

十二月

2022 vol.290

しらかみ

白神山地を背に営む農業と生活の応援団

Daily

The cooking
Let's add color

fresh in everyday
dining table by a w



自己改革 実践中!

特集

新総代500名決定



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

いいねをとりまわりたい

Contents

- 02 | Contents
- 03 | **特集** 新総代500名決定
- 06 | 営農情報
- 09 | **号外** TAC耳寄り情報
- 10 | あきた白神トピックス
- 12 | 年の瀬・お正月 食の歳時記
- 14 | 能代科学技術高校レポート~I Love 百姓~
- 15 | おたより・クロスワード
- 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!!



総代の役割とは

JAの運営や事業活動は、主に組合員のために実施されます。
「どのようなJAを目指すか」という方向性を組合員の総意をもって決める必要性があります。
正組合員から選ばれた代表者である総代が出席する総代会で、JAの運営方針などの重要事項を決定します。
総代会は、JAの最高意思決定機関です。
総代会は、「代表する地区の正組合員の声をJA運営に反映する」という重要な責務を担っています。

特集 新総代500名決定

今月の特集では、任期満了に伴い実施された総代選挙において、全選挙区で候補者が定数を超えなかったため、11月30日候補者500人全員が無投票当選されました。任期は令和4年12月16日から令和7年12月15日までとなります。

新しい総代の方々は、次のとおりです。

のしろ東地区

集落名

総代氏名

敬称省略

神選挙区

大内田3	大内田2	大内田2	大内田2	大内田1	相内森1	柏子所	柏子所	塩子田	田屋田	仁屋田	仁屋田	機井織	機井織	機井織	機井織	機井織	機井織	機井織	機井織	機井織	機井織	
大渡山	大渡山	大渡山	大渡山	大渡山	秋元	秋元	秋元	秋元	秋元	秋元	秋元	秋元	秋元	秋元	秋元	秋元	秋元	秋元	秋元	秋元	秋元	秋元
山辺誠	山辺誠	山辺誠	山辺誠	山辺誠	山辺誠	山辺誠	山辺誠	山辺誠	山辺誠	山辺誠	山辺誠	山辺誠	山辺誠	山辺誠	山辺誠	山辺誠	山辺誠	山辺誠	山辺誠	山辺誠	山辺誠	山辺誠
徳信	徳信	徳信	徳信	徳信	徳信	徳信	徳信	徳信	徳信	徳信	徳信	徳信	徳信	徳信	徳信	徳信	徳信	徳信	徳信	徳信	徳信	徳信

扇道田3 扇道田3

扇刈選挙区

河川1	河川1	河川3	河川2	河川2	河川2	河川2	河川2	河川2	河川2	河川2	河川2	河川2	河川2	河川2	河川2	河川2	河川2	河川2	河川2	河川2	河川2	河川2	河川2
大田	大田	大田	大田	大田	大田	大田	大田	大田	大田	大田	大田	大田	大田	大田	大田	大田	大田	大田	大田	大田	大田	大田	大田
塚中	塚中	塚中	塚中	塚中	塚中	塚中	塚中	塚中	塚中	塚中	塚中	塚中	塚中	塚中	塚中	塚中	塚中	塚中	塚中	塚中	塚中	塚中	塚中
信長	信長	信長	信長	信長	信長	信長	信長	信長	信長	信長	信長	信長	信長	信長	信長	信長	信長	信長	信長	信長	信長	信長	信長

浅内選挙区

犬上	犬上	犬上	犬上	犬上	犬上	犬上	犬上	犬上	犬上	犬上	犬上	犬上	犬上	犬上	犬上	犬上	犬上	犬上	犬上	犬上	犬上	犬上	犬上
伏沢	伏沢	伏沢	伏沢	伏沢	伏沢	伏沢	伏沢	伏沢	伏沢	伏沢	伏沢	伏沢	伏沢	伏沢	伏沢	伏沢	伏沢	伏沢	伏沢	伏沢	伏沢	伏沢	伏沢
鶴島	鶴島	鶴島	鶴島	鶴島	鶴島	鶴島	鶴島	鶴島	鶴島	鶴島	鶴島	鶴島	鶴島	鶴島	鶴島	鶴島	鶴島	鶴島	鶴島	鶴島	鶴島	鶴島	鶴島
木山	木山	木山	木山	木山	木山	木山	木山	木山	木山	木山	木山	木山	木山	木山	木山	木山	木山	木山	木山	木山	木山	木山	木山

松山選挙区

築法	築法	築法	築法	築法	築法	築法	築法	築法	築法	築法	築法	築法	築法	築法	築法	築法	築法	築法	築法	築法	築法	築法	築法
山伊	山伊	山伊	山伊	山伊	山伊	山伊	山伊	山伊	山伊	山伊	山伊	山伊	山伊	山伊	山伊	山伊	山伊	山伊	山伊	山伊	山伊	山伊	山伊
谷藤	谷藤	谷藤	谷藤	谷藤	谷藤	谷藤	谷藤	谷藤	谷藤	谷藤	谷藤	谷藤	谷藤	谷藤	谷藤	谷藤	谷藤	谷藤	谷藤	谷藤	谷藤	谷藤	谷藤
真宏	真宏	真宏	真宏	真宏	真宏	真宏	真宏	真宏	真宏	真宏	真宏	真宏	真宏	真宏	真宏	真宏	真宏	真宏	真宏	真宏	真宏	真宏	真宏

のしろ北地区

集落名

総代氏名

敬称省略

東雲選挙区

金谷	金谷	金谷	金谷	金谷	金谷	金谷	金谷	金谷	金谷	金谷	金谷	金谷	金谷	金谷	金谷	金谷	金谷	金谷	金谷	金谷	金谷	金谷	金谷
拓地	拓地	拓地	拓地	拓地	拓地	拓地	拓地	拓地	拓地	拓地	拓地	拓地	拓地	拓地	拓地	拓地	拓地	拓地	拓地	拓地	拓地	拓地	拓地
小飯	小飯	小飯	小飯	小飯	小飯	小飯	小飯	小飯	小飯	小飯	小飯	小飯	小飯	小飯	小飯	小飯	小飯	小飯	小飯	小飯	小飯	小飯	小飯
林坂	林坂	林坂	林坂	林坂	林坂	林坂	林坂	林坂	林坂	林坂	林坂	林坂	林坂	林坂	林坂	林坂	林坂	林坂	林坂	林坂	林坂	林坂	林坂

鶴形選挙区

大森	大森	大森	大森	大森	大森	大森	大森	大森	大森	大森	大森	大森	大森	大森	大森	大森	大森	大森	大森	大森	大森	大森	大森
赤坂	赤坂	赤坂	赤坂	赤坂	赤坂	赤坂	赤坂	赤坂	赤坂	赤坂	赤坂	赤坂	赤坂	赤坂	赤坂	赤坂	赤坂	赤坂	赤坂	赤坂	赤坂	赤坂	赤坂
森松	森松	森松	森松	森松	森松	森松	森松	森松	森松	森松	森松	森松	森松	森松	森松	森松	森松	森松	森松	森松	森松	森松	森松
大英	大英	大英	大英	大英	大英	大英	大英	大英	大英	大英	大英	大英	大英	大英	大英	大英	大英	大英	大英	大英	大英	大英	大英

今年度JAあきた白神管内で行った除草剤試験の紹介

1.アットウZ1キロ粒剤・フロアブル・ジャンボ・400FG

特長

- ノビエ・ホタルイはもちろん、イボクサ、クサネムなど特殊雑草にも効果を発揮
- SU抵抗性オモダカ、ホタルイ、コナギ等への効果を強化しました。
- 高葉齢（3葉期）のノビエにも優れた効果を示します。
(ジャンボとFGはノビエ3.5葉期)
- クログワイ等の多年生雑草に対しても、速攻的な効果を発揮します。
- ピラクロンとテフリルトリオン配合により、イボクサ・クサネム等の特殊雑草を抑えます。

試験結果について

- ・試験薬剤はノビエに対し特に高い残効性が認められました。また、イボクサ、クサネムなどの特殊雑草にも効果があり、水稻への安全性も高く、薬害も見られませんでした。
- 次年度は、ドローンでの散布試験を予定しております。



(能代地区)



(6月4日田植、6月7日散布、7月11日撮影)

2.ウルティモZ1キロ粒剤・フロアブル・ジャンボ

特長

- サイラ×ピラゾレートの相乗効果で、ALS阻害剤抵抗性のオモダカ、コナギ、ミズアオイ、ホタルイ等に高い効果を示します。
- 強力な白化作用でイボクサ、アゼガヤ等の畦畔侵入雑草にも有効です。
- プロピリスルフロ配合で、クログワイ、コウキヤガラ、シズイ等の難防除雑草に対して安定した効果を示します。
- 1キロ粒剤は田植同時処理が可能です。

試験結果について

- ・試験薬剤は新規有効成分サイラとピラゾレートの相乗効果で、抵抗性雑草のオモダカ、コナギ、ホタルイ等に高い効果がありました。また、管内で今年多かった畦畔侵入雑草のイボクサにも白化作用を示しておりました。
- ノビエの3.5葉期までの使用時期なので、田植後に余裕をもって散布できます。



1キロ粒剤・フロアブル・ジャンボ

(能代地区)



(6月5日田植、6月14日散布、8月7日撮影)

※詳しい使用方法については、経済課または営農指導員までお問い合わせください。

～令和4年産米の作柄及び集荷状況をお知らせします～

◆ 令和4年産米集荷実績状況 ◆

【令和4年11月30日現在】 【単位：60kg/俵】

地区別集荷実績	計画数量	契約数量	集荷実績	1等米比率	計画対比	契約数量対比
のしる東	60,300.0	57,892.5	55,207.5	98.2%	91.6%	95.4%
のしる北	86,200.0	85,883.0	80,442.5	96.6%	93.3%	93.7%
能代計	146,500.0	143,775.5	135,650.0	97.2%	92.6%	94.3%
二ッ井計	60,500.0	60,537.5	54,034.0	95.8%	89.3%	89.3%
藤里計	36,000.0	37,214.0	31,508.0	79.6%	87.5%	84.7%
白神合計	243,000.0	241,527.0	221,192.0	94.6%	91.0%	91.6%

※1等米比率は、加工用米等を除いた比率となっております。

◆ 管内の品質状況 ◆

今年の管内の収穫量は平年と比較してやや少なくなりました。また、1等米比率の平均は、94.6%（11月30日現在）と昨年より1ポイントほど低くなりました。

「今年の稲作は、田植後の低温と日照不足により、分けつが抑制され穂数が少なくなりました。登熟期間も大雨や極度の日照不足で経過したことから、登熟も鈍化し米粒も小さいものが多くなりました」

次年度は異常気象に対応した栽培管理の徹底をお願い致します。

◆ 水稻作柄概況 ◆

【令和4年10月25日現在】

東北農政局秋田県拠点統計チームが公表した、水稻の作柄概況によると、秋田県内の作況指数は前年同期比7ポイント減の95「やや不良」でした。10月25日現在における水稻の作柄は、全もみ数（穂数×1穂当たりもみ数）は「やや少ない」となり、登熟（開花、受精から成熟期までのもみの肥大、充実）は出穂期以降の日照不足、断続的な大雨による倒伏の拡大等により、「やや不良」と見込まれることから10a当たり予想収量は554kg（県北は530kg）となり前年産に比べて37kg（県北は47kg）の減となりました。

〈図〉作柄表示地帯別10a当たり予想収量（10月25日現在）

秋田 554kg



令和4年産水稻の10a当たり予想収量及び作柄概況（10月25日現在）

区分	10a当たり 予想収量 ①	農家等が使用している ふるい目幅で選別		作況指数 ④=②/③	作柄概況(平年比較)			
		10a当たり 予想収量 ②	10a当たり 平年収量 ③		穂数の 多 少	1穂当たり もみ数の 多 少	全もみ数の 多 少	登熟の 良 否
秋田	554	517	543	95	やや少ない	やや少ない	やや少ない	やや不良
県北	530	493	526	94	少ない	多い	平年並み	やや不良
県中央	548	505	540	94	少ない	やや多い	やや少ない	やや不良
県南	571	537	555	97	やや少ない	やや多い	平年並み	平年並み

注：1 ①10a当たり予想収量は、1.70mmのふるい目幅で選別された玄米の重量である。
 2 ②10a当たり予想収量、③10a当たり平年収量及び④作況指数（10a当たり平年収量に対する10a当たり予想収量の比率）は、過去5か年間（平成27年度～令和元年度）に農家等が実際に使用したふるい目幅の分布において、最も多い使用割合の目幅（秋田県は1.90mm）以上に選別された玄米を基に算出した数値である。
 3 作柄概況（平年比較）に用いた表示区分は、「多い（良）」が106%以上、「やや多い（やや良）」が105～102%、「平年並み」が101～99%、「やや少ない（やや不良）」が98～95%、「少ない（不良）」が94%以下に相当する。

号外

TAC耳寄り情報

SPECIAL PRICE CHRISTMAS

SALE

スタウトパティート箱粒剤(1kg)

クリスマス大特価!
3,850円(税込)



いもち病と主要な水稻害虫に優れた効果を発揮します。稲に対する安全性が高く、使用時期が、播種前から移植当日までと幅広いのも特長です。

500袋限定

グリーンドレッシング(20kg)

クリスマス大特価!
575円(税込)



有用微生物の働きにより、肥料成分を作物が吸収しやすく、分解するので肥料成分の有効作用が望め、作物の生育が向上します。

500袋限定

施肥量例
地力増進には 10~30袋/10a
水稻・麦には 5~10袋/10a
そ 菜には 10~30袋/10a



ワケ理由ありだから! 大特価でご提供!

お問い合わせ 経済課 0185-74-8347 二ツ井営農センター 0185-73-5193 藤里営農センター 0185-79-1644

畑作

青果物の栽培者募集について

現在JAでは、農家の所得向上に向けて青果物栽培を奨めています。

白神ねぎ、白神山うど、白神みょうが、白神きゃべつ、アスパラガスを中心に、スナップエンドウ、枝豆、とまと、きゅうり、小なすなどの野菜や生しいたけ、まいたけなどのきのこ類や京ふき、さらに花きのりんどうなどの品目を全国に向けて出荷していますので、お気軽にJAにご相談下さい。

【連絡先】

能代地区(営農企画課 74-8346)
二ツ井地区(二ツ井営農センター 73-5193)
藤里地区(藤里営農センター 79-7644)

経営試算表 秋田県作物別技術・経営指標一部抜粋

品目名	10a当たり粗収益(円)	10a当たり諸経費(円)	10a当たり所得(円)	労働力(時間)	1時間当たり所得(円)
ねぎ	864,000	601,000	263,000	246	1,069
山うど	370,000	298,000	72,000	212	340
みょうが	410,000	230,000	180,000	342	526
きゃべつ	360,000	282,000	78,000	68	1,147
アスパラガス(促成)	450,000	342,000	108,000	267	404
アスパラガス(露地)	330,000	230,000	100,000	282	355
スナップエンドウ	520,000	260,000	260,000	460	565
小なす	510,000	390,000	120,000	477	252
京ふき	150,000	113,000	37,000	90	411
りんどう	800,000	500,000	300,000	650	462

白神ねぎ

○長ねぎ栽培について

越冬早取り苗の管理ポイント
・温度管理
本葉1枚展開しているの、ハウス内10℃前後に保ちます。

12月下旬以降、外気の最低気温がマイナスと予想される場合は、夜間のみトンネル被覆をする。

※余計な被覆は、軟弱徒長やカビ発生の要因となるため注意。

・水管理
12月以降は、培土が乾きにくくなっているため、灌水の間隔は培土の乾き具合をみて行います。
灌水は日中に行い、温度が低下する夕方は避ける。

白神山うど

○山うど栽培について

12月に入り、ハウスへの伏せ込み作業が本格化していますが、品種特性と伏せ込み時の留意点を把握し、収穫に向けて万全な作業を行って下さい。

・伏せ込み床は、ハウス内に融雪水が入らないよう明渠などで排水対策を万全にする。

・伏せ込み後、加温を開始してからは温度管理に十分注意して下さい。芽の位置に温度計を設置し、芽が動くまでは20℃以下で管理し、芽の動きが確認されたら18℃~15℃と徐々に温度を下げるよう管理し、高温による腐敗が出ないように、こまめに温度を確認して下さい。

白神きゃべつ

○きゃべつ栽培について

次年度の種子・苗の部会員用注文書が配布されています。

す。締切日が過ぎておりますので、まだ提出されていない部会員は、速やかに提出して下さい。

次年度の新規作付者も大募集しています。作付希望者は営農企画課までお知らせ下さい。

アスパラガス

○アスパラガス栽培について

掘りとったアスパラガス株をハウスに伏せ込みましょう。ベッド枠を作り、電熱線を敷きましょう。
1坪あたり150W以上にしてください。株養成10aで10

坪になります。

並べながら土を入れていき、株の上からも土をかぶせて芽が隠れるようにしましょう。

最終的に芽の部分が18℃くらいになるように加温しましょう。急激に温度を上げるとアスパラガスに痛みが生じますので、ゆっくりと加温しましょう。



優秀営農指導員を受賞し喜ぶ齊藤主査と佐藤営農部長



プロジェクターを用いて活動内容を発表

営農企画課齊藤祐也主査、全県優秀営農指導員受賞!

11月17日秋田市で、全県JA営農指導員交流会が全県JA営農指導員から50人参加のもと開催されました。今年度の優秀営農指導員として、営農企画課齊藤祐也主査とJA秋田たかのす、JA秋田なまはげの営農指導員が表彰され、その後、表彰者3人による活動内容が発表されました。齊藤主査は「白神ねぎとJGAP認証」と題して、JGAP認証への取り組み支援を通じて、JAの産地育成や個別経営体育成の重要性などについて発表。3人の発表終了後、会場に集まった営農指導員らの投票により、齊藤主査が12月21日に岩手県で開催された「JA営農指導実践北海道・東北ブロック大会」への出場を決めました。発表を終えた齊藤主査は「JGAP認証は生産者や、関係機関、同僚の多大な協力のもと取得することができ、JGAP認証の有用性を提言することができた」と安堵の表情を浮かべていました。



「ねぎらいの日」を広めるため、食品売り場内でPR(イオンスター御所野秋田市で)



11月23日は「能代ねぎらいの日」!!

11月19日から23日の5日間、勤労感謝の日(23日)にちなんでイベント「能代ねぎらいの日」が開催されました。11月23日を「ねぎらいの日」として初めて取り組んだのは、ネギの生産量日本一を誇る埼玉県深谷市で2018年に、千葉県松戸市でも2019年から取り組み始め、能代市も2020年から取り組み始め、今年で3年目を迎えます。能代市ねぎ課佐藤栄一課長は「勤労感謝の日には、大切な人へ労い(「ねぎらい」)の気持ちを込めて、花束に見立てた「白神ねぎ束」を贈ってもらうことで、北海道・東北で一番の長ネギの生産量を誇る同市のPRと、大産地としての消費拡大を図りたい」と開催の趣旨を述べます。



JAみどりの広場に出演し、PRする能代市ねぎ課の皆さん



講師の説明を熱心に聴講する参加者

高品質米生産へ次年度対策学ぶ

令和4年産米の栽培管理の反省と、次年度産米の稲作栽培技術レベルアップを目的とした「肥料農業レベルアップ研修会」が11月16日に開催されました。およそ40人の稲作生産者が参加し、講師の話を中心に聴講して、Xをとりなど、次年度へ向けた栽培管理に理解を深めました。研修会では病害虫の効率的な防除方法や新除草剤の使用方法などについて、JA営農指導員や県山本地域振興局農業振興普及課の職員らが、6時限に分けてそれぞれの課題について講師を務めました。参加した稲作生産者は「近年は天候の変動が激しく、様々な気象条件下でも生産できる体系を整えるため初めて研修会に参加した。土壌改良資材の活用などJAと相談しながら見直したいこと来年の稲作栽培に向けて意気込んでいました。」

19日には、いとく能代ショッピングセンター、テラタ能代バイパス店(能代市)で、20日にはイオンスター御所野(秋田市)の特設コーナーに、同市ねぎ課のマスコットキャラクター「白神ねぎのん」と、「白神ねぎガール」の3人が登場し、販促キャンペーンを行いながら、オリジナル缶バッチを手渡し、記念撮影に応じるなどしてイベントを盛り上げてくれました。お母さんと買物に来た菊地鈴さん(6)は「白神ねぎが大好き」と白神ねぎを手に持ち笑顔を見せてくれました。



オリジナル缶バッチを配布するなどしてPRする白神ねぎガール3人

廃プラスチックは適正な処理を!

今と農家による農産物の生産と販売のサイクルは、秋の収穫から翌年の春の播種まで約1年を要する。この間に農家は多くのプラスチック資材を使用している。しかし、これらの資材は適切に処理されず、環境汚染の原因となっている。JAは、農家の意識を高め、適正な処理を促すための取り組みを行っている。具体的には、プラスチック資材の回収・リサイクルの仕組みを整え、農家の負担を軽減している。また、環境教育の一環として、子どもたちにもプラスチックの大切さを伝える活動を行っている。農家は、環境に優しい農業を実現するために、プラスチックの適正な処理を心がけよう。



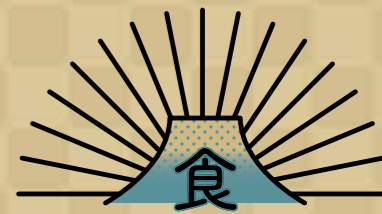
手際よく荷下ろし作業するJA職員



完成したPR動画(一部抜粋)

PR動画も作成し次年度へ向けて意気込む!

PR動画を制作し、来年に向けて意気込む。今年度は、白神ねぎの魅力を広く伝えるため、PR動画を制作した。動画は、白神ねぎの栽培の様子や、生産者の思いなどを紹介している。来年は、この動画を積極的に活用し、さらなるPRを図りたいと考えている。また、今年度は、SNSを活用したPRも行っており、多くの反応があった。来年は、SNSの活用もさらに進めたいと考えている。JAは、農家の活動を積極的に支援し、地域活性化に貢献していきたいと考えている。



SHOKU NO SAIZIKI
2022-2023

年の瀬・お正月

食の歳時記

年末からお正月にかけては伝統的な料理が食卓をにぎわします。私たちの暮らしの中で習わしとなっている料理の縁起や作法をもう一度見つめ直しましょう。

【文・イラスト】 食文化史研究家 永山久夫

年

越しそばで 寿命を延ばす

年越し
そば



日本人にとって、年越し、年迎えの行事はとても重要です。新しく始まる1年間を、病気などせず、達者に過ごせまうようにと、年神様にお祈りする行事だからです。新しい年の仕事やビジネスもうまくいきますようにと、併せてお願いします。

まず、お正月を迎える前に、「年越しそば」を食べます。「年越し」は「除夜」ともいい、1年間の苦労を癒やし、新年を迎えるために家族そろっていただきます。

「運そば」とも呼び、新年も運が良くなりますようにと、福祿寿(ふくろくじゅ)を願いながら食べるのが習わし

です。

そばは細く長いので、寿命や身代、貯金が長く長く伸びます

すようにと、祈りながらたぐります。このそばが、最近、スーパーフードとして注目されているのは、血管を丈夫にして細胞を酸化から守るルチンという成分が含まれているため。ビタミンB類も多く、疲労回復にも役に立ちます。

大みそかには、日本そばをツルツルとしっかり食べて、1年間の疲れを洗い流しましょう。

正

月の三が日に 食べるのが 「雑煮」

雑煮



大みそかの夜に年神様にお供えしておいたサトイモやダイコン、ゴボウ、ニンジン、昆布などに、魚介類と餅を一つ鍋に入れ、混ぜ煮して食べます。材料のそれぞれには、年神様から頂戴することによって、1年間の健康長寿が約束されます。

一般的な雑煮には必ずサトイモと餅が入っています。サトイモは縄文時代からの食材であり、餅は弥生時代以来の貴重な食糧。その二大食材が用いられている雑煮は、歴史を感じさせる行事の祝い料理です。

若

水くみと 雑煮



昔は数え年。元日を迎えると誰もが一つ年を取りました。だから「明けまして、おめでとうございませう」とあいさつ。お互いに無事に新年を迎えることができ、こんなおめでたいことはありません、と健康を祝い合ったのです。

元日最初に行うのが「若水(わかみず)くみ」です。一家の家長が、早朝の暗いうちに「福くむ、長寿くむ」と唱えながら、水をくみ、年神様に供え、お正月料理にも用います。

特に若水でたてたお茶を飲むと、水の靈力によって、年を取らないといわれ、女性だったら美人になり、良縁に恵まれると伝えられてきました。不老長寿にとって水は重要。なにしろ、人体の半分以上は水。ところが、年を取るにつれて体内の水分は50%前後にまで低下してしまいます。組織が乾燥して体が硬化するのです。

水こそ長寿に欠かせません。ミネラルウォーターなど、健康に良い水を飲んで、さあ「フレール、フレール、不老、不老！」。

お

せち料理と 三つ肴で若返り



年神様と共に行う山盛りにした山海のごちそうが「おせち料理」。ほとんどの場合、四段重ねの重詰めで、春、夏、秋、冬を示し、四季それぞれの気候の変化に負けない健康力を年神様からいただく料理という意味が込められています。

一の重は口取りといって、かまぼこやきんとんなどで、いつてみればオードブルに当たるものを中心に彩りよく詰めます。

二の重はタイやブリ、エビ、ニシンなどの煮物といった料理が中心。DHA(ドコサヘキサエン酸)やEPA(エイコサペンタエン酸)など、脳や血管の老化を防いで長寿をもたらす成分の多い料理が用いられます。

三の重は煮しめ系で、ハツ頭、レンコン、ゴボウなど腸内環境を整える上で、重要な根菜系が多い。

与(四)の重は体調を整える効果の高い酢の物が中心。ダイコンやニンジンの紅白なます、それに結び昆布、シイタケ、凍り豆腐などを並べ、ビタミンやミネラル、抗酸化成分、食物繊維などがたっぷり取れる料理に仕上げてあります。

お正月には、縁起の良い料理をいただくの

が習わしで、その中の

一つが祝い肴(ぎかな)。「三つ肴」とも呼び、この三種だけで、おせち料理の代わりになるほど重要。祝い肴の種類は関東と関西とでは次のように違います。

- 関東：黒豆、数の子、ごまめ
- 関西：黒豆、数の子、ゴボウ
- 黒豆 「黒」は魔よけの色。「まめに達者で」と願いながら食べます。
- 数の子 ニシンの卵巣で、子孫繁栄のシンボル。若返りのビタミンEがたっぷり。
- ごまめ カタクチイワシの幼魚で「田作り」ともい、カルシウムとタンパク質の宝庫。
- ゴボウ 土中深く根を張るところから、一家の安泰と家族の無事を願って食べます。整腸効果があり、不老長寿に役立ちます。



私の大好きなだまこっこ鍋…。しかも、自分でご飯をつぶして作る鍋が一番好きです。家族も好きと言ってくれます。この冬は何回出番があるかしら。(ペンネーム パナナさん)
 出来たてもおいしく、翌朝も2度おいしい。最強の郷土料理ですよな。

JAを退職後、民生委員を引受して早いもので4期12年が過ぎました。地域で子供や高齢者の見守り、安否確認をしています。いつの間にか自分も高齢者になってしまいました。ボケ防止のためにも、もう少し頑張ろう！
 川柳：民生の 地域見守り 橋渡し
 古希過ぎて まだまだ若い 50肩
 (能代市二ツ井町 清水 博文さん)
 ボケ防止の一つとして、これからもお便りお待ちしております！

11月号のP4～P5にあった「ネギの声」とても気持ちがでていて楽しく読ませていただきました。難病のせいでコロナワクチンを受けることが出来ないで、家でクイズとか間違い探しとかするのが楽しみです。あまり人と会うのがこわくて。クイズ大好きなんです。「がんばれ私!!」(ペンネーム ローズマリーさん)
 「新型コロナウイルスが終息しました」という嬉しい知らせを聞いてから新年を迎えたいですね。

コロナのせいもあり、中々出掛けることも少なくなってしまいました。今の楽しみは近くに住む孫が遊びに来てくれることです。しかしながら、なかなかの頑チャぶりにヘトヘトです。遊びに来るときは栄養ドリンクを飲んで頑張っています。
 (ペンネーム パパチャマンさん)
 栄養ドリンクを飲んでまでの子守りとは、かなりパワフルなお孫さんですね。でも遊びに来てくれるだけで運動不足解消とコロナ禍のストレス発散効果。一石二鳥ですね。

晩終の秋!! 畑作りの恩恵として、私は1に「食」有り、2に「健康」、3に「リフレッシュ」。今年亡くなられたアントニオ猪木氏の遺訓が心に残ります。「踏み出せば、その一歩が道となり、その一歩が道となる。迷わず行けよ、行けば分かるさ」
 川柳：我こそも 踏み出す勇気 教訓に!!
 (能代市二ツ井町 山谷 肇子さん)
 私は「元気があれば何でもできる！」を心に刻み元気に頑張っていきたいと思います！

完璧に年金生活となり、健康に注意していますが、冬の体調管理をどうしたらよいか…(能代市 白井 準一さん)
 新型コロナウイルスとインフルエンザの同時流行が危惧されていますが、うがいと手洗いが何よりも一番の予防ですよな。

健診でコレステロールが高いと言われて、少し食生活を見直しました。野菜をたくさんとって食べ過ぎないことですね。(ペンネーム くま子さん)
 腹八分目ってのが一番難しいボーダーライン。年末年始暴飲暴食に気を付けたいと思います。

散歩道のケヤキが大量の落ち葉をサラサラさせながら風に巻かれています。秋も終わり、また雪まみれの冬が来るのかと大きいため息。毎年このことだけど、でもその先に春があるんですね。(能代市二ツ井町 秋林 ミチ子さん)
 私は今から待ち遠しい春を思うと、冬を乗り切れない気になってしまいそうなので、寒い冬を一日一日耐え忍んでいきたいと思えます。

紅葉も終わりを告げ、近場の山間部もうっすら雪で白くなりつつあります。先日初めて新玉川温泉に行ってきました。日本一の強酸性100%の源泉につかり岩盤浴で体が癒された気がしました。寒い時期はやっぱり温泉最高です♡(ペンネーム ムーババさん)
 いいですよな～温泉。露天風呂での解放感最高！お便りを読ませてもらうのもすごく温泉に行きたくなりました。

ある日突然テレビの電源入らず、電化製品のトラブルで感染状態で続くよなって言っていたら、床暖のボイラーストップ…電動シャッターストップ…と笑い話のように続いてあたふたと対応。この便利なものに包まれた日常に感謝しつつ、世が平和であれと祈ります。(ペンネーム ばあたんさん)
 負の連鎖ってやつですね。年越し前の大出費。心中お察し申し上げます。。。

今年も残すところ1か月余り。畑作りもほぼ終わり収穫に感謝です。来年何を植えようとか今から考えております。但し、体力が付いて行けるか不安です。でも頑張りたいです。体力作り大切です。(能代市 福土 サチ子さん)
 ご自身の体力とも相談しながら来年も頑張ってください。何よりも「継続が力なり」ですよな。収穫時にはご報告のお便りお待ちしております。

当選おめでとうございます

ペンネーム パナナさん ペンネーム パパチャマンさん
 清水 博文さん(能代市二ツ井町) 山谷 肇子さん(能代市二ツ井町)
 ペンネーム ローズマリーさん

▲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。

先月号の答え
アカワイン

●応募方法
 ハガキの裏面に答え住所、氏名、年齢、電話番号、今月号の良かったコーナー、あわせてお便りコーナーへひと言添えて応募ください。広報に寄せられたお便り及び当選者の氏名を掲載させていただきます。

宛先
 〒016-0102 能代市宇一本木47
 JAあきた白神クイズ係

ククロスワードパズル

タテのカギ
 01 年末年始の学校に行かない期間
 06 牛の脂はヘット、豚の脂は07 げつのこと。——にも出さない
 09 赤青黄緑をど
 10 ボーテールをすると襟足にちよろり
 11 美川憲のヒット曲——座の女
 12 豚の形をした——箱
 14 今年の来客数は昨年の3割——だ
 15 珍しい書物のこと
 16 いろいろと考えあぐねて悩むこと
 17 良い考え。——が浮かんだ

ヨコのカギ
 01 日本のクリスマスパーティーでよく食べられる鶏肉料理
 02 フランスやイタリアなどの通貨単位
 03 旅先で泊まります
 04 バットが出せず——の三振!
 05 カーナビは「カー——システム」の略
 08 年末、年の瀬ともいいます
 10 物が汚れたり傷んだりすること
 11 これから起こることを予測します
 13 葦(アシ)の別名
 14 イエス・キリストの母です
 16 陸・海・——

1 6 9 12 15
 2 13
 3 11 17
 4 7 16
 5 8 14

① 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12月31日必着です)

科技高リポート ～I Love 百姓～ Vol.18



収穫祭 今年の豊作に感謝!

11月25日能代科学技術高校大講義室にて、今年の農作物の収穫に感謝し、翌年の豊作を祈念する祭り「収穫感謝祭」が行われました。祭壇前には、今年本校で収穫した作物を飾りました。感謝祭が終わった後には、学校で育てたお米を使ったおにぎりと農業クラブ員が作った豚汁をいただきました。

今年は、スペシャルゲストにも参加していただき例年より、大いに盛り上がりました。この様子は後日配信される予定なのでお楽しみに!



そば打ち体験!

11月26日に会議室でPTAと保護者の方を対象とした、蕎麦打ち体験が行われました。私たちアグリ部は全員で協力しながら作業がスムーズに進むように補助をしました。蕎麦粉を混ぜるのに苦戦していましたが、苦戦しながらも、最後は思いどおりに作ることができ、おいしい蕎麦が完成しました! 私たちも試食させていただきましたが、とても美味しかったです。来年もおいしい蕎麦が作れることを楽しみにしています。



金融共済部からののお知らせ

年末年始の窓口営業、ATMキャッシュコーナーの稼働は下記のとおりとなります。

○ 営業 × 休業

	12月28日(水)	12月29日(木)	12月30日(金)	12月31日(土)	1月1日(日) 元旦	1月2日(月)	1月3日(火)	1月4日(水)
窓口	○	○	○	×	×	×	×	○
貯金窓口営業時間	8:30~15:30	8:30~15:30	8:30~15:30					8:30~15:30
ATM キャッシュ コーナー	本店							
	○	○	○	○	○	○	○	○
	稼働時間	8:00~21:00	8:00~21:00	8:00~21:00	8:00~19:00	8:00~19:00	8:00~19:00	8:00~21:00
	のしろ北支店 二ツ井支店	○	○	○	○	○	○	○
稼働時間	8:00~19:00	8:00~19:00	8:00~19:00	8:00~19:00	8:00~19:00	8:00~19:00	8:00~19:00	
藤里支店 厚生医療センター内 キャッシュコーナー	○	○	○	○	○	○	○	○
稼働時間	8:00~19:00	8:00~19:00	8:00~19:00	8:00~17:00	8:00~17:00	8:00~17:00	8:00~17:00	8:00~19:00

燃料課 年末年始の営業時間のお知らせ

	12月31日(土)	1月1日(日)	1月2日(月)	1月3日(火)
能代給油所	8:30	休業日	8:30~17:00	8:30
二ツ井給油所	~		休業日	~
藤里給油所	17:00		休業日	17:00



※年内の配達は、12月30日(金)までとなります。また、年明けは各給油所ともに1月4日(水)からとなります。緊急の場合は各給油所へご連絡下さい。

みょうが館 年末年始の営業時間のお知らせ

	12月31日(土)	1月1日(日)	1月2日(月)	1月3日(火)	1月4日(水)	1月5日(木)	1月6日(金)
12:00まで 営業	休業	休業	休業	休業	休業	休業	通常とおり 営業

年末年始の休業日を上記のとおりご案内させていただきます。
12月25日より年越し・正月用品を各種取り揃えた「歳末セール」を実施致します。
今年最後の大セール！この機会に是非ご来店ください。
本年もたくさんのご来店ありがとうございました。来年もご利用いただきますよう、スタッフ一同お待ちしております。
みょうが館 スタッフ一同



白神街道ふじさと 年末年始の営業時間のお知らせ

	12月31日(土)	1月1日(日)	1月2日(月)	1月3日(火)	1月4日(水)	1月5日(木)	1月6日(金)
12:00まで 営業	休業	休業	休業	休業	休業	休業	通常とおり 営業

年末年始の休業日を上記のとおりご案内させていただきます。
甚だ勝手ではございますが、よろしくお願い申し上げます。
本年もご愛顧いただきありがとうございます。
新年もたくさんの方々にご利用いただきますよう、お待ちしております。

産直 あさひ会



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!!



大豆播種作業

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



大豆圃場巡回研修



大豆収穫作業

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

12月16日 支店運営協議会（各支店）
 12月22日 アスパラガス目ぞろい会
 12月26日 女性部能代支部
 フラワーアレンジメント教室
 12月27日 女性部藤里支部冬期講座

J A 概 況

J A 概況	R 4 年11月末	R 3 年11月末
貯 金	439億7,702万円	439億5,886万円
貸 出 金	61億4,091万円	61億2,823万円
出 資 金	20億6,472万円	20億6,472万円
正 組 合 員	3,458人	3,570人
正 組 合 員 戸 数	3,340戸	3,447戸
准組合員(個人)	3,400人	3,404人
准組合員(団体)	146	147

青果物販売実績

青果物販売高	R 4 年11月末	R 3 年11月末
白 神 ね ぎ	152,309万円	130,633万円
白 神 山 う ど	1,431万円	1,480万円
白 神 み よ う が	5,782万円	6,666万円
白 神 き ゃ べ つ	7,073万円	8,530万円
アスパラガス	307万円	390万円
そ の 他	9,171万円	9,605万円
青果物合計	176,073万円	157,304万円

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。

11月の理事会

11月29日開催

【報告事項】

- ◇庶務行事について
- ◇10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
- ◇関連会社「ジェイエイ山本葬祭センター」の上半期決算について
- ◇支店運営協議会の開催について
- ◇内部監査の結果について
- ◇秋田県常例検査の結果について
- ◇令和4年度上半期末定期監査報告書について
- ◇員外貸付の実績について
- ◇JAあきた白神ウインターキャンペーンの実施について
- ◇多目的ローンの金利引き下げについて
- ◇令和4年度大口貸出先の経営状況について
- ◇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の中間報告について

【案 件】

- ◇令和4年度上半期ディスクロージャー誌の発行について
- ◇旅費及び実費弁償規程の一部変更について
- ◇労働組合からの要求書について
- ◇秋田県常例検査「指摘事項」に対する回答について
- ◇理事者に対する貸付について
- ◇令和3年産飼料用米の最終精算について

JAあきた白神の組合員の皆様へ

最大 **3,000円** (税込)
おトクキャンペーン 実施中

電気代が高くなっている今こそ

JAでんき

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。

詳しくは **JAでんき** 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

参加者募集! 組合員、地域住民のみなさまへ

「絵手紙」を書こう!

「ヘタでいい ヘタがいい」が合言葉!

どなたでも参加できます。
 ご近所・お友達を誘い合って是非ともご参加下さい。

◎参加費 500円/人
 ◎持ち物 筆記用具

プレゼントをご用意しています。

先着20人 日時 12月20日(火) 10:00~12:00予定
 場所 JAあきた白神本店2階 会議室3

お申込み先 JAあきた白神生活課 ☎0185-74-8348
 お申込みメチ 令和4年12月19日(月) 正午まで



女性部 藤里支部 粕毛地区

捨てるなんてもったいない! 小イモでたこ焼きもどき



■材料

- ジャガイモ（たこ焼きサイズ）…5～6個
 マヨネーズ…適量
 たこ焼きソース…適量
 (A) 青のり…適量
 かつお節…適量
 紅ショウガ…適量

■作り方

- (1)ジャガイモを皮が付いたまま蒸し器で蒸す。
- (2)竹串をさして、中心部までずっと通ったらお皿に取り出し、(A)をかけた後完成。

■ポイント

ジャガイモの収穫時に普段なら捨ててしまうような小さいジャガイモほどGood!

■材料

- ニンジン…200g（皮を剥いた状態）
 水…200cc
 (A) 砂糖…大さじ4
 ハチミツ…大さじ1
 (B) 粉ゼラチン…5g（ふやかしておく）
 レモン汁…大さじ3

■作り方

- (1)あらかじめ刻んだ生のニンジンと水をミキサーにかける。
- (2)(1)と(A)を鍋に入れて、中火でひと煮立ちさせる。
- (3)火を止めてから、(2)に(B)を加えてかき混ぜ再度火を入れて、沸騰直前に火を止める。
- (4)粗熱をとってから、カップなどの型に注ぎ、冷蔵庫に入れて冷やし固めたら完成。

■ポイント

お好みでホイップクリームなどで、デコレーションして楽しみながらお召し上がりください。

ニンジン嫌い克服レシピ! ニンジンゼリー



編集後記

今年も残すところ半月となりました。師走とともに呼んでもないのに駆け寄ってきたのが冬將軍様。11月30日に初雪を観測しましたが、平年より15日遅く、昨年よりは4日遅い観測だそうです。昨年、県内各地で大いに暴れてくださった冬將軍様。今冬のご機嫌はいかがなものか天気予報を眺めながら顔色を窺うこの頃ですが、ともあれ1年間、広報「しらかみ」の発行にご協力頂いた全ての方々のおかげで、私事です。が無事に新年を迎えることが出来そうです。これから寒い日、また、コロナ禍の生活が続きますが、体調管理万全に良き年をお迎えください。
 (小沼直久)

年越・お正月 盛り料理ご注文承ります

※金額は税込です。

配達日 12月31日(土)

締切日 12月23日(金)

(元日と1月2日はお休みします)

※配達日は正午頃になります。夕方の配達は致しません。
 ※数量に限りがございますので、お早めにお申込み下さい。



お刺身盛り合わせ

6,480円(5人用)



オードブル

9,720円(5人用)

仕出しセンター

TEL: 73-3700

生活課

TEL: 74-8348

白神山地を背に営む農業と生活の応援団

JA 広報しらかみ

発行日: 令和4年12月15日 発行: あきた白神農業協同組合 編集: 企画管理部企画管理課
 〒016-0102 秋田県能代市字一本木47番地 TEL 0185-58-3000 FAX 0185-58-2002
 Eメールアドレス jaakitashirakami@shirakami.or.jp
 ホームページ http://akita-shirakami.jp
 印刷: (株)全農ビジネスサポート秋田支店