

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

新規就農者激励会を開催
春期農業用廃プラスチック回収を実施

●特集

夏野菜でサラダを楽しもう



好きで選んだ「農業」なので、
希望を持って進んでいきます。

今回は、今年の春から土別市北町にて農家としてスタートしたばかりの犬飼俊輔さんにお話をうかがいました。

犬飼さんは約6・2 haにブロッコリー、かぼちゃ、大豆、秋小麦、甜菜等を作付けしています。

夏本番といった暑い日が続く中、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。

多くの人に支えられて
ここに立てているのだと
実感しています。

両親は農業との関わりのない一般企業勤務で、犬飼さんが就農するにいたるには、いくつかの偶然と出会い、諦めない気持ちが必要だったと話していただきました。

「高校卒業後に勤めていたガソリンスタンドで、冬期間だけ勤務していた農家の大崎陽司さんと知り合ったことがきっかけとなりました。その後、夏場の農業の手伝いに誘われ

今月の表紙



今月の表紙は、剣淵町ふれあい広場にて青年部が出店したストラックアウトのようすを撮影させていただきました。
ふれあい広場は4年ぶりの開催で、多くの方で賑わいました。
写真は、青年部部長の渡辺さんです。

目次 (contents)

- アイ・アム・ア・ファーマー
犬飼 俊輔さん
(土別市)…………… ②
- 夏野菜でサラダを楽しもう…
できごと…………… ④
- 地域のニュース…………… ⑦
- 朝日「組合員組織で活発的に活動が行われる」
土別「カルビー・ポテト生産振興会がフィールドデイを実施」
和寒「青年部が草刈を実施」
剣淵「青年部が夏期視察研修を実施」
多奇「青年部が視察研修を実施」
- ひびきあいの広場
おたより…………… ⑩
- 俳句・短歌…………… ⑪
- 西本会長の就任のお知らせ… ⑪
- お知らせ 他
理事会報告…………… ⑫
- 営農部からのお知らせ………… ⑬
- 金融部からのお知らせ………… ⑭
- クロスワードパズル…………… ⑮
- げんまいくん
- 手軽に美味しくひと工夫…… ⑯
- 『ズッキーニのチーズ焼きと
じゃがいものガレット』

何年か続けていましたが、その頃は知識と技術が必要な難しい仕事に思え、自分には踏み込めない世界だと思っていました。」と犬飼さん。
その後、転職を考えていた時に奥様から言われた「農作業へ通っていた時は大変そうだが楽しそうな顔をしていた。農業をやったみたらず？」という一言が農業へと気持ちを向かわせたそうです。
「いろいろな方に相談し、自分でも調べる中で、土別市で農業研修制度があることを知りました。それから研修を始め、まだ1年目でしたが農地のこと等多くの方に助けていただき、農家としてスタートすることができました。」

難しい問題にも 楽しみながら 明るく向かっていきたい。

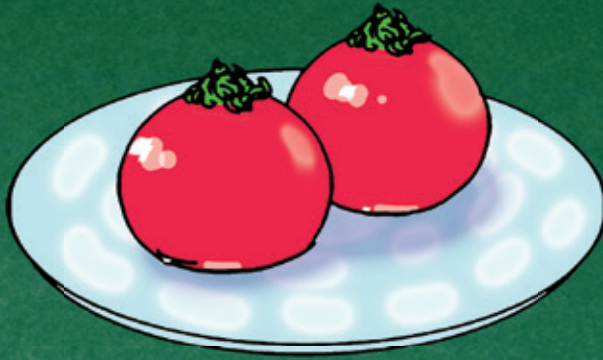
「自分一人の職場ですからやるべきことは山積みですが、それを楽しめるのは充実しているからなのかもしれないですね。それも、技術も畑も機械もない私を支えていただいた大崎さんという師匠というか大先輩農家の存在無しでは実現できなかったことだと感謝しています。」
農家以外の一般の人が就農するには、想像以上に高いハードルを越えなければならぬということのようです。

「就農希望者を増やすには、今すぐにも全面的なサポート体制づくりが必要だと思います。地方の農業にとって、農業後継者の不足はとて深刻な問題だと思っております。」と犬飼さん。
数ヶ月が過ぎ、現在の心境や将来の目標についてもお聞きしました。
「作物は時間をかけた分には時には応えてくれます。働き方は自分で決められるのですが、やるべき仕事に追われることもしばしばです。将来は農地拡大を目標としています。果てしなく広げたいですね。(笑)始めたばかりで知らない強みかもしませんが、何があっても明るく考え努力を楽しもうと思います。」



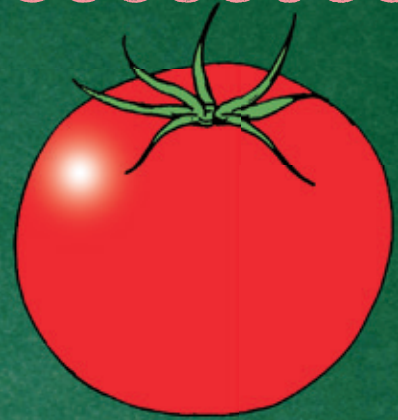
犬飼 俊輔さん
いぬがい しゅんすけ
土別市 / 34才

剣淵町出身。名寄光凌高校卒業後、鉄工所、ガソリンスタンドに勤務。その後土別市での1年間の農業研修を経て令和5年4月、土別市北町にて就農。妻・茜さんと二女の4人家族。趣味は海釣等。



トマト

まっぱりとした味わいが
食欲が落ちる夏にぴったり



栄養成分と効能

- リコピン
生活習慣病予防、
老化予防に
- ビタミンC
コラーゲンの生成を助ける
- ビタミンB群
代謝を高める
- クエン酸
胃液の分泌を促す

シンプルなごちそうサラダ 丸ごとトマトの冷マリネ

材料(2人分)

- トマト ……中2個
- 大葉 ……適宜
- A
- 酢 ……大さじ1
- オリーブ油 ……大さじ1
- 塩 ……小さじ1/2

作り方

- ① トマトはへたを包丁でくりぬく。
- ② 鍋に湯を沸かし、①を入れて20秒ほどしたら引きあげ、冷水に取って皮をむく。
- ③ 保存袋に②とAを入れ、空気を抜いて冷蔵庫で冷やす。
- ④ ③を器に盛り、お好みで大葉の千切り、キュウリのみじん切り(材料外)などを添える。

サラダを楽しもう

楽しめるサラダをご紹介します。
元気に過ごしましょう!

夏場のエネルギー源

トウモロコシ

熱々をレタスにかけて バターコーンのホットサラダ

材料(2人分)

- トウモロコシ ……1本
- レタス ……2/3個
- ニンニク(みじん切り) ……大さじ1
- バター ……5g
- しょうゆ・酢 ……各大さじ1

作り方

- ① トウモロコシは包丁で粒をそぐ。
- ② フライパンにバター、ニンニクを入れ香りが立つまで炒め、①、しょうゆ・酢を順に加えてさらに炒める。
- ③ 芯を付けたままくし切りにしたレタスを器に盛り、②を熱々のうちにかける。



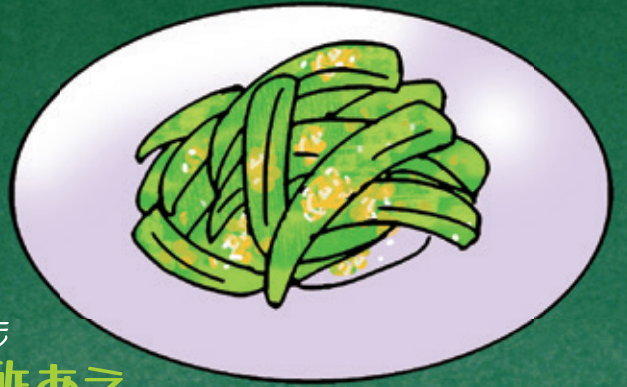
栄養成分と効能

- 糖質・タンパク質
夏ばて防止、疲労回復に
- 食物繊維
粒の皮に豊富。便秘解消、
コレステロールの抑制に
- その他
ビタミンB群・E、カリウム、
亜鉛、鉄分など



ピーマン

夏の体調をサポートする成分が豊富



付け合わせやお弁当にも ピーマンのごま酢あえ

材料(2人分)

ピーマン …………… 2、3個
 すりごま(白または黒) 大さじ3
 A _____
 酢 …………… 小さじ1
 砂糖 …………… 小さじ1/2
 塩・しょうゆ …… 各少々

作り方

- ①ピーマンは細切りにして軽くゆで、水気を切る。
- ②すりごまにAを加えて混ぜ合わせ、①を加えたらあえて、器に盛る。

栄養成分と効能

- ベータカロテン、ビタミンC、ビタミンE
美肌、免疫力向上に
- ピラジン
特有の香りのもと。血液サラサラ効果や脳をリラックスさせる効果が



夏野菜でサ

夏野菜を使った、おいしく手軽に
旬の野菜パワーで暑い夏を

夏の生活習慣病予防に

監修：KAORU イラスト：小林裕美子

ナス

レンジで簡単 蒸しナスの中華風サラダ

材料(2人分)

ナス ……………2本
 ポン酢……………大さじ1
 ごま油……………大さじ1/2
 大根おろし・
 かい割れ大根……適宜

作り方

- ①ナスはへたを切り落とし、ラップで包んで電子レンジで加熱する(600Wで2分半)。
- ②①をラップのまま冷水に取り、水気を切り、食べやすい大きさに手で縦に割く。
- ③②を器に盛り、ポン酢、ごま油をかけ、お好みで大根おろしやかい割れダイコンなどを添える。

栄養成分と効能

全体の90%以上が水分

- カリウム
血圧を下げる効果が
- コリン
肝臓の働きを良くする
- ナスニン
ポリフェノールの一種。
生活習慣病予防や老化予防に



とごきで

新規就農者激励会を開催

今年度は管内で13名が就農

6月30日、土別グランドホテルにて令和5年度新規就農者激励会が開催され、新たに農業に従事することになった13名（内7名出席）に榎本組合長より激励状および記念品が手渡しされた。組合長より新規就農者に向けて「現在の農業情勢は不安をはじめとし、燃油価格上昇や肥料高騰など大きな影響を及ぼしておりますが、関係機関・団体などと連携強化を図り、知恵を出し合い農業の素晴らしさと、農業に対する愛情を持ち家族と共に、地域発展と更なる農業の発展にご尽力をいただきますようお願い申し上げます。」と激励した。

また、JA北ひびき青年部（渡辺要部長・部員74名）の活動報告や上川農業改良普及センター土別支所より「農業ゼミナールについて」、営農部農業支援課より「外国人労働者、RTK基地局の紹介」が行われた。

その後、懇親会が行われ、昼食後には出席した新規就農者が今後の抱負を述べ、新規就農者激励会は終了した。令和5年度の新規就農者内訳は以下の通り

- 土別地区：5名 上土別地区：2名
- 和寒地区：1名 剣淵地区：5名



▲激励会集合写真



▲激励状贈呈のようす

春期農業用廃プラスチック回収を実施

総重量約96tの受入

6月21日から23日の3日間で、メカニックセンター敷地内にて春期農業用廃プラスチック回収が行われた。廃プラスチック回収は、個人での埋立や焼却処分は禁止されており、経営資源のリサイクルと生産環境整備の効果もあつて春・秋の年2回実施され、JAが主体となつて行つている。農業用ビニールやマルチなどの農ホリ類、肥料袋、フレコン、農薬容器、苗箱・ミニコンテナなどに分別される。当日は天候にも恵まれ、分別が徹底されていることにより、効率よくスムーズな回収が行われた。

3日間での受け入れ件数は196件、数量は約96tと前年春と比べ約14t少なく、その後の処理は株式会社日本公防で行われる。

なお、次回の秋期農業用廃プラスチック回収は10月中旬から11月上旬に実施を予定している。

今後、廃プラスチックの排出抑制やリサイクルを基本とした適正な処理をするために周知の徹底を行い、よりスムーズな回収ができるよう呼び掛けていく。



▲回収作業のようす



▲計量のようす

組合員組織で活発的に活動が行われる

農作業ひと休み



▲展示会場での記念撮影

7月5日、6日、JAB北びびき朝日地区畑作振興会（下間山一部会長・部員47名）と朝日地区蔬菜協議会（中村光晶部会長・部員13名）は、二部会合同視察研修を開催し、15名が帯広市にて行われた国際農業機械展を視察した。当日は、小雨が降る中ではあったが、様々なメーカーのブースに立ち寄り大型・最先端機械を見学した。前日には、十勝川温泉観月苑にて会員同士での交流と情報交換を行った。



▲みんなの工場での記念撮影

6月30日、JAB北びびき女性部朝日支部（佐藤百合子支部長・部員11名）は、砂川市で夏季研修会を開催し6名が参加した。研修先は4月にオープンした、みんなの工場（SHIRO砂川本店）で、コスメの製造工程を見学した。その後、岩瀬牧場のレストランとジェラートショップを訪れ、部員同士の親睦と日ごろの農作業疲れをリフレッシュした。



▲子供じゃんけん大会のようす

4年ぶりの開催で来場者がどれだけ訪れるか心配されていたが、組合員や地域住民など多くの方が駆けつけ賑わった。余興では、子供対象と大人対象のジャンケン大会が行われ大いに盛り上がった。



▲ミニゲーム後の記念撮影

7月12日、朝日支所年金友の会（藤田實会長・会員29名）は、ミニゲーム大会を開催し会員14名と来賓として櫻田理事が参加した。当日は、パークゴルフ大会も予定されていたが、あいにくの雨により野菜を転がして点数を競うミニゲームのみとなった。終始笑顔が絶えない時間を過ごし、松ヶ平三重子さんが優勝を飾った。同日、JAB北びびき青年部朝日地区（阿部将敏代表・部員4名）は、JAB北びびき女性部朝日支部・（有）アサヒ商事の協力のもと、ビアガーデンを開催した。ビアガーデンは、地域住民との交流と地域活性化を目指すことを目的に開催され、今年で9回目となった。

士別地区 より

カルビーポテト生産振興会が フィールドデイを実施

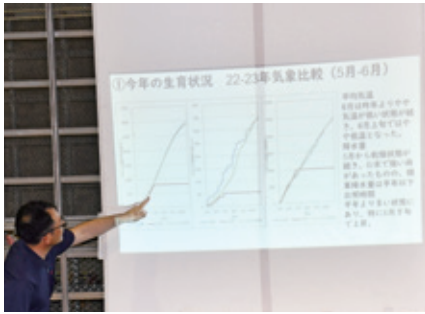
4年ぶりの開催

7月5日、JFA北ひびきカルビーポテト生産振興会（菅原美喜雄会長・会員35名）はフィールドデイを実施し29名が参加した。

新型コロナウイルスの影響もあり、4年ぶりの開催となったフィールドデイは生産者の交流とカルビー株式会社・カルビーポテト株式会社との交流を目的として実施している。



▲挨拶をする菅原会長



▲講習会のようす

交流会の前に、カルビーポテト株式会社より栽培講習会が行われた。栽培講習会では、昨年度との生育状況の比較や雑草対策での土壌処理剤や今後の発生が懸念される疫病対策や軟腐病対策など説明が行われた。

菅原会長からは、「皆様方におかれましては、大変苦勞されておりますが、馬鈴薯については現状順調に推移しているかと思えます。フィールドデイは4年ぶりの開催となり、栽培講習会と交流会ということで懇親を深めていただきたいと思います。」と話した。

その後、生産者とカルビー株式会社、カルビーポテト株式会社ほか出席者と活発な意見交換が行われた。

和寒地区 より

青年部が草刈を実施

同日に新入部員 歓迎会も実施

7月3日、青年部和寒支部（三上益由支部長・部員29名）は、西和貯水池と西和貯水池において草刈りを実施した。

この草刈りは、てしおがわ土地改良区から作業委託を受け毎年おこなっている事業で、7月と8月の年2回実施している。



▲草刈りのようす（西和貯水池）

早朝から22名の部員が集まり作業が行われた。平地にはディスクモアが使用され、西和地区で1台、中和地区で2台の計3台で実施された。また、急斜面などの部分については刈払機を持ち寄り実施された。今年は例年よりも草丈が長く、作業は中和・西和地区合わせて4時間ほどで、怪我なく終了した。

草刈終了後、三徳にて新入部員歓迎会を行った。新入部員として北原地区の和久幹さんが加わった。和久さんは「青年部活動に力を入れ、青年部の皆さんと交流を深めていきたいと思えます。」と話した。また地域おこし協力隊の、坂口美洋子さんをお招きし、青年部員との交流を深め、盛会のうちに終了した。

次回は8月7日に行う予定で同日に夏季研修も行う予定。



▲新入部員歓迎会のようす

剣淵 地区 より

青年部が夏期視察研修を実施

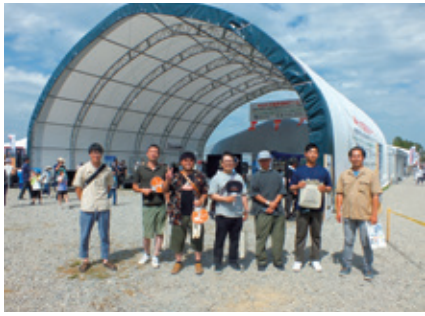
普段目にしない 貴重な体験

7月9日、10日、JA北ひびき青年部 剣淵支部（渡辺要部長・部員15名）は帯広市と北広島市にて夏期視察研修を行い、7名が参加した。

今年度は帯広市にて5年ぶりに開催される国際農業機械展を視察した。第35回となる今年の機械展は113の企業・団体が出展しており、最先端技術を搭載した最新鋭の農業機械や関連施設が数多く展示されていた。30度を超える真夏日となったがこの5日間の入場者数は約15万人であった。

部員はそれぞれが気になるメーカーや好みのメーカーを見学し、普段なかなか目にする事がない機械に驚きの表情を見せていた。

2日目には北広島市にて北海道ボールパークFビレッジを視察した。視察当日は野球の試合は行われていなかったが野球だけでなく、農業や温泉といった従来の常識を超える施設が立ち並んでおり多くの人が賑わっていた。部員らは2日間、目を輝かせながら視察を行っていた。



▲カナダ発多目的ドーム前での集合写真



▲展示されているトラクター

多寄 地区 より

青年部が視察研修を実施

先進技術を視察し 知識研鑽を図る

7月6日、7日、JA北ひびき青年部 多寄支部（伊藤正博支部長・部員11名）が視察研修を実施した。

今回の視察研修では、部員6名・青年部OB5名・事務局2名が参加し、計13名で帯広市の国際農業機械展を視察した。今年で35回目となる国際農業機械展は5年ぶりの開催ということもあり、多くの人が訪れていた。

国内外の計113社が、ICT（情報通信技術）やAI（人工知能）、ロボット技術・省人化・省力化・自動化などの最先端技術を搭載した最新鋭の農業機械が数多く出展していた。中には実際に機械を動かしながら説明してくれる企業もあり、操作方法を教わり、性能を確かめた。参加した部員は積極的に見学・体験・質問するなど、熱心に説明を受けていた。当支部では、農業従事者の高齢化や担い手不足が進む中、GPS・情報通信技術・ロボット技術等を学習することで部員各自の自己研鑽を図っていくこととしている。



▲国際農業機械展見学の様子▲

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。

暑 い日が続く、冷やし中華、そつめんの毎日です。(T:70代男性)
●暑い日が続く中、やはり冷たい食べ物・飲み物を体が求めていますよね…。私は夜になると冷たいビールばかり飲んでしまいます。

生 まれて初めて農家の仕事に行ってきた。人手不足との事。カボチャ植え大変でしたが頑張って植えてきましたよ。(O:40代女性)
●お仕事お疲れ様でした。人手不足は非常に悩まれてる方が多いと思います。私も経験ありますが非常に大変な作業ですよ。私は今度カボチャの収穫作業に行こうと思います。

こ の所暑い日が続きますね。水分をこまめに取りながら朝夕の涼しいうちに野菜の手入れをしています。(J:80代男性)
●暑い日が続いてますので、水分補給をしつつ夏バテに気を付けて家庭菜園楽しんでください！

先 日少年団で野球をしている女の子と久しぶりのキャッチボールをしました。思ったよりのスピードに驚き戸惑いでも楽しいひととき幼少期に戻ったようでした。(O:70代男性)
●キャッチボールいいですね！少年団で野球をされてるならかなりのスピードだったと思います(笑)きつと女の子も一緒にキャッチボール出来るのを楽しみにされてると思いますよ！

ひ びきあい7月号のトマトとバジルの冷製パスタとても美味しうでしたので、バジルとトマトが収穫出来たらさっそく作ってみたいです。いつも手軽で美味しいメニューが楽しみです。(S:50代女性)
●トマトとバジルの冷製パスタ非常に美味しいです！手軽に出来て美味しいので私も家で作ろうと思います。いつも手軽で美味しいメニューを考えていただき、有難い限りです。

編集後記

皆さんは「夏といえば」と聞かれると何が思い浮かぶでしょうか？私は趣味でもある、キャンプが1番最初に思い浮かびます。キャンプでの楽しみといえば、やっぱり食べることではないでしょうか。「キャンプ飯」という言葉があるくらいキャンプでの料理は欠かせないもので、今では「アウトドアスパイス」というものがあります。SNSでも話題になっており、アウトドアスパイスとは様々なスパイスをブレンドすることで、豊かな風味を感じられるスパイスのことです。アウトドアスパイスの特徴は色々な調味料を持ち歩かなくても1本でしっかりとスパイスと味が出来ることや、肉・魚・野菜などにふりかけるだけで美味しくなる万能調味料です。アウトドアスパイスが特にいい所は4種類の味があって、自分好みの味が見つけられる所です。①子供でも食べやすい「ほりにし」。②辛みを効かせた「ほりにし」辛い。③トリュフを使った「ほりにし」ブルック。④燻製を効かせた「ほりにし」ブルックの4種類あり、好みに合わせて買えるのもおすすめ出来るポイントです。キャンプ時だけでなく、家庭用の調味料として使えますし、今ではネット販売・アウトドアショップに売られていて、手軽に購入出来るので是非買ってみたいのがいいかなと思います。

7月号パズル

【当選者】
高橋豊さん、池田公子さん、
辻洋子さん、藤原トモ子さん、
藤井淑江さん
【解答】「ひやけどめ」

1	オ	7	リ	10	ヒ	メ		17	セ	20	ミ
2	ト	チ	ジ				15	ハ	ン	ド	
3	コ	ウ			13	ミ	ツ			ル	
4	ト		8	ム	11	シ	メ	ガ	18	ネ	
5	ケ	9	ム	リ			12	オ	イ	19	ツ
6	イ	チ					14	キ	ヤ	ン	プ

俳句

昼の膳 茶漬けで済ます 猛暑かな 大河博子

夏草に 埋もれる庭に 深呼吸 鈴木 ゆき子

夏草を 刈る農夫らの そこかしこ 梅基 文子

過去のこと ほど良く忘れ 鰻食う 杉浦 とし枝

短歌

でこぼこの水面に映る大雪山 稲苗たちも登山の日和 牧 あづさ

水張田鏡となりしこの景色 夜は蛙の宴で賑わう 菊地 美智子

水田に豊作を祈り苗植える 自然界との戦い始まる 高橋 範明

春浅くまだ肌寒い餌台に 雀が来りてさえずりており 土井 一光

夕闇にぼつぼつ明りの見えてくる 灯る家あり灯らぬ家も 池澤 和子

西本会長の就任のお知らせ

このたび当JAの西本会長におかれまして、任期満了につきホクレン農業協同組合連合会代表監事を退任され、令和5年6月21日、北海道厚生農業協同組合連合会代表理事長、全国共済農業協同組合連合会北海道本部運営委員会会長に就任されましたので組合員皆様へお知らせいたします。



お知らせ

臨時理事会議案

日時 令和5年6月29日(木)

議案第1号 固定資産の取得について

めぐみ野堆肥製造施設の屋根・外壁改修工事について、指名業者を指名し競争見積の上実施することに決定した。

議案第2号 理事に対する貸付について

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けることを決定した。

▼協議事項▲

1. 役員視察研修について
役員視察研修の実施時期と研修先について協議した。

▼報告事項▲

1. 第1四半期定期監査報告について

6月7日～9日に実施した監査結果について、及川代表監事から報告された。

2. 令和5年産 米及び農産関係出荷契約状況について

米223,506・8俵、共計大豆137,071俵、そば1

2,030俵、甜菜48,691tの出荷契約をいただいた旨

報告した。

3. 令和5年度 酪農畜産対策集約結果について

酪農畜産対策の集約結果について報告した。

4. 「JAバンクの内部管理態勢構築にかかる指針」について

内部管理態勢構築にかかる指針について報告した。

5. JAバンク基本方針に基づく「経営管理資料」について

R4年度決算基準日における経営管理資料の内容について報告した。

6. JAバンク基本方針に基づく「体制整備モニタリング報告」について

体制整備にかかるモニタリング等の実施結果を報告した。

7. 反社会的勢力認定結果の報告について

当JAの信用事業取引で反社会的勢力に該当する件数が0件であることを報告した。

8. 理事に対する資金の貸付に係る報告について

6月5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。

9. その他

5月末時点の財務状況、組合員動向について報告した。

JA北ひびきData

構成員/財務	6/30現在	(前年同月増減)	(対比)
◆正組合員数	1,535人	△73人	△4.5%
◆准組合員数	3,877人	△82人	△2.1%
◆組合員戸数	1,035戸	△57戸	△5.2%
◆出資金	36億84百万円	84百万円	2.3%
◆貯金	611億92百万円	6億51百万円	1.1%
◆貸付金	113億47百万円	△8億13百万円	△6.7%
◆長期共済保有高	1114億20百万円	△23億23百万円	△2.0%
◆購買供給高	47億38百万円	5億53百万円	13.2%
◆販売高	35億92百万円	△4億8百万円	△10.2%
(農産)	8億12百万円	4億17百万円	105.8%
(畜産)	27億80百万円	△8億25百万円	△22.9%



農業者年金への加入または 納付保険料の見直しをしてみませんか!?

～農地の名義がない配偶者・後継者も加入できます～

◎農業に従事する方の老後の安心に役立ちます。

国民年金 + 農業者年金



◎こんな方が**加入**できます。

①国民年金の第1号被保険者

②年間60日以上農業に従事している方

③20歳以上60歳未満の方

◎**積立方式**なので自分が掛けた金額は年金として**生涯もらえます**。

万が一80歳前に亡くなった場合でも、死亡一時金が遺族に支給されます。

◎保険料は**いつでも変更**できます。

納付保険料は月々2万円から6万7千円まで自由に選択できます。

(なお、40歳以下の方は別途要件を満たしていれば、国から保険料の補助があり、納付保険料が2万円以下でも加入できます)

◎支払った保険料は全額社会保険料控除となり、所得税や住民税等の**節税**になります。

生計を一にする配偶者、その他の親族の保険料を負担した場合も控除の対象となります。

◎前納納付(毎年12月振替)により保険料を納付された方は、「**納付年**」、または「**納付年の翌年**」のどちらかの年を**選択**して確定申告できます。

前納納付で翌年の保険料を一括納付される場合は、年間で60円～440円の保険料の割引があります。ご希望の場合は、**11月15日**までに営農部署窓口までお申し出ください。(対象は通年加入者のみ)

また年金シミュレーターで、ご自身やご家族の将来の年金受給額・掛金を簡単に試算できますのでお気軽に担当者へお問い合わせください。

◆農業者年金に関する詳しい内容は**本支所営農部署**までお問い合わせください。

◎本所：23-2418 ◎上士別：24-2311 ◎多寄：26-2321

◎朝日：28-2011 ◎和寒：32-2441 ◎剣淵：34-2011

LINE

JAバンク北海道 公式LINEアカウント

よりそうクラブ 北海道

お得な情報
いっぱい♪



友だち登録は
こちらから!

©よりそう

LINEアカウント お友だち登録の >>> 手順 >>>

- 

1 カメラを起動
- 

2 二次元バーコードを読み取る
- 

3 「追加」をタップ
- 

4 「トーク」をタップ
- 

5 登録完了!



よりそうクラブ北海道

よりそうからの贈り物

抽選で150名の「よりそうクラブ北海道」の会員に
農畜産物3,500・5,000円相当を
プレゼント!

令和5年12月末時点で道内JAまたはJA北海道信連に貯金口座を保有し、以下の基準を満たす会員

対象	5,000円相当 特典本数 100本	3,500円相当 特典本数 50本
令和5年12月末時点で 得点合計 5点 以上の会員	令和5年12月末時点で 得点合計 3~4点 の会員	令和4年12月末時点で 得点合計 2点 以下の会員

得点合計 以下11項目の契約有無をもとに各項目の得点を合計し算定
 ● 年金受取3点 ● 給与振込2点 ● 個人ネットバンク2点 ● 住宅ローン2点 ● その他ローン1点 ● 定期預金1点
 ● キャッシュカード1点 ● JAカード1点 ● JA共済引落1点 ● クレジットカード引落1点 ● 販売代金入金1点

応募 対象者のLINEアカウント宛に送信する専用の応募フォームに所定の事項を入力のうえお申込みください。

当選 当選者のLINEアカウント宛に当選メッセージを送信のうえ、商品を送ります。

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

手軽に美味しくひと工夫

今回のメニュー

ズッキーニのチーズ焼き とじゃがいものガレット



【材料】

ズッキーニのチーズ焼き (2人分)

- ズッキーニ …………… 1本
- 玉ねぎ …………… 1/3個
- ベーコン …………… 20g
- コンソメ …………… 小さじ1/2
- 塩 …………… 適量
- 胡椒 …………… 適量
- ピザ用チーズ …………… 40g
- サラダ油 …………… 適量

●作り方 ズッキーニのチーズ焼き

- ズッキーニを縦半分に切りスプーンで中身をくり抜いた後ラップでくみ600wで3分間加熱する。
- くり抜いたズッキーニの中身をみじん切りする。(大きくなりすぎたズッキーニの中身は種の口当たりがよくないので中身は使わず捨てる)玉ねぎは薄切りにして、ベーコンは1cm幅の短冊切りにする。
- フライパンを中火にかけてサラダ油を引き、みじん切りにしたズッキーニの中身、玉ねぎ、ベーコンを炒め、コンソメ、塩、胡椒を加えてさらに炒める。
- 炒めた具材をレンジで加熱したズッキーニのくぼみに入れピザ用チーズを上からかけオーブントースターで焼き目が付くまで焼き完成。

●作り方 じゃがいものガレット

- じゃがいもを細切りにしてボールに入れピザ用チーズと黒胡椒を加えてよく混ぜ合わせる。
- フライパンを弱火にかけてバターを入れ溶けたら①をフライパンに入れ薄く丸く広げたら蓋をして弱火で2~3分程焼く。
- 焼き目がきつね色になったら裏返して中火にして1~2分程焼いて焼き目が付いたら器に盛り付け完成。

じゃがいものガレット (2人分)

- じゃがいも …… 1個と1/3個
- ピザ用チーズ …………… 60g
- 黒胡椒 …………… 少々
- バター …………… 8~10g

・ケチャップ …………… お好み

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

●ズッキーニは油やチーズとともに相性がいいので今回はグラタンにしてみました。じゃがいものガレットはフランスでよく食べられている家庭料理です。お好みでケチャップを付けると美味しいです。簡単で美味しいのでぜひ作ってみてください。



KAMIKAWA・士別サムライブレイズ J A北ひびき 冠試合を開催!

8月26日(土)に士別市ふどう野球場にて、KAMIKAWA・士別サムライブレイズの試合が開催されます。なんとこの試合はJ A北ひびきの冠試合となります!

そこで今回特別に、観戦チケットを抽選で30名の方にプレゼント!ふるってご応募ください!

◇日 時 令和5年8月26日(土)

10時 プレイボール

◇場 所 士別市ふどう野球場

◇応募資格 組合員または組合員のご家族

◇応募方法 8月14日(月)までにQRコードよりお申し込みください。

※当選発表については観戦チケットの発送をもってかえさせていただきます。

