

心と体を健康に!

特集

ストレスフリーの

生活習慣

4月から新生活が始まり、仕事や学校、家庭の悩みなど、
ストレスを感じるようになるのが5月です。

ストレスに負けない生活をするために、食事だけでなく
生活習慣から見直す改善策を考えてみましょう。

解説：柴田真希（管理栄養士）

イラスト：石川ともこ

Stress-free

質の良い睡眠を

ストレスや夜型の生活で睡眠の質も時間も低下しがちに。厚生労働省が実施した「平成28年国民健康・栄養調査」によると、睡眠で休養が十分に取れていない人の割合は19.7%もあり、ここ数年の推移を見ても増加しています。質の良い睡眠が取れない原因はいくつもありますが、その一つとして考えられるのが不規則な生活で体内リズムが崩れること。

- 夜遅くに食事を取る
- 朝食を食べない(食べられない)
- お風呂に入らずに寝る
- 夜遅くにスマートフォンやパソコン、テレビなどを見ている
- 朝、太陽の光を浴びない

などは体内時計が崩れやすい生活習慣です。まずはしっかりと早起きして、朝食を取ること
で眠った脳や体を目覚めさせ、決まった時間に
昼食を取り、夕食は消化の良い物を腹八分目で
いただくのがベスト。

食事では、必須アミノ酸の一種でリラックス効果があり、睡眠や精神安定作用のある神経伝達物質・セロトニンを作るトリプトファンを取

るのがお勧めです。牛乳や大豆製品、バナナなどに含まれます。

カツオやマグロ、サケなどの魚に含まれているビタミンB6はタンパク質の代謝に不可欠で、トリプトファンからセロトニンが作られるときにも関与するので併せて取ると良いでしょう。

酒を飲むと寝付きが良くなりますが、睡眠の質が悪くなるので寝酒や深酒には気をつけましょう。コーヒーや紅茶・緑茶に含まれるカフェインも脳や筋肉を刺激し、興奮させる作用があるので睡眠前には避けるべきです。ハーブティーやホットミルクなどが良いでしょう。

Sleep of good quality



Stress-free

適度な運動でリフレッシュ

ずっとデスクワークだったり、家にいたりするとストレスもたまりやすくなるので、適度な運動は気分がリフレッシュするのでお勧めです。ジムに通うとなるとハードルが上がるかもしれませんが、このような方法もあります。

- 1駅分歩く(バスや自転車を利用しないで歩く)
- エレベーター、エスカレーターを控えて階段で
- 電車では座らずに立つ
- 家事をオーバーな動作で行なう
- デスクワークや食事中でも正しい姿勢をキープする

慣れてきたら、散歩やランニングなどを始めたり、町会など主催のゲートボールやバレーボールなど、1人ではなく数人でスポーツを始めたりするのも良いかもしれません。
運動をすることで、筋肉がつき基礎代謝が上がる他、おなかも空くので食事もおいしく食べることが
できます。

Let's exercise!



Stress-free

ストレスをためがちな食べ方

食事でも食べ方次第ではストレスをためてしまうので注意が必要です。朝食を食べないなどの「欠食」や、いつも同じ物を食べ続けたり、偏った食事の「偏食」。また仕事をしながら、スマートフォンを触りながらなどの「ながら食」や「暴飲暴食」もストレスには良くありません。忙しかったり、面倒だったとしても1日3回の食事は落ち着いて取り、しっかりと体に栄養を補給してあげましょう。

ストレスを感じると増えるものの一つが間食。ダイエットのため通常の食事を減らし、その結果おなかが空いて間食するのも良くありません。ただし、昼食と夕食の間が空いてしまう人などは適度な間食も必要です。その場合はスナック菓子やケーキなどのスイーツ、砂糖たっぷりのコーヒーや

I think that it is not good.



Stress-free

ストレスに負けない食事

ジュースは血糖値が急激に上がってしまうのでNG。おにぎりやサンドイッチなどの軽食や、ナッツやドライフルーツなどがお勧めです。次の食事に響かない程度に栄養補給をするようにしましょう。

ストレスに負けない体づくりのために、精神の興奮状態を和らげ、不足した栄養素をしっかりと補えるバランスの良い食事をしましょう。バランスの良い食事のイメージは「定食」です。ご飯、みそ汁、主菜に副菜と一汁二〜三菜あるのがベスト。毎食しっかりと食べられない人は昼食だけ、夕食だけなど、3食のうちどれか1食でも整えるようにしましょう。井物にはみそ汁や小鉢を付ける。サンドイッチやパスタなどにはスープやサラダを付ける。そば・うどんにはトッピングを加えるなど、単品物のときはそれだけで終わりにせず、「定食」スタイルに形を近づけるようにしましょう。ストレスに強くなる栄養素はビタミンB群やカルシウム、マグネシウムなど。神経の興奮を静め、精神を安定させる作用があります。ま

Let's have a meal having good balance.

たストレスを感じると副腎皮質ホルモンが分泌され、その材料となるタンパク質やその防錆に不可欠なビタミンB群、ビタミンCが消耗されます。

ビタミンB群は玄米や雑穀に含まれるので、白米からこれらにチェンジすると無理なく補給できます。これ以外に大豆製品やナッツ、海藻類などにも含まれています。これらにはマグネシウムも豊富に含まれていて和食にすることで自然と摂取できるようになります。バランスの良い食事はもちろん大切ですが、おいしく、楽しく、リラックスしながら食事を取ることが一番重要かもしれません。家族や会社の仲間、友達などとだんらんの時間を持ちながら食事を楽しみましょう。





総会の終盤には、
全員で「JA女性の歌」を斉唱。



3月27日(火)
JAさっぽろ女性部

合併20周年の節目の年へ 通常総会で決意新たに

JAさっぽろ女性部(菅原利恵部長)では、部員77名が出席し、第19回通常総会を本店3階大会議室にて開催しました。常勤役員と女性理事を来賓に迎え、手稲地区の池田喜久子さんによる議事進行のもと、上程された2件の議案が可決承認されました。

今年度の事業計画には、組織の進展と活性化を図るために積極的に女性部への加入促進に努めることや、例年開催している女性の集いの益金の一部を札幌市未来局へ寄付することなどを通して、社会貢献活動に取り組む旨などが盛り込まれました。

菅原部長は、「これまで以上に皆さんと協力し、元気で明るい女性部として合併20周年という節目の年を盛り上げていきたい」と話していました。



4月9日(月)
JAさっぽろ青年部

平賀部長が再任し、 2年目が始動

JAさっぽろ青年部(平賀農^{つとむ}部長)では、部員40名が出席し、第19回通常総会を本店3階大会議室にて開催しました。常勤役員と石狩地区農協青年部連絡協議会会長の假屋智博氏を来賓に迎え、平岸地区の和田仁志さんによる議事進行のもと、上程された3件の議案が可決承認されました。

今年度の事業計画には、交流活動事業・研修活動事業・農業PR活動事業が基本事業にあげられ、部員にとって“意義のある青年部”の構築に向けて取り組んでいく旨が盛り込まれました。

任期満了に伴う役員改選では、部長に平賀農さん(南支部)、副部長に齊藤公誉さん(中央支部)、湯澤賢さん(南支部)、大西智樹さん(豊平支部)がそれぞれ再任し、昨年度に引き続き青年部の活動を牽引していきます。



平成30年度青年部本部役員
(左から) 齊藤副部長、平賀部長、
湯澤副部長、大西副部長



組合員の
活動をご紹介します!
します!

a l a c a



3月15日(木)
女性部新琴似支部

第15回総会が 無事に終了

女性部新琴似支部(菅原利恵支部長)では、部員14名が参加し、シャトーレーゼガトーキングダムサッポロにて第15回総会を行ないました。

総会は、上程された全ての議案が可決承認され、滞りなく終了。その後は、同ホテルで宴会を開催し、豪華景品を懸けたビンゴゲームなどで大いに盛り上がりました。部員同士の親睦がさらに深まり、充実した時間を過ごしました。(井上特派員)



3月24日(土)
女性部平岸支部

設立50周年を記念して 祝賀会を開催

設立50周年を迎えた女性部平岸支部(古屋妙子支部長)が、記念の祝賀会を札幌パークホテルで開催し、部員・関係者46名が集いました。

草創期にはリンゴの栽培で名を馳せた平岸地区は、50年の間に大きく変貌を遂げましたが、この日はかつての果樹園、田園風景を懐かしみながら、昔話に花を咲かせて積み重ねてきた歴史を祝いました。

祝賀会ではビンゴゲーム大会が行なわれたほか、女性の集いや支部研修旅行の歴史を写真で綴ったフォトムービーが流され、半世紀の歩みに思いを馳せました。





各生産部会で総会を開催

各作目別専門部会で総会を実施

各作目別専門部会では、2月から3月にかけて支部・本部総会、役員総会を開催し、平成29年度事業報告・収支決算、平成30年度事業計画・収支予算などについて協議を行ないました。一部の総会をご紹介します。

3月12日(月)

玉葱部会(大萱生勝部会長)

部会員8名が参加し、ANAクラウンプラザホテルにて行ないました。総会終了後には札幌玉葱生産販売対策協議会主催のJA生産部会交流会が行なわれ、ホクレンより玉葱販売情勢が報告された他、玉葱の品種特性と栽培について講習が行なわれ、参加者は熱心に耳を傾けていました。



3月16日(金)

酪農畜産部会(上野裕一部会長)

上野部会長をはじめ職員など9名が参加し、本店大会議室にて行ないました。参加を検討しているイベント等についても協議を行ないました。



3月19日(月)

そ菜部会(新井伸二部会長)

各支部の支部長・副支部長など31名が参加し、ホテルモントレ札幌にて行ないました。総会後には、研修会を開催。丸果札幌青果株式会社の石黒浩氏より札幌市場の販売情勢について、石狩農業改良普及センター石狩北部支所の谷耕一氏からは、トマトの生理障害と対策について解説いただきました。



3月26日(月)

花卉部会(木村茂夫部会長)

部会員10名が参加し、本店大会議室にて行ないました。議事進行を東支部の増田征さんが務め、4件の議案全てが可決承認されました。総会後には、札幌花き園芸株式会社の宮下彰氏、北海道植物株式会社の本多洋幸氏をお招きし、講習会を開催。平成29年度市場販売情勢について解説いただきました。





組合員の
活動をご紹介します!
します!

a l a c a



3月20日(火)～23日(金)
そ菜部会清田支部

長崎のほうれん草、 日本一の直売所を視察

そ菜部会清田支部(三上芳弘支部長)では、部会員6名が参加し、長崎・福岡での道外視察研修会を実施しました。

長崎の田中農園では、硬室ハウス4.7haで、ほうれん草・小松菜を栽培しています。日量500ケースを出荷しており、近年は、マレーシア・香港・シンガポール等、海外への輸出にも力を入れているとのことでした。福岡県では、JA糸島市伊都菜彩直売所を視察。伊都菜彩直売所は、年間40億円を売り上げる日本一の直売所で、視察当日は雨降りにもかかわらず途切れること無くお客様が来店していました。

視察研修期間中、天候には恵まれませんでした。が、とても有意義な視察となりました。

(曾我特派員)



田中農園の話に興味津々の皆さん。



3月27日(火)～28日(水)
そ菜部会藻岩藤野支部

地理的条件や温暖な気候を 活かした栽培を視察

そ菜部会藻岩藤野支部(新井伸二支部長)では、部会員14名が参加し、道南の森町濁川地区、七飯町での管外視察研修会を実施しました。

地熱発電所から供給される地熱水を利用した施設園芸の周年栽培を行なっている濁川地区。地熱井より噴出する蒸気・熱水から発電用の蒸気を分離抽出した後、水道水に熱移動させて温室加温熱源として利用しています。ハウス内は真冬でも室温約25℃を保てることから、促成・抑制栽培が可能。トマトの収穫期は促成で3月下旬～6月下旬、抑制は8月下旬～12月中旬。キュウリは促成で1月下旬～6月下旬とのことでした。

七飯町では、大小のパイプハウス約60棟を所有する、この地区で最大規模のほうれん草の施設栽培を視察しました。積雪量が少なく温暖な気候なことからほうれん草を中心に春だいこん、小松菜を組み合わせ周年栽培を行なうとのことでした。

参加者は各視察先で熱心に説明を聞き、質疑も行ない、大変有意義な研修となりました。産地視察後は、函館市内の「海上自衛隊函館基地隊」、「函館どっこ」を見学し帰路に着きました。(北間特派員)

函館どっくの造船所を見学。



トマトハウスの温水ダクト。



キュウリハウスの送水管。



4月17日(火)～18日(水)

中央支店イーグル会

29年度の総会を開催 今年度初のパークゴルフも楽しむ

中央支店イーグル会(目黒晴夫会長)では、会員16名が参加し、ユンニの湯にて平成29年度総会を開催しました。

総会前にはパークゴルフを実施。今年度初めてとあってスコアが思うようにいかなかった方、ホールインワンが出た方と様々でしたが、和やかな雰囲気でご過ごすことが出来ました。両日とも天候にも恵まれ、今年一年の行事が無事行えることを祈念して総会を終えました。(真鍋特派員)



4月17日(火)

女性大学 Lカレッジ

19名の受講生を迎え 第5期「Lカレッジ」開講

J Aさっぽろ女性大学「Lカレッジ」では、19名の受講生を迎え、第5期を開講しました。

第1回講座は、札幌ちえりあ登録講師のマユリさんをお招きし、音楽に合わせて体を動かすカントリードダンスを実施。ほとんどの受講生が未経験でしたが、リズムに合わせて歩くことから始めるなど、初心者でも無理なく楽しむことができました。

また講座終了後には、J A・農業をテーマに3分程度のミニ講座「得るカレッジ」を行ない、J Aの組織や組合員について解説しました。

第5期「Lカレッジ」も例年同様、全6回の講座を予定しています。次回は、6月に災害に関する講座が行なわれるほか、受講生同士の親睦を深めるための昼食会が予定されています。



第5期の受講生の皆さん。



講師を務めていただいたマユリ先生。



「Lカレッジ」とは？

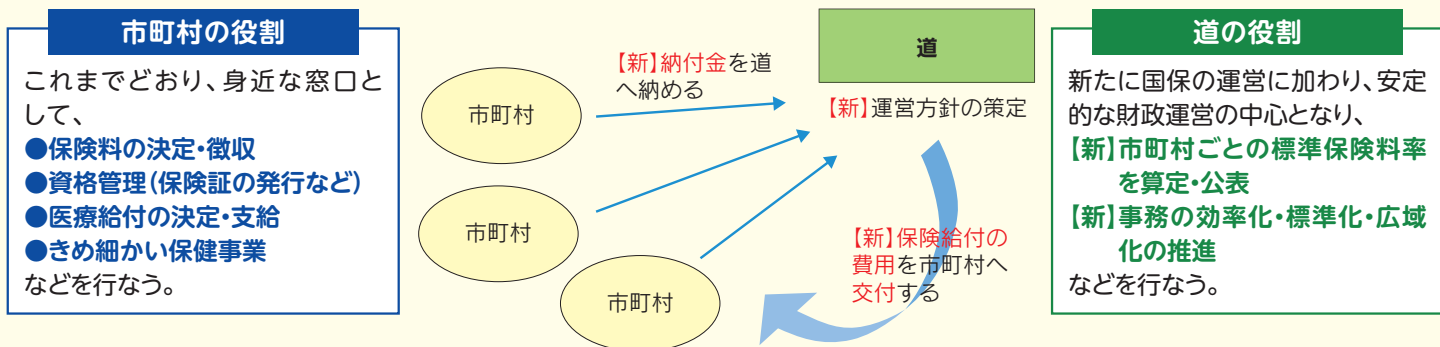
若い世代とJ Aとのつながりを深める次世代対策の一環として、平成26年度より始まった取り組み。「Lady(女性)がLink(つながり)を持ってLife(生活)についてLiberty(自由)にLearn(学ぶ)場所」として、毎回様々な講座を行なう。



マユリ先生のお手本を見てステップを覚えたら、音楽に合わせてダンス！

国民健康保険制度は、日本の国民皆保険の基盤となる仕組みです。今までは、市町村単位で運営を行ってきましたが、平成30年4月からは、持続可能な社会保険制度の確立を図るため、都道府県が財政運営の責任主体となり、市町村とともに都道府県単位で運営する方式に制度改正されました。

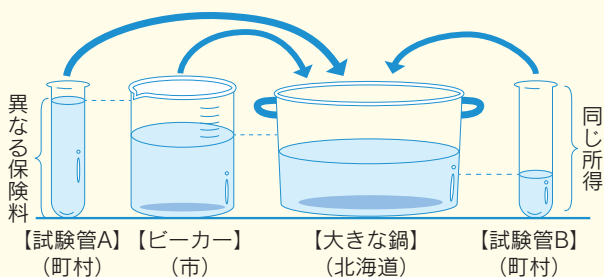
【市町村と道の新たな役割分担】



【新たな国保制度の目的】

- 市町村で大きな差がある保険料を平準化し、全道で公平な負担に近づけていく。
- 市町村が抱える医療費増加リスクを、全道で分散させていく。

保険料平準化のイメージ



現在

- ・容器の高さ(所得)が同じでも、水位(保険料率)が大きく異なる。
- ・容器が小さい(ビーカー・試験管=市町村の規模)ので、水が少しでも増えると、水位(保険料率)が急激に上昇する。

(保険料平準化) ↓ (リスクの分散)

H30

- ・大きな鍋(北海道)に移すと、水位は同じ(同じ所得なら保険料は同じ水準)。
- ・容器が大きい(大きな鍋=北海道)ので、水が多少増えても、水位(保険料率)がわずかしか上昇しない。

北海道ホームページより

● 制度改正にあたり、必要な手続きは？

新たな手続きは必要ありません。

● 保険証はどうなるの？

現在お持ちの保険証等は、記載された有効期限までそのまま使用できます。平成30年12月の保険証更新時から、今まで二つ折りだった保険証は1枚のカード型になります。また、70歳以上の方で保険証と高齢者受給証の2枚をお持ちの方は、1枚にまとめられます。

● 加入や喪失の手続きは？

今までと変わりなく、お住まいの区役所での届出が必要となります。

● 保険料はどうなるの？

今までは市町村がそれぞれ保険料率を決定してきました。平成30年度からは都道府県の示す標準保険料率等を参考に市町村が実際の保険料率を決定し、保険料を賦課、徴収することになります。新たな制度では、全道で割り勘することになりますので、保険料が全道で同じ水準に近づいていきますが、市町村によっては現在の保険料から上がったり、下がったりします。なお、保険料の納付通知書の発送や保険料の納付相談窓口については、今までどおりお住まいの区役所になります。

● 高額療養費の多該当について

高額療養費制度では、1ヶ月の間で、医療機関に支払った自己負担額(保険診療外の費用や入院中の食事代を除く)が一定の額を超えた場合、申請によりその超えた額が払い戻されます。また、過去12ヶ月以内に世帯単位で高額療養費に該当した回数が3回以上あった場合、4回目からは適用される自己負担額が低くなります。

平成30年4月からは都道府県単位の運営に変わるため北海道内で引越しをした場合でも、引越し前と同じ世帯であることが認められるときは、北海道内で国民健康保険に加入している間は、高額医療費の上限支払い回数のカウントが通算できるようになります。



ク

ールビズのお知らせ

実施期間 5月21日(月)～9月28日(金)

期間中、当JA職員は軽装にて執務させていただきます。
地球温暖化対策および節電の取り組みのため、何卒ご理解とご協力をお願いいたします。

ハ

八紘学園農産物直売所が夏期営業をスタート!

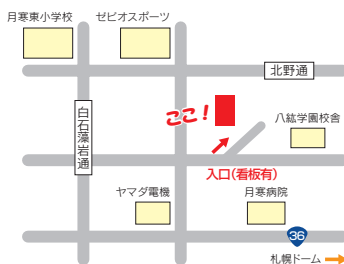
4月21日(土)、豊平区の八紘学園農産物直売所の夏期営業が始まりました。この直売所では、札幌圏産の農産物ブランド「さっぽろハーベストランド」の商品を中心に、市内および近郊で育てられた新鮮な野菜や加工品を多く取り扱っています。営業初日のJAさっぽろのブースには、コマツナやイチゴ、長いもなどが並び、訪れた人が次々と手に取っていました。品数は、今後さらに増えていく予定です。お近くにお越しの際は、是非お立ち寄りください。



八紘学園農産物直売所

札幌市豊平区月寒東2条13丁目1-12
☎(011)852-8081

☎【夏期】4月21日(土)～11月中旬 10:00～17:00
定休日：木曜日
【冬期】11月中旬～4月中旬 10:00～16:00
土/日/月のみ営業



平

成29年度北海道信用事業
優績JAとして総合表彰を受賞!

当JAは、JAバンク北海道の重点推進項目の総合表彰部門において優秀な成績を収めたとして、「平成29年度北海道信用事業優績JA」の表彰を受けました。

今回の受賞は、組合員・地域の皆さまのご愛顧によるものと心より感謝申し上げます。今後も様々な金融商品のご提案やサービスを通じ、皆さまの暮らしのお手伝いができるよう努めてまいります。



4月19日(木)、JA北海道信連 十河徹代表理事専務より表彰状を受け取る藤田組合長。

7

会場で苗物市開催!



今年も7会場で苗物市を開催します。生産者が丹精込めて育てた良質な苗や、肥料等各種を取り揃えております。皆さま、お誘い合わせの上、是非お越しください。

開催日時			開催場所	お問い合わせ先
5/12(土)・13(日)	12日(土)	9:00~15:00	上篠路倉庫 (北区篠路町上篠路276-4)	北経済センター TEL 771-2113
	13日(日)	9:00~13:00		
5/16(水)~21(月)	16日(水)~20日(日)	9:00~16:00	手稲支店駐車場 (手稲区前田1条10丁目3番20号)	西経済センター TEL 682-7161
	21日(月)	9:00~15:00		
5/18(金)~20(日)	18日(金)~19日(土)	9:00~15:00	南支店駐車場 (南区石山2条9丁目7番88号)	南経済センター TEL 591-4141
	20日(日)	9:00~13:00		
5/19(土)・20(日)	8:00~14:00		玉葱選果センター内 (東区丘珠町499-23)	北札幌経済センター TEL 781-7393
	8:00~売り切れ次第終了		発寒支店駐車場 (西区発寒13条4丁目1番65号) 発寒6条4丁目 ローソン横 (西区発寒6条4丁目)	
5/19(土)~22(火)	9:00~15:00		厚別支店特設会場 (厚別区厚別中央5条3丁目1番20号)	厚別支店 TEL 891-2154

※北海道神宮会場、川沿支店会場の開催はありません。
 ※開催日時等を変更する場合は、ホームページでお知らせいたします。
 ※終了時刻の前に商品が売り切れる場合がありますので予めご了承ください。

札

幌産野菜の直売が今年もはじまります!



とれたてっこ南生産者直売所
 札幌市南区石山2条9丁目7番88号
 (JAさっぽろ南支店隣接)
 ☎(011)592-6141(営業期間中のみ)
 ※オープン前のお問い合わせは、
 南経済センター(☎591-4141)へ
 ☎6月上旬~11月上旬
 月~土曜日/9:30~15:00
 休日曜日・祝日
 ※営業時間等は変更になる場合があります。

しのろとれたてっこ生産者直売所
 札幌市北区篠路3条10丁目1番2号
 (JAさっぽろ篠路支店敷地内)
 ☎(011)771-2130(営業期間中のみ)
 ※オープン前のお問い合わせは、
 北経済センター(☎771-2113)へ
 ☎6月中旬~10月下旬
 月~土曜日/10:00~16:00
 休日曜日・祝日
 ※営業時間等は変更になる場合があります。

ホクレンショップもぎたて市
 6月上旬頃より、JAさっぽろの組合員が生産した農産物が、下記のホクレンショップ店頭「もぎたて市」のコーナーに並びます。
 ○中ノ沢店
 札幌市南区中ノ沢2丁目2番地
 ☎10:00~21:45
 ○Food Farm 平岡公園通り店
 札幌市清田区里塚緑ヶ丘5丁目1番10号
 ☎10:00~21:00



◆第12回定例理事会

平成30年3月29日(木)午後1時より本店役員会議室において第12回定例理事会が開催された。

●協議事項

1、『農林年金対策積立金要領』の一部改正について

農林年金対策積立金の取崩し基準の柔軟性を保つ事を目的とした所要の整備であることが説明され、可決決定。

2、『反社会的勢力等への対応に関する規程』および「別表 特定事業者作成書面『リスク評価書』」の一部改正について

農水省による対応状況アンケート結果、並びに警察庁による国のリスク評価書にあたる「犯罪収益移転危険度調査書」の改正に伴う所要の整備である事が説明され、可決決定。

3、『コンプライアンス・マニュアル』の一部変更について

法令等、当組合規程および要領等の改正・変更に伴う所要の整備、並びに現行マニュアルに掲載されている関係法令の記述を今後の法令等の改正を鑑み整備する事が説明され、可決決定。

4、平成30年度コンプライアンス・プログラムについて

具体的実践項目について昨年からの変更点を中心に説明され、可決決定。

5、平成30年度余裕金運用、および運用計画額・運用方針について

基本方針・運用方法並びに取引先金融機関等が説明され、可決決定。

6、次期中期3ヶ年経営計画(平成31年度～33年度)の策定について

当組合が今後想定していかねばならない、大局的課題等を踏まえた前提条件、並びに前倒し

の必要性を鑑み、策定に着手する計画概要が説明され、可決決定。

7、合併20周年記念事業の開催について

開催に至る経緯や開催の理由等、概要が説明され、可決決定。

8、決算手当の支給について

決算手当を正職員に0・1ヶ月分を支給したい旨が説明され、可決決定。

●報告事項

1、平成30年度役員研修計画について

2、「JA北海道大会決議の実践状況に関する正組合員アンケート」実施結果について

3、特別債権等の処理状況報告

4、重要管理債権経営状況等報告

5、平成30年度第1四半期余裕金等運用計画額および運用方針について

6、JAバンク北海道信用事業優績JAについて

7、金融機関貸付実行報告

8、平成30年度第1四半期余裕金等運用計画額および運用方針について

9、2月末財務状況報告

10、2月末組合員加入・脱退状況報告

11、3月の動静と4月の予定について

12、定期人事異動について

(閉会・午後3時11分)

JAさっぽろDATA

(平成30年3月末業務実績) (平成30年2月末業務実績)

組合員数	正組合員	3,803名	正組合員	3,825名
	准組合員	31,323名	准組合員	31,746名
	合計	35,126名	合計	35,571名
出資金残高	54億5千4百万円		56億1千2百万円	
販売取扱高	20億円		19億4千9百万円	
購買供給高	11億5千4百万円		10億4百万円	
貯金残高	3,166億6百万円		3,166億5千万円	
融資残高	858億9千万円		885億9千6百万円	
共済保有高	6,034億4千5千万円		6,025億5千4千万円	
施設建設取扱高	4億3千3百万円		3億4千1百万円	
管理受託戸数	4,387戸		4,387戸	

※出資金残高については、処分未済持分を控除した額です。

特 殊詐欺被害の未然防止に向けた当JAの取り組みについて

当JAでは、警察庁等からの特殊詐欺被害の未然防止に向けた取り組み要請も踏まえ、一部のお客さまを対象に下記のとおりJA貯金口座でのお取引を制限させていただいております。

皆さまの大切な貯金をお守りするための対策ですので、何卒ご理解を賜りますようお願い申し上げます。

〈対象となる方〉

過去3年以上、JA貯金口座でのお取引がない満70歳以上の個人の方

※利用制限の判定は口座単位で行ないます。

〈利用制限について〉

上記に該当する方は、JAバンクキャッシュカードを利用した1日あたりの

「出金・振替（振込を含む）合計金額」を0円に制限させていただきます。

※キャッシュカードによる入金・照会取引、および店頭でのお取引はこれまでどおり変更ありません。

対象となった方で、利用制限を希望されない場合は、平日の営業時間内にお届印、本人確認書類（運転免許証等）、通帳をご持参のうえ、窓口までお申し出ください。

全国的に特殊詐欺（振り込め詐欺、還付金詐欺など）が多発しており、ATM操作に不慣れなご高齢の方をATMに誘導して多額の貯金を振り込ませるなど、手口も巧妙化しています。



さとらんど

さとらんどセンターにて、様々な講座を実施中!

ハーブ寄せ植え講座

5月11日(金)から
受付開始!

ハーブの育て方・
使い方を習い、寄せ植え作り

- 日 時: 5月19日(土)
11時~12時
- 場 所: さとらんどセンター
- 定 員: 16名
- 参加費: 1,500円



6月食育講座

5月21日(月)から
受付開始!

イチゴ大福作り

- 日 時: 6月9日(土)
10時30分~11時30分
- 場 所: さとらんどセンター
- 定 員: 8組
(3名まで入室可。5才以上)
- 参加費: 800円



※この他にもさまざまな講座を行なっております。申込みは、さとらんどセンターまでTELまたは直接受付ください。

【お問い合わせ】サッポロさとらんど 〒007-0880 札幌市東区丘珠町584番地2 TEL(011)787-0223