

特集

今日から始めよう！

生活習慣病予防

生活習慣病は、生活習慣を見直すことで
予防や改善に導くことができます。

専門医である日本生活習慣病予防協会の
池田義雄理事長にお話を伺いました。



いけだ よしお
池田 義雄

医学博士。専門は内科学（糖尿病・肥満）、健康医学（生活習慣病・メタボリックシンドロームなど）。日本生活習慣病予防協会理事長の他、糖尿病治療研究会名誉顧問、タニタ体重科学研究所名誉所長、セルフメディケーション推進協議会会長などを務める。『量る・計る・食べるダイエット』（アスペクト）ほか著書多数。

生活習慣病とは



生活習慣病とは、さまざまな疾患の総称です。

偏った食事や運動不足、睡眠不足、喫煙、過度の飲酒、過度のストレスなど、好ましくない生活習慣や環境の積み重ねが、発症のリスクを高め、疾患の進行にも深く関わっています。

具体的には、糖尿病、高血圧、脳卒中に動脈硬化、高尿酸血症／痛風、脂質異常症（高脂血症）、心筋梗塞、狭心症、脳梗塞、脳出血、肺がん、大腸がん、骨粗しょう症、肥満症／メタボリックシンドロームなどが挙げられます。

「一無、一少、三多」のライフスタイル

生活習慣病予防のため、日本生活習慣病予防協会では「一無、一少、三多」のライフスタイルを提唱しています。

一無 禁煙



一少 少食、少酒

三多 多動、多休、多接

「一無、一少、三多」のこれら六項目のライフスタイルを実行できている人ほど、肥満の程度、血圧、血糖、中性脂肪、コレステロール、尿酸などの検査値が良くなることが分かっており、罹患率も実行できていない人に比べて低いという研究データが出ています。一項目実行できなくなるごとに罹患率は高まります。

六項目のうち「少食」については腹八分目を心掛けることです。これは、現在の自分の食欲や満腹感に対する八分ではなく、二十代前半の食事量の八分です。生きていくために最低限必要なエネルギー（基礎代謝）は、二十歳をピークに徐々に落ちていくので、加齢とともに食べる量も減らす必要があります。二十代の頃と同じエネルギー量を取っているのは肥満につながります。

「多動」は、十分な運動を意味します。運動は、通勤や買い物で歩いたり、エレベーターを使わずに階段を上がるなど、頭では分かっていますが意識しなければできません。運動はその気にならないうちに心づくものと考えましょう。

「多接」とは、多くの人や事、物に接することという意味です。人との出会いや交流により絆も生まれ、いろいろな物事に触れることで好奇心が満たされます。何歳になっても好奇心旺盛で、精神的に豊かであることが、生活習慣病を遠ざける一つの要因にもなるのです。これはストレ

ス軽減とも深い関係があります。

年齢に応じて

日々の積み重ねが発症につながるため、まだ病気とは縁のない二十代から「一無、一少、三多」を実践し、

生活習慣病予防を心掛けてほしいものです。重大な合併症の発症に至るまでには二十年も二十年もかかる場合が多いのが生活習慣病です。

近年は定年の年齢も上がっています。年を取っても仕事ができる体づくりが大切です。今現在、生活習慣病を抱えている人も、その疾病の性質をよく知って、それ以上悪化させないよう、生活習慣を見直していきましょ。

取材協力：一般社団法人 日本生活習慣病予防協会

<http://www.seikatsusyukanbyo.com/>



生活習慣病リスクをチェック！

生活

- 四十歳以上である
- 二十歳時より体重が10kg以上増えている
- おなか回りがぼつぼつ出ている
- 大食漢である
- たばこを吸う
- お酒をよく飲む
- 体を動かすのが嫌い
- 夜更かしが多く、睡眠不足である
- 多忙で休養が取れない
- ストレスがたまっている



食事

- ご飯やパンなど(炭水化物)の摂取量が多い
- 脂っこいものが好き
- ほぼ毎日間食をしている
- 深夜の時間帯によく飲食をする
- 朝食は食べたり、食べなかったり
- 早食い、ドカ食い、ながら食いが多い
- 濃い味付けが好きである
- 外食やファーストフード、ソフトドリンクをよく利用する



運動

- 甘い清涼飲料水をよく飲む
- 野菜や海藻類の摂取量が少ない

- 運動不足だと実感している
- 一日の歩数は7,000歩未満が多い
- 移動には車をよく使う
- つい階段での移動を避けてしまう
- 継続して行なっているスポーツはない



判定やいかに…

生活の項で五個以上当てはまる人は、**要注意！**

四十歳を超えると、生活習慣病リスクは高まります。加えてたばこやお酒、ストレスが、さらに生活習慣病を誘引。おなか回りがメタボ(腹囲が男性：八十五cm以上、女性：九十cm以上)になっている人は、食事や運動をはじめとする生活習慣全般の見直しが必要です。

食事の項で五個以上当てはまる人は、**要注意！**

外食やファーストフードが日常で、夜更かししながら寝る前まで食べているような人は、血糖値や中性脂肪が上昇します。さらに濃い味付けが好き、魚より肉、野菜や海藻類など食物繊維の取り方が少ない、などの食生活は動脈硬化

を促進します。食事は規則正しく、腹八分目でバランス良く食べることが大切です。

運動の項で三個以上当てはまる人は、**要注意！**

日頃から通勤以外は歩かない、という人は週三回以上、三十分以上は歩くよう意識して生活してみてください。運動量は、ご自身の体力・体調を見ながら調整を。体を動かすことは心身の諸機能を高め、ストレス解消にもつながります。

二つのカテゴリーのうち二つ以上に「要注意」が出たら、生活習慣病リスクが高く、すでに予備軍になっている可能性があります。これらの不摂生は、短期間ではそれほど体に影響を及ぼさないため、なかなか気付かないものですが、十年、二十年とその習慣を続けていくうちに突然発症する、それが生活習慣病の怖いところです。

手遅れになる前に、年に一回は健康診断を受け、数値異常が見つかった際は生活習慣の改善に取り組みましょう。

最寄りの医療機関で受診するのをお勧めします。





よこ
組合員紹介
が
豊平地区

きつかわ
吉川千春

札幌で農業をはじめて

南区滝野、辺り一帯を緑に囲まれた自然豊かなこの場所で三年前から農業を始めた女性がいる。吉川千春さんは、札幌市が就農を目指す人向けに行なう制度を利用し、二年間研修した後、就農した。現在は、自宅のある北野から滝野まで通い、六反弱の畑でおよそ三十種類の野菜を作付けしている。

「じゃがいも、サツマイモ、トマト、ナス、ピーマン、トウキビ、イチゴ……など、毎年色々挑戦してみている感じです。昨年は失敗したタマネギも今年改めてチャレンジしました。札幌伝統野菜のサッポロミドリ（えだまめ）と札幌大長ナンバンは就農当初から作っています」

女性の新規就農者で札幌伝統野菜の生産者として注目されることも多く、昨年はJAグループ北海道提供の広報番組「あぐり王国北海道NEXT」（HBC北海道放送）にも出演した。

「今回の広報誌の取材もそうなんですけど、お話をいただいて自分でお役に立てることがあればと思ってお引き受けすると、すごく重大な出来事のごが多くて。引き受けてからいつも焦っています（笑）」

父親の家庭菜園について行くなど子ども頃から、農に触れる環境にあり、大学では農学を履修、農業関連の施設に就職した。農業がずっと好きだったとはいえ、就農への憧れは、最初は漠然としたものだったという。「おいしいものが食べたい」と思って十五年前くらい前から今の場所で畑を借りて家庭菜園を始めました。知り合いが就農したという話を聞いて、私もいつか就農できたらいいなと思いはじめたんです」

新規就農を現実的に考えたときにイメー

する本州の都市型農業。札幌を選んだのは、作付け面積が三反でも農業者として認められるというのが大きかった。現在、育てる作物は女性一人でも比較的作業しやすいものを選びながら毎年試行錯誤を続けている。

「周りの生産者の方からおすすめの苗をもらって作ったりするので、三十種類以上ありますね。今後は二十種類くらいに厳選していくかと思っています」

地区の生産者の支え

就農をするときに何よりも必要なのは農地。最近では、農地を買わずに借りて農業を始めるというケースも少なくなく、吉川さんもそうして就農を果たした。女性一人での就農は、まだ少数で理解を得るのが難しかった。そんな中でも就農できたのは、やる気があるなら応援する、という受け皿の広い人に出会えたからだ。

「今土地を借りている方と就農する前から知り合いだったというのもあるんですが、この人ならできる気がする」と周りの方も说得してくださって。今は農業機械も貸してもらっていて、本当に感謝しきれないんです」

就農してからは、そ菜部会、とれたてっこ清田といった生産者の集まりにも参加。わからないことだらけで全てが手探り状態だった吉川さんをたくさん先輩生産者が気にかけてくれた。

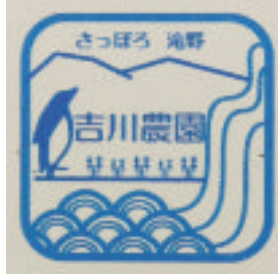
「何か困ったことがあると、畑に駆けつけてくれる方もいます。同じ地区の生産者の方たちには本当に良くしてもらっています」

作付け面積は、就農当初から比べると広がっている。それは、吉川さんのこれまでの取り組みを見て、隣接する土地の持ち主の方たちが畑の貸し出しを申し出てくれたから。

「自分の畑を人に貸すのは簡単にできないことかなと思うので、使っていいよと声をかけ



組合員紹介



▲オリジナルのシールを貼って商品を消費者のもとへ。



▲多くの作物を作付けする吉川さんの畑。早いときには、朝4時から作業を行なう。



◀札幌伝統野菜の「サッポロミドリ」と「札幌大長ナンバン」は、3年目の収穫も終了！



てもらえたことはとても嬉しかったですね」
生産者の喜び

吉川さんの育てた野菜は、八紘学園農産物直売所などに主に出荷される。自分が食べておいしいと思っただけのものを出荷するのが、絶対的なこだわりだが、最初は収穫のタイミングもよくわからなかった。
「これも先輩生産者の方から聞いて実践していることなんですけど、一番おいしくなさそうなものを自分で食べてみて、おいしかったら商品として出す。そうすれば全部おいしいはずだよ」と

生産者自ら店頭に立って農産物の販売を行なう直売イベントにも声がかかればできる限り参加する。自分の直売所を持たない吉川さんにとっては、消費者の生の声を聞ける貴重な機会だ。
「以前イベントに参加した時、イモを買っていったお客さんがその日のうちに戻ってきた、すぐに食べてみたらとてもおいしかったと残りを買い占めていってくれたことがありました。それがすごく嬉しくて！」

直売所では、同じような商品が並ぶことも多く、その中で自分の商品をいかに差別化できるかを考えながら工夫を凝らす。自分で食べてみておいしかったレシピを値札と一緒につけたたり、商品に貼る「吉川農園」のシールも吉川さんが自分で考えて作ったもの。「市町村のマークみたいと友達にいわれました」と笑うが、一目で吉川さんの野菜とわかり親しみが沸く。
「手に取りやすいけど、珍しい。ちょっとだけ人と違うもの売りたい。売り場が華やかになるように彩りも気にしています」

直売所に並ぶのを意識して、作付けする野菜の品種にもこだわるようになった。今年

のオススメは、ニンジンの中でもニンジン臭さのない、柿ニンジン、や熱を加えるとぐんと甘味が増す、黄色ニンジン。ニンジン嫌いな子どもにも食べてもらいたい逸品だ。

歩みだしたばかり

すべて自分でやる。わかっていたことが、いざ始めてみると苦勞の連続。得るものが多い直売イベントも、参加すると畑仕事に滞るといのが悩みでもある。畑に行く時間を考えながら午前中で終わるイベントに参加するなどスケジュールの組み立てには気を付けている。また、体調を崩しても自分の代わりはいない。ふらつきながら作業したこともあったというが、最近は考え方を改めた。
「調子の悪いときは思い切って休むことも大事だと思いはじめました。でも出荷だけはやっぱり休めないで、日頃から体が少しでも楽な方法を考えています。体調管理も含めて農業をやるってことかなと思います」

就農して三年、「食べていくにはまだまだ」とのこと。現在は近隣でトウキビの収穫や出荷などの作業受託なども行ないながら生計を立てている。しかし、吉川さんを知る生産者たちは、あの人は熱心だ、大丈夫、と口々に太鼓判を押す。農業人生は始まったばかり。頭の中に描く夢や目標を少しずつ着実に実現しながら、一步一步、歩んでいく。

「冬の仕事という意味でも、いつか加工品を作って販売したいと思っています。また来年は、ほうれん草に挑戦してみようと思っています。豊平地区といえはほうれん草ですから」

お忙しいところ、取材にご協力くださいました吉川さん、ありがとうございました。

(二〇一七・八・二十八 取材)



8月23日(水)
白石統括支店 1統括支店1協同活動

たくさん実ったサッポロミドリ 今年は収穫も体験できました!

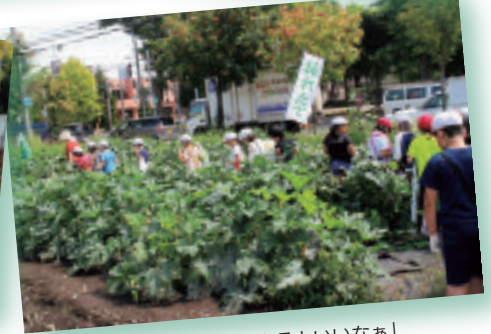
白石統括支店では、同地区組合員 宮崎勝吉さんの圃場にて東札幌小学校 3年生児童 90名が5月に自分たちで植え付けた枝豆「サッポロミドリ」の収穫を行ないました。

前日の大雨がからりとあがって夏の日差しが戻ったこの日、地区役員と職員は早くから集まり、児童が収穫しやすいように畝の周りの雑草を刈って準備万端。児童たちは、たわわに実がついた枝豆の枝を、一人一株、力を込めて丁寧に抜きました。

同時期に植えた大豆「鶴の子」の収穫は、9月下旬の予定。児童たちは収穫後、枝豆よりも一回り大きく育っている大豆の畑の中を歩いて、葉っぱや豆の形など枝豆との違いを観察しながら校舎へ戻りました。



▲「エダマメと大豆をそれぞれ見比べてよく観察してみよう!」と宮口理事



▲「大豆もたくさん収穫できるといいなあ」

▼オリジナルデザインのシールを貼った特別なリンゴ。



8月30日(水)
平岸統括支店
1統括支店1協同活動

絵柄は児童がデザイン 美園小学校の文字入りリンゴ作り

平岸統括支店では、環状通りのリンゴ並木で「文字入りリンゴ」を作る活動に参加しました。

このリンゴ並木は、同支店の青壮年部が維持管理作業を行っており、そのうちの2本の木で豊平区役所・美園りんご会・美園小学校が連携し、「文字入りリンゴ」を作るためのシール貼り作業を行なっています。同支店が参加するのは4回目、奥内尚史理事と職員が児童の作業をサポートしました。

今回シール貼りを行なったのは、美園小学校の4年生児童70名。児童は、リンゴにかかった新聞紙を丁寧にはがし、まだ青いリンゴにクラスごとにデザインしたというシールを慎重に貼り付けていました。リンゴが赤く色づくときシールを貼った部分だけが青いまま残り絵柄が浮かび上がります。



▲「日がよく当たるリンゴを選ぶのが大事だよ!」



9月6日(水)
新琴似統括支店
1統括支店1協同活動

じゃがいもゴロゴロ、せ〜ん不拾え〜! みんなで肉じゃが「いただきます〜す!」

新琴似統括支店では、屯田大藤保育園の園児 70 名を同地区組合員の宮本敬さんの圃場に招き、馬鈴薯の収穫体験を行ないました。

宮本さんがトラクターで畑をおこすと立派な馬鈴薯がゴロゴロと顔を出し、食い入るようにつめていた園児からは大歓声。地表に現れた馬鈴薯は、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、園児が一つ残らず収穫しました。

園児が収穫を頑張っている頃、保育園では女性部新琴似支部の皆さんが肉じゃがを調理。給食の時間には、集まった組合員と園児と一緒にテーブルを囲み昼食を楽しみました。肉じゃがには、おかわりを求めて園児が列を作り、大きな鍋が空っぽになるほど大好評でした。



▲この日のためにおみこしを作ってきた園児たち。中に収穫したじゃがいもを入れて「わっしょい! わっしょい!」



▲じゃがいもを掘り出してくれるトラクターに目が釘付け。



◀女性部特製の肉じゃがをみんなと一緒に食べました。



▲手際良く収穫する児童に竹田裕 PTA 会長（丘珠支店組合員）も安心して見守ることができます。



▶大きな札幌黄が収穫できてみんなとっても嬉しそう!



9月7日(木)
北札幌統括支店 1統括支店1協同活動

大きく実った丘珠小の札幌黄 280人であっという間に収穫!

北札幌統括支店では、同地区相澤保さんの圃場に丘珠小学校全校児童 280 名を招き、札幌黄タマネギの収穫を行ないました。

春の定植と秋の収穫の両方を行なうこの取り組みは、今年で3回目。「5月に植えた苗がこんなに大きくなってびっくり」と児童が驚きの声をあげるほど、今年はずっしりと重い大玉の札幌黄が目立ちました。

作業開始の合図とともに全員が一斉に札幌黄に手を伸ばします。1人10個ほど収穫し、作業はあっという間に終了。児童は、収穫した札幌黄がたくさん入った重い袋を抱えながら、嬉しそうに学校に戻りました。収穫した札幌黄は、児童が自宅に持ち帰る他、給食でも使用される予定です。



9月7日(木)
琴似統括支店
1統括支店1協同活動

今年も豊作！ 頑張っていっぱい掘りました！

琴似統括支店では、あづま幼稚園の年長園児120名が、同地区組合員の横田光雄さんの圃場にて馬鈴薯の収穫を行ないました。

畑から程近い場所にあるあづま幼稚園。園児たちは5月に植え付けを行ない、通園時などに畑の様子を眺めながら、楽しみにしていたこの日を迎えました。

靴カバーを装着し、バケツとスコップを手にいざ畑へ。土から現れるジャガイモに「こんなに大きなのがとれたよ！」とあちこちで歓声が上がります。バケツがいっぱいになると、畑脇に設置したコンテナへ運び、再び作業開始。組合員や職員、保護者の方々と協力しながら、取り残しのないように頑張ってたくさんのジャガイモを収穫しました。

収穫後は、女性部琴似支部の部員が調理したじゃがバターがふるまわれ、園児達のおいしい笑顔が溢れました。



▲園児の笑顔を思いながら、急ピッチで準備を進めます。



▲おいしいおイモ、いっぱい食べてね！



▶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。



▲軽トラが人で埋まりそう！



9月9日(土)
清田統括支店 1統括支店1協同活動

地域とともに地域を盛り上げる！ 軽トラ市は今年も大盛況！

清田統括支店では、清田区役所前広場で開催された「きよたマルシェ 軽トラ市」に参加し、同地区組合員と職員と一緒に地元的新鲜野菜の販売を行ないました。

生産者自慢の野菜を積んだ軽トラは、昨年より2台多い11台。10時の開催前からお目当ての軽トラの前には列が出来るほどの盛り上がり。やはり人気は新鮮な「トウモロコシ」と清田生まれのブランドほうれん草「ポーラスター」です。「昨年よりも100袋多く準備して来ました」と話すほうれん草生産者でしたが、開始から1時間で完売してしまいました。

今年は清田区20周年を記念した音楽イベント「きよフェス」と同時開催であったこともあり、会場は大賑わい。「きよたマルシェ」での軽トラ市は今年で3回目になりましたが、地元の生産者と地域のみなさんを繋ぐ一大イベントになりました。



9月15日(金)
篠路統括支店 1統括支店1協同活動

初めて植えたタマネギ、初めての収穫!

篠路統括支店では、太平保育園の年長・年中園児49名が、5月に植えたタマネギの収穫を行ないました。

「たいへいタマネギのうえん」と名づけた畑は、同地区の組合員 富樫一彦さんからお借りしたもので、収穫を迎えたこの日、玉葱部会員、女性部員、職員合わせて13名が園児のサポートのため集まりました。

園児達がグループに分かれて畑に入ると、「これ大きいよ!」「こっちにもまだあったよ!」と声があがり、あっという間にコンテナがいっぱい。

小ぶりなタマネギではありましたが、園児達は「とっても楽しかった」「カレーにして食べたい」と初めての収穫体験に笑顔いっぱい感想を話していました。



▲「いよいよ待ちに待った収穫ですね!」高見理事があいさつ。

▶園児が収穫したタマネギは、集まった組合員が葉と根を切り落としました。



▲畑から収穫したタマネギをコンテナに運びます。



▶セリの前に札幌黄スープを試食。



▶ご祝儀価格がついた札幌黄。



9月16日(土)
札幌黄初セリ

札幌黄の出荷が はじまりました! 市場で注目の初セリ



札幌伝統野菜「札幌黄」タマネギの初セリが札幌市中央卸売市場で行なわれ、昨年同様、1箱(10kg)1万円の最高値が付きました。今年は、6月の天候不良など出来が心配されたものの無事出荷を迎え、初日は70箱が取り引きされました。初セリには報道陣も駆けつけ、注目度の高さが伺えました。今後は、ホクレンショップをはじめとした市内量販店で販売される他、サッポロさとらんど等、多くのイベントでのPR販売が予定されています。

また10月からは、毎年好評の「JAさっぽろ玉葱ギフト札幌黄」の取り扱いも始まっています。数に限りがありますので、ご希望の方はお早めにお申込ください。

※「JAさっぽろ玉葱ギフト札幌黄」の詳細は、本誌19ページまたは、お近くの支店窓口へお問合わせください。



北札幌地区 大作康浩さん、弥生さん 「あぐり王国北海道NEXT」に出演!

JAグループ北海道提供の広報番組「あぐり王国北海道NEXT」(HBC北海道放送)の9月23日(土)放送回に、北札幌地区組合員でタマネギ生産者の大作康浩さん・弥生さんご夫妻が出演しました。

今回の番組は「小農夫、北の大地で農業体験～香港小学生が農業体験」と題し、番組史上初めて海外から子ども達(あぐりっこ)を招いて収録が行なわれました。人口700万人の農地がほとんどない香港で暮らす小学生が初めて農業に触れるという今回の企画。札幌黄タマネギの収穫体験の他、あぐりっこの目の前で大作さんが大きな収穫機を動かす様子、札幌黄を使ったスープカレーを弥生さんが調理し、全員で味わう場面なども収録されました。

暑い中、長時間におよぶ撮影でしたが、最後まで自然体で出演されたお二人。「慣れないことでヘトヘトですが、良い思い出になりました」と笑顔を見せていました。

今年、放送10年目を迎えた「あぐり王国」は、平成26年から「小農夫大作物」というタイトルで香港でも放送されています。出演者の森崎博之さんは、「香港で放送をスタートしてから、いずれ現地の子どもを北海道に招きたいというのが番組スタッフを含めた私たちの一つの夢でした。節目の年に実現できたことに喜びを感じています。畑を見たこともない子ども達のピュアな心に訴えかけるような体験をさせてあげられたら」と話していました。



9月20日(水)～9月22日(金)
女性部新琴似支部

15周年を迎えた新琴似支部 静岡への記念旅行

女性部新琴似支部では、部員14名が参加し2泊3日の行程で静岡方面へ道外視察研修旅行を実施しました。

初日は現在放映中のNHK大河ドラマ「おんな城主直虎」の世界観を堪能出来る大河ドラマ館や龍潭寺など、直虎ゆかりの地を訪れ情緒あふれる風景や建造物を見て楽しみました。

2日目はうなぎパイファクトリーやグリーンピア牧之原など、静岡名産のお菓子やお茶を生産している工場を見学し、買い物も楽しみ一同大満足。また、世界最長の木造歩道橋としてギネスブックにも認定されている蓬萊橋では、往復約1.8kmの橋を全員で渡りきり、達成感を味わうことが出来ました。

最終日には日本三景のひとつである三保の松原で富士山を眺める予定でしたが、あいにくの曇り空。富士山を望むことは叶いませんでしたが、全行程を通して天候にも恵まれ女性部15周年という節目の旅行を大満足で終えることが出来ました。

(井上特派員)





9月1日(金)
花卉部会

全道から花卉生産者が集まり研修会

花卉を扱う全道のJAから生産者が集う、花卉生産者連合会現地研修会が開催され、当JA花卉部会(木村茂夫部会長)から部会員・事務局合わせて7名が参加しました。

今回の研修会では、岩見沢市栗沢地区の情熱フラワー生産組合の2つの圃場を視察。1軒目は、スターチス・アルストロメリア・リンドウを主体に、水耕栽培のトマトもソーラーパネルを完備した越冬ハウスで作付けしていました。2軒目は、ヒマワリ・小麦・水稻を作付けしている生産者の圃場を訪れました。どちらも30代・40代と若い世代の生産者だったのが印象的で、参加した部会員は、自分の圃場と比較しながら今後の作付けの参考にしていました。(神田特派員)



9月10日(日)
JAさっぽろ藻岩もぎたて市運営協議会

生産者が店頭で立ち、もぎたて野菜を販売

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」を開催しました。

ホクレンショップ中ノ沢店の店舗内には、6月上旬から「もぎたて市」として同協議会の生産者が出品する農産物直売コーナーが設けられています。収穫祭のこの日は、店舗の外に売り場を移し生産者が店頭で消費者と直接コミュニケーションを取りながら対面販売を行ないました。キャベツ・ブロッコリー・トウモロコシなど、もぎたて野菜がずらりと並び様子を続々と人が集まり、売切れてしまう商品もあるほど大盛況となりました。(川越特派員)



6月19日(月)～6月20日(火)
資産管理部会平岸支部、青色申告会平岸支部

観光シーズンの十勝をぐるっと周遊

資産管理部会平岸支部(古屋昭男支部長)、青色申告会平岸支部(田中正義支部長)では、部員13名、職員2名が参加し、十勝方面へ1泊2日の合同視察研修旅行を実施しました。

往路は、帯広の「とかちむら」と音更の「よつ葉乳業十勝主管工場」、「柳月スイートピアガーデン」を經由して宿泊地の十勝川温泉第一ホテルへ。昨夏の連続台風で十勝川が氾濫しホテル1階の一部が床上浸水した話には大変驚きましたが、世界でも希少なモール温泉を楽しむことができました。夜の宴会時にはカラオケ紅白歌合戦で盛り上がり十勝の夜を満喫しました。

復路は十勝晴れの中、池田ワイン城を訪れ、製造工程等を見学し試飲コーナーでほろ酔い気分になつた皆さんのお土産用ワインを購入しました。鹿追では「そば打ち体験」で作ったソバを豚丼、野菜天丼とともに美味しくいただきました。(浦口特派員)



「印章の日（はんこの日）」をご存知ですか。明治6年10月1日の太政官^{たじょうかん}布告制定に伴い、公式の書類には実印を押すように定められたことから、署名捺印という文化が日本に定着するようになりました。この太政官布告の制定日を記念し、全日本印章業組合連合会が10月1日を「印章の日」としたそうです。また、語呂あわせで8月5日も「はんこの日」となっています。

印章の役割について

実印、銀行印や認印等の印章には、それぞれ用途に応じた役割があります。一般的に印章を用いて行なった行為は、その印章の所有者の意思に基づいた行為として法的効力が生じるとされていますので、用途によっては認印であっても思いもよらない効力が生じる事となります。



押印の際には、印章の用途や役割を考え押すよう心がけましょう。

- **割印** ~ 同じ文書を二つ以上作成した場合、それらが同一のもの、または関連のあることを証明するために押す印を割印と言います。領収書とその控えの間に押印するのも割印といえます。
- **契印** ~ 割印と混同しがちなのが契印です。契印とは、契約書が複数枚になる場合、それらが一つの契約書であることを証明するために押したり、後から書面の追加や差し替えを防止する為に押す印を言います。使用する印章は、署名捺印（記名押印）に使用した印章で、契約当事者全員が押印します。
- **止め印** ~ 契約書に余白が生じたとき、その余白に後で余計な文字を書き入れられないように、最後の文字の末尾に押す印のことです。止め印の代わりに、「以下余白」としても同様の効果が生じます。
- **捨印** ~ 契約後の書類に間違いの訂正や、内容を変更などする際に押印の手間を省くために使用する方法です。なお、勝手に内容が改変される恐れもありますので、捨印の押印は慎重に行なう必要があります。
- **消印** ~ 消印とは、契約書等に収入印紙を貼った場合に、収入印紙等の再利用を防ぐことを目的として、その印紙と下の契約用紙にまたがって判明に押す印のことを言います。消印は、必ずしも署名捺印（記名押印）に使用した印章と同じものでなくてもよいとされています。
- **訂正印** ~ 契約書等に記載した文字を訂正したことを証明するために押す印を「訂正印」と言います。契約書等を作成した後で誤字脱字に気付いた場合等に訂正印を用い訂正しますが、止むを得ない場合を除き契約書等の再作成が無難です。

私たちの暮らしの中でも様々な場面で印章を使用します。印章の意義と役割を改めて確認し使用しましょう。また印章は大切に保管しましょう。

伝 言 板

理事会だより

◆第五回定例理事会

平成二十九年八月三十一日(木) 午後一時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、上期随時監査報告

●協議事項
一、『経理規程』の一部改正について
農協法、会社法、法人税法等の法令改正に伴う所要の整備である事が説明され、可決決定。

二、『固定資産管理規程』の一部改正について
現行の固定資産管理業務・照合作業に準じた規程に改める事に伴う所要の整備である事が説明され、可決決定。

三、『準職員就業規程』の一部改正について
労働契約法の改正ならびに準職員の勤務体系を実態に合わせる事に伴う所要の整備である事が説明され、可決決定。

四、『育児および介護休業規程』の一部改正について
育児・介護休業法の改正に伴う所要の整備である事が説明され、可決決定。

五、その他保有目的有価証券の売却および平成二十九年余剰金等運用計画額並びに運用方針(年次・第

二(四半期)の変更について

資金運用の効率化を目的とした有価証券の売却による平成二十九年余剰金運用計画額並びに運用方針(年次・第二(四半期))の変更概要が説明され、可決決定。

●報告事項

一、地区別懇談会の開催日程について
二、『事業継続計画(BCP)』の制定について
三、金融機関貸付実行報告
四、七月末財務状況報告
五、七月末組合員加入・脱退状況報告
六、八月の動静と九月の予定について

(閉会：午後三時十三分)

＊ ＊ 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、ご出席くださいますようお願い申し上げます。

地区名	開催日	開催時間	会 場
新琴似	11月13日(月)	午前9時30分	新琴似支店会議室
厚別			厚別支店会議室
南		午後2時00分	南支店会議室
白石			白石支店会議室
琴似	11月14日(火)	午前9時30分	琴似支店会議室
篠路			篠路支店会議室
北札幌		午後2時00分	北札幌支店会議室
中央			本店大会議室
手稲	11月15日(水)	午前9時30分	手稲支店会議室
西町			西町支店会議室
豊平		午後2時00分	清田支店会議室
平岸			平岸支店会議室

※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が逝去されました。謹んでご冥福をお祈りいたします。(～9月15日)

支店名	氏 名	享年	月 日
菊水元町	田中 勝年さん	83才	9/8
南	小林 良一さん	85才	9/1
	内記 吉太郎さん	86才	9/15
平岸	吉田 芳明さん	87才	8/20
白石	上野 光輝さん	87才	8/17
	奈良 一幸さん	86才	9/13
厚別	児玉 久雄さん	75才	9/5
北札幌	今泉 貞さん	89才	7/29
篠路	伊勢 光雄さん	85才	9/3
	笹山 豊吉さん	88才	9/6
新琴似	一原 光之さん	71才	9/15
	溝口 薫さん	61才	9/13
丘珠	橋本 正夫さん	85才	9/6
	藤井 力夫さん	84才	9/8
	富樫 正樹さん	68才	9/10
	山本 喜一郎さん	92才	9/13

JAさっぽろDATA

(平成29年8月末業務実績) (平成29年7月末業務実績)

組合員数	正組合員 3,846名	准組合員 30,818名	正組合員 3,852名	准組合員 30,588名
合計	34,664名		34,440名	
出資金残高	53億9千万円		52億7千7百万円	
販売取扱高	8億4千万円		5億9千9百万円	
購買供給高	5億4千1百万円		4億6千5百万円	
貯金残高	3,078億4千3百万円		3,060億3千2百万円	
融資残高	895億7千2百万円		893億2千9百万円	
共済保有高	6,044億1千4百万円		6,047億8千8百万円	
施設建設取扱高	4千3百万円		4千3百万円	
管理受託戸数	4,213戸		4,166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。

たくさんのイベントで札幌の農産物をPR!

さっぽろ花まつり

8月19日(土)、20日(日)の2日間にわたり、サッポロさとらんどで「さっぽろ花まつり」が開催されました。

札幌市内および近郊で生産されているミナヅキ、アナベルをはじめ、30種類以上の切花や鉢花が手頃な価格でPR販売されました。また、切花を使ったミニアレンジ講座やゲーム大会なども行なわれ、両日ともに多くの家族連れで賑わいました。



◀色とりどりの花が訪れる人を楽しませていました。



▶袋を伸ばして、詰めて...「まだ入る! まだ入る!」



サッポロさとらんど収穫祭

9月16日(土)から18日(月)の3日間にかけて行なわれた「サッポロさとらんど収穫祭」では、農産物の直売、ゆでとうきびの販売を行ないました。

18日は台風18号の影響により規模を縮小しながらの開催となりましたが、16日、17日はテレビ局のイベントも同時開催され、野菜の詰め放題には人が殺到、ゆでとうきびも2日間で1,700本が完売しました。タマネギをはじめ札幌産野菜もたくさん販売され、カゴいっぱい購入する来場者が目立ちました。

札幌市中央卸売市場 消費拡大フェア2017

9月17日(日)、札幌市中央卸売市場にて「消費拡大フェア2017」が開催されました。マグロの解体ショーや来場者によるセリ体験などのメインイベントのほか、新鮮な農産物・海産物が販売されました。JAさっぽろのブースでは、「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が訪れ、3時間半ほどで用意した札幌黄400kg分が完売しました。

前日に札幌黄の初セリが行なわれたことから「テレビで初セリのニュースを見た」と話す人や「札幌黄はおいしいのになかなか買えない」とたくさん買っていく人も多く、札幌黄の認知度が高まってきている様子が伺えました。



札幌市民と市長のトークイベントに JAさっぽろの組合員が参加

8月19日(土)、札幌駅前地下歩行空間チ・カ・ホにて、平成29年度第1回スマイルトーク「知ってください!札幌の農業~こだわり野菜で食卓を笑顔に~」が行なわれ、当JAの組合員、川瀬俊昭さん、木田和良さん、細貝陽子さん、松森恵一さん、谷口めぐみさんの5名がパネラーとして参加しました。

今回のイベントは、札幌型農業(都市農業)をテーマに秋元克広札幌市長と農業に従事する市民とがパネルディスカッションを行なう企画。多くの傍聴者が集まり、札幌農業の特徴や魅力などについて議論しました。ディスカッション終了後には、参加したパネラーの皆さんによる直売コーナーを設け、札幌産農産物のPRを行ないました。



▲集まった傍聴者の方からも質問や意見を求め、市民が札幌の農業について考える貴重な機会となりました。



みんなで育てた サッポロミドリを収穫

8月30日(水)、厚別区もみじの丘小学校で札幌伝統野菜「サッポロミドリ(枝豆)」を収穫する出前授業を行ないました。この取り組みは、食育推進を目的に雪印種苗(株)と連携して



昨年から行なっているもので、清田区の平岡公園小学校、南区の中ノ沢小学校でも同様に行なっています。

もみじの丘小学校では3年生46名が、6月に種をまき成長の様子を観察してきました。今回の授業では、サッポロミドリを枝ごと根元から引き抜き、葉を落としてサヤを取るという収穫作業を体験。枝にびっしりとサヤがついた様子に歓声をあげながら、あっという間に一つ残らず収穫しました。

収穫したサッポロミドリは、この日の給食でとれたてを茹でて全員で試食。また、児童が自宅に持ち帰り、色々な料理に使って味わったようです。



▶「サッポロミドリを育て、枝豆がもっと好きになった人〜?」「はい!!」

高校生が厚別支店を訪問 1日職業体験受け入れ

9月13日(水)、厚別支店金融共済課で札幌藻岩高校の生徒2名が1日職業体験学習を行ないました。2年生の授業の一環として行なわれているこの取り組みは、各生徒が興味のある業種を選択し受け入れ先に訪問するというもので、同支店としては初めての受け入れです。生徒は、金融業務で使用する様々な機械や窓口の様子、金庫などを見学し、模擬紙幣を使った札勘(紙幣を数える)にも挑戦しました。「すごく緊張しています」と話していた生徒たちでしたが、常にメモを取りながら熱心に学習していました。



▲金融機関の窓口にはほとんど来たことがないという二人。たくさんメモを取って、感想文を書くそうです。



▲初めての札勘。金融業務の基本を体験中。

CS改善
プログラム

さらなる顧客満足度
向上を目指して

9月20日(水)、「CS(組合員・利用者満足度)改善プログラム」の一環として、各支店から42名の職員が参加し「CSリーダーミーティング」を行いました。

各支店では、CSリーダーが中心となり顧客満足度向上のための具体的な課題の解決に向け、日々活動しています。今回は、さまざまな部門のリーダー同士が情報交換・共有し、上期の取り組みを振り返った他、メンタルトレーナー、セラピストでOffice Bloom代表の花咲ともみさんをお招きし、「質問力を磨こう!」と題した特別講演も行なっていただきました。

今年から、意欲的な取り組みを実践している各店舗のチームの改善策やミーティング内容を全体に紹介・波及することを目的として表彰する取り組みも始めており、この活動がより意義のあるものへと発展していくことを目指しています。

▶特別講演を行っていただいた花咲さん。「質問力を磨くことで、お客さまの潜在的な欲求を引き出していきましょう!」



▲日々の業務部門の垣根を越えて、グループ討議を行ないました。

「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 **810円**

効力発生年月日 **平成29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)

共済代理店
交流大会を開催



9月5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30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。



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(土)から受付開始!

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2日(木)
11時~12時

場所:さとらんどセンター
定員:16名
費用:1,500円



札幌大球キャベツで料理講座

札幌大球キャベツで
ニシン漬け作り

日時:11月8日(水)、9日(木)
11時~12時

場所:さとらんどセンター
定員:16名
費用:1,500円



※この他にもさまざまな講座を行なっております。申込みは、さとらんどセンターまで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