

はまなす

JAオホーツク
はまなす

 Instagram



2023.3 No.114

JAオホーツクはまなす広報誌「はまなす」No.114 令和5年3月発行
発刊元：総務部企画管理課

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



地元学校給食に

『オホーツクはまなす牛』提供

大好評でおかわり続出!!

毎年、当JA管内の児童生徒の皆さんに地元産牛肉の美味しさを知ってもらうため、紋別市滝上町・西興部村の小中学校に対し、給食の食材として「オホーツクはまなす牛」を提供する取り組みを行っております。今年バラ肉・モモ肉合わせて計104キロを提供し、12月20日には紋別市内の小中学校で85キロ分の牛肉を使用し「ビーフシチュー」として調理され提供されました。

南丘小学校5年生の教室では、児童18名が「柔らかくて美味しい!」、「肉の味がしっかりしてる!」と大好評でも美味しそうに食べていました。

また、紋別市学校給食センターは「地元の食材を使った給食は、子供の食育につながる重要な取り組みと考えておりますので、来年も是非提供していただけるようお願いしたい。」と話しておりました。

今後も地元産の安心で安全な食材に関心を持ってもらうために、食育活動支援を継続して行い、子供たちを笑顔にしていければと思っております。
滝上町の小中学校では21日に「ハヤシライス」として、西興部村の小中学校も同日に「ブルゴギ(韓国焼肉)」として「オホーツクはまなす牛」が学校給食として提供され児童・生徒に大好評だったとのこと。

(酪農畜産課 古屋)



年金友の会滝上支部

グラウンドゴルフ大会

令和4年度での最後の行事、第10回グラウンドゴルフ大会を1月19日(木)に開催致しました。

当日は、最低気温マイナス22℃となり今季一番の寒さでしたが、男性7名と女性13名の合計20名が元気に参加されました。

会場は滝上スポーツセンターの体育館で行い、障害物を設置した8コースを4回周りで競います。ボールはマリモのように少し毛羽立っており、後半戦では体育館が温まってきたため飛距離が伸びてしまい、前半戦とは違ったコースのように思えました。

男女混合での表彰となり優勝は谷脇久子さん、準優勝は廣瀬安子さんとなり、女性陣が頑張りました。

参加者の皆様、寒い中お疲れ様でした。次年度も元気に参加されることを心よりお待ちしております。
(滝上支店 藤本)



P7

牛乳レシピ紹介
組合員さんのペット紹介

P8→P9

ワンポイントアドバイス
～土壌分析を活用して肥料コスト削減～
飼料用とうもろこし編

P10→P11

エコで家計にやさしい
省エネ・節約術

P12

読者の声

P13

家の光 5月号の主な内容

P14→P15

オホーツク管内 JA 合同
旅行積立貯金
ぐるっと四国 充実の旅5日間

P16

頭の体操!! クロスワード!!
編集後記

●表紙
オホーツク海 流水

牡羊座
3/21～4/19

【全体運】 上昇運の影響でかなり忙しくなりそう。優先順位を決め、あなたにとって重要なものに注力して。新規のものにツキ
【健康運】 適度な運動で心身共にリフレッシュ
【幸運の食べ物】 クレソン

3月の運勢
モナ・カサンドラ

オホーツク農協青年部協議会

農林水産省との 意見交換会

1月25日（水）、JAオホーツクはまなす本所にて農林水産省との意見交換会が開催されました。

JAオホーツクはまなす青年部からは7名の部員が参加し、コロナ禍における生乳生産の抑制や飼料価格の高騰等による非常に厳しい酪農・畜産業の現状、その対策を含めた令和5年度予算案についての説明を農林水産省の実務担当職員より説明して頂きました。その後、現在問題になっている乳製品輸入や生乳需給調整、その対策を含む令和5年度予算案の内容について活発な意見交換が行なわれました。

現在の課題や農業政策の実態について理解を深めることができ、今後の営農や地域活動について改めて考える良い機会となりました。

（営農支援一課 木暮）



老後の備えは 国民年金＋農業者年金！

- 1 支払った保険料は **全額社会保険料控除の対象!**
- 2 **運用益は非課税!**
そのほか生涯を通じて様々な税制面での優遇措置がある!
- 3 農業経営の状況に応じて **保険料を増額し、節税額をアップ!**



農業者年金に加入できる方の要件は以下の通りです。

- ・年間60日以上農業に従事している方で、
- ・国民年金第1号被保険者(60歳未満)又は、国民年金の任意加入者(60歳以上65歳未満)

※詳しくは、お近くの農業委員会、又はJAへ!



詳しくは… [農業者年金基金](https://www.nounen.go.jp) 検索 <https://www.nounen.go.jp>



P2→P3

地元学校給食に
『オホーツクはまなす牛』提供
年金友の会滝上支部
グラウンドゴルフ大会
オホーツク農協青年部協議会
農林水産省との意見交換会
老後の備えは
国民年金＋農業者年金!

P4

女性部上渚滑支部
「料理講習会」開催
知りタイガーのJA虎の巻

P5

外国人技能実習生入国

P6

令和4年度 JA オホーツクはまなす
新規就農者激励状贈呈式

「料理講習会」開催

令和5年1月26日（木）食品加工センターにて料理講習会「パン作り」を開催し部員9名が参加しました。

今回は食パン・あんぱん・クリームパン・ちくわパン・塩パン・ベーコンエピ風パン・豆パンを作成しました。寒さのせいか一次発酵に時間がかかってしまい心配な場面もありましたが、その後の作業では皆さんの成型が手際

良く進み、4時間で約400個のパンを作る事ができました。今回は冷凍する間もなくパンがなくなったというお話もありご家族にも好評のようでしたので、今回もたくさんパンをお持ち帰りいただく事が出来てよかったです。参加された皆様大変お疲れ様でした。

（宮農支援一課 佐藤）



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】



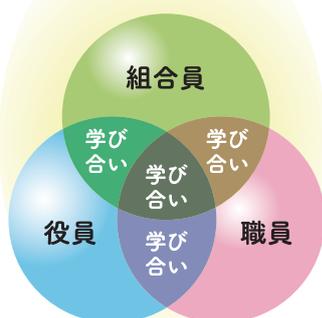
JAグループで進めている「協同組合としての役割発揮を支える人づくり」ってどういった取り組みなの？

地域の少子・高齢化やJA組合員の世代交代など、組合員や地域住民の営農・くらしを取り巻く課題に対し、組合員と役職員が共に学びあい、実践を通じて解決していくことができる力を身につけていく取り組みです。



組合員教育に関しては、次世代組合員リーダーの育成にむけた組合員大学の全国普及を重点に取り組みます。職員教育に関しては、JAで働くうえでの基盤となる協同組合精神、すなわち助け合いの心を養成したうえで、組合員組織の活性化に不可欠なコミュニケーション能力の向上をはかります。役員教育であっても学び続けることが必要であり、新たにJA経営ビジョンセミナーをスタートします。県域・全国連は、JAの取り組みを効果的・効率的にするための機会づくりや、実効性ある組合員・役職員教育をすすめるための体制整備の支援などに取り組みます。

組合員と役職員の学びあい
(イメージ)



学びと実践のPDCA
(イメージ)



耕そう、大地と地域の未来。

双子座
5/21～6/21

【全体運】 周囲から頼られそう。手助けしないとびっくりするほど非難されることも。事情を丁寧に説明すること
【健康運】 発熱に注意。ビタミンCを取って風邪を予防
【幸運の食べ物】 シイタケ

外国人 技能実習生 入国

令和4年12月3日（土）に16名のベトナム人技能実習生が入国し、約1ヶ月の入国後講習を行い、12月30日（金）より各農場での実習がスタートしました。

実習生の皆さんはこれから3年間の実習が始まりますが、日本語の習得、異文化での生活に早く慣れていただき、より良い実習期間になるよう一生懸命頑張ってください。

また、組合員の皆様も実習生と会う機会がございましたら、気軽に声をかけてあげてください。

（農業振興課 対馬）



実習生紹介 実習先 / 氏名



（株）グランフィールド
グエン ガー コック



（株）前島牧場
ダン ティ ヒエン



横山牧場
ホアン ホン ソン



（有）ありぎりす
ズオン ティ ハー



（有）ありぎりす
パイ ティ ニュー クイン



糸川牧場
ホアン ディン ヌイ



（株）岩田
ファン ディン ドウツク



（株）オホーツクファーム喜多牧場
ドー ヴァン トウン



（株）オホーツクファーム喜多牧場
レー トウン アイ



（株）オホーツクファーム喜多牧場
ディン ゴック ソン



（株）オホーツクファーム喜多牧場
ファン ヴァン フック トアン



（株）オホーツクファーム喜多牧場
ディン ズイ タム



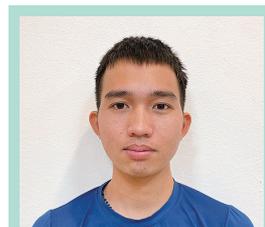
（株）オホーツクファーム喜多牧場
ディン ティ チャム



永峰牧場
グエン フー ラム トウン



村田牧場
ダウ ドウツク トウアン



（株）興栄ファーム
ダン ゴック タオ

令和4年度 JAオホーツクはまなす

新規就農者激励状贈呈式

当JAの新規就農者3名に対し、JAグループより激励状が贈呈されており、1月18日に永峰組合長より手渡されました。

贈呈式当日は、永峰組合長より「厳しい酪農情勢ですが、これまで両親が頑張っておられた地域の農業経営を支えてきた姿を見てきたと思いますので、自信を持ってそれに恥じないような酪農経営をして頂きたい。」との激励の言葉を頂きました。

新規就農者に抱負をお伺いしました

●舟根 元気さん 「以前は飼料メーカーに勤めていましたが、酪農の仕事に飛び込んできました。厳しい酪農情勢ですが、厳しいときを知っていれば今後何事も頑張れると思いますので、これから元気いっぱいやっていきたいと思えます。」

●時和 邦英さん 「前の職場から酪農に携わっており3年目になりますが、まだまだ半人前だと実感しています。両親に教えて頂きながら一歩ずつゆっくりでもいいので一人前になり、何事もこなせるようになりますと思えます。」

●時和 美由紀さん 「昨年から実家に戻ってきて、手伝いながら仕事を一つずつ教わっています。昔から親の苦労している姿を見ているので、牧場を残していきたいように頑張りたいと思えます。」

これから農業に対し意欲的に取り組み、たくさんの経験を積んで地域の核となっていく期待しております。



新規就農者プロフィール

ふねね げんき 舟根 元気 1984年5月16日生まれ

- 趣味・特技：ゴルフ、釣り、旅行
- 就農を決めた理由：酪農は大変そうだけど、やった分だけ自分に返ってきてやりがいのある仕事だと思い就農を決めました。
- 自分が目指す経営：活気があって何事にもチャレンジしていける経営を目指したいです。
- 就農して感じたこと：やっぱり大変でした(笑)。知らない事や覚える事がたくさんあって日々勉強です。

ご指導ご鞭撻のほど、何卒よろしくお願い申し上げます。



ときわ くにひで 時和 邦英 1991年12月19日生まれ

- 趣味・特技：ネットサーフィン、料理
- 就農を決めた理由：嫁が農家の娘だから、一緒に頑張りたいと思いました。
- 自分が目指す経営：ご両親が安心できる安定した経営。
- 就農して感じたこと：まだまだ勉強不足を感じました。一つ一つしっかり覚えていきたいと思えます。

一人前に働けるように、一歩ずつしっかりと励んでいきたいと思えます！



ときわ みゆき 時和 美由紀 1992年4月16日生まれ

- 趣味・特技：絵をかくのが好き、眠りが浅いせい早起きが苦ではない。
- 就農を決めた理由：両親の育てた牧場を残していきたい気持ち。
- 自分が目指す経営：繁殖と乳質が安定している経営。
- 就農して感じたこと：発情の見極めの難しさ。一次産業ならではの経済ダメージ、動かす金額の大きさに驚いた。

牛乳レシピ紹介

●きのこのポタージュ

レシピ提供 ● M.I

材料（4人分）

牛乳…………… 300cc
 きのこ（しめじ・エリンギ・しいたけ・舞茸など） ……300g
 玉ねぎ…………… 1個
 バター…………… 20g
 オリーブオイル…………… 大さじ1
 コンソメ…………… 大さじ1
 水…………… 100cc
 しお、こしょう…………… 適量



作り方

- ① 鍋にオリーブオイル、バターを入れ、玉ねぎを炒める。
- ② 玉ねぎが透き通ってきたらきのこ類を入れ、全体にバターが絡まるようにかき混ぜる。
- ③ 塩小さじ1程度入れ蓋をして10分ほど弱火で煮る。
- ④ コンソメ大さじ1と水100ccを入れさらに5分ほど煮る。
- ⑤ ブレンダー（またはミキサー）で玉ねぎときのこの形がなくなるまで攪拌する。
- ⑥ 牛乳を加え沸騰させないよう弱火で煮る。
- ⑦ 塩、コショウで味を整えたら完成！
- ⑧ お好みでパセリやオリーブオイルをかけて召し上がってください。

組合員さんのペット紹介

今回は 植田 市子さん（上渚滑）の
 ペットをご紹介します。



ちゃこ♀



のこ♀



デリー♂

● 2004年に親戚から犬をもらったことがきっかけで飼い始め、そこからどんどん産まれていき、現在は3匹の犬がいます。もさもさの白い毛が特徴のちゃこちゃんは、おてんばでかまってちゃん。いつも柔らかい表情をしている可愛らしい女の子です。名前の由来は、母親の名前がココだったため“コ”をとり、愛嬌があることから可愛い響きをプラスして“ちゃこ”にしたそうです。熊のような黒い毛をしているのこちゃんは、超おてんばで力加減がわからず猪突猛進してくる元気いっぱいな女の子。名前の由来は、ちゃこちゃんに引き続き“コ”をとり、今まであまり産まれてこなかった茶黒色だったので、きのこっぽさを感じ、“のこ”と名付けたそうです（笑）。シュツとしていてたくましい表情をしているデリーくんは、唯一の男の子。やんちゃですが、お手ができる優秀な子です。一時期、祖母に飼われていたことから名前の由来は、祖母と、一緒に暮らしているベトナム人実習生さんの名前を一文字ずつとって“デリー”と名付けたのだそう。それぞれ個性があって、とっても可愛い3匹でした ^^



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

～土壌分析を活用して肥料コスト削減～ 飼料用とうもろこし編



分析結果によっては、リン酸やカリの量を減らせることがあります(表2、表3)。窒素については、熱水抽出性窒素量がわかると量を減らせることがあります(※この項目は追加オプションの場合があります)。

土壌分析値で要求量が変わる

とうもろこし栽培に必要な養分量を表1に示します。土壌中の肥料成分、堆肥やスラリー等の有機物に含まれる肥料成分、化学肥料の成分を合わせて、この基準を満たすように設計します。

施肥標準

飼料用とうもろこしの栽培において、収量の維持・向上や、すす紋病等の病害対策には肥料が重要となります。しかし、近年のウクライナ情勢や円安、エネルギー価格上昇等の影響により、化学肥料の価格が大幅に上昇しています。肥料コストを抑えるための対策の一つとして、施肥設計の見直しがあります。今回は、飼料用とうもろこし栽培における、土壌分析を活用した施肥設計の基本的な考え方について説明します。

表2 土壌分析値による施肥率の違い (リン酸)

有効態リン酸含量の分析値 (mgP205/100g)	基準値未満		基準値	基準値以上	
	～5	5～10	10～30	30～60	60～
新規作付	150	130	100	80	50
連作 (2年目以上)	120	100	80	<u>60</u>	40

(北海道施肥ガイド2020より)

表1 施肥標準(単位: kg/10a)

地区	窒素	リン酸	カリ
紋別・西興部	<u>16～17</u>	<u>18</u>	<u>10</u>
滝上	17～18	18	10

(北海道施肥ガイド2020より)

表3 土壌分析値による施肥率の違い (カリ)

交換性カリ含量の分析値 (mgK20/100g)	基準値未満		基準値	基準値以上		
	～8	8～15	15～30	30～50	50～70	70～
施肥標準に対する施肥率(%)	150	130	100	<u>60</u>	30	0

(北海道施肥ガイド2020より)

表4 分析値不明の堆肥、スラリーに含まれる養分量 (単位: kg/原物1t 飼料用とうもろこしに使用する場合の値)

種類	肥料養分	施用時期	単年～連用4年目	連用5年目以上
堆肥	窒素	前年秋	0.72	1.32
		当年春	1.2	<u>1.8</u>
	リン酸	前年秋	2.4	<u>2.4</u>
		当年春	5	<u>5</u>
スラリー	窒素	当年春	1.6	2
	リン酸		1.2	1.2
	カリ		4	4

*表の下線は後半の実践編で使用します



堆肥やスラリー等の有機物を使用することで、化学肥料の使用量を減らすことができます。使用する有機物や時期、連用年数によって、肥料として使える養分量が異なります。分析値がない場合、表4に示す養分量を参考にしてください。使用上限量は、堆肥約4～6t/10a、スラリー5～8t/10aが目安です。(注:分析値によって上限は変動します)

有機物の使用で化学肥料節約

★土壌分析の詳しい見方は「広報はまなす11月号」に掲載しております。

天秤座

9/23～10/23

〔全体運〕 やらなければならぬことが増えて大変そう。一方で、お楽しみのお機も増加。上手にスケジュールを組んで
〔健康運〕 楽しみながらできるスポーツで健康増進
〔幸運の食べ物〕 ミツバ

実践編 ～例を用いて計算してみましょう～

- 例 ○紋別市にある作付7年目のほ場
 ○土壌分析値→リン酸：55 (mgP₂O₅/100g)、カリ：40 (mgKP₂O/100g) ※共に基準値以上
 ○分析値不明の堆肥を春に使用

I. 施肥標準

紋別市のほ場⇒表1下線より

① 窒素 $16\sim 17$ kg/10a ② リン酸 18 kg/10a ③ カリ 10 kg/10a
 (この例では窒素17kg/10aを基準とします)

- ・これが施肥設計を考える際の基準！
- ・地域によって施肥標準が異なる
- ・これを満たすように堆肥と化学肥料を入れる

II. 土壌分析値で要求量が変わる (リン酸、カリ)

リン酸 ② 18 kg/10a × 0.6 = ④ 10.8 kg/10a
 (↑施肥率60%)
 施肥率 (分析値55・連作 ⇒ 表2下線)

カリ ③ 10 kg/10a × 0.6 = ⑤ 6 kg/10a
 (↑施肥率60%)
 施肥率 (分析値40 ⇒ 表3下線)

- 施肥標準 × 施肥率 = 要求量**
- ・土壌分析値や連作かがわかると施肥率がわかる！
 - ・リン酸は、分析値 55 ⇒ 表2下線部より施肥率 60%
 - ・カリは、分析値 40 ⇒ 表3下線部より施肥率 60%

III. 堆肥を入れる (6t/10a 入れるとすると…)

窒素 表4 1.8 kg/t × 入れる量 ⑥ 6 t = ⑥ 10.8 kg/10a
 リン酸 2.4 kg/t × 6 t = ⑦ 14.4 kg/10a
 カリ 5 kg/t × 6 t = ⑧ 30 kg/10a

- 表4 × 入れる量 = 土に入る養分**
- 堆肥春散布で連作
 ⇒表4の下線が堆肥に含まれる養分量

IV. 堆肥を入れたあとの残りの要求量は？

窒素 ① 17 kg/10a - ⑥ 10.8 kg/10a = 6.2 kg/10a
 リン酸 ④ 10.8 kg/10a - ⑦ 14.4 kg/10a = -3.6 kg/10a
 ↑3.6kg/10a多い
 カリ ⑤ 6 kg/10a - ⑧ 30 kg/10a = -24 kg/10a
 ↑24kg/10a多い

- ・窒素の要求量 = ① - ⑥
 - ・リン酸の要求量 = ④ - ⑦
 - ・カリの要求量 = ⑤ - ⑧
- 分析によって土壌中の養分量がわかり、要求量が標準より少なくなった！

堆肥を入れすぎると肥料成分（特にカリ）が過剰となってしまいます。散布量には注意が必要です！

最後に、要求量を満たすように化学肥料を入れます。

- 窒素が不足、リン酸とカリが要求量以上 ⇒ 窒素が多く、リン酸とカリが少ない銘柄を選択！
 BBC086 (窒素：リン酸：カリ → 20：18：6 (%)) を使用する場合、31kg/10a で窒素の要求量を満たすことができます (硫安 (窒素のみ 21 (%)) 30kg/10a でも計算上 OK です)。
- 土壌分析せずに BBC086 を 80kg/10a 使用する場合と、上の例(BBC086:31kg/10a)を比較すると、約8,800円/10a (硫安 30kg/10a だと 12,000円/10a) のコスト削減になります！

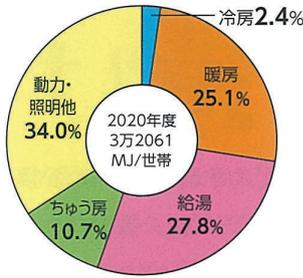
施肥設計について興味のある方は普及センターにお問い合わせください ☎

エコで家計にやさしい省エネ・節約術

光熱費が気になるこの季節。ご家庭でできる省エネのこつをご紹介します

出典：「2022家庭の省エネハンドブック」（東京都環境局地球環境エネルギー部地域エネルギー課）／「令和3年度エネルギーに関する年次報告（エネルギー白書2022）」（資源エネルギー庁）
イラスト：出口由加子

図1：世帯当たりの用途別エネルギー消費の割合



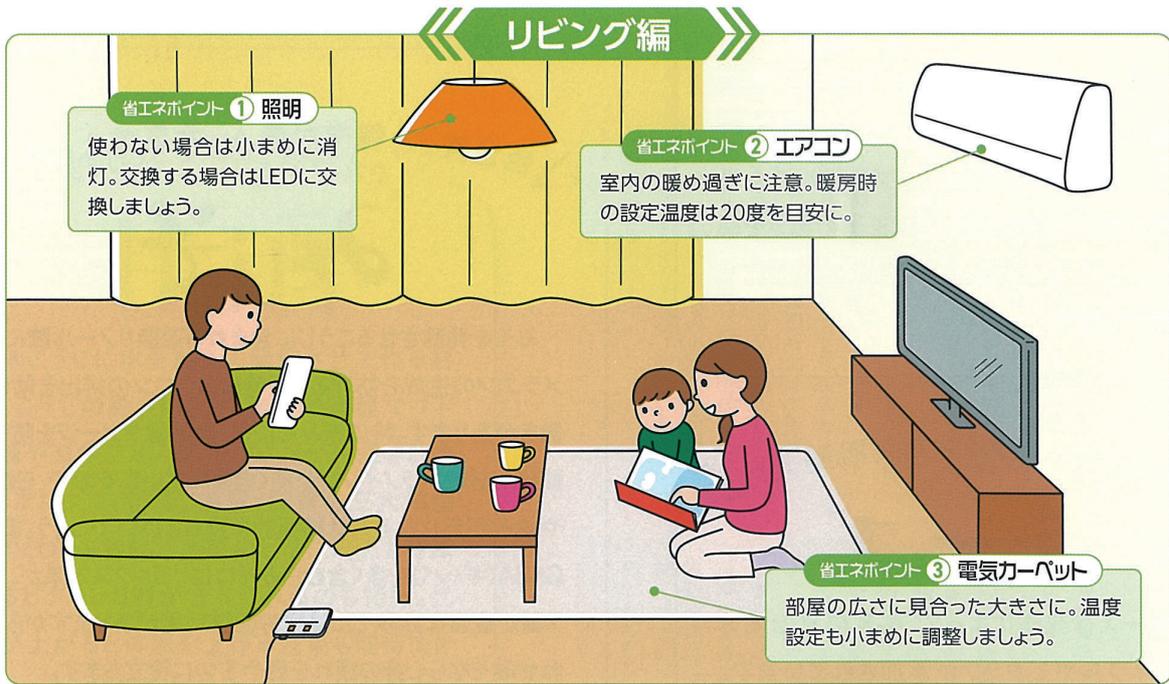
最近の家電製品は省エネ性能が向上しているので、耐用年数を超えて長く使用している場合は、思い切って買い換えることで大幅な省エネ節約が可能になります。今回はこうした基本的な考え方を基に、リビングルーム、キッチン、バスルームといった室内空間ごとに分けて、無理することなく実現可能な省エネ対策・節約術とその効果をご紹介します。ぜひ参考にしてください。

電気やガスの使用量をあらためて見直しましょう

図2：家電製品の消費電力(W)はどのくらい？

家電製品	消費電力/ワット(W)数
電子レンジ	1400W
ジャー炊飯器(電気炊飯器)	1300W
浴室乾燥機(電気式)	1290W
オーブントースター・ドライヤー・掃除機	1000W
電気ポット(沸騰時)	800W
エアコン6畳用	450W
冷蔵庫	200~300W
液晶テレビ	50W
扇風機	34W

定格消費電力の一例。実際の使用時の消費電力は、製品の種類・使用方法で異なります。



暮らしの知恵

LED電球は高いと思われがちですが、白熱電球をLED電球に交換した場合、LEDは消費電力を抑えられるので約9カ月で元が取れます。

節約できる金額
 電力の節約効果
 ガスの節約効果
 水道の節約効果
 二酸化炭素削減量

③ 電気カーペットの温度を「強」から「中」にすると……

年間の節約・削減効果

4930円
 186.0kWh
 91.0kg

※3畳用で5時間使用/日(期間は10月28日~4月14日)。

② エアコン設定温度を21度→20度にすると……

年間の節約・削減効果

1410円
 53.1kWh
 26.0kg

※外気温6度で9時間使用/日(期間は10月28日~4月14日)。

① 白熱電球からLEDにすると……

年間の節約・削減効果

2440円
 92.0kWh
 45.0kg

※54Wの白熱電球を8WのLED電球に交換した場合(使用時間2000時間/年)。

射手座

11/23~12/21

・【全体運】山積みの問題に頭が痛いかも。幸い下旬にはトンネルを抜けられます。駄目なものは駄目と割り切ることも大切
 ・【健康運】体調不良は次第に解消。焦らず様子を見て
 ・【幸運の食べ物】ウド

キッチン編



省エネポイント ① 冷蔵庫

詰め込み過ぎを避け、開閉する回数を減らしましょう。

省エネポイント ② 炊飯器

保温機能の消し忘れに注意！
使わないときはプラグも抜きましょう。

省エネポイント ③ 食器洗い

お湯の温度は低めに設定し、使う湯量を減らしましょう。

暮らしの知恵

電気炊飯器は長時間保温するよりその都度炊く方が省エネにつながります。7～8時間以上保温するなら2回に分けて炊くとよいでしょう。まとめて炊いておいて冷凍保存するのもいいですね。

③ 食器洗いの湯量を10%減らすだけで……

年間の節約・削減効果



※手洗い(給湯器温度40度、使用水量65L/回、2回/日、冷房期間は給湯器を使用しない)の場合の、年間ガス使用量81.62立方m、年間水道使用量47.45立方mをそれぞれ削減した場合。

② 炊飯器で長時間保温をしないようにすると……

年間の節約・削減効果



※1日7時間保温し、コンセントにさし込んだままの場合と、保温せずにコンセントからプラグを抜いた場合の比較。

① 冷蔵庫の温度設定を季節に合わせて調整すると……

年間の節約・削減効果



※周囲温度22度で設定温度を「強」から「中」にした場合。

バスルーム・洗濯編



省エネポイント ① 風呂

お湯が冷めないうちに入浴を。シャワーの流しっ放しに要注意！

省エネポイント ② 洗濯機

軽い汚れならスピードコースでも十分。まとめ洗いで回数を減らしましょう。

省エネポイント ③ 衣類乾燥機

お天気の良い日にはできるだけ自然乾燥させましょう。

暮らしの知恵

少ない湯量でもしっかり体を流せるシャワーヘッドもあります。ヘッド部分にお湯を出し止めできるスイッチの付いたシャワーヘッドへ交換すれば、より水道代・ガス代が節約できます。

③ 衣類乾燥機と自然乾燥を併用すると……

年間の節約・削減効果



※自然乾燥8時間後、未乾燥で補助乾燥する場合と、乾燥機のみで乾燥させる場合の比較。2日に1回使用。

② 洗濯物をまとめて洗うと……

年間の節約・削減効果



※定格容量(6kg)の4割を入れて洗濯する場合と、8割を入れ回数を半分にして洗濯する場合の比較。

① シャワーを1日1分短縮するだけで……

年間の節約・削減効果



※45度のお湯を流す時間を短縮した場合。



とくしゃのこえ

読者の声

- 今年もよろしくお願いします！ ペンネーム：E. M
- 今年、よい年でありますように！ ペンネーム：M. F
- これほど日中も寒いと、牛舎に居るネコ達も一切外に出ません。
寄りそって寝ている姿にいやされます。 ペンネーム：にゃにゃにゃん子

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

水瓶座
1/20～2/18

：【全体運】2つのことを同時進行することも可能です。あまりこだわらずに、いろいろ試してみる姿勢が吉と出ます
：【健康運】バランスの良い食事と運動で体カアップ
：【幸運の食べ物】ワケギ



5月号の主な内容



定価 922円 (税込み)

特集1

そうだったのか！ 認知症

認知症の人が見ている世界を伝えた『認知症世界の歩き方』などの本が話題となっています。実際の気持ちや困りごとは認知症の当事者でないとはわからないことも多いもの。患者に寄り添った対応をするために、認知症になると起こる代表的なトラブルを介護する側ではなく、当事者の視点からとらえ、家族や周辺の人への対応策を考えます。

別冊付録

愛読者懸賞プレゼント付き 今日よりも明日はもっと元気！ 頭と体の楽トレブック

コロナ禍の影響で外出する機会が減り、体が急に衰えたように感じていませんか？ 元気にいきいきと、体も心も若返るような、音読や体操、脳トレなど、一人でも、家族や友人、仲間と一緒に楽しめることを紹介します。懸賞プレゼント付きで楽しさUP！



Facebook
やってます



定価 618円 (税込み)



インスタ
やってるよ



定価 492円 (税込み)

特集

社会を変える、若者たちの夢

これまで、ひとつの将来モデルへの到達までの思考は直線的な人が多いなか、今の20代、30代がめざす将来モデルへの到達イメージは、回転的・円形的になっているといわれています。思考が変化し、それを求める社会へと変革しているなかで、課題解決型のベンチャー企業も多くみられるようになってきました。こうした若い世代が今の社会をどう捉え、どんな課題解決が必要なのかについて語ってもらい、そうした人々の声を集めて、社会を変えるためにいま必要なものを探ります。



食&農企画 5月号から新連載が始まります♪

お米のおやつ

物価の高騰で子どもたちのおやつ代にも影響がでています。そこで、コストパフォーマンスのよいお米を使ったおやつのレシピを、お菓子研究家の今井ようこさんに教わります。30分～1時間以内で作ることのできるレシピはどれも必見です。



農協ってどんなところ？

子どもたちに農協のよさを伝えたい。「農協や直売所で売っている野菜が新鮮なのはどうして？」「農協が病院や火葬場などをやっているのはなんで？」など、子どもたちの素朴な疑問を解決しながら、農協が身近に感じられるように、まんがでわかりやすく紹介します。

※企画・タイトルは変更することがあります。

お申し込みはお近くのJAへ。

オホーツク管内JA合同 旅行積立貯金 ~無理なく毎月の積立で1年後には四国へ~



道後・琴平 四国2大温泉にゆったり浸かり

観光列車“四国まんなか千年ものがたり”で四国縦断

ぐるっと四国5日間 充実の旅



坂本龍馬像

鳴門うしお 観音船と追ま

ごとう打ち体験 徳島市

阿波踊り 徳島市

JR大湊危駅〜琴平駅 観光列車 四国まんなか千年ものがたり

四万十川 屋形船で遊覧 四万十市

松山城 松山市

貯金募集

貯金募集期間 2023年3月1日(水)~2023年3月31日(金)
積立方式 ● 毎月の積立金額(定期積立) 30,000円×10回=300,000円

★新規加入に限らせていただきます。★募集定数に達し次第締め切らせていただきます。★原則として、貯金加入者以外の方への募集行いは行いませんのでご了承ください。

★貯金に関するお問い合わせはお預けする店舗にてご確認ください。

満期後のお支払い
 満期後、お客様のご要望により、(株)農協観光が企画・実施する「ぐるっと四国充実の旅5日間」の旅行代金に充当させていただきます。尚、お客様の都合により、当該旅行への不参加の場合は、満期入金額をお客様がお受取りいただけます。

●ご利用いただける身/個人 ●取扱商品/定期積金(定期型) ●払込方法/窓口または口座振替により契約期間内で抽選を分割払込 ●中途解約/原則、満期日前の解約はできません。やむを得ず満期日前解約をする場合はJA所定の中途解約率を適用します。

貯金に関するお問い合わせ先

▲北オホーツク	本所 所定(0158)82-2101	▲ゆうへつ町	本所 所定(0158)5-2122	▲きたみらい	本所 所定(0157)24-2146	▲とこる	本所 所定(0152)54-3309	▲オホーツク	本所 所定(0152)45-5513
▲オホーツク	本所 所定(0158)84-2311	▲えんゆう	本所 所定(0158)6-2131	▲温根湯	本所 所定(0157)45-2070	▲つへつ	本所 所定(0152)76-3322	▲走	本所 所定(0152)46-2811
▲はまなす	本所 所定(0158)23-3135	▲中湧別	本所 所定(0158)612-2160	▲留辺蘆	本所 所定(0157)42-2212	▲ほる	本所 所定(0152)72-1112	▲東葉	本所 所定(0152)47-2115
▲上渚	本所 所定(0158)25-2121	▲速廻	本所 所定(0158)2-2004	▲訓子府	本所 所定(0157)57-7070	▲び	本所 所定(0152)72-1112	▲東葉	本所 所定(0152)66-3302
▲上渚	本所 所定(0158)29-2039	▲相	本所 所定(0157)47-2567	▲相	本所 所定(0157)37-2022	▲め	本所 所定(0152)74-2132	▲し	本所 所定(0152)62-2144
▲西興	本所 所定(0158)87-2221	▲上野呂	本所 所定(0157)38-2122	▲上野呂	本所 所定(0157)38-2122	▲浦	本所 所定(0152)25-2212	▲し	本所 所定(0152)23-1301
▲西興	本所 所定(0158)87-2221	▲生田原	本所 所定(0158)45-2221	▲生田原	本所 所定(0157)56-3113			▲し	本所 所定(0152)23-1301

頭の体操! クロスワード!!

vol. 58

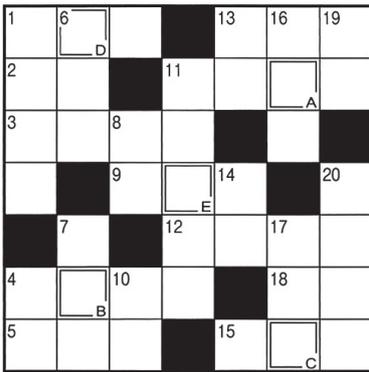
いつも広報誌をご覧頂きありがとうございます。「頭の体操! クロスワードパズル」です。応募人数が少なく当選確率が高いので、どしどしご応募下さい。ご参加頂きました皆様の中から抽選で5名の方に素敵なプレゼントをお送り致します。多数のチャレンジをお待ちしております。

今回のプレゼントは **よつ葉 おつまみチーズセット**

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 暑さ寒さも——まで
- 2 佐渡、淡路、隠岐といえば
- 3 多くの受験生が解くもの
- 4 数学では x や y で表すことが多い
- 5 ツクシはこの植物の胞子茎です
- 9 飛行機が飛び立つこと
- 11 薄く切ったもの。——チーズ
- 12 山下公園や中華街があります
- 13 卒業式で『——の光』を歌った
- 15 イルカのヒット曲『——雪』
- 18 衣服に付いている、洗濯表示などが載っている部分

↓ タテのカギ

- 1 ひな人形に供える餅
- 4 入試のときはケアレス——に気を付けて
- 6 ぐっと辛抱すること
- 7 ウドの生産量が日本一の、北関東にある県
- 8 跳ね上げたひげが特徴的なスペインの画家
- 10 石が細かく砕けたもの
- 11 雪解けで川の——が増えた
- 13 つくのはうそ、吹くのは
- 14 中華がゆなどにのせる赤い実
- 16 スタッドレスからノーマルに替えようかな
- 17 宿屋のこと。漢字では旅籠と書きます
- 19 出かけていて誰もいません
- 20 ひな祭りのうしお汁によく使われる貝

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ご応募下さい。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 5 年 3 月 31 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

ABCD
フリソデ



1月号当選者

糸川 綾子 (上渚滑) 宮原三千枝 (西興部)
古川美恵子 (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

3月になり、だんだんと暖かくなり始め、春が近づいてきているのを感じます。季節の変わり目は環境が変わるストレスで体調を崩しやすくなってしまうので、しっかりと睡眠を取るなど体調管理には気を付けましょう。

企画管理課 犬伏

