

Catch Ball

2021

June

6

Vol.896

CONTENTS 【特集】みんなの手指体操・・・1～2

○田植えスタートほか・・・3

○フォトだより・・・4

○理事会だより・・・5



4/23 てん菜播種作業の様子（中村：谷村佳計氏）



家族でリフレッシュ!

みんなの手指体操



指先体操案内人
堤 喜久雄さん

ウォルナッツ・健康生活研究所所長。指先健康法の創始者である父・堤芳郎氏に師事。数多くの講演会や教室での体験を基に日常生活に取り入れやすい体操プログラムを提案。「指さき頭脳体操」(東京書店)他、著書多数。
<http://www.yubisaki.com/>



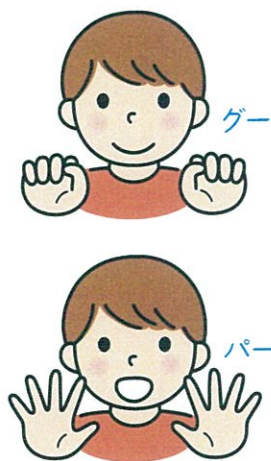
手指を動かすだけで頭スッキリ、リフレッシュ!
ストレス解消に役立つ手指を使った体操をご紹介します。
家族とのスキンシップ、小さな子どもたちとのコミュニケーションに最適です。

グーパーしながら言葉遊び

難易度 ★★☆☆

まずは「あ」から始めよう

人数に関係なく遊べます。グーとパーのシンプルな動きを繰り返すだけの初心者向けの体操ですが、テンポよく言葉を思い付くかどうか脳トレに。人によって思い付く言葉がさまざまなので楽しみなができるでしょう。



1 両手でグーパーの動きを続けながら、順番に声を出していきます。1人が「あいうえおの『あ』は、〇〇の『あ』と『あ』から始まる言葉〇〇を言います。

2 次の人は、「あいうえおの『い』は〇〇の『い』と続け、その次の人が、「あいうえおの『う』は〇〇の『う』というように、五十音順に言葉を言っていく、誰かが詰まってしまったら終了です。

ステップアップ

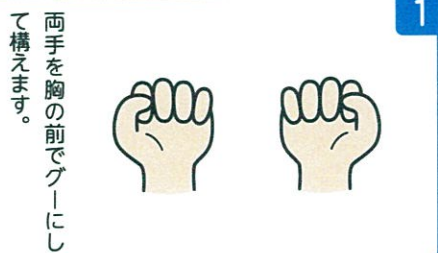
指の握り方は2通りあり、親指を手の内側に入れる方法と、外側に出す方法があります。親指を意識して、グーのときに交互にやってみましょう。

引き算指曲げ

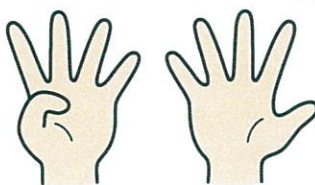
難易度 ★★☆☆

頭も指も柔らかく

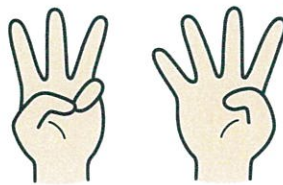
左手の指の数を、右手の指の数から1引いた状態にする体操です。頭では簡単にできる数遊びですが、実際に指で表現するのは難しく、クリアしていくと喜びがあります。右手の立てる本数に声を出しながらやりましょう。ゆっくりでよいので確実に。1人でもできますが、2人で楽しむと盛り上がりがあります。



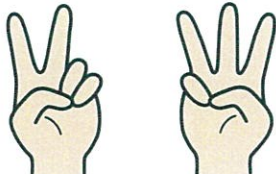
1 両手を胸の前でグーにして構えます。



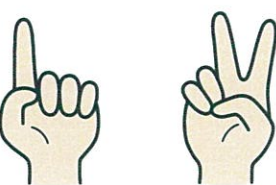
2 右5本、左4本、指を立てます。



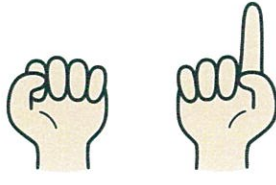
3 (1)に戻ってから、右4本、左3本、指を立てます。



4 (1)に戻ってから、次は右3本、左2本、指を立てます。



5 左右それぞれ立てる本数を1本ずつ減らしていきます。



6 右1本、左0本の状態まで続けます。(1)から(6)を繰り返します。

ステップアップ

最初は2人でそれぞれ練習します。慣れてきたら1人が体操を、もう1人が右手を立てる本数を決める指令係を務めます。最初は5、4、3、2、1と順番に、2回目からは1から5までをアトランダムに言います。数回で交代して行いましょう。

牡羊座



おおむね順調です。心配事があるなら独りで抱え込まず相談を。良い知恵を出してもらえそう。買い物は後半が吉

《モナ・カサンドラ》

6月

今月のあなたの運勢

2021.6

1

ペン送り

落とさないように慎重に

難易度



2人1組で遊びます。ペンの他、割り箸やストローなど棒状の物を代用するのもありです。ペンを落とさないように受け渡します。受け渡してもOKです。

1



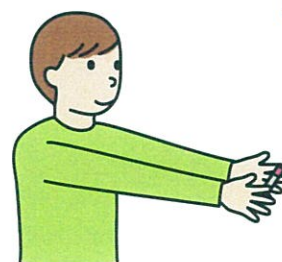
ペンを1本用意します。大人と子どもが向き合って座ります。

2



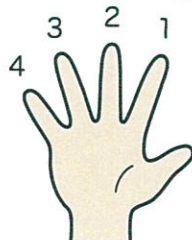
大人がペンの両端を指先をそろえて持ち、胸の前で構えます。

3



左右の人さし指の先でペンの両端を支え、両腕を伸ばしながら落とさないように子どもに渡します。

6



大人は、今度は指を中指に変えてペンを受け取り、腕を胸の前に引き寄せてから、中指の先でペンの両端を支えた状態で子どもに渡します。このように指を人さし指から中指、薬指、小指まで順番に変えながらペンを送り合います。

5



(3)同様に、子どもは左右の人さし指の先でペンの両端を支え、両腕を伸ばしながら大人に渡します。

4



子どもは左右の人さし指でペンを両端で受け取り、腕を胸の前に引き寄せます。

目鼻口体操

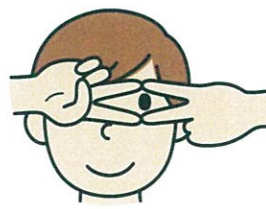
難易度



顔のパーツを使った、見て楽しい体操

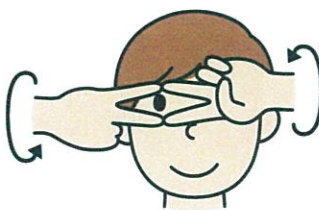
指を使って目・鼻・口を作る体操です。2人で向かい合って(1)から(4)を繰り返すと楽しさ倍増です。子どもが声で指示を出すと盛り上がるでしょう。

1



両手のチョキでひし形を作り、左目に当てます。右手の甲を手前、左手の甲を正面に向けま

2



左右の手の甲の向きを逆にして、右目に当てます。(1)と(2)は目を意味します。

3



両手の親指と人さし指で三角を作り、鼻の前に。鼻ができました。

4



両手の親指と人さし指で四角を作り、口の前に。口ができました。

イラスト：出口由加子

ステップアップ

慣れてきたら好きな音楽を流してリズムに合わせてやってみましょう。

ステップアップ

慣れてきたら、1人が目・鼻・口の中から選んで指示を出し、もう1人が指示に応じて体操します。交代でやりましょう。





茶志内町2区の阿部頼義さん 美唄市のトップを切って田植えスタート

美唄市のトップを切って5月12日、茶志内2区の阿部頼義さんが田植えを始め、昨年と同日のスタートとなった。

阿部さんは「今年は雪が多かったため昨年より育苗期間を1日長くした。昨年の苗よりいい苗に仕上がりがほっとしている。今年もおいしいお米が穫れることを願う」と笑顔で話した。

阿部さんは水田約17㌔全てに北海道を代表する良食味米「おぼろづき」を作付する稲作生産者。2006年の全国食味分析鑑定コンクールにおいて北海道米で初めてとなる総合部門「金賞」を受賞している。

この日青空が広がる好天のなか4月23日に種まきをしたマットの密苗を植えた。

J A びい営農部の西川賢部長は「今年は大雪や育苗期の低温など、苗の生育を心配していたが、順調に田植えが始まり安心した。コロナ禍で米の消費も減少するなか、おいしいお米を消費者にお届けすることで消費拡大に繋げたい」と話した。

今年JAの水稲作付面積は2,185㌔、うち主食用米作付面積は1,580㌔、主食用米の販売量は約12万4千俵(60㌔/俵)を見込んでいく。



表彰状を受け取った浅井さん(左)と辻脇部長(右)

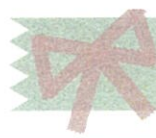
飼料用米

多収日本一受賞

浅井孝司さん(中村)が令和2年度飼料用米多収日本一【単位収量の部】で全国農業協同組合連合会会長賞を受賞。新型コロナウイルス感染症対策で表彰式が見送られたため4月28日、JA販売部の辻脇良幸部長が表彰状と盾を手渡した。

浅井さんは令和2年に飼料用米きたげんきを296㌔作付し単収は839㌔。多収はもちろんのこと、経営面での先進的な取り組みや生産技術普及への積極的な取り組みが評価された。





J A管内で春小麦の播種作業が始まり、順調に作業は進んだ。(04/20)



J Aの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。(04/24)



J Aフレッシュミズ部会がJ A1 階加工研修室で生大豆づくり体験を実施し、部会員4名が参加した。生の大豆をフライパンで煎るところから始まり、最後はできあがったきなこを参加者全員で調理し味わった。(05/07)



美唄市グリーンアスパラ生産組合が齊藤優子氏(上美唄開拓)の露地ほ場で第2回目となる現地講習会を実施。組合員16名が出席し、栽培管理などについて営農推進課の北藤雪子職員から説明を受けた。(05/10)



J Aが管理運営する花き・野菜集出荷施設にNHKの「おはよう北海道」が収録に訪れた。収穫の最盛期を迎えるアスパラの選果風景や雪冷熱を利用した予冷庫「雪蔵美人」が12日に放送された。(05/10)



美唄市給油所がJ Aの車両管理責任者を対象とした車両基本メンテナンス研修を実施。職員5名が参加し、座学と給油所ピットでの実習で、車両管理の大切さを学んだ。(05/14)



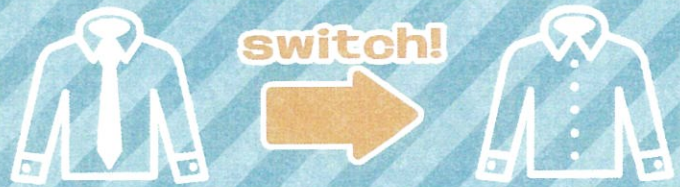
令和3年度事業推進委員会

4月26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3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	秋保秀行	
一心	水上和也	
共練	西川芳勝	
東明	武田敏隆	
癸巳	水口幹久	新任
沼の内	安藤功	
開発	矢萩明彦	新任
上美唄開拓	佐藤辰美	会長
上美唄	竹内剛	
元村	林英樹	新任
山形	太田政徳	
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	新任
北美唄	安藤直樹	
中村	渡邊孝則	

JAびばい

クールビズ 実施します



5月31日(月)～
9月30日(木)

省エネルギー対策の一環として上記の期間中、
職員は原則軽装(ノーネクタイ・ノーリボンなど)
での勤務となります。
ご理解、ご協力のほどよろしくお願いいたします。

理事会がより

定例理事会 4月21日

《報告》

- ①令和3年3月末現在、業務財務報告
- ②常務委員会報告
- ③農家経済改善対策委員会報告
- ④JAびばい農場活用推進委員会報告
- ⑤令和3年度クミカン供給限度額及び貸越極度額の設定報告
- ⑥組織討議概要報告
- ⑦春季地域別懇談会意見集約について
- ⑧職員人事動静報告
- ⑨その他

《議案》

- ①令和2年度決算監査意見等に対する回答について
- ②理事報酬の配分について
- ③Fintech(フィンテック)企業等との連携及び協働に係る方針の改正について
- ④大口貸出先に対する信用供与等の決定について
- ⑤令和3年度理事に対するクミカン供給限度額及び貸越極度額の設定について
- ⑥特定組合員の解除並びに指定区分変更について
- ⑦令和3年度特定組合員クミカン収支計画並びにクミカン供給限度額及び貸越極度額の設定について



《その他報告事項》

- ①令和3年度「図上確認」結果報告
- ②水田リノベーション採択状況報告
- ③水稻生産拡大に向けた省力化技術モデル事業申請状況報告
- ④経済事業業況報告
- ⑤その他

- ⑧特定組合員を含む団体に対する資金の貸付について
- ⑨特定組合員に対する資金の貸付条件変更について
- ⑩固定資産の取得について
- ⑪令和2年度規格外小麦の共計精算について
- ⑫令和3年度園芸品目の共同計算に係る取扱細則について
- ⑬その他

…全議案承認

射手座



交友関係が活発化。判断に迷ったときは今までにやったことのない選択肢を優先すると吉。うれしい贈り物の予感

蠍座



懐かしい人、懐かしい場所とご縁が繋がります。頼まれ事は引き受けてみて。あなたからのお願いも◎

2021. 6

令和2年度女性部生活作品展の出展品をご紹介します！



中村支部 谷村清美 作
「クラフトテープのかごバッグ」



山形支部 小野さおり 作
「ハンパな毛糸で色々作ってみました」

こよみ・行事

6月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
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			

9日 ○第1四半期末監査
～11日迄

16日 ○企画会議
17日 ○献血 9:30～
25日 ○定例理事会



美唄市農村機械センター連合会

遊休農機具展示即売会

と き

6月18日(金) 開会式 9:00～
《商談・契約開始》9:30～

と こ

らいす工房東側広場

『低コスト農業』を目指した【遊休農機具】の展示即売会を開催！組合員の皆さまのご来場をお待ちしています！！



※情勢により中止となる場合があります。ご了承ください。



お問い合わせはコチラ

JAびばい

農業資材課

(担当：佐藤) 63-0525



共済3Q訪問推進

に職員が伺います！

6月7日（月）～18日（金）

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訪問推進】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、よろしくお願いいたします。

※新型コロナウイルス感染症の拡大状況により訪問日程が変更になる場合があります。ご了承ください。

お問い合わせはコチラ



共済推進課 TEL 63-2164

農村環境美化運動

農業用

古ビニール
ポリ類回収

農繁期中で大変お忙しいとは存じますが、下記の日程で回収作業を実施しますので、ご理解とご協力をお願いいたします。

なお、時間帯によっては混雑が予想されますので、ご了承下さい。

回収日…6月22日（火）～24日（木）

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。また、新型コロナウイルス感染症の拡大状況により日程が変更になる場合があります。ご了承下さい。

お問い合わせはコチラ



営農推進課

【担当：安藤】

TEL 63-2165

美唄自動車学校からのお知らせ

農業従事者限定！

6～7月上旬特別料金プラン

JAびばい
広報誌見た！
で…

※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。

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、この度右記のとおり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。

取得したい免許	現在お持ちの免許	教習時間		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（MT）	14 h		170,500円	150,000円
	中型8 t 限定	20 h		223,300円	205,000円
	準中型自動車	30 h		249,700円	230,000円
	準中型5 t 限定	26 h	1 h	277,310円	258,000円
	普通自動車（MT）	30 h	1 h	312,510円	295,000円
中型自動車	準中型自動車	9 h		112,640円	95,000円
	準中型5 t 限定	11 h		128,370円	108,000円
	普通自動車	15 h	1 h	157,410円	138,000円
準中型車	普通自動車（MT）	13 h	1 h	137,170円	118,000円
	なし	41 h	27 h	394,790円	375,000円
牽引自動車	大型・中型・準中・普通・大特	12 h		147,400円	128,000円
大型特殊自動車	大型・中型・準中・普通	6 h		97,900円	78,000円

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

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



厳しい状況は次第に改善の兆しを見せてきます。手間と時間のかかる方法が結果的には最善、最短の予感です

2021. 6

7

「#炊こう」をつけてSNSで共有しよう!

ごはんを  炊こう!

ごはんを炊こう チャレンジ

#炊こう

コロナ禍でお米の消費が全国的に落ち込む中、
全国のお米産地が一丸となって消費拡大を訴えます!
「ごはんを炊こうチャレンジ」は、おうち時間が増えた今、ごはんを炊くことを思いっきり楽しんで、
その幸せをSNSでシェアしあうことで、消費拡大の機運を高める取り組みです。

マツコ・デラックスさん、ホクレンアンバサダー 森崎博之さん、鈴木直道知事も
「ごはんを炊こうチャレンジ」に参加してくれました!



鈴木直道知事



マツコ・デラックスさん



森崎博之さん



詳しくはここをチェック! ▶▶▶

<https://www.hokkaido-kome.gr.jp/gotakou/>



#炊こう

参加方法

「#炊こう」をつけて、ごはんを「炊くこと」を楽しんでいる
動画・画像を各種SNSに投稿するだけ! みんなで気軽に
参加しよう! オススメの炊き方を教えてください!



■葬儀に関するご連絡・

お問い合わせについて■

葬儀に関するご連絡等につきましては、必要事項を記入したFAXを左記の連絡先へ送付して頂きますようお願い申し上げます。

必要事項

- ①亡くなられた方の名前・年齢
- ②死去日
- ③農事組合名
- ④葬儀の日時・場所
- ⑤喪主
- ⑥葬儀委員長

平日の場合

総務課
TEL(63)2161
FAX(63)4600

土曜・日曜・祝日の場合

Aコープ
FAX(66)1162
FAX(66)1162

編集後記

今では日常生活を送るうえで必須となっているマスク。外すとなんとも顔全体がたるんできたような年齢のせいと言えばそれまでですが、なんとか対策せねばとネットの情報を鵜呑みにし、表情筋を鍛えるEMS美顔器を購入しましたー!!

EMSとは電気刺激を与えて筋肉を動かす機械のこと。装着するだけで強制的に鍛えてくれますー! 飽きっぽい私にぴったり!

美顔器が届いた日、はりきってお風呂上がりにパックをして、その上からフェイスラインを覆うように装着。何食わぬ顔で家のことをしていると、気づいた家族が順番に「ぎゃはは! なにそれ!」とみんな大爆笑。そりゃそうだ。真っ白い顔で見たことない機械つけてウロウロしてるんだから。初めて使うのに欲張って電気の刺激をMAXにしたら、ビリビリに合わせて口元や目元もめちゃくちゃ引きつるー(笑)

まだまだ効果のほどはわかりませんが継続は力なりということで家族に笑われながら続けたいです。どうか飽きませんように!

2021 夏の定期貯金キャンペーン

JAびばい

令和3年6月1日(火)～7月30日(金)

定期貯金(1年～5年:自動継続式)

- ①10万円以上の新規定期貯金には店頭金利に0.01%上乗せ!
- ②【よりぞうたためる保冷バッグ】をプレゼント!

※数に限りがございますので、あらかじめご了承ください。



【よりぞうたためる保冷バッグ】
「NOレジ袋」の大容量サイズの保冷機能付きエコバッグです。
簡単にコンパクトにたたんで、持ち歩きに便利です。



お問い合わせはコチラ JAびばい 金融課 TEL63-2162