



—地域と共に未来へつなぐ—

4

April 2024
vol.178

ごほうがる

【特集】

地域農業支える使命感



3/16 親子料理教室「おいしくな〜れ！」

Contents

職員人事異動 …… 2	特集	おたより掲示板 …… 14
職員紹介 …… 3	「地域農業支える使命感」 … 10	理事会だより …… 15
今後の予定 …… 6	JAからのお知らせ …… 11	3月の記録 …… 15
営農情報 …… 6	シェフ永井のおすすめ …… 12	農業ふれあい教室表彰 … 16
フォトニュース … 8	穴ぼこ熟語パズル …… 13	5月のあなたの運勢 …… 16

主任 小関 枝里

係長 長内 敬士

係長 増田 綾子

課長 長谷川貴史

企画管理課

参事 藤田 貴志

参事

職員紹介

臨時職員 企画管理課付 駒井 千夏

臨時職員 企画管理課付 大坂谷彩花

企画管理課付 新谷 幸子

パート 佐々木加代子

木村亜沙美

太田 舞

奥崎 菜穂

主任 松本 未夢

伊藤 純子

成田奈々子

主任 鈴木 真希

係長 長内喜美子

課長 長尾 悠司

貯金担当

金融課

主任 加藤沙輪子

室長 毛内 良也

監査室

課長補佐 堀内 武志

臨時職員 成田 聖子

越後谷文乃

主任 長谷川 基

係長 上見 聖幸

パート 岩崎 奈穂

臨時職員 松橋 宥佳

天坂 梓

審査課

融資担当

櫻井 麻美

松澤 希春

一戸 胤希

主任 (共済事務インストラクター) 越後谷星斗

主任 山口 里美

課長 松本 憲幸

共済課

吉田 麻美

主任 三浦 佑也

奈良 智美

太田 桃子

主任 黒滝 一雄

主任 堀内 美和

係長 工藤 大貴

課長補佐 渋谷 清孝

課長補佐 太田 友加

課長 新岡 恵太

共済推進課

LA

LAトリーナー

主任 成田 涼

係長 工藤 康子

課長補佐 (精米施設所長兼務) 阿部 宏太

課長 古川 和寿

米穀課

川浪 史織

対馬 楓

木村みゆき

藤森奈津美

職員人事異動

4月1日発令の人事異動が実施されました。
組合員をはじめ地域に信頼される農協を目指し、役職員一丸となって努力して参ります。
ご理解ご協力を賜りますよう、よろしくお願い申し上げます。

氏名	新任		旧任	
	本店		本店	
宮崎 浩美	りんご課長相談課長	指導課長兼相談課長		
藤森 義人	野菜振興課長	木造総合支店長兼経済課長		
阿部 宏太	米穀課長補佐兼精米施設所長	企画管理課長補佐		
山田 一騎	購買課長補佐	購買課係長		
新谷 敏光	購買課GC所長(課長補佐)	りんご野菜課長補佐		
長内 敬士	企画管理課係長	米穀課係長兼精米施設所長		
笠井 貴宏	りんご課係長兼りんごセンター所長	りんご野菜課係長兼指導課係長		
鈴木 教博	野菜振興課係長兼野菜予冷センター所長	りんご野菜課係長		
加藤 麗樹	野菜振興課係長	指導課係長		
関 雅彦	購買課南SS所長(技・係長)	経済課木造SS所長(技・係長)		
松本 未夢	企画管理課主任	企画管理課付主任		
越後谷星斗	共済課主任(共済事務インストラクター)	共済課		
堀内 美和	共済推進課主任	りんご野菜課主任		
成田 涼	米穀課主任	指導課主任		
成田由香理	購買課主任	経済課主任		
天坂 梓	金融課	金融課(臨)		
吉田 麻美	審査課	購買課		
川浪 史織	共済推進課	北支店		
世永 海	米穀課	米穀課CE		
古川 修太	米穀課精米施設(技)	購買課GC(技)		
小笠原未穂	米穀課精米施設(技)	購買課本店SS(技)		
神成 裕果	りんご課	りんご野菜課		
山田 貴也	りんご課	りんご野菜課		
高橋 広明	りんご課(技)	りんご野菜課(技)		
神 隆良	野菜振興課	指導課兼経済課		
松橋亜津里	野菜振興課	購買課		
高橋由美子	野菜振興課	指導課		
加藤 幸子	野菜振興課まるっと新鮮館(技)	購買課GC(技)		
伊藤 俊吾	購買課	北支店		
葛西 毅	購買課GC	金融共済課		
久米田千輝	購買課GC	米穀課精米施設(臨)		
松橋 宥佳	金融課(臨)	米穀課(臨)		
成田 聖子	金融課(臨)	企画管理課付金融課出向(臨)		
小嶋 弘幸	りんご課(臨)	りんご野菜課(臨)		
渋谷 豊	野菜振興課(嘱)	りんご野菜課(嘱)		
田川 孝行	相談課兼りんご課(嘱)	相談課兼指導課(嘱)		

氏名	新任		旧任	
	本店		本店	
佐々木加代子	企画管理課(パ)	企画管理課付(パ)		
岩崎 奈穂	金融課(パ)	企画管理課付金融課出向(パ)		
館山 史子	野菜振興課まるっと新鮮館(パ)	りんご野菜課まるっと新鮮館(パ)		
工藤多加子	野菜振興課まるっと新鮮館(パ)	りんご野菜課まるっと新鮮館(パ)		
木造総合支店				
成田 俊之	木造総合支店長兼金融共済課長	金融共済課長		
片山 和善	経済課長	指導課長補佐兼経済課長補佐		
島谷 一輝	経済課係長	米穀課係長		
高橋 渉	経済課木造SS所長代理(技・主任)	経済課木造SS(技)		
小関 修平	経済課主任	経済課GC主任		
対馬 恭平	経済課GC主任	購買課主任		
一戸亜矢子	金融共済課	共済推進課		
成田ひとみ	経済課	共済推進課		
野呂 裕太	経済課	指導課兼経済課		
水木 拓	経済課GC	指導課兼経済課		
北支店				
天間 早紀	北支店	金融課		
成田 美代	北支店(パ)	企画管理課付北支店出向(パ)		

氏名	新任	
	嘱託職員採用	
大澤 竜一	米穀課CE	
太田 満	経済課木造SS	

☆退職者のお知らせ☆

大澤 竜一	経済課GC(技)
太田 満	購買課南SS所長(技・係長)
成田 貴則	購買課GC所長(係長)
藤森 誠紀	りんご野菜課(技)
工藤 孔希	指導課
坂本 楓太	指導課兼経済課
白川 詩恩	指導課兼りんご野菜課
高村 麻乃	りんご野菜課まるっと新鮮館(パ)

(技) 技能職員, (臨) 臨時職員, (嘱) 嘱託職員
(パ) パート職員
CE: カントリーエレベーター, GC: グリーンセンター,
SS: サービスステーション

主任 外崎 貴敏

共済担当

係長 長内 貴志

融済担当

係長 齋藤 祥平

赤石 春香

須藤富美子

主任 三橋 律子

貯金担当

金融共済課

支店長 (金融共済課長兼務) 成田 俊之

木造 総合支店

技能職員 小笠原末穂

技能職員 古川 修太

主任 技能職員 成田 卓弥

精米施設

嘱託職員 大澤 竜一

畑山 草太

所長 山口 崇

CE

世永 海

長内 宣也

薬師神真美

係長 島谷 一輝

係長 成田 睦男

係長 神成 雄太

係長 坂本 潤治

課長補佐 福士 貴夫

課長 片山 和善

経済課

奈良岡早織

一戸亜矢子

臨時職員 小嶋 弘幸

技能職員 高橋 広明

山田 貴也

神成 裕果

係長 (りんごセンター所長兼務) 笠井 貴宏

課長 (相談課長兼務) 宮崎 浩美

りんご課

パート 葛西 一樹

臨時職員 渡邊 優

石田 瑞貴

野呂 裕太

成田ひとみ

佐々木絵美子

主任 小関 修平

主任 安田 信彦

主任 高橋 幸樹

主任 森 隆巳

主任 太田真紀子

技能職員 加藤 幸子

嘱託職員 渋谷 豊

高橋由美子

松橋亜津里

神 隆良

係長 加藤 麗樹

係長 (野菜予冷センター所長兼務) 鈴木 教博

課長 藤森 義人

野菜振興課

主任 技能職員 齋藤 譲一

主任 宮本 直樹

所長 三上 光政

CE

臨時職員 外崎 雄大

水木 拓

小坂 直也

主任 對馬 恭平

所長 山口 学

GC

臨時職員 小野 陸登

伊藤 俊吾

主任 澁谷 大知

主任 成田由香理

係長 田中 光春

課長補佐 山田 一騎

課長 奈良岡英己

購買課

パート 工藤多加子

パート 館山 史子

●本店

(代) 27-3300 FAX. 27-3333	企画管理課	27-3300
	監査室	27-3307
	金融課	
	(貯金)	27-3301
	(融資)	27-3306
	審査課	27-3336
	共済課	27-3302
	共済推進課	
	米穀課	27-3305
りんご相談課	27-3304	
野菜振興課	27-3303	
購買課	27-3308	
五所川原管内	北支店	39-5500
木造管内 (木造総合支店)	金融共済課	
	(貯金・融資)	42-9115
	(共済)	42-9117
	経済課	
	(販売)	42-9116
	(購買)	42-9144

技能職員 尾野 慎哉

技能職員 坂本 純也

技能職員 小林 久晃

技能職員 福士 一樹

所長代理 技能職員 高橋 渉

木造SS

所長 技能職員 石澤 要

本店SS

嘱託職員 金丸 健二

久米田千輝

太田 温斗

葛西 毅

主任 佐藤 良治

所長 新谷 敏光

GC

臨時職員 長尾 敬子

技能職員 高橋 尚久

笹田 愛里

係長 成田美和子

支店長 高橋 明伸

北支店

嘱託職員 太田 満

技能職員 竹澤 一志

技能職員 成田 祐也

技能職員 野宮 幸樹

技能職員 田中 孝満

技能職員 鳴海 晃

所長 技能職員 関 雅彦

南SS

技能職員 (北SS兼務) 鎌田 悠希

技能職員 木村 裕二

技能職員 石岡 英律

パート 成田 美代

天間 早紀

高松 大地

嘱託職員 (りんご課兼務) 田川 孝行

相談課

技能職員 高橋 良彰

北SS

臨時職員 山田 友美

技能職員 木村 勝久

技能職員 藤森 周

りんご



生育ステージに合わせて適期防除を！
「凍霜害に注意しましょう！」

☆霜害防止対策

- 霜害が予想される場合には、気象台から霜注意報が発令され、ラジオ・テレビなどを通じて情報発信されるので、これらの情報に注意しましょう。
- 一般に降霜は晴天無風で、前日午後7時の気温が6℃以下の時に危険性が高くなっています。
- 専用資材の散布や燃焼法により被害を軽減するよう努めましょう。
- 風を通すため、防風ネットを開けておくとう良いでしょう。

摘果剤（マイクロデナボン水和剤85）の使い方

品種名	使用目的	使用時期	本剤の使用回数	希釈倍数	10a当たり散布量	備考
ふじ、陸奥、王林、北斗、さんざ、トキ、早生ふじ、春明21、シナノスイート	摘果	満開後2週間頃 (ふじでは横径10mm位の時に散布)	2回以内	1,200倍	350ℓ以上	展着剤加用 有効成分 NAC 85%
紅玉、星の金貨		満開後3週間頃 (紅玉では横径16mm位の時に散布)				

※マイクロデナボン水和剤は、殺虫剤としての使用ができなくなりました。(摘果剤としてのみ使用する)

☆薬剤散布

- 1回目 ふじの展葉1週間後
 - マシン油乳剤 200倍
 - バリアード水和剤 ※1 4,000倍
 - ペフラン液剤 1,000倍
- 2回目 ふじの開花直前
 - 展着剤
 - カナメフロアブル 4,000倍
 - アタブロンSC 4,000倍
またはロムダンフロアブル 3,000倍
- 3回目 ふじの落花直後
 - 展着剤
 - ミギワ20フロアブル 4,000倍
 - ジマンダイセン水和剤 600倍
 - アタブロンSC 4,000倍
またはロムダンフロアブル 3,000倍
- 4回目 ふじの落花10日後頃
 - 展着剤
 - ユニックス顆粒水和剤 2,000倍
 - チオノックフロアブル 500倍
 - エルサン水和剤 1,000倍
 - クレミクス 333倍
またはバイカルティ 1,000倍

◇散布剤

資材名	倍数	使用時期
霜ガード	83~100倍	発芽直前~落花直後 効果5~7日
アイスバリア	300~500倍	
グリーンステム	500~800倍	

◇生態別危険温度

生育時期	発芽期頃	展葉期頃	開花期頃
危険温度	-5℃	-2℃前後	-1~-2℃

※1 《展葉1週間後頃の散布》

バリアードは、マメコバチに対して影響を及ぼすので、散布時は園地内に巣箱を置かないこと。また、薬剤散布が終わった日の2~3日後に冷蔵庫からだし、園地に設置する。

■5月中旬 コンフューザーRの設置 (10aあたり100本)

★今後の予定

お知らせ

モミガラ堆肥配達

4月16日(火)~4月19日(金)

お知らせ

水稲農薬配達

4月24日(水)~4月26日(金)

イベント

苗(野菜・花)大即売会

(まるっと新鮮館) 5月1日(水)~5月6日(月)



イベント

親子でプランター体験(ミニトマト)

(まるっと新鮮館) 5月11日(土)



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ことがあります。

野菜全般



定植後1週間の管理、降霜に注意!

①畑の準備

- 土壌診断結果に基づき適正施肥に努めましょう。
- 畝たて、マルチングの際は土壌水分量に注意し実施しましょう。

②定植前後の管理

- 地温を確保し定植しましょう。
- 老化苗の定植はその後の生育に大きく影響を及ぼすため、適期定植に努めましょう。

水稲



1. 本田作業

▶施肥等

堆肥等の有機物やケイカル、ようりん等の土づくり肥料は、低温や病害等に対する抵抗力を高めるので、積極的に施用する。

【基肥施肥の目安】

(10a当たり窒素成分: kg)

品種名	湿田	半湿田	乾田
まっしぐら	4~5	5~6	6~7
つがるロマン	3~4	4~5	5~6
青天の霹靂			6

「青天の霹靂」
育苗のポイント
● 徒長しやすいため、播種量、温度管理及び水管理を適正に行う。
● 健苗育成に努め、老化苗は使用しない。

3月5日 はれわたりの青天 講習会



「青天の霹靂」栽培講習会の様子

「はれわたりの」と「青天の霹靂」の栽培講習会を開催しました。それぞれ県民局の担当者を講師に迎え、栽培の要点について学びました。共通して、2023年産種子は、登熟期間が高温で経過したため休眠が深い可能性があり、浸種・催芽の温度管理を丁寧に行うようにとの説明がありました。管内では、はれわたりで91人120鉢、青天の霹靂で130人171鉢を栽培する予定です。

3月6日 女性部総会 元気に活動



総会で議長を務めた小野幸子さん

女性部は本店で第14回通常総会を開き、88人が出席しました。長尾愛子部長は「部員一人丸となって1人でも多くの仲間を増やしていきたい。仲間を助け合おう」とあいさつし、活発な活動への協力を呼びかけました。総会には、2023年度活動報告や収支決算書の承認など3議案が提出され、全て承認となりました。総会後には、各支部によるダンスや寸劇などの余興も披露され、会場中が大きな笑いに包まれ盛り上がりました。

3月12日 メロン部会総会 本年度越えぬぞ



あいさつする新潟部会長

メロン部会は13日、つがる市で第14回通常総会を開催しました。2024年度は、これまで5品種であった取扱い品種を「タカミ」「レノン」「キスロマン」に集約し有利販売に努め、販売数11万ケース、販売金額3億5000万円を目指します。新潟正人部会長は「現地講習会に積極的に参加し、おいしいメロンをたくさん出荷しましょう」とあいさつし、高品質メロンの栽培を呼びかけました。

3月15日 食品衛生法を 学ぶ



注目野菜の説明を聞く会員

まるっと新鮮館の会員を対象に、改正食品衛生法と食品表示に関して、直売所向け注目野菜の品種についての講習会を開催しました。食品関連の研修については、五所川原保健所の担当者が講師を務め、食品衛生法の改正部分や食中毒予防の基礎知識を中心に学びました。また、食品表示について実際に直売所で使用しているラベルを見ながら、注意点を確認しました。参加した会員は「知らないことも多く、気をつけなければならぬと思った」と気を引き締めていました。

3月16日 地元食材使い 親子で料理



ふわふわになるように大豆をする親子

地元食材を使用した食農教育の一環として今回初めて親子料理教室を開催し、管内に住む親子8組20人が参加しました。料理教室では、管内で栽培された大豆「おおすず」、お米「はれわたりの」、リンゴ「ふじ」を使用し、伝統料理の豆汁と、梅干しとチーズを混ぜ合わせたおにぎり、りんご餡を調理しました。講師にJA女性部員4人を迎え、参加者との交流も楽しみながら調理を進めていきました。ほとんどの参加者が今回初めて豆汁を食べました。参加した母親は「子どもも食べやすく、家でも取り入れられそう。」と話しました。

3月18日 地域一丸で リンゴ防除を



要望書を受け取った佐々木市長(右)とJAごしよつがる山本組合長(左)

りんご共防連とりんご部会は18日、五所川原市に対しリンゴ「モモンクイガ対策」に関する要望書を提出しました。24年産防除層に採用された交信攪乱剤の設置には、地域全体での取り組みが必要だが生産者の経済的負担が大きく、さらに病害虫の発生源となる放任教園が管内において近年増加傾向にあることから、要望書には、地域一丸となった対策と支援、取り組みの強化が必要であることを盛り込みました。要望書を受け取った佐々木孝昌市長は「青森県と連動して、モモンクイガ対策にしっかりと対応していきたい。また、行政とJAが連携し輸出量増加に努めたい」と期待を込めました。

3月19日 大豆部会総会



総会であいさつする野呂部会長

ごしよがわら温泉で大豆部会総会が開催され、生産者18人が出席しました。総会に出席した山本康樹組合長は、年々大豆の栽培面積が増加していることを受け、現在の乾燥機の場所を移動し稼働時間を延長して、乾燥調整に対応していく意向を示しました。野呂修聖部会長は「会員一人一人が増収につながるように、皆さんが参加したいと思える講習会や視察研修を企画していきたい」とあいさつし、今後さらに活力ある部会運営を目指す意欲を見せました。

3月22日 新資材でPR



段ボール作製にあたっての思いを話す笠井係長

りんご野菜課の笠井貴宏係長が「五所川原市ふるさと新商品フェア」で今年度新たに作製された葉とらずりんごの段ボール箱を紹介しました。この段ボールは「ごしよがわらチャレンジ補助金」の支援を受けて作製されたもので、今年度から取り扱いが始まった葉とらずりんごの出荷に使用されています。発表後には、来場者やバイヤーからの質問を受けるなどし、葉とらずりんごへの関心の高さが伺えました。笠井係長は「初年度の入庫数は1027箱だったが、今後さらに入庫数を増やし、デザイン性の高いパッケージを活かしながら良食味をPRして、販売促進に努めたい」と意気込みました。



地域農業を支える使命感

1



つがる市木造の木村文宣さん(56)のピニールハウスでは、つがるブランド農産物であるメロンの育苗作業の真っ只中。今年もメロン、スイカ合わせて約100件の農家から23万本を受注している。

3月上旬、ハウス内では数名の作業員が育苗箱に丁寧に種を植えつけしている。また別の作業場では接ぎ木作業を行い、5センチほどに成長した主力品種「タカミ」の苗をカミソリナイフで切り取った穂木と、病気に強い別の品種の台木との切断面をつなぎ合わせていた。こうすることで、病気に強いメロンが育つ。作業場での接ぎ木作業を終えた苗は、気温と湿度が一定に管理された専用の部屋に運び入れて数日管理する。

▼ は種作業



▼ 接ぎ木作業



2

木村さんが就農してからの約30年、基本的に忠実に毎年同じ時期に同じ作業をこなし、良い苗を提供することを心がけてきた。「苗の出来が農家の営農活動に大きく影響するため、良い苗を作った当たり前。失敗はできない」と穏やかに話す木村さんだが、その言葉からは地域の農家を支えていこうとする熱意が伝わる。10棟あるピニールハウスで2回転する育苗作業は5月中旬まで続く予定。

木村さんは、安定した苗の供給を継続していくためにも法人化を目指す考え。その思いは、地域農業を守っていくという使命感に満ちている。

木村さんの元で丁寧に育てられた苗の一部は、生産者ごとの引渡し日から逆算して、当JAの育苗施設に運搬する。



運搬された苗から順次鉢上げ作業に入り、職員、作業員が苗一つ一つをポットに植え替えていく。生産者への引渡し時期まで栽培管理し、品質の良い苗の安定供給に努めている。こうした協力体制を築き、メロンの出荷量を増やしてきた。

当JAでは、2025年度末までにつがるメロンの地域団体商標と地理的表示(GI)を取得する計画。ブランドイメージを向上させ、高値販売につなげる狙い。地域農業を支え、守っていくという気持を一つに、それぞれが、それぞれの立場で作業に励んでいる。



鉢上げ作業

親子でプランター体験!

体験で植えたミニトマト苗プレゼント!

昨年の様子!

お申込みは [こちら](#)

上記コードを読み取り、必要事項を入力してメール送信! 準備の都合上、4月26日までにお申し込みをお願いします

お電話 OK!

お問合せ JAごしょつがる 企画管理課 TEL/0173-27-3300

日にち | 5月11日(土)
時間 | 10時~
場所 | JA農産物直売所 まるっと新鮮館
参加費 | 1,000円 (1プランター)

とくとくと住宅ローン

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。

●当初のみ金利引下げプラン
当初適用金利 (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
*令和6年4月1日現在の店頭金利からの引下げ率を表示しています。(団体信用生命共済付)

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

固定金利適用期間終了後も全期間、更新時点の店頭金利から最大1.35%引き下げ **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。※とくとくとプランの対象商品は上記A・B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。

●表示金利は令和6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、月中に見直し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給与振込ご指定の方 (農産物販売代金含む) (Δ0.60%)	⑤JA取引(各1件0.35%) (ガス供給・灯油定期配送) (Δ0.35%)
②クレジットカード「JAカード」ご契約の方 (Δ0.50%)	⑥子育て世代の方(末子18歳まで) (Δ0.20%)
③当JAに年金受取口座がある方・予定している方 (ご家族含) (Δ0.50%)	⑦公共料金自動振替ご指定の方(各1件0.20%) (電気・電話・NHK・ガス・水道) (Δ0.20%)
④JAネットバンクご契約の方 (Δ0.50%)	⑧他社住宅ローン 借換の場合 (Δ0.20%)

お問い合せ: 本店 金融課 TEL. 0173-27-3306 / 木造総合支店 金融共済課 TEL. 0173-42-9115

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？

コ□チ□ウ→□□
 ド□ソ□ン→□□□
 モ□タ□ウ→□□□
 ノ□ハ□キ→□□□
 ヒ□チ□ク→□□

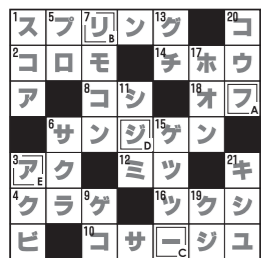
解き方 熟語の読み方が並んでいます。読み仮名はどれも5文字ですが、2文字目と4文字目を隠してしまいました。残った文字から推理して、熟語を漢字で書きましょう。漢字はリストにあるものを1回ずつ使ってください。「ッ」や「ヤ」などは「ツ」や「ヤ」などと同じに考えます。

リスト 期校神祖太着長鳥桃道農繁必郎

【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

先月号のこたえ【フリージア】

先月号の当選者



佐藤 妙子さん(本店)
 齋藤 志津子さん(木造総合支店)
 野呂 和貴さん(木造総合支店)
 川崎 美智子さん(木造総合支店)
 平山 照子さん(木造総合支店)
 応募：55通／正解者：53通

応募締切 4月25日(木)
 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

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

JAごしょつがる 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	

**本店・各支店で
 車椅子が
 ご利用いただけます**



本店・各支店では、お一人での歩行が困難なお客様も安心してご来店できるように車椅子の貸し出しを行っております。

お手伝いが必要な場合は、職員がサポートいたしますので、お気軽にお声がけください。



**カニ玉
 春の野菜あんかけ**



材料(4人分)

- カニ玉
 卵 4個
 カニカマ 4本
 サラダ油 大さじ2
 塩 1つまみ
- 野菜あん
 中華スープ 400ml
 料理酒 大さじ2
 しょうゆ 大さじ1
 塩・こしょう 1つまみ
 ごま油 大さじ1
- A
 水溶き片栗粉 大さじ3
 むきアサリ 100g
 ニンジン(千切り) 1/3本
 タケノコ(細切り水煮) 50g
 乾燥細切りキクラゲ(水で戻しておく) 10g
- B
 グリーンピース 20粒ほど
- C
 ショウガ(みじん切り) 小さじ1/2
 サラダ油 大さじ1

作り方

- 1 カニ玉を作る。ボウルに卵を割り、ほぐしたカニカマを入れ塩で味を調える。フライパンにサラダ油を熱し、強火で箸で混ぜながら半熟ほどで火を止め皿に盛り付ける。
- 2 野菜あんを作る。フライパンに○Aを入れ、弱火で香りを出す。○Aを入れて沸騰させ、○Bを入れ、2分ほど煮込み、水溶き片栗粉でとろみを付け、ごま油を鍋肌から回し入れる。
- 3 カニ玉に野菜あんをかけて出来上がり。

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(旧キッチン購入)」オーナーシェフ

食べ物で新生活のストレス対策

おいしく食べて美しく

新しい環境と生活リズムが変化してストレスを感じやすい時期になりました。新生活のストレス対策にお薦めの栄養素を三つご紹介しましょう。

■タンパク質
 肉、魚、卵、乳製品、大豆製品などのタンパク質に含まれるアミノ酸の一種トリプトファンは、幸せホルモンと呼ばれる神経伝達物質のセロトニンの原料となります。このセロトニンの不足すると精神のバランスが崩れ、ストレスを感じやすくなるため、毎食タンパク質を取ると良いでしょう。トリプトファンは体内で作れ出すことができません。食べないダイエットをするトリプトファンを摂取できないため、そのようなダイエットは控えましょう。朝、時間がない方は、ヨーグルト、牛乳などを朝ご飯に取り入れるのもお勧めです。

■ビタミンC
 野菜、果物に含まれるビタミンCは、抗ストレスホルモンの合成に欠かせない栄養素です。ストレスに欠かれない栄養素です。ストレスを感じると、体内で抗ストレスホルモンが分泌され、ビタミンCは、コラーゲンを合成するのに欠かせない栄養素です。ストレス対策だけではなく、美肌づくりにも役立ちます。過剰に取っても余剰分は尿と一緒に排出されるため、毎食取るのが好ましいです。食後のデザートに果物を取り入れると良いでしょう。

■マグネシウム
 バナナ、ヒジキ、ナッツなどに含まれるマグネシウムには、神経の興奮を抑える働きがあるため、ストレス対策には欠かせない栄養素です。時間がないときの朝食やおやつにはバナナを食べると良いでしょう。ヒジキのふりかけをご飯にかけて手軽にマグネシウムが取れます。

しっかりと食べてストレスに負けない体づくりをしたいですね。



栄養士 ● 吉田理江





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 大口貸付の承認について
- 議案第4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5号 「JAバンクの内部管理態勢構築にかかる指針」の一部改正について

報告事項

- ① 銀行等借入資金にかかる入札結果について
- ② 共済推進実績状況について
- ③ 令和5年産中生種りんご精算について
- ④ 生産資材等価格高騰対策に伴う実績について
- ⑤ 大玉トマト共同選果について
- ⑥ パート職員採用について
- ⑦ 常例検査の検査結果について（追加報告）
- ⑧ 食材及び日本農業新聞の取扱いについて（追加報告）
- ⑨ インサイダー取引規制の概要について（追加報告）

(令和6年3月28日開催)

3月の記録

1日 内部監査 りんご共防連役員会	12日 内部監査
4日 初任者向け経営管理研修会 農作物鳥獣害対策講習会	14日 内部監査（～15日）
5日 経営管理研修会 はれわたり栽培講習会 青天の霹靂栽培・出荷基準説明会	15日 まるっと新鮮館改正食品衛生法に関する研修会及び栽培講習会 女性部役員会
6日 内部監査（～8日） 女性部通常総会 かぼちゃ栽培講習会	16日 親子料理教室 りんご即売会&まるっと新鮮館コラボイベント
10日 まるっとの日	18日 内部監査（～19日） リンゴ「モモシンクイガ対策」に関する要望書提出
11日 にんにく栽培講習会	19日 水稻部会役員会
	21日 りんご部会役員会
	22日 企画会議
	27日 監事会
	28日 理事会

パート職員採用

(4月15日付)

氏名	所属
松橋 志緒利	木造総合支店 金融共済課

農協の概況

(4月1日現在)

組合員数：5,977名
役員数：20名
職員数：153名
(正132名・臨10名・パ6名・嘱5名)
出資金：22億491万円



皆さんの身近であったことや昔の思い出話、みんなに教えてあげよう、JAへの意見などお待ちしています！

「農閑期は講習会シーズン」参加の皆様お疲れ様でした。特に、天気のはなし、参考になります。(本店 Sさん60代)
春風に要注意！なんだか当たっているような気がします！

オーラルフレイル対策、口腔体操を毎日続けたいと思います。(本店 Fさん70代)
人生100年時代！お口の健康が全身の健康につながります！！

少しずつ春らしくなってきましたね。今年は昨年行けなかった花見に行こうと思っています。桜が楽しみ(笑)いや、私はだんごの方かな！
(北支店 Kさん30代)
私も断然、花より団子です！

桜の花はもろもろいいけれど、りんごの花畑もいいよね。(北支店 Iさん60代)
りんご畑でのお花見もいいですね！

パズルは頭の体操に大変良いので楽しみにしています。鳥獣害対策講習会に参加しましたが、楽しく為になりました。今井先生の話が楽しく最後までつこみを入れていました。(木造総合支店 Nさん20代)

講習会の内容を受けて、ポイントをまとめてみました。

フリージアは、私のいちばん好きな花です。かわいしいし、においもいいので大好きです。久しぶりに、頭の体操やってみました。(北支店 Oさん60代)
先月、頭の体操の答えは「フリージア」でした。他の方からも、フリージアが好きだというおたよりをいただきました。

鳥獣害対策のポイント

3月4日開催 農作物鳥獣害対策講習会より
講師：白神獣害対策調査研究所 今井 康仁 所長

- 01 カラスや鳥**
 - ・ワイヤーで防御することが基本（羽が傷つくとダメージ大）
 - ・小規模農園の場合、黒や透明のテグスを多めに設置することで、集団では来なくなる
- 02 ネズミ**
 - ・ネズミはモグラが掘ったところを通り道とするため、モグラ対策がネズミ対策につながる
 - ・通り道に粒状のガム（オレンジやブドウ味）を置くと、それを食べたネズミは腸閉塞を起こす※ガムを置く時は人の匂いがつかないように手で触らない
- 03 アライグマ**
 - ・フェンスは効かないので、果実をネットなどで囲う方が良い
 - ・果実の樹に有刺鉄板は効果的
 - ・捕獲する場合は、キャラメルコーンやドッグフードがエサとして有効
- 04 ハクビシン**
 - ・サル畏が良い
 - ・特性として狭い場所を警戒し、広い所は入りやすい
 - ・木登りが上手なので、天井部分までネットでの防御が必要
 - ・果実を好む

※特定外来種（アライグマ・ハクビシン）を捕獲した場合は駆除したりせず、まずは各自治体へ相談しましょう！

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)
- 人事異動
 - フォトニュース
 - 特集『地域農業支える使命感』
 - 料理
 - その他 ()
 - 営農情報
 - 穴ぼこ熟語パズル

● おたより掲示板へのコメントなど ●

賞 作文・かべ新聞とともに優秀賞受賞!!



JA女性部は、五所川原市立いずみ小学校と連携して児童らと一緒に、農作物の植付けから栽培管理、収穫、そして調理して食べるまでを体験してきました。児童らがその体験を通して感じたことをまとめた作文・かべ新聞が優秀賞を受賞しました。

- ◎作文 「かぼちゃとスイカのそく定」 5年 中村 碧良さん
- ◎かべ新聞 「さつまいも特集」 6年 蛸島 依舞さん
- 6年 笠井 彩未さん

3月中旬、長尾愛子女性部長がいずみ小学校を訪問し、受賞者へ賞状とトロフィーやメダルその他、副賞の青天の霹靂（5キロ）を手渡しました。

本 店 (代) 2713300
木造総合支店 (代) 4219114
北 支 店 3915500
(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/〒03710614 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

5月のあなたの運勢

占い師・モナ・カサンドラ

<p>♈ 牡羊座 3. 21 ▶ 4. 19</p> <p>全体運▶ あれもこれもと気がせきがち。行動力に恵まれています。全部行うのは大変。クオリティーを保てる範囲に絞って 健康運▶ 筋力アップのチャンス! 頭痛、歯痛は早めに対処 幸運の食べ物▶ シイタケ</p>	<p>♎ 天秤座 9. 23 ▶ 10. 23</p> <p>全体運▶ 周囲からの視線が気になりそう。八方丸くは取まらないので妥協点を見い出して。1人で背負い込み過ぎないように 健康運▶ 適度な運動とバランスの良い食事が味方 幸運の食べ物▶ ゼンマイ</p>
<p>♉ 牡牛座 4. 20 ▶ 5. 20</p> <p>全体運▶ 非常に勢いがあります。無理が通るときなので、よく考えて行動を。周りへの配慮が幸運を招きます。外食が吉 健康運▶ 音楽鑑賞でリラックス。ハーブティーもお薦め 幸運の食べ物▶ 新ゴボウ</p>	<p>♋ 蠍座 10. 24 ▶ 11. 22</p> <p>全体運▶ 注目されて大変そうですがメリットもあります。やりたいことをアピールして。力を貸してくれる人が現れるはず 健康運▶ 発酵食品を取るよう心がけて。デトックスも◎ 幸運の食べ物▶ ナガイモ</p>
<p>♊ 双子座 5. 21 ▶ 6. 21</p> <p>全体運▶ 観劇やコンサートを楽しめます。友人と出かければ会話も盛り上がり、仲も深まりそう。仕事は下旬から効率アップ 健康運▶ 友人と一緒に話題の健康法を試してみよう 幸運の食べ物▶ カブ</p>	<p>♏ 射手座 11. 23 ▶ 12. 21</p> <p>全体運▶ 整理整頓を心がけて。掃除に力を入れると人間関係も整ってきます。去る者は追わないことも大切。連絡は早めに 健康運▶ ランニングなど有酸素運動で心肺機能を高めよう 幸運の食べ物▶ ニンニク</p>
<p>♏ 蟹座 6. 22 ▶ 7. 22</p> <p>全体運▶ ちょっとした発見がうれしい月。趣味や友人との時間を増やして。豊かな時間を過ごせます。技能習得の勉強が吉 健康運▶ 頑張り過ぎはげがのもと。休憩を入れてリフレッシュ 幸運の食べ物▶ キクラゲ</p>	<p>♈ 山羊座 12. 22 ▶ 1. 19</p> <p>全体運▶ 難しい問題はあるもの一つ一つ解決していくことで達成感を得られます。追い風が吹くときなので諦めないで 健康運▶ バランス運動を取り入れて。転倒やけがを予防 幸運の食べ物▶ ニラ</p>
<p>♌ 獅子座 7. 23 ▶ 8. 22</p> <p>全体運▶ やりがいは感じられるものものとも忙しそう。スケジュールを調整して仕事と遊びのバランスを取ると実り多い月に 健康運▶ スポーツを楽しんで。ハードなトレーニングもOK 幸運の食べ物▶ サンショウ</p>	<p>♒ 水瓶座 1. 20 ▶ 2. 18</p> <p>全体運▶ 運気は次第に勢いを取り戻します。状況が変わってくるのを待つのも良い方法。頭の中を整理してみよう 健康運▶ 散歩やハイキング、景色を楽しみながら体を動かそう 幸運の食べ物▶ コゴミ</p>
<p>♍ 乙女座 8. 23 ▶ 9. 22</p> <p>全体運▶ 視野が開け、困り事は解決へと向かいます。人の意見を取り入れて。違う発想で動けば良い展開が待っているはず 健康運▶ 睡眠はしっかり取って。ホルモンバランスに留意 幸運の食べ物▶ クレソン</p>	<p>♓ 魚座 2. 19 ▶ 3. 20</p> <p>全体運▶ 高め安定運へと移行します。やるべきことははっきりしてきて動きやすくなります。目標を決め優先順位を付けて 健康運▶ 食事はよくかんで。肥満や虫歯予防の効果も 幸運の食べ物▶ ルッコラ</p>

編集室 **継続は力なり**

特集の取材で伺った木村さん。暖冬・小雪の今年は、作業の中で例年と違うことはありますか? という質問に…「特にはなく、毎年同じ時期に同じ作業をするだけ」と回答。愚問だったかとハッ!!とさせられました。約30年培ってきた栽培技術で「良品質の苗を供給する」という役割を果たす木村さんの姿に、継続することの大切さと大変さを感じました。

ホームページ

Instagram

JAGOSHOTSUGARU

◎ 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。