



—地域と共に未来へつなぐ—

# ごしょうがる

1

January 2024  
vol.175



## 謹賀新年

### Contents

年始のご挨拶 ……………	2	進め！自己改革！！ ……	6	お正月パズル② ……………	14
年末年始の営業について ……	3	フォトニュース ……………	7	冬のあったかミルク鍋 ……	15
2023年JAごしょうがるの 主なできごと ……	4	JAからのおしらせ ……	9	おいのめご ……………	16
		お正月パズル① ……………	13	永山久夫の健康万歳！ ……	16

# 年末年始の営業について

年末年始の営業時間をご確認の上、ご利用くださいますようお願いいたします。

	JA各店舗・施設 (スタンド除く)	ガソリンスタンド				
		本店SS	木造SS	南SS	北SS	灯油配達
12月30日 (土曜日)	休業	通常営業			休業	通常配達
12月31日 (日曜日)	休業	8:30 ~ 12:00			休業	
1月1日 (月曜日)	休業					
1月2日 (火曜日)	休業	8:30 ~ 17:00			休業	
1月3日 (水曜日)	休業	8:30 ~ 17:00			休業	
1月4日 (木曜日)		通常営業				通常配達

●**スタンド**：灯油・軽油の通常配送は、1月4日からとなります。

●**LPガス緊急連絡先**

【JAあんしんセンター】TEL.0120-182-571

表紙の写真

「家の光」1月号 別冊付録「ほっこりちぎり絵ブック」の中から、職員とその家族が作製したものです。だるまは、願いごとを叶える助けをしてくれる縁起物として人気が高く、ご利益があると言われております。  
みなさんの願いが一つでも多く叶う一年になりますように...



## 年始のご挨拶



代表理事組合長  
**山本 康樹**

謹んで新年のご挨拶を申し上げます。

組合員の皆様をはじめ、ご家族の皆様、そして地域の皆様におかれましては、健やかに新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。また常日頃より、当JAの事業運営にご理解とご協力を賜り厚く御礼申し上げますとともに、深く感謝申し上げます。

さて、2023年は、新型コロナウイルスが5類感染に移行され、社会経済活動の正常化によるインバウンド需要の回復が期待されていたところではありますが、過去にない記録的な猛

暑となり、当JAの主力農産物であります米にしましては、高温障害による一等米比率の低下、また、リンゴの着色不良や野菜の収穫量にも深刻な影響をもたらしました。

長引く物価高騰で依然として我が国の農業情勢は厳しい状況の中、2024年問題対策にも取り組んでいかなければなりません。

このような中ではありますが、農産物の高値販売へ努め、少しでも多く生産者の皆様へ還元できるよう全力で取り組んでまいります。

令和4年度決算は当期剰余金

計画8千7百万円に対し、1億3千9百万円を確保することができました。組合員および地域の皆様のご理解とご協力のもと達成できたものと感謝申し上げます。

また、令和5年度からは地域に根差した協同組合として、「持続可能な地域農業の展開」「豊かな地域づくり」「経営基盤の強化と健全性の向上」を実現するため、「進化し続けるJA」と新たなビジョンを掲げ、中期経営3カ年計画並びに地域管振興計画を策定いたしました。地域の皆様のためにJAの役割を一層発揮するとともに、「必要不可欠な存在」「なければならぬJA」となるよう取り組んでまいります。

結びとなりますが、組合員をはじめとする利用者、地域住民の皆様のご健勝とご多幸、地域農業の更なる発展をお祈り申し上げます。新年の挨拶といたします。

## 謹賀新年

令和六年 元旦

代表理事組合長	山本 康樹
代表理事専務(信用担当)	齊藤 勝徳
代表理事専務(経済担当)	野呂 重正
理事	秋田谷 廣次
理事	今藤 伸寿
理事	工藤 敏彦
理事	成田 義彦
理事	木村 やさ子
理事	土岐 育代
理事	木村 一雄
理事	浜山 敏彦
理事	小林 史昭
理事	小藤 良二
理事	小野 善仁
理事	笠井 利治
理事	小野 哲義
理事	館山 邦仁
理事	三浦 勝裕
理事	新谷 勝文
理事	吉田 秀美



# 2023年 JAごしょつがるの 主なできごと

## 1月

- 25日 タカミメロン栽培講習会  
りんご剪定講習会（～26日）
- 26日 きゅうり栽培講習会
- 27日 大玉トマト栽培講習会
- 30日 インボイス制度説明会
- 31日 野菜振興協議会若手就農者講習会

## 3月

- 3日 令和5年産「青天の霹靂」栽培・出荷基準説明会
- 22日 メロン部会通常総会
- 27日 えだまめ部会通常総会
- 28日 インボイス制度説明会  
ねぎ部会通常総会
- 30日 夏秋トマト部会通常総会

## 5月

- 12日 りんご共防連薬剤散布検討会  
にんにく現地講習会
- 18日 りんご現地講習会
- 19日 野菜市場交渉
- 26日 大豆部会栽培講習会
- 27日 職員親子田植え体験

## 7月

- 4日 水稻青空教室  
ねぎ現地講習会
- 12日 すいか部会通常総会
- 20日 りんご部会通常総会
- 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

## 9月

- 4日 担い手法人会意見交換会
- 15日 第14回通常総会
- 19日 りんご中生種規格基準説明会（～20日）
- 22日 青年部通常総会

## 11月

- 6日 野菜振興協議会若手生産者県外研修
- 14日 すいか部会販売報告会
- 18日 りんご即売会（～19日）
- 21日 住宅業者向け住宅ローン説明会
- 28日 一日女性講座

## 2月

- 1日 キスミーメロン栽培講習会
- 2日 小玉すいか（姫甘泉）栽培講習会
- 7日 農業青色申告会通常総会及び簿記帳勉強会
- 8日 直売所出荷者向け講習会
- 27日 水稻部会通常総会

## 4月

- 1日 辞令交付式
- 4日 りんご共防連総会
- 18日 花き部会通常総会
- 20日 大豆部会通常総会
- 26日 にんにく部会通常総会

## 6月

- 2日 りんご高密度植わい化栽培現地講習会
- 6日 きゅうり現地栽培講習会
- 16日 レノンメロン現地講習会  
小玉すいか現地栽培講習会
- 22日 タカミメロン現地講習会  
えだまめ現地講習会
- 26日 シャインマスカット現地講習会  
ズッキーニ現地栽培講習会

## 8月

- 11日 メロンすいかフェスティバル
- 23日 りんご早生種規格基準説明会（～24日）  
ねぎ目ぞろえ会
- 31日 野菜振興協議会通常総会

## 10月

- 11日 五所川原商業高等学校インターンシップ受入れ（～13日）
- 14日 お米関連施設見学ツアー
- 23日 りんご晩生種規格基準説明会  
サンふじ無選別・葉とらず出荷説明会
- 30日 メロン部会販売報告会

## 12月

- 8日 ねぎ栽培講習会
- 11日 りんご病害虫防除層検討会
- 13日 すいか栽培講習会



## 2024年も 進め！自己改革！！

JAごしょつがるでは、地域にならなくてはならないJAであり続けるため、総合事業を基本とした自己改革を実施しております。その内容の一部をご紹介します。



検討会に先立ちあいさつを述べる  
木村博昭部会長

ねぎ部会は、販売報告会を開催し、2023年産の販売経過を報告しました。検討会には、部会員8人の他、市場関係者や運送業者の関係者などが出席しました。

6月から干ばつ、高温であったため成育が鈍くなり収穫時期が5〜10日遅れ、軟白不足や細かいサイズの多い年になりました。その一方市場では、10月下旬まで品不足が続き、近年ではない長期間の高単価で推移しました。

11月27日  
～28日

### ねぎ 販売検討会

女性部は4年ぶりに一日女性講座を開催し、JA本店の会場には約70人が集まりました。長尾愛子女性部長が「今日はめいっぱい楽しんでください」とあいさつし講座がスタートしました。



ヨガを体験する女性部員

医療法人ウエルビーイング津島歯科の津島克正院長の講座では、平均寿命と健康寿命には約10年の差があると伝え、人生100年おいしく生きるためには口腔の健康づくりが大切だと呼びかけ、参加者は興味深く耳を傾けていました。

午後には、座ったままでもできる簡単なヨガに挑戦しました。呼吸を意識し、普段使わない筋肉を伸ばし、心も体もリフレッシュ。参加者は充実した1日を過ごしていました。

11月28日

### 内容盛りだくさん

JA本店で、職員向けに車椅子操作や介助方法を学ぶ研修会を開催しました。1人で歩行が困難な組合員や地域住民の利用者が来組した際に初めて実施されたもの体制を作るために初めて実施されたものです。

研修会には、本支店の窓口担当職員を中心に31人が参加しました。五所川原市社会福祉協議会の小松丈洋主任と小規模多機能型居宅介護「ケアホームのりた」の阿部寿美子施設長を講師に招き、車椅子の操作方法や注意点についての説明を受けました。また、車椅子利用者が来組した場合を想定し、車の乗降の介助と車椅子に乗せて押す一連の流れを体験しました。

当JAでは、今後さらに安心して来組いただける環境づくりを努めていきます。



車椅子の操作方法を学ぶ職員

11月28日

### 介助方法を学ぶ

省力化を実現するため  
“りんご高密度植栽培の  
苗木養成”

実績  
762本



目標  
1,100t



流通経費圧縮に寄与する  
“精米出荷量の拡大”

地域に根ざしたJAを目指して  
“直売所利用者モニター”



アンケート  
実施予定

農業振興の応援団拡大と食農教育のため  
“施設見学と研修の受け入れ”



意見の吸い上げと改革の評価把握に向けた  
“組合員との対話や意見交換会”

「若手・女性就農者  
との意見交換会」  
1月開催予定

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 - 1月31日

# 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)

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預ります。

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きます。)

～詳しくは、JA窓口へおたずねください～

大口定期貯金

スーパー定期貯金

# 1,000

万円以上

# 50

万円以上

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ごしよつがる

〒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ごしよつがる 検索

12月2日

## 木造へ出張販売



木造地区でのりんご即売会・まるっと新鮮館出張販売の様子



普段りんご直売所で開催される「りんご即売会」ですが、年に一度木造グリーンセンターでも開催しています。今年はそれに合わせて、まるっと新鮮館も出張販売を実施しました。以前から「木造地区にも直売所があればいい」「木造でもイベントをやってほしい」という声が寄せられていることを受け企画したものです。

出張販売では、野菜や菊の他、アップルパイやシフォンケーキなどの会員手づくりお菓子を販売しました。販売開始前から多くの来店客でにぎわい、りんごと一緒にまるっと新鮮館の定番人気商品を買ってあげました。りんごの販売も盛況で、午前中のうちに追加のりんごを補充するほどでした。

木造総合支店の近くに住む来店客は「出張販売があればまた来たい」と話し、買い物を楽しんでいます。

12月5日

## 普及に貢献



賞状を受け取る長尾女性部長

青森県農協会館にて「青森県家の光大会」が開催され、家の光三誌普及・活用優良表彰が行われました。

「ちゃぐりん」「家の光」の普及活動運動に積極的に取り組む、普及推進目標部数を達成したことから、当JAが「ちゃぐりん」8月号普及優良JAとして、また、女性部は「家の光三誌」普及・活用優良団体として表彰されました。出席した指導課の高橋由美子さんと長尾愛子女性部長が、それぞれ代表して賞状を受け取りました。

12月8日

## 来期に向けて



講師の説明に耳を傾ける生産者

ねぎ部会は2024年の生産に向けてトキタ種苗(株)の小原悠真さんと(有)北斗種苗園の田中誉さんを講師に招き、木造総合支店で栽培講習会を開催し、部会員18人が参加しました。

はじめに木村博昭部長が「今年の反省点をふまえて勉強しよう」とあいさつしました。小原さんからは、写真を取りながらわかりやすく病害虫が発生するメカニズムについての説明がありました。

最後に指導課の片山和善課長補佐が農薬の紹介をし、比較的農薬で使用する場所や時期を見極めて上手に使うように呼びかけました。



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  
2023年  
12月1日(金)  
2024年  
4月30日(火)

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!

**A** まっしぐら (2kg×1袋) + 青天の霹靂 (450g×1袋)

**B** はれわたり (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** クオカード 1,000円分

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。

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 課 ☎0173-27-3306

木造総合支店 金融 共済課 ☎0173-42-9115



期間限定  
スケジュールは  
下記のとおり

JAごしょつがるからのご案内

# 年金来店感謝デー

JAごしょつがるでは日頃の感謝を込めまして、年金来店感謝デーを開催しております。当JAで年金をお受取りのお客さまで、感謝デーの開催期間にご来店いただいた方へ、プレゼントをご用意いたしました。

期間中ご来店の方に!



## 粗品プレゼント!

※プレゼントは変更になる場合もございます。

## 年金来店感謝デー開催スケジュール

2024年

2月15・16・19日 (木・金・月)  
 4月15・16・17日 (月・火・水)  
 6月14・17・18日 (金・月・火)  
 8月15・16・19日 (木・金・月)  
 10月15・16・17日 (火・水・木)  
 12月13・16・17日 (金・月・火)

- ◆AM8:30から貯金窓口にて、プレゼント(数に限りがございます)を進呈いたします。
- ◆開催期間にご来店いただいた方のみ対象とさせていただきます。(お1人様1個)
- ◆プレゼント受渡しの際、年金のお受取り確認のため、お手数ですがJAの年金受給通帳をご持参ください。



新春スペシャル

# お正月パズル①

お正月ぼけを吹き飛ばすパズルで頭スッキリ。  
気持ちを新たに幸先の良い一年のスタートを切りましょう！

出題：ニコリ イラスト：信吉

## お正月のごあいさつのシークワーズ

あまだしとおはた  
たけんためてつ  
のじねまでくらし  
んことしもかうい  
じうろとていでつ  
やようこいもへて  
にどうよしのもき  
いちねんにもとし

リストにある言葉を、左の盤面から探しましょう。  
どの言葉も縦・横・斜め8方向のいずれか一直線上に読みます。つまり下から上や、右から左に向けて読むこともあります。途中で曲がったり、飛ばして読むでは駄目です。同じ文字を複数の言葉で使うこともあります。小さい文字は大きい文字として探してください。  
言葉を全て探すと、何文字かが使われずに残ります。その残った文字を上から順に読んでできる言葉は何でしょう？

### リスト

しんねん あけまして おめでとう  
ことしも いちねん よろしく ともに  
きもの きて おてらか じんじやに  
はつもうでへ いこうよ もらった  
おとしだま ためて かいものも しょう  
たのしい としで いいよね

# ！新春！ お年玉 企画

お正月パズル①・②それぞれ  
正解者の中から抽選で5名様に  
**青森ワッツオリジナル  
ロングTシャツ**

または、  
QUOカード  
**2,000円**分を  
プレゼント！

時間を使って  
ゆっくりクイズに  
チャレンジ！  
たくさんのご応募  
お待ちしております！！



(サイズ：LL)

## J Aふれあい食材

# 新規加入者 募集中！！

J A (農協) ならではの新鮮・安心な食材をご家庭までお届けします。

定期的に多彩な食材をお届けします。



J Aふれあい食材は  
**安心**です。



J Aふれあい食材は  
**安全**です。



J Aふれあい食材は  
**新鮮**です。

J A全農グループ (株)Aコープ東日本

## J A食材宅配のシステムって？

### お申し込みは？

お近くのJ A又は、食材センターへご連絡ください。

J A食材宅配に加入したいんですけど。



### お届けは？

各コースごとでお届け日異なります。

食材って毎日届くの？



### お留守の時は？

保管箱と蓄冷材をご用意いたします。

でも、うちは留守が多いんですけど...



### お支払い方法は？

J Aにご相談ください。便利なJ A口座振替をおすすめします。

口座振替出来るから便利ね。



## J Aふれあい食材 3つのメリット

### 食生活の安全・安心を応援！

食品添加物を可能な限り排除し、安全性を追求した食材をお届けします。

### 時間のゆとりを応援！

お宅までお届けしますので、お買い物に行く手間が省けて便利！しかも無駄が除けて経済的です。

### 毎日の献立づくりを応援！

毎月配布するメニュー表は、調理方法などが、記載されているので、毎日の食事づくりをサポートします。

## 【食材宅配1ヶ月の価格】 ※コースは、1ヶ月単位で自由に変更できます。

**基本コース** お魚・お肉・日配品等、栄養バランスを考えた便利なコースです。 **1ヶ月11回のお届け**

1 **2人用コース(ほのぼの)** 税込 **17,820円**

お魚と肉のバランスを考えた内容で、素材を中心に加工品や日配品、揚げ物などバラエティーに富んだコースです。

2 **4人用コース(だんらん)** 税込 **28,550円**

お魚と肉のバランスを考えた内容で、素材を中心に加工品や日配品、揚げ物などバラエティーに富んだコースです。

3 **6人用コース(なごやか)** 税込 **38,020円**

お魚と肉のバランスを考えた内容で、素材を中心に加工品や日配品、揚げ物などバラエティーに富んだコースです。

4 **ふれあい(魚)コース(2人用)** 税込 **17,820円**

お魚を多くし肉を控えた内容で、お魚の好きな方・高齢者の方におすすめのコースです。

5 **だんらん(肉)コース(4人用)** 税込 **28,550円**

お肉を中心とした、ボリュームと栄養バランスを考えたコースです。

6 **おてがるコース(1人用)** 税込 **11,290円**

電子レンジや湯煎など、簡単な調理でいただける食材をお届けいたします。

7 **まごころコース(1人用)** 税込 **11,880円**

お魚の切身・加工品を中心に簡単に調理できるおかずをお届けいたします。

8 **いろどり亭コース(1人用)** 20食 税込 **11,880円**

レンジ調理で便利な「冷凍おかず」です。ひとり暮らしの方、お忙しい方におすすめです。 24食 税込 **14,260円**

9 **楽okingコース(1人用)** 税込 **11,880円**

簡単に調理できる商品を1回7品、月4回お届けします。

10 **お弁当のおかず** 税込 **3,560円**

基本コースに加入された方が注文できます。お弁当の主菜や副菜に活用できる便利なコースです。

## 選べるコース 安全でおいしい食材の中から、好きなものを選べるコースです。 1ヶ月6回のお届け

11 **マイセレクト 2品コース** 税込 **12,000円**

バラエティーに富んだ食材の中から、好きなものを1回につき2品選べるコースです。

12 **マイセレクト 3品コース** 税込 **18,000円**

バラエティーに富んだ食材の中から、好きなものを1回につき3品選べるコースです。

## \*お問い合わせ先\*

本店 購買課  
Tel. 0173-27-3308  
木造総合支店 経済課  
Tel. 0173-42-9144

料金受取人払郵便

五所川原局  
承認  
112

差出有効期限 令和7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

J Aごしよつがる  
企画管理課広報 係



〒		
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	





家族でおいしく楽しもう

# 冬のあったかミルク鍋

牛乳は冬が旬!

寒さが続く時期に家族でおいしく楽しめるミルク鍋レシピをご紹介します。

出典  
JミルクWEBサイト  
「ミルクレシピ」



## ハクサイとサケのミルク鍋

旬の食材のおいしさを牛乳が引き立てます

材料(作りやすい量)

ハクサイ(上部)	3/4個
塩ザケ(切り身・甘口)	3切れ(240g)
ニラ	1わ
牛乳	600ml
昆布だし	200ml
ポン酢しょうゆ	80ml
卵黄	2個分
細ネギ	適宜
青のり	適宜
七味唐辛子	適宜

### 作り方

- 1 ハクサイを芯と葉の部分に分けて、芯は千切り、葉はざく切りにする。
- 2 塩ザケは湯にくぐらせ、氷水にサッと漬けて引き上げておく。漬けたれの材料を混ぜ合わせておく。
- 3 ①と②の塩ザケ、5cmの長さに切ったニラを土鍋に入れて、牛乳と昆布だしを加える。火を通して、漬だれに漬けて食べる。

家族全員で楽しめる!

## 豆腐ともやしのまるやかミルクたんたん鍋



材料(2人分)

豚ひき肉	150g
木綿豆腐	1丁(300g)
もやし	1袋
ニラ	30g
豆板醤(とうばんじゃん)	適量
ニンニク	1片
ショウガ	1片
長ネギ(白い部分)	1/2本
ごま油	小さじ2
甜麺醤(てんめんじゃん)	小さじ2
しょうゆ	小さじ2
水	100ml
牛乳	300ml
鶏がらスープの素(顆粒)	大さじ1/2
みそ	10g
塩	小さじ1/8
すりごま(白)	大さじ1

### 作り方

- 1 下準備をする。木綿豆腐は食べやすい大きさに切る。もやしは洗ってひげ根を取る。ニラは4cmの長さに切る。④のニンニク、ショウガ、長ネギはみじん切りにする。
- 2 肉みそを作る。フライパンにごま油を弱火で熱し、④を入れて香りが立つまで炒める。端に寄せて中火にし、豚ひき肉を入れる。肉の色が変わったら、炒めた④と合わせて甜麺醤、しょうゆを加え、全体がなじむまで炒める。
- 3 深さのある鍋か土鍋に、水、鶏ガラスープのもと(顆粒)を入れて沸騰させ、もやしを入れてふたをし、1分30秒ほど蒸す。
- 4 ふたを取り、牛乳、塩、すりごま(白)を加え、みそを少しずつ溶かしながら入れる。木綿豆腐、ニラを彩り良く並べて中火にかけ、豆腐が温まり牛乳が沸騰する直前を目安に火を止める。
- 5 鍋の空いている所に②の肉みそをのせる。

## 新春スペシャル

# お正月パズル②

お正月ぼけを吹き飛ばすパズルで頭スッキリ。  
気持ちを新たに幸先の良い一年のスタートを切りましょう!

出題:ニコリ イラスト:信吉

## 漢字合わせ札

ある2字の熟語を、それぞれ4つに切断して、ばらばらにしてみました。  
うまく組み合わせて、元の熟語を当ててください。



※12月号の解答・当選者については、2月号の紙面で発表いたします。

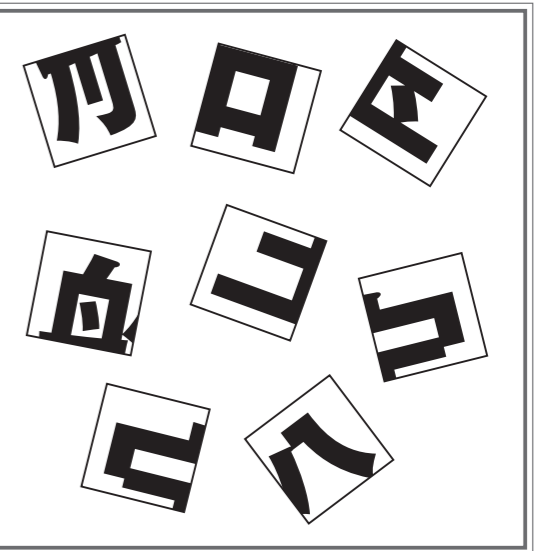
応募締切

当日消印有効

# 1月25日(木)

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)



## J A ごしよつがる野球部 今年も活躍!

有志の組合員と職員とで構成するJAの野球部は、今年つがる市で開催された3大会に出場し、そのうち「つがる市スポーツ協会会長杯争奪野球大会」では見事優勝を果たしました。各大会で活躍した選手は個人賞も受賞しています。

- ① つがる市スポーツ協会会長杯争奪野球大会
  - 最優秀選手賞 長谷川 基(金融課)
  - 敢闘賞 江良 聖哉(購買課)
- ② つがる支部朝野球選手権大会
  - 敢闘賞 高橋 幸樹(経済課)
  - ホームラン賞 成田 涼(指導課)
  - 江良 聖哉(購買課)

部員募集中!

JA野球部は、互いの交流と地域へのアピールを目的に、さらなる活躍を目指して今後も活動していきます。

お正月パズル①のこたえ【 】

お正月パズル②のこたえ【 】

※こたえがどちらかひとつでもご応募いただけます

\*どちらかのプレゼントコースをお選びください。  
青森ワッツコース ・ Quoカードコース

●興味を持った記事はありましたか● (2つまで)

- 2023年JAごしよつがるの主なできごと
- 進め!自己改革!!
- お正月パズル
- めど
- その他( )
- フォトニュース
- 冬のあったかミルク鍋

●おたより掲示板へのコメントなど●





さかもと そうた  
坂本 颯汰くん (6ヶ月)

「パパ」坂本 優也さん

北地区

今回は坂本さんのお子さん、颯汰くんをご紹介します。ボールのおもちゃがお気に入り、コロコロと遠くへ転がってしまおうと「あー！うー！」と声を出し、取ってアピールをします。まだ上手に前へ進めませんが、方向転換はできるようになりました。気が付けば方向転換を繰り返しながら大移動していて、家族を驚かすことも。次は前へ進めるように、グッと踏ん張りずりばい練習中です！

たくさん動いて、たくさん遊んで、元気いっぱい大きくなってね。



ママからのメッセージ

「元気にすくすく育ってね！」



\*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！



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

おせち料理は長寿食

昔は正月が来ると、誰でも1歳、年を取りました(数え年)。その年取りを祝って、年神様と一緒にいただくのが「おせち料理」。おせち料理には、タイやエビなど普段は口にできない食材がたくさんあり、何段もの重箱に山盛り。祝いさかなの中でも重視されてきたのが魚卵類で、何種類か必ず用いられています。数の子やすじこ、イクラ、たらこなどで、中でも重要なのが数の子。ニシンの卵巣を加工したものです。数の子という呼び名はニシンの別名の「カド」の子がなまったものですが、卵の数が多いことに由来するといふ説もあります。

数の子の色が黄金色で、しかも卵の数が多いことが、山と積まれた金銀財宝を表しています。正月にふさわしいおめでたい料理として欠かせません。卵の数が多いことは、たくさんの子宝につながります、子孫繁栄に結び付けられました。

おせち料理に用いられるサケの子のイクラやすじこ、それにスケソウダラの卵巣を塩に漬けたたらこ、ボラの卵巣で作ったからすみ、ウニなども色彩、数の多さが商売

繁盛につながっています。これらの魚卵は美味なだけでなく、タンパク質が多く、ビタミンDやミネラルの亜鉛も含まれています。いずれも、インフルエンザや風邪などの感染症を防ぐ上で欠かせない免疫力を強化する働きがあります。

イクラとすじこの赤い色素はアスタキサンチンという抗酸化成分で、脳や体の酸化を防ぐ成分として若返りにも役立ちます。イクラとすじこのどちらにも血液をサラサラにしたり、物忘れを防ぐ成分も多く、お肌の若さを保つビタミンAもたくさん含まれています。

おいしい、おいしい、今年の新しいお飯。

そのまま食べても喉が鳴るのに、イクラをたっぷりつけて口に運びます。新米ご飯のほんのりした甘さをイクラが引き立て、夢中で3杯も平らげちゃいました。



編集室



叶

「これやりたい」や「こうなりたい」という漠然とした思いはあっても、自信がなかったり、実際に何をしたらいいかわからない時、まずはやりたいこと口に出すと良いと聞いたことがあります。「口(クチ)」に「十(10)」と書いて叶う。口に出すことで、それに賛同して協力してくれる人が現れるなど、引き寄せる効果があるようです。2024年、やりたいことをどんどん口に出してみるのもいいかもしれませんね。



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。

本店 (代) 27-3300  
本造総合支店 (代) 42-19114  
北支店 39-15500  
(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](mailto:kanri@ja-goshotsugaru.or.jp)