



—地域と共に未来へつなぐ—

3

March 2024
vol.177

ごほうつがる

【特集】

農閑期は講習会シーズン



まるっと新鮮館「春の鉢花」販売中!

Contents

部署名変更のお知らせ … 3	特集「農閑期は講習会シーズン」 … 8	おたより掲示板 …… 14
営農情報 …………… 4	グローバルライス取組 …… 10	理事会だより …… 15
来店感謝イベント …… 5	食卓を彩る 旬のレシピ …… 12	2月の記録 …… 15
フォトニュース …… 6	パズル? 頭の体操 …… 13	おいのめご …… 16
		4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) 3月16日(土)～3月17日(日)

イベント **彼岸花き即売会**
(まるっと新鮮館) 3月16日(土)～3月20日(水)

お知らせ **果樹農薬配達**
 3月19日(火)～3月22日(金)

イベント **まるっとの日**
毎月10日の特売日!
(まるっと新鮮館) 4月10日(水)

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。
金土日祝 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。

電話番号、部署名一部変更のお知らせ

令和6年4月1日

変更前		変更後	
部署名	電話番号	部署名	電話番号
指導課兼相談課	0173-27-3303	野菜振興課	0173-27-3303
りんご野菜課	0173-27-3304	りんご課兼相談課	0173-27-3304

※他部署について変更はありません。



値上直前
 3月中だけ特別キャンペーン

JAごしよつがる

たちねぶたりんごジュース



4月から

まとめ買いがおトク

たちねぶた缶りんごジュース
ストレート果汁100%

1ケース 195g×30本入 ~~3,000円~~

キャンペーン期間

1ケース **2,600円**

2ケース以上
お買い上げで **2,500円**

JAバンク iDeCo をJAバンクではじめると
 もれなくもらえる

1,000

円分

ギフトをプレゼント!

資産形成・運用
デビュー特典!!!

対象期間
2024.01.01
2025.03.31

©よりぞう



～次回開催決定～

来店感謝イベント

年金受給日にJAに行くと何か楽しいことがある

- 日付** 2024年4月15日(月)
- 時間** 午前8時30分～午後2時
- 場所** 本店、北支店、木造総合支店

2月15日、本店・北支店・木造総合支店で年金受給日に合わせた来店感謝イベントを開きました。年金受給者へ粗品を進呈する他、共済相談会を同時開催。また、農産物直売所「まるっと新鮮館」の出張販売を各店舗で実施しました。イベントは、地域に根ざした立ち寄りやすい店舗づくりを目的として、初めて開催されたものです。

各店舗の出張販売には当JAの女性部員が協力し、来店者へ「出張販売やっています。見て行って」と声掛け、呼び込みをしてくれました。来店者は、普段直売所に並ぶ商品を手に取り、買い物を楽しんでいました。

JAは、今後も継続して偶数月の年金受給日に合わせてイベントを開催し、地域住民に愛される店舗づくりを目指していきます。



ご来店いただいたお客様、ありがとうございました!

りんご

カイガラムシ・ハダニ類対策にはマシン油の芽出し前散布!!

近年カイガラムシ・ハダニ類の発生が増加していることから、昨年発生が見られた園地や今年の発生が懸念される園地においては【発芽前】に【マシン油乳剤50倍】を散布することにより、より効果的に防除することができます。

【発芽前のカイガラムシ・ハダニ類防除用散布】

散布時期	散布薬剤	倍数	1,000ℓ 当たり薬量	収穫前日数
発芽前 【3月末～4月初め】頃 ※参考 平年発芽日 4月8日(羽野木沢)	マシン油乳剤97% (ハーベストオイルなど)	50倍	20ℓ (1缶)	発芽前

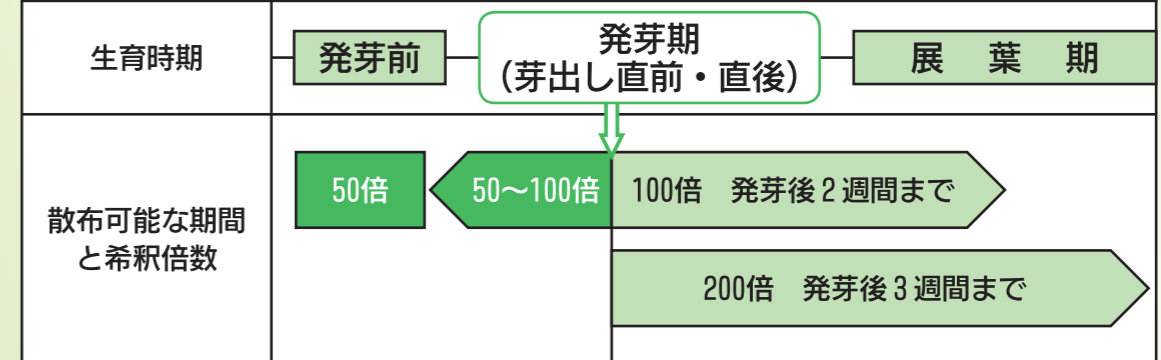
① 【発芽前】に【マシン油乳剤50倍】を散布した場合、【展葉1週間後頃】の【マシン油乳剤200倍】の散布は不要となります。その場合、【展葉1週間後頃】の散布には代わりに展着剤を加用してください。

【発芽前散布を実施した場合の展葉1週間後頃の散布】

散布時期	基準薬剤	倍数	1,000ℓ 当たり薬量	収穫前日数
ふじの展葉 1週間後頃 【4月中旬】頃	1. 展着剤 2. バリアード顆粒水和剤 3. ベフラン液剤	4,000倍 1,000倍	250g × 1袋 500ml × 2本	前日 展葉期

② マシン油乳剤散布前に粗皮削りを行うことで、より効果的に防除することができます。

上手な使い方



注1) 散布する際は時期を失さないようにしてください。遅れて散布すると、葉の周囲が褐変することがあるので、使用濃度に注意してください。

注2) 予約注文いただいたマシン油乳剤は3月下旬に配達予定となっておりますので、それより前に必要な方はご連絡ください。

病害虫は発生初期での防除が重要です。適期防除を徹底し、散布ムラが無いように適切な量を丁寧に散布しましょう!

2月6日

販売終盤も 高値販売へ

兵庫県神戸市で2023年産リンゴの販売担当者会議を開催しました。会議には指定市場関係者16人と全農あおもり担当職員6人が出席。当JAからは山本康樹組合長と斉藤勝徳専務、りんご野菜課の新谷敏光課長補佐と笠井貴宏係長が出席しました。

販売経過や選果の進捗率を説明し、今後の出荷計画を確認しました。市場関係者からは、23年産リンゴの特徴として糖度は高いが下位等級品の発生比率が高い傾向にある中、当JAの選果は徹底されていることが評価されました。

また、SDGsの取組みとして、現在有袋「ふじ」の出荷に使用されているアイスポックスを、試験的に防湿段ボールへ変更して出荷することを市場関係者へ伝えました。



開会のあいさつをする 山本組合長（中央）

2月9日

郷土のお菓子

女性部は「伝統料理教室」を開催しました。役員12人が参加し、昔よく農作業のおやつとして食べられていた「豆ごり」と「よしもち」作りに挑戦しました。

「よしもち」は、うるち米の粉ともち米の粉、あんこ、砂糖、塩をよく混ぜ合わせ、盃に入れて形作ることから「さかずきもち」とも呼ばれている優しい甘さのお菓子です。

女性部員は手際良く作業を進め、約1時間で郷土のお菓子2品を完成させました。試食では、その味を懐かしむ人、初めて食する人とさまざま。参加者同士で作り方を確認し合い、郷土の味を楽しみました。



蒸し上がった「よしもち」を取り出す女性部員

2月13日

魅力ある 部会活動へ

水稻部会は、本店会議室で通常総会を開催しました。

参加した部会員からは、部会運営に関する質問や、研修会内容や試験結果の情報提供を要望する声がありました。それらを踏まえ、こまめな情報発信と部会員の要望に応えた部会運営に努めることを再確認しました。

総会後には、良質良食味共進会の入賞者が品種別で発表され、今年で最後となる「つがるロマン」の部で1位となった高橋弘美さんを含む15人が受賞。石岡雅樹部会長から表彰を受けました。



「つがるロマン」の部 入賞者のみなさん

2月15日
～17日

市場へ販売要請

当JAとJAつがるにきたなどで構成するつがるメロン協議会は、大阪、名古屋の各市場へ出向き、販売要請を実施してきました。当JAからは、山本組合長とメロン部会の新岡正人部会長、メロンの販売を担当する職員2人が参加しました。

他県産地では作付面積が減少する中、当JAではつがるメロン協議会の有利販売が浸透し、系統外利用者の増加に伴って2ha増加していることから、市場側も期待を寄せていました。協議会としても、今後さらに出荷量増を目指す意向を伝えました。



岐阜中央青果(株)での販売要請の様子

2月27日

人気品種は？

労働者不足や、温暖化での栽培に悩む生産者からの要望を受けて「りんご新品種・話題品種の勉強会」を開催し、約50人の生産者が参加しました。

勉強会では、講師を務めた榎原田種苗の工藤忠三販売部長が昨年の猛暑でも着色が良く、落果しにくかった品種などを紹介。また、丸葉台木にわい性台をジョイントさせることで、早期に結実し品質を安定させる栽培方式、HTS（ハイブリッドテクニカルシステム）を説明しました。生産者は興味深く聞き、今後の品種構成の参考にしていました。



人気品種を紹介する工藤さん

3月1日

新部会長に 高橋さんを選任

ねぎ部会は、不老不死温泉において通常総会を開催し、部会員、来賓含め24人の関係者が出席しました。

令和5年度事業報告など5議案が提出され、すべて原案通り可決となりました。総会では役員改選が行われ、これまで24年間部会長を務めた木村博昭さんが「これまで以上の活発な部会活動を期待します」とあいさつしました。

◆新役員◆

- | | |
|------|---------|
| 部会長 | 高橋 健二さん |
| 副部会長 | 江良 武継さん |
| 理事 | 野呂 淳也さん |
| | 京谷 直樹さん |
| | 對馬 篤学さん |
| | 佐藤 心さん |
| | 木村 博昭さん |
| | 高橋 佳子さん |



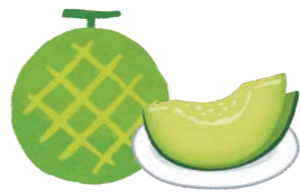
新たに部会長に選任された 高橋さん

1 メロン

～タカミ～ 1月31日（木造総合支店）

◎高温期収穫用のタカミ「タカミA」の紹介

- 5月以降の定植で8月収穫の作型におすすめ
- 高温期の栽培においては、タカミに比べて大玉果になりにくく、秀品率が高い
- 雌花の花落ち、収穫期の裂果を防ぐために施肥量は少なくすることとし、タカミの40～50%程度抑える（特にチッソ）



～キスロマン～ 2月7日（木造総合支店）

※旧キスミー（品種名変更）

◎暑さ・病気に強い「キスロマン67号」の紹介

- 遅い作型に適する（6月以降の定植で9月以降収穫）
- 耐暑、耐乾性に優れ、高温期でも栽培しやすい
- 糖度が上がりやすい

2 きゅうり

2月2日（北支店）



◎春作業を中心とした各種ポイント

- 土中の水分を十分確保したうえで、定植の2週間前までにはマルチングを実施すること
- 定植後、早めの活着を心掛けること
- 昨年同様、降霜には十分注意し、必要であれば苗キャップ等で対策すること

◎昨年発生した土壌病害について

- 「炭腐病」の発現が認められた方は、土壌消毒や有用微生物の活用により対策すること
- 「炭腐病」は「うり科」以外にも発現するため、他品目も含め生産者間での持ち込み、持ち込まれに十分注意すること

3 天気のはなし

2月6日（つがる市「松の館」）

高島暦から見た令和6年天気予想

- 天の水（雨の量） 8合
- 地の水（土の中の水の量） 4合
- 五水種う（洪水） 3回
- 四火石割る（早魃） 0回

※適度な降水はあるが地下水は少なく、干ばつはない。

【春の天気】春風に要注意！3月下旬～4月は暖かく推移すると思われるが、5月上中旬は寒気が入る日があるかも？

【夏の天気】夏の気配は多少遅いが、梅雨は例年並みと思われる

【秋の天気】秋の気配は早く、特に8月の長雨に注意！

【冬の天気】冬の気配は多少早いが、ダブつき傾向
昨年より初雪も早い

特集

農閑期は講習会シーズン

毎年、1月下旬から3月上旬にかけて各種栽培に関する講習会を開催。2024年産栽培に向けてのポイントを少しだけご紹介します！

4 小玉スイカ

～姫甘泉～

2月7日（北支店）



- 最大のポイントは「着果負担に耐える樹づくり」
- 十分に樹を作ったうえで「一斉着果させること」が品質の揃った果実を生産するポイント
- 定植時の地温と水分量は活着の良し悪しに大きく影響するため、最低でも15℃以上（できれば18℃）を確保（表面から15cm下、午前中に計測）
- 密閉トンネルを除去し、つるを広げる時は、葉が傷つきやすく病害が入りやすいタイミングなので、病害の発生がなくても、予防的薬剤を散布する



5 ミニトマト

2月9日（北支店）



◎高温対策について

- 高温による品質、収量低下を防ぐため、様々な対策で複合的に対策すること

◎「トマトキバガ」の発生について

- 県内で初めて「トマトキバガ」が確認
当管内への侵入が予想されるため十分に注意すること
- 果実の食害、葉への潜孔の痕跡など他害虫と被害が類似しているため、判断に悩む場合はJAを含め、各関係機関に相談すること

6 緑肥のはなし

2月28日（木造総合支店）

◎通気性、排水性の改善

- 緑肥の根が深く入ることで、耕盤層（トラクターやハーベスタなど重量のある耕作機械を圃場で使用することが影響し、土壌が硬く締まった層のこと）が破碎され水はけが良くなる
⇒圃場の透水性の向上は、病害虫の蔓延のしにくさにもつながる！

◎有害線虫の抑制

- 緑肥の根に線虫が侵入⇒線虫は成熟できず、産卵もされない⇒線虫密度の低減が期待できる
- 緑肥の地上部をすき込むことで、有機物が土壌中に還元され微生物相が豊かになる





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ari (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 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ネットローンをお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

本店 金融課 ☎0173-27-3306
 北支店 ☎0173-39-5500
 木造総合支店 金融共済課 ☎0173-42-9115

— 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 —

精米施設「グローバルライス」の取組をご紹介します!

令和5年度^{とうせい}搗精量実績 (R5.7月～R6.2月末現在)

精米	輸出用 精米	無洗米	合計
710.5 t	139.5 t	116.5 t	966.5 t

(補助事業目標 1,000 t / 年)

【主な取引先】 グローバルライスでは、生産者がJAへ出荷したお米を精米し、各地へ販売・出荷しております!

全農あおもりパールライス

- 精米製品10kg、5kg (まっしぐら・つがるロマン・はれわたari)
販売先: 紅屋商事 (カブセンター、メガ)
業務用米 (デリカ・惣菜、寿司等)
- 無洗米製品 5kg、3kg、2kg
(まっしぐら・青天の霹靂・つがるロマン・はれわたari)
販売先: マエダ・Amazon等

株式会社 神明

- 輸出用真空米袋 4kg (まっしぐら)
輸出先: 香港 (かつや等)

三井物産アグリフーズ株式会社

- 精米製品 4kg (まっしぐら)
販売先: ゼンショーグループ

その他 (購買課・ふるさと納税他)





パズル? 頭の体操

出題●ニコリ

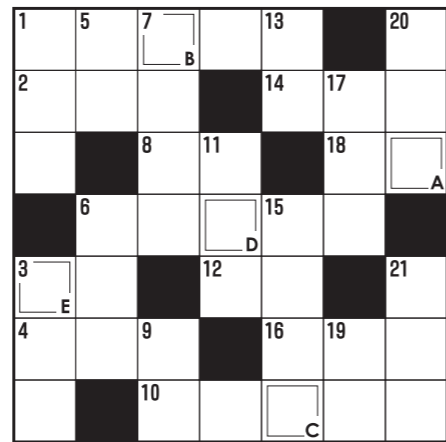
タテのカギ

- 1 ゴルフプレーヤーがカードに記録します
- 3 眠いときに出来ます
- 5 アマではありません
- 6 お花見といえばこの花
- 7 テレビやエアコンの操作に使います
- 9 お酒は飲めません
- 11 みそ汁の具にしてもおいしい二枚貝
- 13 ストレスがたまるとこぼしたくなることも
- 15 ダブルプレーともいいます
- 17 湯が冷めないよう——ポットに入れた
- 19 当たりかな、外れかな
- 20 山梨県の県庁所在地である市
- 21 馬に乗る人のこと

ヨコのカギ

- 1 冬がウインターなら、春は
- 2 天ぷらやフライに付けられています
- 3 煮物を作るときにすくうこともあります
- 4 水中をふわふわと漂う生き物
- 6 平面は2次元、立体は
- 8 桃太郎がきび団子を着けていた場所
- 10 入学式で胸に着けるお母さんもいます
- 12 メジロやヒヨドリが吸うもの
- 14 関東——、——裁判所
- 16 漢字で書くと土筆。春の山菜です
- 18 オンの反対語

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?



応募締切 **3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

先月号のこたえ【通】

- ソラヘンジ→空返事
- ツイキユウ→追求
- ギンギツネ→銀狐
- ヨウデンキ→陽電気
- ウエキパチ→植木鉢

先月号の当選者

- 安田 美津子さん(本店)
 - 齊藤 秀治さん(本店)
 - 吉岡 立子さん(北支店)
 - 佐々木 朝子さん(木造総合支店)
 - 片山 世子さん(木造総合支店)
- 応募: 42通 / 正解者: 42通



旬のレシピ

赤堀料理学園校長 赤堀博美

東京都文京区小石川生まれ。管理栄養士、日本女子大学大学院食文化学専攻修士、日本女子大学非常勤講師、十文字学園女子大学非常勤講師、日本フードコーディネーター協会常任理事。

タラの芽とアサリのワイン蒸し

とっておき旬の料理



ポイント
フライパン一つで蒸し上げる簡単イタリアン。旬の山菜の中でも癖の少ないタラの芽にアサリのうまみをしっかりと染み込ませます。お好みでトウガラシを加えてもアクセントになります。

材料 2人分

タラの芽	6本
殻付きアサリ	200g
ミニトマト	4個
ドライマト	4個
ニンニク薄切り	1片
白ワイン	100ml
オリーブ油	大さじ1
こしょう	少々

- 作り方**
- ①アサリは塩水で砂抜きする。
 - ②タラの芽は根元部分の黒い部分をむく。
 - ③フライパンに①、②、ミニトマト、ドライマト、ニンニクの順にのせ、白ワイン、オリーブ油をかけ、ふたをして火にかける。
 - ④アサリが開いたら、こしょうで味を調え、器に盛り付ける。

郵便はがき

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

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

口腔体操でオーラルフレイル対策

お口の健康が全身の健康に!

高齢になって心身の活力(筋力、認知機能、社会とのつながりなど)が低下した状態をフレイル(虚弱)といいます。フレイルは身体機能の低下より先に、他者との交流など社会参加が減ったり、口の機能が衰えること(オーラルフレイル)から始まります。口腔(こうくう)体操で予防しましょう!

オーラルフレイルとは?

かむパワー(咀嚼(そしゃく)機能)を付ける体操

食べこぼしや、食べ物が鼻に流れ込むのを防ぎます。唾液がよく出るようになると、おいしく安全に食べられます。

咀嚼訓練

- ★姿勢は正しく!
- ★左右両側で均等にかみましょう

ガムをかむことにより、かむために必要な筋肉を鍛えることができます。1日2回(朝と夜)、2分間はリズムを決めて、3分間は自由に、計5分間ガムをかみます。

- ①唇を閉じて、しっかりとかみましょう。
- ②ガムは1カ所がかまず、口の左右両側で均等にかみましょう。
- ③姿勢を正してかみましょう。

野菜もの知り百科

スナックエンドウ(マメ科エンドウ属)

土壌医●藤巻久志

エンドウにはサヤエンドウと実エンドウがあります。実エンドウの未熟の豆をグリーンピースといひ、1970年代後半に米国で豆が大きくなってもさやが堅くならない「スナックピー」が育成されました。スナックはポキンと折れるという意味で、ピーは豆です。日本では坂田種苗(現・サカタのタネ)が「スナックエンドウ」の名前で販売しました。

種苗会社の営業パーソンは新品種普及のため、試作した野菜を持って全国の青果市場を回り、関係者に試食してもらいます。スナックエンドウのときは仲買人に「さやごと食べられます」と勧めても信用されず、グリーンピースのようにさやをむき、豆だけ食べようと思われました。

地道な営業活動により、甘くサクサクした食感が消費者に受け、各地に産地が形成されました。その後、同タイプの品種が多く出回るようになり、83年に農林水産省は統一名称を「スナックエンドウ」にしました。

スナックエンドウは今も人気です。春になるとほとんどのスーパーに並びます。家庭菜園では最も栽培されている品目の一つで、家庭菜園愛好家の3人に1人は栽培しています。病害虫に強く、収穫期間が長く、さやがびつりと付きます。

インゲン筋は筋なし品種が主流になりましたが、エンドウはほとんどの品種が筋ありです。エンドウの筋取りは子どものお手伝いの定番です。遊び盛りの子どもにとっては嫌でたまらないお手伝いでも、大人になれば家族との良い思い出になります。

丸々と太ったスナックエンドウは筋を取り、ゆでたり炒めたりして和洋中の料理に利用します。ゆで過ぎや炒め過ぎは風味を損ないます。サラダやピールのおつまみにも適しています。

当時、坂田種苗の営業パーソンが作ったというCMソングを思い出します。

♪スナックエンドウ おいしいエンドウ さやごと食べられるう あっ、もう食べちゃった ジ・エンドウ♪





案件

- 議案第1号 令和5年度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 大口貸付の承認について

- 議案第5号 カントリーエレベーター集塵装置補修工事について
- 議案第6号 令和6年産太刀打ハウス育苗計画について

報告事項

- ① 共済推進実績状況について
- ② 令和5年産りんご入庫実績について
- ③ 本店ビニールハウスの貸与について
- ④ 各施設営業時間について
- ⑤ その他

(令和6年2月28日開催)

2月の記録

1日 内部監査(～2日) リーディングエッジマネジメントセミナー(～3日)	9日 ミニトマト栽培講習会 女性部伝統料理教室
2日 きゅうり栽培講習会	13日 水稻部会通常総会 上半期定期監事監査
6日 天気のはなし	14日 初級職員研修会(～15日)
7日 メロン(キスロマン)栽培講習会 小玉すいか(姫甘泉)栽培講習会 管理者研修会(～8日)	15日 来店感謝イベント
8日 メロン(レノン)栽培講習会	16日 監事会
9日 担い手法人会と常勤役員との意見交換会	19日 内部監査(～22日)
	21日 企画会議
	22日 総務金融委員会 経済委員会
	27日 りんご新品種・話題品種の勉強会 内部監査(～3月1日)
	28日 理事会
	29日 スッキーニ栽培講習会

職員退職

(令和6年2月29日付)

氏名	所属
成田 智広	企画管理課
鈴木 弘師	米穀課
江良 聖哉	購買課

パート職員採用

(令和6年3月1日付)

氏名	所属
成田 美代	企画管理課付(北支店 出向)

農協の概況

(3月1日現在)

組合員数：5,969名
役員数：20名
職員数：159名
(正137名・臨12名・パ7名・嘱3名)
出資金：22億417万円



皆さんの身近であったことや昔の思い出話、みんなに教えたこと、JANの意見などを待っています。

暖冬で雪が少ないのは良いのか？悪いのか？夏が心配になってしまいます。
(木造総合支店 Sさん70代)

いつになく「めぐ」の写真で笑える機会を頂き、心が軽くなる私。年も関係なく嬉しいです。ありがとうございます。
(本店 Kさん70代)

雪が少ないから、仕事始め早くなってまるなあ。
(木造総合支店 Eさん50代)

日がだんだん長くなり、いよいよ今年も農作業が始まります。
(北支店 Iさん60代)

この冬小雪で、暖かくこの先が心配ですが、農作物、順調に育ってほしいです。米の価格も上がってほしいです。
(本店 Sさん70代)

フォトニュースの記事で、参加型(お花アレンジやけの汁交流会)ののを知った。機会があれば参加してみたいものです。
(本店 Nさん80代)

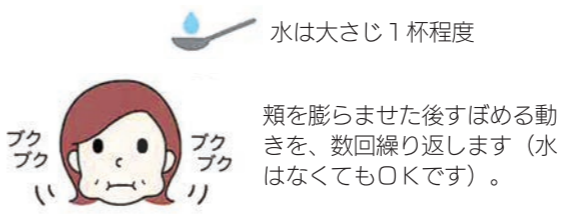
りんご剪定士のお二方、オーラが出て眩しいです。これからも険しい道のりかもしれませんが、若手の方々に導いてほしいです。
(木造総合支店 Tさん40代)

ナバナが菜の花というのを始めて知りました。そしてピタミンCとか豊富。何気なく食べていたが気をつけていっぱい食べようと思いました。
(本店 Yさん70代)

口・舌の動きをスムーズにする体操

唇や頬、口周りや舌の筋力をアップする体操です。口の機能が高まって、唾液がよく出るようになり、舌が滑らかに動いて食べ物をのみ込みやすくなります。顔の表情も生き生きしてきますよ。

(唇と) 頬の体操



(唇を中心とした) 口の体操



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)
- 営農情報 フォトニュース
- 特集『農閑期は講習会シーズン』
- 食卓を彩る 旬のレシピ
- 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 ●



木造地区

つしま い お ※撮影時
対馬 偉凰くん (2ヶ月)

「おじいちゃん」対馬 敏彦さん



今回は、対馬さんのめごとをご紹介します。お孫さんの偉凰くんは、話しかけると笑ってくれるようになり、可愛さ倍増!!手足をバタバタと動かし元気いっぱいです。そして、一緒に暮らすパンくんも対馬さんの大切なめごと。偉凰くんが生まれて初めてお家に来た時は、やきもちを焼いて吠えていましたが、今ではすっかり仲良しです。偉凰くんが泣くと一番に近づいて見守ったり、足をペロペロ舐めてあやしたり、パンお兄ちゃんがお世話してくれます。

これからも仲良く一緒に大きくなってね!

おじいちゃんからのメッセージ

「大きな病気をしないで、とにかく元気に育ってね!」



***おいのめごと募集中!!**

広報に「おいのめごと」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」とご記載ください!

4月のあなたの運勢

- 牡羊座** 3.21▶4.19
 全体運▶気になることは多くても目標を絞り込んで。一つに集中すれば大きな成果を上げられます。人気運が上昇中!
 健康運▶足元のケアを重点的に。歩きやすい靴を選んで
 幸運の食べ物▶ジャガイモ
- 牡牛座** 4.20▶5.20
 全体運▶上昇運。友人との時間を楽しめます。お花見など春ならではのプランを立てて。技術習得のための勉強もお勧め
 健康運▶おしゃべりでストレス発散。知人と体操すると◎
 幸運の食べ物▶イチゴ
- 双子座** 5.21▶6.21
 全体運▶あれこれやろうとするとどれも中途半端になりがち。目標を絞り込み集中して取り組みましょう。連絡は早めに
 健康運▶カルシウムをしっかり取って。骨粗しょう症の予防を
 幸運の食べ物▶セロリ
- 蟹座** 6.22▶7.22
 全体運▶面倒事の多い時期ですがうまく解決していただけます。諦めずに取り組んで。下旬には協力者が現れます
 健康運▶散歩に旅行。たくさん歩いて。動き回るほど快調に
 幸運の食べ物▶タケノコ
- 獅子座** 7.23▶8.22
 全体運▶人気運に恵まれ注目度が上がっています。周りの目を意識しながら動きましょう。おしゃれに時間をかけるのは◎
 健康運▶古傷が痛むことがあるかも。弱い部分ほど大切に
 幸運の食べ物▶サヤエンドウ
- 乙女座** 8.23▶9.22
 全体運▶あれこれ多忙なときですが上昇運。めどのないことは下旬に動きがある兆し。待ってみるのもいいでしょう
 健康運▶うっかりのけがに気を付けて。食事は腹八分目に
 幸運の食べ物▶フキのとう

- 天秤座** 9.23▶10.23
 全体運▶活発な動きのあるとき。状況が二転三転することもあります。おおむね良い方向に進むので前向きに考えて
 健康運▶生活リズムを整えて。発酵食品を食べるのも◎
 幸運の食べ物▶雪白菜(せっぽくたいさい)
- 蠍座** 10.24▶11.22
 全体運▶着実に前へと進んでいけるとき。計画を立てて動きましょう。気になっていたことの効率アップも可能です
 健康運▶楽しくできる健康法を探して体力アップ!
 幸運の食べ物▶ソラマメ
- 射手座** 11.23▶12.21
 全体運▶とてもパワフル。それだけにあなた自身がトラブルメーカーになってしまう危険もチラリ。人の意見に耳を傾けて
 健康運▶栄養価が高く消化の良いものを。胃腸をいたわって
 幸運の食べ物▶レタス
- 山羊座** 12.22▶1.19
 全体運▶前半はやや厳しいものの上昇運。部屋の中をすっきりきれいに片付けると懸案事項も解決へと向かいます
 健康運▶春を感じながら散歩を。血行の良くなる体操も吉
 幸運の食べ物▶タラの芽
- 水瓶座** 1.20▶2.18
 全体運▶良い波に乗ってスムーズに進みます。下旬からストップがかかるので、できるだけ前倒しで進めておきましょう
 健康運▶野菜たっぷりの食事で元気を回復。バランス良く
 幸運の食べ物▶グリーンピース
- 魚座** 2.19▶3.20
 全体運▶気持ちがせきそう。急ぎのものほど、ゆっくり丁寧にやるよう心がけて。見落としを防いで好結果に。外食にツキ
 健康運▶筋力アップのチャンス。ハードなメニューに挑戦を
 幸運の食べ物▶根ミツバ

編集室

実は1周年

あちこち取材へ行くと、広報誌に載せきれない小ネタや写真もたくさんあって、欲張りな私はそれらも皆さんにお伝えしたい!と思うわけです。そこで、取材の裏側や日常のごことなどを時々インスタグラムで投稿しております。JAのインスタグラムを始めて1年。少しずつフォロワーも増え嬉しく思っています。引き続き、広報誌とあわせて応援お願いします。

