

JA土幌町と組合員がつくる情報誌

ユートピアしほろ

11月号

No.612

ユートピアしほろ

- 2 全道共進会
- 3 全道枝肉共励会
- 4 青年部版 ジャがいもまつり
- 5 青年部版 アグリスクール
- 6 畜産学習会／譲和会パークゴルフ大会
- 7 営農点描
- 8 農協法交付記念日
- 9 いま何やっていますか
- 10 健康講座
- 11 人間ドック空き状況
- 12 始める食習慣&止める食習慣
- 14 アスロ営業時間等／新採用職員紹介／今月の運勢
- 15 クロスワードパズル
- 16 JA 虎の巻／篠原会長の動静／編集後記

SHIHORO

知りタイガーのJA虎の巻

知りタイガーのJA虎の巻

第29回
JA全国大会決議
JAグループの実践

【今回のテーマ】



持続可能な地域づくりには、次世代を担う若者や新規就農者が農業現場やJA運営で活躍することが欠かせない。JAグループでは、どんな取り組みをすすめているの？

JA全青協ポリシーブックの概要



資料：JA全青協ポリシーブック2021より引用

JAは、男女を問わず若手農業者等に対し、積極的な青年組織加入の促進や、青年組織盟友の正組合員化をすすめることとあわせて、JA運営への参加・参画の機会増大に取り組んでいます。

県域は、青年組織の活動が活性化するように、JA事務局への支援や、若手農業者がJA運営に参画するきっかけづくりなどをすすめています。

また、JA・県域は連携して、青年組織の「ポリシーブック」（政策提言集・行動目標）の作成支援や、若手農業者の声を国政等へ届けるための支援などに取り組んでいます。

耕そう、大地と地域の未来。

編集後記

運転免許学科試験には難しいものがあると、たまに話題に上がることがあります。例えば「夜の道路は危険なので気をつけて運転しなければならぬ」とか「車は交通標識を守らなくてはならない」という問題が出ていたようです。それらの答えはともに「×」だそうです。前者は「昼夜問わず気をつけて運転しなければならぬから」、後者は「車だけでなく人も交通標識を守らなければならぬから」が理由のようです。いわゆる引っ掛け問題なのでしょうが、普通に考えて「○」でも良いような気がします。

篠原会長 10月の動静

- 11日(火) 北農連常勤役員・参事コンプライアンス研修
- 12日(水) 北海道米新米発表会(東京)
- 13日(木) 北海道農協酪農・畜産対策本部委員会生乳受託販売委員会合同会議(東京)、食料安全保障の強化と持続可能な北海道農業の確立に関する中央要請(東京)、農林水産省との意見交換会(東京)、JAグループ基本農政確立全国大会(東京)
- 14日(金) 農協理事会、札幌市×パン・パシフィック・インターナショナルホールディングス 札幌の食と文化の魅力発信と輸出拡大に向けた商談会・交流会
- 25日(火) 公益財団法人日本豆類協会理事会(東京)
- 26日(水) ホクレン常勤役員参事会
- 27日(木) 一般社団法人全国農協観光協会臨時総会・理事会(東京)
- 28日(金) 北海道農協政治連盟役員会、北海道農協基本農政対策本部委員会、中央会理事会、ホクレン理事会、ホクレングループ経営研修・経営者会議
- 31日(月) 北農五連定例記者会見

ユートピアしほろ

No.612

- 発行日／令和4年10月31日
- 発行／土幌町農業協同組合
〒080-1219
河東郡土幌町
字土幌西2線159番地
- 編集／組合員相談課
- 題字／会長理事 篠原 未治氏



今月の表紙

今月号の表紙は、黄葉した防風林と市街地の遠景です。今シーズンは秋に入っても気温があまり下がらない日が多く、木々が色づく時期も例年より遅れているようです。カラマツの葉が落ちると、冬はもうすぐですね。(岩崎)

2022.11 No.612

10月1日(土)、農林水産祭参加行事である北海道枝肉共励会(ホクレン農業協同組合連合会主催)が(株)北海道畜産公社十勝工場において開催され、全道より交雑牛の部に67頭(町内より14頭)、乳用雄肥育牛の部に46頭(町内より16頭)の合計113頭(町内より30頭)が出品されました。

審査委員長に公益社団法人日本食肉格付協会北海道支所長 宝谷 浩氏を迎えて厳正な審査が行われ、全道各地から集まった高品質な枝肉の中、乳用雄肥育牛の部で(有)緑陽肉用牛牧場(奥秋和博さん)が最優秀賞受賞の栄誉に輝きました。

奥秋さんは上記の他、交雑牛の部で優秀賞も受賞しています(優秀賞1席…(株)十勝緑陽牧場、優秀賞2席…(有)緑陽肉用牛牧場)。

また、乳用肥育牛の部においては、力石和彦さん(中士幌センター)が優秀賞1席、加納三司牧場が優秀賞2席、(有)新上肉用牛牧場(三浦 隆さん)が優良賞を受賞され、本町の肥育農家の皆様の日頃の努力が遺憾なく発揮された結果となりました。



最優秀賞を受賞した
(有)緑陽肉用牛牧場
奥秋和博さん



令和4年度 北海道枝肉共励会開催

乳用雄肥育牛の部で (有)緑陽肉用牛牧場が最優秀賞！



優秀賞1席：
中士幌センター
力石和彦さん



優秀賞2席：
加納三司牧場



優良賞：
(有)新上肉用牛牧場

2022北海道ホルスタインナショナルショウ開催

『サクランド ドアマン ロケット ET(山岸 剛氏)』グランドチャンピオン！

9月24日(土)～25日(日)の二日間、北海道ホルスタイン共進会場(安平町)にて開催された「北海道ホルスタインナショナルショウ(北海道ホルスタイン農業協同組合主催)」において、山岸 剛氏より出品された「サクランド ドアマン ロケット E T」号が全道の乳牛のトップであるグランドチャンピオンの栄誉に輝きました。

北海道全体で行われる共進会としては、コロナ禍の影響により3年ぶりの開催となり、全道各地の共進会を勝ち抜いた296頭が出陳されました。

審査員に(株)十勝家畜人工授精所 児玉 辰司氏、アソシエイト審査員には(一社)ジェネティクス北海道 藤田 功氏を迎え行われた本大会では、大会前日より会場に入り、当日、最高のコンディションにすべく夜通し管理し審査に臨まれました。

剛さんがグランドチャンピオンを獲得するのは、山岸家(父 均さん)にとっても初めてのことであり、また本町においても初めての快挙です。

また、上記の他、11部(Jサイア3歳クラス(36ヶ月以上48ヶ月未満))に出品された(株)宇佐見牧場の「ウサミ サンローマン コスモポリス」号、が2等2席、16部(成牛クラス(6歳以上))に出品された山岸 剛氏の「サクランド アットウッド アイリス」号が2等1席に輝きました。

なお、グランドチャンピオンに贈られるトロフィーや賞状等は一時お預かりし、ラウンジに展示してございますので、事務所にお立ち寄りの際はぜひご覧ください。



審査の様子



グランドチャンピオンを受賞した
サクランド ドアマン ロケット E T



ホルスタインマガジン社提供



ウサミ サンローマン コスモポリス



ラウンジに展示されたトロフィーと賞状



「第4回しほろじゃがいもまつり」にて 乳製品配布を行う

JA 土幌町青年部（森本純哉部長は、9月24日（土）に道の駅「ピア21しほろ」にて開催された「第4回じゃがいもまつり」（主催：道の駅ピア21しほろ）に参加しました。当日は断続的な降雨がありましたが3年ぶりの開催となる本まつりでは「へんてこじゃがいも選手権」や「じゃがスイーツ対決」などユニークなイベントが行われ、会場は大いに盛り上がりました。

青年部では道の駅館外にブースを設け、馬鈴しょの生産過程と土幌町内で生産している主要な品種について紹介を行う「じゃがいもについて学ぶパネル展」と併せて「乳製品配布」を実施しました。

乳製品配布ではよつ葉乳業の牛乳200mlとカフェオレ200ml合せて500本を用意しましたが、3連休の中日ということもあり、来場者も多く開始から僅か1時間半程度で予定数の配布が終わりました。来場者からは「牛乳が大好きなので嬉しい」「自分の住んでいる地域では見たことがないので珍しい」などの声があがるほど好評で、乳製品の活発なPR活動を行うことが出来ました。



こどもアグリスクールを開催！！ 土幌小学校3年生が馬鈴しょ収穫を体験！

JA 土幌町青年部食育担当（永長理責任者）は10月5日（水）に土幌町農業試験センター園場にて「こどもアグリスクール」を開催し、土幌小学校3年生が馬鈴しょ（キタアカリ）の収穫作業を体験しました。

青年部では、食育農業体験活動の一環として将来を担う子供たちへ「食と農」の大切さや農業の魅力、命の尊さ等を理解してもらうとともに、土幌町の基幹産業である農業に興味をもってもらえるよう、土幌小学校の子ども達を対象とした「こどもアグリスクール」を毎年開催しております。当初予定していた5月の馬鈴しょ植え付け体験は新型コロナウイルス感染者の急激な増加を鑑み中止としたため、小学生も収穫体験に大きな期待を寄せていました。

子どもたちは青年部員の説明を受けながら元気いっぱい馬鈴しょを収穫し、「ころころしていて可愛い」「持てないくらいたくさん袋に詰めちゃった」などと歓声を上げ終始夢中の様子でした。収穫した馬鈴しょは買い物袋いっぱい詰めてお土産として自宅に持ち帰りました。

また、昨年に引き続き青年部三役が馬鈴しょについて理解を深めることを目的にパワーポイントをういて勉強会を行いました。勉強会では馬鈴しょの歴史や種類、栽培方法や加工品等について紹介し、クイズ形式も取り入れながら進められ、大いに盛り上がり、参加した子どもたちが楽しく学ぶことができた企画となりました。



みんな夢中になって掘りました



しっかり勉強しました！



たくさんじゃがいもについて学んでいてね



土幌小学校3年生の子どもたちと青年部員で記念撮影！

10月上旬は降雨が続き、7日には寒気の影響で道内各地で初霜・初氷が観測されるなど、急激な温度変化等で収穫作業についても大変ご苦労されている事と存じますが、今後も朝晩の冷え込みがますます厳しくなってくるので、体調管理と農作業事故には十分にご留意頂いて作業を進められますようお願い致します。



大豆・コーン収穫



岡井克美農場

下牧



人参収穫



藤内和美農場

長ネギ収穫



野村晃農場



飼料価格の高騰について学ぶ 担い手担当で畜産学習会を開催！

JA士幌町青年部担い手担当（服部大輝責任者）では10月11日（火）に農協2階ホールにて、畜産部員約20名参加のもと学習会を開催しました。

今回は、ホクレン帯広支所畜産生産課主査の有江裕士氏とJA士幌町購買部生産資材課の堤光平氏を講師に招き、「飼料価格の高騰と今後の動向について」と題し講演頂きました。

お二人の講師から、様々なデータを用いながら配合飼料の価格推移や、安定基金制度、飼料価格の変動の要因や高騰のメカニズムについて分かり易く説明してもらい、今後の対策ということで様々な提案も頂きました。参加した部員からは様々な質問があり、大変有意義な学習会となりました。



学習会の様子



講師の有江裕士氏



堤光平氏

譲和会

北海道フーズ杯 パークゴルフ大会を開催

10月11日（火）、譲和会千葉公雄会長主催の北海道フーズ杯親睦交流パークゴルフ大会が、総合運動公園いわパークゴルフ場にて開催されました。

本大会は譲和会会員及びご夫人と北海道フーズ職員OB並びに農協職員OBが集い、親睦交流を目的としており、コロナ禍により令和1年以降開催を見合わせてきましたが、3年ぶりの開催となる今年度は41名もの参加者が集まり思い出話に花を咲かせながら楽しくラウンドしました。開会にあたり千葉会長より「久しぶりにお互いの元気な姿が見られてうれしい。楽しく和気あいあいと交流し、親睦を深めていただきたい」と挨拶がありました。続いて日本パークゴルフ協会公認指導員の御子柴昌則さんより競技説明を受けてプレーが開始されました。

5名の方がホールインワンを達成する等、白熱したプレーが続く中、94のストロークでラウンドした三上和彦さんが接戦を制し、北海道フーズ杯を手にしました。



大会結果（敬称略）

優勝	三上 和彦
準優勝	嶋田 勤
第3位	神野 春夫
第4位	安藤 末男
第5位	桑原 一敏



優勝した三上和彦さん

第377回

いま何やって
ますか？

そが 曾我 遥貴さん



A

牛が好きで、肉牛の飼養管理や経営に興味があったからです。

Q

就農の動機

A

初めてのことで分かり度からないうちにも多く、牛の知識を覚えることに苦労しました。

Q

作業上の苦労・注意点（失敗談）

A

牛のエサやり、治療、堆肥出し

Q

現在担当されている仕事



今月の紹介は、曾我 透さんの
後継者（2代目）曾我 遥貴さんです。
（以下、質問はQ、遥貴さんの答えをAとします）

A

まだまだ覚えること等たくさんありますが、先代に近づけるように頑張っていきたいです。

Q

将来の夢・目標

A

買い物に行ったり、ドライブをしたりしています。

Q

休み（夜間・冬期等）の過ごし方

A

哺乳から始まり、病気をした際に治療した牛が無事に出荷された時です。

Q

農業の魅力

A

病気になったり、同じ飼料で飼育しても個体差があったりと、生き物を育てる大変さを感じました。

Q

農業にたずさわったこと

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75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。

一昨年より、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、社会・経済にも大きな影響を与えておりますが、経済活動は徐々に日常を取り戻しつつあります。

しかしながら、農業分野においては長引くコロナ禍の影響による農畜産物の消費の低迷、飼料・肥料等生産資材の高騰により農業・JAを取り巻く環境は厳しさを増しております。

思い返すと世界規模での新型コロナウイルス感染症拡大に伴い、マスクの需要が急激に増加しましたが、その大部分を海外からの輸入に頼っていたことから、国内は深刻なマスク不足に陥ってしまいました。

コロナ禍において、いくつかの国が食料の輸出を制限しました。幸いにも、それらの国から日本は食料を多く輸入していません。そのため、今のところ大きな影響には至っておりませんが、何らかの問題が発生したとき、私たちの食料はどうなってしまうのか。私たちにとって大きな教訓となりました。

このことから、国民が必要とし消費する食料はできるだけその国で生産する「国産国産」という考え方は、消費者に知っていただきたい大切なテーマであり、1945

年に国連食糧農業機関（FAO）が発足した日、さらに1981年に国連が「世界食料デー」に定めた日である10月16日を、「国産国産の日」として制定し、令和3年に日本記念日協会に登録しました。

今こそ、この国産国産の周知、さらにはJA北海道大会で確認された550万人サポーターづくりを推進するべく、JAグループ北海道が一体となって「アグリアクション北海道」と題した統一した取り組みをしっかりと実践することが必要となります。

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つ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。

厚生病院受診料 ¥31,900(税込)

※組合員とその家族に限ります。
また、受診された方には農協より一部助成を行っています。

内容
身長・体重・血圧・視力・聴力
血液・胸部レントゲン・心電図
腹部超音波・胃バリウム等
※その他各種オプション(有料)もございます

「ご家族、ご友人…」
みなさんの健康のために
毎年受診をおすすめします

大事なのは早期発見・早期治療

人間ドックのご案内

厚生病院

人間ドック空き状況

空き状況は情報ネットワークシステム(タブレット端末)の掲示板[No.211]にも掲載しております

男性

年月日	人数
1月5日 木	2
17日 火	1
31日 火	3
2月9日 木	2
20日 月	1
22日 水	1
28日 火	3
3月31日 金	1

女性

年月日	人数
1月11日 水	1
2月8日 水	3
17日 金	2
3月3日 金	1
13日 月	1

令和5年

上記以外の日を希望する方は、組合員相談課までご連絡下さい。
また、お申込順となるため、ご希望日が既に埋まっている場合もございますのでご了承下さい。

お問い合わせ先 組合員相談課 TEL:5-5705

～冬の巡回型 特定健診・がん検診の申し込み受付中～

特定健診の検査内容について

検査項目	
内科診察	診察所見
身体測定	身長・体重・BMI、腹囲
血圧	収縮期(最高)血圧／拡張期(最低)血圧
脂質	中性脂肪、HDL コレステロール、LDL コレステロール
肝機能	AST、ALT、γ-GT
糖代謝	尿糖、空腹時血糖、HbA1c
尿検査	尿蛋白、尿糖
貧血	血色素(ヘモグロビン)、赤血球、ヘマトクリット
腎機能	尿蛋白、血清クレアチニン、eGFR(糸球体ろ過量)、尿酸
心臓	心電図
血管の状態	眼底検査

特定健診とは生活習慣病の予防のためにメタボリックシンドロームに着目した健診のことを言います。この健診を自分で受けると **9,000 円以上** かかりますが、士幌町では **1,000 円** で受けることができます。**8,000 円以上** お得です!!

巡回型の日程

日程(6:30~10:30)	場所	実施機関
11月30日(水)	町民保健センター	JA 帯広厚生病院
12月1日(木)		
12月2日(金)		
12月13日(火)(女性がん検診あり)		
12月14日(水)		
12月15日(木)		結核予防会

※その他のがん検診の内容や詳細について [各種検診 | 健康・福祉・医療 | 士幌町 \(shihoro.jp\)](#)

特定健診、がん検診についてQ&Aについて

- Q1 対象者は？
- A1 特定健診は国民健康保険加入の30歳以上、がん検診は士幌町民(項目によって対象年齢は違います)
- Q2 通院していれば、健診の必要はない？
- A2 健診の項目を全て通院先で検査しているとは限らないので、健診を受ける必要があります。また、健診結果は主治医の先生にも報告するようにしてください。
- Q3 去年受けたから、今年は受けなくても良い？
- A3 毎年受けることで体の状態の経年変化がわかります。そこで生活を見直すことで、生活習慣病を予防することができます。

担当 役場保健福祉課 健康介護グループ (☎ 5-2108)

＼やめる!／

1 清涼飲料水を飲む習慣

飲み物に含まれる糖質は水分に溶け込んでいるため、体内に吸収されやすく、血糖値を急激に上昇させます。ヘルシーなイメージのあるスポーツ飲料も、運動によるエネルギーの枯渇を防ぐため多量のブドウ糖を含んでいますので、注意が必要です。水分補給には、糖が含まれていないお茶などがお勧め。緑茶などに含まれるカテキン成分は脂肪を燃焼させやすくしたり、吸収を抑えたりする効果があるといわれています。

2 夜遅い時間帯の食事

夕食は午後9時までには食べ終わるよう心がけ、夜食はできるだけ避けましょう。人間の体内には糖を脂肪に変える際に必要な酵素がありますが、その分泌量は昼の時間帯には少なく、午後10時～午前2時の分泌量は昼の20倍に増えるといわれています。そのため、午後9時以降に食事すると、同じものを食べても脂肪が作られやすくなるのです。また夜寝る前に食べたものは運動で消費されないため、脂肪が蓄積されやすくなります。

3 早食い、ドカ食い

満腹中枢にスイッチが入るのは、食べ始めてから20分経過後といわれています。そのため、早食いすると満腹と感じる前に食べ過ぎてしまい、結果的に食事が多くなりがちに。「腹八分目」ととどめるのは難しいものですが、食事のときは一口食べるごとに箸を置き、20～30回はかむことを意識するといいいでしょう。また、「残すのはもったいない」という気持ちも食べ過ぎの原因ですので、食べる量に見合った食事を作ることも大切です。

＼始める!／

1 タンパク質を増やす

「脂肪の燃焼機関」である筋肉は、タンパク質でできています。タンパク質が不足すると筋肉量が減少し、脂肪が燃焼しにくい体になりますので、肉や魚をしっかり食べましょう。その際、脂質を取り過ぎないように牛肉なら赤身、豚肉ならヒレ肉、鶏肉なら胸肉やささ身がお勧めです。豆腐や納豆などの大豆製品や、乳製品、卵などはタンパク質も豊富で重要な栄養素も多く含まれ、脂質も少ないので、意識して取るようにしましょう。

2 糖質は食物繊維と一緒に取る

炭水化物は糖質と食物繊維でできていますが、食物繊維には糖の吸収を緩やかにし、脂肪の蓄積の原因となる血糖値の急上昇を抑える働きがあります。パンやお菓子など、食物繊維が少なく糖質が多い食べ物はできるだけ避け、食物繊維を多く取るように心がけましょう。例えば野菜を調理するときは食物繊維の多い皮をできるだけ残す、白いご飯よりも根菜の炊き込みご飯にする、野菜たっぷりの汁物を必ず付けるなどするようにしましょう。

3 青背魚を積極的に食べる

脂質はできれば減らしたいのですが、ある程度は体に必要ですので、選んで摂取することが大切です。霜降り肉やラード、バターなどの脂肪には動脈硬化を進める「飽和脂肪酸」が多く含まれていますので、注意が必要です。一方、イワシ、サバ、サンマなどの青背魚には、中性脂肪を下げる作用がある「不飽和脂肪酸」がたくさん含まれています。簡単な見分け方としては「冷蔵庫に入れて固まる脂肪は摂取量に注意」と覚えておきましょう。

今日から、食生活を見直しましょう

内臓脂肪を減らすために!

今日から

始める食習慣 and やめる食習慣

年齢とともに、なぜかおなか周りに付きやすくなる脂肪……。

肥満の中でも特に危険といわれている「内臓脂肪型肥満」について、日本肥満症予防協会副理事長の宮崎滋先生にお話を伺いました。

取材協力：一般社団法人 日本肥満症予防協会 <http://himan.jp/>
イラスト：飯部新一郎

長い間、脂肪細胞の役割は「エネルギーの貯蔵庫」だけであると考えられていました。しかし近年、脂肪細胞からは動脈硬化に関与するアディポサイトカインという生理活性物質が分泌されていることが明らかになってきました。アディポサイトカインには善玉と悪玉があり、標準体形の人の脂肪細胞からは善玉が多く分泌され、傷ついた血管を修復しています。しかし内臓脂肪が蓄積すると善玉が減少し、動脈硬化の進行を加速させる悪玉が増加します。そのため、脳卒中や狭心症、心筋梗塞といった脳・心血管系疾患が一斉に進みやすくなるのです。



高血圧

高血糖

脂質異常

メタボリック
シンドローム

男性なら腹囲85cm以上、女性なら90cm以上だと内臓脂肪型肥満の可能性が高くなります。これに高血圧・高血糖・脂質異常のうち2つが該当すると、心血管系疾患を起こしやすい「メタボリックシンドローム」に。

内臓脂肪型肥満が
より危険な理由

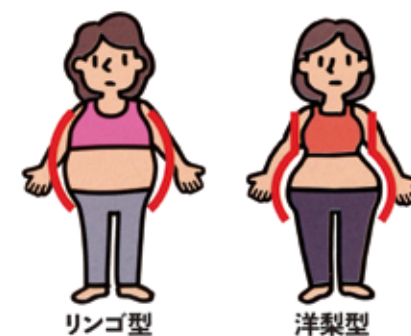
肥満には「内臓脂肪型肥満」と「皮下脂肪型肥満」の二つのタイプがあり、「より危険」とされているのが前者であるといわれています。内臓脂肪型肥満は「リンゴ型肥満」とも呼ばれ、内臓に脂肪が付くため、上腹部から盛り上がりが見えるのが特徴です。それに対して「皮

下脂肪型肥満」は「洋梨型肥満」とも呼ばれ、下半身に脂肪が付きやすいのが特徴。一般に内臓脂肪型肥満は男性に多い傾向がありますが、更年期以降は女性も内臓脂肪が増えやすくなりますので、注意が必要です。

肥満には「リンゴ型」と「洋梨型」があります

内臓脂肪は
たまりやすいけど
落としやすい

日本人の死因で心血管系疾患はがんに次ぐ第2位。その始まりが内臓脂肪型肥満ですので、まず内臓脂肪型肥満を改善することが大切です。幸いにも内臓に付く脂肪細胞は活性が高いため、皮下脂肪よりも減らしやすいといわれています。脂肪の原料は、運動で消費し切れなかった糖質と脂質。ですから大切なのはまず運動量を増やすこと、そして糖質と脂質の摂取を控えることです。左ページで簡単にできる食生活改善のこつをご紹介します。

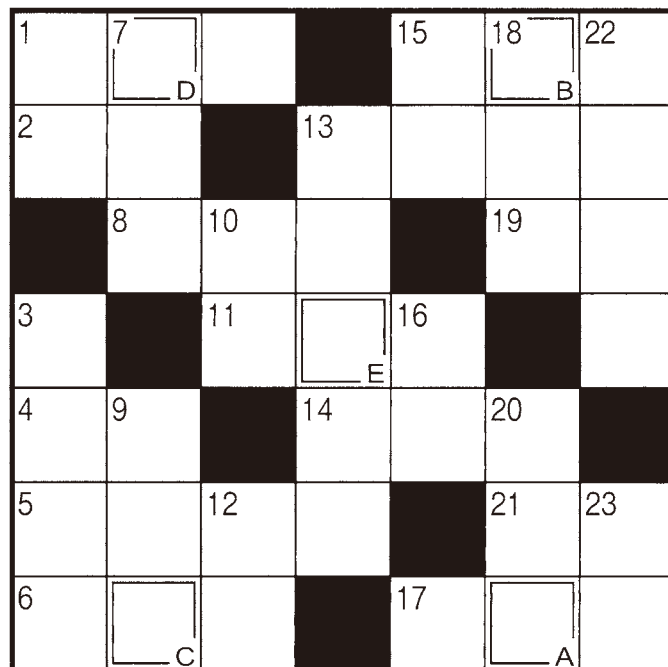


左は、おなかの内臓周りに脂肪が付く「内臓脂肪型(リンゴ型)肥満」、右は下半身に多く脂肪が付く「皮下脂肪型(洋梨型)肥満」。

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？



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、アスパ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。

当選者発表

おめでとうございます

10月号掲載問題の応募者は80名で80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。

- | | |
|------------|------------|
| ● 亀村 東子 さん | ● 長田 琉雅 さん |
| ● 河太 利夫 さん | ● 宮本勢津子 さん |
| ● 今松 勝男 さん | ● 篠原スミエ さん |
| ● 阿部 妙子 さん | ● 伊藤セツ子 さん |
| ● 吉田マサ子 さん | ● 木谷 優子 さん |



今月の抽選者
小野 翔太さん

タテのカギ

- 1 忘れないように取ります
- 3 とんぼりは、この植物の実を加工したものです
- 7 マチュピチュは——帝国の遺跡です
- 9 「もしもし」と出ます
- 10 枯れ山水の庭には作りません
- 12 壺が一、式が二なら、陸は
- 13 王貞治選手は1、長嶋茂雄選手は3でした
- 15 恋よりも深いものなのかも
- 16 桃太郎の家来の一員
- 18 モミジとも呼ばれることもあります
- 20 不公平ではありません
- 22 今年収穫した米のこと
- 23 トラクターを数えるときに使う言葉

ヨコのカギ

- 1 11月3日は文化の日。——天皇の誕生日でもあります
- 2 浅草寺の表参道入り口に立つ雷——
- 4 カップルが組むことも
- 5 11月23日は一感謝の日。国民の祝日です
- 6 不審に思う気持ち。——の念を抱く
- 8 牛や馬に与える餌のこと
- 11 眼科で視力——を受けた
- 13 マラソン選手に沿道から飛びこも
- 14 クラブを持ってコースを回ります
- 15 兵庫県の——市は子午線のまちとして知られています
- 17 イースター島にある巨大な石像
- 19 根拠のないうわさ話
- 21 木々が空中に伸ばすもの

応募締切り

11月15日
(火)

10月号の正解 / ドングリ

9月採用職員紹介
外崎 文吾 職員

9月1日より職員として勤務しております外崎文吾(とのさき ぶんご)と申します。

青森出身の外崎と聞いて野球が好きの方は西武の外崎選手を思い出す方もいらっしゃると思いますが残念ながら親戚ではございません……。前職の転職で2019年に帯広市に来るまでは地元青森市にいました。今回の転職を機に士幌町に移住してまいりました。農協職員としてもそうですが、同じ士幌町民としてもよろしくお願いします。

10月より購買課配属となり、今までとはまったくの畑違いの業務となりますが今までの社会人経験を活かし組合員の皆様のため頑張っていきます！



お知らせ INFORMATION

アスポ

営業時間 9:30～19:00

※情勢により変更となる場合がございますので、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

休業日 毎週日曜日

●セルフ

営業時間 7:00～20:00

休業日 11月は休まず営業

2022

11

今月のあなたの運勢 HOROSCOPE

牡羊座

3月21日～4月19日

全体運:上昇運です。少しずつ状況が整ってきますから、慌てず機を見ましょう。旅行やおけいこ事の計画を立てると◎

健康運:最近話題の健康法も試してみましょう

幸運の食べ物:ニンジン

牡牛座

4月20日～5月20日

全体運:目まぐるしくいろいろなことが飛び込んできますが発展運。時間の許す限り頼まれ事は引き受けて。連絡は小まめに

健康運:健康は食から。野菜たっぷりのメニューが◎

幸運の食べ物:柿

双子座

5月21日～6月21日

全体運:中旬までは計画的に動けます。仕事や学習の時間を詰め込んで。下旬は自由な時間を楽しみましょう。外出も吉

健康運:体力アップの好機。ハードなメニューもOK

幸運の食べ物:ホタテ

蟹座

6月22日～7月22日

全体運:好調運です。あなたの存在が難しい問題を解決に導き感謝されそう。笑顔と誠意が幸運の鍵。華やかな場にツキ

健康運:心の健康が最優先。カラオケで気分転換を

幸運の食べ物:ホウレンソウ

獅子座

7月23日～8月22日

全体運:頑張るほど空回りしてしまうときはあるもの。肩の力を抜いてみて。視点を変えると意外な解決策に気付けるはず

健康運:チームでできる運動がお勧め。競技参加も吉

幸運の食べ物:ハクサイ

乙女座

8月23日～9月22日

全体運:交友関係が広がります。ただ、トラブルを持ち込んでくる人も。時にはNOとはっきり言うことも大切

健康運:規則正しい生活で健康をキープ。夜更かしは控えて

幸運の食べ物:ネギ

天秤座

9月23日～10月23日

全体運:のんびり過ごせます。趣味の時間を充実させ創作活動に力を入れるのも良さそう。おいしいものを食べて運氣アップ

健康運:記録更新のチャンス!準備運動はしっかりと

幸運の食べ物:カブ

蠍座

10月24日～11月22日

全体運:大逆転を起こすチャンス到来!うまくいっていないことがあるならこ入れを。新発想が新しい道を開きます

健康運:得意な運動を楽しんで。友人を誘うのも◎

幸運の食べ物:リンゴ

射手座

11月23日～12月21日

全体運:問題は多くても、やるべきことは見えてきます。全て丸くは収まらないので取捨選択を。大切なことを優先して◎

健康運:疲れを感じたら足浴でリフレッシュ

幸運の食べ物:ヤマトイモ

山羊座

12月22日～1月19日

全体運:交友関係が活発化。新しい情報も入ってきて新展開が見えてきそう。話し合いながら進める姿勢が好環境をつくれます

健康運:発酵食品で健康増進。ぬか漬けやかす汁にツキ

幸運の食べ物:ジュンギク

水瓶座

1月20日～2月18日

全体運:頭の中では成功の絵が描けていても現実には厳しいと実感する場面がありそう。丁寧なコミュニケーションを心がけて

健康運:体調管理は計画的に。検診の予定も立てて

幸運の食べ物:サツマイモ

魚座

2月19日～3月20日

全体運:ちょっと驚く出来事に遭遇しそう。誤解もあるようなので、できるだけ事実のみを簡潔に述べるようにしましょう

健康運:疲れを感じたら早めに就寝。睡眠が味方

幸運の食べ物:ユリ根