



ふらのの大地

5

2025 (令和7) 年
No. 291

-農協からの手紙-



富良野市下五区の川原大和さん朝燈さんご夫婦

陽光が眩しく初夏を感じる時季となり春耕作業に忙しい時をお迎えたと思います。4月の第24回通常総代会でご承認いただき、常務理事の任に就くことになりました。何事にも真摯に取り組んで参ります。改めてよろしく願っています。

さて、その総代会は合併後24回目を迎えるまでになりました。四半世紀というには少し早いです。合併から現在を振り返ると、当初は2200戸を数えた組合員戸数も令和7年期首では1068戸まで減少し、戸数の上では半減ですが経営面積は戸あたり平均19・8haと倍の耕作面積となりました。各地でさまざまな野菜作りが盛んに行われ、農協も共選体制や労働力確保などの取り組みで支援させていただき、現在の産地形成を見ましたが、高齢化や担い手不足が進み、一部では畑作物へと切り替わりが顕著となって機械もより大型化しました。経営規模の大型化が進むにつれ、外的環境の影響も大きく受けるようになりました。海外の紛争で営農資材の高騰、拍車をかける円安、そして国内では食料・農業・農村基本法の見直しといった農政の転換期を迎え、まさに変化の大きい時代になったといえます。

私は農業とは何かを一般の方と話すとき「食料製造業」と言い換えることがあります。生命を維持し、そして繋ぐために必要な食料、そんな尊い産業を支えているという誇りを持ち仕事の「やりがい」につながっています。

しかし、農業を支える私たち農協も人材の確保に厳しさが増しています。内定辞退や離職はJAふらのに限ったものではなく、現代はそのような潮流がスタンダードになっているといえます。富良野地域に魅力を感じ、せっかく来てもらえたのだから長く勤めてほしい、私だけの願いではないはず。

ではどうすればいいのか、給料を上げるだけでいいのでしょうか。外的要素とし



表紙のことば



今月の表紙は、富良野市下五区の川原大和さん朝燈さんご夫婦です。

お二人は、令和7年2月に入籍されました。

主に玉ねぎ、メロンを作付けしており、約9haほどの経営面積となっております。

1. 二人の出会い・きっかけは

中学の時に吹奏楽部で一緒になり、その時は普通の先輩・後輩で仲の良い関係というだけでしたが、高校の時に再び同じ吹奏楽部となり、お互い楽器を演奏する姿が素敵だな～可愛いな～と思う様になりお付き合いが始まりました。

2. 第1印象は

- 大和さん… いつも明るく元気で可愛い子だな
- 朝燈さん… やさしそうで笑顔が素敵な人だな

3. お互いの良いところ好きなどころ

- 大和さん… 料理が上手でとても美味しい
- 朝燈さん… 誰とでも直ぐに仲良くなれる

4. 今後の目標・夢は

- 大和さん… しっかり農業を続けて良い作物を作り、農業経営についてもしっかり学んでいきたい
- 朝燈さん… 支え合って明るい家庭を作って行きたい

ふらのの大地 5 目次

- 表紙のことば 2
- Welcome to Furano! 4
- 特集
第24回 ふらの農協通常総代会開催 5
- JA総代・総代会ってなんだ？
いまさら聴けない総代 Q&A 9
- トピックス 13
- おしらせ 18
- 富良野高等学校農業特別専攻科より
教育活動紹介 22
- 連載コラム 第3章
小麦～聖書の時代からの最古の穀物～ 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



て給料も大事ですが、両輪で「やりがい」という内的動機の醸成も大切だと思います。人に感謝されることや自己の成長を感じることで醸成される要素であり、前向きな思考や行動につながります。

そして今回の中期経営計画にはエンゲージメントという言葉が使われており、訳すると「愛着」や「思い入れ」となります。この「愛着」や「思い入れ」を感じるには「やりがい」をもてる職場でなければなりません。

地域産業を支えるために機械化やシステム化は有効ですが限界があります。どのような作業や事務もどこかで人手によるオペレーションが必要です。未来を担う人材を育てるためには農業に携わるものが総がかりで人材を育て磨き上げていく必要があります。誰かの仕事、という他人事のような考えは捨てて臨まなければならぬ課題です。地域農業や組織の持続性を考え、私も新たな役割を頂いたなかで確り取り組んで参りたいと思います。



新規就農者及びJAふらのの役員・上川農業改良普及センター釣谷支所長

令和7年度 新規就農者 激励状授与対象者一覧

地区	氏名	地区	氏名
上富良野	川田 智也	富良野	宇治 孝哉
中富良野	北嶋 一翔	富良野	藤野 晟太郎
中富良野	藤田 優愛	富良野	福永 健二
中富良野	五十嵐 幹太	東山	中田 太郎
中富良野	増田 泰介		

新規就農者激励会が開催されました。
詳細は、P16をご覧ください。

Welcome to Furano!

玉ねぎ・にんじん・メロンにスイカ、当ふらの地域には多様な農産物が溢れていますが、管内の農業を支え、畑から消費者まで届けるためには多くのマンパワーを必要としています。

このため、JAでは『特定技能制度』を活用してインドネシアから多くの人材を登用し、ともに“ふらの農業を支えるメンバー”として活躍してもらっています。

本誌では、赤道直下の南国から、北の大地のど真ん中・富良野までやってきて、気候・文化・宗教などの違いをものともせず八面六臂の活躍をする皆さん方を紹介していきます!今回はリアさんとヴィオナさんです。



Welcome to Furano! ふらので働く外国人紹介



#9

リア ベルチウィ
RIA PERTIWIさん
30歳

愛称：リア

出身：中部ジャワ ソロ(スラカルタ)

ふらの滞在歴：2年3ヶ月

ふらのの印象：

雪がたくさん積もるので驚いたがすてきなところ

好きな農産物：スイカ

好きな言葉：生きがい



#10

ヴィオナ リズカ
VIONA RIZKAさん
25歳

愛称：ヴィオナ

出身：東ジャワ ブリタル

ふらの滞在歴：1年8ヶ月

好きな日本食：やきとり

インドネシア料理「サテ」に似ています

ふらのの印象：きれいな街でメロンもおいしいです

好きな言葉：七転び八起き



※音データはmp3形式です。

それぞれ、好きな言葉をインドネシア語で紹介しています。興味のある方は覚えてみてはいかがでしょうか!

第24回 ふらの農協通常総代会開催



開会挨拶をする植崎組合長

令和7年4月11日、JAふらの本所大会議室において第24回通常総代会を開催しました。総代400名に対し本人出席127名、代理出席8名、書面出席190名の合計325名（出席率81・25%）が出席され、上富良野地区の林憲億総代が議長を務める中、特別議決である定款の一部変更を含む9議案（報告事項3件）についてお諮りし全て承認いただきました。

総代会の開会冒頭、植崎組合長より次の挨拶がありました。

おはようございます。早朝より 層叫ばれ、食や農業を取り巻く環境や情勢が厳しくなっています。何かとご多用の中、第24回通常総代会に多くの総代の皆様のご出席を賜り誠にありがとうございます。

そうした背景も反映して昨年農業の憲法である「食料・農業・農村

また来賓として北富良野市長、基本法」が成立、国民への食料供給確保や環境への配慮、地域の持続性と農村振興などに力を注ぐ内容となり、私たちにも対応が迫られる場面が考えられます。そして昨年から続くコメの価格高騰問題

も、政府の備蓄米放出という方針転換は有りますが生産者や生産現場に影響を与えております。またアメリカ大統領にトランプ氏が返り咲き、貿易相手国に高関税を課し、ウクライナに対しても今までと違う対応を示すなどトランプ外交が世界中に混乱をもたらしています。

さて昨年を振り返りますと、コロナ禍が落ち着いて日常生活を取り戻し、世界の経済が活性化してきました。それに伴い世界中で需要が拡大、原材料費やエネルギー価格の高騰、円安の進行などの影響で物価が高騰。燃油、肥料、諸資材が高止まりし、農業経営に大きな影響が続いております。また、戦争の影響で食糧の安全保障が一

農協においては昨年1年かけて

第8次中期経営計画を策定し、組合員懇談会などでお示しして来ました。このところの喫緊の課題と捉えている玉葱・米の集荷率の低下、人手不足、業務のデジタル化進展をテーマに取り進む内容であります。組合員の皆様にはご不便をおかけすることもあろうかと思いますが、是非ご理解の程よろしくお願い申し上げます。

ここで昨年の生産、販売状況についてご報告させていただきます。昨年は大きな自然災害もなく豊穰の出来秋を迎えることが出来ました。大豊作には至りませんでしたが主たる作物においては、玉米の作況指数は104、反収は661kg、小麦の反収は目標10俵に届かず、玉葱の反収は3・52基、ビートの反収は7、174kg、メロン・西瓜・ミニトマトの果菜類は本州の猛暑の影響もあって合計販売額が42億円に達しました。その結果、農畜産物販売額は281億円、加工部門の売上が53億円、総販売取扱高は333億8千9百万円に達し過去最高を記録、組合

員への支払額は221億円となりました。組合員の皆様に敬意を表し感謝申し上げます。

金融事業は貯金残高が1、080億円に達し、信頼される地域の金融機関となりました。購買事業は前年対比103%、141億円の取扱となり、組合員の皆様のご利用に感謝申し上げます。

この様な業績によって、令和6年度の事業総利益は43億2千万円、事業管理費を差引いた事業利益が4億1千7百万円、税引き後当期剰余金が3億7千3百万円となりました。この結果、当期末処分剰余金7億5千万円のうち、出資配当1%、5千4百万円、事業分量配当として購買事業利用に対し1億5千万円、畜産事業に対し3千万円、合計1億8千万円、次期繰越剰余金を資産除却に関わる減損処理に充てる分を含めて4億7百万円とする処分案を提案いたします。

人員不足、集荷率低下、デジタル化の進展など農協を取り巻く環境が大きく変化し、否が応でも対



採決状況

応が迫られています。その対策として野菜集出荷場の集約、金融店舗の統廃合、玉葱販売の問題点改善、ペーパーレス化、IT活用などを推し進めなくてはなりません。野菜集出荷場の集約については6か所から3か所に統合させていただきます。金融店舗については来年4月に春日出張所を本店に統合します。主力農産物である玉葱の集荷率が著しく低下した問題については、ホクレンの玉葱全道共計に問題ありと以前から改善を申し入れておりましたが一向に改善ならず、昨年10月ホクレンの玉葱全道共計からの離脱という最後の手段を選択するところまで行きました。今年に入りホクレンと何度も接触を図り、ホクレンから我が農協の主張を取り入れた仕組みの改定案が出されるに至り、今年3月3日新しい制度に加わる事をホクレン理事会で表明しました。これにより今後の玉葱販売が商系の後塵を拝することは無くなると確信しています。今後も農協出荷率向上、ひいては組合員経済への貢献

に努めて参ります。

そして人手不足への対応であります。やはり職場環境を整備しなければ人は定着しません。待遇改善も待ったなしであり賃上げに取り組んでいます。それは一度きりではなく継続性も求められます。職員給与は令和4年度から続けてベースアップを実施、令和3年比で9・1%の賃上げを実施しました。また働き続けたいと思えるような職場づくりについて体系立てて取組みます。今後も職員の待遇改善に向けては優先順位を上げて



議長を務められた林 憲億総代

取り組んで参ります。

結びになりますが組合員の皆様のご健勝と、本年も豊穡の出来秋を迎えられますことをご祈念申し上げます。総代会開会に当たりましてのご挨拶とさせていただきます。

今年7月に参議院議員選挙が行われます。北海道上川地域の北部、名寄市からJA道北なよろ会長理事「東野ひでき」さんが出馬予定です。我々農業者の代表として国政の場で活躍してほしいと願うものであります。皆様のお力でも是非とも国会に送り出してくださいとお願いいたします。よろしくお願ひ申し上げます。

本総代会の議案は9件、報告事項3件であります。ご審議のほどよろしくお願ひ申し上げます。左記第24回通常総代会議案についてお諮りし、全て承認いただきました。

議案第1号 定款附属書 役員

選任規程の一部変更について

総代会資料1頁。

議案第2号 令和6年度事業報告、剰余金処分案の承認について

総代会資料7～65頁。

議案第3号 令和7年度事業計画の設定について

総代会資料

77～112頁。

議案第4号 地域農業振興計画の設定について

総代会資料

113～144頁。

議案第5号 中期経営計画の設定について

総代会資料

145～212頁。

議案第6号 賦課金の賦課及び徴収方法について

総代会資料2頁。

議案第7号 役員報酬の支給について

総代会資料3頁。



報告事項1号 労働保険事務組合の令和6年度徴収・納付状況の報告について

総代会資料66～67頁。

報告事項2号 「JAバンク基

本方針」の変更について

総代会資料68頁。

報告事項3号 子会社の概況について

総代会資料70～73頁。

なお、総代さんから意見要望があり、その回答がなされました。

◎道外研修で淡路島へ行った際に玉葱のオブジェがあったり、JAびえいは倉庫の壁に特産品の看板があったり、PRが上手だった。当農協も取り入れてみてはどうでしょうか。

↓今後、検討いたします。



次年度の役員改選に向けて

4月11日の総代会において議案第1号「役員選任規程の一部変更」がありました。

次年度（令和8年度）は3年に1度の役員改選が控えておりますが、その役員を推薦する推薦委員の定数変更について承認をいただきました。前回、30名いた推薦委員をエリア選出で18名にまで絞り込みましたが、女性理事の選出等に苦労したことや地域事情を知る方の協力を得るためにはもう少し定員を増やすべきとの意見がだされ今回、再度定数変更の提案をし承認いただいた次第です。

役員改選に関する今後の大まかなスケジュール等をお示ししますので、地域で会合等がある場合には誰が役員に相応しいか、推薦する推薦委員にはどういった人が良いか協議をしていただき、共通認識を持つようお願いいたします。

役員改選に伴う今後のおおまかなスケジュール

時期	協議・実施事項
収穫が落ち着いた時期	エリア運営委員会を開催し役員推薦委員の選出について協議 (どういった方を推薦委員に選ぶのかをエリア内で共有)
	上記をもとに各エリアで役員推薦委員の選出。 (北エリアで女性2名を含む10名) (南エリアで女性2名を含む12名)
10月	推薦委員による役員推薦委員会の開催 (役員推薦に関する進め方やスケジュールの確認)
11月～12月	推薦委員が役員候補者を選出の上、打診。候補者を選定。
令和8年2月初め	各地区の新役員候補者の選出・確定
令和8年4月	総代会にて新役員の承認

J A総代・総代会ってなんだ イマサラ聞けない総代 Q & A



ものの、組合員全員に意見を聞く必要があります。組織そのものの存立にかかわる重大事ということで、総代会での決定が通知された後、一定数以上の正組合員が同意すれば、総会の開催を請求することができます。

昨年、総代選挙が実施され、新たに総代に選任された方も多くいらっしゃいます。4月11日には通常総代会が開催されましたが、**そもそも総代・総代会ってなんなのか？**これから地域やJAを担っていく若い方や女性が数多く選任されていることから、Q & Aを作成いたしました。

がないということが問題になりません。このため、農協法では正組合員が500人を超える大きなJAでは、総会に代わる意思決定機関として総代会を設けることができる、と定めています。

Q2. 総代には誰でもなれるの？

何人いるの？

A2. 総代は、正組合員5人に1人以上の割合で選挙で選出する必要があります。当JAでは1,979人の正組合員人数となつていますから（R6年10月末）、定数で400人の総代が選出されています（正組合員人数が2,500人を超えると、総代は最低500人でよい、とも決められています）。

総代には、なる（立候補する）にも選ぶ（投票する）にも、JAの正組合員である必要があります。JAの運営に関する意思決定については、正組合員つまり農業者でなければな

らないと、農協法で定められているのです。

近年の男女共同参画の高まりを受けて、JAグループでは総代の15%を女性とするよう目標を設定していますが、当JAでは55名（13・75%）の女性総代が選出されており、わずかに目標に届いておりません。

Q3. 「総代会」と「総会」…。

完全に役割は一緒なの？

A3. 総会で決められることであれば、総代会でほとんど決めることができます。

しかし、数少ない例外として、以下の2つがあります。

① 総代の選挙

② 組合の解散・合併

①は、『自分たちを自分たちで選挙することになる』ということになるため、なんとなくイメージが湧くかと思えます。

また、②は総代会で決定はできる

Q4. 総代会は何人出席すれば成立？ 議案の採決はどうなってるの？

A4. 総代会が成立する人数のことを『定足数』と言いますが、これは委任状（代理人）・書面議決を含めて総代の半数以上が出席すれば総代会成立となります。

議案の採決（議決）に関しては、出席者の半数以上の賛成で可決となりますが（普通議決）、特別な議案に関しては3分の2以上の賛成で可決となります（特別議決）。普通議決において可否同数となった場合には、議長がこれを決めます。

Q1. JAの『総会』と『総代会』って、何が違うの？

A1. 最高の基本的な意思決定機関は『総会』ですが、構成員の人数があまりに多い場合には…

① 全員の意志を直接確認することは効率が悪い

② 物理的にもそんな人数が入る会場



Q5. 判断の難しい議案で、議長が採決を取ることにしたけど、自分の考えがまとまらなくてまだ決められない！こんな時どうする？

A5. そもそも、誰もが判断がつかなくて採決になるわけですから、臆することなく『まだ自分の考えがまとまらないので、執行部にもう少し丁寧な説明をお願いしたい』と発言して構いません。いよいよ議論が煮詰まって採決するしかない、という状況でも、まだご自身の考えがまとまらない時には、賛成も反対も意思表明しない（＝棄権）ということも、一つの意味表示として尊重されています。

Q6. 総代って、年に1回、4月の総代会に出席すればいいんでしょ？

A6. JAの運営の多くは理事会によってなされていますがその流れの中で、JA組織に関して大きな影響を及ぼす可能性のある判断を迫られた場合、4月に開催される『通常総会』以外に、『臨時総代会』が開催される場合があります。

定款や一部規約・規程類の改定や、一定規模以上の固定資産取得等、時期を問わずに総代会での決定が必要になる場合が多いため、農繁期等の場合には書面のみで議決を求める

『書面議決』での開催が比較的多くなります。

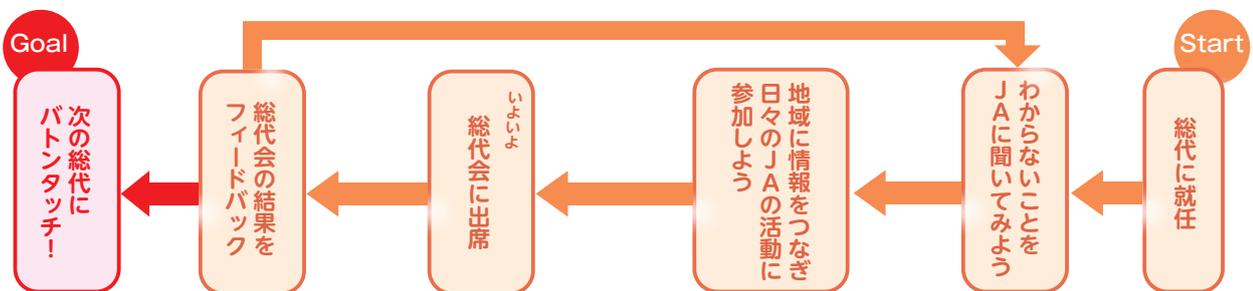
4月11日には昨年選出された総代の皆さんのデビュー戦となる第24回通常総代会が開催されました。3年に一度策定される中期経営計画・地域農業振興計画の策定年ともなっていたため、中長期にわたるJAの将来方向を定める重要な議案が多く、新任の総代さんには相当なプレッシャーがかかったことと思います。



しかし、総代の皆さんは一人ではありません。（少なくとも5人以上の）地元の組合員の想いを背負っていることはもちろん、総代会の会場では数百人もの総代の仲間たちと同じ会場に参集することになります。そして何より、JAという組織の方向性を議論できるのは、農業者である正組合員だけの権利なのですから、十二分にその権利を行使していきたいと思えます。

「総代の仕事の流れ」

～総代になったらこうすればOK～



総代に就任しました。総代は正組合員から選挙で選ばれた代表です。『地域の代表』ではありますが、気負わずにまずはJAの組織について、少しずつ勉強していきましょう。ここからがスタートになります。

就任後まず、JA運営を理解することが大切です。地区別説明会などで説明される総代会の事前説明に出席したり、前任の総代などにわからないことを聞いてみましょう。JA事業の内容や現在の実態をまず知りましょう。

協同組合は、自らの意志で事業を利用し活動に参加することで、その価値が実感できるもの。まずは、総代として、積極的にJAの活動に参加していきましょう。

積極的に参加し、組合員や地域住民にとって、JAに何をしてもらい、組合員として何ができるのかについて考え、気が付いたことはJAへ伝えたり、次の総代会へ向けて意見を集めたりして、より良いJAにしていきましょう。

総代会に出席します。通常総代会は年に1度開かれ、これまでの1年間のJA事業の総括と今後1年間の方向性が決められます。総代会は、事業内容と健全経営が出来るかをチェックし、今後の運営の方向性を決定してはなりません。

JAをより良い方向へ導くために、総代会で発言することも重要な役割です。難しい財務諸表については、事前に読み方を勉強すれば大丈夫です。

総代会の結果を、選出された地元へ報告しましょう。その上で、決定したJAの活動に積極的に参加してください。総代会で決定した事業がちゃんと機能しているかをチェックすることが重要です。

3年間の任期を終えた後、次の総代に役目を引き継ぎます。このとき先輩としてアドバイスしたり、わからないところを教えてください。



教えて！

総代会資料ってどう読むの？



～ポイントを押さえて読んでみましょう～



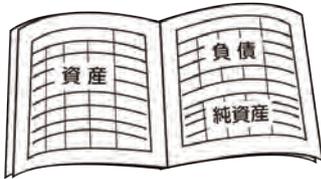
1. 難しい決算関係書類はこう読む！「ポイントを押さえてね」



総代会資料のポイント

■貸借対照表

いわばJAの財産一覧表



バランスシートともいうわ

資産

負債+純資産
(自己資本)



■事業報告

前年度の事業全体の内容を報告しています
課題や問題がある場合は「重要事項」で説明

重要事項も見逃さないように



■注記表、附属明細書、次年度事業計画も確認しましょう

■損益計算書

一年間のJAの家計簿ポイントは事業利益で安定した水準の利益を生み出しているか

家計簿ってことだね！



なるほど

収入と支出のバランスを見てね



■剰余金処分案

利益の分配方法
出資配当や利用高配当など
積立金を充実させて
経営安定に役立てていることも重要



総代会資料からJAの事業内容が分かってきたぞ

総代会でも積極的に発言してみるよ

がんばって！



J Aは組合員が出資して運営、参画する組織です。そのため、J Aが健全な経営をしていることを、組合員に報告する義務があります。法令等で総代会に提出することが義務付けられている前年度の決算に関する書類は、事業報告、貸借対照表、損益計算書、剰余金処分案、注記表、附属明細書です。

初めて目にする人は、記載された金額のケタの大きさだけでも戸惑うこともあると思います。でも大丈夫。まずは、総代会資料に書かれている概略を捉えることが必要です。少しずつ慣れていけば、組合全体の経営概要がわかるようになっていきます。

(1) 事業報告



前年度の事業全体の概要と成果、組合の組織に関する事項（組合員の加入・脱退、出資金の増減、組合員組織の活動状況など）についても記載されています。

また、事業利益や当期剰余金などの財務項目や、各事業の主要残高（取扱高）の4年間の推移なども記載されていて、組合の経営状況の推移などを把握するのに役立ちます。

事業報告に記載されている組合の活動や事業の成果が貸借対照表や損益計算書に反映されているので、これらとの関連を念頭において読むと組合の概略がわかります。

また、JAにとっても課題や問題がある場合には、事業報告の中の重要事項で説明しているため、見逃さないようにしましょう。

(2) 貸借対照表 (BS)

貸借対照表とは、いわばJAの財産一覽表。今JAがどれだけの財産を持っているかを示しています。バランスシート

(BS)ともいいます。左側の「資産の部」には、固定資産（JAの建物や土地など）や、貸出金、有価証券の一覧があります。右側には「負債及び純資産の部」。負債とは、組合員から預かった貯

金やJAの借入金などです。また、純資産とは、組合員から預かった出資金などです。純資産は、自己資本ともいいます。

まず、資産と負債・資本のバランスがとれているかが重要です。債務超過（負債の合計が資産の合計より多い）の状況にないか、欠損金はあるか、などを見ます。

次に資本の充実がはかられているかを見ます。一般的に自己資本が多いほど経営が安定していると見え、自己資本比率が8%を下回るとJAの自主ルールで一定の経営改善指導が入ることになります。

$$\text{自己資本比率} = \frac{\text{自己資本}}{\text{総資産}} \times 100 \text{ (簡便法)}$$

(3) 損益計算書 (PL)

損益計算書 (PL) は、1年間（年度の）JAの事業の家計簿と言えます。1年間のJAの事業活動の結果、いくら当期剰余金が出たのかを、それぞれの事業別にまた利益の種類別に示しています。

まず、信用・共済・購買・販売などの各事業活動に伴う直接の収益から直接の費用を差し引いたものが各事業の事業総利益（〇〇事業総利益）であり、その合計が事業総利益です。

ここから、人件費や施設の減価償却費などを差し引いたものが事業利益です。事業を継続して行うため、事業利益で

一定水準の利益を生み出しているか、過去の推移と比べてどうか、などの観点で確認します。

最後に当期剰余金を見て、その剰余金などのようにして生まれたかを、損益計算書を振り返りながら理解します。

(4) 剰余金処分案

剰余金処分案とは、事業等で得られた利益をどう分配するかを示すものです。組合員に対する出資配当や利用高配当を始め、経営を安定させるための積立金などです。剰余金の処分は法令や定款に定められています。

組合員にとっては、配当の多い少ないに注意が行きがちですが、組合経営を安定的に行うため、積立金についても積極的に積み立てられているかを見る必要があります。

(5) 注記表



貸借対照表や損益計算書のそれぞれに関する重要な会計方針や数値に関する補足をここにまとめて記載していますので、参考にしましょう。

(6) 附属明細書

貸借対照表や損益計算書および事業報告の記載などを補足する重要事項を記載していますので、参考にしましょう。

2. 次年度事業計画



今年1年をどのように事業を進めるかは「事業計画書」で説明しています。ここでは、今年1年の組合の基本方針に加え、各事業の事業実施計画が記載されています。将来につながる重要な計画なので、これまでの実績を踏まえた実現可能な計画かどうか確認します。

3. その他のポイント

- 定款や各事業規程の変更があれば議案として提案されます。
- 総代会資料を読んで、まずわからないところをチェックしてみよう。そして、JAの職員や前任の総代などにわからなかったところについて聞いてみましょう。
- 総代会では、議案について質疑応答の時間がありますので、あらかじめ発言したい内容をまとめておくといいでしよう。



北



南

から



上富良野



総会の様子



伊藤会長 挨拶

上富良野支店年金友の会 第45回定期総会開催

4月3日、上富良野支店年金友の会（会長 伊藤里美）は上富良野事務所3階会議室で会員総数288名中137名の出席をいただき定期総会を開催いたしました。ご来賓の西木北エリア運営委員長より祝辞をいただいた後、総会議案に入り全て原案どおり承認可決となりました。その後、永年ご尽力いただき令和5年度に退任された役員4名へ顕彰授与を行いました。総会後は皆様お待ちかねの「おたのしみ抽選会」が行われ大盛況で幕を閉じました。今年も道内旅行・道外旅行などの行事を予定しております。



上富良野

かみふらののクリーン作戦に参加

4月13日ゴミゼロキャンペーン「かみふらののクリーン作戦2025」が行われました。上富良野町は、景観を活かした道路づくり等により、観光振興を推進するシーニックバイウェイ北海道「大雪・富良野ルート」の一環として町内の国道や道道の清掃を行い、上富良野町を訪れる方々に気持ちよく過ごして頂くための道路沿いのゴミ拾い清掃活動をこの時期の雪解けを待つて実施しております。この呼びかけに町内外の活動団体・企業・行政の17団体、246名がボランティア清掃活動に参加し、職員も国道237号の島津駐車場（見晴台公園）からローソン中町店までの道沿いのゴミ拾い活動を行いました。



活動を行った職員

青年部から



青年部上富良野支部 新人を囲み親交を深めた交流会

4月4日、本年度の新規加入部員2名を迎え、歓迎会を兼ねて部員交流会を開催しました。

北野支部長開会挨拶より、まだ勉強中でもある新規加入者は、この様な部員同士の情報交換の中から農業への関心と技術の習得に努めてもらい、一人前の農業者を目指してもらいたいと述べ、また新規加入者本人も自己紹介の中で先輩達のご教授を願っていると挨拶していました。

その後生駒事務局長の乾杯で始まった懇親会も、春作業が忙しくなる前のひと時、新入部員を囲み時間の許す限り和気あいあいと情報交換をしていました。



北野支部長 開会挨拶



新人2名の自己紹介



親交を深めた交流会



林副支部長 締めめの挨拶



青年部中富良野支部 令和7年度スローガン決まる

第76回定期総会に於いて推薦議決されました新任役員および理事・監事により、第1回理事会を開催しました。新支部長の挨拶から始まり、各理事・監事の自己紹介を行った後、役員会にて提案された今年度のスローガンを「Harvest（ハーベスト）〜実りある未来へ〜」に決定し、その後「親睦会」や「勉強会」など今年度計画された事業の概要を決めました。



前列左より、佐々木事業委員長、工藤支部長、久保副支部長、石岡書記長
後列左より、中野西部地区会長、松田理事、本間理事、中井中部地区会長
小林理事、石神東部地区会長、幸田代表監事、中野監事

生産部会から

酪農部 農会

酪農部会青年部視察研修会



集合写真



受講風景

ふらの農協酪農部会青年部は、3月18日にホクレン訓子府実証農場へ視察研修に行きました。ホクレン農業総合研究所畜産技術課の大森係長より、生産性改善に向けた生産技術実証及び配合飼料の新製品や新技術の開発、飼料作物種子の品種開発や栽培試験、ICT技術の活用について話を聞きました。

質疑応答ではデントコーン収穫期についての質問があり、刈り取り適期についてや自給飼料栽培・良質なサイレージ収穫と調整に向けた農地と草地の輪作とタイミングについて学ぶことが出来ました。当部会としても良質な自給飼料を確保し購入粗飼料を減らしコストの低減を図ると共に牛の健康にも配慮するなど地域の知識向上に向け今後も活動して行きたいと思えます。



JAから

融 金 共 済 部

令和6年度 北海道信用事業優績JA表彰

4月7日、JA北海道信連様より当JA信用事業の積極的な金融推進が認められ、優績JAとして表彰を受けました。

「北海道信用事業優績JA表彰」は、JAバンクローン実行額や年金口座の獲得等、選定基準における重点推進項目において、総合的に優秀な結果を収めたJAに贈られるものです。

当JAは令和6年度全道JA総合順位6位で昨年より大幅に順位を上げ、平成24年から数えて12度目の受賞となりました。

JA北海道信連北村常務理事からは、「貴JAは過去から長期的に優秀な結果を収められており、役員皆様方のご努力に心より敬意を表したい」とお褒めの言葉をいただきました。

今回、表彰状を受け取りました植崎組合長は、「積極的な推進を行っている職員、また、ご利用いただいている組合員皆様方のおかげで今回の受賞に至りました」と語られました。

金融共済部では今回の受賞を糧に、より一層お客様への親切的接客を心掛けて参ります。



JA北海道信連・北村常務理事との記念撮影

金融
共済部救急自動車受納式
(JA共済連北海道寄贈)

3月31日、富良野広域連合富良野消防署占冠支署にて、JA共済連北海道より救急自動車1台が寄贈され、受納式が行われました。

JA共済連では、昭和50年から安全で豊かな地域社会づくりと交通事故など迅速な人命救助の一環として、今回の寄贈を含め延べ212台の救急車輛を全道に寄贈されております。

受納式では、JA共済連北海道旭川支所・大矢支所長から経過報告が述べられ、地元を代表してJAふらの植崎組合長より目録とマスコットキーが贈られました。

多くの関係者が受納式に参加された中、富良野広域連合副広域連合長田中村長から「新しい救急車が村民の安心、安全を支える一助となることを心から願っている」と謝辞を述べられました。

今回寄贈された救急車は、電動ストレッチャーや自動心臓マッサージシステムなどの先進装備が施されており、今後の人命救急活動に役立てられることとなります。



営農部

JAふらの新規就農者激励会の開催

3月26日、JAふらの本所3階大会議室にてJAふらの新規就農者激励会が開催され、本年度の激励対象者である9名中7名が参加されました。

開会にあたり植崎組合長より激励のお言葉を頂くと共に、来賓としてお越し頂きました上川農業改良普及センター富良野支所長釣谷潔様よりご祝辞を頂戴しました。

その後、JAふらの及び系統連合会からの激励状が新規就農者へ授与されました。

新規就農者代表挨拶では南エリア東山地区の中田太郎さんより、本会開催にあたる感謝のお言葉を頂くとともに「先輩農業者の皆様、JA・関係各所の皆様のご指導を頂きながら、北海道延いては日本の農業を盛り上げていきたいよう、日々精進してまいります。」と力強い決意表明がなされました。

激励会終了後には、岡本和彦生産振興室長より、「ふらの地域農業を担うみなさんへ」と題し、仲間作りや夢(計画)をもった営農、感謝の心の大切さについてお話をいただきました。

新規就農者の皆様に於かれましては、今後の地域農業の担い手として、更なるご活躍を期待しています。



講師：岡本生産振興室長



南エリア 東山地区 中田太郎さんによる決意表明

性学
女大

J A からの女性大学 入学式及び始業式を開催

4月9日、本所3階大会議室にて、第15期JAふらの女性大学入学式及び第14期生JAふらの女性大学始業式をおこない、22名の新生と15名の在校生が式典に出席しました。

はじめに、植崎学長より開式の挨拶があり、その後おこなわれた新生による自己紹介では、「農業のことをより理解したい」、「いろんなことを学びながら皆さんと楽しい時間を過ごしたい」などの期待の声がかげられました。

記念講演では、JAふらの常務理事大矢根史典より、農協の歴史や、JAふらのの事業、女性大学の目的についてなど多岐にわたる内容の講演がおこなわれました。最後に、桑折副学長の挨拶で、閉式となりました。

今後の講座予定として、1年生は「農業・施設視察」「芸術鑑賞」等が予定され、2年生は「地元農産物を使った料理教室」等が予定されています。ふらの地域のサポーターとなる女性大学に、今年度も引き続きご指導・ご理解をいただきますようよろしくお願いいたします。



植崎学長挨拶



記念講演



ミニマルシェ



J A からの女性大学 第15期生

総務部

令和7年度 ふらの農業協同組合 入組式

3月26日、JAふらの本所事務所にて「令和7年度ふらの農業協同組合入組式」が執り行われました。

今年度は新卒・既卒採用者の計7名の新入職員と令和6年度の既卒採用者4名が入組式に参加いたしました。令和7年度入組式では植崎組合長から、新採用職員へ激励と期待の言葉が述べられました。新採用職員は緊張しながらも植崎組合長から辞令を受取り、今後の抱負を述べておりました。新採用職員はこれから様々な場面で組合員の皆様と顔を合わせる機会があるかと存じますが、その際はご指導のほどよろしくお願いいたします。

新採用職員とJAふらの役職員一同



前列左から 渥美壘斗、川端康平、寺西響流、大野実穂、片平珠季、植崎組合長、加茂専務、柿崎まりな、山本愛美、吉田修士、山本託矢、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作業の様子など紹介しています。ぜひアクセスしてみてください

名前: 吉田 修士

出身地: 福岡県 出身校: 高千穂大学

趣味・特技:

カラオケ、料理、スノーボード

これをやっている時が幸せ~:

甘いものを食べている時

農家さんに聞いてみたい事:

作った野菜の一番おいしい食べ方を教えてください。

5年後に達成したい目標:

(仕事編) 様々なイレギュラーなどにも対応できるようになりたい。

(プライベート編) 犬か猫を飼いたいです。

上司から:

入組誠におめでとうございます。新たに憶えることも多いと思いますが前職の経験も生かしながら、失敗を恐れずに前向きにいろいろな事を学び挑戦して下さい。

(組合員の皆さんへ)

これからも『おいしい・たのしい・満足度の高い製品づくり』を目指して日々努力したいと考えています。



QRコード: 自己紹介



うすしお味いかがですか♪



名前: 山本 託矢

出身地: 小樽市 出身校: 日本大学

趣味・特技: ドラム ゲーム

これをやっている時が幸せ~:

山岡家の辛味噌つけ麺にあらゆるトッピングをして食べるとき。

農産物を使った好きなメニュー:

子供も食べれちゃうアスパラガスを使った、チーズ工房のアスパラソフトクリーム

5年後に達成したい目標:

(仕事編) スタンドを俯瞰できるようになってほしいです。

(プライベート編) ドラムを思いっきり叩ける部屋を持ってほしいです。

先輩から

南富良野のスタンドは幅広い業務があるかと思いますが、その分出来ることも多くなっていくと思うので、焦らず一つずつ覚えていきましょう。危険物の資格取得も応援しています、一緒に頑張ってください。



お車確認します~。昇降スイッチON!

QRコード: 意気込み



名前：吉田将伍

出身地：土別市 出身校：国際武道大学

趣味・特技：ゴルフ

好きな農産物

またはそれを使ったメニュー：カレーライス

農家さんに聞いてみたい事：

美味しいじゃがいもの見分け方を知りたいです。

5年後に達成したい目標：

(仕事編) 全部の仕事覚える！

上司から

入組誠におめでとうございます。新社会人として、戸惑うこともありますが、新しいアイデアとフレッシュな視点に期待しています。

(組合員の皆さんへ)

本人がやりがいを感じ、生き生きと仕事をして能力を伸ばしていける活力ある職場作りを目指し、おいしいポテトチップスをお届けしてまいります。



QRコード：趣味について



ふらのっちおじさんとパシャリ



QRコード(動画)：ポテトチップス製造の安全確認

～金属片探知機の動作確認～
金属を投入し、アラームが作動するかをチェック。赤いランプが点灯しています。

※令和7年度職員紹介ページは7月号より掲載します。

採用辞令

発令日	所属部署名	氏名
令和7年4月10日	加工食品部 シレラ工場 シレラ工場係	吉田将伍

女性部通信発信しています！

JAふらの女性部では、年数回通信の発行をしています。

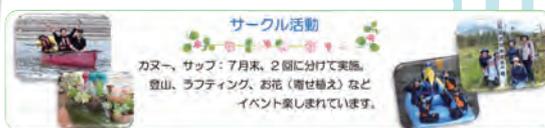
誌面では、年間行事予定や事業報告、サークル活動の様子などを中心に、情報発信部会の員の会員の力をお借りして、読みやすい誌面作りを心掛けています。現在JAコネクトでの配信のみですが、今後、より活動を知っていただくため配信方法を検討中です。令和7年度第1号は裏表紙のQRコードからご覧ください！

～過去の記事～

R5 事業報告
冬期研修・農作業着
ファッションショー
など



R6サークル活動報告



JAフルスペックローン



通常金利 年**1.60%** ところ

今なら **5年間**、**1.00%** 利子補給により
固定金利

年 **0.60%**

にてご利用いただけます。

★注1：購入物件が農協未経由の場合は、**0.5%** 上乗せとなります。

★注2：上記金利は、**100万円以上** の借入が対象です。

ビニールハウス
格納庫建設にも



農機具購入
農機具修理等にも



お使いみち	<ul style="list-style-type: none"> ・農機具購入及び付帯する諸費用・農機具の点検、修理、車検等の費用、保険掛金 ・他行農機具ローンの借換（残存期間15年以内） ・パイプハウス等の資材、建築費用 ・格納庫建設・トラック等の購入（農業使用限定）及び付帯する諸費用
ご融資金額	事業費の範囲内
ご融資期間	1年以上15年以内（他行借換の場合は当初の借入期間の残存期間内とします。）
ご返済方法	毎月または年1回の元金均等払い
保証	原則として農業信用基金協会保証となります。
担保	原則として不要です。
保証料	0.4%

詳しくは、各金融店舗へお問い合わせください



営農技術情報

水稲



●令和6年6月26日
 営農普及情報 水稲 No.06
 『幼穂形成期に入ってきていま
 す！各自の水田で確認を！』

秋まき小麦



●令和6年6月3日
 営農普及情報 畑作 No.11
 『秋まき小麦の赤かび病防
 除は開花始から！』
 ●令和6年6月27日
 営農普及情報 畑作 No.15
 『なまぐさ黒穂病に注意』

春まき小麦



●令和6年6月3日
 営農普及情報 畑作 No.12
 『必要に応じて生育調整剤
 を散布しましょう！』
 ●令和6年6月27日
 営農普及情報 畑作 No.14
 『春まき小麦の赤かび病防
 除は開花始から！』

馬鈴薯



●令和6年6月17日
 営農普及情報畑作 No.13
 『疫病発生危険期に到達す
 るほ場が出てきました』

去年の6月はこんな 発信していました

今年度も天候や現状に合わせて必要な技術情報を随時発信してまいります。事前に昨年発信した営農技術情報を振り返っていただき、今年度の営農をおこなっていく上でご参考にしてみてください。

玉ねぎ



●令和6年6月6日
 玉ねぎ技術情報 No.05
 『生育促進の必要なほ場では葉面散布／灌水管理に
 ついて／病害虫防除について』(ネギハモグリバエ・ネギア
 ザミウマ・病害防除薬剤一覧)
 ●令和6年6月20日
 玉ねぎ技術情報 No.06
 『生育促進の必要なほ場では葉面散布／灌水管理に
 ついて／病害虫防除について』(ネギハモグリバエ・ネギア
 ザミウマ・べと病・小菌核病・軟腐病・りん片腐敗病)

西瓜



●令和6年6月13日
 すいか技術情報 No.076
 『ハダニ、アブラムシの防除を検討し
 ましょう』
 ●令和5年6月22日
 すいか技術情報
 『炭そ病・ハダニ・アブラムシ
 の防除について』

～発信文書内容の詳細は昨年のJA コネクトを各自ご確認ください～
 お問い合わせ先：生産振興室 TEL：22-0874

教育活動紹介

AGRI

育て農の担い手!

富良野高等学校
農業特別専攻科

第1回入学式挙行

4月9日に入学式が挙行されました。今年度は5名が専攻科の新たな仲間になりました。新入生を代表して菅野さんから「地域農業を支える担い手として、研鑽に励むとともに学生として有意義な生活を送ります」と力強い決意が述べられました。
今年の入学式には植崎組合長をはじめ、7名のご来賓の方々にご臨席をた



宣誓をする菅野さん



担任の先生と集合写真



植崎組合長から祝辞

まわり祝辞の中で「農業は成長産業」と激励の言葉をいただきました。
今春、市内の高校が統合しましたが、専攻科はこれまでと同じ校舎で同じように勉強を始めます。

入学生紹介

- ①住所
- ②おもな作物

伊藤 優

- ①上富良野町
- ②水稻

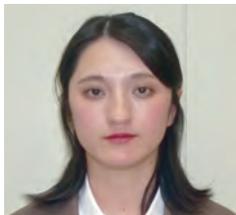


農業の基礎知識を専攻科で身につけ、一人前の農業者を目指して精進していく所存です。有意義な二年

間になる様、しっかりと学んでいきたいと思ひます。

奥村 夏海

- ①上富良野町
- ②アスパラ



有意義な二年間にするため、先生や同級生と協力しながら、農業についての知識を深めていきたいです。専攻科でしか学べないことや、経験できないことに積極的に取り組んでいきたいと思ひています。

菅野 岳志

- ①富良野市
- ②玉ねぎ、小麦、馬鈴薯、南瓜



農業に関する基本的なことを学んで、農作業に活かしていきたいです。これからの農業で困らないように、分からないこと

はしっかりと聴き疑問を残さないよう頑張ります。

竹下 一真

- ①上富良野町
- ②イチゴ・メロン

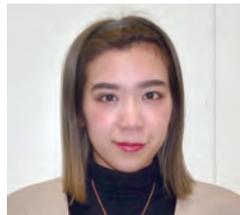


将来的にイチゴかメロンでの就農を目標に農業特別専攻科での基礎をしっかりと固めるこ

とを第一に多くのことに興味を持ち探求したいと考えています。目標達成に向けて一歩一歩前進していきたいと思ひます。

竹下 祐紀乃

- ①上富良野町
- ②イチゴ・メロン



2年間、様々な地域での研修や人との繋がりを楽しみながら、しっかりと農業の基礎を

学び、家族と助け合いながら素敵な農業者になれるよう頑張りたいと思ひしております。





第3章

小麦

～聖書の時代からの最古の穀物～

『緑の革命』により、米国・豪州・カナダといった国々が小麦の大産地として躍進を遂げましたが、一方の日本では海外主産地からの小麦輸入に押され、小麦畑は次第に姿を消していきました。現在の小麦の国内自給率はわずか15%前後、それも海外産との価格差を補助金によって補填されているという状況です。

しかし、ちよつと待ってください。元を質せば日本の『農林10号』が無ければ、倒伏しない、つまり機械収穫が可能な小麦は日の目を見ず、そうなれば米国・豪州・カナダの隆盛は無かったわけで（ちなみに、日本の小麦輸入元ベスト3もこの3国です）、更に言えば「他国の遺伝資源を勝手に持ち出す」なんてことは、今の常識に照

らせばかなりグレーだったりします。

まあ、当時の常識と今の常識を比べても仕方がありませんし、日本は敗戦国ですから何も言えないというのわからなくはありません。しかし、とある遺伝形質によって生産性を大きく上げた小麦を、その発祥の国に売りつけて、その結果、日本国内の麦は国民全体で支援しなければならぬ、という状況を作り出した米国の恐ろしさをひしひしと感じないでしようか？

PN 《へそのゴマファザラシ》



第2回 理事会報告

■ 報告事項 ■

1. 事業及び一般概況について
2. 令和6年度 第4四半期（決算）監事監査報告について
3. 不祥事再発防止策の進捗報告について
4. 組合員懇談会開催内容の一部変更について
5. 組合員加入状況報告について
6. 南富良野支店金融店舗の昼休業の実施について
7. 融資報告について
8. 火災見舞いの支出について
9. 青果物販売状況報告について
10. 畜産取扱状況報告について
11. 有害鳥獣駆除対策助成事業実施要領の改正について
12. 特殊詐欺事件の発生について

□ 協議事項 □

1. 令和6年度決算 剰余金処分（案）について
2. 第24回通常総代会開始日時と提出議案について
3. 総代会資料の補足説明について
4. 総代会議決権行使書面について
5. 職制規程の一部改正について
6. 育児および介護休業規程の一部変更について
7. 農水省検査指摘事項に対する事後回答について
8. 令和7年度 要対策組合員名簿及び運転資金に対する借入予定内訳について
9. 役員に対する融資案件について
10. 融資条件変更案件について
11. 令和7年度 青果・米穀・畜産各生産部会助成について
12. 令和8年度 加工食品部 新規固定資産取得事前発注について
13. 常務理事の事務引継立会人の選定について

第3回 理事会報告

■ 報告事項 ■

1. 令和7年度 監事報酬の配分額並びに支払い方法について

□ 協議事項 □

1. 常務理事（信用・経済担当）の選任について
2. 審査担当理事の選任について

令和7年4月11日、本所役員会議室で第3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。

3. 理事会の招集順位について
4. 各委員会の構成について
5. 令和7年度 理事報酬の配分額並びに支払い方法について
6. 子会社・関連会社等の役員について
7. 退職役員に対する役員退職慰労金の支給について
8. 子会社（富良野紫雲社）の取締役候補者について
9. 行政庁業務報告について



日焼けについて

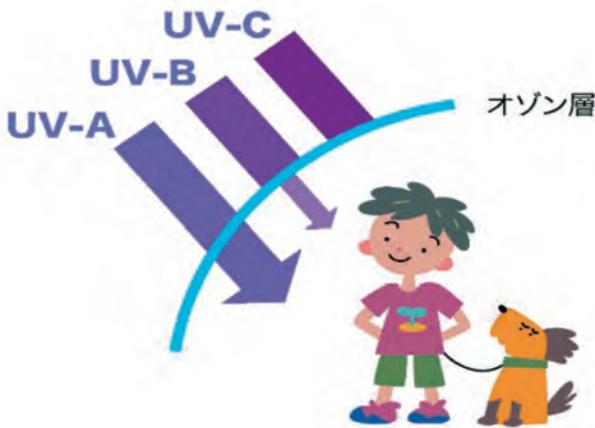
J A北海道厚生連 旭川厚生病院

健康指導科 保健師 西田 拓平

日焼けとは紫外線（UV）を浴びることによって引き起こされる皮膚の炎症や色素沈着のことです。皮膚の赤みやヒリヒリとした痛み、かゆみを伴い、将来的には皮膚の老化や皮膚癌のリスクを高める要因ともなります。そのため、適切に日焼け対策をすることが重要です。紫外線が体を与える影響や紫外線から肌を守る方法を知り、健康的な肌を保ちましょう。

1. 紫外線について

皮膚が紫外線にさらされてダメージを受けると、皮膚が赤くなりメラニン色素が多くなります。これが、皮膚の色を濃くすることにつながります。この反応は、皮膚



を守るための自然なメカニズムです。ただ、過度に紫外線を浴びると皮膚細胞に損傷を与え、炎症や赤みを引き起こすことにつながっていきます。

紫外線は、波長の長さで、UV

2. 紫外線のメリット、デメリット

① メリット

- ・紫外線を浴びることで、免疫力の維持や骨の健康に欠かせないビタミンDが生成される
- ・日光浴をすることで、セロトニンが分泌され心が落ち着く
- ・セロトニンの分泌を高めるこ

② デメリット

- ・紫外線を多く浴びると皮膚が赤くなり、痛みを伴うことがある。重度の場合は水泡と呼ばれる水ぶくれができることがある
- ・肌の組織を破壊し、弾力性を低下させ、しわやたるみを引き起こす
- ・悪性黒色腫などの、皮膚がん

― A、UV―B、UV―Cの3つに分けられます。地表に到達するのは主にUV―AとUV―Bです。

UV―A：肌の奥まで届く紫外線。皮膚の老化やしわ、たるみの原因となる。

UV―B：肌の表面を刺激する紫外線。日焼け、しみやそばかす、皮膚がんの主な原因となる。

とで集中力の向上にもつながる

1日に20分程度、散歩などで日光を浴びることがおすすめです

*セロトニン：神経伝達物質で、分泌されると幸せな気分を感じやすくなるため「幸せホルモン」と呼ばれている。

のリスクを高めることにつながる

- ・免疫性を抑制し、感染症への抵抗力が低下する
- ・紫外線角膜炎、翼状片、白内障などの目の病気を引き起こす

適切な日焼け対策が重要となります

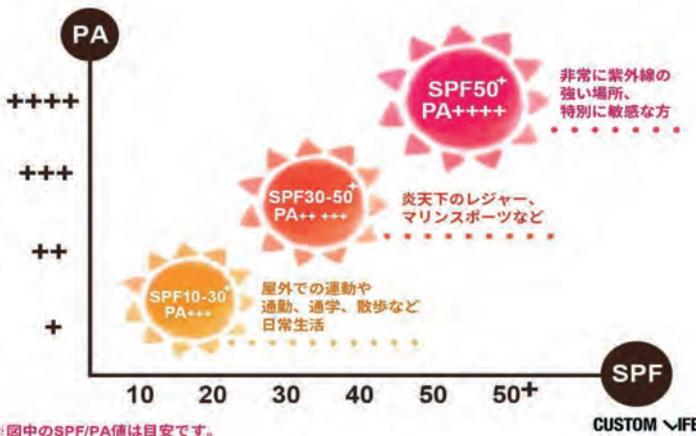
3. 日焼け対策

①日焼け止めの使用

日焼け止めを塗るタイミングとしては、外出の30分前に塗布。また、2〜3時間ごとに塗りなおすことが大切です。塗りなおさないと日焼け止めの効果はキープできません。

SPFとPAは、日焼け止めを選ぶ際に用いられる数値で、紫外線防御効果の程度を示しています。SPFはUV-B、PAはUV-Aの防止効果を意味します。

図を参考に生活シーンに合わせて日焼け止めを選ぶようにしましょう。



	PA	SPF
防ぐもの	UV-A しわ・たるみの原因	UV-B しみ・そばかすの原因
指標	+~++++	2~50+

②衣服や帽子で覆う

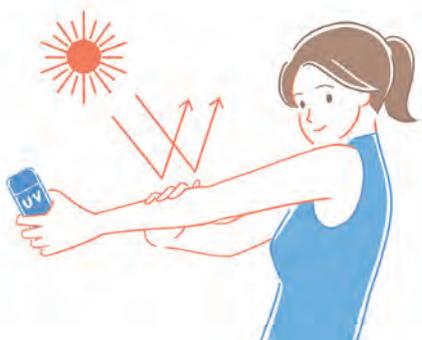
UVカット機能のある衣服や長袖、襟付きのシャツを選ぶなど体を覆う部分が多い衣服を選びましょう。また、帽子を被ることもおすすめです。覆う部分の多い衣服や帽子を利用することで、紫外線の直接的な影響を軽減できます

③サングラスを利用する

紫外線防止効果のあるサングラスや眼鏡を適切に使用すると、目の紫外線暴露を最大で90%カットすることができます。

④食事について

ビタミンC・E、βカロテンなど抗酸化物質を多く含む食品（緑黄色野菜、フルーツ、海藻類）は、紫外線によるダメージから皮膚を守る効果がありますので積極的に摂るようにしましょう。また、水分不足は皮膚の乾燥を招き、日焼けの影響をさらに悪化させる可能性がありますので、水分補給も大切となります。



終わりに

日焼けは、肌への影響だけではなく、健康問題を引き起こす可能性があります。日焼け止めの使用や適切な服装など、様々な日焼け対策を心がけましょう。また、食事や水分補給も大切な日焼け対策です。これからの夏に向けて紫外線を浴びることが多くなってきましたので、日常的にこれらの対策を取り入れ、健康的な肌を保つことを心がけていきましょう。



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43回(平成26年)
磯野 信子さん(幾寅)



ポテトロールカツ

材 料

じゃがいも
(皮をむいたもの)…… 300g
豚ロース肉(生姜焼き用)・8枚
粉チーズ……大2
スライスチーズ……4枚
大葉……8枚
ミニトマト……8個
塩こしょう……少々
小麦粉・パン粉……適量
卵……1個
油……適量
レタス……2~3枚
カイワレ大根……適量
ソース
(玉ねぎ・マヨネーズ・塩こしょう)……好みの量

作 り 方

1. じゃがいもは皮をむいて蒸してから潰して粉チーズを混ぜる。
2. スライスチーズ、大葉は固い部分を切り取り半分に切り、ミニトマトはヘタをとる。
3. 1でミニトマトを包み、俵型にまとめる。
4. 豚ロース肉を縦におき、塩こしょうを少々ふり、手前に大葉、スライスチーズ、3を順にのせ巻いて、巻き終わりを下にしておく。
5. 4に小麦粉、卵、パン粉の順に衣をつける。
6. フライパンに油を入れ、180℃に熱し、5を入れきつね色になるまで揚げ、2~3分おいてから半分に切っておく。
7. 玉ねぎはみじん切りにして、水に1~2分さらし水気をきって、マヨネーズ、塩こしょうを混ぜ、ソースを作る。
8. 器にレタス、カイワレ大根、6を盛り付け7のソースを添える。

☆じゃがいもは蒸したことによって甘みが強くなり、粉チーズを混ぜてコクを出した。
☆大葉の香り、ミニトマトの酸味、チーズの程よい塩味で風味がよく、ソースをかけると濃厚な味になる。



フレッシュミズ部会



フレッシュミズ部会



女性部



情報発信部会
「のんの」



女性部
通信第1号



編集後記

“春なお遠し…”なんて思っていたら、しっかりと季節は進んでいるようで、畑の雪が消え去り、ふきのとうも道路っぶちに顔を出してきました。本号が届くころには更に春めいているでしょうか。農協は2月から新事業年度と言いながら、3月に人事異動、4月に総代会というビッグイベントが過ぎ去ってようやく『さあ！新しい年だ！』とエンジンが掛かるのが実態です(自分だけ?)。

組合員の皆さんもハウス・育苗の準備は早くからしていたものの、実際に畑仕事が始まるこのシーズン、良い出来秋を目指して気合十分かと思います。農作業事故にはくれぐれもご注意の上、スタートダッシュを決めてください！(注)

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2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・情報ございましたら電話・FAXなどでお気軽にご連絡ください●