

JAおいらせ SCRUM

2020
7月号



おおぞら小学校 田植え体験 (5/25)

JAは地域社会の
課題解決とともに、
SDGsの達成へ
貢献していきます。



©よい食プロジェクト



女性部六戸支部の4人は、六戸支店でアサガオの苗を植え、緑のカーテンを作りました。六戸支部は毎年、緑のカーテンとJA敷地内の花壇整備を行い、支店の環境整備に一役買っています。

緑のカーテンは金融課側の出入り口付近に設置し、部員の作業中、支店を訪れた利用者が「毎年きれいなアサガオを楽しみにしているよ」と作業する女性部員を応援していました。



緑のカーテン作りで苗を植える女性部員

六戸支部 手作りマスクを来店者にプレゼント



JAおいらせ六戸支店と七百出張所では5月下旬に来店者へ手作りマスクをプレゼントしました。5人の部員が大人用200枚、子ども用100枚の計300枚を手作りしたもので、デザインの評判はとても良く、来店者は「大変うれしいです。かわいいものばかりで迷います」と喜んでいました。

SCRUM 7月号
目次

- 青年部だより…………… 2
- 女性部だより…………… 3
- 特集 中期3カ年経営計画…… 4
- 金融課のお知らせ…………… 8
- パズル／おたより…………… 10
- ベジタブルライフ…………… 12

3つの密を避けましょう！

新型コロナウイルスの集団発生防止にご協力をお願いします。



3つの条件がそろった場所がクラスター(集団)発生のリスクが高い！



※3つの条件のほか、共同で使う物品には消毒などを行ってください。

新型コロナウイルスへの対策として、クラスター(集団)の発生を防止することが重要です。日頃の生活の中で3つの「密」が重ならないよう工夫しましょう。



おおぞら小学校では毎年全校児童で田植えを行います。今年度は新型コロナウイルス感染予防のため5、6年(計25人)のみとなりました。児童は「全校児童でできないのは残念だけど、心を込めて苗を植えます」と青年部員がアドバイスし

た「苗は3本、心はひとつ」を合言葉に、豊作を願いながらモチ米「アネコモチ」を植えました。



三沢地区 青年部員の皆さん



みんなで協力して心を込めて植えました

吉本 実央さん
「青年部の方が教えてくださったので、大切に育てたいです」

吉田 有良多くん
「バケツ稲は楽しい。バケツ稲は簡単だったけど、大きな田んぼでの米作りは難しいと思う。水の管理をがんばります」



六戸小5年生と六戸地区青年部員の皆さん

六戸小学校5年(40人)はバケツ稲作りに挑戦しています。青年部員6人とJA営農部職員がバケツ稲作りを手伝いました。JA指導員から「皆さんの管理しだいで1つのバケツで茶碗1杯分の米ができます。水を切らさないように」と説明を聞き、うるち米「まっしぐら」の苗を植えました。

清水実部長は「おいしい米がとれるよう米作りを楽しんでほしい」と話し、JA職員が定期的に生育確認で訪問し、児童のバケツ稲作りを応援します。





10年後のありたい姿 JAおいらせの長期ビジョン

農業

元気で持続可能な農業に
寄り添うJA

暮らし

豊かな暮らしを実現するために
必要とされるJA

組織

健全経営で農業と暮らしを
支えるJA



JAおいらせ経営理念

組合員の皆様と力を合わせ、「食」と「農」と「緑」を守り、地域社会に貢献できる組織であるように努めます。

これまでの取組の成果を伸ばしさらなる強化へ

野菜取扱数量

31,034t (H29年度)
↓
32,405t (H31年度)



TAC訪問件数

年間のべ 821件 (H31年度)

H29年度～31年度 取組の成果

准組合員数

1,535人 (H29年度末)
↓
1,573人 (H31年度末)

無料職業紹介事業 マッチング件数

7件 (H29年度)
↓
34件 (H30年度)
↓
28件 (H31年度)

県共進会

H29年度
にんにく 県知事賞、優良賞

H30年度
にんにく 農林水産大臣賞、優良賞

H31年度
長いも 4Lの部 優秀賞
にんにく 優良賞

乳用牛共進会
農林水産大臣賞(7年連続)
団体優賞(3年連続)



中期3カ年経営計画（令和2年度～4年度）

「10年後も元気な農業と地域」 をめざして

「元気な農業と地域」 になるには

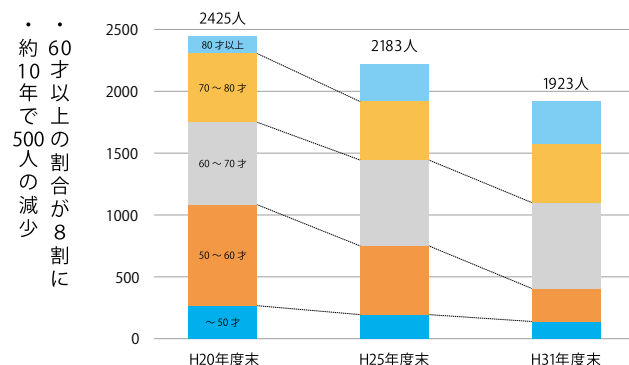
超高齢化社会、人口減少によって、農業就業人口は減少し続けています。労働力不足が深刻化し、持続可能な生産基盤の確保が求められています。また、ライフスタイルや食生活の多様化、単身世帯の増加など、食料消費の減少や加工・外部化がより一層進むことが見込まれています。今後、需要を捉えた農業生産の拡大が求められる中、持続可能な生産基盤の確保、さらに、農畜産物の安定供給を実現するため、農地の集積・集約化やスマート農業の導入等の省力化を進め、農業者の所得増大につなげるのが課題となります。

今後10年後の ありたい姿へ

JAおいらせは、平成29年度からの3カ年中期経営計画で、「農業者の所得増大、農業生産の拡大」「地域・協同活動の活性化」「結びつき・経営基盤の強化」の3つの基本方針を掲げ取り組んできました。度重なる天候不順や野菜の安値暴落等により、主力である販売事業が伸び悩み、また、他事業も前年比較では減少傾向にあるものの、各事業

が取り組む重点事項において、目標値をほぼ達成することができています。収支・財務においても事務効率化や経費の削減等を進め、一定の剰余金を確保し、出資配当を実施しました。令和2年度からの中期3カ年経営計画は、第28回JA青森県大会で決議された「農業と地域社会に根ざし、社会的役割を果たす」組織の確立を進め「10年後も元気な農業と地域」をめざし、SDGsの達成へ貢献するため、「農業」「へら」「組織」において目標を掲げ取り組みます。

正組合員の構成（個人）



SDGs エスディージーズの 理念を踏まえる

2015年に国連で採択された、国際社会共通の目標。誰一人として取り残されない世界を実現させるため、貧困や飢餓、健康、教育、エネルギー、経済成長、まちづくり、気候変動、平和と公正など、2030年までにあらゆる課題の達成をめざすものです。協同組合が取り組む多くの活動と関連することから、JAはその理念を踏まえながら取り組みを進めます。

17のアイコン

地球の環境を守り、全ての人が尊厳をもって生きられる社会と誰もが豊かな暮らしを継続的に営むことができる経済を実現するための17の目標（ゴール）になります。



★広報誌を通じて、SDGsの取り組みを発信していきます。該当する項目にSDGsのアイコンを表示しています。身近な活動がSDGsの達成につながりますので、気をかけながら見てください。

活動レポート

ハウスにんにく順調出荷へ 6月3日 温室野菜部会



やさい推進委員会温室野菜部会は、ハウスにんにく出荷説明会を三沢市谷地頭の野菜予冷库で開き、生産者13人が参加しました。試し掘りしたニンニクの生育状況を確認しながら収穫適期を見極め、収穫は6月上旬から始めました。

生産者はJA指導員とにんにくの尻の形状やりん片の充実を確認しながら収穫適期を見極めました。

ハウスにんにくは生のまま出荷するのが特徴で、乾燥させ出荷する露地栽培と比べ3週間ほど早く収穫できることから、早い出荷で高値販売を狙います。



収穫適期を確かめる生産者

販売金額2億2千万円めざす 5月28日 大根部会



やさい推進委員会三沢地区大根部会は28日、大根目揃い会を谷地頭野菜予冷施設で開きました。6月から本格出荷を迎えており、夏にかけてキスジノミハムシの発生がピークとなることから、病害虫防除の徹底を呼びかけました。

大根部会は今年度、前年度実績とほぼ同じ2,600トン計画し、販売金額2億2千万円を目指します。部会長の吉田幹雄さんは「部会員が一致団結し、目標達成につなげたい」と話しました。



出荷規格を確認する生産者

J Aの出前授業・施設見学



6/2・5 三沢市立上久保小学校3年生57人が長いも選果施設を施設見学に訪れ、地域で作られる野菜について学びました。



5/26 三沢市立三沢小学校2年生62人に、JA指導員が野菜作りの出前授業を行いました。

令和2年度～令和4年度の重点取組(抜粋)

農業

元気で持続可能な農業に寄り添うJA

農業所得の増大・農業生産の拡大

- 系統共販率の向上
部会組織の活性化と価格安定制度の充実で安定的な野菜生産を
R4年度 目標32,000t
- 契約栽培の強化（キャベツ、ごぼう、長いも、にんにく）
契約栽培の拡大で農家の所得向上へ
例）キャベツ H31年度 4ha → R4年度 目標15ha
- 優良種苗の安定供給
採種圃の面積拡大で安定供給
例）にんにく H31年度 20a → R4年度 目標40a
- 担い手のニーズ把握と労働力支援
営農指導員・TACの訪問活動に購買課職員が同行。
農家のニーズに対応した資材の提案型供給の実施
例）TAC訪問 R4年度 目標 1,000回
(同行訪問 2回/月)



くらし

豊かな暮らしを実現するために必要とされるJA

地域・協同活動の活性化

- 管内小学校での農業教室
青年部・女性部等組織との協力
JAくらしの活動の推進
- 生活メインバンク機能の強化
年金相談・受給手続きのサービス等
生活関連ローンの推進



組織

健全経営で農業とくらしを支えるJA

結びつき・経営基盤の強化

- 准組合の運営参画
例）営農座談会等への参加
- 店舗事務の改革
例）信用事業での非対面サービスの提供・活用
共済事業でのペーパーレス契約
- 次世代・子育て世代へのPR
例）キッズ・家族向けイベント
地域住民向けコミュニティ誌

JAおいらせ中期3カ年経営計画は
JAホームページに公開しています。

問い合わせ：企画総務課 54-2211

金融課より農業資金のお知らせです

災害緊急資金のお知らせ

受付期間 令和2年6月1日から令和3年3月31日まで

対象資金	アグリマイティー資金
融資対象者	新型コロナウイルスの影響により農業経営に影響を受けた組合員
資金使途	新型コロナウイルスの影響による農業経営の一時的な悪化に対応するために必要な運転資金 ※ただし、負債整理資金および既借入の借換は除く。
金利	貸付金利 年1.00%（固定金利） ※JAグループからの利子助成により、 実質無利息 にてお借入可能です。
担保・保証人	原則、青森県農業信用基金協会保証を利用させていただきます。 ※JAバンクからの保証料助成により、 実質負担なし 。
借入期間	5年以内（据置期間2年以内含む）
借入限度額	個人、法人ともに500万円

農業近代化資金

金	借入限度額
国、県、JAバンクの3機関からの利子助成・補給により、条件によっては 実質無利息 にてお借入可能です。 （固定金利・令和2年6月1日現在） ※借入期間が5年を超える場合、一部お利息の負担が発生します。 ※借入時期によって金利が変動する場合があります。	①個人1,800万円以内 ②法人等2億円以内 ③農業参入法人1億5,000万円 ※事業費の80%以内。認定農業者の場合、特例として100%以内の借入が可能です。
資金使途	その他
①農地の造成、改良②農機具・農舎の取得、改良、復旧 ③家畜の購入、育成④果樹等の植栽、育成	借入期間：原則15年以内、農機具取得は原則7年以内 担保・保証：原則、青森県農業信用基金協会保証を利用させていただきます。 ※別途保証料が必要になります。 ※必要に応じて担保や保証人を徴収する場合があります。 ※本資金を利用した事業の融資決定前の事前着工および着工後の申込みは認められておりません。
融資対象者	
当JA組合員資格を有する認定農業者、認定新規就農者、農業法人、要件を満たす農業者等	

※各資金においては審査の結果、ご希望に添えない場合がございます。

※利子助成・補給には一定の要件がございますので、詳細は別途お問い合わせ下さい。



＜受付時間＞ 月～金曜日（祝日を除く）午前8時30分～午後5時
予めご予約いただく事で受付時間外でもご相談承ります。
ご遠慮なくお問い合わせください。

（本店）三沢市大字三沢字堀口16-7 Tel 0176-54-3420（六戸支店）六戸町大字犬落瀬字柴山2-62 Tel 0176-55-3101



JAおいらせ
限定

組合員感謝キャンペーン定期貯金

期間 令和2年7月1日（水）～令和2年8月31日（月）

ご契約期間1年

総合口座式 店頭金利 +0.05%
証書式 店頭金利 +0.03%



ご利用いただける方 (1)個人であり、当JA組合員の方。
(2)10万円以上の新規預入又は増額書替される方。

ご留意いただきたい事項

- ・キャンペーン期間中に定期貯金をご解約され、新たにご契約される場合、解約された金額までは、本キャンペーンの対象とはなりません。予めご了承ください。
- ・上記金利は初回満期日までの適用となります。
- ・金利情勢によって適用金利は変更する場合があります。
- ・詳しくは店頭、またはホームページでご確認ください。

各種ローンのご相談も承っております。



ご成約された方によりぞうとバックもしくはフェイスタオルプレゼント！

※数に限りがございます。お早めにお申し込みください。

ご不明な点がございましたら、お近くのJA窓口までお問い合わせください。

本店／TEL：0176-54-3420 六戸支店／0176-55-3101

食育ソムリエがみなさんに 情報を提供します!



今回は
立崎です。



花言葉

「旺盛な活動力」「未来への希望」

名前の由来

葉っぱを摘んでしまっても、次の日に若葉が伸び出すほど生長が早く、繁殖力が強いことから

滋養強壮に良い薬草として紹介されています。βカロテンが豊富な健康増進野菜として知られ、油を使った調理法は、βカロテンが体内でビタミンAに変わって油に溶けて吸収されることで、ビタミンAを効率よく摂ることができます。

便秘防止や利尿、高血圧予防、強壮作用があるとされ、緑黄色野菜としてミネラルやビタミンも豊富に含まれます。特に塩分を体外に排出するβカロテンが多く含まれているのが特徴です。

豊富な食物繊維は明日葉100g中に約5g含まれ、食物繊維の不足がちな現代人に役立つ野菜として注目されています。



～栽培～ 種から育ててみましょう。

種の蒔き時 3～5月

プランターや庭植えでも育てることが出来ます。風通しの良い、屋外の半日陰で育てます。軒下が最適です。

来年用に今から種を増やして、来年の春には明日葉で健康生活をしてみませんか!!



旬……関東方面は5～6月

東北方面は6～7月

産地……房総半島、三浦半島、八丈島や大島など伊豆諸島、そして紀伊半島など温かい太平洋沿岸に自生している植物です。日本が原産地で古くから食用されています。青汁の原料としても有名ですね。

選び方……緑色が鮮やかで色が濃いものを選びます。茎はあまり太くなく細い方が柔らかい。

料理……明日葉は油と相性が良い。少しクセのある味が特徴で、天ぷらや炒め物、茎部分はおひたしやマヨネーズあえ物も良いでしょう。

塩ゆでして水にさらしてから調理に使うことで、強いクセが和らぎ、調味料がなじみやすくなります。

今月のお便り

表紙の牛がインパクト大でした。牛乳大好きなので、牛乳の記事を読んでバターやアイスにチャレンジしてみたいです。

Nさん

牛乳の日、牛乳月間があることを忘れていました。コロナで消費量が落ちている今、もう1本消費を増やす取り組みに賛成です。

Mさん

● 牛乳消費拡大に向け、様々な取り組みが紹介されています。家の光協会ではウェブサイトで簡単ドリンクのレシピ動画配信を始め、家の光8月号(7月1日発刊)で簡単に作れるアイスのレシピを紹介するそうなので、ご覧ください。

布マスクの洗いか、参考になりました。手作りの品は、あったかさを感じますね。

Tさん

夏用のレースでマスクを作りました。手作りで自己満足しています。これからが忙しくなります。(にんにくの作業です)

Sさん

● 3ページで女性部の手作りマスクを紹介しました。女性部の方々に感謝です。これからの夏場のマスク着用は特に熱がこもりやすいので、こまめな水分補給で十分注意しましょう。

編集後記

新しい生活様式の実践が提言されました。「3密」の回避、手洗い、咳エチケットなど自然と身につきました。窓を開けての換気ですが、我が家は網戸をすり抜けた小さな虫に子どもたちが大騒ぎの毎日です。(お)

葬儀、ご法要の事前相談承っております

Aコープ六戸店 ☎55-3030

Aコープ三沢店 ☎54-2665



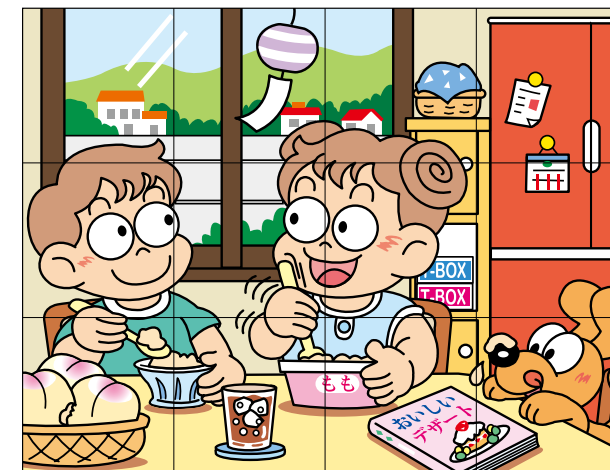
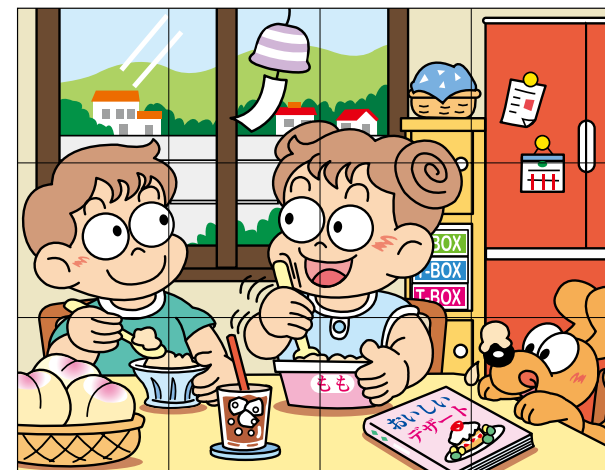
JA葬祭

病院からの搬送～葬儀まで

「安心」と「まごころ」のJA葬祭

年中無休・24時間受付

県南葬祭センター ☎(0176) 27-3588



まちがいさがし

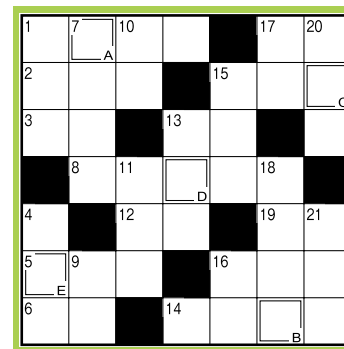
右のイラストには左のイラストと違う部分が5カ所あります。間違っている部分を左下の枠内の数字と何が間違っているかを探しましょう。

出題・イラスト: 酒井栄子

6月号の答え

1…てるてる坊主の数が違う 6…口の大きさが違う 7…ようじの長さが違う 9…こぼれた量が違う 12…梅が1個多い

ク ロ ス ワ ー ド ・ パ ズ ル



Q 二重マスの文字をA～Eの順に並べてできる言葉は何でしょうか?

→ヨコのカギ

- 夏の夜明けにラッパ形の花を咲かせます
- 元素記号はU。『鉄腕アトム』ではアトムの妹の名前になっています
- 誕生日が来ると一つ取ります
- この全自動洗濯機のコース運転は、洗い→脱水と進みます
- 起業して巨万の——を得た
- カメが日当たりのいい場所に出ています
- 「有りの実」と呼ばれることもあります
- スチールやアルミに分けてリサイクル
- 北海道和種という馬の俗称
- 障子やふすまなどのこと
- エジプトの首都
- 自動車を数えるときに使う言葉
- 義を見てせざるは——無きなり

応募方法

次の①～③をご記入の上、ご応募ください。
①まちがいさがし、またはクロスワードの答え
②本誌のご意見・ご感想
③住所・氏名・年齢

〒033-0022

青森県三沢市三沢字堀口16-7

JAおいらせ 広報係まで

FAX 0176-54-4470

Eメール kikaku-soumu
@ja-oirase.or.jp

締切日

令和2年7月7日(火)(当日消印有効)
皆様からの応募お待ちしております。

※ご応募いただいた個人情報は、当選者へのプレゼント発送に利用させていただきます。
また、お寄せいただいた身近な話題は「今月のお便り」コーナーに掲載させていただく場合があります。

↓タテのカギ

- セーフではなくて
- 赤い顔をして郵便物をのみ込みます
- 漂白や殺菌に用いる白い粉
- タコやイカが吐きます
- 銃のこと。モデル——
- 土用の丑(うし)の日によく食べられます
- 冷やし中華に添える黄色い薬味
- 水稻が育つ場所
- 雨や日光を遮るために差します
- 眼鏡、——巻き
- 寺社を巡って集めている人もいます
- 畳表にも使われる植物
- 目からぼろりと落ちることも

先月の答えは
「イチジク」
でした

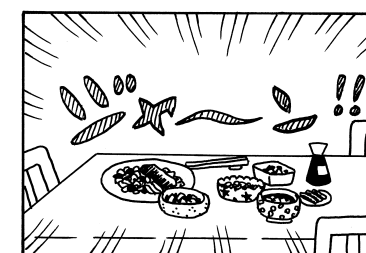
当選者には商品の発送
をもって代えさせてい
ただきます。



6月号のクイズ正解者は20名でした。

のんき家族

レオナルド★いも





JA おいらせ

第二一三号
令和二年七月発行
企画・編集／JAおいらせ



シニア野菜ソムリエ
KAORUの

ベジタブル ライフ



シシトウのプロフィール

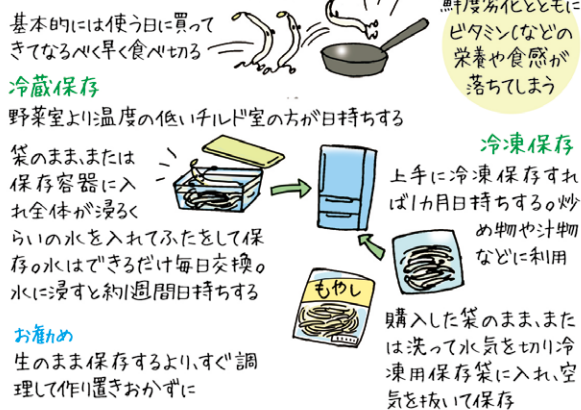
【分類】マメ科
【原産地】インド(リョクトウ)
【おいしい時期(旬)】通年
【主な栄養成分】
アスパラギン酸、カリウム、葉酸、鉄
ビタミンB群・C、タンパク質など

解説：KAORU

見分け方



保存方法



もやし

～節約野菜の王様～

もやしの力

主な栄養成分と期待される効能
カリウム：高血圧予防
葉酸・鉄分：貧血予防
ビタミンB群：代謝促進
ビタミンC：免疫力向上

豆の栄養素と発芽野菜としての栄養素も併せ持つ

発芽野菜の特徴
発芽によってビタミンCの含有量が増加
発芽部分は消化酵素・ジアスターゼを含み、胃腸の働きを整える効果も期待できる

ダイエット
約95%が水分の低カロリーでヘルシーの食物繊維も豊富



注目成分
アスパラギン酸
新陳代謝を促して疲労回復に作用!



楽しみ方・食べ方のコツ

注意

水に長く浸すとビタミンなどの栄養が流れ出てしまうので水は洗った後に早めにあげて早く!



ひげ根

そのままでもOK
食感や見た目が気になる場合は、つまんで取り除く



加熱調理が基本

ゆでた後は水にさらさない
パットやざるに広げるとして冷ます



おいしいゆで方

菌対応を保つため短時間でゆでる
※蒸し物、炒め物、汁物などの具材にする場合は下ゆで不要



リョクトウもやし ブラックマッパ

油適量と塩一つまみを加えた湯に入れ、再沸騰してから10～15秒ほどゆでる



リョクトウもやし



大豆もやし

水と一緒に鍋に入れて沸騰後、豆に火が通るまで1～5分ゆでる



大豆もやし
スープやあえ物に



ブラックマッパ
鉄板焼きや
お好み焼きに



〒031-0033 青森県三沢市大字三沢字堀口16の7
電話 〇一七六(五四)二二二一
JAおいらせ公式ホームページ <http://www.ja-oirase.or.jp/>

印刷／(株)朝日印刷
三沢市本町四丁目
五(五三)四二二六