

JAおいらせ SCRUM

2021
2月号



SCRUM 2月号 目次

笑顔でスクラム	2
JAとSDGs	3
女性部だより	6
おしらせ	7
パズル／おたより他.....	10
ベジタブルライフ.....	12

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。



特集 JAおいらせ × S D G s

Sustainable Development Goals

持続可能な 開発 目標

SDGsとは、国連が国際社会の共通目標として「誰一人取り残さない」という基本理念のもと、2030年までに達成を目指す17の目標です。

協同組合とSDGs

JAをはじめとする協同組合は、組合員がお互いに協力して助け合う相互扶助の精神を基盤としていて、SDGsが目指す「誰一人取り残さない」という基本理念に通じるものがあります。

JAとSDGs

農業、組合員、地域のために行うJAの取り組みひとつひとつがSDGsの達成につながる取り組みです。すでに行っている活動がSDGsに当てはまります。JAは地域社会に課題解決に努めるとともに、SDGsの達成に貢献しています。

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



笑顔でスクラム

No.23



新たな気持ちで

良い牛づくりに挑戦

高橋 健仁さん
(三沢市三川)

高橋さんは肉牛、乳用牛合わせて七十頭を飼育する、酪農・繁殖農家。青森県の子牛は頭数が他県に比べて多くはないものの評価は高く、他県からの購買者も定着してきました。「畜産農家がこれまで一生懸命にやってきた結果」と高橋さんは話します。

丑年生まれ、二月で六十才になります。「今年の挑戦は良い子牛を増やすこと」と意気込み、「市場では血統も牛も良くなければ売れません。若い農家や青森県全体を見ても、血統の良い牛を導入しているのもっと勉強しなければ」と気持ちを新たにしています。大学生の二人の娘さんのうち春に一人が卒業予定で、少し余裕ができることもあり「また、

もうひと踏ん張りしてみたい」と目標ができたそうです。

妻の和子さんと二人三脚。「二人でできる、無理をしない程度でやっています。毎日の休みのない仕事なので、お互いの健康に注意しながら良い牛づくりをしたい」と語ってくれました。



高橋さんの経営概要

- ・和牛43頭（親31頭、子12頭）
- ・乳用牛27頭（経産牛20頭、未経産牛7頭）
- おいらせ農協酪農部会 前部会長

JAおいらせにおける取り組み

16 平和と公正をすべての人に


平和と公正をすべての人に
 青年部活動、女性部活動、盗難防止パトロールなど

組合員の積極的な運営参画・活動参加を推進しています。



12 つくる責任 つかう責任


つくる責任つかう責任
 栽培講習会など営農指導、販売事業、廃プラ回収など

部会ごとの現地講習会や目揃い会で農業振興と安定供給に取り組んでいます。



8 働きがいも経済成長も


働きがいも経済成長も
 無料職業紹介事業

求職者と農家のマッチングや各団体からの援農ボランティアと農家の仲介を行っています。



3 すべての人に健康と福祉を


すべての人に健康と福祉を
 助け合い組織ボランティア活動、健康測定など

施設ボランティアや健康づくりを推進し、安心して暮らせる環境を支援しています。



17 パートナースhipで目標を達成しよう


パートナーシップで目標を達成しよう
 農作業支援など

行政、各団体、農援隊（学生サークル）などと連携しています。



15 陸の豊かさも守ろう


陸の豊かさも守ろう
 土壌診断、緑のカーテンなど

生態系の保護や回復、土地の劣化を阻止し持続可能な利用を推進しています。



11 住み続けられるまちづくりを


住み続けられるまちづくりを
 J Aまつりや地域イベントへの出店、地域清掃など

JAまつり開催や地域イベントにJAや青年部、女性部の参加や、JA職員が春と秋に施設周辺を清掃しています。（今年度はコロナウイルス感染拡大によりイベント中止となっています）



4 質の高い教育をみんなに


質の高い教育をみんなに
 『ちゃぐりん』無償提供、食農教育など

JA管内の10小学校に毎月『ちゃぐりん』を提供しています。またJA指導課や青年部が出向いて食農教育に取り組んでいます。



広報誌では該当するJAの活動にSDGsアイコンを表示しています。



JA役員と幹部職員はSDGsバッヂを身に付けています。



わたしたちにもできること

例えば…不要な電灯の消灯、水の節約、地産地消、エコバックの利用など
 一人一人の実践が、持続可能な社会の実現に近づくのかもしれない。

農業融資のご案内

農機具購入・農地等の取得や農舎・倉庫の新設等に必要な資金を低金利で
ご融資しております。お気軽にご相談ください。

本店 融資担当者



のみや しんご
野々宮 伸悟



たけがはら ゆきなり
竹ヶ原 幸成



ぬまた こうすけ
沼田 康佑

六戸支店 融資担当



ささき ひでなり
佐々木 秀成

農業近代化資金

金利

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12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。

借入限度

- 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 1億5,000万円以内

※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

- 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

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

その他

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。

※上記以外の農業資金もお取り扱い
しておりますので、詳しくは金融課
融資担当者までお問い合わせ下さい。



本店 54-3420 六戸支店 55-3101

女性部



12/28

三沢支部

お正月花アレンジメント 地域の親子も参加

お正月花のフラワーアレンジメント教室を開き、女性部員25人が参加しました。今回、教室を2部制に
し、JAに足を運ぶきっかけを作りとして地域の親子にも呼びかけ、親子17組35人も参加しました。

株式会社パセリー菓の黒沢亮子さんを講師に招き、参加者は正月らしい花材でアレンジメントに挑戦し、子
どもは工作でブチ門松を制作しました。



「娘と一緒に初めてのフラワーアレンジメント。
立派にできてうれしいです」と楽しんでいました。



女性部員は手際よくアレンジメント

六戸支部 お母さん講座

12/28

正月用生け花

参加者11人。「毎年生け花を楽しみにし
ているので参加できてよかった」と参加者
は満足していました。



1/4,5

PPバンド教室

参加者11人。2日間の教室後、今年度の
教室が中止となってしまいましたが、参加者
は来年の講座で制作を続ける予定です。



1/6

パッチワーク教室

参加者16人。バックまたはショルダーバックを
作ります。教室は中止となりましたが、先生が個別
に対応しており、参加者は制作に挑戦しています。



※飛沫防止の亚克力板や間隔をあ
けた机の配置等、新型コロナウイ
ルス対策を行いながら開催してい
ましたが、コロナウイルス感染拡
大に伴い、1月12日以降の各教
室を中止しました。
(みそ作りのみ開催)



日常生活賠償責任特約

・住宅(※1)の管理上の不備や欠陥によって生じた事故または買物や旅行などの日常生活で生じた事故(※2)により、他人を死亡させたり、負傷させたり、他人の財物に損害を与えたり、あるいは誤って線路に立ち入ったことなどにより、電車などを運行不能にしたため法律上の損害賠償責任を負担するときに共済金をお支払いする保障です。

・**記名被共済者1名のご加入により、ご家族(※3)も保障対象となります。**

(※1) 被共済者の居住の用に供される住宅用建物をいい、別荘等一時的に居住の用に供される住宅用建物を含みます。

また、住宅には同一敷地内に所在する動産・不動産も含まれます。

(※2) 住宅以外の不動産の所有、使用または管理による事故を除きます。

(※3) 記名被共済者本人、配偶者、同居の親族、別居の未婚の子などが保障対象となります。

日常生活のトラブルを幅広く保障します！



自転車で他人にケガを
させてしまった！



飼い犬が他人を噛んでケガを
させてしまった！



買い物中にお店の商品を
こわしてしまった！



自転車で転倒し、駐車中の他人の
自動車に傷をつけてしまった！

示談交渉サービス付

まさかの事故時、
相手方との交渉は
JA共済におまかせください！

この特約で共済金の支払い対象となる事故について、被共済者のお申し出があり、かつ相手方の同意が得られれば、JA共済は被共済者のために示談交渉をお引き受けします。

※被共済者の過失がない場合などは、JA共済が示談交渉を行うことができません。



“自転車共済(保険)”の加入義務化が進んでいます。
ぜひ日常生活賠償責任特約への加入をご検討ください。

都道府県および
政令市の状況

義務化

宮城県、山形県、埼玉県、東京都、神奈川県、山梨県、
長野県、静岡県、滋賀県、京都府、大阪府、奈良県、兵庫県、
愛媛県、福岡県、鹿児島県、仙台市、さいたま市、相模原市、
静岡県、名古屋市、京都市、堺市、岡山市、福岡市

努力義務化

北海道、茨城県、群馬県、
千葉県、富山県、和歌山県、
鳥取県、徳島県、高知県、
香川県、熊本県、千葉市

(2020年9月30日現在)

出典：自転車活用推進官民連携協議会ホームページ

保障重複について 記名被共済者またはそのご家族が、この特約と同様の保障(※4)に複数加入している場合は、保障が重複することがあります。保障が重複すると、対象となる事故について、どちらの契約でも保障されますが、いずれか一方の契約からは共済金が支払われない場合があります。保障内容の差異や加入金額をご確認いただき、保障の要否をご判断いただいたうえでご契約ください。(※5)

(※4) 自動車共済以外の共済契約でご契約されている保障や、組合以外の保険(共済)契約を含みます。

(※5) これらの保障を1契約にのみ付帯した場合、そのご契約を解約・内容変更したときや、ご家族の状況の変化(同居から別居への変更等)があるときに、保障がなくなったり、保障の対象者が変わることがありますのでご注意ください。

この資料は概要を説明したものです。ご検討にあたっては、「重要事項説明書(契約概要)」を必ずご覧ください。
また、ご契約の際は、「重要事項説明書(注意喚起情報)」および「ご契約のしおり・約款」を必ずご覧ください。

お問い合わせは 共済推進課

本店 0176-54-2213

六戸支店 0176-55-3102

JA共済ホームページアドレス <https://www.ja-kyosai.or.jp>

加入後の事故は、専用窓口まで
JA共済日常生活事故対応センター

0120-628-931

受付時間 9:00~17:00 ※土日・祝日および12月29日~1月3日を除きます。
(JAの営業時間内でも、こちらの番号までご連絡ください)

20481030312

自動車共済にご加入の皆さまへ

人生は
落とし穴
だらけ!!

日常生活の思わぬトラブルで、
大きな賠償責任を負うことがあります。
手軽な特約で、まさかに備えませんか？

日常生活のトラブルによる
賠償責任は思わぬ高額となることも…
例えば
自転車事故による
賠償金額 **9,521万円**
(神戸地方裁判所2013年7月4日判決)

ゴルフ場で…

プレー中の打球が
先行プレイヤーの顔面に直撃し
眼にケガをさせた。

庭で…

伐採した庭の木が隣家に
倒れて損害を与えてしまった。

自転車で…

自転車走行中、歩行者と接触。
相手が意識不明の重体に…

ペットの
散歩中に…

飼い犬が他の犬の飼い主に
噛みつきケガをさせた。

家で…

集合住宅で自宅の洗濯機の
ホースが外れ水漏れで階下
に損害を与えてしまった。

海で…

サーフィン中にボードが
他人に当たりケガをさせた。

階段で…

歩道橋で足を踏み外して
友人に激突。
後遺障害を負った。

新登場

自動車共済に安心をプラス!!



日常生活賠償責任特約

自転車事故をはじめとする日常生活の
さまざまな損害賠償責任を保障します。

2億円 支払限度額

共済掛金1,890円(共済期間1年、一時払の場合)

くわしい保障内容は裏面をご覧ください

安心の
示談交渉
サービス付

※1 出典：日本損害保険協会ホームページ ※2 裁判において支払いを命じられた金額(概算額)であり加害者が実際に支払う金額とは異なる場合があります

食育ソムリエがみなさんに 情報を提供します！



今回は
織笠です。

ごぼう

古来より薬として用いられてきたごぼうですが、熱を冷まし、炎症を鎮め、解毒し、余分な水分を排出する働きに優れています。



☆老化防止・アンチエイジングにも

中医学では、老化は腎機能の衰えととらえます。（この場合、腎臓のみならず、成長、発育、生殖、泌尿器系、ホルモン系も含む、生命活動の基盤となる臓です）

ごぼうにたっぷり含まれる食物繊維のイヌリンには、腎機能を高めて利尿作用のあることが確認されています。毒素排出作用もあるので、腎の働きを強化して老化のスピードを遅らせ、変わらぬ若さを保ちましょう。

☆老化防止におすすめの食材

ごぼう、クルミ、黒ゴマ、黒豆、黒きくらげ、やまいもなど…
また、ごぼうは血糖値の上昇やがんの発生を抑制するリグニンも含まれます。このリグニンは切り口に発生し、時間がたつほど増えるため、切り口の多いさがきにするのが有効です。



ごぼうのポタージュ



材料（4人分）
ごぼう……………小2本（200g）
長いも……………5cm分
だし汁……………2カップ
豆乳……………2～3カップ
塩……………小さじ1
しょうゆ……………小さじ1～2
揚げ油

※とろみを出すために、長いもを加えます。

- ① ごぼうは3cm分を千切りに、残りは1cm幅の輪切りにし、水にさらして水気を切る。長いもは1cm厚さのいちょう切りにする。
- ② 鍋にだし汁と1を入れて火にかけ、20～25分かけてやわらかくなるまで煮る。
- ③ 煮ている間に、160℃の揚げ油でごぼうの千切りをカリッと揚げ、チップスにする。
- ④ ②のあら熱が取れたら、ミキサーにかけてなめらかになるまで攪拌する。
- ⑤ ④をふたたび鍋に戻し、味をみながら豆乳を加えて温め、塩、しょうゆで味を調える。
- ⑥ 器に盛り、チップスをちらす。

今月のお便り

食育ソムリエに5名の皆さんが合格していることを知り、うれしくなりました。食育活動を積極的に行ってほしいです。
Sさん

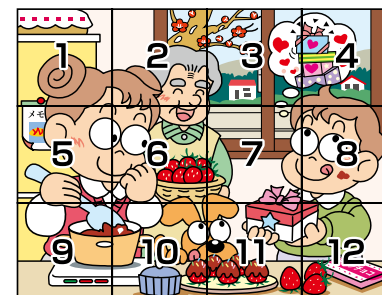
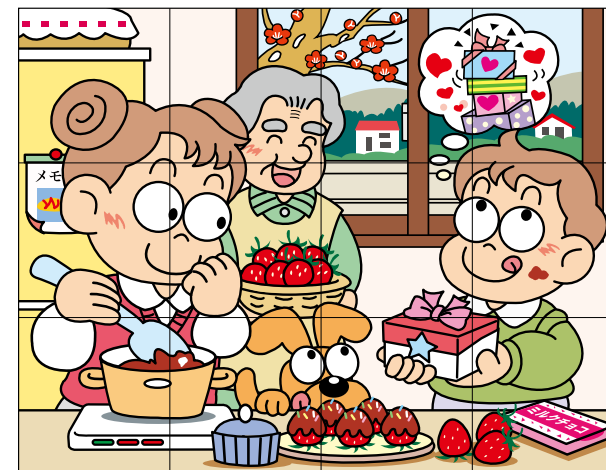
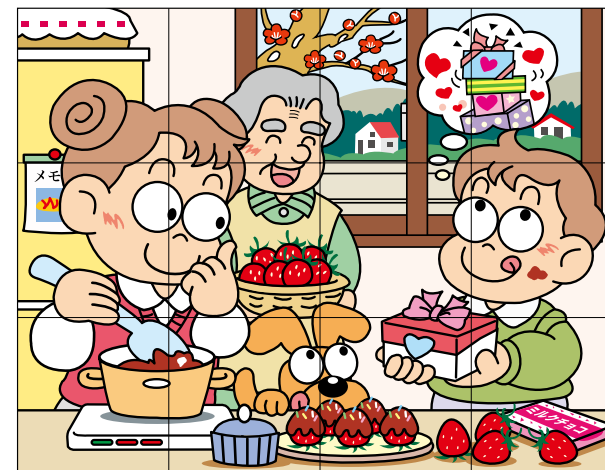
資格への挑戦は素晴らしいです。これからのみなさんの活躍に期待します！

食育ソムリエの方の記事が知らない事の情報載せてくれるのでタメになります。裏表紙にあるチコリーの食べ方とても参考になります！
Kさん

食育ソムリエのコーナーのテーマはソムリエの方にお任せしているので、毎月内容がバラエティーに富んでいて、私も勉強になっています。

今年こそコロナが終息したらいつもの生活に戻っているイベントにも参加して楽しみたいです。
Sさん

冬期間の女性部の講座、新春生産資材展示即売会と毎年恒例の行事も感染症拡大に伴い中止となりました。JAでは引き続き感染症対策に努めてまいります。



まちがいさがし

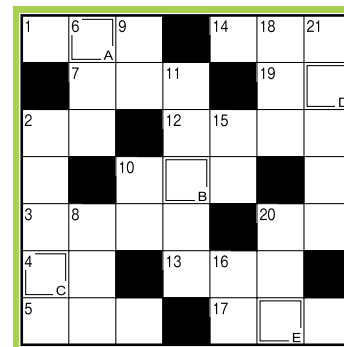
右のイラストには左のイラストと違う部分が5カ所あります。間違っている部分を左下の枠内の数字と何が間違っているかを探しましょう。

出題・イラスト：酒井栄子

1月号の答え

- 1……………太陽の大きさが違う 3……………障子に梅の模様がない
6……………茶碗の形が違う 10……………猫の目が違う 12……………ミカンの位置が違う

クロスワード・パズル



タテのカギ

- ② たき火の——を念入りに行った
- ⑥ チョコレートを——にかけて溶かした
- ⑧ 構えてシャッターを切ります
- ⑨ ジャムやピクルスなどを詰めます
- ⑩ この——の輪、なかなか外れないんだ
- ⑪ 就職活動の際に書きます
- ⑮ シャープペンシルに入れます
- ⑯ 浜辺に寄せては返すもの
- ⑳ 文庫本に布製の——を掛けた
- ㉑ 夕方になると家々の窓にとります
- ㉒ アシカに似た海獣

先月の答えは
「カドマツ」

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。



1月号のクイズ正解者は24名でした。

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

- ① 最低気温が0度を下回る日のこと
- ② どちらかに挟んである物
- ③ 片仮名語でいうとリベンジ
- ④ 節分にまきます
- ⑤ 冬、雪国の家の軒にぶら下がる物
- ⑦ ——の道も一歩から
- ⑩ 牛肉はビーフ、鶏肉は——
- ⑫ お釣りと一緒に受け取ることも
- ⑬ 多くの人が眠っています
- ⑭ チョコレートの原料になる植物
- ⑯ アルコールを含む調味料
- ⑰ 間違った答えに付ける印
- ⑱ バレンタインデーに伝える人もいます

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・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3年2月9日(火)(当日消印有効)

皆様からのご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。

のんき家族

しおなれど★いも



編集後記 1年前、その頃はインフルエンザの流行に備えてJA施設内の消毒液などを準備し、感染症予防のポスターも掲示していました。まもなく新型コロナの感染が国内でも見付き、感染が拡大。JAでは役職員のマスク着用徹底に努めるほか、飛沫防止に対する設備も整えてきました。組合員や利用者の皆様には安心して農協をご利用いただきたいと思います。（お）



JA おいらせ

令和三年二月発行
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 0176(54)2111
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
☎(五三)四二六



シニア野菜ソムリエ
KAORUの

ベジタブル ライフ



カラシナのプロフィール

【分類】アブラナ科
【原産地】中央アジア
【おいしい時期(旬)】12～4月ごろ
【主な栄養成分】β-カロテン、ビタミンC、K、
葉酸、カリウム、カルシウム、
アリルイソチオシアネートなど

解説 KAORU

見分け方

葉が鮮やかで
濃い緑色

ポイント!

育ち過ぎのものは堅く筋張っている
長過ぎず茎も太くない方が柔らかい



張りつつやがあり葉先
まで"ピン"としているものが新鮮



葉や切り口が
変色なくみずみずしい

保存方法



冷蔵庫の野菜室
湿らせた新聞紙などで
包んで袋に入れる

1～2日で
食べ切ろう



長期保存
さっと下ゆでしてから
小分けして冷凍庫へ
賞味期限は
1か月以内を目安に

塩漬け
さらに長期保存

カラシナのチカラ

β-カロテン
ビタミンC

免疫力を高め、老化
や不調の原因になる
活性酸素を抑制する
働きがある
風邪予防、美肌にも

カリウム

降圧作用で高血圧を予防
むくみの解消にも



葉酸

新陳代謝や成長促進
造血作用で貧血予防に効果的
妊婦さんにお勧め

栄養素の豊富な緑黄色野菜
冬の時期に必要な栄養素を含有

カルシウム、ビタミンK
骨や歯の強化、
健康に役立つ

アリルイソチオシアネート
辛味成分
食欲増進や抗菌作用

ビタミンU
胃粘膜の修復に
役立つ



カラシナ

～辛味がアクセントの緑黄色野菜～

カラシナのいろいろ



カラシナ

爽やかな辛味が特徴の
葉は深い切れ込みがあり、
濃く鮮やかな緑色のおみ
しやあえ物、漬物、炒め物などに
利用できる葉カラシナとも呼ばれる



レッドマスタート

赤色の葉が特徴の主に
サラダなどに色と辛味をア
クセントに利用される全体
が赤紫色、また緑色のベースに赤
が入ったものなどさまざま



タカナ

カラシナの一種の葉は
肉厚で幅広いパリッとし
た辛味が特徴の漬物に
加工され、おにぎりの具やラーメン
のトッピングに



博多つぼみ菜

大型カラシナの一種の上
部が緑色で根元が白色の
葉の付け根から出る脇芽を
食べるのこりこした歯ごたえ、甘味と
程よい辛味が特徴



サラダからし菜

生食向き見た目には水菜に
似て切れ込みの深い軟らか
い葉と細い茎が特徴の
ほんのりとした辛味とシャキシャキとした
食感を持ち味



ワサビナ

カラシナの変種から誕生
したといわれ、カラシナのように
辛味がある切れ込みの
深い中ぎざぎざの葉が特徴の生食
で歯ごたえが良い



マスタートグリーン

生食可能で、パリッとした辛味が特徴の西洋カラシナの
葉は美しい緑色で、薄く幅が広い大きな葉を生かして肉
などの具を包んだりサンドイッチにも

楽しみ方・食べ方のコツ

サラダ

葉や茎が細く軟らかい
サラダ用を便おう



炒め物

パスタや魚・肉料理の付
け合わせの爽やかな風味
が食欲を増進



おみし・あえ物

パリッとした辛さがアクセントに
ゆで過ぎないのがコツ



煮物(鍋の具材)
みぞれの具にも!

さっと湯通し

下処理

さっと湯通ししてあく抜きして
から使うと、煮汁が濁らず
風味も引き立つ
※炒め物、煮物など加
熱調理する際は、加熱し
過ぎないように注意



漬物

塩漬けやしょうゆ漬けが
一般的
あく抜きしてから漬ける
と辛味が生きる



カラシナのヒミツ

歴史

アブラナ科の野菜から分化
「アブラナ」と「クロカラシ」の
自然交雑と考えられている



花が咲く
前の春先
2～3月ごろが
一番の旬

日本へは中国から伝来
平安時代の『本草和名』

葉・茎・種も食べられる有用な食材

茎葉を食用にするのは中国で、
からしやマスタートに利用される種類は
主にインドや欧州で進化



「芥」の項目で
「和良え(カラシ)」

タカナは「菰」の項目で
「多加奈(タカナ)」



種子を粉末にして「和からし」に