

2023
vol.235

9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

脳寿命を延ばす健康生活
乃木坂46と一緒に学ぶ「国消国産」



多くの方に支えられて
ここでの暮らしが始まりました。

今回は、和寒町の奥様の実家で今年就農した森田房幸さんにお話をうかがいました。

森田さんは義父母の鈴木隆紀さん・江利さんとともに麦、大豆、南瓜、キャベツ等を約22haに作付けしています。

大阪出身の森田さんが和寒町で就農することになるまでのいきさつや、将来の目標などを話していただきました。

諦めずに進んだ先は
思いがけない人や場所に
つながっていたのです。

大阪で生まれ育った森田さんには農業との接点がほとんど無かったそうです。高校時代は陸上部で主将を務め、卒業後は誰かの役に立てる仕事を目標して関西福祉科学大学に進学されました。

「しかし学びのうちに、ここは自分が進んでいける業界ではなさそうだと気づき、しばらく悩んでそれを辞めました。そんな時、たまたま北海

今月の表紙



今月の表紙は、士別市温根別町の宍戸真さんのほ場にて、種子馬鈴しょの収穫作業を撮影させていただきました。
今年度は種子馬鈴しょのほか、大豆、秋小麦等を約 64.4ha 作付けしています。

目次 (contents)

- アイ・アム・ア・ファーマー
森田 房幸さん
(和寒町)…………… ②
- 脳寿命を延ばす健康生活…………… ④
- 乃木坂46と一緒に学ぶ「国消国産」…………… ⑥
- 地域のニュース…………… ⑦
- 士別「若手農業者の学びの場」
「組合員親睦事業「組合員親睦の夕べ」開催」
和寒「組合員親睦事業「親睦の夕べ」を開催」
剣淵「農業機械支援事業で無人ヘリ防除を実施」
多奇「スマートコーン・春まき小麦の収穫が最盛期を迎える」
朝日「酪農感謝祭を開催」
- ひびきあいの広場
おたより…………… ⑩
- 俳句・短歌…………… ⑪
- なくそう食品ロス…………… 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
- げんまいくん
- 手軽に美味しくひと工夫…………… ⑯
- 『オニオングラタンスープ』

道の農業が舞台の本を読み、憧れたことがきっかけとなりました。その後酪農学園大学で学び、卒業後は大阪に戻って卸売市場関係の企業に就職しました。」と森田さん。

しかし、作り手側になりたいという思いが強く、兵庫県の農家で働いた後、農業求人サイトで熱心に勧められた和寒町の農業法人に勤めることになったそうです。

「そして和寒町で出会い、今年結婚した妻の実家が農家だったという縁で義父母のもとで就農ということになりました。多くの可能性を秘めた北海道の農業に携わり、希望は膨らみますが、まずは仕事を覚えることが第一で毎日が勉強ですね。張り切りすぎて機械を壊してしまったこともありました。」と笑う森田さん。

**憧れていた地で
多くの希望とともに
進んで行くつもりです。**

生まれ育った地から遠く離れた北海道での暮らしは、驚きに溢れていたようです。「まず寒さと雪の量に圧倒されました。しかもそこにキャベツを埋め掘りおこなうなんて(笑)。目前にスキー場がある光景も想像の範囲外です。」

仕事の面では何度か壁を乗り越えてこられたようです。

「本当に多くの方にお世話になりこままてくることができました。話ができる友人もなく、寂しい時期もありましたが、JA青年部の方達との交流など少しずつ知り合いも増え

てきましたし、自分は恵まれていたなと感じています。将来、自分のように農業を目指す人達のサポートができないだろうかと考えることがあります。」と話す森田さんに、今後の目標を伺いました。

「もちろん、しっかりと技術と知識を身につけた上での話ですが、これから農家が生き残っていくには、より広く社会の流れや求められるものに向けての必要があると思います。みんなそれぞれと主張しませんが道外出身の私には北海道の農業、農産物のレベルの高さは驚くほど高いと思うのです。ですから、消費者の要求に応えられる作物を見極めて、質、量ともにとれだけのものを提供できるかが問われてくるのだと思います。家族のためにもしっかりと励んでいきたいですね。」



森田 房幸さん
もりた ふさゆき
和寒町字菊野 / 31 才

大阪府出身。
上宮高校から関西福祉科学大学、酪農学園大学へ進み就職。その後、兵庫県の農家で働き、令和2年から約2年間和寒町の農業法人に勤務。今年から妻・結衣さんの和寒町の農家にて就農。
JA北ひびき青年部和寒支部所属。



脳寿命を延ばす 健康生活

もしかしたらあなたも……?
老人脳の5タイプ



いくつになっても前向きで若々しく暮らすには、「脳」の健康を気遣うことも大切です。老人脳にならないために「脳寿命」を延ばす生活を始めてみませんか。

「記憶脳」の老化

- 人の顔や名前が覚えられなくなった
- 同じことを何度も言うようになった
- 「あれ」「これ」などの指示語が多い

これで予防! 毎日違う道を歩いてみましょう

GPSを使って生活の中の移動距離と脳の衰えの関係を調べた実験では、「移動すると記憶力がアップする」ということが分かりました。これは新しい場所を覚えようとする脳細胞を使うことで、脳全体が活性化するためです。例えば毎日の買い物でも、違う道を通るようにすると、記憶力の衰えを防ぐことができます。

「やる気脳」の老化

- 流行に付いていけなくなった
- 昔が懐かしいと思うことが多い
- 食べたい物が思い付かない

これで予防! 「新しい体験」を毎日取り入れましょう

新しいことやワクワクすることがあると脳は活性化します。老人脳を予防するためには、新しい体験を、毎日少しずつ取り入れることが大事です。「歩くスピードを変えてみる」「いつもは見ないテレビ番組を見る」など、ちょっとしたことでOK。ただしストレスも脳を老化させますので、負担にならない程度にとどめましょう。



西 剛志 (にし たけゆき) 先生

- 脳科学者(工学博士)
- 分子生物学者
- T&Rセルフイメージデザイン 代表取締役



『80歳でも脳が老化しない人がやっていること』
西 剛志 著
アスコム刊 1540円

「聴覚脳」の老化

- 聞き間違いが増えた
- テレビの音のボリュームが大きいと言われる
- 子どもの声など高い音が聞こえにくいことがある

これで予防! 聞こえにくくなったら補聴器を

認知症の12の危険因子で最も危険度が高いのが難聴だといわれています。音は目が覚めている間ずっと脳を刺激し続けていますが、それがなくなるためです。特に若い頃から大音量で音楽を聴く習慣があったり、音の大きい職場にいた方はご注意ください。補聴器は、認知機能の低下を防ぐのにも役立ちます。

「共感脳」の老化

- 人の話を聞かなくなった
- 服装に気を使わなくなった
- 人を傷つけてしまうことが増えた

これで予防! ダンスやお手玉に挑戦

認知機能を高めるのに最も効果的なのが、リズム、バランス、スピードなど複数の動きを同時にする「コーディネーション運動」です。ユーチューブで動画などを見て動きをまねするのもお勧めです。体を動かすのが苦手な方でしたら、お手玉などでもいいでしょう。

「客観・抑制脳」の老化

- すぐにイライラするようになった
- 感情を抑えられないことが多い
- 物事を客観視できない

これで予防! 利き手ではない方の手で作業を試みる

常にイライラしているなどの自覚がある人は、脳の機能が低下して、感情の抑制や注意力が弱まっているのかも。1日5~10分、利き手ではない手で生活してみましょう。手を動かすことに意識が集中するため、心身をコントロールするいいトレーニングになります。

手軽に始められる「脳寿命」を延ばす食生活

脳の機能のピークは人によって違う

「高齢になると脳が老化する」というイメージがありますが、脳の老化現象はもっと早くから始まっています。さまざまな研究機関の調査データをまとめると、脳の機能のピークは「情報処理能力が18歳」「人の名前を覚える力が22歳」「顔を覚える力が32歳」「集中力が43歳」となっています。

このピークは、人によって振幅が大きく、ピークを70代、80代まで持続させる人もいます。ピークを長く保てる人は、脳の衰えを緩やかにしたり、脳を若返らせたりする工夫を日常の中で無意識に行っているのです。特に重要なのが、脳内物質の生成を大きく左右する食生活。以下の工夫を取り入れて、老人脳を予防しましょう。

かめばかむほど、脳は若返ります！

よくかんで食べるだけで、運動機能や健康機能が向上する気が出る、記憶力が高まる、認知症を防ぐ、免疫力を高めるなどの効果があります。中でも効果が高いのが「やる気脳」の低下防止。そしゃくするとやる気の源であるドーパミンがよく出るようになるのです。

準備が簡単だからという理由で朝食をパンにしている人も多いですが、やる気を高めるためにはパンよりかむ回数が多いご飯がお薦めです。硬い物を食べる方がいいというのではなく、軟らかい物でもかむ回数を増やせばいいのです。

動物性タンパク質が脳の衰えを防ぐ

100歳を超えても脳機能が衰えない、いわゆる「スーパーエイジャー」の約6割が、牛肉や乳製品などの動物性タンパク質を毎日取っています。牛肉や乳製品などの動物性タンパク質の中には、やる気ホルモンであるドーパミンの原料になるチロシンというアミノ酸や、リラックスホルモンのセロトニンを作り出すアミノ酸(トリプトファン)などが含まれているためです。

「プチゼいたく」で脳を活性化

私たちの脳は制約を受けると活性化しにくくなり、やる気ホルモンのドーパミンが出にくくなります。ですから、自由な人の方が老化しにくいのです。例えば好きな物を食べているときの「おいしい」という感情は、味覚への刺激だけでなく嗅覚や視覚などさまざまな感覚への刺激になります。またおいしいと感じる食品はよく味わって食べるため、自然とかむ回数が増えて、脳を刺激します。

野菜だけ&粗食は脳を萎縮させる

「年を取ったら粗食の方が体にいい」というイメージがありますが、61歳から87歳の人に対して記憶テストや身体機能のチェック、脳のスキャンなどを行ったところ、野菜中心で肉や魚、卵に多く含まれるビタミンBが不足している人は、5年後に脳の萎縮が見られたそうです。野菜ももちろん大切ですが、動物性食品と組み合わせ、バランス良く取るようにしましょう。

老人脳を防ぐためのお薦め食材

マグロのトロ、サバの水煮缶

脳細胞を活性化し、老化予防に効果的といわれるEPA(エイコサペンタエン酸)とDHA(ドコサヘキサエン酸)は、青魚の脂肪に多く含まれています。ですから、旬の脂が乗った青魚を食べると効率良く取ることができます。マグロのトロもお薦めです。DHAは1日につき5gの摂取が必要ですが、マグロのトロならすし1貫で3.2g取れるため、2貫食べれば十分です。



アセロラ飲料

1日に1gのビタミンCを摂取すると若返り遺伝子が活性化することが分かっています。お薦めは100g中に1700mg(レモンの約34倍)もビタミンCを含んでいるフルーツ、アセロラです。アセロラ入りの飲料なら手軽に取ることができます。



マイタケ・かつお節

若返り遺伝子を活性化させるナイアシンを豊富に含んでいます。たっぷりのかつお節でだしを取り、かつお節ごと食べてマイタケを具にしてみてもいかがでしょうか。



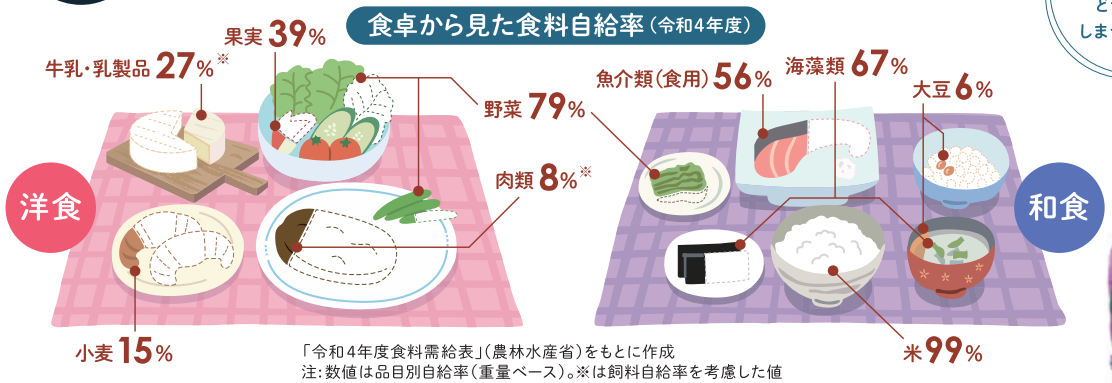
乃木坂46と一緒に学ぶ「**国消国産**」

なぜ今
国消国産？

私たちが食べているものの約6割[※]は外国から輸入している

※出典:「令和4年度食料需給表」(農林水産省)

もし輸入が
止まってしまったら
どうなって
しまうのだろう



国消国産を
すすめる?

『国消国産』は私たちの食卓を未来へつなぐこと



JAグループが『国消国産』を提起したのは、「私たちの『国』で生『産』した食べものを、この『国』で『消』費する」だけでは、食べものの多くを輸入に頼る危うい状況を変えられないからです。『国消国産』は、

「私たちの『国』で『消』費する食べものは、できるだけこの『国』で生『産』する」という考え方。これを実践することは、食料自給率の向上、ひいては私たちの食卓を未来へつなぐことにもなるんです。



「国消国産」は地産地消やSDGsにもつながっている

各地で、**地産地消**を
すすめよう!

その地域で生産された農畜産物を
その地域で消費しよう

例えば

JA直売所で
地元の新鮮な
農畜産物を手にとる

農家の皆さんを応援!!

国消国産の実現!

私たちの『国』で『消』費する食べものは、
できるだけこの『国』で生『産』する

そのこと
によって

- 食料自給率が高くなる
- 農畜産物を生産する力が高まる
- 次世代の農業生産者が増える

SDGs
にも貢献

- 食材を長距離輸送する必要がなく、CO₂排出量の削減で“つくる責任”に貢献
- 必要以上の食料輸入をしないことで、“飢餓をゼロに”に貢献



日本の未来を支える農業。乃木坂46は、JAグループの「国消国産」を応援します。



メンバーが生産現場で奮闘する動画を公開中!
楽しんで学べるコンテンツがたくさん!
ぜひアクセスしてください!

乃木坂46 国消国産



JAグループ
耕そう、大地と地域のみらい。



若手農業者の学びの場／組合員親睦事業「組合員親睦の夕べ」開催
北ひびき農学校（農ゼミ）の実施／収穫作業前にリフレッシュ



▲講義のようす

今後は1年間を通して、水稻・畑作・園芸・経営と部門別の講義を11月上旬まで実施していく。



▲講師を務めた阿部秀範さん（写真右）

農ゼミは持続的に農業を行う上で必要となる基礎知識の習得と地域の「農」と「食」への関心や理解を深める場として広域的な仲間作りの推進をねらいとし、当年新規就農者及び就農後、概ね2〜3年以内で希望する方を対象に行っている。



▲抽選会にて組合長賞受賞のようす

今後も組合員親睦事業を継続して行っていき、多くの方が参加し、親睦を深めていただけるよう魅力ある取り組みを行っていく。



▲会場のようす

8月22日、士別グランドホテルにてJAB北ひびき士別基幹支所の組合員親睦事業「ビールパーティー」が開催された。当事業は4年ぶりの開催となり、今年度で8回目を迎え、参加者は約170人の参加となった。開催にあたり、石森副組合長より「新型コロナウイルス感染症の影響もあり、3年間の延期がありました。協議の結果今年度は開催することとなり、今年から朝日地区、多寄地区の組合員の方々にたくさん出席頂きありがたい限りです。組合員同士の親睦を深めて、楽しいひとときをお過ごしください」と挨拶を述べられ、その後、榎本組合長の乾杯の発声により親睦の夕べが始まった。

抽選会では、約100本の景品をJA役員等より提供いただき、参加者が一喜一憂し、会場は大いに盛り上がりを見せた。

最後に笹村専務から「今年は暑い日が続きますが、体管理に十分注意いただきまして収穫作業に臨んでいただきたいと思います」と閉会の挨拶が述べられ大盛況の内に終了した。

和寒 より地区

組合員親睦事業 「親睦の夕べ」を開催

5年ぶりの 開催で賑わう



▲会場の様子

8月10日、和寒町公民館「恵みのホール」にてJFA北びき和寒基幹支所の組合員親睦事業「親睦の夕べ」が5年振りに開催された。

開催にあたり、兼丸副組合長より挨拶があり、その後、高橋理事の乾杯の発声により親睦の夕べが始まった。

宴会が始まり、西本会長から挨拶をいただいた後、5年ぶりの開催となったため令和元年度以降に着任をした職員の紹介を行った。宴会終盤のお楽しみ抽選会では、1等から3等、役員賞が用意され、賑わいをみせた。

最後に和久監事から「これから収穫の時期となりますが、豊穡の秋を迎えられるようご祈念申し上げます。」と閉会の挨拶が述べられ、親睦の夕べは盛会の内に終了した。

今後も組合員親睦事業を継続し、多くの方々に参加して頂けるような事業を取り組み組合員の親睦を深めていく。



▲抽選会の様子

剣淵 より地区

農業機械支援事業で 無人ヘリ防除を実施

被害ゼロを目指し 品質を確保



▲ヘリを操作するオペレータの様子

7月24日から8月18日まで、剣淵町内において水稻ヘリ防除が行われた。作業は剣淵基幹支所購買課農業支援事業が中心となり行われ、委託先である株式会社サングリン太陽園がヘリコプターを操縦し57戸のほ場を4回に分け実施した。

昨年の散布面積は1,500haであったが、近年ドローンを所有する生産者も増えており、昨年より100ha少ない1,400haの散布となった。

生産者は、病気の有無や生育状況を観察しながら、いもち病・カメムシの食害の対策として依頼し、病害虫に負けない高品質農産物の生産に向け努めている。

JFAの担当者は「この事業で生産者の労働力の負担軽減や、適期防除によって品質が確保をされることを願いながら作業にあたっています。」と話した。

今年の散布期間中は雨が多かったが、機体を増車し計画通りの日程で進められた。また、水稻の他にも豆類や野菜などのヘリ防除も行った。



▲農薬を散布しているヘリの様子

多寄

地区
より

スイートコーン・春まき小麦の 収穫が最盛期を迎える

8月に入り、多寄地区において、収穫作業が最盛期を迎えた。

8月17日、多寄地区の株式会社あいふあーむ（代表取締役石川直樹さん）では、約2・6haにスイートコーン作付けをしており、概ね順調に収穫作業が行われていた。

石川さんは「今年は干ばつ傾向で高温障害の可能性があったので、水を撒いて生育を確保する事に苦労した。スイートコーン自体は今年も良いものに仕上がったので、ぜひ多くの方に食べていただきたい。」と語った。

また、山本和弘さん宅では、約7・8haの春小麦を作付けしており、8月11日に収穫作業が行われていた。

山本さんは「今年は生育は順調にいったが、8月に大雨が降り倒伏が増えてしまったことが残念に思う。今後は農作業事故に気を付け、無事に作業を終えたい。」と意気込みを語った。

多寄地区ではスイートコーンを約7ha、秋まき小麦を約398ha、春まき小麦を約240ha作付しており、皆収穫作業に忙しいようであった。



▲春まき小麦収穫後ダンプに入れるようす



▲スイートコーン収穫のようす

朝日

地区
より

酪農感謝祭を開催

8月18日、朝日町酪農振興会（今祐司会長…会員7名）は、酪農感謝祭を開催した。

感謝祭は、昭和50年より続く伝統行事で、朝日町岩尾内湖キャンプ場近くにある、乳牛飼養頭数が1千頭を突破した記念に建てられた乳牛感謝の碑で毎年開催されていたが、コロナ禍もあり4年ぶりの開催となった。

当日は、会員や酪農従業員、関係者合わせて16名が出席し乳牛への感謝を込め玉串奉奠が行われた。

感謝祭終了後には懇親会も開かれ今會長より「コロナの影響、そして飼料・肥料費などの高騰により酪農情勢はとても厳しい状況ではありますが、皆さんの力を合わせ乗り越えていきましょう。」と開会の挨拶が行われ、上川農業改良普及センター士別支所の林主査による乾杯の発声がなされた。

懇親会では、久しぶりの交流となり意見交換等で盛り上がり、酪農振興へ大変有意義な時間となった。



▲記念碑の前での記念撮影



▲玉串奉奠のようす

乳牛へ日々の感謝を伝える

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。

我

● 家の家庭菜園のズッキーニが大豊作で、どうやって食べたら良いか悩んでいたところでしたが、ひびきあい8月号のズッキーニのチーズ焼きを作ってみたところ家族にも好評でした。
(S: 50代女性)

● ズッキーニ大豊作！素晴らしいですね。ズッキーニのチーズ焼き本当に美味いですよね。ぜひ9月号のレシピも作ってみてください。

ス

● イートコーンにお客様が。私達より先に味見をしていました。周りをネットでガッチリと囲ったと思っていたのですが、ネットをかみ切つてにくきキツネです。
(J: 80代男性)

● なんとキツネが…。せっかく丹精こめて作ったスイートコーンが。キツネの被害は他の作物にも影響しているのどうにか無くなってほしいです。

雨

● 暑い日が続く、湿度も高くジメジメとした日々が続きますね。暑さにも雑草にも負けずなんとかこの暑い夏を乗り切りましょう！
(T: 70代男性)

我

● 今年の夏は異常な暑さで老体にはこたえます。エアコンが無いためアイスノンと扇風機でなんとかしのいでいます。
(I: 70代女性)

● 本場に今年の夏は異常な暑さですね。アイスノン。必需品ですね。なんとかこの時期をしのぎ過ごしやすい時期が来るのを待ちましようね。

先

● 多くて、車内は大声でしゃべっているのは、マスクはしていないは、まだまだコロナは増えているのに…。困ったものです。
(F: 60代男性)

● 今は外出しても、人が多くなりましただよね。マスクしてない方もいらっしやいます、一日でも早くコロナ禍前の日常に戻ってほしいです。

8月号パズル

【当選者】

尾崎孝子さん、高橋豊さん、藤原トモ子さん

【解答】「サーフィン」

1	ダ	5	イ	8	モ	ン	12	シ	17	キ
		6	ハ	モ			13	ヨ	15	セ
2	ラ	ン					11	ド	ウ	キ
				9	ユ	ー				ウ
3	カ	7	リ	ウ	ム			16	サ	ビ
4	サ	ラ	ダ				14	ヨ	イ	
					10	チ	ユ	ウ	フ	ク

編集後記

いよいよ9月に入りましたがいかがお過ごしでしょうか？
さて、最近私は夢を見ることが多くなってきました。良い夢を見ることもありますが大抵は悪い夢を見ることが多く困っています(笑)
私は昔に見た夢を今でも覚えており、今回は特に印象に残った夢を紹介したいと思います。
これは小学生の頃に見た夢なのですが、5人の戦隊ヒーローと戦う夢です。しかし悲しいことにヒーローと共に戦うのではなく敵同士で戦う夢でした。
私が何気なく道を歩いていると、目の前に戦隊ヒーローが現れ、急な攻撃を受けあっけなくやられてしまったのは今でもはっきり覚えていてます。
ただ、夢ですの痛みは一切感じないため、なぜ痛くないのにやられたのかは不思議です(笑)
それ以来、私は敵のキャラクターを応援することが多くなったのですが、最後は必ず負けてしまうので悔しくなりません！(笑)
皆様も良い夢、悪い夢をみることがあると思いますが、良い夢を見られることを心から願っております。

俳句

色づきし トマトの味見 カラスから

大河 博子

ギンギンに トマト冷やして おやつとす

鈴木 ゆき子

摘むたびに 子等の笑顔や ミニトマト

梅基 文子

熟したる トマトづくしの 夕餉かな

杉浦 とし枝

短歌

午前5時庭で大きく背伸びする
あさの空気はとりわけ美味い

土井 一光

青空に山法師の花白く
映え歩こう会の歩み緩みぬ

高数後 法子

夏祭りにただ一度だけ姉ちゃん
と「岸壁の母」を踊った思い出

鈴木 露子

四方から緑みどりが押しよせて
息苦しくなる山に暮らせば

池澤 和子

お隣にトマトのハウス二棟建ち
若い夫婦の挑戦始む

井上 香代子

なくそう食品ロス

ローリングストック

食品ロス問題ジャーナリスト●井出留美

2023年5月5日、石川県能登地方を震源とする地震がありました。石川県珠洲市では震度6強の揺れを観測しました。ちょうどゴールデンウィークだったので、旅館やホテルでは一時的なキャンセルもあったようで、大変なことだったとお察しします。

日本で暮らしている以上、地震から逃れることは難しいです。昨今では、気候変動の影響で、地震以外の自然災害も毎年、発生しています。

そのような背景もあり、自宅では食品や飲料水を備蓄している世帯も多いでしょう。ただ、悩ましいのが、非常用持ち出し袋に入れてしまうと、めったにその中身を確認しないということ。9月1日の防災の日など、年に1回、どこかのタイミングで必ず確認する習慣ができていればいいですが、私はそのような習慣付けができていませんでした。以前、非常袋に入れっ放しにしていたレトルトがゆを、賞味期限が数年過ぎた状態で発見しました。賞味期限は「おいしさの目安」なので、多少過ぎたくらいなら、五感を使って確認して食べればいいのですが……。

そんな食品ロスを防ぐ備蓄方法があります。それが「ローリングストック法」です。台所や食品庫など、よく目に付く所に、普段から使っている常温保存の食材を備蓄しておき、使ったら使った分だけ買い足していく方法です。これなら、非常袋に入れっ放しで気付かないうちに期限が切れていたということが少なくなります。この方法は、11年3月11日の東日本大震災以降、注目されるようになりました。

普段から使っている食材、そばやそうめん、パスタなどの乾麺や、レトルトカレーやパスタソース、パックご飯、魚の缶詰などを備蓄しておきます。仕事が忙しいとき、大雨や雪で買い物に行けないうち、この備蓄を使ってカレーライスやパスタ、麺類などを作ることができます。ぜひ、試してみてくださいね。



食品ロス問題ジャーナリスト

井出 留美 (いであみ)

株式会社 office3.11 代表取締役。博士(栄養学 / 女子栄養大学大学院) 修士(農学 / 東京大学大学院農学生命科学研究科)。『食べものが足りない!』『SDGs時代の食べ方』『捨てないパン屋の挑戦』など著書多数。

お知らせ

臨時理事会議案
日時 令和5年7月19日(水)

▼協議事項▲

議案第1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～18日、8月21日～22日で実施することを報告した。
2. 理事に対する資金の貸付に係る報告について
6月29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。
3. 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、競争見積の結果(株)田中工業で実施することに決定した。
4. 営農支援員の活動について
3月～6月の面談活動内容を報告した。
5. 令和5年産野菜共選原料出荷申請に伴う前渡金支払実績について

玉葱・生食馬鈴薯・南瓜・プロッコリーの出荷契約結果について報告した。

6. その他

6月末時点の財務状況、組合員動向、令和5年度作付状況について報告した。

職員退職者

8月18日付

酪農畜産部酪農畜産課

酪農畜産係 福本龍馬

たいへんお世話になりました。



JA北ひびきData

構成員/財務	7/31現在	(前年同月増減)	(対比)
◆正組員数	1,532人	△71人	△4.4%
◆准組員数	3,871人	△79人	△2.0%
◆組員戸数	1,034戸	△56戸	△5.1%
◆出資金	36億91百万円	87百万円	2.4%
◆貯金	611億72百万円	80百万円	0.1%
◆貸付金	120億44百万円	74百万円	0.6%
◆長期共済保有高	1107億99百万円	△25億28百万円	△2.2%
◆購買供給高	54億32百万円	5億43百万円	11.1%
◆販売高	43億86百万円	△4億84百万円	△9.9%
(農産)	9億61百万円	4億44百万円	86.0%
(畜産)	34億25百万円	△9億28百万円	△21.3%

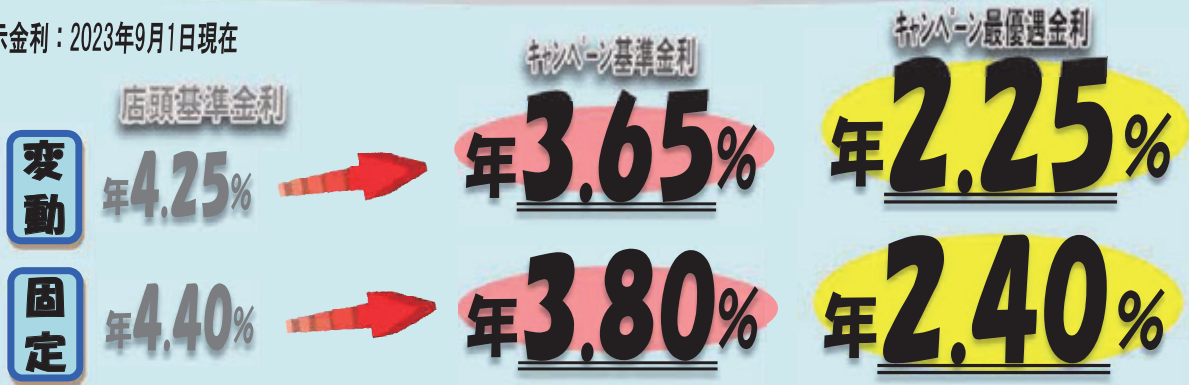
自動車・バイクの購入はもちろん、運転免許取得・カー用品・車庫建設にも

J Aマイカーローン

取扱期間 2023. 9/1 (金) ~ 11/30 (木)

キャンペーン金利 (保証料込)

※表示金利：2023年9月1日現在



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% |
| ③ JA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 リピーター顧客(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!

お借入最大金額
1,000万円以内

レッツ・ぞうー

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
■上士別支所 Tel.0165-24-2311
■多寄支所 Tel.0165-26-2321
■朝日支所 Tel.0165-28-2011

■和寒基幹支所 Tel.0165-32-2442
■剣淵基幹支所 Tel.0165-34-2868

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!

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 2023.9/1(金)~2024.3/29(金)

※表示金利：2023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		キャンペーン基準金利		キャンペーン最優遇金利

お得な金利優遇条件はどういう～?

- | | |
|------------------------------------|--------|
| 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**

夢に向かって
頑張ろう!

お借入最大金額
1,000万円以内



©よりぞう

J A 北ひびき

■本 所 Tel.0165-23-2179
 ■上 支所 Tel.0165-24-2311
 ■多 支所 Tel.0165-26-2321
 ■朝 支所 Tel.0165-28-2011

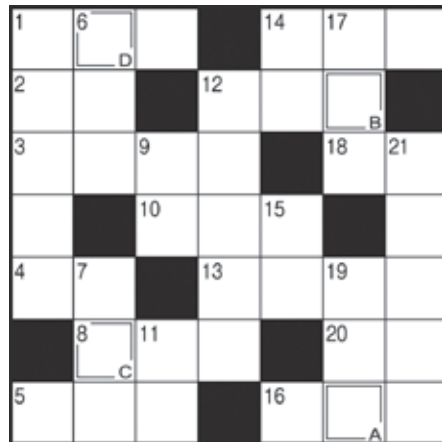
■和寒基幹支所 Tel.0165-32-2442
 ■剣淵基幹支所 Tel.0165-34-2868

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～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 十五夜に飾る植物
- 2 帰り道のこと
- 3 葉はコアラの餌になります
- 4 2の3—は6
- 5 必要以上に子どもを甘やかすこと
- 8 糞(あつもの)に懲りて—を吹く
- 10 発車—の新幹線に何とか乗り込んだ
- 12 奈良や和歌山がある地域
- 13 漢字で書くと竜胆。青紫色の花を咲かせます
- 14 台風—、よく晴れたね
- 16 吉永小百合さんの場合はサクリスト
- 18 ml、mgの「m」
- 20 お金を借りると付くことも

タテのカギ

- 1 ボンベを担いで—ダイビングを楽しんだ
- 6 アンダー—の左腕投手
- 7 収穫期の田んぼで金色に輝きます
- 9 陶磁器はここで焼き上げられます
- 11 —に敬老の日のプレゼントをもらった
- 12 「ギー、チョン」と鳴く虫
- 14 陽(よう)の反対語
- 15 汁物をよそう食器の1つ
- 17 十五夜に楽しむもの
- 19 ピラフにホワイトソースをかけて焼いたもの
- 21 父と母のこと

ひびきあい

vol.235

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9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

クロスワードパズルに答えて
応募して下さい。抽選で5名
の方に「大豆のお肉のキーマカ
レ」1と「大豆のお肉のミートソー
ス」各2食を、また、おたより
を紹介させていただいた方にも
「大豆のお肉のキーマカレー」
「大豆のお肉のミートソース」各
2食をプレゼント。(パズル当
選とおたより紹介で重複された
方はどちらかのみで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旨書き添えて下さい。

■締め切り
当選発表表 令和5年9月17日
応募先 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

パズルの応募方法と
おたより募集

手軽に美味しくひと工夫

今回の
メニュー

スープレ・オニオングラタン



【材料】（2人分）

- ・玉ねぎ 1個
- ・水 400 cc
- ・粉チーズ 適量
- ・バゲット 2切れ
- ・塩 少々
- ・有塩バター 大さじ3
- ・胡椒 少々

●作り方

- ①玉ねぎは皮をむき半分に切り薄くスライスする。耐熱容器に玉ねぎを入れバター大さじ2を加えふんわりとラップをして500wの電子レンジで5分加熱する。（600wの場合は4～4分30秒を目安に加熱する）
- ②フライパンに残りの大さじ1のバターを入れ熱し、①の玉ねぎを入れ中火できつね色になるまで炒める。（約30分程度）
- ③水、コンソメを加え塩、胡椒をして味を調える。
- ④耐熱容器にスープを注ぎ入れバゲットを載せて上から粉チーズをかけ、オーブントースターできつね色になるまで焼き（7～8分程度）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

◎旬の玉ねぎを使ったスープです。玉ねぎの甘みとチーズのコクが美味しいスープになります。バゲットをスープにたっぷり染み込ませて食べるととても美味しいので肌寒くなった時期にぜひ作ってみてください。

士別警察署かわら版

1 秋のヒグマによる人身被害の防止 「ヒグマとの事故を防ぐために」

- 複数で行動し、音で存在を知らせましょう。
入山する時は、1人で入らず、複数で行動するようにして、クマ鈴やラジオ等を持って、会話しながら、人の存在を知らせましょう。
- ヒグマの出没情報等に気を付けましょう。
薄暗いときの行動は避け、野山に入る前には、新聞やテレビなどで、ヒグマの出没情報等を確認しましょう。
- 残飯や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て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。
- フンや足跡、食べた跡を見つけたら、すぐに引き返しましょう。
ヒグマのフンや足跡、草や木などが食いちぎられた跡などを見つけたときは、すぐに引き返しましょう。
- 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。
リュックや持ち物の回収はせず、ゆっくりと静かに立ち去りましょう。

2 秋の全国交通安全運動の実施 ～反射材「ここにいるよ!」のメッセージ～

- (9月21日(木)～9月30日(土)の10日間)
- **ドライバーの皆さんへ**
夕方から夜間にかけての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、「スピードダウン」と「交差点等での安全確認」を徹底しましょう。
「シートベルトは命綱」、全席着用で安全運転に努めましょう!
 - **歩行者の皆さんへ**
歩行者から車が見えていても、ドライバーからは見えていない可能性があります。
無理な道路横断はやめ、横断歩道を利用し、歩いて外出する際は、明るい色の服を着たり、持ち物に反射材を付けましょう。
 - **自転車利用者の皆さんへ**
自転車も車の仲間であり、交通ルールやマナーを守らなければなりません。
令和5年4月1日から、全ての自転車利用者の方に乗車用ヘルメットの着用が努力義務化されていますのでヘルメットを着用しましょう。
【自転車安全利用五則】
- 1 車道が原則、左側を通行 歩道は例外、歩行者を優先
 - 2 交差点では信号一時停止を守って、安全確認
 - 3 夜間はライトを点灯
 - 4 飲酒運転は禁止
 - 5 ヘルメットを着用

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。

