

広報

# にきた

2022

第56号



表紙の写真

パッチワーク完成  
女性部鶴翔支部の  
みなさん  
～鶴翔地区～

## 目次

いちおし! news! .....	2	インフォメーション .....	7
topics .....	3	パズル .....	15
女性部より .....	4	料理・我が家のアイドル .....	16

## 組合長就任挨拶

1月28日開催の定例理事会において、常勤役員が変更になりました。

この度、去る1月28日に開催された定例理事会において、理事会のご推挙により、代表理事組合長に就任致しました。また、代表理事専務には成田春光氏が就任となりました。これまで14年間当J A役員の職責を果たして参りましたが、あらためて組合員の皆様から大きな責任を任されたものとその重責さを痛感すると同時に、皆様のご助言、ご協力を仰ぎ、「粉骨砕身」職務にあたる決意であります。

先ずは、組合員の皆様には新聞報道で大変な不安とご心配をお掛けしています。昨年春から県中央会役員改選を巡る混乱が今なお続いている事案については、一日も早い正常化に向けた努力をして参ります。

農業協同組合は、組合員の営農と暮らしを守り、より良い地域活動づくりに貢献することを目的とした組織であります。「組合員と共に考え、共に歩み、共に栄える」ことは普遍的価値観であり、社会的使命と農協理念の達成のために、組合員のご意見・ご要望を事業運営に反映させながら、役職員が結束して進めて参りますこととお約束し、就任の挨拶とさせていただきます。



代表理事組合長  
澁谷 勝志



代表理事専務  
成田 春光



## 令和3年度ながいも共進会 農林水産大臣賞・最優秀賞受賞



県農産園芸課の内山課長（左）、農林水産大臣賞を受賞した工藤さん（真ん中）、澁谷組合長（右）

2月9日、全農青森県本部主催「令和3年度ながいも共進会」の表彰式が、当J A本店で行われました。この共進会は「あおもりながいも産地力強化戦略」の一環として、生産者の栽培技術レベルアップと県産ながいもの高品質・多収生産の推進を目的に開催されているものです。県内ながいも取扱いJ Aにおいて計120点の中から地区審査で優れた生産者が選抜され、全県審査には5 J Aから計28点の出品がありました。

1月20日、地方独立行政法人青森県産業技術センター野菜研究所において、研究所長らが審査を行い、つがる市富落地区の工藤和一さんが

農林水産大臣賞、最優秀賞に選ばれました。本来は1月21日開催のながいも・にんにくフォーラムにおいて表彰式が行われる予定でしたが、新型コロナウイルス感染拡大により中止。個別に表彰式が行われることとなり、青森県農林水産部農産園芸課内山課長より農林水産大臣賞、全農あおもりやさい花き課の竹達課長より最優秀賞が工藤さんに授与されました。竹達課長が「工藤さんのながいもは、極めて形状が整っていること。また、全体的に肉付きが良く表皮がきれいであることが評価されました」と審査講評を報告しました。

澁谷組合長は「当J Aの組合員が農林水産大臣賞、最優秀賞に選ばれたことは非常に喜ばしいことです。J Aはこれからも、営農指導・販売事業を強化し、組合員の所得向上と地域農業振興に努めて参ります。工藤さんには地域の若手担い手のコミュニティを活性化させる人材としてこれからも頑張ってください」と話し今後益々の活躍に期待を寄せました。



女性部の生田光子支部長は「ぞうりは左右一対で役割を果たすことから、JAと女性部あるいは地域との絆を強く結びたいと願いながらストラップを作成しました。コロナの影響で苦しいこともあるけれど、ストラップを見て少しでもほっこりしてもらえたら嬉しいです」と話しました。ストラップを受け取った利用者は「すごくかわいい」と思わぬプレゼントに笑みを浮かべていました。

## かわいいプレゼント わらじストラップ



1月中旬、つがる白神支店では、女性部つがる白神支部の部員が作った「ミニわらじストラップ」をJAを訪れた利用者に配布しました。

昨年から部員が作り貯めたストラップは約300個。和柄の布やフェルトなど、使う布次第で様々な柄のぞうりとなり、カラフルな仕上がりとなっています。はじめは部員研修で作り方を学び、その後は各家庭でコツコツ作業を進めました。



## 剪定技術向上へ



1月20日、つがるりんご部会は管内2カ所でりんご剪定講習会を開き、生産者合わせて約60人が参加しました。五所川原市の對馬金吾氏が講師を務め「花芽をよく観察し、生育のふぞろいな枝を優先して切除してください」とアドバイス。また、農業普及振興室の担当者が「園地によってバラツキがあるものの、令和4年産の花芽も弱小芽が多い傾向にあります。平年より積雪が多いことから、可能な限り雪降ろしなどの雪害対策にも努めてください」と呼びかけました。



## 第29回 JA青森県大会



2月25日、第29回JA青森県大会が開催されました。県内の新型コロナウイルス感染拡大を踏まえてWeb開催となり、澁谷組合長はじめ常勤理事と参事、総務部長が本店役員会議室において参加しました。大会では前回大会の主題である10年後も元気な農業と地域をめざす取組みの“さらなる深化”により『持続可能な農業と地域共生社会の実現』を目指すことの報告があり、賛成多数により大会決議は採択されました。



# つがるにしきた農協女性部



## つがる支部

### 越水班【ハーバリウム作り講習会】

12月15日（水） 越水コミュニティセンター

部員13人が和紙を使ったハーバリウムづくり講習会に参加しました。各自で好きな色の和紙を選び、グラデーションがきれいなハーバリウムが完成しました。



### 川除班【お正月用フラワーアレンジ・クリスマスケーキづくり講習会】

12月24日（金）  
川除コミュニティセンター

部員21人がフラワーアレンジ・クリスマスケーキづくり講習会に参加しました。イチゴをたっぷり使ったおいしそうなケーキと素敵なフラワーアレンジの出来栄に参加者は大満足。参加者は「ケーキを家族で食べるのが楽しみです」と笑顔で話していました。



### 【お正月用フラワーアレンジ講習会】

お正月に向けて各地区でフラワーアレンジ講習会を開催しました。「毎年楽しみにしている講習会」「玄関に飾りお客様をお迎えしたい」という声がたくさん聞こえました。

越水班 12人参加



12月26日（日）  
越水コミュニティセンター

柏班 12人参加



12月27日（月）  
柏交流センター

森田班 15人参加



12月28日（火）  
森田いきがいセンター

### 【和菓子づくり講習会】

和菓子づくり講習会を開催しました。参加者はきれいに色付けされた餡を合わせ色鮮やかな和菓子が出来ました。

稲垣班 32人参加



12月26日（日）  
つがる支店



柏班 12人参加



12月29日（水）  
柏交流センター

## つがる白神支部

### 【フラワーアレンジ・葬儀セミナー】

12月19日（日） つがる白神支店

アレンジフラワー講習会とやすらぎホール鱒ヶ沢による葬儀セミナーを開き、部員52人が参加しました。葬儀セミナーでは、葬儀の流れなどについて分かりやすく説明していただきました。感染対策を講じながらの講習会となりましたが、久しぶりの再会を楽しみ、素敵なアレンジフラワーを完成させることができました。



## 鶴翔支部

### 【パッチワーク教室】

12月21日（火）・1月4日（火）・1月18日（火） 2月8日（火）・2月22日（火） 鶴田町公民館ほか



鶴翔支部では、農閑期を利用して毎年パッチワーク教室を開催しています。今年は大きな壁かけに挑戦しました。

毎回、お互いの作品の進み具合を確認をしながら、互いにアドバイスし合い、楽しく作業を進めました。5回の教室を通して、素敵な作品が出来上がりました。



### 廻壇班【数珠ブレスレットづくり・葬儀マナー講習会】

12月19日（日） やすらぎホールつがる

廻壇班の部員22人が数珠ブレスレットづくりと葬儀マナー講習会に参加しました。株式会社ふじ仏壇店（青森市）の田邊富治社長が講師となり、デザインを考えながら好きな石を選んで自分の手首のサイズに合わせたブレスレットを作りました。



## 間山・木筒班【フラワーアレンジ・葬儀マナー講習会】

12月25日（土）やすらぎホールつがる

間山班と木筒班の部員23人がフラワーアレンジと葬儀マナー講習会に参加しました。葬儀マナー講習会では、湯灌のデモンストレーションが行われました。湯灌とは、故人のご遺体を棺へ納める前に、故人の体を清め仏衣などに着替える儀式のことです。専門業者の方が実演しながら、湯灌について説明しました。



## 妙堂崎班【フラワーアレンジ・葬儀セミナー】

1月17日（月）やすらぎホールつがる

妙堂崎班の部員6人がアレンジフラワーと葬儀セミナーに参加しました。葬儀セミナーでは宗派による数珠の使い方やご焼香のしかた、葬儀のマナーについて学び、コロナ禍で増えている家族葬の費用などについて説明がありました。セミナーのあとは、アレンジフラワー講習会を行い、かわいらしい作品を完成させました。



# 部員募集



女性部では楽しく一緒に活動する仲間を募集しています。  
当JA管内にお住まいの方なら、どなたでも加入できます。  
各支店、事業所の女性部事務局までお気軽にお問合せください。

営農部より

# 農薬を使用するときは 周りに配慮し、**正しく**使いましょう

出荷前残留農薬検査で、

**基準値を超える農薬成分が検出される事故**が多発しています！

当JAに限らず、全国各地で農薬に関する事故が発生しています。  
農薬を使うときは、どのようなことに気をつけると良いか、もう一度適正な  
使用管理を見直しましょう！



## 1. 農薬を使う前は、ラベルを確認する

農薬を正しく使わないと、残留農薬基準値を超えてしまう可能性があり、出荷した農作物は**回収や廃棄の対象**になります。農薬ラベルの使用基準などを確認してから散布しましょう。また、防除日誌を作成して「いつ、どこで、なにを散布したか」を記録しておきましょう。

使用基準の例

作物名	適用病害虫	希釈倍数	使用時期	本剤及び〇〇(成分名) を含む総使用回数	使用方法
トマト	アブラムシ類	1,000 ~ 2,000 倍	収穫7日前まで	3回以内	散布



## 2. 散布するときは、周辺に気をつける

他の人の農作物や住宅が近い場合は、周辺への飛散に気をつけましょう。  
飛散の少ない粒剤やノズル・カバーを使い、飛散防止対策を講じましょう。  
ドローン散布をするときは、操縦者は機体や装置の機能・散布方法など理解し、飛散防止に努めましょう。



## 3. 散布器具はしっかり洗い、使用前後は点検・確認をする

使う前に点検を忘れると、登録のない農薬や前の農薬が残ったままになり、基準値を超えて農薬が残留する原因になります。散布前は、散布器具に農薬が残っていないか確認し、一度水洗いをしましょう。農薬散布後は、散布器具に農薬が残らないように綺麗に洗うことを心がけましょう。

他にも水田に除草散布したときは落水などをしない、農薬は施錠できる保管庫で保管する、飲食に使用する容器への移し替えは「誤飲・誤食」に繋がる可能性があるため**絶対しない**など、適正管理を徹底しましょう。



# つがるにしきた 住宅ローン借換

## ～全期間金利引下げ型住宅ローン～

3年固定  
店頭金利  
年2.15%

Bプラン（全期間）  
※最大引下げ後金利  
**年0.80%**

**チェック**

下記の項目（3つ）に当てはまる方は、まずは  
ご相談を！（シミュレーションは無料）

- 今お借入中の利率と借換後の金利差が1%以上
- 残りの返済期間が10年以上
- ローン残高が500万円以上

※上記金利を適用して借換をした時の一例

(現在お借入中のローン)		(お借換後の条件)	
お借入残高（内ボーナス分）	2,000万円（600万円）	2,080万円（600万円）	（概算諸費用含む）
金利	年1.65%	年0.80%	
残りのお借入期間	25年	25年	《差額》
毎月返済額	毎月	57,763円	-2,482円
	ボーナス月（注）	207,122円	-16,757円
年間返済額	1,107,400円	1,044,102円	-63,298円

※上記算出金額はあくまでも目安であり借入日などにより実際の金額と異なる場合があります。  
 （注）ボーナス月は毎月の返済額プラスボーナス分の返済額の合計金額になります。  
 ※上記お借換後の算出金額には概算諸費用（印紙代・保証料・登記費用等）として80万円を含めた金額です。

借入後 借入  
年間差額 期間  
63,298円 / 25年 = **1,582,450円**

**返済額の差額が！**

これだけ返済額が  
かわりますよ。

※ 上記返済額はあくまでも目安であり借入日などにより実際の金額と異なる場合があります。  
 ※お借入の際は所定の審査が有、審査の結果によってはご希望に添えない場合もあります。  
 ※詳しくは、各支店窓口までお問い合わせください。

### ※金利引下げ条件

金利引下げ条件項目	引下げ利率	最大金利引下げ幅
1 給与振込、農産物販売代金振込。（今後新たに指定される方含む）	▲0.50%	Aプラン 3年▲1.55% 5年▲1.68% 10年▲2.01% Bプラン 3年・5年・10年とも ▲1.35%
2 年金振込。（今後新たに指定される方含む）	▲0.50%	
3 J Aカード（単体、一体型）をご利用している方（新規含む）	▲0.30%	
4 公共料金振込。（電気、電話、水道、ガス、NHK受信料）各1件につき	▲0.30%	
5 定期貯金契約、定期積金契約。各1件につき	▲0.20%	
6 J A取引（ガス供給・灯油定期配送）各1件につき	▲0.20%	
7 J Aネットバンク（個人用）契約中、または新規申込。	▲0.30%	

©よりぞう



# JAつがるにしきた

## 農機クレジット借換

対応資金  
アグリマイティー資金

変動金利  
(基準金利)

年 1.00%

認定農業者の場合

(令和3年9月1日現在)



©よりぞう

これだけ返済額が  
かわりますよ。

### 農業資金借換シミュレーション(イメージ)

借換しないで、現在のまま返済した場合

残期間	5年
毎回返済額(年1回 元金)	607,500 円
増額返済額(ボーナス)	0 円
<b>総返済額</b>	<b>3,037,500 円</b>

当JAでの借入諸費用込み借換

毎回返済額(年1回 元金)	558,000 円
増額返済額(ボーナス)	0 円
<b>総返済額</b>	<b>2,854,896 円</b>
(うち利息)	64,896 円
<b>総支払額(自己資金含)</b>	<b>2,886,933 円</b>

総支払額

約 3,038 千円

借換後の総支払額!

**151 千円  
お得!**

総支払額

約 2,887 千円

総支払額で 150,567 円、毎回返済額で 49,500 円の負担軽減!

※あくまでもシミュレーションです。実際の金額と誤差が生じることもあります。

農業資金のことなら  
何でもお任せ!



©よりぞう

JAとのお取引がこれからという方も、お気軽にご相談ください!

# 新型コロナウイルス感染症に関する 大切なお知らせ

このたびの新型コロナウイルス感染症により影響を受けられたみなさまに、心よりお見舞い申し上げます。

オミクロン株をはじめとした新型コロナウイルス感染症が急速に拡大しておりますので、

JA共済では、ご加入の保障をしっかりとお役立ていただけるよう、

新型コロナウイルス感染症に伴う共済金のご請求忘れがないかを確認させていただいております。

## 新型コロナウイルス感染症(COVID-19)にかかる 入院保障の取扱いについて

新型コロナウイルス感染症に被患され、下記の事由に該当された場合、  
「疾病による入院」として、**入院保障の対象**となります。

### — 1 —

#### 入院されたとき



### — 2 —

#### 医療機関等の事情により、 宿泊施設や自宅等での 療養を余儀なくされたとき

(療養された期間に関する所定の証明をご提出いただく必要があります)



※ 共済金のお支払いは、ご契約ごとに定められている所定の条件を満たす必要があります。

※ 今後の政令改正等によっては、本取扱いを終了する場合があります。



お心あたりのある方や、ご契約内容にご不明な点等がある方は、  
お近くのJAまでお問い合わせください。



## 新型コロナウイルス感染症に関する共済金のお支払状況(入院保障)

新型コロナウイルス感染症による  
入院保障のお支払件数 **約 26,000 件**

新型コロナウイルス感染症による  
入院の平均日数 **11.5 日**

### 入院の原因ランキング

順位	全年齢	60歳以下
1位	白内障	新型コロナウイルス感染症
2位	大腸の良性新生物(ポリープ等)	大腸の良性新生物(ポリープ等)
3位	新型コロナウイルス感染症	帝王切開

短期間の入院でも、  
入院時の差額ベッド代や  
休業中の収入減少など、  
まとまった額の自己負担費用が  
発生することがあります。



※JA共済の共済金支払実績より  
(令和4年1月末現在)

### JAの新しい医療共済 「メディフル」のご案内

新型コロナウイルス感染症に被患された場合、その後の健康状態によってはご加入いただけない場合があります。医療保障に加入されていない方は、是非、お近くのJAまでご相談ください。

**日帰り入院<sup>\*1</sup> からまとまった一時金を受け取れる  
新しい医療保障です。**

新型コロナウイルス感染症により入院や自宅療養等をされた場合も保障の対象となります

医療共済

**メディフル**

これまでの医療保障

**日額型**



1日目 2日目 3日目

入院日数に応じて  
給付金をお受け取り

**一時金型**

1日目



**日帰り入院を含め、入院1日目から  
まとまった一時金をお受け取り!**

入院前から退院後まで、さまざまな費用にお使いいただけます。

例えばこんな費用に充てることができます!

入院前	入院中	退院後
検査・通院	治療・手術	通院・投薬・リハビリ
入院に向けた日用品の購入	食事代・差額ベッド代	快気祝い
逸失収入(休業中の収入減少、残業手当等)		

入院における  
自己負担費用と  
逸失収入の  
総額の平均は

**30.4万円です。\*2**



ご加入

【ご契約例】 ●共済金額30万円 ●共済期間:終身 ●共済契約の型:4回型 ●先進医療保障:あり

治療保障	治療共済金 <sup>*3</sup> : <b>30万円</b> (1回の入院 <sup>*4</sup> につき1、30、60、90日目ごと)	総受取額 <b>120万円</b>															
	【お支払い例】90日間入院をされた場合																
	<table border="0"> <tr> <td>30万円</td> <td>30万円</td> <td>30万円</td> <td>30万円</td> <td></td> </tr> <tr> <td>↑</td> <td>↑</td> <td>↑</td> <td>↑</td> <td></td> </tr> <tr> <td>1日目</td> <td>30日目</td> <td>60日目</td> <td>90日目</td> <td></td> </tr> </table>	30万円	30万円	30万円	30万円		↑	↑	↑	↑		1日目	30日目	60日目	90日目		
30万円	30万円	30万円	30万円														
↑	↑	↑	↑														
1日目	30日目	60日目	90日目														
先進医療保障 <sup>*5</sup>	先進医療共済金: 1回あたり技術料相当額(通算2,000万円まで)																
	先進医療一時金: 1回あたり先進医療共済金の額×10%(上限30万円)																

**一生  
生涯  
保障**

\*1 日帰り入院は、入院基本料の支払いの有無などにより判断されます。

\*2 生命保険文化センター「令和元年度生活保障に関する調査」より。自己負担費用は、治療費・食事代・差額ベッド代に加え、交通費(見舞に来る家族の交通費も含む)や衣類、日用品などを含む。高額療養費制度を利用した場合は利用後の金額。

\*3 治療共済金の通算支払限度回数は、共済期間を通じて100回となります。治療共済金を100回お支払いした場合、ご契約は消滅します。

\*4 お支払いの対象となる最初の入院の退院日の翌日以後60日以内に再度入院された場合は、入院の原因にかかわらず、これらの入院を1回の入院とみなします。

\*5 先進医療とは、療養を受けられた時点において厚生労働大臣が定める先進医療をいいます(一定の施設基準があります)。先進医療共済金の額は、先進医療にかかる技術料が1万円以上の場合は技術料の額、1万円未満の場合は一律1万円となります。

この資料は概要を説明したものです。ご検討にあたっては、「重要事項説明書(契約概要)」を必ずご覧ください。また、ご契約の際には、「重要事項説明書(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。

詳しい情報はホームページをご覧ください

JA共済ホームページアドレス <https://www.ja-kyosai.or.jp>

22481020424

# JA自転車倶楽部

賠償責任補償特約付帯交通事故傷害保険

自転車事故による相手方への賠償や  
ご自身のケガへの充実した補償



●示談交渉サービス付きですので、日本国内においてご家族が加害者となる賠償事故の場合に、共栄火災の専任スタッフがご家族に代わって示談交渉を行います。

こんなときに  
保険金を  
お支払いします

自転車で歩行人に  
ケガをさせてしまった。

駐車中の車に自転車で  
キズを付けてしまった。

ショッピング中にお店の  
商品を壊してしまった。

自転車に乗っていて  
転倒し、入院した。

道路を歩行中に、  
車にはねられ死亡した。

●JA自転車倶楽部は、全国共済農業協同組合連合会(JA共済連)を保険契約者とし、JAつがるにしきたの組合員の皆さまを加入者(被保険者)とするJA団体傷害保険制度です。

●日常生活における賠償責任と交通事故等によるケガを、日本国内・国外を問わず補償する制度です。

●詳しい内容は最寄のJAの支店までお問い合わせください。

年間保険料  
4,800円

■お支払いいただく保険料は、被保険者ご本人の職業、年齢、性別にかかわらず、年額4,800円です。  
■被保険者ご本人の年齢によるご加入の制限はありません。

取扱代理店：JAつがるにしきた 引受保険会社：共栄火災海上保険株式会社

# 理事会だより

## ○12月定例理事会

(令和3年12月24日開催)

- 第1号 為替手数料の見直しについて
- 第2号 不祥事再発防止策（兼整備計画）の見直しについて
- 第3号 理事に対する利益相反取引について
- 第4号 組合員に対する3,000万円超の貸付承認について

## ○2月定例理事会

(令和4年2月28日開催)

- 第1号 職制規程の一部変更について
- 第2号 資産査定関連規程類の一部変更について
- 第3号 青森県による常例検査の結果に対する指摘事項の改善状況等について
- 第4号 令和3年度債権償却について
- 第5号 出資金の減口について
- 第6号 組合員に対する3,000万円超の貸付承認について
- 第7号 理事に対する貸付承認について

## ○1月定例理事会

(令和4年1月28日開催)

- 第1号 令和3年産もち米の共同計算による最終精算について
- 第2号 令和3年度上半期監事監査の改善を要する事項に対する回答について
- 第3号 組合員に対する3,000万円超の貸付承認について
- 第4号 組合員外に対する3,000万円超の貸付承認について
- 追加議案1 代表理事組合長の解任について
- 追加議案2 代表理事組合長の選任について
- 追加議案3 代表理事専務の選任について
- 追加議案4 組合長が事故又は欠員のときの理事会の招集順位の決定について
- 追加議案5 委員会委員の変更について

## ●不祥事再発防止にかかるお願い

当JAでは過去において、職員が組合員組織の通帳を預かり不祥事を発生させた経緯があり、組合員および利用者の皆様に多大なご迷惑とご心配をおかけいたしました。

このことを踏まえ、不祥事再発防止の観点から、当JA役職員（臨時職員・作業員含む）は、組合員・利用者の皆様の「通帳・届出印・キャッシュカード」を原則預からないこととしました。

		今後の対応	(例外)	
			信用担当者による受取書の発行	JAとの事務委託契約の締結あり
個人	通帳	×	○	—
	印鑑	×	×	—
	キャッシュカード	×	×	—
任意団体等	通帳	×	○	○
	印鑑	×	×	○
	キャッシュカード	×	×	×

つきましては、組合員・利用者の皆様におかれましては、当JA役職員が「通帳・届出印・キャッシュカード」を預かることができないことについて、ご理解くださいますようお願い申し上げます。

# お便りコーナー



各女性部の活動がんばっていますね！  
我が家のアイドルも楽しみです。

ハウストマトを栽培していますが「今年も元気にできるかな」と不安になる気持ちに3人の幼い孫たちが私に元気と癒しをくれます。

迷ってないでやるっきゃない！今年も頑張るぞー。

(五所川原市 女性)

去年の秋、初めてひとりで干し柿を作ってみました。全部で200個くらい。甘くておいしいのができて大満足です。

(鶴田町 女性)

女性部のお料理コーナーを参考にさせていただきました。レパートリーが少なくおかげがマンネリ化になるので助かりました。

(五所川原市 女性)

りんご作りももうすぐ50年になります。後継者がいないので、あと5年くらい頑張りたいと思っています。

(鱈ヶ沢町 女性)

新型コロナの影響で農家も大変だけど、立ち止まってははいられない。今年も頑張るしかない。皆さん頑張りましたよ！

(中泊町 女性)

## 退職者の お知らせ

○依願退職 12/31付

櫛引 明寿華

つがる統括支店 共済課

## 家族の健康

### 目薬の差し方

健康科学アドバイザー ● 福田千晶



花粉症の治療に目薬を使う人も多いでしょう。目薬の差し方を間違えている人が多いので気になります。  
多くの人がやっているのは、目の縁に容器を軽く当てて、目薬を流し込む方法です。これでは、容器と中の点眼薬が不潔になるので駄目です。また、差した直後にパチパチと素早くまばたきを繰り返すと薬が目から流れ出てしまします。さらに、ティッシュペーパーで目を押さえると、薬が吸い取られて十分に目に入りません。  
目薬を差すときは、まず手を洗きましょう。利き手で目薬の容器を持ち、顔を上に向けて、利き手ではない手の指で、下まぶたを軽く引き下げます。

ちようど「あっかんべー」の状態にします。その状態で、利き手で目薬の容器を持ち、先端がまつげやまぶたに触れないように気を付けながら、指定された量を差します。差した後は、指で軽く目頭を押さえて静かに目を閉じ、1分間ほどそのままに付いたり流れ出た薬をティッシュペーパーなどで拭きます。1分間は長く感じるものですが、我慢してください。  
「緑内障と花粉症」や「ドライアイとアレルギー性結膜炎」など、異なる2種類以上の目薬を差す人もいます。その場合は、眼科医や薬剤師に、差す順番や注意事項をよく聞いておきましょう。  
当たり前のことですが、目的に合った目薬を使わないと、場合によっては目に悪影響があります。市販の目薬を使用しても症状が改善されなときは、眼科を受診して相談してください。家族が以前に使っていた目薬は、あなたの症状には合わないかもしれません。また、目薬にも消費期限があるので、期限を過ぎた場合は使用しないことも大切です。

# パズル・頭の体操

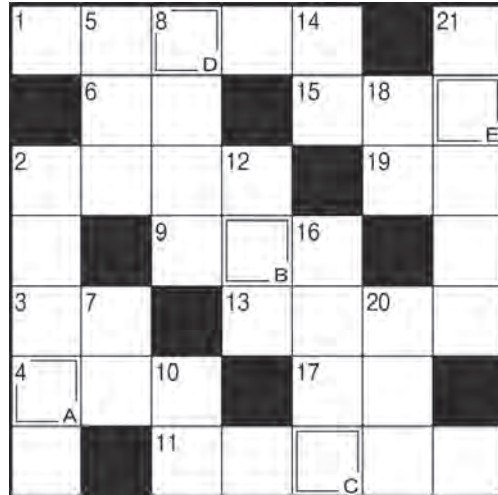
二重マスの文字をA～Eの順に並べてできる言葉は何でしょうか？



◎ 締切日 ◎

令和4年 4月30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。

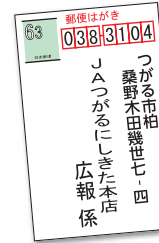


→ ヨコのカギ

- ① 桃の節句に行う行事
- ② 東京のソメイヨシノは3月末ごろ——になることが多いです
- ③ 唱歌『春の小川』でスマレやレンゲが咲いている場所
- ④ イチゴ畑に防鳥——を張った
- ⑥ 腰を掛ける家具
- ⑨ アラジンがこすると精霊が出てきました
- ⑪ 木枯し紋次郎がかぶっています
- ⑬ 甘い物よりお酒が好きです
- ⑮ 湯畑が有名な群馬県の温泉地
- ⑰ 忍者が指を組んで結ぶもの
- ⑲ 金づちで打ちます

↓ タテのカギ

- ② 千客万来を願って飾る、動物の置物
- ⑤ 野球のチームをプレー人数からこういうこともあります
- ⑦ 大豆にはタンパク——が豊富に含まれます
- ⑧ まつげに塗る化粧品
- ⑩ 坂本龍馬の出身藩
- ⑫ エチルアルコールの——点は13度です
- ⑭ 地球表面のおよそ3割
- ⑯ 誇りや自尊心を意味する片仮名語
- ⑱ 競馬場ではラチともいいます
- ⑳ ラグビーが盛んなポリネシアの王国
- ㉑ 母校から巣立ちます。——式、——アルバム



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

前回の答え フクワライ



暖の変動に気を付けましょう。

この時期は上空を流れる偏西風も速く、高気圧と低気圧が行進するようになり、次々と空気が入れ替わることもあります。高気圧と低気圧が順番にやって来るパターンのはときは寒暖の変動に気を付けましょう。

この時期は上空を流れる偏西風も速く、高気圧と低気圧が行進するようになり、次々と空気が入れ替わることもあります。高気圧と低気圧が順番にやって来るパターンのはときは寒暖の変動に気を付けましょう。

3月は英語でMARCH(マーチ)。これはローマ神話の戦と農耕の神「マルス」に由来します。暖かくなり、軍が行動を始めたたり、農業を始めたりする時期だということです。行進という意味のマーチと英語のスペルは同じです。足取りが軽くなるような、行進したくなるような陽気の日が増えてきます。

一方で、寒暖の変動はまだ大きい季節です。一般に高気圧が去り、低気圧が近づくときは、暖かい空気が入ります。低気圧が去り高気圧が張り出してくるときは、冷たい空気が流れ込みます。時には、低気圧が通った後、冬型の気圧配置となって冬が戻ったような寒さになることもあります。

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

マーチ

# 女性部のお料理コーナー

つがる白神支部

## 《 蒸しパンミックスで作るどら焼き 》

【材料】(約5枚分)

蒸しパンミックス粉・・・200g 卵・・・2個  
 水・・・・・・・・・・・・120ml 油・・・少々  
 あんこ(市販のもの)・・・200g

【作り方】

- ①ボールに卵と水を入れてよくかき混ぜ、蒸しパンミックス粉を加え軽く混ぜ合わせます。
- ②フライパンに油を薄く引いて弱火で焼き、ポツポツ穴が出てきたらひっくり返して反対の面の生地も焼きます。
- ③生地が冷めてからあんこをサンドします。

【ポイント】

- ・紹介したレシピはフライパンで作りましたが、講習会の時はホットプレートを使用しました。ホットプレートを使用したときは、機種によりですが中～弱くらいで焼いてみました。
- ・油の引き方で多少の焼きムラはできますが、テフロン加工のフライパンは油を引かなくても簡単に返せて焼きムラがあまりできませんでした。
- ・ジャムやマーメイド、果物の缶詰をスライスしたものや生クリームと一緒に挟んだり、アレンジができますので、お子様と一緒に作ってみませんか？



## 我が家のアイドル

鶴翔支店管内

両親から一言

常に全力！常に前向きに！

父：中野 学さん 母：千恵さん

長女 <sup>きょうか</sup> 香香ちゃん(6歳)

好きな遊び：おままごと

好きな食べ物：いちご

次女 <sup>ゆり</sup> 有理ちゃん(4歳)

好きな遊び：かくれんぼ

好きな食べ物：チーズ



## JAの概況

(令和4年2月末現在)

組合員数	11,993名	出資金	30.2億円
(正組合員数)	9,385名	貯金	650.0億円
(准組合員数)	2,608名	貸出金	95.7億円
		長期共済保有高	2,649.5億円

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4年3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・<http://www.ja-aomori.or.jp/t-nishikita/> 印刷・有限会社 光陽印刷