

JA士幌町と組合員がつくる情報誌

ユートピアしほろ 12月号 No.613

ユートピアしほろ

- ② 青年部版 JA組織学習会
- ③ 青年部版 農薬空容器回収/譲和会 ゲートボール大会
- ④ 営農点描
- ⑤ いま何やっていますか
- ⑥ 思い出写真館
- ⑦ 健康講座
- ⑧ 人間ドックのお知らせ
- ⑨ 人間ドック空き状況
- ⑩ 和食の食べ方教室
- ⑫ 手作りドレッシング
- ⑭ アスポ営業時間等/つれづれ広場/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



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】

「豊かで暮らしやすい地域共生社会」の実現に向けて、JAはどういったことに取り組んでいるの？

「豊かで暮らしやすい地域共生社会」の実現に向けては、地域の主役である組合員・地域住民とJAが連携した取り組みが重要です。このためJAでは、1人でも多くの組合員・地域住民にJAのことを知ってもらい、共感してもらおうための接点として、家庭菜園教室や親子料理教室、健康教室やミニデイサービスなどの「くらしの活動」を展開しています。今後JAは、組合員・地域住民との関係性や年代、性別などに応じた、よりきめ細かな「くらしの活動」を検討・実践し、お互いの関係性のさらなる強化をすすめます。

耕そう、大地と地域のみらい。

The diagram illustrates the 'JA Tiger's Volume' concept, showing a hierarchy of activities and participation levels. At the top is 'JA共感 [JAっていいわ] (特定少数)', which includes '意志反映' (Opinion Reflection) and '組織に参加 (主体)' (Participation in Organization). Below this is '事業の複合利用 活動の複数・2段階参加', which includes 'JAに共感 [JAっていいわ] (特定少数)'. The bottom level is '活動に参加 (客体)', which includes '事業利用・活動参加 (農業振興の応援団)'. Various specific activities are listed, such as 'アグリスクール', 'JA女性大学', '親子料理教室', '健康教室', and 'ミニデイサービス'.

篠原会長 11月の動静

- 1日(火) 北海道農協畑作・青果対策本部代表者会議(東京)
- 2日(水)~3日(木) 中央会・ホクレン役員研修(香川・高知)
- 4日(金) 全農経営管理委員会(愛媛)
- 7日(月) 国土審議会北海道開発分科会第5回計画部会
- 11日(金) 農協理事会
- 15日(火) 国土審議会北海道開発分科会第6回計画部会
- 18日(金) 農協法公布記念式典、一般社団法人全国農協観光協会臨時理事会(東京)
- 23日(水) 北海道神宮新嘗祭並新穀勤労感謝祭
- 24日(木) 北農五連定例会見
- 25日(金) 北海道澱粉工業協会総会
- 28日(月) 1次産業団体と北海道の懇談会、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
- 29日(火) 全農経営管理委員会(東京)
- 30日(水) 北海道農協合併推進本部委員会

12月となり、今年もいよいよ残り1か月となりました。今後はますます寒くなっていきますので、体調管理には十分ご留意ください。さて、冬とは1年で1番昼が短く、夜が長くなる日(冬至)を言いますが、昔から冬至の日にかぼちゃを食べると風邪を引かないといわれています。この日かぼちゃを食べる方もいらっしゃると思います。ではこの日に食べるかぼちゃ、皆さまのお宅ではどのように調理されて食卓に上るのでしょうか？我が家の頃は冬至の日にはかぼちゃ団子のおしるこが出ており、学校給食でもかぼちゃを食べるものだと信じられなかったのですが、大学の時、道外の友達にかぼちゃ団子自体を知らないと言われ衝撃を受けた覚えがあります。自分の中の常識が必ずしも全国共通ではないと再認識させられた出来事でした(笑)。それはさておき、まだまだ予断を許さない感染状況ですので、皆さまもかぼちゃを食べて風邪を引かないよう元気に新年をお迎えください。

編集後記



ユートピアしほろ

No.613

- 発行日/令和4年11月30日
- 発行/士幌町農業協同組合 〒080-1219 河東郡士幌町 字士幌西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

12月号の表紙は又ブカの里から撮影したものです。早いもので今年も残り1か月。木々は葉を落とし、寒さが日ごとに厳しくなってきましたね。けれど一方で、日没時刻が早まり空気が澄む季節は星を眺めるのにぴったりです。(岩崎)

2022.12 No.613



回収作業の様子



作業に従事した青年部員

JA土幌町青年部(森本純哉部長)では、11月15日(火)に事業計画に基づき、今年度第2回目の農業空容器回収を行いました。
 当日は好天に恵まれ、組合員皆様方のご協力のもと農業空容器回収が出来ましたことに感謝申し上げます。空容器の洗浄・乾燥につきましては例年以上に徹底されているとともに、本年度第一回の農業空容器回収と比べ、表示義務となっている「産業廃棄物収集運搬車」の表示をしっかりとなされておりました。今後も、本活動のご理解とご協力をお願い申し上げます。



農業空容器回収にご協力 ありがとうございます



JA組織学習会を開催 農協組織への理解を深める

JA土幌町青年部理事委員(手担当三責任者 服部大暉)では10月13日(木)、新入部員を対象に農協組織への理解を深め知識と見識を広げるために、新入部員4名と青年部三役および青年部理事委員(手担当)合わせて13名出席のもと「青年部JA組織学習会」を開催しました。
 初めに参加部員同士で支部や名前などの自己紹介を行い、農協本部事務所の見学を行いました。その後、農産部経済課 亀山裕介課長よりパワーポイントを用いて農産物の加工事業の取り組みについて説明を頂いた後、澱粉工場に移動して農工部 高橋勇司次長の案内により実際に稼働中の工場を見学し加工事業についての理解を深めました。最後に、農協記念館で今年リニューアルした体験ホールを中心に館内を自由見学した後、第4代組合長を務められた故安村志郎氏の人生をアニメーション化したDVDを視聴し当組合の歴史に触れました。普段なかなか目にすることのない施設内部の見学や話を聞くことができ、今後の土幌町農業を担っていく部員の皆様が組織を学ぶための良い機会となりました。



加工事業について説明を受ける部員たち



澱粉工場見学の様子



農業記念館でのDVD視聴の様子



自己紹介を行う新入部員



記念撮影

譲和会

親睦交流

ゲートボール大会を開催

譲和会千葉公雄会長主催の親睦交流ゲートボール大会が、11月5日(土)、土幌町屋内ゲートボール場を会場に開催され、3チーム(15名)が参加しました。
 今回で44回目を迎えたこの大会は、会員及びご夫人が親睦と交流を図る場として年2回(4月・11月)開催されています。
 千葉会長より「収穫作業も終盤を迎え、お忙しいところご参加をいただきお礼申し上げます。ゲートボールを通じて心身共に健やかに、交流を図っていただきたい」と挨拶があり、角田富夫土幌町ゲートボール協会会長より競技説明をいただき、ゲームが開始されました。
 日頃の練習の成果が随所に発揮され、接戦を制した角田チーム(角田富夫・足立好弘・稲葉正志・河田幸夫・栗原一敏)が優勝の栄冠を手にし、大会を終りました。(敬称略)



千葉会長の挨拶



優勝した角田チーム

第378回

いま何やっていますか？

てらまち 寺町
なおき 直樹さん



A 努力した分だけ成果がしっかりと返ってくる。また、自分のペースで仕事ができることに魅力を感じて就農を決意しました。

Q 就農の動機

A 生き物相手なので状態が確認不足にならない様に気を付けることです。

Q 作業上の苦勞・注意点(失敗談)

A 搾乳、堆肥出し

Q 現在担当されている仕事



今月の紹介は、寺町 保浩さんの後継者(2代目)寺町 直樹さんです。(以下、質問はQ、直樹さんの答えをAとします)

A なるべく無駄やロスを省いて利益を出せる様にすることと作業事故を減らせる様にすることです。

Q 将来の夢・目標

A 基本的に休みがないので、空き時間でゲームやプラモデルを楽しんでいます。

Q 休み(夜間・冬期等)の過ごし方

A 経営などで牧場ごとに個性が出る所が魅力です。

Q 農業の魅力

A 後継者不足なので、農業全般の人口が増えて欲しいです。

Q 農業にたずさわりたいと感じたこと

営農 点描 Shihoro einou tenbyo

今年、春には干ばつや強風による被害、夏にはゲリラ豪雨の多発など、各作物の管理作業・収穫作業には過去に例を見ない程ご苦勞されたことと存じます。冬至にむかい日が短くなることで日没後に作業することもあることと存じますが、農作業事故には十分にご留意頂き、怪我無く作業を終えられますようお祈り申し上げます。

長芋収穫



河村拓也農場



ビート収穫



渡邊睦実農場

ビート受入集荷



生活習慣病は気づかないうちに進行していきます…

Aさん 男性50代 170cm 80kg BMI27.7 肥満あり。
健診で血糖値が高めでした。注)モデルケースなので実在しません。

<生活の様子>

- 小腹が空いたら菓子パン（アンドーナツなど）と缶コーヒー（砂糖あり）や甘いジュース大好き。間食で計480kcal **カロリーオーバー!**
- ベジチェックで野菜摂取量は1日150g未滿。野菜不足!
- 夏はトラクターなど機械に乗っていることが多く、冬は自宅にいて運動はしていません。運動不足!

～健診結果説明会～

HbA1c 6.1 は「**糖尿病の可能性を否定できない**」に入ります。
詳しい検査が必要です。
生活も見直してみましょう。

保健師



～病院受診～

今はまだ薬を飲む段階ではありませんが、「**食事療法と運動療法**」が必要です。



士幌町の実態 (R3 健診問診項目より)

- ◎朝昼夕の3食以外に間食や甘い飲み物を「毎日」摂取している人。20.7%
- ◎1日30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上している人。26.6%

あなたはどちら?

※モデルケースなので実際は体重等によって誤差があります。

なーんだ、薬飲まなくていいなら大丈夫だな！色々言われて面倒だし、健診は毎年受けなくていいや！
保健師はすぐ脅すんだから…



…5年後

久しぶりに健診をうけました。
合併症の危険のある重症な糖尿病になっていました。



毎年健診を受けて、気を付けていれば良かった…

自覚症状が出るのは糖尿病がかなり悪化してからです！

菓子パンが好きだけど、食べ過ぎてたんだなあ。
3食以外に小腹が空いたらおにぎりと野菜ジュースにしよう！



間食のカロリーが計230kcal減少！
(体重⇒1ヶ月後 約1kg減、1年後 約12kg減)

外でウォーキングしたり、総研を活用して運動しよう！



毎日ウォーキング30分で120kcal消費！
(体重⇒1ヶ月後 約0.5kg減、1年後 約6kg減)

1年後の健診結果、数値が改善!

毎年、健診を受けて数値が悪くなっていないかチェックしよう！
これで安心して生活できる♪



「食事療法」も「運動療法」も大事な治療です!

運動教室 2月14日9:30開催!

大好評の教室です♪

残り枠わずかです! 詳細はこちら⇒



巡回型健診 12月14日、15日は前日申込み可♪間に合わない方は施設型健診(国保病院)・PETがん検診も受診可能です!
TEL 5-2108 (役場保健福祉課)

思い出写真館

『太田寛一元組合長を囲んで』

職員OB

伊藤 健蔵 さん

この写真は、太田寛一さんが昭和57年に組合長を退任されたので、下居辺友楽会で感謝の集いを開きました。

午前中は下居辺支所の庭園環境整備を行い、昼食に焼肉を囲みました。

夫婦同伴で20数名と共に時の経つのも忘れ、秋の西日が傾くまで思い出話は尽きませんでした。

その時、私に「農家の為に頑張りなさい」と声をかけていただいたのが、その後の私の人生の指針になりました。



わたし

岡田秀男さん

太田寛一さん

柴山弘一さん

山根喜一さん

河野富剛さん

思い出写真館では、組合員・ご家族・職員OBの皆様の思い出の写真と写真にまつわるエピソードを募集しております。

皆様のアルバムに眠る思い出をぜひお教えてください♪

※応募いただける方は組合員相談課(5-5705)までご連絡お待ちしております。



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



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
2月9日 木	1
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
2月8日 水	2
17日 金	2
3月3日 金	1

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

帯広厚生病院実施人間ドック・健康診断受診助成のお知らせ

【受診料金】

◎帯広厚生病院人間ドック基本料金・・・31,900円(還付金申請者は8,560円差引後の金額になります)
※還付金については、農協から土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、帯広厚生病院より土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願います。
還付金の対象は30歳～74歳までの方となります。

◎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	当該年度40・50歳
追加健診	9,603円	9,603円	—	当該年度40・50歳以外の方

※付加健診・追加健診は、一般健診よりも検査項目が追加されます。

【組合員健康診断受診助成について】

- 土幌町国保病院と帯広厚生病院で行う人間ドック(社会保険加入者は社保指定病院での受診も対象)
助成金額：一人10,000円を上限 <<年1回助成>>
☆帯広厚生病院が実施する人間ドックオプションのPET検診
助成金額：3年に一度自己負担の半額。それ以外の時は10,000円を上限
(ただし、町が実施するPETがん検診(北斗病院)と重複しないこと)
 - 町が実施する特定健診と胃がん・肺がん・大腸がん検診をセットで受診(その他オプションの乳がん・子宮がん・前立腺がん・骨粗鬆症・肝炎・血中ピロリ菌等の各検診等を含む)
助成金額：一人10,000円を上限(但し支払い診療費まで) <<年1回助成>>
 - 町が実施するPETがん検診(40～74歳 北斗病院)
助成金額：3年に一度自己負担の半額、それ以外は10,000円を上限
(ただし、帯広厚生病院が実施する人間ドックオプションのPET検診と重複しないこと)
 - 町が実施する脳ドック(30～64歳 北斗病院)
助成金額：3年に一度自己負担の半額、それ以外は10,000円(但し支払い診療費までを上限)のいずれか高額の方
- ※PETがん検診(北斗病院)・脳ドック(北斗病院)のお問い合わせ・申込は土幌町保健福祉課(☎5-2108)までご連絡ください。

【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下さい。
- 令和5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。

マナーを知っておいしくいただきます！

和食の食べ方教室

おいしく食べるための決まりごとを覚えて、みんなで和食を楽しみましょう！

監修：和文化講師 滝井ひかる イラスト：出口由加子

1 時間目

おいしい食事は正しい姿勢から

姿勢が良いとご飯をおいしくいっぱい食べられますよ。正座して食べる時も同じようにします。



2 時間目

お箸の正しい持ち方をチェック！

お箸の正しい持ち方ができるようになると、ご飯をきれいにおいしく食べられますよ。

左利きの方は、右手と左手を入れ替えてチャレンジしてみましょう

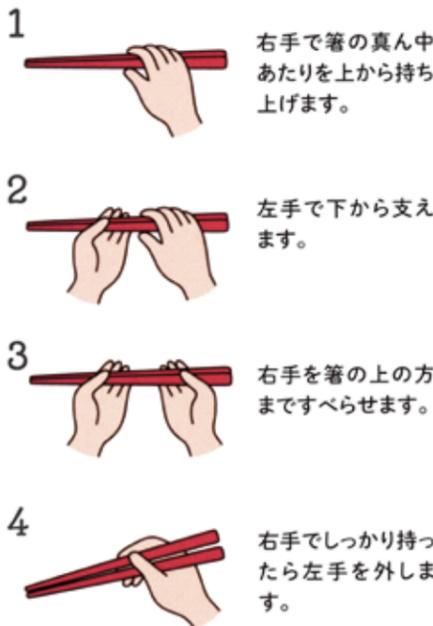
鉛筆と同じ！お箸の持ち方



取る時と逆の順番でお箸の置き方

左手で下から支えたら、右手を下から上へすべらせて持ち、左手を外して、箸置きの上に置きます。

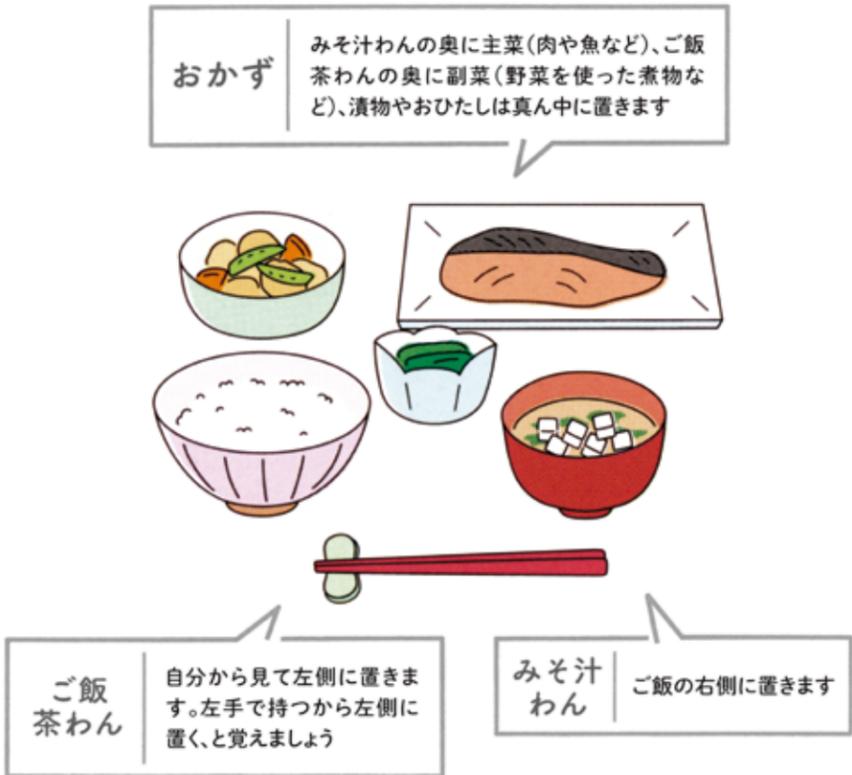
4拍子でリズム良く！お箸の取り方



3 時間目

きれいに並べておいしくいただきます！

和食は、ご飯とみそ汁、おかず(主菜・副菜を二つまたは三つ並べた二汁二菜や一汁三菜が基本。食器はおうちでも給食でも同じように並べます。左利きのため、これでは食べにくいと感じたときは、ご飯茶わんとみそ汁わんなど、左右を入れ替えてもOKですよ。



5 時間目

みんなで楽しく！食べるときのマナー

口の中に食べ物が入っているときは、中が見えたり、口から食べ物が出たり、くちやくちやと音を立てたりしないように、くちやくちやを閉じてかむと、周りの人から見てもきれいに食べられますよ。

植物の命や作物を育ててくれた人、ご飯を作ってくれた人に感謝の気持ちを込めてあいさつをしましょう。



Q 遠くのお皿をお箸で引き寄せてもいいの？
A 茶わんやお皿を引きずるとテーブルが傷ついたり、器がひっくり返ったり、嫌な音がしたりしてしまいます。お皿は引きずらず、手で持って動かすようにするときれいにかっこよく食べられますよ。



Q 手をお皿代わりに使ってもいいの？
A テレビ番組でたまに見かける、手をお皿のように使う「手皿」。実は手が汚れてしまうので、あまりきれいな食べ方とはいえません。小皿など、手のひらにのる大きさのお皿は手に持って食べるといいですね。

4 時間目

これってOK？ お皿の使い方

豆腐マヨネーズ

高カロリーで罪悪感のあるマヨネーズ。豆腐で作れば、タンパク質も取れてしかもヘルシー。定番サラダの他、スティック野菜のディップにも◎。

材料(作りやすい量)

1 水綿豆腐 1/2丁 (150g)
2 砂糖 小さじ1
3 ニンニク (すりおろし) 小さじ1/4
4 塩 小さじ1/2
5 オリーブ油 大さじ2

4等分にし、熱湯で1~2分ゆでて湯切りし粗熱を取る

フードプロセッサーがないときは、ハンディミキサーなどで混ぜても◎

1~5の材料を全てフードプロセッサーにかけ、滑らかになるまで混ぜる

和風ポテトサラダ

●材料(2~3人分)

ジャガイモ……………2個(200g)
ツナ缶……………1缶(70g)
キュウリ……………1/2本(50g)
紫漬……………30g

●作り方

- ①ジャガイモは皮付きのまま4等分に切り、耐熱容器に入れてふんわりとラップをかけ、600Wの電子レンジで5分ほど加熱する。粗熱が取れたら皮をむき、塩少々(材料外)を加えて、つぶす。
- ②キュウリは半月切りにし、塩(材料外)をまぶして数分置き、しんなりとしてきたら水洗いしてよく絞る。
- ③ジャガイモ、キュウリ、ツナ缶、紫漬を「豆腐マヨネーズ(半量)」であえる。



毎日のサラダをもっとおいしく!

手作りドレッシング

健康のために毎日食べたいけれど、マンネリ化しがちなサラダ。手作りドレッシングで変化を加えてみてはいかがでしょうか。冷蔵庫にあるもので手軽にできるレシピと、お薦めのサラダをご紹介します。



監修:柴田真希

管理栄養士。(株)エミッシュ代表。NHKのお料理コーナーの番組出演や食品メーカーのメニュー開発などを手がける。著書多数。



ハニーレモンドレッシング

酢の代わりにレモンやライム、オレンジなどのかんきつ類を使うことで、爽やかな風味を楽しめます。野菜だけでなく、生ハムや魚介などのマリネとの相性も抜群!

材料(2~3人分)

1 オリーブ油 大さじ1
2 蜂蜜 大さじ1/2
3 レモン汁 大さじ1
4 塩 小さじ1/2
5 黒こしょう 少々

レモン汁は、ライムなどのかんきつ類の他、パルサミコ酢や果酢にしても◎

材料を1~5の順に混ぜ合わせる

生ハムとタマネギのハニーレモンマリネ

●材料(2~3人分)

タマネギ……………1/2個(100g)
生ハム……………20g
パセリ……………適量

●作り方

- ①タマネギは繊維を断ち切るように薄切りにする。塩(材料外)を振ってもみ込み、しんなりしてきたら水洗いしてよく絞る。
- ②タマネギ、生ハムを「ハニーレモンドレッシング」であえる。
- ③お好みで刻みパセリ(材料外)を散らす。



シーザーヨーグルトドレッシング

定番のシーザードレッシングをヨーグルトで作ることで爽やかにアレンジ。発酵食品のため、食物繊維が豊富な野菜と一緒に取ることでおなかの調子を整える効果も。

材料(2~3人分)

1 砂糖 小さじ1
2 塩 小さじ1/4
3 ニンニク (すりおろし) 少々
4 ヨーグルト 100g
5 粉チーズ 適量
6 黒こしょう 適量

ヨーグルトと混ぜるときは少しづつ加えると味むらがなくなるよ

材料を1~6の順に混ぜ合わせる

シュンギクのシーザーサラダ

●材料(2~3人分)

シュンギク……………1/2袋(100g)
ミニトマト……………5個
温泉卵……………1個
粉チーズ……………適量

●作り方

- ①シュンギクはざく切り、ミニトマトは縦4等分に切る。
- ②シュンギク、ミニトマト、温泉卵を盛り付け、「シーザーヨーグルトドレッシング」をかけ、お好みで粉チーズをかける。



ネギ塩ドレッシング

何にでもかけたくなっちゃうやみつきドレッシングは、野菜が取れるのも◎。肉の他、冷やっこやトマトにたっぷりかけると、シンプルなのに食べ応えがアップしてお勧めです。

材料(2~3人分)

1 長ネギ(みじん切り) 1/4本(25g)
2 砂糖 大さじ1/2
3 酢 大さじ1
4 白ごま油 少々
5 塩 小さじ1/2
6 こま油 大さじ1

ネギの代わりに、タマネギなどでも◎

材料を1~6の順に混ぜ合わせる

豆腐と豚しゃぶのネギ塩サラダ

●材料(2~3人分)

豆腐……………1/2袋(50g)
豚肉(しゃぶしゃぶ用)……………150g

●作り方

- ①豆腐は根元を落として洗い、長さを半分に切る。
- ②豚肉を熱湯でゆでる。
- ③お皿に豆腐、豚肉の順にのせ「ネギ塩ドレッシング」をかける。



みそマスタードドレッシング

みそのこくと粒マスタードの酸味がマッチして、つぶつぶした食感も楽しめるドレッシングです。野菜にかける他、ステーキソースとして使うのもお勧め。

材料(2~3人分)

1 砂糖 大さじ1/2
2 粒マスタード 大さじ1
3 みそ 大さじ1
4 オリーブ油 大さじ1
5 酢 大さじ1

粘りのあるもの(砂糖・みそ・粒マスタード)から混ぜ合わせていくと味むらがなくなるよ

材料を1~5の順に混ぜ合わせる

焼きカブとゆで卵のサラダ

●材料(2~3人分)

カブ……………3個(240g)
卵……………2個
オリーブ油……………小さじ1

●作り方

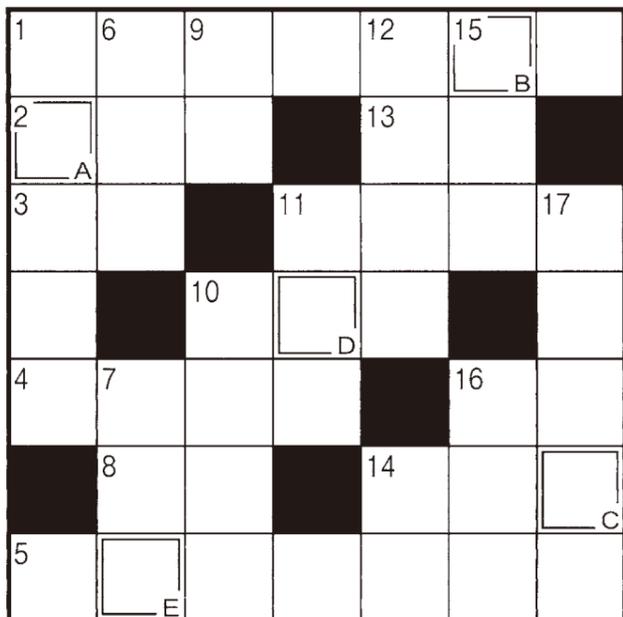
- ①カブを縦6等分に切る。
- ②卵を12分ほどゆでる。殻をむき、縦4等分に切る。
- ③カブにオリーブ油を絡めて耐熱容器に載せ、オーブントースターで7分ほど焼き色が付くまで焼く。
- ④カブ、ゆで卵を「みそマスタードドレッシング」であえる。



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すか？



タテのカギ

- 1 年末年始の学校に行かない期間
- 6 牛の脂はヘット、豚の脂は
- 7 げっ歯のこと。——にも出さない
- 9 赤・青・黄・緑など
- 10 ポニーテールをすると襟足にちよろり
- 11 美川憲一のヒット曲「——座の女」
- 12 豚の形をした——箱
- 14 今年の来客数は去年の3割——だ
- 15 珍しい書物のこと
- 16 いろいろと考えあぐねて悩むこと
- 17 良い考え。——が浮かんだ

ヨコのカギ

- 1 日本のクリスマスパーティーでよく食べられる鶏肉料理
- 2 フランスやイタリアなどの通貨単位
- 3 旅先で泊まります
- 4 バットが出せず——の三振!
- 5 カーナビは「カー——システム」の略
- 8 年末、年の瀬ともいいます
- 10 物が汚れたり傷んだりすること
- 11 これから起こることを予測します
- 13 葦(アシ)の別名
- 14 イエス・キリストの母です
- 16 陸・海・——

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14日
(水)

当選者発表

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70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。

今月の抽選者
野村 正典さん



- 佐藤 和央 さん ● 神 智代 さん
- 小枝千恵子 さん ● 鎌田 雪菜 さん
- 小川にこり さん ● 太田 早耶 さん
- 和田 晴男 さん ● 加納まち子 さん
- 加納 均 さん ● 吉田 祐大 さん

11月号の正解 / アカワイン



Turezure Hiroba

あくびちゃん

BSこころ旅を見るのが私は好きだ。日本地図を広げて全国を回ってる! 囲炉裏呂旅ができて私は楽しい

てんてこ舞い

ばあーちゃん

町の中がもっと昭和の時のように活気づき商売してくれたら...
時々開店するたこ焼き屋さん美味しい♡

ゆうちゃん

・地味に痛い消毒手荒れとマスク代
・溜まるのはお金じゃなくて腹の脂肪
・怖いのはコロナじゃなくてうちの嫁

コロナ菌

一刻も早く去って欲しい!!

M.いなば

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

ガソリンスタンド

土幌給油所

●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

2022 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: 新しい予定を立てたり長期計画を練ったり、未来志向で動きましょう。自分への褒美を考えるのもお勧めです	全体運: 迷うことがあれば1人で考え込まず周りの人と相談を。いい知恵を貸してもらえます。最新の情報もチェックして	全体運: 慌てて動く足りないものが出てきそう。急ぐときほど準備を怠らない。丁寧な仕事は周囲から称賛されるはず	全体運: 慎重に動くのはいいことですが、周りの歩調を乱さないようにするのも大事です。バランスを考えて選択を
健康運: 規則正しい生活を心がけて。伝統料理にツキ	健康運: 肌の乾燥へのケア、寒さ対策に力を入れて	健康運: 彩り鮮やかな食事を楽しむのが健康の秘訣(ひけつ)	健康運: ストレッチは誰かと一緒にやると効果がアップ
幸運の食べ物: カリフラワー	幸運の食べ物: カボチャ	幸運の食べ物: エリンギ	幸運の食べ物: クワイ
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: 困り事が解決に向かい気持ちが明るくなりそう。あれこれ策を講じるより流れに任せよう	全体運: 改善の兆しはあるものの中旬までは厳しい運気。全てをうまくやるのは難しいので優先順位を考えて。下旬は◎	全体運: 良好ですが、頭の痛い問題が残ってしまうかも。決着がつかないことは継続と割り切って。今を楽しむことが大切	全体運: あれもこれもと欲張り過ぎないように。1日は24時間。睡眠時間と休憩を確保して、やれることをやりましょう
健康運: お茶を楽しむ時間が心の健康を守ります	健康運: 肩のストレッチを重点的に。動きが改善	健康運: ダンスなど、音楽と一緒に体を動かして	健康運: 健康情報を小まめにチェックして参考に
幸運の食べ物: ニンジン	幸運の食べ物: サトイモ	幸運の食べ物: セロリ	幸運の食べ物: コボウ
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: 皆があなたを頼ってくるのでとても忙しくなりそう。パワーのあるときの思い切った行動。開運期が開始!	全体運: 上昇運です。舞台上に引っ張り出されて忙しくなりそう。大変でも周りの人の力になってあげる	全体運: やりたいことをやるには課題が多そうですが、希望の光も見えています。耳の痛い話もきちんと聞くと状況が好転	全体運: 切り替えの時期。1つ終わらせることで新しいことを始められます。1人で決めずに周りの人とも話して◎
健康運: おいしいものを食べてエネルギーを補給	健康運: いつも元気な人の生活習慣をまねてみて	健康運: 質の良い睡眠のために枕や布団を大研究すると◎	健康運: たわいない会話がストレス発散に効果的
幸運の食べ物: 京菜	幸運の食べ物: ダイコン	幸運の食べ物: セリ	幸運の食べ物: キャベツ