





食と笑顔でつながる身近な応援団 **JA北ひびき**



北京の大田保

●特集

一日ホクレンを開催

未来永劫、強い農業を! 上川地区JA青年部大会の開催

ヘルスリテラシーを向上させましょう。 さまざまな疾患リスクが高まるシニア世代。生涯を通じて健康で充実した生活を送るために. ヘルスリテラシーとは、健康や医療に関する正しい情報を入手し、理解して活用する能力のこと。

LESSON

局齢者が気を付け イルって何?

健康と要介護の中間の状態

イルのサインかもしれません。 れやすくなった」などの症状が現れたら、フレ やすくなった」「物忘れが気になる」「前より疲 と要介護の中間にある状態のこと。 フレイルとは、心身の働きが弱くなり、 「つまずき 健康

フレイル予防と改善の3本柱

替えることがポイント。野菜だけでなく、 食事は、メタボ対策からフレイル予防に切り

栄養状 骨を

動」、人とつながる「社会参加」の三つを生活 に取り入れることで、予防・改善することがで フレイルはバランスの良い「食事」、適度な「運

食事を取るためには正しく歯磨きを行い、 態を保つことが大切です。もちろん、しっかり 強くする乳製品などを取るようにして、 のもとになる肉や魚、卵、大豆製品の他、 な歯を保つことも必要です。 筋肉

食事と運動でコツコツ予防を

シウムの吸収を高める働きがあるビタミンDを カルシウムを積極的に摂取してください。カル 骨作りに必要な乳製品や小魚、緑黄色野菜で、 骨を増やす食事と運動による予防が重要です。 緒に取りましょう。 含む、カツオやマグロ、 骨粗しょう症は薬などで治療を行いますが 卵、シイタケなども一

利き足ではない方のふくらはぎの 一番太い部分に当てる 自分で手軽にフレイルをチェックでき

る1つの方法として、筋肉量を測る「指 輪っかテスト」があります。筋肉が衰えて

いると指と足の間に隙間ができ、フレイ ルである可能性が考えられます。

両手の親指と 人さし指で輪を作る

取り過ぎにも注意しましょう。そして、定期的 に病院で骨密度検査を受け、 禁煙も有効です。アルコールやカフェインの 自身の骨の状態を

こともあるリスクの高い菌ですが、ワクチン接

管支炎や敗血症などの重い合併症を引き起こす のが「肺炎球菌」です。これは肺炎に加え、気

日常で起こる肺炎の原因菌として、最も多い

理症状(BPSD)」が加わります。 りっぽくなる、妄想を抱くといった

加齢による物忘れと認知症はどう違う?

の不快感、居心地の悪さなどのさまざまな環境

断力の低下などです。さらに不安感、痛みなど

認知症の主な症状は、記憶障害や理解力・判

要因が加わることで、落ち着きがなくなる、

程度治癒が期待できる病気もあります。

乏症、水頭症などのように、治療によってある

さらに、甲状腺機能低下症やビタミンB1欠

種で予防することができます。

ワクチン以外にも、

普段から免疫力を高める

区別するのが難しいものですが、

次のような症

加齢による物忘れと、認知症による物忘れは、

に合った社会活動を見つけると良いでしょう。 機会が減ることは、フレイルになる原因の一つ です。趣味やボランティアへの参加など、 運動も習慣にしましょう。さらに、社会参加の 筋肉の衰えを防ぐため、 ウオーキングなどの

LESSON 2

その腰痛

骨粗 しょう症の骨折では?

骨も年を取ります

どが原因で、骨折しやすくなる病気です。 女性ホルモンには骨の新陳代謝のバランスを 骨粗しょう症とは、骨の量が減少することな

保つ働きがあるため、女性ホルモンの分泌が減

知ってください

LESSON

3

肺炎の恐ろしさ

背中や腰が曲がって痛みがあったり、身長が縮 太ももや腕の付け根の骨が折れやすくなります。 圧迫骨折を起こしている可能性もあります。 る閉経後は骨の量が減少します。 んでいる場合は、骨粗しょう症によって背骨が 骨粗しょう症が進行すると、背骨や手首の骨

せき、たんなどの症状が出て、進行すると高熱

になると、初めは喉の痛みや鼻水・鼻詰まり、

肺炎とは、肺に炎症が起きる病気です。肺炎

肺炎は特に高齢者が注意すべき病気

症の他、脳卒中などの脳血管の病気による認知ルツハイマー病、レビー小体病、前頭側頭変性

数多くありますが、 が出る状態のこと。 が起き、認知機能が低下して、日常生活に支障

認知症を引き起こす病気は 脳細胞の変性が原因の、

認知症とは、さまざまな原因で脳細胞に障害

日常生活に支障が出たら要注意

え、まさかー

LESSON 4

この私が認知症?

症も多いといわれています。

や呼吸困難、全身の倦怠(けんたい)

ワクチン接種で肺炎予防を

ておくと、重症化することもあります。 胸の痛みなどが現れます。風邪だと思って放っ





習慣的な運動も大切です。散歩 や階段の上り下りを増やすのもお 勧めです。適度な日光浴により体 内でビタミンDが生成されます。

参考資料:東京都医師会ホームへ ヘルスリテラシーって何?

https://www.tokyo.med.or.jp/healthliteracy イラスト: ゆきたけし

> 内に入れないよう、うがいや手洗い、マスクの 質の良い睡眠を心がけましょう。ウイルスを体

ために、規則正しい生活やバランスの良い食事

着用も大切です。「食欲がない」「息切れがする.

などの不調を感じたら、必ずかかりつけ医に相



肺炎球菌ワクチンは高齢者を 対象に定期接種になっており、1 回の接種で5年以上の効果が続く ことが認められています。

ワクチンで予防しよう!

今月の表紙



今月の表紙は、11月12日に士別小学校にて実施されたふるさと給食の写真を撮影しました。 当JAから寄贈した牛肉を使用した牛すき煮、玉ねぎ、じゃがいもを使用したみそ汁、米飯には氷点の舞が使用されています。

(contents) 目次

- 教えて!シニアのためのヘルスリテラシー・・・
- ポーズ不要!ヨガの教えで心と体をリラックス・・・ 4

一日ホクレンを開催

未来永劫、強い農業を! 上川地区JA青年部大会の開催

地域のニュース………… 和寒「和寒小学校児童を対象に農業体験を実施!」 士別「道外JA直売所で販促活動を実施」

「広がる絆、つながる未来へ みよし産業フェスタ2024」

多寄「選果開始」

朝日「女性部が研修会を実施」

上士別「女性部が加工体験を実施」

○ひびきあいの広場

北ひびき農業協同組合 組合員資格確認のお願い・・・

お知らせ 他

令和6年度 農産物集出荷のお礼… 13)

JAグループ北海道の農政活動強化に向けて・・・ 14)

今月のあなたの運勢……… 行事予定表(12月)………… (15)

クロスワードパズル……… (15)

今回のメニュー…………

『カリカリハッシュドポテト』

何だっけアレ?

、アレね



自分だけでなく、家族や友人に変化を 感じたら、かかりつけ医や「物忘れ外来」

に相談を。

状態です。

楽しみ、 な運動を習慣にしましょう。趣味の活動などを ながります。バランスの良い食事を取り、適度 生活習慣病の予防や禁煙は認知症予防にもつ 積極的に人と交流するよう心がけてく

状が見られたら、認知症のサインかもしれませ

●食事の内容だけでなく食べたこと自体を忘れ ■物忘れをしていることに気付けなくなる

るなど、体験したこと全てを忘れる

いつも捜し物をしていて、誰かが盗んだと

思ってしまう

LESSON 5

そのドキドキ、心不全かも?

目覚症状が少ない高齢者の心不全

ても、現状では完全に治すことはできません。 イマー病などは薬で進行を遅らせることはでき 治すことができるものもありますが、アルツハ

認知症を引き起こす病気の中には薬や手術で

行動・心理症状を悪化させないような心の支援

も重要です。

全身の臓器に十分な血液を送り出せなくなった 心不全とは、 心臓のポンプ機能が低下して、

はっきりした自覚がない場合も少なくありませ うき)や息切れ、呼吸困難、体重の増加、むくみ、 疲労感などが挙げられます。しかし高齢者では 者ほど注意が必要です。症状としては、動悸(ど 思切れや急な体力低下に注意 心臓の機能は加齢に伴い低下するため、高齢 心不全の早期発見のポイントは、「これまで

晋通にできていた動作ができなくなった」

「急

「年のせい」と思い込んで、 そのままにしていませんか?



問い合わせてみてください。

る自治体もあります。興味がある方は、

ぜひ、



息切れがする



自覚したとしても「年のせいだから」と我慢してし まう傾向があり、発見が遅れることもあります。

状が現れたら我慢せずに、医療機関を受診しま しょう。 息切れが増えた」などの症状です。 こうした症 に体力が落ちた」 「急に体重が増えた」「動悸や

度の飲酒や過食、長時間の入浴にも注意が必要 分や水分の摂取に気を付けましょう。また、 です。そして、喫煙は控えましょう。 日常生活では、 かかりつけ医と相談して、 過 塩

> LESSON 6

定年後は疾患リスクが上昇する? 定年後こそ ルスリテラシー

ルスリテラシーを高めて、健康で充実した毎日 気発見の遅れにつながる可能性があります。 ことが大切であり、その機会を逃すことは、 ぐためには、定期的に身体状態をチェックする を送りましょう。 れまで以上に大切になります。病気を未然に防 定年後は、自分で自分の健康を守ることがこ 病

の人間関係を築きにくいような方たちを対象 続けてきた生活リズムが変わったりすること に、市民グループへの参加の機会を提供してい ずっと仕事中心の生活で、定年後に地域の中で で、精神的な不調につながることもあります。 家族以外の人と接する機会が減ったり、長年



ヨガの教えで心と体をリラックス

心や生き方を整えるためのメソッド、ヨガ。難しいポーズや特殊な呼吸法を想像しがちですが、 その本質さえ押さえていれば、体を動かさなくても心身を整えることができます。 ヨガの教えで日々を心地よく過ごしましょう。

※イラストは全てイメージです。

細 息を長~く吐いて全身換気 カウントしなが 胞が生き生き若返る

呼

リラックスできる呼吸法の基本。 「長い息」と「長生き」は同じ意味!

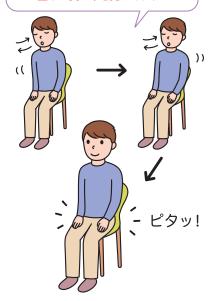


息を吸いながら頭頂を引き上げ、 吐く息で全身をリラックスさせます。 軽くひと息吸った後、心の中でカウン トしながら息を吐いていきます。どん なテンポでも結構です。他のことは意 識せず、カウントに集中するのがポイ ント。息を長く吐くと、全身をリラック スさせる副交感神経が刺激され、心 が落ち着きます。

全身の換気をすることで、細胞を 若返らせることにもつながります。

見つけると バランスポイントを 背骨をスラリと伸ばし

体が踏ん張りから解放されていく、 重心の真ん中を見つけよう!



頭頂を引き上げ、そこからぶら下が るように脱力し、背骨のラインを整え ます。立っている人は足の裏、座って いる人は座骨にかかる重心を意識し て、深呼吸しながら姿勢を前後左右 にゆっくりと倒します。この動きを繰り 返しながら、すっと力が抜ける場所を 見つけましょう。ここ!という位置で頭 頂を引き上げ、そこからぶら下がるよ うに脱力します。楽な呼吸で、和らい でいく気持ちを感じてください。

背骨を伸ばしてリラックス 引き上げるイメ

頭 0) ってっぺ 6

キーホルダーになった気分。 足裏はちょこんと床に着いているだけ



楽な姿勢で立ち、背骨を伸ばしま す。いすに座っている場合は座骨で 上半身を支えるように骨盤を立てま す。胸を斜め上に向けて開き、肩と肩 甲骨を落とし、顎を軽く引いてうなじ を伸ばします。この姿勢のまま、ゆっ たりと深呼吸を繰り返しながら、頭の てっぺんからクレーンで引き上げられ ているイメージを描きます。体の疲れ や圧迫からすーっと開放されていく 感覚を味わいましょう。



指南役 綿本彰(わたもとあきら)

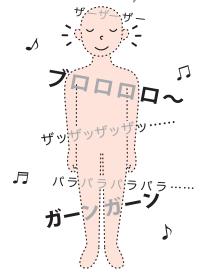
https://yoga.jp/

日本ヨーガ瞑想協会会長。日本各地でヨガや瞑想(めいそう)の指導とその指導者の育成に当たる他、インドやイタリア、英国など世界各国でヨガや瞑想の指導を行っている。

参考資料: 『読むだけで身体と心がととのうヨガ 人生が輝く魔法のヨガ・メソッド50』 (綿本彰著、主婦と生活社刊)

リラックスしようさまざまな音を通過させて無色透明な体になって

音が体をすり抜けていく 感覚を味わってみよう



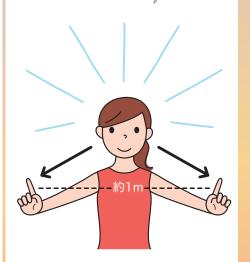
吸う息で頭頂を強く引き上げ、吐く 息で脱力しながら姿勢を整えます。こ の呼吸をゆっくり5回繰り返します。 その間自分の周囲の音に耳を傾け続 けます。耳を澄ますことに意味がある ので、何も聞こえないくらい静かでも 構いません。

自分自身の体が次第に無色透明になり、ついには空間となって、音が通過していくイメージを描きます。リラックス状態が深まり、純粋無垢(むく)になり、脳も心も澄み切っていきます。

みるみる気持ちが軽くなる目の奥の力みを緩めると

焦点を絞らず

両手の指が自然に見えている感覚が 「俯瞰」 なのだ



両手の人さし指を眼前約50cm、左右約1m引き離し、指を曲げ伸ばししながら、その動きが同時に見える状態をつくります。左右の指先の映像が左右の目に勝手に映し出されるイメージです。これが「俯瞰(ふかん)」の感覚です。

この感覚を研ぎ澄ますことによって、ストレスの原因である「何か1つのことに執着する心」をリセットして、大らかに全体を見渡すことができるようになります。

脳が整う

胸の奥を爽やかにキース肺を冷やしてリフレッシュ。

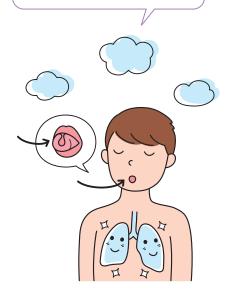
爽や

か

呼

吸

抑うつ状態の原因になる、肺の中で よどんでいた空気を交換する呼吸法だよ



軽くすぼめた口から、舌先を少しだけ出します。可能なら舌先を上に丸めて筒状にします。その舌の隙間からゆっくり息を吸いましょう。息を吸い切ったら口を閉じ、鼻からモワッと吐いていきます。これを繰り返します。吸うときは軽く胸を反らせて顎を上げると、冷たい空気が左右の肺にたっぷり入ります。

最後は軽く背筋を伸ばして目を閉 じて、胸回りの爽快感を味わいましょ う。

日ホクレンを開催

意見交換を通じて連携強化を図る

催となった。 11月7日、士別グランドホテルにてホクレンより当JAを対象とした一日ホクレン 特強化を図り、問題解決を図ることを目的 携強化を図り、問題解決を図ることを目的 としている。コロナ禍もあり6年ぶりの開 としている。コロナ禍もあり6年ぶりの開

発な意見交換が行われた。の高騰についてなど多くの意見が出て、活からの説明後、2024年問題、肥料価格がらの説明後、2024年問題、肥料価格

に向けて引き続き取り組んでいく。連携強化を図り、各分野における課題解決当JAは、JA・生産者・ホクレン間の



▲挨拶するホクレン旭川支所南支所長



▲事業概況説明をする門脇米穀課長

▲閉会挨拶をする榎本組合長



▲説明を聞く青年部員のようす



▲説明を聞く役職員のようす

木来永劫、強い農業を-

上川地区JA青年部大会の開催

的として開催している。 11月12日、旭川市トーヨーホテルにて令和6年度上川地区JA青年部大会が開催され、JA北ひびき青年部員盟友一人一人が農業を支えていくという責任を自覚し、各地の誇り高き青年の情熱と盟友同士の連携を促し、その責任を果たしていくことを目を促し、その責任を果たしていくことを目をして、その責任を果たしている。

する。 が開催され、最優秀賞作品は、12月に開 が開催され、最優秀賞にJA北ひびき青年 が開催され、最優秀賞にJA北ひびき青年 が開催され、最優秀賞にJA北ひびき青年 が開催され、最優秀賞にJA北の「動画 を募ることを目的とした30秒CMの「動画

2回戦敗退となった。
シのは、大学のでは、アームレスリング大会が行き、のでは、アームレスリング大会が行き、のでは、アームレスリング大会が行き、のでは、アームレスリング大会が行き、できないでは、アームレスリング

ASAHIKAWA TOYOHOTEL®

を広げていく。
を広げていく。
と広げていく。
を広げていく。
を広げていく。
とな可能性を原動力にして結束力を深めて
親会で交流を深めることで仲間づくりや新
親会で交流を深めることで仲間づくりや新



▲青年部大会のようす



▲動画コンテストで作成され 最優秀賞を受賞される浅井大慈さん



▲アームレスリングで健闘する鈴木亮平さん

地区

学校児童を対象に

員26名)は和寒小学校3年生18名を対象 を実施した。 11月13日、 子供農業体験のキャベツ切り取り作業 青年部和寒支部 和寒町農業活性化センター (阿部優太支部長:

部

になりながらの作業にも、元気良く進め、 導のもと根切り作業がおこなわれた。 がされた後、6グループに分かれて部員指 に苦戦しているようすであった。 児童たちはキャベツの重さや、 まず泉谷組織強化委員長より作業の説明 泥だらけ 芯の固さ

ツの糖度を計り、 収穫したキャベツの試食を行った。 次回は、 積雪の中から掘り取ったキャベ 越冬前と越冬後の比較を

その後、

1時間半ほどで、キャベツの収穫を終えた。

ではなく、

直売所においては、イベントへの参加だけ

JA北ひびきのPRへ結び付けている。

各

こともあり、JA北ひびきの農産物が少し

日頃から農産物を取引している

最盛期を迎えたこの時期にイベントへ参加

大消費地で対面販売を実施することで

10月に入り、当JA産の農産物の出荷が

し農産物の対面販売を実施した。

座学としてキャベツの糖度を計り

切り取りのようす



座学のようす

へ参加-

10月にJA東京みなみの直売所「みなみの

11月にはJA東京みどりの直売所 れ立川」にて開催されたイベント

JA北ひびきブランディング戦略会議

対面販売のようす

からは「JA北ひびき産のゆめぴりかを楽 を続けていきたい。」とこれからの取引に でおいしい農産物を届けていただいて助 前向きな話があった。みの―れ立川の店長 かっている。今後も協同組合間協同を活か ずつではあるが認知されてきている。 して、双方のメリットを確保しながら取引 みなみの恵みの店長からは「いつも良質

売所で販促活動を行いJA北ひびきのPR 産物のおいしさを消費者へ伝えた。 来年度以降も消費者に近い場所である直

でJA北ひびきの認知度向上と当JA産農

JA直売所のイベントへ参加をし

JA北ひびきは12月までに、

4か所の道

各地

地区



い。」と話してくれた。

品も含めて引き続きよろしくお願いした

しみにしている消費者が増えている。

ミートソースなどの加工品も販売

南瓜や大豆商品のキーマカレ

れた。当JA産の馬鈴薯、

玉葱、

ある愛知県みよし市で「産業フェ

11月3日、士別市の友好都市で

スタみよし2024」が開催さ

みよし産業 フェスタのようす

れ大盛況であった。

していた来場者で長蛇の列が見ら

開場時間前には、

心待ちに

地区

みよし

産業フェスタ2024

地区

女性部が加工体験を実施

広がる絆、つながる未来へ



袋詰め作業の

ようす

地区

選果開始

ようす

の作業は順調に進んでいる。 リ・アンドーバー等を選果してい うや・トヨシロ・男爵・キタアカ の選果が開始した。品種は主にと された種芋は4月から順次配布し 事故や怪我に注意して作業を続け 中下旬まで作業が続くが引き続き を担当している澁谷職員は「選果 月20頃までを予定している。 ていきたい」と語っていた。 11月5日、多寄選果場にて種芋 選果期間はは11月5日から12 12 月 選果 選果

地区





研修会の

朝日支部

(佐藤百合子部長:部員 美唄市のゆ~りん館ピ

10月31日、

JA北ひびき女性部

11名) は、

女性部が研修会を実施







パン・コッペパン・菓子パン・五畜産物加工研究センターにて「食

験を実施し、 山弘子部長・会員23名) は加工体 今回の加工体験では、上士別農 11月11日、 6名が参加した。 女性部士別支部

験」を予定している。 目の具など」の調理を行った。 を行い、7名の参加が決まってい 使用した五目ご飯を昼食にした。 同月22日にも同じ内容で加工体験 その後出来上がった五目の具を また、25日には「みそ作り体

家庭介護教室の ようす

パの湯にて冬季研修会を開催し8 名が参加した。 11月19日には、

主催による「家庭介護教室」が経 名が参加した。 済センターを会場にWEBにて開 100歳プロジェクト対策協議会 女性部朝日支部からも4 JA健康寿命

皆さんからのお便り、楽しい写真等を募集しています。 詳しくは15ページの「お便り募集」をご覧ください。 掲載させていただいた方にプレゼントを差し上げます。

※写真データをメールにて送る場合には、住所・氏名 にコメントを添えて、

がやりがいのあるお仕事ですよ。

(〇:50代女性)

に商品を並べて裏方の仕事は大変です

・トートに出て、三カ月品出しの仕

事をしてます。お客様が来る前

kitahibiki.ja@kitahibiki.ja-hokkaido.gr.jp までお送りください。

張ってくださいね! お身体にご留意いただきこれからも頑 ••••••• がいがあるのは素晴らしいですね! お仕事は何でも大変ですよね…。 や

いました。今年の冬は暖かいよー! た。 久しぶりで楽しく冬物を買し 日の収穫感謝祭に行って来まし (〇:70代男性)

••••••• ですね! だきました!今年の冬は凍れても安心 はありましたが沢山の方にご来場いた とうございます!本当に雨が降る中で)収穫感謝祭にご来場いただきありが

• • • • • • • • • • • • • • • • • • た。また来年も今からワクワクしてま もご近所さんにもあげ、喜びあいまし か。沢山収穫出来ました。子供たちに 今 年初めて、サツマイモを植えて みました。高温のせいでしょう (T:70代女性)

も沢山収穫できることを期待ですね! 所さんも相当喜ばれたと思います!来年

●素晴らしいですね!子供たちもご近

ら春を待ち望んでいます。 重くなりますが仕方ないですね。今か **見** た雪と格闘かと思うと気持ちがまった夏もすぎ、冬ですね。ま の春を待ち望み今年の冬も乗り切りま 私も少し気持ちが重くなりますが来年 しょう! ●どんどんと冬が近づいてますね…。

きシ

ガ

1

+ キ

ツ ク ワ

シ

124

••••••••

•••••••••••

カ

選会で新米ななつぼしが当たり喜んで 帰ってきました。 クリームの無料配布有難くいただき抽 おにぎり、牛乳、お米、野菜、アイス 大勢の人が集まっていました。お蕎麦、 れ、久しぶりに行って来ました。 A北ひびき収穫感謝祭が行わ (J:80代男性)

まいります。 ようなイベントになるよう取り組んで も来場される皆様方が喜んでもらえる 来場いただき有難い限りです!来年度 とうございます!本当に沢山の方にご 収穫感謝祭にご来場いただきありが

• • • • • • • • • • • • • • • •

•••••••••••••

(G:70代男性)

ピン ガ

゚゙ゥ

⁵イ

シ

チ \exists

マ

編 集 後

記

がとうございます。 いつも広報誌ひびきあいをご覧いただきあり

投票率は50%を下回っています。 目に低くなりました。中でも特に10代と20代の 議院選挙では、全国投票率33・85%と戦後3番 ないでしょうか?今年の10月におこなわれた衆 さて、近年選挙の投票率が低いと聞くのでは

からぜひ投票に行ってほしいと願っております。 ません。ただ、我が国の未来を決めるものです すると内容が難しそうで避けてしまうかもしれ の多くだそうです。たしかに興味がない人から 政策の違いがわからない」といったことが理由 度足をはこんで見てはいかがでしょうか? 「関心がない」「時間がない」「候補者が掲げる 普段行っていない方いらっしゃいましたら1 なぜ選挙に行かないのか調査結果によると、

11月号パズル

藤健さん、髙橋豊さん さん、藤原トモ子さん、 佐々木美散さん、十河昭子 (当選者)

【解答】「ホシガキ」



北ひびき農業協同組合 組合員資格確認のお願い

組合員の皆様の組合員資格に変動が生じた場合は、定款第 14 条(資格変動の申出)の定めるところにより、書面で当 J A宛てにお届けいただくことになっております。

つきましては、資格区分・氏名・住所・勤務地等の届出事項に変更・修正などの変動があった場合は お手数ですが、当JAの最寄りの本所または基幹支所(支所)にて、届出事項の変更もしくは資格変更 の手続きをお願い申し上げます。

なお、姓名変更、地区内移転等で資格変更が生じない場合もありますので、ご不明な点は下記までお 問い合わせ下さいますようよろしくお願いいたします。

<手続きに必要なもの>

○印鑑(取引□座の届出印) ○本人確認ができる公的確認書類(運転免許証・健康保険証・住民票等)

≪ お 問 い 合 わ せ 先 ≫

J A 北ひびき 本所Tel 23-2115和寒基幹支所Tel 32-2441剣淵基幹支所Tel 34-2011多寄支所Tel 26-2321

朝日支所 Tel 28-2011 上士別支所 Tel 24-2311

らせ

日時 第9回理事会議案 令和6年10月25日金

議案第1号 令和6年産

青果物

定した。 の申請により対応することを決 00円を各々上限として生産者 薯35,000円、玉葱40,0 生食馬鈴薯・玉葱について返還 農産物出荷前渡金のうち南瓜・ 共選原料概算払について 瓜金40,000円、生食馬鈴 コンテナー基あたり概算金は南 し概算金で対応することとし、

議案第2号 鈴薯規格選別原料概算払いにつ 令和6年産 種子馬

品率、買入単価を乗じた金額を 受入重量から入れ目を控除し製 概算払いすることに決定した。 種子馬鈴薯規格選別について、

議案第3号

理事に対する貸付に

付けることを決定した。 て、組合員と同等の条件にて貸 理事に対する貸付2件につい

議案第4号 持分の譲渡について 出資金の譲渡にかかる案件につ いて承認した。

▼報告事項▲

の日程について 10月末棚卸実査及び定期監査

した。 日(金)に実施することを報告 (1) 10月末棚卸実査を11月1

監査基準日として、11月12日 することを報告した。 (2) 定期監査は、10月31日を (火) ~11月15日 (金) に実施

米・大豆は10月21日までに受検 び甜菜生産実績について した実績を、甜菜は10月19日時 令和6年産米大豆検査状況及

3 検結果について 点の生産実績を報告した。 7月5日を点検基準日として実 JA共済コンプライアンス点

施した点検結果について、不適 切な処理案件が無いこと報告し

固定資産の処分の延期につい

務	10/	/ 3 1 I	見在	(前年ほ	3月増減)) (
J <u>/</u>	A z	60	U	S D	art	3

報告した。 解体延期となったことについて 9月25日の理事会で承認された 固定資産処分について、来年度

職員退職者

青果部青果課調査役

増谷 拓哉 (11/30付)

5. コンプライアンス取組み強化 報告について 9月の取組状況について報告し

大変お世話になりました。

(再雇用制度利用)

財務状況、組合員動向等を報告 した。

6. その他

	構成	員/財務	10/31	現在	(前年同月	増減)	(5	讨比)
	◆ 正	組合員数	1,	427人		△ 84人	Δ	5. 6%
	◆准	組合員数	3,	800人		△ 54人	Δ	1. 4%
	◆組 [·]	合員戸数		937戸		△ 83戸	Δ	8. 1%
	◆出:	資金	37億66百	万円	4	8百万円		1. 3%
	◆貯:	金	662億31百	万円	30億	3百万円		4. 8%
	◆ 貸	付金	126億77百	万円	10億9	2百万円		9. 4%
۱	◆保	期共済 有 高	1058億32百	万円	△46億5	1百万円	Δ	4. 2%
	◆購	買供給高	77億95百	万円	8	4百万円		1. 1%
	◆販	売高	108億35百	万円	73	7百万円		7. 3%
	(農	農産)	51億62百	万円	3億9	5百万円		8. 3%
	(音	至産)	56億73百	万円	3億4	2百万円		6. 4%



令和6年度 農産物集出荷のお礼

販売部より

令和6年産の農産物栽培環境につきましては、降雪量は少なく圃場の融雪が進み春先作業は順調な滑り出しでありました。7月には大雨があり一部浸水被害を受けた圃場もありましたが、その後の天候も回復し概ね順調な生育となり平年並みに推移いたしました。収穫時期は天候にも恵まれ生産者皆様の栽培技術により良質な農産物を集荷することができました。

特に米につきましては上川管内の水稲作況指数は「104」となり豊穣の出来秋となり、品質におきましても本年も高温傾向で推移しましたが適切な水管理により白未熟粒や同割粒の発生は極めて少なく生産者皆様の栽培技術の賜物と感じております。

農産物の集荷につきましても出荷契約をもとに計画的な集荷と販売に努めておりますが、一元 集荷へのご理解とご協力を頂きました事に心より厚くお礼申し上げます。

今後も安全・安心な農産物を消費者へ安定供給できる体制づくりに努めてまいりますので出荷 契約に沿った継続的な一元集荷にご理解とご協力いただきますようよろしくお願い申し上げます。

青果部より

青果物の取り扱いにつきましては、春先の低温の影響により一部の作物で収穫量が減少する状況もありましたが、全体としては天候にも恵まれ、平年作を上回る成果となりました。

販売環境においては、他産地の天候や生産状況による出荷時期の変動、生産面積の減少が市況 に影響を与える場面もございましたが、全般的に安定した価格での取引が可能となりました。こ のように安定した生産量と価格のもと、総体的な販売額は事業計画を達成する見込みでございます。

これもひとえに、生産者の皆さまが日々精力的に営農に取り組んでいただいたおかげであり、 農協出荷に多大なるご協力を賜った結果と深く感謝申し上げます。皆さまの努力とご協力が、地 域農業の発展にとって何よりの原動力であると改めて実感しております。

今後も、生産者の皆さまと共に歩み、さらなる農業振興に努めてまいりますので、引き続きご 支援とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

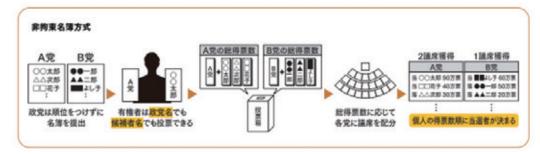
JAグループ北海道の農政活動強化に向けて

第5回「参議院選挙の仕組み」について

東野ひでき北海道後援会

農政活動の柱の一つが、生産現場の声を代弁し、国や行政に積極的な働きかけをしてくれる議員を政治の場に送り出し、支えていく ことです。そして、JAグループにとって最も重要なのが「参議院選挙比例代表」です。

参議院選挙では、各都道府県を区域とする「選挙区選挙」と、全国を一つの単位をする「比例代表選挙」の2つの選挙制度で成り立って います。「選挙区」は、北海道から立候補している候補者名を書いて投票します。「比例代表」は、全国から立候補している「候補者名」また は「政党名」を書いて投票します。この「比例代表」は非拘束名簿方式といって、政党の得票数に応じて議席が配分された後、その政党の 中で個人名の得票数が多い順に当選が決まる仕組みとなっています。



つまり、「比例代表」の投票用紙に「候補者名」を記入しないと応援したい候補者に票は入らない仕組みになっています。

「比例代表」には、さまざまな業界や団体が代表候補を送り出しています。多くの得票数を獲得し、当選順位を上げるよう活動してお ります。これは、高い順位で当選した候補者は、党内での発言力が増し、政策実現に近づくことができるからです。言い換えると、得 票数で、我々JAグループの力が測られていることになります。



国会(政治)は数が力です。国を動かすには、国会 に一人でも多くの農業やJAの理解者を増やすことが 重要です。そのために、我々JAグループの代弁者と して、先頭に立って多くの国会議員に働きかけ、農業 やJAの理解者を増やし、まとめていくことができる 議員、つまり、JAグループの代表議員が必要なのです。

【JAグループ北海道の農政活動 強化に向けて」と題し、農政活動 や参議院選挙の仕組みなどを、来 年夏頃まで連載いたします。

次回(第6回)は、後援会の活動 経過について報告します。

LINEアカウントへの 登録はこちらから



あなたの運勢

3/21~4/19 1 牡牛座

モナ・カサンドラ

菜多めで

蠍

占いを学術的に解析する「ルネ・ヴァン・ダール 研究所」の研究生となり、占星学のロジックを徹 底的に解読・探究。コンピュータによるホロスコー プ作成の道を開いた。現在は執筆活動をはじめ、 さらなる占星の研究を重ねている。

5/21~6/21 蟹 座



10/24 ~ 11/22 🎹

す。最後の仕上げを完璧にやり遂げましょう。宴 会、催し物にツキあり

【健康運】好調ですが、油断は禁物。動く前にス

【幸運の食べ物】カブ

7/23 ~ 8/22 🕜 獅子座

【全体運】ハイパワーに恵まれます。難しいと思っ ていたこともやり遂げることができる運気です。 目的を再確認して GO!

【健康運】途中でバテてしまわないようペース配

【幸運の食べ物】ゴボウ

射手座 11/23~ 12/21

【全体運】運勢は好調。自力だけでなく他力も活用。 ・一緒にやり遂げることで大団円が待っていま 旅行にツキ

【健康運】運動の後は水分補給をしっかりしましょ

【幸運の食べ物】 ミッバ

【全体運】これまでの努力が実りとなって表れま 【全体運】タイミングが狂いがちです。周囲の状 【全体運】対人運が活発化。あまり話したことの 【全体運】迷ったときにはいつも通りを選択。ルー 況をよく見ましょう。思い違いに気付けます。丁 寧な作業で名誉挽回を

4/20~5/20 😈 双子座

【健康運】苦手な運動も諦めず続けて。焦らずゆっ

【幸運の食べ物】イチゴ

乙女座 8/23 ~ 9/22 **W**

【全体運】状況があまり良くなく思い通りに進み 【全体運】協力者に恵まれ順調に進みます。いろ 【全体運】表面的には順調ですが、気にかかるこ にくいとき。焦らず時を待つことも大切。運勢は 下旬に回復、仕切り直しが吉

【健康運】心模様が体調に影響。リラックスを心 【健康運】友人たちとスポーツを楽しんで。心も 【健康運】 関節痛のケアに力を入れて。ストレッ

【幸運の食べ物】タアサイ

山羊座 12/22~1/19 🥨 水瓶座

【全体運】上昇運です。面倒事はありますが、1 つずつ解決していけます。「急がば回れ」を心が けて、お茶の時間にツキ 【健康運】体力を温存。現状維持で無理なく過ご 【健康運】体質に合わないと感じたものはすぐに 【健康運】気にし過ぎは体調不良のもと。リラッ

【幸運の食べ物】パセリ

ない人とも仲良くなれます。忘年会などには積極的に参加を。外出にツキ

【健康運】新しい健康法より長く続けてきたもの【健康運】腹も身の内。食べ過ぎに気を付け、野 が良さそう

【幸運の食べ物】カリフラワー

<u>9/23 ~ 10/23</u> 天秤座

いろ話してみましょう。あなたと同じ考えを持った人との出会いもありそう

晴れやかに 【幸運の食べ物】ニンジン

1/20~2/18

【幸運の食べ物】 マッシュルーム

【幸運の食べ物】ユズ 魚座 2/19~3/20 //

ティンワークを丁寧に続ければ好結果が得られます。大掃除は早めに始めて

とも多そう。ストレスをためないよう気分転換を 心がけて。考え過ぎは禁物

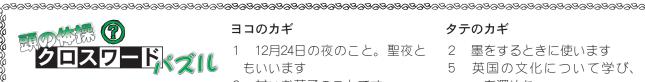
【幸運の食べ物】グリーンピース

【幸運の食べ物】ハクサイ

行事予定表(12月)

В	曜	行 事 名
1	В	SS サンデーキャンペーン
2	月	地区別懇談会
3	火	
4	水	全給油所定期キャンペーン
5	木	
6	金	
7	土	SS 週末キャンペーン
8	\Box	SS サンデーキャンペーン
9	月	
10	火	
11	水	全給油所定期キャンペーン
12	木	
13	金	
14	土	SS 週末キャンペーン
15	В	SS サンデーキャンペーン
16	月	臨時理事会

В	曜	行 事 名
17	火	
18	水	全給油所定期キャンペーン
19	木	
20	金	
21	土	SS 週末キャンペーン(クリスマスキャンペーン)
22	\Box	SS 週末キャンペーン(クリスマスキャンペーン)
23	月	
24	火	
25	水	全給油所定期キャンペーン 第 11 回理事会、第 11 回監事会
26	木	
27	金	
28	土	SS 週末キャンペーン
29	\Box	SS 年末謝恩キャンペーン
30	月	SS 年末謝恩キャンペーン
31	火	





-マカレー、おたよいた方に、おたよい

ス」各2食の方に「大

ま肉お

行立ので

eg



発行/北ひびき農業協同組合 編集/総務部 総合企画課 令和6年12月5日発行(毎月1回発行) 〒095-0021 士別市西1条8丁目701番地1 電 話:0165-(23)-2115 FAX: 0165-(23)-5162 http://www.ja-kitahibiki.or.jp/ 印刷/文義堂印刷・出版

ゼントクイズ」係

0 市 6た、おののミーのカー・ジャのミーののミーののまーのでは、 W できえて



コカリカリハッシュドポテト

【材料】(2人分)

じゃがいも …… 3個・片栗粉 …… 大さじ4・塩コショウ …… 大さじ1・揚げ油 …… 適量

【作り方】

①じゃがいもを干切りにして、レンジ 600w で5~6分加熱する

- ②ザルで洗ってぬめりを取る(しなくても0K)
- ③2に塩コショウ、片栗粉を混ぜ合わせる。
- ④ジッパー付き袋に入れて空気を抜きながら、四角にして冷凍庫で固める。(30分以上)
- ⑤固まったら袋を切って、好きなサイズに切って揚げ、きつね色になったら完成。(今回はスティック状に切りました)

ここがポイント

●じゃがいもが大好きなお子様向けのレシピに仕上げました。面倒な作業が少なく、簡単なのに手が込んでる風に見えるので、これからのパーティーにも最適です!ケチャップやチーズソース、パセリやチーズなどを合わせて食べるのもオススメです!

士別警察署かわら版

○ 飲酒運転の根絶

1 飲酒運転は悪質な犯罪!

飲酒運転は、悪質、危険な犯罪です。

飲酒は安全運転に必要な情報処理能力、注意力、判断能力を低下させ、運転に大きな影響を及ぼし、重大事故に繋がる危険を高めます。

一人一人が「飲酒運転をしない、させない、許さない、そして見逃さない」ことを 強く意識して、北海道から飲酒運転を根絶しましょう。

また、二日酔いでの運転も「飲酒運転」になります。アルコールチェッカーなどを使用して身体にアルコールが残っていないことを確認しましょう。

2 飲酒運転は、運転者以外も処罰の対象!

飲酒運転は、運転者だけでなく、運転者以外の人にも重い処罰があることを知っていますか。

車を運転するおそれのある人にお酒を提供したり、お酒を飲んでいる人に車を提供 したり、飲酒運転の車に同乗した場合は、飲酒運転と同様に処罰の対象になります。

3 「ハンドルキーパー運動」で飲酒運転を防止!

ハンドルキーパー運動とは、仲間と車で飲食店に行く場合は、あらかじめお酒を飲まない人 (ハンドルキーパー) を決めて、その人が仲間を自宅まで送り届けることです。お酒を提供する飲食店では「来店客が車で来ていないか」車で来ている場合は「ハンドルキーパーは誰なのか」を確認して、飲酒運転を防ぎましょう。

4 飲酒運転情報の提供を!

北海道警察では、悪質な飲酒運転を根絶するために「飲酒運転ゼロボックス」による飲酒運転情報や、飲酒運転根絶に向けたアイデアを受け付けておりますので、皆様のご協力をお願いします。

問い合わせは士別警察署まで 士別警察署(代)23-0110



JAと組合員をつなぐアプリが登場 FAXとスマホの切り替えが自由自在

★アプリの導入はこちらから









※ご不明な点はJA北ひびき 本支所営農担当部署へお問い合わせください。