

広報

にきた

2026

第74号



目次

topics	2	インフォメーション	14
国消国産特集	6	お便りコーナー	18
祭り特集	8	パズル	19
女性部より	10	我が家のアイドル・お料理 ..	20

表紙の写真

「スチューベンの
収穫体験」

～鶴田町～

10/3



日本一のスチューベンを収穫！ 東奥日報主催「女子〇ツアー」



× JAグループ青森

J Aは10月3日、株式会社東奥日報社が主催する「女子〇(ジョシマル)」に協力し、鶴田町でスチューベンの収穫体験ツアーを行いました。スチューベンの生産量、作付面積ともに日本一を誇る鶴田町。この日は、同町の長内 敏さんの圃場を訪れ、旬を迎えたスチューベンを収穫しました。

今回のツアーには141人の応募があり、抽選で選ばれた30人が参加。参加者は、甘い香りが漂う圃場で1人3房ずつ丁寧に収穫し、津軽を代表する秋の味覚を楽しみました。

収穫体験後は、鶴田町や五所川原市の観光名所を巡ったほか、鶴翔統括支店では青森県の農業やJ Aの活動について学びました。



8月27日付けの東奥日報で
ツアーの募集を掲載



今年のはぶどうは着色が良く、糖度も高くて高品質な仕上がり



収穫体験を受け入れてくださった長内 敏さん



朝から雨模様でしたが、収穫の時間は雨に当たらず
過ごせました



房の2〜3cm上を切ります。落とさないようにそ〜っと
慎重に😊



園地のスチューベンとシャインマスカット、ピオーネを
試食「あま〜い!!」



これも大きいな〜迷うなあ〜



7月～9月にかけての出来事を紹介します

旬の農産物が大集合！組合員のみなさま、いつもありがとうございます✧

7/3



音で見極め すいか目揃え

つがる白神やさい・果実部会のすいか班は7月3日、鳴沢りんごセンターで、すいか目揃え会を開催しました。今 ^{こん たかみつ} 隆光班長が1玉ずつたたき、音や振動、感触から品質を見極めて等級を判定しました。

この日持ち込まれた「羅王ザ・スウィート」は深い甘味とシャリ感があり、糖度は13.5度。今年は1週間に1度のペースで適度に雨が降り、畑にとっても好条件となりました。今さんは「音も形も非常に良く、完璧な仕上がり」と笑顔を見せました。



👤 すいかをたたいて品質を確認する今班長

7/25



つがるメロンを 全国へPR

つがるブランド推進会議は7月25日、大阪府と愛知県でメロンのPR活動を行いました。JAつがるにしきたは、大阪府吹田市のKOHYO山田店で「タカミメロン」の試食販売を行い、つがるメロンをPR。試食した来店客は「甘くてとてもおいしい」と好評で、買い求める姿が多くみられました。



👤 大阪府のスーパーの売り場



👤 つがる市や全農と協力し、メロンをPRするJA職員

7/15、27、28



新役員体制に伴い自治体へ表敬訪問 熊除けスプレーや箱罌、駆逐閃光など寄贈

新役員就任に伴い、7月に管内6自治体を表敬訪問しました。訪問に合わせて鳥獣害対策支援の贈呈も行い、熊スプレー、箱罌、動物駆逐用煙火を贈呈しました。クマやアライグマ、サルなどによる農作物被害の軽減に役立ててもらうため、資材の活用方法は各自治体に委ね、地域の実情に応じた鳥獣害対策に生かしてもらいます。成田春光組合長は「有害鳥獣を追い払い、農作物被害の軽減に役立ててください」と話し、目録を手渡しました。



👤 つがる市



👤 鶴田町



👤 鰯ヶ沢町



👤 五所川原市



👤 中泊町



👤 深浦町



7月～9月



トマトの出荷最盛期 小学生が選果施設を見学

トマトの出荷が最盛期を迎え、集出荷施設（稲垣と深浦）では、選果や箱詰め作業が大忙しとなりました。そんな活気あふれる現場に、管内の小学生が見学に訪れました。児童たちは職員が手際よく作業する様子を真剣な表情で見つめ、「ビニールハウスは透明なのに、日光が当たっても大丈夫なの？」「なぜ2月からトマトの苗を作り始めるの？」など、素朴な疑問を職員に投げかけていました。



ミニトマトの選果作業



大玉トマトの選果作業



パレットには箱詰めされた大玉トマトが積み上がります



いわさき小学校



深浦小学校



修道小学校

7月～9月



旬の味覚を、産地から食卓へ

7月から、とうもろこし、きゅうり、ねぎ、絹さやなど、たくさんの農産物が各施設に続々と入庫しました。生産者が丹精込めて育てた農産物を、1つ1つ丁寧に計量・選果し、箱詰め等の作業を行いました。生産者と職員が力を合わせ、品質を確認しながら出荷に取り組み、旬の味覚を消費者の食卓へ届けました。



稲垣野菜センター「とうもろこし」の段ボール・発泡スチロール詰め



柏野菜センター「きゅうり」の箱詰め



稲垣野菜センター「ねぎ」の出荷説明会



なかさと青果連「絹さや」の荷受け

8月下旬～



品種リレーで繋ぐ 旬のりんご

りんごの収穫開始に向けて、JAでは各地区の営農指導員がサンプルのりんごを持ち寄り、熟度調査を行いました。果実の重量や硬度、糖度、食味、着色、ヨード反応の6項目を調べ、品種ごとの収穫時期を見極めました。熟度調査は8月下旬の「つがる」「きおう」を皮切りに、9月上旬は「早生ふじ」「トキ」、9月下旬は「ジョナゴールド」「シナノスイート」、10月中旬は「ふじ」「王林」と、品種リレーに合わせて実施。調査結果は、各品種の収穫時期の目安や、りんごセンターへの入庫時期の判断に活用しています。

収穫されたりんごは各地区の選果場へ続々と入庫され、出荷が本格化しています。来年6月中旬頃まで県内外へ出荷されるほか、一部は台湾や香港にも届けられます。



⑤ レーンに乗ったりんごが等級・大きさごとに分かれていきます



④ ヨード反応を調査中



③ 糖度を測る営農指導員



⑥ 柏選果場での箱詰めの様子

9月中旬～



基幹作物の米 実りの秋を迎える

9月中旬頃から、管内で米の収穫が始まりました。JAつがるにしきたの子会社「株式会社にしきた」にとっては、設立後初めて迎える稲刈りとなりました。高齢化や後継者不足などにより、農地の維持が難しくなった組合員に代わり、同社は苗づくりから田植え、そして稲刈りまで、一貫して米作りに取り組んできました。山中満春社長は「多くの方に支えていただき、稲刈りの日を迎えることができた。地域の農地を守る責任を感じながら、最後まで丁寧に取り組みたい」と話し、作業を続けました。

収穫された米は、JAの各施設へ次々と搬入されました。津軽中央共同倉庫では、多い日でフレコン80～100本、紙袋で約1000袋もの米が搬入され、職員が交代で受け入れ作業にあたりました。



⑧ 9月18日、初収穫を迎えた株式会社にしきた



⑦ 繁田の倉庫にぎっしり積まれたフレコンバッグ



⑨ 乾燥調製中



⑩ 粳摺り後、玄米へ



⑪ 金木ライスセンターの粳摺り機



⑫ 二重管穀刺しで検査用の米を採取



⑬ 津軽共同倉庫で米の検査を行うJA職員



国産を語ろう

毎年10、11月は国産月間です。

クイズ監修：管理栄養士・小嶋絵美

国産とは、「私たちの国で消費する食べ物は、できるだけこの国で生産する」という、JAグループのメッセージ。

この期間は、食や農に関心を持ってもらえるよう、全国各地でイベントやキャンペーンが行われます。

食の未来を自分ごととして捉え、国産を選ぶ価値を考えてみませんか。

人にしゃべりたい

細かすぎる

農畜産物クイズ

Q1

良質のタンパク質を含むとされるのはどちらでしょうか？

- A 米
B 小麦

Q2

ブドウの最も甘い部分は次のどこでしょうか？

- A 房の上の部分
B 房の下部分

Q3

本当にある牛肉の部位はどれでしょうか？

- A マメ
B イモ

Q4

私たちは栗のどの部分を食べているのでしょうか？

- A 果肉
B 種

Q5

乳牛・ホルスタイン1頭から1日に搾れる牛乳の量は？

- A 平均10〜15L
B 平均20〜30L

Q6

人と豆には共通するあるものがあります。それはどこでしょうか？

- A 口
B へそ

Q7

お茶には、抹茶や緑茶、紅茶などの種類がありますが、これらの違いはどのような理由からくるのでしょうか？

- A 木の種類が違う
B 栽培管理や製造過程が違う

Q8

シイタケにはビタミンDが豊富に含まれているといわれますが、さらにビタミンDを増やす工夫はどれでしょうか？

- A 日光に当てる
B じっくり火を通す



©みんなのよい食プロジェクト

解説

- ①食品に含まれるタンパク質の質を100点満点で評価する「アミノ酸スコア」は、精白米が80、小麦が42です。米と大豆や肉、魚を組み合わせるとさらにバランス良く栄養をとることができます。
- ②ブドウは房の上側（軸の方）から甘くなり始め、成熟が進むにつれて下側も上側の糖度に追いついていきます。
- ③牛の腎臓は、豆がブドウの房状に集まったような見た目から「マメ」と呼ばれています。しこしことした歯応えが特徴です。
- ④栗の茶色く堅い「鬼皮」が果肉、とげとげの「い」が皮に当たります。
- ⑤乳牛1頭からは1日に約20〜30Lの牛乳が搾られます。乳牛は出産後、毎日搾乳しないと乳房炎という病気にかかってしまうため、1日に2回など欠かさず搾乳が必要です。
- ⑥人のへそはへその緒が取れた跡で、母親から栄養をもらっていた場所です。豆のへそも細い管でさやとつながっていて、そこから栄養をもらって大きくなります。
- ⑦緑茶・紅茶・抹茶は同じ「茶の木（チャノキ）」の葉から作られますが、製造方法や栽培方法が異なります。紅茶は収穫した茶葉を発酵させて作り、抹茶は収穫前の20日ほど日光に当てずに栽培した茶葉を粉末にします。
- ⑧生シイタケは日光に当てるとビタミンDが増え、香りも増します。食べる前に1、2時間軽く干しておくだけでも効果があります。

A ⑧ B ⑦ B ⑥ B ⑤ B ④ A ③ A ② A ①

掲載

食べることは、未来を選ぶこと

普段の買い物や食事の選択は、私たち自身だけでなく、次の世代の「食の未来」にまで影響します。日本は今、食料の約6割を海外からの輸入に頼っています。もし輸入が止まったら――。そんなリスクを減らすために今、進めたいのが「国消国産」です。

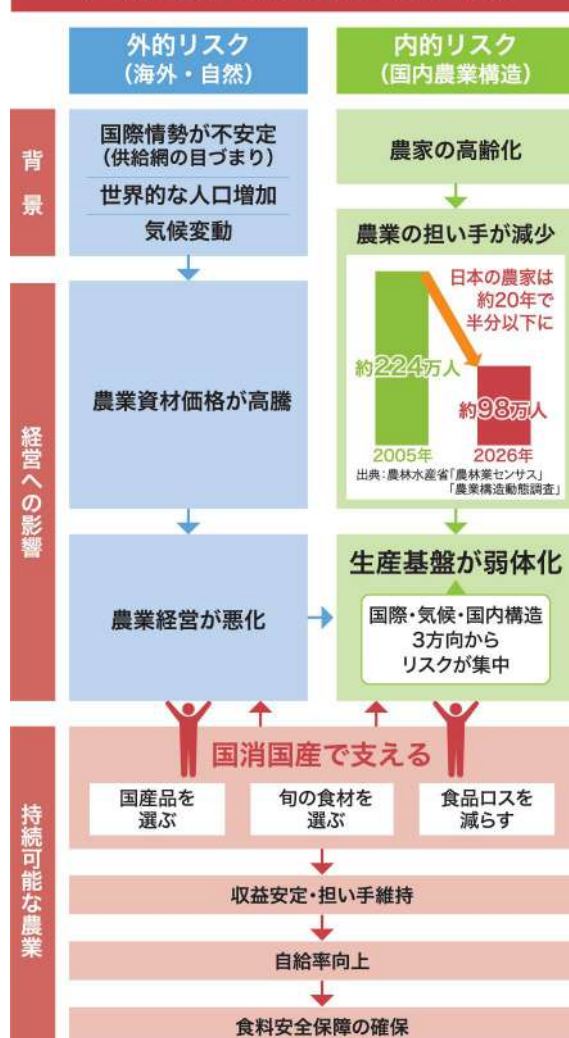
災害に備えるように

「国消国産」運動を進める背景には、日本の食料事情があります。日本の食料自給率はカロリーベースで38%と、先進国の中でも低い水準にとどまっています。食料は輸入に依存しているのが現状で、国際情勢によっては突然、輸入が止まるというリスクを抱えています。しかも、日本の農業は生産者が減り続けており、食料が必要になってもすぐに十分な量を生産できる環境ではありません。災害に備えるように、普段から国産を選ぶことが、将来の食料を守る行動になるのです。

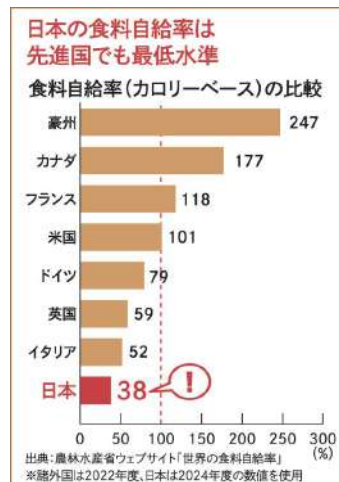
地産地消は国消国産の原点

「国消国産」と似た言葉に「地産地消」があります。地域で生産されたものをその地域で消費する取り組みです。

国消国産で食料を巡るリスクを低減



「地域で取れたものを食べる」「JA直売所で買う」「売り場で国産を選ぶ」「外食の時に国産食材を使っているお店を選ぶ」――。その積み重ね、その行動こそが国消国産となります。地産地消は、農畜産物の輸送距離が短く新鮮で環境負荷が少ないなどのメリットがあります。



「選ぶ」ことがすでに「行動」

野菜や肉を購入するときは産地表示を確認し、できるだけ国産品を選ぶこと、外食や加工食品でも国産原料に注目することが大切です。

旬の食材を選ぶことも有効です。旬の農畜産物は国内で安定して生産されることが多く、価格も比較的手頃で、味や栄養価も高い傾向があります。さらに、食べ残しを減らす「食品ロス削減」も重要です。せっかく生産された農畜産物を無駄にしないことも、農業を支える行動につながります。日々の小さな選択が、未来の食を守る力となるのです。

祭り特集



ぶどう農家さんのドリンク販売



本間愛音さんの歌謡ショー



青年部の射的コーナー
メロン獲得し笑顔に😊



女性部は野菜とハンドメイド販売🌟

8/9(sun)

夏の農協まつり
笑顔いっぱい

4支店で開催する農協まつりのトップバッターは、鶴翔統括支店。これまで2月に開催していましたが、今回は初めての夏開催、夕方開始となりました。当日は約350人の方が来場し、盆踊りや大抽選会などを楽しみました。JA共済アンバサダーでATV「わっち」のMCを務める先川栄蔵さん^{せんかわえいぞう}も駆け付け、会場は大盛り上がり！一緒に盆踊りを楽しみ、楽しいひとときを過ごしました。特産品が当たる大抽選会では、たくさんの方が景品を手にし、会場は笑顔でいっぱい。ご来場いただいた皆さま、本当にありがとうございました。

「ふれあい感謝祭」

鶴翔統括支店



JA共済アンバサダーの
先川栄蔵さんも盆踊りに
参加しました！



子どもから大人まで楽しく踊って汗だくに😅



1等ゲット！



トラックの荷台が抽選会場、
パレットが階段に早変わり



衣装する方もたくさん★



空が暗くなるまで賑わいました

つがる市の
夏の恒例行事

8/1(sat)

メロン・スイカフェスティバル

伊藤鉱業アリーナつがる

つがる市の伊藤鉱業アリーナつがるで開かれた「第13回つがる市メロン・スイカフェスティバル」に参加し、旬を迎えたメロンの販売を通じて産地をPRしました。

イベントは、つがる市や管内JAなどで組織するつがるブランド推進会議が主催。あいにくの雨模様となったものの、多くの来場者で賑わいました。メロンは1箱(5〜6玉)4000円で限定700ケース、スイカは産直価格で限定200玉を用意し、いずれも完売する盛況ぶりとなりました。



第13回



トラックから荷下ろしするJA職員とメロンを受け取る購入者



オープニングの様子



体育館内ではメロンやスイカを使ったスイーツが販売



引換券を購入したお客様が次々と並びます

JAの特産品
多数当選!

8/15(sat)

つるたまつり

鶴田町役場

鶴翔統括支店は、鶴田町役場で開かれた「つるたまつり」に参加しました。毎年参加している地域の催しで、JAは抽選会の賞品として「ふかうら人参ジュース」10ケース、スイカ20玉、メロン30玉を提供しました。成田春光組合長が当選者に賞品を手渡すと、会場からは喜びの声が上がりました。地域の催しを通じ、多くの来場者にJAの特産品を知ってもらう機会となりました。



スイカ当選者



ふかうら人参ジュース当選者



メロン当選者

JAつがるにしきた女性部

本部

夏の活動報告

県内視察研修会

▶RAB 青森放送、青森県警本部

7/14
11名参加

午前はRAB青森放送株式会社を見学し、テレビやVR、ラジオ番組の制作について学びました。午後は青森県警察本部を訪れ、指紋鑑定や交通管理センター、通信指令室を見学。警察の仕事への理解を深めました。



おすそわけ便

▶五所川原市社会福祉協議会（五所川原市地域福祉センター）

「五所川原おすそわけ便」への寄付品を女性部各支部に募り、お米や食品、日用品など多くの品物を寄付していただきました。寄付品は、子育て世帯への支援に活用していただくため、五所川原市社会福祉協議会へ寄付しました。ご協力いただいた皆さまありがとうございました。



＼支店での募集の様子／

常勤理事・女性理事と女性部本部役員との意見交換会

▶ J A つがるにしきた 本店 2階 役員会議室

8/28

36名参加

購買品や共済、営農、営農指導などについて、5つの意見・質問が出され、特に購買品の取扱いについて活発な意見交換が行われました。今年度から事業を展開している子会社についても質問があり、女性部の出席者は、農協の事業や取組への理解を深めました。



つがる白神支部

6/29

27名参加

県内研修会

▶ 森の中の果樹園～つがる地球村

弘前市の「森の中の果樹園」へさくらんぼ狩りに出かけました。天候にも恵まれ、部員同士で会話を楽しみながら、旬の味覚を満喫。昼食会では農作業の話やゲームで盛り上がり、笑顔あふれる楽しいひとときを過ごしました。



富港支部

車力まつり出店

▶ むらおこし拠点館

「フラット」

女性部富港支部では、つがる市産のタカミメロンを使ったメロンジュースとえびせんを作り、出店しました。車力まつりには多くの人が訪れ、子どもからお年寄りまでたくさんの人に楽しんでいただきました。

7/25

4名参加



鶴翔支部

鶴翔支部役員研修会

▶ 青森市

7/17

13名参加

「動き出す浮世絵展」では写真撮影や鑑賞を楽しみ、浅虫水族館では久しぶりの訪問に笑顔が広がりました。東奥日報社では新聞の歴史や制作過程を学びました。



鶴翔支部

鶴翔支部 県外研修会

▶秋田県 道の駅「なまはげの里オガーレ」「きみまちの里」

7/22
85名参加



秋田県内の道の駅を巡り、地域の観光情報や特産品、工芸品などを見学しました。身近な道の駅との違いを比較しながら、地域の魅力を発信する工夫について学びました。今回の視察で得た気づきやアイデアを、今後の活動や地域づくりに活かしていきます。

JAつがるにしきた鶴翔支店 ふれあい感謝祭売上金寄付

▶（福）鶴田町社会福祉協議会

8月9日に開催した「JAふれあい感謝祭」で、青年部の射的ゲームと女性部の野菜・クラフト作品即売会の売上金を、鶴翔女性部の相川支部長と工藤副支部長が代表して鶴田町社会福祉協議会へ寄付しました。地域の皆さまの温かいご協力に感謝するとともに、寄付金が地域福祉に役立てられることを願っています。



つがる支部

稲垣班日帰り研修会

▶六ヶ所原燃PRセンター、スパハウスろっかぽっか

6/30
34名参加

使用済み燃料から新たな燃料を製造する工程や、ガラス固化体の安全な冷却・貯蔵について学び、専門的な知識を深めました。その後は「スパハウスろっかぽっか」で熱中症の予防について学び、食事や入浴を楽しみながら交流を深めました。



柏班日帰り研修会

▶深浦町 不老ふ死温泉

高齢の方でも簡単に靴下を履ける「靴下はき」を作りました。プラスチックシートに穴を開け、紐を通すだけの簡単な工程で、便利な道具が完成しました。皆さん楽しみながら製作し、完成後は食事や入浴を楽しみながら交流を深めました。



6/30
24名参加

津軽北部支部

県内視察研修会

▶青森県防災教育センター、かねさ(株)苳珠工場

防災教育センターでは、防災VRや119番通報、地震、消火、煙避難などを実際に体験し、災害時に身を守る大切なことを楽しく学びました。非常時持出品についても積極的に質問する姿が見られました。また、みそ工場ではオートメーション化や粉末みそのおいしさに驚いていました。



7/6
24名参加



JA葬祭研修会

▶津軽葬祭センター やすらぎホールつがる

葬祭マナー研修では、服装や宗派別の対応など、故人を敬うための礼儀作法を学びました。カルチャースクールでは、ドライフラワーを使ったスタンドフレーム作りに挑戦。会話を楽しみながら交流を深め、華やかな作品に仕上げました。



8/26
23名参加



手芸研修会（スラッシュラグ作り）

▶津軽北部統括支店 会議室

不要になった衣類や布、はぎれを活用し、ラグやマットを作る「スラッシュラグ」に挑戦しました。初めての製作に苦戦しながらも、教え合いながら楽しく作品を仕上げました。布を再利用することで、ごみの削減や環境について考える機会にもなりました。



9/7
19名参加



営農部

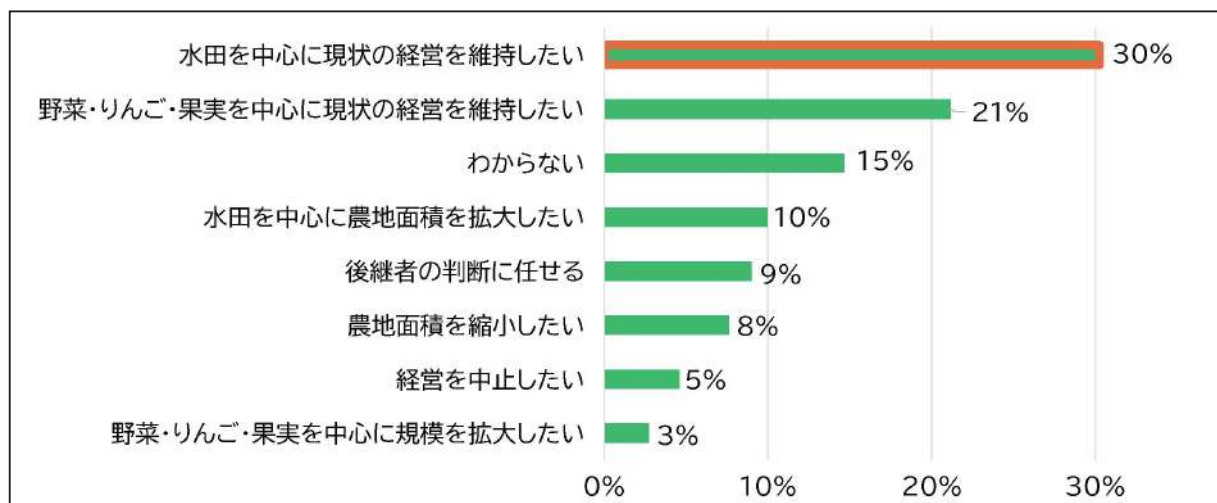
第六次地域農業振興計画に伴う 組合員意向調査結果

組合員意向調査は令和8年6月に実施しました。生産者のみなさまには多大なご理解とご協力のもと貴重なご意見を賜り深く感謝申し上げます。

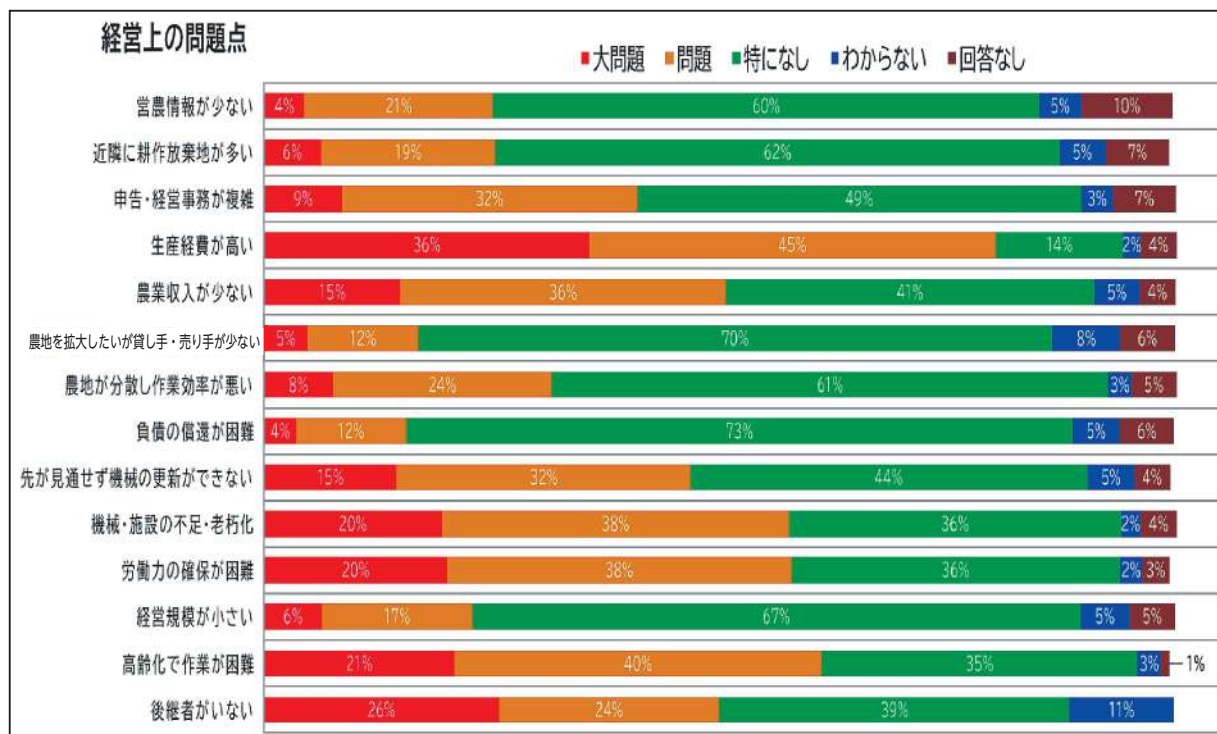
意向調査の結果を基に現時点での課題を抽出し、解決に向けた具体策を検討しております。振興計画書の完成まで時間を要しますので、取り急ぎ意向調査結果を抜粋してご報告いたします。

〈対象者数：組合員 1,545名 回答者数：1,108名 回答率 72%〉

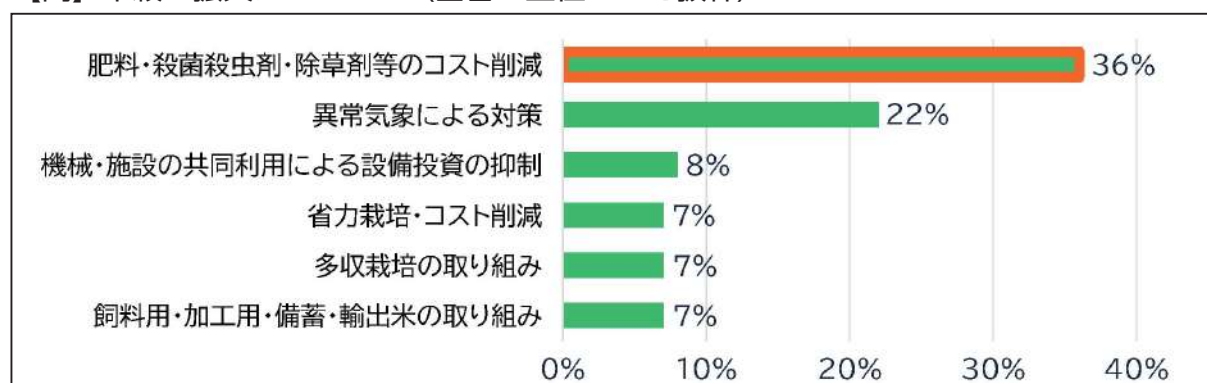
【問】 3年後の経営規模の将来意向について



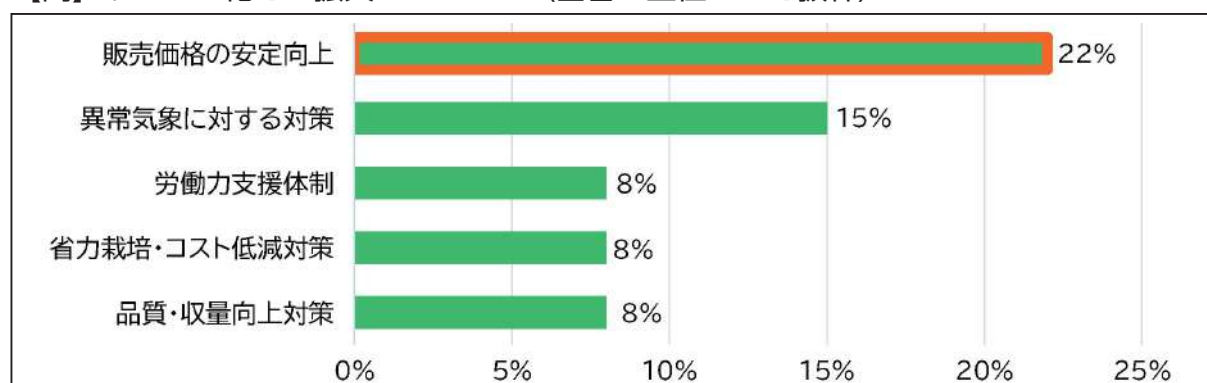
【問】 あなたの経営では、どのようなことが問題になっていますか。



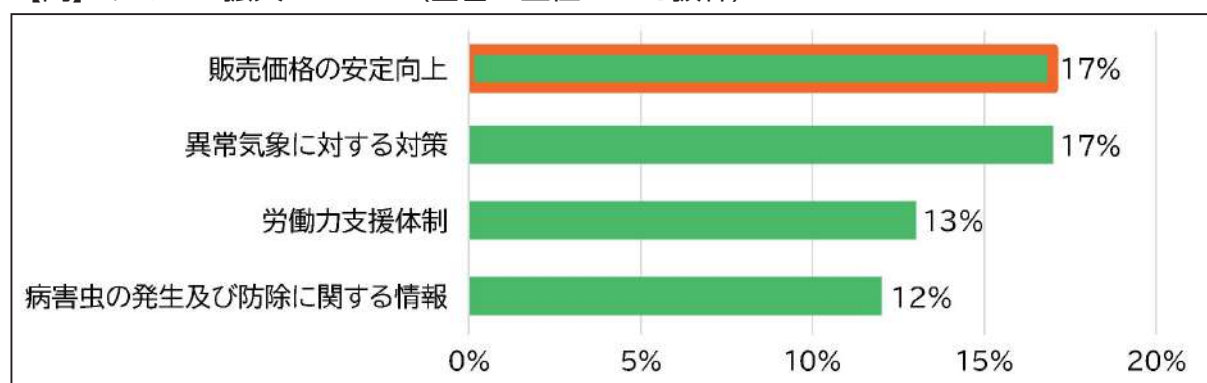
【問】 米穀の振興について （回答の上位 4 つを抜粋）



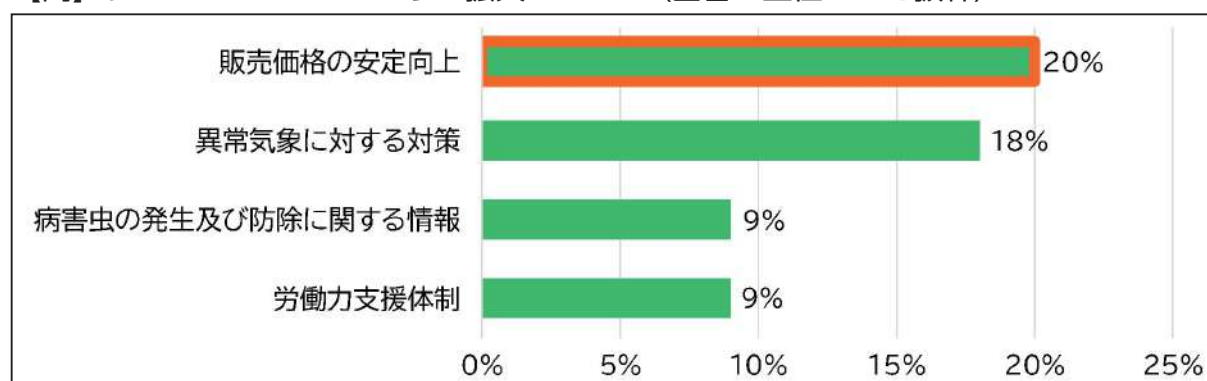
【問】 やさい・花きの振興について （回答の上位 3 つを抜粋）



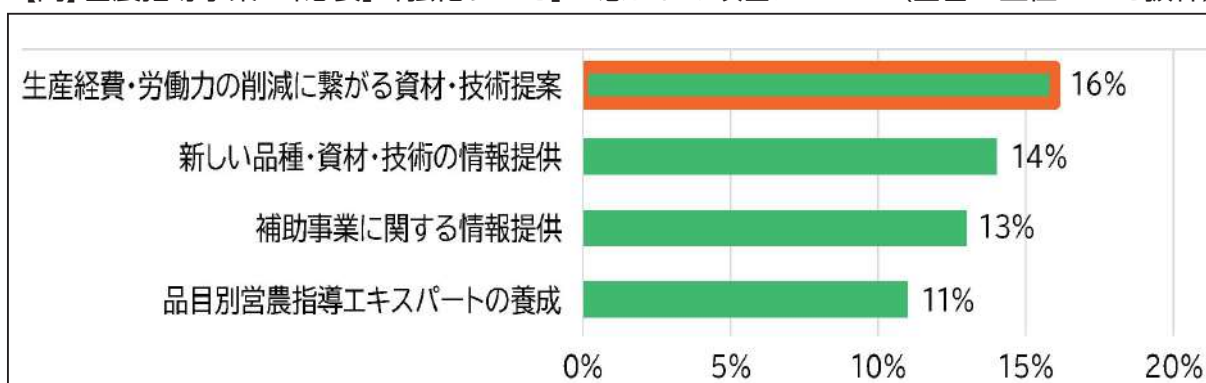
【問】 りんごの振興について（回答の上位 4 つを抜粋）



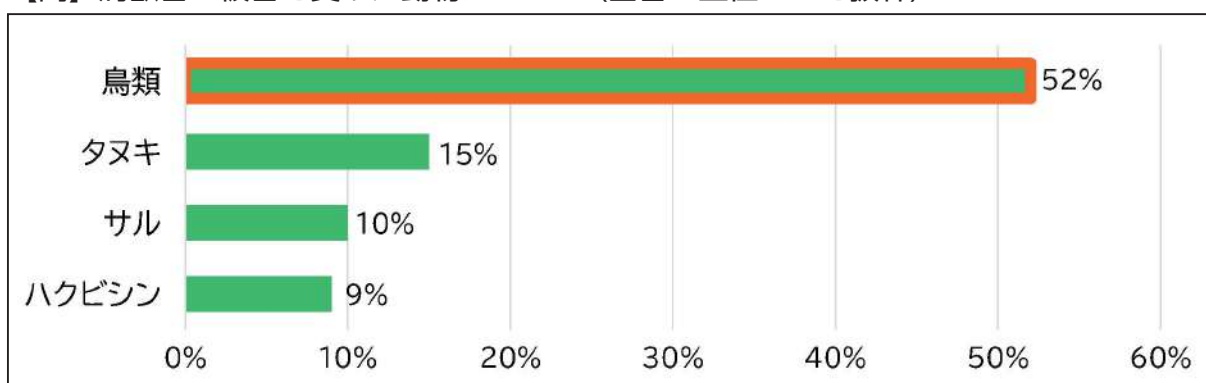
【問】 すいか・メロン・ぶどうの振興について（回答の上位 4 つを抜粋）



【問】 営農指導事業で「必要」「強化すべき」と思われる項目について（回答の上位4つを抜粋）



【問】 鳥獣害の被害を受けた動物について（回答の上位4つを抜粋）



【問】 地域農業振興やJAの運営に関する意見・要望（意見が多いものを抜粋）

- ・巡回指導の強化
- ・営農指導員育成、エキスパートの養成
- ・販売力の強化
- ・経営できる米の価格、野菜の価格にしてほしい
- ・肥料、農薬などの生産資材価格の負担軽減、機械の導入、更新への支援充実
- ・土壌分析、緑肥支援の継続
- ・職員の増員、職員のマナー向上

以上が抜粋した組合員意向調査の結果です。

いただいた意見・要望の中には即改善、解決の難しい事案もありましたが、組合員の声に誠実に向き合い、JAとしてできることから対応を協議してまいります。

**みなさまお忙しい中、意向調査へのご回答・ご協力いただき
ありがとうございました。**

新採用（新卒）	
募集内容	
募集人数	4～6名
職 種	当ＪＡ業務全般
就業場所	当ＪＡ本支店・事業所
採用時期	令和９年４月１日
給与・待遇	
基 本 給	大卒194,500円・短大卒179,100円 高卒173,100円
賞 与	年２回／４カ月分
昇 給	年１回
福利厚生	健康保険・厚生年金・雇用保険・労働保険 退職金制度あり
選 考	
一 次	基礎能力試験・適性試験・作文
二 次	面接（一次試験合格者に対して実施します）

中途採用	
募集内容	
募集人数	若干名
職 種	当ＪＡ業務全般
就業場所	当ＪＡ本支店・事業所
採用時期	令和９年４月１日※即時就業希望の場合は要相談
給与・待遇	
基 本 給	173,100円～ ※年齢・職務経験に応じて加算措置あり
賞 与	年２回／４カ月分
昇 給	年１回
福利厚生	健康保険・厚生年金・雇用保険・労働保険 退職金制度あり
選 考	
一 次	書類選考・作文
二 次	面接（一次試験合格者に対して実施します）

詳細はJAつがるにしきたホームページまで



こちらのQRコードから詳しい
採用情報などをご覧ください

理事会だより

○7月定例理事会（令和8年7月28日）

- 第1号 ディスクロージャー誌（縦覧書類）について
- 第2号 令和7年度期末監事監査に係る整理・改善を要する事項に対する回答について
- 第3号 理事に対する令和8年産米出荷契約金の追加支払い承認について
- 第4号 一般社団法人屏風山野菜振興会の理事及び監事の推薦について
- 第5号 マネロンにかかる取組状況について
- 追加議案
- 第6号 理事に対する令和8年産りんご契約金の支払い承認について

○8月定例理事会（令和8年8月26日）

- 第1号 職制規程の一部変更について
- 第2号 理事に対する利益相反取引について
- 第3号 理事に対するフォークリフト運搬の委託について
- 第4号 令和8年度不良債権処理個別対処方針について
- 第5号 令和6年産米うるち米共同計算から令和7年産うるち米共同計算への拠出金繰入れについて
- 第6号 令和6年産うるち米・青天の霹靂の共同計算による最終精算および令和6年産主食用米共同計算取扱要領の廃止について

○9月臨時理事会（令和8年9月4日）

- 第1号 令和8年産主食用米集荷に係る「超過米」等の対応設定について
- 第2号 令和8年産うるち米共同計算取扱要領の一部変更について

○9月臨時理事会（令和8年9月16日）

- 第1号 令和8年産米概算金単価の設定について

○9月定例理事会（令和8年9月28日）

- 第1号 「セクシャルハラスメント防止規程」の廃止および「ハラスメントの防止に関する方針」の設定について
- 第2号 「当組合における取引のリスク評価書（特定事業者作成書面等）」の改正について
- 第3号 共済規程の一部変更について
- 第4号 令和7年産水田活用米穀の共同計算による最終精算について

お便りコーナー



パズル・頭の体操へご応募頂いた方の紙面に関する感想・日頃感じていることを掲載しています。

「広報にしきた」は役員と職員の事から料理の事、女性部の事など、いろんな事が分かり、そしてパズルもあり、とても楽しく読んでいます。

(鶴田町 女性)

90歳を目前に、周りの人に助けられ一人暮らしを頑張っています。車の免許を返納してから、記憶力や注意力が衰え、不安や心配事も増えてきました。もう少し元気でいたいと思うのですが、来年も元気でいれるかなあ～？

(つがる市 女性)

広報誌をPCで閲覧して楽しませていただいております。パズルはボケ防止に役立っております。

(東京都 男性)

パズル・頭の体操を楽しみにしています。一度解けなくても見返して、また挑戦して解けるとすごくうれしいです。応募するのも楽しみのひとつです。

(中泊町 男性)

きゅうりのQちゃん作ってみました。初めての漬物でした。もう3回も作って、家族にも評判いいですよ。

(鶴田町 女性)

表紙の写真がとてもステキでした。

夏になると大量にとれるきゅうりの使い道1つ決定です。ありがとうございます。今度はなすかトマトで！

広報の皆様、次回も楽しみにしています。頑張ってください。

(つがる市 女性)

ご飯をおいしく楽しもう

米・食味鑑定士／お米ライター ● 柏木智帆

炊飯器で手軽に「おこわ風」「赤飯風」

栗おこわやきのこおこわなど、旬の食材と共におこわを楽しみたくなる季節ですね。また、11月23日は「お赤飯の日」と制定されており、この日に赤飯を食べる家庭もあるのではないのでしょうか。

おこわや赤飯を作るときは、蒸し器などの道具も必要だったり、前日からもち米を水に浸けておく必要があったりと、私たちが普段食べているうるち米の炊飯に比べて少々ハードルが高く感じられがちです。

また炊飯器の「おこわモード」は手軽な機能ですが、加水量を減らしてみても、見た目は粒感があるものの、食べてみるとほ餅のような食感になってしまうこともあります。

そこで、蒸した仕上がりに近い食感を楽しむために、今回は炊飯器で手軽におこわ風や赤飯風を作る二つの方法をご紹介します。

一つ目は、もち米にうるち米を2/3割ブレンドし、水を1割減らして炊飯する方法です。冷蔵庫の中で6時間以上かけて浸漬させた後、「早炊きモード（高速炊飯モード）」で一気に

炊き上げることで軟らかな粒感が生まれ、芯までしつかり吸水させているので冷めても硬くなりになりません。

二つ目は「低アミロース米」といわれるうるち米を使う方法です。お米のでんぷんはアミロースとアミロペクチンで構成され、一般的なうるち米はアミロースの割合がおよそ20%です。一方で、低アミロース米はアミロースが数%から15%ほどと低く、中にはもち米のように生米が真っ白く濁っている品種もあります。よりおこわや赤飯に近づけた場合は「たきたて」や「淡雪こまち」などの品種がおすすめです。

低アミロース米は白飯で食べるのと粘りが重く感じられがちですが、おこわ風や赤飯風にすると、無意識にもち米のおこわと比べるためか、むしろ軽やかに感じられます。ぜひ味わってみてください。

「淡雪こまち」で炊飯した赤飯風ご飯



パズル・頭の体操

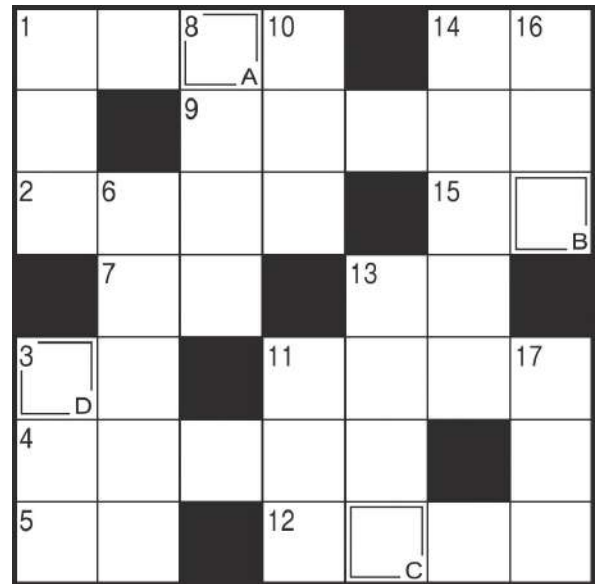
Q 二重マスの文字をA～Dの順に並べてできる言葉は何でしょうか？

↓ **タテのカギ**

- ① 仏教の開祖です
- ③ 「エイッ!」「ヤァッ!」と声を出して入れることも
- ⑥ 千歳飴がつきものです
- ⑧ 指先でパチンパチンと切る道具
- ⑩ 固定——の住宅ローンを借りました
- ⑪ メーカー——小売価格は9800円です
- ⑬ とってもタフです
- ⑭ ストレス——にカラオケへ行った
- ⑯ 漢字で書くと「御強」。もち米で作ります
- ⑰ 人の長所や美点のこと

→ **ヨコのカギ**

- ① 旧暦11月の異称
- ② 他のグループの客は入りません
- ③ 俳句に入れて、季節を表現
- ④ もう9時?! 寝過ごした!
- ⑤ アウトの反対語
- ⑦ 積もれば山となります
- ⑨ 博多名物の辛子——
- ⑪ ここの紅葉の名所は、東福寺や南禅寺などが有名
- ⑫ 赤ちゃんが誕生時にあげる声
- ⑬ 割り算。加減乗——
- ⑭ ネコが前足で洗う場所
- ⑮ アイロンでのばします



A

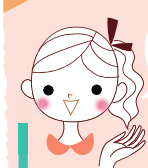
A	B	C	D
---	---	---	---

前回の答え

コウシエン

正解者の中から抽選で5名様に粗品をプレゼント!

賞品は令和8年12月中に発送を予定しています。当選者の発表は賞品の発送をもって代えさせていただきます。



前号のプレゼントはこちらでした



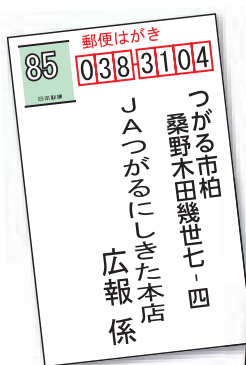
当選者の皆さん
おめでとうございます!

送付方法

官製ハガキに、
①パズルの答え②郵便番号③住所④氏名
⑤年齢⑥誌面に関する感想や日頃感じていることなどをお書きのうえ、お送りください。
※いただいたご意見・ご感想は、広報誌にて掲載させていただきます。

宛先

〒038-3104
つがる市柏桑野木田幾世7-4
JAつがるにしきた本店 広報係



締切
令和8年11/30
(当日消印有効)

● 答 え
● 郵便番号
● 住所
● 氏名
● 年齢
紙面に関する感想や日頃感じていることなどありましたらお書き下さい。

我

が家の

アイドル

つがる統括支店管内

りゅうじ
龍 治くん (2歳)

◆好きな遊び◆

ボール遊び・乗り物に乗る

◆好きな食べ物◆

おにぎり・どら焼き
あんドーナツ・トマト・果物

◆両親からひとこと◆

小さく産まれたのに、こんなに大きく成長してくれて嬉しいよ。
これからもたくさん食べて大きく成長してね。

父：黒滝 尚矢さん 母：琴絵さん



女性部のお料理コーナー

ピーマンと長いもの 甘酢和え



【作り方】

- ① ピーマン・・・へたと種を除き、せん切りにしてボウルに入れ、塩昆布を加えて和えて10分ほどおき、水気を軽く絞って、かつお節と和える。
長いも・・・皮をむき、せん切りの出来るスライサーでそうめん状にし、◎調味料で和える。
しょうが・・・皮をむいてせん切りにし、さっと洗い水気を切る。
- ② ピーマンと長いものを和えて器に盛り、しょうがを添えて、いり白ごまを散らす。

【材料】(4～5人分)

ピーマン・・・6個
長いも・・・300g
しょうが・・・10g
塩昆布・・・10g
かつお節・・・5g

◎調味料

かんたん酢・・・大さじ3
しょうゆ・・・大さじ1/2
いり白ごま・・・大さじ1



女性部のお料理教室
で作ったことのある
レシピです

JAの概況

(令和8年9月末現在)

組 合 員 数 11,209名
(正組合員数) 8,503名
(准組合員数) 2,706名

出 資 金 27.3億円
貯 金 680.4億円
貸 出 金 108.8億円
長期共済保有高 2297.7億円

発 行 ■ J A つがるにしきた 〒038-3104 青森県つがる市柏桑野木田幾世7番地4 TEL 0173-25-2002(代) FAX 0173-25-3519
発行日 ■ 令和8年10月20日 編 集 ■ J A つがるにしきた総務部
ホームページアドレス ■ <https://www.ja-tsugaru-nishikita.or.jp/> 印刷 ■ 有限会社 光陽印刷