



**PUBLIC MAGAZINE**

パブリック マガジン

**第440号**

**発行** 上士幌町農業協同組合

**編集** 営農振興部営農振興課

**印刷所** 上士幌印刷

かみいほろ



## 上士幌町女性まつり ラジオ体操 様子

### 目次

- |                                                                      |                                                      |
|----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|
| P 1 …… 第59回酪農振興会定期総会開催                                               | P 10 …… フルーツパラダイス                                    |
| P 2 …… 第54回畑作振興会定期総会開催                                               | P 11 …… J A 青年部酪農部会管内視察研修実施<br>J A 青年部酪農部会学習会実施      |
| P 3 …… 第27回大豆収穫利用組合定期総会開催                                            | P 12 …… J A 青年部士幌線ブロック役員研修会<br>日本の「農」と「食」を学ぶ<br>行事予定 |
| P 4 …… 第38回野菜生産組合定期総会開催                                              | P 13 …… 上士幌町畑作振興会会員研修会開催<br>体を動かすためのヒント手軽に体操         |
| P 5 …… 農事組合長会議開催 おいしいミルクレシピ                                          | P 14 …… 令和6年度人間ドックのご案内                               |
| P 6 …… 理事会だより 組合員の皆様へ                                                | P 15 …… 春のお買得情報                                      |
| P 7 …… 第32回上士幌女性まつり                                                  |                                                      |
| P 8 …… J A 女性部商工会女性部との交流会開催<br>J A 女性部 J A 役員との意見交換会開催<br>すずらん会 1月例会 |                                                      |
| P 9 …… フレッシュミズ部会冬季研修会開催<br>フレッシュミズ部会 1月研修会開催 家の光                     |                                                      |



佐藤会長挨拶

二月五日、上士幌町酪農振興会（佐藤喜明会長）の第五十九回定期総会が農協会議室にて開催された。

佐藤会長の挨拶の後、来賓の杉原副町長、高橋代表理事組合長、よつ葉乳業㈱常務取締役常務執行役員井出元郎氏より祝辞が述べられた。

萩ヶ岡第一地区の猪狩大補氏が議長に選任され、議事・進行を務め、全議案原案通り承認された。

令和六年度も国内酪農・畜産維持発展の為の政策確立要求、生乳生産対策の実施、乳質改善に取り組みことを確認した。引き続き、令和五年度



# 第59回

# 酪農振興会定期総会開催

## 良質・安全・安心な生乳生産を

乳質総合共励会の表彰に入り、支部別では上士幌支部が一位となった。

### 新役員体制

- 会長 佐藤喜明
- 副会長 熊谷肇
- 監事 小椋幸広
- 青山智彦
- 石川貴彦

### 支部長

- 川西高木俊樹
  - 上士幌小椋英輝
  - 北居大西将弘
  - 東居森本昌宏
  - 北門石川哲巳
  - 萩ヶ岡第一 村上智也
  - 萩ヶ岡第二 鈴木大輔
- ・支部別乳質成績表  
 (令和五年一月一日〜令和五年十二月三十一日)  
 一位 上士幌

乳質成績1位



佐藤喜明氏



高木雄大氏

### 個人別乳質成績表

- (令和五年一月一日〜令和五年十二月三十一日)
- 二位 川西
  - 三位 北居
  - 一位 高木雄大
  - 一位 佐藤喜明
  - 三位 大西将弘
- ・ジャンプアップ  
 一位 (株)サイインファーム



総会の様子



齊藤会長挨拶



# 第54回

# 畑作振興会定期総会開催

品質向上・コスト削減・安全な農作物生産を

二月二日、上士幌町畑作振興会（齊藤雄司会長）の第五十四回定期総会が農協会議室にて開催された。

齊藤会長の挨拶に続いて、来賓の竹中町長、高橋組合長より祝辞が述べられた。

東居辺支部の楠圭太氏が議長に選任され、議事・進行を務めた。

全議案原案通り承認され、

今後とも食の安全・安心確保、

主要農作物の品質向上、ジャガイモシストセンチュウ蔓延

防止などの対策に取り組み、

安定多収・適正施肥に務め、

コスト低減を追究しながら所得の維持・向上を図ることを

確認した。

確認した。

## 共励会成績発表

### ・食用馬鈴薯

最優秀賞

泉田 貴昌

優秀賞

石川 将貴

優良賞

下村 祐一

### ・加工馬鈴薯

最優秀賞

(有)遠山農場

### ・小豆

最優秀賞

楠 圭太

優秀賞

平 敏夫

優良賞

泉田 和昭

### ・大豆

最優秀賞

松 秀和

### ・てん菜（移植）

最優秀賞

伊藤 浩晃

優秀賞

大川原 拓哉

優良賞

泉田 和寛

### ・てん菜（直播）

最優秀賞

丹羽 洋平

優秀賞

大江 新太郎

優良賞

(有)高橋農場

### ・菜豆

最優秀賞

泉田 和寛

優秀賞

早坂 均

優良賞

泉田 貴昌

### ・小麦（個人）

最優秀賞

松岡 秀和

優秀賞

早坂 義人

優良賞

(有)齊藤農場

### ・小麦（団体）

最優秀賞

信愛麦作集団

優秀賞

東進麦作集団

優良賞

曙麦作集団



総会の様子



小麦団体 最優秀賞 信愛麦作



兼子組合長挨拶

二月八日、大豆収穫利用組合（兼子政信組合長）の第二十七回定期総会が農協会議室にて開催された。

兼子組合長の挨拶の後、来賓の高橋組合長より祝辞が述べられた。

兼子組合長が議長を兼任し、議事進行を行い、全議案原案通り承認された。

上士幌町の大豆は根菜類を基調とした輪作体系の見直しと、経営規模拡大による労力の軽減を図る為、省力化・低コスト対策として平成七年度から汎用コンバインが導入され、安定的な作付と収穫体系が確立された事により大豆作付面積も年々増加し、基幹作物として定着した。



# 第27回

# 大豆収穫利用組合 定期総会開催

## 新役員体制

|             |                  |
|-------------|------------------|
| 組<br>長      | 楠<br>政<br>幸      |
| 副<br>組<br>長 | 下<br>村<br>祐<br>一 |
| 監<br>事      | 齋<br>藤<br>政<br>信 |
| 理<br>事      | 兼<br>子<br>優<br>造 |



総会の様子





大川原組合長挨拶

二月八日、上土幌町野菜生産組合（大川原拓哉組合長）の第三十八回定期総会が農協会議室にて開催された。

大川原組合長の挨拶の後、来賓の高橋組合長より祝辞が述べられた。

議長は大川原組合長が兼務で行い、全議案原案通り承認された。

令和六年度も畑作経営の中における野菜生産が今後さらに発展する様、労力対策・生産コスト低減対策に取り組むとともに、品質向上に向けた生産技術の確立を図りながら、より一層の所得確保と向上を目標として取り組むことを確認した。



# 第38回

# 野菜生産組合

# 定期総会開催



総会の様子



# 農事組合長会議開催



十二月二十五日、令和五年度農事組合長会議が農協会議室にて開催され、開会にあたり高橋代表理事組合長より挨拶が述べられた。

その後、令和五年度の農協事業の進捗状況・概要について、本年は異常な高温が続いたが作物全般に平年並みの作柄となった。農業情勢は長期化したコロナ禍により、農畜産物の消費低迷に加え、ロシアのウクライナ侵攻や円安の進行などにより、生産資材等の高騰や高止まりの状況にある。生産現場では、生乳生産抑制や家畜販売価格の下落、農畜産物の消費減少等による在庫対策と厳しい経営環境に置かれていることから、JA北海道グループが一丸となり安心して営農出来る環境整備を国に対し強く求めて行くことが必要とした。

次に令和五年度の各部の事業の進捗状況・概要についても報告され閉会した。

十二月二十五日、令和五年度農事組合長会議が農協会議室にて開催され、開会にあたり高橋代表理事組合長より挨拶が述べられた。

その後、令和五年度の農協事業の進捗状況・概要について、本年は異常な高温が続いたが作物全般に平年並みの作柄となった。農業情勢は長期化したコロナ禍により、農畜産物の消費低迷に加え、ロシアのウクライナ侵攻や円安の進行などにより、生産資材等の高騰や高止まりの状況にある。生産現場では、生乳生産抑制や家畜販売価格の下落、農畜産物の消費減少等による在庫対策と厳しい経営環境に置かれていることから、JA北海道グループが一丸となり安心して営農出来る環境整備を国に対し強く求めて行くことが必要とした。

次に令和五年度の各部の事業の進捗状況・概要についても報告され閉会した。



高橋組合長挨拶



会議の様子



牛乳をもっと食卓に

## おいしい ミルクレシピ

定番具材でも牛乳で減塩

はまぐりと菜の花の鉢蒸し・  
苺の牛乳甘酒



### 材料(2人分)

- はまぐりと菜の花の鉢蒸し
  - 卵..... 1個
  - 牛乳..... 180ml
  - 麵つゆ(3倍濃縮)..... 小さじ1
  - 菜の花(下ゆでして3cm長さに切る)・50g
  - はまぐり..... 8個
  - 酒..... 大きじ2
- 苺の牛乳甘酒
  - 牛乳..... 180ml
  - 甘酒..... 100ml
  - 苺..... 5個

### 作り方

- はまぐりと菜の花の鉢蒸し
  - ① ボウルに卵を割り入れてよく溶き、牛乳、めんつゆを合わせる。
  - ② はまぐりは殻をこすりあわせてよく洗い、酒蒸しにする。貝を取り出して残った汁はペーパータオルで拭いて①に加える。
  - ③ 器に貝と菜の花を入れて①を注ぎ、ラップをかける。
  - ④ 蒸し器(深めの鍋などでも可)に湯を沸かし、③を入れて強火で3~5分間、弱火に変えて10分間蒸す。※器の大きさ、材質により加熱時間は変わります。
- 苺の牛乳甘酒
  - ① 牛乳と甘酒を鍋に加えて温め、フォークでつぶした苺を入れて混ぜる。

レシピ●料理家・管理栄養士 小山浩子さん  
出典●「ミルク(乳)食サイト」

# 理事会だより

## 第12回理事会

令和5年12月19日

### 報告事項

1. 内部監査報告について
2. 組合員の加入について
3. 農事組合長会議の開催について

### 議案第2号

役員賠償責任保険契約の締結について

### 議案第3号

組合員の出資減口並びに資格変動について

### 議案第4号

固定資産の処分について

### 協議事項

6. 令和5年度豆類取扱調製状況について
7. 馬鈴薯各種等級格差金の支払いについて
8. 令和5年度野菜取扱状況について

1. 第8期農協経営中期計画(案)について
2. 上土幌町新年交礼会について
3. 令和5年度農地評価額について

## 第13回理事会

令和6年1月26日

### 報告事項

1. 第3・四半期監査報告について
2. 会計監査人の再任について

### 議案第1号

役員報酬審議委員の委嘱について

### 議案第2号

自動車運行管理規程の一部変更について

3. 2月以降の行事予定について
4. コンプライアンス事故報告について

### 議案第3号

コンプライアンス・マニュアルの一部変更について

### 議案第4号

組合員の脱退について  
営農貯金利率の改定について

### 議案第5号

農家施設資金の利率について

### 議案第6号

令和5年末組勘収支状況及び貸付金残高推移について

### 議案第7号

令和4年度小麦共同計算の精算結果報告について

### 議案第8号

令和4年度及び令和5年度産原馬鈴薯共同計算の追加仮渡金報告について

### 議案第9号

令和6年度農薬価格について

## 第14回理事会

令和6年2月9日

### 協議事項

1. 新規就農について

### 報告事項

1. 内部監査報告について
2. 関連会社の財務状況について

### 議案第1号

定款の一部変更について

### 議案第2号

就業規則の一部変更について

### 議案第3号

給与規程の一部変更について

### 議案第4号

準職員給与規程の一部変更について

### 議案第5号

臨時職員就業規則の一部変更について

### 協議事項

1. 令和6年度収支計画基準について
2. 令和6年度地域懇談会開催資料の検討について

## 組合員の皆様へ

組合員資格に変動があった場合は、農協法の定めにより組合員の皆様が、届出しなければならぬ事となっておりますので、変動のある方は管理課までお届け下さい。



# 第32回 上士幌女性まつり

# レクリエーションで楽しい一日を!



布谷部長挨拶

J A 女性部（布谷桂子部長）は二月一日、山村開発センターで第三十二回上士幌女性まつりを開催した。

趣向を凝らしたレクリエーション、手作りの作品・加工品の展示も行われ、四十四名が参加した。

十時三十分からの開会で布谷部長より「日頃の運動不足を解消し、楽しい種目や手作りの作品・加工品の展示もあるので今日は有意義な時間にしましょう。」

と挨拶。続いて来賓の J A 上士幌町高橋代表理事組合長、上士幌町竹中町長、上士幌町教育委員会小堀教育長より祝辞が述べられた。

まず始めにラジオ体操を行い、その後、レクリエーションが始まった。

今年、〇×クイズや六種目のプログラムで競い合い、参加者は悪戦苦闘しながらもチームの仲間や子ども達の声援のもと、競技に熱中していた。

部員らが仕事の合間に丹精込めて作り上げた手芸品や加工品が出品され、作品展示コーナーで部員同士作り方を教え合うなどの場面が見られた。

閉会式ではレクリエーションの成績発表が行われ、上音更・萩ヶ岡合同チームが優勝に輝き記念品が手渡された。



豆で達者で 種目



〇×クイズ 勝者



借人競争 種目



晴れドキドキアンブレラ 種目



ドキドキバランス缶リレー 種目



# JA女性部

## 商工会女性部との交流会開催



JA女性部（布谷桂子部長）は、一月十七日母屋カフェにて商工会女性部役員とJA女性部役員との交流会を開催した。

商工会女性部森岡部長の挨拶から始まり、互いの活動内容を報告し、交流を楽しんだ。その後、自己紹介をし、自身の目標や今後やってみようことなどを話し、大いに盛り上がった。

布谷部長から「今後もこのような場を設け、続けていきたい」と挨拶し、一本締めで閉会した。



意見交換会の様子

JA女性部（布谷桂子部長）は、二月七日農協事務所役員会議室において令和五年度JA女性部役員とJA役員との意見交換会を行った。

開会にあたり高橋組合長より挨拶が述べられ、意見交換会へと移った。

各支部から上がってきた身近な問題や農協事業に関わる質問など幅広い意見が飛び交い、充実した意見交換会となった。



### JA女性部

## JA役員との意見交換会開催

# すずらん会

## 1月例会

## 高齢期の健康づくり講座



栄養士 石井氏による研修

JA女性部すずらん会（曾我律子会長）は、1月16日、農協会議室で1月例会を開催した。

今年は、健康増進センター保健師松下恵氏と栄養士石井央子氏を講師に迎え講習会を行った。

部員8名が参加し、はじめに石井氏より生活習慣病予防のポイントを学び、その後松下氏から介護保険制度のことや、必ず訪れる「老」と「死」をどう考えるかのグループワークを行った。

参加した皆さんは真剣に話を聞き、時に笑いもありながら充実した講習会となった。講習会終了後は参加者皆でお弁当を食べ、会員同士の交流を深めていた。



保健師 松下氏による研修



# フレッシュミズ部会

# 冬季研修会開催



女性部フレッシュミズ部会（瓦井真衣部会長）は12月15日、友助で冬季研修会を開催した。

同じ上士幌町で農業を営み家庭を預かっているフレッシュミズ部会の交流を目的に活動しており、今回の研修は七名が参加した。

瓦井部会長の挨拶・乾杯から始まり、食事をしながらビンゴゲームを行い全員に景品があたった。子育ての話やフレッシュミズ部会で今後行いたいことなどの話で盛り上がり、終始楽しい雰囲気の中で研修会を過ごした。

# フレッシュミズ部会

# 1月研修会

# 「子育てに活かせる性教育」開催



講師 マミー助産院 渡辺氏

J A女性部フレッシュミズ部会（瓦井真衣部会長）は1月30日、農協会議室にて1月研修会を開催した。

瓦井部会長の挨拶から始まり、上士幌町マミー助産院助産師渡辺雅美氏を講師に招き「子育てに活かせる性教育」の講習会を行った。

お子さんがいる方、いない方、お孫さんがいる方など幅広い範囲の方を対象とした講習会となっているため、女性部部員、女性部に参加していない40歳未満の方にも案内をし、13名が参加した。

講習会終了後は参加者でお弁当を食べ、それぞれの日々の子育てや営農について等情報交換を行っていた。



研修会の様子

# 家の光

## 3月号の読みどころ

いつも話を聞いてもらえる

### 人の会話術

家族や友人、職場の仲間との会話の中で、自分の考えていることや、やりたいことをうまく聞いてもらえなかったり、きちんと伝わってなかったりして、イライラすることはありませんか？相手の立場にたった話し方や人が話を聞きたくなる雰囲気づくりなど、人と人との「対話」「コミュニケーション」をスムーズにするコツを伝授します。会話のストレスを解消して今日からあなたも話し上手を目指しましょう。

## 4月号予告

春らんまん！

### ハッピーおうちずし

日本人の食卓に欠かせない寿司。保存食として生まれた寿司文化ですが、今では海外でも和食の代表格となっています。握りだけでなく、巻いたり、混ぜたり、押したり、包んだり。寿司の世界は本当に多彩です。基本の酢飯の作り方から巻き寿司、包み寿司、押し寿司、ちらし寿司まで、お家で作れるものを幅広く紹介します。卒業・入学や行楽の季節にふさわしい華やかなお寿司の数々をお楽しみください。



# アボカド

希少な国産にも注目！ 栄養たっぷり「森のバター」

**アボカドのプロフィール**

- 【分類】クスノキ科フウナシ属
- 【産地】中南米地方
- 【おいしい時期(旬)】周年(1~2月ごろ(国産))
- 【主な栄養成分】ビタミンE・C・K・B群、カリウム、葉酸、食物繊維、不飽和脂肪酸など

## 保存方法

### 未熟な場合

15~20度程度の風通しが良い場所で熟成



### 熟した場合は

1つずつラップに包み冷蔵庫の野菜室へ

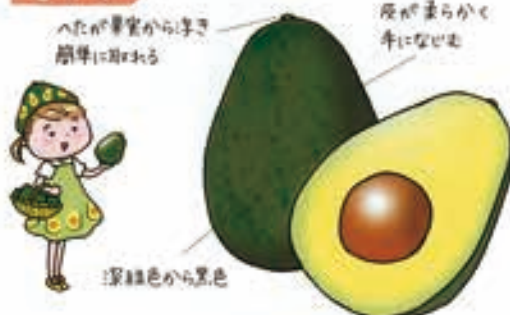
**注意**  
冷やし過ぎると低温障害で熟さない……暑気など高温下では傷みやすい

### カットした場合は

ラップで包み、ポリ袋か保冷袋に入れ、野菜室へ。レモン汁や酢、オリーブ油を塗ると変色しにくく、すぐに使わない場合は冷蔵庫に入れ、自然解凍して使う

果肉のみ  
レモン汁などを種の保冷袋に入れ、軽くつぶして空気を抜き、冷蔵庫へ。自然解凍してドレッシングやソースに

## 選び方



**過熟かも……**  
柔らかく過ぎてへたごと皮全体がボコボコと浮いている

**未熟かも……**  
鮮やかな緑色。堅く弾力を感ぜない。へたがしっかりと付いている

**よく食べる**  
黒っぽく完熟したもの

**少しは食べる**  
少し緑がかったもの

## アボカドのチカラ

**「森のバター」**  
脂肪分たっぷりの不飽和脂肪酸が多く、健康や美容に。メタボリックシンドロームでも生食の果実の中で最も栄養価が高いと認定

**不飽和脂肪酸**  
コレステロールや中性脂肪の低下、血流をサラサラにする効果に期待

**ビタミンE**  
血行促進、生活習慣病予防、冷え性改善

**ビタミンK**  
脂肪予防、基礎代謝アップ、疲労回復

**ビタミンC**  
骨粗しょう症予防、歯の強化

**カリウム**  
むくみ改善、高血圧予防

**パントテン酸**  
ビタミンB群の一種、脂肪の代謝促進

**食物繊維**  
便秘解消や肥満予防

**葉酸**  
貧血予防、疲労回復、基礎代謝アップ

## アボカドのいろいろ

**国産に注目**  
和歌山県、愛媛県、鹿児島県など

**ハズ**  
日本で出回る主流品種。果皮がザラザラで、ねっとりとした濃厚な味わい。しょうゆやマヨネーズ、オリーブ油などと相性◎

**パーコン**  
クリーミーでこくと甘い。ある程度アイツプやソースに

**リード**  
品種改良により寒さに強い。国内でも少量ながら栽培

**フェレテ**  
歯応えと甘みがある。カットしてサラダなどに

**ピンカートン**  
果皮は少し厚みがあり、ザラザラしている。濃厚な味わい

## 食べ方・楽しみ方

**切り方、皮のむき方**

縦半分はナイフを入れ種に沿って1周させる

逆方向にひねるとさきくり半分に分かれる

種は包丁の下部分を軽く押しつぶすと簡単には外せる

皮は引っ張るようにむく

**生のまま**  
サラダやお肉、サンドイッチや寿司

**生クリームやマヨネーズと合わせ**  
ドレッシングやソース、スムージー、プリンやケーキに

**加熱して**  
オムレツ、焼肉、カレー、揚げ物、サンドイッチ、ホットケーキ、フライドチキン

# JA 青年部

## 酪農部会 管内視察研修実施



搾乳ロボット見学の様子

一月二十九日、JA 青年部酪農部会（早坂直起部会長）は管内視察研修を開催し、部会員十名が出席した。

当日は上士幌町内の（合）猪狩牧場で視察を行い、猪狩周平氏、猪狩裕平氏より De Laval の搾乳ロボットの設備と牛舎内の説明を受けた。青年部員は普段訪れない町内の牛舎を見学し、牧場内の様子や取り組み方法の違いについて学んだ。また、猪狩裕平氏より搾乳ロボットのシステム説明や搾乳の自動化により搾乳時間の短縮で別作業を行いやすくなった点と発情や流産の早期発見がより精密にで



牛舎内見学の様子

きるようになった点を説明して頂き、他メーカーの搾乳ロボットを導入している部員達からは質問や意見が飛び出すなど興味津々な様子で研修に参加していた。

視察研修を終え、早坂部会長は「今年も無事に視察研修を実施する事ができて良かった。他牧場の話を聞いて、自分達と共通する点や新しく学べた事も多々あり、今後にしつかり活かしていきたい。充実した研修を実施する事ができて良かった。」と話していた。今後も当部会では子ども農業体験事業や各種研修会、行事等を積極的に開催していく。

# JA 青年部

## 酪農部会 学習会を実施



早坂部会長挨拶

JA 青年部酪農部会（早坂直起部会長）は二月一日に学習会を実施した。当日は九名の部会員が出席し、明治アニマルヘルス㈱札幌支店より井下真央氏・㈱大正堂帯広営業所より谷本健介氏を招き、「牛肺炎治療における抗菌薬の使用」をテーマに学習会を行い、子牛の肺炎（BRDC）に関する病原体・症状・発症原因などを学んだ。併せて薬剤についても抗炎症薬と抗

菌薬の各薬剤の種類と特徴について説明を受けるなど、新しい知識を吸収した。学習会に参加した青年部員は真剣な表情で学び、多くの質問が出るなど有意義な学習会となった。



学習会の様子

# JA青年部

# 士幌線ブロック 役員研修会



十二月十一日、JA青年部士幌線ブロック役員研修会がJA士幌町の主催で開催され、農協記念館でのDVD鑑賞や澱粉工場・馬鈴薯貯蔵施設・農協内の施設見学が行われた。

士幌、音更、木野、鹿追、上士幌の五JAの役員が集い、農協記念館にて士幌町農協の概要と安村史朗物語のDVD鑑賞を行い、士幌町の歴史を学んだ。

その後JA士幌町の澱粉工場・馬鈴薯貯蔵施設の見学や新しくなったJA士幌町の事務所見学を行い、参加した各単組の青年部役員にとつて貴重な研修会となった。

懇親会では、各単組の役員がそれぞれ交流を深め、今後につながる良い場となった。



## 食生活と健康

日本の「農」と「食」を学ぶ

●日本農業検定事務局



日本農業検定  
ホームページ

「おなかの調子を整えます」「脂肪の吸収を穏やかにします」など特定の保健の目的が期待できる(健康の維持・増進に役立つ)という機能性の表示や栄養成分の機能の表示ができる食品があります。

### 問題

健康の維持に役立つ食品についての説明で、間違っているものは次のうちどれですか。

(1) 特定の保健の目的が期待できるといふ機能性や栄養成分の表示ができる食品には特定保健用食品、栄養機能食品、機能性表示食品の3つの種類がある。

(2) 特定保健用食品は、健康の維持に効果を持つことと表示が許可されている食品で、特定保健用食品マークが付けられている。

(3) 機能性表示食品は、表示されている機能性の科学的根拠について事業者が資料を提出し、それを国が審査し、消費者庁長官が許可した食品である。

(4) 栄養機能食品は特定の栄養成分の機能性を表示した食品で、対象となる栄養成分が定められた上、下限値の範囲内で含まれていれば、届け出なしに機能性を表示できる。

解答：正解は(3)です。

解説：特定の保健の目的が期待できるという機能性や栄養成分の表示ができる食品には、「特定保健用食品」「栄養機能食品」「機能性表示食品」の3つがあります。

「特定保健用食品」は、健康の維持に効果を持つことと表示が許可されている食品です。表示されている効果や安全性については健康増進法に基づき国が審査を行い、食品ごとに消費者庁長官が許可しています。

「栄養機能食品」は、特定の栄養成分の機能性を表示した食品で、すでに科学的な根拠が確認された栄養成分が定められた上、下限値の範囲内にある食品であれば特に届け出をしなければ機能性を表示できます。

「機能性表示食品」は、事業者の責任において、科学的根拠に基づいた機能性を表示した食品。販売前に安全性および機能性の根拠に関する情報などを消費者庁長官へ届け出る必要があります。ただし、特定保健用食品とは異なり、消費者庁長官の個別の許可を受けたものではありません。

〔新版 日本の農と食を学ぶ中級編〕(49ページ)より

## 行事予定

|    |      |       |
|----|------|-------|
| 3月 | 1日   | 乳牛市場  |
|    | 5日   | 和牛市場  |
|    | 8日   | 飼料定配  |
|    | 11日  | 育成市場  |
|    | 14日  | 乳牛市場  |
|    | 中旬   | 農業廃プラ |
|    | 19日  | F1市場  |
|    | 25日  | 飼料定配  |
| 4月 | 1～5日 | 決算業務  |
|    | 2日   | 和牛市場  |
|    | 8日   | 乳牛市場  |
|    | 10日  | 飼料定配  |
|    | 11日  | 育成市場  |
|    | 中旬   | 農業廃プラ |
|    | 18日  | F1市場  |
|    | 24日  | 乳牛市場  |
|    | 25日  | 飼料定配  |



# 上土幌町畑作振興会 会員研修会開催



懇親会の様子

一月十六日、上土幌町畑作振興会（齊藤雄司会長）は会員研修会を帯広市で開催し、会員三十七名が出席した。

研修会は二部構成になっており、はじめに十勝農業協同組合連合会農産課の小川氏より「TAFシステム・生産履歴」と題しWEB版

マッピングシステムの利用方法について研修を行った。このシステムを利用することで圃場情報の確認だけでなく土壌分析値に基づく施肥設計や生産履歴の集計が可能となり、当システムの普及により、更に精度の高い栽培管理や情報収集が期待できる。

も適期に作業が行えることから本町の農業でも普及が見込まれる。研修会後、同会場で懇親会が開催され、高橋JA代表理事組合長の挨拶後、遠山副会長の乾杯の発声もあって行われ、会員及び関係機関の方々が懇親を深めていた。



研修会の様子



体を動かすためのヒント 手軽に体操

日本体育大学准教授 ● 伊藤由美子

## 腸を整えてより健康な毎日を！

日本生活習慣病予防協会では、毎年2月を「全国生活習慣病予防月間」として位置付けており、2024年は「少食で腸活！」をテーマに掲げています。

腸の構造は主に「小腸」と「大腸」の二つに分けることができます。食べたものを消化したり、栄養素や水分を吸収、排せつしたりする働きがあります。免疫機能を担ったり、ホルモンを分泌したりなど、腸の働きは私たちの体や健康に深く関与しているといわれています。

まずは、食習慣を見直してみてもいいでしょうか？ 毎日朝食を取ることや、よくかんで食べることで、腹八分目を心がけることなど、腸に負担をかけ過ぎないようにお過ごしください。食習慣の見直しのみならず、生活習慣にも気を配りたいですね。日頃の生活に適度な運動を取り入れ、腸を刺激し、腸の活性化を促しましょう。

今回は腰をねじる運動を紹介します。座った状態など、長時間にわたって同じ姿勢が続く場合には、いったん体を動かして心と体の気分転換を図りましょう。

7つの部位を使った体操プログラム「The Taiso (ザ・タイソウ)」はコチラ

### レッツ、トライ！ 腰をねじる運動

- 
- (1) いすに座り、準備をします。
  - (2) 片腕を曲げて腰をねじり、肘で机をタッチします。腰をねじるときは息を吐きながら行いましょう。
  - (3) 元の姿勢に戻ります。
  - (4) 反対側も同様に片腕を曲げて腰をねじり、肘で机をタッチします。
  - (5) 元の姿勢に戻ります。



# 人間ドックのご案内

組合員及び家族の健康管理の一環として、人間ドックの健診事業を下記の日程により実施いたします。

今年度の人間ドックにつきましては、帯広厚生病院から**男性76名**、**女性63名**の述べ139名の健診枠が示されています。

年1回の受診をお勧めします。

- ◆ 受診対象 30歳以上
- ◆ 助成について 農協からの助成 ～ 30歳以上の組合員及び家族  
町からの助成 ～ 40歳から74歳の国民健康保険加入者  
及び高齢者医療制度加入者(主に75歳以上の方)
- ◆ 健診の申込取りまとめ **※3月上旬にご案内いたします。**  
希望される方はご案内後、農協管理課までお申込み下さい。  
※健診希望者が予定人数をオーバーした場合には、個別にご相談させていただきますので、ご了承下さい。

|               |               |               |
|---------------|---------------|---------------|
| <b>男性の日程</b>  | 11月27日(水) 10名 | 10月2日(水) 2名   |
| 5月23日(木) 2名   | 12月26日(木) 2名  | 10月15日(火) 2名  |
| 6月20日(木) 2名   | 1月6日(月) 3名    | 10月17日(木) 1名  |
| 7月2日(火) 3名    | 1月14日(火) 8名   | 10月25日(金) 6名  |
| 9月5日(木) 1名    | 1月15日(水) 2名   | 10月29日(火) 1名  |
| 9月24日(火) 1名   | 1月21日(火) 3名   | 10月30日(水) 12名 |
| 10月29日(火) 1名  |               | 11月5日(火) 2名   |
| 10月31日(木) 5名  | <b>女性の日程</b>  | 11月14日(木) 4名  |
| 11月8日(金) 15名  | 5月22日(水) 2名   | 12月16日(月) 7名  |
| 11月13日(水) 1名  | 6月24日(月) 2名   | 12月24日(火) 5名  |
| 11月14日(木) 2名  | 7月17日(水) 2名   | 1月7日(火) 4名    |
| 11月18日(月) 4名  | 7月18日(木) 1名   | 1月15日(水) 3名   |
| 11月19日(火) 1名  | 8月2日(金) 3名    | 1月21日(火) 3名   |
| 11月26日(火) 10名 | 9月25日(水) 1名   |               |

## ◆ 巡回ドックについて

**令和6年5月29日～31日(3日間予定)・令和7年1月27日～1月31日(5日間予定)**  
本町(ふれあいプラザ)にて巡回ドックが行われますので、人間ドックを受診されない方は巡回ドックを受診されますようおすすめ致します。

なお、巡回ドックにつきましては18歳以上の方から受けることができます。町と農協からの助成があります。

日程が近くなりましたら、再度ご案内いたします。希望される方は、農協管理課、又は役場保健福祉課健康増進担当(電話2-4128)までお申込み下さい。

# 春のお買得情報

期間：2024年4月1日(月)～2024年6月30日(日)

## 夏タイヤ 割引キャンペーン!!

- \*夏タイヤ4本購入でBOXティッシュ5箱入り  
2パック贈呈
- \*夏タイヤ購入で組み替え工賃・バランス調整・  
脱着・ゴムバルブ交換 無料

※ただし、廃タイヤの処分とアルミバルブ交換については有料。タイヤ持ち込みにつきましては、お問い合わせ下さい。

期間：2024年4月1日(月)～2024年6月30日(日)

## 春のオイル交換キャンペーン!

- \*オイル・エレメント交換セットでBOXティッシュ  
2箱贈呈

# お買得用品 〈限定品〉

期間：2024年4月1日(月)～2024年4月30日(火)

- \*洗車プリカカード通常価格5,000円を**3,500円**で販売

ホクレン上士幌セルフ給油所  
(TEL2-2038)