



JAいわみざわでは、Instagramを随時更新中!! ぜひ、ご覧ください!

「自分は大丈夫」と思っていないませんか?

特殊詐欺に気を付けて!

日本各地で、特殊詐欺による被害が依然として増加しています。家族や大切な人を守るために、身近な詐欺の手口と被害防止のポイントを確認しましょう。

特殊詐欺等の手口

オレオレ詐欺



親族や警察官などを装い、事件・事故に対する示談金等を名目に金銭等をだまし取る手口です。

預貯金詐欺



親族や銀行員などを装い、キャッシュカード、預貯金通帳等をだまし取る手口です。

架空料金請求詐欺



未払いの料金があるなど、架空の事実を口実として金銭等をだまし取る手口です。

ビジネスメール詐欺



会社代表や自治体を装って、SNSなどを経由して送金を指示し、金銭等をだまし取る手口です。

SNS型投資詐欺



SNS等を通じて、投資名目で金銭等をだまし取る手口です。近年被害が増加しています。

北海道の特殊詐欺事件の認知数 (SNS型投資・ロマンス詐欺を除く)

年	項目	オレオレ詐欺	預貯金詐欺	架空料金請求詐欺	還付金詐欺	その他詐欺	合計
2021		12	18	45	41	24	140
2022		96	7	92	56	57	308
2023		27	8	48	32	45	160
2024		60	13	74	21	29	197
2025		193	86	81	17	65	442

北海道の2025年被害総額 (SNS型投資・ロマンス詐欺を除く)

前年から20億円増 **総額 27億6,200万円**

北海道警察によると、2025年の特殊詐欺被害件数は**過去最悪**で、前年と比べて被害件数は245件多く、被害総額はおよそ3.6倍にも上ります。

被害事例

JAバンクを名乗る人から「資産保護のための本人確認のお願い」というEメールが届きました。内容は「翌日までに本人確認を完了しないとアカウントの利用が制限される」というもので、私は疑うことなく口座番号や氏名を入力してしまいました。ところが、その直後に画面が突然操作できなくなり、詐欺に遭ったことに気づきました。



岩見沢在住・Aさん (20代・女性)

翌日、JAいわみざわの金融窓口へ行き、被害の経緯を説明しました。個人情報や口座情報を入力してしまったことへの後悔や不安でいっぱいでしたが、職員の方が丁寧に話を聞いてくださり、迅速に口座を停止してくれました。また、口座変更後の手続きについても手厚くサポートしていただきました。単に事務的な対応だけでなく、「こうすれば大丈夫ですよ」といった言葉をかけていただいたことで、不安な気持ちも大きく和らぎました。

詐欺に遭わないことが何より大切ですが、万が一被害に遭ってしまった場合でも、JAバンクは親身になって対応してくれるので、「利用していてよかった」と改めて感じました。

不安に感じたらすぐ相談を!

警察専用相談窓口 #9110

JAバンクをご利用の方 緊急時のサービス利用停止はこちらから

JAネットバンクヘルプデスク(☎0120-058-098)

JAバンクが教える

特殊詐欺の対処法



- 被害事例のように、JAバンクを装った詐欺も増加しています。JAバンクでは、お客様の個人情報や重要な情報をメールや電話で聞き出すことは**絶対にありません**。
- お客様情報や利用目的の確認を求めるEメールやショートメッセージはすべて詐欺です。このようなEメールやショートメッセージを受信した場合には、本文内に記載しているリンク先のアクセス、個人情報の入力には絶対に行わないでください。
- 少しでも怪しいと感じたら、家族や周りの人に一度相談し、警察や関係機関に直接確認するようにしましょう。
- もしも詐欺に遭ってしまった場合は、すぐに警察や最寄りのJAバンクに相談し、口座を停止させましょう。(JAバンクをご利用の方)

JAバンクでは詐欺被害防止に向けて店頭・ATMでの「声かけ徹底」に取り組んでいます。

※ATM付近で携帯電話を利用している方や、窓口で多額の現金を引き出そうとしている方には、現金のご利用目的などをお伺いすることがあります。



ベジタブルライフ

今回のテーマは…

パセリ

パセリのプロフィール

【分類】セリ科オランダゼリ属

【原産地】地中海沿岸

【おいしい時期(旬)】

春(多く出回る時期は3~6月、12月)

【主な栄養成分】β-カロテン、葉酸、ビタミンC・K、カリウム、カルシウム、食物繊維 など

解説

KAORU

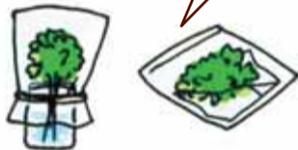
保存方法

冷蔵保存

冷蔵庫の野菜室

水を入れたグラスに茎ごと挿してポリ袋をかぶせて輪ゴムで固定。水をこまめに取り替え、1~2週間程度を目安に食べ切る

湿らせたペーパータオルで茎全体を巻いて保存袋に入れてもOK



冷凍保存

冷凍庫

洗って水気を拭き、茎と葉を分ける。冷凍用保存袋に入れ、空気を抜いて密封

みじん切りにしておけばすぐ使える!



3~4週間ほどの長期保存可能。解凍せずにそのまま使える



パセリのいろいろ

パセリ



葉が細かく縮れていて丸くカールしている。「縮葉種」「カーリーパセリ」などとも呼ばれる。日本では単にパセリといえば一般的にはこのタイプ。特有の清涼感ある香りや風味が強く、少量でも存在感がある

イタリアンパセリ



葉が縮れていない「平葉種」のタイプ。ミツバのような形で切り込みが深く、葉先がシャープ。香りが優しく、爽やかで苦味は穏やか。癖が少なく、使いやすい

見分け方

葉が密集していて全体はふんわり軟らかく、葉の縮れが細かい



葉先まで濃く鮮やかな緑色でつやと張りがある



鮮度が落ちると食感が硬く苦味が強傾向



鮮度×黄色く変色している乾燥している

切り口がみずみずしい(黒ずんでいない)

パセリのカ

食べてほしい優秀な野菜!

脇役的な存在だが栄養が豊富

栄養成分

- β-カロテン: 老化予防、美肌
- ビタミンK: カルシウム、骨や歯の強化
- 葉酸・鉄: 貧血予防、発育促進
- 食物繊維: 便秘改善、肥満予防
- カリウム: 高血圧予防、むくみ解消
- ビタミンC: 免疫力向上、風邪予防
- クロロフィル: コレステロール値の上昇抑制、貧血予防

香り成分

主成分はアピオール。胃液の分泌を促し消化を促進したり食欲を増進するよ

楽しみ方・食べ方のコツ

料理の彩り、風味付けとして…

みじん切り

みじん切りをマヨネーズ、ドレッシング、みそなどにたっぷり混ぜる



みじん切りをクリームチーズ、バター、オリーブ油にたっぷり混ぜる

フライの衣に混ぜる



パセリの天ぷらご飯にたっぷり混ぜて



料理の下味や香り付け

ブーケガルニなどにして料理の際の香り付け、肉や魚のにおい消しにも

ひとくちメモコーナー



料理の脇役として添えられることの多いパセリですが、実はその繊細な見た目からは想像できないほど、高い栄養価を持っています。

独特の香りはアピオールという精油成分で、食欲増進や疲労回復、口臭予防などに効果があるといわれています。

パセリに含まれているビタミンCや葉酸、カリウムは熱に弱く、加熱すると損失してしまうため、生で食べると無駄なく栄養を摂取できます。大量に摂りすぎると体調を崩す場合があるため、食べすぎには注意が必要です。

栽培のポイント

- 冷涼な気候に適し、生育適温は15~20℃です。発芽適温は20~23℃で、発芽に10日前後を要します。10℃以下では生育が緩慢となり、5℃以下で生育が停止します。25℃以上では、徒長し、葉色が淡くなり、葉の縮みが少なくなります。
- 定植は、本葉5~6葉(は種後60日・鉢上げ後30日が目安)で行います。
- 本葉が15枚ころになった外葉から収穫を始めます。1回の収穫本数は3~4枚/株とし、常に10葉/株残り、生育速度が落ちないようにします。収穫周期は12~14日程度です。

家族で楽しむおいしい一皿

目にも体にも優しい、
野菜の彩りを楽しむ料理



ブロッコリーのオイル蒸しと しらすの Pasta

ブロッコリーの栄養を
逃さず食べる春色Pasta

作り方

- ①水(2ℓ)に塩(大さじ1)を入れて沸かしておく。ブロッコリーは小房に分けて、軸は外側をむいて細かく切る。ニンニクはみじん切りにする。
- ②ニンニク、唐辛子、オリーブ油をフライパンに入れて弱火で加熱する。香りが出てきたらブロッコリー、水(300ml)、塩(2つまみ)を入れてふたをし、中火でオイル蒸しにする。10分たったらフライパンの中でブロッコリーをよくつぶし、しらすを混ぜ合わせておく。
- ③Pastaを袋に表記された時間通りにゆで、ゆで上がった②に絡める。仕上げにこしょうとオリーブ油(分量外)をかけてできあがり。

ポイント

ブロッコリーをくたくたになるまでゆでるのがポイントです。味見して塩味が足りなければPastaのゆで汁を少し加えましょう。

アレンジ

- しらすの代わりにアンチョビやたらこを使う
- レモンを搾ったり、粉チーズをかける

材料(2人分)

ブロッコリー…1株(200g)
ニンニク…2片(10g)
唐辛子(お好みで)…少々
オリーブ油…大さじ2
水…2ℓ+300ml
塩…大さじ1+2つまみ
Pasta…200g
しらす…20g
こしょう…少々

スパイス

キャロットケーキ

春ニンジンの甘さと
スパイスを生かした
養生デザート



材料(長さ18×幅8×高さ6cmの
パウンドケーキ型1台分)

ニンジン…150g
卵…2個
砂糖…90g
サラダ油…100ml
薄力粉…120g
ベーキングパウダー…小さじ1
シナモンパウダー…小さじ1/2
ミックスマグ…30g
ナツメグ…少々
レーズン…30g
クリームチーズ…40g
砂糖…10g
バター…10g

作り方

- ①オーブンは180度に予熱しておく。バターとクリームチーズを常温に出して軟らかくしておく。ニンジンはすりおろしておく。薄力粉とベーキングパウダーは合わせてふるっておく。ミックスマグは粗く刻んでおく。
- ②ボウルに卵と砂糖を入れて泡立て器でよく混ぜる。サラダ油を少しずつ入れながら混ぜ合わせたらニンジン、レーズン、ミックスマグを入れてさらに混ぜる。ゴムべらに持ち替えて①でふるった薄力粉とベーキングパウダー、シナモンパウダー、ナツメグを入れて切り混ぜる。
- ③クッキングシートを敷いたパウンドケーキ型に流し込み、オーブンで35分程度焼く。竹串を刺して生地が付いてこなければ焼き上がり。網の上で冷ます。
- ④チーズクリームの材料をよく混ぜ合わせて、冷めたケーキの上に塗り、冷蔵庫で30分ほど冷やしてできあがり。

アレンジ

- ショウガやカルダモンなどお好みのスパイスを加える
- チーズクリームの代わりに、水切りヨーグルトに砂糖を入れて添える

ポイント

混ぜるだけでコツなく作れる簡単レシピです。春のニンジンは甘くてみずみずしく、スイーツにもぴったりです。

JAの自動車共済ご加入の皆さまへ

日常生活での被害事故のうち、所定のケースで

必要となった**弁護士費用等***を保障します。

New 日常生活事故弁護士費用保障特約で

日常の**まさか**を守る!

1台分で1世帯を保障!

本特約は、記名被共済者1名のご加入により、ご家族*も保障対象となります。

*記名被共済者本人、配偶者、同居の親族、別居の未婚の子などが保障対象となります。

本特約にかかる共済掛金は一律**1,000円***1で
共済金額**300万円***2まで保障!

*1 共済期間12カ月、一時払いの場合(令和8年1月時点) *2 弁護士費用等共済金の費目ごとの支払限度額は、約款に定める基準に従います。

この資料は概要を説明したものです。詳細につきましては「重要事項説明書(契約概要・注意喚起情報)」および「ご契約のしおり・約款」を必ずご覧ください。

※お問い合わせは金融共済部共済課(☎0126-25-2215)または各支所まで

25010504026

JA共済

日常生活の**「まさか」**

1.自転車の事故	2.犬に噛まれた	3.除雪中の事故
歩行中、自転車に衝突されてケガをした。	歩行中、他人の飼い犬に噛まれて、ケガをした。	隣家住人が手押し除雪機で除雪中に操作を誤り、自宅の壁に被害を受けた。
損害額 治療費等:1,300万円	損害額 治療費等:620万円	損害額 修理費等:23万円
弁護士費用 着手金:74万円 報酬金:148万円	弁護士費用 着手金:40万円 報酬金:80万円	弁護士費用 着手金:10万円 報酬金:20万円
合計222万円	合計120万円	合計30万円

加入後の事故報告は、専用窓口

<JA共済日常生活事故対応センター>まで

受付時間 9:00~21:00(年中無休)

*JAの営業時間内でも、こちらの番号までご連絡ください

0120-628-931

1,2:JA共済調べ
3:JA共済連北海道調べ

SPOT LIGHT スポットライト

蕎麦切り むら多



△天盛り蕎麦(海老2本・野菜数種) 1,980円(税込)



営農相談部門: 館編集担当

冷たいそばに熱々の天ぷらがよく合い、絶品でした。天ぷらの野菜は甘みがしっかり感じられ、箸が進みました。

店内は和モダンな落ち着いた雰囲気、女性1人でも入りやすい空間づくりがされています。ランチタイムの12時前後は混み合うこともあるため、時間をずらすとスムーズに入店できます。

岩見沢駅から徒歩1分という抜群のアクセスも魅力です。「蕎麦切り むら多」で本格手打ちそばを堪能してみませんか?

本格手打ちそばを味わえる店「蕎麦切り むら多」をご紹介します。

こちらのお店では、定番のもりそばから一風変わったそばまで、さまざまなスタイルのそばを楽しむことができます。多様なジャンルの料理店で経験を積んだオーナーのスキルを活かし、季節の食材を取り入れたコース料理や創作メニューを提供しています。

月替わり・日替わりの限定メニューも登場するため、訪れるたびに新しい味と出会うのも魅力。オススメは「天盛り蕎麦」で、サクサクの天ぷらと歯ごたえ抜群のそばの組み合わせは幅広い世代に愛されています。

使用する食材は北海道産にこだわり、そばのつなぎには「奇跡の小麦」と呼ばれる岩見沢産「キタノカオリ」を使用。しっかりとした歯ごたえと、つるりとしたのど越しが特長です。



営業時間 (そばがなくなり次第営業終了)
11:00~15:00(L.O.14:30)
17:00~20:00(L.O.19:30)
(夜営業は金曜日のみ)

定休日 不定休
住所 岩見沢市1条西4-6-2
電話 090-2900-7154
駐車場 有(5台)
営業予定などの詳細は
公式Instagramから→



JAいわみざわ公式アプリで

「蕎麦切り むら多」で1,000円以上のお食事で100円引きクーポンを配布中!

※ランチご利用時のみ割引とさせていただきます。
※お会計時にクーポンの画面を提示してください。
※ご利用はお1人様1回のみ。

使用期限:令和8年3月14日(土)まで

公式アプリの
インストールは
こちらから!



／育てる楽しさ、収穫して食べる喜びを味わってみませんか？／



初心者向け! 家庭菜園教室



野菜作りの初心者を対象に、5月～9月まで毎月1回程度の講習会を開催し、JA職員の指導を受けながら作物を栽培していただきます。

参加者ごとに区画を決め、自ら手をかけた作物を収穫していただきます。

- 講習会 5月中旬～9月中旬頃まで月1回開催
- 開催日 (詳細は4月下旬に参加者にご連絡します)
- 場所 栗沢クラインガルテン特設農園 ※現地集合・解散 (岩見沢市栗沢町由良563-5)
- 栽培品目 ジャガイモ、スイートコーン、枝豆、カボチャ ※慣行栽培で行うため、農薬や化学肥料を使用します
- 対象 農業初心者で、平日・午前中の講習会に参加できる方 (ご家族含め3名まで参加可能)
- 参加費 JAいわみざわの組合員 … 無料
組合員未加入の方 … 2,000円 (参加の際に組合員加入される場合は無料となります)

▼応募はこちらから

右記のQRコードまたはEメール・電話から応募できます
JAいわみざわ公式アプリからも応募できます
※応募多数の場合は抽選となります



応募締め切り: 3月27日(金)

※お問い合わせは総合企画室 ☎0126-25-2201 まで
Eメール: info@ja-iwamizawa.or.jp

スプリングセールのお知らせ

JAいわみざわ営農資材センターでは、春の小農具販売会と中古自動車の展示会を開催します。皆様のご来場をお待ちしております!

日時 3月17日(火)・18日(水) 9:00～15:00
場所 JAいわみざわ営農資材センター前 特設会場 (岩見沢市桜木1条1丁目9番地)

※お問い合わせは資材部門 生産資材 ☎0126-22-3426 まで

キャンペーン期間 3月16日(月)～4月30日(木)

夏ロイヤルキャンペーン

早期予約

店頭通常価格から最大

25% OFF!!

- VIP会員の方 限定特典
- ホクレンSSご4本セット(1台分)ご購入の方
- 店頭表示価格から2%引き ※月別上限
- ホールバランス調整料 無料!
- 経営・脱着 魔タイヤ処分料 無料! 半額!
- ホールバランス調整料 半額!

キャンペーン期間 4月1日(水)～4月30日(木)

オイル交換キャンペーン

ガソリン車用 軽油車用 **880円/L** から 交換工賃無料

さらにVIP会員のお客は
オイルが上記キャンペーン価格より
220円/L 値引きいたします!!
※フォレスト・ハイグレードDは値引対象外となります

- JAいわみざわ
- 美園セルフ給油所 ☎0126-22-1419
- 幌向セルフ給油所 ☎0126-26-2116
- 鉄北給油所 ☎0126-22-4524
- 北村給油所 ☎0126-56-2540

JAいわみざわ公式アプリのインストールはこちらから!



受付期間 令和8年6月30日(火)まで

JA住宅ローン

新築 購入 増改築

他金融機関から借入中の
目的型ローン等の

おまとめ にも対応!

※詳細については店頭でご確認ください。



安心の三大疾病保障付き

新築なら最長50年! 中古住宅でも40年返済OK!

10年固定金利

お借入から3年間 **0.80%**
4年目以降 **1.80%**

固定金利終了後は
店頭の
変動金利から **1.20%** 引下げ

全期間固定金利

お借入から3年間 **0.90%**
4年目～10年目 **2.20%**

11年目～最終返済日まで **2.70%**

※別途、保証料がかかります。

※情勢等の変化により金利の大幅な変更があった場合は、金利を見直すことがあります。
※審査の結果、ローン利用のご希望に添えない場合もございますので、ご了承ください。
※店頭にて返済額の試算を承っております。
※借入要項について詳しくは、JAいわみざわ各店舗にお問合せいただくか、ホームページ内の商品概要説明書をご覧ください。

※お問い合わせは金融共済部 金融課 ☎0126-25-2213 まで

? クロスワード ?

防災セットを 10名様にプレゼント!



ヨコのカギ

- 端午の節句に___人形を飾った
- 鉛筆にもリングにもあるもの
- 2018年ごろに大流行した___ミルクティー
- 漢字などの読み方を示す小さな文字
- 小学校で一番授業が多い科目
- 福島県の___は浜通りと呼ばれます
- カアカアと鳴きます
- スロバキアと分離してできた国。首都はブラハ
- フラダンサーの腰で揺れるもの
- 初夏でも強く照りつけることがあります
- 漢字では雲雀、日晴鳥などと書く鳥
- 三毛、トラ、サバといえは
- ギュッと押すと気持ちいい

タテのカギ

- ひげそり前に顔に押し当てる人もいます
- その泉は___的な空気に包ま
- 7日本には謙讓の___の精神があります
- 周田より小高くなっている土地のこと
- 大きなヒルガ___のタケノコのこと
- ひじをグッと曲げて出します
- 雑穀の一つ。アワやキビと並んで知られていました
- ちらしやにきりがあります
- 大勢の人が床のあちこちで眠ること
- 結んでお吸い物に入れることもある野菜
- 5月の空を泳ぎます

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?

1	6		14	17	
	A			C	
2			12		
3		9		18	21
		10		15	
				E	
4	7		13		19
		8	11		20
5				16	
					B

プレゼント応募方法

☆パズルの答え、ご住所、お名前、電話番号、年齢、本紙の感想、JAいわみざわへのご意見・ご要望等を明記の上、ご応募ください。
〒068-0058 岩見沢市桜木1条1丁目1番地
JAいわみざわ「フレッシュイズ」係
Eメール: info@ja-iwamizawa.or.jp

- アプリからも応募できます。
- アプリから応募いただき、当選された方には、3月23日10時に当選通知をいたします。(当選者のみ通知をいたします)
- ハガキまたはEメール等で応募いただき、当選された方にはハガキで当選通知をいたします。
- お近くのAコープ店サービスカウンターでも受け付けています。
- 当選した場合、お近くのAコープ店へ受け取りに来ていただける方に限ります。
- 応募締め切りは、3月17日(当日消印有効)

※前号の答えは「アイシユル」でした。
※応募いただいた方の情報は、JAの事業および各種サービスの提供・ご案内・充実等の目的以外の用途には使用いたしません。



2026年3月7日発行 〒068-0058 岩見沢市桜木1条1丁目1番地
発行/いわみざわ農業協同組合 ☎0126-25-2211
ホームページ: https://ja-iwamizawa.or.jp
e-mail: info@ja-iwamizawa.or.jp