

十二月

2023 vol.302

しらかみ

白神山地を背に営む農業と生活の応援団



自己改革 実践中!



特集

「白神ねぎ」販売促進へ!

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

Contents

- 02 | **特集** 「白神ねぎ」販売促進へ!
- 06 | あきた白神トピックス
- 08 | JA共済 交通安全ポスターコンクール
- 10 | 営農情報
- 12 | 家族を支えるお肉のチカラ
- 14 | 能代科学技術高校リポート
- 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 | エーコープ商品で簡単クッキング



特集

「白神ねぎ」販売促進へ!

台湾で 深谷で 県内量販店で

新たな販路拡大へ 台湾で秋田フェア開催

秋田県産農産物の販路拡大を目指したプロモーション「秋田フェア」のイベントが11月25日・26日の両日、台湾で開催されました。台湾への秋田県産農産物の輸出拡大を目的に秋田県が主催しているもので、当JAからは「白神ねぎ」をPRしたほか、JAかづの「りんご」、JA秋田しんせいの「シャインマスカット」を台湾の微風廣場・微風南山・遠東SOGO台北忠孝店で店頭販売を行いました。秋田フェアでは「白神ねぎ」をA L 3束、1,900円で販売。昨年から台湾へ輸出していることもあり、台湾の業者から品質が良いと評価が高まっていることから、「白神ねぎ」を手に取り購入する消費者が大勢訪れました。「白神ねぎ」は今年、台湾へ11月末までに2,065kg (413ケース/5kg)と昨年の約1.6倍の数量を輸出しております。当JAでは更なる認知度を図る取り組みにより新たな販路拡大を図ってまいります。



出荷した「白神ねぎ」をPRする
(農)轟ネオファームの高橋さん(中央)



秋田県産農産物の店頭販売を行う参加者の皆さん
白神ねぎを手にする台湾の消費者

白神ねぎをPR
各地で宣伝活動!!



白神ねぎのんが子どもたちの人気を集めた



白神ねぎでねぎらい
県内スーパーでイベント開催

勤労感謝の日の11月23日を「能代ねぎらいの日」とし、ねぎらいの思いを込めて大切な人にネギを贈るイベントが、18日〜23日まで県内各地のスーパーで開催されました。能代ねぎらいの日は、ねぎ産地としてのPRや消費拡大を図ろうと実施されているもので、今年で4回目の開催。県内の量販店(いとく、タカヤナギ、テラタ、イトン)ではかわいらしくシールでラッピングしたネギを、花束に見立てた「白神ねぎ束」の特設コーナーを設けて販売しました。今年18日にとく能代ショッピングセンターとテラタ能代バイパス店で、19日にはイオンスタイル御野で、能代市ねぎ課のマスコットキャラクター「白神ねぎのん」が店頭立ち、買い物にきた家族連れと握手したり、写真撮影に応じたりしました。イベントには「白神ねぎガール」も加わり、イベントオリジナルの缶バッジをプレゼントする等「白神ねぎ」をPRイベントを盛り上げました。

いとく能代ショッピングセンターで白神ねぎをPR

ねぎサミット参加産地 全国のブランドねぎ紹介



ステージイベントで「白神ねぎ」をアピール



白神ねぎのブース前では白神ねぎやネギを使った商品を販売



「白神ねぎ」を買い求める来場者



深谷ねぎのマスコット「ふっかちゃん」と「白神ねぎのん」は人気者



吉川ねぎスタジアムとコラボでPRするミスフレッシュ秋田

全国のねぎ産地が集結 「白神ねぎ」アピール

『全国ねぎサミット』
埼玉県深谷市で開催

『全国ねぎサミット』とは
全国の主要なねぎ産地が、安全安心な国産ねぎの消費拡大を目指し、全力で地元ねぎをPRするイベント。
2010年に深谷で初めて開催されてから、全国各地のねぎ産地を回って開催されており、2017年には能代市で開催しております。2023年は12年越しに発祥地、深谷での開催となりました。

全国の有名なねぎ産地が集結し、自慢のネギをアピールする全国ねぎサミット2023 in 農業王国ふかやが11月25、26日の両日、埼玉県深谷市で開催されました。

全国ねぎサミットは国産ねぎの消費拡大を目的に2010年に深谷市でスタート。能代市は2017年から毎年参加しており、2017年には能代市でも開催されております。

「白神ねぎ」を誇る当JAでは能代市とともに参加し、ブースで「白神ねぎ」を販売したほか、ステージでの産地PRも行い、全国に向けて「白神ねぎ」をアピールしました。

特設ステージでは「産地PR合戦」として各産地がこだわりの栽培方法や品質の高さをアピール。開催地の深谷ねぎや京都の九条ねぎなど、全国22の名だたる有名銘柄が集う中、「白神ねぎ」は負けじと、甘味が増して鍋物に最適などと、「白神ねぎ」の魅力を来場者に発信しました。

ブースでは「白神ねぎ」を1200本用意し、本セットで販売したほか、白神ねぎラー油、白神ねぎしょうが生ふりかけなどの加工品、きりたんぽ鍋、ねぎ焼きを販売。多くの来場者が甘くておいしい「白神ねぎ」を堪能しておりました。

「白神ねぎ」の収穫量、販売額、認知度は年々向上しております。能代市が「白神ねぎ」の産地として消費者に今以上に定着し、販売額の伸長に繋がるよう、更に全国に向けてプロモーション活動を継続してまいります。



講師の話に熱心に聴講する参加者

高品質米生産へ ～肥料・農業レベルアップ研修～

肥料・農業レベルアップ研修会が11月9日開かれ、今年産米の作柄状況を振り返りながら、次年度に向けた稲作技術対応などを学びました。研修会は高品質米の生産に向け毎年開催しているもので、令和6年度稲作技術レベルアップを目的とした研修会には、稲作生産者ら30名が参加。参加者は次年度への対策として、高品質米安定生産のための土づくりや、病害虫の発生状況と防除対策、残草が多い圃場での効率的な除草剤の使用方法など熱心に聴講して参りました。



収穫した「白神ねぎ」を運ぶ児童

白神ねぎおいしい!

～向能代小ねぎ収穫体験～

向能代小学校5年生のねぎ収穫体験が11月16日、農業技術センター実証圃場で行われました。総合的な学習の時間で「ねぎの秘密探り隊」というテーマのもとに、「白神ねぎ」のことについて学習をすすめているのもで、市ねぎ課やJA青年部が指導しながら定植や収穫作業に取組んでいます。初めての収穫作業では台図とともに児童は一齐にねぎに手を伸ばし、一人20本ほどの収穫作業に歓声を上げながら楽しみました。収穫したねぎは児童が分けて持ち帰った他、24日には「ねぎフェスティバル」が開催され収穫したねぎを使ったきりたんぼ鍋料理に挑戦し、体育館で班ごとに「なべっこ」を楽しみ、「白神ねぎは」甘くておいしいと笑顔を見せておりました。



「白神ねぎ」を使ったきりたんぼ鍋に舌鼓

いなほの里にタオル寄贈

～JA助け合い組織～

JA助け合い組織能代支部（いきいき会）は11月24日、デイサービス・いなほの里を訪問し会員が持ち寄ったタオル約60枚を寄贈しました。衛生管理の観点から使用されるタオルは頻りに補充が必要なこと、助け合い組織では地域貢献の一環としてタオルの寄贈を行っており、今年も会員に働きかけ、タオルを収集し寄贈したものです。いなほの里ではタオルを主に風呂用等で大量に使用することから、会員の協力に感謝して参りました。



タオルを寄贈する佐々木会長

世界でたった一つの作品に ～ポーセラーツ講習会～

女性部能代支部は11月21日、ポーセラーツ講習会を開き、作品作りを楽しみました。ポーセラーツはシル感覚で使える転写紙を、白磁に絵柄を自由に描くことが出来るハンドクラフト。ポーセラーツ工房KIRAKIRAの南部恵美子さんを講師に迎え、無地のカップと皿へ好みの花やインシヤルなどの柄の転写紙を貼り、作品を作りました。参加者は自分だけのオリジナルで、世界でたった一つの作品が簡単に作ることが出来たことから、ポーセラーツ作りを満喫していました。



ポーセラーツ作りを学ぶ部員

佐藤さん特別功勞表彰、大高さん優秀営農指導員

～全県JA営農指導事業交流会～

全県JA営農指導員交流会が11月14日開かれ、県の農業振興に功績を残した特別功勞者として元営農部長の佐藤和芳さんが表彰されました。優秀営農指導員には県内から3名が選ばれ、当JAからは藤里宮農センターの大高百合さんが表彰されました。佐藤さんは後輩の営農指導員の教育と農政担当者の育成を担いつつ、農政担当として農政関連施策に対し、率先して対応を行ったことが評価されました。大高さんは「あきた白神りんどう」の新規栽培者の掘り起し、年数が経過した株更新の推進、適正品種の選定試験の実施などの営農活動をおこなっているほか、生産者が中心となった販促キャンペーンを実施していることが評価されました。



特別功勞表彰を受けた佐藤さん

佐藤和芳さんの功績

所属・役職 JAあきた白神 営農部 部長
(※令和5年3月未定年退職)

佐藤さんは「白神ねぎ」10億円販売達成プロジェクトチームや、青果物20億円販売達成プロジェクトチームを立ち上げるとともに、併せて秋田県初の園芸メガ団地の設立に着手しました。また、「白神ねぎ」作付け拡大にあたっては、深刻な労働力不足を解消させるため、労働力マッチングシステムの開発に尽力し、県内JA初の無料職業紹介所の立ち上げに貢献しました。

現在、「白神ねぎ」は20億円販売を、青果物は25億円販売をそれぞれ目標としたプロジェクトチームへと進展しております。



活動内容を発表する大高さん

フレイル予防へ ～歌や軽体操でリフレッシュ～

JA助け合い組織二ツ井支部（たんぼぼ会）は11月1日、会員26名が参加したのしみ交流会を開催しました。交流会では「新米だまこち」の昼食交流を行った後、歌や軽体操でリフレッシュを図りました。歌では「ポケます小唄」や「ポケない小唄」など5曲を全員で熱唱。軽体操では会員の藤田ミヤ子さんを講師に心身が衰えた状態の「フレイル」を防ぐ簡単な体操を全員で行い、健康寿命を延ばして元気に活動していくことを確認しました。



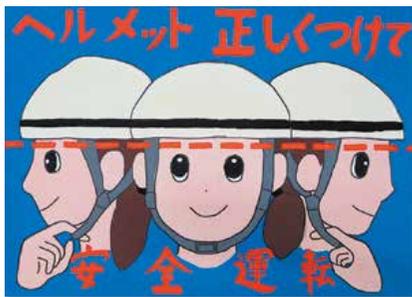
フレイル予防の運動をする参加者



秋田県教育委員会教育長賞
能代市立能代第二中学校
中学校3年生 小川 愛華さん



秋田県警察本部長賞
藤里町立義務教育学校藤里学園
小学校4年生 淡路 友里さん



秋田魁新報社賞
能代市立浄城南小学校
小学校6年生 伊藤 あゆみさん

第51回(令和5年度) JA共済 秋田県小・中学生 交通安全ポスターコンクール



受賞おめでとうございます!



秋田魁新報社賞
藤里町立義務教育学校藤里学園
小学校1年生 田中 燈笑さん

J AとJ A共済連秋田県本部が主催する令和5年度J A共済秋田県小・中学生交通安全ポスターコンクールが行われ、県内の入賞作品が決まりました。

コンクールは共済事業の相互扶助と思いやりの精神を、次代を担う小・中学生にも伝え、児童・生徒の図画工作・美術教育の高揚をはかり、交通安全を社会に広く訴える事を目的に開催されています。

今年は県内の小・中学生から小学生の部へ159点、中学生の部へ61点の応募があり、各学年ごとに金賞・銀賞・銅賞の合計54点が選ばれました。当J A管内からは小学生の部へ84点、中学生の部へ13点の応募があり、金賞に6点、銀賞に5点、銅賞に15点が入賞しております。また、金賞入賞作品6点は特別賞を受賞したほか、藤里町立義務教育学校藤里学園は学校賞を受賞しております。

なお、各学年の金賞作品は「第52回J A共済全国小・中学校交通安全ポスターコンクールへ」出品されます。たくさんのご応募ありがとうございました。



秋田県教育委員会教育長賞
能代市立浄城南小学校
小学校5年生 田中 友里杏さん



秋田県警察本部長賞
藤里町立義務教育学校藤里学園
小学校2年生 松嶋 環さん

金賞・特別賞
受賞作品

受賞おめでとうございます!



入賞者は次のとおりです。

- ◆小学校1年生
 - ◎金賞◎ 田中 燈笑(藤里学園)
 - ◎銀賞◎ 成田 凱雅(藤里学園)
 - ◎銅賞◎ 宮崎 怜生(藤里学園)
- ◆小学校2年生
 - ◎金賞◎ 松嶋 環(藤里学園)
 - ◎銀賞◎ 佐々木 思温(藤里学園)
 - ◎銅賞◎ 佐藤 到慧(藤里学園)
 - ◎優等賞◎ 藤心 音優(藤里学園)
- ◆小学校3年生
 - ◎銅賞◎ 浜辺 崇平(藤里学園)
- ◆小学校4年生
 - ◎金賞◎ 淡路 友里(藤里学園)
 - ◎銅賞◎ 菊池 大輝(藤里学園)
- ◆小学校5年生
 - ◎金賞◎ 田中 友里杏(浄城南小学校)
 - ◎銅賞◎ 吉岡 渚(藤里学園)
 - ◎優等賞◎ 中村 維千花(藤里学園)
 - ◎優等賞◎ 細田 悠月(藤里学園)
- ◆小学校6年生
 - ◎金賞◎ 伊藤 あゆみ(浄城南小学校)
 - ◎銀賞◎ 山田 果凜(藤里学園)
 - ◎銅賞◎ 桐越 遥真(藤里学園)
 - ◎優等賞◎ 小山 聖来(藤里学園)
- ◆中学校1年生
 - ◎銅賞◎ 田中 輝(能代第二中学校)
- ◆中学校2年生
 - ◎銅賞◎ 藤井 なる(能代第二中学校)
- ◆中学校3年生
 - ◎金賞◎ 小川 愛華(能代第二中学校)
 - ◎銅賞◎ 藤田 凜(能代第二中学校)
- ◆学校賞
 - ◎優秀学校賞◎ 藤里町立義務教育学校藤里学園

畑作

次期作に向けた事前準備を!!

今年は7月14日に発生した大雨に続き、8月の猛暑・干ばつの影響で、農産物の生育は極端に遅れ、冠水被害や病害虫の多発等、収量に多大な影響を及ぼしました。地球沸騰化が叫ばれる中、来年は大雨や猛暑が来ない保証もありません。そのため、下記を参考にしながら次期作に向けた準備を行いましょう。

1. 畑の選定

- 畑の環境、周囲の状況を把握することが大切。
 - ・新しい畑の選択 → 前作は何か、作柄は？雑草の発生状況は？
 - ・連作するならば → 連作何年目？生育状況、病害虫発生状況は？
- 土壌分析を行い、土壌改良資材の投入量目安を把握する。

2. 排水対策

- 排水性の良い畑を選択する。
- 降雨後、いつまでも残っている場合は排水対策が必要。
 - ・表面排水（額縁明渠）
 - ・本暗渠＋補助排水
 - ・耕盤の改良 → 物理的（機械的）破碎。サブソイラ系の破碎機器（深層破碎）
- 暗渠等から排水した場合、水が抜ける排水路が必要。

規模拡大に伴い、機械化や労働力確保に目が向きがちですが、一番重要なのは畑の選定と土づくりです。また、生育不良や病害虫の発生、不意な自然災害等に対処するためには、知識と経験の積み重ねが必要となりますので、2月開催予定の冬期野菜栽培講習会に是非ご参加下さい。

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枚展開しているので、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原因となるため注意。
 ・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。

稲作

営農情報

～令和5年産米の作柄及び集荷状況をお知らせします～

◆ 令和5年産米集荷実績状況 ◆

【令和5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	60,200.0	57,316.5	48,715.0	70.4%	80.9%	85.0%
のしる北	85,400.0	82,908.0	74,063.5	73.6%	86.7%	89.3%
能代計	145,600.0	140,224.5	122,778.5	72.3%	84.3%	87.6%
ニッ井計	58,000.0	57,377.0	46,695.5	72.5%	80.5%	81.4%
藤里計	36,400.0	36,704.0	29,690.0	45.2%	81.6%	80.9%
白神合計	240,000.0	234,305.5	199,164.0	68.7%	83.0%	85.0%

※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㎡あたりの着粒数は平年よりかなり少なくなりました。また、1等米比率の平均は68.7%（11月30日現在）と形質（充実度不足等）や被害粒（胴割れ粒等）が前年に比べかなり多く、落等理由における割合も高くなったことから、前年より26.0%低下となりました。

◆ 水稻作柄概況と次年度対策 ◆

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、県北地域の作況指数は96の「やや不良」でした。6月の日照不足や7月の大雨による水田の被害、8月の記録的猛暑による干ばつなどが影響し、10月25日現在における水稻の作柄は、全もみ数が平年に比べやや少なくなったことから、登熟（もみの肥大、充実）は順調に推移したものの、10a当たりの予想収量は秋田県で552kg（県北は530kg）となり、昨年に続いて「やや不良」となりました。

近年は気象変動が激しく、毎年異なる気象条件のため、安定した収量や品質の確保が難しくなっています。高温や乾燥、大雨などの異常気象条件下でも高品質・良食味米を安定的に生産するためには、水稻栽培に適した圃場の選定と土づくりが必要です。安定した収量・品質を確保するためには、健苗育成、適切な田植え作業、生育ステージや気象条件に適した水管理等の耕種管理を今一度見直しましょう。

〈図〉作柄表示地帯別10a当たり予想収量（10月25日現在）

秋田
552kg



令和5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			作柄概況(平年比較)				
		10a当たり 予想収量 ②	10a当たり 平均収量 ③	作況指数 ④=②/③	穂数 多 少	1穂当たり もみ数 多 少	全もみ数 多 少	登熟 多 少	良 否
秋田	552	524	542	97	少ない	やや多い	やや少ない	やや良	
県北	530	505	525	96	少ない	やや多い	やや少ない	やや良	
県中央	542	512	539	95	少ない	やや多い	少ない	やや良	
県南	571	545	554	98	少ない	やや多い	やや少ない	やや良	

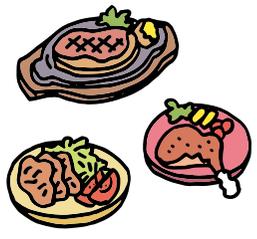
注：1 ①10a当たり予想収量は、1.70mmのふるい目幅で選別された玄米の重量である。
 2 ②10a当たり予想収量、③10a当たり平均収量及び④作況指数（10a当たり平均収量に対する10a当たり予想収量の比率）は、過去5か年間（平成27年度～令和元年度）に農家等が実際に使用したふるい目幅の分布において、最も多い使用割合の目幅（秋田県は1.90mm）以上に選別された玄米を基に算出した数値である。
 3 作柄概況（平年比較）に用いた表示区分は、「多い（良）」が106～102%、「やや多い（やや良）」が105～102%、「平年並み」が101～99%、「やや少ない（やや不良）」が98～95%、「少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

家族を支えるお肉のチカラ

健康長寿のためには、毎日しっかり肉を食べましょう。

「健康のために粗食の方がいい」

「肉は控えて野菜中心の食事が◎」。そんな「健康常識」は、実はもう古いのです。



健康な体づくりには、お肉も必要です

女子栄養大学栄養学部教授 新開 杏一

動物性脂肪は生活習慣病の原因？

適量な「脂質」はいい

牛脂と植物油を使った動物実験では両方を議論する適量な「脂質」はいいかも。

その「お肉の常識」もう古いかも！

粗食の方が長生き？

100歳以上は動物性タンパク質摂取量が多い

100歳以上の高齢者の調査では平均的に日本人よりも動物性タンパク質を多く摂取しています。

お肉を食べるとコレステロール値が上昇？

影響はわずか

血液中のコレステロールの大部分は体内で合成され、食事からの影響はわずか。

「肉は健康に悪い」という誤ったイメージは、日本人の3、4倍もの多量の肉を食べるため、栄養過多による心臓病リスクが高い欧米人の医学データを基にした情報です。ですからほとんどの日本人には当てはまりません。コレステロール値を気にして肉食を避ける方もいますが、コレステロールのほとんどは体内で作られ、食事はそれほど影響しないことが分かっています。また、高コレステロールでリスクが高くなりやすいのは心筋梗塞ですが、日本人は比較的心筋梗塞になりにくい民族といわれています。日本人に多い脳卒中は、む

ぼっちゃり型の方が健康長寿だった！



新開教授が8年間にわたって行った大規模な調査では、BMI(※)が高めの肥満気味のグループよりも、BMIが20以下と低い痩せ気味のグループの生存率の方が低いことが分かりました。さらに65歳以降の女性に限定すると、小太りの体形を維持している人が最も寿命が長いという結果が出ました。

※体格指数 BMI(ボディマス指数) = 体重(kg) ÷ 身長(m) × 身長(m)

育ち盛りの子どもに効率良く栄養補給

タンパク質は体をつくる基本的な栄養素であり、全世代で不足しないように取りたい栄養素です。1食分で比較すると牛肉200gに含まれるタンパク質が約60gなのに対し、アジ1匹(約170g)だと15g程度。肉の方が効率的にタンパク質を摂取できます。ただし、魚には動脈硬化を防ぐDHA(ドコサヘキサエン酸)やEPA(エイコサペンタエン酸)などが含まれていますので、肉と魚を1:1くらいで食べるのがいいでしょう。

若い女性の貧血対策にも！

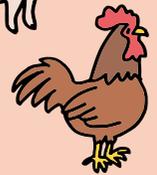
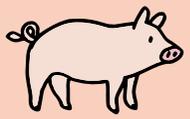
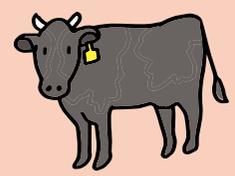
ビタミンB1は糖質をエネルギーに変換するのに必要で、不足するとエネルギーをうまく作り出せず疲れやすくなります。このビタミンB1が特に豊富なのが豚肉。肉には貧血予防に効果的な鉄分も豊富に含まれており、しかも、植物性の鉄分(非ヘム鉄)よりも吸収率が高いため、効率良く鉄分を補給できます。

うつ病や認知症を予防

「幸せホルモン」として知られるセロトニンの分泌が減少すると、うつ病になりやすいといわれています。セロトニンの原料になるのは、肉に多く含まれている必須アミノ酸の1つトリプトファンです。他にも肉に含まれるアラキドン酸という栄養素には脳の神経細胞の生成を促す働きがあり、認知症改善の可能性を持つと注目されています。アラキドン酸は、特に豚レバーに多く含まれています。



健康のために、全世代でたっぷりお肉を！



必須アミノ酸をバランス良く摂取できる

よく「良質なタンパク質を取りましょう」と言われますが、「良質」とはアミノ酸バランスが整っていることをいいます。肉に含まれる20種類のアミノ酸のうち9種類は人間が体内で作ることができない「必須アミノ酸」。大豆のタンパク質も良質ですが、必須アミノ酸のバランスという面では、動物性タンパク質の肉の方が優れています。



健康長寿の道はお肉から！

厚生労働省の調査によると、70歳以上の5人に1人が「新型栄養失調」だそうです。これは加齢とともに栄養素の利用効率が悪くなるのに加え、食欲が衰えて動物性食品の摂取量が減ることも大きな要因。動物性タンパク質には体の機能を整える上で重要な、免疫力を高める「血清アルブミン」の材料が多く含まれていますから、摂取量が少ないとさまざまな病気のリスクが高まっています。



1日に100g前後を目安に食べましょう

「日本人の食事摂取基準(2020年)」(厚生労働省)によると、1日当たりのタンパク質摂取目安量は体重1kg当たり0.8g。体重50kgの人なら1日当たり40gが目安です。シニアの方の場合は利用効率が低下しているため、60gから70gは必要と考えましょう。

肉に含まれるタンパク質は、その重量の5分の1程度ですから、100gの肉で取れるのは20g程度。私たちは肉以外のさまざまな食品からもタンパク質を摂取しています。卵や乳製品、大豆製品はもちろん、米にも多く含まれていますから、トータルで1日の摂取目安量をカバーできれば大丈夫です。100gの肉と100gの魚を、3食のどこかで食べるようにして、さらに牛乳や卵などで補うよう心がけましょう。

●イラスト：服部新一郎 ●取材協力：アクティブシニア「食と栄養」研究会 <https://activesenior-f-and-n.com/>

JAしらかみ、毎月楽しみにしています。納豆パワー大変参考になり、改めて納豆を見直しました。女性部の活躍も素晴らしい、毎月の絵手紙教室、年の差関係なく皆様の親切と優しさ感謝です。

川柳：落ち葉散る きみまち坂に 冬が来る
(ニツ井町 播磨 ミツ子さん)

◎日本が誇る発酵食「納豆」最高です。

今年健康上すくれず畑作りを断念しました。来年は頑張って畑作りをしたいと思ひます。今から少しずつ健康づくりに頑張りたいと思ひます。
(能代市 福士 サチ子さん)

◎食べて動いて健康になる。畑作りの楽しみ方の一つですね。

夏は猛暑で大変で、秋は紅葉があつたという間に終わった感じが。寒くなったので鉢植えの花等、家の中に入れました。今、シャコバサボテンにつぼみが膨らんで、咲くのが楽しみです。
(ニツ井町 藤田 栄子さん)

◎寒さが増してきましたが、鉢植えの防寒大事です。

2019年からのディスプレイラウンドシエへ行ってきました。コロナ前まで毎年の楽しみでした。4年ぶりに行けて最高でした。新しく出来た「美女と野獣」にも乗って来ましたよ。来年も行くよう仕事ががんばる!!
(ペンネーム バナナさん)

◎仕事を頑張ったご褒みのディスプレイラウンド、楽しみですね。

ビックリした!!美酒爛漫のバックについている「当ればもう一本」のシールが初めて当たり券だった。うれしかった。
(ペンネーム コミックさん)

◎おめでとうございます。でも飲み過ぎには注意しましょう。

今年の異常気象は、当該農家さんを大分苦しめたようですね。種苗交換会の出品数減に始まり、優等賞該当無し。二等賞、三等賞止まり。我が畑もここに来て、越冬キャベツが結球せず、白菜がやっつと2〜3ヶ収穫!!
川柳：鶏物の キャベツ白菜 淋しいな
(ニツ井町 山谷 幸子さん)

◎今年も異常気象。家庭菜園の方にも厳しい1年でしたね。

常々、納豆ばかりでなく豆の大切な栄養のことは承知していましたが、毎食必ず大豆を食べますが、それが納豆となるともっといいですね。中性脂肪下げるのもってこいです。豆大好きです。
(ペンネーム 花人さん)

◎「納豆」最高ですが、食べ過ぎには注意が必要ですね。

「冬」支度」クロスワードの答えのとおり、そろそろ庭木の冬囲いやガレージの雪対策をしなればと思ひます。タイヤ交換は夫がやってくれました。雪がきは毎年の事ですが肩や腰を傷めないように慎重に行おうと思ひます。
(ペンネーム ムーばばさん)

◎冬本番!無理をせずに、雪がき頑張りましょう。

クマ騒動が続いても、柿の木を処分する人が少ないですね。まずは自分の身を守るよう心がけましょう。
(能代市 白井 準一さん)

◎「クマ出没警報」12/31まで延長されました。クマに注意!

9月上旬、33度の気温の高い屋、テレビを見ていたら、今注文すると7千円の値引きの「おせち」の宣伝。値引きと3人前年越しそばサービスに惹かれ、つい申込み!真夏に、もう正月の注文。季節感がないですねえ。
川柳：真夏日に 「おせち」注文 気の早さ
(ニツ井町 清水 博文さん)

◎夏に「おせち」は早いかも。でも、割引はとても魅力的!

コロナが一息ついたと思ったら、インフルエンザが流行すると、急にで病院に行ってきました。手洗ひ、うがいまめにして予防します。
(ニツ井町 秋林ミチ子さん)

◎ウイルス予防の基本は手洗ひです。皆さん気をつけましょう。

当選おめでとうございます

播磨ミツ子さん(能代市) 福士サチ子さん(能代市)
藤田 栄子さん(ニツ井町) ペンネーム バナナさん
ペンネーム コミックさん

▲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
フユジタク

フ	ユ	ウ	カ	キ	ク	ケ	コ
ダ	ド	タ	ト	ツ	テ	ト	ク
ハ	ム	マ	ジ	ツ	ク		
ザ	ク	ロ	ユ	キ			
カ		ジ	ネ	ジ	ヨ		

ヨコのカギ

- 01.サンタがプレゼントを入れます
- 02.パパー、ママー、どこー?
- 03.欧米のクリスマスには、この鳥の丸焼きがよく食べられます
- 04.大好きな歌手の——を見に行った
- 05.レンコンは根のように見えますが、実はこれ
- 06.「海のミルク」と呼ばれる貝
- 07.除夜の鐘を打つところもあります
- 08.水や砂と混ぜコンクリートを作ります
- 09.サハラ、タクラマカンといえば
- 10.刃物を紙を加工して描きます
- 11.冬の京都市は——冷えるといわれます

クロスワードパズル

1	6	8		15	17
2			A		
				13	
					B
3		9			16
				E	
		10			
4	7			14	18
	C				
5				12	

(答) A B C D E

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。

宛先
〒016-0102 能代市宇一本木47
JAあきた白神クイズ係

科技高リポート ~収穫への感謝を込めて~ Vol.8



収穫感謝祭 今年の豊作に感謝!

11月17日能代科学技術高校大講義室にて、収穫感謝祭を行いました。収穫感謝祭とは、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です。祭壇前には、今年度本校で栽培し収穫した作物・草花を飾りました。感謝祭が終わった後には、学校で育てたお米を使用したおにぎりとお米を食べました。

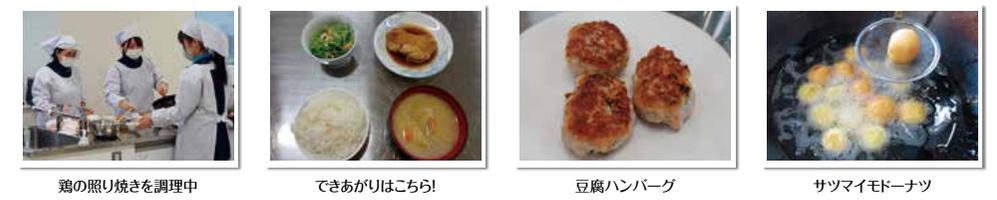
今年度は、工業科の3年生も田植えに参加し自分たちが植えたお米を食べました。



調理実習!

3年生活福祉科ライフデザインコースでは、調理と保育の授業で調理実習をしました。調理では、焼きもの実習として鶏の照り焼きに挑戦しました。「最初に焼くのは皮?皮の反対?」や「皮は何火で焼く?」などを事前に学習し実習しました。

保育では、幼児の食事・間食作りの実習として豆腐ハンバーグやサツマイモドーナツを調理しました。調理は他に2品作りでしたが、1時間以内に調理することができました。保育もずっと幼児食を作るのは難しいと思っていたけど「味つけを薄く」だったり「大きさを変える」ちょっとした工夫が大事なんだなと思いました。



シクラメン今年も栽培

今年も植物の栽培の時期がやってきました。私たちの学校では、いろんな植物の栽培や販売を行っています。シクラメンはサクラソウ科シクラメン属に属する地中海地方が原産の多年草の球根植物の総称です。シクラメンは赤からピンク、白などの定番色に加え、黄色や紫の珍しい花色、花形では八重咲きや花弁にウェーブが入るロココ咲きなど、さらには香りをもつ品種まで、毎年次々と新品種が発表されています。私たちの学校では王道品種を育てています。私は生活福祉科なので作物栽培や、植物栽培にあまり携わることはないのですが、収穫感謝祭で毎年いろいろな植物や作物を見ることができてとっても幸せです。

鮮やかなピンク色
出荷を待つシクラメンたち

能代市税務課より

7月の大雨災害による被害者に対する市税等の減免について

災害により被害を受けられた方に対する市税等の減免についてお知らせします。

● 個人の市民税および国民健康保険税の減免

収穫すべき農作物に減収があった方（令和4年中の合計所得金額が1,000万円以下で、農業所得以外の所得が400万円以下の方に限る）は、合計所得金額に応じて農業所得に係る所得割の額に10分の10から10分の2の減免が受けられます。

令和5年中の農作物の収入金額（農作物共済、畑作物共済及び収入保険等すべての共済金を含む金額）が平年の農作物の収入金額より10分の3以上の減少する方が対象で、申請が必要です。

申請書は能代市税務課の窓口で配布しているほか、ホームページからダウンロードできます。

● 固定資産税の減免

損害の程度によって10分の4以上の固定資産税の減免が受けられます。土地、家屋、償却資産に10分の2以上の損害を受けた方が対象で、申請が必要です。

まだ申請していない方は、ご相談ください。

お問い合わせ先

能代市総務部税務課 TEL89-2127

二ツ井地域局総務企画課 TEL73-2112

お正月フラワーアレンジメント

参加者募集！



JAでは、地域の皆様を対象としたお正月フラワーアレンジ講習会を実施いたします。どなたでも参加できますので、ご近所、お友達同士、誘い合ってぜひご参加ください。

日時	12月26日（火） 13:30～15:00	定員	30名（申込期限12月20日まで） ※定員になり次第締め切らせていただきます
場所	JAあきた白神本店2階 会議室1	参加費	2,000円
講師	ユー花のしろ 西村 勇一氏	持ち物	持ち帰り用の大きめの袋

参加してくれた方にプレゼントをご用意しています！



親子での参加、お孫さんとの参加も大歓迎です！

《お申込み・お問い合わせ先》
生活課 TEL0185-74-8348

稲作農家の皆様へ

TAC耳寄り情報



楽一21

楽一28N

取扱始めました！

米作りを変える。楽一®が変える。

究極の基肥一発肥料！

新登場

倒れやすく作りにくかったあきたこまち等の良食味品種が、誰にでも簡単に栽培できる一発肥料です。



水稲育苗箱用殺虫殺菌剤 スタウトパディート® 箱粒剤

は種時から使用可能で、いもち病と甲虫目・チョウ目害虫に高い効果！



1 kg

適用拡大
高密度は種に
対応



農家応援特別価格 ¥3,550(税込)

【お問い合わせ先】

経 済 課 0185-74-8347
能代配送センター 0185-58-2022
二ツ井配送センター 0185-73-2724
藤里営農センター 0185-79-1644

行事予定

- 12月21日 総務金融委員会
- 22日 第12回監事会
- 25日 白神ねぎ20億円販売達成プロジェクトチーム会議
青果物25億円販売達成プロジェクトチーム会議
- 27日 第13回理事会

JA概況

JA概況	R5年11月末	R4年11月末
貯金	448億406万円	439億7,702万円
貸出金	61億5,256万円	61億4,091万円
出資金	19億5,996万円	20億935万円
正組合員	3,351人	3,458人
正組合員戸数	3,239戸	3,340戸
准組合員(個人)	3,399人	3,400人
准組合員(団体)	146	146

青果物販売実績

青果物販売高	R5年11月末	R4年11月末
白神ねぎ	150,337万円	152,309万円
白神山うど	644万円	1,431万円
白神みょうが	1,940万円	5,782万円
白神きゃべつ	8,513万円	7,073万円
アスパラガス	199万円	307万円
その他	7,098万円	9,171万円
青果物合計	168,731万円	176,073万円

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。

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
 - ◇関連会社「ジェイエイ山本葬祭センター」の上半年決算について
 - ◇本支店運営協議会の開催について
 - ◇職員採用内定者決定について
 - ◇令和5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
 - ◇住宅ローン貸出金利表について
 - ◇令和5年度大口貸出先の経営状況について
 - ◇令和5年度JA共済コンプライアンス点検の結果について
 - ◇令和5年度米集荷実績について
 - ◇令和5年度カドミウム分析結果の中間報告について
 - ◇令和4年度うるち米仮精算について
 - ◇令和5年度うるち米追加精算について
- 【案件】
- ◇令和5年度上半期ディスクロージャー誌の発行について
 - ◇出資口数の減少について
 - ◇マネー・ローンダリング等への対応に関する規則の一部改正について
 - ◇定年再雇用規程の一部変更について
 - ◇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
 - ◇嘱託職員就業規則の一部変更について
 - ◇介護保険事業所就業規則(コロナ・定年延長)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
 - ◇労働組合からの要求書について
 - ◇大口貸付者決定について
 - ◇介護保険事業所就業規則(労働時間)の一部変更について
 - ◇福祉専門職員給与規程の一部変更について
 - ◇福祉専任職員給与規程の一部変更について
 - ◇JAあきた白神指定(介護予防)訪問介護事業所および第1号訪問事業所運営規程の一部変更について
 - ◇JAあきた白神指定福祉用具貸与事業所および指定介護予防福祉用具貸与事業所の休止について
 - ◇JAあきた白神指定居宅介護支援事業所運営規程の一部変更について
 - ◇JAあきた白神指定(介護予防)通所介護事業所および第1号通所介護事業所運営規程の一部変更について
 - ◇JAあきた白神指定障害者福祉サービス事業の廃止について
 - ◇JA高齢者生活支援事業所運営規程の一部変更について

あきた白神 仕出しセンターからのお知らせ

年越・お正月盛皿料理

お刺身盛り合わせ
6,480円税込
(5人用)
※写真はイメージです



御注文承ります

【配達日】12月31日(日)
・お昼前後の配達となります。
・夕方の配達不可。
・仕出しセンター受渡しは11:00~15:00まで。
【ご注文締切日】12月25日(月)

オードブル
9,720円税込
(5人用)
※写真はイメージです



ご注文・お問い合わせ先

生活課 Tel 74-8348

仕出しセンター Tel 73-3700

受渡し先住所: 能代市二ツ井町字中坪34-1
(クォーレふたつ井裏)

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

JAでんま

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でんま ホームページまで JAでんま

JAでんま料金のシミュレーションができます!



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

エーコープ商品で簡単クッキング



エーコープマーク品は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。

さんまの甘露煮



■材 料 (4~5人分)

さんま……………4尾
水……………250cc
らっきょう酢……………200cc
しょうが……………ひとかけ

■作り方

- (1)さんまは頭と尾を落とし内臓を取り、4~5等分にぶつ切りにする。
- (2)圧力鍋に、らっきょう酢、水、薄切りしょうがを入れ、さんまを加える。
- (3)圧力鍋の蓋をして、はじめ強火で圧がかかったら弱火かとり火にし20分圧力をかける。(焦げやすいので火力には注意して下さい。)
- (4)圧が自然にさがるまで、そのままにする。
- (5)さんまを器に盛り、薄切りしょうがを千切りにして上にのせる。
※骨まで柔らかく味もしっかり。小さい子どもたちもパクパクおいしそう。

■材 料

大根……………2.5kg
上白糖……………200g~180g
糀……………1つかみ
食用菊……………少々
塩……………70g
漬物酢……………50cc
あま酒……………1袋(350g)
(お好みで)

■作り方

- 準備……食用菊はお好みの量を茹でて寄せておく。
- (1)大根は皮をむいて、包丁等でザクザクと乱切りにする。
 - (2)ビニール袋に大根、塩など材料を全部入れて時々混ぜる。
 - (3)口をしっかり結んで冷暗所に置いておく。
 - (4)2日~3日程度漬ければ出来上がり。
- ※漬物樽や重石も不要。ビニール袋で簡単に作れるので、ちょっとほしい時に便利で美味しい。

簡単なナタ漬け



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

12月は忘年会やクリスマス・年末など、なにかと忙しく楽しみな季節です。一年の締めくくりとなる月でもあり、一年を振り返り反省する月でもあります。

4月から広報担当となり8カ月。本当にあつという間に過ぎましたが、多くの取材現場で児童たちの明るい笑顔や笑い声が聞こえ、笑顔で写真にに応じていただき有難うございました。

被写体は良くても撮影者の技術がイマイチでしたが、来年は少しでも腕を磨きたいと反省しております。今年もあとわずか。飲みすぎ・食べ過ぎには気をつけて元気に年末年始を過ごしましょう。

(山須田)