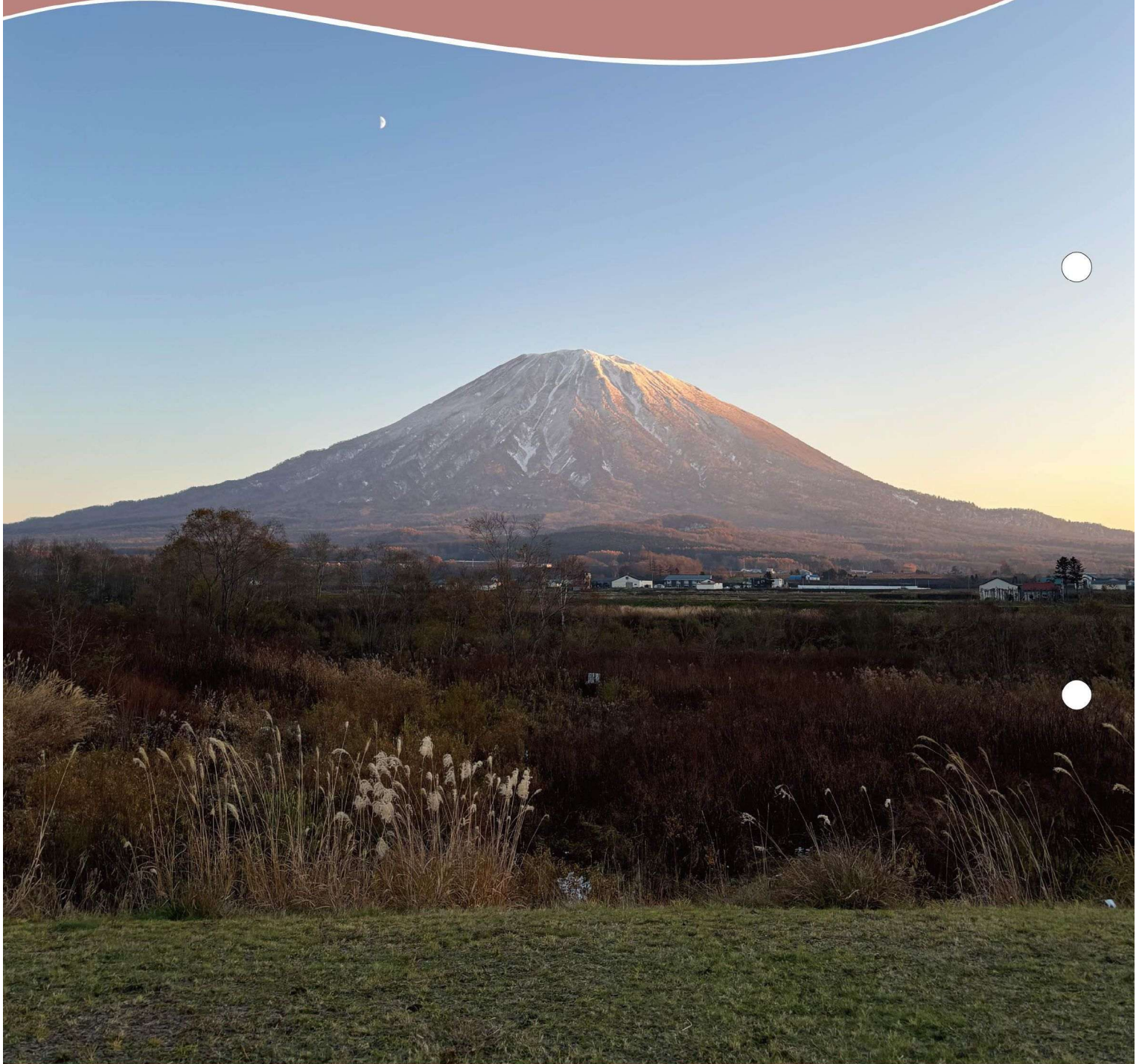


2025

12 DECEMBER

高原の風と水と心のメッセージ

ようてい



羊蹄山（倶知安町）

特集

からだに愛情 みんなにやさしいヨーグルト



影山 陸人さん（真狩村）



ゆめぴりかコンテスト2025が開催されました！



後志地区コンテスト

11月4日、倶知安町のホテル第一会館にて、2025後志地区「ゆめぴりか」コンテストが開催されました。本コンテストは、各産地が技術を競いながら更なる結束を強め、ゆめぴりかの美味しさを追求することを目的に2015年から開催されています。

当日は、4JA6地区（JAきょうわ、JA新おたる、JAよいち、JAようてい蘭越地区・ニセコ地区・倶知安地区）から令和7年産ゆめぴりかが出品されました。洗

米方法・加水率・浸漬時間を同条件とし炊飯のうえ、炊き立てをブラインドで審査しました。今回は、最も食味評価が高かった最優秀地区として、JAようてい倶知安地区が2年連続で選ばれました。また、基準を満たした中でも最も評価が高かったJAようてい蘭越地区は、昨年に続き全道コンテストに出品されました。

【担当：大鐘】



最優秀地区に選ばれたJAようてい 倶知安地区の皆さま



全道コンテスト出品されたJAようてい 蘭越地区の皆さま

全道コンテスト

11月19日、ホテルモントレエーデルホフ札幌にて「ゆめぴりかコンテスト2025」（全道コンテスト）が開催され、後志地区の代表に選ばれた「JAようてい蘭越地区」のゆめぴりかが出品されました。

当日は、道内7地区（道南・後志・日胆・石狩・空知・留萌・上川）より各地区コンテストにて代表に選ばれたゆめぴりかが出品され、米や食の専門家7名によるブラインド審査が行われました。審査の結果、最高金賞は空知地区の「JAそらち南」となり、当JAは惜し

くも受賞には至りませんでした。しかし、全道コンテストに出品し、他地区と競い合えたことを誇りとし、今後も引き続き「ゆめぴりか」の品質・食味向上に努めてまいります。

また、コンテスト後には10年連続で良質米生産の表彰を受けた生産者「ゆめぴりかの巨匠」への表彰式も行われ、倶知安地区の石田祥二さんが表彰されました。

【担当：大鐘】



表彰式の様子



役員道外視察研修 関東方面を視察しました！



11月5日～7日の3日間、令和7年度 役員道外視察研修を実施しましたのでご報告致します。

横浜農業協同組合

11月5日にJA横浜本店7階会議室にて、JA横浜のDX戦略についての研修を行いました。

JA横浜では、独自開発の生成AIアプリ（報徳Hub）・キントーンアプリを駆使し、業務効率化・経営効率化に取り組んでおりました。生成AIアプリ（報徳Hub）は、データを読み込ませる事でさまざまな活用が可能となっており、音声データを読み込ませる事で議事録作成が容易になり、JAの定款・規約・金融部門の取扱要領などを読み込ませる事で、本所へ電話せずともAIにより迅速に解答が得られ、電話をする時間・受ける時間の両方が削減可能となります。また、志向性が異なる架空のAI役員（保守派・改革派など）にJAの財務データ等を読み込ませる事で議論を行わせることや、職員がAIと対話することで対話スキルや応対に問題点がないかなどの判定などを行う事や融資先のBS／PLを読み込ませる事で財務状況の判定などを容易に行う事も可能なアプリとなっております。質疑応答では、当JA役員から生成AIアプリの開発期間の質問など活発な情報交換がなさ

れ充実した研修となりました。



研修会の様子

トヨタL&F東京カスタマーズセンター

トヨタL&F東京カスタマーズセンター東京は、トヨタL&Fが培ってきた物流ノウハウに豊富な商品ラインアップを組合せ、実際の物流ソリューションを体感できるコンサルティング型ショールームで、昨今の慢性的な人手不足による物流の自動化ニーズが高まっている事を受け、大規模物流センターをはじめとする様々な物流現場のニーズに対応できる最新の機器およびシステムを取り揃えています。特に、物流の自動化で先行する欧米において実績のある自動積込ロボット、高速仕分け保管システムなど、日本初展示の製品を紹介しており、人と機械が協働するセミオートメーションからロボティクスによるフルオートメーションまで、実際に稼働する様子を視察しました。この度の役員研修では、トヨタL&Fが大切にする「安全」「4S（整理・整頓・清掃・清潔）」「人材育成」の基礎と最新の物流技術を学び充実した研修となりました。



研修の様子



湖池屋関東工場

株式会社湖池屋は東京都に本社を置く、スナック菓子市場2番手の会社であり昭和42年ポテトチップスでの日本初の量産化に成功し、ポテトチップスを世の中に広めるパイオニアとなり安定的な原料を確保するため、日本で初めて北海道でじゃがいもの契約栽培を実現しました。

この度の役員研修では、湖池屋の紹介動画を視聴しその後、工場内を見学し出荷された馬鈴薯がどのように加工されているか視察し、その後の質疑応答時には積極的に意見交換が行われ充実した研修となりました。

また、当日はようてい産きたかむいによるポテトチップスの生産現場に立ち会う事ができ、参加者は原料の品質や生産工程の確認をする事ができました。



研修の様子

大田市場

大田市場は平成元年に、青果の旧神田市場・荏原市場、水産の大森市場を統合して開設し、平成2年には、城南地域の花き地方市場を統合してさらにスケールアップし、青果部・水産物部・花き部の3部門を有する総合市場となっています。今回の役員研修では、会議室にて市場と青果物情勢の情報交換がされ、その後ようてい農協が出荷している馬鈴薯の品質確認を致しました。

役員からは、産地としての状況を伝え、価格浮揚に向けた活発な意見交換がなされ充実した研修となりました。

【担当：川村（健）】



品質確認の様子



第16回全日本ホルスタイン共進会において見事に入賞しました！

10月25日～10月26日、安平町にて第16回全日本ホルスタイン共進会（日本ホルスタイン登録協会主催）が開催されました。「乳牛のオリンピック」とも称されるこの大会は、5年に一度開催される全国規模の共進会で、乳牛改良の成果を競う最高峰の舞台です。全国の予選を勝ち抜いた合計約400頭が全20部門に出品し、当JAからは9頭が9部門に出品しました。

結果は、黒松内町のSplendDairy(株)（代表取締役：佐々木誠崇さん）が第13部（生後42月以上48月未満）において優等賞4席を、また黒松内町の二階堂和敏さんが第2部（生後12月以上14月未満）において

優等賞6席を見事受賞されました。

【担当：柳谷】



共進会の様子



受賞おめでとうございます！



道南・後志・日胆・石狩地区JA監事協議会 視察研修が開催されました！



11月12日～11月14日、「道南・後志・日胆・石狩地区農協監事協議会」の道内視察研修（オホーツク地区）が開催され、4地区で総勢44名、当JAからは監事4名が出席しました。

最初の視察先「JAオホーツク網走」では、同JAの概要並びに監事監査の取組状況について説明いただきました。当JAは監事監査資料等のデジタル化にも取り組んでおり、視察団から積極的な意見交換がありました。次に、「オホーツクビーンズファクトリー」を訪問し、当施設の建設に至った経過と最近の豆類の情勢について説明を受けました。原料受入から製品調

整、出荷・貯蔵に至るフローをビデオや工場内の実際の設備と作業状況を視察させていただき、視察団からは活発な意見交換を実施していました。最終日には、JAあさひかわ「直売所あさがお 神楽店」を見学して帰路につきました。

視察先JA監事や当4地区の各JA監事と監事監査等にかかる諸課題について、活発に意見交換が出来たこと、視察先での見聞も広げることが出来たことは、大変有意義でありました。今後の監事監査に活かしていきたいと思います。

【担当：渡辺】



研修の様子（JAオホーツク網走）



研修の様子（ビーンズファクトリー）



令和7年度JA北海道女性大会・家の光大会に参加しました！

11月12日～13日、JAようてい女性部（部長：大西弘子さん）は、札幌パークホテルで開催された「令和7年度 JA北海道女性大会・家の光大会」に参加しました。道内各地から約400名の女性部員が集まり、JAようてい女性部からは12名が参加しました。

大会初日は、東京大学大学院教授・鈴木宣弘氏による「日本農業の今後の展望について」をテーマとした講演が行われたほか、「家の光記事活用体験発表」も実施されました。

2日目には、昨年に引き続き「農業ガールズコレクション」が開催され、JAようてい女性部はJAよいち・JAきょう



大会1日目

わの農産物PRを応援する形で参加しました。午後の部では、「あぐり王国北海道NEXT」の公開収録に合わせ、女性部5単組対抗の「農業ガールズご当地料理グランプリ」が開催され、各地域の特産物を使い、新米に合うおかずをテーマにしたプレゼンが行われました。

他JAの女性部員との交流や情報交換を通じて、今後の活動への意欲が一層高まる、有意義な2日間となりました。

【担当：佐々木（真）】



JAよいち女性部グループ



JAきょうわ女性部グループ

道南・後志・石狩地区合同JA青年部研修会を開催しました！

11月10日、札幌パークホテルにおいて「道南・後志・石狩地区合同JA青年部研修会」が開催されました。本研修会には総勢約200名の青年部員が出席し、各地区の代表が集まり、情報交換や意見発表を通じて交流を深めました。

後志地区からは、JAようてい青年部真狩支部の八田泰成さんが代表として登壇し、「食育」をテーマに青年の主張の事前発表を行いました。

八田さんは、四世代にわたり農業を営むなかで感じた“食と農のつながり”の大切さについて語り、特に真狩特産の「ゆり根」を通して、地域の子どもたちに食

の大切さを伝えていくことの重要性を述べました。

「子どもの頃からゆり根を食べて育った」と言われる地域を目指して取り組みを続けたいと締めくくり、会場からは大きな拍手が送られました。

研修会終了後には懇親会も開催され、3地区の盟友が親睦を深めながら活発な意見交換を行い、青年部活動の意義を改めて共有する有意義な時間となりました。

なお、今回の発表は事前発表であり、本番は12月4日・5日に開催される全道JA青年部大会にて披露される予定です。

【担当：松浦】

道南・後志・石狩地区合同JA青年部 研修会



青年の主張事前発表をする八田さん



表彰式の様子（㊟後志青協：杉本会長㊟青年部真狩支部：八田さん

**JAようてい青年部蘭越支部 学校給食センターへ食材を寄贈しました！**

JAようてい青年部蘭越支部（支部長：日置衛さん）は、食育事業の一環として毎年、蘭越町学校給食センターへ食材を寄贈しています。

今年も、11月12日に「ななつぼし」新米30kgを寄贈しました。

この日、立ち会った日置支部長は「猛暑の中、生産

者ひとりひとりの努力により、今年もおいしいお米が出来ました。児童・生徒の皆さんには、我が町が誇る自慢の味をたくさん味わってほしいです」と食育への想いを語ってくれました。

【担当：奈良】



ななつぼしを寄贈しました！



左から支部長 日置衛さん・教育長 渡邊貞氏・副支部長 細川朋弥さん

JAようてい青年部蘭越支部 稲作勉強会を開催しました！

10月28日、JAようてい青年部蘭越支部（支部長：日置衛さん）は稲作勉強会を開催し、部員や関係機関合わせて23名が参加しました。

勉強会は、本年4月に引き続き、今回が2回目。蘭越の主力作物である水稻の技術・知識の情報共有の場として開催しています。

第2回目の今回は、土壌分析・肥料の基礎知識にかかる研修や部員それぞれが持ち寄ったお米の食べ比

べを行いました。

当日食べ比べたのは、「ななつぼし」と「ゆめぴりか」の2品種。お米を提供したそれぞれの部員より、肥培管理や病害虫管理、栽培上の特色などが説明され、活発な意見交換がなされ、勉強会は有意義なものとなりました。

【担当：奈良】



勉強会の様子





JAようてい女性部蘭越支部 研修旅行に行ってきました！



10月24日、JAようてい女性部蘭越支部（支部長：下口由美さん）は部員14名で石狩方面へ研修旅行に行ってきました。

札幌野菜センターでは、組織体制や、生産者が出荷してから消費者の手に届くまでの流通経路・商品開発などの説明を受けました。なかでも、部員の方々の関心はパッケージセンターでの作業でした。各JAから出荷された野菜をすべて手作業で丁寧に袋詰めする工程では、質問をしながらの見学となりました。ホクレンパールライス工場では、お米の歴史、精米出荷までの工程や管理を見

学しました。今回の研修では、普段見ることのない出荷後の施設見学で改めて作物への栽培意欲を実感させられた内容となりました。その後、コストコ石狩店で買い物をして、楽しい研修となりました。【担当：神田】



研修の様子



JAようてい女性部蘭越支部の皆さん

JAようてい女性部二セコ支部 冬季研修を開催しました！



10月29日～10月30日、JAようてい女性部二セコ支部（支部長：高橋晴子さん）は、冬季研修を開催し、部員8名が参加しました。

1日目は札幌市にある「雪印メグミルク 酪農と乳の歴史館」を訪問し、展示室と工場を見学しました。恵庭市の「サンマルコ食品（株）」では、冷凍コロッケの製造から包装までの様子を見学することができました。羊蹄山麓産の男しゃくいもが原料に使用されているため皆さん興味深く聞き入っていました。

2日目は江別市にある「ゆめちからテラス」の「Pasco 夢パン工房」を見学しました。パン製造の様子が見ら

れるセントラルキッチンを見学した後、ゆめちからテラスの成り立ちを説明していただきました。

農繁期を終え、久しぶりに会った仲間たちと楽しいひとときを過ごすことができました。【担当：松田（智）】



研修の様子



JAようてい女性部二セコ支部の皆さん

JAようてい女性部喜茂別支部「第34回ふれあいまつり」を開催しました！

12
2ヶ月間
7月～8月

11月7日、喜茂別支所会議室にてJAようてい女性部喜茂別支部（支部長：行天忍さん）主催の『第34回ふれあいまつり』を開催いたしました。

当日は、女性部のおかあさん方が丹精込めて生産した、豆類や野菜などを販売いたしました。あいにくの雪模様でしたが、多くの町民の方々に来場していただき、楽しいイベントとなりました。

皆様、お疲れ様でした。

【担当：村上（浩）】



ふれあいまつりの様子



喜茂別町立小学校 施設を見学しました！

4
毎月1回
毎月1回

10月23日、喜茂別町立小学校5年生は、京極町にある馬鈴薯と人参の選果施設の見学を行いました。

当日は、5年生12名が参加し、馬鈴薯や人参が選果機の中を流れ、センサーが自動でサイズや空洞を見極める仕組みについてや、馬鈴薯の品種、人参はなぜ赤いのかなど、職員がクイズ形式で問題を出し、楽しそうに学んでいました。

【担当：村上（浩）】



真剣に説明を聞いてくれました！



施設見学の様子



JAようてい青年部京極支部 管内視察研修を行いました！



10月29日、JAようてい青年部京極支部（支部長：大野智博さん）はようてい管内視察研修を行いました。

部員5名が参加し、京極町の馬鈴薯選果施設と人参選果施設を見学し、施設の概要や運営について説明を受けました。

これまで管外施設の視察は行っていましたが、「自分たちの施設を見たことがなければ比較できない」という

意見を受け、今年度から管内施設の視察を取り入れました。若い部員の中には、管内施設を見学したことがない方も多く、積極的な質疑応答が行われるなど、大変有意義な研修となりました。

青年部では、今後も管内・管外視察を重ね、学びを深めながら活動や将来の経営に役立てていきたいと考えています。

【担当：上出】



管内視察の様子

後志商談会2025に参加しました！

10月23日、北海道後志総合振興局が主催する「後志商談会2025」に参加しました。このイベントは、農畜産物や加工品の販路開拓・拡大を目的とし、ホテルの調達担当者、バイヤー、シェフ等、食の関係者との商談会が実施され、当JAとしてもこの目的に基づき、「ようてい産ブランド」PR活動の一環、販路拡大として「後志商談会2025」に初めて参加しました。

午前中は事前に希望していた企業と商談を行い、青

果物や加工品をPRし、今後に繋がる充実した商談ができました。

午後からは沢山のバイヤーやシェフ等に足を運んで頂き、男爵・きたかむい・キタアカリ・和牛カレー・キーマカレーの試食宣伝を行いました。とても美味しいと言って頂き馬鈴薯・レトルトカレーともに大好評でした。

【担当：塩澤】



商談会の様子



「JAようていGAP団体認証取得グループ」の更新審査が実施されました！

10月29日～10月31日、「JAようていGAP団体認証取得グループ（食用馬鈴しょ）」では、「JGAP2022」に基づく更新審査を実施いたしました。審査では、事務局・施設・農場における食の安全、環境保全、労働安全など、持続可能な農業の実現に向けた取り組みについて、第三者機関による評価を受けました。これにより、さらなる品質向上と信頼性の確保に努めております。

今後も、消費者の皆様安心して選んでいただける農産物の提供を目指し、継続的な改善と取り組みを進めてまいります。

【担当：清水】



更新審査の様子

道南・後志・日胆・石狩地区合同JA役員研修会が開催されました！



11月17日、道南・後志・日胆・石狩地区合同JA役員研修会が函館市花びしホテルにて開催され、当JAから22名が出席しました。

はじめに、株式会社レバンガ北海道代表取締役社長 折茂 武彦氏による「北海道のために～選手として、経営者として～」をテーマに、現在の会社の在り方について講演がありました。

折茂氏の講演では、選手として、そして社長として、何を考えどのようにすればチームを継続できるか、どのようなマインドで取り組んできたのかが語られ、経

営者としての多様な視点の持ち方を学習する機会となりました。

また、若林氏の講演では、コミュニケーションの中心となる会話について、相手を理解し相手から信頼されるために、どのような話し方をすべきかの講演がなされました。今一度自らの話し方を見直し、相手への思いやりを持って、聞き取りやすい言葉で話すだけでコミュニケーションはさらに円滑化する旨を学習しました。今回の研修内容を農協の運営に役立てて参ります。

【担当：金澤】



研修会の様子



蘭越支所・Aマート合同 消防訓練を実施しました！



11月11日、蘭越支所・Aマート合同の消防訓練を実施しました。非常ベルが鳴り、火災受信機を確認し消火器を持って火災発生場所に向かい「火事だ！」の大声により119番に電話の通報訓練、避難訓練を行いました。

当日は、雨のため避難場所を事務所横の別館室内で行いました。全員避難の確認した後、消火器を使って2名による消火訓練をしました。

【担当：北野】



消防訓練の様子

12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 勢いのある好調運。ただ、ままならない思いをしている人もいので配慮を忘れずに。リーダーシップが光ります
健康運 後半は後退。油断せず健康習慣をキープして◎
幸運の食べ物 ミカン

牡牛座 4/20～5/20



全体運 上昇運。しっくりいかなかったことも次第に整ってきます。周囲との和を大切に、流れに乗って。忘年会にツキ
健康運 体にいいことを続けて。手応えを感じられるはず
幸運の食べ物 アンコウ

双子座 5/21～6/21



全体運 ドキッとするところがあるかも。外出するときは救急セットや折り畳み傘を携帯して安心。靴は歩きやすいものに
健康運 無理をしたと感じたら休んで。臨機応変に
幸運の食べ物 カリフラワー

蟹座 6/22～7/22



全体運 大掃除は早めにスタート。余裕を持って予定を立てるとうまくいきます。いつものお店や集まりに幸せの予感
健康運 疲れたら早めにケアを。危険な場所は避けて
幸運の食べ物 ダイコン

獅子座 7/23～8/22



全体運 おしゃれをして外出を。特別なことをすると勢いがつき目標達成に近づけます。会合などの世話役を引き受けて
健康運 ゆったりした散歩がお勧め。軽い運動で好循環
幸運の食べ物 ユズ

乙女座 8/23～9/22



全体運 気が多くなりがちなので欲張り過ぎないように。用事はリストアップし優先順位を整理。後半は助けてくれる人あり
健康運 香りの良い入浴剤で、ゆったりとバスタイムを
幸運の食べ物 野沢菜

天秤座 9/23～10/23



全体運 交友関係の広がりがあるかも。ラッキー要素を運んできます。人の話はよく聞いて熱心に情報収集を。学びの時間もつくって
健康運 話題のストレッチやサブリを試してみよう
幸運の食べ物 カボチャ

蠍座 10/24～11/22



全体運 欲張りになりがち。たくさんものの手に入るときだからこそ、いらぬものにはノーを。取捨選択を心がけて
健康運 食事は彩りが大事。よくかんで食べましょう
幸運の食べ物 ハクサイ

射手座 11/23～12/21



全体運 やりたいことに向かって一直線に進めば大きな成果が。こぼれ落ちるものには縁がないと割り切りましょう
健康運 旬の食材は元気の源。野菜と魚を多めに
幸運の食べ物 クワイ

山羊座 12/22～1/19



全体運 上昇運です。忙しいですが努力に結果が付いてきます。いいかげんなことはせず誠意を見せて。年末の休暇は多めに
健康運 あったか靴下や手袋を愛用して。つぼ押しも◎
幸運の食べ物 ゴボウ

水瓶座 1/20～2/18



全体運 周囲からの手助けに感謝を。1人で動かない方が順調に進みます。大きな計画変更はもう少し時間をかけて◎
健康運 スポーツがストレス発散に。爪のケアを
幸運の食べ物 ニンジン

魚座 2/19～3/20



全体運 試練が山のようにそびえていますが、乗り越えれば開運へ。気を抜かず進みましょう。他人の助言はよく検討して
健康運 無理をしないで。サポーターやテーピングは味方
幸運の食べ物 レンコン

ヨーグルトの魅力 \ 再発見 /

再発見 1

世界は愛で、ヨーグルトは菌でできている!

菌の種類でヨーグルトを選んでみるのもいいかも!

ヨーグルトは乳酸菌やビフィズス菌などによって牛乳を発酵させた発酵食品です。菌によって特徴があり、人体への健康効果はさまざまです。酸味があるもの、もちっと感があるものなど、味も多種多様です。



●主な菌の種類と期待できる健康効果

ブルガリクス菌 (ブルガリア菌)	ヨーグルト作りに欠かせない乳酸菌の一種。腸内環境を整え、便秘改善に役立つ。
ガセリ菌	内臓脂肪を減らし、肥満予防に効果的。
クレモリス菌	独特な粘り成分が特徴で、食物繊維のように働く。
ビフィズス菌	大腸にも多く生息し、便秘改善に役立つ。

再発見 2

自宅で簡単! 自家製ヨーグルト作り

専用のヨーグルトメーカーがなくても、常温の牛乳にタネ菌を混ぜるだけで作れるヨーグルトがあります。通販だけでなくスーパーなどで入手できるタネ菌もあります。作り方は商品の仕様書に従ってくださいね。



牛乳にタネ菌を混ぜて放置するだけ! 出来上がったヨーグルトの一部をタネ菌として使用すれば、この先ずっと自宅でヨーグルトが作れちゃうんです!

よくかき混ぜて常温で静置する。夏は一晚で、冬は1、2日で出来上がり!

※変な色や腐った臭いが出る場合は食べないようにしましょう。

再発見 3

料理にアクセント! ヨーグルトの使い方あれこれ

協力:Jミルク

ヨーグルトはそのまま食べるだけでなく、さまざまな料理のアクセントにも活用できます。調理の際は、加糖タイプやフルーツヨーグルトは避け、プレーンタイプを使ってください。



Jミルクウェブサイト「ミルクレシピ」

ゴボウとマイタケのヨーグルトカレー



いつも使っているカレーにヨーグルトをプラスすることで、辛さが和らぎこくも出ます。具材の肉が軟らかくなる効果も期待できます。

作り方はコチラ



切り干し大根のピリ辛ヨーグルトあえ



ヨーグルトをドレッシングの材料として使います。かむほどにヨーグルトの爽やかな風味が広がるため食べやすく、暑休めにもぴったりのおかずです。

作り方はコチラ



ホワイト豚汁



米こうじで大豆を発酵させてうま味が増したみそとヨーグルトは相性抜群! ヨーグルトがみその塩味を抑えてうま味をさらに引き立てます。

作り方はコチラ



からだに愛情 みんなにやさしい

ヨーグルト

子どもからシニアまで、家族みんなの元気を支える食品として再注目されているヨーグルト。さまざまな健康効果や料理をよりおいしくする活用方法などをご紹介します。



監修 五賀ひろか

管理栄養士・野菜ソムリエ 副都府勤務後に独立し、企業向けレシピ開発やフードコーディネーターなど幅広く活動中。SNSで「間違えない魔法」をテーマに発信。

イラスト:小林裕美子

肌の健康

腸内環境の状態は、肌の健康にも影響します。腸内に老廃物がたまった状態は肌にとっても良いことではありません。ヨーグルトには乳酸菌が豊富に含まれており、腸内環境を整えて肌の新陳代謝を促します。

腸の健康

ヨーグルトに含まれる乳酸菌は、腸内の善玉菌を増やして腸内環境を整える働きがあります。善玉菌が増えると悪玉菌が減り、便秘の改善やコレステロールの低下など体にうれしい効果が期待できます。

免疫力アップ

腸には多くの免疫細胞が集まっています。腸内の善玉菌を増やして環境を整えると免疫力アップにつながり、風邪などに負けない体づくりに役立ちます。乳酸菌が豊富なヨーグルトを積極的に取りましょう。

骨の健康

ヨーグルトをはじめとする乳製品に含まれるカルシウムは体に吸収されやすく、子どもの骨の成長をサポートしてくれます。また、加齢により骨密度が低下して起こる骨粗しょう症の予防にも有効です。



もっと知りたい!

ヨーグルトQ&A

Q 1日どのくらいヨーグルトを食べると良いですか?

A ヨーグルトに含まれる乳酸菌などは胃酸に弱く、従って胃酸が薄まる食事の後に食べることで菌が腸まで届きやすくなります。

Q 年齢や食べる目的により異なりますが、成人の場合は1日当たり100〜200gが目安です。

Q おすすめの食べ合わせはありますか?

A 大腸まで届きやすく、善玉菌の餌になるオリゴ糖が多く含まれる、きな粉や蜂蜜などがおすすすめです。また、バナナやキウイフルーツなど食物繊維が豊富なフルーツを添えると、より効果的です。

Q 花粉症に効くって本当ですか?

A アレルギー症状を緩和するには、体の免疫機能を正常に保つことが大切です。腸内環境が整うことで免疫力が上がり、花粉症の症状緩和につながる可能性があります。

ほっと一息！ 掲示板

今回のテーマ
おせち



母の作る茶碗蒸しが食べたいです。今は施設にいるので食べられません、伝授しておけば良かった。
(塩麴さん)

伊達巻が美味しいです
(まちやんさん)



普通では、ありますが、お雑煮とうま煮が、好きでした
(てんてんさん)

今年の正月は2年ぶりに味わえて親戚のひとたちと食べました
(M.Tさん)

伊達巻の取り合い
(主婦さん)



若い時は興味なし。歳を取ると正月気分満喫でき、楽しいです。
(サラダさん)

筑前煮ときんぴら 生春巻きと海鮮キムチ ちょっと変かなー！
(ひつま汁さん)

以前は煮物など大晦日の前日くらいまで作っていたが最近はやらなくなりました
(Yuじさん)

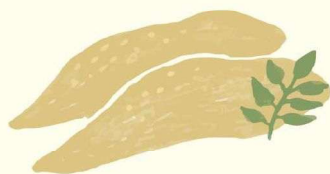
60年以上前の子供のころの話です。二の膳付きのお膳の「おせち」で年越しを祝いました。母は10日以上前から準備していました。冷蔵庫もない時代大変だったと思います。感謝・感謝です。
(芋の花さん)



我が家の「おせち」は正月に雑煮と一緒に食べます
(サンタクロースさん)



母が作ってくれるおせちの中で一番大好きなのは、なますです。甘酸っぱい感じが大根と人参と合って絶妙に美味しいです。
(りんごタルトさん)

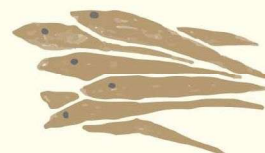


数の子！娘も好きなので欠かせません。
(もふー。さん)

めちゃくちゃカロリーが高い！だから正月は太りますよね
(あふがんさん)

好きなのは数の子。小学生の頃、あまりの美味しさに、1人で家族分食べきってしまった、親にめちゃくちゃ怒られました。
(11月13日さん)

いつも嫁の実家で年越しですが、仕事のためなかなかおせちまでたどりつかないです(泣)
(kjさん)



次回のテーマは『2026年の目標』

今年もあとわずかとなりました。一年を振り返ると、嬉しいことや大変だったことなど、いろいろな出来事があったのではないのでしょうか。新しい年は、どんな一年にしたいですか？今回のテーマは「2026年の目標」。来年に向けての抱負や、挑戦したいこと、楽しみにしていることなどをぜひ教えてください！皆さんの素敵な目標や抱負をお待ちしています♪

家族で楽しむおいしい一皿

冬に食べたい根菜料理 特別な日やおもてなしにも



サトイモのトロみが重くなく
さらっと食べられます

サトイモと鶏肉の みそグラタン

材料(2人分)

サトイモ	4個	小麦粉	大さじ2
鶏もも肉	1枚	塩	小さじ1/2
タマネギ	1/2個	こしょう	少々
バター	15g	みそ	大さじ1
牛乳	150ml	とろけるチーズ	70g
水	250ml		

作り方

- 鶏肉を一口大に切り、塩・こしょう、小麦粉をもみ込んでおく。タマネギは5mmの薄切り、サトイモは皮をむいて1cmの厚さに切っておく。
- 鍋にバターを入れ、鶏肉とタマネギ、サトイモを入れて炒める。鶏肉の色が変わったら水を加えてひたひたにし、ふたをして中火で10分蒸し煮にする。サトイモに箸が通らなければさらに数分加熱する。
- 牛乳とみそを加えて、軽くサトイモをつぶすようにしてさらに5分煮る。好みのトロみになるまで火を入れたらグラタン皿に移し、チーズをかけて200度のオーブンで10分焼く。焦げ目が付いたら出来上がり。

ポイント

サトイモはトロみが強く焦げ付きやすいです。作り方②の途中で一度混ぜると焦げ付きにくくなります。

アレンジ

- ご飯の上ののせてドリアに
- 牛乳を豆乳に変えてより軽い味に

皮に栄養が多い根菜を
そのまま保存食に

サツマイモと レンコンのピクルス

作り方

- ピクルス液の材料を鍋に入れて火にかけ砂糖を溶かし、粗熱を取っておく。
- サツマイモは皮ごと5mm幅の輪切りに(太ければいちょう切り)、レンコンは皮をむいて5mmのいちょう切りにして軽く水にさらして水を切っておく。別的小鍋に水600ml(分量外)と塩大さじ1(材料外)を入れて沸かし、レンコンとサツマイモを一緒に入れて2分、すつと箸が通るまでゆで、水にあげる。
- ②の水をよく切って清潔な保存瓶に入れ、ピクルス液を注ぎしっかりと液に漬かるように保存する。30分すれば浅漬けになり食べられる。2週間ほどで食べ切る。

材料(4人分)

サツマイモ	1本
レンコン	1本
(野菜は合計250gくらい)	

酢	100ml
水	200ml
砂糖	50g
ローリエ	1枚
黒こしょう(粒)	5粒
唐辛子	1/4本

ピクルス液

ポイント

野菜が多くピクルス液に漬からないときは、ラップをかけて落としぶたのようにしてください。

アレンジ

- レンコンをニンジン・ダイコン・カブなどに替える(いずれも生のまま漬ける)
- ミョウガやシナモンなどを入れる



Aマート12月1月のお買得カレンダー



- ・Aコープようてい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。

お見逃しなく!

日	月	火	水	木	金	土
12/7	8 冷凍食品 レジにて20%引	9 チャンス! 青果市	10	11	12 ようてい統一セール ポイント2倍	13 Aマート会員デー! Aマートポイント カードご提示、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!
14	15 アイス レジにて20%引	16 チャンス! 鮮魚市	17 チャンス! 水曜の市 牛乳の日	18	19 ようてい統一セール	20
21	22 冷凍食品 レジにて20%引	23 チャンス! 肉の市	24 ポイント 3倍デー	25	26 ようてい統一セール	27 ようてい 統一セール
28	29 ようてい統一セール アイス レジにて20%引	30	31 14時まで営業	1/1 休業日	2 休業日	3 休業日
4 休業日	5 初売り 冷凍食品 レジにて20%引	6	7 チャンス! 水曜の市 納豆/豆腐の日	8	9 ようてい統一セール	10

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
年末お刺身
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8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。



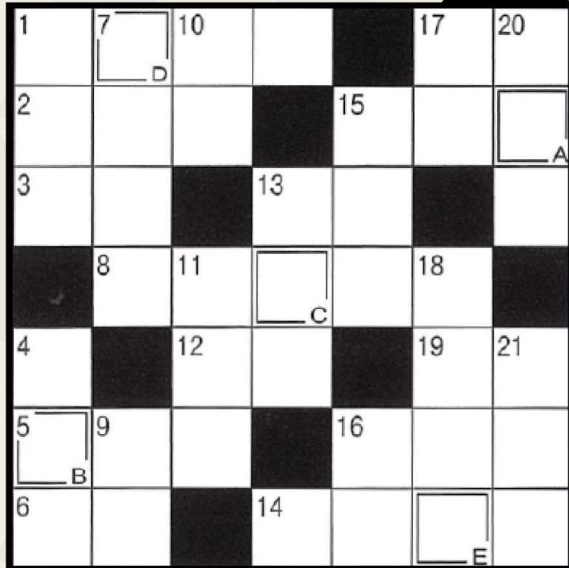
●お歳暮ギフト各種承り中!

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。全国宅配予約も承ります。

●お供え餅・しめ飾り他、お正月用品各種取り揃えております。

皆様のご利用をお待ち申し上げます

パズル! 頭の体操



解答は次号に掲載します!

- タテのカギ**
- 1 夜目——笠の内
 - 4 足の中に入れて暖を取ります
 - 7 サッカー日本女子代表の愛称に使われている花
 - 9 クリスマスツリーに使われる木
 - 10 日本酒を温めること
 - 11 じょうごとも呼ばれる道具
 - 13 忘年会で乾杯の——を取った
 - 15 高いところに載せたものを取るときの体勢
 - 16 クリスマスツリーのてっぺんにも飾ります
 - 17 青い染め物に使われる植物
 - 18 物ごとの順序などがさかさまになっていること
 - 20 ささがきにすることも多い根菜
 - 21 韓国の首都

- ヨコのカギ**
- 1 サンタクロースが乗るソリを引きます
 - 2 練り物や大根などを煮込みます
 - 3 ごはんのこと。握り——
 - 5 和服の袖の下、袋状の部分
 - 6 ——を憎んで人を憎まず
 - 8 南米の北端にある国。首都はボゴタ
 - 12 漢字では独活と書く山菜
 - 13 木を切り倒すときに使います
 - 14 dBと表記される、音などの強さを示す単位
 - 15 暮れの挨拶として贈ります
 - 16 人間は二足——をする生き物です
 - 17 疲れたときには出して、おいしいときには落ちるもの
 - 19 泣き顔になること。——をかく

先月号の答えは **ブンカサイ**

11月号は23名の応募があり、当選者は匿名希望さん(蘭越町)、てんてんさん(ニセコ町)、ネネさん(ニセコ町)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な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



QRコード

キリトリ線

賞品

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㈱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7年12月29日

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7年12月29日

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「2026年の目標」



年末年始の業務について



JAようてい	30日火	31日水	1日木	2日金	3日土	4日日	5日月	6日火	
金融窓口 (蘭越・ニセコ・真狩・京極・本店)	通常 営業	休 業					通常 営業	通常 営業	
金融窓口 (黒松内・留寿都・喜茂別)							休 業		
金融店舗 (ATM)							通常 営業		
給 油 所 (黒松内)		12時 まで 営業	休 業			通常 営業	通常 営業		
給 油 所 (喜茂別)									
給 油 所 (京極)									
給 油 所 (蘭越・真狩・留寿都)			休業	9:00～17:00					
給 油 所 (ニセコ)			9:00～17:00						
給 油 所 (倶知安)			19時 まで営業	8:00～20:00					
燃料センター		8:30～ 12:00	休 業						
事務所(支所)・ 資材センター他		休 業						通常 営業	
事 務 所 (本所)									

(株)Aコープ ようてい	30日火	31日水	1日木	2日金	3日土	4日日	5日月	6日火
Aマート 黒松内店	通常 営業	14時 まで 営業	休 業				通常 営業	
Aマート 蘭越店								
Aマート ニセコ店								
Aマート 喜茂別店								
Aマート 京極店								
本 社								

