



きたそらち

2024
12月号
No.285

～農業振興を通じて地域社会へ貢献～



音江中央保育園と北光保育園で行われたバケツ稲が無事終了しました！
子どもたちの1年の頑張りをSNSで発信していきますのでぜひご覧ください♪
→記事の詳細は4ページ

JAきたそらちでは、ホームページ/Facebook/
Instagram/YouTubeで、魅力満載の情報を
発信中です！ぜひ、ご覧ください！



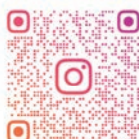
ホームページ



YouTube



Facebook



Instagram

JA.KITASORACHI

目次

- ふかがわアップルフェスタ 2
- JAきたそらち環境フォーラム2024 3
- くるるの杜で
「JAきたそらち農産物フェア」開催 5
- 年末・年始 営業時間のお知らせ 11



ふかがわアップルフェスタ2024



10月26日、27日の2日間、深川市道の駅「ライスランドふかがわ」で「ふかがわアップルフェスタ2024」を開催した。同イベントは、毎年りんごが旬を迎えるこの時期に深川市果樹協会主催で開催されている。店頭には「紅将軍」や市場流通の少ない「おいらせ」、黄色品種の「もりのかがやき」、「トキ」など、りんご8種類が並んだ。

開始時間前から同市のりんごを心待ちにしていた来場客が長蛇の列を作り、販売担当に「甘い品種はどれですか?」「日持ちするリンゴはどの品種ですか?」など、それぞれの特徴を聞きながら好みの種類を購入した。人気の品種「紅将軍」は1ケース5kgの販売も行われ、1度に何ケースもまとめ買いする姿も見られた。2日間あわせて約1,500商品の販売を行った。



深川産りんごは9月下旬から10月下旬をピークに11月上旬まで収穫作業が行われ、市内果樹園の直売所を中心に販売されている。

JAきたそらちの青果部職員は「今年は5月の低温や夏の猛暑の影響で、例年よりも少ない品種・量での販売となったが、毎年一番人気となっている「紅将軍」は十分な量を確保し同イベントを開催することができた。来年度は多くの品種・量を確保し、深川のりんごを楽しみにしている消費者の方々へ届けられれば」と話す。

青果部

深川特産「ねばり長いも」即売会

11月16日、17日の両日、青果部集荷施設や深川市道の駅「ライスランドふかがわ」など、深川市内3か所で、同市特産「ねばり長いも」の即売会が開催された。

「ねばり長いも」は、強い粘りと甘みが特徴で、穫れたてを特価販売する同イベントには、開場前から長蛇の列を作るほど毎年多くの買い物客が来場する。

4Lや3Lなど大きい規格を中心に販売し、来場客は「この規格は何cmくらいのものが入っているか」「長持ちする保存方法を教えて欲しい」など即売会を対応した生産者やJA職員に聞きながら、好みの長いもが入ったケースを購入した。販売開始から30分ほどで完売する規格が出るほど今年も盛況を見せた。当日来場した女性は、「長いもは健康にもいいので今年もたくさん買って、遠くにいる家族にも送ってあげたい」と話す。

「ねばり長いも」は、きたそらち根菜生産組合（河合暢組合長）の組合員3戸が1.6haに作付しており、今年は10月28日より同市MEM地区で掘り取り作業が始まった。また共選作業も11月4日より青果部集荷施設で始まり、旭川の市場を中心に5,100ケースを出荷し1,700万円の売り上げを見込む。

青果部の担当職員は「今年は春の播種時期から天候に恵まれ安定した生育ができ、9月以降も高温期はあったものの例年より若干の遅れで収穫ができた。掘取りは降雨の影響で作業が中止する日もあったが今年も無事に即売会を開催することが出来て嬉しい」と話す。



JAきたそらち環境フォーラム2024



11月7日、未来に向けた環境負荷低減をテーマに「JAきたそらち 環境フォーラム2024」が深川市文化交流ホールみ・らいで開催され、企業や行政関係者、地元市民など252名が参加した。

同フォーラムでは、CO2削減や減農薬、未利用資源の再利用といった持続可能な農業に関するさまざまなテーマが取り上げられ、専門家による講演やディスカッションを通じて、「無駄にしない農業」の在り方が紹介された。

開会にあたり岩田清正組合長は「これからも農業を営むために、様々な角度から環境問題を考え行動できる個人・組織でなければならないと意識している。本日のフォーラムをきっかけに、環境への意識が醸成され、新たな取り組みへ発展することを願っている」と挨拶した。

講演では、(株)ライスレジン代表取締役COOの奥田真司氏が、非食用米を原料としたバイオマスプラスチック「ライスレジン」を紹介し、プラスチック問題や商品化事例を通じてその可能性を説明したほか、北海道大学大学院の佐藤努教授と当真要教授が、玄武岩を粉碎して農地に散布し二酸化炭素を吸収させる「A-ERW」の取り組みを発表し、カーボンニュートラル実現の可能性について解説した。

また、北清裕邦氏（北竜地区）が、北竜町が取り組む水稻栽培における減農薬技術を紹介し、農水省から温室効果ガス削減への貢献を評価する「三ツ星ラベル」を取得した実績を報告するとともに、環境と人に優しい栽培法の重要性を語った。

さらに、JA幌加内地区代表理事の田丸利博氏は、年間300トン以上排出されるそば殻を活用したバイオコークスの製造実証事業について報告し、稲わらやもみ殻といった他の未利用資源を原料とする可能性にも触れた。

講演後には、北海道大学大学院の東山寛教授を司会に迎え、発表者とのディスカッションが行われた。

参加者からは「どの地区も真剣に取り組んでいる様子が伝わった」「幌加内の未利用資源のエネルギー化への期待が高まった」「私たち市民が環境問題に関心を持ち、行動する必要性を改めて感じた」など感想が寄せられた。

同フォーラムに寄せられた質問や意見については、当JAの公式ホームページで回答を公開しております。



子どもたちがバケツ稲体験♪

稲刈り&おにぎりづくり!!



YouTube・
Instagramで
ご紹介♪

食農教育の一環として音江中央保育園と北光保育園年長クラスの園児を対象に「バケツ稲体験」を実施し、9月に「稲刈り体験」、10月・11月には「脱穀・粳すり体験」「おにぎり作り」を行った。

9月12日、両園で稲刈りとはさがけ体験が行われ、稲を刈る際は、当JA職員と一緒に鎌を持ち自分で育てた稲を夢中になって刈り取った。

子どもたちは「植えたときより大きくなって色も変わってる!」「はやく食べてみたい!」と元気いっぱい楽しんでた。

10月9日には、茶碗2つを合わせ、稲を挟んで引っ張り、取れた粳を野球ボールですり潰すという子どもでも簡単にできる方法で脱穀・粳すり体験を行った。時間の都合上、体験でできなかった分のお米（ふっくりんこ）は、当JAの施設で粳摺りと精米を行い、保育園へ持ち込んだ。

10月16日には音江中央保育園、11月5日には北光保育園が、「おにぎり作り」を行った。“アツアツ”のご飯に苦戦しながらも全員無事におにぎりを握り、給食と一緒に実食した。

体験を通して子どもたちは「いつも食べてるお米より美味しい!」「もう一回やりたい!」と笑顔で感想を話していた。

「バケツ稲」は1年を通して、「お米」がどうやって出来るのかを子どもたちが楽しく学べる良い体験となった。



**農業
振興部**

「ふるさと多度志のそばと米」 ～そば打ち体験・いなり寿司教室～

10月24日、深川市立多度志小学校の全校生徒15名を対象に「そば打ち体験・いなり寿司教室」を行った。同教室は、「ふるさと多度志のそばと米」を教育のテーマに当JAと連携して実現。

そば打ちでは、多度志産の新そば（キタワセ）を使用。また素人そば打ち段位認定制度の有段者である金融共済部の伊藤強部長が児童にレクチャーした。

今回のそば打ち体験を心待ちにしていた児童らは「水を入れたらおそばの匂いがした」「粘土みたいに形が変わって面白い」と興味津々でそば打ちの様子を見て学び、その後実際に児童が、練り方や打ち方、切り方に苦労しながらも友達と協力し、親子で楽しみつつそば打ち体験を行った。

また、多度志産新米「ななつぼし」を使用した、いなり寿司作りも行った。生徒・保護者等あわせて約50名分のご飯2升を炊き、児童らが一つひとつ油揚げに米を詰めた。はじめていなり寿司をつくる児童が多く、油揚げが破れないよう力加減に注意しながら丁寧に作り上げた。

昼食時には、自分で打ったそばといなり寿司を夢中で頬張る様子も見られ「そばを細く切るのは熟練の技だとわかった。うどんみたいに太くなっただけ美味しい」と感想を話していた。



青年部・女性部が合同でPR くるるの杜で「JAきたそらち農産物フェア」開催



青年部だより



女性部だより

11月4日ホクレンくるるの杜（北広島市）で、当JA青年部（宮田雅大部長）と女性部（高田聡子部長）が合同で「JAきたそらち農産物フェア」を開催した。同フェアは、当JA産の農産物のPRを目的とし、両部員合わせて24名が参加した。

青年部は、深川産「ふっくりんこ」、雨竜産「ななつぼし」、北竜産「節減きたくりん」の新米をはじめ、カボチャや玉ねぎなどの青果物、幌加内そばなどを販売。今年は白米お買い上げの先着30名に、きたそらち産米30%使用の「ライスレジン製お茶碗」をプレゼントする企画を行い、当JAのプラスチック使用削減の取組もアピールした。

女性部は深川産りんご「紅将軍」を仕入れて販売するなか、「りんご飴」としての販売も行った。ひとくちサイズにカットして販売したことにより大変食べやすく、提供待ちの来場者が出るなど大変好評だった。また、白米の試食提供を行い来場者に品種ごとの食味の違いを説明した。

この日は降雨や強風などといった悪天候により、1日通しての客足は緩やかだったが、青年部と女性部の活気ある販促により、無事完売に至った。

参加した宮田部長は、「例年より少し遅い時期の開催で、悪天候ということもあり、客足がなかなか伸びず心配だったが、販売方法に工夫を重ねた結果、今年も完売となり大変ありがたい。今後も青年部と女性部が協力し、継続的にPR活動に注力していきたい」と話した。



ミニバレーボールで交流を深める 部員交流会を開催

11月8日、当JA青年部（宮田雅大部長）がJA研修センターで「部員交流会」を開催し、各支部の部員やJAの青年部事務局・若手職員など67名が参加した。

同交流会は毎年開催されており、今年も恒例の「ミニバレーボール大会」を実施。チームは各支部長をチームリーダーとし、その他の部員およびJA職員がくじ引きによって分けられ、支部混合チームとしてそれぞれ優勝を目指した。

試合中には、笑顔が多く見られ普段交流することが少ない他支部の部員やJA職員と協力し、交流を深めながら競技を楽しんだ。今年は、上島一也 地域振興副部長（深川支部音江班）が率いたチームが優勝、北村勇氣 副支部長（深川支部一已班）が率いたチームが準優勝、浅井裕貴 会計（深川支部納内班）が率いたチームが敗者復活優勝となった。

「ミニバレーボール大会」終了後は、懇親会を行い、チームごとに分けられたテーブルで、運動の疲れを労いながらさらなる交流を深めた。



青年部
だより





女性部
だより

「ズンバ&ボディメイク（セルフケア）教室」

フレッシュミズ合同交流会を開催

11月8日、JAきたそらち女性部フレッシュミズ合同交流会が開催され、8名が参加した。

今回は、JAきたそらち研修センター講堂にて、砂川市にある「Fitness Studio 虹」の代表トレーナーである千石奈津美氏を講師に迎え、「ズンバ&ボディメイク（セルフケア）教室」を行った。

ズンバはラテン音楽を中心にリズムに合わせて行うダンスエクササイズで、楽しく運動不足やストレスの解消をすることが出来る。シェイプアップにも効果的で、参加者たちは講師の動きを真似しながら、様々なステップを組み合わせて汗を流した。

ボディメイク（セルフケア）では、自宅で簡単にできるリンパマッサージや肩こりに効くストレッチを学んだ。参加者は「冷え性なので、足先から温まるリンパマッサージやストレッチなどを勉強できて良かった。家で実践していきたい」と話す。

終了後には、ラ・カンパーニュホテル深川のレストランで懇親会を行い、各支部の情報交換を行って交流を深めた。



北ブロック JA 女性部

合同交流会開催

10月22日、JA北いぶき女性部とJAきたそらち女性部の各支部長が毎年行っている北ブロックJA女性部合同交流会が、秩父別町農産加工センターくるとで行われ9名が参加した。

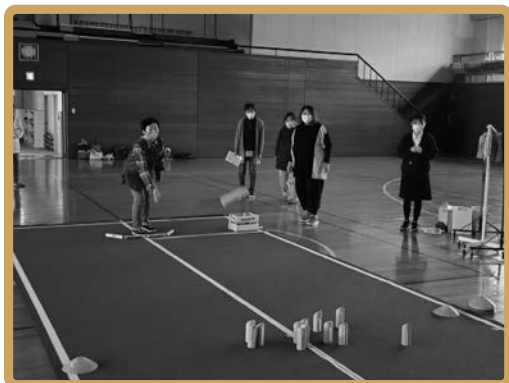
今回、JA北いぶき女性部部長 荒瀬陽子氏、副部長 生田ユカリ氏と岡崎恵子氏が講師となり、ピザとドーナツ作りを行った。

生地がフワフワのドーナツは、ツイストの形を作るのが難しく、ネジネジにしてもすぐ縮んでしまい、成形するのに苦労した。

ピザ作りは色々なトッピングの中から選び、自分好みの1枚が出来上がった。珍しいのはチョコレートとバナナのデザートピザで、参加者達は焼きあがるのを楽しみにしていた。

揚げたてのドーナツと焼きたてのピザを試食しながら「揚げたてのドーナツはモチモチしていて美味しい」「チョコレートのピザは初めてだけど家でもやってみよう」など大変好評だった。

その後、秩父別スポーツセンターにてモルックで盛り上がり、それぞれの近況や情報を交換し親交を深めた。



深川産米で作ったパンは最高のおやつ！

ボランティアグループあみていえが米粉パンを寄贈



ボランティアグループあみていえの会員11名が、管内にある小学校4校の学童保育へ米粉パンを寄贈した。深川産のお米を使用した米粉を、「アグリ工房まあぶ」にて米粉パンに加工・梱包し、11月5日に深川市立一已小学校と北竜町立真竜小学校、6日に深川市立深川小学校と深川市立納内小学校の学童保育を訪問して子どもたちに直接手渡した。

寄贈の際には、米粉とはどんなものなのか、お米の特徴や豆知識などをクイズ形式で出題し、解答を聞いた子供達は「そうだったんだ！」「知らなかった！」と興味津々な様子だった。実食では、小麦のパンと全く違う風味や食感に驚きながらも、「いつものパンより甘くて、今日おやつで出て嬉しい」と笑顔を見せた。

昨年は初めての試みであったため、一已小学校、深川小学校のみの寄贈としていたが、今年は範囲を広げた。参加者は「子どもたちに地元のお米で作られたパンを最高のおやつだと言って楽しんで食べてもらえたことが何より嬉しかった」と話した。



農業
振興部

女性大学カレッジあみていえ 3期生卒業旅行開催



10月24日、女性大学カレッジあみていえ3期生の卒業旅行が行われ、卒業生11名のうち7名が参加した。はじめに訪れた千歳市にあるファームレストラン・花茶にて、小栗美恵氏による講話が行われた。地域が一体となって盛り上げている観光農園がどのように誕生したのか、その際に大変だったことや地域住民との交流などについてお話いただいた。小栗氏は農業者と都会の観光者を繋ぐ大切な取り組みとなっている農園の運営について、「多くの人に助けられている。自分のやりたいことを人に話し、人に助けてもらいながら続けていくことで夢や目標に近づくことが出来る。皆さんも自分の目標を人にどんどん話して、実現に向けて手を取り合いながら一生懸命頑張ってもらいたい」と話した。



札幌市に移動し、(株)野口染舗にて珈琲染め体験を行った。この珈琲染めは札幌市内のカフェで捨てられるはずだった出廻らしを天然の染料として活用しており、食品ロスにも繋がる。参加者らは模様や色の濃淡を考えながら旅の思い出となるオリジナルのエコバッグを作り上げた。

今回の研修旅行について、参加者は「普段は見られない場所、新しい体験でとても充実した旅行となった」と話す。



令和6年度 JAきたそらち

地域農業応援団解散式を開催



総務部

11月15日、准組合員及び地域住民を対象にした交流活動「JAきたそらち地域農業応援団」の解散式が当JA本所で行われた。式には今年度の団員16名が出席し、これまでの活動報告や感謝状の贈呈などが行われた。



開会にあたり岩田清正組合長は、「活動を通じて、当JAが農畜産物の信用・信頼を無くさないため優秀で均一なものを作っていることを学んで頂けたかと思う。地域農業応援団は解散となるが引き続き地域農業と農協の応援をお願いいたします」と挨拶した。

続いて総務部人事課 墓田真知子調査役が第4回までの活動報告として資料を基に振り返り、活動の様子をまとめた動画も視聴した。

あわせて行われた意見交換会では、「地域貢献のためにJAきたそらちが取り組むべき方向性」をテーマに、団員とJA役職員が4班に分かれてグループ討議を行い「地域農業応援団の参加人数を増やして、この活動をどんどん広げていって欲しい」「担い手不足で人手の足りていない農家が多いように感じる。農協が農家の魅力をもっと伝えて欲しい」「子どもや、もう少し若い世代にもこういった活動に参加してもらいたい」などといった意見が出された。



その後、岩田組合長より団員それぞれに1年間の活動をねぎらい感謝状が手渡された。

参加した団員は、「地元には素晴らしい農作物があることや農家の大変さを改めて感じた」「施設見学をしたことで、どの商品も消費者に届くまで手間がかかっていることが分かった」などと感想を話す。

次年度も7月より計5回の活動を行う予定となっている。

雨竜支所年金友の会 温泉湯治



金融 共済部

11月11日から13日までの3日間、雨竜支所年金友の会（吉見正弘会長）の温泉湯治が「定山溪万世閣ホテルミリオーネ」で行われ、会員29名が参加した。

初日の夜には宴会が行われ、ビンゴゲームで盛り上がりつつ親睦を深めた。また、参加した会員は、ビュッフェや温泉、麻雀なども楽しみ、心身ともに1年間の疲れを癒した。帰りは「遠藤水産港町市場札幌店」などでたくさんのお土産も購入し、満喫した様子だった。



【金融共済雨竜支所 青山】





北竜町ひまわりライス生産組合・北竜町もち米生産組合

北竜町内福祉施設へ新米贈呈



10月30日、北竜町ひまわりライス生産組合（後藤敦組合長）と北竜町もち米生産組合（藤井啓二組合長）が、町内の特別養護老人ホーム永楽園と認知症高齢者グループホーム碧水に、「ゆめぴりか」と「風の子もち」の新米を合わせて160kgを贈呈した。

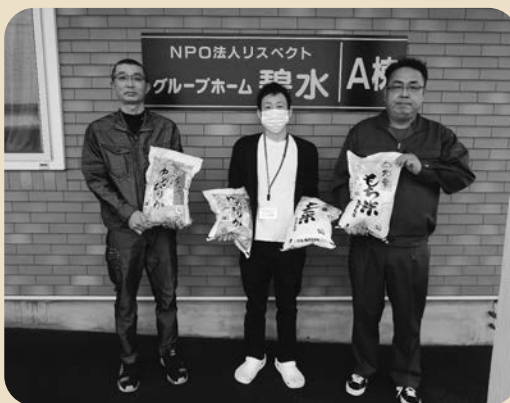
両生産組合では「地元産の新米を食べていただきたい」という思いから、毎年贈呈を行っており、福祉施設の入居者に喜ばれている。

当日は後藤組合長と藤井組合長が施設を訪問し、「今年もおいしいお米ができました」と新米を手渡した。両施設からは「米価が高騰しているので助かります。おいしくいただきます」とお礼の言葉をいただいた。

【北竜支所 鷲尾】



特別養護老人ホーム 北竜町永楽園



認知症高齢者グループホーム碧水

幌加内町うるち米生産組合・幌加内町もち米生産組合

幌加内町教育委員会へ新米贈呈



11月13日、幌加内町うるち米生産組合の中川祐哉組合長と幌加内町もち米生産組合の中西博組合長、谷岡正則副組合長が同町の教育委員会へ「ゆめぴりか」と「きたゆきもち」の新米を30kgずつ贈呈した。「今年は品質も良く、収量も平年並みとなりました」と作況の報告を行い、子どもたちに幌加内町のお米を味わってもらいたいと村上雅之教育長へ手渡した。

贈呈された新米は、同町の小・中学校、高校の給食で振舞われる。

【幌加内支所 岩本】



JAグループ北海道の農政活動強化に向けて

第4回「農政活動の仕組み」について

コロナ禍による農畜産物の需給緩和、肥料・飼料をはじめとする生産諸資材の価格高騰、気候変動の抑止に向けた環境負荷軽減の取組み、年々甚大化する自然災害による農地・施設等の損壊、深刻な労働力不足など、我々JAグループの努力だけでは解決できない課題が山積しております。

食料安全保障の強化、持続可能な北海道農業の確立のためには、我々の努力だけではなく、国の支援が不可欠であります。そのカギとなるのが農政活動であります。

農政活動とは、組合員一人ひとりの声をJA・地区で集約し、みんなの声として、農業・農村・JAに理解のある国会議員に対し、現場の実態を届け、その課題の解決につながる政策を実現してもらう一連の活動・運動であります。

令和5年度は、食料・農業・農村基本法の改正や、作目別の経営安定対策をはじめとする農林水産予算の確保に向け、JAグループ北海道では農政活動を展開しました。その結果、予算の確保をはじめ、さまざまな政策支援が実現しました。しかし、これですべての課題が解決する訳ではなく、生産現場には、まだまだ課題が山積しております。

生産現場の実態を届け、我々の求める政策を実現させるためには、国会議員による国や行政への積極的な働きかけが重要です。そして、そのような議員を支えていくことも農政活動の柱の一つであります。

国会(政治)は数が力です。国を動かすには、国会に一人でも多くの農業やJAの理解者を増やすことが重要であります。そのために、我々JAグループの代弁者として、先頭に立って多くの国会議員に働きかけ、農業やJAの理解者を増やし、まとめていくことができる議員、つまり、JAグループの代表議員が必要なのです。



【JAグループ北海道の農政活動強化に向けて】と題し、農政活動や参議院選挙の仕組みなどを、来年夏頃まで連載いたします。
次回(第5回)は、参議院選挙の仕組みについて紹介します。



農業や農村、JAに理解のある政治家に現場の声や実態を届け、支援する

東野ひでき公式
LINEアカウントへの
登録はこちらから



東野ひでき北海道後援会

年末・年始 営業時間のお知らせ

金融共済店舗	12月30(月)		12月31日(火)		1月1日(水)～ 1月3日(金)	1月4日(土)	1月5日(日)	1月6日(月)		1月7日(火)	
	窓口	ATM	窓口	ATM		ATM	ATM	窓口	ATM	窓口	ATM
金融共済イチヤン本所	通常 営業		休	休		9:00～17:00	9:00～17:00	9:00 } 16:00		通常 営業	
金融共済深川支所					9:00～12:00	休					
金融共済音江支所					休						
金融共済納内支所											
金融共済多度志支所					9:00 } 12:00						
金融共済雨竜支所											
金融共済北竜支所											
北竜町COCOWA											
金融共済幌加内支所											

経済部燃料課 (給油所)		12月30(月)	12月31日(火)	1月1日(水)～ 1月2日(木)	1月3日(金)	1月4日(土)	1月5日(日)	1月6日(月)	1月7日(火)
セルフ	音 江	通常 営業	9:00～15:00	休	9:00～15:00	9:00 ～ 15:00	9:00 ～ 15:00	8:00 ～ 16:00	通常 営業
	深 川								
	イチヤン								
フル	納 内		休						
	多 度 志								
	北 竜								
	幌 加 内								

青果部 道の駅直売所 eciR

休業 12月31日(火) ~ 1月2日(木)

※通常営業時間は 9:00 から 17:00 となります。



青年部深川支部・雨竜支部のインスタはこちら！



@JA.YOUTH_FUKAGAWA



@URYU_SEINENB

青年部での活動、日々の農作業の様子などを青年部員が投稿しています♪
ぜひ、フォローしてチェックしてみてください！



JA職員 農作業実習報告 第2回

先月号に引き続き、若年職員（採用2年目）を対象としたJA非常勤役員宅における農作業実習につきまして、各実習生の感想や今後の抱負をご報告させていただきます。

①実習先	②実習期間	③作業内容	④感想
------	-------	-------	-----

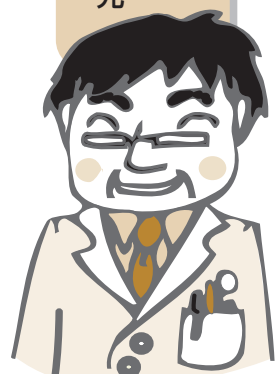
販売部米穀課 田中 佑汰 (令和5年4月入組)	
①深川支所メム地区 佐藤孝俊 地区理事	②令和6年5月20日～5月23日
③田植え作業 (田植え機補助、苗渡し)	
④実習の受け入れをしてくださりありがとうございます。 佐藤理事宅において田植え作業をさせていただきました。 田植えの経験はあったものの、足を引っ張らずに作業を進めることができるか不安な部分がありました。 特に苦労した点は苗運びで、ついていくことに必死でした。田植え機の自動操舵により、田植え機を一人で回せていたことが印象に残っています。 今回の実習を通じて農家さんによっていろいろなやり方があるということを知ることができました。 実習先の皆さまがたくさん話しかけてくださったおかげで、不安もなくなり最後まで実習を行うことができました。	
	
農業振興部営農企画課 河端 小弥太 (令和5年4月入組)	
①音江地区 飯村英樹 地区理事	②令和6年5月20日～5月24日
③田植え作業 (田植え機補助)、きゅうり収穫作業	
④農作業の経験があまりなく不安もありましたが、飯村理事や農園の方々に教えていただき充実した5日間を過ごすことができました。 今回の実習を通じて、農作業には体力が最も必要であると改めて感じました。私自身、運動不足ということもあり実習中に筋肉痛になってしまい、適度な運動を怠ってきた分大変な思いをしました。特にきゅうりの脇芽とり作業では、長時間中腰で作業しなければならなかったためとても苦労しました。普段机に向かっての作業が多い自分にとって体を動かしながらの作業はとても新鮮でした。 機械での田植え作業は初めてであったため、田植え機の仕組みを知ることができ、とても勉強になりました。 休憩中も農園の皆様が気さくに話しかけてくださり、緊張もすぐに和らぎました。今回の経験をもとに今後も業務に励んでまいりたいと思います。5日間大変お世話になりました。	
	

①実習先	②実習期間	③作業内容	④感想
深川支所営農課 渡辺 理久 (令和5年4月入組)			
①一已地区 大西修一 地区代表理事		②令和6年5月20日～5月24日	
③田植え作業			
④大西地区代表理事宅で田植え作業をさせていただきました。			
実家が農家ということもあり、田植えに関しては知っている点が多く、先回りして次の行動を考えることができました。 実習中は肥料の置き場所や水質の違いなど、細かい部分で実家とのやり方の違いを感じることができ、とても勉強になりました。それぞれの農家さんのやり方があり、色々な方法を知ることができたのが今回の大きな収穫だったと思います。 実習先の皆さま優しく接していただき、とても有意義な時間を過ごすことができました。5日間大変お世話になりました。			
			
総務部総務経理課 今西 志織 (令和5年4月入組)			
①音江地区 飯村英樹 地区理事		②令和6年7月8日～7月12日	
③きゅうり収穫作業			
④飯村理事宅できゅうりの収穫作業をさせていただきました。			
天候に恵まれ、ハウスは熱気に包まれており、この中で毎日作業をする方々の忍耐力は凄まじいと感じました。 苦労した点は、きゅうりを収穫する際に傷をつけないようひとつひとつ丁寧に作業したことです。毎日たくさんの量を収穫しているにもかかわらず、翌日には同量のきゅうりが収穫できたことに驚きを覚えたとともに、勉強にもなりました。また、自分の腕よりも長いきゅうりが収穫されたことにきゅうりの生命力を感じました。 一日の作業が終わると、やりきった充実感でいっぱいになり、やりがいを感じることができました。 たくさんの方々に支えられ、無事に実習を終えられたことに感謝申し上げます。とても短い期間ではありましたが実習を受け入れてくださった飯村理事をはじめ各関係者の方々、本当にありがとうございました。			
			

慢性腰痛の運動療法

みきた整形外科クリニック 院長 三木田

光



腰痛は多くの人々が経験する一般的な健康問題であり、身体活動の制限や仕事を休む主な原因の一つになります。その原因は多岐にわたり、筋の緊張や損傷、椎間板性、椎間関節性、神経の圧迫・絞扼などが含まれます。それらの危険因子は加齢、肥満、運動不足、喫煙、特定の職業、精神的ストレスなどが腰痛のリスクを高めると報告されています。腰痛は痛みの期間により、4週間未満は急性、3か月以上継続するものを慢性腰痛と定義します。予防策には適切な身体の使い方、定期的な運動、体重の管理等が含まれます。治療法は症状の原因により異なりますが、運動療法、物理療法、薬物療法により多くは改善します。今回は運動療法について説明いたします。具体的に運動療法は筋力の向上、柔軟性の増加、体重管理にも効果があり、日常生活の質を向上させます。また精神健康面でもストレスの軽減、不安やうつ病の症状の緩和に役立つと言われています。代表的な運動として、ストレッチング、レジスタンス運動、体幹安定性、低強度の有酸素運動があります。胸腰椎のストレッチングとして身体を丸く屈むことで傍脊柱筋の伸展、また胸腰椎を後ろに反らすストレッチングが中心となります。レジスタンス運動を用いて体幹の安定性を増強する運動は、仰向けに寝て膝を立ててへそを見るように顎を引く運動です。腹筋の緊張が見られ同時にお腹を引っ込めるように力を入れます。このお腹を引っ込める運動をドローイン(draw in)と言い、腹圧をかけて腰椎の安定性を作ります。次に四つ這いでドローインで、顎を引いてへそを見るようにすると力が入りやすくなります。この時腰を反らさず屈曲位で持ち上げるようにしてください。この状態が保持出来たら、片手ずつ交互に前方に伸ばす運動、次に片方の下肢を交互に伸ばし挙上、次に右上肢と左下肢を同時に挙上、次に左上肢と右下肢挙上を行います。ドローインができるようになりましたら普段の生活での座位、立位、歩行時にも行うように意識してください。ドローインにより体幹の安定性を獲得し腰痛の軽減に効果があります。有酸素運動としてはウォーキング、自転車エルゴメーターが実施しやすくお勧めです。腰痛でお困りの方は整形外科でご相談ください。





石田邦雄の

農業紡ぎ愛

第36回

来る年は互いに経営理念等が自分事になる1年に

時は師走。今年は元旦早々の能登地方における震災から始まり、その後も災害大国日本を感じる出来事も多く、皆さんにとりましてはどのような年だったでしょうか。

早いもので今回が令和6年における広報誌での最後の寄稿となります。そこでこんな話しを。あれは農作業が動き始めた5月。貴JAの若手職員を対象にした「自分塾」と、今年度から新たに始まった管理職層の研修をした時のことです。私は組織にとり非常に大切なことのひとつに「どのような共通言語を持っているか？」があると思っています。この最たるものが経営理念や社是などと呼ばれるもので、JAきたそらちにも今から5年ほど前に作られた立派な経営理念があります。これを組織一丸になり実践するという強い思いもあり、共有化する一つの手段として名刺大の「理念カード」が全職員に配られています。ちなみに経営理念はこの「JAきたそらち」の表紙に掲げられている「農業振興を通じて地域社会に貢献」ですが、理念カードにはその他にも、貴JAの将来像を示すビジョンとして「日本一の米産地になる」を、更にそれに向けた互いに持つべき共通価値観として「粒粒辛苦」という言葉が並んでいます。制定され満5年ということもあり、職員の方々にこれらがどれだ

け浸透をし、自分の中に落としこんでいるかを知る意味もあり、研修にて話題にさせて頂きました。これは組織として極めて重要な「情報の共有化」において基本中の基本と思うからです。なお職員には、これらの他に「その為にこうする！」という「職員行動規範」が用意されています。そのベースに据えられているのが「わたしたちは『自律利他』『自立主体』を重んじ行動します」です。そこで研修では、「これについてどれだけ知っているか？」を訊いたところ、残念ながら即答のできる人が少なく、加えて、この言葉を知らないにしても、「どのような意味か？」を尋ねると、これにもなかなか明快な答えが返ってきませんでした。門外漢ではありながらも、こうして長年お付き合いをしている私としては、とても寂しい気持ちになったものです。

なおこうなるには様々な要因があると思うのですが、その一つに考えられるのは、経営理念等を制定するに際し「少しでもよい良いものを」という思いが強ければ強いほど、また「そう簡単に訂正するものではない」という意識が働いてか、つい総花的で高尚で難しい文面になりがちです。すると結果として従業員自身の理解が難しくなり、周りに発信をしてもわかりにくいという側面を持つことに繋がりがかねません。わがJAの理念カードには、内容的には先述したような周りに語るべき重要な

語句が並び、作成をするに際しての”生みの苦しみ”が嫌がうえにも伝わってきます。それを考えると、せめて職員の皆さんには、この行動原則にある「自律利他」や「自立主体」の意味くらいは自分のものにして欲しいと思うのですが欲張りでしょうか？とりわけ部下を預けられている管理者となると尚更に。もし新入職員から「課長、行動原則に書かれている『自律利他』とは何ですか？」と問われたらどう答えるのでしょうか。この言葉は、人として生きる「：それに向けた示唆を与えるとても意味深いものもあり、これを皆で共通言語にできるとどんなに素晴らしいことでしょう。ちなみに職員の皆さんがこの状態であるとすれば、組合員の皆さんは押して知るべしかもと思う私がいるのですが果たして。

なお第三者的にあえて勝手をいわせて頂きますと、制定後、5年を経過した今日、これらを”絵に描いた餅”にしない為にも、理念カードに記されている精神はしっかりと残り、表現を多少シンプルにするなどして、見直しをしてみるのもありなのではと思う私がいいます。「組合員、利用者、地域社会、そして家族に『寄り添う』ことができる自律創造型の職員」という目指すべき職員像に恥じない為にも。そうして来る年は、組合員の皆さんもこそぞって経営理念を自分事にし、互いにそれを誇れる年にできると素敵ですね。

【著者】石田邦雄（いしだくにお）氏

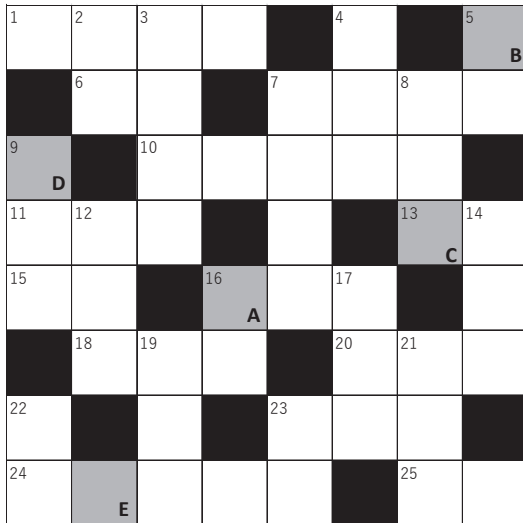
1946年北海道新得町生まれ。（有）石田コンサルタントオフィス代表取締役、めでの研究室主宰。国鉄、会計事務所を経て中小企業診断士として独立開業。

現在は社会保険労務士、キャリアコンサルタントとして、組織改革や人材育成に携わる。人と企業のマッチングを目指し、中小企業大学校を初めJAカレッジなど、多くの団体、企業と携わる。「教えるよりも考える」、「学ぶより気づく」を柱に、体験学習を交えたわかり易い研修が特徴。著書に「産業カウンセリング」や「縁を紡ぎ、人を育む」など多数。



クロスワードクイズ

提供元:クロスワード.jp



A	B	C	D	E

【タテのカギ】

- 2 酸味が強い淡黄色の果肉を持つミカン
の仲間の果物。「○○こしょう」
- 3 人気があって、特にもてはやされる人「○○
○○女優」
- 4 ふだん。いつでも。常に。「○○○○どおり」
- 5 君主。国家・民族などの最高支配者。「百
獣の○○」
- 7 型やサイズがぴったり合うこと。「ジャ
スト○○○○」
- 8 好きだと思うこと。「味の○○○が似て
いる」
- 9 もとになる材料。芸術作品の題材とな
るもの。
- 12 いわうこと。「結婚○○○」「出産○○○」
- 14 組織全体に関する事務を処理すること。
また、その職や部署。
- 16 一万の一万倍。
- 17 手探りで探すこと。「暗中○○○」
- 19 夜になってから時間が経った頃。
- 21 体内や食べ物などの中にまぎれ込んだ、
体や食べ物などとは別の物。「○○○混
入」
- 22 乗り物に乗らないで歩くこと。「駅から
○○5分」
- 23 動物の体内にある、かたくて白い物。「足
の○○が折れた」

【ヨコのカギ】

- 1 一度使って古くなった物。
- 6 位置・時間などが少しはずれていること。「○○が生じる」
- 7 一度衰えたものが再び盛んになる
こと。「震災○○○○」
- 10 使って役に立つもの。「○○○○
○にならない」
- 11 品物が倉庫にあること。倉庫に
入っている品物。ストック。
- 13 蒸した大豆に、こうじと塩を混ぜ、
発酵させて作った調味料。
- 15 動かすことができないほどの、大
きな石。
- 16 目上の人などに付き従っていくこ
と。「ごはんの○○○」
- 18 何かをなしとげようとして、はり
きる気持ち。「○○○的な人」「○
○○が湧く」
- 20 債権に対応する債務者の義務。
- 23 ある地域の中で、北の方の部分。
⇨南部
- 24 帆を張って走る船。
- 25 結婚した男女のうち、女の人をい
う言葉。嫁。

10月号の正解は

「スポーツ」でした。

正解者の中から抽選で3名が選ばれました。

深 川 市 太 田 と き 様
深 川 市 岡 田 幸 子 様
深 川 市 日 当 真 美 様

応募方法

正解者の中から抽選で3名様に農協全国商品券をプレゼント。ホームページ応募フォーム・ハガキ・FAXで①クイズの答え②住所、氏名、年齢③身近な出来事④農協だよりに対するご意見ご要望を記入の上ご応募下さい。

締切12月31日消印有効で当選者とクイズの答えは令和7年2月号に掲載します。

【送り先】〒074-0015 深川市深川町字メム10号線山3線5850番地

JAきたそらち農業振興部営農企画課

FAXの場合は 0164-22-1228

【ホームページ応募フォーム】URL: http://www.ja-kitasorachi.com/application_form/

※ご本人以外による応募は抽選の対象外とさせていただきます。



十一月俳句

●雨電俳句会

間引菜や箸にからんで柔らかし
とどまれば肩に頭に蜻蛉かな
ぶどう狩り栗鼠のごとくに兎のほっぺ
ななかまど枝の芯まで紅や
おすそ分け箱いっぱい豊の秋
裏口のドア開くと待つ秋のはえ

北川 満江
小山 邦男
佐々木 待子
松本 五月
宮武 めぐみ
吉見 サヨ子

●「道」俳句会 北電支部

ゆずり合う幼な服や冬温し
雪堂いのちの色を継ぎにけり
思い出が身を離れゆく木の葉髪
晩秋や取れた釦を付け直す
雨風に従いねむる冬田かな
街路樹の落葉はしやぐや車庫の中
明日からは長期休暇の捨案山子

山本 玲子
山岸 正俊
阿部 れい子
山下 好晴
宮脇 美和子
佐藤 美智子
吉尾 広子

●土筆俳句会

枯れ切った荒ぶ原野の風の音
手焙りに火の気のなくて孝思ふ
妻と言ふ一字の重み秋探し
泥落とし指のささくれ冬銀河
新札が出回る故郷秋深し
寒寒と屋根の雨音眠れぬ夜
焼き芋のほっこり笑う蜜の味
生ビール友に合わせて大ジョッキ
夜咄や「年長さんは無し」の報

高尾 美津子
池田 美知
南川 富美子
佐藤 英三子
滝口 富美子
菅原 優子
森田 裕美子
沼田 留美子
小橋 厚子

第11回理事会〈令和6年10月31日開催〉以下の事項について決議・承認されました

1. 関係団体等諸会議について
2. 内部監査報告について
3. 組合員の加入脱退について
4. 財務報告及び事業実績について
5. 令和6年度出資増口について
6. 職員の人事及び業務事故について
7. 令和6年12月営農懇談会の日程等について
8. 参議院議員選挙に向けた今後の取り進めについて
9. 第31回JA北海道大会の参加について
10. 貸出金の貸付報告について
11. ALM委員会の報告について
12. 令和7年産「生産の目安」設定の方向性及び作付意向調査の実施について
13. 水田活用の直接支払交付金における交付対象水田の確認実施について

14. 令和6年産水稻の作付面積及び9月25日現在の予想収穫量について
15. 令和6年産米の集荷状況について
16. 令和6年産農産物の集荷状況について
17. 令和5年産種子大豆の精算について
18. 令和6年度 畜産物の販売実績（9月末）について
19. 青果・花き集荷販売実績について
20. R6春期営農用軽油対策について
21. R6農薬予約奨励金の支払について
22. R7温床資材価格の設定について
23. R7農薬及び温床資材予約推進について
24. 経済部事業実績について

議案第1号 組合員の出資金持分譲渡について

議案第2号 個人情報取扱規程等関連規程の改正について

議案第3号 貸出金の貸付について

議案第4号 理事に対する貸出承認について



組合員の動き

(令和6年10月末日)

		当期首	加入	脱退	当月末
正組合員	個人	1,197	11	35	1,173
	団体	106	4	0	110
准組合員	個人	5,398	81	49	5,430
	団体	268	2	0	270
正組合員戸数		853	1	19	835



JAきたそらち太陽光発電所 発電実績

○令和6年10月実績

○累計（R5.12～R6.11）

発電電力 **44,096kWh**

発電電力 **531,977kWh**

計画対比 +13,935kWh

計画対比 +133,827kWh

前年対比 Δ2,219kWh

前年対比 +43,375kWh

売電金額 1,763,840円（40円/kWh）

金融共済部からのお知らせ

いつ起こるか分からない
自然災害・火災等に備える



農業用建物内収容品保障プラン

例えば、このような事故・災害が発生しても…

火災



・バッテリー、配線ショート等による火災で収容品が損傷した

風・雪害



・大雪により建物が倒壊し収容品が損傷した

盗難



・建物に収容されていた農業機械が盗難被害を受けた

その他

- ・地震により建物が倒壊し収容品が損傷した
 - ・建物内をトラクターで走行中、運転を誤り衝突した農業機械が損傷した※
- ※トラクターの損傷は除きます

※建物内に収容されている時に生じた損害に限ります。

JAのむてきプラスがしっかりと保障します！

POINT
1

火災はもちろん、地震や自然災害まで幅広く保障します！
※共済金のお支払いには所定の条件があります。

POINT
2

買い替え・修理にかかった実損害額を保障します！
※約款に定める基準により算定した損害額について、火災共済金額を上限にお支払いします。
※地震等による損害を除きます。

POINT
3

共済掛金の一部を必要経費に計上することができます！
※お支払いいただいた共済掛金のうち、満期共済金に充てるための積立共済掛金に相当する額を控除した残額を必要経費とすることができます。

ご契約例【保障の対象：営業用什器備品】

火災共済金額	1,500 万円	満期共済金額	50 万円
--------	----------	--------	-------

※共済価額：1,500 万円 臨時費用共済金の支払割合 30%

共済掛金（払込方法：年払 口座振替扱い）

（2024 年 4 月現在）

農作業場・倉庫など（普通物件第 1 種）

単位：円

保障期間	建物の構造		
	木・防火造	耐火造 B・C	耐火造 A
30 年 (10 年継続 2 回)	87,734	60,117	50,282
20 年 (10 年継続 1 回)	95,856	68,246	58,414
10 年	120,702	93,113	83,290

籾・雑穀乾燥施設※など（普通物件第 2 種）

※火力乾燥を行うもの

単位：円

保障期間	建物の構造		
	木・防火造	耐火造 B・C	耐火造 A
30 年 (10 年継続 2 回)	93,534	60,953	53,145
20 年 (10 年継続 1 回)	101,646	69,081	61,276
10 年	126,457	93,941	86,148

お問い合わせ先



本 所 TEL 0164-22-6619 多度志支所 TEL 0164-27-2111
音江支所 TEL 0164-25-1111 雨 電 支 所 TEL 0125-77-2331
深川支所 TEL 0164-22-2171 北 電 支 所 TEL 0164-34-2280
納内支所 TEL 0164-24-2211 機加内支所 TEL 0165-35-2024

※お引受けには所定の条件があります。

※継続特約を付すことにより、通算の共済期間を 20 年または 30 年にすることができます。継続後のご契約に適用される約款・掛金率は、継続の時に定める約款・掛金率となります。満期共済金は継続回数を継続したあとのご契約の共済期間が満了した際にお支払いします。

※記載の税務の取扱いは、2024 年 1 月末現在の法令等および国税当局への照会結果に基づくものであり、将来の取扱いを保証するものではありません。

※この資料は概要を説明したものです。ご検討にあたっては、「重要事項説明書（契約概要）」を必ずご覧ください。また、ご契約の際には「重要事項説明書（注意喚起情報）」および「ご契約のしおり・約款」を必ずご覧ください。

【24019990024】