

2026

1

JANUARY

高原の風と水と心のメッセージ

ようてい

迎春

新年のご挨拶

明けましておめでとうございます。

いつも当JAの広報誌「ようてい」をご愛読いただき、ありがとうございます。今後も皆様に親しまれる広報誌を目指し、地域の情報をお伝えして参ります。本年の皆様のご多幸をお祈り申し上げます。

広報紙編集委員一同



令和7年インスタコンテスト入賞作品

特集

新年の挨拶

安心安全うち防災

新春を迎えて



ようてい農業協同組合
代表理事組合長

金子辰四郎

令和8年の新春を迎え、謹んでお慶び申し上げます。

組合員の皆様には、ご家族お揃いで清々しい新春をお迎えのことと、心よりお慶び申し上げます。

旧年中は、JA事業につきまして、組合員や関係機関の皆様には格別のご支援とご協力を賜り、厚くお礼申し上げます。

また、京極小麦乾燥調製施設での事故に関し、組合員の皆様に対しご心配とご迷惑をおかけしましたことについて、お詫び申し上げます。引き続き収束に向けて対応を進めて参りますので、ご理解の程宜しくお願い致します。

昨年の作況を振り返りますと、融雪は4月18日と近年の中では若干遅い融雪となりました。また春耕期にかけては総じて高温傾向で推移したものの、断続的な雨により播種作業が大幅に遅れ、本格的な播種開始はゴールデンウィーク明けとなりました。播種作業の遅れの影響は大きく、組合員の皆様は収穫に大変ご苦労の多い年でありました。

本年の収穫量は、播種時期の天候不良に加え、6月から7月にかけての高温傾向、病害虫の早期化・多発化によりほとんどの品目が昨年を下回る結果となりました。しかし、販売取扱高については計画を上回り、合併以降で過去2番目となる実績を見込んでおります。これも

ひとえに、組合員の皆様の日々のご努力、そしてJAへのご協力とご結集の賜物であり、改めて心より感謝申し上げます。

農業情勢に目を向けますと、昨年の4月に「食料・農業・農村基本計画」が閣議決定され、今後5カ年の農業の構造転換や生産基盤強化・食料自給率の向上を目指す方針が示されました。このことは改めて農業が「食料安全保障の確保」や「生産基盤の強化」が国の重要課題であることが位置づけられたものであり、本計画の実行にあたっては、生産者、食品事業者、消費者などの相互理解と連携・協働の下、共に歩んでいくことが重要であり、JAとしても、生産者の生産基盤強化と、消費者への理解促進を図っていくことが肝要と考えます。

そして、一昨年から引き続き、昨年中も米価高騰が続いており、政府は備蓄米を放出するなど、価格安定と供給不安を取りざたされる状況が続きました。今後も農業者が安心して米を含む様々な農産物が生産できるよう、JAグループ一丸となって取り組んで参ります。

また、JAグループ北海道では、一昨年に開催した第31回JA北海道大会において食料安全保障の強化と持続可能な北海道農業の確立など3つの議案が決議し、当JAも、この決議事項に即し、ようてい管内の農業が将来に亘って安心して農業を続けることができるよう組合員と役員が一体となって取り組んで参りたい所存であります。

さて、令和8年は第6次農業振興計画・中期経営計画の4年目となります。本年につきましても、農業所得増大に向けて各部門で連携を密にし、組合員の皆様の所得確保に努めて参ります。

結びになりますが、本年が皆様にとって明るい年であり、豊穣の出来秋を迎えることができますよう、ご祈念申し上げ、新年のご挨拶と致します。

令和8年の年頭にあたり



北海道農業協同組合中央会
代表理事会長

樽井 功

新年あけましておめでとうございます。

組合員の皆様におかれましては、日々営農に更に邁進されおられることと存じます。

また、組合員・役職員の皆様が一丸となり地域農業の振興や地域社会の発展に向け、日頃より多大なご尽力をされていることに對しまして、改めて敬意と感謝を申し上げます次第であります。

昨年の北海道農業については、春先から天候に恵まれ、各作物の生育は全般的に平年よりも順調に推移しておりましたが、道内の広範囲において被害が発生した夏場の記録的な豪雨や干ばつにより各作物等の収量および品質に影響が出た一年となりました。

近年、気候変動等による自然災害の多発や栽培適地の変化、円安基調の継続や国際紛争等に起因する資材価格の高止まりが農業経営に大きな影響を与えており、農業・農村を取り巻く環境は大きな変革期を迎えております。

この様な状況の中、昨年7月に実施された参議院議員選挙において、組合員・JA役職員をはじめとする多くの皆様のご支援を

いただき、全国農業者農政運動組織連盟が推薦した東野ひでき氏を国政に送り出すことができました。

この一歩を重要な礎とし、改正基本法により基本理念として位置付けられた、国民一人一人の食料安全保障の確保や環境と調和のとれた食料システムの実現、持続可能な北海道農業の確立に向けて、組合員・JAの声を国政に届ける活動を継続してまいります。

JAグループ北海道は、今後とも組合員との対話活動を一層強化し、協同組合の理念と精神を組織結集力につなげ、組合員の皆様が夢と希望を持って営農と生活が続けられる環境を整え、「力強い農業」と「豊かな魅力ある地域社会」の実現に全力で取り組んでまいります。

結びになりますが、本年は午年です。午年はエネルギーと行動力が高まり、挑戦や成長の機会が得られる年とされています。この謂われにあやかり、本年が北海道農業の更なる飛躍の年となることと、皆様のご多幸とご健勝をご祈念申し上げ、年頭のご挨拶といたします。



謹賀新年

代表理事組合長

金子辰四郎

代表理事専務

内尾勝倫

常務理事

耕開浩美

土井信一

理事

今田祐浩

山田建一

横井英樹

田村俊一

芳賀修一

高田勝

坂爪洋介

湯浅渉

氣田仁奈

佐々木大輔

原田万子

森正和

行天英宏

前田直美

武岡光男

代表監事

渡辺敏章

常勤監事

堀健二

村上拓也

外職員一同



第74回全道JA青年部大会が開催されました！



12月4日～5日、札幌パークホテルにて「第74回全道JA青年部大会」が開催され、JAようてい青年部から25名が参加しました。会場には全道各地から多くの盟友が集まり、青年部活動の成果や地域の取組みが次々と披露されるなど、活気あふれる雰囲気に包まれました。

大会では、後志地区代表として真狩地区の八田泰成さんが「食育」をテーマに青年の主張を発表しました。また、真狩・喜茂別・倶知安の各地区が制作した「動画で発信！農の魅力」コンテストの作品上映も行われ、地域農業の魅力を映像で伝える取り組みが紹介されました。

懇親会には約800名の盟友が参加し、全道規模での交流が図られました。イベントとして実施されたアームレスリング大会には、後志代表として75kg以下級に嶋田大介さん、無差別級に行天勇祐さんが出場しました。両者ともに惜しくも初戦敗退となりましたが、全道の盟友

との交流を深める良い機会となりました。

基調講演では、合同会社CGOドットコム代表の総長バブリー（竹野理香子氏）が登壇し、「ギャル式ブレスト×農業」をテーマに講演が行われました。ギャル式ブレストとは、令和ギャルと企業等が直感的で忖度のないコミュニケーションを軸にユニークな意見を出し合うプログラムです。講演中は、全道の盟友から寄せられたリアルタイムの質問に対し、全道役員とともにディスカッション形式で回答が行われ、会場と登壇者のやり取りを交えた活気ある内容となりました。ギャル式ブレストを取り入れた講演は会場を大いに盛り上げ、多くの参加者から好評を得ました。

今回の大会は、発表・学び・交流が凝縮された有意義な2日間となり、JAようてい青年部にとっても今後の活動に生かされる貴重な経験となりました。

【担当：松浦】



青年の主張を発表する八田さん



800名の全道盟友と懇親会



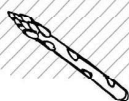
アームレスリング大会（右：行天さん）



基調講演の様子



青年の主張表彰式の様子（左：八出さん）



JAようてい・JAきょうわ青年部・後志青年部協議会合同道外視察研修に行ってきました！

11月19日～21日、JAようてい青年部（部長：近藤基志さん）役員7名は、JAきょうわ青年部および後志地区青年部協議会と合同で、福岡県にて道外視察研修を実施しました。本研修は、青年部間の横のつながりを強化することを目的に令和4年度より継続して行っており、今年で4回目の開催となります。今回は3組織から計16名が参加し、九州ならではの農業と流通の現場に触れることで、多くの学びと気づきを得る貴重な研修となりました。

ホクレン福岡支店では、九州地域における農業の現状について説明を受けました。特に玉ねぎの需要が非常に高いことや、馬鈴薯「北海こがね」が煮崩れしにくい特性から料理用途で評価されていることが紹介され、地域特性に合わせた品種選定と販売戦略の重要性を再確認しました。

翌日は、福岡大同青果中央卸売市場を訪れ、流通の仕組みや

出荷状況について説明を受けました。施設案内や市場関係者との質疑応答を通じて、JAようてい産の馬鈴薯や大根が品質面で高い評価を受けていることを確認しました。また、馬鈴薯や大根をはじめ、他品目でも在庫量が少ない状況が続いていることに触れ、需要の高さと市場の動きを改めて認識しました。

その後、「大橋松雄 農業機械歴史館」を視察し、約550点の農業機械が展示されており、手作業から機械化へと発展してきた農業技術の歴史を学び参加者一同、技術革新が生産性向上に与えた影響の大きさを強く実感しました。

今回の合同視察を通じ、地域特性に応じた農業のあり方や流通の実情について理解を深めるとともに、青年部間の連携をさらに強める機会となりました。今後も、視察で得た学びを青年部活動・そして営農へ反映させ、地域農業の発展につなげてまいります。

【担当：松浦】



ホクレン福岡支店視察の様子



参加者の皆さん（福岡大同青果側）

後志地区農協青年部協議会主催の「経済事業懇談会」が開催されました！

12月9日、ホクレン俱知安支所において、後志地区農協青年部協議会主催の「経済事業懇談会」が開催され、JAようてい青年部から13名を含む青年部総勢16名が参加しました。

当日は、ホクレンより事業概要の説明が行われたほか、青年部から事前に寄せられた「再生産価格と消費者価格の関係」「米情勢」「肥料・農薬情勢」「資材価格高騰への対応・対策」の4項目について、各担当者より丁寧な解説がありました。続いて、ホクレン各課より業務

内容の紹介が行われ、参加した青年部員との間で意見交換が交わされました。青年部からは、今後の営農に関する不安や課題、現場ならではの声が寄せられ、ホクレン側も真摯に応じるなど、双方の理解と連携を深める機会となりました。

また、懇談会後には懇親会も開催され、ホクレン職員と青年部員が日頃の営農状況や地域農業のこれからについて語り合い、交流を深める貴重な場となりました。

【担当：松浦】



懇談会の様子



杉本会長挨拶



JAようてい女性部・女性理事 合同視察研修を行いました！



12月2日～4日、JAようてい女性部（部長：大西弘子さん）と女性理事による合同視察研修を実施し、石川県を訪れました。

初日は「近江町市場」を視察し、加賀野菜をはじめ、日頃なかなか目にすることのない食材が並び、参加者からは興味深そうに見入る様子が見られました。

2日目はJA小松市女性部との交流会を開催し、JA小松市の概要説明や女性部活動の紹介を受けました。同女性部は、農業者以外の部員も積極的に受け入れ、加工・手芸・体操など多彩な部会に分かれて活動しており、その取り組みは今後の活動の参考にしたいと感じられるものでした。

今回の視察研修では、女性部活動に関する共通課題を共有するとともに、活発な意見交換が行われ、充実した研修となりました。【担当：佐々木（真）】



JA小松市女性部との交流会の様子



近江町市場散策の様子



JAようてい女性部・女性理事・JA小松市女性部の皆さん

後志地区女性部研修会を開催しました！

12月8日、JAようてい女性部（部長：大西弘子さん）は、ホテル第一会館で開催された「後志地区女性部研修会」に参加しました。当女性部からは30名が参加し、他地域の女性部員とともに有意義な時間を過ごしました。

視察研修報告や家の光記事活用の体験発表が行われ、大西部長は、「国内農業視察研修」に参加した際の報告を行い、視察先である九州の農業や経済の現状、地域の歴史・文化について紹介しました。

講演には、函館市女性会議会長の佐々木香氏を講師としてお招きし、「もしもに備えるいつも」と題し

て、地震など災害時への備えについて学びました。特に災害発生時はトイレ環境が大きな課題となることから、簡易トイレの準備が欠かせないことを再認識する講演内容となりました。

午後からは、参加者同士の交流を目的とした「ワールド・カフェ」を実施。地元のおすすめのお店、講演の感想、今後の女性部活動で取り組んでみたいことなどをテーブルごとに話し合い、最後に共有しました。

地域ならではの情報交換が行われ、参加者同士のつながりがより深まる研修会となりました。

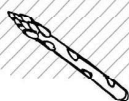
【担当：佐々木（真）】



大西部長による視察報告



ワールド・カフェで交流



JAようてい女性部蘭越支部主催「第38回農村生活展」を開催されました！

11月29日、蘭越町民センターらぶちゃんホールにてJAようてい女性部蘭越支部（支部長：下口由美さん）主催による「第38回農村生活展」を開催しました。会場には90名ほどの来場者で賑わいました。来賓には金蘭越町長、金子組合長をお招きしました。今回の生活展では、展示は趣味・リフォーム・手芸作品のみでしたが、季節にちなんだ小物やアレンジ作品を楽しみにされる方もいました。販売コーナーでは女性部の豚汁やおにぎりが好評で、完売しました。そのほかワークショップでは、ペットボトルのキャップを使った小物の展示や、しおり作りの体験もあり、お子様も楽しめる内容となりました。

町内からは、餅・味噌・パン・手作りのお正月のしめ飾りなど各出店もありました。お楽しみ抽選会では新米の景品もあり、盛り上がりました。皆様お疲れ様でした。

【担当：神田】



会場の様子



JAようてい女性部留寿都支部フレッシュミズ やぶ市フードEXPOに参加しました！

11月9日、JAようてい女性部留寿都支部フレッシュミズ（会長：丸岡淳子さん）は、留寿都村の姉妹都市である兵庫県養父市で開催された「やぶ市フードEXPO」に参加し、留寿都村の野菜（馬鈴薯・人参・長いも・南瓜・ごぼう・ゆり根）を販売してきました。

当日はあいにくの雨模様となりましたが、会場には多くの地域住民が足を運び、留寿都産の新鮮な野菜

を次々と手に取っていただきました。おかげさまで、持参した野菜は4時間ほどで完売しました。姉妹都市交流を通じて、留寿都村の農産物の魅力をしっかりと発信できる貴重な機会となりました。

今後も、地域間交流を深めながら、農産物の魅力を多くの方に伝えていけるよう取り組んでまいりたいと思います。

【担当：谷藤】



販売の様子



JAようてい女性部留寿都支部フレッシュミズの皆さん



JAようてい青年部留寿都支部 道外研修を実施しました！



12月1日～3日、JAようてい青年部留寿都支部（支部長：板垣佑一さん）は、道外研修を実施し、部員12名が参加しました。

本研修は、知見を広げ、部員間の絆を深めることを目的に1年以上前から計画、話し合いを重ね、実現することができました。当日は、「JA茨城旭村」「JAXA筑波宇宙センター」「がすてなーにガスの科学館」をそれぞれ視察し、JA茨城旭村では、甘藷（さつまいも）の栽培のポイントや収量性、受入後のキュアリングから選別出荷に至るまでの工程について学び、猛暑対策等について産地間の情報交換も行われました。JAXA筑波宇宙センターでは、人工衛星の開発・運用、宇宙飛行士の訓練、宇宙における様々な実験研究について視察し、農業の生産性向上、気候変動対策にも深く関与していることを

学びました。また、ガスの科学館では、家庭や産業界での省エネ行動の重要性を再認識することができました。今後の営農に結び付く有意義な研修となりました。

【担当：塚本】



JAようてい青年部留寿都支部の皆さん



JAようてい女性部 第3ブロック合同研修会を開催しました！

11月20日、当JA京極支所にて、JAようてい女性部第3ブロック合同研修会が開催され、女性部員、各ブロックの女性理事、事務局の計25名が参加しました。

当日は、ヨガインストラクターの守 康子氏（京極町在住）を講師にお招きし、タオルを使用したヨガ体験「ゆるっとタオルyoga～タオルを使いながら身体をほぐす～」をご指導していただきました。ヨガの呼吸法など初心者でも大変わかりやすく、アロマの香りに癒されながらリラックスした雰囲気の中で楽しむことができ、ゆったりと心地よい時間を過ごしました。

終了後は、昼食を取りながら部員同士の交流を深めることができ、ヨガの魅力を再発見できる大変有意義な研修会となりました。 【担当：古屋（美）】

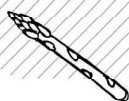


参加者の皆さん



研修の様子

わかりやすく教えていただきました！



農業経営税務研修会を開催しました！

11月21日、当JA本所にて「農業経営税務研修会」を開催しました。今回はあらい税理士事務所所長の荒井税理士を講師に迎え合計51名（組合員45名・職員6名）の参加となりました。

研修会では、税法の基本から農業経営基盤準備金等について幅広く説明いただきました。研修会の最後

には質疑応答が行われ、経営移譲における税務対応等数多くの質問が出されました。今回の研修会は、北農5連営農サポート事業を活用しており、今後も当事業を活用し、組合員の要望に対応した研修会を開催してまいります。

【担当：牧野】



研修の様子

管理者層職員を対象とした「4SHIP研修」を開催しました！

11月20日、外部講師を招いた本研修はZoomを併用したハイブリッド開催とし、課長職以上の管理者層職員23名（会場参加6名、Zoom17名）が参加し「4SHIP」について学びました。

「4SHIP」とは管理者が求められる4つのシップ（役割）であり、①組織を自分事として捉えるための当事者意識「オーナーシップ」、②周囲に影響を与え周りを動かす「リーダーシップ」、③上司の支援と部下をサポートする「フォロワーシップ」、④他部署との調整や合意形成を実践する「コ・オペレーションシップ」について受講者自らの実体験を交えながら学ぶことで理解を深めていました。これら「4SHIP」の中で

も様々なタイプに分かれており、受講者自身がどのタイプなのかを自己分析する過程では、それぞれ管理者としての個性が出ており大変興味深い研修となりました。

また、管理職として必要な「クリティカルシンキング」（批判的思考）についても学び、物事や情報に対してまずは疑問を持ち、日常で当たり前と思い過ぎてきたことに対しクリティカルシンキングを用いることで「思考停止状態」から抜け出す手法も学びました。

研修のまとめでは自分が理想とする管理者像に対して不足している要素を確認し、閉講となりました。

【担当：齋藤（貴）】



研修の様子



中堅層職員を対象とした「PDCAサイクルの実践と応用研修」を開催しました！

11月25日、本研修ではビジネスゲーム「ドミノハウス」を使用し、PDCAの実践にはチームワークやコミュニケーション（情報共有）が必須であることを体感することを目的に開催されました。職員は2チームに分かれ、「ようていドリームハウス」チームと「佐々木ハウジング」チームとそれぞれが命名し、ドミノハウスに取り組みました。ドミノハウスでは色ごとに異なる役割を持つ資材を使用して、顧客の要望に応える住宅の建築を行います。講義を受ける前に建築した際には、制限時間中に思い通りの住宅を建築することができませんでした。PDCAサイクルの理論について講義を受けた後の再挑戦では効率的な建築が可能となり、制限時間内にデザイン性や機能性にもこだわった住宅を完成させていました。チームワークが向上した

ことで、「佐々木ハウジング」は会社名についても再検証し「佐々木工務店」へと社名変更するなど、PDCAの「確認・検証から計画・実践（C→A→P→D）」を自然に行い、サイクルを循環させていました。今後はこのスキルを活かし、情報共有を大切にしながら効率的な業務を遂行してまいります 【担当：齋藤（貴）】



建物の評価を受ける職員



佐々木工務店チーム



ようていドリームハウスチーム

職員コンプライアンス研修会が開催されました！

12月2日、当JA本所にて職員コンプライアンス研修会が開催され、本支所をWebにて接続し、合計101名が参加しました。

当日は、JA北海道中央会札幌支所 升田主幹、島津職員を講師にお招きし、コンプライアンスの概要について説明していただきました。また、今回の研修会では「ハラスメント」をテーマとし、ハラスメントとなる言動や概要を説明して頂き、ハラスメント防止に向けた

理解を深めました。

それぞれ違う考え方や立場を持つ仲間と働くうえで、お互いを思いやる気持ちの大切さを再確認する機会となりました。

当JAでは今後も働きやすい職場について考え、一人ひとりがやりがいを感じられるような環境整備に努めて参ります。

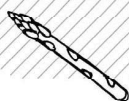
【担当：人鐘】



JA北海道中央会札幌支所 升田主幹



研修の様子



カスタマーハラスメント対策研修が開催されました！



12月2日、当JA本所にてカスタマーハラスメント対策研修が開催され、計29名が参加しました。

当日は、JA北海道中央会札幌支所 升田主幹、島津職員を講師にお招きし、カスタマーハラスメント対策として職員が3人1組となり、職員役・顧客役・観察役

に分かれロールプレイング形式で研修しました。

各々役になりきりその都度対応の良かった点・改善点などを話し合うととてもいい研修となりました。

当JAでは今後も尊重し合える職場を目指して参ります。
【担当：川村（健）】



研修会の様子（本所）

1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 緊張感を持って事に当たれば道が開けます。一つ一つ丁寧に前へ進めていきましょう。下旬に変化の兆しあり
健康運 疲れを感じたら無理をしないこと。休めば回復
幸運の食べ物 セリ

牡牛座 4/20～5/20



全体運 力になってくれる人は身近に。相談すれば役立つ話を聞けそうです。旅行、外出はいつもより遠出を。海外も◎
健康運 スポーツを楽しめる好調運。下旬は慎重に
幸運の食べ物 ナバナ

双子座 5/21～6/21



全体運 気になっていることがあっても様子を見て。時間があなたの味方してくれます。情報をよく集めましょう
健康運 気になるころは早めにケアを。健診もお勧め
幸運の食べ物 レモン

蟹座 6/22～7/22



全体運 ドキッとすることのある吉凶混合運。プラス面に目を向けて。ポジティブ思考がツキを引き寄せます。古物が吉
健康運 けがに気を付けて。動く前に準備運動を
幸運の食べ物 シュンギク

獅子座 7/23～8/22



全体運 周囲の世話を焼くのは◎。ただ見返りを求めるとギクシャクします。善意でできる範囲にとどめましょう
健康運 適度な運動が体調維持の鍵。ストレッチが吉
幸運の食べ物 セロリ

乙女座 8/23～9/22



全体運 勢いのある好調運。実力をアピールすれば念願がかないます。すぐには諦めず強気で。華やかな場所にツキあり
健康運 良好です。体を動かしてパワーアップ！
幸運の食べ物 長ネギ

天秤座 9/23～10/23



全体運 壁を越えるチャンスです。難しいと感じていることにこそ熱心に取り組んで。良い解決策が見つかります
健康運 ペース配分が大切。下旬は運動量を増やして◎
幸運の食べ物 小松菜

蠍座 10/24～11/22



全体運 コミュニケーションが活発化。たくさんの人と会うほど幸運に恵まれます。調べものや勉強にも良いときです
健康運 大きく深呼吸。腹式呼吸で酸素不足を解消して
幸運の食べ物 ユリ根

射手座 11/23～12/21



全体運 高め安定運。心配事が解消へと向かいます。おいしいものを食べて活力アップ！季節限定のメニューを楽しんで
健康運 喉をよくいたわって。カリンや蜂蜜が味方に
幸運の食べ物 伊予カン

山羊座 12/22～1/19



全体運 とてもパワフルな主役運。周囲への影響を意識して動きましょう。大きな成果を得られます。出会いを大切に
健康運 ヘッドマッサージで血行を促進。髪へのケアも◎
幸運の食べ物 芽キャベツ

水瓶座 1/20～2/18



全体運 上昇運です。順を追うように整っていくので流れに任せて。周囲の言葉に耳を傾けるとチャンスをつかめます
健康運 バランスの良い食事と運動で免疫力をアップ
幸運の食べ物 キンメダイ

魚座 2/19～3/20



全体運 望んでいた方向へと歩み出すことができる。決意を持って事に当たります。助けになってくれる人も近くに
健康運 肩甲骨のストレッチを。肩凝り解消にも効果あり
幸運の食べ物 ミズナ

被災しても からだに愛情 みんなにやさしい

安心安全 おうち防災

災害はいつ起きるか分かりません。もしものとき、自宅で安全に過ごせたら……。

いつもの暮らしをほんの少し見直すだけで大丈夫。

家族みんなが安心して過ごせる住まいを目指しましょう。

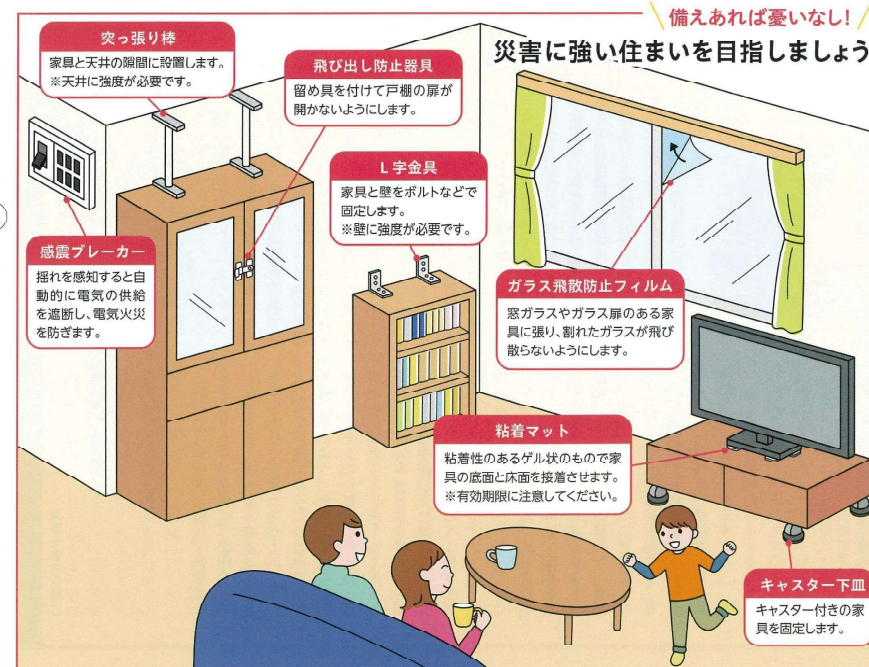
**好みにあった
備蓄品で生活できる**
料理の好みやアレルギーなど、
家族に合わせた食事を
提供できます。

**自宅が安全なら
日常に近い環境で
過ごせます**

**生活スペースが
確保できる**
家族の生活スタイルを保ちながら、
清潔で落ち着いた環境を
確保できます。

プライバシーが守られる
着替えや授乳、就寝など、
周囲を気にせずリラックスできます。

ペットと一緒に過ごせる
避難所での生活でストレスが
たまるのはペットも同じです。

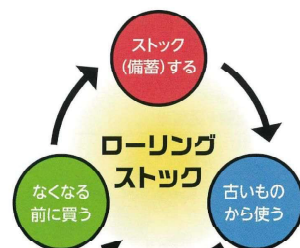


なくなる前に買っておくのがポイント

食料品・生活必需品の日常備蓄

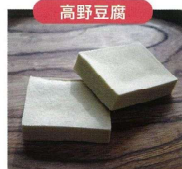
日常備蓄はローリングストックで！

災害が起きると、食料品や生活必需品が一時的に入手しにくくなることを考えられます。そのため、普段から食べている・使っている食料品や生活必需品は、少し多めに購入してストックしておく「日常備蓄」をお勧めします。「買って・ストックして・使う」ことを繰り返すローリングストックなら、賞味期限切れなどの心配もありません。



伝統食品をローリングストックに取り入れよう

冷蔵庫のなかった時代は、常温で保存の効く食品は日常生活の必需品でした。昔ながらの伝統食品は災害時にも大活躍してくれます。



災害時に不足しがちなタンパク質やカルシウムなどの良質な栄養素もたっぷり含まれています。



水を入れたがりが戻せばいつでも食べられます。出汁のホタテやツナを入れるとおいしいもアツ。



ポン酢をかけるだけでもおいしいおつまみです。おやつ代わりにそのままバリバリ食べてもおいしいです。

日常備蓄は最低3日分、できれば1週間分の備えを！

いざというときに慌てないために チェックリストを作っておきましょう

家族の年齢やライフスタイル、住宅環境によって必要なものや優先順位は異なります。特に医療品は命に関わる場合もあるので日頃から準備しておきましょう。地域の防災計画、気象・地形条件など、リスクに応じて項目を追加・修正してご活用ください。

チェックリスト(一例) 赤字=重要備蓄品

飲料水・食料品

- ☐ 飲料水 1日1人3L×家族の人数(3日~1週間)
- ☐ 食料品缶詰・レトルト食品・フリーズドライ食品など

日用品

- ☐ トイレトペーパー ☐ ウェットティッシュ ☐ 非常用トイレ
- ☐ ポリ袋 ☐ 水のいらないシャンプー ☐ 歯磨き粉
- ☐ 生理用品 ☐ 救急セット・常備薬 ☐ カイロ ☐ ラップ
- ☐ カセットコンロ・ポンペ ☐ モバイルバッテリー

乳幼児のいる家庭

- ☐ 紙おむつ ☐ お尻ふき ☐ おやつ ☐ 哺乳瓶
- ☐ 哺乳瓶消毒グッズ ☐ 粉ミルク・液体ミルク ☐ 離乳食

要介護者のいる家庭

- ☐ 介護食 ☐ 大人用紙おむつ ☐ 補助具など

ペットのいる家庭

- ☐ ペットフード ☐ ペット用トイレシート ☐ ケージ

特に重要な4アイテム



※1日1人3L
飲用だけでなく調理などにも利用できます。



停電やガスが止まっても温かい料理を食べられます。



災害時に停電が起きてもスマートフォンなどを充電できます。



1人1日5回×3日分を用意しておきましょう。

POINT

家族の好物をストック「幸せ備蓄」

お父さんはトマトジュース、お母さんは豆乳、娘はカフェオレ……など、家族が好きなものを箱買いしてはいかでしょうか。好きな飲み物が箱買いされていたら、幸せな気分になりますよね。「次は何にしようかな」なんて、日常備蓄が楽しみになりますよ。

家族で楽しむおいしい一皿

ハクサイの季節がやって来た! 鍋とサラダで栄養を逃さずいただきます



とろとろハクサイと
肉のうま味が食欲そそる

ピエンコー

(ハクサイと豚肉、鶏肉、春雨の中国風鍋)

材料(4人分)

ハクサイ	1/2玉	干しいたけ	25g
豚ばら薄切り肉	300g	ごま油	大さじ2
鶏もも肉	1枚	塩	大さじ1
春雨	50g		

作り方

- 干しいたけは軽く洗い、浸るくらいの水に入れ、ラップをして電子レンジ(600W)で2分半加熱する。石突きを切り落とし、食べやすい大きさに切る。戻した水は取って置く。ハクサイは5cm幅のざく切りにしておく。
- 土鍋に①と干しいたけの戻し汁、水1.2L(材料外)を入れて火にかける。沸騰してきたら、食べやすい大きさにカットした豚ばら、鶏もも肉をほぐしながら入れる。ごま油を入れ、ふたをして30分煮る。
- 別鍋で沸かした湯で戻した春雨と塩を鍋に入れ、一煮立ちさせる。味見して少し薄いくらいの塩味で仕上げる。

ポイント

薄味で仕上げ、食卓で各自味を調えて楽しめます。ハクサイは加熱で栄養が流れ出てしまいますが、鍋料理にしてスープも味わうことで栄養を逃さずいただけます。

アレンジ

- 食卓でかんきつを搾ったり、塩や辛味を入れる
- ご飯を入れて雑炊に

癖がなく食べやすい
コールスローです

ハクサイとリンゴの コールスロー

材料(4人分)

ハクサイ	1/8玉	塩こうじ	15g
リンゴ	1個	オリーブ油	大さじ2
赤タマネギ	1/4玉	レモン汁	大さじ1
ミックスナッツ	15g	砂糖	小さじ1
塩(塩もみ用)	小さじ1	こしょう	少々

ポイント

ハクサイの水分をしっかり絞ると味が薄くならず、おいしく楽しめます。

アレンジ

- ハムなどの具材を追加する
- マヨネーズを加える



作り方

- ハクサイは繊維を断ち切る方向に千切りにし、塩もみしておく。リンゴは千切りに、赤タマネギは薄くスライスして水にさらし、水気を絞っておく。ミックスナッツは粗く刻んでおく。
- ハクサイの水気を絞って、残りの材料を全て加えて混ぜ合わせる。

Aマート1月2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
1/11	12	13	14	15	16	17
	アイス レジにて20%引	チャンス！ 青果市	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	ようてい統一セール ポイント2倍		
18	19	20	21	22	23	24
	冷凍食品 レジにて20%引	チャンス！ 鮮魚市	チャンス！ 水曜の市 牛乳の日	ようてい統一セール		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！
25	26	27	28	29	30	31
	アイス レジにて20%引	チャンス！ 肉の市		厳選特価 お買い得デー		
2/1	2	3	4	5	6	7
棚卸のため 休業	冷凍食品 レジにて20%引	チャンス！ 青果市	チャンス！ 水曜の市 納豆/豆腐の日	日替わり生鮮市		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！
8	9	10	11	12	13	14
	アイス レジにて20%引	チャンス！ 鮮魚市	チャンス！ 水曜の市 牛乳の日	日替わり生鮮市		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

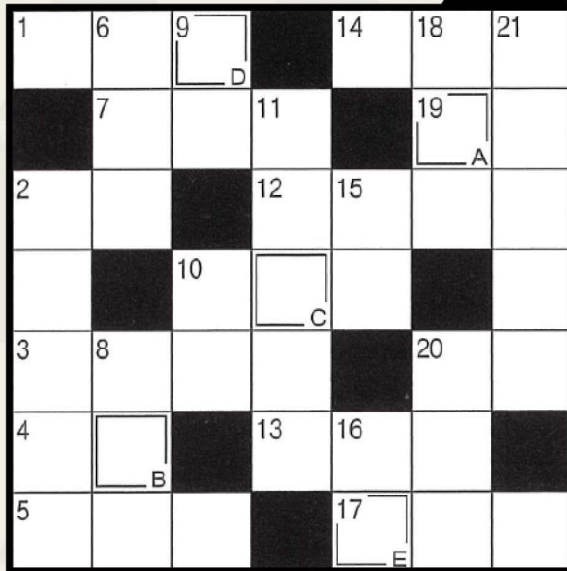
Aマートポイント2倍セール

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

2月1日（日）は決算棚卸のため全店休業致します

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

- 2 メレンゲを作るときに使う道具
- 6 鍋料理の締めにも使う麺
- 8 晴れかなあ、雨かなあ
- 9 牛、豚、鶏のものがよく流通しています
- 10 令和8年の干支です
- 11 歯ブラシにつけます
- 15 自分の兄弟姉妹の息子
- 16 ダルメシアンは——模様の犬です
- 18 書初め大会で——に選ばれた
- 20 受験生が空欄に書き込んでいくもの
- 21 単位はアンペアです

ヨ
コ
の
カ
ギ

- 1 正月に食べる、モチ入り汁物といえば
- 2 どら焼きに挟み込まれているもの
- 3 おせち料理の定番の一品。卵が材料の一つ
- 4 交差——、及第——
- 5 右手が——、という人が多数派です
- 7 本を読み終えること
- 10 ガラガラとのどを洗います
- 12 旅立つ人の——に駅のホームまで行った
- 13 ワラや木やレンガの家を建てる童話があります
- 14 漢字で書くと百足。足の多い生き物です
- 17 椅子のこと。ロッキング——
- 19 アルカリと混ぜると中和します
- 20 焚くとよいかがおりが広がります

先月号の答えは **ボタンナベ**

当選者は次号で発表致します。

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。)

【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 俱知安町南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

【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8年1月24日土**

キリトリ線

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8年1月24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)

