

JA通信

No.592

しあがおい

謹
賀
新
年



2026
1月

ご夫婦で還暦を迎えられる
上嶋 尚さん・京子さん (下鹿追)





代表理事組合長

木幡 浩喜

「畑」「酪」「畜」の 更なる躍進に向けて

組合員、そして家族の皆様明けましておめでとうございます。令和8年の新春をご家族お揃いでお迎えのことと心よりお慶び申し上げます。

昨年中はJA鹿追町の事業推進にご理解ご協力並びに多くのご利用を賜り心から感謝申し上げます。

昨年の本町農業は、春耕期の天候不順により播種定植作業は遅れ基調となりました。その後7月下旬まで早魃傾向で推移し、7月中旬からは猛暑が続く時期があったことで各作物に影響を受けた年となりました。

作物毎の平均反収では小麦はきたほなみ1等Aラン

ク歩留り87・1%製品反収10・28俵、ゆめちからも1等Aランク歩留り93・5%製品反収9・59俵、共に10年で4番目の高成績となりました。馬鈴しよの規格内反収は食用で50・8俵、加工で49・3俵、豆類は小豆で3・5俵、大豆で4・8俵、てん菜はha当り58・9トンとなりましたが、8月以降の高温多湿により病害虫の発生が散見され、糖分は15・5%と低い結果となりました。加工用キャベツも7月の猛暑、早魃の時期に結球したものが内部障害を起こし、7・5ha程が廃耕となり、収穫された面積での反収は8・25トンとな

りました。酪農では夏の早魃により2番牧草、特にチモシーが品質、量ともに低下、飼料用とうもろこしも9月20日の強い雨と風で一部倒伏したこと、収穫の苦労もありましたが総体的には良質な粗飼料が確保できたと思っています。

生乳生産では年度当初から本町を含め全道的に生産は順調であった一方需要は伸びず、生乳処理の厳しい時期もありましたが、夏の暑さで飲用の需要は回復を見せ10月以降生乳生産も落ちています。

令和7年の本町農業生産額は畑作では夏の猛暑、早魃の影響で総体的に収量が下がったことで昨年に届かない見込ですが、畜産では乳価の上昇、肉用牛は頭数の増加等の要因で町内総体の粗生産額は過去最高となる見込となりました。厳しい気象条件の中このような成果となりましたのも組合員の皆さんの生産努力と関係各位のご協力の賜物と心から感謝申し上げます。

一方世界情勢は不安定な状態が続き円安も長期化しています。飼料、肥料、農薬等営農資材を中心に経営

コストは高止まりし、所得確保が厳しい状況が続いており、コスト低減に向けた取り組みがなされています。一昨年、食料安全保障の強化を唱え、食料農業農村基本法が改正され、北海道は主要穀物や生乳等の主産地として位置付けられています。又、高市新総理は食料自給率100%を目指すと発言されています。

一方で全国ではこの5年で23%の農家戸数減少が報道され、厳しい農業情勢の表れとなつていいる中では従来の予算総額を前提とせず、生産現場の実態を踏まえた予算措置と支援対策を要請しています。

このような中、昨年のJA事業では収量性の高い畑づくりの為の有機質投入と排水対策、種子馬鈴しよの抜き取り作業軽減に向けたAI技術の取り組み、加工業務用キャベツの安定供給と販売強化、サルモネラ症予防及び高泌乳対策事業の実施、コントラ作業料金の改定、TMRセンターのコスト削減に向けた提案、経営移譲大型投資への経営コンサル、新組合員・法人化対応相談、労働力対策支援、

農業後継者・女性農業者のJA経営参画の促進等推進して参りました。リニューアルから3年経過したAコープ、施設整備した整備工場、そして貯金・共済事業は街の大切なインフラと考えられています。今後も求められ、信頼され続けるJA事業であるよう努めて参ります。改めてご理解に感謝申し上げます。

今年は第11次農業振興計画5年目、最終年を迎えます。不安定な世界情勢、長期化する円安や温暖化による気象災害等農業経営は厳しさの中にあります。畑作、酪農、畜産、それぞれの現状や新時代農業に即したJA事業の実践に向け、新年度事業計画の樹立と計画達成を目指し、役員一丸となつて事業推進して参ります。組合員各位のご協力とJA事業への結集、並びに関係機関の尚一層のご指導を宜しくお願い致します。

結びにあたり、本年が天候に恵まれ災害、事故なく豊稔の年となりますことと組合員、役員ご家族皆様にとりまして今年一年が最良の年となります様ご祈念申し上げます。年頭の挨拶と致します。

新春のお慶びを申し上げます
 本年もどうぞよろしくお願い致します

J A 鹿追町
 代表理事組合長 木幡浩喜
 専務理事 澤野直満
 常務理事 櫻井文彦
 理事 奥田俊幸
 上村政浩
 若原政雄
 八木達也
 渡辺誠
 最上繁人
 高野直樹
 新田直幸
 蓮井友博
 馬場信博
 山田清美
 菅原義正
 伊藤章一
 河原崎孝一
 山崎広志
 他職員一同

作業受委託事業推進部会
 部長 中村大地
 副部長 正保拓也
 十勝農業改良普及センター十勝西部支所
 支所長 角川貴俊
 他職員一同
 ホクレン清水製糖工場西部原料所
 所長 今野隆也
 他職員一同

代表 山田清美
 常勤 菅原義正
 監事 伊藤章一

J A 鹿追町青年部
 部長 國島大喜
 副部長 加藤大晟
 奥秋朋成
 J A 鹿追町女性部
 部長 笠間光枝
 副部長 遠藤ゆみ子
 蓑口美香
 佐藤由紀子
 鹿追町熟年会
 会長 三田村忠
 副会長 國枝和一
 鹿追町年金友の会
 会長 藤井國雄
 副会長 沼倉信温
 J A 鹿追町役員 O B 会
 会長 加藤慶昭
 他役員・会員一同

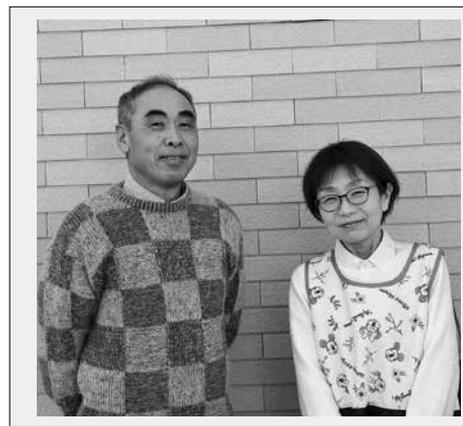
J A 鹿追町
 部長 武者康弘
 副部長 松浦寿嗣
 農産事業推進部会
 部長 石澤真吾
 副部長 上嶋茂
 畜産事業推進部会
 部長 北真一
 副部長 伊藤俊

鹿追町農業振興協議会
 会長 金須秀昭
 副会長 加藤幹雄
 事務局 長 勇 慎一
 鹿追町種馬鈴薯採種組合
 組合長 三田村和弘
 副組合長 坂本法之
 鹿追町豆類種子生産組合
 組合長 上嶋茂
 副組合長 上重翔吾
 大久保慎也
 しまりべつ高原野菜出荷組合
 組合長 三田村和弘
 副組合長 笠間慎一
 鹿追町酪農振興会
 会長 武者秀之
 副会長 武者康弘
 松浦寿嗣
 鹿追町養豚組合
 組合長 伊藤俊
 鹿追町肉牛生産研究会
 会長 矢萩和幸
 (有)鹿追町デリーリースービスカンパニー
 代表取締役 濱口敏成
 専務取締役 佐藤彰一
 農事組合長
 上天然別農事組合長 上重翔吾
 美蔓 笠間哲秀
 下鹿追 太田広光
 中鹿追 田中辰徳
 笹川 佐藤彰一
 植田憲明
 北鹿追 加藤憲明
 上嶋内 加藤憲明
 幌内 加藤憲明
 鹿追町農業振興協議会
 鹿追町種馬鈴薯採種組合
 鹿追町豆類種子生産組合
 しまりべつ高原野菜出荷組合
 鹿追町酪農振興会
 鹿追町養豚組合
 鹿追町肉牛生産研究会
 (有)鹿追町デリーリースービスカンパニー
 農事組合長
 上天然別農事組合長
 美蔓
 下鹿追
 中鹿追
 笹川
 植田
 北鹿追
 上嶋内
 幌内

J A 鹿追町
 部長 武者康弘
 副部長 松浦寿嗣
 農産事業推進部会
 部長 石澤真吾
 副部長 上嶋茂
 畜産事業推進部会
 部長 北真一
 副部長 伊藤俊

鹿追町農業振興協議会
 会長 金須秀昭
 副会長 加藤幹雄
 事務局 長 勇 慎一
 鹿追町種馬鈴薯採種組合
 組合長 三田村和弘
 副組合長 坂本法之
 鹿追町豆類種子生産組合
 組合長 上嶋茂
 副組合長 上重翔吾
 大久保慎也
 しまりべつ高原野菜出荷組合
 組合長 三田村和弘
 副組合長 笠間慎一
 鹿追町酪農振興会
 会長 武者秀之
 副会長 武者康弘
 松浦寿嗣
 鹿追町養豚組合
 組合長 伊藤俊
 鹿追町肉牛生産研究会
 会長 矢萩和幸
 (有)鹿追町デリーリースービスカンパニー
 代表取締役 濱口敏成
 専務取締役 佐藤彰一
 農事組合長
 上天然別農事組合長 上重翔吾
 美蔓 笠間哲秀
 下鹿追 太田広光
 中鹿追 田中辰徳
 笹川 佐藤彰一
 植田憲明
 北鹿追 加藤憲明
 上嶋内 加藤憲明
 幌内 加藤憲明

鹿追町農業振興協議会
 会長 金須秀昭
 副会長 加藤幹雄
 事務局 長 勇 慎一
 鹿追町種馬鈴薯採種組合
 組合長 三田村和弘
 副組合長 坂本法之
 鹿追町豆類種子生産組合
 組合長 上嶋茂
 副組合長 上重翔吾
 大久保慎也
 しまりべつ高原野菜出荷組合
 組合長 三田村和弘
 副組合長 笠間慎一
 鹿追町酪農振興会
 会長 武者秀之
 副会長 武者康弘
 松浦寿嗣
 鹿追町養豚組合
 組合長 伊藤俊
 鹿追町肉牛生産研究会
 会長 矢萩和幸
 (有)鹿追町デリーリースービスカンパニー
 代表取締役 濱口敏成
 専務取締役 佐藤彰一
 農事組合長
 上天然別農事組合長 上重翔吾
 美蔓 笠間哲秀
 下鹿追 太田広光
 中鹿追 田中辰徳
 笹川 佐藤彰一
 植田憲明
 北鹿追 加藤憲明
 上嶋内 加藤憲明
 幌内 加藤憲明



ご夫婦で還暦を迎えられる
 上嶋 尚さん
 京子さん
 ご夫婦でめでたく還暦を迎えられる上嶋さんご夫婦に新年の抱負を伺いました。
 尚さん
 平和で、豊作の年となる事を願っています。
 京子さん
 家族並びに地域の皆様が健康で怪我のない一年を過ごされますよう祈っています。

南瓜幕 山中康司
 北瓜幕 津田宏巳
 中瓜幕 堀籠崇
 東瓜幕 緑川浩全

めでたく**年男・年女**

2026 になられた皆さん

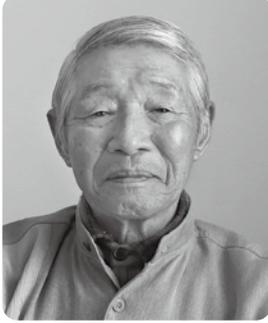
新

春

特

集

昭和17年生 84歳



城 勲さん
(北瓜幕)



緑川 洋子さん
(東瓜幕)

昭和29年生 72歳



飯田 勉さん
(笹川)



森内 美喜子さん
(下鹿追)

平成2年生 36歳



郡谷 望さん
(上幌内)



澤野 恵美さん
(東瓜幕)

昭和41年生 60歳



新田 直幸さん
(南瓜幕)



橋爪 留美子さん
(北瓜幕)

平成14年生 24歳



堀籠 翔太さん
(中瓜幕)



国島 希美さん
(幌内)

昭和53年生 48歳



笠間 哲秀さん
(美蔓)



匂坂 素子さん
(職員)

平成26年生 12歳



松本 好誠さん
(中鹿追)



下山 ゆのさん
(美蔓)

II 双子座 5/21~6/21

【全体運】気になっていることがあっても様子を見て。時間があなたの味方してくれます。情報をよく集めましょう

【健康運】気になるところは早めにケアを。健診もお勧め

【幸運を呼ぶ食べ物】レモン

未来へつなぐ一年へ

J A 鹿追町青年部

部長 國島 大喜



新年あけましておめでとうございます。

旧年中は大変お世話になりました。皆様におかれましては、健やかに新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。

昨年を振り返りますと、2月に十勝地方で記録的となる大雪、7月には帯広市で38℃を超える猛暑などもあり、一年を通して人や社会、そして農作物にも大きな影響を与えた天候になりました。また、米の価格高騰を受け、農林水産省が政府備蓄米を放出するなど米の適正価格について生産者、消費者共に大きな問題として取り上げられ、食が与える社会への影響を実感する年でもありました。こうした中で、7月の参院選で前JA道北なよる代表理事の東野秀樹氏が比例代表で当選を果たしたこ

とは同じ北海道の農業者として非常に喜ばしいことであり、今後の北海道農業の更なる発展につながる大きな一歩になりました。

青年部活動では、新入部員歓迎会をはじめ、様々な交流会を積極的に行的部員同士や各種関係団体との交流を深めました。今後の青年部活動や地域活動の活性化に繋がることを期待しております。また、例年実施しております鹿追小学校での食育活動においては、(株)カントリーファーマーズ藤田牧場様にご協力いただき、乳牛に関する学習の他、施設見学や乳しほり体験を行いました。聞くだけではなく実際に農業に触れてみることで、農業のやりがいや苦労を通じて、食へのありがたみを伝える大

女性部活動で繋がる心、 広がる笑顔

J A 鹿追町女性部

部長 笠間 光枝



新年あけましておめでとうございます。

昨年を振り返りますと、断続的な降雨により春作業が遅れ、夏には猛暑と干ばつが続き、作物の生育に大きな影響を受けた一年となりました。連日の厳しい暑さの中、皆様も「熱中症対策」を意識しながら作業に取り組まれたことと思います。

また、熊による被害が連日報道されたほか、「北海道・三陸沖発地地震注意情報」が発信される等、不安を感じる出来事も多くありました。いざという時に落ち着いて行動できるように、日頃から家族と災害時の対応について話し合い、備えておくことの大切さを改めて感じました。

女性部活動におきましては、昨年も多くの方にご参加頂き、活発な活動を行うことが出来ました。部員の皆さん、並びにご家族の皆様にご改め

て感謝申し上げます。

昨年は、2年に1度の道外研修旅行の年でもありました。広島を中心とした2泊3日の研修では、宮島・厳島神社の参拝や登山に挑戦し、千二百年以上燃え続けている「消えぬの火」を参拝しました。また、平和への願いを込め、女性部一同で千羽鶴を奉納しました。

旅行先ならではの学びや貴重な体験、そして部員同士の交流を深めることができ、大変有意義な研修旅行となりました。

更に、昨年11月に開催されたJ A 北海道女性大会・北海道家の光大会では、農業ガールズコレクションが行われ、あぐり王国北海道NEXTとのコラボ企画として、地元特産品を活用したレシピの紹介を行いました。

変意義のある活動になりました。ふるさと産業まつりでは鹿追産の馬鈴しょを使用した揚げたてポテトチップスを販売しました。自分達が生産したものを直接販売し消費者の方々と交流できる貴重な機会でした。これからも消費者の皆様喜んで頂ける様に活動していきたいと思っております。1月に計画している管外研修では、農機具メーカーと食品製造工場の視察を予定しておりますので多くの部員の参加をお願い致します。

最後になりましたが、日頃より青年部活動にご理解、ご協力を頂いているご家族、各関係機関の皆様へ感謝を申し上げますと共に、平穩で実り多い1年になるよう祈念いたします。新年のご挨拶とさせていただきます。

十勝からは「十勝愛情包み」と名付けた、鹿追産キャベツをふんだんに使用した餃子がノミネートされ、惜しくも優勝には至りませんでした。十勝産食材の魅力を広く発信することができました。

今後も女性ならではの視点を大切にし、自分たちが主体となって、楽しく笑顔溢れる女性部活動を続けていきたいと考えております。

最後になりましたが、日頃より女性部活動にご協力頂いている各関係機関の皆様には改めて感謝申し上げますと共に、より一層のご指導・ご鞭撻を賜ります様お願いし、ご家族にとつて健康で実り多い年になります様ご祈念申し上げます。

会員の力を合わせ、更なる鹿追町農業のPRを

鹿追町熟年会

会長 三田村 忠



新年明けましておめでとうござい
ます。会員の皆様のご健勝で新しい
年を迎えられました事をお慶び申し
上げます。

昨年の鹿追町農業は、春先の降雨
により作付作業が例年より一週間か
ら10日程遅れてのスタートとなりま
したが、平年以上の気温と早魓が統
いた事で小麦は過去最も早い7月上
旬からの収穫となりました。しかし、
その後も35℃以上という農作業を行
う事も危険と思われる猛暑日が続い
た事で高温障害が起き、作物に多大
な影響が出る状況となってしまいま
した。このような厳しい状況下では
ありませんが、生産者はもちろん関
係機関等の日々の努力に敬意を表し
ます。

令和7年度の熟年会事業は、7月
の青森・秋田への道外視察研修や11

月の道内視察研修、また年3回のパ
ークゴルフ例会等、計画通り取り進
める事が出来ました。

協力して頂きました会員・関係機
関の皆様には、順調に事業を進める
事が出来ました事にお礼を申し上げます。

また、今年度は一人でも多く新規
会員を増やす事を目標にチラシを作
り熟年会のPRを行いました。その
結果、新たに3名の加入に繋げる
ことが出来ました。今後も新規加入
に向けてPRを続けると共に、加入
して良かったと思つて頂ける様に、
今後も魅力ある熟年会活動となるよ
う努めて参りますので、ご協力を宜
しくお願い致します。

熟年会の一大事業である「ふるさ
と農園じゃがいも」ですが、冒頭で
述べたように高温障害もあり小玉傾
向ではありましたが、生産者の徹底
した栽培管理もあり、良品質なじゃ
がいもを発送する事が出来ました。
発送数量も昨年より増加し、来年度
も更に沢山の方にご利用して頂ける
よう計画して参ります。

今後も鹿追町農業のPR活動を継
続し、熟年会の目的である鹿追町農
業の発展に貢献して参ります。

新しい年が皆様にとってご健康で
幸多い年であります様に御記念申し
上げ年頭のご挨拶と致します。

鹿追町熟年会研修会を開催

～ 喜井町長による町政報告会 ～

12月10日から1泊2日の
日程で然別湖畔温泉・風水
で会員14名が参加し研修会
を開催しました。

研修会では始めに、令和
7年度事業についての経過
報告及び反省と令和8年度
事業計画の立案に向けた協
議を行いました。

協議終了後は、喜井町長
を招き、「鹿追町のまちづ
くり」と題し町政について
講演を頂きました。

教育では、町外からの志
願者が増えている鹿追高校
に対して、令和6年にシエ
アハウス、令和7

年には新たな寮を
設置、また町民ホ
ールの一角にオン
ライン公設塾参加
者専用のスペース
を作る等のサポー
トがされており、
鹿追町で学べる環
境を提供し続けた
いという強い想
いがあるとの説明が
ありました。

平成26年から取
り組み始めたチヨ



ウザメの養殖では、様々な
条件を整えなければ卵を持
たない事が分かり、試行錯
誤を重ねた結果、令和4年
から年間1〜2尾の魚から
卵を採取できるようになつ
たとの説明がありました。
キャビア採取の映像も見せ
て頂き、その様子に皆さん
興味津々な様子でした。
質疑応答では、農業後継
者対策や鹿追高校の町内か
らの志願者を増やす事への
対策等について意見が出さ
れ、有意義な研修会となり
ました。

獅子座 7/23~8/22

【全体運】周囲の世話を焼くのは◎。ただ見返りを求めるとギクシャクします。善意でできる範囲にとどめましょう

【健康運】適度な運動が体調維持の鍵。ストレッチが吉

【幸運を呼ぶ食べ物】セロリ

第2回女性の会を実施！

12月19日、今年度第2回目の女性の会を参加者10名で開催しました。女性の会は女性農業者の意見をJA事業に取り入れる事を目的に、毎年各農事組合より参加者を選出頂き開催しています。

今回は、令和9年度から始まる第12次農業振興計画策定に向けた意見交換会を行いました。

始めにタブレットを用いて今後の組合員戸数や作付面積の動向の見込み及び第12次農業振興計画の骨子案、令和6年度の農業所得の推移や各種施設について説明を行い、その後、2グループに分かれて意見交換を行いました。

意見交換では、「てん菜について、国としてどのような政策を行っているのか？」や「ドローンを使用した防除の作業効率はどうのくらいか？」等、農業政策や技術について質問が出ました。

また、最近の『JA離れ』について「JAの存在意義を理解してもらおう場がもつと必要ではないか」とのご意見を頂きました。

更に、女性の方にとって一番身近なAコープ事業については、「珍しい食材が売られていても、食べ方が分からないから手取りにくい」「レシピが置いてあるが、文字が小さくて見えにくい」等、多くのご意見・ご要望を頂きました。

また、Aコープからは現在町内に



多くのご提言を頂きました

新聞折込みしているチラシを止め、今後はJAで作成するアプリで情報発信して行くことを説明し、アプリを利用されないお客様に対しては、店舗内のサッカカー台にチラシを置くことで対応することを説明し、利用拡大に向けご意見を頂きました。

参加者からは年代で利用者に差が出るため、より多くの方に利用頂くためにアプリの説明会や簡単にインストールできる操作説明が必要ではないかとのご意見を頂きました。

他にも、女性の幅広い視点からの活発なご提言を頂く事が出来、とても充実した会にする事が出来ました。今後も女性の会を通して協同組合の理解を深め、JA事業について様々な角度からご提言を頂き、事業の取り組みに反映させて参ります。

第2回農事組合長会議

農作業事故対策について学ぶ

12月12日に第2回農事組合長会議を開催し、会議終了後、十勝総合振興局産業振興部農務課大村周平主任を講師に、農作業事故対策について研修を行いました。

令和6年度は十勝管内で482件もの農作業事故が起きており、鹿追町内でも50件と4戸に1戸のペースで毎年事故が起きています。

農業では従業員だけではなく経営者も現場で働く為、農作業事故が起きれば、経営と生活の両方に大打撃となります。

経営と生活に直結する農作業事故を起こさない為に「気をつける」ことは重要ですが、ちよつと考え事をしていた・用事があるのでいつもより急いでいた等のほんの少しの気の緩みが重大な農作業事故に繋がる恐れがあります。

また、農作業事故の発生率について、40歳未満の若年層による負傷事故の発生率が高く、経験年数が浅い若年層は気をつけていても、危険な作業だとの認識が低い為に事故が多く起きているとの説明が



ありました。

農作業事故を防ぐには「気をつける」だけではなく、事故を起こさない為の行動を起こすことも重要です。もし事故が起きてしまったら再発防止策を考え、更に普段から安全に仕事を出来る工夫をする未然防止策を一人ではなく家族または従業員と一緒に考えていくことも大切です。

最後に、安全対策を行うことは攻めの農業という意識で前向きに取り組むを行ってほしいと説明があり、研修は終了となりました。

12 乙女座 8/23~9/22

【全体運】 勢いのある好調運。実力をアピールすれば念願がかないます。すぐには諦めず強気で。華やかな場所にツキあり

【健康運】 良好です。体を動かしてパワーアップ！

【幸運を呼ぶ食べ物】 長ネギ

代表者変更のお知らせ



中 瓜 幕

(有) 佐藤 牧場

代表者に就任しての抱負

先人への尊敬の念を忘れず、沢山の苦労の上に築き上げてきて頂いたものを維持、発展させ、未来に繋いでいけるよう向上心を持ち続けチャレンジしていきます。地域の皆様、各関係機関の皆様よろしくお願ひ致します。



新代表取締役 **田中 啓太さん**



JAへの就職希望者100%就職内定

(令和7年度実績)

令和8年度入学生第3回募集

- 定員40名 ●男女共学 ●1カ年●寮完備(個室)/通学も可
- 受験資格:満27歳未満(令和7年4月1日現在)/大学卒及び見込、短大・専門学校卒及び見込、高校卒及び見込
- 試験日:令和8年2月15日(日)●願書受付:令和8年1月6日(火)~1月23日(金)消印有効
- オープンキャンパス随時開催中

JAグループ職員養成校



一般財団法人

北海道農業協同組合学校

〒0690834 江別市文京台東町 43-1

☎0120-918-417 【JAカレッジ】で検索 

 天秤座 9/23~10/23

【全体運】壁を越えるチャンスです。難しいと感じていることにこそ熱心に取り組んで。良い解決策が見つかります

【健康運】ペース配分が大切。下旬は運動量を増やして◎

【幸運を呼ぶ食べ物】小松菜



体を動かすためのヒント

手軽に体操

日本体育大学准教授●伊藤由美子

腰をねじってリフレッシュしませんか？

自治体や福祉・介護の各種機関では、高齢者の健康づくりを支援するためにさまざまな取り組みが行われています。皆さんがお住まいの地域では、どのような取り組みが行われていますか？

健康にまつわる教養講座や運動教室、文化的なプログラムもあるかもしれません。広報誌などを手がかりに情報を手に入れ、健康寿命の延伸を目指しましょう。

さて今回は、腰をねじる運動と足踏みをご紹介します。長時間座って作業をした後などに、腰周りの筋肉をほぐしたり、気分転換をしてみませんか。

腰をねじるときは息を吐きながら、無理のない範囲で取り組みましょう。体に気を付けてお過ごしください。

日本体操協会公認体操プログラム
「The Taiso(ザ・タイソウ)」
20秒バージョン

号令あり 号令なし

レッツ、トライ！ 腰をねじる運動+足踏み

準備

(1) いすに座り、腕を横に上げて準備をします。

(2) 息を吐きながら、腰をねじりましょう。

(3) (1)の姿勢に戻します。

(4) 反対側も同様に腰をねじります。

(5) (1)の姿勢に戻します。

(6) 足踏みを8回しましょう。

※初めは無理をせず、ゆっくりとできる範囲で続けましょう。



脳トレ！ 手足の体操

健康生活研究所所長●堤 喜久雄

缶遊び体操で手首を鍛える

お茶やジュースなどが入った缶を使って手首を鍛えてみましょう。作業前などに適度に手首を動かしておくことで、けがの予防につながります。

体操に慣れてきた方は500mlのペットボトルなどでも挑戦してみてください。

缶遊び体操

(1) 机の上に2本の缶を置き、両手を内側にひねって缶をつかみます。

(2) つかんだ缶をひっくり返します。

(3) (2)を10回繰り返します。

(4) 机の上に2本の缶を置き、両手を外側にひねって缶をつかみます。

(5) つかんだ缶をひっくり返します。

(6) (5)を10回繰り返します。

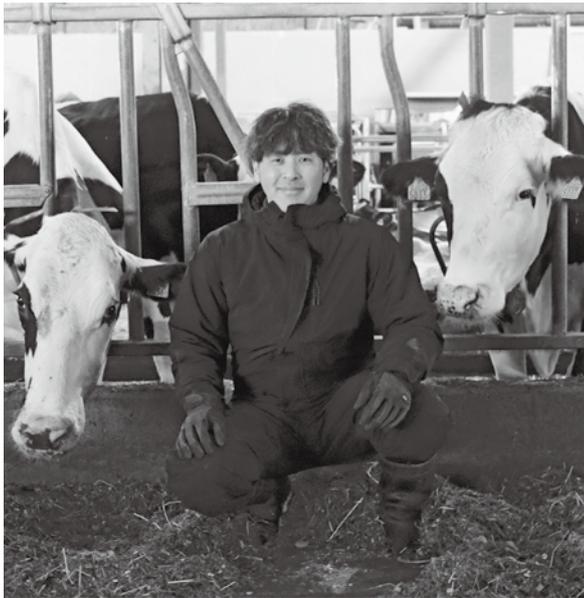
※初めは無理をせず、ゆっくりとできる範囲で続けましょう。

蠍座 10/24~11/22

【全体運】 コミュニケーションが活発化。たくさんの人と会うほど幸運に恵まれます。調べものや勉強にも良いときです

【健康運】 大きく深呼吸。腹式呼吸で酸素不足を解消して

【幸運を呼ぶ食べ物】 ユリ根



(有)桜井牧場

代表取締役 **櫻井 健一郎**さん

農への 想い



日々の営農の先にある、 消費者への感謝

今回は中鹿追地区で酪農経営（経産牛429頭、未經産牛405頭）をされている(有)桜井牧場代表の櫻井健一郎さんにお話を伺いました。

○農業を行う上で心掛けて
いる事は何ですか？

自分自身が健康でなければ仕事を続けていく事は出来ない為、健康第一を常に心掛け、日々の作業においても怪我や事故が起こらないよう十分注意しています。また、牛の体調等の些細な変化にもすぐ気付けるよう、日頃からしっかりと観察する事を大切にしています。

○農業の魅力はどんなところ
だと思えますか？

一年を通して繁忙期など大変な時期もありますが、家族と協力して無事に乗り越えた際には、大きな達成感を感じます。また、自分の考えや思いに基づいて新たな事にチャレンジし、成果が上がった時には、仕事に対するやりがいを強く実感します。

○今後の展望や課題について
お聞かせください。

これから先、農業情勢や気候がどの様に変化するかわかりませんが、どんな状況でも安定した経営が出来るよう基盤を更に強く築き上げていきたいと思っています。

○次代を担う農業青年にメ
ッセージをお願いします。

私達農業者は色々な方々に支えて頂きながら日々営



トラクターの整備も怠る事なく行い、安全な作業に努めています

農が出来ています。いつまでも感謝の気持ちを忘れず、共に鹿追町農業を盛り上げていきましょう！

○消費者にメッセージをお願いします。

消費者の皆様のおかげで私達も営農が続けられます。今後も安全・安心な牛乳をお届けしますので、是非沢山手に取って頂けたら嬉しいです！

✕ 射手座 11/23~12/21

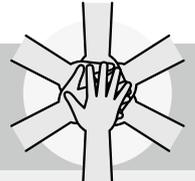
【全体運】高め安定運。心配事が解消へと向かいます。おいしいものを食べて活力アップ！季節限定のメニューを楽しんで

【健康運】喉をよくいたわって。カリンや蜂蜜が味方に

【幸運を呼ぶ食べ物】伊予カン



今こそ 青年部



～このコーナーでは青年部活動や部員が今伝えたい事等を写真でわかり易く紹介していきます～

第50回JA十勝青年部大会

副部長 加藤 晟

11月25日、ホテル日航ノースランド帯広において、「第50回JA十勝青年部大会」が開催されました。

今回のテーマは「新時代～未来へ走り出す一歩」と題し、次代の農業を担う青年部員が未来に向けて新たな挑戦を続けていくという思いが込められ、当日は担当地区によるJA青年の主張大会や基調講演、農業の魅力を30秒で伝える30秒CM発表会等の多彩なプログラムが行われました。

基調講演では、レバンガ北海道代表取締役社長・折茂武彦氏を講師に迎え、プロバスケットボール選手としての豊富な経験と引退後に経営者として組織を率いる現在に至るまでの歩みについてお話し頂きました。挑戦し続ける事の大切さや視点を変える事で生まれる気付きなど、日々の農業に通じる内容で参加者一同が熱心に耳を傾けていました。

大会終了後には、節目となる50回を記念し、立食形式の懇親会が開かれ、余興のアームレスリング大会では当JA青年部から春日井愁さん（上然別地区）、純農Boyコンテストには瘡師敦希さん（中鹿追地区）が出演し、大きな声援が送られる中、会場は一段と盛り上がりを見せました。

今回の大会を通じて、青年部活動の意義を再確認すると共に、他単組とのつながりや情報交換の大切さを改めて感じる機会となり、今後も青年部員一人ひとりが互いに刺激を受けながら、地域農業の更なる発展に向けて取り組む為の貴重な場となりました。



JA青年組織綱領



基調講演



アームレスリング大会 (春日井愁さん(写真左))



純農Boyコンテスト

水瓶座 1/20～2/18

【全体運】上昇運です。順を追うように整っていくので流れに任せて。周囲の言葉に耳を傾けるとチャンスをつかめます

【健康運】バランスの良い食事と運動で免疫力をアップ

【幸運を呼ぶ食べ物】キンメダイ

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、女性部の活きいきとした活動を紹介致します～

2泊3日道外研修 ～広島・宮島～

12月2～4日に2泊3日の道外研修を部員14名参加の下、実施しました。

今回は広島県を中心に、初日は帯広空港から羽田空港を経由して岩国空港へ移動しました。到着後は山口県の錦帯橋を見学し、夕食では鉄板料理を堪能しました。その後、ライトアップされた広島城を見学しました。



錦帯橋は日本三名橋の1つとして知られており、
壮大で美しい構造でした



厳島神社で集合写真

2日目は宮島を訪れ、厳島神社を参拝した後に弥山(みせん)にある、1200年以上燃え続けているとされる「消えずの火」で知られる霊火堂を参拝する為、ロープウェイに乗車しました。ロープウェイからは瀬戸内海に浮かぶ島々の美しい景色を望むことができ、下車後は雪が舞う中で山道を登り、無事に参拝を行うことが出来ました。昼食後は宮島伝統産業会館において宮島彫り体験を行いました。紅葉の模様をカーボン紙で丸盆に写し、彫刻刀で丁寧に彫り進め、最後に絵の具を叩き込むようにして彩色しました。紅葉の配置や色合いに工夫を凝らし、それぞれ個性溢れる作品が完成しました。



国の伝統工芸品に指定された宮島彫りを体験
しました



原爆の恐ろしさや悲慘さが伝わり、戦争の恐ろ
しさを肌で感じました

3日目は平和記念公園を訪れ、平和記念資料館で原爆投下による被害の実態についての説明を、写真や各種資料を通して学んだ後に平和を祈念して千羽鶴を奉納し、原爆ドームを見学しました。ガイドによる説明に言葉を失う参加者もあり、原爆の悲慘さと平和の尊さを改めて実感する貴重な機会となりました。その後、八天堂ビレッジへ移動し、お土産や軽食として八天堂のクリームパンを購入しました。広島空港から羽田空港を経由して無事鹿追町へ帰着し、3日間にわたる道外研修は滞りなく終了しました。

✕ 魚座 2/19～3/20

【全体運】 望んでいた方向へと歩み出すことができるとき。決意を持って事に当たりましょう。助けになってくれる人も近くに

【健康運】 肩甲骨のストレッチを。肩凝り解消にも効果あり

【幸運を呼ぶ食べ物】 ミズナ

トピックス

1月10日



令和7年度事業計画合同検討会

J A役員・部課長による、新年度事業計画策定に向けた合同検討会が開催されました。

節目となる第20回組合長杯ミニバレー大会が開催され、一般の部・シニアの部ともに笹川チームが優勝を飾りました。

2月19日



第20回組合長杯ミニバレー大会

今回は農業用ドローンの展示も行われ、導入を検討している組合員はもちろん、家族連れで来場した子ども達にも大人気のコーナーとなりました。

4月12日



第22回春のJA整備工場フェア

提出された全5議案は、いずれも全会一致で承認されました。

5月30日 鹿追町農業協同組合通常総会



第77回通常総会

株カントリーファーマーズ藤田牧場において、鹿追小学校3年生を対象に、酪農の仕事についての説明や牛の搾乳体験を実施しました。

7月9日



食育活動

青年部

2025

曇天で肌寒い一日でしたが、多くのお客様にご来場頂きました。

7月11日



第27回Aコース夏まつり

関係機関職員も含め350人を超える組合員家族が参加し、親睦の輪を広げました。

8月20日



第2回組合員交流会

当日は天候にも恵まれ過ごしやすい一日となり、9,000人の方にご来場頂き大盛況となりました。

9月28日



第44回ふるさと産業まつり

今年も多くの方々からご注文を頂き、会員一同が感謝の気持ちを含めて協力し合いながら箱詰め作業を行いました。

10月15~17日

熟年会



ふるさと農園じゃがいも

厳島神社や原爆ドームなど、多くの世界遺産を有する広島県の歴史に触れました。

12月2~4日

女性部



女性部道外研修

1月4日はポイント7倍!!



Aコープ鹿追店

新春初売り

1月4日(日) 午前10時開店

新春特別企画!!



無料!!ガラポン抽選(惣菜コーナー前)
1,000円分のお買物券が当たる!?

お一人様一回限り・景品が無くなり次第終了です



縁起福袋(100袋限定)予約販売 税抜 3,000円
(12月20日~31日迄)

お菓子福袋(70袋限定)当日販売 税抜 1,000円

お知らせ

- 「縁起福袋」は事前予約販売とさせていただきますので、ご希望の方は12月31日(水)14:00迄に店頭でご予約下さい。また、予約頂いた「縁起福袋」は、1月4日(日)に引換券と交換させていただきます。
- 歳末キャンペーンのラッキーナンバー公開抽選を1月10日(土)午後1時から鹿追店サービスカウンター前で行います。当選番号は各店に掲示致しますので、1月21日(水)迄に賞品との交換をお願いします。

コインランドリーAコープ鹿追店
年末年始休まず営業致します
(午前5時~午後11時まで)



[493回]



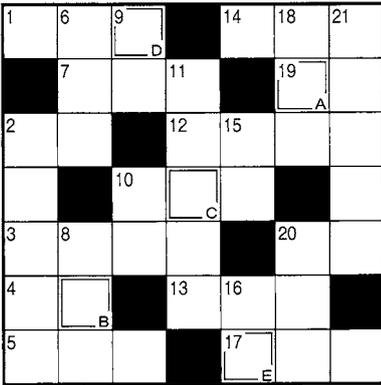
クロスワードパズル

タテのカギ

- ② メレンゲを作るときに使う道具
- ⑥ 鍋料理の締めにも使う麺
- ⑧ 晴れかなあ、雨かなあ
- ⑨ 牛、豚、鶏のものがよく流通しています
- ⑩ 令和8年の干支です
- ⑪ 歯ブラシにつけます
- ⑮ 自分の兄弟姉妹の息子
- ⑯ ダルメシアンは——模様の犬です

- ⑬ 書初め大会で——に選ばれた
- ⑳ 受験生が空欄に書き込んでいくもの

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？



⑳ 単位はアンペアです

ヨコのカギ

- ① 正月に食べる、モチ入り汁物といえは
- ② どちら焼きに挟み込まれているもの
- ③ おせち料理の定番の一品。卵が材料の一つ
- ④ 交差——、及第——
- ⑤ 右手が——、という人が多数派です
- ⑦ 本を読み終えること
- ⑩ ガラガラとのどを洗います
- ⑫ 旅立つ人の——に駅のホームまで行った
- ⑬ ワラや木やレンガの家を建てる童話があります
- ⑭ 漢字で書くと百足。足の多い生き物です
- ⑰ 椅子のこと。ロッキング——
- ⑱ アルカリと混ぜると中和します
- ⑳ 焚くとよいかおりが広がります

〈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1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、「エバラ横濱舶来亭カレーフレック中辛」です。多数のご応募お待ちしております。

〈12月の正解〉



正解者132名(応募総数138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1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いただきますので、お早目にお引取り下さい。

〈当選者〉

(敬称略)

- 西町2丁目 齊藤 政市
- 泉町1丁目 石田 公子
- 東瓜幕 佐藤 律子
- 泉町2丁目 堀越 幸夫
- 緑町1丁目 萩尾 則子
- 新町2丁目 佐々木 咲子
- 泉町2丁目 木俣 君子
- 下鹿追 八巻 なみ子
- 緑町2丁目 郡谷 幸江
- 泉町2丁目 福原 尋義
- 上幌内 田原 旭
- 西町2丁目 江原 恵美子
- 泉町2丁目 笠間 千鶴子
- 泉町2丁目 藤田 ハル子
- 泉町2丁目 箱崎 友有子
- 幌内 廣瀬 智歌子
- 泉町3丁目 伊藤 みつ子
- 緑町2丁目 本郷 恵子
- 瓜幕 大仲 望子



〈今月の抽選者は私です〉

ぎょうくりっ 泉町3丁目 瘡師 凜月くん(4歳)



農家の日常あるある

畑作編 除草作業中の厄介な存在

このコーナーでは、農家に従事されている方や地域の方々に農家の日常あるあるとして、苦労や楽しさ、魅力を「8コマ漫画」でお伝えし、様々な日常の出来事を掲載していくコーナーです。

※「ほー」とは、草刈り用の道具



大根とザーサイの 中華ご飯



おてがる クッキング

材 料

大根……………150g	白いりごま……小さじ1
塩……………少々	ごま油……………大さじ1
ザーサイ……1瓶(100g)	鶏ガラスープの素
ご飯……………2合分	……………小さじ2

作り方

- ①大根は1cm角程度の角切りにする。
- ②ポリ袋に①と塩を入れて軽く揉みこみ、10分程度置く。
しんなりしたら、さっと水洗いをして水気を切る。
- ③ザーサイは粗みじん切りにする。
- ④フライパンにごま油を熱し、②の大根を炒める。
油が回ったら ご飯とザーサイを加えて炒め合わせる。
- ⑤鶏ガラスープの素で味を調えたら器に盛り、白いりごまを振る。