



—地域と共に未来へつなぐ—

# ごまつがる

# 8

August 2024  
vol.182

【特集】  
自慢のメロン  
召し上がれ~!!



## Contents

りんご研究所参観デー … 2	特集「自慢のメロン 召し上がれ~!!」 … 8	地域おたより掲示板 … 14
今後の予定 …………… 3	JAからのおしらせ …………… 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


資材の購入は  
予約注文がお得!

**お知らせ** **令和7年度 水稲・畑作用 予約注文書説明会**  
8月21日(火) 本店▶10:00~ / 木造▶14:00~


**イベント** **まるっとの日**  
(まるっと新鮮館) 9月10日(火)



**キャンペーン** 9月13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!



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** ガソリン・軽油が通常価格から3円/ℓ引き!  
(南セルフスタンドは日曜日が定休日となっております)



※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。

農福連携イベント!!

## ハナツクマルシェ ごしょつがる

令和6年8月31日(土)

小雨決行・荒天中止

開催時間 10:00~15:00

場所: JAごしょつがる 木造総合支店 (つがる市木造森山3番地2)

10:00~ オープニングセレモニー  
木造高等学校吹奏楽部

10:20~ JA共済プレゼンツ  
それいけ! アン・アン・ニショ- & 握手会

11:00~ Be-Core a.k.a ベコ  
(組合員: 阿部康一郎さん)

12:10~ 青森ワッツ選手紹介

12:35~ 真夏のスイカ割り

13:15~ バルーンショー

13:55~ ショートチャレンジ with 青森ワッツ

14:40~ BlueRings jr. チーム  
ショータイム

最新の大型農業機械展示!

最新のメロン選果施設見学会

地元農産物加工品ほか多数出店!

お楽しみ抽選会や振る舞いもあるよ!

果って写真撮影OK!

アクセス: JAごしょつがる 木造総合支店

主催: ごしょつがる農業協同組合 社会福祉法人愛生会 障害者支援施設 栄幸園  
協力: プロバスケットボールチーム 青森ワッツ 運営会社 青森スポーツクリエイション株式会社



# 青森県産業技術センター

## 令和6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5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、あおもり米収穫支援システム「はれナビ、まっしナビ」、米粉用新品種「あおもりっこ」加工品の試食、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: ☎0172-52-4391

### 【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、農業資材の販売 など
- 問い合わせ先: ☎0172-52-2331

# 肩痛は早期受診を! 早期治療で営農継続

## 弘前大が解析! リンゴ農業の肩の腱板損傷への影響!!

令和5年6月、リンゴ農家が多い青森県弘前市岩木地区で開催された「岩木健康増進プロジェクト」において、40歳以上の371名を対象に利き手の肩関節のMRIを撮影し、腱板損傷の疫学調査を実施。

対象者全体の傾向として、腱板損傷は加齢と共に頻度が多くなり、特に60歳以降では60歳未満の方と比べて約6・7倍頻度が高かった。また、対象者のリンゴ農業への参加を「全くしていない」「週5日未満従事のパートタイマー」「週5日以上従事している専業農家」に分けて分析したところ、専業農家の有病率が最も高く、専業農家は、リンゴ農業に全く従事していない対象と比べて腱板損傷が約3・8倍多いとの調査結果を、弘前大の石橋教授(整形外科学講座)らのグループがまとめた。リンゴを中心とした果樹栽培では腕を挙上して頭上で作業を行うことが多く、腕の挙上により、上腕骨と肩甲骨の間に存在する腱板を損傷しやすい環境におかれることが考えられる。(図を参照)

今回の調査は、青森県で盛んに行われているリンゴ農業従事者に腱板損傷の患者が多いのではないかという仮説が立証された結果となる。調査結果を踏まえて、特に60歳以上のリンゴ専業農家の方で肩の痛みがある場合は肩の腱板損傷を疑って早期に病院を受診して治療を開始することや、腕を挙上する機会を減らす工夫をすることで、腱板損傷の発生や進行を遅らせることができ、肩関節の機能低下を防ぐことが期待できると石橋教授は話す。

今回の疫学研究を支援する全農あおもりでは、研究結果を情報発信することにより、肩の腱板損傷の認知に取り組み、同疾患を抱える農業従事者の早期受診を促すことにより営農継続を健康面からサポートする。腱板は肩関節の周囲を取り囲む内在筋(インナーマッスル)の腱で、肩関節の安定化に寄与している。加齢や上腕骨(二の腕の骨)の挙上が多いと肩関節の上にある肩甲骨との間に挟まれてストレスを受けやすい。五十肩と間違えられやすいので注意が必要である。



(JA全農あおもり)





# フォトニュース



トマト現地講習会の様子

7月2日  
**トマト現地講習**

トマト部会は、つがる市林地地区の高橋文孝さんのハウスで現地講習会を開き、生産者12人が参加しました。

サカタのタネ東北支店の赤根勘人さんが講師を務め、梅雨明けまでの栽培管理について指導しました。赤根さんは「葉の色や状態を観察しながらかん水や追肥をし、草勢を落とさないように管理してほしい」と呼びかけました。

生育は順調に進んでおり、7月上旬から収穫を開始し、10月下旬まで続く予定です。トマトは本年度よりJAつがるにきたとの共同選果と共同販売を開始し、出荷の一本化による効率化で生産者の手取り増額を目指しています。



講師の説明を聞く生産者

7月2日  
**ネギ 早めの害虫予防を**

ねぎ部会は、つがる市蓮花田地区にある白戸孝さんのほ場でネギの現地講習会を開きました。部会員30人が参加し、今年の生育状況や収量確保と高品質生産に向けた栽培管理のポイントを確認しました。

今年産は育苗時期が低温となり、活着時には乾燥、その後高温傾向で推移しています。高温期に向けて、講師のサカタのタネ東北支店の赤根さんは葉色や葉を触った時の温度をチェックし、生育状況を確認するように促し、害虫予防は早めに行うように指導しました。



▶北支部総会  
▶三好支部総会

7月3日  
**福祉クラブ 総会**

6月下旬から7月上旬にかけて、福祉クラブの各支部で総会が行われました。

3日は三好支部の総会が龍飛温泉で開催され、32人の会員が出席しました。令和5年度事業報告及び収支決算の承認など3つの議案が承認されました。総会後には会員同士で食事をしながら余興を披露し、楽しい時間を過ごしました。

JAでの年金お受取りで、ご希望の方は「福祉クラブ」にご入会いただけます。詳しくはお近くの本支店窓口までお気軽にお問い合わせください。



薬剤の適正使用について学ぶ部会員

7月10日  
**エダマメ 防除適正に**

えだまめ部会は、つがる市木造地区の野呂修聖副部会長の農地でエダマメの現地講習会を開催し、部会員8人が参加しました。

西北地域県民局農業普及振興室つがる分室の蛸島基さんから、今年は播種後に乾燥が続いたものの気温、日照時間が平年並み以上となったことで、開花・収穫が早まる見込みと説明。除草剤や防除薬剤使用時の注意点を指導しました。

収穫時期には、機械による収穫実演会の開催を予定しています。

## 水 稲



### 水稲高温対策について

#### \* これからの水管理

時期	暑い日	寒い日	目的
登熟期以降	2～3cm程度 間断かんがい又は 飽水管理※	10cm程度の深水	根の活力維持 整粒歩合向上 胴割粒防止
落水時期	出穂後30～35日、収穫時の地耐力確保のための早期落水は行わない		

※ 「飽水管理」  
水尻を止水して自然減水し、溝や足跡に水がたまっている箇所が発見された状態になったらかん水する、を繰り返す管理のこと。

#### \* 適期刈取・適正な乾燥調製

刈り遅れによる品質低下を防止するため、成熟期に達したら速やかに収穫する。過乾燥に注意し、胴割粒の発生等の品質低下を防止する。

## りんご



### 良品生産に向け、樹上選果の徹底を！ 日焼け対策・風害防止対策、鳥害対策を万全に！！

- 今一度着果量を点検し、肥大の劣る果実や形の悪い果実、病虫害被害果、さび果等の摘み取りを行う。
- 気温が高くなる日が続くので、早くからの強い葉摘みは控える。
- 台風や強風に備え、防風網やわい性台樹の結束状況などを点検し、支柱入れなどによる補強を行う。
- ムクドリ（サクラドリ）、ヒヨドリ、カラスの被害が大きいところでは、防鳥網を使用するか、防鳥糸やテグスを張り巡らす。
- 樹冠内部に日光を入れ、薬剤の到達を良くするために不要な徒長枝を切り取るほか、果実が大きくなるにつれて枝が下がり重なり合ってくるので支柱入れや枝釣りを行う。ただし、高温が続くと予想される場合は、日焼け果防止のため作業を控える。

#### \* 薬剤散布

- 11回目 8月半ば（8月14日～15日頃）
1. オリオン水和剤 1,000倍
  2. コロマイト乳剤 1,000倍
  3. アリエッティC水和剤 800倍
  4. （カルシウム剤）
- 12回目 8月末（8月29日～30日頃）
1. イカヅチWDG 1,500倍
  2. ダイパワー水和剤 1,000倍
  3. （カルシウム剤）
- 13回目 9月15日頃
1. ストライド顆粒水和剤 1,500倍  
又はオーソサイド水和剤 800倍
  2. デリゲートWDG 10,000倍





7月10日  
元気に暮らす  
ための第一歩

J A青森、J Aつがるに  
しきたと合同で「J A共済  
ヘルスアップ講座」をプラ  
ザマリユウ五所川原で開き  
ました。

当J Aからは女性部員55  
人と職員15人が参加。弘前  
大学特別補佐・名誉教授で  
ある中路重之先生らによる  
講演やJ A共済オリジナル  
のレインボータン操など、元  
気に笑顔で暮らすためのき  
っかけとなる1日を過ごし  
ました。



中路先生による講演

健康にこだわりからだに優しいお弁当



7月12日  
ズッキーニ  
共選本番

野菜予冷センターでは、ズッ  
キーニの共選作業が本格化して  
います。2024年は約36トンの  
出荷を見込み、10月末まで関東  
方面を中心に出荷する予定。  
管内では7年程前からズッキ  
ーニの栽培を始め、生産者、栽  
培面積を増やし2020年から  
は共選品目として取り扱ってき  
ました。

24年度は5月下旬から6月上  
旬にかけての曇天、夜温の低下  
が影響し生育に若干の遅れが見  
られたものの、その後の天候回  
復により順調に生育。収量も安  
定しています。  
約25人の生産者が全体で3鈔  
円を計画しています。



本格化したズッキーニ共選作業

7月12日  
ハスランプ作り

女性部は本店で葬祭研  
修会を開き、女性部員や  
地域住民ら約50人が参加  
しました。

J A全農あおもり津軽  
葬祭センターの担当職員  
がエンディングノートの  
書き方について説明。そ  
の後、ハス紙と呼ばれる  
ハスの花びらを模した色  
鮮やかな紙を使ったハス  
ランプ作りを楽しみまし  
た。



ハスランプ作りを楽しむ参加者

7月18日  
米施設を見学

五所川原市立中央小学校の5年生  
64人が「ごしょがわらライスセンタ  
ー」などの米関連施設を訪れまし  
た。

児童らは5月下旬、総合的な学習  
の時間の一環としてJ A職員指導の  
もと「まっしぐら」の苗をバケツに  
植えました。今回米作りにおける仕  
事について学ぶため、ライスセンタ  
ー、貯蔵施設、精米施設を見学。電  
動式移動パレットラックが設置され  
ている貯蔵施設では、玄米が入った  
フレコンバックが積まれたラックが  
ボタン一つで移動する様子に驚きの  
声をあげました。



米貯蔵施設で移動するラックを見学

7月19日  
大豆開花期の  
ポイント確認

大豆部会は、つがる  
市柴田地区の野呂修聖  
部会長のほ場で、大豆  
の栽培講習会を開きま  
した。部会員9人が参  
加し、開花が始まって  
いる大豆の生育状況を  
確認しながら、開花期  
の追肥量やタイミン  
グを確認しました。  
また、雨天が続くと  
雑草の生育も早くなる  
ことから、発生してい  
る雑草を見分けて薬剤  
を適切に使い分けるよ  
うに部会員同士で確  
認して合いました。



生育状況を確認しながらの講習会

7月23日  
安全作業を  
呼びかけ

りんご共防連は、第4回薬剤散  
布検討会及びSS（スピードス  
プレーヤー）の安全研修会を開催  
しました。各共同防除組織のSSオ  
ペレーターを中心に約40人が参  
加しました。

須藤美智雄会長は「コガネムシ  
の被害が見られるが、それ以外  
はうまく防除できている。引き続  
き安全に気をつけて防除作業を進  
めましょう」とあいさつ。西北地  
域県民局の担当者は、管内でハシ  
ゴ落下事故が多発していることか  
ら、ハシゴに登るときの注意点を  
説明しました。最後に、SSメー  
カーの担当者が運転前点検の手順  
を実際の車両を用いて説明し、安  
全について再確認しました。



運転前点検を実演指導

7月23日  
スイカ本番

すいか部会は、木造総合支店  
で小玉スイカの出荷基準説明会  
を開きました。生産者や市場関  
係者およそ30人が参加し、等階  
級の基準や箱詰めの方法など  
について確認しました。

須藤正克部会長は、収穫の最  
盛期に向けて「この先雨予報が  
続いているため、薬剤散布を徹  
底して管理していこう」とあい  
さつしました。  
25日には、野菜振興協議会  
でも野菜予冷センターで目揃会を  
実施。生産者19人が参加し、小  
玉スイカの出荷基準について等  
階級を確認しました。



等階級の基準を確認する生産者

7月26日  
リンゴ放任園を  
巡回

J Aりんご課は、五所川原市  
農業委員会と市内のリンゴ放任  
園を巡回しました。

農業委員会内に結成された  
「りんご放任園対策プロジェク  
トチーム」とJ Aりんご課が協  
力し、放任園の解消に取り組み  
ます。  
市内には7カ所計3鈔の放任  
園が確認されており、改善が難  
しい課題となっています。  
J Aとプロジェクトチームは  
巡回指導を継続し、日頃から各  
園地耕作者の状況把握に努め、  
放任園になる前の対策を講じま  
す。国の支援の活用について情  
報提供し、放任園の解消を促し  
ていきます。



放任園の状況を確認



# つがるブランドメロン

## 自慢のメロン

## 召し上がれ～!!

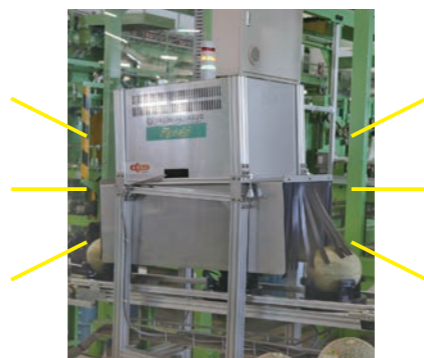
この夏、おいしい顔にたくさん出会いました。

選果スタート



7月に入り今年もメロンの選果作業が始まりました。今年から輸送問題や高温対策として、新たに「鮮度保持装置」を導入。装置の中で赤外光を照射したメロンは、その後のしなびや腐りなどの抑制が期待できます。

### 鮮度保持装置



次々とメロンが通過していきます!

つがる市では、7月6日を「つがる市メロンの日」とし、5日は市内の保育施設や小・中学校の給食にメロンが提供されました。

瑞穂小学校での給食の様子



16日には、つがるブランド認定メロンの出荷式を開きました。式には、生産者、輸送関係者、つがる市、JAの役員などが出席。関係機関の代表者がテープカットを行い、主力品種「タカミ」メロンを中心に高品質の格付けを得た「プレミアム」を含む約10トナが名古屋、大阪の市場へ向けて出発しました。

出荷式翌日の17日には、つがる市立瑞穂小学校3年生19人が、選果施設の見学に訪れました。経済課の片山和善課長が選果施設を案内し、選果の工程を説明しました。見学の後は試食タイム!



おいしい顔  
みい～つけたっ!!

参加者は、メロンが選果機を流れ、選果、箱詰めされていく様子に興味深々。ほとんどの作業が機械化されていることへの驚きや発見があったようです。



うん! 上出来!!



27日、今年も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。当日はあいにくの雨となり、収穫体験は中止となりましたが、8組27人の参加者が選果施設を見学しました。



7月16日からオープンした直売所も連日多くのお客様が来店し、賑わいを見せていました。生産者の皆さんがまごころ込めて栽培した自慢のメロンは、県内外の多くの方に喜ばれています。



一時払終身共済・こども共済  
建物更生共済

# JA共済お見積り キャンペーン

キャンペーン期間中に  
お見積りをいただいた方に

**先着300名様に**  
ネピアボックスティッシュ  
プレゼント!!  
さらに! 抽選で10名様に  
防災ラジオが当たります!!

**実施期間**

2024年7月1日(月) ~ 2024年9月30日(月)  
※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

**進呈条件**

一時払終身共済・こども共済・建物更生共済の  
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。

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

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

【24021620092】

# 夏の貯金キャンペーン

8月30日まで実施中!

適用金利

1年の  
スーパー  
定期貯金

0.055%

(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



**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。(同貯蓄種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**  
1,000万円以上

**スーパー定期貯金**  
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

## JAふれあい食材

JAふれあい食材は **安心・安全・新鮮**

# 新規加入者 募集中!!

JA(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。

【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
- 2人用コース(ほのほの)** 総額 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。
  - 4人用コース(だんらん)** 総額 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。
  - 6人用コース(なごやか)** 総額 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。
  - ふれあい(魚)コース(2人用)** 総額 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。
  - だんらん(肉)コース(4人用)** 総額 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。
  - おてがるコース(1人用)** 総額 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。
  - まごころコース(1人用)** 総額 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。
  - いりどり亭コース(1人用)** 総額 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。
  - 楽ookingコース(1人用)** 総額 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。
  - お弁当のおかず** 総額 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。

**JA食材宅配のシステムって?**

- お申し込みは? お近くのJA又は、食材センターへご連絡ください。
- お届けは? 各コースごとにお届け日は異なります。
- お留守の時は? 保管箱と蓄冷材をご用意いたします。
- お支払い方法は? JAにご相談ください。便利なJA口座振替をおすすめします。

JA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です。しかも無駄がなくて経済的です。
- 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、毎日の献立づくりをサポートします。

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

- マイセレクト 2品コース** 総額 12,000円  
バラエティーに富んだ食材の中から、お好きなものを1回につき2品選べるコースです。
- マイセレクト 3品コース** 総額 18,000円  
バラエティーに富んだ食材の中から、お好きなものを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. 27-3308  
木造総合支店 経済課 Tel. 42-9144  
JA全農グループ (株)JAコープ東日本





**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？

オ□ギ□タ→□□  
 ミ□シ□ン→□□□  
 ナ□フ□ギ→□□□□  
 エ□シ□キ→□□□  
 シ□ウ□ン→□□

**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** 映機議形源言思資  
 七写秋祝水扇不

[例題]

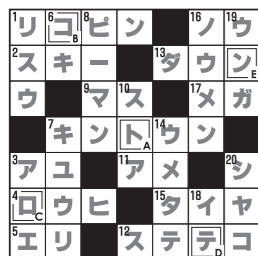
タ□ジ□ウ→□□ □□  
 ト□ヨ□ツ→□□□ □□  
 エ□カ□ワ→□□□ □□

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【トコロテン】

先月号の当選者



小玉 } 対馬 昭義さん(本店)  
 ずいか } 島山 桂さん(木造総合支店)  
 コース } 片山 世子さん(木造総合支店)  
 Qu } 神 優子さん(本店)  
 o } 光村 謙悦さん(北支店)  
 a } 江良 彩香さん(木造総合支店)  
 r }  
 d }  
 e }  
 s }  
 t }  
 e }  
 c }  
 o }  
 u }  
 r }  
 s }  
 e }  
 t }  
 e }  
 c }  
 o }

応募：63通／正解者：63通

応募締切 **8月26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](mailto:kanri@ja-goshotsugaru.or.jp)

こんなに簡単でいいの!?おうちで本格派の味  
 トマトと牛乳でつくるチキンカレー

おいしい  
 ミルクレシピ

牛乳をもっと食卓に

**作り方**

- 鶏肉は小さめの一口大に切る。
- 鍋にバター、トマトの水煮を入れて火にかける。煮立ったら、㊦とヨーグルトと㊧を加える。再び煮立ったら弱火にしてふたをし、時々かき混ぜながら、5分間煮る。
- 牛乳を加えてふたをし、さらに10分間煮たら、塩で味を調える。

**材料(2人分)**

鶏もも肉 …… 300g  
 ヨーグルト …… 90g  
 バター …… 30g  
 トマトの水煮(缶詰/カットタイプ) …… 1缶  
 牛乳 …… 180ml  
 塩 …… 適宜

しょうが(すりおろし) …… 2かけ分  
 にんにく(すりおろし) …… 2かけ分  
 ㊦ カレー粉 …… 大さじ2  
 ㊧ 塩 …… 小さじ1/3  
 顆粒チキンスープの素(中国風) …… 大さじ1/3  
 粉チーズ …… 小さじ1

出典●Jミルクウェブサイト「ミルクレシピ」

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

— 2023 —

りんご優良出荷者表彰

受賞者一覧

サンつがるの部	寺田 正男さん
早生ふじの部	長尾 守さん
ジョナゴールドの部	岩崎 鉄男さん
王林の部	成田 義彦さん
サンふじの部	長尾 要さん
ふじの部	工藤 瑞彦さん
総合の部	佐々木信吾さん

7月29日、本店において「りんご部会通常総会」及び「令和5年産りんご精算報告会」を開催しました。優良出荷者に対する表彰も行われ、各部門7人の生産者が受賞しました。5年産りんごは、猛暑の影響を受けて収量が減少し、栽培において苦労した1年となりました。その中受賞された皆さん、おめでとうございます!

残暑の時期の胃腸トラブル対策で美しく

残暑の続くこの時期は、「寝ても疲れが取れない」「常に体がだるい」など日常的に疲労を感じていませんか?もしかしたら、食事が原因かもしれません。疲労回復と美肌づくりにお薦めの栄養素を二つお伝えします。

■タウリン  
 イカ、タコなどに含まれるタウリンには、疲労回復効果が期待できます。タウリンはアミノ酸の一種で細胞を正常に保つ働きがあるため、体の状態を良好に保つために必要な成分です。胆汁酸の合成や分泌を促進し、肝臓の健康をサポートします。肝臓は代謝や解毒などさまざまな機能を担っている臓器です。肝機能が低下すると体の疲労につながるため、肝臓に負担をかける、食べ過ぎ、アルコールの過剰摂取に気を付けましょう。肝臓に負担がかからない食生活を心がけることが大切です。暑い日は、冷製パスタにタコ、トマトを加えるとおいしく、そして手軽にタウリンが取れます。

■ビタミンB1  
 豚肉は、そば、玄米などに含まれるビタミンB1は、炭水化物に

含まれる糖質をエネルギーに変えるために必要な栄養素です。エネルギーの代謝が活発になれば体の機能も高まり、疲労回復に役立ちます。不足すると疲労物質の乳酸が体内に蓄積されるだけでなく、イライラしやすくなったり、食欲が低下しやすくなることもあるため、意識してビタミンB1を取るようしましょう。タマネギ、ニラなどのネギ類に含まれるアリシンがビタミンB1の吸収を高めてくれるため、豚肉と一緒に炒めて食べると良いでしょう。そうめんなどの代わりにはそばを食べるとビタミンB1を効率良く取れます。

暑い日は喉越しが良い麺類ばかりになりがちですが、栄養のバランスが偏り疲労が蓄積されやすくなります。野菜やタンパク質も取るようにしましょう。バランス良く食べることは、美肌づくりに役立ちます。

栄養士●吉田理江

〒	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	



**案件**  
議案第1号  
固定資産の取得について

- 報告事項**
- JA共済お見積り  
キャンペーンについて
  - LPGガス安全化システム  
導入について
  - その他(追加報告)

(令和6年7月9日開催)



**案件**  
議案第1号 令和5年度決算書類について  
議案第2号 持続的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 大口貸付の承認について

- 報告事項**
- 固定資産の取得状況について
  - コンプライアンス自主点検結果について
  - 利益相反取引の報告について
  - 組合員の加入及び脱退の状況について
  - 内部監査の品質に関する内部評価結果について
  - 令和5年度第4・四半期余裕金運用状況について
  - 令和6年度第1・四半期余裕金運用方針・計画について
  - 事務ミス等の発生状況について
  - 貸付金延滞固定化の状況について
  - 夏の貯金キャンペーン実績報告について
  - 令和5年度貸出金等査定結果について
  - 共済推進実績状況について
  - 令和4・5年産米販売状況について
  - 令和6年産りんご予約状況について
  - 令和5年度まるっと新鮮館販売実績について
  - 購買未収金延滞状況について
  - たちねぶたりんごジュース愛飲運動実績について
  - 価格安定対策事業の今後の運用について
  - つがる市メロン・スイカフェスティバル開催について
  - その他

(令和6年7月30日開催)



皆さんの身近であったことや昔の思い出  
話、みんなに教えるなどのこと、JAへの  
ご意見をお待ちしています。

毎月届いていながら、農業は両親ができなくなりやっついていないので、自分達にはあまり関係ないことばかり...と思いこんでいました。たまたまバラバラ見てみたら、なんと「オモシレ」ことがいっぱい!!早速頭の体操、パズルに挑戦しました。これからは毎月読みます。

(北支店 Sさん60代)

大好きなメロン、スイカの季節になりました。やっぱりつがる市のメロン、スイカがおいしいです。県外へ送っても大変喜んでいきます。

(木造総合支店 Aさん70代)

自慢のメロン、スイカ。私たちにできること...おいしく食べて、おいしさをPRして生産者を応援しましょう!

旬のレシピいつも参考にしています。毎期待待しております。

(北支店 Oさん60代)

楽しみにして下さってありがとうございます。皆さんからも「わが家ではこうやって食べています!」などおすすめのレシピがございましたらお知らせください。

待望の2人目の孫ちゃん無事に誕生してくれました。ホントに可愛すぎて毎日笑顔でいられます。老体にムチ打ち頑張るぞ!!

(北支店 Yさん60代)

お孫さんのお誕生おめでとうございます。おいのめごへの掲載いかがですか?

まるっとの日やノウフクマルシエが楽しみです。

(本店 Nさん80代)

毎月のまるっとの日や今月末のノウフクマルシエ。組合員、地域住民の皆さんに楽しんでいただけるよう準備を進めてまいります。

**7月の記録**

1日 監事現金実査・棚卸し会(～2日) 次世代リーダー育成研修会(～4日)	16日 内部監査(～19日)
2日 監事会 トマト現地講習会 ねぎ現地講習会	17日 きゅうり現地栽培講習会 認証初級準備研修会(～19日)
10日 JA共済ヘルスアップ講座 まるっとの日 りんご共防連役員会 えだまめ現地講習会	18日 ミニトマト現地栽培講習会
12日 女性部葬祭研修会 りんご部会役員会	19日 大豆現地栽培講習会
	22日 企画会議・衛生委員会
	23日 りんご共防連薬剤散布検討会及びS.S 安全研修会
	24日 女性部役員会
	25日 総務金融委員会
	27日 メロン収穫体験・選果施設見学ツアー
	29日 令和5年度りんご部会通常総会 令和5年産りんご精算報告会
	30日 理事会 農政対策委員会通常総会

**人事異動 (8月1日付)**

氏名	新任	旧任
山口 里美	北支店 共済課	共済課
水木 拓	経済課	経済課(木造グリーンセンター)
松橋 宥佳	購買課	金融課
乗田 大地	共済課	米穀課(精米施設)
佐藤 正美	経済課(木造グリーンセンター)	購買課(本店グリーンセンター)

**臨時職員採用 (8月1日付)**

氏名	所属
島村 恵美	共済課

**農協の概況 (8月1日現在)**

組合員数: 5,859名  
役員数: 19名  
職員数: 158名  
(正133名・臨13名・パ7名・嘱5名)  
出資金: 21億7,674万円

**まるっと新鮮館でお肉の販売はじめました!**



◎精肉 (金・土・日の販売)

- ・豚バラ
- ・豚肩
- ・豚小間切れ

◎冷凍肉

- ・豚さがり
- ・豚もつ
- ・豚てっぽう



※お肉はすべて大山精肉店さんの委託販売となります。

**野菜もお肉も まるっと新鮮館におまかせ!**

**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「自慢のメロン 召し上がれ～!!」
- おいしいミルクレシピ  穴ぼこ熟語パズル
- めご
- その他( )

● おたより掲示板へのコメントなど ●





木造地区

のろ あさひ  
野呂 旭くん

(1歳1ヶ月) ※撮影時

「じゅんじい(祖父)」野呂 淳悦さん



今月は野呂さんのめご、旭くんをご紹介します。農家に生まれた旭くんの名前には「朝の日差しとずっと一緒に育ってほしい」という思いが込められています。歩けるようになった旭くんは、作業場内も自由に歩き回りお手伝いしたい♪したい♪スイカを叩き、果肉の詰まり具合を確認していました(\*'▽')今から農業英才教育！じゅんじいとパパからしっかりと仕込まれています。元気いっぱい大きくなってね！

じゅんじいからのメッセージ

「農家やってね！」



\*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！

本 店 27-13300  
木造総合支店 (代) 42-19114  
北 支 店 39-15500  
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

9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▶考え事が多そうですが神経質になり過ぎないように。土と触れ合う時間が心を癒やしてくれます。観劇にツキ  
健康運▶家の中の危険箇所をチェックしてけがを防止  
幸運の食べ物▶サトイモ
- 牡牛座** 4.20▶5.20  
全体運▶実り多い月。収穫を楽しみましょう。会合には出席を。楽しいことには率先して取り組んで。連絡を密する◎  
健康運▶体操教室に参加を。仲間と一緒に取り組んで  
幸運の食べ物▶リンゴ
- 双子座** 5.21▶6.21  
全体運▶戸惑うことがあって当たり前。不測の事態が生じたときこそ落ち着いて。あなたの冷静さが事態を鎮静化させます  
健康運▶おいしいものもほどほどに。野菜多めでバランス良く  
幸運の食べ物▶ナメコ
- 蟹座** 6.22▶7.22  
全体運▶せっかちになってしまいがち。喜んでもらえる話でも相手の了承を得てから進めましょう。「報連相」が大事です  
健康運▶足元画面の見過ぎに注意。肩凝りは早めにケアを  
幸運の食べ物▶スタチ
- 獅子座** 7.23▶8.22  
全体運▶おいしいものを食べたり芸術に親しんだり。秋を満喫すると開運。友人との外出にもツキがあります。絵手紙が吉  
健康運▶香りの良い飲み物と好きな曲でリラックス  
幸運の食べ物▶キクイモ
- 乙女座** 8.23▶9.22  
全体運▶パワフルに過ごせます。今月なら強気もプラスに。押してみるのもアリ。心のフォローは忘れずに  
健康運▶ストレッチで体をほぐして血行を促進  
幸運の食べ物▶イチジク

- 天秤座** 9.23▶10.23  
全体運▶多方面から頼りにされて大変そうですが、やればやっただけのかいがあります。上昇運です。前向きに捉えて  
健康運▶カルシウムをしっかり取って骨密度をアップ  
幸運の食べ物▶柿
- 蠍座** 10.24▶11.22  
全体運▶状況が次第に整ってきます。今のペースで進めて。変化をうまく取り入れましょう。友人との外出にツキ  
健康運▶活発なほど◎。シェイプアップにも良いとき  
幸運の食べ物▶ネギ
- 射手座** 11.23▶12.21  
全体運▶済んだと思っていたことがひっくり返されることありそう。アフターフォローを心がけて。仕事優先が吉  
健康運▶エアコンの効き過ぎに注意。トイレは早めに  
幸運の食べ物▶ニンジン
- 山羊座** 12.22▶1.19  
全体運▶運勢は活気づき想定外の動きがありそう。ドキッとしそうですが乗ってみるのも一興。長期計画のスタートが吉  
健康運▶湿疹や虫刺され、小さなけがに気を付けて  
幸運の食べ物▶ダイコン
- 水瓶座** 1.20▶2.18  
全体運▶急がば回れ。結果だけを追い求めず過程も大切に。信頼関係の構築を心がければ今後の礎に。読書にツキあり  
健康運▶オーバーワークや介護疲れに留意。休憩を  
幸運の食べ物▶栗
- 魚座** 2.19▶3.20  
全体運▶いら立ちは抑えて。温和な態度が周囲を和やかにし、あなた自身にもいい流れが返ってきます。金運が良好  
健康運▶不調は解消へ。コンディション維持をテーマに  
幸運の食べ物▶ハクサイ

編集室

毎年1年生

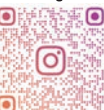
何十年も同じ作物を栽培するベテラン農家さんが、自然相手の農業は同じように栽培しても毎年同じものができるかと限らず、そんな思いから発せられる「毎年1年生だはんで」という言葉。より良いものを作ろうと栽培講習会にも積極的に参加し、その姿勢はまさにリスペクト！私も広報担当までもなく1年経過しますが、毎年1年生の気持ちを持って邁進してまいります。



ホームページ



Instagram



JAGOSHOTSUGARU