

ひびきあい

2025
vol.260

10月号



食と笑顔でつながる身近な応援団

JA北ひびき



●特集

知っておきたい自転車交通安全最新ルールBOOK
今年も美味しいお米ができました
第5回臨時総代会

危険です!



ながらスマホ
酒気帯び運転

知っておきたい

自転車交通安全 最新ルールBOOK

自転車運転中の交通事故が増加傾向にあります。特に危険な「ながらスマホ」や「酒気帯び運転」や「ほう助」などは、2024年11月の道路交通法の改正により罰則が強化されました。自転車に乗る自分や周囲の安全を守るためにも、自転車の交通ルールをおさらいしましょう。

NG

ながらスマホ

スマートフォンなど（以下、スマホ）を操作しながら自転車を運転すると、不安定な運転操作になるだけでなく、注意力が低下して周囲の状況を把握することが困難となり、事故の危険性が増加します。

スマホを手に保持して通話したり、画面を注視したりする「ながらスマホ」は道路交通法により禁止されています。また、自転車に取り付けたスマホの画面を注視することも禁止です。

通話しながら、動画見ながら、ゲームしながら、「ながらスマホ」は自分だけでなく周囲も危険にさらしてしまいます。スマホの操作は、運転を停止して、周囲の安全を確認してから行いましょう。



NG

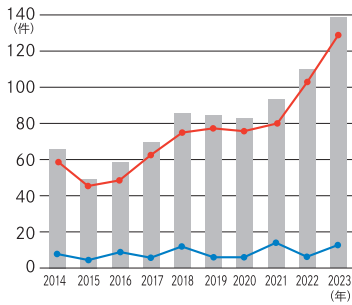
飲酒運転

アルコールを摂取すると、脳の働きが鈍くなり、周囲の状況を正しく判断する能力が落ちます。信号や標識の見落としや、歩行者や車との距離感の誤認、危険への対応遅れなどのリスクが高まります。アルコールはバランス感覚にも影響し、フラフラと蛇行運転になり、急ブレーキや方向転換ができず、転倒や衝突のリスクが高まります。

参考資料：図版出典：政府広報オンライン
協力：自転車の安全利用促進委員会
イラスト：服部新一郎

自転車（第1当事者）の運転者が携帯電話などを使用していた場合の交通事故件数の推移

資料：警察庁「交通事故統計」から政府広報室作成



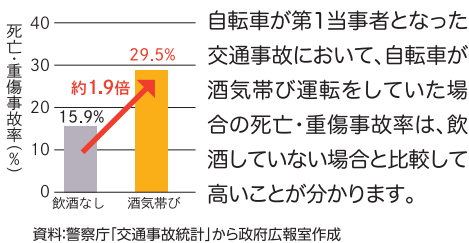
■ 携帯電話等使用
■ 画像目的使用
■ 通話目的使用

自転車第1当事者の交通事故のうち、携帯電話を使用していた場合の交通事故件数は増加傾向にあります。また、画像目的使用（スマホの画面注視など）がそのほとんどを占めています。

× 罰則

- 自転車運転中に「ながらスマホ」とすると……
→ 6カ月以下の懲役または10万円以下の罰金
- 自転車運転中の「ながらスマホ」により交通事故を起こすなど交通の危険を生じさせた場合
→ 1年以下の懲役または30万円以下の罰金

自転車（第1当事者）の交通事故における死亡・重傷事故率（2014年から2023年の累計）



資料：警察庁「交通事故統計」から政府広報室作成

× 罰則

- 「酒気帯び運転」の場合
→ 3年以下の懲役または50万円以下の罰金
- 自転車の飲酒運転をするおそれがある者に自転車を提供し、その者が自転車の酒気帯び運転をした場合
→ 自転車の提供者に3年以下の懲役または50万円以下の罰金
- 自転車の飲酒運転をするおそれがある者に酒類を提供し、その者が自転車の酒気帯び運転をした場合
→ 酒類の提供者に2年以下の懲役または30万円以下の罰金
- 自転車の運転者が酒気を帯びていることを知りながら、自転車で自分を送るよう依頼して同乗し、自転車の運転者が酒気帯び運転をした場合
→ 同乗者に2年以下の懲役または30万円以下の罰金

アルコールの影響により正常な運転ができないおそれがある状態で自転車を運転する行為は「酒酔い運転」とされ、今般の改正道路交通法施行以前から罰則として5年以下の懲役または100万円以下の罰金が規定されています。

飲酒して自転車を運転することは禁止されており、これまでは「酩酊（めいてい）」状態で運転する「酒酔い運転」のみ処罰の対象でしたが、今般の道路交通法改正により「酒気帯び運転」（血液1mlにつき0.3mg以上または呼気1Lにつき0.15mg以上のアルコールを体に保有する状態で運転すること）についても罰則の対象となりました。また、自転車の飲酒運転をするおそれがある者に酒類を提供したり、自転車を提供したりすること（酒気帯び運転のほう助）も禁止です。

今月の表紙



今月の表紙は、多寄の南瓜共選場のようすを撮影させていただきました。選果は8月25日から開始し、10月中旬頃までを予定しています。

写真は、多寄南瓜共選場を担当している、犬伏郁八職員です。

目次 (contents)

- 知ってあきたい自転車交通安全最新ルールBOOK … ②
- 今年も美味しいお米ができました … ④
- 第5回臨時総代会 … ⑥
- 地域のニュース … ⑦
 - 士別「稲作振興協議会が交流会を開催」
 - 和寒「水稻適期刈取判定会を実施」
 - 剣淵「水稻適期刈取判定会を実施」
 - 多寄「士別市集落多寄地区が籾穀収集事業を実施」
 - 朝日「神社祭にて出店とあざひじゃんじゅビリーの開催」
 - 上士別「米の収穫が最盛期」
- 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 … ⑪
- お知らせ 他
 - 理事会報告 … ⑫
 - 北海道の最低賃金について … ⑬
 - 牛乳+運動で丈夫な骨を作ろう! … ⑭
- クロスワードパズル … ⑮
- 10月行事予定 … ⑮
- 今回のメニュー … ⑮
 - 『キャロットケーキ』

ルールを守って安全運転を! /

自転車安全利用五則[※]を守りましょう



夜間は ライトを点灯

夜間、無灯火では、前方の安全確認ができません。周りからも見えにくくなり、大変危険です。



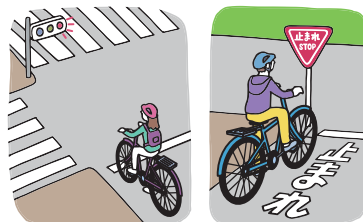
自転車は車道が原則、左側を通行 歩道は例外、歩行者を優先

自転車は軽車両に該当します。車道と歩道の区別がある道路では車道通行が原則です。車道の左に寄って通行してください。歩道を通行できる場合は、車道寄りの部分を徐行しなければならず、歩行者の通行を妨げる場合は一時停止しなければなりません。



交差点では信号と一時停止を守って、安全確認

信号や一時停止は必ず守り、道路を横断する際は、安全確認を行いましょう。



ヘルメットを着用

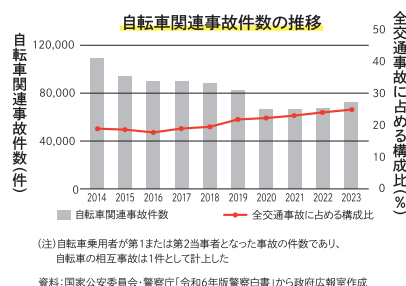
乗車用ヘルメットは、交通事故時における被害を軽減する重要な役割を果たします。子どもから大人まで、全ての自転車利用者は乗車用ヘルメットを着用しましょう。2023年4月1日から全ての自転車利用者に対して、乗車用ヘルメットの着用が努力義務とされています。

飲酒運転は禁止

自転車も、自動車の場合と同様に、お酒を飲んだときは、運転してはいけません。



交通事故への備えも大切!
自転車による交通事故でも、多額の損害賠償が生じる恐れがあります。万が一に備えて、自転車を利用する家族全員で損害賠償責任保険などに加入するようにしましょう。



全交通事故の2割超! 増加し続ける自転車の交通事故

近年、自転車による交通事故の全交通事故に占める割合は増加傾向にあります。2023年中の自転車第1当事者または第2当事者※となった交通事故(自転車関連事故)は7万2339件で、前年より2354件増加しました。また、自転車関連事故は、全交通事故に占める割合が2019年以降2割を超え、増加傾向にあります。

※第1当事者: 過失割合が高い方、第2当事者: 過失割合が低い方

米ができました

特集

上士別



合同会社T&M
ゆめぴりか374俵
おぼろづき54俵



(株)ふあーむほのか
ゆめぴりか
714俵



山下 将史さん
ゆめぴりか
340俵



(株)田舎塾
ゆめぴりか
170俵



松浦 秀嗣さん
ゆめぴりか
170俵



高野 義人さん
ゆめぴりか68俵・
ななつぼし102俵



水留 大さん
ゆめぴりか
255俵



多田 規一さん
ゆめぴりか
204俵



(株)ファーム6・6
ゆめぴりか
680俵



渡邊 幸司さん
ゆめぴりか
383俵



竹内 尚史さん
ゆめぴりか
170俵

西崎 宗広さん
ゆめぴりか
102俵



佐藤 歩美さん
ななつぼし204俵
ゆめぴりか85俵

朝日

今年も美味しいお

剣淵



皆川 透さん
ゆめぴりか
85俵



大垣 博法さん
えみまる
187俵

和寒



高原 成徳さん
ゆめぴりか
119俵



和久 誉さん
ゆめぴりか
170俵

多寄



(株)よねやアグリ
きたゆきもち
153俵



猪狩 寿洋さん
ゆめぴりか
374俵



野原 昭二さん
ゆめぴりか
63俵



山本 聡さん
ゆめぴりか
153俵

温根別



南地区穀乾施設利用組合
風の子もち
1496俵



温根別北ライスセンター
風の子もち
238俵

士別



大友 仁司さん
ゆめぴりか
408俵



特集

第5回臨時総代会

—新基本計画の実装と農業構造転換を見据えて—

9月10日、JA北ひびき本所にて臨時総代会が開催された。

総代定数356名、欠員17名、現在総代数339名のうち、出席総代数6名、書面議決283名、合計289名（85・25%）が出席した。

開会にあたり、榎本組合長からは「収穫期を迎え、時節柄大変ご多忙の中、ご出席を賜り、厚くお礼と感謝を申し上げます。本日の臨時総代会は、4月の総代会にてご承認いただいた補助事業申請の具体的内容が整い、改めて皆様にご報告申し上げます。ご審議をお願いするものでございます。この施設構想は、組合の持続的な発展と地域農業の基盤強化を目的としたものであり、国や道の補助事業を最大限に活用しながら、組合員の皆様の営農活動を支える体制づくりを進める所存であります。何卒ご理解とご承認を賜りますよう、お願い申し上げます。厳しい環境下ではございますが、組合員の皆様のお声を真摯に受け止め、地域農業の未来を見据えた取り組みを着実に推進してまいります。」と挨拶が述べられた。

議事は、剣淵地区の加藤秀利氏が議長に指名され進行を行った。

議案第1号 新基本計画実装・農業構造転換支援事業の実施については、今年4月に開催した通常総代会で中期計画として承認された生産施設の機能強化に関する内容であり、令和7年度から令和9年度までの3ケ年において、JA北ひびきが事業主体となり、補助事業申請を行う形で提案した。事業名は「新基本計画実装・農業構造転換支援事業」、受益面積は、小麦3,293ha、大豆3,850ha、水稲1,550haの合計8,693ha。令和7年度から令和9年度までの総事業費6,386,282千円（内訳 補助金負担3,282,648千円、地元負担3,103,634千円）となり、議案については原案通り可決され、臨時総代会が終了した。

■ 議案の決議状況 ■

議案第1号 新基本計画実装・農業構造転換支援事業の実施について【原案通り可決】





講習会のようす



挨拶する大友仁司会長（一番右）

稲作振興協議会は、こうした交流の場を通じて知見や意識を共有し、地域の稲作と農業をこれからも守っていく。

交流会では、ホクレン旭川支所の米穀課から「米をめぐる情勢について」、パールのライス販売課からは「パールライス部の取り組みについて」説明があり、米の概算金は生産コストと集荷競争の激化等により過去最高水準となっていることの報告があった。道産米への信頼と安心を守るため、JAGグループ・ホクレンは、現場や消費者の声を大切に、今後も生産と流通の両面で支えていく方針であった。

8月28日に稲作振興協議会（大友仁司会長・会員316名）は士別グランドホテルにて交流会を開催し、会員、関係団体、JA職員を含め35名が参加した。

稲作振興協議会は会員相互の親睦を深めながら情報交換や課題共有を通じて地域稲作の活性化に努めている。

開会にあたり大友会長から「昨今のコメ情勢は例年以上の不透明さが増しているが、協議会一丸となってより良い米づくりと地域農業の発展を目指しましょう。」と挨拶があった。

士別 地区

稲作振興協議会が交流会を開催



判定のようす



脱穀のようす

この日、適期刈取り判定を受けた水稻生産者は、「昨年に続き今年も米価が高騰しているため、平年並みの収量は確保したい。」「今年は和寒町の基幹作物である南瓜の生育が早く、稲刈りと時期が重なってしまったが、今回の判定結果をもとに、稲刈りを進め、良い米を出荷できるよう頑張りたい。」「今年は思いのほかカメムシや高温障害などの被害は少なく、高品質米を期待したい。」などの意気込みを語った。

今年の水稻の生育は積算温度が高く、例年と比べ1週間ほど早い。刈取りは8月28日頃から始まり、9月15日頃にピークを迎えることが予想される。

9月8日、水稻の適期刈取りに向けた判定会をカントリーエレベーターにて行った。

和寒地区では今年、うるち米を86戸の生産者が約7.5haを作付けしている。各生産者はそれぞれの圃場から数株刈取りし、脱穀、粳摺りを行い品質判定機と担当職員による目視により適期刈取り時期を判定する。

和寒 地区

水稻適期刈取判定会を実施

剣淵 地区

水稻適期刈取判定会を実施

8月20日と8月28日の2日間、剣淵町玄米バラ集出荷施設にて水稻適期刈取判定会が行われた。

生産者が数株のサンプルを持ち込み、ライスセンサーにて一晚乾燥し、粃摺り・玄米自動判定機での測定後、水稻生産者へ適期刈取日を通知した。今年の最も早い適期刈取日は8月26日で次々と刈取が進められた。

サンプル受付のようす

刈取を行った生産者は「天候に関して良い年ではなかったが、生育は順調に進んできた。今年度は米の概算金で高値が付き、米農家としてはうれしい反面、米の購入金額の高騰により米離れが懸念されますが、多くの方にお米が届くように気を抜かず頑張ります。」と話した。

米穀取扱説明会のようす

また、普及センターの職員は「総粃数、稔実は平年並みだが、不稔はほばない。春先から気温が高く、穂数は確保できているため、収量も期待できる。」と話した。判定会では受付に併せて米穀取扱説明会が行われ、全量一等米の出荷に向けて米穀取扱要領や注意事項について説明された。

今年、剣淵町では52戸の生産者がうるち米479ha、17戸の生産者がもち米166haを作付している。



多寄 地区

士別市集落多寄地区が 粃穀収集事業を実施

中山間事業士別市集落多寄地区（丹敬生代表・構成81名）は、9月に入り粃穀収集事業を実施した。

この事業は、稲刈り作業と並行して行われる粃摺り作業で排出された粃穀の処理による環境問題が深刻であることから、環境に配慮した農業生産活動を行い、農地の保全、環境破壊への防止に繋がるという観点により平成23年度から実施され、今年で14年目を迎える。

今年度は、地区の水稻生産者18件が協力生産者として参加し、水稻面積約173ha、粃穀量で約217tの集荷を見込んでいる。

フレコンを修繕しているようす



フレコンを掃除しているようす



粃穀の集荷に当たっては、専用のフレコンによる集荷方法と、バラ積込によって士別運送が集荷し、多寄・士別地区の粃穀利用希望者に運搬される。

集落多寄地区では、稲刈り作業が本格化する前に前年度使用された専用フレコンの点検作業を実施。多寄町の農作業受託組織である、(株)サポートたよろー（山本栄一社長）の従業員にもご協力いただき、穴あきや破損がないか確認を行った。点検後は協力生産者へフレコンを配送し、事業本格化までの準備を終えた。

今年度の粃穀収集事業は、11月上旬を目途に事業を終了する予定としている。



牛乳試飲コーナーのようす

また、地元有志団体がクレープや焼き鳥などの屋台も出店し、JAからも加工品と馬鈴薯を販売したほか、「おいしいね！牛乳」と題し、牛乳を無料配布し来場者に試飲をしていただき消費拡大のPRを行った。



射的のようす

青年部では、毎年神社祭に合わせ地域の子どもたちのために企画し出店している。景品はお菓子や人気キャラクターのフィギュア、プラモデルなど数多く用意され、真剣な眼差しで棚に並んでいる景品を狙い撃ち、景品が獲得されると大きな拍手が起るなど、子どもたちの喜びにあふれる2日間となった。

9月6日、第23回あさひじゃんじゃんジュビリーがあさひサンライズホール駐車場を会場に開催された。

当日イベントは、地域の産業振興と秋を楽しむことを目的に毎年開催されており、ステージイベントや特設プールでの綱引き、ミニトマトとスイカの早食い、じゃがいもの重量当ての来場者参加型イベントなどで賑わった。

朝日 地区

神社祭にて出店と あさひじゃんじゃんジュビリーの開催



収穫を待つ稲



倉庫での受け入れのようす

水稲生産者からは「倒伏しているところの収量が心配だ。」「高温だったけどタンパク値が思ったよりも高くなって安心した。」「生育が早かったから青米が少なくて驚いた。」など、様々な声が上がっていた。

上士別地区の水稲の面積は約946haとなっており、42戸が作付をしている。収穫作業は10月中旬ごろまで続く見込み。

上士別地区では水稲の収穫が最盛期を迎えている。上士別神社祭が明けた9月7日、多くの生産者が刈り取りを開始した。今年度は平年より4日ほど早い収穫となった。

夏季の高温により品質が心配されていたが高温障害や胴割れは少なく、高温による被害は少なかった。しかし8月下旬から9月上旬にかけての雨により、一部ほ場において倒伏が散見された。

上士別 地区

米の収穫が最盛期

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。

こ れだけ暑いと、〇〇の秋は残暑の秋でしょうか？早く涼しくなると、土別の美味しいものを食べられる食欲の秋になりますように…。
(K：50代・男性)

●確かにそうですね…。今年も非常に暑かったですね。でもこれから涼しい日々が続くと思いますのでお体には十分留意ください！

今 年のお盆はたくさんのお客さんが来ました。来てよし、帰ってよしの日々でした。(O：70代・女性)

●来られたお客さんもきつと楽しまれたと思いますし、来年のお盆もにぎやかになりそうですね！

今 年のトウモロコシは本当に残念なこと熊に食べられてしまい、友達や子供に送ってあげることができなくガッカリです。悔しい…。
(K：80代・女性)

●テレビで色々と熊の被害取り上げられてますよね…。去年は水郷公園にも熊の糞が目撃されたりしましたし…。なんとせっかくのトウモロコシが…。来年度に期待しましょう！

各 基幹支所の組合員親睦会の様子を9月号で拝見させていただきました。私も機会がありましたら参加したいです。(S：50代・女性)

●是非機会があればご参加ください！組合員親睦会は沢山の方々にご参加いただき、毎年大盛況となっております！

稲 刈りが始まりましたね。今年も美味しいお米が食べたくていつも米農家さんに注文しました。今から新米が楽しみです。(J：70代・女性)

●いよいよ様々な農作物の収穫が始まりました！丹精込められた新米食べるのが楽しみです！

編 集 後 記

だんだんと日が暮れるのが早くなり、朝晩は少し肌寒くなってきて秋の訪れを感じるようになってきました。

さて、この季節によく耳にする「〇〇の秋」という言葉。食欲だったり読書だったり、芸術やスポーツなど…。秋には色々な楽しみ方がありますが、「睡眠の秋」という言葉もあります。秋は1年の中でも特に睡眠に適した季節といわれています。昼間の暑さがやわらぎ、気温や湿度が程よく下がり、人が快適に眠れる環境が自然と整うのです。また、日が短くなり暗くなる時間が早まることで、体内時計が「休息モード」へと切り替わりやすくなり、睡眠ホルモンの分泌も促されます。そしてこの睡眠ホルモンは、栗やさんま、さつまいもといった秋の食材を食べることでも分泌されます。睡眠の秋は食欲の秋とも繋がっているのです。収穫の秋とも呼ばれるほど農作業が忙しい時期ではございますが、だからこそ秋の味覚を愉しみ、質の良い睡眠を摂り、身体に気を遣って過ごしていきたいでしょう。

9月号パズル

【当選者】

ペンネーム ニコリ爺さん、清水宣幸さん、藤原トモ子さん、高橋 豊さん、久保田友治さん、

【解答】「ラツカセイ」

1 ケ	6 イ	8 ロ	ウ		16 シ	19 デ
2 シ	ー	ツ		13 シ	ロ	ミ
キ		9 コ	10 シ		17 ク	セ
	7 カ	ツ	ラ	14 ハ	マ	
3 カ	ン		11 キ	ク		20 ダ
4 モ	ト	ネ		15 ジ	18 ナ	ン
5 ク	ウ		12 ジ	ユ	ツ	ゴ

俳句

色付きて 収穫待つや 豊の秋

大河 博子

御巣鷹の 悲しみ今も 鰯雲

鈴木 ゆき子

閉校の 窓いっぱい 羊雲

平間 美幸

絵手紙に 描いてみたきや 彼岸花

杉浦 とし枝

短歌

色褪せた手紙見つけて読み返す
しみじみよせる親のぬくもり

高橋 範明

エジプトの旅の知らせの手紙来る
無事に行けるか老いには不安

丹羽 泰子

塩分が5%と言うけれど
梅はすっぱい夏バテ予防

鈴木 露子

ああ憎い！いくらやっても取れやしない
歯に挟まったトウキビの皮

牧 あづさ

食べ頃のスイカ見極め一番に
味見したのはさかしいカラス

菊地 美智子



おいしく食べて美しく

秋の味覚で美しく健康な体づくり

栄養士●吉田理江



■紹介する秋の味覚は、高たんぱく、低脂肪、低糖質、低塩分の食材で、体に良いとされている。秋の味覚は、高たんぱく、低脂肪、低糖質、低塩分の食材で、体に良いとされている。秋の味覚は、高たんぱく、低脂肪、低糖質、低塩分の食材で、体に良いとされている。

栄養士・ダイエットコーチ
吉田理江（よしだりえ）
もイ動ム康ス
多ジ中執。タ飲
数ン筆。ダン食
取グ菜。イト店
得膳セエを勤
理アミツ務後、
ブドナレ独、料
ライ講シ。理
ナザ師ピ。栄
ーやど幅成指家
のン広や導の、
資チくコア健
格工活ラシ

健康と秋の味覚は、高たんぱく、低脂肪、低糖質、低塩分の食材で、体に良いとされている。秋の味覚は、高たんぱく、低脂肪、低糖質、低塩分の食材で、体に良いとされている。

お知らせ

第7回理事会議案 日時 令和7年8月28日(木)

議案第1号 新基本計画実装・農業構造転換支援事業の実施について

令和7年度から令和9年度までの3ヶ年において、組合が事業主体となり事業を行い、補助事業申請を行うことで承認した。

議案第2号 第5回臨時総代会の招集について(提出議案について)

9月10日開催の臨時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 議決権行使にあたっての留意事項について

臨時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7年産農産物独自概算金の取扱いについて
大豆・種子(大豆・金時・大納言小豆)の独自概算金、共計品そば仮概算金の取扱いについて決定した。

議案第5号 固定資産の取得について

メカニックセンター屋根雨漏り改修工事については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た。

議案第6号 理事に対する貸付について
理事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。

議案第7号 退職給与規程の一部変更について
原案通り決定した。

議案第8号 燃料手当の支給について
職員の燃料手当の支給基準について決定した。

議案第9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. 第2四半期定期監査報告について

8月19日～22日に実施した監査結果について、及川代表監事から報告された。

2. 固定資産の取得結果について
玉葱真空播種機と専用トラクター取得について、随意契約で(株)北海道クボタと価格交渉を実施したことを報告した。

3. 組合員宅一斉訪問の結果について
6月23日～7月18日まで実施し、7,782戸を訪問し92.5%の方と面談させていただき、いただいた意見・要望について報告した。

4. 余剰金の運用方針および運用状況について
7月末時点での余剰金の運用方針と運用状況を報告した。

5. コンプライアンス事故報告概要について
令和7年5月1日から7月31日までの対象期間中におけるコンプライアンス事故の報告は2件だったことを報告した。

6. コンプライアンス取組み強化報告について
7月の取組状況について報告した。

7. 子会社概要について
株式会社北ひびき農協農業機械センター、土別運送株式会社の概要及び7月末実績について報告した。

8. その他
財務状況、組合員動向、職員アンケート結果(副業)、農業機械工賃料金表改定、令和7年産うるち米・もち米概算金について報告した。

JA北ひびきData

構成員/財務	8/31現在	(前年同月増減)	(対比)
◆正組合員数	1,382人	▲57人	▲4.0%
◆准組合員数	3,740人	▲75人	▲2.0%
◆組合員戸数	911戸	▲35戸	▲3.7%
◆出資金	37億70百万円	9百万円	0.2%
◆貯金	644億69百万円	13億34百万円	2.1%
◆貸付金	128億11百万円	▲3億64百万円	▲2.8%
◆長期共済保有高	1031億18百万円	▲30億61百万円	▲2.9%
◆購買供給高	64億60百万円	▲1百万円	▲0.0%
◆販売高	67億26百万円	10億33百万円	18.2%
(農産)	21億44百万円	8億12百万円	61.0%
(畜産)	45億82百万円	2億21百万円	5.1%

北海道の最低賃金について

時間額 1,010円から時間額 1,075円に
引上げとなりました

北海道最低賃金

北海道内の事業場で働くすべての労働者（臨時、パートタイマー、アルバイト等を含む。）及びその使用者に適用される北海道最低賃金が次のとおり改定されます。

時間額 **1,075** 円

（効力発生年月日 令和7年10月4日）

○最低賃金には、**精皆勤手当、通勤手当、家族手当、臨時に支払われる賃金及び時間外等割増賃金**は算入されません。

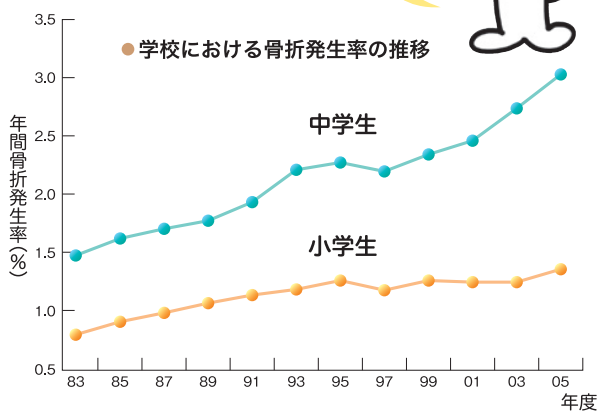
○特定の産業（「処理牛乳・乳飲料、乳製品、砂糖・でんぷん糖類製造業」、「鉄鋼業」、「電子部品・デバイス・電子回路、電気機械器具、情報通信機械器具製造業」、「船舶製造・修理業、船体ブロック製造業」）で働く方は、北海道の特定（産業別）最低賃金が適用されます。なお、令和7年10月4日から今年度の改定までの間、「鉄鋼業」で働く方を除き、北海道最低賃金（時間額1,075円）が適用されます。

・厚生労働省北海道労働局労働基準部賃金室 Tel 011-709-2311（内線 3533）

- | | |
|--------------------------------|-------------------------------|
| ・札幌中央 労働基準監督署 Tel 011-737-1191 | ・滝川 労働基準監督署 Tel 0125-24-7361 |
| ・札幌東 労働基準監督署 Tel 011-894-2815 | ・北見 労働基準監督署 Tel 0157-88-3983 |
| ・函館 労働基準監督署 Tel 0138-87-7605 | ・室蘭 労働基準監督署 Tel 0143-48-4450 |
| ・江差駐在事務所 Tel 0139-52-1028 | ・釧路 労働基準監督署 Tel 0154-45-7835 |
| ・小樽 労働基準監督署 Tel 0134-33-7651 | ・名寄 労働基準監督署 Tel 01654-2-3186 |
| ・倶知安支署 Tel 0136-22-0206 | ・留萌 労働基準監督署 Tel 0164-42-0463 |
| ・岩見沢 労働基準監督署 Tel 0126-28-2420 | ・稚内 労働基準監督署 Tel 0162-73-0777 |
| ・旭川 労働基準監督署 Tel 0166-99-4704 | ・浦河 労働基準監督署 Tel 0146-22-2113 |
| ・帯広 労働基準監督署 Tel 0155-97-1243 | ・苫小牧 労働基準監督署 Tel 0144-88-8899 |

牛乳+運動で丈夫な骨を作ろう！

子どもの骨折は
20年前の**1.5倍以上**！



※独立行政法人 日本スポーツ振興センター「学校の管理下の災害—基本統計—」



最近の子どもは運動不足？

● 親世代と今の子どもの運動割合比較

男子		女子	
親の世代	今の子どもたち	親の世代	今の子どもたち
69.2%	63.5(↓5.7%)	55.5%	36.6(↓18.9%)

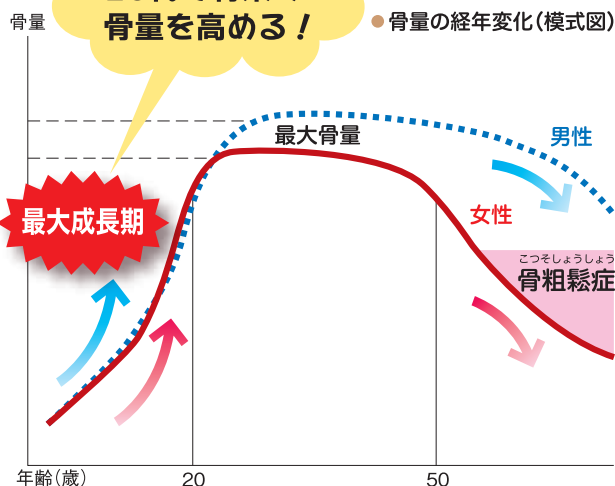
※表は週3日以上、運動やスポーツを実施する子どもの割合を比較したもの

※学校での体育の授業を除く

※「親の世代」は昭和55年の11歳、「今の子どもたち」は平成22年の11歳

※公益財団法人日本レクリエーション協会HPより

10代で将来の
骨量を高める！



運動不足と偏食で骨折増加中。

成長期の10代に
プラス1杯の牛乳で
骨貯金をしよう！！



ちょっと転んだだけで腕の骨を折ってしまうなど、子どもの骨のもろさや体力の低下が問題になっています。

日本スポーツ振興センターの調査によると、子どもの骨折発生率は20年前と比べて1.5倍以上になっています。また、文部科学省の「体力・運動能力調査」でも、小学生から高校生までの体力が低下していることが、明らかになっています。

子どもの骨折増加や体力低下の原因として挙げられているのが、朝食の欠食などによる栄養バランスの偏りと、運動不足です。栄養面では、特に骨を形成するのに必要なカルシウムが不足していること。さらに屋外よりもTVゲームなど室内での遊びが多くなったことで、骨密度を高めるために必要な運動が不足し、骨が弱くなったと考えられています。

骨が成長する時期は、女性が11～15歳、男性が13～17歳。また、骨量のピークは女性が25歳、男性が30歳と言われています。それ以降は加齢とともに減少していきます。成長期の10代のうちにしっかりと「骨貯金」をしておくことが、成人後の骨の健康や骨粗鬆症のリスクを軽減することになります。

スポーツの秋を機に、家族みんなで運動を楽しむとともに、カルシウムが豊富で吸収率の高い牛乳を上手に活用して、手軽に骨貯金を始めましょう。



一般社団法人 Jミルク
<http://www.j-milk.jp/>



1209

日	曜	行 事 名
1	水	SS 定期キャンペーン
2	木	
3	金	
4	土	SS 週末キャンペーン
5	日	SS サンデーキャンペーン
6	月	
7	火	
8	水	SS 定期キャンペーン
9	木	
10	金	
11	土	SS 週末キャンペーン
12	日	SS サンデーキャンペーン
13	月	SS 生活応援キャンペーン
14	火	
15	水	SS 定期キャンペーン
16	木	
17	金	

頭の体操 ⑦

クロスワードパズル

二重マスの文字を
A～Dの順に並べてできる言葉は何でしょうか？

ヨコのカギ

- 1 10月の第2月曜日はスポーツの日。以前は——の日でした
- 2 祭りのときに引く車
- 3 ——雨だよ、すぐに止むさ
- 4 塩分濃度は低め、麴の割合は高めな味噌
- 5 ドングリがなる木的一种
- 7 彼女は免許——の腕前だ
- 10 悪臭を放つことで知られる動物
- 12 傘がたくさん重なった形の食用キノコ
- 14 ハワイアンの演奏にも使われる弦楽器
- 16 玄関の上がり——に腰かけて話した
- 17 秋にもおいしい紫色の野菜
- 19 教育、勤労、納税は国民の三大——です

タテのカギ

- 1 お代はいただきます
- 3 転職をしたいが、いざとなると——を踏んでしまう
- 6 金箔の生産量第1位の市がある都道府県
- 8 皿を数えるときに使う言葉
- 9 あえるとパスタが黒くなります
- 11 落ち葉をかき集める道具
- 13 ハロウィーンの日に楽しむ人もいます
- 15 役場で——証明を取ってきた
- 17 薪割りに使う刃物
- 18 事件はあっけない——を迎えた
- 20 写生をこうもいいます
- 21 動物や鳥などの集団

パズルの応募方法と

今回の
メニュー

キャロットケーキ

【材料(6.5cm×17.5cm×4.5cm 型 1 個分)】

・人参	100 g	・卵	2 個	・米粉	100 g
・クリームチーズ	50 g	・砂糖	10 g	・お好みのナッツ	適量
・砂糖	40 g	・こめ油	30 g	・ベーキングパウダー	4 g
・ギリシャヨーグルト	80 g	・レモン汁	2.5 g	・シナモン	お好みの量

【準備】

・オーブンを 180 度に予熱しておく ・ナッツを刻んでおく ・クリームチーズを常温に戻しておく

【作り方】

- ①人参をすりおろして、砂糖 (40 g)、卵、こめ油とよく混ぜる
- ②①に米粉、ベーキングパウダー、シナモンを加えて混ぜる
- ③型に生地を流し入れ、数回上から落として空気を抜く
- ④180 度に予熱したオーブンで 35 分焼く
- ⑤焼いている間に、クリームチーズ、ギリシャヨーグルト、砂糖 (10 g)、レモン汁をよく混ぜ合わせクリームを作り、冷蔵庫で冷やしておく
- ⑥焼きあがったら粗熱を取り、冷やしておいたクリームをケーキの上に塗り、刻んだナッツを乗せて完成

ここがポイント

人参に含まれるβ-カロテン、食物繊維、ビタミンC、カリウムなど様々な栄養が含まれているので健康維持や腸内環境の調整におすすめ!!
人参が苦手な方も食べやすいです!

士別警察署かわら版

1 安全安心なまちづくりの日及び全国地域安全運動の実施

- (1) 安全安心なまちづくりの日
10月11日(土)
- (2) 運動期間
10月11日(土)～20日(月)
- (3) 運動重点(全国統一)
 - 特殊詐欺、SNS 型投資・ロマンス詐欺の被害防止
 - 子供と女性の犯罪被害防止
- (4) 要点
 - ア 安全安心なまちづくりの日
 - ・10月11日は、国民の防犯に対する意識と理解を深めることを通じて犯罪に強い社会の実現を目指す「安全安心なまちづくりの日」です。
 - ・犯罪のない安全で安心して暮らすことのできる社会を実現するため、一人一人ができる範囲の地域安全活動に取り組みしましょう。
 - イ 特殊詐欺、SNS 型投資・ロマンス詐欺の被害防止
 - ・「+」から始まる国際電話番号が使用される特殊詐欺被害が多発しています。海外との電話が不要な方は、「国際電話不取扱受付センター」(電話番号 0120-210-364) に利用休止の申込みをしましょう。
 - ・偽の警察手帳や逮捕状をビデオ通話等で見せ、「あなたの口座が犯罪に使われている。あなたを逮捕する。」などと言ったまま詐欺被害が多発しています。警察は、捜査対象者にビデオ通話をしたり、警察手帳や逮捕状の画像を送ったりすることはありません。
 - ウ 子供と女性の犯罪被害防止
 - ・地域の見守りの目を増やすことは、犯罪の未然防止や防犯力の向上にもつながることが期待できます。ウォーキングや買物、犬の散歩等の日常生活の中でできる「ながら見守り」と、不審者等発見時の早期通報に御協力願います。

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。