

JA通信  
No.593

# しかおい



Aコープ新春初売り



2026  
2月

Aコープ鹿追店



# 令和8年度事業計画策定に向け 役員・部課長による検討会を開催する

J A 役員・部課長により例年行っている新年度事業計画策定に向けた合同検討会を1月9日 J A 役員会議室にて開催しました。

検討会では、昨年の J A の財務内容や農業生産額の詳細、国内の農業情勢並びに組合員経済の状況等について報告されました。

続いて令和8年度事業計画策定に向け、各課長より基本的考え方を発表し、各役員からは組合員経済向上に向けた J A の取り組み方策等について様々な角度から意見が出され長時間にわたって議論が繰り広げられました。

また、令和8年度も役員一丸となって組合員への営農支援に取り組むと共に、令和9年よりスタートする第12次農業振興計画策定に



向け、取り組む事を確認し合いました。

今後は、女性向け地区別懇談会や畑作・酪農技術懇談会等で頂いたご意見を基に事業計画立案に向けて取りまとめを行い、2月初めに行われる事業計画部会で更に基本方針を練り上げる予定になっています。

## 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20日から22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しました。

この懇談会は、女性農業者の声を J A 事業に反映させる事を目的に平成27年より実施しており、今回は約70名の出席を頂きました。

懇談会では、J A の業務内容の説明や今年度の事業実績・令和9年よりスタートする第12次農業振興計画の骨子、更には各課の事業を説明し、参加者からは営農関連の他、A コープや整備工場各店について多面からのご意見やご提言を頂きました。

今後、皆さんから寄せられたご意見を参考に J A 事業を進めて参りますので、懇談会に限らず、何かありましたら職員にお声掛け下さい。



当 J A では、1月の懇談会の他に J A 事業の理解を深めて頂き、女性の視点からご意見を伺う事を目的とした「女性の会」や「各種研修会・学習会」も継続して実施して参りますので、多くの皆さんの参加をお願い致します。



牡羊座 3/21~4/19

【全体運】 気を引き締めて。途中で中断することになっても慌てないように。落ち着いて対処すれば切り抜けられます

【健康運】 血行を良くする運動を。ふくらはぎをもむのも◎

【幸運を呼ぶ食べ物】 カリフラワー

# 熟年会新春研修会を開催



鹿追町熟年会（会長・三田村 忠）では、1月13日から1泊2日の日程で十勝川温泉・観月苑において、会員16名が参加し新春研修会を開催しました。

始めに行った新年度事業打合せでは、熟年会の一大事業であるふるさと農園について今年度の実績と反省点について確認をしました。近年は猛暑の影響を受けていますが、今後も事業継続に向けた改善点等について活発な意見が飛び交い、来年度は今年以上の申込数量となる事を目標に、更なるPRを進めていく事としました。

「全体事業」では来年度の道内2泊3日及び一泊研修の視察先や研修内容等について協議を行い、また「事業推進部事業」では来年度もふるさと産業まつりで野菜販売やきのこ汁提供を行う事を確認しました。

新年度事業検討会終了後は、JA鹿追町木幡組合長を招き、「令和7年度営農実績とJA事業」と題し講演を頂きました。直接木幡組合長の話を聞ける場という事もあり、参加者の皆さ



んは熱心に耳を傾けていました。講演終了後には木幡組合長を交えて懇親会を行い、楽しい時間となりました。毎年のように資材品の価格が上がっている中ではありますが、来年度も「ふるさと農園じゃがいも」をお求めやすい価格で提供したいと考えておりますので、町民の皆様には尚一層のご利用をお願い致します。

## Aコープ鹿追店「新春初売りセール」

開店と同時に福を求めてご来店!!

1月4日、Aコープ鹿追店では「新春初売りセール」を開催しました。

天候にも恵まれ、午前10時の開店と同時に沢山のお客様が入店し、福袋や目玉品を求め賑わいました。

初売りでは、食品やお酒・日用品の入った福袋（税抜3,000円）を合わせて100袋用意し、引換・販売を行いました。福袋を購入されたお客様からは「何が入っているか楽しみ」という声も聞かれました。

新春特別企画として、当日使用出来るお買物券が当たるガラポン抽選会を開催しました。抽選には沢山のお客様が並び、開店から1時間で当りが全て出ると好評でした。また、花ねこパン屋の即売会や鳥せいの唐揚

が販売等を行い大盛況となりました。日頃よりAコープ鹿追各店をご愛顧頂いているお客様に心から感謝申し上げます。本年もより一層地域に根差したサービスを心掛け、職員一同力を合わせて参りますので益々のご利用を宜しくお願い申し上げます。



お買物券が当たるガラポン抽選会は大変好評で沢山のお客様が並びました

♻️ 牡牛座 4/20～5/20

【全体運】無理は禁物。できることをきちんと続けることが大事です。友人のアドバイスに耳を傾けて。下旬の交流にツキ

【健康運】冷えは大敵。暖かい衣類やカイロを身に着けて

【幸運を呼ぶ食べ物】ゴボウ



# 令和8年に向け営農がスタートしました!

## 営農技術懇談会

### 酪農技術懇談会



1月8～9日の日程で『酪農技術懇談会』を開催しました。  
飼料用トウモロコシの品種試験結果及び品種選定や粗飼料品質と給与上の留意点、乳牛の暑熱対策等について懇談を行いました。

### 畑作技術懇談会



1月14～20日の日程で『畑作技術懇談会』を開催しました。  
令和7年の畑作物の実績や農業情勢の報告、新年度に向けて作付体系や輪作、各作物の肥培管理等について懇談を行いました。

### 農業簿記乳牛異動受付



1月7～9日の日程で確定申告に向け、家畜台帳の作成を行いました。

### 営農計画書受付



2月10日迄の日程で過去の営農実績やこれからの状況を考慮し、営農計画書を作成します。

### 免税軽油受付



1月7～13日の日程で『免税軽油受付』を行いました。令和7年度の免税軽油の使用報告と令和8年度に所有するトラクターの台数や作付面積等により使用する免税軽油数量の申請の受付を行いました。

令和8年の営農に向けて、営農技術懇談会や各種受付手続きが行われました!



# 代表者変更のお知らせ



北鹿追

(株) 奥 秋 牧 場

代表者に就任しての抱負

まだまだ至らぬ点多々ございますが、皆様のお力添えを頂きながら基盤をしっかりと固め、新たな取り組みにも挑戦しつつ、これまでのご縁を大切に、より一層努力して参ります。



新代表取締役 **奥秋 朋成さん**



人事  
異動

令和8年1月1日

<採用>

総合職員 営農部農産課（農産販売業務）

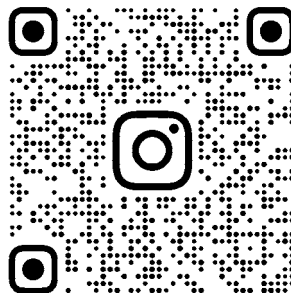
駒 野 直 人

## Instagramはじめました！！

JA鹿追町公式Instagramを開設しました。  
農業やJAの取り組みなどを紹介していきます♪



Follow Me



JA\_SHIKAOI

ホームページも是非ご覧ください

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

※あらかじめInstagramアプリのインストール（無料）が必要です



蟹座 6/22～7/22

【全体運】外野がうるさそうですが、それもあなたを思っていること。広い気持ちで受け止めて。運勢は下旬から大きく上昇

【健康運】無理はしないで体力を温存して。しょうが湯も吉

【幸運を呼ぶ食べ物】レンコン



令和8年度

# 農事組合長紹介

地域の皆様の協力を得て  
1年間頑張ります!!



正保 拓也さん

南瓜幕



北 真一さん

笹川



武者 秀之さん

上然別



藤田 大和さん

北瓜幕



坂本 友紀さん

北鹿追



高井 克啓さん

美蔓



石澤 真吾さん

中瓜幕



菅原 道也さん

上幌内



伊藤 俊さん

下鹿追



緑川 浩全さん

東瓜幕



國枝 裕人さん

幌内



松浦 寿嗣さん

中鹿追



獅子座 7/23~8/22

【全体運】自分一人でやらなければならないように。SOSを出すことも大事です。少しペースダウンして様子見を

【健康運】適度に休憩を入れて正解。温かいお茶が味方

【幸運を呼ぶ食べ物】ダイコン



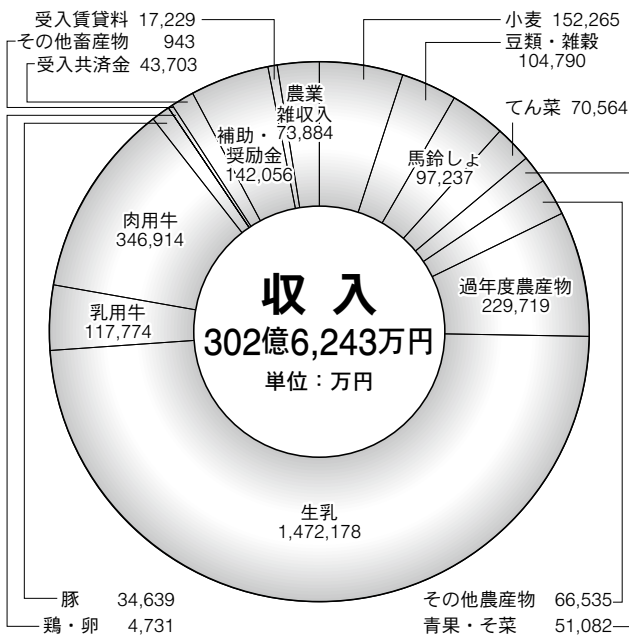
# 令和7年度の営農結果（組合員勘定）について

昨年の鹿追町農業を振り返ると、4月下旬から断続的な降雨により春作業は遅れ、馬鈴しよは平年より1週間遅れて植付が始まり、てん菜では直播作業の最盛期が平年よりも10日程遅れる状況となりました。その後は一転して高温早魃となり、6月の気温も平年以上に推移した事で小麦の受入は前年より2日早まり、過去最も早い7月12日からの収穫開始となりました。その後も猛暑が続き、十勝では40℃の予想気温が出る等、連日の暑さで野菜類を中心に高温障害が発生しました。一方乳牛では、熱ストレスによる乳量の低下や繁殖への影響が心配されましたが、これ迄の暑熱対策や適切な飼養管理により生乳生産は順調に伸びました。

農産物の生産状況は、小麦総体で製品反収10・1俵、馬鈴しよは食用50・8俵、加工用49・3俵、小豆・菜豆・てん菜は猛暑の影響を受け平年を下回り、大豆は高温により高収量となりましたが、加工業務用キャベツは高温早魃の影響により反収を落しました。

生乳生産では、猛暑の

## 組合員勘定の集計表から見た営農科目内訳



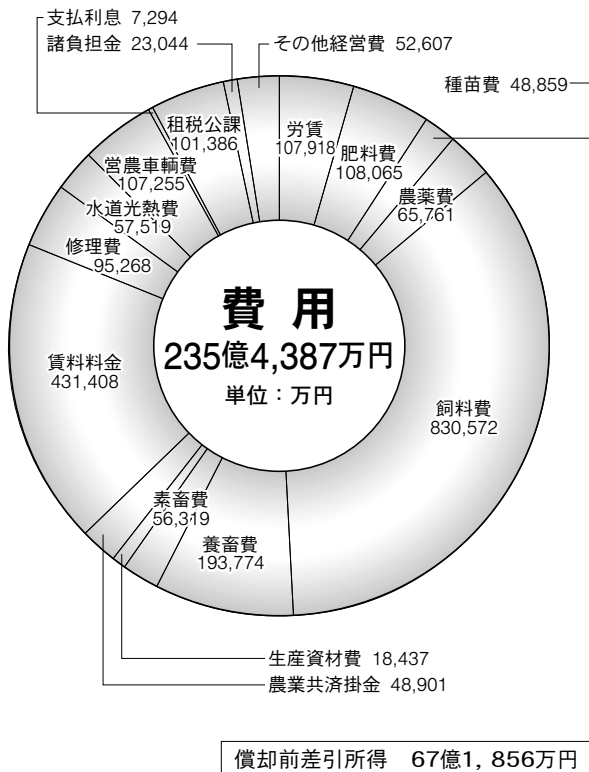
影響による落ち込みはあるものの、前年を上回る状況で生産が進められ、全道目標数量である402・4万tに向けて順調に生産が進んでいます。

組合員勘定から見る農産収入では、豆類・雑穀は需要との関係から小豆を中心に価格が押し上げられ、4,413万円増加した10億4,790万円、小麦・馬鈴しよについては前年より収量の減少、てん菜については作付面積の減少があり、前年を下回る生産額となりました。しかしながら、過年度農産物では馬鈴しよ・てん菜が前年を上回り、5億3,830万円増加した

事から農産収入全体では前年より3億2,408万円増加した77億2,192万円の実績となりました。

畜産収入では、生乳受託乳量は前年対比101・8%となり、乳価の値上げもあり、生乳代金は前年より6億413万円増加した147億2,178万円の実績となり、个体販売でも肉用牛を中心に上回り、畜産収入全体では前年より11億3万円増加した197億7,179万円となりました。

農業収入全体では、受入共済金・受入賃貸料が前年より減少しましたが、前年より15



億2,849万円増加した過去最高となる302億6,243万円の実績となりました。

農業支出では、依然として経営費は高止まりとなり総じて前年を上回る状況ですが、特に肉用牛の飼養頭数増加もあり飼料費が前年より1億3,546万円の増加、施設の修繕・搾乳ロボットのメンテナンス等を主因に修理費は1億5,055万円の増加となっています。農業支出全体では過去最高であった前年を6億5,343万円上回る235億4,387万円の実績となりました。

所得は前年よりも8億7,506万円増加した67億1,856万円となり、戸当りの平均所得は、畑作専業では2,229万円（前年比285万円増）、酪農専業では6,088万円（前年比770万円増）となりました。

組合員の皆様におかれましては鋭意営農計画書の作成に取組んでいる事と存しますが、本年についても経営参画していただき、最良の年となりますようご期待申し上げます。

（取扱い金額は、消費税を除いた額で表示しています）





上幌内

田原 拓弥さん

# 時代を 切り拓く 感謝を胸に 歩む酪農業

○農業を行う上で心掛けてい  
る事は何ですか？  
牛にとって快適な環境づく  
りを心掛けると共に、搾乳に  
おいても可能な限り時間をか  
けず、牛のストレスが少なく  
なるよう努めています。また、  
一頭一頭の性格を把握する事  
を大切にしており、性格を理  
解する事で体調管理や発情の  
早期発見につながれると考  
えています。  
○農業のやりがいを感じる時  
はどんな時ですか？  
娘が「牛乳美味しい！」と

上幌内地区の田原拓弥さん  
は母・綾子さん、弟・朋弥さん  
と共に酪農業を営んでいます。  
現在の総飼養頭数は173  
頭（うち経産牛89頭、未経産  
牛84頭）、年間生乳出荷量（令  
和7年1～12月）は、920  
tになります。  
拓弥さんは北海道帯広農業  
高等学校を卒業後、北海道文  
教大学へ進学し、札幌市の病  
院で理学療法士として勤務し  
た後、令和3年に就農されて  
います。  
今回は拓弥さんに農業を行  
う上で心掛けている事や将来  
の経営ビジョン等をお聞きし  
ました。

言って飲んでくれる姿を見る  
と、とても嬉しく感じます。  
また、知り合いによつ葉牛乳  
を勧めたところ、「もう他の  
メーカーの牛乳が飲めなくな  
った」と冗談交じりに言われ  
た事があり、他のメーカーや  
酪農家の方々には申し訳ない  
と思いつつも、内心では嬉し  
く感じました。  
○将来の経営ビジョンは何で  
すか？  
今後の情勢を見極めながら  
ではありますが、5年以内を  
目安に搾乳舎の更新を検討し  
ています。併せて、搾乳牛の  
増頭も進めていきたいと考  
えています。搾乳舎の更新にあ  
たっては、自動給餌器等の導  
入による省力化を図り、確保  
できた余力を活用し、これまで  
外部に委託して  
いた業務の一部  
については自ら  
対応できるもの  
から取り組んで  
いきたいと考  
えています。た  
だし、基本的には  
弟が事業主とな  
りますので、今  
後も十分に相談  
しながら進めて

いく予定です。  
○最後に一言！  
どのような仕事においても、  
体調管理は何より大切だと感  
じています。今は大切な妻や  
娘たちがおり、これからもや  
りたい事や叶えたい事が沢山  
あります。家族の為、そして  
自分自身の為にも健康第一で  
無理をせず少しずつ頑張つて  
いきたいと思えます。最後に  
なりますが、父が倒れた際に  
は多くの方々に気にかけて頂  
き、支えて頂きました。また、  
鹿追に戻ってから様々なご  
縁に恵まれ、家族共々助けて  
頂いております。この場をお  
借りして心より感謝申し上げます。  
本当にありがとうございます。



仔牛の健やかな成長を願いながらミルクを与える拓弥さん



天秤座 9/23～10/23

【全体運】好調運。困り事は少しそのままに。状況が好転する兆しです。目標は大きく、心意気を示すと協力者が集まります

【健康運】ダンスやラジオ体操などの全身運動がお勧め

【幸運を呼ぶ食べ物】ホウレンソウ

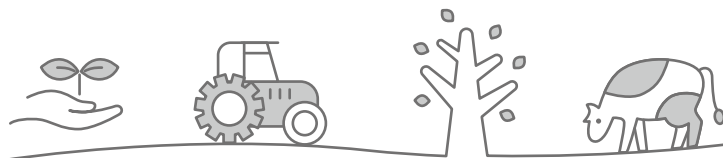




美蔓 (有)内海ファーム

## 吉田 こよりさん

# 農にふれて



## 学びを重ねて 深まる農業の魅力

このコーナーでは、鹿追町で農家従業員として活躍している人達にスポットを当て、鹿追町農業を通して感じた事や学んだ事を紹介するコーナーです。

吉田こよりさん（音更町出身）は令和3年6月から美蔓地区の(有)内海ファームの従業員として活躍されています。

○仕事として農業を選んだきっかけは？

きっかけは人とのご縁でした。内海ファームで働いていた先輩にあたる方と偶然知り合い、将来について様々な相談をする中で、「うちで働いてみないか」と声を掛けて頂いた事が始まりです。それまで農業の経験はアルバイトで農作物に少し関わった程度で、本格的なものではありませんでしたが、体を動かす仕事に自分に最も向いていると感じ、思い切っ

て挑戦する事にしました。その結果、今ではこれまでで一番長く働く職場となっています。

○仕事内容はどのような事をされていますか？  
搾乳作業を中心に、牛舎や搾乳室の清掃、給餌や分娩前の牛の管理など様々な作業を行っています。

○仕事でやりがいを感じる時はどんな時ですか？

これまで出来なかった作業が練習や経験を重ねる事で出来る様になったと実感した時に大きなやりがいを感じます。また、牛たちが時折見せる表情や思わず笑ってしまう様な面白い顔を見る事も日々の仕事の楽しみの一つです。

○農業の魅力は何ですか？

早寝早起きで体を動かす仕事の為、以前に別の仕事をしていた頃よりも生活リズムが整い健康的になりました。また、牛の生態については当初ほとんど知識がありませんでしたが、現在も菓の使用などを通して新たな知識を得る機会が多く、学ぶ楽しさを感じています。

知らなかった事を知っていく過程こそがこの仕事の一番の魅力だと感じています。



牛の状態を見ながら給餌を行います

## 共済掛金（口座振替扱）の引落日変更について

基幹システムの更新にともない、令和8年3月掛金より、下記の通り変更となります。

	生命・建更		自動車		火災	
	変更前	変更後	変更前	変更後	変更前	変更後
自組合口座 年払	<b>契約月 21日・25日 または 指定日</b>	<b>契約月 27日</b>	<b>継続日</b>	<b>契約月 27日</b>	<b>継続日</b>	<b>契約月 27日</b>
自組合口座 月払	<b>毎月 21日・25日 または 指定日</b>	<b>毎月 27日</b>	<b>毎月 25日</b>	<b>毎月 27日</b>	<b>取扱なし</b>	<b>取扱なし</b>
組勘口座 年払	<b>指定日</b>	<b>契約月 25日</b>	<b>継続日</b>	<b>契約月 25日</b>	<b>継続日</b>	<b>契約月 25日</b>
上記の口座 以外 (ゆうちょなど)	<b>毎月 12日</b>	<b>変更なし</b>	<b>毎月 12日</b>	<b>変更なし</b>	<b>毎月 12日</b>	<b>変更なし</b>

※継続掛金について、非営業日の場合は翌営業日となります。

※新契約の場合、契約日を初回掛金の引落日といたします。

※異動（追徴掛金発生）の場合、申込日を追徴掛金の引落日といたします。

※自組合口座以外をご指定の新契約の場合、初回掛金引落日が翌月～翌々月になることがあります。

ご契約者様には後日ご案内を送付いたします。

ご不明点などございましたら貯金共済課までお問い合わせください。

お問い合わせ先

**JA鹿追町 貯金共済課**

**TEL0156-66-2132**



射手座 11/23～12/21

【全体運】吉報が舞い込んできそうです。あなたにとって良い話になるまで待ってみるといいでしょう。集まりへの参加が吉

【健康運】体操教室など、皆と一緒に取り組む運動がお勧め

【幸運を呼ぶ食べ物】カラシナ



# 入学・進学・就職おめでとう！



## 家電展示期間 2/18(水)～20(金)

場所 Aコープ鹿追店内

コスモスベリーズ道東本店  
(帯広市大通南24丁目)  
TEL 0155-24-2544

国内各メーカー商品のお見積り、修理等お気軽にご相談ください。

学習机・家具等もAコープ取扱店でご利用頂けます。

インテリアショップ ヤマシタ  
(帯広市西2条南15丁目)  
TEL 0155-22-2111


スイートデコレーションしらかば店  
(帯広市西21条南3丁目)  
TEL 0155-38-5111



**Aコープ**  
**鹿追店**  
66-2250

**Aコープ**  
**瓜幕店**  
67-2131

**Aコープ**  
**東瓜幕店**  
67-2331

 山羊座 12/22～1/19

【全体運】美術展やコンサートへ。動画で鑑賞するのもお勧めです。入浴剤や柔軟剤は香りにこだわって。心豊かに過ごせます

【健康運】健康は食事から。バランスの良いメニューを

【幸運を呼ぶ食べ物】クワイ



体を動かすためのヒント 手軽に体操

日本体育大学准教授●伊藤由美子

## 一日、どのくらい歩いていますか？

皆さんは普段、どのくらい歩いていますか？ 日常生活の利便性の高まりは、身体活動量の減少にもつながっています。厚生労働省の健康日本21（第三次）では「全ての国民が健やかで心豊かに生活できる持続可能な社会の実現」というビジョンが掲げられ、51の目標が設定されています。そのうち日常生活における歩数の目標は、男女共に20～64歳は1日当たり8000歩、65歳以上は1日当たり6000歩とされています。

さて今回は、脚を伸ばす運動と足踏みをご紹介します。寒さで外出して歩くことが困難な場合は、室内でいすに座ったまま体を動かしてみませんか。深く腰かけ過ぎず、やや浅めに座って無理のない範囲で取り組んでみましょう。

日本体操協会公認体操プログラム  
「The Taiso(ザ・タイソウ)」  
20秒バージョン

号令あり



号令なし



### レッツ、トライ！ 脚を伸ばす運動+足踏み



(1) いすに座って準備をします。



(2) 右脚を伸ばし、かかとで床をタッチします。



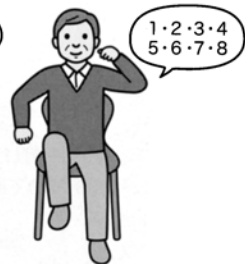
(3) (1)の姿勢に戻します。



(4) 左脚を伸ばし、かかとで床をタッチします。



(5) (1)の姿勢に戻します。

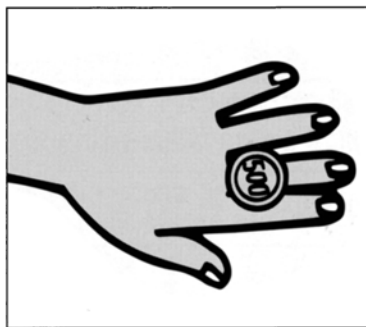


(6) 足踏みを8回しましょう。

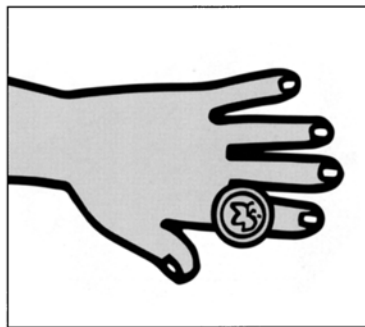
※初めは無理をせず、ゆっくりとできる範囲で続けましょう。

### コイン転がし体操

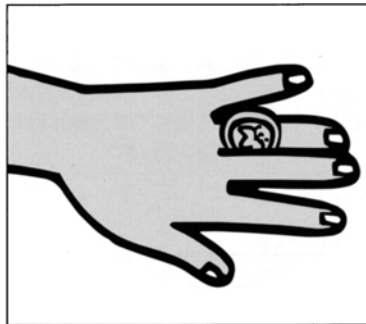
(3) 500円玉を人さし指と中指の間で裏返しに回転させて、中指の上に乗せます。



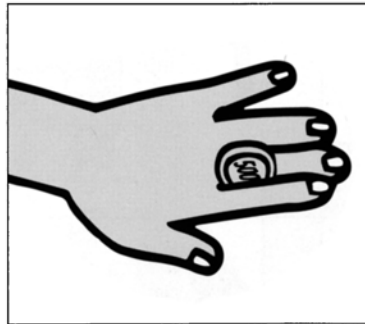
(1) 左手の人さし指の背に500円玉を乗せます。



(4) 同様に回転させながら薬指や小指の上にも乗せていきます。(1)～(4)を5回行いましょう。



(2) 人さし指と中指をこするようにしてバランスを取りながら、500円玉を回転させます。



※初めは無理をせず、ゆっくりとできる範囲で続けましょう。

※慣れてきたら右手でも行ったり、10円玉などより小さい硬貨でも挑戦したりしましょう。

## コイン転がし体操で集中力アップ

500円玉などのコインを使って指の動きを鍛える体操です。硬くて小さいコインは、集中して指先を動かさないとすぐに落ちてしまいます。正しい動きを練習して、指先を器用に動かせるようにしておきましょう。書類を作成する前など、集中したいときにもお勧めです。



脳トレ！ 手足の体操

健康生活研究所所長●堤 喜久雄



水瓶座 1/20～2/18

【全体運】勢いのあるとき。悩んでいたことにも挑戦してみましょう。ただし自分の意見を通したらフォローも忘れずに

【健康運】元気いっぱいに過ごせますが、安全対策は念入りに

【幸運を呼ぶ食べ物】ハッサク



[494回]



## クロスワードパズル

### タテのカギ

② 東京にある、昔は電気街、今はポップカルチャーの街

⑤ はたきで払うもの

⑦ い草などで編んだ敷物

⑧ 天井や空がある方向

⑨ 長さの単位のひとつ。記号はft

⑪ 眠くなると下がってきます

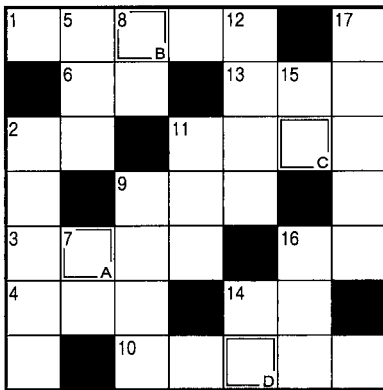
⑫ 外湯めぐりで知られる兵庫県北部の温泉地

⑭ 鬼は外、——は内

⑮ 日本刀の手で握る部分

⑯ すべては忘却の——だ

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？



⑰ チョコレートケーキの——をスマホで調べた

### ヨコのカギ

① 節分にまるかぶりします

② 働き者のイメージがある昆虫

③ 羽根つきに使う道具

④ 保育園の——に手編みの帽子を出品した

⑥ 張り上げたりひそめたり

⑨ 強い風に雪が舞います

⑩ 作業機をけん引してさまざまな農作業をこなします

⑪ 金太郎が担いでいるもの

⑬ ドアをコン、コン

⑭ 魚へんに付と書く魚

⑯ 寒いところやすくなる人もいます

## 〈応募方法〉

別紙の解答用紙に答えを記入し、J A 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2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、「ミツカン」まで美味しいほたとと蛤の貝だし鍋つゆ」です。多数のご応募お待ちしております。

## 〈1月の正解〉

でした。

A	B	C	D	E
1	6	9	14	18
2	7	11	15	19
3	8	10	12	20
4	13	16	17	21
5	14	15	16	17

正解者142名(応募総数146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2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。

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)

南町2丁目	会田光江	南町2丁目	黒田恵美子	北町2丁目	中村直美	東町2丁目	斉藤冠太	元町4丁目	戸辺佐織	元町1丁目	浅野陽子	元町1丁目	高尾登志子	下町1丁目	西嶋勝江	新町1丁目	田中キミ子	仲町2丁目	村中亮汰	中町2丁目	吉田真澄	泉町2丁目	松谷りあん	西町2丁目	辻本彦	泉町2丁目	箱崎正彦	南町1丁目	及川正幸	東町2丁目	西嶋勇三	笹町1丁目	川中定人	仲町1丁目	宮川定人	緑町1丁目	板垣恭子	瓜幕	石井恭子
-------	------	-------	-------	-------	------	-------	------	-------	------	-------	------	-------	-------	-------	------	-------	-------	-------	------	-------	------	-------	-------	-------	-----	-------	------	-------	------	-------	------	-------	------	-------	------	-------	------	----	------



〈今月の抽選者は私です〉

おた つばさ  
中瓜幕 太田 翼くん(4歳)

✖ 魚座 2/19~3/20

【全体運】 上昇運です。最初は問題があっても徐々に解決の糸口が見えてきます。小まめなコミュニケーションを心がけて

【健康運】 歩きやすい靴が味方です。夜間の外出は慎重に

【幸運を呼ぶ食べ物】 キャベツ

# わが家の 自慢



南瓜幕地区

名波 秀毅さんの

## 「パークゴルフ道具」



NITTAX genuine Bison IMPACT



共にコースを回る大切な道具です

「パークゴルフを始めたきっかけ」  
瓜幕地区のパークゴルフ同好会  
に誘われた事をきっかけに始め、  
約5年になります。

「お気に入りの道具」  
最近新調したクラブの「NITTAX  
genuine Bison IMPACT」です。

「パークゴルフの魅力」  
健康づくりにもなり、仲間と和  
気あいあいといじり合いながら楽  
しめる事が魅力です。一緒に楽し  
める仲間を募集していますので、  
ぜひ気軽にお声掛け下さい！

## ♡十勝まるごと愛情包み♡



### 材 料

ギョーザの皮……………20枚  
豚挽肉……………120g  
キャベツ……………120g  
ラウンプキ……………適量  
コーン……………適量  
いんげん……………適量  
よつ葉カマンベールチーズ…適量  
ごま油……………大さじ1

A { 料理酒……………大さじ1  
みりん……………大さじ1  
オイスターソース……………大さじ1  
鶏がらスープの素……………小さじ1  
すりおろしにんにく……………小さじ1  
すりおろしショウガ……………小さじ1



## おてがる クッキング



### 作り方

- ①キャベツはみじん切りにする。
- ②いんげんは3～4分ゆでる。
- ③ラウンプキは水分をきる（ふきとる）。
- ④ラウンプキ、いんげんは食感が残る程度（コーンと同じく  
らい）に切っておく。
- ⑤カマンベールチーズは、サイコロ状に切っておく。
- ⑥ポウルに豚挽肉とAの調味料、①のキャベツを入れて粘り  
気がでるまでよくこねる。
- ⑦⑥の中にラウンプキ、いんげん、コーンを入れ混ぜる。
- ⑧ギョーザの皮に⑦のをのせ、カマンベールチーズを入れて包む。
- ⑨フライパンにサラダ油をひき、中火で熱して⑧を並べる。  
ふたをして焼き、焼き色がついたらお湯を注ぎ、再びふた  
をして強火で蒸し焼きにする。
- ⑩最後にごま油をまわしかける。

※具材に味がついているのでそのままお召し上がり下さい！  
※「農業ガールズご当地料理グランプリ」にエントリーされた  
JA十勝地区女性協議会考案のレシピです。（あぐり王国  
北海道NEXT 2025年12月6日放送）