

五月

2019 vol.247

しらかみ

白神山地を背に営む農業と生活の応援団



特集

「農業者所得の増大」と「農業生産の拡大」の伸長に向けて
～JA自己改革実践中～



山が
水が
大地が



JAグループ秋田キャッチフレーズ

いいねをいっしょに届きたい



P 6 食農教育活動 JA自己改革実践中



P 7 サンピットのしる 新型洗車機導入



P 10 西高校生レポート



P 12 地域のきずな
～女性部活動～



P 13 福祉介護課だより

Contents

- 02 | Contents・今月の表紙
- 03 | 一粒耕心 ～石川奥左エ門、節子「ギョウジャンニク」～
- 04 | **特集** 「農業者所得の増大」と「農業生産の拡大」の伸長に向けて～JA自己改革実践中～
- 06 | あきた白神トピックス
- 08 | 稲作・畑作営農情報
- 10 | 西高校生レポート
- 11 | 支店を拠点とした協同活動の取り組み・直売所ニュース
- 12 | 地域のきずな～女性部活動～
- 13 | 福祉介護課だより
- 14 | 爽快!夏の大掃除～梅雨入り前の今こそ最適!～
- 16 | 健康ニュース
- 17 | おたより・クロスワード
- 18 | JAあきた白神からのお知らせ
- 20 | Mama'sキッチン

今月の表紙



【熊の岱地区】

加藤 大輔さん・里江子さんの
長女・次女

加藤 希^き姫^きちゃん(7歳)
幸^{ゆき}姫^きちゃん(4歳)

ものすごく明るい性格の加藤希姫ちゃんと、ものすごく優しい性格の加藤幸姫ちゃんが今月の表紙を可愛らしく彩ってくれました。希姫ちゃんはお絵かき遊びが大好きで、今は「ポケモン」の写し絵に夢中です。幸姫ちゃんは「メルちゃん人形」で遊ぶのとお姉ちゃんと遊ぶのが大好きと教えてくれました。お爺ちゃんの農作業のお手伝いも頑張る二人にご両親は「人にやさしく、これからも姉妹仲良く生きてほしい。」と、二人の幸せを希っておりました。

一粒耕心

「ギョウジャニンニク」

能代市檜山
石川 奥左工門さん(71)
節子さん(70)

衰えぬ探求心

確立する周年農業計画

空の色がめっきり春めいた暖かい日差しの下、その圃場に近づけば「ふんわり」と食欲そそるニンニクの香り。仲睦まじく「ギョウ

ジャニンニク」の収穫作業にいそしむご夫妻がおります。
能代市檜山に住む石川ご夫妻は、10年ほど前から「ギョウジャニン

「ギョウジャニンニク」という名前の由来は、山にこもる修験道の行者が食べたことからとも、逆にこれを食べると滋養がつきすぎて修行にならないため、食べることを禁じられたからとも言われています。おおよそ5月上旬から中旬頃の山菜として、血圧の安定や、視力の衰えを抑制する効果等がある非常に栄養価の高い食材で、主に餃子の具材やおひたし、天ぷらなどに調理し食せば、ニンニクに近く独特の風味を堪能できる食材です。

ニク」の栽培に取り組みました。収穫までの生育期間が5〜7年と長いのが特徴である「ギョウジャニンニク」の株を掘っては自家採種して増やし続けた作付面積は現在10a程度にまで拡大。毎年JAに出荷頂いております。JA販売課長も「出荷されるギョウジャニンニクの中でも石川さんのギョウジャニンニクは一級品質。」と太鼓判を押します。

栽培のポイントを伺うと「日々、観察すること」と話す石川さん。栽培方法も書籍やインターネットを活用し独学で学び、試行錯誤を繰り返しながら栽培してきました。独学による探究心が止まない石川さんは、冬期間にはビニールハウスに石油ストーブを焚き、ギョウジャニンニクの軟白栽培にも独学で取り組んでおります。この収穫を終えれば、田植え、自然薯の定植、そばの種蒔き、出来秋の収穫と周年農業計画を確立している石川さん。

年中農作業にいそしむ二人に、余暇の趣味を伺うと「う〜ん」と考えてから二人声を揃えて「農作業だな」とニコリ。「観察した「ギョウジャニンニク」をはじめとする作物の生育状況について自宅で二人お茶を啜りながら会話をすることが一番の趣味。」と教えてくれました。

幾度と見せてくれる二人の笑顔に、陽春のよう心暖かくなりました。



業生産の拡大」の伸長



特集

迅速に対応します！

営農指導員



営農企画課 係長
細川 剛

【担当】稲作、みょうが、園芸



営農企画課 係長
佐藤 重樹

【担当】稲作、ねぎ



営農企画課 主査
大山 真純美

【担当】稲作、大豆、キャベツ



営農企画課 主査
齊藤 祐也

【担当】稲作、アスパラガス



二ツ井営農センター
高橋 誠

【担当】稲作



二ツ井営農センター 主査
齊藤 伸哉

【担当】山うど、比内地鶏

農業生産の
拡大に努めます!!



藤里営農センター 主査
中川 聡

【担当】稲作



藤里営農センター
大高 百合

【担当】花卉、園芸



藤里営農センター 主査
淡路 一治

【担当】畜産

元号が平成から令和に改元されました。平成との別れを惜しみつつ、新たな気持ちで再出発のこの機会。JAでも4月の人事異動で、営農部・経済部に新部長が就任し、新たな気持ちで再出発です。先般開催し採択された「農畜産物生産者大会宣言」の一つ、農畜産物販売高61億1千253万円の今年度必達に向けて、JAあきた白神は生産者の皆様と共に頑張ります。

農畜産物販売高61億1千253万円を目指して

皆様のご尽力はもとより、生産者に様々な情報を直接届け

を図り、生産者にとってより耳よりの情報伝達に努めます。部門からの耳寄りな情報もお伝えすることで、生産者の所

行させます。可能となり、生産者は病害虫管理等に
がります。けください。



営農部長
佐藤 和芳

「農業者所得の増大」と「農

我々、TACと営農指導員にお気軽にご相談下さい！

T A C

事業を継続的に拡大するための
TAC活動のサイクル

STEP 1
地域農業の
担い手の明確化

STEP 2
個別訪問と
情報収集

STEP 3
情報の分類と
共有化

TAC
ミーティングの
徹底

STEP 4
施策の立案

STEP 5
担い手への
個別提案

STEP 6
課題解決と
経営の改善

農家手取りの向上



経済課 係長
大山 幸喜
【担当地区】東雲



経済課 課長補佐
丑沢 貴幸
【担当地区】常盤



経済課
長岡 萬朋
【担当地区】扇淵、檜山、鶴形

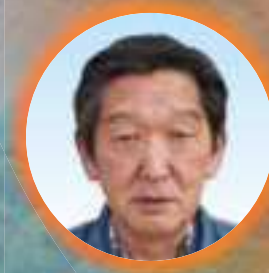


経済課
石井 翔成
【担当地区】東雲



経済課
小杉山 竜太
【担当地区】榊、浅内

農業者所得の
増大に努めます!!



藤里営農センター 調査役
小山 忠義
【担当地区】藤里



二ツ井配送センター
藤田 栄一
【担当地区】二ツ井、種梅



二ツ井配送センター
佐藤 友樹
【担当地区】響、富根



経済部長兼生活課長
斉藤 良美

- ①「農業者所得の増大」と「農業生産の拡大」の為には、生産者る営農指導員とTACの活躍は不可欠です。
- ②今年度は営農指導員とTAC、販売課の三者の更なる連携強化
- ③TACについては、営農に関わる情報の他に、金融部門、共済得増大に貢献させてもらいます。
- ④今年度新たにタブレットを13台用意しTACと営農指導員に携これを活用することで生産者のお悩みにこれまで以上迅速対応役立てることで、品質UPさせこれも農業者所得の増大につな
- ⑤TACと営農指導員の顔と名前を覚えて頂き、遠慮なくお声が



能代市の高橋誠也教育長へ贈呈



管内の小学校へ教材を寄贈

金融共済部・経済部

4月23日、食農教育・環境教育などを基本テーマとした『農業とわたしたちの暮らし』の教材本とDVDを能代市教育委員会と藤里町教育委員会に贈呈しました。

この取り組みは平成20年度に始まり、今年で12回目を数えます。教材の内容は小学校5年生児童を対象に作成され、生活を維持するために必要な「食」とこれを生み出す「農業」、「環境」と「農業」のかかわりなどについて写真やイラストを使ってわかりやすく解説しており、教材は今後、管内の小学校に配付され、社会科を中心に総合的な学習、家庭科等の授業で活用される予定となっています。

JAでは今後も食農教育活動を積極的に推進していきます。



藤里町の浅利美津子教育長へ贈呈

苗代巡回で管理指導

営農部

田植え前の育苗管理の確認や生産者からの相談に応じるため、管内3地区で苗代巡回を4月23日から5月上旬まで実施しました。

営農指導員が、生産者と共に育苗ハウスを巡回して、床土や苗の状態、温度管理等について細かく確認を行いました。巡回した営農指導員は「平年に比べて天候には恵まれているが、その分ハウス内の温度が高くなりやすい。苗焼けや徒長苗、病害等を防ぐためにも、換気等を行って適正温度管理に努めて欲しい。」と注意を呼びかけていました。

参加者からは「苗の出来が作柄にも大きく影響する。営農指導員や他生産者との意見交換は大変勉強になる。」と話してくれました。



生産者の適正管理のもとすくすく育つ苗



作付予定面積等から計算して出荷契約する生産者

令和元年産米出荷契約受付開始

営農部・経済部

4月16日より能代地区を皮切りに米出荷契約の受付がスタートしました。受付場所となる各地区集会所には、その日の仕事に区切りをつけた生産者が続々と訪れ、契約担当職員と稲作等について雑談を交えながら契約して頂きました。

米穀販売担当者は「本年度の出荷契約目標数量は24万俵。1俵でも多く契約目標数量を確保し、今後の有利販売に繋げたい。」と意気込みます。

令和元年産米の出荷契約は、今月24日までを目途に各営農センターにて随時受け付けております。1俵でも多くのご契約をお願い致します。ご不明な点がございましたら各営農センターまでご連絡下さい。

サンピットのしろSS新型洗車機導入

燃料課

4月20日、21日に導入キャンペーンを実施しました。この度更新導入した洗車機はあきた白神管内でも最新鋭の機種で、従来よりも仕上がりがスピーディーとなり洗車中の待ち時間が大幅に短縮されました。また、ガラスコーティングまで仕上げてくれるのが当機種最大の特徴。

これらを聞きつけたお客様が、青空の下キャンペーン開始前から洗車機の前に並び始めたため、予定した時間よりも30分早くキャンペーンを開始しました。

利用者からは「前よりも仕上がり早く感じた。」「ワックスの効き具合が良い。」とご満悦の様子でした。キャンペーンは終日車列が途切れることなく大盛況に終わりました。



キャンペーン中 218 台が洗車機をご利用



新たな栽培技法の取り込みを目論む

部会員の情報共有を大事に一致団結

アスパラガス部会

アスパラガス部会（大塚剛志部会長）による実績検討会並びに総会は4月12日に開催されました。大塚部会長は「昨年度は天候に左右された厳しい年であった。今年度は新しい薬剤も活用し、その情報を共有しながら安定した収量を確保したい。また、部会員にはこれから出来るだけ多くの定植を頑張ってほしい。」とあいさつ。

次年度事業計画では、参加した部会員から「半促成栽培の技法を学びたい。」といった意見が出され、その技法を学ぶための研修を事業計画に盛り込みました。

部会員の生産意欲の高さに改めて感銘を受け、本年度のアスパラガス部会のご活躍を期待したいです。

作付面積の維持・拡大、収穫量の増大を目指す 山うど部会

山うど部会（桜田和浩部会長）による通常総会が4月16日に開催し、部会員17名の参加のもと、平成30年度事業報告や次年度計画、役員改選等について協議しました。

桜田部会長は毎年続く生産者数、出荷量の微減傾向にふれ「部会内でも指導体制を図り、当地区の伝統野菜である白神山うどの栽培を持続していきたい。」とあいさつ。

総会終了後、行政、市場関係者等を招き開催された販売実績検討会では、情勢報告で市場関係者から「白神山うどの品質は毎年高く評価されている。量販店の指定席も確保している。JAと部会員が一丸となって更なる飛躍を期待する。」と話しました。



部会内で意識の統一が図られた



園芸メガ団地連絡協議会の高橋会長も同席し、農家目線の意見を述べる

他県からの視察続々

白神ねぎ20億販売達成プロジェクト

昨年度販売額15億円に到達した主力品目の一つ「白神ねぎ」。その功績の一躍を担い「白神ねぎ」の情報発信の拠点として整備された「白神ねぎ」園芸メガ団地に、新潟県農林水産部参事、新潟県中央会会長等7名が4月10日視察に訪れました。

組合長が当組合の園芸振興の取り組みについて概況説明したところ、視察団はその取り組み内容について感心しておりました。

県内外からの視察団は月2つ以上訪れるとのこと。営農部長は「これからも視察を断ることはない。視察を受け入れることで県内外に「白神ねぎ」の名がコマーシャルされる。」と、「白神ねぎ」の更なるブランド化、知名度向上に今年度も抜かりはありません。

健苗移植と水管理の徹底で活着の促進を！

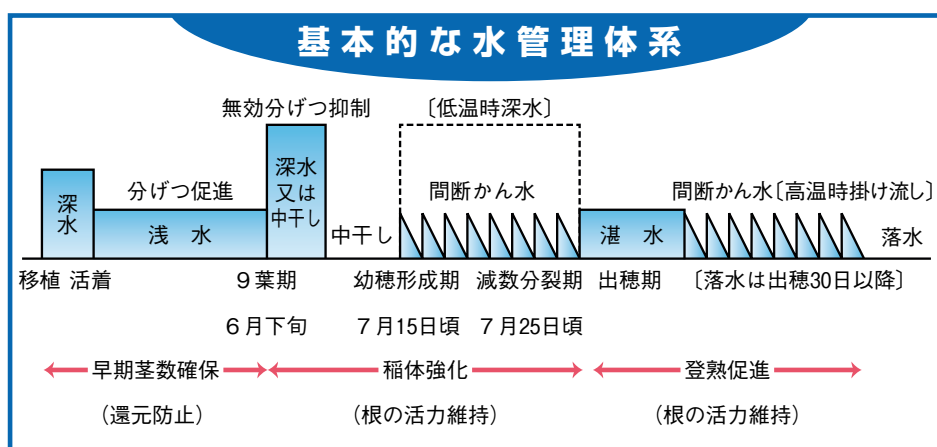
1 田植え作業とその後の管理

① 田植えから活着まで

- 田植え作業は、日平均気温14℃以上（中苗）、できれば最高気温20℃以上の温暖な日に行います。最高気温15℃以下の低温時や強風の時は見合わせましょう。平均14℃以上となるのは、平年であれば5月17日以降（アメダス能代平年値より）です。
- 植え付け本数は4本/株程度とし、3cm以上の深植えにならないようにします。
- 田植え直後は活着を促進させるため、水深4cm程度の湛水状態として保温に努めましょう（苗の活着には4～5日かかりますが、気温・水温が高いほど早くなります）。

② 分けつを促進させる水管理

- 高品質・良食味米の生産技術として強勢分けつの確保が重要です。分けつは、日平均水温23～25℃、日気温較差が大きい場合に発生が促進されます。
- 「早朝かん水・日中止水」を基本に、気温が15℃以上の場合は浅水管理、15℃以下の寒い日は深水管理としましょう。



③ 雑草防除

- 発生草種および雑草の量に応じた薬剤の選択と適切な使用により、効果的な雑草防除を行います。
- 除草効果を高めるため、一発処理除草剤は「代かき日から10日以内」に使用します。代かき～移植までに10日以上かかる場合は、移植後の初期除草剤と一発処理剤の体系処理を検討してください。
- 除草剤散布時の水深は、粒剤では3～5cm、フロアブル剤やジャンボ剤、豆つぶ剤等では5～7cmとし、薬剤が拡散しやすいようにします。
- 除草剤散布後7日間は止水とし、排水路への落水やかけ流しはしません。田面が露出すると効果が低下するため、水が少なくなってきたらゆっくりと入水します。
- 水田周辺の水系など環境に配慮し、移植前の初期剤の使用は極力避けてください。やむを得ず移植前に使用する場合、使用時期は移植7日前までとなります。

2 いもち病防除

本田の葉いもちを防ぐことで、穂いもちの被害を未然に防ぐことができます。以下の点に注意して葉いもちの発生を予防してください。

① 薬剤による葉いもち防除

- 本田葉いもち防除は、箱施用剤、側条施用剤、水面施用剤のいずれかで必ず実施します。（育苗期いもち防除剤として使用したベンレート水和剤やビームゾルは、本田まで防除効果は持続しません）

② 耕種的防除

- 育苗中に葉いもちが確認されたハウスの苗は移植しません。
- ほ場に放置された補植用の余り苗は、葉いもちの強力な伝染源になるため、補植終了後は水田の泥の中に埋めるなどして、完全に処分してください。
- 乾燥状態で越冬した稲わら・籾殻は、葉いもちの伝染源となるので、ほ場周辺に放置しないでください。なお、敷きわらを使用した野菜ほ場の周辺では、葉いもちの早期発生に注意してください。

能代西高校生物資源系列の取り組み

水田専攻・果樹専攻



能代西高では、無農薬にこだわり、安全・安心な米づくりを実践しています。4月12日には、生物資源系列3年の水田班と果樹班の生徒6人が種まき作業を行いました。

作業は「だし」を送る係、種もみを入れる係、土を入れる係、スチーム発芽器に並べる係と分担して行い、「密苗」用（30a）と、「疎植」用（60a）、併せて「だし」640枚の種まきをしました。稲作栽培の省力・低コスト化、また、収量や生育の対比を調査しながら勉強していきます。

今年は品種「あきたこまち」を2.4ha作付けし、5月下旬に田植え、9月下旬に稲刈りを予定しており、収穫された米はJAに出荷されるほか西高祭などで一般のお客様にも販売されます。

新入生体験学習を実施

この春入学した生徒53名（男子26名、女子27名）が、7月に控える学科選考が不本意なものにならないように配慮し、学科ごとの授業の雰囲気を実体験させる体験学習を4月23、24日に行いました。1年生2クラスが、生物資源科の①アグリサイエンスコース、②アグリビジネスコース、生活福祉科の①ライフデザインコース、②ヒューマンサービスコースに分かれ各コースの授業を体験しました。

各コースの体験を終えた生徒にお話を伺うと、「どのコースも奥深くゆっくり考えたい。」と迷っている生徒もいれば、「先輩達の作品を見てすごいと思った。私もやりたい。」と既に決めた生徒もいたようでした。先生からは「これからの自分の将来を見据え、どういったことを勉強したいか、じっくり考えてほしい。」と生徒たちに呼び掛けていました。

生物資源科

アグリサイエンスコース アグリビジネスコース



シヨ糖、砂糖、果糖を実食し、甘味の違いについて学ぶ生徒



真新しい作業着に着替え、「白神ねぎ」の播種、定植を実体験

生活福祉科

ライフデザインコース アグリサイエンスコース



計量カップ等を用いて塩の重量計算。食物調理技術検定合格を目指す



疑似体験装具を着用し、加齢による身体的変化を体験

支店を拠点とした協同活動の取り組み

「支店を拠点とした協同活動」の取り組みは4年目を迎え、各支店が地域貢献活動や支店だよりの発行等を通して、組合員・地域住民とのふれあいの場づくり、地域との絆づくりを図っています。



5月11日から始まった「春の全国交通安全運動」に先立ち、のしろ東支店では4月8日からの1週間横断旗を手に支店前の交差点で交通安全を呼び掛けました。

ピッカピカの色鮮やかな大きいランドセルを背にこの春新一年生となった児童らが、上級生の後ろを小さな歩幅で一生懸命ついて歩いて登校。元気な声で「おはようございます!」とあいさつしてくれました。微笑ましさの中にも力強さが見られ、なんだか勇気付けられた思いになりました。

今年度の秋田県の交通安全運動スローガンは「急がずに マナーとゆとりで 交通安全」です。これからの行楽シーズン、ドライバーはつついスピードを出しがちな時期ですが、安全な思いやりのある運転を心がけましょう。

また農作業も本格化、乗用型トラクター等を使用する際には、安全キャブ・フレームやシートベルトの活用はもちろんのこと、走行場所の環境にも注意を払いましょう。

オススメ商品



かぼちゃ苗各種 150円~/苗



トマト苗各種 190円~/苗



きゅうり苗各種 170円~/苗



スナップエンドウ苗各種 110円~/2苗



今旬な山菜も豊富に取りそろえております



直売所ニュース

みょうが館

みょうが館では、収穫された農産物はもちろん、それらを乾燥させて長期保存を可能にしたもの、また、きりたんぼや切り餅などの加工品を取り揃え、皆様からのご要望に対応しております。

イベント情報

毎月1回イベントデーを開催しています!

みょうが館では、毎月1回イベントデーを設けて、旬の食材や加工品、各行事に対応した販売をしております。

これからも地域の皆さまにとって、かけがえのない地産地商店として活動していきます。

☆店舗紹介

J Aあきた白神管内の組合員で構成された会員が、自家生産した野菜や花卉類等を直売している施設です。「新鮮で安全な農産物を安い価格で」をモットーに頑張っています。

併せて、会員も募集中ですので興味のある方はお気軽にお問い合わせください!!

お問い合わせ先 0185-58-3005



第20回女性部通常総会を開催



女性部総会（佐々木博子女性部長）が4月8日、ゆとりあ藤里で管内3支部からの代議員など約40名が参加し開催されました。平成30年度事業報告並びに収支決算や新年度事業計画、役員改選などについて協議し女性部長には佐々木博子氏が再任されました。

今年度の事業計画では、女性部設立20周年を迎えることから、これを記念した事業を開催する計画が盛り込まれ、この事業内容については今後検討・実施することとしました。

総会終了後は、能代警察署生活安全課の佐藤見係長を講師に招き「特殊詐欺の被害防止について」と題した学習会を

実施。女性部員が参加した寸劇も行われ、①封筒すり替え（詐欺盗）編、②電子マネー購入型編の2演目を披露しました。女性部員の迫真の演技に合わせて講師が解説を交えることで参加者は大変わかりやすく学ぶことができ、今般、社会的な問題となっている特殊詐欺について女性部員も興味津々の様子でした。質疑応答では予定された時間を延長するほどの質問が飛び交う活気ある学習会となりました。

部長を除く役員の方々は以下の通りです。

副部長＝藤原 京子、越前谷正子

会 計＝飯坂 秀子

監 事＝桂田 琴子、藤田ひな子

～防犯標語で特殊詐欺撃退～

「オレそうかもよ」

- お…お金の話しになったら詐欺を疑う
- れ…連絡しない
- そ…相談する
- か…鍵を掛ける（スマホから強盗になるケースも…）
- も…漏らさない（家族構成など個人情報教えない）
- よ…欲張らない（必ず儲かるは詐欺です）



食農教育活動

食を支える農業の大切さを学んでもらうことを目的に、能代市立湊城西小学校5年生75人を対象に農業体験学習が開催されました。これはJA女性部員と能代市農業技術センターの協力のもと、JA営農部に隣接する圃場で年4回開催され、今年は白神ねぎやカボチャなど4品目を定植から収穫まで体験します。



4月23日に行われた1回目の農業体験では、ジャガイモと白神ねぎの定植を行いました。佐々木女性部長は「野菜作りを通して、食べ物を食べる事が出来るありがたさを学んでほしい。ジャガイモ収穫時には、女性部員がおいしい塩煮をごちそうするので、収穫を楽しみに立派に育つように心を込めて頑張ってください。」とあいさつ。

早速圃場に移り定植作業開始。白神ねぎの定植では全児童が「ひっぱり君」を使用した定植に挑戦すると、児童からは「重かったけど楽しかった。」「白神ねぎをすき焼きに入れて早く食べたい。」といった感想が聞かれました。次回は6月上旬、カボチャとサツマイモの定植を予定しております。



「よいつしよーヨイッショー！」と白神ねぎ定植



施設見学では保冷庫内に入っ「さむい」と悲鳴も…



誰もが住み慣れた「家」「地域」で、暮らせるように我々が応援します



福祉介護課だより

4月は買い物レク、タオル贈呈式、お花見弁当、お花見ドライブ、ボランティアの来所がありました。タオル贈呈式では代表の4名が受け取り、「大切にさせていただきます。」と挨拶しました。



デイサービスセンター いなほの里

冬季間お休みだったお買い物レクも再開し、思い思いの商品を購入し、笑顔が多くみられました。



桜のシーズンには、いなほの里でたくさんのお花見スポットへ出かけてきました。今後つつじや新緑など積極的に外出する機会を設け、気持ちが前向きに過ごせるように心がけていきたいと思ひます。



特定施設サ高住 白神憩の郷

白神憩の郷の入居者さんも、お花見に出かけてきました。みんな楽しみにしていた当日は残念ながら雨模様。車窓からの観桜となりましたが、十分楽しんでいました。それもそのはず、スタッフと一緒に大好きなソフトクリームをペロリ。



役立つ 介護用品

便利で多機能の BOX タイプの歩行車
シンフォニーラクーン

●サイズ/
幅55×奥行69×高さ85~94cm
座高43cm

折りたたみ時:
幅55×奥行48×高さ77cm

●高さ調整間隔/4段階(3cmピッチ)
●重量/約7kg ●耐荷重/75kg
●カラー/格子NB

介護度がある方は、
どなたでも**300円/月(税込)**で
レンタルできます。



折りたたんだ状態でも自立します

スタッフ募集中

- デイサービスセンターいなほの里
…介護員(パート可)
 - 特定施設サ高住白神憩の郷
…介護員(パート可)・調理員(パート可)
 - 訪問介護事業所…訪問介護員(パート可)
- 私たちと一緒に働きませんか?
お問い合わせ
☎0185-88-8136 (担当: 高橋)

- J A あきた白神福祉介護課に
いつでもお気軽にご相談ください。
- ・ホームヘルプサービス(訪問介護・福祉用具貸与)
0185-58-5811
 - ・居宅介護支援事業所(居宅支援)
0185-58-5822
 - ・デイサービスセンターいなほの里(通所介護)
0185-88-8136
 - ・特定施設サ高住白神憩の郷(特定施設入居者生活介護)
0185-88-8136

今が絶好の季節 爽快!夏の夏の大掃除

梅雨入り前の今こそ最適!

文：ホームオーガナイザー 吉島智美
イラスト：倉持寛子

理由 1

気温や湿度が高く
汚れが落ちやすい

理由 2

窓を開け放ち、
動きやすい服装で
作業できる

理由 3

カーテン、ラグ(敷物)
など冬用の大物を
洗濯できる

理由 4

梅雨入り前に
カビ予防対策も
施せる

タイルの目地やパッキンのカビは、
やみくもにこするよりも、カビ取り
剤を奥まで浸透させ、根こそぎ退治
するのがお勧めです。目地がぬれた
状態だと洗剤の効果が薄まるので、
掃除の前にしっかり水分を拭き取っ
てください。洗剤を掛けた後はラッ
プでカバーし、1時間ほどしてから
ブラシで洗い流して完了です。

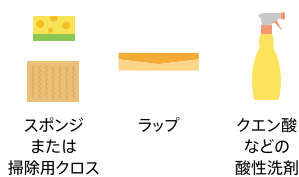
準備する物



ブラシ ラップ カビ取り剤

タイル・パッキンのカビ

準備する物



スポンジ
または
掃除用クロス
ラップ
クエン酸
などの
酸性洗剤



水あかは、水に含まれるミネラル分が固まった物で
す。アルカリ性なのでクエン酸などの酸性洗剤を使いま
しょう。水あかに満遍なくスプレーし、その後、乾か
ないようラップでパッキングしてから1時間ほど放置しま
す。水あかが緩んできたなら、スポンジや掃除用クロス
で磨けば完了です。クエン酸は塩素系洗剤と混ぜると、
有害ガスが発生しますから注意しましょう。

浴室・洗面所

水あか汚れ

皮脂汚れ

酸性洗剤を使ってもきれいにならない場
合は、水あかに皮脂などの汚れが混ざって
いる可能性が高いです。皮脂汚れはタンパク
質なので重曹などのアルカリ性洗剤を使
います。重曹は40度のお湯に溶かすか、水と
合わせてペースト状にすると扱いやすいで
す。ただし研磨効果があるので、強くこす
り過ぎないようにしてください。

こすり過ぎに注意!



準備する物



スポンジまたは掃除用クロス 重曹



キッチン

換気扇や五徳の油汚れ

換気扇パーツやコンロの五徳などの油汚れは、漬け置き洗いがお勧めです。シンクにごみ袋を設置し、そこへ重曹を溶いた40度程度のお湯を注ぎ、汚れたパーツを入れて2時間ほど放置します。その後、ブラシで汚れを落とし、水洗いした後に、しっかりと乾かして終了です。ただし、重曹はアルミや銅、真ちゅうに使うと変色の原因になるので、素材を確認してからお試しください。

準備する物



ブラシ

重曹

ごみ袋



アルミ・銅・真ちゅうに使うときは注意!

コンロ台の油汚れ

コンロ台の油汚れは、重曹やセスキ炭酸ソーダなど、アルカリ性洗剤が効果的です。頑固な汚れの場合は、洗剤を吹き掛けた後ラップで覆い、その上に熱めのお湯に浸して絞ったタオルをかぶせて10分ほど放置します。洗剤と熱で汚れが落ちやすくなった後、スポンジやブラシでこすり、最後にきれいに拭き取ったら終了です。

準備する物



重曹またはセスキ炭酸ソーダ



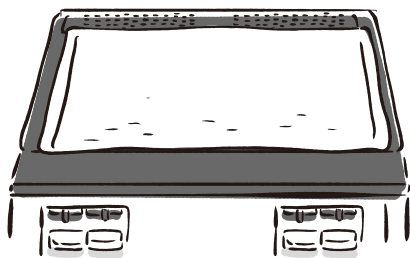
ラップ



タオル



スポンジまたはブラシ



冷蔵庫

最初に食材をクーラーボックスなどに移し替えて空の状態にします。その後、トレーなどのパーツは外して洗いのパックンは、綿棒や布を巻き付けた割り箸を使うと便利です。外した部品を戻した後、全体を消毒用エタノールかアルコール除菌スプレーで拭き上げたら完了です。

準備する物



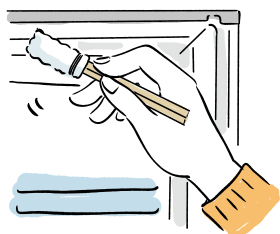
消毒用エタノールまたはアルコール除菌スプレー



綿棒または布を巻き付けた割り箸



中性洗剤



スクイージーでも効果的!



準備する物



タオル3枚



タオルまたはスポンジ

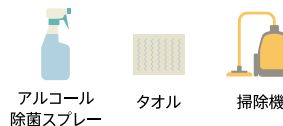


洗剤

下駄箱・クローゼット

最初に中の物を全て取り出します。このとき不用になった靴や衣類があれば、思い切つて処分しましょう。次に、掃除機をかけてほこりを取り除きます。そして水拭きし、アルコール除菌スプレーを吹き掛け、しっかりと乾かして完了です。ごくまれにアルコールを使えない素材の収納もありますので、事前に確認してください。

準備する物



アルコール除菌スプレー

タオル

掃除機

窓

最初に、洗剤を付けたタオルかスポンジで、窓の汚れを拭き取るように磨いていきます。洗剤は窓に直接吹き付けるよりも、タオルやスポンジに吹き付けた方が液垂れの跡が残らず、きれいに仕上がります。汚れを取った後、タオルで水拭きします。スクイージーを使うのも時間短縮には効果的です。最後に乾いたタオルで拭き上げて完了です。

アルコールを使えるか事前にcheck!





お米で健康

梅雨お薦め！ 米酢のパワー

米酢はお米を主原料として造られるお酢です。本来の製法では、蒸し米にこうじ菌と酵母を加えて発酵させ、お米のでんぷんをアルコールへと変化させた後、酢酸菌を混ぜてアルコールを酢酸へとさらに変化させ、熟成期間を経て造られるため、大変手間がかかります。

アルコールを酢酸発酵させて造られるお酢の材料は、お米の他に小麦やトウモロコシなどの穀物、リンゴやブドウといった果汁など、醸造酒の原料となる糖分があれば基本的に何でも主原料となり得ます。

数あるお酢の中でも、米酢はお米の甘味とうま味が生きた風味のあるお酢です。お米を主原料としているので和食との相性が良いとされており、酢飯に使うすし酢、酢の物の



合わせ酢、煮物の隠し味などに向いているといわれます。お米が主食の私たちにはおなじみのお酢ですね。
米酢をはじめとしたお酢に、健康維持につながると思われる作用があるのはご存じの通りです。そんなお酢の主なパワーをご紹介します。

・抗菌作用

お酢は食中毒予防に役立ちます。季節の変わり目など体力が落ちていたりとき、雑菌が繁殖しやすい梅雨の時期や気温上昇期などには積極的に利用しましょう。

・食欲増進効果

酸味が唾液の分泌を促進し、消化吸収を助けます。食欲が低下して栄養のバランスが崩れがちな梅雨の季節にぜひ取り入れたいですね。

・減塩効果

お酢の酸味で塩分をカットでき、血圧が気になる方の強い味方となります。減塩を意識して、しょうゆや塩の代わりにお酢の力を借りましょう。仕上げの調味には特に香りの高い米酢がお薦めです。

梅雨の時期には米酢のパワーが役立つ機会が多くなります。米酢を食生活に取り入れて、梅雨の時期を健康的に乗り切りましょう！

家族の健康

水虫にご用心

これからの時期に気を付けたい病気に水虫があります。水虫は「白癬(はくせん)菌」と呼ばれる一種のカビで、高温多湿を好みます。

水虫の症状にはいくつもの種類があります。足指の間などに小さな水膨れができる小水疱(ほう)型。足指の間の皮膚がふやけてジクジク湿る趾間(しかん)型。足の裏の角質が厚くなりザラザラして気付きにくい角質増殖型などがあります。

それぞれに適した薬を塗り治療しますが、市販薬で治療する場合も、症状が治っても最低1カ月間は薬の塗布を続けることが大切です。水虫と症状は似ている別の皮膚疾患もあるため、早く確実に治したい人は、皮膚科の受診がおすすめです。特に糖尿病の人は水虫から細菌感染が起こると足の切断に至ることもありますから侮れません。

爪の先が白く濁り厚くなつて、ポロポロ割れやすい「爪水虫」もあります。爪白癬の治療は内服薬と塗り薬で1年くらいかかるため、根気よく続ける必要があります。水虫は、多くの人が集まり靴を脱ぐ場所や素足になる場所では感染しやすいのです。

公衆浴場やプールの足拭きマット、スポーツクラブの脱衣所の床は白癬菌が多いと考えられます。飲食店や公民館などのスリッパなども危険地帯です。白癬菌は付着してから皮膚で感染するまでに24時間くらいかかります。帰宅したときなど1日に数回は足をせっけんも使い丁寧に洗うことで感染を予防できます。家族で習慣にしましょう。

屋外での作業では足にも多量の汗をかき長靴や作業靴を連日履くので高温多湿、白癬菌が生き延びます。足に付いた白癬菌が靴にうつり、翌日履いたときに足の皮膚に菌が入り込むこともあります。白癬菌は乾燥に弱いので、靴は履いた翌日は履かずに乾燥させましょう。水虫は男性だけの病気ではなく、小さな子どもや若い女性でも感染するの要注意です。



広報を読んで「JGAP」という資格があることを知りました。東京オリンピックに向けて国内はもとより、世界の多くの方々に秋田の食材を食べて頂きたいなあと、夢が広がりますね。
(能代市 齊藤 貴子さん)
◎柔道に水泳…私にとっては初の国内でのオリンピック開催。齊藤さんの注目している競技は何ですか？

散歩中に桜の枝に小さなつぼみが今にも咲こうとしている。2～3日で咲くのかな？毎年楽しみな時期です。
(能代市二ツ井町 秋林 ミチ子)
◎秋林さんはどちらでお花見を楽しみましたか？オススメの観桜スポットがあれば教えてください。

いよいよ新元号到来です。天皇陛下、皇后様ご苦労様でした。物価の値上がり、消費税増税、異常気象等気が休まりません。「古希すぎし、令和の年に幸祈り」野菜作り頑張ります。
(能代市二ツ井町 山谷 肇子さん)
◎山谷さんのお歌のとおり、幸多き令和の年であることに期待したいですね。

母は大正15年生まれで特養にお世話になり、元気に暮らしています。姪は産休で秋田の実家に帰っています。5月が出産予定日なので令和元年生まれになります。無事に産まれることを祈っています。
(藤里町 佐々木 美保子さん)
◎令和元年ベビーおめでたいですね。男の子ですか？女の子ですか？

今年も忙しい農作業が始まりました。自分の体と向き合って無理のないよう夫の手伝いをしていこうと思っています。苗育てに心を込めてやりたいと思います。
(ペンネーム ミッキーのママさん)
◎農作業のお手伝いお疲れ様です。収穫期を終えたら御主人からお礼に心をこめた物が待ってるかもですね。

Mama'sキッチンがどれもおいしそうでした。
(能代市 藤田 ルミコさん)
◎実際おいしいので、レシピ通り作ってみてください。藤田さんの手料理もいつかご紹介ください。

野菜は長ネギ、山うど、アスパラ全部好きです。花はいつみてもきれいですね。
(能代市 武田 秋雄さん)
◎桜は散ってしまいましたが、これからたくさんのお花が咲きますね。楽しみです～。武田さんの一番好きなお花は何ですか？

今年は異変というべきか、寒暖差激しく老齢の身、健康管理に気配り、趣味の野菜作りに励み育苗から定植後の生育や病害

等観察しております。
(能代市二ツ井町 畠山 高雄さん)
◎作物管理・健康管理のNo.1を目指して今年も頑張ってください。

今月はジャガイモを植えました。豊作になるようお願いしながら植えました。収穫が楽しみです。次々苗を買って畑一杯に植える予定です。体調管理しながら頑張ります。
(能代市 福土 サチ子さん)
◎種イモを植える時切り口を上にしてますか？下にしてますか？下に向けた方が丈夫なジャガイモが育つと女性部への取材で教えてもらいました。

身近に赤ちゃんの存在がなく、4月号の表紙を飾った赤ちゃんの表情におもわず頬が緩みました。赤ちゃんは家族にとっても地域にとっても大切な大切な「子宝」です。この先もお健やかに育てほしいと願います。
(ペンネーム はあたんさん)
◎最近、私の友人も子宝に恵まれました。「宝」とつくものなので、地域の一丸となり大事に成長を見守りたいですね。

今が桜も咲き春爛漫。私の心に残る花はアカシヤの花。若い時陸上選手として、八橋競技場まで走りに行き、その帰りの汽車の中で女子高生の話。能代の「ンダニャー」かわいいニャーと話してるのを耳にする。今も「ニャー」使ってる人いるかな。若き日の楽しい思い出として、心に幸を抱き楽しく歩んで行くよ。
(ペンネーム H・Oさん)
◎「ンニャー」「ウメニャー」「ンダニャー」、少なくともJAあきた白神職員の中には使っている人たくさんいますね。

今年は天候にも恵まれ各地で桜の便りが賑いをみせています。農作業の合間をみても公園や桜並木を散策しつかの間の休息を楽しんでいます。
(能代市 山崎 ヨシ子さん)
◎これから農作業の本番ですが、これからも散策してリフレッシュしながら頑張ってください。

娘が大学生になり遠くへ行ってしまうしました。すごく寂しい気持ちもありますが、春になりお花も沢山の季節になってきたので、前向きに母も頑張ります!! (ペンネーム ケロリーナさん)
◎5月のゴールデンウィークには、娘さん帰省しましたか？それとも娘さんの進学先に行きましたか？行き付けの旅行先が増えたと思えば前向きに頑張れますね。

当選おめでとうございます

武田 秋雄さん(能代市) ペンネーム H・Oさん
秋林 ミチ子さん(能代市二ツ井町) ペンネーム ケロリーナさん
佐々木 美保子さん(藤里町)

▲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
モクレン

●応募方法
ハガキの裏面に答え住所、氏名、年齢、電話番号、先月良かったコーナー、あわせてお便りコーナーへひと言添えてご応募ください。
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。

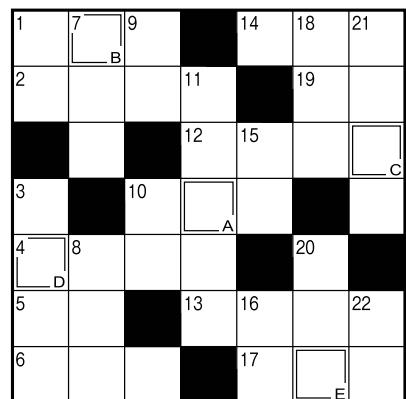
宛先
〒016-0816 能代市富町2-3
JAあきた白神クイズ係

- タテのカギ
01 プロではありません
03 アグネス・チャンのデビュー曲は「花」
07 掘端などでゆらゆらと枝を揺らす木
08 ラッコやカワウソはこの仲間
09 3月はマーチ、4月はエイプリル、5月は？
10 歩き過ぎると棒になるかも
11 定年を迎え、第二の人生をスタートさせた
15 土地を売買するときの値段
16 液体から固体をこし取ること
18 大さじの1/3の容量です
20 晩ご飯のことです
22 農協、取説、メアド、合コンなどは金なり

ヨコのカギ

01. カキツバタやハナシヨウブに似た花が咲きます
02. 包丁の刃を受け止めます
04. 他の人には教えないでね
05. 歯のある履物
06. うどんや牛丼に掛ける調味料
10. ボールを使った曲芸がうまい海獣
12. 漢字では無花果と書く果物
13. 素人ではありません
14. はたきで取り除く物
17. 大地真央や天海祐希は宝塚——団の元トップスター
19. これごと食べられる豆もあります

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。どしどしご応募ください。(締切は5月31日必着です)

美人を育む秋田米 生産者の思いを全国にPR!!

あきた eco らいす

令和元年度 **ミスあきたこまち** 募集

私たちが秋田米をPRしていきます

【応募資格】 満18歳以上の未婚の女性(高校生を除く)
 【応募期間】 令和元年5月15日(水)~6月28日(金) ※当日必着
 【募集人員】 7名

お問い合わせは JA全農あきた米穀販売課
 TEL 018(845)8040・8043

JA全農あきたのHP <http://www.ak.zennoh.or.jp> にも応募内容が掲載されていますのでご覧ください。

ご応募いただいた個人情報、はミスあきたこまち募集の運営業務に限定して使用するとともに、個人情報保護法に則って適切に管理いたします。

秋田の未来へ、スマート農業始動!!

第32回 秋田県 JA農業機械大展示会

2019年 6月 19日(水) 20日(木) 21日(金) 9:00~15:45

【会場】 秋田県立スケート場

お楽しみ大抽選会 スマート農業紹介コーナー
 農機抽選販売会 園芸関連機械コーナー
 その他 各種イベントもたくさん!

主催/ JA・JA全農あきた 共催/ JA秋田中央会 後援/ 秋田県

下町ロケット 出演機を展示します!
 小野花子がやってくる!
 秋田ノーザンハピネットの選手もやってくる!

能代警察署からのお願い!!

春の農繁期真っ盛り

肥料・農薬の盗難防止に御協力をお願いします

市販されている肥料や除草剤の中には、**爆発物の原料**として使用されているものもあります。日本国内でも過去に手製爆弾が製造・使用される事件が起きています。肥料や除草剤等の保管管理の徹底をお願いします。

肥料等を扱う時には…

- 1 野外に野積みしない。
- 2 鍵のかかる倉庫などに保管する。
- 3 盗難被害、不審な人を発見したらすぐに警察へ通報する。

以上の3点について、皆様の御協力をお願いします。

能代警察署 0185-52-4311

アグリマイティー資金 特別金利キャンペーン!!

《キャンペーン期間》 5月1日(水曜日) ~ 1月31日(金曜日) 令和2年

JAバンク利子補給該当で

変動金利型 年 **0.775%**

保証料はJAあきた白神が全額助成します。(保証料0.43%~0.60%) (令和元年5月1日現在)

アグリマイティー資金特別金利キャンペーンの概要

対象資金	アグリマイティー資金	借入れを目的にしない	組合員で、かつキャンペーン期間中にお借入れされた方、お申込みされた方。
お借入れ期間	農業生産に直結する設備資金・運転資金等	JAバンク利子補給	条件(借入額100万円以上等)により、最長3年間、最大年1.00%の利子補給対象となります。
お借入れ額	「お借入れ期間」「お借入れ額」「ご返済方法」については、最寄りのJA窓口までお問合せください。	担保・保証	秋田県農業信用基金協会の保証を受けていただきます。必要に応じ担保・保証人を付していただく場合があります。
返済方法		保証料	年0.43~0.60% JAあきた白神が全額助成いたします。
特別金利	【変動金利】1.775%(令和元年5月1日現在) 【特別金利】年1.775%(保証料別)は、令和元年5月1日現在の短期プライムレートを基準にした場合の適用金利です。お借入れ当初のみに適用されます。また、キャンペーン期間中の金利機勢の変化によって見直しをさせていただく場合があります。なお、利子補給対象で変動金利0.775%(保証料別)となります。 ※お借入れ後の利率は、基準金利(短期プライムレート)の変更に伴い見直しされます。		

○詳しくは最寄りのJAの窓口までお問合せください。○ご利用いただける方は、JA所定の資格・要件を満たす方に限らせていただきます。○店頭にて返済額の試算を無料で承っております。○返済している方は、JAバンク利子補給の対象とならない場合があります。○審査の結果によってはご希望に添えない場合があります。○ご利用中に繰上返済を行う場合や返済条件を変更する場合は、別途JA所定の手数料が必要となります。

行事予定

- 5月23日 白神きゃべつ現地検討会 …営農企画課
- 24日 白神ねぎ初級者栽培講習 …営農企画課
- 〃 白神米出荷契約申込み期限 …販売課・各営農センター
- 29日 チャレンジデー
- 6月19～21日 第32回秋田県JA農業機械大展示会 …農業機械課

J A 概況

J A 概況	31年4月末	30年4月末
貯金	407億2,968万円	399億9,007万円
貸出金	64億8,947万円	71億491万円
出資金	21億3,093万円	21億5,637万円
正組合員	3,864人	3,970人
正組合員戸数	3,717戸	3,848戸
准組合員(個人)	3,302人	3,237人
准組合員(団体)	151	157

青果物販売実績

青果物販売高	31年4月末	30年4月末
白神ねぎ	177万円	204万円
白神山うど	2,015万円	2,095万円
白神みょうが	—	—
白神きゃべつ	—	—
アスパラガス	1万円	113万円
その他	389万円	365万円
青果物合計	2,582万円	2,777万円

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。

職員人事異動

【退職】(平成31年4月30日付)

山田 紀久 (経済部 経済課 主査)

若狭 智也 (営農部 営農企画課)

松橋 洋子 (経済部 福祉介護課 白神憩の郷)

～お世話になりました。長い間ご苦勞様でした。～

4月の理事会

4月24日

【報告事項】

- ◇庶務行事について
- ◇組合員の異動について
- ◇土地の賃貸について
- ◇コンプライアンス関係点検結果及び改善方針について
- ◇事務ミス等の発生状況について
- ◇中央会監査及び監事監査に対する決算書類の提出について
- ◇内部監査の結果について
- ◇平成30年度内部監査の業務活動報告について
- ◇員外貸付の実績について
- ◇平成30年度第4四半期余裕金運用状況について
- ◇J A あきた白神マイカーローンキャンペーンの実施について
- ◇J A あきた白神アグリマイティー資金キャンペーンの実施について
- ◇令和元年産大豆出荷契約書について

【案件】

- ◇平成30年度資産自己査定の結果について
- ◇平成31年度固定資産管理方針について
- ◇コンプライアンスマニュアルの一部変更について
- ◇職制規程の一部変更について
- ◇リスク管理規程の改正について
- ◇事務リスク管理規程の改正について
- ◇個人情報取扱規程の改正について
- ◇従業員個人情報取扱規程の改正について
- ◇利益相反管理規程の改正について
- ◇懲戒委員会要領の改正について
- ◇セクシュアルハラスメント防止規程の改正について
- ◇組織規程の改正について
- ◇苦情・紛争処理規程の改正について
- ◇J A バンク利用者説明管理規程の改正について
- ◇J A バンク利用者保護等管理規程の改正について
- ◇福祉専門職員給与規程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
- ◇平成31年度借入金の最高限度決定について
- ◇平成31年度貸出金利率の最高限度決定について
- ◇平成31年度信用供与の限度額について
- ◇平成31年度余裕金運用方針・計画について
- ◇平成31年度第1四半期余裕金運用方針・計画について
- ◇理事者に対する貸付契約について

領収書や受領書は信頼のあかし

当J Aではご利用いただいた方々から現金などを受け取ったとき、必ずその場所で領収書や受領書を発行することを職員に徹底しています。もし、発行忘れや内容に不備がございましたら遠慮なく申し出て頂くようご協力をお願い致します。

領収書の記載や押印のご確認について

- ①領収日 ②お名前 ③摘要 ④金額
- ⑤部署名 ⑥公用印 ⑦取扱者印

特に部署名の記入や取扱者印の押印については誰が受け取ったのかを特定する重要な部分ですので漏れがないかご確認ください。

力不足ではない価値

(株)JA山本葬祭センター TEL.0185-54-3004

虹のホール クオーレ

JA葬祭「みどりの会」入会金10,000円(税別)

きのこ丼 (4人分)



ポイント

・だし汁は水でも代用できます。
・きのこの佃煮は、ご飯のお供のほか、卵焼き、混ぜご飯、ちらし寿司、あえ物などにも活用できますよ。

■材料

※きのこの佃煮
しいたけ…200g
しめじ…200g
えのき…200g
まいたけ…200g
A 赤唐辛子…1/2本
だし汁…130cc
しょうゆ…130cc
酒…130cc
酢…大さじ3
砂糖…大さじ2

B だし汁…2カップ
鶏ガラスープ(液体)…大さじ3
しょうゆ…大さじ1

鶏ひき肉(粗挽き)…200g
玉ねぎ…1個
三つ葉…1束
卵…3個

■作り方

- (1)最初にきのこの佃煮を作ります。
- (2)しいたけは薄切り、しめじ・えのき・まいたけを食べやすくほぐします。
赤唐辛子は種を除いて小口切りにします。
- (3)鍋に(A)の材料を全部入れ、中火にかけ、時々かき混ぜながら30~40分汁気がなくなるまで煮ればきのこの佃煮の出来上がりです。お好みで生姜の千切りを加えて煮てもおいしく仕上がります。
- (4)玉ねぎは薄切り、三つ葉は2~3cm幅に切ります。
- (5)鍋にBを入れ、沸騰してきたら鶏ひき肉(粗挽き)と玉ねぎを加えます。
- (6)玉ねぎがしんなりしたら、先ほど作ったきのこの佃煮の出来上がり量の1/4程度と三つ葉を入れて溶き卵でとじます。
- (7)ごはんを盛った丼ぶりに、フワッとのおせれば『きのこ丼』の完成です。

切り干し大根のツナマヨ和え (4~5人分)

■材料

切り干し大根…1袋
人参…中1本
きゅうり…1本
ツナ缶…1本
マヨネーズ…大さじ2
A ほん酢…大さじ2
ごま油…大さじ2
塩…少々
こしょう…少々

■作り方

- (1)切り干し大根は一晩水につけて戻したら、きつく絞って水気を取ります。
- (2)人参・きゅうりは千切りにし、塩水(分量外)に5分位入れたらザルに上げ、しっかり水気を切ります。
- (3)ツナ缶は油分を切って用意しておきます。
- (4)ボールにAを混ぜ合わせ、切り干し大根・人参・きゅうり・ツナを入れて和えます。
- (5)最後に白いりごまを振りかければ『切り干し大根のツナマヨ和え』の完成です。

ポイント

切り干し大根は茹でずに使うことで、シャキシャキとした歯触りでおいしく頂けます。



編集後記

4月の人事異動にて広報担当となす。初めての広報しらかみ作成のため、元号の改元を第一号の広報しらかみとして発行することが出来たことは自分の中で大きな喜びです。原稿の書き方、カメラの使い方などまだまだ戸惑いながらも、広報担当として何を求められているのか、何を求めるべきかを模索しながら、毎月の方の広報しらかみを読んでくださる方の必要不可欠な広報誌の存在とかなるよう頑張ってください(小沼直久)

「人々が美しく心を寄せ合う中で文化が生まれ育つ」
安倍首相 談

「万葉集」の第五巻梅花の歌
三十二首の序文
時に、初春の令月にして、
氣淑く風和らぎ、
梅は鏡前の粉を披き、
蘭は珮後の香を薫す。



今月の花

「令和」ゆかりの地
梅 坂本八幡宮の