



- ② JICA 理事長賞受賞
- ③ 青年部版 記念オブジェ設置／記念オブジェの愛称を募集します！
- ④ 北海道枝肉共励会／寛勇芳士環境整備
- ⑤ いま何やっていますか
- ⑥ 作業機械整備における注意点
- ⑦ 営農点描
- ⑧ 承前啓後
- ⑨ JA グループ通信
- ⑩ 新習慣で冷え性対策
- ⑫ 人間ドックのお知らせ
- ⑭ アスポお知らせ／今月の運勢
- ⑮ クロスワードパズル
- ⑯ わが家のおすすめレシピ／編集後記



鶏もも肉と長芋のガリバタチキン



【材 料】(2人前)

- 鶏もも肉…………… 200g
- 長芋…………… 150g
- ピーマン…………… 1個
- しめじ…………… 1袋
- 塩こしょう(下味用)…………… 少々
- 小麦粉…………… 適量
- しょうゆ…………… 大さじ2
- 砂糖…………… 大さじ1
- ☆ すりおろしにんにく…………… 小さじ1
- 有塩バター…………… 20g
- サラダ油…………… 小さじ1

【作り方】

- ①長芋の皮を剥いて5mm幅の半月切りにします。しめじは石づきを取り除きほぐしておき、ピーマンはヘタと種を取り除いて乱切りにします。
- ②鶏もも肉を1口大に切り、両面に塩こしょうを振って、小麦粉をまぶします。
- ③フライパンにサラダ油を入れて中火で熱し、②を入れます。両面をこんがり焼いたら取り出します。
- ④同じフライパンに長芋を入れて中火で炒め、両面に焼き色がついたら、ピーマンとしめじを入れて炒め火が通ったら取り出します。
- ⑤同じフライパンに☆を入れて煮立たせ、③と④を戻し入れて手早く絡めます。
- ⑥全体に味が馴染んだら火を止め、器に盛りつけて完成です！



比内きくよさん

いよいよ12月を迎え、2020年も残り一か月とあつという間に終盤に差し掛かっています。日に日に寒さを増していきますが、体調管理にも十分に気を配り、元気に年を越せましようお過ごしください。

さて、今月号では人間ドックのご案内をさせていただきましたが、皆さんは「生活習慣病」について考えたことはありますか？偏った食事や過度な飲酒、運動・睡眠不足など、日常の生活における悪い習慣が積み重なってしまうと、様々な病気を引き起こしてしまう原因となります。

現在も外出自粛等により家で過ごす時間が増えている状況ではありますが、今だからこそ自分の健康管理を見つめ直す良い機会になるのではないかと感じます。身につけてしまった悪い習慣はなかなか自覚が持てなかつたり、改善しにくいものです。

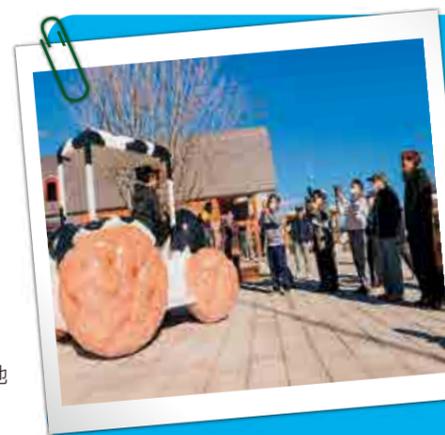
年に一度、自分の健康状態に異常がないかを検査することはもちろん大切ですが、改めて自分の日常生活を見つめ直して、身近に出来ることからの改善や予防に取り組む機会を作り、いつまでも健康で過ごしたいものです。

編集後記



ユートピア しほろ No.591

- 発行日 / 令和2年11月30日
- 発行 / 士幌町農業協同組合 〒080-1200 河東郡士幌町 字士幌西2線159番地
- 編集 / 組合員相談課



今月の表紙

今月号の表紙は農協青年部のみなさんです。牛・ジャガイモ・トラクターをデザインした青年部60周年記念オブジェを囲んでの一枚。オブジェはこの日、道の駅ピア21しほろに設置されました。

(石崎)

第16回JICA理事長賞受賞

当組合がJICA理事長賞を受賞し、10月15日(木)、農協2階会議室において、ZOOMを利用したオンライン形式での表彰式が開催されました。

JICA理事長賞とは、国際協力機構(JICA)が、毎年国際協力事業を通じて開発途上国の人材育成や社会・経済発展に多大な貢献をされた個人・団体に対し、その功績を称え、表彰を行っているもので、16回を迎える今年度は48個人・団体が受賞し、JICA関連では当組合のほか帯広市川西農協も受賞しました。

当組合では、30年以上にわたりJICAの研修員に向けて、貧しい農村地域を豊かにするため「農村ユートピア」を掲げて発展してきた当組合の歴史や、農畜産物を加工し、付加価値を付けより有利に販売するシステムなどを学ぶ視察や講義を行っており、これまでに91カ国延べ530人以上の研修員を受け入れてきました。こうした功績や、2019年度にJICA開発大学院連携の一環として開始さ

れた地域理解プログラムの教材映像「十勝農業、リーダーの系譜」を受け継がれる開拓精神」の作成協力等が評価され、今回の受賞となりました。

受賞後、国井組合長は「今回の受賞は誠に光栄な事です。長年に亘り、この事業に携わった多くの先輩方、関係者の皆さんと共に頂いた賞で、あらためて感謝と敬意を表したいと思います。今後も社会貢献に資する活動を行っていききたいと考えております。」と受賞に対する喜びと今後に対する意欲を述べられておりました。

※国際協力機構(JICA)とは日本の政府開発援助(ODA)を一元的に行う実施機関であり、開発途上国が抱えるさまざまな課題解決に向け、技術協力、有償資金協力、無償資金協力という3つの援助手法を二元的に手分け、開発途上国への国際協力を行っている組織です。



オンライン授賞式の様子



当農協受賞の様子



後日行われた賞状と記念品の授与



贈られた賞状と記念品

青年部版

J A 土幌町青年部設立60周年記念事業 記念オブジェを設置しました!



道の駅の建物と合いますね!



設置作業

11月11日(水)、爽やかな秋晴れのもと、道の駅「ピア21しほろ」にJ A 土幌町青年部設立60周年記念事業の記念オブジェが設置されました。

J A 土幌町青年部は令和2年度に昭和36年の結成以来60周年という大きな節目を迎え、現在、J A 土幌町青年部設立60周年記念事業実行委員会早坂雅充実行委員長を立ち上げて各種記念事業を計画、実施しております。その記念事業の一環として、土幌農業および青年部についてPRができて誰もが楽しめるものを計画し、当実行委員会の事業部会(田中佑典部会長)にて記念オブジェの製作について協議を進めました。

この記念オブジェは土幌農業をイメージして馬鈴しょと乳牛(ホルスタイン)、そして農業には欠かせないトラクターを合体させて土幌農業について一目で分かるように表現しており、約1年前から帯広市内の製作業者と協議し完成させました。また、たくさんの方に見て触れて楽しんでもらえるよう、道の駅「ピア21しほろ」に設置させて頂きました。

なお、今回J A 土幌町青年部の記念事業を実施するにあたり元J A 土幌町専務理事の(故)太田助氏ご遺族より「ひときわ想いが強かった青年部の事業に使ってください」と以前にご厚情を頂いており、今回の記念事業に活用させて頂いております。

設置当日は事業部会の部会員や道の駅スタッフなど関係者が見守る中、記念オブジェの設置場所や向きなどを調整し無事に設置することができ、早速道の駅を訪れた方々が記念撮影をしておりました。新型コロナウイルスの影響により設置セレモニーなどは行うことができませんでしたが、田中佑典部会長からは「とても出来栄の良いものができました。ぜひ、たくさんの方に道の駅を訪れて記念オブジェを楽しんで頂き、土幌農業と青年部をPRしていきたいです」と話されました。

記念オブジェ愛称募集!

この記念オブジェは誕生したばかりなので、まだ名前がありません。そこで今回青年部ではこの記念オブジェの愛称を募集します! 別紙の応募用紙に愛称・お名前・ご住所・連絡先を記入してアスポサービスカウンター・各事業所・組合員相談課にある応募箱に12月28日(月)までに投函してください。青年部にて応募された中から愛称を決めさせていただきます。なお、採用された方には感謝の気持ちを込めまして、土幌特産詰め合わせセットを贈呈致します。たくさんの方の応募をお待ちしております!





第365回
いま何やりますか?

すずき えふ
鈴木 慧風さん

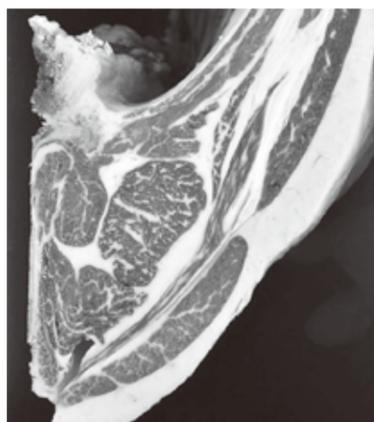
令和2年度北海道枝肉共励会開催
(有)第2西上加納農場が最優秀賞受賞

10月24日(土)、(株)北海道畜産公社道東事業所十勝工場にて、ホクレン主催の令和2年度北海道枝肉共励会が開催されました。全道より乳雄牛46頭、交雑牛46頭の計92頭が出品され、土幌からは丹精を込めて育て上げた乳雄牛17頭、交雑牛12頭の合計29頭が出品されました。

審査は公益社団法人日本食肉格付協会北海道支所長 大成 昭氏ら4名により行われ、乳雄牛の部において、(有)第2西上加納農場(代表 加納 三司氏)が最優秀賞を受賞致しました。

また、同じく乳雄牛の部において、國枝 俊彦氏が優秀賞2席、藤内 昇氏が優良賞を受賞され、交雑牛の部では、(株)十勝緑陽牧場(代表 奥秋 和博氏)が優秀賞2席、(有)上音更肉用牛牧場(代表 加納 洋子氏)が優秀賞3席に入賞致しました。

※本年度は新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止の為、講評や褒賞授与式等は行われませんでした。



最優秀賞に輝いた
(有)第2西上加納農場の枝肉

部門	出品者	成績
乳雄牛の部	(有)第2西上加納農場	最優秀賞
	國枝 俊彦	優秀賞2席
	藤内 昇	優良賞
	(有)緑陽肉用牛牧場	優良賞
交雑牛の部	(株)十勝緑陽牧場	優秀賞2席
	(有)上音更肉用牛牧場	優秀賞3席

土幌高原の寛勇芳士銅像周辺の
環境整備を実施



手際よく雑草を刈り払いました



銅像周辺は手作業できれいにしました

寛勇芳士をたたえる会(國井浩樹会長)は、9月17日(木)に土幌高校アグリビジネス科2年生の生徒と教員、寛勇芳士をたたえる会の事務局員の合計34名が、本年第2回目となる土幌高原の銅像周辺環境整備を実施しました。

当日は朝方まで雨が降っていましたが、作業をする頃には雨が上がり予定どおり実施することができました。今回参加された方々は脚立にあがり銅像の頭から台座まできれいに拭き、刈り払い機で周辺の環境整備を行いました。土幌高校の生徒らは授業などで普段から刈り払い機を使用していることから、手際よく雑草を刈り払いました。約2時間の広範囲にわたる作業でしたが、皆さんの努力のおかげで見違えるほどきれいになりました。

本来であれば、土幌高校の生徒たちは作業終了後に寛勇芳士にまつわる講話を聴いて土幌の歴史と農村ユートピアについて学習し、その後土幌高原の焼肉ハウスにて食懇親会を開催するところですが、春に続いて今回も新型コロナウイルス感染症の影響により残念ながら中止となりました。しかし、今回の環境整備を通じて郷土の自然を愛する心を養うとともに、3名の功績について考える良い機会となり、少しではありますが土幌の歴史に触れることができました。



今月の紹介は、鈴木正道さんの後継者(4代目)鈴木 慧風さんです。
(以下、質問はQ、慧風さんの答えをAとします)

Q 現在担当されている仕事

A 哺乳(ハッチでの哺乳および哺乳ロボットの管理、牛舎管理(給餌や糞出しなど)、搾乳など)をしています。

Q 農業にたずさわり感じたこと

A 人の口に入るものを育てているという責任を感じており、日々の搾乳作業では乳房炎などの牛を誤って搾乳してしまわないよう注意しています。

Q 作業上の苦労・注意点(失敗談)

A 扉の閉め忘れにより牛が逃げたままだったことがあるため、牛舎の扉がしっかり閉まっているかの確認や、他の従業員が安全に仕事ができるかを確認して注意してみています。また、調子の悪い牛をいち早く発見し対処できるようにしています。

Q 農業の魅力

A 自分のペースで仕事ができ、時間に融通が利くことです。

Q 休み(夜間・冬期等)の過ごし方

A 友人と一緒にドライブに行ったり、映画鑑賞に行ったりしています。

Q 就農の動機

A 長男ということもあり、小さいころから家の手伝いをする機会が多く、一番身近にあった仕事だったからです。

Q 将来の夢・目標

A 規模拡大をして牛の頭数を増やし、乳量を増やしたいです。

営農 点描 Shihoro einou tenbyo

今年は、初夏の干ばつ以降中々まとまった雨が降らないなど、何かとご苦労されたとは思いますが、収穫期には好天に恵まれ、スムーズに作業が進行したかと思えます。本格的な冬に向かって益々寒くなりますので、体調管理には十分にご留意頂き、残りの作業も怪我無く終わられるようお祈り申し上げます。

人参収穫



佐藤和巳農場

長芋収穫



飯沼実農場

大豆収穫



瀬戸政美農場

ビート収穫



松山隆多農場

作業機械整備における注意点

●安全性向上とコスト低減効果

農作業機械の点検作業時期です。

- ①点検・整備をすることで機械性能の維持、安全な農作業、耐用年数延長によるコスト低減につながります。
- ②作業実施時は、工具は基本に沿って正しく使用し、ヘルメットや安全靴の保護具を必ず着用して下さい。
- ③工具類は、整理しておくこと紛失を減らし、使用する際に探す時間を短縮できます。使う頻度や使用目的に合わせて分類しておくことで作業効率を上げることができます(写真1)。



写真1 整理整頓されている工具類

●トラクタの整備

- ①洗車後は、錆止め塗装や油脂塗布を行い、指定箇所にグリスを注入して下さい。
- ②オイル漏れや破損等がないか外観チェックを行って下さい。
- ③オイルやラジエーター液を点検し補充や交換を行って下さい。
- ④タイヤの摩耗状態点検と空気圧の調整を行い、タイヤの劣化を防ぐため板を敷き、地面と直接接しないように保管して下さい。
- ⑤クラッチやブレーキなど各種ペダルの作動を確認し、異常がある時は販売店に相談して下さい。

●作業機の整備

- ①土を取り除き十分に洗浄し水切後、指定箇所をグリスアップして下さい。
- ②スプレーヤーは水洗い後、凍結防止のため、不凍液をポンプ内に循環させて下さい。
- ③油圧機器、チェーン、塗装のはがれは、錆止めや油脂塗布を行って下さい。
- ④ベルト類は、汚れを落とし、張りを緩めて下さい。
- ⑤機械保管は、直接地面に置かず板や台の上に載せて下さい。野外保管の場合はしっかりと覆いをして下さい。

十勝農業改良普及センター十勝北部支所



寒い季節もぽっかぽか 新習慣で冷え症対策

気温が下がってくると悩みの声が増えてくるのが、体の冷え。夏場でも冷えに困っている人は多いですが、やはり冬のつらさはひとしおです。そもそも「冷え症」とは何なのでしょう？ そして効果的な対策は？ 東洋医学の知恵に学んで、この冬を快適に乗り切りましょう！

監修／北里大学東洋医学総合研究所 漢方鍼灸治療センターセンター長 鈴木邦彦
イラスト／熊野新一郎

＋ 冷え症は放置すると 万病のもと

「冷え性」と「冷え症」。二つの書き方の違いは知っていますか？
「冷え性」は冷えに敏感な体質のこと。一方「冷え症」は体が冷えてつらい状態が続き、食欲不振や倦怠（けんたい）感、頭痛、便秘などを引き起こすもので、東洋医学においては治療の対象となります。

人それぞれ症状も違い、検査では異常が出ないため、西洋医学の治療対象にはなりません。でも冷え症は万病のもと！ 放置するとホルモン、神経、免疫機能のバランスが崩れ、抵抗力が落ちたり、持病の悪化につながったりもします。

＋ 症状と原因の違う 三つのタイプ

冷え症は、症状と原因によって「四肢末梢（まつしょう）タイプ」「内臓タイプ」「下半身タイプ」の3タイプに分かれます。一番多いのが下半身タイプ。加齢とともに男女とも増えていきます。四肢末梢タイプは若い女性や痩せて小食の女性、内臓タイプは中高年の女性に比較的多く見られます。また、複数のタイプの複合型もしばしばあります。

日常でできる対策としては、まずは熱を作る食事と筋肉運動をしっかりと確保すること。熱の必要以上の放散を防ぐ。保温することも大切です。ただしタイプによっては効果のない場合もあるので注意が必要でしょう。また入浴、趣味の時間などを通してリラックスすることも自律神経の働きを高めるのに役立ちます。

！ こんな人は要注意

- 1 とても寒がりて冷房が苦手
- 2 手や足など体の一部が冷えてつらい
- 3 寝るときは湯たんぽや電気毛布が欠かせない
- 4 お風呂に入ってもすぐに冷えて寝付けない
- 5 頭痛、肩凝り、むくみで悩んでいる
- 6 下痢や便秘がひどい

あなたの「冷え」はどのタイプ？

四肢末梢タイプ
手足の末端が冷えるタイプです。カロリー不足や運動不足などが原因。熱エネルギーが少ないため交感神経が過剰に働き、末端の血管を収縮させて血流を阻害しています。まずは熱源として十分なタンパク質を摂取し、適度な運動を。手足の先を外から温めても解決しません。保温するなら首回りや手首、おなかを。



内臓タイプ
体の芯から冷えるを感じるタイプ。体質や生活習慣、ストレスなどで交感神経の働きが低下し、血管が拡張しやすく、保温機能が弱っているために起きます。食事、睡眠などの生活習慣を見直すと同時に、熱を逃がさないよう、保温性が高い衣類を、軽い運動も必要ですが、汗で冷えないよう注意。



下半身タイプ
顔は火照るのに足が冷たいタイプです。座りっ放しや運動不足で腰やお尻の筋肉が凝って座骨神経を圧迫し、腰から爪先への血流が悪くなるために起きます。足先の保温や足浴では効果はありません。腰や脚部のストレッチで血流を改善しましょう。腰痛、座骨神経痛などがある場合は治療も必要です。

冷えを解消するには 日々の生活習慣が大切！

食習慣

タンパク質を意識しながら 1日3食をしっかり取る

熱エネルギーの確保には十分なカロリーを摂取することが大切です。タンパク質は優れた熱源になり、筋肉の維持・増強にも役立ちます。重要なのは朝食。体温や代謝を上げるため、納豆、卵などのタンパク質を積極的に食べましょう。また決まった時間に食事をするのは自律神経の安定につながります。南方産の野菜・果物、白砂糖など体を冷やす食品は体温の高い日中に取るか、加熱調理をお勧めします。

運動

日々の意識的な運動が 代謝を上げ、自律神経を整える

血流を良くするためには、適度な運動が不可欠です。その作用は、四肢末梢タイプでは基礎代謝と筋肉量を増やし、内臓タイプでは自律神経バランスを整え、下半身タイプでは下半身の筋肉の凝りをほぐし……と、冷え症解決に向けたいいことづくめ！ 同時に心肺機能が鍛えられ、熱や栄養を全身に送り出す機能も高まります。日々の仕事や家事ではあまり使っていない筋肉は多々。ぜひ意識的に動かしましょう。



ウォーキング

ふくらはぎは第二の心臓ともいわれ、送られた血液を足から上半身に戻すポンプです。1日15分ほど、手を大きく振ってウォーキングすれば、下半身の血流改善だけでなく、肩凝りや自律神経バランスの回復に効果的です。

入浴

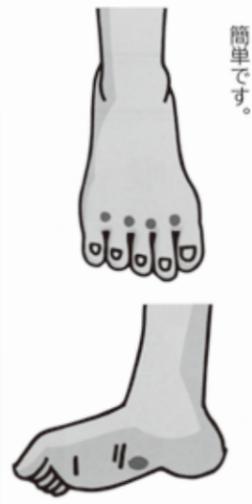
全身を温め、凝りをほぐす 40〜42度の10分間入浴



体を温め、ストレスをほぐすため、習慣にしたいのが10分間入浴です。効果的な湯温は40〜42度。まず前半5分間、首まで湯船につかっただけで休憩。後半5分間は胸元までつかります。半身浴より温まり、筋肉の凝りもほぐれます。湯船の中で肩甲骨や足先などのストレッチをするより良いでしょう。10分を超えると湯上がりの汗で冷えてしまいます。火照りを鎮めるため、入浴は就寝1時間以上前に。

つぼ押し

自分でも手軽にできるつぼ押し 足の血行を良くして冷えを解消



冷えた足先の血行を改善するには、足指の付け根の間にある4カ所のつぼ「八風」が良いとされます。押すと痛気持ちいい点を見つけ、真つすく押しします。全身の血行を良くするとされる「湧泉」は足の裏、足指を曲げたときにできるくぼみの中央です。こちらはゴルフボールなどを踏んで体重をかける方法が簡単です。

ストレッチ



四肢末梢タイプと下半身タイプでは、くつろぎタイムや入浴時にストレッチをすると良いでしょう。あくらをかいて上の足の指を手で内側に曲げて5秒。左右5回ずつ行うことで血管を開く効果があります。下半身タイプでは、お尻部分に負荷をかけるようなストレッチも有効です。

えっ、これって駄目!?

世間に流布する冷え症対策でも、効果のないものはいくつもあります。体を温めるとされるショウガも生では無効果。蒸して乾燥させた場合に限り体を温めます。また靴下の重ねばきなど血流を阻害する方法は避けた方が良いでしょう。就寝時の電気毛布も、毎日使っていると日中に体の熱を放散しやすい体質になり、結果的に冷えを加速します。

JA北海道厚生連
帯広厚生病院 健診センター
人間ドックのご案内

検査項目

- 基本検査** 問診・聴診・身体計測・聴力検査・尿検査・眼科検査
 - 呼吸器系検査** 胸部X線検査・肺機能検査
 - 消化器系検査** 食道、胃、十二指腸バリウム検査
便潜血検査・腹部超音波検査
 - 糖代謝検査** 空腹時血糖・HbA1c
 - 肝機能検査** AST(GOT)、ALT(GPT)、γ-GTP、ALP、
総蛋白、アルブミン、総ビリルビン、LDH、
直接ビリルビン、ChE、HBs抗原、HCV抗体
 - 脂質・代謝系検査** 総コレステロール、HDL-C、LDL-C、
中性脂肪、尿酸
 - 腎機能検査** クレアチニン、eGFR
 - 循環機能検査** 心電図検査、血圧測定
 - 血液一般検査** 赤血球、血色素、ヘマトクリット、白血球、
血小板、MCV、MCH、MCHC
- 日帰りでの検査となります。

オプション項目

- ※価格はすべて税込です。
- がんが心配な方へ**
 - 胃がん 胃カメラ……………3,300円
ヘリコバクター・ピロリ菌抗体検査……………2,200円
 - 肺がん 肺ドック(CT)……………11,000円
喀痰検査……………2,420円
 - 男性のがん 前立腺がん検診(血液)……………2,750円
 - 女性のがん 乳がん検診(マンモグラフィ) ……1方向4,950円
……………2方向6,050円
※年齢等によって変わります
 - 子宮がん検診 頸がん……………3,300円
頸がん+HPV……………7,700円
頸がん+体がん……………6,050円
頸がん+体がん+HPV……………10,450円
 - 動脈硬化が心配な方へ**
 - 脳ドック(MRI)……………19,800円
 - 頸動脈エコー検査……………3,850円
 - 血圧脈波検査……………2,200円
 - 骨粗鬆症が心配な方へ**
 - 骨密度検査……………1,540円

基本料金
44,000円
(税込)

健保組合や各市町村・企業からの助成を利用し
低額で受診も可能です

健診 受付時間

健診センター開錠 **7:45~**
 どの曜日でも性別を問わず男女同日受診となります。
 ご夫婦一緒に受診できるようになります。
 各グループにおいて受付時間が異なります。



お問い合わせ

帯広厚生病院 健診センター
 予約専用 **0155-65-0133**
 完全予約制 電話受付時間 平日8:30~17:00
 OBIHIRO KOSEI HOSPITAL
 詳細はホームページからご確認いただけます
<https://www.dou-kouseiren.com/byouin/obihiro/checkup/>



帯広厚生病院実施人間ドック・健診受診助成のお知らせ

◎受診料金

人間ドック基本料金 ……31,900円(還付金申請者は7,130円差引後の金額)

生活習慣病予防健診(協会けんぽ加入者のみ)

	料金	自己負担金	協会けんぽ負担	対象者
一般健診	—	7,169円	—	35~74歳
付加健診	9,603円	4,802円	4,801円	年度40・50歳
追加健診	9,603円	9,603円	—	年度40・50歳以外

※費用補助申請のため、**生活習慣病予防健診対象者一覧**をご提出ください。

【還付金について】

農協から士幌町健診センターへ受診者名簿(氏名・生年月日・実行組合名・受診日)を提出します。尚、特定健診の還付金申請には、ドック受診結果が必要となる為、帯広厚生病院より士幌町健診センターへ直接データが送られますので、ご了承ください。

還付金の対象は30歳~74歳までの方となります。

【人間ドック・特定健診助成対象健診について】

《人間ドック》

30歳以上の営農している組合員及び、その家族を対象として年に一回、一人10,000円を上限に助成します。

《特定健診+胃がん、肺がん、大腸がんのセット受診》

年に一回、一人10,000円を上限(支払診療費まで)として助成します。特定健診のみの助成はありません。

《PET 健診》

士幌町が実施するPET 健診(※)について、**40歳から74歳までの方を対象に3年に一度※、自己負担の半額または10,000円(支払診療費まで)のいずれか高い方を助成します。**

《脳ドック》

士幌町が実施する脳ドック(※)について、**30歳から64歳までの方を対象に3年に一度※、自己負担の半額または10,000円(支払診療費まで)のいずれか高い方を助成します。**

(※)PET・脳ドックのお問い合わせ・申込は士幌町保健福祉課(☎5-2108)までご連絡ください。

※ H30~R 2年度の間に受診された方は助成対象となります。

※次年度以降受診する際、助成対象期間はR 3~R 5となります。

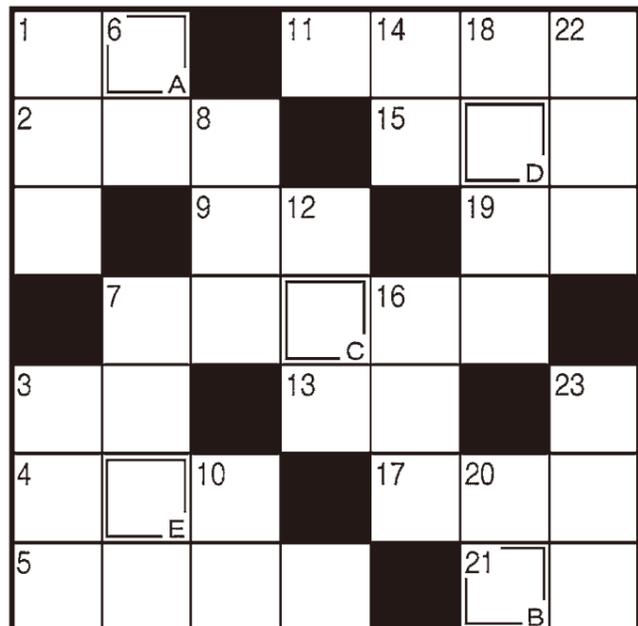
【注意事項】

- 人間ドック受診希望の際、受診枠に制限がある為、ご希望時期と異なる場合がありますのでご了承ください。
- 現在、新型コロナウイルス感染拡大防止の対策として、食事の持ち帰り、郵送での健診結果報告となっております。
- 令和3年度人間ドックについては、情報ネットワークシステムにて12月中旬頃にご案内いたします。

CROSSWORD PUZZLE クロスワードパズル

あたまのたいそう

二重マスの文字を、A~Eの順に並べてできる言葉はなんでしょうか？



- タテのカギ**
- はたきやモップで取り除きます
 - ボクシングはムエタイを参考に作られました
 - アルファベットの3番目
 - 素材の色が生きるように、—しゅうゆを使ってお煮しめを作った
 - 時刻を知りたいときに見ます
 - 伊勢、車、牡丹(ボタン)から連想される魚介類といえ
 - 三十一文字(みそひともじ)とも呼ばれます
 - 大きな石のこと
 - 茶室に敷かれている物
 - 初心者を表す片仮名言葉
 - に交われば赤くなる
 - 神社に示す地図記号はこの形
 - カメラや双眼鏡にはめられています

- ヨコのカギ**
- クリスマスツリーのてっぺんに飾ります
 - 冬に着る厚手の上着
 - 魚偏に喜と書く魚
 - 受験生はこの前に座していることが多そう
 - がカサカサ。リップクリームを塗らなくちゃ
 - 夏がサマーなら冬は
 - 1億は9—の数字です
 - 松任谷由実のヒット曲「—がサンタクロース」
 - 凝りやすい体の部位
 - ダイコンを—にしておでんに入れた
 - カタカタと布を縫う機械
 - 外(がい)の反対語
 - 冬至の日に浴槽に浮かべます

応募方法

- 別紙の応募用紙にお答え・お名前・ご住所・お電話番号を記入して下さい。
- 応募は、アスポサービスカウンター・各事業所・組合員相談課にある応募箱へ投函して下さい。
- お一人さま一口のご応募を有効とさせていただきます。
- 正解者の中から抽選で10名様に、すてきなプレゼントをご用意しております。
- プレゼントは、組合員相談課でお渡し致します。
- 当選者は、次号にて掲載致します。

応募締切り
12月17日(木)

当選者発表

今月の抽選者

牧野 圭司さん



おめでとうございます

11月号掲載問題の応募者は71名で71名が正解でした。厳正なる抽選の結果、次の方が当選しました。当選者には、組合員相談課にてプレゼントをお渡し致します。

- 加藤 順子さん ● 河太 節子さん
- 木谷 優子さん ● 稲葉 正志さん
- 長瀬 民男さん ● 伊田 留未さん
- 藤内 タカさん ● 今松 時子さん
- 川崎 悠介さん ● 成田 奏さん

11月号の正解/ワイングラス



アスポオススメ逸品

あおさの味と海苔を原藻のまま焼き上げた焼きばらのりの香ばしさが絶品です。

●朝倉海苔店
焼きバラ海苔とあおさ 358円
16g (本体価格332円)

お知らせ INFORMATION

アスポ

営業時間 9:30~19:00
(28日~31日は9:00から)
(31日は16:00まで)

休業日 12月は休まず営業

※しほろ牛一頭販売
●12月20日(日)予定
※新型コロナウイルス感染拡大の状況を考慮し中止する場合がございます。ご了承下さい。

ガソリンスタンド

士幌給油所

●スタッフ

営業時間 8:30~18:30
(31日は16:00まで)

休業日 毎週日曜日

●セルフ

営業時間 7:00~20:00

休業日 12月は休まず営業

2020 12 今月のあなたの運勢 HOROSCOPE

牡羊座	牡牛座	双子座	蟹座
3月21日~4月19日	4月20日~5月20日	5月21日~6月21日	6月22日~7月22日
全体運: パワフルに動ける月です。目標をはっきりさせると充実度がアップ。手持ちの品のリメイクやリサイクルにもツキ	全体運: 昔話に花が咲くのは吉兆です。歴史の本を読むのもお勧め。新年への準備は早めにスタート。買ひ物は品質重視で	全体運: 交友関係が活発化。予定がたたくさん入って、うれしい悲鳴が聞こえてきそう。買ひ物はリストを作って計画的に	全体運: あれもこれもやらなければと気持ちがはやりがち。「やらない」選択肢も大切です。掃除はプロの技を参考に
健康運: 筋トレなど、ちょっとハードな運動が◎	健康運: 疲れは明日に残さないよう、小まめにケアを	健康運: 楽しみながらできるスポーツがお勧め	健康運: 睡眠時間をしっかり確保。規則正しい生活を
幸運の食べ物: 塩数の子	幸運の食べ物: ミカン	幸運の食べ物: カボチャ	幸運の食べ物: ハツ頭
獅子座	乙女座	天秤座	蠍座
7月23日~8月22日	8月23日~9月22日	9月23日~10月23日	10月24日~11月22日
全体運: 好調運。思い切りの良さが運を開きます。チャレンジしてみましょう。買ひ物は後半にツキ。下調べをしっかりと	全体運: 年越しに向けての準備を最優先。きれいになっていく窓やキッチンが運を呼び寄せます。週末はごちそうメニューに	全体運: 気になったらちょっとしたことでも調べて。いつもより踏み込むと面白い発見があるはず。お試しセットもお勧め	全体運: 予定を詰め込み過ぎる傾向が。休憩タイムの確保も忘れずに。旬のおいしい野菜を食べて運気をパワーアップ!
健康運: 話題の健康法を試してみ。テレビを参考に	健康運: 隙間時間にできる簡単ストレッチが◎	健康運: 温かいお湯にゆっくりつかってリラックス	健康運: 肩凝り解消のストレッチで元気をキープ
幸運の食べ物: 野沢菜	幸運の食べ物: 冬キャベツ	幸運の食べ物: 小松菜	幸運の食べ物: カリフラワー
射手座	山羊座	水瓶座	魚座
11月23日~12月21日	12月22日~1月19日	1月20日~2月18日	2月19日~3月20日
全体運: 好調。スピーディーな展開はあなたの味方です。流れに任せて行動範囲を広げましょう。髪のお手入れは入念に	全体運: 上昇運です。うまくいかないことは少し時間を置いてから再トライすると吉。カラオケや音楽を楽しむ時間をつくって	全体運: 友人と遊びに出掛けましょう。たわいない会話が心を軽くします。スキルアップのための勉強にツキあり	全体運: おわびは丁寧に。ミスは誰にでもあるもの。訂正の仕方が今後の展開の鍵を握っています。年賀状の準備は早めに
健康運: マッサージや入浴で新陳代謝をアップ	健康運: 体を柔らかくするストレッチがお勧め	健康運: 筋力アップはスポーツを楽しむながら◎	健康運: 股関節までしっかり伸ばす柔軟体操がお勧め
幸運の食べ物: 壬生菜	幸運の食べ物: ホタテ	幸運の食べ物: ユズ	幸運の食べ物: イチゴ