

JA士幌町と組合員がつくる情報誌

ユートピアしほろ

SHIHORO

4月号
No.627

ユートピアしほろ



目次

- | | |
|------------------------------|---------------------------|
| 2 てん菜振興会長道外視察研修報告 | 9 農作業事故防止 |
| 4 女性部版 第72回通常総会 | 10 健康快眠講座 |
| 5 青年部版 第64回通常総会 | 12 共済課からのお知らせ |
| 6 士幌町肉牛振興枝肉共励会／
新組合員営農者研修 | 14 アスポお知らせ／アスポのオススメ／今月の運勢 |
| 7 酪友会 例会／牛舎まわり | 15 クロスワードパズル |
| 8 人間ドック空き状況 | 16 おすすめレシピ／篠原会長の動静／編集後記 |

JA士幌のHPもチェック!



ヨーグルトババロア

わが家の
おすすめ
レシピ
リターンズ



【材 料】

○牛乳 200ml
 ○ヨーグルト 400ml
 ○生クリーム 200ml
 ○パイン缶汁 100ml
 砂糖 80g
 ゼラチン 15g
 パイン缶 適量

【作り方】

- ①ゼラチンを大さじ3の水でふやかす。
- ②鍋に牛乳、砂糖を入れて火にかけ、①を加えて溶かし、人肌に冷ます。
- ③ボウルに②をいれ、生クリーム、ヨーグルト、パイン缶汁を加えて優しく混ぜる。
- ④③をお好みの容器に入れ、パインを飾って冷やし固めたら完成です♪

☆大塚さん家のレシピ☆



調理動画は
こちら!

篠原会長 3月の動静

3/11(月) 北海道農協政治連盟役員会
 3/12(火) 全農経営管理委員会(東京)
 3/13(水) 常勤役員参事会
 3/14(木) 農協理事会(WEB)
 3/15(金) ホクレン理事会、中央会臨時総会、
 北海道農協政治連盟報告会
 3/19(火) 全国農協観光協会理事会(東京)
 3/22(金) 日本豆類協会理事会(東京)
 3/26(火) 全農臨時総代会(東京)
 3/27(水) 常勤役員参事会、ガバナンス委員会
 3/28(木) 農協理事会(WEB)、ジェネティクス
 北海道理事会、北海道農協組織整備
 本部委員会
 3/29(金) 北海道農協政治連盟役員会、JA 北海
 道大会実行委員会、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

3月号「農協運営協力委員長会 道外視察研修報告」コーナー訂正

5ページポテトフーズ関東工場の報告に誤りがありま
したので、訂正してお詫び申し上げます。
誤↓株式会社ポテトフーズ関東工場は、令和元年に
正↓株式会社ポテトフーズ関東工場は、平成元年に

今年北海道内各地で2月の最高気温が過去最高を記録した
かと思えば、その後厳しい寒さに戻りその寒暖差に体が追
いつかないような冬でした。
私の地元である北見市では「北見厳寒焼肉まつり」と呼ばれ、
寒さの一番厳しい2月の夜に寒空の下、野外で焼肉をする
という風変わりな祭りが例年開催されています。ただ、こ
れだけ暖かい2月であれば厳寒どころか生温焼肉であつた
のではないかと思ひ調べたところ、開催された日の気温は
氷点下10度ということで、例年よりははやや温かいですが、
なんとかその名の下で開催されており安心しました。
私自身この祭りには参加したことがないので、2025
年開催の際には是非参加しようと思っています。(S)

編集後記



ユートピア しほろ No.627

■発行日／令和6年3月31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 末治氏



今月の表紙

4月号の表紙は3月4日
 に開催された青年部の第
 64回通常総会の風景です。
 昨年に続き、一堂に会し
 て開催され、新型コロナウイルス
 ウイルス感染症も5類と
 なって、ますます本格的
 に各組織の活動が活発に
 なってまいりました。

昨今のてん菜生産を巡っては、産糖量交付対象数量及び作付指標面積の削減が示され、肥料価格の高止まりも重なりてん菜の作付面積が急激に減少し、令和5年産については8月中旬以降の平均気温が異常上昇で推移したことによる糖分上昇が難しい中、褐斑病の蔓延により収量・糖分に大打撃となり、産糖量は伸び悩む結果となりました。また、数量払単価の見直しもあり生産者所得が減少の中、てん菜を巡る情勢は一層厳しさが増しております。てん菜生産の将来に不安が増す中、輪作また地力維持には必要不可欠な作物であることから、面積減少に歯止めをかけ維持・増反対策が求められております。一方、てん菜(てん菜グラニュー糖等)の必要性や評価など、清水製糖工場産砂糖の使用ユーザーを直接訪問し意見交換することで、販売実態を含めたてん菜を巡る正確な情報を理解するため、令和6年1月23日～25日の日程で、道外視察研修を実施しましたので、ご報告致します。

オハヨー乳業株式会社(岡山市)

オハヨー乳業株式会社では、各部門をユニット制に分けるという組織改革を実施されており、各ユニット責任者を中心に8名に対応して頂きました。創業については1946年にカバヤ食品が設立し、1953年にカバヤ食品にキャラメル原料である練乳を供給するメーカーとして大日本乳業が創業され、1957年に清々しさやさわやかさを表現した現社名のオハヨー乳業に社名変更し現在に至っております。

事業内容は、現在のヒット商品である「フルーツヨーグルト」、「ドリンクヨーグルト」、「焼きプリン」等の牛乳・乳製品の製造・販売を行っており、町内のAコープアスポ店やコンビニ等でも取り扱いしている商品や大手コンビニのPB商品のカフェエテの製造も行っております。本社工場、関東工場、長船工場とそれぞれ別の工場で製造している乳製品は異なっておりますが、全ての商品にホクレン清水製糖工場産のビートグラニュー糖が使用されております。



オハヨー乳業株式会社にて

説明後は、土幌町の農業概要や特色、てん菜の種子から原料ができるまでの栽培方法や生産性などを紹介させて頂きました。また、砂糖の品質やグラニュー糖を使用開始した時期、消費拡大に向けた販促やPR方法など様々な角度から意見交換を行いました。

消費者に対し砂糖の正しいPRや食育も含めそれらをより一層推進していく中で、砂糖はてん菜から造られていることを生産者や製糖工場、関係企業が丸となってPRしていきたいと思います。オハヨー乳業の製品は、砂糖はおいしさに直結しているとの理念から、高品質で安心・安全な砂糖はなくてはならないものであるため、作り続けてくださいと強くお願いされ、最後に工場見学し視察を終えました。



大塚製薬株式会社大阪本部(大阪市)

大塚製薬株式会社では、全国の各工場を総括して砂糖を含めた各種資材を調達している部門に対応して頂きました。

事業概要については、医療関連事業(疾病の診断から治療までを担う医療用医薬品)とニュートラシューティカルズ関連事業(日々の健康維持・増進をサポートする栄養製品や化粧品)の2つの事業から人々の健康に貢献しており、その中のニュートラシューティカルズ関連事業は、『病気になるようにする』を基本として、製品の製造・販売等を行っております。その製品にホクレンの砂糖(HBSP)を使用しており、砂糖は商品における最も重要な原料であると考えております。

現在も2大主力商品のひとつ「オロナミンC」については1965年に栄養ドリンクに炭酸を入れた当時としては画期的な商品で、当時すでに有名だったオロナイン軟膏を基に、オロナイン+ビタミンCの語呂と響きで「オロナミンC」とネーミングされました。一方「ポカリスエット」は1980年に水分補給飲料として、汗で排出された水分を同じ成分で補給するとの発想で飲む汗として誕生し、「ポカリスエット」というネーミングは、「スエット(汗)」と、語呂が良く爽やかな青空を連想させる響きの「ポカリ」をプラス生まれました。

品質については製品製造の生命と考えており、また関連会社との信頼関係を重要視しております。



大塚製薬株式会社とホクレンは確固たる信頼関係ができており、また、ホクレンと生産者も信頼関係ができています。今回、大塚製薬株式会社とホクレンと生産者の互

いが「目に見える」信頼関係を新たに築くことができたことと認識しているため、今後も良い関係を継続していきたいという言葉頂きました。

品質管理については、妥協は許さず全ての製品が科学的根拠をもとに安心であることを保証し、全ての消費者に安心を提供することを理念とされております。

一方、土幌町農業の概要等について、オハヨー乳業と同様に紹介し、その後意見交換を行いました。

会社の方針として、原料になるものはなるべく現地へ行き、現地確認をしていることから、すでに清水製糖工場は確認しているの、今後は生産現場の確認もぜひ実施したいとお話がありました。また、貴重な国産原料であることを改めて認識し、商品によっては他社より砂糖を多く使用しているの、PRもしていきたいと表明して頂き、主力商品を含め、てん菜グラニュー糖は必要不可欠な素材であることから、継続的な生産を強くお願いされ、今後の交流を約束し視察を終えました。



大塚製薬株式会社にて

研修のまとめ

今回の研修を通じ、てん菜は、ユーザーにとつての主力商品に使用され、大変重要で必要不可欠な素材であり、今後も「なくてはならないもの」と強く表明をうけ、また、砂糖として製糖工場どまりの信頼関係が、より先の原料生産者の顔が見えることで、より深い信頼関係の構築と安心安全につながることを共有できたことは、今後のてん菜生産においての安定供給や安心安全な取り組みの重要性というものを再度、認識致しました。

本町が直面しているてん菜生産における課題は非常に多いものの、求められているユーザーに対して供給責任があること、生産現場、製糖工場、販売メーカー等、それぞれの立場において良品質のてん菜由来の砂糖を供給し続ける責任があることから、より連携を密にして、一体となった取り組みの必要性を強く感じました。

そのために各地区振興会や土幌町てん菜振興会長会が果たすべき役割も多く、てん菜を取り巻く現状が厳しい状況においても、生産現場でできる褐斑病対策などの技術的なサポートはもちろんのこと、輪作上てん菜の面積が必要であるとともに、工場存続やユーザーへの供給責任など産糖量の維持・増産に向けての取り組みを産地一体となって進めるべく、各地区で出された意見の把握、今回の研修で得た見識を活かし今後ともてん菜の作付維持・増産に向け啓蒙が重要であると強く認識致しました。

最後に、この様な機会を与えて頂きました国井組合長を始め役職員の皆様に感謝申し上げます。

女性部 第72回通常総会

J A 土幌町女性部(吉田(す恵)部長)の第72回通常総会が、3月7日(木)農協2階大ホールにて、部員219名が出席して開催されました。

新型コロナウイルス感染症が、感染症法上の5類に移行されてから初めて行われた本年度の総会では、4年ぶりに戸口配送利用高共励会の表彰が行われました(共励会の順位については別表の通り)。

総会では、久保田副部長による開会宣言の後、山下書記によるJ A 女性組織綱領朗唱を行い、吉田部長より「新型コロナウイルス感染症が感染症法上の5類となり、女性部活動においても、コロナ前の水準で実施することができるようになり、例年に倣った活動を展開していくため『今できることを今できる形で』と模索しながら進めて参りました。また、70周年という節目をむかえ、転換期である今、良い変化の波に乗り、輝かしい未来を目指して一歩ずつ進んでいきたいと思います。」と挨拶が述べられました。

久保常務にご挨拶頂いた後、議長に河田三紀さん(佐倉支部、齊藤めぐみさん(上居辺支部)が選出され、議事に入りました。

議事では、議案第1号(令和5年度事業報告並びに収支報告、議案第2号(令和6年度事業計画並びに部員負担金と収支予算)について審議し、原案通り承認されました。

議事終了後、報告事項として、女性部創立70周年記念事業についての報告と、昨年立ち上がった検討委員会の経過報告がなされました。

新年度の支部長のご紹介は次号にて掲載予定です。

令和5年度 購買品戸口配送利用高共励会 表彰結果

- 第1位 西 上支部
- 第2位 下居辺支部
- 第2位 新 田支部

J A 土幌町青年部 第64回通常総会 新部長に藤内智也さんを選出

J A 土幌町青年部(渡邊寛士部長)では、3月4日(月)に農協2階ホールにて部員72名(委任状含む)の出席により、第64回通常総会が開催されました。

はじめに渡邊部長より「青年部事業に対しまして多大なるご理解とご協力を頂き感謝申し上げます。新型コロナウイルスの感染症法上の分類が5類に引き下げられたことで、令和5年度の活動については、以前のように活気の溢れた中で全ての事業を実施することが出来ました。次年度以降もより良い活動となるようご協力お願いします。」と挨拶されました。

続いて、国井組合長から挨拶を頂いた後に、十勝地区農協青年部協議会 藤田副会長より祝辞が述べられました。その後、議長に永長理さん(中土幌支部)、横山健太さん(土幌北支部)が選出され議事に入りました。議事では令和5年度の事業並びに収支について報告され、令和6年度の収支予算(案)が承認されました。次年度の重点目標として、協同組合の理解と積極的建議活動に努めること、安全・安心な良質農畜産物の生産を目指して意識の向上と実践に努めること、様々な組織や人との交流を通じて理解と融和を目指し、農業と地域の活性化に努めることが承認されました。

その後、国井宏諭役員選考委員長より新部長を含む本部三役3名、監事1名、各支部理事9名の報告が行われました。新部長に選出された土幌南地区の藤内智也さんからは「農業基本法の見直しなどにより、農業に対する世間の関心は益々高まっています。青年部としても食育活動等をはじめとした多様な事業を実施して参りますので、青年部員の皆様のより一層のご協力をお願いします」と挨拶されました。

新年度の本部役員のご紹介は次号に掲載予定です。



渡邊部長挨拶



国井組合長による挨拶



新部長の藤内さん



議長の横山健太さん(左)と永長理さん(右)



共励会の様子



議長の河田さん(左)と斎藤さん(右)



吉田部長の挨拶



久保常務の挨拶



令和5年度士幌町肉牛振興会枝肉共励会 乳雄の部「国枝ビーフ1号」 交雑の部「十勝緑陽ビーフ1号」が最優秀賞

2月16日(金)、士幌町肉牛振興会(鎌田佳尚会長)主催による枝肉共励会(乳雄・交雑)が北海道畜産公社十勝工場にて開催され、町内生産者より乳雄の部に31頭、交雑の部に29頭が出品されました。出品された枝肉はいずれもレベルの高いものが揃う共励会となり、日本食肉格付協会による審査を実施し序列を決定した結果、乳雄の部では国枝俊彦氏出品の国枝ビーフ1号、交雑の部では(株)十勝緑陽牧場(奥秋和博氏)出品の十勝緑陽ビーフ1号が最優秀賞に輝きました。



鎌田会長の挨拶



交雑牛の部 最優秀賞
十勝緑陽ビーフ1号(十勝緑陽牧場)



乳雄の部 最優秀賞
国枝ビーフ1号(国枝俊彦氏)

新組合員営農者研修会

2月27日(火)新組合員営農者研修会が農協記念館にて開催され、令和5年度に経営移譲された方及び法人の代表者になられた方を中心に配偶者も含めて15名の方が参加されました。

国井組合長の開会挨拶と農協の概要説明の後、6部1室の各部室長からそれぞれ約30分間ずつの各部署の事業説明と農協記念館内の太田寛一記念室・安村志朗記念室や令和4年にリニューアルした農業体験ホールの見学と「農村ユートピアを目指して」というDVDの鑑賞を行いました。

9時30分から15時までのタイトなスケジュールでしたが、参加者からは「今まで研修会等で特定の部署の事業内容は聞いたことはあるが、今回の研修会では全部署の説明が聞くことが出来て大変参考になりました。これから自分たちも新営農者として責任は増えますが、今回の研修会をきっかけに農協事業の理解を深め、今後の営農に生かしていきたい」と話されました。



国井組合長



研修会の様子



農業体験ホール見学

酪友会『例会』

酪友会(佐々木昌弘会長)では2月15日(木)、農協2階会議室において、畜産部家畜診療課獣医師の本村絹代氏、下戸裕太郎氏を講師に迎え例会を行いました。

お二人からは、子牛の管理、特に初乳の重要性をテーマに、確実な移行抗体を得るための初乳給与は、『質・量・タイミング』が重要であると講演いただきました。

初乳の質は、見た目では分からないため、糖度計などを活用し、品質を確認した上で(Brix値22%以上)、可能であれば低温殺菌(60℃30分)したものを給与し、代用乳を使用する場合は、なるべく初乳を原料とした製品を使うこと、タイミングは出生後なるべく12時間以内、遅くとも24時間以内を心がけること、量としては生後2〜3日齢で1日6リットル与えることが望ましいことなどを学びました。

会員のみなさんは、将来経産牛として活躍する牛に仕上げるには、まず初乳の給与からであることを改めて勉強し、獣医師の講師への質問が数多くありました。



講師の本村氏(左)と下戸氏(右)



熱心に質問する会員

酪友会『牛舎まわり』

酪友会(佐々木昌弘会長)では2月20日(火)、例会の一つである牛舎まわりを行いました。

今年度は士幌北地区の国井克美牧場(会員 国井宏諭氏)を視察し、会員の国井牧場は令和5年12月24日より新牛舎での搾乳が開始され、繋ぎで110頭飼養可能で、同屋内に分娩房1区画(収容頭数5頭)が入る全長約120メートルの大型牛舎が完成しました。

暑熱対策や新鮮な空気を場内に引き込むために、牛舎には24台もの換気扇を配備し、牛が寝起きしやすいよう、牛床をやや幅広にし、牛と人間双方の働く環境に気を使った牛舎となっており、会員たちは、換気扇の多さ、牛の快適な様子に圧倒されつつ、各自の牛舎環境の向上のヒントになればと真剣な表情で視察しておられました。



広い牛舎内部



配備された多くの換気扇

乗用トラクターの事故を防止するために

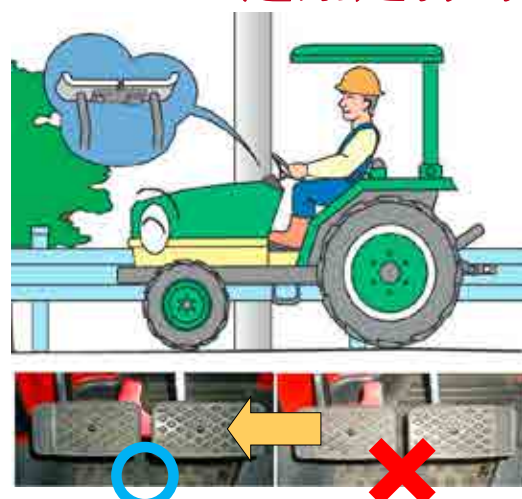
路肩に気をつけよう



転倒、転落による死亡事故の殆どがほ場や農道で発生しており、路肩は危険がいっぱいです。

1. 路肩が分るように、草刈りをしたり、目印を立てたりします。
2. 前後輪の内輪差を考慮して、カーブを曲がります。
3. ほ場の出入口の傾斜方向に対し平行に進入します。

道路走行時の左右ブレーキ連結

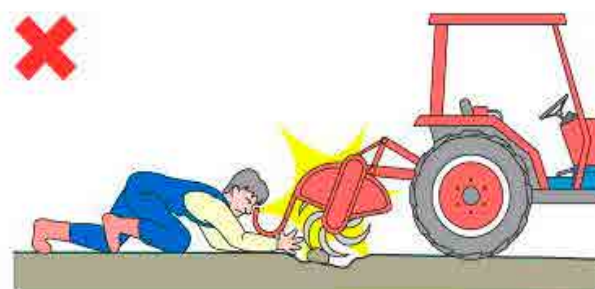


トラクターのブレーキは、左右別々に利くので小回りができ便利ですが、連結操作を忘れるとほ場の出入りや道路走行時に、片ブレーキを誤操作して転倒する事故が多く発生しています。

下記の前には左右ブレーキを忘れずに連結しましょう。

1. 圃場へ出入りする。
2. 道路走行する。
3. 傾斜地作業する。
4. 畔を乗り越える。
5. トラック等へ積み込む。

作業機の下は危険



トラクター運転作業中に作業機から異音がすると、慌てて機械の中や下をのぞきこみたくなりますが、非常に危険です。安全な状態にして点検調整を行いましょう。

点検調整の前には、必ず以下の操作をします。

1. 作業機を上げます。
2. 昇降部の油圧ロックを掛けます。
3. 駐車ブレーキを掛けます。
4. エンジン进行を切ります。
5. ブロック等を作業機の下に入れ支えにします。

《追加のヒント》

1. 一部のトラクターは、エンジンを止めると自然に油圧が下がる構造になっています。注意が必要です。
2. 傾斜や段差があるとトラクターが勝手に走り出すことがあり前後にも注意が必要です。

人間ドックのお知らせ

お問い合わせ先 組合員相談課 TEL:5-5705

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

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
6月12日 水	2
20日 木	2
27日 木	2
7月3日 水	1
4日 木	1
24日 水	2
29日 月	1
8月19日 月	1
30日 金	1
10月4日 金	1
15日 火	1
17日 木	2
30日 水	1
31日 木	1
11月1日 金	1
7日 木	4
8日 金	1
15日 金	1
19日 火	3
27日 水	1
28日 木	4

女性

年月日	人数
12月3日 火	1
10日 火	1
12日 木	2
17日 火	2
27日 金	2
1月9日 木	1
30日 木	1
2月6日 木	3
7日 金	1
17日 月	2
3月3日 月	1
11日 火	2
28日 金	1

年月日	人数	年月日	人数
6月6日 木	1	12月9日 月	3
7日 金	1	12日 木	1
10日 月	2	16日 月	1
26日 水	1	18日 水	3
7月3日 水	1	20日 金	2
4日 木	1	23日 月	2
8日 月	1	1月7日 火	1
12日 金	1	8日 水	1
17日 水	1	15日 水	2
8月26日 月	1	29日 水	3
9月2日 月	1	2月7日 金	2
25日 水	1	12日 水	2
10月11日 金	1	14日 金	1
16日 水	2	20日 木	1
22日 火	3	26日 水	3
29日 火	2	3月28日 金	1
30日 水	1		
31日 木	2		
11月7日 木	1		
8日 金	2		
13日 水	3		
14日 木	5		
15日 金	1		
20日 水	2		
28日 木	1		
29日 金	3		

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、お申込願のため、ご希望の日が既に埋まっている場合もございますのでご了承ください。

健康快眠講座

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。

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。



5 食事と睡眠～これはNG!

毎日規則正しく食事を取り、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。



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。

1 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。



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働きもあります。



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。

良い睡眠習慣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。

建物更生共済

むてきプラス

火災はもちろん、地震などの自然災害からも、大切な建物や家財を守る充実保障！

「建物更生共済むてきプラス」の4つの特長

- 地震などの自然災害に強い。** 火災や盗難などの事故はもちろん、台風や地震等の自然災害による損害もしっかり保障します。
- 満期共済金がある。** 掛け捨てではありません。共済期間満了時に、満期共済金をお支払いします。満期共済金は、分割して受け取ることも（修理費給付特約を付されている場合）もできます。
- ケガにも備えられる。** ご契約された建物や家財について発生した火災や自然災害によって、ケガをされたり、死亡されたりしたときには、傷害共済金をお支払いします。
- いろいろな出費も安心。** 火災や自然災害にあわれたときに発生する残存物のとりかたづけに必要な費用や消火にかかった費用のほか当面の生活に必要な費用等をお支払いします。

（すでにむてきプラスにご加入いただいている契約にも適用されます。）
 その① 失火見舞金費用共済金（建物・特定建築物・家財・営什契約）
 1被災世帯あたり20万円から50万円に引き上げました。（1回の事故につき火災共済金額の20%を限度）
 その② 水道管凍結修理費用保障（建物・特定建築物契約）
 水道管の凍結により損害が発生した場合、修理費用を保障します。（1回の事故につき10万円を限度）
 （注）火災共済金の支払事由に該当した場合（水濡れ損害が発生した場合）は除きます。
 その③ ドアロック交換費用保障（家財・営什契約）
 カギが盗難された際にドアロックを交換した場合は、ドアロックの交換費用を保障します。（1回の事故につき5万円を限度）
 ※平成31年4月以降に生じた事故の支払いから対象となります。※むてきプラスとは契約日が平成29年4月1日以降の建物更生共済をいいます。

ご契約例

むてきプラス：協定共済価額2,000万円、共済金額2,000万円、臨時費用共済金30%
 火災共済：再取得価額（新価特約付）2,000万円、共済金額2,000万円

自然災害	（被害例）台風により庭の木が倒れ、屋根、壁などに100万円の損害を受けた。壊れた壁のかたづけ費用が10万円かかった。	建物更生共済 むてきプラス	火災共済
風水災等共済金	100万円		
臨時費用共済金	30万円		
残存物とりかたづけ費用共済金	10万円		
合計	140万円		保障対象外

（注）共済金のお支払いには所定の条件があります。

地震等	（被害例）地震を原因として建物が全焼し、2,000万円の損害を受けた。	建物更生共済 むてきプラス	火災共済
地震共済金	※損害の額の50%が限度となります。	1,000万円	100万円

（注）共済金のお支払いには所定の条件があります。

この資料は概要を説明したものです。詳細につきましては「重要事項説明書（契約概要・注意喚起情報）」および「ご契約のしおり・約款」により必ずご確認ください。



【24013686002】



こちらから資料請求サイトをご覧ください。

【損害が発生した際は、修理をされる前に】

JA士幌町共済課（TEL 5-5708）
 迄ご連絡下さい。



建物更生共済

むてきプラスと火災共済の違いご存じですか？

火災共済にご加入の方は、是非ご検討ください！

火災・落雷などのとき

火災	落雷	破裂・爆発
給排水設備に生じた事故による水ぬれ ※2	盗難による盗取、損傷または汚損 ※3	騒じょう
建物外部からの物体の衝突 または建物内部での車両の衝突 ※2		

風災・ひょう災・雪災・水災などのとき

台風・暴風雨	洪水	雪災
ひょう災	竜巻	

地震などのとき ※1

地震	地震による津波	火山の噴火・爆発
----	---------	----------

※1地震等により損害割合が5%以上となる損害を受けた場合には、その損害に対して地震共済金をお支払いします。（損害額の50%の限度）

※2自然災害によるものを除きます。

※3盗難における「盗取」の保障は建物更生共済のみの対象となります。

※4建物更生共済では火災等や風・ひょう・雪・水災により損害を受けた際、火災・風水災等共済金の額の10%または30%をお支払いします。（1事故につき250万円限度）

火災共済（臨時費用担保特約付契約に限る）では火災等による損害（地震火災を除く）の際、火災共済金の額の30%をお支払いします。（1事故につき250万円限度）

※5火災等や風・ひょう・雪・水災により損害を受けた共済の対象の残存物のとりこわし費用、とりかたづけ清掃費用、搬出費用をお支払いします。（1事故につき火災・風水災等共済金額の10%限度）

※6死亡・所定の後遺障害の状態になった場合に共済金額の30%を死亡・後遺障害費用共済金としてお支払いします。（火災共済は臨時費用担保特約付契約に限る。建物更生共済は1,000万円限度・火災共済200万円限度）。建物更生共済ではご契約の建物に発生した火災等や自然災害によってご家族や居住者が200日以内に所定の治療または施術を受けた時（10日以上入院または30日以上入院または通院して治療もしくは施術を受けた場合）火災共済金の額の5%をお支払いします。（1人につき30万円限度）

■共済金のお支払いには、それぞれ一定の条件・要件があります。

■この資料は概要を説明したものです。詳細は「重要事項説明書（契約概要・注意喚起情報）」および「ご契約のしおり・約款」によりご確認ください。

共済金の種類	火災共済	建物更生共済 むてきプラス
地震が原因の火災・破裂・爆発を除く		
火災共済金	○	○
臨時費用共済金 ※4	○ ※臨時費用担保特約付契約の場合	○
残存物とりかたづけ費用共済金 ※5	○	○
傷害共済金 ※6	△ ※臨時費用担保特約付契約の場合	○
風水災等共済金	×	○
臨時費用共済金 ※4	×	○
残存物とりかたづけ費用共済金 ※5	×	○
地震が原因の火災・破裂・爆発を含む		
地震共済金	×	○ ※地震等による火災で半焼以上の場合に限り火災共済金額の5%をお支払いします
満期共済金	×	○

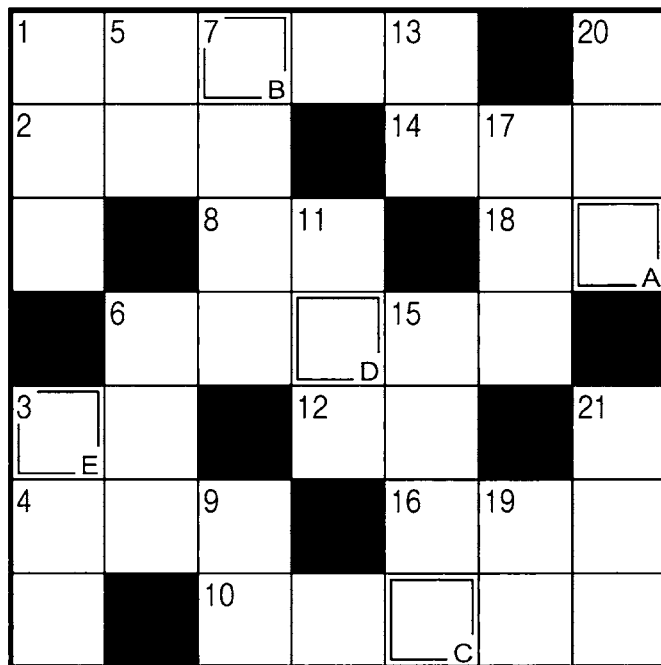
火災共済にご加入の方は、『建物更生共済むてきプラス』をお勧めします！

裏面をご覧ください▶

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 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 お酒は飲めません
- 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

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。

応募締切り
4月15日
(月)

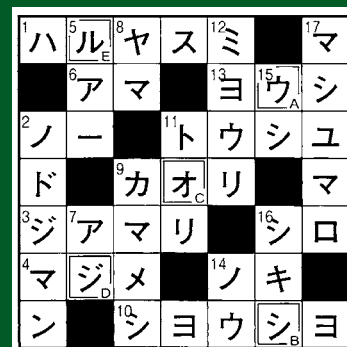
当選者発表

おめでとうございます

3月号掲載問題の応募者は75名で75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。

- | | |
|-------------|-------------|
| ● 波多野 候憲 さん | ● 宇佐見 緋彩 さん |
| ● 加納 夢萌 さん | ● 高嶋 菜津美 さん |
| ● 吉田 えるの さん | ● 長瀬 民男 さん |
| ● 酒井 希咲琉 さん | ● 永田 早耶 さん |
| ● 加藤 順子 さん | ● 杵淵 早代美 さん |

3月号の正解/ウシオジル



アスポオススメ逸品

●キャンベルジャパン
キャンベル
・クリームマッシュルーム
・チキンヌードル
・クリームチキン
各300g

本体各 **300円**
(税込価格各324円)

●クリームマッシュルーム
ダイスカットのマッシュルームが入った風味豊かなスープです。

●チキンヌードル
風味豊かな鶏肉とエッグヌードルを入れた、濃厚な旨味のチキンスープです。

●クリームチキン
マリネした鶏肉と生クリームの相性が抜群の、リッチでクリーミーなスープです。

2024 4

今月のあなたの運勢 HORO&COPY

牡羊座

3月21日～4月19日

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月20日～5月20日

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月21日～6月21日

全体運：あれこれやろうとすると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月22日～7月22日

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月23日～8月22日

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。おしゃべり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月23日～9月22日

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月23日～10月23日

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：雪白菜

蠍座

10月24日～11月22日

全体運：着実に前へと進んでいける。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月23日～12月21日

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月22日～1月19日

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：春を感じながら散策を。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月20日～2月18日

全体運：良い波に乗ってスムーズに進みます。下旬からストップがかかるので、できるだけ前倒しを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月19日～3月20日

全体運：気持ちがせきそう。急ぎのもののほど、ゆっくり丁寧にやるよう心がけて。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

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 4月は休まず営業