

# JAおいらせ SCRUM

2020  
10月号



県にんにく共励会 農林水産大臣賞 受賞にんにく

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



# 農林水産大臣賞と県知事賞獲得 ～県にんにく共進会～

12 つくる責任  
つかう責任



青森県とＪＡ全農あおもりが開いた令和２年度青森県にんにく共進会で、ＪＡやさい推進委員会にんにく部会の馬場恵美さん（三沢）が農林水産大臣賞に選ばれました。

県内９ＪＡから１０４点が出品され、①出品規格に合致している（２Ｌ以上１品であること）、②全体の大小、形状が揃っている、③乾燥状態が良好であり、表皮が汚れていない、④球内座止していない（とうが抜けている）の審査基準のもと、審査が行われました。農林水産大臣賞のほか、県知事賞を久田稔さん（三沢）が受賞し、また、ＪＡ部会員が複数入賞という、部会員の生産技術の高さを示す結果となりました。表彰は来年１月開催のにんにくフォーラムで行われる予定です。

## 【総合の部】

最優秀賞／農林水産大臣賞  
優秀賞／県知事賞  
優秀賞

メーカー特別賞

馬場 恵美（三沢）  
久田 稔（三沢）  
一戸 茂（三沢）  
長根 一男（六戸）  
小向 重富（六戸）  
吉田 健一（六戸）  
山本 ミエ（六戸）

受賞者の皆さま、おめでとうございます。



# にんにく大玉共励会開催

～ＪＡやさい推進委員会にんにく部会～

12 つくる責任  
つかう責任

ＪＡやさい推進委員会にんにく部会がにんにく大玉共励会を六戸支店で開きました。

大玉共励会は３３回目となり、品質の向上と収量増収などニンニクの産地として生産者の栽培技術と部会全体のレベルをこれまで高めてきました。共励会の出品規格は２Ｌ以上で、にんにく１０玉の総重量と形状・球部の美しさや揃いなどを総合的に審査する総合の部に１３点、玉の重量を競う大玉の部に９点、白さの美しさを競うミスホワイトの部に５点の３部門計２７点が会場に並びました。

審査を上北地域県民局農業普及振興室三沢普及分室とＪＡ全農あおもりに依頼し、審査員は「これだけの大きさを揃えて出品できる生産者の技術は素晴らしい」と感心していました。入賞者は次の通りです。

## 【総合の部】

最優秀賞  
優秀賞

馬場 恵美（三沢）  
久田 稔（三沢）  
小向 重富（六戸）

## 【大玉の部】

ビック１  
ビック２  
ビック３  
努力賞

久田 稔（三沢）  
馬場 恵美（三沢）  
一戸 茂（三沢）  
沼田 智（六戸）  
長根 一男（六戸）

## 【ミスホワイトの部】

ミスホワイト  
準ミスホワイト

長根 一男（六戸）  
一戸 幸子（三沢）

受賞者の皆さま、おめでとうございます。



▲ビック１ 久田 稔さん



▲準ミスホワイト 一戸 幸子さん



▲ミスホワイト 長根 一男さん



▲ビック３ 一戸 茂さん



▲ビック２ 馬場 恵美さん

## SCRUM 10月号 一 目 次

|                    |    |
|--------------------|----|
| 大玉にんにく共励会／県にんにく共進会 | 2  |
| 活動レポート             | 4  |
| 水耕栽培に挑戦            | 6  |
| 農業者年金              | 8  |
| パズル／おたより他          | 10 |
| ベジタブルライフ           | 12 |

## 農作業のお手伝いできる方を募集中 （ごぼう、長いも、にんにくに関わる仕事です）

農家のお手伝いをできる方を募集しています。  
年齢、性別、経験・未経験問いません。

期 間：１２月頃まで  
勤 務 地：三沢市、六戸町  
勤務時間：１日、半日、９～１５時まで等、相談に応じます。  
（休憩：午前１５分、昼１時間、午後１５分）  
給 与：時給８００円以上  
日給６４００円以上（１日８時間の場合）  
休 日：土日休みなど、希望の曜日を相談に応じます。

求人内容は様々ですので、まずはご相談ください。

—— 問い合わせ先 ——

本店指導課 54-2212 六戸支店指導課 70-1170





## 日本一のごぼう産地として自覚と誇りをもって作業を

9月7日 ごぼう目揃い会



J A やさい推進委員会三沢地区ごぼう部会は、谷地頭予冷库でごぼう出荷目揃い会を開きました。出荷規格と品質基準を再確認し、日本一の産地として自覚と誇りをもって、一人ひとりが異物混入に細心の注意を図るよう呼びかけました。

生産者15人が参加し、J A 指導員と出荷選別の基準と品質基準を確認しました。今年度産は長さが短めの傾向で、サイズは2 L～M中心となる見込み。小湊倫明部会長は「長さが短いなりに選別の見極めをしっかりと行い、生産者一丸となってがんばりたい」と意気込みを語りました。



出荷規格を確かめる生産者とJ A 指導員



山岸社労士から年金基礎を学んだ

## 金融課職員が参加し年金を学ぶ

8月29日 年金研修会



J A 金融部本店金融課と六戸支店金融課合同で、社労士による職員向け年金研修会を開き、金融課全職員が参加しました。十和田市の山岸孝行社会保険労務士を招き、公的年金や障害年金などの基礎知識を学びました。

## 外国人技能実習生面接をオンラインで実施

9月6日



外国人技能実習生受入農家連絡協議会は、ベトナム人技能実習生の面接をJ A 本店とベトナムをつないだオンライン形式で行いました。毎年現地で行っていましたが、新型コロナウイルス感染拡大から、ウェブ形式で初めて行いました。

9人の候補者が筆記試験と荷物を運ぶ実技などを行い、その様子を同会の福田辰彦会長や実習生受入予定の2農家がスクリーン越しに見守りました。受入農家との面接後、合わせて5人の実習生を選考されました。

初めてのウェブ開催に、受入農家は「直接見ることができないため、候補者の様子を集中して見る事ができた。誠実な姿勢が伝わってきた」と候補者を評価。また、渡航面や精神的な面でも負担が軽減されたという声もありました。今回選抜された5人の実習生は来年3月に受入農家に配属となる予定です。



候補生と面談する受入農家

## 第41回 営大祭 開催のお知らせ

「GINGIN Autumn 営大祭 ～秋を楽しもう～」

|    |                                        |
|----|----------------------------------------|
| 日時 | 令和2年10月24日(土)、25日(日)<br>両日とも9:00～14:00 |
| 場所 | 青森県営農大(七戸町字大沢48-8)                     |

農畜産物販売(野菜・果実・牛肉)  
就農相談コーナーなど(オープンキャンパス:当日受付可)  
3密を回避するため、農畜産物の販売が主体となります。  
☆マイバックの持参にご協力ください。

検温やソーシャルディスタンス等にご協力ください。  
・体温37.5℃以上の方は、ご一緒の方を含めて入場をお断りさせていただきます。  
・マスクの着用 ・連絡先等の記入 ・アルコール消毒  
発熱や風邪症状のある方、感染リスクを心配される方は来校をお控えいただきますようお願いいたします。  
新型コロナウイルス感染症の拡大状況によっては、内容の変更や中止もあります。

— お問合せ先 —  
青森県営農大(TEL 0176-62-3111)



## 農業作業事故をVR体験で対策を考えるきっかけに

8月11日



J A 六戸支店指導課は六戸町役場で、六戸町農業委員会委員と推進委員にJ A 共済連らが開発した農作業事故をVR動画で体験するシステムを使った研修を行い、疑似体験で農作業事故の防止を呼びかけました。

体験したのは同町農業委員会委員と推進委員の計25人で、六戸支店指導課の佐藤元課長が「VR体験で、自分たちの作業を見直してほしい」と、VR機器の説明を行いました。参加者はVR機器を頭部に装着し、①乗用型トラクターの転倒編、②耕うん機後進作業編、③コンバイン巻き込まれ編、④刈払い機刈との接触編の4つの農機事故をVR動画で疑似体験した。

体験者は「大変勉強になった。ハッとする同じような状態を感じ、このような事故は起こさないよう対策を考えたい」と話していました。

機器はJ A 共済連青森を通じて借りたもので、県内でVR機器を使った体験研修は今回が初めてとなります。



農業委員と推進委員が農作業事故をVR体験

### 秋の農作業安全確認運動展開中！

- ①慣れた作業でも油断せず、注意しましょう。
- ②必ず、作業の合間に十分な休憩を取りましょう。
- ③自分を過信せず、無理のない作業をしましょう。
- ④一人での作業は避け、やむを得ず一人で行う場合は、家族に作業場所を伝え、携帯電話を持ちましょう。
- ⑤家族や周りの人など、地域全体で注意を呼びかけましょう。
- ⑥万一の事故に備えて、労災保険や農機具共済などの保険に加入しましょう。

## 作業受託で生産者を負担軽減

六戸地区でにんにく土壌消毒作業受託



作業受託で生産者を支援

にんにく植付け時期を前に、六戸支店指導課はイモグサレセンチュウ対策のための土壌消毒を希望する生産者に圃場の土壌消毒を行いました。生産者の作業負担を軽減する労働力支援で、J A 担当者や委託オペレーターが合わせて約10haを作業しました。



## 手順(バジルの場合)



不織布面に種をまき、水をやり、種が混み合っていたらようじで離し、ふたを載せます



直射日光がよく当たる窓辺に置きます(発芽したらふたは外す)



種まきから2〜3日で、発根する様子が見られます



毎日水を交換し、双葉が開いたら間引きをして、本葉が出たら収穫します

### ！ここがポイント

ふたをかぶせて湿度を高め、種が乾燥しないようにすると発芽しやすいでしょう。双葉が開くまではふたを取らず、種袋を見て発芽の適温をチェックします。

## 好光性種子の育て方

**品 種** レタス類、シュンギク、ミツバ、パセリ、セロリ、バジル、シソ、ミントなど

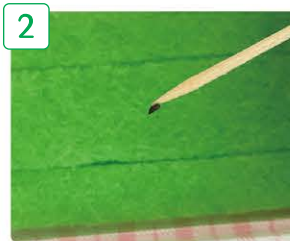
光を受けると発芽しやすい性質の種。スポンジの不織布面に直接種を置くだけでOKです。



## 手順(芽ネギの場合)



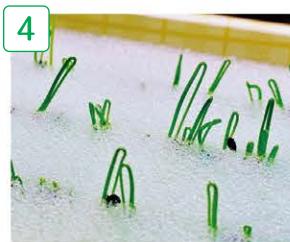
スポンジの長辺と平行に約1cmの深さの切れ目を2〜3本入れ、容器に入れます



スポンジにたっぷり水を吸わせてから、ようじの先を水でぬらして種を付けます



切れ目に挟むように3〜5mm間隔で種をまきます



葉が折れ曲がった状態で発芽します。葉が真っすぐになったら、食べられます

### ！ここがポイント

発芽を促すにはしっかり遮光することが大切です。スポンジは切れ目の深さを一定にすると、発芽をそろえられます。

## 嫌光性種子の育て方

**品 種** 芽ネギ、ニラ、ネギ、葉ネギなど

遮光環境で発芽しやすくなる種。ポイントはスポンジ片面(どちら側でもよい)にカッターで切れ目を入れ、種を間に挟むこと。



## 水耕栽培に挑戦

作物を育て収穫する喜びは自宅でも楽しめます。手軽に、そしておいしく楽しめる水耕栽培に挑戦してみませんか。

食べておいしく見て楽しい！



講師 深町貴子(ふかまちたかこ)

園芸家。植物を育てる楽しさや喜び、生態系の仕組みや不思議を独自の視点で語り、全国各地で園芸の楽しさを広めている。集合住宅におけるコミュニティーガーデンの菜園指導や、オリジナルブランドの商品企画も行っている。



スポンジ苗を水槽や昆虫ケースに入れて、周りを発泡煉石(れんせき)で隠すと、楽しいミニチュアガーデンに



容器をペットボトルに替えて、水耕栽培用の養液で栽培すれば、もっと長く大きく育てられます

生活の中で植物を育てれば、目の前で成長の様子が観察でき、毎日が楽しいですよ。また、最初から大きく育てることを考えず、スプラウトからベビーリーフまでと決めれば、早く収穫できます。ぜひ、おうちの中に小さな畑を作ってみてください。

今回紹介するおうちで手軽に楽しむ水耕栽培は、台所スポンジを使って栽培を楽しむ方法です。わざと小さな容器を使って、小まめに水を交換します。何度も水を足したり、替えたりすることで水が流動するため、水の腐敗予防になり、根に酸素の供給もしやすいのです。

水を交換できるので衛生管理がしやすい、土耕栽培と違い、野菜を同じ場所で何度作っても連作障害が起きないのは、大きなメリットといえます。

おうちの中に小さな畑を作ろう！  
水耕栽培の魅力

## 水耕栽培の準備



**ステップ①** 容器に合わせてスポンジをカット



**ステップ②** 水道水をたっぷり入れる



**ステップ③** 何度も押して、水を吸わせる



容器は水に強いふた付きの物。おかず入れや豆腐などの空き容器でもOK。ふたがない場合はラップで代用できます。台所スポンジは必ずソフトタイプで2層になっている物を。まく種は葉物野菜。カッターやはさみはスポンジ加工用。ようじは種まきのときに使います。

**魚座** 2/19 ~ 3/20  
【全体運】 そわそわしますが、腰を据えて考えたいとき。買い物は比較検討してからに。旅行、年越しの準備を始めるのは吉  
【健康運】 食事は野菜を中心にバランス良く。塩分控えめで  
【幸運の食べ物】 サンマ

**水瓶座** 1/20 ~ 2/18  
【全体運】 好調運に恵まれて足取りも軽やか。遊びに行く余裕も生まれます。仕事面では次に着手する計画を練って  
【健康運】 テレビや動画を参考にいろいろ試してみてもいい  
【幸運の食べ物】 マツタケ

**山羊座** 12/22 ~ 1/19  
【全体運】 頭の痛い状況ですが、問題点ははっきりしてきます。対策を立てれば前進。後半は協力してくれる人が現れそう  
【健康運】 体調不良を軽く見ないで。早めに休養を  
【幸運の食べ物】 ゴボウ

**射手座** 11/23 ~ 12/21  
【全体運】 高め安定運。手紙やメールで連絡を取り合いましょう。ちょっとリッチな食事は愛も友情も深めてくれます  
【健康運】 ハードなスポーツもOK。体を鍛えて  
【幸運の食べ物】 ニンジン



ポイント  
1の説明

## 農業者年金は「終身年金」ですので、女性の長い老後をしっかりサポートします。

現在65歳の日本人の平均余命は、男性が20年（85歳）、女性が24年（89歳）で、女性は男性より5年程長生きです。女性は、自分自身の年金を終身年金で準備することが重要です。

### ●農業者の老後の生活の収入は、国民年金+農業者年金が基本です！

高齢農家の家計費は夫婦お二人で約24万円が必要となるデータがあります。

国民年金の支給額は夫婦お二人で月額最高約13万円です。➡月額約10万円不足

### ■農業者年金に夫のみ加入した場合と夫婦で加入した場合の比較

夫と妻は同年齢で、農業者年金へは30歳で保険料月額2万円で通常加入し、死亡率の改善を見込んだ農業者の平均余命（男性87歳、女性92歳）まで生存するとして比較

|                     | 65歳～87歳の年金額（夫婦）                                                                                      | 88歳～92歳の年金額（妻のみ）                                  |
|---------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
| ケース1<br>農業者年金に夫のみ加入 | 国民年金 夫 月額 6万5千円 妻 月額 6万5千円<br>計 月額 13万円<br>農業者年金 夫 月額 4万2千円<br>合計：月額 17万2千円                          | 国民年金 妻 月額 6万5千円<br>農業者年金 なし<br>合計：月額 6万5千円        |
| ケース2<br>農業者年金に夫婦で加入 | 国民年金 夫 月額 6万5千円 妻 月額 6万5千円<br>計 月額 13万円<br>農業者年金 夫 月額 4万2千円 妻 月額 3万5千円<br>計 月額 7万8千円<br>合計：月額 20万8千円 | 国民年金 妻 月額 6万5千円<br>農業者年金 妻 月額 3万5千円<br>合計：月額 10万円 |

※農業者年金の試算額については、65歳までの運用利回り2.5%、65歳以降の予定利率は0.20%として行っています。

※予定利率は毎年度、農林水産省告示により定められ、令和2年度は0.20%となっています。 ※各金額は単位未満を四捨五入により表示しています。

ポイント  
2の説明

## 農業者年金の加入には農地の権利名義は要りません。

20歳以上60歳未満の国民年金第1号被保険者（納付免除者を除く）であって、年間60日以上農業に従事している方は誰でも加入できます。

さらに、認定農業者（認定就農者）で青色申告をしている方と、家族経営協定を結ぶ等の一定の要件を満たせば、保険料の国庫補助が受けられます。

ポイント  
3の説明

## 農業者年金の保険料は、高い節税効果があります。

農業者年金の保険料は、全額社会保険料控除の対象ですので、高い節税効果があります。民間の年金保険ですと、年額4万円が個人保険料控除の上限です。

また、経営者が家族の保険料を払った場合には、まとめて社会保険料控除の対象となります。（所得税法第74条）

### 女性加入者の声

- 夫と一緒に農業をやり、家事もやっているのだから、年金に夫婦で加入するのは当然のことだと思った。（Tさん）
- 子育てが終わって余裕ができた。加入は遅くなったが、満額を掛けて老後に備えたい。（Mさん）
- 年をとったときにエールを送ってくれる制度。「長寿社会になって女性は長生きだから、母ちゃんたちの年金も考えて!」と思った。（Uさん）
- 農業は天候に左右され収入が変動するが、保険料の上げ下げが自由で、苦しいときは引き落としを止めることができたし、節税にもなってよかった。（Aさん）

農業者年金の内容やご相談については、最寄りの農業委員会かJAまたは農業者年金基金にお問い合わせください。

### 独立行政法人 農業者年金基金

●専門相談員

TEL：03-3502-3199

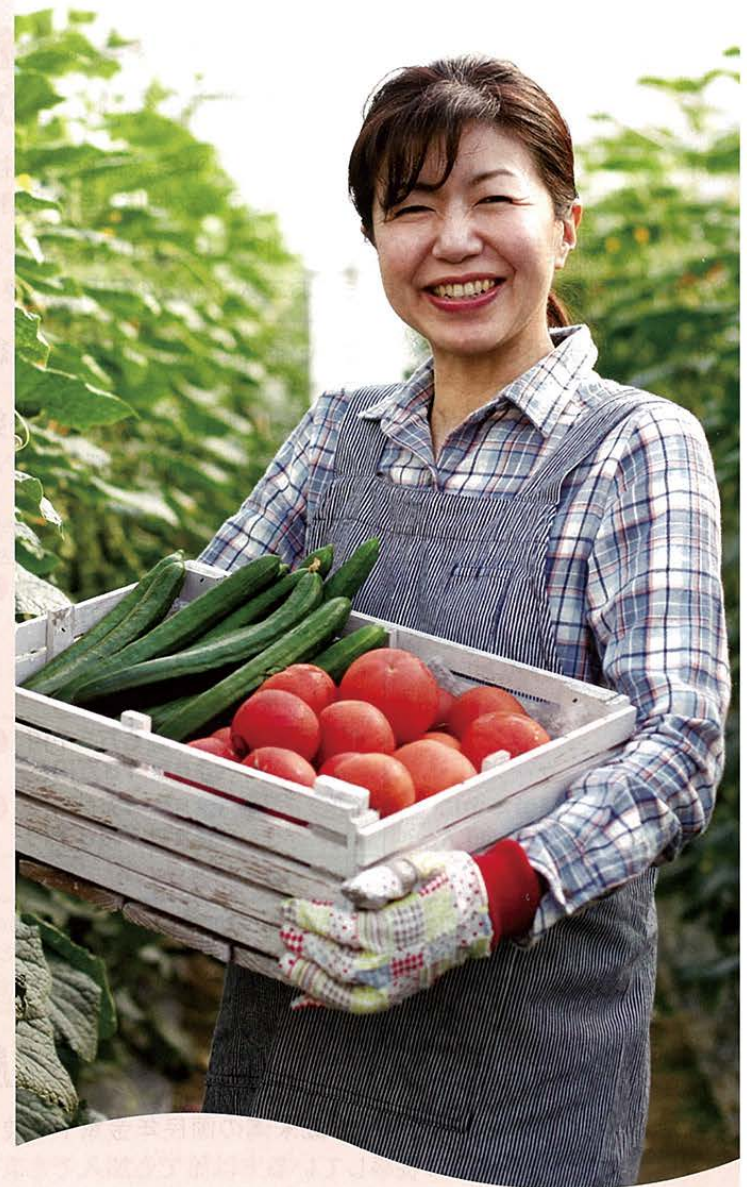
●企画調整室

TEL：03-3502-3942

2020.4

# 女性農業者のみなさんへ

老後生活への備えは十分ですか？



ポイント  
1

農業者年金は「終身年金」ですので、女性の長い老後を**しっかりサポート**します。

ポイント  
2

家族経営協定を結べば**保険料の国庫補助**も受けられます。  
女性の農業経営への参画を**しっかり応援**します！

ポイント  
3

保険料が全額社会保険料控除の対象で、**高い節税効果！**

詳しくは… 農業者年金基金 検索

<https://www.nounen.go.jp>











JA おいらせ

第二一六号  
令和二年十月発行  
企画・編集／JAおいらせ

〒031-0031 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



シニア野菜ソムリエ  
KAORUの

# ベジタブル ライフ



マッシュルームのプロフィール

【分類】ハラタケ科ハラタケ属

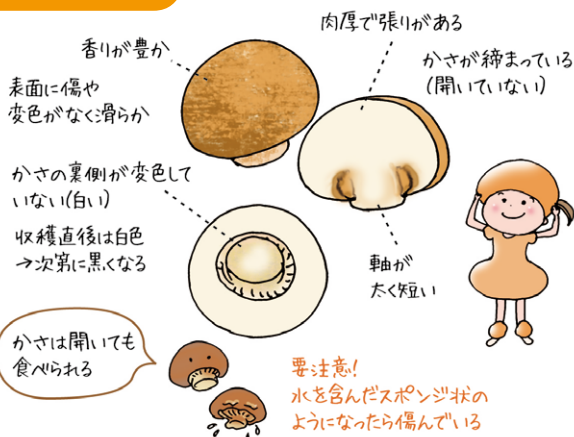
【原産地】欧州

【おいしい時期(旬)】秋(10～12月ごろ)

【主な栄養成分】ビタミンB2、パントテン酸、ナイアシンなど

解説：KAORU

## 見分け方



## 保存方法

日持ちしないため早めに使い切ろう

冷蔵保存  
2～3日の保存の際は水洗い不要のラップに包むか保存袋に入れる。3日以上は加熱調理がお勧め

冷凍保存  
調理しやすい大きさにカットのラップで包むか保存袋に入れて保存。冷凍すると細胞が壊れる風味や香りが失われ、歯応えも落ちる

変色防止にはレモン汁や酢が有効

## マッシュルームのチカラ

**食物繊維**  
整腸作用があり、便秘改善や肥満予防

**カリウム**  
むくみ解消、高血圧、重篤な硬化予防

**うま味成分**  
各種アミノ酸を多く含み、特にグルタミン酸が豊富

**ビタミンB2**  
特にビタミンB2が多く含まれる脂質・糖質・タンパク質の代謝をサポート。口内炎や肌荒れ予防、成長促進のビタミンBの仲間ナイアシンやパントテン酸も多く含有

# マッシュルーム

～世界中で愛されるきのこ～

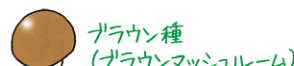
## マッシュルームのいろいろ



**ホワイト種 (ホワイトマッシュルーム)**  
日本の定番種の全体が白く小型のかさの表面が滑らかで、見た目にも上品。グラウン種より日持ちしないが、癖がなく淡白な味わい



**ジャンボマッシュルーム**  
品種ではなく、栽培過程で優秀な物をえりすぐり、大きく育てた大型の物の直径10cm、重さ100g以上に達する。そのままステーキや肉詰めにもカットして小型のマッシュルームのようにも利用できる



**グラウン種 (グラウンマッシュルーム)**  
かさは茶色で、軸は白色の小型のホワイト種に比べてやや日持ちする。原産種に近いので、本来の濃厚な味わいと香りの良さが特長

## 楽しみ方・食べ方のコツ

生食：サラダ、マリネ 加熱調理：炒め物、揚げ物、スープ

**下準備**  
水洗いはNG。風味が損なわれる。表面の汚れは布巾やペーパータオルで取れない場合は包丁で取り除く。かさの裏側のひだの部分から包丁でめくると表面がきれいになる

**生食**  
サラダ  
薄くスライス  
レモン汁や酢を掛けて変色を防ぎ、鮮度が大切。風味や食感が引き立つよ

**だし**  
さっと加熱すればだしが出る! ホワイト種はさっぱり上品な味わい。グラウン種は濃厚でしつかりとした風味

短時間加熱がお勧め。マッシュルーム自体もおいしい味になるよ

## マッシュルームのヒミツ

**世界で愛されるきのこ**  
和名 ヲツリタケ 仏語 シャンピニオン  
日本ではホワイト種が人気の世界ではグラウン種が主流

**歴史**  
1650年ころからフランスで人工栽培されていた。明治時代に伝来。大正時代に栽培が本格化

欧米をはじめ、世界で最も消費されているきのこ。特にフランス料理では定番食材!

**栽培**  
施設で通年栽培。クリスマスのイベント用に多く出荷される。培地作りから約2か月間で収穫