

Contents

- 02 | 特集① 新年のごあいさつ
- 04 | 特集② 日本の行事食カレンダー
- 06 | あきた白神トピックス
- 10 | Mama'sキッチン
- 11 | 号外 TAC耳寄り情報
- 13 | JAお年玉プレゼントクイズ
- 14 | JAからのお知らせ

領収書や受領書は信頼のあかし

当JA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。

JA相談窓口をご利用下さい

当JAでは、電話による皆様からのさまざまな苦情や相談を受付する専用窓口を設置しております。寄せられた苦情や相談などに対し誠実に対応してまいりますので、遠慮なくご利用下さい。

連絡先(フリーダイヤル)

0120-918-371

編集後記

今年の干支「寅年」は、成長していく年、これから成長する物事の象徴が生まれる年とされているようです。新本店建設もトラブルなく完成間近となり、まさに当地のための年がスタートして感じます。固定観念にトラわれず、積極的にトライする一年にしたいと思います。本年も広報しらかみをよろしく申し上げます。皆さまが笑ガオ〜に溢れた、ウルトラハッピーな一年となりますことを御祈念申し上げます。

(小沼直久)

行事予定

- 1月7日 女性部ニツ井支部冬季講座
- 11日 女性部藤里支部冬季講座
- 17日 白神山うど目揃会
- 20日 ねぎ部会実績検討会

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0185-52-5193(共済課)までご連絡ください。

秋田の

1日農業バイト

あなたの休みの日だけ

その仕事 手伝わせてください

農家さんいつもありがとうございます

iPhone/iPad

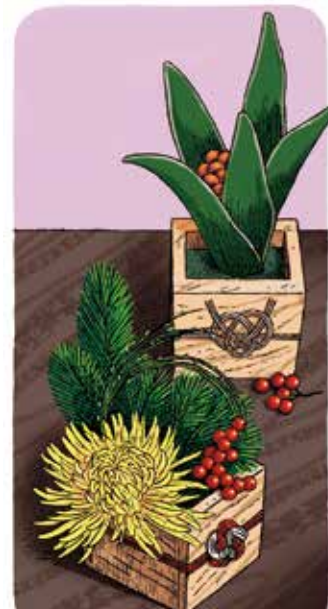
Android

お正月

季節の室礼(しつらい)

和文文化講師 ● 滝井ひかる

新しい一年のスタートです。気温が低いので場所によっては長く切り花を楽しめるこの季節。正月花は豪華でいつもよりちよつと値の張るもの。新年は華やかに大きく飾り、松の内が明けたら小分けに生け直して、2度3度と楽しみましょう。柳は寒中先駆けて芽吹くので「お芽出たい」木とされていきます。強くしなやかで折れにくいことから、祝い箸にも使われやすよね。家内喜と書かれることも。縁を結ぶ結び柳にして飾るといいでしょう。菊は丈夫で長持ちのする花材ですが、茎を切らずに手折るとよく水が上がりやす。松も常緑で水を替えれば春先まで持ちます。



ちなみに喪中でも生けていいのがオモト(万年青)。一年を通して青々と緑を保ち続けることから縁起が良いとされています。徳川家康が江戸城に入城した際に運ばれたので、引越しのときに最初に運び込むと安泰が続くといわれています。小さく生けるのに便利なのが、100円ショップなどで売っているプラスチック製の「升」。ミニ剣山かフラワーアレンジメント用の吸水スポンジを置いて水を入れます。木の升も風情がありますが、水漏れが心配なら中に別の水入れを置くといいでしょう。升の周りに水引を結ぶと雰囲気が出ます。お正月以外の行事でも升を再利用してくださいね。

進めよう! 国産消費国

国民が必要とし消費する食料は、できるだけその国で生産



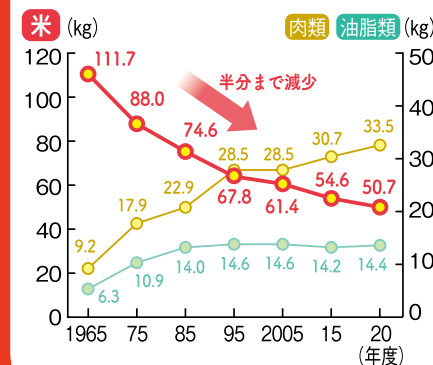
[今回のテーマ]

日本人がお米を食べなくなっているのは本当?

日本人の主食として欠かせない食材ですが、国民1人・1年当たりの消費量は、約50年で半分以下まで減っています。



米、肉類、油脂類の1人・1年当たりの消費量の変化



出典：農林水産省「食料需給表」2020年度
注：1人・1年当たり供給純食料を記載

ごはん茶碗1杯分(150g)で摂取できる同程度の栄養素

- たんぱく質……牛乳111ml
- 脂質……食パン(8枚切り)約1/4枚
- 炭水化物(糖質)……ジャガイモ小3個
- カルシウム……ごま油約0.4g
- 食物繊維……セロリ1/3本
- ビタミンB1……キャベツ大1枚
- 鉄分……ほうれん草1~2枚

文部科学省「七訂日本食品標準成分表」より算出による

お米の消費減少の原因は、食の多様化による主食の変化や朝食を抜くなどさまざまな理由が考えられる一方で、「太りそう」という誤解から起きています。

お米の糖質「でんぷん」は消化吸収の過程で血糖値の上昇を緩やかにし、体脂肪になりづらく、カロリーは脂質の半分程度であることから「太りにくい」という特徴があります。

お米を炊くのが面倒…という場合は無洗米やパックご飯なども活用して、国産米を食べる農家を応援し、国産消費を進めましょう。



耕そう、大地と地域の未来。



新春のおよろこびを
申し上げます

旧年中は何かとご高配を賜りまして誠にありがとうございました

本年も決意を新たに役職員一同

幅広い活動を展開し前進してまいります

何卒倍旧のご愛顧とご指導の程

お願い申し上げます

令和四年 元旦



あきた白神農業協同組合
役職員一同