

五月

2023 vol.295

しらかみ

白神山地を背に営む農業と生活の応援団

特集

- ① 女性部活動で笑顔あふれる暮らしを!
- ② 「白神ねぎ」品質向上へ販売額21億円めざす!



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けたい



山がおいしい
水がおいしい
大地がおいしい

JAあきた白神 女性部が目指すもの

皆が安心して喜らせる地域社会作りを目指すこと、
私たちの「JAあきた白神」に女性の声をもっと反映していくこと…
出来ることから始めましょう。
一人の力は小さいけれど、仲間と取り組みれば大きな一歩・大きな力になります。

感動できる明日に向かって私たちと、
新しい風を吹かせてみませんか？

だれでもはいますか？



JAあきた白神管内（能代・二ツ井・藤里）にお住いの方であればお気軽に参加、加入出来ます。
JAの組合員、農家であること、年齢などの制限はありません。
ご近所の方や、お友達をお誘い合いいつでもご相談ください。

女性部って、
どんなことしているの？



食や健康、自分達がやりたいと思うことを、自由に、自主的に活動しています。
小学校の児童らに食と農の大切さを伝える食農教育活動を行ったり、料理や手芸などの講座や消費者として安全安心を学んだりしています。

年会費はいくら？



年会費は100円ぽっきりです。
但し、材料費程度をいただくこともあります。



各支部それぞれの活動の活性化を誓った総会

第24回女性部 通常総会

特集

女性部活動で
笑顔あふれるくらしを！

JA女性組織5原則

1. 自主的に運営する組織です
2. ころざしを同じくする女性の組織です
3. 仲間を増やし、年代・目的・ニーズに応じた活動を行う組織です
4. 社会に貢献する活動を行う組織です
5. 政治的に中立の組織です

新女性部長に インタビュー



女性部長
佐藤 静子さん

◆女性部活動で思うことは

部員の減員や高齢化、また役員負担の不足など課題は多くありますが、まずは顔と名前がお互いにわかる地域や、支部の活動が大切だと思います。集えば笑いにあふれ、おしゃべりが止まらない、これこそ女性部の原点です。JA全体の本部活動や県事業への参加は、活動の視野を広げるためにも重要だと思えます。「女性部の歌」にもあるように、あした輝くために誰もが主人公の女性部をめざします。

◆趣味は何ですか？

絵手紙、家庭菜園、加工品づくり、絵手紙サークルに加入して楽しくお互い研鑽しています。小学校への出前講座にも取り組んでおり、小学生の作品には大人では描けない魅力があり、学ぶこともたくさんあります。
また、野菜作りを楽しみながら行っています。収穫した農産物を加工することが好きで、台所に立っているのは苦になりませんね。

◆特に力を入れたい活動は

地域や各支部の活動の活性化に力を入れてまいります。

JAあきた白神女性部は第24回通常総会を4月18日に開きました。JA役員や女性部役員・代議員含め40名が出席し、女性部活動で笑顔あふれるくらしに取組むことを誓いました。
総会では令和4年度の活動報告や収支決算、令和5年度の活動方針などを決議。また、役員改選では女性部長に二ツ井支部の佐藤静子さんが就任しました。
令和5年度の活動方針では「食」と「農」の大切さが改めて見直されている中、家庭における健全な食生活の推進や、地域の食文化の継承活動、地産地消運動などの実践を通して、農業と地域が元気になる活動を展開して参ります。
また、地域に根差した活動を通して、地域の発展やSDGsへの貢献と仲間づくりの促進と組織の活性化にも取組んで参ります。尚、令和5年度の新役員は次のとおりです。

JAあきた白神女性部役員（敬省略）

- | | |
|-----|-------------|
| 部長 | 佐藤 静子（二ツ井） |
| 副部長 | 佐々木 博子（能代） |
| 副部長 | 小山 いく子（藤里） |
| 会計 | 工藤 あさ子（二ツ井） |
| 監事 | 飯坂 秀子（能代） |
| 監事 | 石田 久子（藤里） |

Contents

- 02 Contents
- 03 **特集①** 女性部活動で笑顔あふれるくらしを！
- 04 **特集②** 「白神ねぎ」品質向上へ 販売額21億円めざす！
- 06 淳城西小学校畑作体験「じゃがいも」と「白神ねぎ」を定植！！
- 07 福祉介護課だより
- 08 あきた白神トピックス
- 10 営農情報
- 12 健康長寿のための「食・10カ条」
- 14 JA共済代理店紹介・JA職員紹介・出品者紹介
- 15 おたより・クロスワード
- 16 能代科学技術高校リポート ～農業の魅力とは～
- 17 **号外** TAC耳寄り情報
- 18 JAあきた白神からのお知らせ
- 20 エコープ商品で簡単クッキング

特集

「白神ねぎ」品質向上へ 販売額「21億円」めざす!

今年度初フライト 台湾へ輸出スタート

地域の特産物「白神ねぎ」の令和4年度の販売実績は、年間販売金額が17億4475万円の実績となりました。令和5年度は販売額21億円をめざし、「白神ねぎ」のブランド力強化に向けて、技術・品質の向上と共に消費者ニーズに応える、責任ある産地として取組を強化して参ります。

4月11日に開催されたねぎ部会の役員総会では令和5年度の事業計画を決定。部会員、能代市ねぎ課等の行政機関が連携を密にしながらから産地改革を進め、「消費拡大」「安心」「安心」な、ねぎ産地となるよう、産地強化と有利販売を進めることとしております。また「あきた白神ねぎ」ブランドとしての品質向上をめざし、高品質なねぎ作りと更なるロットの拡大のため、部会全体で取組む品質検査を継続していくことを確認しました。

管内圃場では、販売額21億円に向けてねぎの定植作業が本格的にスタート。今年度の作付け面積は前年対比104%の224haを計画しており、作付け人数も181名と年々増加傾向にあります。年々増反している反面、昨年8月

詩の国秋田株式会社と当JAは秋田県と能代市の協力のもと「白神ねぎ」を昨年8月～12月にかけて初めて海外輸出として台湾に向けて出荷しました。

昨年度は台湾の厳しい規制をクリアした1295kg（259ケース/5kg入）が13回に分けて台湾に輸出され、台湾の百貨店での販売のほか、料理店向けに業務用として納品されております。台湾国内では長ねぎを輸出している日本国内の競合産地が少なく、「白神ねぎ」は品質が良く評判も良いことから自信をもって顧客に提案が出来るかと評価が高まっております。

令和5年度はブランド化されている「白神ねぎ」の特徴である品質の良さを前面に売り出し、台湾国内におけるシェアを高めることとしております。昨年は夏ねぎか



夏ねぎの出荷に向けて本格始動（轟地区園芸メカ団地）

の大雨による被害のような天候不順や、管理不足による冬期の掘り残しも見られることから、小トンネル栽培技術試験を実施し、出荷量と品質確認等を行い、冬期の作型の確立による作型拡大を図りながら品質向上に取組みます。



ら輸出しましたが、春ねぎは日本の他産地や台湾国内の産地とほとんど競合しないことから、4月20日に台湾に向けて、今年度初めて輸出されました。

今年度は昨年の倍以上の輸出を計画しており、令和7年度には10000kgの出荷を目標にしながら輸出量の拡大をすすめてまいります。拡大に向けてはレシピ提案や試食、産地や白神ねぎの特徴などをPRする店頭プロモーションを展開して、知名度向上を図ることが必要となっており、8月頃には現地バイヤーを管内へ招へいする計画をしております。また、11月には台北のホテルでの白神ねぎを使ったメニューの提供や、微風廣場（台北市）での店頭販促なども計画するなど、新たな販路開拓をはかって参ります。



成長したねぎ苗の引渡し作業（能代農センター）



店頭に並んだ白神ねぎ（2022.08）



売場におけるプロモーション販売（2022.08）



台北市の大手百貨店Breeze Super

誰もが住み慣れた「家」「地域」で、暮らせるように私たちが応援します

福祉介護課だより



サービスセンター いなほの里

春のお花見ドライブに 行って参りました!



いなほの里と、白神憩の郷では春のお花見ドライブに行って参りました。今年例年より10日ほど早く桜の花が咲き始め、利用者の皆さんは、まだ肌寒いなかのドライブでしたが、「桜が綺麗だったね」「花見に一杯飲みたい」などと話し、お花見ドライブを楽しんでおりました。福祉介護課では、今後ともコロナの感染防止に努めながら、利用者楽しんでもらえる活動を行って参ります。(表紙写真：能代市役所さくら庭にて)



JAカントリーエレベーター前でハイポーズ



桜満開 能代市役所さくら庭にて



八峰町・山村広場にて記念撮影



特定施設サ高住 白神憩の郷

淳城西小学校の畑作体験が4月20日、JA能代営農センターとなりにある農業体験学習農場で開かれ、参加した小学5年生47人が元気にそれぞれの畝に「じゃがいも」と「白神ねぎ」を植え、栽培と収穫を通して農業や自然の大切さを学ぶこととしております。

食農教育の一環として例年開催しているもので、今年立派な「白神ねぎ」になるよう願いを込めて、定植機「ひっぱり君」を使って定植しました。6月には「さつまいも」を定植する予定で、7月の「じゃがいも」収穫、9月の「白神ねぎ」と「さつまいも」の収穫まで体験学習が行われます。



能代営農センターとなりにある圃場案内板

淳城西小学校畑作体験 「じゃがいも」と「白神ねぎ」を定植!!



「1人3個の「じゃがいも」定植に生懸命



定植機「ひっぱり君」の使い方を説明する講師



皆が見守る中、真つすぐな植付に得意満面



初めての「ひっぱり君」に四苦八苦



参加者全員で記念撮影



講師の指導の下、穴掘りに夢中



参加者へ指導する講師の桐越さん

合言葉は「へたでいい、へたがいい」

絵手紙サークルでは、今年度もJA女性部を中心にくらしの活動の一環で、毎月第2水曜日に絵手紙教室を開催しております。合言葉は「へたでいい、へたがいい」と、絵手紙を通して、生きがいを見つけたり、仲間づくりに取り組んでおります。

4月に開催された絵手紙サークルでは16名が参加し、講師の桐越民子さんの指導の下、思い思いに筆を走らせ作品作りを楽しんでおりました。

出来上がった作品はJAあきた白神二ツ井支店に展示しておりますので、支店へお越しの際はぜひご覧ください。

あなたもはじめてみませんか

興味のある方ならどなたでも参加できます。
必要な道具は全てこちらで準備します。

～毎月第2水曜日～

みんなで楽しく絵手紙作成中!!

参加希望の方はお気軽にお越しください。

場 所 生活総合センター2階
(JAあきた白神 仕出しセンター2階)
問い合わせ先 生活課 TEL74-8348



二ツ井支店へ展示している絵手紙作品

食農教育に役立てて 教材本を寄贈



金野尚人藤里町教育長へ寄贈する組長



高橋誠也能代市教育長へ寄贈する組長

4月12日に子どもたちに農業に関心を深めてもらおうと、JAバンクの補助教材「農業とわたしたちのくらし」を能代市教育委員会と藤里町教育委員会に300冊を寄贈しました。能代市と藤里町では小学5年生を対象に食農教育をテーマに学習を行っており、教材本として利用されています。

教材本は生活を維持するために必要な「食」とこれを生み出す「農業とくらし」「農産物の生産」等について、写真やイラストを使ってわかりやすく説明されています。

佐藤組長は「子どもたちが地域農業への理解を深めてもらえるよう、ご活用いただきたい」と話し、高橋誠也能代市教育長と金野尚人藤里町教育長に教材本を手渡しました。教材本を手にした能代市・藤里町の両教育長は「教材本を通して、子どもたちに地域農業の魅力を総合的に伝えたい」と感謝しておりました。

JAあきた白神は今後も食農教育の一貫として、畑作体験や収穫授業体験など、将来を担う子どもたちに農業に触れさせる機会作りを取組んで参ります。



令和5年度の事業計画など
全議案可決承認



顔の見える魅力ある直売所めざす

農産物直売所「みよが館」を運営している「はまなす産直会」は4月11日、第26回総会を本店で開催し、令和4年度の実績を振り返り、令和5年度の活動計画を決定しました。

総会には会員とJA役職員合わせて約40名が出席。令和4年度は直売フェスタや収穫感謝祭など各イベントの催しにより、年間の販売額は約1億2千万円と計画を上回る販売額となりました。令和5年度は、さらにイベント・出張販売で消費者と情報交換をしながら、常に安全・安心を心がけ顔の見える魅力ある販売を行い、販売額1億2千万円の目標を掲げ、消費者に必要とされ愛される直売所をめざします。

梶原啓子会長は「農産物の管理の難しさや、資材や光熱費の高騰、食品衛生法の規格基準対応など課題が山積されているが、もう一度初心に帰り安全・安心に取り組み、安価という直売所の強みを前面に出し、消費者に喜ばれる直売所をめざしたい」と決意を新たにしております。

生産基盤強化誓う 部会長に藤田清樹さん

山うど部会総会と販売実績検討会が4月13日開かれ、令和5年度の事業計画報告や役員改選を行いました。総会では令和5年度の重点活動として、新規栽培者の掘り起しや基本技術の徹底、Udooーグランプリなどの販売キャンペーン等に力を入れることを確認しました。

役員改選では新部会長に藤田清樹さんを選任。藤田部会長は「管内には山うどの若い担い手・法人も沢山いる。部会員で力を合わせ適正管理と販売強化にも力を入れて行きたい」と生産基盤強化を誓っていました。



適正管理と品質向上で生産基盤の強化確認

水稻健苗へ巡回指導



苗の管理について個別指導

水稻育苗の初期成育の確認や農家からの相談に因應するため、4月24日から管内3地区で苗代巡回を行いました。

JAの営農指導員が各生産者の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、指導しました。巡回した指導員は「苗は順調に生育しているが、気温が低い日もあるので、ハウス内の温度には気をつけてほしい」と指導。気温の上昇とともに苗焼けや徒長苗、病害などを防ぐために温度管理に注意を促し、健苗育成に向けて指導しておりました。

白神ねぎ

○長ねぎ栽培について

病害虫が発生しやすい時期となります。圃場を確認しながら適期防除に努めましょう。

【害虫】

タネバエ・タマネギバエ

6月にかけて発生量が多くなります。定植時の薬効が切れる頃ですので、早期に防除を行いましょう。

例) スタークル灌注であれば、定植後20日くらいで粒剤による2回目の防除が必要となります。(害虫の発生早まっている+ねぎに薬剤が吸収されるまでの時間を考慮)

【発生しやすい条件】

・定植から25日以上経過(追加防除が遅れた)

・生堆肥(完熟していない)の投入
・ねぎの連作(残渣がすき込まれた、昨年も発生したなど)

防除対策(ネギハモグリバエ・ネギアザミウマと同時防除薬剤)

ダントツ粒剤 3~6kg/10a

【病害】

今後の防除目標

①6月に入ると、軟腐病・白絹病の防除時期となります。

・6月上旬 → 夏ねぎ 1回目防除
・6月下旬 → 夏ねぎ 2回目防除、
秋冬ねぎ 1回目防除

②6月中旬(梅雨入り前)のべと病予防を忘れずに!!
※近年は「さび病」も多発しますので要注意。

白神きゃべつ

○きゃべつ栽培について

アオムシ・コナガの発生に注意してください。

5月中旬から6月上旬にかけて、気温が上昇して

くと発生量が増えてきます。

定植時に処理した薬効も切れてきますので、早めの防除を行いましょう。

5月中旬頃 → フェニックス顆粒水和剤 2,000倍液

5月下旬頃 → ジャックポット顆粒水和剤1,000倍液

6月上旬頃 → アファーム乳剤 2,000倍液

アスパラガス

○アスパラ栽培について

定植をするために畑の準備をしましょう。堆肥を1反歩あたり2tの散布を行ないましょう。

元肥は窒素成分で1反歩あたり20kgとします。根域を確保するために高畝にし、マルチを張りましょう。

露地アスパラでは、春芽収穫後に立茎肥として、窒素成分で1反歩あたり10kgの追肥を行ないましょう。

白神みょうが

○みょうが栽培について

高温対策として敷きわらは厚めにしましょう。

また、根茎腐敗苗対策として5月下旬から6月上旬にかけて1回目のユニフォーム粒剤の散布をお願いします。

ユニフォーム粒剤の散布は雨降り前がおすすめです。なお10a当たりの散布量は、18kgです。

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。

○田植えの時期は、安全出穂期内に収穫するように決めます。好適出穂期は、出穂後40日間の積算気温で880℃の得られる時期となります。

○山本地域において、日平均気温が14℃以上になる時期と出穂後の積算気温を勘案すると、平年値では5月15日~25日頃が田植えの適期であるため、作業が極端に遅れないよう注意してください。

○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。

○苗の活着には4~5日かかり、気温・水温が高いほど早くなります。田植え直後は活着を促進させるため、水深4cm程度の湛水状態を保ち、保温に努めましょう。

②分けつを促進させる水管理

○高品質・良食味米の生産においては、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。

○活着後は、「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としましょう。また、気温が15℃以下の寒い日は深水管理としましょう。

③雑草防除

斑点米カメムシ類は、着色粒発生の原因となり、米の品質低下を助長します。県内の主要加害種であるアカスジカスミカメは、カヤツリグサ科雑草やノビエの穂に産卵し、増殖するため、水田内雑草の防除を徹底しましょう。

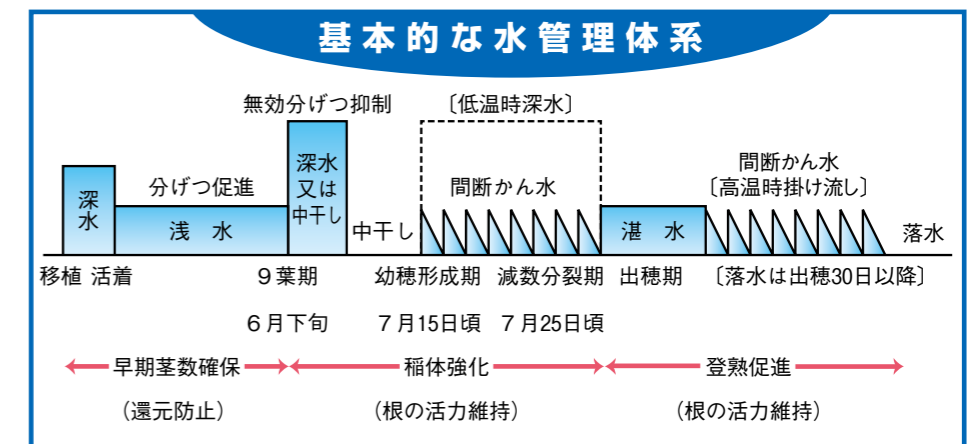
○発生草種および雑草の量に応じた薬剤の選択と適切な使用により、効果的な雑草防除を行いましょう。

○除草効果を高めるため、一発処理除草剤を単用する場合は代かき日から10日後までを目安に使用します。処理時期が遅れた場合は、草種に応じて中・後期剤を適切に散布します。

○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かん水します。

○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。



低栄養を防ぐための10カ条

1 主食・主菜・副菜をそろえる

食欲が衰えると食事の支度も面倒に感じられ、ついつい丼物や麺類、パンなどの単品で食事を済ませてしまいがち。1日3食のうち2食は主食、主菜、副菜を組み合わせる食事するように心がけると、三大栄養素のタンパク質、脂肪、炭水化物をはじめ、必要な栄養素をバランス良く摂取することができます。

3 動物性タンパク質を十分に

100歳以上の高齢者のタンパク質の摂取量を調べると、平均的な日本人よりも多く、さらに動物性のタンパク質の割合が高いというデータがあります。これは、動物性タンパク質などで効率的に取れるタンパク質・アルブミンの血中濃度が高いと免疫力が高くなり、病気のリスクが低くなるためと考えられています。

5 油脂類の摂取を心がける

高齢になると油を使った料理を苦手を感じる人が増えますが、「東京都老人総合研究所」(現・東京都健康長寿医療センター研究所)が高齢者を10年間追跡調査したところ、天ぷらや炒め物など油脂をしっかり摂取している高齢者は、摂取しない人より生存率が高いという報告があったそうです。

7 野菜は火を通してたっぷり

「日本人の食事摂取基準」(厚生労働省)では、生野菜なら両手に載る量(350g)、火を通した野菜なら片手に載る量が1日の摂取の目標とされています。生野菜からしか取れない栄養もありますが、かむ力や消化機能が低下しがちな高齢者は、火を通して軟らかくして、かさを減らした方が食べやすいでしょう。

9 歯のメンテナンスを小まめに

加齢に伴い歯周病や虫歯などで歯が失われると、かめるものが減ってきて、食事を楽しめなくなります。低栄養を防止するためには歯を失ったらそのまま放置せず、入れ歯で調整して、しっかりかめる力を確保することが大切です。かかりつけ歯科医を持ち、日頃から小まめに歯のメンテナンスをするようにしましょう。

2 1回の食事を分けて食べる

年を重ねると一度にたくさんの量を食べられなくなり、1回分の食事を食べ切るのが難しい状態になることもあります。その場合は「1日単位に必要な栄養が取れればいい」と考え方を切り替え、1食分を2回に分けて食事の回数を増やしましょう。乳製品や果物を、間食として食べるのもいい方法です。

4 魚と肉は1日に2食で交互に

青魚などにはDHA(ドコサヘキサエン酸)やEPA(エイコサペンタエン酸)など、老化を防ぐ栄養素が豊富に含まれていますが、タンパク質量は、やはり肉にはかないません。魚と肉を1対1でバランス良く食べるために、昼は魚、夜は肉というように、1日に2食で交互に食べるのがお勧めです。

6 牛乳を毎日飲む

タンパク質、脂肪、炭水化物の三大栄養素とミネラルを豊富に含み、飲むだけでこれらを簡単に取る牛乳は、高齢者にとって理想的な食品です。乳糖不耐症でおなかの緩くなる人は、料理に使ったりして取り続けると次第に乳糖に慣れてきます。ヨーグルトなど乳糖が分解されている乳製品もいいでしょう。

8 食欲がないときはおかずを先に

お米に含まれる糖質は消化吸収されやすく、食べた直後から血糖値を急上昇させます。そのため、食が細い高齢者が白いご飯から食べ始めると、タンパク質が豊富な肉や魚に行き着く前に満腹感が生じて、箸が進まなくなってしまうのです。食欲がないときは、まず肉や魚などのおかずを先に食べましょう。

10 「共食」の勧め

食欲がないときも、よく食べる人と一緒だと釣られて食べてしまうことがありますよね。また人と一緒に食べると食品の摂取品目が多くなりやすいので、バランスの取れた食事になり満足度も高くなります。1人暮らしでもできるだけ「人と食事を共にすること」を心がけましょう。

ずっと元気であるために、
今日から始めよう

「食・10カ条」

健康長寿のための

これから迎えるシニアライフを、健康で元気なまま過ごしたい。そのために食生活で気を付けるべきことは？
アクティブシニア「食と栄養」研究会・運営委員長
(女子栄養大学栄養学部地域保健・老年学研究室教授)の
新開省二先生にお聞きしました。

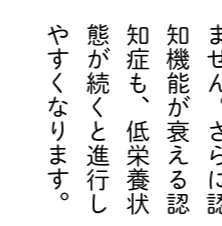


「高齢期には、ある程度「脂肪の蓄え」があった方がいいのです」

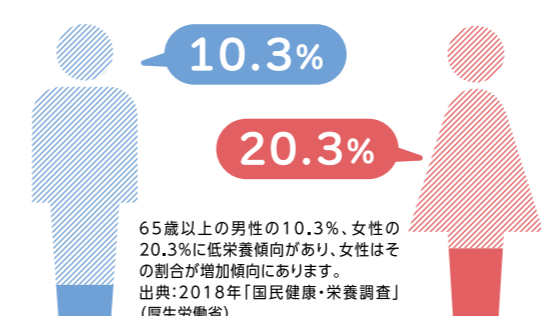
日本では低栄養状態になる65歳以上の女性は男性の2倍近く、しかも増加傾向にあります(左上図参照)。これは若い頃からの「痩せ願望」を、高齢期になっても持ち続ける人が多いためと考えられています。肥満の目安となるのが、身長と体重から肥満度を算出する体格指数「BMI」(体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)で算出)。厚生労働省が推奨する目標値は65歳以上で21・5〜24・9ですが、最近の疫学研究では、糖尿病などの持病がなければBMI値27くらいまでは特に問題ないと緩やかに考えられています。高齢期の女性は脂肪が少なくなると生存率が低くなります。逆に(少しくらいであれば)、肥満気味の方が健康で長生きすることが疫学上の調査でも分かっています。高齢期には脂肪を減らすより、むしろ蓄えることを心がけましょう。

平均寿命の伸長に伴い、問題視されているのが、要介護状態や寝たきりになる75歳以上のお年寄りの増加。その大きな原因と考えられているのが「高齢者の低栄養」問題です。
年齢を重ねるとともに自然と食が細くなり、食事への関心も薄れて、簡単な献立で済ませがちに……。基本的な栄養が不足する低栄養状態が続くと血管がもろくなり、脳の細い血管が詰まってしまう「ラクナ梗塞」を起こし

やすくなります。その結果、脳出血や脳梗塞、心不全などを起こして寝たきりになる人が多いのです。また、ただでさえ筋肉や骨が弱りやすい高齢期に低栄養状態が続くと、筋肉や骨の衰えが進行します。そのため、ちよつとした転倒から寝たきりになる人も少なくありません。さらに認知機能が衰える認知症も、低栄養状態が続くと進行しやすくなります。



低栄養傾向の65歳以上の高齢者の割合



低栄養のときによく見られる変化

- 軽度 体重が減少気味
- 中度 風邪をひきやすく治りにくい
- 中重度 転びやすく、骨折しやすい
- 重度 集中力や記憶力が低下している
- 軽度 腹部や下半身にむくみがある
- 重度 皮膚炎や床ずれをしやす



イラスト:出口由加子

風の松原を毎朝散歩しております。マムシ草が大分出て来ており、今年も例年になく沢山の芽を出しており、秋が楽しみです。毎朝、生育状況を観察しております。

(能代市 田中 武さん)

マムシ草、分からなくてネットで検索しました。マムシが居る所に生えるそうなので、散歩には気をつけて下さい。

色々な情報が満載で、楽しく拝見させて頂いております。ありがとうございます。

(能代市ニツ井町 高橋 春見さん)

皆さまに親しまれる情報を発信して参りますのでよろしくお願い致します。

芽出ししたえんどう豆をまいてみました。芽が出て来たのでほっとしています。移植したイチゴも花が咲き出し、アスパラガスも伸びだし、畑に出るのが楽しみな季節になって来ました。

(能代市 佐藤 和子さん)

えんどう豆美味しいですね。私もえんどう豆、畑にまいてみました。成長が楽しみです。

今年の春は早いように思いますが、去年のメモを見て畑に植える物を考えていますが、十日くらい早く…大丈夫なのか心配です。山の物もそうですか。野菜の苗を見る事が多くなりワクワクしています。

(ペンネーム チグルマ草さん)

今年は桜も早く散り、早い春の訪れでしたね。畑では夏野菜の定植が盛期を迎えています。何を植えるのか楽しみです。

早かった雪解けとともに3月の陽気はどこへやら、寒い日が続きます。連日の強風の為に低温の為に「芽だし」して植えたじゃがいもが無残にも先端が枯れていました。果て困った。今年は前途多難？畑作りも難しいナ～

川柳：夢みるは 豊年萬作 宝船

(能代市ニツ井町 山谷 峰子さん)

畑作りは難しいですね。天気によってしっかり芽が出ないこともしばしば。それもまた楽しいかも？

農工O Bですが、今時代はスマート農業とも言われています。農の発表会を読んでいると、これからの農業の可能性を感じます。

(ペンネーム ハッピーミーちゃん)

農業のICT化やリモート化など将来の農業、夢がありますね。

報しらかみの下の方にのっている来月の占いがとても大好きです。参考にしています。

(ペンネーム くま子さん)

占いはあたると良いですね。

先日予定を一周早め「桜づつみ公園」のお花見に出掛けて来ました。遠くまで行かなくても身近にステキなお花見スポットありでした。

(ペンネーム Mさん)

能代公園、能代市役所さくら庭、きみまち公園、能代工業団地の桜、桧山多宝院など、隠れスポットもたくさんありますね。

前広報担当者「小沼直久」さん4年間本当にご苦労様でした。休まず34か月広報でキャッチボールさせて頂いてました。どの部署に異動しても頑張ってください。

川柳：小沼丸 営農企画 初出港
(能代市ニツ井町 清水 博文さん)

小沼丸を引き継いで座礁しないように出港します。

となりから細タケノコをもらい、タケノコ汁にしました。山ワとサビをサッとゆで、タッパに入れて冷蔵庫で冷やして置いてあったので、タケノコ汁に入れて最高のごちそうでした。

(能代市 秋林ミチ子さん)

ねまがりたけ、いよいよ最盛期を迎えますね。汁物よし、煮物よし、旬の山菜は最高です。

キングをしているとサクラマス解禁でしょうか、米代川で魚つりをする姿が見られるようになりました。腰まで水につかる姿を見て、水の流れて「すべって転ばないかしら、流れを見て酔いそうにならないかしら」と遠くから心配して見えています。楽しく安全に願っています。

(ペンネーム お散歩さん)

ウォーキングしながら情景を楽しんでいますね。無理をせず健康に気をつけて下さい。

今回も調子に乗ってクロスワード挑戦です。花も草も同時に育ち、草取り大変です。皆さまどうしているのかな？

(能代市 石川 ひろさん)

私の畑も、野菜に負けずと草が旺盛です。日々、草との戦いです。

毎年のことですが、畑のどこに何を植えるか考えながらレタスとキュウリを植えました。山菜ではゼンマイ・ボンナ・タラの芽を収穫し、これから忙しくなる生活も楽しみたいと思います。

(ペンネーム コミックさん)

夏野菜の定番はトマト・ナス・キュウリかな。何を植えても楽しめますね。

4月号には知っている方のお名前がたくさん載っていたので、大変嬉しく思いました。むしばんミックスを使ってクレープを作ってみました。

(能代市 斉藤 ミツさん)

今後もエコーコープ商品で作った料理紹介して参ります。是非、参考にして下さい。

今年もやっと観光に出掛けようかなあと考えるようになりましたね。あちこちで観光バスを見かけるようになって気持ちが明るくなります。夫と二人で遠出したいと思っています。

(ペンネーム ムーばばさん)

コロナも5類に移行になり旅行もしやすくなりましたね。これからがシーズンです。

当選おめでとうございます

田中 武さん(能代市) ペンネーム チグルマ草さん
高橋 春見さん(能代市ニツ井町) 山谷 峰子さん(能代市ニツ井町)
佐藤 和子さん(能代市)

▲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
ハルガスミ

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。

応募方法

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

02 ザツと降ってザツとやみます
06 変わると寝付けない人も
08 お稲荷さんのーはキツネです
09 桃太郎のお供をした馬
10 南の反対側
11 田んぼへーから水を引き入れた
15 小野妹子が遣わされた国
16 潮干狩りに出かける所
18 12 星座占いで5月生まれの人はず
座か双子座です
21 ヤマメコは特別天然記念物です

ヨコのカギ

01.端午の節句に食べるものの1つ
02.竹林が似合う猛獣
03.ー感のある3D映像
04.母の日に贈るカーネーションの、定番の色の1つ
05.大正の1つ前の年号です
07.害獣や害虫を追い払うこと
10.淡水と海水が混じり合ったもの
12.鳴門海峡のものが有名
13.校内で「走らないように」と注意されやすい場所
14.京都三大祭の1つ、ー祭は5月15日に行われます
17.煮切って使うこともある調味料
19.メロンやスイカはこの仲間
20.街をーもなくうろついた

クロスワードパズル

1 6 9 14 18 21
2 7 11 19
3 8 20
4 13 16
5 17

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5月31日必着です)

こんにちは
JA職員です!

本店 共済課
L A担当
ぜに や もと ひこ
銭 谷 東 彦

Profile
【年齢】29歳
【入組】11年
【出身地】八峰町

令和4年度からライフアドバイザーとして主に浅内地区を担当しております。ご利用者の皆さまからご加入いただいているJA共済の内容確認等を行っております。もしご不明な部分や不安な事がありましたら、説明・相談に伺いますので、どうぞご連絡下さい。



Profile
【年齢】29歳
【入組】11年
【出身地】八峰町

JA共済の頼もしいパートナー
JA共済代理店紹介

(有)カーセクション ジャンボ

弊社はJA共済代理店としてロードサービスから新車・中古車販売、車検、板金までお引き受けします。お探しの車を全国のオークションからお取り寄せいたします。お車のことならお任せ下さい。

弊社は、お客様の安全で安心そして快適なカーライフのお手伝いをさせていただいております。自動車に関することなら、なんでもお気軽にご相談ください。

代表取締役
松橋 一雅

能代市臈淵字古屋布40-1
☎0185-58-3633 FAX0185-58-3639
🕒9:00~18:00 休日曜日・祝日(当番制)
取扱共済 自動車共済・自賠責共済



農産物直売所
みょうが館 出品者紹介

お客様の喜ばれる顔を
思っています!

お客様に一言
取れたて新鮮、旬、安価をモットーに元気に楽しんでます。四季を通して色々な旬の野菜を取り揃えています。是非ご来店ください。

【主な出品物】
各種野菜苗、漬け物、キャベツ、カボチャ、ナス、大根、赤しそ等

小川さん自慢の野菜苗がズラリ

出品者募集中!!
詳細は、みょうが館スタッフまで
☎0185-58-3005

黒岡 小川輝子さん



号外 TAC耳寄り情報

～在庫一掃売り尽くし～
売れ切れご免！早い者勝ち！！
理由ありだから！どこよりも安く提供！

オール15%off!!



大好評です!



バッチリLXジャンボ 400g

当用価格 4,268円(税込) → **特別価格 3,630円(税込)** **限定56個**

- ・水稲用一発処理除草剤。
- ・高い効果が早く発現し、長期間持続。後発のノビエの発生も抑制します。
- ・さまざまな除草のニーズに、バッチリお応えします。

キマリテジャンボ 900g

当用価格 11,462円(税込) → **特別価格 9,746円(税込)** **限定9個**



キマリテジャンボ 300g

当用価格 3,828円(税込) → **特別価格 3,256円(税込)** **限定30個**

- ・2種類の有効成分からなる水稲用一発処理除草剤。
- ・ノビエの発生を長期間抑え、幅広い草種に高い効果を示します。



スタウトパディート箱粒剤 1kg

当用価格 4,312円(税込) → **特別価格 3,674円(税込)** **限定100個**

- ・いもち病と主要な水稲害虫に優れた効果を発揮します。
- ・播種前から移植当日まで幅広い使用時期です。

【各種お問い合わせ先】

経 済 課：0185-74-8347
ニツ井配送センター：0185-73-2724

能代配送センター：0185-58-2022
藤里営農センター：0185-79-1644

科技高リポート～農業の魅力とは～ Vol.1

今回の製作担当生徒



会長 杉測 副会長 星さん 大塚 響さん

新年度の活動が行われました

4月10日に、農業クラブ入会式が行われました。新入生は緊張しながらも、入会式に参加しました。(^^)/農業科の先生との顔合わせや、農業クラブの活動を知り、興味を持ってくれた様子でした。

4月18日には農業クラブ総会を行いました。活動内容、予算等について農業科生徒で読み合わせをしました。これからの活動につながる良い会になったと思います。



会長 杉測さんのあいさつ



1年生の様子



農業科の先生たちを紹介



農ク総会 成人代表あいさつは 藤田校長先生です



議長は丸山さんと山田さんです



資料に目を通す姿は皆真剣です

春*草花実習の様子

新年度が始まり、私が所属している3年草花班は、実習の時間に草花の播種やポット上げの作業を行っています!! 3年生になり、実習の時間が増え草花と向き合う時間も増えました。そして最近は、シクラメンのポット上げやマリーゴールドの播種をしています。また、すでに時期は終わっていますが、プリムラ・オブコニカの2色の花も綺麗に咲いています。少し風通しが良く涼しい場所へ置いておくともまだお花が楽しめるので、実践してみてください(o^-o)/



丸い葉っぱがかわいい



すくすく育ってます!!



紫色とピンク色がかわいい

行事予定

- 5月10日 監事会区分役員推薦委員会
- 5月11日 理事会区分役員推薦委員会
- 5月15日 理事予定者会（本店）
- 5月25日 第3回監事会（本店）
- 5月26日 第3回理事会（本店）

J A 概況

J A 概況	R 5 年 4 月末	R 4 年 4 月末
貯 金	441億4,427万	442億1,889万
貸 出 金	60億7,496万	61億6,694万
出 資 金	19億5,996万	20億935万
正 組 合 員	3,400人	3,522人
正 組 合 員 戸 数	3,285戸	3,400戸
准組合員(個人)	3,387人	3,397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 4 月末	R 4 年 4 月末
白 神 ね ぎ	8,654千円	4,112千円
白 神 山 う だ	6,448千円	12,868千円
白 神 み よ う が	—	—
白 神 き ゃ べ つ	—	—
ア ス バ ラ ガ ス	374千円	548千円
そ の 他	2,597千円	2,181千円
青 果 物 合 計	18,073千円	19,709千円

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。

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。

4月の理事会

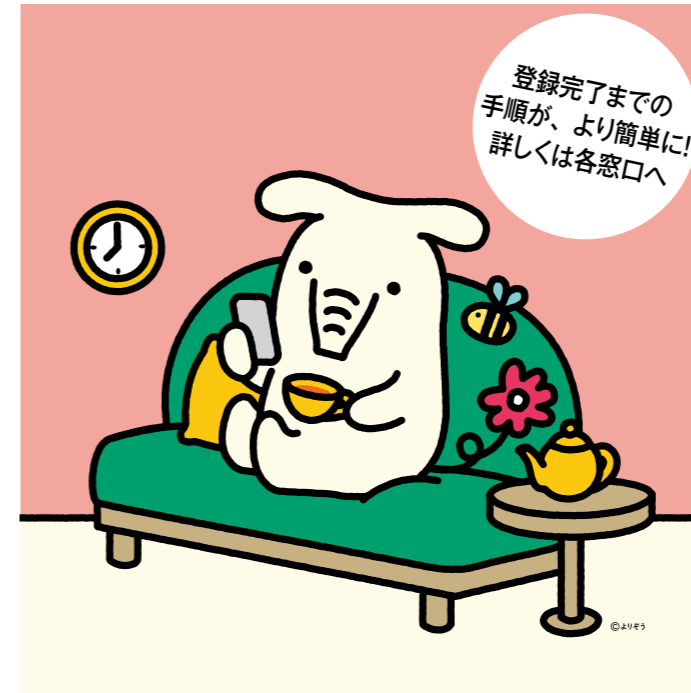
- 4月27日開催
- 【報告事項】
- ◇庶務行事について
 - ◇組合員の異動について
 - ◇土地の賃貸について
 - ◇会計監査人監査及び監事監査に対する決算書類の提出について
 - ◇コンプライアンス関係点検結果及び改善方針について
 - ◇事務ミス等の発生状況について
 - ◇令和5年度コンプライアンス等各担当者・各責任者の任命について
 - ◇労働組合との妥結について
 - ◇令和4年度内部監査の業務活動報告について
 - ◇員外貸付の実績について
 - ◇令和4年度第4四半期余裕金運用状況について

- 【案 件】
- ◇令和5年度固定資産管理方針について
 - ◇令和4年度資産自己査定の結果について
 - ◇資産査定規程の一部改正について
 - ◇資産査定事務要領の一部改正について
 - ◇資産の償却・引当要領の一部改正について
 - ◇令和5年度コンプライアンスプログラムの設定について
 - ◇職員給与規程の一部改正について
 - ◇福祉専門職員給与規程の一部変更について
 - ◇令和5年度借入金の最高限度決定について
 - ◇令和5年度貸出金利率の最高限度決定について
 - ◇令和5年度信用供与の限度額について
 - ◇令和5年度余裕金運用方針・計画について
 - ◇令和5年度第1四半期余裕金運用方針・計画について
 - ◇余裕金運用規程の一部改正について
 - ◇理事者に対する貸付契約について

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

いつでも、どこでも手軽で便利だぞう。



JAバンクアプリ

アプリをダウンロードして簡単登録!いつでもすばやく口座残高のチェックや明細の照会ができるサービスです。

- 残高照会
- 入金明細照会
- 投信残高照会
- 定期預入明細照会

JAネットバンク

インターネットにアクセスするだけで、振込や税金・公共料金払込等さまざまな取引ができるサービスです。

- 振込・払込
- 定期貯金
- ローン繰上返済
- カードローン
- マネーフォワード for JAバンク

【お問い合わせは】
本店金融課 0185-74-8441 ニツ井支店 0185-73-5700
のしろ北支店 0185-52-6326 藤里支店 0185-79-1145

組合員資格等ご確認のお願い



JAあきた白神では、組合員の皆さまにご加入いただいている届出内容に変更があった場合は、その旨をお届けいただくことになっております。

組合員資格やご住所・お名前などの届出事項に変更や修正がございましたら、お手数ですが、JAあきた白神の本店・各支店窓口まで申し出いただきますようお願いいたします。

※現在の組合員資格は、毎年7月にお届けする「出資配当金のお知らせ」に記載されています。

資格要件	正組合員(個人) ※右記の条件に該当する方	●10アール以上の土地を耕作(農業)する個人であって、その居住地または耕作地が、JAあきた白神の地区内(能代市・藤里町)にある方
	準組合員(個人) ※右記のいずれかの条件に該当する方	<ul style="list-style-type: none"> ●JAあきた白神の地区内に居住地がある方で、JAの事業を利用されている方 ●JAあきた白神の地区内に勤務地を有している方で、JAの事業を継続して利用されている方 ●JAあきた白神の地区外に居住地があるが、JAの事業を継続して利用されている方(信用事業、購買事業、販売事業等)

ご不明な点・お問い合わせは企画管理課または各支店へ
企画管理課 ☎0185-58-3000

エーコープ商品で簡単クッキング



エーコープマーク商品はJ Aグループのプライベートブランドです。国産へのこだわりと安全・安心の品質です。食品を中心に1,000アイテムを超える商品を取り揃えております。
今年度の広報しらかみでは、そんなエーコープ商品と地域の伝統食や食文化を後世に伝えるJ A あきた白神女性部がコラボ。お手軽で試したくなるレシピをご紹介します。

人参と白神ねぎの「ほめられ酢」炒め



- 材 料.....
- エーコープほめられ酢.....大さじ2
 - ニンジン.....300g
 - 長ねぎ.....2本
 - しめじ.....1袋
 - エーコープこめ油.....大さじ2
 - 塩こしょう.....少々
- 作り方.....
- (1)ニンジンと長ねぎを5cm位の長さに線切をする。
 - (2)フライパンに「こめ油」を引いて、(1)の材料としめじを入れ強火で炒める。
 - (3)塩こしょうで味を調べ、最後に「ほめられ酢」を入れたら出来上がり。
- ※ちくわなどの具材を入れてもOK!アレンジ自由自在ですよ～

- 材 料.....
- エーコープむしパンミックス 牛乳.....60g
 -90g 卵黄.....4個
 - エーコープこめ油.....50cc 卵白.....4個
 - 砂糖.....70g

- 作り方.....
- (1)「むしパンミックス」に「こめ油」を加えて混ぜ合わせる。
 - (2)牛乳と卵黄をよく混ぜ合わせる。
 - (3)卵白と砂糖を混ぜ合わせホイップする。
 - (4)(2)と(3)をザックリ混ぜ合わせ、その中に(1)を入れダマが無くなるまでよく混ぜ合わせます。
 - (5)炊飯器の内側に「こめ油」をぬり、(4)を流し入れ普通に炊き上げます。1回の炊飯で火が通り切らない場合もあるので、そのままの状態でもう一度炊き上げます。出来上がったら釜から取り出し、フキンを掛けて冷まして出来上がり。
※炊飯器のスイッチを押すだけなので超簡単。おやつにどうぞ!

「むしパンミックス」で台湾カステラ



今回使用した
エーコープ商品はこちら!!



お求めは、JAあきた白神生活課
☎0185-74-8348 まで

編集後記

4月から新しく広報担当となりました。今まで金融共済業務を担当していましたが、30年ぶりに広報担当となり、カメラ撮影、取材、記事を書く、レイアウト、校正...など、思い出すのがやっとの状態で、頭をパンクさせながら広報誌を作っています。以前と大きく違うのはカメラの性能の良さを実感。今はデジタルなので撮影した被写体を拡大したり縮小したり、明るさの補正など、撮影技術の無さをカメラの性能がカバーしてくれており、デジタル技術の進歩に感謝！感謝！
今後、少しでも多くの皆さまに役立つ情報をお届けできるようにして参りますので、引き続き本誌をご愛読下さるようお願い致します。

(山須田富広)