

はまなす

第64回
オホーツク管内
JA野球大会 優勝!!



JAオホーツク
はまなす
 Instagram



2022.9 No.111

JAオホーツクはまなす広報誌「はまなす」No.111 令和4年9月発行
発刊元：総務部企画管理課

<http://www.ja-okhotskhamanasu.or.jp/>



乳製品詰合せを

特別価格で販売!

乳製品の消費拡大と地域住民に対する日頃の感謝を込め、2,200円相当のよつ葉乳製品の詰合せを特別価格の1,100円で販売致しました。

毎年、大きな反響を頂いております乳製品消費拡大運動ですが、今回は予約販売制としネットでの受付方法も取り入れました。用意していた乳製品の詰合せは合計1,500セットでしたが、大盛況により予約受付開始直後に完売したため急遽、少量ではありまが追加対応致しました。商品の受渡しは7月30日(土)に紋別・上渚滑・滝上・西興部の4地区で行い、当日は「いつも楽しみにしています」「乳製品が安く買えて嬉しい。」などのお声を頂き、たくさん地域住民に喜んで頂くことが出来ました。よつ葉乳業様をはじめ、関係機関の皆様につきましてもご協力を頂き、大変ありがとうございました。



よつ葉乳製品詰め合わせ内容

「牛乳引換券」と

「ソフトクリーム割引券」をプレゼント!

7月20日、西興部牛乳消費拡大推進委員会(会長古川彰氏)は、西興部村内の小中学生、教職員、保育所の園児、保育士の118名に「牛乳引換券」を1人6枚、「ソフトクリーム割引券」を1人2枚贈呈致しました。

牛乳引換券は「プラスワン牛乳飲モオク券」と名付けられ、西興部村内のお店で1ℓの牛乳を購入すると1本無料で貰えるサービスクーポンとなっております。また、牧草だけで育てた西興部村内の荻原牧場の牛から搾った牛乳を使用した「西興部村グラスフェッドミルクのソフトクリーム」の割引券も用意されました。

夏休みに入ると学校給食で乳製品を口にすることがなくなる為、子供たちが乳製品を楽しめる機会が増えるようにと、夏休みに古川会長から西興部村役場に対し、目録が贈呈されました。



- P7** 牛乳レシピ紹介
ヘルス&ビューティー
マスクによる肌トラブル
- P8** 読者の声
- P9** 酪農ヘルパー正社員大募集

- P10→P11** ワンポイントアドバイス
タンポポの除草
～まだ間に合います!～
- P12→P13** JA 営農支援課より
人間ドックのご案内
- P14** JA バンクアプリ
JA ネットバンク

- P15** 「家の光」を活用しよう!!
 - P16** 頭の体操!! クロスワード!!
編集後記
- 表紙 第64回オホーツク管内
JA野球大会優勝!!

牡羊座
3/21～4/19

【全体運】身の回りのことを優先。食事の支度や掃除に力を入れるとうれしいことがありそう。健康に関する番組も◎
【健康運】ストレッチで体調が改善。散歩もお勧め
【幸運の食べ物】セロリ

9月の運勢
モナ・カサンドラ

LA 2名が 表彰されました!!

令和4年7月14日（木）札幌市の共済ホールにおいて、令和4年度全道LA・スマサポ大会が開催され本所金融共済課のLA（外務推進職員）2名が全道優績LA顕彰を受賞しました。

塘LAはここ数年の顧客ニーズに着目した中で、商品の選定を行い、医療共済を中心に数多くの契約を積み重ね全道新人LAの部で第1位に輝きました。

稲村LAは持ち前の人柄とコミュニケーション力を活かし、丁寧な顧客対応と幅広い商品の提案、そして若さある機動力により同部内の第2位になりました。

2名共にLAの経験はそれぞれ1年、2年と短く新人の部での表彰となりましたが、全体の個人別成績でも上位にランクインするなど非常に優秀な成績を収めております。

今回の表彰を機に2人の成長を期待すると同時に、今後もJA共済では組合員・利用者の信頼と期待に応え安心と満足を提供することで豊かな生活づくりの寄与できれはと考えております。



稲村 謙汰



塘 拓人

令和4年度 コンプライアンス研修会の実施

本年度も昨年度と同様に新型コロナウイルス感染症防止の観点から、なるべく密を避けるため一会場での集合研修は行わず、リモートによる本支所会場及び自席（PC）での受講形態で実施しました。

7月29日（金）、JA北海道中央会北見支所 田中主査を講師に招き、近年発生した不祥事発生状況や不正行為の要素（機会・動機・正当化）などの説明がなされ、不正を食い止めるためには、この要素のうち不正に繋がりそうな「機会」に対するチェックは十分かJAをあげて注視する必要があることを学びました。また、もう一つの研修テーマである「職場におけるパワーハラスメント防止」では職場内で積極的にコミュニケーションを取り風通しの良い職場づくりが大事なことを学び、コンプライアンスの重要性について再認識した研修となりました。

当JAでは今後とも継続的に同研修会を行い、職員の資質向上に努めて参ります。



P2

乳製品詰合せを特別価格で販売！
「牛乳引換券」と「ソフトクリーム割引券」をプレゼント！

P3

LA 2名が表彰されました!!
令和4年度
コンプライアンス研修会の実施

P4

秋まき小麦の収穫が終了しました

P5

オホーツクはまなす野球部
第64回オホーツク管内
JA野球大会で初優勝!!

P6

私の食育日記 毎日の乳製品
知りタイガーのJA虎の巻

秋まき小麦の 収穫が終了しました

7月22日（金）より秋まき小麦の収穫作業が開始されました。収穫開始時期にさしかかって23、24日と雨が降ってしまいました。その後、その後は晴れ続きで26日から本格的に作業を再開することが出来ました。今年

は倒伏している小麦が多く見られ、原因としては播種作業時期に天気が良く根元が混みすぎて生えてしまったこと、雪解け後の雨が多く、貧弱なまま育ってしまったこと等が考えられます。

今年の作付面積は滝上地区438ha・紋別地区24haとなり、8月5日には全ての収穫作業が終了しました。総収量は2,862.5トン、粗原反収は10.3俵となりました。



コンバインで小麦を刈り取り



作業風景

脱穀された小麦は後ろのタンクへ



トラックに詰め替え麦乾工場へ！



到着後、サンプルを採取して格付判定を行う



麦乾工場へ受入完了！小麦は乾燥・調整される



●その後、品位検査・成分検査を行い、合格した製品がホクレンへ出荷され、製粉会社によって小麦粉へ変えられたあと、うどん等の麺類や中力粉として食卓に届けられます。



藁は細かくして排出された後、ロールにして牛の寝藁などに使用



運転席から見た景色

黄金色の小麦が広がっています



双子座
5/21～6/21

【全体運】 何かにつけてやり過ぎてしまいがち。始める前に自問自答を。計画を立てる慎重さがピンチの回避につながります
【健康運】 ハードな運動も楽しめます
【幸運の食べ物】 ジャガイモ

3年ぶりの開催となったオホーツクJA野球大会で順当に勝ち進み決勝戦ではJAオホーツク網走と対戦。最大5点差を追う展開から最後には見事な逆転サヨナラ勝利で初優勝、初の全道大会進出を決めました！

▲オホーツクはまなす野球部 第64回オホーツク管内JA野球大会で初優勝!!

大会結果

- 1回戦** 2-0 JAしれとこ斜里
- 2回戦** 8-1 JA北オホーツク (5回コールド)
- 準決勝** 12-1 ホクレン北見支所 (5回コールド)
- 決勝** 7-6 JAオホーツク網走 (逆転サヨナラ勝利)

7月13日～14日、北見市営球場にて開催された第64回オホーツクJA野球大会に出場し、決勝戦ではJAオホーツク網走を7-6で破り見事初優勝を飾りました。

1回戦～準決勝までを順当に勝ち上がり、迎えた決勝戦は実力に定評がある強敵JAオホーツク網走との対戦となりました。

初回、先発の対馬が4本の安打を許し4点を先制されてしまいました。3回にも1点を許し、序盤で0-5と大きくリードされ、厳し

野球部メンバー

- 30 松田 寿海 (内部監査)
- 10 峯田 郁哉 (上渚滑営農)
- 3 笠嶋優太郎 (酪農畜産)
- 4 木暮 岳 (本所営農)
- 5 竹内 与広 (農業振興)
- 7 鈴木 勝也 (酪農畜産)
- 8 原田 祐真 (本所営農)
- 11 中内 惇矢 (滝上整備)
- 12 小原 義弘 (紋別整備)
- 17 稲村 謙汰 (金融共済)
- 18 坂本 修作 (本所営農)
- 19 藤本 佑哉 (西興部給油所)
- 21 小西 健太 (融 資)
- 23 對馬 和良 (農業振興)
- 29 國塚 一希 (上渚滑営農)
- 70 大谷内政尚 (生産資材)

個人賞獲得者

- 最優秀選手賞：對馬 和良
- 優秀選手賞：笠嶋 優太郎
- 打撃賞：竹内 与広
- 優秀監督賞：松田 寿海

い試合展開となりました。4回に1点を返しますが、6回に1点追加され、再び5点差となりましたが、裏の回で押し出しの四球と相手のエラーで3点を返し4-6と2点差に迫りました。続く7回裏の攻撃で1死2塁からサードエラーの際に1点を返し5-6と、遂に1点差に迫ります。8回は互いに無得点で終わり迎えた最終回、表の守りを無失点で抑え、流れと勢いを味方につけ最後の攻撃に臨みました。先頭、中内の安打に続く峯田の四球で無死1-2塁。3番對馬は凡退でしたが、相手エラーで1死2-3塁となり、続く4番笠嶋の打ったショートへのゴロが本塁への悪送球となり、3塁走者の

中内が生還して同点、更に2塁走者の峯田も一気に生還し見事、逆転サヨナラ勝利となりました。最大5点差を追う厳しい展開が続く試合となりましたが、チームの勢いと選手の諦めない気持ちで勝利を勝ち取り見事、初優勝を成し遂げることができました。
チームは9月1日～9月2日に道立野幌総合運動公園で開催される全道大会にオホーツク地区代表として出場し、胆振地区代表のJAとまこまい広域と初戦を戦います。日頃より沢山のご声援を頂き誠にありがとうございます。全道大会でもチーム一丸となり全力でプレーして参りますので引き続き、ご声援頂きますようお願い致します。



蟹座

6/22～7/22

【全体運】 交流が活発化。聞きたくない話もありますが良い話の方が多め。好情報もキャッチできます。うわさ話は控えて
【健康運】 よくかんで食べて。脳の働きにも好影響
【幸運の食べ物】 ルッコラ

毎日の乳製品

息子が先日けがをして、足の骨にひびが入りました。牛乳嫌いの息子に「牛乳を飲まないからカルシウム不足では？」と言うと、「ヨーグルトは食べているよ」と返答。わが子2人は食の好みバラバラで、娘は牛乳やチーズ、バターが大好きですが、ヨーグルトは苦手。一方息子は、牛乳は飲みませんが、ヨーグルトが大好きです。

牛乳を加工して作られる食品は、ヨーグルト、チーズ、バターにクリームなどさまざまです。クリームは牛乳から乳脂肪以外の成分を除去して作られるもので、そのクリームを攪拌（かくはん）して塊として練り上げたのがバターです。バターやクリームは脂質が多くなり、食べすぎには注意です。チーズは牛乳に乳酸菌を加えてからレンネットを加えて凝固させたものです。栄養も凝縮され、カルシウムも気軽に摂取できますが、種類によっては塩分が気になります。ヨーグルトは牛乳に乳酸菌を培養して作る発酵乳で、牛乳の持つ栄養素に加え、乳酸菌の機能も加わり、牛乳に比べて消化性や吸収性が増します。さらに発酵乳はビタミンBを安定して摂取できる魅力もあります。

そんなわけで、息子の訴え通り、無理して牛乳を飲むのではなく、無糖のヨーグルトに果物をのせて、毎朝食べるという結論に至りました。骨の生成にはカルシウムだけではなく、キノコ類に多く含まれ、日光浴により体内でも作られるビタミンDや、納豆やホウレンソウに含まれるビタミンKも必要であることも説明しました。

好みバラバラな2人の食事には苦勞しますが、毎日乳製品を取っていたらそれでよし。ピーマンは食べなくても、この野菜は食べているね、次はもう一つ食べられる野菜が増えるといいね、くらいの考え過ぎない前向きな気持ちで、子どもたちの好き嫌い向き合っていきたいと思います。



イラスト：宮下めい子

知りタイガーのJA虎の巻



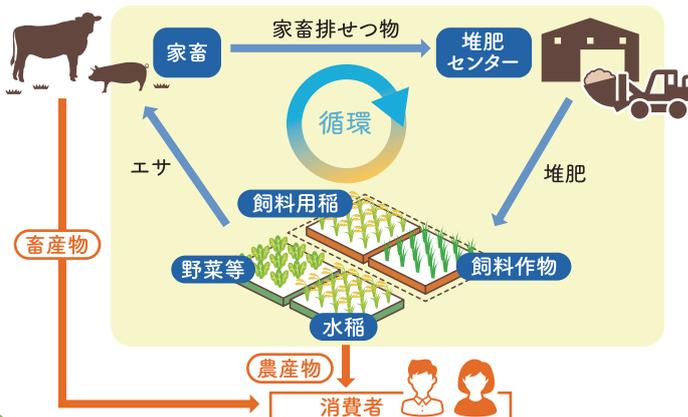
第29回
JA全国大会決議
JAグループの実践

【今回のテーマ】



「地域の実態に応じた持続可能な農業・農村の振興と政策の確立」って、どんな課題があって、JAグループはどんな取り組みをしているの？

耕畜連携のフロー図（例）



課題の1つが、多くを輸入に頼る飼料や肥料などの生産資材価格の高騰や調達不安定化です。



背景には、世界的な食料需給の拡大等があり、中長期的な視点にたった対応が必要となっています。

そこでJAグループがすすめる対応策の1つが、田畑で栽培した飼料作物を家畜の「飼料」にし、家畜の堆肥を田畑の「肥料」にする「耕畜連携」です。地域内の資源を飼料や肥料として活用することで、安定的な調達と、農地や環境の保全にもつなげることができます。



耕そう、大地と地域の未来。

牛乳レシピ紹介

●シフォンケーキ (17cm型)

レシピ提供 ● Y.F

材 料 卵…………… 4個 牛乳(水でも可)……50cc
砂糖……………40g×2 太白ごま油……………30cc
薄力粉…………… 70g

作り方

- ①牛乳を人肌に温めておく。
- ②卵を黄身と白身にわける。
※白身の方に水や油、少量でも黄身が混ざると泡立に影響が出るので注意。
- ③卵白をハンドミキサーで混ぜる。
砂糖を3～4回にわけて入れ、しっかりとツノがたつくらいのメレンゲを作り冷蔵庫で冷やしておく。
- ④卵黄に砂糖を入れ、ハンドミキサーでゆっくり混ぜる。
太白ごま油を少しずつ加えながら混ぜる。
※一度に入れると分離します。
牛乳を入れよく混ぜてから薄力粉をふるい入れ、ゴムベラでさっくり混ぜる。
※薄力粉を入れてから混ぜすぎると、ふんわり仕上がりになりません。



- ⑤オーブンを170℃に予熱する。
- ⑥卵黄のボウルに3のメレンゲを1/3入れ、泡だて器で混ぜる。残りのメレンゲも入れ、ゴムベラで卵白の塊がなくなるように混ぜる。
- ⑦シフォン型に流し入れ、中の空気を抜くように竹串でくるくる混ぜてから、170℃のオーブンで30分焼く。
- ⑧焼きあがったら瓶などに刺して逆さまにし、焼き縮みを防ぐ。1時間位経過して粗熱がとれたら、乾燥を防ぐためレジ袋等をかぶせ口を縛ります。完全に冷めてから型からはずします。

ヘルス&
ビューティー

マスクによる肌トラブル

健康科学アドバイザー
福田 千晶

コロナ禍でのマスク生活も約2年となりました。マスクによる肌のトラブルに悩む人も多くいます。

マスクで覆われた肌は、温度も湿度も高く蒸れやすく、細菌が繁殖しやすい環境です。ニキビの原因になるアクネ菌が増殖することで、ニキビや吹き出物ができやすくなります。

マスク着用の日々では、日頃のスキンケアがさらに重要となります。メイクや肌の汚れを丁寧に落とし、洗顔をしたら、化粧水と乳液で保湿をしましょう。保湿が不十分だと、肌は乾燥を防ごうと皮脂を余分に分泌して、ニキビの原因になります。

マスクを小まめに取り替えたり、汗をかいたら拭き取り化粧水で保湿をする一手間も、肌トラブル回避に大切です。

マスクで肌がこすれると、皮膚の表面を守っているバリア機能が弱り、肌荒れが起こります。日ごろからスキンケアをしっかりと行い、肌の状態を整えておくことが大切です。また、マスクを着脱するときには、肌をこすらないように留意し、ゴムの部分を両手で扱い、着脱しましょう。

マスクをして農作業をしたり、野外を長時間歩いたり、自転車に乗ったりすると、マスクで覆われていない部分だけが日焼けするトラブルもあります。その逆にマスクをしている部分もわずかに日焼けしますから、屋外に出るときは顔全体や首に日焼け止めクリームを塗りましょう。これから紫外線が強くなる季節になります。日焼け対策をお忘れなく。

まだしばらくは、マスク生活が続きそうです。ニキビや肌荒れなどの症状が改善しない場合は、早めに皮膚科を受診して治療を始めるのが良いでしょう。



イラスト：宮下めい子



どくしゃのこゑ

読者の声

●もうすぐ夏休み（子どもは…）。朝・昼・晩ごはん、みんな何を作って乗り切っているのでしょうか！？
出前館にお願いした～い。 ペンネーム：S. W

●なかなか1番草が終わらないですね ペンネーム：T. W
●毎号楽しみにしています。 ペンネーム：R. F

ご意見
ご感想

大募集!!

広報誌では、皆様からの
ご意見・ご感想を募集しております。

数独応募用紙の下記にあります、「ご意見・ご感想をお聞かせ下さい」欄に是非広報誌へのメッセージや日々のつぶやきなどをご投稿下さい。たくさんの投稿をお待ちしております。

●総務部企画管理課 FAX：0158(23)7186

天秤座
9/23～10/23

：【全体運】あれこれ気になって落ち着きませんが上昇運。流れに乗って行けば大丈夫です。迷ったときは初心に戻って選択を
：【健康運】良好です。動き回った方が気力も充実
：【幸運の食べ物】栗



酪農ヘルパー 正社員 大募集

随時受付中！

業務地：紋別市・滝上町・西興部村

紹介者には紹介料として
なんと！**50,000円**
贈呈します！！

一緒に働く仲間を募集中です。

やりがいのあるお仕事を通して一緒に成長しませんか？



酪農ヘルパーとは？

酪農家さんが休みをとる際、酪農ヘルパーが代わりに乳搾りや牧草などのエサを与える作業を行うことが仕事です！

募集要項

- 給与211,600円～（試用期間中は3カ月程度 171,000円）
- 昇給制度 月額給与3年目まで11,500円/年 UP！（4年目以降も毎年昇給有り）
- 賞与 夏・冬 計2.5カ月分（その他期末手当）
- 住宅手当10,000円・扶養手当（配偶者10,000円・子供5,000円/1人）
- 4週6休有給休暇制度有り ■社会保険完備
- ヘルパー車両貸与有り・作業服等貸与 ■未経験者歓迎

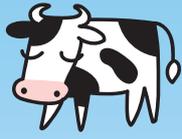
応募・問い合わせ先

酪農ヘルパー組合はまなす
<https://www.helper-hamamasu.jp/>

☎0158-23-5213

北海道紋別市落石町4丁目8番9号
事務局 JAオホーツクはまなす
営農販売部営農支援一課 担当 原田





ワンポイントアドバイス



網走農業改良普及センター紋別支所 TEL 0158-24-2521

タンポポの除草 ～まだ間に合います！～

今時期は目立ちませんが、春先、草地に多くのタンポポが見られませんか？

◆タンポポの特徴

- ・キク科タンポポ属の多年草
- ・在来種と外来種があり、よく見かけるのは外来種のセイヨウタンポポ
- ・牛の嗜好性が悪く、収量も低い
- ・裸地にそう果（種子）が入り込むと、一気に個体数が増える



セイヨウタンポポ

タンポポを減らすには？

草地でタンポポがはびこると、植生悪化だけでなく、サイレージの嗜好性・収量性が低下する一要因となります。そこで、バンベルD液剤を用いたタンポポの除草について試験を行いましたので、ご紹介します。

◆試験概要

場所…紋別市渚滑町 竹村牧場
圃場…チモシー主体草地、更新後10年程

期間…令和3年6月～令和4年6月
内容…同一圃場内で、試験区（バンベルD液剤散布）と慣行区（無散布）を設置して比較調査

液量…薬量100ml/10aに対し希釈水量110L/10a（タンク容量の都合）

耕種概要…表1のとおり

表1 耕種概要

2番草収穫	R3/9/2
バンベルD散布	R3/10/14
原尿散布	R4/4/22
基肥散布	R4/4/26
1番草収穫	R4/6/15

※バンベルD液剤

適用雑草名…ギシギシ、使用時期…秋期最終刈取後30日以内、10aあたり使用量…薬量75～100mlに対し希釈水量100L、価格…約13,000円/L

◆液剤散布

令和3年6月時点で、草地の20%を広葉雑草（タンポポ、ギシギシ）が占めていました（表2）。作業の都合上、最終刈取から約40日後に液剤を散布して、ひと冬おきました（写真1）。



写真1 液剤散布直後の株

◆植生の変化

20%だった広葉雑草の割合が、試験区では翌年6月には5%に減少し、チモシーが85%に増加しました（表2、写真2）。液剤散布後、タンポポは茶色に変色し、翌春は再生が抑制されていました（写真3）。

しかし、バンベルDはマメ科牧草に薬害を生じさせ、翌春にはほとんど枯らしてしまうため注意が必要です。また、マメ科牧草と広葉雑草が

射手座

11/23～12/21

【全体運】 運勢は波乱含み。気を引き締めていきましょう。大事なことは念を入れて確認を。連絡手段の確保も重要です
【健康運】 関節のケアを。腰のストレッチも欠かさず
【幸運の食べ物】 ミョウガ

減った分、裸地が増えます(写真4)。



写真2 翌春の草地 (写真2～4はR4/5/17撮影)

表2 植生調査結果

月日	区分	牧草 (%)		雑草・裸地 (%)		
		イネ科	マメ科	イネ科	広葉	裸地
R3/6/15	—	65	15	0	20	0
R4/6/14	慣行	60	20	0	20	0
	試験	85	0	0	5	10



写真4 試験区と慣行区の裸地比較



写真3 翌春のタンポポ

◆タンポポ株数の変化

タンポポの株数を計測したところ、液剤散布直後は両区ともほぼ同数でした(図1)。翌春になると、試験区のタンポポは慣行区の1/5に減った上、生育減退している株が多く見られました。

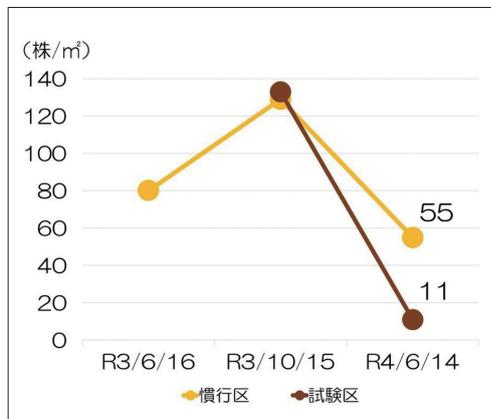


図1 タンポポ株数の比較

◆収量と草丈を比較

翌年1番草の収量は、慣行区とはほぼ同等になりました(図2)。雑草が衰退した分、試験区のチモシーは生育が旺盛になり、草丈も慣行区を上回りました。茎もやや太くなったよ

同様にチモシーの茎数も計測したところ、翌春は慣行区とはほぼ同等となりました。

うに感じられました(筆者の所感)。

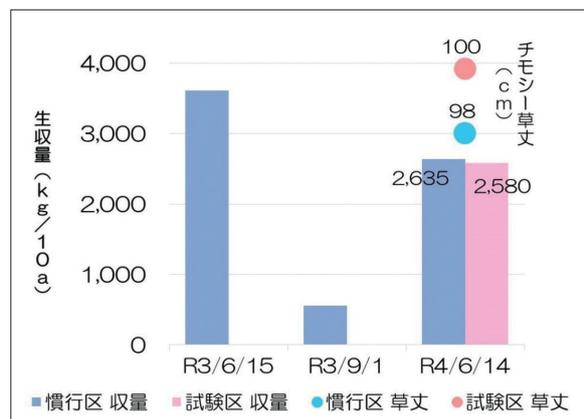


図2 収量と草丈の比較

おわりに

◇タンポポの除草には、バンベルD液剤が有効だということがわかりました。最終番草刈取後のタイミングに散布しておくことで、来春の草地の様相が大きく変わると思います。

◇広葉雑草とマメ科牧草がほとんど枯れる分、どうしても裸地が増えてしまいます。翌春に草地を確認して、追播もご検討ください。新たなタンポポの種子が飛んでくる前に……

【全体運】 努力が実を結び結果を出せます。さらに上を目指して歩みを進めましょう。意思表示すれば協力者も集まるはず
 【健康運】 夜更かしは控えて。規則正しい生活で安泰
 【幸運の食べ物】 アマエビ

山羊座

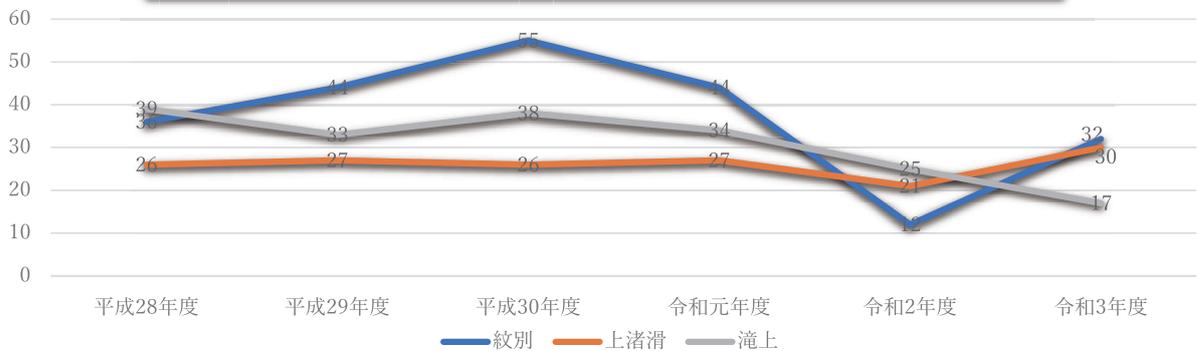
12/22～1/19

自身と家族の生活のために人間ドックを受診しましょう！！

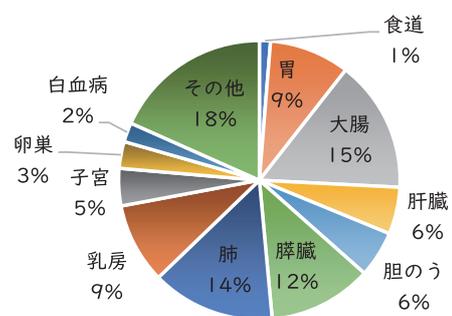
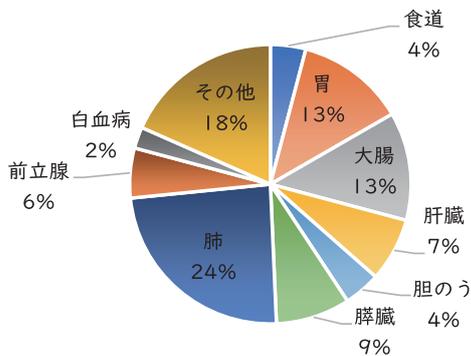
JA 営農支援課より 人間ドックのご案内



JAオホーツクはまなす 人間ドック・巡回ドック受診者



出典：厚生労働省「2020年人口動態統計（確定数）」
男性部位別がん死亡数 女性部位別がん死亡数



健康診断を受診することが「健康経営の第一歩」です。

ですが残念なことに受診者数が低下しております。病気の可能性をより正確に知り、危険な病気を早期発見する為に人間ドックの受診をお願いします。病院内での感染予防対策を徹底しており、待合椅子など定期的に清拭清掃をしております。また、患者様同士が密にならないよう間隔をおいてお待ちいただいておりますのでご安心して受診していただけます。

将来の為に是非人間ドックを受診しましょう！

オホーツクはまなす 農業協同組合

お問合わせ 各営農支援課までご連絡下さい。

こちら読み取っていただければネットから空き情報の確認ができます！
※オプションの空き状況は
お電話で確認願います。



検査内容

- 身体計測（身長・体重・腹囲） ●視力検査（矯正視力）
- 聴力検査 ●血液検査（9項目） ●胃バリウム検査 ●尿検査 ●便検査
- 胸部エコー検査 ●腹部超音波検査 ●心電図検査 ●眼底検査 ●血圧測定
- 問診（自覚症・既往歴・生活習慣） ●医師の診察 ●健康相談

がんが心配な方

胃カメラ検査 3,300円

《こんな方にお勧め》
 ・50歳以上の方 ・バリウム検査が苦手な方
 ・胸やけ、胃の痛みなど症状のある方

前立腺がん検診 2,750円

《こんな方にお勧め》
 ・50歳以上の方 ・排尿に関する症状がある方

肺ドック 11,000円

《こんな方にお勧め》
 ・40歳以上の方 ・喫煙者または過去に喫煙された方
 ・咳・痰・息切れなどの症状がある方

乳がん検診 3,300円～

《こんな方にお勧め》
 ・40歳以上の方

子宮がん検診 3,300円～

《こんな方にお勧め》
 ・20歳以上の方 ・不正出血のある方 ・閉経されている方



オプション

動脈硬化が心配な方

脳ドック 19,800円

《こんな方にお勧め》
 ・40歳以上の方 ・喫煙者の方
 ・血圧・血糖・コレステロールが高めの方

心臓血管ドック 9,900円

《こんな方にお勧め》
 ・肥満の方 ・喫煙者の方 ・動悸・息切れ・胸痛などの
 症状がある方 ・糖尿病・高血圧・脂質異常がある方

頸動脈エコー検査 3,850円

《こんな方にお勧め》
 ・肥満の方 ・喫煙者の方
 ・血圧・血糖・コレステロールが高めの方

BNP検査 2,530円

《こんな方にお勧め》
 ・肥満の方 ・ストレスが多いと感じている方
 ・血圧・血糖・コレステロールが高めの方

その他

骨粗鬆症検査 1,540円

《こんな方にお勧め》
 ・50歳以上（骨密度が低下しやすい）の方
 ・閉経後の方 ・卵巣の手術をした方

B・C型肝炎ウイルス検査(HBV) 3,410円

《こんな方にお勧め》
 ・過去にこの検査を受けたことがない方

ペプシノゲン検査 2,530円

《こんな方にお勧め》
 ・胸やけ、胃の痛みなど症状のある方
 ・近親者に胃がんを患った人がいる方

ピロリ菌検査 2,200円

《こんな方にお勧め》
 ・過去にこの検査を受けたことがない方

膵臓・胆のうドック

※隔週月・火・木曜日実施（1日1名）同日受診が出来ませんのでご注意願います。
 詳しくはご連絡下さい。

単独検診 19,800円 ・ 併用検診 8,800円

正組合員助成金 一人 5,000円

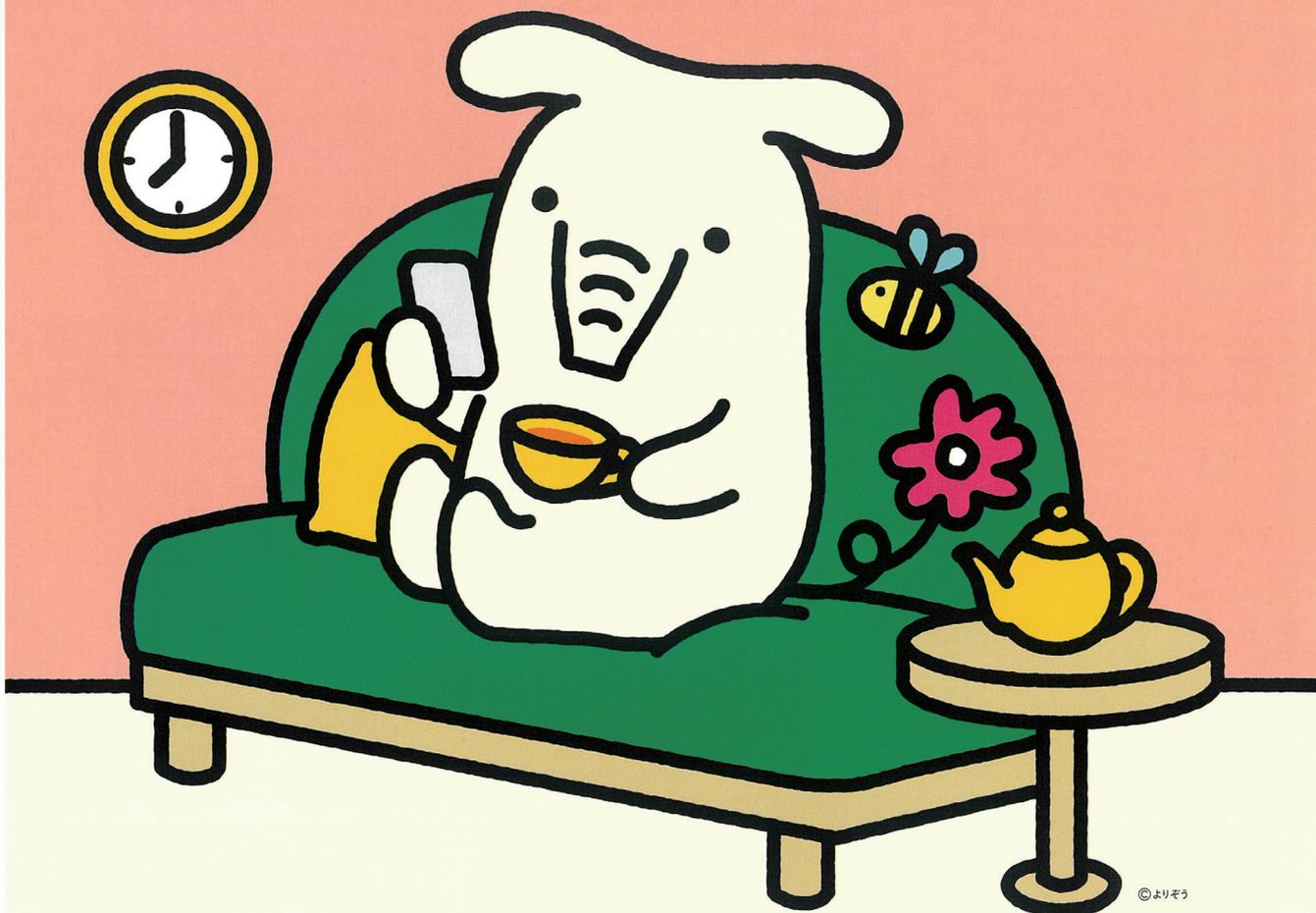
- ★当日の流れ（目安）：
- 午前 07：00～ 検診センターに入る
 - 午前 07：20～ 順番にカウンターにて書類確認
 - 午前 07：30～ 検査スタート
 - 午前 12：00～ 会計・お弁当お渡し・終了

☆紋別市在住の方金額例：
 合計 9,630円 = 12,330円(人間ドック)+700円(大腸がん)+1,600円(胃がん)-5,000円(農協助成金)
 ※保険証の種類やお住まいの地域によって金額が変更になります。

☆空き状況：令和5年1月～3月頃 ※オプションについて空き状況のご確認は各営農支援課までお電話下さい。

●5名以上予約の場合無料送迎があります！ ※お友達や家族と一緒に受診できます♪

いつでも、どこでも
手軽で便利だぞう。



©よりぞう



GOOD DESIGN AWARD
2021年度受賞

JAバンクアプリ



アプリをダウンロードして簡単登録！いつでもすばやく口座残高のチェックや明細の照会ができるサービスです。

インターネットにアクセスするだけで、振込や税金・公共料金払込等さまざまな取引ができるサービスです。

アプリのサービス画面から、JA ネットバンクにアクセスできます。

残高照会 入出金明細照会 投信残高照会

定期預入明細照会 PayB (払込票決済)



ダウンロードはこちら

振込・払込 定期貯金 ローン繰上返済

カードローン マネーフォワード for JAバンク

(家計簿アプリ)



アクセスはこちら

●「投信残高照会」「定期貯金」「ローン繰上返済」「カードローン」は、JA によってお取り扱いできない場合や、一部機能に制限を設けている場合、対象商品・条件が異なる場合があります。●「マネーフォワード for JAバンク (家計簿アプリ)」は、株式会社マネーフォワードが運営しています。JAバンクの運営ではありません。お問い合わせは、株式会社マネーフォワードまでご連絡ください。

JA女性組織の活動に!
おうち時間の充実に!



料理
旬の食材を使った
ごはん作りの味方!

"ienohikari"
家の光を
活用しよう!!

特集
新型コロナウイルス
感染症関連記事も充実。

健康

運動や食事の情報を
わかりやすく紹介。



手芸

作って楽しく、できて
役立つものばかり!



家の光

- 定価(税込)
- 普通月号 629円
- 付録月号(1・4・5・7・9月号) 922円
- 家計簿付き12月号 1,027円

年6回は別冊付録付き
健康・料理・園芸など
生活に役立つ知識が詰まってる!



『家の光』がもっと読みやすく!

"ienohikari"
家の光



"ienohikari"
家の光

YouTube
ユーチューブ



YouTubeチャンネルでは、『家の光』の記事活用に役立つ動画を配信中です。

お申し込みはお近くの本・支店(所)へ —— JAグループ 家の光協会 〒162-8448 東京都新宿区市谷船河原町11 TEL. 03-3266-9039 <http://www.ienohikari.net>

頭の体操! クロスワード!! vol. 55

いつも広報誌をご覧頂きありがとうございます。「頭の体操! クロスワードパズル」です。応募人数が少なく当選確率が高いので、どしどしご応募下さい。ご参加頂きました皆様の中から抽選で5名の方に素敵なプレゼントをお送り致します。多数のチャレンジをお待ちしております。

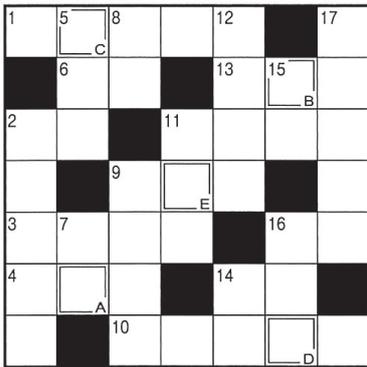
今回のプレゼントは

ななつぼし 5kg

ルール説明

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？

出題●ニコリ



→ ヨコのカギ

- 1 女郎花と書く秋の七草。同じ——科の植物にオトコエシというもあります
- 2 頭隠して——隠さず
- 3 すいっちょんと鳴く虫
- 4 インフレのときに上がります
- 6 贈答品に付けます
- 9 風が吹くともうかるかも
- 10 フェルメールの代表作『真珠の——の少女』
- 11 店の中に他の客はいません
- 13 菓の——は徐々に表れた
- 14 紙を燃やすと残ります
- 16 10 を 3 回掛け合わせると

↓ タテのカギ

- 2 令和 4 年 9 月 23 日は——の日。国民の祝日です
- 5 秋や稲や栗、ブドウなどいろいろな作物が——を迎える季節です
- 7 竹や梅と並んでめでたい植物
- 8 幸水や豊水が広く作られています
- 9 『赤ずきん』ではおばあさんに化けました
- 11 節約のために——簿を付け始めた
- 12 楽団の前でタクトを振ります
- 14 お彼岸には掃除に行き手を合わせる人が増えます
- 15 ピンチなんです!
- 16 長く続けると足がしびれることも
- 17 ——コーヒー、——フットボール

応募方法

広報誌に折込んである解答用紙に答えと氏名等をご記入頂き、解答用紙に記載してある番号へ FAX 又は各支店窓口にて締切日までに応募下さい。ご応募の際はアンケートのご協力も合わせてお願い致します。 ※このコーナーは組合員様のみを対象としております。

締切日 令和 4 年 9 月 30 日 (金)

プレゼントが当たるチャンスです!! どしどしご応募ください!



前回の答え

ABCDE
アブラゼミ



7月号当選者

片岡 清美 (滝上) 山田 奈菜 (滝上)
古川 涼 (西興部)

※当選された方には職員が直接商品をお届け致します。

編集後記

今年は雨が多く、気温もなかなか安定しませんね…。気温があまり高くなくても湿度が高ければ汗が蒸発しにくくなるため、熱中症になるリスクは高まります。こまめな水分補給や体の中に熱がこもらないように衣服を工夫するなど、熱中症対策を心掛けましょう!

企画管理課 犬伏

