

Catch ... キャッチボール ... Ball

9

2024

September

Vol.935

～ INDEX ～ 【特集】夏野菜・果物でヘルス&ビューティー … 1～2

- 秋小麦初検査ほか … 3
- 小学生施設見学 … 4
- フォトだより … 5
- 理事会だより … 6



夏野菜・果物でヘルス&ビューティー

健康と美容に役立つ旬の野菜や果物をご紹介します。

暑い夏をおいしく乗り切りましょう！

栄養士：吉田理江 イラスト：小林裕美子



ゴーヤー

むくみ予防

独特な苦みがおいしいゴーヤーは、むくみで悩んでいる方にお薦めの野菜です。ゴーヤーに含まれるカリウムには、体内の余分な塩分を排出する働きがあります。ナトリウムの取り過ぎによるむくみの予防に役立つため、食事に取り入れると良いでしょう。ゴーヤーの苦みのものとの成分モモルデシンには、胃酸の分泌を促進し、食欲を増進させる働きがあります。ゴーヤーのごまあえもいいですが、暑い日には電子レンジでゴーヤーチャンプルーを作るとおいしく手軽に食べられますよ。



2024.09
1

ナス

アンチエイジング



ナスの紫色の皮にはポリフェノールの一種、ナスニンが含まれています。ナスニンには、抗酸化作用があるため、紫外線の強い夏にはお薦めの野菜です。紫外線の酸化作用によるしわ、染み、たるみなどを防ぎ、アンチエイジング効果があります。甘辛味のナスのかば焼きにするご飯が進み、おいしく食べられます。暑くて料理するのがおつきうなときは、電子レンジで加熱してたれに漬け込んで煮びたしにするのも、手軽にナスニンが取れてお薦めです。



エダマメ

疲労回復



ビールのおつまみの定番、エダマメがおいしい季節になります。エダマメには、糖質の代謝を助ける働きがあるビタミンB1が含まれています。ビタミンB1が不足すると乳酸などの疲労物質がたまつて疲れやすくなるため、疲労を感じたら食事に取り入れると良いでしょう。肝臓でアルコールが分解されるときに欠かせない成分のメチオニンも含まれていて、お酒を飲む方にはお薦めの野菜です。エダマメのガーリック炒めや、ホイルに包んでトースターで焼いてもおいしく食べられます。

パプリカ

染み予防



染み予防には日焼け止めなどの紫外線対策が必須ですが、内側からのケアも大切です。パプリカに含まれるビタミンA・C・Eの三つは「ビタミンエース」と呼ばれ、染みの原因になる活性酸素を抑える働きがあります。ビタミンCには染みのものとなるメラニン色素の生成を抑える働きもあつて、パプリカは染み予防にぴったりです。みそ味付けしたきんぴらの他、電子レンジで加熱後ポン酢に漬けても火を使わずに手軽においしく食べられます。

桃



便秘解消



甘くてみずみずしくジューシーな桃には、食物繊維の一種、ペクチンが含まれています。ペクチンには腸内の善玉菌の乳酸菌を増殖させて、腸の調子を整える働きがあるため、便秘でお悩みの方にお薦めの果物です。桃には抗酸化作用があるビタミンEも含まれていてアンチエイジングに役立ち、美しい肌になりたい方にはぴったりです。モツアレラチーズと桃のかプレーゼ、牛乳と桃のスムージーにすると、肌のもとになるタンパク質も一緒に取れます。

フルーベリー

目の健康維持



爽やかで甘酸っぱいブルーベリーがおいしい季節になりました。とつても小さな果実ですが、目の健康維持に関わるアントシアニンが豊富に含まれています。パソコン、スマホをよく使用する方にお薦めしたい果物です。コラーゲンの合成に欠かせない栄養素のビタミンCも含まれていて、美しい肌づくりにも役立ちます。暑い日のおやつにバニラアイスと混ぜたり、トーストにブルーベリーをのせたりと手軽においしく食べられます。

スイカ

高血圧予防



スイカにはさまざまな栄養素が含まれています。体内の余分な塩分を排出する働きがあるカリウムが豊富で、高血圧予防に役立ちます。またベータカロテンは美肌づくりに欠かせない栄養素。粘膜や皮膚を保護する働きがあり、染み・しわの予防効果が期待できます。スイカは皮にも食物繊維などの栄養素が含まれています。捨てずにきんぴらや漬物にするとおいしく食べられます。

2日早く秋まき小麦の検査スタート



検査にあたる小山係長と見守る矢萩代表

JJAは7月25日、昨年より2日早く令和6年産秋まき小麦147トンの初検査を実施した。

この日初検査をしたのは株式会社開発みどりふあーむが出荷した「ゆめちから」で、同社の検査場で検査。検査基準を満たし、1等品位となつた。

同社の矢萩明彦代表は「天気に恵まれ収穫作業も順調。平年より作柄が良くなることを期待したい」と笑顔で話した。

米麦課の小山学係長は「高温や干ばつの影響がないか心配していたが、形質も良く充実した小麦で収量も見込める」と話した。

今年は7月10日に麦の補水分調査を行い、昨年より2日早い14日から麦刈りが始まった。

JJA管内の本年産の秋まき小麦は昨年より3日早い5月30日に出穂期を迎える、登熟期間は43日となつた。今年は晴れた暑い日が続き、小麦の品質も良く平年より早い検査を迎えた。

春まき小麦の収穫も8月上旬には終了している。

令和6年産の小麦全体の作付面積は約1,027haで、販売計画量は約92,800俵(5,568トン)を見込んでいる。

JJAは7月17日、美唄市立中央小学校の5年生2クラス合わせて41人を対象にお金の使い方を学ぶ出前授業を実施した。

農家になつた設定でどのような工夫をしたら利益を出せるか、手持ちのお金を計算して苗や肥料、農業機械を購入。各々で試行錯誤しながらお金の流れや農業経営に対する理解を深めた。同教室はJJA北海道信連が取り組む地域金融教育の一環。

楽しく学べる お金と農業



おひこじ座 全体運：考え方多そうですが神経質になり過ぎないよ

うに。土と触れ合う時間が心を癒やしてくれます。観劇にツキ

健康運：家の中の危険箇所をチェックしてけがを防止
幸運の食べ物：サトイモ



モチ・
カサンドラ

今月のあなたの運勢

9月

2024.09
3

J A びばいへようこそ！

いろんな施設を見学して農業を勉強しよう！



J A びばいでは、地域の子どもたちに楽しく農業を学んでほしいという思いを込めて、さまざまな施設の見学を受け入れています。学習内容などに応じて、施設担当職員が付き添って案内し、子どもたちの「学ぶ力」のサポートをします！

花き野菜集出荷施設

中央小学校

3年生2クラス45名



6月12日、アスパラを保管する利雪型予冷庫「雪藏美人」や選果の様子を見に来てくれました。

この施設はほかにも、花やトマトなどを保管する冷蔵庫や、ハスカップを保管する-20°Cの冷凍庫などがあります。



雪藏工房

中央小学校

6年生2クラス50名



7月22日、新鮮なまま米を保管する雪冷温貯蔵施設「雪藏工房」を見に来てくれました。

貯雪室に残る雪や倉庫内に積み重ねてある米のフレコンを見て驚いていました。滅多に見ることができない光景に大興奮でした。

J A びばい農場

中央小学校

4年生2クラス42名



6月25日、ハスカップを収穫しに来てくれました。

今年は収穫開始時期が早く、児童が来たときはほぼ終盤でした。途中で雨が降るハプニングがありましたが、一生懸命小さい実を見つけて収穫していました。



ふたご座 全体運：戸惑うことがあって当たり前。不測の事態が生じたときこそ落ち着いて、あなたの冷静さが事態を鎮静化させます

健康運：おいしいものほどほどに。野菜多めでバランス良く幸運の食べ物：ナメコ



おうし座 全体運：実り多い月。収穫を楽しみましょう。会合には出席を。楽しいことには率先して取り組んで。連絡を密になると◎

健康運：体操教室に参加を。仲間と一緒に取り組んで幸運の食べ物：リンゴ



女性部が富良野・美瑛・砂川方面で一日研修を実施し、部員 15 名が参加。美瑛四季彩の丘やトリックアート美術館を見学。参加者全員で楽しみ、日頃の疲れを癒した。(07/02)



美唄米麦センター協議会が廐栖・比布・上富良野方面で視察研修を実施し、会員 23 名が参加。上川ライスター・ミナルや上川農業試験場、スガノ農機を見学した。(07/03～04)



女性部フレッシュユミズ部会が札幌方面で社会見学を実施し、部会員 4 名が参加。クボタアグリフロントやAOA SAPPOROを見学。家事や農作業で疲れた体をリフレッシュした。(07/11)



J A 管内では 14 日より秋小麦の収穫がスタートした。
(写真：開発みどりふあーむ)(07/17)



女性部園芸部会がJA3階大会議室で第2回栽培講習会を開催し、部会員 13 名が参加。空知農業改良普及センターの上原智子専門主任らより栽培管理や病害虫対策について説明を受けた。(07/17)



女性部加工部会がJA1階加工研修室で梅干しの作り方を学ぶ講習会を開催し、部会員 14 名が参加。部会員同士で楽しみながら梅干しを仕込んだ。(07/17)



しし座 全体運：おいしいものを食べたり芸術に親しんだり。秋を満喫すると開運。友人との外出にもツキがあります。絵手紙が吉
健康運：香りの良い飲み物と好きな曲でリラックス
幸運の食べ物：キクイモ



かに座 全体運：せっかちになってしまいがち。喜んでもらえる話でも相手の了承を得てから進めましょう。
「報連相」が大事です
健康運：画面の見過ぎに注意。肩凝りは早めにケアを
幸運の食べ物：スタチ

過去の経験を活かして一人前の農家に

中村 太田 晃さん (29)

○就農のきっかけは?

中学生時代から農業がしたいと思っていました。就農する前に世間を知るため神奈川で就職し、7年後地元に帰ってきました

○就農して思ったこと

○からのスタートですが苦しくもあり楽しい毎日です

○今農業をどう思いますか?

○規模を大きくし勝ち上がっています

○これから抱負

○自分の力で生計を立てること

《見さんの素顔に迫る》

○美唄の好きなところは?

◇自宅から見える景色

○今ハマっているものは?

◇最近ゲームに触れ、「シヴィライゼーション6」というタイトルに

ハマっています

○好きな食べ物は?

◇トマト、イチゴ

○行ってみたいところは?

◇子どもたちと北海道を巡りたい

○お酒は?

◇今は控えていますが好きです

◇猪突猛進

定例理事会

7月19日

《報告》

①令和6年6月貸付実行報告

②令和6年6月末現在、業務財務報告

③令和6年度第I・四半期末監査の結果について

④職員人事動静報告

⑤令和6年度JA共済3Q訪問推進実績報告

○その他

⑥令和6年度生産実施計画面積の現地確認結果報告

⑦令和6年度廃ビニール類回収実績報告

○その他

⑧その他

- ①出資の減口について
 ②理事に対する資金の貸付について
 ③特定組合員に対する資金の貸付について
 ④令和4年産水田活用米穀(加工・輸出用)の最終精算について
 ⑤令和5年産水田活用米穀(飼料用)の最終精算について
 ⑥令和6年産小麦取扱方針について
 ⑦令和5年産玉葱最終精算について
 ⑧その他

プロフィール

太田真さん・恵さんの長男
 平成7年1月14日生
 趣味 ソフトテニス
 作付 水稻・秋小麦・大豆



・全議案承認



●購読のお申し込みは JAへ 購読料1ヶ月 2,980円

THE JAPAN AGRICULTURAL NEWS



日本農業新聞

<http://www.agrinews.co.jp>

協同の輪を広げ 自己改革を進めよう JAグループ情報共有運動



こひん座 全体運: 多方面から頼りにされて大変そうですが、やればやっただけのかいがあります。上昇運です。
 前向きに捉えて
 健康運: カルシウムをしっかり取って骨密度をアップ
 幸運の食べ物: 柿



おとめ座 全体運: パワフルに過ごせます。今月なら強気もプラスに。押してみるのもアリ。心のフォローは忘れない
 健康運: ストレッチで体をほぐして血行を促進
 幸運の食べ物: イチジク



ピパラのお料理レシピ

マシュマロとヨーグルトのムース

材料(4人分)

○マシュマロ: 100g

○牛乳: 100cc

○ヨーグルト(無糖): 150g

作り方

- ①鍋にマシュマロと牛乳を入れ、中火で加熱して溶かす
- ②完全に溶けたら火から下ろして、ヨーグルトを加えて混ぜる
- ③器に入れ、粗熱が取れたら、冷蔵庫で冷やす
※お好みでジャムやハチミツをトッピング

しっかり冷えたら完成！！



お好みでジャムをのせて
も美味しいよ！

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」

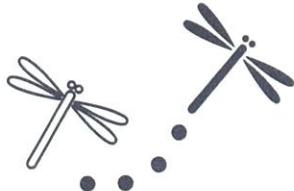


こよみ・行事

9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					

- 2日 ○臨時理事会
16日 ○敬老の日
18日 ○企画会議
22日 ○秋分の日
23日 ○振替休日
25日 ○定例理事会



経営相談課
からのお知らせ

営農実績・経営状況の 見える化に向けて！

経営サポート体制の取り組みとして、税務申告書をベースとした経営診断を行っています。

経営診断を希望される組合員のみなさまは、令和5年度の税務申告書を経営相談課に持参していただければ、経営状況診断シートを作成します。よりよい経営に向けたご相談をさせていただきます。

【必要な物】
令和5年度税務申告書(写)

【相談窓口】
経営相談課 職員



いて座 全体運：済んだと思っていたことがひっくり返されることがあります。アフターフォローを心がけて。仕事優先が吉
健康運：エアコンの効き過ぎに注意。トイレは早めに幸運の食べ物：ニンジン



さそり座 全体運：状況が次第に整ってきます。今のペースで進めて。変化をうまく取り入れましょう。友人との外出にツキ
健康運：活動的なほど◎。シェイプアップにも良いとき
幸運の食べ物：ネギ





自動車共済

JA共済

トラクター等の農作業機（自動車共済）をご加入の皆さまへ
**被けん引作業機・機械装置付属品は
保障の対象になっていますか？**

被けん引作業機・機械装置付属品を保障対象とする場合は、
トラクター等に装着されるすべての被けん引作業機・機械装置付属品
について、申告が必要となります。



現在ご契約いただいている自動車共済にも車両保障を付帯し、
申告することで保障の対象に含められます。

**車両保障加入者は、被けん引作業機等の買替え・付替えによる
申告漏れが無いかご注意ください。**

※ 申告されていない被けん引作業機・機械装置付属品について車両事故が発生した場合は、車両保障対象外となります。

●お問い合わせ



JAびばい 信用部 共済推進課 TEL 63-2164

この資料は概要を説明したものです。詳細につきましては「重要事項説明書（契約概要・注意喚起情報）」および「ご契約のしおり・約款」により必ずご確認ください。

【24019990080】



みずがめ座 全体運：急がば回れ。結果だけを追い求めず過程も大切に。信頼関係の構築を心がければ今後の礎に。読書にツキあり
健康運：オーバーワークや介護疲れに留意。休憩を
幸運の食べ物：栗



やぎ座 全体運：運勢は活気づき想定外の動きがありそう。ドキッ
としそうですが乗ってみるのも一興。長期計画の
スタートが吉
健康運：湿疹や虫刺され、小さなけがに気を付けて
幸運の食べ物：ダイコン

今も昔も JA配置薬



昭和時代の
配置薬箱



家庭薬を配置している風景

日本の家庭薬と共に歩んできた「JA配置薬」は、これからも健康で豊かな暮らしを応援しています。



普及推進のため農村を行く
クミアイ家庭薬車

JA配置薬」は、開拓時代(大正十二年)にいわゆる家庭薬として農村部に浸透しており、産業組合によるクミアイ家庭薬の配給から始まりました。昭和二十八年にJA北海道厚生連のクミアイ家庭薬の取扱いを農協運営のもとで開始。昭和五十六年には農協からJA北海道厚生連に業務を移管しました。配置薬の定番でもある「マスチゲンドリンク」(昭和四十二年販売)や「かぜぐすりカプセル」(昭和五十八年販売)は、販売から四十年以上経つた現在でも愛され続けています。

J A 配置薬の歴史

「JA配置薬」は、開拓時代(大正十二年)にいわゆる家庭薬として農村部に浸透しており、産業組合によるクミアイ家庭薬の配給から始まりました。

これからも、JA配置薬

JA配置薬はご家庭に本会の救急箱をお預けして、お薬を使った分だけ料金をお支払いいただくシステムです。

お申込みで
救急箱を
無料でお届け

定期的に
ご自宅へ
推進員が訪問

使った
お薬分だけ
ご清算&補充



【お取り扱い品目】

- かぜ薬 ●解熱鎮痛剤 ●胃腸薬 ●便秘薬 ●下痢・食あたり
- 鼻炎薬 ●漢方薬 ●外用薬 ●ドリンク剤 ●保険薬
- 健康食品 ●各医療機器 ●介護用品 ●その他



北海道厚生農業協同組合連合会
〒060-0004 札幌市中央区北4条西1丁目1番地
受付時間 平日 8:30~17:00



救急の よい クスリー
0120-99-41-93

JA配置薬
LINE公式
アカウント



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：いら立ちは抑えて。温厚な態度が周囲を和やかにし、あなた自身にもいい流れが返ってきます。
金運が良好
健康運：不調は解消へ。コンディション維持をテーマに幸運の食べ物：ハクサイ



配置薬の 新しい商品とおすすめをご紹介!!

Check!

皆さん健康・美容について気にしていますか?

新しく取り扱いを開始した商品・おすすめ商品をぜひお試しください。



日頃のケアといざという時に



毎日のお手入れで ハリのある美しく潤う肌へ

シワ改善、シミ対策(美白)に効果のあるナイアシンアミドと
肌荒れ防止に効果のあるグリチルリチン酸2K、潤いを
キープするヒアルロン酸などを配合。

ひじゅんき 美潤肌

60g/個 5,500円(税込)

販売者 佐藤薬品ヘルスケア株式会社

Bijunki



医薬
部外品

直接患部に貼りやすく 気孔付きでムレにくい

I-メントール、ビタミンEなどの有効成分が患部皮下組織に浸透し、こりと痛みをやわらげる。

【機能・効果】腰痛、打撲(うちみ)、捻挫、肩こり、
関節痛、筋肉痛、筋肉疲労
【用法・用量】1日1~2回、ライナーをはがし、患部に貼付

コーワパスエリートE

20枚/箱 550円(税込)

発売元 富山めぐみ製薬株式会社

第3類
医薬品

気孔付 ビタミンE配合
コーワパスエリートE

大崎薬品工業株式会社

TM

TM

スタッフのオススメ

昭和42年からリニューアルを 重ねたロングセラー商品

肝臓エキスとローヤルゼリーのダブル配合。ニンニクにも含まれるビタミンB1と玄米・大豆にも含まれるビタミンB2配合。

スッキリとまろやかな味。

マスチゲンMAX-V

100mL/10本/箱 2,700円(税込)

販売元 北海道厚生農業協同組合連合会



清涼
飲料水

おいしい抹茶風味で 飲みやすくて続けやすい

5つの青汁「大麦若葉、ケール、桑の葉、ゴーヤ、明日葉」に108種類の食物由来の野菜酵素、22種類の乳酸菌、ケルセチン、トマトリコピンを配合。

プライム青汁+ 野菜酵素108

3g×90包/箱 7,344円(税込)

販売元 ダイト株式会社



栄養
機能食品

北海道厚生農業協同組合連合会
〒060-0004 札幌市中央区北4条西1丁目1番地
受付時間 平日 8:30~17:00

フリーコール

救急の よい クスリー
0120-99-41-93

JA配置薬
LINE公式
アカウント



2024.09
10

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

▼山形
土屋幸利さん
(七十二歳)
七月二十九日死去



▷ JAの概況

<7月末>

- 皆さんの貯金 23,604,700千円
- 皆さんへの貸出金 6,819,529千円
- 皆さんの出資金 702,130千円
- 組合員数 (正) 731人
(准) 3,441人
(計) 4,172人

編集後記



私の学生時代の趣味はいくつかありました。心霊写真や怪談を収集することに情熱を注いでいました。車を入手してからは学生時代に中々できなかつた廃墟や心霊スポットを巡ることができるようになります。肝試しをするために行くのではなく、そこで何があったのか調べて聖地巡礼のような気持ちで各スポットを訪れています。まだまだ行ったことのない場所がたくさんあるので時間かけて周りたいと思います。

話は変わりますが！ここで私が今まで見てきた心霊写真の中で特に印象に残っているものを紹介します！（毎回紹介してばかり…）

私が中学生時代に修学旅行で広島県を訪れ、原爆ドームの前で同級生と集合写真を撮った時に一人の友人の顔だけが溶けたように変形していました。母親が気づき見せてもらつたときは場所も相まってゾッとした。その友人は今でも元気ですが、カメラの不具合だと信じたいです。

金融課からの
お知らせ

お得なキャンペーンのご案内

J Aとのお取引状況により金利を引き下げ

J Aマイカーローン



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%

保証料 0.70%込
**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！

自動車購入以外にも
お使い道いろいろ！
修理車検代・免許取得費
など！ご相談ください !!

J A教育ローン

令和6年9月2日(月)～令和7年4月30日(水)

証書貸付型教育ローン



年 2.00%
保証料 0.4%込
通常 4.0%
年 2.40%
保証料 0.4%込
通常 5.25%

信販会社保証の場合

**変動金利
年 2.60%**
保証料 1.0%込
通常 4.60%
**固定金利
年 3.00%**
保証料 1.0%込
通常 5.85%

カード型ローンを同時に
お申込いただくと…
さらに金利が**0.2%**
軽減されます！

カード型教育ローン

在学中の費用を必要な時に必要な分
だけお借り入れになりたい方に。

※ニコス保証

※准組合員へ加入していただきます

※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

お問い合わせはコチラ

JAびばい 金融課 融資係 TEL 63-2163



←ネットからもお申し込み可能！
QRコードを読み取ってね！