



—地域と共に未来へつなぐ—

ごほうつがる

12

December 2023
vol.174



【特集】

丸い形は家族円満の象徴 ～ツクネイモ～

Contents

農林年金について ……	2	フォトニュース ……	6	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
特集		米粉で		11月の記録 ……	15
「丸い形は家族円満の象徴		クリスマススイーツ ……	12	おいのめご ……	16
～ツクネイモ～」 ……	4	パズル？ 頭の体操 ……	13	1月のあなたの運勢 ……	16

★今後の予定

イベント

りんご即売会

(りんご直売所) 12月16日(出)~12月17日(日) (りんご直売所) 1月13日(出)~1月14日(日)

お知らせ

年末年始休業

12月30日(出)~1月3日(水)

イベント

まるっこの日

1月10日(水)
(まるっと新鮮館) 毎月10日の特売日!



キャンペーン

1月12日(金) JA-SSの日キャンペーン

ガソリンまたは軽油を税込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場合があります。

収入保険

令和6年1月から制度が変わります

様々なリスクから農業経営を守る収入保険が、より加入しやすくなりました。

主な変更点

- 1. 基準収入の算定の際、甚大な気象災害による影響を緩和**
被災した年の農業収入をその年の基準収入の8割まで上方修正して基準収入を算定できるようになりました。
- 2. 保険方式のみで9割を補償限度とするタイプの新設**
積立方式を併用するタイプに比べ、保険料は増えますが、保険料の全額が税務上の必要経費として計上できます。
- 3. 青色申告1年分のみで加入可能**
令和5年から青色申告をされる方であれば、令和6年1月から収入保険に加入することができます。

ご不明な点については「青森県農業共済組合」までお問い合わせ下さい。



農協、漁協など農林漁業団体にお勤めだった方

特例一時金を もらい忘れていませんか?

農林年金に住所が未登録の方

令和7年3月末で請求期限(時効)となります!

お急ぎください!

特例一時金の対象者

農林年金
農林漁業団体職員共済組合

改正法の施行日(令和2年4月1日)の前日(基準日)において特例年金の受給権を有している方(退職給付、遺族給付、障害給付のすべての受給者)。

基準日において特例年金の受給権を有していないが、厚生年金と農林年金の統合(平成14年4月1日)より前の農林年金への加入期間が1年以上ある方。

平成8年12月末までに団体を退職された方の住所情報が未登録の可能性があります。そのため特例一時金のご案内をお送りできず、特例一時金を受け取れない方がいます。令和7年3月末に請求期限(時効)となってしまうため、お心当たりの方はまずはお電話でお問い合わせください。

農林年金
住所登録センター

0120-199-155

新規定期配送募集中



灯油で
ポカポカ
幸せな
冬到来



定期配送とはお客様の使用量やホームタンクの容量を勘案して配送サイクルを決めさせて頂きますので灯油切れの心配がなく、留守中でも配送しますので都度電話にて連絡する時間と手間を省きます。さらに効率のよいルートでコストダウン一般灯油より常に3円引きなんです。

ご注意!!

- ① 定期的にホームタンクへ満タン給油いたします。
- ② JAごしょつがるの通帳を持っている、もしくは新規で作って頂ける方に限ります。
- ③ 地域によりお断りする場合がございます。
- ④ 灯油価格は予告なく変更しますが、各店頭よりご確認いただけます。

JAごしょつがる

お問い合わせは、
最寄りの給油所まで

- ◆本店給油所 27-3003
- ◆南給油所 34-8313
- ◆北給油所 36-2714
- ◆木造給油所 42-9119



丸い形は 家族円満の象徴 ～ツクネイモ～

11月上旬、ツクネイモの収穫作業をする小笠原さん家族を訪ねました。

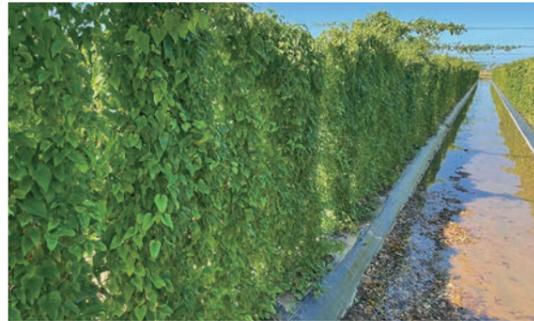


おがさわら たかひと
小笠原 崇人さん
(五所川原市三好地区)
水 稲：16ha
ジャガイモ：20a
ツクネイモ：1ha

収穫となった。
最近では、コロナの影響を受け需要が減少。出荷量も減った。それでも「大きくてまん丸なツクネイモが収穫できた時は嬉しい」と話す小笠原さん。
収穫後は、作業場へ運搬し一週間ほど乾燥させる。その後工アーガンを使って表面に土を吹き飛ばし、大きさまや重さによって選別される。作業は2月まで続けられる。



ツクネイモ：丸芋の一種。肉質が締まり、水分が少なく粘りが強いのが特徴。すりおろしてとろろとして食す他、饅頭などお菓子の材料としても使われている。五所川原市の特産品。



家族円満の秘訣

「気を遣わずに作業を頼めるところがいい」と家族で農業をする良さを教えてくれた。農作業に関して綾子さんとケンカしたことはないという。お互いに話し合っ、作業の段取り、方向性を決めていく。時々冗談交じりに話す小笠原さんに「そこまで言わなくていいよ」と指摘する綾子さん。「んだあ〜？」と笑顔を見せ、その場が和む。康大さんは就農して丸一年が過ぎた。朝早いのが大変だと話したが、前向きに農業と向き合おうとしている。小笠原さんはそれを優しく見守っている。

お芋の食べ方

小笠原家の食卓には度々ツクネイモ料理が並ぶ。すりおろしたツクネイモをフライパンで薄く伸ばして焼いた生地を使ったピザが好評。加熱するとふっくらとし、食感も濃厚になる特性を活かしている。康大さんも「あれはおいしい」と太鼓判。シチュー、お好み焼きなど料理のバリエーションが多いツクネイモだが、唯一カレーライスには不評だったと苦笑いの綾子さんだった。

今後の展望

土質を選び乾燥を嫌うツクネイモだが、水を溜め込みやすい土壌だと根腐れを起こすため、排水に優れた圃場づくりが重要。今後は「品質、収量ともに安定した栽培に努めたい」と意気込みを語った。厳しい状況が続く中、家族で特産品を守っていく。

掘こみながら

わが家族

収穫量は気候の影響を受けて変動する。昨年は豪雨、一昨年は強風に見舞われ苦しい思いをした。過去には2鈴でコンテナ600箱分ほど、重さにして約10t収穫したこともある。この時ばかりは家族だけの作業では間に合わず、手伝いを頼んでの

ツクネイモの収穫作業を進める3人の息はピッタリ。小笠原崇人さんがゆっくりとトラクターを運転し、掘り出されたツクネイモを妻の綾子さんと長男の康大さんが拾い上げる。まん丸のツクネイモが次々とコンテナに詰め込まれていく。
小笠原崇人さんは18歳で就農し、2014年に父親から事業継承した。現在16鈴の水稲と20アールのジャガイモ、そしてツクネイモを1鈴栽培している。ツクネイモは、収穫が11月で出荷調整が12月〜2月までとなり、冬の収入へつながることからJAが転作物として水稲生産者へ推奨していた。当初、ツクネイモ栽培にあまり乗り気ではなかったが「やってみたら」という母親の言葉をきっかけに、家族で栽培することになった。





10月30日 苦労した夏を労う

メロン部会は、2023年産メロンの販売報告会を函館市で行いました。

新潟正人部会長と野呂重正常務があいさつした後、23年産の優良者が発表されました。その後、販売報告と24年産の販売対策について担当職員から説明しました。

表彰者

【秀品率の部】

タカミ 三橋 平さん

アスコット 越後谷修司さん

レノン 坂本 清悟さん

キスミー 木村 育一さん

【出荷数の部】

1位 須藤助十郎さん

2位 工藤 良二さん

3位 安田 克則さん



開会に先立ち
新潟部会長があいさつ

11月1日 新米 食べて！

五所川原市立松島小学校と東峰小学校の5年生の児童が、農産物直売所「まるっと新鮮館」で米の販売を体験しました。販売したのは「まっしぐら」の精米2kg、1300袋で、児童らが5月に田植えし、9月に稲刈り体験で収穫したもの。この日のために手作りののぼり旗を用意し「おいしいお米です。いかがですか」と、元気に呼び込みました。

販売を体験した児童は「いろんな人が買いに来てくれてうれしい」と楽しんでる様子。用意した米は販売からおよそ1時間で完売しました。



元気よくお客さんを
呼び込む児童ら

11月4日 3点に全賞

営農指導員が五所川原市の三好地区住民協議会主催の「村まつり」で行われた農産物品評会の審査員を務めました。

コロナ禍の影響で4年ぶりの開催となった品評会には、35点の農産物が出品されました。指導員の加藤麗樹係長は、一つ一つ丁寧に農産物の出来栄を審査。その中から、大きさ・形状・色合いなどが優れている一戸ユキさんの白カブ、開米麗子さんの柿、野呂文子さんの食用菊の3点に金賞をつけました。事務局を担当している野呂直美さんは「品評会への出品数は年々減少しているが、来年も開催していきたい」と意気込んでいました。



農産物の出来栄を
審査する営農指導員

11月8日 見学受入れ

つがる市立向陽小学校の5年生41人が、施設見学で「きづくりカントリーエレベーター」を訪れました。児童らは社会科で農業を学習しており、米の品質管理について体験的に理解を深めるために、地域の農業施設を見学しに来ました。

木造総合支店経済課の宮本直樹主任がもみを荷受けし玄米で出荷するまでの工程を、実際に機械を動かしながら説明。児童らは興味深そうに聞き熱心にメモを取っていました。見学後には「お米の水分はどうやってはかっているのですか」など14の質問があり、宮本主任が一つ一つ答えました。



カントリーエレベーターで
乾燥調整された玄米を見る
児童ら

11月8日 お米で子育て応援

つがる市「多子世帯応援米給付事業」で使用するお米を精米施設から出荷しました。

つがる市が3人以上の多子世帯の子育て家庭に対する子育て支援と、地元産米の消費拡大を図ることを目的に今回初めて実施したもので、当JAが業務委託を受け、つがる市産のまっしぐら1等米を精米し、1袋10kgの「応援米」に仕上げました。

この後、運送会社で1世帯分の3袋が段ボール箱に梱包され、11月13日から292世帯へ配送されました。



精米施設で応援米を出荷する職員①と多子世帯に届けられた応援米②

11月8日 広がる連携の輪

今年も青森県からの委託を受け、福祉事業所を利用して障がい者と指導者で構成する農作業ユニットと農業者をマッチングし、障がい者が農作業に従事する「チャレンジ農福」を実施しています。

五所川原市の毛内文行さんのハウスでは、障がい者施設利用者5人と指導者1人が、ミニトマト収穫後の片付け作業に従事しました。ミニトマトの株を引き抜き、集めたものを決められた場所まで運ぶ作業。作業を行った施設利用者は「大変だけど、きれいにしますよ」と意気込み、この日ハウス2棟分の片付け作業を終えました。

後日、この取り組みを広く周知するため、これまでの作業を紹介する検討会が開催される予定。毛内さんは昨年の検討会に参加し興味を持ち、今年実施者として手を上げました。

「雇用しているアルバイトは女性が多い。片付け作業などは男性の利用者さんが来てくれて助かる。来年もぜひ頼みたい」と毛内さんは話していました。



ミニトマトの片付け作業に
励む施設利用者

11月11日・12日 出店ブースにきわろ

青森産業会館で青森県大農林水産祭が開催されました。当JAのブースではサンふじ、王林、金星、シナノゴールドの4品種のリンゴを販売。今回販売したのは、いずれも規格外やつる割れのリンゴだが、試食を用意し「まずは食べてみて」と食味をアピール。試食した客は味に納得し、気に入った品種のリンゴを買い求めていきました。

また青年部のブースでは、地元生産者が栽培するネギやハクサイなどの野菜を中心に販売しました。青年部員は、来場者との会話を楽しみなが接客。大きくて新鮮な野菜がお手頃価格で購入できることあって、ブース前には列を作るほどの盛況ぶり。2日間でも用意した野菜が完売となりました。



品種の説明をする職員④



笑顔で接客する青年部員④

11月14日

大豆出荷に向けて

木造総合支店の森山3号倉庫で、2023年産大豆の程度統一会を実施しました。農産物検査員の資格を持つ職員が集まり、サンプルとして提示された大豆の粒度や形質を評価し、格付け基準の意思統一を図りました。

23年産大豆はさや数が多く、増収が見込まれています。また、今年から角型のフレコンバックでの出荷が試験的に始まります。米で使っている丸いフレコンバックに比べて安定性が向上し、扱いやすくなります。

角型のフレコンバック ▶



大豆の品質検査をする職員

11月14日

2人が受賞

つがる市「柏ロマン荘」でつか部会販売報告会を行いました。2023年産優良表彰者には、大玉すいかの部で工藤良二さん、小玉すいかの部で高橋佳子さんが選出され、須藤正克部会長から賞状が授与されました。

また来年度に向けて、品質管理の徹底による市場評価が高値販売に繋がっていることから、講習会を充実させ、積極的に参加してもらい安定販売に繋げることを確認しました。



表彰される工藤良二さん

11月20日

ジャンボおむすび

つがる市生涯学習交流センター松の館で、つがる市食育推進事業「料理教室」が開催され、女性部林支部員の4人が講師を務めました。

この日、参加者16人と一緒にジャンボおむすび、栗と鶏肉の煮物、カブの和風ポトフ、大根とハムのマリネを作りました。ジャンボおむすびは「家の光」9月号で紹介されたもので、1つ800グラム！完成後に4つに切り分けるので、きれいな断面が見え、参加者からは歓声が上がりました。



ジャンボおむすびを作る様子

11月21日

楽しく餅作り

女性部北支部は伝統料理の継承と、支部内の交流を深めようと「伝統料理教室」を開きました。女性部員が講師となり「笹餅」「しとぎ餅」の作り方を紹介しました。参加者は、材料の分量や作業工程をその都度講師に確認しながら作業を進めていきました。

しとぎ餅のあんこを包む作業には少し苦戦し、講師の手元を何度も見ながら一つ一つ丁寧に仕上げていきました。参加者からは終始笑い声に包まれ、部員同士の交流も楽しみました。



しとぎ餅の包み方を教わる女性部員

11月21日

住宅ローンPR

プラザマリユウ五所川原で、当JAとJAつがるにじきた合同でハウスメーカーを対象とした「JA住宅ローン商品説明会」を開催し、15社21人が出席しました。

説明会の中で、金融共済課の齋藤祥平係長が、JA住宅ローンの利率や商品内容について説明し、利用のしやすさをPRしました。その後、融資担当職員が紹介され出席者全員と名刺交換をしました。説明会終了後には、昼食をとりながらの情報交換会が行われ、協力関係を築くきっかけとなりました。



自己紹介する融資担当職員

11月21日

優良な苗木の提供へ

指導課職員が、五所川原市にある圃場で高密度わい化用リンゴ苗木の掘り取り作業を行いました。

掘り取った苗木は、JA全農あおもりから生産委託されたもので、台木約1500本と苗木が約700本。5月に植え付けし、職員がこまめに世話をしてきました。その甲斐あって幹が長く、側枝が多い優良な苗木が出来上がりました。

この日のうちに選別作業を終え、冷蔵庫に搬入し春まで保管。その後、改植を予定し事前に苗木の注文を受けている生産者へ引き渡されます。



掘り取り作業を進める職員



11月22日

AIロボット参上

五所川原市にある成田靖幸さんのリンゴ園で、JA全農あおもり主催の農業用AIロボットによる自動運転デモ実演会が実施されました。

実演会にはリンゴ生産者が7人参加。収穫したリンゴを積んだロボットが、設定した場所まで自動で走行する様子を見学しました。

農業用AIロボットは、民間企業の輝翠TECH(きすいテック)が労働負担の軽減を目的として開発を開始しました。自動走行のほか、備え付けのカメラで人を認識し、うしろから追従することや、専用のリモコンやスマートフォンのアプリを使用して操縦することも出来ます。

追従モードの体験や、実際に操作してみた生産者からは「便利だ」「かわいい」などの声が上がっていました。

今後は、運搬以外に農業散布や草刈りなどもできる、1台で2役にも3役にもなるロボットを目指しており、実演会を重ね精度を高め、来年4月から販売する予定となっております。



人の動きを認識して追従するロボット

JA共済の一時払が魅力的になりました!



共済金額

500万円

【ご契約例】性別：男性 加入年齢：60歳



一時払終身共済(平28.10)

一時払介護共済

令和5年12月1日～12月31日までにご契約いただいた場合

0.9%
4,414,600円

予定利率
共済掛金

1.2%
3,767,365円

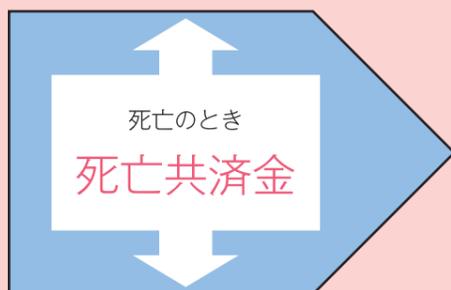
Point

- ☑ 一生にわたって、お亡くなりになられたときの保障が確保できます。
- ☑ 死亡共済金を相続対策にご活用いただけます。
- ☑ 医師による診査は必要なく、簡単な告知でお申込みいただけます。

Point

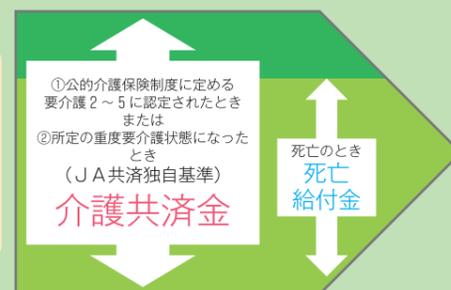
- ☑ 一生にわたる介護保障で不安の高まる高齢期も安心です。
- ☑ 公的介護保険制度に連動したわかりやすい保障です。
- ☑ 死亡給付金は相続対策にご活用いただけます。

一時払共済掛金



生涯保障

一時払共済掛金



生涯保障

※生存給付特別の付加は契約者以外を生存給付金受取人に指定する場合、指定する生存給付金受取人に生存給付金のお受取りについて必ず事前にご自身で説明し、了解を得ていただく必要があります。
※「契約者≠生存給付金受取人」の場合、生存給付金は贈与税の課税対象となります(一定の場合を除く)。

※介護共済金のお受取りがなく、お亡くなりになられた場合には、死亡給付金(一時払共済金の額)をお受取りいただけます。介護共済金をお支払した場合にはご契約は消滅します。
※公的介護保険制度に定める要介護2～5に認定されたとき、または所定の重度要介護状態になったとき、介護共済金をお受取りになります。(責任開始以後に生じた病気またはケガによる場合に限られます。)※相続人が受け取った死亡給付金には相続税の非課税枠が設けられており、相続税を軽減できる場合があります。被相続人の死亡によって取得した共済金等で、その共済金を被相続人が負担していたものが相続税の課税対象となります。

※被共済者の性別・加入年齢・共済金額：「適用されている予定利率」または「適用されている予定利率と共済掛金時点」※予定利率とは、共済掛金積立金(将来の共済金等をお支払するために、共済掛金の中から積み立てられているお金)を運用する際に適用されるあらかじめ定められた利率をいいます。※予定利率は金利情勢に応じて毎月1日に設定され、月末まで同一となります。このため、ご契約される月によりお支払いいただく共済掛金変動(増減)する場合があります。なお、ご契約時の予定利率は、共済期間を通じて固定して適用されます。※現在の共済掛金については、「掛金シュミレーション」にてご確認ください。お近くのJAにお問い合わせください。※解約時の返戻金はお申込みいただいた共済掛金の額が限度になります。また、早期にご解約される場合、お申込みいただいた共済掛金を下回ることがあります。※この共済の給付にかかわる公的介護保険制度の変更が将来行われたときは、農林水産省の承認を受けて、介護共済金の支払事由の変更を行うことがあります。



※本資料記載のお取り扱いについては、令和5年7月末現在の法令等に基づいたものです。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。

【お問い合わせ先】JAごしよつがる
本店：0173-27-3302
北支店：0173-39-5500
木造総合支店：0173-42-9117

【23021620130】

個人・企業の方も大歓迎

JAごしよつがる

お取扱期間

11月1日(水)～12月31日(水)

冬の貯金キャンペーン

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けいただけます。

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。(同額預け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きます。)

～詳しくは、JA窓口へおたずねください～



JAバンクローン



青森県産品

プレゼントキャンペーン

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・Eコースから1品プレゼント!

期間
2023年12月1日(金)
2024年4月30日(火)

A まっぐら(2kg×1袋) + 青天の霹靂(450g×1袋)



B はれわた(2kg×1袋) + 青天の霹靂(450g×1袋)



C バックご飯(3種入パック×3セット)



D アオレンりんごジュースねぶた缶(15本×1箱)



E GIFT CARD 1000 クオカード1,000円分





パズル? 頭の体操

出題●ニコリ

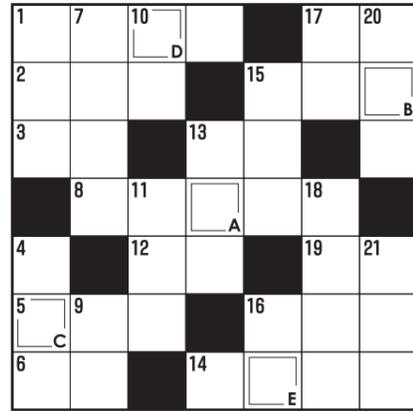
タテのカギ

- 1 大学入学共通テストの理科の科目の1つ
- 4 キウイやポンカンの生産量が日本一の県
- 7 エッセーともいいます
- 9 かつお節や昆布で取ります
- 10 ガラガラとうがいをして洗うもの
- 11 ゆでた麺をざるにあけて行きます
- 18 大股の人は広めです
- 15 カメやカッパの背に付いています
- 16 ———や硯(すずり)を用意して書き初めをした
- 17 カラオケで楽しむもの
- 18 ———の計は元旦にあり
- 20 旧暦1月の異称
- 21 見張ること。——カメラ

ヨコのカギ

- 1 おせち料理にも使うニシンの卵巣の加工品
- 2 旅行前に——ブックを買った
- 3 俳人が名作を生み出した地に建てられていることも
- 5 北を向いたとき西になる方向
- 6 丁寧にいうご飯です
- 8 横綱を先導して土俵に上がります
- 12 セイウチの口からよっきり
- 13 農地——、道路交通——
- 14 DNAが含まれる体の設計図。——操作
- 15 猫が中で丸くなっているかも
- 16 不要物を可燃、——、資源ごみに分別した
- 17 彼女は——を言わず彼を外に連れ出した
- 19 エレベーターの表示では[B]

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?



先月号のこたえ【頭】

- ク**ス**リ**ハ**コ→**薬箱**
- リ**ヨ**ウ**ガ**エ→**両替**
- ス**ン**ピ**ヨ**ウ→**寸評**
- マ**ン**ジ**ヨ**ウ→**満場**
- ス**キ**マ**カ**ゼ→**隙間風**

先月号の当選者

- サン** 齊藤 綾子さん(本店)
- ふじ** 小野 和男さん(北支店)
- コース** 長谷川 秋子さん(木造総合支店)
- Quo** 成田 ルリ子さん(本店)
- カード** 福士 むつ子さん(本店)
- コース** 館山 淳子さん(北支店)

応募：55通 / 正解者：50通

応募締切

12月25日(月)

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



米粉でクリスマススイーツ

今年のクリスマスは米粉を使ってスイーツを作ってみませんか。米粉ならではの食感はスイーツとも相性。グルテンフリーだからアレルギーを持つ人にも安心です。

彩りと味わいのアンサンブル

イチゴのドライブル



作り方

- 1 生おからはフライパンで乾いりし、パラパラになったら菜種油を加え、全体になじませる。
- 2 ①にりんごジュース、レーズン、塩1つまみを加え、しっかりとりする状態になるまで水分を飛ばす。
- 3 ②にラム酒を加えていり、火から下ろす。
- 4 米粉と寒天パウダー、てんさい糖、塩1つまみをボウルに入れて混ぜる。
- 5 クリームを作る。豆乳または牛乳、レモン汁を④に加えてよく混ぜ、こし器に通してから鍋に入れる。
- 6 鍋を火にかけ、へらでかき混ぜながら沸騰させる。
- 7 火を弱めてクツクツと1分ほどかき混ぜながら煮て、火を止める。
- 8 ③と⑦のクリーム、イチゴを交互に200mlの器に入れ、最後にイチゴとミントの葉を盛り付けて出来上がり。

材料 4人分

生おから	200g
菜種油	大さじ2
りんごジュース	200ml
レーズン	20g
自然塩	1つまみ+1つまみ
ラム酒	大さじ2
(りんごジュースで代用可)	

米粉	20g
寒天パウダー	2g
てんさい糖	60g
成分無調整豆乳	400ml
または成分無調整牛乳	
レモン汁	大さじ1
イチゴ	18粒
ミント(葉)	適量

POINT

作り方の火から下ろすタイミングは、写真のようにおから煮のような状態がベスト。



監修：陣田靖子(粋-Sui-キッチンスタジオ&カフェオーナー) <https://yasming.net>

×(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



〒	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

×(キリトリ)

◎お答えします◎

今年も米を出荷しました。検査日9月16日で検査格付結果通知票が届いたのが10月19日です。格付けをもっと早く知りたいです。

米穀課

組合員宅訪問日(毎月中旬の広報配付日)の日程の関係で、10月中旬での配付となりました。通常、検査後4~5日程度で検査通知書が各本支店へ届きますので、等級格付等に関する情報についてお急ぎの場合は、各店舗にてご確認が可能となります。お手数ですが、各店舗にてご確認いただきますようお願いいたします。

本店 米穀課 ☎27-3305
木造総合支店 経済課 ☎42-9116



なくそう食品ロス

食品ロス問題ジャーナリスト●井出留美

余った野菜の使い道

カレー、ギョーザ、みそ汁、スムージー……。これらに共通すること、何か思い浮かびますか? 実はこれ、「野菜が半端に余ったらどうしますか?」と聞いたときの答えの献立なのです。例えば、野菜が半端に余ったら「みそ汁に入れちゃいます」という人がいました。「カレーに入れよう」という人や、「ギョーザの具に刻んで混ぜるといい人も。」

私の場合は、前日に作った夕飯でキャベツやレタスなどの野菜が半端に余ったら、毎朝作っている野菜と果物のスムージーに入れていきます。野菜じゃないけれど、豆腐が半端に余ったときも入れてしまいます。「え、豆腐?」って思うかもしれませんが、豆腐スムージー、意外とおいしいんですよ。高校時代の文化祭でクラスの出し物として提案し、



採用されたこともありました。当時はスムージーがはやっていただけではないので時代を先取りしたかもしれません。

毎朝スムージーを作るときは材料は、チンゲンサイなどの青菜や青シソ、レモン、熟して凍らせたバナナ、黒ごまきな粉、おからパウダー、100%果汁のジュースなどです。バナナは、シユガースポットが出ている割引の物を買ってきて、家でつるして熟させた後、皮をむいて凍らせておきます。

バナナも廃棄が多い食品です。バナナの加工食品を製造・販売するパナナ社の共同創業者マツト・クリフォード氏は「毎年1500億本のバナナが輸出用として生産され、その半分の750億本が廃棄されている」と話しています。

家庭で最も捨てられるのは野菜です。「これに入れればOK」というレパートリーがあると、たとえ食材が余っても心強いですね。

他にも、野菜炒めやオムレツの具、野菜のキッシュ(パイ生地やタルト生地)、卵液と野菜を入れて焼いた料理、ミネストローネなど、工夫して使うことはできるはず。野菜が余ったら試してみませんか。





案件

- 議案第1号 規程類の一部変更について
- 議案第2号 理事に対する利益相反取引について
- 議案第3号 令和5年産用途限定米の追加精算について
- 議案第4号 令和5年産つくねいも仮渡金について
- 議案第5号 航空防除無人ヘリコプターリース契約について
- 議案第6号 固定資産の取得について（追加案件）
- 議案第7号 その他（追加案件）

報告事項

- ① 令和5年度賦課金（後期分）の納入について
- ② 令和5年度上期クロスチェック報告について
- ③ 冬の貯金キャンペーンの実績について
- ④ JA財務モニタリングの報告について
- ⑤ 各種ローン推進運動の実施について
- ⑥ 共済推進実績状況について
- ⑦ 令和5年産りんご在庫状況について
- ⑧ 購買未収金延滞状況について
- ⑨ 令和6年用水稲畑作用肥料、農薬、保温資材予約状況について
- ⑩ その他

（令和5年11月29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！

毎月楽しみにしています。身近な事をいろいろ勉強させてもらっています。
（本店 Iさん70代）

11月11日初雪！いよいよ本格的な冬がやってきますが、いくつになっても雪はいやだ。
（木造総合支店 Tさん60代）

11月中旬となりましたけど、暖かい日が続いています。雪が少ないことを願っています。
（北支店 Hさん70代）
（本店 Kさん60代）

穴ぼこ熟語パズルが脳トレに最適！
（木造総合支店 Oさん80代）

寒さも一段ときびしくなり、新米と共にいただくおみそ汁がおいしい季節となりました。
（北支店 Sさん40代）

もうすぐお正月です。お年玉袋は中学生の孫が、カラフルな折り紙で毎年手作りしてくれました。もう何年も続いていて最初の頃から比べるとかなり上手になりました。今年も孫たち全員が元気に育つようにと願いながら、お年玉をつめたいと思っています。
（北支店 Nさん60代）

女性部「農業ふれあい教室」を興味深く拝見しました。年間を通しての活動に心から敬意を表します。課題が多々ある事とは思いますが、今後も頑張つて継続されることを願っています。
（本店 Fさん70代）

11月の記録

- 2日 男女共同参画型リーダー育成研修会
- 3日 りんご直売所オープン
- 6日 野菜振興協議会若手生産者県外研修
- 8日 向陽小学校 米施設見学
- 9日 水稻部会役員会
- 10日 まるっとの日
- 11日 中級認証試験
青森県大農林水産祭
(~12日)
- 13日 内部監査 (~17日)

- 13日 つがる市多子世帯応援米配達期間 (~17日)
- 14日 農協事業利用強化対策会議
すいか部会販売報告会
- 16日 ファシリテーションスキル養成研修会
女性部役員会
- 18日 りんご即売会 (~19日)
- 21日 住宅業者向けJA住宅ローン商品説明会
- 22日 企画会議
- 25日 上級認証試験
- 28日 一日女性講座
- 29日 理事会、監事会

農協の概況

(12月1日現在)

組合員数：5,958名
役員数：20名
職員数：161名
(正141名・臨11名・パ6名・嘱3名)
出資金：21億9,941万円

◎お答えします◎
「秋の果樹苗木」のチラシを見て植えてみたいものがありますが、ハウスの方が適しているのか、そのまま外でもいいのか記載があると嬉しいなと思いました。
指導課
果樹は露地栽培が基本ではありませんが、さくらんぼやぶどうに関しては雨よけ栽培（ハウス栽培）が増加しております。今後、関連業者と協議しながら情報提供していきたいと思えます。

本店 指導課 ☎27-3303
木造総合支店 経済課 ☎42-9116

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（丸い形は家族円満の象徴～ツクネイモ～）
 - フォトニュース
 - パズル？ 頭の体操
 - めご
 - その他（)
 - 料理
 - お答えします

●おたより掲示板へのコメントなど●



本店地区

さいとう 齊藤

らい 徠くん (6歳)

「まーちゃん (祖母)」 齊藤 真紀子さん



今回は齊藤さんのお孫さん、徠くんをご紹介します！レゴブロックが得意な徠くんは春から1年生。この日、就学時前健診を終えた後にお邪魔すると、どんなことをしてきたかを上手にお話して教えてくださいました。最近では、お風呂の時に一人で頭・体を洗えるようになり出来ることが増えてきました。カメラを向けるときの表情！何枚撮っても100点スマイルの徠くんでした(*'▽`*) その笑顔で友達たくさん作ってね♪

まーちゃんからのメッセージ

「病氣しないですくすく育ててね！」



*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！

本店 北支店 本
 27-13300 (代)
 42-19114 (代)
 39-15500 (代)
 (市外局番は0173)

編集・発行/こしよつがる農業協同組合 発行責任者/山本 康樹
 本店所在地/〒037-10614 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

1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▶ピンチが接近中です。警戒を怠らないで。いつもより慎重に行動することで危険を減らせます。下旬からは上昇運
 健康運▶体を冷やさないように。特に腰はしっかりケアを
 幸運の食べ物▶シュンギク

♉ 牡牛座
4.20~5.20

全体運▶活気があります。華やかなことにツキがあるので遊びに行く計画を立てて。作業はスピードより正確さ重視
 健康運▶脳トレがお勧め。パズルや手の運動で脳を刺激して
 幸運の食べ物▶エリンギ

♊ 双子座
5.21~6.21

全体運▶一進一退のままならない運気。急がずいつものペースを保つよう心がけましょう。下旬は作業も予定も挽回可能です
 健康運▶寒さ対策を入念に。あったかインナーは特に◎
 幸運の食べ物▶サツマイモ

♋ 蟹座
6.22~7.22

全体運▶吉凶混合ながら華やかな運気。気持ちを上手に切り替えポジティブ思考でいきましょう。吉運が強まります
 健康運▶慌ててけがなどをしないように。浴室は暖めて
 幸運の食べ物▶ハクサイ

♌ 獅子座
7.23~8.22

全体運▶もう少しで状況が変わります。面倒なことも手を抜かずに進めることが大切です。人との交流が開運のきっかけに
 健康運▶胃腸をいたわって。消化の良い食事で元気に
 幸運の食べ物▶カリフラワー

♍ 乙女座
8.23~9.22

全体運▶好調です。本気を見れば状況を変えられます。諦めずにチャレンジを。新年会やパーティーへの出席が吉
 健康運▶体を動かさず調子が上がります。スポーツが吉
 幸運の食べ物▶レンコン

♎ 天秤座
9.23~10.23

全体運▶家族や家の中のことを後回しにしないように。身の回りのことを優先させれば危険を回避できます。掃除は丁寧に
 健康運▶無理は禁物。適度に休憩し疲れをためないように
 幸運の食べ物▶京ニンジン

♏ 蠍座
10.24~11.22

全体運▶コミュニケーション運が活発化。あなたが問に入れば問題は解決へ。情報収集をしっかりし冷静に対応しましょう
 健康運▶友人との運動やおしゃべりが健康を保つこと
 幸運の食べ物▶ゴボウ

♐ 射手座
11.23~12.21

全体運▶あれもこれもと欲張ると收拾がつかなくなってしまうそう。あなたにとって大事なことを優先して。観劇にツキ
 健康運▶おいしい食事で元気をチャージ。旬の食材が吉
 幸運の食べ物▶サトイモ

♑ 山羊座
12.22~1.19

全体運▶勢いがあります。計画を実行に移しましょう。会合では発言を。あなたの意見が好結果につながります。周りへの協力が吉
 健康運▶頭痛は早めにケアを。目の疲れに効くマッサージも◎
 幸運の食べ物▶芽キャベツ

♒ 水瓶座
1.20~2.18

全体運▶じっくり時間をかけるのが正解です。気持ちがせいたら深呼吸を。落ち着きを保つのが成功の鍵。美術鑑賞にツキ
 健康運▶心の疲れに気を付けて。音楽や美しい景色が癒やりに
 幸運の食べ物▶ダイコン

♓ 魚座
2.19~3.20

全体運▶良い風が吹いています。お誘いには乗ってみましょう。今まで気付かなかった新しい発見があるはず。会合にツキ
 健康運▶やったことのないストレッチに挑戦を。脳も活性化
 幸運の食べ物▶イチゴ

編集室

犬ゆぶ

季節が一気に進み、雪が降り積もる日も…。雪かきや雪道の運転など、どうしてもネガティブになりがちですが、我が家の息子たちは大喜び。手袋、靴下がびしょ濡れになっても全くお構いなし！何度も外へ飛び出し雪の中を走り回って遊んでいます。まさに犬やぶ。私も少しは見習って！？この冬の取材に挑みたいと思います！！



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。