

広報

にきた

2024

第65号



目次

通常総代会	2	理事会だより	21
職員紹介	4	お便りコーナー	22
topics	10	パズル	23
女性部より	14	我が家のアイドル・料理	24
インフォメーション	16		

表紙の写真
「にんにくの収穫」
野宮 宏輝さん(左)
小寺 優さん(右)
～富沼地区～

つがるにしきた農業協同組合
第17回通常総代会



『第五次中期3ヶ年経営計画』スタート

JAつがるにしきたは
将来の地域農業の変化に俯瞰的な対応力をもって臨みます

つがる市柏ふるさと交流センターで6月27日、第17回通常総代会を開催しました。総代定数515人のうち、本人出席192人、議決権行使書288人、委任状による代理出席0人、合計480人の総代過半数の出席により総代会が成立しました。

令和5年度剰余金処分案及び事業報告、令和6年度の事業計画、第五次中期3ヶ年経営計画など計8議案と附帯決議を審議し、全て原案通り承認されました。

山中満春代表理事組合長が「令和4年、5年と苦しい環境の中での事業活動ではありましたが、組合員のご理解・ご協力のもと、令和5年度の当期剰余金は2億4千3百万円と当初計画を2億1千万円以上上回る決算内容となりました。組合員に対しましては、令和5年度の肥料・農薬の供給高に対して3.79%に消費税を加えて、総代会での承認後速やかに配当いたします。限られた経営資源の中で出来る限りの支援対策を講じ、営農継続、生産意欲の向上に結び付き、地域農業を守り、農家組合員のお役に立てるよう事業活動を進めて参ります」とあいさつしました。

また、当JAでは、令和6年度から令和8年度において第五次中期3ヶ年経営計画を設定し、「今こそ、原点回帰！地域農業をつなぎ、はぐくみ、組合員と共に考え、共に歩み、共に発展する」をテーマに掲げ、地域農業における環境変化を十分認識し、5年10年先のビジョンを見据え、農業所得の向上と農業の将来性についてリスク計算をした上で、諸問題・課題に取り組み挑戦して参ります。



議長を務める鶴田南地区の松山明さん

組合員表彰

当JA事業の発展に貢献された組合員表彰が行われ、5名の方々が受賞しました。

受賞おめでとうございます



つがる白神統括支店管内
兼平 則雄さん



鶴翔統括支店管内
田村 勝則さん



津軽北部統括支店管内
前田 正廣さん
表彰式出席者は妻の美保子さん



団体部門
農事組合法人
森田大豆生産組合

つがる統括支店管内
松橋 伊邦朗さん

松橋伊邦朗さんは欠席でした

今年度から総合ポイント制により表彰者を選抜しています。

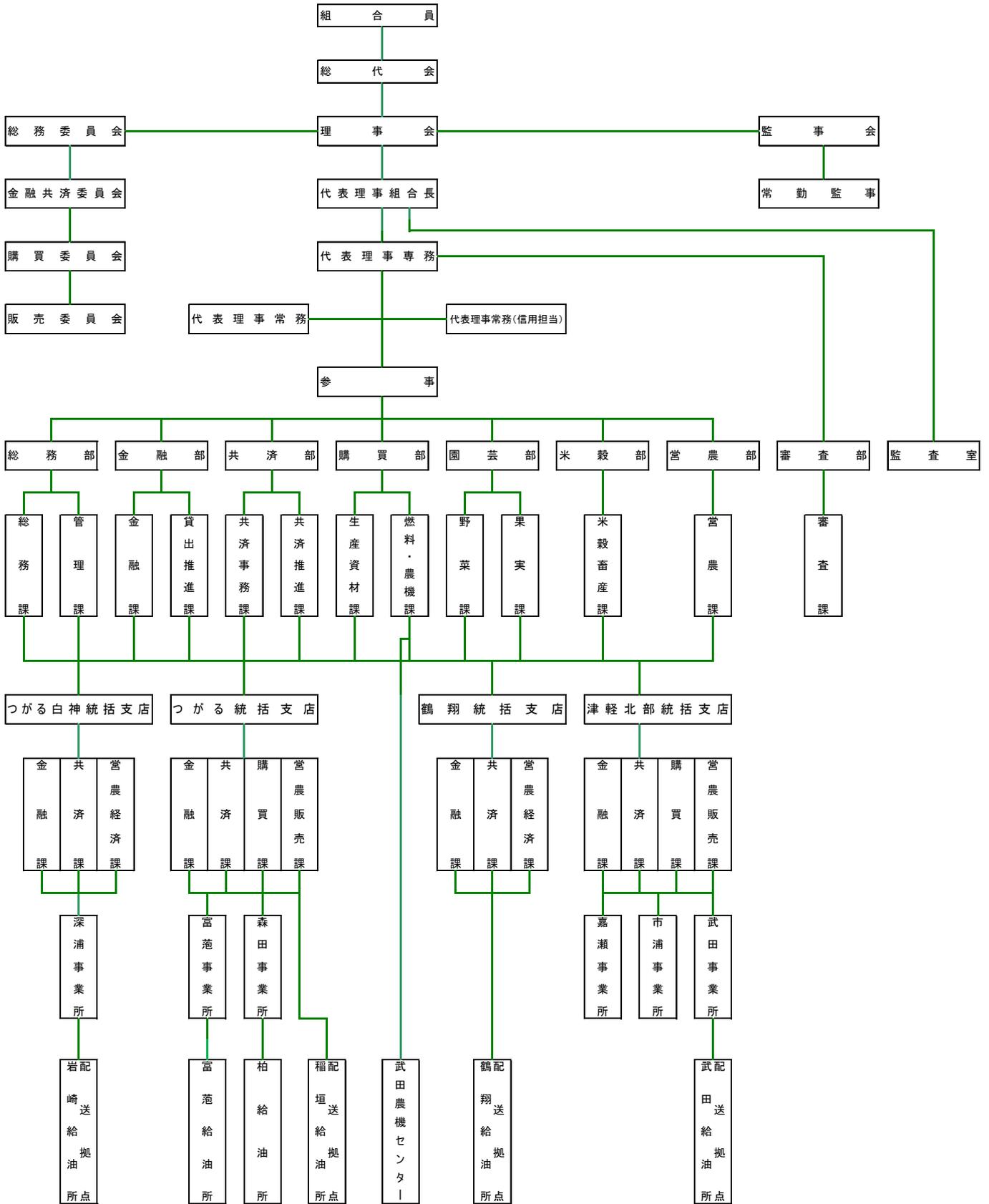
選抜基準は、各統括支店において金融部門、共済部門、購買部門、販売部門の2部門以上で上位に該当した方が対象です。団体部門は購買部門、販売部門の2部門での上位団体を対象としています。

提出議案

- 議案第1号 令和5年度剰余金処分案および事業報告の承認について
(報告事項1) 令和5年度貸借対照表、損益計算書、注記表並びに会計監査人の監査報告および監事の監査報告について
 - 議案第2号 令和6年度事業計画の設定について
 - 議案第3号 第五次中期3ヶ年経営計画(令和6年度から令和8年度)の設定について
 - 議案第4号 令和6年度における理事および監事の報酬について
 - 議案第5号 定款の一部変更について
 - 議案第6号 定款附属書総代選挙規程の一部変更について
 - 議案第7号 共済規程の一部変更について
 - 議案第8号 退任理事及び退任監事に対する退任給与金の支給について
 - 附帯決議 ア、決議事項中行政庁の許可、承認を必要とするものについて総代会決議内容を変えない字句等の変更については、理事会に一任願いたい。
イ、事業計画について年度途中でその一部について軽微な変更を要するに至ったときは理事会においてその変更をなすことができることを承認願いたい。
- (報告事項2) 信用事業再編強化法第4条の規定に基づき農林中央金庫が定める基本方針について
※令和6年6月21日開催の農林中金総代会において、基本方針の変更が承認済みです。



機構図
(令和6年4月1日)



※ 令和5年12月1日からの変更
つがる白神統括支店「赤石給油所」、つがる統括支店「森田給油所」を廃止しました。

4/23



営農指導体制を共有

ハーモニー未来館で営農指導員全体会議を開きました。関係者ら約60人が参加し、関係機関と情報共有を図りました。

JAの営農指導事業は時代の変化にあった対応が日々求められ、経営規模にあった営農技術の提案や経営指導が可能な人材の育成が急務となっています。今回の会議で、職員らは気持ちを新たに営農指導の果たす役割を再認識しました。今後も出向く指導体制をより一層強化していきます。



営農指導員や関係機関が集結し情報を共有

4/26



アスパラの出荷に向け説明

つがる白神やさい・果実部会のアスパラ・そさい班は、白神野菜センターでアスパラガス出荷説明会を開き、良品出荷に向けて選果基準を確認しました。説明会には生産者と県や行政、市場関係者ら約70人が参加しました。

同班の今年の生産者は51人で40haを栽培。総出荷数量100t、総販売目標金額は1億円を目指しています。



出荷規格を確認する生産者

5/13



モモシクイガの被害を防げ！ 交信攪乱剤設置

つがる市柏地区の古坂朝和さんの園地でコンフューザーRのりんご樹設置実演会を開き、生産者約200人が参加し、県職員やJA職員と一緒に取り付け方法を学びました。

青森県は2024年度からりんご病害虫防除暦の基準薬剤として、交信攪乱剤「コンフューザーR」を採用。ポリエチレン製のチューブに人工的に作られたフェロモンが入っており、成虫の交尾を阻害し、次世代の害虫密度そのものを低下させます。主に、りんごの実に入って食害を及ぼすモモシクイガの被害に期待されています。

最大の輸出先「台湾」でモモシクイガが発見された場合は、輸出停止となり国内の需給バランスが崩れ、りんごの販売価格等に大きく影響することが懸念されています。

コンフューザーRの効果を高めるためには地域ぐるみで取り組み、次世代の害虫密度を低くする必要があります。

▷JAの助成についてはP19へ



コンフューザーRを設置する県職員



田植え作業を行う息子の工藤慶允さん

5/20



スマート農業で効率化実現 田植えピーク

管内では5月いっぱい田植え機の音が町中に響き渡りました。つがる市車力町の工藤三千輝さんの圃場は計23.5haで、この日は青空の下、「まっしぐら」の苗を2.5haに植え付けました。

工藤さんは、自動運転機能付きの田植え機を2021年度つがる市スマート農業機械導入事業で購入。無人でも田植えができ、省力化と作業効率改善が実現しました。真っすぐ正確な植え付けが可能で長時間でも疲れが少なく、作業の安全性も向上。

4月15日から種まきをし準備をした工藤さんは「最新の田植え機を使うことで息子に田植えを任せ、自分は代かき作業が出来て効率が良い。今年は昨年並みに猛暑が予想され米の品質低下が心配だが、米の価格が高いことを願い米作りを頑張っていきたい」と意気込みました。

5/20

舞戸小学校



5/24

西海小学校



5/28

深浦小学校



5/31



出前授業で 米の大切さを教える

食と農の大切さを学んでもらおうと、鯉ヶ沢町立舞戸小学校の5年生35人に対し、米作りに関する出前授業を行いました。

同校の5年生は5月、JAの指導で田植えを体験。総合的な学習の時間を利用し、校内でバケツ稲も育てながら米作りについて関心を高めています。

今回は、JAの担当者が種まきから田植え、稲刈りまでの基本的作業を説明。児童らは米の生育過程のほか、スマート農業についても学びました。



米作りの過程を学ぶ児童

5/30

5/31



常勤役員 りんご園地巡回

常勤役員4人が班に分かれ、りんご園地を巡回しました。5月30日は、山中満春組合長がつがる市森田地区の園地を訪問し、結実状況を中心に聞き取りを行いました。

巡回先の生産者は「今年は特に『早生ふじ』『ふじ』の結実が少なく感じる。収穫時点でどのくらい実が残っているか不安だ」と話しました。

JAでは5月20日と24日の2日間、管内10の園地で開花結実状況を調査。花芽は少ない傾向にありますが、結実数は確保できると見込んでいます。



担い手巡回で話す山中満春組合長（右）



出荷説明会で規格を確認する生産者

同センターで4日に開いた出荷説明会には、生産者と出荷先市場など関係者約50人が参加し、規格を確認しました。選果場は朝早くから夜まで大忙し。職員や作業員が一丸となって選果作業を行いました。

本年度の販売数量は396 t、販売金額は1億8995万円を計画しています。



今後の作業を確認する講師（左）と生産者（右）

6/4



ブロッコリー出荷続々

春ブロッコリーの出荷が始まり、6月中旬に出荷のピークを迎えました。日中と夜の寒暖差で身のしまったブロッコリーに成長し、稲垣野菜センターに入庫されるブロッコリーは品質の良いA品率が高くなりました。

管内ではその品質を保つため、発砲スチロールに氷を入れ出荷する荷造方法を採用。段ボール出荷に比べ高い品質を維持したまま店頭に届けることが可能となります。



選果場の様子

6/4



スチューベン・シャインマスカット 適期の作業を

鶴翔ぶどう部会は、鶴田町の高谷晴記さんの園地でぶどう栽培講習会を開きました。生産者18人が参加し、摘心や花穂整形など今後の作業について学びました。

今年は最高気温が高い日が続き、発芽日と展葉日ともに平年より1週間程度生育が早まりました。現段階では病害虫被害もなく生育は順調に推移しています。

6/4



すいか栽培管理学ぶ

つがる白神やさい・果実部会は、鯉ヶ沢町の今君子さんの圃場ですいか現地栽培講習会を開きました。関係者21人が参加し、「羅王シリーズ」「ピノ・ガール」「金色羅王」の栽培ポイントについて学びました。

5月中は低温で生育が停滞したため、生産者は「花粉が出にくく交配がうまくいったか不安だ」と話していました。現在では着果が順調に進み、小玉すいかは6月上旬から、メインの大玉すいかは7月上旬から出荷しています。



栽培ポイントを教わる生産者

6/4



にんにく品質良好

にんにく収穫適期講習会を管内3カ所で行いました。3カ所のうち、屏風山野菜振興会で行った講習会には生産者33人が参加しました。生産者は収穫前の試し掘りをしたにんにくを持参し、収穫適期を見極めました。

今年の生育はサビが少なく葉もきれいで品質は良好。つがる市富范地区の無マルチの圃場では6月18日頃から収穫を開始しました。



6/4 講習会の様子



6/18 収穫作業の様子



収穫を体験する児童

児童たちはアスパラガス専用のはさみを使い、長さが27cmになるように丁寧に1本ずつ収穫しました。その後、白神野菜センターを訪れ選果の様子を見学。

学校へ戻ると待っていたのは、児童たちが収穫したアスパラガスを使った料理。地域ボランティアが調理し、その日の給食とともに提供されました。

6/12



地元の特産品 アスパラガスの収穫体験

町の特産品について理解を深めようと、鱈ヶ沢町立西海小学校の3年生12人がアスパラガスの収穫体験を行いました。この日は立茎栽培7年目となる同町の長谷川誠さんの圃場を訪れました。



ATVとNHKのTVにも放送されました



多くの生産者が訪れました

6/12



ミニトマト 初の2JA合同講習会

JAつがるにしきたとJAごしょつがるは、つがる市の松元桂さんの圃場でミニトマト現地栽培合同講習会を開きました。両JAの合同開催は初で、この日は生産者約40人が参加しました。

講師の県職員が「水分計を土壤に差し水分状態を適正に保つようかん水を行うように」と今後の作業についてアドバイスしました。

6/18



ミニ・大玉トマト選果開始

6月下旬からミニトマト・大玉トマトの選果を開始しました。令和6年産より、JAごしょつがるの大玉トマトは稲垣野菜センターで共同選果・共同販売を行っています。

今後は近隣のJAごしょつがるとの一本化した産地づくりを目指し、出荷先の集約等を検討するなど、ロット拡大による有利販売を目指していきます。



選果作業の様子

JAつがるにしきた女性部

春の活動報告



深浦支部

【農業ふれあい教室】
野菜集出荷施設大館ハウス団地



5/24
3名参加



深浦小学校の5年生13人が女性部指導のもと、育苗用床土袋に大玉トマトの苗とミニトマトの苗を植え付けました。児童たちは今後、生育経過を観察し収穫体験を行う他、作文やかべ新聞の制作に取り組む予定です。



鶴翔支部

【花植え】鶴翔統括支店



鶴翔統括支店前の花壇と駐車場前に、ベゴニアの花を植えました。支店前が彩り豊かになりました。たくさんのご参加ありがとうございました。

5/28
9名参加



津軽北部支部

【料理教室】川倉ふれあいセンター



トマトと卵のサンラータン風を作りました。とても美味しいスープが完成しました。レシピはP24に載っています。ぜひみなさんも作ってみてくださいね！

6/17
10名参加



つがる支部

【花植え】 つがる統括支店



つがる支部の役員が、つがる統括支店前の花壇にマリーゴールドとペチュニアを植えました。花壇に肥料をまいた後、彩りや配置を確かめながら植えました。暑い中ありがとうございました。



6/12
5名参加



つがる支部(川除班)

【部員研修会】 ホテル竜飛



家の光に掲載されているスマホストラップを制作しました。四つ編みは難しいので三つ編みを頑張りました。完成した人は早速スマホにセットして活用していました。



6/10
22名参加



つがる支部(森田班)

【料理教室】 つがる市森田高齢農業者 生きがいセンター



製造元の大興産業株式会社の水田さんを講師に迎え、料理教室を開きました。Aコープ商品のお酢を使い、キンパ風混ぜ寿司・なすと豚肉の玉ねぎソース焼き・ピーマンと長いもの甘酢和え・トマトと卵のサンラータン風の4品を1時間で完成させました。

6/17
11名参加



Tsugarunishikita Information

総務部

令和7年度採用 正職員募集

■応募資格

- (1) 大学、短大、専門学校、高等学校を卒業した者（令和7年3月卒業見込者を含む）
- (2) 令和7年4月1日現在で普通自動車免許取得の者（A T限定可）又は採用後3か月以内に取得する見込みの者

■採用試験および選考方法

一次試験 (筆記試験：基礎能力試験、適性試験、作文)		二次試験 (面接：一次試験合格者のみ)	
試験日	会場	試験予定日	会場
令和6年10月3日(木)	当JA本店	10月中旬	当JA本店

■応募受付期間 令和6年9月2日(月)～9月19日(木)午後4時まで

■応募書類・応募方法および提出先・問い合わせ先

- (1) 応募書類
当JAホームページおよび本支店・事業所に準備しています。
- (2) 応募方法
持参または郵送（締切日必着）
- (3) 書類提出先・問い合わせ先
つがるにしきた農業協同組合 総務部 総務課 宛
〒038-3104 つがる市柏桑野木田幾世7番地4 ☎0173-25-2002

■勤務内容

- (1) 職種
当JA業務全般にわたる総合職。
- (2) 勤務場所
当JAの本支店・事業所、または各施設等。
- (3) 待遇
【基本給】大卒 172,000円～
短大卒 157,500円～
高卒 151,900円～



問い合わせ先 本店総務課まで

新採用職員 選果作業に汗流す

令和5年度・6年度の新採用職員19人を対象に、野菜集出荷現地研修を行いました。現地体験を通じて農業に直接触れ、職員としてどのような役割を果たすべきかを考えていきます。5月はアスパラガス、6月はブロッコリーの選果作業を体験しました。



アスパラガスとブロッコリーの選果作業を行う新採用職員

購 買 部

JA-SSの日キャンペーン

毎月
第2金曜日
開催!

第1弾!! 6月~10月

毎月第2金曜日は

JA SS の日

当JA-SS店頭で、ガソリンまたは軽油を2,000円（税込）以上給油でレシートに「当たり」が出たらその場で賞品を進呈!

詳しくはお近くのJA-SSまで



JAアオレン
りんごジュース
「祭りシリーズ」「あおもりねぶた」
【195g×5本】

令和6年 8月9日(金)



真空ステンレスボトル
※カラーは選べません。
【300ml×1本】

令和6年 9月13日(金)



P&G
アリエール 炭酸ジェルボール4D
【11個入×1】

令和6年 10月11日(金)

金 融 部

懸賞金付定期貯金当選番号決定

第28回懸賞金付定期貯金（令和5年6月1日～令和5年8月31日契約分）の抽選会が5月23日本店で行われ、下記の通り当選番号が決定しました。

問い合わせ先 統括支店貯金窓口まで



抽選をする常勤役員

等級	懸賞金額	当選番号
1等	10,000円	797
2等	1,000円	18
		82

農機展示会で融資相談コーナー設置

6月14日と15日、イオンモールつがる柏の駐車場で株式会社井セキ東北主催の「青森支社・津軽地区合同展示会」が行われ、約800人の来場者で賑わいました。会場には農機が数多く展示され、JAでは会場の一角に融資相談コーナーを設置し、来場者の融資相談に応じました。



会場の様子



6月20日と21日には、スーパーストア鶴田店の特設会場でヤンマー合同大展示会が行われ、約2700人が来場。

金融の担当者は融資相談を計4日間行いました。

金融部

共済部

令和6年度青森県JA信用・共済事業合同推進大会

4月24日、ホテル青森で令和6年度青森県JA信用・共済事業合同推進大会が開催されました。当JAと担当職員が右記のとおり表彰されました。



令和5年度優績JA表彰

【最優秀賞】
JAつがるにしきた



令和5年度JA共済優績組合表彰<<全国表彰>>

【農業保障優績表彰組合】
JAつがるにしきた

令和5年度LA優績顕彰

【プラチナクラス】白戸 龍義
【シルバークラス】長尾 めぐみ
【ブロンズクラス】澤田 若菜

令和5年度新任LA優績顕彰

【LA個人実績 第1位】白戸 龍義

令和5年度スマイルサポーター優績顕彰

【個人実績 第1位】滝吉 千賀子

令和5年度JA自動車共済損害調査サービス優秀担当者表彰

【優秀担当者】松橋 崇



受賞された共済担当職員とJA役職員

共済部

JA共済アンパンマン交通安全キャラバン開催



©やなせたかし/フレーベル館・TMS-NTV

JAつがるにしきた・JAごしょつがる・JA共済連は6月8日、地域貢献活動の一環として、つがる市のホームニー未来館で「JA共済アンパンマン交通安全キャラバン」を開催しました。この日は691人の子どもと保護者が来場し、歌や踊りで楽しく交通ルールを学びました。

LA応援団長 高田延彦さん来組！激アツLA出てこいやTV取材

6月20日、JA共済連の「激アツLA出てこいやTV」の取材で、元プロレスラーの高田延彦さんが当JAへ来組しました。青森県内トップの成績を収めた白戸龍義LAの密着取材のため、1日かがり撮影を行いました。



高田延彦さんと記念にパシャリ📷オフショットです♪



摘果作業を行う参加者

JAつがるにしきた無料職業紹介所は6月6日、今年度1回目となる農作業体験会を開きました。農作業を体験することで、農業への理解を深め、人手不足解消や労働力支援に繋げることを目的としています。

今回は、管内の生産者にご協力を頂き、摘果作業を体験してもらいました。

体験後は参加者全員が求職登録をし、そのうち2人がマッチング成立しました。

令和6年産りんごモモシクイガ特別防除対策助成

コンフューザーR 購入金額（税別）の10%助成

青森県りんごモモシクイガ特別防除対策事業の申請者で、令和6年産りんごのモモシクイガ被害の防止を目的に、交信攪乱剤（コンフューザーRに限ります。）を当農協から購入した組合員を対象に助成します。

助成額は購入金額（税別）の10%で、助成金支払期日は令和6年12月30日までに指定した口座に振り込みます。

助成金申請については、令和6年7月中～下旬頃、対象者に申請書を送付しますので、最寄りの支店・事業所に提出をお願いします。



コンフューザーR設置の様子



りんごのモモシクイガ被害果

なぜ設置が必要なのか？ コンフューザーR

温暖化の影響でモモシクイガの発生増加が懸念されています。交信攪乱剤のコンフューザーRを設置することで、継続的に効果を発揮し、気象に左右されず、既存の防除体系を維持しながら、農薬への抵抗性発達リスクも軽減することができます。

また、モモシクイガが輸出先「台湾」の検疫検査で発見された場合は、当該果実の生産都道府県が輸出停止となるため、地域全体で防除に取り組み次世代の害虫密度を低くしていく対応が必要です。

農薬は安全に正しく使いましょう

散布する前に**農薬ラベル**の確認をしよう



周囲に**飛散しないか**確認しよう



散布後の器具は**しっかり洗おう**



栽培日誌の**記入を忘れずに**

全国各地で登録のない農薬や基準値を超える農薬が検出される事故が発生しています。主な要因として、農薬の二重散布、近隣から飛散したなどが挙げられ、この他にも様々な要因で発生しています。

このような事故が起きないように、農薬を使う時は何に気をつければいいのか、もう一度確認しましょう。

残留基準値を超えると、農産物は回収や破棄の対象になります

事故を防ぐ
ために

散布前にラベル・周囲・天気の確認をしよう

- ①農薬を使う前に、必ずラベルを確認してから使うように努めてください。特に使用回数は、決められた回数を超えないよう十分注意しましょう。
 - ②周囲の状況を確認し、風の強い日の散布は避けましょう。
周囲に住宅や他の農産物がある場所では、状況に合わせて使いましょう。
- 飛散しにくい粒剤を使う
 - 飛散低減ノズルや飛散防止カバーを使う

器具はしっかり洗いましょう

洗浄が不十分だと農薬が残ったままになり、登録のない農薬や基準値を超えて農薬を散布してしまう要因になるので、器具の中に農薬が残らないよう水で綺麗に洗いましょう。また、散布前も器具に水を通してから使うことで、事故を防ぐことができます。

理事会 だより

○3月定例理事会(令和6年3月27日開催)

- 第1号 第17回通常総代会の開催日時および開催場所について
- 第2号 役員賠償責任保険契約の締結について
- 第3号 内部統制システム基本方針の変更について
- 第4号 内部統制整備・運用実施計画の設定について
- 第5号 令和6年度内部監査年度計画について
- 第6号 令和6年度コンプライアンス・プログラムおよび不祥事未然防止のための行動計画について
- 第7号 令和6年度個人情報保護計画の設定について
- 第8号 令和5年産もち米の共同計算による最終精算について
- 第9号 農作業従事者無料職業紹介所業務運営規程の一部変更について
- 第10号 持続可能な収益性確保のための取組みについて

○5月臨時理事会(令和6年5月20日)

- 第1号 令和5年度決算の追加書類について
- 第2号 令和5年度剰余金処分案について
- 第3号 令和6年度事業計画および第五次中期3ヶ年経営計画の設定について
- 第4号 自己改革工程表について

○5月定例理事会(令和6年5月29日)

- 第1号 第17回通常総代会提出議案について
- 第2号 農産物検査業務規程の一部変更について
- 第3号 固定資産の取得について
- 第4号 理事に対する利益相反取引について

○4月定例理事会(令和6年4月30日)

- 第1号 令和6年度の余裕金運用について
- 第2号 令和6年度借入金の最高限度額について
- 第3号 1組合員に対する信用の供与等の最高限度額および組合員に対する貸付金の利率の最高限度について
- 第4号 組合員以外の者1人に対する信用の供与等の最高限度額および組合員以外の者に対する貸付金の利率の最高限度について
- 第5号 同一人に対する信用の供与等の最高限度額について
- 第6号 事務リスク管理規程の一部変更について
- 第7号 有価証券の減損処理基準の全面変更について
- 第8号 米出荷契約金取扱要領の一部改正について
- 第9号 令和6年産主食用米及び水田活用米穀(加工用米・備蓄米・輸出用米)共同計算取扱要領の制定について
- 第10号 組合員に対する3,000万円超の貸付承認について
- 第11号 資産査定の結果について
- 第12号 令和5年度決算書類の承認について

○6月定例理事会(令和6年6月7日)

- 第1号 総代会参考書類の承認について
- 第2号 議決権行使書の取扱いについて
- 第3号 理事に対する令和6年産米出荷契約金の支払承認について
- 第4号 組合員に対する3,000万円超の貸付承認について

○6月臨時理事会(令和6年6月24日)

- 第1号 令和5年産うるち米(つがるロマン・まっしぐら・その他)の仮精算について
- 第2号 令和3年産うるち米(つがるロマン・まっしぐら・その他)の共同計算による最終精算について

○6月臨時理事会(令和6年6月27日)

- 第1号 総代会で決議した理事報酬の配分について
- 第2号 退任理事に対する退任給与金の支給時期・支払方法について
- 第3号 行政庁に提出する業務報告書について

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。

女性部のお料理コーナーのレシピを試しています。作りやすくレポートも増やせるので、とてもいいです。

(鶴田町 女性)

最近、地震が多くてこわい。けど気持ちを切り替えて種をまいたり土を耕したりしています。

(深浦町 女性)

縁あって「つがる白神統括支店」のふれあいフェスティバルにおじゃましました。

お母さん方の芸達者には驚きました。生き活きと若々しく、元気をもらいました。

(つがる市 女性)

「お米をおいしく楽しもう」の小池理雄さんのお話に惹かれました。

(鱒ヶ沢町 女性)

カラーで観るイベントの記事がきれいで笑顔がいっぱい。楽しまれているのが伝わってきました。

(つがる市 女性)

広報の記事や写真などとても見やすく(分かりやすく)感心しています。

女性部には入っていませんが、今後色々な企画があつたら参加してみたいと思います。

(鱒ヶ沢町 女性)

お天気カレンダー興味深く読ませて頂いております。

(五所川原市 男性)

退職者のお知らせ

○依願退職

3/31付

4/10付

工藤 隆史 (富苑事業所 事業所長代理)

小山内まどか (つがる統括支店 共済課)

滝吉 栄大 (つがる白神統括支店 営農経済課)

6/30付

松橋 学志 (富苑事業所 事業所長代理)



お米を食べるとどんないいことがあるの？

お米をおいしく楽しもう

五ツ星お米マイスター ● 小池理雄

みんな、お米は大好きだよね？ 小池さんはお米屋さんを10年以上やっているけれど「お米なんて嫌い！」なんて人は、大人も子どもも一人も会ったことがありません。

でも実は、お米はおいしいだけではありません。お米を食べると、とってもいいことがあるんだ。

例えば、お米を食べると脳みそがよく働きます。

お米はほとんどがでんぷんで、食べる時口やおなかで消化され、体を動かすためのエネルギーに変わります。特に脳は、でんぷんを消化してできるブドウ糖という栄養素をエネルギーにしているんだ。だから朝ご飯を食べないと学校の授業に付いていけない、というのは本当なんだね。でんぷんは脳だけではなく、

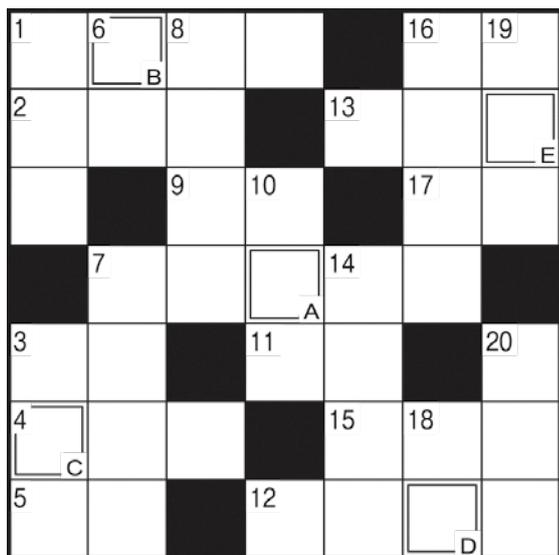
体を動かすための大切なエネルギー源なんだ。小池さんは普段はお米を担いで体をものすごく使います。だから朝や昼にお米をたくさん食べないと、力が入らなくて仕事にならないんだ。それにお米の場合は粒で食べるからゆっくりと長い時間をかけて消化されるので、短時間でエネルギーが切れることがないんだよ。

みんなの体をつくるもとになる栄養素をタンパク質といいます。みんなの体が大きくなるには欠かせない栄養素なんだ。お肉に多く含まれているけれど、実はお米にも含まれています。お茶わん1杯(150g)のご飯で卵半分のタンパク質が含まれています。実はタンパク質は一度にたくさん吸収できないので、お肉ばかりをたくさん食べても駄目。お肉とお米をバランス良く食べることで、タンパク質をしっかり取り込めるんだ。

子どもはたくさん体を動かすから、水分が不足しがち。でもお米は約60%が水分なので、お米をしっかりと食べることで、暑い季節の熱中症予防にもなるんだよ。お米はおいしい……だけではなく、みんなの体の健康を支えてくれる優れものなんだね！

パズル・頭の体操

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？



↓ タテのカギ

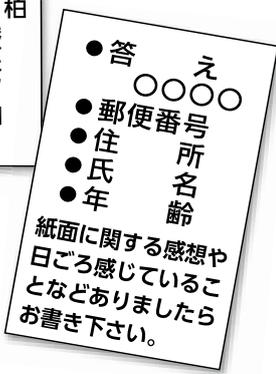
- ① 文系より——系の教科の方が好きです
- ③ 医者いらずと呼ばれることもある植物
- ⑥ 数え年70歳の祝い
- ⑦ 精霊馬に使われる野菜の1つ
- ⑧ 肉詰めにするのも定番の夏野菜
- ⑩ コンビニエンス——、チェーン——
- ⑭ 関西国際空港や中部国際空港は、——地に造られています
- ⑯ 夏場によく食べられる麺
- ⑱ ——座は蠍（さそり）座と山羊（やぎ）座の間にあります
- ⑲ パナマやスエズのものがある
- ⑳ エビに見た目が似ているすしネタ

→ ヨコのカギ

- ① トマトやスイカに含まれる赤い色素
- ② 海で水上——を楽しんだ
- ③ 独特の香りから香魚とも書く川魚
- ④ 無駄遣いをする
- ⑤ セーラー服のものは大きめ
- ⑦ 孫悟空の乗り物です
- ⑨ 酒などを入れる四角い容器
- ⑪ ザーザー、しとしとと降ります
- ⑫ 夏にはくズボン下
- ⑬ アップの反対語。イメージ——
- ⑮ パンダの遊具にも使われるゴム製品
- ⑯ 小さな船を数えるときに使う言葉
- ⑰ MB=——バイト、GB=ギガバイト

◎ 締切日 ◎ 令和6年8月31日(当日消印有効)

※正解者の中から抽選で5名の方に粗品をプレゼントします。



前回の答え フリージア



熱中症への警戒を呼びかけるために、2021年から環境省と気象庁は「熱中症警戒アラート」という情報を運用しています。今年の夏からは、新たに「熱中症特別警戒アラート」の運用が始まりました。気温や湿度、日射などから計算される暑さ指数を基に発表されます。都道府県内の全ての情報発表地点で、暑さ指数が35以上と予想される場合に出されます。過去にこの条件を満たした日はなく、まさに過去に例を見ない暑さになるときに出る情報です。

熱中症特別警戒アラートが出た場合は、学校の校長や会社の経営者、イベントの主催者などの責任者が運動やイベントの中止、リモートワークへの変更などの判断が求められます。工事現場や農作業なども、徹底した熱中症対策が必要になります。近年は、気温が40度以上になる日も増えるなど、暑さのレベルが以前とは違ってきています。

気象予報士(株式会社ハレックス) ● 檜山靖洋

お天気カレンダー

熱中症特別警戒アラート

我

が家の

アイドル

深浦事業所管内

ちな ちゃん (5歳) そうすけ くん (0歳)

- ◆好きな遊び◆
しっぽ取り・自転車・公園遊び
- ◆好きな食べ物◆
さくらんぼ・いちご・りんご
- ◆両親からひとこと◆
いつまでも仲良し姉弟でいてね
父：熊谷 恭安さん 母：千恵さん



女性部のお料理コーナー

トマトと卵の サンラータン風

津軽北部支部の料理教室で作ったレシピをご紹介します。

大人気Aコープ商品「五倍酢」を使い、夏バテを乗り切りましょう！



【材料】(6~7人分)

- ・トマト …………… 中2個
- ・卵 …………… 2個
- ・細ねぎ …………… 2~3本

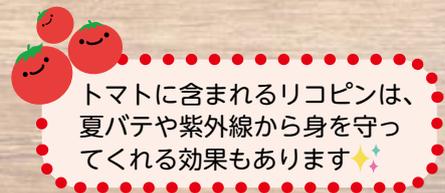
◎スープ

- ・水 …………… 850cc
- ・鶏がらスープの素 … 大さじ2 (1/2)
- ・Aコープ五倍酢 …… 小さじ1
- ・ごま油 …………… 大さじ1



【作り方】

- ① トマト …… ヘタを取り、乱切りにする。
卵 …………… 溶きほぐす。
細ねぎ …… 小口切りにする。
- ② 鍋にトマトを入れて火にかけ、3分間中火で火を通す。
- ③ ②に◎のスープを入れて強火にし、沸騰したら中火にして溶き卵を回し入れ、ふわっとしたら火を止める。
- ④ ③にごま油を加えて混ぜ、器に盛って細ねぎを散らして完成。



トマトに含まれるリコピンは、夏バテや紫外線から身を守ってくれる効果もあります！

JAの概況

(令和6年6月末現在)

組合員数 ……………	11,613名	出資金 ……………	28.6億円
(正組合員数) ……………	8,918名	貯金 ……………	628.8億円
(准組合員数) ……………	2,695名	貸出金 ……………	102.2億円
		長期共済保有高 ……	2,426.3億円

発行・JA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6年7月18日 編集・JA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