

2022
vol.223 9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
1市2町へ要請書を提出

●特集
漢方な食生活のすすめ

自由な働き方は楽しいけれど
常に責任が伴います。



就農までの廻り道にも
役に立っていることは
たくさんあります。

実家が農家の荒瀬さんですが、子どもの頃は継ぐことなどまったく考えていなかつたそです。

機械を扱うことに興味があり、社会の役に立てるものはと選んだ仕事は「消防士」でした。

「消防署勤務の頃に、実家が忙しい時期などは時間がとれれば手伝いに来ていましたが、だんだん農業の魅力を感じられるようになってきた

今日は和寒町にて就農し、4年目の荒瀬弘明さんを東和地区にあるほ場に伺い、お話をお聞きしました。

荒瀬さんは父・雅之さん、母・あつ子さん、妻・理絵さんとともに水稲、大豆、南瓜、麦等を約35haに作付けしています。暑さの中で続く作業の手を休め、転職・就農までのいきさつや将来の目標などを話していただきました。

今月の表紙



今月の表紙は、士別市朝日町の藤田秋三さんのハウスにてトマト収穫のようすを撮影させていただきました。今年度はトマトのほか、秋小麦、大豆等を約6.7ha作付けしています。

目次 (contents)

- | | |
|-----------------------------|---|
| ● アイ・アム・ア・ファーマー | |
| 荒瀬 弘明さん | |
| (和寒町三笠) | ② |
| ● 特集 | |
| 漢方な食生活のすすめ | ④ |
| ● できごと | ⑥ |
| ● 地域のニュース | ⑦ |
| 士別「共選玉ねぎの受け入れが開始」 | |
| 「上士別地区フレッシュユニアセス部会が体験学習を開催」 | |
| 和寒「青年部和寒支部が夏期研修を実施」 | |
| 剣淵「剣淵町てん菜生産振興会が町内ほ場を視察」 | |
| 多寄「青年部多寄支部が食育事業を実施」 | |
| 朝日「馬鈴薯機械利用組合が生育調査を実施」 | |
| ● ひびきあいの広場 | |
| おたより | ⑩ |
| 俳句・短歌 | ⑪ |
| 知りタイガーのJA虎の巻 | ⑪ |
| ● お知らせ 他 | |
| 理事会報告 | ⑫ |
| 金融部からのお知らせ | ⑬ |
| 金融部からのお知らせ | 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 |
| 『とうもろこしのかき揚げ天丼』 | |

「学問として農業を学んだ」という経験がなく、1年目は父から教わつたことを毎日メモしていました。今は自分の考えも多少は言えるようになり、父からアドバイスを受けながら、結果はすべて受け止めなければならぬという農家の暮らしに新鮮なものを感じました。」と荒瀬さん。家族に転職の相談をしたところ、すんなりと賛成とはならなかつたそです。「公務員から自営業へといふ」と妻も不安だつたのうし、心配かけましたが、今は生活のスタイルにも慣れ頑張つてくれています。」と話す荒瀬さんも就農当初は仕事を覚えるのに苦労したそうです。

出来が良いところと必ず理由があると思つのです。

「ＪＡ青年部に加入させていただき、農家の先輩達に教わる機会ができたこともありますが、手を抜けば必ず結果に現れます」と、じろが面白いし大変ですね。」
「手間をかけた仕事は時には報われますね」と、じろが面白く、目標などを伺いました。

「何せ仕事は無限のようにありますから（笑）。将来的には『加工品』のことも考えたいのですが、家族で働くための体制を基本として進めていきたいと思います。」



荒瀬 弘明さん
あらせ ひろあき
和寒町三笠／32才

旭川工業高校、北海道ハイテクノロジー専門学校を卒業後剣淵町の消防署に7年間勤務。
その後、和寒町の実家にて就農。妻と二女の4人家族。
J A北ひびき青年部和寒支部所属。
趣味は家族での旅行、キャンプ等。

「薬食同源」で元気に

漢方な食生活のすすめ

病気というほどじゃないけれど、ちょっと調子が悪い……。

そんなときは、漢方を意識した食生活で不調を改善し、心身を整えてみませんか？

誰でも手軽に取り入れられる、漢方な食生活のこつをご紹介します。

監修：櫻井大典（漢方コンサルタント） イラスト：林よしえ

**病気になつてから薬を飲むよりも
毎日の薬食で「未病」を改善**

「未病」という言葉を耳にしたことはありませんか？「未病」とは、病気ではないけれども健康ともいえないという状態のこと。病気になつてから治療するのではなく、病気になる前の「未病」の状態で改善して、健康を維持しようというのが、漢方の考え方です。漢方では「薬食同源」といつて、私たちが普段食べている食品は全て、薬と同じように体を元気にする力があると考えられています。それぞれの食物の働きを知つて、毎日の食事に積極的に取り入れましょ。

体を構成している「五臓」は

五つの「味」の食品に養われています

漢方では、生命活動に必要な働きや機能を、「肝」「心」「脾（ひ）」「肺」「腎」の五つに分類しています（単に内臓器官だけではなく、より広い機能や概念を表しています）。そして全ての食材は、五臓を養つていると考えられているのです。不調を感じたときは、弱っている五臓を養う食品を積極的に摂取しましょ。五臓を養う食品は、「味」で分類する考え方と「色」で分類する考え方があります。どちらも覚えておくと、買い物をするときの食品選びに便利です。

弱っている「五臓」を元氣にする5色・5味の食材

腎

肺

脾

心

肝

働き

味

色

人の成長や発育、生殖をコントロールし、ホルモンの分泌や、知能、知覚、運動系の発達と維持に働きかけます。

新鮮な空気を取り入れて全身に送る呼吸に似た働きの他、潤いや栄養分の運搬や分配も担っています。

胃と共に消化吸収を担い、エネルギーである「気」や「血のもと」や潤いを作つて、全身に送り出します。

血を隅々まで巡らせるポンプとして働き、精神や意識を安定させる作用もあります。

血を貯蔵し、血流量をコントロールして、生理機能がスムーズに働くよう調節しています。

塩味
昆布、エビ、豚肉など

辛味
シソ、ショウガ、ネギ、ニンニク、こしょうなど

甘味
小豆、米、芋、砂糖、蜂蜜、バナナなど

苦味
緑茶、ギンナン、ミョウガ、ゴーヤーなど

酸味
梨、グレープフルーツ、レモン、梅、酢、イチゴ、トマトなど

黒
ゴボウ、ワカメ、ヒジキ、のり、シイタケ、黒米、こんにゃく、黒ごま、黒酢など

白
白身魚、レンコン、ダイコン、ハクサイ、カブ、ユリ根、白米、牛乳、豆腐、白ごまなど

黄
梨、栗、卵、トウモロコシ、カボチャ、ジャガイモ、バナナ、ミカン、ユズなど

赤
豚肉、レバー、マグロ、カツオ、サケ、トマト、赤ピーマン、ニンジン、イチゴなど

青
小豆、アスパラガス、レタス、キャベツ、小松菜、ホウレンソウ、ゴーヤー、ブロッコリーなど

こんな不調があるときは、この食材で養生しましょう

風邪気味で下痢っぽい

しそ茶で 胃腸を活性化



漢方では、風邪のときに起こる下痢は、湿った風や湿気が「湿邪（しつじや）」となって体内に入ってくるのが原因と考えられています。対策は、体内の余分な水分を取り除きながら胃腸の調子を整えること。お薦めは、気の巡りを良くし、胃腸の調子を整える食材・シソです。赤シソの葉を細かく切って、お湯に入れて煮出した「しそ茶」にして飲むといいでしょ。発散作用のあるショウガを入れるのもお薦めです。

しつこいむくみ
小豆汁で
体内の水分調整



小豆は利尿作用と解毒作用が高く、水分代謝を促すと考えられているので、小豆50gを1Lの水で15分から20分ほど煮出した「小豆汁」を飲むといいでしょ。

また中国医学では、胃腸の働きを担う脾・胃が体内的水分代謝を行っていると考えられています。そのため、脾・胃を助ける食材である米、ナツツ、ヤマノイモ、カボチャ、キャベツなどもお薦めです。

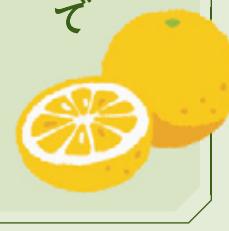
花粉症による目のかゆみ

きんぴらごぼうで 胃腸を整える



漢方では花粉症の主な原因是、外敵から身を守るエネルギーの不足であり、肺や胃腸が弱っています。目のかゆみなど炎症が起こっている場合は、胃腸を整えながら炎症を抑える力もあり、中国では古くから生薬として用いられています。日本では古くから生薬として用いられていましたが、細く切って天日干しにし、軽くいって煮出した「ごぼう茶」もいいでしょ。

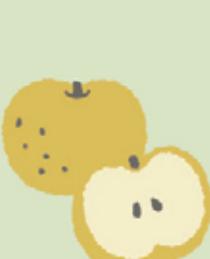
イライラする
グレープフルーツで
気の巡りを改善



怒っている人を絵で表現するのに、頭から湯気を出している様子を描きますよね。漢方でもイライラは「熱が火に変わった」状態とされ、気の不足や滞りが原因で起こると考えられています。気の巡りは肝によってコントロールされています。そのため、まずは肝の熱を冷ますことが必要。そこで、気の巡りを良くするグレープフルーツジュースがお薦めです。ジュースにしないでそのまま食べてもOKです。

乾燥しやすい

甘酸っぱい 食品で潤う



漢方では潤いは「陰」によって作られるとされており、「酸甘化陰（さんかんかいん）」といって、甘い物+酸っぱい物で「陰」を作ることで、潤いが得られます。そこで、甘味と酸味がある梨・酢豚、おかゆに梅干し、蜂蜜にレモンなどがお薦めです。また乾燥を気にして水分をたくさん取ってしまうと、胃腸が弱り、潤いを作り出す力も弱まってしまうため要注意。水分は食物から取るように心がけましょう。

頻尿・尿漏れに
むき栗で
腎を強くする



漢方では、腎は生命力の源と考えられており、加齢によって腎が弱ると、尿を出して止める力が弱まると言われています。お薦めの食材は、腎を補養し、老人性の筋肉の衰えに効果があるとされているむき栗。ただし、栗そのものは薬になりますが、砂糖を加えて焼いた甘栗はNGです。最近は加糖されていないむき栗が売られていますが、栗の他にはクコの実、クルミ、松の実もお薦めです。

A 連携 N と で き ご

1市2町へ要請書を提出

苦境打破へ向けて

全国的な新型コロナウイルスの感染拡大によって、飲食店の営業自粛等を背景とした業務用農畜産物需要の低迷、組合員活動・事業推進上の制約など、農業者にとって厳しい状況が続いている。このことに加え、ロシアによるウクライナ侵略や急速な円安などの影響により、原油や穀物等の安定供給に支障をきたし、すべての農業資材が高騰するなど、経済の先行きは不透明な状況で、農業者にとっては、さらに厳しさが増す状況となっている。このような状況を踏まえ、JA北ひびきは、農業生産活動に不可欠な生産資材等の対策を講じ、再生産活動を円滑に進めていくことを目的として、士別市、剣淵町、和寒町さらには各市町の議会に原油価格及び生産資材の価格高騰に対する生産者助成についての要請を行った。すでにコロナ禍の影響により生乳生産の抑制、肉牛販売の価格下落等で経営的に厳しい環境に置かれている農業者に対する支援など、まずは直面する物価高騰による影響

を緩和するための対策を打つことが肝心であると考える。

8月8日には榎本組合長、 笹村専務、吉井常務が1市2町を訪れ、要請書を提出した。要請内容について購入費用への助成、燃料高騰による軽油購入費用への助成、穀物価格高騰による配合飼料費用への助成の3点となっていました。

榎本組合長は「農業を営む生産者にとって生産資材等の高騰は状況をさらに厳しくしている。飼料価格も高騰しており、根本的には輸入に依存しない体制を整えていく必要があるが、現状を考えると、早急な価格高騰対策が必要。ご協力よろしくお願いします。」と訴えた。



▲要請書を提出するようす（左：和寒町、右：士別市）



▲要請内容を説明しているようす



▲剣淵町でのようす

共選玉ねぎの受け入れが開始

上士別地区フレッシュユミセス部会が体験学習を開催

良質玉ねぎを全国へ

食卓をより華やかに



▲受け入れた玉ねぎ



▲受け入れのようす

8月22日より、武徳青果選果施設にて共選玉ねぎの受け入れが開始した。今年度の作付面積は約98ha、作付戸数は24戸。作付品種は極早生のSN-3、バレットベア、早生のオホーツク222、中生の北もみじ2000などとなつている。

共選を担当している徳永職員は「昨年の大干ばつと比べ、順調な生育で経過し良好な収穫期を迎えられそうです。しかし多湿傾向でもあったため、病害の心配もあることから厳格な選果作業を行い、安心・安全な玉ねぎを全国にお届けしたいです。また、全道的に農作基調との情報もあり価格が低迷しないかが心配ではあります。契約販売等を上手く活用しながら販売を進めていきたいと思います」と順調な収穫を迎えることの喜びと、今後の選果と販売にかける思いが述べられた。

共選は9月上旬から来年1月下旬まで行い、約5,000tを選果する予定。



▲体験学習のようす



8月24日、JA北ひびき女性部士別支部上士別地区フレッシュユミセス部会（藤原聖恵代表・部員20名）が体験学習を開催し、9名が参加した。

今回の体験学習ではキットを使用してタイル鍋敷きの制作が行われた。参加した部員は久しぶりの行事ということもあり和気あいあいと会話をしながら制作を進めた。

今回の開催にあたり藤原代表は「コロナ禍で行事がなかなかできない状況が続いていましたが、感染対策をしっかりと講じ、何かできないかと役員会で検討しひでの体験学習を開催しました。依然コロナ禍は続いている先行きは不透明ですが、落ち着いた際にはたくさんの方事を行つていきたい」と今後の活動に対しても意欲的な姿勢を見せていた。

当部会での今後の行事は未定であるが、コロナの状況を考慮しながら活発な活動に取り組む。

和寒 地区より

青年部和寒支部が 夏期研修を実施



▲意見交換のようす



▲実演のようす

作業の効率化を 自ら体験

8月10日、JA北ひびき青年部和寒支部（宮崎和博支部長・部員31名）は、部員18名とOBが参加し、宮崎支部長のほうにて夏季研修を実施し、ヤンマー株式会社、株式会社クボタ、日本ニューホランド株式会社、エム・エス・ケー農業機械株式会社、和寒農機株式会社、株式会社高橋農機の6社を招きトラクターと作業機の実演研修を行った。

トラクターは、部員より持ち出された2台を含め計5台、作業機にはショートディスクハロー3機とスタブルカルチ2機が使用された。

初めにトラクターと作業機の性能について説明され、実演へと移った。実演では自らトラクターを操作し機械の性能や作業の仕上がりなどを確認した。実演後には、他の地域の活用事例についての質問や意見交換などが行われ、今後の農作業の省力化について熱心に学び、2時間ほどで終了した。終了後もメークーやOBと雑談を交わし、親睦を深め大変有意義な研修となつた。

剣淵 地区より

剣淵町てん菜生産振興会 が町内ほ場を見学



▲説明を行う本間氏



▲ほ場を見学しているようす

てん菜3品種 を視察

8月18日、剣淵町てん菜生産振興会（窪井義和会長・会員56名）が町内ほ場にて視察を行つた。

視察には会員11名が参加し、説明は日本甜菜製糖株式会社所長代理の本間氏により行われた。

始めに窪井会長より「今年の生育はおおむね順調に推移している。短い時間ですが意見を出し合い、「これから肥培管理に役立てましょ」と挨拶があつた。次に本間氏からは「近年、コロナ禍で活動が制限される中、このような場でお話しきるのは嬉しい。皆様にとって有意義な時間となるよう頑張ります。」と話があつた。

視察はカーベ、ライエン、バラトンの3品種を対象に行い、カーベは収量や耐病性が高いが糖分は低く、ライエンは糖分が高いが根腐病に弱く、バラトンは茎葉が最も開平型など、それぞれの特徴を実際にほ場を見ながら学んだ。

会員は質問や会話を交えながら、有意義な時間を過ごした。



▲収穫見学のようす (保科さん宅ほ場)



▲授業のようす（谷支部長）

最先端の技術を
子供たちへ

J.A北ひびき青年部多寄支部（谷寿彰
支部長・部員16名）は、8月19日、25日
の2日間の日程で、多寄小学校の5・6
年生を対象に食育事業を実施した。
この事業は、現在多くの農家が自動操

この事業は 現在多くの農家が自動操舵システムを導入し、使用している中で、小学生に対しても普段の体験型の授業だけでなく、実際に農業の現場で取り入れられている最先端の技術に触れる機会を作りたいという思いから、多寄小学校、北海道クボタ、PTA、地域コミュニティスクール、青年部が協力し、今年度初めての取組に至った。

8月19日、初日は多寄小学校を会場に座学を実施。初めに北海道クボタの青木氏よりスマート農業について概要等が説明され、その後、谷支部長よりGPS機器の効果や、実体験に基づくメリットについて、資料や動画を用いて説明が行われた。

青年部多寄支部が 食育事業を実施

収穫へ向けて
点検整備も

8月9日、馬鈴薯機械利用組合（櫻田克明代表・会員6名）では、5名が参加し適期収穫に向けた生育調査および作業機の点検整備を行った。

生育調査は、各会員が持ち寄った馬鈴薯サンプルを計測、規格ごとに選別し、収穫時期の参考としている。

今年は例年に比べて作柄も良く生育も順調であり、全体的に玉数も多く大玉傾向であつたため、出来秋に期待の声が上がつた。

合わせて、組合所有の作業機の点検整備も毎年行つており、春の植え付けに使うプランターーや、培土機などの管理機、収穫に使用するデガーなど各作業機の修理を会員自ら行つた。

大きな修理が少なかつたことから、スムーズに作業が行われていた。

の修理を会員自ら行なった
大きな修理が少なかつたことから、ス
ムーズに作業が行われていた。

大きな修理が少なかつたことから、スムーズに作業が行われていた。

また、8月12日からは昨年より5日早く早速馬鈴薯の収穫作業が行われ、丸々とした馬鈴薯がデガーにより次々と収穫されていった。

なお、朝日地区の馬鈴薯の作付面積は約16haで、収穫作業は9月中旬まで行われる予定。



▲機械整備のようす



▲生育調査のようす

朝日
より
地区

馬鈴薯機械利用組合が 生育調査を実施

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。

● 夏といえばスイカ！暑いときは食べたくないといつも作つたものを、自分で作つたと、作つてよかったです。たなあつて思いますよね。

タ ヒチスイカを子供たちに送りました。甘くておいしかったよとメールに私もニンヤリ、おもしろいと言われて嬉しくなりました。

(J・70代女性)

● 夏にはぴったりのメニューです。いろいろな野菜を使つてアレンジしてみてください。

今 回のメニュー「夏野菜のつけ冷やし彩そうめん」そうめんだけだと栄養バランスが偏りがちなので、家にある野菜などを使つてみたくなります。

(S・50代女性)

● 家の2階から見る天塩川花火大会！音が遅れてくるのがいいですね。堪能しました。

家 家から見えるなんてうらやましい！コロナ禍で思つたようもきれいな花火が見れるこ来れ

(T・70代男性)

猛暑が過ぎ去り、気が付けばあつという間に9月になりました。皆様いかがお過ごしでしょうか。全国的に新型コロナウイルスが再拡大し、一部ではサル痘などの感染対策大変苦労です。さて、9月は防災強化月間です。防災備品や非常食など、常日頃から万が一に備えて対策されている方も多いのですが、どうでしょうか。そんな中、今回紹介したいのは、東日本大震災時や新型コロナウイルス騒動初期にあったバニック買いによって、いくつもの商品が入手困難となつたという背景による、「正しい備蓄」方法です。近年、国や自治体で普及している「ドーリングストック」という言葉をご存じでしょうか。ドーリングストックとは日常の中に食料備蓄を取り込むという方法で、普段から少し多めに食材や加工品を購入しておき、古いものから定期的に消費した分を新たに購入といった一定のサイクルで備蓄を取り組む手法です。常に一定の食料、新しい食品を家庭に備蓄することで、防災と併せて実質的な食品ロスの削減などにも繋がります。

できますのでなく、日常生活による商品の入手困難にも応用で防ぐ観点からも、皆様も「もしも」に備えて様々な対策を講じてみてはいかがでしょうか！

● ラインが来なくなつたといふことは、新社会人に慣れなくなり、嬉しくもあり、寂しくもあります。

新 社会人の息子から「朝起きて」というラインが来ないでしようか。心配は尽きないかと思いますが、そつと見守りましょう！

(O・40代女性)

● 黄、蜂に刺されたことがあります。蜂は1匹でも怖いです。

蜂 の巣を駆除してもらった翌日、迷子の蜂が1匹、別の部屋に入つてきて大騒ぎでした。怖かった。

(F・60代女性)

編集後記



【当選者】
林民子さん、高橋豊さん、尾崎孝子さん、藤原トモ子さん、浅井フサ子さん
[解答]「アワオドリ」

8月号パズル

俳句

立秋や 交わす挨拶 暑いねと

草口一郎 座して大地に 輝けり

一日の 疲れビールに 癒やされし

夜濯や 朝には乾く ものばかり

パイナップル 花咲誇り 香り待つ

短歌

鈴木ゆき子 杉浦としだ
高瀬久美子

高橋世津子

吉田弘夫

洋菓子で何が好きかと問われれば
ケーキと答える八十路のわれは

冬物の洋服を着込み孫達の
運動会に声援送る

洋食と幼きころに称えは
かまぼこ入りのお好み焼なり

道端の土管の中から現れる
子狐二匹あらもう一匹

体力も気力も落ちる歳なれど
パークゴルフで賞とする翁

土井一光

菊地美智子

井上香代子

池澤和子

JA虎の巻

第29回
JA全国大会決議
JAグループの実践



[今回のテーマ]

「持続可能な地域・組織・事業基盤の確立」
に向けて、JAは具体的にどんなことに取り組んでいくの?



JAが力を入れる取り組みの1つ
が、組合員の拡大と「アクティブ・メンバーシップ」(積極的なJA運営等への参画)の確立です。

組合員構成の変化に伴うニーズの多様化やJAの広域合併・支店再編、コロナ禍などによる、組合員とのつながりの希薄化などの課題をふまえた対応が求められます。

そこでJAは、改めて「組合員との対話運動」により組合員の声をきめ細やかに把握し、それぞれのニーズ等に応じた効果的な取り組みを展開することで、組合員の意思反映・運営参画を促進します。また、新たな活動参加者や新規就農者との関係を深めるなど、組合員の拡大に取り組みます。

組合員との対話運動(イメージ)

正組合員	主な対話内容		手法
	扱い手経営体	中核的扱い手	
	■自己改革の成果(特に販売事業・生産資材・購買事業の具体的な成果) ■各種アンケートへの意見等をふまえた、評価向上に向けた対話	■訪問・対面(個別が基本) ■役員による実施	
	■准組合員の位置づけ、意思反映・運営参画の取り組みに関する周知・理解促進	■訪問・対面(座談会等含む)	
准組合員	■関係強化先および意思反映を希望する准組合員	■意思反映・運営参画の枠組みや、意思がある場合の申し出先の周知 ■属性・ニーズ・関心をふまえた、事業の複合利用、活動参加への誘導 ■事業・経営等に関する情報発信の強化	■可能な限り訪問・対面 ■事業上の訪問機会を活用した訪問の実施
	■その他の准組合員	■JA・農業への理解促進 ■意思反映・運営参画の枠組みや、意思がある場合の申し出先の周知	■訪問・対面のほか広報誌や資料配布 ■事業上の訪問機会を活用した訪問の実施

すべての組合員 中期経営計画策定年など3年に1回以上を目安として、すべての組合員を対象に訪問・対面を基本としたアンケート等を活用した対話を実施

*コロナ禍では、広報誌、ホームページ、SNS等を活用して訪問・対面によらない情報発信・対話を実施



耕そう、大地と地域のみらい。

お知らせ

J A 北ひひきData

構成員／財務	7 / 31 現在	(前年同月増減)	(対比)
◆正組合員数	1,603人	△ 62人	△ 3.7%
◆准組合員数	3,950人	△ 90人	△ 2.2%
◆組合員戸数	1,090戸	△ 47戸	△ 4.1%
◆出資金	36億3百万円	25百万円	0.7%
◆貯金	610億92百万円	△3億51百万円	△ 0.6%
◆貸付金	119億70百万円	1億51百万円	1.3%
◆長期共済保有高	1133億27百万円	△34億21百万円	△ 2.9%
◆購買供給高	48億88百万円	43百万円	0.9%
◆販売高	48億70百万円	△3億21百万円	△ 6.2%
(農産)	5億16百万円	△2億28百万円	△30.7%
(畜産)	43億54百万円	△93百万円	△ 2.1%

第6回理事会議案
日時 令和4年7月20日(水)

▼決議事項▲

議案第1号 不祥事ゼロ運動の取組みについて
JAグループ北海道不祥事ゼロ運動要領の取組みについて
決定した。

議案第2号 出資の減口について

議案第3号 持分の譲渡について
議案第4号 理事に対する貸付について
出資金の譲渡にかかる案件について承認した。
出資金の譲渡にかかる案件について承認した。
理 事 に 対 す る 貸 付

理事に対する貸付について、組合員と同等の条件にて貸付することを決定した。

▼報告事項▲

1. 第2四半期定期監査の日程について
7月末定期監査を8月17日～22日で実施することを報告した。
2. 令和3年産 飼料用米共同計算精算結果の報告について
6月末時点の財務状況、組合員動向、令和4年度作付状況について報告した。
3. その他
その他の報告事項について報告した。

未来を描く ハッピー マイライフ運動



12月号
第2
別冊付録



12月号
第1
別冊付録



1月号
第2
別冊付録

12月号・1月号
購読申込受付中

お申し込みはお近くの
JA本・支店(所)へ



JAグループ家の光協会 〒162-8448 東京都新宿区市谷船河原町11 TEL 03-3266-9039 http://www.ienohikari.net

お金は
夢
のともだち

定価(税込)
●普通月号 629円
●付録月号(1・4・5・7・9月号) 922円
●家計簿付き12月号 1,027円

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

J Aマイカーローン



取扱期間 2022.9/1(木) ~ 11/30(水)

キャンペーン 金利 (保証料込)

※表示金利: 2022年9月1日現在

店頭基準金利

変動

年3.85%

キャンペーン基準金利

年3.25%

キャンペーン最優遇金利

年1.85%

固定

年4.60%

年4.00%

年2.60%

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輛 | ▲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% |

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 **1.30%**

メカセン経由無 **2.00%**

※保証料別途(0.40%)

同時キャンペーン中!

お借入最大額
1,000万円以内

レッツ・どう一

お借入期間
最長**10年以内**



©よりぞう



J A 北ひびき

■本 所	Tel.0165-23-2179	■和寒基幹支所	Tel.0165-32-2442
■上士別支所	Tel.0165-24-2311	■剣淵基幹支所	Tel.0165-34-2868
■多寄支所	Tel.0165-26-2321		
■朝日支所	Tel.0165-28-2011		

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!

ー金融部からのお知らせー

学費・授業料・家賃はもちろん、仕送り・クラブ活動費・引っ越し費用にも

J A 教育ローン

取扱期間 2022.9/1(木)~2023.3/31(金)

※表示金利：2022年9月1日現在

キャンペーン 金利_(固定・保証料込)

農信基
保証

年3.90%



年3.10%

年2.10%

民間
保証

年4.50%



年3.70%

年2.70%

店頭基準金利

キャンペーⁿ基準金利

キャンペーⁿ最優遇金利

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%
⑥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%

お借入期間

最大16年6ヶ月以内

安心の団信加入可

夢に向かって
頑張るぞう！

お借入最大金額
1,000万円以内



J A 北ひびき

■本 所 Tel0165-23-2179
■上 士 別 支 所 Tel0165-24-2311
■多 寄 支 所 Tel0165-26-2321
■朝 日 支 所 Tel0165-28-2011

■和寒基幹支所 Tel0165-32-2442
■剣淵基幹支所 Tel0165-34-2868

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！

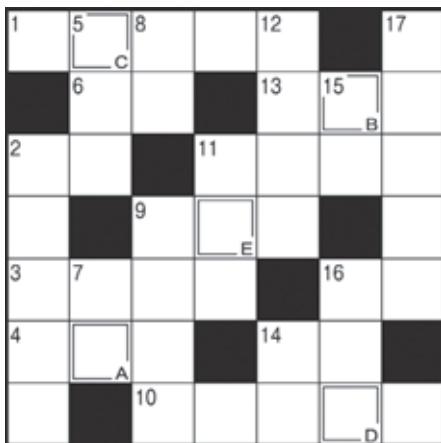


頭の体操

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 女郎花と書く秋の七草。同じ
——科の植物にオトコエシとい
うのもあります
 - 2 頭隠して——隠さず
 - 3 すいっちょんと鳴く虫
 - 4 インフレのときに上がります
 - 6 贈答品に付けます
 - 9 風が吹くともうかるかも
 - 10 フェルメールの代表作『真珠
の——の少女』
 - 11 店の中に他の客はいません
 - 13 薬の——は徐々に表れた
 - 14 紙を燃やすと残ります
 - 16 10を3回掛け合わせると

タテのカギ

- 2 令和4年9月23日は——の日。国民の祝日です
 - 5 秋は稻や栗、ブドウなどいろいろな作物が——を迎える季節です
 - 7 竹や梅と並んでめでたい植物
 - 8 幸水や豊水が広く作られています
 - 9 『赤ずきん』ではおばあさんに化けました
 - 11 節約のために——簿を付け始めた
 - 12 楽団の前でタクトを振ります
 - 14 お彼岸には掃除に行って手を合わせる人が増えます
 - 15 ピンチなんです！
 - 16 長く続けると足がしびれることも
 - 17 ——コーヒー、——フットボール

ひびきあい

vol 22-3

発行/北いじき農業協同組合

編集/総務部 総合企画課

5月発行

〒095-0021

士別市西1条8丁目701番地

電 話：0165-（23）-2115

FAX : 0165 - (23) - 5162

<http://www.ja-kitahibiki.or.jp>

印 刷／文義堂印刷・出版

ハスルの応募方法と
おたより募集

□締め切り 令和4年9月19日

□当選発表 本誌10月号

〒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

応募して下さい。抽選で5名の方にJAへひびきのやみつき大豆をプレゼント。(パズルに答えてからおたよりを紹介させていただいた方にモヤズミツツキ大豆をプレゼント。)またおたよりを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書き添えて下さい。

手軽に美味しいひと工夫

今回のメニュー

とうもろこしのかき揚げ天丼



*材料(分量/4人分)

・茹でとうもろこし	1本	・ご飯	4膳分
・枝豆	40 g	※てんぷら衣	
・むきエビ	4本	・てんぷら粉	50 g
・ホタテ	2個	・水	60 g
・生椎茸	2枚		

●作り方

- 茹でとうもろこしは、芯から外して、軽くほぐしておきます。枝豆はさやを剥き、豆を取り出します。
- むきエビは、2cm長さに切り、ホタテも2cm角に切り分けます。
- 椎茸は、軸を取り、2~3mmの幅に薄切りします。
- 天丼のつゆは、鍋に調味料などをすべて入れ沸騰させます。アクをすくい、火を止めて、3分置いてキッキンペーパーを挟んで濾します。その後、極弱火で10分くらい煮詰めます。
- 薄衣のてんぷら衣を作ります。揚げ油は175℃くらいの温度に安定させておきます。
- ボウルにかき揚げの具材を入れて、⑤のてんぷら衣を少しずつ加え人数分に分けます。
- 15cm四方に切ったクッキングシートに⑥の具材を薄く広げて、揚げ油に静かに入れて揚げます。水分の泡のはじきが弱まってきたら裏返します。シートがはがれ始めたら引き上げます。あらかじめ用意しておいた容器にのせて、油をしっかり切れます。
- 丼にご飯をよそい、天丼つゆ大さじ1をかけ、かき揚げを乗せ、天丼つゆをかけて仕上げます。

※天丼つゆ

・醤油	75 c.c.
・みりん	75 c.c.
・砂糖	10 g
・水	300 c.c.
・かつお節	10 g

ここがポイント



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

●とうもろこしや、枝豆などの野菜をふんだんに使用することで、秋の味覚を味わうことができます。また手作りの天丼つゆを新米にかけることで、よりおいしくいただけます。

士別警察署かわら版

◎ 秋の全国交通安全の実施

～知らせ合う早めのライトと反射材～

(実施期間 9月21日から30日の10日間)

1 ドライバーの皆さんへ

夕方から夜間にかけて、歩行者や自転車の見落としや発見遅れによる交通事故を防ぐために、交差点での安全確認を徹底し、対向車や前車がない時は、ハイビームを活用しましょう。

また、同乗者全員がシートベルト又はチャイルドシートを正しく着用しているか確認しましょう。

2 歩行者の皆さんへ

道路を横断する場合は、しっかり左右を確認しましょう。

夜間歩いて外出する場合は、明るい色の服を着たり、夜光反射材を身につけてましょう。

3 飲酒運転の根絶

飲酒運転は悪質な犯罪です。「飲酒運転をしない、させない、許さない、そして見逃さない」を徹底し、二日酔い運転を含めた飲酒運転を根絶しましょう。

◎ ヒグマとの事故を防ぐために

1 複数で行動し、音で存在を知らせましょう

野山には1人で入らず、複数で入山し、クマ鈴やラジオなどを活用し、人の存在を知らせましょう。

2 ヒグマの出没情報等に気をつけましょう

薄暗い時の行動は避け、野山に入る前には、新聞やテレビなどでヒグマの出没情報を確認しましょう。

3 生ゴミの処理には注意しましょう

ヒグマは、いったんゴミの味を覚えると、それを目当てにゴミ捨場などに繰り返し出没するようになります。

ゴミを野外に放置したり、埋めたりしないようにしましょう。

4 糞や足跡を発見したら、すぐに引き返そう

ヒグマの糞や足跡、草木などが食べられた跡などを発見した場合は、すぐに引き返しましょう。

5 落ち着いて行動しましょう

逃げたり、さわいだり、慌てて行動すると、かえってヒグマを興奮させ、襲われる危険があります。

万が一、ヒグマに遭遇した場合は、落ち着いて行動しましょう。

問い合わせは士別警察署まで

士別警察署代23-0110

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。

