

ひびきあい

2024
vol.243

5月号



●特集

毎日の果物でもっと健康に
第20回通常総代会



食と笑顔でつながる身近な応援団

JA北ひびき



「家族で頑張る農家」
私はそんな農家を目指します。

今回は平成20年に多寄町の実家にて就農された保科博勝さんにお話を伺いました。

保科さんは妻・陽子さん、両親の隆志さん・美樹子さんと共に麦・大豆・芋・小豆等を約74haに作付けしています。

保科さんには平成21年にもこのコーナーに出ていただきましたが、15年が過ぎどのように変わってきたか等を伺いました。

父への尊敬と馬鈴薯に かける思い

就農当時は先輩農家さんから『父親とぶつかれ』と教えてもらったそうです。「父は父で今まで培ってきた知識や技術があるのはもちろん知っています。そのうえで、私自身が取り入れたいと思った技術などがあれば父に相談をしてきました。が、何度言い合いになったか計り知れません（笑）。ですが、父のことは尊敬していますし、これからも知識を

今月の表紙



今月の表紙は、朝日支所年金友の会で湯治の際に、レクリエーションで行った「カーリンコン」のようすを撮影させていただきました。

上記写真は、会長の藤田実さんです。

目次 (contents)

- アイ・アム・ア・ファーマー
保科 博勝さん
(士別市多寄町)…………… ②
- 地域のニュース…………… ⑧
和寒「南瓜部会と稲作振興会が栽培講習会を開催」
剣淵「牛のワクチン接種を実施」
多寄「水稻播種作業本格化」
朝日「年金友の会が湯治と総会を開催」
- ひびきあいの広場
おたより…………… ⑩
俳句・短歌…………… ⑪
新採用職員のご紹介…………… ⑪
- お知らせ 他
理事会報告…………… ⑫
令和6年度からの取組…………… ⑬
当JAでは通年輕装化を実施しています… ⑭
- クロスワードパズル…………… ⑮
げんまいくん
- 食卓を彩る旬のレシピ…………… ⑯
『タイのポワレ』

吸収していききたいと思っています。」と話してくれました。

そんな保科さん、最近嬉しいことがあったそうで、「実は、息子が農業をやりたいと言ってくれているんです。まだ小学生なので将来の夢は変わるかもしれませんが、もし本当に農家になるということであれば、全力でバックアップしたいと思っています。その時が来たら、自分の時のように経営者である私と息子が言い合いになることもあると思いますが(笑)。」と笑顔で話してくれました。

現在のご自身の農業について伺うと「父の代から力を入れていた馬鈴薯は、今でも『うちの顔』だと思っています。馬鈴薯は大豆や小麦などとは違って、消費者の『おいしい』

今までも、これからも「つながり」を大切にしていきたい。

今年度からJA北ひびき青年部多

というリアクションを顕著に見ることができる作物なのでとても作り甲斐がありますし、もっと良くしていきたいという思いがあります。人手があれば面積を増やしたいという野望も持っています(笑)。」と力を入れている馬鈴薯に対する思いを語ってくれました。続けて「ただ、昨年のように天気に恵まれないと本当に苦労しますが…」と近年の天候不順に苦労していることも話してくれました。

寄支部の支部長に就任した保科さんに青年部について伺いました。「青年部は横のつながりを広げていける場所だと感じています。青年部の活動を通して色んな方と知り合い、情報を共有することで自分に合った農業を見出すことができていると思います。」

青年部内の雰囲気については「年齢関係なく、いじり・いじられという良い関係になっています(笑)。」と楽し気に話してくれました。

青年部多寄支部は来年、青年部士別支部と合併することになっているそうですが、これまで同様にたくさん「つながり」を大切にしていきたいと熱く語ってくれました。



保科 博勝さん

ほしな ひろかつ
士別市多寄町 / 36才

士別高校、北海道立農業大学校を卒業後、平成20年から多寄町の実家に就農。JA北ひびき青年部多寄支部長。妻と男の子2人の4人家族。趣味は子供とラジコンをすること、バイクに乗ること。

栄養バランスを整えよう

毎日の果物で もっと健康に

私たちに身近な果物にはビタミンやミネラルなど
体に良い成分がたっぷり！
毎日食べて、健康増進に役立てましょう。

朝食に果物を取りましょう！

1日のスタートに 速やかに栄養補給！

活力ある1日を送るためにも、朝食に果物を食べましょう。睡眠中に消費された有効成分やブドウ糖を速やかに補給できます。果物に含まれるビタミンは体調を整え、果糖やブドウ糖は体内に吸収されやすく、エネルギー源になります。

果物には水分や爽やかな食感を与える有機酸も多いため、朝に食欲が湧かない人でも食べやすく、食欲増進にも役立ちます。

時間のない朝に手軽に食べやすいという点も果物の魅力です。

果物は ダイエットの敵!?

食べ方・選び方で 健康的に

果物は甘いものが多く、ダイエット中の人は食べない方が良いと思われるかもしれません。確かに、果物は甘さが魅力ですが、高カロリーというわけではありません。菓子類のようにカロリーが高い脂質はほとんど含まれていません。

果物は大部分が水分であり、ビタミン・ミネラル・食物繊維など体に必要な栄養も含まれています。適量を食べることで上手にダイエットに取り入れることができます。



注目の栄養素

ベータクリプトキサンチンとは

ヒントはミカンを食べると
手の平は何色に？

ベータクリプトキサンチンはミカンに多く含まれる色素で、体内でビタミンAに変換されるプロビタミンAの一つです。ミカンを食べたときに手を黄色くする色素でもあります※。ビタミンAは目や皮膚を健康に保つ働きがあり、ベータクリプトキサンチンにも同様の効果があります。最近の研究結果では、血中のベータクリプトキサンチンの濃度が高い女性ほど、閉経後の骨密度が高いということが分かりました。その他、肝機能保護効果や動脈硬化、糖尿病の予防にも役立つことが分かっています。

※手が黄色くなる度合いには個人差があります。

アスリートを 果物がサポート

運動時のエネルギー 補給にも

スポーツした後の水分補給は必須。加えて、失われたエネルギーとビタミン、ミネラルも欲しいところです。それらを速やかに一度に補給できるのが果物です。果物が疲労回復促進をサポートします。激しい運動を行うと体内に活性酸素が増えるといわれますが、果物に含まれるビタミンCやE、ポリフェノール類には抗酸化作用があることも分かっています。生の果物はもちろん、果汁100%のジュースを飲むのも良いでしょう。

「毎日くだもの200グラム運動」とは

果物を毎日たくさん(200g)食べて健康な体づくりを目指す運動のこと。果物にはビタミン・ミネラル・食物繊維など、体に必要な栄養が豊富に含まれるため、毎日果物を食べて、バランスの取れた食生活を送ることを提案しています。

≡ 果物200gってどれくらい? ≡



ミカン 2個



リンゴ 1個



バナナ 2本



キウイフルーツ 2個



柿 大きめ1個、
小さめ2個



桃 大きめ1個、
小さめ2個



夏ミカン 1個



伊予カン 1個



ブドウ(巨峰など大粒)
1/2房



梨 1個

※出典:「毎日くだもの200グラム運動指針」(8訂版)

肌を健やかに保つ 栄養素がたっぷり

上手に取り入れて
美肌を目指そう!

果物には便秘を解消する働きがある食物繊維や、肌に欠かせないビタミンが豊富に含まれています。中でも多く含まれるビタミンCは、肌を黒くするメラニン色素の形成の進行を抑える働きがあり、美白に有効とされています。肌の維持に関係するコラーゲンを形成するためにもビタミンCは欠かせません。ビタミンCは水溶性で加熱に弱いので、そのまま食べられる果物は特にオススメです。栄養バランスを崩しがちな現代人の食生活に積極的に取り入れたいですね。

糖尿病や 脂質異常症などの 生活習慣病を予防

健康に欠かせない栄養素が
効率よくとれる

果物は比較的血糖値を上げにくい食べ物といえます。果物に含まれる食物繊維は、急激な血糖値の上昇を抑制する作用があります。適量の果物を食べる人は、血液中の中性脂肪の含有量が正常化され、生活習慣病のリスクが低いことも明らかになっています。

旬の果物を 五感で楽しもう!

酸味や甘味、フレッシュな
香りと色のパワー

果物を食べたときに感じる酸味は有機酸で、爽やかな清涼感があります。おやつに高カロリーなスイーツをとるよりも、果物ならば罪悪感なく食べることができます。また、果物によって旬を迎える時期が異なり、それぞれの特徴を五感で楽しめます。精神的なストレスにさらされがちな現代人にとって、果物の持つ甘みと酸味、香りの豊かな果物は心理的な健康状態にも良い影響があると考えられます。



第20回通常総代会

～ 20 年の節目。気持ち新たに～



4月11日、土別市民文化センターにて第20回通常総代会が開催された。

総代定数356名、欠員6名、現在総代数350名のうち、出席総代数93名、委任3名、書面議決212名、合計308名(88%)が出席した。

開会にあたり、榎本組合長からは「JA北ひびきは平成16年2月1日の合併から20年の節目を迎えることができました。組合員の皆様・関係機関各位のご指導とご協力に対し、深く感謝を申し上げます。この20年には幾多の苦難もございましたが、組合員の皆様・関係機関各位のお力添をいただきながら進んでこれたものと思っております。誠にありがとうございます。さて、昨年の農業は、播種・移植等の作業は順調に推移したものの、8月の長雨・集中豪雨の影響で農地の灌水や浸水・農作物の埋没などが発生し、作物が被害に見舞われ、作物差や品種差もありましたが、生産者の皆様の経験

とご努力で被害を最小限に抑えられたものと思っております。本年度は、第7次地域農業振興計画及びJA中期経営計画の最終年でございます。計画に基づいた事業展開と目標達成に向け役職員一丸となり取り組んでまいります。同時に第8次地域農業振興計画及びJA中期経営計画の策定年でもございます。組合員皆様のご意見とご要望を賜りながら、地域に沿った計画となりますよう進めてまいりますので、特段のご理解とご協力を賜りますよう、お願いを申し上げます。次第でございます。」と挨拶が述べられた。

議事は、剣淵地区の加藤秀利氏と多寄地区の後藤俊彦氏が議長に指名され進行を行った。

議案第1号令和5年度事業報告では、融雪期から7月末までは天候に恵まれ豊穰の秋が期待されたが、8月上旬の大雨やその後の異常高温が各作物の品質や収量に大きな影響を及ぼしたと振り返った。水稻の作況指数は105でや

や良の豊作年となり、畑作では小麦は平年作だったが、豆類、甜菜、そば等が総じて品質・収量が低下した。青果についても、南瓜、玉葱、馬鈴薯、ブロッコリーなどが全般的に平年収量を下回ったが価格は高値となった。酪農・畜産については、配合飼料価格の高止まりや個体販売価格の下落で引き続き厳しい状況となった。総販売取扱高は176億6百万円を計上し、剰余金処分案では肥料・飼料・営農用燃料に対して総額1億3千万円の事業分量配当及び約3,471万円の出資配当が承認された。

議案第2号令和6年度事業計画では、今年度が第7次地域農業振興計画及びJA中期経営計画の最終年であることから、計画に基づいた事業展開と実践状況の検証を行うとした。また、第8次中期計画の策定年でもあり、組合員の意見・要望を集約し中期計画に反映させるよう策定にあたるとした。

議案については原案通りすべてが可決された。

その後、兼丸副組合長より、「JA道北なよろ会長東野秀樹さんやJAグループ代表として国政に送り出すための決議」を行い大きな拍手のもと承認され、第20回通常総代会が終了した。

■議案の決議状況

議案第1号 令和5年度事業報告、剰余金処分案の承認について【原案通り可決】

議案第2号 令和6年度事業計画の設定について【原案通り可決】

議案第3号 賦課金の賦課及び徴収方法について【原案通り可決】

議案第4号 役員報酬の支給について【原案通り可決】

議案第5号 定款の一部変更について【原案通り可決】

議案第6号 (定款附属書) 総代選挙規程の一部変更について【原案通り可決】

和寒 より地区

南瓜部会と稲作振興会が 栽培講習会を開催

近年の高温障害の 対策を学ぶ



▲講習会のようなす



3月29日、和寒南瓜部会（大瀬正嗣会長・会員25名）と稲作振興協議会（田中芳明会長・会員85名）は和寒基幹支所大ホールにおいて、南瓜及び水稻栽培講習会を開催し、土別農業改良普及センター士別支所の河野茜里氏と立浪直剛氏を講師として招き、23名が参加した。

講習会ではまず南瓜比較試験報告及び令和5年気象経過と発生した障害について講習を行い、昨年の実績を基に、南瓜の生理障害の対策や予防について講習を行った。生産者からは、高温による皮の色の変化や生育状況の変化への対策について質問があり、近年の高温障害の対策を学んだ。

水稻講習会では令和5年の振り返りと新品種「そらきらり」について講習を行い、適正施肥や適期収穫、高温対策についてなど講習を受けた。新品種「そらきらり」については、品種の特性や、生育調査の報告を受け、質疑では「ケイ酸の効果」「新品種の収量について」など質問があり、有意義な講習会となった。

今後講習会や研修を行い、品質・収量確保のため、事業を展開していき、情報収集を行っていく。

剣淵 より地区

牛のワクチン接種を実施

431本の ワクチンを接種



▲伝染性リンパ腫採血の確認作業



▲ワクチンを接種するようす

4月4日・5日の2日間、剣淵町酪農振興会（村岡潤一会長・会員6名）は、町内の酪農家を対象に牛のワクチン接種を実施した。

牛の疾病を防ぎ健康で良質な乳牛生産のために、5種不活化ワクチン、6種生ワクチンの2種類のワクチン接種を行い、あわせて伝染性リンパ腫の採血をおこなった。最も接種頭数が多い5種不活化ワクチンは、主に呼吸器症状の出る「牛伝染性鼻気管炎」、「牛RSウイルス病」と下痢や消化器粘膜のびらんを起こす「牛ウイルス性下痢・粘膜病」、一過性の発熱を起こす「牛パラインフルエンザ」の予防効果がある。

販売課職員は「飼料等高騰の中、畜産経営に響いている状況ですが、全頭が健康で牛乳生産量が増産につながり、乳代もあがっていただきたい。」と話した。
今回は、JA、町、普及センター、土別家畜診療所立ち合いのもと、大家畜を相手に431本のワクチンがすばやく接種された。

多寄

より地区

水稻播種作業本格化

豊穣の秋を 目指して



▲温湯種子配送のようす▲

4月中旬、多寄地区においても水稻播種作業の準備が進んでいる。

今冬は例年と比べ積雪が少なかったこともあり、連日の晴天と重なり一気に融雪が進み、概ね順調に春の農作業がスタートしている。

多寄地区では4月4日より温湯種子の配送が行われ、各水稻生産者へ届けられた。

4月10日、渡部哲也さん宅では、うるち米約8・7haの作付けを予定し、発芽作業が行われていた。渡部さんは「昨年は天候不順の影響により、収量は例年通りだったが、品質が悪かった。今年は天候に恵まれ、作物全般で良い出来秋となることに期待したい。」と話していた。

また、今年度うるち米を約18haに作付け予定している山本聡さんは、2日間に分けて配送し、発芽に向けて作業が行われていた。山本さんは「昨年は収量はある程度確保することができたが品質が落ちてしまった。今年は天候に恵まれ、低たんぱく米の生産を目指して作業を行っていきたい。」と意気込みを語った。

多寄地区では、うるち米約261ha、もち米約150haの作付けを予定している。

朝日

より地区

年金友の会が 湯治と総会を開催

温泉で身体を癒す

3月24日～26日、北ひびき農協朝日支所年金友の会（藤田実会長…会員27名）は、層雲峡温泉ホテル大雪への湯治に11名が参加した。

初日の宴会では、櫻田理事と中村理事をお招きし、農協事業や農業情勢についての情報交換や昔話に花を咲かせ大いに盛り上がった。

翌日は、レクリエーションを開催し、円盤を投げ合い、点数を競い合う「カーリンコン」で会員同士の交流を深めた。

4月5日には、第36回定期総会を開催し11名が出席した。

始めに、藤田会長から昨年度の活動と湯治への参加のお礼が述べられ、来賓の櫻田理事からは祝辞をいただいた。

議事では、7月と9月にパークゴルフ大会を計画していたが、どちらも雨天により中止になったと事業報告され、本年度は晴天の中、パークゴルフ大会を開催したいと願い計画された。



▲総会のようす



▲記念撮影

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。

今 年もまた、母に連れられもみま
きに行きます。人手不足なので
少しでも役に立てば。(O...50代女性)
● 昨年も行かれてたんですね！素晴らし
いです！人手不足は悩まれている方が非
常に多いと思います。私も役に立てるよ
う行かなければならないですね。

雪 解けが早く春の農作業に忙しい
毎日です。(T...60代男性)
● このところ天気が続ぎ、もう道路に
はほとんど雪もないです！一気にシー
ズインって感じがしますね！

雪 解けも進み、空には白鳥が。私
といえは畑に連作にならないよ
うにどこに何を植えようかと考えつつ
頑張ろうと思います。(J...70代女性)
● この時期は、白鳥が多くなる時期で
すよね！体調にご留意され家庭菜園頑
張ってください！

4 月に入って毎日良い天気が続
ぎ、作業も進み気分がいいです
ね。ずっとこのままいってほしいもの
ですね。(G...70代男性)
● 本当に毎日天気が良く、夏かと思う日
もありましたね！良い天気が続ぎ適度な
雨も降るような年であることを期待した
いですね！

大 豆のキーマカレーを地方の友達
にプレゼントしたら好評でどこ
で買えるか聞かれました。嬉しいですね。
(S...50代女性)
● 非常にありがたいですね！キーマカ
レーはJA北ひびき自慢の加工品の一つ
ですので多くの方々へお買い求めいただ
ければと思っております。

編集後記

5月に入り本格的に農作業がスタートしま
すね。

私は最近白老町にあるウポポイに行ってみ
ました。アイヌ人が使っていた道具や、衣類、文
化などを見ることや体験することもでき、アイ
ヌの踊りや、ムックリというアイヌの楽器の演
奏を見ることができました。

私は特にウポポイの施設に魅了されました。
建物や景観がとてもすばらしく、散歩するだけ
で気持ちよくなります。ウポポイはポロト湖を
囲んでいて、そこにアイヌの家があるのでその
景色だけでも文化を感じました。ウポポイには
宿泊施設もあり、窓からウポポイの施設が見え
るので、一度は泊まってみたいですね。

4月号パズル

【当選者】

清水宣幸さん、藤原トモ子さん、
高橋豊さん、尾崎孝子さん、
大河京子さん

【解答】「フリージア」

1 ス	5 プ	7 リ	13 グ	20 コ
2 コ	ロ	モ	14 チ	17 ホ
ア	8 コ	11 シ	18 オ	フ
	6 サ	ン	ジ	15 ゲ
3 ア	ク	12 ミ	ツ	21 キ
4 ク	ラ	9 ゲ	16 ツ	19 ク
ビ	10 コ	サ	ー	ジ
				ユ

俳句

春の星 星座音痴の 吾と子と

大河 博子

移り行く 時代と世代 四月かな

鈴木 ゆき子

足遅き 花を待ちつつ 北に住む

梅基 文子

五年生の クイズに苦戦 花の雨

杉浦 とし枝

短歌

半世紀娘の成長を見守りし
雛人形に疲れがみえる

鷺見 紀子

ひな人形年に一度の深呼吸
せまい部屋には帰りたくない

大森 セツ子

仕事から戻りし夫が「かわいい・・・」と
私ではなくおひなさま見て

菊地 美智子

暖かな日々は素直に喜べず
雪崩ないかと見る裏山

牧 あづさ

職退きて余生を元気に十四年
氷砕きて春くるを待つ

土井 一光

新採用職員のご紹介

4月よりJA北ひびきに入組した5名の新採用職員をご紹介します！
これからよろしくお願いします。



加藤 日奈紀
購買部生産資材課
(JAカレッジ)



乗田 陸
酪農畜産部酪農畜産課
(中途採用)



高橋 美羽
総務部総務課
(土別翔雲高校)



池澤 巧太
和寒基幹支所営農課
(星槎道都大学)



戸澤 柚希
剣淵基幹支所販売課
(JAカレッジ)



お知らせ

第2回理事会議案

日時 令和6年3月21日(木)

▼協議事項▲

議案第1号 令和5年度 決算関

係書類(計算書類等及び監査報告書)及び部門別損益計算書の承認について

(会計監査人及び監事の監査報告について)

令和5年度の決算について承認した。

議案第2号 第20回通常総代会の招集について

4月11日開催の通常総代会の招集ならびに提出議案等について承認した。

議案第3号 議決権行使にあつての留意事項について

総代会の書面決議にかかる留意事項について承認した。

議案第4号 令和6年度 青果物施設利用料等の設定について

標記について決定した。

議案第5号 令和6年度「同一人に対する信用供与等(貸出金、その他の信用供与)の最高限度額並びに貸付金利率の最高限度及び遅延損害金の利率」の設定について

令和6年度同一人に対する信用供与等の最高限度額は、組合員(個人、法人、組合員以外の団体・法人、個人)ごとに設定、貸付金利率の最高限度は12・0%、

遅延損害金の利率が14・0%にすることを承認した。

議案第6号 令和6年度「信用・供給査定等」の基本方針について承認した。

令和6年度「信用・供給査定等」の基本方針について承認した。

議案第7号 令和6年度 指導・特別指導組合員の選定について

令和6年度指導・特別指導組合員の選定について承認した。

議案第8号 固定資産の取得について

朝日検査場の玄米用タンパク計更新、和寒CEサイロ麦保管改修工事(長期前払費用)については機器等が特殊なことを考慮し随意契約で実施することにした。また、上土別RC貯留ビン取り出しコンベア改修工事、武徳RCサイクロン改修工事・集塵ダクト架台改修工事、本所・剣淵倉庫フォークリフト(リース)取得については指名業者を指名し、競争見積りの上実施することに決定した。

議案第9号 固定資産の処分について

北線地区穀乾施設利用組合へ賃貸していましたが温根別北ライスセンターについて、賃貸契約期間満了となる事から既存利用組合へ売買をすることで決定した。

議案第10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。

JA北ひびきData

構成員/財務	3/31現在	(前年同月増減)	(対比)
◆正組合員数	1,465人	△81人	△5.2%
◆准組合員数	3,865人	△43人	△1.1%
◆組合員戸数	972戸	△71戸	△6.8%
◆出資金	37億50百万円	91百万円	2.5%
◆貯金	660億25百万円	28億27百万円	4.5%
◆貸付金	94億58百万円	△2億45百万円	△2.5%
◆長期共済保有高	1087億97百万円	△43億36百万円	△3.8%
◆購買供給高	10億9百万円	1億49百万円	17.4%
◆販売高	13億51百万円	△1億80百万円	△11.7%
(農産)	4億58百万円	△2億35百万円	△33.9%
(畜産)	8億93百万円	55百万円	6.7%

▼報告事項▲

1. 地区別懇談会の結果について
3月7日に行われた地区別懇談会の結果について報告した。

2. 令和5年度 内部監査実績報告について

3. 令和5年度 経営定期点検実施報告について

4. クミカン貸越極度額に係る設定について

5. 「JAバンクの内部管理態勢構築にかかる指針」の変更について

6. 信用の供与等が5000万円を超える先の業況報告について
標記について報告した。

7. その他
2月末時点の財務状況および組合員動向等について報告した。
また、令和6年度畑地化支援申請一覧について報告した。

職員退職者

4月30日付

燃料自動車部自動車課課長

東海林和之

士別基幹支所朝日支所農販課課長

高橋 英文

大変お世話になりました。

ＪＡ北ひびきでは、畑作において輪作体系の維持が重要であると認識し、特に馬鈴薯の作付けを推奨するために以下の取り組みを行います。

畑作において輪作体系の維持に重要な作物として、馬鈴薯、小麦、てん菜、豆類などがあげられます。安定して生産を続けるために行われているのが「輪作」という方法で、土の栄養バランスが取れて、作物の病気をふせぐことができるのです。

北ひびき管内では、小麦・大豆等作付けが拡大傾向にあり、てん菜は、てん菜糖の在庫対策やてん菜から他作物への転換対策等を実施し、作付けが減少しています。

また、馬鈴薯については、収穫時や人手の問題から作付けが伸びない状況となり、輪作が守れない状況となりつつありますが、馬鈴薯は土の栄養バランスを保ち、作物の病気を予防する効果があります。そのため、生産者に対して馬鈴薯の作付けを奨励し、輪作体系の維持に寄与します。

ＪＡ北ひびきとして以下の取り組みを行います。

【令和 6 年度からの取組】

〈コントラクター〉 ＪＡ北ひびきでは、コントラクター事業による播種作業や収穫作業を請け負います。（食用馬鈴薯・でんぷん原料用馬鈴薯が対象）

〈人材・労働力の支援〉 馬鈴薯の作付けが伸びない状況や収穫時の人手不足に対処するため、生産者への人材・労働力のサポートを強化します。必要な労働力の確保を行い、作付けの順守を支援します。

〈産地交付金〉 作付面積の維持・拡大のための交付金の考え方については、各地区再生協議会で対応していますが、士別市は「増額設定」、和寒町・剣淵町は「高額設定」としていますので、詳細は各地区再生協議の助成体系をご参照ください。

【お問い合わせ先】

北ひびき農協本所

コントラクター・人材関係については	営農部	農業支援課	TEL 23-2418
でんぷん原料用馬鈴薯の作付けについては	販売部		TEL 23-2346
食用馬鈴薯の作付けについては	青果部		TEL 22-4580



当JAでは 通年輕装化 を実施しています

北海道では、クールビズ・ウォームビズの期間設定を行わずに職員一人一人が主体的に判断する

「ナチュラル・ビズ・スタイル」へ移行しており、
当JAにつきましても年間を通して省エネや節電を
強く意識した働きやすい服装で業務を行う取り組み
を進めるとともに、SDGs 達成に貢献するために
本取り組みを実施いたしますので、
ご理解を賜りますようお願い申し上げます。



食と笑顔でつながる身近な応援団

JA北ひびき



SUSTAINABLE
DEVELOPMENT
GOALS

JA北ひびきは持続可能な開発目標（SDGs）の達成に協同の精神で貢献します。

げんまいくん

緑川ヒロキ



ひびきあい

vol.243

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5月7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

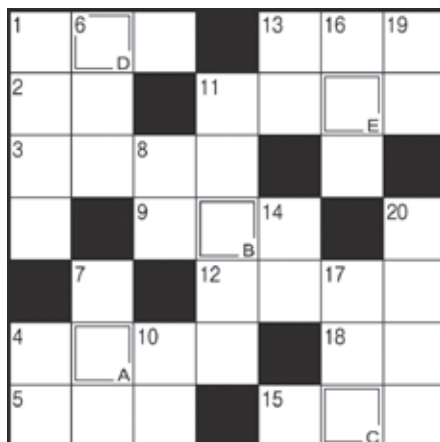
FAX：0165-(23)-5162

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 陰暦の5月のこと
- 2 棋聖、天元、本因坊といえば
- 3 ワインやウイスキーはこれ
- 4 話題となるような出来事
- 5 ギョーザのたれに入れる辛い調味料
- 9 指揮者が振るもの
- 11 家臣が仕えます
- 12 村下孝蔵のヒット曲。歌い出しの言葉は五月雨(さみだれ)です
- 13 目には——山ホトトギス初ガッソ(山口素堂)
- 15 遠くの親類より近くの——
- 18 1と-1の間点

タテのカギ

- 1 アルバイトの——試験を受けた
- 4 黄色に黒いしま模様がある猛獣
- 6 ご——の良い日にお越しください
- 7 ケシ科の花、特にヒナゲシのこと
- 8 味を感じ取ります
- 10 沖縄では5月中に——入ることができることが多いですね
- 11 ゴールデンウィークのホテルは、——客で混雑しそう
- 13 魚偏に占と書く魚
- 14 凸という字の音読みは
- 16 早く実る稲は早稲(わせ)、遅いものは
- 17 ポケットの中でチャリチャリと鳴ることも
- 19 相撲の取組を数えるときに使う言葉
- 20 衣服のしわをのばします

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」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」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6年6月16日
■当選発表 本誌6月号
■応募先 令和6年6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

タイのポワレ



【材料】（2人分）

- タイの切り身.....2切れ
- 塩.....タイの重さの 1%
- オリーブ油.....大さじ 1
- 小麦粉.....少々
- ディル.....1枝
- トウモロコシ.....1本

付け合わせ

- ゆでたけのこ（小）.....1/4 本
- コゴミ.....2本
- タラの芽.....2本
- ミニトマト.....4個

●作り方

- ①タイの切り身は骨を除き、塩を振って 30 分ほど置き、水分を拭き取る。コゴミ、タラの芽は塩ゆでし、ざるにあげて水気を切り、塩少々（分量外）を振る。
- ②フライパンにオリーブ油を熱し、タイの皮目に小麦粉を薄くまぶす。皮目から焼き、こんがりとし焼き目が付いたら身の部分を焼く。
- ③付け合わせを作る。タイを皿に盛り、フライパンでゆでたけのこ、コゴミ、タラの芽をソテーする。
- ④③にミニトマトを添え、タイの上にディルとトウモロコシを盛り、オリーブ油少々（分量外）をかける。

ここがポイント



赤堀博美さん
(赤堀料理学園校長)

東京都文京区小石川生まれ。管理栄養士。日本女子大学大学院食物栄養学専攻修了。日本女子大学非常勤講師、十文学学園女子大学非常勤講師、日本フードコーディネーター協会常任理事。

◎タイの切り身にしっかりと塩を振ることで、うま味が引き出され、おいしさが倍増します。

士別警察署かわら版

1 悪質商法の被害にあわないためのポイント「悪質業者は、う・そ・つ・き！」

- 【う】 うまい話を信用しない！
～うまい話、絶対にもうかる話には、必ず大きな落とし穴・・・～
- 【そ】 そうだんする！
～ひとりでも判断せず、家族・知人・相談機関に相談を～
- 【つ】 つられて返事をしない！すぐに契約しない！
～悪質業者は、言葉巧みにすぐ契約するように迫ってきます～
- 【き】 きっぱり！はっきり！断る！
～あいまいな返事をせず、キッパリ！ ハッキリ！ 断る！～



2 自転車を利用する方へ 自転車も 歩行者優先 安全走行

- 令和5年中、北海道において自転車に関係する人身事故が 1,300 件以上発生しています。以下の点に注意して安全に利用して下さい。
- (1)交通ルール・マナーを守る
自転車はこどもから高齢者まで幅広い世代で利用される乗り物ですが、交通ルールやマナーを守らなければいけません。自転車は「軽車両」であり、車の仲間です。信号や停止場所での一時停止、歩行者優先など交通ルールをしっかり守り、交通事故防止に努めましょう。
 - (2)ヘルメット着用促進
令和5年4月1日から自転車利用者に対するヘルメット着用が努力義務となりました。頭部の損傷は致命傷となったり、重度の後遺症が残る場合があります。事故の衝撃から頭部を守るため、必ずヘルメットを着用しましょう。
 - (3)知っていますか？ 自転車運転者講習制度
自転車の講習に関し一定の違反行為（信号無視、通行禁止違反等）を3年以内に2回以上行った場合、公安委員会から自転車運転者講習の受講を命ぜられます。
 - (4)自転車動画の紹介
北海道警察では、YouTubeに自転車の安全利用に関する動画を掲載しています。是非、視聴してください。

YouTube 北海道警察公式チャンネル「再確認！自転車の交通ルール」

問い合わせは士別警察署まで
士別警察署(代)23-0110



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

★アプリの導入はこちらから

iPhoneの方



App Store
からダウンロード

Androidの方



Google Play
でダウンロード



スマホに登録してね

※ご不明な点はJA北ひびき 本支所営農担当部署へお問い合わせください。