

JA北ひびき [地域コミュニティ誌]

ひびきあいの広場

組合員の皆様・地域住民の皆様に支えられ、おかげさまでJA北ひびき創立10周年

Contents

日本型食生活のすすめ
創立10周年記念キャンペーン
地域農産物を使ったレシピのご紹介
イベントのお知らせ
クイズに答えて農産物をゲット



表紙は中士別の青年部「中士別ユース」の皆さんと中士別小学校の児童たちの体験農園でスイートコーンを収穫した際に撮影させて頂きました。中士別ユースは河口貴之代表のもと、18名の会員で地域の事業にも積極的に参加し、体験農園も事業の一環として、取り組んでいます。年々児童数が減少していく中、子どもたちへの食育活動は重要と、忙しい時期にも多くの部員が集まります。

と存じます。

本誌は、地域の住民の皆様へ地域農業やJA北ひびきの取組みを知っていただく機会になるようにとの思いで発行すること致しました。本誌をご一読いただき、地域の方々からご意見を頂ければ幸いです。

JA北ひびきは、地域の発展に貢献できるよう努めてまいります。

JA北ひびきは、地域の発展に貢献できるよう努めてまいります。そしてこれからの地域のライフラインの一翼を担い、より充実した身近なサービスの提供に努め、JA事業を通じて地域住民の皆様と「協同と信頼の絆」を一層大切にして、地域の発展に貢献できるよう努めてまいります。

豊かな自然環境に恵まれた当地域の農地では、新鮮で安心・安全な農畜産物が多数生産されています。これらの農地は、人々が生活する上で欠かせない食料を生産する場として、さらには環境保全や防災などの機能を果たす場として、市民生活に密接に関係している重要な財産です。私たちJAは、これら大切な農地そして農業をこれからも守り、育ててまいります。

JA北ひびきは「食と笑顔でつながる身近な応援団」のキャッチフレーズのもと、食を通じて笑顔の基本とした信頼関係を築き、いつでも一緒にみんなの理想の未来を実現するために、一致団結して力を尽くす組織を目指しております。農業の安定的発展を目指すことはもとより、「人と人とのつながり」を基本にいたした活動を通じて、地域の人々と心豊かで健康な地域社会づくりに貢献することをJAの使命といたしております。

当JAでは「食と笑顔でつながる身近な応援団」のキャッチフレーズのもと、食を通じて笑顔の基本とした信頼関係を築き、いつでも一緒にみんなの理想の未来を実現するために、一致団結して力を尽くす組織を目指しております。農業の安定的発展を目指すことはもとより、「人と人とのつながり」を基本にいたした活動を通じて、地域の人々と心豊かで健康な地域社会づくりに貢献することをJAの使命といたしております。



北ひびき農業協同組合
代表理事組合長 西本 護

地域住民のみなさまへ

「ひびきあいの広場」

◎発行・編集／JA北ひびき

本所…〒095-1002-1

士別市西1条8丁目701番地1

TEL…0165-23-2115 FAX…0165-23-5162



JA北ひびきは、平成16年2月1日、1市2町にまたがる旧5JAが大同団結し合併しました。この間、組合員・地域住民の皆様に支えられ平成26年2月1日で丸10周年を迎えました。

問題

JA北ひびきは、組合員・地域住民の皆様に支えられ〇〇周年

〇〇に入る数字を答えて応募すると、正解の方に抽選で

A賞 野菜詰め合わせ1箱(10kg)を10名の方

B賞 日向温泉日帰り入浴券ペア10セット

どちらかを贈呈致します。

応募方法

①答え ②郵便番号・住所 ③氏名 ④年齢 ⑤電話番号 ⑥JA北ひびきに対するご質問やご意見・地域コミュニティ誌に関する感想をお書きの上、はがきにて投函をお願い致します。

締切日/10月31日消印まで有効
当選発表/当選の結果はJA北ひびきHPにて掲載し、郵送にてご連絡致します。

応募先

〒095-0021
士別市西1条8丁目701番地1
JA北ひびき「プレゼントクイズ」係まで

※ご応募に際し、お客様の情報はJA北ひびき内で、抽選・当選者へのプレゼント発送及びお客様個人を特定しない範囲でのアンケート分析のため利用させていただきます。

日向温泉 **ご法要・ご宴会・ご会食のご案内**

平泉は日向温泉のご利用を深謝申し上げますと共に皆様の一層のご健勝心からお待ちしております。さて、今回暮らしの中での種々行事に対して即応出来るプランのご案内をさせていただきます。

ご宴会・ご会食プラン
3,240円より承っております。
銀コースもしくは和洋中コース

ご法要プラン
5,400円より承っております。
個人盛もしくは和洋中

いずれのプランも内容・料金・送迎などご相談下さい。
従業員一同皆様のお越しを心よりお待ちしております。
〒098-0475士別市多寄町4098
TEL.0165-26-2021 FAX.0165-26-2022

Information
JA北ひびきイベントのお知らせ

JA北ひびき 10/18(土) 収穫感謝祭
10:00~14:00
土別市大通東20丁目452
JA北ひびき農産物直売所敷地内に開催

早い者勝ち! ゆめぴりか新米 無料配布
開場時に限定200袋配布 (1袋300g入ミニバック)

収穫感謝イベント

そば試食 数量限定 10:30~12:00
餅つき 11:00~
お楽しみ大抽選会 12:00~
地産野菜使用ジュース 無料試飲 数量限定
Aコープ協力店コーナー 10kg/価格2倍特価! 激安価格にて数量限定販売

JA北ひびき ちびっこ菓子まき大会 13:00~
新車・中古車展示会 1台限り 価格2倍特価!

土別南セルフ給油所 **キャンペーン** 店頭価格 値引き?円

地元産品コーナー
米・豆類販売
・もち米販売 価格店頭発表!
・そば粉販売 数量限定
・豆類(小豆・金時) (種類、内容等については変更場合があります。)

青果物販売
各種青果物格安販売!
価格店頭発表!

地元産牛肉販売
特価販売!(店頭発表)
北ひびき産牛ヒレ肉 1P 300g入
北ひびき産牛サーロイン 1P 200g入
北ひびき産牛肉ロース(すき焼き用・しゃぶしゃぶ用) 1P 500g入
北ひびき産牛角切・牛ひき肉 1P 200g入 (数量、内容等については変更場合があります。)

直売所店舗内においても各種農産物を特価にて販売します。

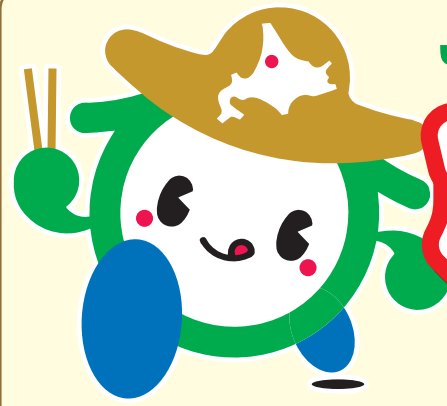
編集後記

JA北ひびきは、平成16年2月1日に誕生し、組合員・地域住民の皆様へ支えられおかげさまで本年2月に創立10周年を迎えることができました。

日頃の感謝の意を込めて、JA北ひびき創立10周年記念キャンペーンを企画いたしましたので是非この機会にご利用いただければと思っております。

現在農業・農協を取り巻く状況は、TTP問題、農業・農協における規制改革等多くの課題を突き付けられています。TTPは1次産業の崩壊を招き、規制改革は協同組合の存在価値を否定する事に繋がります。政府のこうした姿勢に強い危機感を抱きます。

こうした状況ではありますが、表紙のように若い農業者が食料基地北海道を担い、また農業を通じて子どもたちに食の大切さを学ぶ機会を提供しています。こうした農業者と農協が地域を支え、食を守ることに奮闘していることを、知っていただきたく思っています。最後になりますが、これから組合員・地域住民・次世代層・取引関係者など様々な人々との交流・絆づくりを強化し、皆様から信頼され安心してご利用いただけるJA北ひびきを目指す事を誓い編集後記といたします。



JA北ひびき ～日頃のご愛顧に感謝を込めて～

創立10周年記念

キャンペーン この機会をお見逃し無く！

JA共済

JA北ひびき創立10周年記念キャンペーン

一時払養老・積立終身・一時払介護・建更振替払 キャンペーン

キャンペーン期間 平成26年11月1日～平成27年1月30日

※ 詳しい内容については、共済窓口か担当者へお問い合わせください。

一時払養老生命共済

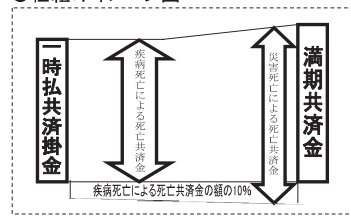
貯蓄感覚で万一の備えを
まとまった資金活用に最適！

ご契約例 一時払共済掛金100万円、10年満期プラン予定利率が1.00%の場合*

被共済者年齢：6歳から80歳まで（男女とも共通）

共済年度	解約返戻金（建替前）	利回り（年平均）
1年	982,513円	—
2年	985,976円	—
3年	989,558円	—
4年	993,265円	—
5年	997,101円	—
6年	1,010,649円	0.17%
7年	1,024,815円	0.35%
8年	1,039,191円	0.48%
9年	1,053,780円	0.59%

●仕組みイメージ図



* 予定利率は毎月設定され、ご契約時に全期間の予定利率およびお受け取りになれる満期共済金額は確定します。

【死亡に際しては元金に共済金の額の10%】

一時払共済掛金 1,000,000円 10年後 満期共済金 1,070,654円

POINT1：万のときの保障も合わせて確保
POINT2：簡単な告知でお申し込みいただけます。

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」をお読みください。

JA共済

「ひと、いえ、くるま」の安心点検

JA北ひびき 創立10周年記念キャンペーン

開催期間 平成26年10月1日～平成26年12月30日まで

JAの自動車共済で見積もりをしてみませんか？
「自動車の保障は、加入してから見直していない」というアナタへ！

【安心の充実保障と頼れるサービスが、納得の掛金で】

- あなただけご家族、お車の損害、万一の賠償責任など充実の安心保障。
- 事故も故障もおまかせ。24時間365日対応の安心サービス。
- お得な割引制度を多数ご用意。共済掛金がお得です。

只今、お見積りキャンペーン実施中
お見積りさせていただいた方にもれなく
「ゆめぴりか2kg」
プレゼント

14011325068

JA北ひびき創立10周年記念キャンペーン

マイカーローン キャンペーン

10月1日（月）～11月28日（金）

固定金利 2.0% 3年以内
固定金利 2.5% 3年1ヶ月以上※当JAメカニックセンター経由+当JA自動車共済（新規、入替）が条件
メカニックセンター経由無しの場合+0.5%、自動車共済無し場合+0.4%が
キャンペーン金利に加わります。

※保証料別途必要となります

※正組合員向け自動車ローンは、
上記同条件で5年以内2.0%
となります。

食と笑顔でつながる身近な応援団

各種キャンペーンのお問い合わせ・ご相談は

	北ひびき	北ひびき農業協同組合	本所 共済課	23-2169	和寒基幹支所	金融共済課	32-2442
		本所 金融課	23-2179	剣淵基幹支所	金融共済課	34-2868	
		上士別支所	24-2311	多寄基幹支所	金融共済課	26-2321	
		温根別支所	27-2221	朝日基幹支所	金融共済課	28-2011	

洋食中心の欧米型食生活になっていませんか？ ～日本型食生活で、心も体も健康に～

欧米型食生活は、生活習慣病を招きやすいなどと言われています。米（ごはん）を中心とした日本型食生活で、心も体も健康になりましょう。

そもそも
「日本型食生活」
ってなに？

「日本型食生活」とは、日本の気候風土に適した米（ごはん）を中心に、魚や肉、野菜、海藻、豆類などの多様なおかずを組み合わせる食生活のことをいいます。栄養バランスに優れているだけでなく、日本各地で生産される農林水産物を多彩に盛り込んでバラエティに富んだ副食から構成されているのが特徴です。このため、「日本型食生活」を実践していくことは、食料自給率の向上や各地で古くから育まれてきた貴重な食文化の継承にもつながることが期待されます。



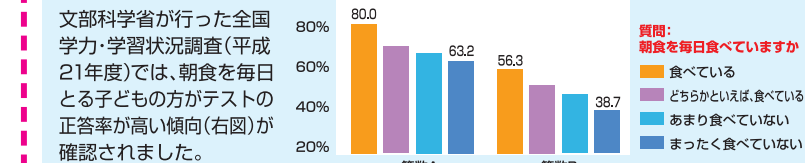
お母さんにも、子どもにもいいことがいっぱい！

日本型食生活のすすめ

Q 最近、子どもの集中力や気力が
低下している気がするのですが……。A まずは朝ごはんをしっかり食べる
生活習慣を身につけましょう！「みんなのよい食プロジェクト」
の「美ちゃん」です！
◎よい食P

朝ごはんをしっかりとしている子どもは、ほとんどとらない子どもと比べて、成績の差が2割近くも開いた——そんな結果が、文部科学省の全国学力・学習状況調査で出ています。では、朝ごはんには具体的にどんな効果があるのでしょうか？まず集中力や学習意欲の向上が挙げられます。ごはんの糖質は消化されるとブドウ糖になり、脳のエネルギー源となるからです。朝から何も食べていない状態では、頭も体もガス欠で機能しません。また、朝ごはんを含め3食規則正しくとることは、肥満防止にもつながります。欠食すると次の食事まで時間が空くため、空腹が続いた状況では「ドカ食い」や「早食い」になりがちで、肥満につながりやすいのです。これまで時間が無いなどの理由で朝ごはんを抜いていた人も、おにぎりやみそ汁など簡単な料理なら食べることができるはず。まずは朝ごはんを食べることから始めてみてはいかがでしょうか？

【こどもの学力と朝食の関係】

朝食を毎日食べる子どものほうが、テスト
の正答率が高い傾向に！今月の「よい食」
キーワードQ 美肌の最強メニュー、日本型食生活で
体の中からキレイになりましょう。A 乾燥で肌荒れが気になるのですが、
何か対策はありますか？「みんなのよい食プロジェクト」
の「美ちゃん」です！
◎よい食P

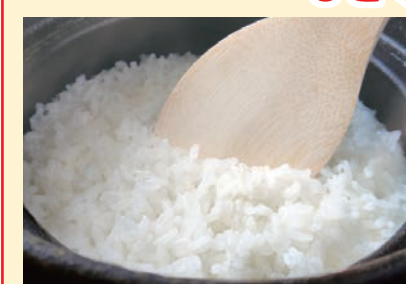
湿度が低下するこの時期、乾燥に負けない美肌づくりについて、栄養面から考えてみましょう。一般的に、美肌というコラーゲンやヒアルロン酸などをイメージしがちですが、じつは美肌に重要な栄養素は、肌の細胞を作るたんぱく質。それに、脂質も重要です。細胞間脂質は水分の蒸散やアミノ酸の流出を予防し、乾燥から肌を守ります。ビタミン類は言うまでもありません。じつは、これらの栄養素をバランスよく含んでいるのがごはん。茶碗一杯のごはんには、ミネロト3個分のカルシウム、とうもろこし1/3本分の鉄、さやえんどう12枚分のビタミンB、そしてレタス1枚半にあたる食物繊維、さらには、マグネシウムや亜鉛といったミネラルも、それぞれグリーンアスパラガス5本、ほうれん草1/2束分含まれています。ごはんだけでなく、日本型食生活の定番食材は、美肌に必要な栄養素をバランスよくとれるんですよ。納豆や豆腐、みそなどは良質なたんぱく質たっぷりですし、大豆に含まれる大豆イソフラボンは女性ホルモン「エストロゲン」に似た働きをし、美肌を生み出す助けをしてくれます。乾燥からお肌を守ってくれる脂質は、魚が補ってくれます。体内が健やかであってこそ、美肌は生まれます。日本型食生活に変えてみてはいかがでしょうか？

【美肌の味方！ビタミン類】

今月の「よい食」
キーワード
美肌に貢献してくれるビタミン類のおもな働きは以下のとおり。ビタミンA＝粘膜や肌を丈夫にしてくれる「美容のビタミン」と言われています。ビタミンB2＝脂質代謝に欠かせません。ビタミンB6＝にきびなどの皮膚炎の改善効果に注目。ビタミンC＝コラーゲンの生成に必要不可欠です。ビタミンE＝アンチエイジング効果をもつ「若返りのビタミン」とも言われています。

ユネスコ無形文化遺産の「和食」。主役は旬の新鮮食材！

ひとくちメモ



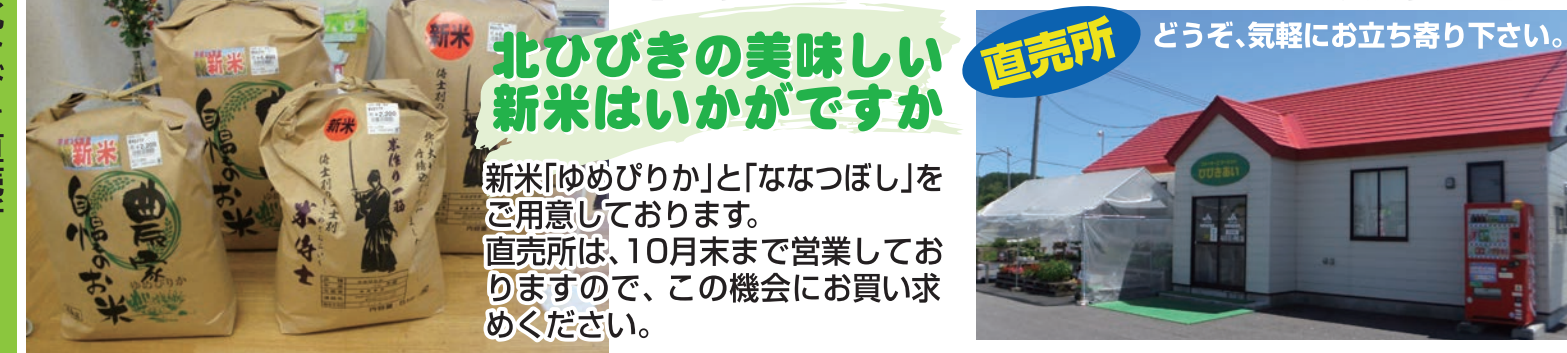
【新米のおいしい炊き方】

水にこだわると新米の風味が引き立ちます。水道水は浄水器などでカルキ臭をとばします。その水で力を入れずに軽く洗ってざるにあげ、さっと水を切り、夏場なら30分、冬場なら1時間ほど水に浸します。新米は水分を吸収しやすく柔らかくなりやすいので、水を少なめにしておきます。炊きあがったらしゃもじでよくし、余分な水分をとばしておきましょう。

ひびきあい

JA北ひびき直売所

「JA北ひびき産米」直売所ひびきあいにて販売中！

北ひびきの美味しい
新米はいかがですか新米「ゆめぴりか」と「なつぽし」を
ご用意しております。
直売所は、10月末まで営業して
おりますので、この機会にお買い
求めください。

直売所 どうぞ、気軽にお立ち寄り下さい。

地域農産物を使ったレシピのご紹介 しべつクルールより ポークビーンズ

材料 5～6人分
豚肉(うすざり)・・・140g
ゆで大豆・・・200g
玉ねぎ・・・大1個
人参・・・大1本
じゃがいも・・・中2個
トマト缶・・・400g
ビートオリゴ糖・・・小さじ1
にんにく・・・2かけ
サラダ油・・・適量
塩・こしょう・・・少々
バセリ・・・適量

■作り方

- 1.材料を切る。玉ねぎは大きめの角切りにする人参は皮をむき、乱切りにするじゃがいもは皮をむき、乱切りにし水にさらしておく豚肉は2センチ幅に切る
- 2.鍋にサラダ油、にんにくを入れ熱し、香りが出てきたら玉ねぎ、にんじん、じゃがいもを加え炒める。
- 3.全体に油がまわったら、トマト缶、ゆで大豆、ビートオリゴ糖を加え、中火で約30分煮る。(水分が足りない場合は、トマト缶かトマトジュースを加えても良い)
- 4.野菜に火が通ったら、塩、こしょうを加え味を調える。
・ビートオリゴ糖を入れるとトマトの酸味がおさえられます。
・水分が足りない場合は、トマト缶を増やして下さい。
・トマトが採れる時期は、トマト缶の代わりに完熟トマトを使用してもよいです。

クルールの紹介



しべつクルールは、平成23年より活動を始めて、現在会員は10名です。中士別の平陽子さんを代表に、地元産の野菜を使った料理を研究しています。剣淵町で開催された「おすすめ野菜市」で好評を博した「鍋で炊いたしべつクルール」の新作も、今年の冬から七尾市の子育て支援センター「ゆら」にて販売も予定しています。他にも販売を行っておりますので、ぜひ一度ご賞味下さい。