

# Catch ●●● キャッチボール ●●● Ball

8

2022

August

Vol.910

～ INDEX ～ 【特集】おいしい！ヘルシー！米粉の出番です … 1～2

●ハスカップの日交通安全運動ほか … 3 ●フォトだより … 4～6 ●理事会だより … 7



7/5～7 青年部が農業用古ビニールポリ類の回収を実施。3日間で約71トンを回収しました。





# おいしい！ヘルシー！ 米粉の出番です。

日本人におなじみの米粉が脚光を浴びています。小麦の価格が高騰している昨今、日本において自給率100%で賄える、おいしくてヘルシーな食材ですから、どんどん利用していきたいものですね。

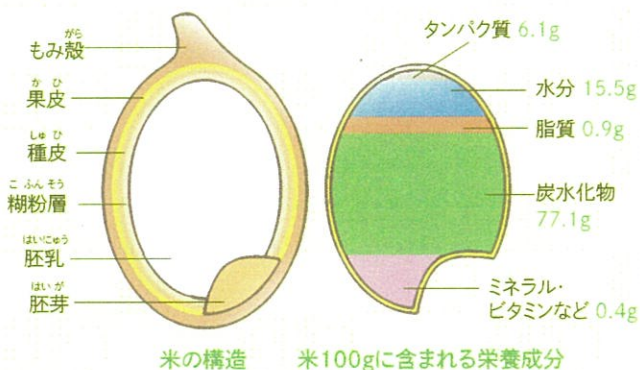
## 1 米粉の魅力 もっと広めたい お米の粉食文化

米粉は古く奈良時代に生まれ、和菓子を作るための材料などとして広く使われてきました。米粉とは、文字通りお米を細かく粉砕したもので、お米の種類やばい煎状態、精米度合い、粒子の大きさや精製度合いによってさまざまな種類があります。

でも、戦後は小麦粉の普及によって、すっかりその存在感が薄くなってしまいました。しかし、製粉方法の発達によりパンや洋菓子にも使えるようになり、新たな食材として再び脚光を浴びるようになりました。小麦アレルギーの代替食材として、そして健康的な食材として、料理にも積極的に利用されるようになってきたのです。米粉で作られたパンやケーキ、お菓子などの嗜好（しこう）品は、しっとりもちもちとした食感でとってもおいしいですし、今まで小麦粉で作っていた料理にも簡単に代替して使えます。

### 米粉はお米からできています

収穫した米のもみ殻を取って粉にすると玄米粉、種皮までを取った粉が一般的に売られている米粉です。一般的な米粉の栄養は白米と同じで、8割近くがでんぷん(炭水化物)です。



さらに、米粉で作ったパンは小麦粉で作ったパンよりも和食に合います。米粉で作られた麺もありますから、さまざまなジャンルの食事に合わせて食べることができます。

お米は日本人の魂の糧です。食生活が豊

## 2 米粉と栄養 お米(米粉)は 良質なエネルギー源!

米粉の主成分はでんぷん(炭水化物)です。炭水化物はブドウ糖に分解されてエネルギー源として利用されます。

タンパク質や脂質もエネルギー源として利用できますが、それらに比べると炭水化物は分子構造が単純なので、消化吸収に負担がかからず、エネルギーとして速やかに利用できます。半面、このことが血糖値上昇につながるとして炭水化物を制限する方が増えています。本来血糖値のコントロールは自律神経によって行われるので、健康な方であれば極端に制限するよりも食べ過ぎに注意していれば十分でしょう。

さらに、日本の食文化から見ると、米(米粉)に足りない栄養が、みそなどの大豆発酵製品と一緒に摂取することで、バイオフィリックに近い状態になることに、先人の知恵を感じます。

## 3 米粉のおいしさ 米粉は腸美人になれる 健康的な食材

カリッとした揚げ物や滑らかなとろみ付けなど、日常のお料理も、ふわふわのケーキやパン！オープンを使わないスイーツ！も簡単でおいしく、ヘルシーにできます。

特に日本人(お米を食べ慣れている方、米を主食にしている土地に暮らす方にも当てはまる)にとつて、米粉で作ったパンやケーキなどのもちり、しっとりした食感、実際のうま味以上になんだか懐かしいような感じを与えてくれて、よりおいしく味わえる気がします。

小麦粉で作られた食べ物を米粉に一定期間置き換えて食べてみると実感しますが、腹持ちがよく！便秘になりにくい！その上お肌もしっとり！米粉は腸美人になれる健康的な食材ですね。



小麦粉を一切使わず、発酵食を使って作るビーガン食の献立例(監修者の陣田さんが経営しているカフェのビーガン&グルテンフリーのメニューの一つ)。



陣田靖子さん  
お勧め

いつもの料理がおいしく変身!

# 米粉の賢い使い方

## ポイント①

### カレーやシチューの とろみ付けに

カレーやシチューのとろみ付けに米粉を簡単に使えます。小麦粉と違ってダマになりませんので、お料理の初心者の方でも滑らかに作れます。

片栗粉と同じように米粉を水溶きして流し入れ、満遍なくかき混ぜて、火が通るまでしっかりとかき混ぜ続けたいれば、滑らかなカレーやシチューの出来上がりです。もう市販のルーを買う必要がないほじです。



水分の多いさらさらカレーに、水溶きの米粉を加えてぐるぐるとかき混ぜながら火を通すと、とろっとしたカレーの出来上がり。

## ポイント②

### 材料をまとめる つなぎとして



米粉100%で作ったミニパンズパンにハンバーグ(お肉のつなぎに米粉を入れたもの)を挟んだミニバーガーです。

ハンバーグや肉団子のつなぎとして使うのも、簡単に取り入れられる使い方です。

注意点としては、米粉のでんぶんの特性で、時間がたつと小麦粉よりも締まった感じになるので、温かいうちに食べる場合は、小麦粉と同じ感覚で使い、お弁当に入れるなど、冷めた状態で食べる場合は、作るときにいつもより軟らかめに出来上がるように米粉の量を調整すると、冷めても締まって硬くなったり、うな違和感がありません。

## ポイント③

### カラッと揚げ物の衣に

小麦粉と比べて吸油率が低い(油を吸い込みにくい)のでヘルシーな上、米粉のでんぶんの特性で少ない水分量で調理すると硬くなるため、揚げ物がカリッと仕上がります。また、時間がたつても衣がしんなりしないので、おいしさが持続する感じがします。料理の腕がなくても、カリカリサクッとおいしい揚げ物ができるなんてうれしいですね。



おからを使った具を丸めて、米粉の溶き粉にくぐらせ、米粉の加工品である玄米フレークを砕いてパン粉代わりに付けて、油でからりと揚げたコロックです。

## ポイント④

### しっとりもちもち スイーツを作る

小麦粉にはグルテンというタンパク質が含まれるので、パンはふっくら焼き上がります。米粉より脂質も多いため、クッキーなどはサクサク感が増します。グルテンがない米粉でパンを焼く場合には、ちよつとしたこつが必要なのです。



しっとりもちもちの米粉マフィン。豆乳を使ってよりヘルシーに! ココアをたっぷり入れて、チョコレート風味にしています。

食パンを作るには水分を多めにドロドロした状態で、米粉に足りない脂質や繊維を加えること、パン酵母の量を多めにすることで対応します。卵を使えば、米粉のケーキは小麦粉のケーキと同じように焼けるので、ぜひ試してみてください。

米粉には米粉の良さがある、それを生かしたスイーツ作りが成功の秘訣(ひけつ)だと思います。小麦粉のパンとまったく同じように作れることが必ずしも良いわけではありません。シフォンケーキやパンケーキ(ホットケーキ)は、しっとりもちもちとして米粉の良さがよく出ているものの一つです。チーズケーキやブラウニーみたいは目が詰まってどっしりした感じのケーキは簡単に代替できます。



# 「ハスカップの日」交通安全運動



交通安全のたすきをかけたJA職員が運転手に声をかけた

JAは7月7日、美幌市茶志内町の国道12号線沿いで交通安全運動を実施。ハスカップの日にちなみ、ハスカップ菓子と交通安全のパンフレットなどを合わせた100セットを役員ら14人が国道の利用者に手渡した。

札幌方面美幌警察署員が誘導した自動車1台1台の運転手に役員らが声かけ。国道沿いにも立ち、交通安全フラッグを片手に交通安全を啓蒙した。

JA管理部の浅田昭二部長は「夏が近づきバイクも増える時期。車間距離や法定速度を守り、安全に国道を通行してほしい」と話した。

7月7日のハスカップの日は2021年、JAびばいとJAとまこまい広域の厚真町ハスカップ部会とハスカップ協会の三者共同で、一般社団法人日本記念日協会に記念日申請。同年登録。

ハスカップの花言葉、愛の契りが七夕伝説の織姫と彦星を連想させること、また6月下旬から7月中旬までが収穫時期であることが所以となっている。

※ハスカップ協会：ハスカップの研究、啓蒙、普及を目的にした組織。ハスカップに関する数々の論文を日本細菌学会等で発表している。



今年もあっといふまに売り切れたハスカップジャム

## ハスカップジャム 今年も限定販売

JA女性部役員は7月7日、ハスカップの日に合わせてAコープコア店で手づくりのハスカップジャムを数量限定で販売。用意した30個があっというまに売り切れた。

昨年も大好評だった手づくりハスカップジャムは、美幌産のハスカップを100%使用。程よい酸味がくせになる味わいで、1個150円で瓶詰めし、市民還元価格の500円(税込)で提供した。



# JAびばいへようこそ！ いろいろな施設を見学して農業を勉強しよう！

JAびばいでは、地域の子どもたち楽しく農業を学んでほしいという思いを込めて、さまざまな施設の見学を受け入れています。学習内容などに応じて、施設担当職員が付き添って案内し、子どもたちの「学ぶ力」のサポートをします！

花き野菜集出荷施設

中央小学校  
3年生 2クラス 49名



6月22日、アスパラを保管する利雪型予冷库「雪蔵美人」や選果の様子を見に来てくれました。

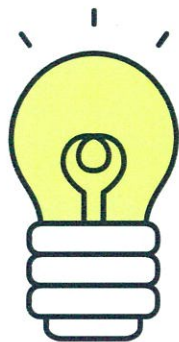
この施設はほかにも、花やトマトなどを保管する冷蔵庫や、ハスカップを保管する-20℃の冷凍庫などがあります。



冷蔵庫内で寒がりながらも職員の話聞く児童



雪を貯め込んだ貯雪室を見学する児童



中央小学校  
2年生 2クラス 52名



雪蔵工房

6月29日、新鮮なまま米を保管する雪冷温貯蔵施設「雪蔵工房」を見に来てくれました。

貯雪室には毎年3月に約3,600トンの雪を貯め込み、冷たい空気を貯蔵庫内に循環させています。貯雪室の雪が見られるのは8月頃まで。

JAびばい農場

中央小学校  
4年生 2クラス 48名

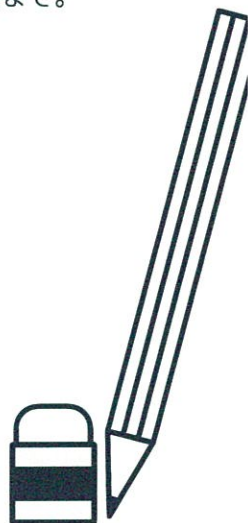


7月1日、ハスカップの木を見に来てくれました。

広い農場では1,000株以上のハスカップを管理しています。6月下旬から7月中旬ごろまではハスカップの実を木から収穫して実際に食べてみることもできます。



収穫を体験する児童：ハスカップ酸っぱいね







女性部加工部会が部会員向けの豆腐づくり講習会をJ A1 階加工研修室で開催し、部会員 13 名が参加した。青大豆を使った豆腐づくりに挑戦し、きれいなグリーン豆腐ができあがった。(06/13)



J Aは週 1 回、就業時間前に職員間の連携会議を開催。その一環で作物の生育に応じて、定期的に現地での講習会も実施している。この日は 25 名の職員が圃場に出向き佐藤誠吾営農担当技師の説明を受けた。(06/14)



J A3 階大会議室で農産物検査員の資格を持つ職員を対象とした農産物検査技能確認会が行われ、職員 12 名が参加。当年産の検査に向け、検査員としての技術を確認した。(06/16)



J Aびばい「ゆめびりか」生産部会が会員の圃場で現地講習会を開催し、会員 8 名が参加。空知農業改良普及センターの谷村秋穂普及指導員と村有紀重主査より現在の生育状況などについて説明を受けた。(06/17)



美幌市ハスカップ生産組合がJ Aの選果場でハスカップ生産者会議を開催し、組合員 28 名が出席。収穫開始時の徹底事項の確認のほか、普及センターと中央農試より栽培と管理のポイントを教わった。(06/17)



美幌市農協花き生産組合が組合員の圃場でスターチス栽培講習会を開催し、組合員 9 名が参加。普及センターの上原智子専門普及指導員より、温度管理の目安や病虫害などについて説明を受けた。(06/20)

しし座 全体運：好調運ですが、とても多忙。やることを整理して効率的に動きましょう。スケジュールには遊ぶ予定も組み込んで  
健康運：規則正しい生活を心がけて。温かい食べ物にツキ幸運の食べ物：桃



かに座 全体運：難しい役回りを任せられそうですが見事に切り抜けられます。あなたの笑顔が場を和ませます。にっこりほほ笑んで  
健康運：メンタルにダメージの恐れ。心をガードして幸運の食べ物：ゴーヤー







J Aが3階大会議室で役員・幹部職員向けのコンプライアンス研修会を開催し、役員ら21名が出席。J A北海道中央会岩見沢支所の桑原啓史郎次長を講師に招き、個人情報保護などについて説明を受けた。(06/24)



美幌市農協花き生産組合が3年ぶりに花市場を訪問。渡邊孝則組合長と塚本陽一会計、J A職員3名が福岡花市場、姫路生花、泉州花卉で市況や栽培状況など情報を交換し合った。(06/21～23)



北海道農産協会米麦部職員ら6名が営農推進課の佐藤誠吾営農担当技師の小麦圃場を視察。佐藤営農担当技師がJ A管内の小麦の作柄などを説明した。(06/27)



J Aがスイートコーンの栽培講習会を杉野彰仁さん(中村)の圃場で開催し、組合員11名が参加。空知農業改良普及センターの布目暁洋地域第二係長より、現在の生育状況など説明を受けた。(06/29)



美幌市グリーンアスパラ生産組合がJ Aびばい農場のアスパラ試験圃場などで第3回現地講習会を開催し、組合員18名が参加。営農推進課の北藤雪子職員から今後の栽培管理について説明を受けた。(06/30)



美幌稲作振興会が栗山北広島方面で視察研修を実施し、会員11名が参加。栗山町にあるThe北海道ファームを視察したほか、北広島市のくるるの杜を訪問。久しぶりの研修を楽しんだ。(07/04)





# 想 い よ 届 け

## 第2回営農現地講習会

まだ少し肌寒さが残る気温の中、6月14日に第2回営農現地講習会がJAの営農担当技師である佐藤誠吾氏圃場（中村）にて開催されました。今回の講習も、第1回に引き続き秋小麦、春小麦、大豆、なたね、ビートについて、今後の栽培管理の注意点等について、講義いただきました。秋小麦について融雪後、順調な生



講習会の様子

育で進んでおりましたが、6月に入ると気温が低く生育が少し鈍化しました。しかし、開花以降に断続的な降雨がなかったことから、受粉は順調に行えた見込みです。全体的に生育は早く進んでおり、草丈については例年より長くなっていることから、強風による倒伏が懸念されます。今年については、平年以上の収量が期待できることから、今後適切な防除を行い、収穫を迎えてほしいとのことでした。

講習の最後には、実際に大豆圃場のカルチ作業を実演し講習を終りました。

昨今コロナ禍における米価低迷や水田活用交付金の制度見直し、肥料等の資材の高騰など厳しい農業情勢が続いていますが、各々が営農技術、知識の向上に努め、高品質高収量を目指し日々勉強に励んで参ります。

担当：《編集委員》高橋健（茶志内1）

### ▼理事会だより

#### 定例理事会

6月24日

##### 《報告》

- ①令和4年5月貸付実行報告
- ②令和4年5月末現在、業務財務報告
- ③コンプライアンス委員会報告
- ④農家経済改善対策委員会報告
- ⑤JAバンク基本方針に基づく「体制整備モニタリング報告」について
- ⑥金融関連各種手数料の設定について
- ⑦その他

##### 《議案》

- ①令和4年度第1・四半期末監査の結果について
- ②事務リスク管理規程の一部改正について
- ③特定組合員のクミカン収支計画変更について
- ④特別加給退職金の支給について
- ⑤その他

…全議案承認

##### 《その他報告事項》

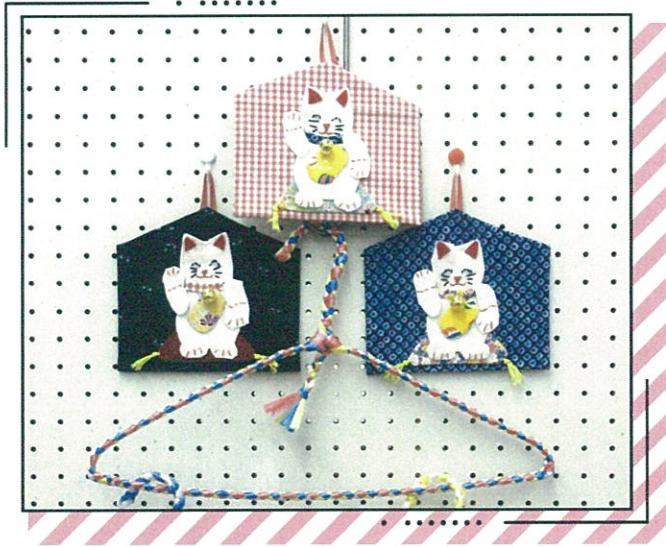
- ①令和4年度経営所得安定対策交付申請状況報告
- ②令和3年産収入減少影響緩和対策交付状況報告
- ③令和4年産米穀・大豆等の出荷契約状況報告

④令和5年産小麦の播種前契約状況報告





令和3年度 女性部生活作品展の作品をご紹介します



招き猫の壁掛けとリサイクルハンガー  
広域グループ 西田 由美子

刺し子  
広域グループ 刺し子会

女性部員手づくりの素敵な作品をごらんください

こよみ・行事

8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	29	30	31			

- 11日 ○山の日
- 19日 ○企画会議
- 15日 ○お盆休み ~16日迄
- 23日 ○コンプライアンス委員会  
○定例理事会
- 24日 ○第2四半期末監事監査  
~26日迄
- 29日 ○事業推進委員会



JAびばい祭中止のお知らせ



日頃よりJA事業にご協力いただき、感謝申し上げます。  
今年も新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止に伴い、  
JAびばい祭の開催を中止とさせていただきます。  
コロナ禍でもみなさんが安心して楽しめる祭りの再開を  
目指し努力いたしますので、ご理解・ご協力のほどよろ  
しくお願いいたします。



2022.08  
8



**みずがめ座** 全体運：対人運が活性化。良いことも大変なことも外から飛び込んできそう。返事は慎重に。言葉を選んで話すよう心がけて  
**健康運**：ヨーグルトや発酵食品で腸を元気に  
幸運の食べ物：梨



**ゆぎ座** 全体運：これまでの頑張りが認められ成果が上がります。安定運ですからマイペースで。うれしいニュースも飛び込んできそう  
**健康運**：思い切り遊ぶのが健康の秘訣（ひけつ）。早起きも  
幸運の食べ物：スモモ



## 自分の取り組みが評価されるよう頑張りたい

進徳 林 直樹さん(38)

Q就農のきっかけは？

一度は就職したが農家の長男として思うところもあり、新しい環境を求めている。子どもが生まれたことで、就農を決めた。

Q就農して思ったこと

子どもと過ごす時間を大切にすること

Q1年がとて早い。一つ一つの作業が作物の品質や収量を左右するので、気が抜けない。

Q好きな食べ物？

Q今の農業をどう思いますか？

Q好きな言葉は？

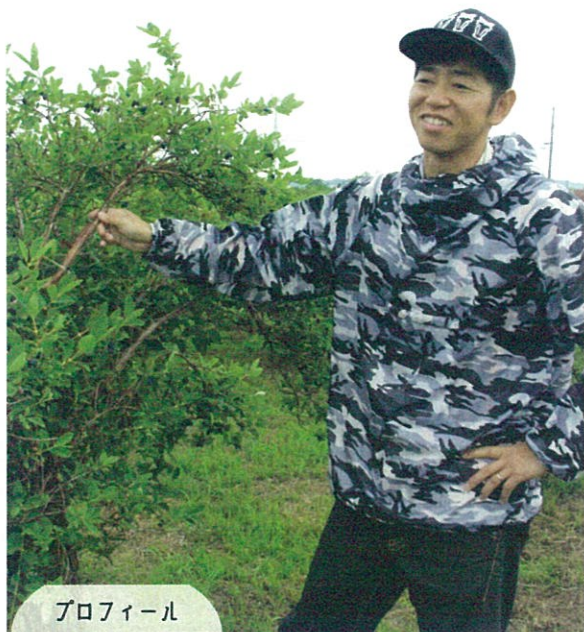
Qほとんど増える最新技術や情報について行けるよう努力したい。

Q飲めませんが弱いです

Q好きな言葉は？

Q子どもに言われる「お父さんおかせはすぐにも覚えたい。

Q子どもにも言われる「お父さんおかせはすぐにも覚えたい。



プロフィール

林 英明・悦子さんの長男(4人家族)  
昭和59年6月9日生  
趣味 DIY 動画を観て、少しマネしてみること  
作付 水稻・小麦・大豆・基盤整備

## お盆期間の営業日のお知らせ

8月15～16日のお盆期間中における各部署の営業日は次の通りです。  
ご理解とご協力のほど宜しくお願いいたします。

	本所事務所 営農フロア	信用フロア		Aコープ	スタンド
		窓口	ATM		
8月10日(水)	○	○	○	○	○
8月11日(木)	×	×	×	○	○
8月12日(金)	○	○	○	○	○
8月13日(土)	×	×	○ <small>共練店のみ</small>	○	○
8月14日(日)	×	×	×	○	○
8月15日(月)	×	○	○	○	○
8月16日(火)	×	○	○	○	○
8月17日(水)	○	○	○	○	○

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・探求。コンピュータによるホロスコープ作成の道を開いた。現在は執筆活動を始め、さらなる占星の研究を重ねている。  
ルネ・ヴァン・ダール研究所 <http://www.rene-v.com/>



全体運：1人より誰かと一緒に動いた方がたくさんの実りを得られます。休日は映画や音楽を楽しんで。下旬は謙虚に  
健康運：評判のいいストレッチや健康食品にトライ  
幸運の食べ物：ニンニク



〈令和5年10月1日から〉

# インボイス制度 が始まります！

インボイス制度がどのような制度かご存じですか？ここではこれから農業経営にも関係してくるインボイス制度について複数回に分けて説明していきます。制度の開始に向け内容を確認し準備していきましょう。

詳しい内容のご確認は国税庁の  
ホームページをご覧ください→

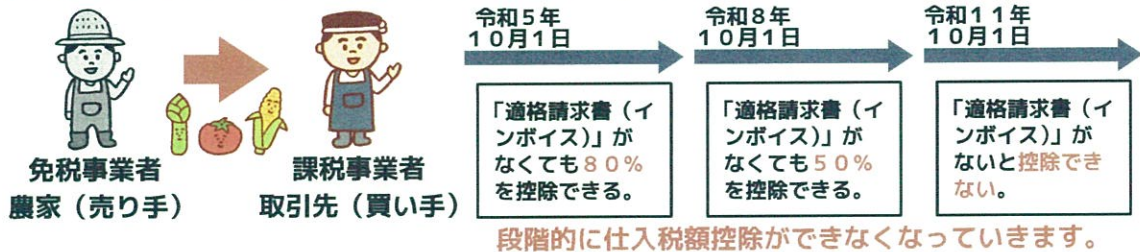


chapter

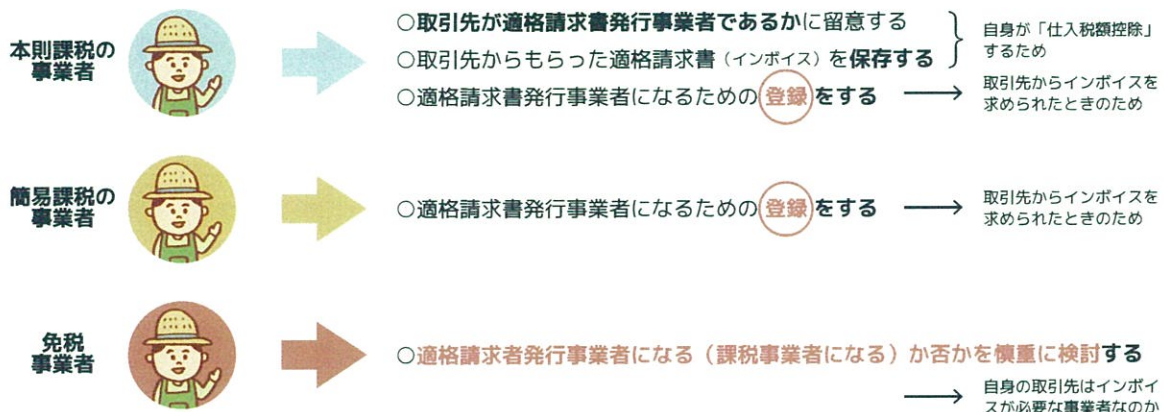
## 08 経過措置と今後の対応

令和5年10月1日のインボイス制度導入後、取引先（買い手）側には一定期間、**税額計算の特例**が措置されます。免税事業者からの課税仕入について、導入後3年間は「仕入税額相当額の80%を控除できる」、その後3年間は「仕入税額相当額の50%を控除できる」という特例です。その後は仕入税額控除ができなくなります。

### 免税事業者からの課税仕入れについての特例



以上のことを踏まえて、今後それぞれがとるべき対応は以下の通りになります。自身がどれに当てはまるのか、どうするべきなのか、しっかり熟慮し対応していきましょう。令和3年10月1日から適格請求書発行事業者の登録申請は始まっています。



次回は chapter 09 これまでのおさらい についてご説明していきます！



## ▶ JAの概況

### < 6月末 >

○皆さんの貯金	24,389,992千円
○皆さんへの貸出金	5,733,357千円
○皆さんの出資金	711,620千円
○組合員数	(正) 753人 (准) 3,576人 (計) 4,329人



北美唄  
▼小野寺 猛 さん

(八十四歳)  
六月十四日死去

お悔やみ申しあげます  
美唄市農協生活改善  
運動推進協議会



信用部共済推進課

廣川 希 職員

平成21年2月1日入組  
令和4年7月31日退職

▼▼▼退職者▲▲▲

## 計報

### 理事 水上和彦

このたび、理事の水上和彦氏が  
お亡くなりになりました。

水上理事は平成二十六年より、  
美唄市農業協同組合の理事として  
務められ、尽力していただきまし  
た。

謹んで心よりお悔やみ申し上げ  
ます。

令和四年七月六日 死去

## 窓口手数料改定のお知らせ

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。  
令和4年10月より「大量硬貨入金手数料」および「金種指定支払手数料」を  
下記の通り新設させていただくことになりました。  
今後もより一層のサービス向上に努めて参りますので、ご理解とご協力を賜りますよう、  
心よりお願い申し上げます。



取扱開始日 **令和4年10月1日**

### 大量硬貨入金手数料



硬貨入金枚数	手数料額 (税込)
1 ~ 100 枚	無料
101 ~ 1000 枚	330 円
1001 ~ 2000 枚	550 円
2001 枚以上	1000 枚毎に 220 円加算

※同時に複数回に分けて入金される場合は、合計した枚数を入金枚数とさせていただきます。  
※硬貨計数後に入金を取りやめる場合や入金額を変更する場合でも、計数枚数に応じた手数料が必要となります。  
※上記手数料は、集金分も対象となります。

### 金種指定支払手数料



指定支払枚数	手数料額 (税込)
1 ~ 100 枚	無料
101 ~ 1000 枚	330 円
1001 ~ 2000 枚	550 円
2001 枚以上	1000 枚毎に 220 円加算

※同時に複数回に分けて支払される場合は、合計した枚数を支払枚数とさせていただきます。  
※金種指定 (新券を含む) した払戻が手数料の対象となります。  
※1回の払戻で、一部を金種指定した場合、金種指定していない残額についても、金種指定のお取り扱い枚数に含みます。  
※上記手数料は、集金分も対象となります。

お問い合わせはコチラ



JAびばい 金融課

貯金係 TEL63-2162 FAX63-3977