

# ひびきあい

2025  
vol.256

6月号

●特集

毎日食べたいヨーグルトレシピ  
爽快部屋干しテクニック

食と笑顔でつながる身近な応援団  
JA北ひびき



# 乳デイズ 毎日食いたい ヨーグルトレシピ

6月は牛乳や乳製品の消費拡大を目指す「牛乳月間」です。  
手軽に栄養が取れる、  
ヨーグルを使ったレシピをご紹介します。



出典  
「ミルクウェブサイト  
「ミルクレシピ」



## 暑い日にも食欲そそる、簡単本格派の味 トマトと牛乳で作るチキンカレー

### 材 料 2人分

|                  |        |
|------------------|--------|
| 鶏もも肉             | 300g   |
| バター              | 30g    |
| トマトの水煮（カットタイプ）   | 1缶     |
| ヨーグルト            | 90ml   |
| ショウガ（すりおろし）      | 2片     |
| ニンニク（すりおろし）      | 2片     |
| カレー粉             | 大さじ2   |
| 塩                | 小さじ1/3 |
| 顆粒チキンスープのもと（中国風） | 大さじ1/2 |
| 粉チーズ             | 小さじ1   |
| 牛乳               | 180ml  |
| 塩                | 適宜     |

### 作り方

- ① 鶏もも肉は小さめの一口大に切る。
- ② 鍋にバター、トマトの水煮を入れて火にかける。煮立ったら①とヨーグルト、Aを加える。再び煮立ったら弱火にしてふたをし、時々かき混ぜながら5分間煮る。
- ③ 牛乳を加えてふたをし、さらに10分間煮たら塩で味を調える。

## 子どもうれしいボリュームおかず

## ミルクジャガイモのワカメオムレツ

### 材 料 3人分

|           |          |
|-----------|----------|
| ジャガイモ     | 2個（250g） |
| ちくわ       | 1本       |
| 乾燥ワカメ     | 大さじ1     |
| 卵         | 4個       |
| 牛乳        | 300ml    |
| ごま油       | 小さじ1     |
| 塩         | 小さじ1/2   |
| サラダ油      | 大さじ2     |
| プレーンヨーグルト | 60ml     |
| しょうゆ      | 小さじ1     |
| サラダ油      | 小さじ1     |
| 砂糖        | 少々       |
| ゆずこしょう    | 少々       |

### 作り方

- ① ジャガイモは皮をむいて2、3cm角に切る。ちくわは縦半分の小口切りにする。乾燥ワカメをぬるま湯で戻し、水気を切る。卵はボウルに割り入れてほぐす。
- ② 鍋に①のジャガイモとAを入れ中火にかける。煮立ったら時々かき混ぜながら15～20分間、水分がほぼなくなるまで煮る。①のちくわを加えて混ぜて、粗熱を取っておく。
- ③ フライパンにサラダ油を入れて中火で熱し、①のワカメを軽く炒めたら②を加えてよく混ぜる。卵液を20cmほどの高さから回し入れ、周囲が白っぽく固まってきたらゴムへらで10回ほど混ぜ、火から下ろす。卵を寄せてフライパンよりひと回り小さい円形にまとめる。
- ④ 再び火にかけて1分間焼いたら裏返し、形を整えながら弱火で2、3分間焼く。
- ⑤ Bを混ぜ合わせて添え、かけていただく。





# 今月の表紙



今月の表紙は、5月19日本所にて、令和6年度JA共済優績組合表彰の表彰状授与のようすを撮影しました。

JA共済優績組合表彰とは、JA共済の契約実績や普及推進に優秀な成績を挙げたJAを表彰するもので、当JAは普及活動優績表彰に選ばれました。

## 目次 (contents)

- 毎日食いたいヨーグルトレシピ… ②
- 爽快部屋干しテクニック…… ④
- 地域のニュース…………… ⑥
- 士別「あぐり王国北海道NEXTの取材を受けました！」
- 「肉牛組合が牛魂祭を開催」
- 「ファーマーズマーケットひびきあい営業開始」
- 和寒「和寒町で春作業が最盛期を迎える」
- 剣淵「豊稜祈願祭が行われる」
- 多寄「豊稜の秋を目指して春作業がスタート！」
- 朝日「秋小麦の現地講習会を実施」
- 上士別「大和牧場 パラ線張りと入牧が開始される」
- ひびきあいの広場
- おたより…………… ⑩
- 俳句・短歌 …………… ⑪
- ご飯をおいしく楽しもう…… ⑪
- お知らせ 他
- 理事会報告…………… ⑫
- 人事異動…………… ⑬
- 金融部からのお知らせ………… ⑭
- クロスワードパズル………… ⑮
- 6月行事予定…………… ⑮
- 今回のメニュー…………… ⑮
- 『さっぱり！アスパラトマト牛丼』



乳製品のこくで減塩、スタミナレシピ

やわらかとんかつのヨーグルトタルタル

### 材料 2人分

|              |          |
|--------------|----------|
| 豚ロース肉(とんかつ用) | 2枚(250g) |
| 牛乳           | 30ml     |
| 塩            | 小さじ1/4   |
| こしょう         | 少々       |
| 卵            | 1個       |
| 牛乳           | 30ml     |
| 小麦粉          | 大さじ6     |
| パン粉          | 2カップ     |
| 揚げ油          | 適量       |
| 青ジソ・キャベツ     | 適量       |
| プレーンヨーグルト    | 150ml    |
| パプリカ(みじん切り)  | 50g      |
| タマネギ(みじん切り)  | 30g      |
| オイスターソース     | 小さじ2     |
| すりごま(白)      | 大さじ1     |

### 作り方

- ① 豚肉は両面を包丁の背で細かく20〜30回ずつたたき、ひと回り大きくする。パットなどにAを合わせ、豚肉を20分間漬ける。
- ② ミルク衣を作る。ボウルに卵を割り入れてほぐし、牛乳、小麦粉を加えてよく混ぜる。
- ③ 豚肉に②を絡めたらパン粉をまぶし付け、軽く押さえる。
- ④ フライパンに油を2cm深さまで入れて、中火で170〜180度に熱する。③を入れ、火を少し強めて5、6分揚げ、途中で一度裏返す。
- ⑤ 器に青ジソを敷いて④を盛り、食べやすく切ったキャベツを添える。Bの材料を混ぜ合わせてヨーグルトタルタルを作り、全体にかける。

乳製品とフルーツの栄養で明るい肌へ

ヨーグルトハニーサラダ

### 材料 2人分

|           |        |
|-----------|--------|
| イチゴ       | 4粒     |
| アボカド      | 1/2個   |
| バナナ       | 1本     |
| カッテージチーズ  | 50g    |
| プレーンヨーグルト | 大さじ4   |
| 蜂蜜        | 小さじ2   |
| レモン汁      | 大さじ1/2 |
| ミントの葉     | 適量     |

### 作り方

- ① イチゴは1/2に、アボカドは種と皮を取り、バナナとともにひと口大に切ってレモン汁(分量外)をかける。
- ② ①とカッテージチーズを盛り付け、ヨーグルト、蜂蜜、レモン汁を混ぜ合わせてかけ、ミントの葉を飾る。

ヨーグルトの乳酸菌で健やかな毎日を

乳酸菌には生きたまま腸に達するものと胃酸などで死滅するものがあり、どちらも健康効果があることが明らかになっています。

生きて腸に達した乳酸菌は腸内の有害菌を減らし、おなかの調子を整える効果があります。免疫力を高め、がんや感染症に対する抵抗力を高める効果も報告されています。

胃酸などで死滅しても、発酵したときの生産物や菌体内外の諸成分に抗腫瘍性、血圧降下作用、コレステロール低下作用などの健康効果があることが分かっています。

ヨーグルトを毎日食べて、おなかの中から美しく健康に過ごしたいですね。

(参考…「ミルクウェブサイト」)

梅雨時の生乾き臭を撃退！

# 爽快 部屋干しテクニック

ジメジメとした梅雨の時期、洗濯物は部屋干しが多くなりますね。

そこで気になるのが部屋干し特有の生乾き臭……。

洗濯前の準備から干し方まで、部屋干しのポイントをご紹介します。生乾き臭を撃退しましょう。

イラスト：藤田倫央

干す前に菌を増やさない工夫を！

## 準備編



洗濯するまでにできるだけ乾燥させておきましょう。脱いだ衣類は通気性の良い洗濯籠へ入れておきます。ぬれたものと一緒にするのはNGです

部屋干しにありがちな生乾き臭は、雑菌が原因といわれています。雑菌は高温・多湿を好み、衣類に残った皮脂やタンパク汚れを餌にどんどん繁殖します。雨などでぬれた衣類はそれだけで雑菌が繁殖しやすい環境です。

まず、脱いだ衣類や使ったタオルは通気性の良い洗濯籠に入れるなど、洗濯するまで湿気を取り除いておくように心がけましょう。洗濯機を洗濯籠代わりにするのはNGです。そのまま衣類を放っておくと、洗濯槽にも雑菌が繁殖してしまうのでやめましょう。

ぬれた衣類はすぐに洗濯するか、洗濯するまでハンガーなどにかけて乾燥させておきましょう。乾燥した衣類と一緒にまとめてしまうと、乾燥した衣類にまで雑菌の勢力が拡大してしまいます。

## 洗濯編



洗濯物を詰め込み過ぎると、衣類の汚れを落とし切ることができません。1度にまとめて洗濯しようとせず、余裕を持って数回に分けて洗濯しましょう



洗濯槽にたまった汚れが生乾き臭の原因になることがあります。市販のクリーナーなどで小まめに清掃するように心がけましょう

しっかり洗濯したつもりでも、衣類に皮脂やタンパク汚れが残ってしまうことがあります。実は、これが洗濯後の生乾き臭の原因！洗濯の際はこれらをしっかり落とす工夫が必要です。

肌着や下着のように直接身に着ける衣類は、肌に触れている部分に皮脂やタンパク汚れが多く付着します。こうした衣類は表裏をひっくり返して洗濯しましょう。洗剤や水に接触しやすければ、汚れも落ちやすくなります。実はこの「裏返し洗濯」、後で解説するように干すとき

にも有効です。

1度の洗濯で衣類を詰め込み過ぎていませんか。まとめて洗濯したい気持ちは分かりますが、衣類を詰め込んで1回で洗濯するより、洗濯機に余裕を持たせた方が汚れは落ちやすくなります。小まめな洗濯を心がけましょう。

洗濯槽そのものにも汚れがたまりやす。汚れを放置すると洗濯した衣類に雑菌が移り生乾き臭の原因になるため、定期的なクリーニングを心がけましょう。市販の専用クリーナーなどを使って、定期的に汚れを除去しておきましょう。また、洗濯後は洗濯機のふたを開けて槽内を乾燥させることも大切です。カビの発生を防ぐことで清潔を保ちましょう。

### 準備編ポイント

その1▶脱いだ衣類は通気性の良い洗濯籠へ

その2▶ぬれた衣類は分けておきましょう

### 洗濯編ポイント

その1▶衣類を裏返して洗濯しましょう

その2▶詰め込み洗濯にご用心！

その3▶洗濯槽を清潔に保ちましょう



# 早く乾かす干し方の工夫

## 乾燥編

生乾き臭の原因になる雑菌を繁殖させないために、左記の基本ポイントを押さえておきましょう。さらに、より早く乾かすための工夫も紹介します。

これだけは押さえておきたい！

### 干し方の基本ポイント

- ▶▶ 洗濯したらすぐに干す
- ▶▶ 風通しを良くする
- ▶▶ 湿度を下げる
- ▶▶ しわを伸ばして干す
- ▶▶ ハンガーと服の肩口を合わせる
- ▶▶ 洗濯物の間隔を空ける

### 脱水のときに乾いたタオルを入れる

洗濯の際、脱水が始まる前に洗濯機を止め、乾いたタオルを入れます。タオルが水分を吸収するため、衣類をより乾燥に近い状態で取り出すことができます。黒いズボンなど糸くずが目立ちやすい衣類は、洗濯ネットに入れて洗いましょう。

### アーチ干しが理想的

アーチ干しとは、タオルのような長い布製品を両端に、肌着のような小さい衣類を真ん中につるす干し方です。横から見たときにちょうどアーチ（橋）のように見えます。アーチ干しにすると洗濯物の間に空気の流れを作ることができ、洗濯物が早く乾きます。

### 干す位置を工夫する

湿気は低い場所に流れる性質があります。衣類を部屋干しするときは部屋のできるだけ高い位置に干した方が早く乾きます。また、壁際は空気の流れが起これにくいので、できるだけ部屋の真ん中で干すといいいでしょう。

### 洗濯物の上下に新聞紙を

衣類を干した部屋の床に、新聞紙を敷き詰めておきましょう。新聞紙が除湿器の役割を果たしてくれます。新聞紙の除湿効果は意外に大きいので、ぜひ一度お試しを。ピンチハンガーなどでつるすときは、上にも新聞紙を載せておくとともに除湿効果が得られます。



新聞紙を床に敷いておください！ 実にお手軽



乾燥を早めたいならアーチ干しがお勧め



大きなタオルなどはジグザグ干しに。空気に触れる部分をできるだけ大きく取るのがポイント



ポケットなど別布の多いジーンズなどは、裏返して干すと乾きが早くなります



部屋干しはできるだけ風通しの良い場所を選びましょう

### 衣類を裏返して干す

厚みのある衣類は裏返して干しましょう。縫い目やポケットが空気に触れて早く乾かすことができます。洗濯のときも裏返せば表面の生地が擦れないので傷みにくく、干すときの色あせ防止にもなります。無作法に感じるかもしれませんが、衣類を裏返しに脱いでそのまま洗濯してしまうのもありかもしれません。

### 家電の力でさらに時短！

部屋干し衣類をさらに早く乾かすには、家電製品の力を借りましょう。乾きにくい衣類の下の方に向けて、扇風機やサーキュレーターの風を当てましょう。首振り機能を使うとさらに効果的です。空気中の水分を取ってくれる除湿器を使えば、洗濯物の乾きが格段に早くなります。エアコンがある部屋に干すなら除湿機能を活用すると良いですね。

## 士別 地区

### あぐり王国北海道NEXTの

### 取材を受けました！

4月30日、HBC北海道放送の人気番組「あぐり王国北海道NEXT」の取材が下士別の下士別畜産にて行われた。

当日、番組MCの森崎博之さんをはじめ、HBCアナウンサーの森結有花さんやあぐりっこなどが、牧場内のようなすや哺乳体験などを熱心に取材した。

今回は、下士別畜産で生産されているブランド牛「もろみ黒牛」を特集テーマとして取材が行われた。下士別畜産では、黒毛和種とホルスタイン種の交雑種で主に「F1」と呼ばれる品種を生産しており、「和牛の美味しさ」と「ホルスタインの育てやすさ・大きさ」を合わせ持ち、霜降りと赤身のバランスが良く、黒毛和牛より安価で美味しい牛肉として日本の食卓に多く流通している。

取材対応した多田由利子さんは「森崎博之さんをはじめ、森結有花アナウンサーやあぐりっこの皆様が農業に対して深い知識を持たれており、熱意ある取材に大変感銘を受けた。今回取材を通じて、自分自身も改めて農業の意義について考える大変いい機会となった。」と話した。

放送日…5月17日（土）

午後5時（HBC北海道放送）



参拝のようす



牛魂祭のようす

5月1日、北ひびき農協肉牛組合（佐々木雅也組合長・19名）は、士別神社境内の獣魂碑前にて牛魂祭（ぎゅうこんさい）を開催し、生産者やJA職員など13名が参列した。

牛魂祭とは、農業や畜産業において、人々の暮らしを支えてくれた牛たちの霊を慰め、その労をねぎらうために行われており、近年では、地域振興の一環として一般の方々も参加できる形で行われることもあり、命への感謝の心を次世代に伝える大切な催しとして行われている。

当組合においては、牛肉や牛乳など、人々の食卓を飾る食材として消費者に提供しており、命の恵みに感謝し、一年の肉牛出荷の安全や相場の安定を祈願する目的として年一回開催している。

佐々木組合長は「毎年牛魂祭を開催することで、経済動物としての牛への感謝の念を新たにできる。命への感謝を胸に、今後作業に励んでいきたい。」と話した。

牛魂祭終了後は懇親会が行われ、牛魂祭を通じて、自然や動物の命とともにある営みを再認識し、地域の絆をより一層深める機会となった。

## 士別 地区

### 肉牛組合が牛魂祭を開催





トマトの苗を見るお子さんのようす

直売所担当の木嶋職員は、「今年も生産者皆様のご尽力により、予定通りオープンできましたことを大変嬉しく思っております。現在は苗物を中心に販売しておりますが、これから丹精込めて育てられた新鮮な地元野菜が次々と並びます。地産地消の魅力や、安全・安心の農産物を取り揃えておりますので、皆さまのご来店を心よりお待ちしております。」と意気込みを語った。

今後直売所は、地元の生産者が丹精込めて育てた農産物など、ここぞしか味わえない「地元の味」を店頭に並べていき、生産者の「顔が見える」安心感と、旬の味わいを直接届ける場所として、地域のつながりの育み、まちに賑わいをもたらしていく。



店内のようす

5月16日、JA北ひびきの直売所「ファーマーズマーケットひびきあい」がオープンした。同直売所は運営協議会（中山弘子会長・会員60名と5団体）が中心となり、JA北ひびきのアンテナショップとして平成21年に開設し、今年で17年目を迎える。

当日は、先着300名様に割引券をプレゼントするなど楽しいイベントもあり、多くの方にご来場いただいた。

## 士別 地区

### ファーマーズマーケットひびきあい 営業開始



田植えのようす

菊野地区の安部博輝さんの水田では、田植え作業が始まった。今年は4月16日から稲まきを行い、5月16日に本格的に田植え作業が始まった。安部さんは「田植え時期も例年と変わらず天候にも恵まれ、順調に進んでいます。」と話した。安部さんは「なつばし」を約4・5ha作付けを予定する他、小麦、大豆、南瓜、キャベツ、カリフラワーの作付けを予定している。

今年度の和寒町の作付けは、水稻770ha、秋小麦454ha、大豆660ha、そば560ha、南瓜740ha、キャベツ90haなどが予定されている。



大豆の播種のようす

5月になり、和寒町でも春作業が最盛期を迎えた。

今年は雪解けが早く進み、各作物の植え付け作業が順調に進んだ。

5月15日、西和地区の池澤哲也さんのほ場では、大豆の播種作業が行われた。池澤さんは「大豆の播種は例年より4・5日程度早く、順調に進んでいます。」と話した。池澤さんは「ユキホマレ」を約4・2ha作付けを予定する他、小麦、そば、甜菜、南瓜、キャベツの作付けを予定している。

## 和寒 地区

### 和寒町で春作業が最盛期を迎える

## 剣淵 地区

### 豊穣祈願祭が行われる



祭詞を述べる精進副組合長

4月21日、剣淵神社本殿（上川郡剣淵町旭町）にて剣淵町豊穣祈願祭が開催され、町内関係団体代表者が参集し丸井直人宮司により斎行された。

豊穣祈願祭は、今年1年間の作物が無事に豊作になることを祈念して毎年行われており、今年は63名が参加した。

はじめに、丸井宮司による祝詞がおこなわれ、次に精進正弘副組合長より祭詞が述べられ、参拝者により玉串が奉奠された。

農業関係団体からはJA・農民連盟・農業委員会・土地改良区・稲作振興会・特産園芸振興会他各生産団体より代表者が出席し、神棚にはお酒や野菜などが奉納された。

参拝者からは「近年は、異常気象に悩まされることが多いが、今後は天候に恵まれ、豊作となることを願い、農作業にあたってきたい。」と豊作に向けての思いが語られた。JA職員からは「組合員サポート体制を強化し、豊作となるよう全力で手助けしていく。組合員にはけがや事故なく十分に注意して作業にあたっていたきたい。」と語った。

豊穣祈願祭に参加した参拝者



小豆播種の様子

また、今年度約8haに小豆の作付している保科博勝さんは、5月19日より播種作業を開始した。保科さんは「今年は春先の天候が悪い中でも順調に作業は進んでいる。天候等の影響でうまくいかない事もあると思うが、慌てず事故や怪我に注意し作業を行っていききたい」と意気込みを語った。

多寄地区では今年、水稻が約405ha、小麦約670ha、大豆約704ha、甜菜約112ha、南瓜約49ha、玉葱約46haなどの作付けが予定されている。



甜菜播種の様子

5月に入り、多寄地区においても春作業が最盛期を迎えた。

4月下旬からの甜菜の播種を皮切りに、5月上旬の馬鈴薯播種や玉葱の移植、5月中旬の大豆播種、そして20日頃からの田植えなど、各地では皆トラクターに乗り熱心に作業を行っていた。

## 多寄 地区

### 豊穣の秋を目指して 春作業がスタート！

5月15日、三橋農場株式会社（代表取締役・三橋祐介さん）では、今年度約11haに甜菜の作付けをし、播種作業を開始した。

三橋さんは「天候が不安定で心配だったが、時期的には適期に甜菜の播種を終えることができた。天候にも恵まれて今年は豊作を期待する」と出来秋に期待を寄せた。





茎数の確認のようす



講師からの説明のようす

5月21日、朝日地区畑作振興会（多羽田竜也会長・会員46名）は、朝日町登和里地区のほ場にて秋小麦の現地講習会を開催し、会員7名が参加した。

講師に上川農業普及センター土別支所の植草普及員を招き、現地指導が行われた。生育状況については、積雪量が少なく、積雪期間も短かったため雪腐病の被害は少なかった。また、起生期が5日遅れ、幼穂形成期は2日遅れとなり、止葉期と出穂期は平年並に推移する見込みと報告された。追肥については、止葉期に窒素を補給すると葉色が濃くなり光合成効率が高まるので、窒素を10 aあたり4 kgを目安に行い、防除については、近年、赤さび病が土別管内で多発傾向にあるので、蔓延する前に早期防除に努めること。最後に、前年秋が長かったこと、春先が低温で推移したことにより、萎縮病・縞萎縮病の発生が目立ち、土壌伝染病であるため、発生したほ場では、土の移動に十分に気を付け、輪作を行い菌密度低減に努めましようと言明された。

参加者らは、現地で指導いただき実りのある研修となったと話していた。

## 朝日 地区

### 秋小麦の現地講習会を実施



入牧のようす



## 上士別 地区

### 大和牧場 バラ線張りが入牧が開始される



バラ線張りのようす

大和牧場では、5月7日～13日までバラ線張り作業、26日、27日に入牧作業が行われた。当牧場は約548 haある広大な公共牧場で、約5ヶ月にわたって家畜を預かり放牧させることで足腰を強くし、栄養価の高い牧草を食べることで丈夫な体を作る。また、酪農家の搾乳作業や管理作業など、労働力の低減を目的にJA北ひきが指定管理者となつて管理・運営を行っている。

入牧作業では、予防接種・計量・消毒が行われる。広大な牧場に放された牛たちは元気に走り回ったり、新しい場所に戸惑ったりしていた。

今年の大和牧場受け入れ頭数は乳牛415頭、肉牛61頭の受け入れを予定している。

# ひびきあいの ひろば



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。

**母** の日にあじさいを贈りました。  
本当にたくさんさんの品種や色があり、悩みましたね。母は喜んでくれました。いつまでも元気でいて下さい。  
(K: 50代男性)

●あじさいにもたくさん種類があるんですね！お母さんは悩んでくれた分も嬉しい気持ちでいっぱいだったと思います！お元気でいて下さい！

**ゴールデンウィークに子供たちが来てJAきたひびきのビーフカレーを食べました。簡単に美味しくいただきました。**  
(J: 70代女性)

●ご購入ありがとうございました！道の駅などにも売っているのでこれからも是非ご賞味下さい！

**90** 才のお祝いで温泉に行きました。子供や孫とカルタをやりました。  
(A: 90代女性)

●90才おめでとございます！お子さんの姿を見て元気をもらってこれからも長生きして下さい！

**庭** にも水仙の桜が咲いています。雨が近いですが、その中で播種作業を事故なく進めたいです。  
(T: 70代男性)

●桜を見ると心が落ち着きますよね！春作業の繁忙期になってくると思いますので、事故等に気を付けて作業に当たってください！

**パ** ートに行つてますが休みをとつてもちまきに行つて来ました。今年も「ほうさく」まちがいなし!!  
(O: 50代女性)

●イベントに参加するのは楽しいですね！今年も「ほうさく」になるようにお体に気を付けながら農作業して下さい！

**編集後記**

いつも広報誌ひびきあいをご覧いただきありがとうございます。

さて、5月から本格的に農作業が始まりました。農業を営むうえでケガや熱中症のリスクからは逃れることができません。北ひびき管内では、5月から8月にかけてケガや熱中症の労災事故が増加する傾向があります。今年は4月末に雪が降るといった異常気象が目立ち、これから気温の急激な低下や猛暑などで体の調子が悪くなることも考えられますので体調管理にはお気を付けてください。

私事ではございますが、タイヤ交換を行っていた際にケガをしてしまいました。いつ、どこで、誰がケガをするかは誰にもわかりません。そのため日頃から作業を行う際はしっかり周囲を確認してから作業を行いましょう。

|     |                  |      |                |      |                   |      |
|-----|------------------|------|----------------|------|-------------------|------|
| 1 ム | 6 シ <sub>A</sub> | ヤ    |                | 14 ヒ | 17 ザ <sub>C</sub> | シ    |
| 2 シ | ン                |      | 12 チ           | エ    | コ                 |      |
| 3 タ | ピ                | 9 オ  | カ              |      | 18 ネ              | 21 コ |
| 4 オ |                  | 10 カ | ラ <sub>E</sub> | ス    |                   | イ    |
| 7 ル | 7 ビ              |      | 13 コ           | シ    | 19 ミ              | ノ    |
|     | 8 ト              | 11 ウ | ブ              |      | 20 ツ              | ボ    |
| 5 コ | ク <sub>D</sub>   | ゴ    |                | 16 ヒ | バ <sub>B</sub>    | リ    |

**【当選者】**  
尾崎友則さん、郷政雄さん、  
高橋豊さん、ニコリ爺さん、  
吉田美由紀さん

**【解答】「シバザクラ」**

**5月号パズル**



## 俳句

峠越え 青田広がる 米どころ

大河 博子

低温に 負けじと育つ 苗床や

鈴木 ゆき子

代掻いて 水澄わたり 月遊ぶ

平間 美幸

新緑や 子羊の声 響きをり

杉浦 とし枝

## 短歌

味噌汁を鍋で作って食べたいと  
インスタントを作る 独身

牧 あづさ

ほろ苦き恋の味するふきのとう  
土手に早々顔を見せいる

菊地 美智子

味付けにこだわる夫も今は亡き  
塩分ひかえゆるゆる味に

鈴木 露子

みそ汁は朝一回のうす味と  
医者にいわれるわれら夫婦は

池澤 和子

七円や五円の切手が数多あり  
これを使うも終活というか

鷺見 紀子

## ご飯をおいしく楽しもう

夏場は冷蔵庫で吸水させておいしく

米・食味鑑定士／お米ライター●柏木智帆

炊飯器の「予約炊飯」機能を使っているご家庭は多いのではないのでしょうか。

帰宅時に合わせて朝の出勤前に予約炊飯スイッチを押したり、朝の起床時に合わせて前日の就寝前に予約炊飯スイッチを押したりと、食べたいときにご飯が炊けているのは便利ですね。

ただ、気温が高い夏場は特にお勧めしません。夏場に室温が上がった状態でお米を水に漬けたままにしておくと、雑菌が繁殖してしまう可能性があるためご注意ください。お弁当に使う場合はご飯が傷みやすくなってしまう。冷房で室温が快適に保たれているとはいえ、外出中は冷房を切る場合が多く、就寝中は寝室の冷房は稼働していてもキッチンが冷房を切っているという場合も多いのではないのでしょうか。

お米を長時間にわたってぬるま湯に漬けておく状態になるため、お米によっては炊飯したときにご飯粒の表面が溶解してべたつきやすくなるなど、味わいにも影響が出ます。

2台の炊飯器を使って、6時間後の予約炊飯をセットした場合と、冷蔵庫の中でお米を6時間弱吸水させてから早炊きモード（高速炊飯モード）を使った場合とで食べ比べてみると、予約炊飯のご飯は早炊きモードに比べてやや軟らかく粒感が薄いなど、味わいが劣るように感じました。それだけでなく、短時間の保温でつやが薄くなったり、ご飯粒の表面がざらついたりして、劣化しやすくなりました。

早炊きモードならば、冷蔵庫の中で6時間以上吸水させておけば、炊飯器にもよりますが炊飯開始から30分程度（1合＝150gの場合）で食べられます。例えば、夜のうちに洗って水に漬けたお米を炊飯釜ごと冷蔵庫に入れておき、朝は冷蔵庫から出してそのまま炊飯器にセットしてスイッチオン。炊けたらふたを開けずに10分蒸らして完成です。ぜひお試しください。

予約炊飯前に冷蔵庫で6時間以上吸水させるのがポイントです



# お知らせ

## 臨時理事会議案

日時 令和7年4月25日(金)

- 議案第1号 農業協同組合検査指摘事項に対する改善・対応状況等報告について  
改善・対応状況等を協議し上川総合振興局に回答することを決定した。
- 議案第2号 令和6年度 業務報告書の行政庁への提出について  
業務報告書の提出を承認した。
- 議案第3号 令和7年度(令和6年度事業報告) ディスクロージャー誌について  
ディスクロージャー誌を承認し、5月1日から開示することとした。
- 議案第4号 公用印管理規程の一部変更について  
原案通り決定した。
- 議案第5号 職制規程等の一部変更について  
原案通り決定した。
- 議案第6号 個人情報保護法に係る組織・管理体制の一部変更について  
原案通り決定した。
- 議案第7号 コンプライアンス規程の一部変更について  
原案通り決定した。
- 議案第8号 人事労務基本方針の一部変更について  
原案通り決定した。
- 議案第9号 役員報酬の支給について  
通常総代会で承認された範囲において、理事の報酬内訳・支給方法について決定した。
- 議案第10号 役員と組合の取引基準について  
当JAと役員が取引を行う場合、JA及び当該役員は基本的に組合員と同様の条件による取引基準を遵守し、これに反した取引については、業務報告書の付属明細書に記載することを決定した。
- 議案第11号 理事との取引の事前承認について  
当JAと各理事者との利益相反する各事業の取引について、取引上の便宜性に鑑み事前に承認することを決定した。

- た。ただし、必要な事項については、後日報告することも決定した。
- 議案第12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13号 5,000万円超の信用供与について  
原案通り決定した。
- 議案第14号 令和7年度野菜共選原料出荷申請に伴う前渡金の支払いについて  
原案通り決定した。
- 議案第15号 固定資産の取得について  
販売関係で上士別玉葱貯蔵庫改修工事、上士別農産物仮置き場新設、多寄農畜産物簡易保管庫回収工事、武徳RCオーバースライダ改修工事、武徳RC照明器具LED改修工事、武徳RC日住専オーバールール工事、武徳RC石取機更新工事、和寒RC製品置場屋根補修工事、和寒RCフレコン用計量器設置工事、和寒RCスチールコンテナ取得、多寄RCスチールコンテナ取得、多寄馬鈴薯選別機の画像処理装置及びPC更新について競争見積りにて実施することとした。また、リース取得で和寒4トタンク、多寄倉庫フォークリフト更新することとし、和寒CEでの取得では乾燥機、バーナ更新工事を施設プラントであるヤンマーグリーンシステム(株)と随意契約、照明器具LED改修工事は競争見積りにて実施することとした。青果関係では、玉葱選果施設設口ポットパレイタイザ更新工事を装置及び既存施設のメンテナンスができるシブヤ精機(株)との随時契約にて実施することとした。
- 議案第16号 令和6年4月ホクレン生乳生産対策について  
原案通り決定した。
- 議案第17号 子会社人事について  
定期人事に伴う、(株)北ひびき農協農業機械センター、土別運送(株)の監査役候補者を承認した。
- 議案第18号 新基本計画実装・農業構造転換支援事業申請に係る修繕計画の設定について  
原案通り決定した。
- ▼協議事項▲  
1. 役員視察研修について  
役員視察研修の実施時期と研修先について協議した。

## JA北ひびきData

| 構成員/財務   | 4/30現在     | (前年同月増減)  | (対比)  |
|----------|------------|-----------|-------|
| ◆正組合員数   | 1,395人     | △70人      | △4.8% |
| ◆准組合員数   | 3,783人     | △76人      | △2.0% |
| ◆組合員戸数   | 919戸       | △53戸      | △5.5% |
| ◆出資金     | 37億62百万円   | 10百万円     | 0.3%  |
| ◆貯金      | 664億20百万円  | 17億78百万円  | 2.8%  |
| ◆貸付金     | 109億25百万円  | 913百万円    | 9.1%  |
| ◆長期共済保有高 | 1046億64百万円 | △35億24百万円 | △3.3% |
| ◆購買供給高   | 19億51百万円   | △1億45百万円  | △7.0% |
| ◆販売高     | 24億53百万円   | 3億94百万円   | 19.2% |
| (農産)     | 8億7百万円     | 3億35百万円   | 71.2% |
| (畜産)     | 16億46百万円   | 59百万円     | 3.7%  |

- ▼報告事項▲  
1. 地区別懇談会の結果について  
4月4日に開催した地区別懇談会について報告した。
2. 棚卸実査(肥料のみ)及び第1四半期定期監査の日程について  
5月30日を基準日とする棚卸実査を令和7年5月31日(土)に実施すること、4月30日を基準日とする第1四半期定期監査を令和7年6月11日(水)の13日(金)に実施することを報告した。
3. JAPバンク経営戦略シートの策定について  
JAPバンク経営戦略シートの策定について報告した。
4. 理事に対する資金の貸付に係る報告について  
3月13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。
5. 令和7年度経営所得安定対策交付金および令和7年度畑地化申請状況について  
令和7年度経営所得安定対策交付金および令和7年度畑地化申請状況について報告した。
6. 固定資産の取得結果について  
競争見積りを実施し、各々最低価格を提示した業者より取得することとし、剣淵倉庫低温化改修工事はナラサキ産業(株)で実施、剣淵玄米バラ施設スクリーニングシステム更新工事はヤンマーグリーンシステム(株)で実施、和寒農業支援事業汎用コンバインはヤンマーアグリシヤパン(株)土別支店で実施することとした。また、随意契約で剣淵玄米バラ施設選別機更新工事はヤンマーグリーンシステム(株)で実施することとした。
7. 令和6年産規格外小麦共計精算結果の報告について  
令和6年産規格外小麦共計精算結果の報告について報告した。
8. コンプライアンス取組み強化報告について  
3月の取組状況について報告した。
9. その他  
財務状況・組合員動向等について報告した。



# 職員人事異動

5月1日付

## 内部監査室

・小林勇二 内部監査室室長兼内部監査課課長兼内部監査係係長(剣淵基幹支所営農課課長兼経営対策係係長)  
・氏家眸 内部監査室内部監査課内部監査係主任【総務部総務課総務係】

## 総務部

・竹内康介 総務部次長兼総合企画課課長【総務部審査課課長兼審査係係長】  
・大西隼人 総務部総務課課長兼士別基幹支所総務課課長【営農部農業支援課課長】  
・粥川英明 総務部人事教育課課長【総務部総務課課長兼士別基幹支所総務課課長】  
・山本真奈美 総務部審査課課長兼審査係係長【士別基幹支所朝日支所管理課課長】  
・米田理恵 総務部総務課課長兼審査係係長【金融部共済課事務係係長】  
・栗永恵美里 総務部人事教育課人事教育係係長【総務部総務課課長兼士別基幹支所人事教育係係長】  
・保里小百合 総務部人事教育課人事教育係係長【総務部総務課課長兼士別基幹支所人事教育係係長】  
・本間愛梨 総務部人事教育課人事教育係係長【総務部総務課課長兼士別基幹支所人事教育係係長】  
・係兼総合企画課総合企画係(試採用)【総務部総務課課長兼士別基幹支所人事教育係係長】

## 金融部

・河野竹美 金融部次長【内部監査室次長兼内部監査課課長兼内部監査係係長】  
・西尾亮仁 金融部金融企画課課長兼金融企画係係長【金融部金融企画課課長兼金融企画係係長】  
・菊地智美 金融部共済課課長補佐兼事務係係長【金融部共済課課長補佐】  
・青木希 金融部金融課貯金金融係係長【士別基幹支所多寄支所管理課金融係係長】  
・高橋麻衣 金融部共済課共済推進係主任【金融部共済課共済推進係】  
・及川美紗代 金融部共済課事務係主任【金融部共済課事務係】

## 営農部

・井藤桃華 金融部共済課事務係兼共済推進係【金融部共済課事務係】  
・上西聡 営農部考査役(有機物供給7ンター施設担当)【青果部部長】  
・文梨敏宏 営農部考査役(土地改良事業推進室出向)【剣淵基幹支所支所長兼総務課課長兼総務係係長】  
・丹野敏仁 営農部農業支援課課長【和寒基幹支所販売課課長】  
・新堂幸二 営農部農業振興課調査役(営農支援多寄朝日担当)【士別基幹支所多寄支所管理課課長】  
・渡部隆文 営農部経営対策課経営対策係主任兼農業振興課農業振興係【営農部経営対策課経営対策係兼農業振興課農業振興係】

## 販売部

・長瀬竜也 販売部農産課課長【酪農畜産部酪農畜産課課長補佐(酪農担当)】  
・木嶋隆人 販売部農産課農産係兼米麦課米麦係【剣淵基幹支所購買課剣淵給油所係】

## 青果部

・後藤宏彰 青果部部長【購買部部長】  
・山田洋行 青果部青果課青果係主任【青果部青果課青果係】  
・榎谷祐希 青果部青果課青果係【金融部共済課共済推進係】

## 酪農畜産部

・山本直幸 酪農畜産部部長【販売部次長兼農産課課長】  
・岩田勝彦 酪農畜産部考査役【酪農畜産部部長】  
・佐々木智和 酪農畜産部次長兼大和牧場長【酪農畜産部酪農畜産課課長兼大和牧場長】  
・竹中文章 酪農畜産部酪農畜産課課長【酪農畜産部酪農畜産課課長補佐(畜産担当)】  
・大熊千佳子 酪農畜産部酪農畜産課課長補佐【酪農畜産部酪農畜産課酪農畜産係係長(経理)】  
・太田竜良 酪農畜産部酪農畜産課酪農畜産係係長

畜産係主任【酪農畜産部酪農畜産課酪農畜産係】

## 購買部

・齊藤範人 購買部部長【購買部次長】

## 燃料自動車部

・谷香織 燃料自動車部燃料課燃料係係長【和寒基幹支所購買課和寒給油所係係長】  
・岡部和恵 燃料自動車部燃料課燃料係係長【燃料自動車部燃料課燃料係係長】

## 士別基幹支所(多寄支所)

・三浦晃二 士別基幹支所多寄支所管理課課長(支所長)【士別基幹支所多寄支所管理課課長(支所長)】  
・山形浩介 士別基幹支所多寄支所管理課課長兼営農係係長【士別基幹支所多寄支所管理課課長補佐兼営農係係長】  
・小島憲昭 士別基幹支所多寄支所購買課課長【剣淵基幹支所購買課課長】  
・菅原千鶴 士別基幹支所多寄支所管理課金融係係長【金融部金融課貯金金融係係長】  
・沖貴子 士別基幹支所多寄支所管理課金融係主任【士別基幹支所多寄支所管理課金融係】

## 士別基幹支所(朝日支所)

・中西正人 士別基幹支所朝日支所管理課課長(支所長)【士別基幹支所朝日支所管理課課長(支所長)】  
・濱田竜司 士別基幹支所朝日支所管理課課長兼営農係係長【士別基幹支所朝日支所管理課課長補佐兼営農係係長】  
・小林英樹 士別基幹支所朝日支所購買課課長【給油所係係長】  
・下道麻衣 士別基幹支所朝日支所管理課金融係主任【士別基幹支所朝日支所管理課金融係】

## 士別基幹支所(上士別支所)

・石前柚音 士別基幹支所上士別支所管理課金融係(試採用)【金融部金融課貯金金融係(試採用)】

## 士別基幹支所(温根別営業所)

・大塚光 士別基幹支所温根別営業所生産資材係【営農部農業振興課有機物供給7ンター施設係兼農業振興係(営農支援多寄朝日担当)】

## 和寒基幹支所

・村岡哲也 和寒基幹支所販売課課長【士別基幹支所多寄支所購買課課長】  
・海老名健一 和寒基幹支所購買課課長補佐(給油所)兼和寒給油所係係長【和寒基幹支所購買課課長補佐(給油所)】  
・鳴海友紀 和寒基幹支所購買課和寒給油所係主任【剣淵基幹支所販売課倉庫係兼購買課生産資材係】  
・新堂真也 和寒基幹支所販売課米麦係兼倉庫係【和寒基幹支所販売課青果係】  
・内田誠一 和寒基幹支所販売課青果係【和寒基幹支所販売課米麦係兼倉庫係】

## 剣淵基幹支所

・穴戸伸弘 剣淵基幹支所支所長兼総務課課長兼総務係係長【金融部次長兼金融企画課課長】  
・佐藤有 剣淵基幹支所営農課課長兼農業振興係係長兼経営対策係係長【剣淵基幹支所営農課課長補佐兼農業振興係係長】  
・榎本淳実 剣淵基幹支所販売課課長【総務部総合企画課課長】  
・松浦浩二 剣淵基幹支所購買課課長【剣淵基幹支所販売課課長】  
・川名一寿 剣淵基幹支所購買課剣淵給油所係係長【士別基幹支所朝日支所購買課朝日給油所係係長】  
・小笠原竜史 剣淵基幹支所営農課農業振興係主任兼経営対策係【剣淵基幹支所営農課農業振興係兼経営対策係】  
・岡濱恵美 剣淵基幹支所販売課倉庫係主任兼購買課生産資材係【剣淵基幹支所金融共済課貯金金融係】  
・浅利雄二 剣淵基幹支所購買課剣淵給油所係【販売部農産課農産係兼米麦課米麦係】

※【】内は旧辞令



# JAバンクをもっと便利に! アプリご利用 キャンペーン



実施期間

2025年4月1日(火)  
2026年3月31日(火)

期間中新たに



いずれかのアプリを  
ダウンロード&利用登録をすると

抽選で

全道  
合計

4,320名様に

(毎月360名様)



500円分

えらべる *Pay* プレゼント!

※ご当選はEmail(noreply@gifteport.biz)にてご案内いたします。



JAバンクアプリをダウンロード&  
キャッシュレス機能・通帳レス  
機能の利用登録をした方



ダウンロード  
はこちら▶▶



抽選で

全道  
合計

360名様に

(毎月30名様)



JAバンクアプリプラスを  
ダウンロード&利用登録をした方



ダウンロード  
はこちら▶▶



抽選で

全道  
合計

3,960名様に

(毎月330名様)

JAバンク北海道は北海道日本ハムファイターズを応援しています。



JAバンク 北海道

<http://www.jabank-hokkaido.or.jp>

詳しくはJAバンク北海道HP、またはお近くの  
JA窓口までお気軽にお問い合わせ下さい。

JAバンク 北海道





| 日  | 曜 | 行 事 名                                                           |
|----|---|-----------------------------------------------------------------|
| 1  | 日 | SS サンデーキャンペーン                                                   |
| 2  | 月 |                                                                 |
| 3  | 火 | 経営所得安定対策聞き取り～6日（土別）<br>農産物出荷契約～6日（土別）、～5日（剣淵）、～6日（上士別）          |
| 4  | 水 | SS 定期キャンペーン<br>経営所得安定対策聞き取り（上士別）、<br>農産物出荷契約～6日（和寒）、～5日（多寄）（朝日） |
| 5  | 木 |                                                                 |
| 6  | 金 | 第4回監事会                                                          |
| 7  | 土 | SS 週末キャンペーン                                                     |
| 8  | 日 | SS サンデーキャンペーン                                                   |
| 9  | 月 | 上川管内農協野球大会～10日<br>組員一斉推進（多寄地区）～10日                              |
| 10 | 火 |                                                                 |
| 11 | 水 | 組員一斉推進（剣淵地区）～13日<br>SS 定期キャンペーン                                 |
| 12 | 木 | 農機具展示会（朝日）                                                      |
| 13 | 金 | 第5回監事会      自動車展示会～14日                                          |

頭の体操 ①  
クロスワードパズル

|   |   |    |    |    |    |    |
|---|---|----|----|----|----|----|
| 1 | 6 |    | 11 |    | 16 | 20 |
| 2 |   | 9  |    |    | 17 |    |
|   |   | 10 |    | 14 |    |    |
| 3 | 7 |    |    | 15 |    | 21 |
|   | 8 |    | 12 |    |    |    |
| 4 |   |    | 13 |    | 18 |    |
| 5 |   |    |    |    | 19 |    |

- 1 漢字では紫陽花と書く花
- 4 肌にできないように日焼け止  
めを塗りました
- 6 剣道の試合のとき頭につけます
- 7 植物を分厚い本にはさんで作  
ることも
- 9 1年を基準としたときの3カ月
- 12 inと表記する長さの単位
- 14 サイン、——、タンジェント
- 16 海の宝石とも呼ばれる生き物
- 18 ——に交われば赤くなる
- 20 6月10日は——の記念日です
- 21 じょうろやホースでおこない  
ます

## 15

今回の  
メニュー

# さっぱり！ アスパラトマト牛丼



## 【材料】（4人分）

|                  |                     |                     |
|------------------|---------------------|---------------------|
| ・牛バラ肉 …………… 350g | ・すりおろし生姜 …………… 1 かけ | ・酒 …………… 大さじ 4      |
| ・玉ねぎ …………… 1 玉   | ・ごはん …………… 4 膳分     | ・みりん …………… 大さじ 2    |
| ・アスパラ …………… 1 束  | ・水 …………… 300ml      | ・砂糖 …………… 大さじ 2     |
| ・ミニトマト …………… 6 個 | ・醤油 …………… 大さじ 5     | ・顆粒和風だし …………… 小さじ 1 |

## 【作り方】

- ①玉ねぎを 5 ミリ幅のくし切りにし、牛バラ肉は一口大に切る。アスパラは硬い根元を切り落として斜め切りにする。ミニトマトは縦半分に切る。
- ②フライパンに調味料、すりおろし生姜を入れ中火で加熱し、一煮立ちしたら玉ねぎを加えて混ぜ合わせる。
- ③玉ねぎがしんなりし、味が染みてきたら牛バラ肉を加え色が変わり味が馴染むまで中火で加熱する。（灰汁が出たら取り除きます。）
- ④アスパラとミニトマトを加え軽く混ぜ、弱火で蓋をして 4 分ほど蒸らす。
- ⑤ごはんをお皿によそい、牛バラ肉や野菜を盛り付けて完成。

### ここがポイント

◎蓋をして蒸らすことで野菜にじっくり火が入り甘みが出ます。  
この甘みが甘じょっぱい牛丼とよく合います！

## 士別警察署かわら版

### ○令和 7 年度（第 2 回）北海道警察官採用試験 ～北海道警察官募集中「北海道は私たちが守る」～

#### 1 試験概要

- (1) 採用予定人数  
250 名程度 男性 A 区分 40 名程度、男性 B 区分 140 名程度  
女性 A 区分 20 名程度、女性 B 区分 50 名程度

#### (2) 受験資格

##### 【学歴】

A 区分～学校教育法による大学（短期大学を除く）等を卒業した者  
（令和 8 年 3 月末日までに卒業見込みの者を含む）

※ 高度専門士の称号を取得又は令和 8 年 3 月末日までに取得見込みの者を含む  
B 区分～A 区分以外の者

##### 【年齢】

平成 5 年 4 月 2 日から平成 20 年 4 月 1 日までに生まれた者  
（令和 8 年 4 月 1 日現在で 18 歳以上 33 歳未満）

- 2 北海道警察のホームページには、試験日程や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。  
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  
からダウンロード



スマホに登録してね

※ご不明な点は J A 北ひびき 本支所営農担当部署へ  
お問い合わせください。