

2021
vol.207 5月号

ひびきあい



食と笑顔でつながる身近な応援団
JA北ひびき



●できごと
第17回通常総代会

●特集
心と体を健康に！ ストレスフリーの生活習慣

自分が成長することでの
誰かの力になれると思ひます。



反対されても
農業を継ぐ気持ちは
変わりませんでした。

「埼玉県で生まれ育った自分が、
剣淵町に移ってきたのは小学5年生
の頃でした。ちょうど東日本大震災
の年です。」そう語る菅沼さんは当
時、剣淵出身の母・さおりさんと、
同級生だった和彦さんの結婚とともに
新しい新たな暮らしが始まりました。
「以前住んでいた所沢市は、それ
なりに大きな町ではありますが、田
舎の部分も多く残つており、こっち
に来てもそれほど違和感なく暮らせ

今回は、剣淵町西岡町の実家で
就農してから3回目の春を迎えた
菅沼健太さんにお話をうかがいました。
菅沼さんは父・和彦さん、母・
さおりさんとともに、小麦・大豆
等、畑作専業で約80haに作付けし
ています。
ようやく気温が上がり、春の陽
気に包まれる中、就農への思いや
これから希望などを話していました
だきました。

今月の表紙



今月の表紙は、和寒町の鶴見重さんの次男である鶴見翼さん宅で、ホルスタイン体型調査に向けての毛刈り作業を撮影させていただきました。鶴見さん宅では、経産牛45頭、育成牛30頭を飼育しています。

目次 (contents)

● アイ・アム・ア・ファーマー	
菅沼 健太さん (剣淵町西岡町).....	②
● 特集	
ストレスフリーの生活習慣…	④
● 第17回通常総代会.....	⑥
● 地域のニュース.....	⑧
士別「士別市の大友仁司さんが特別優秀賞を受賞」	
剣淵「剣淵町より剣淵支部女性部が表彰を受ける」	
和寒「豊穣の秋に向けて」	
多寄「水稻播種作業本格化」	
● ひびきあいの広場	
おたより.....	⑩
俳句・短歌	⑪
組合員専用ページ活用術.....	⑪
● お知らせ 他	
理事会報告.....	⑫
新入職員の紹介.....	⑬
青果部からのお知らせ.....	⑭
● クロスワードパズル.....	⑮
のんき家族	
● 野菜料理のレシピ.....	⑯
『抹茶チョコレートロワイアル』	

ていました。その後、畑で大きなトラクターを操り働く、父・和彦さんの姿を見ながら育つた菅沼さんは、中学生の頃にはいつか自分もこの仕事をやつてみたいという気持ちになっていたそうです。

「両親からは、農業の現状がけして明るい部分だけではない」とからいつたんは反対されましたが、『僕も力になりたい』という思いを受け入れてもらい、高校は農業科へ進み卒業後に就農しました。父達も今後の大変さを考えたのでしょうか、自分が継ぐということに多少は喜んでくれたかもしませんね。」

人並みのスピードで 働けるようになろうと 頑張っています。

「先輩方から仕事を教わりながら頑張っていますが、まだまで皆のスピードに追いつけません。」と話す菅沼さんは、就農して3年目になりますが、とにかく仕事を覚えることで精一杯で、大きなトラクターでの作業が唯一少しだけ楽しむ余裕ができる程度だそうです。

「外部から委託を受け、組合として一緒に働いている方達もしだいに年齢が上がっていますので、早く役に立てるような技術を身につける

いと思つています。」という話に、農家の高齢化による将来的な問題に備え、準備を怠らないことが大切なだけという考え方があがわれます。「できる限り作業の効率化を進めることで規模の拡大を可能にするという父の経営方針のもと、自分も今後担える範囲を増やしていくたいというのが今の目標ですね。趣味のスキーではインストラクターの資格をとりたいと思いますし、一歩ずつ人として成長できればいいなと考えています。」

静かに話す菅沼さんのそばで聞いていたお父様は、「まずは安全が第一で、そして人への感謝を忘れずに」と嬉しそうに話しておられました。



菅沼 健太さん

すがぬま けんた
剣淵町西岡町 /20才

平成31年剣淵高校卒業後、
剣淵町の実家にて就農。
趣味はスキー、野球。

生活習慣 フリーの ストレス

心と体を健康に！



適度な運動で リフレッシュ

- 電車では座らずに立つ
- 家事をオーバーな動作で行う
- エレベーター、エスカレーターを控えて階段で
- 1駅分歩く（バスや自転車を利用しないで歩く）

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ませんが、このような方法もあります。

● デスクワークや食事中でも正しい姿勢をキープする

運動することで、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。



質の良い睡眠を

- 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习惯です。
- まずはしっかりと早起きして、朝食を取り、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
- 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ソ、テレビなどを見ていて

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。

- 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习惯です。
- まずはしっかりと早起きして、朝食を取り、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
- 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ソ、テレビなどを見ていて

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付けましょう。コーヒー・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。

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



ストレスに負けない食事

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。

丼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



ストレスをためがちな食べ方

食事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「ながら食い」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一日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一つが間食。ダイエットのため

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

(ぼうせい)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

通常の食事を減らし、その結果お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、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。

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、友達などとだんだんの時間を持ちながら食事を楽しめましょう。

会

～新型コロナに細心の注意を払い開催～

4月6日、土別市民文化センターにて第17回通常総代会が開催された。

総代定数412名、欠員2名、現在総代数410名のうち、出席総代数71名、委任3名、書面議決279名、合計353名（86・1%）が出席した。

開会にあたり、榎本組合長からは「昨年度の通常総代会は、新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から、書面推選による総代会の開催とさせていただきましたが、本年度は3密を回避することを基本として、開催時間を短縮することと致しました。さて、昨年の農業を振り返りますと、積雪は少なく融雪も進み、播種・移植は順調に推移ましたが、6月の低温・日照不足の影響を受け作物の生育遅れが心配されました。しかし、その後天候の回復もあり、水稻については、作況指数107の豊作となりました。その反面、コロナ禍の影響もあり令和3年産の米の作付けについては、主食用米の過剰在庫などを背景に作付けの転換を進め、需要に応じた生産に取り組む必要がある状況としています。一方、畑作・青果についても、一部の作物を除き平年作を上回ることができました。酪農・畜産につきましては、加工原料乳生産者補給金の対象数量が増え、また集送乳調整金の値上がりがあり、一定程度の所得確保ができたもののコロナ禍の長期化による、消費の減退が回復しない状況にあります。本年度は第

6次地域農業振興計画及びJA中期経営計画の最終年でありますので、国際情勢・国内環境をしつかり把握し、この地域におかれている問題・課題等を分析し組合員皆様からのご意見・ご要望とあわせて、進む方向性・将来像を見据えてまいります。同時に第7次農業振興計画及びJA中期経営計画の策定年でもあります。組合員皆様のご意見・ご要望をお聞きし、反映していくために、地区別懇談会等を開催し内部協議も十分重ね、樹立してまいりたいと考えていますので、組合員皆様の特段のご理解とご協力をいただきますようお願い致します。」と挨拶が述べられた。

議事は、多寄地区的村上幸博氏と上士別地区の五十嵐浩幸氏が議長に指名され進行を行つた。

議案第1号令和2年度決算報告では、水稻の作況指数は107と良で豊作年となり、畑作は小麦、大豆、甜菜等は平年作を上回った。青果については、収量は総じて平年を確保し、価格も一部の作物を除き平年以上となつた。酪農・畜産については、加工原料乳補給金対象数量が増え、集送乳調整金の値上がりがあつた。総販売取扱は189億3千8百万円を計上し、剩余金処分案では約4,350万円の出資配当と、合併以来初めてとなる事業分量配当、約2,440万円が承認された。

議案第2号令和3年度事業計画では、第



▲開会にあたり挨拶をする榎本組合長



▲議長の村上幸博氏（左）、五十嵐浩幸氏（右）

第17回通常総代



▲会場のようす



▲議案の説明をする岩田常務



▲答弁をする吉井常務

6次地域農業振興計画およびJA中期経営計画の最終年であることから、計画に基づいた事業展開と実践状況の検証を行い、あわせて第7次中期計画策定年でもあるため、組合員の意見・要望を集約し中期計画に反映していくことや、安全・安心な農畜産物の安定生産を基本として、大消費地を中心、「JA北ひびき」産の認知度向上をはかり、選ばれる産地を目指し、有利販売による農業所得の向上に努めていくことなどが示され承認された。

今回の通常総代会では、全6議案が提出され、すべて原案通り可決となり第17回の通常総代会は滞りなく閉会した。

■議案の決議状況	
議案第1号	令和2年度事業報告、剰余金処分案の承認について【原案通り可決】
議案第2号	令和3年度事業計画の設定について【原案通り可決】
議案第3号	賦課金の賦課及び徴収方法について【原案通り可決】
議案第4号	役員報酬の支給について【原案通り可決】
議案第5号	定款の一部変更について【原案通り可決】
議案第6号	共済規程の一部変更について【原案通り可決】



▲閉会にあたり挨拶をする笹村専務

士別 地区

特別優秀賞を受賞 士別市の大友仁司さんが



▲受賞した大友さん

北海道米品質 向上の礎に

3月12日、JA上川ビルにて、一般社団法人北海道農産協会の主催による、北海道優良米出荷共励会が行われ、士別市の大友仁司さんが移植栽培部門個人の部（うるち米）において、特別優秀賞を受賞した。

この共励会は、高い生産技術により、良質、良食味米の出荷実績を挙げており、他の模範となる生産者を表彰し、その取り組みを関係者に広く周知することにより、北海道米の食味、品質向上により商品性を高めるとともに、稻作の経営安定に資する目的で実施されている。

共励会の審査員からは「乾田化を強く意識したほ場管理、生育状況に寄り添つた細やかな水管理、情報を活かした病害虫防除を長年実践されており、頭の下がる思いです。共励会に参加していただき関係者各位の生産努力に心から敬意を表します。」と激励の言葉が述べられた。

受賞した大友さんは「今後も安全、安心で良品質なお米の栽培に取り組んでいきたい」とこれからも生産に向けて力強く語った。



▲表彰を受ける女性部

支部活動に対し 感謝状が贈呈される

剣淵 地区

剣淵町より剣淵支部 女性部が表彰を受ける

3月30日、剣淵町役場にて、JA北ひびき女性部剣淵支部（宍戸ひろ子支部長・部員8名）とJA北ひびき女性部剣淵支部内ボランティアグループ「ほほえみ」（代表・高橋文子さん）が、剣淵町保育所の感染症対策として保育所内の消毒作業を実施したことに対する表彰を受けた。

当日は6名が出席し、感謝状贈呈の際には、剣淵女性部を代表して高橋さんと早坂純夫剣淵町長より感謝状を受け取った。高橋代表と宍戸支部長は「昨年の11月に支部活動を行おうとした際に上川管内でコロナウィルスが蔓延し始めた。剣淵町保育所の消毒活動を依頼されたことから、剣淵女性部でもボランティア活動を行おうということで今回実施しました。剣淵女性部としては、部員数が少ない中でもこうして活動に参加してくれる方が多く、非常にありがたく思っています。今年はJA北ひびき女性部としての合併を皮切りに、本部の活動としてもボランティア活動を行ってみたい」と話した。

剣淵女性部内にあるボランティアグループ「ほほえみ」の活動は、平成13年より剣淵町の介護施設へ毎年昼食や夕食の寄付を行っている。

和寒 地区

豊穰の秋に向けて

糲撒き作業が
始まる



▲水稻の播種作業のようす

4月19日、和寒町内において着々と水稻の播種作業が進められている。今年の町内の融雪状況は、昨年と比べると12日ほど遅れており、融雪剤の散布は3月11日頃から行われている。

和寒町で水稻の作付をしている荒井敏一さんは、20日から播種作業が始まっています。荒井さんは就農当時から水稻を作付けしており、作付面積を拡大しつつ、日頃から収量増加や品質向上に向けて思案している。今年の水稻作付面積は約14ha（ゆめぴりか約3ha、ななつぼし約11ha）を予定している。

今年の農作業について荒井さんは「近年、農作業は機械化が進んでいる。体調をしつかり整え作業事故のないよう注意したい。また、豊作の年となるよう計画を立て作業を行っていきたい。」と話しました。

今年度の和寒町全体の水稻の作付予定面積は約791haとなつてお、昨年と比較すると約36ha減少している。



▲育苗ポット伏せ作業のようす（高橋康則さん宅）



▲糲撒きのようす（高嶋一浩さん宅）

4月も中旬になり、多寄地区においても水稻播種作業が本格化している。今冬の大雪により、春作業の遅れが心配されたが、4月に入り融雪が一気に進み、概ね順調に作業がスタートしている。

4月17日、中多寄地区の高嶋一浩さん宅では、6日間の日程でもち米約11.7haの作付けを予定し糲撒きが始まった。「昨年は春作業から収穫まで順調に作業が進んだこともあり収量にも恵まれ良い年であった。今年も天候に期待し怪我無く、昨年並みの良い出来秋を期待したい。」と話し、糲撒きの作業にあたっていた。

また、今年度うるち米を約6.7haに作付け予定している高橋康則さん宅では、4月20日より育苗ポットの伏せ作業が行われていた。「昨年は大きな災害もなく豊作基調で良い一年となつた。全量低たんぱく米での生産ができたため、今年も全量低たんぱく米の生産を目指し、昨年並みの収量を確保できるように頑張りたい。」と意気込みを語っていた。

多寄地区では、うるち米約320ha、もち米約194haの作付けを予定している。

多寄 地区

水稻播種作業本格化

ひびきあい の広場

皆さんからのおたより、楽しい写真等を募集しています。
詳しくは15ページの「お便り募集」をご覧ください。掲載させていただいた方にプレゼントを差し上げます。
※写真データをメールにて送る場合には、住所・氏名にコメントを添えて kitahibiki.ja@kitahibiki.ja-hokkaido.gr.jpまでお送り下さい。

●ご入園おめでとうございました。
お孫さんのこれから成長が楽しみですね。

4月から孫が保育園に通い始めました。泣きじゃくる姿にエールを贈り、一日のおつとめにホットするじじとばばでした。

(N・50代女性)

庭の雪が解けて土が出てきました。今年は何を植えようか考えています。(A・40代女性)

●私も今年は何を植えようか考

えた。今年は何を植えようか楽し

みます。(A・40代女性)

●今年は雪が多く解けるのにも時間がかかるのかなと思いま

したが雪が解けるのも早く、日差

しが気持ちいいですね。

(A・男性)

今年は大雪で大変でしたが4月になりました。だいぶん解けました。

(A・男性)

●見ざる聞かざる言わざるが大事ですね(笑)コロナウイルスの影響で大変ではありますけれども、奥様と一緒に楽しんでください。

1年前から退職でほぼ一日家にいます。子供たちは家を出で今は室内と二人きりです。しかし、ずっと顔を合わせていると多少の摩擦が起きますので片目、片耳を塞いでいます。(O・60代男性)

●私も今年は何を植えようか考

えた。今年は何を植えようか楽し

みます。(A・40代女性)

●毎月楽しみにしていただきありがとうございます。クロスワードパズルは難しいですよ。私はわからない問題があるとすぐ検索してしまいます。これからもご愛読よろしくお願ひします。

●毎月楽しみにしていました。4月号のパズル難問でした。頭の体操にと思って挑戦しています。人達の前向きな姿が読んでいて気持ち良いです。

●毎月楽しみにしていました。4月号のパズル難問でした。頭の体操にと思って挑戦しています。人達の前向きな姿が読んでいて気持ち良いです。

(H・60代女性)

●毎月楽しみにしていました。4月号のパズル難問でした。頭の体操にと思って挑戦しています。人達の前向きな姿が読んでいて気持ち良いです。

マスターは1934年に創設された歴史あるトーナメントで、前年度の世界各地区のツアーや賞金ランキンギー上位者や歴代優勝者など招待資格を満たす名手(マスター)しか出場できないことから「ゴルフの祭典」とも呼ばれています。またマスターはゴルフにおいて最も権威あるトーナメントであるメジャー選手権の1つに数えられており、優勝することは最高の名誉とされています。新型コロナで暗い話題の多い日本に明るいニュースを届けてくれました。松山選手のこれからも活躍も楽しみです。

編集後記



【当選者】
藤原トモ子さん、尾崎孝子さん、猪股一男さん、高橋豊さん、藤井淑江さん
【解答】「レンゲソウ」

4月号パズル

俳句

書き順を

忘れてスマホ
山笑う

梅基文子

横文字を

又引く辞書や
山笑う

大河博子

なごり雪

優しく包む
別れの日

鈴木ゆき子

君子蘭

うしろに回す
鉢の傷

高瀬久美子

入学児

うしろ姿の
たのもしく

高橋世津子

短歌

届きたる野菜の全てがおいしく
鍋に熱燗一本つけてあり

土井一光

冷え込みが厳しくなりそうな今宵の空
メールが夜空を駆け抜けてくる

高見紀子

午前九時空を見上げて散歩に出る
歩幅を伸ばし一時間半

長浦スミ子

受話器取れば「息抜きさせて」と涙声
癌病む夫を介護する友

高数後法子

キヤベツの皮を剥く仕事場はプラス二度
休めば寒いが動けば暑い

井上香代子

組合員専用ページ活用術

J A北ひびきの「組合員専用ホームページ」では、日々J Aから組合員の皆様へお知らせしているFAX文書などをリアルタイムで掲載しております。その活用方法についてご紹介いたしますので、ぜひご活用下さい。

(1) J Aからのお知らせをリアルタイムで取得

スマホがあればいつでもどこでも、J Aからのお知らせを見ることができます。

(2)他のサービスの入口として利用

「組合員データ照会サービス」や「生産履歴Web版」、「J Aネットバンク」などのサービスがここから入れます。

(3)通知アプリを利用してさらに便利に

お知らせが掲載されると、お使いのスマホに通知が届きます。これでJ Aからのお知らせを瞬時にご覧いただけます。

組合員専用ページへのアクセスには、ユーザー名とパスワードが必要です。
お近くのJ A職員にお問合せ願います。



専用ページ
QRコード

お知らせ

第2回理事会議案

日時 令和3年3月25日(木)

遅延損害金の利率が14・0%にすることを承認した。

不良債権の基本的な処理方針について承認した。

議案第8号 不良債権の処理方針について

議案第1号 人事労務基本方針の一部変更について

人事労務基本方針の一部変更を承認した。

議案第2号 職員就業規則の一部変更について

職員就業規則の一部変更を承認した。

議案第3号 給与規程の一部変更について

給与規程の一部変更を承認した。

議案第4号 退職給与規程の一部変更について

退職給与規程の一部変更を承認した。

議案第5号 令和3年度 青果物施設利用料等の設定について

給与規程の一部変更を承認した。

議案第6号 令和3年度 野菜共選原料出荷契約について

施設利用料等の設定について

選原料出荷契約について

標記について決定した。

議案第7号 令和3年度「同一人に対する信用供与等(貸出金、その他の信用供与)の最高限度額並びに貸付金利率の最高限度額及び遅延損害金の利率」の設定について

令和3年度同一人に対する信用供与等の最高限度額は、組合員個人、法人、個人ごとに設定、貸

付金利率の最高限度は12・0%、

1. **報告事項**
1. 地区別懇談会の結果について
標記について報告した。

2. 令和2年度 内部監査の品質評価報告について
標記について報告した。

3. 令和2年度 内部監査実績報告について
標記について報告した。

4. 令和2年度 経営定期点検実施報告について
標記について報告した。

5. 固定資産の取得結果について
施報告について
標記について報告した。

6. クミカン貸越極度額に係る設定について
標記について報告した。

7. 信用供与が5000万円を超える先の業況報告について
標記について報告した。

8. 第6次中期計画の検証について
第6次中期計画2年次までの検証結果について報告した。

JA北ひびきData

構成員／財務	3/31現在	(前年同月増減)	(対比)
◆正組合員数	1,685人	△ 54人 △ 3.1%	
◆准組合員数	4,081人	△107人 △ 2.6%	
◆組合員戸数	1,149戸	△ 44戸 △ 3.7%	
◆出資金	35億37百万円	96百万円 2.8%	
◆貯金	629億24百万円	17億54百万円 2.9%	
◆貸付金	101億57百万円	△ 5億41百万円 △ 5.1%	
◆長期共済保有	1193億83百万円	△40億32百万円 △ 3.3%	
◆購買供給高	8億91百万円	75百万円 9.3%	
◆販売高	17億82百万円	28百万円 1.6%	
(農産)	4億88百万円	1億26百万円 34.9%	
(畜産)	12億94百万円	△98百万円 △ 7.1%	

職員退職者

坂口 拓也
和寒基幹支所購買課和寒給油所係
大変お世話になりました。

新入職員の紹介



おかもと たけお
岡本 丈瑠
最終学歴
士別翔雲高校



さとう しゅうじ
佐藤 栄人
最終学歴
JAカレッジ



しが ふみや
志賀 史弥
最終学歴
札幌大学



なかの かい
中野 魁
最終学歴
JAカレッジ



ひらやま りゅうじ
平山 龍飛
最終学歴
JAカレッジ



もぎ だいき
茂木 大稀
最終学歴
旭川高等技術専門学院

進めよう!/ 国消国産

国民が必要と消費する食料は、できるだけその国で生産



【今回のテーマ】
食料自給率
38%で大丈夫?

日本で必要とする食料を、いつまでも外国から輸入できるとは限りません。食料自給率を高める必要があります。



各国の食料自給率



国	カロリーベース(2013年)	生産額ベース(2009年)
カナダ	264	121
オーストラリア	223	128
米国	130	92
フランス	127	83
ドイツ	95	70
イギリス	63	58
イタリア	60	80
スイス	50	70
日本	38	66

出典:農林水産省「食料需給表」、FAO「Food Balance Sheets」等を基に農林水産省が試算(アルコール類等は含まない)

食料自給率向上のために

1. 「いまが旬」の食べものを選びましょう
2. 地元でとれる食材を日々の食事にいかしましょう
3. ごはんを中心に、野菜をたっぷり使ったバランスのよい食事を心がけ、しっかり朝ごはんを食べましょう
4. 食べ残しを減らしましょう
5. 自給率向上を図るさまざまな取り組みを知り、試し、応援しましょう

日本の食料自給率は2019年度、カリーベースで38%。先進国の中で最低で、食べものの多くを外国に頼っています。一方、コロナ禍で自国の需要を優先させて食料輸出を制限した国もあります。2030年度までに政府は食料自給率を45%まで上げる目標を設定しました。食料自給率を上げるには、農業者数や農地面積を増やし、消費者が国産食材を積極的に選んで農家を応援するなど、国民が力を合わせて取り組んでいくことが大切です。

農林水産省「フード・アクション・ニッポン」から抜粋

耕そう、大地と地域のみらい。

青果物栽培マニュアル のHP掲載について



ご活用してみませんか！

青果物栽培マニュアル

令和3年度の青果事業計画の重点項目にも記載しておりますが、北ひびき管内青果物に関する、「**基本栽培技術の確立と優良事例**」の導入により、基礎反収の確保を目指し、既存作付け者の支援と新規作付け者への推進を図る目的で普及センターの協力を得て、下記5品目について「**青果物栽培マニュアル**」の作成を致しましたのでJA北ひびきホームページへの掲載を致しました。

なお、令和4年度にかけてアスパラガス等も含めた品目別マニュアルの作成を進め最終的には冊子としての発行を目指して参ります。

また、マニュアル周知拡大のため各生産部会とも連携し基礎反収の向上と新規作付推進活動も行って参りたいと考えております。

《マニュアル掲載5品目》

- 南瓜
- 玉葱
- 食用馬鈴薯
- ブロッコリー
- ミニトマト

『JA北ひびき組合員専用ホームページ』に掲載しています。

◆組合員専用ホームページ◆ ユーザー名 0834kitahibiki パスワード kitahibikikumi

スマートフォンでホームページのお知らせ情報を受け取れる通知アプリがございますので専用ページからご登録下さい。



お問い合わせ

J A北ひびき 青果部 青果課	·····	22-4580
和寒基幹支所 販売課 青果係	·····	32-2443
剣淵基幹支所 販売課 青果係	·····	34-2011

のんき家族

レオナルド・ディカプリオ



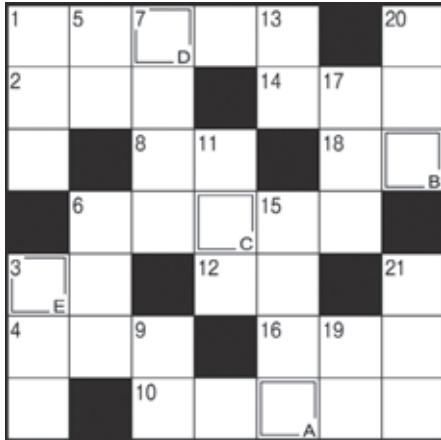
ひびきあい

vol.207

発行/北ひびき農業協同組合
編集/総務部 総合企画課
令和3年5月6日発行
(毎月1回発行)
〒095-0021
士別市西1条8丁目701番地1
電話: 0165-(23)-2115
FAX: 0165-(23)-5162
http://www.ja-kitahibiki.or.jp/
印刷/文義堂印刷・出版

頭の体操

クロスワードパズル



二重マスの文字を
A～Eの順に並べてできる
言葉は何でしょうか？

ヨコのカギ

- 5月の空を泳ぎます
- ポカポカ陽気の日には脱いで腕に掛ける人も
- 魚の胸や背、尾などのヒラヒラ
- 『トッカータとフーガ』を作曲しました
- 柱や立ち木の間につるして使う寝具
- トマトの実の食べない部分
- バラは「愛」や「美」、アヤメなら「朗報」「希望」など
- を買って家を建てた
- リュックやトランクもこれの一種
- ゴールまで——5kmです
- つるべを下ろして水をくみます

タテのカギ

- 亀が日なたで——干しをしている
- 漢字で書くと雲雀。空高くさえずる野鳥です。あげ——、一笛
- 碎けて石や砂になります
- 突然、風船が——した
- 種、稻、穂に共通の部首
- 5月の第2日曜日は——の日です
- 和服の袖の下に垂れた部分
- 物質の性質や星の動きなどを学びます
- 胴が太いヘビのような形をしているという、幻の生物
- 二輪車のことです
- 奈良や京都のように昔、都が置かれていた場所
- 中国に次いで人口の多い国
- 紳士服——は4階でございます

パズルのおたより募集方法と

士	〒	■ ■ ■	え	を	事	誌	ポ	号	住	■	と	さ	ズ	心	方	応	ク
別	0	● ● ●	締	希	ま	は	ス	と	所	●	さ	せ	当	くら	募	募	ロ
市	9	●	め	望	た	へ	ト	わ	、	●	せ	さ	選	金	下	レ	ス
西	5	●	先	さ	た	の	に	が	、	●	ひ	さ	と	時	さ	レ	ト
北	1	●	発	さ	、	ご	、	が	、	●	ひ	れ	お	間	め	ゼ	ト
ひ	0	●	切	さ	、	意	、	、	、	●	書	さ	た	、	ま	シ	ト
び	0	●	さ	り	見	見	、	、	、	●	き	れ	る	、	、	シ	ト
き	0	●	、	い	や	、	、	、	、	●	た	、	、	、	、	シ	ト
あ	2	●	、	、	、	、	、	、	、	●	、	、	、	、	、	シ	ト
い	1	●	、	、	、	、	、	、	、	●	、	、	、	、	、	シ	ト
	1	●	、	、	、	、	、	、	、	●	、	、	、	、	、	シ	ト
	1	●	、	、	、	、	、	、	、	●	、	、	、	、	、	シ	ト
	1	●	、	、	、	、	、	、	、	●	、	、	、	、	、	シ	ト
	1	●	、	、	、	、	、	、	、	●	、	、	、	、	、	シ	ト
	1	●	、	、	、	、	、	、	、	●	、	、	、	、	、	シ	ト

手軽に美味しいひと工夫

今回のメニュー

抹茶チョコレートロワイヤル



●作り方

- ①ホワイトチョコレートはボウルに入れ、湯せんで溶かし抹茶を加えよく混ぜます。
- ②牛乳・生クリーム・砂糖を温めて、一度冷まします。
- ③冷ましたら①に卵黄を加えて混ぜ合わせ、②を加えて漉します。
- ④容器に入れて、ホイル紙で包みます。
- ⑤蒸し器を用意して、温度90℃に状態を保ちながら、約25～30分蒸します。
- ⑥よく冷まして、ホイップクリーム・黒豆・大根と人参の砂糖漬けを添えます。
(代用は好みでカットフルーツなどはいかがでしょうか)

*材料名 (12個分)

ホワイトチョコレート	50 g	生クリーム	200cc
抹茶	10 g	卵黄	3個
牛乳	200cc	砂糖	10 g



高橋 和敏さん
名寄グランドホテル藤花 和食調理部長
(一般社団)北海道日本料理研究会名誉師範
(一般社団)北海道全調理師会名寄支部幹事長

ここがポイント

- ・蒸すときは25分くらいから確認しながら行ってください。確認しながら行うときれいに仕上がりります。

士別警察署かわら版

1 自転車の安全利用について

雪解けが進み、自転車に乗車する方が多くなる季節となりました。

自転車はとても便利な乗り物ですが、ルールやマナーを無視した乗り方は重大な交通事故に繋がる事もあります。

自転車に乗る時は、正しい交通ルールを守り、安全に自転車を利用して交通事故に気を付けましょう。

【自転車安全利用五則】

- ①自転車は、車道が原則、歩道は例外
- ②車道は左側を通行
- ③歩道は歩行者優先で、車道寄りを徐行
- ④安全ルールを守る
 - 飲酒運転・二人乗り・並進の禁止
 - 夜間はライトを点灯
 - 交差点での信号遵守と一時停止・安全確認
- ⑤子供はヘルメットを着用

【自転車に乗る時の心得】

- 使用する自転車は、あらかじめ必要な点検や整備をするようにしましょう。
- 二人乗りをしてはいけません。(ただし、幼児用の座席に幼児を乗せている時は別です。)
- 運転の妨げや不安定となる危険な荷物の積み方はやめましょう。

問い合わせは士別警察署まで。

士別警察署(代)23-0110

先月号のレシピの材料について

先月のレシピにてご紹介をした、「十五穀米の茶巾すし」の材料について、合わせすし酢の分量を表記しておりませんでしたので、本誌にて改めて掲載いたします。

●合わせすし酢

米酢	40cc
砂糖	20 g
塩	4 g
昆布3cm各長さ	1枚
(塩、砂糖を煮立たせる。)	