

地域とともに未来へ「スクラム」

SCRUM

2023

新 1 年

No.243



JAおいらせ

広報誌

年頭のご挨拶 2

特集 4

TAC(担い手訪問担当者)の活動から

活動レポート 6



代表理事組合長

沖澤 繁弥

農家組合員の所得向上と生産の維持拡大へ

新年あけましておめでとございます。

組合員の皆様方におかれましては、健やかな新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。また、日頃より当 J A 事業に多大なご理解とご協力を賜り厚く御礼申し上げます。はじめに、新型コロナウイルス感染症により影響を受けている皆様、その被害にご苦勞さ

よりお見舞い申し上げるところであります。

昨年は、新型コロナウイルスの第6波、第7波と繰り返し感染の波に襲われ、その都度、国内経済に極めて深刻な被害がもたらされました。

そうした中で、2月のロシアによるウクライナ侵攻、円安、エネルギー

ギー情勢等の不安定化による物価高騰の影響は、国内経済へ更なる影響を与えており、家計にも響いている状況が続いております。

農業分野においても、米をはじめ需要減退による農畜産物の価格低下が幅広い品目で発生し、その影響が引き続きしている状況に加え、燃料や肥料、飼料など農業資材の価格高騰

もあり、生産現場では一層厳しさが増しております。

また、8月の豪雨により、多くの農作物が被害を受けました。特に、長いも、ごぼうについては甚大な影響が発生しており被害の拡大が懸念されます。当 J A で

は行政等へ支援を要請し、原油価格・物価高騰等の影響も含めた災害緊急資金を発動する等の対策を実施し、農業経営の支援をしているところでございます。

一方、当 J A の主要品目である長いも、ごぼう、にんにくは、全国の市場、消費者から高い評価を頂いているところであります。生産者の皆様はこれまでのご努力に敬意を表するとともに、計画出荷と安定出荷へのご協力に改めて感謝を申し上げます。

持と生産者の経営安定に向け、担い手農家への訪問活動と農作業受託の強化、求職者と農家のマッチングや農業ボランティアの受け入れなど、労働力不足の解消に向けた取り組みを積極的に進めて参ります。

今後も自慢の農畜産物を全国へ発信し、地域の産業振興と地域に貢献する組織をめざすとともに、協同組合運動の原点である「対話」をもとにした不断の自己改革をすすめるべく、

役員が一体となって努力して参りますので、組合員の皆様には、変わらぬご支援を賜りますようお願い申し上げます。最後に、本年も皆様

謹んで
新年のご挨拶を
申し上げます

代表理事組合長 沖澤 繁弥

代表理事専務 中屋敷 一夫

常務理事 馬場 英和

理事 千葉 勝雄

理事 根岸 金雄

理事 坂岡 直哉

理事 赤石 義昭

理事 新山 秀男

理事 豊川 健吉

理事 金沢 幸弘

理事 浪岡 英悦

理事 田中 優子

理事 織笠 光子

代表 監事 久保 稔

常勤 監事 角 石二郎

監事 今出川 弘

員外 監事 濱田 廣司

参事 種市 誠

ほか 職員一同

新春によせて



三沢市長

小檜山吉紀

あけましておめでとう
ございます。

組合員の皆様、並びに
職員の皆様には、穏やか
な新春をお過ごしのこと
と心よりお慶び申し上げ
ます。

さて、昨年を振り返り
ますと、ウクライナにお
ける戦火の影響が農業用
肥料の原料不足と価格の
高騰という形になって現
れ、以前から続いていた
飼料の高騰と併せて、農
業経営にとって大変な
1年となりました。

一方で、昨年の米の作
柄はまずまずで、新品種
「はれわたari」が披露
目されるなど明るい話題
もありました。一昨年の
極端な下落からやや回復
はしたものの、米の価格
は依然低迷したままであ
ります。また、8月の大
雨被害により、当市主力
のゴボウ、ナガイモにお
いて、決して少なくない
被害が出ていることも大
変懸念されるところであ
ります。

肥料等の高騰について
上げます。
この豪雨の影響により、
当町では基幹作物の長い
も、ごぼうについて、価格
は上昇したものの品質に
ばらつきがあり収量が低
下、にんにくについては、
生育は概ね順調だったも
のの価格が低下し、いづれ
も厳しい状況であるとお
聞きしております。また、
水稻の生育では、一部力メ
ムシ被害、胴割れ等はみ
られたものの、豪雨以降好
天に恵まれたため、収量は
昨年並みで米価は昨年よ

は、支援金の助成により
生産者の皆様のご苦労を
多少緩和できたものと思
いますが、大雨被害につ
きましても、関係者の皆
様と十分協議し、対策に
取り組んで参る所存であ
ります。

本年は、困難続きの昨
年を踏まえて、地域に根
差した農業がいかに重要
であるか、認識を新たに
する年になるものと感じ
ております。厳しい状況
であっても、当市農業を
守り抜くことに意を強く

して臨んで参りますの
で、組合員の皆様には、
引き続き、当市農業行政
にお力添えを賜りたく、
お願い申し上げます。

結びに、組合員の皆
様、並びに職員の皆様
のご健勝と、貴組合の
更なる発展をお祈りす
るとともに、本年が皆
さまにとりまして素晴
らしい年になりますよ
う心から祈念申し上げ
まして、年頭のご挨拶
といたします。

令和五年 新春挨拶



六戸町長

吉田 豊

謹んで年頭のご挨拶を
申し上げます。

組合員の皆様方には、
平素から農業振興にご協
力いただき、また、地域
の活性化に多大なるご貢
献をいただいております
ことに厚くお礼を申し上
げます。

昨年は、8月上旬に線
状降水帯による非常に激
しい雨が、同じ場所でも
り続けたことにより農作
物等にも甚大な被害が発
生し、被災された方々に
は心よりお見舞いを申し

上げます。
この豪雨の影響により、
当町では基幹作物の長い
も、ごぼうについて、価格
は上昇したものの品質に
ばらつきがあり収量が低
下、にんにくについては、
生育は概ね順調だったも
のの価格が低下し、いづれ
も厳しい状況であるとお
聞きしております。また、
水稻の生育では、一部力メ
ムシ被害、胴割れ等はみ
られたものの、豪雨以降好
天に恵まれたため、収量は
昨年並みで米価は昨年よ

り昇したようですが、コ
ロナ禍における外食産業
の低迷などによる影響は
まだ続いているようであ
ります。栽培管理に大変
ご苦労されたことと存じ、
深く敬意を表します。

このような状況の中、
昨年11月に3年ぶりとな
るメイプルタウンフェスタ
を開催いたしました。農
協青年部の方々が中心と
なり野菜即売会を企画し、
大変好評でありました。

食の安全や後継者の確保
に苦慮されている中に加

え、感染症の影響による
経済の停滞など農業を取
り巻く状況は年々厳しさ
を増しておりますが、本
年も皆様が元気に安心し
て野菜を生産できる環境
づくりを力尽くしてま
いります。

結びに、おいらせ農業
協同組合の更なるご発展
を期待いたしますとと
もに、本年が皆様にとり
まして素晴らしい年であ
りますよう心からご祈念
申し上げます。新春の
ご挨拶といたします。



笑顔・笑顔・笑顔
おいらせ農業協同組合

蟹座
6/22~7/22

【全体運】あれこれ言われてキャバオーバーになりがち。全部やろうと思わないで。状況整理から入ると良い案が浮かびます。
【健康運】血行促進を心がけて。頭の体操も大切です。
【幸運の食べ物】芽キャベツ

双子座
5/21~6/21

【全体運】礼儀正しい態度で好感度が上昇。やりたいことがあるときほど周囲の話をよく聞いて。協力者が現れる予感です。
【健康運】頑張り過ぎてバテないようペース配分を重視して。
【幸運の食べ物】プロッコリー

TAC(担い手訪問担当者) の活動から

TACとは、「地域農業の担い手」を訪問し、担い手の意見や要望を JA グループの事業に反映させ、地域農業の発展を支援していく活動です。地域農業の担い手に訪問してご意見・ご要望を伺ってお応えし、また、担い手のご意見を持ち帰り、JA グループ業務改善につなげます。

令和4年4月～11月までに頂いた
ご意見・ご要望を一部抜粋でお知らせします。

- 減反に作付けした長いも、ごぼうが腐敗してしまった。
- 今年の長いもの種芋は早期に葉が落ちていて、種芋が不足する農家もあるのではないかな。
- 秋にんじんの一部が水没してしまった。
 - 雨の被害で親芋と種芋両方とも被害は見えています。もうすでに種芋が不足する生産者もいます。やさい推進委員会で行った8月時点の被害アンケートでは、長いも、ごぼうともに全体の2割程度の被害が報告されていますが、実際に収穫するまで正確にはわかりません。その他にもにんじんやキャベツなど多くの野菜で被害の報告があがっており、被害状況については定期的に行政へ連絡しています。今後、新たな情報があれば皆様に発信します。
- 肥料価格がかなり高騰しているが、JAでにんにくの基肥など、秋肥の一部を安く購入できたのはとても助かった。
- 肥料・資材高騰と聞いているが、補助金や対策などの情報があったら教えてほしい。今後、農業を続けていけるか不安だ。
- 経費ばかり何割も上がるのに野菜の売り上げは上がる保証はない。去年も所得が少ない年だったが、今年も経費が高くて売り上げが上がらなければ低所得となる。この状況が続けば、本当に農家はつぶれてしまうと思う。
 - JAでは肥料の早期引き取り等により価格抑制に努めていますので、今後ご利用ください。肥料費の高騰に対しては、国の肥料価格高騰対策事業の受付を12月に行いました。今後も情報などありましたらすぐにお知らせします。
- 今年は無理かもしれないが、だんだん新型コロナの状況が落ち着いてきたように感じるし、交流会等を開催してもらえればありがたい。農家同士や職員との交流が少なくなって寂しい。
 - 集まる機会は極端に減ってしまっているので、交流は必要だと思います。JAとしてもコロナ禍の状況を見ながら交流の場を設けてまいります。
- 従業員が作業中に倒れ、救急車で運ばれた。医者がいうには、原因はその従業員の体質(貧血など)によるものらしく、休んだら回復したため、私の責任とはならないようだ。今回の件で従業員の怪我は怖いと思ったため、労災に加入したい。
 - すぐに労災担当と同行して自宅に訪問し、加入申請書類を作成して監督署に提出しました。
- 今まで使っていた従業員が高齢等により来られなくなった。このままでは耕作面積を減らさなければいけない。農協の無料職業紹介事業も求職者が少ないと聞いているが、外国人実習生等、更なる労働力確保対策を農協で行って欲しくないか。
- 労働者を斡旋してほしい。インターネット等で、いろいろな労働者斡旋アプリなどあるが、JAでも取り組んでみれないものか。
 - 外国人実習生の導入や労働力確保対策はスマホアプリなども含めて今後も検討していきたいと思っています。

●にんにくの面積はここ数年かなり増えたように感じる。周囲の農家でも、今まで出荷先はJA一本だった人が、外部業者へ出荷を始めています。業者は出荷方法など様々な手を尽くして農産物を集めている。JAも危機感を持って対応した方がいいと思う。

→ご指摘いただきありがとうございます。JAといたしましては、栽培・収穫方法等の指導や訪問により皆様にJAへ出荷して頂きますようお願いしてまいります。また、出荷方法につきましても、やさい推進委員会と検討を進めてまいります。

●私のにんにく畑の隣で、ゴボウを作付けするためにクロピク消毒を行った農家がいるが、被覆をしなかった。被覆しない人は毎年しない。農家全体に対してもっと強く指導してほしい。

→他の地区でも同様のトラブルが発生しています。近隣の人や農産物に危害を及ぼす可能性があるため、今後も県や市役所と協力し、注意喚起と指導を継続してまいります。

●岡沼センターから出庫したにんにくを出荷調整しているが、品質に問題はなく安心して製品作りをしている。

→今後も出荷をよろしく願います。

●農協がにんにくの消毒作業をしてくれるから、にんにく栽培が続けられている。今後お願いしたい。

●農協所有のにんにく消毒機は高畝対応できず、機械植えが増えてきている現在、農家から農協の機械は遠慮するという声が多い。

●にんにく消毒機を高畝にできる消毒機に更新してほしい。機械植えに対応するため高畝にする必要がある。

→現在28名(10ha)の土壌消毒を受託しています。にんにく作付け面積の維持に必要な事業だと感じています。

→更新できるか、または消毒機械を持っている農家に委託できるか含め検討したいと思います。

●たばこをやめて、初めての南瓜栽培だが、指導員がアドバイスをしてくれたおかげで、発芽は100%揃い順調に生育している。引き続き指導をお願いしたい。

→いつでも指導に行きますのでよろしく願います。

●手数料を下げる努力をJAや全農はもっとするべき。米、野菜の価格が今年も安いと大変だ。頑張って売ってほしい。

→全農、市場と連絡を密にし、今後有利販売に繋がるよう努めてまいりますのでご理解をお願いします。

無料職業紹介事業

おいらせ農協では、組合員の皆様の労働力支援の観点から、無料職業紹介所を開設し、農家のお手伝いをできる方を募集しています。

【長いも：3月～ にんにく：5月～ ごぼう：9月～】

令和4年4月以降延べ人数は以下の通りです。

●求職者／10名 ●求人登録農家／10農家 ●マッチング件数／8件

年々件数は減少傾向にありますが、今後も労働力の確保に努めてまいります。

「チャレンジ農福」の取り組みについて

12月1日から9日までの平日7日間、県が取り組んでいる、労働力不足に悩む農業者と福祉事業所農作業ユニットをマッチングし、障がい者が農作業に従事する「チャレンジ農福」を実施し、JA おいらせ六戸支店指導課がマッチングを手伝いました。

今回は、十和田市のCOLOR合同会社 就労継続支援B型ルミエールの利用者2名とスタッフ1名の1ユニットが、3農家で合計7日間作業をしました。作業内容は、長いも収穫時の土落とし、コンテナまでの運搬作業とごぼう選別の原料出しを行いました。利用した農家からは「農作業ユニットの皆さんは大変よく働いてくれた。春の作業もお願いしたい。」という声がありました。



蠍座
10/24～11/22

【全体運】情報収集に力を入れて、問題解決に近づきます。いつもの作業にも新たな気付きがありそう。清掃や洗濯にツキ。
【健康運】デトックス効果のある食材で元気を回復。
【幸運の食べ物】野沢菜

天秤座
9/23～10/23

【全体運】時間調整の難しいとき。1人で動いた方がストレスは少なそう。共同作業が必要なことは丁寧に説明を。
【健康運】乾燥を防いで風邪を予防。スキンケアにも効果あり。
【幸運の食べ物】山芋



メイプルタウンフェスタ

JAおいらせは11月6日、同JA青年部六戸地区と同JA女性部六戸支部と共に、ろくのへメイプルタウンフェスタ2022に参加しました。

新型コロナウイルス感染症の影響で去年、一昨年は中止となっており、今年は屋外のみで規模を縮小し、例年2日間だったところを1日限りでの開催でしたが、会場は開催を待ちわびたたくさんの人で賑わいました。

青年部ではダイコンやハクサイ、ネギなどの野菜を特価で販売し、朝早くからまとめ買いをするお客さんが多く見られたほか、女性部が手掛ける串餅はいつも人気で、今回もたくさんの方が行列を作っていました。

また、今年は青森県産米の新品種「はれわたり」の数量限定の試食会も開催され、地域住民へ地域の農業とJAをPRする場となりました。



長いも部会 坪掘り共励会

やさい推進委員会長いも部会は、11月8～9日に三沢地区で、10月31日に六戸地区で坪掘り調査を行い、三沢地区では15名、六戸地区では16名が参加しました。

JA指導課と上北地域県民局農業普及振興室三沢分室とともに現地での掘り取り、集計を行った結果、三沢地区は1株重1,079gで平年比97%(前年比85%)、六戸地区は1株重1,007gで平年比86%(前年比77%)となりました。8月の大雨での肥料切れによるリング・コブ症状が多く、くぼみ状も散見され、一部腐敗している圃場もありました。

11月14日から秋掘り長いもの荷受けが開始となり選果作業も始まりましたが、調査結果と同じく、リング・コブによるC～D品の割合が平年よりも高くなっている状況です。



女性部

六戸支部

女性部六戸支部は12月2日に、役員会と新旧グループ長合同会議を開き、毎年冬に開催しているおかあさん講座の内容について話し合いをしました。去年は新型コロナウイルス感染症の影響で内容を制限しましたが、今年は例年通りの開催を予定しており、部員一同心待ちにしています。最後に、家の光記事活用としてフェルトをくるくる巻いて作るブドウのアクセサリー作りも行いました。

また、12月9日にプリザーブドフラワー教室、12日にフラワーアレンジ教室を開きました。プリザーブドフラワーとは生花を特殊な液体につけて長期間の保存を可能にしたもので、生花のような柔らかな質感でありながら生花では不可能な色味を楽しめるところが魅力の一つとなっています。

10月にはハロウィンをテーマにした各教室を開催しており、2回目の今回はクリスマスがテーマです。プリザーブドフラワー教室には女性部員12人が参加しました。ヒムロスギの葉をツリーに見立てて、オーナメントを飾るように色とりどりの花をアレンジしていきました。



ブドウの
アクセサリー



プリザーブド
フラワー

ながいも

今月は小比類巻輝美です。



ながいもは、栄養価の高さから、「山うなぎ」という呼び名まで存在しています。

長いもと大葉の肉巻き

【材 料】2人分

長いも……………100g
豚ロース薄切り肉……………200g
大葉……………10枚
小麦粉……………適量
オリーブオイルまたはゴマ油……………適量
クレイジーソルト……………適量

【作り方】

- ① 長いもは10cm×2cmの拍子切りにする。
- ② 豚肉⇒大葉⇒長いもの順にのせて巻く。
- ③ ②に薄く小麦粉をふるう。
- ④ オリーブオイルまたはゴマ油を入れ熱したフライパンに③を入れて焼き、クレイジーソルトを振りかける。

*クレイジーソルトの代わりに塩・こしょうでも大丈夫です。また、源タレやシーズニングを使うと味のバリエーションが楽しめます。

*②の時に、スライスチーズ（プロセスチーズ）を加えて一緒に巻いてもおいしくいただけます。



冬期間土曜日の営業時間変更について

平素より当農協事業に格別のご高配を賜りまして厚くお礼申し上げます。

さて、この度、当農協では、働き方改革の一環として令和5年1月1日より職員の総労働時間短縮などの施策を試験的に実行させていただく事となりました。

つきましては、期間中の営業を下記のとおり変更させていただきます。

今後も更なるサービス向上に努めてまいりますので、何卒、ご理解賜りますようよろしくお願い申し上げます。

実施期間 令和5年1月1日～令和5年2月28日間の各土曜日

部署名	変更後(新)	現行(旧)	備考
本店・六戸支店 事務所	休業	8:30～12:00	
購買資材センター	休業	8:30～12:00	
北部事業所	休業	休業	
七百出張所	休業	8:30～12:00	
販売課 浜三沢倉庫 北部予冷庫 六戸予冷庫 岡沼センター	休業	8:30～12:00	野菜荷受け 休みになります

※年始(1月1日～1月3日)については全部署休業させていただきます。



終身年金で
安心!

農 知 業 っ 者 て 年 得 金 す る

農業者の方は、**国民年金の上乗せの
公的な年金「農業者年金」**に加入して
安心で豊かな老後を!

ポイント

1

農業者なら誰でも入れる「**終身年金**」です!

ポイント

2

一定の要件を満たす方には、
月額最大**1万円**の**保険料の国庫補助**

ポイント

3

保険料は**全額社会保険料控除の対象**
など、生涯を通じて大きな節税効果!

詳しくは…

検索

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



ポイント

1の説明

農業者なら誰でも入れる「終身年金」です！

●年間60日以上農業に従事している、国民年金の第1号被保険者(保険料免除者を除く。)である20歳以上60歳未満の方又は60歳以上65歳未満の国民年金の任意加入者が加入できます。

- 高齢農家世帯の家計費は、月額約22万円というデータがあります。
国民年金の支給額は、最大で一人あたり月約6万5千円。これを夫婦でもらっても毎月約10万円の赤字ですので、国民年金の上乗せ年金として農業者年金に加入しましょう。
- 農業者年金は、積立方式・確定拠出型で少子高齢時代に強い。
- 農業者年金は、経営状況や老後の生活設計に応じて、保険料を加入後いつでも月2万円(35歳未満で政策支援加入の対象とならない方は1万円)～6万7千円の範囲で、千円単位で変更でき、年払いもできます。また、途中で脱退・再加入もできます。なお、脱退した場合、払った保険料は年金を受給するまで運用し続け、加入期間に関わらず、年金として受給できます。(脱退一時金はありません。)

試算表 農業者年金に加入すれば～ 農業者年金の受給額の試算

加入年齢	納付期間	保険料額	保険料納付総額	年金額(年額)		想定される受給総額	
				男性	女性	男性	女性
20歳	40年	1万円	780万円	58万円	49万円	1,243万円	1,315万円
		2万円	960万円	76万円	64万円	1,635万円	1,730万円
30歳	30年	1万円	660万円	45万円	38万円	968万円	1,024万円
		2万円	720万円	50万円	43万円	1,085万円	1,148万円
40歳	20年	2万円	480万円	30万円	25万円	642万円	680万円
50歳	10年	2万円	240万円	13万円	11万円	286万円	303万円

※上のケースは、通常加入で加入し、65歳までの運用利回りが2.5%、65歳以降の予定利率が0.30%となった場合の試算です。受給総額は65歳の時点で想定される平均余命を考慮し、男性86.5歳、女性92歳まで生存した場合の金額です。

※運用利回りは、加入後の経済変動により上下します。制度発足以降の19年間(令和2年度まで)の運用利回りの平均は、年率2.97%です。

※予定利率は毎年度、農林水産省告示により定められ、令和4年度は0.30%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。

※保険料額1万円のケースについては、35歳未満は保険料月額1万円で加入し、35歳以降は月額2万円で加入した場合です。

死亡一時金もあり安心

80歳前に死亡した場合には、80歳までに受け取る農業者老齢年金の現在価値相当額を一時金として遺族が受け取れます。※加入期間等により保険料の払込額を下回る場合があります。

ポイント

2の説明

一定の要件を満たす方には、 保険料の国庫補助があります。

認定農業者又は認定就農者で青色申告の方や、その方と家族経営協定を結んだ配偶者・後継者の方など、一定の要件を満たす方には、保険料の国庫補助(月額2万円の保険料のうち最高1万円、通算で最大216万円)があります。

この国庫補助は、経営継承など一定の要件を満たせば、将来特例付加年金として受給できます。また、経営継承の時期についての年齢制限はなく、事情に応じて受給の時期を決められます。

ポイント

3の説明

生涯を通じて税制面で大きな優遇措置があります。

- 支払った保険料は、同一生計の家族の分も含めて全額が社会保険料控除の対象となり、所得税・個人住民税・復興特別所得税が節税になります。(支払った保険料の15%～30%程度が節税)。
- 保険料の運用益が非課税
- 将来受け取る農業者年金には公的年金等控除が適用されます。
- 死亡一時金は非課税です。

事務経費は国が負担しているため、払った保険料の全額が運用されます。

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。

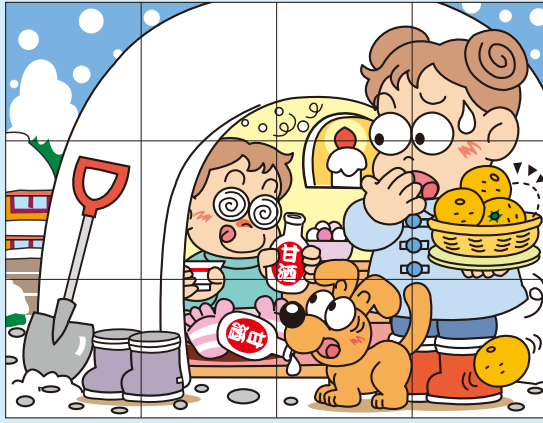
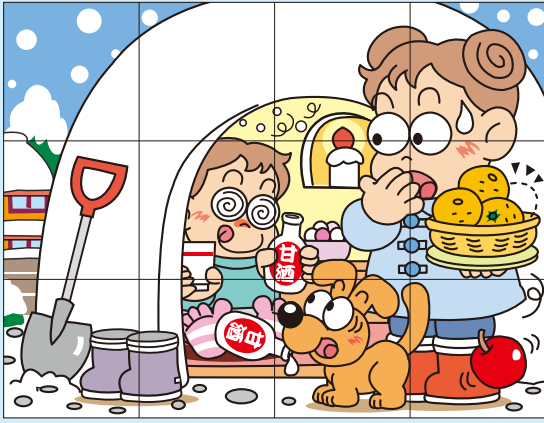
独立行政法人 農業者年金基金

●専門相談員

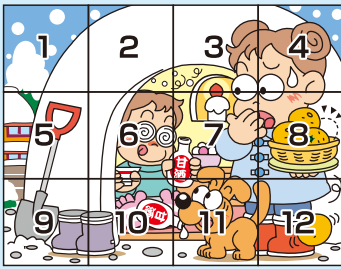
●企画調整室

TEL : 03-3502-3199

TEL : 03-3502-3942



出題・イラスト：酒井栄子

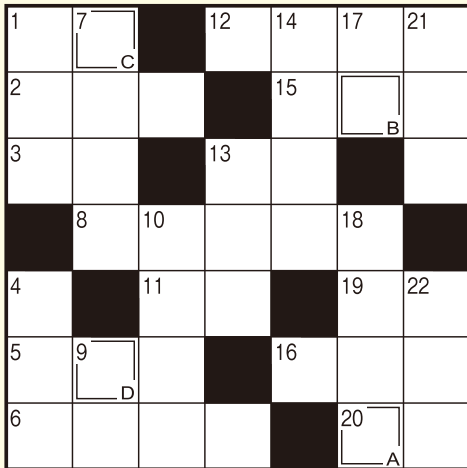


まちがいさがし?

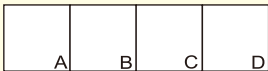
右のイラストには左のイラストと違う部分があります。間違っている部分を左下の枠内の数字と何が間違っているかを探しましょう。

先月の答え

3. ツリーの大きさが違う 6. きねに付いている餅の量が少ない 8. 落ち葉の向きが違う 9. エプロンのポケットがない 11. 白の取手の位置が違う



答え



クロスワードクイズ

出題●ニコリ

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?



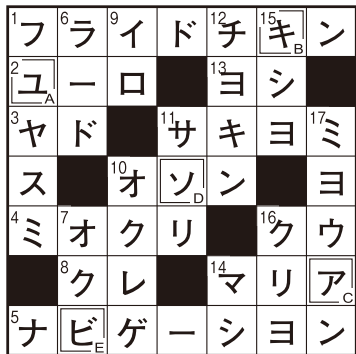
ヨコのカギ

1. 正月に飲む薬酒。お——気分がなかなか抜けない
2. 髪の毛の渦巻き
3. エッフェル塔がある都市
5. 練り物やダイコンを煮込んで作ります
6. 自分より後に生まれた人はみんなこれ
8. 食事の管理や指導を行います
11. 昨年はナスの——がとても良かった
12. 太鼓や木琴やトライアングルなどのこと
13. 毛筆でしたためることも
15. 大学入学共通テストは国立大学だけではなく——大学も利用しています
16. 計画のこと。お得な宿泊——
19. 京都・三十三間堂の通し矢で新成人が引きます
20. ——、ニタカ、ミナスビ



タテのカギ

1. 初詣で、受験を控える子の難関——を祈願した
4. 2つで1組の——茶わん
7. 客のためにワインを選びます
9. 師匠の下で学びます
10. 親から子へ受け継がれます
13. ——・中期・末期
14. 年賀状によく書かれる2文字の熟語
17. 湖に張った氷に穴を開けて楽しむこともあります
18. 登山やキャンプで使う寝袋
21. コンコンと鳴く動物
22. 警察は原則として——不介入です



12月の答え=ユキアソビ

先月の正解者は25名でした。

◎ 今月のおたより ◎

「温泉」

▼三沢は温泉多いですね。冬になるとあつたまりに行きたい場所ではありません。でも入浴料は高くなりすぎずですネ。 Sさん

▼よく温泉に行きます。実家の近くに金太郎温泉があり、小さい時からよく家族で行っていました。今でも実家に帰ると行きます。 Tさん

▼私が住んでいる地域は温泉があちこちにありますが、あまり行かないです。1日に何回も行く人もいてビックリします。 Tさん

▼温泉はほとんど行きませんが、入るとしたら雪を見ながら露天風呂へ行きたいです。 Tさん

▼これからの寒い時期、温泉に行つてリラックスします。 たるやんさん

▼市内の市民温泉が気に入っています。ジワーと汗が出るまで湯船に浸かって身体の芯まで温まりますので、風邪知らずに過ごしていますよ。 へばなくさん

▼以前友達と車内泊で東北各地の温泉施設巡りをよくしていました。気ままにドライブしながら寄り道もするので温泉にゆっくり浸かると、一気にほぐれそのまま車内でごっすり眠れるんです。コロナが落ち着い

たらまたやりたいですね。 わんこもちさん

▼温泉と言えば青森県は温泉県。安い料金で入れるのが魅力です。近くに温泉があつて最高！ Tさん

▼旅先で温泉に入るのが大好きです。北海道で入る温泉には露天風呂があると多分多く得した気分になります。そして、ついでに長風呂してしまいます。 Tさん

▼温泉が好きで、あちこちに入りに行つています。この辺は県内の他の地区より料金がちよつと安いので助かりますね！ Sさん

▼温泉は好きです。週3〜4回行きます。目的はサウナなので温泉というよりサウナに入ります。寒いこれからは毎日でも行きたいですよ。青森県にはたくさんあるから幸せです。今年もあと少し。コロナも又増加。体調にも気を付けて頑張りたいですね。 Sさん

▼毎週日曜日、我が家では朝4時に起き、八戸の館鼻岸壁朝市へ新鮮な魚や果物等を買ひに出かけていました。12月にはマイナス4度の中、そばをすすつていたこともありました。でもその後、極楽湯へ寄つて岩盤浴で40分くらい仮眠を取り、体をあたたため、9時頃、太陽の光を浴びると一日の活力が湧いてきたものでした。コロナ禍になつてからはまだ行っていないので、今

では懐かしい思い出です。 Hさん

▼温泉は大好きだけど長湯は出来ません。それでも体があつたまり至福の時間です。 Mさん

▼2年後、一緒に退職となる同僚と温泉旅行を計画しています。20年勤務のご苦労様の褒美です。 Tさん

▼ミカンが大好きですが、箱で買うと傷んでるのがありますね。ヘタを下にすると傷みにくいのは知らなかったです。 Nさん

▼笑顔でスクラムを読んで駒澤さんの向上心の姿勢に対し、大変勉強になる部分が多くありました。本誌でのコメントは農作物を作るうえでこのことを話しておられますが、この姿勢、どんな仕事でも共通することだと感じます。どんなことでもいい成果・結果を出してゆくためには、常時前進して、今に立ち止まらない事、シンブルですがなかなか難しいので、再度、気持ちを高めてゆくい機会になりました。 お好み焼きさん

「新年の抱負」

次号のおたよりテーマ

今年の目標、やりたいこと、これをやめたい等、みなさんの新年の抱負をお聞かせください。

編集後記

ついに雪が降り始めましたね。出勤前の雪かきが始まるのかと思うと憂鬱です。そして今年はまだこたつを出していません。一度こたつに入ると出られなくなるのを防止しているのですが、最近はずぎととってもこたつが恋しいです。(た)

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、お知ら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。

応募要項

応募締切日

1月6日(金)

※当日消印有効

正解者5名様に図書カードをプレゼント。翌月上旬にお届けします。皆様からの応募をお待ちしています。



シニア野菜ソムリエ
KAORUの

ベジタブル ライフ



キンカンのプロフィール
 【分類】ミカン科キンカン属
 【原産地】中国
 【おいしい時期(旬)】冬(1~3月)
 【主な栄養成分】ビタミンC、ビタミンE、
 カルシウム、ペクチン、ヘスペリジン、
 ベータクリプトキサンチン、テルペン、
 クエン酸など

キンカン

～皮ごと味わう小さなかんきつ～

保存方法

乾燥しないようにラップで包むか保存袋などに入れ、冷暗所または冷蔵庫の野菜室へ



長期保存

砂糖漬け、
甘露煮など



日持ち

冷暗所の場合は週間、冷蔵庫の野菜室で2週間程度

キンカンのチカラ

ビタミンC

免疫力向上、風邪予防、肌荒れ改善に

クエン酸

疲労回復や筋肉痛の軽減

テルペン

植物に含まれる精油成分のラックス効果や血圧の抑制に

ビタミンE

血行促進、冷え性改善、老化予防、生活習慣病予防



カルシウム

骨や歯の強化、骨粗しょう症予防



ペクチン

皮や果肉の筈に多い。便秘改善に

ヘスペリジン

高血圧や動脈硬化の予防

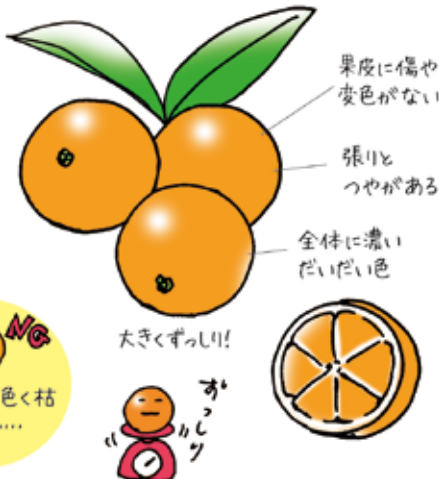
β-クリプトキサンチン

視力や消化器官の健康維持やがん予防の老化予防

ペクタリブ

視力や消化器官の健康維持やがん予防の老化予防

選び方



楽しみ方・食べ方のコツ



皮に甘味があり、れがじりするとおいしい!

料理として

サラダ、肉料理、魚料理に添えて



2、3回ゆで二ぼしてから加工すると苦味や雑味が取れておいしい

デザートに



加工



その他



キンカンのいろいろ

ネイハキンカン(ニホウキンカン・寧波金柑)



日本で主に栽培の皮が薄く食べやすい代表品種。宮崎県産「たまたま」などのブランド名がある



マルキンカン
マメキンカン(金豆)



新品種

日本で主に栽培 「ぶちまる」「スウィートシュガー」など

キンカンのじみツ

名の由来

金色のかんきつであることからおせち料理「金冠」の幕ろしがより豊かになるようにという願いが込められている

生薬として

金橘(キンキツ) 古くからせき止めや喉の痛みを抑えるなど風邪症状の緩和に利用

観賞用

鉢植え、庭木など 中国の広東省、香港などでは、旧正月に飾る習慣も

