

2025
vol.253

3月号

ひびきあい



JA 北ひびき
食と笑顔でつながる身近な応援団



●特集

毎日の食事で体の中から美しく 美容と健康の食習慣
過度な日焼けにご用心！ 今からしっかり紫外線対策

毎日の主食にお薦め

便秘をスッキリ解消



米に含まれる炭水化物には、食物繊維が含まれています。炭水化物は、糖質+食物繊維の総称です。炭水化物抜きの食事をする方もいますが、そうすると食物繊維の摂取量が減り、便秘を招く恐れがあるので3食しっかり主食を食べるようしましょう。

便秘解消に役立つ食物繊維を多く含むごぼう、キノコなどを加えた炊き込みご飯や、野菜と一緒に炒めてチャーハンにしてもおいしく食べられます。

毎日食べて

疲労回復や老化防止に



卵に含まれるビタミンB群は、エネルギー代謝を促進し、疲労回復に役立つ栄養素です。また卵には、若返りビタミンEも含まれています。ビタミンEの持つ抗酸化作用には、アンチエイジング効果も期待できるので美しい肌を保ちたい方にお薦めです。卵には食物繊維とビタミンC以外の豊富な栄養素が含まれています。キャベツ、ホウレンソウなどの野菜と一緒に炒めると食物繊維やビタミンCも取れて良いでしょう。

毎日の食事で体の中から美しく

美容と

健康の

食習慣



解説

栄養士・ダイエットコーチ
吉田 理江(よしだ りえ)

飲食店勤務後、料理研究家のアシスタントを経て独立。栄養指導、健康・ダイエットレシピの作成やコラム執筆、セミナー講師など幅広く活動中。菜膳アドバイザーやアンチエイジング料理プランナーなどの資格も多数取得。



毎日やるべきことに追われていると、つい栄養が偏った食事をしてしまいがちです。忙しいあなたに、ぜひ意識して取ってほしいお薦めの食材六つと、手軽に楽しめる調理法などをご紹介します。

皮ごと食べて
美肌づくり

長ネギ

簡単ホイル焼きで 冬の風邪予防



長ネギに含まれる香り成分・アリシンには、血管を拡張して血流を良くする効果があります。血流が良くなることで血液中の免疫細胞も活性化されるため風邪などの感染症予防にお薦めの野菜です。鮮度の良い長ネギは、白い部分の表面に張りやつやがあり、白い部分が乾いてカサカサしてきます。みぞ汁、お鍋に入れてもおいしいですが、アルミホイルで包みオーブントースターで焼くと手軽に食べられます。

ミニ力士

これからの中の時期の

花粉症対策に

今月の表紙



今月の表紙は、上士別で養羊している斎藤友貴さんの羊舎にて、双子の赤ちゃん羊とお母さん羊を撮影させていただきました。

斎藤さんは新潟県出身で、地域おこし協力隊を活用して上士別で研修中です。今年新規就農を目指して養羊のほかに畑作物や野菜類の作付を計画しております。写真は斎藤友貴さんと妻の佳代子さん。

目次 (contents)

- 美容と健康の食習慣 ②
今からしっかり紫外線対策 ④
フルーツパラダイス ⑥
- 地域のニュース ⑦
士別「若手農業者向け冬期学習会を開催」
和寒「青年部和寒支部が第18回通常総会を開催」
剣淵「剣淵町てん菜生産振興会が総会を開催」
多寄「多語咲会でたよろ雪まつりを開催」
朝日「青年部朝日地区で視察研修会を実施」
上士別「上士別農業申告会が相談会を開催」
- ひびきあいの広場
あたより ⑩
俳句・短歌 ⑪
ジヤガイモシストセンチュウまん延防止の再確認! ⑪
- お知らせ 他
理事会報告 ⑫
金融部からのお知らせ ⑬
- クロスワードパズル ⑮
3月行事予定 ⑯
- 今回のメニュー ⑯
『豚ロース肉でロール野菜』

鶏肉



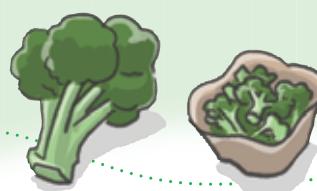
鶏肉に含まれるタンパク質は、筋肉だけではなく、免疫抗体の材料になります。食べないダイエットなどでタンパク質が不足すると免疫抗体の生成が十分に行われず、花粉症の症状が悪化する恐れがあるので食べ物からしっかりとタンパク質を取ります。ドリップが出ていない、透明感のあるきれいなピンク色の鮮度が良い肉を選びましょう。オーブンで、タマネギ、ゴボウなどの野菜と一緒に焼くとビタミン、ミネラル、食物繊維も一緒に取れます。

ブロッコリー

高血圧予防

さつぱり蒸し焼きで

ブロッコリーには、体内の余分な塩分を排出し、血圧を下げる働きがあるカリウムが含まれています。美肌づくりに欠かせないビタミンCも含まれていて、美しい肌を保ちたい方は積極的に取ると良いでしょう。茎の断面に黒ずみがなく、空洞がないブロッコリーは、柔らかく甘みがあります。フライパンにブロッコリー、シメジ、少量の水を入れ蒸し焼きにし、塩、ポン酢しようゆなどをかけるとおいしく食べられます。



ミカンに含まれるビタミンCには、白眼球の働きを強化して免疫機能を活性化させる働きがあります。風邪予防にお薦めの果物です。ビタミンCは、コラーゲンの合成に必要な栄養素でもあるため張りがあり健やかな肌になりたい方は、食後のデザートに取ると良いでしょう。ビタミンCはミカンの皮にも豊富に含まれています。しかし、皮はそのまま食べるには苦いため、オーブントースターで表面に焦げ目が付くまで焼くとおいしく食べられます。



過度な日焼けにご用心！

参考資料：紫外線環境保健マニュアル2020（環境省）
イラスト：出口由加子

今からしつかり 紫外線対策

紫外線は私たちがカルシウムを代謝する際に必要ですが、浴び過ぎると日焼け、しわ、染みなどの原因となる他、良性・悪性の腫瘍や白内障などを引き起こすことがあります。正しい知識を持ち、紫外線の浴び過ぎに注意しながら上手に紫外線と付き合っていきましょう。



ちょっと待って！

日焼けしてからの手入れでは遅い！

日焼けしてからローションなどで肌の手入れをすることは、ひりひりした

日焼けの痛みを抑えるなどの効果はあるとされています。しかし、皮膚の老化や皮膚がんなどの長期的な予防効果はないと考えられます。

長期的な健康への悪影響予防のためには、紫外線の浴び過ぎを防止するこ

とが重要です。

紫外線のうそ・ほんと

間違い

曇った日は日焼けをしない。

薄い雲の場合、紫外線の80%以上が通過します。大気中のエアロゾル（もや）は紫外線暴露を増加させることができます。

水の中では日焼けしない。

水はわずかな紫外線しか防いでくれません。また、水面の反射は紫外線の暴露量を増加させます。

冬の間の紫外線は危険ではない。

一般的に冬の紫外線は弱いですが、雪による反射では2倍近い暴露量になります。特に高山では顕著です。春先の、気温がそれほど高くない紫外線の強いときは、特に注意が必要です。

日焼け止めを塗っていれば、非常に長い時間日光を浴びても大丈夫。

日焼け止めは、太陽に長時間当たる際に使用するのではなく、紫外線を浴びることが避けられないときに防止効果を高めるためのものです。紫外線防御は適切な使用によって決まります。

日光浴の途中で定期的に休憩を取ると、日焼けを起こさない。

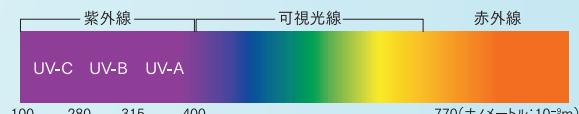
紫外線暴露は1日を通して蓄積されていきます。

太陽の光に暑さを感じないときには、日焼けを起こさない。

日焼けは私たちが感じることのできない紫外線によるものです。暑さを感じるのは赤外線によるものです。

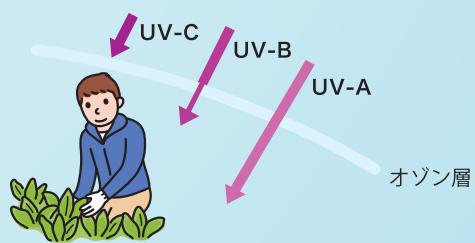
紫外線の性質

太陽の光には、目に見える光（可視光線）の他に、目に見えない赤外線や紫外線が含まれています。紫外線とは地表に届く光の中で、最も波長の短い光です。



※ UV-C, UV-B, UV-Aの分け方には、幾つかの定義があります。ここでは、気象庁に倣って、280 ~ 315nmをUV-Bとしています。

紫外線は波長の領域と性質によって、A、B、Cの3つに分けられます。C領域紫外線(UV-C)は空気中の酸素分子とオゾン層で完全に遮られて地表には届きません。また、B領域紫外線(UV-B)も同様にオゾン層などに遮られて地表に届く量が減りますが、完全に遮られるわけではありません。この地表に届く量がオゾン層の変化に影響されることから、現在地表に届くUV-Bの増加が懸念されています。また、A領域紫外線(UV-A)はUV-BやUV-Cに比べて影響は小さいのですが、その多くが地表に届くため、長い時間当たると肌などに影響があることが懸念されています。



紫外線の

浴び過ぎを防ぐ

対策 6 力条

紫外線の影響は

地域や個人によって異なりますが、
紫外線の影響が強いと
考えられる場合には、状況に応じて
次のような対策を取ることが効果的です。

紫外線の影響が強いと

紫外線の強い

時間帯を避ける



気象庁紫外線情報



2/ 日陰を利用する

紫外線は正午前後、正確には各地区で太陽が最も高くなるときに最も強くなります。紫外線の強い時間帯を避けて戸外生活を楽しむことを第一に考えてください。気象庁では数値モデルで上空のオゾン量を予測し、それを基にした日本全国の翌日の紫外線の強さを「紫外線情報」として公表しています。

3/ 帽子を使う、



日差しが強いときの外出には、日傘や帽子の利用も効果的です。最近は紫外線防御機能を高めた日傘もあります。また、帽子の着用で目が浴びる紫外線の量は20%程度減少します。特に、麦わら帽子など幅の広いつばのある帽子はより大きな効果があります。ただ、日傘や帽子も、太陽からの直接の紫外線は防げますが、大気中で散乱して射した紫外線を浴びていることは忘れないようにしてください。

4/ 衣服で覆う

袖が長い襟付きのシャツのように、体を覆う部分の多い衣服の方が、首や腕肩を紫外線から守ってくれます。また、皮膚に到達する紫外線を減らすためには、しっかりと織り目・編み目の生地の衣服を選ぶことです。生地を透かして太陽を見てみれば簡単に分かります。ただし、目が詰まっている衣類は通気性や吸収性が悪く、暑い時期には熱中症の可能性がありますので、無理のない範囲で着られるものを選びましょう。また、黒など濃い色の衣服の方が紫外線の透過率は低くなりますが、熱の吸収率は高くなってしまうため無理のないように選びましょう。



5/ サングラスをかける

紫外線防止効果のあるサングラスや眼鏡を適切に使用しましょう。サングラスや眼鏡を使用する場合は紫外線防止効果がはつきり示されたものを選びましょう（一般に、ガラスの眼鏡はUV-Bをカットしますが、プラスチックの眼鏡の場合はUVカット表示のあるものを選びましょう）。

しかし、目は正面方向からだけではなく、上方、側方、下方、さらには後方からの光も直接・間接的に浴びています。レンズサイズの小さなサングラス・眼鏡や顔の骨格に合わないサングラス・眼鏡では、正面以外からの紫外線に対しても十分な防止効果を期待できません。強い太陽光から目を守るために、ゴーグルタイプ、あるいは

1/ 時間帯を避ける

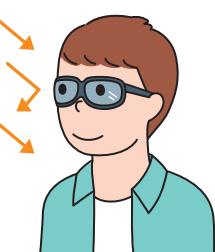
外出時は、積極的に日陰を利用しましょう。しかし、直接日光の当たらない日陰であっても、空気中で散乱した紫外線や、地面や建物から反射した紫外線を浴びていることは忘れないようにしてください。

6/ 日焼け止めを上手に使う

衣類などで覆うことのできない部分には、大人も子どもも上手に日焼け止めを使うのが効果的です。乳児の場合は、紫外線の強い時間帯には外へ出さない、またベビーカーの場合は覆いをするなどの工夫をすれば、日焼け止めを使わなくてもいいでしょう。



は顔にフィットした、ある程度の大きさの眼鏡をかけ、帽子もかぶると良いでしょう。なお、色の濃いサングラスをかけると、目に入る光の量が少なくなり、瞳孔が普段より大きく開きます。そのため、紫外線カットの不十分なレンズでは、かえってたくさんの中へ侵入し、危険な場合がありますので注意しましょう。





野菜ソムリエ
KAORUの

フルーツ パラダイス

イラスト：小林裕美子



スタークリーツのプロフィル

【分類】カタバミ科ゴレンシ属
【原産地】東南アジア地方（諸説あり）
【おいしい時期（旬）】10～3月ごろ（国産）
【主な栄養成分】ビタミンC、カリウム、食物繊維、クエン酸、ポリフェノールなど

解説
KAORU

選び方



NG

- ①しなびている
- ②皮にしづく→過熟で軟らか過ぎるかも……
- ③皮が緑色→未熟で酸味や青臭さがあるかも……

保存方法

食べ頃 皮が黄～オレンジ色
未熟 皮が緑～黄緑色

常温保存で追熟

(数日～1週間程度)
乾燥しないように新聞紙などで包んでからポリ袋に入れ、冷暗所へ。黄～オレンジ色になり、酸味が和らぐ

冷凍保存

輪切りなどにしてラップに包んで保存用袋に入れ、冷凍庫へ。ドリンクに浮かべる、コンポートなどに

冷蔵保存

新聞紙などで包んでポリ袋に入れると、またはラップなどで包み冷蔵庫の野菜室へ。オレンジ色になるまで完熟させたものは、早めに食べ切ろう



加工保存

たくさん入手したときは砂糖漬けやジャムに



スタークリーツ

料理を彩る星形の南国フルーツ

スタークリーツのチカラ

ビタミンC 水分が多く低カロリー
免疫力アップ、健康的なダイエットフルーツとしても人気
ストレス緩和や疲労回復に
美肌効果にも期待



ポリフェノール 生活習慣病予防、アンチエイジング、美肌効果に期待



カリウム 高血圧予防やむくみ解消に



食物繊維 便秘解消やコレステロール値の改善、糖尿病予防に
クエン酸 疲労回復、食欲増進効果



スタークリーツのいろいろ

甘味種

大きめで生食向き。
熟すと果皮が黄色くなる。デザートなどに



酸味種

小ぶりで加工向き。
ピクルス、ジャム、砂糖漬け、料理などに



食べ方・楽しみ方



甘味と酸味のバランスが良く、さっぱりとした味わい。青リンゴに似たシャキシャキ食感で、みずみずしい

ジュースやスムージー、果実酒などの材料に



切り方

堅い角と両端を切り落とす。皮はむかなくてもOK



横輪切り



シャキシャキ食感 中央の種や芯が取りやすい。ジャムやスムージーなど加工するときに



独特の酸味を生かす



ケーキやピクルスにするとヨーグルトにキは少し厚めに



酢豚のパイナップルの代わりや炒め物に



スタークリーツのミツ

名の由来

断面が星形に見えることから

別名 カラマンボラ

和名 五箇子(ゴレンジ)



日本では……

沖縄県、宮崎県、鹿児島県などで栽培特産品となっている地域も

士別 地区

若手農業者向け冬期学習会を開催



グループワークのようす



講師の普及センター土別支所 佐竹専門主任

2月5日、士別市、剣淵町、和寒町の若手農業者を対象とした冬期学習会を土別市民文化センターにて開催し、7名が参加した。冬期学習会は、士別市、JA北ひびき、上川農業改良普及センター土別支所が共催し、例年1月から2月の毎週水曜日午後に開催している。

今回の学習会は、2部構成で行われ、前半は普及センター土別支所の佐竹専門主任が講師を務め、水稻栽培における作業効率の向上やコスト管理について具体的な事例を交えた講習が行われた。後半では、2班に分かれてグループワークが実施され、営農体系と労働時間に関する課題に取り組み、選択した作物についてグラフ化し、労働時間の圧縮方法について活発な議論が交わされた。

参加者からは「実際に作付けしている作物のコスト管理や労働時間をデータ化し、客観的に見ることが出来て、とても参考になつた。」といった声が寄せられ、充実した学びの場となつた。

今後も若手農業者同士の交流を深め、知識を共有する貴重な機会を提供し、地域農業の持続的な発展と経営力向上を図るために、より充実した内容で学習会を開催していく。

和寒 地区

青年部和寒支部が 第18回通常総会を開催



新役員挨拶のようす



総会のようす

2月14日、JA北ひびき青年部和寒支部（阿部優太支部長・部員26名）は、JA北ひびき和寒基幹支所大ホールにて第18回通常総会を開催し、来賓と部員合わせて30名が出席した。

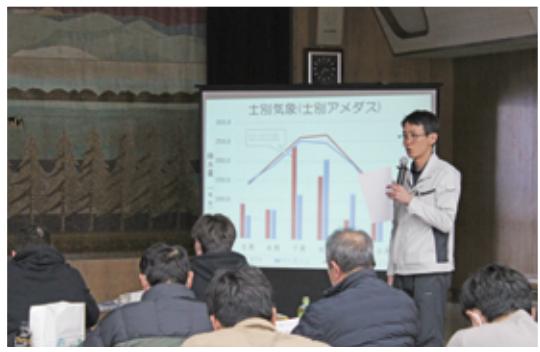
開会にあたり、阿部支部長から「本年度もJA北ひびき青年部和寒支部として役員を中心には各種事業を通して部員間の交流、情報交換を活発に行います。また、これからの中農の一助となるよう、地域農業の更なる発展を目指し事業運営に取り組んでいきます。」と挨拶があり、続いて来賓の兼丸副組合長から祝辞を頂いた。

議事では、議長に選出された三上益由さんがスムーズに議事を進行し、議案すべてが承認された。役員改選では、支部長に泉谷雅俊さん、副支部長に太田和成さん、村岡創太さんが選出された。

総会終了後、令和6年度をもつて脱退される三上益由さん、中原裕也さん、高橋春貴さんの3名に青年部から記念品が贈呈された。その後、三徳にて懇親会が行われ、新旧役員との意見交換や、部員同士、来賓との懇親を深め、盛会のうちに終了した。

剣淵 地区

剣淵町てん菜生産振興会が総会を開催



日甜 横川氏による講習会のようす



会場のようす

2月19日、てん菜生産振興会（窪井義和会長・会員46名）がJA北ひびき剣淵基幹支所3階大ホールにて第22回定期総会を開催した。

初めに窪井義和会長より「昨年は播種、移植等は順調に進みましたが大雨等の影響で被害がありました。しかし皆様の努力によって好成績を収めることができました。本日は議事について皆様のご意見を頂きたがら審議してまいりますのでよろしくお願ひいたします。」と挨拶があり、その後議事に入った。

議案第1号では令和6年度活動報告並びに収支決算について事務局より報告があり監査報告後、議案第1号は承認された。

議案第2号については会費の徴収について提案があり、昨年と同額で承認された。議案第3号については令和7年度活動方針並びに収支予算（案）について提案があり、質疑応答を交えながら承認された。

総会後には日本甜菜製糖株式会社の小野氏と横川氏、サークル機工株式会社の佐藤氏を招きビート講習会と農業機械の説明を受けた。参加した会員は「近年は肥料資材高騰等で大変な思いをしているが、努力が報われる年になることを願いたい。」と話した。

今後は面積の増反に向けてより積極的な活動をおこなっていく。



雪まつりのようす



多寄 地区

多語咲会でたよろ雪まつりを開催

2月15日、多語咲会（町民の交流の場を残し続けたいという思いから作られた有志企画）の雪まつりが多寄町36線西にある多寄修センター前広場で開催された。

この催しは、多寄町民の憩いの場として、子供から大人までが楽しく過ごしてもううと共に活力ある「まちづくり」をしていこうという取り組みで、今年で11回目の開催となつた。

当日の会場では、牛乳の無料配布やキッズンカーによる飲食の販売。アトラクションではバナナボート、チューイング滑り、イベントでは長靴飛ばし、ロングパター、パット、ロングスロー、モルック、じゃんけん大会、餅まきを行い、多くの来場者で賑わいを見せた。

多語咲会会長の山本和弘さんは、今回のイベント開催を振り返り「まずは、様々な後援があり、開催できることに感謝申し上げます。来場者の皆様が少しでも楽しんでいただけたように、企画をしてきました。当時は天候には恵まれませんでしたが、子供から大人までの多くの方々に来ていただき、イベントも無事に終えることが出来ました。」と話していた。

今後も子供達が町にいる間はイベント開催に向け、多語咲会で企画し、活力あるまちづくりをしていく。

朝日地区

青年部朝日地区で視察研修会を実施



クボタアグリフロントでのようす



サッポロビール工場での記念撮影

1月30日、31日、JA北ひびき青年部朝日地区（阿部将敏代表・部員4名）は、視察研修会を実施し4名が参加した。

今回の研修では、恵庭市のサッポロビール北海道工場と北広島市のクボタアグリフロントを視察した。

サッポロビール北海道工場では、クラシックツアーに参加し、製造工程や原料、歴史について学んだ。

2日目に視察したクボタアグリフロントは、食と農の未来を志向する仲間づくりの場をコンセプトとした子どもから大人まで学べる農業学習施設であり、最先端システムを用いて水や肥料などの管理がなされているガラス張りの温室内でイチゴの栽培もされていた。また、完全閉鎖式植物生産装置ではリーフレタスが栽培されており、毎日150株を安定的にロボットで収穫できる最先端な機械も完備されていた。

部員らは、最先端技術に圧倒されながら自身の営農に何か取り入れられることはいかと、質問を繰り返しするなど、充実した研修となつた。



相談会のようす



上士別地区

上士別農業申告会が相談会を開催

2月12日、上士別支所2階大会議室にて税申告に関する受付や申告書の取りまとめ、相談会が開かれた。

上士別農業経営者連盟（以下、農連）が令和6年1月27日に解散となつたが、税申告の手助けを行うために農連の構成員が中心となり上士別農業申告会（高橋学会長）を発足した。

高橋会長は「昨年農連が解散したが、上士別町内で税申告に困っている方が多い現状です。士別市でも相談会は開催していますが、なかなか市内まで足を運ぶことが難しい方がいることから新たに本会を発足しました。上士別支所で相談会を開催しているのでぜひ気軽に足を運んでほしい。」と話した。

初日となる12日は20人ほどの農業者が訪れた。利用者からは「農連がなくなつても、このような場を設けてもらつて非常に助かっている。」や、「わからないことがあれば親身になつて答えてくれる。」などの声が多くあがつていた。

相談会は2月から始まり、毎週水曜日に開催される予定。

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 年は雪が少なく除雪が楽ですが、正直もう少しトラクターに乗りたいかなー? 今年は体調が良いので何か新しい品種に挑戦しようと思っている60代の農家のおじさんです
(K..60代男性)

● やる気や元気が伝わってきます! ぜひ沢山の新しいことに挑戦してください!

● 娘さんとお孫さんとの時間はとても幸せだったと思います! 感動する夜景やイルミネーションもコロナ前と全く様変して大変感動をしました。又行きたい、そんな思いをしております。
(ベンチマーク・80代男性)

昨 年末に東京の娘と孫から執拗に遊びに来てほしいとラインの誘いがあり妻と重い腰を上げて行ってきましたがお台場の夜景も大井のイルミネーションもコロナ前と全く様変して大変感動をしました。又行きたい、そんな思いをしております。
(ベンチマーク・80代男性)

昨 春来ててくれた愛媛の農大生からみかんが届きました。ジューシーで美味で感謝です。
(T..70代男性)

● ジューシーなみかん美味しすぎます! 春に来てくれた農大生からのみかんはまた格別なのではないでしょうか!

春 から秋まで冬にやりたい事は簡単ではありませんよね(笑) 春までに1つでも多くの実現ができる事、応援しています!
(W..50代女性)

● やりたいことはたくさんあるのに実現は簡単ではありませんよね(笑) 春までに1つでも多くの実現ができる事、応援しています!

全 道JA青年部大会の動画を観ました。30秒でも魅力は伝わるんですね。JA北ひびき管内のおいしいものが全国に広がっていくといですね。
(K..50代男性)

●ご視聴ありがとうございます! JA北ひびき管内には30秒では足りないほどの魅力が溢れていますので日々全国に広める活動をおこなっていきます!

いつも広報誌ひびきあいをご覧いただけありがとうございます。早いもので3月に入りました。そこで、ひな祭りについて調べてみました。
ひな段の一番上にいる2人は、天皇陛下と皇后陛下であり、結婚式の主役になります。2段目にはいるのは、三人官女(日ごろから皇后陛下をサポートするお世話係)ちなみに真ん中の女性は既婚者であることを表すお歯黒をしています。3段目には五人囃子(詩や楽器を使い能楽で盛り上げる)4段目には随身(現在でいうボディーガード)、5段目は仕丁(掃除係)がいます。このようにたくさん役職があり、表情や持っている道具が違つてきます。
皆様もいろいろな角度からひな祭りを楽しんでみてはいかがでしょうか?

編集後記



【当選者】
高橋光輝さん、佐々木美散さん、高橋豊さん、上西香代子さん、坪井和加子さん
【解答】「リュウヒヨウ」

2月号パズル

俳句

行先は 気の向くままに 日永かな

大河博子

節分に 鬼の笑顔の ケーキ焼く

鈴木ゆき子

春まぢか 母の笑顔や 爪を切る

平間美幸

カーテンの 隙間の明し 春隣り

梅基文子

短歌

友人がパークゴルフで優勝し
計り知れない活躍期待

小原孟庵

100点で病気の母を喜ばす
小五の我に計画ありし

池澤和子

歩数計をお守りとしてリハビリに
脚手術後の姉は励みぬ

高数後法子

白菜を切り漬けにして塩計る
二パーセントで美味しい味に

井上香代子

一日中ヒーターの前を動かない
猫はいいなど温かい毛を撫で

牧あづさ

ジャガイモリストセンチュウ まん延防止の再確認！

ジャガイモリストセンチュウが寄生された作物は生育不良などにより収量減少をもたらし、営農に大きなダメージを与えてしまいます。対策としては土砂を移動させないことを重点に置き、輪作体系の遵守、抵抗性品種の作付け、野良生え芋の除去、機械・車両・資材等の洗浄を行うことがジャガイモリストセンチュウまん延防止のポイントとなり、当JAでも被害防止に努め対策を講じるところであります。心配な点や、不明な点がございましたらJAにご相談ください。

JA 北ひびき馬鈴薯病害虫防疫対策協議会

【窓口】 JA北ひびき 営農部 農業振興課 Tel 23-2418

青果部 青果課 Tel 22-4580

ー金融部からのお知らせー

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

JAマイカーローン

取扱期間 2025.3/3(月) ~ 5/30(金)

キャンペーン 金利 (保証料込)

※表示金利: 2025年3月3日現在

変動金利
固定金利

店頭基準金利
年4.40%

年3.80%

※変動金利をご選択の場合、
年2回の金利見直しを行います。

キャンペーン基準金利

年2.40%



- 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メカニックセンター経由取扱車輌 ▲0.40%
- ⑥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%
- 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・どうー!
お借入期間
最長 15年以内



J A 北ひびき

■本 所	Tel 0165-23-2179	■和寒基幹支所	Tel 0165-32-2442
■上 士 別 支 所	Tel 0165-24-2311	■剣淵基幹支所	Tel 0165-34-2868
■多 寄 支 所	Tel 0165-26-2321		
■朝 日 支 所	Tel 0165-28-2011		

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!

ー金融部からのお知らせー

当組合ではタブレットでのお取引受付を開始します

タブレットで
簡単・便利に
JAバンクでの
お取引を
もっと便利に

JAバンク スマイルナビ

郵便番号
検索すると住所が
自動で表示されるし、
金融機関も検索できて
とっても楽ね！
伝票よりも便利で
入力しやすいわ！

タッチで簡単
お取引！

JAバンクスマイルナビで、大変
だった書類への記入が不要に。
タブレットの画面に沿って必要
事項を入力・選択するだけで、
お取引の受付ができます。※1

複数の書類
記入不要！

複数のお取引でもタブレットな
ら署名は一度きり。
続けて入力する場合、2件目の
お取引から同じ内容は自動表
示されるため、入力不要です。※2

カード持参で
自動入力！

キャッシュカードをご持参いただけ
れば、住所等のお客様情報や口座
情報が自動で表示され、簡単・便利
にタブレット入力が行えます。※3

タブレット画面で
文字が見やすく、
簡単に操作ができ
とっても
便利だぞう

ご利用いただけるお取引

お預入れ

お引出し

お振込み

お届け内容の
変更

定期貯金

定期積金

普通貯金等
口座開設
※原則ご新規の
お客様向け

普通貯金等の
ご解約

※1：キャッシュカードと暗証番号による認証成立を条件に、同一名義で当組合に開設された当座性口座・定期性口座の情報および届出事項の一部がタブレットに表示されることがあります（JAごとに表示される内
容は異なります）。詳しくは窓口までお問合せください。

※2：金額等の必要事項の入力等は必要となります。

タブレットは一度に最大10件のお取引の入力を続けて行うことができますが、署名は一度きりとなります。また、続けてお取引の入力を行う場合は、一度入力した住所・電話番号などの再入力は不要です。

※3：キャッシュカードはカード表面記載の会員ご本人様のみご利用いただけます。お客様のカードをご家族等がご利用することはできません。また、暗証番号についてもご家族を含めた第三者に開示されることも禁止されています。ご家族名義のキャッシュカードをご希望のお客さまは窓口までご相談ください。

行事予定表（3月）

日	曜	行事名
1	土	SS 週末キャンペーン
2	日	SS サンデーキャンペーン
3	月	
4	火	
5	水	SS 定期キャンペーン
6	木	
7	金	地区別懇談会
8	土	SS 週末キャンペーン
9	日	SS サンデーキャンペーン
10	月	
11	火	
12	水	第2回監事会 SS 定期キャンペーン
13	木	臨時理事会 農家経営対策特別委員会
14	金	
15	土	SS 週末キャンペーン

日	曜	行事名
16	日	SS サンデーキャンペーン
17	月	
18	火	
19	水	SS 定期キャンペーン
20	木	(春分の日) SS 生活応援キャンペーン
21	金	
22	土	SS 週末キャンペーン
23	日	SS サンデーキャンペーン
24	月	
25	火	第2回理事会
26	水	SS 定期キャンペーン
27	木	
28	金	
29	土	SS 週末キャンペーン
30	日	SS サンデーキャンペーン
31	月	



ヨコのカギ

- 1 3月14日は——デー。バレンタインデーのお返しを渡すのによい日です
 - 2 お手洗いともいいます
 - 3 バレーボールのセッターが上げるもの
 - 4 梅は咲いたか、——はまだかな
 - 5 日本一長いものは367kmあります
 - 7 イソップ—— 源氏——
 - 9 失敗は成功の——
 - 11 水戸、尾張に並ぶ徳川御三家
 - 12 羽ばたいて飛べるほ乳類
 - 13 漢字では「梭子魚」などと書く魚
 - 15 草餅によく使われる植物
 - 16 お彼岸に参る人も多いところ
 - 17 弾力がある、噛んで食べる菓子

タテのカギ

- 1 ——造って魂入れず
 - 3 ニワトリの頭についています
 - 6 エックスの次です
 - 7 赤の広場やクレムリンがあります
 - 8 卒業証書の——は筒よりファイルが主流になりました
 - 10 脚本に書かれているセリフ以外の文章
 - 14 地球を暖める天体
 - 16 ひな祭りのお吸い物につきものの貝
 - 18 ひな祭りに飾る花
 - 19 春の景色がぼんやりとして見える原因
 - 20 細川たかしのヒット曲「——の渡し」



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」「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ち 「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、電話番号等、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。

■締め切り日: 令和7年3月16日
■当選発表: 本誌4月号
■応募先: 市別市西一丁目8番地1
JA北ひびき
「フレゼントクイズ」係

パズルの応募方法と お問い合わせ募集

豚ロース肉で ロール野菜



【材料】(2人分)

白菜の葉	4枚
豚ロース肉	4枚
塩こしょう	少々
しょうが	少々
水溶き片栗粉	大さじ2

煮汁

だし汁	200cc
酒	大さじ1
塩	小さじ2分の1
しょうゆ	大さじ2分の1
みりん	大さじ2分の1
砂糖	大さじ2分の1

【作り方】

①白菜をさっとゆで、肉1枚を白菜の上にしいて塩こしょうをする。芯を軸にして手前から巻き、楊枝で止める。

②鍋に①の巻き終わりを下に並べ、煮汁の材料を加える。

中火で煮立ったら弱火にして蓋をし、12～13分煮る。

③仕上げで水溶き片栗粉でとろみをつける。

④盛り付けてすりおろしたしょうがをのせたら完成。

ここがポイント

◎しょうがを入れることで、血行促進作用が働き腸内を刺激して内臓の動きが活発になるため、体を温めてくれます。

士別警察署かわら版

○北海道警察官の募集について

北海道警察では、年に2回、警察官採用試験を行っています。

令和6年度の試験は3月と7月に募集を行いました。

令和7年度の試験日程はまだ確定していませんが、確定次第、北海道警察のホームページで公表されます。

北海道警察のホームページには、採用説明会等の予定のほか、警察官の仕事や給与、休暇等に関する情報を多数掲載しています。

令和5年度の試験は、男女ともに2～3倍程度の合格倍率であり、熱意のある方が多数合格しています。

警察官の仕事に少しでも関心のある方は、お気軽に士別警察署に御相談ください。

問い合わせは士別警察署まで
士別警察署(代)23-0110



JAコネクト

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
で検索

JA北ひびき



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。