



もぎたで市 開市!!

皆様のご利用をお待ちしております!!

## 日進牧場にホルスタイン入牧



5月24日、良質な粗飼料を与えること・牛の強健性を高めること・酪農家の負担軽減を目的として、酪農家から集められた123頭のホルスタインが日進牧場へ入牧しました。

当日は天候に恵まれ、酪農畜産課をはじめとする営農部職員と共に、役場・共済組合など関係機関にも応援を頂いて作業が行われました。牛は、秋頃まで牧場に預けられ、大自然の中のびのびと成長します。

## 豊作を願い田植え開始



5月14日、鈴岡地区の吉本辰也さんを皮切りに町内で田植えがスタートしました。今年は天候にも恵まれ、昨年よりも2日早い田植え初日を迎えました。

近年豊作基調の水稻ですが、安定的な収量・品質を得る為には基本的な技術の励行が欠かせません。「農事電送」など営農技術・予察情報を活用し豊穣の秋を迎えましょう。

## 「今金男しゃく」をPR！ 北海道じゃらんが取材にきました



5月28日、北海道じゃらんが神丘地区の須田佑太さんを訪れ、「今金男しゃく」を使用したコイケヤの期間限定ポテトチップスを題材に取材が行われました。また、北海道日本ハムファイターズとのコラボ企画という事で、マスコットキャラクターのB☆Bも訪れました。

今回取材された内容は、9月20日発売のじゃらん10月号に掲載予定です。

## 新鮮な野菜が盛りだくさん！ もぎたて市が開市！



J A今金町女性部もぎたて市会員による「もぎたて市」が5月27日よりAコープいまかね店で販売スタートしました。

会員の皆様が、毎朝収穫した新鮮な野菜を店頭に陳列しています。旬の野菜を販売する「もぎたて市」は11月頃まで開市していますので皆さまのご利用お待ちしております。

# 新入職員のご紹介

この春、JA今金町に入組した  
新入職員を紹介します。



営農部 農業経営課

かわしま せいや

**河島 誠弥**

**年 齢** 19歳  
**出身地** 今金町  
**出身校** 檜山北高等学校  
**趣 味** 歌を歌うこと  
**血液型** B型  
**座右の銘** 「なんとかなる！」

## 一入組の動機について

高校時の3年間、燃料課でアルバイトをしていて、周りの人柄の良さに惹かれ入組したいと思いました。

## 一2か月仕事をしてみての印象・感触をおしえてください。

皆、優しい！わからない事に対しても丁寧に教えてくれたり、話しかけやすい印象を持ちました。

## 一自分の長所を教えてください。

嫌な事を引きづらないところです。

## 一学生時代に打ち込んでいた事はありますか？

剣道とスキーに励んでいました。

## 一組合員さんへ一言お願いします。

今はわからない事が多いですが、組合員に信頼される職員になれるように頑張りますので、よろしくをお願いします！

## 農業経営課より

今年度の各地区・各部会の担当です。  
よろしくお願い致します！

氏 名	担 当 地 区	担 当 部 会
金 木 徹	上地区・種川・メップ	アスパラ・軟白長ネギ
河 島 誠 弥	今金・稲穂	青年部・椎茸
松 澤 大 輝	田代・八鈴	ミニトマト
岡 野 孝	トマンケシ・神丘南・神丘北・鈴岡	早出馬鈴薯・畑作・無人ヘリコプター
成 田 卓 朗	鈴金・金原・豊田	女性部・広域大根・広域人参
前 川 公 佑	八東西・八束東・白石・日進	広域小かぶ・ブロッコリー
坂 上 信 彦	—	種子馬鈴薯・水稻直播

## 世界で活躍する 協同組合

毎年7月の第1土曜日は国際協同組合デーです。協同組合の起源は、産業革命後の労働者の厳しい生活を打開するため、1844年、英国のロッチデールという町で、労働者が自ら出資して協同組合を設立し、小さな店を始めたことにあります。協同組合は各地に広がり、1895年に国際組織、国際協同組合同盟(ICA)ができました。世界110ヶ国から311組織が加盟し(2019年4月現在)、世界の10億人を超える組合員を代表しています。

国連は2012年を国際協同組合年とし、16年には国連教育科学文化機関(ユネスコ)が、「協同組合の思想と実践」を無形文化遺産に登録しました。協同組合が「さまざまな社会問題への創意工夫あふれる解決策を編み出している」と評価したためです。

JAも「農業協同組合」として、協同組合間の連携を取りながら、より良い社会づくりに向けた取り組みを進めています。

### 語句解説

#### 【協同組合間連携】(きょうどうくみあいかんれんけい)

地域の課題解決のため、多様な協同組合が力を合わせて対応します。日本でも、地域、都道府県、全国、それぞれの段階で様々な連携が行われてきました。全国段階では、JA、生協、漁協、森林組合、ワーカーズコープ、労働金庫などの全国組織が「日本協同組合連絡協議会(JJC)」に集い、連携を進めてきました。JJCの取り組みを引き継ぎ、協同組合がさらに連携を強め、地域で果たす役割・可能性を広げていくため、18年に「日本協同組合連携機構(JCA)」が発足しました。

## 世界の協同組合

- 1844年 ロッチデール公正先駆者組合設立(英国)
- 1862年 ライファイゼンにより「農村信用組合」設立(ドイツ)
- 1895年 国際協同組合同盟(ICA)設立
- 2012年 国際協同組合年
- 2016年 「協同組合の思想と実践」がユネスコ無形文化遺産に登録

### 日本の出来事

- 1843年 二宮尊徳が農民・武士の相互扶助組織「報徳社」を設立
- 1900年 「産業組合法」施行
- 1947年 「農業協同組合法」施行
- 「農協」の誕生

## 協同組合間連携の事例



【事例1】ハウス内で耕耘(こううん)作業をしていた。周囲際まで耕しかつたのでバックギアに入れクラッチをつないだらハンドルが跳ね上がり、後方の柱と耕耘機のハンドルに挟まれた。

対策……歩行型トラクターや一軸の管理機は構造上の特性で後退発進するときハンドルが跳ね上がります。エンジン回転をアイドリングにし、ゆっくりとクラッチをつなぎ、その後回転を徐々に上げれば、跳ね上がりも小さくすることができます。しかし、大半の人がエンジン回転を落とさずクラッチを素早くつないでしまい、持ち上げられています。後退発進をするときは、後方に障害物がないこと

対策……圃場の隅など、地面が固い所では、ダッシングしやすいため、初めは耕深を浅くして耕し、数回に分けて必要な深さまで耕しましょう。機械から手を離したら停止するレッドマンクラッチの装備された機械を使用するとより安全です。

【事例2】中山間圃(ほ)場で耕耘をしようとギアを前進に入れた、ロータリーを地面に下ろしたら、地面が固くダッシングができず、引きずられて転倒した。

対策……安全靴などを履きましよう。自動車の場合でもギアチェンジをするときにはアクセルから足を離しますよ。これと同じで回転を必ず落としましょう。

【事例1】ハウス内で耕耘(こううん)作業をしていた。周囲際まで耕しかつたのでバックギアに入れクラッチをつないだらハンドルが跳ね上がり、後方の柱と耕耘機のハンドルに挟まれた。これを防ぐには、耕耘機を前進させたまま、バックギアに入れ、クラッチをつないで、ゆっくりと前進させ、ハンドルを握り、クラッチをオフにする機械も有効です。後方に障害物がないときでも、ハンドルによって体が持ち上げられ、転倒し、機械にひかれる場合もあります。巻き込まれても、けがを小さくするように、安全靴などを履きましよう。

## ストップ！ 農作業事故

人間工学専門家 ● 石川文武

歩行型のトラクターや管理機の死亡事故は、乗用トラクターに次いで多く、2017年には、全体で304件の死亡事故のうち、28件となつていきます。

歩行型のトラクターや管理機の死亡事故は、乗用トラクターに次いで多く、2017年には、全体で304件の死亡事故のうち、28件となつていきます。

# 農薬・肥料・病害虫等の検索が出来る 「営農応援システム」の導入

J A今金町のホームページから、農薬・肥料・病害虫等の検索が行える「営農支援システム」を公開しました。パソコン、タブレット、スマートフォンからいつでも閲覧出来ますので是非ご活用下さい。

## 【システムへのアクセス方法】

① 営農情報ページのリンクをクリック

② 共通のIDとパスワードでログイン

③ 利用機能を選択

④ 各情報検索

【対応デバイス】  
パソコン、タブレット端末、スマートフォン

【動作検証済みブラウザ】  
Internet Explorer、Edge、Google Chrome、Safari

ログインID・パスワードは、営農部 農業経営課まで  
TEL 0137-82-0212

## Aコープ情報がホームページで閲覧できます！！



【アクセス方法】

J A今金町



毎日、お得な情報が更新されますので、是非チェックしてください！！

# 今が絶好の季節 爽快! 夏の掃除

梅雨入り前の今こそ最適!

文：ホームオーガナイザー 吉島智美  
イラスト：倉持寛子

理由 1

気温や湿度が高く  
汚れが落ちやすい

理由 2

窓を開け放ち、  
動きやすい服装で  
作業できる

理由 3

カーテン、ラグ(敷物)  
など冬用の大物を  
洗濯できる

理由 4

梅雨入り前に  
カビ予防対策も  
施せる

タイルの目地やパッキンのカビは、  
やみくもにこするよりも、カビ取り  
剤を奥まで浸透させ、根こそぎ退治  
するのがお勧めです。目地がぬれた  
状態だと洗剤の効果が薄まるので、  
掃除の前にしっかり水分を拭き取っ  
てください。洗剤を掛けた後はラッ  
プでカバーし、1時間ほどしてから  
ブラシで洗い流して完了です。

準備する物



ブラシ ラップ カビ取り剤

## タイル・パッキンのカビ

準備する物



スポンジ  
または  
掃除用クロス  
ラップ  
クエン酸  
などの  
酸性洗剤



塩素系洗剤と  
混ぜるのはNG!

### 浴室・洗面所 水あか汚れ

水あかは、水に含まれるミネラル分が固まった物です。アルカリ性なのでクエン酸などの酸性洗剤を使いましょう。水あかに満遍なくスプレーし、その後、乾かないようラップでバックしてから1時間ほど放置します。水あかが緩んできたら、スポンジや掃除用クロスで磨けば完了です。クエン酸は塩素系洗剤と混ぜると、有害ガスが発生しますから注意しましょう。

### 皮脂汚れ

酸性洗剤を使ってもきれいにならない場合は、水あかに皮脂などの汚れが混ざっている可能性が高いです。皮脂汚れはタンパク質なので重曹などのアルカリ性洗剤を使います。重曹は40度のお湯に溶かすか、水と合わせてペースト状にすると扱いやすいです。ただし研磨効果があるので、強くこすり過ぎないようにしてください。

こすり過ぎに注意!



準備する物



スポンジまたは掃除用クロス 重曹

## キッチン

# 換気扇や五徳の油汚れ

換気扇パーツやコンロの五徳などの油汚れは、漬け置き洗いがお勧めです。シンクにごみ袋を設置し、そこへ重曹を溶いた40度程度のお湯を注ぎ、汚れたパーツを入れて2時間ほど放置します。その後、ブラシで汚れを落とし、水洗いした後に、しっかりと乾かして終了です。ただし、重曹はアルミや銅、真ちゅうに使うと変色の原因になるので、素材を確認してからお試しください。

### 準備する物



ブラシ

重曹

ごみ袋



アルミ・銅・真ちゅうに  
使うときは注意!

# コンロ台の油汚れ

コンロ台の油汚れは、重曹やセスキ炭酸ソーダなど、アルカリ性洗剤が効果的です。頑固な汚れの場合は、洗剤を吹き掛けた後ラップで覆い、その上に熱めのお湯に浸して絞ったタオルをかぶせて10分ほど放置します。洗剤と熱で汚れが落ちやすくなった後、スポンジやブラシですり、最後にきれいに拭き取ったら終了です。

### 準備する物

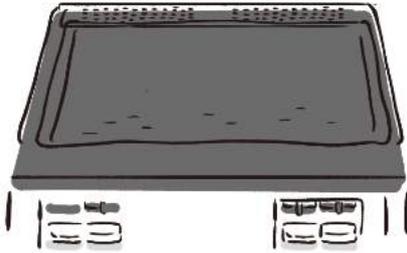


重曹または  
セスキ炭酸ソーダ

ラップ

タオル

スポンジまたはブラシ



# 冷蔵庫

最初に食材をクーラーボックスなどに移し替えて空の状態にします。その後、トレーなどのパーツは外して洗い、内部は、中性洗剤を使って隅々まで拭き掃除します。扉のパッキンは、綿棒や布を巻き付けた割り箸を使うと便利です。外した部品を戻した後、全体を消毒用エタノールかアルコール除菌スプレーで拭き上げたら完了です。

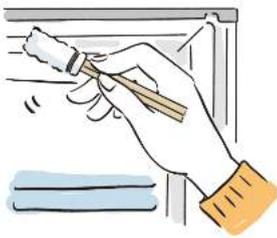
### 準備する物



消毒用エタノール  
または  
アルコール  
除菌スプレー

綿棒または  
布を巻き付けた  
割り箸

中性洗剤



スクイージーでも  
効果的!



### 準備する物



タオル3枚

タオルまたはスポンジ

洗剤

最初に、洗剤を付けたタオルかスポンジで、窓の汚れを拭き取るように磨いていきます。洗剤は窓に直接吹き付けるよりも、タオルやスポンジに吹き付けた方が液垂れの跡が残らず、きれいに仕上がります。汚れを取った後、タオルで水拭きします。スクイージーを使うのも時間短縮には効果的です。最後に乾いたタオルで拭き上げて完了です。

# 窓

### 準備する物



アルコール  
除菌スプレー

タオル

掃除機

アルコールを  
使えるか  
事前にcheck!



# 玄関周り・他

最初に中の物を全て取り出します。このとき不用になった靴や衣類があれば、思い切って処分しましょう。次に、掃除機をかけてほこりを取り除きます。そして水拭きし、アルコール除菌スプレーを吹き掛け、しっかりと乾かして完了です。ごくまれにアルコールを使えない素材の収納もありますので、事前に確認してください。

## 玄関周り・他

# J A 今金町女性部について

## ①女性部って何？



前に女性部の勧誘が来たんだけどそもそも何のためにあるの？  
誰か教えてくれないかしら？

本来、女性部とは女性の観点から農協事業に意見を言うための  
集まりが目的ですぞ。



えーすごく大変そうだし、難しいそうだから私にはムリかな

まあまあ、固い目的は置いておくとして活動内容に興味  
があったら参加できる気軽な団体ですぞ。活動内容だけ  
でも聞いてってですぞ。



とりあえず聞いてみます！

## ②女性部の活動内容について

女性部の年間活動は大きなもので春の研修旅行（日帰り）  
花プランター設置・秋の研修旅行・文化祭ですぞ。



ホクレン長沼研究農場視察



花プランター設置



へーいろいろな活動をしているんですね！

今月号はここまでですぞ。  
まだまだ女性部広報活動は始まったばかり  
次号は活動等さらに詳しくですぞ！！



# 檜山農業改良普及センター 檜山北部支所より 営農情報 6月号

( ) は、5月15日作況調査の平年値と遅速日数

今後の農作物管理	
水	5/15 現在 (早2日) ・分げつの確保 ①水温が高く(最適 23℃程度)、②水温の日較差があると、分げつが促進されます。晴天日は浅水管理(3~4cm)で分げつを促しましょう。また、低温または強風日は深水管理(草丈の3/4)まで入水します。入水は夜間から早朝に行いましょう。 ・ワキ(土壌還元)対策に中干しを 気温が上がると有機物の分解が進み、生育が停滞します。適宜水の入替えや天候の安定した時期に中干しを行いましょう。
稲	・病害虫対策 道南農業試験場では、イネミギワバエが5/22に発生(昨年より4日早)しています。その他の病害虫も発生状況を十分に観察し、効果的な防除を実施しましょう。 ・ケイ酸質資材の施用 ケイ酸は受光体勢を良好にし、不稔軽減、製品収量の向上などが期待されます。幼穂形成期から1週間頃までに、ケイ酸質資材を20kg/10a 施用すると効果的です。
秋まき小麦	5/15 現在 (早7日) ・赤かび病防除 穂全体に薬液がかかることで、開花時期の赤かび病菌の感染を防ぐことができます。すでに1回目と2回目の防除はすでに終了したと思われるが、止葉や穂の状態を見ながら3回目の防除を行いましょう。 ・子実の充実には尿素1~2%液の散布も効果があります。止葉や葉色を見て葉面散布を検討してください。ただし、3回目の防除時に葉焼けが起きる場合がありますので、朝晩の涼しい時間に散布しましょう。 ・今後、止葉等に枯れるなどの異常がある場合は普及センター、JAへ連絡をください。
馬鈴薯	5/15 日現在 マルチ馬鈴薯 萌芽 20% (早2日) 一般馬鈴薯 未萌芽 ・疫病防除について 疫病は、初発時の防除が重要です。ほ場の確認と「FLABS」による危険日到達予測を参考にし、適期防除に努めましょう。 ・ジャガイモヒゲナガアブラムシ飛来予測 4月1日からの積算気温で飛来時期を予測することができます。平年は5月末となっています。発生状況を十分に観察し、効果的な防除を実施しましょう。
豆類(大豆・小豆)	・除草剤の適正使用 パワーガイザー液剤を使用する場合は、散布時期や飛散に十分注意して下さい。 ・茎疫病に注意 排水不良のほ場や多雨などでほ場が滞水すると多発します。気象情報に留意し、過去に発生したほ場では発病前(6月下旬~)に予防防除を行いましょう。
大豆	・ジャガイモヒゲナガアブラムシの防除 1回目 初生葉が展開したとき(クルーザー処理時は不要) 2回目 1回目の7~10日後 3日目 2回目の7~10日後(発生に応じて行う)

今後の農作物管理																												
つやい	5/15 現在 (±0日) ・病害虫の適期防除 根腐病は6月中~下旬頃から発生し、連作や短期輪作ほ場で発生が多くなります。 害虫対策のためほ場をよく観察し、食害の程度を考慮して防除の必要性を検討しましょう。 ヨトウムシ：被害株率50%以上で即時防除 テマリゲリハガ I: 12 葉期の被害株率100%・被害葉(食害面積1/4以上)5枚/株以上で即時防除																											
畜産	・1番草の収穫 ア 牧草の生育は草丈は短いです。出穂は早くなる場合がありますので、ほ場の状況を確認し、イネ科牧草は穂ばらみ期から出穂期を目安に収穫しましょう。 イ 出穂の早い「ハルガヤ」が多くなっている草地在り散見されます。単純な草地更新では絶滅が難しい雑草です。 草地管理のポイントは、①種子を増やさないために、5月末の刈り取りを行いましょう。②ほ場内で繁茂しているところは特にpHが低い状態なので、石灰散布により、牧草に有利な土壌環境を作りましょう。③草種をオーチャード主体草地への変更を検討しましょう。④完璧な更新方法はまだ無いのですが、ベストな方法を提案しますので御相談ください。 ・搾乳衛生の徹底 抗菌生物質残留事故を防止するため、 ①治療のマーキング(カラスプレーやマークバンド等)を確実にしましょう。 ②全ての搾乳作業員に対して抗菌生物質使用牛の連絡と確認を徹底しましょう。 ③牧草収穫で多忙な時期になり、搾乳者の入れ替わりがあるため、特に注意しましょう。																											
ブロッコリー	・移植と管理 天候不良により移植が困難な場合には、「常温貯蔵苗(スーパーセル苗)技術」を用いましょう。 *常温貯蔵苗技術：適期移植期後、「かん水」のみで管理 現在、アオムシ、コナガによる食害が確認されており、発生状況に合わせ、薬剤防除をおこないましょう。 中耕および培土は、1回目が定植後10~14日目頃、2回目は定植後20~25日目頃(うね間が葉でふさがり頃)に除草を兼ねて行きましょう。																											
ミニトマト	・生育初期の管理 かん水は午前中におこない、栽培状況に合わせて管理しましょう。 温度管理は26℃を目標とし、最低気温12℃以上を確保しましょう。 着果処理(ホルモン処理)は、各花房第3花が開花した頃に処理しましょう。 表1 生育時期とかん水量																											
	<table border="1"> <thead> <tr> <th>時期</th> <th>条件</th> <th>間隔</th> <th>株あたり水量</th> <th>かん水方法</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>活着~第1花房肥大はじめ</td> <td>—</td> <td>3~4日</td> <td>0.5~1L</td> <td>手・かん水チューブ</td> </tr> <tr> <td rowspan="2">それ以降</td> <td>晴天日</td> <td rowspan="2">毎日</td> <td>1.5L</td> <td rowspan="2">かん水チューブ</td> </tr> <tr> <td>曇雨天</td> <td>1L</td> </tr> <tr> <td>8月中旬~下旬</td> <td>晴天日</td> <td>毎日</td> <td>1L</td> <td>かん水チューブ</td> </tr> <tr> <td>9月以降</td> <td>晴天日</td> <td>毎日</td> <td>0.5L</td> <td>かん水チューブ</td> </tr> </tbody> </table>	時期	条件	間隔	株あたり水量	かん水方法	活着~第1花房肥大はじめ	—	3~4日	0.5~1L	手・かん水チューブ	それ以降	晴天日	毎日	1.5L	かん水チューブ	曇雨天	1L	8月中旬~下旬	晴天日	毎日	1L	かん水チューブ	9月以降	晴天日	毎日	0.5L	かん水チューブ
時期	条件	間隔	株あたり水量	かん水方法																								
活着~第1花房肥大はじめ	—	3~4日	0.5~1L	手・かん水チューブ																								
それ以降	晴天日	毎日	1.5L	かん水チューブ																								
	曇雨天		1L																									
8月中旬~下旬	晴天日	毎日	1L	かん水チューブ																								
9月以降	晴天日	毎日	0.5L	かん水チューブ																								

檜山農業改良普及センター 檜山北部支所

TEL 0137-84-5514

FAX 0137-84-5596

E-mail hiho-nokai-hokubu.11@pref.hokkaido.lg.jp

檜山 普及センター





# トウガン

～暑さをしのぐヘルシーな夏野菜～

トウガンのプロフィール

- 【分類】ウリ科トウガン属
- 【原産地】インド
- 【おいしい時期(旬)】6～9月ころ
- 【主な栄養成分】カリウム、ビタミンC、サポニン

イラスト: KAORU



## 見分け方

**カットされている場合**  
果肉が白くてみずみずしい  
茶色に変色していない  
種がしっかり詰まっている



皮全体に粉を吹いているものは完熟の目印  
粉がもともと吹かない品種は緑色が濃く  
鮮やかな色合いのもの

**丸ごとの場合**  
ずっしりと重みがある  
表面に傷や傷みがない

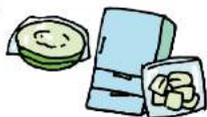


## 保存方法

貯蔵性が非常に高い!



**丸ごと**  
風通しの良い冷暗所なら数カ月保存できる



**冷凍保存**  
皮をむき薄切りや一口大などにカットして保存用袋に入れる。半解凍の状態です煮物などに

カットしたらなるべく早めに食べよう。傷みやすじ、ワタと種の部分を取り除いてラップで包み冷蔵庫へ

## トウガンのチカラ

95%以上が水分  
低カロリー



**カリウム**

老廃物

含まれる栄養素の中でも、カリウムの含有量は特に多い。腎臓で老廃物の排出を促進

高血圧予防やむくみ解消に効果的



## ビタミンC

夏の紫外線による肌トラブルケアにお薦めの抗酸化作用やメラニンの生成を抑制する働きあり

## サポニン

コレステロール値や中性脂肪を減少させる効果  
胆汁酸と脂肪が結合するのを防ぐ働きもあるため、肥満予防も期待

体を冷やす作用や利尿作用が強いので、冷え症の方、おなかが弱い方(下痢や頻尿の起きやすい方)などは食心過ぎに注意。一方のぼせやぼうこう炎の解消には役立つ

## 楽しみ方・食べ方のコツ

### 下ゆで



種やワタを取り除きたっぷりのお湯で4～5分。青臭さやあくを取り除き、調理の際にスープやだしが染み込む

加熱しても軟らかくなり過ぎない。一方、皮を厚めにむくと口当たりが滑らかに



### 煮る

煮崩れしやすいので火加減に注意!

### 皮のむき方

厚くむき過ぎないで! 少し青みを残す程度の薄い色で見た目涼やかだよ



あっさり淡泊な味わいは濃い味付けに合う

### 煮物 あん掛け

肉や魚介類のうま味が染み込んでおいしい



中国料理では中々くり抜いてスープなどの器として利用することもある

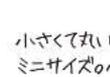
## トウガンのいろいろ

球形の丸トウガンと長楕円(だえん)形の長トウガンに大別。地域性豊かでサイズもさまざま



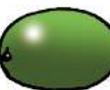
### 大丸トウガン

大きくて丸いトウガンの熟すと表面に白粉を吹く。本州を中心に古くから生産されている品種



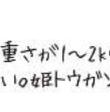
### 小丸トウガン

小さくて丸いトウガンの球径20cm程度、重さは2kg程度とミニサイズの小玉で球形のため扱いやすい



### 沖縄トウガン

完熟しても白粉を吹かないことが特徴。果皮は鮮やかな緑色の品種改良なども僅み、南国以外でも栽培されている



### 小トウガン・姫トウガン

重さが1～2kgほどの小型の使い切りサイズで扱いやすい。姫トウガンは白粉おほぼ付かず、緑色の柔らかく肉厚

## トウガンのヒミツ

「冬瓜」と書くが、旬は夏冬まで持つほど貯蔵性が高いことから「トウガン」と記すようになったといわれているよ水分が豊富で涼しげな見た目とさっぱりとした味わいは夏にぴったり



## 日本での歴史

伝来は5世紀ころの原産地インドから3世紀ころ中国にのりて日本へ

奈良時代 『正倉院文書』には「トウガン」「鴨瓜(トウガンの和名)」  
平安時代 『本草和名』では「白トウガン」「和名、加毛宇利(かもうり)」

## 種のパワ

乾燥した種には便秘解消、利尿、鎮咳(ちんがい)作用がある。漢方薬として「冬瓜子(とうがし)」



## お菓子

砂糖漬け、シロップ煮などがある  
台湾では甘いお茶やドリンクとして利用

# J Aグループ通信

J Aグループ北海道の連合会・中央会の活動内容を紹介します。各団体の詳しい取り組み内容はWEBサイトをご覧ください。

## J A北海道中央会

NHK連続テレビ小説「なつぞら」をご覧になっていませんか？ J A北海道中央会のフェイスブックページでは、4月23日より「なつぞら」に関する投稿を不定期ながら発信しています。



ドラマでは当時の農業や農村の様子だけではなく、農協（J A）についても取り上げられていることから、北海道農業をレポートするJ Aグループ北海道として、ドラマの感想も含め、関連する北海道農業・酪農の歴史や魅力、J Aに関する歴史・話題などをお届けしてゆく予定です。フェイスブックにて検索頂きJ A北海道中央会のページに「いいね！」ページをフォローする」をタップ頂きますと、記事が表示されるようになりますので、ご覧いただける幸いです。フェイスブックページで「J A北海道中央会」を検索するか、または、こちらのアドレスからどうぞ  
<https://www.facebook.com/jahokkaido>



## J A北海道信連

J Aバンク北海道では、スポーツ振興や地域振興の観点から、「日刊スポーツ豊平川マラソン」への協賛を行い、今年で4年目となります。ゼッケンに「J Aバンク北海道」ロゴを掲出し、特設ブースには新キャラクター「よりぞう」も駆け付け、一緒に写真撮影をされた方に「よりぞう」シーリングをプレゼントしました。「よりぞう」が登場すると、たくさんの子供たちと囲まれ、大会を大いに盛り上げました。



## ホクレン

ホクレンは創立100周年を迎えた4月18日、札幌パークホテルにて会員J A・取引先をはじめとする皆様にご臨席いただき記念式典を開催し、続いて祝賀会も開催しました。祝賀会では100周年の節目にあらためて設定したホクレンの経営理念を協同組合として会員J Aと連携した事業を通じ、共生の大地北海道から、「農」と「食」の未来を担います。が内田会長より発表されました。



## J A共済連北海道

J A共済連では、道内の8校（中・高等学校）にて、スタントマンが危険な自転車走行に伴う交通事故場面を再現し、生徒が事故の危険性を疑似体験する（スケアード・ストリート教育技法）自転車交通安全教室を開催します。J A共済連は、本活動を通じて交通事故の未然防止を図り、次世代を担う子供たちの育成と安全な生活環境づくりに貢献していきたいと考えております。



## J A北海道厚生連

組合員ならびに地域住民の皆様生命と健康を守るため、本会事業の積極的な啓蒙推進を図ることを目的として、広報誌「すまいる」を発行しております。年3回発行しており、様々な医療・健康情報を発信しております。ホームページにもバックナンバーを掲載しておりますので、是非一読ください。



# 農作業時の熱中症に注意しましょう

熱中症は、適切な対策を取れば防ぐことができます。  
お互いに声をかけあって、熱中症を予防しましょう。



## 天気予報と 体調をチェック

- 急に暑くなる日は要注意です。
- 体調不良時は、無理をしないように。



## 涼しい服装・安全な 作業環境

- 日差しを遮り汗を逃がしやすい服装で。
- 作業はできる限り二人以上で。建屋の中でも風通し良く。



## こまめな水分補給 こまめな休憩

- 喉が渴く前に、こまめに水を飲みましょう。
- こまめに涼しい場所で休憩しましょう。



## 高齢者は要注意！



高齢者は若者に比べると、暑さや喉の渴きも感じにくくなっています。  
周囲の人も積極的に声をかけましょう。



## 熱中症になってしまったら

- 涼しい場所に避難させる
- 衣服を脱がせ、身体を冷やす
- 水分を補給する
- 自力で水を飲めない、意識がない場合は、直ちに救助隊を要請しましょう

みんなで声をかけあって、  
熱中症を予防しよう！



## ひと涼みしよう

熱中症予防 声かけプロジェクト



熱中症を  
予防する  
5つの  
声かけ



飲み物を持ち歩こう



休憩をとろう



声をかけ合おう



栄養をとろう



温度に気をくばろう

ひと涼み  検索   
<http://hitosuzumi.jp/>

## 農林水産省

農林水産省は熱中症予防声かけプロジェクトに参加しています。



農林水産省は農作業中の事故防止に取り組んでいます！

農水省 農作業安全  検索 [http://www.maff.go.jp/j/seisan/sien/sizai/s\\_kikaika/anzen](http://www.maff.go.jp/j/seisan/sien/sizai/s_kikaika/anzen)

J A 広報いまかね 520号 ホームページ <https://ja-imakane.or.jp/>

発行：今金町農業協同組合 住所：北海道瀬棚郡今金町字今金 141 番地 電話：0137-82-0212(直通) 編集：営農部農業経営課 印刷：今金はやし印刷社