

Catch ● ● ● キャッチボール ● ● ● Ball

9

2023

September

Vol.947

～ INDEX ～ 【特集】医療共済 × 鳥インフルエンザ対策 … 1～2

● 秋小麦初検査ほか … 3 ● フォトだより … 4 ● フォトだより … 5 ● 理事会だより … 6



8/4 青年部が消費者交流会を開催し、収穫体験やピザ作りを通じて消費者との親睦を深めました！



私たちが寄り添えることを、もっと。

JA共済 × 全農 × JAバンク

今回のテーマ

健康対策

“見落としがちな2つのポイント”

ナビゲーター
阿部祐二さん

ポイント
1

「たかが、いびき」と油断していませんか？ 睡眠時のいびきを解消して 生活習慣病リスクを減らそう

病気になるてから治すのではなく、かからないようにする予防医学が今注目されています。運動を習慣にして、食生活を見直すことが推奨されていますが、見落としがちなのが睡眠の質。睡眠の質が良くないと十分な休息をとれず、健康に悪影響をもたらします。『いびき』は睡眠の質に大きく関係し、様々な病気の前触れともいわれています。「たかが、いびき」と軽く捉えず、病気の予防の2つとしていびき解消に取り組みましょう。いびきとは鼻やのどの気道が狭まったところを空気が通る時に鳴る音のこと。「あごが小さい」「扁桃腺が腫れやすい」「肥満体型」の人が発生しやすい傾向があります。また、年齢を重ねると舌の筋肉が衰え、舌のどの奥に落ちて気道が狭まることで、いびきが発生しやすくなります。そのため、「歳をとってからいびきをかくようになった」という方も多いのではないのでしょうか。いびきを放置すると、睡眠中に一時的に呼吸が止まる「睡眠時無呼吸症候群」になるリスクが高まります。発症後は日中に強い眠気に襲われ、症状が進むと高血圧・心筋梗塞・糖尿病・うつ病など他の病気を引き起こす可能性も。いつまでも健康でいるために、「日常的にいびきをかいている」という方は専門の医療機関を受診することはもちろん、まずは自宅で、手軽にできるいびき対策法にトライしてみましょう。

ニコッツ継続が大切！

自宅でできるいびき対策法

舌の筋トレ

口を開け、舌を前に突き出して前後左右に動かしたり、舌を上あごに押し付けたりして舌の筋肉を動かす運動を毎日数分間行いましょう。睡眠時に舌がのどの奥に落ち、気道が狭くなる「舌根沈下」を予防します。



シムスの体位による睡眠

左半身を下にして横向きになり、上側にくる脚はひざを曲げ、下側の脚はまっすぐのばす。枕を使って頭と首をしっかりと支え、姿勢を安定させることがポイント。スムーズな呼吸を促します。

*心臓疾患がある方は負担になる可能性があります。主治医と相談の上、実施ください。



抱き枕を使うのもオススメ！

睡眠の質を向上する

朝食に1杯のみそ汁

みそに含まれる必須アミノ酸の「トリプトファン」が、約14～15時間かけて睡眠ホルモンに変化し、快適な睡眠をサポート。野菜や海藻を入れると栄養バランスがアップ。



私もたまに家内からいびきを指摘されるのでチャレンジしてみようと思います！



【監修】
医療法人RESM 理事長
日本睡眠学会評議員
白濱 龍太郎さん

2025.09
1

もしもの時、治療に専念するために
医療費以外に発生する費用への備えも

もっと

安心と満足をお届けするため…

ライフイベントなど
皆さまの暮らしのことお聞かせください！

聞かせて!!
暮らしのこと
アンケートキャンペーン



アンケートの
回答はコチラから！



簡単なアンケートに答えると
抽選で合計600名様に
豪華賞品が当たるチャンス！

さらに！



その場で当たるデジタルクーポン
合計100,000名様

■ 1日あたりの医療費 約4万円

* 医療費については公的医療保険が適用されます。

しかし、入院中にはこんな費用も /

■ 差額ベッド代 平均1日 約6,714円

■ 食事代 1日 約1,470円

■ 雑費 (パジャマやタオル・ご家族の交通費等) 1日 約7,604円

自己負担額合計 1日 約15,788円

全額自己負担

■ 平均在院日数 28.4日

POINT

高齢になると、病
気やケガの頻度も
増えていくため、
一生涯の保障を
おすすめします。

以前、事故で大ケガをし
て、2か月半後に仕事復帰
しましたが、通院はしていま
した。医療費以外も備えら
れると安心ですね。



そこで！

医療共済
メディフル

日帰り入院からまとまった
一時金が受け取れるから、
医療費以外も備えられる

※出典/厚生労働省「令和5年 社会医療診療行為別統計」他、厚生労働省統計等をもとにJA共済連試算

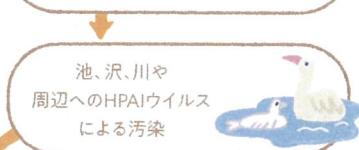
25481050198



COLUMN

農場・家きん舎への高病原性 鳥インフルエンザ (HPAI) ウイルス侵入経路

渡り鳥によって国内に持ち込
まれたHPAIウイルスが様々な
ルートで農場に侵入する可能
性があります。農場・人・物・車
両の消毒等を徹底して、家き
ん舎にHPAIウイルスを持ち
込まない対策をお願いします。



① HPAIウイルスに2次
感染した野鳥、ネズミ
など野生動物の侵入



② HPAIウイルスに
触れた人・車・衣服・靴・
資材を介した侵入



③ HPAIウイルスで
汚染された水の
直接給与

① 防鳥ネット・
野生動物対策

② 手指消毒・車両消毒・
専用衣服・専用靴への交換

③ 水の衛生対策

農場・家きん舎

日本の養鶏産業を
守りましょう！

みんなの総力で拡大を食い止め

過去数年連続して国内の農場で
高病原性鳥インフルエンザ (HPAI)
が発生しています。
また海外でも同様に猛威を振るっており、
本年度も渡り鳥の移動とともに、
国内の発生リスクが高まります。
関係者一同最大限の警戒をお願いいたします。

お願い

- ① 防鳥ネット、野生動物対策
- ② 手指消毒、車両消毒、専用衣服・専用靴への交換
- ③ 水の衛生対策
- ④ 異常な鶏の早期発見、発見したら直ちに
家畜保健衛生所へ連絡・通報

1 日早く秋まき小麦の検査スタート



検査にあたる職員を見守る渡辺組合長

JAは7月24日、昨年より1日早く令和7年産秋まき小麦246トンの初検査をらいう工房の検査場で実施した。

この日初検査をしたのは上美唄米麦営農組合が出荷した「ゆめちから」と中村共同施設利用組合が出荷した「きたほなみ」。両組合共に検査基準を満たし1等品位となった。

上美唄米麦営農組合の渡辺宏勝組合長は「降雨が少なく、暑かったため細麦等心配したが容積重も良く安心した。収穫や調製作業も順調で収量も期待できる」と笑顔で話した。

販売部の村井敦部長は「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9日に麦の穂水分調査を行い、昨年より3日早い7月11日から麦刈りが始まった。

JA管内の本年産の秋まき小麦は平年並みの6月3日に出穂期を迎えたが、その後の少雨や高温により早期に穂水分が下がった。そのため、登熟期間は35日と極端に短くなった。

令和7年産の小麦全体の作付面積は約1,225㌥で、販売計画量は約93,000俵(5,580トン)を見込んでいる。

時期到来

玉葱選果開始

JAは7月27日、玉葱選果場で令和7年産玉葱の選果作業を開始した。

この日は約30トンの500ケース分を選果。農産園芸課の山下敏弘課長は「猛暑や少雨により極早生品種は前年比75%で、中生品種以降も減収が見込まれる」と話す。

22日から収穫が始まり、8月中旬に収穫のピークを迎える。来年1月末ごろまで選果と出荷が続く。



レーンを流れる玉葱を選別する従業員



美唄先進農機研究会（今野守会長）と美唄農業情報システム研究会（林正樹会長）が合同で視察研修を実施し、両会員合わせて16名が参加し、株式会社北海道クボタビジターセンターなどを視察した。（06/30）



美唄市無人ヘリコプター協議会（千葉竜也会長）が江別・札幌・小樽方面で視察研修を実施し、会員15名が参加。ヤンマーアグリジャパン株式会社や第一ゴム株式会社などを視察した。（06/30～07/01）



美唄米麦センター協議会（太田秀樹会長）が苫小牧方面で視察研修を実施し、会員19名が参加。ホクレンくみあい・雪印飼料株式会社を視察し、飼料を高品質に保つ設備を見て回った。（07/02）



美唄市水稻直播研究会（加藤禎行会長）が士別・旭川方面で視察研修を実施し、会員15名が参加。木村インダストリー株式会社や上川農業試験場などを視察した。（07/07～08）



7/10 美唄市立中央小学校



7/11 美唄市立東小学校

7月10日～11日の2日間、地域貢献活動の一環として美唄市の2小学校に女性部役員が雑巾各50本合わせて100本を寄贈。地域貢献活動は2020年から実施しており今後も継続していくとした。



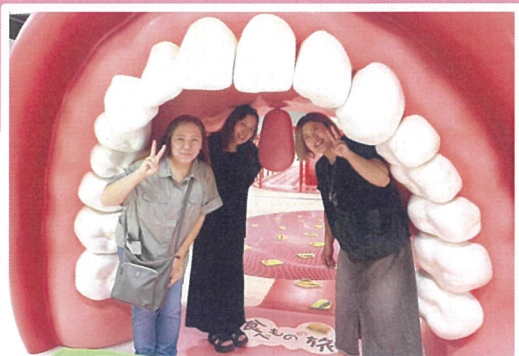
美咲市農協蔬菜部会（高橋広志会長）が花き・野菜集出荷施設で目揃会を開催し、部会員 10 名が参加。トマトやキュウリの選果基準や出荷規格などを市場関係者と一緒に現物を見ながら確認し合った。(07/10)



J A 管内では昨年より 3 日早く秋まき小麦の収穫作業がスタートした。この日は晴天に恵まれ、順調に作業が進んだ。(写真：一心米麦営農組合)(07/11)



美咲稲作振興会（斉藤良平会長）が会員の圃場で現地研修会を開催し、会員 10 名が参加。営農推進課向川成人営農技術主幹らが圃場情報を元に気象経過や生育期節などを説明した。(07/11)



女性部フレッシュミズ部会が札幌方面で社会見学を実施し、部会員 3 名が参加。雪印メグミルク歴史館や札幌市青少年科学館などを見学し、家事や農作業で疲れた体をリフレッシュした。(07/16)



女性部園芸部会が J A 3 階大会議室で初となる苔テラリウム作り講習会を開催し、部会員 15 名が参加。小さなガラス瓶に苔や装飾品を敷き詰め、自分だけのオリジナル作品を完成させた。(07/18)



女性部園芸部会が J A 3 階大会議室で第 2 回栽培講習会を開催し、部会員 15 名が参加。空知農業改良普及センター上原智子専門主任が栽培管理や病害虫対策について説明した。(07/18)



プロフィール

伊藤久雄さん・百合子さんの長男
昭和 55 年 12 月 21 日生
趣味 マリンスポーツ
作付 水稻・大豆・飼料作物・他野菜

父親の偉大さを知り就農を決意

茶志内 3 伊藤 弘博さん (44)

Q 就農のきっかけは？

● 父親の負担を軽減したいのと、いつかは農業に従事したいと思っていたので今年がそのタイミングだったため

Q 就農して思ったこと

● 父親の大変さを知った

Q 今の農業をどう思いますか？

● 高齢化や後継者不足など非常に厳しい状況に置かれていると思う

Q これからの抱負

● 失敗しないように頑張るだけ

《弘博さんの素顔に迫る》

Q 美唄の好きなところは？

◇ 自然が豊かで交通の便が良い

Q 今ハマっているものは？

◇ 愛犬と遊ぶこと

Q 好きな食べ物？

◇ 焼肉、甘いもの、メロン

Q 行ってみたいところは？

◇ 軍艦島

Q お酒は？

◇ 好きです

Q 好きな言葉は？

◇ つまづいたって良いじゃないか、人間だもの

▼ 理事会だより

定例理事会 7月18日

《報告》

① 令和7年6月貸付実行報告

② 令和7年6月末現在、業務財務報告

③ 職員人事動静報告

④ 令和7年度JA共済3Q訪問推進実績報告

⑤ 令和7年度生産実施計画面積の現地確認結果報告

⑥ 令和7年度廃ビニール類の回収実績報告

⑦ その他

《議案》

① 令和5年産水田活用米穀（加工用）の最終精算について

② 令和6年産水田活用米穀（飼料用）の最終精算について

③ その他

…全議案承認



GAP（農業生産工程管理）について

組合員の皆様に改めて【GAP】についてご紹介します。
GAPとは、農業生産の各工程の実施、記録、点検及び評価を行うことによる持続的な改善活動であり、
「食品の安全性向上」「環境の保全」「労働安全の確保」等に資すると共に、農業経済の改善や効率化に繋がる取組です。
ホクレンアグリポートチャンネル（YouTube）でGAPに関する情報が公開されているので是非ご覧ください！

↓下記QRコードからチェック！



ホクレンアグリポートチャンネル

2025.09
6

とんがり座 全体運：上昇運。強い反発は次第に収まってきます。意見は丁寧に伝えましょう。感情的にならなければ好結果をゲット
健康運：睡眠をしっかり取って。目を大切にしましょう
幸運の食べ物：マツタケ

おとめ座 全体運：運勢は吉凶混合。問題が再燃しても慌てないように。より完成度を高めるための試練ですので落ち着いて対処を
健康運：運動不足に気を付けて。友人とのスポーツが◎
幸運の食べ物：栗

営農部員研修



青年部は7月3日～4日の1泊2日、苫小牧・千歳方面で「日本ニユーホランド株式会社苫小牧デポ」、「トヨタ自動車北海道株式会社」、「北海道キッコマン株式会社」、「ビコンジャパン株式会社」の4社にて部員研修を実施、部員27名が参加しました。

苫小牧デポではビクターセンター



北海道キッコマン社長の小笠原豊氏等身大パネルと記念撮影

にて視察研修の受入等を行い全国各地から数多くのお客様が来場されているとのことでした。見学は各ブースを見させていただき、工場では全て海外より船便で入荷したトラクターの受入を行い、輸送が長期間(2～3か月)に渡るため、初めにサビやキズが無いかの確認、海外仕様を日本仕様に変更するのに2～3日作業に時間がかかり、その後お客様へ引き渡しになるそうです。

部品庫でも海外より輸入(船・航空)される部品を直接税関を通さずに仕入れ(税関の資格を持つ社員さんがいるため)ができる、640坪2100㎡の倉庫に常時1万8千アイテム17万点以上の在庫をし日々全国に発送して修理等の対応にあたることができます。また、引き渡し前や受け入れで預かったトラクターを入れる車庫もあり、60台が収容可能となります。

ショールームや駐車場には、普段見ることのない大きなトラクターや

コンバインがあり実際に見ると驚き写真を撮ったり、試乗したりする盟友も多く質問や意見もあり充実の研修となりました。

トヨタ自動車では、初めに研修室にて工場の概要を動画で見せていただき、その後工場の見学に向かいました。工場では主にCVTの製造・組み立てを行っているところを一通り拝見させていただきました。また、同施設の中で静岡県裾野市に「ウーブン・シティ」と呼ばれる、実験都市を開発するプロジェクトをスタートさせる構想の動画を見るパブリックビューイングブースも見学させていただきました。

新鮮で良い体験ができました。キッコマンでは醤油の製造工程の説明を受けながら、工場の見学をさせていただきました。現在の作業・製造工程の他に昔ながらの製造・作業の見学ができる施設もあり、醤油の製法や成り立ちを学ぶことができました。また、醤油以外にも北海道限定のめんみやケチャップ、調味料の取り扱いもあり幅広く製品があることに驚きました。

ビコンでは初めに会議室にて会社概要等のご説明を受けました。全国

に拠点・北海道にも5拠点あり各域の対応を行っているそうです。また本年、創業50周年を迎えた会社でもあります。商品も耕起・碎土・整地・播種・施肥・防除・牧草機械等、一通り作業が出来る機械の取り扱いがありました。

最近では各作業機械の自動化が進みワイドスプレッター・ブームスプレーヤー等での作業も正確に無駄なく効率よく作業することが可能となり、導入されている方が多くなってきたと話していました。工場では実際の作業機を見せていただき、この辺では見ない牧草用の大きな作業機もあり圧倒されました。実際に機械を見ながら、各盟友それぞれに質問や話をしており、充実した見学となりました。

2日間にわたり4か所の研修・見学をさせていただき、行く先々で盟友の皆さんが活発に質問・意見をする姿が多くありとても実りある研修となりました。

来年度以降も引き続き、部員研修を開催し農業の知識向上と盟友各位の親睦を深める機会として継続していきたいと思っています。

担当：《編集委員》小野 幸光(沼の内)



いそぎ

全体運：きしんだ歯車に悩まされがち。自分だけで解決するのは難しいので時期を待って。目的を共有できる仲間づくりを
健康運：衣服はぴったりのサイズに。肩凝り対策を幸運の食べ物：マイタケ



さそり座

全体運：調和が取れるようになり大きく進展。気負わずに淡々と役目を果たして。周囲があなたの価値に気付きます
健康運：靴は履きやすさを優先。転びにくいものを選んで幸運の食べ物：チンゲンサイ

令和6年度 女性部生活作品展の作品をご紹介します



孫と遊ぶおもちゃ

キャンドル立て

広域グループ 黒田 優子

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

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				

- 15日 ○敬老の日
- 18日 ○企画会議
- 23日 ○秋分の日
- 25日 ○定例理事会



融資課 経営相談係
からのお知らせ

営農実績・経営状況の 見える化に向けて！

経営管理の高度化の取り組みとして、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6年度の税務申告書を融資課 経営相談係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。また、自家労働力も分析して、無理のない作付体系も提案できます。より良い経営に向けてご相談させていただきます。

【必要な物】
令和6年度税務申告書（写）

【相談窓口】
融資課 経営相談係



2025.09
8

みずがめ座 全体運：周囲からの支えがあり新たな一歩を踏み出せるでしょう。もやもやしていることがあるなら整理整頓から始めて
健康運：筋トレはやり過ぎず休憩も入れた方が成果あり
幸運の食べ物：シタケ



うさぎ座 全体運：障害はあるものの乗り越えられます。初志貫徹で計画通り進めましょう。大変でも、やりがいのある選択をして
健康運：腰痛は甘く見ないで。サポーターなども活用を
幸運の食べ物：梨



▶ JA の概況

< 7 月末 >

○皆さんの貯金	24,318,538千円
○皆さんへの貸出金	6,425,451千円
○皆さんの出資金	698,930千円
○組合員数	(正) 699人
	(准) 3,375人
	(計) 4,074人

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
沼の内
▼安藤 國男さん
(九十七歳)
七月十三日死去



編集後記

月に一回、各イベントの共有や広報誌の構成などを決める「広報委員会」という会議を実施しています。

会議のなかで「小島が経験したことのないことをやってみよう」と委員会メンバーに相談。急なむちゃぶりでしたが、「エアロビと一緒にやってみよう」と先輩が声をかけてくれました！運動音痴なうえに、ダンス経験もなくてできるか不安でしたが、実際にやってみるとめっちゃ楽しい！先生も参加者も優しく充実した時間を過ごしました。先生、必ずまた行きます。

新入職員

管理部総務課生活店舗係

大野 珠奈 職員

令和7年7月16日入組



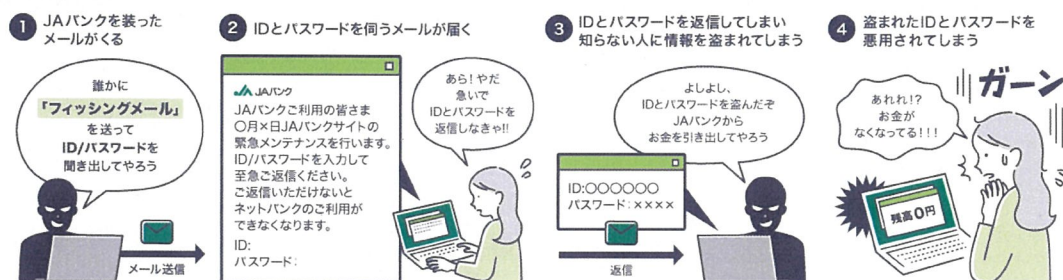
ひとこと：精一杯がんばります。
組合員、JA職員の皆様よろしく
お願いします。

貯金課よりお知らせ

フィッシング詐欺にご注意ください！

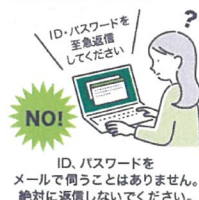
偽メールに気をつけてください

JAバンクを装ったメールやサイトにご注意ください



注意ポイント

メールやサイトに個人情報や重要な情報を入力しないでください



JAバンクを装ったメールに返信しないでください

JAバンクでは、メールでお客さまの個人情報や重要な情報をお聞きすることはありません。JAバンクを装ったメールを受け取った際は返信をしないようにしてください。

フィッシング詐欺対策

JAバンクからのお知らせ「ご注意ください」に最新の情報を掲載しています

JAバンクでは、消費者センターなどと協力して最新の情報を入手し、「JAバンクホームページ」のトップページなどで注意を呼びかけています。

お問い合わせはコチラ JAびばい 信用部 貯金課 0126-63-2162 (直通)

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/>

うお座



全体運：周囲がにぎわう中、取り残されたようになることが。たくさん会話する心がけましょう。
孤立しなければ前進
健康運：最初は調子が出ませんが次第に解消へ
幸運の食べ物：カボチャ