



—地域と共に未来へつなぐ—

3

March 2022
vol.153

ごほうつがる



【アチ特集】ごはんのチカラ



Contents

融雪剤購入助成 …… 2
 今後の予定 …… 3
 営農情報 …… 4
 フォトニュース …… 9

JAからのお知らせ … 11
 豆腐の魅力 再発見 … 16
 穴ぼこ熟語パズル …… 17
 地域おたより掲示板 … 18

理事会だより …… 19
 2月の記録 …… 19
 おいのめご …… 20
 4月のあなたの運勢 … 20

●今後の予定（3月14日～4月13日まで）

・状況により変更・中止される場合があります。ご了承ください。
 ・詳細については各店舗でご確認ください。

日	月	火	水	木	金	土	
本 木	南	南			◇	本 木	各曜日洗車特売店舗
記号内文字の説明 五…五所川原 木…木造又は 木造SS 本…本店SS 南…南SS 北…北SS	3/14	15	16 JA本・ 支店営業 時間変更 (3/16～)	17	18	19 ㊦ りんご即 売会 (～20日)	備考欄
20 ㊦	21	22	23 果樹農業 → 飯米引渡(RC)	24 飯米引渡(CE)	25	26 ㊦	3月16日より 北グリーンセンター 営業 本店・北・木造 グリーンセンター 土・日営業 8:30～17:00
→	春分の日						
27 ㊦	28	29	30	31	4/1	2 ㊦	4月1日より 本店・木造グリーン センター 営業時間変更 平日 7:00～17:00
3 ㊦	4	5	6	7	8	9 ㊦	
10 ㊦	11	12 果樹農業配達 (～15日 まで)	13	3月16日から営業時間が変更になります。 本店・各支店 平日 8:30～17:00 (金融窓口は平日のみ、16:00までの営業) 土曜 8:30～12:00 (日・祝日は休業日)			備考欄について 開催予定ではありますが、 日時が未定のものを掲載して います。 また、マークは主な開催地 区となります。 五…五所川原地区 木…木造地区

現金でお支払いの場合、現金会員カードのご利用でガソリン・軽油が2円/ℓ割引になります。JAカード(※)でお支払いの場合、ガソリン・軽油が2円/ℓ割引となります。(両カードでの割引は1ℓごとの適用となります)
 ※一部JAカードは対象外となります。また、お支払方法によってはサービス適用外となることがあります。
 ㊦ … 全店舗でガソリン・軽油が通常価格から常時3円引き。現金会員カード、JAカードの割引も適用されます。
 □、◇ … 洗車特売日。店舗により内容が異なりますので店頭でご確認ください。

融雪剤購入助成

(補助対象：りんご・野菜・小麦
・ビニールハウス・苗代など)

今冬の大雪により、りんごの枝折れ等の被害拡大や、農作業全般の生育遅延が懸念されるため融雪促進剤購入に対し助成を実施いたします。

- ① 事業対象者 農協正組員、准組員（農協より購入した融雪剤）
※塩化カルシウムは対象外
- ② 対象購入期間 令和3年12月1日から令和4年3月31日までに購入されたもの。

③ 助成内容

品名	現金・普通預金価格	助成額(1袋)
菌源炭	1,227円	200円
青い森エコ炭	638円	100円

※1袋当たり200円以内の助成とし、10a当たり2袋を限度とする。
 (10a上限400円、10aに満たない面積は切り捨てとする。)



お問合せ先： 指導課 TEL. 27-3303
 野菜予冷センター TEL. 29-2790

まるっと新鮮館

新鮮館

毎月10日は、
まるっ10の日!

3月16日(水)～21日(月)
お彼岸花特売日

様々な特売品をご用意して元気に営業！
皆様のご来店をお待ちしています！！

お彼岸
3/18～3/24

太刀打育苗施設編

活動日誌

2月上旬、今年も太刀打育苗施設での作業がスタートしました。
 まずは、ねぎの種と芽出しから。今年は20人の生産者から、育苗箱にして1,572枚のねぎ苗注文が入っています。注文数量も多くなってきました。
 ねぎ苗は伸びた葉を切り、ストレスを与えて成長を促し、強くて丈夫な苗に育てます。4月の供給を目指して2か月前から準備を進め、手のひら程度の長さで出荷。

ここでは、3月中旬からメロンの苗の扱いを開始。大玉トマト、ミニトマトなどの播種、育苗管理も順次着手していきます。病気に強い苗に育てるため、接木作業も手掛けます。

苗の安定供給を目指し、引渡の時期まで日々の管理に努めていきます。
 今年初めて取り組む品目もあるので、ドキドキです！



ねぎの芽が出てきました♪

水稲

健康な苗を適期に田植えする
ための計画的に作業を進めましょう！

1. 種子消毒

- 低濃度長時間浸漬法の場合は浸漬中に2〜3回薬剤を攪拌する。
- 効果を安定させるため液温は10℃以下にならないように努める。
- 消毒終了後は水洗いせずに、そのまま水に漬ける。
- 消毒剤はいずれも浸種前に使用する。
- 薬剤処理する場合、マスク・ゴム手袋などを着用する。
- 農薬の空びん・空袋、使用後の薬剤洗浄水等は水路・河川等に流さない。

〔消毒例〕

薬剤名	成分数	処理法
テクリードCフロアブル	1	200倍液に24時間浸ける(種粉20kgで水20ℓに薬剤100ml)
スポルタック乳剤	1	1,000倍液に24時間浸ける(種粉20kgで水20ℓに薬剤20ml)

※もみ枯細菌病、苗立細菌病の発生が見られた場合テクリードCフロアブルを使用する。

2. 浸種

- 浸種期間は積算水温で1000℃(10℃の水温で10日以上)を確保する。積算水温で1000℃を確保しても低温で浸種した場合は、出芽不良や出芽遅れの原因となる恐れがあるので、水温が10℃以下にならないようにする。
- 水の交換は、種子消毒剤の効果を高めるため、最初の2日間は行わず、その後は3日程度に1回静かに換水する。
- 浸種中は網袋の上下で水温差が生じないように、適宜攪拌する。
- 浸種完了の目安は、粉殻の外から胚(芽や根が出る部分)が白く透けて見えるようになったときです。

3. 催芽

- 種粉をハト胸程度(芽の長さ0.5〜1ミリ程度)に催芽するため、十分に吸水した種粉を30〜32℃で16〜20時間加温する。
- 催芽の温度が40℃以上になると発芽能力が低下するので、温度には十分注意する。
- 種粉全体の温度ムラを無くするため、催芽前にお湯で温める。
- 伸ばしすぎの催芽粉では芽や根がお互いに絡み合い、は種機が詰まって、まきムラの要因になるので注意する。

4. 育苗の施肥及び苗立枯病予防

○ 置床施肥

肥料名	坪当たり現物量
苗代専用	500 g
単肥の場合	
● 硫安	240 g
● 過石	450 g
● 硫加	100 g

◇㎡当たり成分で、窒素・加里15g・リン酸23g
◇置床被覆育苗法の場合は無肥料

○ 苗立枯病予防

資材名	成分数	箱当たり使用量
タチガレエースM粉剤	2	8 g
タチガレエースM液剤		500ml (500倍〜1,000倍)
ナエファイン粉剤	1	8 g
ナエファインフロアブル		500ml (1,000倍)

○ 育苗箱内施肥

肥料名	1箱当たり現物量
とくすだけ	20 g
新ロング入苗箱専用	80 g〜100 g
箱育苗箱用585	50 g
育苗箱用イレブン	23 g
単肥の場合	
● 硫安	12 g
● 過石	15 g
● 硫加	5 g

5. は種量(箱当たり)

乾粉	100g	催芽粉	約125g
----	------	-----	-------

6. 出芽

- 育苗器を使用する場合、加温時間が長くと腰高で葉齢の進まない苗になりやすいので、24時間程度の加温とする。
- マット・畑方式では水分保持と適度な保温のためシルバーポリトウなどで被覆し、出芽揃いを良くする。
- マット育苗等では、は種時のかん水量が少ないと、出芽が不揃いになりやすいので、かん水は十分にを行う。

7. 置床

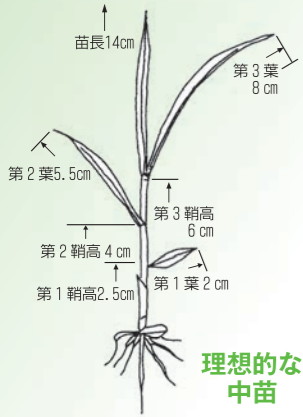
- 床土及び覆土のpHが4.5〜5.5の適正なpHであっても、置床のpHが6.1以上になると苗立枯病が発生しやすくなるので、pHが適正な場所を育苗するか、置床被覆育苗法(マット育苗等)で行う。
- 折衷方式の場合は育苗箱が置床に沈み込むような過湿状態では出芽障害を招くことがあるので、置床は耳たぶ程度の硬さに調整する。

8. 温度管理等

- ハウスやトンネルの周囲には必ず排水溝を掘り、過湿による出芽不良や病害の発生を防ぐ。
- 出芽揃い(80%程度の出芽)になったら、速やかにシルバーポリトウ等を除覆し、持ち上がった覆土をかん水等により落ち着かせる。その際、粉が露出した部分は、乾燥しないように覆土する。

生育時期別の温度管理(目安)

生育時期	日中	夜間
育苗箱設置〜出芽期	35℃以上にならないようにする	10℃以下にならないようにする
出芽期〜1.5葉期	30℃前後	5℃以下にならないようにする
1.5葉期〜3.0葉期	25℃前後	
3.0葉期以降	20℃前後	



◆ 育苗管理

換気を行い徒長防止に努めて下さい。



ネギ

1. は種〜発芽まで

- ① 発芽適温15℃〜25℃。最低4℃以下、最高33℃以上で発芽不良になる。
- ② ※平均気温7℃だと、発芽揃いまで20日以上かかる。冬期間はバスマイトノポリベタ掛けとし、50%程度発芽したら取り除く。

小麦

1. 雪腐病

- 積雪期間が長くなるほど被害が増大するので、消雪促進剤や黒土を散布して消雪を早める。
- 転換畑では排水に努め、融雪時期に停滞水がないようにする。

2. 追肥

- ① 1回当たりの追肥量は窒素成分で2kg(10a当たり)を基準とするが、葉色が濃く、生育が旺盛な場合は追肥を中止する。葉色が淡く、茎数が少ない場合は早めに追肥を行う。

2. 発芽〜本葉2枚まで

- ① 最適温度15℃〜20℃。本葉1枚まではやや暖かめの管理とし夜間5℃以下にしない。
- ② 高温・多湿条件で地表面にカビが発生しやすいので、発芽揃い後ダコニール10000を1,0000倍で散布する。

3. 本葉2枚以降

- ① ハウス内トンネルは極力掛けなないようにし、霜等が予想される場合のみ使用する。
- ② 過度なかん水や、育苗期間延長で葉色が落ちてきたら、バイオマシで追肥を行う。(散布後にかん水する)

追肥時期及び追肥量 (窒素成分量/10a当たり)

	1回目	2回目
追肥時期	4月上中旬頃 (消雪後〜幼穂形成期)	5月上中旬頃 (止葉抽出期)
追肥量	2 kg	2 kg

3. 病害防除

- (1) うどんこ病の防除は、止葉直下葉での発生直後に1回薬剤散布を行うと効果的である。
- (2) 赤かび病の適期防除は、1回目が開花始(出穂期3〜5日後)〜開花期、2回目1回目の散布7日後である。赤かび病菌は、主に開花期に感染し、発病した穂等を二次感染源として蔓延する。また、病勢が進展してからの防除効果は低下する。

4. 雑草防除について

- 消雪後、雑草が大きくなる前に除草剤を散布する。
- 広葉雑草の発生が多い場合は、次頁の除草剤を散布する。また、ハイモニー75DFはスズメノテッポウに効果が高い。

うどんこ病、赤かび病に登録のある農薬

薬剤名	倍率	10a当たり散布量
石灰硫黄合剤	50~60倍	100~150ℓ
イオウフロアブル	400倍	
トリフミン水和剤	1,000倍	
シルバキュアフロアブル	2,000倍	
ストロピールフロアブル	2,000倍	
トップジンM水和剤	1,000~2,000倍	4kg/10a
スミトップM粉剤	—	

小麦に登録のある除草剤

薬剤名	適用雑草名	使用時期	10a当たり散布量(希釈水量)
ハーモニ-75DF水和剤	畑地一年生広葉雑草及びスズメノテッポウ	は種後～節間伸長前(スズメノテッポウ5葉期まで)	10g(100ℓ)
アクチノール乳剤	畑地一年生広葉雑草	雑草生育初期(穂ばらみ期まで)	100~200ml(70~100ℓ)
バサグラン液剤	畑地一年生雑草(イネ科を除く)	雑草の3~6葉期(但し収穫45日前まで)	100~200ml(70~100ℓ)
MCPソーダ塩	1年生及び多年生広葉雑草	幼穂形成期(但し収穫45日前まで)	200~300g(70~100ℓ)

○散布するときは周囲の作物への飛散に注意しましょう。
○この資料は平成31年2月27日現在の農薬登録に基づいて作成しました。
○農薬を使用する際は、必ず最新の情報を確認し使用基準を厳守してください。



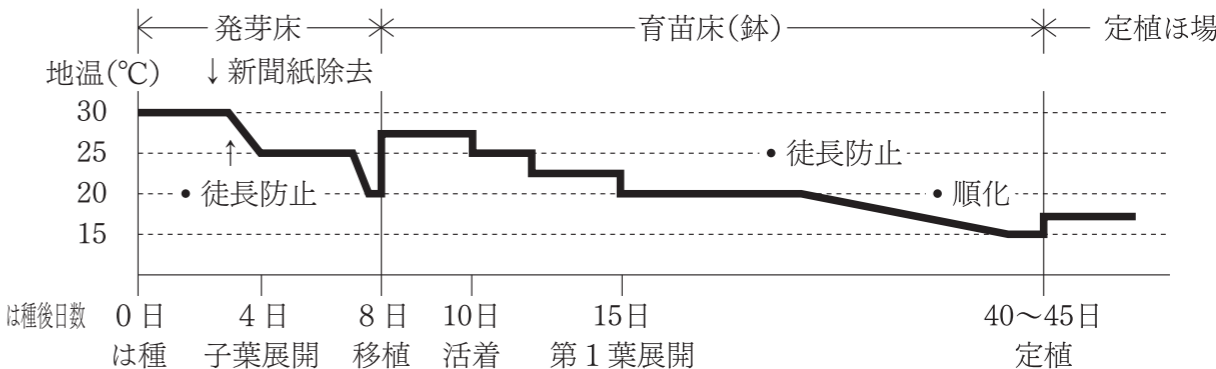
メロンの育苗管理

- 1. 移植(鉢上げ)**
移植約1週間前に鉢に土を詰め、鉢の土の温度を鉢床より2~3度高くしておく。
- 苗立枯病防止のため深植えはしないようにし、温度が下がりはじめの午後3時頃までに終わる。

2. 移植後の管理

- 地温は下図を参考に管理し、**気温は最低15℃以上、最高30℃以下**に保つ。
- 鉢上げ直後から1~2日間はトンネルを密閉し、日差しが強い時は遮光する。最高気温は30℃以上にならない。
- 遅くとも3日目からは**トンネルを開閉して換気を行い、徒長を防ぐ**。
- 鉢の表面が乾いてきたら午前中に地温を下げないように温水をかける。
- 葉と葉が重なり合うようになつたら鉢の間隔を広げ、苗の受光体勢をよくする。この時、温床の外側の苗と内側の苗を入れ換え、生育を均一にする。
- 定植の7日前から夜温を15℃前後に下げ苗を外気に慣らす。

〈発芽床と育苗床(鉢)の床温(地温)管理〉



整枝剪定をしつかり行い、高品質りんごの生産を目指しましょう。

雪害樹の処理を適切に！

被害部は腐乱病などの侵入門戸となるので傷口にバッチレート[®]を塗る。
3分の2以上裂開している枝は、ゆ合の見込みがないので剪去し、回復可能な枝は傷口を密着させて、かすがいや、ホルト等で補強し、支柱で支えましょう。
わい性台木等、側枝が不足となった樹は芽傷等により側枝の発生を促したり、主幹部に接ぎ木をして側枝の補充を図りましょう。

剪定作業で注意するところは、樹冠の内部まで薬剤や日光が入るようにすること、花芽をよく観察しながらハサミ入れを行うことです。特に弱小芽が多い樹は、大きい花芽を残すようなハサミ入れに心掛けてください。
また、剪定後の切口には速やかに塗布剤を塗り、腐らん病や銀葉病の侵入を防ぎましょう。
剪定後は、枝片付けも早めに行い薬剤散布に支障がないようにしましょう。

1. 穂木の採取と保管

収益性が劣ってきた品種や色づきが悪い木は、改植や接ぎ木により、着色管理が楽で収益性が高い優良な系統へ更新する必要があります。
接ぎ木の際は、種苗法改正により申請が必要な品種もあるので、確認のうえ接ぎ木しましょう。

ここでは、接ぎ木の穂木を採取するときの注意点を紹介します。

- 優良系統等の穂木を採取する場合は、極端に太い新梢を避け、鉛筆位の太さの穂木を選んで下さい。
- ウイルスフリーかどうかははっきりしない場合は、現在丸葉台に接がれて順調な伸びをしているものを選ぶようにし、高接ぎ病対策もしっかりと計画しましょう。
- 穂木は乾燥、過湿を防ぐためポリエチレン等にくるんで雪の中に埋めておいて下さい。

2. 野ネズミ対策

● 樹幹を食害された場合、樹皮が幹周の4以上残っているものは、早めに塗布剤を塗布するかテープを巻いてカルス形成を促す。それ以上食害されたものは植え替える。
ただし、地際付近の樹皮を全体に一周食害された場合は盛り土を行い、カルス形成を促すと同時に樹齢により可能なものは寄接ぎを行う。

● 根部の食害が考えられる場合は、

3. 粗皮削り

近年、粗皮削りを行う生産者が少なくなりましたが、この作業は越冬した害虫を駆除すること病気を早期発見できる重要な作業です。
特に、クワコナカイガラムシやナシヒメシンクイなどは粗皮の下にいるので積極的に粗皮削りを行いましょう。

エンジン付の高圧洗浄機は手作業のみの短時間で効率的に作業できます。

4. 腐らん病対策

剪定の際には徹底的に切り取り焼却する。また、切り口にはできるだけその日のうちにバッチレートを塗る。

胸腐らん

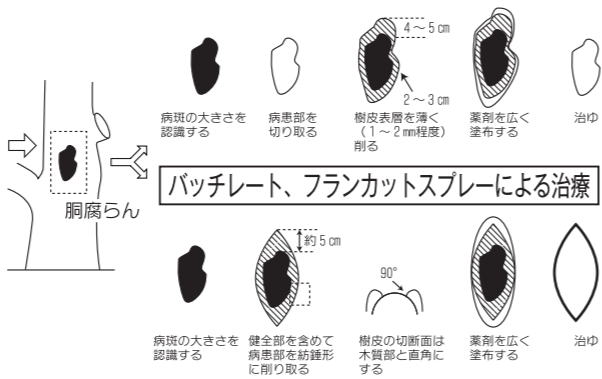
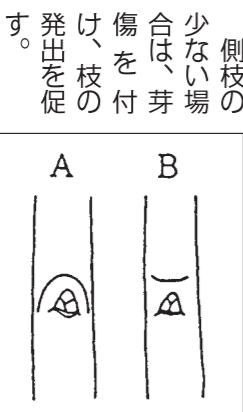
〈泥巻き法〉泥を病斑部より5~6cm広めに3~5cmの厚さに張り付ける。その上をビニール又はポリエチレンなどで被覆し、約1年間そのままにしておく。

〈削り取り法〉

トップジンMオイルペーストによる治療

トップジンMオイルペーストはカルス形成が劣るため剪定痕などの切り口には使用しない

5. わい化園の管理



フォトニュース



高島暦（旧暦から見た）令和4年 天気予想

本年は五黄土星が中宮に配し、干支（かんし）は壬寅（みづのえとら）の歳。

- 天の水（雨の量） 6合
- 地の水（地下水の量） 11合
- ◎洪水か、早ばつか、風か
 - 1) 五水種う（洪水） 5
 - 2) 四火石を割る（早魃） 0
 - 3) 三木枝を折る（風） 4
 - 4) 三土旺盛（3以上で良） 0
 - 5) 金多兵乱（世の中の乱れ） 3
- ◎風の強さ
 - 春彼岸に西あり / 秋彼岸に西なし ※春風注意
- ◎春・秋の早晚
 - 春社日：3月16日（5日早い） 秋社日：9月22日（1日早い）
- ◎今年の色判断
 - 黒→黄→白→青（碧）→緑（中心は黄色）

【春の天気】春の訪れは早く、雪除けも早い。2月の降雪は少ないが、時々の大雪と3月下旬頃～4月上旬の低温に注意。特に春風要注意。

【夏の天気】夏の気配は早い。6～7月の長雨と日照不足、低温に注意。

【秋の天気】秋の訪れは平年に比べやや早い。降水量は多く、冷気の入り込みも早いと思われる。

【冬の天気】冬の到来は平年に比べて早く、降雪少なく乾燥。初雪も早いと思われる。

※この天気はよそうです！

（（ 総括 ））

今年春の訪れも早く秋もやや早い。春先は荒天もあり気温・地温があがりづらと思われる。夏から秋は長雨の影響もあり、湿度も高く日照不足に成りつつある。（夏は平年）

本年は五黄土星で低温の歳。風・雨に要注意（春の風、局地的大雨、台風）

豊作傾向ではないため、特に土物が不作と思われる。過湿、排水対策は万全に農作業は早め対策を心がけること!!



毎年のお楽しみとなっている「天気のはなし」講習会の様子（2月2日、木造総合支店）

6. 園地の清掃
前年の落葉が黒星病等の一次伝染源となるため、集めて処分するか、土中にすき込むなど適切に処理する。

7. 施肥
健康な土づくりには有機物が不可欠であるため、有機物を多く含んだ有機質肥料がおススメ。
消雪後、できるだけ早く行つ。遅くとも4月20日頃まで終わらせるようにする。

その年の窒素施肥量の6割を基肥として、残り4割を追肥として6月末までに施す。また、石灰質肥料を施肥するときは、施肥を先に先行ない、降雨があったら2～3日後に施用してよいが、降雨がない場合は2週間後位にする。
ただし、着色が悪い樹や樹勢が弱すぎる樹は施肥を半減するか施肥を中止する。

8. マメコバチの予冷管理
出果筒から力チカチと音が聞こえたとときは冷蔵庫に入れる目安です。
1回目の薬剤散布が終わった3日後頃に冷蔵庫から出し、園地に設置する。

9. 石灰と有機物施用
地力の増強を図るために樹冠下に毎春、堆きゅう肥（10a当たり600kg程度）、石灰質肥料（苦土タンカル10a当たり100kg程度）を施用する。また5cm程度の深さで

軽く耕起すると良い。

【今後の対策】

- 将来防除を楽にするために品種の整理を行う。
- ① 品種が混植されていると、農薬の散布違反が出やすいため収穫時期の同じ品種にまとめるなど品種を整理する。
 - ② りんご園の中に他の果樹（ナシ、梅、プルーン）などがある場合は整理し、その品種に適した農薬を散布する。

2月3日

社会福祉協議会へ精米寄贈

つがる市、五所川原市の両社会福祉協議会に対し、JAの精米施設で精米した2021年産の米を寄贈しました。贈呈式では、齊藤組合長からそれぞれ協議会の会長に目録が手渡され、管内の生産者が作った「つがるロマン」が、コロナ禍による経済状況の悪化で困難を抱える家庭に届けられました。



齊藤組合長㊦から目録を受け取ったつがる市社協白戸会長㊧



五所川原市社協の乗田会長㊨と贈呈式に出席した佐々木市長㊩

2月14日

各種施設へ検温器設置へ

新型コロナウイルス等感染症拡大防止のため、グリーンセンターなどの店頭へ検温器を設置しました。施設利用者の健康管理に協力することで、安心して来店できる環境づくりに貢献していきます。



新たに設置した検温器

JA共済「地域貢献活動」を活用しています

高品質生産へ、各種講習会実施しました！



講習会に先立ち浜山部長があいさつ



講習会の様子

メロン
1月26日は主力の「タカミ」、1月28日は赤肉の「レノン」、2月3日に晩生の「キスミー」の講習会を開催しました。
出席した生産者は、それぞれの品種特性と栽培管理全般について、要点を学びました。



五所川原市の一戸副市長が参戦！（27日）



わい化剪定技術を伝える佐藤さん㊪

りんご
1月26日～28日、管内5か所で行った剪定講習会を開催。丸葉台（一般的な大型の樹）に加え、最終日は管内で初めてわい化の剪定講習会を実施しました。
管内のりんご剪定士が講師を務め、剪定技術の普及を図りました。

小玉すいか
2月9日、本店で小玉すいか「姫甘泉」の栽培講習会を実施。新規作付け予定者らも出席し、定植から収穫直前までの栽培に関する注意点を傾けました。
オガワ種苗の小川社長が講師を務め、すいかは積算温度により収穫時期が決まることから、高温が続く場合の早めの試し切りを呼びかけました。



小川社長㊫が要点を図解

ミニトマト
2月7日、本店でミニトマト「サンチェリーピュア」の栽培講習会をウェブ開催しました。
トキタ種苗の山崎課長が講師を務め、葉が大きく裂果が少ない品種特性を説明し、収量増加につながる芯を止めるポイントについてポイントを伝えました。



Web講習会の様子

J A自動車共済にご加入の皆様へ

事故に遭われた場合には 事故現場からお電話ください！ JAの現場急行サービス

このサービスはお客様が事故に遭われた場合に、JA担当者またはJAより業務委託を受けたALSOKのガードマンが事故現場に急行するサービスです。

【メリット】

1. 対応員が現場に急行し、事故状況などの聞き取りを行いますので、不安の解消が出来ます。
2. 現場で今後の事故対応の流れや助言ができ、処理も円滑に進みます。

平日 8時30分～17時
(冬期間は16時30分まで)

の事故ならJA本店・支店またはフリーダイヤルへお電話ください。

JAごしょつがる

本店 0173-27-3302
木造総合支店 0173-42-9117
北支店 0173-39-5500

**平日 0時～8時
17時～24時**

土日祝日 終日

の事故ならフリーダイヤルへお電話ください。
ALSOKのガードマンが急行します。

フリーダイヤル

シコは クミアイ
0120-258-931



【連絡いただく事項】

- ・ご連絡いただいた方のお名前と連絡先（携帯番号等、現場で連絡の取れるもの）
- ・お車の車種・車名・車両登録番号など
- ・事故の場所（目標物等）
- ・救急119・警察110もお忘れなく！

- ◇事故現場からお電話いただき、お客様が現場急行を希望された事故が対象となります。
- ◇遠方での事故など現場に急行できない場合があります。
※出動拠点から事故現場まで30分程度で到着できる場所が対象となります。高速道路上、離島、山間部などの一部の場所は本サービスの対象外となります。
- ◇本サービスの受付時間は平日：0時～8時、17時～24時、土日祝日：終日です。
※事故の受付は24時間対応しています。（但し、JA本・支店は営業時間のみ）

共済証書およびチラシは車検証と一緒に保管してください

※各種サービスについて、交通事情、気象状況等により、対応員の到着に時間がかかる場合またはサービスの提供が出来ない場合があります。
※本資料は、各種サービスに関するすべての内容を記載しているものではありません。
※この資料は概要を説明したものです。詳細につきましては「重要事項説明書（契約概要・注意喚起情報）」「ご契約のしおり・約款」により必ずご確認ください。

【21021620004】



わたしたちが主食として食べているごはん。
普段意識していないごはんのチカラについてご紹介します！

ごはんのチカラ！

ごはんの栄養成分（1杯分：150g）

□ 炭水化物	55.7g
□ たんぱく質	3.8g
□ 脂質	0.5g
□ 食物繊維	0.5g

ほかに、ミネラルやビタミンなども含まれます。米の主成分は炭水化物。体内でブドウ糖に分解され、体づくりに使われるのはもちろん、脳を働かせる唯一のエネルギー源となります。



ごはんは太る！？
いえいえ、太りにくいんです！！

食べすぎ予防！

粒のまま食べるごはんは、パンや麺類よりゆっくりと消化・吸収され、お腹がすきにくく、腹持ちが良いため間食が少なくなります。

また、良く噛むことで食事の満足度も高まります。

体脂肪の蓄積を抑制！

ごはんがお腹に入ると、水分を含んで膨れ、消化酵素の作用を受けにくくなります。それにより過剰な糖の吸収を防ぎ、急激な血糖値の上昇を抑えます。血糖値の上昇で分泌される、体に脂肪を溜めるホルモンの分泌がゆるやかになり、体脂肪の蓄積を抑えることができます。

腸内環境に効果！

ごはんに含まれる炭水化物は、「レジスタントスターチ」と呼ばれる非常に消化されにくいでんぷん。体内では食物繊維と同じ働きが期待されます。我々の健康に関わる、腸内のビフィズス菌。レジスタントスターチはビフィズス菌が育つ環境を整えてくれる働きがあります。

さらに！！

朝ごはんは幸せ習慣！？

朝ごはんを食べる習慣の人は、午前中からやる気が上昇。充実して仕事や勉強、家事を行うことができるため、目標を達成する力が高くなるという調査結果があります。

朝ごはんは脳を活発に！

体内に大量貯蔵できないブドウ糖。朝、目覚めたときには不足しています。一日の始まりにごはんを食べることで脳へのエネルギーをチャージ。ゆっくり消化・吸収されることで、血液中にブドウ糖を安定的に長時間供給でき、脳の働きを助けます。

さまざまな効果が期待できるごはん。
ごはんのチカラを知って、健康的な食事習慣を目指したいですね！

《参考》
(JA全農)「なるほど！米の新発見」(https://noricenolife.jp/narukome)
(農林水産省)「特集1 お米の魅力(2)」(https://www.maff.go.jp/j/pr/aff/1211/spe1_02.html)
(公益社団法人 米国安定供給確保支援機構)「米の栄養成分とその働き」(https://www.komenet.jp/sedai02/94.html)



入学金・授業料・学費・下宿代など教育に関する資金に

JAネットローン 教育ローン

最大引下げ後

保証料
込み!

変動金利

店頭金利

年 3.05%
~3.55%

(2022年1月1日現在)

下記の引下げ条件該当で

年 1.80%

~2.30%

金利引下げ条件項目	引下げ利率	最大金利引下げ幅
1 JAに給与振込を指定している方。または新たに指定される方。(農産物販売代金振込、年金指定含む)	0.60%	1.25%
2 JAカード(単体、一体型)をご利用している方(新規含む)	0.50%	
3 公共料金(電気、電話、水道、ガス、NHK受信料)の口座振替を1つ以上指定している方(新規含む)	0.50%	
4 JA住宅ローンをご利用している方(新規含む)	0.40%	
5 JAカードローンをご利用している方(新規含む)	0.40%	
6 JAネットローンHPからお申込みされた方。	0.45%	

※公共料金の口座引落とは、通帳の摘要欄に「電気」、「電話」、「NHK」、「ガス」、「水道」等と印字される引落に限り、上記のように印字されない場合対象外となります。ご契約の公共料金がどのように通帳に印字されるかについては、当JAの窓口へお問い合わせください。また、クレジットカードによる公共料金の決済は対象外となります。

※複数の条件に該当する場合でも、最大年1.25%の引下げとなります。



@よりぞう

JA教育ローンならインターネットで簡単審査!



お申込みは、便利で簡単な
JAネットローンをスマホやパソコン
からご利用ください!!



※仮審査結果については、後日JAよりメール等でご回答いたします。
なお、応諾の場合、後日、店頭窓口にて正式申込および契約手続きが必要となります。



JAごしょつがる

— 詳しくはお近くのJA本支店窓口までお気軽にお問い合わせください —

本店金融課 ☎ 0173-27-3306

木造総合支店
金融共済課 ☎ 0173-42-9115



JAバンクローン



県産品応援 キャンペーン

期間 2021年12月1日(水)~2022年4月28日(木)

期間中、新規でマイカー・教育・多目的・フリーローンのいずれかをご契約のお客さまに、**A・B・C・D・Eコースから1品プレゼント!**



インターネットなら24時間いつでも簡単・便利にお手続き!!

ご来店いただく時間が
とれないお客さま

お借入可能かどうか
事前に知りたいお客さま

スマートフォン・
タブレットでもご利用可能!!



JAネットローン 検索 24時間365日受付

※仮審査結果については、後日メール等でご回答いたします。なお、応諾の場合、後日、店頭にて正式申込および契約手続きが必要となります。
※JAネットローンマイカーローンについては未成年者の方のご利用できません。窓口にてお申込みください。

お申込みは、便利で簡単なJAネットローンをスマホやパソコンからご利用ください!!

キャンペーンにつきまして

- ・お借入れの際は、JAが出資金をお預かりすることもございます。詳しくはお近くのJAにお問い合わせください。
- ・本キャンペーンにおいてJAが取得した個人情報につきまして、目的外での利用はせず、JA内で厳正に管理させていただきます。

金利でお悩みの方、各種ローンのご利用を検討されている方はJAにご相談を!
詳しくは、お近くのJAバンク窓口へお問い合わせください。(土・日・祝日を除きます)

JAごしょつがる

— 詳しくはお近くのJA本支店窓口までお気軽にお問い合わせください —

本店金融課 ☎ 0173-27-3306

木造総合支店
金融共済課 ☎ 0173-42-9115



@よりぞう



JAの自動車共済 クルマスターキャンペーン

クルマスターで提案を受けられた方へ
賞品が当たるチャンス!!

乗って安心
クルマスター!!



※ 画像はイメージです。
※ 実際の商品とは異なる場合があります。
※ 賞品のデザイン仕様等は変更となる場合がございますので、あらかじめご了承ください。

応募期間
令和3年10月1日～令和4年3月31日

応募締切	令和3年 10月1日～	令和3年 12月30日
第1期	令和4年 1月4日～	令和4年 3月31日
第2期		

応募方法

応募用紙に必要事項を記入のうえ、JA担当者へ直接お渡しください。

応募条件

県内在住の方でクルマスターの提案を受けられた方

抽選について

厳選な抽選の上、当選者を決定いたします。
なお、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

【注意事項】
◎ ご提供いただいた個人情報は、JAの事業および各種サービスのご提供・ご案内・充実等の目的以外に使用いたしません。また、JAは「個人情報保護方針」を定め、個人情報の保護に努めています。
◎ 進呈品のお届けは青森県内に限ります。
◎ 当選結果のお問い合わせはご遠慮ください。
◎ 当選の権利を他人に譲渡したり、進呈品の交換、換金、返品はできません。

お問い合わせは
本店 0173-27-3302
北支店 0173-39-5500
木造総合支店金融共済課 0173-42-9117

10名様
(各期5名様)

JAの自動車共済クルマスターは、右面をご参照ください。

これが
自動車共済の**スタンダード**

つの**保障**で**安心満載**

クルマスター



＼ 充実保障がこの価格! 圧倒的なお得感! /

ニッサン ノートの場合
(共済掛金)
37,330円
型式: E12 車両共済金額: 155万円

トヨタ ヴォクシーの場合
(共済掛金)
37,210円
型式: ZRR85W 車両共済金額: 245万円

トヨタ ライズの場合
(共済掛金)
38,410円
型式: A200A 車両共済金額: 175万円

試算条件

個人契約 / 共済期間: 12ヶ月 / 20等級 (事故有保数適用期間0年) / 運転者年齢条件: 35歳以上限定保障 / 年齢階層別掛金区分: 40～49歳 / 車両保障: 全損害担保 (免責金額5万円) / 車両諸費用保障特約: あり (代車費用日額5,000円) / 対人賠償: 無制限 / 対物賠償: 無制限 (対物超過修理費用保障付, 免責金額0万円) / 人身傷害保障: 3,000万円 (被共済者限定特約: なし) / 傷害定額給付保障: 1,000万円 (標準型, 被共済者限定特約: なし) / 長期優良契約割引: あり (6%) / ゴールド免許割引: あり / 自動継続割引: あり / 自賠責共済セット割引: あり / 新車割引: あり / 初度登録: 令和2年4月 / 共済掛金払込方法: 一時払 / 令和4年1月時点
※ 各種割引の適用には一定の条件があります。

問題 全部の熟語を漢字で書くと、リストの漢字が1つ余ります。その漢字は何？

ヒ□マ□ラ→□□
 ガ□シ□ウ→□□
 シ□モ□ウ→□□□
 カ□ラ□ジ→□□□
 ゼ□ム□ヨ→□□□

解き方 熟語の読み方が並んでいます。読み仮名はどれも5文字ですが、2文字目と4文字目を隠してしまいました。残った文字から推理して、熟語を漢字で書きましょう。漢字はリストにあるものを1回ずつ使ってください。「ッ」や「ヤ」などは「ツ」や「ヤ」などと同じに考えます。

リスト 外学字縞周署税
 頭膝文枕務模様

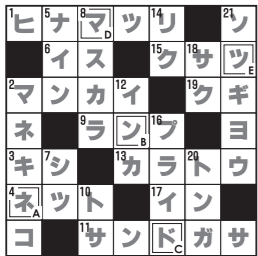
[例題]
 タ□ジ□ウ→□□ □□
 ト□ヨ□ツ→□□□ □□
 エ□カ□ワ→□□□ □□

答え 体
 タ□ジ□ウ→卓上
 ト□ヨ□ツ→図書室
 エ□カ□ワ→英会話

リスト 英会室書上図体卓話

先月号のこたえ【ネンドマツ】

先月号の当選者



澁谷 シンさん(本店)
 乗田 寛奈さん(北支店)
 天坂 ひとみさん(木造総合支店)
 平山 照子さん(木造総合支店)
 越後谷 繁視さん(木造総合支店)

応募：38通／正解者：37通

応募締切

当日消印有効

3月25日(金)

正解者の中から抽選で5名にQuoカード(1,000円分)をプレゼント!

引き続きメールでのご応募もお待ちしております。

kanri@ja-goshotsugaru.or.jp

栄養の宝庫

豆腐の魅力

再発見

豆腐は肉や魚などと同様、エネルギーを作り、筋肉など私たちの体をつくるために重要なタンパク質が豊富です。また、たくさんの機能的効果が期待される成分が凝縮されています。糖質の代謝を助けてくれるビタミンB1や骨や歯の原料になるカルシウム、コレステロールなどの脂質代謝をサポートしてくれるレシチンやサポニンが多いことも特徴です。

豆腐は栄養豊富

食卓に欠かせない豆腐ですが、意外と知らないことも多いのでは？豆腐はおいしいだけでなく、私たちの健康維持に役立つ栄養素が豊富です。



監修 則竹菜々
 ・一般社団法人日本豆腐マニスター協会
 ・認定理学講師
 ・管理栄養士

家族みんなの健康維持に

タンパク質は動物性と植物性があり、豆腐は不足しがちな植物性タンパク質を手軽に摂取することができ、健康維持の強い味方です。また、消化に負担が少ないとされ、お子さまや高齢の方にもお薦めです。そして、何といつてもエネルギーや脂質が少なくヘルシー！美肌効果や骨粗しょう症に関するインフラボンの吸収力がアップするといわれているので、女性には特にうれしい効果が期待されます。タンパク質とカルシウムは木綿豆腐の方が多く、エネルギーや脂質は絹ごし豆腐の方が少ないので、個人に合わせた豆腐選びも楽しいです。

木綿豆腐のしゃぶしゃぶ

材料 2~3人分

木綿豆腐 …… 2/3丁 (230g目安)
 豚薄切り肉 …… 150g
 ミニトマト …… 4個
 カイワレダイコン …… 適量
 ポン酢 …… 大さじ2
 *お好みでポン酢にごま油を入れてもよい

作り方

1 木綿豆腐は食べやすい大きさに切る。鍋に湯を沸かし、豚薄切り肉を1枚ずつ、さっとゆでる。ミニトマトは半分に切る。
 2 器に木綿豆腐を並べ、豚薄切り肉・ミニトマトカイワレダイコンをのせる。
 3 ポン酢を掛けていただく。



冷凍豆腐の唐揚げ

材料 作りやすい量

木綿豆腐(冷凍) …… 1丁(350g)
 しょうゆ …… 大さじ1と1/2
 ショウガ(すりおろす) …… 1片
 ニンニク(すりおろす) …… 1片
 片栗粉 …… 30g~
 揚げ油 …… 適量

作り方

1 木綿豆腐はパックのまま、冷凍庫に入れて凍らせる。
 2 1の木綿豆腐を冷水で解凍する(またはパックのままゆでて解凍する)。
 3 2を食べやすい大きさにちぎり、水気をしっかり搾る(包丁で切らず、手で食べやすい大きさに切る方が、味がよく染みておいしい)。
 4 3の木綿豆腐に④をしっかりと押しながら味を含ませ、片栗粉をまぶして180度の揚げ油で揚げる。



まるっと新鮮館

直売所野菜・栽培講習会開催

☆新規野菜作りにチャレンジ!

農産物直売所では、野菜・果物など、出荷していただける方を大募集!

新しい品種に興味のある方、出荷していただける方へ栽培講習会を開催します!

日時：令和4年3月22日(火)
 午後1時30分より
 場所：JAごしょつがる(本店)
 2階 会議室

《お問合せ》
 農産物直売所 TEL.29-3451
 野菜予冷センター TEL.29-2790

×(キリトリ)

郵便はがき

037-0690

(受取人)

五所川原市大字
 野里字奥野100番地

JAごしょつがる
 企画管理課広報係



料金受取人払郵便



差出有効期限
 令和5年
 12月27日まで

切手不要

×(キリトリ)

〒		
ご住所	市	
ふりがな		年齢
お名前		
お近くの店舗名	本店・木造総合支店・北支店	



案件

- 議案第1号 理事会の招集順位の決定について
- 議案第2号 専門委員会等の構成について
- 議案第3号 その他



(令和4年1月31日開催)



案件

- 議案第1号 令和3年度上半期事業実績及び年度末見込みについて
- 議案第2号 規程類の一部変更について
- 議案第3号 理事に対する利益相反取引について
- 議案第4号 参事の選任について
- 議案第5号 融雪促進剤購入助成について
- 議案第6号 太刀打育苗ハウス収支計画について
- 議案第7号 大口貸付の承認について (追加案件)



報告事項

- 令和3年度上半期定期監査の監事監査報告について
- 内部監査結果について
- 冬の貯金キャンペーンの実績報告について
- 共済推進進捗状況について
- 令和4年度産用途限定米交付金比較について
- その他

(令和4年2月22日開催)

2月の記録

- 1日 職員コンプライアンス研修 (~2日)
- 2日 上半期定期監事監査 (~4日まで) 天気のはなし (木造総合支店)
- 3日 内部監査士検定試験 キスミーメロン栽培講習会
- 4日 青色申告会役員会
- 7日 ミニトマト講習会 つがるメロン協議会打合せ
- 9日 小玉すいか (姫甘泉) 講習会

- 11日 子牛セリ
- 12日 青色申告精査相談会 (~13日、14、16、18、21、25、28日)
- 14日 企画会議・衛生委員会
- 16日 やさい部会打合せ
- 17日 経済委員会 トマト栽培講習会 ねぎ栽培講習会 水稲種子播種計画策定会議
- 19日 りんご即売会 (~20日)
- 22日 理事会、役員コンプライアンス研修 かぼちゃ講習会
- 25日 ズッキーニ講習会

退任ご挨拶

去る1月31日をもちまして常務理事を退任いたしました。在任中は公私にわたり格別なるご指導ご支援を賜り厚くお礼申し上げます各位のご繁栄をお祈り申し上げますとともに今後とも何卒変わらぬご厚情を賜りますようお願い申し上げます。

なお、常務理事は退任いたしますが引き続き非常勤理事として職務を全うして参りますので併せてご高承のほどお願い申し上げます。

前常務理事 小田桐 秀壽

人事異動 (2月7日付)

氏名	新任	旧任
吉田 麻美	企画管理課付	販売課

臨時職員採用 (3月1日付)

氏名	所属
成田 智広	企画管理課付

農協の概況
(3月1日現在)

組合員数：6,150名 職員数：159名 (正143名・臨11名・パ5名)
役員数：21名 出資金：21億8,821万円

おたより 掲示板

皆さんの身近であったことや昔の思い出話、みんなに教えたいこと、JAへの意見などお待ちしています！

各女性部の活動に興味を持ちました。どのようにしたら参加できるのか調べてみようと思いました。
(木造総合支店 Sさん60代)

あつという間に2月が終わりそうです。春からの農作業に向けて、私は毎日ダンベル10kgを手にして体を鍛えています。まだまだわげものには負けられないじゃー!!
(木造総合支店 Sさん70代)

女性部の皆さんはコロナ禍でも元気に活動しているのがフォトニュースで拝見できました。これからもますます元気に活躍してほしいです。
(木造総合支店 Tさん60代)

青色申告の記入もようやく終わりほっと一息です。
(本店 Aさん30代)

大好きなりんごを皮むきして毎回食べていました。皮ごと食べるとビタミンEが4倍も違うとは知りませんでした。これから皮ごと食べます!
(本店 Yさん70代)

コロナ禍で出かけることも控えていて、楽しいことが少ないので、明るい話題の掲載希望します。
(本店 Mさん60代)

昨年も何度かりんご即売会でりんごを買い求め、生産者の皆さんの御苦労を思い出しながらおいしいりんご食べています。今年も災害にあわず、美味しいりんごが収穫できるよう祈っています。
(北支店 Kさん70代)

穴ぼこ熟語パズルのこたえ

- 興味を持った記事はありましたか ● (2つまで)
- フォトニュース 営農情報
- 特集 (ごはんのチカラ) 活動日誌
- 穴ぼこ熟語パズル 料理 めごと
- その他 ()

● おたより掲示板へのコメントなど ●

購買課

防鳥糸のほか、タカの模型や大きな音で鳥を追い払う対策資材を取り扱っています。お問い合わせはグリーンセンターまで。

指導課

鳥は、見えないものを警戒するため、防鳥糸を張ることが経費に負担をかけず、効果的です。その他に、使用済みの黒マルチをパイプなどに括り付けて、りんご樹に縛り、風になびかせる方法も鳥よけが期待できます。

お答えします

りんご畑での鳥被害対策について





七和地区

さいとう
齊藤

きいちゃん (7歳)

きこちゃん (6ヶ月)

「じいじ」 齊藤 勝則さん

今回のめごは齊藤さんのお孫さんをご紹介します。お姉ちゃんのきいちゃんが好きな食べ物はイチゴで、きこちゃんはおはん好き！きいちゃんはウノで遊ぶことにハマっていて、きこちゃんはお姉ちゃんをしっかりと観察しているそうです。

お姉ちゃんと遊ぶときだけ大声で笑うきこちゃん。そんな楽しい二人の様子に、家族もつられて思わず笑ってしまいます。

仲良くいっぱい遊んで、元気にすくすく育てね！



じいじからのメッセージ

「健康で優しく素直な思いやりのある子に育ってほしい」

*おいしいめご募集中!!

広報に「おいしいめご」を掲載したい方は、お気軽にご連絡ください。10歳以下(0~10歳まで)。お問い合わせ先: ☎27-3300 または、kanri@ja-goshotsugaru.or.jpまで。タイトルに「おいしいめご」とご記載ください!

本 店 (代) 27-3300
木造総合支店 (代) 42-1911
北 支 店 (代) 39-1550
支 店 (代) 39-1550
0173

編集・発行 / こしよつがる農業協同組合 発行責任者 / 齊藤 勝徳
本店所在地 / 〒037-1061 五所川原市大字野里字奥野100番地
ホームページ / https://www.ja-goshotsugaru.com/
広報Eメール / kanri@ja-goshotsugaru.or.jp

4月のあなたの運勢

占い師・モナ・カサンドラ



牡羊座
3.21▶4.19

全体運▶活力に満ちあふれ、前進のときです。素晴らしいアイデアにも恵まれます。計画をさらにクオリティアップさせて
健康運▶ストレッチで血行促進を図りましょう
幸運の食べ物▶ウルイ



牡牛座
4.20▶5.20

全体運▶上昇運です。思い通りにならないことは解消の兆し。丁寧な作業を心掛け、長期戦で取り組んで。金運も回復へ
健康運▶無理は禁物。後半から回復。運動量を増やして
幸運の食べ物▶ゴーヤー



双子座
5.21▶6.21

全体運▶勢いのある良好運。頼み事は良い返事をもらえそう。ただ後半は謙虚さも必要。強く出過ぎず協調性を発揮して
健康運▶前半は良好。後半は小まめに休憩を入れて◎
幸運の食べ物▶ソラマメ



蟹座
6.22▶7.22

全体運▶注目度が上がり忙しくなりそう。人が嫌がる作業を率先して引き受ける株が上がります。スキル磨きもお勧め
健康運▶腰痛や肩凝りのケアに力を入れると改善へ
幸運の食べ物▶サザエ



獅子座
7.23▶8.22

全体運▶大きく高めの目標が幸運を呼び込みます。難題も無理と決め付けず「なんとかならないか?」と考えてみましょう
健康運▶むちゃはしないで。交通ルールを順守し慎重に
幸運の食べ物▶新タマネギ



乙女座
8.23▶9.22

全体運▶一難去ってまた一難、状況が目まぐるしく変わりそう。臨機応変に。考え過ぎず素早く動いてベター
健康運▶弱い部分をいたわりつつペース配分を考えて
幸運の食べ物▶ノビル



天秤座
9.23▶10.23

全体運▶スタートダッシュで勝負をかけるのが成功の鍵。一気に押しこぼれたものは諦めて。優先順位が肝心です
健康運▶良い記録を出せそう。試合などにも参加を
幸運の食べ物▶クレソン



蠍座
10.24▶11.22

全体運▶頭の中で考えているだけだと抜け落ちが出そう。簡単なことでもメモを活用して。予定を立てるとスムーズに
健康運▶ゆっくり回復へ。慌てず養生して◎
幸運の食べ物▶山ウド



射手座
11.23▶12.21

全体運▶楽しい予定を立てると気力が倍増。趣味を中心にやりたいことリストを作るのもお勧めです。大切な連絡は早めに
健康運▶前半は活動的に、後半はゆったり過ごして吉
幸運の食べ物▶トマト



山羊座
12.22▶1.19

全体運▶やる事が山積みで目の回るような忙しさに。まずは自分のことより家族を優先。うれしいお返しがありそうです
健康運▶頑張りが利くとき。筋トレもお勧めです
幸運の食べ物▶アシタバ



水瓶座
1.20▶2.18

全体運▶波に乗っていきそうですが、運勢は後半から下降。気を引き締めていきましょう。丁寧な連絡と準備で乗り切って
健康運▶おいしいものを食べてゆっくりする時間も大切に
幸運の食べ物▶タケノコ



魚座
2.19▶3.20

全体運▶周囲の助力を得やすい月です。あまり遠慮はしないで。「ありがとう」と受け入れた方が相手もうれしいはず
健康運▶ウォーキングなど下半身を重点的に動かして
幸運の食べ物▶セロリ

編集室

日本人とアミラーゼ

本号ではごはんの子カラについて掲載しました。記事作成にあたり情報収集していると、長い間ごはんを食べてきた日本人などの民族は、ごはんをあまり食べない民族に比べてアミラーゼ(ごはんの主な成分であるでんぷんを糖に分解する酵素)の遺伝子が多いという報告を発見。それはごはんを食べるとき、太りにくい、胃への負担が軽くなるという面で優位になるようなんです。わたしは代謝の衰えもよそに、毎日おもむくまもりもりごはんを食べていますが、まあ日本人だからいっしょ、と思えました。



広報誌等の作成にご協力をお願いします
企画管理課では、広報誌等に使用するため、各行事で写真撮影を行っています。お見かけした際にはご協力をお願いいたします。