

健康寿命をのばして、 より充実した人生を送るためには—？

スポーツの秋！健康長寿を目指して

暑い夏もあつという間を通り過ぎ、随分と過ごしやすくなりました。
 今年は、読書？芸術？食欲？それともスポーツ？ 皆さんはどのような秋をお考えですか？

伸ばすべきは、**寿命は寿命でも「健康寿命」！**

「健康寿命」という言葉をご存知ですか？平均的に何歳までに寿命を迎えるかを表す平均寿命と違い、「健康寿命」とは健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間の事。近年、単に寿命を延ばすだけではなく、健康に生活できるこの「健康寿命」をいかに伸ばすかということに関心が高まっています。

平均寿命と健康寿命の差（下図）は、つまり「不健康な期間」。平成二十二年の全国平均を見てみると、この期間が男性九・一三年、女性一〇・三三年、女性一四・〇二年と、どちらも「不健康な期間」が平均よりも長いという結果になっています。

健康を維持する為に、「食事」と「運動」が不可欠だということは誰もが知っていること。しかし、具体的に何を食べたり、どんな運動

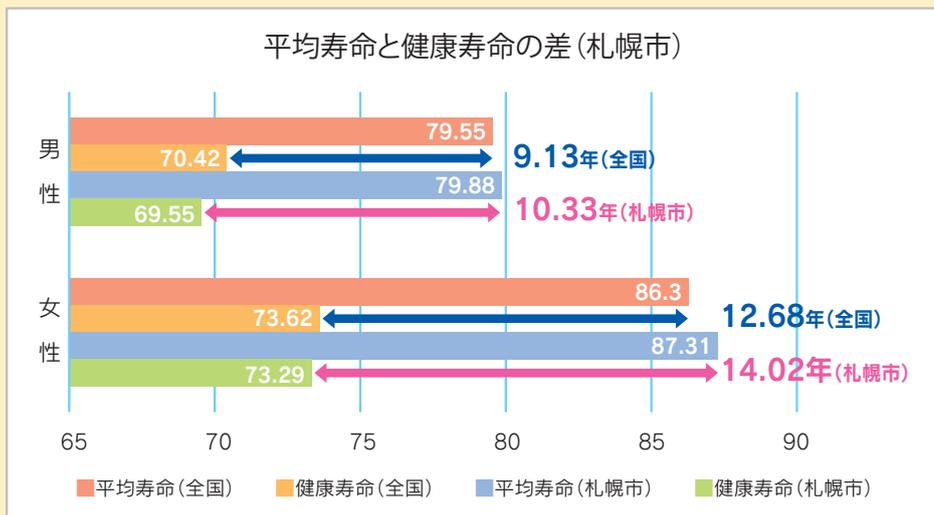
をすれば良いのかを理解されている方は少ないのではないのでしょうか。

「**バランスの良い食事**」と「**適度な運動**」とは？

食生活で大切なことは、一日三回規則正しく食事をするのと、食事の内容は出来るだけ、主食＋主菜＋副菜をそろえたものにするということ。長期にわたって朝食を抜くと脳への栄養不足から認知症を招きやすくなるというわれている他、特に昼食は麺類などの単品にしてしまいがちですが、肉や魚などの主菜やサラダなどの副菜と一緒に食えることをお勧めします。また、青魚に多く含まれる、不飽和脂肪酸（DHA、EPAなど）は認知症の危険因子である動脈硬化の予防にもなるため、お刺身や缶詰で青魚を積極的に摂取することも大切です。

このようなバランスを取りやすいのは断然、

平均寿命と健康寿命の差（札幌市）



日常生活でできる 減塩のコツ

- ①醤油やソースは、直接かけずに小皿にとる
- ②麺類の汁は飲まない、または半分以上残す
- ③お味噌汁は具沢山にして、汁は残すようにする
- ④レトルト・インスタント食品などの加工食品は控える
- ⑤味のしみた煮物などは1日1~2品までにする
- ⑥できあいのお惣菜を使いすぎない
- ⑦外食は1日1回までにする



和食なのですが、和食には塩分が高くなりやすいという欠点もあります。塩分の過剰摂取は高血圧を招き、脳血管性認知症の原因となる脳卒中を引き起こすといわれているため、減塩の意識を持ち、うす味を心掛けるようにしましょう。

「運動」に関しては、厚生労働省が健康づくりのための身体活動指針（アクティブガイド）として「^{プラス・テン}10で健康寿命をのばす」ことを推奨しています。この^{プラス・テン}10とは、例えば、今より10分多く、毎日身体を動かしてみようという事です。十八歳〜六十四歳の方で一日60分、六十五歳以上では一日40分が目標。筋力トレーニングやスポーツが含まれるとより効果的ですが、それに限らず日常生活で身体

を動かす時間を増やすことが、糖尿病や心臓病、脳卒中、がん、うつ、認知症などになるリスクを下げることに繋がります。

身体活動が多い人では、単に生活習慣やがんの発症や進展が減るだけでなく、転倒・骨折・認知症の発症率も少ないことが示されています。年齢とともに運動機能は低下していきませんが、それは老化によるものだけではなく、運動不足によるものも含まれており、両者が相乗的に運動機能を低下させています。老化自体による運動機能の低下は避けられませんが、運動不足そのものは治すことも予防することも可能。老化と運動不足による運動機能低下の悪循環を断ち切るためには、積極的に体を動かすことが最も効果的です。

プラス・テン いつでもどこでも+10

いつ+10しますか？あなたの1日を振り返ってみましょう。



脳を鍛える

知的な脳の機能をたくさん使って、
脳（認知機能）も鍛えましょう！

☆**体験を思い出す**：日記帳をつけてみましょう。家計簿での計算も効果的！

☆**計画を立てる**：ツアーばかりではなく、自分で旅行を企画してみませんか？買い物や料理も実は結構頭を使います。

～ 日頃から、何事にも注意を払ったり、複数のことを同時に行なったり、効率よくテキパキと行なうことを意識して生活しましょう～



いつまでも元気でいられる秘訣を、
お二人の組合員さんに伺ってきました！

健康長寿の秘訣は、なんですか？

ジツとしていられない
とにかく、外へ

「何も仕事がなくても、何かしら外へ出ていないと落ち着かんくてね。家族には、お願いだから何もしないでと言われているんだけど（笑）」

栄町地区に住む清水英博さんは、日頃から畑仕事や庭木の手入れ、冬は雪かきと、とにかく家に黙っていられず外出しているのだという大正十一年生まれの九十二歳です。

「若い時から体を動かしているからだろうね。家で横になっていても、すぐ嫌になってしまつて。今年はまだ畑も一段落してしまつたから、今日は何をするかな——」

人と交流するのが好きなのだという清水さん。外に出ることでの人との出会いや、会話が生まれる事も楽しみの一つだといいます。

「色々な役員をしたり、集まりに顔を出すこともまた、人と人との付き合いに繋がっていく。そういうものがきつかけで長くお付き合いをしている人もいるからね」

戦時中には出征した経験もあり、日本全国にいるその仲間達とは今でも連絡を取り合っています。

「年賀状のやり取りはずっとしていて、もう解

散してしまつたけれど戦友会の集まりがあった時には日本各地に会いに行つたよ」

段々とその仲間も減つてしまい、今では本州に三人ほど残すのみとなつてしまつたそうですが、元気で頑張ろうとお互いに励まし合っているそうです。

趣味は旅行。昔から大好きで、北海道内も隅々まで回りました。

「本州から友人が遊びに来たときには、あちこち案内するのに車で一日に四〇〇km走つたこともあった。あまり知られていない温泉なんかもよく行つたね」

たまに、喫茶店へ行きコーヒーを飲みながら過ごす時間が清水さんにとって癒しのひととき。「元気の秘訣なんて、何もないよ」と笑う清水さんですが、好奇心旺盛に絶えず外出すること、外出することで体を動かすこと、人と交流してたくさんのお話を交わすこと…、日常生活のなかで無意識に、その秘訣の多くを実践しています。



色々な人との交流こそ、
元気の源。

しみず ひでひろ
清水英博さん (92歳)

栄町地区



健康の秘訣は 食べて、動いて、 学ぶこと。

発寒地区
かわばた
川畑ミネさん (97歳)

入れ歯も虫歯もゼロ 健康な歯が自慢

発寒地区に住む川畑ミネさんは、八月の誕生日で九十七歳を迎えたばかり。「今年から、畑仕事は引退したんです。その代わり、夜は必ず四〇〇歩を目標に歩いてから寝るようにしているんですよ。庭を七周するとだいたい四〇〇歩。天気が悪くても家の中を歩き回るようにしています」

他にも、朝と夜には自己流の体操を欠かさず行なっており、少し前までは庭の木にぶら下がってストレッチをすることもあったそうです。「食事は、特別な物は食べていません。好き嫌いせずに肉も魚も何でも食べていることが良いのかしらね」

入れ歯も虫歯も一本もないという健康な歯の陰で、何でも美味しく食べられるというミネさん。なかでも白米が大好きで、



「家にはお茶室もあるんだけど、今では物置になってしまっているんです（笑）。昔は北海道神宮でお茶を立てたこともありました」

趣味のお茶は、今でこそ月に一度になってしまったということですが、三十代から続けた長年の趣味です。

「家にはお茶室もあるんだけど、今では物置になってしまっているんです（笑）。昔は北海道神宮でお茶を立てたこともありました」

まで、麺類を食べた後でも必ずご飯を一膳食べるほどだといいます。

少しでも手が空くと、新聞を見ながら漢字を練習しているそうで、ゴミ箱はその紙ですぐにいっぱいになってしまうのだとか。勉強好きなミネさんのために、お孫さんたちがよくプレゼントしてくれるという漢字ドリルや計算の問題集も、すぐにやり終えてしまうそうです。

健康づくりセンターへ 行ってみよう！

1回**390円**で
誰でも利用可能！

特集

一般財団法人 さっぽろ健康スポーツ財団
札幌市中央健康づくりセンター
札幌市中央区南3条西11丁目331 TEL (011) 562-8700



中央健康づくりセンター
健康運動指導士 たがしら
田頭さん

“きちんとした運動を始めたいけれど、
何から始めたらいいのかわからない”
“スポーツジムは敷居が高いし、通い続けられるか不安…”
そんな方にお薦めなのが、「健康づくりセンター」！
市内3箇所があり、ランニングマシンなどの
トレーニング機器を完備。
運動教室や健康診断も実施されており、
1回390円という手頃な料金でどなたでも利用出来ます。

ライフスタイルに合わせた運動を
“継続” することが一番大切

健康づくりセンターでは入会金や年会費等は一切なく、一回三九〇円で誰でも運動フロアの使用やエアロビクスなどの自由参加プログラムに参加することが出来ます。年間四期に亘り、ヨガや太極拳といった有料の運動教室も実施しているため年齢層も幅広く、お一人で通っている方、ご夫婦や友人と気軽に利用される方と様々な方がいらしています。

また、医療面接や運動負荷心電図検査、フィットネステストから健康度を総合的に分析する「健康度測定」（有料）を受けていただく、その方に合った運動プログラムを作成する他、常駐している医師、保健師、管理栄養士、健康運動指導士など専門スタッフによる指導やアドバイスも行なっています。

農業をされている方はもともと運動量が多いため、おそらく内科系の病気よりも外科的な障害が出てくる事の方が考えられますが、それは膝や腰、股関節など、これまで筋力でカバーしていた部分が年齢を重ねて動かなくなるにつれて痛みとなって生じてしまうからです。

一口に「運動」と言っても、必要な動きや運動量は年齢、性別、筋肉量や健康状態によって全く異なります。自己流の運動は危険も大きく伴いますので、是非一度、健康づくりセンターへお越し下さい！



◀運動フロアには、常時スタッフが在中。機械の使い方や運動方法を丁寧にアドバイスしてくれます。

有酸素運動時の運動強度の目安

自分に合った運動量はどのくらい？
カルボネン法で目標心拍数を知る！

$$(220 - \text{年齢} - \text{安静時の脈}) \times \text{強度} + \text{脈} = \text{目標の脈拍数}$$

※この方法では、運動の強度を心拍数で表現します。例えば、50歳で安静時の心拍数が70の人の場合…

最大心拍数（100%）： $(220 - 50\text{歳} - 70) \times 1 (100\%) + 70 = 170$

目標心拍数（強度50%）： $(220 - 50\text{歳} - 70) \times 0.5 + 70 = 120$

目標心拍数（強度70%）： $(220 - 50\text{歳} - 70) \times 0.7 + 70 = 140$ となります。

◆適正体重を守りましょう

生活習慣病やロコモティブシンドローム（運動器症候群）を引き起こす**肥満**、低栄養からなる**痩せ**を防ぐ体重管理が大切です。

身長	BMI20～25の体重
140cm	39～49kg
145cm	42～53kg
150cm	45～56kg
155cm	48～60kg
160cm	51～64kg
165cm	54～68kg

目安はBMI「 $\text{体重(kg)} \div (\text{身長(m)} \times \text{身長(m)})$ 」

人との交流、
興味のある事や趣味を
楽しんで、「心の健康」を
保つことも大切です。



取材協力
保健師の山瀬様
管理栄養士の金田様
(中央健康づくりセンター)

◆関節疾患・転倒・骨折で要介護に… 家庭内事故を防ぎましょう

転びにくい身体づくりはもちろん、転倒を予防する生活空間が大切です。65歳以上の事故の6割以上は家庭内で起こっているもの。ちょっとした段差（敷物や電気コードのたるみ）をなくし、足元の整理整頓をするなどして転倒の危険性をなくしましょう！

年齢は関係ない！ 筋肉は、いくつになっても付きます

お金は使うほど減っていきますが、筋肉は使うほど貯まります。よく、「筋トレをしましょう！」と声を掛けると「もう歳だから…」と仰る方が多いのですが、正しいトレーニングをすれば筋肉はいくつになっても付きます。すなわち、運動をして筋肉を貯める「**貯筋**」をしましょう！貯筋をするとスタミナが付き、血管が若返ります。同様に、脳（頭）も使えば使うほど活性化します。



「健康づくりセンター」は、中央区・西区・東区の3箇所！

◆札幌市西健康づくりセンター

札幌市西区八軒1条西1丁目7-7 TEL (011) 618-8700

◆札幌市東健康づくりセンター

札幌市東区北10条東7丁目 TEL (011) 742-8711

詳細は
お問い合わせ下さい！



よこ
組合員紹介
が お
白石地区

人良 宮崎勝吉

住宅街で育てる無農薬野菜
地下鉄東札幌駅の程近く。周囲をぐるりとマンションに囲われ、目の前をひっきりなしに車が行き交う一角に宮崎さんの圃場はある。広さは約二町。トウキビ、トマト、ナス、ピーマン、ズッキーニ、モロッコ豆など多品目の野菜を無農薬で栽培しており、車で数分の自宅前でも数種類を作付けている。
「うちは無農薬なので、鳥や虫なんかの被害は多いですね。でも、その虫たちも実は結構害虫を食べてくれたりして、悪さばかりするわけではないんですよ」
被害は、最初からあるものだと思って作物の配置を行なう。周りを見渡すと、トマトだけでもマイクロトマトから加工用トマトまで約二十種類あり、白いナスや白いゴーヤ、フェネル（＊）などといったあまり見慣れない西洋野菜も多いのは、宮崎さんが、フランス料理のシェフという顔も持ち合わせている

自分のやりたい事を出来る。
色々な人の夢を実現出来る。
人生をプロデュース出来る。
それが、「農業」だと思ふ。



組合員紹介

からだ。
「シェフになるのは昔からの夢だったんですけれど、趣味程度でやめようと思っていたんです。それでも、やっぱりやりたくて——」

料理学校で一年間学んだ後、単身でフランスへ。見た目も美しく珍しい野菜は直売所でも人気があるそうで、使い方が分からないというお客さんには調理方法を教えることも多いという。

「直売所といっても、お客さんには買いたいものを自分で取って来てもらうようにしているんですよ」

店舗は構えず、広い畑から自分で欲しいものを収穫して買い物をしてもらうという宮崎さんの直売所は、街中でちょっとした農業体験が出来ると好評。子供連れのお客さんも多く、皆さんに楽しんでもらえているそうだ。



▲奥へ進むにつれ、様々な野菜が目に入る。畑というよりもまるで観光農園の様。

心機一転、農業の世界へ

叔母である二三子さんから農業を受け継ぐことになったのは、今から六年前の事。三十歳を迎えた二〇〇三年から五年間、料理人になるべくフランスでその道を歩み始めていた宮崎さんにとっては突然の話だったが、迷うことはなかったという。

戸惑いはしましたが、もっと広い

意味で「食」に携わることが出来ると思っただけです。自分のやりたい事の延長線上に農業があると考えたら、良いなと思っただけ。

いつか、フレンチレストランを開きたいという夢に加えて、自分の育てた物を使って料理がしたいという夢も増えた。農業については知識も経験も全くなかったが、逆にそれが良かったのかも、しれないと話す。

「仕事の事は叔母がほとんど教えてくれて、自然と夢中になっていったように思います。自分でも、結構本を読みましたけれど、叔母は僕の性格をよく分かっていたみたいで、独学するよう仕向けていたんだと思いますね」

身体を悪くしていた二三子さんに代わり二、三年目を迎えた頃には全てを任せられるようになったそうで、一層必死になって仕事を覚えていったという宮崎さん。畑では、かつて二三子さんの着ていた仕事着をよく着るそうで、この日の服も、実は二三子さんのもの。

「これを着ると、一緒に仕事している気持ちでいられます」
農業という新しい世界に導いてくれた二三子さんには、感謝の気持ちでいっぱいなのだという。

新たな刺激

今年の春から青年部の本部長を務めている宮崎さん。これも、二三子さんに勧められたことがきっかけだった。

「叔母は、そういうのが好きだったみたいで、僕は、どちらかというと苦手というかあまり好きではなかったんです。でも、叔母のおかげで色々経験することが出来たので、やってみるのも良いのかなと思って」

「丁度、自分のやりたい事だけではなく、もっと視野を広げてみたいと感じていた時期でもあった。実際に、様々な場面に顔を出すことが多くなり、知り合いも増えたことが良い刺激となっているので、活動の一つ一つが自分が農業をしている答えに繋がっていくような気がしているのだという。

夢へ、一歩ずつ

「お客さんの「美味しかったよ」という笑顔を見た時と、自分で初めて作った野菜が上手く出来た時。それが、宮崎さんが農業をしていて最も嬉しい瞬間。毎年、やってみようと思うことがあって、それに挑戦するようにしています。今年も、なた豆に挑戦しています。採算性は低いかもしれないけれど、まずは色々な物をお客さんに知ってもらおう事が大切だと思いますし、それを活用してもらえようようにしていくのも僕たちの役目なのかなと思って」

今年、宮崎さんの直売所では通常よりも大きくなったズッキーニがよく売れたそうで、それは、ズッキーニの漬物をする人が増えたからだという。

「日本食のなかに西洋野菜が溶け込んできているという事です。ブロッコリーだって、昔は日本になかった野菜だけれど、今となっては当たり前のようにサラダに使います。そういう野菜が増えていけば良いなと思っています」

日々、畑で交わすお客さんとの会話から刺激を受けることも多く、やってみたい事は増える一方だが、そんな色々な事が実現出来るのも、農業の魅力なのだと言顔をこぼす。
「お店を持ちたいという夢も、昔はフランス料理一辺倒というのもあったんです

が、最近では、北海道に残る新しい伝統料理のようなものも作りたいなって心の中で思うようになりまし。新しい野菜で、新しい北海道料理！自分の名前が残らなくても、その料理の名前が残るような、そんな料理が出来たら良いなと——」
「農業は、人生をプロデュース出来る。そう言い切る宮崎さんの夢は、今、益々膨らみつつある。」

(二〇二四・九・二取材)

(*) 西欧では野菜又はハーブとして知られ、さわやかで甘みのある芳香で肉料理の臭み消しや魚の香草焼きに欠かせない。日本ではまだまだレストランで使われる程度。



▲フランス留学時代、ジョルジュブラン (Georges Blanc : 仏リヨン・ヴォナにあるミシュラン三ツ星の高級レストラン) での記念撮影。(中央列左から3人目)



8月28日(木)
平岸地区

1統括支店1協同活動 『おいしいリンゴにな〜れ!』

平岸支店では、昭和52年より青壮年部員が中心となって環状通りにあるリンゴの木85本の維持管理作業を行なっています。

そのうち2本の木は豊平区役所と地元町内会、美園小学校が連携協力してシール貼りを行なっていますが、今年からこの活動に平岸支店としても参加協力することとなりました。



この日、快晴の青空のもと体験を行なったのは、美園小学校4年生80名の生徒たち。リンゴが真っ赤に色づく頃には、シールの絵柄がくっきりと描き出される事となりますが、今後は、収穫に加えて女性部員の協力のもと一緒に料理をして思い出作りをする予定です。

平岸支店 宮下統括支店長より

当日の子供たちは弾ける笑顔で溢れており、この体験はずっと記憶に残る大切な思い出となるに違いないと感じました。この地区で、かつて栄えたリンゴ園の歴史に触れることで、農業や食物に関心をもってもらい、将来JAさっぽろのファンとなってもらえるよう今後も地域貢献活動を継続していきます。



7月17日(木)
女性部琴似支部

砥山でさくらんぼを摘んで、 小金湯温泉へ♪

女性部琴似支部(佐藤京子支部長)では、17名が参加し日帰り旅行を実施致しました。砥山ふれあい果樹園では数種類のさくらんぼを堪能し、小金湯温泉では歴史ある名湯と豪華な食事、心身ともに喜ぶ懇親旅行となりました。(佐々木特派員)





女性部白石支部

旬の季節に堪能
とろける生ウニ丼！

7月4日（金）、女性部白石支部（越野ナミ子支部長）では部員36名が参加し、余市・積丹への日帰り旅行を実施致しました。水中展望船観光への乗船、神威岬、柿崎商店、温泉入浴の他、この旅一番の目玉である生ウニ丼を堪能しました。口の中でとろける食感に皆さん大興奮でした。

初実施の「講習会」では
“熱中症対策”を学ば

7月23日（水）には、白石支部として初の試みとなった「講習会」を実施し、大塚製薬株式会社を講師にお招きして「熱中症対策」を受講しました。他にも、「大豆のチカラ」として大豆の持つ力の重要性についても説明があり、参加者の皆さんは真剣に耳を傾けていました。

（奥田特派員）



9月11日（木）
琴似クローバー会

小樽にて
恒例のパークゴルフ大会

琴似クローバー会（石川秋夫会長）では、恒例のパークゴルフ大会を小樽ワインの丘パークランドにて行なっていました。札幌は、前日から数十年に一度と言われる雷雨に見舞われ、開始が危ぶまれましたが、現地の雨はあがっているとの情報を元に出発し、無事大会を終了することができました。

（高瀬特派員）





* 建物全景



* 施工会社が特許をもつ雪庇（せっぴ）対策用設備を屋上の南側に設置

◎ 施主 厚別支店の組合員

株式会社 小林幸商事 代 小林 義昭 氏

施主は、賃貸マンションの他に商業系テナントを数多く所有されておられますが、その多くをJAの資産管理事業により建築されております。

◎ 2度目もやはり資産管理事業

平成7年の改修工事以来2度目となる今回のリフォームについて施主は、

- ①：見積もり業者を特定すると、工事内容の選択の余地が少なくなる。
- ②：新築と違い、リフォーム等の営繕・改修工事は、施工責任の所在が困難となる事も多く、アフターフォローを考えると不安な面がある。
- ③：落雪による入居者等への安全対策と建物の保全対策等を考慮する必要があったので、多くの業者の意見を聞き最善な対応を図りたい、と考えていました。

その点、このJAの資産管理事業は、工事中だけではなくアフターフォローやクレーム対応も、JA、ホクレンがしっかり行ってくれる安心感があり、これは施主にとって大きなより所となります。故に、今回も計画段階からJAさっぽろ厚別支店に相談する事となりました。

◎ 周囲の“環境の変化”により“何かが”変わった…

昭和59年の新築当時、近郊では一番高い建物だったのですが、その後建てられたホテル等の影響で風向きが大きく変化し、屋上に雪庇（せっぴ）ができる様になり、北側の駐車場側へ不定期な落雪が起きるようになりました。今までは、入居者等の安全の為にオーナー自身が雪

庇を除去しておりましたが、今後を考えると恒常的な対策が必要でした。

今回のリフォームでは、この雪庇を含めた対策案を4社から「提案」を受け、さらに施行上の「知恵」を聞き比べ、施主一人では適正な工事内容や工事価格を決める判断は難しいものがありますので、JA・ホクレンと検討を重ねた結果、基本のリフォーム工事はA社とし、雪庇工事は道営住宅で施行実績を持ったB社との選択をしました。なお、昨シーズンは十分にその効果を発揮しており施主も満足のご様子でした。

◎ JAの資産管理事業について伺いました

資産管理事業の施工管理料が余分な費用と思われるがちですが、JAやホクレンの担当者から事業に対しての様々な提案や見直等に伴う価格交渉を重ねることで、むしろ施工管理料分以上の経費削減につながった事もありました。また、賃貸マンションを経営する上で、時代の流行や入居者のニーズを考えメンテナンスを行なう事もありますが、自分一人の知恵では限界を感じる事もあります。

そのような時には、JAに相談する事によりホクレンのもつ豊富な情報と経験による様々な提案を受けられるものと頼りにしております。

施主は、“困ったときのJAではなく、困る前にJAに相談行く”ことをご両親から教わっているとの事であり、奥様やご子息へと世代が代わっても安心して相談できるJAであって欲しいと切望されておりました。

お忙しい中取材に応じて頂きました小林さん、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、組合員の皆様のお役に立てるよう様々な提案・相談・サポートを行っておりますので、各支店相談課、不動産プラザにご相談下さい。

札幌産農産物をPR!!

「さっぽろ圏大地の恵みフェア さとらんど収穫祭」



▲「スムージーに入っている野菜は何!?」実際に飲んで当てるゲームも行なわれました。



札幌産の農産物をお買い上げいただきました。

また、野菜ソムリエの土上明子さんによる野菜の食べ比べ実演会では、札幌産の野菜やくだもので作った「スムージー」が提供される他、野菜に関するクイズ大会が開催され、たくさんの来店客に札幌産野菜をPRする事ができました。

9月6日(土)・7(日)の2日間、サッポロさとらんど交流館にて、「さっぽろ圏大地の恵みフェア さとらんど収穫祭」が行なわれ、JAさっぽろは農産物の直売を実施しました。大浜みやこかほちゃや札幌黄玉葱など特産品の並んだ店頭は両日も大盛況で、なかには箱単位で買い求めるお客様もいるなど多くの方に

綺麗な花々にうっとり。 「さっぽろ花まつり」

8月23日(土)・24日(日)には、さっぽろさとらんどにて「さっぽろ花まつり」が開催されました。期間中は天候にも恵まれ、札幌および近郊で生産された切花・鉢花を地元PRする良い機会となりました。



伝

言

板

共済代理店仕組改訂研修会・ 交流大会を開催

9月11日(木)、JAさっぽろでは当JAの共済代理店を対象とした仕組改訂研修会と交流大会を開催致しました。

来年度から実施される、自動車共済の仕組改訂について研修を行なったこの会には、自動車共済を取り扱う4代理店の担当者6名が参加。その後、自賠責共済を取り扱う代理店の担当者も合流した交流大会には、代理店担当者13名、共済連職員3名、担当職員8名が集い、相互の交流を図る事のできた大変有意義な時間となりました。

JAさっぽろ共済代理店交流大会



▲交流大会で開会の挨拶をする麻生自動車工業の多田利香様。

今後も、代理店との連携を強めて組合員および地域住民への「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。

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。組合員の皆様は、開催前にお届けする資料をご持参の上、ご出席下さいませようお願い申し上げます。

地区名	開催日	開会時間	会場
白石	11月17日 (月)	午前9時30分	白石支店会議室
中央			本店3階大会議室
豊平		午後2時00分	清田支店会議室
新琴似			新琴似支店会議室
厚別	11月18日 (火)	午前9時30分	厚別支店会議室
手稲			手稲支店会議室
南		午後2時00分	南支店会議室
西町			西町支店会議室
篠路	11月19日 (水)	午前9時30分	篠路支店会議室
琴似			琴似支店会議室
平岸		午後2時00分	平岸支店会議室
北札幌			北札幌支店会議室

※詳細は支店よりご案内させていただきます。

理事会だより

◆第五回定例理事会

平成二十六年八月二十九日（金）、午後二時より厚別支店三階大ホール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、随時監査報告

●委員会等報告事項

一、総務・企画委員会

同日開催した総務・企画委員会の協議内容について、以下の通り報告された。

・地区運営協力委員会運営要領（案）について、協議内容が報告された。

・JAさっぽろ「協同組合講座」の取組みについて、協議内容が報告された。

・役員視察研修の日程について、平成二十七年四月十三日から十五日の予定で開催する旨の協議内容が報告された。

・歴代組合長二名の写真が未掲室である事に対して、在任期間が確定していることから他の歴代組合長同様に掲室をさせていただくことの提案内容が報告された。

●協議事項

一、地区運営協力委員会運営要領（案）について

組合員を主体とした組織運営並びに支店の活性化・地区密着化を軸とした運営体制の確立が現状として必要であることを課題として、その対策について「地区運営協力委員会」は組合員の意見集約の場として機能が内外的に

明確な位置付けがされ、運営強化を図るために「地区運営協力委員会運営要領」を制定し活動の円滑化を図っていく趣旨について説明され、可決決定。

二、JAさっぽろ「協同組合講座」の取組みについて

（総務・企画委員会協議案件）

中期三ヶ年経営計画において、組合員次世代対策の一つとして、各地区の若い世代（50代）の組合員を対象に地域・農業を担い得るリーダーを育成することを目的とした取組みについて説明され、可決決定。

（総務・企画委員会協議案件）

三、役員視察研修の日程について

次期経営計画策定時に参考になるJAの視察を中心とした研修を平成二十七年四月十三日（月）から十五日（水）の二泊三日間で開催したい旨、また、視察先などの詳細は未定であること等が説明され、可決決定。

（総務・企画委員会協議案件）

●報告事項

一、内部監査結果報告

二、クミカン取引の運用に関する改定について

三、七月末財務状況報告

四、七月末組合員加入・脱退状況および未清持分譲渡報告

五、八月の動静と九月の予定について

（閉会：午後三時三十七分）

西町地区 店舗統廃合のお知らせ

「西野支店」は十一月七日（金）を持って閉店し、十一月十日（月）に「西町支店」へ統合いたします。また、「ワルツ西町店」は、西町支店内に移転し十一月十日（月）より「不動産プラザ西町店」として営業いたします。

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致します。（8月16日～9月15日）

支店名	氏名	享年	月日
菊水元町	内田定司さん	94才	8/29
南	小野金夫さん	79才	8/24
	金澤孝治さん	82才	9/2
	菅 信雄さん	89才	9/6
琴似	清水ミツ子さん	96才	9/14
厚別	小泉 砦さん	96才	8/18
	立山春雄さん	82才	8/19
篠路	今倉修一さん	64才	8/20
	新藤重男さん	89才	9/3
新琴似	堀 勝次郎さん	88才	8/26

JAさっぽろDATA

（平成26年8月末業務実績） （平成26年7月末業務実績）

	平成26年8月末業務実績	平成26年7月末業務実績
組合員数	正組合員 4,063名	正組合員 4,056名
	准組合員 23,897名	准組合員 23,875名
	合計 27,960名	合計 27,931名
出資金残高	47億9千8百万円	47億3千3百万円
販売取扱高	7億5千5百万円	5億6千万円
購買供給高	5億2千万円	4億3千2百万円
貯金残高	2,607億6千万円	2,595億9千8百万円
融資残高	904億3千8百万円	906億7千万円
共済保有高	6,075億2千9百万円	6,079億5千万円
施設建設取扱高	4億3千9百万円	3千2百万円
管理受託戸数	4,103戸	4,102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。

2014

虹の大樹

NO.196

虹の大樹 ● 10月号
平成26年10月10日 ● OCTOBER 2014
編集・発行 / 札幌市農業協同組合
〒060-0010 札幌市中央区北10条西24丁目1番10号 TEL011-621-1311
ホームページ <http://www.ja-sapporo.or.jp/> Eメール kouhou@ja-sapporo.or.jp



あなたの自慢 教えてください



紐を使って、いろいろな動物やキャラクターのグッズを作っている岩本さん。驚くことに全て独学で、最近では、キティーちゃんもお手の物☆ 今日新しい作品作りに没頭中です。

◆みなさまの自慢を教えてください◆

小さいお子さんやお孫さん、新婚さん、ペット、料理、新たに家業を継いだ方、家宝など、自慢のものを大募集！
お近くの各支店または本店 広報課まで、お気軽にお声かけ下さい。

裏表紙のタイトルは、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」をアレンジしたタイトルです。