

ひびきあい



食と笑顔でつながる身近な応援団

JA北ひびき

●特集

今日も柑橘日和／安全安心おうち防災

家族で楽しむおいしい一皿

青年部、女性部と常勤役員との意見交換会を開催



喫煙場所のご案内
本施設内には、喫煙ができません（禁煙です）。
喫煙の際は、施設の外へお出ください。

施設内は、喫煙ができません（禁煙です）。
おタバコは、施設の外でお吸いください。

使い捨て
エプロン
帽子



クエン酸

酸味の成分。エネルギーを作り出すサポートをする働きがあり、疲労回復に効果的。殺菌効果や食欲増進効果も期待できる

ペクチン

食物繊維の一種。腸内環境を整えて便通を促す働きがある他、コレステロール値を下げたり、血糖値の上昇を抑制する効果が期待できる

ポリフェノール類(エリオシトロン、ヘスペリジン、ルチンなど)

抗酸化作用があり、生活習慣病予防やアンチエイジング効果が期待できる。皮に豊富なルチンは、動脈硬化予防にも

健康編

毎日食べて心も体もフレッシュに

ビタミンC

抗酸化作用があり、皮膚のしみやしわ予防、肌荒れ改善に。免疫力向上、ストレス緩和、疲労回復などにも効果が期待できる

カリウム

体の水分バランスを保ち、余分なナトリウムを排出して、血圧を正常に保つ効果に期待。高血圧予防やむくみの改善に

リモネン

皮に豊富に含まれる香り成分。リラックス効果が期待できる他、血行促進、代謝アップ、免疫力向上にも



そのまま味ゆうのも
もちろんおいしい!

デザートに

生で食べて、
熱に弱いビタミンCを効率的に摂取



皮を器に見立てた
ゼリーで華やかに



ケーキやシャーベットなどに
皮を砂糖漬けにしておやつに



蜂蜜漬け

皮ごとスライスして蜂蜜に漬ける。
炭酸水などに入れてドリンクにも



乾燥させた皮(陳皮<チンピ>)

古くから生薬として重宝
風邪や冷え症状、胃腸の働きの改善などに期待

細かく刻み、カラカラになるまで天日干しに。浅漬けや吸い物、お茶などに加える。粉末にして七味唐辛子や塩などに混ぜる

食卓編

デザートだけじゃない!
柑橘を使った料理

料理に

風味が良くなり、柑橘の酸味が塩味を感じやすくするため減塩効果も



輪切りにして魚
や肉の蒸し焼き
にのせる

果肉

調味料や香り付けサラダやマリネに加える

果汁

肉料理のソースやカルパッチョに。
揚げ物にかける
ちらし寿司のすし酢に加える



リラックス

リモネンの爽やかな香りと
リラックス効果を活用



●入浴剤

乾燥させた皮をお茶パック
に入れるかガーゼで包み、湯船に入れる。体が
温まり血行促進効果も

●ポプリ

乾燥した皮をお茶パックや布の
小袋に入れて玄関、靴箱、ク
ローゼットなどに。防虫・消臭効
果も期待できる



掃除や
リラックスタイムに
皮が大活躍

暮らし編

掃除

リモネンが油を分解し、クエン酸が
水垢汚れを落とす働きがある

●掃除用スプレー

皮を煮出した汁を冷まし、スプレー
ボトルに入れて天然洗剤として使
用。フローリング、窓、レンジ周り、
お風呂などに



●電子レンジの掃除

皮を電子レンジに入れて加熱(500
~600Wで2分程度)して庫内に蒸
気を行き渡らせてから、皮の外側で油
汚れをこすり落とす。消臭効果も期待
できる



今月の表紙



今月の表紙は女性部剣淵支部と、女性部の中に組織されている、ほほえみグループによる「福寿寮昼食づくり」のようすを撮影させていただきました。
 当日は巻き寿司や煮物、卵焼きなどが入った色鮮やかなお弁当を剣淵町福寿寮へ寄贈いたしました。
 写真は女性部剣淵支部長の宍戸ひろ子さんです。

目次 (contents)

- 今も柑橘日和 ②
- 安全安心おうち防災 ④
- 家族で楽しむおいしい一皿... ⑥
- 青年部、女性部と常勤役員との意見交換会を開催... ⑦
- 地域のニュース ⑧
- 和寒「わっさむこども食堂へ新米贈呈式を開催」
 剣淵「女性部がボランティア活動・研修会を実施」
 朝日「青年部が視察研修会と女性部がパン作りの実施」
 農産物鑑定研修会で当JA職員が好成績!... ⑨
- ひびきあいの広場
- 12月号おたより ⑩
- 新年号おたより ⑪
- マネロン・金融犯罪対策への取組強化について... ⑪
- 理事会報告 ⑫
- 俳句・短歌 ⑬
- 農協職員資格認定試験合格発表... ⑬
- 営農部からのお知らせ ⑭
- クロスワードパズル ⑮
- 2月行事予定 ⑮
- 今回のメニュー ⑯
- 『タラの甘酢あん』

柑橘3つの魅力

みんなにうれしい栄養がたっぷり
 ビタミンCをはじめ、風邪などの予防や疲れ回復に役立つ栄養がたっぷり含まれています。

柑橘パワーでおいしく健康的に
 デザートはもちろん、サラダや肉・魚料理、調味料など、さまざまな使い方ができます。

毎日の生活に皮が活躍
 皮に含まれるリモネンなどの成分が、掃除やリラックスしたいときに力を発揮します。

おいしく健やかに

今も柑橘日和



監修：K&O 小樽市健康推進課
 イラスト：小樽健康推進課

太陽の光をたっぷり浴びた柑橘(かんきつ)は、ビタミンなど私たちにうれしい恵みを届けてくれます。旬の柑橘を暮らしに取り入れて、毎日をもっとおいしく、もっと健やかに過ごしましょう。



いろいろな中晩柑を
 楽しんでお気に入りを見つけてね



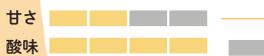
この時期がおいしい!!
 中晩柑いろいろ

ほろ苦く甘酸っぱい



甘夏

〈旬：2～5月ごろ〉



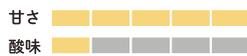
夏みかんの枝変わり品種。夏みかんに比べて酸味が少なく、爽やかな風味が特徴。香りも良いのでマーマレードなどジャムにしてもおいしい。

甘さと食べやすさが人気



不知火 (しらぬい)

〈旬：12～4月ごろ〉



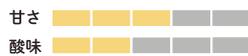
頭の部分の膨らみが特徴。皮を手で簡単にむくことができ、果肉が入っている袋(じょうのう膜)ごと食べられる手軽さが人気。*熊本産「デコボン」などがある

甘酸のバランス良く果汁たっぷり



伊予かん

〈旬：12～4月ごろ〉

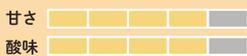


名の由来は愛媛県(伊予)で栽培が盛んになったことから。爽やかで甘酸っぱい香りが特徴。皮がむきやすく果肉がジュシーで食べ応えがある。



文旦 (デボン・ボンタン)

〈旬：2～5月ごろ〉



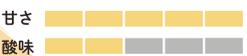
プチプチとした弾力のある食感が特徴。10～12月ごろに収穫され、酸味を抑えるために一定期間貯蔵して、2～5月ごろに店頭に並ぶ。

ゼリーのようなとろける食感



せとか

〈旬：2～3月ごろ〉



皮やじょうのう膜が非常に薄く、果肉は軟らかくて果汁が多いことが特徴。濃厚な甘さと独特の香りが魅力で、贈答用としても人気。

爽やかな酸味とサクサク食感



八朔

〈旬：1～4月ごろ〉



果肉は粒のひとつひとつがしっかりしていて歯応えがある。じょうのう膜から果肉を取り出しやすく、サラダやちらしずしにもおすすめ。

被災しても自宅で過ごすために……



おうち防災

災害はいつ起きるかわかりません。もしものとき、自宅で安全に過ごせたら……。

いつもの暮らしをほんの少し見直すだけで大丈夫。

家族みんなが安心して過ごせる住まいを目指しましょう。

**好みにあった
備蓄品で生活できる**

料理の好みやアレルギーなど、
家族に合わせた食事を
提供できます。

自宅が安全なら 日常に近い環境で 過ごせます

**生活スペースが
確保できる**

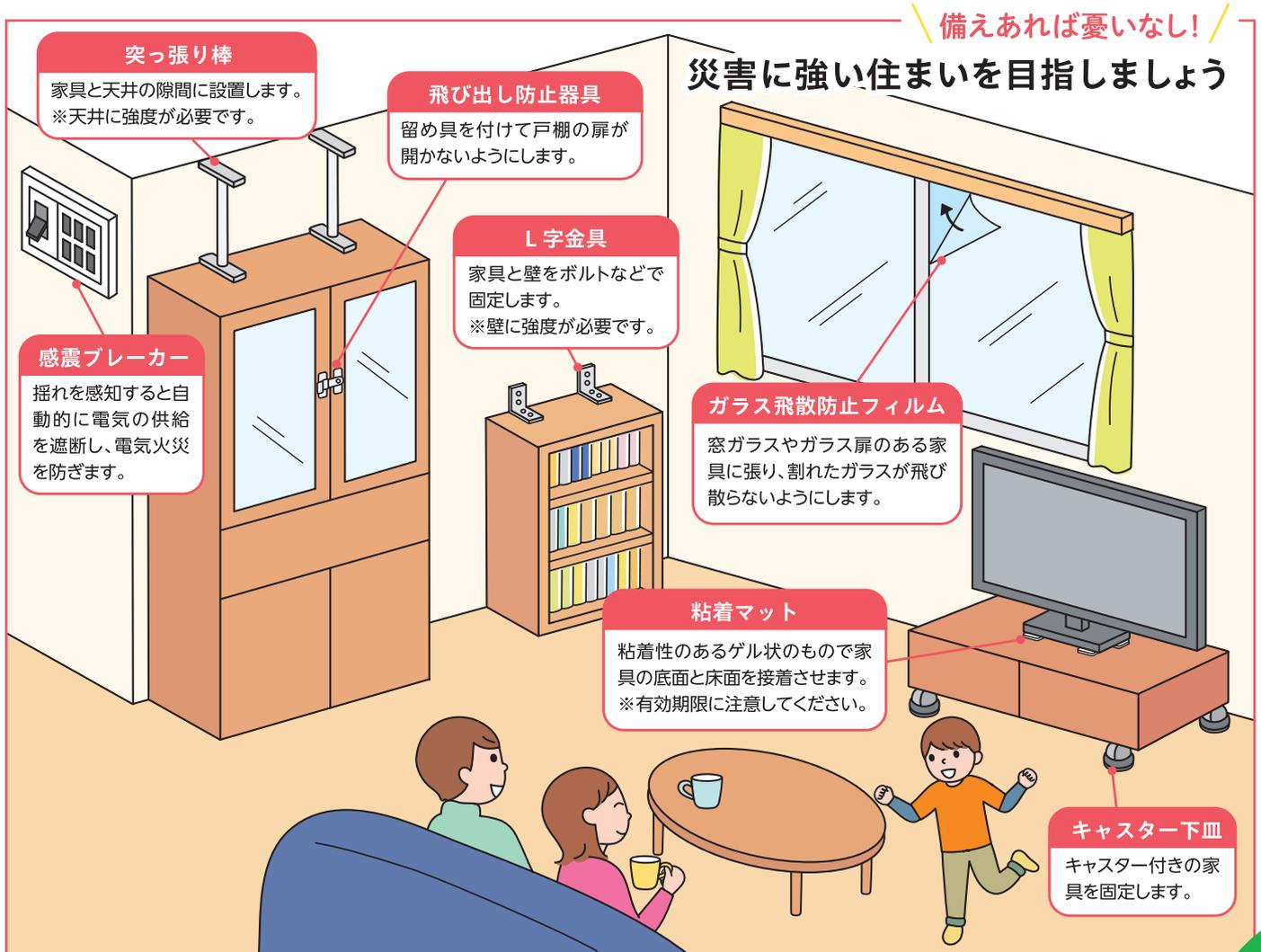
家族の生活スタイルを保ちながら、
清潔で落ち着いた環境を
確保できます。

プライバシーが守られる

着替えや授乳、就寝など、
周囲を気にせずリラックスできます。

ペットと一緒に過ごせる

避難所での生活でストレスが
たまるのはペットも同じです。

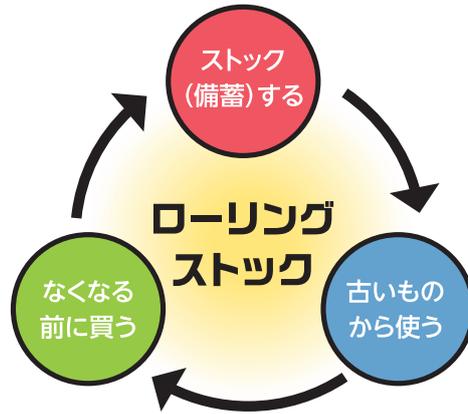


なくなる前に買うのがポイント

食料品・生活必需品の日常備蓄

日常備蓄はローリングストックで！

災害が起きると、食料品や生活必需品が一時的に入手しにくくなることを考えられます。そのため、普段から食べている・使っている食料品や生活必需品は、少し多めに購入してストックしておく「日常備蓄」をお勧めします。「買って・ストックして・使う」ことを繰り返すローリングストックなら、賞味期限切れなどの心配もありません。



伝統食品をローリングストックに取り入れよう

冷蔵庫のなかった時代は、常温で保存の効く食品は日常生活の必需品でした。昔ながらの伝統食品は災害時にも大活躍してくれます。

高野豆腐



災害時に不足しがちなタンパク質やカルシウムなどの良質な栄養素もたっぷり含まれています。

煮干し



水を入れたポリ袋で戻せばいつでも食べられます。缶詰のホタテやツナを入れるとおいしさもアップ。

切り干し大根



ポン酢をかけるだけでおいしいおかずの出来上がり。おやつ代わりにそのままバリバリ食べてもおいしいです。

日常備蓄は最低3日分、できれば1週間分の備えを

いざというときに慌てないためにチェックリストを作っておきましょう

家族の年齢やライフスタイル、住宅環境によって必要なものや優先順位は異なります。特に医療品は命に関わる場合もあるので日頃から準備しておきましょう。地域の防災計画、気象・地形条件など、リスクに応じて項目を追加・修正してご活用ください。

チェックリスト(一例)

赤字=重要備蓄品

input type="checkbox"/>

飲料水・食料品

- 飲料水 1日1人3L×家族の人数(3日~1週間)
- 食料品缶詰・レトルト食品・フリーズドライ食品など

日用品

- トイレトペーパー ウェットティッシュ 非常用トイレ
- ポリ袋 水のいないシャンプー 歯磨き粉
- 生理用品 救急セット・常備薬 カイロ ラップ
- カセットコンロ・ボンベ** **モバイルバッテリー**

乳幼児のいる家庭

- 紙おむつ お尻ふき おやつ 哺乳瓶
- 哺乳瓶消毒グッズ 粉ミルク・液体ミルク 離乳食

要介護者のいる家庭

- 介護食 大人用紙おむつ 補助具など

ペットのいる家庭

- ペットフード ペット用トイレシート ケージ

特に重要な4アイテム



※1日1人3L

飲料水

飲用だけでなく調理などにも利用できます。



カセットコンロ

停電やガスが止まっても温かい料理を食べられます。



モバイルバッテリー

災害時に停電が起きてもスマートフォンなどを充電できます。



非常用トイレ

1人1日5回×3日分を用意しておきましょう。

POINT

家族の好物をストック「幸せ備蓄」

お父さんはトマトジュース、お母さんは豆乳、娘はカフェオレ……など、家族が好きなものを箱買いしてはいかがでしょうか。好きな飲み物が箱買いされていたら、幸せな気分になりますよね。「次は何にしようかな!」なんて、日常備蓄が楽しみになりますよ。

家族で楽しむおいしい一皿

ホウレンソウとニラ、寒い季節に取りたい栄養が豊富な野菜の出番です



一年の健康を願う節分に
手軽に食べられる栄養レシピ

キンパ (韓国風太巻き)

材料(2本・2人分)

ご飯	ご飯	350g	ホウレンソウ	ホウレンソウ	1束
	ごま油	小さじ1		しょうゆ	小さじ1
	塩	2つまみ		ごま油	小さじ1
牛肉	牛肉(切り落とし)	150g	たくあん	たくあん	50g
	しょうゆ	大さじ2		ごま油	少々
	酒	大さじ1		酒	小さじ1
A	ごま油	大さじ1/2	のり(全形)	2枚	
	コチュジャン	小さじ1			
	砂糖	小さじ1			
	ニンニク(すり下ろし)	1/2片			

作り方

- ① ご飯にごま油と塩を入れて混ぜ、冷ましておく。牛肉にAをもみ込み下味を付け、フライパンで軽く炒めて冷ましておく。ホウレンソウは塩少々(分量外)を入れた湯でさっとゆでて水気を絞り、食べやすい長さに切ってしょうゆとごま油をもみ込み下味を付けておく。
- ② スライスしたたくあんを5mmの細切りにしてフライパンに入れ、ごま油・酒を加えて軽く炒めて冷ましておく。
- ③ のり1枚を巻きすの上に置き、ご飯の1/2量をごく薄く延ばす。奥側は2cmほど空けておく。真ん中よりも少し手前に具材を並べ、具材を押さながら巻く。巻き終わりを下にして置き、なじませる。これを2本作る。
- ④ ぬれた布巾で包丁を拭きながら好みの大きさに切って出来上がり。

ポイント

ホウレンソウにはビタミンAや冬に不足しがちなビタミンDが含まれ、油で調理すると吸収率が上がります。牛肉にはしっかりと下味を付けましょう。

アレンジ

- ニンジンのナムルや卵焼きなどを入れて彩りや食感をアップ
- 牛肉やナムルを多めに作ってビビンバに

外はカリッと、中はもちもち

ニラチヂミ (韓国風お好み焼き)

材料(1枚・2人分)

ニラ	1束	溶けるチーズ	30g
ニンジン	1/4本	塩	小さじ1/2
タマネギ	1/4個	砂糖	小さじ1/2
卵	1個	水	60ml
片栗粉	大さじ3	ごま油	大さじ1+大さじ1
薄力粉	大さじ2		

ポイント

ニラは冷え性や疲れやすい方に必要な栄養素が多く含まれています。揚げ焼きのように油を少し多めに入れるとおいしく作れます。

アレンジ

- 子どもはポン酢や酢じょうゆのたれ、大人はポン酢にコチュジャンと油を適宜加えたたれをかける
- 生地に豚肉や桜エビなどを入れて主菜にも

作り方

- ① 卵をボウルに割り入れる。ニラは長さ3cm、ニンジンは細切り、タマネギは薄くスライスし、ごま油以外の材料を入れて混ぜる。
- ② フライパンにごま油(大さじ1)を引いて熱し、①の生地を入れてスプーンの背などで薄く延ばす。片面がカリッとしてきたらひっくり返し、全体をギュッと押す。ごま油(大さじ1)をぐるっと回しかけて焼き、再度ひっくり返しカリッと仕上げる。両面においしそうな焦げ目が付いたら出来上がり。



青年部、女性部、常勤役員 意見交換会を開催

12月22日、JA北ひびき本所3階会議室にて青年部、女性部と常勤役員との意見交換会が開催された。当事業は、より良いJA運営に向け青年部・女性部との活発な意見交換を行う貴重な場となっている。

開会にあたり、榎本組合長より「口頃より当JAの事業運営にご理解とご協力を賜り感謝を申し上げます。農業およびJAを取り巻く環境は依然として厳しい状況が続いておりますが、持続可能な農業の発展に向けた取り組みを本格化させていきたい。」と話した。

意見交換会では、青年部より公式SNSの開設についての意見や大豆の作付拡大と需給バランスについてなど大豆に関する質問などが女性部

からは、「加入活動について合併後コロナ禍もあり、思うような活動も厳しく、次年度以降様々なイベントの開催についてJA側の協力をお願いしたい。」など様々な意見が飛び交い、活発な意見交換が行われた。

閉会にあたり、笹村専務より「本日は貴重なご意見をいただき誠にありがとうございます。意見の中でもありました。北ひびき管内では麦、大豆の作付が拡大している傾向にあります。甜菜や馬鈴薯といった作物を取り入れた輪作体系を実践していただきたい。」と話した。

青年部、女性部の出席者からは今後も引き続きJAの事業運営に携わっていききたいと話した。



閉会挨拶をする笹村専務



答弁をする榎本組合長



意見交換会のようす

和寒地区

わっさむ子ども食堂へ新米を贈呈



贈呈のようす

12月7日、和寒町公民館恵み野ホールにて、わっさむ子ども食堂に対しJAより令和7年産風の子もち1等米30kg、和寒町稲作振興協議会（中道真宏会長…会員86名）より令和7年産ななつぼし1等米60kgの贈呈式が開催された。

贈呈式終了後、贈呈されたお米で餅つき体験及び昼食会が行われた。

餅つき体験には、子ども56名、昼食会には子ども84名、大人35名が参加し、お雑煮・お餅（あんこ・きなこ・みたらし）、おにぎり、かぼちゃの天ぷらが並んだ。

会場の子ども達から「餅つきが思ったより難しかったが、楽しかった。」「おにぎりがおいしく、おかわりしたい。」「などの声が聞こえた。

餅つき体験のようす

兼丸副組合長は「本日の餅つき体験及び昼食会で使用する、もち米をプレゼントさせていただきました。農家の皆様が一生懸命作ったお米です。食べる前には『いただきます』食べたあとには『うちこそもち』と感謝の気持ちを込めましょう。』と挨拶した。



研修会のようす

今回の研修について、宍戸ひろ子部長は「冬の間、体を動かす機会が少なくなり運動不足になるという事でモルックを体験してみようと思いい、6名の部員に参加していただきました。なかなか思うようにいかない部分もありましたが、『それも愛嬌』とみんなで笑いながら約2時間の間、久しぶりに体を動かして楽しい時間を過ごすことができました。」と語った。



タオル寄贈のようす（ほほえみグループ）

12月12日、JA北ひびき女性部剣淵支部（宍戸ひろ子部長…部員9名）内に組織されている、ボランティア組織ほほえみグループ（高橋文字子代表）が特別養護老人ホーム剣淵ひらなみ荘へタオルの寄贈を行った。タオルは部員が持ち寄り、丁寧に梱包して寄贈された。

剣淵地区

女性部がボランティア活動・

研修会を実施



パン作りのようす

部員らは、終始和やかな雰囲気で作りの楽しさを実感しながら、充実した時間を過ごしていた。

パン作りは、昨年に続き2回目となり作業工程を思い出しながら作業を分担し手際よく進められ、8 kg分の小麦粉から食パンやバターロールなどを焼きあげ各自持ち帰った。

12月8日、JA北ひびき女性部朝日支部（佐藤百合子部長・部員12名）は、士別市農産加工実習施設にてパン作りを行い6名が参加した。



視察研修会のようす

11月27日と28日、JA北ひびき青年部朝日地区（阿部将敏代表・部員6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、千歳市のキッコーマン工場を視察し、醤油の製造工程や原料、会社の取り組みについて学んだ。

また、麵つゆでお馴染みの「めんみ」は、当工場のみで製造し北海道限定で販売されているとのことで、部員らは驚いていた。

朝日地区

青年部が視察研修会と女性部がパン作りの実施

農産物鑑定研修会で最優秀賞・優秀賞を受賞！

1月15日、北海道農産協会が札幌市にて開催した2025年度の農産物鑑定研修会に当JAの職員3名が参加しました。

農産物鑑定研修会には、全道のJA職員など91名が参加し、玄米、小麦、大豆の3部門において、等級判定の正確性が競われました。その中で、玄米の部に参加した岸田販売部米麦課長が最優秀賞、大豆の部に参加した林剣淵基幹支所販売課農産係長が大豆の部で優秀賞を受賞しました。（最優秀賞は各部1名、優秀賞は各部2名が受賞）

玄米の部で最優秀賞を受賞した岸田課長は、

2月20日に千葉県内で開かれるJAグループ全国農産物鑑定会に、道代表として派遣される予定です。



受賞した岸田課長（左）と林係長（右）

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。

令

和八年本年も穏やかで又健康でおられます事お祈りしております。クイズに挑戦も頑張ってください。

(F: 80代女性)

●あたたかいおたよりをありがとうございます。ございます！これからも楽しんでいただける広報誌づくりに努めていきます！

寒

さの厳しい毎日、お鍋の美味しい季節ですね。皆さんはどんなお鍋がお好きですか。私は牡蠣たっぷりの寄せ鍋が好きです。

(S: 50代女性)

●お鍋がいつも美味しく感じられますよ。私はもつ鍋が好きです！

群

馬から甥っ子たちが私の家に遊びに来て、アニメ・マンガなどの話をして楽しむことです。

(T: 50代男性)

●楽しいひとときが伝わってくるおたよりをありがとうございます。笑顔いっぱい時間を、これからも楽しんでください！

今

年ももう少しで終わり一年早かった。仕事に追われ、来年は少し余裕の年にしたいですね。

(O: 70代男性)

●今年もあっという間に過ぎてしまいましたね。2026年は余裕ある素敵な一年になりますように...

ひ

びきあい12月号にのっていたカボチャのんにくマヨサラダを作りました。家族に好評でした。美味しいレシピありがとうございます。

(J: 70代女性)

●ひびきあいをご愛読いただきありがとうございます。ご家族に喜んでいただけたとのお話も励みになります！

12月号のおたより

12月号パズル

【当選者】

十河昭子さん、吉田美由紀さん、浅井フサ子さん、藤井淑江さん、安部スミ子さん

【解答】「ボタンナベ」

1	ト	7	ナ	10	カ	イ	17	ア	20	ゴ			
2	オ	デ	ン	15	セ	イ	ボ	18	ア	ウ			
3	メ	シ	13	オ	ノ	18	ビ	19	ベ	ソ			
4	コ	8	コ	11	ロ	ン	12	ウ	ド	19	ベ	21	ソ
5	タ	9	モ	ト	16	ホ	コ	ウ	ル				
6	ツ	ミ	14	デ	シ	14	デ	シ	14	ベ			

新年号パズル

【当選者】

高橋豊さん、上西好昭さん、児玉洋子さん、ペンネーム「F」さん、尾崎友則さん

【解答】「サンガニチ」

1	ゾ	6	ウ	9	ニ	14	ム	18	カ	21	デ
7	ド	ク	11	ハ	19	サ	ン				
2	ア	ン	12	ミ	15	オ	ク	リ	ユ		
10	ウ	ガ	13	コ	16	フ	タ				
3	ダ	8	テ	マ	キ	20	コ	ウ			
4	テ	ン	13	コ	16	フ	タ				
5	キ	キ	テ	17	チ	エ	ア				

新年号の おたより

昨

年は子が結婚し、おめでたい1年になりました。

(O: 50代女性)

●ご結婚、本当におめでとうございます！皆さんの周りにも、うれしい出来事がたくさんありますように！

29

日30日はお節料理の食材を買い出しに行き、料理をします。筑前煮と紅白なますを作ります。

(K: 70代男性)

●どちらもお正月にかかせない料理です！皆さんはどんなお正月料理を作りますか？

お

正月パズルが楽しいですね。昔はお正月といえば、すごろくや凧揚げ、駒回し、だるま落としなどを楽しみましたが、最近はあまり見かけなくなりましたね。

(K: 50代男性)

●お正月パズル、楽しんでいただけるとても嬉しいです！昔のお正月遊びも懐かしいですね。

三

が日が過ぎて、役員さん方からの新年の挨拶を読み返しております。平穩で実り豊かな年になります。様願っております。

(ニコリ爺: 80代男性)

●いつもご愛読ありがとうございます！穏やかに過ごせる一年でありたいですね！

今

年はどんな年になるのでしょうかね。計画通り思い通りにならないのが常ですね。又楽しい広報お願いたします。

(G: 70代男性)

●これからも皆様に楽しんでいただけるひびきあいを作っていきます！

マネロン・金融犯罪対策への取組強化について

令和8年2月

北ひびき農業協同組合
代表理事組合長 榎本 實男

最近、様々な金融犯罪が発生し、その手法や手口も巧妙かつ高度になってきております。新聞等での報道を見て心配に感じておられる組合員・利用者の方々も多いのではないかと思います。

また、国際的に金融機関が取り組まなければならない課題として、マネー・ローンダリングおよびテロ資金供与対策（以下「マネロン対策」）の重要性が益々高まっております。マネロン・金融犯罪対策に取り組むことは、信用事業を営む当組合の責務でもあります。

当組合では、金融機関としての信頼性を確保するため、そして、お客様の大切な財産を金融犯罪からお守りするために、マネロン・金融犯罪対策の取組みを重要な経営課題と位置づけて、一層力を入れて取り組むことといたします。

このたび、金融部にマネロン・金融犯罪対策リーダーを設置し、組合全体としての取組みの定着化・高度化に向けて、職員の先頭に立って取組みを進めてもらう予定です。私を含め常勤理事もマネロン・金融犯罪対策が組合内で徹底されるよう指揮のうえ、組合員・利用者の方に安心して当組合を利用いただけるよう取り組んでまいります。

お知らせ

臨時理事会議案 日時 令和7年12月15日(月)

▼協議事項▲

議案第1号 南宗四農連の要請に対する回答について

11月28日に要請のあった1. 国際貿易交渉について、2. 農業政策について、3. JA北ひびきにおける農畜産物の販売と資材高騰対策について、4. 水田活用直接支払交付金見直しについて、5. 異常気象等による農業被害についての回答内容を承認した。

議案第2号 固定資産の取得について

和寒倉庫トラックリース取得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3号 役員報酬審議委員の委嘱について

役員報酬審議会規程に基づき、各地区代表6名、農協青年部代表1名、J A女性部代表1名の計8名を委嘱することに決定した。

議案第4号 年末手当の支給について

職員の年末手当の支給基準について承認した。

▼報告事項▲

1. 11月末決算について

11月末決算の状況について報告した。

2. 理事に対する資金の貸付に係る報告について

10月28日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。

3. 営農支援員の活動について

営農支援員活動に寄せられた意見・要望(7月～10月分)について報告した。3月～10月の期間の訪問実績は、総面談数2,390回となったことを報告した。

4. 令和7年産 共選原料及び種子馬鈴薯原料概算払いについて

南瓜・馬鈴薯・玉葱の概算払いの実績が総額で108,380千円、種子馬鈴薯の概算払いの実績が総額で36,513千円となったことを報告した。

5. その他

財務状況、組合員動向、重点監視農協等の指定解除について、令和6年産米・大豆検査状況及び甜菜生産実績、令和6年産大豆共計精算結果、令和6年産共計大豆精算表、令和7年産特定米穀共計概算金の支払いを報告した。

第11回理事会議案 日時 令和7年12月26日(金)

▼協議事項▲

議案第1号 農地評価について

地区別土地評価基準額を原案とおり承認した。

議案第2号 コンプライアンスマニュアルの一部変更について

原案通り決定した。

議案第3号 自己資本比率算出要領の全部改正について

原案通り決定した。

議案第4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5号 全地区理事候補者及び監事候補者の選出について

全地区(理事会)の区域として選出する理事候補者、学識経験理事候補者及び学識経験監事候補者を決定した。(この後、3月に開催予定の役員推薦会議において各地区で選考した役員候補者について審議し、その結果を組合長に報告。組合長はそれに基づき総代会に附議することになります。)

議案第6号 子会社役員人事について

士別運送(株)の取締役候補者を承認した。

議案第7号 役員選任にかかる推薦委員(理事会枠)の選出について

全地区(理事会枠)として、理事の中から2名の推薦委員を選出した。

JA北ひびきData

構成員/財務	12/31現在	(前年同月増減)	(対比)
◆正組合員数	1,372人	△43人	△3.0%
◆准組合員数	3,716人	△77人	△2.0%
◆組合員戸数	895戸	△34戸	△3.7%
◆出資金	38億9百万円	△34百万円	△0.9%
◆貯金	699億86百万円	15億76百万円	2.3%
◆貸付金	107億16百万円	4億33百万円	4.2%
◆長期共済保有高	1022億86百万円	△35億21百万円	△3.3%
◆購買供給高	95億22百万円	1億40百万円	1.5%
◆販売高	206億82百万円	28億37百万円	15.9%
(農産)	130億89百万円	23億63百万円	22.0%
(畜産)	75億93百万円	4億74百万円	6.7%

全地区(理事会枠)として、理事の中から2名の推薦委員を選出した。

▼報告事項▲

1. 内部監査四半期(9月～11月)実施報告について

標記について報告した。

2. 出資増口承諾状況について

12月15日現在の出資増口の状況等について報告した。(協力ありがとうございました。)

3. 信用貸付者に係る12月末収見込について

信用貸付者の12月末収見込について報告した。

4. 固定資産の取得結果について

和寒倉庫トラックリース取得については競争見積り結果、北海道いすゞ自動車株式会社にて取得することを報告した。

5. その他

令和6年産国内麦流通円滑化特別対策事業交付金、令和6年産国内麦流通円滑化特別

職員退職者

1月31日付

営農部 考查役(有機物供給センター施設担当)

上西 聡(再雇用制度利用)

営農部 農業振興課 調査役(営農支援多

寄朝日担当)

新堂 幸一(再雇用制度利用)

大変お世話になりました。

俳句

年玉を 渡す嬉しき つくづくと

大河 博子

平凡な 日々淡々と 初日記

鈴木 ゆき子

初笑い 無口な夫の おどけてや

平間 美幸

初手帳 やれぬ目標 一並べ

梅基 文子

短歌

青の空天馬になって 駆け上がる
夢をいだいて 来年を生く

大森 セツ子

乗ご飯大好きな父に 届けむと
夜なべして皮をむきしあの頃

鷺見 紀子

庭の花寿命が果てるの 知らねども
どちらが先か競争しよう

山中 千代子

食器洗う腰に重みを 覚えつつ
ストレッチにて心も鍛え

高橋 範明

目が覚めてまだ暗いなど 思っても
時計は起きると怒鳴り続ける

牧 あづさ

編集後記

新年が始まり、早1カ月が経ちました。2月の始めには節分があります。節分とは「邪気を払って無益息災を願う行事」のことです。「季節の変わり目は邪気が入り込む」と考えられているので、1年の幸福を願う行事として行われています。お子さんがいる家庭では豆まきをする方が多いのではないのでしょうか。豆まきの掛け声といえは「鬼は外、福は内」と唱えながらまく方が多いと思いますが、豆は「魔」を減ぼす(メ)という言葉遊びに由来されていると言われてます。豆まきの他に恵方巻を食べる方が多いと思いますが、その年の縁起がいい方角を向いて無言で口を離さないで1本食べると「縁を切らない」という意味が込められています。全員で同じ方角を向いて無言で食べるのは笑ってしまいそうになりますが、笑ってしまったら「笑う門には福来たる」という言葉もありますので、皆さんも節分に豆まきや恵方巻を食べてみてはいかがでしょうか！

令和7年度 農協職員資格認定試験(基本資格) 合格発表

J A北ひびきでは、職員の資質・能力の向上と専門知識の習得を図り、もって農業協同組合の発展に資するため、北海道農業協同組合中央会が実施している農協職員資格認定試験を各職員が自発的に受験しています。

先般、令和7年度農協職員資格認定試験(基本資格：初級・中級・上級)の合格発表がありましたので、合格者を広報誌にて掲載いたします。

【初級】合格者7名

高橋美羽、本間愛梨、熊谷飛龍、
鈴木明香里、森 公人、吉越穂乃、
石川未來

【中級】合格者6名

上畑 宏、谷口繁樹、工藤一太、
池澤巧太、中野 魁、中嶋 新

【上級】合格者2名

増田一成、井藤桃華

— 営農部からのお知らせ —

農業者の皆さん 労災保険の特別加入をご存じですか！！

— 療養・休業給付から遺族給付まで**手厚い補償**があります —

◆保険料は年1回の掛け捨て制で、その期間は4月1日から翌年3月31日までの1年間です。なお年度途中でも加入ができます（その場合の保険料は月割りとなります）。

こんな方が対象になります！



特定農作業従事者の方

年間の農業生産物販売額が300万円以上又は、経営耕地面積2ヘクタール以上の規模で農作業に従事している方。（※補償対象範囲あり）



中小企業主の方（法人または常時5人以上雇い入れの場合は強制加入です）

常時300人以下の労働者を使用する事業者本人及び家族従事者（法人の場合は代表者以外の役員）の方または、1年間に100日以上にわたり労働者を使用することが見込まれている方で条件をみたしている方。



加入手続きは、お近くの営農課または業務課へ
2月より加入とりまとめを致します！！（年度更新含む）

労災保険のご案内

労災保険とは？

労働者や事業主とその家族の方が、万が一農作業事故でケガをした場合、その治療費の全額を補償する国の保険制度です。

農家の皆さん自身のみならず、雇用のある場合、労働者が仕事にケガをした場合も雇い主が補償しなければなりません。それを国が代わりに保証してくれます。

もしものときのための労働災害補償保険（労災保険）制度をご紹介します。

例えばこんなとき・・・

トラクターから
降車中に誤って
転落した

ジョイント
装着時に手を
挟めた

出面さんが
怪我をした

◆療養（補償）給付

傷病が治癒するまで治療費や入院の費用などの療養が給付されます。

◆休業（補償）給付

傷病の療養のため労働することができず、賃金を受けられないとき、休業した第4日目以降から給付されます。

このほかにも被災労働者や遺族の方に必要な給付が受けられます。

もしもの時に備え、**農業労災**への加入をお願いします。

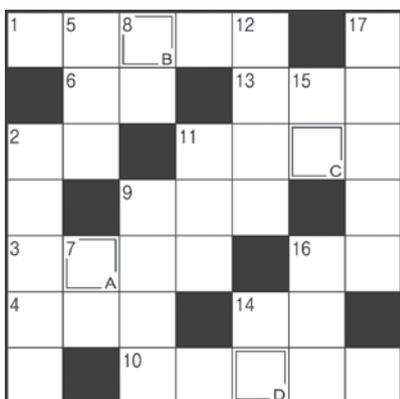
行事予定表 (2月)

日	曜	行 事 名
1	日	SS サンデーキャンペーン
2	月	
3	火	
4	水	SS 定期キャンペーン
5	木	営農販売委員会、総務金融経済委員会
6	金	
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	
10	火	
11	水	【建国記念の日】 SS 定期キャンペーン
12	木	
13	金	
14	土	自動車展示会～15日 SS 週末キャンペーン

日	曜	行 事 名
15	日	SS サンデーキャンペーン
16	月	
17	火	
18	水	SS 定期キャンペーン
19	木	
20	金	第1回監事会
21	土	SS 週末キャンペーン
22	日	SS サンデーキャンペーン
23	月	【天皇誕生日】 SS 生活応援キャンペーン
24	火	
25	水	第1回理事会 SS 定期キャンペーン
26	木	
27	金	
28	土	SS 週末キャンペーン

頭の体操 ① 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 節分にまるかぶりします
- 2 働き者のイメージがある昆虫
- 3 羽根つきに使う道具
- 4 保育園の——に手編みの帽子を出品した
- 6 張り上げたりひそめたり
- 9 強い風に雪が舞います
- 10 作業機をけん引してさまざまな農作業をこなします
- 11 金太郎が担いでいるもの
- 13 ドアをコン、コン
- 14 魚へんに付と書く魚
- 16 寒いところやすくなる人もいます

タテのカギ

- 2 東京にある、昔は電気街、今はポップカルチャーの街
- 5 はたきで払うもの
- 7 い草などで編んだ敷物
- 8 天井や空がある方向
- 9 長さの単位のひとつ。記号はft
- 11 眠くなると下がってきます
- 12 外湯めぐりで知られる兵庫県北部の温泉地
- 14 鬼は外、——は内
- 15 日本刀の手で握る部分
- 16 すべては忘却の——だ
- 17 チョコレートケーキの——をスマホで調べた

ひびきあい

vol.264

発行/北ひびき農業協同組合
編集/総務部 総合企画課
令和8年2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

**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「JA北ひびきのほっこり大豆」を。また、おたよりを紹介させていたただいた方にも「JA北ひびきのほっこり大豆」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を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8年2月13日
■当選発表 本誌3月号
■応募先 〒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

タラの甘酢あん



【材料】

- ・タラ（切り身）…………… 2切れ
- ・玉ねぎ…………… 1/2
- ・人参…………… 50 g
- ・茄子…………… 50 g
- ・ピーマン…………… 2個

- ・調理酒…………… 大さじ 1
- ・揚げ油…………… 適量

【甘酢あん】

- ・水…………… 大さじ 2
- ・酢…………… 大さじ 2
- ・醤油…………… 大さじ 2
- ・砂糖…………… 大さじ 3
- ・片栗粉…………… 小さじ 1

【作り方】

- ①野菜を一口大の大きさに切り、人参を下茹でする
- ②タラも一口大に切り、調理酒をかけて5分置いておく。キッチンペーパーで水気をふき取り、薄力粉をまぶす
- ③甘酢あんの材料を混ぜ合わせ、フライパンに入れ中火で混ぜながら加熱。とろみがついたら火を止める
- ④別のフライパンに揚げ油を入れ170度に熱し、野菜30～40秒ほど揚げ、タラを3分程度揚げる（余分な油をしっかりきる）
- ⑤③のフライパンに④をいれ、中火で全体に味がなじむように炒める
全体に味がなじんだら火を止め、お皿に盛りつけて完成

ここがポイント

◎旬の野菜や鶏肉を使用しても美味しくお召し上がりいただけます。ご飯が進むこと間違いなしです！！

士別警察署かわら版

○ **違法・迷惑駐車**の防止

- 1 **道路を狭くして通行の妨害になります。**
違法駐車があるために、交通渋滞を引き起こし、スムーズな車両走行ができなくなることがあります。また、歩道上駐車は歩行者の通行を妨げます。
- 2 **交差点付近での事故の原因となります。**
交差点付近の違法駐車は、通行する車両や歩行者の見通しを妨げ、交差点事故の原因となります。
- 3 **緊急車両の活動を妨げます。**
狭い道路に違法駐車があるときは、他の車両が通行不能となります。特に、消防車や救急車などの緊急車両の活動を妨げ、人命救助に重大な影響を与えます。
- 4 **歩行者事故などの原因になります。**
住宅街での違法駐車は、駐車車両の直前や直後から幼児、児童の飛び出しによる事故や、夜間には走行車両が駐車車両に気付かずに衝突するなど、交通事故の原因にもなります。
- 5 **除排雪作業の障害となります。**
違法駐車が除排雪作業の妨げとなり、住民に迷惑をかけ、生活にも重大な影響を与えます。

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北ひびき 本支所営農担当部署へ
お問い合わせください。