

大いなる飛躍へ

JA上川中央



年金友の会 温泉湯治

2012
NO.47

発行・上川中央農業協同組合
愛別町本町125
Tel (01658) 6-5311
URL <http://www.ja-kamikawa.or.jp/>
編集・宮農販売課

2

作物別農協懇談会 主要意見報告



Q 出資の額が一定の金額（8億）が必要であり合併を行った経緯にあるが、自己資本だけが増えても出資が減口するのは問題がある。増資を行うにあたり基準を設定せずに目標での増資は難しいのではないか。

A 出資減口について全面貸貸者が払い戻し請求をした場合に受けなければならず、貸借先の生産者が多額を増資することは難しいと判断して、年間目標額等を設定しながら、法人・生産規模等による増資を戸別に依頼することを想定している。

Q 出資増口についてどのように考えているのか。

A 自己資本比率維持の為、基本的には平成24年度より実施し、出資額8億円を下回らないような対応を組合員の理解を得ながら取り進めたい。毎年2千万円の出資減少、現状維持のためには毎年2〜3千万円の増資が不可欠。

Q 農協を利用して組合員が増資する等の基準作りは必要であるが、出資増口を求めるとあたり農協の信頼がなければ無理だと思ふ。そのためには組合員への平等な対応が必要である。手数料が重要な問題であるが、全体の手数料の改善より先に平等な手数料の在り方とする事で組合員の信頼も得られるので、増資にも納得すると考える。

A 手数料の上方改正には抵抗がある。増資の考え方を示した場合農協の原点に返って増資すべきとの観点と、出資配当も出来ないのに増資は出来ないとの考え方があるのが実態である。現行出資して

いるものについて配当がない、増資した場合配当があるのかとの声が強く、信頼関係ではなくそれ以前の問題ではないかと考える。

る改正が必要だと私も認識しております。

Q 出資配当がない中では出資は困難だと感じるが、出資配当は可能なのか。

Q 次期役員選出について合併協議のときには、改選の都度検討することになっていたがどうなのか。理事会での検討・役員定数の改正は。

A 当初計画では2千万円の剰余金を計画、10月末では1千万円程度の見込み、配当方法（出資配当と利用配当の割合）及び准組合員等（小口出資者）の取り扱いを今後検討していく。

A 現段階では次期体制についての考え方については、検討致しましたが、現行体制のままで取り進めることと致しました。両地区の地区推薦方法に違いがあり組合員から意見が出ております。

【役員選任について】

Q 事業利用割戻しの分について、出資増口に回すことによって生産者も理解しやすいのではないかと。

Q イエスクリーン米について農薬の使用間違いやイモチ病も逆風となり減少傾向にあるが、成分が少なくなるのでコストは上がらない。使用農薬についても、米麦協議会で決める前に農協の農薬推進、整合性を取るべきでは。

A 出資配当・事業利用割戻しの内容によって、割戻しからの増資も可能だと思う。出資配当の場合は税金がかかる。

A 24年度には支障のないようにしたい。

Q 現行の推薦内容で取り進めるとのことであるが、愛別地区の組合員からも地区割りでの推薦であるため代わり映えがないとの声もあり、上川地区の推薦方法のような地区全体での推薦方法にするべきであるとの意見もある。改善するのであれば、特別委員会等により検討していくことが必要と思われる。

Q 現在特別栽培米を作付しているが来年は半減する状況にある。慣行栽培のもち米についてはJ A上川中央としてどのような戦略を立てて有利販売の検討をしているのか。

A 役員推薦方法については、愛別地区での懇談会のおりにも、同様の内容で意見を頂いている。改正を行う場合は、検討委員会等によ

A 上川地区では産地訪問により実需者より要請を受け、特裁米として特徴のある米作りとして実需者との基本方法を基に価格上積みとして取組んできた経緯があるが上

積み部分がなくなる場合は経済行為なのでやむを得ない内容であるので検討致したい。

Q 特栽米が減少するという事はJAとしても団地としても問題であり、特栽米に対するメリット享受をJAとして講ずる必要がある。

A 生き残りとして産地間競争であり地域の中で求められているものを作付するということが前提である。生産者とJAと充分な協議は必要である。

【畜産について】

Q 耕畜連携について

畜産関係について次年度以降に向けた取り組みの目標の中に耕畜連携による良質飼料の生産拡大推進とありますけれども、今求められているのは耕畜連携の交付金をどう有効活用するかということ。今現在愛別地区で耕畜連携の交付金をもらっているところはありますか。

A 補助事業としての耕畜連携はないと思います。今耕畜連携の項目は3つありますが、対象となる可能性があるのは稲わらの関係で、これは利用供給契約があり、特に秋の天候が不順という事で飼料用の稲わらが約束分取れるのかどうか分かりませんので、畜産側との間で飼料用米は利用供給できますが、稲わらまではできないという事で交付金の対象になっているところはあります。

Q 利用できる可能性のある交付金

があるので内部協議し組織を立ち上げる等両地区で利用できるように考えていく必要があると思いますし、両地区で同じような組織もあるので一本化に向けて情報交換するべきです。

A 制度の有効利用は大事な事ですからやらなければいけない。課題となるのは補助金の交付のされ方にもありますので、どう有効活用できるのか協議させて頂く。

Q 堆肥センターについて

愛別の堆肥センターは農協の方で管理し、多くは町外の方に販売をしているという形になっているが、町内に向けた販売戦略が必要である。

A ぜひ町内流通を拡大するべきだと思いますが、まず原料の問題と経費に対する評価について温度差があるのでここをどうするか現実的に形になっていない。

【きのこについて】

Q きのこについて今年なぜ買取が出来なかったのか

A 1年一作の作物であれば確定するので可能だが周年栽培のきのこのように回転する作物では公平確保の観点からも精算システムそのものを考えなければならぬため手詰まりになった。

Q それならなぜ買取を言ったのか。また、出来ないことを何年も前から提案していたがその真意を聞きたい。

A JAとして一元集荷を行う前提で独自販売をどのようにするのか、新たな市場開拓をどうするのかが出来なかったことが要因である。

【その他】

Q 職員の指導体制について

部会で考え取り進めるのは限界がある。専門職とはいかないが、精通した内容で指導して頂く職員が必要である。

A 部会と職員との協議の場所が少ないことが、原因と思われる。生産者と農協が一緒になり課題に向かって協議をしたいと思っております。

Q TPPについて

国の制度が無くなって来ている現状の中で、生産者からの手数料等徴収について厳しい状況となる行政対応もあるが、JAあるいは単協としての対応について、充分協議して対策して頂くようお願いしたい。

A 今の現状として、当組合並びに各JAにおいてTPPに参加が決まった場合を想定して対策等を考えた場合、現状としての対策は具体的に申し上げることは出来ないが、内容を検討協議し対応して参ります。

Q 機械センターについて

機械センターの利用とあるが、当組合・ホクレンどちらのものか。当組合の機械センターならば、ホクレンの油機・各業者で整備に来

ている状況にあるので、もう少し宣伝が必要ではないか。

A 当組合の機械センターで職員は2名体制で、繁忙期には出張修理・持ち帰りの修理を行っております。また、格納整備については余裕がありますので、今後宣伝を行い対応していきたいと考えております。現在上川地区の組合員にもご利用頂いております。農協たよりも掲載・推進も行っておりますが、更に利用頂けるよう取り組んで参ります。



平成22年産 うるち米・もち米 精算終了報告

平成22年産うるち米の最終精算が終了致しましたので、下記の通り報告します。

〈第1共計品種〉

収入	精算日	品 種								
		ほしのゆめ			きらら397			ななつぼし		
		1次	8次	9次	1次	2次	9次	1次	8次	9次
販売概算金	22.12.24	9,000	8,900	8,700	9,000	9,000	8,700	9,000	8,900	8,700
共計契約金	22.12.24	1,000	1,000	1,000	1,000	1,000	1,000	1,000	1,000	1,000
J A 独自仮渡金	22.12.24	500	500	500	500	500	500	500	500	500
追加概算金	23. 8.31	1,000	1,000	1,000	1,000	1,000	1,000	1,000	1,000	1,000
最終精算金	23.12.16	575	593	759	222	222	308	504	526	553
J A 独自販売上乗金	24. 1.19	29	29	29	29	29	29	29	29	29
収入合計		12,104	12,022	11,988	11,751	11,751	11,537	12,033	11,955	11,782
販売金額		11,604	11,522	11,488	11,251	11,251	11,037	11,533	11,455	11,282

支出	精算日	品 種								
		ほしのゆめ			きらら397			ななつぼし		
		1次	8次	9次	1次	2次	9次	1次	8次	9次
販売手数料料	22.12.24	336	336	336	336	336	336	336	336	336
倉庫保管料	22.12.24	252	252	252	252	252	252	252	252	252
倉庫入出庫料	22.12.24	95	95	95	95	95	95	95	95	95
検査料	22.12.24	50	50	50	50	50	50	50	50	50
共計契約金徴収	23. 8.31	1,000	1,000	1,000	1,000	1,000	1,000	1,000	1,000	1,000
J A 独自仮渡金徴収	23.12.16	500	500	500	500	500	500	500	500	500
支出合計		2,233	2,233	2,233	2,233	2,233	2,233	2,233	2,233	2,233
費用合計		1,733	1,733	1,733	1,733	1,733	1,733	1,733	1,733	1,733

平成22年産精算金額 9,871 9,789 9,755 9,518 9,518 9,304 9,800 9,722 9,549

〈第2共計品種〉

収入	精算日	品 種			
		ゆめびりか			
		基準内	基準外A1	基準外A2	基準外B
販売概算金	22.12.24	10,500	9,000	9,000	8,700
共計契約金	22.12.24	1,000	1,000	1,000	1,000
J A 独自仮渡金	22.12.24	500	500	500	500
追加概算金	23. 8.31	3,500	4,000	4,000	1,500
最終精算金	23.12.16	922	972	881	785
収入合計		16,422	15,472	15,381	12,485
販売金額		15,922	14,972	14,881	11,985

支出	精算日	品 種			
		ゆめびりか			
		基準内	基準外A1	基準外A2	基準外B
販売手数料料	22.12.24	336	336	336	336
倉庫保管料	22.12.24	252	252	252	252
倉庫入出庫料	22.12.24	95	95	95	95
検査料	22.12.24	50	50	50	50
共計契約金徴収	23. 8.31	1,000	1,000	1,000	1,000
J A 独自仮渡金徴収	23. 8.31	500	500	500	500
支出合計		2,233	2,233	2,233	2,233
費用合計		2,138	2,138	2,138	2,138

平成22年産精算金額 13,784 12,834 12,743 9,847

平成22年産もち米の最終精算が終了致しましたので、下記の通り報告します。

収入	精算日	品 種							
		はくちょうもち		かぜのこもち		しろくまもち		きたゆきもち	
		1次	2次	1次	2次	1次	2次	1次	2次
販売概算金	22.12.24	11,000	11,100	11,000	11,100	11,000	11,100	11,000	11,100
共計契約金	22.12.24	1,000	1,000	1,000	1,000	1,000	1,000	1,000	1,000
J A 独自仮渡金	22.12.24	1,000	1,000	1,000	1,000	1,000	1,000	1,000	1,000
追加概算金	23. 8.31	1,000	1,000	600	600	1,000	1,000	1,000	1,000
最終精算金	23.12.29	916	916	826	826	1,135	1,135	916	916
収入合計		14,916	15,016	14,426	14,526	15,135	15,235	14,916	15,016
販売金額		13,916	14,016	13,426	13,526	14,135	14,235	13,916	14,016

支出	精算日	品 種							
		はくちょうもち		かぜのこもち		しろくまもち		きたゆきもち	
		1次	2次	1次	2次	1次	2次	1次	2次
販売手数料料	22.12.24	336	336	336	336	336	336	336	336
倉庫保管料	22.12.24	252	252	252	252	252	252	252	252
倉庫入出庫料	22.12.24	95	95	95	95	95	95	95	95
検査料	22.12.24	50	50	50	50	50	50	50	50
共計契約金徴収	23. 8.31	1,000	1,000	1,000	1,000	1,000	1,000	1,000	1,000
J A 独自仮渡金徴収	23. 8.31	1,000	1,000	600	600	1,000	1,000	1,000	1,000
経過保管料	23.12.29	50	50	50	50	50	50	50	50
J A 独自仮渡金徴収	23.12.29			400	400				
支出合計		2,783	2,783	2,783	2,783	2,783	2,783	2,783	2,783
費用合計		1,783	1,783	1,783	1,783	1,783	1,783	1,783	1,783

平成22年産精算金額 12,133 12,233 11,643 11,743 12,352 12,452 12,133 12,233

平成23年産米 入庫終了の報告について

平成23年産米の色選処理・検査及び入庫処理が12月22日で終了致しましたので報告します。

■平成23年産うるち米入庫実績表

平成24年1月31日現在 単位：俵

種別	区分	品 種 名	1 等					品 種 計		
			1 次	2 次	3 次	4 次	8 次		9 次	
愛別地区	主食用米	ほしのゆめ	161.5	1,255.5		240.5		1,657.5		
		きらら397	2279.0	6,790.0	16.5	178.0		9,301.5		
		ななつぼし	10,089.0	9,328.5	334.0	3,352.5	2,064.5	340.0	25,508.5	
		Yes!cleanななつぼし	292.0	3,177.0	156.0	144.5	140.5		3,910.0	
		あやひめ	65.0						65.0	
	その他	77.5						77.5		
	酒米	吟風		1,022.0					1,022.0	
		慧星		309.0					309.0	
	区	小 計		12,964.0	21,882.0	506.5	3,915.5	2,205.0	378.0	41,851.0
		加工用米		2,673.5						2,673.5
合 計			15,637.5	21,882.0	506.5	3,915.5	2,205.0	378.0	44,524.5	

- ・主食用米の次数区分 1次=タンパク6.9~7.9% 2次=タンパク6.9~7.9+整粒80%以上 3次=タンパク6.8%以下 4次=タンパク6.8%以下+整粒80%以上 8次=タンパク8.0~8.3% 9次=8.4%以上
- ・酒米の次数区分 1次=1等 2次=特等 3次=タンパク6.8%以下 4次=特等+タンパク6.8%以下

種別	区分	品 種 名	基準品	A	B	品 種 計	
							愛別地区
<ul style="list-style-type: none"> ・おぼろづきの基準品とは、タンパク値7.9%以下+アミロース値16%以下 ・おぼろづきのAとは、タンパク値7.9%以下+アミロース値16.1%以上 ・おぼろづきのBとは、タンパク値8.0%以上 							
種別	区分	品 種 名	第1区分S	第1区分	第2区分	第3区分	品 種 計
<ul style="list-style-type: none"> ・ゆめぴりかの第1区分Sとは、タンパク値6.8%以下 ・ゆめぴりかの第1区分とは、タンパク値6.9%~7.4% ・ゆめぴりかの第2区分とは、タンパク値7.5%~7.9% ・ゆめぴりかの第3区分とは、タンパク値8.0%以上 							

うるち米入庫数量合計
49,078.0

■平成23年産もち米入庫実績表

平成24年1月31日現在 単位：俵

種別	区分	品 種 名	慣行栽培1等		特別栽培1等		品 種 計	備 考
			1 次	2 次	1 次	2 次		
合計	主食用米	はくちょうもち	4,832.0	602.5	724.0		6,158.5	
		風の子もち	21,599.5	6,490.0	3,665.0	1,952.5	33,707.0	
		しろくまもち	226.5				226.5	
		きたゆきもち	2,452.5	1,800.5			4,253.0	
		その他						
合計	小 計		29,110.5	8,893.0	4,389.0	1,952.5	44,345.0	
	加工用米		1,079.0				1,079.0	
	合 計		30,189.5	8,893.0	4,389.0	1,952.5	45,424.0	
愛別地区	主食用米	はくちょうもち	1,244.0	602.5	405.0		2,251.5	
		風の子もち	12,893.5	6,490.0	1,056.5	794.0	21,234.0	
		しろくまもち	89.0				89.0	
		きたゆきもち	1,067.5	1,800.5			2,868.0	
		その他						
合計	小 計		15,294.0	8,893.0	1,461.5	794.0	26,442.5	
	加工用米		269.5				269.5	
	合 計		15,563.5	8,893.0	1,461.5	794.0	26,712.0	
上川地区	主食用米	はくちょうもち	3,588.0		319.0		3,907.0	
		風の子もち	8,706.0		2,608.5	1,158.5	12,473.0	
		しろくまもち	137.5				137.5	
		きたゆきもち	1,385.0				1,385.0	
		その他						
合計	小 計		13,816.5		2,927.5	1,158.5	17,902.5	
	加工用米		809.5				809.5	
	合 計		14,626.0		2,927.5	1,158.5	18,712.0	

JA北海道青年部海外視察研修

JA上川中央青年部 上川支部 清野 佳朗

平成23年11月6日、12日の7日間、平成23年度JA北海道青年部海外視察研修に参加して参りました。今回は、サンフランシスコでの開催となり全道各地から8名の盟友が参加しました。

最初に、サンフランシスコ市の議事堂前で行われているファーマーズマーケットの視察をしました。ここでは、週2回の開催で大勢の農家の方々が自分の店を出店し、農産物を販売していました。また、こういったマーケットが市内で何箇所も開かれています。販売商品を見てみると、ジャガイモ・ニンジン・トウモロコシ等の野菜、キウイ・ラズベリー等の果物、卵・ハチミツ・キノコ・パン等色々な物がありました。良品はスーパーなどに出荷しているため、ファーマーズマーケットでは、規格外の品物が多く、とても安く売られています。店のほとんどが量り売りを行い、たとえばリンゴは「\$1.00/1b（1ポンドあたり1ドル）」といった価格表示となっていました。

その後、現地在住の日本人向けのスーパーに立ち寄りしました。醤油・味噌・米等日本と同じものが並んでいましたが、どれも値段は割高でした。

7日からは、アメリカ在住の日本人で農業コーディネーターの石井クニオ氏に同行して頂きました。

まず多国籍バイオ化学メーカーのモンサントを訪れ、



モンサントの売上の2/3は遺伝子組み換え作物の種子販売で、1/3は農薬等の化学薬品となっており、除草剤のラウンドアップとそれをかけても枯れない大豆のセット販売が有名とのこと。現在力を入れている開発は、従来に比べて20%少ない水で栽培できる干ばつに強い綿で、10、12年後の商品化を目指している等の説明を受けた後、施設内の見学をさせて頂きましたが、企業秘密ということで写真撮影は許可されませんでした。

続いて、モンサントの農業試験場を視察しました。この地域は雪が降らないので、一年中ビニールハウスで栽培を行っているそうです。試験場の主な役割は、研究室で作られた遺伝子組み換え作物の種子を実際に栽培し、収穫した種子の中から要求を満たすものだけを抽出し、再び栽培と収穫を繰り返す、最終的には商品化に耐えうるだけの純粋な種子を選別することを目指すとしています。第1世代の種子は99%が要求を満たさない為、捨てる事になるそうです。

次にサクラメントにある稲作農家のスパングラー氏のもとを訪ねました。バスの道中、石井氏からサクラメント稲作の歴史について説明がありました。カリフォルニア州最大の川がサクラメント川で、かつては雨期になると毎年氾濫していたが、1929年世界恐慌が起これ、ニューディール政策の一環として



ダム建設を始めとする治水事業が行われ、農業ができるようになったそうです。しかし、土質は川が運んできた土砂が積もった粘土質であり、水はけが悪いため稲作以外の栽培は難しいそうです。近年この地域では、新たに建てる家は床下6m以上なければならぬという法律によって、事実上農地が守られています。また、農地の値段が高騰しているため、今後新たな米農家は増えないだろうと考えられているそうです。かつては稲刈り後の稲わらを焼いていましたが、最近では住民からの苦情等もあり、売ろうとしても利益がでないため、水を入れて腐らせているとのこと。その後、実際に稲刈りしている現場を見学させて頂いたとき、そこでは、コンバインと運搬車が並走して作業をしていました。日本のように機械で刈れない部分を手で刈るようなことはせず、そのままにしていくとのこと。翌日の8日は、果樹農家を2件視察し、そのうちのグラント氏の農場では、総耕地面積は1400ac=566haで、サクロ・柿・キウイ・オレンジ・グレープフルーツ・ブドウ等を栽培し、違う品目の果樹園に向かうだけで10分以上かかるほどの広さでした。果樹園の所々に風力発電機のような巨大な風車のようなものが建っていて、それは、霜が降りそうな時に空気を流し霜の害を防ぐ装置とのことでした。この地域は雨がほとんど降らないため、汲み上げた地下水で灌水する為、その為の設備投資は大変なものだと思われました。

9日は、ベイカースフィールドという町の馬鈴薯農家のホブキンズ氏の選果場を視察しました。選果場というよりは巨大な工場のような

大きな大きさで、収穫された馬鈴薯を5mm単位で選別、洗浄、袋詰めし、ダンボールに入れ冷蔵保存していました。この農場で最も売れる商品は、ピンポン玉ほどの大きさのサイズとのことでした。作業のほとんどは機械ですが、選別や機械の操作のためにメキシコ人の従業員が70人ほど働いていました。その後圃場を視察すると、タイヤ付きの全長何百メートルもある灌水チューブがぐるぐる回って灌水及び農薬散布もする巨大な装置がありました。土質は砂浜のような砂で、掘り起こしてみても石や土の塊はなく、馬鈴薯が大きくなるのを避けるため、なるべく密植して植えているとのことでした。

この他にも色々な農場等を見学させて頂きましたが、大規模な農場で作物を大量に原価を安く生産することに関しては、日本はアメリカに敵いませんが、作物を一つ一つ丁寧に扱って食味を追求することに関しては、アメリカは日本に敵わないのでは？と思いました。

今回の研修では素晴らしい仲間達と出会い、貴重な経験をさせて頂き、最後になりましたが、関係各位の皆様にご場を借りて改めて感謝申し上げます。本当にありがとうございました。



愛別町稲WCS
生産部会実需者訪問

12月17、18日の2日間愛別町稲WCS生産部会では、23年産の稲WCS評価や意見交換等を目的として、実需者訪問を行いました。

1日目は、大口取引先牧場である足寄町の「足寄ひだまりファーム」を訪問し飼養実態を視察した後、町内の焼肉店において牧場産の牛肉を試食しながら、沼田代表と懇談をさせて頂きました。

2日目は、帯広市内のレストランにおいて、新規需要米取引先の(株)イスフィールド大亀社長・馬場部長より新規需要米に係る道内情勢と、今後の方向性について情報を提供して頂いた後、主食用米情勢等も含めた懇談会を行いました。大半の生産者は自ら生産した稲WCSがどのように家畜に給餌され、どのような評価を得ているのかを知りません。そういう意味からも、今回の実需者訪問は有意義な研修であったと思われまます。



また、来年も行きたい！
上川中央農協年金友の会温泉湯治

上川中央農協年金友の会は、1月17日から3泊4日の日程で、上川管内JA共済連温泉湯治に参加致しました。

年金友の会の会員43名(本所25名、支所18名)が、層雲峡のホテル大雪に集い、JA道北なよろ・JA北はるかかの会員と合流し、輪投げ大会やビンゴ大会など、盛りだくさんの企画に参加し、楽しいひとときを過ごしました。

今回参加できなかった会員の皆様も来年は一緒に行けますよう心よりお待ち致しております。

また、今後年金を受取りされる方につきましては、ぜひ農協での受取りをしていただき、年金友の会のさまざまな行事に参加いただきますようお願い申し上げます。



小ねぎ出荷始まる！！



(有)実来い農園



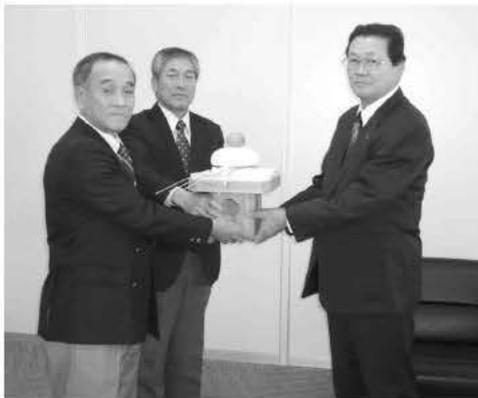
(有)実土里



沼田武さん



小ねぎ現地研修会



愛別町米麦生産振興協議会より
鏡もち贈呈



愛別幼児センター
もちつき大会



愛別町
七菜振興協議会研修会



税務申告奮闘中

今月の顔

のち けんいち
野地 健一さん

現住所 上川町 菊水

生年月日 S58年9月3日

出身地 上川町

趣味 カラオケ

家族構成 祖父・祖母・父
母・姉・弟



○農業をしようと思ったきっかけ

高校卒業後就職していましたが、4年程前から人に使われる仕事よりも祖父や父と代々行っている農業の後継者として働いていきたいと考え、就農しました。



○農業をしてみて思ったこと

自然相手の仕事なので、その年々の天候によって作物が思うように育つ事もあれば、思うように育たない場合もあり・・・と、日々勉強になります。

○本人から一言

我が家では、農業以外にも祖父の代からニジマスの養殖業を行っており、これからも農業と養殖業の両立で、仕事をしていくことができれば良いと考えております。

入浴時の温度変化にご注意

高齢生活研究所所長 ● 浜田きよ子

寒くなってくると入浴中に事故が起こりやすくなります。その原因としてまず考えられるのは、入浴時の温度変化です。暖かい部屋から、脱衣場に行き服を脱ぎ、裸で浴室に入って熱いお湯につかるといっ連の行為を考えても、その温度差に気が付きません。

急激な温度差は血圧や心拍数を上昇させ、心臓に負担をかけます。そのため心臓発作や脳出血が起こることがあるのです。

そこで大切なのは温度変化を少なくすることです。脱衣場が寒い場合は暖房機などで暖かくしておくことが大切です。浴室も暖かくしておきたいものです。最近では浴室暖房機が市販されていますが、設置して

いないお風呂は少なくありません。お湯張りのときにシャワーで給湯すると浴室が暖まるので温度差は軽減します。もちろんお湯が熱過ぎるのもよくありません。お湯は40度か、せいぜい41度くらいの温度が良いといわれます。できればもう少しぬるめのお湯にゆっくり半身浴でつかりましょう。副交感神経が刺激されてリラックス効果が高まります。

脱衣場には椅子を置いておきたいものです。衣服の着脱は体のバランスを崩しやすい行為ですから、座つた方が安心です。それに風呂上がり、椅子に座ればちよつとゆっくりできます。体が温まることで血管は拡張し、徐々に血圧が下がることにより、風呂上がりに目まいを起こすこともありません。そんなときにも椅子があれば助かります。

かなりの汗をかいたため、風呂上がりにはさゆや番茶などの水分補給も大切です。血液中の水分が減少すれば脳梗塞や心筋梗塞の危険にさらされるからです。

入浴は一日の疲れを取る重要なことです。だからこそ、事故に遭わない工夫が必要なのです。(16W×46L)



今月のあなたの運勢

♈ 牡羊座
3/21 ~ 4/19

【全体運】 知的好奇心が高まって
くる期間です。やってみたく
ことがあるなら、ぜひトライして。新
しい趣味を持つのも◎

【健康運】 体をいたわり、規則正
しい生活を送って
【幸運を呼ぶ食べ物】 お汁粉

♉ 牡牛座
4/20 ~ 5/20

【全体運】 プレッシャーに弱くな
りそう。できる人と比べず、マイ
ペースに取り組んで。クラシック
を聴き、リラックスを

【健康運】 体調良好。気軽に運動
を楽しむチャンス
【幸運を呼ぶ食べ物】 セロリ

♊ 双子座
5/21 ~ 6/21

【全体運】 アクティブに動き回れ
る月。何事にも意欲的に臨んで。
停滞していた事柄がスムーズに展
開していく予感も

【健康運】 急な運動は避け、体を
慣らす必要あり
【幸運を呼ぶ食べ物】 ダイコン

♋ 蟹座
6/22 ~ 7/22

【全体運】 考え方が暗くなりが
ち。物事を邪推しやすくなるの
で、楽天的な発想を大切に。自然
に触れ、リフレッシュして

【健康運】 まずまず順調。特に問
題なく過ごせそう
【幸運を呼ぶ食べ物】 ココア

♌ 獅子座
7/23 ~ 8/22

【全体運】 勢いのあるときと、そ
うでないときの落差が激しい時
期。少々のごちで落ち込まず、
どっしり構えるのがベスト

【健康運】 小まめに動くことで、
体調も上向く兆し
【幸運を呼ぶ食べ物】 ゴボウ

♍ 乙女座
8/23 ~ 9/22

【全体運】 完璧を目指す気持ちが
強過ぎ、かえって物事の進行を遅
くしてしまう結果に。あまり気張
らず、ゆったり構えて

【健康運】 リラックスと笑顔を手
掛ければ、開運に
【幸運を呼ぶ食べ物】 ハクサイ

♎ 天秤座
9/23 ~ 10/23

【全体運】 前向きな気持ちになれ
るはず。情報収集が確実なら、思
い切ってアクションを起こすのが
正解。旅行もラッキー

【健康運】 栄養に配慮し、食生活
の改善を図って
【幸運を呼ぶ食べ物】 寄せ鍋

♏ 蠍座
10/24 ~ 11/22

【全体運】 やたらとイライラせ
ず、のんびり過ごしてみよう。一
人の時間を楽しむことで、気持ち
にゆとりが生まれる気配

【健康運】 マッサージをすると良
い影響が
【幸運を呼ぶ食べ物】 長ネギ

♐ 射手座
11/23 ~ 12/21

【全体運】 コミュニケーション運
が高まっています。初対面の相手
とも、すんなり親しくなれそう。
趣味に励むのもグッド

【健康運】 ストレスをためずに、
適度な気分転換を
【幸運を呼ぶ食べ物】 甘エビ

♑ 山羊座
12/22 ~ 1/19

【全体運】 仕事など、すべきこと
が終わったら、自分の時間を楽し
んで。習い事を始めたりすると、
充実感を味わえます

【健康運】 ウォーキングを始め
ると、気力もアップ
【幸運を呼ぶ食べ物】 おから

♒ 水瓶座
1/20 ~ 2/18

【全体運】 得意なことが増える
など、自分に自信が持てそう。新し
いことを始めるのも大賛成です。
買い物は新製品につき

【健康運】 意識的に体を動かせば
体調に好変化が
【幸運を呼ぶ食べ物】 しょうが湯

♓ 魚座
2/19 ~ 3/20

【全体運】 小さな喜びが重なる予
感。感謝の気持ちを持って過ごせ
ば、さらなる幸運を引き寄せられ
ます。思いやりも大切に

【健康運】 無理をせず、たっぷり
休養を取るのが吉
【幸運を呼ぶ食べ物】 ワカサギ

まちがいがし

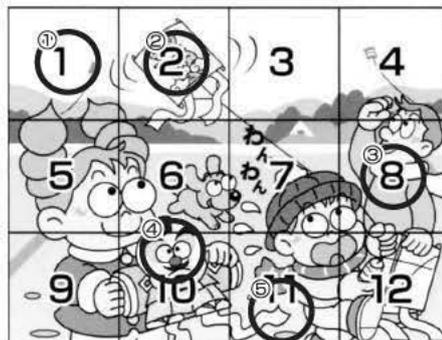
右のイラストには左のイラストと違う部分が5カ所あります。
間違っている部分を探しましょう。

出題・イラスト●酒井栄子



解答は3月号に掲載します。

1月号
の解答



- ① たこの数が少ない
- ② たこの絵が違う
- ③ お父さんがマフラーをしている
- ④ やっこだこの形が違う
- ⑤ たこの足の長さが違う

JAのあゆみ

1月

- 4日 仕事始め
企画会議
- 5日 上川地区米配分打合せ
- 10日 両地区役員推薦会議推薦地区説明会
- 16日 畑作園芸振興会役員会
総務・金融専門委員会
営農・経済専門委員会
- 17日 年金友の会湯治く20日まで
- 18日 上川地区農事組合長会議
農産物登録検査機関、内部
監査
- 20日 JA上川中央女性部 愛別支部JA懇談会
- 20日 第1回愛別地区役員推薦会議
第1回上川地区役員推薦会議
合同専門委員会
- 25日 平成24年度計画検討会
第12回理事会
- 26日 JA上川管内中央ブロック青年部 冬期交流会
- 27日 愛別町農業再生協議会推進会議
役員推薦会議
- 31日 第8回上川中央NOSAイレディースボウリング大会
決算棚卸（購買経済課・給油所・生活課）

理事会報告

第11回

- 報告事項
- 1、組合員の加入・相続・脱退並びに資格変更の報告について
 - 2、年末手当の支給について
 - 3、要領の一部改正について
 - 4、TPPの交渉参加に関する意見書の提出について
 - 5、第9回農家経済対策委員会の報告について
- 議事
- 1、正組合員資格の特例に係る定款規定について
 - 2、第3四半期JA監事監査の結果について
 - 3、規定の一部改正について
 - 4、短期資金の融資について
 - 5、理事に対する長期資金の融資について
 - 6、平成23年産雑穀に係る仮渡しについて
 - 7、組合員の出資減額について
 - 8、平成22年産うるち米JA独自仮渡金に係る取扱いについて

組合員のうごき

(平成23年12月27日現在)

正組合員戸数	405戸
組合員数	2,617名
うち正組合員数	554名
うち正団体数	37団体
うち准組合員数	1,956名
うち准団体数	70団体

臨時理事会

第5回

- 報告事項
- 1、組合員の加入・相続・脱退並びに資格変更の報告について
 - 2、要領の一部改正について
 - 3、第10回農家経済対策委員会の報告について
 - 4、固定化債権について
 - 5、内部監査室内部監査結果報告について
 - 6、第3四半期監事監査の顛末報告について
- 議事
- 1、組合員の出資減額について
 - 2、畜産支援助定利用組合員に対する事業支援対策費の支出について
 - 3、平成23年産きむら食品特別栽培米に係る加算額の概算払いについて
 - 4、平成23年産馬鈴薯・ライ麦の概算払いについて
 - 5、平成23年産そば・大豆・ビートの数量払い仮渡しについて
 - 6、短期資金の融資について
 - 7、理事に対する短期資金の融資について
 - 8、固定資産の取得について
 - 9、リース資産の貸付について

中古農機常設展示場

アルーダ旭川 オープンフェア開催

開催日時 平成24年 3月16日(金)
午前9時～午後3時まで

開催場所 (株)ホクレン油機サービス旭川支店
旭川市永山2条13丁目1番28号 TEL 0166-48-1181

主催 (株)ホクレン油機サービス旭川支店 旭川市永山2条13丁目1番28号 TEL 0166-48-1181