

林檎の森

りんごのもり



特集

安定した農業を続けるために

安定した農業を続けるために

現在、農業における従事者の高齢化と減少、人手不足、離農等が長期にわたって問題となっており、葉摘みや玉回し、反射シートの敷設が難しいと言った労働力面の確保問題を抱えている。補助労働力の掘り起こしも行っているが、需要に追い付いていないのが現状だ。

それに加え、秋の残暑による果面ヤケ、低温発現が遅い事による着色遅れ、春の天候不順による着果不足や摘果遅れからくる隔年結果による収量不安定等の問題が生じている。

当JAではりんご産地として抱える諸問題を少しでも解消し、安定したりんご生産を維持することを目的に、管内生産者で構成された果樹産地強化プロジェクトチームを立ち上げている。

諸問題を解消し、組合員の所得向上に向けた環境作りに努めるため、品種構成、省力化や品質向上、特産果樹栽培、補助労働力確保に向けた取組、放任園解消に向けた

取組の観点から検証を行っている。

平成31年2月6日、第1回目の会議が開かれ、5つの事項に対して具体的な内容を洗い出し、問題点と解決策を模索した。参加した生産者は、普段から感じている考えや生産者同志で話し合っている意見などを話し合い、問題点の骨子案を作成した。それを元に各種データを照らし合わせ、検討を重ね、管内や県外への視察を踏まえて、解決策を精査した。

そして、プロジェクトチームは約2年間の間で問題解決のための3つの策を提案する事とした。

提案する3つの策とは

- ① 早生・中生種における赤色品種の選果着色の見直し
- ② 推奨した着色優良系統の更新に係る苗木への一部助成
- ③ 簡易栽培サンふじの創設

この3つを当面のりんごの取扱



当管内でも園地を視察し優良系統を精査した



問題解決の為会議を行う会員ら



県外の温暖な地域でも着色度合いを確認



試食を行い食味重視も考えた会議



生産者に配られた冊子



過度な葉摘みが果面ヤケや果実の軟質化に繋がる

いの柱として進める事を決め、先日冊子としてりんご生産者に配布された。
 今回はその内容を説明していきたい。
 ① 8月～9月の赤色品種の選果着色の見直しの実施
 これまで、早生・中生種の赤色品種の葉形や枝形の部分に色を入れる事で残暑が厳しい時は日ヤケが多発したり、着色を待つことで、果実の軟質化や油上がり等の品質が悪くなったという事例があり、生産者を悩ませた。このことから

消費者は、早生・中生種の品種で真っ赤なものは果実が柔らかく、日持ちしないという印象を持っているようだ。
 そこで当JAではこれらの問題を改善する為、恋空、サンつがる、さんさ、未希ライフ、早生ふじ系において、鮮度と価格を重視し、葉形や枝形の範囲が果形の4分の1以内であれば「特選」、4分の1以上であれば「特」に選果する事とした。
 この選果の見直しにより早生・中生品種の軽微な葉形や枝形をあまり気にせずに着色管理が出来る

ほか、色付きを待つことでの果実の軟質化や油上がりも防ぐことができる。
 そして何より、早期入庫、前進出荷で多くの早生・中生種が硬さを保ったまま滞りなく選果・出荷され、11月のサンふじの選果に支障をきたす可能性が少なくなる事が大きなメリットとなる。
 8月～11月までは選果場も人手不足となっている為、イフココンテナや木箱入庫と合わせて、前進出荷態勢を整えていきたい。
 ※詳しい色や葉形等は「今後のりんご取扱」p.3で確認できます

強い日光が
 当たり続けると



令和2年に多発した日焼け果

② 着色優良系統への品種更新

現在、ふじやつがるの中でも普通系の品種の取扱いが多い。普通系は葉を摘む量も多く、早めに葉摘みや反射シートの設置などの着色管理を行わなければ十分な色付きが期待できない。

少しでもこの作業に係る時間を軽減させるため、着色優良系統への更新を進めていく。

プロジェクトチームが選定した着色優良系統は、ひらかつがる、うまじろう、宮美ふじ、紅虎、コスモふじ、平成美人の6品種である。この選定した品種に関しては、1本あたり500円を助成し、生産者の着色管理の軽量化と品質の底上げを図る事とした。

※ただし当JAのりんご出荷組合員であり、購買課経由で購入した者に限りです。

※年間で上限が500本までとなります。

③ 労力を軽減する為の簡易栽培サンふじの創設

近年では、春先の凍霜害や開花期の強風等の自然災害や人手不足での摘果遅れによる隔年結果等の



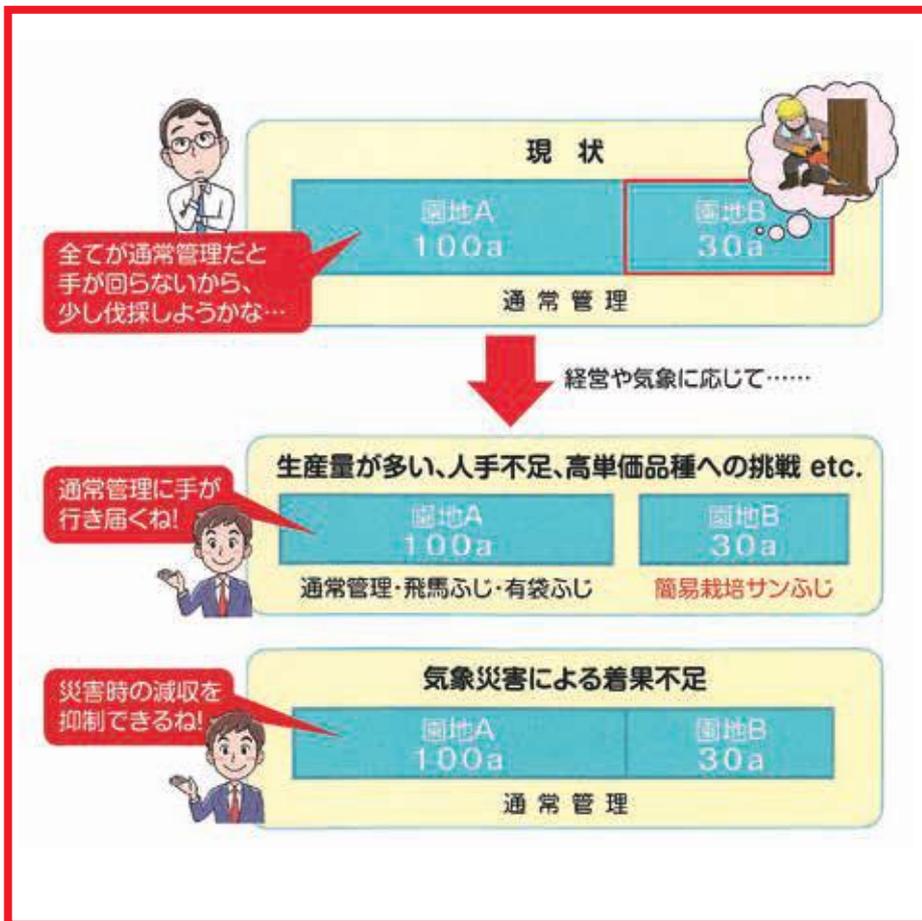
ひらかつがる
着色系早生つがる



紅虎
温暖化に対応した早期着色系ふじ



うまじろう
暖地での気象条件でも着色高評価



要因で収量が不安定となっている。令和2年のように、極端に生産量が多ければ栽培管理に手が回らないといったことで木の伐採等を考えずしてしまつ。しかし、令和元年のように収量が極端に少ない年が再び来れば、更に収量が減る状態に陥る。そこで、問題の解決に繋げるた

めに設けたのが「簡易栽培サンふじ」である。簡易栽培サンふじとは剪定、薬剤散布、摘果のみを行い、葉摘みや玉回し等を省略することができ、「生産量がまた多くなったら手が回らない」「人手が無くなったら困るから木を伐採しよう」「飛馬

ふじや有袋ふじに挑戦したいが人手が無い」などと考えている生産者に、面積を減少させずにりんご栽培を持続出来るように設定したのが「簡易栽培サンふじ」である。

「簡易栽培サンふじ」と「葉とらずサンふじ」の違い

当JAでは、葉とらずサンふじは出来るだけ着色管理を行うようをお願いしている。その為、内枝の葉摘みや玉回し等の時間が必要となる。しかし、簡易栽培サンふじでは着色管理を行わなくても良い為、他のサンふじ等の着色管理に余裕が出来る。

但し、簡易栽培サンふじを扱うにあたり注意しなければならぬことがある。

簡易栽培とは最低限の手取りを確保するための手段であり、あまりにも手間を省略してしまうと加工の割合が高くなって、収入が激減する。そして薬剤や人件費などの経費の方が多くなり、経費割れを招いてしまう可能性がある。

下の2枚の写真は、同じ年に植えたこまちふじ（わい化/15年生）である。樹冠外部であれば着色良



剪定により日が十分に当たった葉とらずりんご



枝が込み合い着色が進まない果実

好（左）であるが、中枝の日があまり当たらない場所（右）はほとんど着色していない。
よって、生果の割合を高める為にも支柱入れや簡易栽培サンふじを視野に入れた剪定、前述した苗木助成を利用した着色優良品種への更新等、簡易ながらも所得をあまり落とさない努力を講じる必要がある。

葉とらずりんご
(生果)

カットりんご等
(加工)

ジュース用
(加工)

入庫された生果はJAが選別

入庫方法は、上実やクズ込みの生果と大きいツル割れや生傷等の加工の2種類とし、山選果での手間も簡素化している。

その後JAが選果し、葉とらずりんご、カットりんご用やジュース用などの加工に選果される。

今後予想される天候不順や急な人手不足などに備え、簡易栽培サンふじを組み合わせてリスク軽減を図って頂きたい。

今回の3つの取組により、早生・中生種では新鮮な果実を出荷し、同時にサンふじの出荷となる11月の選果態勢を早々と整える事が可能となる。そして着色優良系統の導入により、高品質高単価りんご生産に取組むことが出来るほか、簡易栽培サンふじを導入したとき、品質の底上げにもつながる。

生産者によって抱える問題は様々である為、3つの取組を上手く組み合わせ、所得向上を目指して頂きたい。

また、プロジェクトチームはこの策に留まらずに新しい取組みも視野に入れながら、新品種の選定や技術の提案を今後も行って参ります。

共防連幹部研修開催

01

3月1日、JA相馬村共防連が本所にて幹部研修会を行ない、昨年被害が多かったカラスとヒヨドリを中心とした鳥獣害対策と黒星病対策について学んだ。

その中で鳥獣害対策では、合同会社東北野生動物保護管理センターの宇野壮春代表社員が、鳥の視野や行動などの生態についてリモートで話した。

参加した幹部らは「今まで被害対策として行っていたことが、使う時期によって効果が無い事が分かった。これから学んだ事を活かして対策していきたい。」と述べた。



作物を鳥獣から守る為真剣に学ぶ会員ら

肥料の受け取り開始

02

3月24日～26日の3日間、個人SS協議会の会員の肥料の受け取りが湯口支所グリーンプラザ前で行われ、65名の会員が予約注文した肥料を受取りに来ていた。

引き取りに来た会員らは「今年は雪が多く積もったが、雨が多く雪解けが早い。肥料の散布も早く準備していきたい。」とこれから本格化する農作業に備えていた。



大量の肥料を引き取る会員ら

共防連
第59回通常総会開催

03

4月1日、JA相馬村共同防除連絡協議会が通常総会を行った。各共防から39名が参加し、全議案が無事承認された。

その中で行われた立木品評会の審査結果では、長慶共防Aが団体の部で2年ぶりに金賞を受賞した。受賞した成田達也共防長は「今回の受賞で満足せずに来年も同じ金賞を受賞できるように精進していきたい。」と今年産の高品質りんご生産に意気込んでいた。



三上会長から賞状を受取る成田長慶共防長

ライスセンター
更新説明会

04

4月2日、本所大会議室にてライスロマンクラブ役員に向けてライスセンター老朽化による更新説明会が行われた。

JA担当者から概要が説明されたあと、更新に向けてどのようにしたらスムーズに作業ができるのか等、刈取りから精米までの動きをお互い確認しながら意見交換をしていた。

後に組合員へ向けての説明会と臨時総会も行われ、令和4年産米から稼働させたい考えだ。



ライスロマンクラブとの作業性について話す参加者ら

• 趣味、特技は何ですか

テニスをする事、漫画を読むことが好きで、休みの日は友達とよく運動をしに行っています。

• JAで働くことになったきっかけは？

会社員の両親がJAに立ち寄った際にJAは明るい雰囲気であったことを聞き入組したいと思った。
農家の方達の役に立ちたいと思った。

• 働いた感想は？

覚える事が多くて、資格が沢山必要な仕事が多くあると感じた。

• 仕事をしていて心掛けている事は？

まずは挨拶、笑顔、返事をする事に気を付けている。

• 将来の目標

1人で仕事をこなして、組合員の要望や期待に応えられるようになりたい。

おさない かすと
小山内 一翔 (18歳)

配属部署：湯口SS
出身：弘前市桜が丘



そんな新人へ
直撃
インタビュー!!



JA相馬村にフレッシュな仲間が入組しました。

• 趣味・特技は何ですか？

バスケが特技でお出かけすることが趣味で、休みの日はゆったりとお出かけしています。

• JAで働くことになったきっかけは？

色々な部署で働くことが出来る職場がJAで、沢山の経験をしたいと思ったからです。

• 働いた感想は？

明るい先輩方が沢山いて、いつも楽しく働かせてもらっています。

• 将来の目標

自動車整備の資格を持っているので、将来は作業着を着て現場に立ってみたいです。

さくらい まお
櫻井 眞緒

配属部署：農機センター事務
出身：弘前市悪戸



新人職員研修でJAでの仕事の基礎を一生懸命学ぶ



窓口に来た利用者に暖かく対応

果実販売動向

販売課 田中 瑠偉



3月の果実動向は、引き続き二極化現象で推移しました。いちごについては、3番果の入荷が予想より少なかったことに加えて、売場の中心となつていことから順調な荷動きとなり、保合価格での販売となりました。中・晩柑類については、昨年の長梅雨などの影響で全体量が少なく、底堅い展開で推移していますが、売価高から売場は狭く、荷動きの鈍い状況となりました。

当JAでは、普通冷蔵りんごは3月いっぱい終了し、4月からはCA貯蔵品、スマートフレッシュ品に切り替わり、サンふじと有袋ふじの併売となります。王林については香港向け輸出を中心に国内向けも順調に出荷されています。サンジョナゴールドについては、大型JAの選果が後手に回り、一斉に出回ったことにより売り場もないことから暴落し、厳しい販売となりました。そのことから3月下旬まで出荷を抑制し、それ以降に販売することとなりました。よって精算が4月にずれ込みます。ご不便をおかけし、お詫び申し上げます。

今後も、いちごについては安定した入荷と売場が確保されていることから引き続き堅調な販売となる見通しで、中・晩柑類については、堅調価格のなか、入荷量の減少から売場は縮小され、スイカ等は全国的に気温が高めで推移していることから前進傾向となる見込みです。また、輸入果実はN産キウイが徐々に始まる見込みです。

りんごについては、サンふじを中心にCA品の出回りにより、上位等級品については保合価格で推移することが予想されますが、下位等級品については潤沢な入荷に加え、消費地の気温も大幅に上昇していることから、品質面での懸念も加わり、引き合いは鈍化する見込みで、りんご総体としては下げ基調の展開が予想されます。後続する競合果実が全体に前進傾向であることから、りんごの売り場は冷蔵棚へ移行され、一斉に縮小されることが予想されることから、消費宣伝、企画販売への積極的な取り組みにより相場の安定を図ります。

J A全農あおもりデータ（3月31日現在）

品 種	サンふじ	ふ じ	王 林	ジョナ	その他	合 計
単 価 (円)	2,603	4,082	2,738	2,523	2,706	2,639
前 年 比 (%)	82	86	92	78	92	87
在庫数量 (ト)	67,963	27,664	10,882	15,646	7,694	129,849
前 年 比 (%)	173	104	119	139	142	142

直売所「林檎の森」

副リーダー 三上翔平



いつも直売所「林檎の森」をご利用いただきありがとうございます。春になって気温も上がり、お客様も多くなってきました。

先月の19〜21日に開催した林檎の森リニューアルオープンの一周年記念イベントでは普段から買い物でご利用になられているお客様や会員の方、組合員の方々などではないに盛況ぶりでした。大人数の榎長谷川水産の切り鱈や、むしり鱈、そのほか干し餅やこめ油、五倍酢など普段より一周年記念のセールとして普段より安く買えることもあって、たくさんのお客様に足を運んでいただきました。改めて感謝申し上げます。

現在、売り場には徐々に山菜(ウド、タラの芽、コシアブラなど)や地場産の野菜(ホウレンソウ、小松菜、キャベツなど)の出荷も増えてきていて、値段もお安く大変お買い得です。

ササダケやモウソウダケなどは、これから徐々に出荷が増えてくると思われま。

4月29日〜5月9日の間、花と緑の市を開催いたします。

きゅうり、なす、トマト、ミニトマト、ねぎ、玉ねぎ、ブロッコリー、カリフラワー、キャベツ、ツルナ、メロン、スイカなど様々な野菜苗から鉢植えの花などもたくさん販売いたしますので、家庭菜園などにぜひいかがでしょうか? 詳しい内容はチラシも配布いたします。

4月1日よりスタッフの人事異動で入れ替わりがあり、サービス等が行き届かず不慣れな点もあるかとは思いますが、スタッフ一同頑張りたいと思いますのでよろしくお願いたします。たくさんのご来店をお待ちしております。



天然の山菜が多く店頭に並ぶ



リニューアル記念では新作ソフトクリームが大好評

直売所「林檎の森」人気の恒例イベント!!

花と緑の市 開催!!

開催期間: **4月29日(木) ~ 5月9日(日)**迄

営業時間: **9時~16時迄** 雨天決行

屋外での開催となりますが、レジなどにて新型コロナ感染対策を行いますので是非足を運んで綺麗な花と、元気な野菜苗などをお買い求め下さい。



生産情報

農業振興課 米澤 松太



○りんごの生育状況

今年の積雪状況は昨年よりも多く推移したものの、3月以降の気温が高く経過し、降雨も多かった影響で昨年より4日遅い3月31日に管内全地点で消雪を迎えました。

また、ふじの発芽は早い地点で前年と同じ4月1日となっており、ます。

開花については、今後の気温が平年並みに推移した場合、黒石のりんご研究所で、ふじで5月3日頃と予想されます。今後の天候によつて生育が前後することも予想されますので、春の作業は計画的に準備を行いましう。

○春の低温に注意

開花期から幼果期における凍霜害の発生が懸念されることから、防霜ファンを設置している園地では機器の始動点検を行い、稼働状況を確認して下さい。防霜ファン

を設置していない園地では燃焼資材の準備を行い、被害の軽減に努めて下さい。燃焼資材を使用する場合は周辺環境にも十分に配慮しましょう。

○良品果実生産に向けて

高品質かつ大玉果実生産に向けて授粉を積極的に行いましう。授粉作業を行うことで結実量を安定的に確保し、奇形果実となるのを防ぎます。

人工授粉を行う場合は、交雑和合性に注意し、中心花を主体に授粉し早く咲いた花から行いましう。

○展葉一週間後頃の薬剤散布

黒星病は近年少発生で推移していますが、油断はできない状態です。そこで、薬剤による防除効果を最大限活かすための重要ポイントをお知らせします。

① 散布間隔10日以内を守る

昨年と同様に黒星病対策の薬剤

は予防効果主体となりますので、降雨前防除で散布間隔をしっかりと守りましう。

② 散布量・散布速度に気をつける

内枝などには薬剤が行き届かず、また、散布量を多く出しているもスプレーヤの走行速度が速いと散布ムラの原因となりますので、適量散布かつ適正速度で丁寧な薬剤散布に努めましう。

③ 風が強い日の薬剤散布

風が強い日に散布を行うと、樹全体にまんべんなく薬液が付着することが困難となり、散布ムラによつて黒星病の感染が広がつてしまつので風の強い日の薬剤散布は控え、出来る限り無風に近い日に散布しましう。

これらの事例を踏まえて黒星病の被害を最小限に抑制しましう。

○農作業事故には十分注意を

農作業が本格化していますので、機械による作業は特に気をつけ、急がず焦らず、安全を心がけ事故の無いように注意して作業を行いましう。

散布計画	散布量	散布時期	基準薬剤	希釈倍数	備考
1	300ℓ	展葉1週間後頃	ベフラン ダースバンDF マシン油	1,000倍 3,000倍 200倍	○混用順序 ①水→②マシン油→③ダースバン→④ベフラン
2	320ℓ	開花直前	カナメ(F) 又はパレード15(F) アタブロンSC	4,000倍 2,000倍 4,000倍	○黒星病の重要防除時期のため、散布量・散布間隔(10日)を厳守する。
3	350ℓ	落花直後	ミギワ20(F) チオノック(F) アタブロンSC カルシウム剤	4000倍 500倍 4000倍	○殺虫剤は、開花直前・落花直後とも同一薬剤を連続散布する。

りんご病害虫防除暦(1回目~3回目)

地域おこし協力隊 活動記 Vol.71



<りんごスイーツ2種>

☆つがるで作ったキャラメルアップルタルト (写真: 上段)

☆ふじのアップサイドダウンケーキ (写真: 下段)

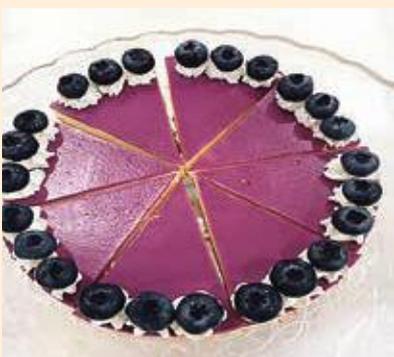
★ブルーベリーレアチーズケーキ (写真: 下段中央)

相馬食材で作ったスイーツ♪

☆ハスカップの実が鈴なりになっています♪ (写真: 上段右)

☆それをジャムにしてからケーキに (写真: 上段中央)

★生ブルーベリーのチーズタルト (写真: 下段右)



りんごがたくさん!



佐野、スイーツ作成中です♪

皆さん、こんにちは!
 地域おこし協力隊の佐野です。
 今号では、これまでに私が作ってきた【相馬食材】を使ったスイーツを、一部ご紹介致します。
 相馬地区では、たくさんのお果物が収穫されます! 今回は、昨年度、私が作ったスイーツを、一部ご紹介させていただきます!
 夏場にハスカップを使ったレアチーズケーキも作ってみました。実は私:ハスカップの実が、なっているのを見るのはもちろん、収穫したのも初めてでした。園地の方に感謝です。♪
 これからも、相馬食材や青森県産食材を使って、色々作成してみたいと思っています♪
 そして、販路についても少しずつ拡げていきたいと考えています。

(*) 相馬地区公式HP (<http://www.city.hirosaki.aomori.jp/soma/>)



農協役員室で——ネズミ盗聴記

元農協学園長
秋田 義信



農協の役員室。先客が二、三人居る。油売りとマムシとオンベなごだ。何れも畠から逃げて来ている人達である。

マムシ「此処の入口に、コロナ入るべからずと貼ったのは誰だ！農協の職員でネエベア」

油売り「なんで、そのように人相を悪くして…まるで自分がコロナであるような…」

オンベ「アメリカの大統領が『中国がコロナを輸出した』と言って、中国が怒っているな—」
マムシ「コロナのおかげでマスクを作っている会社が転手子舞だとか」

油売り「『風が吹けば桶屋（おけや）が儲かる』という古言があったからな—」

× × ×

オンベ「彼岸に墓所へ行ったが、

いい墓石が建っているな—」

マムシ「岩木川の下（シモ）の方で、或る家が、デッターラダ墓石を新しく建てたら、本家のものよりも大きいというので、本家がブン怒ったとか」

油売り「津軽では分家のことをエッコと言つが南部ではカマドと言つそつだな。カマドを分けてやった、という意味だとか」

オンベ「墓石のことだが、大正時代に首相をつとめた原敬が遺言で、俺の墓石は一尺五寸でよい。大きくするな、と言つたそつで、盛岡の墓石は本当に小さいそつだ。りんご協会をつくつた渋川伝次郎様の墓石が黒石の寺の所にあるけれども、二尺五寸の小さなものだ」

（追記）三戸郡では本家の承認がないと結婚式を挙げることもできない、という例が今もあるそつだ）

笑顔
千両の人
マムシの目つき
人相さまざま
九五老

編集部がつぶやき～編集後記～

いつも広報誌「林檎の森」のご講読ありがとうございます。
 4月になり人事異動で新たな体勢となりました。これからの人員配置を掲載させていただきますので是非ご覧ください。
 今年は暖かい日が続き雪解けが急加速しあっと言う間に春が訪れようとしています。しかし相変わらずコロナウイルスの拡大が収まらずに例年通りのイベントが中止となっています。でも去年開催されなかった桜祭りが開催するという事で楽しみではありますが、足を運びづらい反面もありますね。その中でも最大限に楽しむためにしっかり感染症対策をして楽しみましょう。
 来月号もよろしくお願ひします。 By tomoshi

理事会だより

3月19日(金)

- 1) 2月末残高試算表について
- 2) 組合員加入及び脱退について
- 3) 組合員名義変更について
- 4) 職員給与規程の一部変更について
- 5) 女性理事の登用について
- 6) リスク評価書(特定事業者作成書面等)の改正について
- 7) 貯金規定および貯金商品概要説明書の一部改正について
- 8) 農業融資要項、農業資金商品概要説明書等の一部改正について
- 9) 貸付関係について
- 10) りんご販売関係について
- 11) 固定資産の取得について
- 12) ライスセンター更新計画について

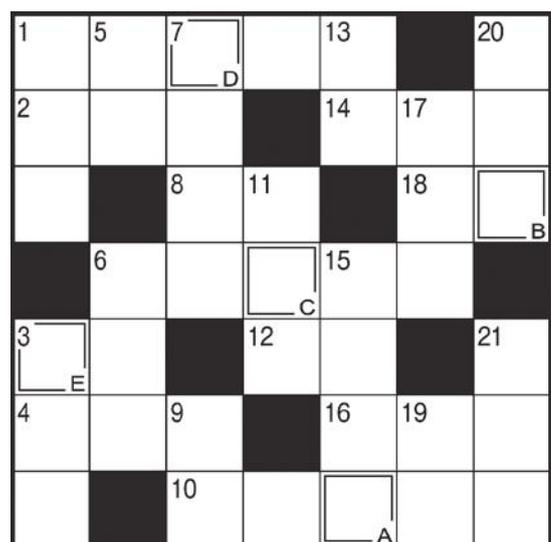
- 【タテのカギ】
- 1 亀が日なたで——干しをしている
 - 3 漢字で書くと雲雀。空高くをえする野鳥です。
あげ——、——笛
 - 5 砕けて石や砂になります
突然、風船が——した
 - 6 種、稲、穂に共通の部首
 - 9 5月の第2日曜日は——の日です
 - 11 和服の袖の下に垂れた部分
 - 13 物質の性質や星の動きなどを学びます
 - 15 胸が太いへビのような形をしていて、
幻の生物
 - 17 二輪車のことです
 - 19 奈良や京都のように昔、都が置かれていた場所
 - 20 中国に次いで人口の多い国
 - 21 紳士服——は4階級にわかれ

パズル? 頭の体操

出題・ニッリ

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 5月の空を泳ぎます
 - 2 ポカポカ陽気の日には脱いで腕に掛ける人も
魚の胸や背、尾などのヒラヒラ
 - 3 『トッカータとフーガ』を作曲しました
柱や立ち木の間につるして使う寝具
 - 6 トマトの実の食べない部分
 - 8 バラは「愛」や「美」、アヤメなら「朗報」「希望」など
 - 10 ——を買って家を建てた
 - 12 リュックやトランクもこれの一種
 - 14 ゴールまで——5kmです
 - 16 つるべを下ろして水をくみます
 - 18



答えは広報「林檎の森5月号」にて掲載いたします。
 3月号の答え A:レ B:ン C:ゲ D:ソ E:ウ

表紙物語

今月の表紙は、青年部が冬に鈍った体をほぐし、これからの農作業に向けて体を作ろうと、3月15日に中央公民館相馬館にて行われた「体作り研修会」の様子である。

今日は理学療法士の伊藤圭太さんを講師に迎え、体幹を意識したトレーニングを行った。これまでお世話になっている保健センターの方2名にもサポートして頂き、太もも、お尻、肩などを鍛えた。

部員らは普段使わない筋肉を鍛えた為「足がプルプルする。」「これは辛い。」などといった声を上げながら仲間と辛い瞬間を乗り越えていた。

終盤には体の不調を解決しようと講師の方に直接相談をする部員が多く、相談した結果を元に改善するよう生活していく事を話していた。

初めての取組であったが、部員らからは良い研修会であったとの声を聴き、柴田康平青年部長は来年も取組みを視野に入れていた。



きつかった腹筋トレーニング



しっかり運動前のストレッチで体を温める



一番辛かった足のトレーニングの動画が見れます。(Wi-Fi環境下での視聴をお勧めします。)



体の調子を整える為相談する部員

JA相馬村広報

りんごのもり
林檎の森

2021.4 Vol.465

■発行者
相馬村農業協同組合
〒036-1593 青森県弘前市大字五所字野沢23-1
TEL.0172-84-3215 FAX.0172-84-3497

■編集
総務課広報
ホームページURL <http://www.ja-souma.or.jp/>
e-mail:soumuka@ja-souma.or.jp

■発行日
2021年4月15日

JA 相馬村概況

〈令和3年3月末日現在〉

組合員数…………… 864人
（うち准組合員数 …… 372人）
出資金…………… 620,880千円
貯金額……………9,826,079千円
共済保有高……………3,245,308万円