

Catch ● ● ● キャッチボール ● ● ● Ball

11
2023
November
Vol.925

～ INDEX ～ 【特集】毎日5分湯ったり手軽にエクササイズ！ LET'S お風呂体操 … 1～2

● くるるの杜新米販促ほか … 3 ● スマホ教室開催、フォトだより … 5 ● 理事会だより … 6



9/27 STV どさんこワイド 179 で JAびばいの新ショウガが紹介されました。(生産者：茶志内3区 鈴木英昭さん)



毎日
5分

湯ったり手軽にエクササイズ!

LET'S お風呂体操

お湯の中でリラックスしながら気軽に行える「お風呂体操」に挑戦してみませんか。

浮力や水圧、水の抵抗など、お湯の中ならではのメリットを最大限に活用して、

入浴のついでに腕を揺らしたり、脚を揺らしたりするだけでも効果大。

ゆったりお風呂につかって体をほぐしましょう。

監修: 国士舘大学教授 須藤明治(すどう あきはる)
参考文献: 『お風呂で5分!「アクア・ストレッチ」健康法』(講談社)
イラスト: 出口由加子

肩

誰もが悩む現代病、肩凝りを解消

肩筋肉の過度な緊張と血行障害を改善し、
肩凝り知らずの体を手に入れる体操です。

STEP 1 肩のリラクゼーション



両手を胸の前で合わせます。息を吐きながら指先を前方にゆっくり倒します。



息を吸いながら指先を自分の体に向けて倒します。(1)～(2)を10秒かけて行い、3セット繰り返します。

STEP 2 腕の内側の神経への刺激を促す



両手を合わせ、親指を上にして前方に伸ばします。



手のひらを上にして小指を付けた状態で、息を吐きながら腕を伸ばせるだけ伸ばします。



手のひらを上にして小指を付けた状態で、息を吸いながら両手を手前に引き寄せます。



両手を合わせ、息を吐きながら親指を上にして前方に伸ばします。(1)～(4)を10秒かけて行い、3セット繰り返します。

腰

腰痛の原因は背中にあり

背中・肩甲骨周辺、次にお尻・もも裏の筋肉をほぐし、骨盤と大腿（だいたい）骨周辺を結ぶ筋肉を鍛えましょう。

筋肉をほぐして背中と肩をストレッチ



1 大胸筋群を伸ばします。両手を頭の後ろで組み、息を吸いながらできるかぎり両腕を広げます。



2 肩甲骨周辺の筋肉を伸ばします。両手は頭の後ろで組んだまま息を吐きながら顔を下げ、肘を前方に倒します。（１）～（２）を５秒ずつ２回繰り返します。



3 お尻・もも裏の筋肉をほぐします。息を吐きながら、左右の膝をそれぞれ１０秒ずつ胸元に引き寄せます。



4 両手を頭の上で組み、手のひらを上にして両腕を伸ばした状態で、８秒間体を左右にひねります。

脚

むくみは女性が多く抱える悩みです

下半身にたまった水分や老廃物、冷えからくる血行不良を解消しましょう。

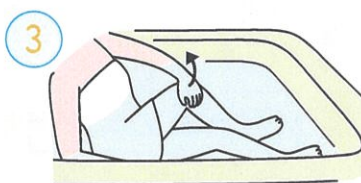
筋肉をほぐし、静脈の流れを整え脚をすっきりさせる



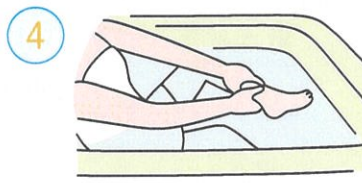
1 首周りの筋肉をほぐします。湯船の中で脚を組み、首を左右・前後に１０秒ずつゆっくり倒し、その後、左右に回します。



2 お尻・もも裏の筋肉をほぐします。息を吐きながら、左右の膝をそれぞれ１０秒ずつ胸元に引き寄せます。



3 息を吐きながら、左右の膝をそれぞれ１０秒ずつ横方向に引き寄せます。



4 下半身の静脈の流れを整えます。足首の内側、膝の下、太ももを順に両手で押さえます。

基本編 入浴の作法

入浴の前後にはしっかり水分補給を！

入浴中は発汗などで次々と水分が体内から失われ、血液を濃縮させてしまっています。中高年で血管が細くなったり、気付かず動脈硬化が進行している人などは、最悪の場合血栓ができてしまう可能性があります。入浴前後にそれぞれコップ１杯程度を目安に水分を補給しましょう。

飲酒後の入浴は避けよう

飲酒後に入浴すると、体がアルコールを薄めようとして細胞から水分を出しているところに、入浴による発汗でさらに水分を失ってしまいます。血液を濃縮させてしまうことになり、場合によっては倒れてしまうこともあり危険です。細胞も確実に老化してしまうため、飲酒後の入浴は避けましょう。

お風呂にはゆっくり入ってゆっくり出よう

湯船から一気に上がろうとするのはとても危険です。急に体の周りの水圧がなくなると、温まって広がっていた血管の血液が重力によって一気に下がってしまうことがあります。お風呂にはゆっくり入って、ゆっくり出るようにしましょう。

くるるの杜で新米と新ショウガをPR



「楽しみにしていた」と新しょうがを手にする客

JAは9月23日、北広島市にあるホクレンくるるの杜の農畜産物直売所で、収穫したての令和5年産新米「雪蔵工房おぼろづき」を販売した。激しい雨風の中、足を運んだ多くの客からは「今年も楽しみにしていた」など新米を待ちわびた声が聞かれた。

今年は試食ができるようになったため、店内に広がる炊きたてのごはんの匂い引き寄せられた人たちに、販売を担当する営農推進課の職員が積極的に声をかけ、おぼろづきの特徴や新米の炊き方のコツなどを丁寧に説明。実際にごはんを食べてもらい、対面販売ならではの接客で美唄産米をPRした。

また10月7日には同所で新しょうがを販売。新鮮な新しょうがが並ぶテントにはひっきりなしに客が訪れた。

美唄産の新しょうがを同所で販売するのは今年で6年目。「毎年買っている」や「今年も楽しみにきた」などの声が聞こえたほか、一度に5kgを購入する客の姿も見られ、新しょうがの浸透、定着がうかがえた。またホクレンくるるの杜の農村レストランでは美唄産新しょうがを使った「生姜ごはん」などがメニューとして一週間提供された。

美唄産の新米を市職員へお届け

女性部は9月29日、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。令和2年から続けて今年で4年目になる。

同所の昼休みに合わせて1階食堂前で女性部役員が声掛けし、多くの職員が新米を買い求めた。

米は雪蔵工房のおぼろづきとななつぼしを用意し、2kg袋で販売。購入した職員からは「新米を楽しみにしていた」などの声が聞こえた。



新米を購入した職員に手渡す女性部役員

おひっこじ 全体運：秋の実りを楽しみましょう。思い出の料理を食べに行くのもお勧め。旧友との会話にも花が咲きそうです



健康運：冷えは大敵。体を温めて。厚手の靴下が吉
幸運の食べ物：ダイコン

モナ・カサンドラ

今月のあなたの運勢

11月

2023.11
3



参加者（右）に丁寧に指導するドコモスタッフ（左）

解決！
J Aスマホ教室

J Aは9月30日、コアビバイのふれあいサロンでJ Aスマホ教室を開催し、組合員ら4名が参加した。

同教室は「インターネットを使う」と題し、NTTドコモのスタッフが講師を務めた。

参加者は自身のスマホを片手に、ドコモスタッフの指導でネット検索の仕方や音声検索など約1時間で学び「使い方がわかって満足」などの声が聞こえた。



— Photo event —



アジア初開催の「アドベンチャートラベル・ワールドサミット北海道」に参加する約60カ国の旅行会社や観光局などから関係者22名が選果場を訪問し、利雪型予冷庫を視察した。(09/11)



空知神社秋季例大祭の神輿渡御が行われた。巡行途中の休憩として御旅所となったJ A本所駐車場では御旅所祭が執り行われ、常勤役員が参列した。(09/11)



桜井恒美県市長が今年の作柄や収穫量などを把握し、農業行政の推進の参考にするため、らいす工房を視察した。(08/22)



J Aびばい利用者年金友の会が白老、支笏湖方面で日帰り懇親旅行を実施し、会員22名が参加した。民族共生象徴空間ウポポイの見学や支笏湖丸駒温泉での昼食などを通して会員同士の懇親を深めた。(10/03)



▼理事会云々より

定例理事会 9月20日

《報告》

- ①令和5年8月貸付実行報告
- ②令和5年8月末現在、業務財務報告
- ③JAびばい農場活用推進委員会報告
- ④事業推進委員会報告
- ⑤令和5年度ディスクロージャー誌について
- ⑥その他

《議案》

- ①令和5年度第2・四半期末監査の結果について
- ②取引のリスク評価書の一部改正について
- ③理事に対する資金の貸付について
- ④特定組合員に対する資金の貸付について
- ⑤令和5年度大豆の概算金について
- ⑥その他

…全議案承認

臨時理事会 9月4日

《報告》

- ①令和5年度小麦集荷実績報告
- ②その他

《議案》

- ①令和5年度産米の集荷・販売方針について
- ②その他

…全議案承認



Aコープびばいからのお知らせ

年末オードブル予約受付

11月15日(水)より
12月23日(土)まで

※詳しくは11月15日(水)の折り込みチラシまたはLINE、店内ポスターなどでご確認ください

江別のはやし おせち・オードブル
11月15日(水)～
12月18日(月)

農協オードブル・刺身盛り合わせ・生寿司
11月15日(水)～
12月23日(土)

オードブルのほか、刺身や寿司の受付もしています！ぜひご利用ください！



お問い合わせはコチラ



JAびばい

Aコープコア店

TEL 66-1161

JAへの就職希望者 100%就職 (令和4年度実績)

令和6年度第2回学生募集

- 定員60名 ●男女共学 ●1カ年、全寮制 ●満24歳未満(令和5年4月1日現在)
- 大学卒及び見込、短大・専門学校卒及び見込、高校卒及び見込
- 試験日: 12月9日(土)
- 筆記・適性試験: 9日(午前) / 面接: 9日(午後)
- 願書受付: 10月2日(月)～11月17日(金) 消印有効
- 学校見学もできます

お問合せ
資料請求

JAグループ職員養成校



一般財団法人 北海道農業協同組合学校

〒069-0834 江別市文京台東町43-1 ☎0120-918-417

【JAカレッジ】で検索



しし座



全体運: 大丈夫と思っていたことにストップがかかりそう。いち早く兆候を見つけられるようよく観察を。方向転換は吉
健康運: 無理や我慢は禁物。不調を感じる前に休んで幸運の食べ物: ネギ

かに座



全体運: 気になっていたことがいい方向へと動く好調運。問題は1人で抱え込まず相談を。力になってくれる人がいます
健康運: コンディションが良好。スポーツを楽しんで幸運の食べ物: ホウレンソウ

2023.11
5

令和4年度 女性部生活作品展の作品をご紹介します



女性部の作品紹介は
今月号で最後になります。
手の込んだ作品が
多く並んだ作品展でした。
また来年もお楽しみに！



しめ飾り
広域グループ 林 さとみ

女性部員手づくりの素敵な作品をごらんください

こよみ・行事

11月

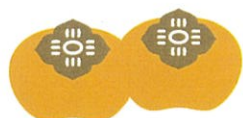
日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

3日 ○文化の日

14日 ○企画会議
○第3・四半期末監査
～16日迄

23日 ○勤労感謝の日

24日 ○定例理事会
○コンプライアンス委員会



経営相談課 からの お知らせ

農業経営基盤強化準備金に係わる 農業経営改善計画認定申請書の 変更について

農用地取得による農業経営基盤強化準備金の積立又は、
取崩を予定されている方は農業経営改善計画認定申請書
に経営面積の増加を計画しているかご確認下さい。経営
面積の増加を計画していない場合、農地計画での準備金
申請は出来ません。

年明けからの準備金申請手続きを円滑に図る為、事前に
認定申請書を変更して頂くようお願いします。

(変更申請書の審査に時間を要します)

**対象者：農用地取得による準備金の積立又は
取崩を予定している方**

場 所：本所2階 経営相談課（担当者 黒沼）

期 限：令和5年11月24日（金） 持参する物：印鑑

※お電話によるご確認も受け付けております

※基盤整備事業による国有地払い下げで取得した地目が田・畑は
対象資産となります。

お問い合わせはコチラ **JAびばい** 経営相談課（担当：黒沼）
TEL 63-0528

2023.11
6

とんぼ座 全体運：人気運が良好。あなたの周りに自然と人が集
まってきます。食事の時間に愚痴は控えて。
楽しく食べて円満に
健康運：喉の痛みを甘く見ないで。しっかりケアを
幸運の食べ物：カリフラワー



おとめ座 全体運：コミュニケーション運が活発化。好情報を入手
できます。ただ、後半は肩凝りな話も。うわさには
気を付けて
健康運：良い健康法が見つかりそう。友達のまねも◎
幸運の食べ物：根ミツバ





プロフィール

清水悟・利枝さんの長男
平成 11 年 12 月 19 日生
趣味 釣り
作付 水稻・小麦・大豆・なたね

自分の力ではどうにもならないことに大きく影響される産業と痛感

北美根 清水 開斗さん (23)

Q 就農のきっかけは?

● 自らの手で安全な作物を生産することに憧れて

Q 就農して思ったこと

● 農業は一人の力でできるものではなく、多くの企業や地域の助けがあって成り立っていることを理解できた

Q 今の農業をどう思いますか?

● 機械、種、農薬の価格が高騰する中で、自ら収穫した農作物がそれに勝る収益を残せるかが心配

Q これからの抱負

● 経験不足を補うために、いろいろな地域で農業を学習したい

《開斗さんの素顔に迫る》

Q 美唄の好きなところは?

◇ 自然豊かなところ、藤観光

Q 今ハマっているものは?

◇ 温泉巡り

Q 好きな食べ物?

◇ 鶏飯

Q 行ってみたいところは?

◇ ラスベガス

Q お酒は?

◇ あまり嗜まない

Q 好きな言葉は?

◇ 夢は逃げない。逃げるのはいつも自分だ

金融課からのお知らせ

「ことぶき貯金」「農地保有合理化準備貯金」「基盤整備事業自己資金準備貯金」の振替は

12月8日(金)

日頃よりJAバンクをご利用いただき厚くお礼申し上げます。

本年の「ことぶき貯金」「農地保有合理化準備貯金」「基盤整備事業自己資金準備貯金」の積み立ては、12月8日(金)にクミカンより振り替えさせていただきます。

いずれの貯金も本年度の「営農計画書」策定時に計画した金額を積立額としますが、中止したい方、クミカン取引をしていない方で積み立てを希望される方等は、12月1日(金)までに必ず連絡をお願い致します。

連絡期限

12月1日(金)
お忘れなく!

J A びばい 冬の定期貯金キャンペーン

期 間 令和 5 年 11 月 20 日 (月) ~ 12 月 29 日 (金)

募集商品 定期貯金 (新規 10 万円以上 : 1 年のみ : 自動継続式)

特 典 ① 特別金利 店頭金利に上乗せ **《+0.1%》**
② 『よりぞうランドリーバッグ』をプレゼント→→→



12月1日(金)より
2024 年干支の
貯金箱プレゼント!!

お問い合わせはコチラ



JAびばい

金融課貯金係

TEL 63-2162

い7座



全体運: よく分からないことで意見を言うのは控えて。いつの間にか悪者にされる恐れが。運勢は下旬から上昇します

健康運: 食生活の乱れが肌に出がち。バランス良く食べて幸運の食べ物: シュンギク

さそり座



全体運: リーダーシップを発揮して。少しせっかちになりがちなとき。周りの話を聞き歩調を合わせればスムーズに進みます

健康運: 歯科検診へ。口内炎や歯痛は早めにケアを幸運の食べ物: ナス

2023.11
7

・JAカレッジ《組合員研修》のご案内・

▶▶ 参加料はJAが全額負担!! ◀◀

※各研修については新型コロナ感染状況等により中止となる場合があります

新規就農者研修

受講対象：就農後概ね5年程度以内の新規就農者

【日程】令和6年2月5日(月)～7日(水) / 2泊3日 (参加料 40,250 円・交通費自己負担)

農業・JAを理解した農業経営と地域農業を担う新規就農者の養成

《研修のねらい》組合員及び農業経営者としての心得を学び、協同組合の特性、JA組織の仕組みや事業内容などの習得

重点研修事項

- 協同組合の特性、JA理念と組織・事業、農業者としての役割を理解する
- 健全な経営を実現するための経営管理手法の基礎を学ぶ
- 地域農業の担い手としての自覚を高めるためのコミュニケーション力学ぶ

研修の内容

- 協同組合運動とJA組織・事業
- 農業者のコミュニケーション(自己発信力向上)
- 新規就農者に期待すること
- 農業経営の基礎
- 相互討議

農業経営継承者研修

受講対象：就農後概ね5年程度以上の農業者でかつ今後5年程度以内に経営継承を受ける農業者

【日程】令和6年2月13日(火)～15日(木) / 2泊3日 (参加料 40,250 円・交通費自己負担)

農業経営の基礎や経営継承(事業継承)を重点に学ぶ

《研修のねらい》

農家戸数の減少傾向が続く中、地域の生産基盤を維持し、持続可能な農業を行っていくためには、担い手の確保のみならず円滑な経営継承対策が重要です。経営の継承については、資産の引継ぎ等の実務的な知識が求められる一方で、実際には経営の譲受にあたっての個人間の気持ち整理や、人、モノ、お金、情報、技術等、派生する整理事項が多く、これらのノウハウを専門家から学びます。

研修の内容

- 協同組合運動とJA組織・事業
- 農業政策をめぐる情勢
- 農業経営の基礎
- 経営継承の基本的考え方
- 経営継承準備編(事業継承のポイント)
- 経営継承実践編(経営実態の把握から事業継承計画の作成等)
- 経営継承の事例等
- 相互討議

女性農業者生き生き研修

受講対象：健康・快活・活動的など生き生きを目指す女性農業者

【日程】令和6年2月1日(木)～2日(金) / 1泊2日 (参加料 28,450 円・交通費自己負担)

地域農業・農村の一層の活性化に向けたイキイキ(生き生き)さんの養成

《研修のねらい》

地域農業・農村の活性化に向けては、女性の活躍が重要となります。JAの生い立ち・理念・仕組み・組織・事業への一層の理解促進と女性農業者のJA経営参画について情勢等を相互意見交換を通して学びます。

研修の内容

- 協同組合の理念と農業・JAをめぐる情勢
- 女性農業者の活動事例
- 女性農業者のJA経営参画に向けた情報提供
- 相互討議による情報交換

お申し込み・お問い合わせはコチラ



JAびばい

営農部

営農推進課

TEL 63-2165

令和6年用

家計簿・作業簿をお忘れなく!

今年も残すところ2か月。3年間日誌「我が家の記録」、やさしい家計簿などの農家簿記書籍のご案内を致します。

農家簿記 価格表

■ やさしい作業簿	935 円 (税込)	■ 北農式簿記(上)	1,045 円 (税込)
■ やさしい家計簿	990 円 (税込)	■ 北農式簿記(下)	1,045 円 (税込)
■ 我が家の記録(3年間)	1,980 円 (税込)	※ご注文受付後に発注となりますので、お手元に届くまでお時間をいただきます。	



ご注文・お問い合わせはコチラ



JAびばい

営農部

営農推進課

TEL 63-2165

2023.11
8



あずがめ座 全体運：周囲からの注目度がアップ。良いことも悪いことも目立つので自分を律して。人に配慮すると状況は好転へ
健康運：関節痛や貧血の予防に力を入れて。お茶が吉
幸運の食べ物：リンゴ



けぞ座 全体運：友人や知人とおしゃべりを楽しめます。好奇心を発揮すれば面白いことに出合えるはず。お試しプランにツキ
健康運：肩凝り予防のストレッチを。運動にツキ
幸運の食べ物：ユリ根

想
い
よ
届
け

学校給食へじゃがいも寄贈

今年青年部はJAびばい農場で馬鈴薯の栽培を行いました。

美唄市の小中学生に美唄産の農産物の美味しさを少しでも知ってもらう為、給食センターへの提供を目的とした盟友の協力を頂いて取り組みました。

品種をそれぞれ5kgずつ植え付けを行いました。植え付け後の管理作業では、雨や高温が続く雑草が多く除草作業に苦労しました。

8月上旬に収穫を予定していましたが雨の影響もあり中旬にずらし収穫作業を行いました。雨が多かった事も病気や腐れが多く収穫量が予想より下回ってしまいました。

9月27日に給食センターに収穫した男爵いもを50kg提供させて頂き翌日の献立で使用して頂きました。小中学生の子供たちに感想、リアクションは聞くことは出来ませんでした。が、これを機に美唄産の農産物の美味しさや魅力、素晴らしさを知って貰えたら嬉しいです。

今回の農場の活用では反省点、改善点も多く見られましたが今後の青年部活動に役立てて行きたいと思えます。



原田センター長（右）にじゃがいもを手渡す藤原青年部長（左）

担当…《編集副委員長》早川隼兵（参見）

総務課からのお知らせ

人間ドック健診のご案内



札幌厚生病院では、夏・秋の団体枠募集の他にも年間を通していつでも人間ドック検診を受け付けています！
受診ご希望時期の約2週間前までに下記申込先まで、お気軽にご相談ください。

受付時にお伺いすること



健診場所：札幌厚生病院健診センター

お申込先：JAびばい総務課（担当：牧田、安村）TEL 63-2161

- ① 受診希望日 ② 受診者氏名（組合員コード、住所、電話番号、生年月日）
③ 支払方法 ④ 加入保険の種類 ⑤ 前回受診日
⑥ 乳がん、子宮がん、内視鏡検査受診の有無（※その他オプションは事前に届く用紙で申込可能）

費用：総合健診料（正組合員）＊オプション追加は別途料金が発生します。

	料 金	JA助成金	市助成金	本人負担
美唄市国民健康保険加入者	20～39歳	31,900円	5,000円	6,150円
	40～64歳			20,750円
	65～74歳			20,140円
後期高齢者医療保険加入者				6,760円
				20,140円
				6,650円
				20,250円





JAのアプリを使って くらしを便利に!

JAのいろんなアプリをみなさんご存知ですか?
毎日のくらしに役立つJAバンクアプリやJA共済アプリを
インストールして活用してみましょう!

JAアプリ相談会を開催します!

とき 令和5年11月15^(水)日・16^(木)日・17^(金)日 9:00～12:00

ところ JAびばい本所 2階 会議室A

営農
推進課

JAコネクト

JAが発信するFAXの情報をお手持ちのスマホで簡単に
確認できます!

金融課

JAバンクアプリ

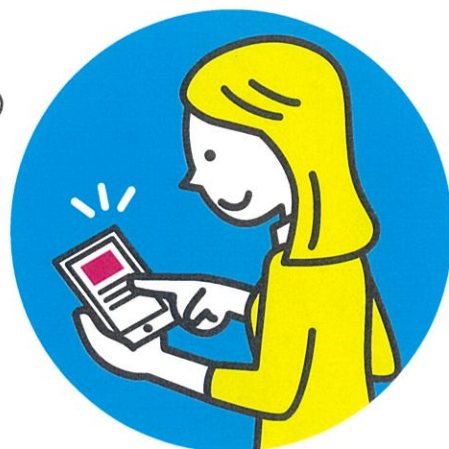
口座残高のチェックや明細の照会などができます。さらに
インターネットで振込などの取引も可能です!

共済
推進課

JA共済アプリ

契約内容の確認や、いえ・くるまの
事故連絡もこのアプリから!

アプリのインストールから
使い方まで各課の職員が
しっかりお教えいたします!



TEL 63-2163