



—地域と共に未来へつなぐ—

8

August 2023  
vol.170

# ごほうつがる

【特集】

メロン収穫体験・選果施設見学ツアー



## Contents

りんご研究所参観デー … 2	特集『メロン収穫体験・選果施設見学ツアー』 … 8	おたより掲示板 …… 14
今後の予定 …………… 3	JAからのお知らせ …… 10	理事会だより …… 15
営農情報 …………… 4	おいしいミルクレシピ …… 12	7月の記録 …… 15
フォトニュース …… 5	穴ぼこ熟語パズル …… 13	おいのめご …… 16
		9月のあなたの運勢 … 16




## ★今後の予定

**お知らせ**      リンゴジュース      令和5年8月31日まで **特別価格で販売中!!**

**たちねぶた**      1箱 (195g × 30缶)      通常、1箱2,800円を**2,600円**(税込)  
2箱以上ご購入でさらにお得! 1箱あたり**2,500円**(税込)


**イベント**

9月10日(日)  
(まるっと新鮮館) まるっとの日



**キャンペーン**      9月8日(金)      **JA-SSの日キャンペーン**

ガソリンまたは軽油を**2,000円以上**給油で、  
レシートに「**当たり**」が出たらその場で賞品を進呈!



**JA SS**      現金会員カードのご利用、JAカードでお支払いの場合、ガソリン・軽油が  
2円/ℓ引きとなります。  
**土日祝** 全店舗でガソリン・軽油が通常価格から3円/ℓ引き!

※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。



**令和5年8月26日(土)**  
**10:00 ~ 15:00**

場所: JAごしょつがる ごしょがわらライスセンター  
(五所川原市大字梅田燕口232番地)



見学会もあります☆

<b>10:00 オープニングセレモニー</b>	
10:30 ねぶた囃子	13:00 青森ワッツ選手紹介
11:00 GMUライブ	13:40 フリースロー対決
12:10 残暑の餅つき&振舞い	14:20 青森ワッツショータイム

(地方独立行政法人) **青森県産業技術センター**

**令和5年度 農林総合研究所・りんご研究所参観デー**

**【共通】開催日時:** 9月6日(水)、9月7日(木) 9:00~15:00

---

**【農林総合研究所】**

- 場所: 黒石市田中82-9
- 内容: 研究成果の展示・紹介、水稻品種「はれわたり」、米粉用新品種「あおもりっこ」米粉パンの試食、農業相談コーナー、花の販売、スマート農業機械等展示・実演会 など
- 問い合わせ先: ☎ 0172-40-4525

**【りんご研究所】**

- 場所: 黒石市大字 牡丹平字福民24
- 内容: 研究成果の展示・紹介、ほ場見学ツアー、果樹相談コーナー、農業資材やりんごの販売 など
- 問い合わせ先: ☎ 0172-52-2331


**肩痛は早期受診を!**      ~岩木健康増進プロジェクト~

JA全農あおもりは、弘前大学が行う、肩腱板損傷(かたけんばんそんしょう)のMRI研究を支援しています。

肩腱板損傷は、超音波装置による研究では全国で950万から1500万人と推定されており、肩を上げての農作業が多いリンゴ生産者をはじめとする農業従事者が罹患しやすく、放置していると治療が困難となることから、早期治療が必要とされます。この研究に際して、6月5日から18日の2週間、弘前市の岩木健康増進プロジェクト内検診において、筋組織の萎縮、関節軟骨の変形といった肩関節全体の観察を行えるMRI検査を約370人に実施しました。

弘前大学は2024年3月ごろまでに、肩腱板損傷の有病率を算出し、疾患関連因子(年齢・性別・職業・喫煙・飲酒など)との分析を行います。

全農あおもりでは、今後研究結果を情報発信し、生産者の認知向上と早期受診による営農継続に向けた取り組みを進めていくことにしています。



(JA全農あおもり)



# フォトニュース

## 野菜



### ● メロン

お盆以降に収穫するメロンは「ばら色かび病」の発生が多くなります。

気温20℃前後で多湿の場合発生するとされ、特に「レノン」は収穫直前まで肥大することから感染しやすい品種です。収穫前に殺菌剤をメロンにしっかりと散布し、トラブル防止に努めましょう。

## 『豊作祈願』を行いました

### 7月14日

農作物の順調な生育、収穫期の豊作を願い、五所川原市にある神明宮において『豊作祈願』を行いました。

当日は、経済事業担当の野呂重正常務理事、非常勤理事から総務金融委員会の木村やさ子委員長、経済委員会の成田義彦委員長、職員は藤田貴志参事ほか合わせて10人が参列しました。



神前で玉ぐしを奉納する野呂常務



参列した役職員ら

6月

### 福祉クラブ 久々の総会



三浦まり子支部長が  
総会であいさつ（七和支部）

福祉クラブの各支部で、総会が行われました。6月26日は七和支部の総会で、参加した23人の会員は、令和4年度事業報告及び収支決算の承認など5つの議案を承認。浅虫水族館のイルカショーなどを観賞し、浅虫温泉「海扇閣」で久々に集まった会員同士、食事を楽しみました。JAで年金をお受取りで、ご希望の方は「福祉クラブ」にご入会いただけます。

6月29日

### 職員が事業 承継を学ぶ



勉強会に参加する職員

金融課が、職員を対象として「税理士による事業承継勉強会」を開きました。農業における事業承継について手続きなどを学ぶことで、組合員の営農面だけでなく、経営面の相談も対応できるようスキルアップを図ることが目的です。本支店から19人の職員が参加しました。当日は、たち総合事務所の高地豊人税理士に講師を務めていただき、職員は事業承継の進め方などについて理解を深めました。組合員の生涯設計のサポート体制の強化につなげます。

7月4日

### 幼穂形成期 確認を

水稲部会は、管内3カ所「水稲青空教室」「青天の霹靂」追肥講習会」を同時開催しました。管内は3月の好天により出芽が順調で、田植え後も天候に恵まれ、稲は平年より3日前後早く生育していました。講師の西北地域県民局地域農林水産部普及振興室の担当職員は「さらに生育が進む可能性があるため、管理遅れがないように取り組んでほしい」と案内。「青天の霹靂」追肥判断については、タンパク質量が基準を超えないよう、量と時期を見極め、幼穂形成期以降は行わないことが重要と説明。



青空教室の様子（浅井地区）

7月4日

### 根の張り 回復を

ねぎ部会は、つがる市土壌地区にある木村博昭部会長の圃場で、ネギの現地講習会を開催。出席した25人の部会員は、今年の栽培管理について注意点を学びました。木村部会長は昨年8月の豪雨被害を踏まえ「今年は大雨に遭わないとは言いがたい、排水対策が一番大切。今後の栽培について対処を学び、管理を徹底しよう」とあいさつしました。



ネギ圃場での講習会

講師を務めたサカタのタネ東北支店の赤根勘人さんは、今年は気温が高く日照も十分なため生育が進む年と説明し、「葉色が抜けている場合は根の張りが弱く生育が停滞している状態。葉面散布により回復を促すように」と呼びかけました。



7月5日

### 栽培の ポイント学ぶ

野菜振興協議会は、本店の会議室で「ミニトマト講習会」を開催しました。

講師を務めたエコ・ネットの片山裕司代表取締役は、農薬散布などに利用する水のpHがとて重要であることを紹介。また、生育に必要な肥料成分について元素の役割を詳しく説明しました。

さらに、トキタ種苗の担当者からはミニトマト「サンチェリー」の6月から7月の栽培ポイントとして、灌水の必要性について呼びかけました。



片山代表取締役の説明を聞く生産者

7月7日

### この 米施設で 見学受入れ

五所川原市立五所川原小学校の5学年児童が、社会科見学の一環でJAの精米や貯蔵施設を訪れ、荷受けや精米、製品の貯蔵、出荷まで米の流通について学びました。

同JAの長内敬士所長らが案内を務め、各施設について役割を説明しました。児童らは、熱心にメモを取りながら見学を進め、ロボットが製品を積み上げる作業などに驚きの声が聞こえました。

三宅柚さんは「普段食べるお米になるまでにたくさんの工程があることや、冷たい温度で保管されていることを知った」と感想を話しました。今後授業では、見学内容を1人1枚の新聞にまとめる学習に取り組む予定です。



JAの米穀集見  
出荷施設を  
見学する児童

7月12日

### 元気に笑顔

JA青森、JAつがるにしきたと合同により、プラザマリユウ五所川原で「JA共済ヘルスアップ講座」を開催しました。元気に笑顔で暮らすため、医師による講演や体操などを組み込んだイベントです。

当JAからは女性部員40人と職員8人が参加。JA共済レインボー体操に始まり、弘前大学大学院医学研究科社会医学講座特任教授である中路重之先生らによる講演、落語家林家正蔵さんによる健康的な笑いの時間を楽しみました。



中路先生による講演の様子

7月13日

### 地元農業に 関心

五所川原市立松島小学校と東峰小学校が、今年初めて合同で地元農業に関する学習を進めています。両小学校の5年生、計46人が参加。

14人の児童たちは5月に自分たちで田植えをした圃場前で稲の観察会を実施しました。

児童らは、タブレット端末などを活用し、稲の様子を撮影したり、水温を計ったりしながら観察を進めました。

観察会では、JAごしょつがる指導課の坂本楓太さんが米作りに関する年間の流れを説明。児童らは「作業の注意点はなにか」「農業はどのように撒くのか」など、次々と質問し、地元農業への理解を深めました。



タブレットなどを活用し稲を観察

7月14日

### 自慢の メロン出荷

つがる市と当JAなどで構成するつがるブランド推進会議は、つがる市でつがるブランド認定メロン出荷式を開きました。2023年産15万ケース以上、4億6000万円以上の売り上げを目指します。

この日出荷したのは主力品種「タカミ」で高品質の格付けを得た「プレミアム」を含む1600箱、約12トで、青森県内、大阪の市場へ向けて送り出しました。

山本康樹組合長は「JAつがるにしきたと共同で選果設備を活用しており、ばらつきはなく、選果されたメロンの品質は良好だ」と力を込めました。



トラックの出発を前にテープカット

7月18日

### 小玉スイカ 本番

すいか部会は、2023年産小玉スイカの本格出荷を前に、木造総合支店で出荷基準説明会を開きました。25人の生産者が集まり、等級の基準や箱詰めの方法などについて確認し、認識を共有しました。

須藤正克部会長は「今週から県外への出荷が始まる。畑への薬剤散布を徹底して管理していく」とあいさつ。管内は7月中旬に降雨があり、病気の発生が懸念されることから、JAの担当職員は箱詰めの際の被害果混入を防ぐよう呼びかけました。

また、小玉スイカの最低糖度が12であるため、着果後30日前後に試し切りで確認してからの収穫するように案内しました。



スイカ出荷に向け基準を確認

7月18日

### 地元の魅力 探究

青森県立鯉ヶ沢高等学校1学年の生徒15人は「総合的な探究の時間」の授業で木造総合支店のメロン選果施設を訪れ、鯉ヶ沢町の基幹産業であるメロン栽培の現状について学びました。

案内を務めた指導課の片山和善課長補佐は、選果施設の荷受けから、光センサーなどを駆使した選果設備、箱詰めまで一連の流れを説明。生徒たちは、選果されるメロンの動画などをタブレット端末で撮影しながら、説明内容のメモを取り、理解を深めました。

見学を終えた小山内桜羅さんは「メロンは形だけで箱詰めされていると思っていましたが、糖度などを計測して出荷されていることを知ることができた」と気づきを話しました。



選果施設でメロンが流れていく様子を見学する生徒ら

7月20日

### 佐藤文治さんを 部会長に選出

りんご部会は、令和4年度通常総会を開きました。

土岐清信部会長は「近年は高値傾向で、今年も輸出が順調であれば高収入が期待できる。水分補給、休憩しながら、良品を生産を目指しましょう」とあいさつしました。

提出された4つの議案はすべて賛成多数で可決となり、役員改選では佐藤文治さんが部会長に選任されたほか、新人3人を含む16人の役員が決定しました。



りんご部会  
で新任役員を選任

#### ◆新役員◆

- 部会長 佐藤 文治さん
- 副部会長 成田 靖幸さん
- 副部会長 古坂 龍太さん
- 委員 英仁さん / 長内 来矢さん
- 委員 照子さん / 土岐 元文さん
- 委員 冬斗さん / 山口 勇司さん
- 委員 武一さん / 工藤 正夫さん
- 委員 正行さん / 齊藤 等さん
- 監事 一広さん / 和田 涼さん
- 監事 伊藤 祥平さん



ツアーメニュー

- ☆ 選果施設見学
- ☆ 夕カミメロン試食
- ☆ 収穫体験



7月29日(土)に地域の親子を対象とした「メロン収穫体験・選果施設見学ツアー」を行いました。当日は猛暑の中、五所川原市、つがる市、中泊町から、12組41人の参加者が木造総合支店に集まりました。初めての場所、知らない人たちに戸惑いもあるようでしたが、長谷川企画管理課長、片山指導課長補佐の案内から、ツアーが始まりました。

「メロン収穫体験」ツアースタート!



はじめに、2班に分かれて選果施設を見学。光センサーによる選果の様子や、段ボール箱に箱詰めされる様子、ロボットが段ボール箱をパレットに積み上げる様子などを観察しました。レーンを流れていくメロンを前に早くも「メロン食べたーい!」の声も…。

選果施設「つどんな」JUN...?

お待ちかね、試食タイム!

みずみずしい果肉にかぶりつき、皮の近くまでむしゃむしゃ。暑い選果施設を回った後だけど、メロンを口いっぱいにはおぼって、みんな笑顔になりました。



楽しかったね!



メロンで木になるんじゃないんだ!



また来たいな!

おもいよ



最後に、新岡正人メロン部会長の畑に移動しました。手袋をはいて、ハサミを持って、大きくておいしそうなメロンを選びいざ収穫!

最後に、新岡正人メロン部会長の畑に移動しました。手袋をはいて、ハサミを持って、大きくておいしそうなメロンを選びいざ収穫! 糖度が高くなったメロンは、見た目以上に重いもの。収穫したメロンをうっかり落してしまう参加者もいました。収穫したばかりのメロンはまだ硬いので、常温で1週間ほど経ってから食べごろです。

参加者のみなさんに、地元の農産物やJAに親しんでもらうことができました。







JAごしょつがるオリジナル

# 『定期生命(みちびき)・生活障害・建更』

# JA共済お見積り キャンペーン

お問い合わせは、  
JAごしょつがる共済窓口または各地区担当L Aまで  
ご相談ください。

キャンペーン期間中にお見積りをしていただいた方に

**実施期間** 2023年7月3日(月)～2023年9月29日(金)  
※数に限りがありますので、なくなり次第終了とさせていただきます

**対象条件** 定期生命(みちびき)・生活障害・建物共済の  
お見積りをご依頼いただいた方

【注意事項】  
◎ご提供いただいた個人情報は、JA・JA共済連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・JA共済連は「個人情報保護方針」を定め、個人情報の保護に努めております。  
◎進呈品の交換、換金、返品はできません。

お問い合わせ先  
本店：0173-27-3302  
北支店：0173-39-5500  
木造総合支店：0173-42-9117

【2302162069】

先着300名様に  
プレゼント!!

JA共済からの  
ご案内です。



# 福祉クラブ会員募集!

大切な年金のお受取りは  
皆様のJAバンクへ



新規・指定替え 大歓迎!!  
福祉クラブに入会いただくと、日帰り旅行に  
ご参加いただけます。

- 当JAで年金をお受取りの方がご入会いただけます。
- 各支店へお申込みください。(年会費有り)

☆ご相談申込みは、本店または最寄りの支店へ

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  
五所川原市大字野里字奥野100番地 ☎0173-27-3301
- 北支店  
五所川原市大字沖飯詰字帯刀364番地1 ☎0173-39-5500
- 木造総合支店：金融共済課  
つがる市木造森山3番地2 ☎0173-42-9115

あなたにも、  
とくとな  
選択肢。



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。

④当初のみ金利引下げプラン 当初適用金利 (借付後1年以内)		⑤全期間1.35%引下げプラン (借付後1年以内)	
3年 固定金利	年0.60%	3年固定金利	年1.25%
5年 固定金利	年0.95%	5年固定金利	年2.00%
10年 固定金利	年1.35%	10年固定金利	年2.00%

※最大引下げ後の適用金利については0.05%を下限とし、小口融資を以下は引下げとしません。  
※とくとなプランの対象商品は上記の通りです。引下げの適用は、ご契約の開始日よりとなります。  
※下記「金利引下げ条件」を必ずお読みください。

【金利引下げ条件】 ●当JAにて以下のお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給与振込指定の方 (農産物販売代金含む)	(△0.60%)	④JA取引 (各1件0.35%)	(△0.35%)
②クレジットカード「JAカード」ご契約の方	(△0.50%)	⑤子育て世代の方 (未子18歳まで)	(△0.20%)
③当JAに年金受取口座がある方・予定している方 (△0.50%)	(△0.50%)	⑥公共料金自動振替指定の方 (各1件0.20%)	(△0.20%)
④JAネットバンクご契約の方	(△0.50%)	⑦他社住宅ローン 借換の場合	(△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  
北支店：金融共済課 つがる市木造森山3番地2 TEL.0173-42-9115

※JAとの取引はこれら、というお客様もお気軽にお問い合わせご相談ください。(ご利用には、組合員加入のための出費が必要となります。)

JA共済にご加入のみならず

## 住宅等の建物修理に関する トラブルにご注意ください!

こんな動議にご用心!  
JA共済から指定されていますので、安心してください。  
お宅の屋根瓦がぐらぐらです。共済金の支払対象になりますし、共済金の範囲内で修理しますので、お客様の自己負担はありません!もし請求手続きが面倒であれば、手続きも代行しますよ!

と、うっかり応じてしまうと...

こんなことも...

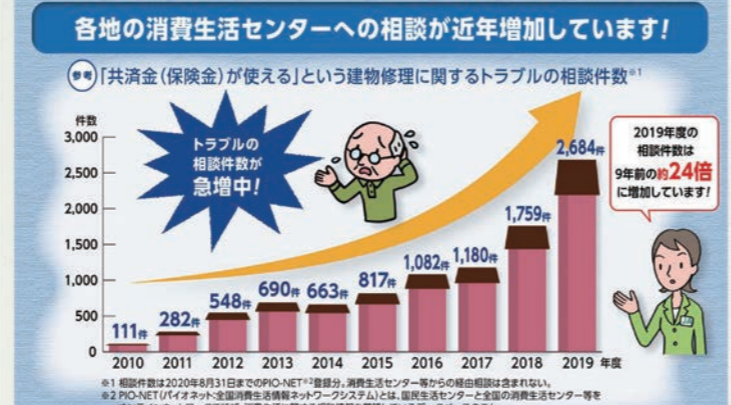
- 1 うその理由での請求を勧められた!**  
「台風が原因と言えれば問題ないです」と、うその理由で共済請求をするように勧められた!  
その理由による共済請求は、共済請求時に調査される場合があります。
- 2 法外な解約料金を請求された!**  
見積書の金額が高すぎるので、知り合いの業者に頼もうと思いついたところ、高額の解約料金を請求された!  
支払われた共済金の50%なんて聞いてはいけません!
- 3 ずさんな工事をされた!**  
見積書の内容どおりの工事をしてもらえず、引渡後すぐに雨漏りが発生した!

ご注意 建物修理トラブル  
「共済金が使える」と言って建物修理の勧誘を受けたときには、建物修理契約を締結する前に必ずJAにご相談ください!

地震・台風などの自然災害の発生にトラブルが多くなります!

ご注意 「共済金が使える」と言って勧誘されたケースでの建物修理に関するトラブルが増加しています。このような勧誘については断る前に必ず、建物修理契約を締結する前にJAにご相談ください。契約後であってもクーリング・オフできる場合があります。なお、トラブルになった場合には、国民生活センターや消費生活センターで相談を受け付けています。

各地の消費生活センターへの相談が近年増加しています!



消費者へのアドバイス

- 申請代行業者の説明を聞きみせず、必要のない勧誘はきっぱりと断る。
- 契約している保険の内容を自分の目で確認し、事実に基づいて保険金を請求する。わからなければ保険会社等に相談する。
- 複数の修理業者から見積りを取り、慎重に判断する。
- 修理の最前日に代金を全額前払いすることは避ける。
- 訪問販売や電話勧誘販売で契約した場合は、クーリング・オフできる。
- トラブルにあつたら、最寄りの消費生活センター等に相談する。

実際のトラブル事例  
「契約している火災保険の保険金や共済の共済金を使って屋根工事ができる」「請求手続き費用は一切からない」というチラシを近所で配っていた業者が自宅に来た。高齢の母が強引に勧誘された。申請代行業者から共済請求の手続きを急がされた。母である自分が気づき、申請書類を見たところ、申請代行業者に勧められたお宅の屋根の損傷の原因は4月の強風が原因として共済に申請しようとしていた。屋根の損傷は経年劣化によるものだったので、うその理由で申請することになるのではないかと感じ、契約を断った。その後、断ったにもかかわらず申請代行業者は訪問してきて、母に「共済金はおいたか」「すでに調査の手配をしているんだ。弁護士に相談して損害賠償請求してやる」と怒鳴って締め寄ってくる。これ以上勧誘しないでほしい。(契約者：80歳代 無職 女性)

独立行政法人 国民生活センター相談事例より

JAごしょつがる 個人・企業の方も大歓迎

# 夏の貯金キャンペーン

お取扱期間 6月1日～8月31日

適用金利 1年のスーパー定期貯金 0.032% (6月1日現在の店頭表示金利に+0.03%上乗せ)

ご契約期間 1年

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きます。)

～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。

JAごしょつがる  
〒037-0614 五所川原市大字野里字奥野100番地  
●本店 金融課 TEL.0173-27-3301  
●北支店 TEL.0173-39-5500  
●木造総合支店 TEL.0173-42-9115

JAごしょつがる 検索



**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？

ジ□シ□キ→□□□  
 ユ□マ□ラ→□□  
 ウ□ン□ツ→□□□  
 ゴ□ツ□ン→□□□  
 ヤ□イ□ク→□□□

**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。「ツ」や「ヤ」などは「ツ」や「ヤ」などと同じに考えます。

**リスト** 右会機後室受信心進談日服枕夢夜

【例題】

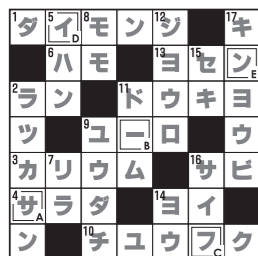
タ□ジ□ウ→□□ □□  
 ト□ヨ□ツ→□□□ □□  
 エ□カ□ワ→□□□ □□

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【サーフィン】

先月号の当選者



小玉 } 秋元 眞一さん(北支店)  
 ずいか } 乗田 明光さん(北支店)  
 コース } 平山 照子さん(木造総合支店)  
 Qu } 成田 ツギエさん(本店)  
 o } 伊藤 睦子さん(北支店)  
 カ } 天坂 ひとみさん(木造総合支店)  
 ード }  
 コ }  
 ース }

応募：38通／正解者：37通

応募締切 **8月25日(金)**

当日消印有効

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](mailto:kanri@ja-goshotsugaru.or.jp)



牛乳をもっと食卓に

おいしい  
ミルクレシピ

チーズと生クリームでリッチな味わいに  
キノコのチーズオムレツ

材料(2人分)

作り方

シメジ …………… 1/2パック  
 生シイタケ …………… 4枚  
 マッシュルーム …………… 5個  
 卵 …………… 4個  
 パルメザンチーズ …………… 大さじ3  
 生クリーム …………… 50ml  
 塩、こしょう …………… 各少々  
 オリーブ油 …………… 大さじ2  
 ミニトマト、ルッコラ …………… 適量

1 食べやすい大きさに切ったシメジ、生シイタケ、マッシュルームを炒める。  
 2 ①に卵、パルメザンチーズ、生クリーム、塩、こしょうをボウルに入れて混ぜ、卵液を作る。フライパンにオリーブ油を入れて卵液を流し入れ、フォークでかき混ぜながら焼く。  
 3 ②にミニトマト、ルッコラをあしらう。

出典●Jミルクウェブサイト「ミルクレシピ」

料金受取人私郵便

五所川原局  
承認  
86

差出有効期限  
令和5年  
12月27日まで

切手不要

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



〒	市	
ご住所		
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	

子どもと食べたい!

# 夏のバカ食材図鑑

成長期の子どものすくすく育ってもらうには栄養バランスが大切です。暑い夏を乗り切る栄養素をたっぷり含む食材と、おいしい食べ方をご紹介します。

岡村 麻純  
 タレント  
 食育インストラクター  
 お茶の水女子大学食物科学講座卒業  
 大学では食育をテーマに研究  
 男女2児の母

イラスト：ゆきたけし

豚肉 ビタミンB1で  
元気いっぱい

スポーツなど、夏も毎日走り回り消費エネルギーの多い子どもたち! そのエネルギーを作るのに必要なのが豚肉に多く含まれるビタミンB1です。ビタミンB1の吸収を高めてくれるアリシンを含むタマネギ、ニンニク、ニラなどと組み合わせると効果がアップします。



暑いときはやっぱりキュウリ

■ トンボも食べたそうだった

真っ白い入道雲が、青空に立ち上る季節になると、無性に食べたくなるのがキュウリ。子どもの頃、井戸水で冷やしたキュウリに生みそを付けてカリカリと食べていました。

うまかったなあ。頭の上をトンボがすいすい飛んでいて、キュウリを食べたかったのではないだろうか。あのとき何でキュウリをあげなかったんだろうと、残暑の時期が来るたびにほろ苦く後悔しています。

キュウリは、体を冷やす働きがあり、残暑の時期を快適に過ごすためには欠かせません。キュウリにはカリウムが多く体内の余分なナトリウム(塩分)を排出する作用があり、高血圧の予防に役立ちます。

キュウリにはビタミンCなど美白効果のある成分も含まれていて、お肌の若返りに食べられる場合もあります。

■ 「黄瓜」からキュウリに  
 初秋の食欲不振を救ってくれるのがキュウリのぬか漬。上手に

漬けたキュウリを見ただけで食欲が湧いてきます。

栄養の塊のような米ぬかを漬けて床にして発酵させたのがぬか漬です。キュウリにも多彩な栄養が染み込んでいます。

キュウリのぬか漬を食べるといことは、米ぬかのビタミン類に加えて乳酸菌などの生菌を腸まで送り込むことを意味します。腸が完全に元気になるまで病気に対する免疫力も強くなり、老化を防ぐ上でも役立ちます。

キュウリの原産地はインドとみられ、3000年も前から栽培されていたようです。日本に伝来したのは6世紀初めで「キュウリ」という名前は熟すと黄色になるところから「黄瓜」が転じてキュウリになったといわれています。



永山久夫の健康万歳!

食文化史研究者・日本の長寿食研究者●永山久夫





**案件**

- 議案第1号 令和4年度決算書類について
- 議案第2号 中期計画及び持続可能な収益性確保のための取組みについて
- 議案第3号 自己改革工程表について
- 議案第4号 理事に対する利益相反取引について
- 議案第5号 「与信取引に関する利用者への説明態勢にかかる規則」の一部改正について
- 議案第6号 大口貸付の承認について
- 議案第7号 営農振興計画について
- 議案第8号 メロン選果機PCシステム更新について

**報告事項**

- ① 固定資産の取得状況について

- ② コンプライアンス自主点検結果について
- ③ 利益相反取引の報告について
- ④ 組合員の加入及び脱退の状況について
- ⑤ 内部監査の品質に関する内部評価報告書について
- ⑥ 反社会的勢力認定結果報告について
- ⑦ 令和4年度第4・四半期余裕金運用状況について
- ⑧ 令和5年度第1・四半期余裕金運用方針・計画について
- ⑨ 事務ミス等の発生状況について
- ⑩ 貸付金延滞固定化の状況について
- ⑪ 夏の貯金キャンペーン実績報告について
- ⑫ 令和4年度貸出金等査定結果について
- ⑬ 共済推進実績状況について
- ⑭ 令和3・4年産米販売状況について
- ⑮ 令和5年産りんご予約状況について
- ⑯ 令和4年度まるっと新鮮館販売実績について
- ⑰ 水稲部会開発肥料について
- ⑱ 購買未収金延滞状況について
- ⑲ たちねぶたりんごジュース愛飲運動実績について
- ⑳ 令和5年産太刀打育苗ハウス実績について
- ㉑ その他

(令和5年7月28日開催)



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！

きゅうりはいつも漬物か酢のものにしていたので、料理コーナーに載った豚肉ときゅうりの甘辛炒めを早速作ってみました。おいしくできました。  
(北支店 Nさん60代)

今年のお盆は4年ぶりに子供や孫たちが来ます。大人数なので今から楽しみと大変さが、でも、やっぱり楽しみです。  
(本店 Hさん60代)

5月に植えた、ナス、キュウリ、トマト等毎日収穫でき食卓を潤しています。  
(本店 Mさん70代)

中央小、バケツ稲作大変いい勉強になると思います。  
(本店 Kさん70代)

私の大好きなメロン・スイカの季節がやってきました。今年もつがる市のメロン・スイカ美味しく育ったかな？  
(木造総合支店 Kさん30代)

ナスが好き。おいしい季節がやってきましたね。毎日毎日飽きずに色々な料理で食べさせられる我が家の料理人に感謝です。  
(本店 Tさん20代)

89歳の母の野菜、トマト、きゅうり、とうもろこし、いつもたくさんありがとう。これからも元気に畑仕事ができるといいね。  
(北支店 Jさん60代)

ノフクマルシエがとても楽しみです。職員の皆さま、お疲れさまです!!  
(木造総合支店 Yさん70代)

**7月の記録**

1日 監事現金実査	14日 部門横断会議
3日 次世代リーダー育成研修会 (~6日)	つがるブランド認定メロン出荷式
4日 自己改革推進会議および総務・管理担当部課長会議	18日 小玉すいか目揃会
水稲部会役員会	19日 えだまめ部会役員会
4日 自己改革推進会議および総務・管理担当部課長会議	20日 女性部役員会
水稲青空教室(3カ所)	りんご部会通常総会
ねぎ現地講習会	21日 企画会議・衛生委員会
5日 参協県外視察研修(~7日)	高密植わい化栽培苗木供給検討会
ミニトマト講習会	25日 認証初級準備研修会(~27日)
りんご共防連役員会	26日 総務金融委員会
6日 青色申告会役員視察研修(~7日)	27日 りんご共防連SS安全研修及び薬剤散布検討会
8日 周年祭&まるっとの日(~10日)	28日 理事会
12日 すいか部会通常総会	農政対策委員会通常総会
	29日 メロン収穫体験・選果施設見学ツアー
	31日 令和4年産りんご精算報告会

**農協の概況**  
(8月1日現在)

組合員数：5,947名  
役員数：20名  
職員数：161名  
(正141名・臨10名・パ7名・嘱3名)  
出資金：21億6,623万円

**キャンプの知恵**  
簡単!防災レシビ



(さむかわ はじめ) 寒川

1963年生まれ、香川県出身。アウトドアライフアドバイザー。東日本大震災や自身の避難経験を経て、災害時に役立つキャンプ道具の使い方・スキルを教える活動を積極的に行っている。

**保存袋を使ってご飯を炊いてみよう**

清潔な水がわずかにあれば、ご飯が炊ける方法

- 1 保存袋に米と清潔な水を同量入れる。
- 2 鍋で沸かすのは浄化していない泥水でもよい。米と水が入ったジッパー袋を入れ、15分ほどゆでる。
- 3 鍋から出し、10分ほど置けばOK。袋のままおかずをのせて食べたり、外側から握っておむすびにも。

**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)
- 営農情報  フォトニュース
- 特集『メロン収穫体験・選果施設見学ツアー』
- おいしいミルクレシビ  永山久夫の健康万歳!
- 穴ぼこ熟語パズル  夏のパワー食材図鑑
- めごと
- その他 ( )

**● おたより掲示板へのコメントなど ●**





いしごうおか そうすけ  
**石郷岡 奏介くん**  
 (撮影時：2ヵ月)  
 「おじいちゃん」対馬 弘さん

本店地区

今月は対馬さんのめご、奏介くんをご紹介します。周囲を和ませてくれるような存在になりますように、という思いが込められたお名前だそうです。初孫の奏介くんがやってきてから、おうちの中は朝から晩まで賑やか！この頃は目を合わせて微笑むようになったので、家族はいつもニコニコです😊ママの抱っこで近場にお散歩に出かけると、気持ちよくて帰り道はついつい爆睡の奏介くん👶  
 これから楽しみいっぱい、すくすく大きくなってね！



おばあちゃんからのメッセージ

「元気に育ってほしいです」



\*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](mailto: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！

9月のあなたの運勢

- ♈ 牡羊座** 3.21▶4.19  
 全体運▶用事が山積みのため息が出がち。ただ、思っているよりも動けます。効率良く動いてあなたの実力をアピール  
 健康運▶スキンケアに力を入れて。無理な減量は禁物  
 幸運の食べ物▶エリンギ
- ♉ 牡牛座** 4.20▶5.20  
 全体運▶好調運。心配事は取り越し苦労に終わりそう。抱え込まず人に話すと楽になります。買い物は計画性を発揮して◎  
 健康運▶胃腸を大切に。消化のいい食事を心がけて  
 幸運の食べ物▶シシトウ
- ♊ 双子座** 5.21▶6.21  
 全体運▶調子に乗り過ぎてしまったと思うことが。何でも1人でやろうとせず協力し合う方向で検討してみても。金運は良好  
 健康運▶適度な運動でパワーアップ！筋トレもお勧め  
 幸運の食べ物▶ジャガイモ
- ♋ 蟹座** 6.22▶7.22  
 全体運▶友人や知人との会話が楽しいときです。近場の人気スポットを調べて足を伸ばして。いつもと少し違う日常にツキ  
 健康運▶けがややけどに気を付けて。ホットミルクが吉  
 幸運の食べ物▶タイ
- ♌ 獅子座** 7.23▶8.22  
 全体運▶贈り物運あり。欲しい物をもらえたりしよう。贈るもお勧め。すてきな買い物ができるでしょう。旅行の計画も◎  
 健康運▶口コミの良い健康法を試して。あなたに合っている  
 幸運の食べ物▶マツタケ
- ♍ 乙女座** 8.23▶9.22  
 全体運▶勢いがあり計画推進のチャンスです。強気で行きましょう。人に頼るより自力でいった方が満足のいく結果に  
 健康運▶外出後はうがい。喉の痛みを甘く見ないで  
 幸運の食べ物▶栗

- ♎ 天秤座** 9.23▶10.23  
 全体運▶上昇運です。少し気がせくかもしれませんが後半を待った方がうまくいきやすいとき。前半は準備に力を入れて  
 健康運▶頑張り過ぎて疲労をためがち。休憩を入れて  
 幸運の食べ物▶エノキタケ
- ♏ 蠍座** 10.24▶11.22  
 全体運▶イライラすることが多そうですが改善へと向かう過程です。原因を調べて対処しましょう。協力者が現れる予感  
 健康運▶規則正しい生活を心がけて。お酒はほどほどに  
 幸運の食べ物▶アスパラガス
- ♐ 射手座** 11.23▶12.21  
 全体運▶責任ある役回りを引き受けて。大変でもやりがいがあり、人望を得られます。目標は大きく持って。買い物に吉  
 健康運▶目の疲れからくる肩凝りや首の痛みを気をつけて  
 幸運の食べ物▶リンゴ
- ♑ 山羊座** 12.22▶1.19  
 全体運▶好調運です。ラッキーが舞い込む予感。ピンチに思えることもより活躍するためのきっかけです。前向きに捉えて  
 健康運▶腰痛、関節痛は早めにケアを。サポーターが吉  
 幸運の食べ物▶カボチャ
- ♒ 水瓶座** 1.20▶2.18  
 全体運▶見られていることを意識して行動を。注目を力に変えられます。相談は年上の人にするのが吉。行動はスピーディーに  
 健康運▶筋トレやシェイプアップに力を入れて。効果大  
 幸運の食べ物▶ブドウ
- ♓ 魚座** 2.19▶3.20  
 全体運▶コミュニケーションが活性化。情報がたくさん入ってきます。頼られても引き受け過ぎないで。取捨選択が大事  
 健康運▶下半身の冷えに注意。トイレは早めに行きましょう  
 幸運の食べ物▶オクラ

編集室  
 ココだけのハナシ

いよいよ開催間近...  
 今年はJAでもいろいろな行事を再開。また新たなイベントの準備も進んでいるところ。大きなイベントとしては広報誌でもチラシを掲載した「ノウクマルシェごしよつがる」！初めての開催ですべてが未知ではありますが、地域住民のみなさまに楽しんでいただけるよう、日々話し合っており取りやめはしていません。コロナ禍の稼働により、組合員のみならずお披露目できていなかった、精米施設などの見学も予定しておりますので、ぜひお越しください！！

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。