

Catch ●●● キャッチボール ●●● Ball

4
2022
April
Vol.906

～ INDEX ～ 【特集】ストレスと向き合うマインドフルネス入門 … 1～2

● 女性部第69回通常総会ほか … 3 ● 青年部特集・理事会だより … 4



3/2 青年部スノーマッセージ完成！おそろいの帽子とマスクで美唄の米をPR



ストレスと向き合う

マインドフルネス入門

不安やイライラ、心の疲れなどのストレスを自分で和らげる方法として、

近年注目されている「マインドフルネス」。いったいどんなやり方なのでしょう？

初心者でも普段の生活の中で簡単にできる、入門編を伝授！

イラスト：出口由加子

「マインドフルネス」とは？

私たちはいつも過去や未来のことを

考えて生きています。数カ月や数年先

への不安や期待、過ぎた出来事への後

悔や怒り……。もちろん過去の反省や

今後への計画性が大切なのも確かだ

です。けれどもそれにとられ過ぎると

ストレスに結び付きます。不安や悩み

や悲しみ、怒りなどネガティブな感情

に引っ張られると、気分も落ち込み、

自分や家族に対して今すべきことに

気付きにくくなってしまふのです。

マインドフルネスは「今のこの瞬

間」に心を向ける瞑想（めいそう）法です。自分の「今」に集中することで、ネガティブな思いから離れ、気持ちも落ち着きやすくなります。

五感を使って「今」に集中

「今」に気付くには体の五感をフルに活用していきます。

難しい技は不要。例えば深呼吸をし

て鼻を通る空気の流れに集中し、鼻腔

に生じる感覚をじっくり感じ取ると、

深呼吸瞑想と呼ばれるマインドフルネ

ス瞑想になります。食事のときも、食

べ物の色や形をじっくり眺め、香りを

ゆっくり嗅ぎ、口の中に入れたときの触覚や味覚、噛むことによる変化などをじっくり感じ取ると、食べる瞑想となります。

いつものストレッチやウォーキン

グ、入浴などでも同様。現在の現象を

感じている五感に心を集中させると、

過去や未来に飛び回る心を「今ここ」

に戻すことができ、心の安定に繋がっ

ていきます。

心のトレーニング効果も実証

このように一つの対象に心を向ける瞑想法はサマタ瞑想といえます。一

方、あぐらを組んでひたすら息の流れ

を感じるヴィパッサナー瞑想という瞑

想法もあります。

どちらもお釈迦（しゃか）様が生み

出した、全ての人々が苦しみを減して



奥田弘美

精神科医・日本マインドフルネス普及協会代表理事

都内で精神科医・産業医として老若男女のメンタルケアに携わるかたわら、仲間とともにマインドフルネス瞑想を広める活動を行っている。著書に『一分間どこでもマインドフルネス』（日本能率協会マネジメントセンター）、『うまいこと老いる生き方』（すばる舎）など多数。



ヴィパッサナー瞑想では、あぐらを組み静かに呼吸に意識を向ける。雑念が生じても繰り返し呼吸に意識を戻すことで、心と向き合うことにつながっていく

幸せに生きる方法「八正道」がルーツ。欧米では1980年代から心のトレーニング法として注目され、医学的・科学的効果も実証された今は世界に広まっています。まずは短時間で気軽にできるサマタ瞑想、ぜひお試しを！

忙しい人にお勧めの「マインドフルネス瞑想」

笑顔ストレッチ瞑想

朝、時間がないときでも
洗顔ついでにできる瞑想方法。



- 1 2、3回の深呼吸の後、鏡を見ながら「口角を上げます」「目を細めます」と心の中でつぶやき、ゆっくりと満面の笑顔を作っていく。

- 2 筋肉の動きを意識しつつ、最高の笑顔を作ったら2、3秒間キープしてから「顔を緩めます」とつぶやき、ほどく。これを数回繰り返す。笑顔で気持ちをポジティブにする効果も期待できる。



ストレッチ瞑想(肩回し)

肩・首の凝りを取りつつ、瞑想で心も穏やかに。



- 1 背筋を伸ばしていきなり座り、おへその両脇に手のひらを当て、おなかをへこませたり膨らませたりする腹式呼吸を数回行う。

- 2 右手は右肩、左手は左肩の先端をそとつかみ、心の中で「右肩を回します」と言って肘で大きく円を描くようゆっくりと外回しする。関節や筋肉の動きをしっかりと感じながら5～10回程度回し、ほぐれた感覚になったら左肩も同様に。



- 3 続いて両肩を同時に5～10回ほど外回し。「終わります」と心で言って静かに終える。

POINT

肩が外に向かうときは息を吸い、戻すときは大きく吐くよう意識。

深呼吸瞑想(腹式)

新鮮な空気を取り込み体を穏やかに覚醒させる
瞑想法。不安や緊張を感じるときにも。



- 1 太陽光の入る窓辺などで、朝の新鮮な空気の中で行うのがお勧め。両足を肩幅程度に開いて立ち、おへそから下腹部にかけて手のひらを当て、おなかへこむのを感じ取りながらゆっくりと息を吐き出す。

- 2 鼻からゆっくり息を吸い、おなかを膨らませる。おなかを風船のように膨らみ切ったのを手のひらで感じたら、いったん息を止め、おなかをへこませながら口から細く長く息を吐き出す。



- 3 息の通り道、周囲の匂い、空気の温度などにも意識を向けながら3回以上繰り返す。



ボディースキャン瞑想

体の隅々の感覚に意識を向ける瞑想法。
時間があるときに、じっくり行うのがお勧め。



- 1 自然な呼吸をしながら、太陽の光が頭頂から入ってくる感覚をイメージする。夜に行う場合は、照明からの光をイメージしてもOK。

- 2 頭、目、鼻、耳、首、腕、手の指先へと、順に光でくまなく照らしスキャンするイメージで、それぞれに生じている感覚をじっくりと、感じ取っていく。時間があれば胸、おなか、背中、下肢、足の指へと順々にスキャンしていく。

空知女性協会長の谷村清美氏が新部長



左から高橋副部長、板東副部長、谷村部長、山回理事、川田理事、向理事

女性部は2月25日、JA3階大会議室で第69回通常総会を開き、新部長に谷村清美さん（中村）を選んだほか、全4議案を承認した。

新型コロナウイルスの感染予防対策と部員の健康管理を考慮し、書面による議決権の行使を全部員に要請。そのため本人出席者6名、議決権行使書面61名となった。

令和3年度の事業報告では、コロナ禍により急遽活動が制限された2年度の経験を踏まえ、市民への支援活動など「できること」に取り組んだとした。さらに4年度以降の活動に対する協力を部員らに呼びかけた。

4年度の事業計画では、今年度創立70周年を迎えるにあたり、記念事業を実施するとした。ほかに、部員教育に係わる多様な講座等の開催や、生活や地域に係わる活動の推進など、魅力ある女性部活動を展開するとした。

部長以外の新役員は次の通り。

●副部長Ⅱ板東 知子（茶志内3）

●高橋志津子（沼の内）

●理事Ⅱ川田 照子（茶志内1）

●山口 靖子（北美唄）

●向 輝美（中村）

●監事Ⅱ高橋 絵和（茶志内1）

●清水 利枝（北美唄）

自然の恵み

雪エネ活用

JAは3月7日～8日の2日間、雪エネルギーを活用した米穀雪零温貯蔵施設の雪蔵工房と、利雪型予冷库の雪蔵美人への雪入れ作業を実施した。

玄米を新米の風味そのままに保管できる雪蔵工房の貯雪室には約3,600トンの雪を貯め込んだ。アスパラをみずみずしく保つ雪蔵美人では約100トンの雪をハードコンテナ72基に納め、予冷库に積み上げた。



雪蔵工房貯雪室への雪入れの様子

最先端技術の

導入促進へ

美唄先進農機研究会は3月8日、JA3階大会議室で、令和3年度の通常総会を開催し、会員14名が出席。新会長に前副会長の今野守氏（中村）を選んだほか、令和4年度事業計画を含む全6議案を承認した。

会長以外の新役員は次の通り。

●副部長Ⅱ高島 祐司（開発）

●会 計Ⅱ森田 宏之（一心）

●監事Ⅱ林 泰寛（開発）

●伊藤 俊英（元村）



議長に就任した今野氏（左）

しし座



全体運：大きく高めの目標が幸運を呼び込みます。難題も無理と決め付けず「なんとかならないか？」と考えてみましょう

健康運：むちゃはしないで。交通ルールを順守し慎重に幸運の食べ物：新タマネギ

かに座



全体運：注目度が上がり忙しくなりそう。人が嫌がる作業を率先して引き受けると株が上がります。スキル磨きもお勧め

健康運：腰痛や肩凝りのケアに力を入れると改善へ幸運の食べ物：サザエ

2022.04
3

想
い
よ
届
け

スノーメッセージ

3月2日、スノーメッセージの製作を行いました。今年度も新型コロナウイルスに対する感染対策を行いながらの作業となりましたが、天候にも恵まれ23人の盟友が集まり、協力して作業を行い、無事完成することができました。

進徳町の国道12号線沿いにある旧日興ボウル跡地をお借りし、横幅10メートル以上、縦幅約5メートルの



製作の様子

雪の台を作成。青年部のオリジナルキャラクター『おぼろ関』がおにぎりを食べている姿を描きました。

おぼろ関が食べているおにぎりの海苔はQRコードになっており、読み込むと青年部が2020年に作成した動画『なまらうまい米びばいから』をご覧いただけます。この動画は美唄のお米づくりの動画になっており、苦しいコロナ禍の中でも美唄の美味しいお米を食べていただき、皆さんに元気になってもらいたいという想いを込め作成しました。美唄に住んでいる皆さんはもちろん、美唄を通る方々にもぜひ一度足を止めて、私たちが作ったスノーメッセージと動画を見て元気になっていただきたいと思います。

完成時の集合写真では青年部オリジナルのキャップとマスクを着用して撮影し、青年部の団結力をアピールしました。このスノーメッセージを通して、私たち青年部の活動もPRしていきたいと考えます。

担当：《副部長》藤原友和（沼の内）

▼理事会だより

定例理事会

2月15日

《報告》

- ①令和4年1月貸付実行報告
- ②令和4年1月末現在、業務財務報告
- ③常務委員会報告
- ④JAびばい農場活用推進委員会報告
- ⑤コンプライアンス委員会報告
- ⑥信用事業リスク管理強化委員会報告
- ⑦令和3年度下期内部監査報告
- ⑧令和3年度自己査定結果並びに資産査定結果報告
- ⑨疑わしい取引の届出状況報告
- ⑩令和3年度「利益相反のおそれのある取引」に係る検証結果
- ⑪令和3年度総合ポイント制度実績報告
- ⑫令和3年度第4・四半期末コンプライアンス事故報告
- ⑬令和3年度第4・四半期末組合員加入脱退報告
- ⑭令和3年度第4・四半期末余裕金運用報告
- ⑮職員人事動静報告
- ⑯その他

《議案》

- ①令和3年度貸借対照表・損益計算書・注記表・業務報告並びに剰余金処分案について
- ②定款の一部変更について
- ③令和4年度経営定期点検実施計画の設定について
- ④春季地域別懇談会の開催について
- ⑤JAグループ北海道不祥事ゼロ運動」の取り組みについて

臨時理事会

2月19日

《報告》

- ⑥令和3年度管理債権回収実績について
- ⑦令和4年度管理債権の利息不計上案件について
- ⑧令和4年度貸付金利率及び信用供与等の最高限度の設定について
- ⑨令和4年度役員と組合の取引基準及び貸付の包括承認について
- ⑩特定組合員に対する資金の貸付について
- ⑪令和3年度米優良褒賞の審査について
- ⑫令和3年度産小麦・大豆優良褒賞の審査について
- ⑬令和4年度農畜産物販売品の手数料及び利用料の設定について
- ⑭その他

…全議案承認

《その他報告事項》

- ①経済事業業績報告
- ②その他

臨時理事会

2月19日

《報告》

- ①常務委員会報告
- ②令和3年度固定資産取得報告
- ③その他

《議案》

- ①令和4年度余裕金運用方針について
- ②令和4年度事業計画（案）並びに収支予算（案）について
- ③その他

〈令和5年10月1日から〉

インボイス制度 が始まります！

インボイス制度がどのような制度かご存じですか？ここではこれから農業経営にも関係してくるインボイス制度について複数回に分けて説明していきます。制度の開始に向け内容を確認し準備していきましょう。

詳しい内容のご確認は国税庁の
ホームページをご覧ください→



chapter

04 免税事業者が登録する場合

「免税事業者」は自身の取引先（買い手）から「仕入税額控除」をするための「適格請求書（インボイス）」を求められても発行できません。そのため、販売経路によって「適格請求書発行事業者」の登録が必要か判断します。必要であれば「課税事業者選択届出書」を税務署に提出し「課税事業者」になることで、登録が可能になります。

「適格請求書（インボイス）」が発行されないと困るのは取引先（買い手）です。場合によっては取引を敬遠されるなど不利益をこうむることも。そうならないために、よく検討し「適格請求書発行事業者」になるかどうか判断しましょう。



インボイス制度が始まる前にしっかり検討して登録するか判断しましょう



免税事業者

令和5年3月31日までは経過措置として、課税事業者と同様に登録申請書を提出すれば、「課税事業者選択届出書」不要で令和5年10月1日から「適格請求書発行事業者」である「課税事業者」となります。



税務署



課税事業者

登録の必要性

登録はあくまでも任意です。「適格請求書発行事業者」となれば「課税事業者」として消費税の申告が必要となります。農産物の販売をJAに委託（農協特例）するなど、事業者へ直販する予定がないのであれば、登録の必要性はないとも考えられます。

次回は chapter 05 インボイス制度の特例 についてご説明していきます！



全体運：楽しい予定を立てると気力が倍増。趣味を中心にやりたいことリストを作るのもお勧めです。
大切な連絡は早めに
健康運：前半は活動的に、後半はゆったり過ごして吉
幸運の食べ物：トマト



全体運：頭の中で考えているだけだと抜け落ちが出そう。簡単なことでもメモを活用して。予定を立てるとスムーズに
健康運：ゆっくり回復へ。慌てず養生して◎
幸運の食べ物：山ウド

2022.04
5

令和3年度 女性部生活作品展の作品をご紹介します



帯でリフォーム

茶志内3グループ 板東 知子

お気に入り賞
受賞



思い出の着物でリフォーム

北美唄グループ 橋本 真理子

お気に入り賞
受賞

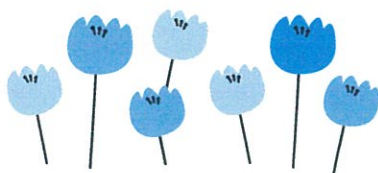
女性部員手づくりの素敵な作品をごらんください

こよみ・行事

4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

- 1日 ○定期人事
- 7日 ○第47回通常総会
- 18日 ○企画会議
- 20日 ○定例理事会
- 27日 ○事業推進委員会
- 29日 ○昭和の日



退職のご挨拶



前管理部長
原田 光晴

春寒しだいに緩むころ、組合員皆様にますますご盛栄のこととお慶び申し上げます。

私こと、令和4年3月末日をもって美唄市農業協同組合を退職いたしました。

顧みますと、昭和55年3月に奉職し、42年の永きにわたり微力な私で

ございましたが、大過なく今日を迎えたのもひとえに組合員皆様をはじめ、役職員、関係機関の公私にわたる温かいご指導とご懇情の賜と心より厚く御礼申し上げます。

最後になりますが、本年が豊穡の秋を迎えられますことと組合員皆様のご健勝、美唄市農協のさらなるご発展をご祈念申し上げ、ご挨拶とさせていただきます。

長い間、有り難うございました。

2022.04
6

みずがめ座 全体運：波に乗っていきそうですが、運勢は後半から下降。気を引き締めていきましょう。丁寧な連絡と準備で乗り切ってください
健康運：おいしいものを食べてゆっくりする時間も大切に幸運の食べ物：タケノコ

やぎ座 全体運：やることが山積みで目の回るような忙しさに。まずは自分のことより家族を優先。うれしいお返しがありそうです
健康運：頑張りが利くとき。筋トレもお勧めです幸運の食べ物：アシタバ



休日営業と時間延長のご案内

日頃より農業資材課をご利用いただき、誠にありがとうございます。
4月より休日営業と営業時間の延長を実施いたします。下記の表をご確認いただき、ご利用いただきますようお願い申し上げます。



	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月
平日 (月～金)	11日(月)～ 8:30～ 18:00	8:30～ 18:00	8:30～ 18:00	8:30～ 18:00	8:30～ 18:00	8:30～ 17:00	8:30～ 17:00	8:30～ 17:00
	17:00以降の現金取引はできません							
土曜日 ※1	9日(土)～ 8:30～ 17:00	8:30～ 17:00	8:30～ 17:00	8:30～ 17:00	8:30～ 17:00	8:30～ 17:00	上旬まで※2 8:30～ 17:00	×
日曜日・祝日 ※1	10日(日)～ 8:30～ 17:00	8:30～ 17:00	上旬まで※2 8:30～ 17:00	×	×	×	×	×
	現金取引はできません							

※1 人員体制により配送できない場合があります。ご了承ください。

※2 上旬以降は営業いたしません。詳しい日程は店頭に掲示いたしますので、ご確認ください。

お問い合わせはコチラ



JAびばい

農業資材課

TEL 63-0525

	2F 事務所	営農販売フロア		信用 フロア	ATM		Aコース コア店	給油所
		農業資材課	他		本所	共練		
4/28(木)	通常営業							
4/29(金)	休業	営業	休業	休業	休業	休業	営業	営業
4/30(土)						営業		
5/1(日)						休業		
5/2(月)	営業		営業	営業	営業			
5/3(火)	休業		休業	休業	休業			
5/4(水)								
5/5(木)								
5/6(金)	通常営業							

【注意】●農業資材課は営業時間は通常通りですが2人体制での対応となります。また上記連休中の配送はできません。

- 営農推進課は1～2人で育苗指導巡回します。
- 農産園芸課は選果場にて受入対応、育苗場にて苗の納品対応します。
- 上記連休中の土曜日の共練ATM営業時間は9:30～16:30となります。

★キャッシュカード等の紛失または盗難にあったときは…(フリーダイヤル) 0120-944-904

★ご契約の自動車が事故や故障に見舞われたときは…

- ◆事故等の場合は【JA共済事故受付センター】(フリーダイヤル) 0120-258-931
- ◆レッカー移動や故障時の応急対応【JA共済サポートセンター】(フリーダイヤル) 0120-063-931

JAびばい
ゴールデンウィークの営業について

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読・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：周囲の助力を得やすい月です。あまり遠慮はしないで。「ありがとう」と受け入れた方が相手もうれしいはず
健康運：ウォーキングなど下半身を重点的に動かして幸運の食べ物：セロリ

2022.04
7

お得なキャンペーンのご案内

JAマイカーローン

令和4年 3月1日(火)～7月29日(金)

JAとのお取引状況により金利を引き下げ

令和4年3月1日現在

変動金利

キャンペーン基準金利

年 3.40%

(通常 年 4.30%)

固定金利

キャンペーン基準金利

年 3.80%

(通常 年 5.55%)

最大
引き下げ
年 1.0%

最軽減金利

保証料 0.70%込

年 2.40%

最軽減金利

年 2.80%

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!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!!

※適用金利条件など詳しくは窓口にお問い合わせください



住宅ローン

令和4年 4月1日(金)～8月31日(水)

100万円以上お借入の方へ お借入額に応じて商品券やカタログギフトが当たる!!

固定変動
選択型
※保証料別途3年
固定

年 0.60%

店頭基準金利 年 2.75%

5年
固定

年 0.90%

店頭基準金利 年 2.90%

10年
固定

年 1.00%

店頭基準金利 年 3.10%

令和4年4月1日現在

さらに

とくとくプラン

固定金利特約終了後最終返済時まで店頭基準金利から 年 1.20% 引き下げ!!

★引き下げ条件あり

さらに北海道農業信用基金協会保証・KHL保証ご利用でJAで定める
省エネ住宅基準に適合する住宅の場合お借入日から3年間上記金利より

年 0.30% 引き下げ!!

※適用金利条件など詳しくは窓口にお問い合わせください



令和4年 4月1日(金)～5月31日(火)

ご契約の方に特典いっぱい

- ①新規定期積金契約で店頭金利に+0.01%上乗せ!
- ②お手持ちのスマートフォンに『JAバンクアプリ』をダウンロードしていただいている方、またはしていただいた方には、さらに金利+0.01%上乗せ!!

さらに

- ③人気キャラクターデイリータオルをプレゼント!

※数に限りがあります。
あらかじめご了承ください。

かわいい!!

※詳しくは窓口にお問い合わせください

【募集商品：定期積金】

ご契約期間 1年～5年 以内

毎月掛込額 5,000円 以上

(総掛込額 300万円以内)

※原則、普通貯金口座からの自動振替といたします。

※中途解約された場合、当JA所定の中途解約率が適用されます。



JAは農業者以外の方もご利用いただけます! お気軽にご相談ください!

お問い合わせはコチラ 金融課 融資係 TEL 63-2163 貯金係 TEL63-2162

▶ J A の概況

< 2 月 末 >

○皆さんの貯金	24,907,222千円
○皆さんへの貸出金	5,427,382千円
○皆さんの出資金	711,620千円
○組合員数	(正) 752人 (准) 3,598人 (計) 4,350人

茶志内3
▼近藤 利雄さん
(八十歳)
二月二十六日死去

美唄市農協生活改善
運動推進協議会

お悔やみ申しあげます



編集後記

カレーが好きです。家カレーも外
カレーも大好きです。

そんな私が最近ではまりしている
のが、業〇スーパーの「スパイシーカ
レーチキンレッグ」です！①コスパ
が良い②カレー店顔負けの味③賞味
期限長めと三拍子揃い踏み！程よい
辛さ（辛いものが苦手な方はちょっ
とダメかも）とほろほろのチキンが
私のハートを掴んで離しません。笑
おいしいものはみんなです！とい
うことで周りの人たちにオススメしま
くっています。それだけでは飽き足
らずこの編集後記を読んでくれてい
るみなさんにもウーマなのでぜひ食
べてもらいたいです！！



退職者

宮農部宮農推進課

栗崎

弘利 宮農技術主幹
令和4年3月31日退職

信用部金融課貯金係

笹谷

美和 職員
令和3年3月28日入組
令和4年2月28日退職



振込手数料の引き下げについて

金融課 からの お知らせ

日頃よりJAバンクをご利用いただき、誠にありがとうございます。
この度、4月1日より振込手数料が改定となりますので、下記の通りお知らせ
いたします。
今後もみなさまにご満足いただける商品・サービスの提供に努めてまいります
ので、変わらぬご愛顧を賜りますよう、心よりお願い申し上げます。

【改定内容】

振込種類 (電信扱い)	あて先	改定前(税込)		改定後(税込)	
		5万円 未満	5万円 以上	5万円 未満	5万円 以上
窓口利用	他行あて	660円	880円	605円 (▲55円)	770円 (▲110円)
A T M利用 インターネットバンキング(個人・法人) ファームバンキング 総合振込(法人 I B・J Aデータ伝送)		330円	440円	275円 (▲55円)	385円 (▲55円)
定時自動送金	系統あて	220円	440円	110円 (▲110円)	220円 (▲220円)
	他行あて	660円	880円	385円 (▲275円)	550円 (▲330円)

※今回の改定は、銀行間手数料の廃止と一般社団法人全国銀行資金決済ネットワークにおける内国為替制度運営費の創設によるものです。

お問い合わせはコチラ JAびばい 信用部 金融課貯金係 TEL 63-2162