

2023
vol.233

7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

●特集

夏をクール&スマートに! 省エネ・節約術

子どもと食べたい! 夏のパワー食材図鑑

後で悔やむことのないように
やるべき仕事をしておきたい。



今回は平成24年に多寄町の実家にて就農した米谷渉吾さんにお話をうかがいました。

米谷さんは父・耕一さんと共に、水稲（もち）、大豆、春小麦、甜菜、地力えん麦等で約19haに作付けしています。

この日は気温も高く、夏の始まりを感じる中、就農までのいきさつや農業への思いについて話していただきました。

**農業を通して
仕事には素直に向き合う
大事さを知りました。**

就農を決めたのは高校2年生の冬頃で、将来についての選択が目前に迫っていた時期だそうです。

「自分に合いそうな就職先が見つかりそうもなく、それならば家業の農業に就こうと考えました。子どもの頃から手伝いはしてききましたので知らない仕事ではないし、それなりに魅力は感じていました。結局、これが一番自分にしっくりくるなと思

今月の表紙



今月の表紙は、士別市あさひ集落でのヤマメ放流事業のようすを撮影させていただきました。
上記写真は参加された栗本勝代表(左)と渡邊幸司監事(右)です。

目次 (contents)

- アイ・アム・ア・ファーマー
米谷 渉吾さん
(士別市多寄町)…………… ②
夏をクール&スマートに！省エネ・節約術 …… ④
子どもと食べたい！夏のパワー食材図鑑 …… ⑥
- 地域のニュース…………… ⑧
士別「大和牧場で入牧作業を実施」
和寒「和寒小学校5年生が田植え体験を実施」
多寄「サポートたよるーが市道草刈りを実施」
朝日「士別市あさひ集落が中山間花壇整備委託事業を実施」
- ひびきあいの広場
おたより…………… ⑩
俳句・短歌 …………… ⑪
D aマルシェ剣淵店 開店のお知らせ …… ⑪
- お知らせ 他
理事会報告…………… ⑫
金融部からのお知らせ………… ⑬
北海道警察からのお知らせ… ⑭
- クロスワードパズル………… ⑮
げんまいくん
- 手軽に美味しくひと工夫………… ⑯
『トマトとバジルの冷製パスタ』

いました。」と米谷さん。

最初は田畑を耕す際にトラクターを思うように操縦できずに苦労されたようですが、農機の整備等には高校の機械科で学んだ知識が役に立ちました。

「さすがに11年目になりますから今は真つ直ぐ耕せていますよ(笑)。
当初、仕事の主なことは父から教わりましたが、その後加入したJA北ひびき青年部多寄支部での交流などから、農家の先輩達からアドバイスをもらう機会も増え、何も分からないうちでスタートしましたのでとても勉強になりました。」と米谷さん。
他地域の農家の方達と共同で行う作業なども刺激になったと伺いました。

技術の開発が進み

農業は新しい時代に 入ったように思います。

農家として、目指したい方向性や農業の未来についてもお聞きしました。

「規模を特に拡大したいわけではなく、基本的には現状を維持する考えですが、それが難しい状況になってしまいました。世界情勢の悪化で肥料の価格は2倍程高くなり、燃料費の高騰もいつまで続くのか先が見えません。個人の力では補いきれないのが現実ですが、できることはしていこうと、父は法人化の準備を進めています。どの仕事も同じでしょ

うが、丁寧に手をかけた分は、必ず結果として現れます。悔いを残したくはないので田畑の管理には油断しないように気をつけています。」

また、将来的に農業へ進もうという考えのある人に伝えたいことは、「農業は必ずしも力仕事とは言えない。」ということだそうです。確かに今はドローンやロボット、衛星を使い省力化・精密化を目指したスマート農業が広がっています。
「体力的にきついためからとあきらめる必要はなく、いろいろな方法で取り組めるのがこれからの農業だと思います。」と後継者問題で悩む農業への可能性を最後に話していただきました。

米谷 渉吾さん

よねや しょうご
士別市多寄町 / 29才




名寄産業高校・電子機械科を卒業後、平成24年春から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(特技)は料理と食材の買い物込みでのドライブ等。

夏をクール&スマートに! 省エネ・節約術

いよいよ夏本番! 暑~い季節を無駄なく無理なく乗り切る、
賢い節電・省エネのこつをご紹介します。

イラスト: 出口由加子

 節約できる金額

 節電効果

 二酸化炭素削減量

※節約・削減効果の数値はあくまでも目安です。

《エアコン(冷房)の快適 省エネ術》

リビングルームを涼しく過ごす工夫

フィルターを小まめに掃除する

年間の節約・削減効果

 1120円  32.0kWh  15.6kg

※フィルターが目詰まりしていたエアコン(2.2kW)とフィルターを月2回程度清掃した場合の比較(期間は6月2日~9月21日)。

使用時間を1日1時間減らす

年間の節約・削減効果

 660円  18.8kWh  9.2kg

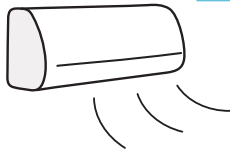
※設定温度28度の場合(期間は6月2日~9月21日)。

設定温度を27度→28度にする

年間の節約・削減効果

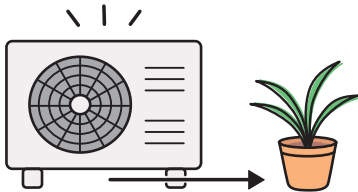
 1060円  30.2kWh  14.8kg

※外気温31度でエアコン(2.2kW)を9時間/日(使用期間は6月2日~9月21日)。



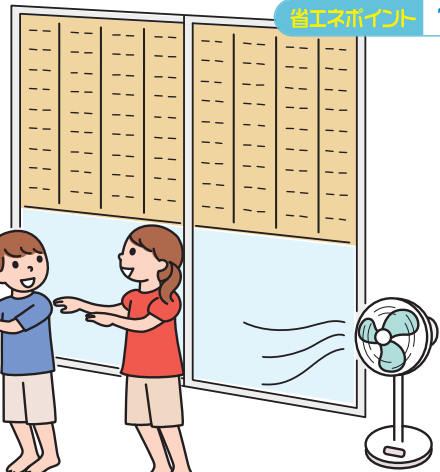
エアコンは頻りにオン・オフしない方がいいらしいよ

省エネポイント 3



電気代を節約できるね!

省エネポイント 1



省エネポイント 2

⚠️ 要注意!

家の中でも
熱中症は起こる

我慢せずにエアコンを利用するとともに小まめに水分を補給しましょう。梅雨の合間や梅雨明けに急に暑くなる日は要注意です。

省エネポイント 1

窓の遮熱も忘れずに

断熱化が進む最近の住宅では、室内に入った熱は室内にとどまるため、窓の遮熱は大切です。すだれ、よしずなどを窓の外に設けた方が遮熱効果を期待できます。

省エネポイント 2

扇風機を併用

冷たい空気を循環させるには、扇風機やサーキュレーターが有効です。また、エアコンの冷房時の風向きは上向きにしましょう。

省エネポイント 3

室外機周りにもものを置かない

室外機は直射日光を避け、日陰に置きましょう。室外機周りにもものを置いて空気がうまく流れないと冷房効果は約17%下がる場合があります。

《 こんなところも忘れずに！ 小まめに節電・省エネ 》

トイレ

電気便座の温度を下げる

年間の節約・削減効果



930円 26.4kWh 12.9kg

※電気便座の温度設定を「中」→「弱」にした場合（貯湯式）。冷房期間はオフ。



冷蔵庫

庫内温度を調節する

年間の節約・削減効果



2170円 61.7kWh 30.2kg

※周囲温度22度で、冷蔵庫の設定温度を「強」→「中」にした場合。



照明

白熱電球からLEDにする

年間の節約・削減効果



3230円 92.0kWh 45.0kg

※54Wの白熱電球を8WのLED電球に交換した場合（使用時間2000時間/年）。



テレビ

視聴を1時間減らす

年間の節約・削減効果



590円 16.8kWh 8.2kg

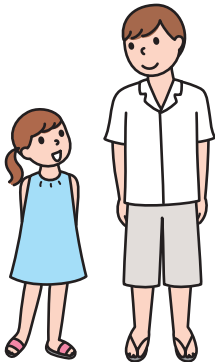
※液晶テレビ（32V型）をつける時間を1日1時間減らした場合。



《 暑い夏を涼しく過ごすエコアイデア! 》

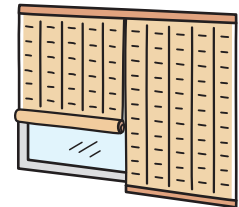
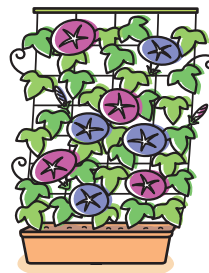
古くからの知恵を生かした工夫をご紹介します。

省エネポイント 1



省エネポイント 2

省エネポイント 3



省エネポイント 4

省エネポイント 1

夏の衣料（素材）

綿や麻などの天然素材は、ポリエステルなどの化学繊維より吸湿性に優れ、サラッとした感触を得られます。化学繊維ではひんやり感のあるレーヨン素材がお薦めです。

省エネポイント 2

打ち水

水をまくと、蒸発時に周囲の熱を奪うため気温は下がります。朝まけば日中涼しく、夕方まけば夜を涼しく過ごせます。使う水はお風呂の残り湯などを。

省エネポイント 3

緑のカーテン

ヘチマやゴーヤー、アサガオなど、つる植物をベランダや庭で育てませんか。夏の日差しを和らげ、葉の水分蒸散作用で涼しさも得られ、実を収穫する楽しみもあります。

省エネポイント 4

日よけ（シェード）・すだれ

窓の外にすだれや日よけ（シェード）などを設けて直射日光を遮りましょう。窓からの熱の侵入が減ることで、室温の上昇を抑えることができます。



子どもと
食べたい!

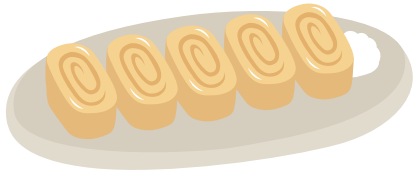
夏の

パワー食材 図鑑



成長期の子どものすくすく育てもらうには
栄養バランスが大切です。
暑い夏を乗り切る栄養素をたっぷり含む食材と、
おいしい食べ方をご紹介します。

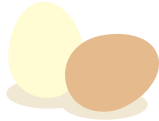
イラスト:ゆきたけし



岡村 麻純

タレント
食育インストラクター
お茶の水女子大学食物科学講座卒業
大学では食育をテーマに研究
男女2児の母

卵



卵は人の体に必要な栄養素が
満遍なく含まれたスーパー食材で
す。特に、子どもに不足しがちなタ
ンパク質、必須アミノ酸がバランス
良く含まれています。朝の卵料理、
いつものみそ汁に卵をプラスする
など、1日1個の卵で、夏休みの栄
養バランスを整えましょう。

栄養バランス ナンバーワン!



干しエビ

子どもの成長期に必要な不可欠なカルシウム。牛乳に
も劣らずカルシウムの多い食材が干しエビです。炊き
込みご飯やお好み焼き、チャーハンやスープ、パスタ
に。入れるだけでも風味が出ます。夏休みにも積極的
に取りたいパワー食材です。

丸ごと食べて カルシウムが豊富。

ヨーグルト

牛乳を乳酸菌で発酵させて作るヨーグルト。牛乳に比べ
てタンパク質やカルシウムがより消化・吸収されやすくな
っています。乳酸菌は腸内環境を整えてくれるので、免疫力
を高め、便秘にも効きます。ナッツやきなこなど、食物繊維
の含まれるものと合わせるとより効果的。果物と蜂蜜と合わ
せたスムージーは、見た目にも涼しくおいしくいただけます。

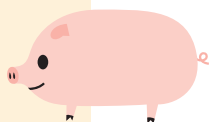


牛乳がさらにパワーアップ!

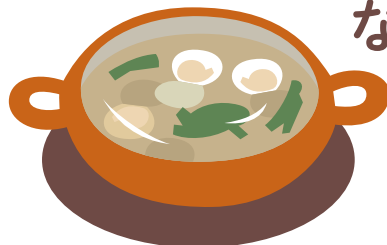
豚肉

スポーツなど、夏も毎日走り回り消費エネルギーの多い子どもたち！ そのエネルギーを作るのに必要なのが豚肉に多く含まれるビタミンB1です。ビタミンB1の吸収を高めてくれるアリシンを含むタマネギ、ニンニク、ニラなどと組み合わせると効果がアップします。

ビタミンB1で 元気いっぱい



万能食材 鉄分豊富な

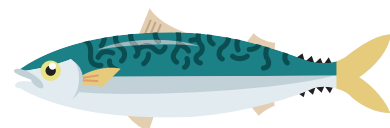


アサリ

夏休みのスポーツや勉強に集中したい子どもたち。脳の発達に必要な鉄分が多く含まれ、子どもも食べやすいのがアサリです。和食に中華に洋食と、いつでも活躍してくれます。砂抜き後に冷凍しておくとそのまま使えるので、湯豆腐に足す、スープに加えるなど小まめに利用できて便利です。

サバ

サバは脳の神経伝達機能を助け記憶力に良い影響を与えるDHA(ドコサヘキサエン酸)に加え、カルシウムの吸収を助けるビタミンDも豊富です。塩焼き、みそ煮もよいですが、においが苦手な子どもには、サバ缶を使ったトマト煮やみそ汁にすると、ずっと食べやすくなります。サバを食べて、夏休みの宿題にチャレンジしましょう！



DHAで 記憶力アップ!?

みそ

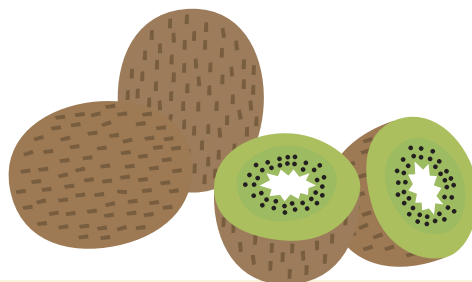
発酵食品は腸内環境を整え免疫力を高めることが分かっています。その中でもみそは、必須アミノ酸も多く消化吸収率も高い優れたもの。たくさん遊びたい夏休みにぜひ摂取したい食材です。みそ汁はもちろん、みそおにぎりや炒めもの、ドレッシングなど塩分の代わりに使うと味も栄養もアップします。



発酵食品で 風邪に負けない体をつくる

キウイフルーツ

キウイフルーツのビタミンC含有量はレモンの約2倍。夏は暑さや紫外線でビタミンCが不足しがちになります。ビタミンCは免疫力を高め、ストレス解消や疲労回復にも一役買ってくれます。グリーンキウイは食物繊維も多く、腸を元気にしてくれます。



夏の味方！ ビタミンCの王様

士別地区 より

大和牧場で入牧作業を実施

今年度は 651頭を受入



▲入牧作業のようす



▲移動する牛のようす

5月22日から23日の2日間で、士別市の市営大和牧場で入牧作業が行われた。

大和牧場では、広大な公共牧場で夏期間に乳牛・肉牛などの家畜を預かり同敷地内に放牧させることにより足腰の強化や栄養価の高い牧草を食べ丈夫な体を作る。また酪農家の搾乳作業や管理作業など、労働力を低減させることを目的に運営され、J A北びきが指定管理者となつて牧場の管理運営を行っている。

受入では、予防接種・計量・消毒が行われ、広大な敷地に放された牛たちは元気に走り回っていた。

今年度受入したのは乳牛589頭で6月中旬には肉牛62頭の受入を行った。

大和牧場の牧場長は「当牧場は天塩川源流域を有する水と深緑豊かな草地を有しており、解放的な放牧により牛たちは豊富な栄養を補給することができ、傾斜地を利用した草原では運動量の向上が見込めます。秋までお預かりすることとなりますが、元気でたくましく育ててお返りできるように各関係先と連携を図りながら対応してまいります。」と話した。大和牧場では受入れた牛を10月中旬頃まで預かる。

和寒地区 より

和寒小学校5年生が 田植え体験を実施

農業に触れ食の 大切さを学ぶ



▲田植えのようす



5月26日、和寒小学校5年生27名が和寒地区の西川直哉さんのほ場にて田植え体験を行った。

平成27年に和寒町開村100周年を迎えたことを記念して、町民有志によって企画され、普段食べているお米がどのように作られているかを学び、食の大切さを子どもたちに知ってもらいたいという思いで毎年実施している。例年までは水稲11品種の田植え体験を行っていたが、今年度は「ゆめぴりか」のみの体験となった。

はじめに西川さんから和寒町の水田発祥について、田植えの方法について説明があった。当日は晴天に恵まれ、裸足に手作業で田植えを行う生徒たちは「冷たくて気持ちいい!」「うごけない!」と泥だらけになりながら、一つ一つ丁寧に田植えを行い、苗を渡す人、苗を植える人で役割を分担し、楽しみながら作業に取り組んだ。

秋には、今回植えたお米の収穫体験を行い、収穫後にお米の試食を行う予定。

多寄

地区
より

サポートたよろーが 市道草刈りを実施

地域農業の 期待に応える



▲市道草刈りのようす

6月5日、多寄地区の農作業受託組織サポートたよろー（山本栄一代表）は市道の草刈りを実施した。

草刈りは、地域農業・農村の活性化や資源保全に向けた「多寄地域資源保全プロジェクト」の取組として6月と8月の年2回に分けて実施している。

サポートたよろーの従業員がオペレーターを担い、トラクター2台を使用し、一方が路肩、その後ろから法面の雑草を刈っていき、2週間の日程で往復分を合わせ、約160kmの市道草刈りを行った。山本代表は「通行の妨げにならないよう、事故・ケガがないよう作業に努めました。今後も地域農家の皆様に信頼される企業として運営していきたいです。」と話した。

サポートたよろーではこの他にも、ライムケーキ散布や堆肥散布、土別市中山間の地域型農業振興事業にて導入したストーンピッカーによる除礫や畦塗などの作業を受託。今後は各種作業を通じて他地域農業にも密着した事業を展開し、農業における労働力不足や高齢化等の課題解決へ取り組んでいく。



▲定植された花壇



▲定植のようす

朝日

地区
より

士別市あさひ集落が中山間 花壇整備委託事業を実施

色鮮やかに 地域を彩る

6月9日、士別市あさひ集落（栗本勝代表…会員79名）は、中山間花壇整備委託事業を実施した。

本事業は、各農事組合の会館等の周辺に花壇を設置し、農村の景観に花いっぱい運動を展開すると同時に、花壇を会した地域住民の交流と憩いの場を創設し、農村の持つ多面的機能の向上と維持を目的に毎年各農事組合が取り組んでいる。

今年度は町内の10地区で、約2,700本のペコニア・マリーゴールド・ブルーサルビアなど12種類の花苗が配布された。当日は天候にも恵まれ、花壇責任者を中心に考えられたレイアウトを基にスムーズに定植作業が進められ、花壇一面色鮮やかな花で埋め尽くされた。

各農事組合では花壇の片づけをする10月末までの期間、地域の方々に和んでもらえるよう、農作業の合間に定期的な水やりや草取りといった手入れを行っていく。

ひびきあい

の 広 場



皆さんからのお便り、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
までお送りください。

6 月1日に発売された大豆ミートのカレーとミートソースとても美味しいですね。身体にも良く忙しいときには、大助かりです。そして何より我が地域の誇れるお土産として、多くの皆さんに食べてほしいです。
(S:50代女性)

● 購入いただきありがとうございます！ヘルシーで健康的な商品を目指しミートソースは幅広い世代の方へキーマカレーはスパイスを効かせた中辛で美味しく召し上がっていただけたかと思えますのでよろしくお願いたします！

今 年も春の旬、ふき、わらび等を取りに行つて来ました。新鮮でとてもおいしいですね！取るのが少しづつ大変になってきましたが、毎年楽しみにしています。(O:70代男性)

● ふき、わらびおいしいですよ！私は自分で取りに行ったことないですが。ただ、気温が高くなってきてますので体調に気を付けて楽しんでくださいね！

今 年、一人病人が出ると、次から次へと家族が体調を崩してきています。不思議です。(F:60代女性)

● 本当に不思議ですよ。これから本格的に暑い時期が続きますので体調管理にはご留意くださいね！

今 年は太いアスパラがとれ、毎日の食卓にアスパラが並んでいます。(J:70代女性)

● 太いアスパラ素晴らしいですね。アスパラ大好きでいくらあっても足りないくらいです。毎日の食卓にアスパラ。羨ましい限りです！

四 つ葉のクローバー探しが好きで毎年見つけています！(S:40代女性)

● 四つ葉のクローバー探し良いですね！私も良く探してみました。見つけた時のあの快感が最高ですよ！

編集後記

7月に入り、夏本番となりますが皆様いかがお過ごしでしょうか。
夏はやはり冷たい飲み物や、アイスなど冷えたものが、どうしても欲しくなってしまうですね。しかし冷たいものを好むのは、日本人だけなんです。コップに氷をたくさん入れたリ、キンキンに冷たくして飲むのは、日本特有で、海外ではその文化がありません。ドイツではビールでさえもぬるいみたいです。日本は冷たいものは冷たく飲み、熱いものは熱く飲み食べるのがこだわりで、飲食にとてもクオリティを求める国ということですね。
しかし夏に冷たいものを飲み過ぎたり、食べ過ぎると夏バテの原因になりますので、適度な飲食をして、熱中症対策もしっかり行っていきましょう。

編集後記

1	ゲ	7	シ	12	ボ	14	ウ	17	ヨ	21	ミ
2	ス	ン	プ	15	オ	カ	ズ				
3	ト	チ		13	ナ	ツ					ギ
		8	ク	10	レ	マ	チ	18	ス		
4	ナ			11	シ	コ		19	ハ	22	イ
5	ミ	9	レ				16	レ	イ	ン	シ
6	ダ	イ	ブ	ツ				20	ス		シ

【当選者】
佐々木美智子さん、高橋豊さん、児玉洋子さん、藤原トモ子さん、根上香澄さん
【解答】「みずすまし」

6月号パズル

俳句

青田道 これより先は 隣町

大河博子

天麩羅の アスパラガスに はまりおり

鈴木 ゆき子

夏至の朝 遅寝を叱る ごとく明く

梅基 文子

はや夏至と つぶやき日々を 振りかえり

杉浦 とし枝

万縁や 日増しに子等の 声空に

岸波 君江

短歌

指先を切った毛糸の手袋で
田植せしこと姉と語りぬ

高数後 法子

空を舞う白鳥今年も飛来して
落穂の田んぼに命つなげる

鈴木 露子

田んぼにも見せ場はあると山並みを
水面に写す代かき後は

菊地 美智子

なんとなくみんなマスクを外さない
だから私もはずせないのよ

鷺見 紀子

年の瀬に落とした時計現われる
雪の中でも時を刻みて

竹ノ内 ひかる

D a マルシェ 剣淵店 開店のお知らせ



この度、株式会社道北アークス小型店の「D a マルシェ」剣淵店が6月17日よりJA北ひびき剣淵基幹支所1階にてOPEN致しました。

開店当日から賑わいを見せており、食品や日用品、100円ショップなど幅広い品物が陳列されています。是非お立ち寄りください。

営業時間 9:00 ~ 19:00



お知らせ

臨時理事会議案
日時 令和5年6月5日(月)

▼協議事項▲

- 議案第1号 職員就業規則の一部変更について
原案通り決定した。
- 議案第2号 余裕金運用規程の一部変更について
原案通り決定した。
- 議案第3号 共同計算基本要領の一部変更について
原案通り決定した。
- 議案第4号 令和5年度自主検査委員の選任について
原案通り決定した。
- 議案第5号 理事に対する貸付について
理事1名に対する貸付について、組合員と同等の条件にて貸付けることを決定した。
- 議案第6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7号 夏期手当の支給について
事業計画どおり支給することに決定した。
- 議案第8号 退職者にかかる特別加給退職金の支給について

▼報告事項▲

定年退職者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。

1. 棚卸実査（肥料を除く）の日程について
6月30日を基準日とする棚卸実査を令和5年7月1日（土）に実施することを報告した。
2. 令和5年度新規就農者激励会について
令和5年度新規就農者激励会の対象者13名について、6月30日に土別ランドホテルで激励会を開催することとしたことを報告した。
3. 令和4年産 飼料用米共同計算精算結果の報告について
令和4年産の飼料用米共同計算精算結果について、差引精算額421円となり生産者の最終手取りは概算金、精算金を合わせ2,221円になったことを報告した。
4. 営農支援対策（青果関係）の内容変更について
青果関係の営農支援対策について、一部の助成対象条件を変更することとしたことを報告した。
5. マネーロンダリング及びテロ

JA北ひびきData

構成員/財務	5/31現在	(前年同月増減)	(対比)
◆正組合員数	1,538人	△84人	△5.2%
◆准組合員数	3,885人	△88人	△2.2%
◆組合員戸数	1,035戸	△63戸	△5.7%
◆出資金	36億84百万円	85百万円	2.4%
◆貯金	610億13百万円	68百万円	0.1%
◆貸付金	112億95百万円	△1億75百万円	△1.5%
◆長期共済保有高	1118億88百万円	△26億53百万円	△2.3%
◆購買供給高	37億68百万円	5億43百万円	16.9%
◆販売高	27億48百万円	△4億23百万円	△13.3%
(農産)	6億45百万円	2億82百万円	77.9%
(畜産)	21億3百万円	△7億5百万円	△25.1%

職員退職者

6月30日付
営農部考査役 高張洋幸

(再雇用制度利用)
たいへんお世話になりました。

7. 組合員宅一斉訪問について
組合員宅一斉訪問を7月3日〜8月10日で実施することを報告した。
8. その他
5月末時点の財務状況、組合員動向等を報告した。



キャンペーン対象期間 2023年4月3日(月)～12月29日(金)まで

※なくなり次第終了

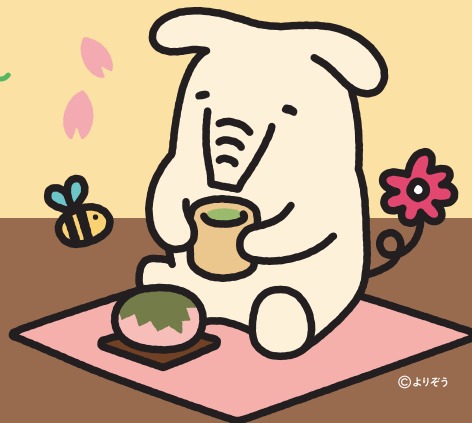
JAバンクの より便利に、より安心に

年金ご予約 & 指定替 キャンペーン

～年金受取はJAバンクにおまかせ～



※賞品の内容につきましては、
お近くのJA窓口にてご確認ください。
※牛乳贈答券は1枚につき200円相当、
おこめギフト券は1枚につき440円相当です。



©よりそう

ご予約で!

期間中、年金受取を開始する月の6か月前までに年金受取予約をしていただいたお客様の中から

全道で 先着5,000名様に

おこめギフト券(440円相当)をプレゼント!



さらに、予約票を記載して店頭までご持参のお客様には、先着で700名様に牛乳贈答券(200円相当)をプレゼント!

指定替で!

期間中、すでに他金融機関でお受け取りの年金をJAバンクの口座にご変更いただいたお客様の中から

全道で 先着500名様に

おこめギフト券(880円相当)をプレゼント!



詳しくは、お近くのJA窓口までお気軽にお問い合わせください。

JAバンク北海道
<http://www.jabank-hokkaido.or.jp>

サイバー犯罪被害に遭った場合は 警察への通報・相談を！！



警察では、事件捜査に加えて、被害企業等の被害拡大防止や捜査で判明した犯罪の手口等を活用し、さらなる被害の未然防止等の取組を行っています。

サイバー事案が発生した際は、早期の警察への通報・相談をお願いします！！



どんなときに、どこに通報・相談すれば良いですか？

ランサムウェア被害や不正アクセス等による情報漏えい被害等に遭った際は、**最寄りの警察署に電話で通報・相談**してください。



通報・相談したら、どんな対応をしてもらえるのですか？

警察では、通報・相談を受け、全国警察で保有している高度な知見等を基に、事件捜査に加えて、

- ① 被害企業の**被害拡大防止対策に必要な情報の提供、助言**
- ② 被害企業の**被害の復旧への貢献**
- ③ **他の企業等の被害未然防止のための取組**

等を行っています。



捜査をすることで被害復旧に影響はないのですか？

警察では、**被害企業の意向を最大限尊重し**、業務への影響が最小限となるよう**早期の被害復旧等に配慮した捜査**を行っています。例えば、最初はログの保全等の必要最小限の措置をお願いし、ある程度落ち着いてから聴取を行うなどしています。



どんな情報を提供する必要があるのですか？

事案に応じて様々なものが考えられますが、例えば、被疑者の追跡・特定に必要な不可欠な**通信ログ・アクセスログ、不正プログラム等の被害サーバ等に記録された情報、システム構成図等**が挙げられます。



皆様からの情報提供がサイバー空間の安全につながります！！

北海道警察

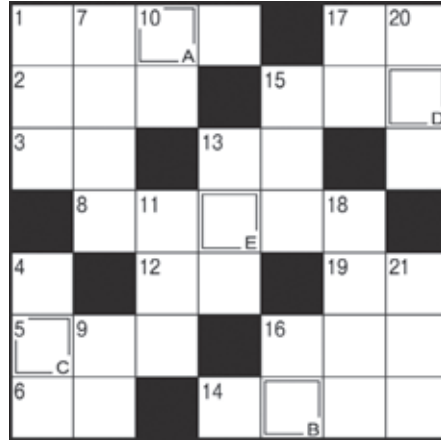
YouTube動画
サイバーセキュリティ講座
公開中です！



北海道警察公式HP
サイバーセキュリティひろば



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 七夕伝説のヒロイン
- 2 青島幸男氏や石原慎太郎氏が務めました
- 3 手のひらや足の裏の反対側
- 5 蚊取り線香から立ち上るもの
- 6 ——を聞いて十を知る
- 8 ルーペともいいます
- 12 兄弟姉妹の息子のこと
- 13 チョウが花を巡って吸うもの
- 14 テントを張ったりして野外活動を楽しみます
- 15 ——タオル、——ソープ、ゴッド——
- 16 一時的に建てるもののこと。——住宅
- 17 アブラ、クマ、ミンミンといえ
- 19 地球の衛星です

タテのカギ

- 1 河島英五のヒット曲『酒と泪(なみだ)と——と女』
- 4 長針、短針、秒針が付いているもの
- 7 元素記号はLi。電池にも使用される金属です
- 9 騎手が騎乗時に持つもの
- 10 手首と肩の間にある関節
- 11 本に挟みます
- 13 まだ夜が明けきらない頃のこと
- 15 種から芽が出ること
- 16 虫よけのために寝床の周りにつるします
- 17 定規を当てて引くことも
- 18 高校球児たちが地方大会で——を繰り広げています
- 20 トップ・——・ボトム
- 21 駅の券売機で買います

ひびきあい

vol.233

発行/北ひびき農業協同組合
編集/総務部 総合企画課
令和5年7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

パズ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5名の方を抽選で選ばせておたよりをお届けいたします。また、おたよりを2名の方に送らせていただきます。

■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5年7月18日
■当選発表 本誌8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

手軽に美味しくひと工夫

今回の
メニュー

トマトとバジルの 冷製パスタ



【材料】（2人分）

- ・トマト（できればフルーツトマト）
…………… 小4個
- ・バジルの葉（バジルペーストでも可）
…………… 50g
- ・にんにく…………… 2片
- ・オリーブオイル…………… 100ml
- ・塩…………… 適量
- ・黒胡椒…………… 適量
- ・バルサミコ酢（お好みで）…………… 適量
- ・細めのパスタ（素麺でも可）…………… 200g

●作り方

- ①トマトは水洗いをし、へたを取り除き2cmの角切りにする。バジルは茎と葉に分け、葉を細かくちぎっておく。また、にんにくは皮をむき押しつぶしておく。
- ②ボールにトマト、バジル、にんにくを入れ、そこにオリーブオイル、塩、黒胡椒をし、よく混ぜ合わせラップをして一晩冷蔵庫に入れておく。一晩寝かせたらにんにくを取り除いておく。
- ③大きめの鍋にお湯を沸かし塩（1ℓに対して塩10g）を入れ、パスタを袋に記載のある時間より1分長めに湯がく。
- ④パスタが茹で上がったらザルに空け、氷水に素早く入れ冷やす。
- ⑤冷やしたパスタの水気をよく切り②に入れ和える。
- ⑥器に盛り付け、お好みでバルサミコ酢をかけて完成。

ここがポイント



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

◎フレッシュトマトを使った簡単な冷製パスタです。バルサミコ酢の他に粉チーズやモッツアレラチーズ、生ハムなどを添えても美味しいので是非作ってみてください。



JAと組合員をつなぐアプリが登場
FAXとスマホの切り替えが自由自在

JAコネクトはここが便利！

JAコネクトを使うと、今までFAXで送られてきていたJAからの情報をスマホやタブレットのアプリで閲覧することができるようになります。



必要な資料だけ選んで
FAX送信できます！

FAXのオン/オフが設定メニューから自由に行なえます。オフにしても必要な書類だけFAXすることもできます。



家族間・従業員間での
情報共有が可能になります！

FAXは自宅に一台ですが、スマホは1人一台の時代です。ご家族それぞれに情報が届きます。



紙代・トナー代が
節約できます！

すでにスマホをお持ちであれば、スマホに届く文書にランニングコストはかかりません。



届いたその場で
確認・返答できます！

圃場にいながら最新の情報を取得できるようになります。FAXの確認のみに自宅に戻る必要はありません。



ご自宅のプリンタで
必要な資料だけ印刷できます！

カラーでそのまま印刷できるため、白黒潰れなどなく綺麗な資料を取り出せます。



過去の文書も
簡単に検索できます！

文書をJAの部署毎に表示するタグ機能で、過去の文書も簡単に検索できます。

※詳しくは別紙の資料をご参照ください。

お問合せ先：JA北ひびき 本支所営農担当部署