

地 域 と と も に 未 来 へ 「 ス ク ラ ム 」

# SCRUM

2025

5

No.271



JA おいらせ

広報誌



笑顔でスクラム ..... 2

心にゆとりを、  
農業に持続性を

活動レポート ..... 5

東北・北海道地区 JA 青年大会でスピーチした佐々木尚史さん（2 ページで紹介）



## PROFILE

### 佐々木 尚史さん

(六戸町岡沼地区)

就農4年目の39歳。首都圏で15年ほど製造業に携わった後、Uターン就農。

両親、妻とともに、ごぼう、大根、人参、にんにくを生産。JAおいらせ青年部員。

## 「5畝の余裕」 心にゆとりを、 農業に持続性を

「5畝の余裕」というスピーチで東北・北海道地区JA青年大会へ出場した佐々木尚史さん。

その言葉からは、自分と家族の時間を守り、無理なく続けられる農業への想いがうかがえました。



東北・北海道地区JA青年大会会場にて

### 東北・北海道大会で スピーチ

六戸町岡沼地区の佐々木尚史さんが、令和6年度青森県JA青年大会で青年の主張を発表して最優秀賞を受賞、県代表として東北・北海道大会へ出場しました。タイトルは「5畝の余裕」。これからの農家の働き方に一石を投じるスピーチが審査員から評価されました。

『例えば5畝休む、というのはどうでしょうか。5畝分の収入減は無視できないという意見が大半だと思います。しかしながら大根の掘り取りにしたって5畝分少ないと、いつもより早く終わって少しは休めますよね』

5畝分のゆとりをもつことで、自分や家族が疲弊することなく、持続可能な農業につなげたい——そんな思いが込められています。



青森県の代表としてスピーチ

#### 今月のあなたの運勢★5月

牡牛座  
4/20～5/20

【全体運】活気はありますが面倒な問題も表面化しがち。逃げずに向き合っていきましょう。ポジティブ思考が運を開く鍵。  
【健康運】室内でのけがに注意。危ない箇所は早めに対処。  
【幸運の食べ物】キクラゲ

牡羊座  
3/21～4/19

【全体運】良好運です。分かりにくかったことがはっきりし予定を立てやすくなります。旅行やレジャーなど外出を増やして。  
【健康運】活動的なほど調子がアップ。スポーツにツキ。  
【幸運の食べ物】梅



地域の仲間たちが2人の結婚を祝福

農家の長男として生まれた佐々木さんは、15年ほど首都圏の工場で切削工具の製造に携わった後、Uターン就農。現在は4年目を迎えます。

スピーチ原稿を作る際は、農家の抱える問題について考えたといいます。一般企業と違い、家族で仕事をする農家は良くも悪くも遠慮がなくなりがちです。言葉遣い、コミュニケーションの取り方、時間の使い方も改めて見直す必要があると感じたそうです。

『働いて働いて、誰よりも働く。言葉としてはかっこいいですが、そんな農業は持続的な産業といえるのでしょうか。『早くあがるう』の一言が言えるような農業を目指したいです』



亜利沙さんのために購入した新しい草刈機

## 人の持続性を大切に

「同じ労力を割いても収益に違いが生まれることから、農業をギャンブルに例える人もいますが、私は『投資に近い』と考えています」

畑や機械、かけてきた手間と経験は、確実に作物へと反映されるものであり、また、人に時間をかけることも投資のひとつだと語ります。農家が向き合う社会状況は時代とともに変化し、かつては人手が多くあった一方で機械化が進んでおらず、現在と比較すると労働環境は厳しいものでした。今はITが発達し天気予報もGPSも精度が

高く、それらを活用して時間効率を上げることが可能になっています。佐々木さんはそうした変化をポジティブにとらえています。

「時代によってベストな働き方は異なりますし、家族規模の農家も良いものだと思います。私が言えるのは、素敵な奥さんを大事にして、疲れているときは休みましようということ。来年も再来年も同じように続いていくのですから」

人の持続性が自身にとってのSDGsだと佐々木さん。結婚前はサービス業で働いていた妻の亜利沙さんは、農家として働くことをどのように感じているのでしょうか。

「大変ですが楽しさが勝ります。夫婦一緒に働けるのも魅力です」

ともに農業の道を選んだ妻と、前向きに続けられる働き方を目指す。

——心に5畝の余裕を。その言葉には、農業を生業とする覚悟と家族を想う優しさがにじんでいました。

4月上旬、順調に育つにんにく



佐々木さんのにんにく畑  
隣にはごぼうを植える予定

蟹座  
6/22～7/22

【全体運】後回しにしていたことを片付ける準備を。防災用品も確認。いざというときのための行動が好結果に結び付きます。  
【健康運】食事はバランス良く。旬の野菜を多めに取って。  
【幸運の食べ物】フキ

双子座  
5/21～6/21

【全体運】上昇運。下旬をめどに計画を進めましょう。いい形でまとまるはず。友人や知人との外出はうれしい出来事の予感。  
【健康運】チームで行うスポーツやダンスにツキあり。  
【幸運の食べ物】新ジャガイモ

## 秋田・男鹿の文化、歴史を学ぶ ～JAおいらせ女性部合同視察研修～

3月6日から2日間、JAおいらせ女性部は三沢支部と六戸支部合同の視察研修を行いました。秋田市、男鹿市を訪問し、それぞれの歴史と文化、伝統料理を学ぶことができました。

あきた舞妓劇場でお茶会、舞台公演、お座敷遊びを体験。舞妓さん、芸者さんの美しさはもちろん、文化の伝承に日々稽古を重ねる姿に部員一同魅了されました。

男鹿市では民俗行事「なまはげ」の習俗学習講座に参加し、なまはげの再現に驚いたり笑ったりと楽しみながら歴史を学んだほか、男鹿水族館GAOを見学や、伝統料理は男鹿の漁師鍋、石焼料理をいただきました。お隣の県でも知らなかった文化や文化の違いを再発見できた視察研修となりました。



### 理事会だより

#### 定例理事会

日時：令和7年 **3月28日(金)** 9:00～

|      |        |                                                     |
|------|--------|-----------------------------------------------------|
| 案 件  | 議案第1号  | 令和7年度事業計画について                                       |
|      | 議案第2号  | 固定資産減損会計における減損損失の計上について                             |
|      | 議案第3号  | 令和7年度コンプライアンス・プログラム及び不祥事未然防止のための行動計画並びに個人情報保護計画について |
|      | 議案第4号  | 持続可能な収益性確保のための取組みについて                               |
|      | 議案第5号  | 就業規則の一部変更について                                       |
|      | 議案第6号  | 育児休業等に関する規程の一部変更について                                |
|      | 議案第7号  | 介護休業等に関する規程の一部変更について                                |
|      | 議案第8号  | 定年再雇用規程の一部変更について                                    |
|      | 議案第9号  | 個人情報保護法に基づく公表事項等の一部変更について                           |
|      | 議案第10号 | 自己資本比率算出規程の廃止について                                   |
|      | 議案第11号 | 令和7年度の余裕金運用について                                     |
|      | 議案第12号 | 役員候補者補欠選挙の日程について                                    |
|      | 議案第13号 | 役員候補者補欠選挙投票所および開票所の選定について                           |
|      | 議案第14号 | 役員候補者補欠選挙管理者、開票管理者、投票管理者および立会人の選任について               |
|      | 議案第15号 | 年度末手当の支給について                                        |
| 報告事項 | 報告事項1  | 令和6年度決算について                                         |
|      | 報告事項2  | 令和7年度内部統制整備運用実施計画の設定について                            |
|      | 報告事項3  | 保有個人データ等の開示等に関する手続要領の一部変更について                       |
|      | 報告事項4  | 自己資本比率算出事務要領の全面変更について                               |
|      | 報告事項5  | 年金定期貯金キャンペーンの実施について                                 |
|      | 報告事項6  | 農業資金融資要項（統一版）（青森県版）の一部改正について                        |
|      | 報告事項7  | ローン融資要項（統一版）（青森県版）の一部改正について                         |
|      | 報告事項8  | ㈱ジャックス保証付マイカーローン・アパートオーナー向けリフォームローン貸付要項の一部改正について    |
|      | 報告事項9  | JA自然災害損害調査員設置要領の一部変更について                            |
|      | 報告事項10 | 令和6年度産春掘り長芋及び共選越冬ごぼうの仮渡金について                        |
|      | 報告事項11 | 内部統制システム基本方針に基づく整備・運用状況の監査報告書について                   |
|      | 報告事項12 | 内部監査報告書について                                         |

## 退職者のお知らせ

(令和7年3月31日付)

#### 定年退職

高橋 俊明 さん  
(支店長兼金融部支店共済課長)

川村 正一 さん  
(営農部畜産課長)

山辺 秀則 さん  
(営農部支店販売課長)

#### 退職

下田 信浩 さん  
(経済部支店購買課長)

坂本 満理子 さん  
(金融部支店金融課係長)

川村 一真 さん  
(営農部支店指導課係長)

宮本 優 さん  
(金融部支店金融課)

大変お疲れ様でした

写真上段左から 川村一真さん 坂本満理子さん 宮本優さん



写真下段左から 高橋俊明さん 川村正一さん 山辺秀則さん 下田信浩さん

蠍 座  
10/24～11/22

【全 体 運】対人運が活発化。うれしいことがある一方で面倒事も舞い込みそう。カッカすると落とし穴が。冷静に対処すれば◎  
【健康運】カルシウムをしっかり取って。骨を丈夫に。  
【幸運の食べ物】ニンニク

天秤座  
9/23～10/23

【全 体 運】頼まれ事から行くと◎。会話を大切に。触れ合いの時間が幸せをもたらします。リサイクル、リメイクにツキ。  
【健康運】血行を良くしましょう。ふくらはぎをもんで。  
【幸運の食べ物】ナガイモ

# 三沢市地区役員候補者 補欠選挙について

時下、ますますご清栄のこととお喜び申し上げます。

さて、三沢市地区役員の欠員に伴い、定款、定款附属書役員選任規程および役員選任細則に基づき、下記日程にて、三沢市地区の役員候補者補欠選挙が行われますので、お知らせいたします。

記

立候補・推薦届受付

令和7年4月21日(月)

役員候補者補欠選挙(投票)日

令和7年5月11日(日) 以上

※三沢市地区の正組合員の皆様には、詳細な内容を記載した通知を送付いたしておりますので、そちらをご覧ください。  
※なお立候補者が定数以内となった場合は、無投票となるため、5月11日(日)の投票は行われません。

## RABラジオでおなじみ料理研究科 水嶋優子先生のレシピ

### 人参のグラッセ

【材 料】 T20～25分

人参……………200g  
(皮をむいて5mm輪切り)  
水……………1と1/4カップ  
A……………砂糖大さじ1～1と1/2  
                  塩小さじ1/3  
バター……………小さじ1/2

【作り方】

- ① 小さい鍋に人参と水を入れ、中火よりやや弱火で10～15分煮る。
- ② Aを加え、さらに7～8分煮てからバターを混ぜて1分くらい煮る。

※人参によっては、早く煮えるのと時間がかかるのがあります。注意して煮てください。  
※魚・肉の付け合わせ、お弁当にどうぞ



### ポテトコロケ

【材 料】 2～3人分

T25分(冷やす時間を入れない)

じゃがいも……………500g  
(皮をむき、4つに切って茹でる。)  
豚ひき肉……………100g  
玉ねぎ……………1/2個(5mm角切り)  
サラダ油……………大さじ1/2  
塩コショウ……………少々  
A……………小麦粉→溶き卵→パン粉  
揚げ油  
レタス……………3～4枚(せん切り)

【作り方】

- ① じゃがいもは水から入れて茹でる。
- ② 茹であがったら茹で汁を捨て、強火で水気を飛ばし、熱いうちにつぶす。
- ③ ①と②を混ぜ冷蔵庫で冷やす。
- ④ 6つに分けて丸形または小判形にまとめAを順につけて油で揚げ、レタスと盛り付ける。



# ◎ 今月のおたより ◎

## 『新しく 始めたいこと』

▼バイクを買って乗りたい。免許はあるが、バイクを持たないと意味がない Fさん

▼今まで捨てていた野菜の切れ端の活用です。大根の葉の付け根の部分をカットし、コップなどで水栽培。ネギは根の上、白い部分を2〜3センチくらいカット。同じように水栽培。かわいい芽が出て葉っぱがぐんぐん伸びてきます。面白いのは、ジャガイモです。ツルを自由行動させれば観葉植物のできあがり。食べてよし、観葉植物を眺めてよし。但し水やりは忘れずに。 鈴之助さん

▼減量することを新しく始めたいです。最近、健康診断を受けてその結果があまりよくないものでした。少しでも体力をつけて、体の不調を治していきたいです。 Sさん

▼男ですが、手芸に挑戦してみたいです。 Kさん

▼山登りを始めたいです。運動神経が悪くてちょっと不安ですが、テレビで見た登山ガールの方が素敵すぎて憧れたからです。楽しみながら登りたいです。 りんごタルトさん

▼我が家は大の映画好き。退職し、時間があるので古き良き時代のアナログ映画をたくさん観て、心を癒したいです。 Hさん

▼あつという間に新年度スタートです。それぞれいろんな思いで希望に向かっていく事と思います。私たちも元気で遊びまくりたいと思います。 Tさん

▼いつも広報誌のクロスワードパズルで楽しんでいます。 Nさん

## Aコープ 三沢店からのお知らせ

問い合わせ先  
TEL.0176-54-2665

## 災害時の役立っ薬の備え

備えて安心。いつでも便利。  
協同薬品工業株式会社  
岩手県紫波郡矢巾町流通センター南2丁目5-2  
お問い合わせ先 平日9時〜17時  
TEL 019-637-9547



## 「好きな弁当の具材」

暖かくなってきた外にお出かけが増えると思います。そこで皆さんのお好きな弁当の具材について教えてください。

## 応募要項

応募締切日  
5月9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。

## 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

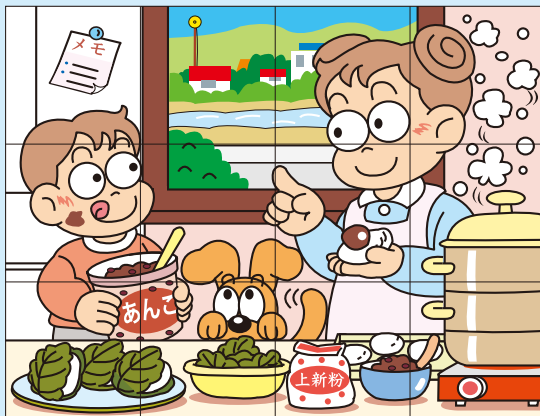
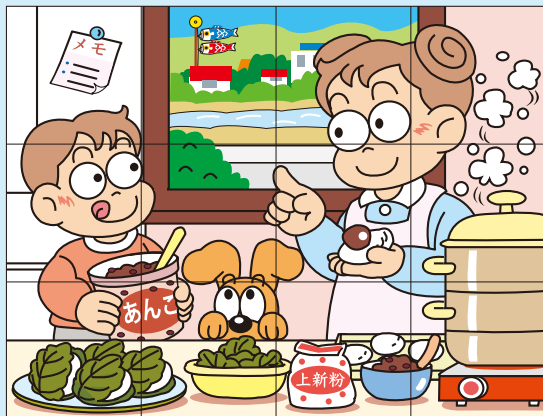
人事異動により5月号で担当を終了しました。これまで取材にご協力いただいた皆様に心より感謝申し上げます。  
次号からのスクラムもよろしく願いします。(み)  
5月号から新しく広報誌を担当することになりました。皆さんが楽しんでもらえるような広報誌を目指して頑張りたいと思います。これからよろしく願いします。(は)

魚座  
2/19〜3/20

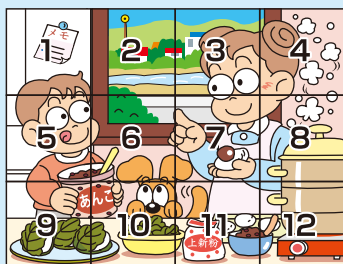
【全体運】良好なスタートですが、下旬はペースダウン。早めに行えることは前倒しで。友人や知人と過ごす時間にツキあり。  
【健康運】日頃の体調管理が大切。健診、検査を受けて。  
【幸運の食べ物】コゴミ

水瓶座  
1/20〜2/18

【全体運】運気は後半に入り好転。難しくても本気で向き合えば活路を見いだせます。ピンチのときこそクールに判断して。  
【健康運】シェイプアップの好機。無茶をせず計画的に。  
【幸運の食べ物】ニラ

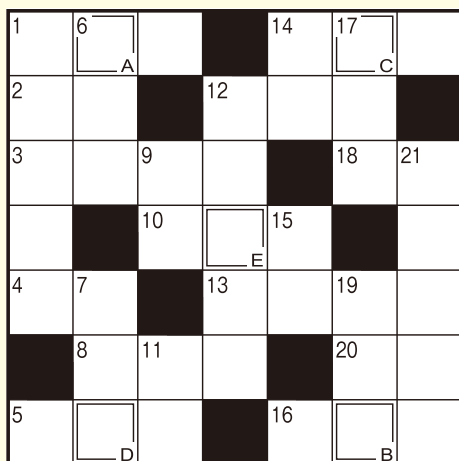


出題・イラスト：酒井栄子



## 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。



答え  
A B C D E



4月の答え＝イースター

先月の正解者は15名でした。

## 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——人形を飾った
- 2 鉛筆にもリンゴにもあるもの
- 3 2018 年ごろに大流行した——ミルクティー
- 4 漢字などの読み方を示す小さな文字
- 5 小学校で一番授業が多い科目
- 8 福島県の——は浜通りと呼ばれます
- 10 カアカアと鳴きます
- 12 スロバキアと分離してできた国。首都はブラハ
- 13 フラダンサーの腰で揺れるもの
- 14 初夏でも強く照りつけることがあります
- 16 漢字では雲雀、日晴鳥など書く鳥
- 18 三毛、トラ、サバといえ
- 20 ギュッと押すと気持ちいい



タテのカギ

- 1 ひげそり前に顔に押し当てる人もいます
- 6 その泉は——的な空気に包まれていた
- 7 日本には謙譲の——の精神があります
- 9 周囲より小高くなっている土地のこと
- 11 大きなビルが——のタケノコのごとく増えてきた
- 12 ひじをグッと曲げて出します
- 14 雑穀の一つ。アワやキビと並んで知られています
- 15 ちらしやにぎりがあります
- 17 大勢の人が床のあちこちで眠ること
- 19 結んでお吸い物に入れることもある葉野菜
- 21 5月の空を泳ぎます

