

JA新すながわ



9月22日 奈井江町瑞穂地区 笹原幸二さん圃場
奈井江小学校5年生 37名



9月27日 砂川市空知太地区 渡辺達郎さん圃場
砂川空知太小学校5年生 17名

小学生稲刈り体験!



JA新すながわ
ホームページQRコード

今月の主な内容

- 令和3年産米受け入れ
- 照英さんが「ゆめぴりか」をPR
- 碓井副町長 もみの受け入れ状況確認
- ゆめぴりか 学校給食に
- 小学校でポップコーン用とうもろこし収穫
- 令和2年産プレミアム米販売推進費収支報告
- 収穫祭開催
- JA伝言板

Vol.155
令和3年
11月号

令和3年産米受け入れ



上段左から 佐々木組合長、熊谷智克さん、千徳信行さん、大西暁陽さん
下段左から 小澤一彰さん、高田裕幸さん、山瀬優輝さん

初日受け入れ量 過去最高

J Aでは9月6日、昨年より4日早く令和3年産米の受け入れを開始しました。

この日は、奈井江町にあるライススターミナルに、特別栽培米や高度クリーン米を含む「ゆめぴりか」198トンを受け入れました。

受け入れ開始にあたりJ Aの佐々木孝一組合長は、「周囲に注意を払い、安全第一で作業にあたってほしい」と生産者と従業員を前に挨拶。

奈井江町茶志内地区で「ゆめぴりか」約11ヘク



9月24日 紙袋検査の様子

タールを作付けし、8月30日に刈取りした特別栽培米「ゆめぴりか」約9トンを出荷した大西暁陽さんは、「今年は高温が続いたので昨年より1週間以上早い稲刈りとなった。刈取りした感じでは量は平年並み。下見検査でタンパク値が低かったので品質は良いと思う。あとは食味が良ければ」と話しました。

営農部室井米穀畜産課長は、「高温により稲刈りが早まった影響で初日は過去最高の受け入れとなった。検査結果はタンパク値も低く、アミロース値も良い。食味も良いと思う。今年は9月8日頃から受け入れが込み合うと予想されるが、生産者に迷惑が掛からないよう安全に配慮し取り組みたい」と話しました。

J Aでは10月18日に受け入れ作業が終了し、受入数量は約10,300トンになりました。



9月16日 全国のお米屋さんへ
出荷するため袋詰めされる
特別栽培米ゆめぴりか

照英さんが通販番組で「ゆめぴりか」をPR

9月14日、奈井江町でテレビ番組の撮影が行われました。日本テレビで放映している「日テレポシュレ」(*一部地域を除く)というテレビ通販で、今回は東京の米専門店「スズノブ」の西島豊造社長とタレントの照英さんが出演し、奈井江・砂川産の「ゆめぴりか」を紹介するものです。

米の炊き上がりのシーンでは西島社長が「ゆめぴりか」について説明。照英さんが食べるシーンなどを撮影しました。

西島社長は「今年のゆめぴりかは出来が良く、10年前に誕生したときに近い甘い香りがする。ゆめぴりか特有の匂い」と絶賛。

照英さんは、自ら「ごはん好き」と話し、撮影後「ゆめぴりかのイメージが変わった。そしてお米のイメージも変わった。本当にもちもちしてふっくらだ」「お米とおかずがお互いに邪魔をしない。お米とおかずが対等」と語りました。

そして「撮影前はコメントを心配していたが、食べると素直に自分の思いが出た。ムダな心配だった」と振り返りました。

照英さんが「白米」「塩むすび」「鮭イクラ丼」などを食べるシーンを撮影しましたが、カメラが止まってからも食べていたので、本当に美味しかったんだと取材して感じました。

日テレポシュレで販売するのは、令和3年産の「ゆめぴりか」で、販売価格は5キロ3,700円(消費税込み)。

今回は「数量限定販売。今を逃すと買えない。スズノブさんでも買えない」がポイント。

放送は10月中旬に行われました。



今回関東限定で通販販売された「ゆめぴりか」5kg



炊きたての「ゆめぴりか」を食べる
照英さん(写真左)と西島社長(写真右)



撮影終了後、
大関会長(写真右)と記念撮影

碓井副町長 もみの受け入れ状況を確認

奈井江町の碓井直樹副町長は9月16日、同町の農業者が運営するライスセンターとJA新すながわが指定管理者となっている新すながわライスターミナルを視察しました。

ライスターミナルでは同JAの林誠専務と笹島博貴営農部長がもみの受け入れ状況等を説明。笹島営農部長は「好天の影響で稲刈りが早まり、全体の4割は受け入れた。ここ数年にないくらい低タンパク米が多い。」

「特に「ゆめぴりか」については『今年のお米はおいしい』と、先日訪れた東京のお米専門店「スズノブ」の西島豊造社長からも好評を得ている」と説明。

碓井副町長は「収穫作業は順調に進んでいると感じた。「ゆめぴりか」はふるさと納税の命綱なので、町としてもPRしている。今後も低タンパク率を維持してほしい」と激励しました。



受け入れ状況を確認する
碓井副町長(写真左)と林専務(写真右)

ゆめぴりかを給食に



写真左から
杉本雄馬副会長、渡辺達郎副会長、
熊谷智克会長、高橋豊砂川市教育長

J A新すながわゆめぴりか生産協議会は10月14日、地元の砂川市と奈井江町の小学校と保育園に特別栽培ゆめぴりか280kgを贈りました。同協議会の熊谷智克会長、杉本雄馬副会長と渡辺達郎副会長が砂川市の学校給食センターと奈井江町役場を訪問し手渡しました。

熊谷会長は「今年は高温障害に悩まされながらも生産者は一生懸命努力して作りました。美味しさ、低タンパク基準は十分に満たしているののでよく味わってほしい」さらに「体験学習はいい経験だと思う。今後も継続することにより子供達には少しでも多く食に携わってほしい」と述べました。

高橋豊砂川市教育長は今年で9回目となる寄贈に謝意を述べ、「子供達には生産者への感謝の気持ちを忘れずに食べてほしい」と話しました。贈呈されたお米は、19日に「白いごはん」として同地区の小中学校の給食へ提供されました。

稲刈り作業終了



8月27日 奈井江町高島地区 熊谷組(代表 熊谷智克さん)圃場
J A新すながわ地区で今季最初の稲刈り

今年は高温の影響により稲の生育状況が7～8日早まりました。

8月27日の奈井江高島地区熊谷組（代表熊谷智克さん）を皮切りに地区内の稲刈りが一斉にスタート。

昨年より10日以上早い刈取りに熊谷さんは「下見検査で整粒もあったので刈取りを判断した」

「葉色が低く、籾数があり窒素も分散されているのでタンパクは低いと思う。刈り取った感じも悪くない。」と初日の感想を語りました。

奈井江地区では9月下旬、砂川地区は10月上旬に大きな事故もなく、概ね終了しました。

そば収穫終了



9月17日 収穫作業の様子(砂川市東豊沼地区)

9月11日、昨年より10日遅く令和3年産のそばの収穫作業がスタートし、10月10日まで続きました。

作付面積約270ヘクタールを4台のコンバインで刈取り。砂川市内の農業者で組織された「合同会社すながわT.O.H.O」等が収穫作業を請け負いました。

オペレーターの樋口学さんは「高温の影響で実が少ないと思っていたが、思っていたより量はありそうだ」と刈取りの感想を述べました。

集荷量については刈取り当初は減収の懸念がありましたが、全体では3,490俵となり、ほぼ計画とおり（計画3,500俵）となりました。

ハロウィンかぼちゃ収穫

青年部は9月3日と28日の2日に分けて砂川吉野ほ場でハロウィンかぼちゃの収穫作業を行いました。例年であれば9月上旬に1度で全て収穫するはずが、今年は7月の少雨の影響やさらには鳥獣被害もあり1回目の収穫はわずか11個。そこで役員で話し合い、8月中旬以降の降雨により成長することを期待し28日にもう一度収穫することになりました。

2回目の収穫作業では1回目の時に小さかった実が収穫できる大きさに成長しており約50個を収穫。

収穫したかぼちゃは玉磨きや乾燥をした後、10月下旬に奈井江町商工会へ出荷しました。



小学校でポップコーン用とうもろこし収穫

青年部は10月13日、奈井江小学校2年生と6月に種まきしたポップコーン用とうもろこしの収穫作業を行いました。

播種から収穫まで児童が草むしりや水やりを欠かさずおこなった甲斐もあり、とうもろこしは立派に成長。育てる大変さと収穫の楽しさを学んだ児童達からは笑顔が溢れ、みんな楽しそうに収穫していました。

本来なら学校内で乾燥させた後、ポップコーンにして食べるのですが、新型コロナウイルス感染症の影響で調理実習ができず、今回は各自持ち帰る予定です。



令和2年産プレミアム米販売促進費 収支報告 (ゆめぴりか・特別栽培米・高度クリーン米)



期 間：令和2年9月1日～令和3年8月31日

項 目		前年同期 実績	本年実績	増 減	摘 要
収 入	生産者拠出金	2,488,329	2,409,672	▲78,657	ゆめぴりか@50円(税抜)×44,008俵(117件)
		743,808	755,184	11,376	特別栽培米・高度クリーン米 @30円(税抜)×24,043俵(59件)
	その他収入	229,196	376,481	147,285	前年度繰越金、のぼり、のぼり用ボール等
計		3,461,333	3,541,337	80,004	
支 出	販促資材費	1,804,443	270,740	▲1,533,703	インタビューボード、のぼり、のぼり用ボール等
	米屋訪問活動費	1,055,902	31,754	▲1,024,148	2回 7件 延べ10人
	広告費	41,262	0	▲41,262	
	その他支出	204,475	74,600	▲129,875	お米屋さん新米イベント協賛、ゆめぴりかバックご飯助成、土屋副知事意見交換会
計		3,106,082	377,094	▲2,728,988	
差 引 残 高		355,251	3,164,243	2,808,992	

収穫祭開催

J Aでは10月2日、地元住民に秋の味覚を楽しんでもらいたく、A i A i 買物駐車場で収穫祭を開催しました。あいにくの雨模様でしたが、ゆめぴりかの新米5合升売り、玉葱、トマト、キュウリやメロンを販売。地元農産物の販売に長蛇の列ができ、特に新米は用意した200袋が即売り切れ。選果場から直送した新鮮野菜もほぼ完売しました。

また、A i A i 店内の「おむすび満」はイベントにあわせて臨時営業し、特別栽培米ゆめぴりかを使用したおにぎりを販売。「塩むすび」を中心に用意した450個は開店と同時に勢いよく売れ、早々に完売。中には20個近く購入するお客さんもいました。

イベントは正午まで開催し、多くの人でにぎわいました。



農機・自動車合同展示会開催

経済部では奈井江資材課事務所前にて10月9日、農機・自動車合同展示会を開催しました。

本年度は、晴天に恵まれ約100名の来場をいただき、各メーカーの販売員から除雪機や農機具などの使用方法等の説明を熱心に聞き、「少しでも作業が楽になれば」と購入を決断される方もいらっしゃいました。

今回の展示会は、自動車・除雪機やスタッドレスタイヤ等約1千万円の成約をいただき大盛況のうちに終了しました。

今後も多くの方にご来場いただけるよう企画を検討していきますので、よろしくお願い致します。





農協法公布記念日にあたっての 組合員・役職員へのメッセージ

北海道農業協同組合中央会
代表理事会長 小野寺 俊幸

昭和22年11月19日に農業協同組合法（農協法）が公布され、今年で74年を迎えました。戦後の食糧不足の混乱期に、農業者の協同組織の発達を通じ、「農業生産力の増進」と「農業者の経済的社会的地位の向上」を図り、国民経済の発展に寄与することを目的として、農協法が制定され、農協が設立されました。

農協は「農業者による農業者のための組織」であり、協同組合原則に掲げる「自主・自立」「民主的運営」の基本に立ち、相互扶助の精神のもと、幾多の困難な状況を乗り越え、組合員の皆様の営農と生活の安定並びにより良い地域社会の実現を目指し、今日に至っております。

昨年より、新型コロナウイルスという今まで経験したことのないウイルスが世界的に感染拡大しており、このウイルスは、社会・経済の環境変化にも大きな影響を与えております。

農業分野においても農畜産物の深刻な需要の減少、東京一極集中の是正などの地方への関心の高まり、SDGsへの貢献、地球温暖化による気候変動への対応として「2050カーボンニュートラルへの挑戦」の具体化（みどりの食料システム戦略の策定）など取り巻く環境の大きな変化も加速しております。

かかる状況のもと、3年に1度のJA北海道大会を開催し、【北海道550万人と共に創る「力強い農業」と「豊かな魅力ある地域社会」】が決議される見込みです。

組合員・JA・連合会・中央会が各々の役割を再認識するとともに、JAグループ北海道が一体となって、しっかりと対話を行い、経営基盤を強化していくことが大会の基本目標であり、着実に実践していくことが社会からの要請に応えることにもなります。

最後になりますが、JAグループ北海道は、協同組合の理念と精神を事業の拠り所とし、今後とも組合員の皆様が夢と希望を持って営農と生活が続けられる環境を整えること、地域農業とJAの発展に全力でサポートすることをお誓い申し上げ、農協法公布記念日にあたってのメッセージと致します。

タンチョウ鶴が飛来

奈井江町高島地区にタンチョウ鶴が飛来しました。

10月7日頃から3羽が飛来し、麦畑などで羽根を休めています。

地元の人によると「2年前の春先に2羽が飛来し、それ以降姿を見ることは無かった。奈井江町内には過去数十年にわたり飛来した記憶はない。タンチョウ鶴の飛来は風景的には良いが、農家からすると畑を荒らすなどあまり歓迎できない」とのことです。



資材課よりお知らせ！

資材課への注文をLINEにて受け付けます！



←こちらのQRコードから友だち登録をお願いします！

友だち登録方法はこちら

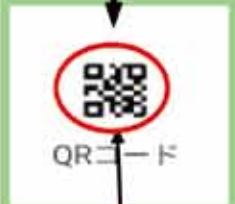


① LINEのホーム画面からこちらをタッチして友達登録画面へ

② 友だち追加画面からこちらのQRコードをタッチ！



ここをタッチ



ここをタッチ

③ QRコード読み取り画面から上のQRコードを真ん中に合わせて読み取り、追加をタッチして完了です！

注文例



ここをタッチ



このような形でご注文下さい。
休日・営業時間外の注文等、急ぎの注文に対応出来ない場合がありますのでご了承ください。

登録・ご注文お待ちしております！

CARRY × SUPER CARRY × EVERY JA特別パッケージ

組合員の皆様へ

早期
予約

取りまとめ

予約申込期間 2021年11月~12月ご契約分 (登録期間:2022年1~3月)

※メーカー都合により、4月以降の登録となる場合もございます。予約の対象といたします。

予約対象車種 JA特別パッケージ〈CARRY・SUPERCARRY・EVERY〉

スタッドレスタイヤ
+ホイール付き

プラス
20,000円*で!

シガーライター
アングルポストプロテクター
スプリングセット(リーフ増)
の3点をプラス!

スタッドレスタイヤ
+ホイール付き

キャリイ KCスペシャル
KKCU-LJ5 4WD 5MT

お支払い総額
110.0万円
のところ

取りまとめ
参考価格

108.8万円

●車両本体価格 1,021,810円
●登録諸費用 86,190円

スタッドレスタイヤ
+ホイール付き

スーパーキャリイ X
K5XJ-3 4WD 5MT

お支払い総額
133.3万円
のところ

取りまとめ
参考価格

132.1万円

●車両本体価格 1,281,810円
●登録諸費用 69,490円

期間中は、対象車種全てが
スタッドレスタイヤ4本
+ホイール付き



エブリイ PC
EVBS-J4 4WD 4AT

お支払い総額
141.1万円
のところ

取りまとめ
参考価格

139.9万円

●車両本体価格 1,328,730円
●登録諸費用 72,270円

●掲載の価格は1年10,000km標準サービス10,000kmの標準です。当組合のJA販売店の価格は各々のJAに異なります。

●お支払い総額は、諸費用の含まれた価格です。●ご登録にまつおオプション等の費用は別途申し受けます。●価格、仕様等は予告なく変更する場合がございます。

●安全運転に留意し、必ず1秒のメーカーホームページをご覧ください。

※掲載の写真はイメージです。

つくる人を幸せに、食べる人を笑顔に

ホクレン

JA

SUZUKI

JA共済にご加入のみなさまへ

JA共済
からの
お知らせ

全国で増加 住宅等の建物修理に関する トラブルにご注意ください!

こんな勧誘に
ご用心!JA共済から指定されていますので、
安心してください。

お宅の屋根瓦ゆがんでますよ。共済金の支払対象になりますし、
共済金の範囲内で修理しますので、お客さまの**自己負担はありません!**
もし請求手続きが面倒であれば、手続きも代行しますよ!?

あら、それは
いいわね。

と、うっかり応じてしまうと...

こんなことも...

1

うその理由での請求を
勧められた!

「台風が原因と言えば問
題ないですから」と、**うそ
の理由**で共済金請求を
するように勧められた!

うその理由による共済金請
求は、共済金詐欺に該当する
おそれがあります。

共済金詐欺に
あたらないかしら...

こんなことも...

2

法外な解約料金を
請求された!

見積書の金額が高すぎ
るので、知り合いの業者
に頼もうと思い解約し
ようとしたら、**高額な解
約料**金を請求された!

支払われた
共済金の50%なんて
聞いてないよ!

こんなことも...

3

ずさんな工事をされた!

見積書の内容どおり
の工事をしてもらえ
ず、引渡後すぐに**雨
漏り**が発生した!

お金を
返して!

ご注意 建物修理トラブル

「**共済金**が使える」と言って建物
修理の勧誘を受けたときには、
**建物修理契約を締結
する前にまずJAに
ご相談ください!**



各地の消費生活センターへの相談が近年増加しています!

参考 「共済金(保険金)が使える」という建物修理に関するトラブルの相談件数^{※1}



※1 相談件数は2018年7月31日までのPIO-NET^{※2}登録分。消費生活センター等からの経由相談は含まれない。
 ※2 PIO-NET(パイオネット:全国消費生活情報ネットワークシステム)とは、国民生活センターと全国の消費生活センター等をオンラインネットワークで結び、消費生活に関する相談情報を蓄積しているデータベースのこと。

消費者へのアドバイス

- 1 申請代行業者の説明を鵜呑みにせず、必要のない勧誘はきっぱりと断る。
- 2 契約している保険の内容を自分の目で確認したうえで、事実に基づいて保険金を請求する。わからなければ保険会社等に相談する。
- 3 複数の修理業者から見積りを取り、慎重に判断する。
- 4 修理の着工前に代金を全額前払いすることは避ける。
- 5 訪問販売や電話勧誘販売で契約した場合には、クーリング・オフできる。
- 6 トラブルにあったら、最寄りの消費生活センター等に相談する。

実際のトラブル事例

うその理由で保険金を請求することになると思い、勧誘を断ったら嫌がらせをされた。

「契約している火災保険の保険金や共済の共済金を使って屋根工事ができる」「請求手続き費用も一切かからない」というチラシを近所で配っていた業者が自宅に来た。高齢の母が強引に勧誘されたようで、申請代行業者から共済金請求の手続きを急かされていた。娘である自分が気づき、申請書類を見たところ、申請代行業者に勧められたとおり屋根の損傷の原因を4月の強風が原因として共済に申請しようとしていた。屋根の損傷は経年劣化によるものだと思っていたので、うその理由で申請することになるのではないかと思い、契約を断った。その後、断っても断っても申請代行業者は訪問してきて、母に「共済金はおりましたか」「すでに調査の手配をしているんだ。弁護士に相談して損害賠償請求してやる」と怒鳴って詰め寄ってくる。これ以上勧誘しないでほしい。

(契約者: 80歳代 無職 女性)



独立行政法人 国民生活センター相談事例より

地震・台風などの自然災害の後にトラブルが多くなります!



ご注意

「共済金(保険金)が使える」と言って勧誘されたケースでの建物修理に関するトラブルが増加しています。このような勧誘については鵜呑みにせず、必ず建物修理契約を締結する前にJAにご相談ください。契約後であってもクーリング・オフできる場合があります。なお、トラブルになった場合には、国民生活センターや消費生活センターで相談を受け付けています。

お問い合わせ・ご相談は

JAバンク

令和3年11月15日(月)
~令和3年12月30日(木)

冬の貯金キャンペーン

Winter Saving Campaign

新規定期貯金

預入期間1年以上

(准)組合員
店頭金利の

5倍
金利上乘せ

組合員以外
店頭金利の

3倍
金利上乘せ

取引条件

預入条件 新規預入 20万円以上~
1,000万円未満
(大口定期も対応)
期間 預入期間指定1年以上
自動継続

お楽しみ 抽選会

新規定期貯金
20万円につき
抽選券1枚進呈
詳しくは店頭まで



©よりぞう

新規定期貯金・
上乘せ金額 20万以上の方
先着**180**名様へ

よりぞう
ウォッシュブル
メッシュポーチ
プレゼント!



年金お受取り・JAカードお申込

年金(定額以上)のお受取り
(新規・指定替)

または

JAカード
お申込みされた方

キャンペーン

ゆめぴりか **5kg**

玉葱 **10kg**



いずれか
プレゼント



お申し込み	お申し込み金額	お申し込み回数	お申し込み時期	お申し込み方法
JAバンク	2,000円以上	1回以上	2021年11月15日~2021年12月30日	JAバンク
JAバンク	1,000円以上	1回以上	2021年11月15日~2021年12月30日	JAバンク
JAバンク	500円以上	1回以上	2021年11月15日~2021年12月30日	JAバンク

JA新すながわ

本所 ☎0125-54-3181
奈井江支所 ☎0125-65-2211

主事をともに
JAバンク

年金お受取り・JAカードお申込

年金(定額以上)のお受取り
(新規・指定替)

または

JAカード
お申込みされた方

キャンペーン

JA新すながわ産

ゆめぴりか 5kg

砂川産

玉葱 20kg



いずれか
プレゼント

JAマイカーローン 固定金利



最大引下げ

5年以内

年1.30%

店頭金利 令和3年11月10日時点 年4.00%

10年以内

年1.60%

店頭金利 令和3年11月10日時点 年4.40%

保証料別途

お 使 い み ち 乗用車、バイク、除雪機の購入費用・車庫の建設費用・借換・車検・修理等
お 借 入 期 間 6ヵ月以上10年以内
お 借 入 額 10万円以上1,000万円以内(500万円以上は組合員にご加入いただきます。)

更に100万以上かつ3年以上のご契約で
洗車カード3,000円分を
プレゼント!

JAフリーローン

店頭金利 令和3年11月10日時点 年4.40%

キャンペーン金利



趣味や旅行、お使いみちいろいろ!
おまとめローンOK!

最大引下げ! 保証料別途

年3.70% ▶ 年2.70%

●組合員 ●給与振込または年金受取指定口座 ●ローンカード ●JAカード一体型 ●定期貯金20万以上預入 ●公共料金引落1口以上 ●リピーター(過去5年以内) ●住宅所有者

いずれか1項目該当で年0.5% 2項目以上で年1.0%

お 使 い み ち 生活資金・事業資金(営農資金等を除く)
ご 融 資 期 間 6ヵ月以上10年以内
お 借 入 額 10万以上500万以内
ご 返 済 方 法 元利均等毎月返済方式・ボーナス併用可

各種ローン(住宅・リフォーム・教育)も取り扱い中!

JAのご利用が初めての方もお気軽に窓口までご相談ください!

ローンのご利用は、当JA所定の資格・要件を満たす方に限らせていただきます。また保証会社により条件が異なります。情勢等の変化により金利の大幅な変更があった場合は金利を見直すことがあります。



JAネットローン

最速で便利、安心なJAバンクのローンをご申込できます。

24時間
365日受付

豊富な
ローン
ラインナップ

JA新すながわ

本 所 ☎0125-54-3181

奈井江支所 ☎0125-65-2211



北海道コンサドーレ札幌
栗山トレーナーによる

Vol.4

農作業にも役立つ セルフコンディショニング講座

選手達のコンディショニング、フィジカルトレーニングを担当している栗山渉トレーナーが、誰でも簡単にトライできる、セルフコンディショニングの方法をご紹介します！スポーツをしている人も、していない人もチャレンジしてみましょう！

北海道コンサドーレ札幌と
JAグループ北海道は
食農パートナーです！



今回のテーマ

肩こり緩和のための
セルフマッサージ&ストレッチ

今月は長時間の座り作業による身体のトラブルを改善するためのエクササイズを紹介します。

座位姿勢が長時間に及ぶと、肩、胸の筋肉が硬くなってしまい、猫背やストレートネックなどの不良姿勢を助長させてしまいます。このような姿勢のまま座り作業を続けてしまうと、肩こりがひどくなったり、頭痛が生じてしまうこともあります。

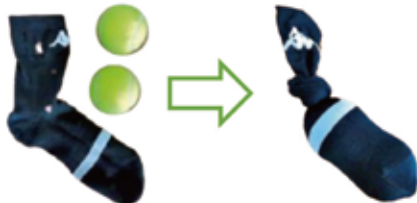
まずは2個のテニスボールを使って首、背中の筋肉のこりをセルフマッサージで柔らかくしましょう。その後、筋肉を心地よくストレッチして首、肩、背中の筋肉をリフレッシュしましょう。

※ エクササイズをすることで肩、首に不愉快な痛みが生じる場合はすぐに中止して下さい。強い痛みが継続する場合は整形外科を受診することをお勧めします。

はじめに

準備するもの

テニスボール2個と靴下を用意し、靴下の中にボールを入れて結びます。



セルフマッサージのターゲット



1 首のセルフマッサージ

- 1 仰向けに寝て、首の付け根（①の部分）にテニスボールを当てる。両手を添えるとテニスボールを固定しやすい。
- 2 リラックスして20秒間静止し、頭の重みでじんわりとマッサージ。
- 3 頭をゆっくり小さく左右に20回動かして、さらにマッサージ。



2 背中のセルフマッサージ

- 1 仰向けに寝て、首と背中の境目あたり（②の部分）にテニスボールを当て、両手を前で組む
- 2 リラックスして20秒間静止し、体の重みでじんわりとマッサージ。
- 3 体をゆっくり小さく左右に20回揺らして、さらにマッサージ。
- 4 テニスボールの位置を③にずらして、同様の手順でマッサージ、その後に④も行う。



3 胸の筋肉のストレッチ

- 1 肩の高さまで腕を上げて壁に手をつく
- 2 反対側を見るようにして胸を開き、心地よく胸の筋肉がストレッチされた状態でキープ
- 3 3セット終わったら、反対側も同様に行う



4 首から肩の筋肉のストレッチ

- 1 両手を腰で組む
- 2 頭を横に倒していき、首から肩にかけて、心地よくストレッチされる角度で20秒キープ
- 3 左右交互にストレッチを3セットずつ行う。





北海道コンサドーレ札幌
栗山トレーナーによる

Vol.5

農作業にも役立つ セルフコンディショニング講座

選手達のコンディショニング、フィジカルトレーニングを担当している栗山渉トレーナーが、誰でも簡単にトライできる、セルフコンディショニングの方法をご紹介します！スポーツをしている人も、していない人もチャレンジしてみましょう！

北海道コンサドーレ札幌と
J Aグループ北海道は
食農パートナーです！



今回のテーマ

肩こり改善エクササイズ

肩コリの原因は様々ですが、肩まわりの筋肉が硬くなり血行が悪くなっていることは大きな原因の一つです。

今回ご紹介するエクササイズを実施することで肩まわりの筋肉の血行が改善し、肩コリが楽になります。

※ エクササイズをすることで肩に強い痛みが生じる場合はすぐに中止して下さい。既に肩に痛みがある場合は整形外科を受診することをお勧めします。

1 10秒×3～5回繰り返す

- 1 顔の前で
肘と手を
合わせる



- 2 肘と手を
合わせたまま
上げて
10秒キープ



※無理なくできる範囲で！
※腰を反らないよう注意！

2 前後5秒キープ×5

- 1 手を肩の高さで
しっかり前に
突き出し、
5秒キープ



- 2 肘を曲げて
肩甲骨を
内側に寄せ、
5秒キープ



※肘は肩の高さをキープ！

3 上下5秒キープ×5回

- 1 腕を開いて
肩甲骨を
内側に寄せ、
5秒キープ



- 2 両手を上げて
手の甲をつけ、
5秒キープ



4 10回ずつ

- 1 肘を曲げて指先を
鎖骨の付け根に置く



- 2 肘でゆっくり
円を描く
(10回)

※円は徐々に
大きくしていく



- 3 反対回しも(10回)



理事会審議報告

第9回理事会（9月13日開催）
の顛末をお知らせします。

◎報告事項

- 一、組合長会議報告
- 二、農業委員会報告
 - ①砂川市農業委員会
 - ②奈井江町農業委員会
- 三、八月末財務報告について
- 四、内部監査報告について
- 五、令和三年度七月期ディスクロージャー誌について
- 六、JA北海道大会に係る組合員組織協議の報告について
- 七、不祥事ゼロ運動における自主点検の結果報告について
- 八、主要農産物の作況・概要について
- 九、組合員の異動について
- 十、行事予定について
- 十一、その他

◎付議事項

- 議案第一号 固定資産管理規程、経理規程の一部改正について
- 議案第二号 出資の減口について

第10回理事会（10月20日開催）
の顛末をお知らせします。

◎報告事項

- 一、組合長会議報告
 - 二、農業委員会報告
 - ①砂川市農業委員会
 - ②農家経営改善委員会
 - ③玉葱販売委員会
 - 四、九月末財務報告について
 - 五、内部監査報告について
 - 六、主要農産物の作況・概要について
 - 七、組合員の異動について
 - 八、行事予定について
 - 九、その他
- ◎付議事項
- 議案第一号 令和四年度職員の新規採用計画について
 - 議案第二号 農機・車輛整備工場業務規程の制定について
 - 議案第三号 労働保険事務組合事務処理規程の一部改正について
 - 議案第四号 固定資産の取得・修繕について

議案第五号 出資の減口について

議案第六号 信用評定について

職員の動向

依願退職（9月30日付）

経済部奈井江資材課自動車農機係嘱託兼自動車検査員
鈴木 貴也

依願退職（10月31日付）

金融共済部金融課推進係嘱託
笹島 敏彦

組合員の動き

◎今回加入 正組合員 二名

◎今回脱退 正組合員 四名

◎今回脱退 准組合員 五名

◎合計 正組合員 五七八名

准組合員 二、七七八名

合格おめでとうございます
（管理）部融資審査課

二〇二一年度第一回
農協内部監査士検定試験

高田 春香
（管理）部融資審査課

業務時間変更のお知らせ

11月1日より3月31日までの間、営業時間は下記となります。

	区 分	平 日	土曜日	日曜日	祝 日
一般業務		8：30～17：00	休 業	休 業	休 業
資材店舗	本 所	8：30～16：00	休 業	休 業	休 業
	奈井江支所				
貯金・共済 （窓 口）	本 所	9：00～16：30	休 業	休 業	休 業
	奈井江支所				
現金自動 支 払 機 （ATM）	本 所	8：45～18：30	9：00～17：00	9：00～17：00	休 業
	奈井江支所	8：45～16：30	休 業	休 業	
ホクレン 給 油 所	砂川給油所	7：00～19：00	7：00～19：00	7：00～19：00	7：00～19：00
	奈井江給油所	7：00～20：00	7：00～20：00	7：00～20：00	7：00～20：00
Aコープ新砂川店		1階 9：30～20：00 2階 9：30～19：00 （1階は木曜日9：00より営業）	1階 9：30～20：00 2階 9：30～19：00	1階 9：00～20：00 2階 9：00～19：00	1階 9：30～20：00 2階 9：30～19：00
Aコープ奈井江店		9：30～19：00	9：30～19：00	9：30～19：00	9：30～19：00

※ Aコープ奈井江店の現金自動支払機（ATM）は、Aコープ奈井江店の営業時間中使用可能です。