

2021
vol.208 6月号

ひびきあい



・△ JA 北ひびき
食と笑顔でつながる身近な応援団



●できごと

J A 直売所「ファーマーズマーケットひびきあい」

●特集

家族でリフレッシュ！ みんなの手指体操

この仕事に就くことが、とても自然なことでした。



就農することに 迷いはありませんでした。

「就農したきっかけは、これといつたことがあつたわけではないのです。しいて言うなら農家に生まれたということでしょう。子どもの頃から農業を特別に意識したことありませんし、最終的に決めたのは高校の後半くらいでしたね。」

生まれた時から両親の働く姿を見てきた水口さんには、就農することが自然な成り行きだったようです。

今回は、士別市中士別町の実家にて就農し、17年目となる水口仁志さんにお話をうかがいました。水口さんは、父・唯志さん、母・初美さんと共に、水稻・南瓜・大豆等を作付けし、肉牛約30頭を飼育し経営しています。

春らしい暖かさで桜も咲き始め、いよいよ今年の農作業も本格的に始まるという時期に伺い、農業への思いなどを話していただきました。

今月の表紙



今月の表紙は、士別市朝日町の櫻田克明さんのほ場にて田植えのようすを撮影させていただきました。今年度は水稻のほか、大豆、秋まき小麦、馬鈴薯等を約27ha作付けしています。

目次 (contents)

- アイ・アム・ア・ファーマー
水口 仁志さん
(士別市中士別町) ②
- 特集
みんなの手指体操 ④
- できごと ⑥
- 地域のニュース ⑦
多寄「豊穣の秋を目指して一斉にスタート!」
士別「肉牛組合が獣魂祭を執り行う」
和寒「春作業が最盛期を迎える」
剣淵「露地アスパラガスの収穫が始まる」
朝日「甜菜・馬鈴薯の播種作業が本格化」
- ひびきあいの広場
おたより ⑩
俳句・短歌 ⑪
北海道信用事業優績JA表彰 ⑪
- お知らせ 他
理事会報告 ⑫
人事異動 ⑬
共済部からのお知らせ 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
『彩野菜の冷やし茶わん蒸し・バターあんかけ』

また、水口さんは実家で働く他に『農事組合法人・北星ファーム』でも農業の仕事に携わっています。
「ここで知り合った人達との関わりが、随分と刺激になつていると思ひます。朝早くから仕事をしているのは自分だけじゃないと思うと、少し頑張る力が湧いてくるような気がします。その他にも、仕事のことは父にたくさん教わりました。初めは農業について何も分かりませんでしたが、経験を積み技術を得てきた父のアドバイスはさすがだなと思いました。今になって父の偉大さがわかるようになりました。とても感謝しています。また、仕事仲間との会話の中からいろいろな作業の仕方を学

収穫の喜びや 仲間の存在に 励まされています。

中士別町も、他地域と同様に過疎化が進んではいるのですが、人口の割には30代から40代の農業後継者が多くいる地域のようです。
「現状の範囲で働くことで精一杯なので、今は、将来面積を増やすことなどは考えていません。」そう話す水口さんに農業の一番の魅力について尋ねたところ、「それはもちろん収穫の時期ですね。それまでの苦

労が報われるような時間です。なかなか休みが取れませんが、テレビでの野球観戦がささやかな楽しみです。選手を応援しながら、自分もまた頑張ろうかなと思います。農業は、経験と知識の積み重ねです。コロナウイルスが終息したら研修等にも積極的に参加していきたいと思っています。最新技術を学んだり、新しい技術に取り組むなど、いろいろなことにチャレンジしていきたいですね。」



水口 仁志さん
みづぐち ひとし
士別市中士別町 /35才

士別商業高校を卒業後、中士別町の実家にて就農。
他に、農事組合法人「北星ファーム」に勤務。
JA北ひびき青年部士別支部、中士別ユースに所属。



指先体操案内人
堤 喜久雄さん

ウォルナツ、健康生活研究所所長。指先健康法の創始者である父・堤芳郎氏に師事。数多くの講演会や教室での体験を基に日常生活に取り入れやすい体操プログラムを提案。『指さき頭脳体操』(東京書店)他、著書多数。
<http://www.yubisaki.com/>

特集

家族でリフレッシュ!

みんなの手指体操

手指を動かすだけで頭スッキリ、リフレッシュ!

ストレス解消に役立つ手指を使った体操をご紹介しましょう。

家族とのスキンシップ、小さな子どもたちとの

コミュニケーションに最適です。

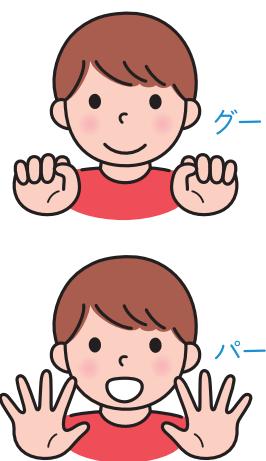


ステップアップ

指の握り方は2通りあり、親指を手の内側に入れる方法と、外側に出す方法があります。親指を意識して、グーのときに交互にやってみましょう。

- 2** 次の人は、「あいうえおの『い』は〇〇の『い』」と続け、その次の人が、「あいうえおの『う』は〇〇の『う』」というように「五十音順」に言葉を言ひていき、誰かが詰まってしまったら終ります。

- 1** 両手でグーパーの動きを続けながら、順番に声を出していく。1人が「あいうえおの『あ』は、〇〇の『あ』と『あ』から始まる言葉〇〇を言います。



まずは「あ」から始めよう
人数に関係なく遊べます。グーとパーのシンプルな動きを繰り返すだけの初心者向けの体操ですが、テンポよく言葉を思い付くかどうかが脳トレに。人によって思い付く言葉がさまざまなので楽しみながらできるでしょう。

グーゴーしながら言葉遊び

難易度
★★★

(1)に戻ってから、次は右3本、左2本、指を立てます。



4

両手を胸の前でグーにして構えます。



1

左手の指の数を、右手の指の数から1引いた状態にする体操です。頭では簡単にできる数遊びですが、実際に指で表現するのは難しく、クリアしていく

左右それぞれ立てる本数を1本ずつ減らしていく



5

右5本、左4本、指を立てます。



2

右1本、左0本の状態まで続けます。(1)から(6)を繰り返します。



6

(1)に戻ってから、右4本、左3本、指を立てます。



3

く喜びがあります。右手の立てる本数を声に出しながらやりましょう。ゆっくりでよいので確実に。1人でもできますが、2人で楽しむと盛り上がります。

難易度
★★★

引き算指曲げ

頭も指も柔らかく

ステップアップ

最初は2人でそれぞれ練習します。慣れてきたら1人が体操を、もう1人が右手を立てる本数を決める指令係を務めます。最初は5、4、3、2、1と順番に、2回目からは1から5までをアラバダムに言います。数回で交代して行いましょう。

ペン送り

「落とさないように慎重に」

難易度
★★★

2人1組で遊びます。ペンの他、割り箸やストローなど棒状の物を代用するのもあります。ペンを落とさないように受け渡しする共に、先で受け渡しするのが難しければ手のひらで受け渡してもOKです。

1



ペンを1本用意します。大人と子どもが向き合って座ります。

4



子どもは左右の人さし指でペンを両端で受け取り、腕を胸の前に引き寄せます。

2



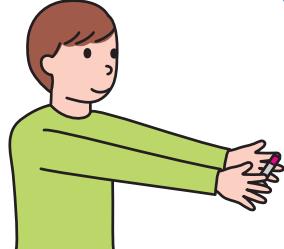
大人がペンの両端を指先をそろえて持ち、胸の前で構えます。

5



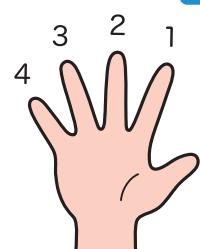
(3) 同様に、子どもは左右の人さし指の先でペンの両端を支えながら大人に渡します。

3



左右の人さし指の先でペンの両端を支え、両腕を伸ばしながら落とさないように子どもに渡します。

6



大人は、今度は指を中指に変えてペンを受け取り、腕を胸の前に引き寄せてから、中指の先でペンの両端を支えた状態で子どもに渡します。このように指を人さし指から中指、薬指、小指まで順番に変えながらペンを送ります。

ステップアップ 慣れてきたら好きな音楽を流してリズムに合わせてやってみましょう。

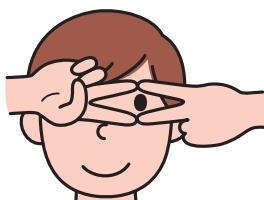
目・鼻・口体操

「顔のパーツを使った、見て楽しい体操」

難易度
★★★

指を使って目・鼻・口を作る体操です。2人で向かい合つて(1)から(4)を繰り返すと楽しさ倍増です。子どもが声で指示を出すと盛り上がるでしょう。

1



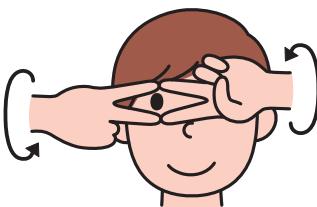
両手のチョキでひし形を作り、左目に当てます。右手の甲を手前、左手の甲を正面に向けてます。

3



両手の親指と人さし指で三角を作り、鼻の前に。鼻ができるました。

2



左右の手の甲の向きを逆にして、右目に当てます。(1)と(2)は目を意味します。

4



両手の親指と人さし指で四角を作り、口の前に。口ができるました。

ステップアップ 慣れてきたら、1人が目・鼻・口の中から選んで指示を出し、もう1人が指示に応えて体操します。交代でやりましょう。

ごと でき

J A 直売所「ファーマーズマーケットひびきあい」

コロナに負けず営業開始

5月20日、JA北ひびきの直売所「ファーマーズマーケットひびきあい」がオープンした。同直売所は運営協議会（村中吉宏会長・会員72名と12団体）が中心となり、JA北ひびきのアンテナショップとして平成21年に開設し、今年で13年目を迎える。

今年度も昨年同様、新型コロナウイルスの影響を考慮し、オープンイベントは中止とし、店内の入場制限やマスク着用、消毒の徹底など、十分に対策をした上で営業を開始した。

店内には、アスパラや春キャベツなどの春野菜、うど、わらび、ギョウザやニンニクなどの山菜の他、農産物加工品など約80種類が陳列された。店外スペースでは、野菜の苗や、色鮮やかな花苗の販売が行われ、店前から賑わいを見せていた。来場者からは「今年はオープンを延期すると思っていたが、予定通りオープンしてよかったです。来年こそはオーブンイベントをしていただけないと嬉しい。」などの声が上がつていた。

直売所担当の浅利職員からは、「新型コロナウイルスの影響もありましたが、予定通りオープンできただことを嬉しく思います。今後も感染対策を徹底して販売を続けていき、お客様に安心して買い物をしていただけよう営業をしていきたい。」と意気込みが語られた。

直売所の営業は10月末までを予定しており、管内で収穫された旬で新鮮な美味しい農作物や加工品などの販売や、各種イベントを計画している。



▲店内のようす



▲店外のようす



▲店外のようす



豊穣の秋を目指して一斉にスタート!

今後の天候に期待

5月に入り、多寄地区においても、春作業が最盛期を迎えて

いる。

4月下旬からの甜菜の播種と移植作業を皮切りに、5月上旬の馬鈴薯の播種作業や玉葱の移植作業、5月中旬の大豆の播種作業、そして20日頃からの田植え作業など、各地では皆トラクターに乗り忙しそうに作業を行っていた。

馬鈴薯の播種を行つていた古川昇さんは「天候が不安定で心配であるが、昨年並みの収量を確保できるように頑張りたい。」と意気込みを語った。

また、ブロッコリーの定植を行つていた矢野敏明さん（JA北ひびきブロッコリー生産部会会長）は「今年は春先の天候が悪い中でも順調に作業は進んでいた。今後の天候に期待し、昨年のような良い出来秋を迎えるべく、どの作付けが予定されている。

れば。」と出来秋に期待を寄せた。

一方、大豆の播種作業を行つていた保科博勝さんは「昨年は作物全般豊作基調で良い一年であった。今年も事故や怪我なく着実に作業を行つていただきたい。」と意気込みを語った。

さらに、水田にて田植え作業を行つていた佐藤貴之さんは「例年通りの作業形態の中、天候の兼ね合いなどから上手くいかない事もあるかもしねれないが、慌てずに作業を行つて行きたい。」と落ち着いたようすを見せた。



▲ブロッコリーの定植作業を行う矢野さん



▲馬鈴薯の播種作業を行う古川さん



▲田植え作業を行う佐藤さん



▲大豆の播種作業を行う保科さん

士別 地区

肉牛組合が 獣魂祭を執り行う



▲獣魂祭のようす

家畜の命に感謝

4月30日、北ひびき農協肉牛組合（佐々木雅也会長・会員17名）は、士別神社境内にて獣魂祭を開催した。

今年度は新型コロナウイルスの影響を考慮し、三密を避けるため規模の縮小や一定距離を保つなど十分に対策をした上で行われ、生産者やJA職員など19名が参加した。

獣魂祭とは、人の食料や、薬品開発等の実験用となつたり、その他人々の生活向上のために犠牲となつた動物の靈を慰めることを目的に行われている。

当JAにおいては、牛肉や牛乳など、人々の食卓を飾る食材として消費者に提供しており、命の恵みに感謝するために年1回行われている。

出席した関係者からは「私たちは命をいただいていることに感謝することを忘れずに、これからも農作業や業務に励みたい」と話した。

日頃、畜産農家同士で集まる機会があまりないこともあって、畜産情勢や牛の飼育管理などの情報交換ができ大変有意義な時間となつた。



▲田植作業のようす



▲定植された玉葱

実りの秋に向けて

5月に入り、和寒町においても、春作業が最盛期を迎えている。

今年は積雪量が多かつたこともあり、春作業への影響が心配されていたが、融雪も順調に進み、和寒町では各作物の植付け作業が着々と進められていた。

4月27日より、北原地区の和久誉さん（和寒町玉ネギ部会会長）宅では、玉葱の定植作業が行われた。今年は、「北もみじ2000（中生）」が約1haの作付けで、その他にも水稻25ha、小麦2ha、南瓜約2ha、小豆5aなども予定している。

5月11日からは、西和地区の南勝彦さん宅で、町内のトップを切って田植作業が行われた。作業は南さんの他、従業員6名で行われており、水稻作付面積8haに「ゆめぴりか」を2ha、飼料用米の「そらゆたか」6haの作付けを行つていった。この他に小麦6ha、大豆10ha、そば58ha、南瓜7ha、キヤベツ5aの作付けを予定している。

和寒地区では今年度、水稻が791ha、小麦が約397ha、大豆が約612ha、そばが約535ha、甜菜が約53ha、南瓜が約730ha、キヤベツが約95ha、玉葱が9haなどの作付けが予定されている。

和寒 地区

春作業が最盛期を迎える

剣淵 地区

露地アスパラガスの収穫が始まる



▲収穫されたアスパラガス



▲アスパラガス収穫のようす

一本一本丁寧に

5月に入り剣淵地区においても春作業が最盛期を迎える中、5月17日より露地アスパラガスの収穫が始まった。ほ場では、日差しをいっぱいに浴び、真っすぐ伸びたアスパラガスが畑一面に姿を見せている。

今年の剣淵地区の露地アスパラガスの作付けは生産者13戸で約37.6ha。品種は「ガイインリム」「スーパー・エルカム」「ゼンコウガリバー」などの品種が作付けされている。

アスパラガスは気温が低いと伸びにくくなるほか、風が強いと曲がってしまうなど天候の影響を顕著に受けやすい。しかし収穫が始まつた17日より晴天が続いていることから、良品質なアスパラガスの収穫に期待が高まっている。

本年度より、収穫したアスパラガスは剣淵基幹支所野菜集出荷場の予冷庫を経由し、JA道北なよろのアスパラ共同選果場で選果され、各市場へ出荷されることとなっている。

剣淵地区でのアスパラガスの収穫は6月下旬頃まで行われる予定。



▲馬鈴薯の播種作業のようす



▲甜菜の直播作業のようす

実り豊かな秋に向け

4月末から5月中旬にかけて、朝日地区においても甜菜の直播、馬鈴薯の播種作業が本格的に始まった。

今年度甜菜を約3haに作付け予定している下間山一さんは、4月28日に甜菜の直播作業を行った。

下間山さんは甜菜のほか秋小麦、大豆、ブロッコリー等を約19haに作付けしている。

春先の天候不良によりほ場の状態が心配されたが、当日は天候にも恵まれ28日中に播種作業を終えていた。

また、今年度加工馬鈴薯を作付している遠藤新司さんは、5月13日より茂志利地区で馬鈴薯の播種作業を始め、約1週間で作業を終えた。

遠藤さんは加工馬鈴薯のほかにも甜菜、大豆等を作付しており、今年の加工馬鈴薯の作付面積は約4ha（トヨシロ・アンドーバー）を予定している。

なお、朝日地区全体の甜菜の作付面積は約54ha、馬鈴薯の作付面積は食用・加工用・漬原用合わせて約13haを予定している。

朝日 地区

甜菜・馬鈴薯の播種作業が本格化

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。

●本格的に始まりましたのね。
仕事は無理のない範囲で頑張つて、息抜きは抜き過ぎずといつこどです。

農 作業も本格的に始動開始。収穫の秋まで健健康第一元気で終えられますように。でも時には息抜きも大切ですね。息抜きしながら頑張ります。（S・50代女性）

●お誕生日おめでとうございま
す。最高の一になりましたね。
私も昨年姪っ子ができ、父(じい
じ)、母(ばあば)は孫にデレ
デレです。見てるこつちが恥ず
かしくなるほどです。

自 分の誕生日にケーキは当たら
ないと思っていたら2歳7
か月の孫に“じいじ”的誕生日だ
から今日はケーキだね。と言つて
朝張り切つて保育所へ行つたと聞
くやいなや“ばあば”がケーキを
買いに駆け出しました。孫の一言
には弱いものです。おいしいケ
キありがとうございます。（N・50代男性）

●野菜作り頑張つてください。
私も家の中でできる野菜作りに
挑戦してみようかな。

こ 生の年齢になつて野菜作り一年
か一元気に育つてと願うばかり。
(O・70代男性)

●今年は冷たい風が吹く日が多くな
りますね。暖かくなつて豊作の年
になることを楽しみに働きます。
(S・60代女性)

●今年は北風が多く寒い日が続きますね。暖かくなつて豊作の年になることを楽しみに働きます。

桜 も終わり、水仙、チューリップ、ヒヤシンス、シャクナゲなど家の周りは今花盛りです。春はいい季節ですね。（N・70代女性）

●お誕生日おめでとうございま
す。最高の一になりましたね。
私も昨年姪っ子ができ、父(じい
じ)、母(ばあば)は孫にデレ
デレです。見てるこつちが恥ず
かしくなるほどです。

今年は積雪の多い年でしたが、雪解けも順調に進み、5月初めには「名残の雪」の量も去年と変わらないように感じます。「名残の雪」という言葉は、春が来ても降ったり残っている雪のことを差すらしいです。季節外れの雪ということですね。私は「名残の雪」よりも、どちらかというと「なごり雪」という言葉は、春が来てもですが、皆さんはどうでしょうか？

「なごり雪」といえば、フォークグル
ープであるかぐや姫の楽曲で有名ですよね。今回記事を書くにあたつて少し調べていま
した。意味は同じようですが、こ
やつて言葉は増えていくのだなと思いま

編集後記



[当選者]
上西好昭さん、浅井栄さん、
児玉洋子さん、谷文雄さん、
伊藤美鈴さん
[解答] 「「ドモノヒ」

5月号パズル

俳句

昭和つ子の じょうわつこの 自給自足や じきゅうじそく 葱伸びる ねぎの伸びる

母の日や 母の手縫ひの てぬい ひとつ紋 もん

児玉久美子

暮れなずむ 厨とんとん くわ あたたかし

玉野研一

音信の おんしんの 途絶えし人や とだえしひとや 若葉冷 わかばひえ

池田良子

母の日や 大き器の おおきtingの 盛花來る せいかくわ

渋谷みさ子

短歌

陽光が照ってほどけし雪の間に
アツツ桜が顔を出しおり

牧あづさ

庭の木の重たい雪も追払い
桜の枝に若芽が伸びおり

鈴木露子

昼夜がり妻もいなくてのんびりと
コーヒーポカして読書にふける

土井一光

稜線も高く聳える鉄塔も
昇る朝日にくつきりと映ゆ

高野愛子

田や畠に融雪剤を撒きたるも
朝毎の雪が黒を隠せり

驚見紀子

北海道信用事業優績JA表彰 JA北ひびきが上川管内で3位!

4月23日、JA北ひびき本所3階にて、北海道信用事業優績JA表彰が行われた。この表彰は、信用事業を行っている全道のJAが対象となっており、表彰の基準は、「ローン」「年金」「新規利用」などのカテゴリーごとのポイントが総じて高いJAが表彰を受ける対象となる。その中で、当JAは上川管内で3位の結果を収めた。



お知らせ

第3回理事会議案

日時 令和3年4月19日(月)

▼決議事項▲

議案第1号 共済規程の一部変更に係る変更の理由の一部修正について
原案通り決定した。

議案第2号 令和2年度 業務報告書の行政庁への提出について
業務報告書の提出を承認した。

議案第3号 令和3年度（令和2年度事業報告）ディスクロージャー誌について
ディスクロージャー誌を承認し、4月20日から開示することとした。

議案第4号 役員報酬の支給について

通常総代会で承認された範囲において、理事の報酬内訳・支給方法について決定した。

議案第5号 役員と組合の取引基準について

当JAと役員が取引を行う場合、JA及び当該役員は基本的には組合員と同様の条件による取引基準を遵守し、これに反した取引については、業務報告書の付属明細書に記載することを決定した。

議案第6号 理事との取引の事前承認について

当JAと各理事との利益相反する各事業の取引について、取引上の便宜性に鑑み事前に承認

議案第7号 固定資産の取得について

本年計画している武徳ライスセンターの大豆クリーナー設備更新、剣淵玄米バラ施設及び朝日ライスセンターの米麦用タンパク計更新、多寄8号倉庫の低温空調設備設置工事、多寄ライスセンター及び温根別倉庫のフォークリフト更新について、各々指名業者を指名し、競争見積りの上実施することに決定した。また、剣淵ライスセンターのメッシュユコンテナ取得については随意契約により取得することに決定した。

議案第8号 令和3年度 酪農畜産対策について

6月から11月分乳代の一括前渡し並びに7月から12月分畜肉前渡対策を実施することに決定した。

議案第9号 燃料未収金の処分について

原案通り決定した。

議案第10号 持分の譲渡について

出資金の譲渡にかかる案件について承認した。

▼報告事項▲

1. 地区別懇談会の結果について

3月29日に開催した地区別懇談会について報告した。

2. 令和2年度 経営所得安定対

JA北ひびきData

構成員／財務	4/30現在	(前年同月増減)	(対比)
◆正組合員数	1,675人	△ 50人 △ 2.9%	
◆准組合員数	4,073人	△113人 △ 2.7%	
◆組合員戸数	1,144戸	△ 41戸 △ 3.5%	
◆出資金	35億41百万円	87百万円	2.5%
◆貯金	629億53百万円	18億15百万円	3.0%
◆貸付金	103億48百万円	△ 6億44百万円 △ 5.9%	
◆長期共済保有	1186億79百万円	△43億25百万円 △ 3.5%	
◆購買供給高	18億38百万円	1億64百万円	9.8%
◆販売高	26億21百万円	54百万円	2.1%
(農産)	5億13百万円	1億31百万円	34.5%
(畜産)	21億8百万円	△77百万円 △ 3.5%	

職員退職者

當農部考査役(土地改良事業推進室出向)
寺嶋 孝一(再雇用制度利用)
青果物栽培マニユアル策定内容について報告した。
大変お世話になりました。



各地区共済担当LAの紹介！

共済に関する問い合わせ、罹災の請求等は私たち**共済担当LA**がお伺いいたします。

和寒地区担当

ゆあさ さとし
湯浅 聰



剣淵地区担当

ただ ゆきひろ
多田 幸弘



朝日地区担当

うじいえ かつひと
氏家 克仁



士別・温根別区担当

かしたに ゆうき
樺谷 祐希



上士別・中士別地区担当

とくだ たくみ
徳田 拓実



士別・多寄地区担当

ますだ いっせ
増田 一成



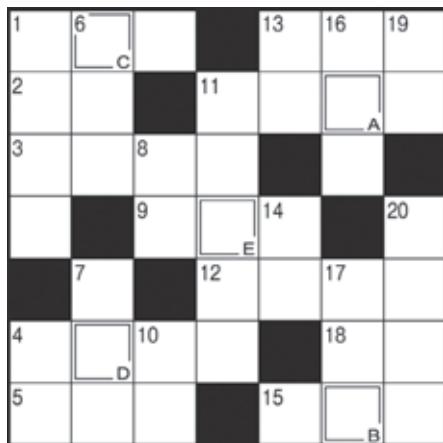


頭の体操

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？



ヨヨのカギ

- 1 お尻が光る水辺の虫
 - 2 手相占いで恋愛——を見ても
 らった
 - 3 「森のバター」の異名がある果実
 - 4 桃やブドウの収穫量が日本一
 である県
 - 5 ギリシャ文字の第18番目の文
 字。Σ、σと書きます
 - 9 独り立ちしています
 - 11 こっちを通ると早く着くよ！
 - 12 石灰は土壤を——性に傾けます
 - 13 オルカと呼ばれる生き物
 - 15 傘の先からポタポタ落ちます
 - 18 □の大きな爬虫(はちゅう)類

タテのカギ

- 1 新しい——が衆議院を通過した
4 南の島に生えていそうな木
6 水を引き入れ、稻を植えます
7 傘や長靴、レインコートなど
のこと
8 船が進む方向を定める装置
10 火を通していません
11 酔った人がフラフラと歩く様子
13 奈良公園にたくさんいます
14 アサガオが伸ばして巻き付け
る物
16 月がなくて真っ暗。——にカラス、——のちょうちん
17 古池や——飛び込む水の音
(芭蕉)
19 6月の第3日曜日は——の日
です
20 ささみや手羽、砂肝などの部位があります

ひびきあい

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6月7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

ハブルの応募方法と おたより募集	
□□□□	クロスワードパズルに答えて 応募して下さい。抽選で5名の方にJA北ひびきのやみつき大豆3食入を。 また、おたよりを紹介させていたいた方に七や みつき大豆をプレゼント。(パ ズル当選とおたより紹介で重複 された方はどちらかのみの採用 とさせていただきます。)
□□□□	官製ハガキに、クイズの答え、 住所、氏名、年齢、職業、電話番 号、わが家の出来事を記入の上、 ポストに投函して下さい。尚、本 誌へのご意見や、わが家の出来 事は、ぜひ書き添えて下さい。 また、掲載時にペンネーム等 を希望される方はその旨書き添 えて下さい。
〒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 応募先 当選発表 締め切り 令和3年6月18日 本誌7月号	

パズルの応募方法と おたより募集

手軽に美味しいひと工夫

今回の
メニュー

彩野菜の冷やし茶わん蒸し
バターあんかけ



●作り方

- ①合わせ出汁を入れひと煮立ち後、冷ましておきます。卵を割りよく混ぜてざるで濾します。
- ②コーンを入れたバターあんを作り、鍋ごと冷水に付けて冷やします。
- ③ミニトマトは湯剥き、花びら人参は薄切りにし固茹でします。和布はしっかりと水から戻しておきます。
- ④広口の陶磁器にラップ紙を大きめに取り、くぼみをつけて各種の具材を入れ①の卵液を注ぎ茶巾に縛り輪ゴムできっちりとくくります。
- ⑤蓋つき深鍋に70～80°Cのお湯を④の容器の高さ1/3くらいにかかる位置に注ぎ入れてふたをします。
- ⑥強火で4分間蒸し煮し、火を止めてふたをしたまま8分間蒸らします。その後冷水にとり冷まします。
- ⑦器を用意し、手で押さえて茶巾蒸の上を切り落とし、ゆっくり剥がして盛り付け②のバターあんを上からたっぷりとかけます。



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

- ・季節に合った野菜を代用しても、あんによく合いとてもおいしくいただけます。

*材料名(4人分)			
全卵(M玉).....	4個(220g)	グリーンアスパラ.....	4本
出汁.....	300cc	ミニトマト.....	4個
酒.....	大さじ1	剥き枝豆.....	適量
味醂.....	大さじ2	和布.....	適量
薄口醤油.....	大さじ1	花びら人参.....	適量
砂糖.....	小さじ1	【バターコーンあん】	
塩.....	少々	出汁.....	240cc
		濃口醤油.....	30cc
		酒.....	15cc
		砂糖.....	10g
		バター.....	30g
		茹でとうもろこし.....	40g
		水溶き片栗粉.....	適量
		ラップ紙	
		輪ゴム	

 交通安全情報No. 20
ストップ・ザ・交通事故

令和3年5月18日
警察本部交通部
高齢運転者支援室

高齢ドライバーの交通事故多発

5月16日現在、高齢運転者による交通事故が16件発生していますが、正面衝突や単独事故など、走行車線を走み出す事故が8割を占めています。



- 体調が悪いときは、運転を控えましょう！
体調が悪いにもかかわらず、無理に運転するのはとても危険です。
- 可能な限り、家族に同乗してもらいましょう！
場合によっては、家族や知人の方に運転してもらいましょう。
- 近くでも、必ずシートベルトを締めましょう！
万が一の事故に備え、全ての座席で着用しましょう。

運転中、「ヒヤリ・ハット」することが多くなっていませんか？
交通事故を起こして後悔する前に…
運転に不安を感じたら周りに相談を！



J A北ひびきのホームページ

組合員の皆様に向けての情報発信と消費者や地域住民、市場関係者や実需者へ向けた、JA事業情報発信を行っています！



組合員専用ページ

J A北ひびきの「組合員専用ホームページ」では、日々JA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。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JA職員にお問合せ願います。

