

地 域 と と も に 未 来 へ 「 ス ク ラ ム 」

SCRUM

2023

5

No.247



JA おいらせ

広報誌



笑 顔 で ス ク ラ ム 2

春掘り長いものの収穫現場へ

JA おいらせ職員配置図 4

農家として歩んで40年あまり。2人の息子さんを含め家族4人が農家である浦田忠博さん（2～3ページで紹介）



PROFILE

浦田 忠博さん

(三沢市 塩釜地区)

69歳 やさい推進委員会長いも部会で三沢地区部会長を10年以上務め、昨年退任。妻、息子2人とともに、長いも、ごぼう、人参、大根を生産している。



新しい季節

春掘り長いもの 収穫現場へ

農家として歩んで40年あまり。

2人の息子さんを含めた家族4人が農家である

浦田忠博さんの畑にお邪魔してお話をうかがいました。



「大雨があった割には良いでき」とのこと

春掘り長いもの収穫

徐々に日が長くなり、春の訪れを感じられる気温になってきた4月上旬。三沢市の浦田忠博さんの畑では、春掘り長いもの収穫作業が行われていました。

「今年は例年より雪どけが早く作業はしやすいが、収穫は時間との勝負。長いもは4月30日までには終わらせる予定」

普段から奥さんと2人の息子さんと一緒に仕事をしている浦田さん。この日は助っ人を加えた5名での作業。浦田さんの操縦する収穫機がまっすぐに土を掘り、奥さん息子さんたちが手際よく掘り出している土を落とし、コンテナへ並べていく息の合った連携作業です。取材した畑は、長いもの収穫を終えた5月からごぼうの植え付け準備が始まります。

昨年まで、やさい推進委員会で三沢地区の長いも部会長を務めていた浦田



息の合った動作で収穫作業が進む

今月のあなたの運勢★5月

牡牛座
4/20～5/20

【全体運】多少の無理も通る月です。それだけにフォローも忘れずに。相手にちゃんとお礼の気持ちを伝えて好調運をキープ。
【健康運】友人とスポーツを楽しんで。外食も◎
【幸運の食べ物】カブ

牡羊座
3/21～4/19

【全体運】おいしいものを食べてハッピーに。あまり思い悩まず流れに身を任せて。相手を受け入れる姿勢が幸運を呼びます。
【健康運】休めるときには休んで回復。軽い運動が吉。
【幸運の食べ物】ピワ



ひとつずつガンク（細い部分）を折る



掘り出したら次々に並べられコンテナへ



傷を付けないよう優しく土を落とす



春を迎えたが 心配も多く

今年も収穫に植え付けにと忙しい

さん。およそ1ヘクタールの畑で長いも、ごぼう、人参、大根を生産しており、そのうち長いものは3ヘクタールほど。昨年夏の大雨で長いものの出来も心配されるのですが、雨があった割には良い出来とのこと。晩秋に収穫され冬の市場に出回る秋掘り、そして夏の需要を見据えた春掘りと、長いものは2回の旬がある野菜ということになります。春掘りは土の中で熟成され、甘みが増す」と浦田さん。

シーズンがやってきましたが、近年は予想を超える天候の変化に加え資材や燃料の値上がりが続き、ベテランの浦田さんも先行きには不安を感じるといいます。

「経費が1.5倍になっている。今年一年は肥料が高くても予定通り作付けするつもりだが、ここからさらにとなると、規模縮小などを考えないといけなくなる」

急激な物価高に対して、安くて美味しい食を求める消費者の気持ちも分かるが、農家や漁師など、生産者の収入を圧迫する（ひいては事業を継続していけなくなる）ことにも繋がっていると危惧しています。

また、人手不足も深刻で、繁忙期に頼りにしてきた方々も高齢化していき、新規労働力の確保に苦労しているそう。「フルタイムで入ってくれる人はほとんど見つからない。人材マッチングの仕組みづくりはJAさんにもぜひ力を入れて欲しいところです」

浦田さん自身、年齢のせいか縦の目印に引いたマーカーが見えづらくなったと話します。自分が農業を始めたときは機械が揃ってわずか一台ずつ増やしていったけど、息子世代はだいたい揃っていいよね、と笑いつつ、今後のためにGPSの導入を検討中だと教えてくれました。

蟹座
6/22～7/22

【全体運】苦しい状況から脱出の兆しが見えています。諦めていたことも再交渉してみる価値あり。いろいろなお見直しを。
【健康運】早朝の散歩がお勧め。頭のマッサージも◎
【幸運の食べ物】シイタケ

双子座
5/21～6/21

【全体運】気持ちが焦っても前半はセーブ気味に動きましょう。チャンスは下旬に到来。これまでの準備が生きてきます。
【健康運】タンパク質を多めに。運動で筋力アップを。
【幸運の食べ物】クレソン

わたしたちが皆さまのお手伝いします

JA共済加入世帯へ保障内容の確認に、わたしたちLA（ライフアドバイザー）が伺い、皆様をお手伝いします。

自動車お見積もりキャンペーン実施中！ 抽選で素敵な商品が当たります

お問い合わせは ●本店 54-2213 ●支店 55-3102 まで



L A 統括

蛸名 勝

三沢地区



沖津 由紀

前平、浜三沢、谷地頭、庭構、さつきヶ丘、緑町、東北町



藤ヶ森 春菜

三川目、流平、美野原、南町、幸町



木下 学

岡三沢、淋代（淋代平含む）、日の出、戸崎、平畑、後久保、おいらせ町（若葉／早稲田）



松石 澄恵

大津、下久保、南山、深谷、越下、八幡、富崎、高野沢、県外



出戸 貴明

塩釜、織釜、古間木、春日台、六戸町、十和田市、おいらせ町（青葉）、七戸町、その他県内



織笠 曜

鹿中、根井、朝日、新森、松原町、東町、泉町、おいらせ町（緑ヶ丘／一川目／二川目／その他）



遠藤 新太郎

堀口、細谷、東岡三沢、本町、桜町、花園町、栄町、千代田町、八戸市



東 将也

六川目、松園、駒沢、大町、新町、中央町、上久保、小松ヶ丘、おいらせ町（鶯久保／上久保）、六ヶ所村

六戸地区



川村 秀典

赤田、下吉田、林、折茂、大原、沖山、沖山平、高森、柳沢、根古橋、古間木、古間木山、春日台、薬師、小松ヶ丘、三沢市、三戸郡、県外



高館 真理子

上町、南町、高屋敷、折茂新田、七百、古里、堀切、岡沼、八戸市、その他県内



佐々木 秀成

下仲町、押込、川原新田、金矢、高館、十和田市、六ヶ所村、七戸町、東北町



長嶺 弘子

吉田、長谷、米沢、赤石、入口、中堤、鶴喰、小平、柳町、坪毛沢、坪毛沢開拓、山形、大曲、協和、堀切沢、高見、柴山、館野、通目木、たての台団地、おいらせ町



にんにく

今月は蹴揚です。



にんにくは、香りが強く、強壮・スタミナ増進作用があると信じられている。

にんにくの効果・効能

疲労回復、滋養強壮効果、免疫力アップ、冷え性ケア、動脈硬化予防
にんにくに含まれる独特な匂いの成分は**アリシン**といいます。

アリシン（にんにく）は、オリーブオイルと混ぜることによって**アホエン**に変化します。

アホエンの特徴は、脳の若返り、記憶力アップ・認知症を改善、中性脂肪の低下、脳卒中予防・脳梗塞改善、高血圧・コレステロール改善が期待できます。

にんにくオリーブオイル

刻んだにんにくを、オリーブオイルにそそぐだけ！

注意してほしい点は、**アホエン**は熱に弱いので、非加熱で調理することが大切です。その為、出来上がった料理にかけたり、ドレッシングにしたり、パンにつけたりするのがおすすめです。



お好みの
サラダやトーストに
生のままかけて
召し上がってください。



蠍 座

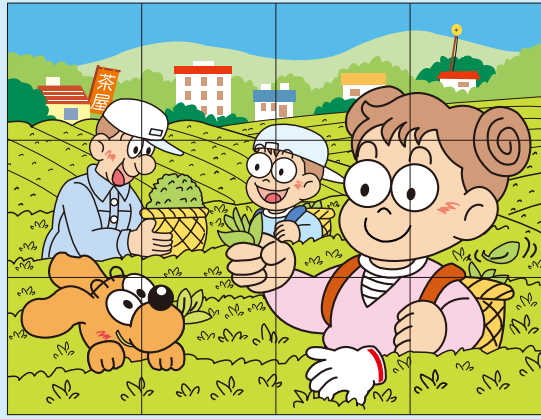
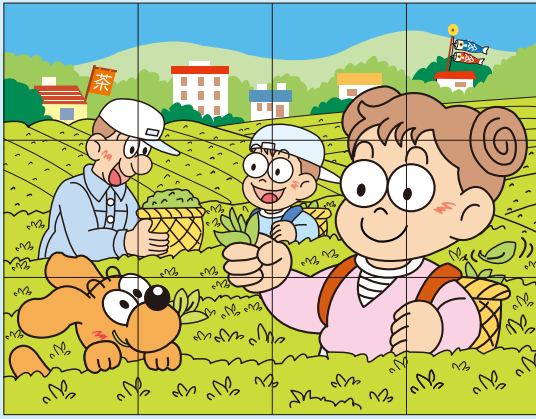
10/24～11/22

【全 体 運】あれこれ飛び込んできて右往左往しそうです。
いいこともありますのでポジティブに考えて。人との和を大切に。
【健 康 運】思い切り動き回って。スポーツも上達。
【幸運の食べ物】ナガイモ

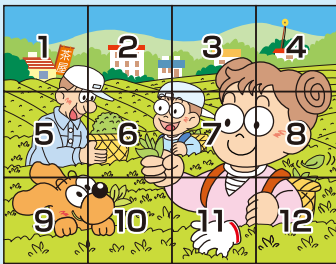
天秤座

9/23～10/23

【全 体 運】周りの状況に振り回されがちですが、運気は次第に上昇。
短気にならず丁寧に説明を。良好な結果を導けます。
【健 康 運】一病息災。体をいたわって健康をキープ。
【幸運の食べ物】ウド



出題・イラスト：酒井栄子

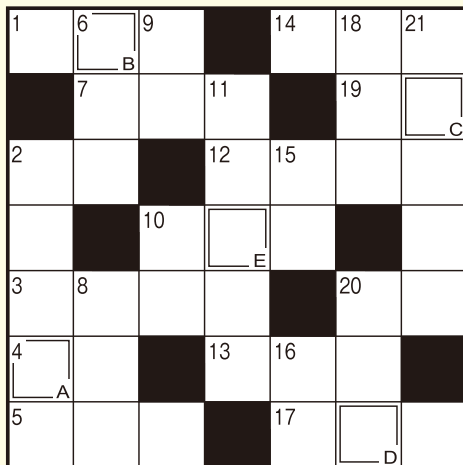


まちがいさがし?

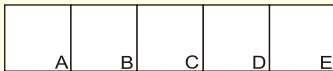
右のイラストには左のイラストと違う部分が5ヶ所あります。
間違っている部分を左下の枠内の数字と何が間違っているかを探しましょう。

先月の答え

1. 屋根に小窓がある
6. 虫の目が違う
7. ジャンパーのファスナーがボタンになっている
9. 広げた手の指が違う
12. 犬の尾が下がっている



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. 端午の節句に食べるものの1つ
2. 竹林が似合う猛獣
3. ——感のある3D映像
4. 母の日に贈るカーネーションの、定番の色の1つ
5. 大正の1つ前の年号です
7. 害獣や害虫を追ひ払うこと
10. 淡水と海水が混じり合ったもの
12. 鳴門海峡のものが有名
13. 校内で「走らないように」と注意されやすい場所
14. 京都三大祭の1つ、——祭は5月15日に行われます
17. 煮切って使うこともある調味料
19. メロンやスイカはこの仲間
17. 街を——もなくうろついた



タテのカギ

2. ザッと降ってサッとやみます
6. 変わると寝付けられない人も
8. お稲荷さんの——はキツネです
9. 桃太郎のお供をした鳥
10. 南の反対側
11. 田んぼへ——から水を引き入れた
15. 小野妹子が遣わされた国
16. 潮干狩りに出かける所
18. 12星座占いで5月生まれの人とは——座が双子座です
20. 夜になると家々ととります
21. ——ヤマネコは特別天然記念物です



4月の答え=ハルガスミ

先月の正解者は14名でした。

◎ 今月のおたより ◎

『映画』

▼久しぶりに『プリティ・ウーマン』を見ました。シンデレラストーリーで女性のあこがれ。何回見てもステキです。 S さん

▼印象に残っている映画は『E.T.』です。ぬいぐるみに扮れているシーンがかわいかったです。少年との友情に感動しました。 N さん

▼私達の青春時代の娯楽は映画でした。デートは必ずと言っていいほど映画館でした。懐かしい思い出です。 T さん

▼映画は中学生の時に良く見に行きました。フランスの女優のソフィー・マルソーの『ラブ・ブーム』から好きになってソフィー・マルソーの映画を良く見ました。 F さん

▼四捨五入して60才のわたしは大の映画好き。週末は月に2〜3回映画館へ行きます。映画のジャンルはヒューマン、サスペンス、アクション、コメディなどでもOK。毎週水曜日には週末の上映スケジュールを調べ、木曜日の深夜0時に土曜日上映のチケットを購入。週末の映画鑑賞が1週間の疲れを取り、次の週の元気の素になっています。 H さん

▼これからのですが、『名探偵コナン 黒鉄の魚影(サブマリン)』が楽しみです！ T さん

▼映画は『赤銅鈴之助』です。剣術の強い男の

子が悪を倒し活躍するアニメです。近くの山から長い棒や短い棒を集めてきては剣代わりにし、男の子とチャンバラごっこしていましたよ。亡き父に女の子はおてんばしないようにと薪ストーブで燃やされましたけど。鈴乃助さん

.....

▼女性部のみなさんが作成したPPバンドかご等の写真拝見しました。とてもみなさん器用でうらやましいです。配色もステキです!! S さん

▼食育ソムリエのお野菜スティックピスケ、孫と一緒に人参とゴボウを作って食べましたよ。おいしかったし、おやつに最高ですね。 T さん

▼JAおいらせ青年部の座談会を見て、若い方たちが色々な考え方を持って農業の課題が見えてきていると思う。もっと若い世代の人が農業に興味を持てればと思う。 N さん

▼「フルーツパラダイス」マンゴー 栄養価の高い世界三大美果の1つと知って、ほとんど食べませんが、食べてみなくっちゃと思いました。 T さん

▼時のたつのが早くてもう4月。コロナも落ちついてくれるといいのですが。桜楽しみです。皆それぞれの夢に向かって旅立ちました。クロスワードは苦戦しながらわかった時の達成感をかみしめて頑張っています。 H さん

退職者のお知らせ

(令和5年3月31日付)

定年退職

長 嶺 弘 子 さん (金融部本店共済推進課課長補佐 六戸支店)
長 嶺 裕 子 さん (総務部本店企画総務課課長補佐 六戸支店)
沖 沢 千 鶴 子 さん (金融部支店金融課課長補佐)

退 職

沖 野 勝 彦 さん (営農部支店販売課係長)
種 市 則 之 さん (経済部本店購買課)
熊 谷 理 紗 さん (金融部本店金融課)

大変お疲れ様でした



「桜」

次号のおたよりテーマ

お花見は青森県ならやっぱり弘前城が見事ですよ。みなさん今年は行きましたか？一緒に桜餅もあつたら尚良し！

応募要項

応募締切日

5月8日(月)

※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。

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。

編集後記

本店の中庭で咲きました。ハナモモですかね？同じ木なのに2色の花が咲いていて不思議ですよ〜。(た)



魚 座
2/19〜3/20

【全 体 運】運勢は穏やかです。友人や家族とお茶や食事を楽しんで。会話することでエネルギーをチャージできます。
【健 康 運】ぬか漬けやヨーグルト、発酵食品が元氣のもと。
【幸運の食べ物】アシタバ

水瓶座
1/20〜2/18

【全 体 運】うまくいかないことには見切りをつける判断も必要そう。諦めることで新たな芽が出てくる予感がしています。
【健 康 運】持久力アップに有酸素運動を取り入れて。
【幸運の食べ物】ニラ



パイナップル

～トロピカルフルーツの代表格～

パイナップルのいろいろ

スムースカイエン
世界で最も多く生産の酸味と甘味のバランスが良く、完熟すると柔らかくジューシー



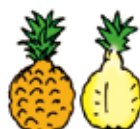
ゴールドパイン (デルモンテゴールド)
デルモンテ社が改良した品種の甘味が強く、豊かな香り



スウィーティオ パイナップル
ドール社オリジナルブランドの日本人の味覚に合わせて開発され、甘味が強く、酸味が穏やかで豊かな香り



ボゴールパイン (スナックパイン)
名の由来は果肉を手でちぎって手軽に食べられることから、芯の部分もおいしく味わえるの甘味が強く酸味が少ない



芳香パイン
台湾原産の希少品種の香り高く、甘味と酸味のバランスが良いのでちぎって食べることができ、芯まで味わえる



ピーチパイン (ソフトタッチ)
沖縄県などで栽培の果肉がふっくら甘い香りがすることからピーチパイン、ミルクパインとも呼ばれる



楽しみ方・食べ方のコツ

おいしい切り方

お尻に行くほど甘い
縦に切り分けると均等に甘さが行き渡る



肉料理のお助け役

タンパク質分解酵素「プロメライン」
肉を柔らかくする効果も消化を促進する働き

生のままカットし肉に添える、すりおろして肉をマリネするなどがお勧め



パイナップルのじみっ

大航海時代、コロンブスによって西インド諸島で発見

歴史
日本への伝来
江戸時代末期オランダ船によって伝わったとされる



名の由来

松かさ(パイン)のような形とリンゴ(アップル)のような甘い味わいから



学名

アナナス
カリブの言葉でナナス(亀の突の意)から



パイナップルのプロフィール

【分類】パイナップル科アナナス属

【原産地】南米地方

【おいしい時期(旬)】5～8月ころ

【主な栄養成分】ビタミンB1、ビタミンC、鉄、マグネシウム、カリウム、食物繊維、糖質など

選び方

追熟しないので、食べ頃のものを選んでね



ずっしり重い→果汁が豊富!

甘い香り

葉が濃い緑色

みずみずしく張りがある

ふっくら下膨れ形

お尻の部分に少し弾力を感じると食べ頃

パイナップルのチカラ

ビタミンB1

疲労回復、肌荒れの改善や予防に



糖質

体や脳のエネルギー源
集中力アップ、疲労回復に



ビタミンC

免疫力向上、筋肉・骨の強化や美肌づくり



食物繊維

大腸がんなど生活習慣病予防に



鉄

貧血予防や疲れにくい体づくり



マグネシウム

骨や歯を作る神経の興奮を抑える働きも



カリウム

高血圧予防やむくみ解消に



保存方法

高温や直射日光を避け、冷暗所か冷蔵庫の野菜室へ



長期保存

食べやすい大きさにカットし、保存袋に入れて冷凍庫へ



カットしたものは冷蔵庫で保存し、2、3日で食べ切る

