

まらり)★



★今月の話題はこれ!!

- ・女性部夏期研修会
- ・青年部と農協職員との交流会 他



2023

7

No.923

JAめまんべつ女性部夏期研修会開催

6月19日(月)～20日(火)、JAめまんべつ女性部夏期研修会が部員41名の参加にて行われました。1日目はエスコンフィールド北海道で、2班に分かれてスタジアムツアーに参加し球場内を見学しました。皆さんグッズ売場では沢山のお買い物物をされています。スタジアムツアーの後には三井アウトレットパーク札幌北広島に行き、皆さん自由にお店を回り、こちらでもお土産等沢山のお買物をされています。

2日目は、札幌みらい中央青果榭へ市場視察に行きました。残念ながらセリを見る事は出来ませんでした。見学通路から市場内の様子を見せて頂き、その後会議室で、担当して頂いた職員の方から貴重なお話を聞くことが出来ました。

2日間、日常から離れて楽しくおしゃべりやお買い物等、とても良い充電が出来たのではないのでしょうか。ご家族の皆様のご協力に感謝致します。

来年もより多くの方に参加して頂きますよう、よろしくお願致します。

【総務課 上野】



JAフレッシュミニミズ 料理講習会開催

6月8日(木)、メルヘンカルチャーセンターにおいて、部員12名が参加しJAフレッシュミニミズ料理講習会(ポロニアソーセイジ作り)が開催されました。部員の皆さんが協力し調理作業を行いながら交流を深めていきました。フレッシュミニミズの参加にご協力いただきましたご家族の皆様ありがとうございました。

また、今後ともご協力をよろしくお願いいたします。
【営農課 上野】



青年部 JA職員との交流会開催

6月22日(木)、青年部とJA職員との交流会が開催されました。職員26名を含めた計80名が参加しました。初めにスポーツ交流会としてミニバレー、その後、農協倉庫にて懇親会が行われました。懇親会では今年度入部した青年部員の紹介と新人農協職員の紹介やミニゲームではラムネの早飲み競争が行われ、大いに盛り上がり青年部員、農協職員の親睦を深めることができました。今後も青年部員と農協職員の繋がりを大切に、よりスムーズな連携をとれるよう協力していきます。

【営農課 六戸】



ブロッコリー選別出荷始まる

6月20日(火)よりブロッコリーの選別が始まりました。朝、収穫されたブロッコリーは、パートさんの手で選別されて発泡箱に入り、製氷機で作られた氷を詰めて出荷されます。今年の作付面積は約30ha程見込んでおり、道内や東京・名古屋を中心に出荷されます。

【青果課 住吉】



令和5年度 農業用廃プラスチック等回収

6月9日(金)、JA乾燥工場駐車場において、今年度1回目の農業用廃プラスチック等回収を、女満別農業安全推進委員会(会長 舛本 裕樹さん)が中心となり、大空町役場産業課職員との協力を得て行われました。

今回の受入実績は、250件、約65.78トとなり、組合員皆様の環境・リサイクル意識の高さの表れと感謝いたします。

回収された農業用廃プラスチック等は、リサイクル施設(北斗市 日本公防機)で再加工されます。

次回の回収は、11月中旬を予定しております。

今後徹底した分別にご協力をよろしくお願い致します。

【営農課 穴戸】



鹿柵管理組合 春の点検補修作業

6月14日(水)、役員及び青年部(15人)、アグリーンサポート法人、農協事務局が参加して、春の鹿柵点検補修作業が行われました。

今回、見回りの点検を行いました。今回、大きく改修する箇所は少なく、柵に絡まっている雑草への除草剤散布のみを行い作業は終了しました。

【営農課 穴戸】



網走川流域一斉清掃、大地と海をつなぐ植樹が行われました

6月18日(日)に網走川流域の会主催の網走川一斉清掃と6月21日(水)に網走川流域農業・漁業連携推進協議会主催の大地と海をつなぐ植樹が津別町にて行われました。「自然環境の保全と回復に努め、豊かな自然を未来に残すことの大切さと海と大地に関わる産業の共存と共生」を目的として毎年行われています。

網走川流域の網走市・大空町・美幌町・津別町より各JAや役場、漁協、開発局などが参加して行われました。当JAからも参加し清掃・植樹を行いました。

【営農課 鬼塚】



和牛生産改良組合 毛刈り講習会

6月16日(金)に、豊里地区の小野真司氏の牛舎前にて、今後の肉牛共進会参加に向けた毛刈り講習会を実施しました。小野振興委員長を講師として、共進会の審査時に良いとされる牛の見方の講習と、実際に毛刈りの作業を行いました。良い牛を残していくためにどこをどのように見れば良いのか、またその成果を審査する場として共進会があるという事の情報共有が出来ました。この講習会を通じて、若手生産者にも共進会出場への関心を持って頂ければと思います。

〔畜産課 河田〕



令和5年度 役員・職員コンプライアンス研修会の実施

6月23日(金)、役員・職員に対するコンプライアンス研修会を実施しました。JA北海道中央会北見支所の田中主査を講師に招き、「近年の不祥事の発生状況」「個人情報漏えい防止に向けて」について説明を受けました。今後も定期的な研修会の開催により、不祥事の発生防止に繋げて参ります。

〔管理課 石川〕



令和5年度 第1回JAめまんべつ年金友の会 親睦パークゴルフ大会開催

本年度1回目のJAめまんべつ年金友の会(会長：大隅政信)パークゴルフ大会が6月26日(月)に朝日ヶ丘公園パークゴルフ場にて開催されました。当日は最高気温、32.7℃と猛暑の中、40名の会員が若さ溢れるプレーで会員相互の親睦を深めました。

〔金融課 佐久間〕

- 男性の部 優勝 坂東功太郎さん
準優勝 坂口 俊一さん
- 女性の部 優勝 小野 照子さん
準優勝 佐藤 洋子さん
- ホールインワン賞 山本 英晴さん



1日農作業

made in Japan.

バイト

農業・漁業・福祉に興味あるなら
まずバイトで体験
農業・漁業・福祉をリアルに実感!

もう食べ残しはできないよ
写す前に食べられることのありがたさを体感
手塩にかけた農作物、人手不足なら家で飼育
フードロス削減
農業をやりたい人には、バイトで体験しよう

農業・漁業・福祉に興味あるなら
まずバイトで体験
農業・漁業・福祉をリアルに実感!

もう食べ残しはできないよ
写す前に食べられることのありがたさを体感
手塩にかけた農作物、人手不足なら家で飼育
フードロス削減
農業をやりたい人には、バイトで体験しよう

あなたの休みの日だけ

週末、お盆、お正月、お休みの日だけ
1日限定バイトで体験しよう

自分のため、家族のため、農家のため、
日本のため...一石何鳥???

忙しい農家の声か聞ける
農家って大変? 生の声か聞ける
「おいしいもの」をたくさんの人に届けよう
「おもしろい」をたくさんの人に届けよう
Wワークしてみたいかも

時間の有効利用
日本の一次産業を無駄なく
空いている日を農業に活用
みんまで日本の農業を守ろう
誰よりも先に旬を
人は皆、農業を
学ばなければ
生活が成り立たない
大
誰でも
人の原点は
自分を見つ
めるとい
いますよ
1週間に1日
自然に触れて気分転換
1ヶ月に1日
1年に1日
子供の手伝いで
子供の塾代稼ごそ
ご趣味は? 「休日農業」です
手取りアップ
気持ちもアップ
ALもゴイゴイと稼ごう
時間をお金に変える。
色々掛け持ち
人との交流がしたい
短期でサクッと稼ごう
少しだけ働きたい
地元の未来のために
ダイエッ
旅行資金捻出
旅行資金捻出
旅行資金捻出



JAめまんべつ

元気!新鮮!直行便!

みのりくん



App Store
からダウンロード



GET IT ON
Google Play


×


JAめまんべつ

無料！ねんきん相談会

年金制度ってむずかしいですね。

【年金の専門家 社会保険労務士】と【農業者年金の相談員】が、ご相談をお受けいたします。

ご自分の年金についてお聞きになりたい事があればお気軽にご予約の

うえ、ご来店ください。



日 時 令和5年7月21日（金）
午前10時から午後4時

会 場 JAめまんべつ 事務所2階
年金相談会コーナー

ご来店の際は・・・

毎年誕生月に届く「**ねんきん定期便**」をお持ちください。

また、年金手帳・基礎年金番号・年金証書・認印などを
お持ちいただければ、より具体的なご相談ができます。

組合員の方に、ご案内・・・

今年は、農業者年金の相談窓口も設置しています。

農業者年金の加入・請求も含めて幅広くご相談
を、お受けします。

※当日の混雑を避けるため、必ず前日までに予約申込みをお願いいたします。
当日申込みの場合は、受付できない場合がありますので、あらかじめご了承ください。

お問い合わせ・ご予約は



JAめまんべつ 金融課 貯金係
TEL 74-2132

農作業中の熱中症を 予防しましょう!!

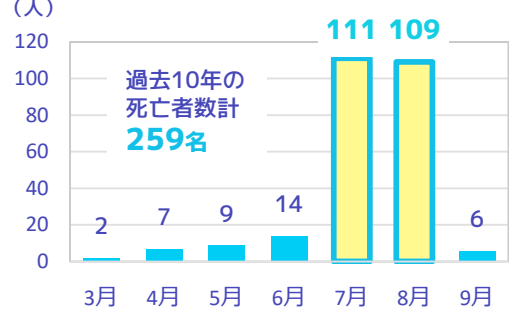
夏に向けて、農作業中に熱中症になる人が増えてきます。

熱中症は正しい知識を身につけることで、適切に予防することが可能です!!

* 農作業中の熱中症 *

- 毎年、約**30名**の方が農作業中の熱中症により**死亡**
- 死亡事故の約**85%**が**7~8月**に発生している一方で3~6月にも発生

農作業中の熱中症による死亡者数（月別）



* 予防のポイント *

暑さを避ける

高温時の作業は極力避け、日陰や風通しのよい場所で作業



こまめな休憩と水分補給

喉の渇きを感じる前に、こまめに水分・塩分を補給



単独作業は避ける

複数名で作業を行う、時間を決めて連絡をとり合う



熱中症対策アイテムの活用

帽子や吸湿速乾性の衣服の着用、空調服や送風機の活用



そのほか、日々の体調管理など熱中症に負けない体づくりをしておきましょう!

農林水産省



もっと
知りたい!!

熱中症対策

* 熱中症対策アイテム *

身体を冷やす

暑い時間帯の作業等が避けられないときに活躍



ファン付きウェア、
ネッククーラー

1人作業の備え

やむを得ず1人作業をする際
のリスクを回避したいときに
活躍



ウェアラブル端末、
応急セット

環境改善

作業場を涼しくしたり、休憩
の質を高めたいときに活躍



ミストファン

* 熱中症警戒アラートと MAFFアプリの連携 *

熱中症警戒アラートとは?

熱中症の危険性が極めて高くなると予測
された際に発表される注意喚起情報

STEP 1

MAFFアプリの入手



Android



iOS

STEP 2

地域の設定



マイページ
>プロフィール設定

STEP 3

PUSH通知ON



スマートフォン側の
通知設定も確認

STEP 4

通知が届く



登録した都道府県に
アラートが発生され
ると通知が届く

* 熱中症が疑われる場合には *

01 作業を中断



(代表的な症状)

- 汗をかかない、体が熱い
- めまい、吐き気、頭痛
- 倦怠感、判断力低下

02 応急処置



- 涼しい環境へ避難
- 衣服をゆるめ体を冷やす
- 水分・塩分を補給

03 病院へ



応急処置をしても症状が改善
しない場合は医療機関で診療
を受けましょう!!



理事会レポート

第5回 6/23開催

組合員状況 6月末日現在

組合員数		前月対比
正組合員	417名	(+2)
	(内24法人含む)	
戸数	259戸	(±0)
准組合員		
団体	162団体	(±0)
個人	327名	(+8)

◇議案

- ① 美幌地方広域農業協同組合連合会役員任期満了改選に伴う候補者の推薦について
 - ② 大口信用供与先への資金貸付について
 - ③ 組合員の持分譲渡について
- 全議案原案通り承認されました。

＝協議報告事項＝

1. ビホロ農工連通常総会について
2. 各連合会の総会について
3. 監査室の監査報告（中間）について
4. JA農業ステップアップローンの金利改定について
5. JA資金貸付金利率の改定について
6. オホーツクビーンズファクトリー利用にかかる党書再締結について
7. 令和4年産加工人参本精算について
8. 固定資産の取得について
9. 固定資産更新工事受渡の完了について
10. 職員の異動について
11. 組合員の異動について
12. その他
 - 1) 中央会主催独占禁止法研修会について
 - 2) 7月理事会のスケジュールについて
 - 3) 地区懇談会の日程について
 - 4) その他の事項について

(価格 円)

6月5日開催 北見黒毛和牛 市場成績

		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	678,827	729,071	709,378	762,438
	出場頭数	213	196	29	25
	成立頭数	206	187	27	24
雌牛	平均価格	560,377	608,965	614,308	656,441
	出場頭数	124	141	14	20
	成立頭数	120	134	13	17

※価格は1頭平均・税込価格



夏の不眠症対策

夏になると寝付きが悪い、夜中に何度も目が覚めるなど不眠のお悩みはありませんか？ 夏に不眠になる原因は、室温と外気温の温度差により自律神経が乱れ、入眠に必要な体温低下も妨げられるからです。今回は、夏の不眠症対策をご紹介します。

【1】GABAを含む食べ物を取りましょう

自律神経には体を活発に動かすときに働く交感神経と、体を休めるときに働く副交感神経の2種類があります。発芽玄米、納豆などの発酵食品に含まれるガンマアミノ酪酸（GABA＝ギャバ）には、神経の高ぶりを抑え、副交感神経を優位にし、自律神経を整えリラックスさせる働きがあるため、不眠の方にお勧めです。夜ご飯に納豆を取り入れたり、みそ汁を飲むと良いでしょう。

【2】発酵食品・発酵調味料を取りましょう

睡眠の質を上げるために腸内環境



を整えると良いです。発酵食品、発酵調味料に含まれている乳酸菌が腸内の善玉菌の餌になり腸内環境の改善に役立ちます。腸では脳内の神経伝達物質「セロトニン」の9割が作られているため、腸内環境を整えると腸から脳への情報伝達、体内のさまざまな神経伝達に役立ち、自律神経が整うため睡眠の質が上がるでしょう。みそ、しょうゆ、キムチ、ヨーグルトなどに含まれています。おやつにヨーグルトを取り入れるのもお勧めです。

【3】トリプトファンを取りましょう

睡眠を促すホルモンのメラトニンは、肉、魚、卵、乳製品、大豆製品などのタンパク質、バナナなどに含まれるトリプトファンから作られます。トリプトファンを朝ご飯で取ると入眠を促すメラトニンの分泌が進み、睡眠の質を上げる効果が期待できます。時間が無い朝は、バナナ、またはヨーグルトだけでも食べると良いでしょう。

規則正しい生活を送ることも自律神経を整えるために大切です。生活習慣や睡眠環境を整えながら対策をしていきましょう。

読者の声



▲テツノブジン 様

天気が続く作物も順調に育っていますが、雨がほしいこのごろです。

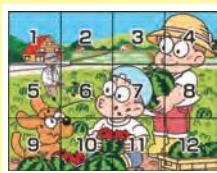
PN. パンプキン

楽しくピアノを弾いている絵を送っていただきました。ありがとうございます。

6月は良い天気が続きましたね。作物にとってはもう少し雨がほしいですよ。夏日になる日も多くなってきましたので、熱中症に気をつけて作業してくださいね。

このコーナーでは、色々な話題を載せたいと思いますので、折り込んでいる応募用紙に記入し応募をお願いします。当選者にはめまんなべつのお菓子や加工品など当選者へお渡ししていますのでみなさんの応募お待ちしております。（例：「私の自慢のペットの写真を載せて！」、「私のコレクションを紹介させて！」など）

6月号の答え



- 3……建物がない
- 5……犬の耳の形が違う
- 7……顔に付いた種の数が多い
- 10……スイカのかじられた跡が違う
- 12……箱の中のスイカが多い

正解された中から抽選で2名の方に景品を進呈します。尚、当選者の発表は発送をもってかえさせていただきます。

編集後記

6月は一部で雷が降りましたが、比較的安定した天候が続きました。作物も順調に育っているようです。7月に入り、麦収穫時期が近づきコンバイン整備など準備を進めているころでしょうか。準備や収穫時に事故がないよう気をつけ作業を行いましょう！

JAめまんべつ 営農課



永山久夫の健康万歳！

食文化史研究者・日本の長寿食研究者 永山 久夫

捨てるところがないスイカ

スイカが、原産地のアフリカからシルクロードを経て中国に入り、日本へ伝わったのは戦国時代の後期とみられます。当初は西から伝来したので「西瓜（ぜいか）」と呼ばれていました。

江戸時代に入り、水分が多いところから「水瓜（すいか）」となり、「本朝食鑑」（ほんちようしよつかん）という書物では次のような記述があります。

「水瓜とは、すなわち西瓜のことである。水分の多いところから水瓜と名付ける」とあります。なにしろスイカの約90%は水なのです。

夏は冷やしたスイカが大歓迎されるのは江戸時代も現代も同じです。問題はどこで冷やすかで、次のような川柳があります。

大騒ぎ 井戸へ西瓜を下女落とす
下女（女中）が井戸の中へ、どぼーんとスイカを落つこととして大騒ぎ。



夏の間中、どこの町内でも発生する大事件でした。

江戸時代のスイカの利用法について、「本朝食鑑」には「全体に捨てるところは一つもない。皮および白肉は、煮て食べたり、香の物にした

りする。紅肉は生食する。種子は、よくいつて食べる」とあります。スイカは利用価値の極めて高いウリでした。今でもスイカの皮は、煮たりぬか漬けにしたりする場合があります。

「本朝食鑑」は、スイカの効果にも触れています。「暑気を消し、よく小水を制す」とありますが、スイカの利尿作用は、現代でもよく知られています。その成分はシトルリン

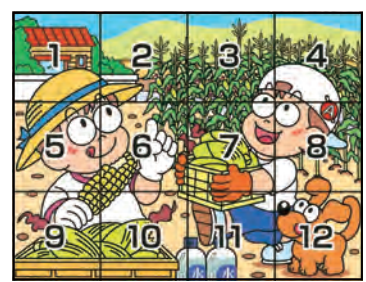
という物質で、スイカには同じような働きをするカリウムというミネラルも含まれています。スイカ特有の赤い色素はリコピンという抗酸化成分で、体細胞の酸化、つまり老化を防ぐ上で役に立つと同時に、がん予防効果の高いことでも知られています。

同じような作用のベータカロテンも多く、強い紫外線のダメージを予防する上でも効果が高いです。

予防する上でも効果が高いです。

まちがいはがし

右のイラストには左のイラストと違う部分が5カ所あります。間違っている部分を左下の枠内の数字で探しましょう。



応募要項

正解者の中から抽選で2名の方に景品を差し上げます。締め切りは7月24日(月)、JA正面玄関の応募箱に投函するかFAXにて応募下さい。FAX番号は応募用紙に記載しています。

まちがし



発行／女満別町農業協同組合
〒099-2324 網走郡大空町女満別西4条5丁目1番27号 TEL 0152-74-2131・FAX 0152-74-3344
編集／営農部営農課 印刷／有限会社 サンケイプリント社

JAめまんべつホームページ <http://www.ja-memanbetsu.jp/> E-mail:fureai.jamema@memanbetsu.ja-hokkaido.gr.jp

JAめまんべつ
ホームページQR



JAめまんべつ
インスタグラムQR



JAめまんべつ
フェイスブックQR



JAめまんべつ
オンラインショップQR

