

Catch

● ● ● キャッチボール ● ● ●

Ball

4

2024

April

Vol.930

～INDEX～ 【特集】健康快眠講座 … 1～2

● 女性部通常総会ほか … 3 ● 各部会総会ほか … 4～5 ● 理事会だより … 6



2/22 青年部スノーメッセージ完成！桜井恒美唄市長も応援に駆けつけました。



眠講座

2 睡眠と覚醒のリズム

規則正しい生活を送ると、一定の時刻に眠気が起こり、朝も同じ時刻に自然と目が覚めます。寝入る前、脳の温度が低下し、体内時計ホルモンが分泌を始め入眠を促します。朝方になると覚醒作用を持つ副腎皮質ホルモンの分泌が始まり、脳の温度が自然に高くなります。このように自律神経やホルモンなどさまざまな体の機能が働き、睡眠のリズムがつくられて、質の高い睡眠を維持できるよう心がけましょう。

3 浅い眠りと深い眠り

私たちの睡眠には、夢を見る浅い眠りの「レム睡眠」と、大脳を休める深い眠りの「ノンレム睡眠」という2種類があります。成人の睡眠はこの2つが約90分周期で入れ替わります。シニア世代はノンレム睡眠が減ってレム睡眠が増え、尿意やちょっとした物音でも目が覚めるようになります。朝方に目が覚めて二度寝ができないときは、床から出て朝の時間を有意義に使いましょう。



私たちは人生の3分の1を眠って過ごします。実はこの睡眠の質が健康を左右する鍵を握っています。睡眠と健康との関係、快眠のポイントを解説します。

1 現代人の睡眠傾向

現代は仕事や勉強、インターネット利用などによる夜型の生活などで、睡眠不足になりがちです。それに伴い、不眠症や睡眠時無呼吸症候群、過眠症などの睡眠障害を抱える人も増加しています。女性の睡眠時間の短さや、子どもたちの睡眠不足が学習能力や情緒形成に与える悪影響も懸念されています。日中強い眠気に襲われると、社会生活にも支障を来すため、ひどくなる前に治療を始めましょう。



4 上向き寝でリラックス

寝るときの姿勢は上向きがお勧めです。体に余分な力が入らず、最もリラックスした状態で眠れます。睡眠中に寝返りを打って横向きやうつ伏せになることがあります。寝返りは体の同じ部位が圧迫され続けて血液循環が滞ることを防ぎ、体の負担を和らげるための自然な動きです。体温調節や寝床内の温度や湿度を調節する働きもあります。



健 康 快

6 寝付きの効果を上げる入浴

入浴は就寝2～3時間前が理想です。入浴は就寝前に体温を一時的に上げる効果があります。入浴によって体温が0.5度上がるだけでも、寝付きが良くなるといわれています。38度のぬるめのお湯で25～30分、42度の熱めのお湯なら5分程度がお勧め。約40度のお湯で30分ほどの半身浴も効果が認められています。



7 夕方の運動習慣で深い眠りに

運動習慣がある人には不眠が少ないことが分かっています。夕方から夜(就寝の3時間程度前)に、速足の散歩や軽めのランニングなどの運動をしましょう。習慣的に続けると、寝付きが良くなり、深い睡眠が得られるようになります。ただし、就寝直前の運動は体を興奮させてしまうので避けましょう。

8 昼の過ごし方も大切

昼間に明るい光を浴びると体内時計を調節でき、よく眠るために重要なメラトニンというホルモンが増えることが知られています。また、15分程度の昼寝は午後の眠気を解消し活力を与えてくれます。シニア世代は30分程度の昼寝をすると、夕方のうたた寝が減少し、夜によく眠れるようになるといわれています。

良い睡眠習慣を身に付けて十分な休養を取り、毎日を健康に過ごしたいですね。

5 食事と睡眠～これはNG!

毎日規則正しく食事を取り、体内時計を整えましょう。特に朝食は大切で、エネルギー不足で日の活動量が下がれば、夜の睡眠にも影響します。就寝に近い時間の夕食や夜食も消化活動によって睡眠を妨げてしまいます。コーヒー・緑茶・チョコレートなどカフェインが含まれる飲食物は覚醒作用があるので、就寝の5、6時間前からは控えましょう。



女性部第71回通常総会を開催



女性部は2月22日、JA3階大会議室で第71回通常総会を開き、谷村清美さん（中村）が部長に再任。委任状を含む63名が出席した。

開会で谷村部長は「人数は少ないが部員一人一人の力を合わせて活動することができた」と挨拶。さらに新役員を代表して「学びたい事があれば気軽に教えてほしい」と部員に呼びかけた。また伊藤正人代表理事組合長は「女性部の活躍を目にすると勇気がもられた。前向きな要望は可能な限り実現していきたい」とサポートを約束した。

総会では令和6年度事業計画や令和7年度に向けた部員減少に伴う役員定数の縮小に係る規約の一部変更など全6議案を原案通り可決した。

総会終了後には記念講演として、札幌市に拠点を構える株式会社青山プロダクションの青山夕香代表取締役を講師に迎え、大人のビジネスマナーについて学んだ。

部長以外の新役員は次の通り。

- 副部長=高橋志津子（沼之内）
- 監事=川田 照子（茶志内1）
- 事務=林 さとみ（開発）
- 小野さおり（山形）



試食する伊藤組合長（右）と土屋専務（中央）

女性部は2月27日、JA3階大会議室で生活作品展を開催。悪天候により参加できる部員が限られたが11名が参加した。

また工夫を凝らした作品が並ぶ「生活の部」も自慢の逸品が出品され、伊藤正人代表理事組合長や土屋雅博専務は感心した様子だった。

女性部生活作品展



予定前倒し 雪入れ作業



雪蔵工房貯雪室への雪入れの様子

JJAは2月27日～29日の3日間、雪エネルギーを活用した米穀雪零温貯藏施設の雪蔵工房と、利雪型予冷庫の雪蔵美人への雪入れ作業を実施した。

当初3月上旬の作業を予定していたが2月中旬の暖気で融雪が心配されたため急遽前倒しで作業を実施。雪蔵工房の貯雪室には約3,600トン、雪蔵美人には約100トンの雪をハードコンテナ72基に詰め納めた。

おひこじ座 全体運：気になることは多くても目標を絞り込んで。一つに集中すれば大きな成果を上げられます。人気運が上昇中！

健康運：足元のケアを重点的に。歩きやすい靴を選んで幸運の食べ物：ジャガイモ



モナ・
カサンドラ

今月のあなたの運勢

4月



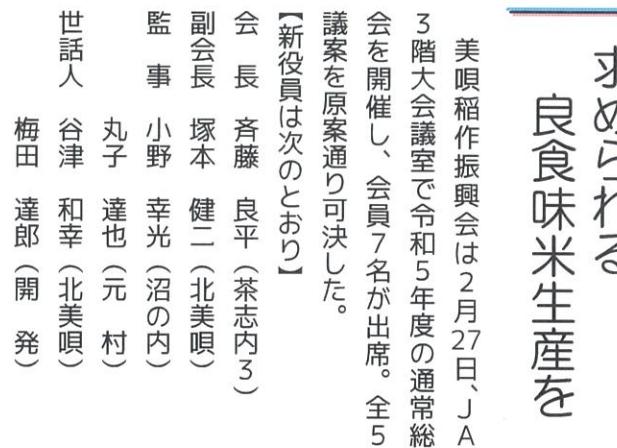


挨拶に立つ桜井龍雄前会長

会長 太田 秀樹（中村）
副会長 矢萩 明彦（開発）
会計 山田 和正（沼の内）
監事 田島 裕也（北美唄）
桑折 尚宏（沼の内）

【新役員は次のとおり】
日、JA3階大会議室で令和5年度の通常総会を開催し、会員45名が出席。令和6年度事業計画など全6議案を原案通り可決した。

良質米麦の普及推進に向けて



挨拶に立つ齊藤新会長

会長 斎藤 良平（茶志内3）
副会長 塚本 健二（北美唄）
監事 小野 幸光（沼の内）
世話人 丸子 達也（元村）
梅田 達郎（開発）

【新役員は次のとおり】
日、JA3階大会議室で令和5年度の通常総会を開催し、会員7名が出席。全5議案を原案通り可決した。

求められる良食味米生産を



有利販売に向け 产地確立を目指す

日、JA3階大会議室で令和5年度の定期総会を開催し、委任状を含む組合員12名が出席した。

総会では令和6年度事業計画や会員数減少に伴う役員定数の改正、役員改選など全8議案を原案通り可決した。

【新役員は次のとおり】
組合長 渡邊 孝則（中村）
会計 塚本 陽一（北美唄）



【新役員は次のとおり】
日、JA3階大会議室で第42回の定期総会を開催し、委任状を含む組合員46名が出席した。

良品質生産と 安定出荷に努める



有利販売に向け 产地確立を目指す

監 会
計
副組合長 渡辺 裕一（元村）
組合長 猪俣 康資（上美唄）
副会長 藤田 進（茶志内3）
監事 井上 好川 博之（茶志内2）
会計 藤田 進（茶志内3）
監事 丸子 達也（元村）
副会長 塚本 健二（北美唄）
監事 小野 幸光（沼の内）
副会長 谷津 和幸（北美唄）
会計 梅田 達郎（開発）

【新役員は次のとおり】
日、JA3階大会議室で第42回の定期総会を開催し、委任状を含む組合員46名が出席した。

良品質生産と 安定出荷に努める





挨拶に立つ深尾幹雄前会長

美唄市農協蔬菜部会は2月16日、JA3階大会議室で令和5年度の定期総会を開催し、会員11名が出席した。

総会では令和6年度事業計画や収支予算、役員改選など全6議案を原案通り可決した。

【新役員は次のとおり】

会長 高橋 広志（北美唄）
会計 長江 哲雄（共練）
監事 岩城 雄幸（共練）

イエスクリーンで消費者へアピール



美唄市水稻直播研究会は2月26日、JA3階大会議室で令和5年度の通常総会を開催し、会員19名が出席した。

総会では令和6年度事業計画や収支予算など全5議案を原案通り可決した。

また令和6年度は好適な播種床の整備と水管理、肥培管理などの基本技術の平準化を図り、会員一丸となつて安定生産に取り組むとした。

直播栽培の更なる普及に向けて



挨拶に立つ加藤禎之会長（JAみねのぶ会員）



挨拶する橋本慎也部会長（右）

美唄市農協玉葱部会は2月22日、JA3階大会議室で令和5年度の定期総会を開催し、会員5名が出席した。

総会では令和6年度事業計画や収支予算など全6議案を原案通り可決した。

また部会の基本方針として栽培技術の向上や共同選果、共同販売による有利販売についてなど、出席者と確認し合った。

効率的な栽培方法確立に向け



美唄市農村機械化センター連合会は2月19日、JA3階大会議室で令和5年度の定期総会と解散式を開催し、総会には委任状を含む会員44名が出席、解散式には歴代会長ら39名が出席した。

今野守会長（中村）は昭和52年から続いた活動の終止符に「農業情勢を踏まえた苦渋の決断。会長を経験できたことは人生の宝物になつた」と想いを馳せた。

創立から46年歴史に幕



解散式に出席した会員ら

しし座 全体運：人気運に恵まれ注目度が上がっています。周りの目を意識しながら動きましょう。おしゃれに時間を作るのは◎
健康運：古傷が痛むことがあるかも。弱い部分ほど大切に幸運の食べ物：サヤエンドウ

かに座 全体運：面倒事の多い時期ですがうまく解決していくます。諦めずに取り組んで。下旬には協力者が現れます
健康運：散歩に旅行。たくさん歩いて。動き回るほど快調に幸運の食べ物：タケノコ

▼理事會による

定例理事会 2月14日

《報告》

- ①令和6年1月貸付実行報告
- ②令和6年1月末現在、業務財務報告
- ③コンプライアンス委員会報告
- ④信用事業リスク管理強化委員会報告
- ⑤常務委員会報告
- ⑥令和5年度下期内部監査報告
- ⑦令和5年度経営定期点検報告
- ⑧令和5年度内部監査の品質評価実施報告
- ⑨人事動静報告
- ⑩令和5年度第4・四半期末余裕金運用報告
- ⑪令和5年度第4・四半期末コンプライアンス事故報告
- ⑫令和5年度第4・四半期末組合員加入脱退報告
- ⑬令和5年度第4・四半期末総合ポイント制度実績報告
- ⑭令和5年度第4・四半期末固定資産取得報告
- ⑮令和5年度第4・四半期末経済事業況報告
- ⑯令和5年度「利益相反のおそれのある取引」に係る検証報告
- ⑰令和5年度自己査定並びに資産査定結果報告
- ⑯その他

臨時理事会 2月18日

《報告》

- ①常務委員会報告
- ②その他
- ③その他

《議案》

- ①目的積立金の取り崩しについて
- ②令和5年度貸借対照表・損益計算書・注記表・業務報告並びに剰余金処分案について

《議案》

- ①令和6年度余裕金運用方針について
- ②令和6年度事業計画並びに收支予算について
- ③その他

《報告》

- ③令和6年度経営定期点検実施計画の設定について
- ④春季地域別懇談会の開催について
- ⑤組合員・利用者本位の業務運営に関する取扱方針の策定について
- ⑥令和5年度管理債権回収実績について
- ⑦令和6年度管理債権の利息不計上案件について

《報告》

- ⑧令和6年度貸付金利率及び信用供与等の最高限度の設定について
- ⑨令和6年度役員と組合の取引基準及び貸付の包括承認について
- ⑩大口貸出先且つ特定組合員に対する資金の貸付について
- ⑪特定組合員に対する資金の貸付について

《報告》

- ⑫令和5年度第4・四半期末組合員加入脱退報告
- ⑬令和5年度第4・四半期末総合ポイント制度実績報告
- ⑭令和5年度第4・四半期末固定資産取得報告
- ⑮令和5年度第4・四半期末経済事業況報告
- ⑯令和5年度「利益相反のおそれのある取引」に係る検証報告
- ⑰令和5年度自己査定並びに資産査定結果報告
- ⑯その他

《報告》



...全議案承認

當農部農業資材課

▼▼退職者▲▲

根本 賢一 嘱託職員
平成18年3月1日入組
令和6年3月31日退職

THE JAPAN AGRICULTURAL NEWS 日本農業新聞 電子版

新闻よりお得!
月額料金 2,403円(税込)

電子版でできること

- ①スマホ、タブレットで
- ②過去記事検索が30日分
- ③最大200件記事を保存
- ④netアグリ市況に即アクセス

紙面ビューアーの特長

- ①読みやすさ、紙面のまま
- ②文字の拡大・縮小
- ③11月から紙面ビューアーで全ての地方版が読めます



電子版のお問い合わせ・お申込みは、JAひばい當農推進課 (TEL63-2165) まで

こひん座 全体運：活発な動きのあるとき。状況が二転三転することもあります。前向きに考えて

健康運：生活リズムを整えて。発酵食品を食べるのも◎
幸運の食べ物：雪白白菜

あとめ座 全体運：あれこれ多忙なときですが上昇運。めどの立たないことは下旬に動きがある兆し。待ってみるのもいいでしょう

健康運：うっかりのけがに気を付けて。食事は腹八分目に幸運の食べ物：フキのとう





1日農業バイト daywork (デイワーク) で労働力の確保を！

日頃よりJA事業をご利用いただき誠にありがとうございます。

人口減少や高齢化が進む昨今、組合員のみなさんもかつてのように農作業パートを見つけるのに苦労されていると思います。JAびばいではこれまで無料職業紹介として登録いただいている農作業パートの方々を、水稻の種まきや田植えなど人手が不足する時期に組合員のみなさんにご紹介してきました。

しかし、JAも年々農作業パートの登録者が減り、人手を必要とするみなさんのご要望に応えられない状況になっています。

そこで！昨年より導入した「1日農業バイト daywork (デイワーク)」という農作業のマッチングサービスをご紹介します。



daywork (デイワーク) は農家と求職者を1日単位で結びつけるサービスです。

daywork (デイワーク) アプリで農家側が提示する求人情報（作業内容や日程、給与など）と、登録している求職者の希望が合えばマッチングが成立します。

- 利用料は無料。仲介手数料なども発生しません。
- 初回登録が難しい場合はJAがお手伝いします。

お問い合わせは JAびばい 営農推進課 TEL 63-2165

	2F事務所	営農・販売フロア		信用フロア	ATM		Aコープ	スタンド
		農業資材課	その他		本所	共練		
4月29日(月)	×	○	×	×	×	×	○	○
4月30日(火)	○	○	○	○	○	○	○	○
5月1日(水)	○	○	○	○	○	○	○	○
5月2日(木)	○	○	○	○	○	○	○	○
5月3日(金)	×	○	×	×	×	×	○	○
5月4日(土)	×	○	×	×	×	×	○	○
5月5日(日)	×	○ 配達 ×	×	×	×	×	○	○
5月6日(月)	×	○	×	×	×	×	○	○
5月7日(火)	○	○	○	○	○	○	○	○

【注意】●農業資材課は営業時間は通常通りですが2～3人体制での対応となります。また上記連休中は日曜日のみ配達をお休みさせていただきます。

●営農推進課は1～2人で育苗指導巡回します。

●農産園芸課は選果場にて受入対応、苗工房にて苗の納品対応します。

JAびばい
ゴールデンウィークの営業について

★キャッシュカード等の紛失または盗難にあったときは… (フリーダイヤル) 0120-94-4904

★ご契約の自動車が事故や故障に見舞われたときは…

◆事故等の場合は 【JA共済事故受付センター】 (フリーダイヤル) 0120-258-931

◆レッカーカー移動や故障時の応急対応 【JA共済サポートセンター】 (フリーダイヤル) 0120-063-931

いこ座 全体運：とてもパワフル。それだけにあなた自身がトラブルメーカーになってしまう危険もチラリ。人の意見に耳を傾けて
健康運：栄養価が高く消化の良いものを。胃腸をいたわって
幸運の食べ物：レタス

さそり座 全体運：着実に前へと進んでいくとき。計画を立てて動きましょう。気になっていたことの効率アップも可能です
健康運：楽しくできる健康法を探して体力アップ!
幸運の食べ物：ソラマメ

スノーメッセージ

2月21日から22日の2日間でスノーメッセージの制作を行いました。今年は制作前に暖気が続き雪の量も少なく雪の台の高さを出すのにとても苦労しましたが、参加した27名の盟友の協力のもと無事完成させる事が出来ました。



下書きに沿ってチェーンソーで溝を彫っている様子

台を作成。今年は上り線と下り線で見える絵が違い、正面からみると2つの絵が合わさり1つの絵になる様に、雪の台の真ん中をへこませ「の字」に作成しました。

青年部のオリジナルキャラクター「おぼろ関」と今年の干支である「龍」が野球をしている姿を描き、両端にはJAびばい青年部のインスタグラムに繋がるQRコードを貼りました。

野球をしているおぼろ関は、日本から世界で活躍している大谷選手をモチーフにし、輸出米などの生産物やSNSなどを通じて世界や市外の消費者に美唄の魅力を発信して伝えたいきたいと言う願いを込めて描きました。

このスノーメッセージを通して、私たち青年部の活動や美唄の農業をPRしていきたいと思います。

担当：《編集委員長》早川隼兵（癸巳）



こよみ・行事

4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				

- 1日 ○定期人事発令
- 5日 ○第76回通常総会
- 12日 ○事業推進委員会
- 18日 ○企画会議
- 25日 ○定例理事会
- 29日 ○昭和の日



令和6年4月1日(月)～5月31日(金)

【募集商品：定期積金】

ご契約期間

1年～5年以内

※原則、普通貯金口座からの自動振替をいたします。
※中途解約された場合、当JA所定の中途解約率が適用されます。

毎月掛込額

5,000円以上

(総掛込額300万円以内)

特典

J A びばいで次のいずれかを利用されている方は、店頭金利に+0.05%上乗せします！

- JAバンクアプリ
- 給料振込口座
- JAネットバンク
- 年金受給口座
- JAカード
- JAローン



目的に合わせて
積立して
みませんか？

お問い合わせはコチラ



JAびばい 金融課貯金係 (TEL 63-2162)

マイカー
購入
資金に！

マイホーム
購入
資金に！

お子様の
教育
資金に！

ご結婚
資金に！



やぎ座 全体運：前半はやや厳しいものの上昇運。部屋の中をすっきりきれいに片付けると懸案事項も解決へと向かいます

健康運：春を感じながら散策を。血行の良くなる体操も吉
幸運の食べ物：タラの芽

みずがめ座 全体運：良い波に乗ってスムーズに進みだします。下旬からストップがかかるので、できるだけ前倒しで進めておきましょう

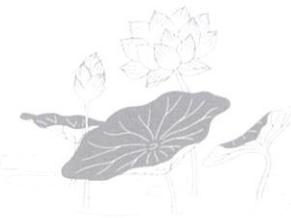
健康運：野菜たっぷりの食事で元気を回復。バランス良く幸運の食べ物：グリーンピース



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

茶志内協和
▼平賀安子さん
(八十九歳)
一月二十二日死去



▶ JAの概況

<2月末>

- 皆さんの貯金 24,096,518千円
- 皆さんへの貸出金 5,426,879千円
- 皆さんの出資金 702,130千円
- 組合員数 (正) 734人
(准) 3,462人
(計) 4,196人

何を思ったのか：次女の小学校卒業式で着用する和装に合わせて水引で髪飾り作ってみようと軽い気持ちで初めて挑戦した私…。

めちゃくちゃ難しい！三連四連にした水引がバラバラにならないように編んでいくのは至難の業。押さえた指がつりそうになりながら、なんとか基本の「あわじ結び」を習得。youtubeで検索しながら休日の朝から晩まで編み続けて2日間でなんとか髪飾りが完成しました!!

この2日間、寝起きの髪ボサボサで化粧もせずうつむきながら集中する私の顔を見てパパが「めっちゃ老けて見える！下向かない方がいいよ！笑」と…。

ピタッと止まる私の手。不穏な空気を感じ取る娘たち。とぼけた顔で笑っているパパ。次の瞬間「なんで老けちゃいけないの？みんな老けるじやん！」と騒ぎ出す私。「いつまでも若くいてほしいってこと！ね？」と娘を巻き込むパパ。必死で「うんうん！」と頷き、「ほんとに若くいてほしいならドモホルンリンクルぐらい買ってよ！」

（この恨み：いつが必ず…）

編集後記

新生産履歴システムご活用ください !!

日頃よりJAの事業運営に、特段のご理解とご協力を賜り厚くお礼申し上げます。

令和4年4月より生産履歴システムが新しくなっています。従来通り専用の用紙に記帳する方法と、PCやスマートフォンなどインターネット接続端末からWEB記帳する方法の2通りで、生産履歴やGAPをご提出いただけます。

①インターネット接続端末でWEB記帳する場合

下記URL・QRコードからサイトに接続してください。
WEBサイト QRコード

WEBサイトURL : <https://fss.ja-hokkaido.gr.jp/rireki/kmsp/Login.jsp>

●右の図の通り、JAコード・ユーザーID・パスワードを入力する●

①JAコード 0610

②ユーザーID bibai009999 → 9999を自身のJAコードに変えて入力

③パスワード 009999 → 9999を自身のJAコードに変えて入力

←オススメ!



※なお、初期ユーザーIDとパスワードは簡易なものになっています。WEB記帳を利用する方は、
パスワードの変更をおすすめします。パスワードの変更は営農推進課で受付しています。

②専用用紙に手書きで記帳する場合

FAXは自宅から24時間提出OK!

書き終えた用紙を… 1:JAの窓口に提出する or 2:専用FAX番号(050-3156-7168)に送信する

いずれかの方法で提出してください。

お問い合わせまたは
パスワードの変更は



JAびばい 営農推進課

担当: 安藤・千田 TEL63-2165

モナ・カサンンドラ【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: 気持ちがせきそそう。急ぎのものほど、ゆっくり丁寧にやるよう心がけて。見落としを防いで好結果に。

外食にツキ

健康運: 筋力アップのチャンス。ハードなメニューに挑戦を幸運の食べ物: 根ミツバ