

ひびきあい

2025
vol.259

9月号

食と笑顔でつながる身近な応援団
JA北ひびき



●特集

家庭でできる子どものための応急手当て
令和7年度新規採用職員農家実習レポート

家庭で
できる

いざというとき慌てない!

子どものための応急手当

大切な家族、特に子どもがけがをしたときなどは、つい慌ててしまうものです。いざというとき、戸惑わずに対応できるよう、知っておきたい家庭での応急手当のこつをご紹介します。

監修：一般社団法人 つながる ひろがる 子どもの救急 代表・看護師 野村さちい イラスト：ゆきたけし



応急手当の基本3カ条

1 初期対応が大切。
まずは大人が落ち着こう

子どもがけがをしたときなど、つい「今すぐどうにかなってしまわないか」などと不安な気持ちでいっぱいになってしまいうものです。

まずは一呼吸置いて、落ち着いて対応することを心がけましょう。

2 状態をよく観察し
必要に応じて記録しよう

子どもは体の不調をうまく伝えられないことが多く、また、そのときは大丈夫そうに振る舞っていても、症状が遅れて出てくる場合もあります。普段と比べて顔色が悪くないか、いつもと同じように動けるか、呼吸が荒くないかなどを気にかけるなど、子どもの様子をよく確認しましょう。

けがの状況が分かりやすいように写真を撮っておくと、医師の診察の際に説明しやすいこともあります。

3 応急手当の知識と併せて
事故予防も徹底しよう

子どもの事故の多くが家庭内で起きていますが、それらは予防できる場合が多いです。普段から事故予防を徹底してけがを未然に防ぐことも大切です。特に幼い子どもは、朝起きなかつたことが夜にはできるようになってくるなど成長が早いいため注意しましょう。

やけど

お茶やカップ麺などの熱い液体、加湿器や

熱中症

炊飯器の蒸気、電気ケトル、アイロン、暖房器具などでやけどをすることがあります。子どもの手が届かない場所に置くようにしましょう。

子どもは大人より背が低いため、地面からの照り返しなどの影響を受けやすく、より高温の環境にさらされています。子どもは自ら水分摂取をしたり、服の脱ぎ着などで体温の調節をうまくできないこともあるため注意しましょう。定期的に水分・塩分の補給と、小さな休息を取るよう心がけましょう。

暑さ指数（環境省・熱中症予防情報サイト掲載）など、熱中症予防のための情報を活用するといいですね。たとえ短時間でも子どもを車内に放置しては絶対にいけません。

手当が多岐にわたり、特に知識が必要な子どもの誤飲除去講習や救命講習など、地域で開催されている講習会などにも積極的に参加して知識を付けておくと、より落ち着いて対処できるようになります。



子どもの病気や事故についての講習会の様子

救急箱の中身、足りている？

見直しリスト

- 清潔なガーゼ
- 体温計
- 綿棒
- 包帯
- 消毒液
- 医療用テープ
- ワセリン
- 虫刺され薬
- 脱脂綿
- 解熱鎮痛剤
- ばんそうこう
- 経口補水液
- 処方薬
- 咳止め
- 冷却シート

必要とときすぐ使えるように、使用期限が近づいていないか、切れていたりするものはないかなど、定期的に見直しましょう。また、処方薬は体重や年齢によって使用量が変わるものもあります。個人ごとに用意し家族間で共有しないようにしましょう。

今月の表紙



今月の表紙は、8月6日に朝日町酪農振興会で開催した酪農感謝祭の様子を撮影させていただきました。
上記写真は、会長の今祐司さんです。

目次 (contents)

- 家庭でできる子どものための応急手当て… ②
- 令和7年度新規採用職員農家実習レポート… ④
- 各基幹支所の組合員親睦事業が開催されました!… ⑥
- 地域のニュース…………… ⑧
 - 士別「北ひびき農学校を開催」
 - 和寒「青年部和寒支部が視察研修を実施」
 - 剣淵「畑作振興会が大豆講習会を実施」
 - 多寄「小麦の収穫作業が終了」
- ひびきあいの広場
 - おたより…………… ⑩
 - 俳句・短歌…………… ⑪
 - おいしく食べて美しく…………… ⑬
- お知らせ 他
 - 理事会報告…………… ⑫
 - 営農部からのお知らせ…………… ⑬
 - 営農部からのお知らせ…………… ⑭
- クロスワードパズル…………… ⑮
 - 9月行事予定…………… ⑮
- 今回のメニュー…………… ⑯
 - 『秋鮭とじゃがいもの甘辛炒め』

家庭でできる症状別

応急手当てのこつ 6

※応急手当ては一時的な処置です。不安があるときは必ず医師の判断を仰いでください。

1 切り傷・すり傷

しっかり洗い、傷口は潤す



まずは傷口をしっかり洗い、汚れや異物を取り除きましょう。ワセリンを塗ったり、創傷被覆剤のばんそうこう*などを活用し傷口が化膿しないよう観察を続けましょう。かさぶたができないよう潤すと傷がきれいに治るとされていますが、かさぶたができて無理に剥がさないようにしましょう。

*傷口付近を潤った環境にするためのばんそうこう

2 鼻血

小鼻を圧迫して下を向き安静に



小鼻を圧迫して下を向き、10分程度安静にしましょう。上を向いたり、あおむけになると喉に血が流れて気持ちが悪くなったり、出血が大量の場合は窒息の危険があります。ティッシュを小鼻に詰めない方が早く血が止まるとされています。

3 やけど

よく冷やし水膨れはつぶさない



流水で15～30分程度しっかり冷やします。保冷剤を使うときは皮膚に直接触れないようハンカチなどで包んでから当てましょう。水膨れができた場合はワセリンを塗り、つぶさないよう保護します。やけどの範囲が広い場合は、服は無理に脱がさず、服の上から冷やし、救急車を呼びましょう。

4 熱中症

体を冷やして水分補給



呼びかけに応じない場合は救急車を呼んでください。応答がある場合は冷房の効いた室内や、風通しの良い日陰など涼しい場所に移動して衣服を緩め、氷のう、うちわなどで体を冷やししながら十分に休息を取ります。自力で水分を取れそうな場合は経口補水液などを飲ませましょう。

5 突き指・打撲

流水で冷やし患部は安静に



まずは変形の有無と腫れを確認しましょう。流水や保冷剤などでよく冷やします。湿布や冷却シートだけでは十分に冷やすことができないといわれています。痛みがあるときは指を無理に動かさないよう気を付けましょう。指を引っ張ったり強くもんだりすると、炎症がひどくなる場合があります。

6 虫刺され

かきむしらずによく冷やす



流水や保冷剤などで冷やし、かゆみをやわらげましょう。かきむしると、そこから細菌などが入る恐れがあります。また温めると皮膚の近くの血管が拡張し、かゆみが増すため気を付けましょう。患部に爪でバツ印を付けることは、一時的にかゆみを紛らわせるだけであり効果はありません。

「休日・夜間の子どもの症状にどのように対処したら良いか」「病院を受診した方が良いか」など判断に迷ったときに相談を。



厚生労働省 こども医療でんわ相談

各都道府県の相談窓口へ転送され、小児科医師・看護師から子どもの症状に応じた適切な対処の仕方や受診する病院などについてのアドバイスを受けられます。

連絡先 **#8000** (全国共通)

自治体ごとの受付時間を確認できます。

厚生労働省ウェブサイト
子ども医療電話相談事業 (#8000) について



令和7年度新規採用職員 農家実習レポート

〔土別地区〕

8月12日から19日にかけて、青果部青果課の鈴木明香里さんは、土別市下土別町の合同会社石森農園様にて、トマトの収穫を行いました！



8月12日から19日にかけて、総務部人事教育課の本間愛梨さん（左）と購買部生産資材課の吉田一幾さん（右）は、土別市北町の大崎陽司様宅の南瓜、ビート、ブロッコリーの圃場にて草取りを行いました！



8月12日から19日にかけて、販売部米麦課の星野京佑さん（左）と購買部農業機械課の樋口翔大さん（右）は、土別市下土別町の山本ファーム株式会社様の玉葱の圃場にて草取りを行いました！



【多寄地区】

7月14日から18日にかけて、多寄支所購買課の石川未来さんは、多寄町の株式会社イナゾーフーム様にてトマトの選果を行いました！



【剣淵地区】



6月30日から7月4日にかけて、剣淵基幹支所金融共済課の吉越穂乃さん（上）、7月14日から18日にかけて剣淵基幹支所購買課の廣瀬莉緒さん（下）が、剣淵町元町の榎本秀典様宅にてトマトの収穫を行いました！



【上士別地区】

7月8日から14日にかけて、上士別支所管理課の石前柚音さんは、上士別町の中島敏様宅にてトマトの収穫と南瓜の誘引作業を行いました！



6月30日から7月4日にかけて、剣淵基幹支所営農課の高橋康太さんは、剣淵町南桜町の浅野修様宅にてトマトの選果、パック詰めを行いました！

お忙しい中、受入れ対応をしていただいた、

合同会社石森農園 様
 大崎 陽司 様
 山本ファーム株式会社 様
 榎本 秀典 様
 浅野 修 様
 株式会社イナゾーフーム 様
 中島 敏 様

本当にありがとうございました。

新採用職員は、今回の実習で学んだことを忘れず今後の業務に励んでまいります。

各基幹支所の組合員親睦事業が開催されました!

8月12日、士別基幹支所、8月8日、和寒基幹支所、8月20日、剣淵基幹支所にて各基幹支所の組合員親睦事業「組合員親睦の夕べ」が開催された。抽選会では、取引先やJA役員等より数多くの景品を協賛いただき、抽選箱から番号札を読み上げるたびに会場からは歓声や残念がる声が入り乱れ、参加者が一喜一憂し、会場は大いに盛り上がりを見せた。今後も組合員親睦事業を継続して行っていく、多くの方が参加し、親睦を深めていただけるよう魅力ある取組を行っていく。

◆参加人数

士別基幹支所	154名
和寒基幹支所	92名
剣淵基幹支所	81名

士別基幹支所(士別グランドホテル)



▲抽選会のようす



▲生バンド演奏(NOX)のようす



▲会場のようす

剣淵基幹支所 (町民センター)



◀開会挨拶のようす



◀会場のようす



◀抽選会のようす



◀閉会挨拶のようす

和寒基幹支所 (恵みのホール)



◀抽選会のようす



◀会場のようす



士別 地区

北ひびき農学校を開催



講師の大西康弘氏

8月12日に第4回農業基礎ゼミナール「北ひびき農学校」（以下、農ゼミ）を開催し、計15名が参加した。

農ゼミはJFA北ひびきと上川農業改良普及センター士別支所の共催で、当年度新規就農者及び就農後、概ね2〜3年以内の希望者を対象に実施している。

第4回は、「大豆の安定生産」をテーマに多寄町の大西康弘氏を講師に迎えて研修会を実施した。

大西氏より、農業経営や栽培のポイントについて自身の体験談を交えて説明があり、その後ほ場視察を行った。

受講生からは、「大豆の草取りを手作業で行っているが、大西さんは基本的に除草剤散布で行っていたり、非常に参考になった。」などといった声が寄せられた。

講師を務めた大西氏は「大豆の栽培方法については作業自体に大きな差はなく、失敗や他の人の経験を参考にしながら自分に合うやり方を探してほしい。」と話した。

農ゼミは実践的な知識や様々な情報を学べる貴重な場となっている。詳細はJFA北ひびき営農部農業振興課、または上川農業改良普及センターまでお問い合わせください。



ほ場視察の様子

和寒 地区

青年部和寒支部が視察研修を実施



集合写真

8月20日、青年部和寒支部（泉谷雅俊支部長・部員23名）は、視察研修を実施した。今回の研修はパールライス砂川工場を訪問し、工場見学とホクレンとの意見交換会を行った。

花田工場長によるパールライス砂川工場の概要について説明を受けたのち、工場内を見学した。工場内では精米から包装までの様々な機械が並び、部員たちも興味を示していた。

その後ホクレンとの意見交換会では、ホクレン米穀課長の門脇氏より現在のうるち米の情勢について、今後の需給見通しなどについての説明を受けた。部員からは今後の水稲の価格や、陸稲やマイコス米の扱いなど様々な質問が飛び交った。

泉谷支部長は、「今回の研修を通し出荷後の米がどのように消費者のもとへ届いているのか、また今後の農業情勢について意見を交えることができ、とても有意義な時間となりました。今後の営農に活かしていきたいです。」と語った。

今後も青年部和寒支部は研修を重ね、知識と技術の向上を図っていく。



意見交換の様子



講師による説明のようす

技術指導については「斑点細菌病や茎疫病は多湿の時にややすく、今後雨が予想されるため予防と防除に努めていただきたい。」と説明があった。

質疑応答では、マメシクイガの防除が2回分終わった後も成虫が発生しているが、3回目の防除をやってもよいのかと質問があり、「成虫が幼虫を産み付けたタイミングで防除をしてください。」と回答があった。

講習会当日は雨が迫り、肌寒い中行われたが、無事に閉会した。



会場のようす

8月8日、剣淵町元町のほ場にて剣淵町畑作振興会（森武佑太会長・会員176名）が大豆の講習会を実施し、18名が参加した。

講師に上川農業改良普及センター土別支所の職員を招き、本年産の大豆の状況説明と生育障害、病害虫の防除について技術指導が行われた。

状況については「4月は寒暖差が激しく、雨天が多かったため、なかなかほ場に入らず、耕起が遅れた。6月に入ってから気温が高い日々が続いたため、大豆の生育が例年より速い。」と説明があった。

剣淵 地区

畑作振興会が大豆講習会を実施



春小麦の収穫後排出作業のようす

春小麦を作付けしている渡部哲也さんによると「昨年と比べ収穫の時期が早まり不安ではあったが、天気が続いたため、収穫自体は順調に行えた。干ばつの影響で小麦傾向があると懸念していたが、思っていたよりも悪くない出来だった。」と話した。

多寄地区のライスセンターでの受入数量（生の状態）は、秋小麦が約1,949t、春小麦（初冬）が約45t、春小麦で約550tであった。



春小麦の収穫作業のようす

多寄地区では、秋小麦の収穫が7月14日から25日にかけて、春小麦（初冬播きを含む）の収穫が7月31日から8月9日にかけて行われた。

今年度は、6月・7月の高温により生育が早く、収穫作業は例年よりも早い時期にスタートした。

多寄地区の小麦の作付面積は、秋小麦が約439ha、春小麦が約210haとなっている。いずれも、例年より1週間程早く収穫が始まり、概ね収穫時期の天候が良好で順調に作業が進んでいたが、一部干ばつの影響を受けた。

多寄 地区

小麦の収穫作業が終了

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「おたより募集」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。

5 年に1回の肺炎の予防接種を受けました。なんの副作用もなく、これで5年は安心して過ごせますが、油断は禁物ですね。(J: 80代男性)

●昨年、コロナのワクチンを接種していたためコロナにかからないだろうと浮かれていたら、かかったことがあるので油断は禁物ですね!

ち ようどのハガキを書いている8月7日は2021年に土別で37.0℃を観測したそうです。上位10位のうちのほとんどが最近です。北海道は涼しいイメージだったのですが…
(K: 50代男性)

●本当に最近暑いですね!私の子供の時は外でよく遊んでいましたが、もう気軽に外で遊ぶことはできないですね。

我 が家の野菜達も続々と美味しいきゅうり、なす、ピーマンと色も豊か、体も気持ちも嬉しくしてくれます。(T: 70代男性)

●きゅうり、なす、ピーマン、どれも美味しそうです!私の自宅の家庭菜園でもきゅうりが採れ、漬物にして食べました!

丁 度良い恵みの雨に野菜も驚くほど育って来ました。大根の種を蒔いたり、白菜を定植したり又、老体にむち打って収穫を楽しみに頑張っております。(F: 80代女性)

●今年もまだまだ暑さが続くと予想されますので、お身体に気を付けて頑張ってください!

今 までエアコンの無かった我が家ですが、扇風機の故障をきっかけに、スポットエアコンを購入しました。快適すぎて、家に帰るのが楽しみです。(S: 50代女性)

●私の家にもエアコンはあるのですが、自分の部屋には冷たい空気が入ってこないで、扇風機とアイスで暑さを凌いでいます!

8月号パズル

【当選者】
尾崎友則さん、久保田友治さん、高橋 豊さん、藤井淑江さん、十河昭子さん
【解答】「ウミホタル」

1	セ	5	ミ	7	シ	グ	レ	13		20	キ
2	カ	ン			ヨ		14	ツ	17	ギ	ホ
	イ		8	シ	11	オ		18		ゾ	ウ
		6	シ	ヨ	ウ	15	ロ	ウ			
3	ツ	ケ			12	ミ	ツ		21	ゼ	
4	ル	ン	9	バ			16	カ	10	ワ	リ
	ベ		10	ク	オ					タ	

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。8月も終わりを迎えますが、夜も眠れないほどの暑さが続きました。
今年の8月5日には群馬県で観測史上最高気温となる41.8度を記録するなど、全国的に暑く過ぎづらい日々が続きました。
また、九州では記録的な大雨により洪水や河川氾濫、土砂崩れなどが起こってしまいました。このことから他人事ではなく、防災について改めて考えなくてはならないと感じました。
さて、今年も残すところあと3ヶ月となりました。農作業も忙しい時期を迎えています。体調管理に気を付け、農業作業事故等なく、無事に豊穰の秋を迎えられるようお祈りいたします。

俳句

朝夕の 風の匂いや 秋来る

大河 博子

原爆忌 テレビに向かい 手を合わす

鈴木 ゆき子

老犬と 歩幅合わせて 暑き秋

平間 美幸

秋暑し 三食同じ 品並び

杉浦 とし枝

短歌

八十という歳を迎えて振りむけば
陽炎のような過去の日々たち

池澤 和子

土煙あげて耕すトラクターは
陽炎の中に消えゆくごとく

鷺見 紀子

世の中は古古古古米で騒ぎいる
日々おだやかな過疎のわが村

山中 千代子

姪っ子に豆播く時期はいつ頃と
問われてすぐにカッコウ鳴けば

小原 孟庵

今日もまたガールズトークに花が咲き
笑みらんまんの食事会好き

大森 セツ子



おいしく食べて美しく

秋の味覚で不眠症対策

栄養士 ● 吉田理江

秋になり、不眠に悩まされる人が増えていきます。原因は、日照時間の減少や朝晩の気温差などによって自律神経が乱れやすくなるためです。寝付きが悪い、夜中に目が覚める、朝スッキリ起きられないなどの症状が続くと、美容にも心身のパフォーマンスにも影響を及ぼします。そこで今回は、秋の不眠対策として、お薦めの食材を三つご紹介します。

■サツマイモ

秋の定番食材のサツマイモは、炭水化物を多く含み、脳内で幸せホルモンと呼ばれるセロトニンの生成をサポートします。炭水化物を取ることでセロトニンの材料となるトリプトファンというアミノ酸が脳に運ばれやすくなり、心の安定につながります。夕食やおやつに蒸したサツマイモを取り入れると、心も体もリラックスしやすくなるでしょう。

■サケ

サケはセロトニンの材料であるトリプトファンを多く含む食品です。加えて、気分を安定させる神経伝達物質の働きをサポートするDHAやEPAといったオメガ3脂肪酸も豊富に含まれます。焼きざけやホイル焼きを食事に取り入れることで、睡眠の質をサポートするトリプトファンをしっかり取れるでしょう。

■栗

栗には、筋肉の緊張を緩めて心身をリラックス状態へ導く働きがあるマグネシウムが豊富に含まれているため、不眠の方にはお薦めの食材です。また、栗の渋皮に多く含まれるタンニンには、強い抗酸化作用があるため肌の老化予防にも役立ちます。おやつにゆで栗を食べたり、夕食に栗ご飯を取り入れると良いでしょう。

旬の食材を上手に取り入れて食事を楽しみ、秋の夜長にぐっすり眠れる体づくりを始めてみませんか。食事に加えて、ぬるめのお風呂や軽いストレッチなどを習慣にすると、よりリラックスして質の良い睡眠を促すことができますよ。



お知らせ

第6回理事会議案 日時 令和7年7月17日(木)

議案第1号 子会社管理規程の一部変更について
原案通り決定した。

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。

議案第3号 理事に対する貸付について
理事1名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. 第2四半期定期監査の日程について

7月末定期監査を8月19日～22日
で実施することを報告した。

2. 営農支援員の活動について
3月～6月の面談活動内容を報告した。

3. 過年度産米穀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。

4. 令和7年度産野菜共選原料出荷

申請に伴う前渡金支払実績について
玉葱・食用馬鈴薯・南瓜・ブロッコリーの出荷契約結果について報告した。

5. 固定資産の取得について
和寒基幹支所暖房用ボイラー更新について、随意契約で株式会社飯塚設備と価格交渉を実施。和寒基幹支所購買課農業機械暖房用設備更新について、競争見積の結果(株)北海道日立旭川営業所にて決定したことを報告した。

6. その他
6月末時点の財務状況、組合員動向、令和7年度作付状況について報告した。



JA北ひびきData

構成員/財務	7/31現在	(前年同月増減)	(対比)
◆正組合員数	1,388人	△57人	△3.9%
◆准組合員数	3,744人	△78人	△2.0%
◆組合員戸数	915戸	△34戸	△3.6%
◆出資金	37億69百万円	7百万円	0.2%
◆貯金	647億1百万円	16億97百万円	2.7%
◆貸付金	126億22百万円	△4億94百万円	△3.8%
◆長期共済保有高	1032億27百万円	△32億11百万円	△3.0%
◆購買供給高	53億92百万円	△66百万円	△1.2%
◆販売高	55億70百万円	11億71百万円	26.6%
(農産)	16億87百万円	9億91百万円	142.4%
(畜産)	38億83百万円	1億80百万円	4.9%

—営農部からのお知らせ—

農業者年金に加入しましょう

～農地の名義がない配偶者・後継者も加入できます～



老後を安心して暮らすために年金の加入は欠かせません。

農業者年金は、掛けた保険料と運用益を将来年金として受給できるもので、加入者数や受給者数に左右されない、安心・安全な公的年金です。

◆ 農業者年金の加入資格

- ①国民年金の第1号被保険者
- ②年間60日以上農業に従事している方
- ③20歳以上60歳未満の方

※年間60日以上農業に従事する60歳以上65歳未満の国民年金の任意加入者も加入できます。

◆ 保険料はいつでも変更できます。

納付保険料は月々2万円から6万7千円まで自由に選択できます。

◆ 保険料は節税効果があります。

支払った保険料は全額社会保険料控除となり、所得税や住民税等の節税になります。生計を一にする配偶者、その他の親族の保険料を負担した場合も控除の対象となります。

◆ 生きている間受け取れる終身年金

万が一80歳前に亡くなった場合でも、80歳到達までに受け取れるはずだった農業者老齢年金の相当額が死亡一時金として遺族に支給されます。

◆ 少子高齢化でも安心の確定拠出型年金

自分が納めた保険料と運用益を、将来自分がもらう年金原資として積み立てていきます。

◆ 39歳以下の担い手は、要件を満たせば政策支援加入（保険料の国庫補助）が受けられます。（加入資格と下記要件を満たす方）

- ①39歳までに加入
- ②農業所得900万円以下
- ③認定農業者で青色申告者等

◆ 前納納付（毎年12月振替）により保険料を納付された方は、「納付年」、または「納付年の翌年」のどちらかの年を選択して確定申告できます。

前納納付で翌年の保険料を一括納付される場合は、年間で60円～440円の保険料の割引があります。ご希望の場合は、11月7日（金）までに営農部署窓口までお申し出ください（対象は通年加入者のみ）。

◆ 農業者年金に関する詳しい内容は本支所営農部署までお問い合わせください。

- ◎本 所：23-2418 ◎上士別：24-2311 ◎多 寄：26-2321
◎朝 日：28-2011 ◎和 寒：32-2441 ◎剣 淵：34-2011

—営農部からのお知らせ—

『家の光』12月号のテーマは
“あたらしい防災”です
**モシモ、
イツモ化生活。**

購読申込受付中!

お申し込みはお近くのJAへ

定価 ●900円(税込)

たとえば“マイ防災ボトル”

「防災アクション」クイズブック

12月号別冊付録

IE no HIKARI

JAグループ 家の光協会 〒162-8448 東京都新宿区市谷船河原町11 TEL/03-3266-9039 <https://www.ienohikari.net/>

「家の光家計簿」についての重要なお知らせ

2025年秋発売以降の『家の光』12月号には
付録として「家の光家計簿」は付きません

ご注意

2025年1月号以降に「家の光」の年間購読をお申し込みのさいは、「家の光家計簿」が付録として付かないことをあらかじめご了承ください。なお、2026年版以降の「家の光家計簿」は、単体での発行を予定しています。発行時期や価格など、詳細につきましては、改めてお知らせいたします。

◎今年度より増刊号として家計簿のみの販売をします◎

(『家の光』12月号に別冊付録としては付きません)

家の光

『家の光』増刊号
2026年 家の光 家計簿 日記付き

●定価 660円(税込) (11月1日発行)

IE no HIKARI

お申し込みはお近くのJAへ

JAグループ 家の光協会 〒162-8448 東京都新宿区市谷船河原町11
TEL 03-3266-9039 <https://www.ienohikari.net/>

『家の光』『地上』『ちゃぐりん』『やさい畑』の
定価改定について

四誌の定価を2025年9月号より下記のとおり改定いたします。
ご理解のほどよろしくお願いいたします。

誌名	2025年8月号まで		2025年9月号より (毎号統一価格)
	定価(税込)		定価(税込)
家の光 IE no HIKARI	普通月号	629円	900円
	特別月号	922円	
	12月特別号	1,027円	
地上	普通月号	618円	750円
	特別月号	680円	
ちゃぐりん 読者の声	普通月号	492円	600円
	特別月号	576円	
やさい畑	各号	922円	1,100円 ※秋号より

家の光・2025年家の光家計簿(日記付き)の
購読に関するお問い合わせは

- 本所 営農部 ☎23-2418
- 和寒基幹支所営農課 ☎32-2441
- 剣淵基幹支所営農課 ☎34-2011
- 朝日支所営農販売課 ☎28-2011
- 上士別支所業務課 ☎24-2311
- 多寄支所営農課 ☎26-2321

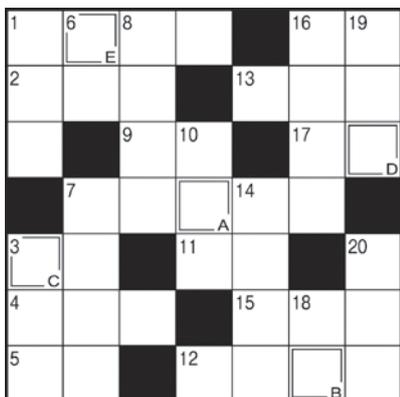
行事予定表（9月）

日	曜	行 事 名
1	月	
2	火	経営所得安定対策受付 ～4日（剣淵）
3	水	SS 定期キャンペーン
4	木	
5	金	（上土別神社祭）
6	土	自動車展示会・共済お見積キャンペーン（～7日） SS 週末キャンペーン （上土別神社祭）
7	日	SS サンデーキャンペーン
8	月	
9	火	
10	水	第5回臨時総代会 SS 定期キャンペーン
11	木	
12	金	
13	土	SS 週末キャンペーン
14	日	SS サンデーキャンペーン

日	曜	行 事 名
15	月	SS 生活応援キャンペーン
16	火	
17	水	SS 定期キャンペーン
18	木	
19	金	
20	土	SS 週末キャンペーン
21	日	SS サンデーキャンペーン
22	月	
23	火	SS 生活応援キャンペーン
24	水	第8回理事会 SS 定期キャンペーン
25	木	
26	金	
27	土	SS 週末キャンペーン
28	日	SS サンデーキャンペーン
29	月	
30	火	

頭の体操 ① 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

- 9月の第3月曜日は——の日。国民の祝日です
- 敷布団にかけます
- ツナやビールを詰めます
- 仕入価格のこと
- 空振りしたらバットが切るもの
- 高知市の景勝地。坂本龍馬像があります
- 重い——を上げて出かけた
- ダリアやコスモスはこの植物の仲間
- 文は主語、——、目的語などからできています
- 鶏卵の重量の60%を占めます
- 兄が一人いる男性
- しめ縄から下げる白い紙。「垂」「四手」と書きます
- なくて七——

タテのカギ

- 車窓を流れていきます
- おしゃべりではありません
- アルファベットの5番目
- 9月1日は——大震災の起きた日。現在は防災の日になっています
- あばら骨ともいいます
- 塗装していない、——のカウンター
- 数え年99歳のお祝いです
- ホッキョクグマの別名
- 終わったら秋になります
- 祭りの——で焼きそばを買った
- 十五夜に供える月見——

ひびきあい

vol.259

発行/北ひびき農業協同組合
編集/総務部 総合企画課
令和7年9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

士別市西1条8丁目701番地1
〒095-0021
JA北ひびき
コーポレーション「ひびき」係

■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7年9月16日
■当選発表 本誌10月号
■応募先 〒095-0021
〒095-0021

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」をプレゼントいたします。また、おたよりを紹介する方も募集しております。お肉のキーマカレーをどうぞお楽しみください。

今回の
メニュー

秋鮭とじゃがいもの 甘辛炒め



【材料】

- | | | |
|------------------|-----------------|-----------------|
| ・秋鮭(生) …………… 2切れ | ・片栗粉 …………… 大さじ2 | ・じゃがいも …………… 2個 |
| ・醤油 …………… 大さじ1 | ・みりん …………… 大さじ1 | ・砂糖 …………… 大さじ1 |
| ・サラダ油 …………… 大さじ1 | ・青のり …………… 小さじ1 | |

【作り方】

- ①秋鮭は骨を取り食べやすい大きさに切り、片栗粉をまぶしておく
- ②じゃがいもは皮をむいて1口大に切り耐熱容器に入れ、ラップをして電子レンジで600w 5分加熱する
- ③フライパンにサラダ油をひき中火で熱し、①を両面焼き色がつくまで焼く
- ④余分な脂を拭いて、②を加えて炒める
- ⑤醤油、みりん、砂糖を加え絡める
- ⑥器に盛り、青のりを振りかけて完成

ここがポイント

じゃがいもは5分の加熱で硬い場合様子を見て追加で加熱してください。
お子様が好きな甘辛い味なのでご飯がススむこと間違いなしです！

士別警察署かわら版

秋のヒグマによる人身被害の防止「ヒグマとの事故を防ぐために」

- 複数で行動し、音で存在を知らせましょう。
野山には1人で入らず、複数で行動するようにしましょう。入山する時は、熊鈴やラジオ等を持って、会話しながら、人の存在を知らせましょう。
- ヒグマの出没情報等に気を付けましょう。
薄暗いときの行動は避け、野山に入る前には、新聞やテレビなどで、ヒグマの出没情報等を確認しましょう。
- 残飯や生ゴミの処理には注意しましょう。
ヒグマは、いったんゴミの味を覚えると、それを目当てにゴミ捨て場などに繰り返し出没するようになります。
ゴミを野外に放置したり、埋めたりしないでください。
- フンや足跡、食べた跡を見つけたら、すぐに引き返しましょう。
ヒグマのフンや足跡、草や木などが食いちぎられた跡などを見つけたときは、すぐに引き返しましょう。
- 落ち着いて行動しましょう。
万が一、ヒグマに遭遇した場合は、落ち着いて行動しましょう。
逃げたり、さわいだり、慌てて行動すると、かえってヒグマを興奮させ、襲われる危険があります。
リュックや持ち物の回収はせず、ゆっくりと静かに立ち去りましょう。
- 熊撃退スプレーや熊鈴を携帯しましょう。
野山に入る際は、万が一、ヒグマに遭遇した場合に備え、熊撃退スプレーや熊鈴を携帯しましょう。

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北びびき 本支所営農担当部署へ
お問い合わせください。