

2023
vol.237

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



●特集

LET'S お風呂体操

●できごと

1市2町に食材を贈呈

4年ぶりに収穫感謝祭を開催



焦らずしつかりと 「農」を通して成長したい。

今回は、今年春から剣淵町の実家にて就農した児玉圭凌さんにお話をうかがいました。

児玉さんは父・博通さん、母・良絵さん、兄・仁斗さん、祖父・修一さんとともに小麦、大豆、小豆、菜豆、そば、南瓜、馬鈴薯等を約40haに作付けしています。

収穫も終盤となり忙しい中、就農までの思いや、将来の目標などを話していただきました。

**家族それぞれの考えは、
農業という仕事を通して
見える部分もありました。**

児玉さんが家業である農業を強く意識するようになったのは、高校2年生の時の農業実習体験がきっかけになったそうです。

「剣淵町内の農家さんで、1週間作業をさせていただく研修でした。もちろん子どもの頃から多少は父の手伝いをしてきましたが、農業に真剣に向き合ったのはこの時が初めてかもしれません。うちではどんな方

今月の表紙



今月の表紙は、和寒町菊野の前鼻宗将さんのほ場にて、甜菜収穫のようすを撮影させていただきました。

今年度は甜菜の他、水稻・麦・大豆・キャベツ等を約41ha作付けしています。

目次 (contents)

- アイ・アム・ア・ファーマー
児玉 圭凌さん
(剣淵町西岡町)…………… ②
- LET'S お風呂体操…………… ④
- できごと…………… ⑥
- 地域のニュース…………… ⑧
- 和寒「活性化センターが南瓜食味試験を開催」
剣淵「農業機械支援事業がビート収穫を実施」
多寄「多寄小学校の児童が社会見学を実施」
朝日「収穫作業の最盛期を迎える」
- ひびきあいの広場
おたより…………… 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
- 営農部からのお知らせ…………… ⑬
- 販売部からのお知らせ…………… ⑭
- クロスワードパズル…………… ⑮
- げんまいくん
- 牛乳をもっと食卓に…………… ⑯
- 『牛乳のカルシウムで生活習慣病予防！
鶏とハクサイのホワイトサラダ』

法で作業しているのか、どんな計画で1年の仕事を進めているのかを知りたくなり、しだいにこの仕事に魅力を感じるようになりました。」と児玉さん。高校卒業後は道立農業大で農業を学び、今年の春に剣淵に戻り就農しています。

「家族と一緒に働くようになり感じたことは『父はそんなところまで考えていたのか』と、仕事に対しての向き合い方や、知識、経験の豊かさには驚かされる場面が多いということです。兄も4年前に就農しており優しく、ほとんどは厳しく(笑)アドバイスしてくれます。疑問には直ぐ応えてもらえる環境がとてもありがたいですね。」

自分が加わることで プラスの面がひとつずつ 増えるように頑張ります。

「一緒に農業を学んだ友人達は、皆自分の故郷だったり北海道中バラバラになりましたが、それぞれの地で頑張っているようです。時々情報交換など交流は続いていて、刺激を受けています。自然と自分も成長していきたいという気持ちが湧いてきますね。」と児玉さん。

就農して半年が過ぎ、仕事のやりがいや将来の目標についてお聞きしました。

「私のところは祖父が手がけた有機

農業を受け継ぎ、今では約4割ほどを占めています。もちろん手間はかかり大変ですが、計画した作業をひとつ終える度にやり遂げたという充実感を感じています。悩まされた雑草をきれいに取り尽くした後など本当に気持ちのよいものです。今はまだいろいろと覚えねばなりませんが、せっかく自分が加わったのですからいずれは農地を広げてやれるようになりますね。キヌアを始め剣淵の農業は特産品開発に取り組んだり意欲的です。うちも消費者に求められるために、例えば『有機野菜なら児玉さん』と知られるくらいの特長を持った農家になれるように励んでいきたいと思っています。」



児玉 圭凌さん

こだま けいりょう
剣淵町西岡町 / 21才

剣淵高校、北海道立農業大学校卒業。

2023年4月から剣淵町の実家にて就農。

JA北ひびき青年部剣淵支部所属。

趣味はドライブ、ショッピング等。

毎日
5分

湯ったり手軽にエクササイズ!

LET'S お風呂体操

お湯の中でリラックスしながら気軽に行える「お風呂体操」に挑戦してみませんか。

浮力や水圧、水の抵抗など、お湯の中ならではのメリットを最大限に活用して、

入浴のついでに腕を揺らしたり、脚を揺らしたりするだけでも効果大。

ゆったりお風呂につかって体をほぐしましょう。

監修: 国士舘大学教授 須藤明治(すどう あきはる)
参考文献: 『お風呂で5分!「アクア・ストレッチ」健康法』(講談社)
イラスト: 出口由加子

肩

誰もが悩む現代病、肩凝りを解消

肩筋肉の過度な緊張と血行障害を改善し、
肩凝り知らずの体を手に入れる体操です。

STEP 1 肩のリラクゼーション



1 両手を胸の前で合わせます。息を吐きながら指先を前方にゆっくり倒します。



2 息を吸いながら指先を自分の体に向けて倒します。(1)～(2)を10秒かけて行い、3セット繰り返します。

STEP 2 腕の内側の神経への刺激を促す



1 両手を合わせ、親指を上にして前方に伸ばします。



2 手のひらを上にして小指を付けた状態で、息を吐きながら腕を伸ばせるだけ伸ばします。



3 手のひらを上にして小指を付けた状態で、息を吸いながら両手を手前に引き寄せます。



4 両手を合わせ、息を吐きながら親指を上にして前方に伸ばします。(1)～(4)を10秒かけて行い、3セット繰り返します。

腰

腰痛の原因は背中にあり

背中・肩甲骨周辺、次にお尻・もも裏の筋肉をほぐし、骨盤と大腿（だいたい）骨周辺を結ぶ筋肉を鍛えましょう。

筋肉をほぐして背中と肩をストレッチ



1

大胸筋群を伸ばします。両手を頭の後ろで組み、息を吸いながらできるかぎり両腕を広げます。



2

肩甲骨周辺の筋肉を伸ばします。両手は頭の後ろで組んだまま息を吐きながら顔を下げ、肘を前方に倒します。(1)～(2)を5秒ずつ2回繰り返します。



3

お尻・もも裏の筋肉をほぐします。息を吐きながら、左右の膝をそれぞれ10秒ずつ胸元に引き寄せます。



4

両手を頭の上で組み、手のひらを上にして両腕を伸ばした状態で、8秒間体を左右にひねります。

脚

むくみは女性が多く抱える悩みです

下半身にたまった水分や老廃物、冷えからくる血行不良を解消しましょう。

筋肉をほぐし、静脈の流れを整え脚をすっきりさせる



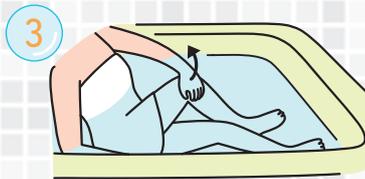
1

首周りの筋肉をほぐします。湯船の中で脚を組み、首を左右・前後に10秒ずつゆっくり倒し、その後、左右に回します。



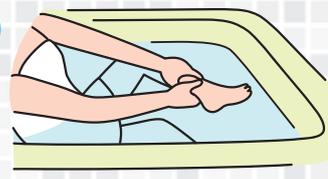
2

お尻・もも裏の筋肉をほぐします。息を吐きながら、左右の膝をそれぞれ10秒ずつ胸元に引き寄せます。



3

息を吐きながら、左右の膝をそれぞれ10秒ずつ横方向に引き寄せます。



4

下半身の静脈の流れを整えます。足首の内側、膝の下、太ももを順に両手で押さえます。

基本編 入浴の作法

入浴の前後には
しっかり水分補給を！

入浴中は発汗などで次々と水分が体内から失われ、血液を濃縮させてしまいます。中高年で血管が細くなったり、気付かず動脈硬化が進行している人などは、最悪の場合血栓ができてしまう可能性があります。入浴前後にそれぞれコップ1杯程度を目安に水分を補給しましょう。

飲酒後の入浴は避けよう

飲酒後に入浴すると、体がアルコールを薄めようとして細胞から水分を出しているところに、入浴による発汗でさらに水分を失ってしまいます。血液を濃縮させてしまうことになり、場合によっては倒れてしまうこともあり危険です。細胞も確実に老化してしまうため、飲酒後の入浴は避けましょう。

お風呂にはゆっくり
入ってゆっくり出よう

湯船から一気に上がろうとするのはとても危険です。急に体の周りの水圧がなくなると、温まって広がっていた血管の血液が重力によって一気に下がってしまう、貧血を起こして倒れてしまうことがあります。お風呂にはゆっくり入って、ゆっくり出るようにしましょう。

ATTENTION

とごきで

1市2町に食材を贈呈

自慢の食材を地元の子どもたちへ

10月4日、地元農産物の食材贈呈式が士別市、剣淵町、和寒町で行われ、生徒・児童に向けて、新米、牛肉、馬鈴薯、玉葱、南瓜、南瓜ペーストを贈呈した。

食材贈呈は地元の安全・安心な農畜産物を食べ、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ってもらうため、平成27年から行っている。

11月には、地元の農畜産物のおいしさに改めて気づいてもらう食育活動の一環として、1市2町の生徒たちとJA北ひびきの役員と一緒に給食を食べる予定。贈呈式では、榎本組合長より「JA北ひびきは平成16年に合併して今年で20年目を迎える。これも組合員の皆さんと地域の皆さんの支えがあり迎えることができたと思っております。平成27年に食材提供を行って今年で9年目となります。組合員の皆さんが丹精込めて生産した安心・安全な農畜産物を子どもたちにたくさん食べてもらいたい。」と挨拶した。

士別市の贈呈式では、渡辺市長より「こうした寄贈は、農業を通じて子どもたちの食育にも貢献していただいている。」と感謝の言葉を述べられた。

JA北ひびきは次年度以降も継続して本事業を行う予定。



▲士別市で行われた贈呈式



▲寄贈する榎本組合長と渡辺市長



▲和寒町で行われた贈呈式



▲剣淵町で行われた贈呈式

ATTENTION

とごきで

4年ぶりに収穫感謝祭を開催

収穫の喜びを地域住民と共に

10月14日、土別グラウンドホテル思親花にてJA北ひびき収穫感謝祭を4年ぶりに開催した。収穫感謝祭は、日頃よりJA北ひびきをご愛顧いただいている地域住民の皆様への感謝の気持ちを込めて開催している。開場時間前には、心待ちにしていた来場者で長蛇の列が見られた。

開催にあたり榎本組合長より「今年の収穫感謝祭については、4年ぶりの開催となり、開催できることに大きな喜びを感じています。安全・安心を第一とし生産された美味しい農畜産物ですのでぜひご賞味いただき、ご購入いただきたいと思います。限られた時間ではありますが、一日謳歌いただき地元食材を楽しんでいただきたい。」と挨拶が述べられた。

会場でのイベントでは、新米ゆめぴりか・牛乳・牛肉の無料配布や400個限定の手打ちそば・JA北ひびきブランドである氷点の舞（ななつぼし）おにぎりの試食が行われた。

地元特産品コーナーでは、販売部門から、うるち米・もち米、そば粉、豆類、青果部門から、南瓜、馬鈴薯、玉葱などの野菜、酪農畜産部門から地元産牛肉の販売が行われた。その他にも、大豆ミートを使用したキーマカレー・ミートソースなどの加工商品の販売やスタッドレスタイヤや防寒衣料などの特価販売もされており、盛りだくさんのブースが並んでいた。

来場者からは「チラシで見て今日楽しみにしていた。無料配布の特産品コーナーで美味しい農畜産物を購入でき来年も来たい。楽しみにしている。」といった喜びの声があり、とても好評であった。

ステージイベントでは、お楽しみ抽選会や餅まきのほか、子どもが楽しめるちびっ子用菓子まき大会などの参加型のイベントも行われ、約230人が来場し大盛況の収穫感謝祭となった。



▲餅つきをする榎本組合長と笹村専務



▲榎本組合長の挨拶のようす



▲ちびっ子コーナーで景品を見つめる子どものようす



▲ちびっ子用菓子まき大会のようす

和寒 より地区

活性化センターが 南瓜食味試験を開催

品種ごとに食べ比べ、 評価を行う



▲食味が行われた9品種



▲各品種食味の様子

10月20日、和寒町農業活性化センター主催による南瓜の食味試験が実施された。開催にあたり、町内生産者、種苗会社、肥料会社、和寒町役場、普及センター、JA関係者など、約40名の参加を募った。

この試験は、平成10年から毎年行われているもので、各品種の甘さ・紛質・総合の3項目を、5段階で評価する。今回用意された品種は、「くり將軍」、「ブラックのジョー」、や試験品種など計9品種で、評価「3」に設定された「えびす」を基準に、各品種の食味が行われた。

今年度は猛暑と大雨の被害により、各作物の収量・品質などへ多大な影響があった。南瓜においても同様で、品質面では、直射日光による果皮の日焼けが目立ち、小玉の物も多くみられた。

活性化センターの清田所長は「粉質は昨年と特に変わりはないが、今の時期にしては全体的に糖度が高く、低いものはなかった。これから糖度が高くなっていくので、今年もおいしい南瓜ができると思う。」と話した。

今年度は、11月と12月に再度試験を行う予定。

剣淵 より地区

農業機械支援事業が ビート収穫を実施

天候不順乗り越え 無事に終了



▲収穫支援作業の様子▲

9月26日から、剣淵町内において剣淵基幹支所購買課農業支援事業がビート収穫作業を実施した。

この事業は自身での収穫が困難な方などから依頼を受け実施しており、今年度は17戸の生産者から依頼を受けた。

期間中は多々雨が降り天候に悩まされることもあったが、機械7台が稼働し、掘り取りが進められ58haに作付けされたビートを収穫した。

JAの担当者は「今年の収穫は降雨の影響で苦労しましたが無事に収穫作業を終えることができました。来年度も掘り取りをおこなってまいりますのでよろしくお願いたします。」と話した。

今年のビートの初期生育は乾燥傾向により緩慢であったが、7月の降雨以降生育は回復し、収量は平年並から平年をやや上回る収量を見込んでいる。

病害虫については、夏季の高湿多湿な気象条件により褐斑病の発生が見られ、糖分についても生育後半まで異常な高温が続いたため、低糖分が懸念される状況となっている。

多寄 より地区

多寄小学校の児童が 社会見学を実施

知見を広げ 地域を知る



▲熱心に話を聞く児童のようす

10月18日、多寄小学校の5・6年生7名の児童が、JA北ひびき多寄支所で社会見学を実施した。

この社会見学は、「土別の農産物の流通と加工は」をテーマに実施され、JA北ひびきでの見学は平成26年に見学以降3回目となった。

社会見学では、児童より「よろしくお願ひします。」と元氣よく挨拶があった後、増谷支所長よりJA北ひびきの概要及び事業説明をした後、児童から質問がなされ、増谷支所長より質問の回答があった。

児童からの質問では、「JA北ひびきではどんな仕事をしているのですか?」「や、」のような手段で農産物の流通しているのですか?」「農産物の加工は行っているのですか?」などの多くの質問があった。

説明後は多寄馬鈴薯選果場に行き、施設見学を行った。児童達は初めてみる機械を熱心に見学していた。

見学を終えた後、児童からお礼が述べられ、社会見学が終了した。



▲工場見学する児童のようす

朝日 より地区

収穫作業の最盛期を 迎える

慎重に 作業進める



▲そば収穫作業のようす

10月に入り、朝日地区においても、収穫作業が行われた。

そばを約90ha作付けしている、梅原龍馬さん宅では収穫作業と乾燥調整作業の最盛期を迎えていた。

梅原さんは「土づくりにや播種時期など自身の経験から栽培方法を工夫しており、昨年と比べても粗原収量と品質は変わらないが、今年の高温による影響で例年より実が小さく規格外が多くなると感じており、今後の調整作業が苦労しそうだ」と話した。なお、調整作業は11月上旬まで続き、1500表の出荷を見込む。

また、朝日地区の大豆作付面積205haの内、約160haの受託収穫作業を行う、農事組合法人あさひ(渡邊利幸代表)では、10月12日大豆の受託収穫作業を、井本敏男さんの圃場から5台のコンバインでスタートし、汚粒等に注意しながら慎重に作業を進められていた。



▲大豆収穫作業のようす

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。

祖

父がプレゼントクイズに応募しているのを見て僕も初めて応募してみました。なかなか難しかったです。僕は卓球で全道大会に行つて頑張つてます。
(S:10代男性)

今

年初めて植えてみたさつまいもと落花生。どれも驚くほど良いものがとれてびっくりでした。また来年も植えてみようと思つてます。
(K:女性)

収

穫期に入り天気が悪く、農作物の取入れも送れましたね。私も野菜ですが水害にあつて人参は根腐れ、大根は太らず、今年の秋は少し寂しい思いをしています。(F:80代女性)

●丹精込めて育てた野菜。思うように収穫ができずに残念です…。来年こそは天候に恵まれて素晴らしい収穫の秋を迎えられることを願っています！

毎

号「アイ・アム・ア・ファーマー」のコーナーが楽しみです。若い方々が農業を志す姿に元気をもらつています。
(S:女性)

●農家の方々のそれぞれの思いや、将来どんなことに取り組みたいかなどなど…。本当に色々な考え方がつて、取材をしている私たちも毎回楽しみながら話を聞いています。これからも楽しみにしててくださいね！

9

12すごい音とともに雷が。テレビは入るが映像が出ない。電気屋さんを頼み調べてもらおうとアンテナに雷が落ちたことが分かり、ビデオデッキとラジオがダメに。2日間テレビなし。テレビは私の友だち。たった2日でも淋しい思いをしました。
(J:80代女性)

●それはつらい2日間になりましたね…。私もテレビが数日ないとなんだか淋しい気持ちになるかもしれません。もう雷が直撃しませんように…。

10月号パズル

【当選者】

高橋豊さん、高橋光輝さん、尾崎友則さん、池田昭司さん

【解答】「カラスウリ」

1	コ	6	ス	8	モ	ス	16	ノ	19	ト
2	ア	キ	チ	13	ズ	コ	ウ			
	ラ		9	ウ	10	バ	17	ギ	フ	
		7	ワ	タ	リ	14	ド	リ		20
3	ク	リ			11	キ	ク			バ
4	ラ	イ	ト		15	シ	18	ユ	ト	
5	ブ	ン			12	シ	ヨ	カ	ン	

編集後記

今年も残すところ2カ月をきりました。この1年どのようにお過ごしだったでしょうか。
3月に開業したエスコンフィールド北海道には、みなさん足を運ばれましたか？私は、プロ野球の観戦には行くことはできませんでしたが、高校野球の北海道大会準決勝と決勝を観戦するのに訪れました。札幌ドームとは違い、入場時からスタジアムの熱気、土と天然芝の匂いを感じられ、迫力ある2つの大型ビジョンや飲食店など多数あり、魅力ある球場となっています。
11月1日から12日までは、秋季キャンプもエスコンで実施されており、試合の時とは違った選手の姿が見れるので足を運んでみてはいかがでしょうか。

俳句

灯火親し 気づくと夜更け ひとりかな

大河博子

病との 付き合い始む 秋の暮れ

鈴木 ゆき子

秋深し 豪雨を知らず 母眠る

梅基 文子

友と行く オロロンの道 秋時雨

杉浦 とし枝

短歌

窓を開け扇風機回し風呼べど
涼しさおろか汗したたりぬ

井上 香代子

涼もとめ氷いちごに手がのびる
盆が過ぎて真夏日ありて

高数後 法子

盆踊りねじり鉢巻き格好よく
涼しさ忘れ熱気に満ちて

山中 千代子

水の音にぼつぼつ灯る螢火の
あちらこちらへ踊るロマンス

牧 あづさ

町からの喜寿の祝いの届く日は
心静かに正座にて待つ

土井 一光

営業時間変更(11月から翌年3月まで)のお知らせ

営業時間

本所・基幹支所・支所	11月～3月						
	月曜日～金曜日	土曜日		日曜日			祝祭日
		第1・第3・第5	第2・第4	第1・第3	第2・第4	第5	
一般業務	9:00～17:00	9:00～12:00	休み				
金融・共済窓口	9:00～16:00	休み					
経済センター	9:00～16:30	休み					
メカニックセンター	9:00～18:00	9:00～17:00	休み	9:00～17:00			
給油所	セルフ土別南	7:00～20:00					
	和寒基幹支所	8:30～18:00	休み				8:30～17:00
	剣淵基幹支所	8:00～18:00	休み				8:00～17:00
	多寄支所	8:30～17:30	休み				8:30～17:30
	朝日支所	8:00～18:00	休み				8:30～17:00
	上土別支所、温根別営業所	9:00～17:00	9:00～12:00	休み			

ATMの営業時間

ATM	月曜日～金曜日	土曜日		日曜日			祝祭日
		第1・第3・第5	第2・第4	第1・第3	第2・第4	第5	
本所、和寒基幹支所、剣淵基幹支所	9:00～17:30	休み					
ツルハドラッグ土別中央店	9:30～19:00	9:30～17:00					

お知らせ

臨時理事会議案 日時 令和5年9月25日(月)

▼協議事項▲

議案第1号 マネロンおよび反社会的勢力等への対応に関する規程類の変更について
原案通り決定した。

議案第2号 寒冷地手当の支給について

職員の寒冷地手当の支給基準について決定した。

議案第3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4号 中士別地区での道営経営体育成基盤整備事業実施に係る、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

標記の事業にかかる、つなぎ資金対策の実施と利息の徴収について決定した。

議案第5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。

▼報告事項▲

1. 組合員宅一斉訪問の結果について

7月3日～8月10日まで実施し、842戸を訪問し93・6%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5年産 米・大豆概算金およびJA独自概算金について
概算金単価及びJA独自概算金単価について報告した。

3. 過年産米全道共計の追加概算払い・見込精算について
追加概算払い及び見込精算の内容について報告した。

4. 過年産米共同計算精算結果の報告について
精算内容について報告した。

5. 令和5年産 農協軒旋米価格について

令和5年産農協軒旋米価格について報告した。

6. 令和5年産 小麦生産実績について

令和5年産の秋播小麦、春播小麦の生産実績を報告した。

7. 令和5年度 経営所得安定対策実績について

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	1,527人	△ 59人	△ 3.7%
◆准組合員数	3,857人	△ 80人	△ 2.0%
◆組合員戸数	1,032戸	△ 47戸	△ 4.4%
◆出資金	37億16百万円	1億6百万円	3.0%
◆貯金	620億83百万円	9億20百万円	1.5%
◆貸付金	118億25百万円	△ 6億7百万円	△ 4.9%
◆長期共済保有高	1104億65百万円	△29億93百万円	△ 2.6%
◆購買供給高	70億47百万円	5億53百万円	8.5%
◆販売高	78億47百万円	△ 2億78百万円	△ 3.4%
(農産)	31億15百万円	6億6百万円	26.9%
(畜産)	47億32百万円	△ 9億38百万円	△16.5%

職員退職者

(10月31日付)
金融部金融課貯金金融係 山田結衣
たいへんお世話になりました。

職員人事異動

(11月1日付)
青果部次長兼青果課課長 高橋昌司
(青果部青果課課長)
青果部青果課青果係 太田優悟
(燃料自動車部燃料課燃料係)

※ () 内は旧辞令

11月は、労働保険適用促進強化期間です！

事業主の皆さん。労働保険の加入はお済ですか。

労働保険に加入して、従業員の方々が安心して働ける職場にしましょう。

労働保険とは、労災保険と雇用保険の総称で労働者の生活の安定、福祉の増進等を図ることを目的に、国が直接管理運営している保険です。農林水産業の一部を除き、労働者を一人でも雇用する事業については、法人・個人を問わず加入が義務づけられています。

問い合わせ先：厚生労働省北海道労働局総務部労働保険徴収課

(011-709-2311)

または最寄りの労働基準監督署・公共職業安定所(ハローワーク)



アプリの導入はこちらから



JAコネクトはここが便利！

- 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の確認のためにだけ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

J A北ひびきの皆様へ



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5年12月～令和6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：①7：30～16：30
 ②22：00～7：00

賃 金：時給1,200円
 (22～5時は1,500円)

宿舍完備 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**

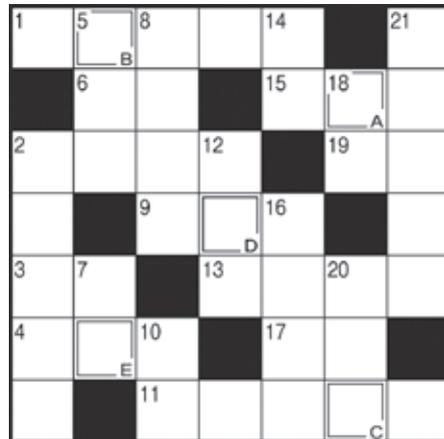
三重県伊勢市宇治中之切町26番地
 人事課：☎0596-23-7566

詳細につきましては
 お電話でお問い合わせください



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 甘柿の王様と呼ばれることもあります
- 2 屋内のこと。——派
- 3 ボンレス——、——サンド
- 4 漢字では石榴、柘榴などと書く果物
- 6 たき火に手をかざして取ります
- 9 飲んで食べて話して楽しめます
- 11 山野で生まれ育ったヤマノイモ
- 13 奇術師が披露するもの
- 15 ベンチよりふかふかしています
- 17 富士山の山頂を白くします
- 19 漬物やワインを詰めます

タテのカギ

- 2 日光の紅葉の名所。48個のカーブがあります
- 5 ——大敵、運転中は気を引き締めて
- 7 白——に身を包んだ花嫁さん
- 8 ジョギングや水泳、筋トレなどはこの一種
- 10 ハウスを使わず作物を育てる——栽培
- 12 考えるときにひねるもの
- 14 応用に移る前にしっかりと
- 16 1カ月の後ろ3分の1
- 18 ペンのはキャップと呼ぶこともあります
- 20 東京都中央区の地名。豊洲へ移転した東京都中央卸売市場があった場所
- 21 2人でおそろいの服を着ます

ひびきあい

vol.237

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11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 令和5年11月16日
■当選発表 本誌12月号
■応募先 令和5年11月16日
〒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

牛乳をもっと食卓に

今回のメニュー

牛乳のカルシウムで生活習慣病予防！
鶏とハクサイのホワイトサラダ



出典●Jミルクウェブサイト「ミルクレシピ」

【材料】（4人分）

- 鶏モモ肉…………… 1枚
- 塩…………… 小さじ 1/2
- 酒…………… 大さじ 2
- リンゴ…………… 1/2 個
- ハクサイ…………… 100g
- 絹ごし豆腐…………… 1/2 丁（150g）
- A
- 牛乳…………… 90ml
- オリーブ油…………… 大さじ 1
- 塩…………… 小さじ 1/4
- こしょう…………… 少々
- ニンニク（すりおろし）…………… 少々
- 粉チーズ…………… 大さじ 3
- クルミ…………… 3、4 粒

●作り方

- 鶏モモ肉は塩を擦り込み、10分ほど置く。鍋に多めの湯を沸かして酒を加え、鶏モモ肉を入れて10分ほどゆでる。そのまま冷まし、取り出したら食べやすい大きさに切る。
- リンゴは塩（分量外）を振ってこすり洗いし、皮付きのまま千切りにする。ハクサイは葉の部分をざく切りにし、軸の部分は3、4cmの長さの長さに切ってから縦に5mm幅に切る。
- 豆腐は紙タオルで包んで軽く重しをのせ、水切りをする。さらに裏ごしをしてボウルに入れ、Aを加えて混ぜる。
- 器に①と②を盛り、③をかけて粗く砕いたクルミを散らす。

士別警察署かわら版

1 ピンときたら110番

【指名手配被疑者の発見にご協力を】

全国警察では、総力を挙げて指名手配被疑者の追跡捜査などを行っていますが、逃走中の指名手配被疑者を一人でも多く発見、検挙するためには、捜査に対する皆様のご理解とご協力が欠かせません。指名手配被疑者に関する情報は、どんな些細なことであっても、ためらわずに110番通報又は最寄りの警察施設に連絡をいただきますよう、よろしくお願いたします。

2 交差点における歩行者保護とスリップ事故の防止

- 「冬の交通安全運動」が実施されます！
 - 運動期間
11月13日（月）～11月22日（水）の10日間
- 交通事故防止ポイント
 - ドライバーの皆さんへ
 - ・ 交差点とその付近では歩行者の動きに十分注意して、右左折時はしっかりスピードを落として安全確認を徹底しましょう。
 - ・ 早めに冬タイヤの点検と交換を実施して、降雪に対応できるよう準備しましょう。

特に山間部は、平地よりも気温が低く、天候も異なるため、お出かけの際は、冬タイヤを装着しましょう。

- ・ 日陰や橋の上、トンネルなどでは、路面が凍結している場合があります。急ブレーキ、急ハンドル、急発進はスリップの原因となりますのでやめましょう。
- 歩行者の皆さんへ
 - ・ 日没時間は更に早くなります。夜間に外出するときは、明るめの服装をしたり、反射材を身に付けましょう。
 - ・ 道路を横断するときは、横断歩道を利用して、信号機がある場合は信号を守りましょう。
 - ・ 横断前の安全確認はもちろん、横断中も常に左右の安全を確認しましょう。
- 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」北海道から飲酒運転をなくしましょう。
 - ・ 二日酔いでの運転も「飲酒運転」です。アルコールチェッカーで確認するなど、身体にアルコールが残っていないことを確認しましょう。

問い合わせは士別警察署まで
士別警察署(代)23-0110

【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。

