しらかみ

一月
2024 vol.303

白神山地を背に営む農業と生活の応援団

謹賀新年

特集
新年のごあいさつ

自己改革 実践中!

JAグループ秋田キャッチフレーズ
いいねをいっぱい届けたい

山がいい
水がいい
大地がいい

“農家所得の拡大へ” 地域農業振興を最優先に

代表理事組合長
工藤　巌

新年を迎えるにあたり、謹んで新春のご挨拶を申し上げます。

組合員並びに日頃より当組合をご利用いただいております皆様には、輝かしい令和６年の幕開けを健やかにお迎えのことと謹んでお慶び申し上げます。

また、日頃より事業運営にわたりまして、格別のご支援とご協力を賜り、厚くお礼申し上げます。

昨年を振り返りますと、これまで社会に大きな後遺症を残した、新型コロナウイルスも５月には５類に分類されたことにより、これまでの社会的制限も徐々にではありますが、コロナ前の環境に戻りつつあります。しかし、我々の心の中に払拭できない大きな後遺症を残したことも事実であります。

また、ロシアによるウクライナ侵攻は未だに終息の見えない混沌とした状態が続いており、改めて戦争の難しさを思い知らされた年でもありました。

我が国経済は、多くの原材料や穀物等は国外に依存しているため、この侵攻により輸入物価や企業物価が国際商品市況の変動の影響を強く受け、食料・飼料・肥料原料・化石燃料や半導体原材料といった国民生活や経済活動に不可欠な物資の安定供給が滞り、物価高が我々の生活に直接影響を及ぼしております。

また、金融緩和による円安により まして、輸入価格の高騰に拍車がかかり、我々農家にとりましても生産資材の高止まりが続いており、資材の価格上昇分を、販売価格に十分に反映できていない状況にあります。我々、生産現場にとっては、価格転嫁も大きな課題となっております。

このような中にあって振り返ってみますと、昨年３月には栗山英樹監督率いる侍ジャパンが、ワールドベースボールクラッシクで世界一になった、あの歓喜も皆様の記憶には新しいところと思います。暗い話題続きで疲弊した日常生活に、大きな感動と勇気を与えてくれました。

また、地域に目を向けて見ますと、春先は好天に恵まれ雪消も早まり、春作業も10日から２週間程早まりました。４月は降霜害によりネギやキャベツなどの定植苗は生育停滞が見られましたが、５月は日中の気温が高く、６月は日照不足感がありましたが、全体的に生育も前進化し順調に推移しており、春キャベツにおいては６月いっぱいで出荷が終了する程早まっておりました。

白神ねぎにおいても７月に入ると出荷が始まり、上旬から中旬にはこれまでにない日量出荷数量になるなど、生育が大幅に前進化しました。

今年こそ販売額21億円達成かと期待していた矢先の７月14日からの豪雨、その後の連日の30度を超える高温と少雨により、青果物においては生育障害や病気の蔓延など大きな被害となっております。

また、基幹作物でもあります稲作においても、農地への土砂の流入や冠水・浸水等の大規模な農業被害が発生した他、高温障害による乳白等の品質低下や収量にも大きく影響を及ぼす気象となりました。

この様な大変厳しい栽培環境の中でも、農家組合員各々の懸命なご努力と栽培管理により、多くの白神ブランドの農作物を出荷いただきましたことに、敬意を表するとともに心から感謝申し上げます。

当組合は出荷いただいた農作物を、目標とする「農家所得の拡大」に繋げるため、大消費地中心に多くの販売チャネルを駆使して販売してまいりました。中でも各関係機関のご協力を得ながら、白神ブランドの代表的作物であります「白神ねぎ」の、海外輸出を始めて２年目となりますが、輸出先であります台湾関係者からは「白神ねぎ」の品質の高さに高評価を得ることが出来ました。本年は、更なる販路拡大を目指してまいります。

結びに、今後ともＪＡの総合事業を活かし地域農業振興を最優先に図りながら、農家所得向上とＪＡ事業をご利用いただく全ての皆様方の満足度向上に向けて、役職員一丸となってご提案を行ってまいる所存でございます。

また、地域の皆様が安心して暮らせる地域社会を築けるよう、鋭意努力を惜しまず、引き続き地域に無くてはならない「唯一無二」のＪＡを目指してまいりますので、事業運営への変わらぬご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

輝かしい令和６年の幕開けが、皆様の新たな門出となり笑顔と希望に満ち溢れた新時代に繋がることをご祈念申し上げ、年頭のご挨拶とさせていただきます。

謹んで新年のご挨拶を申し上げます

役職	氏名
代表理事組合長	工藤　巌
代表理事専務	工藤　寿博
常務理事	伊藤　淑人
理事	茂呂　誠
理事	佐々木　英樹
理事	石山　淳子
理事	戸松　博美
理事	藤田　祐紀
理事	鵜木　恵子
理事	大塚　忠之
理事	佐藤　謙悦
理事	永塚　誠司
理事	佐藤　静子
代表監事	塚本　幹夫
常勤監事	松嶋　須直
監事	桂田　浩樹
員外監事	石郷岡　章

あきた白神農業協同組合
職員一同

本誌をもって、年始のご挨拶とさせていただきます。

あきた白神トピックス

将来に向け青年部の存在意義を確認した青年大会

青年部の未来語る　～青年部協議会70周年祝う～

秋田県農協青年部協議会は12月4日、創立70周年記念式典と県JA青年大会を開催し、これまでの活動を振り返り、地域農業振興へ決意を新たにしました。

大会の青年の主張発表には当JAから青年部長の大塚裕成さんが出場。「農家のせがれとしての使命とやりがい」と題し、新規就農により農業に対する意欲が増したが、その時々の苦労したことや回りのサポート事例などを交えて発表し、優秀賞に輝きました。

また、県JA青年部協議会70周年を記念したパネルディスカッションでは当JAから伊藤達也さんがパネリストとして登壇。「農協離れ　盟友減少　活動縮小　JA青年部には未来はあるのか？～どうする秋田県農業？どうするJA青年部？」と題し、意見交換を行い、未来を見据えた秋田県農業の展望を語りました。

主張発表をする大塚さん

地域の環境保全へ　～廃プラ9トン回収～

農業用廃プラスチックの回収作業が11月30日に、管内3地区の営農センターで一斉に行われました。

肥料袋や古くなった育苗箱、農業用ビニール資材などが各営農センターに搬入され、廃プラを持ち込んだ農家組合員は延べ52人。9トンの廃プラが回収されました。

廃プラ回収作業は年3回実施しており、リサイクルすることで環境保全と資源の有効利用に役立てることにしており、次回は3月を予定しております。

手際よく荷下ろし作業をする職員

家庭介護詳しく　～女性部藤里支部冬期講座～

女性部藤里支部は12月6日、「冬期講座」の開講式を行いました。

部員の交流などを目的に、毎年農閑期の冬に開く講座で、部員ら27名が参加。今後の開催日程と今期、初となる講座では「介護と終活のお話」を学びました。

講座では経済部の高橋次長が講師となり、介護が必要となった時の基礎知識や、終活の目的と意味を具体的な事例を交えて説明。参加者は家庭介護の難しさなどを実感しておりました。

家庭内介護に理解を深めた参加者

窓口で強盗に対応する職員

防犯意識の向上へ　～防犯訓練で対応確認～

藤里支店は12月6日、能代警察署の指導で、金融機関を狙う強盗事件を想定し防犯訓練を行いました。

訓練は警察署員が強盗犯役となり、金融窓口で職員に刃物を突き付けて現金を要求し、奪って逃走するという想定で実施されました。職員は犯人への対応、警察官への対応等一連の流れを訓練しました。

強盗模擬訓練終了後は、特殊詐欺被害の対応としての訓練も実施し、防犯意識の向上を図りました。

多様な意見を反映　～本支店運営協議会開催～

本店・支店では12月12日から19日まで本支店運営協議会を管内4カ所で開催しました。

メンバーは役員、総代、班長、生産者代表、青年部、女性部、准組合員の代表で構成されており、JAを取り巻く環境や各事業の取り組みなどを説明・報告するとともに、JAに対する意見や要望の把握を行うことを目的に毎年開催されています。

JAでは事業や組織運営などへの多様な意見を踏まえ、組合員の声を反映した運営に取り組んでまいります。

挨拶をする工藤組合長（藤里支店運営協議会）

熱心に聴講する生産農家

災害に強い栽培管理へ　～白神ねぎ栽培講習会～

白神ねぎ部会（大塚和浩部会長）は12月12日、白神ねぎ栽培講習会を開催し5年度の生育状況を振り返りながら、新年度に向けた栽培管理等を学びました。

講習会には白神ねぎ生産者や肥料メーカー、能代市ねぎ課の担当者など約80名が参加。ねぎ栽培先進地の取り組み事例や、災害に強いねぎ栽培に向けて、肥料等の資材について講習を受けました。

参加者は災害に強い効果的な施肥等、改めて管理のポイントを確認しておりました。

熊の被害状況学ぶ　～女性部二ツ井支部冬期講座～

女性部二ツ井支部は12月12日、部員ら75名が参加し第1回目の冬期講座を行いました。

講座では「今年の熊の被害状況について」と題し、山本連合猟友会・常盤支部長の大高博康氏が今年の農作物の被害状況や熊の生態などについて笑いを誘いながら説明。また、熊と出会った時の対処法など寸劇を交えて、楽しく講演を行いました。

後半は雑巾作りを行っており、年度内には寄贈されたタオルなど、集まった雑巾を管内の小学校へ寄贈することとしております。

熊（㊨二ツ井支店長）と出会った時の対処法学ぶ

2024新春を
絵手紙で描こう

切石
石山淳子さん

二ツ井
田中加代さん

切石
松嶋栄里子さん

種
成田房子さん

切石
扇昭子さん

二ツ井
播磨ミツ子さん

二ツ井
越前谷正子さん

二ツ井
佐藤静子さん

仁鮒
田村ヒロ子さん

仁鮒
山崎良子さん

二ツ井
佐藤美佐子さん

二ツ井
奈良ひめ子さん

二ツ井
大高牧子さん

二ツ井
石川鉄子さん

二ツ井
畠山テル子さん

荷上場
桐越節子さん

藤琴
桐越民子さん

二ツ井
佐藤静子さん

新春絵手紙作品展

絵手紙サークルの皆さんから、新しい年に向けたメッセージの絵手紙をお届けします。

いつでもどこでも
未経験者歓迎

体を使って、心を整える リラクセーションヨガ入門

体と心には、深いつながりがあります。「体を使って、心を整える」という考え方の下、誰でも気軽に取り組める、簡単なリラクセーションヨガをご紹介しましょう。

顔ヨガ 立 座

3.5分

ここに効きます！ 顔★★★ 首★★

日常では動かす機会の少ない表情筋を動かすことで血流を促進し、心の緊張もほぐします。

1 好きな姿勢で背骨を伸ばします。

2 口を「あ」の形にします。唇を大きく広げていくイメージで緊張している部分を感じます。

3 顔の動きをゆっくり戻し軽く目を閉じ、緊張が解消していくのを感じます。

4 口を「い」の形にします。口の両端を左右に大きく広げるイメージで緊張している部分を感じます。(3)に戻ってから(5)に進みます。

5 口を「う」の形にします。唇を前に突き出しながら左に曲げて、ストレッチされている部分を感じます。ゆっくりと(1)に戻し、右にも同じように曲げます。(3)に戻ってから(6)に進みます。

6 上唇を下げ鼻の下を十分に伸ばします。余裕があれば眉も下げ困ったような表情にして、伸ばされている部分を感じましょう。(3)～(6)を繰り返します。

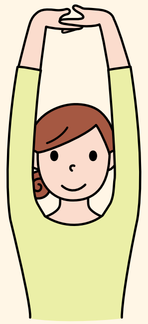
押し上げのポーズ 立 座

2.5分

ここに効きます！ 首★★★ 肩★★★ 腕★★ 背★

首、肩、腕の血流を促進し疲労感を改善し、ホっとひと息つく安堵感が心に訪れます。

1 好きな姿勢で背骨を伸ばし、胸の前で両手を握ります。



2 ゆっくり両腕を持ち上げ、手のひらを上に返して、さらに上半身を伸ばします。

3 上半身を右に傾けます。体を伸ばすイメージで、ちょっぴりつらいところまで傾け、伸ばされている部分を感じます。

4 中央に伸びるように戻し、左へ傾けます。(3)と同じように、伸ばされている部分を感じます。

5 (2)の姿勢からゆっくりと(1)の姿勢に戻ります。体の内側の変化を感じます。

初心者へのアドバイス

決して無理のない範囲でポーズを行い、でも少しキツいくらい(イタ気持ち良い)のところまで行くと後でスッキリします。呼吸を止めないことも大切な要素です！

講師：綿本 彰
(わたもとあきら)

日本ヨーガ瞑想協会 会長
一般社団法人ワークフルネス理事
瞑想系/睡眠系YouTuber

綿本さんが講師役を務めています！

こころを整える
リラクセーションYOGA

厚生労働省
こころの耳
働く人の
メンタルヘルス・
ポータルサイト

イラスト：出口由加子

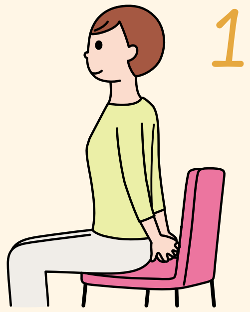
立…立って行う　座…座って行う　四…四つんばいで行う

鶴のポーズ 立 座

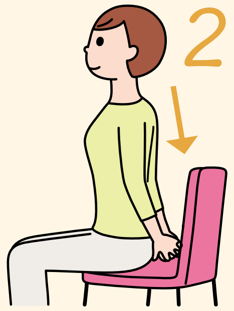
1.5分

ここに効きます！ 首★ 肩★★★ 腕★ 背★★ 胸★★★

肩甲骨を引き締め、胸を開くようにストレッチして疲労をリセットし、塞ぎ込んだ心を明るくオープンに。



1 好きな姿勢で背骨を伸ばし、お尻の後ろ辺りで手を組みにくい方で組みます。



2 上半身をリラックスさせながら胸をつり上げ、両肩を背中で寄せながら腕を斜め下に伸ばしていきます。

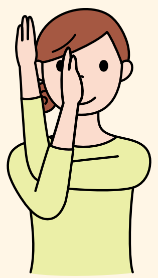
3 首の力が最も抜けやすい顔の向きを探り、柔らかい表情とともにイタ気持ち良い部分を感じます。手をほどき、全身の感覚を優しく感じましょう。

ワシのポーズ 立 座

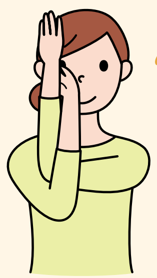
3分

ここに効きます！ 首★ 肩★★★ 腕★★★ 背★★

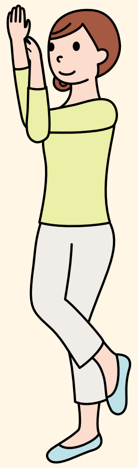
肩甲骨や股間、左右の腕を絡めることで、肩甲骨周辺の筋肉をストレッチ。重苦しい心をリセットします。



1 好きな姿勢で背骨を伸ばします。顔の前辺りで左手で片手拝みします。左肘を右肘の内側で抱え込むようにして合わせ、左右の手の甲を引き寄せ合い、左肩の力を抜いて伸ばします。



2 余裕があれば右の手で左の手首を持ちます。さらに余裕があれば左の手首を返して合掌します。



3 立ち姿勢の人は左足に体重を乗せ、右足を左足に巻き付けて(1)～(2)を行い、ゆっくり自然な姿勢に戻ります。次に右足に体重を乗せて同じように行います。

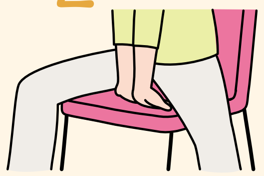
猫のポーズ 座 四

1.5分

ここに効きます！ 首★ 肩★★ 腕★★★ 腰★★

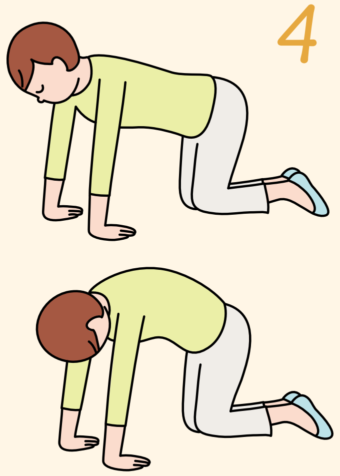
背中を丸めたり伸ばしたり、背骨から肩、腕をストレッチすることで上半身全体がほぐれ、呼吸と共に心もほぐされていきます。

1 いすに深く腰かけて膝を開き、いすの座面に手のひらを付けます。



2 手先をそろえ、外側に向けたらゆっくり手前に返し、腕を反り返らせます。つらい場合は無理をせず、手先を少し手前に引き寄せるか手首を少し持ち上げます。

3 首を垂らし、伸ばされてイタ気持ち良い部分を感じます。



4 四つんばいの場合は手のひらを床に付けてイラスト上の形にします。下腹をつり上げながら背中を丸め、伸ばされてイタ気持ち良い部分を感じます(イラスト下)。

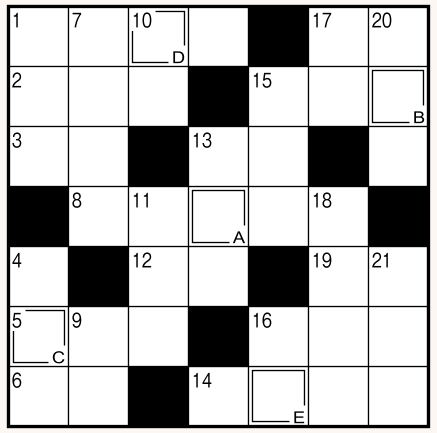
5 手を(1)の状態に戻して楽な姿勢で背骨を伸ばし、内側から湧き起こる感覚の変化を味わいましょう。

新春 JAお年玉プレゼントクイズ

日頃からの感謝を込めて、お年玉プレゼントクイズを行います！
『クロスワード』と『まちがいさがし』の２つを解き、
ご希望の賞品を明記のうえ、どしどしご応募ください!!

クロスワードパズル

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。



答

A	B	C	D	E

タテのカギ

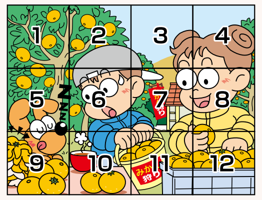
01. 大学入学共通テストの理科の科目の1つ
04. キウイやポンカンの生産量が日本一の県
07. エッセーともいいます
09. かつお節や昆布で取ります
10. ガラガラとうがいをして洗うもの
11. ゆでた麺をざるにあけて行います
13. 大股の人は広めです
15. カメやカッパの背に付いています
16. ——や硯（すずり）を用意して書き初めをした
17. カラオケで楽しむもの
18. ——の計は元旦にあり
20. 旧暦1月の異称
21. 見張ること。——カメラ

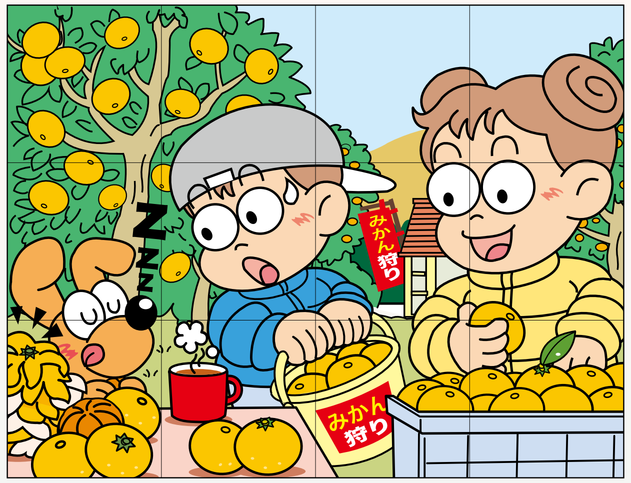
ヨコのカギ

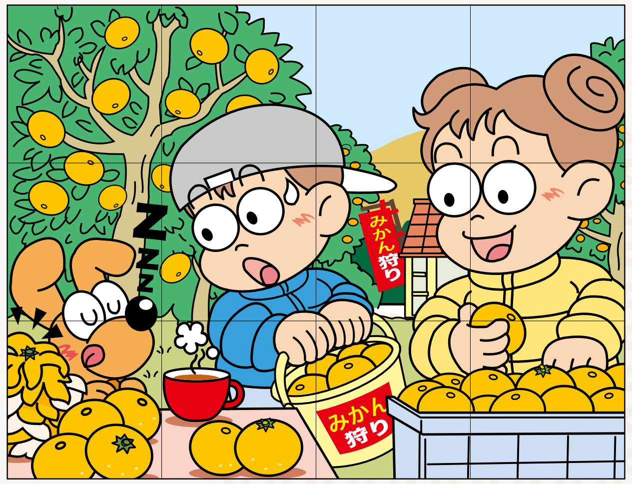
01. おせち料理にも使うニシンの卵巣の加工品
02. 旅行前に——ブックを買った
03. 俳人が名作を生み出した地に建てられていることも
05. 北を向いたとき西になる方向
06. 丁寧にいうとご飯です
08. 横綱を先導して土俵に上がります
12. セイウチの口からにょっきり
13. 農地——、道路交通——
14. DNAが含まれる体の設計図。——操作
15. 猫が中で丸くなっているかも
16. 不要物を可燃、——、資源ごみに分別した
17. 彼女は——を言わせず彼を外に連れ出した
19. エレベーターの表示では「B」

まちがいさがし

下（した）のイラストには左右（さゆう）それぞれ違（ちが）う部分（ぶぶん）が５カ所（しょ）あります。間違（まちが）っている部分（ぶぶん）を右（みぎ）のイラストの中（なか）の数字（すうじ）で答（こた）えてください。







お年玉プレゼント 豪華賞品をGetしよう!!

A賞 【1名】

DOCTOR　AIR

エクサガンハイパー　REG−04(BL)

　1台で全身ケアができ、パワフル振動でストレッチをサポートするボディケアアイテムです。約220gと軽量で持ち運びに便利なサイズで、カバンに収まりやすく、仕事の休憩時間のリフレッシュにおすすめです。
　コンパクトなのに振動はパワフル!強力な振動で首･肩･腰の筋肉をケアします。
　3種類のアタッチメントが付いているので、足裏、ふくらはぎ、顔まで1台でケアすることが可能です。使い方も電源ボタン一つだけで簡単です!

B賞 【1名】

アイリスオーヤマ

セラミックファンヒーター　KCHM121(W)

　人感センサー付きで大風量のセラミックファンヒーターです。
　寒い冬も快適にご使用いただける６つのポイント。①速暖、②人感センサー付き、③選べる３つのモード、④軽量・コンパクト、⑤転倒時自動OFF、⑥過熱防止機能付きの省エネタイプです。

C賞 【2名】

ピュアライフギフト

ウォッシュボックス

　抗菌性と高い消臭力で部屋干しに最適なアタック抗菌ＥＸと、柔軟剤のハミング消臭実感などが入った詰め合わせたギフトセットです。

D賞 【3名】

白神ねぎ ギフトセット

　白神ねぎの他に、白神ねぎの加工品が３点詰め込まれたセットです。

E賞 【5名】

全国共通図書カード1,000円分

図書カード：このマークのある全国の書店店頭でご利用できます。

応募要項

①クロスワードの答え
②まちがいさがしの答え
③今年の抱負
④ご希望の賞品名（例『A賞希望』）
⑤住所
⑥氏名
⑦年齢
⑧電話番号

●宛先
〒016−0102
能代市字一本木47番地
ＪＡあきた白神広報クイズ係

●締め切り　1月31日（水）必着

●２つとも正解された方の中から、各賞抽選でプレゼントします。なお、当選者は広報しらかみ２月号に掲載いたします。

家族でおいしく楽しもう 冬のあったかミルク鍋

牛乳は冬が旬！

寒さが続く時期に家族でおいしく楽しめるミルク鍋レシピをご紹介します。

心も体もぽっかぽか♪ たっぷりキャベツと鶏肉のレモンミルク鍋

材料（2人分）

	鶏モモ肉	300g
	ウインナー	6本
	キャベツ	1/4個
	ニンジン	1/2本
	レモン	1/2個
	牛乳	300ml
A	水	400ml
A	コンソメ（顆粒）	小さじ2
A	塩	小さじ1
A	粗びき黒こしょう	少々

作り方

1 下準備をする。鶏モモ肉は食べやすい大きさに切る。ウインナーは斜めに3カ所切り込みを入れる。キャベツはざく切り、ニンジンはいちょう切りにする。レモンは皮ごと薄い輪切りにする。

2 鍋にAを入れて中火にかけ、沸騰したらキャベツ、ニンジン、鶏モモ肉、ウインナーを加える。ふたをして7、8分煮る。

3 牛乳を加え、ふたをせず沸騰しないように弱火で2、3分煮る。薄切りにしたレモンをのせる。

POINT お好みのハーブやトマト、粒マスタードなど（材料外）を添えると味の変化を楽しめる。

旬の食材のおいしさを牛乳が引き立てます ハクサイとサケのミルク鍋

材料（作りやすい量）

	ハクサイ（上部）	3/4個
	塩ザケ（切り身・甘口）	3切れ（240g）
	ニラ	1わ
	牛乳	600ml
	昆布だし	200ml
漬けだれ	ポン酢しょうゆ	80ml
漬けだれ	卵黄	2個分
漬けだれ	細ネギ	適宜
漬けだれ	青のり	適宜
漬けだれ	七味唐辛子	適宜

作り方

1 ハクサイを芯と葉の部分に分けて、芯は千切り、葉はざく切りにする。

2 塩ザケは湯にくぐらせ、氷水にサッと漬けて引き上げておく。漬けだれの材料を混ぜ合わせておく。

3 （1）と（2）の塩ザケ、5cmの長さに切ったニラを土鍋に入れて、牛乳と昆布だしを加える。火を通しながら、漬けだれに付けて食べる。

出典
Jミルク WEBサイト
「ミルクレシピ」

おいしく食べて美しく

しっかり食べて冬の健康な体づくり

栄養士●吉田理江

　正月太りで体重が戻らないという悩みを抱える方も少なくありません。焦って食事を抜いてしまうと、基礎代謝が低下して痩せにくくなります。体調不良を招く恐れがあるため、食事を抜くのは危険です。今回は、「食べながら」健康な体づくりに役立つ栄養素を二つお伝えします。

■カリウム

　体内の余分な塩分を排出する働きがあるカリウムは、むくみ解消効果が期待できます。おせち料理など、塩分の取り過ぎが原因で体がむくみ、体重が増えた方にはお薦めの栄養素です。かんきつ類の果物、アボカド、ジャガイモ、切り干し大根、ホウレンソウなどに多く含まれているカリウムは、水に溶け出しやすい性質があるため、野菜からカリウムを取る場合は、生野菜、汁物などにして汁ごと取るのがお勧めです。おせち料理を食べた後のデザートにミカンを食べたり、サラダにアボカドをのせて食べるのも良いでしょう。

■炭水化物

　体や脳を動かすエネルギー源となる炭水化物は、健康な体づくりに必要な栄養素です。米、パン、麺類などの炭水化物は太るというイメージがあるかもしれませんが、炭水化物は、糖質＋食物繊維の総称です。炭水化物を抜くと食物繊維の摂取量が減り、便秘を招いてしまう恐れがあります。便秘は、直接的には体重増加につながりませんが、便秘で老廃物が腸内にたまると、有害物質が発生しドロドロの血液が体内を巡ります。質の悪い血液には脂肪が蓄積されやすくなるため、３食で炭水化物を取りましょう。そして、便秘になると吹き出物ができやすくなります。美しい肌を保つためにも炭水化物は必要な栄養素です。忙しいときは、レトルトのご飯を活用すると良いでしょう。

　栄養素はチームで働きます。野菜、米だけを食べるのは控えましょう。肉、魚などのタンパク質、油などの脂質も取り、健康な体づくりをしたいですね。

私の食育日記

寒い冬は鍋料理で乗り切ろう

食育インストラクター●岡村麻純

　冬になるとわが家の食卓に頻繁に登場するのが鍋料理です。湯気の出る鍋を囲んで熱々の料理を食べるのは、冬の幸せな時間です。

　以前、雑誌の仕事で全国の郷土料理を取材した際、北から南までさまざまなご当地鍋があることを知りました。そんな中からわが家でも少しずつレシピを調べては挑戦してみています。みそのだしやサケが子どもたちに好評な北海道の石狩鍋や、「おにぎりがお鍋に入っている」と子どもたちが大興奮だった秋田県のきりたんぽ鍋、私の大好きなサトイモをふんだんに使った山形県の芋煮鍋や真っ白なスープでいただく福岡の水炊きなど、鍋メニューのレパートリーに加わったものがたくさんあります。

　昔から愛される鍋には、ネギやハクサイなど冬が旬の野菜がたっぷりと入っているものが多く、これら旬の野菜は冬の体を元気に保つのに一役買ってくれます。例えば、鍋に欠かせないネギは、昔から風邪には良いといわれていたように、アリシンという成分が血行促進に作用すると期待されていて、体を中から温めてくれます。他にも、ハクサイは風邪予防にもつながるビタミンCとともにカリウムが多く、塩分を取り過ぎてしまう冬には欠かせない野菜です。冬のキャベツにもビタミンCが豊富な上に、キャベツの特徴的な成分のビタミンUは胃の働きを助けてくれるので、おなかを壊しがちな冬にぴったりです。

　こういった野菜がたっぷりと食べられる鍋は、締めと呼ばれるスープの活用も魅力です。実は、野菜などに含まれる栄養は水溶性のものが多く、火を通す際、スープに溶け出してしまいます。しかし、締めでスープまでしっかり食べる鍋なら、栄養も無駄なくいただくことができます。

　今年も新たなご当地鍋にも挑戦して、家族みんなで外からも中からも体を温めて、元気に冬を乗り切りたいと思います。

Contents

02 特集 新年のごあいさつ
04 あきた白神トピックス
06 2024新春を　絵手紙で描こう
08 体を使って、心を整える　リラクゼーションヨガ入門
10 新春　ＪＡお年玉プレゼントクイズ
12 冬のあったかミルク鍋
14 ＪＡからのお知らせ
16 エーコープ商品で簡単クッキング

行　事　予　定

１月10日	女性部藤里支部冬期講座
１月19日	山うど目揃い会
１月25日	白神ねぎ実績検討会議
１月29日	第13回監事会
１月29日	第14回理事会

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。

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、必ずその場所で領収書や受領書を発行することを職員に徹底させています。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。

１日農業バイト

「デイワーク」（スマートフォンアプリ）

インストールはこちら↓

App Store からダウンロード
GET IT ON Google Play

１日農業バイト「デイワーク」とは、生産者と働きたい方を１日単位で結びつけるサービスです。これまでの数週間〜数か月単位の連続した雇用ではなく、農繁期だけの募集や働きたい日に応募することができます。
生産者が「デイワーク」を利用するとその地域に住む方々や本業を持っている方が休日を利用して手伝ってくれるようになります。

お問い合わせ先
ＪＡあきた白神無料職業紹介所
（営農部　営農企画課内）
〒016-0102　能代市字一本木 47 番地
0185 ― 74 ― 8345

編集後記

今年の干支「辰年」は、「春の日差しが、あまねく成長を助く年」になるようで、急速な成長と変化を誘う年になるそうです。また、龍・ドラゴンの年であり十二支の中で、「辰」だけは唯一実在しない空想上の動物ですが、とても縁起の良い生き物とされています。これまで目につかなかった行いも、すべてに光があてられ、大きく変化して行く年になりそうです。自身もこれまでの固定観念にとらわれず、変化や成長を図る１年にしたいと思います。
本年も広報しらかみをよろしくお願いします。皆さまにとっても成長する年になる様御祈念申し上げます。

（山須田）

ＪＡあきた白神 ウインターキャンペーン実施中!!

キャンペーン期間
令和５年 12/4 〜 令和６年 1/31

いずれかのご契約がある方
組合員　年金振込　給与または農畜産物販売代金振込　公共料金口座振替　JAカード個人ＩＢ

通帳式	
２年	0.06%
１年	0.04%

証書式	
２年	0.04%
１年	0.03%

- ●お申込みいただけるのは個人のお客さまです。
- ●対象となるのは新規のお預入れいただいた10万円以上の定期貯金（１年・２年）です。
- ●公共料金の口座振替とは、通帳の摘要欄に「水道」「電気」「ガス」「電話」「ＮＨＫ」などと印字されている引落しに限ります。
- ●キャンペーン金利は初回満期日まで適用されます。なお、令和19年12月31日まで受取る利息については、復興特別所得税0.315%が追加課税され、20.315%の税金がかかります。
- ●ご継続の際はその時点での店頭金利が適用されます。
- ●やむをえず中途解約される場合は、ＪＡ所定の中途解約利率が適用されます。
- ●商品については、店頭に備付けの商品概要説明書をご覧ください。
- ●詳細につきましては、店頭までお問い合わせください。

詳細につきましては､店頭までお問い合わせください。

のしろ北支店	二ツ井支店	藤里支店	本店金融課
☎0185-52-6326	☎0185-73-5700	☎0185-79-1145	☎0185-74-8441

もし事故が起きたら・・・

さまざまな事故やトラブルに頼りになります、JA共済。

なによりも	かならず	わすれずに
119番	110番	JAへ
まず、被害者の保護	警察に事故通報	事故通知

ご連絡いただく事柄は…

電話の前に“共済証書”をご用意ください。

◎ご契約したJA名　◎契約番号・車のナンバー
◎あなたの氏名と連絡先　◎相手方の氏名と連絡先
◎事故の日時・場所・内容　◎トラブルの内容など

ご契約車両の事故やトラブルは、ご加入先のJA(業務時間内)へ
もしくは、0120-258931（ジコハクミアイ）
24時間・365日
JAの自動車共済

※この資料は概要を説明したものです。ご契約にあたっては、「重要事項説明書（契約概要・注意喚起情報）」および「ご契約のしおり・約款」により必ずご確認ください。（23059990003）

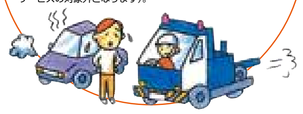
事故はもちろん故障時にも、すぐ対応します。

レッカーサービス

事故や故障などにより、自力走行不能となった場合に、レッカーで**現場急行**し、最寄りの修理工場等まで無料でけん引します。
24時間安心サービス
※現場から100km以内のレッカー移動が対象となります。
※事前にＪＡまたはＪＡ共済サポートセンター（JA共済事故受付センター）に要請された場合に本サービスの対象となります。（ご自身で手配された場合は本サービスの対象外となります）。

ロードサービス

故障･トラブルにより自力走行不能となった場合に**現場急行**し、応急対応を行います。
24時間安心サービス
※30分程度で対応可能な応急対応に要する費用が無料となります。
※事前にＪＡまたはＪＡ共済サポートセンター（JA共済事故受付センター）に要請された場合に本サービスの対象となります（ご自身で手配された場合は本サービスの対象外となります）。



※トラブルの状況や手配内容によっては、ご利用者さまに費用のご負担が発生する場合があります。
※交通事情、気象状況等により、サービス業者の到着に時間がかかる場合またはサービスの提供ができない場合があります。
※本資料は各種サービスに関するすべての内容を記載しているものではありません。サービスのご利用条件・提供範囲など、詳細については「ご契約のしおり・約款」をご参照ください。
※サービスのご利用にあたっては、一定の条件があります。

ＪＡあきた白神女性部×エーコープコラボ企画

ＪＡあきた白神女性部
能代支部　東雲地区

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ＪＡ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アイテムを越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ＪＡ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。

白神ねぎご飯×ほめられ酢とマヨネーズのドレッシング

白神ねぎご飯

■材　料

米…………………３合　　ネギ……………太目２本
かつおだし………大さじ１

■作り方

⑴お米を洗い、炊飯器に入れかつおだしと水を分量まで入れてかき混ぜる。
⑵ネギは緑の葉の部分10㎝位つけて白い部分の根元を切り落とし、２本炊飯器の中の上にのせご飯を炊く。
⑶ご飯が炊けたらネギを取り、１㎝位の小口切りにして炊飯器に戻し、軽く全体に混ぜて出来上がりです。
※火を通すことで甘みを増した白神ねぎが、ごはんとよく合い朝食にぴったりです。ぜひ、お試しください。

ほめられ酢とマヨネーズのドレッシング

旬の野菜を使い、サラダを作りましょう!

■材　料

ほめられ酢………大さじ2
ほめられ黒酢……大さじ2（お好みにより）
みずな………2㎝位の長さ（適量）
人参…………2㎝位の千切り（適量）
大根…………2㎝位の千切り（適量）
マヨネーズ…大さじ2

■作り方

⑴ほめられ酢とマヨネーズを混ぜあわせドレッシングにする。
⑵野菜を混ぜたものに⑴をかけて混ぜあわせ出来上がり。
※野菜は旬の野菜であれば何でもＯＫ！旬の野菜がさっぱりしてとてもおいしい。

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

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６年１月１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：㈱全農ビジネスサポート秋田支店