。朝・昼は多め、夜は少なめに食べる方が効果的です。しっかりと痩せたい場合は、おかずではなくおにぎりの個数を減らします。

おにぎりはコンビニで売っているものでも大丈夫。魚介、チーズ、野菜、漬物、海藻などあれこれ具材を選べば、栄養のバランスも取れます。揚げ物のような高カロ

あなたの1日の消費カロリーを知ろう

下の①表・②表から自分に当てはまる数値を選んで、現在の体重を掛けると、あなたが1日に消費するカロリーが算出できます。

①基礎代謝基準値 × ②生活活動指数 × ③体重 kg = 消費カロリー kcal

①基礎代謝基準値

年齢(歳)	男性	女性
18~29	24.0	23.6
30~49	22.3	21.7
50~69	21.5	20.7
70以上	21.5	20.7

②生活活動指数

	週1回	週1回	週2回以上
筋トレ			
生活	あまり動かない	動く(歩く)	よく動く(歩く)
指数	1.3	1.5	1.7

例えば50歳男性、体重70kgで生活活動指数1.5(中程度)の方の場合

①21.5 × ②1.5 × ③70(kg) = 約2,258 kcal

リーの具材は避けましょう。添えるおかずもタンパク質やビタミン、ミネラル、食物繊維が取れるものを選びたいところです。

おにぎりで摂取した糖質を効率良く燃焼させるには運動も大切です。ウォーキングや自宅でできる筋トレなどにもぜひ挑戦しましょう。適度な負荷をかけたトレーニング

ダイエットに適したおにぎりの食べ方を覚えよう

算出した消費カロリーを1日の食事に配分します。1日のカロリー配分の基本
「1日でおにぎり〇個+おかず〇kcal」を覚えておけば ※昼夜は逆も可
簡単にダイエットを実践できます。 朝30% 昼30%
中20% 夜20%

消費カロリー		~1,500 kcal	~2,000 kcal	~2,500 kcal	~3,000 kcal
朝	おにぎり	△	△△	△△△	△△△△
昼	おにぎり	△	△△△	△△△	△△△△
中	おにぎり	△	△	△△	△△△
夜	おにぎり	△	△	△△	△△△
1日合計	おにぎり	4個 △△△△	6個 △△△△△	8個 △△△△△	10個 △△△△△
	おかず	780 kcal	920 kcal	1,060 kcal	1,200 kcal

もっと減量を進めたい場合は、おにぎりの個数でカロリーをコントロールします。

1日当たりのおにぎりの個数	△ -1個まで	△△ -2個まで	△△△ -3個まで	△△△△ -4個まで
---------------	------------	-------------	--------------	---------------

グで糖質を使っていくうちに体に付いた脂肪も運動エネルギーに変わりやすくなっていきます。

まずは四週間のチャレンジがお勧め。おいしいおにぎりを食べて、すっきりボディを目指しましょう！

※出典「JA全農おにぎりダイエットプログラム」 <http://onigridiet.com>

初志貫徹

天下二男
天下二也

道内に三つの台風が立て続けに上陸し、札幌も不安定な天気が続いた今年の夏。清田区真栄の畑を訪ねたこの日は、久々にジリジリと焼けるような陽射しが降り注いでいた。天下家は、親子二代で農業を営む。

「私はアジサイ系のアナベルやミナツキ葉物のキイチゴを作っています。夏の間が出荷のピークだけど、雪が降るまでは何かと動いていますよ。」

ハウスを次々と指差しながら話すのは、父・二男さん。約三十年、切花作りを続けてきた。アナベルはほとんどが道内向けに、ミナツキやキイチゴは八割が本州向けに出荷される。

「キイチゴはもうじき紅葉してくるからね。鮮やかできれいだから、とても人気なんだよ。」

一男さんの花と並んでハウスや露地には多数の野菜。その野菜を育てるのは、息子の一也さん。トマト、トウキビ、エダマメ、パプリカを中心に、五十種類近くの野菜を作付けする。

「色々なものを作っていて、今年はメロンにも挑戦しました。実はついたけど、少し硬いかな。なかなか難しいですよ。」

現状維持で
やれるところまで
息子の野菜作りを
見守りながら

親子二代、花と野菜



組合員紹介

平成二十六年年度からJAさっぽろが栽培を広げる取り組みを行なっている札幌伝統野菜。札幌黄(玉葱)、札幌大球(キャベツ)、サツポロミドリ(枝豆)、札幌大長ナンバン、札幌白ゴボウの五品目が名を連ねる。

一也さんはサツポロミドリと札幌大長ナンバンを育てる生産者の一人だ。特別な機械が必要なく、比較的育てやすかったことが作り始めたきっかけだという。「地元の人にもっと知ってもらい、食べてもらえれば嬉しいですね」

自分の代で最後かと

一也さんが農業を始めた当初、一也さんの胸中は複雑だった。

「息子夫婦が農業をやると聞いた時は嬉しい気持ちはもちろんあった。でも大変だよってという心配する気持ちの方が大きかったですね」

一男さんは昭和三十四年から営農を開始。両親から引き継いだ当時は水田が主だったが、後に畑へと転作。豊平地区のブランドほうれん草として知られる「ポラスター」を主要作物に、野菜作りを長らく続けた。

「昔から冷害・水害にはだいぶ悩まされてきました。あしりべつ川が氾濫して畑一面が水に覆われたこともあった。川の改修工事をしてからは、そんなに心配ないのだけだね」

その後、連作障害の影響もあり、花作りの道へと進む。「近所に切花を作っている人がいてね。習い始めたのが昭和六十年頃。六十三年からは野菜から花へと本格的に切り替えました」

その頃、主に作付けしていた菊類は手間がかかることから、パートを雇いながらの作業だった。

「全盛期は朝まで働くなってもよくありましたよ。でも農家は私の代で最後だと思っていたので、夫婦二人で出来る範囲にまで少しずつ規模を縮小したんです」

息子の一也さんが就農することになったのは、五年前のこと。既に一男さんが花の作付けを縮小していたこともあり、一也さんは野菜作りを始めることにした。

「会社勤めをしていたんですが、なんとなくやってみようかなあとというところから現在に至ります。一人では出来ないの、妻も手伝ってくれることになりました」

経験して学んでいく

「サラリーマン時代と比べて、農業の方が時間の調整が出来ますね。でも夜中の仕事か思いのほか多いというの、やってみて初めてわかったことです」

八月・九月には、土日限定の直売所をオープン。商品準備に明け方までかかることも少なくないというが、消費者の生の声を聞ける場所として重宝している。

「直売所に品物を出していると、お客さんの反応がダイレクトに返ってきます。何度も足を運んでくれる人から、この前の方が美味しかったと正直な感想をもらうこともあったりして(笑)」

今年も赤レンガテラスや札幌駅前通地下歩行空間などで行なわれた数々の農業イベントにも参加した。

「条件が合えば参加しているという感じですよ。出店料などを含めたら赤字だった、なんてこともありますし、なかなか難しいんですよ」

作付けする野菜や販路など、まだまだ試行錯誤の連続だという一也さん。父であり農業の大先輩でもある一男さんが毎日隣で働くが、農業に関して助言できることはそう多くない。

「教えるといっても、農業は長年の経験でやってきたことだからね。言葉や数字で表すのは難しいんだよ」

現状維持

一男さんが育てるアナベルやミナヅキの出荷は、例年お盆前から九月中旬頃まで。キイチゴは八月上旬から紅葉する十一月頃まで続く。今年は天候不順の影響もあり、出荷が若干遅れたものの、その後は順調に出荷されている。

「花の規模を縮小してからは、私たち夫婦の負担はそこまでないんですよ。朝は元気だから早いのは平気。日中疲れたら早めに切り上げているしね(笑)」

手揉のようにふんわりと咲き誇るアナベルは、ボリュームがあって見栄えも良いことからイベントホールなどのディスプレイや祭壇に使われることが多い。

一男さんのハウスに並ぶアナベルは、どれも存在感を放つが、その中でも



▲一男さんが育てた見事なアナベル。



▲札幌伝統野菜の「サツポロミドリ」。一也さんが育てる作物の一つ。

お忙しいところ、取材にご協力くださいました天下さん、ありがとうございました。(二〇一六・八・二十四 取材)

「一男さんがこだわりの、自信を覗かせるのは、ビックアナベルだ。」
「市場の人からは、ここにしかないって言われることも多いんだよ」
一也さんが就農して五年。心配していた一男さんの気持ちは今も変わっていない。
「息子たちはやっぱり大変そうだよ。なにせ種類が多いからね。どんな作物でも、その道に入れば奥が深い。作るものを絞って専念すれば作業的には楽になると思っただけど」
心配しながらも深くは干渉せず、野菜は一也さんに任せて見守っている。一方で、まだまだ現役の切花作りには、にっこり笑ってこれから見据えた。
「ここまでやってきたら、もうあとは現状維持でやれるところまでやるだけですよ」

平成28年度「1統括支店1協同活動」

J Aと組合員との絆作り、地域とのつながりの強化を目指す活動「1統括支店1協同活動」の取り組みをご紹介します。組合員の皆さまをはじめ、たくさんの方の協力を得ながら、各地区の特色を活かした活動を行なっています。



8月29日(月)
平岸統括支店 1統括支店1協同活動

きれいにできるかな？ 小学生がオリジナル文字入りリンゴ作り

平岸統括支店では、美園小学校4年生が「文字入りリンゴ」を作る活動に参加協力を行ないました。昭和52年より平岸支店青壮年部が中心となって維持管理作業を行なっている、環状通りにあるリンゴ並木。そのうち2本は、豊平区役所・美園りんご会・美園小学校が連携し「文字入りリンゴ」を作る活動を行なっています。

この日は、美園小学校4年生児童79名が「文字入りリンゴ」を作るためにシール貼りを実施。児童は、リンゴにかかった新聞紙を丁寧にはがし、まだ青いリンゴにオリジナルのシールを貼り付けました。およそ1ヶ月でリンゴは真っ赤に色づき、シールを貼った部分だけが白く残り絵柄が浮かび上がります。



▲児童のシール貼りをサポートする平岸地区、奥内理事。



▲シールのデザインは児童が考えました。収穫が楽しみ！



▶丸いリンゴにシールを貼るのは意外と難しい…。



▲トラクターの動きに興味津々の園児。
「たくさんじゃがいもが出てきた！」



▲大きなじゃがいもでバケツはすぐにいっぱい。



▲女性部の豚汁は園児に大好評！
「たくさん食べてね！」



9月7日(水)
新琴似統括支店 1統括支店1協同活動

「ポテっこのうえん」に園児が集合！ じゃがいもの収穫、初体験

新琴似統括支店では、屯田大藤保育園の年中・年長園児50名を同地区組合員 宮本敬さんからお借りした圃場「ポテっこのうえん」に招き、じゃがいもの収穫体験を行ないました。畑に集合した園児を前に宮本さんがトラクターで畑を起し、じゃがいもが土から顔を出すと園児は大喜び！変色や腐りがないかを集まった組合員や職員に確認しながら、一つ残らず収穫しました。

また、この日の昼食には、女性部新琴似支部の部員が同じ畑から収穫したじゃがいもを使って豚汁を調理。収穫体験に集まった組合員・職員と園児と一緒に味わい、交流を図りました。



9月8日(木)
北札幌統括支店 1統括支店1協同活動

今年も豊作！丘珠小児童の札幌黄

北札幌統括支店では、丘珠小学校全校児童 284 名を招き、札幌伝統野菜「札幌黄」玉葱の収穫体験を行ないました。丘珠小学校と連携して行なうこの取り組みは、今年で二年目。今年は同地区組合員 相澤保さんの圃場をお借りし、5月に全校児童で苗の植付けを行ないました。今年は、多雨など天候不順の影響が心配されたものの、豊作だった昨年に引けを取らない量の「札幌黄」が収穫できました。一人十個の「札幌黄」を収穫し、その半分の児童が自宅に持ち帰り、残りの半分は後日給食で使用されます。児童は収穫した「札幌黄」を手に「去年はカレーを作ったので、今年はシチューにして食べたい」と笑顔を見せていました。

▶「すごく大きいのが収穫できたね」
橋場武夫実行委員長も豊作に安堵していました。



▲札幌黄の生産者で丘珠小PTA会長の竹田裕さんに、児童が玉葱についてインタビューする姿も。

▲立派に育った札幌黄の収穫に児童も大満足！



9月10日(土)
清田統括支店 1統括支店1協同活動

採れたて野菜を軽トラに積み込み お揃いのTシャツで「いっちゃいませ！」

清田統括支店では、清田区役所前の市民交流広場で開催された「清田マルシェ 軽トラ市」に参加し、同地区組合員が生産した採れたての野菜を販売しました。清田マルシェへの参加は今年で2回目。会場には、荷台に野菜を積み込んだ軽トラ9台が並び、10時の開会を前に大勢の来場者が列を作りました。この日のおすすめ商品は、清田区特産のほうれん草「ポーラスター」やとうきび。畑から追加で持ってきたとうきびを「朝もぎ」ならぬ「今もぎ」と呼びかけ、人気を集めていました。「地産地消」運動の盛り上がりを見せる昨今、「軽トラ市」は消費者の反応を直接感じ取ることができる絶好の機会となりました。



◀軽トラが見えなくなるほどの来場者で賑わいました。



▲農産物を載せた軽トラの前には生産者を紹介するボードを設置しました。



▲生産者と職員がお揃いのTシャツを着て農産物を販売。松本吉弘さん(左)と月寒支店 水口主任(右)。



9月12日(月)
琴似統括支店 1統括支店1協同活動

掘っても掘っても出てくるじゃがいも ぜ～んぞ収穫!

琴似統括支店では、同地区組合員 横田光雄さんからお借りした圃場に近隣のあづま幼稚園の年長園児 128 名を招き、じゃがいもの収穫体験を行ないました。園児が畑を訪れるのは5月に植付け体験を行ってから4ヶ月ぶり。スコップとバケツを手にじゃがいも掘りを開始しました。収穫までの数日で雨が降ったこともあり土が重く、園児には少し大変な作業でしたが、組合員や職員、保護者の方々と協力しながらたくさんのじゃがいもを収穫しました。収穫で汗を流した後は、女性部琴似支部の部員が調理したじゃがバターが配られ、園児は大きなじゃがいもを美味しそうに頬張っていました。



▲軍手を真っ黒にして頑張りました。



▶園児と父母の方も大勢集まり、いつもは静かな畑が一気にぎやかに。



◀人数分のじゃがバターを作るのに女性部員は大忙し!



9月15日(木)
西町統括支店 1統括支店1協同活動

たくさん掘って お気に入りのじゃがいもをお持ち帰り

西町統括支店では、西野さくら幼稚園にて年長園児 91 名とじゃがいもの収穫体験を行ないました。同支店では、春にじゃがいもをはじめ、スイカやイチゴなど8種類の野菜苗を植付けました。夏の間、職員を中心に除草作業を行ない収穫時期を迎えたものから幼稚園で収穫していましたが、じゃがいもの収穫には、同地区の理事をはじめ、組合員・職員 22 名が集まり、園児と一緒に収穫を行ないました。園児は土の中のじゃがいもを全て掘り出すと、その中から“お気に入り”を2つ選び、自宅に持ち帰りました。残りのじゃがいもは、年少園児にも配られるほか、幼稚園の行事「収穫祭」で豚汁にして味わう予定です。



▲「じゃがいもたくさん採れたよ!」

▼園児と向かい合って、じゃがいもを探す!





8月7日(日)
JAさっぽろ青年部

▶「今日の様子を絵に描いて、紙芝居風にして子供たちに伝えようかと考えています」

農業体験を通じて食と農の大切さを子ども達へ ～教員を対象とした農村ホームステイ事業～

石狩地区5JAの青年部で組織する石狩地区農協青年部連絡協議会の「教員を対象とした農村ホームステイ事業」で、当JA青年部から篠路支部の木田和良さんに受け入れ協力をいただき、圃場にて市内保育園の保育士が一日農業体験を行ないました。

この事業は、子供たちに「食と農の大切さ」を教える立場にある先生に、農家の生活の実体験を通して地域のあらたな一面を感じてもらおうと、平成25年度から北海道全地区で取り組んでいるものです。

当日は、晴天で最高気温30℃超えの炎天下の中、レタス苗の植え付け、トウキビ・トマトの収穫、草取りなどの作業を行ない、トラクターの運転にも挑戦。今回体験した保育士 芳賀未来さんは、「野菜の成長過程を実際に眼で見ることができ、大変勉強になりました。園には小さな畑があり子供たちも種を撒いたり収穫体験をしますが、この実習を通じて、農業のすばらしさや食の大切さをより上手く子供たちに伝えたいです」と感想を話していました。



▲畑隣の直売所から、トウキビが売り切れとの連絡。超もぎたてをもって走る。



▲挨拶をするJAさっぽろ果樹部会吉田健一(左)とふれあい果樹園園主の瀬戸修一氏(右)



8月26日(金)
JAさっぽろ果樹部会

全道の果樹農家が札幌の観光果樹園を視察

全道の果樹農家で構成される北海道果樹協会主催の果樹生産者研修会が札幌市内で開催され、道内各地より約120名の生産者が参加しました。毎年全道各地を巡る形で開催されているこの研修会。今回の開催地は札幌ということで、当JA果樹部会と南経済センターが中心となって準備を進め、市内の2ヶ所の圃場視察と講演会を実施しました。

一行は午前中、南区砥山のふれあい果樹園(瀬戸修一氏)と定山溪ファーム(長谷川ファーム株)を視察。あいにくの天候ではありましたが、天候や病害虫・鳥獣対策等共通の話題を話しなが、また、園主へ質問を投げかけながら、雨の中見学して回りました。更に午後からは、会場を定山溪ビューホテルへ移し、講演会を開催。午前中に視察した定山溪ファームの伊達弘恭氏による「果樹農家の付加価値と差別化が地域活性のポイント」、中央農業試験場池永充伸氏による「果実の加熱殺菌済み加工食品(レアフル)の開発について」、北海道農政道南農業試験場 猫塚雅彦氏による「今年の生育の特徴と今後の栽培管理のポイント」の3講演に耳を傾け、参加者は栽培、経営、戦略の観点から、果樹農家のこれからに向けたヒントを得ていました。



▲講演会を行なった、定山溪ファーム伊達弘恭氏。





9月2日(金)
 資産管理部会白石支部
 青色申告会白石支部

奇跡的に決行！十勝ガーデン“快道”

資産管理部会白石支部（丸亀鐵治支部長）と青色申告会白石支部（稲垣政博支部長）では、会員 23 名が参加し合同日帰り研修旅行を実施しました。前日まで台風の影響もあり、決行できるかどうか心配しましたが、参加者全員が強運の持ち主なのか奇跡的に決行することができました。今回は、十勝ヒルズ、紫竹ガーデン、六花の森の 3ヶ所、秋の十勝ガーデン街道をめぐる旅。道中、台風の被害を目の当たりにし自然の驚異を改めて感じさせられました。しかし紫竹ガーデンの花と紫竹おばあちゃんの笑顔が参加者に心いっぴいの花を咲かせ、とても心癒される旅行となりました。
 (高橋特派員)



9月4日(日)
 JAさっぽろ藻岩もぎたて市運営協議会

南区産の農産物を販売 もぎたて市収穫祭

JAさっぽろ藻岩もぎたて市運営協議会では、ホクレンショップ中ノ沢店にて、もぎたて市収穫祭を開催し、出品する生産者が店頭で対面販売を行ないました。8月の台風の影響もあり、品目・品数は例年より少なかったものの、生産者が直接食べ方を説明するなど来店者からはとても好評でした。品切れになる人気商品もあり、消費者の方に地元の新鮮な農産物の魅力を広める良い機会となりました。(川越特派員)



◀地元で採れた新鮮野菜がたくさん並びました。



豊平地区 ^{きっかわ}吉川千春さん 「あぐり王国北海道NEXT」に出演

JAグループ北海道提供のテレビ番組「あぐり王国北海道NEXT」（HBC 放送）の9月3日放送分に豊平地区組合員の吉川千春さん^{きっかわ}が出演しました。今回のテーマは「札幌生まれ札幌育ちの野菜！札幌伝統野菜」。その中でも今回は、吉川さんが育てる「サッポロミドリ（枝豆）」と「札幌大長ナンバン」に光を当てました。森崎博之さんや「あぐりっこ」が収穫に挑戦した他、フードプロデューサー青ちゃんこと青山則靖さんが「サッポロミドリ」を使ったおこわや「札幌大長ナンバン」の焼き漬けなどを調理し、出演者全員で美味しくいただきました。吉川さんは、「生産者が作り続けて、消費者に食べ続けてもらって伝統は続いていくと思うので、もっと皆さんに食べてもらうことが大切だと考えています」と話していました。



◀就農2年目、約35種類の作物を作付けする吉川さん。



撮影：HBC



◀吉川さんが育てた「サッポロミドリ」と「札幌大長ナンバン」。

施主 発寒支店組合員



施設の概要

主用途:福祉施設
敷地面積:1,315.35㎡
構造規模:鉄骨造2階建 17室
延床面積:986㎡

今回の事業を決断したポイント

この土地は、JR 駅や商店街も近くにあり大変利便性が良い住宅地域です。以前は築 50 年を経過した長屋 6 棟が建っていましたが、老朽化に伴い維持することが困難になり取り壊しを行ないました。解体後しばらくは更地のまま活用方法を検討しており、各不動産業者などから様々な提案を受けました。その提案内容の多くはアパート建設でしたが、検討当初からアパート建設以外の活用方法で地域に根差した新たな取り組みを模索しており、サービス付高齢者向け住宅（以下、サ高住）や障害者福祉施設の提案がありました。当初はサ高住を最優先に検討していましたが、JA から提案を受けた福祉施設が気になり、運営する社会福祉法人について調べたところ、経営理念に共感できたことが今回の建設に至った理由の一つです。

将来を見据えての対策

今まで管理してきた資産は、両親の個人資産でしたが、数年前に父が他界して資産を継承することになりました。個人で資産を受け継ぎましたが、将来、資産維持が困難になることを考え、税理士や家族と協議を重ねた上で、会社を設立することにしました。祖父の代から受け継いだ土地なので、せめて次世代までは継承させようと思っています。

今回の資産管理事業で、完成した施設から多くの利用者が公共交通機関で勤務先に通勤する光景を見て、新たな資産活用によって生まれる小さな変化がこの地域に何かしらの良い影響をもたらすことができたと考えています。また、今回の取り組みは将来に向けて安定した事業基盤を作るきっかけになりました。JA の提案・相談・サポートが希望に沿った資産活用となり満足しています。

お忙しい中、取材にご協力いただきました施主さま、誠にありがとうございました。

JA さっぽろでは、資産管理事業を通じて組合員皆さまのお役に立てるよう様々な提案・相談・サポートを行なっております。資産形成に関するご相談は、各支店の不動産プラザまでお気軽にご連絡ください。

伝言板

理事会だより

◆第五回定例理事会

平成二十八年八月三十日(火)午後時三十分より本店役員会議室において第五回定例理事会が開催された。

●監事会報告事項

一、臨時監査報告

●委員会等報告事項

- 一、金融・共済委員会
- 二、総務・企画委員会

●協議事項

一、平成二十八年総代(改選)選挙に伴う諸事務手続き・日程について

現総代の任期満了が平成二十八年十二月十八日であり選挙日を平成二十八年十二月八日に予定している事、および新総代就任までの諸事務手続きの日程について説明され、可決決定。(総務・企画委員会付議案件)

二、平成二十九年役員改選地区別定数について

平成二十八年三月末時点の組合員数・事業実績等を基準として算出した、選任区別の理事・監事数案について説明され、可決決定。(総務・企画委員会付議案件)

三、平成二十九年役員改選に伴う諸事務手続き日程(案)について

平成二十九年役員改選に伴う諸事務手続き日程案について説明され、可決決定。尚、今回の役員改選は定数の変更を伴うもので

あることから、統括支店への周知時期を前回より一月早めていることが補足された。

(総務・企画委員会付議案件)

四、「定款」の部変更の部修正について

第十八回通常総代会で承認された定款の「部変更」について、石狩振興局より、一部修正の指示があった事に伴う所要の整備である事、および付帯決議に基づき理事会の承認を得て修正したい旨が説明され、可決決定。

五、「定款附属書の二」役員選任規程の「部変更」の追加修正について

第十八回通常総代会で承認された「定款附属書の二」役員選任規程の「部変更」について、石狩振興局より、一部追加の指示があった事に伴う所要の整備である事、および付帯決議に基づき理事会の承認を得て修正したい旨が説明され、可決決定。

六、金融機関貸付(累計五億円超)について

本店営業部扱いの大口融資二件について申込者・申込事項・取り扱い状況・取り組み経過等の詳細が説明され、可決決定。(金融・共済委員会付議案件)

●報告事項

一、JA経営状況に関する事項の報告について

二、地区別懇談会の開催日程について

三、七月末財務状況報告

四、七月末組合員加入・脱退状況および未済持分譲渡報告

五、八月の動静と九月の予定について

六、札幌協同振興(株)の事業運営における報告事項 (閉会・午後三時三十八分)

* * 地区別懇談会のご案内 * *

下記の日程で地区別懇談会を開催します。組合員の皆さまは、開催前にお届けする資料をご持参の上、ご出席下さいますようお願い申し上げます。

地区名	開催日	開会時間	会場
琴似	11月14日(月)	午前9時30分	琴似支店会議室
白石			白石支店会議室
新琴似	11月15日(火)	午後2時00分	新琴似支店会議室
中央			本店3階大会議室
手稲	11月15日(火)	午前9時30分	手稲支店会議室
篠路			篠路支店会議室
豊平	11月15日(火)	午後2時00分	清田支店会議室
西町			西町支店会議室
北札幌	11月16日(水)	午前9時30分	北札幌支店会議室
平岸			平岸支店会議室
南	11月16日(水)	午後2時00分	南支店会議室
厚別			厚別支店会議室

※詳細は支店よりご案内させていただきます。

おくやみ

下記の正組合員の方々逝去されました。謹んでご冥福をお祈りいたします。(8月16日~9月15日)

支店名	氏名	享年	月日
南	大屋 喜久治さん	90才	8/29
白石	細田 定雄さん	92才	8/25
琴似	佐渡 伴安さん	83才	9/5
手稲	尾池 秀昭さん	89才	8/27
西町	黒川 敏雄さん	88才	8/16
月寒	岩本 良二さん	90才	8/17
篠路	大萱生 ヒサエさん	97才	8/20
	河西 善夫さん	101才	8/26
	及川 久さん	80才	8/28
新琴似	水城 實さん	102才	8/21
	山田 肇さん	60才	8/22
丘珠	中村 敏子さん	94才	9/7

JAさっぽろDATA

(平成28年8月末業務実績) (平成28年7月末業務実績)

組合員数	平成28年8月末業務実績		平成28年7月末業務実績	
	正組合員	准組合員	正組合員	准組合員
	3,902名	29,157名	3,910名	28,884名
	合計 33,059名		合計 32,794名	
出資金残高	51億1千7百万円		50億5千3百万円	
販売取扱高	9億4千1百万円		7億1千5百万円	
購買供給高	5億2千2百万円		4億6千1百万円	
貯金残高	2,867億8百万円		2,839億2百万円	
融資残高	894億8千万円		899億3千3百万円	
共済保有高	6,108億4千2百万円		6,126億1千7百万円	
施設建設取扱高	9千万円		9千万円	
管理受託戸数	4,055戸		4,042戸	

※出資金残高については、処分未済持分を控除した額です。



総代選挙は11月8日です!

本年11月18日で任期満了となる、総代の改選が11月8日(火)に行なわれます。

当JAの総代選挙は、第1区から第12区までの選挙区が設けられ、それぞれの選挙区毎に定数(右表)を選挙しますが、立候補者および被推薦者数が定数を超えない場合、投票は行ないません。

立候補する者、また推薦される者はいずれも正組合員の資格を有する者で、各投票所(各統括支店)に備え付けられている届け出用紙に必要事項を記入し、当JAに届け出ることになっています。

届け出期間は、選挙掲示がなされる10月11日(火)～11月1日(火)までです。

なお、全選挙区より、選挙管理者1名、選挙立会人3名と各選挙区より投票管理者・開票管理者各1名、投票立会人・開票立会人各3名を9月開催の定例理事会で選任いたしました。

選挙区	投票所	総代定数
第1選挙区(中央)	中央支店	10
第2選挙区(新琴似)	新琴似支店	52
第3選挙区(琴似)	琴似支店	35
第4選挙区(篠路)	篠路支店	89
第5選挙区(北札幌)	北札幌支店	108
第6選挙区(白石)	白石支店	52
第7選挙区(厚別)	厚別支店	69
第8選挙区(平岸)	平岸支店	18
第9選挙区(豊平)	清田支店	45
第10選挙区(南)	南支店	61 (藤野40・藻岩21)
第11選挙区(西町)	西町支店	31
第12選挙区(手稲)	手稲支店	30
合計		600



ATM 臨時休止のお知らせ

当JAのATMは機器メンテナンスのため、下記日程に限り稼働を休止させていただきます。組合員の皆さまには大変ご迷惑をおかけしますが、何卒ご理解の程よろしくお願い申し上げます。休止日のカードでのお取引は、当JAの他店舗をご利用いただくか、提携コンビニATM等をご利用いただきますようお願い申し上げます。当JAの他店舗、提携コンビニATMの詳細など、ご不明な点は各支店までお問い合わせください。



支店名	電話番号	休止日
北札幌支店	781-4121	H28.11.8(火)
清田支店	881-2855	H28.11.9(水)
丘珠支店	782-8130	H28.11.10(木)
中央支店	251-2077	H28.11.15(火)
篠路支店	771-2111	H28.11.16(水)
新琴似支店	726-0111	H28.11.17(木)
屯田支店	771-2301	H28.12.6(火)
厚別支店	891-2111	H28.12.7(水)
札幌厚生病院	251-2077	H28.12.8(木)
南支店	591-4111	H28.12.8(木)
琴似支店	611-4261	H28.12.13(火)

支店名	電話番号	休止日
手稲支店	681-3101	H28.12.14(水)
発寒支店	661-6516	H28.12.16(金)
菊水元町支店	872-3381	H29.1.10(火)
川下支店	875-3811	H29.1.11(水)
白石支店	861-0333	H29.1.12(木)
本店営業部	621-1310	H29.1.13(金)
西町支店	661-3485	H29.2.7(火)
川沿支店	571-3621	H29.2.8(水)
平岸支店	831-1156	H29.2.9(木)
月寒支店	851-0131	H29.2.16(木)



札幌伝統野菜 食育推進プロジェクト ～みんなで植えたサッポロミドリできました！～

8月30日(火)、清田区の平岡公園小学校の2年生児童約100名が札幌伝統野菜「サッポロミドリ(枝豆)」の収穫体験を行ないました。

J A さっぽろでは、雪印種苗株式会社が市内の小学校で行なう食育推進を目的とした農業体験の授業に協力しており、今回の取り組みもその一環です。収穫した「サッポロミドリ」は6月に児童が種蒔きを行ない、成長の様子を観察してきました。たくさんの実をつけた「サッポロミドリ」に児童は大興奮！

枝ごと根元から引き抜き、葉を落としてサヤを取る一連の作業を行ないました。児童は、袋いっぱい収穫した「サッポロミドリ」を手に「茹でて食べるのと、豆ご飯も美味しそう」と笑顔を見せていました。

今回の取り組みは、農作業を経験してもらうことで地元小学生に札幌伝統野菜を知ってもらう良い機会となりました。



▲収穫後は、「サッポロミドリ」について○×クイズ。



▲枝ごと根元から引き抜き、葉を落としてからサヤを収穫。猛暑の中、みんな頑張りました！

札幌市の農産物をPR 農業イベント続々開催！

さっぽろ花まつり

8月20日(土)、21日(日)の2日間にわたり、サッポロさとらんどにて



「さっぽろ花まつり」開催。札幌市内および近郊で生産されている色とりどりの切花や鉢花が並びました。



豊富な品揃えと手頃な価格は花まつりならではの。来場者に市内で生産される花々をPRしました。

札幌市中央卸売市場 消費拡大フェア2016

9月18日(日)、札幌市中央卸売市場にて「消費拡大フェア2016」が開催されました。JA さっぽろでもブースを設け、「札幌黄」玉葱を販売。早朝7時半からの開催にも関わらず、多くの人を訪れ、11時には用意した「札幌黄」が完売する盛況ぶりでした。



サッポロさとらんど 大収穫祭

9月17日(土)から19日(月)の3日間にかけて行なわれた「サッポロさとらんど大収穫祭」では、農産物の直売、ゆでとうきびの販売を実施。地産地消をPRしました。



17日、18日にはテレビ局のイベントも同時開催され、大勢の来場者で賑わいました。



ミニ野菜の栽培に挑戦中！



吉田副組合長は、2年前から札幌大球やサッポロミドリ、札幌大長ナンバンなど札幌伝統野菜の作付けに取り組んでおり、清田、南地区を中心に生産者の数を増やす活動を続けています。

さらに、札幌の農業を盛り立てる次の一手として、現在ミニ白菜の栽培に挑戦中です。吉田副組合長は「栽培技術を確認して、農業者に作付けを呼びかけていきたい」と抱負を語り、我こそはという方々のご賛同に期待を寄せています。興味と関心のある方のお問い合わせをお待ちしています！ちなみにミニキャベツも挑戦中！

◀吉田副組合長が栽培したミニ白菜「ゆめいろハクサイ・タイニーシュシュ」。食感、風味がよくサラダで美味しくいただけます。



憧れのコンサドーレ選手がサッカー教室 「2016 みんなのよい食」JA親善大使 札幌地区開催



▶小野選手とミニゲーム。教わりながら技術を磨きました。



◀自慢のお弁当を選手と一緒に「いただきま〜す!」

9月4日(日)、宮の沢白い恋人サッカー場に北海道コンサドーレ札幌の小野伸二選手ら12名の選手と小学生55名を招き、「2016みんなのよい食」JA親善大使」と題して食農教育とサッカー教室を行ないました。

サッカー教室では、憧れのサッカー選手を前に子どもたちは目を輝かせ、プロの技術に驚きながらゲームを楽しんでいました。

サッカー教室終了後には、選手と子ども達と一緒に弁当の昼食。子ども達のお弁当は「親子で一緒に買い物に行くこと」、「食材は地元産・北海道産を使用すること」、「お弁当づくりは親子で共同作業」をルールに各自用意してもらいました。保護者の一人は「今までは値段ばかり見ていたが、これからは産地もチェックしたい」と話し、子ども達からも「お弁当を作ってみると意外と難しくて、毎日作っているお母さんはスゴイと思った」という意見があり、とても好評な取り組みとなりました。

子ども達が交通ルールを学ぶ 「JA共済アンパンマン交通安全キャラバン」



© やなせたかし/フレーベル館・TMS・NTV

9月10日(土)、サッポロさとらんどにて、「JA共済アンパンマン交通安全キャラバン」を開催し、多くの家族連れで賑わいました。

今回で5回目となったこのイベントは、次世代を担う子ども達に楽しみながら交通ルールを学んでもらうことを目的に、JA共済のイメージキャラクターである「それいけ!アンパンマン」がステージショーを繰り広げます。子ども達はアンパンマンたちと一緒に踊ったり、ゲームに参加しながら楽しく交通ルールを学んでいました。

住宅ローンPRイベントに 「ちょリス」が登場!



9月4日(日)、アリオさっぽろにて住宅ローン「あんしんステップ」を中心としたPRイベントを行ないました。アンケートにお答えいただいた方を対象に抽選会を実施した他、住宅ローンの相談ブースも設置しました。

イベントにはJAバンクのイメージキャラクター「ちょリス」が登場!テレビCMでおなじみのキャラクターとあって、子ども達を中心に来場者から大人気でした。「ちょリス」の活躍もあり、たくさんの人にJAさっぽろをPRすることができました。



▲人気者の「ちょリス」。またイベントに遊びにきてくれるかも!?

CS改善プログラム 各部門のリーダーが 一堂に会す

▼全部門のリーダーが一堂に会しての
ミーティングは今回が初開催です。



9月7日(水)、「JAバンク(組合員・利用者満足度)改善プログラム」活動の一環として、各支店から43名の職員が参加し「CSリーダーミーティング」を行ないました。

各支店では、顧客満足度向上を図るため、CSリーダーが中心となって具体的課題の解決へ向け日々活動しています。プログラム導入当初、金融・共済部門のみの取り組みでしたが、現在は相談部門、経済センターにも取り組みを拡大しています。

CS活動を通してリーダーからは「お客様目線をより意識して活動するようになった」「お客様から雰囲気良くなったと声をかけられた」というような意見もあがっており、少しずつ成果が現れてきています。

今後ともJAさっぽろが一体となり、さらなる顧客満足度向上に努めてまいります。

共済代理店 交流大会を開催



9月6日(火)、当JAの共済代理店を対象とした交流大会を開催しました。

交流大会には、自動車共済、自賠責共済を取り扱う代理店の担当者、共済連職員、当JAの担当職員31名が集い、相互の交流を図りました。

今後も代理店との連携を強め、組合員および地域の方々への「自動車共済」「自賠責共済」の積極的な提供に努めてまいります。

税務署からのお知らせ 申告書や申請書等には マイナンバーの記載が必要です!!

社会保障・税番号制度(マイナンバー制度)の導入に伴い、申告手続きなどには

**マイナンバーの記載
+
本人確認書類の提示または写しの添付**

が必要です。お忘れなく!



国税に関するマイナンバー制度の最新情報は、
国税庁ホームページへ www.nta.go.jp

「必ずチェック 最低賃金! 使用者も、労働者も」 北海道最低賃金

北海道内で事業を営む使用者およびその事業場で働く全ての労働者(臨時、パートタイマー、アルバイト等を含む)に適用される北海道最低賃金が次の通り改定されました。

最低賃金額 時間額 **786円**
効力発生效年月日 **平成28年10月1日**

厚生労働省 北海道労働局 労働基準監督署(支署)



さとらんど さとらんどセンターにて、様々な講座を実施中! 10月21日(金)から受付開始!

札幌大球キャベツで料理講座

札幌大球を使って
ニシン漬け作り

日時: 11月10日(木)、11日(金)
10時30分~12時

定員: 各16名
費用: 1,500円



ハーブ講座

ハーブの香りがする
ハンドクリーム作り

日時: 11月1日(火)
11時~12時

定員: 16名
費用: 1,500円



※他にも講座をご用意しております。 ※申込みは、さとらんどセンターへTELまたは直接受付ください。

【お問い合わせ】サッポロさとらんど 〒007-0880 札幌市東区丘珠町584番地2 TEL(011)787-0223



新鮮食材で 楽しく クッキング

料理研究家
波多野充子



ナスとエビの チリソース

エビと旬の野菜のピリ辛炒めは、ご飯が進む一皿です。ポイントはトマトを炒めること。ケチャップだけでは出せない、フレッシュなうま味がいっぱい広がります。辛さは豆板醤で調整してください。

●材料 (3人分)

ナス	2本
エビ	10尾
ピーマン	2個
トマト	1個
ニンニク	1片
ショウガ	少々
細ネギ	1本
ごま油	大さじ2
豆板醤	小さじ1
調味水	
ケチャップ	大さじ1
中華スープのもと	小さじ1
みりん	大さじ2
塩	小さじ1/4
こしょう	少々
かたくり粉	小さじ2
水	1/3カップ

●作り方

- ① エビは背側を切り開き、背わたを取る。分量外の酒・塩・かたくり粉をもみ込む。
- ② ナス・ピーマン・トマトは大きめのざく切り。ネギの青い部分は小口切り。ネギの白い部分・ショウガ・ニンニクはみじん切り。
- ③ 調味水を混ぜ合わせる。
- ④ 温めたフライパンにごま油小さじ2程度を敷き、エビを炒めて取り出す。
- ⑤ フライパンに残りのごま油を入れ、ニンニク・ショウガ・ネギのみじん切り・豆板醤を炒め、香りが出たらナスを炒める。ナスがしんなりしたらピーマン・トマト・調味水を加え、全体を大きく混ぜ合わせながら炒める。
- ⑥ とろみが出たら火を止め、器に盛り付けて青ネギを添える。

(1食当たり 約197kcal)

オリジナル
レシピ大募集!

あなたの手料理のレシピを広報誌にのせませんか?
お近くの支店または本店広報課までお気軽にお声かけください。