

JA 士幌町と組合員がつくる情報誌

ユートピアしほろ

3月号

No.604

ユートピアしほろ

- ②青年部下居辺支部60周年記念式典
- ③青年部中士幌支部60周年感謝状贈呈式
- ④青年部版 冬期研修会／青年部版 畑作学習会
- ⑤青年部版 乳製品消費拡大運動／青年部版 こどもアグリスクール
- ⑥女性部版 十勝女性協議会研修会
- ⑦いま何やっていますか
- ⑧人間ドック空き状況／人間ドックのご案内
- ⑩マインドフルネス入門
- ⑫桜の魅力、味わい方
- ⑭アスポお知らせ／今月の運勢
- ⑮クロスワードパズル
- ⑯進めよう！国消国産／篠原会長の動静／編集後記

SHIHORO

進めよう！国消国産

進めよう！国消国産

「国」民が必要とし「消」費する食料は、できるだけその「国」で生「産」

【今回のテーマ】
「国消国産」はSDGsと
どういう関係があるの？

「国消国産」をすすめることは、食料の安全保障と持続可能な農業の促進を目標とするSDGsの達成につながります。

「国」民が必要とし「消」費する食料はできるだけその「国」で生「産」していく国消国産を進めることは、食料を輸入に依存しないことにつながり、延いては、輸送エネルギーや環境負荷を減らすことにもなります。

これは、SDGsのゴール2「飢餓をゼロに」、ゴール12「つくる責任つかう責任」、ゴール13「気候変動に具体的な対策を」に通じるものです。

国産農畜産物を食べて日本の農業を応援し、国消国産を進めましょう。

耕そう、大地と地域のみらい。



篠原会長 1月2月の動静

1/6 (木) 北農連新年交礼会
1/12 (水) ホクレン常勤役員参事会
1/14 (金) 役員報酬審議会
北海道農協政治連盟役員会、
基本農政対策本部委員会、
中央会理事会、ホクレン理事会
1/17 (月) 北農五連定例記者会見
1/21 (金) 農協理事会
1/25 (火) 全農経営管理委員会
1/26 (水) 全国農協観光協会理事会
1/27 (木) カルビー(株)新商品記者発表会、
県連・県JA会長会議
農協臨時理事会
2/2 (水) 地区別組合長会議
2/14 (月) 全農経営管理委員会
2/15 (火) 農協理事会
2/21 (月) ホクレン常勤役員参事会
2/22 (火) 北農五連定例記者会見
2/24 (木) 北海道農協組織整備本部委員会、
北海道農協政治連盟役員会、
基本農政対策本部委員会、
JA北海道大会実行委員会、
中央会理事会、ホクレン理事会

1月15日トンガ沖で大規模な噴火が発生し、トンガでは甚大な被害が発生しましたが、遠く離れた日本でも津波の影響で船が転覆するなどの被害がでました。

それまでトンガと聞いて、トンガ出身の力士やラグビーで日本代表になった選手がいたことくらいしか知りませんでした。東日本大震災の時にはトンガの皆から沢山のご支援を頂いたことを知り、当時は子供からお年寄りまで日本では大災害に心を痛め寄付を募り、GDP比に換算すると東日本大震災の時に最も支援をしてくれた国とも言われています。

日本も海外からの様々な支援があつて復興へ向けて進むことが出来ました。

その後のトンガの情報があまり入ってこないのが、今までの状況にあるのかわかりませんが、恩返し気持ちは含め自分も超微力ながら募金させて頂きました。今世界中がコロナ禍にあり苦しい時ではありますが、それでも困っている国や人がいれば相手のことを心遣い出来る気持ちは持たいたいと思います。(H)

編集後記

ユートピアしほろ

No.604

■発行日 / 令和4年2月28日
■発行 / 士幌町農業協同組合
〒080-1219
河東郡士幌町
字士幌西2線159番地
■編集 / 組合員相談課
■題字 / 会長理事 篠原 末治氏



今月の表紙

冬がもうピークを過ぎていくことを日の出の早さや日射しの強さで感じます。雪解けが進む頃まであとわずか。一冬を過ごし、北方へと再び渡っていく鳥たちが羽を休める姿もやはり、冬の終わりを知らせます。(右崎)

2022.3 No.604

青年部中士幌支部

設立60周年記念感謝状贈呈式を開催

JA 士幌町青年部中士幌支部（渡部 高史支部長）では、2月4日（金）に中士幌事業所会議室にて中士幌支部設立60周年記念感謝状贈呈式を挙行致しました。

開式にあたり渡部支部長から、「本来であれば、記念事業実行委員会を立ち上げ、記念式典、祝賀会等を盛大に開催すべきところではありませんが、現在北海道内においてまん延防止等重点措置が発令されている状況を鑑み、これらイベント事業については自粛する事と致しました。本日は、青年部中士幌支部の活動にご尽力頂いた歴代支部長、並びに多くのサポートをして頂いた歴代事務局の方々へ感謝の気持ちを伝えたいという想いから、感謝状贈呈のみを開催させて頂きます事にござ



感謝状贈呈の様子



渡部支部長による挨拶



理解賜り感謝申し上げます。また、設立以来本支部を築き上げてきた諸先輩方のご努力と情熱に心より敬意を表するとともに、これからも支部が発展出来るよう活動して参ります」と挨拶されました。その後、50周年以降の歴代支部長・本部部长・事業所長合わせて8名の方に感謝状を贈

呈し閉式となりました。



青年部下居辺支部

創立60周年記念式典を開催

JA 士幌町青年部下居辺支部では、1月22日（土）に農協2階ホールにて下居辺支部創立60周年式典（井原 孝実行委員長）を挙行致しました。

開式にあたり先人の御霊に黙祷を行い、その後井原委員長が式辞を述べました。その中で「ここ2年間のコロナ禍で、青年部活動も多大な影響を受け、日々の活動や創立60周年記念事業につきましても満足に行うことが出来ませんでした。その中でも出来ることを考え活動を続けることで今日という日を迎えることとなりました。このような状況になつて、改めて青年部下居辺支部の先輩部員の方々が果たしてこれら役割を再認識すると共に、困難に直面している我々現役員がそれぞれ置かれた立場の中で精一杯できつる限りの努力を続けてゆべことが、



感謝状贈呈の様子



井原実行委員長による挨拶

今日まで下居辺支部を育て下さった諸先輩や関係各位に対する御恩返しであり、後に続く農業青年に対する使命であると痛感しております」と挨拶されました。その後、支部活動にご貢献いただいた50周年以降の歴代支部長・本部部长・事業所長合わせて10名の方に感謝状を贈呈し、来賓より挨拶を頂き閉式となりました。



乳製品消費にご協力ください！



配布の様子



宣伝での呼び込み



青年部理事会 P R 担当(遠藤洸介理事長)では、1月9日(日)に道の駅「ア21」しほろで消費拡大につなげようと乳製品配布を行いました。例年は夏に道の駅で牛乳の試飲会を行ってありますが、今年度は新型コロナウイルスの影響を鑑み中止にしたことから商工会議所からのお声かけにより、第4回を迎えた道の駅「ア21」大新春まつりにて乳製品を配布することと致しました。

道の駅の構内にブースを設け、よつ葉乳業の牛乳200ml、飲むヨーグルト、ミニチーズの3点を袋詰めにしたものを3000セット用意し、配布を行いました。担当の青年部員は乳製品の配布に加え、牛乳についてのリーフレットを配布するなど、活発な P R 活動を行うことができました。3連休の中ということもあり、来場者も多く午前中のうちに配布が終わりとても好評でした。当事業により乳製品に関心を持って頂き、消費拡大により乳製品の需給緩和解消に繋がることを期待しております。



「大新春まつり2022」にて 乳製品配布を実施！

青年部理事会食育担当(遠藤洸介理事長)では、12月7日(火)に土幌小学校にて「食育」活動の一環として「ごもアグリスクール」を開催し、土幌小学校3年生の子どもたちを対象に畜産について理解を深めてもらう出前講座を行いました。

今回は、酪農に焦点を当てて理解を深めてもらうために「牛乳ができるまで」をテーマとして勉強会を行いました。勉強会は、牛乳の歴史、乳牛の成長過程、搾乳の仕方などを紹介し、クイズ形式も取り入れながら進められ、質問タイムでは時間いっぱいまでごもたちの手があがるなど大いに盛り上がりしました。

また、出前講座と合わせ乳製品消費拡大運動の一環としてチーズ・アイスクリーム・ヨーグルトなどの乳製品贈呈を行い子供たちは大変喜んでいました。普段よく口にする牛乳について楽しく学び理解を深めてもらうことができた企画となりました。



牛乳についてしっかり学びました！



乳製品贈呈の様子



土幌小学校3年生の子どもたちと青年部員で記念撮影！



土幌小学校3年生が 酪農について理解を深める！



冬期研修会を開催 新たな土壌診断について学ぶ

JA 土幌町青年部(酒井敬明部長)では、12月17日(金)に農協2階大ホールにて、冬期研修会を開催しました。

今年度はJA 土幌町農産部次長の仲野貴之氏を講師に招き、「新しい土壌診断方法の取り組みと今後の応用について」と題し講演頂きました。講演では、JA 土幌町がこれまでに取り組んできた土壌診断の歴史と青年部が主体として取り組むことの意義についてお話を頂いた後、青年部三役が昨年からの試験的に取り組んでいる新たな土壌診断方法による分析結果と今後の応用について説明を頂きました。

参加した部員からは活発な質問が多く、「実際に取り組んでみたい」との声もあり充実した研修会となりました。



講師の仲野氏



酒井部長の挨拶



研修会の様子



馬鈴しょの栽培について学ぶ 担い手担当で畑作学習会を開催！

青年部理事会担い手担当(遠藤洸介理事長)では12月20日(月)に農協2階大ホールにて、畑作部員約50名参加のもと学習会を開催しました。

今回はJA 土幌町農産部農産課である松野晋悟氏を講師に招き、「土幌町の基幹作物である馬鈴しょの栽培について」と題し講演いただきました。

学習会の中で松野氏からは、様々なデータを用いながら生食用と加工用の反当金額の比較や土幌町で栽培されている馬鈴しょの各品種の特徴について分かり易く説明していただきました。

参加した部員からは様々な質問があり、大変有意義な学習会となりました。



学習会の様子



講師の松野氏



いま何やってますか？

やさか 琉斗さん



A

小学生の時、仕事をする父の姿を見て、将来自分も一緒に仕事をしたかった。農業系の高校に進学し、様々な勉強をする中で明確に農業をやろうと決意しました。

Q

就農の動機

A

花粉症があるため、芋掘りや小麦時期は特に体が辛い。また、トラクターでの作業時、まっすぐ走ることが慣れず、四苦八苦しながら作業にあたっています。

Q

作業上の苦労・注意点（失敗談）

A

父に教わりながら農作業全般、経理を行っています。

Q

現在担当されている仕事



今月の紹介は、矢坂 賢哉さんの後継者（4代目）矢坂 琉斗さんです。（以下、質問はQ、琉斗さんの答えをAとします）

A

いち早く作業を覚えていき、経営を学びながら現在の改善点などを見つけて、より良い経営を目指して精進していきたいと思っています。

Q

将来の夢・目標

A

コロナ禍で行動も限られています。ゲームをして過ごしたり、友人と買い物やカラオケに行ったりします。

Q

休み（夜間・冬期等）の過ごし方

A

就農1年目ではありますが、自分の手で一から作物を育てて収穫するまでの過程を見ることが出来るのでやりがいがあり、達成感を覚えます。

Q

農業の魅力

A

まだ携わっている期間は短いですが、機械での作業が想像以上に腰に負担が掛かり大変なこと、管理作業を怠ると生育に影響が出ることを感じました。

Q

農業にたずさわったこと

令和3年12月8日（水）、十勝特別温泉グランヴィリオホテルにてJA十勝地区女性協議会研修会が開催され、当JA女性部からは理事9名が参加しました。

約2年ぶりに開催された研修会は、感染症拡大防止対策がなされ、検温や手指の消毒はもちろん、参加人数も制限した中で開催されました。

午前は「It's show time」と題して、気象予報士の資格を持つJA北海道中央会帯広支所主査 米地 竜基氏により、天気予報で使用する基本的な用語の説明や防災情報の見方などについて講演頂きました。近年、大規模な気象災害も多発する中、普段何気なく目に入っている気象用語や防災警報等の知識を深めることができ、参加者は興味深く聞き入っていました。

午後からは「避難所運営ゲーム」Doはぐをやってみよう」と題し、グループに分かれて、実際に災害が発生した際に避難所を運営する立場を模擬体験するゲームが行われました。各テーブルに避難所のスペースが記載された模造紙と避難者の情報や避難所の時間経過等が書かれたカードが置かれ、参加者は読み手によって読み上げられた状況にいかに対応していくかを考えるもので、避難者の家族構成や持病、救援物資や気象状況の変化を考慮しながら避難者の配置や救援物資の配布等を行うのは大変難しく、実際に災害起こった際に迅速、的確に行わなければならないと考え、事前の準備や予行練習等はとても重要であると感じ、参加者は意見を出し合いながら真剣に行っていました。



真剣に聞きいる理事のみなさん



講師の米地氏



挨拶する十勝女性協議会会長

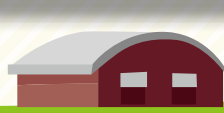


Doはぐのようす



Doはぐとは、真冬に直下型地震が発生しガス等が使えないという想定に沿って、250枚のカードで示されたさまざまな条件を、グループで話し合っ解決していく「防災教育カードゲーム」です。

Doはぐは、静岡県が開発した避難所運営ゲーム（HUG）に、北海道の積雪寒冷の厳しい気候面や東日本大震災の経験などの観点を加えることにより、道民の方々に避難所生活や避難所運営を自分事としてとらえ、地域の防災対策の課題をみつけやすくすることを目的に、静岡県の使用許諾を得て道が作成したものです。



JA北海道厚生連
帯広厚生病院 健診センター
人間ドックのご案内

検査項目

基本検査	問診・聴診・身体計測・聴力検査・尿検査・眼科検査
呼吸器系検査	胸部 X 線検査・肺機能検査
消化器系検査	食道、胃、十二指腸バリウム検査 便潜血検査・腹部超音波検査
糖代謝検査	空腹時血糖・HbA1c
肝機能検査	AST(GOT)、ALT(GPT)、γ-GTP、ALP、 総蛋白、アルブミン、総ビリルビン、LDH、 直接ビリルビン、ChE、HBs抗原、HCV抗体
脂質・代謝系検査	総コレステロール、HDL-C、LDL-C、 中性脂肪、尿酸
腎機能検査	クレアチニン、eGFR
循環機能検査	心電図検査、血圧測定
血液一般検査	赤血球、血色素、ヘマトクリット、白血球、 血小板、MCV、MCH、MCHC

日帰りでの検査となります。

オプション項目

がんが心配な方へ		※価格はすべて税込です。
胃がん	胃カメラ …… 3,300円 ヘリコバクター・ピロリ菌抗体検査 …… 2,200円	
肺がん	肺ドック(CT) …… 11,000円 喀痰検査 …… 2,420円	
男性のがん	前立腺がん検診(血液) …… 2,750円	
女性のがん	乳がん検診(マンモグラフィ) …… 1方向4,950円 …… 2方向6,050円 ※年齢等によって変わります	
	子宮がん検診 頸がん …… 3,300円 頸がん+HPV …… 7,700円 頸がん+体がん …… 6,050円 頸がん+体がん+HPV …… 10,450円	
動脈硬化が心配な方へ	脳ドック(MRI) …… 19,800円 頸動脈エコー検査 …… 3,850円 血圧脈波検査 …… 2,200円 脂肪分測定検査 …… 5,500円	骨粗鬆症が心配な方へ 骨密度検査 …… 1,540円 内臓脂肪やサルコペニアが心配な方へ 体成分分析検査 …… 1,100円

当院の人間ドックについては、人間ドック学会・日本病院会等が指し示す新型コロナウイルス感染防止対策を実施しております。
人間ドックは年1回受けることが望ましいとされております。
皆様の大切な健康を守るためにも、定期的な人間ドックの受診をお勧めいたします。

健診 受付時間

健診センター開錠 7:45～

■どの曜日でも性別を問わず男女同日受診となります。
■ご夫婦一緒に受診できるようになります。
■各グループにおいて受付時間が異なります。

着替え	問診・ 各種検査	オプション 検査	10:30～ お食事	～12:00 会計	13:00～ 診察	～15:30頃 保健指導 栄養指導
-----	-------------	-------------	---------------	--------------	--------------	-------------------------

※現在、新型コロナ感染対策により、1時間半程度で人間ドックの検査を終えた後、ご帰宅いただき、結果は後日郵送としております。
お申込みのオプション検査により、検査時間が長くなる場合もございます。あらかじめご了承ください。

お問い合わせ
お申し込み

士幌町農業協同組合 組合員相談課
TEL.5-5705

【厚生病院人間ドック空き状況】

《男性》

年月日	人数
4月5日 火	1
13日 水	1
22日 金	1
5月9日 月	1
10日 火	1
6月1日 水	2
3日 金	1
7日 火	1
10日 金	2
23日 木	1
7月19日 火	1
8月26日 金	1
9月2日 金	1
10月14日 金	1
18日 火	2
24日 月	2
31日 月	1
11月1日 火	1
2日 水	2
7日 月	1
8日 火	2
9日 水	1

年月日	人数
12月8日 木	1
9日 金	5
13日 火	1
16日 金	1
20日 火	3
22日 木	2
23日 金	2
1月5日 木	2
17日 火	1
31日 火	3
2月9日 木	2
20日 月	1
22日 水	1
28日 火	3
3月31日 金	1

《女性》

年月日	人数
4月6日 水	1
7日 木	1
8日 金	1
5月2日 月	1
30日 月	1
6月2日 木	1
7月26日 火	2
29日 金	1
8月19日 金	1
9月1日 木	1
10月6日 木	1
17日 月	2
19日 水	2
11月1日 火	1
2日 水	1
4日 金	1
21日 月	2
29日 火	1
12月12日 月	1
14日 水	5
19日 月	5
29日 木	3
1月11日 水	1
2月8日 水	3
17日 金	2
3月3日 金	1
13日 月	2

記載日以外を
希望する方は
組合員相談課
までご連絡下
さい



お問い合わせ先 組合員相談課 TEL:5-5705

ストレスと向き合う

マインドフルネス入門

不安やイライラ、心の疲れなどのストレスを自分で和らげる方法として、近年注目されている「マインドフルネス」。いったいどんなやり方なのでしょう？
初心者でも普段の生活の中で簡単にできる、入門編を伝授！

イラスト：山口由紀子

「マインドフルネス」とは？

私たちはいつも過去や未来のことを考えて生きています。数カ月や数年先の不安や期待、過ぎた出来事への後悔や怒り……。もちろん過去の反省や今後への計画性が大切なものですが、す。けれどもそれにとらわれ過ぎるとストレスに結び付きます。不安や悩みや悲しみ、怒りなどネガティブな感情に引っぱられると、気分も落ち込み、自分や家族に対して今すべきことにも気が付いてくなくなってしまうのです。

マインドフルネスは「今のこの瞬間」

「今」に心を向ける瞑想（めいそう）法です。自分の「今」に集中することで、ネガティブな思いから離れ、気持ちも落ち着きやすくなります。

五感を使って「今」に集中

「今」に気付くには体の五感をフルに活用していきます。

難しい技は不要。例えば深呼吸をして鼻を通る空気の流れに集中し、鼻腔に生じる感覚をじっくり感じ取ると、深呼吸瞑想と呼ばれるマインドフルネス瞑想になります。食事のときも、食べ物の色や形をじっくり眺め、香りを

ゆっくり嗅ぎ、口の中に入れたときの感覚や味覚、噛むことによる変化などをじっくり感じ取ると、食べる瞑想となります。

いつものストレッチやウォーキング、入浴などでも同様。現在の現象を感じている五感に心を集中させると、過去や未来に飛び回る心を「今ここ」に戻すことができ、心の安定に繋がっていきます。

心のトレーニング効果も実証

このように一つの対象に心を向ける瞑想法はサマタ瞑想といえます。一方、あくらを組んでひたすら息の流れを感じるヴィパッサナー瞑想という瞑想法もあります。

どちらもお釈迦（しゃか）様が生み出した、全ての人々が苦しみを減して



奥田弘美

精神科医・日本マインドフルネス普及協会代表理事

脳内で精神科医・産婦人科として長年女性のメンタルケアに携わった中、自身も心身に悩まされ、瞑想を通じて心身の健康を取り戻した経験から、著書に「マインドフルネス入門」(日本出版マインドフルネスセンター)、「マインドフルネス入門」(日本出版マインドフルネスセンター)など多数。

幸せに生きる方法「八正道」がルーツ。欧米では1980年代から心のトレーニング法として注目され、医学的・科学的効果も実証された今は世界に広まっています。

まずは短時間で気軽にできるサマタ瞑想、ぜひお試しを！



ヴィパッサナー瞑想では、あくらを組んでひたすら息の流れを感じる。サマタ瞑想では、鼻腔に生じる感覚をじっくり感じ取ります。

忙しい人にお勧めの「マインドフルネス瞑想」

笑顔ストレッチ瞑想

朝、時間がないときでも洗面ついでにできる瞑想方法。



① 2、3回の深呼吸の後、鏡を見ながら「口角を上げます」「目を細めます」と心の中でつぶやき、ゆっくりと満面の笑顔を作っていく。

② 筋肉の動きを意識しつつ、最高の笑顔を作ったら2、3秒間キープしてから「顔を緩めます」とつぶやき、ほどく。これを数回繰り返す。笑顔で気持ちをポジティブにする効果も期待できる。



ストレッチ瞑想(肩回し)

肩・首の凝りを取りつつ、瞑想で心も穏やかに。



① 背筋を伸ばしてすに座り、おへその両脇に手のひらを当て、おなかをへこませたり膨らませたりの腹式呼吸を数回行う。

② 右手は右肩、左手は左肩の先端をそとつかみ、心の中で「右肩を回します」と言って肘で大きく円を描くようゆっくりと外回しする。関節や筋肉の動きをしっかりと感じながら5～10回程度回し、ほぐれた感覚になったら左肩も同様に。



③ 続いて両肩を同時に5～10回ほど外回し。「終わります」と心で言って静かに終える。

POINT

肩が外に向かうときは息を吸い、戻るときは大きく吐くよう意識。

深呼吸瞑想(腹式)

新鮮な空気を取り込み体を穏やかに覚醒させる瞑想法。不安や緊張を感じるときにも。



① 太陽光の入る窓辺などで、朝の新鮮な空気の中で行うのがお勧め。両足を肩幅程度に開いて立ち、おへそから下腹部にかけて手のひらを当て、おなかへこむのを感じ取りながらゆっくりしっかりと息を吐き出す。

② 鼻からゆっくり息を吸い、おなかを膨らませる。おなかを風船のように膨らみ切ったのを手のひらで感じたら、いったん息を止め、おなかをへこませながら口から細く長く息を吐き出す。



③ 息の通り道、周囲の匂い、空気の温度などにも意識を向けながら3回以上繰り返す。



ボディースキャン瞑想

体の隅々の感覚に意識を向ける瞑想法。時間があるときに、じっくり行うのがお勧め。



① 自然な呼吸をしながら、太陽の光が頭頂から入ってくる感覚をイメージする。夜に行う場合は、照明からの光をイメージしてもOK。

② 頭、目、鼻、耳、首、腕、手の指先へと、順に光でくまなく照らしスキャンするイメージで、それぞれに生じている感覚をじっくりと、感じ取っていく。時間があれば胸、おなか、背中、下腿、足の指へと順々にスキャンしていく。





☆金葉桜(ソメイヨシノ)
最も知られている
桜の品種

「さくら」という言葉の語源をさかのぼると「さ」は穀類(田んぼの神様)を、「くら」は神様や霊などが宿る場所を指し、「さくら」はその両方を合わせたものといわれています。

お花見が始まったのは平安時代からです。お花見の記述として最も古いのは日本後紀(840年完成)です。嵯峨天皇が南殿内に植えさせた桜をめでたうたげを繰り広げたもので、その後、貴族の間に広まったとされています。

季節が巡り、いよいよ春の到来です。春の楽しみといえば、桜です。桜の開花情報がメディアでも流れる中、この春はどんなふうにお花見を楽しみましょうか。あらためて桜の魅力と、味わい方をご紹介します。

夜桜を楽しむようになったのは、いつごろから？

平安時代の中ごろからです。当時権勢を誇っていた藤原良房(804~872年)は無類の桜好きで、日が暮れてもかがり火をたきながら桜を楽しんだといわれています。

庶民の間には夜桜観賞が広がったのは江戸時代になってから。流行の背景には、ろうそくの普及が大きかったようです。ろうそくは奈良時代に中国から伝わっていましたが、非常に高価でした。やがて江戸時代に入るとろうそくの大量生産が可能になり、夜になっても大勢の人が桜を楽しむことができるようになりました。

桜の魅力、味わい方

春満開 お花見がもっと楽しくなる

お花見の歴史

お花見が始まったのは平安時代からです。お花見の記述として最も古いのは日本後紀(840年完成)です。嵯峨天皇が南殿内に植えさせた桜をめでたうたげを繰り広げたもので、その後、貴族の間に広まったとされています。

桜の語源

「さくら」という言葉の語源をさかのぼると「さ」は穀類(田んぼの神様)を、「くら」は神様や霊などが宿る場所を指し、「さくら」はその両方を合わせたものといわれています。



☆オオメ
青森で有名な品種

桜の品種はどれくらいあるの？

分類方法の違いもあり正確には数え切れませんが、日本には野生種・栽培品種を合わせて現在約600種類の桜があるといわれています。古くから園芸品種の育成も盛んですが、元をたどれば10、11種の基本野生種から生まれています。

桜の開花宣言とは？

各地に気象台が観測する標準木があり、気象庁の観測基準では、標準木に5、6輪以上の花が咲いた状態となった最初の日が開花日です。満開日は標準木のつぼみの80%以上が開いた最初の日を指します。

☆十月桜(ジュウグサザクラ)
4月上旬は秋の二番桜



☆山桜(ヤマザクラ)
白く花の咲く品種

桜前線を確認しましょう

「桜前線」は桜の開花日が同じ地域・地点を地図上で結んだ線のことです。天気図の前線と似ていることから、「桜前線」といわれるようになりました。メディアが使い始めた言葉です。

各地の桜開花の観測対象になっている品種は主に「ソメイヨシノ」で、沖縄県と鹿児島県奄美地方は「カンヒザクラ」、北海道では「ソメイヨシノ」と「エゾヤマザクラ」(「デシマザクラ」)です。

以前は気象庁が毎年「桜の開花予想」を発表していましたが、最近では民間の気象事業者が情報を提供しています。ウェザーマップでは、1月下旬から2022年の桜開花予想を掲載予定ですので(図は2021年のもの)。



提供: ウェザーマップ <https://www.weathermap.co.jp/>

お花見の楽しみ方

お花見には人それぞれの楽しみ方があり、桜も咲き方や散り方の違いなど、いろいろな形で私たちを楽しませてくれます。川や池の水面に浮かぶ花びら、地面を埋める花びら、花が散った後の桜の木も風情があります。

今年も引き続き新型コロナウイルスの影響を考慮して、感染対策を取って少人数で静かに楽しむことが望ましいでしょう。



☆夜桜(カシニギサ)
夜桜生(夜桜生)の品種



☆金葉桜(ソメイヨシノ)
赤緑色の花が特徴的



☆夜桜(カシニギサ)
桜の木が特徴的



☆紅桜(ベニザクラ)
一重咲きの品種

お花見シーズンに人混みを避けて楽しむアイデア

世間でよく知られた桜の名所におさわざ行かずとも、山の中を1人で歩き、偶然出会った桜を楽しむのも風流です。

お花見シーズンから外れても、場所や品種によっては咲いている桜もあります。それらを調べて見に行くことで、お花見の楽しみが深まるかもしれません。

今回教えてもらったのは……

公益財団法人日本花の会

<https://www.hananokai.or.jp/>

美しい地域環境づくりや豊かな生活環境づくりのためのさまざまな活動を展開。「桜の名所づくり」も積極的に推進。写真は同会が運営する桜見本園(茨城県結城市)。

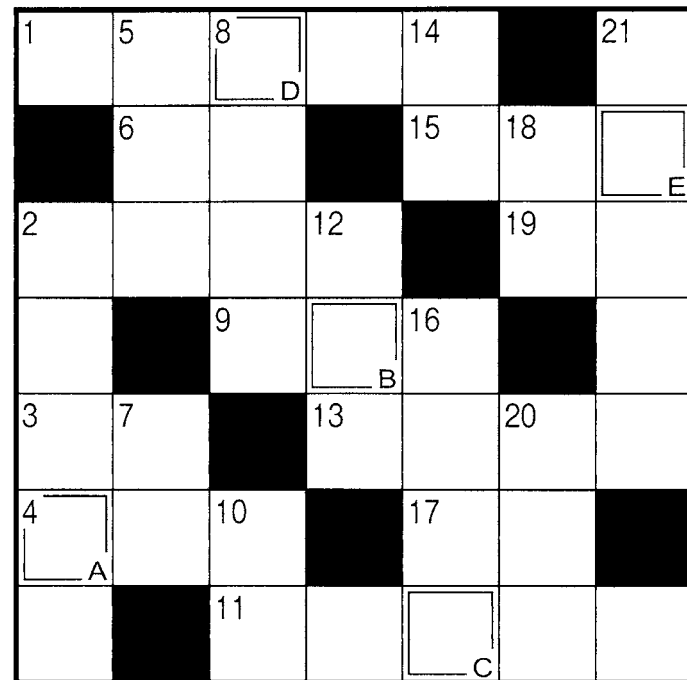


CROSSWORD PUZZLE

クロスワードパズル

あたまたいそう

二重マスの文字を、A～Eの順に並べてできる言葉はなんですか？



応募方法

- 別紙の応募用紙にお答え・お名前・ご住所・お電話番号を記入して下さい。
- 応募は、アスポサービスカウンター・各事業所・組合員相談課にある応募箱へ投函して下さい。
- お一人さま一口のご応募を有効とさせていただきます。
- 正解者の中から抽選で10名様に、すてきなプレゼントをご用意しております。
- プレゼントは、組合員相談課でお渡し致します。
- 当選者は、次号にて掲載致します。

当選者発表

おめでとうございます

1・2月合併号掲載問題の応募者は88名で88名が正解でした。厳正なる抽選の結果、次の方が当選しました。当選者には、組合員相談課にてプレゼントをお渡し致します。

- 河野 富彦 さん
- 岡部 恵子 さん
- 触沢きよ子 さん
- 藤内ひより さん
- 小林 隆 さん
- 成瀬 陽 さん
- 横山 陽子 さん
- 金森 博子 さん
- 桑原 純二 さん
- 波多野 匠 さん



今月の抽選者
上屋敷 建治さん

タテのカギ

- 千客万来を願って飾る、動物の置物
- 野球のチームをプレー人数からこういふこともあります
- 大豆にはタンパク——が豊富に含まれます
- まつげに塗る化粧品
- 坂本龍馬の出身藩
- エチルアルコールの——点は13度です
- 地球表面のおよそ3割
- 誇りや自尊心を意味する片仮名語
- 競馬場ではラチともいいます
- ラグビーが盛んなポリネシアの王国
- 母校から巣立ちます。一式、——アルバム

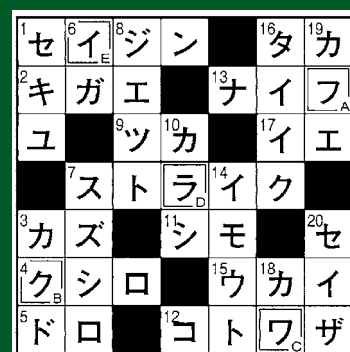
ヨコのカギ

- 桃の節句に行う行事
- 東京のソメイヨシノは3月末ごろ——になることが多いです
- 唱歌『春の小川』でスマレやレンゲが咲いている場所
- イチゴ畑に防鳥——を張った
- 腰を掛ける家具
- アラジンがこすると精霊が出てきました
- 木枯し紋次郎がかぶっています
- 甘い物よりお酒が好きです
- 湯畑が有名な群馬県の温泉地
- 忍者が指を組んで結ぶもの
- 金づちで打ちます

応募締切り

3月14日 (月)

1・2月合併号の正解/フクワライ



アスポオススメ逸品

美珍樓 手作り餃子

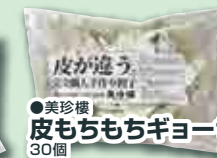
創業昭和四十二年より変わらない味を守り続けた餃子は、熟練した職人による手作りの餃子です。美珍樓の人気商品をご家庭でお楽しみください。



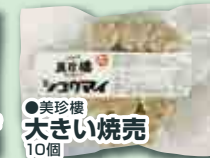
精肉コーナーにて



●美珍樓
焼きギョーザ
25個
1,512円
(本体価格1,400円)



●美珍樓
皮もちもちギョーザ
30個
1,296円
(本体価格1,200円)



●美珍樓
大きい焼売
10個
1,296円
(本体価格1,200円)

2022 3

今月のあなたの運勢 HORO&COPY

牡羊座

3月21日～4月19日

全体運:心の内で迷っていることの仕分け。延期、保留というくりに付けるだけでも状況は改善へ。行動力が高まります

健康運:楽しみながらできる運動がお勧めです

幸運の食べ物:ミツバ

牡牛座

4月20日～5月20日

全体運:上旬はもたつき気味のコミュニケーションも中旬には回復。手伝ってくれる人が現れて、遅れも取り戻せます

健康運:頑張り過ぎはダウンの原因に。休憩を挟んで

幸運の食べ物:イチゴ

双子座

5月21日～6月21日

全体運:切磋琢磨(せっさたくま)しながら前進するときです。対立したら何が最善かを考えて。上昇志向が問題解決の鍵

健康運:ハードメニューもこなせます。プロテインに吉

幸運の食べ物:春キャベツ

蟹座

6月22日～7月22日

全体運:渡りに船の話が舞い込みそう。活動的なほどラッキーに巡り合えます。セミナー参加や旅行の計画を立てて吉

健康運:古傷が痛みやすいとき。冷やさないよう大切に

幸運の食べ物:サントウサイ

獅子座

7月23日～8月22日

全体運:忙しくも楽しい月です。ハプニング要素が強く頼まれ事が増えそう。できることは引き受けるのが開運のコツ

健康運:肌荒れに気を付けて。クリームなどでケアを

幸運の食べ物:ツクシ

乙女座

8月23日～9月22日

全体運:多忙な時期なので優先順位を付けて動くことが大切です。連絡は早めに。1人では難しそうなら助けを求めましょう

健康運:温かいハーブティーや漢方茶でティータイムを

幸運の食べ物:サワラ

天秤座

9月23日～10月23日

全体運:上昇運です。さまざまなことが明らかになってくるはず。心配事は解消へ。悩んでいるより相談してみるのがベター

健康運:体力増進のチャンス。運動量を増やして

幸運の食べ物:サヤエンドウ

蠍座

10月24日～11月22日

全体運:気後れして活躍の機会を逃してしまわないように。失敗は成功の母。最初は駄目でも修正しつつ進めれば成功へ

健康運:つまずいたりぶついたりしないよう慎重に

幸運の食べ物:カラシナ

射手座

11月23日～12月21日

全体運:やることが山積みになりそう。大切なことや重要なことを意識して。無理なことはすぐに断りを。下旬は運氣回復

健康運:耳寄りな情報が。新しい健康法を試してみ

幸運の食べ物:ハマグリ

山羊座

12月22日～1月19日

全体運:交流が活発化。うれしい話も聞けそうです。協力体制をつくるチャンス。仲間を募って新しいことを始めましょう

健康運:何でもおいしい。腹八分目を心掛けて

幸運の食べ物:イカナゴ

水瓶座

1月20日～2月18日

全体運:周囲の目を集めやすいとき。見られているのを意識して行動するとチャンスが増。かっこいいやり方を工夫して

健康運:バワフル。張り切り過ぎでけがをしないように

幸運の食べ物:ルッコラ

魚座

2月19日～3月20日

全体運:太陽の祝福を受ける好調運。新しいことに取り組むのが大吉。難しい状況も強気でいけば前進へ。勇気を出して

健康運:心配し過ぎは駄目。軽い運動でリラックス

幸運の食べ物:ワカサギ