

JAきたみらい

# あけびま サタダ

## 迎春

2022



vol.228

1

表紙の紹介は2ページをご覧ください





## 氷上の競技 「カーリング」、 女性部が体験！

季節の薫り



外の寒さが体にヒシヒシと伝わる  
11月25日、当JAの女性部は北見市にあるアルゴグラフィックス北見カーリングホールで部員交流会を開きました。午前は訓子府支部役員と置戸支部部員合わせて14人、午後は西支部部員20人が参加し交流を深めました。

北見市内で活動し、当JAの臼井職員が所属する男子カーリングチーム「KiT CURLING CLUB」を講師に迎え、多くの部員が初体験でしたが、和気あいあいと体験しました。

西支部の武田志津子支部長は「久しぶりに集まって活動ができてうれしい。カーリングが初めてという人も多かったが、みんな楽しそうにプレーしていてよかった」と話しました。

2月には北京で冬季オリンピックが開催されます。夏のメダルラッシュに続き、冬のオリンピックも日本勢の活躍に期待して、TVに釘付けになりましょう！

体験後、講師と一緒に記念撮影（訓子府・置戸支部）

### もくじ CONTENTS

|                |                  |                |               |                |              |
|----------------|------------------|----------------|---------------|----------------|--------------|
| ○ まちがいさがし…………… | ○ JAからのお知らせ…………… | ○ JAトピックス…………… | 「私の夢と希望」…………… | ○ 年頭の「挨拶」…………… | ○ 季節の薫り…………… |
| 16             | 10               | 8              | 6             | 4              | 2            |

#### 新春特集

## 今年は「寅」年！

### ～未来へ向かって大きく成長～



今年は干支の3番目である寅（とら）年です。さらに十干は壬（みずのえ）となりますので、2022年は壬寅（みずのえとら）ということになります。この年は、冬が厳しいほど春の芽吹きは生命力に溢れ、華々しく生まれるというイメージがあります。

中国から伝来した十二支はもとも植物が循環する様子を表しており、子年には新しい命が種の中で芽生え、丑年には種の中で成長する、そして寅年は根や茎が生じて草木が伸び始める時期だとされています。

今年は天候に恵まれ、農業にとって大きく躍進する年になることを期待しています。

### 表紙紹介

日の出写真といえば、積雪の中で撮影するイメージがありましたが、近年はまとまった降雪の時期が遅いため、断念。撮影場所をどこにしようか考えていましたが、見晴らしが良く、以前から好きな場所だった北見市営本沢牧場の展望台を今回の撮影スポットに決めました。

撮影日は12月3日。撮影スポットに向けて出発する頃は氷点下5度ほどでしたが、意外と寒く、薄着で出掛けてしまい後悔しました。しかし、日の出時間に近づくにつれて、明るくなっていく空を見ていると寒さも忘れてしまうほどの圧巻な景色でした。太陽の光で照らされる山々を見ると、自然の偉大さを感じました。

京都市の清水寺で発表された2021年の漢字は「金」。東京オリンピックで日本人選手が多数の金メダルを取ったことなどが決め手となったそうです。何かと下を向いてしまうような出来事が多い近年ですが、令和4年目を迎える今年は、皆さんが「金」を獲得するような活躍の年になることを願っています。



# 「心と地域の豊かさを求めて」 人づくりやJAの経営基盤強化を目指す



きたみらい農業協同組合

代表理事組合長

大坪 広 則

明けましておめでとうございます。組合員の皆様をはじめ、ご家族の皆様には、健やかに令和4年の新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。また、皆様にはJAきたみらい事業運営に対し日頃より深いご理解とご協力を賜り、厚く感謝とお礼を申し上げます。

今年の干支は壬寅（みずのえとら）であります。十千の「壬」は陽気を下に宿すという意味を持っており、生命の誕生を宿す意味を表します。十二支の「寅」も壬と同様に、草花が伸び

ようとする状態を表しています。

この寅年にあやかり、本年が農業にとって大きな希望が芽生える年になることを願うところであります。

## 農業分野への影響が長期化 一刻も早いコロナ禍の終息を願う

昨年は、度重なる新型コロナウイルス変異株の出現により、感染拡大の波が何度も押し寄せ、特に東京オリンピックの開催と重なった第5波

（＊）記録的な高温・少雨について  
1946年（昭和21年）の札幌管区気象台統計開始以降、北見地方では7月として月平均気温が高い方から第1位、月降水量が少ない方から第1位となった。特に7月16日以降、各地で猛暑日を観測し、多くの地点で観測史上および7月としての日最高気温の高い方からの極値を連日更新した。

では、かつてない規模での感染爆発を経験しました。その影響は農業分野にも押し寄せ、各種イベントの自粛や外食・中食の需要減少等が長期化し、農畜産物の消費に大きな影響が出ているほか、外国人技能実習生の入国にも影響が出ており、農作業の人材確保の面でも課題が生じております。

そのような状況の中、ワクチン接種が進んだこともあり、秋以降は感染者数が減少しております。感染予防対策は今後も励行しなければなりません、徐々に経済活動が再開され、1日

も早くコロナ禍が終息することを心より願っております。

## 未曾有の天候の中、 生産者の営農努力に感謝

さて、昨年の営農を振り返ってみますと、平年よりも早く融雪が進み、各作物とも例年より早く植え付け作業がスタートしましたが、4月末の降雪・降雨の影響もあり、概ね平年並みで植え付け作業が終了しました。作物の生育は回復傾向で推移していたものの、5月中旬には一部地域で降雹・ゲリラ豪雨に見舞われ、劣悪な圃場環境に陥るところもありました。その後は少雨干ばつ傾向で推移し、7月に入ると高気圧に覆われて晴れた日が多くなり、統計開始以降、記録的な高温・少雨（＊）となりました。特に7月中旬以降は各地で猛暑日を観測し、気象観測から見ても干ばつの状況となりました。農作物に与える影響は甚大なものであり、各作物とも水不足による生育停滞・倒伏や枯渇が進み、収量に与える影響も甚大な様相となりました。8月中旬の降雨以降は、やや順調な天候となったものの、多くの作物で平年作かそれには届かない状況となりました。そのような未曾有の環境下でも、被害リスクを最小限に食い止められたことは、組合員皆様の長年にわたる生産基盤の整備と営農努力の賜物であり、あらためて皆様方の取り組みに敬意を表するとともに、関係機関のご指導・ご協力に対し、衷心より感謝とお礼を申し上げます。

また、国際貿易交渉については、東アジアを中心とした「地域的な包括的経済連携（RCEP）」が本年1月に発効することになっております。家族経営を中心とした農業への影響も懸

念されているところですが、農家所得の向上へとつながるよう、その動向を注視していくとともに、農畜産物を犠牲にしない毅然とした対応を求めています。

## JA北海道大会開催 組合員ニーズに対応できる 事業運営を目指して

そのような中、昨年11月には第30回JA北海道大会が開催され、前回決議事項の実践状況を踏まえながら、「北海道550万人と共に創る『力強い農業』と『豊かな魅力ある地域社会』の達成」という将来ビジョンが決議されました。コロナ禍やデジタル化・カーボンニュートラルへの対応、SDGsへの貢献、信用・共済事業をはじめとしたJA経営を取り巻く事業環境への対応など、農業・JAを取り巻く外部環境が急激に変化しており、このような環境変化に対応していくためには、協同組合の原点に立ち戻り、当JAの経営理念にもあるように、組合員の多様な価値観やニーズに対応できる事業運営を展開できるよう、組合員と役員が一丸となって、人づくりやJAの経営基盤を強化していくことが今後益々重要となります。

なお、JAグループでは、コロナ禍にあっても担い手が希望をもって前向きに営農できるよう各種要請活動を継続的に展開してきました。特に、新型コロナウイルスの影響で業務用需要が低迷し、乳製品在庫が高水準にあることから、これまで積み上げてきた生産基盤を棄損することのないよう、牛乳・乳製品の安定供給と酪農経営の安定に向け、関係先各位の協力を仰ぎながら、在庫対策・需給拡大対策等の取り組みを今後も継続してまいります。

## 組合員とJAが一体となった 地域農業振興に取り組む

コロナ禍において先行きの不安な日々が続く中、きたみらい玉葱振興会が第50回の節目となる日本農業賞「集団組織の部」において栄えある大賞に輝き、さらには第60回農林水産祭において最高位の天皇杯を受賞したことは、組合員の皆様はもちろんのこと、地域住民にとりましても大変明るいニュースとなりました。

これまで振興会が相互扶助の精神をもって結束しながら、たゆまぬ技術研鑽と様々な活動に取り組み、安全・安心で高品質な「きたみらいブランド」を確立することで地域社会の発展にも貢献してきたことが、高く評価されたものと思うところであります。

あらためて、組合員の皆様とJAとが一体となった地域農業振興への取り組みが重要であると認識を深めたところであり、「組合員のため、組合員による、組合員とともに」という理念のもと「組合員の営農と生活を守る」ということを念頭に置き、第5次地域農業振興方策並びに中期経営計画の達成に向け、「心と地域の豊かさを求めて」経営資源と機能の総力を結集し、役員一丸となってJA運営に取り組んでまいります。組合員の皆様方には、協同組合の意義や組合員の役割についてあらためて振り返って頂きながら、更なるJAへの総結集をお願い致します。

結びにあたり、組合員の皆様の方々の健勝と、災害・農作業事故がなく豊穡の出来秋を迎えられることを願い、さらなる飛躍の年になりますよう心よりお祈り申し上げ、新年のご挨拶と致します。



## 家族全員、元気に 1年過ごしたい!!

近年は気候変動が激しいですが、天気に負けず安定して収量確保していきたいですね。

今年1年も、家族全員が健康に過ごしていきたいです!

相内地区・本沢  
きたむら えいじ  
**北村 栄治さん**  
1950年生まれ  
(昭和25年)



## 高品質・高収量を目指して!

昨年もコロナや天候に悩まされた一年でしたが、事故やけがもなく無事に終える事が出来たので幸いです!

今年は家族全員の健康を第一に、みんなが笑顔で過ごせる一年にしたいです。

そして、高品質・高収量の玉ねぎを目指して頑張ります!!そろそろ飲み会も楽しみたい~い!

上常呂地区・常川  
かじうら たかし ゆい  
**梶浦 貴志さん・唯さん**  
1986年生まれ  
(昭和61年)

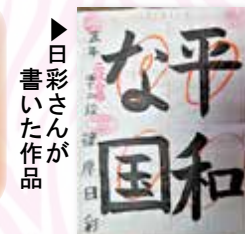


## バスケと習字と勉強を 頑張りたい!

バスケは小学校1年生から続けていて、憧れは町田瑠唯選手です。習字は友だちが習っているのをみてやってみよう!と思い、一昨年から習い始めました。これからも続けていきたいです。

勉強もだんだん難しくなるので、バスケに習字に勉強、全部頑張りたいです!

置戸地区 しのはら ひいろ 2010年生まれ  
・安住 **篠原 日彩さん** (平成22年)



## 今年も楽しみたい☆

上仁頃小学校閉校に伴い、4月から端野小学校に通うことになるので楽しみがたくさんあります。特に、端野小学校ウィンドオーケストラに入りサクソなどをやってみたいです!

将来の夢はキャビンアテンダントとイラストレーターで、最近は絵を描くことにハマっています。

北見地区 にしじま わかば 2010年生まれ  
・上仁頃 **西島 若葉さん** (平成22年)



▲白文鳥のあんちゃん

▲若葉さんが描いたイラスト

## 出会いに感謝しながら 過ごしていきたい

今年は寅のように楽しく走り回り、時には熱く力を燃やして頑張っていき、健康と人との出会いに感謝しながら過ごしていきたいと思います。

端野地区・二区  
おがわ たかこ  
**小川 貴子さん**  
1974年生まれ  
(昭和49年)



# 私の夢と希望

今年の干支は**寅年**です。

新春特集として「年男」「年女」のみなさんにご協力いただき、新年を迎え、新たな夢や希望を語っていただきました。

## コロナ終息を願って

今年で60歳を迎えますが、健康に気をつけながら今の仕事を維持していくことが目標です。バイクツーリングが趣味なので、コロナが落ち着けば友人と1週間くらいバイクで本州に行きたいですね!

コロナが終息してこれまでのように平穏な生活が戻ってくることを願っています。

留辺蘂地区・旭1区  
おち ひろみ  
**越智 弘己さん**  
1962年生まれ  
(昭和37年)



## 大きな声で笑いたい!!

あれよあれよと、36歳です!

育児、仕事、家事などやること満載な毎日です。

そんな中でも、やりたい事、やってみたい事をやる!悔いを残さない1年にしたいです。2022年の最後に「なんだかんだ楽しかった!」と大きな声で笑いたいです!

温根湯地区・平里  
まきの みほ  
**牧野 美穂さん**  
1986年生まれ  
(昭和61年)



## 気軽に旅行や飲み会が 出来る日常に

コロナが流行ってから自粛生活が長かったので、そろそろ旅行や飲み会に繰り出していきたいです。

また、昨年は異常気象の年でしたが、今年は天候に恵まれ、豊稔の年になったら良いなと願っています。

訓子府地区・北栄  
やまもと まさし  
**山本 将志さん**  
1986年生まれ  
(昭和61年)







# JAトピックス

## 女性部上常呂支部と フレッシュミズ東支部が 合同研修会を開催

### 合同研修会を開催

JAきたみらい女性部上常呂支部は11月26日、JAきたみらいフレッシュミズ東支部と合同で、SDGsへの取り組みと両組織の交流を目的に研修会を開きました。同女性部の馬場佳江支部長が講師となりエコラップ作りを行い、女性部員9人とフレッシュミズ会員4人が参加しました。

エコラップとは、水洗いして繰り返し使える自然素材のラップのことです。蜜蝋と布を使って簡単に作ることができます。また、世界中で環境負荷を減らすために脱プラスチックの動きが盛んになり、オシャレで環境に優しいグッズとして近年注目されています。開催にあたり馬場佳江支部長は「2年ぶりにフレッシュミズと合同の研修会を開催できてうれしい。今後楽しくて役立つ企画をしていきたい」と話しました。



▲エコラップを作製する参加者



▲完成したエコラップと参加者たち

## 食材提供や出前授業を実施

### ～JAきたみらい青年部西支部～

JAきたみらい青年部西支部は11月、地域小学校への食育活動を行いました。

25日に北見市留辺蘂小学校給食センターへ玉ねぎや白豆、牛ひき肉などを提供し、翌日に留辺蘂の小学校とおんねゆ学園の給食で振る舞われました。

また26日には留辺蘂小学校4年生を対象に青年部による出前授業も実施しました。同支部部員6人が参加し、児童21人に対して同支部で制作した地域農業についての問題集と水稲のDVD「お米の一生」を使って授業を行いました。児童からはたくさん質問が挙がるなど活発な授業となりました。参加した同支部の山田和義地区



▲食材提供の様子



▲出前授業の様子

役員は「児童たちが積極的に授業を受けてくれてとてもよい勉強、交流の機会となった。今後も食育活動を続けていきたい」と話しました。

おんねゆ学園に対してはDVDと問題集を提供し、前期課程1年から6年の授業で活用されました。制作したDVDの映像についてはYouTubeのきたみらいチャンネルにて公開していますので是非ご覧ください。



▲DVD「お米の一生」のQRコード

## 肉厚で甘味十分！

### ～寒締めちぢみほうれん草収穫～

当JAでは、12月1日から寒締めちぢみほうれん草の収穫が始まりました。

9月中旬に播種したちぢみほうれん草は、約90日間の生育期間中に厳しい寒さに当てることで葉が縮んで肉厚になり、甘味を増すのが特徴で、糖度が8・5以上になると出荷されます。

上常呂地区の中村優介さんのハウスでは「雪美菜」を87栽培しており、例年よりやや遅い12月1



▲▼寒締めちぢみほうれん草の収穫風景



日から収穫作業が始まりました。ちぢみほうれん草は地面に張り付くように葉を伸ばし、縮れた状態で育つため、収穫は茎や葉を傷めないように全て手作業で慎重に根から刈り取られます。

収穫にあたり中村さんは「今年も仕上がりが良く、葉に厚みがあり甘味も十分。多くの消費者に味わってもらいたい」と話しました。当JAでは、4戸で約19・6tを栽培しており、道内の契約先へ出荷されます。

## 学習会を2部構成で開催！

### ～JAきたみらい青年部南支部～

JAきたみらい青年部南支部は12月2日、当JA訓子府地区事務所で開催しました。

今回の学習会は午前と午後の2部構成とし、参加した部員22人それぞれが興味のある内容を受講してもらいました。

午前の部では社会保険労務士法人才ホリック労働事務所代表の多田学氏が、「個人経営で法人化するメリットデメリットについて」と題して講義し、参加者は将来の農業経営に向けて学習を行いました。また、午後の部では当JA経



▲学習会の様子（午前の部）



▲学習会の様子（午後の部）

営支援部ふれあい相談グループの畠山重文GMが「クミカンの仕組みについて」と題して講義し、参加者は真剣な眼差しで話を聞いていました。

同支部の林慎也支部長は「昨年度は一部の活動しか行えず、部員と顔を合わせる機会が少なかった。今年度はコロナが落ち着き、顔を合わせることができてよかった。これからは少しずつ活動が増えてくると思うので積極的に参加して欲しい」と話しました。



# INFORMATION

## 健康日本21（第二次） 運動習慣について

健康のためには適度な運動が大切です。とはいえ冬は外に出るのも大変で、雪が降ると平均的な活動量は減る傾向が見られます。お正月明け、気付いたら体が鈍っていた、かなり太っていたなどとならないよう、冬の間は特に意識して体を動かしましょう。

### 健康日本 21（第二次） 運動の目標

- 日常生活で歩く歩数を増やす

| 目標<br>(1日) | 20歳～64歳 | 男性 | 9000歩 | 女性 | 8500歩 |
|------------|---------|----|-------|----|-------|
|            | 65歳以上   |    | 7000歩 |    | 6000歩 |

※1000歩＝10分程度、約600～700m

腕を大きく振りながら普段より少し早く歩くと、運動効果はより高まります。

- 運動習慣を身に付ける

「運動習慣」とは週2回以上、1回30分以上の運動を1年以上続けることです。

### ！冬の運動の注意点！

#### 1. けが

冬道では転倒による打撲や骨折が増加します。また、寒さで筋肉が固まり柔軟性が下がるため、肉離れや腱の炎症、関節痛が生じやすくなります。準備運動を忘れずに行いましょう。

#### 2. 気温

寒さを感じると、全身の血管は収縮し血圧が上がります。運動をするとさらに高くなり、心臓や血管に強い負担がかかります。しっかりと防寒対策をして急な温度変化を避けましょう。

#### 3. 脱水

冬は空気が乾燥し、皮膚からの蒸発や呼吸で水分を失いやすくなります。また、汗の量が減ることでのどの渇きを自覚しにくくなります。運動の前後は特に、十分な水分を摂取しましょう。

### 雪かきについて



スコップを使う雪かきは、平均して安静時の6倍エネルギーを消費するとも言われます。健康な人には良い運動かもしれませんが、しかし、高血圧などの基礎疾患がある方は注意が必要です。寒い中で力むような運動をした時に、急性心筋梗塞や脳出血などの心臓と脳に関係する疾患を発症することがあるからです。健康に不安がある方は、無理な作業は控えましょう。

お問い合わせ:担い手グループ TEL:24-2145 (榎本・辻本・長谷川)

## JAグループ通信

### JA北海道中央会



JAグループ北海道では、令和3年11月16日に、第30回JA北海道大会を開催いたしました。本大会は、グループの基本方針を確認し関係者の意識を統一することを目的に、3カ年に1度、全道から組合員の皆さんの代表者が札幌に集まり開催しているものです。

今回の大会では、グループの将来ビジョン“北海道550万人※と共に創る「力強い農業」と「豊かな魅力ある地域社会」”を実現すべく、令和4～6年度におけるグループの基本目標として、「JA運営の好循環に向けて対話の成果を实践」「JA運営の好循環を支える人づくり・JA経営の強化」が定められました。

本決議をもとに、組合員・JA・連合会一丸となって、JA運営のスパイラルアップに繋がるよう取り組みましょう。 ※550万人とは、「道民」と「北海道にゆかりのある道外の方々」のことを指します。



▲大会実行委員長挨拶を述べる中央会小野寺会長

### JA北海道信連



特殊詐欺被害については、新聞・テレビなどで連日報道されている通り、新たな手口が拡がるなど大きな社会問題となっています。JAバンク北海道では、11月～1月にかけて、道内のJAバンク店舗でご来店者に対する声かけ運動を行うとともに、STVラジオでオリジナルコーナーを設け、北海道警察の専門家から、詐欺の手口や気を付けるポイントを説明いただくなど、啓発活動に取り組んでいます。JAバンクでは、引き続き北海道警察と連携し、特殊詐欺被害の撲滅に向け取り組んで参ります。



### JA共済連北海道



JA共済連では、地域社会貢献活動の一環として、昭和50年から毎年道内各市町村の消防本部に救急車を寄贈しております。今年度の寄贈台数は3台であり、十勝地区の中札内消防署、留萌地区の羽幌消防署、上川地区の上富良野消防署に寄贈いたします。

当年度の救急車の寄贈が完了しますと、寄贈させていただきました台数は累計で212台となります。

今後も行政とJAとの連携を図りながら、組合員ならびに地域住民に安心と安全の提供を続けるように努力してまいります。



### ホクレン



ホクレンは、北海道日本ハムファイターズと共同で取り組んでいる「北海道農業応援プロジェクト」の一環として、10月1日に札幌ドームで開催された北海道日本ハムファイターズVS埼玉西武ライオンズ戦に協賛し、「ホクレン北海道農業応援ナイター」として試合が行われました。試合観戦に訪れた来場者に向けて北海道農畜産物のPRや農業への理解を深めてもらおうと特設ブースを設置。ホクレン大収穫祭などのチラシを配布するほか、大型ビジョンでCM放映を行うなどPR活動を行いました。



### JA北海道厚生連



組合員ならびに地域住民の皆様の生命と健康を守るため、本会事業の積極的な啓発推進を図ることを目的として、広報誌「すまいる」を発行しております。年3回発行しており、様々な医療・健康情報を発信しております。本号ではプレゼント企画も行っております。QRコードからWeb上で閲覧・応募が可能となっておりますので、ぜひご応募ください。



▲Web上の閲覧・応募はこちらから



JAグループ北海道の連合会の活動内容をご紹介します。各団体の詳しい取り組み内容はWEBサイトをご覧ください。

大地がひとを強くする。

# AGRI ACTION!

HOKKAIDO





JAからの お知らせ

INFORMATION

## 年末年始の営業日程

| 月 日    | 曜日 | センター<br>地区事務所 | 資材店舗<br>整備工場 | 金 融<br>窓 口 | ATM | 給油所                  |
|--------|----|---------------|--------------|------------|-----|----------------------|
| 12月29日 | 水  | 午前中<br>営業     | 午前中<br>営業    | 営業         | 営業  | 営業                   |
| 30日    | 木  | 休業            | 休業           | 営業         | 営業  | 営業                   |
| 31日    | 金  | 休業            | 休業           | 休業         | 休業  | 午前中<br>営業            |
| 1月1日   | 土  | 休業            | 休業           | 休業         | 休業  | 休業                   |
| 2日     | 日  | 休業            | 休業           | 休業         | 休業  | 休業                   |
| 3日     | 月  | 休業            | 休業           | 休業         | 休業  | 休業                   |
| 4日     | 火  | 休業            | 休業           | 営業         | 営業  | 営業<br>9:00～<br>15:00 |
| 5日     | 水  | 休業            | 休業           | 営業         | 営業  | 営業                   |
| 6日     | 木  | 午前中<br>営業     | 午前中<br>営業    | 営業         | 営業  | 営業                   |

●コンビニATMは休業日でもご利用いただけます(8:00～21:00)。ただし、手数料がかかります。

いつでも、どこでも、  
手軽で便利だぞう。

1

振込・払込みなど

- 振込・振替
- 振金・振替利金払込み(ペイジー)
- 定期積立・満期金等自動入金通帳
- 既出・物販振金

2

定期貯金

- 口座開設
- 繰上
- 満期解約予約・中途解約など

3

ローン繰上返済

- 住宅ローン・マイカーローン等
- 案件特約融資
- 一部繰上返済・シミュレーション
- 一部繰上返済予約

4

カードローン

- 借入・返済
- 契約内借増額

いつでも、どこでも、手軽で便利！  
インターネットにアクセスするだけで振込や借増等のサービスが利用できます。  
※振込・借増・返済・返済予約・返済履歴確認は、JAネットバンク・モバイル・スマートフォンから利用できます。

マネーフォワード for JAバンク  
お手持のカードに紐づく振込・借増・返済の履歴が一目で確認できます。また、返済予定も確認できます。

いつでも、どこでも、手軽で便利！  
インターネットにアクセスするだけで振込や借増等のサービスが利用できます。  
※振込・借増・返済・返済予約・返済履歴確認は、JAネットバンク・モバイル・スマートフォンから利用できます。

https://www.jabank.jp/

## ZOOMアプリの視聴方法について

昨年から続く新型コロナウイルスの影響で会議や研修会などWeb参加の機会が急速に増加していますが、「どのように使えばいいかわからない」という方も多いかと思いますので、今回はZOOMアプリの使用方法を紹介します。

### <準備すること>

- ①スマートフォンやタブレットなどで、App StoreやGoogle Playから「ZOOM」と検索。
- ②「ZOOM Cloud Meetings」と書いてあるアプリをダウンロード。
- ③ダウンロード完了後、アプリを起動すると表示される様々な問いに対して「同意する」を選ぶ。



### <視聴前の操作>

- ①主催者よりミーティングID(10桁)とパスコード(6桁)が案内される。
- ②アプリを開き、「ミーティングに参加」をタップ、「ミーティングID」を入力し、表示名を**ご自身の名前に変更**。その後、「パスコード」を入力し「参加」をタップする。
- ③「ビデオ付きで参加」、「インターネット経由で呼び出す」をタップ(その他の設問には「同意」をタップする)



コロナ禍でも人と接触する機会を減らして会議などを行えるツールですので、ぜひご利用ください。

## JA女性協フレッシュミズ部員研修会Web開催

「フレッシュミズ組織活動の充実・発展」

オホーツクJA女性協議会は、11月30日に令和3年度フレッシュミズ部員研修会をWebで開催し、JAきたみらいフレッシュミズからは会員13人が参加しました。

同研修会は「明日のJA女性部を担うフレッシュミズ部員として女性部活動の知識向上」と「直面している問題について互いに話し合い、意識統一や活動の充実・発展を図る」ことを目



▲ヨガを体験する会員



▲完成したフェルトソーブ

的に開催しています。開会式終了後はJAこしみずフレッシュミズの三浦智恵さんが「『自分にできる一歩とは?』」我が町のフレッシュのために」と題して作文を発表しました。フレッシュ会員として運営の検討や判断を強いられる重責の中で家事、育児、仕事を両立する困難さなどを話しました。

研修は午前にNaturally Yogaに勤める平尾真由美氏を講師とし

て招き、「お家でできる簡単ヨガ」を行い、午後からはオホーツクJAフレッシュミズ役員を講師とし、石鯨に羊毛を巻き付ける「フェルトソーブ」を作製しました。

同研修会を通して当JAフレッシュミズの梶浦会長は「今年は形を変え、Webでの縮小開催だったが、2年ぶりにオホーツクのフレッシュと交流をする事が出来た。ヨガで心身をほぐし、初めてのフェルトソーブ作り、イクメンビンゴで盛り上がり、とても楽しい時間を共有できたと思う。長い期間コロナで活動の中止を余儀なくされていたが、少しずつ再開でき久しぶりに会場に笑い声が響くのとてもうれしく感じた。フレッシュミズ部員研修会とは他JAのフレッシュと交流の幅を広げて情報を共有できる数少ない機会なので、来年も開催できることを楽しみにしている」と話しました。

## 役員員がコンプライアンスを学ぶ

当JAでは12月4日、センター事務所からオンラインで中継し8カ所の会場でコンプライアンス研修会を開催。役員員約350人が出席しました。

同研修会はリスクマネジメントとして重要な位置づけになっており、新型コロナウイルス感染防止のため中止となった昨年度を除き、平成22年から毎年12月に開かれています。今年度は、JA北海道中央会北見支所の職員を講師に招き、JA北海道グルー

プ不祥事ゼロ運動の取り組みと活力ある職場



▲講師の松原健治支所長



▲研修会の様子

づくりについてや、個人情報保護法・独占禁止法の遵守についてなどを約2時間学習しました。参加した職員は「より一層、責任と誇りをもった行動を心掛け業務に努めたい」と話しました。



JAからの お知らせ  
INFORMATION

12月号  
まちがいさがしの当選者

12月号のまちがいさがしの答えは「3、5、7、10、12」でした。正解者35名の中から抽選の結果、当選者は次の方々です。( )内は地区名

- ・合田 佳祐さま (上常呂)
- ・黒須 正幸さま (北 見)
- ・浅川 友子さま (訓子府)
- ・仲山 光子さま (北 見)
- ・五十嵐心愛さま (端 野)
- ・仁義 千遥さま (温根湯)

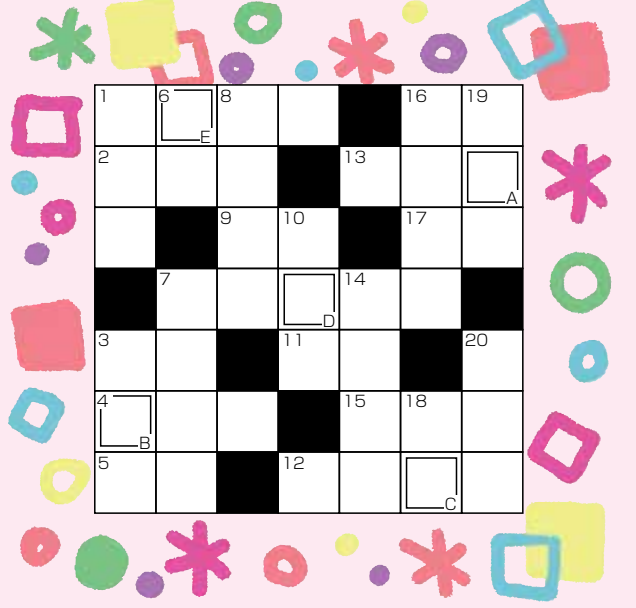
以上の方々には、JAきたみらいの「白花美人」2袋と「オニオンコンソメ」をプレゼント致します。

応募方法

クロスワードパズルの答えが解った人は、別紙の応募用紙に答えと広報誌へのご意見・ご感想を記入してFAXでご応募下さい。

抽選で6名の方に、JAきたみらいの「オリジナル商品詰め合わせセット」をプレゼント致します。

クロスワードパズル



① 〇 ② 〇 ③ 〇 ④ 〇 ⑤ 〇  
二重マスの文字をA～Eの順に並べてできる言葉は何でしょうか？

ヨコのカギ

- ① 1月の第2月曜日は〇〇〇〇〇の日。国民の祝日です
- ② 旅支度で、旅行かばんに〇〇〇〇を詰めた
- ③ 下手な鉄砲も〇〇撃ちや当たる
- ④ 北海道東部の市。自然豊かな温泉が有名です
- ⑤ 水が混じって軟らかくなった土
- ⑥ これが三つで三振
- ⑦ 土を盛り上げて作ります
- ⑧ 植物の葉や車の窓などに氷の結晶が付いたもの
- ⑨ 「住めば都」とか「猫に小判」とか
- ⑩ 果物〇〇〇を使ってリングをむいた
- ⑪ 遠回りをする
- ⑫ 初夢で見ると縁起が良いといわれる鳥
- ⑬ やっぱ自分の〇〇が一番落ち着くなあ

タテのカギ

- ① オイルショックともいわれる〇〇〇〇危機
- ② 分度器で測ります
- ③ 葉の葉のトゲトゲ
- ④ 春の七草の一つ。ダイコンのことです
- ⑤ 遊園地で〇〇〇〇コースターに乗った
- ⑥ おでんに添える黄色い薬味
- ⑦ 年下の女きょうだいのこと
- ⑧ 屋外で行うことも多い教科
- ⑨ ミカンのものは手でむけます
- ⑩ おしゃれな〇〇〇でランチを楽しんだ
- ⑪ 「オリオン」「おおいぬ」「カシオペア」
- ⑫ といえば

毎月まちがいさがしをするのが楽しみで見えています。  
クリスマス、冬休みがもう少しで楽しみです。  
(訓子府地区 佐藤 汐夏さん)

1月号はまちがいさがしだけではなくクロスワードもありますので、ぜひ挑戦してみてください。この時期は楽しいことがたくさんありますが、夜更かしや食べ過ぎなど無理をしてしまい体調を崩すことも多いです。しっかりと体調管理をしながら、めいっぱい楽しみましょう！

ちそろうの食べすぎに注意!!  
食べたら適度な運動を  
しましょう!!  
(置戸地区 石村 京子さん)

この時期はつつい食べ過ぎや引き籠りに陥りやすいですね(笑) 冬は寒くて外に出るのが億劫になりがちですが、雪景色を見ながらの散歩やスキーなどのウィンタースポーツ、子どもと雪合戦で遊ぶなど、冬ならではの運動を楽しむのもいいですね。

読者の声

おひさまサラダをホームページで閲覧できます!

広報誌「おひさまサラダ」を当JAのホームページで紹介しています。右側にあるQRコードから閲覧できますので、ぜひご覧下さい。



野菜ソムリエ上級プロ  
kAORUの  
ベジタブル  
ライフ

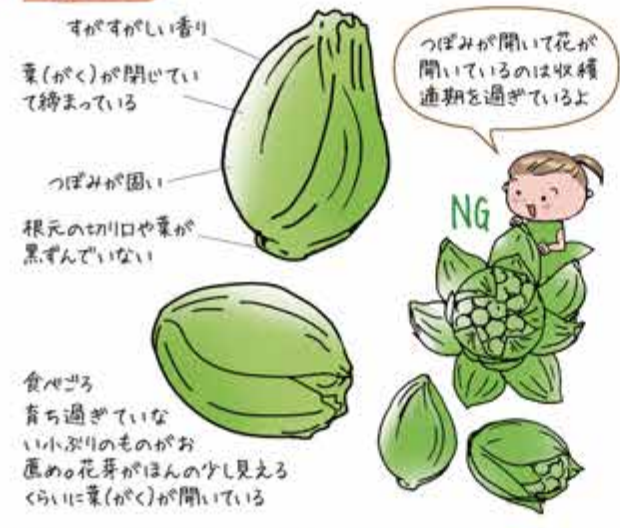
イラスト:小橋美子

フキのとう

～香りと苦味が春を告げる山菜～

フキのとうのプロフィール  
【分類】キク科フキ属  
【原産地】日本  
【おいしい時期(旬)】12～4月ごろ  
【主な栄養成分】カリウム、アルカロイド、ケンフェロール、フキノリド、食物繊維、ビタミン類

選び方



フキのとうのチカラ



保存方法



楽しみ方・食べ方のコツ



フキのとうのじつ

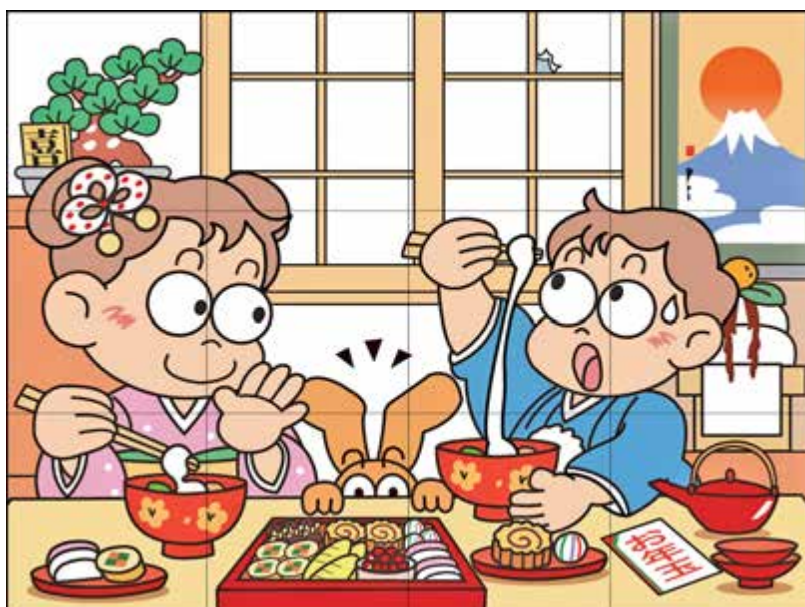




A



B



Bのイラストには、A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右下のイラストの中の数字でお答え下さい。

まちがいがし

出題・イラスト：酒井栄子



◆何分で解けるかな？家族、親戚みんなで挑戦してみてください。  
(答えは15ページ下です)

### 編集後記

- ・明けましておめでとうございます。本年もよろしくお願いいたします。
- ・昨年もコロナが猛威を振るい、イベントの中止や外出自粛といった我慢の年でした。しかしワクチンの普及・接種によって着々と感染者数は減少し、以前の日常が少しずつ戻ってきている感じがします。今年は寅年ということもありますので、寅のパワーでコロナの脅威が去ってくればうれしい限りです。
- ・昨年は異常な天気続き、農業も苦労と困難が絶えない年だったかと思えます。今年は一転して農業に適した天候が続き、大豊作となりますよう祈っています。(加藤 拓海)

### JAきたみらい概要

(令和3年12月15日現在)

- ・組合員数(正) 1,602人
- ・組合員数(准) 5,946人
- ・組合員戸数(正) 908戸
- ・貯金 119,542百万円
- ・貸出金 13,696百万円
- ・出資金 4,978百万円