ひびきあい

2021
vol.213
11月号

食と笑顔でつながる身近な応援団
JA北ひびき

●できごと
食でSmile応援キャンペーンの実施
1市2町に食材を贈呈

●特集
人と地球の明るい未来のために
エシカル時代の農業と食品ロスを考えよう

家族が同じ空間で働ける、そこに幸せを感じています。

今回は、今年の4月から多寄町の実家にて就農した川端拓斗さんにお話をうかがいました。

川端さんは父・猶一さん、母・直美さん、祖母・栄子さんとともに春小麦、秋小麦、大豆、甜菜、水稲等を約25haに作付けしています。

ほとんどの収穫を終え、最後の納入準備に忙しい中、就農までの思いや、1年目の心境などを話していただきました。

ひとつずつ達成していく毎に充実感があるのです。

川端さんは子どもの頃、両親が使っていた農機に憧れをもって見ていたそうです。

「中学生になって多少は手伝うようになり、将来は自分も農業をしたいと考えるようになりました。父も母も『自分の好きな道へ進んだらいい』と言ってくれましたが、その好きな仕事が農業なのですから、自然な形で実家で就農することになりま

今月の表紙

今月の表紙は、士別市朝日町の下間山一さんの甜菜収穫のようすを撮影させていただきました。今年度は甜菜のほか、ブロッコリー、秋小麦、大豆等を約19ha作付けしています。

目次（contents）

●アイ・アム・ア・ファーマー
川端　拓斗さん
（士別市多寄町）…… ②
●特集
人と地球の明るい未来のために …… ④
エシカル時代の農業と食品ロスを考えよう
●できごと…… ⑥
●地域のニュース…… ⑦
士別「大和牧場で退牧が行われる」
「士別南中学校が地域学習を実施」
和寒「活性化センターが南瓜食味試験を開催」
剣淵「収穫作業が最盛期を迎える」
多寄「甜菜多畦収穫機収穫デモ見学会を開催」
朝日「朝日支所年金友の会　ミニゲーム大会を開催」
●ひびきあいの広場
おたより…… ⑩
俳句・短歌 …… ⑪
営業時間変更のお知らせ…… ⑪
●お知らせ　他
理事会報告…… ⑫
金融部からのお知らせ…… ⑬
農作業に役立つセルフコンディショニング講座… ⑭
●クロスワードパズル…… ⑮
のんき家族
●手軽に美味しくひと工夫…… ⑯
『新米で吹き寄せ炊きおこわ』

した。」と話していただきました。

「今年が1年目で、体力的にはきついと感じる場面はありますが、仕事として考えた場合、農業は魅力的なことだらけです。1年を通してその時々のいろいろな作業をしていくことは大変なことですが、例えば草取りにしても目に見える形でその都度やり終えた達成感を感じることができるということは嬉しいことの一つですね。」農業の暮らしについては「農家が他の職業と異なるとすれば家族が一緒に働けることですね。自分自身はまだまだ皆の力になるには未熟ですが、助け合いながら仕事ができることは幸せなことだと思うのです。」とのことでした。

農作業自体が楽しいと思えるほど充実しています。

早く仕事を覚えたいという気持ちはあるのですが、今年就農したばかりなのでまだ分からないことが多くあるそうです。

「まず、農機に関する名称や扱い方をしっかり覚えなければと思っています。父からはあまり細かいアドバイスはありません。尋ねた時には教えてくれますが、どちらかというと『働いている姿を見ながら覚えなさい』というスタイルです。長年、農業を営んできた経験・知識があって今があるといった姿に、直接は言えませんが心の中では尊敬しています。」と少し照れながら話していただきました。

今時点で考えている将来の目標についてお聞きしてみました。

「自分でも大好きなジャガイモなど、いつか新たな作物にチャレンジしてみたいですね。もちろん、経験を積んで知識を深めたり、機械も必要となってくるのでそう簡単なことではありませんが夢を持っていようと思います。」

地域の農家でも最年少となる川端さん。「仕事が楽しい」と笑顔で話す姿がとても印象的でした。

川端（かわばた）　拓斗（たくと）さん

士別市多寄町／18才

令和3年春に士別翔雲高校を卒業後、多寄町の実家にて就農。
ＪＡ北ひびき青年部多寄支部所属。
趣味はゲーム、バドミントン等。

人と地球の明るい未来のために
エシカル時代の農業と食品ロスを考えよう

他人事では済まされない食品ロス問題

コロナ禍で一時、マスクの買い占めが起こりました。誰かが過剰なほど買いだめすれば、本当にマスクが必要な人が困ってしまいます。

同時に食料品の買い占めも問題になりました。野菜など生鮮食品を宅配する会社には注文が殺到し、注文できない人も出てしまいました。高齢や障害などで近所の店まで買い物に行けない人にとって、宅配は食材を確保する頼みの綱です。直接店まで買いに行ける人までが一気に注文すれば、宅配でしか買えない人の機会を奪うことになってしまいます。

飲食店で食べ切れないほど料理を注文して食べ残し「お金を払っているんだから食べようが残そうが自分の勝手」と言う人もいます。飲食店で食べ残せば、生産者やお店の人が苦労して作った食材や料理、かけた時間やお金など、全てが無駄になります。残された料理は家畜の餌や肥料にリサイクルすることもできますが、外食産業のリサイクル率は決して高くなく、ほとんどが「事業系一般廃棄物」として、家庭ごみと一緒に焼却処分されます。廃棄コストはお店が払うだけでなく、私たち市民が市区町村に納めた税金でも賄われるのです。東京都世田谷区の場合、事業系一般廃棄物の処理コストは1kg当たり59円（2021年4月発表）。焼却すれば二酸化炭素が排出されて気候に悪影響を与え、自然災害が起こりやすくなり、農作物もできにくくなります。

エシカルとは人や社会、環境を思いやること

「エシカル消費」という言葉は中学校で習います。家庭科の教科書には「個人の満足だけでなく、人、社会、環境、地域などの側面にも配慮した倫理的な消費」とあります。自分のことだけでなく、他の人や環境にも配慮することが大切だということです。

食品ロスを減らすため私たちができること

それでは、エシカル消費で食品ロスを減らすことはできるのでしょうか。

- 家にある食材を確認しリストを作って買い物をし、無駄買いを防ぐ。
- 一人暮らしでキャベツを丸ごと使い切れないなら2分の1個、4分の1個を買う。
- 野菜は市販の野菜保存袋に入れて品質を保ち、日持ちを良くする。
- 冷蔵庫に入れる食品は容量の約70％に収め、管理しやすくする。
- 余った野菜はカレーやスムージーに入れたりして使い切る。
- 家庭用生ごみ処理機にかけたりコンポストに入れたりして生ごみを減らす。

「エシカル」といわれると難しく感じますが、他の人や社会、環境を思いやるということではないでしょうか。

「買い物は投票」ともいわれます。自分の消費行動は、他の人や社会、環境に大きな影響を与える、ということなのです。

ある市場で廃棄されるキャベツ。300ケースほど積み上がっていた（筆者撮影）

イラスト：ゆきたけし

農業の視点から食品ロス削減を考えましょう！

規格外　不ぞろいでもおいしい野菜たち

決められた大きさや形から外れた野菜は「規格外」と呼ばれ、流通させることができません。でも形も大きさもバラバラなのが自然の姿。例えば、野菜宅配の「大地を守る会」では「もったいないシリーズ」として規格外の農産物が販売され、野菜販売サイトの「みためとあじはちがう店」では、規格外青果物を箱詰めして大田市場から直送しています。コロナ禍で「ポケットマルシェ」や「食べチョク」など、規格外を含めて生産者から直接購入できるサイトが大人気になりました。

規格外のトマト（筆者撮影）

鮮度　ニーズが違えば値段も変わる

「鮮度が落ちたら値引きする」のが一般的だと思います。２０２１年２月、経済産業省と複数企業は、鮮度が高いほど標準価格よりも値段を上げ、徐々に値段を下げる実験をネットスーパーで行いました。すると、値段が高くても、毎回鮮度が高い物を選ぶ消費者がいたのです。生産者にとっては利幅が増え、電子タグでどこの地域で買われたのかも追跡できて、興味深い結果となりました。

鮮度が高い物は標準価格よりも高く、鮮度が落ちてきたら値引きする実証実験
（２０２１年３月18日付Ｙａｈｏｏ！ニュース掲載、筆者による記事、筆者撮影）

労働生産性　捨てる作業は無駄な作業

日本最古のリンゴ園、青森県弘前市のもりやま園では、全労働時間を計測した結果、主に３つの「捨てる作業」に全労働時間の75％を費やしていることが判明しました。摘果、枝の剪定（せんてい）、葉取りです。海外では葉取りをしていません。葉を取らない方が味が良い場合もあります。そこで葉取りをやめました。摘果したリンゴは世界初の摘果果によるお酒「テキカカシードル」として商品化しました。代表の森山聡彦（としひこ）さんは農家の労働生産性を上げるために尽力しています。

摘果したリンゴ（もりやま園提供）

食品ロス問題
ジャーナリスト
井出留美（いでるみ）

奈良女子大学食物学科卒。博士（栄養学/女子栄養大学大学院）・修士（農学/東京大学大学院農学生命科学研究科）。311食料支援で廃棄に衝撃を受け誕生日を冠したoffice3.11設立。『食料危機』（PHP新書）、『あるものでまかなう生活』（日本経済新聞出版）、『賞味期限のウソ』（幻冬舎新書）、『捨てられる食べものたち』（旬報社）、『捨てないパン屋の挑戦』（あかね書房）など著書多数。

食でSmile応援キャンペーンの実施
日頃の感謝を込めて

10月16日から24日にかけて、農産物直売所ひびきあいにて「食でSmile応援キャンペーン」の景品引き換えが行われた。

今回で2回目となったこの試みは、例年、秋の収穫期を無事に迎えられたことと、日頃から地域住民の皆様にJA北ひびきを利用していただいていることへの感謝の気持ちを込めて開催していた「収穫感謝祭」が新型コロナの影響で開催できないことを受けて、いつもとは違う形で地域住民の皆様に感謝の気持ちを伝えると同時に、「食」という面から皆様を支え、日常に少しでも多くの「笑顔」を増やすことを目的に実施をした。

用意された景品は、総数400本となっており「氷点の舞・ななつぼし」「すき焼き用牛肉」「野菜セット」「加工品セット」などの豪華なラインナップが取り揃えられた。引き換えに来た地域住民からは「コロナで感謝祭が中止になったのは残念だが、違った形でイベントして貰えるのはとてもうれしい。」などの声や、景品を嬉しそうに抱える姿が見られた。JA北ひびきはこれからも「食と笑顔でつながる身近な応援団」としての活動や取り組みを進めていく。

▲笑顔で景品を持ち帰るようす

▲景品を手渡しているようす

1市2町に食材を贈呈
美味しい食材を地元の子供たちへ

10月11日、13日で地元農産物の贈呈式が行われ、士別市・剣淵町・和寒町の1市2町の児童・生徒に向けて、新米ななつぼしの他、玉ねぎ、馬鈴薯、南瓜などを贈呈した。

今年度も新型コロナウイルス感染拡大防止のため、例年行われている1市2町の生徒たちとJA北ひびきの役員が給食を一緒に食べることは中止となったが、日頃から地元の食材を選んで食べていただいている学校関係者、生徒たちに感謝を伝えるため、例年同様贈呈した。

榎本組合長は「今年も当JA管内で生産された安全・安心な農産物を、次世代を担う子どもたちに学校給食食材という形で食べていただくことで、基幹産業である農業や地元の農畜産物に関心を持ってもらえれば。」と挨拶をした。

士別市の贈呈式では、渡辺市長から「学校給食の食材の提供ありがとうございます。子どもたちは一所懸命遊んで勉強してそしてたくさん食べることが大切なことだと思います。地元の食材で作られた給食を食べ、農業について理解を深めてくれると思っております。」と話した。

JA北ひびきは次年度以降もこの事業を行う予定。

▲剣淵町で行われた贈呈式

▲士別市で行われた贈呈式

大和牧場で退牧が行われる／士別南中学校が地域学習を実施

大きく育ち飼い主のもとへ／地域農業の実態に触れる

10月21日、22日の2日間で大和牧場にて退牧作業が行われた。

大和牧場は、総面積約540haもある広大な牧場で、毎年多くの酪畜農家が利用している。入牧した肉牛や乳牛を5月中旬から10月下旬頃まで約半年間預かり、今後の搾乳などに備え、草地を歩いて体力を付け、新鮮で栄養価の高い牧草を食べて丈夫な体を作ることと酪畜農家の粗飼料や労働力を低減させることを目的に運営している。

当日は肌寒い気温の中、退牧作業が行われ、ネック外しを行い、1頭1頭体重を計り、春からの成長をチェックし、トラックへ積み込む。体重は1頭当たり約100kgの増体となり、足腰が鍛えられ健康でたくましい身体に成長した。長期間慣れ親しんだ牧場がよほど過ごしやすかったのか、トラックに入るのを嫌がる牛も多くみられたが、職員たちの掛け声に合わせて積み込まれ、2日間で480頭が飼い主のもとへ帰された。

大和牧場では来年度以降も肉牛や乳牛を預かり、運営を続けていく予定。

▲退牧のようす

10月14日、JA北ひびき本所及びリモートにて士別南中学校の1年生が地域農業についての学習会を実施した。

士別南中学校では、授業の一環として自分たちが生活する士別市についての知識と関心を深めることや、地域の課題を見つけ課題解決に向けての計画を立て、調査内容を整理する力を身につけることなどを目的に学習会を行っている。

今回は特産品をテーマに学習会が行われた。当JA営農部の相楽職員と販売部の早坂職員が講師を務め、営農部は本所、販売部はリモートにてそれぞれ行われた。

学習会ではJA北ひびき管内の作物がどのように生育し、どのように収穫され流通しているかなど、写真も交えながら説明され、生徒が楽しめるような内容となった。

生徒たちは、「なかなか聞くことのできない話を聞けて勉強になった。食卓に出てくる食材には、多くの人たちが関わっているので、感謝の気持ちを忘れず食事をしたい。」などと話していた。

▲地域学習のようす

和寒 地区より

活性化センターが南瓜食味試験を開催

品種ごとの違いを再度実感する

▲食味試験が行われた12品種

▲各品種食味のようす

10月22日、和寒町農業活性化センター主催による南瓜の食味試験が実施された。開催にあたり、町内生産者、種苗会社、和寒町役場、普及センター、ＪＡ関係者など、約20名の参加者が集った。

この試験は、平成10年から毎年行われているもので、各品種の甘さ・紛質・総合の3項目を、5段階で評価する。今回用意された品種は、「くり将軍」「ブラックのジョー」「ほっこりうらら」「メルヘン」「坊ちゃん」や試験品種など計11品種で、評価「3」に設定された「えびす」を基準に、各品種の食味試験が行われた。

今年度は干ばつにより、各作物の収量・品質などへ多大な影響があった。南瓜においても同様で、品質面では生理障害による果皮への着色や果実変形、小玉の物も多く見られた。今回の試験結果では、前年度と比較すると粉質度合いに大きな差はなく、全体的に甘みの強い傾向であった。食味試験に参加された生産者は「前年と比べ全体的に甘みが強いが、今の時期は「えびす」が一番おいしく感じた。」と話した。

食味試験は12月にも行われる予定。

剣淵 地区より

収穫作業が最盛期を迎える

天候に恵まれ順調に進む

▲支援事業ビート収穫のようす

▲南地区穀類乾燥調製施設のようす

10月に入り剣淵基幹支所農業機械支援事業による収穫作業が最盛期を迎えた。

10月14日は朝から好天となり、ビートの収穫（約67ha・21戸）は支援事業で所有しているビートハーベスター6台を含め計8台を使用し、町内の若手農業者らがオペレータとなり、2班から3班に分かれて収穫を行った。

ＪＡ担当者は「支援事業のビート収穫作業は昨年より2日間早い9月27日より始まりましたが、今年度は異常気象による干ばつなどの影響により、収穫量は約10%から20%少ない見込みとなっています。天候状況も良く、作業が計画通りに進んだため昨年より11日間早い10月16日で収獲作業を終えることができました。」と話していた。

また、大豆収穫支援作業（約276ha・67戸）は昨年より18日早い10月14日で終え、各穀類乾燥調製施設では大豆の乾燥調製作業がピークを迎えている。

施設の担当者は「夏場に高温が続き、例年より生育が進んだため収穫作業は順調に進みました。収量はまずまずですが、サイズは小さめです。良い製品になるよう乾燥と調整作業に努めています。」と話していた。

多寄 地区より

甜菜多畦収穫機 収穫デモ見学会を開催

能率向上に向け効果を期待

▲実演のようす

10月6日、多寄町の村中吉宏さんのほ場にて、甜菜多畦収穫機（2畦ハーベスター）による収穫デモ見学会が開催された。

今回収穫デモを行った東洋農機（株）の「2畦ハーベスター」は、まだ販売に至っておらず試験段階中の機械となっているが、収穫デモを行うにあたり、東洋農機（株）と村中さんが主体となり、甜菜生産者にも周知を行うことで見学会実施に至った。

町内の甜菜は作付戸数が年々減少しており、今後作付面積の増大を行っていくためには作業の効率化を図らなければならない。甜菜は輪作上必要な基幹的作物に位置付けられていることからも、収穫作業の効率化改善の効果を間近で見学し、今後の作付面積維持や作業効率向上に取り組んでいくことが期待される。

実際に収穫しているようすを見学していた生産者からは「2畦掘りのため収穫スピードは速かった。」、「作業効率が上がることに期待したい。」などの声が上がった。

当ＪＡ管内では直播栽培での生産が多数を占めており、一戸当たりの経営面積が増加傾向の中、今後もより一層作業の省力化が期待される。

朝日 地区より

朝日支所年金友の会 ミニゲーム大会を開催

和気あいあいと

▲表彰のようす

▲ミニゲームのようす

10月21日、朝日支所年金友の会（青山尚会長：会員43名）は朝日支所中会議室にてミニゲーム大会を開催し会員16名が参加した。

当初は、毎年恒例であるパークゴルフ大会を予定していたが、朝から降り続いた大雨で中止となり、急遽ミニゲーム大会が開催された。

開催に先立ち、青山会長より「コロナの感染者数も減少し、緊急事態宣言は解除になったが、まだまだ油断できない状況は続いているので感染対策に努めて楽しい会にしましょう。」と挨拶があった。

ミニゲームは会員の藤田實さんが考案した野菜転がしゲームを行った。点数の書いてある紙に向かってかぼちゃ、ピーマンなどの野菜を転がし得点を競うもので、野菜の形状により思わぬ方向へ進むこともあり、参加者たちは大いに盛り上がった。

結果は上位3名が同スコアで同点決勝が行われる白熱した展開の中、粥川章さんが優勝した。

年金友の会では今後も、パークゴルフ大会などの活動を行っていく予定である。

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。

カボチャ、いも、たくさん収穫しました。食欲の秋のメニューを考えてスイーツづくりも楽しんでいますが、体重増えてまーす。（小太り母さん・70代女性）

●秋になるとおいしい農産物がたくさん出てきますよね！健康のために食欲の秋とスポーツの秋をバランスよく楽しみましょう！

日に日に寒さが増し、雪虫が飛ぶようになり、庭木の囲いの時期が来ました。囲い棒と格闘しながら冬囲いを終わらせました。（J・70代女性）

●冬支度お疲れ様でした！来春、また元気な植物を見るのが楽しみですね！

コロナが終息するのを待っています。東京の娘や孫に早く会いたいです。（N・70代男性）

●今となってはアプリを使用したビデオ通話なども普及してきましたが、やはり直接会って話すのが一番ですよね。終息して会った際にはたくさんお話してあげてくださいね！

「ひびきあい」で一番楽しみなのは、ひびきあいの広場のおたよりコーナーとクロスワードクイズです。これからも楽しい広報誌を期待していますのでよろしくお願いします。（S・女性）

●私もクロスワードパズルに挑戦していますが、わからないものがたくさんあります…。その時は調べて解くこともあるので知識を深められている気がします！（笑）

甜菜収穫したが干害のため小さな被害がでてしまいました。このような天候は今年だけで終わってほしいものです。来年は天候に恵まれることを切に願っています。（T・60代男性）

●少雨高温が続き、作物へ甚大

10月号パズル

【当選者】
藤井淑江さん、谷文雄さん、池田よし子さん、藤原トモ子さん、尾崎孝子さん
【解答】「タイイクサイ」

1ハ	5イF	8キ	ン	14グ	21カ
	6チ	リ		15チ	18タA ン
2テ	バ	サE	12キ		19カ ナ
ン		9メ	モ	16リ	ヅ
3ブ	7タ		13チ	クD	20セ キ
4ク	イC	10ナ		17ア	ン
ロ		11ゾ	ウ	ゲ	イB ロ

編集後記

秋も終わりに近づき、冬を感じさせるような風が吹いております。昨年の積雪量はとても多かったですが、今年はどのような年になるのでしょうか。

話しが変わり、10月に入り緊急事態宣言が解除されました。新型コロナウイルス感染症のワクチン接種を行なう人も増え、徐々に飲み会や遠出をしても良い雰囲気になってきたような気がします。まだ、大人数での会食などは難しい気もしますが、徐々に終息へと向かっているのを感じています。

現在、マスクをして過ごすのが日常の一部となりましたが、マスクなしの生活というものはもう少し先になるのでしょう。私個人としては、風邪を引くことがほとんどなくなり、悪い事ばかりではないとも思っています。

俳句

冬仕度　人等草木も　それぞれに
大河博子

渡り鳥　今年も祈る　無事の旅
鈴木ゆき子

冬支度　自給自足の　品備え
高瀬久美子

綿虫に　季節到来　知らされし
髙橋世津子

霜柱　子等は踏みふみ　学校へ
文梨清子

短歌

牛の弁で夫の心臓動きいる
術後は牛を見る目変われり
高数後法子

雨ふらず野菜の育ちの実がかたく
不安続きで出来秋迎える
鈴木露子

秋大根きれいに芽が出て安心す
日没早まり秋の気配す
井上香代子

久々の吟行ゆえにわくわくし
少し明るき紅を引くなり
高野愛子

畑土は乾きに乾き生気なく
白旗のような土埃上ぐ
池澤和子

営業時間変更(11月から翌年３月まで)のお知らせ

営業時間

本所・基幹支所・支所		11月～3月						
		月曜日～金曜日	土曜日		日曜日			祝祭日
			第1・第3・第5	第2・第4	第1・第3	第2・第4	第5	
一般業務		9：00～17：00	9：00～12：00	休み				
金融・共済窓口		9：00～16：00	休み					
ATM	本所	9：00～17：45	休み					
	ツルハドラッグ士別中央店	9：00～17：45	9:00～17：00		休み			
	和寒基幹支所 剣淵基幹支所	9：00～17：45	9：00～12：00	休み				
	多寄支所 朝日支所	9：00～17：00	休み					
経済センター		9：00～16：30	休み					
メカニックセンター		9：00～18：00	9：00～17：00		休み	9：00～17：00		
給油所	セルフ士別南	7：00～22：00						
	和寒基幹支所	8：30～18：00			休み			8：30～17：00
	剣淵基幹支所	8：00～18：00			休み			8：00～17：00
	多寄支所	8：30～17：30			休み			8：30～17：30
	朝日支所	8：00～18：00			休み			8：30～17：00
	上士別支所 温根別支所	9：00～17：00	9：00～12：00	休み				

お知らせ

第8回理事会議案

日時　令和3年9月27日(月)

▼決議事項▲

議案第1号　財務管理規程の一部変更について

財務管理規程の一部変更を承認した。

議案第2号　中士別地区での道営経営体育成基盤整備事業実施に係る、農業経営高度化促進事業に対応するつなぎ資金対策について

標記の事業にかかる、つなぎ資金対策の実施と利息の徴収について決定した。

議案第3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。

議案第4号　寒冷地手当の支給について

職員の寒冷地手当の支給基準について決定した。

議案第5号　退職者にかかる特別加給退職金の支給について

定年退職者1名に対する特別加給退職金について、支給することを承認した。

▼協議事項▲

1. 役員視察研修について

本年度は中止することとした。

2. 第30回ＪＡ北海道大会組合員組織討議の集約について

取りまとめた意見を項目ごとに内容について協議検討した。

▼報告事項▲

1. 役員体制等検討委員会の答申について

役員体制等検討委員会から8月30日に組合長に対して提出された答申書について報告した。

2. 組合員宅一斉訪問の結果について

7月2日～8月13日まで実施し、962戸を訪問し92％の方と面談させていただき、いただいた意見・要望について報告した。

3. 令和3年産　米・大豆概算金およびＪＡ独自概算金について

概算金単価及びＪＡ独自概算金単価について報告した。

4. 北海道米共同販売基金について

北海道米共同販売基金に係る内容について報告した。

5. 過年産米全道共計の追加概算払い・見込精算について

追加概算払い及び見込精算の内容について報告した。

6. 令和元年産　もち米共同計算精算結果の報告について

精算内容について報告した。

7. 令和3年産　農協斡旋米価格について

令和3年産農協斡旋米価格について報告した。

8. 令和3年産　小麦生産実績について

令和3年産の秋播小麦、春播小麦の生産実績を報告した。

9. 営農支援員の活動について

営農支援員4名による3月から8月の活動実績について報告した。

10. 理事に対する資金の貸付に係る報告について

8月30日理事会で承認された理事に対する貸付の実行状況について報告した。

11. 不祥事ゼロ運動における現金・棚卸資産管理の自主点検の結果報告について

点検結果と内部監査室の検証結果について報告した。

12. その他

財務状況、組合員動向等を報告した。

JA北ひびきData

構成員／財務	9／30現在	(前年同月増減)	(対比)
◆正組合員数	1,665人	△ 46人	△ 2.7%
◆准組合員数	4,026人	△ 76人	△ 1.9%
◆組合員戸数	1,133戸	△ 42戸	△ 3.6%
◆出資金	35億78百万円	69百万円	2.0%
◆貯金	630億66百万円	2億19百万円	0.3%
◆貸付金	116億85百万円	△ 3億43百万円	△ 2.9%
◆長期共済保有高	1165億18百万円	△35億25百万円	△ 2.9%
◆購買供給高	63億39百万円	4億35百万円	7.4%
◆販売高	85億47百万円	3億59百万円	4.4%
（農産）	25億6百万円	3億39百万円	15.7%
（畜産）	60億41百万円	20百万円	0.3%

職員退職者

（10月31日付）

青果部青果課青果第二係　岡山　尚輝

大変お世話になりました。

※表示金利：2021年9月１日現在

車の資金の事ならJAにお任せ下さい！

JAマイカーローン

キャンペーン

取扱期間：
2021.9.1～2021.11.30

変動金利	年3.15% 店頭基準金利 年3.75%	最優遇金利（保証料込） 年1.75%
固定金利	年4.00% 店頭基準金利 年4.60%	年2.60%

最大で ▲1.4% 優遇

お借入期間 最長10年以内

お借入最大金額 1,000万円以内

安心の団信加入可

自動車・バイクの購入はもちろん
運転免許取得・カー用品・車庫建設にも

©よりぞう

お得な金利優遇条件は

①給与（農業収入）振込または年金振込（双方とも配偶者含む）	▲0.20%
②当JA住宅ローン利用者（JA扱い住宅支援機構含む）（配偶者含む）	▲0.30%
③JAカード契約（借入申込者本人がJAカード契約）（家族カード含む）	▲0.10%
④当JA出資者（借入申込者本人が正・准組合員）	▲0.20%
⑤当JAメカニックセンター経由取扱車輌	▲0.40%
⑥当JAマイカーローンまたは教育ローン　リピート顧客（配偶者含む）	▲0.10%
⑦インターネットバンキング契約（借入申込者本人がIB契約）	▲0.10%

同時キャンペーン

正組合員向け自動車ローン
～固定金利のみ～
メカセン経由有　1.40%
メカセン経由無　2.10%
※保証料（0.40%）別途

©よりぞう

ＪＡ北ひびき

お得な金利優遇条件やローンの詳細は、各支所金融窓口まで！

■本　所	TEL0165-23-2179		
■上士別支所	TEL0165-24-2311	■朝　日支所	TEL0165-28-2011
■温根別支所	TEL0165-27-2221	■和寒基幹支所	TEL0165-32-2442
■多　寄支所	TEL0165-26-2321	■剣淵基幹支所	TEL0165-34-2868

北海道コンサドーレ札幌
栗山トレーナーによる

Vol.5

農作業にも役立つセルフコンディショニング講座

選手達のコンディショニング、フィジカルトレーニングを担当している栗山渉トレーナーが、
誰でも簡単にトライできる、セルフコンディショニングの方法をご紹介します！スポーツをしている人も、していない人もチャレンジしてみましょう！

北海道コンサドーレ札幌と
ＪＡグループ北海道は
食農パートナーです！

今回のテーマ
肩こり改善エクササイズ

肩コリの原因は様々ですが、肩まわりの筋肉が硬くなり血行が悪くなっていることは大きな原因の一つです。

今回ご紹介するエクササイズを実施することで**肩まわりの筋肉の血行が改善**し、**肩コリが楽に**なります。

※ エクササイズをすることで肩に強い痛みが生じる場合はすぐに中止して下さい。既に肩に痛みがある場合は整形外科を受診することをお勧めします。

1 10秒×3～5回繰り返す

1 顔の前で肘と手を合わせる

2 肘と手を合わせたまま上げて10秒キープ

※無理なくできる範囲で！
※腰を反らないよう注意！

2 前後5秒キープ×5

1 手を肩の高さでしっかり前に突き出し、5秒キープ

2 肘を曲げて肩甲骨を内側に寄せ、5秒キープ

※肘は肩の高さをキープ！

3 上下5秒キープ×5回

1 腕を開いて肩甲骨を内側に寄せ、5秒キープ

2 両手を上げて手の甲をつけ、5秒キープ

4 10回ずつ

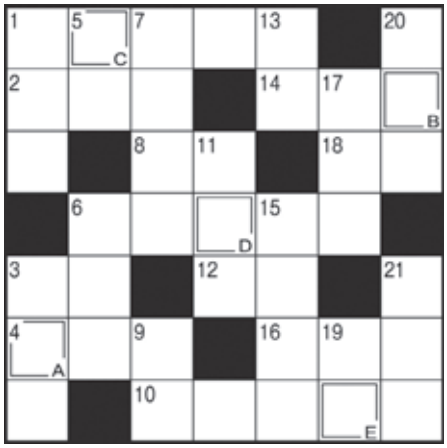
1 肘を曲げて指先を鎖骨の付け根に置く

2 肘でゆっくり円を描く（10回）

※円は徐々に大きくしていく

3 反対回しも（10回）

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

1　別名は甘藷(かんしょ)。大学芋の材料です
2　せき止めに良いといわれるバラ科の果実
3　エックスとゼットの間
4　――はあざなえる縄のごとし
6　酢、しょうゆ、みりんを合わせて作ります
8　おでこに手を当てて測ることも
10　搾り汁から黒糖が作られます
12　海の――、山の――をふんだんに使ったごちそう
14　プレゼントに掛けて結びます
16　東の空が明るくなってくるころ
18　さなぎや幼虫から成虫になること

タテのカギ

1　メダカもタイもサメもこれ
3　みそ汁によく入れる海藻といえば
5　水面に糸を垂らして楽しみます
6　紙幣や硬貨を入れます
7　鶴は千年、亀は――
9　バナナの木は、本当は木でなくて――なのだとか
11　鳥が羽ばたかせるもの
13　林より木が1本多い
15　葉が黄色く色づく街路樹
17　――がびょうぶに上手に――の絵を描いた
19　だんだん深まって冬に向かいます
20　11月3日は――の日。国民の祝日です
21　画家・ムンクの代表的な作品

パズルの応募方法とお便り募集

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北ひびきのふっくら金時3食入を。また、おたよりを紹介させていただいた方にも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。

■締め切り　令和3年11月17日
■当選発表　本誌12月号

■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

ひびきあい
vol.213
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11月５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

手軽に美味しくひと工夫

今回のメニュー

新米で吹き寄せ炊きおこわ

＊材料名（４人分）

- 道産もち米…… ２合（300ｇ）
- 鶏ももひき肉…… 100ｇ
- ボイル海老（無頭）…… ４尾
- 味付きいくら…… 適量
- 人参…… 適量
- むき枝豆…… 適量
- しめじ茸…… １／５房
- 小梅漬…… ４粒

※Ａ　薄焼き玉子（錦糸玉子）

- 卵（Mサイズ）…… ２個
- 日本酒……小さじ１（５cc）
- 塩…… 小さじ１／５（１ｇ）
- 水溶き片栗粉……小さじ２（10cc）

※Ｂ　鶏そぼろ煮汁

- 味醂…… 60cc
- 日本酒…… 45cc
- 濃口醤油…… 15cc

●作り方

①もち米はよく洗い水に１５分ほど浸し、ザルに取り水切りします。（洗い米）
②炊飯器で分量の水を加えて炊きます。
③薄焼き玉子は、卵を割りほぐしＡの各調味料を加えて金ザルなどで濾します。
④フライパンにサラダ油を少々加えて、中火くらいの火力に調整し１度濡れタオルに置き温度を下げて③の卵液を均一に流して、再び中弱火で焼き表面が焼けたら、フライ返しなどを使い裏面も焼き、平ザルの上で冷まし横に４等分に切り重ねて縦に細く切ります。
⑤鶏そぼろ煮は、鍋にＢの煮汁を入れて、鶏ももひき肉を加えてよく混ぜて弱火から加熱して、鶏肉に火が通ったらザルに上げて汁気を取ります。
⑥しめじ茸は酒煎り（酒大さじ１：水５０ｃｃ：塩少々：醤油小さじ１）でゆっくりと煮ておきます。
⑦人参はもみじ型に抜き、下茹でして⑥の酒煎り煮汁に浸します。
⑧平皿に炊き上がったおこわをよそい、錦糸玉子から順に風がもたらす秋を表現して彩りよく散らして、揚げた松葉そばを添えます。

ここがポイント

髙橋　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

◉かんぴょうを入れることで五目ちらし風にアレンジすることもできます。

士別警察署かわら版（１１月）

◎　社会に広げよう被害者支援の輪

１　性犯罪被害相談電話「＃８１０３（ハートさん）」

わいせつな被害や痴漢で悩んでいる方、家族・知人が被害に遭われていて悩んでいる方、「相談したいけれど、警察署には行きづらい」と迷っている方。

まずは、性犯罪被害相談電話「＃８１０３（ハートさん）」にお電話ください。

あなたの心（ハート）に寄り添い、あなたの声をしっかりと受け止めます。

北海道内からダイヤルすると発信された地域を管轄する警察本部（方面本部）の性犯罪被害相談窓口につながります。（24時間対応）

電話回線によっては、「＃８１０３」につながらない場合がありますので、その際は、０１２０－７５６－３１０（性犯罪被害１１０番、通話料無料）にお電話ください。

２　犯罪の被害に遭われた方への理解

犯罪被害に遭うということ。

あなたは、そんなことを考えたことがありますか？

犯罪被害者の方々は、ある日突然、犯罪の被害に遭ったことで、直接的なダメージのみならず、被害後も

- ○　被害のトラウマによるフラッシュバック
- ○　被害によるパニック障害、睡眠障害等の発症
- ○　生活の立て直しや医療費などの経済的負担
- ○　周囲の人からの心ない言動による二次的被害

など様々な問題を抱えながら、一人で苦しんでいることが少なくありません。

このような被害者の現状を理解し、一日でも早く被害者が問題を克服できるように寄り添い、社会全体で被害者を支えていくことができる支援の輪を広げていきましょう。

３　被害者等のための各種相談窓口の積極的利用

警察では事件や事故の被害に遭われた方や家庭内暴力、ストーカー、お子さんのいじめ問題で悩んでいる方などの相談を受け付けています。

また、事件事故による心の傷が癒やされずに悩んでいる方のために、民間の被害者相談窓口のカウンセラーがあなたの話をお聞きします。

事件事故でお悩みの方は、勇気を出してご相談ください。

＜警察相談電話＞

- ◇　性犯罪相談１１０番
  ＃８１０３（ハートさん）
  ※＃８１０３（ハートさん）につながらない場合
  フリーダイヤル　０１２０－７５６－３１０
- ◇　少年相談１１０番
  フリーダイヤル　０１２０－６７７－１１０
- ◇　暴力団相談電話　０１１－２２２－０２００
- ◇　道警相談センター　＃９１１０

＜民間被害者相談電話＞

- ◇　北・ほっかいどう被害者相談室（旭川）
  ０１６６－２４－１９００
- ◇　性暴力被害者支援センター北海道
  （SACRACH）０５０－３７８６－０７９９

４　犯罪被害給付制度

犯罪被害給付制度は、故意の犯罪行為により、亡くなられた犯罪被害者のご遺族や、重傷病を負い又は後遺障害が残った犯罪被害者の方に対して、国が給付金を支給する制度です。

法律により給付金を受ける事ができる方や申請の期間・方法が規定されているほか、親族間で行われた犯罪や犯罪被害者に原因がある場合には、給付金の全部又は一部が支給されない場合があります。

また、労災保険などの公的補償を受けたり、損害賠償を受けた場合は、その額と給付金の支給額とが調整されますので、詳しい内容については警察本部又は士別警察署にお問い合わせください。

問い合わせは士別警察署まで。
士別警察署㈹２３－０１１０

【ＪＡ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】

ＪＡ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。