

きたそらち

2021
10月号
No.247

～農業振興を通じて地域社会へ貢献～



8月27日、納内地区を皮切りに、当JA管内各地で令和3年産米の収穫作業が始まっている。

→記事の詳細は3ページ

JAきたそらちでは、
ホームページとFacebookで、
魅力満載の情報を発信中です！
ぜひ、ご覧ください！

ホームページ



Facebookもチェック



目次

- 令和3年産米 各地区で初出荷 2
- 美味しいお米を消費者へ
販促資材用写真・動画撮影 4
- 一已中学校 枝豆収穫体験 5
- 深川市新規就農等受入協議会
第1回全体会議・視察交流会開催 6

令和3年産米 各地区で 初出荷

深川支所（納内地区） 8月31日



【納内】 谷岡 勤さん（右から2人目）

深川支所（音江地区） 9月1日



【音江西】 西森 省吾さん（中央）

深川支所（一已地区） 9月2日



【一已第1】 本瀬 修三さん（左から2人目）

深川支所（メム地区） 9月3日



【巴】 志土地 泰次さん（中央）

深川支所（多度志地区） 9月6日



【多度志南】（農）ユナイテッド（右から2人目）
【多度志南】（株）ピースファーム（中央）
【多度志北】（株）ファームスズキ（左から2人目）

幌加内支所 9月6日



（もち米）
【幌里】 古林 茂さん（中央）
【幌里】 横達 敏明さん（右から2人目）

雨竜支所 9月10日



【本牧】 須見 浩行さん（左から2人目）
【北友】 志部谷 悟さん（中央右）
櫻田 良治さん（右から2人目）

北竜支所 9月10日



（うるち米）
【古作】 渡邊 靖範さん（右から2人目）
【板谷】 石井 隆さん（中央右）
（もち米）
【西川】 藤井 啓三さん（中央左）

幌加内支所 9月10日



（うるち米）
【幌中】 富山 尚久さん（中央）

※同日、【西川】（株）藤井ファームも初出荷が行われました。

令和3年産米の収穫作業 管内各地区でスタート

8月27日から、深川支所管内地区を皮切りに、JA管内各地で令和3年産米の収穫作業が始まった。管内地区の谷岡さん（表紙写真）が管内のトップを切って作業を始め、初日は「ゆめぴりか」を1haほど刈り取った。谷岡さんは、農薬や化学肥料を軽減して生産するYES!clean栽培に取り組み、「ゆめぴりか」「きらら397」を合わせて約8haに作付けしている。31日には刈り取った「ゆめぴりか」6.5トンをJA管内検査場へ持ち込んだ。

谷岡さんは、「今年は春先の天候も良く田植え作業も例年より早く進めることができた。7月以降は気温が高い日が続く水管理には苦労したが、昨年より10日早く刈り取りを始めることができた。昨年に続きコロナの影響で外食産業が落ち込み米価の下落が心配になるが、例年通り作業を頑張りたい」と笑顔で話す。

今年のJA管内の水稲作付面積は9,604haとなっている。米穀課職員は今年の生育について、「5月の田植え以降は好天で推移し、特に7月以降は記録的な猛暑となったことで、生育は近年になく前進した。出来秋の収量・品質に期待したい」と話す。各地区では9月10日前後から稲刈り作業が本格的に始まっており、10月中旬まで続く。



雨竜支所 合同会社 幸和



北竜支所 藤井 啓二さん

水稲直播研究会 現地研修会を実施

販売部

8月19日、水稲直播研究会（五十嵐幸男会長、会員37戸）が現地研修会を実施し、会員14名が参加した。同研修会は、毎年この時期に開催しており、各地区の生育状況の確認、それぞれが行っている対策等について活発な意見交換を行なった。

この日は、今年度直播播種作業を行なった一已・音江・管内・雨竜・北竜地区の圃場の視察に加え、スマート農業研究会と連携して行っているドローンによる播種試験圃場についても視察した。

【米穀課 松田】



販売部



美味しいお米を消費者へ

販促資材用写真・動画撮影

9月2日、JAきたそらち管内の水稻生産者にご協力いただき、アークスグループで販売されているPB（プライベートブランド）商品「JAきたそらちななつぼし」及び「JAきたそらち深川特別栽培米ななつぼし」の販促資材用の、スチール写真撮影と動画撮影が、稲刈りを目前に控えた生産者の圃場にて行われた。写真・動画撮影は（株）電通北海道により1日かけて行われ、初めはカメラに慣れていない様子であった生産者も時間が経つにつれ、徐々にスタッフの指示通りに演じることができていた。撮影にご協力頂いた北竜町の松永尊さんは「動画撮影等、貴重な経験をさせて頂きました。今年の米は出来が良いので、早く消費者へお米をお届けしたい」と話された。

撮影された写真は、今後販促に使われるリーフレットや米袋に張り付けするシールに使われるとともに、動画は主に道央圏のスーパーアークスの米売り場に設置される小型モニターで流される。

【米穀課 高木】



令和3年度

北育ち元気塾第4回研修会 開催

農業 振興部

8月24日、JA北いぶきにて令和3年度北育ち元気塾の第4回研修会が開催され、元気塾生14名が出席した。

JA北いぶき秩父別支所農機車輛課の砂川純課長による「コンバインの仕組み」について講義を受け、コンバインのメンテナンス方法や点検の頻度などを学んだ。

その後、雨竜町へ移動し北海道農業士 大熊義和氏より「経営事例の紹介『我が家の経営』」について講話をいただいた。大熊氏は法人を設立し、稲作・畑作・肉牛と多種多様に展開し、耕種部門・畜産部門と役割分担をして家族や従業員と経営を行っている。塾生は「自分の経営体制を改める参考になった」や「従業員を雇用する時の考え方を聞くことができて良かった」などと感想を述べた。

【営農企画課 石野】



一已中学校 枝豆収穫体験



9月8日、深川市立一已中学校3年生の総合的な学習の時間として生徒59名が参加し、枝豆の収穫体験が行われた。

この日は、販売部工藤隆俊考査役による指導のもと、鎌を使い大きく育った株を刈取り、枝から莢を収穫した。

今年6月に同校の生徒が播種したユキホマレは一人当たりおよそ30株あり、播種後は生徒及び当JA職員が除草作業等を行い育てた。今年は記録的な高温と少雨により一時は収穫を心配していたが、沢山の莢が穂った。

参加した生徒たちは一心不乱に収穫し、中には時間内に収穫が終わらない生徒も見られたが、クラスメイトや職員が手伝い作業を無事に終わらせた。作業中の生徒からは「早く食べてみたい」、「想像していたより枝豆の量が多くて大変」、「お母さんビックリするだろうな」など声が聞こえた。

作業終了後には、職員から枝豆の調理方法等を聞き、ビニール袋いっぱい収穫した枝豆を各自持ち帰った。



農業 振興部

JAきたそらち女性大学「カレッジあみていえ」2期生 日帰り研修～JAきたそらちツアー～



先月号にて掲載された、JAきたそらち女性大学「カレッジあみていえ」1期生に続き8月12日、2期生の第3講が開催され、受講生10名が参加した。

第3講の内容は、「日帰り研修～JAきたそらちツアー」と題し、深川市、雨竜町、北竜町、幌加内町の1市3町の当JA施設見学等を行った。

1期生同様、幌加内町では、農産物処理加工施設「そばの実工房」、そば乾燥調製施設「そば日本一の牙城」、農産物低温貯蔵施設「雪乃御殿」の施設見学を行った。そばの実工房では、機械の見学や実際に玄そばの殻を剥いたそばのむき実を見せていただいた。質問の中には「一日でどのくらいの量がむき実になりますか」、「剥き終わったそば殻はその後どうなりますか」など多くの質問が上がった。続いて雪乃御殿では、貯雪庫内のたくさんの雪が今年の暑い夏でも溶けないで残っていることに驚いていた。夏の冷房として使っていたが秋は涼しくなるため雪を自然に溶かすことを聞いた受講生からは「そのまま溶かすのではなくイベント等で雪を活用できないか」などの声があった。

深川市では、深川マイナリーと精米施設の見学を行った。深川マイナリーでは、深川産米を籾のまま集荷、乾燥、貯蔵し、籾摺りをして出荷する施設であり普段見ることのできない設備や機械を見学し、その後多目的低温倉庫では籾摺りをした米の保管や深川市の防災備蓄品の保管について学んだ。精米施設では、最新技術精米工程等の説明と、製品になるまでの流れを見ることができ「整った設備で精米され美味しく安心安全に米が食べられることがうれしい」と真剣に聞いていた。

施設見学の他、雨竜の青年部員と小学生が手作業で植えた「田んぼアート」や北竜町の満開のひまわり畑を観光しながら、地元の特産品や果物、野菜など沢山購入し地産地消に貢献した研修を楽しんだ。

【営農企画課 佐藤】



深川市新規就農等受入協議会

第1回全体会議・視察交流会 開催

農業
振興部

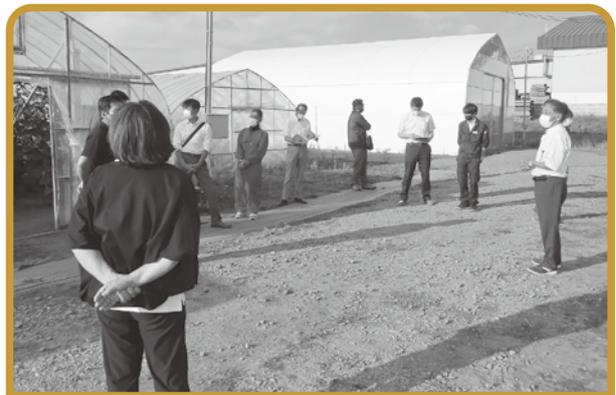
8月21日、深川市新規就農等受入協議会の第1回全体会議及び視察交流会が開催され、同協議会の会員や(株)深川未来ファームの役職員・研修生、深川市農政課・当JA職員など合わせて25名が参加した。

同協議会は、新規就農希望者及び農業研修や農業体験の希望者を受け入れる農家等の連絡調整及び受入に必要な統一事項の決定など、研修生が効果的に営農技術等を習得できる環境を作り、新規就農等支援及び農業の担い手の確保・育成に寄与することを目的として、今年5月に設立された。

第1回全体会議では、同協議会長の佐々木伸介氏が「研修生の想いや考えを聞き、自身の経験を研修生へと伝えたい。研修生が就農に向けて着実に前に進むことを応援したい」と開会にあたって挨拶した。

視察交流会では、(株)深川未来ファームのトマトと胡瓜の施設等を視察し、同社が手掛ける事業や、作物の生産状況について同社員より説明を受けた。

その後、当JA営農センター会議室にて、同協議会員である受入農家と同社の研修生が2班に分かれて交流会を行った。同協議会では、同研修生と交流するのは初めての試みとなった。交流する中で、同研修生からは「地域のことで知らないことが多い」、「相談できるような人とのつながりが欲しい」など自身が抱えている不安が上げられ、それに対して同協議会員は「農業に触れて、人と触れてまずは知っていくことが大切」、「自分から積極的に前に出て、自分の場所を見つけることが大事」など自身の営農や就農経験等を振り返り、同市で新規就農を目指す研修生へ激励の言葉を送った。



雨竜支所 年金友の会

パークゴルフ大会

金融
共済部

8月23日、雨竜支所年金友の会(吉見正弘会長)の第16回パークゴルフ大会が雨竜町パークゴルフ場にて開催され、会員17名が参加した。

当日は晴天に恵まれとどまつコース・ダリアコースの計36ホールを回り、参加した会員は腕を競い合い、プレーを楽しみつつ親睦を深めた。

【金融共済雨竜支所 青山】

	男性	女性
優勝	松葉 清	田湯美佐子
準優勝	梶田 一夫	平松 信子





新風



農家後継者



氏名 柴垣 保志 さん
しはがき やすし

年齢 22歳

就農年 令和2年4月

地区 雨竜支所 中央営農組合
経営主 柴垣恵一 さん

経営面積 50ha

(水稲・小麦)

☆目指す農業

父の農作業を小さい頃から見ていて、将来は継承することを考えていました。

高校卒業後、すぐには継承せずに、社会勉強として、また農業に必要な機械の知識を得るため、農業機械メーカーに2年間勤めていました。

現在は、父と兄が農作業をしている姿を見て日々精進しています。農業経験は浅く、覚えることは沢山ありますが、やりがいを感じながら毎日過ごしています。立派な農業者になれるよう頑張りますので、皆様のご指導、ご鞭撻の程宜しくお願いいたします。

新規就農者



氏名 佐藤 孝介 さん
さいとう たかし

年齢 44歳

出身地 八雲町

趣味 映画鑑賞

就農・研修先 北竜支所 板谷営農組合

渡辺俊成 さん

☆目指す農業

今年3月に北竜町へ移住し、黄小玉の「ひまわりすいか」の研修に入りました。

先日、今年の集荷が無事に終わり、作業の意味を理解しながら経験することの全てを大切に、充実した日々を過ごせました。

研修終了後は、スイカ農家として独立する予定ですが、先人の皆様が築いてきたブランドを損なうことのないように、確かな技術を習得するべく努めてまいります。今後とも、皆様のご指導、ご鞭撻のほど宜しくお願いいたします。

【新規就農希望者受入農家・新規就農希望者募集】

JAきたそらちでは、JAホームページ・新農業人フェア等で新規就農者の募集をしております。新規就農希望者を受入れていただける生産者を募集しておりますので、人材確保に不安をお抱えの方はお気軽にご相談ください。

また、新たに従業員を確保される予定がある方へ、活用可能な事業をご紹介しますので、合わせてお問い合わせください。

- ◇ 問い合わせ先：農業振興部 営農企画課【TEL：0164-26-0134】
- ◇ ホームページ：<http://www.ja-kitasorachi.com/farmer/index.html>



内省の機会を積極的に持つ

去る8月25日、私にとっては2度目になる「自分塾」ということで、若手の一般職員12名を対象に講義をさせて頂きました。受講する彼らは入組をし、まだ10年に満たないとはいえ、各人がこれからのJAきたそらちを支える貴重な人達です。私が初めて彼らに講義をしたのが4月で、それから4ヶ月が経過。この間に先輩職員にあたるサムライ塾1期生の、2年間の成果物となる「食農教育を子供達に」という大切な役割を経てのこの度の研修です。私が研修においてとても大切にしていることの一つに「振り返り」があります。「内省」と言葉を変えてもよいかも知れませんがこれは日常的な業務においてもそうですが「やりっぱなしにしない」というのがとても大切であるからに他なりません。

そこで冒頭、こんな作業を取り入れました。それは「食農教育に携わったことで何を感じ、何を学んだか」です。そうすると「よい体験をさせてもらった」という声が圧倒的で、中には次のようなことを話す人もおりました。「段取り八分」といわれるが、この事業に携わることで改めてその重要性を実感したとか、「子供達にどう理解してもらおうか、それに苦労をし、他者に物事を伝える大変さを知った」などです。更にその作業に繋いで行っ

たやりとりがあります。それはこの食農教育を企画し、それを指導する役割にあった「サムライ塾生の関わり方について」です。すると「親切に教えてもらい、とても頼りになった」や、あるいは「もう少し対象になる組合員さんとの事前の打ち合わせを」などです。中には「食農教育を何のために行うのか？それをもっと明確に伝えて欲しかった」という意見もありました。でもこれは企画し指導する側のサムライ諸君にも問題があるかもしれないですが、それを受ける側、即ち、自分塾の諸君もそうした疑問等があれば、「質問や確認等が出来たのでは？」と第三者として感じたものでした。なお、こうした一連のやりとりを通じて「子供達に肌で農業に接してもらい、将来の夢を育む農業に繋げてもらう」…そんな本来の目的に近づき、その裏側で「子供達に教えてきた職員各人にとっても間違いなく、減多にないとてもよい機会になった」と感じていきます。まさに「教育とは共育である」…改めてその言葉が持つ意味を再認識した次第です。今回の経験が彼らの今後に役立つことを願ってやみません。「成功も失敗も彼(女)達の成長の為にある」…この貴重な体験がそうしたきつかけ作りになってくれたらこんなに嬉しいことはありません。

ところでこの日は私の講義の後に、佐藤一久農業振興部長が「仕事力を高める新聞活用

術」ということで話され、私も聴講をさせて頂きました。彼は現在の、JAきたそらちが「ヒト」へのかじを切るきつかけを作った一人でもあり、その熱い思いをスタートのひと言で感じました。「地域社会に貢献する『農協人』を育てるのが自分塾のミッション」と。まさにそれが自分塾の、そしてこの度の食農教育の「何故に？」に当たる意味合いだと思います。こうして一昨年から始まった「サムライ塾」、昨年からの「自分塾」、あるいは今年度からスタートした「なでしこ塾」と、年々、内容が豊富となりバラエティーに富んできましたが、研修を体系化するにあたり重要なことの一つは、各々を「ぶつ切りにしないこと」です。どう繋がりを持たせ、究極的な狙いを実現していくかが問われています。そうした意味では今回の食農教育は一つのモデルになるともいえるでしょう。また、貴JAの場合、人づくりを安易に外部に丸投げをするのではなく、「自分達でできること」と「他者に委ねること」などのバランスをとりながら進めています。これも、人育ての常道の一つといえます。私はよくこんな言葉を口にします。「他人頼みでは人は育たない」と。実際によくある話として「人づくりは先生に任せますので」や、「私共のJAはすべて農協学校に職員を派遣し学んでいます」などの声を聞くことがあります。でも、こうした「お

んぶに抱っこ」の事業所は総じて人
づくりはうまく進んでいないように
感じます。それはもしかすると「教
育は人事の方でやるもの」などとい
う、管理者の考え方と一にするよう
な気もするのですが。立場の違いは
あっても、共に「職場は自分を成長
させる場」でありたいものですね。



【著者】石田邦雄（いしだくにお）氏

1946年北海道新得町生まれ。(有)石田コンサルタントオフィス代表取締役、めでの研究室主宰。
国鉄、会計事務所を経て中小企業診断士として独立開業。
現在は社会保険労務士、キャリアコンサルタントとして、組織改革や人材育成に携わる。人と企業
のマッチングを目指し、中小企業大学校を初めJAカレッジなど、多くの団体、企業と携わる。「教
えるよりも考える」、「学ぶより気づく」を柱に、体験学習を交えたわかりやすい研修が特徴。著書に「産
業カウンセリング」や「縁を紡ぎ、人を育む」など多数。

JAへ100%就職 (令和2年度実績)

令和4年度第2回学生募集

- 定員60名 ●男女共学 ●1カ年、全寮制 ●満24歳未満 (令和3年4月1日現在)
- 大学卒及び見込、短大・専門学校卒及び見込、高校卒及び見込
- 試験日：12月11日・12日 ●願書受付：10月1日～11月19日消印有効
- 学校見学もできます

JAグループ職員養成校

JAカレッジ

一般財団法人 北海道農業協同組合学校
〒069-0834 江別市文京台東町43-1
☎0120-918-417 【JAカレッジ】で

検索



お問合せ
資料請求

直売所eciRからのお知らせ

10月より営業時間が下記の通り変更となります。

※新型コロナウイルス感染拡大防止の為、営業時間を変更する場合がございます。

10月の営業時間 9:00～18:00

青果部

知っておきたい得する経営情報

第6回

扶養から外れるとどうなるか？

今回は、扶養の意味と所得税法・健康保険法（社会保険）上の扶養の違いについて、解説させていただきます。

それでは、被扶養者の所得が増加して、扶養から外れるとどうなるでしょうか？

所得税の扶養から外れると・・・

まず、扶養者においては、各所得控除が受けられなくなる（減る）こととなります。

具体的には、配偶者控除・配偶者特別控除だと、配偶者の所得によって、1万円～48万円の控除（住民税は、2万円～38万円）。扶養控除だと、被扶養者の年齢や同居・別居等により、38万円～63万円（住

民税は、33万円～45万円）の所得控除が受けられなくなります。

その場合、税負担はどうなるでしょうか？計算は意外と簡単です。受けられなくなった控除の金額に所得税及び復興特別所得税の税率を掛けて下さい。例として、所得税

の税率10%の方の扶養控除38万円が無くなったとすると、 $38万円 \times 10\% \parallel 38,000円(A) + (A) \times 2 \cdot 1\% \parallel 約38,700円$ の税負担が増えます。所得税は累進課税の為、所得が増えると、税率が高くなり、税負担が大きくなります。

（住民税は各控除の金額は異なりますが、税率は所得によらず、一律10%）また、給与規定によつ

て、家族手当や扶養手当などが支給できなくなることも考えられます。事業者によって規定は異なりますが、支給の条件が被扶養者が各控除の対象となっていることとされている場合も多いです。

社会保険の扶養から外れると・・・

まず、扶養者においては、影響はほとんどありません。というのも、社会保険は扶養の人数によって、負担する保険料が変わることが無いからです。扶養人数が0人でも、10人でも、被保険者の標準報酬等級（≡毎月受け取る月給額）に応じた保険料を負担するだけで、扶養加算等はありません。

また、被扶養者においては、社会保険の扶養を

外れる＝自身が被保険者となり、社会保険、又は国民健康保険に加入することになります。

その場合、社会保険料も自身で負担することになります。

では、実際、いくら負担することになるのでしょうか？令和3年9月現在の健康保険・厚生年金の保険料率（北海道・協会けんぽの場合）はそれぞれ、10.45%（40～64歳の場合、12.25%）、18.30%、合計で28.75%となっています。これを事業者と折半することになる為、給与から給与総額（社会保険の標準報酬に含まれないものを除く）の約15%が給与より天引きされ、社会保険料として負担することになります。

扶養から外れても、悪いことばかりではない!

ここまでを踏まえ、こんなに負担する税金や社会保険料が増えるなら、扶養内の方がマシと考える方も多いでしょう。しかし、デメリットばかりではなく、メリットも多々あります。

まず、所得税・住民税と社会保険料は稼いだお金の中から負担するといふ仕組みであり、たとえ税金・社会保険料を負担することになったとしても、より多く稼いだ方が手取り収入としては増えることがほとんどです。一般的には、給与収入であれば、年収で約150万円を超えてくれば、手取り収入としては増えると言われています。

また、社会保険に加入する最大のメリットとして、将来受け取る年金受給額への影響があります。被扶養者の場合、年金保険料の負担は生じませんが、将来受け取れる年金は基礎年金だけです。しかし、自身で社会保険に加入することで、加入期間にもよりますが、将来、厚生年金が年金受給額に加算されます。

また、健康保険からの保障も手厚くなります。病気や怪我で働けなくなった際や、産休や育休を取取得する際に、給与の一定額についての保障として、傷病手当金や出産手当金・育児休業給付金を受け取ることが出来ます。また、近年の税制改正で配偶者特別控除が改正され、配偶者であれば、合計所得が95万円以下（給

与収入であれば、150万円以下）までは配偶者控除と変わらない38万円の控除（配偶者が老人の場合、48万円）を受けられます。

	所得税	住民税
配偶者控除 配偶者特別控除	1～48万円	1～38万円
扶養控除	38～63万円	33～45万円
税率	5～45%	10%

総合的に考える

皆様にとって、1番良いのは、世帯としての手取り収入を増やすことだと思います。扶養内で働く（稼ぐ）ことに必要以上にとられると、結果的にそれを減らすことに繋がることもあります。

また、保障の部分など、総合的な視点で、本記事を参考にさせていただきながら、働き方などについて考えてみるのが良いのではないのでしょうか。



税理士法人
中央総合会計

「安心」が、私たちの商品です。

<http://www.csk-i.com>



関連痛について（循環器疾患に関連して）

深川内科クリニック 山崎

充

内臓の強い痛みが、他の部位からの神経と同じレベルで脊髄に入る場合に生じ、痛みが他の部位で起こったかのように脳が誤認するために痛みを感じる疼痛を医学的に関連痛と表現します。

狭心症や心筋梗塞で左肩が痛む、肩こりが起こることがあります。

心臓だから左側に痛みが起これとは限りませんが、右の肩が痛むことも稀ではありません。歯が痛い、喉が痛い顎が痛いこともあります。ただ、狭心症の発作の場合は痛みの時間が短く五分から十分前後で消失しますし、何か体に負荷をかけた時だけ、肩こり、歯の痛みが起これるので区別がつかず。

心筋梗塞の場合、肩こり、だけでなく、冷や汗、倦怠感、嘔気を伴うことが多く重篤感があります。

この場合、ただの虫歯や肩の痛みと異なり命にかかわる病気ですので直ちに受診して下さい。

以前、心筋梗塞の患者さんで、喉が痛むため耳鼻科を受診しました。

経験豊富な耳鼻科の先生は、直ぐに心筋梗塞の疑いありと診断され患者さんは救命されました。その患者さんは、回復したあとで、あの痛みは喉の痛みで胸は全く痛くはなかったと述懐されていました。

またある医学書に紹介された例では、みぞおちが痛くなった心筋梗塞の専門の教授が、胃の専門の教授を受診したところ急性心筋梗塞と診断され直ぐに、カテーテル治療を受け救命されたことが紹介されていました。

専門家でさえ、痛みだけで診断することはできません。

現在、中高年の方が、急に胃痛が起きた時は、必ず心電図検査をすることになっています。

急性発症の腰痛も注意が必要です。中高年でいまままで腰痛のない方が突然、腰痛となり、安静でも改善せず、痛みが続く場合は大動脈解離の疑いがあります。直ぐに受診して下さい。

急に頸部痛が起きた場合も、安易に寝違いと思わず、直ぐ脳外科やCTスキャンのある医療機関で精査を受けましょう。くも膜下出血や頸動脈解離の疑いがあります。

時には心筋梗塞で頸部痛が起これることがあります。

まとめになりますが、中高年で生活習慣病をもっている方が、突然、頭頸部痛、肩の痛み、心窩部痛、背部痛、喉の痛みが起これた時は直ぐに受診して下さい。

加えて、冷汗や吐き気を伴う時は、救急車をよんでください。



JAグループ北海道からのお知らせ



北海道コンサドーレ札幌
栗山トレーナーによる

Vol.4

農作業にも役立つ セルフコンディショニング講座

選手達のコンディショニング、フィジカルトレーニングを担当している栗山渉トレーナーが、誰でも簡単にトライできる、セルフコンディショニングの方法をご紹介します！スポーツをしている人も、していない人もチャレンジしてみましょう！

北海道コンサドーレ札幌と
JAグループ北海道は
食農パートナーです！



今回のテーマ

肩こり緩和のための
セルフマッサージ&ストレッチ

今月は長時間の座り作業による身体のトラブルを改善するためのエクササイズを紹介します。

座位姿勢が長時間に及ぶと、肩、胸の筋肉が硬くなってしまい、猫背やストレートネックなどの不良姿勢を助長させてしまいます。このような姿勢のまま座り作業を続けてしまうと、肩コリがひどくなったり、頭痛が生じてしまうこともあります。

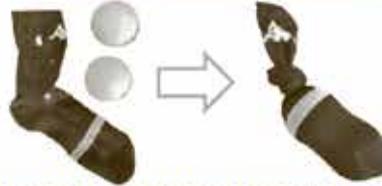
まずは2個のテニスボールを使って首、背中中の筋肉のコリをセルフマッサージで柔らかくしましょう。その後、筋肉を心地よくストレッチして首、肩、背中中の筋肉をリフレッシュしましょう。

※エクササイズをすることで肩、首に不愉快な痛みが生じる場合はすぐに中止して下さい。強い痛みが継続する場合は整形外科を受診することをお勧めします。

準備するもの

テニスボール2個と靴下を用意し、靴下の中にボールを入れて結びます。

はじめに



セルフマッサージのターゲット



1 首のセルフマッサージ

- 1 仰向けに寝て、首の付け根(①の部分)にテニスボールを当てる。両手を添えるとテニスボールを固定しやすい。
- 2 リラックスして20秒間静止し、頭の重みでじんわりとマッサージ。
- 3 頭をゆっくり小さく左右に20回動かして、さらにマッサージ。



2 背中中のセルフマッサージ

- 1 仰向けに寝て、首と背中との境目あたり(②の部分)にテニスボールを当て、両手を前で組む
- 2 リラックスして20秒間静止し、体の重みでじんわりとマッサージ。
- 3 体をゆっくり小さく左右に20回揺らして、さらにマッサージ。
- 4 テニスボールの位置を③にずらして、同様の手順でマッサージ、その後に④も行う。



3 胸の筋肉のストレッチ

- 1 肩の高さまで腕を上げて壁に手をつく
- 2 反対側を見るようにして胸を開き、心地よく胸の筋肉がストレッチされた状態でキープ
- 3 3セット終わったら、反対側も同様に行う



4 首から肩の筋肉のストレッチ

- 1 両手を腰で組む
- 2 頭を横に倒していき、首から肩にかけて、心地よくストレッチされる角度で20秒キープ
- 3 左右交互にストレッチを3セットずつ行う。



クロスワードクイズ

提供元:クロスワード.jp

1	2		3	4	5
		6		7	
8		9	B	10	11
			12		E
	D				
13				14	15
			16		
	17		18		19
20		C		21	A

A	B	C	D	E
---	---	---	---	---

【タテのカギ】

- 2 鳥・虫・魚などのメスが産むものの。かえると子供になる。
- 3 英語で「いいえ」「いやです」など否定の意味を持つ言葉。
- 5 平和で穏やかなこと。「○○○維持」
- 6 そのことを職業にしている人。本職。⇔アマチュア
- 7 よく似ていること
- 8 いつの年も。年ごと。年々。
- 9 学校の先生の中で一番上に立つ先生
- 11 六個の線分で囲まれた図形
- 12 はっきり定まること。「○○○申告」
- 15 物事が出来上がるまでの事情。「会社の○○○○」
- 17 アフリカやインドに住む、長い鼻の大きな動物
- 18 物と物との間にわずかにあいている部分。気のゆるみ。

【ヨコのカギ】

- 1 指で押して機械類などを作動・停止させるためのもの
- 4 おとうさん
- 6 人工的に作られた水泳場
- 8 嘘や偽りのない心。「○○○○をこめる」
- 10 他の考えや意見
- 12 植物の実
- 13 ねばり付くこと
- 14 漢字をもとにして日本で考え出された音節文字
- 16 自分の手で作ること。自分で作った物
- 17 米飯に野菜・魚介・肉などを入れ、味付けして煮たもの。おじや。
- 19 並んでいる数の位置。「○○違い」「○○外れ」
- 20 決まり。法律。法則。方法
- 21 人や物をそれぞれ適当な場所に割り当てて置くこと

8月号の正解は

「フウリン」でした。

正解者の中から抽選で3名が選ばれました。

深川市 竹内 真澄 様
 深川市 遠藤ひろみ 様
 雨竜町 芳本 弘子 様

応募方法

正解者の中から抽選で3名様に農協全国商品券をプレゼント。ホームページ応募フォーム・ハガキ・FAXで①クイズの答え②住所、氏名、年齢③身近な出来事④農協だよりに対するご意見ご要望を記入の上ご応募下さい。

締切10月31日消印有効で当選者とクイズの答えは令和3年12月号に掲載します。

【送付先】〒074-0022 深川市北光町1丁目10番10号

JAきたそらち総合企画室企画広報課 FAXの場合は 0164-22-8611

【ホームページ応募フォーム】URL:http://www.ja-kitasorachi.com/application_form/

※ご本人以外による応募は抽選の対象外とさせていただきます。

九月俳句

● 雨竜俳句会

大小の花火はじける山の宿
 夏痩せの様に解けゆく氷菓子
 涙より汗こそ似合う甲子園
 喜雨うれし地割れに滲みて行く朝
 ふるさとの恵みあふれる盆見舞
 一夜明け秋の気配の風になり

有田 茉莉
 北川 満江
 小山 邦男
 松木 五月
 宮武めぐみ
 吉見サヨ子

● 「道」俳句会 北竜支部

残照に相棒さがす案山子かな
 野にありて大樹の気負い秋桜
 秋蝶と先を競いて丸木橋
 あの頃は家族十人かばちや煮を
 獣等の姿ちらほら豊の秋
 へり飛びて九月の空に弧を描く
 ひと粒もこぼさぬように今年米
 亡き母に御無沙汰詫びる秋彼岸

山本 玲子
 山岸 正俊
 阿部れい子
 吉尾 広子
 山下 好晴
 中島 雅子
 宮脇美和子
 佐藤美智子

● 土筆俳句会

蟋蟀の闇に濡れあてこゑとぎる
 年寄りの同じ話や野分後
 秋澄むやコナ飛ばすよ髪ばさり
 長過ぎる貨物列車や秋の雨
 小さきも蕎麦一面に野を拓き
 稲刈りておやつ頬張る幼き日
 大吉を引いて社の薄紅葉
 赤とんぼ羽音立てずに嫁探し

高尾美津子
 池田 美知
 山川 輝子
 南川富美子
 佐藤英三子
 菅原 優子
 滝口富美子
 森田裕美子

第9回理事会 〈令和3年9月1日開催〉 以下の事項について決議・承認されました

1. 関係団体等諸会議について
2. 内部監査報告について
3. 組合員の加入脱退について
4. 財務報告及び事業実績について
5. 固定資産の取得について
6. 固定資産の処分について
7. 反社会的勢力等との取引状況について
8. マネーローダリング等の取引状況について
9. 令和3年度 第2四半期 コンプライアンス事故報告について
10. 職員の人事及び業務事故について
11. 金融共済本所移転工事に係る工程表および休業期間等について
12. 金融ADR制度にかかる相談・苦情対応状況の定期報告について
13. 貸出金の貸付報告について

14. JA共済相談・苦情等対応状況に係る定期報告について
15. 令和3年度 経営所得安定対策申請状況について
16. 土地改良事業に係る入札執行結果について
17. 令和3年産米に係る「緊急深掘り対策」の実施状況と今後の対応について
18. 令和3年度 主要農作物の生育概況について
19. 令和3年産 そばの出荷状況について
20. 令和2年産 種子馬鈴薯最終精算について
21. 畜産物の販売実績について
22. 令和3年産 うるち米・もち米全道共計概算金について
23. 青果・花き集荷販売実績について
24. 令和3年肥料奨励金の支払について
25. 経済部事業実績について

- 議案第1号 令和3年度 上半期決算について
 議案第2号 固定資産の取得について
 議案第3号 給与規定の一部改正について
 議案第4号 寒冷地手当の支給について
 議案第5号 保護預り規定兼振替決済口座管理規定の一部改正について

- 議案第6号 貸出金の貸付決定について
 議案第7号 クミカン貸越極度額の変更について
 議案第8号 令和3年産米の取扱いについて
 議案第9号 令和3年産「玄そば・小豆・大豆」の取扱いについて



組合員の動き (令和3年8月末日)

		当期首	加入	脱退	当月末
正組合員	個人	1,339	14	34	1,319
	団体	91	3	0	94
准組合員	個人	5,703	47	34	5,716
	団体	274	2	0	276
正組合員戸数		959	4	24	939



JAきたそらち太陽光発電所 発電実績

○令和3年8月実績

○累計 (R2.12~R3.8)

発電電力 **61,589kWh**

発電電力 **427,581kWh**

計画対比 + 14,477kWh

計画対比 + 97,475kWh

前年対比 + 4,471kWh

前年対比 △ 3,055kWh

じつは!

予定利率変動型年金共済が

スゴイ!!

JAの予定利率変動型年金共済

毎年8万円の共済掛金で、一定の要件を満たした場合、
税金が**6,800円軽減**されます!

※課税所得が195万円超330万円以下の場合 ※一定の要件を満たし、税制適格特約を付している場合

つまり1年で
6,800円

年率8.5%の 利息と同じことです!

●所得税・住民税 軽減される額の早見表(年金共済の年間払込掛金合計額が8万円の場合)

課税所得	所得税 (4万円控除)		住民税 (2.8万円控除)		1年間の 節税額	節税額の累計			年率
	税率	節税額	税率	節税額		10年間	20年間	30年間	
195万円以下	5%	2,000円	10%	2,800円	4,800円	48,000円	96,000円	144,000円	6%
195万円超~330万円以下	10%	4,000円	10%	2,800円	6,800円	68,000円	136,000円	204,000円	8.5%
330万円超~695万円以下	20%	8,000円	10%	2,800円	10,800円	108,000円	216,000円	324,000円	13.5%
695万円超~900万円以下	23%	9,200円	10%	2,800円	12,000円	120,000円	240,000円	360,000円	15%
900万円超~1800万円以下	33%	13,200円	10%	2,800円	16,000円	160,000円	320,000円	480,000円	20%
1800万円超~4000万円以下	40%	16,000円	10%	2,800円	18,800円	188,000円	376,000円	564,000円	23.5%

※令和3年1月末日現在の法令等に基づいたものです。ただし、平成25年からの復興特別所得税は考慮していません。

※他の契約状況により、上記と異なる場合があります。

※税制適格特約の要件：共済掛金払込期間10年以上、年金受取人=共済契約者またはその配偶者、年金受取人=被共済者、年金支払開始10年以上かつ年金支払開始年齢60歳以上(定期年金の場合)

JAの予定利率変動型
年金共済なら
最低保証予定利率が
設定されているから
安心です!



お問い合わせは



本所 TEL 0164-22-6619 多度志支所 TEL 0164-27-2111
 音江支所 TEL 0164-25-1111 雨電支所 TEL 0125-77-2331
 深川支所 TEL 0164-22-2171 北竜支所 TEL 0164-34-2280
 納内支所 TEL 0164-24-2211 槻加内支所 TEL 0165-35-2024

この資料は概要を説明したものです。ご検討にあたっては「重要事項説明書(契約概要)」を必ずご覧ください。
 また契約の際には「重要事項説明書(注意喚起情報)」および「ご契約のしおり・約款」を必ずご覧ください。

[20015228020]