

# 虹の大樹

JAさっぽろコミュニケーションマガジン  
「にじのたいじゅ」

2022年  
6月号  
NO.285

協同組合という  
虹のもと、  
大都市に深く  
根を張りそびえる  
大樹のような  
JAで  
ありたい――



今月の特集  
栄養の宝庫  
豆腐の魅力再発見

草間満さん(西町地区組合員)のハウスに広がるハーブの世界  
Photo by SOGA Takahiro

# 虹の大樹

2022年 6月号 NO.285



03 特集

栄養の宝庫

豆腐の魅力再発見

06 組合員紹介「よこがお」

厚別地区組合員 小西健太さん

08 アラカルト《組合員の活動をご紹介》

11 不動産プラザ通信

〈施設建設事例紹介〉

2022年春、厚別・新さつほろエリアに「ドリーミー札幌大谷地」が堂々完成!

12 健康講座

首・肩・背中の中の柔軟性アップ

13 農力アップコーナー

スイートコーンの害虫

オオタバコガを防除しましょう

14 JAさつほろ野球部

2022年度選手名鑑

16 伝言板《JAからのお知らせ》

18 いろいろな情報館

《上手に利用しよう!JAの特典》

19 クロスワードパズル/お便りの樹

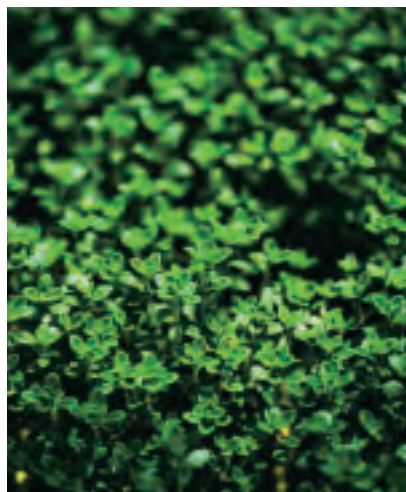
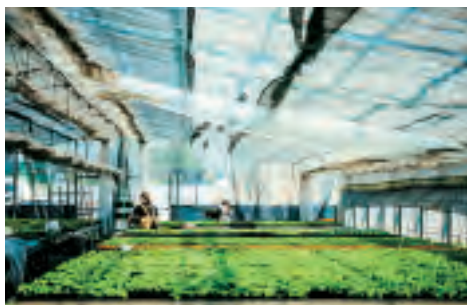


Photo by 曾我 孝博  
2020年からフリーランスのフォトグラファーとして主に札幌市内で活動。今年度の「虹の大樹」表紙写真の撮影を担当します。



■ 今月の表紙

ハウスに広がる爽やかな香り

使いみち色々、魅力的なハーブの世界

北区新川、草間満さんが代表を務める有限会社草間花園(西町地区組合員)のハウスでは、沢山のハーブが光を浴び、すくすくと育っていた。

現在生産しているハーブは、ミント・バジル・ローズマリーなど35種、シクラメンや菊苗などの鉢花も生産している。

ハーブは料理やお茶、ポプリ、コンパニオンプランツなど使い道は様々で、西洋では医薬品としても利用されている。

「どのハーブにもそれぞれの特徴があるので、多くの方にハーブ本来の魅力を感じてほしいですね。例えば色々な料理にハーブは使われますが、バジルとチーズ、ドライトマトをオリーブオイルで和えたパスタは絶品ですよ。」

草間花園では、自然環境保全にも力を入れ、ハウスでは廃材を燃料とした木質バイオイラーを自社で製作し使用する他、障がい者雇用など農福連携も行なうなど持続可能な取り組みを積極的に行なっている。人にも環境にも優しい農業を目指し続ける草間さんからさまざまな熱意を感じた。

「ハーブは直接口に入るものだから安全安心にこだわりたい子ども達が遊んで摘み取って食べて大丈夫」をコンセプトに化学農薬は使用していません。環境にも優しいから、最近では畑の周りにフクロウやサンショウウオがくるようになったんです。嬉しいですね。」

スペアミントを摘み、指で葉を揉む草間さんの手からさわやかな香りが広がった。

(2022年5月16日 取材)

## 特集 — 栄養の宝庫

# 豆腐の魅力再発見

食卓に欠かせない豆腐ですが、意外と知らないことも多いのでは？

豆腐はおいしいだけでなく、私たちの健康維持に役立つ栄養素が豊富です。

監修：則竹葉 一般社団法人日本豆腐マイスター協会認定座学講師／管理栄養士  
資料・出典：冊子「豆腐」・豆腐読本（一般社団法人全国豆腐連合会）、豆腐マイスター認定講座テキスト（一般社団法人日本豆腐マイスター協会）

### 豆腐は栄養豊富

豆腐は肉や魚などと同様、エネルギーを作り、筋肉など私たちの身体をつくるために重要なタンパク質が豊富です。また、たくさんの機能的効果が期待される成分が凝縮されています。

糖質の代謝を助けてくれるビタミンB1や骨や歯の原料になるカルシウム、コレステロールなどの脂質代謝をサポートしてくれるレシチンやサポニンが多いことも特徴です。

### 家族みんなの健康維持に

タンパク質は動物性と植物性があり、「豆腐は不足しがちな植物性タンパク質を手軽に摂取することができる、健康維持の強い味方です。また、消化に負担が少なくとされ、お子さまや高齢の方にもおすすめです。

そして何と言ってもカロリーや脂質が少なくヘルシー！美肌効果や骨粗しょう症に関与するイソフラボンの吸収力がアップすると言われているので、女性には特にうれしい効果

が期待されます。

タンパク質とカルシウムは木綿豆腐の方が多く、カロリーや脂質は絹ごし豆腐の方が少ないので、個人に合わせた豆腐選びも楽しいです。

### 豆腐は私たちの生活に根付いた

#### 日本の伝統食

豆腐の歴史は長く、中国が発祥といわれています。日本には奈良時代に遣唐使の僧侶らが伝えたといわれています。

国内での最も古い記録は、平安時代末期の奈良春日大社神主の日記です。「春近唐府一種」がお供物として記されており、この「唐府」が現在の豆腐を指すといわれています。その後、寺院で精進料理に使われ、貴族社会や武家社会に伝わり、室町時代に全国に伝わったとされています。

庶民に普及したのは江戸時代のこと。豆腐料理の本『豆腐百珍』が刊行され続編が出るほど人気食材になりました。

上手く作るには修行が必要!?

## 電子レンジで

# 豆腐を作ってみました！

材料（直径12cm程度の耐熱容器2個分）

・ 無調整豆乳（大豆固形分9%のものを使用） 300cc

・ にかり 小さじ1

**注意！** にかりは、商品によって濃度が異なり、上記の分量で固まらない場合は量の調節が必要です。今回は、「高濃度にかり」に分類されるものを使用しました。

### 作り方

1 ボウルによく冷やした豆乳とにかりを加えてよく混ぜる。

●ポイント 泡立てないように！

2 耐熱容器に1を入れ、ラップをする。500Wの電子レンジでひとつずつ、1分40秒程加熱する（まず1分↓20秒↓20秒と様子を見ながら、状態がゆるければさらに数十秒加熱）。

加熱が終わったらラップを取らずに5分おき、余熱でさらに熱を通す。

●ポイント 加熱し過ぎると豆乳が沸騰して失敗します。ボン！と破裂音が聞こえたらすぐに加熱を止めましょう。

やわらかめの豆腐ができました。できただけで温かいまま食べても、冷やして食べてもOK！

にかりの量と加熱時間をマスターし、豆乳とにかりを常備していれば、もう一品ほしいときにサッと作れます。

（裏表紙の「虹のひとりごと」では、失敗談も掲載していますので是非ご覧ください。）



主食からデザートまで！毎日の食卓に家族で楽しめる豆腐レシピをご紹介します。

## 木綿豆腐の しやぶしやぶ

材料 2~3人分  
木綿豆腐…2/3丁（230g目安）  
豚薄切り肉…150g  
ミニトマト…4個  
カイワレダイコン…適量  
ポン酢…大さじ2

豚肉を茹でて、他の材料は切るだけなので、  
簡単時短！お肉があるので食べ応えもあり、  
さっぱり食べられるので、暑い夏におすすめです。



※お好みでポン酢にごま油を入れてもよい

### 作り方

- 1 木綿豆腐は食べやすい大きさに切る。鍋に湯を沸かし、豚薄切り肉を1枚ずつ、さつとゆでる。ミニトマトは半分に切る。
- 2 器に木綿豆腐を並べ、豚薄切り肉・ミニトマト・カイワレダイコンをのせる。
- 3 ポン酢をかけていただく。

## 冷凍豆腐の 2色そぼろ丼

材料 2人分  
豆腐しょうゆそぼろ  
木綿豆腐（冷凍）…1丁  
ニンニク…1/2片  
ショウガ…1/2片  
油…小さじ2  
A みりん…大さじ1と1/2  
濃口しょうゆ…大さじ1

### 豆腐スクランブル

木綿豆腐（冷凍）…1丁  
油…小さじ2

B コーンクリーム…大さじ1と1/2

みりん…大さじ1/2

塩…小さじ1/3

お好みでターメリック

ご飯…300g

キヌサヤ（ゆでて千切りにする）…40g

### 作り方

- 1 木綿豆腐（2丁）はパックのまま冷凍庫へ入れて凍らせる。凍った豆腐を解凍し、水気を搾る。手でそぼろ状にほぐし、半分（豆腐しょうゆそぼろ用と豆腐スクランブル用）に分ける。

- 2 豆腐しょうゆそぼろを作る。ニンニクとショウガをみじん切りにする。フライパンに油・ニンニク・

簡単にできて満腹になります。  
どちらかだけ作って、玉子やひき肉のそぼろと  
コンビにしても良さそうです。



- 2 ショウガを入れて火にかけ、香りが立ったら1の木綿豆腐（1丁分）を入れて炒め、Aを加えて味付けする。
- 3 豆腐スクランブルを作る。別のフライパンに油を入れて火にかけ、1の残りの木綿豆腐を入れて炒め、Bを加えて味付けする。
- 4 ご飯に2、3、キヌサヤをのせる。

見た目は鶏の唐揚げにそっくり。実は豆腐です。  
 冷凍豆腐は、小さくちぎろうとするとほろほろに崩れてしまうので、  
 少し大きめにちぎるのがオススメ。  
 鶏肉のように火の通りを気にしなくても良いのが嬉しいですよ。



## 冷凍豆腐の唐揚げ

材料 作りやすい量

木綿豆腐（冷凍）…1丁（350g）

A ショウゆ…大さじ1と1/2

ショウガ（すりおろす）…1片

ニンニク（すりおろす）…1片

片栗粉…30g

揚げ油…適量

### 作り方

1 木綿豆腐はパックのまま、冷凍庫に入れて凍らせる。

2 1の木綿豆腐を冷水で解凍する（またはパックのままゆでて解凍する）。

3 2を食べやすい大きさにちぎり、水気をしっかり搾る（包丁で切らず、手で食べやすい大きさに切る方が、味がよく染みておもしろい）。

4 3の木綿豆腐にAをしっかりと押しながら味を含ませ、片栗粉をまぶして180℃の揚げ油で揚げる。



## 豆腐のチョコレート

### プディング

材料 4人分

絹ごし豆腐…150g

カカオマス…10g

A 豆乳…120ml

メイプルシロップ…70ml

寒天…小さじ1/2（1g）

塩…1つまみ

B ココア…大さじ2

ラム酒…大さじ1/2

練りごま…大さじ1/2

バナラエッセンス…少々

マロンクリームまたは生クリーム

（市販）…適量

今回、トッピングにはホイップクリームとクルミを使いました。  
 材料にあるマロンクリームやチョコクリームを用意しなくても、  
 プリン自体にしっかり味が付いているので大丈夫！  
 練りごまが意外と良い味を出していました。  
 お子さまが食べる場合など、ラム酒は入れなくてもおいしくできますよ。



チョコレートソース（市販）…適量  
 マカダミアナッツ…4粒

### 作り方

1 絹ごし豆腐をざるにあげて水を切る。カカオマスはボウルに入れ、湯せんにかけて溶かす。

2 鍋にAを入れてかき混ぜ、火にかける。沸騰したら1分ほど弱火で加熱し、寒天をしっかりと溶かす。

3 フードプロセッサに絹ごし豆腐を入れてしっかりと攪拌させ、Bを加え、さらに攪拌させて滑らかにする。1のカカオマスと2を入れてさらに攪拌し、カップに注ぎ、冷蔵庫で冷やし固める。

4 3にマロンクリーム・チョコレートソース・マカダミアナッツをのせる。

# 札幌の街並みを 望む畑で納得できる 野菜作りを 目指して――

**下野幌で代々続く農家の4代目  
レタス・小松菜・春菊を生産**

厚別区下野幌、南郷通を東に抜ける  
と住宅街と目と鼻の先に畑が広がって  
いる。この地で農業を営むのは、厚別  
地区組合員の小西健太さん。曾祖父の  
代から続く農家の4代目で、現在2・2  
ヘクタールの畑でレタス・小松菜・春  
菊の3品目を生産している。取材に訪  
れたこの日は晴天に恵まれ、少し高台  
にある畑からは、札幌市内の街並みや  
遠くの山々まで一望することができた。

「200万人近い人口を抱える街で  
青空や山々を眺めながら農業ができる  
のは都市部の農家ならではの。ここから  
の景色は僕のお気に入りなんですよ」  
レタス・小松菜・春菊ともに先々代



厚別地区組合員

## 小西 健太さん

●こにし けんた

平成7年4月、札幌市生まれの27才。  
平成31年に就農し、レタス・小松菜・  
春菊を契約栽培で出荷する。  
小学校から高校まではバスケットボー  
ル部に所属。  
趣味は海外のボードゲーム。

の頃から取引する青果商社へ出荷して  
おり、全量を契約栽培している。就農  
から4年目、27歳という若さで家族の  
中心となって営農に励むが、シーズン  
を通して品質を維持しながら一定量出  
荷する難しさは常に感じている。

「現状なんとか経営出来ているとい  
うのが正直なところです。祖父や父が  
残してくれた販路や土地、機械があつ  
て農業ができるのは本当にありがたい  
ことですが、代が変わって味が落ちた  
と言われるのではというプレッシャー  
はすごくありますね」

**小さい頃からいつも近くに農業が  
短大・専門学校では専門知識を学ぶ**

小西さんが現在農業を営むのは、  
元々は母方の祖父が野菜を作っていた

畑。幼い頃から頻繁に訪れ、農業が身  
近な存在だっただけに興味を抱いてい  
たが、「将来は農家に」という目標を  
持つて幼少期・青年期を過ごしてきた  
わけではなかった。

「祖父の子どもが女性だけだったの  
で、祖父の代で農業は辞めるつもり  
だったと聞いています。結局私の父が  
継ぐことになりましたが、肉体労働で  
苦勞させたくないという親心か、昔は  
僕が継ぐことにあまり好意的ではない  
ような雰囲気を感じていましたね」

高校卒業後、東京農業大学短期大学  
部に進学することになるが、就農を見  
据えた進学ではなく、興味があった農  
業関連の研究を学ぶために選んだ道  
だった。

「短大では農業の全体像を学ぶ授業

や農業体験もあり、当初興味を持って  
いた研究よりも自分に合っていると感  
じました。次第に学んだ内容からス  
テップアップした実践を積みたと思  
うようになり、卒業後は八紘学園北海  
道農業専門学校に進学したんです」

専門学校では、酪農や花卉、果樹、  
野菜、加工など広く知識を習得した  
他、2年目には野菜に特化した専攻で  
実践を積んだ。



昨年小西さんが撮影した  
小松菜の写真



畑への定植を待つ、レタスの苗

**就農への迷いから一度は違う道へ  
離れてみて感じた、  
家族の近くで働く幸せ**

「農業をやりたい」と思いながらも実家だけでなく別の場所で働くという選択肢も捨てきれず、卒業を控えても決めかねていました。そこで全然違うことを一度やってみようと思いたち、半年間、沖繩のリゾートホテルのレンタカーショップで派遣として働きました」

沖繩で働いていても実家の農業のことが頭から離れることはなく、期間満了のタイミングで札幌へ戻ることになりました。

久々に自宅へ帰りホッと一息ついたのも束の間、その次の日、平成30年9月6日の未明に発生したのが胆振東部地震・道内全域ブラックアウトだった。

「沖繩から戻った直後の出来事で、家族と一緒にいるときに本当に良かった

たと思ったのをよく覚えています。今思えばあの震災が僕にとって転機だったのかもしれない。家族の近くで、家族と一緒に働ける農業がやりたいと決断することができました」

その秋から本格的に農業の道へ進み、次の春からは突如小西さんが軸を担うことになる。

「父と二人でやっていたと思う矢先、作業中の事故で父の体が不自由になり、農業ができなくなりました。まさに駆け出しの頃でしたが、僕がやるしかないという気持ちで無我夢中で取り組んできました」

**レギュラー品目の安定生産を目指し  
将来的には顔が見える販売に興味**

この4月から青年部厚別支部にも加入した小西さん。コロナ禍による活動制限はあるものの、他の生産者をはじめ、多くの部員と繋がりを築けることへの期待は大きい。

「就農したばかりの頃は、ちゃんと農業ができずに辞めることになったら恥ずかしいと、加入を躊躇していました（笑）。入ったからには、他の地区の皆さんとも連携を取りながら何か面白いことがしたいですね」

この冬の大雪で遅れを懸念していた春の作業も雪解けは予想以上に早く、

例年並みに追いついてきたが、近頃の雨の少なさは悩みの種。6月から11月まで継続的に出荷するため時期をずらして定植しているが、序盤に植えたものは根の張りが良くないという。

「学生時代の実習で学んだ知識や父の作業の記憶などを頼りに試行錯誤していて、長年の経験から得る畑での肌感覚などを父から教われない辛さがあります。それでも美味しそうな色・形でみずみずしい野菜が作れた時は一番嬉しく、やりがいに繋がっています」

当面の間は、レタス・小松菜・春菊を安定的に生産することを目標に、いずれは大消費地札幌の生産者という強みを活かし、消費者にとって、より身近な生産者の顔が見える販売方法も視野に入れる。

「まだ畑を活かしきれていないので、将来は耕作面積を広げて他の野菜にも挑戦したいですね。納得いくものを作らなければという気持ちに押しつぶされそうになることもあります。いつか先代たちに追いつき、札幌の農家の利点を活かした自分なりの農業ができればと考えています」

小西さんの生産者としての長い道のりはまだ始まったばかり。丹精込めて育てた野菜の出荷が今年も間もなく始まる――。





## 第23回JAさつぽろ 青年部通常総会を 開催しました。

JAさつぽろ青年部（大畑一郎部長）は、4月22日（金）、代議員36名の書面議決により第23回通常総会を開催しました。本部三役と参与、事務局により議決権行使書面の集計を行なった結果、令和3年度事業報告と収支決算など上程された3件の議案が全員の賛成をもって可決されました。

令和3年度は、昨年度同様「支部対抗親睦ポウリング大会」の中止など部員同士の交流を図ることができなかった一方で、Soup Stock Tokyoとの連携や青年部員が率先してTV・ラジオなどのマスメディアに出演し、札幌の農畜産物のPRを実施。令和4年度の事業計画には、さらなる札幌の農畜産物のPRや食育活動などにチャレンジしていくこと等が盛り込まれました。

また、任期満了に伴う役員改選では、本部三役・支部長を対象とした書面議決で決議。本部三役については、本部部長の大畑一郎さん、副部長の厚母敏克さん、秋山祐亮さんの3名が再任、新たに今村哲平さんが副部長に就任され、平賀農さんには引き続き参与を務めていただくこととなりました。



（左から）厚母副部長、今村副部長、大畑部長、秋山副部長、平賀参与



JAさつぽろ青年部  
部長  
大畑 一郎

令和3年度は、新型コロナウイルス感染症の影響により活動制限を余儀なくされ、部員同士の交流を図ることが難しい年となりました。しかし、昨年引き続き実施したSoup Stock Tokyoとのブランディングでは、圃場見学を通じて同店の皆さんに青年部員の農畜産物・農業に対する想いを伝えるとともに、生産者の顔が見える取り組みとして円山店・大同生命札幌ビルmiredo店頭店に青年部員の写真を飾っていたなど、札幌の農畜産物の魅力を発信しながら、52日間で7、132杯を売り上げることができました。また、多くの青年部員がTV・ラジオ・新聞等に出演・掲載され、コロナ禍においてもPR活動を前進させることができたことは大変嬉しく思っています。

さらに、南区の札幌伏見支援学校もなみ学園分校での食育授業では、青年部員が野菜を栽培する様子をもとめた動画を流した他、2日間限定の「札幌野菜給食」を実施するなど、農業PRのみならずSDGsや地域貢献活動に向けた取り組みも実施することができました。各事業において農畜産物の提供・TV等の出演に協力いただいた部員の皆さん、ならびにSoup Stock Tokyoの店舗に足を運んでいただいた皆さまに改めて感謝御礼申し上げます。

今年度も今以上に農畜産物のPR・地域貢献活動はもとより、女性部とも連携しながら実りある1年になるようチャレンジしてまいります。



STVラジオ「ごきげんようじ」内のコーナー「ものづくり人づくり」の4月16日(土)放送回  
に、厚別支店組合員の小林智行さん(青年部厚別  
支部長)が出演しました。

「ものづくり人づくり」は、北海道で頑張っている  
人・会社などを紹介するコーナーで、番組出演者の木村  
洋二さんと小林さんが電話で対談する形で収録。小林さ  
んは、歴史ある牧場を受け継ぎ札幌近郊の農業・酪農  
を支える酪農家として紹介され、酪農家としての想いや  
牛乳廃棄問題について話していました。

また、厚別地区のJAまつりの様子や青年部活動な  
ど、JAさつぽろの取り組みについてもPRしました。

小林さんは「コロナ禍で懸念されている牛乳廃棄問題  
を、消費者の皆さま

んをはじめとした  
多くの方々の協力  
によって防ぐこと  
ができて感謝してい  
ます。これからも  
自然に優しい酪農  
を目指して取り組  
んでいきたいで  
す。」と話してい  
ました。



電話取材を受け、生産者としての声を届けた小林さん

## 厚別支店組合員の小林智行さんが STV ラジオに、 菅原利恵女性部長が FM ノースウェーブに出演！ 農業の魅力や今後の取り組みをリスナーに発信しました。

FMノースウェーブ「<sup>エルセカンド</sup>2nd」内のコーナー  
「SDGs x 北海道農業 Sustainable Hokkaido」の  
5月3日(火)放送回にも、JAさつぽろ女性部の  
菅原利恵部長(新琴似支部)が出演しました。

このコーナーは「サ  
ステナブルな未来のた  
めに今日できること」  
をテーマに、2021  
年から月1回のペース  
で放送されており今回  
で14回目。菅原部長の  
出演は電話収録で行な  
われました。

放送では、JAさつ

ぽろや女性部が行なう

SDGsの取り組みを中心に「1統括支店1協同活動」の  
新琴似地区の活動、今後女性部が取り組みを予定してい  
る、みなみの杜高等支援学校での「漬物講座」が取り上げ  
られました。

菅原部長は、「コロナ禍で、今までの女性部活動の自粛  
を余儀なくされ一度立ち止まったことが、地域貢献や農業  
PRの新しい取り組みを考えるきっかけとなりました。今  
後は、女性部・青年部が手を取り合い、世代や性別の垣根  
を超えた活動で、今まで以上に可能性を広げていきたいで  
す」と今後の展望を話していました。



女性部の取り組みについて電話を通して語る菅原部長

4月17日（日）、清田区のあしりべつ川に90匹のこいのぼりが掲揚されました。あしりべつ川の清田橋と厚別橋の間（国道36号線と旧道の間）に毎年たくさんのこいのぼりを掲揚する取り組みを行っているのは、NPO法人あしりべつ川の会の皆さん。あしりべつ川の豊かな自然環境を守り、地域のまちづくりを推進する様々な活動を行っており、豊平地区



# 清田の空を悠々と泳ぐ 「こいのぼり」 あしりべつ川で約90匹が 掲揚されました。

組合員の皆さんも多数所属されています。こいのぼりの掲揚は、地域の子どもの健康やかな成長と地域の発展を願って2003年からスタートし、今年で20回目。会員の皆さんは川に入ると、兩岸を結んだ3本のワイヤーに手慣れた様子で次々とこいのぼりを取り付けていました。作業は1時間ほどで終了し、ワイヤーが巻き上げられると、色とりどりのこいのぼりが悠々と泳ぐ圧巻の光景が広がります。この地域にとって季節の恒例の景色ということもあり、掲揚を楽しみにしていた親子連れが、こいのぼりをバックに写真を撮る様子が多く見られました。

あしりべつ川のこいのぼり掲揚は、今年5月7日まで行なわれ、訪れる人たちを楽しませました。



ご自宅で不要になった「こいのぼり」の寄付募集中！  
NPO 法人 あしりべつ川の会

Twitter <https://twitter.com/AshiribetsuKawa>

Instagram [https://www.instagram.com/ashiribetsu\\_kawanokai/](https://www.instagram.com/ashiribetsu_kawanokai/)



## 厚別地区組合員の松下信也さん

(有限会社松下興商代表取締役)の土地を活用し、学生会館「ドミー札幌大谷地」が建設され、3月10日(木)に引き渡しとなりました。



大学の通学圏という立地を活かし、学生専用の賃貸マンションに。

今回の建設場所は、厚別区大谷地に位置しています。徒歩圏内に北星学園大学、近郊の新札幌にはこの春から札幌学院大学の新キャンパスも開校し、一人暮らし用の物件の需要が高い地域です。企業が運営管理する学生専用の共同寄宿舎である学生会館は、プライバシーが確保された居室がありながら、朝・夕の食事付きという一人暮らしの学生には嬉しい賃貸住宅となっています。地上8階建てで1階には大きな食堂があり、居室は2階から8階までの全97室。各部屋には家具一式の他、冷蔵庫やエアコンも完備されています。

「内装や設備については運営会社さんにお任せしていますが、外観は平面的で近代的な建物を希望し、外壁の色などに私たち家族の意見を取り入れてもらいました。また、入居者は若い人ですが、万が一に備えてエレベーターはストレッチャーの入る奥行のあるものをオーダーしたのはこだわりのひとつです。」

提案から2年半の歳月をかけ引き渡しが無事に完了。

元々は月極駐車場として長い間土地を活用してきた松下さん。今回の事業では建物を運営会社に1棟貸しする形で活用されています。「駐車場ではなく何か別の形で活用したいと長らく検討していたと

ころ、令和元年の10月頃にJAから今回の提案を受けました。私は過去に25年以上も資産

管理部会長を務めていた経験があり、取り組んだ事業で失敗はできないという思いがあります。今回の事業では、JAの担当者の熱心な提案を受け、近隣に大学のキャンパスが増えるタイミングが重なったこともあり決断にいたしました。大規模な事業だったので、引き渡しまで2年半の月日がかかりましたが、入学シーズンを終え、多くの部屋が既に埋まっていると聞き安堵しています。また、駐車場だった時には、夏場の草取りや冬場の除雪などに手間がかかっていたので、そうした管理からも解放されたことは嬉しく思います。

JAには引き続き親身になって様々な提案・相談に乗ってくださることを期待しています。」



1階にある広々とした食堂で朝食と夕食をとることができ、学生に喜ばれています

施設概要  
 施設用途：学生専用共同寄宿舎  
 敷地面積：1153.71m<sup>2</sup>  
 床面積：2572.53m<sup>2</sup>  
 建物構造：鉄筋コンクリート造  
 地上8階

2022年春、厚別・新さっぽろエリアに「ドミー札幌大谷地」が堂々完成しました！



JAさっぽろでは、組合員皆さまのお役に立てるような様々な提案・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。





## 手軽に健康手指体操

# 首・肩・背中 の柔軟性アップ

スマホチェックやデスクワークなどに夢中になって、長時間同じ姿勢を取っていませんか。顔が下を向いた姿勢、あるいは首や背中が前かがみの姿勢が続くと、首や肩が凝ってきます。

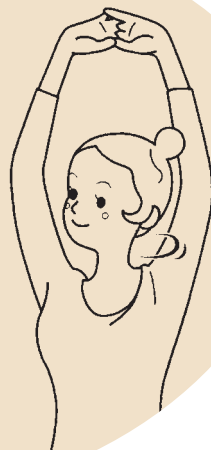
このようなときは往々にして呼吸も浅くなっています。ひどいときは、頭痛や手のしびれ、目まいや吐き気、さらには腰にも負担がかかって腰痛を引き起こす場合もあります。

大切なのは長時間同じ姿勢を続けないう、悪い姿勢を固定化させないことです。そのためにも意識して姿勢を正し、適度な体操を行なうことをおすすめします。首・肩・背中  
の柔軟性を高め、これらの症状を軽減する体操をご紹介します。隙間時間に手軽にできる体操なので、毎日何度も行なうと良いでしょう。

(健康生活研究所 堤 喜久雄)

## 両腕を上 に伸ばして首ひねり

【基本の動き】



1

左右の指を組んで手のひらを上に向けながら、腕をしっかりと伸ばします。体は前を向いた状態で、そのまま息を吐きながら、首だけを右へゆっくりひねります。

2



息を吸いながら首を元の位置に戻します。次に、息を吐きながら左へゆっくりと首だけをひねります。

①と②のセットを5回以上、リフレッシュできたと感じるまで行ないます。

ポイント  
シンプルな動きだからこそ、ゆっくりと丁寧に味わうようにして行ないましょう。呼吸を意識しながら、伸びたときの気持ち良さや、痛みや違和感など体の変化もチェックします。

## 第24回通常総代会 開催のお知らせ

第24回通常総代会を左記日程にて開催いたします。総代組合員の皆さまは、事前にお渡しいたします資料をご持参の上、ご出席くださいますようお願いいたします。

※ご来場の際は、マスク着用、手指消毒、検温等、新型コロナウイルス感染防止にご協力をお願いいたします。



日時：令和4年6月30日(木)  
午後2時(受付：午後1時30分～)  
会場：共済ホール  
(中央区北4条西1丁目共済ビル6階)

## 令和3年度 北海道信用事業 優績JA表彰を受賞！

当JAは「令和3年度北海道信用事業優績JA」を受賞し、軽部幹夫組合長が5月10日(火)、当JA本店にてJA北海道信連の横山真一郎札幌支所長より表彰状を受け取りました。

この度の受賞は、JAバンク北海道の「北海道信用事業優績JA表彰選定基準」における重点推進項目にお

いて、総合的に優秀な成績を収めたことによるもので、JAにおける信用事業の重要性に対する深い認識と、積極的な金融推進が評価されました。日頃より、組合員の皆さまには格別のお引き立てを賜り、役職員一同、心より感謝申し上げます。引き続きさまざまなご提案やサービスを通じて、皆さまの暮らしのお手伝いができるよう努めてまいりますので、変わらぬご愛顧をよろしくお願い申し上げます。



横山支所長より表彰状を受け取る軽部組合長

## 理事会だより

### 第1回定例理事会

令和4年4月27日(水)午後1時00分より本店役員会議室において第1回定例理事会が開催された。

### ●協議事項

1、『農業振興強化積立金要領』(定款第68条に定める目的積立金)の設置について

積立目的、積立目標額、取崩基準等が説明され、可決決定。

2、『肥料共同購入積立金要領』の一部変更について

肥料価格が上昇した場合、組合員の負担の軽減を図り農業経営の安定化に資する事を目的とし、積立目標額を変更する旨が説明され、可決決定。

3、令和3年度事業収支結果及び剰余金処分案並びに農林年金対策積立金の取り崩しについて

主要事業の年度末実績、貸借対照表、損益計算書、剰余金処分案、農林年金対策積立金の取り崩し、繰延税金資産の回収可能性について詳細に説明され、可決決定。

4、第四次中期3カ年経営計画の令和3年度年度末総括について

主要となる実施項目を中心に総括内容が説明され、可決決定。

5、JA北海道信連への増資について

令和4年3月15日開催のJA北海道信連の第60回臨時総会において、「自己資本造成計画」が承認された事を受け、翌16日付けでJA北海道信連より正式に増資の依頼を受けた事、及び増資内容並びに当組合の対応等が説明され、可決決定。

6、『定款』の一部変更について

「支店再編および経済センターの合理化計画」に伴う支店の閉鎖と理事会等の決議事項に関する変更、並びに法律改正に伴う所要の変更である旨が説明され、可決決定。

7、令和4年度理事に対する貸付金に係る包括事前承認について

包括事前承認は、理事が組合とする一般的な取引にかかる条件について予め理事会で協議・決定する事により個別取引について理事会協議を省略する事が目的である旨が説明され、可決決定。

JAさっぽろ DATA	令和4年4月末業務実績		令和4年3月末業務実績
	組合員数	正組合員	3,529名
		准組合員	31,847名
	合計	35,400名	35,376名
	出資金残高	64億9千2百万円	64億8千6百万円
	販売取扱高	6千3百万円	21億9千4百万円
	購買供給高	7千5百万円	10億1千7百万円
	貯金残高	3,425億1千8百万円	3,430億6千3百万円
	融資残高	849億5千9百万円	851億9百万円
	共済保有高	5,919億3千9百万円	5,931億3千3百万円
	施設建設取扱高	0円	11億8千万円
	管理受託戸数	4,645戸	4,645戸

8、令和4年度貸出金利率の最高限度額並びに信用供与等の限度額の設定について

令和4年度の貸出金利率の最高限度、信用供与等の限度額について説明され、可決決定。

9、令和4年度組合と理事が結ぶ契約（資産管理事業）に係る包括事前承認について

資産管理事業に伴い包括事前承認とする理事と行なう各種契約について前年度と同様である事が説明され、可決決定。

10、令和4年度販売手数料の設定について

「令和4年度販売手数料率（案）」に基づき、手数料率は前年度と同様である事が説明され、可決決定。

11、令和4年度購買品値入率の設定について

品目別の値入率は前年度と同様である事が説明され、可決決定。

●報告事項

1、内部監査結果報告（令和3年度第4四半期）

2、令和3年度内部監査業務活動報告

3、令和3年度コンプライアンス・プログラムの取組状況について

4、令和3年度下期の相談・苦情等の発生状況について

5、令和3年度下期コンプライアンス事故報告について

6、反社会的勢力排除対応管理先状況報告について

7、疑わしい取引の届出状況報告について

8、令和4年度1統括支店1協同活動計画概要について

9、資産自己査定結果の報告

10、利益相反取引（包括事前承認）の経過報告

11、子会社等に対する信用供与等額の実績報告

12、令和3年度余剰金等運用実績報告

13、「JAバンク基本方針」の変更に  
ついて

14、労働保険事務組合保険料徴収・納付状況報告

15、地区別懇談会開催日程について

16、3月末組合員加入・脱退状況報告  
17、4月の動静と5月の予定について  
（閉会・午後4時38分）

サッポロさとらんどからのお知らせ

サッポロさとらんどでは、様々な講座を実施しています。

ベジスイーツ講座（6月28日頃から受付開始）

トマトのカップデザート作り

・日程：7月7日 10:00～12:00  
・会場：さとらんどセンター  
・定員：12名 ・参加費：1,500円

ハーブ講座（7月11日頃から受付開始）

ハーブガーデンを見学とラベンダー石鹸作り

・日程：7月25日 10:30～12:00  
・会場：さとらんどセンター  
・定員：12名 ・参加費：1,500円

夏休み食育講座（7月11日頃から受付開始）

季節野菜たっぷりピザ作り

・日程：7月26日 11:00～12:00  
・会場：さとらんどセンター  
・定員：各12組24名（3才以上のお子さまが対象）  
・参加費：1,000円

※各講座のお申込み、詳細のお問い合わせはさとらんどへ直接ご連絡ください。

【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  
電話（011）787-10223

