

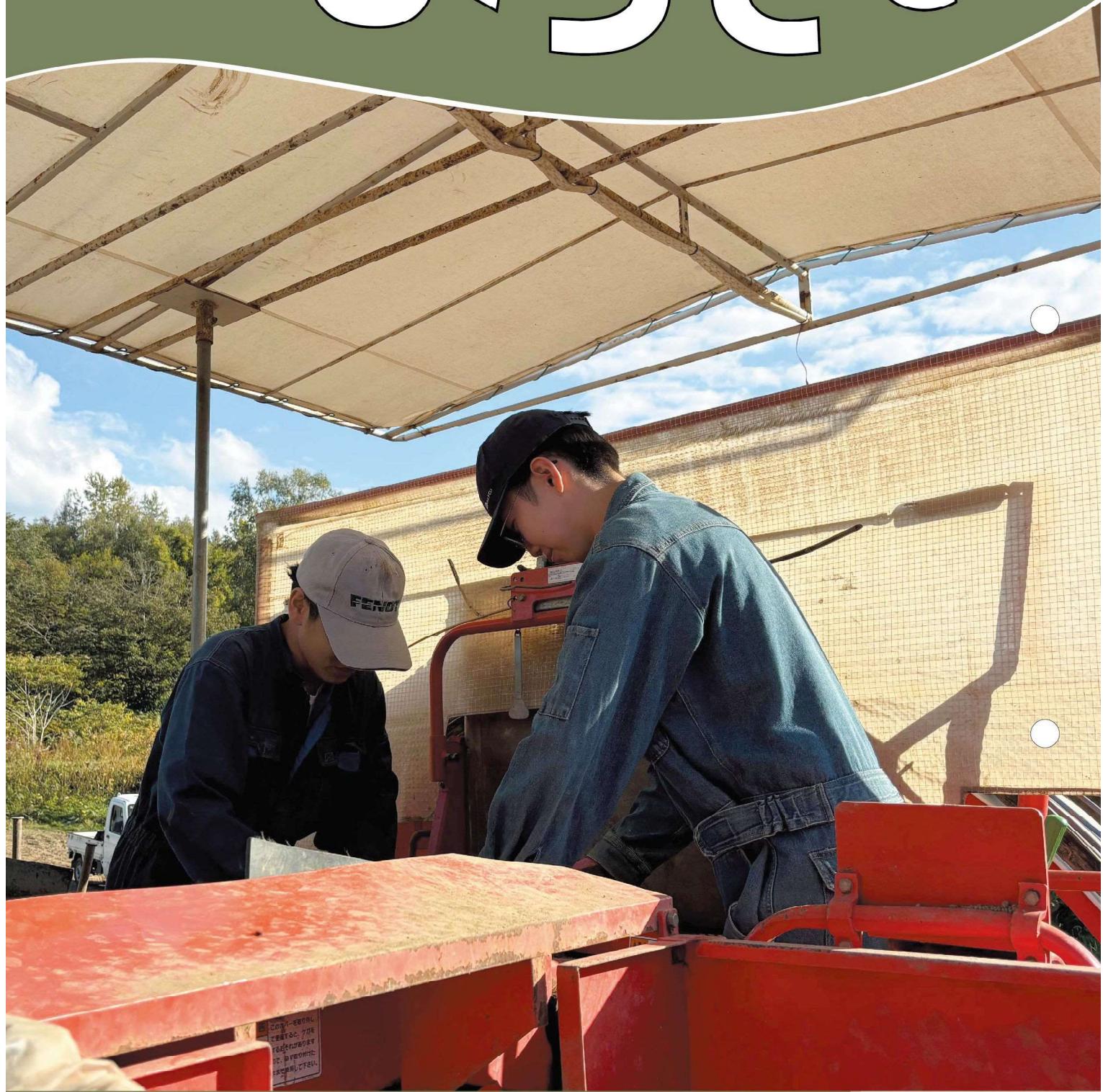
2024

11

NOVEMBER

# ようてい

高原の風と水と心のメッセージ



新採用職員農家実習（京極町）

特集

旬の冬野菜でヘルス＆ビューティー



佐藤 大斗さん (黒松内町)

JA ようてい



## 俱知安農業高校にてトラクター受納式を行いました！

10月15日、JA共済連北海道の地域貢献活動の一環として、俱知安農業高校にトラクターが寄贈されました。同校で受納式が行われ、教員、生徒、関係者約70名が参加し、JAようつい金子専務理事よりトラクターの目録を手渡しました。

今回寄贈されたのはクボタ社製のトラクターで、金子専務は「未来の農業者を目指し、この学び舎に集う若者たちの実習環境の充実に役立ててほしい。」と挨

拶し、同校の生徒代表より「北海道農業の発展に向けて、本校での学習が飛躍し意欲の向上につながる。大切に活用したい」と感謝の言葉が述べられました。

俱知安農業高校では日本酒用のコメなどを栽培しており、2025年の春、田起こしをする際などにトラクターを活用したいとしています。

【担当：山本（圭）】



金子専務（左）が西村校長（右）にトラクターの目録を手渡しました



俱知安農業高校の皆さん

## 第26回後志地区農協年金受給者パークゴルフ大会が開催されました！



9月12日、俱知安町旭ヶ丘公園パークゴルフ場にて、「第26回後志地区農協年金受給者パークゴルフ大会」が開催されました。後志地区2JA（ようつい・きょうわ）より46名（当JAから36名）が参加し、熱戦を繰り広げました。

〈大会成績〉  
(敬称略)

### 男性の部

優勝	末永 典夫	(留寿都)
準優勝	前田 稔三	(京極)
第3位	小柳 政義	(京極)

### 女性の部

優勝	末国寿美子	(共和)
準優勝	住吉 洋子	(蘭越)
第3位	行天 栄子	(京極)



多くの選手が集まりました！



上位入賞者の皆さん





ぐるっとようてい

## 消防訓練を実施しました！



9月25日、当JA本所にて消防訓練が実施され、避難・通報・消火の訓練を行いました。

当日は俱知安消防署にご協力いただき、火災発生時の避難の流れや消火器の使い方を確認しました。避難訓練では、避難指示の放送が流れないトラブルが起きましたが、避難誘導者であった職員による臨機応変な対応により、スムーズに避難が完了しました。

実際に火災が発生した時、訓練と同じように避難できない場合もあります。今回の訓練を通して、予期せぬ事態にも臨機応変に対応することの大切さを改めて学

ぶことができました。

これから時期は空気が乾燥し、暖房を使用する機会も増えますので、火の管理にはくれぐれもお気をつけ下さい。

【担当：大鐘】



消防訓練の様子



俱知安消防署の方から講評をいただきました



消防器の使い方を確認しました

※消防訓練は毎年、本所・全支所（Aマート各店）にて実施しております。

## 管理者層職員向け研修を実施しました！



10月10日、係長以上の管理者層職員を対象とした「Z世代理解研修」を開催しました。

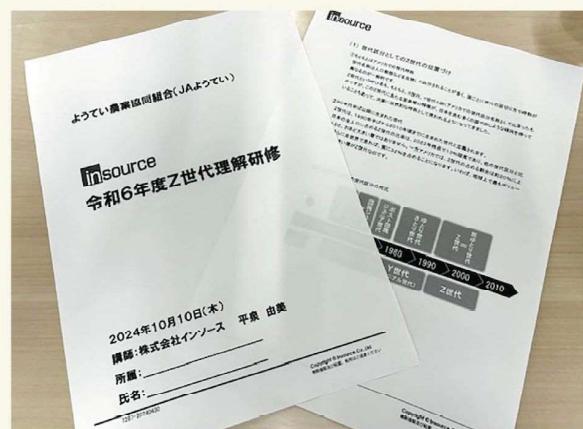
外部講師を招き、管理者層職員46名が参加した研修会では「Z世代」と呼ばれる若者と管理者世代が考える常識には大きな溝があり、認識の「ズレ」が原因で現代日本における離職率や転職率が増加傾向にある

事実を共有する事ができました。そして、Z世代が生まれ育った時代背景をもとに判断基準や行動原理を学べたことで認識の「ズレ」の正体を知る事ができ、今後の人材確保および職員教育に役立つ研修となりました。

【担当：斎藤（貴）】



Z世代理解研修の様子





## 職員視察研修を行いました！

9月19日、地域農業の理解・知識向上および、職員教育の一環として管内施設巡回研修を実施しました。

当日は若年層を中心に職員22名が参加し、大根（留寿都村）、人参および馬鈴薯（京極町）の3カ所の選果場を視察しました。稼働する施設の轟音の中、組合員さんの育てた大切な野菜達が人間と機械の共

同作業によって丁寧に、そして短時間で大量に選別されていく様子を目撃した職員は驚嘆の声をあげていました。

今回の施設巡回研修では、職員の配属される部署によっては体感する事ができない『JAようつい』の素晴らしい施設を、実際に肌で感じる事ができる貴重な機会となりました。  
【担当：斎藤（貴）】

### 留寿都 大根集出荷選別施設



### 京 極 馬鈴薯集出荷選別貯蔵施設



### 京 極 人参集出荷選別施設



ぐるっとよってい

# 新採用職員農家実習に行ってきました！

9月中旬から10月中旬にかけて、当JAの新採用職員は、組合員さんのお宅に泊まり込みで農家実習を行いました。この実習は、農協職員として農家の生活を肌で感じ、農業に対する理解を深める目的で平成24年度より実施しています。新採用職員の感想を紹介いたします！



管理本部 管理電算課  
もり  
森 愛斗

蘭越町 金子辰四郎さん宅にて  
9月12日～9月16日の5日間  
実習に行ってきた森職員



今回の農家実習では、新米の袋詰め作業やコンバインに乗って収穫体験等をさせていただきました。私自身、農業の知識が全くない中での作業となりましたが、親切に教えてください、楽しく充実した農家実習を過ごすことが出来ました。農家実習での経験を忘ることなく、農協職員として組合員さんの為になれるよう日々精進していきます。金子家の皆様、春・秋と忙しい時期の中受け入れてください、ありがとうございました。

## 11月 今月のあなたの運勢

モナ・カサンドラ

牡羊座 3/21～4/19



**全体運** スロースタートです。周囲に目配りしながら進めましょう。有利な状況に変わっていきます。下旬は勝負をかけて  
**健康運** 好きなスポーツで達成感が。快適に過ごせます  
**幸運の食べ物** 柿

牡牛座 4/20～5/20



**全体運** 想定外のことになるとまれがち。計画は後回しになってしまってもいい部分以外は前倒しで進めて。味方は多いのでSOSを  
**健康運** 切り傷、やけどの気を付けて。慎重に  
**幸運の食べ物** ナメコ

双子座 5/21～6/21



**全体運** 計画していたことがようやく形になっていきます。あと一息、気を引き締めていきましょう。良い出会いの予感!  
**健康運** 口コミの健康法を試してみて。新しい食材も吉  
**幸運の食べ物** ドビイモ

蟹座 6/22～7/22



**全体運** 活気があり今までの努力が実る予感がしています。方向修正も可能。状況を見ながら少し遠回りの選択も吉  
**健康運** 運動不足にならないよう体を動かして  
**幸運の食べ物** セロリ

獅子座 7/23～8/22



**全体運** 予想外の出来事はあるものの。出先でも避難経路の確認を。落ち込んでいることが多いです。救急セットを点検して  
**健康運** 目のケアを重点的に。歯の磨き残しもチェック  
**幸運の食べ物** 小松菜

乙女座 8/23～9/22



**全体運** 良好運ですが心配事も。尻すぼみにならないよう気を付けて。周囲への配慮が好結果に結び付きます。旅行が吉  
**健康運** 免疫力がアップする食材を取り入れて  
**幸運の食べ物** クワイ

天秤座 9/23～10/23



**全体運** おいしいものを食べたりおしゃべりを楽しんだり。運勢は穏やか。懸念事項も解決へと向かいます。連絡は自分から  
**健康運** 体に合った下着を身に着けて。姿勢をチェック  
**幸運の食べ物** シュンギク

蠍座 10/24～11/22



**全体運** 太陽の加護を受け勢いがありますが油断は禁物。丁寧にしっかりと仕上げをすることが幸運につながります  
**健康運** 栄養バランスを考えた食事で元気を回復  
**幸運の食べ物** トレビス

射手座 11/23～12/21



**全体運** 上昇運です。強気の態度がツキを呼び込みます。自分の意見をはっきり伝え、その上で調整を図っていきましょう  
**健康運** 筋力アップの運動にツキあり。スポーツも◎  
**幸運の食べ物** ネギ

山羊座 12/22～1/19



**全体運** 状況は落ち着きを取り戻し自由時間が増えていきます。仕事のスキルを磨くのもおけいこ事も吉。よく学んで  
**健康運** 新陳代謝を高める食材を取るよう心がけて  
**幸運の食べ物** サトイモ

水瓶座 1/20～2/18



**全体運** 万が一の備えが役立ちます。防災用品の準備を。年長者の話には耳を傾けて。友達との外出はいい気分転換に  
**健康運** 疲れをためないようになに。スキンケアは入念に  
**幸運の食べ物** リンゴ

魚座 2/19～3/20



**全体運** 注目度がアップするのでなかなか大変ですが思わずラッキーも。いつでもチャンスをつかめるよう臨機応变で  
**健康運** 頑張り過ぎてしまいがち。休憩を入れて  
**幸運の食べ物** ダイコン

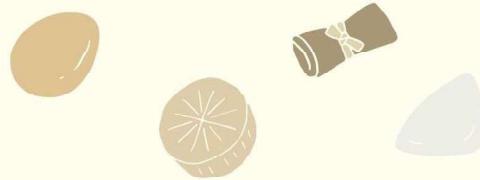
## ほっと一息！掲示板

今回のテーマ  
好きなおでんの具

ジャガイモ、出汁のしみた熱々のやつ食べた時、食感がたまりません。今年も沢山食べたいです。(弁当もちさん)

蒟蒻、大根、はんぺんがうまい  
(まちやんさん)

味が染みる具なら何でも好きです。  
(あふがんさん)



たまご、はんぺん、こんにゃく、大根  
♡他にも好きな具たくさんあります!  
おでん大好き♡(ぴっちゃんさん)

たまご、はんぺん、牛すじ。こんにゃくは何種類かあります。  
(雪虫さん)

大根(栗きんとんさん)

たまご(きていさんさん)



はんぺん  
(アロハさん)

玉子とこんにゃく  
(なむなむさん)



味のしみた大根  
(みっこさん)



たっぷり染み込んだ大根  
(マイカーはCX-5!さん)



次回のテーマは『今年の冬にやりたいこと』

2024年も終盤戦。羊蹄山で初冠雪が観測され、冬が近づいてきた事を感じさせますね。

皆さんは今年の冬にやりたいことはありますか？私は管内のウィンタースポーツを経験したことがないので、今年こそ是非行ってみたいですね！たくさんのご応募お待ちしております♪

## 「家の光家計簿」についての重要なお知らせ

今年(2024年秋発売)の『家の光』12月号付録は今までどおり「2025年 家の光家計簿」ですが

来年(2025年秋発売)以降の『家の光』12月号には  
付録として「家の光家計簿」は付きません



2025年1月号以降に『家の光』の年間購読をお申し込みのさいは、「家の光家計簿」が付録として付かないことをあらかじめご了承ください。  
なお、2026年版以降の「家の光家計簿」の発刊時期や価格など、詳細につきましては、改めてお知らせいたします。

## 胃もたれ防止／ ダイコン

消化酵素やすりおろしたときに生成される辛味成分イソチオシアネートが胃の不調に効果的です。

## 主な栄養と効果

## ●消化酵素

アミラーゼ(ジアスター)など。胃もたれ防止に

## ●イソチオシアネート

胃液の分泌を促す

## お薦めの食べ方

大根おろし。しらすと一緒にご飯にのせる



冬野菜には、健康や美容に  
役立つ栄養がたっぷり！  
寒い季節をおいしく  
元気に乗り切りましょう

## 感染症を予防／ 長ねぎ

香り成分のアリシンは血管を拡張して血流を良くし、免疫細胞も活性化させます。また、感染症にかかると消費されてしまうビタミンCを補えます。

## 主な栄養と効果

## ●アリシン

免疫細胞の活性化

## ●ビタミンC

免疫機能を正常に働かせる

## お薦めの食べ方

スープ料理・トースターでホイル焼き

## 風邪予防／ ミカン

風邪予防に欠かせない栄養素のビタミンCがたっぷり！白い筋や薄皮にはペクチンが含まれているため、捨てずに実と一緒に食べると良いでしょう。

## 主な栄養と効果

## ●ビタミンC

免疫機能を正常に維持する

## ●ペクチン

便を軟らかくし、腸内の善玉菌を増やす

## お薦めの食べ方

間食や食後のデザート



## 貧血予防／ ホウレンソウ

鉄にはヘム鉄、非ヘム鉄の2種類があります。ホウレンソウに含まれる非ヘム鉄は体内に吸収されにくいため、ビタミンCと一緒に取ることで吸収率が上がります。

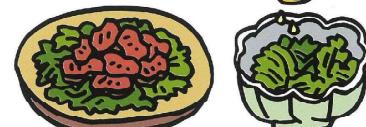
## 主な栄養と効果

## ●鉄(非ヘム鉄)

貧血予防

## お薦めの食べ方

おひたしにしてレモン汁をかける  
牛肉などの赤身肉と一緒に炒める



## ヘルス＆ ビューティー 旬の冬野菜で



## 腸内環境を整える／ リンゴ

食物繊維が多く含まれています。腸内環境を整え便秘改善を期待できます。

## 主な栄養と効果

## ●ペクチン

水溶性食物繊維の一種。便を軟らかくし、腸内の善玉菌を増やす

## ●セルロース

不溶性食物繊維。便の量を増やす

## お薦めの食べ方

ヨーグルトに混ぜる

## むくみ防止／ ハクサイ

生でも、加熱しても◎。カリウムは体内的余分な塩分を排出し、塩分の取り過ぎによるむくみの予防が期待できます。

## 主な栄養と効果

## ●カリウム

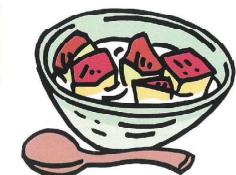
むくみ予防

## ●ビタミンC

コラーゲンの合成に欠かせない栄養。  
美肌づくり

## お薦めの食べ方

みそ汁・鍋料理



## 美しい肌を保つ／ ブロッコリー

私たちの細胞は活性酸素によって日々ダメージを受けると、老化の進行が早まってしまいます。スルフォラファンは活性酸素を除去し、若々しい肌を保つ働きがあります。

## 主な栄養と効果

## ●スルフォラファン

アンチエイジングや美肌づくり

## お薦めの食べ方

ナツツ炒め。ゆでてナツツとオリーブ油である



# Aマート11月12月のお買得カレンダー



お見逃しなく!

- ・AコープようついAマート各店舗のお買得情報が満載!
- ・詳しくは当日店頭でご確認下さい!
- ・予告なく変更となる場合がございますのでご了承ください。

日	月	火	水	木	金	土
11/10	11 冷凍食品 レジにて20%引	12 チャンス! 肉の市	13 学生デー! 小、中、高校生年 齢確認書ご提示、 税別1,000円以 上お買い上げで お菓子プレゼント	14	15 ようつい統一セール ポイント2倍	16
17	18 アイス レジにて20%引	19 チャンス! 青果市	20 チャンス! 水曜の市 牛乳/玉子の日	21	22 ようつい統一セール	23 子育て支援デー! 保育園児・父母と 一緒にご来店、税 別2,000円以上 お買い上げで BOXティッシュ 1個プレゼント!
24	25 冷凍食品 レジにて20%引	26 チャンス! 鮮魚市	27	28	29 ようつい統一セール	30
12/1	2 アイス レジにて20%引	3 チャンス! 肉の市	4 チャンス! 水曜の市 納豆/豆腐の日	5	6 ようつい統一セール	7
8	9 冷凍食品 レジにて20%引	10 チャンス! 青果市	11	12	13 ようつい統一セール ポイント2倍	14 Aマート会員デー! Aマートポイント カードをご提示、税 別2,000円以上 お買い上げで BOXティッシュ 1個プレゼント!

## Aマートポイント2倍セール

ニセコ店は綺羅ポイント、黒松内店はブナカポイントとAマートポイントのどちらかお選びいただけます

クリスマスケーキ・オードブル・  
おせち・お歳暮ギフト予約受付中!

店内にカタログ・申込用紙をご用意してお待ち申し上げております。



年賀状

印刷予約受付中!  
(ハガキも店舗でご用意致します。)

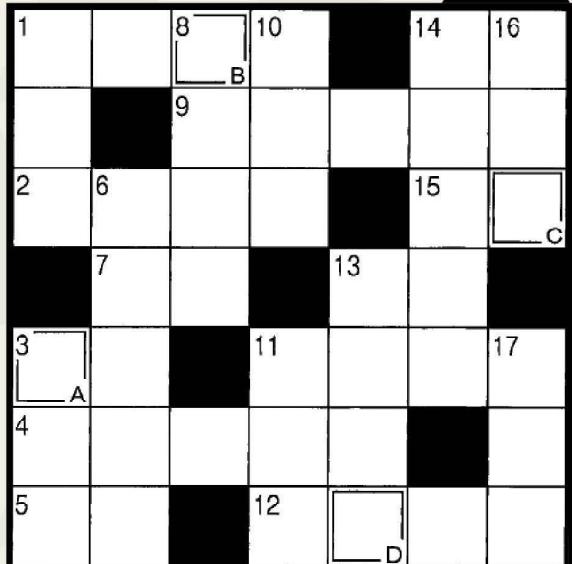
令和7年度年賀状の予約受付をしております。Aマート各店舗  
でも販売を致しますのでご利用をお願い申し上げます。  
※ご購入の詳細については最寄の店舗へお問合せ願います。



喪中ハガキのご購入はAマート店舗へ

皆様のご利用をお待ち申し上げております

# パズル! 頭の体操



解答は次号に掲載します!

## 先月号の答えは スポーツノヒ

11月号は19名の応募があり、当選者はアロハさん（蘭越町）、ぴっちゃんさん（京極町）、栗きんとんさん（京極町）の3名です。ご応募頂き、ありがとうございました。

### 【応募方法】

応募用紙にご記入の上FAX、またははがきに必要事項を記載し送付いただくか、広報誌「ようてい」応募フォームよりご応募ください。

はがき：〒044-0011 倶知安町南1条東2丁目  
JAようてい 管理本部企画経営課 行

FAX：(0136) 21-2321

応募フォーム：

[https://form.ja-group.or.jp/ja-youtei/youtei\\_kouhou](https://form.ja-group.or.jp/ja-youtei/youtei_kouhou)



QRコード

キリトリ線

### 賞

毎月3名の方に、2,000円分の農協全国商品券をプレゼント！（農協全国商品券は株Aコープようてい等でご利用できます。）

### 【記入項目】

- ①パズルの答え
- ②〒・住所
- ③氏名
- ④ペンネーム
- ⑤JAようていとの関係（正組合員・准組合員・その他）
- ⑥本号で好きな記事・ページ
- ⑦広報誌の感想・農協への意見
- ⑧ほっと一息！掲示板

【締切】令和6年11月23日土

JAようてい広報誌

パズル!頭の体操  
ほっと一息!掲示板

応募用紙

FAX: (0136) 21-2321  
JAようてい  
管理本部企画経営課 行

締切

令和6年11月23日土

①パズルの答え

②住所 〒 -

③氏名

④ペンネーム

⑤ようてい農協との関係（いずれかに○を） 正組合員・准組合員・その他

⑥本号の好きな記事・ページ

⑦コメント（広報誌の感想・農協への意見など）

⑧ほっと一息！掲示板「今年の冬にやりたいこと」

タ  
テ  
の  
カ  
ギ

ヨ  
コ  
の  
カ  
ギ



JAようつい広報誌 no.330

編集発行/ようつい農業協同組合 管理本部 企画経営課

0136-21-2311

印刷/トリムシステム