



—地域と共に未来へつなぐ—

# こしょつがる

1

January 2026  
vol.199

新年も「エール」を送ります



## 謹賀新年

### Contents

|                     |    |
|---------------------|----|
| 年始のご挨拶 .....        | 2  |
| 年末年始の営業について .....   | 3  |
| フォトニュース .....       | 4  |
| 所得税・消費税勉強会 .....    | 6  |
| JAこしょつがる 2025 ..... | 8  |
| JAからのおしらせ .....     | 10 |

|                      |    |
|----------------------|----|
| プレゼントキャンペーン .....    | 12 |
| 新春スペシャル お正月パズル① ...  | 13 |
| 新春スペシャル お正月パズル② ...  | 14 |
| 食卓を彩る とっておきレシピ ..... | 15 |
| 大集合！おいのめご .....      | 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<br>※スタンド除く | まるっと新鮮館 | ガソリンスタンド<br>※洗車機の使用時間については各店舗でご確認ください。 |      |     |     | 灯油・軽油配達 |
|-----------|---------------------|---------|----------------------------------------|------|-----|-----|---------|
|           |                     |         | 本店SS                                   | 木造SS | 南SS | 北SS |         |
| 12月29日(月) |                     |         | 通常営業                                   |      |     |     | 通常配達    |
| 12月30日(火) |                     |         | 通常営業                                   |      |     |     | 通常配達    |
| 12月31日(水) | 休業                  |         | 8:30 ~ 12:00                           |      |     |     | 休業      |
| 1月1日(木)   |                     |         | 休業                                     |      |     |     |         |
| 1月2日(金)   | 休業                  |         | 8:30 ~ 17:00                           |      |     |     | 休業      |
| 1月3日(土)   | 休業                  |         | 8:30 ~ 17:00                           |      |     |     | 休業      |
| 1月4日(日)   | 休業                  |         | 通常営業                                   |      | 休業  |     |         |
| 1月5日(月)   |                     |         | 通常営業                                   |      |     |     | 通常配達    |

●LPガス緊急連絡先

【JAあひんセンター】TEL. 0120-182-571

東北農政局 青森県拠点

「みどりチェック」に取り組みましょう！  
(農林水産省の全補助事業に対する環境配慮のチェック・要件化について)

みどりチェック（農林水産省の全補助事業に対する環境配慮のチェック・要件化）とは、**各種の補助事業で環境にやさしい最低限の取組を要件にすること**です。

みどりチェックは、誰もが取り組める環境負荷低減への「初めの一歩」です。

農林水産省では、令和6年度から全ての補助事業等で「みどりチェック」を導入し、**環境にやさしい農林漁業のための最低限の取組**を、事業申請時に**チェックシート**で提出し、**実践**していただくことを**要件**としています。  
令和7年度からは、事業報告時のチェックシート提出と取組内容の確認も始まりますので、「みどりチェック」へのご理解と取組の実践をお願いします。



農林水産業には**環境によい多面的機能**がある一方で、**環境に負荷を与えている側面**もあります。

「みどりチェック」の7つの基本的な取組

- 適正な施肥 (NPK)
- 適正な防除
- エネルギーの節減 (GAS)
- 悪臭・害虫の発生防止
- 廃棄物の発生抑制・循環利用・適正処分
- 生物多様性への悪影響の防止
- 環境関係法令の遵守

お問合せ先

東北農政局環境・技術課  
クロスコンプライアンス推進担当  
☎ 022-263-1111 (内線4224)



農林水産省HP「農林水産省の全補助事業に対する環境配慮のチェック・要件化」はこちらから！

年始のご挨拶



代表理事組合長  
**山本 康樹**

謹んで新春のお慶びを申し上げます。  
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、健康やかに新年をお迎えのことと心よりお慶び申し上げます。平素より当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。

令和7年は、米価の高騰が農家経営を支える一方で、猛暑によるメロンなど野菜への影響、さらには豪雪によるりんごの枝折れ被害など、自然条件の厳しさを感じする一年となりました。こうした困難を乗り越え、地域農業を支えていただいた組合員の皆様のご努力に、心より敬意と感謝を申し上げます。  
令和6年度決算につきましては、農産物の集荷量こそ計画を下回りましたが、価格の高騰により販売面は好調に推移し、また事業管理費の圧縮にも努めた結果、当期剰余金計画7,800万円を大きく上回る1億9,550万円を確保することができました。これも組合員および地域の皆

様のご理解とご協力の賜物であり、深く感謝申し上げます。  
迎える令和8年は、依然として資材価格の高止まりや国際情勢の不透明さが続く中、米価の動向が大きな関心事となります。当JAは、米の販売力強化に努めるとともに、果樹や野菜についても高値販売を目指し、組合員の皆様の所得向上に全力を尽くしてまいります。また、次世代を担う担い手の育成や地域農業の持続的発展に向けた取り組み、更にはTAGによる組合員との接点強化を一層推進してまいります。  
結びにあたり、組合員をはじめ地域の皆様のご健勝とご多幸を祈念申し上げますとともに、地域農業の更なる発展を祈念いたしまして、新年のご挨拶といたします。

|         |        |
|---------|--------|
| 代表理事組合長 | 山本 康樹  |
| 代表理事専務  | 工藤 良二  |
| 常務理事    | 木村 やさ子 |
| 理事      | 葛西 光昭  |
| 〃       | 今 伸 寿  |
| 〃       | 野呂 重正  |
| 〃       | 工藤 敏   |
| 〃       | 成田 義彦  |
| 〃       | 浜山 敏彦  |
| 〃       | 小野 善仁  |
| 〃       | 笠井 利治  |
| 〃       | 小野 文子  |
| 〃       | 柴田 文仁  |
| 〃       | 岡元 正広  |
| 代表監事    | 館山 邦仁  |
| 常勤監事    | 神田 康仁  |
| 監事      | 吉田 秀美  |
| 〃       | 成田 靖幸  |

謹賀新年

令和八年 元旦



12月5日

## QOL健診 今年も実施

本店で「QOL健診」を行い、女性部員を中心に地域住民46人が参加しました。血圧・唾液・野菜摂取量など11項目の検査を受け、その場で結果を確認した後、医師による健康講座を受け、生活習慣を見直すヒントを学びました。

今年は、検査と講座の合間に簡単な運動時間を導入。昨年、空き時間を使った体操が好評だったことから正式に取り入れたもので、参加者は「これなら家でも続けられそう」と楽しみながら体も動かしていました。

JAでは、今後も継続開催を通じて、部員の健康づくりと交流の機会を広げていきます。



QOL健診は、JA共済の地域貢献活動事業を活用して実施しました。

12月9日

## 関心高く 税務勉強会

米価上昇を受け、所得税や消費税の基本的な考え方を整理し、円滑な申告につなげてもらうと、生産者向けに「所得税・消費税勉強会」を開催しました。本店・木造総合支店の2会場合わせて約140人が参加し、関心の高さがうかがえました。

勉強会では、所得の考え方や消費税の制度についての説明があり、参加者はメモを取りながら熱心に耳を傾けていました。

当日は多くの質問が寄せられましたが、一部について後日の回答としました。それらの質問と回答は、本誌6〜7ページに掲載しています。



▶本店



▶木造総合支店

12月9日

## 女性部の活動を 紹介

JA会館で開催された「青森県家の光大会」の記事活用体験発表において、女性部副部長の木村孝子さんが最優秀賞を受賞しました。

発表では「家の光」に掲載された布を使って簡単に作れる三角巾「さっとカブリーナ」と「新聞エコバック」を作り、JAの「ノウフクマルシェ」で「つがる」に参加した事例を紹介しました。イベント当日は、参加者全員で「さっとカブリーナ」を着用し、「新聞エコバック」には女性部員が育てた野菜を詰め、野菜セットとして販売。来場者との会話を楽しみながら販売する中で、達成感を味わい、女性部の存在意義を再確認する機会となったと発表しました。

木村さんは、来年2月に福岡市で開催される「第67回全国家の光大会」に出場します。



受賞を喜ぶ木村孝子さん④と木村幸子女性部長④

12月9日

## つがるメロン協議会 5億越え目標達成

JAごしつがるとJAつがるにきたで構成するつがるメロン協議会は、つがる市で販売報告会を開きました。出荷数量は14万7436箱で、目標としていた15万箱には届かなかったものの、販売金額は5億4436万円と計画を上回りました。

報告会には生産者や市場関係者ら約90人が参加し、今年の作柄や販売結果、市場の動向を共有しました。近年は温暖化の影響で栽培環境が厳しくなっており、従来の技術向上に加え、高温に強い品種の導入検討など、新たな取り組みの必要性が話題になりました。

また、報告会では優良生産者を表彰し、当JAからは5人が受賞しました。

### \*秀品率の部

#### 【タカミ】

原田 拓夫さん

#### 【レノン】

木村 宗平さん

#### 【キスロマン】

新岡 真吾さん

### \*総出荷の部

#### 第2位

安田 克則さん

#### 第3位

須藤助十郎さん



賞状を受け取る木村宗平さん④

12月9日  
・10日

## スマート農業で 意見交換

担い手法人会では視察研修で北海道のJA新しのつを訪れ、石狩管内・新篠津村ICT農業研究会との意見交換を行いました。

同研究会が取り組むスマート農業やICT導入の経緯等の説明を受ける他、自動操舵の活用や人工衛星による生育判断ツール、Jクレンジットへの取り組みの事例紹介も行われました。参加した法人会員は、導入の流れや効果について積極的に質問し、スマート農業への理解をさらに深めました。



JA新しのつで行われた意見交換会

12月11日

## 米作り学習の集大成

つがる市立瑞穂小学校5年生が、1年間の米作り学習の締めくくりとなる「収穫感謝会」を開きました。田植え・稲刈り・脱穀の各作業を1年間にわたって共にやってきたJA女性部からも6人の部員が参加し、各班に入りながら調理をサポートしました。

この日は、児童が自分たちで収穫したお米を鍋で炊き上げ、味噌汁作りに挑戦。さらに、班ごとに話し合っ決めておかず・デザートも調理し、班ごとの工夫が光る料理が出そろいました。

出来あがった料理は、米作り学習に協力した方々にも振る舞いました。初摺りを引き受けた経済課の片山和善課長も招待され、児童らと一緒に

米の味を堪能しました。調理も食事の時間も、女性部員と児童が一緒に楽しむことができました。

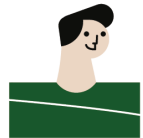


ご飯の炊きあがりを確認する女性部員④と児童ら

# 所得税・消費税勉強会

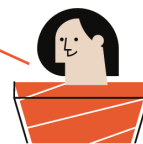
## 寄せられた質問にお答えします！ Q & A

税務勉強会にご参加いただき、ありがとうございました。当日多くの質問をいただきましたが、一部については確認が必要なため後日の回答となりました。今回、改めて内容を確認したうえで回答をまとめています。具体的な判断が必要な場合は、五所川原税務署へご確認ください。



**Q 1** 令和 7 年に課税売上1,000万円を超え、令和 9 年は課税事業者となる。その際、簡易課税を選択すると、仮に令和 8 年の課税売上が1,000万円以下だったとしても、2 年間は簡易課税の課税事業者とならなければいけないのか。

**A 1** 令和 8 年の課税売上が1,000円以下だった場合、「消費税 **簡易課税制度選択** 届出書」を提出していても、令和10年は免税事業者となることができます。なお、その際は「消費税の納税義務者でなくなった旨の届出書」を提出する必要があります。ただし、「消費税 **課税事業者選択** 届出書」を提出した場合は、課税事業者を選択して納税義務者となった日から2年間継続した後でなければ、課税事業者をやめることはできません。



### 〈消費税に関する主な提出物〉

#### ① 納税義務の発生・免除に関する届け出

| 届出書名                 | 届出が必要な場合                      | 提出期限等        |
|----------------------|-------------------------------|--------------|
| 消費税課税事業者届出書          | 基準期間における課税売上高が1,000万円超となったとき  | 事由が生じた場合速やかに |
| 消費税の納税義務者でなくなった旨の届出書 | 基準期間における課税売上高が1,000万円以下となったとき | 〃            |

#### ② 簡易課税制度の選択に関する届け出

| 届出書名              | 届出が必要な場合            | 提出期限等                  |
|-------------------|---------------------|------------------------|
| 消費税簡易課税制度選択届出書    | 簡易課税制度を選択しようとするとき   | 適用を受けようとする課税期間の初日の前日まで |
| 消費税簡易課税制度選択不適用届出書 | 簡易課税制度の選択をやめようとするとき | 適用をやめようとする課税期間の初日の前日まで |

※ 「消費税簡易課税制度選択届出書」を提出した場合には、原則として、**適用を開始した課税期間の初日から2年を経過する日の属する課税期間の初日以後**でなければ、「消費税簡易課税制度選択不適用届出書」を提出することができません。

この2年縛りは、あくまで原則課税制度・簡易課税制度の選択に関する縛りであり、消費税の課税事業者・免税事業者の判定には影響しません。

#### ③ 免税事業者が課税事業者を選択する時の届け出

| 届出書名             | 届出が必要な場合                       | 提出期限等                  |
|------------------|--------------------------------|------------------------|
| 消費税課税事業者選択届出書    | 免税事業者が課税事業者になることを選択しようとするとき    | 選択しようとする課税期間の初日の前日まで   |
| 消費税課税事業者選択不適用届出書 | 課税事業者を選択していた事業者が免税事業者に戻ろうとするとき | 選択をやめようとする課税期間の初日の前日まで |

※ 「消費税課税事業者選択届出書」を提出した場合には、原則として、**適用を開始した課税期間の初日から2年を経過する日の属する課税期間の初日以後**でなければ、「消費税課税事業者選択不適用届出書」を提出することができません。



### 〈設例：初めて課税事業者になるときの提出書類〉

令和 7 年：課税売上1,000万円超 ⇒ 令和 9 年課税事業者（簡易課税制度を選択）  
令和 8 年：課税売上1,000万円以下 ⇒ 令和10年免税事業者  
令和 9 年：課税売上1,000万円超 ⇒ 令和11年課税事業者（簡易課税制度を選択）



#### 【令和 8 年に提出】

- ① 「消費税課税事業者届出書」……（事象が生じた場合速やかに）
- ② 「消費税簡易課税選択届出書」……（令和 8 年12月31日まで）

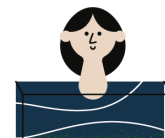
#### 【令和 9 年に提出】

- ① 「消費税の納税義務者でなくなった旨の届出書」……（事象が生じた場合速やかに）

#### 【令和10年に提出】

- ① 「消費税課税事業者届出書」……（事象が生じた場合速やかに）

※ 令和11年に再度課税事業者になる場合、改めて「消費税簡易課税制度選択届出書」を提出しなくても、簡易課税制度が適用されます。  
⇒ 簡易課税制度を選択した場合は、「消費税簡易課税制度選択不適用届出書」の提出がない限り、基準期間の課税売上が5,000万円以下の場合に適用されます。



**Q 2** 「中小企業投資促進税制」を活用するには、どのような手続きが必要か。

**A 2**

選択した優遇措置により、手続きが異なります。  
なお、どちらの優遇措置においても、確定申告書第二表の「特例適用条文等」欄に「措法10の3第1項」と記載します。

#### ① 30%の特別償却

青色申告決算書の「減価償却費の計算」の「○割増（特別）償却費」の欄に特別償却の額を、「摘要」の欄に特例名（措法10条の3）を記入し、特別償却に関する明細書を確定申告書に添付します。

添付書類 … **特定機械装置等** の特別償却に関する明細書

#### ② 7%の税額控除

明細書を確定申告書に添付します。

また、確定申告書第一表「税金の計算」④空欄に「投資税額控除等」、区分に「1」と記載し、控除額を記載します。

添付書類 … 中小事業者が機械等を取得した場合の所得税額の特別控除に関する明細書



**Q 3** 「少額減価償却資産の取得価額の損金算入の特例」を活用するには、どのような手続きが必要か。

**A 3**

確定申告書に「少額減価償却資産の取得価格に関する計算明細書」を添付する必要があります。

ただし、青色申告決算書の「減価償却費の計算」欄に次の事項を記載して確定申告書に添付して提出し、かつ、その少額減価償却資産の取得価額の明細を別途保管することにより適用を受けることができます。

- ① 少額減価償却資産の取得価額の合計額
- ② 「減価償却費の計算」の「摘要」欄に「措法28の2」と記載
- ③ 少額減価償却資産の取得価額の明細を別途保管している旨



# JAごしよつがる 2025

～地域で輝く生産者と、ともに歩むJA～

●七和地区  
富士 美奈子さん



1年の始まりは記録的な大雪でした。家屋や農業用ハウスへの被害に加え、リンゴ樹の枝折れが相次ぎました。JA共済金が被害対応に役立ったほか、融雪剤の購入助成を行い、生産者を支援しました。厳しい状況の中でも、女性を対象とした剪定講習会を開催したところ「参加しやすい」と好評でした。多くの園地で枝折れの影響が残り、鳥獣被害にも悩まされる1年となりましたが、生産者の努力により無事に収穫期を迎えることができました。

●飯詰地区

鳴海 正さん



●柴田地区

太田 英樹さん



米が何かと話題となった1年。JAでは概算金を3万円とし、役職員一丸となって集荷を呼びかけました。生産者の協力により順調に集荷率を高めました。生産者向けには乾田直播の講習会を行い、省力化につながる栽培技術の導入を後押ししました。地域住民向けには田植えや稲刈りイベントを通じて米作りへの理解を深めてもらい、価格形成の仕組みやJAの役割、国産の大切さを広くPRしました。

●七和地区

工藤 孝志さん



●松島地区

佐藤 公也さん



6月



●北地区

藤森 光明さん

11月



●北地区

長尾 憲さん

JAが導入した情報発信ツール「nimarUJA」をいち早く運用し始めたのは花き部会でした。目揃会の案内や出荷情報をタイムリーに共有し、部会内の連携強化にもつながっています。今後さらに活用を広げ、JA全体の情報共有に役立てていきます。

TAG

JAでは、各部署から推薦された職員と営農指導員で構成するチーム「TAG」が始動し、出向く体制での対話型営農活動を進めています。生産者のもとへ足を運び、農産物の出荷契約の積み上げ、農業機械の事故等に備えた保証の提案、組合員の相談対応などを行ってきました。2026年は、さらに活動の強化を図ってまいります。

11月



●林地区

高橋 佳子さん

7月



●越水地区

坂本 清悟さん

2月



●北地区

奈良 誠祐さん

まるっと新鮮館

まるっと新鮮館では、毎月10日の「まるっとの日」に加え、第2土曜日をイベント日として設定し、来店者との交流を深めています。8月には「夏まつり」を開催し、佐々木さんが販売するミニトマトが人気を集め、当日は秋田さんも販売を手伝いました。11月には「秋まつり」も行い、季節ごとのにぎわいづくりに取り組みました。

●松島地区

佐々木 香織さん



JAバンク青森

# ネットローンキャンペーン

キャンペーン期間: 2026 1/1(木・祝) → 3/31(火)

※表示されている金利は、1/1～3/31の適用金利となります。

JAネットローン  
マイカーローン

JAネットローン  
教育ローン

条件を満たしたお客さま(引下げ後金利)

変動 年 **2.05** %

保証料込

上記以外のお客さま(店頭金利)

変動 年 **2.55～4.20** %

保証料込

変動 年 **2.20** %

保証料込

上記以外のお客さま(店頭金利)

変動 年 **3.40～3.60** %

保証料込

対象者: キャンペーン期間中に「JAネットローン」からお申込みいただき、かつキャンペーン期間中にお借入れいただいたお客様。

引下げ条件: 以下の条件をすべて満たすお客様。  
① JAネットローンでお申込み  
② JAバンクアプリおよびJAバンクアプリプラスをご契約されている方、または新たにご契約される方

※その他条件については、各JAへお問い合わせください。

【注意事項】1. ローンのお借入の際は、JAが出資金をお預かりする場合がございます。2. ローンのご利用にあたっては、JAが指定する保証機関の審査が必要です。審査の結果によってはお客様のご希望に添えない場合がございます。3. 繰上返済や返済条件を変更する場合は、JA所定の手数料が必要となります。4. ローン商品の詳しい内容については、店頭に説明書をご用意しております。また、店頭にて返済額の試算を承っております。5. お借入期間中に返済の滞り等が発生した場合には、店頭金利に引き上げさせていただきます。6. 対象商品および金利内容は予告なしに変更する場合やJAにより異なる場合がございます。7. 詳しくはお取り扱いのJA窓口までお問い合わせください。

JAバンクアプリ

JAバンクアプリプラス

3月31日まで! お得な特典いろいろ! 詳しくはこちらから →

ネットローンの申し込みはこちら

JAバンク青森

JAごしょつがる

本店 金融課 ☎0173-27-3306

木造総合支店 金融共済課 ☎0173-42-9115



JAと組合員をつなぐ新しい情報発信ツール

# ニマル nimaruJA

JAごしょつがるでは、  
「nimaruJA」を活用を通じて、タイムリーな情報発信とペーパーレス化によるコスト削減に取り組んでいます。

**nimaruJAって何?**

「nimaruJA」はLINEを介した情報発信ツールで、登録するとJAからの情報がLINEを通して通知されます。現在、各生産部会を中心に活用しています!

営農情報

市況・販売情報

会議・講習会の案内や出欠の確認

- タイムリーな情報伝達が可能!
- 郵送代などの情報発信コストの削減!
- どこでも、いつでも確認できる!
- 出欠連絡もボタン1つで!

生産部会に所属し、「nimaruJA」の登録がまだの方で、登録を希望される方は各部会担当職員へご連絡ください。

必ずチェック最低賃金! 使用者も、労働者も

## 青森県最低賃金改定

時間額 **1,029円** (令和7年11月21日から)

- 1 改定前の青森県最低賃金(953円)から76円の引上げとなっています。
- 2 青森県最低賃金は、青森県内で働く**全ての労働者**に適用されます。
- 3 製造業と小売業の一部には、特定(産業別)最低賃金が定められています。
- 4 青森労働局長の許可なく青森県最低賃金額以上の賃金を支払わなかった場合は、最低賃金法違反となり、罰則規定(50万円以下の罰金)が適用されることがあります。
- 5 業務改善助成金については、コールセンター(電話: 0120-366-440)にお問い合わせください。
- 6 最低賃金引上げに向けた支援策、その他相談については「青森働き方改革推進支援センター」(0800-800-1830)にお問い合わせください。
- 7 詳しくは、青森労働局ホームページからもご覧になれます。  
(<https://jsite.mhlw.go.jp/aomori-roudoukyoku/home.html>)

※ お問い合わせは、青森労働局労働基準部賃金室(☎017-734-4114)又は最寄りの労働基準監督署にお尋ねください。



新春スペシャル

# お正月パズル①

一年の始まりに頭の体操はいかがでしょう。  
解ければすっきり爽快感！じっくりやれば絶対  
解ける！こいつは春から縁起がいいや！  
正月ぼけを吹き飛ばし、晴れやかに新年のスタートを切りましょう！

出題：ニコリ イラスト：信吉

## シークワーズ

盤面に隠された言葉を見つけ出すパズルです。探すべき言葉は、タテ、ヨコ、ナナメ45度で、一直線に読めるように入っています。途中で文字を飛び越えたり、折れ曲がって読んだりしてはいけません。同じ文字を何度か使うこともあります。

例題では「はつゆめ」だけを探しますが、右の問題では「ハツヒノデ」「ハツモウデ」の2種類の言葉を、それぞれいくつあるか探してください。

どちらの言葉のほうがたくさん入っているでしょうか？

例題

はつゆめは  
めつめめは  
はゆゆつつ  
つつつめゆ  
はつははめ

はつゆめは  
めつめめは  
はゆゆつつ  
つつつめゆ  
はつははめ

例題の答え：6個

問題

「ハツヒノデ」と「ハツモウデ」は、  
どちらが多いでしょう？

ハハツハツモウデ  
ツヒデツデツハノ  
モツデノヒツハヒ  
ウハヒモヒハハツ  
デツノノウツツハ  
ハモデハモヒハツ  
ツウツウノノツノ  
モデデモウデハハ

# ！新春！ お年玉 企画

第1弾

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  
QUOカード **1,000円**分を  
プレゼント！

時間を使って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！！

## 青森ワッツ ホームゲーム観戦チケット プレゼント！

第2弾

- ・2025-26シーズン  
青森ワッツホーム戦のみ有効です（2F 自由席）
- ・チケット1枚につき、1名様の入場が可能です  
（1回限り有効）

### 《申込必要事項》

- ・お名前 ・ご住所
- ・チケット希望枚数

※必要事項をご記入いただき、裏の郵便はがきを切り  
取ってお申し込みください。  
※申込み多数の場合は抽選により決定いたします。  
※発表はチケットの発送をもって代えさせていただきます。

申込期限：1月26日(月)当日消印有効

2月7日(土)・8日(日)は『伊藤鉦業アリーナつがる』で  
のホーム戦！会場で青森ワッツを応援しよう！

（その他の試合日程は、青森ワッツホームページ等でご確認ください）

# Instagram！ フォロー&いいねで応募完了！ ～プレゼントキャンペーン～

日頃の感謝を込めたインスタプレゼントキャンペーンを実施します！

【応募期間】 2025年12月22日(月)～2026年1月23日(金)まで

応募方法

- ① J A公式Instagram「J Aごしょつがる」をフォロー
- ② 「プレゼントキャンペーン」投稿にいいね！
- ③ 希望コースをコメントで「①ごしょつがる」or「②ワッツ」と入力

※非公開アカウントやメッセージ受信拒否設定のアカウントからのご応募は対象外となります。  
※すでにフォロワーの方も参加可能です。

当選者発表

DMにてご連絡いたします。



みなさまからのご応募  
お待ちしております！

プレゼント内容

- ① ごしょつがるコース  
（お米＋りんごの詰め合わせセット）
- ② 青森ワッツ応援コース  
（コラボ商品「でちぷるじゅーす」1箱）

抽選で  
それぞれ3名様に

お問い合わせ先：企画管理課（☎0173-27-3300）



お正月のごちそうを楽しんだ後、  
体重計の数字に驚いた方も多いのでは  
ないでしょうか。  
つい食べ過ぎてしまったときも、  
極端な食事制限や単品ダイエットは  
逆効果です。必要な栄養が不足する  
と代謝が下がり、かえって体重が戻  
らなくなります。大切なのは、しつ  
かり食べながら体を整えること。今  
回はお正月太りを解消するためにお  
薦めの栄養素を三つご紹介します。

■食物繊維  
野菜、キノコ、海藻、玄米に多く  
含まれる食物繊維は、お正月太り解  
消には欠かせない栄養素です。水溶  
性食物繊維は胃の中で膨らんで満腹  
感を与え、糖質の吸収を緩やかにし  
て血糖値の急上昇を抑える働きがあ  
ります。不溶性食物繊維は腸の動き  
を促進し、便秘の改善に役立ちま  
す。ワカメとダイコンのみそ汁や、  
キノコを使った炊き込み玄米ご飯な

しっかり食べて冬の健康な体づくり

おいしく食べて美しく

栄養士 ● 吉田理江

どで取り入れてみましょう。

■タンパク質  
肉、魚、卵、大豆製品、乳製品に  
含まれるタンパク質は、筋肉の材料  
となり基礎代謝を高めます。筋肉量  
を維持すると消費カロリーが増え、  
太りにくい体になるため毎食意識し  
て取りましょう。また、消化に多く  
のエネルギーを必要とするため、食  
事による消費エネルギーも上がるの  
が特徴です。みそ汁にさば缶や豆腐  
を入れると手軽にタンパク質が取れ  
ます。1食当たりおわん1杯分を目  
安にすると良いでしょう。

■ビタミンB群  
豚肉、ウナギ、玄米、納豆などに  
含まれるビタミンB群は、糖質や脂  
質の代謝を助ける働きがあります。  
特にビタミンB1は糖質代謝、ビタ  
ミンB2は脂質代謝に関与するた  
め、不足すると疲労感が出やすくな  
るので意識して取りましょう。豚肉  
とキノコ、野菜と一緒に炒めると食  
物繊維も一緒に取れます。

お正月太り解消のポイントは、食  
事制限ではなく、バランスの良い食  
事と適度な運動です。食べ物を味方  
に付け、無理なく健康的に体を整え  
ていきましょう。



1月26日(月)

引き続きメールでのご応募お待ちしております。  
[kanri@ja-goshotsugaru.or.jp](mailto:kanri@ja-goshotsugaru.or.jp)



子どもに人気のきんとんを果物でアレンジ

※目安量 砂糖は裹ごしたサツマイモの60%、水は裹ごしたサツマイモと同量



鶏肉のうま味とのりが好相性

※のりのさらさらした面

# 大集合！ おいのめご

2025年、誌面を彩ってくれた「おいのめご」たち。  
その後どんな一年を過ごしたのか。新しい年のばじまりに合わせて、  
元気っぱいの“今”を少しだけのぞいてみました。



2月号  
岡本 たつゆき 龍幸くん



2月号  
星 あかり 愛香莉ちゃん



7月号  
佐々木 香織さんめご

佐々木 たいき 大喜くん



3月号  
小笠原 れみ子さんめご  
長内 ひなと 陽叶くん・みお 美陽ちゃん



12月号  
新岡 美由紀さんめご

吉田 楓乃ちゃん  
柊乃ちゃん



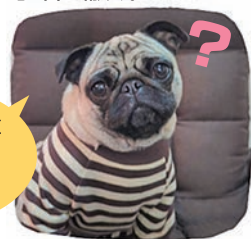
加藤 なぎさ 渚ちゃん



10月号  
加藤 喜樹さんめご

千葉 めい 芽依ちゃん

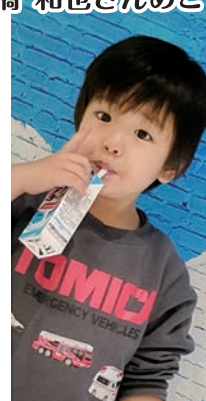
9月号  
小林 徹哉さんめご



あられちゃん

2026年は  
うま年？  
いぬ年？

5月号  
三橋 和也さんめご



三橋 こうし 皇志くん とうさ 刀護くん

## 編集室

ココ  
だけの  
バナシ

### まあ、いっか！

誰に似たのか、我が家の息子は怒りん坊！ジャンケンに負けても「まあ、いっか」と言う練習をしています(´ω`)さて、新年になると「今年こそは」と思うことがいくつかありますが、続いた試しはあまりありません。それでも、その気持ちがあるうちは十分。気負わず、できるところから…。まあ、いっか！今年はそんな1年に。本年もどうぞよろしくお願いいたします。



ホームページ



Instagram



JAGOSHOTSUGARU