



No.242

# 元々保つる 新函館



## 目次 CONTENTS

- 2 道南を農す 七飯地区 寺谷 光司さん
- 3 トピックス  
食と農と愛をつなぐフェスティバル  
久根別小学校にて食育授業 他
- 5 母ちゃんの飯スタグラム・ワークプラス
- 6 あぐりレッスン(渡島)

- 8 インフォメーション  
作況調査報告/JAコネクト/最低賃金改定  
野球部報告
- 10 理事会報告  
JAカレッジ募集広告  
新はこだて協同広告
- 11 みんなのまるめ郎広場
- 12 シェフ永井のおすすめ  
キュウリの辛味炒め

LINE@やホームページで、  
各種お知らせやイベント情  
報などを発信しています！  
ぜひ、ご覧ください！



七飯地区

寺谷

光司さん(49)

「七飯町の地域ブランドを大切に」



『見た目のよい健康的なほうれん草を』

就農するまでの経緯をお聞かせください  
両親が七飯町で30年ほど花農家をしており、私は長年公務員として働いていました。  
私が就農を決める2、3年ほど前から身体がきつくなってきたという話を両親から聞いており、作業量を考えてときに今後親の身体が心配でした。  
そのため、その後公務員を退職し令和2年に就農、その翌年令和3年に経営を引き継ぐことになりました。

就農してから現在に至るまで、苦労したことについて教えてください  
就農当時は、今後つまくやっつけていけるのかと多少不安はありましたが、両親やベテラン農家の叔父や従兄弟が身近にいてすぐ教えてもらえる環境だったためとても心強かったです。  
1年目は両親に教わりつつ花を栽培し、2年目からはほうれん草に切り替えました。  
3年目の今でも苦労はありますが、それよりも毎朝ほうれん草の生育過程をチェックする楽しさがあったり健康的な生活を送れている毎日に充実感を感じています。

こだわりについてお聞かせください  
七飯町の地域ブランドを守るためにも残留農薬は絶対に出さないという決め、管理面に特に気を遣っています。  
農薬の正しい使い方や倍率など決められていることはしっかり守り、見た目のよい健康的なほうれん草を作ることこだわっています。

今後の展望についてお聞かせください  
将来的には規模をもっと増やしほうれん草一本で大きい農家を目指したいという思いはあります。  
ただ規模を大きくするためには、ハウスの増設や安定的な労働力の確保が欠かせないため、いまは状態を変えないままで生産性アップと経営面の安定に注力したいと考えています。



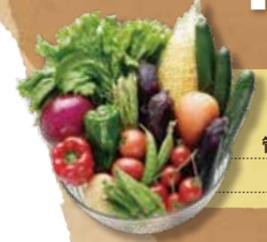
「毎朝ほうれん草の状態をチェックすることが習慣であり楽しみ」と笑顔で話す寺谷さん

取扱品目

ほうれん草 40a

えすぽわーる  
TOPICS

トピックス



管内各地の旬な情報をお届けします。



青年部

地元野菜をPRする青年部員(左)

JA新はこだて青年部と道南地区青年部協議会は9月4日、第12回食と農と愛をつなぐフェスティバルを七飯町の道の駅「なないろななえ」で3年ぶりに開催した。  
農畜産物などを販売し、消費者との交流を深めることで、消費者に農業をPRすることを目的として開催。  
当日は、2種類の道南産野菜詰め合わせセットや、八雲町産牛乳のミルクドリンクを販売し人気を集めた。  
同青年部の伊藤部長は「今年大幅に内容を変更しての開催となり不安もあったが、無事売り切ることができて一安心。何より消費者と直接交流できて青年部員もいい経験となった。今後も継続的にやっていきたい」と話した。



ミルクドリンクを販売する青年部員(右)



青年部員が地元野菜をPR  
JA新はこだて青年部  
道南地区青協



リスク管理室

コンプライアンス遵守への理解を深める参加者

不祥事防止へ  
役員向けに  
コンプライアンス研修を実施

当JAと協新はこだて協同は8月26日、北斗市農業振興センターにてコンプライアンス役員研修会を実施した。同JA・同社の役員や幹部職員ら計44人が出席した。  
研修会では全国のJAにおける不祥事の発生状況や令和3年度に道内のJAで発生した事例を踏まえ、現代型の不祥事発生リスクに関するガバナンスなどを学んだ。  
その他、個人情報保護法や金融機関のマナー、ロータリング防止義務等についての講義を受け、参加者はコンプライアンス遵守への理解を深めた。  
横道組合長は「コンプライアンスは日頃から気を配り対応していかなければならない問題。それぞれがしっかりと対応していきよう、今回の研修で得たことを今後の業務に活かしてほしい」と話した。



米穀畑作課

積極的に授業に参加する児童

もとお米を好きに  
地元小学校で  
食育授業を実施

米穀畑作課は9月12日、北斗市内の北斗市立久根別小学校5年生28人を対象にお米に関する食育授業を行った。  
本活動は、北海道水田発祥の地とされる北斗市でとれるお米のことをもっと知ってもらおうと毎年5年生を対象に行われている。  
授業では、同課担当職員がスライドを使い、同市における稲作規模や同小学校の給食でも食べられている「いかりんこ」について説明があった。  
また、稲の栽培過程や、米に関する知識などを時にクイズ形式で児童らに問いかけながら紹介。同課の森川係長は、授業を通して「お米を食べることの大切さや生産者の努力を知ること、さらにお米を好きになってもらいたい」と話した。

今回料理を紹介していただくのは…

### 七飯支店女性部



吉田 マチさん 杉村 恵子さん 坂本 キヌ子さん

このコーナーは各地区女性部員の方に、その地区にゆかりのある農畜産物や加工品を用いた料理をご紹介していただくコーナーです。

～地産地消～  
母ちゃんの  
めし  
食反stagram



七飯支店女性部の  
長ねぎを使った

## ねぎのアヒージョ

七飯支店女性部

## ねぎのアヒージョ

### 作り方

- ①シーフードミックス・むきエビを水で軽く洗い流し、キッチンペーパーで水気をふき取る。
- ②具材を切る。長ねぎは4～5cmくらい、他の具材は一口大に切る。
- ③中サイズ（底が深め）の鍋にオリーブオイル、アヒージョの素をいれ、よく混ぜる。  
※素がない場合はニンニクと塩コショウで代用可能。
- ④③の鍋に具材をすべて入れ、全体がからむようによく混ぜ合わせる。
- ⑤④を火にかける。蓋をし、中火より強めにする。
- ⑥煮立ち始め、具材が全体的にしんなりしてきたら、蓋をとり弱火にする。
- ⑦最後に塩コショウで味を調整し、器に盛り付けて完成。



「キノコやシーフードの代わりに鶏肉を入れても美味しいですよ」

「⑥のときに、底が焦げないようにときどき混ぜることがポイントです」



### 材料(4～6人分)

長ねぎ…………… 6本	むきえび(冷凍) ……220g
オリーブオイル	マッシュルーム ……1パック
(内容量:684g) ……1本	パプリカ(黄/赤) ……1個ずつ
シーフードミックス(冷凍)	アヒージョの素 ……2袋
…………… 350g	



名前に“馬”の字が入っているのに馬に興味をもたずにはいられませんでした。競走馬を引退し余生をのんびり過ごす姿に癒されます。競走馬時代とのギャップがいてですね。

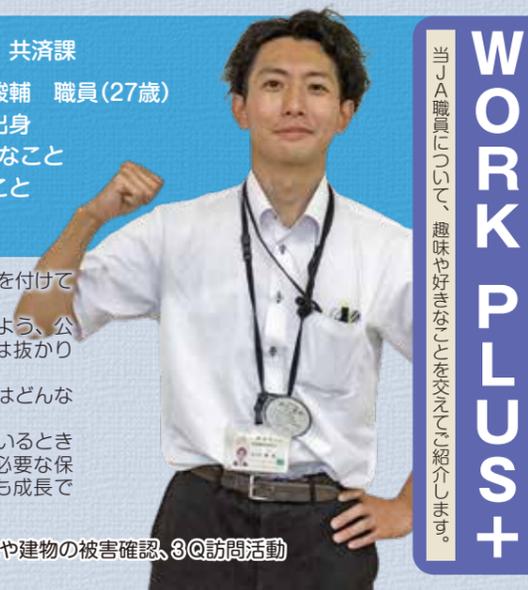


### 八雲支店 共済課

佐々木 駿輔 職員(27歳)  
函館市 出身  
趣味・好きなこと  
馬を見ること

- Q. 業務において心掛けていることや気を付けていることはありますか？
- A. 常にお客様にとってプラスになるよう、公的保証の情報提供や加入内容の確認は抜かりないように取り組んでいます。
- Q. 仕事においてやりがいを感じる時はどんな時ですか？
- A. お客様と保障に関して一緒に考えているときです。年齢や環境の変化に合わせて必要な保障を一緒に確認することで、私自身も成長できます。

主な業務 共済の推進活動、事故対応や建物の被害確認、3Q訪問活動



WORK PLUS+  
当JA職員について、趣味や好きなことを交えてご紹介します。



竣工式に出席した横道組合長

新施設

道南農業の新たな拠点となる道南農業会館が9月12日に竣工した。1階にはJA共済連北海道2階にはホクレン函館支所が入り、20日から新事務所業務をスタートした。

昨年9月に着工した新会館は鉄骨造り2階・塔屋1階建て。敷地面積が6422平方メートル、建築面積は全体で1178平方メートル。メインエントランス中央の壁面には、木質パネルで組んだ渡島半島の地図パネルが設置され、道南農業の拠点施設であることを表すデザインとなっている。

竣工式には、管内JA・系統関係者など約50人が集まった。

ホクレンの篠原会長は「道南は北海道の稲作と酪農の発祥地。施設が大いに利用され、地域の成長と発展につながると述べた。

## 新道南農業会館が竣工 道南農業の 新たな拠点施設へ



大野

講師の指導のもとタオルを使った運動に励む女性部員ら

北斗市女性部は9月12日、同市農業振興センターにて第1回体操教室を実施し、当日は14人の女性部員が参加した。

本活動は、自宅でもできる簡単な運動・ストレッチを学び日頃の運動不足の解消と健康維持に役立つことを目的としている。

参加者はマスクを着用し周囲との間隔を取りながら、講師の指導のもとイスに座った状態でタオルを使った運動・ストレッチを行った。

同女性部の落合部長は「今回の体操教室は非常に有意義なものだった。いろんなタオルの使い方があり、どれも家でできる簡単なものなので、健康のためにぜひ実践していきたい」と話した。今後は、年内に全3回の実施を予定している。

## 自宅でも簡単に 北斗市女性部が体操教室



地域貢献

清水選手(左)へふっくりんこを贈る横道組合長(右)

当JAは9月8日、北斗市内で合宿をスタートさせたホクレン女子陸上競技部に「ふっくりんこ」などを贈った。

同部は来年3月末での廃部が決まっており、道内では最後の合宿となる。

チームメンバー4人は8日に北斗市に入り、17日まで合宿を続ける。同市での合宿は6年連続で、選手は競技会や記録会に向けて最終調整を行う。

長渡監督とキャプテンの清水選手は同日、北斗市役所を表敬訪問。池田市長より激励の言葉があったほか、当JAの横道組合長より「ご飯を活力に、有終の美を飾ってほしい」と、ふっくりんこ20キロと同玄米緑茶2ケースを贈った。

## 道内最後の合宿 ホクレン女子陸上競技部に 「ふっくりんこ」



七飯

横道組合長(左)よりお祝いの清酒を受け取る工藤さん(右)

七飯基幹支店は9月16日、管内のトップを切つて新米の等級検査を開始した。

この日「ゆめぴりか」1306俵(1俵=60キロ)の新米を持ち込んだ七飯町鶴野の工藤誠さんは、全量1等米となったことを確認し笑顔を見せた。

工藤さんは4日に稲刈りをスタート。好天続きで作業は順調に進んでおり「収量はまずまず。品質的には申し分のない仕上がりがた」と話した。

新米の等級検査では、当JAの検査員が米袋から抽出したサンプルを入念に検査する。検査員は「整粒歩合など1等米の基準を充分クリアしている」と講評した。

工藤さんには当JAとホクレン函館支所よりお祝いの清酒が贈られた。

## 新米の等級検査始まる 全量1等の結果に笑顔

## 【野菜】 土壌分析と施肥設計

最近の国際情勢により肥料価格が大幅に値上がりしており、なるべく肥料コストを抑えることが求められています。一方、土壌養分の蓄積に気づかず、過剰な施肥を行っている場合もあります。まずは土壌分析を行い、適正な施肥について考えてみましょう。

### ■土壌の採取方法

土壌の採取は、肥料や堆肥の影響を受けない収穫後に行うのが一般的です。採取地点によるばらつきを少なくするため、1枚のほ場から5か所程度採取し、よく混ぜて1つのサンプルにします(図1)。採取するときは土壌の表面を除き、移植ゴテ等で上下均一に取ります(図2)。ほ場内で生育の良い場所と悪い場所があるときは、それぞれ区別して取ると良いでしょう。

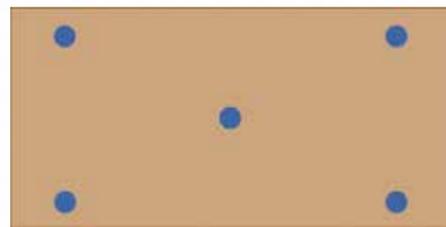


図1 土壌採取の位置

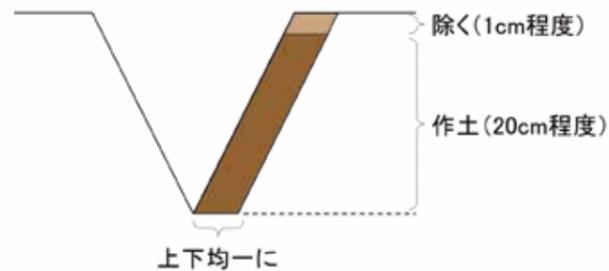


図2 土壌採取の方法

### ■土壌分析の活用

肥料は多くやれば良いというものではなく、適正範囲があります(図3)。土壌分析の結果、過剰な成分があれば施肥量を減らすことで肥料コストと環境負荷を減らすことができ、不足している成分があれば補給することで収量・品質を高めることができます。

また、土壌の酸性度(pH)にも注目し、作物に合わせた酸度矯正を行うことで、肥効を高めることも期待できます。

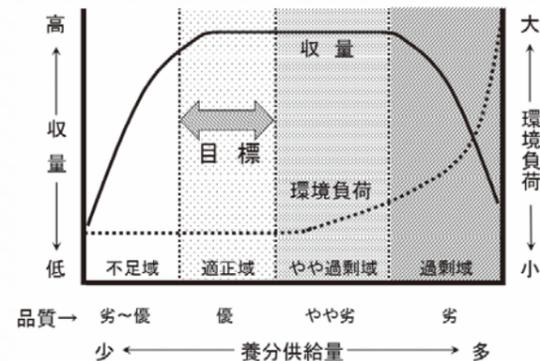


図3 作物の養分吸収と収量、環境負荷、品質(北海道施肥ガイド2020より)

### ■肥料だけでなく総合的な対策を

作物の安定生産には、排水性の改善、有機物の補給、輪作による土壌病害虫の回避なども重要です。土壌分析による適正施肥に加えて、これらの対策も組み合わせましょう。

## 【水稻】 次年度の作付けに向けた収穫後のほ場管理

### 1 透排水性の改善

- (1) 翌年の作業性や乾土効果を高めるため、溝切り、心土破碎等を施工し、水が溜まりやすい枕地やコンバイン走行跡等は重点的に施工しましょう。
- (2) 溝切りを行う場合は、必ず溝を明きよや落水口につなぎましょう。

### 2 稲わらの処理

- (1) 稲わらの収集・搬出  
稲わらで水田表面を覆ったままにすると土壌の乾燥を妨げます。また、春にすき込んだ場合は、水稻の生育期間中に①ワキによる根傷み・初期生育不良②生育後半の窒素放出による高タンパク化等の悪影響を及ぼします。稲わらは搬出して堆肥化し、ほ場に還元することが最善の方策です。
- (2) 稲わらの秋すき込み  
透排水性の良好なほ場に限り、稲わらの秋すき込みが可能です。収穫後直ちに実施しましょう。腐熟促進には、以下の方法が有効です。

#### 稲わらの腐熟促進技術

- (1) 作期中の溝切りなどで排水性を良くして下さい。
- (2) 収穫後、資材を散布します。10a当りの推奨資材: 尿素9kg+粒状ケイカル20kg
- (3) ロータリで混和します。深さは5cm程度と、極浅くして下さい。10cm以上の深さでは翌春の乾きが悪くなる恐れがあります。
- (4) 透水性の悪いほ場では、心土破碎を実施して下さい。
- (5) 収穫後はできるだけ早く処理して下さい。

### 3 土壌診断に基づく適正施肥

- (1) リン酸の減肥が可能  
土壌診断を基に、過不足無い様に施肥を行いましょう。近年の水田土壌診断結果をみると、ほとんどのほ場がリン酸過剰状態にあり、大幅な減肥が可能です(図1)。
- (2) 有機物施用に応じた減肥  
稲わらや堆肥等の有機物の施用により、減肥が可能です(表1)。有機物の有効利用により、肥料コストを低減しましょう。

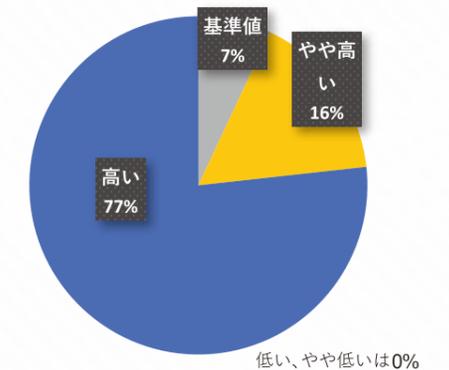


図1 渡島管内水田の有効態リン酸含量(2016~ 土壌診断結果より)

表1 有機物の施用に対応した減肥量

有機物の種類(標準的な施用量)	連用年数	窒素減肥量(kg/10a)	リン酸減肥量(kg/10a)	カリ減肥量(kg/10a)
稲わら堆肥(現物1t/10a)	1~4	1	4	2
	5~9	1.5		
	10~	2		
家畜糞堆肥(現物1t/10a)	1~4	1.5	-	4
	~5	2		
稲わら直接すき込み(400~600kg乾物/10a)	1~4	0~0.5	-	4
	5~9	1		
	10~	2		





# JA新はこだて野球部

選手9人、マネージャー1人、監督1人の計11人で活動しています。

## メンバー紹介

**外野手** 左投/左打 24歳

**和田 大地**  
わた だいち  
所属 本店 営農課

**外野手** 右投/右打 21歳

**田代 省吾**  
たしろ しょうご  
所属 大野支店 生産施設課

**外野手** 右投/右打 25歳

**田中 隆也**  
たなか りゅうや  
所属 本店 南部畜産センター

**内野手** 右投/右打 24歳

**北嶋 凌太**  
きたじま りょうた  
所属 大野支店 融資課

**内野手** 右投/右打 32歳

**中山 一隼**  
なかやま かすとし  
所属 森支店 営農生産課

**内野手** 右投/右打 30歳

**山内 佑斗**  
やまうち ゆうと  
所属 八雲支店 共済課

**投手** 右投/右打 24歳

**岡田 涼平**  
おかだ りょうへい  
所属 森支店 生産資材課

**内野手** 右投/右打 31歳

**中塚 悠太**  
なかつか ゆうた  
所属 八雲支店 生産施設課

**マネージャー**

**藤元 ありす**  
ふじもと  
所属 森支店 庶務

**捕手** 右投/右打 31歳 **主将**

**成田 健人**  
なりた けんた  
所属 本店 農産園芸課

**監督** 右投/右打 48歳

**三橋 一樹**  
みつはし かずき  
所属 森支店 営農生産課



## 主将から一言

「JA新はこだて野球部」は、各種軟式野球大会に出場し、新聞等のメディアを通じて「JA新はこだて」をPRすることを目指して活動しております。  
現在は、三橋監督含め選手が10名と非常に厳しいチーム状況ではありますが、全国大会出場を目指し土日の練習や試合に励んでいます。  
日々の業務はもちろんではありますが、組合員の皆様の活力向上やJA新はこだてのPRに対して、精一杯の精進をして参りますので、何卒、ご理解・応援の程宜しくお願い致します。

## 今年の主な活動



- 第77回国民体育大会
  - VS 知内町野球協会 ○2-1
  - 決勝 VS 藤崎整形外科 ●2-12
- 第77回天皇賜杯
  - VS 奥尻クラブ ●4-7
- 第60回全道JA野球大会
  - VS JA道東あさひ ○5-0
  - VS JA道央 ●1-6
- 第23回北海道知事杯
  - VS 藤崎整形外科 ●3-6

## Instagram →

練習や試合の結果などを随時、配信します!!



## 管内作況調査を実施

横道組合長・二本柳常務及び農業振興部長・生産販売部長ら役職員は9月7日、9月8日の2日に分けて、農作物の生育状況を確認するため、水稻を中心に7基幹支店管内の圃場を巡回しました。

7月中旬～8月にかけての日照不足や度重なる3度の集中豪雨により作柄が心配されましたが、全般的に生育は良好で、平年作または平年作以上の収穫が想定される順調な経過となりました。



▲上ノ国地区の稲の圃場(9/7)



▲木古内地区の稲の圃場(9/7)



現在約560名にご登録いただいております!

## JAコネクトとは?

- FAXで送られているJAからの情報(会議案内、技術情報、イベント案内等)をスマホやタブレットのアプリで閲覧できます。
- アプリで閲覧し、紙で必要な文書だけ「自宅にFAX」できます。
- その結果、いつでもどこでも情報を取得でき、自宅FAXのインク代・紙代の節約に繋がります。
- 会議の出欠回答等をスマホから返信出来ます。

## お申込み不要!!無料!!

**正組合員は申込み不要且つ無料でお使い頂けます**(正組合員家族については別途申し込みが必要で(無料))。下記の二次元コードからアプリを取得し、ログインしてください。



アカウント	hakodate組合員番号
あいことば	しんはこ

※ログイン後は必ず「あいことば」を変更して下さい。  
※不明な点は各営農センターへお問い合わせ願います。

## みんなチェック! 最低賃金 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(会社員、パート、アルバイトの方、学生さんなど働くすべての人)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した。



**最低賃金額**  
時間額 **920円**

効力発生年月日  
令和**4**年**10**月**2**日

厚生労働省 北海道労働局  
労働基準監督署(支署)

# みんなのまるめ即広場



全部埋めなくても  
答えはでるよ!  
まずは「3×3のブロック」で  
数字を順に考えてみよう!

7				8	6		
		5			3		2
	1		2				
		4		5		2	
3			2				8
	6		4		1		
5				2		1	
		7		5		4	
		3	1				5

数独®ニコリ  
二重枠に入った  
数字の合計は?

### ルール

- (1) 空いているマスに、1から9までの数字のどれかを入れます。
- (2) タテ列(9列)、ヨコ列(9列)、太線で囲まれた3×3のブロック(それぞれ9マスあるブロックが9つ)のいずれにも1から9までの数字が1つずつ入ります。

例

Q. A.

クイズの正解者の中から抽選で**1**名様に、以下の**2**種類から好きな商品を**3**袋お送りします。希望のプレゼントをご記入ください。



クイズ&投稿は、郵送またはFAX、メール、ホームページのメールフォームで受け付けております。

〒041-1201 北斗市本町1丁目1番21号  
JA新はこだて本店 農業振興部 営農課  
FAX:0138-77-5563

E-mailアドレス kaho.220303@ja-shinhakodate.com

応募用紙はこちら(切り取ってハガキにそのまま貼ってね。)

応募締め切り **10月21日(金)(当日消印有効)**

※下記応募用紙には必ず全て記入して下さい。  
※コメントのないもの、ペンネームに不適切な表現があるものについては無効とさせていただきます。

今月号の当選者 今月は5件の応募があり、厳正な抽選の結果、次の1名の方が当選となりました。

前回の答え **5** クイズ当選者 知内町 山の親爺さん

## 読者の声

たくさんのご応募、ありがとうございます。

- 大阪府 たろやんさん  
涼くなってきましたが、台風が心配です。
- 八雲町 カズPさん  
長雨のせいでジャガイモがたくさん腐っていました…ガッカリ。
- 知内町 山の親爺さん  
毎月クイズを楽しみにしています。これからもよろしくお願ひ致します。
- 森町 としちゃんさん  
新米は美味しいですよ~

プレゼント応募のE-mailアドレスが変わってるから気を付けてね!

引き続きたくさんのご応募お待ちしております。

## JAへの就職希望者 100%就職 (令和3年度実績) 令和5年度 第2回学生募集

- 定員60名 ●男女共学 ●1カ年、全寮制
- 大学卒及び見込、短大・専門学校卒及び見込、高校卒及び見込
- 満24歳未満(令和4年4月1日現在)
- 試験日:12月10日(土)・11日(日)
- 筆記・適性試験:10日(午前)
- 面接:10日(午後)・11日
- 願書受付:10月1日(土) ~11月18日(金)消印有効
- 学校見学もできます

お問い合わせ資料請求  
JAグループ職員養成校

**JAカレッジ**  
一般財団法人 北海道農業協同組合学校  
〒069-0834 江別市文京台東町43-1  
☎0120-918-417 JAカレッジ 検索

- 議案
- 第1号 職員への寒冷地手当の支給について
  - 第2号 給与規程の一部変更について
  - 第3号 育児および介護休業規程の一部変更について
  - 第4号 信用事業方法書(為替取引)の一部変更について
  - 第5号 上期決算に係るディスクロージャー誌の作成について
  - 第6号 せたな宮農センター事務所に係る取り進めについて
- 報告事項
- (1) 第2四半期定期監査結果について
  - (2) 第2四半期定期監査結果(株新はこだて協同)について
  - (3) 第3・4回内部監査報告について
  - (4) 職員の退職について
  - (5) 組合員の異動について
  - (6) 第3回JA新はこだて・JAきたひやま合併委員会の開催報告について
  - (7) 令和4年産馬鈴薯の概算払い単価の設定について
  - (8) 令和4年産米概算金の設定について
  - (9) 9月分有価証券の取得について
- 日時/令和4年9月26日(月)10時30分  
●場所/北斗市農業振興センター
- 第9回理事会(定例)

株式会社新はこだて協同 **新米キャンペーン!**

開催予告!

道南のおこめ **ふっくりんこ** 新米

キャンペーン期間  
令和4年 **10月29日(土)~30日(日)**

※営業時間はSSにより異なります。上ノ国、若松は、日曜定休となります。

期間中店頭でガソリン・軽油10L給油毎に **新米ふっくりんこ300g入1袋をプレゼント!**

※1台につき最大2袋とさせていただきます。※当日分のプレゼント商品がなくなり次第キャンペーンを終了させていただきます。

株式会社新はこだて協同 下記の給油所で実施しております。詳しくは下記お問い合わせまでお気軽にどうぞ!

ホクレン知内SS 〒049-1103 上磯郡知内町字東内31番地309 TEL.01392-5-5110	ホクレン上ノ国SS 〒049-0611 檜山郡上ノ国町字大留157 TEL.0139-55-2207	ホクレン若松SS 〒049-4752 久遠郡せたな町北津山519番地 TEL.0137-85-1713
ホクレン厚沢部SS 〒043-1114 檜山郡厚沢部町本町45-15 TEL.0139-64-3303	ホクレン駒ヶ岳SS 〒049-2313 茅渚郡森町字森川町304-2 TEL.01374-2-0631	ホクレン木古内SS 〒049-0412 上磯郡木古内町字大27番地14 TEL.01392-2-2133
ホクレン八雲SS 〒049-3113 二海郡八雲町相生町92-3 TEL.0137-62-3535	ホクレン大野SS 〒041-1201 北斗市本町716-15 TEL.0138-77-7775	ホクレン乙部SS 〒043-0104 陸奥郡乙部町字館浦494-1 TEL.0139-62-3450
ホクレン長万部SS 〒049-3521 山越郡長万部町字長万部450番地1 TEL.01377-2-2316	ホクレン大中山SS 〒041-1122 亀田郡七飯町字大川6丁目2番2号 TEL.0138-65-4350	

こたえ

ご希望のプレゼント **農協ラーメン・あっさぶの豆**

※右記のいずれか1つに○を付けて下さい

〒 \_\_\_\_\_

住所 \_\_\_\_\_

氏名 \_\_\_\_\_ 年齢 \_\_\_\_\_ 才 \_\_\_\_\_ TEL \_\_\_\_\_

ペンネーム \_\_\_\_\_

組合区分 **正組員・准組員・その他** ※○を付けて下さい

コメント ※広報誌へのご感想やご意見・ご要望、身近なできごとなどについて教えてください。

# シェフ永井の おすすめ



永井智一  
(ながい ともかず)

茨城県笠間市にある  
「キッチン晴人(ハレジン)」  
オーナーシェフ



今月のおすすめ  
レシピ1  
キュウリの辛味炒め

## レシピ1 キュウリの辛味炒め

### 材料(3人分)

キュウリ	3本
ミョウガ	3本
タカノツメ	3本
ニンニク(みじん切り)	小さじ1/2
ショウガ(みじん切り)	小さじ1/2
サラダ油	大さじ1
A(調味料)	
塩	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
コチュジャン	小さじ1
こしょう	少々
炒りごま	大さじ1

### 作り方

- (1) キュウリは3~4cm幅の拍子木切り、ミョウガは小口切りにする。タカノツメは種を取り除いておく。
- (2) フライパンにサラダ油を引き、タカノツメ、ニンニクとショウガのみじん切りを入れ、弱火で香りを出す。
- (3) キュウリを入れ中火で2分ほど炒め、A、ミョウガを入れ、さらに1分ほど炒める。
- (4) (3)を保存容器に移し粗熱を取り、冷蔵庫で一晩なじませ出来上がり。

マルメロード第115章  
**まるめ郎アルバム**

雨がぱらついていたので日差しこそありませんが、その日は風も穏やかで「風」といわれるSUPをするには最高のコンディションだったようです!山にかかった雲も幻想的で、いつまでも浮かんでいた気分でした。Day:2022.9.20

### 編集後記

先日、出産した友人のお祝いへ行ってきました。コロナ禍ということもあり、赤ちゃんとは短時間しか会えなかったのですがとても癒されました。これからもプレゼントを携えて定期的に会いに行こうと思っています。(大地)

9月の連休中、洞爺湖へSUPを体験しに行ってきました。ずっとやりたかったアクティビティだったため、天候には恵まれなかったものの最高に楽しい時間を過ごせました!グッズを揃え趣味として始めることも真剣に検討中です!(華穂)

## 今月号の表紙について

### 撮影人物 知内地区青年部



田中 裕明さん 田中 浩太さん



撮影場所  
知内内展望台にて撮影

### ひと言

今年も残り3カ月弱となりました。青年部一丸となって、良い事業年度となるよう取り組んでいきます!!



令和4年10月7日発行  
発行/新函館農業協同組合  
〒041-1201 北斗市本町1丁目1番21号

電話/0138-77-5557 FAX/0138-77-5563  
ホームページ/https://www.ja-shinankodai.jp/  
編集/本店 農業振興部 営農課 印刷/有限会社 三和印刷

緊急時のご連絡先

## 緊急時のご連絡先

※業務時間内  
(平日9時~17時)には  
ご契約の支店に  
ご連絡ください。



お車の事故・トラブル  
☎0120-258-931  
(JA共済事故受付センター)

お車のレッカー・ロードサービス  
☎0120-063-931  
(JA共済サポートセンター)



キャッシュカードや通帳の紛失・盗難  
☎0120-944-904  
(JAバンクキャッシュカード紛失共同受付センター)

JAクレジットカードの紛失・盗難  
☎0120-159-674  
(三菱UFJニコス株式会社盗難紛失受付センター)

※JAカード一体型の盗難・紛失においては、両方にご連絡ください。