

2024
vol.240

2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

おうち温活でこの冬を省エネ・快適に！
「豆腐」で元気に美しく

生き生きと暮らす農家の方達、 それが自分の憧れでした。



今回は、お父様が和寒町西和の農場を中心に経営されている「株式会社BOL」にて令和2年に就農した井上航さんにお話をうかがいました。

井上さんは両親の玲さん、智子さん、妻の柚姫さんと共に水稲、麦、大豆、南瓜等を約42haに作付けています。

就農までのいきさつや、農業への思いなどを話していただきました。

楽しいと感じる仕事に就けたことは、幸運なことかもしれないですね。

井上さんは、子どもの頃から将来自分も農家になりたいと思っていたそうです。

「農業をしている大人達が、とても自由で楽しそうに見えていましたね。はっきりと就農を意識して考えたのは高校生になってからです。将来の生き方、暮らし方を考えた時、自分は企業で働くのではなく、好きだと思える仕事に就くというのが

今月の表紙



今月の表紙は、剣淵町南桜町にお住いの安田英樹さんの冬キャベツ収穫中の風景を撮影させていただきました。
安田さんは雪の下キャベツ（剣の舞）を68.7aに作付けしています。

目次 (contents)

- アイ・アム・ア・ファーマー
井上 航さん
(和寒町三笠)…………… ②
あうち温活でこの冬を省エネ・快適に！… ④
「豆腐」で元気に美しく…………… ⑥
- 地域のニュース…………… ⑧
土別「JA北ひびきICT農業研究会が可変施肥講習会を実施」
和寒「青年部が農業体験学習を実施」
剣淵「女性部がボランティア活動・研修会を実施」
多寄「多寄農民連盟が農業収支仕訳講習会を開催」
- ひびきあいの広場
12月号おたより…………… ⑩
新年号おたより…………… ⑪
- お知らせ 他
理事会報告…………… ⑫
俳句・短歌…………… ⑬
農協職員資格認定試験合格発表… ⑬
営農部からのお知らせ…………… 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
『とろみを生かした減塩メニュー
豆腐とめんたいこのとろとろ煮』

一番の理由でした。」と井上さん。
「就農前から農作業の手伝いをしていたから戸惑いはありませんでした。今は技術的なことも含めてできる仕事を増やしているといったところです。作業は機械化されているので、体力的には昔よりも随分楽になっていると思いますよ。」
井上さんはJA北ひびき青年部にも所属し、活動されています。
「10才以上年齢が上の方が多く私が最年少ということもあって、皆さん親切に仕事上の相談にのってくれます。知りたい情報なども聞けて有り難いですが、しばらくは私に後輩が続々とできる状況ではなさそうですね。(笑)」

前に進む事によって 目標も見えてくると 思っています。

「今はまだ将来の目標を考えると、うより、法人化した父の構想を実現していく手伝いで精一杯という感じです。」と井上さん。
父の玲さんは、先端技術による作業の自動化、省力化を目指したいわけゆるスマート農業に取り組み、また作物の加工設備についても準備を進められているそうです。
「父は、自分には思いもよらないことを身を削るように力を注いで頑張っています。ですから私は、今で

ることを継続し、経験を積みながら知識を得ていければ、また違った角度から父の力になれるのではないかと思いますし、その時には自分なりの目標も見えてくるかもしれませんね。」
井上さんはその他に、和寒町の農業支援事業の活動もされています。
「後継者がいなかったり、過疎化による労働力不足で困っている農作業のサポートをしています。きっかけは地域の先輩に誘われたことですが、いろいろな農場での作業は勉強になりますし、多少の社会貢献にはなっているかなと思います。これから自由な気持ちを失わないように仕事に励みたいと思います。」



井上 航さん
いのうえ わたる
和寒町三笠(農場：西和)／22才
旭川農業高校を卒業後、和寒町の実家にて就農。
令和4年に結婚、女の子が生まれ3人家族。
和寒町の農業支援事業オペレーター員も務めている。JA北ひびき青年部に所属。

おうち温活

で
この冬を
省エネ・快適に！

一年のうちで特に省エネが気になる冬。

最近の物価高の影響もあり、「エアコンなどの暖房機器の使用を減らせないかしら？」とお悩みの方も多いのではないのでしょうか。

毎日の生活に欠かせない「衣」「食」「住」の中で手軽に実行でき、光熱費の節約にもなる「おうち温活」のこつをご紹介します。

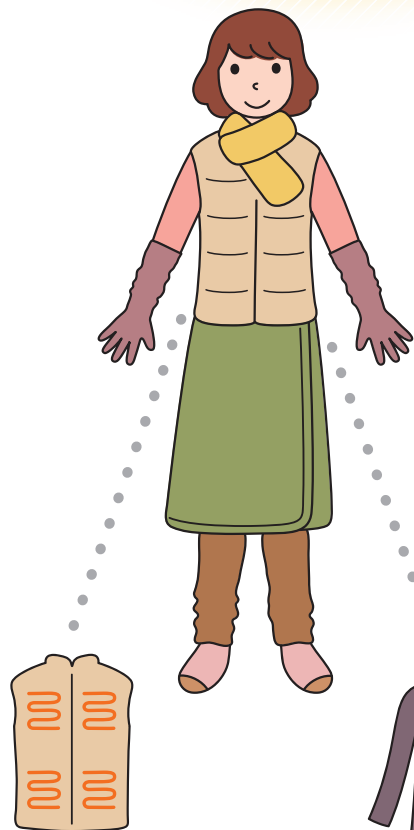
衣 で温活

首、手首、足首の 3つの首を温める

首、手首、足首にはそれぞれ太い動脈が通っているため、そこを重点的に温めると体全体が温まります。マフラー、手袋（ロング丈）、レッグウォーマーなどを使ってこの3カ所を温めましょう。

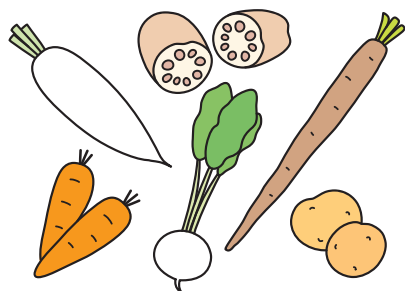
機能性素材は 温活の必須アイテム

薄く、軽く、暖かい機能性素材（吸湿発熱素材）を用いた肌着や靴下は、温活の必須アイテム。体が発する水蒸気を熱に換える技術が凝縮されています。着膨れしないので、おしゃれな着こなしができるのも魅力です。



まさに着る暖房!! 電熱ウェアに注目

最近注目されているのが、ヒーターを内蔵した電熱ウェア。もともとは屋外用でしたが、室内で使う人も増えています。スイッチ1つでぬくぬく！ エアコンなどの暖房機器の使用を減らせるため、光熱費の削減にもつながるでしょう。



冬が旬の根菜類など 体を温める食材を

冬に旬を迎えるダイコン、カブ、ゴボウ、ニンジン、レンコンなどの根菜類は血行を良くし、代謝をアップさせる「内側から体を温める野菜」です。温活はもちろん、健康維持のためにも日々の食卓に取り入れましょう。



スパイスを多用し 体の中からポカポカ

寒い季節に意識して取りたいのが唐辛子、サンショウ、シナモン、ショウガなど体を温めるスパイス類。スープにショウガ、紅茶にシナモンなどを毎日の食事に取り入れると、冷えにくい体質になっていくといわれています。

食 で温活

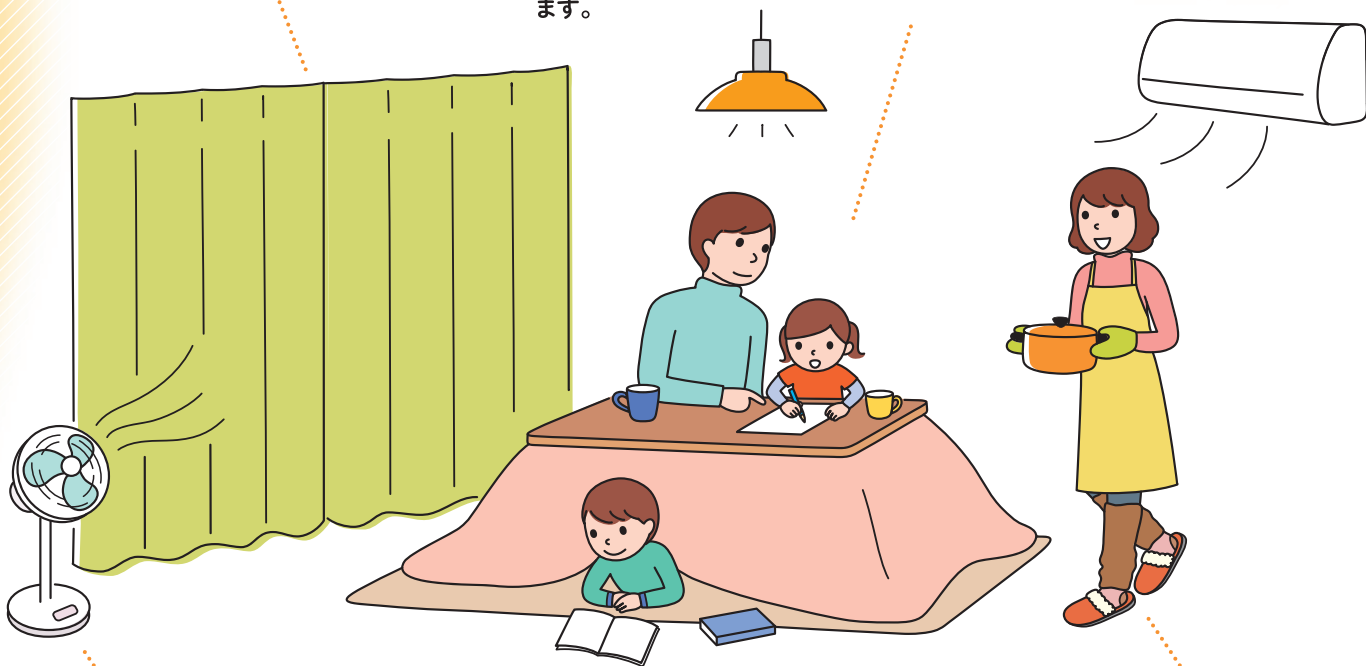


鍋料理で室内を暖めて 暖房機器の使用を削減

家族で囲む熱々の鍋料理は、こんろの熱で室内全体が暖まる他、鍋からの湯気による加湿効果で体感温度も上がります。そのため食事中は暖房機器を使わなくても寒さを感じにくくなります。

熱が逃げやすい 「窓」を断熱化

冬場は、室内で暖まった熱の約半分は窓から失われます。そこで、厚手のカーテンや断熱シートなどを取り付けて熱を逃がさない工夫をしましょう。窓を断熱すれば、室内の体感温度は大きく変わります。



エアコン使用時は**扇風機**を併用

お風呂を沸かすと最初は上の方が温かいように、部屋の暖かい空気も上にたまります。エアコン使用時は扇風機を併用し、天井に風を送ると、天井付近の暖かい空気が降りてきて室内の温度が均一になり、部屋が効率良く暖まります。

家族一緒に過ごす ウオームシェア

家族がそれぞれ自室でエアコンを使うと暖房費が高くなります。できるだけ皆が一緒にリビングで過ごし、暖房機器を共有するウオームシェアを始めませんか。暖房費の節約になるだけでなく、家族のコミュニケーションも深まります。

住 で温活

湯たんぽ、毛足の長い**スリッパ**などを活用

暖房機器になるべく頼らないようにするには、湯たんぽや毛足の長いスリッパなど「道具」「小物」の活用もポイント。湯たんぽは熱湯の入れ替えなどの手間がかかるので、蓄熱タイプもお勧めです。

お役立ちコラム

温活効果を高める入浴タイムを大切に

半身浴は温まる上、 省エネ効果も

38～39度のぬるめのお湯に半身だけつかる「半身浴」でも体を芯から温めることができます。給湯温度を低めに設定でき、湯量も少なくて済むため、省エネにもなります。

ゆず湯、しょうが湯で 温め効果アップ

ユズの皮やスライスしたショウガを布袋に詰めてお風呂に入れると、これらの成分が皮膚を刺激し、血行を良くしてくれるため入浴後も体がポカポカします。

風呂上がりは 1枚多く羽織る

風呂上がりはパジャマの上にもう1枚羽織ると、湯冷めしにくくなります。体の熱が逃げやすい首にタオルをかけるだけでも暖かく過ごせます。

日本を代表する健康食品

「豆腐」で元気に美しく

高タンパク、低脂肪の健康食として、古くから日本の食卓に取り入れられてきた豆腐。原料の大豆に含まれる栄養成分が成人病の予防や美肌づくりなどに役立ちます。



監修：日本豆腐協会（Japan Tofu Association）
<http://www.tofu-as.com/>
イラスト：服部新一郎

栄養成分の効能

豆腐が健康食品といわれるのは、植物性の脂肪を多く含んでいるからです。植物性の脂肪には血液中のコレステロールを減少させる働きがあります。同じ脂肪でも、動物性の脂肪はコレステロールを増やしてしまいます。コレステロールは肥満、動脈硬化、心臓病など成人病の原因になります。そのため、脂肪分は動物性1に対して植物性2の割合で取るのが理想的といわれています。

大豆食品である豆腐はタンパク質が豊富で、消化吸収率が高いため、胃に負担をかけません。冷たい飲み物をたくさん飲むとおなかを壊すことがあります。そうしたときの体力回復にはタンパク質が役立ちます。豆腐はタンパク質を補うとともに、全体の90%を占める水分が脱水症状を防いでくれます。そのまま食べ

るのではなく、あらかじめ湯通ししておくことがポイントです。

中国の古書に、「酒を飲み過ぎて体にまだらができたら、豆腐を熱して薄く切ったものを貼るように」と書かれています。江戸時代に日本で書かれた『本朝食鑑』でも、「豆腐は酒毒を解する」とされています。アルコールを分解する肝機能の弱まりを補うのに良質の豆腐のタンパク質が役立つのです。

女性の美容にも

いつまでも若々しい滑らかな肌を保ちたい女性たちにも豆腐はお薦めしたい食品です。

皮膚の細胞をつくっているのはタンパク質です。細胞は絶えず変化して約4週間のサイクルで入れ替わるため、常にタンパク質を補給する必要があります。しかし、動物性のタンパク質を取り過ぎる

と過剰な脂が皮膚から分泌され、毛穴が大きく開いてしまいます。きめの細かい、滑らかな肌を保つためには、豆腐をはじめ、大豆食品の植物性タンパク質を多く取ることが重要なのです。

女性に多い便秘も、肌のトラブルの原因になります。腸の動きを活発にするためには繊維質を取ることが大切ですが、豆腐の副産物であるおからは、食物繊維がそのまま残されています。豆腐と一緒ににおからを食べることは、肌にとって理想的といえるでしょう。

手足が冷えるときは湯豆腐を食べることをお勧めします。体が温まり、豆腐に含まれる脂肪がコレステロールを減らし、血液の循環が良くなります。

高齢化が進むにつれて急速に増えている病気の一つに、骨粗しょう症があります。これは骨の密度が低くなり、骨がもろくなる病気で、閉経期以降の女性に多く見られます。大豆食品は骨を構成する



Q なぜ「1丁」と数えるの？

A かつて豆腐の大きさは地域によってさまざまでした。そこで1丁、2丁と大きさを確定せずに数えたのが始まりといわれています。

Q 豆腐の容器内に入っている水はどんなものですか？

A 容器内の水は、柔らかい豆腐が崩れることをクッションのように防いでいます。栄養はないため、豆腐を出すときに一緒に捨ててしまってください。

Q 調理しても栄養成分は変わりませんか？

A 加熱する温度によって多少栄養成分は壊れますが、問題になるほどではありません。タンパク質や脂質、ミネラル類が比較的多く残るのは木綿豆腐です。絹ごし豆腐は、ビタミン類が逃げにくいとされています。

カルシウムの補給に優れているだけでなく、骨そのものを強くする働きがあります。カルシウムは、タンパク質を構成するアミノ酸のバランスが良い食品と一緒に取り入れると吸収率が高まります。豆腐はカルシウムが多い上、アミノ酸のバランスも良いことから、骨粗しょう症の予防に役立つことが証明されています。

長生きの秘密は豆腐に

豆腐に含まれるタンパク質は、細胞の成長・維持や筋肉を動かすために必要な栄養素です。遺伝子・ホルモン・消化酵素・免疫などをつかさどる抗体は全てタンパク質でできています。つまりタンパク質は、私たちが生きていく上で必要不可欠な栄養素なのです。

豆腐にはその他にも、細胞が酸化されるのを防ぐサポニンのような抗酸化成分が含まれているため、動脈硬化やがんの予防にも役立ちます。また豆腐に含まれるカリウムには、体内の余分な塩分を排出し、血圧を下げる効果があります。

長寿で知られる沖縄県民が、どのような形でタンパク質を取っているのかを調べたところ、豆腐2、肉1、魚1の割合であることが分かりました。タンパク質以外に脂肪やコレステロールも多く含まれている肉よりも、豆腐から多くのタンパク質を摂取している沖縄県民の食生活は、私たちが健康な毎日を送るための参

考になりそうですね。

世界の「TOFU」

豆腐は、米国や欧州でも「TOFU」と呼ばれ、今や世界共通語といってよいほどになりました。豆腐が欧米で広く使われるようになったのは、健康食品として注目を浴びたからです。当初は主に菜食主義者たちの間で食べられていましたが、人々の健康に対する意識が高まるとともに需要が伸びていきました。

当初は料理店で食べる特別な食品だった豆腐の状況を変えたのは、米国で出版された豆腐の栄養に関する解説と料理法を紹介した『ザ・ブック・オブ・トーフ』という本でした。この本がベストセラーになった理由は、豆腐の栄養効果に加えて、味に癖がないことから新しい食材として受け入れやすかったからではないか、といわれています。



豆腐が原料の食品にも注目!

栄養価の高い豆乳

大豆を搾った豆乳は、牛乳と同等のタンパク質とビタミンB1を含む栄養価の高い飲み物です。植物性食品のため低カロリーで、生活習慣病が気になる人や、牛乳を飲むとおなかがゴロゴロする人でも安心して飲めます。JAS（日本農林規格）の規定では、大豆固形分8%以上のものを「無調整豆乳」といい、6%以上8%未満のものを「調整豆乳」といいます。調整豆乳にコーヒーや果物、野菜などの味付けをした「豆乳飲料」もあります。



おからでがん予防

おからは、豆腐を作る際に、大豆から豆乳を搾った残りがすが、食物繊維やカルシウムをたっぷり含んでおり、タンパク質や炭水化物、カリウムにも富んだヘルシー食材です。中でも食物繊維は100g中11.5gと、ゴボウの約2倍です。おからに含まれる食物繊維は、セルロースという水に溶けないタイプ。この成分が腸の働きを促して便秘を軽減し、腸内の残留物を掃除してくれることから大腸がんの予防につながります。



士別 より地区

J A北びびきICT農業研究会が 可変施肥講習会を実施

効率的な施肥で 品質の安定化を

12月20日、J A北びびきICT農業研究会（後藤俊彦会長…会員136名）はJ A北びびき本所3階会議室にて講習会を実施し、19名が参加した。



▲講義のようす



▲講義を聞く会員のようす

講習会では、講師としてスペースアグリ株式会社 瀬下代表取締役によるリモートセンシングを活用した可変施肥をテーマとし、ほ場内での土壌性質や作物の生育状況を把握し、効率的な可変施肥に取り組むメリットと課題や施肥マップを活用した作物別による各ほ場の事例紹介などの講義を行った。また、上川農業改良普及センター士別支所の植草専門普及指導員より情報提供として、水稻、秋小麦、馬鈴薯といった令和5年度主要作物の生育概要についての説明も行った。

ICT農業研究会では、スマート農業のさらなる確立や技術情報の共有化を行い、地域課題や労働力不足の解決などに向け、各関係機関と連携し、活動が続けていく。

和寒 より地区

青年部が 農業体験学習を実施

雪の下から生懸命に キャベツを掘り出す

1月22日、青年部和寒支部（三上益由支部長…部員28名）は「子供農業体験事業」に取り組み、和寒小学校3年生19名を対象に活性化センターほ場にてキャベツの掘り取り作業を行った。



▲掘り取り作業のようす



▲キャベツを運ぶようす

開催にあたり、活性化センター清田所長より「前回皆さんに並べてもらったキャベツが雪の中で甘くなっていると思います。雪がたくさん積もっていますので雪の中からキャベツを見つけて、がんばって掘り出してください。」と挨拶があった。

児童たちはキャベツの上に積もった80cm程の雪から一生懸命に掘り出し、鉄コン2基分のキャベツを1時間半程で収穫した。その後、キャベツの試食を行い、糖度計を使って越冬前と越冬後の糖度を比較し、掘り取り前よりも甘くなっていることを確認した。児童達から1年間を通して、キャベツの生育から収穫までの感想や、青年部員へお礼の言葉をもらい終った。

青年部和寒支部は、来年度也和寒町の子供たちに農業や食へることの大切さを伝えるため、この事業を続けていく予定。

剣淵

より 地区

女性部がボランティア活動・ 研修会を実施

定期的な運動で 健康に！



▲研修会のようなす



▲タオル寄贈のようす
(ほほえみグループ)

12月7日、JA北ひびき女性部剣淵支部（穴戸ひろ子部長・部員8名）内に組織されている、ボランティア組織ほほえみグループ（高橋文子代表）が特別養護老人ホーム剣淵ひらなみ荘へタオルの寄贈を行った。タオルは部員が持ち寄り、新しいものはそのまま寄贈し、古いものは加工して寄贈された。

寄贈後には、女性部が農業振興センターにて剣淵町役場健康福祉課の木村俊哉氏（理学療法士）を招き「健康寿命を延ばす体のコンディショニング」と題した研修が行われた。

コンディショニングとは運動競技において最高の能力を発揮できるように精神面・肉体面・健康面などから状態を整えることを言い、今回は健康維持の面を中心に講義が進められた。

木村氏は「筋力は20代をピークに40歳代から筋肉量の減少が始まり、60歳を超えると減少率は大きくなる。また、筋肉の質も加齢によって変化していく。」と話し、講習後には実践形式でのストレッチや筋力トレーニングが行われた。動きは簡単であるが無理をしようとする逆効果になってしまうため、一つ一つの動きを確認しながら実践した。

多寄

より 地区

多寄農民連盟が 農業収支仕訳講習会を開催

確定申告に向け 熱心に受講



▲仕訳の説明を受ける参加者



▲講習会のようす

1月17日、多寄農民連盟（外川悟委員長）は、パソコンによる農業収支仕訳講習会を、多寄支所2階大会議室で開催した。この取組みは、20年前より続いており、確定申告が始まる前に合わせて今回の講習会を実施し、6名が受講した。

講習会では、多寄農民連盟がエクセルで作成した農業収支計算簿を使用し、参加者はJAが提供するクミカンデータをを用いて、営農コードから各勘定科目を仕訳し、収支計算を行った。また、同エクセルは現金取引についても入力・管理ができ、仕訳が完了すること、白色・青色申告の決算書への反映が簡易的に行える。

主催者の外川委員長は「現在は、多くの盟友がこのシステムを利用しています。農業収支だけでなく、消費税の仕訳も可能になります。昨年の10月からインボイス制度が始まりましたが、消費税についても適正な税申告に向け知識を深めてもらいたい。」と話した。

参加者は、農連役員からの説明を受けながら、収支仕訳システムを用いて熱心に講習会に参加していた。

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。

12 月に入ってから気温が下がり始め
寒くなりました。体調管理に気
をつけて良い状態で年を越したいです。
(S: 10代男性)

●12月に入りかなり寒くなりました
ね。これからもっと寒くなると思
います。体調管理に気をつけてくだ
さい。良い年越しを迎えられましたか？

12 月に入ってから2回滑って転びま
した。ケガしなくて良かったです。
(S: 40代女性)

●私も12月に入り1回転んでしま
した。本当にケガをしなくて良
かったですね！これからも気をつけて
ください。

大 豆のお肉キーマカレー、ミート
ソース。お正月主婦の手やすめに
利用させていただきます。(O: 50代女性)

●ありがとうございます！今後も新
たな商品を開発していきたいと思
います。のびるしくお願いいたし
ます。

12月号の おたより

令 和5年はサツマイモが沢山取
れました。11月から干芋作りし
ましたがイモが少し残りました。正月が
明けたらまた作ろうと思います。皆が
喜んでくれて余すことはありません。
これが私の生きがいです。
(H: 80代女性)

●サツマイモ素晴らしいですね！サ
ツマイモは皆さん非常に喜んでく
れますよ。私も大好きです。干芋
作りでできるな
んて料理上手で羨ましいです。

寒 くなりましたので、皆さんお
体に気を付けてお仕事をなさ
ってくださいね。(Y: 50代女性)

●ありがとうございます。本年度も
ろしくお願いいたします。本年も毎
月楽しく愛読いただけるように編
集してまいりますのでよろしくお
願いいたします。

1	カ	7	ズ	10	コ	17	ウ	20	ム
2	ガ	イ	ド	15	コ	タ	ツ	18	キ
3	ク	ヒ	13	ホ	ウ	16	キ	19	カ
4	エ	11	ツ	ユ	ハ	ラ	18	イ	21
5	ヒ	9	ダ	リ	16	フ	ネ	ン	シ
6	メ	シ	14	イ	デ	ン	シ		

【当選者】
尾崎友則さん、高橋豊さん、
阪東信一郎さん、高橋幸扶さん、
谷文雄さん

【解答】「ハツヒノデ」

新年号パズル

1	ク	6	ツ	8	シ	タ	15	ソ	12
2	マ	イ	ゴ	13	サ	バ	ク	16	ド
3	シ	チ	9	メ	ン	チ	16	ヨ	ウ
4	ヤ	10	カ	キ	14	キ	18	エ	18
5	ラ	7	イ	ブ	12	メ	ン	ト	
6	ク	キ	12	セ	メ	ン	ト		

【当選者】
池田公子さん、鈴木理子さん、
児玉洋子さん、高買み子さん、
浅井栄さん

【解答】「シクラメン」

12月号パズル

新年号の おたより

あ けましておめでとつございます。
令和6年テレビを友達に毎日
過ごしております。毎月のひびきあい
をボケ防止かねて楽しみに読ませても
らっています。本年もよろしく願ひ
します。
(J…80代女性)

●新年あけましておめでとつございま
す！日頃よりひびきあいを愛読いた
だきありがとうございます。楽しんで
いただける広報誌を発行していきます
ので今年も1年よろしく願ひいたし
ます。

和 寒スキー場が動いています。雪
の季節だもの待っていた子供た
ちが沢山遊べるようにいい日が続きま
すように
(T…80代女性)

●冬の季節なので子供たちは雪遊びや
スキーなど楽しみにしてると思うので、
晴れた日が続くといいですね！ゲームよ
り外で遊ぶ方が健康的ですしね。

J Aの広報誌を読んで愛知から十
へ旅行に行った気分になります。
(K…50代男性)

●日頃よりひびきあいを愛読いた
きありがとうございます。北海道へお
越しになることがあれば北ひびき管内
の（士別市・剣淵町・和寒町）へお立
ち寄りください！楽しんでいただける
広報誌を発行していきますので今年も
1年よろしく願ひいたします。

正 月は毎年のように食べ過ぎ、飲
みすぎになつてしまつてます。
(S…60代男性)

●私も毎年正月太りに悩まされます
…。年をとるにつれて体重が落ちづら
くなり体を動かさないといけないと思
えてます（笑）

孫 が1歳になり、雪が解けたら一
緒にお散歩。会話が楽しみです。
(O…50代女性)

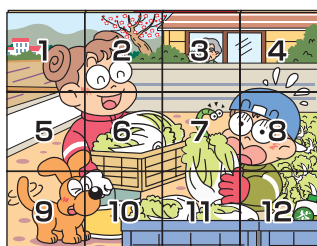
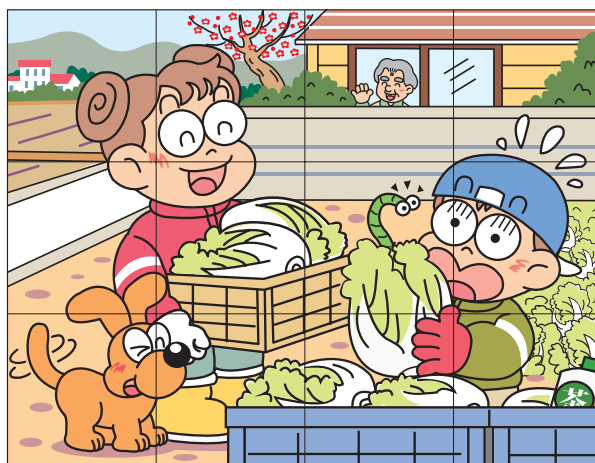
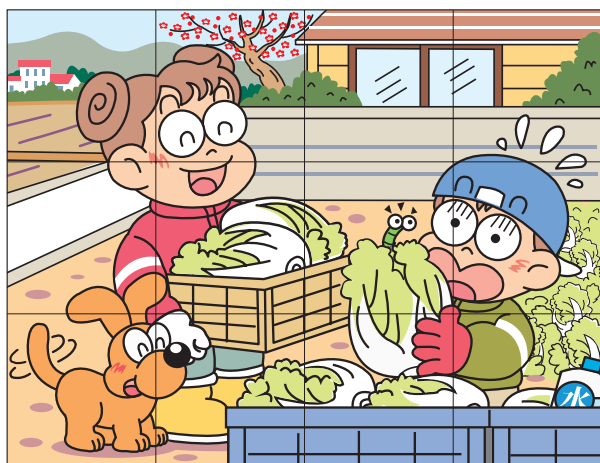
●1歳なんです！非常に可愛くて仕方
ないですね。きつとお孫さんもお散歩で
きるの楽しみにされてますよ！目に入
れても痛くないとはこのことですね！



まちがいさがし

出題・イラスト・酒井栄子

右のイラストには左のイラストと違う部分が5カ所あります。間違っている部分を左下の枠内の数字で探しましょう。



- 2 ……梅の木の枝ぶりが違う
- 3 ……おばあちゃんがいる
- 7 ……虫の長さが違う
- 9 ……犬の右目が違う
- 12 ……水がお茶に変わっている

答え

お知らせ

臨時理事会議案

日時 令和5年12月15日(金)

▼協議事項▲

議案第1号 南宗五農連の要請に対する回答について

11月20日に要請のあった1. 国際貿易交渉について、2. 農業政策について、3. 年度末の経営対策について、4. 燃油・生産資材の価格対策について、5. 農畜産物の販売について、6. 営農指導の強化についての回答内容を承認した。

議案第2号 給与規程の一部変更について

原案通り決定した。

議案第3号 役員報酬審議会委員の委嘱について

役員報酬審議会規程に基づき、JA青年部代表の代表者変更に伴い1名を委嘱することに決定した。

議案第4号 年末手当の支給について

職員の年末手当の支給基準について承認した。

議案第5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. 11月末仮決算について

11月末仮決算の状況について報告した。

2. 理事に対する資金の貸付に係る報告について

10月25日の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。

ついて報告した。

3. 営農支援員の活動について

営農支援員活動に寄せられた意見・要望(7月〜10月分)について報告した。3月〜10月の期間の訪問実績は、総面談数2,897回となったことを報告した。

4. 令和5年産青果物共選原料概算払い実績について

南瓜・馬鈴薯・玉葱の概算払いの実績が総額で129,345千円となったことを報告した。

5. 令和5年産種子馬鈴薯規格選別原料概算払い実績について

種子馬鈴薯の概算払いの実績が総額で38,792千円となったことを報告した。

6. その他

財務状況、組合員動向、畑地化支援交付額、令和5年産米・大豆検査状況及び甜菜生産実績、令和3年産もち米共計精算結果、令和4年産大豆共計精算結果、令和4年産共計大豆精算表、令和5年そば共計概算金の支払いを報告した。

第11回理事会議案

日時 令和5年12月25日(月)

▼協議事項▲

議案第1号 離農処理について

離農処理について原案どおり承認した。

議案第2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▲

JA北ひびきData

構成員/財務	12/31現在	(前年同月増減)	(対比)
◆正組合員数	1,484人	△ 81人	△ 5.2%
◆准組合員数	3,858人	△ 51人	△ 1.3%
◆組合員戸数	991戸	△ 66戸	△ 6.2%
◆出資金	37億53百万円	95百万円	2.6%
◆貯金	664億28百万円	27億4百万円	4.2%
◆貸付金	89億1百万円	△ 3億57百万円	△ 3.9%
◆長期共済保有高	1100億62百万円	△ 38億52百万円	△ 3.4%
◆購買供給高	91億56百万円	5億25百万円	6.1%
◆販売高	163億47百万円	△ 2億97百万円	△ 1.8%
(農産)	95億32百万円	5億30百万円	5.9%
(畜産)	68億15百万円	△ 8億27百万円	△ 10.8%

1. 出資増口承諾状況について

12月15日現在の出資増口の状況等について報告した。ご協力ありがとうございました。

2. 信用貸付者に係る12月末収支見込について

信用貸付者の12月末収支見込について報告した。

3. 令和5年度12月分乳代前渡金集約結果について

12月分乳代前渡金の集約結果について報告した。

4. その他

令和5年産大豆検査状況、甜菜生産実績について、令和4年産主食用もち米共計に係る追加概算金、加工用もち米共計に係る見込清算金について、令和5年

職員退職者

1月31日付

販売部考査役

大塚 秀隆 (再雇用制度利用)

青果部青果課青果係

齋藤 和希

大変お世話になりました。

俳句

初みくじ 大吉なりと 頬ゆるめ

大河博子

美しく 撮ること夢中 初日の出

鈴木 ゆき子

冬霧や 峠に牡鹿の シルエット

梅基 文子

年新 素顔のままに 客迎う

杉浦 とし枝

短歌

八十路きてパート止めたら島巡り
急がなければ命は待たず

鈴木 露子

久方の故郷は記憶と違つて
さながら私は浦島太郎

牧 あづさ

金婚の祝いにケーキ届け来る
仲人夫婦は九十歳なり

鷺見 紀子

窓辺からの眺望なるは夫婦岩
みゆる景色をボタ雪が消し

竹ノ内 ひかる

後傾で深雪を滑る若き頃
今は前傾姿勢で歩行

高橋 範明

編集後記

皆さんは冬の風物詩として知られている「ワカサギ釣り」に興味あるでしょうか？私は子供のころに親に連れて行ってもらった記憶があり、今年から本格的に始めたいと思っています。ワカサギ釣りの魅力は道具を現地でレンタルでき、釣りの経験が無くても釣れるので初心者の方でも楽しむことができます。氷上釣りでは、釣ったワカサギをその場で唐揚げ・天ぷら・かき揚げ・塩焼きなどにして食べることができるのは「釣り人の特権」です！テント内で料理ができるので、キムチ鍋・もつ鍋・おでんなどを食べながらワカサギ釣りを楽しむのはいかがでしょうか？ワカサギ釣りは、行けば必ず釣れる訳ではありませんので、釣れなくても料理をすることで雪中キャンプになるので、おすすめです！外に出て非日常を体験できるので、ぜひ興味ある方は始めてみてはいかがでしょうか！

令和5年度 農協職員資格認定試験（基本資格） 合格発表

J A北ひびきでは、職員の資質・能力の向上と専門知識の習得を図り、もって農業協同組合の発展に資するため、北海道農業協同組合中央会が実施している農協職員資格認定試験を各職員が自発的に受験しています。

先般、令和5年度農協職員資格認定試験（基本資格：初級・中級・上級）の合格発表がありましたので、合格者を広報誌にて掲載いたします。

【初級】合格者 2名

窪田樹、志賀史弥

【中級】合格者 6名

今野僚太、犬伏郁八、犬伏泉貴、
新堂真也、及川妃奈、古川蒼生

【上級】合格者 2名

相楽和哉、栗永恵美里

ー営農部からのお知らせー

農業者の皆さん 労災保険の特別加入をご存じですか！！

ここに注目！

療養・休業給付から遺族給付まで手厚い補償があります！

- 保険料は年1回の掛け捨て制で、その期間は4月1日から翌年3月31日までの1年間です。なお年度途中でも加入ができます（その場合の保険料は月割りとなります）。

こんな方が対象になります！（重複加入はできません）

- ✓ **特定農作業従事者の方**
年間の農業生産物販売額が300万円以上又は、経営耕地面積2ヘクタール以上の規模で次の農作業に従事している方。（補償対象範囲あり）
- ✓ **中小企業主の方**（5人以上雇い入れの場合は強制加入です）
常時300人以下の労働者を使用する事業者本人及び家族従事者（法人の場合は代表者以外の役員）の方または、1年間に100日以上にわたり労働者を使用することが見込まれている方で条件をみたしている方

加入手続きは
（加入条件詳細等）

ＪＡ北ひびき 本・支所（営農課・業務課）へ
2月より加入とりまとめを致します！！
（年度更新含む）



もしもの時に備え、農業労災への加入をお勧めいたします。

げんまいくん

緑川ヒロキ



ひびきあい

vol.240

発行/北ひびき農業協同組合

編集/総務部 総合企画課

令和6年2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

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 最低気温が0度より低い日
- 2 現代人は電子——に囲まれて暮らしています
- 3 水筒に入れます
- 4 ヒヒーン!といなく動物
- 5 スマホに入れたり消したりします
- 8 ベッドが2つある部屋
- 10 頬のこと。——ダンス
- 12 スラロームやモーグルなどの種目があります
- 13 人がいっぱいに入っている状態
- 14 西アジアの国の1つ。首都はアンカラ
- 16 空気が乾燥しているので——器をつけた
- 18 節分の豆を——の数だけ食べた
- 20 実がなるまでの期間が短めの品種のこと

タテのカギ

- 1 フキの花茎のこと
- 6 銀世界を眺めて楽しめます
- 7 ガイド——を片手に観光地を巡った
- 9 安倍川にして食べようかな、磯辺巻きもいいな
- 11 日没のことを日の——ともいいます
- 12 雪だるまを英語(片仮名語)でいうと
- 14 佐渡島にはこの鳥の保護施設があります
- 15 漢字には音読みと——読みがあります
- 17 平方根を表す記号
- 19 魚偏に「弱」と書きます
- 21 中国や台湾の旧暦の正月

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
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ー」
1食、大豆のお肉のミートソース1
食、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」
1食、大豆のお肉のミートソース1
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 令和6年2月16日
応募先 本誌3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

牛乳をもっと食卓に

今回の メニュー

とろみを生かした減塩メニュー
豆腐とめんたいこのとろとろ煮



出典●Jミルクウェブサイト「ミルクレシピ」

【材料】（2人分）

絹ごし豆腐……………	1丁（300g）	水菜……………	1株（20g）	A 牛乳……………	250ml
ネギ……………	1本（100g）	ゆで卵……………	1個	片栗粉……………	大さじ1
辛子めんたいこ……………	小1腹（60g）	ごま油……………	大さじ1	塩……………	小さじ1/3

●作り方

- ①ネギは斜め薄切りにし、めんたいこは小さくちぎる。
- ②水菜は5cmの長さに切り、ゆで卵は殻をむいて粗く刻む。
- ③フライパンにごま油を入れて中火で熱し、①を入れて1分ほど炒める。フライパンの中央部分を空け、そこに大きめにちぎった豆腐を入れる。
- ④そのまま2分間焼き、Aを混ぜ合わせてフライパンに回し入れる。時々上下を返しながら、全体にとろみが付くまで火を通す。
- ⑤器に盛り、②を散らす。

士別警察署かわら版

1 ストップ・ザ・交通事故 ～めざせ 安全で安心な北海道～

- (1) スピードダウンと慎重な運転
冬道には、圧雪、アイスバーン、ブラックアイスバーンなど様々あり、どの路面でも車はすぐに止まることはできません。時間帯や場所によって道路状況は変化し、スリップ等による正面衝突や路外逸脱事故、追突事故が発生する可能性がありますので、スピードダウンと道路状況に合わせた慎重な運転に努めましょう。
- (2) 時間に余裕を持った運転
天候や道路状況により、目的地まで予想よりも時間が掛かる場合があります。
時間に余裕がないと、先を急いで安全確認が疎かになるなど交通事故に繋がる可能性がありますので、事前に目的地までの道路状況や天候を確認して、時間に余裕を持った行動に心掛けましょう。
また、悪天候の場合は不要不急の外出を控えるようにしましょう。
- (3) 交差点の死角に注意
道路脇には、雪山ができてドライバーや歩行者からの見通しが悪くなります。
ドライバーの皆さんは交差点に接近した際は、

「車が来ているかもしれない」、「歩行者が横断するかもしれない」と予測するとともに、見通しが悪い場合は徐行しましょう。
歩行者の皆さんも交通ルールを守るとともに、見通しの悪い場所では左右の安全をしっかりと確認しましょう。

2 安全運転相談ダイヤルについて ～運転に不安を感じたらまずは相談！～

高齢ドライバーのみなさん。
最近、
・周りが見えづらくなった
・身体の動きが鈍くなった
・物忘れが多くなった
・運転中ヒヤッとしたことがある
といった経験がありませんか。
ご家族のみなさんを含め、高齢や病気等で運転を続けることに不安を感じたら、安全運転相談ダイヤル【#8080（シャープハレバレ）】までお電話ください。
専門の相談員が、安全運転の継続に必要な措置や、運転免許返納制度等についてご説明いたします。

【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。



訂正とお詫び

広報ひびきあい新年号にて、下記の修正がございます。お詫びして訂正致します。
P5 謹賀新年 馬事振興会 会長
(誤) 佐々木勝実 → (正) 柏倉 肇

問い合わせは士別警察署まで
士別警察署(代)23-0110