

JAめまんべつ

あおぞら



No.809

2014 新年号

〈年頭のご挨拶〉

新年を迎えて



女満別町農業協同組合

代表理事組合長 渡邊 勝美

組合員の皆様、新年明けましておめでとうございます。平成二十六年の輝かしい新春を家族おそろいでお迎えのことと心よりお慶び申し上げます。また、昨年一年間農協事業運営に對しまして深いご理解とご支援を賜りましたことに、役職員一同衷心より感謝申し上げる次第であります。

さて、昨年を振り返りますと、春耕作業につきましては、四月二十七日以降の断続的な降雪・降雨に加え長期間にわたる低温・日照不足という過去に例がない悪天候の影響を受け、役場・ホクレン原料所・農協職員による援農も実施しましたが、農作物全般において播種・定植作業に大幅な遅れが生じました。さらに、七月に入ってから極端な干ばつとなり農作物にとつては厳しい気象条件の一年でありました。

作柄を見ますと、秋蒔小麦「きたほなみ」製品反収で八・六俵、春蒔き小麦「春よ恋」製品反収で六・五俵となり、「きたほなみ」で昨年対比二・四俵の減収となりました。馬鈴薯は収量・製品歩留まり等は概ね平年並みでありましたが、一部腐敗の発生や澱原馬鈴薯についてはライマン価が平年を下回りました。てん菜は収量・糖分ともに平年を下回り、玉ねぎについても干ばつの影響を強く受け、製品反収で昨年対比で二割強の減収となりました。米、豆類は平年作以上の収量が確保されました。酪農・畜産面では乳価引き上げや素牛価格が高値に推移していますが、飼料の高騰等により厳しい状況は続いております。

農業を取り巻く情勢では、政府は「農林水産業・地域の活力創造本部」を開き米政策や経営所得安定対策、日本型直接支払制度（多面的機能支払）に関して各対策の交付単価等を含めた内容を正式に決定しました。現在策定中の「農林水産・地域の活力創造プラン」に盛り込み、農業の成長産業化を図るといふ考えであります。急ピッチで進められた農政見直し議論が一応決着した訳ですが、長年続いてきた米の生産調整が大幅に見直

され、米に関しては直接支払交付金の減額や飼料用米（米粉含む）助成拡充によって主食用米の需給調整を図るとしております。一方、水田活用交付金の転作麦・大豆・飼料作物・加工用米の全国一律分の交付単価は現行通りとなりましたが、産地交付金（現行の産地資金）の詳細については今後の動向が注目されます。また、畑作経営に関しては、てん菜の基準糖分の引き下げ（一七・一％→一六・三％）と数量払単価の引き上げが実現し、畑作物の適正輪作体系の確保や作付減少に一定の歯止めがかかればと期待しているところです。

一方、TPP交渉につきましては、七月の「TPPから「地域」「暮らし」「いのち」を守るオホーツク総決起集会」や「TPP交渉参加に抗議する北海道集会」等の参加をはじめ、関係機関・団体と連携をはかりながら交渉参加反対運動を続けてまいりました。また、十二月には農林水産団体・消費者団体等が一致して自民党および国会決議の厳守を政府・政党に強く訴えるため、「TPP決議の実現を求める国民集会」を行いました。TPP交渉は、シンガポールでの閣僚会合で合意に至らず越年が決まり、日米間でも重要農産物五項目の関税撤廃問題の対立が残っていますが、今後も安易な妥協はしないように働きかけしていく必要があります。

さて、本年は第六次中期三カ年計画の反省をもとに現状と課題を整理し、現在、次期第七次中期計画の策定に取り組んでおります。TPPや米政策等の大幅な転換等先が見通せない環境にありますが、地域農業の振興を通じて「組合員経済の向上」と「消費者への安全・安心な農畜産物の安定供給」に貢献するとともに、豊かな地域社会に貢献する事を当JAの基本理念とし、十年後の「めまんべつ農業の目指すべき姿」「基本方針」を目標として、計画を策定し実践して参りたいと思っております。

日本政府は、大胆な金融政策、機動的な財政政策、民間投資を喚起する成長戦略の「三本の矢」による景気回復に取り組んでおりますが、農協は農業と地域社会に根ざした組織としての社会的役割を誠実に果たし、今後も組合員皆さまの期待に応えていけるよう取り組んで参りたいと思っております。

本年の干支は「午」であります。うま年は干支の中で最も生命力が強く、正午と字にも使われているように、最も太陽が頂上に昇る干支であり、うま年を他で表現するならば太陽と呼べるかもしれません。本年は日本社会が再生に向かう年となり、組合員の皆様には好天に恵まれ災害の無い、豊穡の出来秋が迎えられますことと、ご家族皆様のご健勝でありますことをご祈念申し上げます。年頭のご挨拶と致します。

迎春

女満別町農業協同組合

代表理事 渡邊 勝美

職務代理 真鍋 勝幸

理事 岡内 浩之

高橋 肇

晴山 棋一郎

曾根 正美

石川 哲也

湯浅 信幸

天野 重雄

菅野 博正

（参事） 檜尾 茂

（金融部長） 豊島 修

代表監事 山田 良治

監事 野村 満之

常勤監事 松岡 政浩

管理部長 坂部 幸次

経済部長 前田 英典

購買部長 池野 輝夫

購買部次長 外職員一同

年頭にあたり



北海道農業協同組合中央会
会長 飛田稔章

組合員並びにJA役職員の皆様方には、希望に満ちた平成二十六年の新春を迎えられますことを心よりお慶び申し上げます。昨年の北海道農業は、天候不順により一部地域で農作業や生育の遅れが生じ、台風や大雨等の被害にも見舞われました。そのような中、各種課題を克服しながら、一年間の営農にご尽力されたことに対して、改めて敬意を表します。

平成二十五年は、国内外ともに、まさに激動の年でありました。TPP交渉につきましては、三月の交渉参加表明以降、交渉参加反対のもとで、関係機関・団体と連携をはかりながら、各種運動を展開致しました。かねてより懸念していたとおり、情報開示が極めて不十分な中、秘密裏に交渉が進行し、予断を許さない不透明な状況が続いておりますが、自民党並びに衆・参農林水産委員会の決議を順守し、状況によっては脱退も辞さない覚悟のもと、それぞれの国の事情に十分配慮した対応がなされるよう、政府・与党への強力な働きかけと併せ、国民世論形成に向け粘り強い運動を展開していく必要があります。

過般、政府は我が国農政の柱のひとつである米政策を大きく転換し、それに伴い各種助成金体系や経営所得安定対策の見直し、日本型直接支払制度の創設等がなされました。短兵急な政策転換に対して、生産現場では不安と混乱が渦巻いており、また、改めて生産現場における取組み状況を十分検証しながら、生産者が意欲と将来展望を持つて経営展開ができるよう、より実効性のある仕組みを確立していくことが重要であります。また、政府は成長戦略の実現に向けて、農業・JA改革を課題のひとつに取り上げ、産業競争力会議や規制改革会議等において関連する議論を行っております。これら規制改革の動きに関しては、農業の役割や生産現場の実態に関する基本的な認識が十分でないことに大きな原因があり、北海道のような農業専業地

帯の実情やJAグループの取組み状況等を十分踏まえた議論がなされ、本道農業の持続的発展に資するような政策が確立されるよう、働きかけを強化していく必要があります。

平成二十四年十一月に開催した第二十七回JA北海道大会において、「持続可能な北海道農業の実現」と「次代を担う協同の実践」について決議致しました。平成二十六年度は実践二年目にあたりますが、時代の変化を踏まえた中で、JAグループの組織・事業機能の充実強化に向けた自らの取組みを進めつつ、一般消費者に対する情報発信を行いながら、本道農業並びにJAの強力な応援団づくりを進めていくことが重要であります。

国内外の情勢がめまぐるしく変化している昨今であります。今一度足元を見つめ直し、生産者の方々をはじめJAグループ関係者の意志と知恵を結集した中で各種課題を乗り越えていくという強い信念と実行力が求められています。

現在の地域農業やJAの基盤を築いた我々の先人も、その時々時代の背景のもとで、さまざまな困難に立ち向かってきたものと存じます。当然のことながら、JA・連合会も「組合員の営農と生活を守り向上させる」という目的を踏まえ、最大限の努力を傾注していかねばなりません。

さて、過般、日本の「和食」がユネスコ（国際教育科学文化機関）の世界無形文化遺産に登録されることが決定いたしました。我が国の食文化の素晴らしさが世界的にも認知されたわけですが、そのことは、素材である我が国の農畜産物が評価されたといっても過言ではなく、日本の食料供給基地である北海道の果たす役割も極めて大きなものと存じます。国民の命に直結する農業は、我々の先代が永きにわたり、労苦を惜しまず築き上げてきたものであり、その役割・重要性は将来にわたり、いささかも変わるものではありません。農業は、国家百年の計に立った中で、将来にわたり引き継いでいくべき重要な産業であり文化であります。

今年の干支は、午年（うまどし）です。予断を許さない情勢が続いておりますが、馬のごとく力強く、また、さっそうと駆け抜けていく気概をもって頑張ります。

結びになりますが、本年が天候に恵まれ実り多い年となりますよう、併せて、北海道農業並びにJAグループ北海道の一層の発展を心よりご祈念申し上げます、新年にあたってのご挨拶いたします。

女満別町農協青年部

部長 勝田経誠

副部長 羽生直樹

書記長 岡内良二

女満別町農協女性部

部長 岡内孝恵

副部長 小森優子

赤石友子

大空町女満別農協協議会

委員長 岡内祐一

副委員長 丹治一義

書記長 今岡裕之

ホクレン農業協同組合連合会

女満別種子工場

工場長 山田保彦

外職員 一同

ホクレン中斜里製糖工場

網走原料所

所長 鐘下伊雄

所長代理 河田一

外職員 一同

年頭のご挨拶



網走農業改良普及センター

美幌支所

支所長 松原昭美

新年明けましておめでとうございます。輝かしい新春をご家族でお迎えのことと、心からお慶び申し上げます。

平素から普及センターの活動に対しまして、農業者ならびに関係機関の皆様にはご理解とご支援を賜り、心から感謝申し上げます。

昨年を振り返りますと、四月二十七日以降おおよそ一ヶ月に及ぶ異常な低温と日照不足の影響で、春の植え付け作業は過去に例のない大幅な遅れとなり、その後は七月に高温と極端な小雨、九月は二〇〇mm近いまとまった降雨があるなど、またしても気象変動の大きな一年でありました。春作業の大幅な遅延と低温、その後の高温と少雨による生育期間の短縮によって、主要畑作物のみならず、飼料作物も大きな影響を被った一年でしたが、そのような厳しい気象条件下にありながら、皆様の不断の努力により被害を最小限に抑えられたものと、あらためて敬意を表する次第です。

昨年は「これほど普段の土作りの効果ははっきりしている年はない」との声を、よく耳にした年でもありました。温暖化に起因すると思われる気象変動は、年々激しさを増しており、農業生産の個別格差が拡大しているとの指摘もあります。あらためて、土地基盤整備と、整備された基盤を生かすための継続的な土作りの推進が、重要であることを感じさせられました。天候変動の影響を最小限に抑制するため、取り組み可能な技術の提案が少しでもできるように、普及センターとして、活動を継

続していかねばならないと考えております。

今年も、レーザーレベラーがフルに稼働できる時期が確保されることを願っておりますが、気象変動が激しくなるにつれ、各種作業の適期を逃さないことが、一層重要になっており、地域での労働補完のあり方も課題化してきていることを感じます。

大空町女満別地区の農業は、水稲・畑作・野菜・畜産を組み合わせた複合経営や、採種栽培を含めた畑作経営等、特色のある経営が展開されています。第七次農業振興計画がスタートしますが、普及センターとしても、各種計画の推進支援に取り組んでまいります。

TPP交渉の行方、農業政策の変更、頻発する気象災害など農業情勢は緊張を増しておりますが、安全・安心な食料の安定供給と、それを支える持続可能な農業の推進、地域を支える意欲ある人づくりを支援するため、今年も皆様と手を携えて、所員一同心新たに取り組んでゆく所存です。

新しい年が、皆様にとりまして良い年でありますことを心から祈念申し上げます、新年のご挨拶とさせていただきます。

謹賀新年

網走農業改良普及センター

美幌支所

女満別地区担当

地域第2 係長 水野勝志

専門普及 指導員 伊藤朝子

専門普及 指導員 綾部京子

専門普及 指導員 笠原亮平

J A青年部 全道大会開催

平成25年12月5日(木)～6日(金)、札幌パークホテルにてJ A青年部全道大会が開催されました。

各単組実績発表、分科会等が行われ、参加約700名の青年部員にとつて中身の濃い研修会となりました。



第4回親と子の 農業体験学習

平成25年12月8日(日)、女満別研修会館にて第4回親と子の農業体験学習が行われました。

みんなで作った野菜で、シチューを作りました。自分たちで育てた野菜で作るシチューはとてもおいしくできあがり、モリモリ食べていました。青年部特製ポテトチップも好評であっという間になくなってしまいました。

シチューの付け合わせとして、青年部試験部で作った小麦粉でブランジェアンジュさんにパンを作ってもらい試食したところ子供たちに限らず保護者にも大好評でした。

食後は、勝田部長から、農業体験を終えた子供たちに終了証書が送られました。



北見地区農民連盟青年部
第4回移動執行委員会開催

平成25年12月13日(金)、湖南荘にて北見地区農民連盟青年部第4回移動執行委員会が開催されました。
現在の農業情勢や、青年部活動について討論し、お互いの今後の活動につながる貴重な意見交換の場となりました。



女満別町和牛生産改良組合
冬期研修会開催

平成25年12月13日(金)、湖南荘において女満別町和牛生産改良組合冬期研修会が開催されました。
オホーツク農業共済組合の荒井桂獣医師を講師に招き、子牛の防寒対策や強化哺乳等、冬期間の管理技術について勉強しました。



JA女性部
ボランティア活動実施

JAめまんべつ女性部は、ボランティア活動の一環として、つくしの会(町内ボランティア)にご協力をいただき、毎年12月に町内の高齢者の方へ手作りの赤飯と豆腐を宅配しています。

平成25年12月10日(火)に町内の高齢者(年齢75歳以上で一人暮らしの方、年齢80歳以上で二人暮らしの方)世帯185戸に励ましの言葉を添えて宅配を行いました。

高齢者の方からは「毎年楽しみにしています。」と大変喜ばれています。
※事業の実施にあたりまして、歳末たすけあい義援金が配分されています。



12月13日開催 北見黒毛和牛市場成績

(価格 円)

		市場全体		女満別	
		本年実績	前年同期	本年実績	前年同期
去勢牛	平均価格	570,295	435,173	592,779	475,484
	出場頭数	213	245	30	21
	成立頭数	203	242	29	19
雌牛	平均価格	466,573	370,611	471,917	417,309
	出場頭数	214	194	18	17
	成立頭数	209	189	18	16

※価格は1頭平均・税込価格

七草がゆ

野菜ソムリエ ● KAORU

1月7日の朝に「セリ・ナズナ・ゴギョウ・ハコベラ・ホトケノザ・スズナ・スズシロ」の春の七草を入れたおかゆを食べて、その年の無病息災を願う風習「七草がゆ」。もともと中国から伝わり、平安時代から宮中で行われていたものが、江戸時代には庶民にも広まったといわれています。当初は「米・アワ・キビ・ヒエ・ミノ・ゴマ・小豆」の7種の穀物を入れた「七種（ななくさ）がゆ」を食し、無病息災とともに五穀豊穡（ほうじょう）もお祈りしていたという説も。その後春の七草が使われるようになったのは、室町時代と文献には残っています。

現在では新暦の1月7日に行われていますが、旧暦の正月は今でいう2月ごろに当たり、そのころになると厳しい寒さも和らぎ、春の穏やかな日差しを感じ、野草も芽吹き始める時期だったのでしょう。冬の間に不足していた青菜で栄養を補い、生命



力みなぎる若菜の力強さにあやかり、春の訪れとともに活動のスタートに備えていたのかもしれない。現在は新暦で行うところが多いため、年末のごちそうや年始のおせち料理で疲れた胃腸をいたわり、消化を助ける意味も含まれるようになりまし。

早春に芽吹く七草は邪気をはらうといわれ、古くは身近に生えている七草を摘み、恵方に向かってまな板の上で決められた回数をトントンとたたき、歌に合わせながら刻むのが習わしだったとか。七草そのものが体に及ぼす作用だけでなく、おまじないによる精神的な部分も大切な要素だったのかもしれない。

今は全てを摘みそろえるのは大変なので、お店で購入できる七草セットを利用すると便利。説明書を見ながら、刻む前に見比べるとよいでしょう。ゴギョウはハハコグサ、またスズナはカブ、スズシロはダイコンなどおなじみの野菜だったりさまざまな発見があり楽しいですよ。七草はいわば日本（和）のハーブ。家族で七草がゆをおいしく食べて、その薬効を取り入れましょう。

炊飯器で保温 v s 電子レンジで加熱

消費生活アドバイザー・エナジーコンシャス代表 ● 山川文字

炊飯器の使い方は家庭によってさまざまです。毎食食べる分だけ炊く場合や、2〜3食分をまとめて炊く場合があります。まとめて炊く場合でも、残りを保温しておいたり、次に食べるときに電子レンジで加熱したりします。省エネの面で考えると、どれがお勧めでしょうか。

製品によって異なりますが、炊飯器で1回炊くときの電力量と、8時間程度保温するときの電力量はほぼ同じです。つまり、炊き上がってから次に食べるまでの間が8時間程度以上ある場合は、保温をせずにもう

1回炊き直した方が省エネです。タイマー予約をしているときの消費電力は1W程度とあまりかかりませんので、タイマーを使って食べる時間に合わせて炊き上がるようにするとよいでしょう。

保温しておく場合と電子レンジで加熱する場合の比較もしてみます。電子レンジの消費電力を1000Wとすると、3分間加熱した場合の電力量と炊飯器で3時間程度保温したときの量がほぼ同じです。つまり、次に食べるまでの間が3時間程度以上ある場合は、保温するのではなく電子レンジで加熱した方が省エネです。

最近の炊飯器には「低温保温」モードが付いた製品もあります。通常より低い温度で保温するので、その分消費電力も少なくて済みます。「低温」といっても約60度の温度を保ち、十分温かい状態です。またご飯の乾燥や変色も抑えます。

炊飯器は保温をしていなくても、プラグがコンセントにつながっているだけで、少量の電気を使っています。保温を切ったら、一緒にプラグを抜くことも習慣にしましょう。



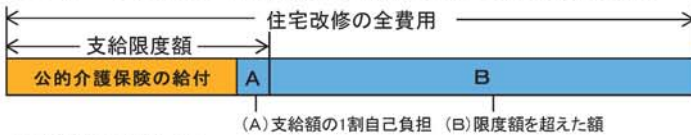
新仕組み！ 一時払介護共済

まとまった資金で 介護に備えませんか？

公的介護保険ではカバーできない費用

●初期費用（自宅介護・リフォーム）

リフォームは100万円以上の費用も珍しくありません。

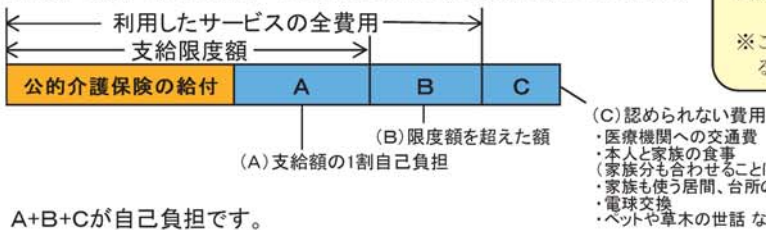


A+Bが自己負担です。

●月々の自己負担（自宅介護の場合）

自己負担額の平均は57,162円

※出典：平成21年度厚生労働省 仕事と介護の両立に関する実態把握のための調査研究



A+B+Cが自己負担です。

●月々の自己負担（施設介護の場合）

住居費・食費・日常生活費は自己負担です。

施設・サービス費用	(B) 居住費	(C) 食費	(D) 日常生活費※
(A) 1割自己負担			

※日常生活費の例：電話通話料、洗濯機・乾燥機使用料、個人用家電の電気料金、新聞購読料、嗜好品 など

A+B+C+Dが自己負担です。

■居宅サービス費用のめやす

居宅サービスを利用する場合、要介護の状態に応じて、介護保険から給付される上限の額が異なります。また、超過分は全額利用者の負担となります。

区分	支給限度基準額(月額)	利用者負担(月額)
要支援1	49,700円	4,970円
要支援2	104,000円	10,400円
要介護1	165,800円	16,580円
要介護2	194,800円	19,480円
要介護3	267,500円	26,750円
要介護4	306,000円	30,600円
要介護5	358,300円	35,830円

出典：全国農業協同組合・JA高齢者福祉ネットワーク

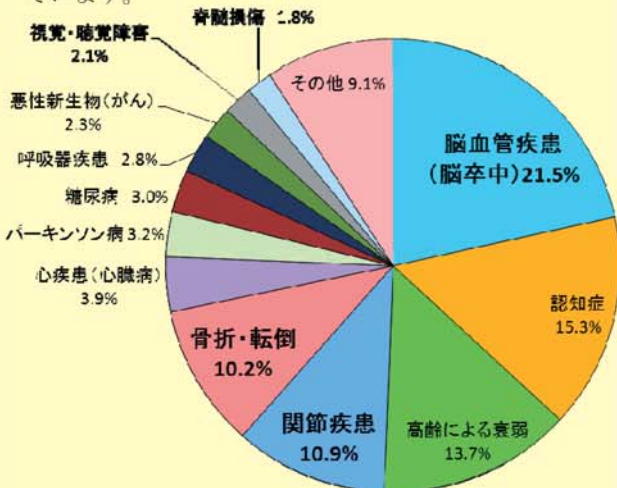
公的介護保険制度 介護保険ハンドブック

※この支給限度額基準は標準的な額で、実際にはこれに市町村で異なる地域加算などが加味された金額になります。

■介護が必要となった原因

介護状態となる原因は様々です。

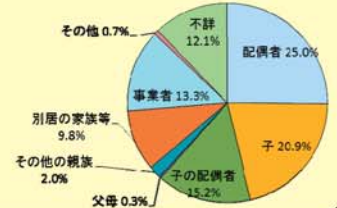
介護と聞くと認知症を思い浮かべる方も多かもしれませんが、介護状態となる原因で最も多いのは脳血管疾患（脳卒中）で、骨折・転倒や、関節疾患を原因とするケースもそれぞれ約10%を占めています。



※出典：厚生労働省「平成22年 国民生活基礎調査」

■介護される方との関係

万が一ご自身や大切な方に介護が必要になった時に、ご同居されてご家族にお願いしたいと考えている方が6割程度となっています。



※出典：平成22年国民生活基礎調査の概況

■介護に対する不安

77.6%の方が家族の介護に不安があると答えています。その内容は大きく分けて「**体力的不安**」「**精神的不安**」そして「**経済的不安**」の3つです。

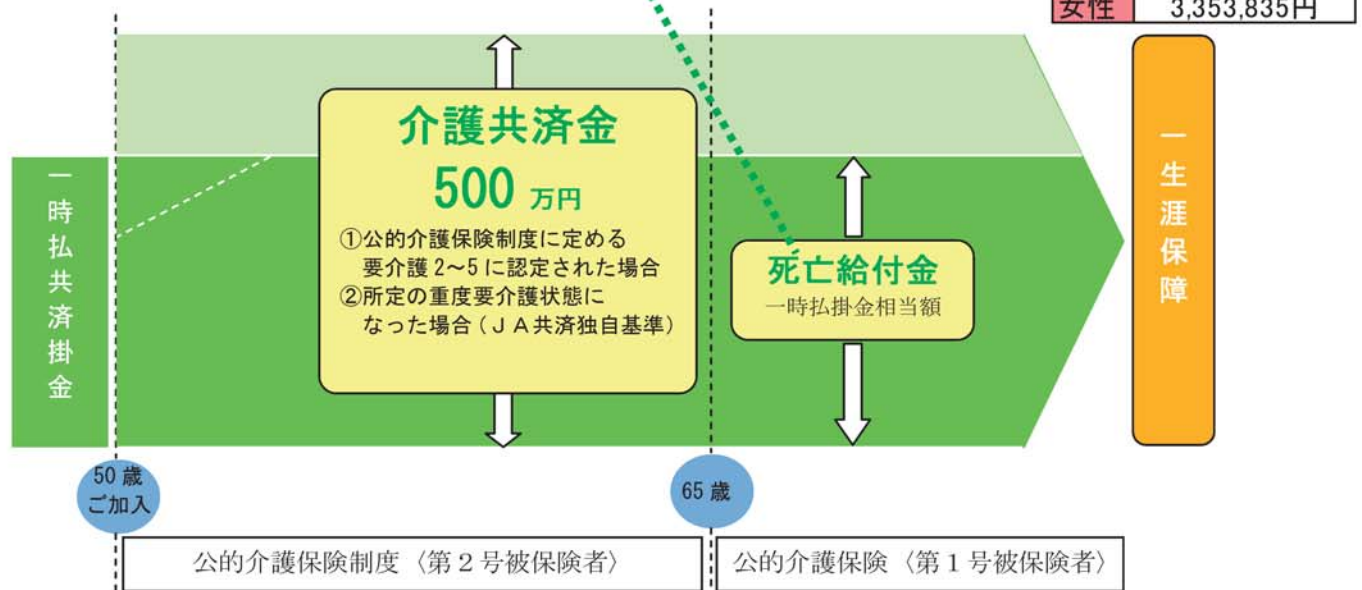
●主な不安の理由

体力的・時間的な負担が大きいこと	62.6%
ストレスや精神的負担が大きいこと	62.2%
家を留守にできない、自由に行動できないこと	55.2%
介護に要する 経済的負担 が大きいこと	54.5%
仕事に出られない、仕事を辞めなければならないこと	33.9%
適切な介護の仕方がわからない、必要な知識がないこと	29.5%
介護のための部屋がない、入浴しにくいなど住宅の構造に問題があること	27.8%
介護サービスについての情報が少ないこと	22.0%
介護が必要になった家族が現在の住まいで生活できなくなること	19.8%
緊急の場合に対応できる病院や診療所が近くにないこと	16.1%

出典：平成22年度「介護保険制度に関する世論調査」

介護共済金のお受取りがなく、お亡くなりになられた場合には、死亡給付金（一時払共済金額の額）をお受け取りいただけます。

--- ご注意ください ---
介護共済金をお支払いした場合には契約は消滅します。



公的介護保険制度においては、満40歳以上の方が被保険者となります。65歳以上の方を第1号被保険者、40歳以上65歳未満の公的医療保険加入者を第2号被保険者といます。第1号被保険者は、要介護状態等になった原因を問わず、介護サービスを受けられますが、第2号被保険者は、要介護状態等になった原因が老化に起因する特定疾病（16種類）の場合に限り、介護サービスを受けられます。

一時払介護共済のポイント

●公的介護保険の要介護2～5を保障

介護保障制度に連動し、軽度から重度までの幅広く対応するので安心。
公的要介護2～5の状態となられた場合に保障します。

■公的介護保険制度の要介護認定（要介護2～5）の目安

要介護2	日常生活の動作、食事、排せつなどに何らかの介助や支えを必要とする。物忘れおよび直前の動作の理解に一部低下がみられる。
要介護3	日常生活の動作、食事、排せつなどに介助や支えを必要とする。物忘れおよび問題行動、理解の低下がみられる。
要介護4	食事、排せつを含む日常生活全般が自分ひとりではほとんどできない。多くの問題行動や理解の低下がみられる。
要介護5	食事、排せつを含む日常生活全般がひとりではできない。多くの問題行動や全般的な理解の低下がみられる。

出典：全国農業協同組合・JA高齢者福祉ネットワーク 公的介護保険制度 介護保険ハンドブック

●死亡時に掛金が保障されます

万一の場合には一時払共済掛金と同額の死亡給付金を受け取ることができます。
※介護共済金をお支払いした場合には契約は消滅します。

●様々に役立てられる一時金でお支払い

まとまった一時金での受け取りのため、自宅の改修などまとまった資金が必要な初期費用に充てられるほか、公的介護保険では認められない費用にもお使いいただくことができます。
また、「共済年金支払特約」の付加により、年金方式での受け取りも可能です。

●終身保障で一生の介護保障

所定の要介護状態になったとき、手厚い保障が受けられます。

●公的介護保険では認められない特定疾病以外も独自基準で保障

65歳未満の第2号被保険者が公的介護保険の認定を受けられない場合（16の特定疾病以外の原因）も、JA独自の重度要介護状態と認められれば、共済金を受け取ることができます。

- 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。
- 解約に際しては、組合の定める取扱いに基づき計算した金額を返れい金としてお支払いしますが、早期にご解約される場合、お支払いする返れい金がお払込みいただいた共済掛金を下回る場合がございますので、あらかじめご了承ください。詳細は組合までお問い合わせください。
- 解約時の返れい金は一時払共済掛金が限度になります。
- この共済の給付にかかわる公的介護保険制度の変更が将来行われたときは、主務官庁の承認を受けて、介護共済金の支払事由変更を行うことがあります。

一時払共済掛金（平成25年4月現在）		
共済金額500万円		
加入年齢	男性	女性
40歳	2,776,375円	2,971,865円
50歳	3,189,560円	3,353,835円
60歳	3,668,190円	3,789,760円
70歳	4,173,080円	4,254,105円

●お問い合わせは

JAめまんべつ 共済課

TEL 0152-74-2131 JA共済

13019990035

JAめまんべつより新年のお知らせ

新年恒例

その場で当たる!!



スピードくじ

～今年初めての貯金をJAにしてみませんか?～



日頃のご愛顧に感謝して、**新春6日**より、店頭において
お預入いただいたお客様先着 **100名**様に、
その場で当たるスピードくじの **プレゼント!!**

- 1等** 「ちょきんぎょびっくりジャンボクッション」… **3本**
- 2等** 「ちょきんぎょクッション(大)」… **7本**
- 3等** 「ちょきんぎょ文房具セット」… **15本**
- 4等** 「ちょきんぎょラウンド爪切り」… **25本**
- 5等** 「ちょきんぎょ10万円プラバンク」… **25本**
- ふれあい賞 「ちょきんぎょノック式消しゴム」… **25本**



本年もよろしくお願ひいたします
皆様のお越しをお待ちしております



平成26年新春は、1月6日(月)より営業いたします

JAめまんべつ 金融課

TEL 0152-74-2131

レンコンとキャベツのパスタ

1食当たり 約424kcal



材 料 (2人分)

スパゲティ	160g
レンコン	100g
キャベツ	200g
ミニトマト	約10個
ニンニク	1片
アンチョビのフィレ	1~2枚
赤トウガラシ	1本
EVオリーブ油	大さじ1
塩	適量

レンコンは切り方により、いろいろな食感が楽しめます。今回はパスタに合わせて縦に切り、歯応えを楽しみましょう。甘い冬キャベツとレンコンに、アンチョビの風味がぴったりのパスタです。ニンニクは焦がさないように注意しましょう。

作 り 方

- (1) 大きい鍋にお湯を沸かし、1%の塩を入れる。
- (2) レンコンは皮をむき、4~5cm長さの縦薄切り、キャベツは大きめのざく切り、ミニトマトは横半分に切る。ニンニクは縦半分に切り、芯を除き薄切り。赤トウガラシは種を除き輪切りにする。
- (3) フライパンにEVオリーブ油とニンニクを入れ、火を付ける。弱火でニンニクの香りが出てきたら赤トウガラシ、アンチョビ、レンコンを加え、アンチョビをつぶしながら、4~5分炒める。
- (4) レンコンを炒めながら(1)の鍋でパスタをゆでる。ゆで上がる3分前にキャベツを加える。
- (5) (3)にミニトマトを加え、少しつぶしてから(4)のゆで汁を約大さじ4加え、全体をなじませる。
- (6) アルデンテ(歯応えのある食感)にゆで上がったパスタとキャベツの水気を切り、(5)のフライパンに加え、ソースと絡める。このとき、ソースが足りないようなら、ゆで汁をさらに加え、塩味を調整し火を止める(ゆで汁はあらかじめ、少し取っておく)。

今月のあなたの運勢 1月 モナ・カサンドラ



牡羊座
3/21~4/19

【全体運】自分の考えに固執しがち。柔軟性を発揮すれば好転の兆し。気晴らしには能や歌舞伎など、伝統芸能の鑑賞を
【健康運】疲れを感じやすいかも。休養を忘れずに
【幸運を呼ぶ食べ物】キャベツ



獅子座
7/23~8/22

【全体運】ちょっとしたことでイライラ気味。いつも笑顔を手掛ければ、次第に運氣回復へ。持ち前の大らかさを発揮して
【健康運】自分によく合う体操や食材に出合えそう
【幸運を呼ぶ食べ物】レモン



射手座
11/23~12/21

【全体運】のんびりできそうですが、目的意識を持って過ごした方が手応えの大きい日々。一年の計を立てるのも大吉
【健康運】血行促進を図れば、確実に体調改善へ
【幸運を呼ぶ食べ物】ショウガ



牡牛座
4/20~5/20

【全体運】行動力が高まりそう。興味を持っていたことを始めるとグッド。コンサートやリサイタルに行くのもお勧め
【健康運】体調管理が大事。特に食べ過ぎに注意を
【幸運を呼ぶ食べ物】ゴボウ



乙女座
8/23~9/22

【全体運】前向きな気持ちになれる時期。リーダーや幹事役など、積極的に引き受けて。グループリーダーの企画も大賛成
【健康運】運動不足になりがち。小まめに動くこと。
【幸運を呼ぶ食べ物】小松菜



山羊座
12/22~1/19

【全体運】新年早々勢いに乗って、ガンガン行けるはず。やりたかったことを始めるなど意欲的に動いて。散歩も刺激的
【健康運】運動に没頭せず、気楽にやるのが効果的
【幸運を呼ぶ食べ物】タラ



双子座
5/21~6/21

【全体運】物事を悪い方に捉えやすい傾向がち。ポジティブに考えることで、視野を広げて。音楽鑑賞は気分転換に◎
【健康運】問題はないよう。適度な運動を楽しんで
【幸運を呼ぶ食べ物】イナダ



天秤座
9/23~10/23

【全体運】珍しく感情的になりやすい月。特に親しい相手に暴言を吐かないよう、ご用心。素直な反省が開運の鍵に
【健康運】不規則な生活リズムを正せば、好影響大
【幸運を呼ぶ食べ物】伊予カン



水瓶座
1/20~2/18

【全体運】頼まれごとなど、やるべき作業を早めに済ませ、その後、自分の時間を楽しんで。温泉でゆったりするのも幸運
【健康運】腕が上達しやすい月。運動に励んでみて
【幸運を呼ぶ食べ物】ズワイガニ



蟹座
6/22~7/22

【全体運】あれこれ迷いやすく、優柔不断になってしまう暗示。チャンスを逃さないためにも、頼れる相談役の確保が必要
【健康運】ちょっとしたけがに気を付けて。慎重に
【幸運を呼ぶ食べ物】山芋



蠍座
10/24~11/22

【全体運】社交性が高まっている期間です。初対面の相手にも気さくに話し掛けてみて。新しい習い事を始めるのも正解
【健康運】ストレッチなど、軽い運動が健康の秘訣(ひけつ)
【幸運を呼ぶ食べ物】ワカサギ



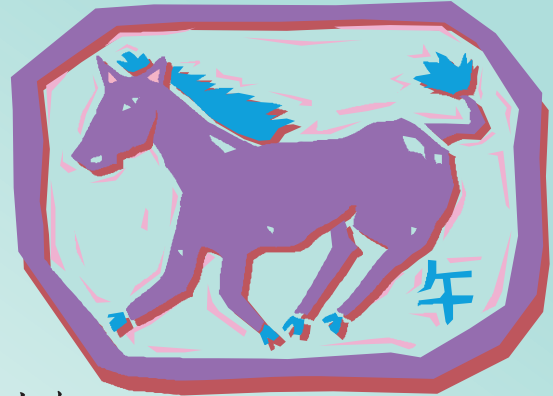
魚座
2/19~3/20

【全体運】向学心が旺盛になる予感が。カルチャーセンターの体験教室をのぞいたり、趣味の集まりに参加したりする好機
【健康運】運動不足の解消にはウォーキングが一番
【幸運を呼ぶ食べ物】豆腐



組合員の暮らしと健康を守る Aコープめまんべつ

2014 頌春



昨年のご愛顧を賜りありがとうございました。
本年もAコープめまんべつを一層お引立の程よろしくお願ひ申し上げます。



1月2日(木)

午前8:00～正午まで

先着100名様に粗品進呈!

大特価!!

お菓子8個

1,000円

(税込)

～新年営業日程～

- 1月1日(水) 休 業
- 2日(木) 初 売
- 3日(金)～5日(日) 休 業
- 6日(月) 新年営業開始 (午後6時30分閉店)
- 7日(火) 営 業 (都合により午後5時閉店)



Aコープめまんべつ閉店時間の変更について

平成26年1月～3月の営業時間は次の通りとなります。

〈営業時間〉 開店時間:午前9時15分 閉店時間:午後6時30分