

広報

にきた

2025

第67号



目次

新年のご挨拶	2	インフォメーション	14
各協議会・部会長あいさつ ..	3	お便りコーナー	18
農協まつり	4	パズル	19
topics	6	我が家のアイドル・料理	20
女性部より	10		



新年のご挨拶

つがるにしきた農業協同組合

代表理事組合長 山中満春

謹んで新年のお慶びを申し上げます。
令和七年の年頭にあたり、旧年中に組合員および地域の皆様から賜りました、ご理解とご協力に對しまして厚く御礼申し上げます。

先般、食料の安定供給や農業の持続的な発展、農村振興などを目的とした食料・農業・農村基本法（以下、基本法）は平成十一年の制定以来、四半世紀を経て、初めて改正が行われました。今回の改正では、「食料安全保障の確保」が基本法の理念に加えられ、適正な農畜産物価格の形成に向けた足がかりとなる文言が明記されました。さらに、令和七年に見直しが行われる「食料・農業・農村基本計画」の具体的施策については、農業の担い手減少や生産コストの上昇等、生産現場で先送りが許されない課題の議論を期待したいところであります。

さて、昨年を振り返りますと、当JAの主幹作物である水稲については、全国平均では作況指数一〇一の「平年並み」となりましたが、当地区では出穂期以降、概ね天候に恵まれたことにより、青森県内の地帯別作況指数は津軽地域が一〇三の「やや良」となりました。米を取り巻く環境は、これまでの生産調整への取組みから適正生産量となったものの、猛暑の影響による品質低下から精米歩留まりが減少し、またインバウンドによる外食需要の高止まりや物価高騰による米食への

回帰等の影響を受け、令和六年六月の民間在庫は過去最低水準となりました。さらに、南海トラフ地震の臨時情報や台風災害等に備えた買い込み需要により、全国的に米が不足する事態となりました。このような状況の中、JAとして実需との安定取引や消費者への安定供給に向けて、系統出荷の意義をご理解いただきながら集荷に努めたところであります。

一方、野菜については、夏場の高温等による品質低下から減収となり、りんごについても、一部の園地においては、カラマツ被害（未結実）がみられ、収穫量は減少したものの、どちらも販売面では、全国的な品薄感から平年より単価高で推移しました。

今年度は「第五次地域農業振興計画」および「第五次中期3ヶ年経営計画」の初年度目であり、役職員が一丸となつて計画達成に向けて業務を遂行しているところであります。組合員の皆様におかれましては、ビニールハウス支援や担い手育成支援、指定作物の新規作付け支援等の各種支援策を大いに活用いただき、活気と魅力あふれる農業の実践と安全安心でおいしい農畜産物生産における一助としていただければ幸いです。結びにあたり、組合員と地域の皆様の益々のご健勝とご多幸を心からお祈り申し上げ、年頭の挨拶いたします。



本年も宜しく
お願い申し上げます

代表理事組合長	山中 満春
代表理事専務	成田 春光
代表理事常務(信用担当)	小野 信吾
代表理事常務	金澤 榮
理事	長内 隆彦
理事	花田 宝子
理事	神 裕雅
理事	秋元 智子
理事	三潟 純也
理事	長谷川 徹
理事	西崎 美幸
理事	三和 金春
理事	三上 義美
理事	工藤嘉津彦

新年の抱負

新年の願いや意気込みを漢字一文字で表しました。



米穀推進協議会 会長
葛西 英治さん

昨年は、「令和の米騒動」と呼ばれ、全国的に米不足が発生し、消費者には不安と混乱を招くこととなりました。

米を取り巻く環境は日々変化しておりますが、今後とも生産者の皆様と継続して良品質米の安定生産・安定供給に努め、美味しいお米や情報を消費者の皆様にお届けできまう努力してまいります。



やさい・花き・果実
推進協議会 会長
佐藤 敬道さん

ここ数年夏の暑さ、物価の高騰等皆さん大変な経営をしているかと思ひます。それでも、米・野菜等の価格の上昇もあり、なんとか農業経営を維持している状況です。

本年も全ての物事に力を込め努力し、高値販売へと繋げてまいります。



りんご推進協議会会長
松元 忠博さん

昨年は猛暑により、りんごの生育に影響はあったものの、一昨年に引き続き高値販売をすることができました。本年も生産者の皆様が健康で充実した年になることを祈念し、高品質栽培に取り組んでいきます。



青年部本部長
松橋 伊佐允さん

昨年の米価高騰にはとても驚きました。食卓への負担は大きなものとなっておりますが、生命の源である米を安定して生産するために生産者と消費者双方が歩み寄り、農業への理解が深まるよう青年部盟友と共に活動を実施させていただきます。



女性部本部長
松橋 久美子さん

本年も笑顔いっぱい家庭を、地域を、明るく元気に盛り上げていきたいと思ひます。女性部活動へのご理解・ご協力を宜しくお願い致します。



理事 古川 大晴

理事 伊藤 義人

理事 工藤 宰

理事 木村 賢一

理事 宮本 亮一

理事 工藤 文信

理事 山内 勝

理事 村山 勝彦

理事 竹内 宏人

理事 奈良 則久

代表 監事 白川 仁

常勤監事(員外) 木村 正祥

監事 佐々木 操

監事 神 嘉孝

監事 工藤 雅夫

参事 鎌田 剛

他職員一同

今年も開催！

組合員と地域住民の皆さまへ日頃の感謝を込めて、各地区で「農協まつり」を実施しました。10月と11月に行った、津軽北部統括支店管内とつがる統括支店管内の農協まつりをご紹介します。

10/20
(日)

津軽北部統括支店 「収穫感謝祭」

中泊町総合文化センターパルナス



ほんまあかね
本間愛音さんの歌謡ショー



たかせ
総合司会を務めた楼星まみ
さんによる歌謡ショー



中里中学校・金木中学校吹奏楽部による合同演奏でオープニングを飾りました！



認定こども園金木幼稚園の鼓笛隊



みどりの風こども園あとのよさこい



PAPAHULA青森による、フラ&タヒチアンダンスショー



こうかいかい
虹華会と木花咲耶の演舞



青森よさこい
蒼天飛龍



ビールでかんぱ〜い！！



Aコープ商品の詰め合わせ（福箱）
は開始4分で完売！



味噌おでんやおにぎりなどを販売
しました！



来場者先着500名様に抽選券を無料配布し、大抽選会
を行いました。TV、洗濯機、冷蔵庫、日用品詰め合
わせなど、豪華景品がたくさん！



当選おめでとうございます！
組合長と記念にパシャリ📷



11/24
(日)

つがる統括支店 「ふれあい感謝祭」 つがる市稲垣交流センター

農協まつり



300人以上の来場者で賑わいました



オープニングはオヤジバンド「ふうさいかく 風西鶴」



かすみ率いる一座 民謡・手踊・三味線など披露



令和6年 ふれあい感謝祭



「サンふじ」と「ぐんま名月」を販売



カラオケはたくさんの応募者が



女性部はジャンボこんにゃくや
フランクフルトを販売



青年部によるドリンクコーナー



射的には人だかりが・・・！



まごころ市の野菜コーナー



職員が外で、焼きそばや焼き鳥を
焼いて頑張りました



自分の番号当たるかな・・・？



大好きな乗り物に乗ってお菓子すくい



好きなおもちゃがたくさん



大抽選会で景品ゲット

10/4



県外在住者 りんご施設を見学

県外在住者が本店のりんごの施設を見学しました。つがる市の「関係人口つなげるプロジェクト事業」の一環として開催された現地ツアーで、関東在住の男女5名が参加しました。市の認知度向上や関係人口の増大に繋げることが狙いです。



初めて見る光景に、質問が止まらない参加者



選果場の場所で記念に📷♪

職員は「早生ふじ」の選果作業に参加者に見せながら、機械やりんごの品種について細かく説明しました。製品冷蔵庫内では、高さ6mに積み上げられたコンテナに参加者一同驚き、「有袋ふじとサンふじの違いは何か」「常温でどのくらい持つのか」などと積極的に質問していました。



関係人口とは・・・移住した「定住人口」でもなく、観光に来た「交流人口」でもない、地域と多様に関わる人々を指す言葉です。地方圏は、人口減少・高齢化により、地域づくりの担い手不足という課題に直面していますが、変化を生み出す人材が地域に入り始めている例も多くあり、「関係人口」と呼ばれる地域外の人材が地域づくりの担い手となることが期待されています。

10月



シャイン収穫 品質上々、糖度十分

10月、管内では「シャインマスカット」の収穫が最盛期を迎えました。ハウス栽培、露地栽培ともに10月上旬から収穫が始まり、10月末頃まで収穫が続きました。

10月9日、鶴田町でシャインマスカットを栽培する下山勝明さんは、果皮色や糖度を確認しながら収穫作業を行いました。

今年の出来は、一部未熟果が混入しているものも見られましたが、病害虫の被害もなく品質は上々。張りがあり糖度も十分確保されていました。

収穫後はJAのぶどう用冷蔵庫で保存し、市場流通が少ない12月頃から本格的に出荷を開始しました。



収穫適期を見極める下山さん

10/24



米で子育て応援 社協へ寄贈4年目

五所川原市社会福祉協議会に米「まっしぐら」400袋（1袋2kg）計800kgを寄贈しました。同協議会による「こども宅食おすそ分け便」を通じて、地域の子どもたちや子育て世帯に配布されました。

この支援は、地域に根差す協同組合の役割を積極的に果たすため、毎年行っています。米の販売価格が上昇し店頭での品薄感が広がりを見せる中、より多くの家庭へ支援したいと考え昨年より100袋増やしました。

乗田会長は「多くの寄贈を頂き本当に頭が下がる思い。米を配布すると大変喜ばれます」と話しました。



📍新米を手渡す山中組合長㊟

10/25



進路に悩む高校生へ 2JAと中央会が協力し、施設見学会開催

JAつがるにしきたとJAごしょつがるは、五所川原農林高等学校生物生産科の1年生24人を対象とした合同施設見学会を開催しました。就職先の選択肢を広げることを目的とし、JA青森中央会が企画しました。

高校生は、乾燥調製設備や米倉庫、りんごセンター、育苗施設などを見学。両JAは、施設やJAの総合事業について紹介しました。若手職員との意見交換会では、「入組のきっかけ」「仕事をする上で大切にしていること」などを体験談を交えながら話し、仕事のやりがいや楽しさを伝えました。

両JAの課題である人員不足。この見学会をきっかけにJAを身近なものに感じ、就職希望者が増えてくれることを願います。



📍フレコンの電動式移動ラックを見学する高校生



📍事務仕事の説明もしっかり耳を傾けています



📍若手職員がJAに入ったきっかけをお話しています。高校生は興味津々

10/31



スチューベン目揃え 生産者ら規格確認

鶴翔ぶどう部会は、ぶどうの本格出荷に先立ち、鶴翔統括支店で令和6年産スチューベン目揃え会を開催しました。生産者18人が参加し、サンプルのスチューベンを見ながら出荷規格について共有しました。

成田春光専務が「全農や市場と連携を図りながら有利販売に努めていく」とあいさつしました。

JAでは、9月から10月に収穫したスチューベンをJAのぶどう用冷蔵庫で保管。主に11月から12月中旬頃までは5kgの平箱、12月下旬から2月頃までは贈答用の1.5kg、2kgの化粧箱で出荷します。



📍品質を確認する生産者とJA役職員



📷 収穫作業を行う七戸さん

11月



主力「サンふじ」収穫 糖度高く肥大順調

JAつがるにしきた管内で、主力りんご「サンふじ」の収穫が11月上旬から始まりました。硬度および糖度は高く、肥大も順調。「サンふじ」の収穫は11月20日頃まで続き、JAでは主に東京や大阪へ出荷しました。

11月上旬、「サンふじ」を約3ha栽培しているつがる市森田町の七戸久嗣さんの園地では、赤く色づいたりんごの収穫作業が行われました。

七戸さんは「今年のりんごは糖度が高く玉伸びも良い。災害もなく順調に収穫までこれた。ぜひ皆さんに食べてほしい」と話しました。

収穫時期が遅れると熟度が進み品質が低下する恐れがあることから、JAでは適期収穫を生産者へ呼びかけました。

11/6



わけものの会 農業簿記研修

わけものの会に加入している45歳以下の会員を対象に、農業簿記研修会を開催しました。講師を務めたのは、ソリマチ株式会社の南向義広さんです。

研修会では、1人1台パソコンを用意し、農業簿記ソフトをインストールして実践しました。日頃から記帳をすることで、自身の経営に役立てようと熱心に研修を受けていました。



📷 ソフトを用いながら農業簿記の入力を実践する参加者

11/16



青年部 「国消国産マルシェ」米、りんごPR

青年部は、青森市の農協会館で行われた「国消国産マルシェ」へ出店しました。同イベントは、国消国産への理解醸成と県産農産物の魅力を発信するため、JA青森中央会が主催しました。

りんご「サンふじ」「ぐんま名月」、新米の「はれわたari」を販売し、即完売となりました。また、子供から大人まで楽しめるゲームも企画。玄米をカップですくい、2kgぴったり当てた方に新米を進呈するイベントを行いました。

参加者は、「量りの表示が見えないからドキドキする」と話しながら挑戦。2kgぴったり当てた参加者は7名となりました。



📷 朝から多くの来場者で賑わいました



📷 米「はれわたari」、りんご「サンふじ」「ぐんま名月」を販売



📷 米すくいゲームコーナーは大人気

11/19



勤労感謝の日を前に 園児が激励



👉 かわいい笑顔に癒されました

認定こども園いなほ保育園の園児12名が、勤労感謝の日を前につがる統括支店を訪問しました。園児らは「お仕事頑張ってください」と元気よくあいさつし、素敵なお花とメッセージカードを手渡しました。

支店長がお礼を述べお菓子のプレゼントを手渡すと、嬉しそうな表情を見せました。



👉 頂いたメッセージカードとお花

11/29



青年部 組織活動実践 発表で最優秀賞

「第49回青森県JA青年大会」が青森市の農協会館で開催され、その中で「令和6年度JA青年組織活動実績発表大会」が行われました。当JA青年部つがる支部の工藤康記さんが発表した『消費者と生産者のお米の価格ギャップ調査』が審査の結果、最優秀賞に選ばれ、1月14日～15日に北海道で開催される東北・北海道ブロック大会へ出場することになりました。



👉 発表を行う工藤さん

12/3



メロン総出荷数の部1位 吉田さん表彰



👉 表彰を受ける吉田さん

「令和6年度つがるメロン協議会販売報告会」を、つがる市柏ハーモニー未来館で行いました。JAごしょつがるとJAつがるにしきたの生産者が一堂に会して開催するのは初めてです。両JA生産者約100名が参加し、令和6年度の販売実績と令和7年度の販売対策について報告しました。

優良者表彰では、秀品率の部、タカミは吉田直一さん、レノンは斉藤正則さん、キスロマンは坂本宗幸さんが選ばれました。総出荷数の部では、吉田直一さんが1位に輝きました。

JAつがるにしきた女性部

秋の活動報告

本 部

【女性部交流会 津軽塗スプーン研ぎ出し体験】JA本店



11/14
28名参加

「食×農×暮らし」をテーマに、新規女性部員の獲得を目的とした交流会を行いました。講師は、いとう漆工房の伊藤安子さん。28名参加のうち5名が地域住民で、女性部の活動に初めて触れました。伝統的な赤や黒の津軽塗から、くすみカラーのベージュなど、素敵なスプーンになるよう2種類のやすりで研ぎ、世界に1つだけのスプーンを完成させました。



【常勤理事・女性理事と女性部本部役員との意見交換会】JA本店



11/25
39名参加

毎年この時期に行う意見交換会では、「現在4支店で開催している農協まつりを、本店主催で1つにまとめることはできないのか?」「女性部のインスタグラムを開設してほしい」など、たくさんの貴重なご意見を頂きました。



つがる白神支部

【Aコープ商品のお酢を使った料理教室】中村公民館

講師は大興産業株式会社推進部東日本推進主任の水田学さんで、えびとしば漬けの彩りちらし、もやしと豆苗のサラダ、鶏手羽中の甘辛黒酢焼き、ごぼうときのこの生姜スープを作りました。講師先生に確認しながら、手際良く4品完成させました。



10/18
46名参加



深浦支部

【収穫祭】深浦事業所前

女性部が用意した野菜・果実などを袋詰めして売り出しを行いました。天気は曇り空でしたが、お客さんもたくさん来てくださり、用意したものは全て完売！収穫祭は大盛況でした。



10/3
10名参加



つがる支部(越水班)

【椅子ヨガ・お酢を使った料理教室】 広岡コミュニティ消防センター

午前中は、ヨガ教室を行いました。講師はつがる市地域おこし協力隊でヨガインストラクターの成田久美子さん。基本的なポーズと呼吸法を60分間教わりました。午後は大興産業株式会社推進部東日本推進主任の水田学さんが講師を務め、お酢を使ったお料理を4品作りました。ヘルシーでおいしい料理に仕上がりました。



10/18

6名参加



【日帰り研修会】星と森のロマンТПィア

JA相馬村の直売所「林檎の森」に立ち寄り、新鮮な野菜や果物・花を購入しました。星と森のロマンТПィアに到着しティッシュケースを作りました。また、ゆったり温泉につかって、部員同士の交流を深めました。



10/30

8名参加



富 范 支 部

【つがる市食育応援推進料理教室】松の館



10/29
21名参加
(うち富范支部5名)

女性部5名が講師となり、地域住民と料理教室を開催しました。今回は「白菜のじゅね和え」「ごぼうの肉詰め」「赤しそおにぎり」「米粉のシフォンケーキ」の4品を作りました。料理の注意点等に気を付けながら調理し、調理場は緊張感がありました。



津 軽 北 部 支 部

【フラワーアレンジメント教室】川倉ふれあいセンター



11/8
11名参加

アロマワックスサシェ作りを行いました。「Hand made place Rin〜輪〜」の二木郁美さんが講師を務めました。アロマの匂いに包まれながら、真剣に花を飾りつけました。心が研ぎ澄まされるような体験ができ、部員のみなさんに笑顔が溢れました。



Tsugarunishikita Information

総務部

組合員資格の確認をお願いします

組合員の皆様の氏名や住所、組合員資格に変更があった場合には異動の手続きが必要となります。

お手数をおかけしますが、最寄りの支店へお申し出いただきますようお願いいたします。



【当組合の組合員資格】

1. 正組合員資格

- ① 10a以上の土地を耕作する農業を営む個人であって、その住所又はその経営に係る土地又は施設が当JAの地区内にある方
- ② 1年のうち90日以上農業に従事する個人であって、その住所又はその従事する農業に係る土地又は施設が当JAの地区内にある方
- ③ 農業を営む法人（その常時使用する従業員の数が300人を超え、かつ、その資本の額又は出資の総額が3億円を超える法人を除く。）であって、その事務所又はその経営に係る土地が当JAの地区内にある法人

2. 准組合員資格

- ① 住所が当JA地区内にある方
- ② 勤務地が当JA地区内にあり、かつ当JAの事業を1年以上継続して利用している方
- ③ 住所が当JAの地区外にあり、かつ当JAの事業を1年以上継続して利用している方
- ④ 当JAの地区内に住所を有する方が主たる構成員となっている団体で、当JAの事業を利用することが適当と認められる団体

※当組合の地区は、西津軽郡深浦町、西津軽郡鰺ヶ沢町、つがる市、五所川原市大字小曲、同市大字毘沙門、同市大字長富、同市金木町、同市相内、同市太田、同市脇元、同市十三、同市磯松、北津軽郡中泊町、北津軽郡鶴田町です。

総務部

年末年始 営業時間のお知らせ

金融部

日頃より当農協事業をご利用頂き、誠にありがとうございます。
年末年始の営業は下記の通りとなります。ご理解・ご協力のほど宜しくお願いいたします。

営業時間	12/30(月)	12/31(火)	1/1(水)	1/2(木)	1/3(金)	1/4(土)	1/5(日)	1/6(月)
本・支店、事業所	8:30～ 16:30	休業	休業	休業	休業	休業	休業	8:30～ 16:30
ATM	8:00～ 21:00	8:00～ 21:00	8:00～ 21:00	8:00～ 21:00	8:00～ 21:00	8:00～ 21:00	8:00～ 21:00	8:00～ 21:00

金 融 部

移動金融店舗 営業時間変更のお知らせ

令和7年1月7日（火）より、移動金融店舗の営業時間を下記のとおり変更いたします。ご利用者の皆様には、ご利用時間を確認の上、ご協力をお願いいたします。

移動金融店舗				
曜日	営業場所	午前	営業場所	午後
月	-	-	-	-
火	富苑事業所	9:30～12:00	富苑事業所	13:00～14:00
水	嘉瀬事業所	9:30～11:30	本店	13:30～15:00
木	岩崎スタンド	10:40～12:30	-	-
金	森田事業所	9:30～12:00	森田事業所	13:00～14:00

購 買 部

毎月第2金曜日はJA-SSの日 キャンペーン実施中

**毎月
第2金曜日
開催!**

第2弾!! 11月～3月



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



令和7年1月10日（金）



令和7年2月14日（金）



令和7年3月14日（金）

購 買 部

予約注文書の利用を生産者へ呼びかけ

営 農 部



11月6日～11日の間の3日間、各地区で令和7年用肥料・農薬注文書説明会を開催しました。各生産部会・営農指導員の意見を反映させた「予約注文書」の説明を行い、JAオリジナル肥料や軽量肥料、大型規格農薬、担い手直送などの利用を呼びかけました。

また、組合員のニーズに応じた適切な肥料・農薬を提供するため、現在使用している肥料等の使用感や困り事などを聞きとり、農家の元へ出向いて推進活動を行いました。

10月5日、JA青森中央会が企画した「援農ボランティア」をJAが受け入れ、県内企業が組合員4人のりんご園地で葉取り作業を行いました。労働力不足に悩む組合員を支援することが目的です。

この日参加した企業は、日本原燃、使用済燃料再処理・廃炉推進機構、東北電力、生活協同組合の4企業。

つがる市柏地区の古坂信也さんの園地では、3人の参加者が「ふじ」の葉取り作業に汗を流しました。3人とも初めての経験で、摘み取る葉の見極め方に戸惑いながらも、真剣な眼差しで作業を進めました。



参加した使用済燃料再処理・廃炉推進機構の米津晋太郎さんは「私は山口県出身。仕事の関係で青森に来ている。青森の魅力に触れながら、地域の課題を解決でき、充実した時間を過ごせた」とやりがいを感じていました。

古坂さんは「りんごの葉取りと稲刈りの時期が被るため、人手が多く助かった」と感謝しました。



10月20日、中泊町総合文化センターで行った津軽北部統括支店管内の農協まつり「収穫感謝祭」にて、VRゴーグルによる農作業事故疑似体験を実施しました。地域貢献活動の一環として行い、来場者は農作業事故の現状、事故発生の要因や対策等を学んでいました。



左記のようなコンテンツがVRゴーグルの中に組み込まれています。

体験した方は「実際にトラクターに乗っているような感覚。日頃から気をつけないといけない」と、農作業事故の怖さを実感していました。

JA全農あおもりは、弘前大学が行う「肩腱板（けんぱん）損傷」の研究を支援しています。

腱板は肩関節の周囲を取り囲む内在筋（インナーマッスル）の腱で、肩関節の安定化に寄与しています。加齢や上腕骨（二の腕の骨）の挙上が多いと、肩関節の上にある肩甲骨との間に挟まれてストレスを受けやすくなります。五十肩と間違えられやすいので注意が必要です。

早期治療で営農継続

弘前大学は、令和5年6月に青森県弘前市岩木地区で開催された「岩木健康増進プロジェクト」において、40歳以上の371名を対象に利き手の肩関節のMRIを撮影し、腱板損傷の疫学調査を行い解析しました。

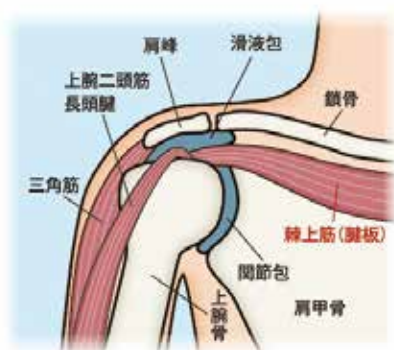
対象者全体の傾向として、腱板損傷は加齢と共に頻度が多くなり、特に60歳以降では60歳未満の方と比べて約6.7倍頻度が高くなりました。



今回の調査は、農作業による腕の挙上により、上腕骨と肩腱板の間に存在する腱板を損傷しやすい環境におかれることが考えられることから、調査対象者をリンゴ農業への参加を「全くしていない」「週5日未満従事のパートタイマー」「週5日以上従事している専業農家」に分けて分析したところ、リンゴ専業農家の有病率が最も高く、専業農家は、リンゴ農業に全く従事していない対象と比べて腱板損傷が約3.8倍多いとの調査結果を、弘前大の石橋教授（整形外科学講座）らのグループがまとめました。

今回の調査結果を踏まえて、特に60歳以上の農業従事者の方で肩の痛みがある場合は、肩の腱板損傷を疑って早期に病院を受診して治療を開始することや、腕を挙上する機会を減らす工夫をすることで、腱板損傷の発生や進行を遅らせることができ、肩関節の機能低下を防ぐことが期待できると石橋教授は話します。

今回の疫学研究を支援する全農あおもりでは、研究結果を情報発信することにより、肩の腱板損傷の認知に取り組み、同疾患を抱える農業従事者の早期受診を促すことにより、営農継続を健康面からサポートしていきます。



通常の状態



腕を上げた状態

お便りコーナー



今年はカメムシが多い。雪がいっぱい降るのかねえ。
(中泊町 男性)

広報にしきたは内容が充実していて、いつも楽しく読ませてもらっていました。カラーの写真も多くて字の大きさも丁度良く見やすいです。

JAつがるにしきた女性部の各支部の活動報告もあり、活動に興味を持ちました。女性方のパワーを感じました。

(鶴田町 女性)

1年過ぎるのがあっという間、早い！
(深浦町 女性)

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。

私の知り合いの息子は稲作に励んでいます。研究熱心でミニトマトも栽培し、味が良く評判です。私も味わったことがあります。

(つがる市 男性)

はがきも高くなりました。いつの間にか85円。次回の広報も楽しみにしています。

(鶴田町 女性)

広報楽しく読ませていただいています。

(五所川原市 女性)

各地区での行事、農作物の収穫に感謝です。職員の皆様、寒くなって来ましたので身体に気を付けてください。

(つがる市 女性)

理事会だより

〇10月定例理事会 (令和6年10月30日)

- 第1号 個人情報取扱規程の一部変更について
- 第2号 特定個人情報取扱規程の一部変更について
- 第3号 農林中央金庫の期限付劣後ローン任意募集にかかる対応について

〇11月定例理事会 (令和6年11月29日)

- 第1号 情報セキュリティ基本方針の一部変更について
- 第2号 情報セキュリティ基本規程の一部変更について
- 第3号 コンプライアンス・マニュアルの一部変更について
- 第4号 令和5年産水田活用米穀の共同計算による最終精算について
- 第5号 組合員に対する3,000万円超の貸付承認について
- 第6号 理事に対する利益相反取引について



みんな、「田んぼ」って知っているよね。言うまでもなくお米を育てる所だね。田んぼは自然の中にあるけれど、当然、自然にできたものではなく人間がお米を育てるために考え出した「設備」なんだよ。

でもその田んぼがあるおかげで、実は私たちの暮らしにさまざまな影響を及ぼしているんだ。例えば、田んぼにはいろいろな生き物や植物が住んでいる。一説には植物プランクトンなどの微生物から大型の鳥類まで、田んぼでは6000種を超える生き物が暮らしている、といわれているんだ。私たち人間だけでは食べ物がなく、生きていくことはできません。野菜や牛、豚、鶏、魚といったさまざまな生き物によって支えられているよね。

私たちの暮らしを守る田んぼ

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

これを「生物多様性」というのだけれども、まさに田んぼでそれが実現できているんだ。

また、田んぼは、激しい雨が降ったときも、川の急激な増水や土砂崩れを防ぐことができるんだ。雨水をゆっくりと地中に染み込ませ、地下水としてしっかりと蓄えるので、「自然のダム」といわれているよ。私たちが飲む水も、水田を経由してダムや川に流れ込んでいるんだ。

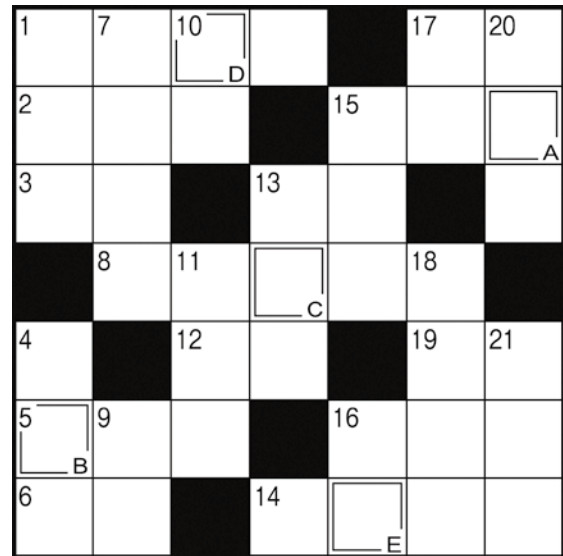
夏の暑い時期には、田んぼに水が張ってあることで周囲の気温が下がるので、田んぼは「自然のクーラー」ともいわれているんだ。

このように、田んぼは人間が作り出したものだけれども、自然を壊すことなく、むしろ環境を守る役割があることが分かるよね。そういう役割も世界から認められて、日本では、4カ所の水田地域が「世界農業遺産」に登録されているんだ。

お米を育てるだけではなく、さまざまな役割を持っている田んぼだけれども、みんながお米を食べないと田んぼは減る一方。みんながお米を食べることは、自分たちの住む環境を守ることもつながるんだね。

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？



◎ 締切日 ◎ 令和7年1月31日(当日消印有効)

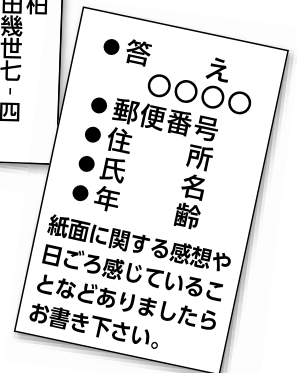
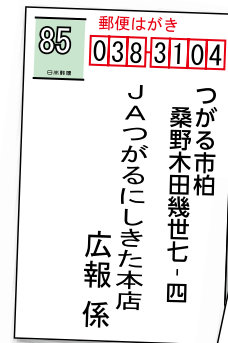
※正解者の中から抽選で5名の方に粗品をプレゼントします。

↓ タテのカギ

- ① 年賀状をコレからSNSなどに切り替える人も増えました
- ④ サトイモの親芋のまわりにできます
- ⑦ コートなどに用いる毛織物
- ⑨ ここで話していても——があかないから見に行こう
- ⑩ しんと降り積もるもの
- ⑪ 箱根駅伝は10——、計217.1kmで競います
- ⑬ さんずい、うかんむりなど
- ⑮ ほうきに乘って飛べるとか
- ⑯ 10を3回かけ合わせると
- ⑰ 縁起をかついで食べる受験生もいます
- ⑱ おせち料理に入れる紅白の食材といえば
- ⑳ チャールズ・チャップリンは——の王様です
- ㉑ 可燃ではありません

→ ヨコのカギ

- ① 宝船の絵を枕の下に入れておくとよいものが見られるとか
- ② 窓を開けて取り込みます
- ③ カード式のホテルもあります
- ⑤ 中東の国のひとつ。首都はテヘラン
- ⑥ きねと臼でつくもの
- ⑧ 「本の虫」と呼ばれることも
- ⑫ 七草を入れて炊くことも
- ⑬ 初詣で一年の——を祈った
- ⑭ 「見通しがきく」ことを願っておせち料理に入れます
- ⑮ マスカラを付けるところ
- ⑯ 脊椎動物にはあります
- ⑰ 「Rがつかない月には食べるな」といわれる貝
- ⑱ 耳が冷えないようにイヤ——をつけた



前回の答え ホシガキ

お天気カレンダー

気象予報士(株式会社ハレックス) ● 檜山靖洋

たこ揚げ

お正月にはたこ揚げで、こまを回して遊びましょう。

昔ながらのお正月遊びといえば、たこ揚げを思い浮かべる人も多いと思います。実は、昔の気象観測にはたこが使われていました。今では「高層気象観測」といって、観測器を付けた気球を飛ばして、上空1万mくらいまでの気温や気圧、風などを観測しています。この観測により、上空5000m付近に寒気が流れ込んだ、寒気が抜けた、ということが分かれます。冬は雪の降り方が、夏なら雷雨の起こりやすさなどが判断できる、とても重要な観測になります。1920年代から40年代までは、たこに観測器を付けて揚げて、上空の観測をしていたこともあります。最高3000mまで観測器を付けたたこが揚がったということです。すごいですね。天気を正確に予報するために、なんとかして上空の観測をしたいという努力がうかがえる歴史的な事実です。



我

が家の

アイドル

つがる市神統括支店管内

ゆうが 優虎くん(4歳) らいが 頼虎くん(2歳)

◆好きな遊び◆
ブロック・すべり台

◆好きな食べ物◆
マシュマロ・納豆

◆両親からひとこと◆
優しく、頼られる男になって！

父：石田 朋昭さん 母：早紀子さん



女性部のお料理コーナー

赤しそおにぎり



【材料】(20個分)

うるち米・・・1.5合
もち米・・・1合
塩・・・少々
砂糖(A)・・・30g
酢・・・大さじ1と3分の2
梅干し・・・50g
塩蔵しその葉(※)・・・20枚
砂糖(B)・・・50g
水・・・1カップ

【作り方】

- ① 米はそれぞれ洗って、30分ほど水に浸しておく。
- ② 炊飯器の釜の下部にうるち米、上部にもち米を重ねて、塩少々入れ、通常の水加減より少なめに炊く。
- ③ 梅干しを細かく切っておく。
- ④ 塩蔵しその葉(※)は、30分ほど水に浸して塩抜きする。
- ⑤ 水に砂糖(B)を入れて沸騰させ、冷ましてから塩抜きした塩蔵しその葉を30分ほど入れておく。
- ⑥ ご飯が炊きあがったら、砂糖(A)、酢、梅干しを入れて混ぜ合わせる。
- ⑦ ご飯を50gに分けて丸めて、しその葉で包む。



富苑支部の料理教室で作ったレシピです♪赤しそおにぎりを作るには、まず塩蔵(えんぞう)しその葉を作ることから始まります！

塩蔵しその葉(※)の作り方

【材料】

赤しその葉・・・1束30枚 塩・・・しその葉の10%
クエン酸・・・しその葉の10%

【作り方】

- ① 赤しその葉を30枚ずつ束ねる。
- ② 樽にしその束、塩とクエン酸を振りかけるのを繰り返し、重石(しそと同量の重量)を置いて漬ける。
- ③ 1～2日で水があがってきたら、容器を傾けて取り除く。新しい塩、クエン酸を混ぜてから、その葉の間に入れ、重石(しその半分の重量)を置いて漬ける。

JAの概況

(令和6年11月末現在)

組合員数・・・11,521名
(正組合員数)・・・8,832名
(准組合員数)・・・2,689名

出資金・・・28.3億円
貯金・・・679.1億円
貸出金・・・99.3億円
長期共済保有高・・・2,387.6億円

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7年1月1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