

# まらり)★



JAめまんべつ青年部通常総会



★今月の話題はこれ!!

- ・青年部、女性部総会開催
- ・てん菜共同育苗施設操業 他



2024

4

No.932





# 退任の挨拶

J Aめまんべつ青年部前部長 下 田 隆 太

第72回J Aめまんべつ青年部通常総会をもちまして、青年部部長を退く事となりました。

昨年度はコロナも5類に移行し通常に近い形で青年部活動を行う思いのもと動いてまいりました。久々にコロナ前のポリウムで活動を行うにあたり、副部長、書記長、事務局、役員、部員のみなさまに助けてもらいながら部長の職務を終えることができました。そして事業運営にあたりましては農協、女性部、商工会青年部、役場など各関係機関の皆様にも多大なるご理解、ご支援、ご協力を賜りましたことを深くお礼申し上げます。

令和5年度は73名の盟友とともに試験研究、研修、交流、食育の4部会で主な活動を行ってまいりました。部会長を中心に全部員が各部会に所属する体制になって3年目となり、当初は手探りのこともあったかと思いますが年々流れもできあがり、今年度はポリウムも大きかったと思えますが各部会有意義な活動ができたと感じています。

青年部のメインイベントでもあります収穫感謝祭りはコロナ前の規模で開催することができ、たくさんのお客様にご来場いただきました。また、部員のみなさん、多くの関係者のみなさんのご協力を得て青年部にしかできない形で女満別をPRできたと思います。私はこの1年間部長をやってみて、自分の至らなさを痛感すると同時に本当に周りのみなさまに助けられ、感謝しかありません。とてもいい経験をさせていただきました。

年々部員数が減少してはいますが、逆境に負けずこれからも自分達が楽しいと思える青年部活動を行い、青年部さらには女満別農業を盛り上げていってもらえればと思います。

最後になりましたが、これから地域の担い手として頑張っていく青年部に、皆様方のご理解、ご協力をお願い申し上げます。退任の挨拶とさせていただきます。



前三役の皆さん

伊藤副部長

下田部長

舩本書記長

# 就任の挨拶

J Aめまんべつ青年部部長 山 本 靖

3月1日に行われた第72回J Aめまんべつ青年部通常総会において令和6年度の新役員体制が決まり、この度部長として青年部の代表を務めさせていただきますことになりました。

日頃より青年部活動に対し、ご理解ご協力いただいております組合員の諸先輩をはじめ、地域の皆様、農協職員の方々、女性部、役場、普及センター、原料所、他、数多くの関係機関の皆様にも感謝申し上げます。今後も若い農業者に対して更なるご指導ご鞭撻をいただきますようお願い申し上げます。

まずは、令和6年能登半島地震で犠牲となられた方々のご冥福を心よりお祈り申し上げますとともに、被災された方々にお見舞い申し上げます。当面は前年比で6割の見込みで同じ農業従事者として心苦しいばかりです。

世界に目を向けると長引くロシアによるウクライナ軍事侵攻やパレスチナ自治区ガザでの戦闘、アメリカ大統領選挙など依然として安定する目処が立っていません。身近な事柄としては物価高、原油高、円安、肥料飼料価格の高騰、物流の2024年問題、異常気象など問題はつきませんが、逆境を糧に青年部ならではの活動に邁進していきたいと思えます。

現在、当青年部では食育、試験研究、研修、交流の4つの部会活動を中心として各支部での活動、青年部主催での収穫感謝まつりの開催など数多くの活動を実施しております。昨年から新型コロナウイルス感染症が5類の分類となり、各支部や収穫感謝まつりにはコロナ禍前の規模にて活動できるようになりました。後継者不足や離農などにより部員数の減少が顕著になってきていますが、各事業活動の目的を再確認し、青年部一人一人が積極的に参加して参りたいと思っております。

最後になりましたが、青年部活動を通して様々な知見を得ながら仲間との親交を深め、女満別の農業を更に盛り上げていけるよう青年部員みなが一丸となり頑張っていくますので、今後とも皆様方のご指導、ご協力をお願い申し上げます。就任の挨拶とさせていただきます。1年間どうぞよろしくお願い致します。



新三役の皆さん

山田副部長

山本部長

古田書記長



# 第69回JAめまんべつ女性部通常総会開催

2月29日(水)、女満別研修会館に於いて、第69回JAめまんべつ女性部(田中秀美部長、部員数119名)通常総会が本人出席94名、委任状によるもの22名、合計116名で開催されました。

総会では、田中部長の挨拶後、オホーツクJA女性協議会相内会長、高橋専務理事、下田青年部長にご祝辞を頂きました。

議長に住吉地区の森賀聖子さんを選出し、令和5年度事業報告並びに収支決算報告、令和6年度事業計画並びに収支予算(案)について審議され、提案された全議案が可決承認されました。

また、会場内ではそれぞれの支部の華やかな作品展示が行われ、皆さんの目を惹きました。

〔総務課 上野〕



女性部前役員



女性部新役員

## 令和6年度・7年度 JAめまんべつ女性部役員名簿

(敬称略)

部	部長	副部長	監事	理事	理事	理事	理事	理事	理事	理事	
亜矢子 (本郷)	遠国 (天東)	大弘 (住吉)	大隅 (住吉)	米倉 (豊里)	横尾 (日進)	山本 (開陽)	西山 (天成)	大久保 (天東)	岡田 (本郷)	宮田 (住吉)	斎藤 (豊里)
峰子	ひとみ	恵美子	睦美	公美子	忍	尚美	美保子	悦子	和子	子	子

# 退任の挨拶

J Aめまんべつ女性部前部長 田中 秀美

役員・部員の皆様に助けていただき、事務局にも大変お世話になりました。2年間何とか務めさせていただきました。ありがとうございました。関わったすべての方に感謝の思いでいっぱいです。役員会や行事のある度に緊張でお腹が痛くなり、挨拶の時は頭が真っ白になり、「上がり症」は最後まで克服できませんでした。

昨年、新型コロナウイルス感染症が5類に移行となり、女性部も本格的な活動を再開することが出来るようになりました。夏期・冬期とも一泊で研修会を行えたので、久しぶりに部員相互の交流を深められた事も嬉しく思います。

またフレミズの皆さんも活発に活動されている事は、これからの女性部にとりまして「明るい光」と感じます。

今年の12月には70周年記念旅行があり、楽しみにしていただいているところですが、ご家族のご理解とご協力を得て、多くの方が参加されていますようお願いいたします。



前三役の皆さん  
辻副部長 田中部長 大橋副部長

# 就任の挨拶

J Aめまんべつ女性部部长 辻 亜矢子

この度、女性部部长を務めさせていただく事になりました。

副部長として、前部長田中さん、前副部長大橋さんをはじめ、役員の方々と事務局と共にコロナ情勢を考慮しながら2年間楽しく活動し、いろいろ学ばせていただきました。

農家へ嫁ぎ若妻会、女性部へと多くの仲間と出会い、情報交換し、いろんな悩みも分かち合える女性部活動は、心のよりどころで大切な場所です。

今、女性部は部員減少など問題を抱えておりますが、副部長、理事、支部長の方々と共に、明るく楽しい女性部活動を行うよう努めて参ります。

また、今年度はJ Aめまんべつ女性部設立70周年という節目の年でもあります。どうぞ部員皆様のなご一層のご協力をお願いいたします。



新三役の皆さん  
遠国副部長 辻部長 大江副部長





# てん菜共同育苗施設操業

今年で9年目を迎えるてん菜共同育苗施設の操業が3月2日(土)より行われました。共同育苗施設では、女満別区域の移植面積の約8割以上にあたる約50,000冊を製造、供給を行いました。JA職員やパートナー等に外国人派遣株式会社グリーンオーシャンよりの職員2名と外国人労働者13名が加わり作業を行いました。1日3,000冊を製造し、運送会社により3つの班で敷きならべを行いました。天候等も心配されましたが、3月21日(木)に無事供給が完了致しました。利用いただいた皆様には良い評価を頂きました。今後も利用された方の声を聴きながら取り進めていきたいと思っております。

「農産課 鈴木」





## 稲作生産組合総会・共励会・講習会 開催

3月19日(火)、農協会議室にて稲作生産組合の総会・共励会・講習会が開催されました。議事はスムーズに進行され、議事は全て承認されました。

講習会では胴割粒への対策や省力化技術・米品種における育種の歴史等を学び、有意義な講習となりました。 [農産課 鈴木]

### 共励会結果

- 第1位 本郷地区 株高橋農産さん
- 第2位 本郷地区 高橋 照明さん
- 第2位 本郷地区 富永 雅浩さん



## 種子馬鈴薯耕作組合総会

3月22日(金)、農協会議室にて種子馬鈴薯耕作組合の総会が開催されました。

議長には中央地区の丹治昭博さんが選出されました。

議事はスムーズに進行され、提出された議案は全て承認されました。

本総会では役員改選が行われ、組合長に中央地区の小田島勝利さん、副組合長に湖南地区の今多信悟さん、大東地区の丹治大介さん、監事に湖南地区の横山利明さん、住吉地区の宇野公一さんが選任されました。 [青果課 齋藤]



## 女満別町採種小麦生産組合総会・講習会の開催

3月21日(木)、女満別町採種小麦生産組合総会及び講習会が開催されました。

講習会では網走農業改良普及センター美幌支所、荒木係長並びに藤江職員による令和6年産に向けた小麦に関する技術対策及び最新情報について講習頂きました。

総会では、令和5年度決算及び令和6年度予算案について審議され、議案の通り可決されました。本年度は役員改選が行われ組合長に中央地区、丹治貴史さんが選任されました。 [農産課 土井]



# ATMなどのサービスを 一時休止させていただきます。

いつもJAバンクをご利用いただきありがとうございます。  
お客様へのサービスや利便性の向上を目的としたシステム更改にともない、  
ATM・JAネットバンク等のサービスを一時休止させていただきます。

休止日/時間					休止するサービス				
2024年	土	日	月(祝)	火	JAバンクのATM		コンビニ など提携 ATM	JAネット バンク サービス	ジェイ デビット
					道内	道外			
3月10日(日) 6:30→9:00		6:30→9:00			休	休	休	休	休
4月29日(月(祝)) 0:00→24:00			0:00→24:00		利用可*	休	休	利用可*	休
5月18日(土)、19日(日) 21:00→8:00	21:00→8:00				休	休	休	休	休
5月26日(日) 0:00→24:00		0:00→24:00			利用可*	休	休	利用可*	休
7月14日(日) 6:30→9:00		6:30→9:00			休	休	休	休	休
7月15日(月(祝)) 0:00→24:00			0:00→24:00		利用可*	休	休	利用可*	休
8月17日(土)、18日(日) 21:00→8:00	21:00→8:00				休	休	休	休	休

△※ 一部休止するサービス

ATM	道内JA間での振込については翌営業日扱いとなります
JAネットバンク	ペイジーの取引(公共料金等の収納サービス)および振込時の口座確認機能



## 現金のお引き出しはお早めに。

お客様にはご不便をおかけし誠に申し訳ございませんが、  
あらかじめ現金をお引き出しいただく等のご準備をお願い申し上げます。

※JA・店舗・ATM・提携金融機関によっては、ご利用可能日、  
ご利用可能時間およびご利用可能サービスが異なることがあります。  
詳しくは、JA窓口・ホームページ等でご確認ください。

JAバンクのホームページ  
<https://www.jabank.org>





## ファミリー登録サービスをご利用の皆さまへ



「JA共済フォルダー制度」は令和6年4月1日より

「マイページ制度」へ移行します。

それに伴い、令和6年3月31日をもって

「ファミリー登録サービス※」は廃止いたします。

※住所および生計を同一とするご家族の代表者をご指定いただき、「ファミリー登録」することで、代表者の方にご家族のご契約情報をまとめてご案内するサービスです。

	これまで	これから
ご契約案内書のご送付先	ご家族の代表者さまへ ご家族分をまとめてご送付 しています。 	同居の場合でも 各ご契約者さま宛でのご送付 になります。 
住所変更のお手続き	ご家族の代表者さまからの お申出で、ご家族のご契約を まとめてお手続きします。	同居の場合でも 各ご契約者さまごとのお手続き が必要になります。

これまでの「JA共済フォルダー規定」に基づく、ご契約者さま単位での契約案内書のご案内や、JA窓口等でご加入の契約分をまとめてお手続きするサービスは、令和6年4月以降も継続してご利用いただけます。(特段のお手続き不要で、新たな「マイページ制度」に移行し、サービスを継続いたします。)

「マイページ制度」の詳細はこちらをご確認ください。▶



※引き続き、ご家族の代表者さまへのご家族分の契約情報提供をご希望される場合は、大変お手数をおかけいたしますが、ご加入先のJAの共済窓口・担当者までご連絡ください。





## 退職のご挨拶

坂部 幸次

陽春の候、組合員の皆様には春耕期を迎えご多忙の時期かと存じます。

さて、私事ですが今年3月末をもって女満別町農業協同組合を退職いたしました。

昭和57年4月に入所、最初は畜産課に配属され、その後は営農販売畑を長く経験し令和元年より再雇用として監査室と通算42年間勤めさせて頂きました。

その間大過なく勤めさせて頂きましたことは組合員の皆様をはじめ諸先輩方のご指導の賜物と思っております。大変有難うございました。

振り返ると入所当時組合員戸数は560戸ほどありましたが、近年はその半分となり作付け形態も含めまんべつ農業のスタイルは大きく変わりました。よく農業は厳しいと言われますが農業は日本の食料生産を担う大事な産業です。今後のまんべつ農業の更なる躍進を期待しております。

最後になりますが組合員の皆様をはじめJAMまんべつの役員の方のご健勝とご多幸をお祈りし簡単ではありますが退職にあたっての挨拶いたします。

大変お世話になりました。



## 退職のご挨拶

東海 明美

春陽の候、組合員皆様は、春の春耕期を迎えご多忙の毎日と存じます。

さて、私事ですが、この度令和6年3月31日付けをもちまして女満別町農業協同組合を退職いたしました。

入組してから永きにわたり勤務できましたことは、組合員皆様からのご指導ご厚情の賜物と厚く感謝いたします。

顧みますと、貯金共済課貯金係、ふれあい課融資係、融資課、貯金共済課貯金係、営農課、金融課融資係、金融課貯金係と営農課での女性部事務局等を担当した以外は信用事業の業務を勤めさせて頂きました。

女性部事務局時は、初めての事務局担当で何もわからず女性部役員・部員の皆様には大変お世話になりました。

女性部事業での夏期研修会・日帰り研修会・冬期研修会、女性部役員でのアトラクションの練習・衣装作り等は大変でしたが、楽しい思い出です。

最後になりますが、組合員・役職員の皆様のご健勝と女満別町農業協同組合の持続的な発展をご祈念し、退職のご挨拶とさせていただきます。

長い間大変お世話になりました。心からお礼申し上げます。



## 退職のご挨拶

川合 里歩

春陽の候、組合員の皆様には、春耕起を迎え、ご多忙の毎日と存じます。

さて、私事ですが、この度令和6年3月31日付けをもちまして女満別町農業協同組合を退職いたしました。

令和3年に入組してから3年間勤務できましたことは、組合員の皆様からのご指導ご厚情の賜物と厚く感謝申し上げます。

在職中は、農産課にて業務を務めさせて頂きました。

大豆・原料ビート・採種ビートを担当し、実際に畑を回り作物に触れてたくさんのお話を学ばせて頂いた日々でした。

立場は変わりますが今後も農業に関わっていくこととなりましたので、女満別で得た経験や知識を生かし邁進してまいります。

最後になりますが、組合員と役職員の皆様のご健勝と女満別町農業の発展をご祈念し、退職の挨拶とさせていただきます。

大変お世話になり、心からお礼申し上げます。



## 退職のご案内



購買部 資材課 資材係

**紺野 栄子**

勤続：17年9ヶ月

退職日：令和6年3月29日付



経済部 青果課 青果係

**三木 舞**

勤続：6年

退職日：令和6年3月29日付



管理部 管理課 管理係

**尾居 心生**

勤続：5年

退職日：令和6年3月29日付

～お世話になりました～



私ごとですが、ただ今第3子妊娠中。妊娠中は自分の食生活を見直すきっかけになります。

まず、食事で意識しているのは体をつくる基礎となるタンパク質です。炭水化物に頼りがちな食事を、魚や肉、卵などタンパク質を中心にした食事にするよう心がけています。妊娠中は血液の作られる量が多くなるため、鉄分不足になりがちです。鉄分が多く含まれる食材にはアサリやレバー、マグロ、小松菜やヒジキが挙げられます。プロッコリーやホウレンソウ、焼きのりに多く含まれる葉酸をしっかり取ることで、赤ちゃんの異常発生リスクを抑えられることが分かっています。他にも、サケやキノコ類に多く含まれるビタミンDはカルシウムの吸収を助けてくれます。妊娠中は便秘になりやすいため、海藻類や根菜などで食物繊維を多く取り、ヨーグルトなど

の乳酸菌で腸内環境を整えることも大切です。

このように必要な食材を挙げていくと、ついそればかりを食べようとしてしまいます。しかし、この中には取り過ぎると良くないものもあります。例えば、貧血予防には欠かせないレバーに多く含まれるビタミンAは、過剰摂取すると赤ちゃんの形態異常を引き起こすリスクが高まること分かっています。他にも、マグロは鉄分たっぷりですが、赤ちゃんの成長を妨げる水銀が含まれますし、食物繊維が豊富なワカメやのりは、過剰摂取を控えた方が良いでしょう。ヒジキは鉄分や食物繊維が豊富で妊婦さんには良い栄養がたくさんですが、過剰摂取すると良くないヒ素も含まれます。

このように多くの食材がたくさんの栄養素を持ち、いい面、悪い面と隣り合わせになっています。一つの側面だけを見て、そればかりを食べるとかえって体に良くないという事も起きてしまうのです。これは妊娠中に限ったことではありません。健康的な食事とは、いろいろな種類のものをバランス良く食べることでであると改めて感じました。



私の食育日記

食育インストラクター 岡村 麻純

いろいろなものを食べる大切さ



# 理事会レポート

## 第2回 3/21開催

### 組合員状況 3月末日現在

組合員数		前月対比
正組合員	414名	(+3)
	(内27法人含む)	
戸数	252戸	(±0)
准組合員		
団体	163団体	(±0)
個人	322名	(±0)

#### ◇議案

- ① みのみり監査法人による令和5年度財務諸表等の監査報告について
  - ② 監事会による令和5年度決算監査報告について
  - ③ 令和5年度事業報告、貸借対照表、損益計算書、剰余金処分案、注記表、附属明細書及び部門別損益計算書について
  - ④ 第76回通常総会の招集及び議案並びに報告事項について
    - ④-1 令和5年度 労働保険事務組合の徴収・納付状況について
  - ⑤ 議決権行使書面の取扱について
  - ⑥ 参事の選任について
  - ⑦ 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. JA北海道中央会臨時総会について
2. 令和6年3月開催 地区懇談会の質疑顛末について
3. 住宅ローンの金利改定について
4. 「JAバンクの内部管理態勢にかかる指針」の変更について
5. 組合員の異動について
6. 令和5年産 原料てん菜の本精算について
7. その他
  - 1) 令和6年4月理事会のスケジュールについて
  - 2) その他の事項について

(価格 円)

#### 3月4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	617,584	649,562	649,743	704,681
	出場頭数	222	193	39	21
	成立頭数	209	184	39	21
雌牛	平均価格	487,860	556,592	522,268	591,083
	出場頭数	186	144	27	25
	成立頭数	169	135	19	23

※価格は1頭平均・税込価格



## お米と日本人の深い付き合い

日本人がお米と付き合い始めたのは、今から約3000年前。まだ日本人が動物を狩ったり、山で植物を採ったりして暮らしていた、そんな時代から稲作は始まったんだ。

食べ物を探る時代から自分たちで作る時代になったけど、日本は外国に比べて国土は狭く、山が多い土地なので、たくさんのお米は作れませんでした。それでも日本人が暮らせたのはお米のおかげ。

お米はとても効率の良い作物で、種もみ1粒をまくとたくさんのお米ができます。今から1300年前には1粒が10〜20倍にも増えていたんだって。一方で麦は同じくらいの時代で3〜4倍程度だったといわれているんだ。

田んぼでは毎年お米ができるけれども、これって実はすごいことなんだ。普通は同じ作物を同じ土地で毎年作るのは難しいんだよ。土地の栄養分が減ってしまうからね。だから一度、その土地は休ませるのだけれども、そうなるともっと広い耕地が必要になってしまう。ところが田んぼは水を張っているため、毎年お米を作ることができるんだ。だから狭い地域でも多くのお米を栽培で

き、日本人の命をつなぐことができただよ。

お米を使った食べ物ってみんなの周りにたくさんあるよね。家での朝ご飯や給食のご飯はもちろん、おすし、おにぎり、丼、ぬか漬け、お餅、大福やおはぎなどのスイーツ、せんべいやおかしといったお菓子。

これって昔からある食べ物で、みんなが大好きなものばかり。こうやって昔からある食べ物は全部お米がなければ成り立たないよね。

お米の栽培が始まると、支配者が生まれました。その呼び名は時代によつて大王、天皇、將軍、大名とさまざまだけれども、権力者の力はいかにお米が取れる土地を支配していたかで決まっていたんだ。そんな国は、日本だけ。

こうやって見ていくと、お米と私たち日本人との付き合いが、いかに古く、そして深いか分かりますね。



## 読者の声

今年も高温予想…心配です。はずれてほしい。  
P.N.Tさん

徐々に春めいてきて、私も仕事モードに少しずつ慣らしていかなければと思っています。今年も仕事始まります。頑張らなければ…  
P.N.パンプリン

4月に入り春らしくなりましたね。雪解けで足元が不安定な場合がありますので、気をつけて作業して下さいね。

昨年は気候に難儀した年になりましたね。今年は無事に収穫の秋を迎えられよう願っております。  
(編集者)

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。

## JAめまんべつ公式SNS フォローお願いします。

JAめまんべつ公式「Instagram」と「Facebook」にて、JAめまんべつのイベントや農畜産物など様々な楽しい情報を発信していきます。

より多くの人に女満別の魅力を届けられるよう、情報発信していきますので左側QRコードから気軽に「フォロー」や「いいね」をお願いいたします。



JAめまんべつ  
InstagramQR



JAめまんべつ  
FacebookQR

### 3月号の答え



- 1………恐竜の尾の方向が違う
- 6………女の子の眉の形が違う
- 7………手の形が違う
- 9………帽子のバッジがない
- 12………矢印の向きが反対

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

4月に入り、温かくなってきましたね。今年はどうな気候になるのでしょうか。無事に豊作の秋を迎えられるような気候であっていただきたいですね。これから農繁期を迎えますので農作業事故にはくれぐれも気をつけて、安全に作業を行って下さい。

JAめまんべつ 営農課



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 サンケイグラフィック

7つの部位を使った  
 体操プログラム  
 「The Taiiso  
 (ザ・タイソウ)」  
 世界MIX編  
 (協力:JTB)はコチラ



新緑の季節、心地良い風を感じながらのんびりと自然散策に出かけてみたい今日この頃です。  
 皆さんは1日何歩程度歩いていますか？ 厚生労働省「国民健康・栄養調査」によると、日本人の1日当たりの平均歩数は、男性が6793歩、女性が5832歩と報告されています。生活が便利になるにつれ運動量は減りがちですが、手軽に取り組める運動としてウォーキングを取り入れてみてはいかがでしょうか。  
 柔らかな日差しを浴びながら歩くことは、ビタミンDの生成を促すとともに丈夫な骨の形成につながります。とりわけ、閉経後はエストロゲンの減少によって骨密度が急激に低下し「骨粗しょう症」と診断される場合もあります。転倒による骨折などを防ぐためにも、日頃から無理のない範囲で体を動かしましょう。機会があれば、骨密度検査を受けてご自身の骨の状況を把握してみてくださいね。

体を動かすためのヒント  
 手軽に体操  
 日本体育大学准教授 伊藤由美子

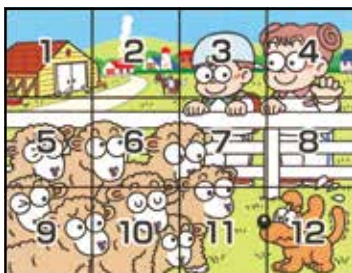
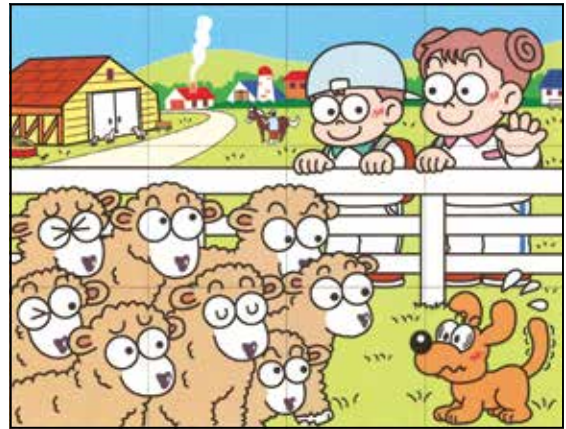
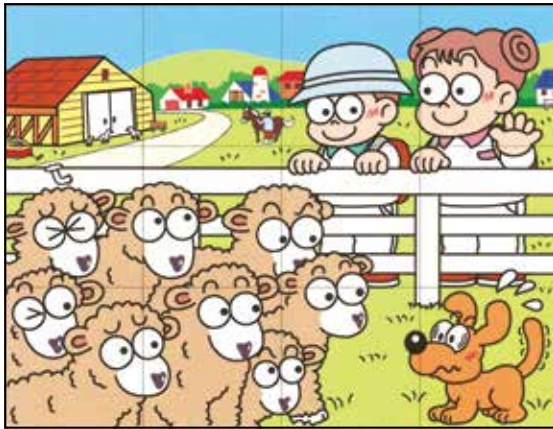
# 1日何歩、歩いていますか？

## レッツ、トライ！ 腕を上げる運動+脚を曲げ伸ばす運動+足踏み

(1) いすに座り、準備をします。  
 (2) 両腕を前から上げます。同時に片脚を斜め前に出します。  
 (3) (1)の姿勢に戻ります。  
 (4) 両腕を前から上げます。同時にもう一方の脚を斜め前に出します。  
 (5) (1)の姿勢に戻ります。  
 (6) 足踏みを8回行います。

# まちがいさがし

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4月22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。

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

