

2024

4 APRIL

高原の風と水と心のメッセージ

ようてい



春人参の選果（京極町 人参集出荷選別施設）

特集

SLEEP WELL FOR GOOD HEALTH
健康快眠講座



中井喬士郎さん（倶知安町）



真狩村 川西勝行さん 報徳善行賞を受賞されました！

真狩村の川西勝行さんが、北海道報徳社の令和5年度北海道報徳善行賞を受賞されました。この賞は、地域農業の振興や協同組織の発展に積極的に寄与され、報徳思想の普及・啓発に努められた方に贈られるものです。

川西さんは農業経営の3代目として昭和34年に経営を引き継がれ、土地改良や土づくりに積極的に取り組まれ、また収益確保と経営の安定化を図るため、ゆり根、大根、人参を新たな作物として取り入れる等、現在の経営の基礎を築かれました。

また、種子馬鈴薯補助員や民生委員を長きにわたり務められる等、地域農業の発展に尽力されており、持ち前の温厚な人柄で人望も厚く、地域に貢献さ

れていることから、今回の受賞に至りました。

この度は、誠におめでとうございます。

【担当：篠原】



真狩村 川西勝行さん

第52回JA共済全国小・中学生交通安全ポスターコンクール 蘭越中学校 渋谷さんが全国コンクールにて銅賞を受賞されました！

当JA広報誌「ようてい」の昨年12月号にて掲載しました、JA共済全道小・中学生交通安全ポスターコンクールにおいて、北海道知事賞および金賞を受賞された蘭越中学校の渋谷心那さんの作品が、第52回JA共済全国ポスターコンクールにおいても銅賞に輝きました。

本コンクールへは全国から約9万2千点が応募されており、銅賞27点の1つに渋谷さんの作品が選ばれました。

受賞に伴い3月6日、蘭越中学校にて表彰式を行い、当JAの金子専務から渋谷さんへ表彰状と記念品が贈呈されました。全国規模の受賞ということもあり、久

米校長先生をはじめ皆様が大変喜ばれていました。

今後、渋谷さんの作品は全国受賞作品として北海道庁に展示される予定です。この度は誠にありがとうございます。

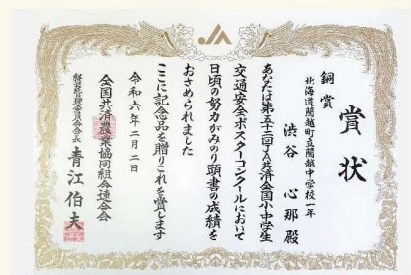
【担当：齋藤(貴)】



左から金子専務、渋谷さん、久米校長先生



表彰式の様子



全国共済連からの表彰状

JAようてい小麦・大豆・玉葱生産組合 設立20周年を迎えました!

JAようてい小麦・大豆・玉葱生産組合の3組織が設立20周年を迎えました。

定期総会終了後の祝賀会では、節日を記念して、歴代生産組合長の京極地区 坂本功司氏(小麦)、京極地区 小山憲一氏(大豆)、京極地区 真田正志氏(玉葱)に対して感謝状が贈呈されました。また、20

周年記念誌を発刊し、これまでの歩みについて振り返るとともに、今後のさらなる発展を祈念しました。

記念誌は当JAホームページに掲載(組合員限定)しておりますので、ぜひご覧ください。

【担当:渡邊】



小麦生産組合3代目組合長
坂本功司氏(右)へ感謝状贈呈



大豆生産組合3代目組合長
小山憲一氏(右)へ感謝状贈呈



玉葱生産組合4代目組合長
真田正志氏(右)へ感謝状贈呈

JAようてい各生産組合定期総会が開催されました!

2月下旬から3月中旬にかけて、JAようてい各生産組合の定期総会が開催されました。出席された皆様より活発に意見が出され、全組合で全議案が原案通り承認されました。

また、JAようてい作物別優績者表彰や各生産組合

で行った高品質出荷者表彰の授与式が執り行われ、常勤役員等より受賞された生産者の方々へ表彰を行いました。

【担当:鈴木(大)】



小麦生産組合 小松孝組合長



てん菜生産組合 中崎貴組合長



大根生産組合 優績者1位 國岡勝治さん(右)



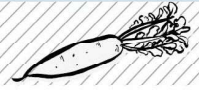
ブロッコリー生産組合 廣羽欣司組合長



人参生産組合 田村豊和組合長



南瓜生産組合 優績者1位 宮永衛さん(右)



春人参の選果が始まりました！

3月21日、京極町の当JA人参集出荷選別施設にて春人参の選果が始まりました。本年は2月末まで順調に融雪が進みましたが、3月に入ってからの気温低下と降雪で品質低下が心配されておりました。



選果の様子

しかしながら、肥大は順調に進み規格中心で、甘みの強い春人参が選果されています。本年新しく導入した3kg段ボールでの出荷も、3月下旬から始まりました。

春人参の収穫作業は4月中旬頃、選果作業は4月下旬頃まで行われる予定です。

【担当：篠原】



新しく導入した春人参の3kg段ボール



JAようてい各生産組合蘭越支部 一斉総会が開催されました！

2月21日、蘭越町の幽泉閣にて、JAようてい各生産組合蘭越支部の一斉総会が開催されました。

当日は蘭越町役場、後志農業改良普及センターから来賓をお招きし、生産者、関係機関合わせて約40名が参加し、メロン・南瓜・アスパラ・トマト・畑作・水

稲の各生産組合の総会が行われました。

総会終了後には全組織合同の懇親会と、ゆめぴりかコンテスト2023最高金賞受賞祝賀会を開催し、盛会のうちに終了することができました。

【担当：馬場】



一斉総会の様子



懇親会・祝賀会の様子



京極支部各組織 全体定期総会が開催されました！

2月27日、当JA京極支所にて、JAようてい種子馬鈴薯生産組合京極支部、京極町そ菜・畑作生産組合、京極町農民同盟の全体総会が開催されました。当日は京極町役場、後志農業改良普及センター、当JAから来賓をお招きし、総勢30名が出席しました。

定期総会では、令和5年度の事業報告や収支決算、令和6年度の収支予算や役員改選が行われ、全総会議案が原案通り承認されました。

総会終了後には京極町の焼き肉あんばにて懇親会を開催し、今後の営農について活発な意見交換が行われました。



京極町農民同盟 定期総会の様子

【担当：上出】



JAようてい種子馬鈴薯生産組合京極支部、京極町そ菜・畑作生産組合 定期総会の様子



懇親会の様子

JAようてい青年部 新体制でスタート！

3月7日、JAようてい青年部は、倶知安町のホテル第一会館にて第27回通常総会を開催し、部員や来賓等合わせて31名が出席しました。

開会にあたり、林正幸部長は「農業情勢が目まぐるしく変化する中、我々青年農業者が農業を担っていくという自覚を持って、今後も地域活動や様々な青年部事業で活発に盟友全員の力を合わせて行動していただきたいです。」と挨拶されました。

通常総会では、令和5年度事業報告・収支決算、令

和6年度事業計画、役員改選が議案通り承認され、新部長に京極支部の石井秀和さんが選任されました。

【担当：高橋（洸）】

令和6年度役員体制は以下のとおりです。

部長	石井秀和(京 極)新任	
副部長	近藤基志(留寿都)新任	杉本皇治(喜茂別)新任
理事	日置 衛(蘭 越)新任	林 正幸(倶知安)新任
監事	松田佑樹(ニセコ)留任	山田真也(真 狩)留任



通常総会ご出席の皆さん



新役員体制 (左から山田監事、松田監事、林理事、日置理事、杉本副部長、近藤副部長、石井部長)



JAようてい青年部第1ブロック 視察研修を行いました!



3月5～6日、JAようてい青年部第1ブロック（黒松内・蘭越）は視察研修を行い、11名が参加しました。

1日目は、エスコンフィールド北海道（北広島市）のスタジアムツアーに参加し、ベンチやグラウンド等、各種施設をファイターズガールの案内で見学しました。



JAようてい青年部第1ブロックの皆さん

2日目は、JA北海道中央会札幌支所を訪問し、後志地区青年部協議会の事務局でもある太田職員から、中央会の組織構成や役割等についてお話していただきました。

【担当：北野】



JA北海道中央会札幌支所にてお話を伺いました!

JAようてい青年部第3ブロック 研修会を開催しました!

3月5日、札幌市にて、JAようてい青年部第3ブロック研修会が同部の倶知安支部主催で開催されました。今回は5年ぶりの研修会ということもあり、多くの部員が参加しました。

当日はボウリング大会が開催され、喜茂別地区の鷹羽雄大さんが優勝しました。その後の懇親会では、支部を越えた交流ができ大いに盛り上がりました。

【担当：上出】



JAようてい青年部第3ブロックの皆さん



支部を越えて交流を深めました!



JAようてい女性部 通常総会を開催しました！

3月11日、JAようてい女性部は、倶知安町のホテル第一会館にて第23回通常総会を開催しました。来賓に八田組合長、女性理事3名、石井青年部長をお招きし、役員・代議員等32名の出席のもと、総会議案が原案通り承認されました。

荒木部長は「女性部として、JA運営への積極的な参画や地域への関わり、食農教育の実践など組織強

化と地域活動をより活発に進めていくとともに、部員各位が一体となって事業展開を推進して参りたい。」と挨拶されました。

総会終了後は当JA常勤役員、関係機関、女性理事、女性部員との意見交換会が行われ、女性部活動やJA事業への思いを話し合いました。

【担当：高橋（光）】



荒木部長による挨拶



通常総会の様子

JAようてい女性部各支部 第23回通常総会

●蘭越支部

2月20日、JAようてい女性部蘭越支部（支部長：下口由美さん）は、当JA蘭越支所会議室にて第23回通常総会を開催しました。来賓には蘭越町長をはじめ、田村地区担当理事、気田理事、土井支所長をお招きし、部員17名の出席のもと、総会議案は原案通り承認されました。

総会終了後、蘭越町環境衛生係職員による「家庭から出るごみの分別について」の研修会を実施しました。議題は部員からのたつての希望でもあり、日頃分別について疑問に感じていることや、収集後の工程などを改めて知る機会となりました。

【担当：神田】



第23回通常総会



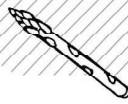
●真狩支部

2月20日、JAようてい女性部真狩支部（支部長：佐々木美由起さん）は、当JA真狩支所にて第23回通常総会を開催し、部員33名が出席しました。

総会後には交流会を開催し、いくつかの班に分かれてお弁当を食べながら色々な話をして楽しみました。

【担当：山田（智）】



**●喜茂別支部**

2月22日、JAようてい女性部喜茂別支部（支部長：小松平博子さん）は、当JA喜茂別支所にて第23回通常総会を開催しました。

当日は、来賓に喜茂別町の内村俊二町長、喜茂別町女性団体連絡協議会の藤田勝子会長、内尾地区担当理事、佐々木支所長をお招きし、部員9名の出席のもと、全ての議案が原案通り承認されました。

【担当：村上】

**●京極支部**

2月22日、JAようてい女性部京極支部（支部長：横井真由美さん）は、当JA京極支所にて第23回通常総会を開催しました。当日は、京極町の佐古岡秀徳町長と当JA京極支所の多田支所長を来賓にお招きし、部員12名の出席にて総会議案の審議を行い原案通り承認され、役員改選では支部長留任として、横井真由美さんが就任されました。また、部員が作成した編み物やマフラーなどの生活工夫展の展示もされ、素晴らしい作品で皆を楽しませました。その後は京極支部初の試みである「女性部・支所職員との意見交換会」が行われ、日頃あまり関わることのできない職員と、女性部員の今後の活動に対する要望や意見などを聞き取りながら交流し、親睦を深めました。

【担当：古屋（美）】

**●俱知安支部**

2月13日、JAようてい女性部俱知安支部（支部長：安達晴美さん）は、当JA本所にて第23回通常総会を開催しました。インフルエンザ等流行中であったことから来賓は呼ばず縮小開催となりましたが、部員16名（うち委任状7名）の出席となり、議事進行のもと全議案が原案通り承認されました。

終了後には外部講師をお招きし「クラフトテープでかご作り」研修会を開催しました。なかなか硬いクラフトテープに悪戦苦闘しながら、和気あいあいと気に入ったデザインのかごを作成することができました。

【担当：辻（昭）】



●ニセコ支部は書面議決となりました。



JAようてい女性部第2ブロック 研修会を開催しました！

3月8日、JAようてい女性部第2ブロック（ニセコ・真狩・留寿都）は、当JAニセコ支所にて研修会を開催しました。

当日は17名が参加し、「手作りコスメとアロマ フランジパニ」より講師の松浦雅子氏をお招きし、リップクリームを手作りしました。

作業に入る前に正しいリップクリームの使い方や成分・効果について勉強しました。材料のキャスターオイル（ひまし油）とシアバターとみつろうを溶かし、固まる前にスティックに入れる工程では、特に真剣に作業

されていました。

各支部の活動や農作業、家庭のことなどを語り合い、楽しい研修会となりました。

【担当：山本（記）】



JAようてい女性部第2ブロックの皆さん



楽しく作業しました！

JAようてい女性部真狩支部フレッシュミズ 定期総会を開催しました！



2月14日、JAようてい女性部真狩支部フレッシュミズ（会長：長船絵里子さん）は、当JA真狩支所にて定期総会を開催しました。

当日は会員13名の出席にて総会議案の審議を行い、原案通り承認されました。

総会後は出席者全員で、一つ一つ心を込めて交通安全マスコットの作成を行いました。完成したマスコットは、4月に小学校へ入学した新1年生と横内観光農園駐車場に訪れたドライバーへ配布されます。

【担当：山田（智）】



JAようてい女性部真狩支部フレッシュミズの皆さん



交通安全マスコットを作成しました！



JAようてい女性部留寿都支部ダイヤモンド会 春季研修を行いました！

3月4～6日、JAようてい女性部留寿都支部ダイヤモンド会（会長：福井フサさん）は、洞爺湖万世閣にて2泊3日の春季研修を行いました。

本研修には5名が参加し、皆で毛糸などを持ち寄り、手芸を楽しみました。夜は美味しい夕食を食べ、

会話にも花が咲き、日頃の疲れを癒しました。新しい会員が加入してから初めての研修は、とても楽しい時間となりました。

【担当：山田（智）】



美味しい夕食に会話も弾みました！



手芸を楽しみました！

可愛い手芸品ができました！

JAようてい女性部喜茂別支部フレッシュミズ 学習会を開催しました！

3月4日、JAようてい女性部喜茂別支部フレッシュミズ（会長：工藤美喜子さん）は、喜茂別町の調理室にて豆腐作りを行いました。

当日は会員3名が参加し、女性部の方々に手ほどきを受けながら6kgの大豆から30丁の豆腐を作りました。丸一日水でふやかした大豆を機械ですりつぶし、

大きな鍋で焦げないように混ぜながら沸騰させ、プレス機で豆腐とおからに分けるなど、豆腐はたくさんの工程を経てできていることを学びました。

作った豆腐は湯豆腐や冷奴で美味しくいただきました。皆さん、お疲れ様でした。

【担当：村上】



皆で協力して作りました！



当日ご参加の皆さん



JAようてい女性部京極支部やまぶき会・フレッシュミズ 通常総会を開催しました！

2月6日に京極温泉にてJAようてい女性部京極支部やまぶき会（会長：山田京子さん）、2月8日に当JA京極支所にて同支部フレッシュミズ（会長：磯田いさなさん）が通常総会を開催しました。

当日はそれぞれ、同支部長の横井真由美さんを来賓にお招きし、全ての議案が原案通り承認されまし

た。

総会終了後は今年度の活動について話し合いました。視察研修や学習会、懇親会等を通じて、ともに協力しながら楽しく活気ある女性部活動に取り組んで参ります。

【担当：古屋（美）】



JAようてい女性部京極支部やまぶき会の皆さん



JAようてい女性部京極支部フレッシュミズの皆さん

JAようてい女性部京極支部 冬季学習会を開催しました！



3月11日、JAようてい女性部京極支部（支部長：横井真由美さん）は、京極町社会福祉協議会にて冬季学習会を開催しました。

当日は部員9名が参加し、「家族の心配・私の心配を考える」（講師：京極町社会福祉協議会 駒田拓郎氏）をテーマに、エンディングノートを活用した思いを伝える取り組みについて学習しました。終活の定番となったエンディングノートに書き留めることや、今後意

思表示ができなくなった場合に備えて自分自身が「これからやるべきこと」等、様々なポイントを教えていただきました。

自分の人生を振り返ったり、これからの生き方を考えるきっかけになった大変有意義な研修会となりました。

【担当：古屋（美）】



講師の駒田さん（前列中央）とJAようてい女性部京極支部の皆さん



終活について学びました！



JAようてい女性部京極支部フレッシュミズ 学習会を開催しました!

3月6日、JAようてい女性部京極支部フレッシュミズ（会長：森明里さん）は、当JA京極支所にて春の学習会「ヘルシーな食材を使ったお菓子作り」を開催しました。

当日は部員10名が参加し、皆で手際よく作業を進め、ふわふわで美味しい豆腐ドーナツと、チーズポー

ルが完成しました。甘い香りが支所中に広がり、当JA職員からも「お腹がすいてきた」「美味しそう」などの声があがりました。

お昼はオードブルを囲みながら会話が弾み、楽しい時間を過ごしました。

【担当：占屋（美）】



JAようてい女性部京極支部フレッシュミズの皆さん



美味しい豆腐ドーナツとチーズボールが出来上がりました!

第61回全日本スキー技術選手権大会 当JA職員が出場しました!

3月6日から10日にかけて、ルスツリゾートにて「第61回全日本スキー技術選手権大会」が開催され、当JA京極支所 販売課 木村亮太職員が北海道代表として初出場しました。

本大会は、スキーヤーの自由な表現から生まれるスキー技術の「巧みさ」と「進化」を競い合うもので、厳

しい地方予選会を勝ち抜いた男女総勢440名が出場しました。

木村職員は、初出場ながらスピードとキレの良い素晴らしい滑りを披露し見事予選ラウンドを突破し、決勝ラウンドへと進出しました。決勝ラウンド上位者が進むスーパーファイナルには届かなかったものの、大健闘を見せる結果となりました。

今回は惜しくも決勝ラウンド敗退となりましたが、その滑りは更なる飛躍を予感させるものでした。木村職員の今後の活躍を期待しています。

【担当：奈良】



当JA京極支所 販売課 木村職員



決勝ラウンドの滑り（大回り：中急斜面 整地ナチュラル）



しりべしジョブフェア2024が開催されました！



2月19～20日の2日間、俱知安町比羅夫地区の「JoJoカフェ」にて、後志総合振興局主催のしりべし「まち・ひと・しごと」マッチングプランにおける「ジョブフェア2024」が開催されました。

当JAからは、JA無料職業紹介事業により農家求人

を紹介し、一人でも多くの方が就農できるようサポートしました。全体では、商工関係・観光業農業等へ19名、農業就農へ12名の求職相談がありました。

【担当：牧野】



農業と人をつなぐ貴重な機会となりました！



求職者相談の様子

Hello

Thanks

See you

今日から使える！一言英会話
NO.40 「go viral」



なるべく短い英語で伝わる日常英会話をご紹介する「一言英会話」。先月号で紹介した「Spring is coming soon.」はもうマスターしましたか？今月号も気軽に使えるフレーズをLesson!

『go viral』
ゴウ ヴアイラル
(バズる)

SNSが普及した現代では、SNS上で話題になったり多くの人に関心を持ち注目していることを、日本語で「バズる」と表現するようになりました。「バズる」の音はもともと英語の「buzz (意：[蜂や機械などが] ブーンと音を立てる)」からきていますが、実際に「バズる」と英語で言う場合に「buzz」を使うことは珍しいそうです。

今回のフレーズにある「viral」には「ウイルス(性)の」という意味があり、ウイルスのようにすばやく広がることを表現しています。

SNSでバズっているコンテンツを見つけた時に、思い出してみてください♪

健康快

6 寝付きの効果を上げる入浴

入浴は就寝2〜3時間前が理想です。入浴は就寝前に体温を一時的に上げる効果があります。入浴によって体温が0.5度上がるだけでも、寝付きが良くなるといわれています。38度のぬるめのお湯で25〜30分、42度の熱めのお湯なら5分程度がお勧め。約40度のお湯で30分ほどの半身浴も効果が認められています。



7 夕方の運動習慣で深い眠りに

運動習慣がある人には不眠が少ないことが分かっています。夕方から夜(就寝の3時間程度前)に、速足の散歩や軽めのランニングなどの運動をしましょう。習慣的に続けると、寝付きが良くなり、深い睡眠が得られるようになります。ただし、就寝直前の運動は体を興奮させてしまうので避けましょう。

8 昼の過ごし方も大切

昼間に明るい光を浴びると体内時計を調節でき、よく眠るために重要なメラトニンというホルモンが増えることが知られています。また15分程度の昼寝は午後の眠気を解消し活力を与えてくれます。シニア世代は30分程度の昼寝をすると、夕方のうたた寝が減少し、夜によく眠れるようになるといわれています。

良い睡眠週間を身に付けて十分な休養を取り、毎日を健康に過ごしたいですね。

5 食事と睡眠 ~これはNG!

毎日規則正しい食事を取り、体内時計を整えましょう。特に朝食は大切で、エネルギー不足で日中の活動量が下がれば、夜の睡眠にも影響します。就寝に近い時間の夕食や夜食も消化活動によって睡眠を妨げてしまいます。コーヒー・緑茶・チョコレートなどカフェインが含まれる飲食物は覚醒作用があるので、就寝の5、6時間前からは控えましょう。



眠講座

私たちは人生の3分の1を眠って過ごします。実はこの睡眠の質が健康を左右する鍵を握っています。睡眠と健康との関係、快眠のポイントを解説します。

現代人の睡眠傾向

現代は仕事や勉強、インターネット利用などによる夜型の生活などで、睡眠不足になりがちです。それに伴い、不眠症や睡眠時無呼吸症候群、過眠症などの睡眠障害を抱える人も増加しています。女性の睡眠時間の短さや、子どもたちの睡眠不足が学習能力や情緒形成に与える悪影響も懸念されています。日中強い眠気に襲われると、社会生活にも支障を来すため、ひどくなる前に治療を始めましょう。



2 睡眠と覚醒のリズム

規則正しい生活を送ると、一定の時刻に眠気が起こり、朝も同じ時刻に自然と目が覚めます。寝入る前、脳の温度が低下し、体内時計ホルモンが分泌を始め入眠を促します。朝方になると覚醒作用を持つ副腎皮質ホルモンの分泌が始まり、脳の温度が自然に高くなります。このように自律神経やホルモンなどさまざまな体の機能が働き、睡眠のリズムがつくられて、質の高い睡眠を維持できるよう心がけましょう。

3 浅い眠りと深い眠り

私たちの睡眠には、夢を見る浅い眠りの「レム睡眠」と、脳を休める深い眠りの「ノンレム睡眠」という2種類があります。成人の睡眠はこの2つが約90分周期で入れ替わります。シニア世代はノンレム睡眠が減ってレム睡眠が増え、尿意やちょっとした物音でも目が覚めるようになりがちです。朝方に目が覚めて二度寝ができないときは、床から出て朝の時間を有意義に使いましょう。

4 上向き寝でリラックス

寝るときの姿勢は上向きがお勧めです。体に余分な力が入らず、最もリラックスした状態で眠れます。睡眠中に寝返りを打って横向きやうつ伏せになることがありますが、寝返りは体の同じ部位が圧迫され続けて血液循環が滞ることを防ぎ、体の負担を和らげるための自然な動きです。体温調節や寝床内の温度や湿度を調節する動きもあります。



旬のレシピ

食卓を彩る



赤堀料理学園校長 赤堀博美

東京都文京区小石川生まれ。管理栄養士。日本女子大学大学院食物栄養学専攻修了。日本女子大学非常勤講師、十文字学園女子大学非常勤講師、日本フードコーディネーター協会常任理事。



ニンジンポタージュ
しっかりと炒めるのがポイント

材料 4人分

ニンジン	300g	塩	適宜
無塩バター	60g	粗びき黒こしょう	適宜
水	250ml	チャービル	適宜
牛乳	150ml		

- 作り方**
- ①ニンジンは皮をよく洗い、へたを取っていちょう切りにする。
 - ②鍋に無塩バターを溶かし、①のニンジンを入れて弱火でゆっくり30分炒める。さらに水150mlを加えて10分煮る。
 - ③②をミキサーで滑らかになるまで攪拌(かくはん)し、ざるでこす。
 - ④③に水100mlと牛乳を加えて加熱し、塩を加えて味を調える。器に注ぎ、粗びき黒こしょうとチャービルを添える。

4月 今月のあなたの運勢

モナ・カサンドラ

牡羊座 3/21 ~ 4/19 ♈

全体運 気になることは多くても目標を絞り込んで、一つに集中すれば大きな成果を上げられます。人気運が上昇中！

健康運 足元のケアを重点的に。歩きやすい靴を選んで

幸運の食べ物 ジャガイモ

牡牛座 4/20 ~ 5/20 ♉

全体運 上昇運。友人との時間を楽しめます。お花見など春ならではのプランを立てて。技術習得のための勉強もお勧め

健康運 おしゃべりでストレス発散。知人と体操すると◎

幸運の食べ物 イチゴ

双子座 5/21 ~ 6/21 ♊

全体運 あれこれやろうとするどれも中途半端になりがち。目標を絞り込み集中して取り組みましょう。連絡は早めに

健康運 カルシウムをしっかり取って。骨粗しょう症の予防を

幸運の食べ物 セロリ

蟹座 6/22 ~ 7/22 ♋

全体運 面倒事の多い時期ですがうまく解決していけます。諦めずに取り組んで。下旬には協力者が現れます

健康運 散歩に旅行。たくさん歩いて。動き回るほど快調に

幸運の食べ物 タケノコ

獅子座 7/23 ~ 8/22 ♌

全体運 人気運に恵まれ注目度が上がっています。周りの目を意識しながら動きましょう。おしゃれに時間をかけるのは◎

健康運 古傷が痛むことがあるかも。弱い部分ほど大切に

幸運の食べ物 サヤエンドウ

乙女座 8/23 ~ 9/22 ♍

全体運 あれこれ多忙なときですが上昇運。めど立たないことは下旬に動きがある兆し。待ってみるのもいいでしょう

健康運 うっかりのけがに気を付けて。食事は腹八分目に

幸運の食べ物 フキのとう

天秤座 9/23 ~ 10/23 ♎

全体運 活発な動きのあるとき。状況が二転三転することもありますが、おおむね良い方向に進むので前向きに考えて

健康運 生活リズムを整えて。発酵食品を食べるのも◎

幸運の食べ物 雪白体菜

蠍座 10/24 ~ 11/22 ♏

全体運 着実に前へと進んでいけるとき。計画を立てて動きましょう。気になっていたことの効率アップも可能です

健康運 楽しくできる健康法を探して体力アップ!

幸運の食べ物 ソラマメ

射手座 11/23 ~ 12/21 ♐

全体運 とてもパワフル。それだけにあなた自身がトラブルメーカーになってしまう危険もチラリ。人の意見に耳を傾けて

健康運 栄養価が高く消化の良いものを。胃腸をいたわって

幸運の食べ物 レタス

山羊座 12/22 ~ 1/19 ♑

全体運 前半はやや厳しいものの上昇運。部屋の中をすっきりきれいに片付けると懸案事項も解決へと向かいます

健康運 春を感じながら散歩を。血行の良くなる体操も吉

幸運の食べ物 タラの芽

水瓶座 1/20 ~ 2/18 ♒

全体運 良い波に乗ってスムーズに進みだします。下旬からストップがかかるので、できるだけ前倒しで進めておきましょう

健康運 野菜たっぷりの食事で元気を回復。バランス良く

幸運の食べ物 グリーンピース

魚座 2/19 ~ 3/20 ♓

全体運 気持ちかせきそう。急ぎのものほど、ゆっくり丁寧にするよう心がけて。見落としを防いで好結果に。外食にツキ

健康運 筋力アップのチャンス。ハードなメニューに挑戦を

幸運の食べ物 根ミツバ

ほっと一息！ 掲示板

今回のテーマ

出会えてよかった〇〇

出会えてよかった保湿クリーム。季節柄の話題ではないが、これに出会い手足のカサカサ・かゆみから開放されたからです。(ガラスフィルムさん)

友達。おしゃべりしたり、買い物一緒にいたり、楽しい一時が幸せです。(りすまるさん)

大事なものをなくしちゃった!とウロウロ探している私に、「お宝ここにいるよ!」と抱きついてくる3歳の息子に癒されました。(ちゃちゃまるさん)

詩人・画家の星野富弘さん。私の人生を豊かにしてくれた一人。(すみちゃん妻さん)

米の食べ比べが好きで、おいしい米を食べると、出会えてよかったと思います。北海道のお米ももちろんおいしいです。(あふがんさん)

クラス会で出会えてよかった思いがあります。(まちやんさん)

「旅友」です。コロナの影響でやっと去年、4年ぶりに海外旅行に行ってきました。友達と楽しく過ごしました。今年も行くよ〜(マイカーはCX-5!さん)

町の運動コーナーにデビューしました。思ったよりハードで、健康の為続けます。(えいちさん)

私のまわりみんな。かな(パパさん)

ネコのソラちゃん、つよし、犬のクル、バス、モモ、カイ、麦、ナツ。天国にってしまった子も今いる子も皆出会えてよかった😊(間引きは命のオーディションさん)

次男にKENTOが誕生しました。(ポニーさん)

牛乳消費拡大でミルクランド東京のイベント参加、数十年ぶりに友人と会えたこと。(ねこばあばさん)

友達(かりんとうさん)

推し(もふこさん)

旦那さんですかね。(てんてんさん)

ご飯の時間に出会えてよかったと毎食思います。(温泉掘ろうかさん)

次のテーマは『今年行きたい場所』

農作業シーズンが幕を開けました。長かった冬が完全に終わりを迎え、遠出しやすい季節がやってきました。

今年はコロナ明け2年目なので、昨年よりもさらに気楽にお出かけを楽しめるのではないのでしょうか。今回は皆さんが今年行きたい場所を大募集します!たくさんのご応募お待ちしております♪

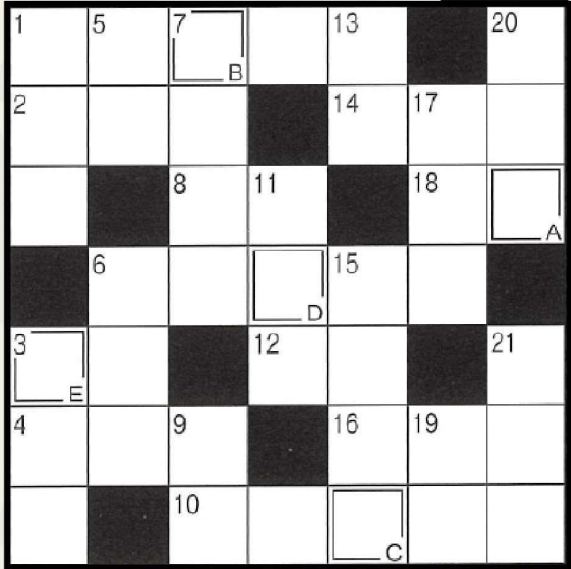
JAグループ「令和6年能登半島地震被害支援募金活動(全国募金)」について

令和6年1月1日の能登半島沖地震を受け、被害のあった産地の復旧・復興支援を目的として当JA事務所にて募金箱を設置したところ、皆様のご協力により、寄付金を含め総額**257,166円**を集められました。

募金は、該当する都道府県中央会災害対策本部等に贈呈されます。

ご協力いただきました皆様、本当にありがとうございました。

パズル! 頭の体操



解答は次号に掲載します!

- タテ** のカギ
- 1 ゴルフプレーヤーがカードに記録します
 - 3 眠いときに出来ます
 - 5 アマではありません
 - 6 お花見といえばこの花
 - 7 テレビやエアコンの操作に使います
 - 9 お酒は飲みません
 - 11 みそ汁の具にしてもおいしい二枚貝
 - 13 ストレスがたまるとこぼしたくなることも
 - 15 ダブルプレーともいいます
 - 17 湯が冷めないよう——ポットに入れた
 - 19 当たりかな、外れかな
 - 20 山梨県の県庁所在地である市
 - 21 馬に乗る人のこと



- ヨコ** のカギ
- 1 冬がウインターなら、春は
 - 2 天ぷらやフライに付けられています
 - 3 煮物を作るときにすくうこともあります
 - 4 水中をふわふわと漂う生き物
 - 6 平面は2次元、立体は
 - 8 桃太郎がきび団子を着けていた場所
 - 10 入学式で胸に着けるお母さんもいます
 - 12 メジロやヒヨドリが吸うもの
 - 14 関東——、——裁判所
 - 16 漢字で書くと土筆。春の山菜です
 - 18 オンの反対語



先月号の答えは **ウシオジル**

3月号は28名の応募があり、当選者はかりんとうさん(蘭越町)、もふこさん(留寿都村)、テンテンさん(留寿都村)の3名です。ご応募頂き、ありがとうございました。

【応募方法】

応募用紙にご記入の上FAX、またははがきに必要な事項を記載し送付いただくか、広報誌「ようてい」応募フォームよりご応募ください。

はがき: 〒044-0011 倶知安町南1条東2丁目
JAようてい 管理本部企画経営課 行
FAX: (0136) 21-2321
応募フォーム:

https://form.ja-group.or.jp/ja-youtei/youtei_kouhou



QRコード

賞品

毎月3名の方に、2,000円分の農協全国商品券をプレゼント!(農協全国商品券は株Aコープようてい等でご利用できます。)

【記入項目】

- 1 パズルの答え
- 2 〒・住所
- 3 氏名
- 4 ペンネーム
- 5 JAようていとの関係(正組合員・准組合員・その他)
- 6 本号で好きな記事・ページ
- 7 広報誌の感想・農協への意見
- 8 ほっと一息! 掲示板

【締切】令和6年4月21日

キリトリ線

JAようてい広報誌

パズル! 頭の体操

ほっと一息! 掲示板

応募用紙

FAX: (0136) 21-2321
JAようてい
管理本部企画経営課 行

締切

令和6年4月21日

1 パズルの答え

2 住所 〒 -

3 氏名

4 ペンネーム

5 ようてい農協との関係(いずれかに○を) 正組合員・准組合員・その他

6 本号の好きな記事・ページ

7 コメント(広報誌の感想・農協への意見など)

8 ほっと一息! 掲示板「今年行きたい場所」