

JA通信

No.582

しがおい

JA女性部「女性の集い」



2025
3月

今年度も多くの女性が集い、開催される！



きらり☆女性部



～このコーナーでは学習会や懇談会、研修旅行や作品づくり等、女性部の活いきとした活動を紹介致します～

女性の集い

～味噌玉作りと無添加食材について～

1月30日に女性部々員、各サークルの参加・協力の下、「女性の集い」を約50名の参加により、開催しました。開会式では、来賓の組合長をはじめ、副町長、普及センター十勝西部支所長からそれぞれご挨拶を頂きました。講演会では、食`ai菜（クラアイナ）の岡田五十鈴（いすず）氏に簡単な味噌玉の作り方と無添加の味噌についてお話して頂きました。またサークルの展示スペースでは作品の作り方を聞いている様子も見受けられました。閉会後には岡田氏おすすめ3種類の無添加味噌をお好みでブレンドし、具材と合わせて味噌汁にし、昼食と共に頂きました。またロビーでは、茶道サークルの会員の方から、お茶とお菓子が振る舞われました。

参加・ご協力頂いた部員の皆様、趣味の会の皆様、並びに来賓の方々に改めてお礼申し上げます。大変ありがとうございました。



第2回フレッシュミズ学習会

1月20日に第2回フレッシュミズ学習会を参加者11名の下、実施しました。

講師に pecorapigro（ペコラピグロ）の大野亜紀氏を招き、マクラメという糸の編み方でタペストリーを作成しました。棒に結んだ紐同士を結び、また紐を変えて結んでいきます。結び終わりは余った紐を切り、髪を梳かすコームで紐の先を梳かし、ふわっとした状態に仕上げました。途中参加者同士で教え合う様子も見られ、時間内に作品を完成させることが出来ました。



ステキな作品が出来上がりました♪

♈ 牡羊座 3/21～4/19

【全体運】上昇運。迷っていたことに方向性を見いだせそう。やりたいことをリストアップすると吉。外出を増やして

【健康運】部屋の中でする運動にツキ。ストレッチを

【幸運を呼ぶ食べ物】ウド



今こそ 青年部



～このコーナーでは青年部活動や部員が今伝えたい事等を写真でわかり易く紹介していきます～

青年部管外視察研修

副部長 國島 大喜

1月30～31日に参加者16名の下、青年部管外視察研修を行いました。今年度は、北広島市にある『北日本スカイテック株式会社・ホクサン株式会社』の2箇所を視察先とし、北日本スカイテック株式会社では、農業用ドローンの製品紹介や格納庫で実機の説明を受けた後に実演の予定がされていましたが、あいにくの悪天候のため中止となり、動画を通して散布の様子等を視聴し、空中散布のメリットや散布作業のイメージを得ることができました。

ホクサン株式会社では、取り扱っている農薬の紹介や製造フロー等の説明後、稼働中の工場を見学しました。馴染みのある農薬もある中で、製造の様子や過程を知れば知るほど中身や効果についての関心が湧きました。

今現在の営農で当たり前前に利用している製品や今後の農業の未来を担う技術は、様々な企業の製品開発を経て、日々進歩している事を実際に目の当たりにすることができました。農業という産業は農家だけではなく、それぞれの立場で農業に携わっている方や企業が丸となって取り組んでいる事に産業の奥深さや農業の可能性を感じ、これからの営農の励みとなる研修となりました。



北日本スカイテック㈱にて
実機についての説明を聞いている様子

J A 鹿追町青年部標語

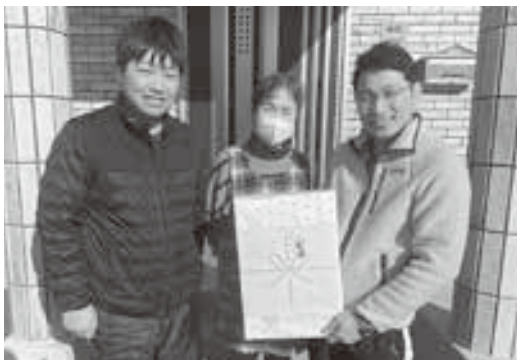
部長 田中 啓太 / 副部長 國島 大喜

「農作業安全」「食の安全・安心」 標語入賞作品が決定!!

今年のJA通信1月号で募集したJA鹿追町青年部標語の入賞作品が決定しました。

今回も「農作業安全」「食の安全・安心」の2つのテーマで募集しました。

多くの応募総数の中から、青年部役員による厳正な審査の結果、次の通り各賞が選考されました。多数の応募ありがとうございました。



「農作業安全」の部【最優秀賞】

声かけに 安全伝わる 朝の一步!

仲町1丁目 桑田 とし子 様



「食の安全・安心」の部【最優秀賞】

国産、道産、十勝産 やっぱり一番 鹿追産

瓜幕西31線 宮下 裕司 様

♻️ 牡牛座 4/20～5/20

【全体運】 少しお人よしが過ぎてしまうようです。できないことまで引き受けないように。用事を整理し、予定を立てて

【健康運】 肩を回して肩凝りを予防。日頃の心がけが大事

【幸運を呼ぶ食べ物】 キウイフルーツ

令和6年度 J A 役員道外研修

2月12日から14日までの日程で J A 役員道外研修を実施しました。

今回の役員研修は、当 J A の中長期計画である第12次農業振興計画策定（令和9～13年度）に向け、将来の本町農業の進むべき方向性を検討する為、政権与党である自由民主党や農林水産省等が農業振興や食糧安全保障に向け、どのような考えであるかを中心に関東方面で研修を行いました。

初日は J A 土幌町熊谷事業所を訪問し、当 J A を含む土幌馬鈴薯施設運営協議会の5 J A（J A 土幌町・音更町・木野・上土幌町）で生産された加工用馬鈴しよの貯蔵状況や昨今ドライバー不足等の影響により課題となっている物流状況について研修を行いました。

2日目は J A 全農酪農部と農林水産省を訪問し、J A 全農酪農部では酪農・乳業情勢及び系統外出荷における影響について研修を行いました。生乳需給状況は、脱脂粉乳の過剰在庫に伴い、令和4年度からの生乳生産抑制の取り組みや飼料価格高騰等の生産費上昇に伴う離農の増加、更には猛暑の影響による全国的な減産傾向の一方

で、コロナ禍以降はインバウンドの影響もあり需要の回復も進み、特にバターは需給の不均衡が生じているとの説明がありました。また、系統外出荷が増える事でドラッグストア等向けの廉価販売牛乳が増加し、適正な価格形成（乳価）を阻害する一因となっている事を再認識しました。

農林水産省では25年振りに改正された「食料・農業・農村基本法」について研修を行い、3月に閣議決定を予定している「食料・農業・農村基本計画」について、参加した役員から本町農業の実態を踏まえ、数多くの要望・意見を伝えました。また、本町のしかりべつ高原野菜出荷組合キャベツ部会が1月21日に道内第1号として認定された「スマート農業技術活用促進法」に基づく生産方式革新実施計画は、認定を受けることにより各種補助事業での優先採択等の優遇措置を受けられ、ICT等のスマート農業を導入しやすくなる事で、労働力不足への対応及び生産性向上に繋がられると提言されました。最終日には衆議院第2議員会館を訪問し、自由民主党の岩本剛人

参議院議員、船橋利実参議院議員と意見交換を行いました。国会会期中という事もあり、当初は40分程度の予定でしたが、昨今の資材費高騰の実態や本町からの要望等について、1時間半を超える意見交換となりました。その後農林中金総合研究所を訪問し、今後の農業を取り巻く経済状況等を研修し全日程を無事終える事が出来ました。

今回の研修では、国が考える今後の農政や農畜産物の需給・物流状況等を確認する事が出来、第12次農業振興計画策定に向けた有意義な研修となりました。



船橋参議院議員との記念写真

厚生病院人間ドック申込が始まりました！

☆厚生病院人間ドック(令和7年6月～令和8年3月分)の申込を取りまとめ致します。取りまとめの詳細は3月の例会で配布させて頂いておりますので、そちらをご参照下さい。資料がお手元にない場合は下記お問合せ先までご連絡下さい。

※町立病院、巡回ドックの申込については9月上旬に取りまとめ致します。取りまとめの詳細は9月の例会で配布予定です。

申込期日：令和7年3月14日(金) お問合せ先：経営課高原(Tel)66-3923

① 双子座 5/21～6/21

【全体運】手詰まりを感じていたことに活路を見いだせます。小まめに情報収集を。友人の意見を参考にするのもお勧めです

【健康運】食欲が増加。ローカロリーの食材に注目を

【幸運を呼ぶ食べ物】春キャベツ

鹿追町種馬鈴薯採種組合 府県研修視察

〜長崎県・福岡県の馬鈴しょについて学ぶ〜

2月11日から14日までの日程で鹿追町種馬鈴薯採種組合の府県研修視察を17名の参加の下、実施しました。

今回の研修では1日目と2日目は長崎県、3日目と4日目は福岡県で研修を行いました。長崎県での研修では始めに雲仙市の(株)ジェーピーファームを訪問し、馬鈴しょの栽培状況等を研修しました。長崎県では春作と秋作の2期作が存在し、年間を通して馬鈴しょが栽培されています。北海道とは気候が異なる為、本町では作付けされていないデジマや普賢丸等の品種が栽培されていました。

次に、種苗管理センター雲仙農場を訪問しました。雲仙岳の標高390mに位置している農場であり、馬鈴しょの品種改良の他にイチゴ等の温暖な地域で栽培される蔬菜類の研究についても研修しました。長崎県の研修の最後は、長崎県農林技術開発センター中山間営農研究室を訪問しました。当研究室は九州で栽培されている多くの品種を育種している施設であり、育種の他にも耕地面積の小さい地域ならではのドローン等を活用したスマート農業を研究していました。

長崎県での行程を終え福岡県福岡市に移動し宝種苗(株)を訪問しました。ここには本町で栽培した種子馬鈴しょを出荷しており、生産者自身が栽培した生産物の流通実態について研修しました。その後は青果市場等を見学し、全日程を無事終える事が出来ました。

今回の研修では北海道と異なる気候での馬鈴しょの栽培技術や流通実態等を知る事ができ、有意義な研修となりました。



長崎県雲仙市 (株)ジェーピーファームにて

農作業事故ゼロを目指して

農作業安全研修会を開催

2月14日、これから始まる春作業を前に農作業事故防止に向けた「農作業安全研修会」を14名の参加により開催しました。

今回は農研機構農業機械研究部門システム安全工学研究領域予防安全システムグループ長の積業(せきえい)氏を講師に、「近年の農作業事故事例から見た『経営と生活を守る』安全対策の考え方」について講演頂きました。

最初に、農作業事故は交通事故よりも高確率で起きているにも関わらずどこか他人事と捉えられがちである事、農作業事故が起きれば廃業に直結し経営と生活の両方にダメージを受け、安全対策を行うことは良い経営と生活を続ける為の「営農技術」であるとの説明がありました。

次に、北海道内で実際に起こった農作業事故事例と改善事例を説明して頂き、「農作業事故は人、機械・施設、環境、作業・管理の様々な要因が重なり起こっており、この中のどれか一つだけでも対策

を取る事で事故は防げる」説明がありました。

参加者の皆さんからは「普段何気なくやっている事が危険だと気付いた」「いつ自分の身に起こるのか分からないので普段から気を付けようと思った」等の意見を頂きました。

経営課では今後も農作業事故ゼロに向けて情報発信を行うて参ります。また、農研機構ウェブサイトで「農作業安全情報センター」では農作業事故事例と対策事例を見る事が出来ますので、本格的な作業が始まる前に一度ご覧下さい。



令和7年度 鹿追町「01農業塾」塾生募集

ゼロイチ

21世紀に相応しい新たな農業に向かって、次世代を担う町内の農業青年(女性)たちに誇りと自信を持った農業後継者になってもらうために「01農業塾」を開設致します。

01農業塾では「一般塾」「移動塾」「人間塾」のカリキュラムで構成されており、農業専門知識だけでなく経営者としての側面、経済や社会的側面、人間形成の側面などから、農業全般を学ぶなど幅広く展開をしていくものです。

募集対象 産業後継者(農業・商業)
募集期間 令和7年4月25日(金)まで
問合せ先 ピュアモルトクラブハウス内
農業振興課農政係
(TEL:69-7122)

今年も女性農業者を対象とした 地区別懇談会を開催

—— 多数の意見・提案が出される!! ——

1月21日から24日までの日程で、各地区において女性農業者を対象とした地区別懇談会を開催致しました。

この懇談会は、より多くの女性の声をJA事業に活かす事を目的に平成27年より実施しており、新型コロナウイルス感染拡大の影響で2年間中止していましたが、令和5年より再開しています。

今年3日間で69名の出席を頂きJAの業務内容の説明に加え、今年度の事業実績と各課の事業PRを説明し、参加者からは営農関連だけでなく、日頃利用するAコープ各店について、多方面からのご意見やご提言を頂きました。

今後も、皆さんから寄せられたご意見を参考にJA事業を進めて参りますので、懇談会の席に限らず、何かありましたらいつでも職員にお声がけ下さい。当JAでは、この懇談会の他



JA事業の理解を深め、女性の視点からご意見を頂き事業に反映させる事を目的とした「女性の会」や「各種研修会・学習会」も継続して開催致しますので、多くの皆さんの参加をお願致します。

着任のご挨拶



清水製糖工場
西部原料所（鹿追担当）
瀬戸 信博さん

この度の2月1日付けホクレン人事異動により、西部原料所（鹿追担当）勤務を命ぜられ着任しました。

清水製糖工場には10年振り、原料所は13年振りの勤務となり、戸惑いもありますが今までの経験を活かしながら、微力ではありますが鹿追町農業の発展に貢献できよう真摯に業務を行ってまいりますので、よろしくお願致します。

砂糖情勢につきましては、作付面積抑制の影響により令和7年度も面積減少が懸念されます。全道で50、

500ha確保に努める事が北海道畑作青果対策委員会で確認されています。

肥料価格は依然として高く、褐斑病防除回数増加による農薬コストの上昇等、厳しい環境になっていきますが、てん菜は輪作体系に欠かせない作物です。てん菜の生産基盤維持に向けてご協力をお願い致します。

最後になりますが、本年1年が災害・事故なく豊稔の秋となります事と、皆様のご健勝をご祈念申し上げます。着任のご挨拶とさせていただきます。

令和7年2月1日

人事異動

<採用>

購買部 整備工場（整備業務） 安藤 奈々

獅子座 7/23~8/22

【全体運】面倒な相手ほど丁寧に接しましょう。経験談には今のあなたに役立つ話が入っているはず。旅行の計画にツキ

【健康運】生活の中に香りを取り入れてリラックス

【幸運を呼ぶ食べ物】キュウリ



笹川 菊池 洋一さん

農への 想い



やるべき事を “楽しく”やり続ける

今回は笹川地区で酪農経営（経産牛76頭、未經産牛49頭）をされている菊池洋一さんにお話を伺いました。

○農業を行う上で心掛けている事は何ですか？
毎日当たり前の事を当たり前にやる！その当たり前がいつか特別な事になっていくと思つて、仕事に取り組んでいます。

○農業の魅力はどんなところだと思えますか？
縛られる事なく自分次第でいろんな挑戦が出来る事です。

○今後の展望や課題についてお聞かせください。
今後とも今まで通り、「やるべき事を「楽しく」やり続ける！」を大切にしていきたいです。

○次代を担う農業青年にメッセージをお願いします。
仕事を頑張る事は大前提とし、後悔してからでは遅いので、もっともつと遊んで様々な経験を積

みます。

み、彩りある人生を歩んで下さい！！

○消費者にメッセージをお願いします。
これからも皆さんから「美味しい」と評価をして頂ける良質な生乳を搾るので沢山飲んでいただけたら嬉しいです！



牛舎まで餌を運んでいる様子

112 乙女座 8/23~9/22

【全体運】 予想外の展開がありそう。かなりの追い風です。反発するより流れに乗るのが正解。臨機応変にチャンスを生かして

【健康運】 羽織るものを用意。気温変化に合わせて脱ぎ着を

【幸運を呼ぶ食べ物】 つまみ菜



幌内 (株)國枝牧場
國枝 和実さん

Dear WOMAN
でいあう-まん

団結して取り組むことで、
得られる“最高の気分”

○趣味は何ですか？
ゲームと映画鑑賞です。
○仕事内容はどのような事をされていますか？
主に搾乳を行っています。
○これからの目標
今後楽しい職場づくりを心掛け、オンとオフの切り替えを大切に皆で和気あいあいと過ごしたいです。
○家族の目標
子供の夢を叶えてあげる事が私たち親の夢でもあるので、家族一丸となって子供の夢を追いかけます。

幌内地区の國枝和実さんは奈良県出身で、夫の裕人さんとともに(株)國枝牧場の一員として、酪農業(経産牛197頭、未経産牛134頭、生乳出荷量2,141t)を営んでいます。
和実さんに女性農業者としての考えや今後の目標等についてお聞きしました。

○農業の魅力は何ですか？
様々な役割を担って皆が一つになっていると感じる時です。牛の股開きの時や問題が発生した時等に従業員の皆で力を合わせて事態が解決した時は団結力が高まって最高の気分になります。
○女性の視点から考える理想の農業
経営的安定と柔軟な労働時間です。



吹雪の中で子牛の移動中

天秤座 9/23~10/23

【全体運】 やることが多く忙しくなりがち。スケジュールの組み方で効率化を図れます。冷静に状況を整理しましょう
【健康運】 血行促進を心がけて。お風呂はぬるめで長めに
【幸運を呼ぶ食べ物】 グリーンピース

[483回]

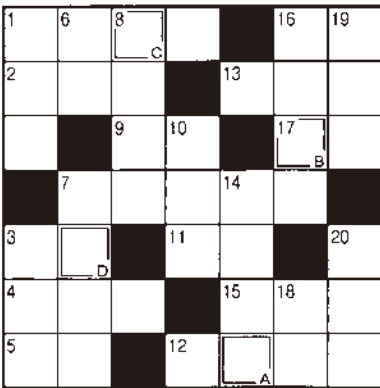


クロスワードパズル

タテのカギ

- ① 造って魂入れず
- ③ ニワトリの頭についています
- ⑥ エックスの次です
- ⑦ 赤の広場やクレムリンがありません
- ⑧ 卒業証書の——は筒よりファイルが主流になりました
- ⑩ 脚本に書かれているセリフ以外の文章
- ⑭ 地球を暖める天体
- ⑯ ひな祭りのお吸い物につきものの貝
- ⑱ ひな祭りに飾る花

二重枠に入った文字を、A→Dの順に並べてできる言葉は何でしょうか？



- ② 造って魂入れず
- ③ ニワトリの頭についています
- ⑥ エックスの次です
- ⑦ 赤の広場やクレムリンがありません
- ⑧ 卒業証書の——は筒よりファイルが主流になりました
- ⑩ 脚本に書かれているセリフ以外の文章
- ⑭ 地球を暖める天体
- ⑯ ひな祭りのお吸い物につきものの貝
- ⑱ ひな祭りに飾る花

⑲ 春の景色がぼんやりとして見える原因

⑳ 細川たかしのヒット曲「——の渡し」

ヨコのカギ

① 3月14日は——デー。バレンタインデーのお返しを渡すのによい日です

② お手洗いともいいます

③ バレーボールのセッターが上げるもの

④ 梅は咲いたか、——はまだかいな

⑤ 日本一長いものは367kmあります

⑦ イソップ——源氏——

⑨ 失敗は成功の——

⑪ 水戸、尾張に並ぶ徳川御三家

⑫ 羽ばたいて飛べるほ乳類

⑬ 漢字では「梭子魚」などと書く魚

⑮ 草餅によく使われる植物

⑯ お彼岸に参る人も多いところ

⑰ 弾力がある、噛んで食べる菓子

〈応募方法〉

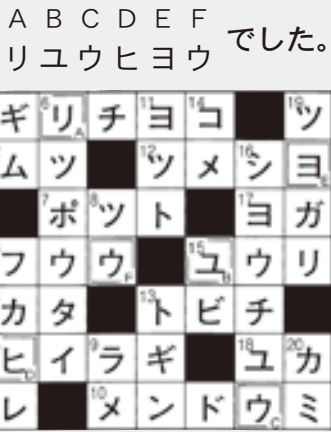
別紙の解答用紙に答えを記入し、JA鹿追町経営課、金融店舗、Aコープ鹿追店、ホクレン鹿追給油所、瓜幕事業所、東瓜幕事業所に設置してあります応募BOXに投函して下さい。応募の締め切りは3月10日ですので、以降は無効となります。

毎月正解者の中から抽選により20名の方にAコープ商品をプレゼントします。

今月のプレゼント商品は、「ホクレン北海道米パエリア」です。多数のご応募お待ちしております。

〈2月の正解〉

でした。



A B C D E F

リ ユ ウ ヒ ヨ ウ
ギ ム ツ フ カ ヒ レ
ポ ツ ウ タ イ ラ メ
ツ ツ ツ ヌ ヌ ヌ
ウ ヲ ト ビ チ ユ カ
コ ツ

正解者117名(応募総数125名)の中から抽選により次の方々が当選されましたので、お手数ですが3月末日までにAコープ鹿追店サービスカウンターでお受取り下さい。



〈今月の抽選者は私です〉

営農部 畜産課 青嶋 華鈴

なお、期日までにお引取りにならないければ無効とさせていただきますので、お早目にお引取り下さい。

〈当選者〉

(敬称略)

- 東町2丁目 渡邊 誠也
- 泉町2丁目 菅原 恵美子
- 瓜幕 相澤 結
- 泉町1丁目 山本 美智子
- 南町2丁目 会田 光江
- 東町4丁目 辻本 あや
- 仲町1丁目 浅野 聖
- 瓜幕 井端 珠美
- 泉町4丁目 木原 美紀
- 新町2丁目 佐々木 咲子
- 美 蔓 野 陽子
- 緑町2丁目 牧野 衣久美
- 泉町3丁目 坂本 友保
- 新町1丁目 石田 敬子
- 泉町2丁目 木俣 君子
- 仲町2丁目 常松 ゆきの
- 笹川 鈴木 結和
- 仲町2丁目 仲 希子
- 北鹿 新町3丁目 坂本 俊勝

快適な住まいづくりに、よりそう。

JAリフォームローン

変動金利

年 2.175 %

貸出時基準金利

2.775 %より

(令和6年9月1日現在)

年 0.60 % 引下げ

※借入後の金利は4月1日及び10月1日時点の基準金利に基づき半年周期で見直しとなります。(令和7年2月1日現在 基準金利2.925%)



詳しくは

JAネットローンホームページへ

<https://ja-netloan.jp/guides/reform/>



下記の **金利引下げ条件** を必ずお読みください。

金利引下げ条件

以下 ① ~ ④ のいずれか2項目以上のお取引条件を満たすお客さま

- ① 組合員勘定取引がある
- ② 給与振込又は年金振込口座の指定
- ③ 5大公共料金(電気・電話・水道・ガス・NHK受信料等)のうち、2つ以上の自動振替契約
- ④ 定期貯金(10万円以上・1年以上)又は定期積金(毎月5,000円以上・2年以上)

※ 上記金利は令和7年2月1日現在のもので、市場金利の動向により、上記金利を変更する場合がございます。

※ ローンのご利用にあたっては、保証機関の審査が必要です。審査の結果によってはお客様のご希望に添えない場合がございます。

※ 保証料は別途一括前払いにてお支払いいただきます。

※ 借入の際には、准組合員にご加入いただきます。(一口5,000円)

※ ご返済額の試算やその他詳細については、当JA窓口までお問合せください。

おトクな補助金のお知らせ

鹿追町では太陽光発電などの再エネ等設備の導入に対する補助金の申請受付を行っています。

上記補助金に加え、

JAリフォームローンを借りて再エネ等設備を導入すると最大10年間借入金利息と保証料に対する補助が受けられます。

補助内容~10年間分の利息と保証料(利息:年2.2%を上限)



お問い合わせはJA窓口または当JAホームページへ

TEL

0156-66-3400

JA鹿追町

<https://www.ja-shikaoki.com>



JAバンク

担当：融資課 菅原

「JAとのお取引はこれから」というお客さまも気軽に問い合わせ・ご相談ください。

♣ 射手座 11/23~12/21

【全体運】 理不尽な状況に心を痛めることがあるかもしれません。運勢は下旬から上昇。様子を見て待つのも1つの手

【健康運】 無理はしないで。古傷や持病はしっかりケア

【幸運を呼ぶ食べ物】 ジャガイモ

あなたらしいカーライフに、よりそう。

JAマイカーローン

変動金利

年 1.30%

貸出時基準金利

2.00%より

(令和6年9月1日現在)

年 0.70%引下げ

※借入後の金利は4月1日及び10月1日時点の基準金利に基づき半年周期で見直しとなります。(令和7年2月1日現在 基準金利2.15%)

下記の **金利引下げ条件** を必ずお読みください。

金利引下げ条件

以下の①～④の2項目以上のお取引条件を満たすお客さま
(1項目につき、0.3%、最大0.6%引下げ)

- ① 組合員勤定取引がある
- ② 給与振込又は年金振込口座の指定
- ③ 5大公共料金(電気・電話・水道・ガス・NHK受信料等)のうち、2つ以上の自動振替契約
- ④ 定期貯金(10万円以上・1年以上)又は定期積金(毎月5,000円以上・2年以上)



さらに!!!

当JA整備工場からの車輛購入で、令和7年3月31日迄に借入のご相談を頂いた方は0.1%引下げいたします。

- ※ 上記金利は令和7年2月1日現在のもので、市場金利の動向により、上記金利を変更する場合がございます。
- ※ ローンのご利用にあたっては、保証機関の審査が必要です。審査の結果によってはお客様のご希望に添えない場合がございます。
- ※ 保証料は別途一括前払いにてお支払いいただきます。
- ※ 借入の際には、准組合員にご加入いただけます。(一口5,000円)
- ※ ご返済額の試算やその他詳細については、当JA窓口までお問合せください。

詳しくは

JAネットローンホームページへ
<https://ja-netloan.jp/guides/mycar/>



お問い合わせはJA窓口または当JAホームページへ

TEL

0156-66-3400

JA鹿追町

<https://www.ja-shikaoui.com>



JAバンク

担当：融資課 菅原

「JAとのお取引はこれから」というお客さまもお気軽にお問い合わせ・ご相談ください。

✪ 魚座 2/19～3/20

【全体運】勢いがあります。ダメ元でやってみたこともなんとかなりそう。率先して動きましょう。行動的なほど開運

【健康運】運動で良い汗をかきましょう。体力もアップ

【幸運を呼ぶ食べ物】ニラ



下鹿追 奥田 陽子さんのオススメ



【商品名】

ヤケーヌ (UVカットマスク)

【活用方法】

農作業やウォーキング、屋外活動の際に活用しています。

【オススメポイント】

見た目とは違って呼吸が楽で、顔や首の日焼け対策として欠かせないアイテムです！ストレッチ素材で着け心地も良く、洗濯をしてもすぐに乾くのでオススメです！

※こちらの商品は、
整備工場 (資材店舗)
で取り扱っています

このコーナーでは、
A コープや整備工場で
購入した「オススメ」
商品を通して、利用方
法や調理の仕方などの
紹介を通じて多くの方
に生産者のゆりや鹿追
町の農畜産物をお伝え
していくコーナーです。

★試着してみた渡辺さん (職員) の感想★

耳ひもでサイズ調整が可能で、面ファスナー留めのためフィットし、
通気性が良いです！

キャベツとさば缶の マヨポンサラダ



美蔓 笠間 光枝さん



材 料

- キャベツ……1/4個 (小さい物は半分)
- さば缶 (水煮) …………… 1 缶
- A { ポン酢……………大さじ1
- マヨネーズ……………大さじ1
- 白すりごま……………大さじ1
- 塩 ……………小さじ1/4
- 粗挽き黒こしょう……………少々

作り方

- ①キャベツは細切りにする。
- ②ボウルにキャベツ、塩を入れて混ぜ合わせ5分程置く。
- ③別のボウルにさば缶を入れ、荒く潰す。
- ④③にAの調味料を加えて混ぜ合わせる。
- ⑤④に水気を切ったキャベツを加えて混ぜ合わせ、器に盛って粗挽き黒こしょうをかけて完成。