

# が、びやった

The Public Information of KITABIWAKO

# 北びわこ農業協同組合

〒529-0341 滋賀県長浜市湖北町速水 2721 番地 北びわこ農業協同組合 企画管理課 TEL.0749-78-2403 URL https://www.jakitabiwako.jp/ E-mail soumu@kitabiwako.jas.or.jp

●印刷 谷□印刷株式会社

右の二次元コードからホームページをご覧いただけます





JAグループでは、平成23年度から組合員や地域の皆様と共に、高齢になっても元気に過ご していただくことを目的に「運動」「食事」「健診・介護・医療」の3つを柱に健康寿命を延ばし、 ゆとりと生きがいを創り出す [JA健康寿命 100 歳プロジェクト] に取り組んでいます。



JA北びわこでは、これまで「JA健康寿命 100 歳プロジェクト」の取り組みとして、「料理教室」「ウ ォーキング」「JA組合員健診」などを実施してきま した。

今後は「身体の健康」だけでなく、「心の健康」 も大切であることを踏まえ、3つの取り組みを継続 しつつ、地域の「つながり」「支え合い」の希薄化、 一人暮らしの高齢者の増加、新型コロナウイルス による環境変化に対応し、新たな3つの柱を「から だ」「こころ」「つながり」とした上で、組合員の健 康増進に向けた取り組みを充実していきます。







# 新たな「JA 健康寿命 100 歳プロジェクト」 の3つの柱:「からだ」 「こころ」 「つながり」

ア. 「からだ」

人の身体の健康や栄養、健診、 介護、運動といった部分の取り組み イ. 「こころ」

人の精神的な健康、「生きがい」と いった部分の取り組み

ウ. 「つながり」

人として社会とのつながりを 維持していくための取り組み



# 新活動の提案として……フレイル(虚弱)予防の取り組み

# フレイルとは?

フレイル (虚弱=加齢により心身が老い<mark>衰え</mark>た状態) と は、日本老年医学会が平成26年に提唱した概念で、 「Frailty (虚弱)」の日本語訳です。



「健康な状態」と「要介護状態」の中間に位置し、身体的機能や認知機能の低下が見ら れる状態のことを指しますが、適切な予防を行うことで要介護状態に進まずに済む可能性 があるとされています。

フレイルは、「筋力低下などの身体的要素」「うつなど精神的・心理的要素」「独居等の 社会的要素」で構成されていることから、フレイルの進行を予防するためには、これらの 3つの側面(「からだ」「こころ」「つながり」)から総合的にみて対応する必要があるとされ ています。(なお、フレイル予防のためには、栄養面では筋肉量を減少させないよう、た んぱく質を意識して多く摂取することが推奨されています。)

のとれた食事を3食しっかり とりましょう。また、お口の 健康(口腔ケア)にも

フレイル 予防



# ーキング・ストレッチなど

身体活動は筋肉の発達だけでなく食欲や 心の健康にも影響します。 今より10分多く 体を動かしましょう。



# 趣味・ボランティア・就労など

趣味やボランティアなどで外出することは フレイル予防に有効です。自分に合った活



# いつものメニューに

# フレイル予防のための 足し算 引き算レシピ

+ たんぱく質オン、塩分・油分オフ! -



□水菜······1/2株(30g)

□きんぴらごぼう…50~70g A □白すりごま…大さじ2 □しょうゆ・・・・小さじ1/2 □木綿豆腐 ······ 100g

# 作り方

- 豆腐をさっとゆでるかレンジで軽く加熱し、水けをしぼる。
- ●にAを加えて泡立て器で練り混ぜ、きんぴらと 4cm長さに切った水菜を和える。味が足りなかったら 調味料を少量足す。



きんぴらごぼう ····· 80g \_\_\_\_\_ □こしょう・・・・・・少々 □水・・・・・・・大さい1 □ たまねぎ · · · · · · · · · 50g □油 · · · · · · · · · 大さじ1/2 □かたくり粉・・・小さじ1 □ 一 大根おろし・・・・・・適量 □ポン酢しょうゆ・・・・・少々 □大葉・・・・・・2枚

- 玉ねぎはみじん切りにして耐熱カップに入れてふん わりとラップをし、600wのレンジに1分かけ冷ます。
- 2 ひき肉に 1と△、粗く刻んだきんぴらごぼうを加えて 練り混ぜ、なじんだら4等分して丸く平たくまとめる。
- フライパンに油を中火で熱し、2を入れて3分ほど焼 く。ひっくり返してさっと焼いたら酒をふってふたを し、弱火で6分ほど焼く。
- 4 皿に盛り、大葉と水けをきった大根おろしを添えてポ ン酢しょうゆをかける。

※きんぴらごぼうは粗く刻むことで適度に噛みごたえが残り 唾液が出て□腔環境の改善にもなります。なじみ深いきんぴ ら風味で食欲アップ、大根おろしで消化促進も。

# 燃料油配送 (灯油:軽油配送)を ご利用のみなさまへ(ご案内)

# 令和4年4月1日より「燃料油配送のご注文先」が変わります。

日頃は燃料油配送をご利用いただき誠にありがとうございます。 さて、令和4年4月1日より燃料油受注センターの廃止にともな い、燃料油配送のご注文先が下記のとおり変更となります。(4月 1日以降は、お近くの支店営農経済係へお電話をお願いします。) みなさまにはご面倒をお掛けしますが、今後とも変わらずご愛顧を 賜りますようお願いいたします。

# 令和4年3月31日まで

現在のご連絡先(全域) 燃料油受注センター

# 令和4年4月1日から

浅 井 ・ 虎 姫 地 域 浅井支店営農経済係 74-0002 域 びわ支店営農経済係 72-4482 地 北 地 域 営農経済センター 78-0012 高 月 地 域 高月支店営農経済係 85-3600 木之本・余呉・西浅井地域 木之本支店営農経済係 82-3004

なお、現在 「定期配送」 をご利用の方は、ご連絡なしで配送を継続 させていただきます。

# **★2月のあなたの運勢★**

【全体運】ピン!とひらめきのある月です。 双子座 企画力がありますから新しい提案を行っ 5/21~6/21 て吉。古い物は大切に。リメークを 【健康運】痛みが出やすいか も。膝、腰は集中的にケア 【幸運の食べ物】キンメダイ

【全体運】頭の痛いことが多そうですが、 牡牛座 4/20~5/20 「雨降って地固まる」となるとき。慌てず交

渉に当たりましょう。買い物運は良好 【健康運】頑張りが利きま す。休憩で肩の力を抜いて 【幸運の食べ物】セリ



【全体運】人間関係に広がりが見られます。 牡羊座 3/21~4/19 何かと用事が増え仕事面は大変ですが

助けてくれる人が。連絡を密にして開運 【健康運】睡眠をしっか り取り疲れをためないように 【幸運の食べ物】伊予カン

んるく食れを家いれつ

JA北びわこでは12月~2月中旬頃

までの短期間に高月加工場で約

5,200kgの手造りみそを仕込みます。

寒い時期に仕込むことで、低温でゆっ

くり時間をかけて発酵を促進させ、うま

みを引き出すことができます。管内で

収穫された米と、同JAの子会社であ

りみそは無添加であることも特徴です。

がります。

る
何アグリサポート北びわこで生産された大豆を使用しており、この手造

また、普通みそと1.6倍の米麹を使用する倍麹みそ、2倍の米麹を使

今期に仕込んだみその販売は、梅雨が明けてからとなりますが、農産

15

16

18

19

21

12

13

14

10

用するゆめまる館倍麹みその3種類のみそを製造。米麹の量が多いほど

甘いみそに仕上がります。麹作りからみその仕込みまでには4日かかり、 仕込み後は6ヵ月以上の熟成期間を経て、おいしい手造りみそができあ 0

食育

ども

える

営農

「土力UPチャレンジ」のお申込みについて

令和4年産生産基準米における土づくりの取組み 「土力UPチャレンジ」について、お申込みはお済みで

土力UPチャレンジのお申込みがまだの方、春施 用に向けた土づくり資材のご注文がお済みでない方

は、JA北びわこ営農経済センター、または各支店営農経済係にてお申込み・ ご注文を承りますのでお申し出ください。

# 青色申告を始めましょう!

青色申告は、自分の経営を客観的につかむための重要なツールです。 青色申告には、税制上のメリットもあります!

# 【青色申告の主なメリット】

# ●青色申告特別控除

「正規の簿記」の場合は65万円または55万円\*を、「簡易な方式」の場合 は10万円を所得から控除できます。

※65万円の青色申告特別控除の適用要件は、次の①、②どちらかの方法が必 要となります。①e-Taxによる申告 ②電子帳簿保存対応会計ソフトを使用か つ、税務署へ承認申請書を提出すること。

①、②以外での申告の場合、青色申告特別控除額は55万円となります。

ご家族の方を雇用する場合、お支払した給料の額が必要経費として認められます。

## ●損失の繰越しと繰戻し

損失額を翌年以後3年間にわたって繰越して、各年分の所得から控除で きます。また、繰越しに代えて、損失額を前年に繰り戻して前年分の所得 税の還付を受けることも可能です。

# ●収入保険制度への加入が可能

収入保険制度に加入するためには、「青色申告」による申告を行っている必 要があります。

新たに青色申告を始めるためには、個人の場合、その年の3月15日まで に「青色申告承認申請書」を納税地の所轄税務署長に提出してください。また、 ご家族の方を専従者にして給与を支払う場合、「青色事業専従者給与に関す る届出書」の提出が必要となります。この届出を忘れると専従者に支払った給 与を申告できませんのでご注意下さい。

# 会計帳簿の作成を お手伝いします!

# 記帳代行サービスとは

農業にかかる日々の会計記帳 をJAグループが代行すること で経理負担事務が大幅に軽減 されます。

- 利用者の日々の取引内容を 複式簿記により記帳
- 仕訳日記帳、総勘定元帳な どの帳票を提供(確定申告 基礎データとして使用可能)

# 経営分析・経営診断

会計記帳代行等により把握し た情報を活用し分析を行い、経 営を客観的に確認することで経営 の改善に繋げることができます。

- 会計記帳データに基づく経 営分析・診断を実施、結果 の提供
- 経営分析結果に基づく経営 課題の把握や経営目標の設 定支援
- 課題解決に向けた事業や支

JA北びわこでは農家組合員の皆様の会計処理における事務負 担を軽減するため、令和4年度の申告に向けて「記帳代行サービ ス」のご利用をお勧めしております。

# 記帳代行のイメージ JAグループ 自動仕訳 JA取引 データ JA以外の 農業簿記 資料の提出 内容確認 取引 仕訳日記帳、総勘定元帳などの帳票を提供(確定申告基礎データ 経営分析 会計記帳 経営診断 データ

●営農担当部署 ●営農センター等

中央会 ● JA 滋賀中央会 ●JA滋賀担い手サポートセンター



援施策の提案



目標設定

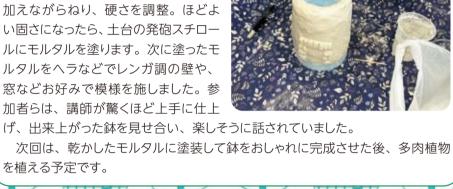
# JA北びわこでご提供する「記帳代行サービス」の内容

農家組合員の皆様に代わり、取引データ、通帳、現金出納帳などの資料から会計帳簿を作成します。 概ね3ケ月に1回程度立会いの上、記帳代行入力を行ないます。

[利用料金] 個人農業者…年額50,600円(税込) 法人…年額72,600円(税込) 詳しくはJA北びわこ本店営農振興課 (78-2415)までお気軽にお問合せ下さい。

お正月用フラワーアレンジ 教室を開催 (女性部湖北支部)

12月24日、本店別館でフラワーアレ ンジ教室を開催し、8人が参加しました。 講師にアドバイスをもらいながら、素 敵なデザインに仕上り、良いお正月を迎 えられたことでしょう。



を植える予定です。

「ゆめちゃん広場」

1月12日、本店別館で「十笑」手芸

今回は、モルタル造形で鉢を作りま

した。最初にモルタルに水を少しずつ

教室を開催し、11人が参加しました。

# ださい。 普通みそ 1kg 597円(稅込) ゆめまる館倍麹みそ 1kg 679円(税込)

物直売所ゆめまる館では普通みそと

ゆめまる館倍麹みそを通年販売して

います。地元産のお米と大豆で作られ

たJA手造りみそをぜひ一度ご賞味く

二重マスの文字をA~Dの順に並べて、できる言葉は何でしょうか? 出題・ニコリ

- 節分の日に丸かじりする地方もあります
- 2 歯がある履き物
- ③ 世界遺産には文化遺産や――遺産があります
- 4 ほっそりした指の例えに使われる魚
- 5 酸っぱいものを見ると湧きます ♂ 特定のヤギの毛を使った高級な毛織物
- 10 受験生が勝ち取りたいもの
- 12 江戸幕府の旗本、御家人の総称 □ ─ 頭をたたいてみれば文明開化の音がする
- 16 酒のお供です
- 17年齢を尋ねられたので――を読んで答えちゃった 19 愛を英語でいうと

パズルの正解者の中から抽選で5名様に図書カード(500円分)プレゼント! 右記の要領で、ご応募下さい。

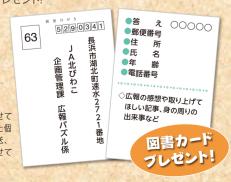
> ●応募締切…2月28日(月) (当日消印有効)

広報の感想や取り上げて ほしい記事、身の周りの 出来事など、たくさんの声 をお聞かせください。ご応 募お待ちしております!

応募方法



※当選者の発表は発送をもって代えさせて いただきます。ご応募に際して取得した個 人情報は、パズル正解者への粗品発送、 また今後JAからのお知らせを送付させて いただく以外には使用いたしません。



1 力士が頭のてっぺんに結います

③ ベッドルームともいいます 6 南へと吹き抜けていきます

- 8 父はロバ、母はウマ ⑨ 青→黄→赤と変わるものをよく見掛けます
- 11 宍道湖の名産である二枚貝 13 水瓶座と牡羊座の間
  - 15訴えや申請などが退けられること
  - 17 ── かまぼこ、── 団子、── 笛 18 鉄道のレールの下に並べます
  - 20 テレビ――の録画を予約した

21 魚へんに師と書く出世魚

受付では 受付では 受付では りに部員 ができ声を ができ声を ができ声を

域の皆さんの想いいのいである。「つながろう」「 あふり いれる年になっな活動ができ

0

# 人権侵害のトラブルを防ぐ 心得を知ろう。

## 正しい使い方を 画面の向こうの 知る・気づく。 「人」を想像する。

インターネットの便利さを悪用して他人 を騙す人がいます。有害情報も多数あ ります。あなたが公開した情報はその **人たちの目にも晒されています。自他** の個人情報をもらさない、曖昧な情報 を書かない等の自己防衛が、リスクを 未然に防ぎます。

# 保護者が 子どもを守る。

子ども任せにせず、定期的に利用状況 の確認を。ネット上の交遊関係や悩み 等を保護者が把握しましょう。18歳 未満が利用する接続機器には、有害な 情報の閲覧を制限する「フィルタリン グ」が有効な手段です。

# 顔が見えない相手にはより慎重に、人 権尊重を意識した言動を心掛けて。 インターネットの影響力は想像以上に 大きいもの。おもしろ半分でやった事 が、自分や家族に重大な影響を及ぼす かもしれません。

# 匿名の発信でも 責任をもつ。

良いという事ではありません。 インターネットは世界に開かれた公の 場。現実の公での言動と同じように、 その発言や投稿には常に責任が伴うこ とを忘れてはいけません。

# 情報をアップする前にもう一度確認してみましょう!

□ 書いた文章や情報を複数回見直した

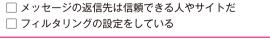
□ 差別的な言葉や暴力的な言葉を使っていない

□ 人を煽ってエスカレートさせる書き込みではない □ ネットで見た情報が正しいか確かめた

] 自分や他人の実名、個人情報を書いていな(

□ 写真や動画に人が映っていない (同意のない人物や特定されるような風景でない)

□ 雑誌や書籍、音楽等の無断転載ではない □ メッセージの返信先は信頼できる人やサイトだ





•人湖北地区農協同和対策推進連絡会 (北びわこ農業協同組合・レーク伊吹農業協同組合)

射手座 【全体運】良好運です。食事や趣味を楽し 11/23~12/21 む時間が増え交友関係も発展的。おしゃ べりの時間を大切に。旅行の計画が吉 【健康運】腹八分目を心 掛け医者いらずで過ごして 【幸運の食べ物】ゴボウ

**蠍座** 【全体運】前半はつまずくことが多いです 10/24~11/22 が、次第に解消。気持ちがせくときほど丁 寧に進めるよう心掛けて。下旬は逆転運 【健康運】口コミの食 材や健康法を試してみて 【幸運の食べ物】アカガイ

天秤座 【全体運】何かと頼られることが多く大変 9/23~10/23 ですが発展的です。できないことはあな たからもお願いを。ギブ&テークで大成功 【健康運】無理をしな いで。食事は消化の良い物を 【幸運の食べ物】野沢菜

乙女座 【全体運】あなたの細やかな気配りが周 8/23~9/22 囲を和やかにするはず。自信を持ってほ ほ笑んで。気になることも解消に向かいます 【健康運】体調&体 力回復のチャンス。検査も有効です 【幸運の食べ物】セロリ

獅子座 【全体運】ちょっとびっくりの連絡が入り 7/23~8/22 そう。真偽が気になるときはしっかり確認 を。笑い話にできるかはあなたの対応次第 【健康運】健康への 関心の高まりがプラスに働きます 【幸運の食べ物】アンコウ

【全体運】気持ちのそわそわがミスを招き 蟹座 6/22~7/22 がち。深呼吸やつぼ押しで平常心を保っ て。下旬からは上昇運。積極的に行動を 【健康運】刃物の取り 扱いは慎重に。ばんそうこうを常備 【幸運の食べ物】キウイ

# 現金封筒の設置終了のお知らせ

いつも当JAをご利用いただきまして、 ありがとうございます。

今般、紙資源の節約など環境保全への 取組の観点から、店舗内および店内・店 外ATMコーナーの現金封筒の設置を終了

させていただくこととなりました。 ご利用のお客さまにはご不便をおかけ

いたしますが、ご理解を賜りますようお願 い申し上げます。

設置終了日:令和4年3月31日(木)

# 高月支店が新しくなります

現在の高月営農経済事務所敷地内に高月支店を新築しま す。令和3年11月より新築工事に関連した倉庫解体工事等 に着手しており、高月営農経済と農産物直売所ゆめまる館の 駐車スペースが狭くなっております。ご利用のみなさまには、

大変ご不便をお掛けしますが、何卒ご理解 とご協力を賜りますようお願いいたします。

なお、今後の予定は右記のとおりです。

(8)高月セルフ ゆめまる館 給油所 新倉庫 新高月支店 N ( イメージ図

令和4年10月 令和5年3月

新店舗で営農経済事業開始 新店舗で高月支店移転営業開始

しました。

(3)(2)(1)

電子取引データ

0

組合員、

利用者に日 今回の催し

頃の感謝の気持ちをお伝

(5)(4)

令和3年度米価下落に対する農家支援策について

# 令和4年度 入札参加資格審査申請の受付について

令和4年度建設工事等の指名競争入札参加資格審査の申込み要領は下記のとおりです。

- 1. 受付期間… 令和4年2月1日(火)~令和4年3月31日(木)まで
- (午前8時30分~午後5時 平日のみ) 2. 申請方法… 提出書類をA4ファイルに綴じ、受付期間中にご持参ください。
- 3. 提 出 先… 北びわこ農業協同組合本店総務部総務人事課
- 4. 提出様式… 国土交通省等の統一様式に基づき作成されたもの
- 5. 受付について… 提出方法は、当組合本店総務部総務人事課へご持参いただくか、または、 郵送にて対応させていただきます。郵送で提出の場合は、受付書を送付 しますので、切手を貼付した返信用封筒(長形3号)を同封してください。

〒529-0341 滋賀県長浜市湖北町速水2721 北びわこ農業協同組合 本店 総務部総務人事課

毎月ご愛読いただき誠にありがとうございます。ホームページで「手軽に健康 手指体操」や「シェフ永井 のおすすめレシピ」、「今月のやさしい野菜作り」など掲載しておりますので、 北びわこ農協 ぜひご覧ください。最新情報はホームページでご確認ください。



貰えてうれしい」と喜んで下さりました。 えしたいという思いから企画されました がとうございます」と感謝の言葉と共 来店した方々へ職員らから 「プレゼントを 「いつもあ

# 第5回経営管理委員会

経

営管理委員会だよ

●長期共済保有:

504億18百万円

販売品販売高

18億17百万円

16億35百万円)

貸 出

91億14百万円

令和3年12月24日(金)午後1時30分

第8次中期経営計画概要(案)について

購買品供給高

10億37百万円

# 令和3年12月23日(木)午後1 協議事項 月定例理事会

店協同活動の

一環とし

「支店感謝の日」を開

高月支店は1月12

(高月支店)

事会だよ

令和3年度上半期仮決算監事監査の回答(案)について

本店防寒対策等工事の実施(案)について 事務処理要領の制定(案)につ 訂正及び削除の防止に関する

貯 主な事業量 金 344億43百万円 (令和3年12月末現在)

各議案が原案どおり可決承認されました。

(4)(3)(2)令和3年度米価下落に対する農家支援策につい :(案)について 定資産(木之本支店キュービクル更新) (第11次)役員体制見直 (案)につい

農産物直売所ゆめまる館だより

1袋30kg 9,600円

1kgから量り売り販売もしています

農家直送!! 好評発売中

お見

地元産冬野菜

大根 キャベツ 白菜 ブロッコリー 法蓮草 小松菜 大豆 黒豆 等たくさん出荷中!!





- 所/高月町高月1340-1 ●住
- ●営業時間/9:30~16:00
- ●定 休 日/毎週木曜日
- ●電話番号/0749-85-6033





【全体運】スロースタートの上昇運です。 魚座 2/19~3/20 徐々に結果が見えてきますから修正、改 良しながら丁寧に進めていきましょう 【健康運】人の集まる場 所ではしっかり感染予防を 【幸運の食べ物】ワラビ

【全体運】太陽の恵みを受け運気はパワ 水瓶座 フル。多少強引でもやり遂げたいことに 1/20~2/18 着手する好機です。可能な範囲で周囲に配慮を 【健康運】保温 靴下などで足元を温めれば安泰 【幸運の食べ物】キョウナ

山羊座 【全体運】良い話も面倒な話もまとめて 12/22~1/19 やって来そう。どちらも受け入れ調整しな がら進めて。あなたの手腕が光ります 【健康運】頑張りが利きま す。やり過ぎには注意を 【幸運の食べ物】ユリ根