

JA土幌町と組合員がつくる情報誌

ユートピアしほろ

9月号
No.621

- ②地区慰安会
- ④譲和会 PG 大会
- ⑤いちい会総会／
寛勇芳士環境整備
- ⑥営農点描
- ⑦農作業事故注意喚起
- ⑧人間ドックのお知らせ
- ⑨しほろ牛いい肉めぐり
- ⑩キャンプ道具で防災対策
- ⑫家族を支えるお肉のチカラ
- ⑭アスポお知らせ／
アスポのオススメ／
今月の運勢
- ⑮クロスワードパズル
- ⑯おすすめレシピ／
篠原会長の動静／
編集後記

ユートピアしほろ

カリカリチーズポテト

【材 料】2人分

- メークイン …………… 1個
- よつ葉とろけるチーズ …………… 30g
(お好みで調整してください)
- 塩 …………… 適量
- コショウ …………… 適量
- パセリ …………… 適量

【作り方】

- ①メークインを薄い拍子切りまたは細切りする(お好みで)
- ②フライパンに油をしき、じゃがいもを軽く炒め、塩・コショウで下味をつける
- ③②を薄く広げ、その上にとろけるチーズをまんべんなくのせる
- ④チーズが溶け、じゃがいもに火が通るまで焼き、両面に焦げ目をつけたら出来上がり♪

※じゃがいもの種類はお好みで！

※じゃがいもはまとまりやすくするため、切った後に水にさらさない！

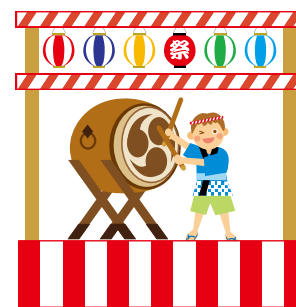
☆佐々木さん家のレシピ☆



調理動画は
こちら！

篠原会長 8月の動静

- 8/9(水) 農協理事会
- 8/24(木) 北農五連定例記者会見
- 8/29(火) 全農経営管理委員会(東京)



本格的な収穫時期が始まり、先陣を切った小麦の収穫が無事終了しました。本年は雨に当たるとはなかったものの、災害級といわれる高温が続ぎ、体調管理等大変ご苦労されたかと思えます。これからは過ごしやすい毎日にも恵まれ豊稔の出来秋になるようお祈りするとともに、農作業事故にも十分ご留意いただくようお願い致します。さて、新型コロナウイルスによる規制がなくなり、4年ぶりに各地で様々なイベントが開催される中、土幌町においても「しほろ7000人のまつり」がコロナ禍前と同様に開催されました。開催前の執筆ではありますが、町内外から多くの方に訪れていただき大盛況の中開催されたことかと思えます。

今後も収穫祭等、季節を感じる様々なイベントが開催され、町も人も活気づくことを期待しております。

(R)

祭

編集後記

ユートピア しほろ No.621

- 発行日/令和5年8月31日
- 発行/土幌町農業協同組合
〒080-1219
河東郡土幌町
字土幌西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

9月号の表紙は「しほろ7000人のまつり」風景です。規制緩和により様々なイベントが再開されましたが、本祭りも通常開催となりました。本祭の様子は次号に掲載予定となりますが、4年ぶりに開催されたお祭りに町内外から多くの人が訪れ、大変な賑わいの中終了しました。

2023.9 No.621

SHIHORO



永井委員長挨拶



お礼を述べる山内さん・鎌田さん



青年部主催のビンゴ大会



懇親会の様子

7月7日(金)土幌北地区農協運営協力委員会(永井武志委員長)は、土幌町農協2階ホールにて家族慰安会を開催しました。開会に先立ち、本年農業委員に任命されました山内徳彦さん、鎌田尚吾さんの両名に激励の花束が贈呈され、それぞれ挨拶をいただきました。次に恒例の購買利用高共励の表彰に続き、新規就農者された角田健輔さん、河口湧太さんへ記念品が贈られました。永井委員長の開会挨拶の後、高木町長、菊地専務より挨拶が述べられ、河口町議会議長の乾杯の発声で懇親会が始まりました。オードブル形式の美味しい料理を囲みながら久しぶりに地区の皆さんが集り会話も大いに弾んだ頃、本町出身の中村仁美さんによる歌謡ショーが行われ、懐かしの曲に耳を傾けられました。続いて、青年部主催のビンゴ大会が行われ、会場内は読み上げられる数字にドキドキしながら、豪華景品をめざして盛り上がり楽しい一日となり、結びに亀村理事の挨拶で大盛況のうちに閉会となりました。

土幌北地区

久しぶりに地区の皆さんと 親睦を深めた楽しい一日

地区家族 研修会



中士幌地区

晴天に恵まれ 5年振りに事業所庭園で開催!!

7月8日(土)に地区三団体(中士幌地区農協運営協力委員会・森本悦淑委員長、中士幌地区連合会・渡部雅晴連合会長、農民協議会中士幌支部・小林利将支部長の合同開催により、中士幌事業所庭園にて地区慰安会が開催されました。4年前の令和元年は雨天により事業所会議室での開催だったため、庭園での開催は実に5年振りとなりました。開会にあたり森本委員長より挨拶が述べられ、来賓を代表し高木町長、國井組合長より挨拶を頂きました。その後、中波前協力委員長による「よつ葉牛乳の乾杯で懇親会が始まりました。懇親会では、中士幌センター(乃石和彦代表)の「しほろ牛」を青年部が鉄板で焼き上げ、ビールや美味しい料理をビュッフェスタイルで堪能しました。今年は、酪振会中士幌支部より「よつ葉アイス」を提供頂き、大好評でした。また、コロナ禍のこの3年間に新規就農された後藤広樹さん夫妻、寺町司さん、藤田虎太郎さん、中波侑紀さんにそれぞれ自己紹介頂き、会場からは温かい拍手が起りました。余興では、青年部長永長支部長による軽快なマイクパフォーマンスによりビンゴ大会が大いに盛り上がりを見せ、とても楽しい時間となりました。参加者のお腹も心も満たされた頃、後藤農業委員の万歳三唱により、盛況のうちに閉会となりました。



森本委員長のあいさつ



美味しいものたくさん♪



満喫中



みんな大好きしほろ牛



大盛況のビンゴ大会!

下居辺地区

4年ぶりの開催を皆で喜びあい、 大盛り上がり!

下居辺地区運営協力委員会(大塚亨委員長)主催の夏期研修会が、7月16日(日)に開催され、地区内から大勢の方々が参加しました。大塚委員長より開会の挨拶が述べられたのち、来賓を代表して菊地専務並びに高木町長よりご挨拶をいただき、吉田事業所担当理事による牛乳の乾杯で懇親会が始まりました。懇親会では地元藤内昇氏生産のしほろ牛のカットステーキをはじめジンギスカンや海鮮などを焼きながら地区の皆さんが4年ぶりの開催となった夏期研修会を皆で喜び、大いに賑わいを見せておりました。かき氷や焼きそば・わたあめなども振舞われたほか、縁日コーナーでは青年部協力のおいしい料理やお腹が満たされた頃、今年度及びコロナ禍で開催を見送った3年間に農業後継者となった永森栄樹さん夫妻、北村啓太さん夫妻、高橋広樹さん夫妻、藤内誠さん夫妻、新規就農された吉田祐大さん、矢坂琉斗さん、長田琉雅さん、上山歩夢さんよりそれぞれご挨拶をいただき、会場からは温かい拍手が送られました。その後、恒例のじゃんけん大会で白熱した勝負が繰り広げられ、続く地場産品が当たる抽選会でも多くの方が笑顔に包まれ、楽しい余興となりました。結びに、豊穣の出来秋と地区の皆様の発展を祈念し、井原代表監事の音頭による万歳三唱で盛況のうちに閉会となりました。



挨拶する大塚委員長



お元気でしたか?



大人気の射的◎



じゃ〜んけ〜ん…ポン!



おめでとう♪

中音更
地区

4年ぶりの開催に喜びを分かち合う！ 『中音更地区スポーツと家族研修の集い』を開催

中音更地区農協運営協力委員会（加藤和宏委員長）では、『スポーツと家族研修の集い』を7月16日（日）に開催しました。コロナ禍の影響により中止が続いておりましたが、4年ぶりの開催となった研修会は大いに盛り上がり、当日は薄曇りで過ごしやすいく天候の中、午前中に中音更地区運営協議会主催によるパークゴルフ大会が総合運動公園パークゴルフ場で行われました。

正午から中音更地区交流促進センターにて家族研修会が開かれ、加藤委員長より日頃の地区運営への協力に対するお礼の挨拶が述べられた後、来賓を代表して久保常務、河村農民協議会幹事長より挨拶をいただき、コロナ禍で顔を合わせる機会の少なかった時期に青年部員に加入された、2名の部員から自己紹介をいただきました。その後、富田理事の乾杯の発声により懇親会に入りました。

懇親会ではカットステーキや牡蠣を始めビュッフェスタイルによる多彩なメニューや生ビール、アイスクリーム等が用意され大変好評でした。美味しい料理でお腹が満たされた後は余興として恒例の青年部員によるビンゴ大会が催され、参加者は数字が読み上げられるたびに一喜一憂し会場は大盛り上がりでした。結びは香川国彦農業委員の締めくくりの挨拶により盛況のうちに閉会となりました。



青年部員の自己紹介



富田理事による乾杯



多彩なメニューを用意しました！



どきどきのビンゴ大会



加藤委員長の挨拶

いちい会が総会・親睦会を開催

農協役員OBで組織される「いちい会」（篠原 安夫会長の令和5年度総会が、7月19日（水）ホテルグランテラス帯広にて会員19名が出席し開催されました。



篠原会長の挨拶



菊地専務による講演

物故者へ黙祷を捧げた後、篠原会長から6月に実施したホクレン篠原会長を表敬訪問の参加者へのお礼の後、「いちい会が更に充実した活動ができるよう、本日の総会では忌憚のない意見を出していただきたい」と挨拶が述べられました。続いて松山一美さんが議長に選出され、令和4年度事業報告、令和5年度事業計画について原案通り承認されました。

総会後には、菊地専務より現在の農業情勢、農協の主たる事業についての講演が行われ、講演後には会員より質問・意見が述べられ有意義な研修となりました。その後は4年ぶりとなる親睦会が行われ、近況報告や思い出話に花を咲かせ、楽しく親睦を深めました。



総会の様子



譲和会 組合長杯パークゴルフ大会を開催

8月10日（木）しほろ温泉パークゴルフ場にて、譲和会千葉公雄会長主催の組合長杯パークゴルフ大会が開催され、会員及びご夫人合わせて17名が参加しました。

開会にあたり千葉会長より「天候に恵まれ無事本大会を開催することが出来ました。親睦交流が目的の大会ですので、笑顔で楽しくプレーしていただきたい」と挨拶がありました。続いて菊地専務より「本日の大会が楽しく終わられる事を願い、皆様のご健勝と収穫作業の安全及び好天が続く豊稔の出来秋に繋がる事を期待しております」と挨拶をいただき、日本パークゴルフ協会公認指導員の御子柴昌則さんの競技説明を受けてプレーが開始されました。

朝露で転がりにくいコンディションをものともせず、狙い通りのコントロールショットが見事に決まり、95のストロークでラウンドした富田忠雄さんが、組合長杯を手にしました。



大会結果（敬称略）

優勝 富田 忠雄
準優勝 井上 義孝
第3位 二川 政義
第4位 篠原 安夫
第5位 松山 一美



優勝した富田忠雄さん



菊地専務の挨拶



千葉会長の挨拶

土幌高原寛勇芳士

銅像周辺環境整備を実施

寛勇芳士をたたえる会（國井浩樹会長）では、7月21日（金）に土幌高校2年生（アグリビジネス科）の生徒と、今年第1回目となる土幌高原銅像周辺環境整備を実施しました。当初は、柏樹学級にも依頼し6月15日（木）に環境整備を予定しておりましたが、土幌高校周辺で熊の目撃情報が出たため延期とし、今回は土幌高校生と事務局のみで実施しました。

当日は、曇天ではありましたが気温・湿度が高く汗ばむ気候の中、刈り払い機を手回しで草刈りや、脚立にあがり銅像の頭から台座まで磨きあげました。約1時間半広範囲にわたっての作業でしたが、皆さん手際が良く見違えるほど綺麗になりました。



銅像も綺麗になりました



草刈りの様子

農作業事故にご注意ください！

本年は農作業事故が多く発生しています！
忙しい時こそお気を付けくださいm(_ _)m



- ・動いている機械周辺を移動する際は十分にご注意ください！！
- ・切り替えやバックをする際は入念に周囲の確認を！！



畑作物収穫のスタートを切って7月中に小麦の収穫が終わり、粗原反収・歩留りともに良好との情報です。今後の作物についても順調に収穫されることをお祈りします。また、合わせて大型機械による収穫が続きますので、声掛けなど行っていただき、農作業事故防止に注意いただきますようお願いいたします。



小麦収穫



中土幌麦作



ブロッコリー収穫



服部悦朗農場

スイートコーン収穫



白木宏和農場



しほろ牛の食べ歩き！



士幌町が誇る生産者たちの
熱い想いが詰まったしほろ牛を楽しもう！

しほろ牛
イ肉めぐり
パスポート

参加店にてしほろ牛メニューを頼まれた方に
部位スタンプをお一人様1品につき1つ贈呈！
集めたスタンプの数に応じて豪華賞品を
応募者全員にプレゼント
いたします！

応募までの流れ
①下記のイベント対象店舗で
しほろ牛メニューを頼めよう
②部位スタンプを集めよう
③回収BOXへ投函しよう

部位スタンプを集めると
豪華賞品が必ずもらえる！



士幌町肉牛振興会 お問い合わせ 事務局:JA士幌町 畜産課 TEL 01564-5-5712

厚生病院受診料
¥31,900(税込)

※組合員とその家族に限ります。
また、受診された方には農協より
一部助成を行っています。

内容

身長・体重・血圧・視力・聴力
血液・胸部レントゲン・心電図
腹部超音波・胃バリウム等

※その他各種オプション(有料)もごさいす



厚生病院

人間ドック空き状況

空き状況は「情報ネットワークシステム(タブレット端末)の掲示板
[No.211]」にも掲載しております

年月日	人数
11月7日 火	1
16日 木	4
12月11日 月	1
13日 水	1
18日 月	1
20日 水	3
22日 金	1
25日 月	2

男性

女性

年月日	人数
1月5日 金	2
9日 火	1
31日 水	3
2月9日 金	1
14日 水	1
16日 金	1
20日 火	1
22日 木	1
28日 水	3
3月29日 金	1

年月日	人数
11月2日 木	1
6日 月	2
9日 木	4
15日 水	1
28日 火	2
29日 水	2
30日 木	1
12月5日 火	1
12日 火	1
14日 木	4
19日 火	5
29日 金	3
1月11日 木	1
2月8日 木	3
19日 月	2
3月4日 月	1
12日 火	1

上記以外の日を希望する方は組合員相談課までご連絡下さい。
また、お申込順となるため、ご希望の日が既に埋まっている場合も
ございますのでご了承ください。

お問い合わせ先 組合員相談課 TEL:5-5705

寝袋



季節に応じて性能もさまざまですが、寒い季節の避難を考えると、寝袋カバーなども考慮してみてください。

テント



表示されている人数は寝袋がギリギリ並ぶ数です。4人用は2人、8人用なら3~4人で使うのが適切です。

マット



これも1人ずつ必要。寝袋だけでは地面の凹凸や冷気が相当につらいので、マットを下に敷きます。

火おこし道具



メタルマッチという物。金属の棒をナイフの背などで強くこすると火花が出るので、それを火種に移します。

ヘッドライト



1人1つ持っていてほしい必需品。トイレなどに移動するにも、手元を照らして作業するにも必要です。

ランタン



野外で過ごすのに明かりは必須。電池式でも役立ちますが、ソーラー充電式ライトがあればより安心です。

どんなキャンプ道具があると便利？

基本的に必要なのはテント、寝袋、マット、ヘッドライトです。これだけあれば野外で寝泊まりはできます。衣類は手持ちの物であってもできれば春夏秋冬のキャンプで経験して何が足りないかを体感すると良いでしょう。ただし、これだけだと寝泊まりの道具のみ。料理するには、鍋や網、食器、地面で火を使えない場所ではたき火台などが必要です。アウトドア専門店の他、最近は100円ショップでもさまざまな道具を扱っています。あれこれ試して楽しみ、災害時にも余裕を持って自主避難できるスキル習得を目指しましょう。



寒川 一 (さんかみ はじめ)

1963年生まれ、香川県出身。アウトドアライフアドバイザー、東日本大震災や自身の避難経験を経て、災害時に役立つキャンプ道具の使い方・スキルを教える活動を積極的に行っている。

アウトドアを楽しみながら キャンプ道具で防災対策

夏から秋、キャンプに出かけてみませんか？
アウトドアで過ごすための技術や知識は、災害などで避難した際にも確実に役立ちます。
キャンプに行けなくても、キャンプ道具について知っておくことをお勧めします。

アウトドアでの技術が なぜ防災に役立つの？

近年、空前のキャンプブームが続いています。家族や友人と、あるいは1人でのソロキャンプを楽しむ人たちが増え、それに合わせてキャンプ道具もかなり進化してきました。

寝る場所や電源なども整ったキャンプ場もありますが、基本的なキャンプでは、野外での住まいとなるテントを設営し、食事や温かい飲み物を得るために火を燃やしてきて火もおこし、昼夜の寒暖差には防寒具などで備えます。つまり、普段の日常のインフラがほとんどない状況での衣食住を楽しむわけですね。

では、自然災害によって自宅から避難する場合を考えてみましょう。全国で地震や洪水、土砂崩れなどで避難を余儀なくされることが増えています。その際はまず自治体指定の避難所に行くことになるでしょう。けれども避難所で備蓄している備品や食品は限られています。プライバシーの保てない環境、体育館などの硬い床、体や心へのストレスになりそうです。

そんなときアウトドアに使える道具とスキルがあれば、避難所を出てテントを張り、自主避難ができます。安全が確認できる場所なら駐車場でも公園や野山でもい

普段から楽しみながら スキルを磨いておこう

普段から遊びとして楽しみつつ、被災時を想定したキャンプ経験を重ねることをお勧めします。

衣食住の中では例えば衣、夏でも夜間は冷え込むこともあります。ましてや災害ほどの季節に起因する分かります。暑さ・寒さ対策にはどんな衣類や防寒具がどのくらい役立つかも経験しておくべきでしょう。

住では、テントの設営に慣れておくこと。風向きや日差し、斜面の状況などを考えた場所の選定も大切です。夜間の明かり、トイレをどう確保するかも重要要素です。

食に関しては、まずは水と火を得なければなりません。水道が使えない状況では水は川や池、雨水、湧き水などから得られますが、そのままでは飲みません。細菌を除去する高機能の浄水器も出ていますが、それがない場合、ろ過した後、火にかけて数分間煮沸する必要があります。調理



理だけでなく、安全な水を得るためにも火は必須なのです。

カセットコンロやバーナーなら火を得るのは簡単です。でも燃料が尽きたら？ そう、たき火です。たき火はキャンプの大きな楽しみの一つ。ライターやマッチはぬれると使えないため、第三の火おこし法として、メタルマッチという火おこし道具の使い方も経験しておくのが良いでしょう。

キャンプの知恵 簡単!防災レシピ

保存袋を使ってご飯を炊いてみよう

清潔な水がわずかにあれば、ご飯が炊ける方法



1 保存袋に米と清潔な水を同量入れる。



2 鍋で沸かすのは浄化していない泥水でもよい。米と水が入ったジップロック袋を入れ、15分ほどゆでる。



3 鍋から出し、10分ほど置けばOK。袋のままおかずをのせて食べたり、外側から握っておむすびにも。

スパゲティを水で戻してみよう

火力の使用をできるだけ抑える方法の1つ



1 乾麺のスパゲティを、清潔な水に漬けておく。



2 漬ける時間は1時間以上。一晩でも。白くふやふやになるくらいが良い。鍋でゆでるのは短時間でOK。



3 9分ゆでなどの表記の物も1分ほどでゆで上がり、歯応えもしっかり。他の乾麺にも応用できる。



健康長寿の道は お肉から!

厚生労働省の調査によると、70歳以上の5人に1人が「新栄養失調」だそうです。これは加齢とともに栄養素の利用効率が悪くなるに加え、食欲が衰えて動物性食品の摂取量が減ることも大きな要因。動物性タンパク質には体の機能を整える上で重要な、免疫力を高める「血清アルブミン」の材料が多く含まれていますから、摂取量が少なくなるとさまざまな病気のリスクが高まってしまいます。

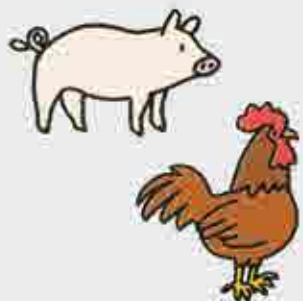


1日に100g前後を
目安に食べましょう

「日本人の食事摂取基準(2020年)」(厚生労働省)によると、1日当たりのタンパク質摂取目安量は体重1kg当たり0.8g、体重50kgの人なら1日当たり40gが目安です。シニアの方の場合は利用効率が低下しているため、60gから70gは必要と考えましょう。

肉に含まれるタンパク質は、その重量の5分の1程度ですから、100gの肉で取れるのは20g程度。私たちは肉以外のさまざまな食品からもタンパク質を摂取しています。卵や乳製品、大豆製品はもちろん、米にも多く含まれていますから、トータルで1日の摂取目安量をカバーできれば大丈夫です。100gの肉と100gの魚を、3食のどこかで食べるようにして、さらに牛乳や卵などで補うよう心がけましょう。

健康のために、
全世代で
もっとお肉を!



必須アミノ酸を
バランス良く
摂取できる

よく「良質なタンパク質を取りましょう」と言われますが、「良質」とはアミノ酸バランスが整っていることをいいます。肉に含まれる20種類のアミノ酸のうち9種類は人間が体内で作ることができない「必須アミノ酸」。大豆のタンパク質も良質ですが、必須アミノ酸のバランスという面では、動物性タンパク質の肉の方が優れています。

育ち盛りの子どもに 効率良く栄養補給

タンパク質は体をつくる基本的な栄養素であり、全世代で不足しないように取りたい栄養素です。1食分で比較すると牛肉200gに含まれるタンパク質が約60gなのに対し、アジ1匹(約170g)だと15g程度。肉の方が効率的にタンパク質を摂取できます。ただし、魚には動脈硬化を防ぐDHA(ドコサヘキサエン酸)やEPA(エイコサペンタエン酸)などが含まれていますので、肉と魚を1:1くらいで食べるのがいいでしょう。

若い女性の 貧血対策にも!

ビタミンB1は糖質をエネルギーに変換するのに必要で、不足するとエネルギーをうまく作り出せず疲れやすくなります。このビタミンB1が特に豊富なのが豚肉。肉には貧血予防に効果的な鉄分も豊富に含まれており、しかも、植物性の鉄分(非ヘム鉄)よりも吸収率が高いため、効率良く鉄分を補給できます。

うつ病や 認知症を予防

「幸せホルモン」として知られるセロトニンの分泌が減少すると、うつ病になりやすいといわれています。セロトニンの原料になるのは、肉に多く含まれている必須アミノ酸の1つトリプトファンです。他にも肉に含まれるアラキドン酸という栄養素には脳の神経細胞の生成を促す働きがあり、認知症改善の可能性を持つと注目されています。アラキドン酸は、特に豚レバーに多く含まれています。



●イラスト：田原新一郎 ●取材協力：アクティブシニア「食と栄養」研究会 <https://activesenior-food-n.com/>

家族を支えるお肉のチカラ

健康長寿のためには、毎日しっかりと肉を食べましょう。

「健康のために粗食の方がいい」

「肉は控えて野菜中心の食事がいい」。

そんな「健康常識」は、実はもう古いのです。

動物性脂肪は
生活習慣病の
原因?

適当な
データはない

牛乳と植物油を使った動物性脂肪は、健康を損なう適当なデータはない。

その「お肉の常識」 もう古いかも!

粗食の方が
長生きできる?

100歳以上は
動物性タンパク質
摂取量が多い

100歳以上の高齢者の調査では、平均的な日本人よりも動物性タンパク質を多く摂取しています。



健康な体づくりには、お肉も必要です

女子栄養大学栄養学部教授 田原新一郎

「肉は健康に悪い」という誤ったイメージは、日本人の3、4倍もの多量の肉を食べるため、栄養過多による心臓病リスクが高い欧米人の医学データを基にした情報です。ですからほとんどの日本人には当てはまりません。コレステロール値を気にして肉食を避ける方もいますが、コレステロールのほとんどは体内で作られ、食事はそれほど影響しないことが分かっています。また、高コレステロールでリスクが高くなりやすいのは心筋梗塞ですが、日本人は比較的心筋梗塞になりにくい民族といわれています。日本人に多い脳卒中は、む

「肉は健康に悪い」という誤ったイメージは、日本人の3、4倍もの多量の肉を食べるため、栄養過多による心臓病リスクが高い欧米人の医学データを基にした情報です。ですからほとんどの日本人には当てはまりません。コレステロール値を気にして肉食を避ける方もいますが、コレステロールのほとんどは体内で作られ、食事はそれほど影響しないことが分かっています。また、高コレステロールでリスクが高くなりやすいのは心筋梗塞ですが、日本人は比較的心筋梗塞になりにくい民族といわれています。日本人に多い脳卒中は、む

ぽっちゃり型の方が
健康長寿だった!



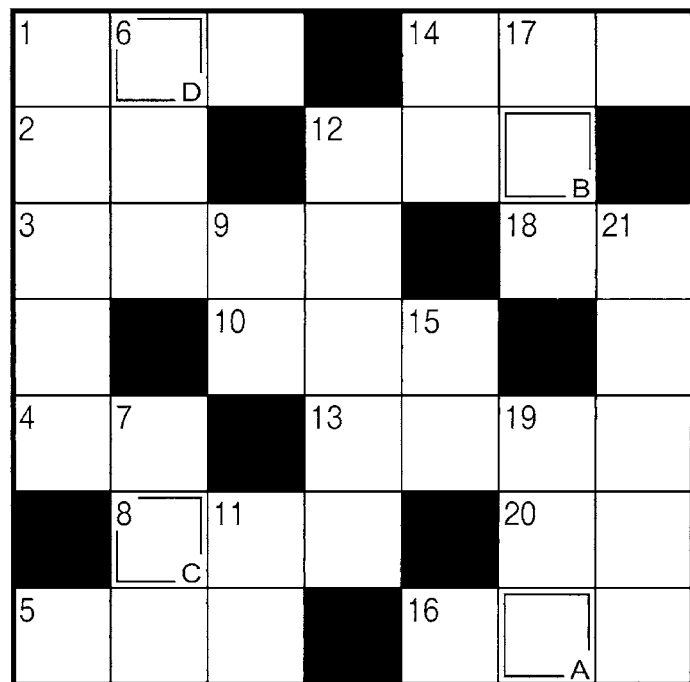
新聞教授が8年間にわたって行った大規模な調査では、BMI(※)が高めの肥満気味のグループよりも、BMIが20以下と低い痩せ気味のグループの生存率の方が低いことが分かりました。さらに65歳以降の女性に限定すると、小太りの体形を維持している人が最も寿命が長いという結果が出ました。

※BMI(身体質量指数)の計算式は、体重(kg)÷身長(m)の2乗

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～Dの順に並べてできる言葉はなんでしょう？



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、アスパ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

8月号掲載問題の応募者は59名で59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。

- 小林 隆 さん
- 鎌田 雪菜 さん
- 瀧瀬 有希 さん
- 沓澤 愛 さん
- 遠藤 莉奈 さん
- 藤田 葵 さん
- 宇佐見絳彩 さん
- 波多野候憲 さん
- 杉原美代子 さん
- 梅本 晴紀 さん



タテのカギ

- ボンベを担いで——ダイビングを楽しんだ
- アンダー——の左腕投手
- 収穫期の田んぼで金色に輝きます
- 陶磁器はこの中で焼き上げられます
- に敬老の日のプレゼントをもらった
- 「ギィー、チョン」と鳴く虫
- 陽（よう）の反対語
- 汁物をよそう食器の1つ
- 十五夜に楽しむもの
- ピラフにホワイトソースをかけて焼いたもの
- 父と母のこと

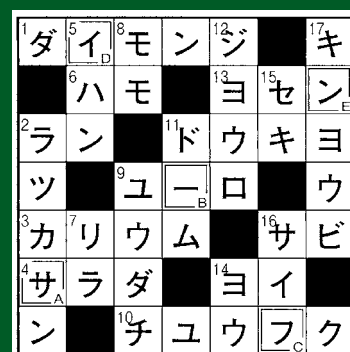
ヨコのカギ

- 十五夜に飾る植物
- 帰り道のこと
- 葉はコアラの餌になります
- 2の3——は6
- 必要以上に子どもを甘やかすこと
- 羹（あつもの）に懲りて——を吹く
- 発車——の新幹線になんとか乗り込んだ
- 奈良や和歌山がある地域
- 漢字で書くと竜胆。青紫色の花を咲かせます
- 台風——、よく晴れたね
- 吉永小百合さんの場合はサユリスト
- ml、mgの「m」
- お金を借りると付くことも

応募締切り

9月14日
(木)

8月号の正解 / サーフィン



アスポオススメ逸品 ※写真はイメージです

●北海道産 国産牛レバー 200g 本体 **600円** (税込価格648円)

●北海道産 国産牛ハツ 各100g 本体 **398円** (税込価格各429円)

●北海道産 国産牛赤センマイ 国産牛センマイ 各150g 本体 **498円** (税込価格各537円)

しほろ牛若丸の内臓肉を使用した商品です

精肉売場にて

お知らせ INFORMATION

アスポ

営業時間 9:30～19:00

※情勢により変更となる場合がございますので、ご了承下さい。

ガソリンスタンド

士幌給油所

●スタッフ

営業時間 8:30～18:30

休業日 毎週日曜日

●セルフ

営業時間 7:00～20:00

休業日 9月は休まず営業

2023

9

今月のあなたの運勢 HOROSCOPE

牡羊座

3月21日～4月19日

全体運：用事が山積みでため息が出がち。ただ、思っているよりも動けます。効率良く動いてあなたの実力をアピール

健康運：スキンケアに力を入れて。無理な減量は禁物

幸運の食べ物：エリンギ

牡牛座

4月20日～5月20日

全体運：好調運。心配事は取り越し苦労に終わるそう。抱え込まず人に話すと楽になります。買い物は計画性を発揮して◎

健康運：胃腸を大切に。消化のいい食事を心がけて

幸運の食べ物：シジツウ

双子座

5月21日～6月21日

全体運：調子に乗り過ぎてしまったと思うことが。何でも1人でやろうとせず協力し合う方向で検討してみ。金運は良好

健康運：適度な運動でパワーアップ！筋トレもお勧め

幸運の食べ物：ジャガイモ

蟹座

6月22日～7月22日

全体運：友人や知人との会話が楽しいときです。近場の人気スポットを調べて足を延ばして。いつもと少し違う日常にツキ

健康運：けがややけに気を付けて。ホットミルクが吉

幸運の食べ物：タイ

獅子座

7月23日～8月22日

全体運：贈り物運あり。欲しい物をもらえたりしそう。贈るものも勧め。すてきな買い物ができるでしょう。旅行の計画も◎

健康運：口コミの良い健康法を試して。あなたに合っている

幸運の食べ物：マツタケ

乙女座

8月23日～9月22日

全体運：勢いがあり計画推進のチャンスです。強気でいきましょう。人に頼るより自力でいった方が満足のいく結果に

健康運：外出後はうがい。喉の痛みを甘く見ないで

幸運の食べ物：栗

天秤座

9月23日～10月23日

全体運：上昇運です。少し気がせくかもしれませんが後半を待った方がうまくいきやすいとき。前半は準備に力を入れて

健康運：頑張り過ぎて疲労のため。休憩を入れて

幸運の食べ物：エノキタケ

蠍座

10月24日～11月22日

全体運：イライラすることが多そうですが改善へと向かう過程です。原因を調べて対処しましょう。協力者が現れる予感

健康運：規則正しい生活を心がけて。お酒はほどほどに

幸運の食べ物：アスパラガス

射手座

11月23日～12月21日

全体運：責任ある役回りを引き受けて。大変でもやりがいがあり、人望を得られます。目標は大きく持つ。買い物に吉

健康運：目の疲れからくる肩凝りや首の痛みを気に付けて

幸運の食べ物：リンゴ

山羊座

12月22日～1月19日

全体運：好調運です。ラッキーが舞い込む予感。ピンチに思えることもより活躍するためのきっかけです。前向きに捉えて

健康運：腰痛、関節痛は早めにケアを。サポーターが吉

幸運の食べ物：カボチャ

水瓶座

1月20日～2月18日

全体運：見られていることを意識して行動を。注目を力に変えられます。相談は年上の人にすると吉。行動はスピーディーに

健康運：筋トレやシェイプアップに力を入れて。効果大

幸運の食べ物：ブドウ

魚座

2月19日～3月20日

全体運：コミュニケーションが活性化。情報がたくさん入ってきます。頼られても引き受け過ぎないで。取捨選択が大事

健康運：下半身の冷えに注意。トイレは早めに行きましょう

幸運の食べ物：オクラ