

二月

2023 vol.292

# しらかみ

白神山地を背に営む農業と生活の応援団

今年のグランプリ  
「白神山うど」は  
どれだ!?

# Udo-1 グランプリ 2023

先着100名様が投票  
投票者には  
「白神山うど」1本  
プレゼント!!

2/18 (土) 10:00~開催  
みよが館特設会場

自己改革 実践中!



特集

今年も開催

『Udo-1グランプリ』



山がおいしい

水がおいしい

大地がおいしい

JAグループ秋田キャッチフレーズ

いいねをいっぱい届げたい



# Udo-1 グランプリ 2023

特集

## 今年も開催 『Udo-1グランプリ』

事前に選び抜かれた5点の『白神山うど』の中から、最優秀賞に選ばれた『白神山うど』を予想して、白神の農産物豪華詰合せを当てよう！予想が的中された方の中から、抽選で5名様にプレゼント！

2/18(土)午前10時より、「みょうが館」でお買物されたお客様先着100名様投票！投票頂いた方には『白神山うど』を1本プレゼント！



特産「白神山うど」の収穫に励む藤田さん



JA野菜集荷所にも届く春の香り



昨年開催し大盛況であった「Udo-1グランプリ」の様子

は、冬から春を中心に収穫され、昭和50年代に当時の二ツ井町農協が、冬場の出稼ぎ解消、冬場の収入源として転作作物の一つに奨励したことをきっかけに栽培が盛んとなりました。

当組合では平成19年に商標登録された「白神山うど」の名称で、北海道や関東首都圏の市場を中心に出荷され、各市場からも高評価を得ており、秋田県内ではナンバー1の生産規模を誇ります。

当組合では、今年度の出荷量約88ト、6000万円の販売を計画しています。

能代市二ツ井町で「白神山うど」を栽培する藤田清樹さん(50)は4棟のビニールハウスに昨年末「白神山うど」の株を順に伏せ込み、先に伏せ込みを終えたビニールハウス内では太く真つすぐ40cm程の長さになった「白神山うど」が収穫適期を迎えました。

藤田さんは「毎年「白神山うど」を待ち望む消費者のために、床土内の温度管理を徹底しながら、いち早く春の味覚を届けたい」と収穫作業に励みます。

当組合管内でも能代市二ツ井町を中心に収穫される「白神山うど」

## Contents

- 02 | Contents
- 03 | **特集** 今年も開催『Udo-1グランプリ』
- 04 | あきた白神トピックス
- 08 | 営農情報
- 10 | 地域のきずな～女性部活動～
- 11 | 能代科学技術高校リポート～I Love 百姓～
- 12 | お年玉クイズ当選者発表・おたより・クロスワード
- 14 | エコで家計にやさしい 省エネ・節約術
- 16 | JAあきた白神からのお知らせ
- 20 | Mama's Sweets

## 大好評!! 広報しらかみハイライトムービー

毎月、広報しらかみ編集時にはたくさんの写真を撮影します。紙面の都合上、本誌では伝えきれなかった場面をご紹介します！右記QRコードを読み取りご視聴ください。目指すは動く広報誌!!



## 春の風味、食感を楽しんでください!

山うど部会(桜田和浩部会長)の部会員らが所有するビニールハウス内で「白神山うど」の収穫が2月に入りピークを迎えています。

山うど部会員らが所有するビニールハウス内では、シャキシャキとした食感と、ほろ苦さが特徴の「白神山うど」が「一足早い春の香り」を漂わせながら、生産者らによる収穫作業が最盛期を迎えています。

「白神山うど」は春から畑で株を育て、秋にビニールハウス内へ移植。土をかぶせる「伏せ込み」を行い、電熱線などで床土を温めて株芽の生長を促して栽培します。



『40年以上白神ねぎを栽培してきて、8月の豪雨被害はこれまで経験したことのないものであったが、行政機関などからの多大なご支援に、ねぎ部会を代表して感謝申し上げます。

本年度は様々な悪条件が重なり目標販売額を達成することは出来なくて残念でしたが、既に、育苗作業など来シーズンに向けて取り組んでいる方々も多いかと思えます。

部会員一丸となって「白神ねぎ」の最大の武器である、白神山地からの自然の恵み「天」と、ネギ栽培に適した広大な大地「地」、そして、先輩から受け継がれる栽培技術「人」。『天地人』を最大限に活かして、20億円販売の大台を突破し、全国トップランナーを目指して頑張ってください！』



# 2年ぶり17億円販売突破！ 来季、20億円の 大台突破を誓い合う！！ ねぎ部会実績検討会



『8月の豪雨被害により生産者の皆さまにおかれましては、その後の生育管理に大変ご難儀したことと思いますが、その被害をも乗り越え、県内外の市場関係者、外国（台湾）の消費者までもが満足する、高品質の「白神ねぎ」を多数出荷頂いたことに衷心より敬意を表します。

更なる知名度向上と併せ、大消費地の需要に応えられる産地拡大を進め、「白神ブランド」の青果物が、世界品質で地域が豊かになるよう、これからも共に取り組んでいきましょう！』

1月26日にねぎ部会（大塚和浩部会長）による実績検討会が開催されました。今年度は、171経営体が215haに「白神ねぎ」を作付けし、例年よりも10日以上早いペースで17億円（1月12日到達）の販売額まで積み上げましたが、8月の大雨被害の影響もあり、今年度の目標販売額21億円には残念ながら届かない見通しであることが報告されました。

しかしながら、ねぎ部会が目標の一つに掲げている「A品率の向上」については、前年度対比2.3ポイントアップの75.5%まで向上。販売課清水経営相談員は「来年度は、A品率と合わせて、更に、反収も向上させ、自身の収益の向上に繋げてもらいたい」と来シーズンに向けて呼びかけます。

当組合では3月まで続く「白神雪中ねぎ」などの出荷による販売額の積み上げで、初の18億円越えに期待を寄せています。

秋田テレビ  
LiveNewsあきた！  
(2月2日放送)  
能代市出身の  
佐藤愛純アナウンサーが  
「白神雪中ねぎ」の収穫を体験し、  
同番組で紹介してくれました！



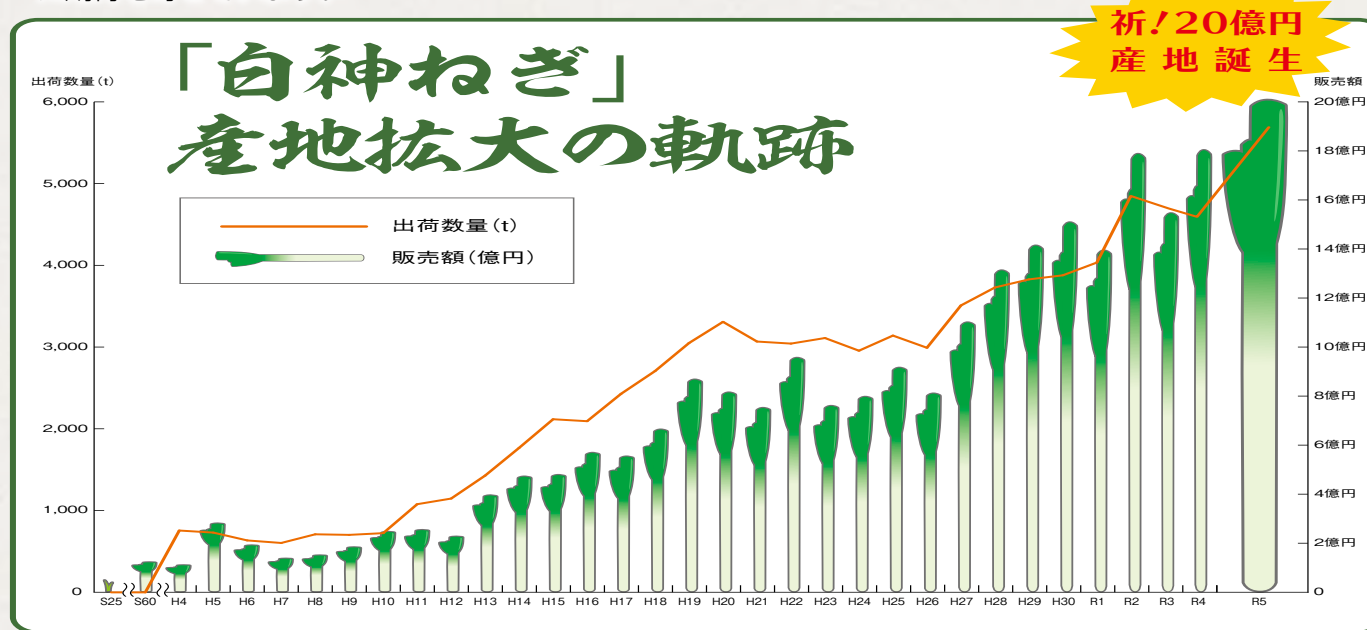
圃場内の排雪作業を手伝う佐藤アナウンサー



重い白神雪中ねぎの束を「ヨイショ」と持ち上げる



雪中ねぎの収穫作業に励む生産者



祈！20億円  
産地誕生

## トロっと甘い糖度は13度!? お鍋に最適「白神雪中ねぎ」収穫盛期

能代市河川地区を中心に「白神雪中ねぎ」の収穫が今盛んに行われています。白神ねぎ生産者が厳しい寒さや雪と戦いながら畑で作業に励み、甘みが増した良質なネギが次々と出荷されます。

「白神雪中ねぎ」は12月の降雪前に掘り取ったネギを束にし、雪前に植え替え、不織布で覆って保存し、年明けから3月にかけて出荷するもので、冬季間の収入源として40年ほど前から、土壌が砂地の河川地区なら、は、伝統農法として取り組まれています。現在では同地区の「白神ねぎ」生産者約10経営体が手掛けます。

また、河川地区外の生産者も育苗用のビニールハウス内などで、ネギを囲うため、雪中ではなく「寒締め」という位置付けで出荷。

雪中貯蔵することで、ネギの糖度が上がり、甘みが増すとされる「白神雪中ねぎ」。

白神ねぎ部会大塚和浩部会長は「以前糖度を調べたところ、13度以上あった。ネギではなかなかない水準であることから、多くの消費者には是非一度味わってほしい」と話します。

J A あきた白神が誇る主力品目である「白神ねぎ」の今年度販売額は2月7日出荷分で1億3,300万円に達しました。過去最高販売額更新を目前に地全体の奮起に期待を寄せています。





収穫作業に励む池端さん

アスパラガス部会（大高勝信 部会長）の部会員らが所有するビニールハウス内で促成アスパラガスの収穫が最盛を迎えました。

能代市二ツ井町で促成アスパラガスを栽培する池端伸吾さん（40）のビニールハウスの中は、瑞々しく鮮やかな緑色のアスパラガスがびっしりと育ち、池端さんは、長さ30cmほどに生じたアスパラガスを選んでハサミで手際よく切り取って収穫していました。

「昨年8月の記録的豪雨による冠水被害により、株の加温用ボイラーが故障するなど大打撃を受けたが、収穫期を迎えることが出来て安堵している。多くの消費者に甘くて柔らかい「あきた白神ブランド」のアスパラガスを食べてもらいたい」と池端さんは収穫作業に励みます。

販売担当者は「消費者に選ばれる商品作りを心がけながら、本でも多く出荷してほしい」と収穫最盛を迎えた促成アスパラガスに期待を込めます。

「白神ブランド」の甘く促成アスパラガスは、生産者らによる収穫は春先まで続きます。

セルフメンテナンスの普及で生産コスト低減へ

農業機械課では、各種農機具の格納整備が繁忙期を迎えています。

整備工場内には、大豆の収穫を終えた大型コンバインや年中フル稼働していたネギ収穫機などが次々と入り、翌シーズンの活躍に備えています。

整備場内は、屋外とほぼ同じ気温なので、担当職員らは指先を赤くして寒さとも戦いながら、分解洗浄や各部作動点検・調整、グリスアップなど、パーツの一つ一つまで細心の注意を払いながら整備作業に当たっています。



ネギ収穫機の動作確認を行う担当職員

農業機械課では、担当職員総動員でご依頼頂いている格納整備を確実に仕上げ、3月からはトラクターや田植え機の点検など春整備の準備に移行していきます！

セルフメンテナンスを日常的に行うことで、大きな故障予防に繋がります。修理コストの低減、故障による作業時間ロスの低減、農業機械の長寿命化などの効果があり、生産費のコストダウンと取りの最大化が十分期待できる」と生産者らによるセルフメンテナンスも普及させていきたいと意気込みます。

利便性が浸透し、『営農資材の注文サイト』利用率が60%超え



本年度設置したタッチパネルで注文する生産者（左）と相談を受ける職員

「いつでも、どこでも、簡単に」をコンセプトに2020年度に稼働開始した「営農資材Web注文サイト」の9月～12月末に注文を受け付けて、次年度用営農資材の初年度利用率は、予約注文数約960経営体のうち、35%に相当する約350経営体がWEB注文を利用していましたが、稼働4年目を迎えた本年度は、同期間に予約注文した約1000経営体のうち、65%の

約650経営体が同システムを利用し、Web注文サイトが順調に普及してきております。

経済部では、①営農指導員と地域農業の担い手に向くJ-A担当者（愛称TACCスタッフ）と連携し、タブレット端末を携行して農家組合員と対話しながら、操作説明をしてきた点。②今年度から管内3カ所の拠点施設に導入した「タッチパネル端末」を使用した窓口での注文受付が、スマートフォンなどの扱いに不慣れな高齢農家組合員への普及拡大につながったと分析しています。

農業者の所得増大には生産コストの低減は重要なことから、引き続き、営農部と経済部が連携し、仕入れ価格の引き下げを図ってまいります。また、農家組合員の皆さまが「営農資材Web注文サイト」を使って注文することで、予定当用価格から12%ほど値引きとなる他、秋田県版農業経営管理支援システムに反映され、税務申告などでの労力が大幅に軽減されることから、今後も、TACC職員を中心に「営農資材Web注文サイト」の普及に努めることとしており、経済課主任課長は「肥料価格の高騰対策の一環として、農業者の生産コスト低減につながるよう相談活動を強化するとともに、同システムを幅広い年代層に普及させていきたい」と意気込みます。

いつでも、どこでも、簡単に営農資材(肥料/農薬) WEB注文組合員専用サイト

令和5年度 当用注文は 4/1 受付開始!



WEB注文で 全商品割引

下記、URLまたはQRコードからログイン頂き簡単注文!! <https://akita-shirakami.net/order/>











2年 加藤ゆずなさん 2年 山本 早織さん

### 鏡餅づくりを行いました。

12月26日（月）に、農業クラブのみんなで鏡餅作りをしました。餅がすごく熱々で苦戦しましたが、職員室や農場管理室などに置く鏡餅を8つ完成させることが出来ました。

次は、いよいよ試食の時間です。自分たちの食べたい分をお皿に入れて、きな粉、粒あん、ゴマ、醤油を好みに合わせて味付けしました。そして、お雑煮も作ってみんなで1年を振り返りながら美味しく頂きました。



鏡餅作っていく



みんなで作った鏡餅



おいしくいただきました



お雑煮もおいしかった

### 3年生課題研究発表会が行われました。



ドキドキ・・・いよいよ発表です

1月20日（金）に3年生が1年間研究し、その成果や反省点などをまとめ発表されていました。各班が違うテーマで研究をし、写真や動画を使ってわかりやすく、1、2年生や先生方に説明をしていました。例えば、蚕の成長、季節にあった琥珀糖を作ったり、花で天ぷらを作って実食している班もありました。私たちも、2月に1年間の研究した成果を発表するので、とても勉強になりました。



作物班の発表中



琥珀糖についての発表です



ハキハキと気持ちを込めて



### 鶴形そばを作ってみました！



初めてのそば打ちを体験する女性部員

藤里支部が1月10日に行った第3回冬期講座では、能代市鶴形地区の特産「鶴形そば」を製造する鶴形そば製造加工株式会社（代表取締役小林吉郎）を講師に招き、そば打ち体験会を行いました。

講師による講義と実演を受けた後、参加した女性部員20人による初めてのそば打ち体験がスタート。

今年収穫した鶴形産のそば粉を使って、そば粉と水を力一杯練り合わせたあと、延し棒で生地を延し、包丁で均一に切って完成。

料理上手の女性部員らも初めてのそば打ちとあって悪戦苦闘の様子でした。

参加者は「初めてやってみて、そばを均等に切るのが難しかった。年越しも「鶴形そば」を食べたので、帰ってから夫に食べさせてどっちが美味しいか聞いてみたい」と笑顔を見せてくれました。

### 簡単な口腔ケアで健康寿命を延そう！

二ツ井支部は1月19日開催の第3回冬期講座にて、秋田県健康福祉部口腔保健支援センターの熊谷祐子氏が講師を務め、「いつまでも美味しく食べられるように」と題した講習会を行いました。

講習会では「今日からでも、簡単に出来る口腔ケアを続けることで、認知症予防や加齢に伴う心身の衰えを防ぐことができる。健康寿命を延ばすために簡単なことから取り組みましょう」などと伝えられると、参加した90人の女性部員は熱心に聴講していました。

参加者からは「フッ素入りの歯磨き剤を使用している場合の、歯磨き後のうがいは、1回程度で十分と聞き驚いた。今日から早速実践してみようと思う」と話していました。

講習会終了後、参加者らに記念品としてエコーマーク品の歯ブラシ「アパチュール」がプレゼントされました。



「いつまでも美味しく食べられるように」と題した講習会

### 秋田やまもと女性部との交流会を初開催



料理を囲みながら、話しが弾む両女性部員

女性部（佐々木博子部長）は1月13日にJA秋田やまもと本店で、同女性部（木村弘子部長）との交流会を初めて開催しました。あきた白神女性部員8人、秋田やまもと女性部員10人が参加。

交流会では、秋田やまもと女性部が定期的に催すコーヒースロンを見学し、同女性部が調理し提供する「おしるこ」に舌鼓を打ちました。

その後、秋田やまもと女性部員が用意した出汁に、あきた白神女性部員が持ち込んだ「だまこ」を入れた「だまこ鍋」や両女性部員がそれぞれ持ち込んだ郷土料理を囲んで懇親会がスタート。

佐々木部長は「隣同士のJAであっても、その風習、食文化は異なるが、郷土料理などを守り、後世に伝えていく責務を持つJA女性部として、今後も交流し絆を深め、地域の風習や、食文化を守っていきたい」と話します。

両女性部員は、お互いに料理レシピを紹介し合うなど、交流会は大いに盛り上がりを見せていました。



新春

# JAお年玉プレゼントクイズ

当選者発表!

広報1月号のJAお年玉プレゼントクイズで、クロスワードパズル & まちがいさがしの両方を正解された方の中から、抽選で下記の通り当選者が決まりました。たくさんのご応募ありがとうございました。

**答え** 【クロスワードパズル】「フリソデ」  
【まちがいさがし】  
1(木の上の雪が多い) 7(ろうそくの溶け方が  
4(眉の形が違う) 違) 違)  
6(コップの形が変わっ 12(かごから落ちたリンゴ  
ている) がミカンになっている)

**A賞** ホット&クール  
ハイターファン KHF-1227  
菊地 勝美さん (能代市二ツ井町)

**B賞** オムロン  
音波式電動歯ブラシ HT-B914-SET3  
小山 愛子さん (藤里町)

**C賞** ギフト工房  
アリエール&ジョイセット  
田中ひとみさん (能代市)  
柴田恵美子さん (能代市)

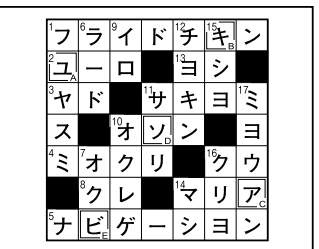
**D賞** 白神ねぎ  
ギフトセット  
長門 栄子さん (能代市)  
櫻井 心結さん (神奈川県横浜市)  
畠山 定雄さん (能代市二ツ井町)

**E賞** 全国共通図書カード  
1,000円分  
大山 誠徳さん (能代市)  
丹波 愛さん (能代市)  
小栗 羽生さん (能代市)  
藪腰 直也さん (福井県あわら市)  
さとう らんさん (能代市)

- 【1月号】  
今年もトラクターを乗り廻すぞ〜 (能代市二ツ井町 菊地 勝美さん)
- 日々、健康で過ごしたい (藤里町 小山 愛子さん)
- 今年の干支にちなんで「飛躍」の一年に! (能代市 田中 ひとみさん)
- 適度な食事を心がけ健康維持する (能代市 柴田 恵美子さん)
- 白神ねぎが横浜のスーパーで買えるようになりますように。それと、勉強を頑張っておもしろい一年にしたい! (神奈川県横浜市 櫻井 心結さん)
- 自分に見合った生きがいになるような仕事がしたい (能代市 長門 栄子さん)
- 新型コロナウイルスに負けない! (能代市二ツ井町 畠山 定雄さん)
- 笑顔で前進 (能代市 大山 誠徳さん)
- 映画の原作本をよく読むようになりました。年間50冊を目指します。 (能代市 丹波 愛さん)
- 車の免許をとるぞ〜!! (能代市 小栗 羽生さん)
- 彼女を作りたいです。 (福井県あわら市 藪腰 直也さん)
- ツリーを片付ける (能代市 さとう らんさん)
- 豪放磊落 (意味: 小さいことは気にしない) (能代市 大谷 操さん)
- 今年の私は困っている人のために何かしようと密かに思っています。フードバンクなど… (能代市 清水 千春さん)
- 物忘れ防止のため、まめにメモをとりお助けマンとする (能代市二ツ井町 茂呂 チヨミさん)
- 身体を大切に (能代市 大山 三喜男さん)
- 最 nearbyボケの私、小学1年から6年生までの漢字をしっかりと覚えたい (能代市 大塚 千春さん)
- 70歳を迎える年なので家の断捨離を本格的に始めます (能代市 丹波 新さん)

- 自分の将来の方向性を定める (秋田市土崎 山須田 由衣さん)
- 転ばないように (藤里町 佐藤 トヨさん)
- 畑の野菜の種類を増やす (能代市 幸坂 輝昭さん)
- 値上がりに負けないように、家計のやりくり頑張る! (能代市 佐藤 睦美さん)
- 腹を立てず、感謝の気持ちを忘れずに、元気に過ごしたいです。 (能代市 斉藤 洋子さん)
- 八十歳超えの身体、ボケ防止と体がなまらぬようにジャガイモ作りを頑張る (能代市 大山 春海さん)
- 木版画家池田修三作品展を見に行く (能代市 工藤 江利子さん)
- 磨く! (藤里町 佐藤 凌さん)
- 挑戦! (藤里町 佐藤 浩樹さん)
- 健康第一 (能代市二ツ井町 山本 達行さん)
- 毎日5000歩以上歩くこと (藤里町 菊地 孝子さん)
- バレーボールのレシーブを頑張る! (能代市 清水 万理恵さん)
- 笑顔で暮らす (宮城県石巻市 栗野 萌子さん)
- 巨大ヒラメを釣るぞっ〜! (能代市 清水 範章さん)
- 新型コロナウイルスに負けない! (能代市二ツ井町 畠山 伊織さん)
- 毎日1万歩歩くこと! (能代市 石郷岡 紀子さん)
- 今年も元気で卓球を続けられる (能代市 成田 京子さん)
- お野菜やお米の収穫量が少し増えたら嬉しいです (能代市 大高 裕子さん)

▲誌面の都合上、皆様から寄せられたお便りを、一部割愛させて頂きました。たくさんのお便り、ありがとうございました。



## 12月号の答え ユキアソビ

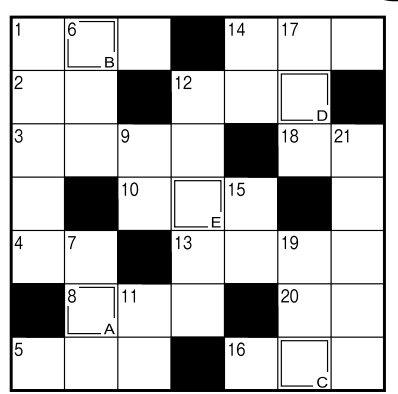
●応募方法  
ハガキの裏面に答えと住所、氏名、年齢、電話番号、今年号の良かったコーナー、あわせてお便りコーナーへひとこと添えて応募ください。

宛先  
〒016-0102 能代市宇一本木47  
JAあきた白神クイズ係

タテのカギ  
01 2月の誕生石アメジストは紫色の色です  
06 刻みたばこを詰めて吸う道具  
07 しが大ならMは  
09 こうなったら—を知りたいなあ  
11 暖炉にくべます  
12 3度の食事以外に食べるもの  
14 バレンタインデーに実らせる人もいます  
15 囲碁や将棋の指し手の記録  
17 百貨店の—ガイドで目当ての売り場を探した  
19 昆布と—節でだしを取った魚料理  
21 魚布と—節でだしを取った魚料理

ヨコのカギ  
01 ウィンタースポーツの代表格  
02 旧国名の1つ。現在の三重県の大部分  
03 お吸い物などを入れる器  
04 鬼は外、福は—  
05 掃除道具の1つ。魔女がまたがれば飛べるかも?  
08 車のフロントガラスに付くとキラキラして厄介です  
10 旅先で眺めることもあります  
12 もむと温くなるタイプもあります  
13 遅い時間まで寝ずにいること  
14 仁徳天皇陵もこの1つ  
16 水分補給に役立つ—飲料は、電解質を加えてあります  
18 働き者だといわれる昆虫  
20 天ぶらを天—に漬けて食べた

## クロスワードパズル



答 A B C D E

二重枠に入った文字をA→Eの順に並べてできる言葉が答えです。正解者の中から抽選で素敵な景品をプレゼント。どしどし応募ください。(締切は2月28日必着です)

## みなさんからのお便り

- 【12月号】  
自家製のそば粉を使ってそば打ちしてみました。毎回キレイで短くなり難しいです。見た目は悪いですがそば粉が多いので味は抜群においしいです。  
(ペンネーム コミックさん)
- ンジンゼリーの作り方が載っていたので作ってみました。—すごく美味しくて病みつきになりそう。  
(ペンネーム くま子さん)
- 新年を迎えました。毎年感じるのが一年経つのが早すぎるということ。どうなっているんでしょうね?調べてみると「ジャーネの法則」というものがあって昔から解明されていることでした。歳をとると主観的に記憶される年月の長さが年少者より短く感じるそうです。仕方ない事だと分かりました。一日一日を充実させて過ごせるように努力してみます。  
(ペンネーム ムーババさん)

- 仕事帰りに寄ってみま〜す。  
(ペンネーム キウイさん)
- 正月の風習も代を重ねるうちに、また、このコロナ禍のうちに簡略化され我が家風として今に至っています。家族が減ったこと、客がなくなったこと、そして、なんといってもスーパーや通販の便利さに乗っかってしまえることも大きい。老い先を考えればありがたいことですが、心裏腹で昔の餅つき風景などがチラチラ浮かび複雑な心境です。  
(ペンネーム ばあたんさん)
- あつという間の一年です。よく義母が年を取ると一年はあつという間に終わると言っていました。その頃の私は普通の長さでしたが、今になっては義母の言うことがわかる歳になりました。来年はもっと早く過ぎるかも…  
(能代市二ツ井町 秋林 ミチ子さん)

- チヨロギの苗を頂いたので育ててみたところたくさんになりました。チヨロギは「長老木」「長老喜」「千代呂木」と縁起物だそうです。梅酢やブルーベリー酢に漬けたらとても美味しかったので、お正月にも食べようと思います。  
(能代市二ツ井町 大高 洋子さん)
- 家の電話を光回線にしているのですが受信できずにいるのを4〜5日知らずにいました。友人が心配して訪問したことで知りました。使えるまで時間がかかりそうです。新しいシステムは苦手です。  
(能代市二ツ井町 池端 満里子さん)

- 新年を迎えるにあたり「愛子天皇」熱望論。なぜ天皇の愛娘が継嗣出来ぬ?「男子系男子」へのこだわり。「もう古い」。英王国は「男女平等」を理由に「エリザベス女王」の誕生です。愛子様ご誕生時の雅子皇后様のお言葉「生まれてきてくれてありがとう」の重み。安定的皇位継承のため、日本も改定すべきと思うのだが…  
川柳: 愛しき子 授かりし幸 尊とみて  
(能代市二ツ井町 山谷 肇子さん)
- サッカーワールドカップカタール大会はコロナ禍やウクライナで暗い日々を送ってきた私たちに明るい話題を提供してくれた、監督や選手に感謝! ドイツやスペインを撃破した時、胸が熱くなったのは私だけでしょうか? ありがとう! プラボー  
川柳: アジアの雄 油断大敵 兎跳び  
暗い影 スポーツで払拭 迎春を  
(能代市二ツ井町 清水 博文さん)

- 春から秋(4〜11月頃)はウォーキングなど体力維持などに努めていましたが、冬の運動も考えているので関連するものを載せてくれると嬉しいです。  
(能代市 白井 準一さん)

当選おめでとう  
ペンネーム コミックさん  
ペンネーム くま子さん  
ペンネーム ムーババさん  
大高 洋子さん(能代市二ツ井町)  
池端満里子さん(能代市二ツ井町)

Mama's sweetsのニンジンゼリーがすごく美味しそうです。早速作ってみました。美味しく出来ました。私の大好きなコーヒーショップがようやくオープンしましたね! 初日に早速行ってみました。たくさんのお客さんで賑わっていました。また

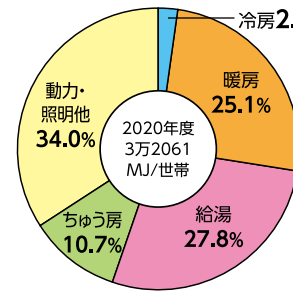


# エコで家計にやさしい省エネ・節約術

光熱費が気になるこの季節。ご家庭でできる省エネのこつをご紹介します

出典：「2022家庭の省エネハンドブック」(東京都環境局地球環境エネルギー部地域エネルギー課)／「令和3年度エネルギーに関する年次報告(エネルギー白書2022)」(資源エネルギー庁)  
イラスト：出口由加子

図1：世帯当たりの用途別エネルギー消費の割合



今、国際的なエネルギー価格の高騰を背景とした電気・ガス代の値上がりで私たちの家庭を直撃しています。こうした中、できるだけ普段通りの毎日を過ごしながら、省エネを実現するにはどうすれば良いでしょうか。

それにはまず、図1にあるように、家庭内で使用する機会の多いエアコンなどの冷暖房機器や、お風呂や洗面、キッチンに用いる給湯機器を効率的に使うことがポイントです。また、電子レンジや電気炊飯器、ドライヤーなど、消費電力(W)の多い機器を上手に使うことを考える必要があるでしょう(図2)。

最近の家電製品は省エネ性能が向上しているので、耐用年数を超えて長く使用している場合は、思

電気やガスの使用量をあらためて見直しましょう

図2：家電製品の消費電力(W)はどのくらい？

家電製品	消費電力/ワット(W)数
電子レンジ	1400W
ジャー炊飯器(電気炊飯器)	1300W
浴室乾燥機(電気式)	1290W
オーブントースター・ドライヤー・掃除機	1000W
電気ポット(沸騰時)	800W
エアコン6畳用	450W
冷蔵庫	200~300W
液晶テレビ	50W
扇風機	34W

定格消費電力の一例。実際の使用時の消費電力は、製品の種類・使用方法で異なります。

い切って買い換えることで大幅な省エネ・節約が可能になります。今回はこうした基本的な考え方を基に、リビングルーム、キッチン、バスルームといった室内空間ごとに分けて、無理することなく実現可能な省エネ対策・節約術とその効果をご紹介します。ぜひ参考にしてください。

## キッチン編



### 省エネポイント① 冷蔵庫

詰め込み過ぎを避け、開閉する回数を減らしましょう。

### 省エネポイント② 炊飯器

保温機能の消し忘れに注意！使わないときはプラグも抜きましょう。

### 省エネポイント③ 食器洗い

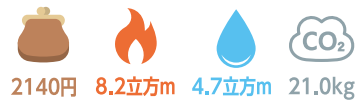
お湯の温度は低めに設定し、使う湯量を減らしましょう。

### 暮らしの知恵

電気炊飯器は長時間保温するよりその都度炊く方が省エネにつながります。7~8時間以上保温するなら2回に分けて炊くとよいでしょう。まとめて炊いておいて冷凍保存するのもいいですね。

### ③ 食器洗いの湯量を10%減らすだけで……

年間の節約・削減効果



※手洗い(給湯器温度40度、使用水量65L/回、2回/日、冷房期間は給湯器を使用しない)の場合の、年間ガス使用量81.62立方m、年間水道使用量47.45立方mをそれぞれ削減した場合。

### ② 炊飯器で長時間保温をしないようにすると……

年間の節約・削減効果



※1日7時間保温し、コンセントにさし込んだままの場合と、保温せずにコンセントからプラグを抜いた場合の比較。

### ① 冷蔵庫の温度設定を季節に合わせて調整すると……

年間の節約・削減効果



※周囲温度22度で設定温度を「強」から「中」にした場合。

## バスルーム・洗濯編



### 省エネポイント① 風呂

お湯が冷めないうちに入浴を。シャワーの流し放しに要注意！

### 省エネポイント② 洗濯機

軽い汚れならスピードコースでも十分。まとめ洗いで回数を減らしましょう。

### 省エネポイント③ 衣類乾燥機

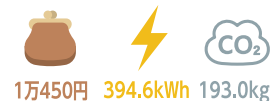
お天気の良い日にはできるだけ自然乾燥させましょう。

### 暮らしの知恵

少ない湯量でもしっかり体を流せるシャワーヘッドもあります。ヘッド部分にお湯を出し止めできるスイッチの付いたシャワーヘッドへ交換すれば、より水道代・ガス代が節約できます。

### ③ 衣類乾燥機と自然乾燥を併用すると……

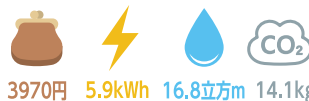
年間の節約・削減効果



※自然乾燥8時間後、未乾燥で補助乾燥する場合と、乾燥機のみで乾燥させる場合の比較。2日に1回使用。

### ② 洗濯物をまとめて洗うと……

年間の節約・削減効果



※定格容量(6kg)の4割を入れて洗濯する場合と、8割を入れ回数を半分に洗濯する場合の比較。

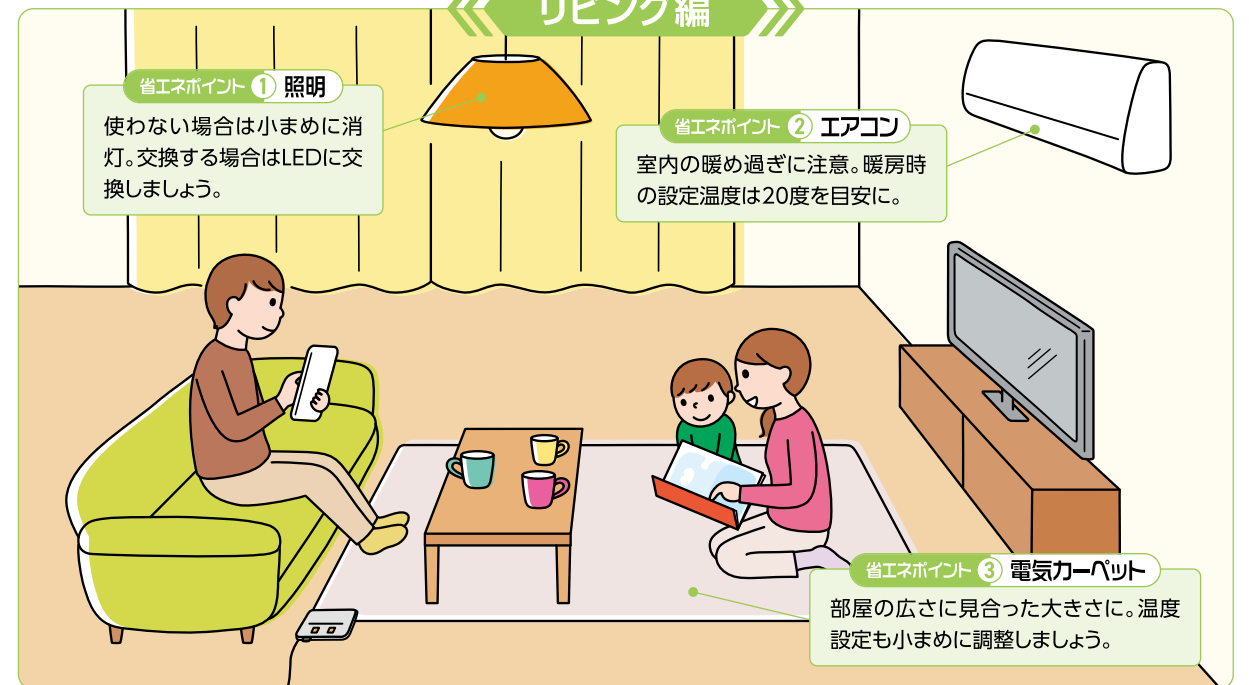
### ① シャワーを1日1分短縮するだけで……

年間の節約・削減効果



※45度のお湯を流す時間を短縮した場合。

## リビング編



### 省エネポイント① 照明

使わない場合は小まめに消灯。交換する場合はLEDに交換しましょう。

### 省エネポイント② エアコン

室内の暖め過ぎに注意。暖房時の設定温度は20度を目安に。

### 省エネポイント③ 電気カーペット

部屋の広さに見合った大きさに。温度設定も小まめに調整しましょう。

### 暮らしの知恵

LED電球は高いと思われがちですが、白熱電球をLED電球に交換した場合、LEDは消費電力を抑えられるので約9カ月で元が取れます。

### ③ 電気カーペットの温度を「強」から「中」にすると……

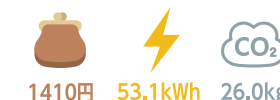
年間の節約・削減効果



※3畳用で5時間使用/日(期間は10月28日~4月14日)。

### ② エアコン設定温度を21度→20度にすると……

年間の節約・削減効果



※外気温6度で9時間使用/日(期間は10月28日~4月14日)。

### ① 白熱電球からLEDにすると……

年間の節約・削減効果



※54Wの白熱電球を8WのLED電球に交換した場合(使用時間2000時間/年)。

節約できる金額 電力の節約効果 ガスの節約効果 水道の節約効果 二酸化炭素削減量

※節約・削減効果の数値はあくまでも目安です。



組合員のみさまへ

新茶 Green tea

エコーブ銘茶は、まろやかな旨味を引き出す  
深蒸製法のお茶とさわやかな香りを生かす  
伝統製法のお茶を、熟達した技術でブレンドしています。  
茶葉はすこし細かくなりますが、  
この細かな茶葉こそ旨味の素です。

この包装は、光・水・空気を通しません。  
しかも真空後、窒素ガスを充填していますので、  
開封されるまで新茶の風味を保てます。

一〇メモ 開封後の保管  
開封後は、茶葉にとって大敵の高温多湿を避けるため、冷暗所に保存の上、  
早めにお召し上がり下さい。また、夏場に1ヶ月以上保管する場合は、茶筒  
や茶袋をビニール袋に入れ冷蔵庫に保管することをおすすめします。

銘柄	白翔	松楽	玉翠	宝玉	白楽	夕鶴	プレミアム紫鳳 (抹茶入煎茶)	紫鳳	紫鳳ティーバッグ
規格	1kg (167g×6本)	1kg (167g×6本)	1kg (167g×6本)	1kg (167g×6本)	1kg (167g×6本)	1kg (167g×6本)	1kg (167g×6本)	1kg (167g×6本)	400g (2g×50袋×4箱)
組合員様税込価格 (本体価格)	21,600円 (20,000円)	16,200円 (15,000円)	12,960円 (12,000円)	11,340円 (10,500円)	9,180円 (8,500円)	8,100円 (7,500円)	7,560円 (7,000円)	7,020円 (6,500円)	5,616円 (5,200円)
お届け時期	5月上旬	5月上旬	5月中旬	5月中旬	5月下旬	5月下旬	5月下旬	5月下旬	5月下旬

※写真はイメージ

◎お茶は農産物ですので天候によりお届け時期が左右されることがありますので、ご了承ください。

【お問い合わせ】

生活課	74-8348	のしろ北支店	52-6326
二ツ井支店	73-5700	藤里支店	79-1145

ちっとおたのしみ

“tenohikari”

家の光

『家の光』2015年5月号「今日1日が楽になる!おはヨガ」より

## 腰が楽になるヨガポーズ

指導 アニール・K・セティ 秀子・セティ

お尻とかかとをつける

指先を遠くまで伸ばしてから力を抜く

両手を肩幅の間隔で床につき、息を吐きながら前に伸ばして20秒止めます。

無理をしないで、諦めないで続けると、1年後には体が柔らかくなり、このポーズができるようになります。

7分51秒  
どんなポーズも、無理をしないこと。形にこだわらなくても、効果は同じです。できるところまでやりましょう。

暮らしをよくする情報がいっぱい!『家の光』購読のお申し込みはお近くのJA窓口へ

# JAあきた白神

# 大豆生産組合

令和5年度から大豆生産組合は『大豆部会』にリニューアル!!



# 会員募集中!

## 初心者大歓迎!

- 活動内容** 大豆圃場現場巡回  
大豆情報の提供・その他研修
- 部会費** 2,000円(年)
- 対象** JAあきた白神の組合員で、大豆栽培されている方



こんな方をお待ちしてます♪

- 大豆品質を良くしたい!
- 雑草対策に悩んでいる!
- 栽培管理技術を向上したい!
- 病害虫防除適期を知りたい!

お問い合わせ・お申込み

JAあきた白神大豆生産組合  
事務局 大山真純美(営農企画課) ☎0185-74-8345



行事予定

- 2月15日 年金感謝デー（二ツ井支店）
- 2月18日 種籾配布（能代地区：～24日）
- 2月21日 農畜産物生産者大会（プラザ都）
- 2月26日 年金・ローン相談会（本店）

キャッシュカードをなくしたとき

JAバンク・キャッシュカード紛失共同受付センター

☎0120-411-180

JAカード一体型をなくしたとき

☎0120-159-674

◎営業時間内は各支店窓口にお問い合わせください。

万が一、事故が起きたとき

JA共済事故受付センター

☎0120-258-931

◎営業時間内は0185-74-8442（共済課）までご連絡ください。

1月の理事会

令和5年1月27日開催

【報告事項】

- ◇庶務行事について
- ◇12月末経営実績について
- ◇組合員の異動について
- ◇土地の賃貸について
- ◇令和4年度支店運営協議会の出席状況について
- ◇コンプライアンス関係点検結果報告並びに改善方針について
- ◇事務ミス等の発生状況について
- ◇員外貸付の実績について
- ◇住宅ローン貸付金利表について
- ◇JAあきた白神住宅ローンキャンペーンの実施について
- ◇JAあきた白神リフォームローンキャンペーンの実施について
- ◇JAあきた白神新規就農応援資金キャンペーンの実施について
- ◇令和4年度第3四半期余裕金運用状況について
- ◇令和4年度農畜産物生産者大会の開催について
- ◇令和4年度大豆出荷実績について

【案件】

- ◇クロスチェックの実施について
- ◇当組合における取引のリスク評価書の改正について
- ◇令和4年度第4四半期余裕金運用方針・計画について
- ◇リース契約による固定資産取得について
- ◇令和5年度販売手数料率及び単価・その他経費の設定について
- ◇令和5年度利用事業利用料金の設定について
- ◇令和5年度農業機械整備料金について

J A 概況

J A 概況	R 5 年 1 月 末	R 4 年 1 月 末
貯 金	461億7,608万円	460億739万円
貸 出 金	61億728万円	62億3,501万円
出 資 金	20億935万円	20億6,472万円
正 組 合 員	3,428人	3,544人
正 組 合 員 戸 数	3,312戸	3,423戸
准組合員(個人)	3,394人	3,402人
准組合員(団体)	146	147

青果物販売実績

青果物販売高	R 5 年 1 月 末	R 4 年 1 月 末
白 神 ね ぎ	172,642万円	152,926万円
白 神 山 う ど	1,886万円	1,657万円
白 神 み ょ う が	5,782万円	6,666万円
白 神 き ゃ べ つ	7,988万円	9,344万円
ア ス パ ラ ガ ス	865万円	1,202万円
そ の 他	9,835万円	10,170万円
青 果 物 合 計	198,998万円	181,965万円

12月の理事会

令和4年12月28日開催

【報告事項】

- ◇庶務行事について
- ◇11月末経営実績について
- ◇組合員の異動について
- ◇労働組合との妥結について
- ◇内部監査の結果について
- ◇員外貸付の実績について
- ◇令和4年度産米集荷実績について
- ◇令和4年度カドミウム分析結果について
- ◇令和4年度大豆集荷実績について

【案 件】

- ◇令和4年度末仮決算について
- ◇令和5年度経営計画策定スケジュールについて
- ◇出資口数の減少について
- ◇就業規則の一部変更について
- ◇臨時職員就業規則の一部変更について
- ◇パートタイマー就業規則の一部変更について
- ◇嘱託職員就業規則の一部変更について
- ◇コンプライアンスマニュアルの一部改定について
- ◇理事者に対する貸付について

JAあきた白神の組合員の皆様へ

電気代が高くなっている今こそ

最大 **3,000円** (税込)  
おトクキャンペーン  
実施中



でトクしませんか？

お問合せ・お申込みは

下記連絡先までお問い合わせください。

※一部JAではJAでんまきの取扱いがございません。詳しくはホームページをご確認ください。

JAでんまき料金のシミュレーションができます！



詳しくは JAでんまき ホームページまで

全農 JAクミアイプロパン あきた県北販売所 TEL.0185-70-1361

みょうが館新規会員募集中!

ご自身で育てた自慢のこだわり野菜や花き、加工品などを「JAあきた白神農産物直売所 みょうが館」で販売してみませんか？

★少しでも農業所得を増やすため  
頑張りましょう。

★入会条件：JAあきた白神組合員

★入会金：30,000円

★年会費：1,000円



>>詳細は、みょうが館スタッフまで<< ☎0185-58-3005





## 甘酸っぱさがやみつきに キウイ寒天

## 爽やかな口当たり アップル寒天

- 材料
- |               |             |
|---------------|-------------|
| 粉寒天… 4 g × 2  | キウイフルーツ… 3個 |
| 水… 1,000cc    | レモン汁… 大さじ1  |
| 砂糖… 180~200 g |             |

- 作り方
- (1) 鍋に水と粉寒天を入れ、かき混ぜてから中央にかける。沸騰したら弱火にしてかき混ぜながら2分程度火にかける。
  - (2) (1)に砂糖を加えに溶かしたら人肌程度になるまで冷ます。
  - (3) キウイの皮をむき、ビニール袋に入れて形が崩れる程度につぶす。
  - (4) 人肌に冷ました(2)の中に、(3)とレモン汁を入れ混ぜあわせてから容器に流し入れ、冷蔵庫で1時間程度冷やし固めたら完成。

- ポイント
- (4)で熱いうちにキウイを入れると、キウイが黒く変色してしまいますので人肌程度になってから入れてください。

- 材料
- |              |       |           |
|--------------|-------|-----------|
| 棒寒天… 2本      | (A) { | リンゴ… 2個   |
| 水… 500cc     |       | 砂糖… 350 g |
| 砂糖… 100 g    |       | 水… 300cc  |
| 生クリーム… 100cc |       |           |

- 作り方
- (1) 調理前日に鍋に(A)を入れ、煮リンゴを作っておく。
  - (2) 棒寒天を洗って、1時間程度水に浸しておく。
  - (3) ミキサーに(1)と生クリームを入れてこなす。
  - (4) 棒寒天の水気をしぼり、細かくしてから鍋に水と砂糖を入れて煮溶かす。
  - (5) (4)に(3)を加えて、かき混ぜてから容器に流し込んで冷やし固めたら完成。

- ポイント
- 砂糖の分量で甘さを調整してください。

2023年もあっという間に2か月が過ぎ去ろうとしています。今年ほどなん年であったでしょうか？振り返るには早すぎますが、コロナ禍での3度目の正月を迎え、10年に一度と言われた『最強寒波』が、1月25日に日本列島を包み込み猛威を振るいました。「幸先が悪い1年のスタートだな」と思っていたのが、東の間、最強寒波が過ぎ去った翌27日に「NOSH O野球部センバツ高校野球初出場決定」の吉報が届きました。前言撤回して「幸先の良いスタートが切れた！」と思い直し、ポジティブシンキングで残り10カ月過ぎたいと思います。

(小沼直久)

### 編集後記

## 今月のメニュー

- ① 爽やかな口当たり  
アップル寒天
- ② 甘酸っぱさがやみつきに  
キウイ寒天