

2022
vol.216

2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

青年部が上川北部ブロック冬期研修に参加
青年部が冬期研修を開催

●特集

ストレスと向き合うマインドフルネス入門

丁寧な仕事には応えてくれる。
農業は日々の積み重ねです。



今回は、和寒町蔬菜組合連合会
キャベツ部会長を務めている川江
峰さんにお話をうかがいました。

川江さんは、奥様の美穂さんご
両親の和男さん、美子さんと共
に、水稲、キャベツ、南瓜、大豆、
そば等を約40haに作付けしていま
す。

越冬キャベツの出荷作業で忙し
い中、仕事の手を休め、農業への
思いや将来に向けてのお話を聞か
せていただきました。

和寒越冬キャベツには
多くの人の努力と 생각이
詰まっているのです。

「自分でも良いできだったと誇れ
るような結果を求めて毎年励んでい
ます。」

そう話す川江さんは、昨年から55
戸が参加している和寒町蔬菜組合連
合会キャベツ部会の部会長を務めて
います。

「前部会長から引き継いで2年目
でまだ手探りの状況ですね。ただ、
せつかくここまで広く認識されてき
た和寒の『越冬キャベツ』を、更に

今月の表紙



今回は和寒町蔬菜組合連合会キャベツ部会によるキャベツの抜き取り検査のようすを撮影させていただきました。抜き取り検査は、消費者へ良品質なキャベツを届けるために、10日に1回実施しています。検査員は真剣な眼差しで、丁寧にキャベツを検査します。

目次 (contents)

- アイ・アム・ア・ファーマー
川江 峰さん
(和寒町字日ノ出)…………… ②
- 特集
マインドフルネス入門…………… ④
- できごと…………… ⑥
- 地域のニュース…………… ⑦
- 朝日「2部会合同講習会を開催」
「朝日町農業青色申告会が定期総会を開催」
士別「女性部士別支部が研修会を開催」
和寒「青年部和寒支部が農業体験学習を実施」
剣淵「女性部剣淵支部がボランティア活動を実施」
多寄「多寄農民連盟が農業収支仕訳講習会を開催」
- ひびきあいの広場
12月号おたより…………… ⑩
- 新年号おたより…………… ⑪
- お知らせ 他
理事会報告…………… ⑫
- 俳句・短歌・資格認定試験合格発表 …… 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
- 『大根と帆立のおでん煮』

少しでも前へ進めていくことができればと考えています。」

キャベツの出荷期間中は、高品質維持のために10日に1度の検査が行われているそうです。

しかし、現実として川江さんが心配していることは、生産している農家の減少が止まらないことと、従事する人、つまり作り手が不足しているという問題です。

「和寒産越冬キャベツというブランドを保つためには、質も量も安定した供給をしていかなければなりません。各農家が個人的に人を探すには限界がありますので、行政も含めて力を合わせ、地域農業が発展していけたなら嬉しいことです。」

近年は、加工用のほかに一般消費者向けにスーパー等で販売されることも少しずつ増えてきたそうです。

「コロナ禍で外食産業が低調の中で、手に取ってもらい、美味しさとシャキシャキな食感を知ってもらうことに喜びを感じていますし、期待もしています」と川江さん。

**現状を維持しながらも
将来のステップアップに
備えていきたい。**

「農業は、時には自然の力の前に苦しむこともあります。手をかけたことには応えてくれる、人々の暮らしを支える誇らしい仕事だと思っ

ています。ただ、この地域の農業はどうしても手作業が必要な場面が多くあり、本格的に大規模経営に踏み切るにはいくつものハードルを越えなければなりません。」と、農業の魅力と可能性を語る川江さんですが、漠然とした不安についても話していただきました。

「それはやはり後継者の問題や、人手不足。もっと作りたくても作れないもどかしさの中、皆、現状を保つのに精一杯といった状況の中で働いていると思います。それでも頑張れるのは、美味しいものを作りたいという意地がもしれません。それが報われる状況となるよう頑張りたいと思います。」



川江 峰さん
かわ え たかし
和寒町字日ノ出／46才

昭和50年和寒町大成生まれ。
拓殖大学北海道短期大学を卒業後、和寒町農業活性化センター勤務を経て和寒町の実家にて就農。
令和3年に和寒町蔬菜組合連合会キャベツ部会長に就任。

ストレスと向き合う

特集

マインドフルネス入門

不安やイライラ、心の疲れなどのストレスを自分で和らげる方法として、

近年注目されている「マインドフルネス」。いったいどんなやり方なのでしょう？

初心者でも普段の生活の中で簡単にできる、入門編を伝授！

イラスト：出口由加子

「マインドフルネス」とは？

私たちはいつも過去や未来のことを考えて生きています。数カ月や数年先への不安や期待、過ぎた出来事への後悔や怒り……。もちろん過去の反省や今後への計画性が大切なもの確かです。けれどもそれにとられ過ぎるとストレスに結び付きます。不安や悩みや悲しみ、怒りなどネガティブな感情に引っぱられると、気分も落ち込み、自分や家族に対して今すべきことにも気付きにくくなってしまいますの。

マインドフルネスは「今のこの瞬

間」に心を向ける瞑想（めいそう）法です。自分の「今」に集中することで、ネガティブな思いから離れ、気持ちも落ち着きやすくなります。

五感を使って「今」に集中

「今」に気付くには体の五感をフルに活用していきます。

難しい技は不要。例えば深呼吸をして鼻を通る空気の流れに集中し、鼻腔に生じる感覚をじっくり感じ取ると、深呼吸瞑想と呼ばれるマインドフルネス瞑想になります。食事のときも、食べ物の色や形をじっくり眺め、香りを

ゆっくり嗅ぎ、口の中に入れたときの触覚や味覚、噛むことによる変化などをじっくり感じ取ると、食べる瞑想となります。

いつものストレッチやウォーキング、入浴などでも同様。現在の現象を感じている五感に心を集中させると、過去や未来に飛び回る心を「今ここ」に戻すことができ、心の安定に繋がっていきます。

心のトレーニング効果も実証

このように一つの対象に心を向ける瞑想法はサマタ瞑想といえます。一方、あぐらを組んでひたすら息の流れを感じるヴィパッサナー瞑想という瞑想法もあります。

どちらもお釈迦（しゃか）様が生み出した、全ての人々が苦しみを減して



ヴィパッサナー瞑想では、あぐらを組み静かに呼吸に意識を向ける。雑念が生じても繰り返し呼吸に意識を戻すことで、心と向き合うことにつながっていく



奥田弘美

精神科医・日本マインドフルネス普及協会代表理事

都内で精神科医・産業医として老若男女のメンタルケアに携わるかたわら、仲間とともにマインドフルネス瞑想を広める活動を行っている。著書に『一分間どこでもマインドフルネス』（日本能率協会マネジメントセンター）、『うまいこと老いる生き方』（すばる舎）など多数。

幸せに生きる方法「八正道」がルーツ。欧米では1980年代から心のトレーニング法として注目され、医学的・科学的効果も実証された今は世界に広まっています。

まずは短時間で気軽にできるサマタ瞑想、ぜひお試しを！

忙しい人にお勧めの「マインドフルネス瞑想」

笑顔ストレッチ瞑想

朝、時間がないときでも
洗顔ついでにできる瞑想方法。



① 2、3回の深呼吸の後、鏡を見ながら「口角を上げます」「目を細めます」と心の中でつぶやき、ゆっくりと満面の笑顔を作っていく。

② 筋肉の動きを意識しつつ、最高の笑顔を作ったら2、3秒間キープしてから「顔を緩めます」とつぶやき、ほどく。これを数回繰り返す。笑顔で気持ちをポジティブにする効果も期待できる。



ストレッチ瞑想(肩回し)

肩・首の凝りを取りつつ、瞑想で心も穏やかに。



① 背筋を伸ばしてすに座り、おへその両脇に手のひらを当て、おなかをへこませたり膨らませたりの腹式呼吸を数回行う。

② 右手は右肩、左手は左肩の先端をそとつかみ、心の中で「右肩を回します」と言って肘で大きく円を描くようゆっくりと外回しする。関節や筋肉の動きをしっかりと感じながら5～10回程度回し、ほぐれた感覚になったら左肩も同様に。



③ 続いて両肩を同時に5～10回ほど外回し。「終わります」と心で言って静かに終える。

POINT

肩が外に向かうときは息を吸い、戻すときは大きく吐くよう意識。

深呼吸瞑想(腹式)

新鮮な空気を取り込み体を穏やかに覚醒させる
瞑想法。不安や緊張を感じるときにも。



① 太陽光の入る窓辺などで、朝の新鮮な空気の中で行うのがお勧め。両足を肩幅程度に開いて立ち、おへそから下腹部にかけて手のひらを当て、おなかへこむのを感じ取りながらゆっくりしっかりと息を吐き出す。

② 鼻からゆっくり息を吸い、おなかを膨らませる。おなかを風船のように膨らみ切ったのを手のひらで感じたら、いったん息を止め、おなかをへこませながら口から細く長く息を吐き出す。

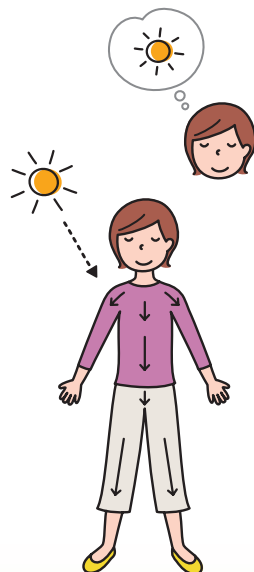


③ 息の通り道、周囲の匂い、空気の温度などにも意識を向けながら3回以上繰り返す。



ボディースキャン瞑想

体の隅々の感覚に意識を向ける瞑想法。
時間があるときに、じっくり行うのがお勧め。



① 自然な呼吸をしながら、太陽の光が頭頂から入ってくる感覚をイメージする。夜に行う場合は、照明からの光をイメージしてもOK。

② 頭、目、鼻、耳、首、腕、手の指先へと、順に光でくまなく照らしスキャンするイメージで、それぞれに生じている感覚をじっくりと、感じ取っていく。時間があれば胸、おなか、背中、下肢、足の指へと順々にスキャンしていく。

ATTENTION

で き ごと

青年部が上川北部ブロック 冬期研修に参加

3ブロックで交流を深める

青年部が冬期研修を開催

Web講演会で海外の農業に触れる

12月28日、JA青年部上川北部ブロックは深川町民体育館にて、JA北ひびき、JA道北なよろ、JA北はるかの青年部で交流を深めるため、冬期研修会（バスケットボール大会を開催し、総勢30名が参加した。試合は3JAの青年部混合チームが5チーム編成され総当たり戦で行われた。最初は混合チームというところもあり譲り合ってしまうようなプレーも見えていたが、試合を重ねるにつれ、チーム内の声掛けや、見事なパス回し、華麗なシュートが飛び出し、たくさんの好プレーが生まれた。

参加した部員からは「昨年はコロナウィルスの影響で実施できなかったが、今年は何とか実施できてよかった。」「久しぶりに3ブロックの青年部で集まり交流ができて、とても楽しかった。交流を深めることができた。」などの感想を述べていた。来年の北部ブロック冬期研修会は、JA道北なよろ青年部主催で行われる予定。



▲集合写真



▲バスケットボールのようす

1月19日、JA北ひびき青年部（嵯峨真也部長・部員102名）はJA北ひびき本所会議室を会場に日本協同組合連携機構の和泉真理氏を講師としてWeb講演会を開催し、部員11名が参加した。

開催にあたり、嵯峨部長より「コロナ禍で青年部活動をなかなか実施できていない中、こうしてWebで開催できたことをうれしく思います。本日は貴重な時間なので皆さんのことを学びましょう。」と挨拶があった。

講演は、「ヨーロッパの農業から将来の農業の姿を考えよう」と題し、ヨーロッパ農業の実態を踏まえた政策等の説明が行われ、日本の農業政策などと比較し、類似しているところや、相違点をわかりやすく説明していただいた。

その後、部員からたくさんの質問がなされ、青年部の現状についてや、海外の農業の情勢など、幅広く意見交換がされていた。

参加した部員からは「ヨーロッパの農業が日本と似ている部分があったことなどを知り、身近に感じることもできた。」「なかなか聞くことができないのでためになった。」などの感想を述べていた。



▲意見交換のようす



▲講演会のようす

2部会合同講習会を開催 ——朝日町農業青色申告会が定期総会を開催 併せて確定申告講習会を開催

1月13日、朝日地区畑作振興会（下間山一会長…会員51名）と朝日地区蔬菜協議会（中村光晶会長…会員13名）は、朝日支所2階中会議室にて会員10名が参加し、2部会合同の講習会を開催した。当初は2部会合同で管外視察研修を開催する予定であったが、新型コロナウイルスの感染状況を考慮し上川農業改良普及センター土別支所の牧野専門主任・佐々木専門主任を講師としてお招きした。

講習会では、畑作物について牧野専門主任より令和3年度産と大豆の作況や、当JAB管内で実施された試験栽培の成績結果の報告が行われた。

続いて蔬菜について佐々木専門主任より、昨年度の耕作期間の気象経過を踏まえながら、南瓜とミニトマトの病害虫や防除方法について説明された。

参加した会員は熱心に耳を傾け、充実した講習会となった。



▲講師の牧野氏（左）、佐々木氏（右）



▲講習会のようす

1月18日、朝日町農業青色申告会（井本敏男会長…会員34名）は、朝日支所2階中会議室において第54回定期総会を開催し、来賓・会員合わせて24名が出席した。

総会に先立ち、井本会長より開会の挨拶があり、続いて、土別市役所朝日支所の佐藤義弘支所長より来賓挨拶が行われた。

議事では、南朝日地区の新田康仁氏が議長を務め、令和3年度事業報告および収支決算、令和4年度事業計画ならびに収支予算について決議され、全議案が承認された。

総会終了後には名寄税務署統括国税調査官の宮田剛氏より確定申告の講習会が開催され、消費税の基本的な仕組みや令和5年10月より開始されるインボイス制度の概要についての説明、e-TAXを用いたインボイス制度の登録申請手続きの説明がされた。

なお、青色申告会では確定申告に向けた指導会が2月17日より行われる。



▲出席した会員



▲挨拶をする井本会長

士別

より地区

女性部士別支部が 研修会を開催

華やかに彩る



▲集合写真



▲研修会のようす

12月24日、JA北ひびき女性部士別支部（中山弘子部長…部員63名）が上士別町の構造改善センターを会場に研修会を行い、17名が参加した。この研修会は、毎年実施している活動の一つであり、女性農業者間の交流を活性化させることや意見交換、仲間づくりを目的として開催している。

今回はお正月に向けてフラワーアレンジメント教室を行い、士別市の千草生花店より千葉洋介氏を講師としてお招きした。

開催にあたり、中山部長より「昨年に引き続き新型コロナウイルスの影響でたくさんのイベントが中止になり、とても残念です。このような状況の中、本日はたくさんの方に参加していただき、うれしく思っております。交流を深めながら、お正月に向けて食卓を華やかにできるようなものを作りましょう。」と挨拶があった。

その後、千葉氏より作り方を教わりながら進められ、彩りやデザインにこだわりの、自分だけの作品を作成していた。研修会は終始和やかな雰囲気の中で行われ有意義な時間となった。

和寒

より地区

青年部和寒支部が 農業体験学習を実施

農業の大変さと 楽しさを実感する



▲まとめ学習のようす



▲掘り取り作業のようす

1月24日、青年部和寒支部（石田剛支部長…部員35名）は「子供農業体験学習」に取り組み、和寒小学校3年生26名を対象に活性化センターほ場にてキャベツの掘り取り作業を行った。

開催にあたり、嵯峨組織強化委員長より「前回皆さんに並べてもらったキャベツを雪の中から掘り出してもらいます。今回は最後の体験学習となりますので元気に楽しく作業を行いましょう。」と挨拶があった。

今年の積雪は少なく、生徒たちはキャベツの上に積もった40cm程の雪から一生懸命に掘り出し、1時間半程で作業を終えた。

午後からは、これまでの農業体験学習のまとめを行い、生徒達から多くの質問があった。最後に生徒達から「青年部と一緒に体験学習ができて楽しかったです。」「掘り取りでキャベツを運ぶのが大変だったけど、楽しい勉強でした。」と感想があった。

青年部和寒支部は、来年度也和寒町の子供たちに農業や食育の大切さを伝えるため、この事業を続けていく予定。

剣淵

より地区

女性部剣淵支部が ボランティア活動を実施

防災・救急研修 も行われる



▲お弁当を作るようす



▲防災・救急研修のようす

12月6日、JA北ひびき女性部剣淵支部（穴戸ひろ子部長…部員8名）が特別養護老人ホーム剣淵ひらなみ荘へタオルの寄贈を行った。タオルは部員が持ち寄り、新しいものはそのまま寄贈し、古いものは加工して寄贈した。

寄贈後には、農業振興センターにて土別地方消防事務組合消防署剣淵支署の三宅氏を招き、防災・救急研修が行われた。研修は、119番通報要領や災害対策などについて話され、部員は質疑を交えながら一つ一つ確認し合い有意義な時間となった。

部員は「災害はいつどこで起きるか分かりませんので、いざというときに対応できるように、私たちも帰って災害に備えなければならぬと思いました。」と話した。

また、三宅氏は「まだ大丈夫はもう危ないです。万が一の時に落ち着いて対処できるように常に心掛けていただきたい。」と話し、研修を終えた。

1月14日にはボランティア活動として、剣淵町福寿寮の入所者へお弁当を作り届けた。お弁当は部員たちが手作りし、巻き寿司・フキの煮物・かぼちゃの煮物など10種類以上の品が詰められた。

多寄

より地区

多寄農民連盟が農業 収支仕訳講習会を開催

確定申告に向け 熱心に受講



▲仕訳の説明を受ける参加者



▲外川委員長の挨拶のようす

1月14日、多寄農民連盟（外川悟委員長）は、パソコンによる農業収支仕訳エクセル講習会を、多寄支所2階大会議室で開催した。

この取組みは、18年前より続いており、確定申告が始まる前に合わせて今回の講習会を実施し、6名の参加者が受講した。

講習会では、多寄農民連盟が作成した農業収支計算簿というエクセルのシステムを使用し、参加者はJAが提供するクミカンデータを用いて、営農コードから各勘定科目を仕訳し、収支計算を行った。また、同システムは現金取引についてもシステム内に入力・管理ができ、仕訳が完了することで、白色・青色申告の決算書への反映が簡易的となっている。

主催者の外川委員長は「パソコンで収支仕訳システムを使えば、クミカンデータをシートに貼り付けるだけで大まかに仕訳が可能となる。また、このシステムは消費税の仕分けにも対応していることから、適正な税申告に向け、多くの町内の盟友に利用して欲しい。」と話した。

参加者は、農連役員からの説明を受けながら、収支仕訳システムを用いて熱心に講習会に参加していた。

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。

●自家製味噌、美味しいですね。出来上がりが楽しみです。いつもご愛読ありがとうございます。そういつてもらえると来年度も頑張れます！

収 穫した大豆で味噌を3日かけて仕込みました。美味しくできますように！楽しみにしています。
一年間ひびきあいを楽しく読ませていただきました。来年も楽しみにしています。編集員さんお疲れ様でした。(小太り母さん・70代女性)

今 年は12月になっても雪が少なく、結構暖かいのが嬉しいです。息子の引っ越しで北見までの往復も、天気が良く快適なドライブでした。冬将軍も引っ越しが終わるまで待っててくれたのかな。ありがとねー!!
(K・60代女性)

●冬の天気いい日はなぜか出かけたくなります。ドライブに出かけると景色の写真を撮っている方がたくさんいました。

こ の年齢になるとプレゼントなんてなかなか貰えませんが、パズルの景品が当たると嬉しいのですが、どうかよろしく願います。
(S・50代女性)

●いくつになってもプレゼントはうれしいものです。またご応募よろしく願います。

年 賀状の時期となり、昨年の賀状に年賀状の断りが書いてあるのが数枚。少し寂しい気持ちですが、私は1年1回の安否確認と思ってもう少し続けることに。少しずつ書き始めます。
(J・70代男性)

●だんだん年賀状が減ってきていて、私も少し寂しいなと思っています。今の時代は字を書く機会が減ってきているので、手書きの年賀状を見ると嬉しい気持ちになります。

今 年の最後のハンバーグ、ソーセージ作りを仲間と楽しく作りました。冬の間にたくさん食べて体力づくりに励みます。
(O・60代女性)

●私もそのハンバーグとソーセージ好きなんです。昔は薪ストーブの上でアルミホイルに包んで食べていました。

12月号のおたより

12月号パズル

【当選者】

小玉洋子さん、藤原トモ子さん、谷文雄さん、高橋豊さん、小田和子さん

【解答】「プレゼント」

1	ク	レ	ア	マ	ト	ウ
2	タ	イ	ヒ	ト	ナ	リ
	ニ		バ	ネ	カ	ネ
		7	ジ	チ	ン	サ
3	ナ	ヤ		13	ガ	ラ
4	マ	ン	10	キ	ミ	カ
5	エ	プ	ロ	ン		21

新年号パズル

【当選者】

上西好昭さん、高橋豊さん、伊藤美鈴さん、大川ゆみ子さん、藤原トモ子さん

【解答】「フクワライ」

1	セ	6	イ	8	ジ	ン
2	キ	ガ	エ		13	ナ
	ユ			9	ツ	10
		7	ス	ト	ラ	14
3	カ	ズ		11	シ	モ
4	ク	シ	ロ		15	ウ
5	ド	ロ		12	コ	ト

新年号の おたよりの

祖

母がクイズで当たりました。
(マグマ大使)

●新年早々おめでたいことですね！これからも色々なクイズに挑戦してみましよう！

毎

年年末から年始にかけて、札幌から孫だけで何日か泊まりに来ていたのですが、大きくなるにつれて、一人減り、二人減りで、年明けに親たちと年始にきたものの一緒に帰っていききました。少し淋しい気もしますが孫の成長を見守り、久しぶりの夫婦二人の年越しで静かな正月を迎えました。
(M・70代男性)

●例年はにぎやかな年末年始だったようですが、奥様とゆつくり過ごす年越しも、きついつもののにぎやかな年末年始に負けないくらい充実していたのではないのでしょうか。

今

年は年男です。何でも挑戦してみます。スキー、マラソン等を孫と一緒に。
(O・70代男性)

●チャレンジ精神、素晴らしいです！色々なことに挑戦するおじいちゃんの姿に憧れること間違いなしですね！

孫

たちのスキーを動画で見ることができ、様子がよく分かるようになりましたね。
(T・70代男性)

●離れて住んでいても、写真や動画等で様子が見れるので身近に感じるができますね。これからのお孫さんの成長が楽しみです！

誕

生日に中学生の孫からバッグをもらいました。(お菊さん)

●お誕生日おめでとうございます！一生の宝物になりますね！もらったバッグを持って一緒に出かけもいいですね。お孫さんも喜ぶと思いますよ！



こくしょうこくさん 国消国産



国民が必要とし消費する食料は、できるだけその国で生産



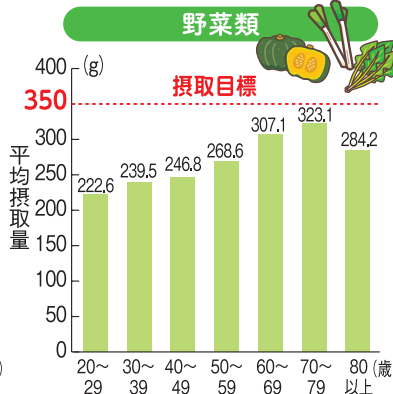
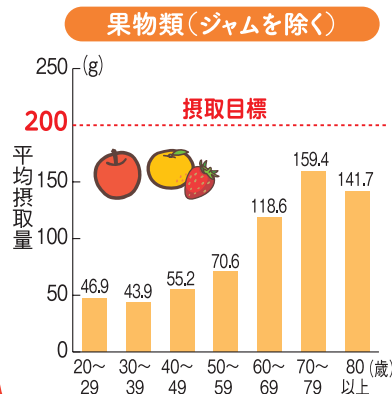
【今回のテーマ】

果物や野菜を
みんなどれくらい食べているの？

ジャムを除く果物類や野菜類は、
若い世代ほど摂取量が少ないのが現状です。



果物・野菜の摂取目標と年齢別平均摂取量



ビタミンやミネラル、食物繊維を豊富に含む果物や野菜は食べる量が足りないと、生活習慣病のリスクが増えたり、体の免疫力が低下したりするなど、体調不良の原因になってしまいます。

厚生労働省が掲げる1日あたりの摂取目標は果物200グラム、野菜350グラムですが、ちょっと意識するだけで達成できそうです。果物だとミカン2個かリンゴ1個です。また、野菜は加熱するとかさが減ります。

旬にあわせておいしい国産果実や野菜を食べて、国消国産を進めましょう。

出典:厚生労働省「2019年国民健康・栄養調査」



耕そう、大地と地域の未来。

お知らせ

臨時理事会議案

日時 令和3年12月15日

▼協議事項▲

議案第1号 コンプライアンス規程の一部変更について
原案通り決定した。

議案第2号 コンプライアンス・マニュアルの一部変更について
原案通り決定した。

議案第3号 固定資産管理規程の一部変更について
原案通り決定した。

議案第4号 経理規程の一部変更について
原案通り決定した。

議案第5号 南宗五農連の要請に対する回答について
要請のあった、1. 国際貿易交渉について、2. 農業政策について、3. 年度末の経営対策について、4. 燃油・生産資材の価格対策について、5. 農畜産物の販売について、6. 営農指導の強化についての回答内容を承認した。

議案第6号 役員報酬審議会委員の委嘱について
役員報酬審議会規程に基づき、JA青年部代表・JA女性部代表の代表者変更に伴い各1名の計2名を委嘱することに決定した。

議案第7号 年末手当の支給基準について承認した。
職員は年末手当の支給基準について承認した。

▼報告事項▲

1. 11月末決算について
11月末決算の状況について報告した。

2. 令和3年度 JA緊急支援資金について
令和3年度 JA緊急支援資金について、貸付限度、金利、利子助成等の設定を報告した。

3. 令和3年度米大豆検査状況及び甜菜生産実績について
米・大豆は11月22日までに受検した実績を、甜菜は11月22日時点の生産実績を報告した。

4. 令和3年度 青果物共選原料概算払い実績について
南瓜・馬鈴薯・玉葱の概算払いの実績が総額で141,600千円となったことを報告した。

5. 令和3年度 種子馬鈴薯規格選別原料概算払い実績について
種子馬鈴薯の概算払いの実績が総額で29,302千円となったことを報告した。

6. その他
財務状況、組合員動向、過年度米共計追加概算払い、令和2年度大豆共計精算結果、水田活用の直接支払交付金見直しにかかる影響額等を報告した。

第11回理事会議案

日時 令和3年12月27日

▼協議事項▲

議案第1号 土地評価について
地区別土地評価基準額を原案通り承認した。

議案第2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. 第3四半期定期監査報告について
11月30日～12月3日に実施した監査結果について、荒井代表監事から報告された。

2. 地区別懇談会の結果について
12月6日に行われた地区別懇談会の結果について報告した。

3. 出資増口承諾状況について
12月23日現在の出資増口の状況等について報告した。協力ありがところございました。

4. 特別指導組合員に係る12月末収支見込について
特別指導組合員の12月末収支見込について報告した。

5. 信用貸付者に係る12月末収支見込について
信用貸付者の12月末収支見込について報告した。

6. クミカン貸越極度額の変更について
クミカン貸越極度額の変更について報告した。

7. 営農支援員の活動について
営農支援員活動に寄せられた意見・要望(9月～11月分)について報告した。3月～11月の期間の訪問実績は、総面談数1,535回となったことを報告した。

8. 令和3年度 米・大豆JA独自概算金及び大豆仮概算金について
令和3年度(みち・もち)JA独自概算金

が329,536,000円で12月17日入金、令和3年度米大豆JA独自概算金が8,636,000円、令和3年度米大豆仮概算金387,212,820円で12月24日に入金したことを報告した。

9. 令和3年度 大豆検査状況及び甜菜生産実績について
大豆は12月23日までに受検した実績を、甜菜は最終生産実績を報告した。

10. 令和3年度12月分乳代前渡金集約結果について
12月分乳代前渡金の集約結果について報告した。

11. 固定資産の取得結果について
温根別支所生産資材店舗補修工事は、競争見積りを実施し、最低価格を提示した(角アイケイリフォーム)で実施することを報告した。

12. 理事に対する資金の貸付に係る報告について
11月26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。

13. その他
令和2年度主食用もち米共計追加概算払い、

JA北ひびきData

構成員/財務	12/31現在	(前年同月増減)	(対比)
◆正組合員数	1,644人	△47人	△2.8%
◆准組合員数	4,014人	△80人	△2.0%
◆組合員戸数	1,112戸	△42戸	△3.6%
◆出資金	36億6百万円	51百万円	1.4%
◆貯金	638億50百万円	1億6百万円	0.2%
◆貸付金	95億95百万円	△1億79百万円	△1.8%
◆長期共済保有高	1167億32百万円	△29億32百万円	△2.5%
◆購買供給高	83億36百万円	4億円	5.0%
◆販売高	169億50百万円	△9億4百万円	△5.1%
(農産)	83億67百万円	△9億88百万円	△10.6%
(畜産)	85億83百万円	84百万円	1.0%

職員退職者

(12月22日付)

玄 奈津希

(剣淵基幹支所購買課剣淵給油所係)

(12月31日付)

今野 孝

(総務部総務課付調査役)

藤原 拓哉

(青果部青果課青果第一係係長)

大変お世話になりました。

俳句

とめどなく 雪降りしきり 心にも

池田良子

淋しさは 老いることなり 年新た

児玉久美子

軒つらら うまれ初めしは 美しき

玉野研一

短歌

不規則な生活習慣を省みて 危機感持つもすぐには変えれず

牧あずさ

また一人同期の友が旅立ちぬ 今日悔いなく生きて行きたい

井上香代子

老人に生きずらい世になってゆく スマホ操作に音声案内

鷺見紀子

捨てるにも捨てられずにいるこの性分 共に暮らして傘寿を迎う

山中千代子

名に引かれ貰い育てて三十年 金の成る木に初の蕾が

高数後法子

令和3年度 農協職員資格認定試験（基本資格） 合格発表

J A北ひびきでは、職員の資質・能力の向上と専門知識の習得を図り、もって農業協同組合の発展に資するため、北海道農業協同組合中央会が実施している農協職員資格認定試験を各職員が自発的に受験しています。

先般、令和3年度農協職員資格認定試験（基本資格：初級・中級・上級・特級）の合格発表がありましたので、合格者を広報誌にて掲載いたします。

【初級】合格者3名

今野 僚太、岡本 丈瑠、田川 圭

【中級】合格者5名

栗永 恵美里、船木 理沙、及川 優也、
山崎 竜也、福本 龍馬

【上級】合格者2名

筒井 智貴、内田 誠一

【特級】合格者1名

竹内 康介

新年から早くも1ヶ月、いかがお過ごしでしょうか。最近ではさっぽろ雪まつりが開催されるのか話題になりましたが、先日、雪まつり会場の開催を中止するという発表がありました。さっぽろ雪まつりといえば1番に思い浮かぶのは「雪像」でしょうか。毎年、中小雪像から信じられない大きさの雪像まで1つ1つ丁寧に作られておりお客さんを飽きさせない工夫がされています。また、近年の雪像にはプロジェクションマッピングも導入されており、1つの目玉として世界中の人々に衝撃と感動を与えています。その雪まつりが昨年に続き、中止となつたことは多くの方がつかりました。この開催が決定しました。市民参加型のフォントコンテストや雪像制作風景の配信（大通会場以外で制作）が行われる予定です。どこでもどなたでも見ることが出来ますので一度、見てみるのもいいかもしれません。雪まつりを通して、来年には、直接足を運んでみるのもいいかもしれません。

編集後記



北海道コンサドーレ札幌
栗山トレーナーによる

Vol.7

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

肩甲骨、肋骨の可動性向上
エクササイズ

今月は肩甲骨、肋骨の動きをよくするためのエクササイズを紹介します。

肩甲骨、肋骨の動きがよくなることによって、肩コリの緩和やスポーツパフォーマンスの向上を期待することができます。

長い棒、もしくはバスタオルを利用してください。おへその辺りに棒が位置するよう、持つ位置を調整しましょう。

運動前、デスクワーク後に実施することをお勧めします。

※ エクササイズをすることで肩に痛みが生じる場合はすぐに中止して下さい。強い痛みが継続する場合は整形外科を受診することを検討してください。

前後 10 往復



棒がおへその高さにくるよう、充分に腕を開いて持つ



頭上に上げて



後方に回す、前後に繰り返す

左右 10 回ずつ



腰の横で手を前後に



前に出していた手を頭上に上げる



頭上に上げた手を後方に回す



逆の手を頭上に上げて



前方に回す



10 回繰り返したら、反対方向も繰り返す

肩入れ 10 秒 2 セット



棒を立てて持ち、胸を張りながら頭を下へ
(壁や椅子でも可能)

側屈 左右 10 秒 2 セットずつ



足をクロスして棒を頭上へ



後ろにクロスした足の方へ体を倒す

ウィングング 10 回



棒を頭上に上げて



肩の後ろまで降ろす、上下に繰り返す



頭の体操

クロスワードパズル



二重マスの文字を
A～Dの順に並べてできる
言葉は何でしょうか？

ヨコのカギ

- 1 節分の日に丸かじりする地方もあります
- 2 歯がある履き物
- 3 世界遺産には文化遺産や——遺産があります
- 4 ほっそりした指の例えに使われる魚
- 5 酸っぱいものを見ると湧きます
- 7 特定のヤギの毛を使った高級な毛織物
- 10 受験生が勝ち取りたいもの
- 12 江戸幕府の旗本、御家人の総称
- 14 ——頭をたたいてみれば文明開化の音がする
- 16 酒のお供です
- 17 年齢を尋ねられたので——を読んで答えちゃった
- 19 愛を英語でいうと

タテのカギ

- 1 力士が頭のとっぺんに結います
- 3 ベッドルームともいいます
- 6 南へと吹き抜けていきます
- 8 父はロバ、母はウマ
- 9 青→黄→赤と変わるものをよく見掛けます
- 11 穴道湖の名産である二枚貝
- 13 水瓶座と牡羊座の間
- 15 訴えや申請などが退けられること
- 17 ——かまぼこ、——団子、——笛
- 18 鉄道のレールの下に並べます
- 20 テレビ——の録画を予約した
- 21 魚へんに師と書く出世魚

ひびきあい

vol.216

発行/北ひびき農業協同組合

編集/総務部 総合企画課

令和4年2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

パズルの応募方法とおたより募集

応募先 令和4年2月17日
〒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

■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4年2月17日
当選発表 本誌3月号
応募先 令和4年2月17日
〒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

■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4年2月17日
当選発表 本誌3月号
応募先 令和4年2月17日
〒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

今回の
メニュー

大根と帆立の
おでん煮



＊材料名（４人分）

- ・大根 1/2 本
- ・ボイル帆立 ４個
- ・焼ちくわ ４本
- ・おろし生姜 少々

- ・きざみ長葱 少々
- ※おでん煮汁
- ・出汁 ８合
- ・コンソメスープ ８合

- ・昆布 １枚
- ・料理酒 １合
- ・味醂 １合
- ・薄口醤油 １合

●作り方

- ①大根は４cm厚さの輪切りにし、縦繊維質が口に残らないように厚めに剥きます。
- ②鍋にたっぷりの水と米を加えて火にかけます。沸騰したら弱火にして、①を３０～４０分煮ます。
- ③竹串を刺して、スッと通ったら、水に取り、表面のぬめりを洗ってザルに上げます。
- ④鍋に③の大根・ボイル帆立を入れ、出し汁・コンソメスープと昆布、酒・味醂を加えて、薄口醤油は半量を入れて火にかけ、沸騰したら弱火にして５分ほど煮ます。
- ⑤焼ちくわを入れて、残りの薄口醤油を加え、さらにコトコトゆらゆらと大根が動くくらいに加減で炊きます。煮汁の味をみて、大根の旨みが出てきたら火を止めて出来上がりです。
- ⑥器に盛りつけて、刻んだねぎ、おろし生姜を添えます。

ここがポイント



高橋 和敏さん

名客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

- ◎味付け調理に、コトコト・ゆらゆらと時間をかけることで、より一層美味しく頂けます。
- ◎人参を加える時は、大きめに切りそろえましょう。

士別警察署かわら版(令和４年２月)

◎サイバー犯罪被害に注意して下さい

１ 大手企業等を装った偽メール・SMSに注意！

近年、大手携帯電話会社やフリーマーケットアプリ等を装ったメール・SMS（ショートメッセージサービス）によるフィッシング詐欺被害が増加しています。フィッシング詐欺とは、インターネットを利用する人から、犯人が金品を得るために、クレジットカード情報や銀行口座情報等を騙し取る手口の犯罪です。フィッシングサイトは、公式サイトそっくりに作られているため、見た目では本物かどうか見極めるのは非常に困難です。

フィッシングサイトだと気付かず、個人情報やＩＤ、パスワード、クレジットカード情報等を入力してしまうと、クレジットカード等が不正利用されるおそれがあります。被害に遭わないために以下の点に留意し、フィッシング対策を行いましよう。

- ①公式サイトや公式アプリのほか、「お気に入り」や「ブックマーク」からアクセスする。
- ②メールやSMSに記載されたリンクは安易に開かない
- ③ＩＤやパスワードは、正規サイトであることを確認してから入力する
- ④迷惑メールフィルタやウイルス対策ソフトを活用する

２ ログインＩＤ、パスワードの管理徹底を！

ＩＤ、パスワードは「金庫の鍵」や「家の鍵」と同じです。これらを適切に管理しなければ、金庫や家の玄関を勝手に開けられてしまうように、システムへ不正ログインされてしまいます。

以下の点に留意し、パスワード等を設定しましょう。

- ①パスワードは英大文字小文字＋数字＋記号で１０桁以上にする
- ②パスワードの使い回しはしない
- ③他人にＩＤ、パスワード等見られないように配慮する

問い合わせは士別警察署まで。
士別警察署(代) 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。

