

一月

2025 vol.315

# しらかみ

白神山地を背に営む農業と生活の応援団

謹賀新年



迎春



特集  
新年のごあいさつ



山がおいしい  
水がおいしい  
大地がおいしい

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



代表理事組合長

工藤 巖

# “唯一無二のJAへ” 安定的な所得確保に 全力で取り組みます

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きありがとうございます。輝かしい令和7年の幕開けを健やかに迎えたい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、国内においては、元日早々の能登半島地震の発生や、異常気象が常態化するなか、自然災害が多発した一年でもありました。特に、台風や豪

おります。その後も一週間で販売額1億円を積み上げとなり、12月5日には、初の19億円に到達しております。12月に入り出荷終了となる農家や連日の雨天により、販売額の上積みは、これまで以上の日数経過となりましたが、我々の待望の悲願でありました販売額20億円を12月17日に達成することとなりました。

令和元年に「白神ねぎ」20億円販売達成プロジェクトを立ち上げ、現状や課題を精査しながら品質の向上と単収の増加に取り組んでまいりました。これまで異常気象が常態化する中、肥培管理技術の研鑽に励み努力されました農家の皆様には心より感謝申し上げます。また、行政や関係機関の皆様には、多大なる指導、ご支援には心より感謝申し上げます。今後とも品質・販売額の拡大と白神ブランドの強化に努めてまいります。また、基幹作物であります稲作においては、様々な要因により、令和の米騒動と言われる事態となる中、JAは生産者が再生産を確保できる水準とするため、概算金を前年より大幅に引き上げております。更には商系業者との集荷競争が激化する中、更に乗せを行

い、集荷に取り組んでまいりました。今後とも農家が持続的に稲作に取り組めるよう安定的な所得確保に向け、全力で取り組んでまいります。

当組合は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、敬意を表すとともに感謝申し上げます。

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、役員一丸となってご提案を行ってまいります。

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、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7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ます。年頭のご挨拶とさせていただきます。

雨などの影響により、各地で農作物や農業施設に甚大な被害をもたらした、農業経営に大きな打撃となっており、一日も早い復興と再建に向けた取り組みが急務となっております。

一方、国外に目を向けてみますと、ロシアによるウクライナ侵攻も3年目に突入しております。また、中東ではイスラエル・パレスチナ紛争など、いまだに終息の見えない混沌とした状態が続いております。改めて戦争の悲惨さを思い知らされた一年でもありました。

我が国の経済は、多くの原材料や穀物等はまた国外への依存度が高く、この侵攻や紛争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・化石燃料等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大きな影響を及ぼしております。

また、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、資材価格の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。加えて、昨年は2024物流問題によ

りさらに物流経費が上乘せになるなど、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。

このような中であって振り返ってみますと、昨年7月に開催されたパリオリンピックでは、他国開催としては過去最高のメダル獲得となるなど、あの感動も皆様の記憶には新しいところと思っております。感動と希望を与えてくれました。

また、地域に目を向けて見ますと、昨年は暖冬により積雪も少なく好天に恵まれ、春作業も半月以上も早まり、春キャベツも早く始まりました。その後も日中の気温が平年よりも高かったことから、生育も前進化により順調に推移し、例年よりも早い出荷の切り上がりとなっております。

白神ねぎにおいても、7月には本格出荷となり、これまでにない日量出荷数量になるなど、一昨年以上の生育の前進化となりました。また、その後も一昨年のような豪雨や猛暑による大きな気象災害も無く、概ね生育や出荷作業とも順調に推移したことにより、10年連続となる販売額10億円達成もこれまでの最速の10月9日に到達して

## 謹んで新年のご挨拶を 申し上げます



代表理事組合長

工藤 巖

理事

永塚 誠司

代表理事専務

工藤 寿博

理事

佐藤 静子

常務理事

伊藤 淑人

理事

桜田 和浩

理事

佐々木 英樹

代表監事

塚本 幹夫

理事

石山 淳子

常勤監事

松嶋 須直

理事

戸松 博美

監事

桂田 浩樹

理事

藤田 祐紀

員外監事

石郷岡 章

理事

鵜木 恵子

あきた白神農業協同組合

理事

大塚 忠之

職員一同

理事

佐藤 謙悦

本誌をもって、年始のご挨拶とさせていただきます。



販路拡大を目指して開かれた秋田フェア

## 台湾で「白神ねぎ」PR 台湾富裕層に売り込む 〜県農産物フェア開催〜



「白神ねぎ」をPRした  
轟ネオファームの高橋さん

県農産物の輸出拡大を図るため、発信力のある高級スーパーや百貨店を対象に「秋田フェア」のイベントが12月上旬、台湾で開催されました。

県の主催で当JAからは「白神ねぎ」PRのため参加。そのほか、県農産物PRとして鹿角市の「りんご」、JA秋田しんせいの「シャインマスカット」を高雄市の漢神百貨店で店頭販売を行いました。

秋田フェアでは「白神ねぎ」をA12束、千三百円で販売。2年前から台湾へ輸出していることもあり、業者から品質が良いと評価が高まっています。また、日本の食品へ関心の高い富裕層を中心に大勢訪れ、店頭では「白神ねぎ」を手に取り買い求め、準備した15kg（5kg）が完売しました。

当JAでは更なる認知度を図る取り組みにより、販路拡大を進めてまいります。

## 農業を盛り上げる力に 〜畠山さん主張発表〜

県農協青年部協議会は12月5日、農業・JA・青年部・農業経営に関する将来に向けての希望、意見、提言等を発表する「秋田県JA青年の主張発表大会」を開催しました。

大会には当JAから青年部員の畠山仁さんが出場。「逃げ出した先で農業を担う」と題し、自分に合う仕事がなく置かれた環境から逃げ出し、興味の無かった農業に従事。「今は自分に与えられた仕事として一生懸命に農業に力になりたい」と発表し、優秀賞に輝きました。



農業者としての思いを発表する畠山仁さん



本店1階ホールで開催されたコーヒーサロン

## ふれあいの場に 〜コーヒーサロン開催〜

JA助けあい組織「いきいきき」は12月13日、年金受給日に合わせて、本店でコーヒーサロンを開催しました。

地域の憩いの場をつくろうと初めての開催で、来店した組合員や地域住民にコーヒーやお茶を振る舞いながら、来店者は気軽にくつろぎ、話に花を咲かせておりました。

会場には簡単に作れるスナップ体験コーナーを設けたほか、クラフト同好会の作品展示や女性部員のリース作品の展示コーナーも設置し、来店者の目を惹きつけました。



女性部が抱えている課題や、JAへの要望が出された意見交換会

## 今後の女性部活動の活性化へ

### 〜女性部と役職員、意見交換〜

女性部と役職員との意見交換会が12月9日、開かれました。役員が女性部と直接意見を交換することにより、今後の活動やより良い組織運営につなげる事が目的で、女性部から役員9名、JAからは工藤組合長と工藤専務が出席しました。

佐藤女性部長は「女性部員も年々高齢化し、部員の減少も進んでいる。いろいろな方々のご意見を伺いながら今後の活動につなげていきたい」とあいさつ。工藤組合長は「女性部の皆さんが元気に活動され、地域の活性化につなげていただきたい。更に活動の輪を広げてほしい」と女性部の活動に期待を込めました。

意見交換会では令和6年度の農業情勢とJA広域合併の今後の取り組み方針について工藤専務が説明。その後、女性部が抱えている課題やJAへの意見要望をテーマに話し合いが行われ、意見が交わされました。

JAでは今後の女性部活動活性化のため、意見交換会での意見や要望をしっかりと受け止め、活動に反映させることとしております。

## 美味しい「あきたこまち」コンテスト 〜淡路さん優良賞〜

秋田米の品質の向上とブランド確立につなげるための秋田米フォーラムが12月6日、秋田市で開かれ、2024年産米の優れたコメを生産したとして当JA推薦の淡路重規さんが優良賞を受賞しました。

フォーラムは2012年から、優れたコメを栽培した生産者を表彰する「美味しいあきたこまち」コンテストを開催しています。今年度は県内から71点の応募があり、見た目・香り・味などが総合的に審査され、淡路さんは初受賞となりました。



コンテストで優良賞を受賞した淡路さん

## 防犯へ意識高める 〜強盗・詐欺対応訓練〜

本店は12月9日、能代警察署の指導で、金融機関を狙う強盗事件と特殊詐欺を想定した防犯訓練を行いました。

訓練は防犯意識の向上により、犯罪の未然防止に努めていくため毎年実施しております。有事の際に役職員が適切な判断ができるよう、能代警察所と協力して訓練を実施しており、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。

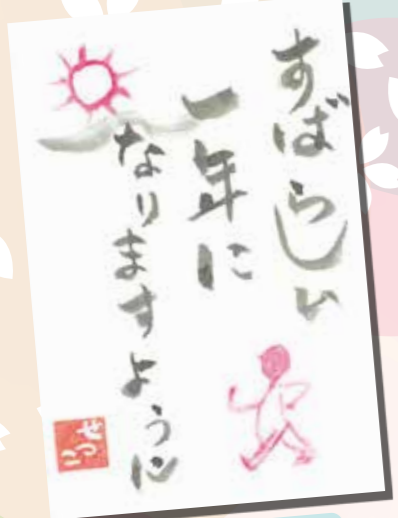
強盗模擬訓練終了後は、特殊詐欺被害の対応としての訓練も実施し、防犯意識の向上を図りました。



強盗に対して冷静に対処する職員



# 2025新春を 絵手紙で描こう



荷上場  
桐越節子さん



仁鮎  
山崎良子さん



二ツ井  
奈良ひめ子さん



仁鮎  
田中加代さん



二ツ井  
佐藤静子さん



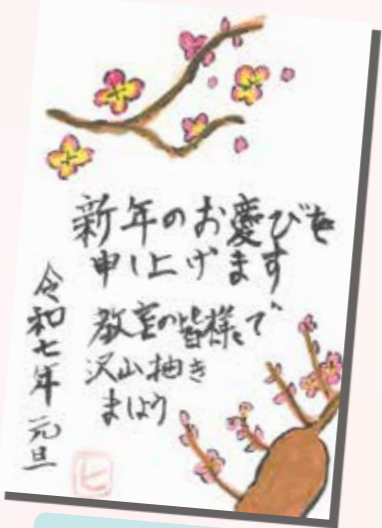
藤琴  
桐越民子さん



切石  
石山淳子さん



種梅  
成田房子さん



仁鮎  
田村ヒロ子さん



二ツ井  
越前谷正子さん



切石  
松島栄里子さん



切石  
扇昭子さん



二ツ井  
石川鉄子さん



二ツ井  
秋林糸子さん



北秋田市  
畠山テル子さん



北秋田市  
佐藤美佐子さん



## 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。



彩り野菜で栄養満点!

## みそラタトウイユとソーセージの Pasta

材料 2人分

- スパゲティ…………… 150g
- タマネギ…………… 1/4個
- セロリ…………… 10cm(約30g)
- ニンニク…………… 1片
- ニンジン…………… 1/2本
- パプリカ(赤・黄色)…………… 150g
- トマト…………… 2個
- ズッキーニ(緑)…………… 1/2本
- ソーセージ(パセリまたはバジル風味) …… 4本(約80g)
- オリーブ油…………… 大さじ1
- コンソメ(顆粒(かりゅう))…………… 小さじ1
- 豆みそ…………… 大さじ1
- 青み(パセリ・バジルなど)…………… 少量

### 作り方

- ①材料の下ごしらえをする。香味野菜(タマネギ、セロリ、ニンニク)はみじん切りにする。ニンジン、パプリカ、トマト、ズッキーニは7、8mm角に切る。ソーセージは斜めに2、3等分に切る。
- ②フライパンにオリーブ油と①の香味野菜を入れて火にかけ、弱火で炒める。しっとりしたら残りの野菜を加えてさらに炒める。
- ③水分が出てきたらソーセージ、コンソメ、豆みそを加え、ふたをして弱火で10分ほど煮る。
- ④たっぷりのお湯を沸かし、スパゲティをゆでて皿に盛り、③と青みをのせる。

定番和食に深みをプラス

## みそ風味茶わん蒸し

材料 2人分/大きめの蒸し茶わん2個分

- エビ…………… 大きめ2尾  
(下処理用に酒、塩、片栗粉各大さじ1)
- ギンナン…………… 6個
- ミツバ…………… 2本
- 水溶き片栗粉…………… 片栗粉小さじ1、水小さじ2



### 作り方

- ①具材の下ごしらえをする。エビは殻と背ワタを除いて酒と塩、片栗粉をもみ込み、臭みを除いて洗う。ギンナンは殻を取ってゆで、薄皮をむく。
- ②Aの材料のみそとだし汁を入れてよく混ぜ、溶きほぐした卵を加えて蒸し茶わんに分け入れる。
- ③鍋にお湯を沸かす(湯量は茶わんの高さの半分くらいまで)。②の茶わんを静かに並べ入れ、鍋のふたをして弱火で5分加熱する。表面が固まっていたら火を止める。
- ④小鍋にBと①のエビを入れ、火にかける。エビに火が通ったら水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑤蒸し上がった茶わん蒸しにギンナンをのせ、④をかけて最後にミツバをのせる。

- 〈A〉
- 卵…………… 1個
  - みそ…………… 大さじ1
  - だし汁…………… 150ml
- 〈B〉
- だし汁…………… 100ml
  - 酒…………… 小さじ1
  - みりん…………… 小さじ1
  - しょうゆ…………… 小さじ1/2

みそはこんなふうにも使えます!



### みそだれ(ソース)

小鍋に豆みそ大さじ2、かつおだし大さじ2、酒大さじ2、砂糖大さじ1、みりん大さじ2を入れて混ぜ、弱火にかける。木べらなどで混ぜながらトロリとするまで練り上げる。



### みそ風味の天ぷら衣

ボウルにみそ大さじ1と卵黄1個分を入れてよく混ぜ、冷水100mlを合わせる。薄力粉55gをこし器でふるいながら加え、ふんわりと混ぜる。好みでスダチなどを添える。 2人分



食欲そそる手軽な一品

## 米ナスの鶏みそ田楽

材料 4人分

- 米ナス…………… 1個(約500g)
  - サラダ油…………… 大さじ1
  - 小ネギ…………… 少量
  - 白ゴマ…………… 少量
- 〈鶏みそ〉
- 鶏ももひき肉…………… 100g
  - みそ(赤色系・辛口)…………… 大さじ2
  - 酒…………… 大さじ2
  - 砂糖…………… 大さじ2
  - みりん…………… 大さじ1

### 作り方

- ①鍋に鶏みその材料を入れて木べらでよく混ぜる。火にかけてぼったりするまで混ぜながら煮る。
- ②米ナスは上下を少し切って横に4等分の輪切りにする。下になる方は十字に切り込みを、表面には網目の切り込みを入れる(このようにすることで火の通りが良くなり、箸で食べやすくなる)。深めの耐熱容器に並べてラップをかけ、電子レンジ(600W)で5分加熱する。
- ③フライパンにサラダ油を軽く熱し、米ナスを上になる方から並べ入れて焼く。焼き色が付いたら裏返し、ふたをして火を弱め、約3分焼く。
- ④皿に米ナスを盛り付け、①の鶏みそをのせて小ネギの小口切りや白ゴマを散らす。



旬のおいしさをみそが引き立てます

## 秋サケとキノコの炊き込み・みそご飯

### 作り方

- ①米は洗って炊飯器に入れ、昆布を入れて少なめの水に30分間漬けておく。
- ②具材の下ごしらえをする。生サケは1切れを3、4つに切って塩と酒を振り、4、5分置く。キッチンペーパーで汁気を拭いてオーブントースターでさっと表面を焼く。キノコ類は食べやすい大きさに切る。ニンジンは千切りにする。ミツバはさっとゆでて1cm長さに切る。ギンナンは殻を取ってゆで、薄皮をむく。
- ③炊飯器にAの調味料を入れ、炊飯器の2合の目盛りまで水を加える。②のキノコ類、ニンジン、さっと焼いたサケを加えてスイッチを入れる。
- ④炊けたら全体を混ぜて器に盛り付け、②のミツバやギンナンを散らす。

材料 4人分

- 米…………… 2合
- 昆布…………… 小1枚
- 生サケ…………… 2切れ  
(下処理用に塩、酒各少々)
- ニンジン…………… 1/4本
- 糸ミツバ…………… 1/2束
- キノコ類(シメジ・エリンギ・シイタケ)…………… 100g
- ギンナン…………… 12粒

### 〈A〉

- 酒…………… 大さじ2
- みそ…………… 大さじ2
- みりん…………… 小さじ2
- しょうゆ…………… 小さじ1

毎日食べたい!

おいしく健康  
みそレシピ

みそは日本人にとっての健康食です。定番料理にひと味プラスできるものから意外な活用法まで、おいしく食べて健康になれるみそレシピをご紹介します。

出典:みそ健康づくり委員会



# A賞

【1名】



## THREEUP 衣類乾燥機能付 サーキュレーター「ヒート&クール」

オールシーズン使える衣類乾燥モード付きサーキュレーター。部屋干し時間を大幅に短縮。上下左右の首振り運転で、効率よく空気を循環させることができます。

# お年玉 プレゼント豪華賞品を Getしよう!!

# B賞

【1名】

## Aladdin (アラジン) 電気ストーブ 遠赤グラファイトヒーター AEH-GM904N(W)



パッと点灯！瞬間暖房！冬の寒い脱衣所もすぐに暖めます！  
遠赤グラファイトは、わずか0.2秒で立ち上がるため、寒い冬でもすばやく暖まります。遠赤効果により体の芯まで暖かさがずっと長持ち。

# C賞

【2名】



## アリエール部屋干し&ジョイセット

雨の日でも気持ち良く家事を。本格消臭で部屋干しに最適なアリエールとダブル除菌のジョイが入ったランドリー&キッチンセットです。

# 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  
【Eメールアドレス】  
jaakitashirakami@shirakami.co.jp  
【FAX】0185-581-2002
- 締め切り 1月31日(金) 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。

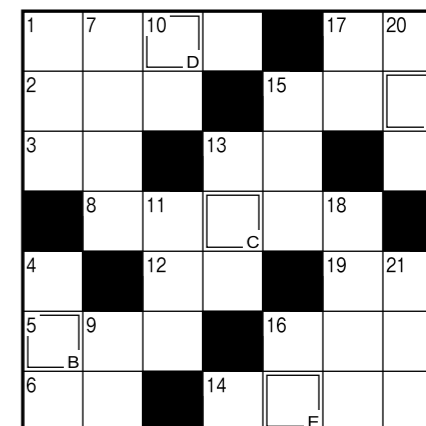
# 新春

# 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。



③ A B C D E

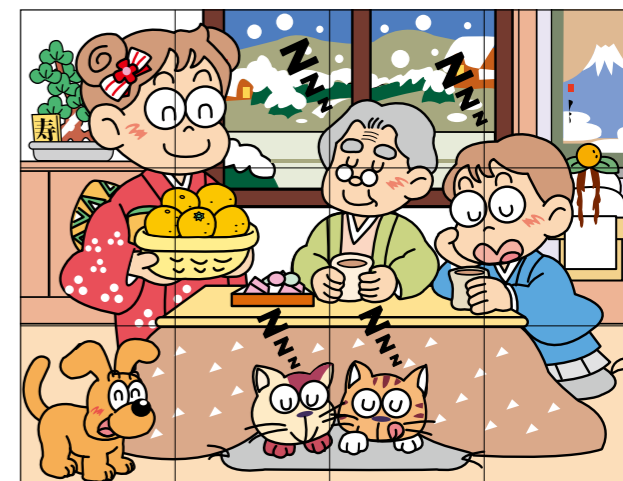
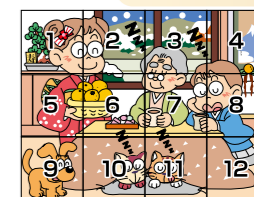
- ### タテのカギ
- 01 年賀状をコレからSNSなどに切り替える人も増えました
  - 04 サトイモの親芋のまわりにできます
  - 07 コートなどに用いる毛織物が
  - 09 ここで話しているものがあかないから見に行こう
  - 10 しんしんと降り積もるもの
  - 11 箱根駅伝は10、計217.1kmで競います
  - 13 さんずい、うかんむりなど
  - 15 ほうきに乗って飛べるとか
  - 16 10を3回かけ合わせると縁起をかついで食べる受験生もいます
  - 18 おせち料理に入れる紅白の食材といえば
  - 20 チャールズ・チャップリンはの王様です
  - 21 可燃ではありません

### ヨコのカギ

- 01 宝船の絵を枕の下に入れておくとよいものが見られるとか
- 02 窓を開けて取り込みます
- 03 カード式のホテルもあります
- 05 中東の国のひとつ。首都はテヘラン
- 06 きねと臼でつくもの
- 08 「本の虫」と呼ばれることも
- 12 七草を入れて炊くことも
- 13 初詣で一年の——を祈った
- 14 「見通しがきく」ことを願っておせち料理に入れます
- 15 マスカラを付けるところ
- 16 脊椎動物にはあります
- 17 「Rがつかない月には食べるな」といわれる貝
- 19 耳が冷えないようにイヤ——をつけた

## まちがいさがし

下のイラストには左右それぞれ違う部分が5カ所あります。まちがっている部分を右のイラストの中の数字で教えてください。



## 茶道&スキンケア方法学ぶ

~女子力アップ講座~



能代支部

能代支部は12月11日、部員ら15名が参加し「女子力アップ講座」を行いました。講座では石州流の菊池宗徳氏を迎え茶道講座を実施。お菓子を受取る作法やお茶の出し方や飲み方などの作法を体験。

また、ポーラショップの小川厚子さんによるスキンケア講座も行われ、肌の手入れ方法やハンドマッサージを学び、魅力あふれた講座に満足しておりました。



お茶の作法に興味を示す参加者

## 爪水虫、正しい対策で予防を

~冬期講座開講~



二ツ井支部

二ツ井支部は12月13日、部員約90名が参加し「冬期講座」の開講式を行いました。

講座では能代厚生医療センター皮膚科診療部長の矢島晴美氏を迎え、水虫対策・予防セミナーを行いました。参加者は爪の変形と転倒の関係や正しい爪の切り方など、爪水虫を防ぐための正しいケアや治療の必要性を熱心に聴講しておりました。



講師の説明をしっかりと聞く女性部員

## 『家の光』記事活用、お金の使い方学ぶ

~冬期講座開講~



藤里支部

藤里支部は12月4日、部員15名が参加し「冬期講座」の開講式を行いました。講座では今後の開催日程と今期、初となる講座では家の光12月号を活用した「お金の使い方講座」で幸せなお金の使い方を学びました。

また、藤里町の地域おこし協力隊の宮島俊氏を迎え、笑いを交えたトークショーが行われました。



幸せなお金の使い方を学ぶ部会員

身近な草木 和ハーブ入門

## 春の七草 新年を祝う和ハーブ種のレシピ

植物民俗研究家/和ハーブ協会副理事長●平川美鶴

「セリ ナズナ ゴギョウ ハコベラ ホトケノザ スズナ スズシロ これぞ七草」

5・7・5・7・7のリズムで、子どもの頃は自然と七草たちの名前を覚えました。

実際のところ、現在の暦で1月上旬は若菜摘みにはまだ早く、旧暦1月7日（入日の節句）に当たる2月上旬ごろになってようやく、野にセリやハコベラの若葉がひょっこり顔を出してきます。

7種類の和ハーブを細かく刻んで炊きたてのおかゆに混ぜていただく「七草がゆ」は、ミネラルや食物繊維の補給の意味でも理にかなっていませんが、今回はちょっと変化球。この時期になるとスーパーマーケットなどで手に入る「七草セット」を活用した「和ハーブ七種みぞれスープ」をご紹介します。1月7日の朝、年末年始の胃腸の疲れを癒やしつつ、無病息災と豊穡（ほうじょう）を願っていたでましよう。

■和ハーブ七種みぞれスープ

■材料（作りやすい分量）

・七草セット（市販） 1パック  
・ダイコン（またはカブ）

4分の1本（約200g）



©（一社）和ハーブ協会/木内康代

体を温め、消化を助けます

■作り方  
①ダイコン（またはカブ）とショウガをそれぞれすりおろす。

②かつおだしに①を加えて火にかけて、塩としょうゆで味を調える。

③②に刻んだ七草セットを全て加え、ひと煮立ちさせて出来上がり。

七草セットがない場合は、ミツバやセリ、シユンギクなどの香味野菜で代用できます。焼いた餅や、刻んだユズの皮を加えるのもお勧めです。ぜひお試しください。

おいしく食べて美しく

## 食べ物で冷え性対策

日に日に寒さが厳しくなってくるこの頃は、冷えに悩む方にとってはつらい時期ですね。今回は、冷え性対策にお勧めの食べ物を三つお伝えします。

■ショウガ

ショウガの辛味成分ジンゲロールには、血管を拡張させて血行を良くする働きがあるため、冷え性対策にお勧めの食材です。ジンゲロールは、加熱するとショウガオールに変化します。ショウガオールは胃腸を刺激し、内臓の働きを活発にするため、生で食べるより加熱して食べると体の中から温まるでしょう。汁物、炒め物に加えるとおいしく食べながら冷え性対策ができます。

■カボチャ

カボチャに含まれるビタミンEには、末梢（まつしょう）血管を拡張させて血行を良くする働きがあります。血行不良による冷え性や肩凝り、頭痛などの改善効果も期待できる栄養素です。ビタミンEは、強い抗酸化作用や抗炎症作用があるため、美しい肌をつくりたい人は積極的に食べると良いでしょう。料理が苦手な方は、冷凍カボチャを電子レンジで加熱し、マヨネーズや麵つゆで食べると手軽に食べられます。

■長ネギ

長ネギの白い部分に多く含まれている硫化アリル（アリシン）は独特の香りや辛味のもととなる成分です。体温を高めて血行を促進させる働きがあります。体温が下がると免疫機能が低下し、風邪、インフルエンザなどの感染症にかかりやすくなるので、感染症対策にもお勧めです。斜めに薄切りにした長ネギを電子レンジで加熱し、ごま油、鶏がらスープのもとであえるとおいしく食べられます。

生活習慣の見直しとバランスの良い食生活で、冬の時期を乗り切りましょう。



## Contents

- 02 | **特集** 新年のごあいさつ
- 04 | あきた白神トピックス
- 06 | 2025新春を 絵手紙で描こう
- 08 | 毎日食べたい！  
おいしく健康みそレシピ
- 10 | 新春 JAお年玉プレゼントクイズ
- 12 | 地域のきずな ~女性部活動~
- 13 | 身近な草木 和ハーブ入門  
おいしく食べて美しく
- 14 | JAからののお知らせ

### 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。

### 編集後記

2025年の干支は「へび」。多分、多くの人はへびは苦手と思っている人も多いと思います。自身も草刈りをした時や、家の周りでへびを見ると、思わず仰け反ることもあり得意とは言えません。しかし、神様の使い手として大切にされてきた動物で、脱皮を繰り返して成長するへびは、再生を意味する吉兆でもあるそうです。そのため巳年はこれまで出来なかったことや、やりたい事に思い切ってチャレンジするのも良いとされています。

新しい年は過去の失敗も新たな成長へと変える、絶好の年となって貰いたいものです。  
(山須田)

### 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**

### 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。

## 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↓



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

(始期日が令和6年6月1日以降のお客様)

夜間・休日の事故やトラブルも、  
フリーダイヤルで事故受付と  
アドバイス。

JA共済  
事故受付センター  
フリーダイヤル  
**0120-258-931**

ジコはクミアイ

JA共済  
サポートセンター  
フリーダイヤル  
**0120-063-931**

レッカーロードサービスはクミアイ

※レッカー・ロードサービスはレッカー・ロード費用保障条項が締結されている場合にご利用が可能です。



突然の「事故」や「故障」など緊急時に心強いスマホアプリ



お車のトラブル時にアプリを利用すれば受付窓口へのスムーズな連絡が可能です。電話による連絡だけでなく、フォーム入力によるWebでの受付も可能です。

#### 1 レッカー・ロードサービス要請

- ①GPS機能で位置情報を送信することができます!
  - ②トラブル状況の画像を送信することができます!
  - ③お車情報を自動送信します!
- ※ご利用時に事前登録がされていないと、お車情報はJA共済サポートセンターに通知されません。  
※Webマイページにも登録していれば、情報取得ができるため、事前の車両登録が不要です。  
※Webマイページにも登録していれば、情報取得ができるため、事前の車両登録が不要です。
- ➔必要な情報をJA共済サポートセンターに送信でき、迅速にレッカー・ロードサービスを受けられます!

事故や故障が発生した際には、JA共済サポートセンターまたはJA共済事故受付センターの専門スタッフがいつでも(24時間365日)対応いたします。ぜひ、お持ちのスマートフォンにアプリをご準備ください。※アプリご利用時の通信料は、ご利用者さまのご負担となります。

アプリのダウンロードはこちらから



#### ■ご注意事項

交通事情、気象状況により、対応業者の到着に時間がかかる場合またはサービスのご提供ができない場合があります。ご利用者さまのご契約内容・トラブル状況によっては、サービスの一部または全部がご提供できない場合があります。ご利用者さまのお使いの機種および設定によっては、位置情報を送らなくなるサービスをご利用いただけない場合があります。アプリで提供されるGPSによる測位結果の位置情報は、利用環境やGPS衛星の電波状況により位置が表示されない場合または実際の位置と誤差が生じる場合があります。

## 乃木坂46と国消国産を学ぼう! クイズキャンペーン実施中!



- 第1弾 令和6年12月3日(火) 10:00  
~令和7年1月6日(月) 23:59
- 第2弾 令和7年1月7日(火) 10:00  
~2月3日(月) 23:59
- 第3弾 令和7年2月4日(火) 10:00  
~3月3日(月) 23:59

能登牛500g(約10,000円相当分)  
各回**100**名様にプレゼント!



特設ウェブサイトに掲載するクイズに正解すると「能登牛500g(約10,000円相当分)」が当たる抽選に申し込みができます。また、乃木坂46の特典画像も閲覧可能になります。「国消国産」を楽しく学びながら、クイズに挑戦してみませんか。

※乃木坂46・JAグループ「国消国産」特設ウェブサイト

<https://www.asahi.com/ads/nogizaka46ja/?cid=jadocument2024>





# 青果物販売代金25億円 応援定期キャンペーン

## 青果物販売応援コース

新規25万円以上お預入れのお客様

# 0.275%

通帳式 預入期間1年

## 白神ねぎ応援コース

新規20万円以上お預入れのお客様

# 0.250%

通帳式 預入期間1年

キャンペーン期間

令和6年12月2日～令和7年1月31日

- お申込みいただけるのは個人のお客様、組合員・給与または農産物販売代金の振込・年金振込・JAカード・各種公共料金口座振替・個人I Bのいずれかのお取引がある方。
- 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へ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。

### お問い合わせ先

本店金融課  
☎0185-74-8441

のしろ北支店  
☎0185-52-6326

二ツ井支店  
☎0185-73-5700

藤里支店  
☎0185-79-1145

毎日の安心・美味しいをおうちまで

## JAくらしの 宅配便



# 新規登録受付中



インターネットで  
注文できるJAの  
宅配サービス

その①  
「安全・安心」  
にこだわり

その②  
地球環境にも配慮  
して商品開発を  
行っています

その③  
安心の  
国産原料



お問い合わせ：JAあきた白神  
経 済 課 74 - 8348  
二ツ井配送センター 73 - 2724  
藤里営農センター 79 - 1644