



ごよつがる

ー地域と共に未来へつなぐー

12

December 2022
vol.162



【特集】家族3人でネギ農家

高橋 佳子さん'sストーリー

Contents

インボイス制度	2
今後の予定	3
高橋佳子さん's	
ストーリー	4
フォトニュース	6

チャレンジ農福	9
花咲く長寿食	10
J Aからのおしらせ	12
シェフ永井のおすすめ	16
パズル？ 頭の体操	17

地域おたより掲示板	18
理事会だより	19
11月の記録	19
おいのめご	20
1月のあなたの運勢	20

もともと、作物を育てることが好きで家庭菜園を行っていた高橋佳子さん。夫の伸人さんと3人でネギの栽培に挑んでいる。甲斐さんは寮生活を送っていた高校を卒業して、この春帰郷。自分で物事を決めて取り組める農業に進む道を決めた。

佳子さんが2021年に生産したネギは、出荷量及び秀品率の部でねぎ部会の表彰を受けた。22年は40ルートに小玉スイカを栽培。8月に収穫し始めた矢先、大雨による被害で夏ネギの半分と小玉スイカの未出荷分は廃棄を余儀なくされた。伸人さんが被害の時の水位を教えてくれた。3日以上水に浸かった秋ネギも、一時は諦めたという。



家族3人で ネギ農家 高橋佳子さん's ストーリー

「改めて農業の厳しさを痛感した。それでも作物の成長を見るのは楽しいし、良いものができれば手ごたえを感じる。来年は対策を考え、栽培に取り組むつもり」と意欲的だ。生育の遅れはあったがどうにか持ち直し、排水の悪い場所は生育を期待して後に回し、状態の良いネギから収穫を始めた。前日に収穫したネギを午前に選別、調製を終えて出荷、午後は収穫というのが1日の流れ。伸人が根・葉切りをすると、葉先からツユがしたたる。いくつか試した品種の中で、今年のものはツユが少なくて作業性が良いという。ツユを落としたネギの皮を、佳子さんがエアーで吹き飛ばすと艶のある軟白部が表れる。等級を分けたネギの重量を確認しながら、甲斐さんが丁寧に箱に詰めていった。3人で作業し、多い日で50ケース（1ケース5キロ）を仕上げる。皮むき機のコンプレッサーの音に会話もかき消され、単調になりがちな作業が1か月以上続く。



スポット企画

たかはし よしこ
高橋 佳子さん
(つがる市)

栽培品目：ネギ（40a）
小玉スイカ（20a）
(2022年実績)

佳子さんは「ネギの栽培を始めてから、スーパーのネギは買えなくなつた。鮮度も、切った時の感触も違つから」と笑顔で話す。ゼロからのスタートに楽しさもありながら、病害虫の防除などに気がかりも大きかつた。薬剤の選択、品種の選定、作業場のレイアウト。すべてが初めてのこと、真剣に向き合つて失敗から学び、乗り越えるために摸索する。設備もそろい、農作業や機械操作にも慣れてネギ栽培の技術もついてきた。「頑張れば頑張つただけのものが残る、それが農業の魅力だと思うよ。まだ感じではないけれど」冗談めかした伸人さんの言葉からは、肥料高騰への不安が垣間見えた。生産費は上がるのに、農産物の価格は日々と高値には転じない。「高収益作物があればやるよ」と笑う伸人さんに、「なんでもやってみたいんだよね」と佳子さんが返す。不安はあるながらも前に向いていることは確かだ。

11月の曇り空の下、佳子さんたちが秋ネギの収穫にラストスパートをかける中、田んぼに囲まれた畠には、冷たい風が吹く。家族での経営、ケンカせずお互に助け合つて楽しく続けていきたい。農業は体力勝負、健康に気を付けて日々努力するのみだ。



フォトニュース

11月7日

大豆、生産維持を

国産大豆の大手取扱い業者で、埼玉県にある株式会社相原商店の小山和岐営業部長が本店を訪れ、収穫最盛期を迎えた令和4年産大豆の出荷見通しについて山本康樹組合長、野呂修聖大豆部会長と面談しました。

生産者を代表して野呂部会長とJAから、8月の大雨被害による状況を説明。収量の減少と小粒傾向から例年より出荷は減りますが、販路の確保をお願いしました。

相原商店の小山部長からは、「国産大豆の需要が高まっているため、引き続き生産量を維持できるような作付けの要望を受けました。

前大豆部会長でもある山本組合長は野呂部会長に対し「大豆部会は以前より高齢化が進み、生産者が減っているが、高品質の安定した大豆を出荷できるよう、栽培をけん引してほしい」と期待を伝えました。



相原商店小山部長④と意見交換する野呂部会長⑥と山本組合長

11月7日

たくさん 収穫できました

J A青年部は、五所川原市の中川保育園年長の園児12人にサツマイモの収穫体験学習を実施しました。青年部員と園児は次々とサツマイモを掘り出し、収穫を喜び合いました。

サツマイモは、青年部員が6月に定植したもので、当日は園児らに掘り方やシャベルの使い方を指導しました。

園児は収穫したサツマイモを前に「天ぷらにする!」「ホカホカの焼き芋!」と期待を膨らませました。



青年部員と中川保育園のみなさん

11月8日

目ざろえて 規格共有

つくね芋の収穫時期を迎え、りんご野菜課が目ざろえ会を開きました。生産者7人が集まり、収穫後の調製での注意点や、形状などの基準について確認しました。

つくね芋は、主にお好み焼きやみやげ菓子などに使用されており、コロナ禍による外食、インバウンド（訪日外国人）需要の低迷から価格が下落してしまった。



職員が出荷基準を説明

つくね芋の収穫時期については、需要が回復傾向にある見兆も好転しがれています。单回転価値も好転したこということで、2022年産

11月9日

常務が園地を巡回

五所川原地区で「ふじ」を中心としたリンゴ晩生種の収穫作業が最盛期を迎える中、野呂重正常務が宮崎浩美指導課長と園地を巡回しました。

野呂常務は生産者に対し、JA事業利用に対する感謝を伝え、日ごろの苦労や今後の作業量について状況の把握に努めました。

2022年産のリンゴは大玉傾向で

生産者と話をする
野呂常務（右から2人目）

11月10日

新米食べて！

農産物直売所まるっと新鮮館の特売日「まるつとの日」で、買い物客に「まつしぐら」の新米むすびをふるまいました。組合員の田んぼを借り、5月に研修の一環で若手職員が手植えしたもので特売日を目当てて立ち寄った客は「また新米を食べていいなかつたのでうれしい」と笑顔で話しました。



直売所スタッフがおむすびを手渡し

11月
12・13日

久々の開催に喜び

青森産業会館で青森県大農林水産祭が開催されました。今年はサンふじをはじめとしたリンゴ6種類を販売。3年ぶりの開催で、当JAのリンゴを楽しみにしていた客が次々と訪れました。贈り物や自宅用に買い求めた客は「いつも『さりげない』のリンゴを買っていた」と笑顔で話しました。また、青年部は大根、白菜など野菜を用意し出店。100束のほうれん草は瞬く間に完売し、多くのお客様の対応に追われました。



▲リンゴを品定める買い物客



▲青年部員も接客に大忙し

11月17日

大豆検査スタート

木造総合支店の森山3号・4号倉庫で、2022年産大豆の程度統一会を開催しました。農産物検査員の資格を持つ職員14人が集まり、サンプルとして提示された大豆の粒度や形質などを評価し、等級について認識統一を図りました。これまでの荷受けで、大雨による影響でしわ粒が多く見られており、懸念されていたよりも汚損粒は少ない状況。小粒傾向であるなど今年の品質特徴についても情報を共有し、検査に備えています。



等級を見極める検査員

11月22日

ローン説明会で理解促進

当JAとJAつがるにしきた合同で、3年ぶりとなる「JA住宅ローン商品説明会」を開催しました。ハウスメーカーの営業担当者を対象にした説明会で、社から16人が出席。当JAからは5人の10人融資担当職員が参加し、JA住宅ローンの利率や商品内容、メリットなどを周知しました。説明会終了後、さっそく商談しました。今回の説明会が関係強化につながりました。キャンペーンも実施中です。お気軽にご相談ください!



資料を手に担当職員が説明



～県、農業者と福祉施設が情報交換～

農福連携



▲検討会で利用者(手前)の作業を視察(11月)



▲りんごの収穫(9月)



▲稻わらの収集作業(10月)

チャレンジ農福 実施内容

時期	作業内容
9月上旬	すいか: 収穫後の片付け (残渣処理)
9月上旬	すいか: 収穫後の片付け (マルチ除去)
9月中旬	りんご: 収穫
9月中旬	にんにく: 植え付け
10月上旬	稻わらロールの積み込み ミニトマト
11月下旬	ビニールハウスの後片付け (残渣処理)



利用者の作業の様子を話す阿部さん(左)



参加した農業者から質疑もある

阿部さんは「農作業が好きな利用者は、外での仕事にイキイキとした表情で、一生懸命取り組んでくれる。今後、農業に参加してもらい、人手不足の解消につなげてほしい」と期待しました。事業のものとで農作業実習を行うもので、この度、「チャレンジ農福」という業務を、当JAが受託しました。福祉事業所の利用者が生産者の作業につき、利用者3人と支援のための施設職員1人が参加。11月25日は、県民局が主催する現地検討会が開催され、これまでの作業取り組みを紹介。参加した農業者、福祉事業所との意見交換も活発に行われました。

アクティブラジニアになるための

花咲く長寿食

シニアが時代をリードする面白い世の中になつてきました。政治、経済はもちろん、景気、ファッショントレンドの人気をリードするのには、今や元気な老人パワー。「アクティブ（活動的）新老人」の時代が幕開けしたのです。花咲けるおじいさま、おばあさまの時代。中年の次が老人で、老年の次が大老人。大老人は90歳以上のアクティブシニアといってよいでしょう。大人たちの元気のものが、食べ物であるのは言いません。アクティブラジニアになるための「花咲く長寿食」をご紹介いたします。



「若さと美しさと大豆」

花咲ける大老人となって100歳人生を「ワッハッハ」と楽しむためには、今日からその準備を開始すべきです。

長寿効果の高い食に気を配り、ストレスをためずによく笑い、とことこと歩くこと。中でも重要なのは、毎日口にする食事です。近年、日本人が直面している筋力不足を補うタンパク質としても大豆タンパクは理想的。国产大豆の場合、約35%がタンパク質なのです。

体の筋肉量が十分でないと、免疫力も下がり、高齢になったときの体力が低下して虚弱体質に陥りやすくなってしまいます。大豆に多いイソフラボンは女性ホルモンに似た働きで、女性の若さや美しさを保ってくれます。



監修・イラスト

食文化史研究家
日本の長寿食研究家
イラストレーター
永山久夫

1932(昭和7)年生まれで現在90歳。NHK「チコちゃんに叱られる!」や『突撃! カネオくん』など多くのテレビ番組に出演。現在、徳川家康の長寿法についての本を執筆中。テレビでも講演でもよく笑う。

ご飯こそ日本の長寿食

日本は「長寿のお国」として世界の憧れですが、米の力がなかつたらこれほど長生きできたでしょうか。日本人は米を縄文時代から現在まで約3000年も食べ続け、ついには世界トップクラスの長寿民族になりました。米は炭水化物の塊と思われがちですが、タンパク質やビタミンB類、ビタミンE、カリウム、マグネシウム、亜鉛、食物繊維などを含むマルチフードなのです。むしろ現代人の脂質のとり過ぎを抑える上で役に立っています。ご飯を食べると食物繊維に似た効果で整腸作用を高める点にも注目。



「トマトは赤い長寿食」

「トマトのある家に病人なし」。これは歐州に古くから伝わることわざ。確かにトマトにはビタミンや特殊成分など、健康強化に役立つ成分がたっぷり。

トマトに豊富なビタミンCは、体内でコラーゲンの生成に役立ち、血管をしなやかに保つて、血栓の発生を防いでくれます。ウイルスなどに対する免疫力を高め、風邪を防ぐ働きもしています。

トマトの赤い色素のリコピンには強い抗酸化作用があり、細胞の老化を防いで、長寿力を高めます。トマトにはペクチンやセルロースなどの食物繊維も多く、腸内環境を良くしてくれますから、お通じも良くなり、気分も元気になり、「ワッハ」と笑いも出ます。

肉質の赤いサケは立派な不老長寿食で、もっとも注目されても良いでしょう。肉質の赤さから他の魚とは違った神聖でおめでたい魚と考えられ、東日本を中心にお正月には欠かせません。

赤い色には、厄よけの効果があるとか、幸運を呼び込むパワーがあると信じられてきました。この赤い色素はアスタキサンチンという抗酸化成分で、老化防止や免疫力の強化、美肌効果、がんの予防などに期待されています。

サケの脂質にはDHA（ドコサヘキサエン酸）が多く、頭脳力を高めて記憶力の衰えを防ぐ働きがあり、同じくEPA（エイコサペンタエン酸）も含まれていて、こちらは血液をサラサラにする効果で注目されています。

「ごまみそで超元気」

ごまとみそをベースにした「なめみそ」は、古代から長寿食として公家や僧侶、それに武士の間で珍重されてきました。

米飯によく合うため、特に武士にとっては戦闘力を高める兵糧としても貴重であり、携帯食としてよく用いられていました。

ごまにもみそにも必須アミノ酸のトリプトファンが多い点が注目されます。トリプトファンは幸せホルモンと呼ばれるセロトニンの原料で、ストレスに負けない力となります。暗い気持ちが去り、いつもニコニコ顔になりますから、異性にもよく好かれ、好感度も高くなつて人気者に。ビタミンB1も多いですから、多少無理しても疲れません。ウイルス感染を防ぐミネラルの亜鉛も含まれています。



「サケを食べて免疫力強化」



年金受取はJAへ!

特典1

当JAでの年金受取で
もれなくプレゼント差し上げます!

ご予約の方



オーラ2

新規でご指定の方へ下記プレゼントのいずれか一つ



快適生活
プレミアムギフトセット



ウチポカ
ギフトセット



津軽金山焼
ビアカップ

※プレゼントは変更になる場合がございます。

個人・企業の方も大歓迎

お取扱期間

11

1

火

1

31

火

年

の貯金

キャノペー

適用金利

1年のスーパー定期貯金

ご契約
期間
1年

0.032%

(11月1日現在の店頭表示金利に+0.03%上乗せ)

大口定期貯金

1,000
万円以上

スーパー定期貯金

50
万円以上

粗品をプレゼント!

お楽しみ!



数に限りがございますので、お早めにお申込みください。

貯金の種類

この貯金は、預入期間1年のスーパー定期貯金、大口定期貯金の自動継続型でお預りします。

預入金額・預入単位

スーパー定期貯金は1口50万円以上1,000万円未満、
大口定期貯金は1口1,000万円以上、1円単位とします。

利率

預入時の1年のスーパー定期貯金店頭表示金利に0.03%
上乗せとします。(同額書替による預け入れは対象
となりません。)

増額書替

期間中に満期が到来した定期貯金を預入期間1年のス
ーパー定期貯金、大口定期貯金の自動継続型に増額書
替する場合(10万円以上の純増契約)も、1年のス
ーパー定期貯金店頭表示金利に0.03%上乗せとします。
(増額後の残高が50万円以上を対象とさせていただけ
ます。)

ご詳しくは、JA窓口へおたずねください~

ご不明な点がございましたら、お近くのJA窓口までお問い合わせください

本店 TEL 0173-27-3301 木造総合支店 TEL 0173-42-9115 北支店 TEL 0173-39-5500

JAごしおつがる

JAごしおつがる

検索



JAごしおつがる

〒037-0614 五所川原市大字野里字奥野100番地

JAごしおつがる 検索

あなたにも、
とくとくな
選択肢。



JAごしょつがるの とくとく住むローン

農業者以外の一般の方もご利用になれます!!

新築・リフォームをはじめ、現在ご利用中の住宅ローンのお借換えまで住宅に関する
さまざまな用途にご利用いただけます。お気軽にJAバンクにご相談ください。

Ⓐ 初回のみ金利引下げプラン

当社適用金利 (団体信用生命共済付)

**3年
固定金利 年0.60%**
[店頭金利 年2.15から1.55%引下げ]

**5年
固定金利 年0.95%**
[店頭金利 年2.63から1.68%引下げ]

**10年
固定金利 年1.35%**
[店頭金利 年3.36から2.01%引下げ]

Ⓑ 全期間1.35%引下げプラン

(団体信用生命共済付)

3年固定金利	5年 固定金利 年1.25%
年0.80%	10年 固定金利 年2.00%

固定金利適用期間終了後も全期間
店頭金利から**最大1.35%引下げ**

おすすめ

*最大引下げ後の適用金利については0.05%きざみとし、小数点第2位以下は切捨てとします。
*とくとくプランの対象商品は上記Ⓐ・Ⓑコースいずれかの選択となります。

*下記「金利引下げ条件」を必ずお読みください。

●本商品は、お申込み時と融資実行時のいずれか低い方の金利が適用されます。

お取引の流れ(例)
お申込(申込書提出) → 審査 → ご融資決定 → ご融資実行
▲お申込み時点の金利
▲ご融資実行時の金利

●表示金利は令和4年4月1日時点のもので、金利は毎月見直します(金融情勢等の変化によっては、月中に見直させていただく場合もあります)。

金利引下げ条件 ●当JAにて以下の取引のいずれかをご利用中または今後ご利用いただけるお客様

- | | | | |
|---------------------------|----------------------------------|----------|----------|
| ①給与振込ご指定の方
(農産物販売代金含む) | ⑤JA取引(各1件0.35%)
(ガス供給・灯油定期配達) | (△0.60%) | (△0.35%) |
| ②クレジットカード「JAカード」ご契約の方 | ⑥子育て世代の方(未子18歳まで) | (△0.50%) | (△0.20%) |
| ③当JAに年金受取口座がある方・予定している方 | ⑦公共料金自動振替ご指定の方(各1件0.20%) | (△0.50%) | (△0.20%) |
| ④JAネットバンクご契約の方 | ⑧他社住宅ローン 借換の場合 | (△0.50%) | (△0.20%) |

お問い合わせ

JAごしょつがる

本店・金融課 五所川原市大字野里字奥野100番地
TEL.0173-27-3306
木造総合支店 つがる市木造森山3番地2
TEL.0173-42-9115

「JAとの取引はこれから」というお客様もお気軽にお問い合わせ・ご相談ください。(ご利用に際しては、組合員加入のための出資が必要となります。)

JAバンクローン 青森県産品応援 キャンペーン

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コースから1品プレゼント!

期間 2022年12月1日(木)～2023年4月28日(金)

A
コース



つがるロマン (2kg・1袋) + 青天の霹靂 (450g・1袋)

*写真はイメージです

B
コース



まっしぐら (2kg・1袋) + 青天の霹靂 (450g・1袋)

*写真はイメージです

C
コース



オレンジ
りんご
ジュース (15本)

*写真はイメージです

D
コース



クオカード 1,000円分

*イラストはイメージです

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
とれないお客様

お借入可能かどうか
事前に知りたいお客様

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

来店不要でいつでも仮申込み

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。

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!!

キャンペーンについて

- 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本支店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

本
金
融
店
課
TEL.0173-27-3306

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

木造総合支店
金融共済課
TEL.0173-42-9115



パズル? 頭の体操

タテのカギ

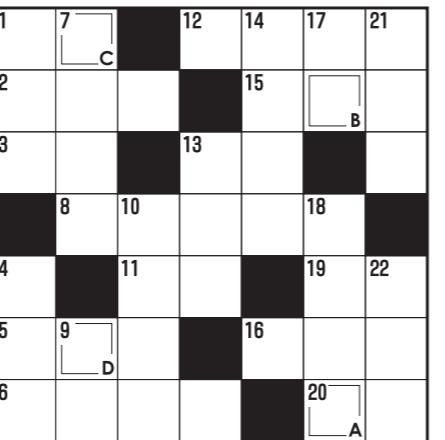
- 初詣で、受験を控える子の難関——を祈願した
- 2つで1組の——茶わん
- 客のためにワインを選びます
- 師匠の下で学びます
- 親から子へ受け継がれます
- 中期・末期
- 賀状によく書かれる2文字の熟語
- 湖に張った氷に穴を開けて楽しむこともあります
- 登山やキャンプで使う寝袋
- コンコンと鳴く動物
- 警察は原則として——不介入です

ヨコのカギ

- 正月に飲む薬酒。お——気分がなかなか抜けない
- 髪の毛の渦巻き
- エッフェル塔がある都市
- 練り物やダイコンを煮込んで作ります
- 自分より後に生まれた人はみんなこれ
- 食事の管理や指導を行います
- 昨年はナスの——がとても良かった
- 太鼓や木琴やトライアングルなどのこと
- 筆でしたためることも
- 大学入学共通テストは国公立大学だけではなく——大学も利用しています
- 計画のこと。お得な宿泊——
- 京都・三十三間堂の通し矢で新成人が引きます
- 、ニタカ、三ナスピ

出題●ニコリ

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？



先月号のこたえ【民】

- | | | |
|-----------|-----------|----------------|
| オウエンカ→応援歌 | サンふじコース | 高橋サツさん(本店) |
| オクザシキ→奥座敷 | コース | 江良博文さん(木造総合支店) |
| ミツチヤク→密着 | | 木村順一さん(木造総合支店) |
| ソウホンケ→総本家 | Quoカードコース | 小山内まつ江さん(本店) |
| カタクリコ→片栗粉 | | 成田愛美さん(本店) |
- 応募：51通／正解者：49通

先月号の当選者

応募締切
当日消印有効 12月26日(月)

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

×(キリトリ)

郵便はがき

0370690

(受取人)
五所川原市大字
野里字奥野100番地

×(キリトリ)

J A ごしょつがる
企画管理課広報係

0370690

〒		
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	

「薬食同源」で元気に 漢方な食生活のすすめ

病気というほどじゃないけれど、ちょっと調子が悪い……。そんなときは、漢方を意識した食生活で不調を改善し、心身を整えてみませんか？誰でも手軽に取り入れられる、漢方な食生活のこつをご紹介します。

監修：櫻井大典（漢方コンサルタント） イラスト：林よしえ



参考資料：『大人女子のゆるっと漢方生活』（監修：櫻井大典、主婦の友社）、『体をおいしくとのえる！食べる漢方』（監修：櫻井大典、マガジンハウス）



マイタケのマリネ

材料 (4人分)

マイタケ 300 g
白髪ネギ 1本分
(水にさらさない)
料理酒 適宜
塩 適宜

マリネ液
オリーブ油（エクストラバージン） 大さじ2
レモン汁 大さじ2
白ワインビネガー 大さじ1
塩 少々
カットレモン 1切
パセリ 適宜

シェフ永井のおすすめ



永井智一（ながい・ともかず）
茨城県笠間市にある
「天晴（旧キッチン晴人）」
オーナーシェフ

J A ごしょつがる公式ホームページ リニューアル

- 今までより見やすく
- 「お買い物」クレジット決済導入（予定）
- 広報誌をホームページに掲載



いろいろ情報を掲載予定
遊びに来てね



※イメージ

あと選
まるっと新聞館
イベント

16



案 件

- 議案第1号 理事に対する利益相反取引について
- 議案第2号 大口貸付の承認について
- 議案第3号 令和4年産用途限定米の追加精算について
- 議案第4号 農産物検査業務規程の一部変更について
- 議案第5号 令和4年産つくねいも仮渡金について
- 議案第6号 豪雨災害に関する支援策について
- 議案第7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（追加案件）
- 議案第8号 その他（追加案件）

（令和4年11月29日開催）

報告事項

- 令和4年度賦課金（後期分）の納入について
- 令和4年度上期クロスチェック報告について
- 冬の貯金キャンペーンの実績について
- JJA財務モニタリングの報告について
- 各種ローン推進運動の実施について
- 共済推進懇親会について
- 令和4年産りんご入庫状況について
- 肥料価格高騰対策事業受付について
- 令和5年用水稲畑作用、肥料、農薬、保温資材予約状況について
- たちねぶたりんごジュース愛飲運動実績について
- お正月食材商品について
- その他

おたより掲示板

出語、みんなに教えるたいこと、JAへのご意見などお待ちしています！

今年のりんごの収穫もやつと終わりました。今年は大きな台風の被害もなくホツとしていたのに、カラスの食害が大変でした。台風より大きな被害でした。

今年の身近であつたことや昔の思い出みんなに教えるたいこと、JAへのご意見などお待ちしています！

美味しいと言ってくれるので、孫のために来年も野菜作り頑張ります。

米作り終了です。一生懸命頑張りました！

（木造総合支店 Nさん70代）

（木造総合支店 Kさん70代）

冬も近くなり、熱い料理が食べたくなりましたね。早く冬も近くなりました。これから季節、厚めに切った大根と手羽元とサツマイモの甘辛煮がしみ込んでとても美味しいできました。手羽元とサツマイモの甘辛煮がしみ込んでとても美味しい食べました。これから季節、厚めに切った大根と手羽元の煮つけも大根がホッコリしてとても美味しいですよ！

（北支店 Mさん70代）

今年は野菜の収穫がいつも半分位しかありませんでした。大事に食べたいと思います。

干し野菜にはまっています。成功したり、失敗したり、でも切り干し大根はおいしいよ！

（北支店 Aさん70代）

多い予報なので除雪機の点検などしっかりやって雪に備えたいと思います。

（北支店 Nさん60代）

（木造総合支店 Eさん60代）

（本店 Tさん60代）

×（キリトリ）

パズル？頭の体操のこたえ

【 】

- 興味を持った記事はありましたか ● (2つまで)
 - 特集（高橋佳子さんのストーリー）
 - フォトニュース
 - 花咲く長寿食
 - チャレンジ農福
 - 料理
 - パズル？頭の体操
 - めご
 - その他（ ）

●おたより掲示板へのコメントなど●

◎お答えします◎

ダイコンにできる空洞についてお困りというおたよりが届いたので、対処についてお答えします。

ダイコンに空洞ができる原因は高温や乾燥で、ストレスによる生理障害（空洞症）です。また、肥料が多い場合にも空洞となることがあります。そのため、土壤の状態を見ながら、しばらく雨が降っていないようなら水やりを行うのが良いでしょう。肥料が多いと不調が出ることもあるので、控えめの施肥を心がけましょう。

指導課

11月の記録

5日	中級認証試験
7日	青年部さつまいも収穫体験学習
8日	女性部役員会
	當農指導員資格準備研修（～10日）
	内部監査（～11日）
	つくねいも目揃会

10日 成牛セリ
まるっとの日

11日 水稲部会役員会
子牛セリ

16日 内部監査（～18日）

19日 上級認証試験
りんご即売会（～20日）

22日 企画会議、衛生委員会
すいか販売報告会

25日 総務金融委員会

29日 理事会

正職員採用
(12月1日付)

氏名	所属
成田智広	購買課(燃料担当)

農協の概況
(12月1日現在)

組合員数：6,076名 / 役員数：20名
職員数：160名
(正143名・臨10名・バ5名・嘱2名)
出資金：22億627万円



本店地区

あらや
新谷 悠くん (8歳)
ひな
日菜ちゃん (5歳)
「じーさん」土岐 直幸さん

今回は土岐さんのお孫さん、悠くんと日菜ちゃん兄妹をご紹介。算数が得意な悠くんは九九の特訓中で、誰にも負けないよう毎日繰り返し取り組んでいます。日菜ちゃんは文字を覚えたので、家族に温かい手紙を書いてくれるそう。元気いっぱい、外を走り回ることが大好きで、フルーツが好きなことも二人の共通点。食べるためにも、畑仕事はお手の物！？

たくさん遊んで、すくすく大きくなってね！



じーさん、ばーさんからのメッセージ

「いつも仕事を手伝ってくれてありがとう！人を思いやる心を忘れずに。日々の成長を楽しみにしています」

*おいのめご募集中!!

広報に「おいのめご」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「おいのめご」とご記載ください！



北支店	本造総合支店	本店
39	39	27
15	15	14
05	05	04
11	11	01
73	73	00

牡羊座
3.21▶4.19

全体運▶気持ちを引き締め丁寧な所作を心がけて。高めの目標設定が良い運気を呼び込みます。あいさつ回りと宴席にツキ
健康運▶楽しみながらできる運動がお勧めです
幸運の食べ物▶ジュンギク

牡牛座
4.20▶5.20

全体運▶早めのスタートが勢いに乗るこつ。予定は前倒しで進めましょう。伝統文化に触れる機会を大切に。和服も◎
健康運▶腹も身の内。バランスの良い食事で安泰
幸運の食べ物▶もやし

双子座
5.21▶6.21

全体運▶礼儀正しい態度で好感度が上昇。やりたいことがあるときほど周囲の話をよく聞いて。協力者が現れる予感です
健康運▶頑張り過ぎてバテないようペース配分を重視して
幸運の食べ物▶ブロッコリー

蟹座
6.22▶7.22

全体運▶あれこれ言われてキャバオーバーになります。全部やろうと思わないで、状況整理から入ると良い案が浮かびます
健康運▶血行促進を心がけて。頭の体操も大切です
幸運の食べ物▶芽キャベツ

獅子座
7.23▶8.22

全体運▶運気は活気づき活躍の場が増えています。フットワーク良く動けるよう身軽な状態にしておきましょう
健康運▶食物繊維が多めの食事を心がけて。腸活にツキ
幸運の食べ物▶カレイ

乙女座
8.23▶9.22

全体運▶初心に返り謙虚に、着実に動いていきましょう。大きな実りが期待できます。うれしいニュースを届けてくれる人も
健康運▶食事は彩りが大切。おいしく食べて元気倍増
幸運の食べ物▶ハクサイ

1月のあなたの運勢

天秤座
9.23▶10.23

全体運▶時間調整の難しいとき。1人で動いた方がストレスは少なそう。共同作業が必要なことは丁寧に説明を
健康運▶乾燥を防いで風邪を予防。スキンケアにも効果あり
幸運の食べ物▶山芋

蠍座
10.24▶11.22

全体運▶情報収集に力を入れて。問題解決に近づきます。いつもの作業にも新たな気付きがありそう。清掃や洗濯にツキ
健康運▶デトックス効果のある食材で元気を回復
幸運の食べ物▶野沢菜

射手座
11.23▶12.21

全体運▶ピンチをチャンスに変える力強さがあります。状況は厳しくても諦めないで。反対意見に耳を傾けると逆転へ
健康運▶適度な運動が大切。何事もやり過ぎないで
幸運の食べ物▶ミカン

山羊座
12.22▶1.19

全体運▶勢いのある好調ですが独り善がりにならないように。周りの人のことを思って行動すると好結果に。金運も良好
健康運▶ゆったりティータイムで心の疲労も改善
幸運の食べ物▶ホウレンソウ

水瓶座
1.20▶2.18

全体運▶上昇運です。周囲が協力してくれ良い方向に進みます。1人で悩まずに相談を。良い知恵も貸してもらえるはず
健康運▶手足を冷やさないよう、しっかり保温を
幸運の食べ物▶レンコン

魚座
2.19▶3.20

全体運▶自分の意見を少し譲ると思っていた以上にスムーズに進みます。予定や計画も実行しやすいよう手を加えてみて
健康運▶ホットミルクでカルシウムを補給して
幸運の食べ物▶イカ

編集室



切り口を変えて…

この頃、我が家はスターカットでりんごを食べます。りんごを横にして輪切りにする、広報誌でも紹介した食べ方ですね。皮ごと食べるので、皮をむいて食べるものは風味が違います。歯茎に自信がないのでまるかじりはできませんが、この食べ方なら無理せず皮も味わえました。もしかして、食べ方が少し違うだけで味わいか変わるものって、ほかにある？モノゴトも切り口を変えたら、何か違うものが見えてくる？視野を広く、多角的な視点で。



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おります。お見かけした際にはご協力をお願いいたします。