



元す保わる 新函館

5
2022

No.237



目次 CONTENTS

- 2 特集 ～第20回通常総代会～
- 4 道南を農す 森町 濁川地区 天池 武敏さん
- 5 トピックス
入組式・入社式
若松支店新規就農者引継 他
- 6 あぐりレッスン(渡島)
- 8 母ちゃんの飯スタグラム・ワークプラス

- 9 インフォメーション
ジャガイモシストセンチュウ注意喚起
組員資格確認
第59回北海道優良米生産出荷共励会
コラム
新はこだて協同より
JAコネクトについて
- 12 理事会報告・せいさんしざい通信
- 13 みんなのまるめ郎広場
- 14 シェフ永井のおすすめ カキの酒煮

LINE@やホームページで、各種お知らせやイベント情報などを発信しています！ぜひ、ご覧ください！





第20回通常総代会

日時／令和4年4月13日 10時
 場所／北斗市総合文化センター「かなでる」
 出席者／378名
 うち、本人出席 87名
 書面議決 288名
 代理人 3名

決算報告

令和3年度貸借対照表、損益計算書、および注記表並びに会計監査人監査及び監事の監査報告について

議案

- 1号 令和3年度事業報告、剰余金処分案の承認について
 - 2号 当組合の合併について
 - 3号 定款の一部変更について
 - 4号 (定款附属書) 役員選任規程の一部変更について
 - 5号 (定款附属書) 総代選挙規程の一部変更について
 - 6号 規約の一部変更について
 - 7号 役員選任について
 - 8号 令和4年度事業計画の設定について
 - 9号 令和4年度賦課金の賦課及び徴収方法について
 - 10号 役員報酬の支給について
- ## 報告事項
1. 「JAバンク基本方針」の変更について
 2. 労働保険事務組合の令和3年度徴収・納付状況の報告並びに労働保険事務組合事務処理規程の変更について

令和3年度の事業活動を報告

昨年を顧みずと、農産物につきまして、雪解けが早く春作業等は順調に進みましたが、6月から8月上旬にかけての高温少雨・多照による干ばつの影響もあり、一部品目では生育不良に見舞われました。9月以降は概ね順調に推移したものの、全国各産地からの潤沢な出荷により厳しい市況展開となり、販売環境はコロナ禍による冠婚葬祭や各種イベント等の自粛も影響し厳しい環境が続きました。

酪農畜産では、生乳の消費需要が落ち込み、乳製品の在庫過剰が起きるなどの影響により計画を下回り、当組合の農畜産物を合わせた販売取扱高は「290億6千万円」と前年度より7%程減少しました。また、2021年産米の食味ランキングで、「ふっくらりんこ」が3年連続で「最高評価特A」を獲得しました。これも、ひとえに組合員の皆様の日頃のご努力と組合への結集の賜物であり、更には各取引先並びに関係機関各位のご協力のおかげと、深く感謝とお礼を申し上げます。

また、農協の経営・事業面では、第6次の「地域農業振興計画」及び「中期経営計画」の2年目として「組合員の農業所得増大」「組合員相談機能の充実」、中期経営計画で掲げた「積極的な自己改革の実践」に向け取り組んでまいりました。組合員の農業経営の安定化、農業所得の増大に向け、JAグループ一丸となって販売努力に取り組んでおりますが、コロナ禍の中、米や生乳の需要低迷が著しく、苦戦を強いられることに加え燃油や生産資材、飼料などの価格高騰により、生産コストが上昇しており、生産と販売の両面にわたって大きな影響を受けております。

また、水田農業では直接支払交付金の見直しなど、厳格化が図られる見通しとなっておりますが、地域にあった振興作物の検討と更なる販売提案・対策に努め、組合員の皆様の農業所得確保に向け取り組んでまいります。

JAきたひやまとの合併を承認

JAきたひやまとの合併について、合併協議は、令和2年8月の第1回合併検討委員会における議論から始まり、令和3年5月には合併検討委員会から推進委員会に移行しました。

そのような中、JA新はこだてとJAきたひやまの合併は、せたな町の範囲とJAの地区範囲が同一になることで、行政とJAとの連携を、より一層深めることを実現し、地域農業の活性化とJA基盤の強化、また、地域の営農と生活を、将来に亘り守り抜くことを目的として、3つの基本理念、基本方針、5つの基本目標を掲げた合併が承認されました。

8千万円の剰余金を決定

剰余金処分案では、出資配当金として出資金1%相当の30百万円を決定した他、事業分量配当として肥料に18百万円、飼料には18百万円など、合計で50百万円の配当を決定いたしました。

総代会での審議内容や意見、要望等は、理事会などで十分な審議を行った後、今後の農協運営に反映してまいります。今後も、農業各事業にご理解と、ご協力をよろしくお願ひ申し上げます。



議長として議事を進行した吉田直樹さん(左)と池田誠悦さん(右)

組合長挨拶(要約)

農業・農協を取り巻く環境につきましては、人口減少や高齢化の急速な進行に伴う労働力不足に加え、TPPやFTAなど、コロナ禍にありながらも、新たな自由貿易協定の枠組み作りと発効など、北海道農業に与える影響も大きく、生産者は将来に対する大きな不安を抱いております。

また、「新型コロナウイルス」の感染拡大が長期化しており、各種イベントの中止や縮小、外食・業務用需要の減少により、食を提供する農業分野への影響、混乱が広がっております。

一方、農協経営を取り巻く環境については、長引くマイナス金利政策の影響により、信用事業収益は減少の一途を辿っており、今後、更に減少する事が見込まれます。

第6次中期経営計画では、基本方針・目標の達成に向け取り組んでおりますが、「事業機能再編プラン」では、かつて経験のない厳しい経営環境が迫る中、将来にわたり、総合事業を堅持するため、「積極的な自己改革」の実践として「店舗施設等再編」「業務体制の再編」に積極的に取り組んでおります。

組合員の皆様の経営を守っていくためには、これからも安定したJA事業を提供し継続していくために、農協の収支改善の取り組みが必須となります。「事業機能再編プラン」の取り組みにより、組合員の皆様には大変不便をお掛けしますが、出向く体制と支店機能を充実し、より一層のサービスの提供に努めてまいりますので、何卒、ご理解・ご協力をお願いいたします。

本年度も、当農協は地域農業の活性化と、農業所得の拡大に向け、道南農業の情報発信と「安全・安心・安定」した生産・販売体制の強化につとめ、組合員の経営と生活を支えるとともに農協活動を通じて地域社会への貢献にさらに邁進し、組合員、地域の皆様に信頼される「健全で魅力ある農協づくり」を役職員一体となって取り組んでまいります。



挨拶を述べる横道組合長

令和3年度JA新はこだて組合賞

JA新はこだて組合賞は公的機関や関係機関・団体が実施している各種表彰事業において優秀な成績を収めるなど、「JA新はこだて」の名を全道・全国に広めた組合員・組合員組織に贈られます。

受賞者

【感謝賞】
 学校法人 函館大妻学園
 函館大妻高等学校 食物健康科

長年に亘り、食育活動の一環として行われている「田植え・稲刈り体験授業」や地元の食材を活用した「創作料理発表会」の実施、創作お弁当「大妻日和」の製造販売等を通じ、「函館育ちふっくらこ」の認知度向上に大きく貢献されました。



受賞した大妻高等学校の坂本モモさん(左)と川端来奈さん(右)



人事

新入職員・社員を代表して決意表明する三浦職員

JA新はこれまでと(株)新はこれまで協同は4月1日、北斗市で入組式と入社式を行った。
当農協の新入職員は8人。このほか、準職員から正職員に登用されたのは13人。新はこれまで協同の新入社員は2人。このほか、準社員から正社員に登用されたのは2人。新入職員・社員を代表し、総務部総務企画課に配属された三浦職員が「組合員に頼られる職員を目指す」と共に組合員あつてのJAということに忘れることなく上司や先輩、そして仲間たちと協力し地域農業の活性化と新函館農協の発展に貢献できるよう全力を尽くします」と力強く決意表明した。



新人らが新たなスタート 入組式・入社式を行う



森

共選パートによる作業の様子

4月13日、森支店姫川トマト共選場にて促成トマトの共選が共選パート13人体制のもと開始された。
昼夜の寒暖差があり、食味が良好な促成トマトは、濁川地区の地熱利用ハウスにて12月中旬より定植作業が実施され、3月の下旬から個選出荷が始まり、出荷量が出そろった4月の中旬ごろから共選が開始される。
森支店営農生産課の渡辺職員は「全体で見ると概ね昨年同様の作付け面積で生育状況も良好。今年と比較的果形が良好で、最高等級である秀品の割合は例年より高めとなっている」と話した。



森町産促成トマト共選開始 生育順調で秀品率 例年より高め



若松

恭子さんから継承キーを受け取る佑奈さん

4月1日、せたな町で第三者継承による牧場の引継ぎが行われ、当日は近隣農家、役員関係者、JA関係者が引継ぎに立ち会った。
倉見牧場の倉見秀夫さん、恭子さんから引継ぎを受けた、河合佑奈さん、聖さんは共に愛知県出身だが「北海道で酪農家になりたい」という共通の夢を持ち、移住を決意した。
恭子さんから「後をしっかりと願います」と継承キーを河合さんに手渡した。
キーを受け取った2人は「お世話になった方々の期待を受け止め、立派な酪農家になることで恩返しをしたい」と話した。



せたな町で新規就農者引継 第三者継承により念願の就農



『こだわりは“味”』

そのような中でも今まで続けられた理由はなんですか
関係機関職員の指導や近隣生産者の協力があり、続けてこれたと感じています。また、野菜が生育していく過程は子供の成長と似ていてやりがいを感じます。
また、少ない面積で安定した収量を確保するための栽培方法にもこだわっています。

まずは食味にこだわっています。自分が食べておいしいものは出荷したいという信念のもと、これまでにトマトを栽培してきました。

作物転換時に、特に苦労したことはありますか
栽培に関する知識がゼロの状態から始めたので、始めてから5年ほどは試行錯誤の連続で大変苦労しました。
また、転換当時は、トマト・きゅうりを同時期に栽培していたため、どちらか収量が安定せずに苦労しました。その後、トマト栽培に一本化し、経営が安定し始めました。

就農当時から現在の営農形態に至るまでの流れを教えてください
中学校卒業と同時に就農しました。その当時は、祖父母と両親の3代で水田をメインに営農していました。が、さらなる所得向上を目指し、その当時地域で取り組み始めた地熱を利用したハウスでのトマト・きゅうり栽培を始めました。

「苦悩を乗り越えて」

取扱品目	
促成トマト	21a
抑制トマト	21a



こだわりについて笑顔で話す天池さん。取材時は収穫真っ盛りだった。



森町 濁川地区

天池

武敏さん(71)

〈水稲〉 苗の徒長を防ぎましょう！

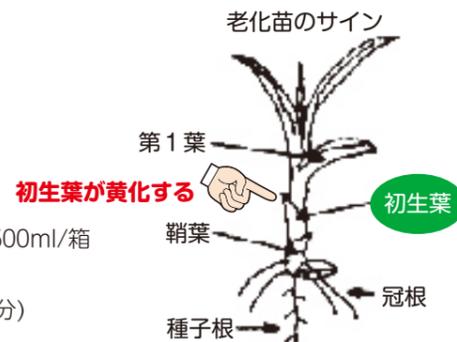
近年、育苗後半期の気温が高い傾向にあります。
苗の徒長を防ぐため、ハウスの換気とかん水に十分気をつけ、健苗育成に努めましょう。
徒長苗は、活着、分けつの発生が遅くなり、穂揃いが悪くなります。

◎育苗後半 管理のポイント

- (1) 早期異常出穂防止のため、育苗後期のハウス内温度は25℃以上にならないように注意して下さい。
- (2) 中苗・成苗は育苗日数30日程度とし、老化苗の移植を避けましょう。
- (3) やむを得ず育苗日数が長くなる場合は苗床追肥(表1、追肥3回目)を行い、苗の老化を防ぎましょう。
- (4) 目標枚数を確保したら、降霜、強風に注意しながら夜間もビニールを開放するなどして、苗の充実と硬化に努めましょう。
- (5) 5月中旬以降は外気温が高くなり、苗の生育が旺盛になるので、ハウスの換気を十分に行い、積極的に外気温に馴染ませましょう。
- (6) かん水は、朝霧の付着程度などを観察した上で、その日の天候も加味して水量を加減しましょう。

表1 育苗管理のポイント

項目		本葉1.5葉～3.0葉	3.0葉～移植
管理目標		苗の徒長防止	苗質の充実化
管理要点		温度に注意して換気を十分に行う	外気温に十分馴染らし、かん水を行う
温度	適温	18～20℃	18℃～外気温
	換気	20℃以上や晴天日	外気温と同じ
温度調節(換気)		晴天時は早朝(6時頃)より肩・裾換気、夕方早く閉じる	目標葉数を確保したら降霜に注意し昼夜とも、肩・裾開放
かん水	基準	各時期とも、与えた水が蒸発する条件下(晴天日など)でかん水する	
	目安	早朝葉先に水滴の付着が少なくなった時	
	手法	水は早朝(10時迄)に行うか、又は日向水などを使用して、苗の急激な温度変化と、地温の低下を防ぐ	
追肥		<p>1回目：1～1.5葉期 2回目：2～2.5葉期 3回目(必要に応じて)：移植前</p> <p>●施肥量：窒素成分で1g/箱例</p> <ul style="list-style-type: none"> ・NP57：7g/箱 ・苗床追肥用尿素複合液肥：100倍液 500ml/箱 ・硫安：5g/箱(水に溶かして使用) <p>水100ℓ：硫安1kg(500ml/箱、200枚分)</p> <p>※成苗ポットは原則追肥しない</p>	



ハウス夏秋どりトマト定植のポイント

1 定植畑の準備

- (1) 施肥の注意点
 - ①前作が「ほうれんそう」や「はくさい」であるハウスほ場では、窒素肥料が残存している場合が多いため、土壌分析を行い、分析結果に基づき減肥を行ってください。
 - ②ECが高まっているハウスほ場では、根による養水分の吸収が阻害される場合があります。過剰な施肥を避けるとともに、ECを高めにくい単肥肥料の選択を検討してください。(尿素、高度燐特号、ケイ酸加里等)
- (2) ほ場準備について
 - ①耕起や畦立て、マルチ設置は、土埃が立たない程度の適切な土壌水分で行います。ハウス内土壌が乾燥し過ぎた場合は、2～3mm程度のかん水を行い、適切な土壌水分にしてから耕起を行って下さい。
 - ②順調な活着のためには、定植7～10日前にはマルチを設置し、定植時の地温を植え穴の底(深さ10cm前後)で、15℃以上確保することが極めて重要です。また、適切な土壌水分を保つと、早く地温を高めることができます。

2 定植から活着までの管理

- (1) 定植時の苗質
 - ①定植適期は、第1花房の1花が開花し(写真1)、ポットの根鉢が崩れない程度の根巻きになった時期(写真2)です。
 - ②下葉の黄化や根鉢が褐変した苗(老化苗)を定植すると、活着不良により根の伸長が遅れ、草勢が弱くなります。特に育苗後半の肥料切れに注意し、定植作業は遅れないようにほ場準備を計画的に行いましょう。
 - ③やむを得ず老化苗となってしまった場合は、定植前に発根促進剤をかん注し、発根を促してください。活着が遅れ、極端に草勢が弱い場合は、第1花房の着果制限や、葉面散布の実施により、少し栄養生長に傾くように管理してください。
- (2) 活着までの水管理
 - ①定植後は手かん水し、活着まで乾かないようにします。定植後4～5日経過しても葉水が出ない株に対しては、手かん水を継続して行き、生育を揃えるようにします。
 - ②活着の確認後は、第3花房開花までかん水を控えて根を深く張らせませす(写真3)。



写真1 定植適期の苗



写真2 定植適期の根巻



写真3 活着後のほ場の様子



地域の皆様へ
お願い



ジャガイモ シストセンチュウから 産地を守るために

道南は馬鈴しょの産地です。厚沢部町と八雲町では種子馬鈴しょも生産され、全国に出荷しています。

●ジャガイモシストセンチュウは土中で10数年も生存する厄介な害虫で、根絶のための有効な対処法がなく、侵入し密度が増すと馬鈴しょの収穫量が激減します。

発生した地域（字単位）では移出用種子馬鈴しょの作付自体が出来なくなるなど、種芋産地の存亡に関わる脅威です。

●また、平成27年8月には類似種の『ジャガイモシストセンチュウ』が網走市内の一部圃場にて確認されました。より冷涼な環境に強いといった特徴があり、引き続き脅威となる可能性があります。



▲ジャガイモシストセンチュウの付着状況(根)

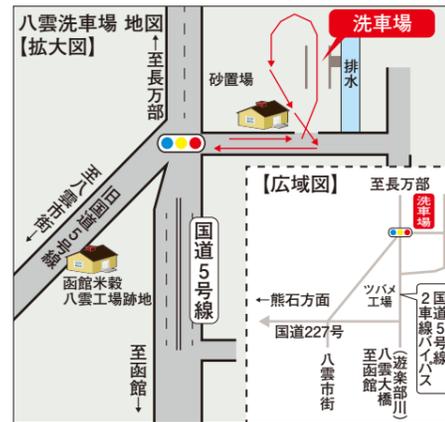
☆まん延防止対策への一層のご協力をお願いします☆

- ①自家菜園であっても自家種は使用せず、正規の種子馬鈴薯を利用しましょう。
- ②地域の畑には無断で入らないください。
- ③馬鈴しょの作付サイクルは4年輪作に努めましょう。
- ④馬鈴しょの「野生生え」は、必ず抜き取りましょう。
- ⑤視察等の際には「ブーツカバー」の装着を徹底しましょう。
- ⑥発生地域からの土の侵入を防ぐため、自動車や農作業機械の洗浄を徹底しましょう。

※JAの洗車場は、広域用（八雲町花浦87-2…右図）と厚沢部管内（松園選果場、館地区、鶉地区、江差支店）に設置されています

（注：館・鶉の洗車場使用には専用カードが必要です）

※お問い合わせ先：本店営農課(0138-77-5557)



JA新はごたて 総務企画課

右記に該当する場合は組合員資格が変動する可能性があります。お心当たりの方は、最寄りのJA支店までお問い合わせ下さいませますようお願い申し上げます。



組合員の皆さまへ 組合員資格確認のお願い

日ごろから当JA事業をご利用いただきまして誠にありがとうございます。

さて、当JAの組合員として加入する際にご提出頂きました住所・氏名などの事項につきまして、その記載内容に変更があった場合は、書面での手続きが必要となります。

組合に加入後、以下のようなおことはありませんでしたでしょうか？

- ・転居した
- ・結婚して姓が変わった
- ・就農・離農した
- ・農業経営に著しい変化があった
- ・組合員である家族が亡くなった

など

今回料理を紹介していただくのは…

木古内支店女性部



岸 展子さん 東出 久穂さん 佐藤 智子さん 森永 尚美さん

このコーナーは各地区女性部員の方に、その地区にゆかりのある農畜産物や加工品を用いた料理をご紹介していただくコーナーです。



木古内支店女性部の豆腐から出るおからを使った



さつまいものおから煮

木古内支店女性部



さつまいものおから煮

作り方

- ①さつまいもを1cm角、ごぼうをささがき、人参を千切りにする。
- ②①のさつまいもを沸騰したお湯で柔らかくなるまで下茹でする。
- ③熱した深めのフライパンにサラダ油を引き、ごぼうと人参をしんなりするまで炒める。
- ④③にだし汁と調味料を入れて1分ほど中火で煮込む。
- ⑤④におからとさつまいも、枝豆を入れ、ヘラで返しながらかき混ぜて弱火でしっとりとするまで和える。
- ⑥味を調べ、刻みねぎを入れて完成。



「味は濃いめにしておくのがポイントです。」



「⑤の時点で隠し味として、めんつゆを入れても美味しいですよ。」



材料(5～6人分)		だし汁	300cc
おから	300g	酒	大さじ2
さつまいも	1本	みりん	大さじ2
ごぼう	1本	醤油	大さじ3
人参	1/2本	てん菜糖	大さじ2
枝豆	適量	めんつゆ	少々
刻みねぎ	少々	サラダ油	大さじ2



趣味のドライブは、1年前ほどに友人に誘われてからよく行くようになりました。景色が綺麗な場所に行くのが好きです。いつか車で日本一周するのが夢です！



若松支店 生産資材課
山崎 圭大 職員(20歳)
函館市 出身
趣味・好きなこと
ドライブ

Q. 業務において心掛けていることや気を付けていることはなんですか？

A. 仕事を効率よく進める方法を考えること、組合員の方との積極的なコミュニケーションを心掛けています。

Q. 仕事においてやりがいを感じる時はどんな時ですか？

A. 組合員さんに「ありがとう」と言われた時です。

主な業務 資材業務全般

WORK PLUS+

当JA職員について、趣味や好きなことを交えてご紹介いたします。

株式会社新はこだて協同

日頃のご利用に感謝を込めて

THANKS CAMPAIGN

JA新はこだての

ふっくらんこ

プレゼントキャンペーン

期間中ガソリン・軽油2,000円以上給油毎に、ふっくらんこ300g(約2合分)1袋プレゼント!

キャンペーン期間 5/28日・29日の2日間

※1台につき最大2袋とさせていただきます。
 ※営業時間はSSにより異なります。
 ※上ノ国・若松店は日曜定休となります。
 ※当日分のプレゼントがなくなり次第、キャンペーンを終了させていただきます。

令和3年度 特A 評価取得

期間中ガソリン・軽油2,000円以上給油毎に、ふっくらんこ300g(約2合分)1袋プレゼント!

(※)一般財団法人 日本穀物検定協会による令和3年度産米の食味ランキング(この商品の評価した結果ではありません)

株式会社新はこだて協同 下記の給油所で実施しております。詳しくは下記お問い合わせまでお気軽にどうぞ!

ホクレン知内SS 〒049-1103 上磯郡知内町字東内31番地309 TEL.0139-25-5110	ホクレン上ノ国SS 〒049-0611 檜山郡上ノ国町字大塚157 TEL.0139-55-2207	ホクレン若松SS 〒049-4752 久遠郡せたな町北檜山町59番地 TEL.0137-85-1713
ホクレン厚沢部SS 〒043-1114 檜山郡厚沢部町本町45-15 TEL.0139-64-3303	ホクレン駒ヶ岳SS 〒049-2313 茅渚郡森町字森川町304-2 TEL.0137-42-0631	ホクレン木古内SS 〒049-0412 上磯郡木古内町字大平27番地14 TEL.0139-22-2133
ホクレン八雲SS 〒049-3113 二海郡八雲町相生町92-3 TEL.0137-62-3535	ホクレン大野SS 〒041-1201 北斗市本町716-15 TEL.0138-77-7775	ホクレン乙部SS 〒043-0104 南志保郡乙部町字館浦494-1 TEL.0139-62-3450
ホクレン長万部SS 〒049-3521 山越郡長万部町字長万部450番地1 TEL.0137-72-2316	ホクレン大中山SS 〒041-1122 亀田郡七飯町字大川6丁目2番2号 TEL.0138-65-4350	

ふっくらんこ

当組合から1名、1団体が受賞

第59回北海道優良米生産出荷共励会

高い生産技術により良質・良食味米の出荷実績を挙げている生産者を表彰し、その取り組みを関係者に広く周知することにより、北海道米の食味・品質向上により商品性を高めるとともに、稲作の経営安定に資する目的で、道内の水稲作付生産者・生産グループ・法人を対象に表彰が行われました。当JAからは「移植栽培部門」と「直播栽培部門」にて1名、1団体が受賞しました。

受賞者のコメント

このような賞を頂き、大変光栄に思います。今後も有機肥料を使用し、高品質米を生産していきたいです。

代表 虻川 功悦 さん

七飯町機械利用組合

直播栽培部門 特別優秀賞

受賞者のコメント

このような賞を頂き、大変光栄に思います。今後も有機肥料を使用し、高品質米を生産していきたいです。

北斗市 岡田 浩幸 さん

移植栽培部門 特別優秀賞

JAコネクトによる情報配信を開始しました!!

JAからの新しい情報配信手段として「JAコネクト」を導入しました。これまで FAX で受け取っていた情報が、スマホでいつでもどこでも情報を取得でき大変便利にお使い頂けますので、是非ともアプリを取得願います。

JAコネクトとは?

- FAXで送られているJAからの情報(会議案内、技術情報、イベント案内等)をスマホやタブレットのアプリで閲覧できます。
- アプリで閲覧し、紙で必要な文書だけ「自宅にFAX」できます。
- その結果、いつでもどこでも情報を取得でき、自宅FAXのインク代・紙代の節約に繋がります。
- 会議の出欠回答等をスマホから返信出来ます。

お申込み不要!! 無料!!

正組合員は申込み不要且つ無料でお使い頂けます(正組合員家族については別途申し込みが必要です(無料))。上記のQRコードを読み取りアプリを取得してください。アプリ取得後のログイン方法及び「アカウント」「あいことば」については、職員が別途ご案内致します。

Google Play で手に入れよう

App Store からダウンロード

手軽に健康 手指体操

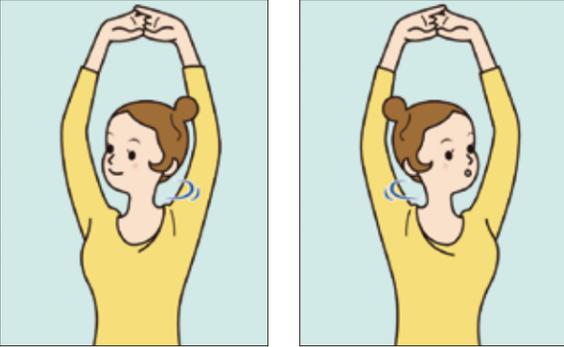
健康生活研究所所長 ●堤 喜久雄

首・肩・背中 of 柔軟性アップ ステップ2

スマホチェックやデスクワークなどに夢中になって、長時間同じ姿勢を取っていませんか。顔が下を向いた姿勢、あるいは首や背中が前かがみの姿勢が続くと、首や肩が凝ってきます。このようなときは往々にして呼吸も浅くなっています。ひどいときは、頭痛や手のしびれ、目まいや吐き気、さらには腰にも負担がかかって腰痛を引き起こす場合もあります。

大切なのは長時間同じ姿勢を続けず、悪い姿勢を固定化させないことです。そのためにも意識して姿勢を直し、適度な体操を行うことをお勧めします。前回に続いて、首・肩・背中の柔軟性を高め、これらの症状を軽減する体操をご紹介します。隙間時間に手軽にできる体操なので、毎日何度も行おうと良いでしょう。

両腕を上へ伸ばして首ひねり 基本の動き



(1) 左右の指を組んで手のひらを上に向けながら、腕をしっかり伸ばします。体は前を向いた状態で、そのまま息を吐きながら、首だけを右へゆっくりひねります。

(2) 息を吸いながら首を元の位置に戻します。次に、息を吐きながら左へゆっくりと首だけをひねります。

(3) (1)と(2)のセットを5回以上、リフレッシュできたと感じるまで行います。

ポイント

シンプルな動きだからこそ、ゆっくりと丁寧に味わうようにして行いましょう。呼吸を意識しながら、伸びたときの気持ち良さや、痛みや違和感など体の変化もチェックします。

みんなのまるめ即広場



全部埋めなくても
答えはでるよ!
まずは「3×3のブロック」で
数字を順に考えてみよう!

	1			6		2	4
7			4	9		8	
	4	6		2	3	5	9
2		4	8			9	1
		1	9	5			
9	6		2		1	7	5
6	9	5		7		4	1
1				4	9		3
	2		5			6	9

数独®ニコリ
二重枠に入った
数字の合計は?

ルール

- (1) 空いているマスに、1から9までの数字のどれかを入れます。
- (2) タテ列(9列)、ヨコ列(9列)、太線で囲まれた3×3のブロック(それぞれ9マスあるブロックが9つ)のいずれにも1から9までの数字が1つずつ入ります。

例

Q. A.

プレゼント

クイズの正解者の中から抽選で①名様に、以下の②種類からお好きな商品を③袋お送りします。希望のプレゼントをご記入ください。

農協ラーメン
(1袋2食入り)

あっさぶの豆
(1袋100g入り)



あて先

クイズ&投稿は、郵送またはFAX、メール、ホームページのメールフォームで受け付けております。

〒041-1201 北斗市本町1丁目1番21号

JA新はこだて本店 農業振興部 営農課

FAX:0138-77-5563

E-mailアドレス daichi.210304@ja-shinhakodate.com

↓応募用紙はこちら(切り取ってハガキにそのまま貼ってね。)

応募締め切り **5月18日(水)**(当日消印有効)

※下記応募用紙には必ず全て記入して下さい。
※コメントのないもの、ペンネームに不適切な表現があるものについては無効とさせていただきます。

こたえ

ご希望のプレゼント 農協ラーメン・あっさぶの豆

※右記のいずれか1つに○を付けて下さい

〒 -

住所

氏名 年齢 才 TEL - -

ペンネーム

組合区分 正組員・准組員・その他 ※○を付けて下さい

コメント ※広報誌へのご感想やご意見・ご要望、身近なできごとなどについて教えてください。

キリトリ線

今月号の当選者

今月は3件の応募があり、厳正な抽選の結果、次の1名の方が当選となりました。

前回の答え
12

クイズ当選者
長万部町 かなめ さん

読者の声 たくさんのご応募、ありがとうございます。

✉ 長万部町 かなめさん

新入社員のみなさん、若いパワーでがんばってください!!

✉ 八雲町 さくらさん

フレッシュな新入職員の方々が入られて、春到来を感じますね!

引き続き
たくさんのご応募
お待ちしております。



Information

理事会開催報告

第3回理事会(定例)

- 日時/令和4年4月8日(金) 10時30分
- 場所/北斗市総合分庁舎

報告事項

- (1) 職員の退職について
- (2) 組合員の異動について
- (3) 委員会の開催について
 - ① 第1回農家経営再建対策特別委員会
 - ② 第3回ALM委員会
 - ④ 令和5年度職員採用計画について

議案

- 第1号 信用供与2億円超に係る貸付ローンの貸付について
- 第2号 令和4年度不良債権対処方針について
- 第3号 役員傷害共済の継続加入について
- 第4号 役員賠償責任保険の継続加入について
- 第5号 自動車運行管理規程の一部変更について

大間口

高軒高

高性能

せいさんしざい通信(2022年5月号)

八角ハウス シリーズ

強さと広さを兼ね備えた高性能
パイプハウスの決定版が登場!

※八角ハウスシリーズは渡辺パイプ様の製品です。

耐雪 50kg/m²

耐風 50m/sec

※一部規格を除きます。

① 圧倒的な大空間!
新開発の八角パイプを用いることで大空間を実現。用途に応じて間口を選択できます。

② 高い強度!
耐雪は50kg/m²、対風速は50m/secを誇り、災害に強いハウスを実現!

③ 様々な設備に対応!
ツマカンワイド、2層カーテン装置、天窓等も余裕で取付可能!

倉庫用ハウスのお問合せは
各支店生産資材店舗まで
お願いします!
しっかりサポート致します!

シェフ永井の おすすめ



永井智一
(ながいともかず)

茨城県笠間市にある
「キッチン晴人(ハレジン)」
オーナーシェフ



今月のおすすめ
レシピ1
カキの酒煮

レシピ1 カキの酒煮

材料(2人分)

- カキ…………… 200g
- 日本酒…………… 200ml
- 塩…………… 2g
- しょうゆ…………… 小さじ1/2
- シウガ(皮付きのまま薄切りにしたもの) …… 1枚
- 長ネギ(小口切りにする)…………… 1本
- 七味唐辛子…………… 適宜

作り方

- (1) 鍋に日本酒を入れアルコールを飛ばし、塩、しょうゆ、シウガを入れる。
- (2) カキを水洗いし、しっかりと水気をふき取り(1)の鍋に入れ、中火にかける。
- (3) 鍋を揺すりながらカキがふっくらするまで火を通す(3～5分程度)。
- (4) (3)を器に盛り付け、長ネギと七味唐辛子をあしらい出来上がり。

マルメロード第110章
まるめ郎アルバム

先日、愛犬と共に五稜郭公園に行ってきました。まだ桜は咲いていませんでしたが、今にも蕾が開きそうな状況でした！開花が楽しみですなね！(^^)!

Day:2022.4.17

編集後記

新広報担当となりました和田大地と申します。魅力あふれる広報誌を作成できるよう、精一杯取り組んで参りますのでよろしくお願いいたします！
(大地)

4月からえすぽわーるの編集を担当させていただくことになりました、川下華穂と申します。読者の皆様に、有益な情報を発信していけるよう精一杯努めてまいりますのでどうぞよろしくお願いいたします！
(華穂)

今月号の表紙について

撮影人物

南松山地区青年部

部長 松橋 健太郎さん



福田 浩太郎さん

前田 秀幸さん

ひと言

当青年部は今年度で創立10周年を迎えることが出来ました。今後も20年、30年と続けていけるように地域と連携しながら頑張っていきます！！



撮影場所

厚沢部町内園場にて撮影



緊急時の ご連絡先

※業務時間内
(平日9時～17時)には
ご契約の支店に
ご連絡ください。



お車の事故・トラブル
☎0120-258-931
(JA共済事故受付センター)

お車のレッカー・ロードサービス
☎0120-063-931
(JA共済サポートセンター)



キャッシュカードや通帳の紛失・盗難
☎0120-944-904
(JAバンクキャッシュカード紛失共同受付センター)

JAクレジットカードの紛失・盗難
☎0120-159-674
(三菱UFJニコス株式会社盗難紛失受付センター)

※JAカード一体型の盗難・紛失においては、両方にご連絡ください。