

# ひびきあい

2024  
vol.245

7月号



食と笑顔でつながる身近な応援団  
JA北ひびき



## ●特集

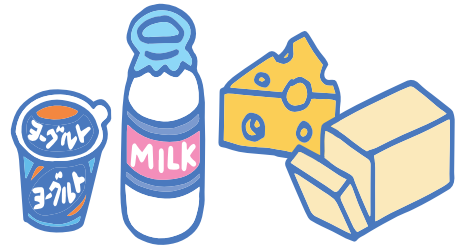
体に良いこと今日から始める！牛乳習慣  
夏野菜・果物でヘルス&ビューティー  
JA東京グループ直売所店長会議に参加  
第75回上川管内農協野球大会に出場

体に良いこと今日から始める!



# 牛乳習慣

日本人に不足がちなカルシウムや良質なタンパク質を豊富に含む牛乳・乳製品は、あらゆる世代の健康づくりに役立ちます。あなたの健康習慣にも取り入れてみませんか。

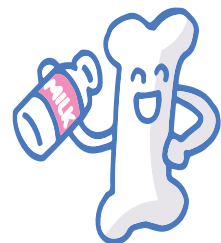


イラスト：服部新一郎

## 頼もしいカルシウム源

牛乳・乳製品は、日本人に不足がちなカルシウムの頼もしい供給源です。牛乳のカルシウム吸収率は約40%と、他の食品よりも高いことが分かっています。従って、1食で食べられる量、さらに摂取したカルシウムが小腸から体内に入る吸収率まで併せて考えると、数ある食品の中でも牛乳は特にカルシウムの補給に適していることが分かります。

カルシウムの摂取は、成長期の子どもの最大骨量を高め、若年女性や子育て・働き盛り世代の骨量の維持、閉経後の女性の急速な骨量減少の抑制、さらに加齢による骨量減少の抑制など、骨の健康を一生サポートします。



## 良質なタンパク質源

牛乳・乳製品のタンパク質「乳タンパク質」は、必須アミノ酸のバランスが良く、消化・利用効率も高い良質なタンパク質です。必須アミノ酸のバランスを評価する「アミノ酸スコア」(最大値100)では、牛乳やヨーグルト、チーズは、どれもスコアが100点です。さらに発酵食品のヨーグルトやチーズの場合は、タンパク質の一部がすでに分解されているため、体の中でより消化・吸収されやすいのです。

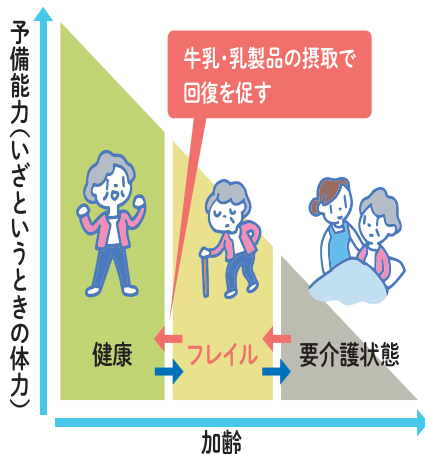
## 健康的なダイエットと生活習慣病リスク低減に

肥満者や若年女性で注意したいのが、摂取エネルギーを減らしてタンパク質不足に陥る、不適切なダイエットです。筋肉量が減って基礎代謝が低下すると、逆に太りやすい体質になってしまいます。

牛乳・乳製品なら、より少ないエネルギー量で豊富な栄養と良質なタンパク質を提供し、健康的な減量に役立ちます。

## お年寄りや低活動の人ほどお勧め

タンパク質は、エネルギー摂取量や身体活動量が少なく利用効率低下し、逆に必要量が増すことが知られています。従って、お年寄りや、若くても身体活動量が少ない人ほど、タンパク質摂取量を増やす必要があります。加齢に伴い心身の活力が低下する状態をフレイルといいます。牛乳・乳製品がこのフレイルからの回復を促すことは、さまざまな研究結果から期待されています。



## ビタミンDも一緒に取ろう!

カルシウムの吸収を高めるビタミンDは、牛乳・乳製品とぜひ一緒に取りたい栄養素です。牛乳にも含まれ、また他のビタミンDが含まれる食品(魚類、キノコ類など)と組み合わせた料理で取ることもお勧めです。外で30分程度日光を浴び、適度な紫外線を皮膚に触れさせることで体内でも生成されます。



## 牛乳・乳製品で健康長寿

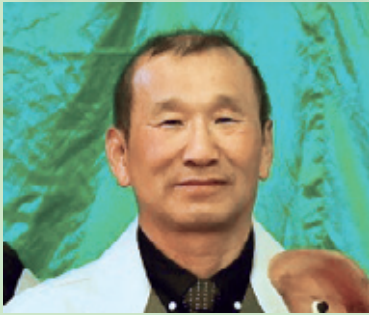
牛乳と、その特徴を最大限に生かして作られる幅広い乳製品は、豊かな栄養とさまざまな機能性、そして入手のしやすさや摂取の手軽さを併せ持つ優れた食品群です。

痩せやフレイルなどの栄養不足を補い、肥満やメタボリック症候群などには健康的な体重管理を助けて生活習慣病リスクを低減します。

牛乳・乳製品は、子どもから大人、高齢者まで、それぞれの世代に必要な体づくり・健康づくりをサポートするだけでなく、危惧されている若年女性の痩せや低出生体重児、肥満や生活習慣病、高齢者のフレイルなどの予防・改善に貢献します。



# 今月の表紙



今月の表紙は、北海道各地の代表牛を集め、体型や資質の改良水準を比較する、北海道ブラックアンドホワイトショウに参加し、ジャージー種の部ジュニアチャンピオンに輝いた剣淵町の石田守さんの集合写真を撮影させて頂きました。  
写真は(株)オールダーランドの石田守さんです。

## 目次 (contents)

- 牛乳習慣…………… ②
- 夏野菜・果物でヘルス&ビューティー… ④
- JA東京グループ直売所店長会議に参加… ⑥
- 第75回上川管内農協野球大会に出場… ⑦
- 地域のニュース…………… ⑧
- 士別 「北海道最速未発売ドローンのデモフライトを実施！」
- 和寒 「和寒小学校生徒を対象に農業体験を実施！」
- 剣淵 「青年部が拓殖大学を視察」
- 多寄 「サポートたよるー」が市道草刈りを実施」
- 朝日 「ヤマメ放流・花壇整備事業実施」
- ひびきあいの広場
- おたより…………… ⑩
- 俳句・短歌 …………… ⑪
- 今月のあなたの運勢…………… ⑪
- お知らせ 他
- 理事会報告…………… ⑫
- JAバンク北海道…………… ⑬
- 広報誌レシビ提供者のお知らせ… ⑭
- クロスワードパズル…………… ⑮
- 今回のメニュー…………… ⑯
- 『ミニトマトの砂糖漬け』

## 1日3回の牛乳・乳製品習慣を!

組み合わせは自由。  
毎日の食生活に牛乳・乳製品を取り入れましょう。

### 1回の目安

牛乳	コップ1杯(200ml)
ヨーグルト	カップヨーグルト1個 飲むヨーグルトなら1本
チーズ	6個入りなら1個 スライスチーズなら1枚 キャンディーチーズなら3個

### 食べ方の例

#### 朝

- 朝食の飲み物を牛乳、カフェオレ、ミルクティーに。
- パンやサラダにチーズをのせて。



#### 昼

- 昼食のサンドイッチやおにぎりにチーズをプラス。
- デザートにヨーグルト。



#### 夜

- お風呂上がりに牛乳。
- 就寝前にはホットミルク。



#### いつでも

- おやつや小腹がすいたときにチーズやヨーグルト。
- スポーツの後に牛乳。



# 夏野菜・果物で

## ヘルス&ビューティー

健康と美容に役立つ旬の野菜や果物をご紹介します。

暑～い夏をおいしく乗り切りましょう！

栄養士：吉田理江 イラスト：小林裕美子



## ナス

### アンチエイジング

ナスの紫色の皮にはポリフェノールの一種、ナスニンが含まれています。ナスニンには、抗酸化作用があるため、紫外線の強い夏にはお薦めの野菜です。紫外線の酸化作用によるしわ、染み、たるみなどを防ぎ、アンチエイジング効果がある期待できるでしょう。甘辛味のナスのかば焼きにするとご飯が進み、おいしく食べられます。暑くて料理するのがおっくうなときは、電子レンジで加熱してたれに漬けて込んで煮びたしにするのも、手軽にナスニンが取れてお薦めです。



## ゴーヤー

### むくみ予防

独特な苦みがおいしいゴーヤーは、むくみで悩んでいる方にお薦めの野菜です。ゴーヤーに含まれるカリウムには、体内の余分な塩分を排出する働きがあります。ナトリウムの取り過ぎによるむくみの予防に役立つため、食事に取り入れると良いでしょう。ゴーヤーの苦みのもと成分モルデシンには、胃酸の分泌を促進し、食欲を増進させる働きがあります。ゴーヤーのごまあえもおいしいですが、暑い日には電子レンジでゴーヤーチャンプルーを作るとおいしく手軽に食べられますよ。



## エダマメ

### 疲労回復

ビールのおつまみの定番・エダマメがおいしい季節になりました。エダマメには、糖質の代謝を助ける働きがあるビタミンB1が含まれています。ビタミンB1が不足すると乳酸などの疲労物質がたまって疲れやすくなるため、疲労を感じたら食事に取り入れると良いでしょう。肝臓でアルコールが分解されるときに欠かせない成分のメチオニンも含まれていて、お酒を飲む方にはお薦めの野菜です。エダマメのガーリック炒めや、ホイルに包んでトースターで焼いてもおいしく食べられます。



# パプリカ

## 染み予防

染み予防には日焼け止めなどの紫外線対策が必須ですが、内側からのケアも大切です。パプリカに含まれるビタミンA・C・Eの三つは「ビタミンEス」と呼ばれ、染みの原因になる活性酸素を抑える働きがあります。ビタミンCには染みのもとになるメラニン色素の生成を抑える働きもあって、パプリカは染み予防にぴったりです。みそで味付けしたきんぴらの他、電子レンジで加熱後ポン酢に漬けても火を使わず手軽においしく食べられます。



# ブルーベリー

## 目の健康維持

爽やかで甘酸っぱいブルーベリーがおいしい季節になりました。とっても小さな果実ですが、目の健康維持に関わるアントシアニンが豊富に含まれています。パソコン、スマホをよく使用する方にお勧めしたい果物です。コラーゲンの合成に欠かせない栄養素のビタミンCも含まれていて、美しい肌づくりにも役立ちます。暑い日のおやつにバナナアイスと混ぜたり、トーストにブルーベリーをのせたりと手軽においしく食べられます。



## 桃

## 便秘解消

甘くてみずみずしくジューシーな桃には、食物繊維の一種、ペクチンが含まれています。ペクチンには腸内の善玉菌の乳酸菌を増殖させて、腸の調子を整える働きがあるため、便秘でお悩みの方にお勧めの果物です。桃には抗酸化作用があるビタミンEも含まれていてアンチエイジングに役立ち、美しい肌になりたい方にはぴったりです。モツアレラチーズと桃のカプレーゼ、牛乳と桃のスムージーにすると、肌のもとになるタンパク質も一緒に取れます。

# スイカ

## 高血圧予防

スイカにはさまざまな栄養素が含まれています。体内の余分な塩分を排出する働きがあるカリウムが豊富で、高血圧予防に役立ちます。またベータカロテンは美肌づくりに欠かせない栄養素。粘膜や皮膚を保護する働きがあり、染み・しわの予防効果が期待できます。スイカは皮にも食物繊維などの栄養素が含まれています。捨てずにきんぴらや漬物にするとおいしく食べられます。

## スイカ

## 高血圧予防



# J A北ひびきブランディング戦略会議 J A東京グループ直売所店長会議に参加

6月11日、販売戦略の一環として、販売事業3部門による道外での北ひびきイベントを進め、協同組合間協同により、組合員の所得向上に資することを前提にPR活動を実施するため令和元年度より発足した「J A北ひびきブランディング戦略会議」が、東京都あきる野市に位置するJ Aあきがわの直売所「秋川ファーマーズセンター」にて開催された、J A東京グループ直売所意見交換会に参加しました。

今回の意見交換会では、各直売所の課題である集客方法や、広告の配布方法等について参加J A同士で情報交換がされていました。

また、当J Aからは岡販売部長、上西青果部長、岩田酪農畜産部長、榎本総合企画課長の4名が参加し、改めてJ A北ひびきブランディング戦略会議の概要、産農畜産物の紹介や状況についてプレゼンを行いました。

直売所の担当者からは、当J Aの農畜産物の評価は高く、特にお米に関しては大好評で、取扱量を増やしていきたい趣旨の話をいただきました。

J A北ひびきブランディング戦略会議は、引き続き道外J A直売所との取引やイベントを通じて、J A北ひびき産農畜産物のブランド力向上と販路拡大を目指すとともに、魅力を最大限にアピールしていくつもりです。

## 【参加J A】

J A東京中央、J A東京みどり、J A八王子、J A東京みらい、J Aあきがわ、J A東京あおば、J Aマイنز、J A東京みなみ、J Aしみずサービス、J A北ひびき



▲説明をする岩田酪農畜産部長



▲会場となった秋川ファーマーズセンター

# J A北ひびき野球部

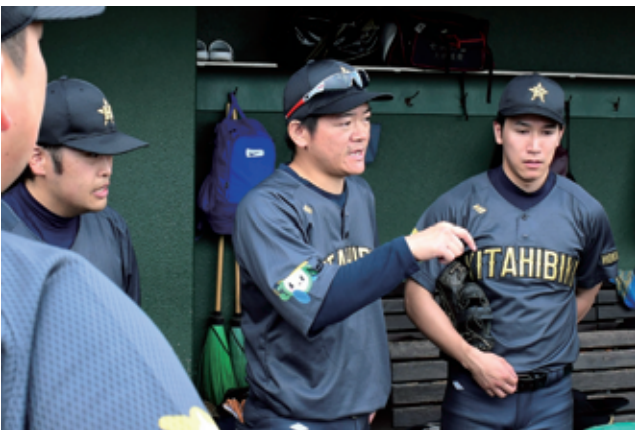
## 第75回上川管内農協野球大会に出場

6月13日、柚原章平監督率いるJ A北ひびき野球部が旭川ドリームスタジアムにて開催された、第75回上川管内農協野球大会に出場しました。

J A北ひびき野球部は、選手17名、マネージャー2名で活動しており、週2回の練習に取り組み今回の大会に臨みました。

全9チームが出場した今大会。J A北ひびき野球部は大会1日目の初戦でJ Aふらのと対戦しましたが、結果は1対0で惜しくも敗退となりました。

大会を終え、今シーズンからJ A北ひびき野球部の監督を務めている柚原監督は「選手達は少し緊張気味な雰囲気でしたが、みんなで声を掛け合い試合に望みました。守備では幾度となくピンチを乗り越りましたが、ミスが重なり1点を奪われ敗戦となりました。来年の農協野球大会では優勝できるように練習に励んでいきます。組合員の皆様におかれましては、J A北ひびき野球部の活動にご理解とご協力をいただきありがとうございます。合併時より発足し、野球活動を通じて本支所間の連携及びコミュニケーションの向上を図りながら、地域の方々との交流を深め、地域社会に根ざした「J A北ひびき」としての知名度をさらに高めていきたいと思いますので、今後とも応援宜しくお願いいたします。」と話してくれました。



▲チームの士気を高める柚原監督



▲テンポの良い投球を見せた及川選手



▲今年度新加入の池澤選手



▲鋭い打球を放った窪田選手

## 士別 地区

### 北海道最速未発売ドローンの デモフライトを実施！



▲講習会の様子▲

6月8日・9日の2日間、JFA北ひびきICT農業研究会（後藤俊彦会長・会員156名）は、夏期研修を実施し、23名が参加した。研修会では、後藤会長（多寄）と前川悠一さん（中士別）の圃場にて講師の株式会社CDP北海道横山専務取締役によるドローン（T50）のデモフライト及び説明会を行った。今回、未発売であるT50デモフライトは北海道最速での実施となり、昨今のドローン技術の進歩に伴い、作物の状態診断や病害虫の早期発見など様々なドローンでの実践について紹介した。ICT農業研究会は、スマート農業技術の更なる確立と技術情報の共有化を行い、地域の課題や労働力不足の解決に向けて、各関係機関と連携し課題解決を図っていく。



▲デモフライト  
の様子▶



▲播種の様子



▲田植えの様子

## 和寒 地区

### 和寒小学校生徒を対象に 農業体験を実施！

5月22日、和寒小学校5年生17名が中和地区の西川直哉さんの圃場にて田植え体験を行った。

裸足に手作業で田植えを行う生徒たちは泥だらけになりながら、一株一株丁寧に田植えを行い、1時間ほどで終了した。

6月13日には、JFA北ひびき青年部和寒支部（阿部優太郎長・部員25名）が食育事業の一環として、和寒小学校3年生18名を対象に、活性化センターにて、キャベツの播種作業を行った。本事業では、播種から掘り取りまで年間を通して学習をする。7月には定植作業を行う予定。

◀説明を聞く  
生徒達



水やりの様子▶







▲市道草刈りのようす▶



## 多寄地区

### 「サポートたよろー」が市道草刈りを実施

6月10日、多寄地区の農作業受託組織「サポートたよろー」（山本栄一代表）は今年度の市道の草刈り作業を開始した。

この作業は、地域農業・農村の活性化や資源保全に向けた「多寄地域資源保全プロジェクト」の取組として6月と8月の年2回に分けて実施され、サポートたよろーの従業員がオペレーターを担っている。

この他にもサポートたよろーでは、ライムケーキ散布や堆肥散布、土別市中山間の地域型農業振興事業にて導入したストーンピッカーによる除藻や畦塗などの作業を受託している。



◀部員と教授の集合写真

水稲圃場視察のようす▶



## 剣淵地区

### 青年部が拓殖大学を視察

6月10日、深川市の拓殖大学北海道短期大学にて青年部剣淵支部（福川隼人部長・部員18名）が視察研修会を開催した。

水稲圃場では熟期の異なる3品種の生育・収量・品質を比較するほか、有機物施用によって生育や土壌のリン酸・カリに及ぼす影響などを研究した。また、大豆や麦、バジルなど幅広い作物を生育しており部員は都度質問し、熱心に勉強していた。

最後に害虫についての講義を受け研修を終えた。今後も積極的に研修会を開催していく予定。



▲定植された花壇▲

## 朝日地区

### ヤマメ放流・花壇整備事業実施



▲放流のようす

5月30日、土別市あさひ集落（栗本勝代表・会員75名）は、ヤマメ放流事業を実施し関係者合わせ6名が参加した。

当事業は、自然環境の保全と里山が持つ本来の機能を再現し地域住民などの憩いの場の創設を目的として、本年は町内の2カ所の川に計14,000尾のヤマメ稚魚を放ち、元気いっぱい泳いでいった。

6月7日には、花壇整備委託事業を実施した。

当事業は、毎年各農事組合で取り組まれており、本年は町内の10地区で、約2,600本の花苗を、会館等の周辺に設置されている花壇に定植された。

# 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。

### 剣

淵高校の生徒さんが考案したレシピどれも美味しそうですね。もし機会がありましたらレシピを掲載してほしいです。  
(S: 50代女性)

●考案された「ミルクスープ・チキンのチーズ焼き・フルーチェ」本当にどれも美味しそうですね！機会があれば掲載させていただきます！

### 北

北海道に26年前に旅行に行きました。もう一回北海道に行きたいです。その時は土別行きますね。  
(K: 50代男性)

●26年前なんですね！是非とも北海道にお越しの際は北ひびき管内の「土別市・剣淵町・和寒町」へお立ち寄りください！

### 連

休孫が来てくれました。歩けるようになっていて、一緒に散歩も楽しめました。次に来るときはおしゃべりを楽しみたいです。  
(O: 50代女性)

●本当にあつという間に成長しますよね！今の時期しか出来ないこともあるかと思いますが、次に来られた際はたくさんおしゃべりしてくださいね！

### 暑

くても寒くても庭の草だけは大きく成長してくれます。草と競争で草取りをしています。  
(J: 70代女性)

●私の家の庭の草がどんどん成長しています…。私も競争に負けないように草取り頑張ります！

### 毎

日アスパラ食べています。美味しいですよ。送ったりあげたりすると喜ばれます。  
(ペンネーム 猫好きさん: 40代女性)

●毎日アスパラ！私もアスパラ大好きなので羨ましい限りです！なんであんなに美味しいんですかね！送られた方も本当に喜ばれているかと思えます。私はいずれ家庭菜園でアスパラ作ってみようと思ってます！笑

## 6月号パズル

【当選者】

児玉洋子さん、池田公子さん、西崎孝子さん、藤原トモ子さん、高橋豊さん

【解答】「ナガグツ」

1	カ	5	タ	8	ツ	ム	12	リ	17	サ
		6	チ	チ			13	ビ	15	カン
2	オ	バ					11	バン	グ	ミ
				9	バ	ツ	グ			ヤ
3	テ	7	ナ	ン	ト				16	オク
4	サ	ラ	ダ				14	タ	コ	
				10	ナ	マ	ガ	ワ		キ

### 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、7月に入り、本格的に暑くなってきました。

毎年7月頃から熱中症が多くなり、年に約6万人以上の方が熱中症になっています。

熱中症の対策としては、まず水分・塩分補給です。たとえ喉が渴いていなくてもこまめな水分補給、汗をかけば塩分が失われるため損失分を補うことが大切です。

また、朝ごはんをしっかり食べることが熱中症のリスクを軽減し、体力を維持することにつながります。

みなさまも熱中症や農作業事故に気を付けてお過ごしください！

# 俳句

熱中症 農道走る 救急車

大河 博子

気にかかる 仕事の増えて 夏に入る

鈴木 ゆき子

草むしり 大収穫に 腰悲鳴

梅基 文子

老いの身に 熱中症の 迫りくる

杉浦 とし枝

# 短歌

残雪の三国峠の眺望は  
松の緑がさわだちており

竹ノ内 ひかる

雪解けて一番乗りは黄緑の  
露のとう摘み天ぷら揚げる

井上 香代子

サラダにとさつと茹でたる春キャベツの  
緑あざやか盛る手も弾む

高数後 法子

競い合いぐんぐん伸びるチューリップの  
緑葉数本初夏の勢い

土井 一光

ストローはもういらなしかとしまつたら  
急に冷え込み引っ張りだす春

牧 あづさ

## モナ・カサンドラ

プロフィール  
占いを学術的に解析する「ルネ・ヴァン・ダール研究所」の研究生となり、占星学のロジックを徹底的に解説・探究。コンピュータによるホロスコープ作成の道を開いた。現在は執筆活動をはじめ、さらなる占星の研究を重ねている。



## 今月のあなたの運勢 7月

<b>牡羊座</b> 3/21~4/19 ♈ <b>【全体運】</b> 運勢に勢いがあります。レジャーも楽しめるのでリッチな計画を立てて出かけましょう。華やかな装いにツキ <b>【健康運】</b> 肩凝りを解消するストレッチを。温めるのも◎ <b>【幸運の食べ物】</b> カボス	<b>獅子座</b> 7/23~8/22 ♌ <b>【全体運】</b> 星の加護に恵まれ勢いがあります。正面突破でもいけませんが協力者を募るのも◎。いろいろ試してみましょう <b>【健康運】</b> 体操教室など皆で一緒にする運動がお勧め <b>【幸運の食べ物】</b> 梨	<b>射手座</b> 11/23~12/21 ♐ <b>【全体運】</b> ピンチはチャンス、追い込まれたら反撃のときです。今までにやったことのない方法を選択するのもいいでしょう <b>【健康運】</b> 張り切り過ぎてしまうかも。休憩を入れて <b>【幸運の食べ物】</b> ブドウ
<b>牡牛座</b> 4/20~5/20 ♉ <b>【全体運】</b> すれ違いが起きやすい月です。説明は丁寧に。手順通りに進めれば下旬には成果が見え始めます。旅行は近場が吉 <b>【健康運】</b> 食べ過ぎに注意。よくかんで食べるよう心がけて <b>【幸運の食べ物】</b> サヤインゲン	<b>乙女座</b> 8/23~9/22 ♍ <b>【全体運】</b> 上昇運です。困難な状況を解消するために手を尽くしましょう。諦めない気持ちが好結果をもたらします <b>【健康運】</b> 足のつばを刺激して血行を促進。リラックスできます <b>【幸運の食べ物】</b> トウモロコシ	<b>山羊座</b> 12/22~1/19 ♐ <b>【全体運】</b> 小さな不調を見逃さないように。早めの対処が好循環につながります。困ったときは経験者の意見を参考に <b>【健康運】</b> 消化の良い食べ物が味方です。発酵食品を多めに <b>【幸運の食べ物】</b> トウガラシ
<b>双子座</b> 5/21~6/21 ♊ <b>【全体運】</b> 思い立ったが吉日、フットワークの良さが光ります。チャレンジ精神を発揮して新しいことを始めるのも◎ <b>【健康運】</b> 慌ててけがなどしないよう安全確認を <b>【幸運の食べ物】</b> キュウリ	<b>天秤座</b> 9/23~10/23 ♎ <b>【全体運】</b> コミュニケーションが良好に。話し合いの機会をつくりましょう。良い方向に向かいます。共同作業にツキあり <b>【健康運】</b> 筋力アップのチャンス。スポーツもお勧め <b>【幸運の食べ物】</b> バジル	<b>水瓶座</b> 1/20~2/18 ♒ <b>【全体運】</b> 対人運が活性化。たくさんの人に会うと良いひらめきを得られます。レジャースポットでいいことがあります <b>【健康運】</b> 体をどんどん動かして。いい汗がかけます <b>【幸運の食べ物】</b> ビーマン
<b>蟹座</b> 6/22~7/22 ♋ <b>【全体運】</b> 自分のペースを大切に。周りの言うことを気にし過ぎないようにしましょう。おいしいものを食べて運氣アップ! <b>【健康運】</b> 足元に気を付けて。動く前に準備運動を <b>【幸運の食べ物】</b> モロヘイヤ	<b>蠍座</b> 10/24~11/22 ♏ <b>【全体運】</b> 思うようにならないことが増えますが短気は禁物。時期を待つことで状況は改善されていきます。読書で開運 <b>【健康運】</b> 冷房などの寒暖差対策に羽織るものを持ち歩いて <b>【幸運の食べ物】</b> ズッキーニ	<b>魚座</b> 2/19~3/20 ♈ <b>【全体運】</b> 神経質になりがち。緊張で体を硬くしてしまうと状況まで硬直させてしまいます。リラックスを心がけましょう <b>【健康運】</b> けがに注意。刃物や危険物の取り扱いには慎重に <b>【幸運の食べ物】</b> ミョウガ

# お知らせ

## 第4回理事会議案 日時 令和6年6月5日(水)

### ▼議案▲

議案第1号 令和6年度自主検定委員の選任について  
原案通り決定した。

議案第2号 理事に対する貸付について  
理事2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。

議案第3号 夏期手当の支給について  
事業計画どおり支給することに決定した。

### ▼協議事項▲

1. 第8次中期経営計画策定に向けた役員体制等について  
第8次中期計画に向けた役員体制等について協議した。

### ▼報告事項▲

1. コンプライアンス事故報告概要について  
コンプライアンス事故1件について報告した。

2. 棚卸実査(肥料除く)の日程について

6月28日を基準日とする棚卸実査を令和6年6月29日(土)に実施することを報告した。

3. 令和6年度新規就農者激励会について

令和6年度新規就農者激励会の対象者15名について、6月27日に士別グランドホテルで激励会を開催することとしたことを報告した。

4. 令和4年産 米穀共同計算精算結果の報告について  
令和4年産の米穀共同計算精算結果についての報告をした。

5. 固定資産の取得結果について  
随時契約でJASTEM端末機更新(全店舗)は沖電気工業(株)、オープン収納機(全店舗)は北海道グロリー(株)、多

寄の馬鈴薯選別機画像処理施設及びPC更新はシブヤ重機(株)で実施する事となった。

6. 5,000万円超の信用供与について  
2件の貸付について報告した。

7. マネーロンダリング及びテロ資金供与対策の実施状況について  
差異分析を行い具体的対応策に

ついて

## JA北ひびきData

構成員/財務	5/31現在	(前年同月増減)	(対比)
◆正組合員数	1,453人	△85人	△5.5%
◆准組合員数	3,847人	△38人	△1.0%
◆組合員戸数	958戸	△77戸	△7.4%
◆出資金	37億57百万円	73百万円	2.0%
◆貯金	627億53百万円	17億39百万円	2.9%
◆貸付金	125億7百万円	12億11百万円	10.7%
◆長期共済保有高	1089億12百万円	△29億76百万円	△2.7%
◆購買供給高	37億53百万円	△14百万円	△0.4%
◆販売高	27億96百万円	48百万円	1.8%
(農産)	5億43百万円	△1億1百万円	△15.8%
(畜産)	22億53百万円	1億49百万円	7.1%

ついでに報告をした。

8. マネロン等の防止にかかる対応状況について

9. 余裕金の運用方針及び運用状況について  
標記にかかる4月末時点の状況を報告した。

10. 組合員宅一斉訪問について  
組合員宅一斉訪問を7月9日～8月9日で行うことを報告した。

11. その他  
5月末時点の財務状況、組合員動向等を報告した。





# JAバンクアプリ もっと便利にご利用 キャンペーン

～スマホでキャッシュレス・通帳レス～

実施期間：2024年4月1日(月)▶▶

▶▶ 2025年3月31日(月)

期間中に、

[ JAバンクアプリ ]



[ 即時決済契約 ]



[ 通帳レス ]



登録または切替

のうち、

いずれが一つ以上、新たに契約されたお客様を対象に、

全道 **1,200** 名様(毎月100名様)に抽選で



## 500円分

### えらべる Pay プレゼント!

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

©よりぞう



予告

JAネットバンクアプリ、  
2024年8月登場!



住居・職場問わず  
いつでもどこでも  
お金のやり取り

通帳として使うなら、  
JAバンクアプリ!

▼ダウンロードはコチラから▼



GOOD DESIGN

残高チェックはJAバンクアプリから、いつでも・どこでも!

残高照会

入出金明細照会

決済アプリ連携

定期預入明細照会

PayB(払込票決済)

通帳レス口座

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



JAバンク北海道

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



JAバンク北海道公式LINEアカウント  
「よりぞうクラブ北海道」  
お友達登録はこちらから▶▶



# 広報誌レシピ提供者のお知らせ

広報誌ひびきあいのレシピを新たに  
「日向温泉(株式会社 志BETSホールディングス)」様に  
提供していただけることになりましたので、  
読者の皆様へお知らせいたします！

日向食堂は、  
ラーメンのリニューアルや  
KAMIKAWA 士別サムライスレイズの  
選手のコラボメニューを販売したり、  
お客様に飽きさせず楽しんでもらえるよう  
日々進化しています。  
夏には冷たいドリンクメニューも  
ご準備しています！  
ご来店をお待ちしております！



食堂内は落ち着く雰囲気。  
ぜひ足を運んでみてください！



食堂で働く従業員の皆さんです！

## 日向温泉

◆営業時間 10時～21時 ◆定休日 水曜日

◆所在地 士別市多寄町4098番地 ◆TEL 0165-26-2021

# 行事予定表（7月）

日	曜	行事名
1	月	本採用辞令交付
2	火	
3	水	SS キャンペーン
4	木	
5	金	
6	土	SS キャンペーン 自動車展示会（メカニックセンター）
7	日	自動車展示会（メカニックセンター）
8	月	地区別懇談会
9	火	カルビーフィールドデイ
10	水	（多寄神社祭）SS キャンペーン
11	木	（多寄神社祭）
12	金	（剣淵神社祭）
13	土	（剣淵神社祭）SS キャンペーン
14	日	
15	月	（海の日）（土別神社祭）
16	火	（土別神社祭）

日	曜	行事名
17	水	SS キャンペーン
18	木	
19	金	第6回理事会、第6回監事会
20	土	SS キャンペーン
21	日	
22	月	
23	火	
24	水	SS キャンペーン
25	木	（温根別神社祭）
26	金	（温根別神社祭）
27	土	SS キャンペーン
28	日	
29	月	
30	火	
31	水	SS 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～Eの順に並べてできる言葉は何でしょうか？



### ヨコのカギ

- 七夕の短冊を付ける植物
- 鳥が羽ばたかせるもの
- 東北地方で牛のこと
- だしじゃことも呼ばれます
- ひ孫の子どもです
- ロンドンの——空港は英国最大の国際空港です
- ポンポンと地面で突いて遊びます
- 高校球児が試合をするときに履きます
- ピザにあるものは傾いていることで有名です
- シャンプーの後で使う人もいます
- 侍が腰に差していたもの
- ふり構わずがむしやりに取り組んだ
- 漢字などに付ける小さな文字

### タテのカギ

- 小説を書く人をこう呼ぶことも
- 貼り合わせて合板を作ります
- アジやイワシと並んでよく食べられる青魚
- 天の川を渡って織り姫に会いに行きます
- 春がスプリングなら夏は
- 目で見える範囲のこと
- 手首のこと。——バンド
- 2024年の夏季五輪が行われる都市
- 渡り——を通過して隣の校舎へ行った
- アウターの反対語
- ウイスキーはこの中で熟成します
- 病気の治療や予防に使われます
- 打ち上げ——、線香——

## ひびきあい vol.245

発行/北ひびき農業協同組合  
編集/総務部 総合企画課  
令和6年7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「大豆のお肉のキーマカ  
レ」1と「大豆のお肉のミートソー  
ス」各2食を。また、おたより  
を紹介させて頂いた方に「ミ  
ニ大豆のお肉のキーマカレー」  
1と「大豆のお肉のミートソー  
ス」各1食をプレゼント。（パズル  
選とおたより紹介で重複され  
た方はどちらかのみでの採用と  
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、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6年7月16日  
■当選発表 本誌8月号  
■応募先 令和6年7月16日  
〒095-0021  
士別市西1条8丁目701番地1  
JA北ひびき  
コフレゼントクイズ係

