

Catch Ball

キャッチボール

6

2024

June

Vol.932

～INDEX～ 【特集】体に良いこと今日から始める！牛乳習慣 … 1～2

● 田植えスタートほか … 3 ● フォトだより … 4～5 ● 理事会だより … 6



体に良いこと今日から始める!



習慣牛乳

日本人に不足がちなカルシウムや良質なタンパク質を

豊富に含む牛乳・乳製品は、
あらゆる世代の健康づくりに役立ちます。
あなたの健康習慣にも取り入れてみませんか。



イラスト：服部新一郎

頼もしいカルシウム源

牛乳・乳製品は、日本人に不足がちなカルシウムの頼もしい供給源です。牛乳のカルシウム吸収率は約40%と、他の食品よりも高いことが分かっています。従つて、1食で食べられる量、さらに摂取したカルシウムが小腸から体内に入る吸収率まで併せて考えると、数ある食品の中でも牛乳は特にカルシウムの補給に適していることが分かります。

カルシウムの摂取は、成長期の子どもの大骨量を高め、若年女性や子育て・働き盛り世代の骨量の維持、閉経後の女性の急速な骨量減少の抑制、さらに加齢による骨量減少の抑制など、骨の健康を一生サポートします。

良質なタンパク質源

牛乳・乳製品のタンパク質「乳タンパク質」は、必須アミノ酸のバランスが良く、消化・利用効率も高い良質なタンパク質です。必須アミノ酸のバランスを評価する「アミノ酸スコア」（最大値100）では、牛乳やヨーグルト、チーズは、どれもスコアが100点です。さらに発酵食品のヨーグルトやチーズの場合は、タンパク質の一部がすでに分解されやすいため、体の中でより消化・吸収されやすいのです。

健康的なダイエットと 生活習慣病リスク低減に

肥満者や若年女性で注意したいのが、摂取エネルギーを減らしてタンパク質不足に陥る、不適切なダイエットです。筋肉量が減って基礎代謝が低下すると、逆に太りやすい体质になってしまいます。

牛乳・乳製品なら、より少ないエネルギー量で豊富な栄養と良質なタンパク質を提供し、健康的な減量に役立ちます。

お年寄りや 低活動の人ほどお勧め

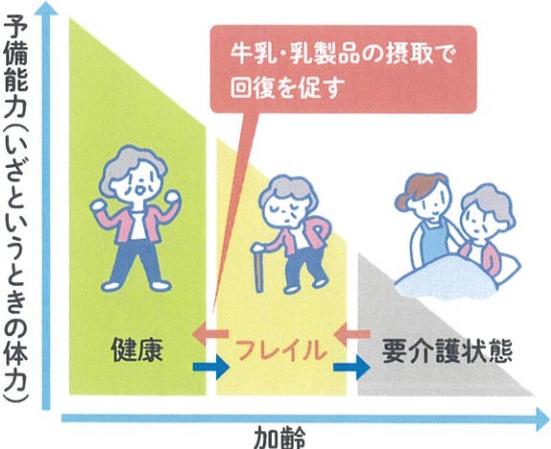
タンパク質は、エネルギー摂取量

や身体活動量が少ないと利用効率が低下し、逆に必要量が増すことが知られています。従つて、お年寄りや、

若くても身体活動量が少ない人ほど、タンパク質摂取量を増やす必要があります。加齢に伴い心身の活力が低下する状態をフレイルといいますが、

牛乳・乳製品がこのフレイルからの回復を促すことは、さまざまな研究結果から期待されています。

牛乳・乳製品の摂取で
回復を促す



ビタミンDも

一緒に取ろう！

1日3回の牛乳・乳製品習慣を！

組み合わせは自由。

毎日の食生活に牛乳・乳製品を取り入れましょう。

1回の目安

牛乳	コップ1杯(200ml)
ヨーグルト	カップヨーグルト1個 飲むヨーグルトなら1本
チーズ	6個入りなら1個 スライスチーズなら1枚 キャンディーチーズなら3個

食べ方の例

朝

- 朝食の飲み物を牛乳、カフェオレ、ミルクティーに。
- パンやサラダにチーズをのせて。



昼

- 昼食のサンドイッチやおにぎりにチーズをプラス。
- デザートにヨーグルト。



夜

- お風呂上がりに牛乳。
- 就寝前にはホットミルク。



いつでも

- おやつや小腹がすいたときにチーズやヨーグルト。
- スポーツの後に牛乳。



カルシウムの吸収を高めるビタミンDは、牛乳・乳製品と一緒に取りたい栄養素です。牛乳にも含まれ、また他のビタミンDが含まれる食品（魚類、キノコ類など）と組み合わせた料理で取ることもお勧めです。外で30分程度日光を浴び、適度な紫外線を皮膚に触れさせることで体内でも生成されます。



牛乳・乳製品で健康長寿

牛乳と、その特徴を最大限に生かして作られる幅広い乳製品は、豊かな栄養とさまざまな機能性、そして入手のしやすさや摂取の手軽さを併せ持つ優れた食品群です。

痩せやフレイルなどの栄養不足を補い、肥満やメタボリック症候群などには健康的な体重管理を助けて生活习惯病リ

スクを低減します。
牛乳・乳製品は、子どもから大人、高齢者まで、それぞれの世代に必要な体づくり・健康づくりをサポートするだけではなく、危惧されている若年女性の痩せや低出生体重児、肥満や生活習慣病、高齢者のフレイルなどの予防・改善に貢献します。



ななつぼしの田植えスタート！



田植えの様子

藤原さんは水田^{2.2ha}全てに北海道を代表するブランド米「ななつぼし」を作付する稻作生産者。4月13日に苗の移植作業を開始し12日に田植え作業を行った。昨年は、水田の落水を予定より早く行い乾燥が進んだ。その結果、米の色が通常より白くなってしまったと反省。今回は落水のタイミングを見直し、作業を行った。

宮農部の川原満部長は「今年は融雪・春作業ともに順調に進んできた。米の需要回復も期待されているので、美唄の美味しいお米を積極的にPRし、道内のみならず道外の消費者にも届けていきたい」と話した。

J A管内の今年の水稻作付面積は2,522ha、うち主食用米作付面積は1,388ha、主食用米の販売量は約9万俵を見込んでいる。

美唄市のトップを切って5月12日に田植えがスタートした。田植えを始めたのは沼の内の藤原孝一さん。藤原さんは「今年は苗の生育が順調でスムーズに作業を進められた。愛情をこめて育てた美唄の美味しいお米をたくさん食べてほしい。農家として愛用する機械のメンテナンスを怠らず、いつまでも愛され続ける美唄の米を作りたい」と笑顔で話した。

J Aは5月8日、札幌市豊平区の一部地域を放送対象にラジオ放送するFMアップルで美唄産アスピラガスのPRを実施した。

農産園芸課の岡広祥係長が札幌市在住の作家でエッセイストの森久美子氏がパーソナリティを務める「農業と食がつむぐ未来」に出演。雪エネルギーを利活用して収穫時の鮮度を保つ美唄産アスピラガスの魅

アスピラガス美人 ラジオでPR



あひこじ座 全体運：コミュニケーション運が活発化。耳寄りな情報が入ってきそうです。家族と出かける予定を立てて。模様替えも◎

健康運：飲み過ぎ食べ過ぎに注意。胃腸をいたわって幸運の食べ物：サヤエンドウ



モチ・
カサンドラ

今月のあなたの運勢

6月

2024.06
3



直播玉葱の播種作業がスタートした。(04/18)



営農推進課が准組合員向けの「家庭菜園土づくり講座」を開催し、市民ら 7 組 8 名が参加。向川成人営農技術主幹と北藤雪子職員が土壤診断に基づいた施肥設計や土づくりに使える資材などを説明した。(04/20)



女性部役員や職員組合役員らが美唄クリーン作戦に参加。美唄市役所周辺のゴミ拾いを行った。(04/20)



直播ビートの播種作業がスタートした。(04/23)



金融課が令和 5 年度北海道信用事業優績 J A における重点推進項目で個人 I B 部門 2 位、J A バンクアブリ部門 3 位を獲得し表彰された。同課の菅野杏美職員は「今後も積極的な推進活動に励みたい」と話した。(04/23)



美唄稻作振興会が同会の丸子達也世話人の育苗ハウスで水稻育苗講習会を開催し、会員 10 名が参加。空知農業改良普及センターの職員らが育苗管理などについて説明した。(05/01)



ふたご座 全体運：非常に勢いのあるラッキー月です。気になることは物は試しとやってみて。面白い発見がありそう。
旅行も吉
健康運：ゆったりする時間も大切。ハーブティーにツキ
幸運の食べ物：アシタバ

あうし座 全体運：次第に周囲が騒がしくなってきそうですが、おおむね順調です。親交を深めるには一緒に食事をするのがお勧め
健康運：歯の検診へ。正しい歯磨きの仕方も再チェック
幸運の食べ物：アスパラガス



美唄市水稻直播研究会がJA3階大会議室で春の栽培講習会を開催し、会員15名が出席。空知農業改良普及センターの職員らを講師に、直播栽培技術の確認や効率的な施肥設計などについて学んだ。(04/08)



美唄農業情報システム研究会(太田秀樹会長)がJA3階大会議室で令和5年度通常総会を開催し、会員15名が出席。事業報告など全7議案を可決したほか役員改選では林正樹氏が新会長に選任された。(04/08)



J Aが北美唄の山口勝利さんが飼料用米多収日本一で農林水産省大臣賞を受賞したことを受け、特別褒賞として伊藤正人代表理事組合長が表彰状を手渡した。(04/10)



美唄市グリーンアスパラ生産組合が第1回現地講習会を開催し、組合員14名が参加。営農推進課の北藤雪子職員がハウス促成アスパラの栽培管理などについて説明した。(04/10)



金融課がAコープびばいコア店入口付近で春の定期積金キャンペーンの推進活動を実施。訪れた人にキャンペーン概要を記載したチラシやポケットティッシュを配った。(04/15)



北美唄の林邦明さんが水稻の播種作業をスタートした。天候に恵まれJA管内では順調に作業が進んだ。(04/16)



しし座 全体運：ちょっとした行き違いが大ごとになってしまうかも。予定の確認は念入りに。細部までこだわるといい方向へ

健康運：張り切り過ぎてダウンしないよう休憩を入れて幸運の食べ物：ノビル



かに座 全体運：トラブルが解消に向かう上昇運。相手の話をよく聞いて。美術展やコンサートに行くのも◎。

心豊かに過ごせます

健康運：血液がサラサラになる食事を心がけましょう

幸運の食べ物：ジャガイモ



▼理事会议だより

定例理事会 4月23日

《報告》

- ①令和6年3月貸付実行報告
- ②令和6年3月末現在、業務財務報告
- ③信用事業リスク管理強化委員会報告
- ④農家経済改善対策委員会報告
- ⑤JA農場活用推進委員会報告
- ⑥事業推進委員会報告
- ⑦職員人事動静報告
- ⑧春季地域別懇談会意見集約について
- ⑨令和6年度クミカン供給限度額および貸越極度額の設定報告
- ⑩令和5年度JA農業経営緊急支援資金実行報告
- ⑪令和6年度図上確認結果報告
- ⑫その他
- ⑬その他

…全議案承認

令和6年度 事業推進委員会

4月12日、JAびばい事業推進委員会の第1回目の委員会が行われた。新任4人を含む令和6年度の事業推進委員は次の通り。(敬称略)

連合会名	委員名	役職
進徳	松川泰之	
一心	細谷英樹	新任
共練	西川芳勝	
発巳	小林秀人	
沼之内	福井匡	新任
開発	矢萩明彦	
上美唄開拓	佐藤辰美	会長
上美唄	寺崎宏章	
元村	佐藤之宣	新任
山形	小野英幸	新任
茶志内1区	高橋修	
茶志内2区	上村善幸	
茶志内3区	和島重雅	副会長
茶志内協和	五十嵐勝	
北美唄	安藤直樹	
中村	渡邊孝則	

- ⑤大口貸出先に対する信用供与等の決定について
- ⑥令和6年度理事に対するクミカン供給限度額および貸越極度額の設定について



《議案》

- ①理事報酬の配分について
- ②共済規程の一部変更について
- ③農家経済改善対策委員会設置要領の一部変更について
- ④令和6年度管理債権回収計画について

共済3Q推進

6月10日(月)～21日(金)
に職員が伺います!

日頃より当組合事業につきまして特段のご理解・ご協力を賜り、また共済事業をご利用いただき誠にありがとうございます。
例年実施しております【共済3Q推進】ですが、上記の日程で
みなさんのところへ
推進に伺いますので、
よろしくお願ひいた
します。



お問い合わせはコチラ
 JAびばい

共済推進課 TEL 63-2164



こんびん座 全体運：状況が変化しやすい月。早い判断が求められそう。
日頃から情報収集を心がけて。語学の勉強や技術の習得にツキ
健康運：無理をしないことが大事。体の弱い部分はケアを
幸運の食べ物：レタス



あとめ座 全体運：試練を乗り越えていける力強い運気。大きな課題に取り組みましょう。時間のかかる計画のスタートをお勧め
健康運：体調が改善へ。スポーツを楽しんで体力アップ！
幸運の食べ物：ソラマメ





講習会の様子



講習会の様子

担当 : 《編集委員》渡辺敬介(元村)

第1回現地学習会



今年の當農現地講習会は4月16日に盟友16人の参加のもとに開催されました。

第1回現地講習会の内容は畑作(秋小麦)に於ける管理作業についての内容でした。講師には空知農業改良普及センターの服部太郎様を講師としてお招きし、講習をしていただきました。

講習の内容は、秋まき小麦の播種作業と越冬前の生育状況・春先の栽培管理・今後の秋まき小麦の薬剤防除体系列・赤さび病防除の適期・マガンの食害対策などの講習内容でした。圃場に入り茎数の数え方やマガンの対策などを聞き、強風が吹く中での講習でしたが多くの盟友が参加し有意義な講習となりました。



JAへの就職希望者100%就職 (令和5年度実績)

令和7年度 第1回学生募集

- 定員40名 ●男女共学 ●1ヵ年
- 寮完備(個室) ●通学制開始
- 受験資格: 満27歳未満(令和6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: 9月21日(土)
- 願書受付: 7月12日(金) ~ 8月30日(金) 消印有効
- オープンキャンパス随時開催中

【お問合せ・資料請求】

JAグループ職員養成校

JAカレッジ

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

112座

全体運: 運勢は活性化。人のプランに乗ってみましょう。協力しながら進めると幸運に恵まれます。何事もバランスが大切

健康運: 消化の良い食事で胃腸をいたわって。就寝は早めに幸運の食べ物: インゲン



さそり座



全体運: 気がせくものの急な変化は避けたいとき。計画は時間をかける方向で見直しを。博物館や古都を巡るのはお勧

健康運: 刃物や器具の取り扱いは慎重に。準備運動は◎幸運の食べ物: キュウリ

お問い合わせはコチラ

JAびばい

當農推進課

【担当: 佐藤(唯人)・佐藤(諒)】

TEL 63-2165

回収日…6月19日(水)~21日(金)

場所…らいす工房 敷地内

時間…午前8時~午後5時(厳守)

※正午から午後1時までは「休憩」となります。休憩時間内の運び入れはご遠慮願います。

お問い合わせはコチラ

JAびばい

當農推進課

【担当: 佐藤(唯人)・佐藤(諒)】

TEL 63-2165



ピパラのお料理レシピ

自家製米粉のバスクチーズケーキ

材料

○クリームチーズ：1箱 ○生クリーム：1箱
○卵：2個 ○グラニュー糖：大さじ5
○米粉：大さじ1

作り方

- ①クリームチーズを常温で柔らかくする
- ②①にグラニュー糖を入れよく混ぜる。さらに溶いた卵を入れよく混ぜる。
(私はハンドミキサーで1分ほど混ぜます!!)
- ③②に米粉を入れ、切るように混ぜる
- ④③に生クリームを入れ、切るように混ぜる
- ⑤型にクッキングシートを敷き、④を入れて焼く
- ⑥230°Cに予熱して、200°Cで20分、180°Cで10分焼いて、粗熱がとれたら型から取り出し冷蔵庫で冷やして出来上がり



我が家のお米で作った
米粉を使いました！



レシピ提供

令和5年度女性部 生活作品展「食の部」



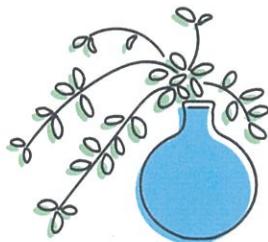
こよみ・行事

6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						

5日 ○第1四半期末監査
～7日迄

14日 ○企画会議
21日 ○定例理事会
○農家経済改善対策委員会



みずがめ座 全体運：運勢には勢いがあります。滞っていたことが動き出し、連絡もスムーズに。ただ油断は禁物。やり過ぎには注意

健康運：働き過ぎに気を付けて。ストレッチで体をほぐして

幸運の食べ物：夏ミカン

7月7日はハスカップの日！
日本一の生産量を誇る
美唄のハスカップはいかが？

JAびばい農場で【美唄特産ハスカップ】収穫しませんか？

ハスカップ収穫体験教室

JAびばい農場で【美唄特産ハスカップ】収穫しませんか？

令和6年6月21日(金) 締切 6月29日(土)10:00~

お申込はコチラ JAびばい 営農推進課 (担当: 松本)
TEL 63-2165

場所: JAびばい農場 (旧専修大学北海道短期大学付近)
参加費: 200円 (正・准組合員 100円) 定員: 10名 (予定)
持ち物: 手袋 (手作業による収穫のため手が汚れます)
内容: ハスカップの収穫やJAびばい農場の見学など



全体運：少しづつ快方に向かっています。イライラしたら深呼吸を。落ち着いて取り組めば確実に前進。丁寧な作業を心がけて

健康運：良い薬や病院が見つかる予感。筋トレも◎

幸運の食べ物：エダマメ

J A 住宅ローン
全期間固定金利

3段階金利キャンペーン

受付期間：2024年6月3日（月）～2024年11月29日（金）まで

3段階の金利設定段階型
全期間固定金利プラン

キャンペーン金利適用条件

- 組合員加入
- J Aカード（一体型）申込
- インターネットバンキング契約

※金利は令和6年6月1日現在のものです。

※上記金利に別途保証料がかかります。



11年目以降

ずっと
変動のリスク
がありません

年 **1.9%**



★最終返済まで安心な固定金利で金利変更時のお手続きが必要ありません！

★返済総額もわかるので将来設計が立てやすい！！

●一般団体信用生命共済の掛け金はJ A負担です！

※金利を上乗せすることで三大疾病保障・9大疾病補償等の保障を追加できます。

特典

①ご契約いただいた方に

QUOカード500円分と、

洗剤ギフトをプレゼントします！

②組合員の方はお借入額×0.05%

相当のポイント還元があります！

★J Aは農業者以外の方もご利用いただけます

★詳しい内容は窓口またはホームページでご確認ください

HPはコチラ

<https://www.ja-bibai.or.jp>

★試算はいつでも無料でできます



インターネットでも仮審査ができます

① QRコード
から仮申込



② 結果をJ A
からご連絡

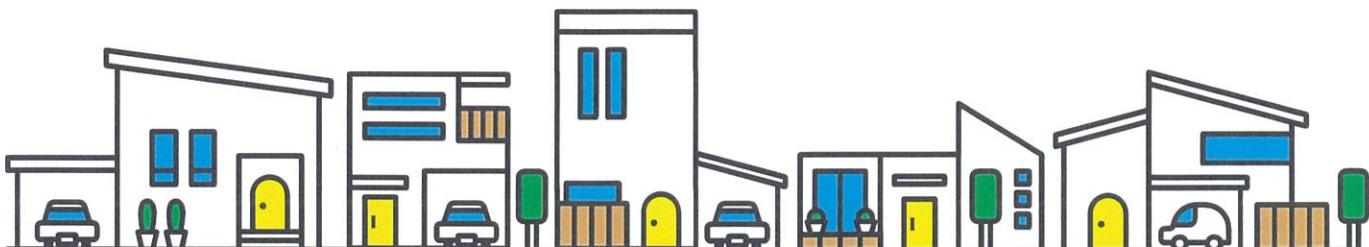


③ 窓口で正式
なお申込

お問い合わせはコチラ



J Aびばい 金融課融資係
TEL 63-2163



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：考え過ぎは禁物。流れに任せてみると思った以上にうまくいきそうです。友人との会話も楽しめます。外出が吉

健康運：早朝の散歩がお勧め。歩き方と姿勢をチェック

幸運の食べ物：キクラゲ



金融課からのお知らせ

お得なキャンペーンのご案内



令和6年5月1日(水)～7月31日(水)

J Aとのお取引状況により金利を引き下げ

令和5年4月3日現在

保証料 0.70%込



キャンペーン基準金利
年 **3.20%**
(通常 年 4.30%)



キャンペーン基準金利
年 **3.90%**
(通常 年 5.55%)

最大
引き下げ
年1.0%

最軽減金利
年 2.20%
最軽減金利
年 2.90%

お借入額に
応じた
ポイント
還元！

プレゼント
進呈中！

※適用金利条件などくわしくは窓口にお問い合わせください

ネット申込み
QRコード読み取り
から
申します

ネットからのお申込み
おトクがいっぱい！
QRコードを読み取っ
てね！

自動車購入以外にもお使い道いろいろ！

バイク購入・修理車検代・免許取得費
車庫建設費など！ご相談ください!!

お問い合わせはコチラ

JAびばい 金融課 融資係 TEL 63-2163

Aコープよりお知らせ



北海道産メロン 地方発送承ります！

日頃よりAコープびばいをご利用いただき、誠に
ありがとうございます。

6月より、Aコープびばいコア店で北海道産メロンの
地方発送の受付開始を予定しています。

詳細についてはAコープ店頭またはAコープ月間
カレンダーにてご連絡いたします。

ご親戚やご友人、お世話になったあの人に北海道
のみずみずしいメロンを贈ってみませんか？

きっと甘くて
おいしいよ



令和6年
夏の定期貯金キャンペーン

金融課から
のお知らせ

期間 令和6年6月3日(月)
～7月31日(水)

募集商品

定期貯金（新規10万円以上）
預入期間1年・3年・5年
(自動継続式)

特典

店頭金利に+0.1%上乗せします！



お問い合わせはコチラ

JAびばい
金融課貯金係
TEL 63-2162

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

中村 智恵子さん
(九十二歳)
四月七日死去

茶志内 協和
富樫 熊治さん
(九十一歳)
四月十七日死去

個人
上村 雄市さん
(八十七歳)
四月十八日死去

上美唄 渡部 フミさん
(九十五歳)
四月三十日死去

J A の概況

< 4月末 >

- 皆さんの貯金 23,697,413千円
- 皆さんへの貸出金 5,699,090千円
- 皆さんの出資金 702,130千円
- 組合員数 (正) 732人
(准) 3,465人
(計) 4,197人

編集後記

J A びばいに入協して今年で 3 年目の小島です。広報の主担当として動き始めて約 2ヶ月が経過しましたが、なれない作業に難波しています。早く流れをつかんで効率よく作業できるように日々の業務に取り組んでいきたいと思います。今後、取材などでお邪魔することが多くなります。その時は、たくさんお話をしたいのでお声をかけると思いますが何卒宜しくお願い致します!!

まずはこの場をお借りして自己紹介をしたいと思います。知っている方ともいると思いますが、お付き合いください。入協 1 年目は A コープコア店で勤務し、2 年目からは営農推進課に異動になり、今に至ります。現在 21 歳ですがお恥ずかしながら小学生のころから続いている趣味が 2 つあります…「特撮作品の研究」と「オカルト作品鑑賞」です。聞きなじみがない単語ばかりだと思います。小さいころからウルトラマンや仮面ライダーといったヒーローや怪談・心霊写真・心霊スピットが大好きで、資料集めなどに没頭していました。変わり者ですが知識は豊富です(失笑)

美唄自動車学校からのお知らせ



農業従事者限定 6~7月特別料金プラン

日頃は、美唄自動車学校をお引き立ていただきまして誠にありがとうございます。
農業従事者を支援するために、この度下記のとおり 6~7 月上旬までの《期間限定特別料金》を設定しましたので、この機会にぜひご利用ください。

※下記の金額は免許取得料です。申請料は別途かかりますので、ご了承下さい。

取得したい免許	現在お持ちの免許	教習時限		通常料金（税込み）	特別料金（税込み）
		技能	学科		
大型自動車	中型自動車（M T）	14 h		181,500円	164,000円
	中型 8 t 限定	20 h		234,300円	216,000円
	準中型自動車	23 h		260,700円	242,000円
	準中型 5 t 限定	26 h	1 h	288,310円	270,000円
	普通自動車（M T）	30 h	1 h	323,510円	306,000円
中型自動車	準中型自動車	9 h		123,640円	106,000円
	準中型 5 t 限定	11 h	1 h	139,370円	122,000円
	普通自動車（M T）	15 h	1 h	168,410円	150,000円
準中型車	所持免許なし	41 h	27 h	405,790円	388,000円
	普通自動車（M T）	13 h	1 h	148,170円	130,000円
牽引自動車	大型・中型・準中・普通・大特	12 h		152,900円	135,000円
大型特殊自動車	大型・中型・準中・普通	6 h		103,400円	85,000円

J A びばい広報誌を見た！と窓口で言つていただくと
特別料金で各免許を取得できます !!

お申し込み・お問い合わせはコチラ (株) 美唄自動車学校 TEL 0126-62-7171