

うみ・なかま コミュニケーション

北海道ぎよれん広報誌

なみまるくん

No.454

8
2026



特集

北海道の昆布2026
第40回 漁師さんの出前授業



北海道を代表
する食のプロフェッ
ショナルに、本道沿岸で獲
れる魚をテーマとした
コラムをご寄稿頂き
ます。



まぐろ

大学生になり、初めてアルバイトをした飲食店で出会った一皿を、今でも鮮明に覚えています。

さつと湯引きしたまぐろに、辛子味噌とマヨネーズを合わせたコクのあ
るドレッシングをかけ、青じそとみよ
うがをたつぷりとのせたサラダでした。
当時の私にとって、まぐろは刺身や寿
司でいただくものというイメージしか
なく、ほんのひと手間加えるだけで、
こんなにも豊かな味わいになるのかと
衝撃を受けました。

心を奪われたのは、和製ハーブと呼
ばれる青じそやみょうがの香りです。
爽やかな香りがまぐろの旨味を引き
立て、辛子味噌マヨネーズのまろやか
なコクを軽やかにまとめ上げていまし
た。薬味だと思っていた存在が、料理
の主役を支える大切な役割を担って
いることを、その一皿が教えてくれた
のです。

料理研究家となった今、北海道産
の本まぐろに出会うたび、あの日の感
動がよみがえります。冷たい海で育つ
た北海道産まぐろは、身が締まり、上

品な脂の甘みが魅力。その繊細な味わ
いは、青じそやみょうが、山わさび、行
者にんにくなど、日本ならではの香り
豊かなハーブとも見事に調和します。
素材の持ち味を生かしながら、香りで
奥行きを生み出す——それは日本の
食文化ならではの知恵なのかもしれ
ません。

北海道の豊かな海の恵みと、四季
を感じさせる和ハーブの香り。その組
み合わせには、豪華さだけではない、
日本らしい繊細なおいしさがありま
す。私にとって、あのアルバイト先で出
会った一皿は、北海道産まぐろを味わ
うたびに思い出す、料理の楽しさと香
りの大切さを教えてくれた原点とな
っています。

後からわかったのですが、そのレス
トランで提供されていた「マグロの酢
味噌サラダ」のドレッシングは料理の
師匠である母が考案したものと知ら
されました。

それもまた私の味覚に刺さった理
由の一つかもしれません。

坂下美樹

管理栄養士／調理師／製菓衛生
師
現在、大学、短期大学、専門学校の
非常勤講師。北海道新聞くらし面
「今日の一品」執筆中。「道新文化
教室」開催。H.T.B.イチョシ料理
コーナーのレシピ監修。料理教室
「なごみの食卓」主催。
ぎょれんと共にレシピの制作多
数。



うみ・なかま コミュニケーション

なみまるくん

8

2026

北海道ぎょれん広報誌

Hokkaido Gyoren Magazine
August 2026 No.454

01 みきさんのおさかなコラム
「まぐろ」

02 特集1
北海道の昆布2026

06 特集2
第40回 漁師さんの出前授業

08 なみまるインフォメーション

10 浜の家族物語
香深漁協／中山 卓也さん ご家族

11 頭すっきり!! ブレイクタイム

12 大漁祈願！
浜のほっとニュース

13 みなさんのお便りでつくるページ
なみまる おたより箱



礼文島の南端に位置する知床漁港。8月はむらさきうにや昆布の盛漁期にあたり、天
気の良い日の早朝は、利尻富士を背に磯周りの作業に勤しむ漁船が行き来します

◎表紙の写真

なみやま たくや
香深漁協／中山 卓也さんご家族です



特集 北海道の昆布 2026



昆布の生産・消費量の回復に向け、各種施策に取り組んでいきます。

令和7年度の昆布生産量は前年からは回復したものの、依然として低水準となりました。その要因は海水温上昇など海洋環境の変化に起因するものが多いとは言え、昆布の増産と安定した生産、そして流通の整備が課題となっています。今月の特集では、全道の昆布生産見込みと、北海道昆布漁業振興協会とぎょれんが連携して取り組む増産対策や異物混入撲滅に向けた取り組みと食育・宣伝事業の内容についてご紹介します。

道産昆布生産見込み

単位：トン、（ ）内は養殖であり内数。

年度 地区	R6年度 実績	R7年度 実績	R8年度 見込み	前年 対比
小樽	0	1	1	—
桧山	1	1	1	—
函館	3,394 (3,232)	3,329 (3,159)	3,441 (3,269)	103.4%
室蘭	0	0	1	—
日高	1,815	1,900	1,650	86.8%
釧路	1,493 (2)	1,961 (3)	1,650	84.1%
根室	1,000 (23)	1,932 (54)	1,096 (25)	56.7%
北見	5	102	102	100.2%
稚内	505 (165)	682 (168)	517 (211)	75.8%
留萌	0	1	2	171.7%
道内合計	8,213 (3,422)	9,907 (3,384)	8,461 (3,505)	85.4%

共販部 島田部長に
話を聞きました



共販部 島田部長

全道の生産見込みについて 令和8年度の全道生産量は 8,461トンの見込み

令和7年度の実績は、9,907トンと、1万トンを割り込み、統計を取り始めてから過去2番目に低い生産量になりました。令和8年度の実績は、6月末段階で8,461トンと予想されており、過去最低だった令和6年度並みの厳しい見通しとなっています。地区別に見ますと、函館管内は天然昆布が引き続き低水準であるものの、養殖昆布が順調に生育しており、合わせて前年と大きく変わらず3,441トンの見込みです。日高管内は、昨年の猛暑の影響から資源状況が芳しくなく、漁場によって繁殖状態に差があるものの、前年比約8割の1,650トンの見込みです。釧路管内は、昨年、大減産から回復しました。今年は日高管内同様、繁殖状態良くなり、前年比約2割減となる1,650トンの見込みです。根室管内も、漁期開始の棹前昆布から繁殖状態良くなり、一昨年実績並みの1,096トンの見込みです。北見管内は他地区に比べ、比較的繁殖状態良く、昨年並みの102トンを見込みます。稚内管内は、養殖の生産は順調なものの、天然の繁殖状態悪く、管内全体では、前年比約2割減の517トンに留まる見込みです。



生昆布の佃煮製品

水揚げした生昆布を素早く刻み、冷凍することで新鮮な風味、食感が味わえる佃煮製品を製造しています。量販店等で販売され、好評を得ています。是非、ご購入いただき、弾力のある新しい食感をご賞味いただきたいと思います。

異物混入防止対策の継続

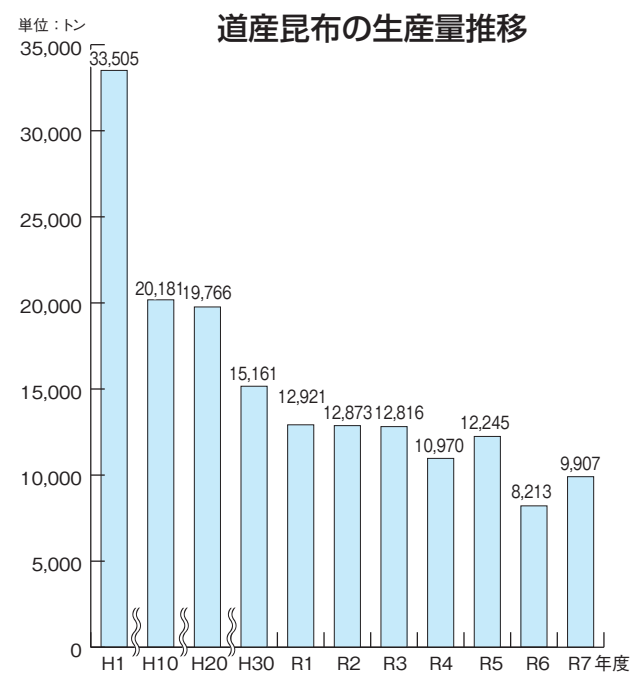
過年度より、流通対策の一環として異物混入防止対策を実施しています。共販部では、各地区において異物混入防止に関する注意喚起を行っています。生産者の方々の異物に対する意識は高まるなど、異物混入は縮小傾向にあります。しかし、現在でも様々な異物が混入するクレームは発生しています。異物混入は重大な事故や信用問題につながります。昆布を安心安全に食してもらうためにも、皆様方にご協力をいただき、異物混入を無くしたいと考えています。昨年は、作業時の熱中症対策としてアイスネットリングを作成しました。今年は、作業時の汗止め対策や手首保護として、リストバンドを作成しました。



リストバンド

引き続き、異物混入防止にご協力のほどよろしくお願ひ申し上げます。

道産昆布の生産量推移



消流においては、外食筋を中心としたし向け昆布や加工向け昆布の引き合いは依然として続いています。但し、生産量の低下により、原料不足は否めず、一部製品においては銘柄や量目を変更するのに加え、廃番になる商品も出るなど、マーケットの縮小が懸念されています。生産や消費環境が大きく変わるなかであっても昆布漁業は地域の重要な基幹産業です。これからも生産者の方々が安心して生産できるよう、引き続き漁業の持続化及び流通の安定を目指し、各種対策を実施してまいります。

生産・流通に関わる取り組み

生産対策① 「昆布ジーン(種)バンクプロジェクト」の実施



昆布種の採取、保存
(北海道大学 四ツ倉教授研究室)

令和5年度より、北海道大学、北海道昆布漁業振興協会と連携し、変化する環境に適応した昆布種の開発及び研究を目指し、昆布種の保存を開始しています。昨年度は、全道17漁協25地区にて採取し、保存しました。今年度も全道各地の漁協・生産者の方々に協力いただき、多くの地区から昆布種の採取を進め、同時に、保存種を利用した中間育成試験を開始します。

生産対策② 「生昆布製品事業」実施の継続

令和3年度より、厚岸、散布、浜中の3地区において、生産者の昆布作業の負担を軽減するため、生昆布製品事業を実施しています。

日本食に欠かすことのできない
北海道の昆布の魅力幅広い
世代へ伝えていきます

宣伝事業を担当する
販売企画部 平野参事に
話を聞きました。



販売企画部 平野参事

北海道昆布漁業振興協会では、道産昆布の消費
定着・拡大に向け、生活スタイルに即したさまざ
まな施策を行ってきました。ターゲットに合わせ
て多様な媒体を活用し、消費者動向や社会情勢を
見極めながら、「宣伝普及啓発活動・機能成分研究・
食育活動」を実施し、消費喚起に向けた対策を行っ
ていきます。

宣伝普及啓発活動

道内主要スポットや

観光地での交通広告の実施

地下鉄南北線さっぽろ駅やJR新千歳空港国内
線ターミナルターミナルの地元住民・国内
外観光客の利用が多いスポットで交通広告を実施
し、道産昆布の視認機会を創出し、消費訴求・P
Rを図ります。

図つていき、昆布の消費喚起へ繋がっていきます。

(注1) 腸内環境が良好な状態であれば、免疫機能を活性化させ
たり、血管や腸管の炎症を抑えたりする善玉菌のような
役割を果たす腸内細菌

(注2) 食物繊維を発酵させて「酪酸」を作り出す腸内細菌の総
称。大腸の主要なエネルギー源となるほか、腸のバリア
機能の強化や免疫バランスの調整、炎症の抑制など、全
身の健康や長寿において非常に重要な役割を果たす

(注3) 腸内細菌が水溶性食物繊維などをエサにして発酵・生成
する代謝物質。腸内環境を整えるだけでなく、肥満防止
や代謝アップにも効果がある。



栄養教諭を対象とした昆布セミナー

成長科学協会との昆布摂取による ヨウ素の影響調査

これまで、ヨウ素摂取量の上限撤廃を目標に研
究を行い2025年度の食事摂取基準の改定で一
定の成果を上げることができました。
日本人のヨウ素の摂取については、そのほとん
どが昆布などの海藻類や海藻出汁と言われている

また、今年度より新千歳空港国内線ターミナル
2階のシートスペースに看板・テーブルラッピング
グ広告を掲出しました。年間を通じて多くの利用
者が行き交う新千歳空港の休憩スペースに、かわ
いイラスドでの露出の他、ウェブサイトと連動
し、豆知識や食べ方も紹介しています。



新千歳空港テーブルラッピング

台湾での昆布を使用した料理教室の実施

今年度も台湾ABCクッキングスタジオで昆布
を含む道産水産物を使用したメニューレッスンを
実施します。参加者へは中国語の昆布リーフレッ
トを配布し、道産昆布が多く輸出されている台湾
国内で魅力発信を行うとともに実食機会を創出
し、現地での消費訴求を図っていきます。

北海道の翼AIRDOでの昆布PR

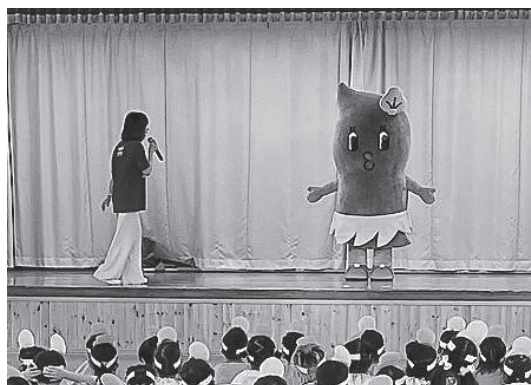
昨年度に引き続き、今年度もAIRDO機内で

す。日本人が昆布を食べなくなった時が、日本の
ヨウ素欠乏症の始まりであると懸念されており、
昆布の消費量の低下は大きな問題となっていま
す。
今年度も昆布そのものに含まれるヨウ素に焦点
を当て、安全性・必要性を検証する研究を継続し、
昆布の消費促進に繋がっていきます。

食育活動

幼児から一般消費者まで、幅広い世代に日本の
「食」における昆布の重要性を認識してもらうべ
く、世代に合った食育活動を行っていきます。

幼児に向けては、キャラクターを活用した楽し
く学べる食育授業を実施し、合わせて保護者へ向
けても家庭での利用機会促進を図る為の講座を実
施していきます。また、昆布食育キットや「こん
ぶのひみつ」と連動した教育ツールを活用し、小
中学校の授業カリキュラムの一環として、全国規



幼稚園での食育講座の様子

の道産昆布のPRを実施します。オリジナル紙
コップで昆布スープを提供・販売することで、昆
布の旨味・だしの魅力を訴求していきます。昨年
実施時にはSNSで機内ドリンクの写真を投稿す
る方も多く、二次的波及効果もみられました。今
年度も期間限定で、道産昆布の認知拡大と消費定
着を図っていきます。



AIRDO機内での道産昆布のPR
を実施します

機能成分研究

大妻女子大学との共同研究

昨年度より実施していた脱ヨウ素昆布のヒト腸
内細菌による発酵性を明らかにする研究におい
て、

- ① バクテロイデス菌（注1）と酪酸産生菌（注
2）の増加
- ② 腸内細菌叢（腸内フローラ）を調整し、短鎖
脂肪酸（注3）産生を促進する効果

が明らかになりました。

過年度明らかとなった、体脂肪量、体脂肪率を
低下させる効果、収縮時血圧を低下させる効果
と合わせ、マスコミや栄養士等の関係者へ周知を

模での利用促進を図っていきます。高校・専門学
校に向けた食育講座も5校で実施予定です。五感
を使ったより専門的な授業を実施し、食の未来を
担う学生に向けて昆布の魅力のPRしていきます
す。また、北海道日本ハムファイターズや北海道
コンサドーレ札幌と共同で開催する食育講座も引
き続き実施するほか、各種イベントでの食育プ
ス出展、北海道の昆布キャラクター「こんぶらこ」
の着ぐるみ活用により、北海道産昆布をより身近
に感じてもらう取組を継続していきます。

X・Instagramでも取組の情報を発信しています



HOKKAIDO_GYOREN



※フォロー・応援をお願いします！

今回の先生（漁師さん）をご紹介



道漁青連 留萌地区会長
(新星マリン漁協)
黒澤 隼人さん

【プロフィール】

1990年小平町白谷出身。
地元の高校卒業後、北海道立漁業研修所（鹿部町）を経て、ほたて養殖に従事
☆好きな魚料理 ほたての刺身
☆特技 魚釣り、ドライブ

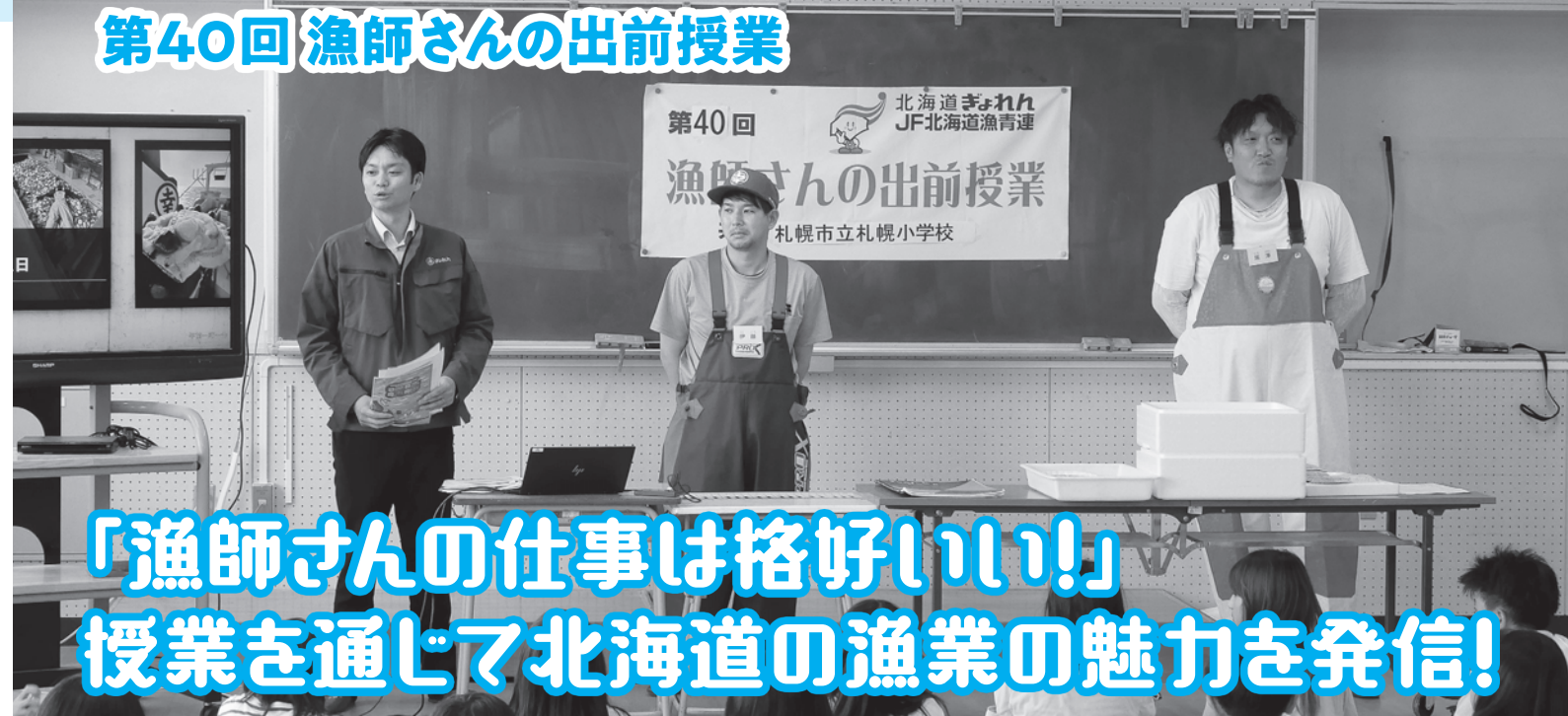


道漁青連 宗谷地区会長
(猿払村漁協)
伊藤 大智さん

【プロフィール】

1993年宗谷郡猿払村出身。
地元の高校卒業後、ほたて漁業に従事
☆好きな魚料理 ほたてフライ
☆特技 野球

第40回 漁師さんの出前授業



「漁師さんの仕事は格好いい!!」
授業を通じて北海道の漁業の魅力を発信!



ほたて稚貝育成のスタートになる「採苗」について説明する黒澤さん



黒澤さんはロープワークの基本技として「さつま入れ」を披露



破れて穴の開いてしまった漁網をいとも簡単に直して見せる伊藤さん

休み時間を挟んだ後半授業、講師は黒澤さんにバトンタッチし、ほたて稚貝の養殖について、産卵の時期に「採苗器」を使ってラバーを付着させてくるところから出荷サイズまでの成長過程を、順を追って生徒たちに説明。生徒たちは展示された「ざぶとん籠」の大きさに圧倒されながらも、7月頃に実施する「仮分散」、9～10月頃に実施する「本分散」で選別と入れ替えを行い、稚貝をざぶとん籠の中で徐々に成長させていることを知り、驚いた様子でした。

その後は、教室を前方と後方の2グループに分けて、穴の開いた漁網を修繕する「網直し」と、もやい結びなどロープワークを駆使したプロの技を披露。二人の講師が、大きく空いた穴を器用に直していったり、一瞬で結んだロープがほどける魔法のような結び方など、札幌の小学生が普段の生活で目にする事の無い「漁師さんのスゴ技」

後半授業（4時間目） 黒澤さんのお仕事と漁師さんのスゴ技披露

で、教室中に感嘆の声があがっていました。

また、最後に設けた漁師さんへの質問タイムでは、仕事の忙しさや休みの期間についてなど、もし自分が漁師の仕事に就いたときに気になる内容に質問が集中。参加した生徒たちは2時間の出前授業を通じて、漁師さんの仕事や北海道の漁業に強い関心を持ってくれたようでした。



生徒たちからのさまざまな質問に丁寧に答える講師のお二人



生徒たちに現場作業の動画を示しつつ、猿払のほたて漁について説明する伊藤さん



海底を5区画に区切り、5年貝を育てていることを図で分かりやすく伝えました



簡単なクイズを交え、北海道の漁業について解説した指導教育部の鶴巻職員

前半授業（3時間目） 伊藤さんのお仕事と北海道の漁業

今回講師を務めたのは道漁青連・宗谷地区会長の伊藤さんと留萌地区会長の黒澤さんの二名。お二人とも「ほたて漁業」の漁師ですが、主に伊藤さんは成貝、黒澤さんは稚貝の生産を行っています。前半授業では、伊藤さんが持参された稚貝から成貝までの大きさや「ほたての貝殻」を生徒たちに触れてもらいながら、ご自身が着業するほたて漁について、実際の漁の現場の動画を放映し、おおよその年間スケジュールや自分の1日の生活について実体験を交えて説明。その後は、手作りの資料で漁場を5区画に分けて稚貝を放流する「5輪採制」について分かりやすく説明しました。

続いて、ぎょれんの鶴巻職員から北海道の漁業について、近海で獲れる主な魚の種類や生産量が日本全体の4分の1以上を占める水産王国であることを紹介。一方で、近年は地球環境の変化や様々な要因により水産資源の減少が続いており、その対策として場所や期間で禁漁を行っていることや網の目合いを大きくして小型魚を捕まえないようにしていること、植樹活動や海浜清掃活動を実施していることの意味なども伝え、北海道の漁業や獲れる魚について「この日の出前授業をきっかけに今まで以上に関心を持ってもらいたい」と訴えました。

6月19日（金）、札幌市立札幌小学校で北海道漁協青年部連絡協議会（道漁青連）とぎょれんが共催し、通算40回目となる「漁師さんの出前授業」を開催しました。この取組は、日常生活で漁業に触れる機会の少ない札幌の子どもたちに道産水産物の魅力や漁師という職業を身近に感じてもらう、将来的な需要の拡大や漁業後継者の育成を図る目的で平成17年より継続して実施しています。当日は、5年生の生徒42名を対象に講師2名が従事するそれぞれの「ほたて漁業」の紹介や、ロープワークや網直しなど漁師ならではの技を披露しました。

第66回全北海道広告協会賞

ぎょれんの元旦新聞広告が最高賞のグランプリ(北海道知事賞)を受賞しました

5月22日(金)、第66回全北海道広告協会賞審査選考会が開催され、ぎょれんが北海道新聞(令和8年1月1日)へ掲出した新聞広告「今年も、口にしてほしい日本語です」が応募総数138点の中からグランプリ並びに北海道知事賞を受賞し、7月2日(木)、札幌市内のホテルで表彰式が行われました。

全北海道広告協会賞は、広告表現のレベルアップを通じて広告活動の活性化を図る目的で昭和36年から実施しており、新聞、ラジオ、フィルム、ポスターなど各分野を通じて審査表彰を行い、広告主・制作会社・制作スタッフを称える北海道唯一の賞です。審査にあたった11名を代表して、白井審査委員長からは「北海道の様々な海の幸を古い木版画調の独創的なイラストレーションで表現し、広告紙面に引き込むコピーはこの広告に出会った読者を幸せな気持ちに導いてくれる」と評価いただきました。

この度の受賞に際して、ぎょれんでは

日々海に向き合い続けている漁業者、生産者の皆様をはじめ、漁業関係者、水産加工業者、そして地域で支えてくださる多くの方々と共に分かち合うべき栄誉であると受け止め、これからも北海道の海の恵みとその文化価値をより多くの方々に伝えていけるよう努めて参ります。



本年の広告は元旦という新しい年の始まりにふさわしい華やかさに加えて、年末年始に口にする機会の多い海産物を想起させ、世代を越えて食卓で話題に上り、さらに水産業界全体の盛り上がりやリクルートに資することをテーマに制作しました

なまこの悪質な密漁防止へ一斉パトロール

寿都・蘭越・泊地区で地域一体となって防止対策に取り組めました

6月23日(火)、24日(水)の2日間にわたり、寿都・蘭越地区、泊地区においてなまこの密漁防止対策の一環として、関係漁協や小樽地区密漁防止対策協議会(事務局:ぎょれん小樽支店)、北海道密漁防止対策協議会(事務局:ぎょれん漁政部)、小樽海上保安部、現地警察などが参加した夜間合同一斉パトロールが実施されました。

同地区では日頃から漁協や漁業者が自主的にパトロールを実施しており、各関係機関においても適

宜夜間の巡回や監視が行われていますが、依然としてなまこなどを狙った悪質な組織的密漁が発生しており、密漁防止のために一層の対策が求められています。

この度の一斉パトロールを通じて、地域や関係機関が一丸となって沿岸域での組織的密漁の抑止に取り組む強い姿勢を広く社会に示すとともに、関係機関における一層の連携強化を図ることができました。



6月23日は寿都警察署の駐車場に集合し、パトロールを開始しました



24日実施の泊地区パトロールの様子。海水浴場や弁天島などを巡回監視しました

第64回北海道漁協組合長会議に係る決議実行要請

特別決議「中東情勢に対する漁業用燃油の安定的確保」を含む5項目の施策実現へ向け支援を訴えました

在札系統団体長、地区漁協組合長会会長の代表等で構成する要請団は、6月11日(木)に開催した「第64回北海道漁協組合長会議」で採択された決議、第1号「漁業経営基盤強化対策」、第2号「資源増大対策」、第3号「漁場環境保全対策」、第4号「アルプス処理水対策」、そして特別決議「中東情勢に対する漁業用燃油の安定的確保」の5決議項目の施策実現へ向け、道と国へ対し要請を実施しました。

6月12日(金)は、鈴木北海道知事のほか、水産林務部長、北海道議会議長・水産林務委員長、自民党道民会議へ要請活動を展開。15日(月)・16日(火)にかけては、国(井野経済産業副大臣、根本農林水産副大臣、藤田水産庁長官)、道内選出自民党国會議員、全漁連に対して中央要請を実施しました。

特に経産省の井野副大臣に対しては、アルプス処理水の海洋放出に起因した浜値下落や輸出停滞などの漁業被害が完全に解消されない限り、国が責任をもって対応するよう要望したほか、昨今の中東情勢を踏まえ、燃油や資材の安定的確保を訴えました。一方、農水省や水産庁に対しては、収入安定対策による漁業の継続が困難な場合に底支えを図



井野経済産業副大臣へ要請書を手渡しました



道要請では鈴木北海道知事へ要請書を手交

るための交付金制度創設、するめいかなど国が進める資源管理が漁業の実態を踏まえた柔軟な管理となるよう要請しました。今回の要請を契機として、これからもより一層実効ある対策と必要な予算の確保がなされるよう、全道漁協系統をあげて取り組んでいきます。

ぎょれん×北海道コンサドーレ札幌 食育&サッカー教室

子どもを食生活から支える保護者も対象に道産水産物の魅力を発信

ぎょれんと北海道コンサドーレ札幌は、「ぎょれん×北海道コンサドーレ札幌 食育&サッカー教室」を6月27日(土)、赤平市でサッカーに取り組む小学生とその保護者を対象に開催しました。

この取組は「食で健やかな体づくりを目指すパートナー」としてぎょれんと北海道コンサドーレ札幌が過年度から共同で実施しているもので、「お子様と保護者の方に身体を動かすことの大切さと、食事で体をつくることの大切さ」を伝えることを目的としています。この度、赤平市で行われた食育&サッカー教室では、子どもたちには北海道コンサドーレ札幌スクールのコーチが、赤平小学校のグラウンドでボールの扱い方やサッカー選手としての心構えなど実践的なトレーニングを指導。

一方で、保護者の方たちには、ぎょれん職員と北海道コンサドーレ札幌の管理栄養士・小松信隆氏

が講師を務め、秋鮭・ほたて・昆布をはじめとする北海道産水産物の特徴や「だし」の試飲を行うと共に、成長期の子どもには身体の成長やリカバリーのために、日頃の食事に注意を払う必要があると説明。特に、栄養が豊富である道産水産物を使った料理を食卓に並べたいと、道産水産物の有効性を伝えました。



サッカー教室はジュニアサッカースクールで指導する落神コーチ(左)と藤村コーチ(右)が担当



食育教室で保護者の方向けに「だし」について説明するぎょれん販売企画部・金濱職員

シークワードクイズ

8月のテーマ 「果物類」

ズ	マ	ス	モ	モ	キ	ス
ロ	ン	リ	イ	ン	シ	カ
メ	ク	ア	ボ	カ	ド	ゴ
ラ	ロ	ザ	リ	ミ	ン	ン
ゴ	イ	ン	ゴ	ド	ポ	リ
ク	ジ	チ	イ	コ	ス	シ
チ	イ	ン	デ	ナ	ナ	バ

どれにも使用しなかった文字を
うまく並べてください。

解答 □□□□□□□□ となります。

くわしい応募方法は、13ページをご覧ください。
抽選で5名様にクオカードをプレゼントします。

7月号の解答と当選者

マ	ス	リ	ナ	ツ	メ	シ
ク	イ	ベ	ラ	カ	テ	ン
ギ	ー	ラ	カ	テ	ン	ナ
バ	ト	ケ	イ	ソ	ウ	ク
ツ	ピ	コ	ジ	キ	リ	ユ
マ	ー	オ	ガ	サ	ア	ユ
ル	ア	リ	ダ	ワ	ク	ド

マリーゴールド

共和町 コハクさん
苫小牧市 K.Tさん
浦河町 川尻 かなさん
湧別町 多田 菜緒さん
利尻町 T.Tさん

8月は「果物類」がテーマです。暑い日はみずみずしい果物が欲しくなりますね。最近は南国系の果物もスーパーなどでよく見かけます。

図の中で、たて、よこ、ななめの一直線に下のリストのキーワードが読めるようになっています。

どこにあてはまるか探してください。すべて探し終わったら、どれにも使用しなかった文字をうまく並べかえてください。

リスト

- | | |
|-------------------------------|-------------------------------|
| ☐ アボカド | ☐ スモモ |
| ☐ アンズ | ☐ デコポン |
| ☐ イチゴ | ☐ ドリアン |
| ☐ イチジク | ☐ ナシ |
| ☐ カキ | ☐ バナナ |
| ☐ カシス | ☐ ミカン |
| ☐ カリン | ☐ メロン |
| ☐ クリ | ☐ ライチ |
| ☐ ザクロ | ☐ リンゴ |
| ☐ スイカ | |

〈ヒント〉 果物の女王と呼ばれています。

解き方

リストの言葉をマス目の中からタテ、ヨコ、ナナメの一直線に探していきます。文字は逆方向から読んでも、他の言葉と重複して読んでもOK。すべて見つけた後、使われなかった文字をうまく並べかえると答え(魚の名前)になります。

例題

ア	コ	ン	ブ
キ	ア	サ	リ
ア	バ	ン	サ
ジ	コ	マ	イ

リスト

- ☐ アキアジ
☐ コマイ
☐ プリ
☐ サンマ
☐ コンブ
☐ アサリ



ア	コ	ン	ブ
キ	ア	サ	リ
ア	バ	ン	サ
ジ	コ	マ	イ

〈解答〉サバ

間違いさがし

間違いは
5つです。

右と左の絵には、
5か所の異なる点があります。
さあ、見つけてください。

(印刷のズレや汚れは関係ありません。)



※答えは13ページにあります。

今月の 浜の 家族物語

表紙に登場いただいた
ご家族を紹介いたします。

香深漁協

中山さんご家族



【中山さんご一家】中山 卓也さん(39歳)、梨愛さん(37歳)、歩叶くん(14歳)、菜月ちゃん(6歳)

※写真は卓也さんの父 忠行さんと共に

札幌の会社員から二転、夫婦で漁業就業支援フェアに参加して漁師の道へ

札幌で生まれ育った卓也さんですが、父方、母方両方の祖父が、礼文島の隣にある利尻島で漁師をしていました。卓也さん自身も縁あって利尻高校へ進学し、学生時代から昆布干しなどを手伝って海に親しんでいたそうです。高校卒業後は札幌に戻り、建築関係の仕事に就いていましたが「人に使われるのが苦手」という思いから、自分の腕ひとつで勝負できる漁師の道へ進むことを決意します。当時、卓也さんは25歳。札幌で出会った妻の梨愛さんと結婚しており、長男の歩叶くんはまだ1歳でした。札幌育ちの梨愛さんにとって、縁もゆかりもない島への移住や未知の漁業の世界は不安でいっぱいだったといいます。それでも「二度決めたならやり通す人だから」と、夫婦で漁業就業支援フェアに参加。様々な出展ブースがある中で、独立までのサポートが手厚い礼文島・香深漁協を選び、親方の下で修行を始めることになりました。

こうして漁師の道へ進んだ卓也さんですが、最初の頃は朝が早い生活リズムや船酔いなど、苦労も多かったそうです。それでも、「自分を信じて付いてきてくれた家族のためにも、今が踏ん張りどころ」と一歩一歩経験を積み重ねました。梨愛さんも、親方をはじめ島の人の温かい助けを借りながら、慣れない子育てと、うへの殻剥きなどの漁のサポートを両立してきました。

二階にいる時間が長すぎて、もう空気がみなない存在。言葉にしくても分かるんです」と笑う卓也さん。夫婦であり、最高の相棒でもあるお二人にとって、家族の存在こそが毎日の厳しい漁を乗り越える一番の原動力になっています。

自分の原点であり、大好きな磯回りの技術をさらに磨いていきたい

親方の元での修行を経て、現在は自分の船を持つ卓也さん。独立して約9年が経ちますが、今でも夜明けからの1人作業や、独立したからこそ感じる「獲れない時のプレッシャー」など、苦労は尽きません。それでも、「頑張った分だけ結果が出る」のが漁師の仕事。大変な日々の中でも、歩叶くんが大好きな野球を存分に楽しめる環境を作れたことは、お二人にとって大きな喜びです。また、「ちいかわ」が大好きで、4月から保育園の年長さんになった長女の菜月ちゃんについても、「いつか自分の好きなことを見つけたときには、夫婦で全力で応援できるようにまだまだ頑張ります」と語ります。

今後の目標について、卓也さんはこう話してくれました。

「14年間の漁師生活の中で、海の様子もだいぶ変わってきたと感じています。まぐろが増えたりする一方で、雑藻が生い茂って漁の邪魔になることもあります。これまでもそうでしたが、昆布が駄目ならうに、うにが駄目ならたこというように、これからは今まで以上にリスクを分散し、収入を安定させる必要があると思います。ですが、自分はまだまだ新人。まずは原点でもあり、大好きな磯回りの技術をさらに高め、これからも漁師として実直に成長し続けたいです」

一人では作業が難しい昆布漁の時期には、札幌から父・忠行さんが手伝いに来てくれるという心強い応援もあります。家族の温かい支えを受けながら、卓也さんはこれからも前を向いて進んでいきます。

皆様からのお便り、写真、イラストをお待ちしています！

次の①～③を明記の上、ご応募ください。抽選で5名様にクオカードをプレゼントします。

- ①なみまるおたより箱への投稿（お便り、写真、イラスト等）や、広報なみまるくん8月号への感想・意見など（※150字程度まで）
- ②11ページのシークワードの答え
- ③住所・氏名・年齢・電話番号

※「なみまるおたより箱」には①からご紹介します。ご応募いただいた方の個人情報は、クオカード進呈や、お便り、写真、イラスト等の掲載（氏名、年齢、市町村名）にのみ使用いたします。写真やイラストは、返却できませんのでご了承ください。

宛先

8月24日までにお送りください。

郵便

〒060-0003
札幌市中央区北3条西7丁目1番地
北海道ぎょれん
総務企画部 広報担当

●FAX 011-242-3543

●電子メール
info@gyoren.or.jp

11ページの間違ひさがしの答え



今月の浜のお母さんレシピは「さんまのさんが焼き」。最初はさんが焼き？何それって感じでしたが、昨年開催の料理教室でいただき、そのおいしさに脱帽しました。是非今年のさんまで挑戦してみてください。

（藤江）



室内スポーツは写真を撮るのが難しく、カメラマン泣かせです

先ごろの7月25日（土）、前日の全道漁協職員大会に続き、全道漁協職員スポーツ大会が開催され、今年は地区対抗の4人制ミニバレーのしぎを削りました。両日の詳細や結果は次号でお伝えしますが、まずは誰一人大きな怪我をすることもなく（地元に戻られてから筋肉痛などあるかもしれませんが）、無事に終了することができて良かったです。

（古村）

編集後記

先ごろの7月25日（土）、前日の全道漁協職員大会に続き、全道漁協職員スポーツ大会が開催され、今年は地区対抗の4人制ミニバレーのしぎを削りました。両日の詳細や結果は次号でお伝えしますが、まずは誰一人大きな怪我をすることもなく（地元に戻られてから筋肉痛などあるかもしれませんが）、無事に終了することができて良かったです。

（古村）

みなさんのお便りで作るページです。

なみまる

おたより箱

夏本番に入り、孫達の夏休みももうすぐです。今年はウニやなまこ、たくさん出荷できます様に。海の水温もあがりません様に。

（小樽市 佐藤幸子さん 77歳）

浜のお母さんレシピのほたて丼、美味しそつで作ってみました。

（札幌市 T子さん 71歳）

いつもクイズを解いています。ホタテ丼良かったです。

（浦河町 川尻かなさん 35歳）

知り合いから釣れたてのガヤ&ソイをいただきました。料理ベタの私は刺身&煮つけしか頭に浮かびませんが、結局、塩して焼いて食べました。魚は生きの良さが一番のごちそうです。

（初山別村 白府美恵子さん 68歳）

今年は、ウニ漁が例年に比べて全く不漁で、特に馬糞ウニが例年の3分の1の水揚げもありません。更に、今年の昆布漁も全く皆無の状況です。今年1年静かにして行きます。

（利尻町 T子さん 76歳）

最近誕生日を迎えてとてもhappyです！ですが雨が多く外の空気がジメジメしています。晴れの日は待ち遠しく感じます。いつも綺麗な海を見て気分をあげています！私の家には犬が2匹いるのでとても癒されています！毎月のクイズは沢山の単語が出てくるので勉強になっています！次のクイズも楽しみにしています！間違ひさがしも楽しみの一つです！

（苫小牧市 M.Yさん 15歳）

神恵内で牡蠣とホタテを購入しバーベキューをしました！毎週やりたいです！

（共和町 「ハクさん」）

初投稿です。苫小牧も暑くなってきました、毎日漁にいく主人も暑さでクタクタ、日焼けで真っ黒に。私も手伝つ時は汗だく、蚊に刺されながら頑張っています。苫小牧はあつという間に秋の風になります。もう少し辛抱ですね。

（苫小牧市 K子さん 40歳）

今日はおじいちゃんとおばあちゃんが家に遊びにきてくれました。今月修学旅行に行くのでお土産を買ってきました。

（伊達市 横山翔太さん 12歳）

浜のお母さんのレシピいつも楽しみにしています。クイズは初めて挑戦してみました。大好きなお花で嬉しかったです！

（湧別町 多田菜緒さん 30歳）

浜のほっと大漁祈願ニュース



函館

6月19日から解禁となった噴火湾地区の毛がに籠漁が7月4日で終漁となりました。序盤から大中サイズが主体の順調な水揚げで、来年度も豊漁が期待できるような漁模様となりました。一方、7月に入り促成真昆布の生産が本格化し、海岸沿いの干場は昆布一色となっています。全道的な減産が予想されているなか、渡島管内は昨年並の生産が見込まれ、今後の安全操業と順調な生産を祈念しています。

檜山

7月4日に、上ノ国町の汐吹漁港にて「てっくい海鮮まつり」が開催されました。上ノ国の前浜で水揚げされたひらめをはじめ、あわびやうになどの新鮮な魚介類が浜値で販売され、浜の母さんによる絶品食堂や、海産物の詰め合わせセットが当たるビンゴ大会など来場者は大いに楽しんでいました。一方、奥尻島では7月初旬からきたむらさきうにの水揚げが始まり、浜は活気づいています。

日高

春定置漁が終漁し、秋漁に向けて準備が行われています。今年の春定置漁は、ぶりが昨年を上回ったものの、様々な苦労が絶えない年でした。一方、たこの水揚げは順調に増えて、昨年来年を上回る水揚げに期待しています。7月から開始した採昆布漁は、天候不良のため採取できない日が続いています。今後一日でも多く晴れの日が続き、皆様が安全に操業できることを願っています。

釧路

夏の暑さが本格的になってきた管内では、7月より成昆布漁が始まりました。7月前半は模様が悪く、出漁できない日々が続いています。後は天候に恵まれることを願っています。一方、さんま流し網の初競りではk@44万円と昨年のk@25万円を大幅に更新し、過去最高値を記録しました。8月以降も引き続き、安全操業と豊漁を祈念しています。

北見

連日暑い日が続く、オホーツク地区の短い夏も真っ盛りを迎えています。順調な操業が続くほたて漁に加え、ほっき漁の解禁等、浜には益々活気がみなぎっています。今後、夏漁から秋漁へと移り、さらに賑わいを見せる時期を迎えます。忙しい日々が続きますが、安全操業とより一層の豊漁を祈願しています。

稚内

ようやく夏を感じられるようになり、利礼地区ではうに（のな）漁が本格化、天然昆布の採取も順次開始されています。一方、オホーツク地区は好天に恵まれ、日々、ほたて貝の水揚げが続き、浜は賑わいを見せています。来月には秋鮭定置の網入が行われます。季節柄慌ただしくなりますが、安全操業で豊漁となることを祈念しています。

小樽

6月中旬から後志沿岸で揚がり始めたぶりは、その後も順調に推移しています。序盤では1尾7～9kg台が多く見られました。うに漁は最盛期に差し掛かり、なまこ漁は終漁が近づいています。また、各地で夏祭りが開催され、浜は活気づいています。今後は気温もさらに上がり夏本番となりますが、体調管理にご留意いただき、皆様の健康と豊漁を祈念しています。

室蘭

毛がに籠漁は、噴火湾内は7月6日に終漁し、7年ぶりに漁獲許容量に達しました。太平洋側も7月11日から水揚げが開始され、7月23日時点では前年同期比約174%と、順調に推移しています。一方、終盤を迎えた春定置網漁は、ぶりのまとまった漁獲が見られるほか、ほっき漁も再開され、活気づいています。今後も豊漁が続くとともに、生産者の皆様の安全操業を心より祈念しています。

根室

歯舞地区なが昆布漁が7月から始まりました。初日の操業は3時間で、午前9時過ぎには各港で褐色に輝く昆布を初水揚げし、待機していたトラックに積み替えられて干場まで運搬し、家族総出の乾操作業が行われました。これからはさんまの本格的な水揚げが予定されています。今後の豊漁を期待し、更に浜が活気づくことを願っています。

留萌

高水温対策もあり7月初旬から始まったほたて稚貝の仮分散は現在終盤を迎えています。ラーパの付着状況も良好のため、今後の作業も順調に進むことが期待されています。一方、夏を代表するうに、なまこ漁も終盤に差し掛かったことで、夏漁から秋漁への準備が進められています。暑い日が続きますので、熱中症の予防など体調管理に気を付け、皆様が安全操業で豊漁となることを心より祈念しています。

大丈夫 その油断が事故のもと 必ず着よう ライフジャケット

公益社団法人 北海道海難防止・水難救済センター

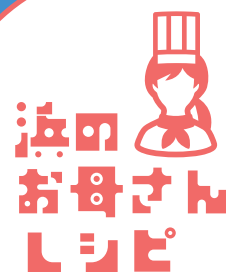


材料 4人分

さんま 3尾
みょうが 1本
大葉 12枚
長ねぎ 1/2本
味噌 小さじ2
生姜のしぼり汁 小さじ2
片栗粉 大さじ1
サラダ油 大さじ2

作り方

- ①さんまは三枚におろし、皮をむきます。
- ②みょうが・大葉(4枚)・長ねぎは細かく切ります。
- ③①と②を包丁でたたきながら混ぜ、味噌と生姜のしぼり汁、片栗粉も混ぜます。
- ④4個に分け成型し、両面に大葉を付け、油を敷いたフライパンで焼いたら出来上がり。



さんまのさんが焼き

今回は「さんまのさんが焼き」をご紹介します。
さんが焼きは、千歳県房総半島沿岸の郷土料理で、いわしなどを味噌と薬味と一緒に細かくたたき焼いたものです。
令和7年10月21日開催、第152回「浜のおかあさん料理教室」
in コープさっぽろにて紹介しました。



根室漁協
湊 一三さん