

JAきたみらい

おひさま サタダ

2026



vol.277

2



はいっ ポーズ!

《北見地区・北陽》

古瀬^{まさき}~~正己~~さんと樹^{きり}里ちゃん

(紹介は2ページです)

特集

- 第16回全日本ホルスタイン共進会 北海道大会
～きたみらい出品牛が全国の舞台で健闘～
- 日本男子カーリング、オリンピック最終予選あと一歩



第47回さむさむまつり 大盛況!

～迷路や牛乳配布、綱引など
組合員も大活躍～

季節の薫り



訓子府町公民館前で2月1日、第47回さむさむまつりが開催されました。様々な出店やプリキュアショー、ダンスなどのイベントが行われ、多くの来場者でにぎわいました。

JAきたみらい青年部南支部では、恒例となる雪の滑り台を作ったほか、3か所に設けられたスタンプポイントを回りゴールを目指す雪の迷路も製作。同支部のブース横には㈱グリーنز北見のきーたんも登場し、子どもたちや親子連れを中心に大盛況でした。

きたみらい酪農青年部では牛乳500パックの無料配布と、飼料を器に盛り、指定された重さちょうどを目指すミニゲームを実施し、牛乳の消費拡大と酪農のPRを行いました。

第18回さむさむ綱引大会オープンの部には、組合員らで構成されるチーム「畑の力持ち」と「ドキドキ★ひきよせ隊」を含む6チームがエントリーしました。両チーム決勝に進出し、互角の実力で拮抗状態が続きましたが、「畑の力持ち」が長期戦を制し、みごと優勝。昨年に続き2連覇を成し遂げました。

①滑り台の様子

②迷路を楽しむ来場者たち

③酪農青年部のミニゲームの様子

④力強く綱を引く「畑の力持ち」

(手前から山本将志さん、加藤拓馬さん、三浦健一さん、林拓己さん、昆野将之さん)

もくじ CONTENTS

○おひさまサラダクッキング……18	○JAからのお知らせ……10	○みらいプロジェクトチャンネル……9	○JAトピックス……6	○表紙紹介「小さな樹、すくすくと」……2	○季節の薫り……2
-------------------	----------------	--------------------	-------------	----------------------	-----------

特集1 第16回 全日本ホルスタイン共進会 北海道大会 きたみらい出品牛が 全国の舞台で健闘	特集2 日本男子カーリング、 オリンピック最終予選あと一歩
---	-------------------------------------

表紙紹介

小さな樹、すくすくと

氷点下の厳しい寒さとなった冬の日、北見地区の古瀬さんのお宅を訪ねました。リビングで迎えてくれたのは、元気いっぱいハイハイで近づいてくる生後8か月の樹里ちゃん。最近ハイハイができるようになったばかりで、取材当日も好奇心いっぱいの表情を浮かべながら家の中を一生懸命移動していました。

樹里ちゃん、少し前に風邪をひいてしまいましたが、そんなことを感じさせないほど活発な女の子。目に入るものすべてに興味を示し、手を伸ばして触ってみようとする姿がとても印象的でした。中でも最近のお気に入り、振るとガラガラ音が鳴るおもちゃ。夢中になって遊ぶ様子に、ご両親も自然と笑顔になります。

樹里ちゃんのお名前には、「ご夫婦お二人の名前に植物由来の言葉が使われていることから、同じように植物をイメージした漢字が入っています。お母さんは「好奇心旺盛なところを大切に、このまま活発な子に育ってほしい。本人がやりたいと言ったことや興味を持ったことには、いろいろ挑戦させてあげたい」と話し、お父さんは「感謝の気持ちを持ち、『ありがとう』がきちんと伝えられる子になってほしい」と願いを重ねます。

その名のとおり樹里ちゃんは興味味の芽を次々と伸ばしながら、冬の寒さにも負けず、すくすくと成長しています。



【ご家族紹介】
左から～お父さんの証己さん(29)、長女の樹里ちゃん(0)、お母さんのこのみさん(25)
作付内容：小麦、大豆、てん菜、馬鈴しょなど約50%作付けしています。

第16回全日本ホルスタイン共進会北海道大会

〜きたみらいの出品牛が全国の舞台で健闘〜

令和7年10月25日から26日にかけて、勇払郡安平町の北海道ホルスタイン共進会場において「第16回全日本ホルスタイン共進会北海道大会」が開催され、全国39都道府県から393頭が出品されました。きたみらい管内からはホルスタイン種・ジャージー種あわせて13頭が出品され、各クラスで優秀な成績を

収めました。未經産から経産まで幅広いクラスで入賞が続き、優等賞2席をはじめ複数頭が上位に名を連ね、改良水準の高さを示しました。生産者のためまめ努力と日頃の飼養管理の成果が発揮された大会となり、きたみらいの存在感を強く印象づける結果となりました。



▲入念に牛を仕上げる出品者



▲会場の様子

ク ラ ス	入賞序列	名 号	地区名	出 品 者
未經産ジュニアクラス	優等賞4席	DH キ ャ ン デ イ メ イ ク E T	北 見	山 内 牧 場
未經産ジュニアミドルクラス	優等賞5席	ハイリークイーン パインビュー アイキャンディー	訓子府	高 倉 英 介
未經産ミドルクラス	優等賞5席	サンバレー ピリカラ スパイシードツク	訓子府	今 野 友 樹
Jサイア2歳クラス	1 等 1 席	スタークマックス フラン リズモア	訓子府	安 岡 祐 一
	1 等 2 席	DH ロ ケ ッ ト ポ カ リ	北 見	山 内 牧 場
ジュニア2歳クラス	優等賞2席	クレイジヤスクール GCE エライザ	置 戸	(有)小山牧場
ミドル2歳クラス	優等賞5席	ヨシノファーム ジャーランチエ ラムサマー	北 見	吉 野 英 之
	2 等 2 席	ロツクウ ビー ビー サイドキツク デザイアー	北 見	(有)上野牧場
Jサイア3歳クラス	2 等 1 席	エリー エルトロ ペンタゴン ウツズ	訓子府	森 岡 和 弘
ジュニア3歳クラス	優等賞4席	バーチヒル チャリテイ デルタラムダ	訓子府	渡 辺 重 明
シニア3歳クラス	2 等 7 席	バーチヒル クレスト デルタラムダ	訓子府	渡 辺 重 明
5 歳 ク ラ ス	優等賞3席	ヨシノファーム ドア リンリン	北 見	吉 野 英 之
ジャージー種 未經産ジュニアクラス	1 等 2 席	プレジャー ゴールライン チリ	相 内	片 山 正 幸

日本男子カーリング、オリンピック最終予選あと一歩

私、臼井慎吾（菅農振興部担い手グループ所属）は、KIT CUR LING CLUBの活動に加え、今シーズンはSC軽井沢クラブのリザーブとしてオリンピック出場を目指し、挑戦を続けてきました。この誌面を借りて、これまでの結果を報告させていただきます。

2023年世界選手権以降、私はSC軽井沢クラブのリザーブとして男子日本代表の一員として戦い続けてきました。2023年世界選手権では5勝7敗で7位という結果とな

り、世界トップとの差を痛感しながらも、手応えを掴む大会となりました。同年11月のパンコンチネタル選手権では3位入賞を果たし、日本代表としての存在感と成長を感じるシーズンとなりました。

2025年は、私にとって大きな挑戦の連続でした。まず世界選手権では、SC軽井沢クラブの選手の怪我によりセカンドとして全試合に出

場し、5勝7敗で9位という結果となりました。責任の重さを強く感じながらも、世界で戦う経験をさらに深める大会となりました。続く9月の日本代表決定戦では、強豪コンサドーレとのベストオブ5を3勝1敗で制し、日本代表の座を掴み取ることができました。重圧と緊張の中で勝ち切れたことは、大きな自信につながりました。

その後挑んだパンコンチネタル選手権では3位入賞を果たし、日本代表チームの成長を証明する結果となりました。そして、シーズンの集大成として臨んだオリンピック最終予選では、日本男子として初めてブレイクオフまで進出しましたが、中国に惜敗し五輪出場にはあと一歩届きませんでした。この悔しさは必ず今後の力になると感じています。

これからは2030年フランス・アルプス冬季五輪を目指し、「KIT CUR LING CLUB」の一員として挑戦を続けていきます。これまでの経験を糧に、さらに成長した姿でまた世界の舞台へ戻りたいと思っています。



▲試合の様子（第3戦のポーランド戦）@青木貴紀

オリンピック最終予選

日本	2-5	アメリカ
日本	7-5	オランダ
日本	10-7	ポーランド
日本	8-5	韓国
日本	7-9	フィリピン
日本	7-3	ニュージーランド
日本	9-6	中国

決勝トーナメント

日本	4-9	中国
----	-----	----

糧に、さらに成長した姿でまた世界の舞台へ戻りたいと思っています。



JAトピックス

地場産もち米で鏡餅1市2町へ贈呈

～令和7年産の作柄を報告～

JAきたみらいときたみらいもち米振興会は12月24日、当JA管内の北見市、訓子府町、置戸町の1市2町を訪れ、地場産もち米で作った鏡餅を贈呈しました。

鏡餅は当JAで生産された令和7年産の「きたゆきもち」を使用し、二段重ねで重量は約6kgになります。当日訪れた当JA役員と同振興会により、各行政の首長へ手渡されました。



▲贈呈の様子（前列左から福田会長、大坪組合長、辻北見市長、中田副会長、後列左から宮下常務、齊藤専務、畑中副会長、武田北見副市長）

同振興会の福田堅一会長は「7月下旬の猛暑で生育は早まり、刈取り作業は例にない8月28日に開始した中で、一定の生産量と高い製品歩留まりを確保することができた。きたみらいのもち米を食べながら、良い年を迎えてほしい」と話しました。

当JAの大坪広則組合長は「今年も各作物が天候に左右される年産となったが、1年を無事終えることができたのは生産者の努力と関係機関のおかげ」と述べました。贈呈した鏡餅は各行政の玄関口に飾られました。



▲歓談の様子（訓子府町にて）

天候に負けない玉ねぎ作りを目指し、病害虫や土づくりを学ぶ

～きたみらい西地区玉葱青年部～

きたみらい西地区玉葱青年部は12月18日、当JA相内地区事務所で冬期学習会を開催し、部員17人が参加しました。

学習会では網走農業改良普及センターの山口泰輔専門普及指導員から玉ねぎの病害虫について説明を受けた後、北見地区玉葱振興会青年部の石川祥平部長（JAめまへつ）と、当JA管内で積極的に大地再生農業に取り組んでいる訓子府地区の昆野将之氏、置戸地区の有馬慎吾氏、廣中諭氏との土



▲病害虫の学習の様子



▲意見交換の様子

きたみらい玉葱振興会青年部 農林水産省訪問・販促活動を実施

きたみらい玉葱振興会青年部は11月28日から12月1日、府県視察を行い、部員13人が参加しました。まず、当JA東京事務所を訪れ、農政分野の情報収集やきたみらいの知名度アップに向けた取り組みといった業務内容について畠山所長と川辺調査役から説明を受けました。

その後、農林水産省を訪れ、農産局園芸作物課の担当者8人と意見交換会を行いました。青年部からは肥料・農薬コスト上昇に対する国としての対応策や玉ねぎ栽培



▲農林水産省 意見交換会



▲サイボクキッチンでの販促活動

維持を見据えた補助金のあり方など、農林水産省の担当者からは玉ねぎ栽培の輪作体系や有機質投入の状況などの質問が挙がりました。続いて、㈱大宮中央青果市場にご紹介頂いた、埼玉県日高市にある「サイボクキッチン」にて玉ねぎや赤玉ねぎ、馬鈴しょなどの他、当JA加工品の販促活動を行いました。玉ねぎの詰め放題では、用意した玉ねぎ約50CSが完売する盛況ぶりとなり、消費者と交流できる良い機会となりました。

参加した中根正登部長は「農林水産省訪問や販促といった従来の府県視察とは違った活動となり、青年部らしい取り組みができた。今後もありある視察活動を行っていきたい」と感想を述べました。

10周年迎え、記念式典及び祝賀会を開催

～きたみらい南地区玉葱青年部～

きたみらい南地区玉葱青年部は1月21日、北見市のホテル黒部で設立10周年記念式典及び祝賀会を行いました。

記念式典には部会員、来賓、各関係機関ら65人が出席し、同青年部の中根正登部長は設立からの10年を振り返り、大規模災害や感染症による事業の停滞があったことに触れ「決して平坦な道のりではなかったが、部員一人ひとりの努力と協力、そして地域の皆様の温かいご支援により、10周年を迎えることができた」と挨拶し、

次の10年に向けて、より一層の飛躍を誓いました。続いて組織功労者として合併準備委員の中澤光太郎氏と岩本直樹氏、合併以降の部長である林拓己氏、杉山正樹氏、細川恒平氏に中根部長より感謝状が手渡され、組織発展への貢献に感謝を伝えました。その後祝賀会も行われ、盛会のうちに幕を閉じました。



▲（右上）挨拶を述べる中根部長（左下）表彰された合併準備委員と設立時からの歴代部長



▲参加者全員での記念撮影

みらいプロジェクトチャンネル

これからのJA運営を考える

vol.54

北海道大学大学院農学研究院 小林 国之

6年ほど前から、JAカレッジで実施されている「新任理事研修」で「これからのJA運営を考える」というテーマでお話をさせていただいている。初めて理事となられた方々にむけた2泊3日の研修で、JAを取り巻く社会情勢やJA経営の見方、財務諸表についての実務的な研修が続く。私の担当はJAのこれからについての総論のような位置付けである。

「これから」という未来について考えるやり方には色々あるだろうが、未来を「歴史から考える」ということにしている。先を見通すためにも、これまでどのような軌跡を辿ってきたのか知ることは大切である。未来にむけて描かれるであろう軌跡は、これまで辿ってきた歴史のもつ「ベクトル」による影響を受けざるを得ないからである。

では、JAが辿ってきた歴史とはどのようなものなのかと問われれば、その答えは1つではないだろうが、私の恩師でもある太田原高昭先生は「制度としての農協」として性格付けした。「制度」とは社会を維持していくために不可欠な仕組みのことを指す。一方で、農協は協同組合である。協同組合は自立した個人が自分達の願いを叶えるための「自主的」に組織するものである。本来は相容れない制度と協同組合という2つの性格を持っているというのが、戦後の農協法の下でつくられた日本の農協の大きな特徴だということを示している。

ではなぜか。第二次世界大戦後の混乱の時期を乗り越え、農業を復興していくためには、供出や配給などの統制経済を維持する必要があった。その役割を「実質的に」果たすことができる組織は、農協しかなかった。GHQは当初農協をつくる事に際して、農家の意識が高まったところから、順次農協が設立されるというイメージを持っていたが、戦後の混乱がそうした「熟成期間」を容認できなかったのである。

こうして、戦後の混乱を経て、さらには農業の近代化を目指した農業基本法や減反政策などの農政を実際に担う、まさに不可欠な仕組み「制度」として農協は発展してきたのである。

だが、時代は変化した。制度としての位置付けを与えられてきた農協は、法制度的にも実際にももはや「制度」としての枠組みを持ったものではなくなっている。食糧法や金融自由化、WTO体制下に対応するための価格支持政策の後退など、それまでの「制度としての農協」を支えてきた枠組みが2000年前後から次々と解体されたのである。

こうした段階に今のJAは立っているのである。制度としての「担保」がなくなった今、JAは改めて自主、自律の組織として、組合員のニーズ、地域のニーズを土台として、そこを拠り所に事業、組織を再構築しなければならない。

研修では、こうした歴史のベクトルに加えて、協同組合が大切にしてきた価値が実は今、色々なところから非常に注目をされているというお話もさせていただいている。大学で実施している実習に全道の協同組合の実態を知るといふものがある。今の日本において、協同組合のことを知る機会は圧倒的に少ない。だが、参加する学生の大半は協同組合が大切にしている価値を初めて知り、それが明るい未来を切り開く希望の1つだと感じている。

研修の最後でいつもお話することがある。それは「ぜひ、協同組合の農協の意味について、次の世代に語れる自分の言葉を持って下さい」。私自身、多くの実践してきた方々の言葉に何度も心を揺さぶられた経験がある。それがあったからこそ、農協の意義について知ることができた。協同組合は決して教科書で学ぶことだけではない。自分達の実践をぜひ言葉にして、次の世代に伝えてほしい。

J A トピックス

玉ねぎ販売について意見交換を実施

～きたみらい玉葱振興会市場協議会開催～

きたみらい玉葱振興会は1月14日、ホテル黒部できたみらい玉葱振興会市場協議会を開催しました。同協議会は毎年開催されており、消費地の各市場や加工ユーザー、関係機関及び生産者が集まり、消費地情勢や加工情勢の報告を受け、意見交換を行っています。

各市場関係者からは「令和7年産は猛暑の影響により過去に例のない減収となり、玉ねぎ在庫が不足し、即日即完売となる日もあった。令和8年産の収量確保と安定出荷を期待している。また、8月からの早期販売が可能であることは農協組織の強みであり、振興会の取り組みあつての販売なので、高温干ばつに負けず、早期出荷に



▲消費地代表挨拶を述べる
セントライ青果(株)飯田部長



▲会場の様子

取り組んでいたけると大変ありがたい」とのお言葉をいただきました。また、同振興会の加藤会長は挨拶の中で「高温干ばつの中でも収量を確保している生産者もいるので、情報共有して対応できるように取り組んでいきたい」と話しました。協議会終了後は懇親会を開催し、大いに盛り上がりしました。

Jークレジット制度と

補助事業について理解深める

～JAきたみらい青年部南支部～

JAきたみらい青年部南支部は1月9日、当JA訓子府地区事務所学習会を開催し、部員25人が参加しました。

学習会は2部構成で行われ、前半は当JA玉ねぎグループ兼馬鈴しょグループの須河調査役より、「JAきたみらいの挑戦『環境』と『安全・安心』」と題して、Jークレジット制度の概要や当JAでの取り組み内容などについて説明を受けました。後半は当JA企画振興グループの大石調査役より、「各種補助事業に関する基本

的な流れについて」と題して、補助事業の種類や支援を受ける際の留意点などについて説明を受けました。

参加者からは「Jークレジット制度を活用・普及する中で、バイ材炭、消費者理解、クレジットを活用した商品、需要などの中で一番足りないと思うのは何か」「補助事業の案内はどのようなルートで届くのか」などの質問や、「温室効果ガスの根本的な削減につながる省耕起などの普及推進をしてほしい」「利用しづらい事業が増えてい



▲学習会の様子（Jークレジット）



▲学習会の様子（補助事業）

えているように感じるため、機会があればJAからも関係機関への要請をお願いしたい」などの意見が多数挙がり、活発な学習、意見交換の場となりました。

JAからの お知らせ

INFORMATION

青年部・女性部・フレッシュミズ 三組織合同視察研修を実施

JAきたみらい青年部・女性部・フレッシュミズは12月16日から18日の3日間、三組織合同視察研修を東京都にて実施し、三組織の本部役員6名が参加しましたのでご報告いたします。

初日は気象庁を視察しました。はじめに、観測データの収集や天気予報の作成が行われている気象防災オペレーションルームを見学し、気象情報を発信する体制を学びました。その後、予報官より農業気象についての説明を受け、令和7年の気象が農業へ与えた影響や、今後の気象の見通しについて意見交換を行いました。異常気象が続く中で、気象情報

を営農にどう活かしていくかを改めて考える貴重な機会となりました。2日目はワーナープラザースタジオツアー東京で、映画「ハリー・ポッター」の世界観を再現した展示やセットを見学し、非日常の空間を楽しみながら親睦を深めました。3日目は、当JA東京事務所を訪問しました。畠山所長と川辺調査役より、東京事務所ならではの情報収

集の重要性や関係機関との人脈づくりなど、業務内容について説明を受けました。また、きたみらい農産物の知名度向上と付加価値向上を目的とした、産地指定飲食店とのマッチングに向けた取り組みについても紹介がありました。その後、マッチング店舗である「つばめKITCHEN丸の内店」にて昼食をとり、きたみらい農産物を使用した料理を堪能しました。

午後からは豊洲市場青果棟を視察し、きたみらい産の玉ねぎと馬鈴しよの品質について市場関係者とディスカッションを行いました。玉ねぎについては「気象の影響で令和7年産は思わしくなかったが、次年度に向けて気持ちを切り替えて頑張りたい」と励ましの言葉をいただきました。



▲気象庁で意見交換をする様子



▲当JA東京事務所での意見交換



▲「つばめKITCHEN丸の内店」で昼食



▲豊洲市場できたみらい産玉ねぎを確認する参加者

視察研修を終えて

副団長 加藤 拓馬

この三組織合同視察研修は、視察先での学びはもちろんのこと、青年部・女性組織それぞれの立場や視点を共有できる貴重な機会だと感じています。一つのテーマに対して多様な意見が出ることで、より深い理解につながり、日頃の活動を見直すきっかけにもなります。

今回の視察では、気象庁において農業気象の重要性を学び、気象情報が営農に直結していることを改めて実感しました。また、JAきたみらい東京事務所や豊洲市場では、きたみらい農産物の評価や産地PRの取り組みを直接聞くことができ、生産現場の励みになると同時に、今後の課題も明確になりました。

この研修で得た学びや気づきを、各組織の活動や営農現場に持ち帰り、今後のJAきたみらいの発展につなげていきたいと考えています。

ました。一方、馬鈴しよについては「『ゆめいころ』は発芽が少なく評価も良い。出だしは順調」と前向きな言葉をいただき、生産現場にとって励みになる視察となりました。

～JAきたみらい東京事務所通信～ Vol.13

「きたみらい農畜産物応援団の拡大マッチング」店舗のご紹介

『牡鹿半島 浜人』 埼玉県さいたま市大宮区宮町2-77-1 マル星第一ビル1F

㈱大宮中央青果市場からご紹介頂いた店舗で当JA産の玉ねぎ・馬鈴しよ・赤玉ねぎを使用頂いています。浜人では、世界三大漁場の一つである金華山沖で育った海の幸を提供しているのが特徴です。ランチタイムにはリーズナブルな価格で定食が楽しめる、夜は居酒屋として、新メニューの「きたみらいの玉ねぎを使用したカレー鍋」が楽しめます。



▲店舗



▲絶品！カレー鍋

▶店舗HP <https://hamanto-oomiya.gorp.jp/>

※「きたみらい農畜産物応援団の拡大マッチング」の取り組みに関する目的等や過去の掲載店舗につきましては、きたみらいホームページ内の東京事務所通信をご覧ください。また、産地指定頂いた店舗について、お近くにお越しの際は是非お立ち寄り下さい。

高知県高知市訪問団が 相内玉ねぎ集出荷施設を視察

高知県高知市の訪問団26名が、1月14日に当JAの相内玉ねぎ集出荷施設を視察しました。副市長や市議会議員をはじめとする訪問団は、視察に先立ち玉ねぎ施設の概要や集出荷から流通までの体制について説明を受け、施設内を見学。選果や出荷作業の様子を熱心に視察しました。視察後には意見交換会を行い、産地づくりや安定供給、流通の取り組みについて理解を深めました。



▲高知県高知市訪問団の選果場視察の様子

玉ねぎピンバッジを贈呈

～北見市の野菜を使ったアクセサリーで地域活性化～

当JAは12月10日、北見地区の組合員で北見市民観光アドバイザーの遠藤正人さんと幸枝さん、野菜を使ったハンドメイドアクセサリー作家で同じく観光アドバイザーの松浦美奈さんを迎え、当JA常勤役員に活動内容を紹介いただいた後、玉ねぎの皮を使ったピンバッジを贈呈されました。

松浦さんは玉ねぎや白花生など北見市産の野菜に特化したアクセサリー製作を通して当JAと共に北見市の魅力発信・地域活性化に取り組みたいという思いを語りました。贈呈されたピンバッジは野菜本来の色味や温かみを活かしたデザインで、常勤役員からも高く評価されました。



▲左から長瀬常務、高橋常務、松浦さん、遠藤幸枝さん、宮下常務、遠藤正人さん、遠藤夫妻長男の禪丸くん

INFORMATION

労働保険事務組合からののお知らせ

農作業中の事故に備えませんか？～労災保険～

例年、当ＪＡ管内では農作業事故が多発しています。特に機械等を使用する作業時には大きな事故につながります。組合員の皆様には日頃から安全作業の徹底をお願いするとともに、万が一の際には負担を最小限に抑えるため、労災保険への加入をお勧めします。

労災保険とは

業務上の原因によりケガや疾病にあわれた労働者や遺族に対して、必要な保険給付を行い、金銭的な援護を図る国の制度ですが、農業者の方も一定の要件のもとに特別加入という形で加入することができます。

○ “事業主と家族”の労災保険について

1) 特定農作業従事者

当JA管内では、多くの組合員の方が加入しています。

労災の対象となる農作業は以下①～⑤の通りです。

- ①動力により駆動する機械を使用して行う作業
②高さが2m以上の箇所での作業
③牛など家畜に接触し、または接触するおそれのある作業
④酸素欠乏危険場所での作業
⑤農薬の散布作業

2) 中小事業主等

常時300人以下の労働者を使用する事業主、もしくは1年間に100日以上労働者を使用することが見込まれる場合に加入できます。

労働者に対して決められた所定労働時間内、労働者の時間外や休日労働に
応じてする農作業時（準備、後始末作業含む）等が対象となります。

○“雇用労働者”の一般労災保険について（出面・パート・アルバイトなど）

事故が発生した場合は事業主が補償しなければなりませんので、一般の労災保険加入が必要です。保険料は業種により異なりますが、農業の場合は支払賃金×0.013※が目安となります。

※労災保険率（0.013）は令和7年度時点のものになります

○保険料の徴収

労災保険料の支払いは提出された加入申出書等をもとに計算して通知書を発行、7月上旬にクミカン等より手数料を含め徴収させていただきます。

(保険料は4月1日～3月31日の1年です)

*加入を希望する方もしくは不明点等ある方は、下記までご連絡ください。

お問合せ：営農振興部担い手グループ TEL：0157-24-2145

オイル de チャンス! キャンペーン

20Lを1缶購入につき1枚または1ケースにつき1枚
20Lドラム1本購入につき10枚、WEB応募用カードを応募!

抽選で、JAタウンで使える
ギフトカードが当たる!





最大500名様に
当たる!

2026 2/3火 ~ 4/30木

A賞	JAタウンギフトカード 50,000円分 × 20名様
B賞	JAタウンギフトカード 10,000円分 × 100名様
C賞	JAタウンギフトカード 3,000円分 × 380名様

★キャンペーン対象商品 ※A・B・C・D・E・F・G・H・I・J・K・L・M・N・O・P・Q・R・S・T・U・V・W・X・Y・Z・AA・AB・AC・AD・AE・AF・AG・AH・AI・AJ・AK・AL・AM・AN・AO・AP・AQ・AR・AS・AT・AU・AV・AW・AX・AY・AZ・BA・BB・BC・BD・BE・BF・BG・BH・BI・BJ・BK・BL・BM・BN・BO・BP・BQ・BR・BS・BT・BU・BV・BW・BX・BY・BZ・CA・CB・CC・CD・CE・CF・CG・CH・CI・CJ・CK・CL・CM・CN・CO・CP・CQ・CR・CS・CT・CU・CV・CW・CX・CY・CZ・DA・DB・DC・DD・DE・DF・DG・DH・DI・DJ・DK・DL・DM・DN・DO・DP・DQ・DR・DS・DT・DU・DV・DW・DX・DY・DZ・EA・EB・EC・ED・EE・EF・EG・EH・EI・EJ・EK・EL・EM・EN・EO・EP・EQ・ER・ES・ET・EU・EV・EW・EX・EY・EZ・FA・FB・FC・FD・FE・FF・FG・FH・FI・FJ・FK・FL・FM・FN・FO・FP・FQ・FR・FS・FT・FU・FV・FW・FX・FY・FZ・GA・GB・GC・GD・GE・GF・GG・GH・GI・GJ・GK・GL・GM・GN・GO・GP・GQ・GR・GS・GT・GU・GV・GW・GX・GY・GZ・HA・HB・HC・HD・HE・HF・HG・HH・HI・HJ・HK・HL・HM・HN・HO・HP・HQ・HR・HS・HT・HU・HV・HW・HX・HY・HZ・IA・IB・IC・ID・IE・IF・IG・IH・II・IJ・IK・IL・IM・IN・IO・IP・IQ・IR・IS・IT・IU・IV・IW・IX・IY・IZ・JA・JB・JC・JD・JE・JF・JG・JH・JI・JJ・JK・JL・JM・JN・JO・JP・JQ・JR・JS・JT・JU・JV・JW・JX・JY・JZ・KA・KB・KC・KD・KE・KF・KG・KH・KI・KJ・KK・KL・KM・KN・KO・KP・KQ・KR・KS・KT・KU・KV・KW・KX・KY・KZ・LA・LB・LC・LD・LE・LF・LG・LH・LI・LJ・LK・LL・LM・LN・LO・LP・LQ・LR・LS・LT・LU・LV・LW・LX・LY・LZ・MA・MB・MC・MD・ME・MF・MG・MH・MI・MJ・MK・ML・MM・MN・MO・MP・MQ・MR・MS・MT・MU・MV・MW・MX・MY・MZ・NA・NB・NC・ND・NE・NF・NG・NH・NI・NJ・NK・NL・NM・NN・NO・NP・NQ・NR・NS・NT・NU・NV・NW・NX・NY・NZ・OA・OB・OC・OD・OE・OF・OG・OH・OI・OJ・OK・OL・OM・ON・OO・OP・OQ・OR・OS・OT・OU・OV・OW・OX・OY・OZ・PA・PB・PC・PD・PE・PF・PG・PH・PI・PJ・PK・PL・PM・PN・PO・PP・PQ・PR・PS・PT・PU・PV・PW・PX・PY・PZ・QA・QB・QC・QD・QE・QF・QG・QH・QI・QJ・QK・QL・QM・QN・QO・QP・QQ・QR・QS・QT・QU・QV・QW・QX・QY・QZ・RA・RB・RC・RD・RE・RF・RG・RH・RI・RJ・RK・RL・RM・RN・RO・RP・RQ・RR・RS・RT・RU・RV・RW・RX・RY・RZ・SA・SB・SC・SD・SE・SF・SG・SH・SI・SJ・SK・SL・SM・SN・SO・SP・SQ・SR・SS・ST・SU・SV・SW・SX・SY・SZ・TA・TB・TC・TD・TE・TF・TG・TH・TI・TJ・TK・TL・TM・TN・TO・TP・TQ・TR・TS・TT・TU・TV・TW・TX・TY・TZ・UA・UB・UC・UD・UE・UF・UG・UH・UI・UJ・UK・UL・UM・UN・UO・UP・UQ・UR・US・UT・UU・UV・UW・UX・UY・UZ・VA・VB・VC・VD・VE・VF・VG・VH・VI・VJ・VK・VL・VM・VN・VO・VP・VQ・VR・VS・VT・VU・VV・VW・VX・VY・VZ・WA・WB・WC・WD・WE・WF・WG・WH・WI・WJ・WK・WL・WM・WN・WO・WP・WQ・WR・WS・WT・WU・WV・WW・WX・WY・WZ・XA・XB・XC・XD・XE・XF・XG・XH・XI・XJ・XK・XL・XM・XN・XO・XP・XQ・XR・XS・XT・XU・XV・XW・XX・XY・XZ・YA・YB・YC・YD・YE・YF・YG・YH・YI・YJ・YK・YL・YM・YN・YO・YP・YQ・YR・YS・YT・YU・YV・YW・YX・YY・YZ・ZA・ZB・ZC・ZD・ZE・ZF・ZG・ZH・ZI・ZJ・ZK・ZL・ZM・ZN・ZO・ZP・ZQ・ZR・ZS・ZT・ZU・ZV・ZW・ZX・ZY・ZZ

ホクレンオイル チャンス!

ホクレンオイル
「アグリプロシリーズ」を買って
JAタウンギフトカードが
抽選で当たる!

【対象期間】
R8.2月3日(火) ~ 4月30日(木)

【応募締切】
R8.5月8日(金) 17時

※詳しくはホクレンのHPをご確認ください。

**ホクレンオイル「アグリプロシリーズ」を買って
JAタウンギフトカードをゲットしよう!**

20Lを1缶購入につき1枚または1ケースにつき1枚
20Lドラム1本購入につき10枚、WEB応募用カードを応募!

抽選で、JAタウンで使える
ギフトカードが当たる!





最大500名様に
当たる!

2026 2/3火 ~ 4/30木

A賞	JAタウンギフトカード 50,000円分 × 20名様
B賞	JAタウンギフトカード 10,000円分 × 100名様
C賞	JAタウンギフトカード 3,000円分 × 380名様

★キャンペーン対象商品 ※A・B・C・D・E・F・G・H・I・J・K・L・M・N・O・P・Q・R・S・T・U・V・W・X・Y・Z・AA・AB・AC・AD・AE・AF・AG・AH・AI・AJ・AK・AL・AM・AN・AO・AP・AQ・AR・AS・AT・AU・AV・AW・AX・AY・AZ・BA・BB・BC・BD・BE・BF・BG・BH・BI・BJ・BK・BL・BM・BN・BO・BP・BQ・BR・BS・BT・BU・BV・BW・BX・BY・BZ・CA・CB・CC・CD・CE・CF・CG・CH・CI・CJ・CK・CL・CM・CN・CO・CP・CQ・CR・CS・CT・CU・CV・CW・CX・CY・CZ・DA・DB・DC・DD・DE・DF・DG・DH・DI・DJ・DK・DL・DM・DN・DO・DP・DQ・DR・DS・DT・DU・DV・DW・DX・DY・DZ・EA・EB・EC・ED・EE・EF・EG・EH・EI・EJ・EK・EL・EM・EN・EO・EP・EQ・ER・ES・ET・EU・EV・EW・EX・EY・EZ・FA・FB・FC・FD・FE・FF・FG・FH・FI・FJ・FK・FL・FM・FN・FO・FP・FQ・FR・FS・FT・FU・FV・FW・FX・FY・FZ・GA・GB・GC・GD・GE・GF・GG・GH・GI・GJ・GK・GL・GM・GN・GO・GP・GQ・GR・GS・GT・GU・GV・GW・GX・GY・GZ・HA・HB・HC・HD・HE・HF・HG・HH・HI・HJ・HK・HL・HM・HN・HO・HP・HQ・HR・HS・HT・HU・HV・HW・HX・HY・HZ・IA・IB・IC・ID・IE・IF・IG・IH・II・IJ・IK・IL・IM・IN・IO・IP・IQ・IR・IS・IT・IU・IV・IW・IX・IY・IZ・JA・JB・JC・JD・JE・JF・JG・JH・JI・JJ・JK・JL・JM・JN・JO・JP・JQ・JR・JS・JT・JU・JV・JW・JX・JY・JZ・KA・KB・KC・KD・KE・KF・KG・KH・KI・KJ・KK・KL・KM・KN・KO・KP・KQ・KR・KS・KT・KU・KV・KW・KX・KY・KZ・LA・LB・LC・LD・LE・LF・LG・LH・LI・LJ・LK・LL・LM・LN・LO・LP・LQ・LR・LS・LT・LU・LV・LW・LX・LY・LZ・MA・MB・MC・MD・ME・MF・MG・MH・MI・MJ・MK・ML・MM・MN・MO・MP・MQ・MR・MS・MT・MU・MV・MW・MX・MY・MZ・NA・NB・NC・ND・NE・NF・NG・NH・NI・NJ・NK・NL・NM・NN・NO・NP・NQ・NR・NS・NT・NU・NV・NW・NX・NY・NZ・OA・OB・OC・OD・OE・OF・OG・OH・OI・OJ・OK・OL・OM・ON・OO・OP・OQ・OR・OS・OT・OU・OV・OW・OX・OY・OZ・PA・PB・PC・PD・PE・PF・PG・PH・PI・PJ・PK・PL・PM・PN・PO・PP・PQ・PR・PS・PT・PU・PV・PW・PX・PY・PZ・QA・QB・QC・QD・QE・QF・QG・QH・QI・QJ・QK・QL・QM・QN・QO・QP・QQ・QR・QS・QT・QU・QV・QW・QX・QY・QZ・RA・RB・RC・RD・RE・RF・RG・RH・RI・RJ・RK・RL・RM・RN・RO・RP・RQ・RR・RS・RT・RU・RV・RW・RX・RY・RZ・SA・SB・SC・SD・SE・SF・SG・SH・SI・SJ・SK・SL・SM・SN・SO・SP・SQ・SR・SS・ST・SU・SV・SW・SX・SY・SZ・TA・TB・TC・TD・TE・TF・TG・TH・TI・TJ・TK・TL・TM・TN・TO・TP・TQ・TR・TS・TT・TU・TV・TW・TX・TY・TZ・UA・UB・UC・UD・UE・UF・UG・UH・UI・UJ・UK・UL・UM・UN・UO・UP・UQ・UR・US・UT・UU・UV・UW・UX・UY・UZ・VA・VB・VC・VD・VE・VF・VG・VH・VI・VJ・VK・VL・VM・VN・VO・VP・VQ・VR・VS・VT・VU・VV・VW・VX・VY・VZ・WA・WB・WC・WD・WE・WF・WG・WH・WI・WJ・WK・WL・WM・WN・WO・WP・WQ・WR・WS・WT・WU・WV・WW・WX・WY・WZ・XA・XB・XC・XD・XE・XF・XG・XH・XI・XJ・XK・XL・XM・XN・XO・XP・XQ・XR・XS・XT・XU・XV・XW・XX・XY・XZ・YA・YB・YC・YD・YE・YF・YG・YH・YI・YJ・YK・YL・YM・YN・YO・YP・YQ・



きたみらい給油所お知らせ



2月

FEBRUARY

2月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12 	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26 	27	28
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14

 はホクレンポイント5倍DAY♪

 は中ノ島独自キャンペーン！

 は端野独自キャンペーン！



●端野SS独自キャンペーン●

2月12日（木）店頭給油（ガソリン・軽油）20L以上満タン給油で
「チョコ詰め合わせ 1袋」をプレゼント！
※景品の数に限りがあります。ご了承ください。

●中ノ島SS限定企画●

毎月第2・4木曜日開催（R9.1月迄）
 当日店頭給油（ガソリン・軽油）で
「中ノ島給油所で翌日から使える3円引きQRクーポン」を発券致します。
※中ノ島給油所のみで使えます。
 商品券・他の割引（QR含む）とは併用できません。

●中ノ島SS限定企画●

今年も開催します!!



JAきたみらい給油所アプリ

ダウンロードはこちらから

※給油所のイベントやお知らせ等が確認できます



 App Store
GET IT ON


 Google Play
GET IT ON

JAきたみらい
🔍

※ iPhone、Android でこちらのQRコードよりダウンロードができます。

で 検 索

クーポンは毎月発行（今回は広報誌3月号）します。2月のクーポンは3月15日までが使用期間です。クーポンは下記を切り取るか、スマホなどでQR部分を拡大せず画像保存や印刷をしてご使用ください。



2月の割引QRクーポン
～店頭ガソリン・軽油～
5円/L（税込）引き！

※必ず給油前にご提示（フル）・QRの読込（セルフ）を行ってください。
（給油後の提示・読込は、割引対象外となります。）
※QRクーポンを忘れた（所持）場合は、通常給油となります。

有効期限：2月11日～3月15日

★有効期限：2月11日～3月15日
※期間中何度でもご使用できます。

QRコードはスマホ等で画像保存していただくか、切り取り線から切り取ってご使用下さい。※拡大・縮小はせず保存して下さい

●取扱給油所・お問い合わせ先●

◎中ノ島セルフ	◎端野セルフ	◎相内セルフ
☎0157-31-1050	☎0157-56-4112	☎0157-37-2519
◎訓子府セルフ	◎温根湯フル	◎置戸フル
☎0157-47-4831	☎0157-45-2446	☎0157-52-3869

第12回 理事会報告

1月26日、午前9時00分より第12回定例理事会が開催され、報告事項12件、決議事項15件が協議され、原案通り承認されました。

【報告事項】

- ①内部監査（経営統制・無通告・コンプライアンスと倫理）報告について
- ②財務状況報告について
- ③令和7年度クミカン精算状況について
- ④人事の発令について
- ⑤令和6年度もち米の精算について
- ⑥令和6年度大豆の精算について
- ⑦令和6年度小麦の精算について
- ⑧玉ねぎ選果機の自動化・AI化に関する研究成果最終報告について
- ⑨令和7年度畜産物消費拡大キャンペーンについて
- ⑩令和8年度ホクレントラック事業輸送運賃改定について
- ⑪組合員状況報告について
- ⑫令和7年度対策農家の実績報告について

【決議事項】

- ①令和8年度 内部監査計画書（案）について
- ②減損会計による減損額について
- ③肥料協同購入積立金の取崩しについて
- ④期末手当の支給について
- ⑤令和9年度職員採用計画について
- ⑥令和8年度借入金の最高限度について
- ⑦令和8年度理事に対する資金の貸付（貯金・共済担保）について
- ⑧令和8年度信用供与等の限度額設定及び貸付金利率の最高限度額について
- ⑨令和8年度1億円を超える信用の供与等の設定について
- ⑩令和8年度理事に対するクミカン貸越極度額の設定について
- ⑪出資減口について
- ⑫北海道報徳（善行賞）受賞候補者の推薦について
- ⑬令和8年度畜産振興対策事業について
- ⑭令和8年度事業収支計画（案）について
- ⑮冬期地区別懇談会提出資料について

第11回 理事会報告

12月23日、午前9時00分より第11回定例理事会が開催され、報告事項22件、決議事項7件が協議され、原案通り承認されました。

【報告事項】

- ①内部監査（経営・営農・販売・畜産部門）報告について
- ②財務状況報告について
- ③森林Jークレジット制度変更に伴う農協所有森林のJークレジット創出に向けた対応について
- ④12月14～15日暴風雪被害報告について
- ⑤経営所得安定対策直接支払い交付金（ゲタ対策）単価改定について
- ⑥JAきたみらい局地的農地被害復旧事業の実績について
- ⑦購買部による降雪・集中豪雨に係る農業災害対策の実績について
- ⑧令和7年度各種補助事業（国費・道費）の実績について
- ⑨令和7年度玉ねぎ・馬鈴しょの選果販売状況について
- ⑩R7年度小麦の精算について
- ⑪R7年度もち米の精算について
- ⑫R5年度でん原馬鈴しょ本精算、R6年度仮精算について
- ⑬R7年度米麦乾燥調製料について
- ⑭生乳生産状況及び個体取引価格状況について
- ⑮第4回オホーツク農協酪農畜産対策委員会について
- ⑯JAきたみらいの『大収穫祭』について
- ⑰営農商材展示会の報告について
- ⑱生産資材店舗の土日営業日見直しについて
- ⑲給油所事務集約及び燃料配送センター設置について
- ⑳JAきたみらい東京事務所のフロア移転について
- ㉑組合員状況報告について
- ㉒対策農家の見込みについて

【決議事項】

- ①出資減口について
- ②固定資産の取得について
- ③規程類の制定及び改正について
- ④令和8年度冬期地区別懇談会の日程（案）について
- ⑤第23回通常総代会の日程（案）について
- ⑥令和7年度PCN発生に係るJA支援額決定について
- ⑦令和8年度事業計画基本方針（案）について

退職のお知らせ

令和7年12月31日付で職員が退職しましたのでお知らせ致します。

在職中は、組合員皆様を始め、地域皆様のご厚情をいただき誠にありがとうございました。



すみと き や
角 斗 希 哉
（販売企画部
組織振興西グループ）

R03.04 入組
R03.04 購買部燃料グループ
R05.04 販売企画部
組織振興西グループ

■在職期間 4年9か月



なな やま め い
七 山 芽 依
（販売企画部
組織振興西グループ）

R04.04 入組
R04.04 販売企画部
企画開発グループ
R06.04 販売企画部
組織振興西グループ

■在職期間 3年9か月

キャンペーン期間 2026.2/20 ▶ 2026.7/31日

とくとく
キャンペーン

毎期固定金利 固定金利
年5.5% 年5.5% 年5.5%
0.83% ~ 0.93% 1.33% ~ 1.43% 1.53% ~ 1.63%
1~3年間は 0.53~0.63% 1~3年間は 1.03~1.13% 1~3年間は 1.23~1.33%
さらに！ 店頭基準金利より 1.2% 引下げいたします！
当初固定期間は 特別金利 を適用致します！
固定金利をご希望の方は、全期間固定金利型もご用意しております。
年0.83~0.93% 年1.73~1.83% 年2.33~2.43%

JAきたみらい

本 店 留辺蘆支店 訓子府支店 上常呂支店
北見市中央1丁目1番8号 北見市留辺蘆町50番地 常呂郡訓子府町25番地 北見市上とこ180番地
☎(0157)24-2146 ☎(0157)42-2212 ☎(0157)47-2567 ☎(0157)38-2122
温根湯支店 置戸支店 相内支店 端野支店
北見市温根湯町157番地 常呂郡置戸町46番地 北見市相内町184番地 北見市端野町3区483番地17
☎(0157)45-2070 ☎(0157)57-7070 ☎(0157)37-2022 ☎(0157)56-3114

JAのキャッシュカードをお持ちのお客様へ

2026年4月1日よりコンビニ提携ATM手数料が変更になります

入出金手数料のご案内

日頃よりJAバンクをご利用いただき、誠にありがとうございます。
さて、令和8年4月1日より、提携ATM各社（セブン銀行、ローソン銀行、イーネット、ゆうちょ銀行）のATM利用に係る手数料を改定しますので、下記の通りお知らせいたします。
尚、今回の改定に伴うJAのATMや、他の道内外JAのATMご利用手数料に変更はございません。
今後もお密さまにご満足いただける商品・サービスの提供に努めてまいりますので、変わらぬご愛顧を賜りますよう、心よりお願い申し上げます。

2026年3月31日まで	金融機関	セブン銀行	ローソン銀行	イーネット	ゆうちょ銀行
●平日 9:00~18:00		0円	0円	0円	0円
●土曜日 9:00~14:00		0円	0円	0円	110円
●平日、土曜日のその他の時間帯および日曜日、祝日		110円	110円	110円	110円

2026年4月1日から	金融機関	セブン銀行	ローソン銀行	イーネット	ゆうちょ銀行
●平日 9:00~18:00		110円	110円	110円	110円
●土曜日 9:00~14:00		110円	110円	110円	110円
●平日、土曜日のその他の時間帯および日曜日、祝日		220円	220円	220円	220円

JAバンクのATMをご利用の場合は、今までどおりご利用手数料は無料です。

JAきたみらい	本件にかかるお問い合わせ先
本 店 北見市中央1丁目1番8号 ☎(0157)24-2146 温根湯支店 北見市温根湯町157番地 ☎(0157)45-2070	留辺蘆支店 北見市留辺蘆町50番地 ☎(0157)42-2212 置戸支店 常呂郡置戸町46番地 ☎(0157)57-7070 訓子府支店 常呂郡訓子府町25番地 ☎(0157)47-2567 相内支店 北見市相内町184番地 ☎(0157)37-2022 上常呂支店 北見市上とこ180番地 ☎(0157)38-2122 端野支店 北見市端野町3区483番地17 ☎(0157)56-3114

TOYOTA HYBRID MITSUBISHI MIRAS MITSUBISHI SUZUKI KOSO HYBRID

春の新車フェア
2026年1月~3月ご契約分まで
3メーカー全車種対象 特別企画
総額はトヨタ・スズキ・三菱が対象！
乗用車をご成約でもれなく豪華プレゼント！
軽トラ・軽バンをご成約でスタッドレスタイヤ4本プレゼント！
お問合せ先：農機自動車センター 訓子府町大町158
TEL:0157-47-4820 FAX:0157-47-3411

キャンペーン期間 2026.2/20 ▶ 2026.7/31日

特別金利
JAマイカーローン
キャンペーン
自動車の購入はもちろん、
免許の取得費用にも！
ご契約によるお祝い金や優待金に限りません。
ご契約によるお祝い金や優待金に限りません。
5年以内の場合 固定金利 2.7%
10年以内の場合 固定金利 3.2%
最大優遇 2.2%
最大優遇 2.7%
JAマイカーローン申込概要
自動車購入の相談をめぐりましょ！
0157-47-4820
5万円以上借入に限りプレゼント！
JAきたみらい

JAきたみらい

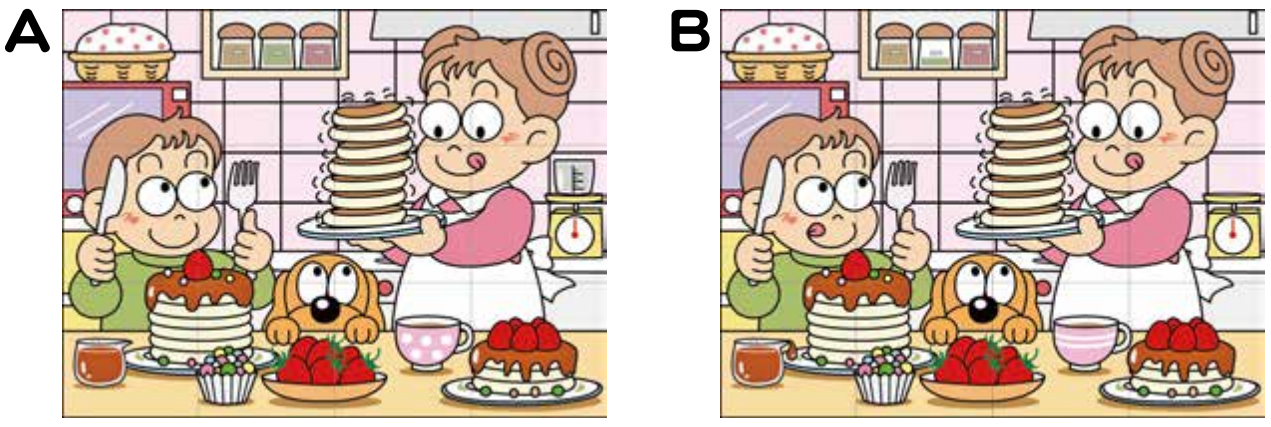
本 店 留辺蘆支店 訓子府支店 上常呂支店
北見市中央1丁目1番8号 北見市留辺蘆町50番地 常呂郡訓子府町25番地 北見市上とこ180番地
☎(0157)24-2146 ☎(0157)42-2212 ☎(0157)47-2567 ☎(0157)38-2122
温根湯支店 置戸支店 相内支店 端野支店
北見市温根湯町157番地 常呂郡置戸町46番地 北見市相内町184番地 北見市端野町3区483番地17
☎(0157)45-2070 ☎(0157)57-7070 ☎(0157)37-2022 ☎(0157)56-3114

15

14

まちがいさがし

Bのイラストには、Aのイラストと違う部分が5カ所あります。
間違っている部分を右下のイラストの中の数字でお答え下さい。 出題・イラスト：酒井栄子



12月号まちがいさがしの当選者

12月号のまちがいさがしの答えは「3、5、8、10、12」でした。
正解者31名の中から抽選の結果、当選者は次の方々です。

- ・大丸 歩人さま（上常呂）・村井 十架さま（温根湯）
- ・能城ハツ子さま（訓子府）・武田美栄子さま（端野）
- ・渡辺 心晴さま（訓子府）・鷺見 悠太さま（端野）

以上の方々には、JAきたみらいの「玉ねぎとチーズが溶け込んだポークカレー」と「大正金時と鶏肉のキーマカレー」をプレゼント致します。

1月号クロスワードの当選者

1月号のクロスワードの答えは「サ・ン・ガ・ニ・チ」でした。正解者36名の中から抽選の結果、当選者は次の方々です。

- ・杉田のみ子さま（訓子府）・村上 陽さま（留辺蘂）
- ・桎尾真寿実さま（端野）・山崎 達昭さま（温根湯）
- ・永原 葉月さま（端野）・真野 泰佑さま（温根湯）

以上の方々には、JAきたみらいの「オリジナル商品詰め合わせセット」をプレゼント致します。

応募方法

答えが解った人は、別紙の応募用紙か下のQRコードに答え（番号）と広報誌へのご意見・ご感想を記入してFAX又は応募フォームでご応募下さい。

抽選で6名の方に、JAきたみらいの「玉ねぎボン酢」と「にんにく香るお肉のたれ」をプレゼント致します。



い つも楽しく拝読しています。
2025年は天候などで作物は不作傾向で大変でしたね、2026年に期待したいです！
（北見地区 遠藤 幸枝さん）

今年は穏やかな気候で、何事もなく豊穡の秋を迎えられることを願って頑張ります！

今 年は小学1年生になります。
お姉ちゃんといっしょに
スクールバスで通学するのが楽しみです。
（置戸地区 中澤 実椰さん）

色んな新しいことがあって大変なこともあると思いますが、勉強、運動頑張りつつ、楽しい学校生活になることを願っています！

VOICE 読者の声

おひさまサラダをホームページで閲覧できます！
広報誌「おひさまサラダ」を当JAのホームページで紹介しています。
右側にあるQRコードから閲覧できますので、ぜひご覧下さい。



JAからのお知らせ INFORMATION



私の食育日記

食育インストラクター ●岡村麻純

六つの「こ食」を防ごう

1週間のうち、家族そろって食事をしているのは何回でしょうか。
わが家でも仕事や子どもたちの習い事などでそれぞれが忙しく、家族そろっての食事が減りつつあります。現代では、この家族団らんが減ったことで、六つの「こ食」が心配されています。

一つ目は「孤食」といって1人で食事をすることです。子どもが1人で食事をすることが多いと、食事作法や社会性が身に付かない不安や、偏食が進むことも分かっています。

二つ目は「個食」は、家族が同じ食卓においてばらばらのものを食べることです。それぞれが別の好きなものを食べることに慣れてしまうと、栄養が偏るだけでなく、子どもの味覚形成に弊害が生じて、食に対するさまざまな興味を育めなくなることが分かっています。

三つ目は「粉食」はパンなどの小麦を材料とした粉物ばかり食べることで、

す。粉物にはカロリーが高いものが多く、米に比べて咀嚼（そしゃく）回数も少ないため、肥満の原因になる可能性もあります。よくかむことは脳の発達にもつながります。1日の食事の中で主食が米になる回数を増やす意識が必要です。

四つ目は「固食」です。好きなものばかりを食べるなど、固定化された食事のことを指します。固定化された食事になると、栄養が偏り味覚が育たなくなってしまうです。

五つ目は「小食」です。食べる量が少な過ぎることをいいますが、ダイエットを意識しただす思春期の女性に多く見られます。成長過程である時期に栄養が不足することは大人になってからの健康にも影響します。

最後の「濃食」は濃い味付けのものばかりを好むことです。濃い味ばかりでは味覚がまひしていき、肥満や生活習慣病につながります。

これら六つの「こ食」だけでなく、食育の問題の多くは家族で食事をすることで防ぐことができます。みんなで食事をする機会を大切にし、家族の団らんの中で楽しく食への興味を育ててもらいたいと思います。



体を動かすためのヒント

手軽に体操 日本体育大学准教授 ●伊藤由美子

一日、ゆのへんを歩いていきますか？

皆さんは普段、どのくらい歩いていますか？ 日常生活の利便性の高まりは、身体活動量の減少にもつながっています。厚生労働省の健康日本21（第三次）では「全ての国民が健やかで心豊かに生活できる持続可能な社会の実現」というビジョンが掲げられ、51の目標が設定されています。そのうち日常生活における歩数の目標は、男女共に20〜64歳は1日当たり8000歩、65歳以上は1日当たり6000歩とされています。

さて今回は、足を伸ばす運動と足踏みを紹介いたします。寒さで外出して歩くことが困難な場合は、室内でいすに座ったまま体を動かしてみませんか。深く腰かけ過ぎず、やや浅めに座って無理のない範囲で取り組んでみましょう。



レッツ、トライ！ 足を伸ばす運動 + 足踏み



※初めは無理をせず、ゆっくりとできる範囲で続けましょう。



おひさまサラダ

COOKING

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 レシピ提供 ●料理研究家 和田麻紀子

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	350g	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(切り落とし)	150g	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
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		

アレンジ ●ニンジン、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

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。

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枚を巻くすの上に置き、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、具材を押さえながら巻く。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。

外はカリッと、中はモチモチ

ニラ千切り (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		

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。両面においしいような焦げ目が付いたら出来上がり。



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しょうゆのたれ、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

編集後記

- ・年末年始のお休みは、カーリングやスキーをして楽しく過ごすことができました。大いに体を動かし、心も体もリフレッシュできた有意義なお正月でした。
- ・まだまだ寒い日が続きますが、寒さに負けず、できる範囲で体を動かしながら元気に過ごしていきたいと思ひます。
- ・理学療法士として働いていた頃、この時期は凍結路面での転倒による骨折の患者さんで病棟がいっぱいになることがありました。皆さまも、外出の際は足元に十分ご注意ください。(榊 綾香)

JAきたみらい概要

(令和8年1月20日現在)

- ・組合員数(正) 1,568人
- ・組合員数(准) 5,400人
- ・組合員戸数(正) 810戸
- ・貯金 119,244百万円
- ・貸出金 13,891百万円
- ・出資金 5,167百万円