



湯治感覚で疲れを癒す

温泉のすすめ

農作業が一段落したら、温泉で心と体をリフレッシュ。湯治気分ですべての疲れを癒して、英気を養ってはいかがでしょうか。

温泉とは？

日本では温泉は「温泉法」という法律によって「地中から湧出する温水、鉱水及び水蒸気その他のガス（炭化水素を主成分とする天然ガスを除く）で、一定の温度または物質を有するもの」と定義されています。

地中から湧出したときの温度が、25度以上あれば温泉とされ、また25度未満であっても一定の物質が規定量含まれていれば温泉とされます。条件を満たせば水蒸気やガスも温泉とされます。

現代湯治の勧め

昔の人が農閑期などに2〜3週間かけて日頃の疲れを癒した湯治は、忙しい現代では1回の入浴、1日温泉地に行くことしかできなくても、それ相応の温泉効果が得られます。

温泉にはそれぞれに固有の効果がありません。現代の湯治は一人ひとりの目的と時間に合わせた入浴法です。心身のストレスを取りたいと思えば、単純温泉などの刺激が温和で風光明媚な温泉地へのんびりと出掛け、肩凝りや腰痛、

膝の痛みなどを軽くしたいと思えば、よく温まる硫黄泉などでゆっくりと体を温めるのがおすすめです。1回の入浴でも十分効果があります。お近くの温泉に気軽に出入りしてみたいかどうか。身も心も癒されることでしょうか。

温泉は行くだけで心を癒してくれます

温泉に入浴するということは、普段とは違う場所に身を置くということ。ストレスの多い環境から離れ、伸び伸びと体を休めることができます。また、家庭のお風呂と違って、より広い浴槽で入浴すると、リラクゼーション効果を示す脳波が増えることが確認されています。

唾液腺で心のリラクゼーション度を調べることができます。調査の結果、水道水での入浴でもリラックスしますが、温泉はたとえ1回の入浴であっても「もっと」癒してくれることがわかりました。

昔は数週間かけて体を癒すといった湯治でしたが、最近は1回でも1日でも入浴すれば効果があることが認められていますので、環境省で

も「新・湯治」として、皆さまに温泉に行くことをお勧めしています。

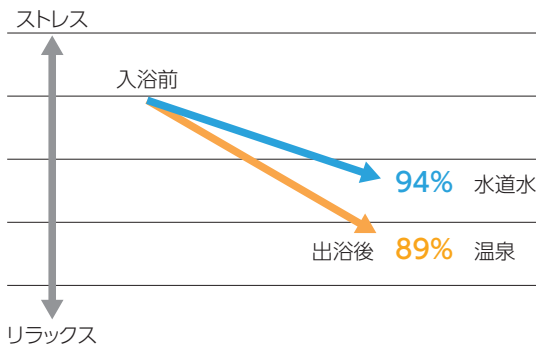


図 リラックス感を測るホルモン(唾液腺クロモグランin A)の調査では、水道水浴でもリラックスするが、温泉の方がさらに入浴後にリラックスすることが分かる(前田2019)。

泉質を知るとより楽しめられます

温泉には目的を持って行くことさらに楽しめられます。温泉に含まれる成分に合わせて、目的を持って温泉を訪れてみるはいかがでしょう。温泉の成分によっては療養泉といわれるものがあり、訪れる温泉がどんな泉質であるか知っていると楽しみが増えます。



よく効く!

泉質と適応症

単純温泉

十勝川温泉、箱根湯本温泉（神奈川県）、鬼怒川温泉（栃木）、下呂温泉（岐阜）、道後温泉（愛媛）など

主な適応症

浴用：自律神経不安定症、不眠症、うつ状態

1ℓの温泉に成分が1g未満の温泉ですが、成分が少ないので刺激が少なく、ゆったりとした温泉の雰囲気に入ることができ、心や体のストレスの改善に最適な温泉です。高齢の方や子どもにも、刺激が少ないので長期間温泉地にいても楽しめます。なかでもpH7.5～8.5の温泉は弱アルカリ性単純温泉といい、肌の角質などを軽く取り去り、滑らかなすべすべした肌の感触が得られる美肌の湯といえます。



塩化物泉（食塩泉）

洞爺湖温泉、定山溪温泉、熱海温泉（静岡県）、白浜温泉（和歌山）など

主な適応症

浴用：切り傷、末梢循環障害、冷え性、うつ

状態、皮膚乾燥症

飲用：萎縮性胃炎、便秘

塩分が濃いので温まりやすく冷めにくい「熱の湯」といわれる温泉です。いつまでもポカポカするのは皮膚に塩分が付着するためです。出た後に温泉成分を洗い流さない方が良いでしょう。血の巡りが良くなり、肩凝りや腰痛などの痛みや冷え性などが改善されやすい温泉です。飲む場合は塩分の取り過ぎに気を付けて飲んでください。

炭酸水素塩泉（重曹泉）

支笏湖温泉、龍神温泉（和歌山）、嬉野温泉（佐賀）など

主な適応症

浴用：切り傷、末梢循環障害、冷え性、皮膚

乾燥症

飲用：胃十二指腸潰瘍、逆流性食道炎、耐糖

能異常（糖尿病）、高尿酸血症（痛風）

重曹の成分が入っていてアルカリ性を示すことが多い温泉で、すべすべした肌の感じを得られることが多い温泉です。血行改善効果もあり温まりやすい温泉で、肩凝り、腰痛や関節痛にも効果があります。皮膚に温泉の成分が付着し保温効果が得られますので、強いアルカリ性でなければ洗い流さない方が良いでしょう。

アルカリ性の温泉を飲むと、胸焼けなどを生じる逆流性食道炎などにも効果があります。

硫酸塩泉

法師温泉（群馬）、天城湯ヶ島温泉（静岡県）など

主な適応症

浴用：切り傷、末梢循環障害、冷え性、うつ

状態、皮膚乾燥症

飲用：胆道系機能障害、高コレステロール血

症、便秘

塩化物泉や炭酸水素塩泉とほぼ同じ効果があり、温まりやすく冷めにくい温泉です。肩凝り、腰痛、関節痛の改善など温熱効果が得られやすく、出るときに洗い流さない方が良いでしょう。硫酸塩泉は便秘のときに使うマグネシウムが多く含まれる温泉が多いので、便秘や胆道系の機能低下に効果があります。

二酸化炭素泉（炭酸泉）

長湯温泉（大分）、船小屋温泉（福岡）など

主な適応症

浴用：切り傷、末梢循環障害、冷え性、自律

神経不安定症

飲用：胃腸機能低下

血管拡張効果のある炭酸ガスが皮膚から浸透し、温度が低くても血管を広げ皮膚が赤くなり血の巡りを良くします。冷え性などの末梢循環障害などにも効果があります。飲むと胃腸の動きが活発になり、食欲不振や便秘などにも効果があります。

酸性泉

玉川温泉（秋田）、酸ヶ湯温泉（青森）、草津温泉（群馬）など

主な適応症

浴用：アトピー性皮膚炎、尋常性乾癬、耐糖

能異常（糖尿病）、表皮化膿症

pH3未満程度の温泉で、刺激が強いのが特徴です。肌の殺菌力が強く入浴するとアトピー性皮膚炎や尋常性乾癬などの症状を緩和してくれます。刺激が強いため肌の弱い人は湯から出たときに水道水の湯などで洗い流すことをお勧め

めします。飲むことでの効果は乏しく、あまりお勧めできません。

硫黄泉

小金湯温泉、層雲峡温泉、登別温泉、蔵王温泉（山形）、仙石原温泉（神奈川）など

主な適応症

浴用：アトピー性皮膚炎、尋常性乾癬、慢性

湿疹、表皮化膿症（硫化水素型について）

ては、末梢循環障害が加わる

飲用：耐糖能異常（糖尿病）、高コレステロール血症

特徴的な臭いのある温泉で、二酸化炭素泉と同じ血管拡張作用のある温泉で、冷え性や末梢循環障害などに効果があります。酸性の性質を持つことも多く、酸性泉と同じように殺菌力も強くアトピー性皮膚炎などにも効果がありますが、皮膚に刺激がありますので、肌の弱い人は湯から出た後に水道水の湯などで体を洗い流してください。

含ヨウ素泉

強首温泉（秋田）

主な適応症

飲用：高コレステロール血症



ヨウ素が多く含まれる温泉で、研究では飲むことでコレステロールが低下することが認められています。日本には少ない温泉です。

放射能泉

三朝温泉（鳥取）、増富温泉（山梨）など

主な適応症

浴用：高尿酸血症（痛風）、関節リウマチ、

強直性脊椎炎など

人体に悪影響が無い程度の微量の放射能が含まれる温泉で、尿酸の排出効果から高尿酸血症に効果があるといわれています。

含鉄泉

有馬温泉（兵庫）

主な適応症

飲用：鉄欠乏性貧血症

鉄の成分が多い温泉で、赤い色を示すことがあります。他の塩類成分が多いことがあり保温効果などがありますが、この温泉は鉄が多く、飲めば鉄欠乏性貧血症にも効果があります。



「大浜みやこ」、「サッポロスイカ」が出荷されました

札幌市中央卸売市場では、7月20日(月)に「大浜みやこ」かぼちゃ、8月3日(月)に「サッポロスイカ」の初セリが行なわれました。今年は、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、同市場でも入場者の制限を行なっており、試食の提供も控えるなどの対応が取られています。初セリ当日には、果実部会の松森剛部会長ら数名が会場に出向き、セリの様子を見守りました。

大浜みやこ初セリ

「大浜みやこ」の初セリは、最高値は昨年を1万円下回ったものの、秀品5玉(10kg)で6万円と昨年並みの値が付きました。

現在、大浜みやこは、手稲山口地区・石狩市の一部などの9戸の農家で生産されており、作付面積は約690アール。育苗研修会から圃場検見、目揃会、糖度検査、圃場の中間状況確認まで、全生産者で行なっており、検査員の厳格な基準により検査をして合格した質の良いかぼちゃだけを「大浜みやこ」として市場に送り出す制度を確立しています。同地区

の水はけの良い砂地と昼夜の寒暖差を活かした栽培で、糖度が高く粉質に優れており、完熟段階で収穫されるのも特徴です。

松森部会長は「強風がなかったので擦り傷も少なく、色のり・でん粉質・味が全て良く仕上がりました」と話していました。大浜みやこは、9月中旬まで出荷されます。



サッポロスイカ初セリ

「サッポロスイカ」は、昨年より10日ほど遅い初セリとなりましたが、最高値は秀品2玉で1万円と昨年と同額の値が付きました。

サッポロスイカは、現在、手稲山口で3戸の生産者が栽培しています。大浜みやこ同様、砂地の畑で栽培され、緑地に黒の縞模様のなじみある姿に赤果実で締った肉質と昼夜の寒暖差が引き出す抜群の甘味に定評があります。

今年は、7月下旬に続いた曇天で生育が鈍ったものの、出荷時には、糖度・実の締まり・果形ととても良く仕上がったとのこと。松森部会長は、「大変な時期に関わらず、昨年までと同じ値段が付き大変ありがたいと思います。是非食べて、この夏の暑さを乗り切ってもらいたい」と話していました。サッポロスイカは、9月中旬まで出荷されます。





組合員の活動をご紹介します!

a l a c a

☀ 手稲地区組合員の松森剛さん & 池田理事 「めぐり王国北海道NEXT」に出演!

J Aグループ北海道提供の広報番組「めぐり王国北海道NEXT」(HBC北海道放送)の8月29日(土)放送回に、手稲地区組合員で果実部会部会長の松森剛さんと池田利碩理事が出演しました。

今回のテーマは、「大浜みやこ」かぼちゃ。畑では、松森さんが大浜みやこの名前の由来などを解説した他、森結有花アナウンサーが大浜みやこの収穫に挑戦する様子なども撮影されました。収穫された大浜みやこがずらりと並んだ倉庫の撮影では、検査員を務める池田理事も登場。ブランドを守るための検査の重要性や、検査の基準などについて説明しました。



また、松森さんオススメの食べ方として素揚げが紹介され、その場で美食!大浜みやこのホクホク食感と抜群の甘味に森崎リーダーも大満足の様子でした。

その後、「大浜みやこクッキー」を製造・販売する札幌市北区のスイーツ店 アンシャルロットに場所を移し、森崎リーダーと森アナウンサーが大浜みやこを使ったケーキやプリンを試食する様子も撮影されました。



畑では、松森さんが大浜みやこの収穫方法をレクチャー。



新型コロナウイルス感染拡大防止のため、マスクをしながらの撮影となりました。



過去にも出演経験のある松森さん。収録も終始リラックスした様子でした。



番組最後のプレゼントコーナーには、手稲支店・西経済センターの職員も出演しました。

★あなたの自慢、教えてください★

ジマンだい!

コーナータイトルは、きゅうりやトマトなどに一般的に殺菌剤で使われている「ジマンダイセン」をアレンジしたものです。



豊平地区

竹田 武さん

「ひょうたんの作品」

竹田武さんは、以前から自宅で栽培したひょうたんを加工し、数々の作品を作っています。

春から秋にかけて栽培し、収穫後には中をくり抜いて乾燥させるなどの工程を経て、冬に作品として仕上げていきます。

「以前は、絵を描くのは娘に任せていましたが、今回は自分で描いてみました。1月から描き始めましたが、今年はコロナの影響で外に出られない日が続いたので、良い趣味になりましたよ。昨年は、大小合わせて100個くらい収穫できました。ひょうたんは、収穫できても加工の過程で割れてしまったり、しぼんでしわしわになってしまったりする物も多く、大きくて形の良いひょうたんはとても貴重です。形を見て、どんな作品にするのが合っているか悩みながら作っています。ひょうたんの作品を作るのは今年で3回目。今、4年目のひょうたんをまた庭で栽培しています。台風などがなく、うまく育ってくれると良いですね」

(2020年7月6日取材)



JAさっぽろ資産管理部会では、新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から、第22回通常総会を書面議決にて行ないました。

部会員の皆さまから提出された議決権行使書面の集計を行なった結果、上程した「令和1年度事業報告書並びに収支決算書の承認について」、「令和2年度事業計画(案)並びに収支予算(案)の承認について」、「任期満了による役員改選に伴う選任の承認について」の3議案について、過半数の賛成をもって可決。役員改選では、平岸支部の高橋宣男さんが新部会長に就任し、新三役は下記の通り選出されました。

本年度の事業については、新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から秋までは全ての事業を取り止め、12月3日(木)に実施予定の「資産管理部会・青色申告会合同研修会」を、新型コロナウイルス感染症の状況如何により開催することを三役会議で決定いたしました。なお、開催の是非については、改めて10月中旬頃に各支部役員へご連絡させていただきます。

資産管理部会新三役紹介 (敬称略)

部会長



高橋 宣男
(平岸支部)

～資産管理部会長就任にあたり～

JAさっぽろ組合員の皆さま、資産管理部会部会員の皆さま、この度、JAさっぽろ資産管理部会の部会長を仰せつかりました、平岸支部の高橋宣男と申します。

平岸支部では本年度より支部長を拝命しましたので、本部役員は初めての経験となります。資産管理部会役員一同協力の上、部会員皆さまの資産管理活用等に有益な研修会の企画立案をさせていただきたいと考えておりますので、是非ともご参加くださいますよう宜しくお願い申し上げます。

本年度は新型コロナウイルス感染症の影響により、組合員の皆さまも経験したことのない状況が続いているものと思慮いたします。資産管理部会の事業計画も状況如何により大きく変更することが予想されますが、組合員皆さまの健康を第一に考え、開催可能な事業を企画してまいりますので、お力添えをいただきますよう宜しくお願い申し上げます。

副部会長



丸亀 鐵治
(白石支部)

副部会長



高田 信利
(手稲支部)

副部会長



岩村 利雄
(西町支部)

副部会長



嶋 順一
(篠路支部)

監事



條野 正志
(琴似支部)

監事



廣澤 誓二
(豊平支部)

仮決算棚卸に伴う経済センター臨時休業のお知らせ

9月30日(水)

各経済センター店舗は仮決算棚卸のため、上記日程を臨時休業と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掛けいたしますがご理解のほどよろしくお願い申し上げます。



農業用廃プラスチック回収日のご案内

農家組合員の皆さまは、該当する廃プラスチックを下記の方法でまとめ、指定日に回収場所へ自己運搬していただきますようお願いいたします。なお、廃プラを運搬する車輛には、産廃運搬車の表示および書面の携帯が義務付けられております。

〈まとめ方〉

1. 農ビと農ポリに分ける。

農ビ:「農ビ」マークがついている、主にハウス、トンネル用農ビフィルム
農ポリ:ポリエチレン製(マルチフィルム・肥料袋・軟質灌水チューブ・ハウスバンド・シート・フレコンバック)、ポリオレフィン製

2. 石や針金など硬い異物を取り除き、できるだけ土も落とす。

3. 一束の重さは10~20kgを目安として梱包する。

☆重量の目安

農ビ(幅1.5m、厚さ0.1mm)	肥料袋	農ポリ
100mで19.7kg	100枚で9kg	100mで8.3kg

※新品の場合の目安のため、水や泥で2~3割は増える見込みです。

回収場所	回収日
南経済センター 《南支店駐車場》	10月29日 (木)
西経済センター 《手稲支店駐車場》	10月30日 (金)
東経済センター 《旧東経済センター倉庫》	11月2日 (月)
北札幌経済センター 《玉葱選果場駐車場》	11月4日 (水)
北経済センター 《上篠路倉庫》	11月5日 (木)

■お問い合わせ
経済部営農販売課(TEL:621-1346)
または各経済センターへ

「ホクレンSS」給油所の営業時間変更のお知らせ

(株)ホクレン油機サービスが運営する札幌市内3カ所の「ホクレンSS」給油所の営業時間が、10月1日(木)より変更となりますのでお知らせいたします。



食と農を、エネルギーでつなぐ。

ホクレンSS



~令和2年10月1日(木)より~

新さっぽろセルフSS (変更前)7:00~21:30 ⇒(変更後)7:00~20:30

手稲セルフSS (変更前)7:00~21:30 ⇒(変更後)7:00~20:30

篠路セルフSS (変更前)7:00~21:00 ⇒(変更後)7:00~20:30

◆ 第4回定例理事会

令和2年7月31日(金)午後2時00分より本店役員会議室において第4回定例理事会が開催された。

● 協議事項

1、令和元年度決算版ディスクロージャー誌について「2020年JAさっぽろディスクロージャー」に基づき、記載内容が説明され、可決決定。なお、7月末までに当組合ホームページで開示すること、及び冊子については店舗及び事務所に備え付けする旨が補足説明された。

● 報告事項

- 1、内部監査結果報告(令和2年度第1四半期)
 - 2、「JAさっぽろ准組合員コンベンション2020」の開催見合わせについて
 - 3、JA役員との取引に伴うリスク識別について
 - 4、疑わしい取引の届出状況報告について
 - 5、令和2年度上期地区別懇談会の広報誌掲載について
 - 6、令和2年度第1四半期余裕金等運用実績報告
 - 7、総体的なりリスク量の報告について
 - 8、有価証券に係るリスクの量的管理の報告について
 - 9、令和元年度産共計玉葱最終精算について
 - 10、令和2年度経済センター別苗物販売実績報告
 - 11、6月末財務状況報告
 - 12、6月末組合員加入・脱退状況報告及び未済持分譲渡報告
 - 13、7月の動静と8月の予定について
 - 14、札幌協同振興(株)の第1四半期実績報告
- (閉会・午後3時56分)

JAさっぽろDATA

(令和2年7月末業務実績) (令和2年6月末業務実績)

組合員数	正組合員	3,634名	正組合員	3,642名
	准組合員	31,841名	准組合員	31,769名
	合計	35,475名	合計	35,411名
出資金残高	62億1千3百万円		61億4千7百万円	
販売取扱高	5億5千2百万円		3億5千8百万円	
購買供給高	3億5千1百万円		2億7千7百万円	
貯金残高	3,307億2千8百万円		3,309億9千1百万円	
融資残高	894億1千5百万円		895億2千万円	
共済保有高	5,927億9千6百万円		5,931億2千1百万円	
施設建設取扱高	0万円		0万円	
管理受託戸数	4,548戸		4,541戸	

就職活動を前に札幌東商業高校3年生が企業見学

8月18日(火)、札幌東商業高校の生徒3名が業種・企業研究の一環として当JA本店を訪れ、企業見学を行いました。

今回の企業見学は、同校3年生で卒業後に就職を希望する生徒が、就職活動を前に興味のある業種・企業を訪れるもので、当JAの事業概要などを説明したほか、営業部店舗や各部署の様子を見学しました。

生徒たちは、仕事のやりがいや、採用試験・採用後の疑問点などについて多数の質問をし、職員の説明に真剣に耳を傾けていました。





直売所のお買い物で黒毛和牛が当たる！ プレゼントキャンペーン実施中 8/31~11/1

JAグループでは、JAグループで運営しているファーマーズマーケット（農産物直売所・Aコープ・ホクレンショップもぎたて市等）対象店舗にて、税込2,000円以上のお買い物で黒毛和牛が抽選で当たるキャンペーンを実施中です。

当JAの3つの直売所も対象店舗となっておりますので、この機会に是非お立ち寄りください。

※キャンペーンの詳細については、JAグループホームページまたは、対象店舗に設置されているチラシをご覧ください。

【当JAの対象店舗】



とれたてっこ南生産者直売所

札幌市南区石山2条9丁目7-88
◎月～土曜 9:30～15:00



しのろとれたてっこ
生産者直売所

札幌市北区篠路3条10丁目1-2
◎月～土曜 10:00～16:00



東経済センター 厚別直売所

札幌市厚別区厚別中央5条3丁目1-6
◎月～金曜 9:00～17:00
※農産物販売は16:00まで

地元の新鮮・とれたて食材が大集合

みんなでおんなじ地域応援しよう！

JAファーマーズマーケット（直売所）で、 2,000円（税込）以上 買って当てよう！

応募期間
(レシート有効期間)
2020年
8月31日(月)から
11月1日(日)まで
詳しくは、
WEBをご覧ください

JAグループ
サポーター
林 修

こだわり国産
黒毛和牛プレゼント
[2,500名様 / 5,000円相当]

※画像はイメージです。

JAグループ
耕そう、大地と地域のみらい。

10月2日は「直売所の日」
新鮮で安全・安心な農産物を揃えて、お待ちしております。

あなたにぴったりの
旬な情報をお届けするアプリ

アプリの無料ダウンロードはこちら

YouTube「家の光チャンネル」でミニ講座がスタート! JA・農業について5分でわかりやすく解説中

(一社)家の光協会では、動画投稿サイトYouTube内の「家の光チャンネル」で、「5分でざっくりわかる!小林元のJA・農業講座」の配信を開始しました。この講座は、同会が発行する「家の光」で連載中の「一目でわかる!農業・JA入門」と連動し、執筆者である日本協同組合連携機構(JCA)の小林元基礎研究部長が、毎回設定したテーマに沿ってJA・農業について約5分でわかりやすく解説しています。1ヶ月に2~3本ずつ配信される予定ですので、是非ご覧ください。



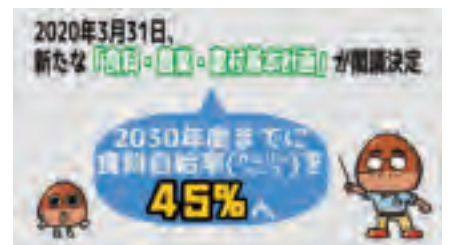
【今後扱う予定のテーマ】

- ①協同組合
 - ②食料自給率
 - ③准組合員
 - ④新規就農者
 - ⑤ファーマーズマーケット
 - ⑥野菜の生産と流通
 - ⑦野菜の消費
 - ⑧JA女性組織
 - ⑨米の消費
 - ⑩水資源
- その他多数!

〈おすすめポイント〉

- 短 さ**⇒ 気軽にご覧いただけるよう、1話あたり約5分で解説
- わかりやすさ**⇒ 話のわかりやすさ、明確さに加え、見た目のわかりやすさも重視
- 親しみやすさ**⇒ 視聴者が“自らに関係のあるテーマ”として感じてもらえるような当事者意識の醸成を図る構成
- 面白 さ**⇒ テーマの展開のおもしろさに加え、時には脱線した話も魅力

「家の光チャンネル」はこちらからアクセス
またはYouTubeで「家の光協会」を検索!



さとらんど

さとらんどにて、
様々な講座を実施中!

9月28日(月)から
受付開始!

漬物講座

農家さんから
教わる
本格キムチ作り



- 日時:10月8日(木)・9日(金) 10時30分~11時30分
- 場所:さとらんどセンター
- 定員:各16名 ●参加費:1,500円

野菜とパンのワンプレートランチ講座

手ごねで
バゲット作りと
ベジフル
カッティング



- 日時:10月13日(火) 10時~13時
- 場所:さとらんどセンター
- 定員:16名 ●参加費:1,300円

※各講座・お申込についての詳細は、さとらんどセンターに直接お問い合わせください。

【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