

# ひざし

2020 12

No. 262



JAコネクト説明会の様子（上段）  
女性部三役研修の様子（下段）

## 空撮用ドローン講習会

えんゆう農協は11月5日、遠軽町多目的施設（遠軽町学田2丁目）にて、職員10名を対象に空撮用ドローンの講習会を開催し、講師に㈱AIR STAGE（エアステージ）の柳原雅俊氏を招きました。

最初に座学講習が行われ、ドローンの動作の仕組みや操作、日頃の点検方法、飛行する際の諸注意などを学びました。



次に実技講習として、講師指導のもと実際にドローンを飛行させました。職員は最初、慎重にドローンを操作していましたが、次第にコツを掴み、より高くより遠くへ飛行させることができました。

今後は農作業風景の撮影等、ドローンを活用していく予定ですので、ご理解ご協力の程、よろしくお願いいたします。



ドローン講習会の様子

## J Aコネクト説明会

えんゆう農協は今後、FAXに代

わる新しい情報伝達手段「JAコネクト」の導入にあたり、11月17日から19日まで試験運用団体の上湧別玉葱振興会を対象に説明会を開催しま

した。JAコネクトは、会議・研修の案内等、農協から送られた文章が組合員皆様のスマートフォンやタブレット端末に届き、外出先で文章を確認

することが出来ます。

出欠取りまとめはFAXを使用せずにその場で返信ができ、必要な文章だけを印刷することもできるので、用紙・インク代の節約にも繋がります。

説明会では多くの玉葱耕作者が出席し、担当職員によるアプリの使用方法の説明、質疑応答が行われました。

なお、来年1月下旬に予定されている営農計画書作成協議時に説明ブースを設けますので、JAコネクトの導入にご理解ご協力の程、よろしく願います。



JAコネクト説明会の様子

# 女性部三役研修を終えて

北村 広子



えんゆう女性部三役は、11月11日から13日まで新型コロナウイルス感染症状況を考慮し、網走・知床方面へ研修に行ってきました。

網走では、小麦集出荷施設を見学させて頂きました。この施設ではオホーツク管内14JAの小麦を船積・出荷する施設であり、この日は丁度

トレーラーが搬入され、小麦をベルトコンベアーに移す作業を見ることができました。施設の管理を担当している職員の方に話を伺うと、多い日でトレーラーが1日70台1、200t搬入され、年間15万tが関東・名古屋・関西を経て、製粉メーカーへ運ばれる事を説明して頂きました。

その後、施設の屋上へ案内して頂き、船積が行われる港を一望し、施設を後にしました。

この他、道中道の駅で地域の特産品の視察、知床世界遺産センターを見学するなど、三役で親睦を深めました。

今回、新型コロナウイルスの猛威が心配でしたが、農協側の配慮のおかげで無事に研修を終える事ができ、女性部三役一同とても感謝しております。

ありがとうございました。

## ◆今月の主な記事◆

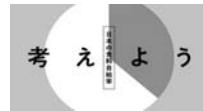
- ◎空撮用ドローン講習会……………2
- ◎JAコネクト説明会……………2
- ◎女性部三役研修を終えて……………3
- ◎JAグループ通信……………4
- ◎普及センターより……………5
- ◎新習慣で冷え症対策……………6
- ◎理事会のあらまし……………6
- ◎読者の声……………8
- ◎クロスワードパズル……………9
- ◎令和2年～3年年末年始の業務日程……………9
- ◎いもたま作造くん……………10





北海道教育委員会、北海道コンサドーレ札幌、北海道教育大学、JAグループ北海道の4者は、北海道の将来を担う子供たちが未来に向かってたくましく成長していくことを支援するため、子ども食堂の支援を行っております。しかし、コロナ禍において子どもたちが集まって食事をとることができないため、支援活動ができない状況が続いております。そこで、コロナ禍においても支援することを検討した結果、JAグループ北海道において、AGRIACTION! HOKKAIDOの取り組みの一環として、食育動画を配信することといたしました。動画は3タイプあります。JAグループ北海道のホームページで公開しておりますので、是非ご視聴ください。また、お子様が動画を視聴していただき、保護者の方がアンケートに答えていただくと抽選で文房具のプレゼントがありますので、是非、こちらへの応募もお待ちしております！

- ①小学校低学年用  
《北海道の農業》
- ②小学校高学年用  
《食料自給率》
- ③中高生用  
《食料自給率》



●QRコード



●URL

[http://ja-dosanko.jp/supporter/movie\\_syokuiku/](http://ja-dosanko.jp/supporter/movie_syokuiku/)

## JA北海道信連



北海道信連では、環境保全や地域美化の観点から、「NPO法人 北海道市民環境ネットワーク」が運営する「ラブアース・クリーンアップ運動in北海道」に参加し、事務所周辺の清掃活動を行っています。今年度は、新型コロナウイルス感染拡大の影響に留意したうえで、札幌では10月に市内の職員住宅周辺で実施いたしました。全道各支所においても、状況を見極めながら順次活動を実施しています。



## JA共済連北海道



JA共済では、『自動車共済お見積りキャンペーン』を実施しております。インターネットに開設したキャンペーンWebサイトへご応募いただいた方の中から、抽選で総計12,000名様に家電などの素敵な賞品が当たります。キャンペーンは令和3年3月31日(水)までです。この機会にJA共済のホームページにアクセスいただけますようお願いしております！

JA共済ホームページ  
アドレス

<https://www.ja-kyosai.or.jp/>



## ホクレン



ホクレンは、会員JA・生産者向けに発行している営農情報誌「アグリポート」と連動した動画情報などを提供する「アグリポートチャンネル」を「YouTube」に開設しました。URLは以下の通りで、新型コロナウイルスの影響により今年度は現地開催を見送った「ホクレンフィールドデー」のオンライン版動画などもアップしています。

<https://www.youtube.com/channel/UC4Dt4CyXyMsKSVtofG4dprw>



## JA北海道厚生連



組合員ならびに地域住民の皆様の生命と健康を守るため、本会事業の積極的な啓蒙推進を図ることを目的として、広報誌「すまいる」を発行しております。年3回発行しており、様々な医療・健康情報を発信しております。秋号においてはプレゼント付アンケートのコーナーもございます。

是非、JA北海道厚生連のホームページをご覧ください。アンケートへのご協力をお願い致します。



JAグループ北海道の連合会・中央会の活動内容を紹介いたします。各団体の詳しい取り組み内容はWEBサイトをご覧ください。



## 畑作

### 「緩効性肥料の特性」

近年、集中的な豪雨や断続的な長雨などの気象条件が発生しています。雨が続き、肥料成分の流出が起これば、その後の作物の生育に影響を及ぼします。緩効性肥料は、肥料成分が土壌中に残りやすいため、前述した気象下でも肥料成分の流出を防ぐことができます。また、肥効が長く続くことで追肥作業を軽減することができます。秋まき小麦では、基肥に緩効性肥料を施用すると、融雪後のほ場に入りにくい時期の追肥作業を回避、省力できるため、管内でも使用する生産者は年々増加しています。

### 一 緩効性肥料について

緩効性肥料は、肥料成分の溶出方法に違いがあります(表)。例えば、被覆

表 緩効性肥料の溶出方法の違い

種類	銘柄名	肥料成分の溶出方法	使用される作物例
被覆肥料 (コティング肥料)	セラコート、 ロング、 LPコート	肥料成分をコーティングしている被覆材の違いにより、成分溶出のタイミング、期間を調節する。	たまねぎ、など
化学合成肥料	UF (ウレアホルム)	微生物の作用により肥料成分が溶出する。	直播用でんさい、 スイートコーン、アスパラなど
	CDU	加水分解および微生物の作用により肥料成分が溶出する。	
	IB	加水分解により肥料成分が溶出する。	
硝化抑制剤 入り肥料	ASU	硝化性細菌の活性を抑え、アンモニア態窒素の状態を土中に残存し、溶出期間を調節する。	スイートコーン、など
	Dd (ダクタール)		秋まき小麦、 たまねぎ、など

肥料と化学合成肥料は、地温が上昇するほど、肥料成分が溶出しやすくなる特徴があります。

### 二 使用する際に気をつけること

緩効性肥料にはそれぞれ特徴があるため、図のように、溶出期間、溶出のタイミング等が異なります。そのため、作物やほ場条件に合わせて使用する種類を検討する必要があります。肥料の施用量を決める際は、事前に土壌診断を実施することも重要です。

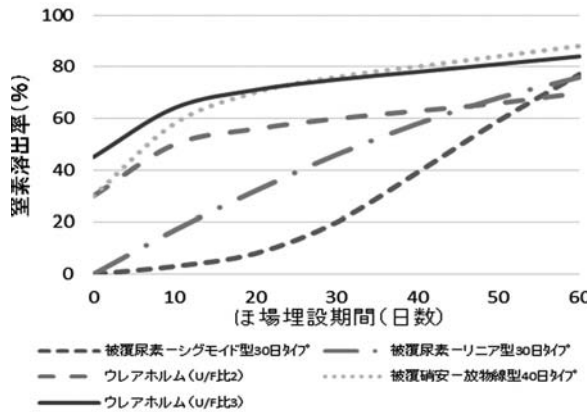


図 被覆肥料と化学合成肥料(ウレアホルム)の溶出期間の違い (平成22年 道立中央農業試験場、一部改変)

### 三 その他のメリット

緩効性肥料は施用後に急な成分の溶出が起これないため、作物の根に濃度障害が起これにくい傾向があります。また、肥料成分が土壌中に残りやすいため、利用効率がよく、環境に優しい肥料ともいえます。肥料の特性を理解し、ご自身の営農に合わせた肥料の活用を検討しましょう。

## 畜産

### 「農場作業のマニュアル(手順書)のすすめ(後編)」

#### 一 動画作業マニュアルの利点

動画で作成した作業手順マニュアルは紙のマニュアルよりも手元の動作や作業一連の流れを把握しやすくなります(図)。特に酪農・畜産の知識が不足する新規従事者や外国人技能実習生への教育に有効です(表)。新人教育は、重要な経営者や先輩従事者にとって負担が大きい仕事です。動画マニュアルを、現場での直接伝達と併用すれば、新規従事者もスムーズに仕事に入れます。



図 搾乳手技の動画マニュアル(イメージ)

表 動画マニュアルの利点

- ・ 作業手順の視覚化
- ・ 疾病発見など判断の基準を共有
- ・ 文字(特に専門用語)に頼らない
- ・ 作成による技術の習得・見直し  
→ 作成者自身の技術習得になる
- ・ 新人教育の補助

二 動画マニュアルの取組事例  
上川管内の酪農法人A牧場では、二十代の従業員が多く、また毎年数名の新規採用があることから、動画マニュアルを従業員教育に活用

用しています。作成にはタブレット端末のブラウザ上で使用するアプリ(MystairOHA、株)や、動画撮影、編集およびクラウド上の保管をしています。主な作成を経験二年半の従業員に担当させ、搾乳や機械のメンテナンスなど牧場の重要な作業を中心に動画化しています。また、ベテランが手本になるなど、動画作成に動画内に登場する外国人実習生も、従業員が関わるように、従業員に浸透しました。作業手順が従事者に浸透したことで、従業員の技術習得につながりました。大きな効果で、自農場で動画作業マニュアルを整備する際は、後継者や若手従業員を中心に作成することをおすすめします。

寒い季節もぽっかぽか

# 新習慣で冷え症対策

気温が下がってくると悩みの声が増えてくるのが、体の冷え。

夏場でも冷えに困っている人は多いですが、やはり冬のつらさはひとしおです。

そもそも「冷え症」とは何なのでしょう？ そして効果的な対策は？

東洋医学の知恵に学んで、この冬を快適に乗り切りましょう！

監修／北里大学東洋医学総合研究所 漢方鍼灸治療センター センター長 鈴木邦彦

イラスト／服部新郎

## ＋ 冷え症は放置すると万病のもと

「冷え性」と「冷え症」。二つの書き方の違いは知っていますか？

「冷え性」は冷えに敏感な体質のこと。

一方「冷え症」は体が冷えてつらい状態が続き、食欲不振や倦怠(けんたい)感、頭痛、便秘などを引き起こすもので、東洋医学においては治療の対象となります。

人それぞれ症状も違い、検査では異常が出ないため、西洋医学の治療対象にはなりません。でも冷え症は万病のもと！ 放置するとホルモン、神経免疫機能のバランスが崩れ、抵抗力が落ちたり、持病の悪化につながったりもします。

私たちは体内で熱エネルギーを作り、

血液によって隅々まで運び、余分な熱は放散しています。熱を作るのは(1)

基礎代謝、(2) 食事、(3) 筋肉運動、

(4) ホルモンの四つの作用。熱の運搬は血管と心臓が担います。また熱の放散は自律神経でコントロールされています。冷え症は、そのどこかの段階に支障がある場合に起きます。

高齢になると特に基礎代謝や自律神経調節機能が低下し、いっそう冷え症を招きやすくなります。

## ＋ 症状と原因の違い 三つのタイプ

冷え症は、症状と原因によって「四肢末梢(まつしよ)タイプ」「内臓タイプ」「下半身タイプ」の3タイプに分

### ！ こんな人は要注意

- 1 とても寒がりや冷房が苦手
- 2 手や足など体の一部が冷えてつらい
- 3 寝るときは湯たんぽや電気毛布が欠かせない
- 4 お風呂に入ってもすぐに冷えて寝付けない
- 5 頭痛、肩凝り、むくみで悩んでいる
- 6 下痢や便秘がひどい

## あなたの「冷え」はどのタイプ？

### 四肢末梢タイプ

手足の末端が冷えるタイプです。カロリー不足や運動不足などが原因。熱エネルギーが少なかったため交感神経が過剰に働き、末端の血管を収縮させて血流を阻害しています。まずは熱源として十分なタンパク質を摂取し、適度な運動を。手足の先を外から温めても解決しません。保温するなら首回りや手首、おなかを。



### 内臓タイプ

体の芯から冷えるを感じるタイプ。体質や生活習慣、ストレスなどで交感神経の働きが低下し、血管が拡張しやすく、保温機能が弱まっているために起きます。食事、睡眠などの生活習慣を見直すと同時に、熱を逃がさないよう、保温性が高い衣類を。軽い運動も必要ですが、汗で冷えないよう注意。



### 下半身タイプ

顔は火照るのに足が冷たいタイプです。座りっ放しや運動不足で腰やお尻の筋肉が凝って座骨神経を圧迫し、腰から爪先への血流が悪くなるために起きます。足先の保温や足浴では効果はありません。腰や脚部のストレッチで血流を改善しましょう。腰痛、座骨神経痛などがある場合は治療も必要です。



# 冷えを解消するには

## 日々の生活習慣が大切!

### 食習慣

タンパク質を意識しながら

1日3食をしっかり取ろう

熱エネルギーの確保には十分なカロリーを摂取することが大切です。タンパク質は優れた熱源になり、筋肉の維持・増強にも役立ちます。重要なのは朝食。体温や代謝を上げるため、納豆、卵などのタンパク質を積極的に食べましょう。また決まった時間に食事をすることは自律神経の安定につながります。南方原産の野菜・果物、白砂糖などを冷やす食品は体温の高い日中に取るか、加熱調理をお勧めします。



### 運動

日々の意識的な運動が

代謝を上げ、自律神経を整える

血流を良くするためには、適度な運動が不可欠です。その作用は、四肢末梢タイプでは基礎代謝と筋肉量を上げ、内臓タイプでは自律神経バランスを整え、下身タイプでは下半身の筋肉の凝りをほぐし……と、冷え症解決に向けたいいことづくめ! 同時に心肺機能が鍛えられ、熱や栄養を全身に送り出す機能も高まります。日々の仕事や家事ではあまり使っていない筋肉は多々。ぜひ意識的に動かしましょう。



### 入浴

全身を温め、凝りをほぐす

40〜42度の10分間入浴

体を温め、ストレスをほぐすため、習慣にしたいのが10分間入浴です。効果的な湯温は40〜42度。まず前半5分間、首まで湯船につかっているから休憩。後半5分間は胸元までつかります。半身浴より温まり、筋肉の凝りもほぐれます。湯船の中で肩甲骨や足先などのストレッチをするとより良いでしょう。10分を超えると湯上がりの汗で冷えてしまいます。火照りを鎮めるため、入浴は就寝1時間以上前に。

### ウォーキング

心くらはぎは第一の心臓ともいわれ、送られた血液を足から上半身に戻すポンプです。1日15分ほど、手を大きく振ってウォーキングすれば、下半身の血流改善だけでなく、肩凝りや自律神経バランスの回復に効果的です。

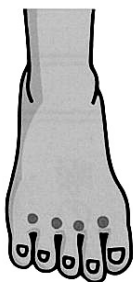


### つぼ押し

自分でも手軽にできるつぼ押し

足の血行を良くして冷えを解消

冷えた足先の血行を改善するには、足指の付け根の間にある4カ所のつぼ「八風」が良いとされます。押すと痛気持ちいい点を見つけ、真つすぐに押します。全身の血行を良くするとされる「湧泉」は足の裏。足指を曲げたときにできるくぼみの中央です。こちらはゴルフボールなどを踏んで体重をかける方法が簡単です。



### ストレッチ

四肢末梢タイプと下半身タイプでは、くつろぎタイムや入浴時にストレッチをすると良いでしょう。あぐらをかいて上の足の指を手で内側に曲げて5秒。左右5回ずつ行うことで血管を開く効果があります。下半身タイプでは、お尻部分に負荷をかけるようなストレッチも有効です。



### えっ、これって駄目!?

世間に流布する冷え症対策でも、効果のないものはいくつもあります。体を温めるとされるショウガも生では無効果。蒸して乾燥させた場合に限り体を温めます。また靴下の重ねばきなど血流を阻害する方法は避けた方が良いでしょう。就寝時の電気毛布も、毎日使っていると日中に体の熱を放散しやすい体質になり、結果的に冷えを加速します。

# 理事会のあらまし

## 第10回理事会

(令和2年11月24日)

### ◇報告事項

1. 決算見込みについて
2. 地区別懇談会の開催について
3. 介護センターみどりの事業状況について
4. 年末年始業務について
5. 組合員の異動状況について
6. 湧別町バイオガス事業の進捗状況等について
7. その他

### ◇議案

1. 令和2年度産 玉葱の仮払い精算について  
原案通り承認されました。
2. 第3四半期監事監査の結果及び指摘事項に対する改善方針について  
原案通り承認されました。
3. 組合員に対する資金の貸付について  
原案通り承認されました。

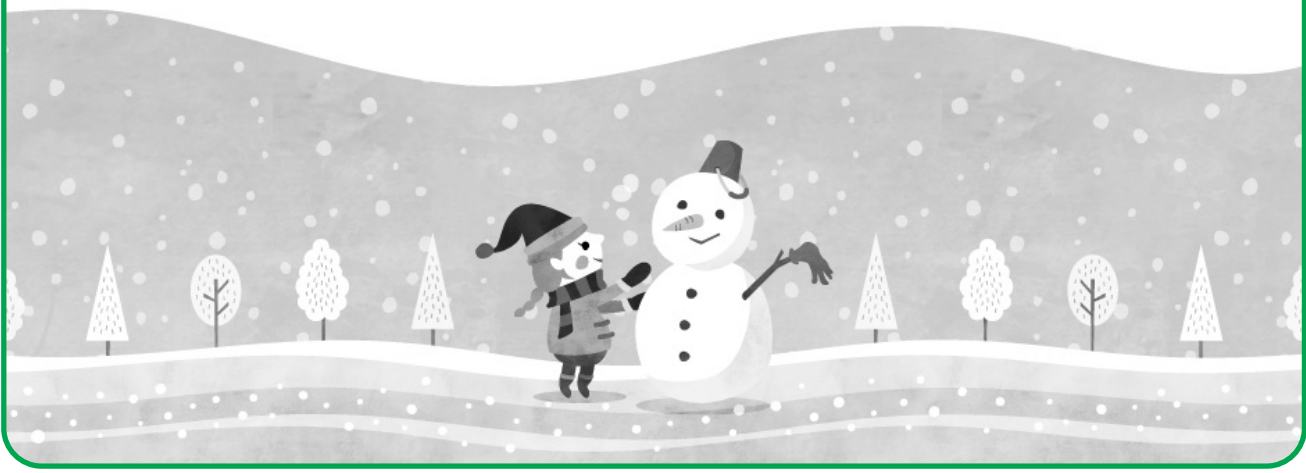
## 読者の声

今年もいろんな方にお世話になりながら、無事に収穫が終わりました。ありがとうございます。早くコロナが収まってみんなで研修やりたいです。  
(匿名)

今年も収穫作業お疲れ様でした。来年は新型コロナが収まり、研修が出来るのと良いですね。

今年1年、新型コロナでマスクや消毒液とか売切れになったり、オホーツク管内で感染者が出たとニュースに出たら、どこの人がなつたと噂が流れるなど、大変な年でした。  
はやく普段通りの生活に戻りたいです。  
(匿名)

今年も新型コロナに振り回され、大変な1年でした。来年も続くと思いますが、早く終息してほしいです。



### 出会い、暮らし、思い出。そして、別れ・・・。

人生最後の葬祭の儀式。

それは故人の哀悼の念を捧げる厳粛な場ではなくてはなりません。

えんがる斎場は、突然に訪れた予告のない儀式をつつがなく執り行うため、悲しみに暮れるご遺族に、最良の方法と、こまやかな心くばりでご奉仕いたします。

個人葬をはじめ、多くのご会葬の方々をお迎えする大規模な社葬、団体葬など、宗教・宗派を問わず、最新の設備で、葬祭に関するすべてのことをお手伝いさせていただきます。



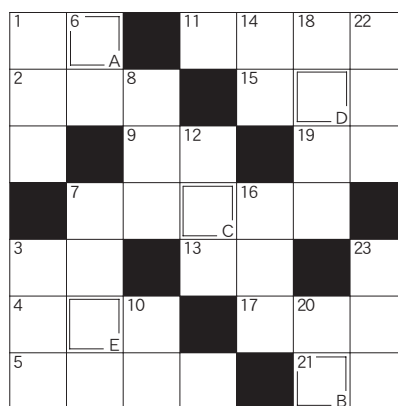
〒099-0401 北海道紋別郡遠軽町学田2丁目6番地1

TEL (0158) 42-9898

FAX (0158) 42-9933



# プレゼント付きクロスワードパズル



A	B	C	D	E

11月号の答えは「**ワイングラス**」でした。今年もあと少しですが、お身体にご自愛ください。

当選者は下記の方々です。

湧別町札富美 片岡由美子さん  
 湧別町南兵村三区 武藤 秀子さん  
 遠軽町生田原 西原 弘子さん

## ～応募方法～

応募用紙に答え・住所・氏名を明記し、身近な話題・変わった出来事等を書き添えてFAXにてご応募下さい。正解者の中から抽選で毎月3名の方に、粗品をプレゼント致します。

締め切り **12月25日(金)**

### ヨコのカギ

- 1 クリスマスツリーのでっぺんに飾ります
- 2 冬に着る厚手の上着
- 3 魚偏に喜と書く魚
- 4 受験生はこの前に座っていることが多そう
- 5 ーがカサカサ。リップクリームを塗らなくちゃ
- 6 夏がサマーなら冬は
- 7 1億は9ーの数字です
- 8 松任谷由実のヒット曲「ーがサントクロース」
- 9 凝りやすい体の部位
- 10 ダイコンをーにしておでんに入れた
- 11 カタカタと布を縫う機械
- 12 外(がい)の反対語
- 13 冬至の日に浴槽に浮かべます
- 14
- 15
- 16
- 17
- 18
- 19
- 20
- 21
- 22
- 23

### タテのカギ

- 1 はたきやモップで取り除きます
- 2 ポクシングはムエタイを参考に作られた
- 3 アルファベットの3番目
- 4 素材の色が生きるように、ーし
- 5 ようゆを使ってお煮しめを作った
- 6 時刻を知りたいときに見ます
- 7 伊勢、車、牡丹(ボタン)から連想される魚介類といえ
- 8 三十一文字(みそひともし)とも呼ばれます
- 9 大きな石のこと
- 10 茶室に敷かれている物
- 11 初心者を表す片仮名言葉
- 12 ーに交われば赤くなる
- 13 神社を示す地図記号はこの形
- 14 カメラや双眼鏡にはめられています
- 15
- 16
- 17
- 18
- 19
- 20
- 21
- 22
- 23



あらためて気づいた  
**食と農、家族のたいせつさ**

のえかの  
**“家活”**  
 おうち時間を  
 楽しもう!



月号	定価(税込)
普通月号	629円
付録月号(1・4・5・7・9月号)	922円
付録月号(家計簿付き12月号)	1,027円

お申し込みはお近くのJA本・支店(所)へ

JAグループ 家の光協会 〒162-8448 東京都新宿区市谷船河原町11 TEL.03-3266-9039 <http://www.ienohikari.net>

令和2年～3年 年末年始の業務日程

月 日		12月28日 (月)	12月29日 (火)	12月30日 (水)	12月31日 (木)	1月1日 (金)	1月2日 (土)	1月3日 (日)	1月4日 (月)	1月5日 (火)	1月6日 (水)	1月7日 (木)	備 考	
事 務 所	本所・全支所	平常業務	平常業務	午後休業	休業	休業	休業	休業	休業	休業	休業	平常業務	30日午前大掃除	
金 融 店 舗	本所・全支所	平常業務	平常業務	平常業務	休業	休業	休業	休業	平常業務	平常業務	平常業務	平常業務		
A T M	本所・支所	平常業務	平常業務	平常業務	休業	休業	休業	休業	平常業務	平常業務	平常業務	平常業務	(通常日の営業時間) 平日8:30～18:00 土曜日9:00～12:00(無料)	
	厚生病院	平常業務	平常業務	平常業務	休業	休業	休業	休業	平常業務	平常業務	平常業務	平常業務		
	丸瀬布支所	平常業務	平常業務	平常業務	休業	休業	休業	休業	平常業務	平常業務	平常業務	平常業務		
	ローソンATM セブン銀行	8:00～ 22:00	8:00～ 22:00	8:00～ 22:00	8:00～ 21:00	8:00～ 21:00	8:00～ 21:00	8:00～ 21:00	8:00～ 21:00	8:00～ 22:00	8:00～ 22:00	8:00～ 22:00	8:00～ 22:00	平日8:00～22:00 (無料 8:45～18:00) 土・日・祝日8:00～21:00 (無料 土 9:00～14:00)
ビーフランド	上湧別	平常業務	平常業務	午後休業	休業	休業	休業	休業	休業	休業	休業	休業	1月8日から平常業務	
介護センターみどり	遠 軽	平常業務	平常業務	午後休業	休業	休業	休業	休業	休業	休業	休業	平常業務		
農機・整備事業部	上湧別・遠軽	平常業務	平常業務	午後休業	休業	休業	休業	休業	休業	休業	休業	平常業務		
	燃料事業部	えんゆうセルフ 大通店	平常業務	平常業務	平常業務	7:30～ 18:00	休業	7:30～ 18:00	7:30～ 18:00	平常業務	平常業務	平常業務	平常業務	店舗 7:30～19:00 ビット 8:00～17:30 配送 9:00～17:00
		上湧別SS 生田原SS	平常業務	平常業務	平常業務	8:30～ 12:00	休業	休業	休業	平常業務	平常業務	平常業務	平常業務	平日 8:30～18:00 土曜・祝日 8:30～17:30 日曜 休業
		白滝SS	平常業務	平常業務	平常業務	8:30～ 12:00	休業	休業	休業	平常業務	平常業務	平常業務	平常業務	平日・土曜 8:30～17:30 日曜日 休業
		えんゆうセルフ 南町店	平常業務	平常業務	平常業務	7:00～ 18:00	7:00～ 13:00	7:00～ 18:00	7:00～ 18:00	平常業務	平常業務	平常業務	平常業務	7:00～20:30
		ゆうゆうセルフ	平常業務	平常業務	平常業務	7:30～ 18:00	休業	休業	7:30～ 18:00	平常業務	平常業務	平常業務	平常業務	7:30～18:30
エコーブ事業部	生田原店	平常業務	平常業務	9:30～ 16:00	休業	休業	休業	休業	休業	休業	平常業務	平常業務	9:30～17:00	



今年も新型コロナで  
どんなでもない年に  
なっちゃったね

第244号 流行語大賞 何!?

いもたま作造くん

流行語大賞  
は『新型コロナ』で  
決まりだね

アイヤ、  
アベノマスクも  
『コート』も  
あるし

鬼滅の刃

時を戻さう

作: HIDETO  
絵: HISAMI