



JAふらの

ふらのの大地

12

2023 (令和5) 年
No. 274

-農協からの手紙-



かみふらの収穫祭の様子

歓天喜地

「近年の気象について思うこと」

販売部長 高 沼 禎

令和5年度の気象については、3月は非常に天気が良く雪解けも順調に進み春作業はかなり前倒しで進むものと思っておりましたが、4月中旬以降は降雨・低温が続き、結果として、あまり良くない条件での春作業となりました。6月に入ると今度は早魃傾向、7月に入ってから最高気温が30度以上（時には35度を超える日が続く）という日が続き、記録的な猛暑となり、組合員の皆様におかれましては非常に苦勞が絶えない年であったと思います。

しかしながら、近年の気象状況を見ても、毎年のように日本全国のどこかで大雨による被害が発生したり、逆に極端な雨不足による被害（令和5年度、新潟県においては極端な雨不足により米の生育に大きな影響を与えた）も発生するなど、今までは異常気象として捉えていたものが恒常化してきております。

J A からの管内においても令和3年度には3月の大雪により400棟近いハウスの倒壊がありましたし、7月から8月にかけては今年ほどではありませんが、記録的な猛暑が続いた年でありました。また、平成28年8月においては台風10号の影響により空知川の堤防が決壊し、南富良野町において甚大な浸水被害が発生し、当J A の施設においても、にんじん選果場・種子馬鈴しょ選果場・シレラ工場が被害を受け稼働出来なくなりました。

このような状況下で、農作物を栽培するには難しい気象状況となり、さらには農薬・肥料代の高騰、運賃の高騰・人件費の高騰と生産費も年々上がっており生産者の皆様においては苦勞が絶えないことと思います。

そのような中、全道の系統組織で構成している、玉ねぎ取扱対策部会、馬鈴しょ取扱対策部会・野菜果実取扱対策部会の3部会において、全国の卸売市場・スーパー・量販店に対して販売価格の底上げをお願いしている所があります。

組合員の皆様におかれましては、毎年難しい気象条件が続きますが、少しでも多く精算出来るよう努力して参りますので、今後ともJ A からのへの農作物の出荷をよろしくお願い申し上げます。

ふらのの大地 12 目次

●表紙のことば	2
●歓天喜地	2
●百姓竿頭 井上 貴文さん（富良野地区）	3
●特集	4
役員視察研修報告	
～アメリカ合衆国西海岸農業視察～	
～道外（熊本・沖縄方面）視察～	
●トピックス	10
●おしらせ	16
●緑峰高校より教育活動紹介	22
●シリーズ 農協の会議体③	23
●理事会報告	23
●健康メモ	24
●農家ならではの工夫料理 逸品レシピ紹介	26



表紙のことば



10月7日、4年ぶりに通常規模で「かみふらの収穫祭」が開催されました。軽トラ市、野菜の詰め放題、地元野菜・肉を使用した料理が販売されどのブースも大変好評でした。

最後に会場で餅まき（表紙写真）が行われ盛会のうちに終了しました。

今年は天候不順で生産者にとって大変な1年でしたが、来年は豊作年であることをご祈念致します。

百姓 竿頭



南エリア (富良野地区)

いのうえ たかふみ

井上 貴文 さん(39歳)

更なる高みを目指して～百姓竿頭 (ひゃくしょうかんと)～

努力を積み重ねてなお、更にもその先を目指す百尺竿頭になぞらえて、JAが激励した方をご紹介するこの『百姓竿頭』も43回目となりました。

就農から現在まで、日夜研鑽を重ねられてきたその努力の足跡と、更なる将来への展望をうかがいます。

プロフィール



- 新規就農者 Uターン
- 就農年 (年数) 平成25年6月
- 激励を受けた年 平成26年
- 経営規模・作物
 当時：10.7ha
 品目：水稲4.1ha、秋小麦2.6ha、
 レタス1.8ha、加工用ブドウ1.2ha、
 ブロッコリー0.8ha、アスパラ0.2ha
 現在：13.4ha
 品目：水稲5.5ha、秋小麦5.4ha、
 レタス0.1ha、ブロッコリー0.2ha、
 アスパラ0.9ha、その他1.3ha
- 趣味
 キャンプ・スキー・音楽鑑賞
- 家族構成
 妻、長女 (6歳)、長男 (4歳)、
 次男 (3歳)、父、母

Q よもやま話

A よかったこと… 試行錯誤し手間をかけた作物が思い通りに生育し、収穫ができたときはやりがいを感じます。

A 苦労したこと… 高温、降雨が続き収穫が出来なかったこと。

Q JAに期待する事

A 労働力が必要な作物を作付けしているため、農作業ヘルパーの確保をお願いします。

Q 農業者となったきっかけは？

A 子供のころから農業を継ぎたいという思いがあり、30歳までに継ぐことを考えていました。とてもやりがいのある仕事で農業を継いでよかったと思っています。

Q 今後どのような農業を目指していきたいですか？

A 近隣に農地があれば規模拡大を考えています。今後はレタス、ブロッコリーの作業が難しくなっていくため作物転換を考えていますが労働力確保が課題です。



総務部より

役員視察研修報告

アメリカ合衆国西海岸農業視察

10月29日から11月4日の7日間、加茂博昭専務ほか役員14名は農業大国アメリカ合衆国の農業視察を行いました。西海岸カリフォルニア州のうち、経済的中心地サンフランシスコを起点に野菜栽培が盛んな海岸沿いのサリナス、大規模酪農や果樹栽培等が盛んなカリフォルニア・セントラルバレーにあるヒルマー、全米一のワイン産地ナパの計4地区8ヶ所を訪問しました。参加理事を代表し、今年新たに就任した3名の理事から報告致します。



10月30日(研修2日目)

「オーション ミスト ファーム」

理事 井上 聡

皆さんは「アーティチョーク」と言う野菜は知っていますか？私は初めて知りました。キク科の大型アザミです。ソフトボールくらいの大きさの花の蕾で、丸ごとゆでてガクをむき、ガクの根元に付いている実を歯でこそぎ取るようにして食べる野菜です。見渡す限りの畑一面に、空に向かって蕾がいくつもなっています。 (気になる方はQRコードから



WEBサイトをご覧ください。(種を撒いてから約4か月で収穫になり、後作にレタスやブロッコリー等輪作体系も確立しています。

見学したサリナスの圃場は終了になり、今後は800キロほど離れたアリゾナやメキシコなどにトラック数百台で機械と人が移動し、通年収穫しているようです。私のイメージしていたアメリカ農業は大きなトラ



クターで畑を作り、見たこともない収穫機で収穫しているというのを想像していたのですが、このサリナス周辺農業の収穫は人海戦術でした。今はメキシコ人中心で、収穫から箱詰めまで全てを行います。10数人が横一列に並び、背中に袋を背



「カーボン ロボティクス社」

夕食時に、一番興味があったカーボ
ンロボティクス社のスマート農機「レ
ーザーウィ
ダー」の説
明を聞きました。「レ
ザーウィダー」とは、A
Iを使い雑草をピンポイ
ントで識別し炭酸ガスレ
ーザーを照射し雑草を除
去するという機械です。
(詳しくはQRコードか
らYouTubeをご覧
ください。)

170馬力クラスのト
ラクターで作業するよう



「ザ・ファーム」

でフロントPTOで発電機を回し、9mの作業幅が
あります。雑草の量にもよりますが1日7haの作業
が出来ます。
アメリカ本土で60台、うちサリナス周辺で30台、
ほかオーストラリアに3台、カナダに4台、ヨーロ
ッパで10台稼働しています。
実際の機械を見られなかったのは残念でしたが、
本体価格は約2億円で、年間メンテナンス経費はお
手軽パックで600万円だそうです。
2か所目の視察先は農業教育、生産と販売、観光
農園等、農業の理解、興味を持ってもらう為に運営
されているザ・ファーム。日本からの視察も多く、
コロナ明けでは2件目だそうです。
サリナスでは大規模農家が多い中、2010年よ
り全て州の公認しているオーガニック栽培を中心に

スーパリーや顧客のニーズに合った野菜・果物の栽培
をしています。
視察時期はハロウィンだったのでカボチャが並ん
でいました。イチゴなどを栽培して直売所で販売を
しています。サリナスの人口は15万人で、地元の顧
客をターゲットにしています。

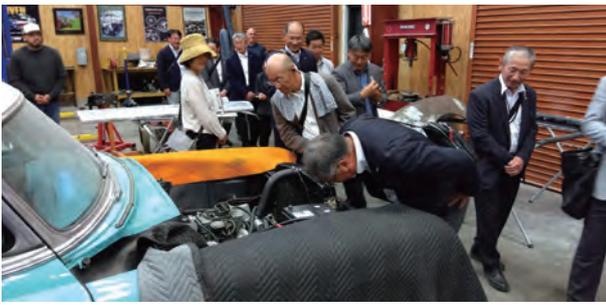
「ランチョ シエロ」

全て寄付で運営をしている職業訓練センターで、
農業技術・メカニック・自動車整備・建設など各部
門に分かれて就職するための知識を学べる施設で
す。2011年より寄付を集め2019年に建物が
完成しました。
高校に通えなかったり、卒業出来なかった人など
もここで学び、社会に出て働ける人材を育成し、高
校卒業と同じ資格を得ることができます。地元を中
心に市民権を持った若者が入学しており、また市民
権を持ってない若者の手続きサポートもしてくれます。
生徒の授業料は年間370万円ほどかかるが全て
無償、寄付で賄っています。古い車を磨きあげエン
ジンを直し再生させ販売し、授業料の足しにもして
います。若い人達が「不良化」して刑務所に入ると
年間4、000万円以上かかるそうで、そのような
人たちを増やさない為にもという意思もあります。
現在の在學生は187名、年間約40名の卒業生が
各地で働いています。日本ではあまり聞いたことの
ない施設です。視察当日は休館で生徒さんはいませ
んでしたが、直接生徒さんと話をしてみたかったで
す。

アメリカ本土に初めて行き、大規模農業の実態、
最新鋭の農業機械、顧客のニーズに応える経営、社
会貢献と4か所それぞれちがう体系の研修が出来、
非常に勉強になりました。

このような経験を今後農協として何をしていけるのか、自身の経営としても何かプラスになればと考えさせられた研修になりました。

少しでも英語が話せればという後悔はありましたが、50歳を目前にしてこのような経験の機会をいただきありがとうございます。次はヨーロッパ農業を見てみたいのです。



10月31日 (研修3日目)

理事 前多正幸

「クラース牧場」



年以降300頭規模の酪農家買収をはじめ計3回の買収をし、現在は搾乳牛1、200頭を飼育、フリーストール牛舎と50頭搾乳ロータリーが有ります。

システムとしては牛が自分で搾乳ロータリーに入り、首に付いているセンサーで何時歩いたか、どれだけ寝たか等々、全てコンピューター管理されています。2、000頭規模の搾乳ロータリーで1日3回、従業員2人で搾乳するのを見学しました。搾乳ロータリーには一頭ずつの乳量カウントがされていて、平均一頭当たり28・8しくらいあるとの事です。搾乳されたミルクは



現地はこちらの9月下旬頃の気候でした。10月31日も天気恵まれ、サリナスのホテルを後に目的のヒルマーのClarus Dairyという酪農家へ視察に行きました。先ずダニール・アリサ部長より詳しい説明を頂きました。1950年代に同地で25頭の搾乳牛からスタート、1974

ヒルマーチーズ工場へ運ばれています。乳価については現在66円/Lで引き取りられています。75・1円/Lで販売出来ないと赤字なので現在は大変厳しい状況の様です。土地の価格が現地ではとても高く放牧するために遠く離れたテキサス地方の安い所まで行き放牧しているとの事です。



「ヒルマーチーズ工場」

続いてヒルマーチーズ工場に行きました。1984年に12軒の酪農家から始められその酪農家の一軒が3代に渡り経営をしています。工場の受入口には20万Lタンクが7個設置され、タンクローリー車は22、000Lのミルクの運搬をする事が出来、検査し冷蔵保管され入荷して2時間で工場から出て行くとの事です。また農場に支払われる代金は容量ではなく重量で支払われる様でした。チーズはメーカーに卸すものを作っていてヒルマーチーズとしては販売されていません。工場に併設されている直売所のみヒルマーチーズとして販売をしています。また直売所の二階で昼食を取ってからチーズ作り体験も致しました。



一週間に渡る海外視察より無事に戻って参りました。今回の視察に当たり関係各位のご尽力に感謝の言葉を申し上げ、研修報告とさせていただきます。

11月1日 (研修4日目)

理事 野 尻 悦 子

サンフランシスコは街の景観を重視するようで、車道と歩道の間にはガードレールが無く、木々やたくさんの色々な花がのびのびと咲いていました。家の色や造りも整えられて、整然としたきれいな街並みでした。そのいっぽうで、明るい繁華街から少し離れた所には、路上生活者がテントを張っているのはまだましで、ただ毛布にくるまって寝ている人、車いすの人、壁にもたれかかって寝ている人などがたくさんいて、貧富の差が激しくなっているのを感じました。

【ファーマーズマーケット】

ホテルからバスで数分のダウンタウンの真ん中にあるシビックセンタープラザで開催されているハーフトオブザシティ・ファーマーズマーケット（農家が運営するサンフランシスコの非営利団体）を見学しました。野菜・花・果物・キノコ類と日本と同じものでもちよつと形や色が違っていたり興味深い物がたくさんありました。我が家で作っているハーブも色々な種類があつてどれもが束で売っているのですが、こんなに使うのかと思ひました。ひと束500円くらいでした。

一番気になったのは、野菜でも果物でもどれも全部袋やパックなどに入っていないことで、さわり放題なのにはびっくりしました。現地ガイドの川村さんの話だとも自分の手でさわってみて確かめて買い物をするそ



うです。客層はほとんどが地元のプロセッサ系の方。

ここに売店している農家は小さい農家が多く、2時間ほどかけて来ている方がたくさんいて、農業のピーアールも兼ねているそうです。サンフランシスコの街には、地域ごとに色々なマーケットがあつてまちの中心地に住んでいても近郊からの新鮮な野菜や果物が農家から直接消費者に届く仕組みになっているのが分かりました。

【全米一のワイン産地 ナパバレー】

次に向つたのはサンフランシスコから北東へ100kmのナパバレーです。カリフォルニアワ



インのワイナリーが470程あつて、生産量は全米の1割程度です。1976年にパリで開催された試飲会でナパのワインがフランスのワイナリーを抑えて、赤ワイン白ワイン共に1位になったのをきっかけに世界中で有名になったそうです。ナパに近づくにつれ見渡す限りの壮大なぶどう畑が続く景色に感心し、動画を沢山撮りました。

見学したのは1979年に設立したホワイトホーレン・ワイナリーです。4つのセラーがあつて1つのセラーで1,000〜1,200樽分、1樽で760mlのびんで250本ほどになるそうで年間5万ケース(12本入り)の生産量になるそうです。

8ヶ所の畑で80ha、自分の畑だけのぶどうを使つていて草取りは実がなりきるまでに、羊を借りて来



て草を食べさせる、収穫はぶどうが25度になったら熟練のメキシコ人を頼みます。今年は暖かくていつもは9月で終わる収穫が10月までかかりました。ワインの試飲をさせてもらいました。ウエルカムワインで飲んだ白ワインが美味しくて全部飲んでしまったので、本番の赤ワインは後のことを考えて少しでやめました。

観光客や地元の人がワイナリーで食事をしながらワインを楽しむということもできるようです。それが多くの収入源になっているようです。こんな雄大な素晴らしい景色を眺めながら美味しい食事とワインを楽しむことができる人はいいなと思ひます。

今回のアメリカ研修で一番よかったと思うことは、私も理事の仲間の一員になれたのかなと感じたことです。アメリカという遠い異国の地で数日ですごい農作業や最先端の施設を見学し、食事を共にしながら理事としてのアドバイスをたくさん頂きました。

見てきたこと、聞いてきたことをこれからの糧として頑張ります。アメリカ研修に行かせて頂いたことに感謝します。



総務部より

役員視察研修報告

道外（熊本・沖縄方面）視察

11月6日から10日の5日間、役員13名で道外研修を行い、湖池屋九州阿蘇工場を始め、JAやつしろ、JAおきなわを視察しました。

参加役員を代表し、今年新たに就任した2名の監事よりご報告いたします。

JAやつしろ中央トマト選果場視察研修報告書

監事 藤崎 祐一



えとトマトに至っては117億と主要施設園芸作物になっていきます。今年は単価も高値で下半期110%の売上だとお聞きしました。

視察に行った11月7日はトマトの出荷は増えてきている時期で、県内4ヶ所ある選果場の中で最も大きく日本でも有数のトマト選果場でした。

出荷期間は10月1日から6月20日までで年間14,000トン受け入れしております。

選果場自体は平成10年に国の地域農業基盤確立農業構造改善事業を使い建設し、近年では強い農業づくり交付金を利用して選果機や光センサー、昇降機、自動梱包機などを導入しています。

生産者から搬入されたトマトは基本翌日に選果されており、今時期は9月の高温や乾燥で割れの多い時でした。搬入されたトマトは想像以上に青かったですが春先や10月に残暑だとそれよりも色目は青いとのこと。

選果場の特徴としては、イセキのイタマーズ式選果機というトマトを痛めることなく移動しシンプルな構造なので故障や雑音も少なく省エネ化もしているトマトや環境にも優しい選果機を導入している点です。

運ばれたトマトは1階の子冷库から昇降機で2階の選果場に移動し外観カメラや光センサーを通過して段ボール箱詰め工程に行くのですが、そこで段ボールの一部に穴を空ける事により移動時に通過した

JAやつしろは熊本県中部に位置しており県第二の人口を擁しています。地域では昔からい草の栽培が盛んでしたが、安価な外国産い草の輸入増や作業の重労働により30年程前からトマト栽培が徐々に増え現在では取扱高はい草の数倍にもなっています。

JAやつしろの取扱高は昨年270億円で過去最高であり、その中でも施設園芸の取扱高は7割を超

レーンや選果場所が分かるシステムでした。穴位置は16ヶ所空けられるシンプルな構造ですがとても感心しました。

選果場では品質を維持するのにトマト1個1個生産者情報を把握するのは勿論のこと、糖度4度以下は流通させずそれ以外はほぼ廃棄するとの事でした。

トラック積載時も品質低下しないように平積みしていました。

選果場内はピーク時約100名の作業員が働いており、その中でも特定技能資格者は9名働いていました。JAやつしろでは16名の特定技能資格者を採用しているそうです。

近年では高さのあるハウス栽培で収量が増える農家もあり10アール辺り平均16〜18トンですが20トンを超える方もおられるそうです。

選果場の運営は約100名いる部会員で行っている為とても品質管理には気を使っている印象をもちました。

地域が変われば気候も変わり同じ作物といえど、栽培方法や集荷販売方法、そして事業運営も変わり今回のJAやつしろの視察はとても参考になる視察先でした。



JAおきなわ視察研修報告書

監事 萩原 秀行

11月6日〜10日まで熊本、鹿児島、沖縄方面に研修視察に行つて参りました。

その中の、JAおきなわについて報告します。

JAおきなわは、平成14年4月1日に27農協が単一農協の名の元にひとつの農協になりました。

今回視察したJAおきなわとは農業アルバイトの産地間連携（JAふらの・JAしゅうわ・JAおきなわ）を行うひとつのJAで平成27年9月から連携協定がなされ、平成29年2月協議会を設立し現在に至つております。

皆さんもご存じかと思いますが、ヘルパーはJAふらの管内で農作業を終えますと、愛媛県のJAにしゅうわに行きみかんの収穫選果作業を支援します。

その後JAおきなわでサトウキビの収穫、製糖工場



での作業を終えて再び富良野に戻つて来るアルバイトが3農協をリレー方式で働いてもらう活動を行っています。

視察研修の最後に、沖縄の文化・風土や耕作面積の広さの違いを目の当りにしました。

そしてこの地域も人手不足は重点課題になっており、沖縄では特定技能外国人（今期204人中耕種171人畜種33人）を入れながら各農家さんの主となる作物の収穫時期に人手が足りなくならない様に年初めから作業員を確保し自らの所得維持に努めているようです。

JAふらのは今後も供給に見合う人材を確保するため、宿泊施設などの更なる環境充実が必要であると感じました。



青年部から



JA青年部中富良野支部 「ゼロカーボンセミナー」研修に参加

11月8日、中富良野町農村環境改善センターにて開催されたセミナーに参加、青年部も共催させていただき24名の参加の下、27年後の中富良野の気候はどう変化しているか、農業にどのような影響が有るのかを研修致しました。

北海道立総合研究機構から野口氏他2名の講師により「未来の天気予報」「中富良野の冬はどうなる?」「雪の将来予測と農業にもたらす影響」を題に講演があり、その後6つのグループに分かれ、東北大学の大学教授により「気候変動に伴う農業の未来について」ワークショップが行われ、部員それぞれが自分の農業に照らし合わせて意見を述べ、最後にまとめの発表をいたしました。

2050年の中富良野の地がどうなっているのか、若い部員にとっては壮年期を迎える時代、その時を待たずして今何が出来るのか、しなければならぬのかを考える研修会でした。

場所を変えて、部員相互の親睦のため懇親会を開催、農作業も終わった方もいて、来年の計画や今年の農業の反省など話し合われていました。



会場の様子



講演



ワークショップの様子



懇親会



JA青年部南支部山部地区 子供農作業体験《脱穀・籾摺り》

10月19日、あいにくの天候のため青果倉庫内で脱穀・籾摺り作業が行われました。

先月、児童たちで刈り取った稲を約1ヶ月稲架にかけ乾燥し、今日の脱穀となりました。

山部小学校5・6年生の7名が参加し、小早川地区長の説明の後、千歯・脱穀機でモミにし、ミニダップで玄米へと一連の作業を経験しました。6年生は昨年経験しているので、多少慣れた手つきで、5年生は初めての経験で、特に千歯は稲を引き抜けて苦勞していました。

今年の子供農作業体験は、田植え、生育調査・稲刈りとも雨で中止になる事もなく順調に終わることができました。今後は11月に家庭科実習で今日のお米を試食するという事で、児童たちは大変楽しみにしていました。



少しずつ入れてください



初めての千歯



きれいな玄米が出来ました



お礼を述べる児童達



南支部部員山部地区の皆さん



青年部から



JA青年部上富良野支部 くず米集荷

10月5日、愚図つく天候の中、地域の水稲耕作者を対象に毎年恒例となっている「くず米」の集荷事業を実施致しました。近年集荷数が減少する中、水稲耕作者各位のご協力により65俵(3・8t)を無事集荷する事が出来ました。

機械化が進む昨今、パレットに積んだ「くず米」をリフトで積下ろすだけの軽作業となりましたが、自らの農作業を中断して青年部事業に尽力される盟友各位には頭が下がる思いです。

青年部の事業運営に貢献できるならと協力下さる水稲耕作者の皆様には、積み込みのお手伝いを頂き厚く感謝申し上げます。

また、青年部事業の「くず米集荷」にご協力いただきました米穀課の方々には、本紙面をお借りし心よりお礼申し上げます。来年もまた宜しくお願い致します。



JA青年部富良野支部 子供農作業体験《オムカレー作り》

11月2日、扇山小学校家庭科室にて3年生が子供農作業体験で収穫した馬鈴薯を使ったオムカレー作りを行いました。

はじめに、富良野緑峰高校カレンジャー娘から調理順などの説明を受け調理を開始し、6班に分かれた児童はカレンジャー娘や青年部富良野支部役員の補助を受けながら、ぎこちない手つきではありましたが、一つ一つの調理をこなしていききました。調理途中には、6班それぞれ考えたリンゴのすりつぶし、ココアなど隠し味をカレーに投入し完成しました。

実食した子供たちは口々に美味しいと大満足の様子でした。





JA北海道女性大会・北海道家の光大会



上川地区の皆さんと一緒に



中川会長による開会挨拶

11月9日、10日の2日間、札幌プリンスホテル国際館パミールにて、JA北海道女性協議会主催による「第56回JA北海道女性大会・北海道家の光大会」が開催されました。JAふらのからは女性部員7名が参加しました。

全道の仲間との連携親睦、今後の組織活動の活性化を目的に開催され、家の光記事活用体験発表や、手づくり工夫展などが行われ、北海道全域の女性部員約320名、関係者約70名が久しぶりに顔を合わせました。

1日目は家の光記事活用体験発表、講演、交流会が行われました。交流会では上川地区がアトラクション担当のため、地区の皆さん全員でサザエさんのお面を用意し、割烹着姿でダンスを披露し、大いに会場を盛り上げました。

2日目は家の光持ち寄り読書会、グループワーク、家の光記事活用体験発表審査結果並びに表彰式が行われ、閉会となりました。

参加した部員は「全道の皆さんと交流し、色々な情報交換ができた」「久しぶりに会えて嬉しかったし、パワーをもらった」「このアクセサリーはお店の売り物みたい！」と久しぶりの交流を楽しみました。



JAふらのの女性部 富良野の特産品を使用した調理実習

10月26日、11月8日に富良野高校において2・3年生フードデザイン履修者を対象にした、富良野の特産品を使用した調理実習の特別授業が行われ、JAふらのの女性部役員6名がそれぞれ講師を務めました。

昨年JA青年部・女性部合同企画で考案した農家めし「まるごとふらの玉ねぎ焼売」やガーリックライス、かぼちゃスープ、長葱の肉巻きを固くなりやすくします」「長葱は隠し包丁を入れる事で噛み切りやすくなり、噛んだ時に葱の芯が飛び出るのを防いでくれます」とレシピのコツを説明し、固い南瓜を切る時の包丁の使い方などを実践しながら生徒との交流を深めました。短い時間でしたが楽しく地産地消を理解していただき、「玉ねぎ焼売はふらのの野菜がたくさん詰まっています野菜の味が感じられた」「家でも地元の特産品を使って地産地消を意識したい」とふらの産や道産食材の美味しさを実感していただきました。

今年で2回目となりましたが、今後もこのような活動を通して、地元農畜産物の良さを発信し、興味を持ち応援していただけるようにしていきたいです。



11/8
2年生を対象とした調理実習

10/26
3年生を対象とした調理実習



出来上がり

女性部から



JAふらの女性部エルダー部会
「一泊研修」開催

10月26日～27日、JAふらの女性部エルダー部会は一泊研修をおこない、部員8名が参加しました。東1丁目劇場にて劇団四季「リトルマーメイド」を鑑賞、また北海道ボールパークにてクボタアグリフロントを見学し、エスコンフィールドのスタジアムツアーに参加しました。

劇団四季「リトルマーメイド」の鑑賞は、エルダー部会としては4年ぶり2回目となりますが、「何度観ても飽きない、素敵だった」と感動していました。

クボタアグリフロントでは、「食と農業」の素晴らしさや大切さ、今直面している課題について、また、最先端のアグリテックがどのようにその課題を解決するかを、プロジェクトショウマッピングや実際の作物の栽培を視察し学びました。

エスコンフィールドのスタジアムツアーでは、普段公開されない内部まで見学することができ、ファイターズファンの方も、そうでない方もとても感心していました。

参加者からは「とても楽しかった」「今年もみんなと一緒に研修出来て良かった」との声が聞かれました。



JAから

購買部

ドローンによる秋播小麦雪腐れ病防除

10月31日、資材センターなかふらの店では、組合員さんより委託を受け、秋播小麦雪腐れ病の防除を実施しました。

朝9時からドローン3機体制（T-20×2機、T-30×1機）にて、モンカトベフランフロアブル4倍液を請負散布しました。

ドローン防除については事前に麦を播種したマップを読み取りし、自動操縦での散布となります。

当日は風もなく防除日和の条件でしたが、開始予定で朝霧が立ち込め、安全確保のため10時30分から防除開始となりました。今回、ドローン防除で請負った面積64haを16時頃に無事終了することができました。来春の雪解け後、元気な小麦がみられることを期待したいです。



購買部

富良野市立樹海学校・社会見学「まちたんけん」

10月20日、樹海学校社会見学「まちたんけん」が、ふらの農協東山給油所にて小学2年生児童3名が見学におとずれました。

樹海学校平間先生引率のもと児童らは地域社会での仕事を学ぶとして地元にある当農協東山給油所を見学し給油の仕組みなどを学びました。各々考えた質問をスタッフにぶつけ、中にはスタッフも戸惑う鋭い質問もあり児童は真剣に話に耳を傾けていました。

また、洗車を実際に体験してもらったのですが、当日はあいにくの天気で非常に残念でしたが児童らには喜んでもらえたようですので幸いです。

お客様が安全に安心してご利用いただけるだけ、地域農業に必要な燃料供給拠点としてスタッフは日々努力していることが伝わったようでした。

2年生には少し難しい内容もありましたが、今回の見学が社会人になる知識の一助になり、将来の農協にも興味をもって頂ければ幸いです。

性学
女大

JAふらの女性大学 視察研修

10月17日、女性大学第12期生（2年生）の第7回講座として「視察研修」を行い、学生22名が参加しました。

まず、江別市にあるヤンマーアグリジャパン北海道支社を見学させていただきました。最新の農業機械にみなさん興味津々で説明を受けていました。また、示されているトラクターにも乗せていただき、座り心地や目線の高さに感心していました。

昼食後は、北海道ボールパークにて、エスコンフィールドのスタジアムツアーに参加しました。普段テレビで観ているグラウンドやベンチ、アーをたつぷり堪能しました。

視察研修に参加した学生からは「トラクターをこんなに間近で見たのは初めてだった」「貴重な体験ができて良かった」と楽しみな声が聞かれました。



J A から

性学
女大

J A からの女性大学体育祭
「囲碁ボール」開催

10月20日、女性大学第13期生の第4回講座として、上富良野町社会教育センター総合体育館にて体育祭を行い、学生14名が参加しました。

当日は、女性部上富良野支所の沼沢春美さん、村上香織さん、野原美紀子さんにご指導をいただきながら、囲碁ボールを行いました。参加した学生は、始めのうちは目にボールを入れることに集中していましたが、ゲームが進むにつれ戦略が練られラインを揃えたり、勢いよくボールをぶつけて相手のラインを壊したりと、大いに盛り上がりつつありました。

午後からは、上富良野事務所へ移動し、タオル体操でもうひと運動した後、「女性大学について」というテーマで茶話会を行い、今後行って欲しい講座などについて話し合っていたいただきました。「普段行けない施設や工場などを見学したい」「1、2年合同での講座を開催してほしい」などたくさんご意見がありました。いただいたご意見は今後の運営の参考にさせていただきます。



生産部会から

ネギ会
長部

中富良野軟白長ネギ
試食宣伝活動を行いました

11月7日、釧路市トリアル川端店にて、中富良野長ネギ部会女性8名による試食宣伝販売活動を行いました。

4年振りの開催となりましたが、お客様から「やわらかくて美味しい」「いつも買っています」などの好評をいただき、生産者・消費者の声を直接きける良い機会となりました。

中富良野の軟白長ネギはこの時期から出荷量が増え道内市場の他、飲食店や個人販売なども行っています。丹精込めた軟白長ネギを、是非ご賞味ください。今後とも部会全員で品質維持に努めていきたいと思っております。



それでは早速、Let's スイカ栽培！！

さあ、いよいよスイカ栽培のイロハを、工程ごとに説明していきます！
ただ、内容は簡素化されております。詳細はJA生産振興室にマニュアルがありますので、お気軽にお問合せください。それではスタートです！

【圃場準備～定植まで】

1. 圃場準備と施肥標準

- ★ 堆肥等の有機物は、土壌改良目的なら前年秋に、肥効目的なら当年春に施用しましょう
- ★ 定植 2～3 週間前に土改剤を散布し、耕起・整地後に基肥を施用
- ★ 適正 pH 値は 6.0～6.5（必要があれば石灰資材で矯正）
- ★ 生育前半は肥効は抑え気味、中盤の果実肥大期に高肥効

すいかの施肥標準 (kg/10a)
(分肥は着果揃い後に行う)

作型	窒素	リン酸	カリ
露地	基肥 5.0	15.0	元肥 8.0
	分肥 4.0		分肥 4.0

※「北海道施肥ガイド2020」より



基肥は元々の土地条件を考慮してね！
基肥の窒素分は約半分を有機態にするといいわ！



2. マルチ張り～定植

- ★ マルチは定植 7～10 日前に設置（定植時 16～18℃が目安）
- ★ 水源確保可能であればマルチ下にかん水チューブ設置
- ★ トンネル支柱（7 寸ポール）間隔は 130～150 cm
- ★ マルチ幅 180 cm、畝幅 330 cm



牽引式マルチャーとかん水チューブ



マルチとトンネル支柱の設置風景

- ★ 苗馴化は定植の約 10 日前から
 - 夜温 15℃まで下げて日中との温度差をつけて苗を丈夫に
- ★ 苗は定植前に本葉 5～6 枚を残して摘心
 - 露地トンネル作型は、トンネル開放まで薬剤防除が困難なので、定植前に残効性の長い薬剤防除を心がけましょう
- ★ 定植は晴天で温かい日の午前中に行いましょう
- ★ 定植位置は、つるを伸ばしたい方向にゆとりができるようマルチの端に
- ★ 鉢土表面がベッド地表より 1 cm 程度高くなるよう定植
 - 接木部分が土に埋まると、穂木から発根してしまいます
 - マルチ下からの熱風で苗が痛むので、株本の穴を土でふさぎます
- ★ 株間はつる本数次第ですが 90～120 cm とします



定植直後の苗



定植作業の様子

実は北海道一の産地？ スイカ栽培を始めてみよう！ ③



大きく甘いスイカ収穫を目指して～栽培管理

定植が済んだら、あとはトンネルと着果後の実の管理となります。
大きくあま～いスイカ収穫を目指して頑張りましょう！

【トンネル張り～開放まで】

3. トンネル張りと穴開け作業

- ★ トンネル張りは定植と同じ日に！（トンネルの端は土寄せして固定）
- ★ 5月中旬定植までは霜害に注意！
 - 保温キャップやパオパオでの保温が効果的
- ★ 穴開け作業は早朝に！
 - 気温に合わせてトンネルの換気穴を増やしていきます

トンネル早熟穴開け換気型の穴開け目安

時期	管理
定植後	密閉
外気温の最高気温が25℃、トンネル内が30℃になる頃	支柱間に穴を開け換気を行う。 最初は支柱1つおきに開け、その後気温の上昇とともに徐々に穴の数を増やす。
トンネル開放7～10日前	最終穴を開け、外気に慣らす。
トンネル開放	トンネルを切り開き、通路に広げる。 開放は温度の上がる晴天日を選び、曇天日に行う。 開放後、トンネルビニール上につるを伸ばす。



トンネルレイヤーによるトンネル張り



土寄せ作業とトンネル穴開け風景



トンネル開放後の様子



開放後に設置した巣箱

4. トンネル開放と交配作業

- ★ トンネル開放前に換気穴からつるを引きして目標着果節位をマルチ上に配置しましょう（草勢が落ち着き、着果揃いが良くなります）
- ★ トンネルを左右に裂いてビニールを土で押さえます
- ★ 開放後は広げたトンネル上につるを誘引します
- ★ 土壌水分が不足している場合には、交配前にかん水をします
 - **トンネル開放は最低気温 15℃以上が目安です！**
- ★ トンネル開放後は交配となりますが、タイミングは『目標着果節位に雌花の着生が確認出来たら』、となります
交配用ミツバチの導入基準と巣箱のタイプ

使用条件		女王バチの有無	働きバチの数
期間	面積		
短期間	3～5a	無	約2,000匹
長期間	10a以内	有	7,000～8,000匹
長期間	10a以上	有	12,000匹以上



管内では巣箱はレンタルが主流だよ！

予告



!! のか？乞うご期待ください

全米が泣くほどのグラン

ドフィナーレを迎えられる

から「収穫」までと、主な病

害についてご紹介していき

ます。

来月はいよいよ「着果」

から「収穫」までと、主な病

害についてご紹介していき

ます。

来月はいよいよ「着果」

から「収穫」までと、主な病

害についてご紹介していき

ます。

来月はいよいよ「着果」

から「収穫」までと、主な病

害についてご紹介していき

ます。

来月はいよいよ「着果」

から「収穫」までと、主な病

害についてご紹介していき

ます。

3か月連載のハズが…
もう1回だけ続きます！

農業経営の健康診断 ④

～流動比率と当座比率～

前回の農業経営の健康診断③を覚えているかな？流動比率を学んだよね。ここでちょっとおさらいしてみよう。農業では一般的に、**流動比率が130%以上であれば安全性が高い**けど、必ずしも安全性が高いと判断できるわけではないと解説したね。今回はその理由について学んでいこう。



貸借対照表

お金に 換えやすい	資産の部		負債の部	
	流動 資 産	<ul style="list-style-type: none"> ○ 現金 ○ 普通預金・定期預金 ○ 売掛金(販売未収金など) ○ 前払金(仕入、手付金など) ○ 農産物 ○ 肥料 ○ 農薬 <p>など</p>	流 動 負 債 <ul style="list-style-type: none"> ○ 買掛金 ○ 短期借入金(1年以内に返済) ○ 未払金 <p>など</p>	固 定 負 債
固 定 資 産 <ul style="list-style-type: none"> ○ 建物 ○ 構築物 ○ 機械 ○ 果樹・家畜 ○ 土地 ○ システム・ソフトウェア <p>など</p>		純 資 産 <ul style="list-style-type: none"> ○ 資本金 ○ 利益剰余金 <p>など</p>		

お金に
換えにくい

貸借対照表は、左右に分かれており、左側（借方）には資産、右側（貸方）には負債、純資産が記されます。原則として勘定科目は流動性の高いもの、つまり**換金できる可能性が高いもの**ほど、上になります。流動比率を計算し、経営を分析する上でポイントになるのは、当期の流動資産が増加した中身です。[]に囲った資産に不良資産（不良売掛債権、不良在庫など）がある場合には注意が必要です。そこで、より厳密な経営の安全性を計るものさしとなるのが**当座比率**です。

当座比率という言葉が出てきたね。当座とは、前のページの流動資産から 流動負債 を引いた **当座資産** のことを指しているよ。



$$\text{当座比率(\%)} = \frac{\text{流動資産} - \text{流動負債}}{\text{流動負債}}$$

当座比率は、左記のように求められます。当座資産で計算するため流動比率よりもより厳しく安全性をチェックできると言えます。流動比率と合わせてチェックするようにしましょう。

★例題

ここで、同規模経営のAさんとBさんの貸借対照表を見比べてみましょう。

Aさんの貸借対照表

資産の部		負債・資本の部			
勘定科目		勘定科目			
流動資産	現金	300,000	流動負債	買掛金	53,000
	普通預金	500,000		短期借入金	1,400,000
	定期預金	800,000		未払金	100,000
	農産物	1,200,000		長期借入金	2,000,000
	肥料その他の貯蔵品	250,000		貸倒引当金	66,000
建物・構築物	1,302,810				
農機具	2,527,100				
土地	7,500,000				
				事業主借	307,510
事業主貸	2,500,000			元入金	12,953,400
合計	16,879,910	合計	16,879,910		

Bさんの貸借対照表

資産の部		負債・資本の部			
勘定科目		勘定科目			
流動資産	現金	150,000	流動負債	買掛金	250,000
	普通預金	300,000		短期借入金	1,550,000
	定期預金	650,000		未払金	300,000
	農産物	2,800,000		長期借入金	3,000,000
	肥料その他の貯蔵品	300,000		貸倒引当金	80,000
建物・構築物	3,308,500				
農機具	2,650,200				
土地	7,500,000				
				事業主借	285,000
事業主貸	3,500,000			元入金	15,693,700
合計	21,158,700	合計	21,158,700		

※ Aさんの流動比率の求め方

$$\text{流動資産 (3,050,000)} \div \text{流動負債 (1,553,000)} \div 196\%$$

※ Bさんの流動比率の求め方

$$\text{流動資産 (4,200,000)} \div \text{流動負債 (2,100,000)} \div 200\%$$

※ Aさんの当座比率の求め方

$$\text{当座資産 (1,600,000)} \div \text{流動負債 (1,553,000)} \div 103\%$$

※ Bさんの当座比率の求め方

$$\text{当座資産 (1,100,000)} \div \text{流動負債 (2,100,000)} \div 52\%$$

農業は一般的に棚卸資産（農産物）の換金性が高いため、流動比率 **130%以上が望ましい** と言って、同じ理由で当座比率では **80%以上** あれば良いとされているよ。AさんとBさんの貸借対照表を見比べると、**流動比率はAさんが196%、Bさんが200%** とどちらも望ましい比率なのがあるね。一方で **当座比率を見てもAさんは103%に比べて、Bさんは52%** で、取引先の支払い遅延などがあれば **資金がショートするリスク** があると言えるので早急に経営を見直すことが大切になるよ。



組合員からの情報提供窓口を設置しています。

当組合の監事は、経営の健全な発展に資するため、農協法（第35条の5）及び農協法施行規則（第81条）に基づき、理事の職務の適正な遂行を阻害する行為に関する情報（組合経営に関する事象に限る）の提供を求めています。

当組合の理事の組合経営に関する気になる行為について、見たり聞いたりした事柄があれば電話または封書・電子メールにて下記宛に連絡くださいますようお願いいたします。

ふらの農業協同組合 監事会

- 連絡先：電話番号 080-8289-8443
- ファックス 0167-22-1323
- メールアドレス kansa@ja-furano.or.jp
- 受付部署名 監事室 常勤監事 荒川 聡 宛
- 住所 富良野市朝日町3番1号 JAふらの本所事務所1階

※ 当組合の業務に関する一般的な苦情については、別途窓口を設置しておりますので、そちらをご利用ください。

※ ご好意による情報提供であっても、誹謗・中傷に類似する内容のものは受付いたしかねますので、予めご了承ください。

【富良野税務署からのお知らせ】

令和5年分の所得税及び復興特別所得税の還付申告の受付が1月から始まります。税務署では、来署せずに、自宅等から申告手続きが完了する「e-Tax申告」を推進しており、マイナンバーカードとスマホがあれば、e-Taxによる申告ができます。簡単便利な「スマホ申告」を、是非ご利用ください。

詳しくはこちら →



年末・年始業務のお知らせ

※事務所・各課によって違いがありますので、ご確認をお願いいたします。

部 門		業務納め	業務始め
総務部	本所	12月29日(金)	1月9日(火)
	北・南エリア事務所	12月26日(火)	1月9日(火)
監査部		12月22日(金)	1月9日(火)
金融共済部	(金融・共済)	12月29日(金)	1月4日(木)
販売部	本所 (青果・米穀・青果施設業務)	12月26日(火)	1月9日(火)
	カントリーエレベーター	12月22日(金)	1月9日(火)
各事務所：青果	北エリア(上富・中富)	12月28日(木)	1月10日(水)
	南エリア(山部)	12月29日(金)	1月9日(火)
	南エリア(東山・南富)	12月25日(月)	1月9日(火)
各事務所：米穀	北エリア	12月22日(金)	1月9日(火)
	南エリア	12月22日(金)	1月9日(火)

部 門		業務納め	業務始め
加工食品部		12月27日(水)	1月9日(火)
営農部	本所	12月26日(火)	1月9日(火)
	北・南エリア事務所	12月26日(火)	1月9日(火)
生産振興室		12月26日(火)	1月9日(火)
資材センター	(各店舗)	12月26日(火) 12時まで	1月9日(火)
農業機械	(各店舗)	12月26日(火) 12時まで	1月9日(火)
燃料・自動車	カーセンター(各店舗)	12月26日(火) 12時まで	1月9日(火)
	本所燃料自動車課	12月26日(火) 12時まで	1月9日(火)

■ 交通事故連絡先

休日の事故・レッカー・ロードサービスの連絡先

- JA共済事故受付センター ☎0120-258-931
- レッカー・ロードサービス ☎0120-063-931

■ 購買部

年末年始休業中のプロパンの緊急連絡先

- プロパン：本所燃料自動車課 ☎56-7306
- プロパン：上富良野 ☎39-4422・南富良野 ☎56-7083

■ 金融共済部

ATMの休業日：12月31日(日)～1月3日(水)

※この間コンビニATMは使えます

- キャッシュカード事故受付 ☎0120-944-904

■ マルシェ オガール

休業日：

12月31日(日)・1月1日(月)

■ 給油所の営業時間

アロック店名	上富良野店		中富良野店	新富店		山部店	東山店	南富良野店	占冠店
	セルフ給油	スタッフ給油		セルフ給油	スタッフ給油				
電話番号	45-2263		44-2095	23-1330		42-2413	27-2761	52-2075	56-2714
12月30日(土)	8:00～18:30		8:00～18:00	6:00～22:00	8:00～17:30	8:30～18:00	定休日	8:00～17:30	8:00～17:30
12月31日(日)	8:00～12:00		8:00～12:00	6:00～20:00	8:00～12:00	8:30～12:00	9:00～12:00	8:00～12:00	8:00～12:00
1月1日(月)	休み		休み						
1月2日(火)	休み		休み	9:00～17:00	休み	休み	休み	休み	休み
1月3日(水)	休み		休み	9:00～17:00	休み	休み	休み	休み	休み
1月4日(木)	9:00～17:00		9:00～17:00	6:00～22:00	9:00～17:00	9:00～17:00	9:00～17:00	9:00～17:00	定休日
1月5日(金)	8:00～18:30		8:00～18:00	6:00～22:00	8:00～17:30	8:30～18:00	9:00～17:00	8:00～17:30	8:00～17:30
1月6日(土)	8:00～18:30		8:00～18:00	6:00～22:00	8:00～17:30	8:30～18:00	定休日	8:00～17:30	8:00～17:30
1月7日(日)	8:00～18:30	定休日	定休日	6:00～22:00	定休日	定休日	9:00～17:00	定休日	8:00～17:30

教育活動紹介

AGRI

育て農の担い手!

富良野緑峰高等学校
農業特別専攻科

土壌分析・診断スタート

1学年の科目である「土壌分析」が10月中旬から始まりました。2年生に「希望者は参加可能です」と、伝えるところ、結局全員で実施することになり、今年は3班に分かれて分析を行いました。



乾かしておいた圃場の土をすり鉢で砕き、ふるいにかけます。

圃場の「土壌分析」は人間の「健康診断」に例えられます。圃場の健康状態を定期的に確認することで、その時点の土壌の状態を正確にとらえること

ができます。圃場にあわせた土作りや施肥は作物の健全な生育にもつながります。



置換性塩基類の測定です。



CEC（陽イオン交換容量）を測定しています。

この学習では土壌診断の指標の一つである土の化学性を調べました。後日、分析結果の活用方法を授業で学習します。

道外農事研修(埼玉研修)

埼玉県の農家に泊まり込みで実習する研修が10月30日から始まりました。様子は1月号でお伝えします。



入試情報や活動内容はホームページやfacebookでも確認できます



facebook



ホームページ

令和6年度 富良野緑峰高校農業特別専攻科学生募集

自家の農業に従事しながら、専門的知識・技術を学びたい方なら年齢や性別に関係なく出願できます。修業年限は2年です。

- 出願資格 高等学校またはこれに準じる学校を卒業した者（令和6年3月末日までに卒業見込みの者を含む。）または本校校長が高等学校を卒業した者と同等の学力があると認めた者
- 募集人員 20名
- 出願期間 <1次>令和6年1月9日(火)午前9時から1月19日(金)正午まで（日曜、土曜を除く）
<2次>令和6年2月14日(水)午前9時から3月15日(金)正午まで（日曜、土曜、祝日 3月1日～3月7日を除く）
- 検査日 <1次>令和6年1月31日(水)午前9時
<2次>令和6年3月25日(月)午前9時
- 検査会場 北海道富良野緑峰高等学校 *願書等は直接、農業特別専攻科へ請求してください。
- 検査内容 作文および面接 TEL・FAX 0167-22-2594

シリーズ 農協の会議体 ③

今回は「経済委員会」です。前回ご紹介した管理委員会と並び理事会前に専門的に協議をする大事な会議体です。

目的：理事会開催前に主に販売や加工、購買、営農部門の案件について協議します。

構成：常勤理事と非常勤役員のうち半分が経済委員になっています。委員長は高崎理事、副委員長は中田理事です。他の非常勤理事メンバーは下記の通りです。

西木理事、小師理事、井上理事、桑折理事、増田理事、及川理事。

職員については販売・加工・営農・購買の部門長・部署長（課長級）が対象となります。

開催：原則として月に1度。毎月20日～25日頃前後の理事会開催の2～4日前に開催されます。開催場所は本所の役員会議室が主であり、時期に応じてwebを使つてのリモート会議で行われるこ

ともあります。管理委員会と経済委員会は同じ日の午後続けて開催されます。

内容：販売関連の農畜産物の販売状況、精算報告、販売・加工の施設や機械等の導入検討、購買関連においては生産諸資材の動向、購買各店舗の運営状況、営農関連における各事業の対応等について検討し、理事会での全体審議に備えます。組合員の営農に直結する事項が多いため、より具体的な内容について審議されます。



高崎委員長



中田副委員長

第10回

理事会報告

令和5年10月25日、本所役員会議室で第10回理事会が開催され、次の事項について報告、協議、承認されました。

■ 報告事項 ■

1. 事業及び一般概況について
2. 内部監査実施結果報告について
3. 組合員加入状況報告について
4. 組合員宅一斉訪問の実施について
5. 融資報告について
6. 理事に対する利益相反取引の事後報告について
7. 年末資金対応メニューについて
8. 青果物販売状況報告について
9. 令和4年産 玉ねぎ最終精算について
10. 令和3年産 うるち米追加精算について
11. 令和4年産小麦 石・石英混入事故に対する発生費用の明細について
12. 畜産取扱状況報告について
13. 令和5年産秋小麦増収対策 各地区成績に係る中間報告について
14. ガレース乳剤回収について

□ 協議事項 □

1. 組合員懇談会の日程について
2. 役職員の海外出張について
3. 外部出資の拠出について
4. 融資案件について
5. 役員に対する融資案件について
6. 令和6年産 共同計算基本要領に係る基本事項について
7. 令和5年産 共計大豆概算金単価について





乾燥肌について

寒くなり乾燥する季節になってきました。皮膚の乾燥に悩んでいる方もいるのではないのでしょうか？乾燥肌の原因や対策についてお話ししたいと思います。

皮膚には大きく四つの機能があります。①紫外線や細菌などの外界から体の中を守る②体温調整③知覚④体の中の水分の喪失や外界から体内への水分の流入を防ぐです。

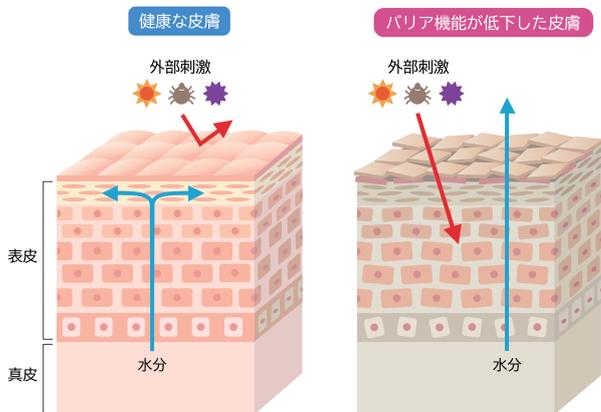


乾燥肌で皮膚の機能が崩れるといろいろな弊害が起きる可能性があります。

年齢を重ねると皮膚が薄くなり水分を保つ機能も衰えてきます。また、空気の乾燥、消毒や摩擦、熱い風呂などの物理的な刺激で皮膚の乾燥も強くなってきます。また、特に乾燥しやすい部位もあります。汗や皮脂があまり出ない、すね、太もも、腰回り、腕がそれに当たります。

皮膚の乾燥を悪化させないためには、次のことに気を付けましょう。

- ①入浴…熱いお湯に長くつかることやナイロンタオルの使用、垢すり。



- ②加湿のない冷暖房、長時間のエアコンの使用。
- ③電気毛布の使用。

乾燥肌対策について

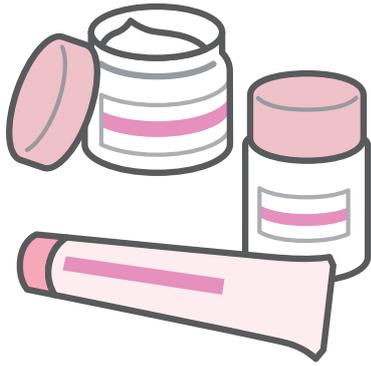
・保湿剤の使用をお勧めします。保湿剤はいろいろな形状のものがありますが、季節や乾燥肌の程度、使用感などで使い分けると良いでしょう。ローションタイプはさらりとしています。クリームタイプは時間が短く、クリームタイプはべたつきますが保湿効果の時間は長めです。ですので、夏はローションタイプ、冬はクリームタイプ、春秋は泡状のフォームがお勧めです。乾燥の強い部分はクリームタイプが良いでしょう。

J A北海道厚生連 旭川厚生病院
健康指導科 保健師 五十嵐 千穂

使用量の目安ですが、クリームタイプは人差し指の先端から1つ目の関節まで伸ばした量、ローションタイプは1円玉大の量で手のひらの面積の2枚分に塗れます。

塗り方の工夫として、皮膚のきめに沿って塗ることで保湿効果が高まります。腕・脚・腰は横方向に塗るようにしましょう。手のひらを使ってこすらず優しく塗り広げ、手のひらの体温で温めると保湿剤が定着し、浸透しやすくなります。

保湿剤の選択に迷う方も多いかと思えます。尿素が入っているものは、皮膚の固めの部位（手のひらや足の裏）に向きます。ただし、



傷がある場合、刺激があることもあります。へパリン類似物質が入っているものは、刺激が少なく末梢循環を促し、保湿効果が高いのが特徴です。ビタミンAが入ったものは表皮の新陳代謝を高め、手湿疹や爪の変形を伴う手荒れに有効とされていますので参考にしてください。入浴後5分以内に塗ることが理想とされていますが、可能な限り15分以内を目安にしましょう。



入浴時の注意点について

熱いお風呂や長風呂は体温を上げてしまい、かゆみが強くなったり、大切な皮脂を落とし過ぎてしまいます。38〜40℃くらい、10分程度が良いとされています。

弱酸性の石鹸やボディソープを使用し、十分泡立ててやさしく手のひらで洗うと良いでしょう。タオルを使う際は綿素材のものにしましょう。保湿剤を塗るのが大変な場合は、保湿効果の高いセラミド入りの入浴剤を使用することも良いでしょう。

ご自分に合った対策を見つけて乾燥肌を防ぎ、快適な生活をしていきましょう。





農家ならではの工夫料理 逸品レシピ紹介



平成29年集大成として発行されたレシピ集より
抜粋、連載させていただきます。

JA南富良野支所女性部の事業「漬物・特産物料理コンクール」で表彰されたレシピをご紹介します！

第45回(平成28年)
渋谷久恵さん(下金山)

材料

- 大根..... 5kg
- 食紅..... 少々
- A {
 - 塩..... 70g
 - 白砂糖..... 500g
 - 焼酎..... 300cc
 - 酢..... 300cc



作り方



1. 大根は2～3mm幅の食べやすい大きさに切る。
2. Aを全て混ぜ合わせ、切った大根の中に入れる。
3. 食紅を入れて色良くする。
4. 3～4日後に食べられる。

大根の焼酎漬



☆大根は時間が経つと変色しやすいので食紅を入れた。見た目も良いので。



ふらのの魅力やJA事業 お得な情報など随時更新!

!! check !!

編集後記

この広報が皆様のお手元に届くのは12月。もう12月か…と毎年思うのに、振り返るとやり残した事が年々増えていくのは何故でしょうか。

日々の生活で後回しにしてきた事が積み重なっていくのでしょうか。やり残しの無いようスケジュールを把握し、年越しに後悔しないよう心掛けましょう。

本年も広報誌をご愛読いただきましてありがとうございました。印象に残った記事は何でしたでしょうか？読者アンケートの締切は12月15日です。たくさんのご回答をお待ちしております。(内)

ふらの農業協同組合

本所	富良野市朝日町3番1号	TEL. 0167-23-3532	FAX. 0167-22-3232
上富良野事務所	空知郡上富良野町米町2丁目2番45号	TEL. 0167-45-3131	FAX. 0167-45-4519
中富良野事務所	空知郡中富良野町南町4番31号	TEL. 0167-44-2211	FAX. 0167-44-3143
富良野事務所	富良野市朝日町3番1号	TEL. 0167-23-1819	FAX. 0167-23-6119
山部事務所	富良野市山部東町8番3号	TEL. 0167-42-2211	FAX. 0167-42-2488
南富良野事務所	空知郡南富良野町字幾寅979	TEL. 0167-52-2005	FAX. 0167-52-3113



JAふらの

●皆様からの記事へのご意見・ご要望・情報がありましたら電話・FAX等々などお気軽にご連絡ください●