

# Catch Ball

2021  
March

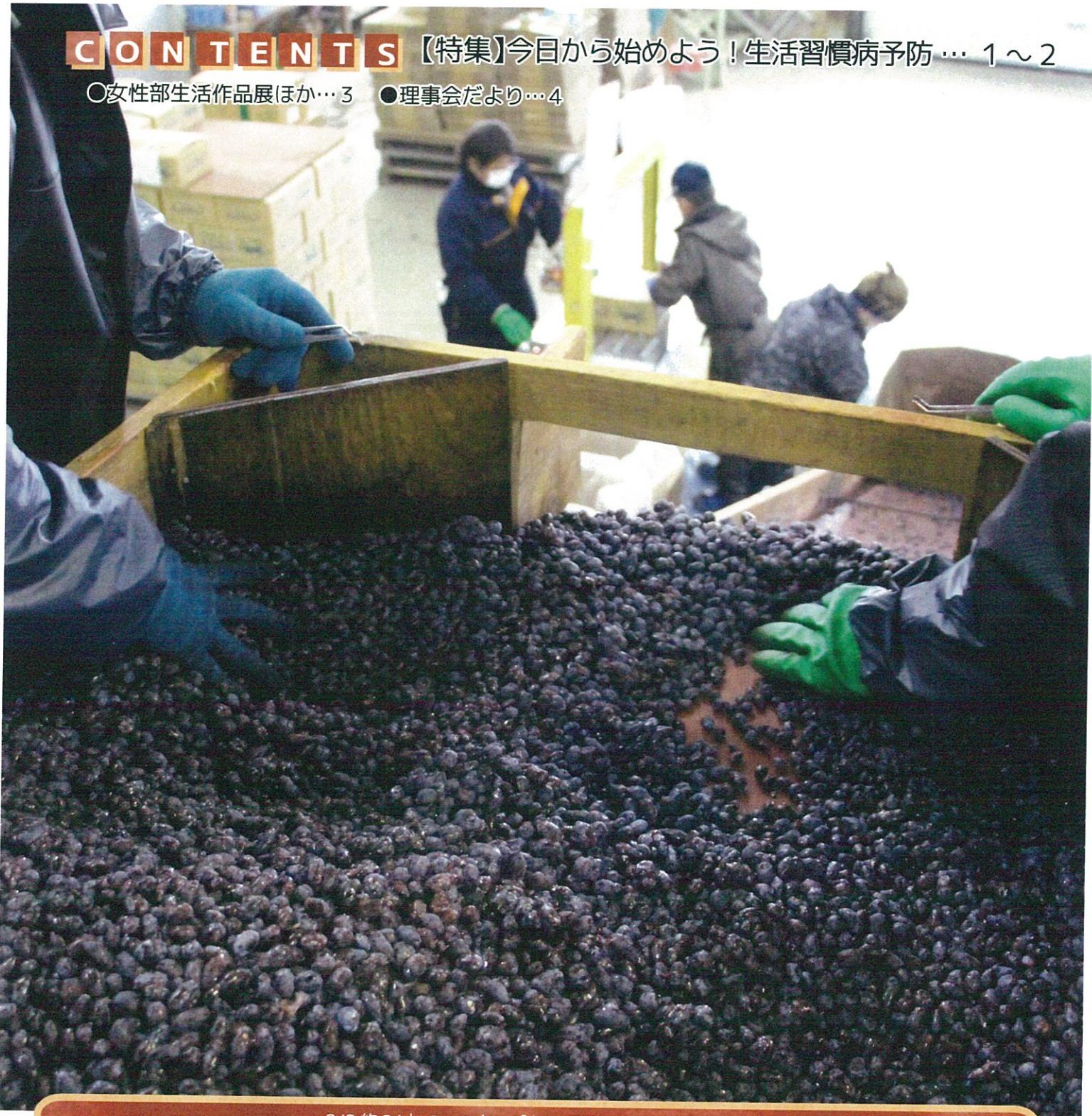
3

Vol.893

## CONTENTS

【特集】今日から始めよう！生活習慣病予防 … 1～2

○女性部生活作品展ほか…3 ●理事会だより…4



2/8 約 24 tのハスカップを 3 週間ほどで選果しました

発行 / 美唄市農業協同組合 営農推進課 〒072-0001 美唄市大通東1条北1丁目2-1

●TEL (0126) 63-2161 ●FAX (0126) 63-4600 ホームページ <http://www.ja-bibai.or.jp>

【美唄市農業協同組合

営農推進課】facebook



今日から始めよう！

# 生活習慣病予防

生活習慣病は、生活習慣を見直すことでも予防や改善することができます。

専門医である日本生活習慣病予防協会の池田義雄理事長にお話を伺いました。



池田 義雄  
(いけだ よしお)

医学博士。専門は内科学(糖尿病・肥満)、健康医学(生活習慣病・メタボリックシンドロームなど)。日本生活習慣病予防協会理事長の他、糖尿病治療研究会名誉顧問、タニタ体重科学研究所名誉所長、セルフメディケーション推進協議会会長などを務める。『量る・計る・食べるダイエット』(アスペクト)ほか著書多数。

## 生活習慣病リスクをチェック！

生 活

40歳以上である

20歳時より体重が10kg以上増えている

おなか回りがぱっこり出ている

大食漢である

たばこを吸う

お酒をよく飲む

体を動かすのが嫌い

夜更かしが多く、睡眠不足である

多忙で休養が取れない

ストレスがたまっている

食 事

ご飯やパンなど(炭水化物)の摂取量が多い

脂っこいものが好き

ほぼ毎日間食をしている

深夜の時間帯によく飲食する

朝食は食べたり、食べなかつたり

早食い、ドカ食い、ながら食いが多い

濃い味付けが好みである

外食やファストフード、レトルト食品をよく利用する

甘い清涼飲料水をよく飲む

野菜や海藻類の摂取量が少ない

運 動

運動不足だと実感している

1日の歩数は7000歩未満が多い

移動には車をよく使う

つい階段での移動を避けてしまう

継続して行っているスポーツはない

牡羊座



春に心躍りそう。これから計画を立てると良いアイデアが浮かぶはず。下旬から運勢は上昇を開始！

《モナ・カサンドラ》

3月

今月のあなたの運勢

2021.3

「一無、一少、三多」のこれら6項目のライフスタイルを実行できている人は、コレステロール、尿酸などの検査値が良くなることが分かっており、罹患（りかん）率も実行できていない人に比べて低いという研究データが出ています。1項目実行できなくなるごとに罹患率は高まります。

6項目のうち「少食」については腹八分目を心掛けることです。これは、現在の自分の食欲や満腹感に対する八分ではなく、20代前半の食事量の八分です。生きていくために最低限必要なエネルギー（基礎代謝）は、20歳をピークに徐々に落ちていくので、加齢とともに食べる量も減らす必要があります。20代の頃と同じエネルギー量を取つていては肥満になってしまいます。

「多動」は、十分な運動を意味します。運動は、通勤や買い物で歩いたり、エレベーターを使わざ階段を上がるなど、頭では分かっていても意識しなければできません。運動はその気になつて、心するものと教えてください。

「多接」とは、多くの人や事、物に接するという意味です。人との出会いや交

流により絆も生まれ、いろいろな物事に触ることで好奇心が満たされます。何歳になつても好奇心旺盛で、精神的に豊かであることが、生活習慣病を遠ざける一つの要因にもなるのです。これはストレス軽減とも深い関係があります。

## 年齢に応じて

### 食事 の項目で5個以上当てはまる人は、要注意！

日々の積み重ねが発症につながるため、まだ病気とは縁のない20代から「一無、一少、三多」を実践し、生活習慣病予防を心掛けてほしいものです。重大な合併症の発症に至るまでには20年も30年もかかる場合が多いのが生活習慣病であります。

近年は定年の年齢も上がっています。年を取つても仕事ができる体づくりが大切です。今現在、生活習慣病を抱えている人も、その疾病の性質をよく知つて、それ以上悪化させないよう、生活習慣を見直していきましょう。

### 運動 の項目で3個以上当てはまる人は、要注意！

日頃から通勤以外は歩かない、という人は週3回以上、30分以上は歩くよう意識して生活してみてください。運動量は、ご自身の体力・体調を見ながら調整を。体を動かすことは身心の諸機能を高め、ストレス解消にもつながります。

三つのカテゴリーのうち二つ以上に「要注意」が出たら、生活習慣病リスクが高く、すでに予備軍になっている可能性があります。これらの不摂生は、短期間ではそれほど体に影響を及ぼさないため、なかなか気付かないのですが、10年、20年とその習慣を続けていくうちにある日突然発症する、それが生活習慣病の怖いところです。

手遅れになる前に、年に1回は健康診断を受け、数値異常が見つかった際は生活習慣の改善に取り組みましょう。最寄りの医療機関で受診することをお勧めします。

## 判定やいかに……

### 生活 の項目で5個以上当てはまる人は、要注意！

40歳を超えると、生活習慣病リスクは高まります。加えてたばこやお酒、ストレスが、さらに生活習慣病を誘引。おなか回りがメタボ（腹囲が男性・85cm以上、女性・90cm以上）になっている人は、食事や運動をはじめとする生活習慣全般の見直しが必要です。

取材協力：一般社団法人日本生活習慣病予防協会  
<http://www.seikatsusyukanbyo.com/>

双子座



気持ちが引き締まりポジティブシンキングに。  
開拓したいことがあればチャレンジのとき。  
ただ暴走には注意が必要

牡牛座



友人に連絡を取ってみましょう。グッドニュースをキャッチできる可能性が大。買い物は慎重に。比較検討が大事



バッグやエプロンなどのほかに透かしほおづきなども出品された



会場に並んだ女性部員自慢の逸品

## 女性部員 自慢の作品を展示

J Aびばい女性部は2月9日と10日の2日間、コアビバイの展示ギャラリーで生活作品展を開催し、部員10名、16点の暮らしを彩る手芸品を展示し会場を彩った。

例年はJA3階大會議室で開催され、アイディア料理の食の部と手芸品の生活の部に分かれ、JA役職員や女性部員で試食や鑑賞をしていたが、今年は新型コロナの感染対策により食の部を取り止めた。そのため、今年は多くの人に作品を鑑賞してもらおうと、市民が集まる商業施設での展示を決めた。

会場には様々な素材を使った手芸品が所狭しと並んだ。会場には多くの市民が訪れ、女性部員が丹精した作品を目で見て楽しんだ。また展示後の作品は購入希望者への販売も対応した。

谷村清美女性部長は「手の込んだ素敵な手芸品を多くの部員が出品してくれてとてもうれしい。外出がままならない今、家の中で楽しむ気持ちが大切だと感じた」と笑顔で話した。

J Aびばい女性部加工部会は2月5日、JA1階加工研修室で冬季講習を実施。部会員11名が参加し、カラフル豆腐づくりに挑戦した。

ユキホマレ、青雲、黒千石、紅大豆4種類の大豆腐を使い、スーパーなどで目にする白い豆腐ほか、色鮮やかな青、黒、赤の豆腐を手づくり。

大豆によって固まり方が違うため、にぎりの分量などに戸惑いつつも部会員が手分けして仕上げた。

## カラフルな豆腐! 色んな豆で挑戦



かわいいらしい色に仕上がったカラフル豆腐

## 新役員で新たな船出 青年部

J Aびばい青年部は1月8日、第72回通常総会を新型コロナの感染対策のため、書面による議決権行使で実施した。新役員は次の通り。

- 部長=土屋陽輔(新・進徳) ● 副部長=川田竜也(再・茶1)、今田雅之(再・北美唄)、藤原友和(新・沼の内)
- 委員長=西塚弘(新・中村)、渡辺敬介(新・元村)、米内浩大(新・上美唄)
- 監事=土屋尚斗(新・元村)、星一輝(新・上美唄開拓) ● 参与=加藤雅樹(北美唄)、寺崎涼太郎(上美唄)



土屋新部長(前列中央)



# J A グループ通信

発信元:JAグループ北海道第55号



全国農業協同組合中央会は、「国消国産※」の理解醸成をすすめるため、情報発信のメインターゲットとする若年層に強い影響力を持つアイドルグループ「乃木坂46」を起用し、特設WEBサイトを開設しております。特設WEBサイトで展開するクイズコンテンツを用いて、国内農業が抱える諸課題(生産基盤の弱体化、食料自給率の低迷等)について、乃木坂46のメンバーがわかりやすく解説しており、メンバーと楽しく学べるスタイルとなっております。

その他、メンバーからの国内農業に対する応援メッセージの掲載や、メンバーがそれぞれの「推し食材」を食べる動画も公開しておりますので、是非ご覧ください。

○特設WEBサイトHPアドレス: <https://www.asahi.com/ads/nogizaka46ja/>



## ホクレン

ホクレングリーンネットショッピングが2月から「HOKUREN GREEN+PLUS(ホクレングリーンプラス)」にリニューアル!引き続き全国のお客さまに、北海道産農畜産物のコアファンとなつていただけるようなオンラインショップを運営してまいります。出品希望商品などございましたら、お気軽にご相談ください。



<https://www.hokuren-greenplus.jp>



## JA北海道信連

JAバンク北海道は、2018年より地域活性化を目的に、ファイターズとスポンサー契約を締結しています。この権益を活用して、これまでキャンペーン等を実施してまいりました。また、ファイターズがCSR活動として実施している「ゆきのね奨励金」にも協賛し、子どもたちを対象にしたウィンタースポーツの普及を支援しています。先ごろ、「ゆきのね奨励金」の贈呈式が札幌ドームで催されました。



## JA北海道厚生連

このたび本会では、組合員ならびに地域住民の皆様への情報発信の場として、公式Twitterを開設いたしました。本会の情報はもちろん、各事業所におけるイベントの開催情報やその様子など、四季折々の情報を発信してまいります。開設したばかりではございますが、皆様にとって有益な情報を発信できるよう努めてまいりますので、QRコードより当アカウントのフォロー登録をお願いいたします。



## JA共済連北海道

J A 共済連北海道では、地域貢献活動の一環として、帯広農業高校と岩見沢農業高校の2つの農業高校に、実践教育用の農業機械としてトラクターを寄贈いたしました。

この活動は農業後継者の育成支援を目的に、令和2年度から実施することいたしました。

この取り組みによって、農業の未来を担う学生たちの実習環境がさらに向上し、学生たちがより実践的な知識や技術を習得することで、将来、農業分野のスペシャリストや農業後継者として活躍することを願っています。



## 定例理事会

1月19日

## 臨時理事会

1月26日

### 《報告》

### 《報告》

- ①令和2年12月末現在、業務財務報告  
②コンプライアンス委員会報告

- ③農家経営改善対策委員会報告  
④JAひばい農場活用推進委員会報告

- ⑤特定組合員の収支実績報告  
⑥令和2年度棚卸資産調査について

- ⑦決算・予算スケジュールについて  
⑧令和2年度決算推定報告

- ⑨倉庫雪害報告  
⑩その他

- ⑤その他

- ⑩その他

- ⑤その他

### 《議案》

- ⑤その他

### 《議案》

- ①共済規程の変更について  
②特定組合員に対する資金の貸付について

- ③その他  
④全議案承認

- ①大豆等数量払仮渡金実行報告  
②経済事業業況報告  
③その他

- ⑥その他  
⑦年度末手当の支給について

- ④全議案承認

### 《その他報告事項》

- ⑤その他  
⑥その他  
⑦年度末手当の支給について

- ④全議案承認

- ④全議案承認

努力が認められスポットライトが当たりそう。  
いつも通りのことを丁寧に進めておくのが幸運  
の秘訣(ひけつ)

2021.3

天秤座



4

乙女座



気になっていた問題が急浮上しそう。用事は早めに片付け憂いを残さないように。物やお金の貸し借りは回避を

# 令和3年春季地域別懇談会

3月24日～26日

開催日	開催時間	開催場所	参集地区
3月24日(水)	9時30分より	癸巳福祉会館	有為・癸巳
	13時30分より	沼の内中央会館	沼の内
	18時00分より	一心連合会館	進徳・一心
		西美唄福祉会館	元村・山形
3月25日(木)	9時30分より	茶志内中央福祉会館	茶志内1・2・協和
	13時30分より	茶志内福祉会館	茶志内3
	18時00分より	共練生活館	共練・東明
3月26日(金)	9時30分より	上美唄福祉会館	上美唄
	13時30分より	中村福祉会館	中村
	18時00分より	開発福祉会館	開発・上美唄開拓
		宮農改善センター	北美唄

ご出席頂くと300ポイント付与!組合員皆さまのご出席をお待ちしております

※新型コロナウイルスの感染状況により日程等変更する場合があります。ご了承ください。

J Aは農業者以外の方もご利用いただけます!  
お取引が初めての方もお気軽にご相談ください。

## J Aマイカーローンキャンペーン

2021.3.1(月) ▶ 7.30(金)

かいみち  
いろいいろ!  
車・バイク  
除雪機の購入

修理・車検代

免許取得費用  
車庫建設費用

お借換

試算はいこども  
無料で行こります。  
お気軽にご相談  
ください。



変動金利 年3.40% (通常 年4.30%)  
固定金利 年3.80% (通常 年5.55%)

最大引下げ年1.0% 年2.40% (通常減金利年2.80%)

詳しくは窓口まで JAびばい  
金融課(融資係) TEL 63-2163

### ご利用いただける方 & ご融資金額

- ◆借入時の年齢が18歳以上、最終返済時の年齢が80歳未満の方
- ◆安定継続した収入があること
- ◆当JAが指定する保証機関の保証を受けられる方
- ◆10万円以上1,000万円以内(1万円単位)とし、所要金額の範囲内とする

※500万円を超えるお借入の場合は組合員にご加入いただきます

射手座



急げ心に流されないで。面倒なことから取り掛かると運気が好転。反対意見を持つ人の話にも耳を傾けましょう

蠍座



楽しみにしていたことが実現しそう。途中で諦めず継続するのは大賛成。話し合えば味方になってくれる人も

2021.3

令和2年度女性部生活作品展の出展品をご紹介します！



茶志内 1 支部 川田照子 作  
「ティッシュケースにマスク入れちゃいました」



シルバー部会一心支部 田川周子 作  
「パッチワークのベッドカバー」

## こよみ・行事

3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			

- 1日 ○決算監査 ~5日迄
- 3日 ○事業推進委員会
- 17日 ○企画会議
- 19日 ○定例理事会
- 20日 ○春分の日
- 24日 ○春季地域別懇談会  
~26日迄



調子に乗ってOK。やらないよりやった方がラッキーに出合えます。金運は回復。欲しかった物に手が届きそう



人の輪の中に入っていきましょう。「三人寄れば文殊の知恵」、1人では解決できないことにも光が見えてきます

投稿者  
**組合員さん**（上美唄開拓）

営農推進課  
63-2165（田中）

# J A の 概 況

<1月末>

- 皆さんの貯金 25, 133, 278千円
- 皆さんへの貸出金 5, 186, 255千円
- 皆さんの出資金 706, 190千円
- 組合員数 (正) 775人  
(准)3, 645人  
(計)4, 420人

美唄市農協生活改善運動推進協議会

上美唄  
寺崎 紀代江さん  
(八十歳)  
一心  
三浦 照子さん  
(七十五歳)  
一月七日死去

お悔やみ申しあげます

## 編 集 後 記

先日、美唄市役所を訪れた際、1階ロビーに小学生たちの写真が飾られていきました。前の年に実施した稻刈り体験などの写真で、ちょうど長女が写っていたので、自分のスマホでパシャリ。

後で見返すと、一生懸命刈り取った稻を束に縛る小学生たちが。マスクをしてるため口元は見えませんがみんな真剣です。しかしその小学生の中に稻も手に持たない子が…。なにしてんだろこの子…って思ったのも一瞬。なんとそこにはカメラを片手に取材を行っていた私の姿が! 大人が写っているとは思えない紺れ具合…。

うすうす感じてはいましたが、やっぱり認めたくないじゃないですが…でも客観的に自分を見ると背格好違和感ゼロ! うつそでしょー! 笑



### FAX代替えシステム



JAと組合員をつなぐアプリが登場  
FAXとスマホの切り替えが自由自在



JAコネクトはここが便利!

JAコネクトを使うと、今までFAXで送られてきていたJAからの情報をスマホやタブレットのアプリで閲覧することができるようになります。



### 便利な利用法!

- ✓ 必要な資料だけFAX送信!
- ✓ 家族間での情報共有が可能!
- ✓ 紙代・トナ一代を節約!
- ✓ 履いたその場で確認・返信!
- ✓ 必要な資料だけ印刷!
- ✓ 過去の文書も簡単検索!

これまでJAでは組合員向けの情報配信をFAXで行っておりましたが、現在スマートフォンの普及に伴い、FAXと併用したスマホへの情報配信をしております。

JAコネクトは専用アプリ(無料)をダウンロードし、個別のアカウントとあいことばを入力するだけで、簡単にFAXの配信内容を確認することができます。ぜひみなさんご活用ください。

**アカウント bibai00001234-01 → 1234 をご自身のコードに変えて入力  
あいことば おぼろづき → ひらがなで入力**

詳しい内容はコチラまで



JAひばい 営農推進課(担当:田村)

TEL  
63-2165

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/>

魚座



誠意を見せて。あなたの本気に周りの人が触発され力になってくれます。困難なことほどやりがいを感じられるとき