



JAふらの

# ふらのの大地

# 2

2025 (令和7) 年  
No. 288

-農協からの手紙-



岡本ご夫妻 (中富良野町旭中北農事組合1班)  
おかもとかずき つむぎ まゆこ  
左から岡本一希さん、紬希ちゃん、真祐子さん

昨年は、朝テレビをつけると、大谷翔平選手がホームランを打った、記録を更新したなど明るいニュースが伝えられ、私も、一日の始まりから元気や活力をもらったことを思い出します。最終的にワールドシリーズ優勝や記録づくめの結果に驚かさず、自身の目的への意識の高さ、試合に備える心構えなど、準備万端な姿勢に感心させられました。

そんな中、その気分を打ち消すような、悪質な犯罪のニュースも連日報道されています。数年前までは、高齢者をターゲットとしていましたが、最近、年齢層が下がりSNSによる投資詐欺など、私たちの生活圏内でも発生し、被害を受けているケースも耳にします。

また、今ではSNSでの闇バイト募集による命も奪われかねない凶悪な強盗事件が都市近郊で発生しています。お金だけではなく自らの命も守らなければならぬことも必要になってきました。今は、大都市近郊での被害ですが、私たちの生活圏内にも、いつ及ぶのか不安が残ります。自らの犯罪に巻き込まれないための準備が必要です。

この様な犯罪が一向に無くならないのは何故でしょうか。特殊詐欺を知らないという人はいると思いますが、「自分は騙されるはずがない」と考えている人が大半ではないでしょうか。しかし、被害者の多くがそのような人たちと言われます。特殊詐欺の手法は、誰でも騙されるほど巧妙で、年齢性別を問わず被害に遭う可能性があると言われます。犯行におよぶ前に、念入りの情報収集を行い、聞き上手・話上手の口口であらゆる情報入手し犯行を狙います。「自分は絶対騙されない」と過信している方は危険で、過信は油断となり、警戒心を待たないことで、巧妙な特殊詐欺の餌食になるケースが多いと言われます。



## 表紙のことば



今月の表紙は、中富良野町旭中北農事組合1班の岡本夫妻です。

令和4年にUターン農業後継者として就農されました。

父親の伸一さんから農業を学び43ha（主に小麦類15ha、甜菜9ha、馬鈴薯類5haほか）の多品目営農に励まれております。地域活動に積極的に参画し勉強中！！今後の地域リーダーとして更なる活躍が期待される農業者の一人であります。

### ① 第一印象

一希：優しく頼りがいがある。  
真祐子：楽器が上手。笑顔が印象的。

### ② 就農して感じたこと

技術・知恵など糧がある父親、根気強い母親は、やっぱりすごい！！

### ③ 将来の夢

一希：沢山の友達家族との交流、家族旅行をし自宅を建て笑顔で楽しく仲良く暮らしていく。  
真祐子：自分で育てた野菜で何かつくりたい（加工品等）

### ④ 家族への一言

一希：愛を感じる気遣い・言葉・サポートの支えに感謝。  
いつも本当にありがとう、これからもよろしくね！  
真祐子：いつも優しさをありがとう、素敵な笑顔に感謝しています！

### ⑤ 今後の農業経営について

我が家の他品目栽培作物が将来の農業に適しているか分からないが、時代の変化に対応し私たちが変化し柔軟に頑張りたい。沢山の人を大切に、楽しい農業ができれば最高です！！

# ふらのの大地 2 目次

- 表紙のことば ..... 2
- すくすく大樹 ..... 4
  - 一色 美咲さん (上富良野地区)
  - 青地 幸さん (上富良野地区)
- 特集 知って得する農業者年金 ..... 5
- トピックス ..... 7
- おしらせ ..... 11
- 緑峰高校より教育活動紹介 ..... 14
- 理事会報告 ..... 15
- 連載コラム 第3章
  - 小麦～聖書の時代からの最古の穀物～ ..... 16
  - <耳寄りレシピ～ 水あめを作ってみよう！>
- 健康メモ ..... 18
- 農家ならではの工夫料理 逸品レシピ紹介 ..... 20



それではどの様に防ぎましょう。犯罪に巻き込まれないために、「備え」という点で、施錠の徹底や防犯カメラの設置、固定電話での迷惑電話防止機能の設定などの対策が上げられます。

実際に直面した時は、普段からの自身の「気づき」で備えることが、未然防止のポイントと言われます。「自分や家族が騙されるかもしれない」という警戒意識を常に持ち、「特殊詐欺の手口を知る」ことで詐欺を見抜いたり、犯人の話に違和感(気づき)を持つ。また、「どんな情報も伝えない」ことで犯人との接触方法を断ち切ることが重要です。

間違つて答えてしまったなど、少しでも不安に思つたら、まずは近くの誰かに相談する。逆に、身の回りの方が悩んでいそうだったら話を聞いてあげるなどの人と人との繋がりも大切です。恥ずかしいと思わずに警察に相談することが安心の近道です。

犯罪を未然に防ぐ「備え」と「気づき」を常に意識して、また、家族や地域の人とのコミュニケーションにより、自身の財産と命を守ることが大切です。



## 特殊詐欺チェックリスト

- 暗証番号を教えてください
- キャッシュカードの交換が必要です
- カードが悪用されています
- 指示に従ってATMの操作をしてください (判断を急がせるようなもの)
- お金が戻ってきます
- 金融機関/警察がご自宅に伺います

1つでも当てはまったら詐欺です！  
すぐに電話を切って家族や身近な人に相談しましょう。



## 詐欺にだまされないためには

- 公的機関やJAの名前を出されても、一度電話を切り、直接問い合わせて確認しましょう。
- 少しでも様子がおかしいと感じたら、家族や友人など身近な人に相談しましょう。事前に家族間で話し合っておくのも効果的です。
- 詐欺の手段は電話が8割近くを占めています。常に留守番電話機能を設定しておき、通話の録音や防犯機能が付いた迷惑電話防止機器を使いましょう。



電話の近くに置いて、いつでも家族や友人、JAへ相談できるように電話番号を確認しておきましょう！

### ●家族

名 前：

電話番号：

名 前：

電話番号：

### ●友人

名 前：

電話番号：

名 前：

電話番号：

### ●JA店舗

電話番号：

# 育て！ 担い手！！

## すくすく大樹

このコーナーでは、Uターン・Iターンといった後継者に加え、ふらのの管内に嫁いでこられた方など、この「ふらのの大地」に根を下ろし、現在進行形で『すくすくと生育中の大樹』をご紹介します！

### 大樹 No.7

○エリア・地区：北エリア 上富良野地区

○お名前：一色 美咲

○生育年数：結婚して4年

○ご出身：大阪

○ご主人との馴れ初め：

農業に興味を持ち農業体験ができる所をインターネット検索した際に、JAふらのの交流会を知り参加したのがきっかけでした。

○ふらのの印象：

自然が豊かで子育てしやすい場所です。

町の方の人柄も良く散歩しているとみなさん挨拶してくださるので、とてもいい町だなと感じます。

○地産地消で好きな食べ物or得意料理：

義理のお母さんが作っている家庭菜園の野菜や、パパたちが頑張って作ってくれたジャガイモやかぼちゃが大好きです。

自然豊かなので畑で採れる山菜も楽しみの一つです。特に天ぷらで食べるのが好きです。

○家族に対して一言：

いつも優しく家族を大切にしてくれてありがとうございます。

○今後の抱負：

健康に気をつけながら楽しい家庭をつかっていきたいです。



### 大樹 No.8

○エリア・地区：北エリア 上富良野地区

○お名前：青地 幸 ○生育年数：結婚して8年

○ご出身：北見市常呂町

○ご主人との馴れ初め：

アグリパートナー対策本部実施の「オータムフェスティバル」に参加し、その時に夫とマッチング。交流会では、夫が趣味の釣りをを行うため、「北見に行って来た～」とそんな話題で意気投合！そのままお付き合いが始まり、自分も実家は農家だった事もあり農業のイメージはあったので、1年後に結婚しました。

○ふらのの印象：学生時代は山岳部に所属しており、十勝岳に大会で登った事があり、北見は近くに海しか無いので、上富良野は山に囲まれた良い街で、羨ましい環境だと思った。

○地産地消で好きな食べ物or得意料理：お米を作付けしている事もありますが、子供達はおにぎりが大好き。特に、具の入っていないお米本来の味が楽しめる塩むすびが好物で、リクエストが多いため、よく握っています。(笑)

あと、自家用に作っているスイートコーンも甘くて美味しいので色々な料理に使えて家族からも好評です。

○家族に対して一言：怪我や病気に気を付けて、健康でこれからも一緒に頑張っていきたいです。

○今後の抱負：

子供達も少し手が掛からなくなり、昨年から少し本格的に農作業を手伝う事が出来る様になりました。メロンの管理などは熟練の技術と知識が必要なので難しい事が多いですが、しっかりと農業をやって行ける様になりたいです。

# 知って得する 農業者年金

農業者年金で生活の安定を考えませんか？

農業者年金とは？ **農業のことを知りつくした農家のための年金です**

## こんなにかかる老後生活(現金支出で年額約284万円)

高齢農家世帯(世帯主が65歳以上の夫婦2人)の家計費は、現金支出で月額約23万7千円が必要です。(総務省家計調査などより)

## 国民年金の支給額は？サラリーマンの年金は？

国民年金は、月々約6万8千円(40年加入の場合)夫婦あわせて月額約14万円です。厚生年金のモデルケースでは、夫婦あわせて月額約23万円です。

## 農家の方は長寿ですが…

老後はお金の心配をせずに暮らしたい。しかし、予測不可能な経済変動や思わぬケガ・病気もあります。

- 65歳の日本人の平均余命は男性19年(84歳)、女性24年(89歳)
- 農業者年金受給者はさらに長生きされるデータがあります。

## “農業者年金の3つのメリット”

### メリット1

#### 女性に優しい

- 奥様も単独で入れます。
- 女性農業者の長い老後をしっかりサポートします！
- 女性農業者の老後の安心は自分で確保
- 家族経営協定**で保険料の**国庫補助**も

### メリット2

#### 若年層には手厚い政策支援(保険料補助)

- 国民年金第1号被保険者等の農業者年金への加入要件に加え、
- 39歳までに加入
  - 農業所得が900万円以下
  - 認定農業者で青色申告者等を満たせば受けられます。

### メリット3

#### 税制面で大きな優遇

- 支払った保険料は全額が社会保険料控除の対象となります。
- 運用益は非課税です。
- 将来年金として受け取る際も、大きな控除があります。

## “農業者年金の6つのポイント”

- ポイント1** 農業者なら広く加入できる
- ポイント2** 積立方式・確定拠出型で少子高齢時代に強い
- ポイント3** 保険料は、月額2万円(35歳未満で政策支援加入の対象とならない方は1万円)から6万7千円の間で自由に決められる
- ポイント4** 終身年金。80歳前に亡くなられた場合は、死亡一時金がある
- ポイント5** 税制面で優遇措置がある
- ポイント6** 一定の要件を満たす農業者には保険料の国庫補助がある

# Q&A 農業者年金のよくある質問

**Q** 加入する場合、どこに申し込めばいいですか？

**A** 加入の申込みは、最寄りの農業委員会かJAの農業者年金の担当窓口で受け付けています。申込み用紙は窓口にあります。申込みの際には、保険料の振替口座番号と国民年金の基礎年金番号が必要となります。

**Q** 保険料の支払い方法は？

**A** 加入の申込み手続きが完了しますと、被保険者証がご自宅に届きます。届いた月以降、申込みのときに指定された口座から毎月23日（休日の場合は翌営業日）に自動振替となります。保険料のお支払いは、毎月納付する方法と、翌年1年分の保険料を前納する方法があります。前納する場合の申込みは11月15日までに、12月23日に口座振替されます。

**Q** 保険料の額を変更するには？

**A** 保険料の額を変更したいときは、JAの窓口で変更手続きをすれば、2万円（35歳未満で政策支援加入の対象とならない方は1万円）から6万7千円の範囲で千円単位で希望する額に自由に変更できます。（ただし、保険料の国庫補助を受けているときは自由に変更できません。）

**Q** 脱退は自由にできるとのことですが、脱退した場合は保険料はどうなるのですか？

**A** 脱退した場合、脱退一時金は支払われません。それまでに積み立てた保険料は、将来、年金としてお支払いします。脱退後も積み立てた保険料の運用状況を毎年6月に基金からお知らせします。

**Q** 死亡一時金はありますか？

**A** 80歳前に亡くなった場合は、80歳までに受け取れるはずだった農業者老齢年金額の死亡時の現在価値相当額をご遺族（死亡当時に同一生計であった、配偶者、子、父母、孫、祖父母又は兄弟姉妹の順位）に死亡一時金としてお支払いします。

※死亡一時金は、加入期間等により保険料払込額を下回ることがあります。

**Q** 年金資産の運用はどうしているのですか？

**A** 農業者年金基金による年金資産は、国内債券を中心に安全性を重視した資産構成により運用しています。定期的に運用の専門家によるチェックも受けています。また、65歳以降の年金裁定時に、自分の年金原資が支払った保険料の合計額を下回る場合には、危険準備金からマイナス分が補填される仕組みがあります。

**Q** 加入後に会社勤めとなり、厚生年金に加入した場合はどうなりますか？

**A** 農業者年金に加入された後、厚生年金に加入するなど、以下のいずれかに該当されたときは、農業者年金の被保険者資格は喪失します。

- ①死亡したとき
- ②国民年金の被保険者の資格を喪失したとき
- ③国民年金の第2号被保険者又は第3号被保険者となったとき
- ④国民年金の保険料の全額又は一部の額の納付が免除されたとき
- ⑤65歳に達したとき（ただし、国民年金第1号被保険者の方は、60歳に達した時に資格を喪失します）
- ⑥農業に従事する者でなくなったとき

なお、資格喪失後もそれまで積み立てた保険料は農業者年金基金が運用し続け、将来、年金としてお支払いします。

●このパンフレットの内容は、2024年5月現在の関係法令に基づくもので、今後、法令改正等により取り扱いが変わる場合もあります。

詳しい内容をお知りになりたい方は  
本所 総務課又は各エリア事務所 金融課までお問い合わせください

青年部から



令和6年度 子供農作業体験事業を終えて  
青年部南支部山部地区



12月19日、山部小学校において今年度の農作業体験事業に参加した5・6年生11名の児童と青年部の東海林地区長と高田部員が家庭科の調理実習で新米の試食を行いました。

この日は5年生、6年生が分業しお米を炊き、みそ汁を作り、おらずにジャーマンポテトを作りました。ご飯は4種類の具でおにぎりを握りました。

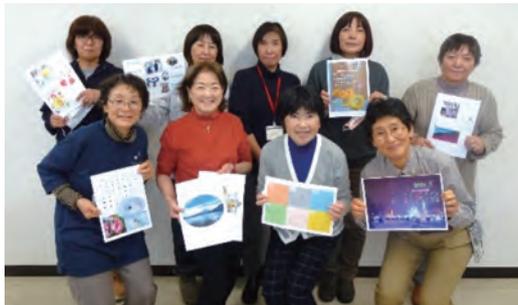
具は塩・ツナマヨ・コチュジャン、悪魔のおにぎり（あおのり・めんつゆ・てんかす、これがメツチャウマイ）

皆美味しくいただき、「農作業は大変だったけど楽しかった」といった感想が出るなど、児童たちにとってはかけがえのない経験になりました。

女性部から



情報発信部会の「のんの」  
『パソコン教室』開催



12月18日、19日、JAふらのの本所会議室にて、JAふらの女性部情報発信部会「のんの」のパソコン教室が開催され、9名が参加しました。目黒史様を講師にお迎えし、初級編パソコン教室と、毎年恒例のオリジナルのカレンダー作成を行いました。

初級編パソコン教室では、Wordを使用して文字や画像の挿入・編集、ページ設定方法などの基本操作について学びました。またカレンダー作りは、各々が今年撮りためた家族や景色などの写真を用いて、講師の方にご教授いただきながら取組みました。レイアウトやフォントなどいろいろ悩みながらも、今年も個性あふれる素敵なカレンダーを作成しました。

女性部から



フレッシュミズ部会  
12月全体交流会開催

12月9日、JAふらの女性部フレッシュミズ部会は、全体交流会として「玉葱選果場見学・表情筋ケア講座」を開催し、17名が参加しました。午前中は扇山の玉葱選果場を見学しました。選果場が稼働してから1年以上経ちますが、見学してみたかったがなかなか機会がなかったという部員もおり、職員の説明を聞き入りながら先端技術や規模の大きさに感心していました。

午後からの「表情筋ケア講座」では、今年度のフレミズ部会2月全体交流会でもお招きした、元TVリポーターで伝え方コンサルタントの渡辺麻衣子様に再度ご講義いただきました。「笑顔を自然と出せるための10の技法」と題して、目、頬、口、頭皮の表情に関わる筋肉のトレーニングやそのコツをご教授いただきました。参加者からは「表情が明るくなった気がする」「家でも継続しておこなっていききたい」などの声がかれました。

フレッシュミズ部会の活動の様子は、Instagramにも投稿されますので、ぜひご覧ください。



←フレミズInstagramはこちらから



JAふらの女性部  
新年の集い  
開催

1月10日本所事務所において、女性部全体事業「新年の集い」を開催し女性部員49名が参加しました。

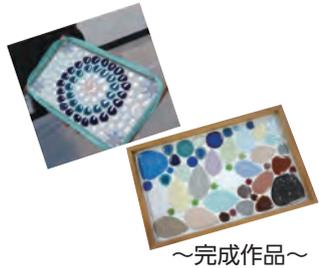
今回の全体事業は、午前午後2グループに分かれ、野良窯（下五区）の大槻様ご夫妻によるタイルトレイワークショップを行いました。タイルトレイ製作は、四角・丸・涙型・花形など様々な形や、大小のタイルをA5サイズ程の木枠に並べ、接着剤とセメントを使って固めます。乾いたら仕上げ磨きをして完成です。部員はカラフルなタイルに目移りしながら、サクサクと構図を決めて製作を進める方、タイル選びを楽しんで進める方など各々のペースで楽しみました。最後にはイメージどおりの作品ができ上がり、美的センスを磨かれた活動となりました。



講師 大槻様



カラフルなタイル



～完成作品～

(株)新和様による資材販売会、また女性部員によるハンドメイド展示販売会を行いました。大盛況となりました。



午後グループ



午前グループ

## 若妻会ヨガエクササイズ



ヨガエクササイズ

ふらの農協酪農部会青年部若妻会は、12月13日会員4名参加のもとふらの農協本所にて、ヨガエクササイズを行いました。インストラクターの山縣先生より、体で疲れている場所などカウンセリングがあり、無理のない体勢でのエクササイズが行われ、心身共にリフレッシュしておりました。会員からは「今後もヨガ体験を続けてほしい」との声があり、健康維持のためにも継続していきたいと思えます。

ヨガ体験終了後、市内の飲食店で昼食会を行い普段の仕事の悩みや子育てについて会話が弾み、とても良い交流会となりました。



## 防犯意識向上へ 強盗を想定し訓練

12月12日、本店金融店舗において、防犯訓練を実施致しました。年末に向け、金融機関を狙った強盗事件の発生が懸念されることから、職員の防犯意識の高揚と非常時における職員間の意思疎通の確認、強盗や特殊詐欺などの犯罪に適切に対応するため、毎年行っています。

この日の訓練は、富良野警察署生活安全課の協力を得て、本店1階金融フロアにて、強盗に扮した警察官が刃物を持って店内に侵入。窓口カウンター前で、窓口職員に対して「金を出せ」、「全員手を挙げろ」と現金を要求して、現金を受け取り逃走。職員が追跡するという訓練でした。

訓練後に、警察の方から「犯人を落ち着かせること、役割を決めて対応することが大切です。そして、非常通報装置のボタンを早く押し、警察に知らせてもらえば5分で警察が駆けつけます。また、凶器など犯人の遺留物があれば、触ったりしないで、そのままにしてください。」とアドバイスを含めた講評を頂きました。そして、強盗ではないが、最近特殊詐欺が頻発している中で、「お客様が、ATMコーナーや振込で、特殊詐欺が疑われる場合は警察に相談して欲しい」との依頼がありました。

また、今回はいざという時に使用する非常通報装置について、日本防犯通信協会の方から説明がありました。非常通報装置について、正しい使用方法や注意点など、いざという時に迅速に非常通報装置を使用できるよう説明を受けました。非常通報装置は強盗だけではなく、金融機関で多くなってきたり、カスハラでも、「職員の身に危険が迫るような場合は躊躇なく、非常通報装置を押しすように」とのアドバイスもありました。

今回の防犯訓練を活かし、日頃より、防犯への取り組みを実践し、防犯体制の強化に努めていきます。



性学  
女大

## JAふらの女性大学 手芸講座



1月8日、女性大学第14期生（1年生）の第5回講座として手芸講座を行い、学生21名が参加しました。

午前中には中富良野町の久保照美様を講師にお招きし、ドライフラワーを使った「スワッグ作り」を、午後には家の光に掲載されていた「新聞紙エコバッグ」を作成しました。

スワッグ作りでは、色合いや配置、全体のバランスを考えながら、何度も配置を変え確認し、好きな色のリボンやひもを付けて、思い思いのスワッグを作っていました。

副学長3名が講師を務めた新聞紙エコバッグ作りは、細かい作業や少し分かりづらい工程もありましたが、学生たちは

副学長に都度確認をしながら、器用に制作していました。色鮮やかな新聞広告を活かしたバッグを作った方や、短い時間内で複数個作られる方もおり、各々楽しそうに取り組まれていました。

今回の手芸講座で、1年生としての講座がすべて終了しました。4月に始業式を開催し、2年生としての講座をおこなっていく予定です。たくさんのお客様のご参加をお待ちしております。

性学  
女大

## JAふらの女性大学 陶芸教室

12月11日から13日にかけて、女性大学13期生（2年生）の第9回目講座として、富良野市下五区「野良窯」にて陶芸教室を行いました。学生18名が6班に分かれて、電動ろくろと手びねりで、お皿やマグカップなどを造形しました。

この陶芸教室は2年生の恒例講座となっており、楽しみにしている学生の多い講座です。リピーターの学生は、しっかりと作りたい物のイメージを固めてきている方が多く、手際よく丁寧に仕上げていました。また初めて陶芸を体験する学生からは、難しそうと不安に感じる声も聞かれましたが、大槻恭敬先生に積極的に質問し、悩みながらも素敵な作品を作り上げていました。

電動ろくろでは、大槻先生の丁寧なご指導の下、見事な花器やお椀、カップなどを作成していました。また手びねりでは、思い思いの形、模様のお皿や表札、置物などを作られていました。

この後、乾燥、焼成などがおこなわれ、完成は3月頃になると説明があり、参加者からは「出来上がりが楽しみ」「先生のおかげですてきな作品が作れた」という声が聞かれました。





大会の様子

ふらの農協労働組合主催で11月30日、12月8日に中富良野町総合スポーツセンターにて農協共催のもと、運動不足の解消と職員間の交流を目的に例年実施しているスポーツイベント「第3回ミニバレーボール大会」を開催いたしました。本年度の職員スポーツ交流会は6月に開催したソフトボール大会に引続き第2弾となります。若手職員を中心とした実行委員が大会の呼びかけを積極的に行い、2日間で延べ約84名、8チームの参加となりました。

大会は2日間で交流戦やリーグ戦と決勝トーナメント戦で白熱した試合を繰り広げました。決勝戦は接戦となり、チーム「敗北を知りたいアフロディーテ」が3年連続の優勝となりました。参加した職員からは「一部の垣根を超えた交流ができた」「体を動かせ楽しかった」などの感想がありました。



大会終了後の集合写真

今後も職員の健康と交流の輪を広めて日々の業務に励みたいと思います。

おしらせ

【富良野税務署からのお知らせ】

次のとおり確定申告会場を開設します。

確定申告会場への入場には「入場整理券」(LINE公式アカウントで事前発行もしくは会場当日配付)が必要となり、配付状況に応じて後日の来場をお願いする場合があります。

また、申告書等の作成に当たっては、マイナンバーカードを利用したスマホ申告をご案内しています。マイナンバーカードを利用したスマホ申告を行うためには、マイナンバーカードのほか、カード発行時に設定した2種類のパスワード(4ケタと6ケタ以上)が必要となりますので、事前に確認をお願いします。

おって、税務行政のデジタル化における手続等の見直しの一環として、令和7年1月から、申告書等の控えに収受日付印の押なつを行わないこととしましたので、書面で申告書等を提出される場合には、必要に応じて、ご自身で控えの作成及び保有、提出年月日の記録・管理をお願いします。

- 開設期間 令和7年2月17日(月)から  
令和7年3月17日(月)まで
- 相談受付時間 平日：午前9時から午後4時まで
- 確定申告会場 富良野税務署  
富良野市桂木町3番2



# JAグループ北海道の農政活動強化に向けて

## 第7回「業界を代表する候補者を選ぶことの重要性」について

農政活動の柱の一つが、生産現場の声を代弁し、国や行政に積極的な働きかけをしてくれる議員を政治の場に送り出し、支えていくことです。そのため、JAグループにとって最も重要なのが「参議院選挙比例代表」です。

### 重要な当選順位

参議院選挙の比例代表には、様々な業界や団体が代表候補を送り出しており、いかに多くの票数を獲得し、当選順位を上げるかということにどの団体も惜しみなく努力しています。これは、高い順位で当選した候補者は、党内での発言力が増し、政策実現に近づくことができるからです。

### 過去の参議院選挙(比例代表)

2019年の自民党の比例代表の得票数順位を見てみると、第1位は郵政グループで60万票獲得しており、JAグループは約21万票でした。結果、郵政グループは悲願だった「貯金預入限度額の拡大」を実現しています。一方、JAグループの得票数は2022年の選挙の際には18万票まで減少してしまい、このままでは私たちJAグループの声、要望を実現することが困難になる危機的状況に陥ることになります。

### 問われる組織力

このように選挙の結果、業界や団体ごとの得票数が分かります。市町村別にも得票数が公表されます。この得票数によって我々JAグループの力が測られることとなります。つまり、参議院選挙(比例代表)は、我が国の農業、JAグループのための組織選挙であります。

### 組織力の結集を!

多くの得票数を得て高い順位で当選した候補者は、政府・与党内での発言力が増し、政策の実現可能性が高まります。過去の参議院選挙(比例代表)での危機感を踏まえ、改めて組織選挙の意義を共有の上、候補者の認知度を高め、組織力の結集による運動を徹底することが大切です。

【JAグループ北海道の農政活動強化に向けて】と題し、農政活動や参議院選挙の仕組みなどを、来年まで連載いたします。次回(最終回)は、「JAグループの代表議員がなぜ必要なのか」について報告します。



### 自民党 全国比例区 得票数順位 (2019年)

団体・業界	得票数	議員名
1. 郵政	60万票	柘植芳文
2. (漫画など)	54万票	山田太郎
4. 防衛関係	24万票	佐藤正久
5. 建設	23万票	佐藤信秋
7. JA	21万票	山田俊男

※2022年 18万票 藤木しんや



東野ひでき公式  
LINEアカウントへの  
登録はこちらから



東野ひでき北海道後援会

## 異動辞令

発令日	新任配属部署名	氏名	前任配属部署名
令和6年12月1日	営農部 畜産課 畜産係	おしきり 押切 真こと 諒	購買部 燃料自動車課 新富給油所 営業係

## 本採用辞令

発令日	所属部署名	氏名
令和6年12月9日	総務部 経理課 経理係	やまもと あゆみ 山本 愛美

## 採用辞令

発令日	所属部署名	氏名
令和7年1月10日	加工食品部 シレラ工場 シレラ工場係 試用職員	よしだ しょうご 吉田 将伍

New

# 職員紹介

令和6年度新採用の職員一人一人にスポットをあててご紹介します！お見かけの際は、ご指導ご鞭撻のほどよろしくお願いいたします。QRコードでは自己紹介やお気に入りの音楽など紹介しています。ご興味のある方はアクセスしてみてください。

名前：松本 繕樹

出身地：富良野市 出身校：富良野高校

趣味：

プロ野球テレビ観戦

これをやっている時が幸せ～：

子供の成長を見ているとき

自己アピール：

体力とやる気だけはありますのでよろしくお願いいたします！

5年後に達成したい目標：

(仕事編) 加工食品業務で事故なく安定した製造を継続していきたいです。

(プライベート編) 子供と一緒にキャッチボールをしたいです。

上司から：

本人のアピールにもある通り、驚異的な体力によって現場を引っ張って頂いており、持ち前の明るさから部署のムードメーカーでもあります。

(組合員の皆さんへ) 素晴らしい富良野産加工品を製造することによって富良野の玉葱や人参のアピールに繋がればと願っております。



人参濃縮工程の様子

QRコード：自己紹介



接客ロールプレイングの様子

名前：高橋 歩実

出身地：富良野市 出身校：藤女子大学

これをやっている時が幸せ～：

辛い物を食べることや、お酒を飲むとき

好きな農産物：

トマトを使った塩トマトラーメン

ブロッコリーをどっさり入れたカレー

目標にしている先輩：

福田主任のように、お客さんから聞かれたことに何でも答えられるようになりたいです。

5年後に達成したい目標：

(仕事編) お客さんから、「気軽に何でも聞きやすい」「頼りになる」と思われるような職員になりたいです。

先輩から：

いつも笑顔で丁寧な対応で頑張ってくれています。人数の少ない店舗でやる事・覚える事多くて大変ですが今後一緒に頑張っていきましょう。

(組合員の皆さんへ) 日々の成長をあたたく見守っていただき応援していただくと幸いです。高橋係が笑顔いっぱい皆様のご来店をお待ちしております。



QRコード：自己紹介



お互いの取組を発表することで、学生同士が大きな刺激を受けます。

今年度のプロジェクト活動報告会を12月24日に行いました。プロジェクト活動は、より良い農業経営を実現するために自家の生産作物について課題を設定して、その課題解決に取り組む過程で専門的な技術や知識の修得を目的としています。普及センターの佐藤係長をお迎えし、発表の後に、講評をいただきました。

プロジェクト発表会

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



大分豪雨災害の復興途上にある農場。強い精神力を感じました。



労働時間短縮や女性も働きやすい職場づくりをする福岡の大規模農家。

本研修は気候や地理的条件の異なる農業生産現場を視察して知見を深め、農業者としての資質向上を図り、自家の経営発展に役立てることを目的に実施しています。12月2～5日の日程で北九州地方に行きました。

農業先進地視察研修

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



研修の合間には観光地散策やご当地グルメに舌鼓。有意義な研修旅行となりました。

## 令和7年度 富良野市内新設高等学校 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7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られた者
  - 募集人員 20名
  - 出願期間 <1次>令和7年1月9日(木)午前9時から1月17日(金)正午まで(土日、祝日を除く)  
<2次>令和7年2月12日(水)午前9時から3月14日(金)正午まで(土日、祝日、3月1日～3月6日を除く)
  - 検査日 <1次>令和7年1月31日(金)午前10時  
<2次>令和7年3月25日(火)午前9時
  - 検査会場 北海道富良野市内新設高等学校(現 富良野緑峰高校)
  - 検査内容 作文および面接
- \*願書等は直接、農業特別専攻科へ請求してください。  
TEL・FAX 0167-22-2594

## ■ 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. みのり監査法人の期中Ⅱ監査結果について
4. 不祥事再発防止策の進捗報告について
5. 令和6年度 決算収支見込みについて
6. 令和6年度 決算棚卸日程について
7. 組合員加入状況報告について
8. 組合員懇談会の意見要望と回答について
9. マネロン等の防止にかかる対応状況について
10. 金融における相談・苦情等対応状況について(定期報告)
11. 共済における相談・苦情等対応状況について(定期報告)
12. 融資報告について
13. 理事に対する利益相反取引の事後報告について
14. 令和6年度 年末資金貸出状況について
15. 令和6年度 離農組合員の状況について
16. 青果物販売状況報告について
17. 畜産取扱状況報告について
18. 青果第2課関係品目精算総括について
19. 令和6年産 にんじん精算報告について
20. 令和6年産 米の入庫実績について
21. 令和6年産 個人調製玄米買取実績について
22. 令和5年産 共計大豆本精算について
23. 令和7年度 農薬価格情勢・農薬取扱要領(一部改定)について

令和6年12月25日、本所役員会議室で第12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。

24. 購買事業における債権(未収金)償却について
25. R4～R6 地区別秋小麦反収実績について
26. 種子馬鈴しょ原原種の萌芽不良に対する補償について
27. 令和6年産 民間流通麦二次概算金の支払い及び令和5年産 民間流通麦の共同精算について
28. 令和5年産 米の共同計算について
29. 与信先の状況報告について

## □ 協議事項 □

1. 令和7年度 内部監査計画について
2. 令和7年度 経営定期点検実施計画について
3. 令和6年度 第3四半期監事監査の回答について
4. 令和7年度 機構改革について
5. 農業協同組合の検査指摘事項に対する改善状況等について
6. 信用事業方法書の一部改正について
7. 融資案件について
8. 役員に対する融資案件について
9. 令和7年度 購買部基準手数料設定について
10. 令和7年度 販売部(青果)新規固定資産取得事前発注について





## 第3章

## 小麦

〜聖書の時代からの最古の穀物〜

## 〈耳をこらして、水あめを作ってみよう!〉

先月号のコラムで紹介された水あめ、主成分は麦芽糖と言われ、普通のお砂糖（シロ糖）の6割程度の甘さをもつ糖類の1種です。

麦芽糖というくらいですから、元々は麦芽から作られていたんですが、これは麦芽に含まれる『アミラーゼ』というでん粉を分解して糖分に変える酵素の働きを利用したものでした。麦よりもお米の方がでん粉が多いため、かつては『麦芽+おかゆ』という組

合せで作られることが多かったようです。

と言うことは、『アミラーゼ+でん粉』という組合せであれば水あめ（麦芽糖）は作れることになるわけで、今回は北海道らしくでん粉豊富なジャガイモを使って水あめを作ってみましょう。

### ① ジャガイモからでん粉を取り出す

・ジャガイモ（4つ）をすりおろしてボウルに水を張って静置する。

・1時間もすればでん粉が沈殿するので、上澄みを捨てて再度水を入れて洗う。

・上記を2〜3回繰り返すと、不純物の無い綺麗な『ジャガイモでん粉』が取れます。

・メントクサイ場合には、市販の片栗粉でもOKです（でも、この過程が楽しいんですけどね。

・本当に面倒なら水あめを買えばいいし）。

### ② でん粉を糊化させよう

・でん粉にヒタヒタになるくらいの水を入れ、火にかける（あんまり水を入れると、最後に煮詰めるのが大変になります）。

・しばらくすると、にごっていた水が透明になってきます（これが『糊化』です）ので、焦げ付かないように全体がきれいに透明になるまで中火で3〜5分ほどかき混ぜながら加熱します。全体が綺麗に糊化したら、火か

ら下ろして自然に冷ましておきましょう。

・ちなみに、『糊化』は「こか」若しくは「のりか」と読みます。

### ③ アミラーゼを取り出そう

・大根（1/4本）を皮をむいて、粗くすりおろします（本当は皮付きのままでもいいのですが、身を食べることを考えたらむいた方がいいです）。



・大根おろしを布でこして、身はサンマのつけ合わせにでもして、絞り汁を湯煎で温めます（注意！…アミラーゼは65度以上になると壊れてしまいますので、これ以上にならないように気をつけてください↓沸騰したお湯もNGです）。

#### ④糊化でん粉とアミラーゼの出会い〜あとは若い二人に任せて〜

・65度くらいまで冷ました糊化でん粉に、65度くらいまで温めたアミラーゼ（大根絞り汁）を混ぜ合わせて、よく攪拌します。

・後は、温度がこれ以上冷めないよう、魔法瓶に入れるか、量が多い場合には炊飯ジャーに入れて、蓋を開けたまま『保温』にします（炊飯ジャーの保温は70度くらいなので、蓋を閉めると熱



くなりすぎます）。  
・このまま、8時間ほど放置します（なので、寝る前にセットするのがベスト）

#### ⑤後はひたすら煮詰めるべし！

・8時間経過したものをお鍋に入

れて、今度はしっかりと煮詰めていきます。

・途中、灰汁が出るのでそれをちよいちよい取り除きながら、焦げないように終盤は弱火で煮詰めてください。

・だいたい最初のでん粉の量くらいまで煮詰めたら完成です。

・出来上がったものは、広口の耐熱ビンに入れて冷蔵庫で保存すれば、1ヶ月以上は楽しむことができます。

#### ⑥作ったなら食すべし！！！！

・水あめをそのまま舐めてもいいんですが、料理と言えば思い浮かぶのは大学芋じゃないかと思っています。

・筆者は水あめというと『南部せんべいで水あめをサンドしたやつ』が子どもの頃大好きだったんですが、実は料理全般に使うことが出来ます（よくこぼして服をべとべとにしては母親に引叩かれたのでもいい思い出です）。

・特に和食の煮物系と相性が抜群で、綺麗な照りが出るので豚の角煮などは明らかに1ランク上の見た目になります。

・また、フルーツを使ったジャムを作るときなども、砂糖だけではシャバシャバしやすい水分の多いフルーツでも、元々粘りのある水あめを使えば市販品のような仕上がりジャムを作ることが出来ます。

身の回りの食材から出来る、という驚きがある上に、きちんと科学理論に基づいた反応で作られる、という『子どもと一緒に作るのにぴったり』な水あめ、是非あなたのご家庭でもチャレンジしてみてください（…9m）。

PN《へそのゴマファザラシ》

# 健康メモ



## ラジオ体操でリンパの流れを活発化させ 生き生きとした毎日を過ごそう

旭川厚生訪問看護ステーション

看護師 引田 未来

みなさん、寒い冬いかがお過ごしでしょうか。この季節は、身体が冷え、脂肪を燃焼させる働きが弱まって、内臓の働きを守るために皮下脂肪が溜まっていきます。

活動量が減ると筋肉量も低下し、リンパの流れも滞りやすいと言われています。全身に巡っているリンパには、次のような働きがあります。

### 【リンパの働き】

- ・酸素や栄養を細胞に届ける
- ・細胞の新陳代謝によって排出された二酸化炭素や老廃物を運ぶ
- ・体内に入った細菌やウイルスを退治して除去する

リンパの流れが滞ると、身体の中の古い細胞や老廃物が排出され

にくくなり、むくみ・肩こり・冷え・肌荒れなど様々な症状が現れやすくなります。

### 【ラジオ体操の効果】

そんなとき、みなさんにお勧めしたいのが、ラジオ体操です。

近年、健康寿命を伸ばす取り組みが高まっている中、ラジオ体操の効果が改めて注目されています。ラジオ体操が初めてテレビで放送されたのは、昭和3年（1928年）と長い歴史があります。ラジオ体操の魅力は全世代が楽しく無理なく継続でき、お金をかけずに取り組めることです。日常生活にうまく取り入れることで様々な効果が得られます。

ラジオ体操第1、ラジオ体操第



2とともに約3分間の運動です。ラジオ体操を週5日以上かつ3年以上実践している55歳以上の男性211人、女性332人、合計543人を対象に調査を行った結果、体内年齢は実年齢より10歳〜20歳若く、骨密度などの数値も良好であること、また、血管年齢や体力年齢も実年齢より若いことが明らかになるなど、ラジオ体操が健康づくりに効果があることが明らかになりました。

ラジオ体操は普段動

かさない筋肉を含めて、約400種類もの筋肉をバランス良く刺激し、筋力をアップしてくれます。筋力が増えることで、心臓から全身にかけて血液を送り出す能力が高まりリンパの流れも活性化されます。そのため、新陳代謝が良くなります。

### 【ラジオ体操の時間別の効果】

ラジオ体操と言えば早朝に行うイメージがあると思いますが、時間帯によってラジオ体操の効果が変わることが分かっています。

#### 朝の効果：1日の生活を快適にする

起きたばかりというのは、筋肉や神経が鈍っているものです。血液も内臓などに集中しているため、頭の意識がはつきりとしません。目覚めたばかりにラジオ体操を行うことで、神経の動きを活性化し筋肉や脳への血の巡りを良くしてくれます。

通常、起床後に脳が目覚めるまで約3時間かかるとされています。対して、ラジオ体操はわずか

3分でもほぼ同じ状態にしてくれるため、とても効率的だと言えます。

#### 昼の効果：眠気防止と精神安定

お昼ご飯を食べた後にラジオ体操を行うことで眠気防止に繋がります。

食事の後は、糖質や炭水化物を吸収するために血糖値が急激に上昇します。これが眠気を誘発するのですが、食後にラジオ体操を行うことで血糖値の上昇が緩やかになり眠気を抑えてくれます。

また、ラジオ体操のように単純なリズムで運動を行うと、セロトニンという物質が体内に分泌されます。セロトニンは安定した精神を保つために有効な物質です。抗うつなどにも効果を発揮すると言われています。

#### 夜の効果：寝つきを良くする

ラジオ体操を行うことで、体内の温度が上昇します。就寝から2時間前に行うことで、体内温度の上昇により快眠へと繋がります。入浴にも同様の効果があるため、

体操の後はお風呂の時間にするという流れがより効果的かもしれません。

ぜひ、この機会にラジオ体操でリンパの流れを活性化させ生き生きとした毎日を過ごしましょう。





# 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)  
武田 あやさん(下金山)

## 材 料

トマト……………1.8kg  
玉ねぎ……………200g  
じゃがいも……………500g

## 調味料

コンソメ(顆粒) ……15g  
砂糖……………25g  
塩……………5g  
ブラックペッパー少々  
レモン……………1/2個

## 作 り 方



1. 細かく切ったトマトを鍋で  
とろとろになるまで煮込む。
2. 玉ねぎとじゃがいもをすり  
おろし、1の鍋に入れてさ  
らに煮込む。
3. とろみが出てきたら調味料  
を加える。
4. レモンをしぼり鍋に入れ、  
出来上がり。

## トマトスープ



## ふらのの魅力やJA事業 お得な情報など 随時更新!

!! check!!

JAふらの

<YouTube> <Instagram>

<LINE>

女性部

フレッシュミズ部会  
<Facebook> <Instagram>

フレッシュミズ部会  
<Facebook>

情報発信部会  
「のんの」  
<Facebook>

## 編 集 後 記

今月の旭川厚生病院による健康メモ(P18)では「ラジオ体操でリンパの流れを活性化させ生き生きした毎日を過ごそう」が掲載されています。日本人は曲が流れると自然と手足が動いてしまうほど、体に染みついている体操ではないでしょうか。JAでは毎日朝礼時にラジオ体操を行っています。20~30代の頃は曲の流れにまかせて行っていたラジオ体操も、今は、肩や背中をグーッと伸ばすと血の巡りを感じ気持ち良く、頭もスッキリする気がします。記事によると朝・昼・晩と行う時間でそれぞれ効果が異なるようですので、興味のある方は試してみてくださいはいかがでしょうか。(小)

## 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・情報がいましたら電話・FAX等々などお気軽にご連絡ください●