

# かがみ

JA鹿追町

## JA鹿追町青年部・女性部新体制でスタート!!



2023  
4月

青年部(後列左から)

田中啓太副部長、若原慎部長、國島大喜副部長

女性部(前列左から)

石川ゆかり副部長、佐藤由紀子部長、笠間光枝副部長、新田順子監事

役職名	氏名	地区
部長	若原 慎	幌内
副部長/農政営農部長理事兼務	田中 啓太	通明
副部長/組織対策部長理事兼務	國島 大喜	幌内
理事 農政営農部担当	加藤 晟	笹川
” 組織対策部担当	奥秋 朋成	北鹿追
” 広報部長	大下 幸希	笹川
” 広報部担当	大下 幸希	笹川
監事	郡谷 望	幌内
”	城 拓也	瓜幕

# 第72回 JA鹿追町青年部定期総会

～青年部活動を通じて仲間を作り切磋琢磨し合い  
互いの知識や技術を向上させよう～



(左から) 議長に選出された通明支部の井端浩さん、北鹿追支部の佐藤凌さん

2月28日、第72回JA鹿追町青年部定期総会が部員40名(委任状含む)の出席の下、開催されました。藤田部長の挨拶に続き、JA木幡組合長、十勝地区青協菅原会長より祝辞を頂きました。議長には北鹿追支部の佐藤凌さんと通明支部の井端浩さんが選出され、議案審議が行われました。令和4年度事業報告と決算報告、令和5年度事業計画・予算案等について議案が上程され、全て原案通り承認されました。審議終了後、旧役員からは1年間職務を全う出来た事に対する感謝と次年度の活動に向けての期待の言葉が、新役員からは新年度事業に対する決意や抱負が述べられました。新年度のスタートにあたり、若原新部長からは「役員・支部長・副支部長が連携を取って、一つ一つの活動により多くの青年部員が参加してくれるよう取り組んでいきたい。」と抱負を述べ、総会を終了しました。

## 青年部長就任のご挨拶



若原 慎

部員同士のコミュニケーションを  
活発に行う組織を目指して

2月28日に開催された第72回JA鹿追町青年部総会において部長を務めることになりました。これまでJA組織と地域の農業に重要な役割を担ってきた責任のある役員に選任され、身が引き締まる思いです。

## 青年部長退任のご挨拶



藤田 大和

意義のあるやりたい  
活動をやつて欲しい

この度、第72回定期総会をもちまして、青年部長を退任することになりました。こうして無事に任期を終えることが出来たのも、青年部役員をはじめ、部員並びに部員のご家族やJA、各関係機関の皆様のご支援、ご協力があったて成したことです。本当にありがとうございます。今年度は3年ぶりに通常通り総会を

歴代の部長に恥じない活動を新役員、部員の皆さんと協力しながら努めて参ります。

現在、私たちを取り巻く農業情勢は農畜産物の価格低迷、原油価格や資材の高騰、労働力不足、北海道においては生乳の生産調整等、依然として厳しく先行き不透明な状況です。

また青年部活動においては部員数減少という問題にも直面しており、今年度からは役員改正により新たな体制での青年部活動になります。

この様々な問題乗り越えていくためには、仲間と知恵や知識を共有し、部員全員で団結し未来を切り拓いて、鹿追町農業を守っていかねばなりません。その為にも農業技術向上を目的とした学習会や研修視察他、未来の担い手確保のために子供たちに向けた農業の楽しさのPR、食育活動、JA

開くことができました。新型コロナウイルスは収束とはいかずとも減少傾向にあり、一時の猛威はなくなってきたと感じます。

さて、青年部活動も昨年、一昨年とは大きく変わり、多くの活動が出来ました。内容としては鹿追小学生、高校生との食育活動、畜産・畑作の学習会、管外研修、土幌線ブロックの研修、十勝大会・全道大会の実開催などの活動が出来ましたが、大勢での飲食を伴う交流活動は出来なく、新入部員、退部部員と交流する機会がなかったことが心残りです。次年度には、交流活動も含めた青年部活動が出来る情勢であったて欲しいです。

私自身、鹿追で生まれ育っていないので、青年部に知り合いは一人もいませんでした。そんな中、地区の青年部に誘われ、青年部に入り、青年部活動に参加していくうちに多くの仲間が出来ました。だからこそ、人一倍、青年部活動には仲間作りという大切な役

事業の理解を深める研修等が大切だと考えております。さらに、部員同士のコミュニケーションを活発に行い、青年部活動を通じてお互いを助け合えるような仲間作りが出来たらと思います。

近年コロナ禍の影響により思うような活動が出来ませんが、今年度からは様々な規制が解除され、コロナ禍以前の活動量に戻る事が予想されます。この数年で出来なかったことを今年度の活動から積極的に取り入れていき、昔よりもより一層、活発な青年部活動を行っていき、地域貢献にも努めていく所存でございます。

結びになりますが、各関係機関の皆様のご指導・鞭撻と部員ご家族の皆様のご理解、ご協力をお願い申し上げますと共に、今年が豊稔の出来秋となる事を祈念致しまして就任の挨拶とさせていただきます。

割があると思っております。

農業情勢は苦境に直面しています。ひとりでは厳しくても、仲間と助け合えば解決できる、知恵を出し合えば新しい発見もあると思います。青年部員の減少もあり、年々活動も厳しくなると思いますが、新役員一丸となつて青年部として意義のある、自分たちのやりたい活動をやつて欲しいです。新部長の若原部長には、持ち前のリーダーシップで役員を引っ張っていつて活躍してくれることを期待しています。私事ですが、次年度は十勝地区青協の副会長を申し付かり、別の方向から鹿追町青年部の活動を支えていきたいと思っております。

結びになりますが、青年部員・ご家族、各関係機関の皆様には、当青年部の活動に對しまして今後も変わらぬご指導の程、宜しくお願い申し上げますと共に、本年も豊稔の出来秋を迎えられることを祈念致しまして、退任の挨拶とさせていただきます。

部長	佐藤 由紀子 (北鹿追)
副部長	笠間 光枝 (美 蔓)
副部長	石川 ゆかり (中鹿追)
監事	新田 順子 (瓜 幕)

# 第74回 JA鹿追町女性部定期総会

## ～部員間の繋がりをより強いものに～

2月27日、第74回JA鹿追町女性部定期総会を開催しました。

新田部長の挨拶に続き、JA木幡組合長、鹿追町喜井町長、十勝農業改良普及センター十勝西部支所長井支所長より祝辞を頂きました。

議長には中鹿追地区の養口美香さんと瓜幕地区の佐藤美貴子さんが選出され、令和4年度活動報告・収支決算報告並びに令和5年度活動計画・予算案、役員改選について審議され、いずれも原案通り可決されました。

議事終了後、ひまわりの会副会長笠間光枝さんより活動報告が行われ、定期総会を終了しました。

朝晩の厳しい寒さが続く中、部員の皆様方にも多くのご出席を頂き、定期総会を開催する事が出来ました。

令和5年度も部員間の繋がりをより強いもの出来る様、様々な活動を行って参りますので部員の皆様、更にはご家族の皆様のご理解とご協力をお願い致します。



(前列左から) 議長に選出された瓜幕地区 佐藤美貴子さん・中鹿追地区養口美香さん

### 女性部長就任のご挨拶



佐藤 由紀子

寒さも和らぎ春らしい暖かさが感じられてきました。

この度、第74回定期総会にて女性部長を務める事となりました。

6年前に、地区の女性部の先輩からお声がけ頂き、子供が中学校卒業するのを機に女性部に入部しました。

性部に入部しました。

初めは、自分の興味のある事だけ参加していました。本部役員になって3年、勉強会、講演会、もの作り、運動、日帰り・道内・道外研修等に参加してきて、新しい発見があり楽しい・面白いと思う様になりました。そして、人とのつながりの大切さを実感しています。

役員としてはまだまだ分からない事ばかりですが、本部役員、事務局そして部員の皆様と共に楽しく活動していきたいと思えます。

JA女性組織3カ年計画「JA女性 想いをひとつにか

### 女性部長退任のご挨拶



新田 順子

日に日に暖かさが増し、春が近くに感じられて参りました。

この度、第74回定期総会において、女性部長を退任する事となりました。

就任した年は、新型コロナウイルスウィルス感染症拡大で、前半の行事が行われず、十勝の新型コロナウイルス感染者も増

加する状況でした。後半には感染状況も落ち着き、女性部の行事を行う事が出来ました。その次の年は、予定していた行事も大半行う事が出来ましたが、フレッシュミズの一泊研修の時期に再び感染者数が増えて中止、三部合同講習会は当日の大雪の為に中止と、まだ思う様に活動出来なかつたと思えます。

その様な中、役員、事務局、部員の皆様の協力のおかげで乗り越える事が出来ました。ありがとうございます。

農業情勢は、新型コロナウイルスウィルス蔓延、ロシアのウクライナ侵攻、円安等で肥料・飼

なえよう」、具体的な目標である「つながろう」 「まもろう」 「かかわろう」 を目指し、部員の皆様の意見を取り入れながら魅力ある活動を企画していきたいと思えます。

JAはじめ関係機関の皆様、女性部々員の皆様には、より一層のご指導とご協力をお願い致します。

最後になりますが、この一年皆様健康にまた心豊かに過ごされます様、心よりお祈り申し上げます。今年一年、どうぞよろしくお祈り致します。

料、資材高騰で私達の生活に多大な影響を及ぼしています。その様な時だからこそ私達女性が学び、さらに地域との連携を取りながら元気に活動していかなければなりません。課題は山積みですが佐藤新部長の下、女性活動が益々充実したものとなります様、多くの方のご支援・ご協力をお願い致します。

最後になりましたが、部員の皆様、ご家族の皆様のご健康と無事に豊穡の秋を迎えられます事をご祈念申し上げます。退任の挨拶とさせて頂きま

# 第36回 定期総会を開催

## 新体制の下会員が結集し 一丸となって事業に取り組む事で決定

3月7日、鹿追町熟年会の第36回定期総会がJA大会議室で開催されました。  
國島会長の挨拶に続き、JA木幡組合長鹿追町喜井町長より祝辞を頂き議事に入りました。

議長には、指名で北鹿追地区の中野繁實氏を選任し、令和4年度事業報告・収支決算、令和5年度の事業計画・収支予算案が原案通り承認決定されました。

事業計画では、多くのお客様から楽しみにして頂いており一大事業でもある「ふるさと農園じゃがいも」の発送、また、道内視察研修や健康と親睦を目的としたパークゴルフ例会、環境美化運動等、会員が結集し一丸となって事業に取り組む事が確認されました。

また、任期満了に伴う役員改選が行われ、新たな役員体制でスタートされます。新役員については次の通りとなりました。

**本部三役**

会長 三田村 忠 (新任)  
副会長 國枝 和一 (留任)  
会計 沼倉 信温 (留任)

### 事業推進部三役

部長 角川 一晴 (新任)  
副部長 城 勲 (新任)  
会計 國島 新一 (新任)

(敬称略)



### 会長就任のご挨拶



三田村 忠

第36回鹿追町熟年会定期総会におきまして不肖私が会長に選任されました。何分にも微力ではありますが、会員の皆様のご協力を頂きながら努めて参りたいと思っておりますので宜しくお願い

### 会長退任のご挨拶



國島 新一

この度の第36回鹿追町熟年会定期総会において、会長を退任することになりました。

振り返れば、平成27年から副会長2年間、会長6年間と8年の長きに亘り歴史ある熟年会の役員を歴任さ

申し上げます。

熟年会も創設36年が経過しましたが、この間、諸先輩が今までの経験を活かし、且つ研修会等で、常に新しい情報を得る努力を絶やさず、鹿追町農業の応援団として活動してきました。特に、メイン事業である「ふるさと農園じゃがいも」の発送は顧客のニーズに対応しながら、PR強化と会員による新たな顧客確保の取り組みにより一定の数量を確保してきましたが発送数量は減少傾向にあり、今

せて頂いた事はとても貴重な経験となりました。特に令和2年度から新型コロナウイルスの発生により感染が世界中に広がり、日本でも緊急事態宣言による行動制限が発令され、熟年会の活動も縮小、延期、中止等を余儀なくされ、定期総会も書面決議で行う等、過去にも経験の無い状況となり、活動に対する判断に苦慮致しました。

しかし、令和4年度には、会員皆様のご理解とご協力によりまして3年ぶりに道外研修旅行を実施し無事に

後も顧客確保に向けた取り組みを一層強化する事が必須と考えます。

また、新型コロナウイルス感染者数も減少傾向となり、令和5年度は、ほぼコロナ前の日常に戻りつつある事が想定されますので、計画した視察研修事業及び親睦事業は積極的に取り組み、楽しい熟年会活動に努めて行くと共に、鹿追町農業の発展に貢献したいと思えますので宜しくお願い申し上げます。

終了する事が出来、とても思い出に残る研修旅行になりました。

熟年会は鹿追町農業の応援団として、これからも新体制として新たな風が吹き込み、会員が結集し活気に満ちた会になる事が期待されます。

今後とも会員として活動させて頂きますが、長い間、会員の皆様、更にはJA、関係機関等の支えによりまして無事に努めさせて頂きました事に心から感謝とお礼を申し上げて退任の挨拶と致します。

# 豊穰を願い 春作業が始まりました！

## 《キャベツ》

育苗期間

3月上旬～8月上旬

引渡予定日

4月下旬～8月上旬

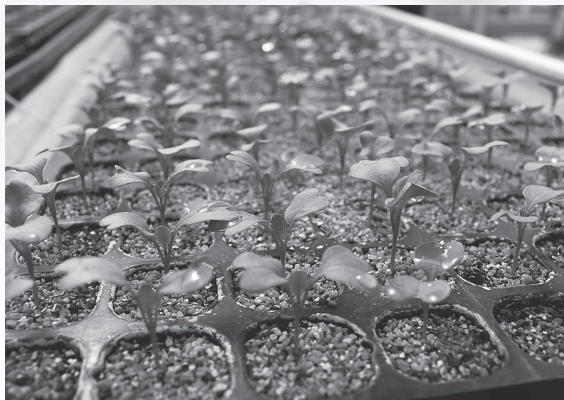
定植面積

生食用4ha 加工用67ha

### 一口メモ

ハウス内で約1カ月間の育苗期間を経て、圃場に定植されます。

2カ月間圃場で大切に肥培管理し、1玉1kg以上のキャベツに育てます。



## 《イチゴ苗》

育苗期間

3月10日～翌年5月上旬

引渡予定日

5月上旬～

定植面積

1.35ha

### 一口メモ

無病株を1年かけてハウスで増殖し、それを更に圃場で増殖した苗を秋に府県へ送ります。府県で定植されたイチゴ苗は冬期間に結実し収穫されます。

## 《てん菜》

### 下鹿追育苗センター

稼動期間

3月6日～3月10日

製造冊数

4,427冊

相当面積

約73.8ha

### 一口メモ

4月下旬から開始される移植作業に向けて約45日間ハウス内で育苗されます。令和5年度のてん菜は約960haの作付けを見込んでいます。



### 東中瓜幕育苗センター

稼動期間

3月8日～3月12日

製造冊数

5,139冊

相当面積

約85.7ha



☞ 蟹座 6/22～7/22

【全体運】 せいては事を仕損じます。力をためてチャンスを待ちましょう。耳に痛いアドバイスこそあなたの役に立つはず

【健康運】 目や歯に違和感を感じたら早めに病院へ

【幸運を呼ぶ食べ物】 レタス

# よつ葉乳業主催『酪農出前講座』を開催!!

3月14日に、道総研畜産試験場櫻井由絵氏・帯広畜産大学花田正明氏を講師に招き、生産者、関係機関を含め18名の参加の下よつ葉乳業株式会社主催で『酪農出前講座』を開催しました。

櫻井氏には、『牛サルモネラ症について』と題してサルモネラ症の侵入経路及び侵入防止対策、更には感染対策として、健康なルーメン(胃)が大切であると講演を頂きました。花田氏からは、『北海道における持続的な乳生産のために』と題して土地条件から生乳生産に影響を及ぼす要因について講義を行って頂き、どれだけ牛に採食させられる粗飼料を作るかが出来るかがポイントとの説明がありました。また、よつ葉乳業の職員の方から現在の生乳需給状況の説明がありました。



参加した生産者からは、日常作業を行う上での疑問や課題等数多くの質問が出されました。本年1月に行った学習会とは違った視点での講義であり、サルモネラ症の発生が続いている本町において大変有意義な研修会となりました。

# 令和4年度 良質小麦安定生産技術講習会開催される

2月22日、幕別町百年記念ホールにて十勝地区米麦改良協会主催による「令和4年度良質小麦安定生産技術講習会」が3年振りに開催されました。

講習会では、小麦の一般情勢と題して、ホクレン農業協同組合連合会農産部麦類課長吉原孝昭氏から、令和4年度北海道産秋播き小麦・春播き小麦の在庫状況や生産及び需要の安定化に向けた取り組みについて講演頂きました。

また、令和5年度小麦の作付面積の設定についての説明や北海道産小麦を原料とした商品の紹介がありました。

良質小麦の安定生産に向けては、北海道農政部主任普及指導員の花岡伸光氏から、昨年の収量・品質結果を踏まえ、計画的な茎数・穂数管理とともに、圃場へ赴き小麦をよく観察する事で早期に病害を発見し、薬剤防除を行う重要性についての講演がありました。

その他にも十勝農業



試験場研究部生産技術グループ石倉究氏等から、気象条件や小麦の生育ステージに対応した窒素施肥管理方法や衛星画像を用いた小麦の品種「きたほなみ」の止葉期における窒素吸収量の推定方法についての講演や衛星画像を用いた小麦の茎数推定・起生期の無追肥判定手法等の様々な栽培技術についての紹介がありました。今後の安定生産に向けて栽培技術を学ぶ事が出来る有意義な講習会となりました。

獅子座 7/23~8/22

【全体運】大きな追い風に吹かれ忙しくなりそうです。パワーのあるときなのでセーブせずに全力で取り組めば好結果に  
【健康運】休憩の時間を多めに。ストレスは随時発散を  
【幸運を呼ぶ食べ物】コゴミ

# 代表者変更のお知らせ



上幌内

(農)西上経営組合  
新組合長 **菅原謙二**さん



## 代表者に就任しての抱負

共存同栄の精神をもって、8人の法人構成員と共に明るい未来に向かって頑張っております。どうぞよろしくお願い致します。

# 新組合員紹介

北瓜幕

(株)ファームシロ  
新組合員 **城拓也**さん



## 組合員になっての抱負

まだまだ未熟者ですが何事にもチャレンジしていく精神で頑張りたいと思います。ご迷惑をかけることもあるかと思いますがどうぞよろしくご指導のほどお願いいたします。

# 各種作業免許の出張技能講習を実施

～農作業安全意識の向上を図る～

3月13日から17日にかけて車両系建設機械、フォークリフトの作業免許出張技能講習（講師・一般社団法人北海道林業機械化協会）が開催され、延べ21名が受講しました。JAを会場にした出張技能講習は農業機械等を使用した作業における危険予測能力や安全意識の向上を図り、悲惨な事故を防止する目的で開催しています。学科では関係法令や作業における装置の構造、運転に必要な一般知識等を学び、実技ではバックホーやタイヤショベル等の重機を使用した装置操作を学びました。参加した受講者は真剣な表情で講師の説明に耳を傾けていました。今後も安全意識の向上を図り、農作業事故を未然に防止する為、各種作業免許の取りまとめを行い、募集人数に達した場合にJAを会場にした出張技能講習を実施して参ります。



重機の装置操作の基本を実際に運転し学びました  
(車両系建設機械：実技)



真剣な表情で説明を聞く受講者の皆さん  
(車両系建設機械：学科)



乙女座 8/23～9/22

【全体運】 外野が騒がしく大変そうですが、皆があなたのことを思ってくれています。感謝の気持ちを持って事に当たって

【健康運】 大人数で運動やスポーツにツキあり

【幸運を呼ぶ食べ物】 サヤエンドウ



笹川  
加藤 晟さん

# 時代を 切り拓く

## 鹿追ならではの作物を 作っていききたい!!

笹川地区の加藤晟さんは妻かなさん、父毅さん、母恵美さんと共に約43haの畑に小麦、てん菜、豆類、そば、キャベツ、イチゴ苗を作付けしています。

晟さんは学校法人八紘学園北海道農業専門学校を卒業後、平成27年から就農されています。

今回は晟さんに今後の夢や経営ビジョン等をお聞きしました。

○農業を行う上で心掛けている事や力を入れている事は何ですか？

やはり、機械作業が多いので農作業事故には気を付けています。事故防止に向け掛け声を掛け合う、確認をしっかりとる、作業内容の打ち合わせをする等意識して取り組んでいます。

○やりがいを感じる時はどんな時ですか？

農業のやりがいを感じる事は様々あります。春植え付けをして頑張って育てた作物が秋に無事に収穫がで

きた時にやりがいを感じます。また、作物の収量が多かったり、良いものができた時は特に嬉しいです。他にも、自分達で作ったものを食べてもらって美味しいと言ってもらえた時に努力して良かったと感じます。

○将来の経営ビジョンは何ですか？

祖父や父親たちが築き上げてきたものを守りつつ、新しいことにも挑戦していきたいです。その一つにスマート農業があります。近年では農業をやる上で労働力不足などが問題になっていますが、ロボットやAI

などの最先端技術を活用する事で、ドローンを用いた農薬散布や自動走行トラクターなどを活用する事で少ない人数でも農業を行う事ができるので期待しています。その為に青年部などで学習会を開き学んでいます。

○今後の夢は何ですか？

現在、「鹿追といえはこの作物」というのが少ないと感じています。この作物ならどこの市町村にも負けない鹿追ならではの物を作っていきたいです。また、自分の家ではいちご苗をやっているのですが、それを強みにしていきたいです。



てん菜ポットに散水作業をする晟さん



天秤座 9/23~10/23

【全体運】吉凶混合運です。その場だけで一喜一憂しないで。前向きな姿勢が吉運を引き寄せます。うれしい贈り物の予感も

【健康運】血圧は小まめにチェック。軽い散歩が◎

【幸運を呼ぶ食べ物】ソラマメ





美蔓 (株)下山牧場 従業員  
中山 貴史さん

# 農にふれて



## 搾乳は美味しい牛乳を待っている 消費者の方々にとっても大切な作業

このコーナーでは、鹿追町で農家従業員として活躍している人達にスポットを当て、鹿追町農業を通して感じた事や学んだ事を紹介するコーナーです。

清掃等です。

○主にどのような仕事を担当されていますか？  
搾乳と除糞作業、飼槽の

を感じます。  
盛り上がっている事に魅力

○鹿追町での生活は？  
稲やかな人が多く、催し

物などは地域一丸となって  
ける環境に憧れた事がきっかけです。

○酪農業を始めたいきっかけは？  
広い大地や動物に囲まれ

る環境に憧れた事がきっかけです。  
中山貴史さん（茨城県出身）は令和元年5月から美蔓地区の株下山牧場の従業員として活躍されています。



ショベル作業に向かう中山さん



餌寄せ時に牛の体調確認をしています

○仕事でやりがいを感じる時や大事な作業だと思ふ事はどんな事ですか？  
酪農は、牛の命を取り扱う仕事なので、調子の悪い牛がいた時には、すぐに対応する事で元気に回復してくれると嬉しく思います。  
搾乳は牛にとっても会社

の経営にとっても、また美味しい牛乳を待っている消費者の方々にとっても大切な作業だと思っています。  
○農業の魅力は何ですか？  
今の日本に絶対に求められており、人が生きていく上で欠かす事の出来ない職業だと思っています。

♻️ 蠍座 10/24～11/22

【全体運】 周回準備が好結果を招きます。丁寧な作業を心がけて。また、不足がある場合は無理せず延期にするのが正解です

【健康運】 楽しみながらできる運動で筋力アップ

【幸運を呼ぶ食べ物】 ノビル



# きらり☆女性部



～このコーナーでは学習会や懇談会、研修旅行や作品づくり等、女性部の活いきとした活動を紹介致します～

## 女性部着物レンタルを是非ご利用下さい！

J A女性部では留袖・喪服を各種取り揃え、Aコープ鹿追店サービスカウンターにて、貸し出しを行っていますので、是非ご利用下さい。

### 留袖・喪服レンタル料（税込）

留袖		着物・帯・小物セット	着物・帯	帯のみ	草履・バックセット	草履・バックどちらか1点
	鶴 印	4,000円	3,000円	500円	1,000円	500円
花と鶴	6,000円	5,000円	1,500円			
松と鶴	8,000円	7,000円	1,500円			

喪服		着物・帯・小物セット	帯のみ	小物のみ
	夏 M	3,500円	800円	500円
夏 L				
冬 M				
冬 L				

7つの部位を使った  
体操プログラム  
「The Taiso  
(ザ・タイソウ)」は  
コチラ



春の到来。柔らかな日差しが差し込み始め、日増しに過ごしやすい季節となりました。

さて、春は新生活が始まるとともに、農作業では種まきのシーズンになりますね。中腰姿勢や前かがみ姿勢など、長時間にわたり同じ姿勢を取り続けると腰や背中に負担がかかります。疲労の蓄積は体に負担がかかるだけでなく、作業中に事故を引き起こす可能性も考えられます。

日々の疲れが少しでも軽減できるように、まずは睡眠時間を確保しましょう。枕の高さや素材（硬さ）など、お好みに応じた寝具を選び、より良質な睡眠が取れると良いですね。ご自身の生活スタイルに見合った疲労回復・解消方法を見つけて、心身共にリフレッシュしましょう。

### 疲労回復・解消方法はありませんか？

### レッツ、トライ！ 腰をねじる運動+その場足踏み



(1) いすに座り、両腕を曲げます。



(2) 真横の景色を見るようにしながら腰をねじります。



(3) 元の姿勢に戻ります。



(4) 次に反対側も同様に腰をねじります。



(5) 元の姿勢に戻ります。



(6) その後、足踏み8回しましょう。

体を動かすためのヒント 手軽に体操

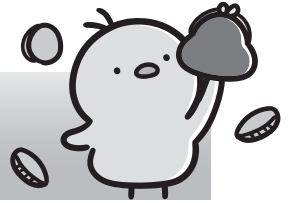
日本体育大学教授 ● 伊藤由美子

✕ 射手座 11/23～12/21

【全体運】 運勢は盛り上がり大きな進展が見られます。あなたらしく未来志向でいきましょう。過去の問題には触れないで  
【健康運】 痛みなどの再発に注意。ケアに力を入れて  
【幸運を呼ぶ食べ物】 さんしょう



# JAの事業紹介



## 東瓜幕事業所

～東瓜幕事業所はどのような仕事をしているの？～

東瓜幕事業所では、Aコープ店・給油所・貯金（ATM）・営農資材等、地域の皆様に幅広くご利用いただけるよう様々な業務をしています。



Aコープ東瓜幕 店舗

～主な業務は～

- ☆資材業務
- ☆スタンド業務
- ☆店舗業務



ATM 設置しています！

東瓜幕事業所では、親切なお客様対応に心掛けています♪



### ★東瓜幕事業所より！

東瓜幕事業所では、私達3名で年配の方からお子様まで、親切・丁寧・親しみのある接客対応でお迎えしています。

各種イベントなどのオードブル・焼肉等の注文や、農作業等のお弁当・おやつ等のご注文は、お気軽にお声掛けください。又、生活家電・住宅関連用品等、ご注文を承りますので、ぜひ東瓜幕事業所までご利用下さい。

### ☆営農資材業務

資材品は、肥料・農薬をはじめ営農用から家庭菜園に使用いただける商品も取り扱いしています。

### ☆給油業務

給油所では、ガソリン・軽油・オイル・用品等の取り扱いをしており、季節ごとにキャンペーンも実施しております。

### ☆Aコープ業務

焼肉対応・仕出し対応・生活家電・住宅関連用品等、ご注文を承りますので、ぜひ東瓜幕事業所までご利用下さい。

### ☆信用業務関係

店内に貯金ATMを設置していますので、預け入れ・払い出し・振り込み・通帳記帳等、午前9時から午後5時まで利用出来ます。

♫ 山羊座 12/22～1/19

【全体運】頑張っているのにうまくいかずいら立つことが。そもそものやり方が間違っているのかも。状況を分析し直せば好転します

【健康運】うっかり、ぼんやりでけがないように

【幸運を呼ぶ食べ物】ゼンマイ

# 春のオイル交換・夏タイヤ



## キャンペーン!!

令和5年4月8日タイヤ展示即売会開催!

4月1日～4月30日迄

愛車の燃費向上のためにオイル交換をしましょう!

上記の期間中は、オイル交換・夏タイヤを特価で販売します。



### <オイル交換1台あたり消費税込価格>

(オイル及び交換料含む)

	ガソリン車	ディーゼル車
軽自動車	1,530円	
普通乗用車 (2000cc未満)	2,040円	1,850円
普通乗用車 (2000cc以上)	2,550円	2,400円
四輪駆動車(RV車)	3,060円	3,700円



但し、上表価格のオイルはガソリン車用マグマ(5W-30)とし、省燃費(エコカー)はエアロ(0W-20)を使用致します。ディーゼル車はハイグレードD(10W-30)を使用致します。それ以外のオイルについてはキャンペーン特別価格にて提供致します。

また、オイルエレメントを交換される場合は別料金と致します。

※ホクレンSSポイントカードを持参の方は、上記料金より一律300円値引きで優待します。

※LINE登録者には、鼻セレブティッシュ1箱プレゼント!(料金お支払の際に登録画面を提示してください。)

### ◎ドライブスルー(自動洗車)洗車場のご案内!

洗車コース…シャンプー300円、ワックス500円、撥水コート900円

トッピングメニュー…下部洗車 100円、ジェットスプレー100円、泡フォーミング100円

☆毎週水曜日は各洗車コースが100円値引きとなっておりますので是非ご利用下さい。

☆洗車は、洗車フリペイドカードがお得です。店内にて利用金額の10%OFFで販売しています。

おクルマを美しく、長く! カーコーティングの



予約受付中! 施工時間、施工料金等は給油所スタッフにお尋ね下さい。

J A 鹿追町鹿追給油所

TEL 0156-66-2430



食と農を、エネルギーでつなぐ。  
ホクレンSS E-NET



登録用QRコード

水瓶座 1/20~2/18

【全体運】交友関係が活発化。うわさ話は控えて。正確な情報発信があなたの信頼を高めます。家族優先が◎

【健康運】生活リズムの維持を心がけて。発酵食品にツキ

【幸運を呼ぶ食べ物】タケノコ

[460回]

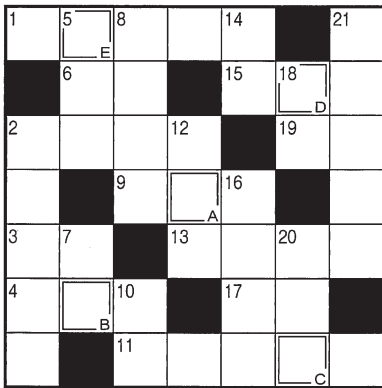


クロスワードパズル

タテのカギ

- ② 野球のBSOのS
- ⑤ 敵ではありません
- ⑦ 正しい答えに付けるマーク
- ⑧ 遠くて近きは——の仲
- ⑩ シオマネキもこの仲間です
- ⑫ 得意なもの。漢字で書くと十八番
- ⑭ 体温計を挟みます
- ⑯ 空弁(そらべん)が売られている所
- ⑱ 田畑を耕す道具の1つ
- ⑳ ギリシヤ文字の最後の字。Ω、

二重枠に入った文字を、A→Eの順に並べてできる言葉は何でしょうか？



- ②1 選抜高等学校野球大会の会場です
- ②2 と書きます
- ②3 ヨコのカギ
- ②4 唱歌『花』に歌われている川
- ②5 写真などを撮影するための施設
- ②6 ラクダやアルパカに似たアンデス地方の動物
- ②7 クジラより小さめです
- ②8 4月なのに冷えるなあ、——の戻りかな
- ②9 書類の何も書かれていない部分
- ②10 新1年生の皆さん、ご——おめでとう！
- ②13 爬虫(はちゆう)類は変温動物、哺乳類は——動物
- ②15 1、3、5、7、9……
- ②17 日本人の主食です
- ②19 船を着けます

〈応募方法〉

別紙の解答用紙に答えを記入し、J A 鹿追町経営課、金融店舗、A コープ鹿追店、ホクレン鹿追給油所、瓜幕事業所、東瓜幕事業所に設置してあります応募BOXに投函して下さい。応募の締め切りは4月10日ですので、以降は無効となります。

毎月正解者の中から抽選により20名の方にA コープ商品をプレゼントします。

今月のプレゼント商品は、「スクラビングバブルバスクリナー」です。多数のご応募お待ちしております。

〈3月の正解〉

A	B	C	D	E	
イ	チ	ゴ	ガ	リ	でした。
1 ヒ	6 ガ	ン	13 ホ	16 タ	19 ル
2 シ	マ	ス	11 ラ	イ	ス
3 モ	ン	8 ダ	イ	ヤ	
4 チ	リ	9 リ	14 ク	20 ハ	
5 ト	7	12 ヨ	コ	17 ハ	マ
6 ミ	チ	10 ス	ウ	18 タ	グ
7 ス	ギ	ナ	15 ナ	ゴ	リ

正解者152名(応募総数162名)の中から抽選により次の方々が当選されましたので、お手数ですが4月末日までにA コープ鹿追店サービスカウンターでお受取り下さい。

なお、期日までにお引取りにならないければ無効とさせて頂きまので、お早目にお引取り下さい。

〈当選者〉

(敬称略)

- 新町3丁目 藤井和子
- 西町2丁目 久保秋代
- 北鹿追 國重由起
- 北町1丁目 宮本睦子
- 仲町1丁目 浅野はおり
- 仲町1丁目 浅野陽子
- 新町1丁目 石田かすみ
- 新町4丁目 北田湊介
- 元町1丁目 菊池孝子
- 幌内 渡辺律子
- 新町4丁目 佐々木花子
- 泉町2丁目 三坂寿子
- 仲町4丁目 清水真由美
- 新町1丁目 石川真美
- 泉町1丁目 加藤三恵子
- 中瓜幕 坪内和子
- 西町2丁目 竹原みゆき
- 仲町2丁目 菅原秀子
- 北鹿追 山本昌一



〈今月の抽選者は私です〉

緑町1丁目 新國 おとちゃん(3歳)

✪ 魚座 2/19~3/20

【全体運】困っていた問題は解決に向かい、のんびり過ごせそう。迷ったときは利益優先を控えて成り行きに任せると吉  
 【健康運】体力アップのチャンス。新メニューも試して  
 【幸運を呼ぶ食べ物】グリーンピース



# わが家の 自慢

幌内地区  
**(株)國枝牧場**さん  
宅の『ポニー』

名前 桜 ♀18才  
名前 ジェロ ♂16才  
名前 花 ♀12才



## 【出身】

ポニーを飼い始めたのは20年位前、親戚から1頭のポニー（桜の母）を譲り受けた事がきっかけです

## 【名前の由来】

桜 5月の桜が咲く頃に生まれたので「桜」にしました

## ジェロ

イケメンなのでカッコイイ名前をつけました

## 花

家族が花が好きなので「花」にしました

## 【特技】

名前を呼ばれたら返事をする

## 【好きな食べ物】

にんじん、笹の葉、リンゴ

## 【好きな遊び】

犬と追いかけて

## 【性格】

桜 やさしい

## ジェロ

ツンデレ

## 花

気まぐれで甘噛み

## 【チャームポイント】

桜 目がかわいい

## ジェロ

前髪  
足が長い



(左から) 花、桜、ジェロ

## ロールレタス



美蔓 馬野 陽子さん



## おてがる クッキング

### 材 料

レタス……………3～4枚  
豚ひき肉……………100g  
塩……………少々  
コンソメの素……………1個

### 作り方

- ①豚ひき肉を小さめの団子にする。
- ②お湯に塩少々を入れ、レタスをさっとゆでる。
- ③しんなりしたレタスで肉団子を巻く。
- ④鍋に水300mlを入れ、③を並べる。
- ⑤コンソメの素を入れ中火で10分ほど煮たら完成。  
※キャベツの代わりにレタスを使うとすぐに煮えるので、時短になります。