

地域とともに未来へ「スクラム」

SCRUM

2021

7

Vol.225



JAおいらせ 広報誌



おおぞら小田植え(5/24) 4ページで紹介

無人ヘリ作業を きっかけに農業へ



ささき

佐々木

あきら

憲さん(30才)

[六戸町岡沼]



練習会での佐々木さん。

操作になっている佐々木さんでも「いつも緊張する」そうです。

「農業をやろうと思うきっかけは、この無人ヘリでした」と話す佐々木さんは、産業用無人ヘリオペレーター協議会六戸地区の副会長を務めています。就農は6年前で、それまでは会社勤めする中、家の農作業を手伝っていました。無人ヘリの手伝いも、「お盆時期に暇だったらアルバイトしないか」と岡沼地区の仲間から誘われ、その作業を通じて「農家もありかな」という気持ちに。それまでは農家を継ぐ気持ちはなかったという佐々木さんですが、無人ヘリの作業や農家の方たちと話すうちに農業に魅力を感じていったそうです。母の年齢のことを考えたり、会社が休みの日には家の農作業を手伝っていたことから、「それだったら農家になろう」と決心したそうです。

ゆくは農業経営者を目指しています。仕事の進め方の改善や設備投資など作業効率の充実を目標にしています。スマート農業に興味があり、「導入できたら作業の効率や労働力の面でだいぶ楽になるだろうな」と話していました。佐々木さんは6月、六戸町農業後継者の会の会長に就任しました。同会は六戸町の農産物PRや食育などの活動が中心です。「活動もそうですが、このような仲間が集まること自体が大事」と考えていて、情報の交換や共有をしてお互いを高め、仲間との絆をさらに深めていきたいそうです。

□産業用無人ヘリオペレーター協議会
六戸地区副会長
六戸町農業後継者の会会長
作付品目…ごぼう、ながいも、にんにく
母と祖父と農業経営。



無人ヘリ協議会

無人ヘリ作業と一緒にやりませんか。大歓迎です。

牡牛座
4/20
5/20

【全体運】用事は後回しにせず処理するのがトラブル防止の秘訣(ひけつ)。テレビやネットでは役立つ情報を入手できそう
【健康運】関節を柔らかく保つストレッチを取り入れて
【幸運の食べ物】ツルムラサキ

牡羊座
3/21
4/19

【全体運】慌てずじっくり時間をかけて。スロースタートを中心に掛けると良い流れをつくれます。おしゃれをして運氣もアップ!
【健康運】少しハードな運動を。体が活性化
【幸運の食べ物】露地トマト



地域貢献活動

JAと青年部の食農教育

目次

2 笑顔でスクラム

4 特集
JAと青年部の
食農教育

6 活動レポート

7 食育ソムリエ

8 女性部

9 助け合い組織・
おしらせ

10 みんなのひろば

12 ベジタブルライフ



©よい食プロジェクト

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。

【全体運】 いつもより「楽しむ」時間を優先させて。ゆったり楽しい時間を過ごせば良い考えが浮かびそう。買い物にツキ
【健康運】 友人と一緒にできるスポーツにツキ
【幸運の食べ物】 ジュンサイ

双子座
5/21
6/21

【全体運】 勢いがあり大きな進展が期待できます。温めてきたプランを実行に移しましょう。新しいものにもツキあり
【健康運】 食べ過ぎに気を付けて。腹も身の内です
【幸運の食べ物】 ゴーヤー

蟹座
6/22
7/22



青年部三沢地区

三沢市立おおぞら小学校の米作り 5/24



地域の農業を伝える 青年部の地域貢献活動



青年部 三沢地区の皆さん

三沢地区はおおぞら小の米作りに協力し、10年以上続いています。今年度の田植えには4～6年生36人が参加しました。青年部員が児童に伝え続けてきた「苗は3本、心はひとつ」の合言葉は児童に定着し、モチ米「アネコモチ」を合言葉に合わせて植えました。5年生が中心となって生育観測し、秋の収穫を目指します。



J Aおいらせ青年部は三沢地区35人、六戸地区36人の2地区の計71人が活動しています。地域の担い手としての役割を果たしながら、地域農業の活性化と地域貢献を目的に、毎年、米作りを通じて子どもたちに農業への理解と食の大切さを伝えていきます。5月下旬、両地区の今年度の米作りがスタートしました。

三沢地区 田中継美部長

子どもたちには、この米作りには地域の方々が関わっていることから、地域とのつながりを意識して米作りに臨んでもらいたいです。



乙女座
8/23
9/22

【全体運】運勢はまずまずですが心の内は穏やかではなさそう。愚痴は控えめに、うわさ話には加わらないように。状況が好転
【健康運】足の爪のケアを念入りに。ゆっくり歩いて
【幸運の食べ物】オクラ

獅子座
7/23
8/22

【全体運】びっくりするほど忙しくなる可能性が。自分のことを優先し過ぎるのは危険。人のための行動で救われます
【健康運】オーバーワークに注意。休養も忘れずに
【幸運の食べ物】サヤインゲン

青年部六戸地区

六戸町立六戸小学校のバケツ稲作り 5/26



六戸地区 清水実部長



まだスタート地点だが、秋においしい米がとれるよう米作りを楽しんでほしいです



青年部 六戸地区の皆さん

5年生37人がバケツ稲に組んでいます。青年部員6人とJA職員4人が苗植えに協力しました。土と肥料4種類と水を入れて混ぜ、うるち米「まつしぐら」の苗を植えました。児童は「土をほぐすのが大変」と手を泥だらけにしながら、バケツ稲の作業を楽しんでいました。JAの佐々木祐輔指導員が児

童に稲の生育や夏場の気温に合わせて水管理の徹底を呼び掛け、児童は「夏休みに稲を枯らさないように管理をがんばる」と話していました。

青年部とJAは今後も生育を確認しながら、秋の収穫や脱穀などバケツ稲作りをサポートします。

JAの食農教育活動

三沢市立三沢小学校の野菜作り 5/20

JAでは管内の小中学校の農業体験や出前授業、JA選果施設の見学を受け入れ、食農教育に取り組んでいます。



JA本店指導課は、三沢小学校2年生63人に野菜作り体験学習の出前授業を行いました。JAの久保田篤実指導員と一緒に校内の学級農園に8種類の野菜の苗や種を植えました。

生活科の授業の一環で、野菜を育てる活動を通して自然や食生活に関心を深めることを目的に、3年前からJA指導員が出前授業に参加しています。



ニンニク試し掘りで収穫適期の見極めを

やさい推進委員会ニンニク部会は6月3日に六戸支店、9日に谷地頭予冷庫でニンニク講習会を開きました。収穫作業を前に、病害虫防除のポイントや収穫後の乾燥方法などを確認し、収穫適期の見極めを呼びかけました。

三沢地区では生産者56人が参加。県の担当者は、県の生育観測圃の生育状況が平年を上回ることから、収穫期が平年より早い見込みと報告しました。収穫適期の判断は必ず試し掘りを行い、ニンニクの尻の形状やりん片の充実など総合的に判断するよう呼びかけました。



三沢地区



六戸地区

雑草対策に作業省力化となる
除草剤を実演紹介

六戸支店指導課は6月9日、六戸町内4カ所で水稻除草剤実演会を開き、参加者は雑草対策への作業の負担軽減と時間短縮につながる除草剤散布を体験しました。

JA指導課の小笠原英幸係長と日産化学株式会社の担当者が、除草効果や軽量で落水する手間や時間が省ける特徴を紹介しました。参加者は散布を実際に行い、作業の省力化を体験し、持続効果や使用量などを質問し、高い関心を示していました。



除草剤散布を実演するJA指導員



カボチャ高品質生産めざし現地指導会

やさい推進委員会六戸地区予冷野菜部会は6月3日、カボチャ現地指導会を開きました。生産者8人が参加し、良質なカボチャ生産を目指し、管理方法や病害虫防除を確認しました。

指導会は、今年度初めてカボチャの生産に取り組むJA青年部六戸地区の清水実部長の畑で行い、(株)渡辺採種場と石原バイオサイエンス(株)の担当者が今後の管理ポイントを紹介しました。参加者は子づる2本仕立ての親づるの摘芯を実際に体験し、また、アブラムシへの対策とうどんこ病に効果的な防除薬剤を確認しました。



管理作業を学ぶ生産者

アウトドアで 楽しく備え

生活指導員の
沖津です



キャンプでアヒージョ



パンにつけていただきますよう。

材料

カマンベールチーズ…	1個	ズッキーニ	1本
アンチョビ	1缶	海老	8尾
マッシュルーム	8個	にんにく	1片
プチトマト	8個	オリーブオイル	200cc

作り方

- 1 カマンベールチーズ、ズッキーニ、マッシュルームを適当な大きさに切る。
- 2 アンチョビ、にんにくを刻む。
- 3 キャンプ用クッカーの真ん中にチーズを置き、材料全てを入れ火にかけて、15分で出来上がり。

自粛期間中、自宅の庭でバーベキューをする機会が増えてきました。また、手ぶらでバーベキューやキャンプといった、アウトドア体験をしやすい場所も増えています。

野外で電気ガスを使わず、ごみをなるべく出さずに、時短で調理する。キャンプ料理は災害食に似たところがあります。災害食と考えずにキャンプ料理とイメージすれば、同じ料理でも不思議とおいしそうに感じませんか。

突然の災害時にも慌てないために

自然の中で炭やまきで火おこし

電気ガスが止まっても暖をとり、明かりを確保できます。

キャンプで使用する調理器具で調理

たき火台などを使用して煮炊きできると、非常食を温め、お茶を入れ、備蓄食品を組み合わせることで手の込んだ料理も作れます。

避難用バッグと共に調理器具もそろえて

キャンプで使用する調理器具は軽量で小さく収納できるよう設計されているものが多く、場所もとらず持ち運びが便利です。

災害時の備蓄食品も消費期限が訪れますが、その前にキャンプで使用して、新しいものを備える。これも無駄なく、無理なく備えを続ける“持続可能な防災＝SDGs防災”の一つになりそうです。年に数回アウトドアに親しむことで、楽しく防災に備えましょう。

📷 三沢やさいフォトレシピコンテスト 📷

にんにく部門 第1位

🍴 レシピ紹介 🍴

にんにくキーマカレー

●材料

A	• にんにく	2かけ	• 水	500cc
	• 豚挽肉	30g	• 市販カレールー	2ブロック
	• 玉ねぎ	30g	• 砂糖	小さじ1

●作り方

- ① Aのにんにくと玉ねぎはみじん切りにして挽肉と炒める。
- ② 次に水とカレールーを入れて水分を飛ばしながらポロポロになるまで炒める。



女性部

5/22・29

花の寄せ植え 三沢支部・六戸支部



両支部ともに、花の寄せ植えを行いました。講師に(株)パセリー菜八戸本店の出町さんを招き、プランターに6～7種類の花を植えました。寄せ植えする花の特徴の説明や植え方を教わり、剪定など管理の仕方を学びました。講師の出町さんは「秋には2～3種類を植え替えし、年中楽しめます」と部員へアドバイスしました。



六戸



- 秋まで楽しめるとの事なので、大切に育てたい
- コロナ禍でつまらない毎日だったので、この教室を楽しみにして来ました。今日は心が癒されました。参加して良かったです。



三沢支部 21名参加



六戸支部 20名参加

5/24

緑のカーテン あさがお植え・寄せ植え 六戸支部



六戸支店金融課入口付近に今年も植えました。去年の秋に取ったあさがおの種を、女性部員が家で育苗し、「今年も綺麗に咲きますように」と、心を込めて植えました。

また、来組されたお客様に楽しんでもらおうと寄せ植えと、いつもお世話になっている農協に何かできないかと、敷地内の草取りも実施しました。



5/28

新型コロナの不安解消に 手作りマスクケースとシトラスリボンをプレゼント 六戸支部



六戸支部はマスクケースを手作りし、JAへ贈りました。マスクケースは女性部の7人が150枚を、生地 of 裁断とミシン担当に分かれ2日間で作業しました。また、新型コロナの感染者やその家族、医療従事者への差別と偏見のない地域社会を目指す「シトラスリボンプロジェクト」に賛同し、部員3人がシトラスリボンも作製しました。

山本ヒデ部長が「何かと不便の多い毎日だが、この状況が一日も早く解消され、平穏な日々に戻るよう祈りながら作りました」と沖澤繁弥組合長へ渡しました。マスクケースとシトラスリボンは支店の来店者へプレゼントしました。

「昨年に引き続き、女性部の皆さんの活動に感謝しています」と沖澤組合長が山本部長に感謝を伝えました。▶



虹の会は6月9日、会員が寄せ植えした花を三沢市内の福祉施設へ贈りました。

地域の高齢者の食事や運動など、ふれあいを中心に訪問活動していた会にとって、新型コロナの感染拡大で訪問活動が制限されていることから、花のプレゼントで地域の高齢者に楽しんでもらおうと会員が初めて企画しました。

JA本店で行った花の寄せ植えには13人の会員が参加し、プランターに7種類の花を寄せ植えしました。花は富田玲子会長が代表して、社会福祉法人常光会と社会福祉法人楽晴会三沢デイサービスセンターの2ヵ所へ届けました。富田会長は「花を見て和んで、楽しんでもらいたい」と話し、常光会の出戸勝理事長は「利用者、職員と楽しく育てて活用したい」と富田会長へ感謝状を贈りました。



虹の会を代表して花を贈る富田会長（左）

やまびこ会 今年度も福祉施設へタオル寄付などを予定

やまびこ会は5月28日に六戸支店で総会を開きました。

昨年に引き続き、書面議決書での総会となり、全案件原案通り可決されました。

やまびこ会の会員は26名で、新型コロナの影響で活動が制限される中、今年度も昨年に続き、福祉施設へタオルの寄付を予定しています。



書面議決書を確認する
吉田はるよ会長と山本ヒデ副会長

三沢市農業委員会から

農地パトロール(利用状況調査)を実施します

農業委員会では、毎年実施している耕作放棄地の現地調査と利用状況調査を今年度も8月から実施いたします。

この調査は、市内全ての農地を調査することにより、無断転用や耕作放棄地及び過去に指導対象となった放棄地等の状況を把握し、地域資源である農地を守ることや、再生利用に向けた事業等の活動に結びつけていくため実施するものです。

この調査のため、委員及び事務局職員が農地に立ち入ることがありますので、ご理解とご協力をお願いいたします。

問い合わせ先

三沢市農業委員会事務局

53-5111（内線256）

上北地域県民局から

研修会のご案内

上北地域県民局地域農林水産部では、新規就農者が生産技術や経営管理に関する基礎的な知識・技術を習得するための研修会を開催しています。

詳細は、下記HPの「農業関係情報：ヤングファーマーゼミナール」に随時掲載します。受講を希望される方、営農に関する悩み事などお気軽にお問合わせください。

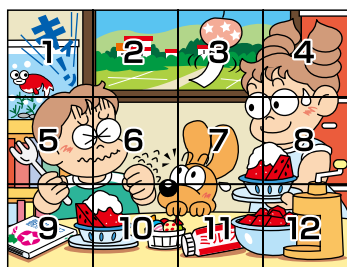
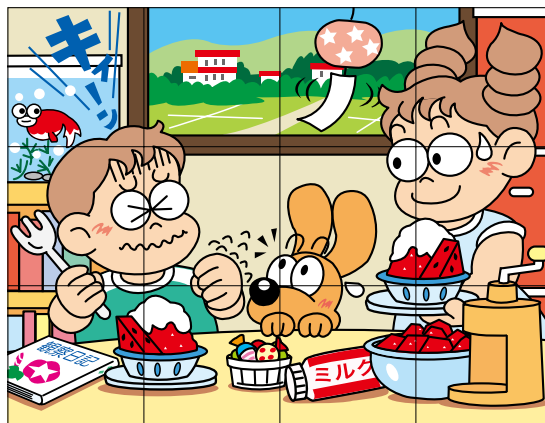
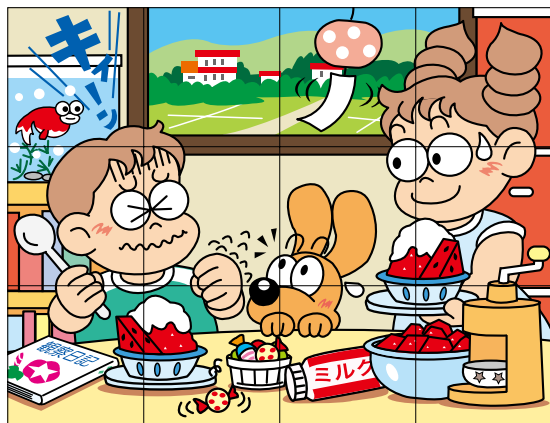


問い合わせ先

上北地域県民局

地域農林水産部農業普及振興室

0176-23-4281 担当：黒瀧、下山



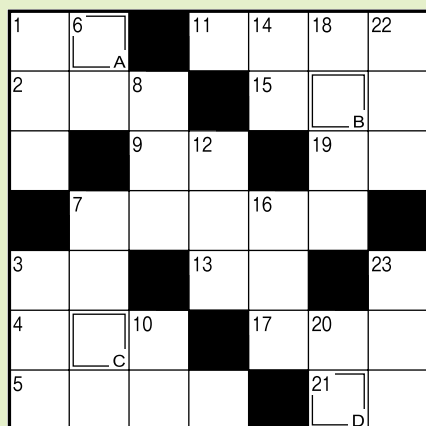
まちがいさがし

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。

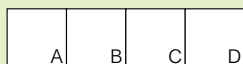
出題・イラスト：酒井栄子

- 6月号の答え 1…てるてる坊主の表情が違う 6…パイの数が少ない
7…サクランボが減っている 9…アジサイにカタツムリがいる
12…生け垣の竹が長い

クロスワードクイズ



答え



二重マスの文字をA～Dの順に並べてできる言葉は何でしょうか？

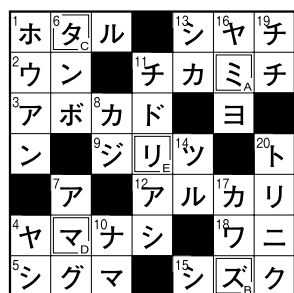
ヨロのカギ

- ① 雨や日光を避けるために差します
- ② 緑に黒のしまがある果実
- ③ 増(ぞう)の反対語
- ④ ヤッホーと叫ぶとヤッホーと返します
- ⑤ 片目をパチンとつぶります
- ⑥ キャッツアイとも呼ばれる宝石
- ⑦ 木材を薄く加工した物
- ⑧ 一つ目小僧とか小豆洗いとか。——変化
- ⑨ 量より重視されることもあります
- ⑩ 爽やかな香りのするハーブ。ペパー——
- ⑪ つば焼きにするとおいしい貝
- ⑫ 漢字で書くと雑魚。取るに足りないもののこと
- ⑬ みんな出掛けている状態

タテのカギ

- ① 仙人が食べているというもの
- ② 学校を出て家まで帰ること
- ③ 年齢を数えるときに使う言葉
- ④ ラジオから1970——の曲が流れてきた
- ⑤ この虫が作る繭から絹が取れます
- ⑥ 下から5桁目です
- ⑦ ものは一だ、まずやってみよう
- ⑧ サーフィンやヨットを楽しめる場所
- ⑨ 「やれ打つな蠅(はえ)が手をすり足をする」は小林——の句です
- ⑩ 日本髪に挿す飾り
- ⑪ ゆでたそうめんの水を切るときに使います
- ⑫ 親同士が兄弟姉妹です
- ⑬ 将棋に似た西洋のゲーム

6月の答えは「ミズタマリ」



6月号のクイズ正解者は21名でした。

今月のおたより

夏といえば

▼夏といえば、縁日ですね。金魚すくいをして一匹もすくえずがっかりしたら、イケメン!?のお兄ちゃんに金魚をサービスしてもらいました。5年ぐらい長生きして大きくなり嬉しかったですね。

へばなうさん

▼やはりお祭りです。私の田舎では、ケンカ山車というのがあって、いつもおかえりの山車運行を見るのが好きでした。勇ましくて子どもながら大興奮でした。 Sさん

▼夏で思い出すことは、長男出産です。18時間かかりました。とても苦しかったです。もう絶対生まないと決心したのですが、毎日わが子と接しているうちに可愛いのと楽しいことが多いことに、そのこと(苦しみ)も忘れ、また子宝に恵まれました。二度目は本当に安産でした。苦しい事って忘れるんですね。子どもたちに感謝です。

※お名前ありませんでした

▼「ねえねえ夏と言えば？」と旦那に質問。私だったら、かき氷、花火、肝だめしかな...と言っている一言!!「夏と言えばTUBEだ

へ。」私は納得です。が、ジェネレーションギャップを感じるんだろうなうと思いました(笑)

ベックさん

●旦那さんの答え、正解です!!

▼夏といえば...大好きな「浴衣と盆踊り」子どもの頃、部落の盆踊り大会に浴衣来て参加していたことを懐かしく思い出します。

Tさん

▼夏といえば虫さされ。毎年アレルギーに悩まされるくらい腫れてひどいです。ヒフ科にお世話になってます。体温が高いんでしょうね。 K・Kさん

▼生ビール老学生会(女子会)を二年前から延期している私達です。今年は飲めるといいですね。

Sさん

●それぞれの夏が想像できますね。新型コロナウイルスの影響で今年もイベントの少ないようですが、みなさんにとって楽しい思い出がまたひとつ増えますように。

▼おたよりコーナーでいろんな方々のテーマが聞けていいですね。野菜の食べ方は人によって違うし、自分の知らないことが知れるので助かります!! Sさん

▼ニンニクをたくさんもらいました。ニンニクを使ったレシピを教えてください。いろんなレシピを教えてください、うれしいです。

Tさん

▼食育ソムリエのページで紫蘇ジュースを載せてましたが「毎年作ってるわ」くらいにしか思ってたかったんですが、シソの栄養素を知る事ができ、改めて身体に良いんだ!?って思いました。アレルギー体質の家族なので今年は多めに作ってみんなに飲ませようと思います。

ビーツにも興味を持ちましたが何処で買えるでしょうか? Kさん

●スーパーでビーツはなかなか見ることはないですが、近隣では、おいらせ町のファーマーズマルシェ Hirotsugu (ひとつぶ) さんで取り扱っているそうです。

▼職員配置図を拝見しました。お世話になった人がほとんどいなく、寂しくもあり、不安もあり...時の流れを感じます。 Sさん

8月号のおたよりテーマ

「わたし、家族の

ちょっとした自慢」

を教えてください。

応募要項

応募締切日

7月7日(水)

※当日消印有効

正解者5名様に図書カードをプレゼント。発行月上旬にお届けします。皆様からのご応募お待ちしております。

記入事項

- ①まちがいさがし、またはクロスワードの答え
- ②おたよりテーマ/ご意見・ご感想
- ③住所・氏名・年齢

応募方法

〒033-0022 青森県三沢市三沢字堀口16-7
JAおいらせ 広報係

FAX 0176-54-4470

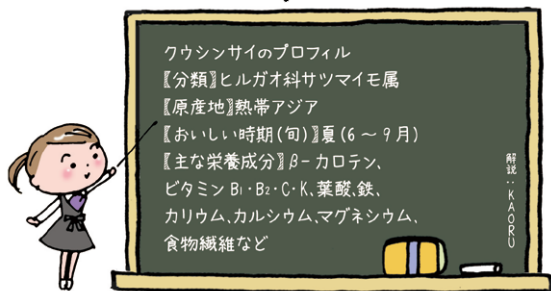
Eメール kikaku-soumu@ja-oirase.or.jp

※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「今月のおたより」コーナーに掲載させていただく場合があります。

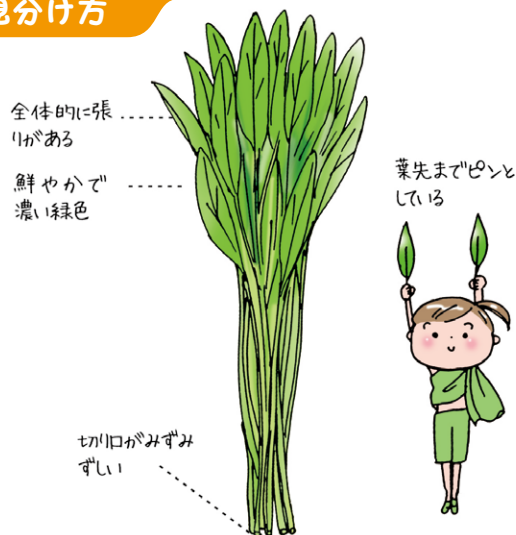
編集後記



興味本位で梅シロップを初めて作りました。氷砂糖が溶ける過程を子どもの方が楽しんで毎日チェックしていました。炭酸水で割っておいしくいただきました。調子に乗って、梅干し、ラッキョウ漬にも挑戦。初めてなのであまり期待せず、気楽に完成を待ちたいと思います。(お)



見分け方



クウシンサイのヒミツ

歴史

熱帯アジアに自生して
 古くから食べられていた
 タイ、フィリピン、中国、マレーシア、
 インドネシアなど

沖縄県では昔から栽培され親しまれてきた



沖縄の呼び名
 ウンチー
 ウンチーバー

保存方法

冷蔵保存

鮮度が命!
 2~3日で
 使い切ろう



立てて保存するのが
 理想だよ

湿らせたペーパータオルか新
 聞紙で"包み"ビニール袋などに
 入れて冷蔵庫の野菜室へ

冷凍保存

すぐに使い切れない
 ときの保存術



硬めにさつとゆでて小分けにして
 ラップに包み、保存用袋に入
 れて冷凍庫へ
 冷凍後の利用は、おひたし、あ
 え物、スープ、印しなどがお
 薦め

クウシンサイ(ヨウサイ)

アジア料理で定番の夏野菜

クウシンサイのチカラ

豊富な栄養成分
 老化予防、
 免疫力アップ!



β-カロテン

風邪や肌荒れの予防、
 生活習慣病の予防にも
 効果を期待
 油と摂取することで吸
 収率が高まる

ビタミンC

β-カロテンとの相乗効果
 で力を発揮
 抗酸化作用があり、夏の
 紫外線による肌の老化防
 止にも効果的

骨や歯の強化
 骨粗しょう症予防に

カリシウム

骨や歯の強化に効果的

ビタミンK

カリシウムを骨に定着させる働き

夏バテ予防に!
 カリウム



夏は汗と共にカリウムが失われやす
 い。取り過ぎた塩分を体外に排出の血
 圧を安定させ、高血圧予防にも効果的

ビタミンB₁

エネルギー代謝を高め、
 疲労回復に効果的

貧血予防に!

鉄

全身の組織に酸素
 を運搬する赤血球中
 のヘモグロビン生成に
 関わる

葉酸

造血作用があり
 体の発育にも重要



マグネシウム

骨の生成を助ける



楽しみ方・食べ方のコツ

癖がない風味で
 さまざまな料理に

スープ、おひたし、あえ物、天ぷ
 ら、印し、カレー(グリーンカレー
 など)
 中華料理やタイ料理などの炒
 め物によく利用される



炒め物は定番料理
 油との相性が良いので豚肉も味や
 栄養価の面から相性の良い食材



シンプルな味付けでも美味
 ニンニクで風味付けをして塩を振るだけ!
 短時間でサッと炒めるのがポイント
 加熱し過ぎると茎のシャキシャキとした歯触
 りがなくなるよ

加熱時間に注意!

下ゆでする場合は茎の太い部分と
 葉を分けると食感良く仕上がる
 葉はさっと湯通し、茎は2分程度を目安に



生食OK
 あくが少ないため、
 茎や葉の細く柔らかい
 部分は生で食べられる