

Catch ●●● キャッチボール ●●● Ball

5
2024
May
Vol.931

～ INDEX ～ 【特集】口腔体操でオーラルフレイル対策 … 1～2

● 第76回通常総会ほか … 3 ● アスパラ初収穫ほか … 4～5 ● 理事会だより … 6

令和5年度 飼料用米多収日本一表彰式

共催 農林水産省・一般社団法人日本飼料用米振興協会



3/21 令和5年度飼料用米多収日本一の単位収量の部で山口勝利さん（北美唄）が農林水産大臣賞を受賞しました。





口腔体操で オーラルフレイル対策

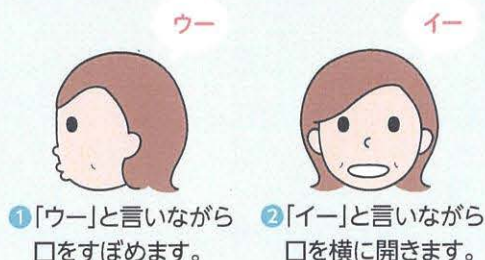
オーラルフレイルとは？

高齢になって心身の活力(筋力、認知機能、社会とのつながりなど)が低下した状態をフレイル(虚弱)といいます。フレイルは身体機能の低下より先に、他者との交流など社会参加が減ったり、口の機能が衰えること(オーラルフレイル)から始まります。口腔(こうくう)体操で予防しましょう!

(唇と)頬の体操



(唇を中心とした)口の体操



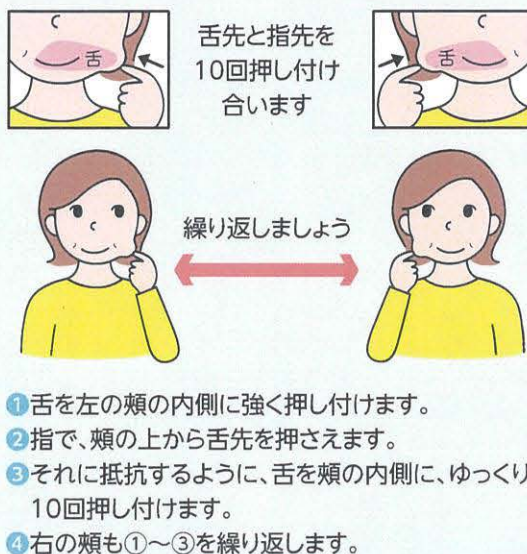
パタカラ体操



①～④を各8回ずつ、2セット発音します。

- ①「パ」…唇をはじくように。
- ②「タ」…舌先を上の前歯の裏に付けるように。
- ③「カ」…舌の付け根を上顎の奥に付けるように。
- ④「ラ」…舌を丸めるように。

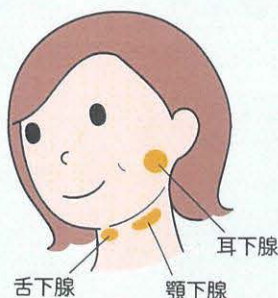
舌の体操(舌圧訓練)



ロ・舌の動きをスムーズにする体操

唇や頬、口周りや舌の筋力をアップする体操です。口の機能が高まって、唾液がよく出るようになり、舌が滑らかに動いて食べ物をのみ込みやすくなります。顔の表情も生き生きしてきますよ。

唾液腺マッサージ



①耳下腺マッサージ

指数本を耳の前(上の奥歯辺り)に当て、10回ほど円を描くようにマッサージします。

②顎下腺マッサージ

顎のラインの内側のくぼみ部分3、4カ所を順に押していきます。各ポイント5回ずつを目安に行います。

③舌下腺マッサージ

顎の中心辺りの柔らかい部分に両手の親指をそろえて当て、上方向にゆっくり10回ほど押し当てます。

舌出しごっくん体操



舌をあまり出し過ぎないのがコツ

ゴクン!

舌を少し出したまま、口を閉じて唾をのみ込みます。

開口訓練

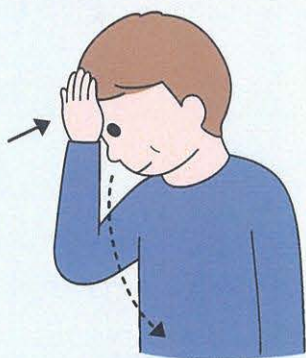


1日10秒間×2セット（朝・夕）行ってください。

- 1 ゆっくり大きく口を開け、10秒間キープします。
- 2 しっかり口を閉じて10秒間休憩します。

※口を開くときは、無理せず痛みが出ない程度までに行ってください。

おでこ体操



- 1 指先を上に向け、手のひらとおでこを押し合うようにします。
- 2 おへそをのぞき込みながら、5つ数えます。

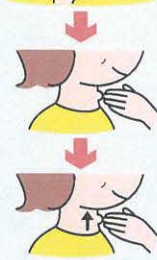
※首に痛みのある方や高血圧の方は避けましょう。

ごっくん体操



チェック 唾をのみ込んで喉仏の位置を確認

喉仏に手を当て、唾をゴクンとのみ込みます。喉仏が上がることを確認します。



- 1 喉に手を当てたまま、顎を少し引きします。唾をゴクンとのんで、喉仏を上げます。



- 2 喉仏を上げたまま、5秒保ちます。
※5秒が難しいときは、できる長さで無理せず行いましょう。

- 3 息を一気に吐き出します。
※おなかからしっかりと吐き切りましょう。

食事のポイント

- 一口につき30回以上かむ。
- 口いっぱいにもものを詰め込まない。
- 一口ごとに箸を置く。
- 食材はやや大きめに切るか、やや硬めにゆでる。
- 歯応えのある食材を使う。
- テレビやスマートフォンを見ながら食べない。

参考:日本歯科医師会HP

オーラルフレイル対策のための口腔体操

こんな体操もあります!

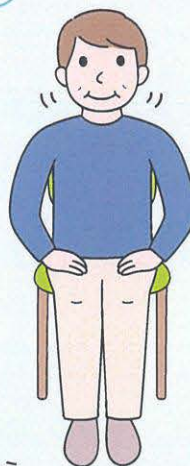
- 滑舌（口唇・舌の巧緻^{こうし}性）を良くする体操
- 舌のパワーを付ける体操



咀嚼訓練

- ★ 姿勢は正しく!
- ★ 左右両側で均等にかみましよう

ガムをかむことにより、かむために必要な筋肉を鍛えることができます。1日2回（朝と夜）、2分間はリズムを決めて、3分間は自由に、計5分間ガムをかみます。



- 1 唇を開いて、しっかりとかみましよう。
- 2 ガムは1カ所でもかまず、口の左右両側で均等にかみましよう。
- 3 姿勢を正してかみましよう。

メリットあるJAへ 第76回通常総会



挨拶に立つ伊藤組合長

JAは4月5日、美咲市民会館で第76回通常総会を開き、令和5年度決算や6年度計画、固定資産の取得など全8議案と報告事項1件を承認した。

総会には書面議決や委任状を含む656名が出席。開催にあたり伊藤正人代表理事組合長は「農業生産基盤を維持するためにJAはどのように役割を果たしていくのか今後の大きな課題となる。課題を解決するために組合員と手を携えながら役職員一同職務にまい進していく」とあいさつ。さらに来賓の桜井恒美県市長は「儲かるスマート農業の実施、農業者の経営の安定、担い手も含めた持続可能な状況を作る、これらは未来に向けて発展し続ける美咲市の農業に対しての秘策。今後更なる確かつ多面的に実施する」と約束した。

5年度事業報告では各イベントの開催や組合員との交流はコロナ禍に比べ、回復傾向にあるとした。しかし円安の進行による肥料や燃油、生産資材の大幅な高騰で、農業所得は逼迫。非常に厳しい状況であると説明した。さらに営農販売事業による販売金額26億164万円の取扱いはほか、各事業活動の概況を報告。今後の財務基盤の強化に努め、経営の健全化と効率を図るとした。

6年度事業計画では、主要品目の生産性向上のため関係機関との連携強化を図り、最新技術の収集に努め安定した生産量を確保できる作型を追求するとしたほか、仕入業務の効率化により安価な資材提供を実現するとした。ほかに24億5,999万円の販売事業取扱計画や、施設老朽化による改修など総額3,952万円の固定資産取得計画を決めた。

本総会における褒賞受賞者は次の通り

【米優良褒賞】

○良食味部門《最優秀賞》高橋修氏

《優秀賞》岩城勉氏、瀧口智一氏

○出荷反収部門《最優秀賞》飯田君利氏

《優秀賞》古野光明氏、戸澤幸雄氏

○飼料用米部門《最優秀賞》佐藤允理氏

《優秀賞》山口勝利氏、伊藤一郎氏

【小麦・大豆優良褒賞】

○秋まき小麦品種

(きたほなみ)《最優秀賞》山田和正氏

《優秀賞》谷津和幸氏

(ゆめちから)《最優秀賞》新吾勝美氏

○春まき小麦品種

《最優秀賞》伊藤俊英氏

○普通大豆・大粒品種

(ユキホマレ)《最優秀賞》伊藤範明氏

(とよまどか)《優秀賞》河野享功氏

○普通大豆・小粒品種

(スズマルR)《最優秀賞》加藤均氏

子どもたちに

農業教育を

JAは3月22日、美咲市教育委員会を訪問し、市内の小学校2校の5年生を対象にJAバンクの食農教育教材本120冊を贈った。教材本の寄贈は今年で17回目となる。

伊藤正人代表理事組合長は「生き物の命を頂いているということをこの教材を読んで感じてほしい」と教材本を手渡し、石塚信彦教育長は「子供たちにとって大きな財産になる」と感謝を述べた。



伊藤組合長(左)と石塚教育長(右)

あひつじ座



全体運: あれもこれもと気がせきがち。行動力に恵まれているが、全部行うのは大変。クオリティーを保てる範囲に絞って
健康運: 筋力アップのチャンス! 頭痛、歯痛は早めに対処を
幸運の食べ物: シイタケ

モナ・カサンドラ

今月のあなたの運勢

5月

2024.05
3



アスパラ収穫 ゆっくりスタート



アスパラを収穫する斉藤さん

美咲市グリーンアスパラ生産組合の斉藤正治さんが管内トップを切つて3月29日から促成栽培アスパラガスの収穫を始めた。

斉藤さんはハウス5棟でアスパラガスを栽培。2月15日からハウス周りの除雪を開始し、18日にはビニールを被覆。アスパラガスの萌芽促進を図った。

3月は気温が低く、低温障害などが心配されたが斉藤さんは「今年は試験の年で大雪や寒さに悩まされたが、アスパラガスはめげずに成長し土から顔を出してくれた。アスパラガスを食べて美味しいと言ってもらえると日々の努力が報われたと実感する」と笑顔で話した。

また4月10日には共選もスタート。伊藤正人代表理事組合長は「アスパラガスの時期が到来した。従業員は健康に留意し、安全に作業を行ってほしい」と挨拶。生産者3戸が200kgを持ち込み、ベルトコンベアーを流れるアスパラガスをパート従業員28人が1本ずつ丁寧に選別した。

アスパラガスの販売を担当する農産園芸課の岡広祥係長は「これまでアスパラを食べたことのない消費者にも美味しいアスパラをお届けしたい」と意気込む。

J A管内の今年のアスパラガス生産者は36戸。栽培面積は18haで、35トンの販売量を見込んでいる。

産地保全に向け 新規作付推進

農産園芸課は3月26日、J A 3階大会議室でアスパラガスの新規作付者向け栽培講習会を開催し、組合員8名が出席した。

営農推進課で園芸作物の営農指導をする北藤雪子職員がアスパラガス栽培における経営収支や作業スケジュールなどを説明した。

農産園芸課の岡広祥係長は「産地保全に向けアスパラガス生産の良さを組合員に広めたい」と話す。



講習会の様子

防除作業の 重要な存在

美咲市無人ヘリコプター協議会は3月14日、J A 3階大会議室で令和5年度の通常総会を開催し、会員28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。

【新三役は次のとおり】

会長 千葉 竜也（茶志内協和）
副会長 加藤 雅樹（北美咲）
会計 藤原 友和（沼の内）

令和5年度美咲市無人ヘリコプター協議会通常総会



挨拶に立つ真鍋康巨前会長

2024.05
4



ふたご座 全体運：観劇やコンサートを楽しめます。友人と出かければ会話が盛り上がり、仲も深まりそう。仕事は下旬から効率アップ
健康運：友人と一緒に話題の健康法を試してみても幸運の食べ物：カブ



あうし座 全体運：非常に勢いがあります。無理が通るときなので、よく考えて行動を。周りへの配慮が幸運を招きます。外食が吉
健康運：音楽鑑賞でリラックス。ハーブティーもお薦め
幸運の食べ物：新ゴボウ



営農推進課がJ A 3 階大会議室で令和6年産てん菜の栽培講習会を開催し、生産者10名が出席した。講師に日本甜菜製糖株式会社の職員を招き、てん菜の現状と今後の取り組みなどについて説明を受けた。(03/04)



女性部加工部会がJ A 1 階加工研修室で冬季講習を開催し、部会員15名が参加。同部手づくりの味噌に、乾燥わかめやかつおぶしなどの具材を混ぜて冷凍保存する「味噌玉」づくりに挑戦した。(03/07)



美咲市先進農機研究会がJ A 3 階大会議室で令和5年度の通常総会を開催し、会員14名が出席。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。(03/13)



女性部園芸部会がJ A 3 階大会議室で栽培講習会を開催し、部会員16名が出席。空知農業改良普及センターの職員を講師に招き、今年部会員が作付する野菜の作型や播種から収穫までの作業などを学んだ。(03/14)



農産園芸課がJ A 3 階大会議室で直播玉葱の試験栽培技術検討会を開催し、生産者や関係機関合わせて21名が出席。ホクレン営農支援室や空知農業改良普及センターと連携して試験栽培を進めるとした。(03/15)



農産園芸課がJ A 3 階大会議室でしょうが・スイートコーンの栽培講習会を開催し、組員6名が出席。空知農業改良普及センターの職員を講師に招き、栽培についての基本技術などを説明した。(03/18)

▼理事会だより

定例理事会

3月14日

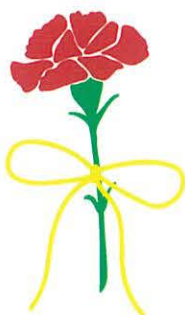
《報告》

- ① 令和6年2月貸付実行報告
- ② 令和6年2月末現在、業務財務報告
- ③ 常務委員会報告
- ④ 事業推進委員会報告
- ⑤ 「JAバンク内部管理態勢構築にかかる指針」の一部変更について
- ⑥ 固定資産取得報告
- ⑦ 「JAびばい施設再編プロジェクト」答申報告
- ⑧ その他

《議案》

- ① 令和5年度会計監査人の監査報告について
- ② 令和5年度決算監査の結果について
- ③ 令和5年度決算書類に関する監査報告について
- ④ 定款の一部変更について
- ⑤ 第11次地域農業振興計画及び農協中期経営計画の取り組みについて（要約版）
- ⑥ 第76回通常総会の開催並びに提出議案について
- ⑦ 令和5年度業務報告書の行政庁提出について
- ⑧ 第11次農協中期経営計画に対する令和5年度事業の検証について
- ⑨ 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
- ⑩ 特定組合員に対する資金の貸付について
- ⑪ JAびばい米優良褒賞要領の一部改正について
- ⑫ JAびばい小麦・大豆優良褒賞要領の一部改正について
- ⑬ 持続可能な北海道農業の確立等に関する組織協議に係る意見集約について
- ⑭ 令和5年度利用高配当算定基準の設定について
- ⑮ 令和5年産てん菜の最終精算について
- ⑯ 令和6年度園芸品目の予約金及び概算金の支払基準について
- ⑰ 令和6年産園芸品目の共同計算にかかる取扱細則について
- ⑱ その他

…全議案承認



令和6年度 新入職員のご紹介

3月25日より2名の新入職員がJAびばいに仲間入りしました！
各課での研修を経て、4月1日の人事で配属先が決まりましたので
これからどうぞ宜しくお願いします！



入協式の様子

むらかみ ことむ
村上 琴夢

平成17年2月16日生（19歳）

米麦課



出身地：美唄市
最終学歴：JAカレッジ卒
趣味・特技：空手
ひとこと：わからないことばかりで迷惑をかけてしまうと思いますが、一生懸命頑張りますのでよろしくお願いします。

いなだ あいり
稲田 愛莉

平成17年8月11日生（18歳）

共済
推進課



出身地：美唄市
最終学歴：岩見沢農業高校卒
趣味・特技：音楽鑑賞
ひとこと：慣れないことばかりでご迷惑をおかけすると思いますが、少しでも早く仕事を覚えて一生懸命頑張りますのでよろしくお願いします。



zhibi 全体運：周囲からの視線が気になりそう。八方丸くは収まらないので妥協点を見いだして。1人で背負い込み過ぎないように
健康運：適度な運動とバランスの良い食事が味方
幸運の食べ物：ゼンマイ



おとめ 全体運：視野が開け、困り事は解決へと向かいます。人の意見を取り入れて。違う発想で動けば良い展開が待っているはず
健康運：睡眠はしっかり取って。ホルモンバランスに留意を
幸運の食べ物：クレソン



想
い
よ
届
け

JA職員との交流会

3月16日にJAびばい職員と青年部員の交流会を行いました。

今回は、旧茶市内小学校にてえべつモルックの会の皆様に講師に招き、モルックを体験しました。

モルックとは、ここ数年で人気が

急上昇し、フィンランド発祥のアウトドアスポーツです。講師の皆様から競技の説明を受け、9チームに分



記念に集合写真を撮影

かれ団体戦のトーナメント戦を行いました。皆、初めてのスポーツではありながらも運動が苦手な人や初心者でも分かりやすく取り組めるスポーツで、楽しみつつ白熱した試合ができました。

今回は多くの盟友そして職員が集まりスポーツを通して交流を深めることができました。参加していただいた職員の皆様そして、えべつモルックの会の皆様、ありがとうございました。



競技中の様子

担当：《編集委員》市田 大（上美原開拓）

第1回 営農学習会

3月19日に第1回営農学習会が開催されました。

今回は普段私たちが農作業で使用している作業機について、基礎的な知識、使用方法について学びました。

日農機株式会社様の谷様には、中耕除草に用いるカルチベーターについて講義していただきました。

中耕除草の目的や方法の変遷から始まり、アタッチメントの種類やトラクターに装着した際の調整方法などを学びました。

「草を見ずして草を取る」という言葉が印象的で、適期の作業や回数、作業機の調整など今後作業していく上での知識を得ることができました。

スガノ農機株式会社の坂巻様には、プラウ、レベラーについて講義していただきました。

プラウに関しては溝曳きと丘曳きの違いを軸に、調整方法やトラクター装着時の注意点、圃場での作業手順についてお話しいただきました。

レベラーに関しては、主に制御方式についてお話しいただきました。

従来のレーザーレベラーに加えて、近年ユーズが増えているGPSレベラーの双方についてお話しただきました。



学習会の様子

レーザーレベラーは作業精度が高い反面、レーザー光の混線や発光機を設置する手間があるとのことでした。GPSレベラーは発光機が不要で測量が容易にでき、無駄なく作業ができる反面、GPSの受信状況が悪化すると作業は不可能になるとのことでした。前述のことから、レーザーとGPSを併用されてる方も多いようです。

各講義ともに盟友からの疑問、意見が飛び交い、有意義な学習会となりました。

担当：《編集副委員長》浅井 拓（中村）



全体運：整理整頓を心がけて。掃除に力を入れると人間関係も整ってきます。去る者は追わないことも大切。連絡はまめに
健康運：ランニングなど有酸素運動で心肺機能を高めて
幸運の食べ物：ニンニク



全体運：注目されて大変そうですがメリットもあります。やりたいことをアピールして。力を貸してくれる人が現れるはず
健康運：発酵食品を取るよう心がけて。デトックスも◎
幸運の食べ物：ナガイモ



ピパラのお料理レシピ

お気に入り賞
受賞

セロリの辛みそ

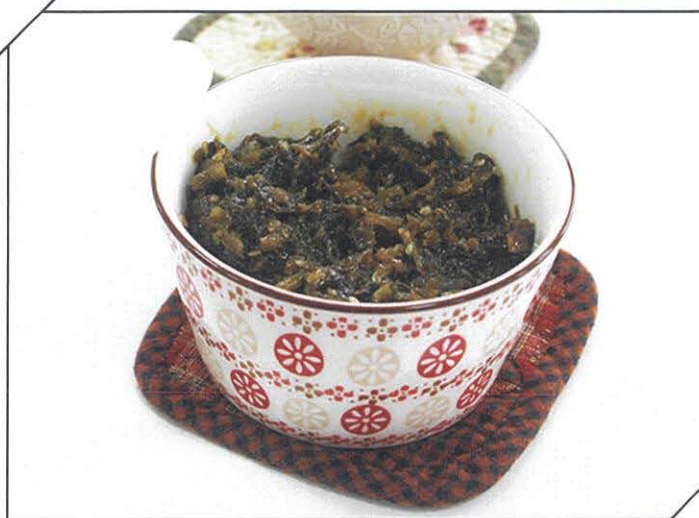
材 料

- セロリ（葉の部分・細い茎）：100g
- 砂糖：小さじ1
- 味噌、コチュジャン、みりん：大さじ1
- ごま油、白ごま：適量

作り方

- ①セロリの葉と細い茎を切り、適量のごま油で炒める
- ②炒めたセロリに砂糖、みそ、みりんを入れて煮詰める
- ③水分が無くなったら、コチジャンを入れる
- ④最後に白ごまを入れる

※調味料はお好みで調整してください



温かいごはんのお供に
どうぞ！

ピパラ
point!



レシピ提供

令和5年度女性部
生活作品展「食の部」



こよみ・行事

5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	

3日 ○憲法記念日

4日 ○みどりの日

5日 ○こどもの日

6日 ○振替休日

7日 ○内部監査期中4

～10日迄

16日 ○企画会議

24日 ○定例理事会

○コンプライアンス委員会

営農推進課からのお知らせ

お問い合わせはコチラ TEL63-2165

日頃より「A事業」にご協力いただき誠にありがとうございます。
組合員みなさんへ、今年度からの営農指導担当者をご紹介します。
栽培等に関するお問い合わせは下記の各担当者へお願いいたします。



畑作担当

早川 幸夫



水稻担当

向川 成人



園芸担当

北藤 雪子

2024.05
8



みずがめ座 全体運：運気は次第に勢いを取り戻します。状況が変わってくるのを待つのも良い方法。頭の中を整理してみよう

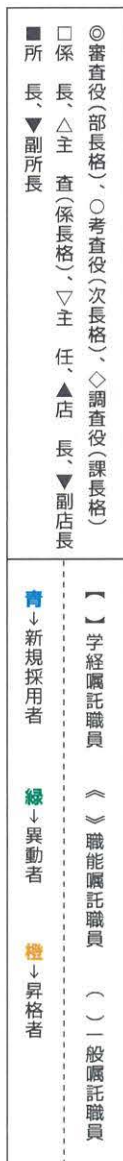
健康運：散歩やハイキング、景色を楽しみながら体を動かして幸運の食べ物：コゴミ



けぞ座 全体運：難しい問題はあるものの一つ一つ解決していくことで達成感を得られます。追い風が吹くときなので諦めないで

健康運：バランス運動を取り入れて。転倒やけがを予防幸運の食べ物：ニラ

(令和6年4月1日現在)



うお座

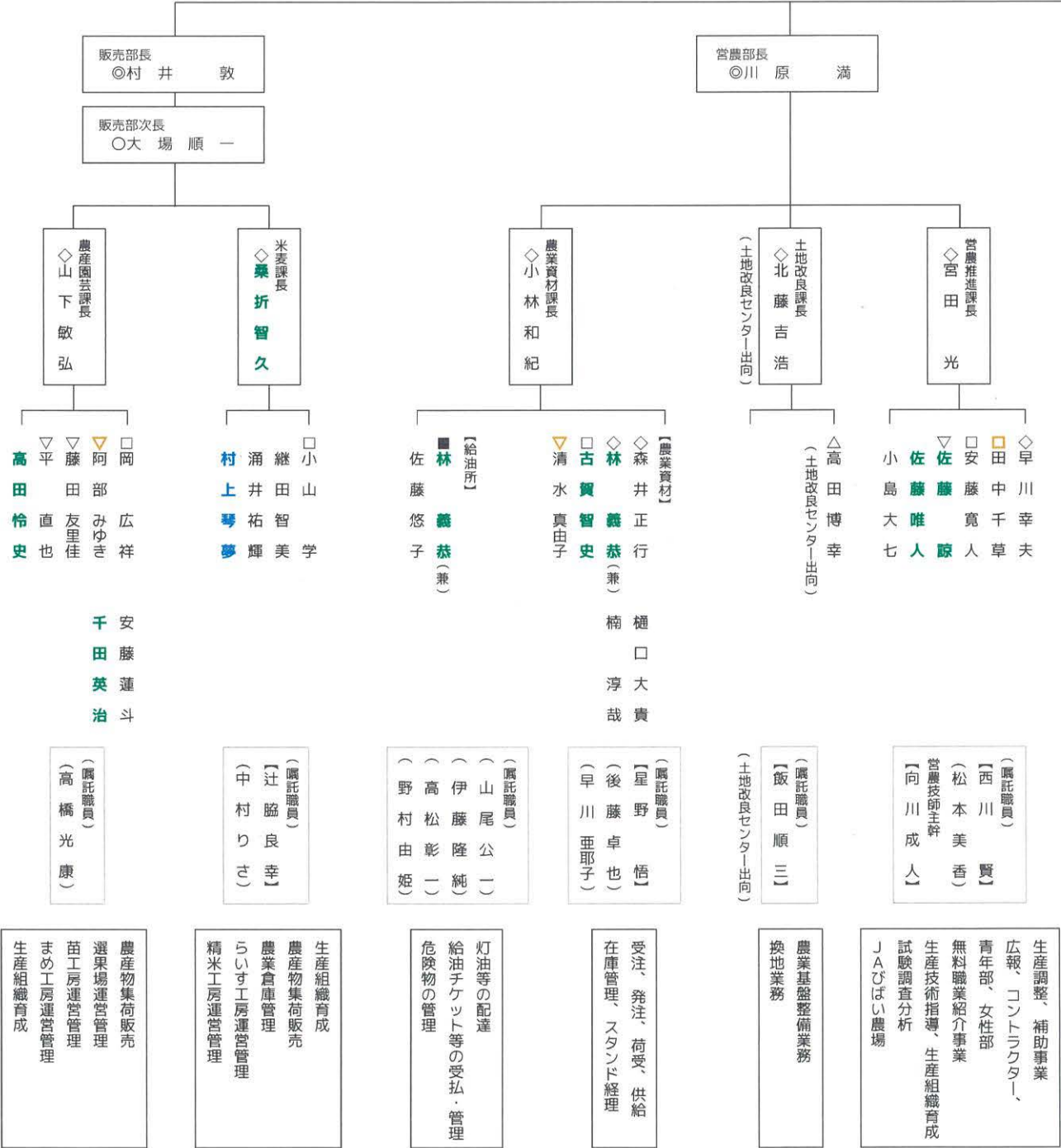


2024.05
9

好真水桑山鈴谷林坂土伊 川鍋上折田木津内屋藤 博康和尚幸盛良泰文雅正 之巨也宏央輝一寛仁博人	理事
---	----

理 事 会

企 画 会 議



▶ JA の概況

< 3 月末 >

○皆さんの貯金	23,970,642千円
○皆さんへの貸出金	5,540,729千円
○皆さんの出資金	702,130千円
○組合員数	(正) 732人 (准) 3,468人 (計) 4,200人



進徳

▼斉藤 光枝さん

(九十一歳)
三月二十七日死去

茶志内二
丸山 富士子さん

(九十二歳)
三月十一日死去

美唄市農協生活改善
運動推進協議会

お悔やみ申しあげます

編集後記

この編集後記。気がつけば編集後記とは名ばかりで、私的な日記になってしまっています。

この春、末っ子次女が中学生になり、長男が結婚しました。家庭内の生活スタイルが一変し、忙しい日々を過ごしています。

令和6年度的美唄市農業協同組合機構図をご覧いただいたと思います。が、4月1日の人事異動で営農推進課の課員も変わりました。それに伴う業務変更で、これまで担当していた広報から離れることになり、公私ともに私にとっては大きな変化が訪れています。

もう何年、編集後記で家庭事情をダダ漏れにしてきたかは忘れてしまいました。が、私の日記もこれで最後。「編集後記おもしろいよ!」「いつも裏側から読んじゃう」と色んな方から声をかけてもらい、楽しく続けることができました。

6月号からは小島大七職員が広報を担当します。何卒よろしくお願いいたします!

息子の結婚に感謝... なんてことばかり、いままでやってもらっていたを感謝したい。アルバイトを募集したらなんと!



女性部で活動してみませんか?



JAびばい
女性部

JAびばい女性部は食や農、くらしに関心のある女性が集まって活動する組織です。年代別グループと、すべての年代を通してともに活動する目的別グループがあります。

年代別グループ



40～70代

女性部

女性部全体の年間行事などを企画し、中心的に活動するグループです。JA事業について女性の立場から意見を伝える大切な役割も担っています。



20～40代

フレッシュ
ミズ部会

子育て世代が集まり、部員同士の交流や子どもと一緒に楽しめる活動をしています。



60～80代

シルバー
部会

女性部で活躍してきた人たちが集まりレクや旅行などリフレッシュしながら楽しく活動しています。

目的別グループ



園芸部会

毎年品種を決めて園芸作物の栽培に取り組み、講習会を開催して栽培技術の向上に励んでいます。



加工部会

地場農産物を利用した加工品づくりに挑戦し、加工技術と味の向上に取り組んでいます。



グループのほかに趣味嗜好に合わせた **サークル活動** も実施しています! 料理好きが集まる料理サークルなど、自分に合ったサークルで楽しく過ごしてみませんか?

