

2022
vol.225 11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
美味しい食材を地元の子どもたちへ

●特集
今日から始める食習慣andやめる食習慣

「どうありたいか」という農業を自分なりに進んでいきます。



人がいて、地域が成り立つ。
働く意味や幸せは、そこに
生まれる気がします。

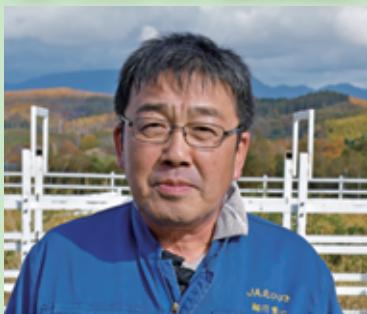
後藤さんは、埼玉大学・大学院を卒業後に（株）日立製作所（茨城県勤務）に入社し、大型高速工レバータの安全装置の開発、設計等に携わっていたそうです。

「仕事の内容はやりがいもあり面白かったのですが、連日深夜まで残業という日々でしたね。この暮らしをずっと続けていて、自分は幸せだと思える日が来るとは思えないと考

12年前の就農2年目にもこのコーナーで取材させていただきましたが、その頃とは変わったことなども話していただきました。

後藤さんは妻・由香利さん、母・文子さんと共に（株）後藤農園を経営し、水稻（もち）、大豆、小麦等を約39haに作付けしています。

今月の表紙



今月の表紙は、大和牧場にて退牧作業の撮影をさせていただきました。写真は酪農畜産課長兼大和牧場長の細川重一さんです。10月17日、18日の2日間で行われ、513頭が飼い主のもとへ返されました。

目次 (contents)

● アイ・アム・ア・ファーマー	
後藤 俊彦さん	
(士別市多寄町) ②	
● 特集	
今日から始める食習慣andやめる食習慣 ...	④
● できごと	⑥
● 地域のニュース	⑦
朝日「朝日支所年金友の会PG大会を開催」	
「甜菜収穫が開始」	
士別「秋期廃プラ・廃タイヤおよびFRP回収の実施」	
和寒「大豆・甜菜が収穫最盛期を迎える」	
剣淵「廃プラ・廃タイヤ回収を実施」	
多寄「士別市集落多寄地区で穀殻回収事業を実施」	
● ひびきあいの広場	
あたり 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	
販売部からのお知らせ ⑭	
● クロスワードパズル ⑮	
のんき家族	
● 手軽に美味しいひと工夫 ⑯	
『たっぷりきのこのカルボナーラ』	

えぬようになったのが就農へと繋がる1歩目だったかもしません。北海道を離れて数年が経ち、その魅力や、故郷の実家の農業のことを想う時間が増えていったそうです。

「多寄に戻り、農家として生きていくことを決めたものの、農業は全くの素人です。1年目は父から言われたことをするだけでほとんど何も理解できていません。状況の中、2年目に父が急逝したのです。何とかしなければと普及センターへびつしり通つて教わり、他の農家の方々にも随分お世話になりました。多寄町の人達には『困った時には助け合う』という優しい気質がありまして、本当に救われました。」

後藤さんは、農家としての経験を積み重ねていくうちに、『どのように形での経営を目指すか』を深く考えるようになったそうです。

「大規模農家が増え、それなりに成功したとしても地域からどんどん人が減り続けるのは困ります。私達が昨年法人化したのには、雇用の場をつくり他所からも人が移住してもらいたいということも理由の一つです。そのためには、人の手間が必要な野菜づくり等で仕事を広げてい

ぐといった『土地利用型』と『労働集約型』を上手に組み合わせる必要があると思っています。」と話す後藤さんは今年からJA北ひびきICT農業研究会の会長を務めています。

「多くの農家が注目している分野で、会員が増えている今、まさに会です。新しさに目を奪われるではなく、メリット・デメリットを皆さんしっかりと把握できるようになりますね。」と後藤さん。

「大規模でも小さな経営でもいろいろな農業の形態が成り立つ社会であつてほしいですね。いずれは多くの子ども達がなりたい職業と思えるほどになれるよう、これからも力を注いでいくつもりでいます。」

後藤 俊彦さん
ごとう としひこ
士別市多寄町／41才

名寄高校、埼玉大学・大学院を卒業後、平成17年（株）日立製作所に入社。平成21年多寄町の実家にて就農。（株）後藤農園代表取締役。JA北ひびきICT農業研究会会長。妻、母、1男2女の6人家族。



内臓脂肪を減らすために！

今日
から

始める食習慣 and やめる食習慣

年齢とともに、なぜかおなか周りに付きやすくなる脂肪……。

肥満の中でも特に危険といわれている「内臓脂肪型肥満」について、

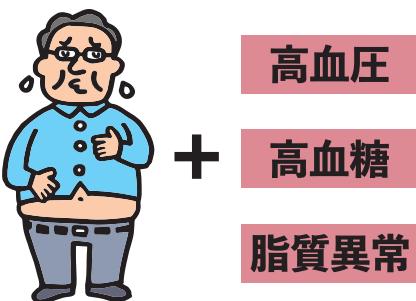
日本肥満症予防協会副理事長の宮崎滋先生にお話を伺いました。

取材協力：一般社団法人 日本肥満症予防協会 <http://himan.jp/>
イラスト：服部新一郎

長い間、脂肪細胞の役割は「エネルギーの貯蔵庫」だけであると考えられていました。しかし近年、脂肪細胞からは動脈硬化に関係するアディポサイトカインという生理活性物質が分泌されていることが明らかになってきました。アディポサイトカインには善玉と悪玉があり、標準体型の人の脂肪細胞からは善玉が多く分泌され、傷ついた血管を修復しています。しかし内臓脂肪が蓄積すると善玉が減少し、動脈硬化の進行を加速させることで、心臓病や脳卒中などの心臓血管系疾患が一齊に進みやすくなるのです。

長い間、脂肪細胞の役割は「エネルギーの貯蔵庫」だけであると考えられていました。しかし近年、脂肪細胞からは動脈硬化に関係するアディポサイトカインという生理活性物質が分泌されていることが明らかになってきました。アディポサイトカインには善玉と悪玉があり、標準体型の人の脂肪細胞からは善玉が多く分泌され、傷ついた血管を修復しています。しかし内臓脂肪が蓄積すると善玉が

減少し、動脈硬化の進行を加速させることで、心臓病や脳卒中などの心臓血管系疾患が一齊に進みやすくなるのです。



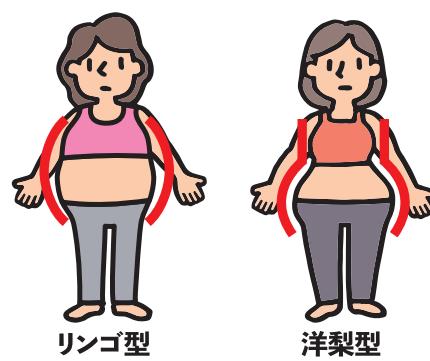
男性なら腹囲85cm以上、女性なら90cm以上だと内臓脂肪型肥満の可能性が高くなります。これに高血圧・高血糖・脂質異常のうち2つが該当すると、心血管系疾患を起こしやすい「メタボリックシンドローム」に。

「内臓脂肪型肥満」が
より危険な理由

下脂肪型肥満」は「洋梨型肥満」とも呼ばれ、下半身に脂肪が付きやすいのが特徴。

一般に内臓脂肪型肥満は男性に多い傾向がありますが、更年期以降は女性も内臓脂肪が増えやすくなりますので、注意が必要です。

肥満には「リンゴ型」と「洋梨型」があります



左は、おなかの内臓周りに脂肪が付く「内臓脂肪型(リンゴ型)肥満」、右は下半身に多く脂肪が付く「皮下脂肪型(洋梨型)肥満」。

日本人の死因で心血管系疾患はがんに次ぐ第2位。その始まりが内臓脂肪型肥満ですので、まず内臓脂肪型肥満を改善することが大切です。幸いにも内臓に付く脂肪細胞は活性が高いため、皮下脂肪よりも減らしやすいといわれています。脂肪の原料は、運動で消費しきれなかつた糖質と脂質。ですから大切なのはまず運動量を増やすこと、そして糖質と脂質の摂取を控えることです。左ページで簡単にできる食生活改善のことを紹介します。

内臓脂肪は落としやすいけどたまりやすいけど

「やめる！」

1

清涼飲料水を飲む習慣

飲み物に含まれる糖質は水分に溶け込んでいるため、体内に吸収されやすく、血糖値を急激に上昇させます。ヘルシーなイメージのあるスポーツ飲料も、運動によるエネルギーの枯渇を防ぐため多量のブドウ糖を含んでいますので、注意が必要です。水分補給には、糖が含まれていないお茶などをお薦め。緑茶などに含まれるカテキン成分は脂肪を燃焼させやすくしたり、吸収を抑えたりする効果があるといわれています。

2

夜遅い時間帯の食事

夕食は午後9時までには食べ終えるよう心がけ、夜食はできるだけ避けましょう。人間の体内には糖を脂肪に変える際に必要な酵素がありますが、その分泌量は昼の時間帯には少なく、午後10時～午前2時の分泌量は昼の20倍に増えるといわれています。そのため、午後9時以降に食事すると、同じものを食べても脂肪が作られやすくなるのです。また夜寝る前に食べたものは運動で消費されないため、脂肪が蓄積されやすくなります。

3

早食い、ドカ食い

満腹中枢にスイッチが入るのは、食べ始めてから20分経過後といわれています。そのため、早食いすると満腹と感じる前に食べ過ぎてしまい、結果的に食事量が多くなりがちに。「腹八分目」にとどめるのは難しいですが、食事のときは一口食べるごとに箸を置き、20～30回はかむことを意識するといいでしょう。また、「残すのはもったいない」という気持ちも食べ過ぎの原因ですので、食べる量に見合った食事を作ることも大切です。

「始める！」

1

タンパク質を増やす

「脂肪の燃焼機関」である筋肉は、タンパク質でできています。タンパク質が不足すると筋肉量が減少し、脂肪が燃焼しにくい体になりますので、肉や魚をしっかり食べましょう。その際、脂質を取り過ぎないよう牛肉なら赤身、豚肉ならヒレ肉、鶏肉なら胸肉やささ身がお薦めです。豆腐や納豆などの大豆製品や、乳製品、卵などはタンパク質も豊富で重要な栄養素も多く含まれ、脂質も少ないので、意識して取るようにしましょう。

2

糖質は食物繊維と一緒に取る

炭水化物は糖質と食物繊維でできていますが、食物繊維には糖の吸収を緩やかにし、脂肪の蓄積の原因となる血糖値の急上昇を抑える働きがあります。パンやお菓子など、食物繊維が少なく糖質が多い食べ物はできるだけ避け、食物繊維を多く取るように心がけましょう。例えば野菜を調理するときは食物繊維の多い皮をできるだけ残す、白いご飯よりも根菜の炊き込みご飯にする、野菜たっぷりの汁物を必ず付けるなどするようにしましょう。

3

青背魚を積極的に食べる

脂質はできれば減らしたいのですが、ある程度は体に必要ですので、選んで摂取することが大切です。霜降り肉やラード、バターなどの脂肪には動脈硬化を進める「飽和脂肪酸」が多く含まれていますので、注意が必要です。一方、イワシ、サバ、サンマなどの青背魚には、中性脂肪を下げる作用がある「不飽和脂肪酸」がたくさん含まれています。簡単な見分け方としては「冷蔵庫に入れて固まる脂肪は摂取量に注意」と覚えておきましょう。

1市2町に食材を贈呈

ごと
でき

美味しい食材を地元の子どもたちへ

JJA北ひびきでは、9月30日と10月3日で、当JJA管内1市2町へ学校給食用として新米ななつぼしの他、玉ねぎ、馬鈴薯、南瓜、牛肉を贈呈した。

食材贈呈は地元の農畜産物を食べ、健やかに成長してほしいという願いと、子どもたちに基幹産業である農業や、地元の農畜産物に関心を持つてもらうため、平成27年から行っている。

今年度も新型コロナウイルス感染拡大防止のため、例年行われている当JJA役員と子どもたちが一緒に給食を食べるイベントは中止となつたが、日頃より地元の食材を選んで食べていただいている学校関係者、子どもたちに感謝を伝えるため、例年同様目録を贈呈した。



▲食育の一助となることを願う榎本組合長

して役立ててほしい。」と挨拶をした。

士別市の贈呈式では、渡辺市長から「農家の皆さん汗を流して作ってくれたものであることを子どもたちにしっかりと伝えたい。地元の食材で作られた給食を食べ、農業について関心を深めてくれると思っています。」と感謝の言葉が述べられた。



▲士別市で行われた贈呈式



▲感謝の気持ちを伝える渡辺市長



▲和寒町で行われた贈呈式



▲剣淵町で行われた贈呈式



▲ミニゲーム大会のようす



▲パークゴルフのようす

青山尚会長（会員43名）はあさひパークゴルフ場にてパークゴルフ大会を開催し会員11名が参加した。

パークゴルフ大会は例年開催されていて、天候不良やコロナ禍の影響を受けて2年ぶりの開催となつた。

開催に先立ち、青山会長より「感染対策に留意しながら楽しい会にしましよう。」と挨拶があつた。

参加者は岩尾内コース、天塩岳コースに分かれ3組で競技し、プレー直前まで雨が降りしきる中、参加者たちはコースを見極めながら快音を響かせ、約1時間で全18ホールを回り切つた。

また、パークゴルフ大会終了後には会場を移してミニゲーム大会や表彰式、懇親会も行われ、終始和やかな雰囲気の中で終了した。

10月6日、朝日支所年金友の会（青山尚会長・会員43名）はあさひパークゴルフ場にてパークゴルフ大会を開催し会員11名が参加した。

パークゴルフ大会は例年開催されていて、天候不良やコロナ禍の影響を受けて2年ぶりの開催となつた。

開催に先立ち、青山会長より「感染対策に留意しながら楽しい会にしましよう。」と挨拶があつた。

参加者は岩尾内コース、天塩岳コースに分かれ3組で競技し、プレー直前まで雨が降りしきる中、参加者たちはコースを見極めながら快音を響かせ、約1時間で全18ホールを回り切つた。



▲甜菜収穫のようす



▲講習のようす

10月に入り、朝日地区内の甜菜の収穫作業が最盛期を迎えた。

今年は春先の播種作業が順調に進められ、一時天候不順の影響から生育不良が懸念されたが、その後は天候に恵まれて生育は平年並みに推移していた。

9月28日、収穫に先立ち、朝日町甜菜振興会機械利用組合（多羽田竜也組合長・会員13名）は日農機の海野氏をお招きし、オペレーター会議を開催した。

ビートハーベスターのメンテナンス講習や備品の発注、掘り取り順について打合せが入念に行われた。

10月7日からは掘り取りが行われ3台の作業機により、甜菜が次々と収穫された。作業は順調に進み15日に終了した。

なお、今年度の朝日地区での甜菜作付面積は約54haとなつてい

朝日支所年金友の会PG大会を開催――フレーを通じて親睦を深める

甜菜収穫が開始

晴天の中作業終了

土別 地区 より

秋期廃プラ・廃タイヤ およびFRP回収の実施



▲廃タイヤの荷下ろしのようす



▲トラックスケールでの計量のようす

初の試みも スムーズに進む

10月19日から21日の3日間で旧土別高校跡地にて秋期農業用廃プラスチック・廃タイヤおよびFRPの回収が行われた。

農業用廃プラスチックは、個人での埋立・焼却処分が禁止されているため、JAが主体となり徹底した回収を実施している。

廃プラ回収に合わせて、今年は3年に一度実施している廃タイヤの回収及び、農業者からの要望に応えるため、当JAでは初の試みとなつたFRPの回収も実施した。

今回から回収場所や回収方法が変更となつたが、各種の分別がしっかりとされており、スムーズに回収作業が進められた。

今後も適切に処理するため、周知の徹底を図り、よりスマートな回収ができるようしつかりと分別の注意を呼び掛けていく。

回収した件数は廃PLA157件、数量は約40t、廃タイヤ・FRPは60件、数量は約23tとなつた。

なお、廃PLA回収は次年度も実施していく予定。

和寒 地区 より

大豆・甜菜が収穫最盛期を迎える



▲大豆収穫のようす



▲甜菜収穫のようす

天候を見ながら 慎重に作業を進める

10月に入り、和寒地区においても、収穫作業が最盛期を迎えた。

10月2日、和寒基幹支所農業機械支援事業による大豆の収穫作業が、3台の汎用コンバインで一斉にスタートした。今年は昨年より7日早く始まり和寒地区の大作付面積464haの内、収穫受託面積は昨年と変わらず約284haとなつており収穫は10月20日に終了した。収穫を進める上では大豆の水分や汚粒に気を配りながら慎重に進められた。

また、10月8日、高橋理事のほ場にて甜菜の収穫作業が始まった。今年は約10haほど作付けしており、収穫は順調にスタートした。高橋理事は「今年は撒き付けも早く、春先から順調に生育し収量も例年よりも取れている。日甜によると糖度も16%ほどあるとのこと。雨で思うように作業が進まないが、少しでも進めるためにほ場条件を見ながら掘り進め」と話した。今年度の和寒地区での甜菜作付面積は約43haとなつていて。

剣淵 地区

廃プラ・廃タイヤ回収を実施



▲廃タイヤ回収のようす



▲廃プラ回収のようす

廃タイヤ回収は 3年ぶり

農業用廃棄物対策協議会（岡田浩幸会長）は剣淵町東町の塵芥処理場にて、農業用廃プラスチックと農業用廃タイヤの回収を剣淵町とJAの協力のもと実施した。

廃プラの回収は年に2回、廃タイヤの回収は3年に1度行われており、この2

日間で回収した廃プラの件数は209件、重量は約28t、廃タイヤは79件、約27tとなつた。

受入れを行つたJA担当者からは「今年度は3年ぶりの廃タイヤ回収があり混雑したが、無事に回収することができた。次回の回収についてもスムーズな搬入にご協力をお願いします。」と話した。

受入れした廃プラは19日、委託処理先である日本公防株式会社（北斗市）により回収された。

なお、次回の廃プラ回収は、来年6月下旬予定で、7種類の廃プラが回収される予定であり来年以降も、分別の呼びかけを徹底する。

10月17日から18日の2日間で、剣淵町

多寄 地区

糀殼の有効活用で 環境保全に取組む



▲堆積された糀殼の一部



▲糀殼を詰めたフレコン

中山間事業士別市集落多寄地区（保科隆志代表・構成96名）では10月に入り糀殼回収事業を本格的に実施している。平成23年より始まったこの事業は、糀殼の野焼きによる環境問題が深刻であることから、環境に配慮した農業生産を行い、農地保全、環境破壊への防止に取り組む観点から実施され、今年で11年目を迎えた。

今年度は地区の水稻生産者21件が協力生産者として参加し、水稻面積約202ha、糀殼量で約233tの集荷を見込んでいる。

糀殼は専用のフレコンまたはバラ積込みにより士別運送が集荷を行い、9月15日より集荷が始まつた。集荷された糀殼は主に、酪農生産者の牛舎敷料や甜菜敷料等への有効活用のため、各堆積場所へ運搬が行われている。

協力生産者からは「今まで処理に困つていた糀殼を、回収事業によつて圃場や環境に配慮しながら処理することができて助かっている。」と話している。

集落多寄地区では、11月上旬を目途に今年度の糀殼回収を終了し、次年度以降においても引き続き同事業を実施する予定としている。

士別市集落多寄地区で 糀殼回収事業を実施

ひびきあいの広場

●嬉しいお裾分けですね！ちゃんとちゃんと焼きをすると野菜もたくさん食べれていますよね！秋の味覚を満喫してください。

先 日知人から鮭を釣ってきたとお裾分けを頂きました。すじこは醤油漬け、鮭は色々な料理をして食卓を賑わせ、美味しく嬉しく頂いております。

(J・70代女性)

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。

今

年は私がトマト、なす、ピーマン、かぼちゃ、芋。夫が白菜、キャベツを作りました。野菜は孫に送ります♡ (M・60代)

孫

の自転車通学もジャンパー、手袋の季節になりました。

(T・70代男性)

●分担してたくさん種類を作っているんですね！受け取ったお孫さんが笑顔になること間違いないですね！来年もたくさん作って、畑を楽しんでください！

●気づけば10月も終わり、あつとう間に冬目前。完全防備で過ごしましよう！

ユキムシが出てくるネー。

(T・70代男性)

【当選者】

藤原トモ子さん、高橋豊さん、佐々木美散さん

〔解答〕「じんぐり」

10月号パズル



編集後記

11月に入り、肌寒い季節となつてまいりました。さて、最近私は睡眠時間について考えることがあります。最も良いとされる睡眠時間は約7時間と言われてお時間が短く、または長くなればなるほど健康に害を感じます。私はいつも4～6時間の睡眠生活をしてきたのですが、ある日1つのニュースが目にとまりました。「睡眠不足は死亡リスクを上昇させる」なんと恐ろしい言葉でしょ？睡眠不足はさまざまな病気になりやすくなる他、肥満やパフォーマンス低下の原因となるそうです。多大な悪影響を及ぼします。そのため私は早く睡眠をとることを決意し、すぐに取り組むこととしました。しかし急に始めて上手くはいかないもので、なかなか寝付くことができず、結局いつも通りの時間になつてしまふこともあります。思い返してみるとそこには原因があります。寝る直前までスマートフォンの光を浴びていたのです。電子機器の使用は、光が睡眠を邪魔してしまうだけではなく、脳も興奮状態になりますため寝つきが悪くなるそうで不眠症になる例も多いです。不眠症になつてからでは手遅れですでの、寝付けない原因を一つずつ改善していきたいと思います。皆様も健康な生活を継続するために、睡眠時間を意識してみてはいかがでしょうか！

お知らせ

第8回理事会議案

日時 令和4年9月26日(月)

▼決議事項▲

- 議案第1号** 役員の選任および総代選挙について
令和5年度に行われる役員選任および総代選挙にかかる実施要領、日程案を承認した。
- 議案第2号** 中土別地区での道営経営体育成基盤整備事業実施に関す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
- 議案第3号** 理事に対する貸付について
- 議案第4号** 理事に対する貸付について
- 議案第5号** 寒冷地手当の支給について

1. 組合員宅一斉訪問の結果について
7月4日～8月12日まで実施し、917戸を訪問し93%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。
2. 令和4年産 米・大豆概算金
3. 過年産米全道共計の追加概算払い・見込精算について
4. 令和2年産 もち米共同計算精算結果の報告について
5. 令和4年産 農協斡旋米価格について
6. 令和4年産 小麦生産実績について
7. 令和4年度 経営所得安定対策実績について
8. 営農支援員の活動について
9. その他 財務状況、組合員動向等を報告した。

職員退職者

(10月31日付)
士別基幹支所多寄支所購買課多寄給油所係
高瀬尚也

隆浩氏がそれぞれ選任され就任しました
ことをご報告いたします。
職員の寒冷地手当の支給基準について決定した。



石森隆浩
士別地区筆頭理事兼
営農販売副委員長



令和4年10月26日(水)に開催した第9回理事会において、副組合長理事に千田秀昭氏、士別地区筆頭理事に石森隆浩氏がそれぞれ選任され就任しましたことをご報告いたします。

千田秀昭
副組合長理事
(朝日地区筆頭理事)



理事の欠員に伴う役職の変更について

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	1,586人	△ 79人 △ 4.7%	
◆准組合員数	3,937人	△ 89人 △ 2.2%	
◆組合員戸数	1,079戸	△ 54戸 △ 4.8%	
◆出資金	36億9百万円	30百万円 0.9%	
◆貯金	611億63百万円	△19億2百万円 △ 3.0%	
◆貸付金	124億33百万円	7億47百万円 6.4%	
◆長期共済保有高	1134億58百万円	△30億60百万円 △ 2.6%	
◆購買供給高	64億94百万円	1億54百万円 2.4%	
◆販売高	81億25百万円	△ 4億21百万円 △ 4.9%	
(農産)	24億55百万円	△51百万円 △ 2.0%	
(畜産)	56億70百万円	△ 3億70百万円 △ 6.1%	

ー金融部からのお知らせー

【共済課よりお知らせ】

予定利率変動型年金共済
ライフロード*

豊かなセカンドライフのために
確実に受け取れる安心に増える楽しみをプラスした
JAの年金共済で早めに積立を始めませんか？

POINT

1

積み立て感覚で月々3,000円から始められます。

掛金を月5千円、1万円、2万円といった様に自由に設定でき、積み立て感覚で老後の資金作りができます。



POINT

2

年金額アップが期待できます。

6年目以降1年ごとに予定利率を見直しますので、年金額が増える楽しみがあります。また、一度増加した年金額は減らないため、安心・確実に老後の資金を確保できます。さらに、最低保証予定利率が設定されており、最低保証年金額をお約束しますので、元本割れはございません。(早期解約時を除きます。)

POINT

3

税制上のメリットがあります。

個人年金保険料控除が受けられます。(所定の条件を満たし、税制適格特約を付加している場合に限ります。)

この資料は概要を説明したものです。ご検討にあたっては、「重要事項説明書（契約概要）」を必ずご覧ください。また、ご契約の際には、「重要事項説明書（注意喚起情報）」および「ご契約のしおり・約款」を必ずご覧ください。

ご契約者様へのお知らせ

農業生産資材の価格高騰により影響を受けられた共済契約者様に対する 共済証書貸付利息の免除にかかる取扱いについて

農業生産資材の価格高騰により影響を受けられた共済契約者様を対象に、下記のとおり共済証書貸付の利息を免除する特別取扱いを行うことといたしましたので、ご希望される共済契約者様は組合にお申し込みください。

1. 対象者

農業生産資材の価格高騰によって、農業経営に影響が生じている農家であって、一時的な資金の調達が必要となっている契約者

2. 利率

年0.0%

3. 受付期間

令和5年1月31日(火)まで

4. 利息の免除期間

貸付期間と同じ(最長1年間)

5. お問い合わせ先について

本支所 共済課まで



22011325043

ー販売部からのお知らせー



冬期

季節従業員大募集！

冬は伊勢志摩でお仕事しませんか？

期 間：令和4年12月～5年2月末
(公休：月間8～9日)

お仕事：和菓子（赤福餅）製造ラインの作業

- ・機械への原料、資材供給
- ・検品、包装

時 間：①17:30～16:30
②22:00～7:00

賃 金：時給1,100円
(22～5時は1,375円)

宿舎完備 入居費は 月額3,500円 水道光熱費込！	旅費負担 往復の旅費と身の 回り品の運搬費を 全額負担！	慰労金あり 2月末までの契約満 了でボーナス（慰労 金）を支給！
夜勤手当 夜勤(22:00～)の勤 務には 1日2,000円を加算！	食堂あり 昼食:300円 夜食:150円 で利用可能！	安心の待遇 で お待ちして おります

株式会社 赤福 三重県伊勢市宇治中之切町26番地

問合せ先：JA北ひびき 販売部農産課 ☎23-2346 (担当：山本)
詳細につきましてはお電話でお問い合わせください。

!

のんき家族

レオナルド・ディカプリオ



ひびきあい

vol.225

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11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

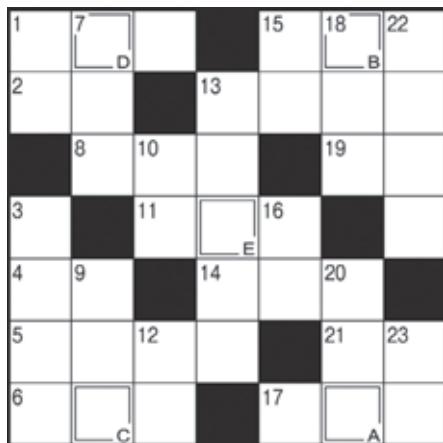
FAX: 0165-(23)-5162

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

印刷/文義堂印刷・出版

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

- 11月3日は文化の日。——天皇の誕生日でもあります
- 2 浅草寺の表参道入り口に立つ雷——
- 4 カップルが組むことも
- 5 11月23日は——感謝の日。国民の祝日です
- 6 不審に思う気持ち。——の念を抱く
- 8 牛や馬に与える餌のこと
- 11 眼科で視力——を受けた
- 13 マラソン選手に沿道から飛ぶことも
- 14 クラブを持ってコースを回ります
- 15 兵庫県の——市は子午線のまちとして知られています
- 17 イースター島にある巨大な石像
- 19 根拠のないうわさ話
- 21 木々が空中に伸ばすもの

タテのカギ

- 忘れないように取ります
- 3 とんぶりは、この植物の実を加工したものです
- 7 マチュピチュは——帝国の遺跡です
- 9 「もしもし」と出ます
- 10 枯れ山水の庭には作りません
- 12 壱が一、弐が二なら、陸は
- 13 王貞治選手は1、長嶋茂雄選手は3でした
- 15 恋よりも深いものなのかも
- 16 桃太郎の家来の一員
- 18 モミジとも呼ばれることがあります
- 20 不公平ではありません
- 22 今年収穫した米のこと
- 23 トラクターを数えるときに使う言葉

□ とさづみ紹豆方応されルつ介3に募クロセた当きさ食Jしして大せ入Aてスフード。ひさだちたがまびい。パズズ官製ハガキに、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 J.A.北ひびき プレゼントクイズ係

応募先 当選発表 締め切り まで下さり。 えて下さい。

本誌 令和4年11月16日 月号

パズルのおたより募集

手軽に美味しいひと工夫

今回のメニュー

カカルボナーラ



*材料 (2人分)

- ・スパゲッティ 200 g
 - ・卵 3個
 - ・粉チーズ 80 g
 - しめじ
まいたけ
マッシュルーム等
- あ好きなきのこで
合わせて200g程度

- 厚切りベーコン 200 g
- 塩 適量
- ブラックペッパー 適量
- オリーブ油 大さじ2

●作り方

- 鍋に3lの水を入れそこに30gの塩(分量外)を入れ溶かし、沸騰させる。
- ボールに卵を割り入れ、ブラックペッパーと粉チーズ(半量40g)を入れ混ぜておく。
- ベーコンを1cm幅に切り、きのこは食べやすい大きさにする。
- フライパンにオリーブ油を弱火で熱しベーコンをじっくりと炒め焼き目が付いたら火を止め粗熱を取る。粗熱が取れたら②のボールを入れる。
- 鍋にスパゲッティを入れ表示時間通り茹でる。ゆで時間の残り1分になったらきのこ類を入れ一緒に茹で上げる。
- スパゲッティを茹でたお湯を200ml程残しておき、ザルにスパゲッティときのこを空け、すぐにボールにいれ手早く混ぜ合わせる。その時、ソースが少ない様であれば取ってあいたゆで汁を少しづつボールに入れ調節する。最後に塩で味を調整器に盛る。器に盛つたら残りの粉チーズ(40g)とブラックペッパーを振りかけ完成。

◎ブラックペッパーの使用をお勧めしますがご自宅にない場合は粗挽きの胡椒でも代用は可能です。チーズが好きな方は粉チーズの量を増やしていただきても美味しく出来上がりります。きのこはあ好きなものを使ってお作りいただけます。フライパンを使用しないで作るカルボナーラなので失敗せずに作れるのでぜひ作ってみてください。



齊藤 誠さん

内閣府認定
一般社団法人全日本司厨士協会
北海道地方本部名寄・士別支部
支部長

Shibetsu Grand Hotel

広報誌ひびきあい レシピ提供者について

平成20年7月号(vol.53)より広報誌のレシピを担当していただいた、高橋和敏さんが、ひびきあい9月号(vol.223)をもちまして降板することとなりました。長きにわたり広報誌「ひびきあい」の誌面を華やかな料理で飾っていただきありがとうございました。



平成20年7月号より『美味しい地場産・農産物をご家庭で』をコンセプトに、手軽に作れる料理を提案し、今日まで掲載して頂きました。その間、地場農産物の持ち味を生かして『ひびきあい』でご紹介して頂いた料理は約200品あります。自身の財産になりました。美味しい農産物を提供して頂いております生産者の皆様はじめ、『ひびきあい』関係者各位の皆様、文義堂印刷様に、誌面をお借り致しまして感謝申し上げます。
高橋和敏

