

Catch ●●● キャッチボール ●●● Ball

12
2022
November
Vol.914

～ INDEX ～ 【特集】 マナーを知っておいしくいただきます！和食の食べ方教室 … 1～2

●美唄稲作振興会【匠の米】選出ほか … 3 ●教育委員会へ食材寄贈・フォトだより … 4 ●理事会だより … 5



10/24～26 女性部フレッシュミズ部会が味噌づくり講習会を開催。加工部会員に作り方を教わりました。



和食の食べ方教室

おいしく食べるための決まりごとを覚えて、みんなで和食を楽しみましょう！

監修:和文化講師 滝井ひかる イラスト:出口由加子

姿勢が良いとご飯をおいしくいっぱい食べられますよ。正座して食べるときも同じようにします。

1 時間目
おいしい食事は正しい姿勢から

3
テーブルと自分のおなかの間は、にぎりこぶし1つ分くらい空けます

1
背筋をぴんと伸ばして、おへそが真っすぐ前を向くように座ります



4
足を組んだり、肘を付いたりしないで座るとかっこいいですよ！

2
いすの背もたれに寄りかからず、自分のお尻でしっかり座りましょう

鉛筆と同じ！お箸の持ち方

1
上の箸を鉛筆のように持って、中指の第1関節にのせます。

2
下の箸を親指の下に入れて、薬指の第1関節で支えます。

3
下の箸は動かさずに、上の箸を動かして食べ物をはさみます。

4拍子でリズム良く！お箸の取り方

1
右手で箸の真ん中あたりを上から持ち上げます。

2
左手で下から支えます。

3
右手を箸の上の方まですべさせます。

4
右手でしっかり持ったら左手を外します。

2 時間目
お箸の正しい持ち方ができると、ご飯をきれいに楽しく食べられますよ。
お箸の正しい持ち方ができると、ご飯をきれいに楽しく食べられますよ。
お箸の正しい持ち方ができると、ご飯をきれいに楽しく食べられますよ。
お箸の正しい持ち方ができると、ご飯をきれいに楽しく食べられますよ。

取るときと逆の順番で お箸の置き方

左手で下から支えたら、右手を下から上へすべらせて持ち、左手を外して、箸置きの上に置きます。

左利きの人は、右手と左手を入れ替えてチャレンジしてみましょう

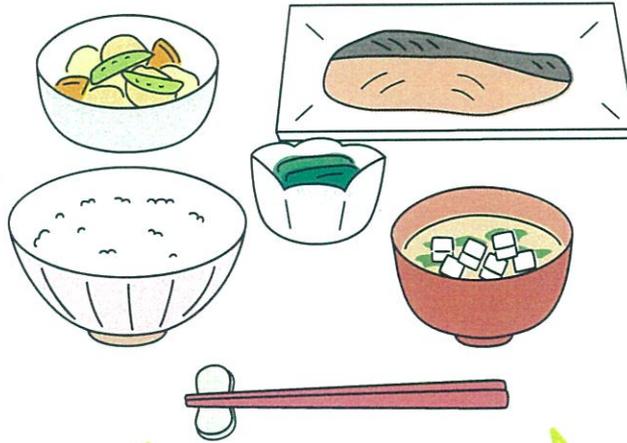
3 時間目

きれいに並べて
おいしくいただきます！

和食は、ご飯とみそ汁、おかず（主菜・副菜）を二つまたは三つ並べた一汁二菜や一汁三菜が基本。食器はおうちでも給食でも同じように並べます。
左利きのため、これでは食べにくいなと感じたときは、ご飯茶わんとみそ汁わんなど、左右を入れ替えてもOKですよ。

おかず

みそ汁わんの奥に主菜（肉や魚など）、ご飯茶わんの奥に副菜（野菜を使った煮物など）、漬物やおひたしは真ん中に置きます



ご飯 茶わん

自分から見て左側に置きます。左手で持つから左側に置く、と覚えましょう

みそ汁 わん

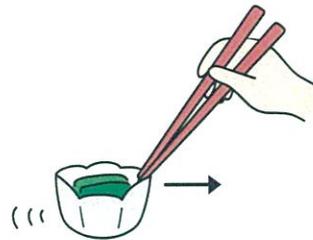
ご飯の右側に置きます

4 時間目

これってOK？
お皿の使い方

Q

遠くのお皿をお箸で引き寄せてもいいの？



A 茶わんやお皿を引きずるとテーブルが傷ついたり、器がひっくり返ったり、嫌な音がしたりしてしまいます。お皿は引きずらず、手で持って動かすようにするときれいにかっこ良く食べられますよ。

Q

手をお皿代わりに使ってもいいの？



A テレビ番組でたまに見かける、手をお皿のように使う「手皿」。実は手が汚れてしまうので、あまりきれいな食べ方とはいえません。小皿など、手のひらにのる大きさのお皿は手に持って食べるといいですね。

5 時間目

みんなで楽しく！
食べるときのマナー

口の中に食べ物が入っているときは、中が見えたり、口から食べ物がこぼれたり、くちやくちやと音を立てたりしないように、くちびるを閉じてかむと、周りの人から見てもきれいに食べられますよ。
食べ始める前には「いただきます」、食べ終わった後には「ごちそうさま」と、動物・

植物の命や作物を育ててくれた人、ご飯を作ってくれた人に感謝の気持ちを込めてあいさつをしましょう。

食べ方のマナーはたくさんあって、初めは難しく感じるかもしれませんが、この特集を見ながら少しずつ覚えて、みんなでおいしく、楽しく食事をしてくださいね。

一番おいしい米 今年はゆめぴりか！



【匠の米】に選ばれ笑顔の山口さん（右）とそれを祝う板東美唄市長（左）、岸組長（中央）

美唄稲作振興会は2019年から毎年、会員が栽培した米の食味選考会を実施している。人間の五感を使った官能試験で多数ある品種から一番優れた米を選出、美唄で一番おいしい米「匠の米」と称して販売し、美唄産米のPRに一役買っている。

10月17日、令和4年産米の「匠の米」食味選考会を同JA3階大会議室で開催し、会員5名が自慢の米を出品。岸定代表理事組合長のほか板東知文美唄市長、JA役職員と関係機関の17名が、一定の手順で精米、炊飯したものを外観（白さ・つや）、香り、味、粘り、柔らかさで評価した。出品された品種はおぼろづき、ななつぼし、ゆめぴりか、ゆきさやかの4品種。今年一番おいしい米に選ばれたのは山口勝利さんのゆめぴりかで10月29日から美唄市内のAコープびばいコア店での販売を開始。さらにはふるさと納税の返礼品として期間限定で出品するなど、「匠の米」を大々的にPRする。

山口さんは「美唄のおいしい米をたくさんの人に食べてほしい」と選ばれた喜びを語った。

同会は会員は49名。こだわりを持って栽培した米を厳選すること、また会員の技術の研鑽を図る一環として食味選考会を開催している。



多くの人が足を止め【匠の米】を購入していった

くまの杜で

【匠の米】PR

美唄稲作振興会は11月3日、北広島市にあるホクレンくるるの杜で「匠の米」の販促を実施。多くの人に美唄のおいしい米をPRした。

新型コロナの影響で試食はできなかったが、購入者からは「去年も買った。食べるのが楽しみ」や「パッケージがいい」などの声が聞かれた。

同会事務局の営農推進課安藤寛人係長は「年々反響は大きい。今後とも美唄産米PRに尽力したい」と話す。



しし座 全体運：困り事が解決に向かい気持ち明るくなりそう。あれこれ策を講じるより流れに任せよう。あれこれ策を講じるより流れに任せよう。健康運：お茶を楽しむ時間が心の健康を守ります。幸運の食べ物：ニンジン



かに座 全体運：慎重に動くのはいいことですが、周りの歩調を乱さないようにするのも大事です。バランスを考えて選択を。健康運：ストレッチは誰かと一緒にやると効果がアップ。幸運の食べ物：クワイ



農業について話す岸組長(左)と天野教育長(右)

J Aは10月17日、美唄市教育委員会を訪問し、地域貢献の一環として美唄市内の小中学校とへき地保育所の給食用に美唄産の新米おぼろづき330キと玉葱100キを贈った。新米と玉葱の寄贈は今年で8年目。岸定代表理事組合長が「子どもたちが喜んでくれるとうれしい」と手渡すと、天野政俊教育長は「給食を通じて発展的、探求的学習にさらに力を入れたい」と喜んで受け取った。

学校給食へ 食材寄贈



Photo event



女性の部 準優勝 本間敏子さん(市街)
優 勝 岩元清子さん(美目)
男性の部 優 勝 伊藤 茂さん(道徳)
準優勝 高田 聡さん(共棟)

J Aびばい利用者年金友の会(林國夫会長)が美唄市パークゴルフ場で第17回パークゴルフ大会を開催し、利用者20名が参加。冷たい雨が降るなか熱戦を繰り広げ、会員同士の交流を楽しんだ。(10/18)



美唄稲作振興会の岡本真樹会長(開発)が【匠の米】発売を記念して美唄市を訪問。公務で不在の板東知文美唄市長に代わり、市川厚記副市長へ精米したての新米【匠の米】を手渡した。(10/28)



女性部が帯広方面で役員研修を実施し、役員5名が参加。明治なるほどファクトリー十勝でチーズができるまでの見学や柳月スイートピアガーデンで三方六のチョコレートがけを体験するなど楽しんだ。(10/27～28)



女性部役員が美唄市役所で美唄産米の消費拡大に向けたPR販売を実施。おぼろづき、ななつぼし、ふっくらんこ、「美唄で一番おいしい米」に選ばれた【匠の米】の4種を持ち込み、職員から好評を得た。(11/04)

2022.12
4

z h u h 座 全体運：良好ですが、頭の痛い問題が残ってしまうかも。決着がつかないことは継続と割り切って。
健康運：今を楽しむことが大切ダンスなど、音楽と一緒に体を動かして
幸運の食べ物：セロリ



おとめ座 全体運：改善の兆しはあるものの中旬までは厳しい運氣。全てをうまくやるのは難しいので優先順位を考
えて。下旬は◎
健康運：肩のストレッチを重点的に。動きが改善
幸運の食べ物：サトイモ



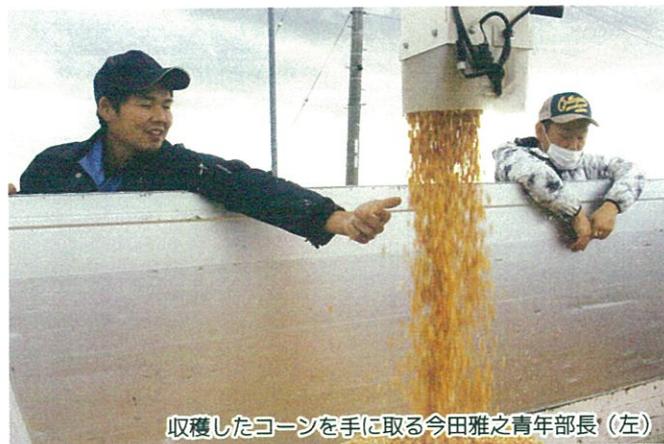
想
い
よ
届
け

第4回現地講習会

10月18日、20日の2日間で第4回現地講習会を開催しました。

今回はここ数年JAびばい管内でも取り組まれている実取りコーンの栽培についての講習会をJAびばい、空知農業改良普及センター、作付けされている組合員の協力で開催することができました。

5月中旬の播種後、管理作業として追肥が1回、除草剤散布が1回と



収穫したコーンを手に取る今田雅之青年部長（左）

収穫までの工程が非常に少なく、また根を深く張るため排水性や土壌の改善を見込め、次年度の作物の収量増が期待できるといふことでした。その反面、①収穫時期が10月中旬以降で天候が安定しない②収穫作業は専用のコーンヘッダーを付けたコンバインが必要③乾燥に時間がかかる④現状は収益性が低いなど問題点もあり、作業形態を考えて導入するべきであるとも教わりました。

収穫作業の見学はコンバインを運転させてもらい、コーンヘッダーの動きや刈り方を実際に作業をしながら学べ、参加した盟友も非常に良い経験になったと思います。

今回の講習会では、実取りコーンの導入に関してまだ問題点はあるが、土壌改良や輪作体系の一環として今後の取り組みことも考えられると感じました。

開催にあたりご協力いただいた皆さんと、参加した盟友のおかげで実のある講習会となりました。

担当：《編集委員》藤原友和（沼の内）

▼理事会だより

定例理事会

10月21日

《報告》

- ①令和4年9月貸付実行報告
- ②令和4年9月末現在、業務財務報告
- ③農家経済改善対策委員会報告
- ④JA共済コンプライアンス点検結果報告
- ⑤職員人事動静報告
- ⑥その他

《その他報告事項》

- ①令和5年度作付意向調査報告
- ②令和4年度産米・大豆集荷状況報告
- ③令和4年度生産施設操業状況報告
- ④経済事業業況報告
- ⑤その他

《議案》

- ①寒冷地手当の支給について
- ②令和5年度役員報酬の諮問について
- ③自動車運行管理規程の一部改正について
- ④電子交換所の設立に伴う取立手数料等の設定について
- ⑤固定資産の売却について
- ⑥特定組合員に対する資金の貸付について
- ⑦理事に対する資金の貸付について
- ⑧令和2年度ハスカップの精算について
- ⑨令和4年度早出共計玉葱の精算について
- ⑩その他

…全議案承認



全体運：皆があなを頼ってくるのでとても忙しくなりそう。パワーのあるときなので思い切って動いて。開運期が開始！
健康運：おいしいものを食べてエネルギーを補給
幸運の食べ物：京菜



全体運：あれもこれもと欲張り過ぎないように。1日は24時間。睡眠時間と休憩を確保して、やれることをやりましょう
健康運：健康情報を小まめにチェックして参考に
幸運の食べ物：ゴボウ

年末年始の営業日のお知らせ

年末年始における各部署の営業日は次の通りです。ご理解とご協力のほど宜しくお願いいたします。

	本所事務所 営農・販売 フロア	信用フロア		Aコープ	スタンド
		窓口	ATM		
12月30日(金)	○	○	○	○	○
12月31日(土)	×	×	×	○ 10:00 ~ 15:00	○ 7:00 ~ 15:00
1月1日(日)	×	×	×	×	×
1月2日(月)	×	×	×	○ 9:30 ~ 17:00	○ 7:00 ~ 17:00
1月3日(火)	×	×	×	○ 10:00 ~ 18:00	○ 7:00 ~ 17:00
1月4日(水)	×	○	○	○ 10:00 ~ 18:00	○
1月5日(木)	○	○	○	○ 10:00 ~ 18:00	○
1月6日(金)	○	○	○	○ 10:00 ~ 18:00	○

【農民協議会 年末年始休業日】12月29日(木)~1月5日(木) 営業開始は6日(金)から
 【美唄市農地環境保全会 年末年始休業日】12月29日(水)~1月4日(水) 営業開始は5日(木)から

こよみ・行事

12月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

- 7日 ○みのり監査法人
期中監査2 ~9日迄
- 13日 ○内部監査期中3
~16日迄
- 企画会議
- 15日 ○定例理事会
- 20日 ○第1回
役員報酬審議委員会
- 21日 ○事業推進委員会
- 23日 ○臨時理事会

未来を描く ハッピー マイライフ運動

お金の夢
のおともだち

12月号 第2別冊付録
人生100年時代のお金ガイド

12月号 第1別冊付録
相統虎の巻

1月号 第2別冊付録

12月号 第1別冊付録

2023 家計簿

家光

12月号は特別価格 500円(税込)で販売!
 ご購入は営農推進課 (TEL63-2165)
 または A コープコア店 (TEL66-1161)

2022.12
6



みずがめ座 全体運：やりたいことをやるには課題が多そうですが、希望の光も見えています。耳の痛い話もきちんと聞くと状況が好転
 健康運：質の良い睡眠のために枕や布団を大研究すると◎
 幸運の食べ物：セリ



やぎ座 全体運：上昇運です。表舞台に引っ張り出されて忙しくなりそう。大変でも周りの人の力になってあげると好結果に
 健康運：いつも元気な人の生活習慣をまねてみて
 幸運の食べ物：ダイコン

JAびばい女性部 

手づくり手芸品

しめ飾り

感謝祭 2022

農産物

ドライフラワー

などなど女性部員手づくりの品がいっぱい！

令和4年12月9日(金) 10:00 ~ 13:00 (Aコープ青果側入り口付近)
コアビバイ「展示ギャラリー」



～お知らせ～

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、今年度も新米などの試食・抽選会・ビンゴゲームは行いません。ご了承ください。

お問い合わせはコチラ  JAびばい 営農推進課（女性部事務局）TEL63-2165

モナ・カサンドラ【プロフィール】 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説・探求。コンピュータによるホロスコープ作成の道を開いた。現在は執筆活動を始め、さらなる占星の研究を重ねている。
ルネ・ヴァン・ダール研究所 <http://www.rene-v.com/>



全体運：切り替えの時期。1つ終わらせることで新しいことを始められます。1人で決めずに周りの人とも話して◎
健康運：たわいない会話がストレス発散に効果的
幸運の食べ物：キャベツ

2022.12
7

おせち・オードブル お寿司・刺身盛り合わせ

江別はやし



No.1 おせち(松)三段重
23,000円



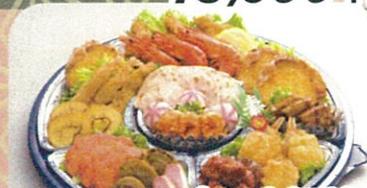
No.2 おせち(竹)三段重
18,600円



No.3 おせち(梅)二段重
13,500円



No.4 洋・中華セット(あおい)
16,000円



No.5 オードブル(舞鶴)
8,000円

《ご予約締切日》
12月19日(月)迄

Aコープ・花いちもんめ



No.20 花いちもんめ
特製寿司(30貫)
5,700円



No.21 花いちもんめ
特製寿司(40貫)
7,600円



No.25 農協特製寿司
(30貫)
5,550円



No.26 農協特製寿司
(40貫)
7,400円



No.30 農協特製お刺身盛り
6,980円



No.40 農協特製オードブル
(5人前) 7,800円

《ご予約締切日》
12月23日(金)迄

▷ JAの概況

<10月末>

○皆さんの貯金	24,376,534千円
○皆さんへの貸出金	6,401,258千円
○皆さんの出資金	711,620千円
○組合員数	(正) 748人 (准) 3,565人 (計) 4,313人



▼茶志内1
▼竹田 惠美子 さん
(八十六歳)

十月二十八日死去

▼沼の内
▼桑折 陽子 さん
(七十二歳)

十月十日死去

お悔やみ申しあげます
美唄市農協生活改善
運動推進協議会

編集後記

掃除が大嫌いです。もう嫌で嫌で、したくありません。家が汚くても家族以外ないんだから別にかまわない。って思ってたんです。ずーっと。きっかけは長女の「一人部屋がほしい」の一言だと思えます。言われたのは今年の初め。10ヶ月以上経ってやっと私のやる気スイッチオン。【知らない物全部捨てちゃおう】作戦でまずは一部屋。よしよし。気持ちが悪くないうちに次の部屋へ。いいねいいね。きれいになっちゃって。キッチンもやっちゃおう。このマインドのうちに。【収納ボックスでござやごちゃ見せない】作戦も合わせ技で実施。めっちゃくちやいい！このままリビングも。洗面所も。トイレも。階段下も。玄関も。風除室も。となぜか関係ないところまで掃除がトントン拍子で進んだ結果！無事長女の一人部屋が完成しましたー!! やったー。一日では到底掃除しきれないので何日もかかりました。途中で挫折するかなと思いきや、一カ所きれいになるとこつちもあつちもと気になりだして。今も継続して掃除できてます。スイッチオフになる日が怖いです。

NOU NEN 農業者年金

女性農業者のみなさん
加入してみませんか?

農業者年金は国民年金に上乗せできる《あなた自身》の積立年金です

point
01

農業者年金は「終身年金」ですので、女性の長い老後をしっかりサポートします。

現在 65 歳の日本人の平均余命は、男性が 20 年 (85 歳)、女性が 25 年 (90 歳) ...

女性は男性より 5 年程長生きです。そのため自分自身の年金を終身年金で準備することが重要です!

point
02

農業者年金の保険料は高い節税効果があります。

農業者年金の保険料は全額社会保険料控除の対象ですので、高い節税効果があります。また、経営者が家族の保険料を払った場合には、まとめて社会保険料控除の対象となります。(所得税法第 74 条)

女性加入者の声

年をとったときにエールを送ってくれる制度。

「長寿社会になって女性は長生きだから、母ちゃんたちの年金も考えて!」と思った。



農業は天候に左右され

収入が変動するが、保険料の上げ下げが自由で、苦しいときは引き落としを止めることができたし、



節税にもなつてよかった。

お問い合わせはコチラ



金融課融資係 (担当: 高桑・池田)
TEL 63-2163