

林檎の森

りんごのもり

2
2022
vol.475



特集

自分で健康守ってますか？
～まずは健診で早期発見！～

自分で健康守ってますか？

青年部が取り組む健診

当JA青年部では、毎年末に弘前市が実施している20代30代健診を行っている。これは、3年前に会議の中で出た「健康診断してみんな毎年受けてみる」ということになった会話がきっかけだ。受診している部員がほとんどいなかったことから、青年部活動として行う事を決めた。それから、回数を重ねる毎に部員の健康意識が強くなり、受診者数は毎年少しずつ増えている。

健診を受けたことで、コレステロール値や血圧、尿酸値など気になる数値が目に見えて分かる。その結果を基に、保健師が受診者へ個別に食事や運動について保健指導を行っている。健診を行った初年度、尿酸値や中性脂肪が要観察だった部員は指導を受けて次第に改善されていき、今では平常値を保っている。次世代の相馬ブランドを担う農業者として、安心して作業していくため、今後も健診と保健指導を続けていく事になっている。

20代30代健診を受けている宮川貴彦青年部長に聞いた

健診を受けてどうでしたか？

青年部で行う事をきっかけに受診したところ、血圧やコレステロールなどの数値が高く、気を付けるべき事が沢山あることに気が付きました。保健師からの指導では、これからの生活について長い時間話し合いました。それから塩分濃度や野菜の摂取などの出来そうな事からはじめ、煙草も1日1箱程吸っていましたが、辞めることが出来ました。

その成果もあったのか、健診をはじめた頃から見ると注意されていた血圧なども少しずつ良好に推移しています。

まだまだ農業を元気にやっていく為にも、健診を受けて自分の体と向き合っていきたいです。

また、昨年から相馬地区健康作りサポーターとして、地区全体の健康作りのお手伝いもしています。



みんなも健診を受けて元気な体作ろう!!

～まずは健診で

早期発見!～

生活習慣病って知ってますか？

生活習慣病という言葉聞いたことはあるだろうか。生活習慣病とは、栄養の偏った食事や暴饮暴食、睡眠不足などの生活習慣が原因で引き起こされる病をいう。不規則な生活習慣を続ける事で、体重の増加や血圧、コレステロール値などが上昇する。これを生活習慣病予備群という。

そして、生活習慣病と言われて何を思い浮かべるだろうか。高血圧や糖尿病から心臓病まで幅広くあるが、生活習慣病は大きく2つに分けられている。

1つは、高血圧や脂質異常症、糖尿病といった生活習慣の乱れにより、血管の詰まりや破裂などに繋がる『健康障害』がある。

例えば、脂質異常症や糖尿病は、血液に脂質や糖質が多く含まれることでドロドロな血液となり、血液の流れが悪くなって詰まる。また、高血圧は塩分の取り過ぎや肥満、ストレスが原因で、頭痛やめまいなどの症状が見られる他、血管の損傷や硬化を引き起こす事になる。このように、血管へ主に異常を及ぼす事を健康障害という。

健康障害は、血管や血液が徐々に悪化していくが、痛みや心身に異常が無く、気が付きにくいことから「サイレントキラー」とも呼ばれている。

2つ目は、血管の詰まりや破裂を起こした場所が心臓や脳、腎臓などの臓器で起こる『臓器障害』。

臓器障害は主に、健康障害を患った後から発症するケースが多い。血管が脳で詰まることで脳梗塞、心臓で詰まることで心筋梗塞となる。また、臓器障害はサイレントキラーとは異なり、活舌が悪くなったり、痛みが出るなどの予兆がある。しかし、予兆を感じる時点ですでに重篤な状態である可能性が高い。

毎日当たり前のように元気に生活しているものの、知らないうちに体は悪化の一途を辿っているかもしれない。

このように、知らないうちに健康を脅かしている生活習慣病。日々の農作業中に突然容体が悪化し、農業用機械やハシコから転落し、最悪の事態を招く可能性も



疾病が原因の農作業中傷害は共済適用外

有る。

家族経営が大部分を占める当管内で、誰か一人でも病で欠けることで損害は計り知れないものとなる。剪定や薬剤散布などの重労働を担う経営主、摘果摘葉などの主要作業から家事まで多くの事をこなす配偶者や家族が病に倒れる事で、作業が滞るばかりではなく、看病や通院などの家族の負担が増えることになる。

そこで、当管内の国保特定健診受診者を対象にした生活習慣の傾向や健診結果を基に、今一度健康について考えていきたい。

2020年弘前市全体の高齢化率は32.4%であるのに対し、相馬地区は36.8%で市全体を上回っており、年々上昇しています。さらに、地区の年間出生数は15人を切り、少子化も進んできています。そんな中、この地域を担う若い農業青年が、故郷と地域ブランドを守るために「健康な農産物は健康な生産者から」を目指し、健康づくりに取り組み始めています。

少子高齢化が進んでも、組合員みなさんの一人一人の意識により、一日でも長く農作業が続けられ、これまで大切に守ってきた園地を次の世代へ引き継ぎ、ひいてはこの故郷を守ることが期待できます。そのためには「健康でいること」が必須です。

ただ、健康とは、病気がないこととは言いきれません。病気などで治療を受けたり、お薬を飲んでいても、それで予防になっている場合があります。むしろ、適切な医療を受けないことにより重症化が進み、発見された時には大な医療費が一気にのしかかり、その後何年も介護を要する状況になることがあります。

そうならないためには、まず早

相馬地区の
健診担当保健師

安部千絵 主査からの
コメント



めに対策を打つこと、日々の生活で何が自分に必要な対策なのかを知るために、各種健診を受けることがとても重要です。

令和3年度、相馬地区では特定健診・がん検診ともに受診者数が大幅に減少しています。今からでも遅くはありません。1回の健診により、自分の健康維持には何か必要かを知り、一日でも長く農作業をしていただきたいと願っております。

なお、今年度の国保特定健診は3月15日まで、各種がん検診は3月31日まで受診ができます。

私たち保健師は、皆さんひとりひとりにとって、何が必要なのかを考えるお手伝いをしています。

健診で気になるところや、健診の受け方、健康づくりに関することなど、お気軽にご相談ください。

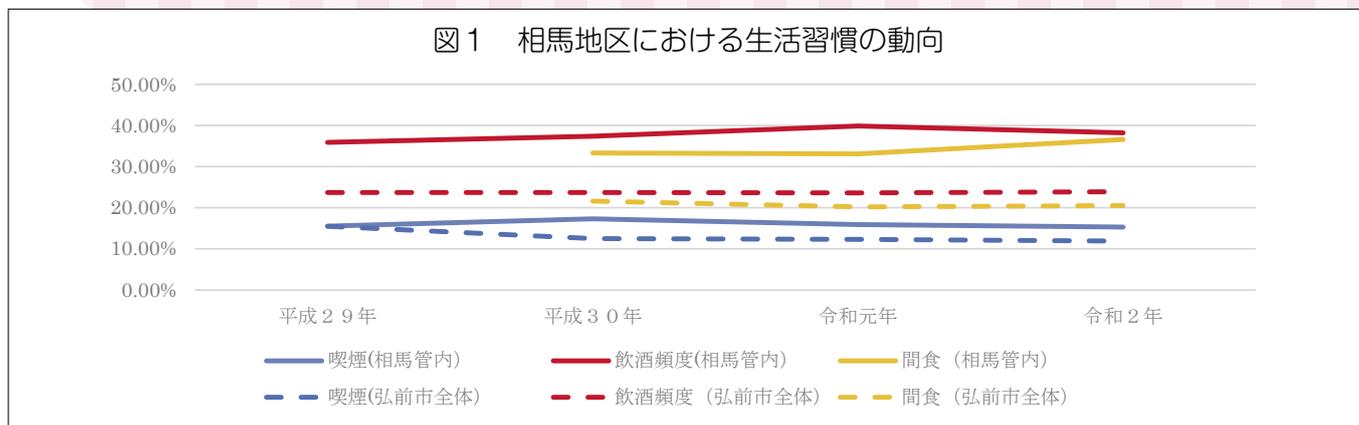
● 問い合わせ

弘前市保健センター

Tel 371-3750

相馬地区担当保健師 安部千絵

図1 相馬地区における生活習慣の動向



当管内の現状と傾向

相馬地区に目を向けると、青年部の受診率が上がっているのに対し、相馬地区の40歳～74歳の国保特定健診受診者は、令和元年度まで350人前後の受診数を維持していたが、令和2年度は277人、令和3年11月現在で135人と、大幅に受診数が減っている。

そこで、弘前市の保健師で相馬地区の健診を担当している安部千絵さんが、毎年受診していたが、ここ2～3年受診しなくなった理由を対象者に伺ったところ「コロナウイルスの感染を考えて受診を控えている」「家族から大人数の中に行かないように言われている」「等のコロナ関連の理由から受診することを辞めた方が多いとのことであった。

相馬地区外でも受診者は減っているが、当管内のような大幅な減少はしていない。他管内は健康に対する意識が高いようだ。

過去の受診で要検査が指摘されつつもその状態を改善していないのであれば、病状の悪化を疑わなければならぬ。

図1のグラフは、弘前市全体と

相馬地区を比較した国保特定健診受診者の生活習慣の動向である。令和2年の相馬地区の特徴としては

- ・約15%にも及ぶ高い喫煙率
- ・約4割が毎日飲酒
- ・約4割が毎日間食

という傾向であった。いずれの生活習慣も弘前市全体よりも高い数値を示している。

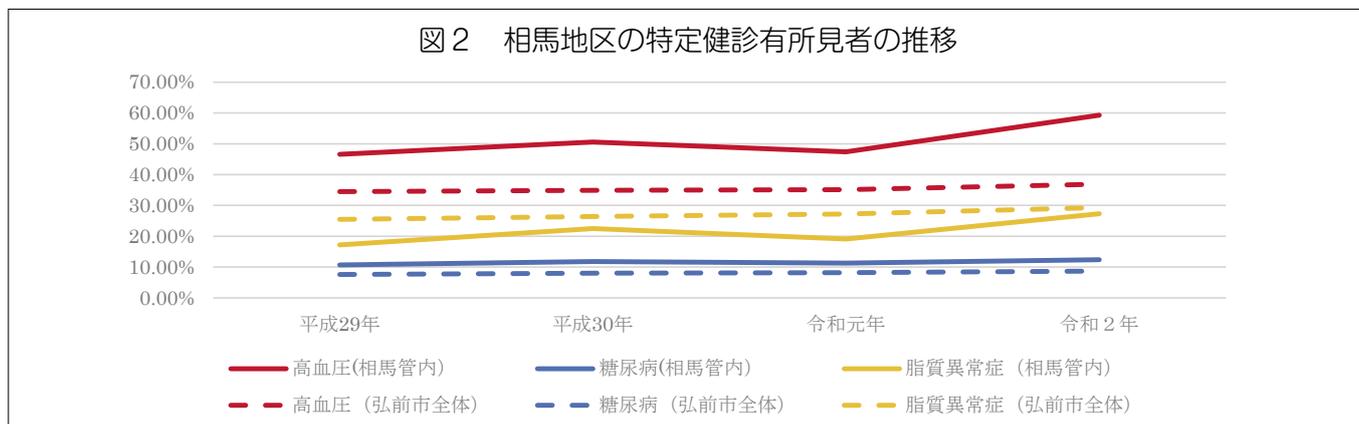
図2のグラフは、平成29年～令和2年にかけて相馬地区の特定健診を受診した人たちの所見データである。

グラフを見ると、高血圧と脂質異常症は年々上昇している事が分かる。さらに、弘前市全体と比較しても高血圧の割合が突出して高い。なぜなら、相馬地区は弘前市23地区の中でも高血圧が1番高く、BMIが高い人の割合も3番目に高い結果となっているからである。このように、生活習慣の乱れと病気は連動している事が分かる。

生活習慣の改善とは

生活習慣の乱れが原因となっている生活習慣病。その為、生活習慣を改善、加えて運動をする事で生

図2 相馬地区の特定健診有所見者の推移



活習慣病を予防することが出来る。
今すぐに出来る改善として、食事は塩分をいつもよりも抑えて料理を作る事や噛む回数を増やして満腹感を出す事等が挙げられる。これらは間食時と同様だ。

日常生活では、毎日体重計に乗って自分の体型の変化を把握する事や運動する事が効果的である。運動というところの事や筋肉トレーニングというワードが思い浮かび、なかなか取り掛かる事が難しいと思うが、日常生活の中で使う筋肉を意識することから始めても効果は得られる。日々の食事で摂取したエネルギーは、運動で基礎代謝を上げること消費エネルギーが増え、摂取エネルギーと消費エネルギーのバランスが上手くとれる。生産者の中で「農作業で筋肉を使っているから運動しているのと同じだ」と思われている方。農作業は主に上半身の腕や肩などの小さい筋肉を主に使っている為、消費エネルギーはさほど生まれないという。消費エネルギーを上げるには太ももや背中にある大きな筋肉を動かす必要がある。

農作業における筋肉の使用部分

を意識して、間食の量を見直してみてもいかがでしょうか。



インストラクターを招いて体づくり講習会も開催する青年部

定期的に健診を受けよう

前述したことを生活に取り入れる事も健康への第一歩だが、自分の体調を知らずに取組むことは非効率である。最短で最高の効果を得るためには、健診を受けて自分の状態を把握することが必要となる。

弘前市で行っている健診には様々な種類があり、当管内で行っているのは20代30代健診と特定健

康検査である。検査メニューは、身体測定、血圧、血中脂肪、肝機能、血糖、尿、貧血、心電図検査の8種類を検査することが出来る。また、健診結果を元に生活習慣の改善が必要とされた方は、保健師又は栄養士による保健指導を受ける事が可能。青年部では、受診した人全員が保健指導を受けるようにしており、健康の事から、筋肉を付けたい、好きな食べ物は体にどのような影響を及ぼすのか、などといった事まで質問して今後の生活に活かしている。



健診結果を基に細かくアドバイスする安部千絵主査

これらの健診は、約1万円の受診料がかかるが、国保の方は無料で受診することができる。効率よく生活習慣を改善する為にも多くの方に受診して頂きたい。

健康と農業

高品質で多収なリンゴ生産を行うためには、剪定作業が重要であるが、その剪定を行う為には元気な体が必要である。今では、簡単に枝が切れる道具や高い所も作業しやすい高所作業台などもあるが、それも体が健康でなければ使用する事ができない。リンゴ作りと生産者の健康管理は密接な関係となっている。「体が資本」は常に胸に留めて頂きたい。

コロナウイルス感染を懸念して受診数が減少しているが、毎年定期的な健診を行わなければ、小さな病が大きな病になっている可能性がある。健診を行う場所は、長慶閣や相馬ふれあい館をはじめ、市内各病院等でも行われている。「感染予防対策をしっかりと行った環境で実施しておりますので、積極的な受診をしてほしい」と安部主査はお願いしていた。

topics

9年ぶりの
大雪に見舞われる

01

1月5日、農業振興課が行った管内の積雪量調査によると、管内平均で大雪となった平成25年と同等の93cmに達したことが分かった。それに伴い、近年には無かったリンゴ樹の雪下ろし作業を行う生産者が多く見られた。

管内の生産者は「近年雪害に悩まされることが無かったことから油断していた。今年はしっかりと樹上の雪を降ろして雪害を軽減するように努めていきたい」と話していた。



積雪による裂開が見られる

topics

年金についての悩み解消

02

1月14日、本所にて年金無料相談会が行われた。

いそす社会保険労務士事務所の五十洲祐樹社会保険労務士が「いつから年金をもらった方がいいのか」「特別な手当はないのか」など受給予定者の相談に答えていた。

担当した職員は「次回の開催も多くの人来て頂き、疑問を解決してもらつとともに、年金受給後に充実した生活を送ってもらえるよう、これからも寄り添っていきたい」と話した。



資料を見ながら相談を受ける組合員

topics

令和4年産も適期防除を

03

1月17日、本所にて相馬村農協りんご共同防除組合連絡協議会が令和4年防除暦編成会議を行い、会員21名が参加した。

はじめに、新規導入予定の薬剤について、メーカーの担当者が使用時の効果や注意点を説明した。次に、今年度の防除暦について農業振興課米澤松太主任が説明をした。三上由紀夫会長は「近年苦慮しているダニなどの害虫予察を徹底し、被害の軽減に努めていきましよう」と今年産リンゴ生産に意気込みを語った。



今年の防除の要点を抑える生産者

topics

農道を除雪し
園地まで快適に

04

当JAでは、冬期に入り3回目の農道除雪作業を行った。昨年同様に比べると1回多く行われており、降雪と降雨を繰り返した農道は、なかなか除雪することが難しい程押し固まっていた。作業員2名は熟練の技術で作業を進めていた。

作業を行った沢口義明さんは「今年は雪の量も多く、昨年よりも進むスピードが遅い。でも園地の管理を行う生産者の為に作業を進めていきたい。」と話していた。



狭くなった道を何度も切り返して広くする沢口さん

topics

全国大会に
佐久間さん出場

05

1月19日、ホテル青森にてリモートでの第67回JA全国女性大会が行われた。当初は東京都で行われる予定であったが、新型コロナウイルス感染拡大防止の為にリモートでの開催となった。

同会には、全国からブロック地区大会を勝ち抜いた6名のJA女性部が参加し、その発表を見ようと1370人が視聴した。

当管内からは、青森県大会、北海道・東北地区大会を勝ち抜いた五所地区の佐久間結華里さんが発表を行った。

発表者は、それぞれ地域活性化を図る取組について発表し、視聴者を惹きつけていた。

参加した佐久間さんは「全国大会にまで進めることは思っていなかった。出場した以上、女性部の取組と相馬地区をしっかりとアピールしたい」と思っている大会に望みました。「と感想を述べた。



リモートでも発表の熱が伝わる



「相馬だいすきガールズ発掘大作戦」と題して発表した

topics

工事中の安全を祈願

06

1月20日、新ライスセンターの建設工事安全祈願祭が行われ、大場組組合長をはじめ、桜田宏弘前市長等関係者30名が出席した。

式では玉串奉奠等の神事を行い、新ライスセンターの建設工事が無事に終える事を祈った。

大場組組合長は「例年に比べ雪の多い建設工事である事から、上手く進まない部分も予想されるが、何事もなく無事に完成するように努めていきたい。」と話した。



玉串奉奠を行う大場組組合長

topics

選果機で
機能性リンゴ品質試験

07

1月24日、フルーツステーションにてリンゴが機能性表示食品としてプロシアニジンがどのくらい含まれているかを、選果機で特定できるのか試験を行い、様々な等級のふじ200個を調査した。

今回の試験を見守った弘前大学の三浦富智教授は「相馬地区のような高低差のある場所で採れたリンゴだどのような数値が出るのかが楽しみだ。まずは選果機でプロシアニジンの含有量を判明出来る様、模索していきたい」と意気込んでいた。



様々なリンゴのサンプリングを行う三浦教授（写真右）

いきいき女性部通信

事務局 桑田 歩



女性部では、2021年12月22日に中央公民館相馬館にて理事9名で伝統料理教室を行いました。メニューは、SGDSの12番目の目標である「つくる責任・つかう責任」を意識し、青森県産食材をなるべくたくさん取り入れた内容で、『ほたておこわ・紅白なます(いぐら添え)・だまこ汁』にしました。

ほたておこわには、青森県産干しほたてと青年部が作ったもち米を使用しました。二班にわかれて和気あいあいと作っていく中で、だまこ汁の作り方が各家庭で違うことから、「おいの家だばこんだ。うちはこうする。じゃあ今どつする?」のやり取りがたくさん飛び交い、終始にぎやかに料理を完成する事が出来ました。

また、廃棄をなくすこと、「余った卵と干しほたてと干しシイタケの戻し汁で、茶碗蒸しを作るよ」と調理師免許を持っている溝江美幸さんと中嶋美保子さんが、さつ



彩り豊富なメニューが食卓を楽しくする



手際よく作業する役員ら

と一品追加で作ってくれました。前回は、コロナ禍により公民館での飲食が出来なかつた為持ち帰りでしたが、今回は作った料理を皆さんで頂くことができました。やはりみんなで作った料理はみんなで食べることが一番ですね。そして、同日の午後には、フラワーガーデンミミさんに講師をお願いし、フラワールンジメント講習会を開催しました。一人分ワンセットになっていて、不足なものはないか確認の為に、講師の方が花の説明を交えながら確認作業を行いました。すると、さすが女性部の方々! 花の名前を言つと、「これだね。これね!」と即答。花を好きな人が多いことがわかります。



花を自分のオリジナルにアレンジする部員

講師の説明の順番どおり忠実に作る方、独創的に我が道をゆく方、十人十色で同じ材料を使つても出来上がりは様々で、他人の出来上がった作品を見て「みんな上手だね。でも自分のが変でも家に持つて帰れば比べるものがないから良いんだね」と楽しそうに、とても良いことをおっしゃっている方がいました。今回作ったフラワールンジメントでお正月を明るく迎えられたことと思います。今回、大きなお花を持ち帰るのが困難だから、という理由で欠席された方もいたので、今年の年末は、おしゃれでかわいいしめ縄作りしようかななどと色々考えています。その時はぜひ参加していただきたいと思っています。

直売所「林檎の森」

サブリーダー 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。ご利用のことばをありがとうございます。

連日の大雪により大変ご苦労されていることと思います。

今年も干し芋の入荷がはじまりました。今年も例年に比べサツマイモの量が少ないとのことが入荷が遅れ、お客様には大変ご迷惑をおかけしました。原材料となつて

いるサツマイモの品種「玉豊」は茨城県で一番の生産量を誇る品種で全国の干し芋の8割を占めているといわれています。このサツマイモの特徴は、名前の通り玉のよつにまるく実が生り、味も昔懐かしいやさしい味となっております。噛めば噛むほど味わい深いです。

歴史も古く、今から約40年以上も前から生産されており、干し芋といえば玉豊といわれているほどです。

薄くスライスされた干し芋がパックに350グラム入って300円で販売しています。

是非おいしい干し芋を試してみたいかですか？

※こちら大変人気商品なので売り切れてしまい、納品が追い付かなくなり欠品することもありますのでご了承ください。

また、リンゴもたくさん店に並んでいます。サンふじ、葉ごらす、サンふじ、王林、シナノゴールド、名月、金星など様々です。

出荷者のタイミングで品揃えが変わる為、毎日棚の様子が違います。目当てのリンゴに出会うまで何度でもご来店ください。

そのほか、リンゴを出荷される方々にもお願いがあります。

遅くに収穫したたくさん蜜が入っているリンゴは、褐変や腐敗が多く見受けられるので、早期出荷をお願いします。また、ツル割れの激しいものは出荷を控える等の品質管理の徹底もお願いします。



豊富な種類のリンゴがお客様を迎える



毎年絶大な人気を誇る茨城県産干し芋

一度食べてもらいたい商品紹介

栄養たくさんスーパーフード

冬の直売所には毎年様々な種類の漬物が並んでいます。

野菜は麹や糠に漬け込むことで乳酸菌や酵母菌が発酵し、旨みや味わいが生まれるほか、善玉菌も生み出し、野菜に含まれているビタミンそのものの栄養素を増加させます。

コロナウイルスをはじめ、冬にはウイルスが流行しますので、漬け物を食べて免疫力を高めて行きましょつ。



色鮮やかな漬物が食卓を彩る

果実販売動向

販売課 田中瑠偉



平素はJAフルーツステーションをご利用いただき有難うございます。

12月～1月の果実動向は二極化ではありますが、全体的に数量減の単価高で推移しました。

ミカンについては、上位等級品について堅調な販売となりましたが、レギュラー品については末端での消費低迷から荷動きの鈍い状況が続きました。

イチゴについては、前進傾向により端境期となり、入荷が少なく引き合いが強い状況から高値基調の販売が続きました。

リンゴについては、蜜入り等の付加価値アイテムや上位等級品、大玉系については、引き合いが強い反面、下位等級品や小玉系は高値推移により年内の在庫が解消しなかつたことから他県産が越年し、価格は下げ基調で推移しました。

一方、輸出については、春節需要で台湾・ベトナム・タイ向けを中心にサンふじ・有袋ふじ・金

星・むつ・世界一が順調に出荷され、香港向けについては、王林が順調に出荷されています。

また、贈答向けについては、競合するミカンが、極早生の食味のイメージが悪いことから伸び悩みました。また、他県産リンゴが極端に少ないことから数量限定の販売となり、前年を上回る実績となりました。

今後の見通しとしては、中・晩柑類については、品種によつてバラツキはあるものの、総体数量が少ないことから売価が高く設定され、やや荷動きは停滞しつつあります。堅調な販売が見込まれます。

イチゴについては、生育遅れにより入荷が少ない予想から、末端での企画販売は

限定的なものに留まる見通しです。リンゴについては、越年在庫が、県全体で令和元年産並みの在庫量となっていることや、末端売価の高さから総体的に荷動きが鈍く、流通量の多い下位等級品中心に、厳しい販売が予想されています。

今後、より一層推奨販売や企画販売等、積極的に取り組み、売場の拡大と荷動きの回復に努め、有利販売に取り組みます。



蜜入り等の上位等級品で有利販売に努める

単価は全農あおもりデータ（1／31累計） 在庫数量は県りんご果樹課作成（12月末）

品 種	サンふじ	ふ じ	王 林	ジョナ	その他	合 計
単 価 (円)	3,710	4,447	3,364	3,626	2,664	3,207
前 年 比 (%)	127	89	118	127	96	116
在庫数量 (ト)	110,099	29,738	18,783	17,510	11,425	187,555
前 年 比 (%)	74	85	88	75	72	77



いつも当スタンドをご利用いただき誠にありがとうございます。

今年に入り、年末は下がりつつあった原油価格ですが再び上昇しており、2014年以来の高値となっており、この主な要因として、コロナ禍による不安定な需要や、冬を迎えた北半球において供給量よりも需要が上回っている事等の需供バランスの不安定があげられます。

当スタンドにおいても例年より出荷数量が落ちており、価格の高騰が直結しております。少しでも産油国の生産量が回復し、原油価格が落ち着いてもらいたいと思います。

最後にお客様にお願いがあります。

現在、新型コロナウイルスが感染拡大しており、弘前管内も連日感染が確認されております。給油中や店内へ入る際に、マスクを着用していないお客様が見られますので、感染予防のためご来店の際はマスクの着用をよろしくお願します。

また、現金給油の際の釣り銭忘れも見られます。給油終了後は、給油キャップの締め忘れとともに釣りの取り忘れがないかご確認をお願いします。

2月1日～3月31日まで「超ペイペイ祭り」のキャンペーンを実施しております。こちらは当店で給油した際にペイペイ残高払いをする、抽選で最大全額戻ってくるというものです。詳しくはポスターなどを店頭に掲示しますのでそちらをご覧ください。



給油額が全額返ってくるかも…

3月 イベント情報

- 毎週木曜日はレギュラー・ハイオク・軽油が2円引き
- 10日、20日は灯油が2円引き
- 第2・4火曜日はポイント3倍デー

湯口SSS掲示板

☆ポイントは300点ごとに交換することが出来ます。

- ・ティッシュBOX (5個入り)
 - ・トイレトペーパー12ロール
 - ・直売所「林檎の森」300円分商品券
- の内どれか一つと交換することが出来ます。

☆洗車機の700円以上のメニューを選択で給油2円引きのバーコードが出ますので、天気のいい日には洗車をご利用ください。

差押財産の公売について

県では、不動産や動産などの差押財産について、インターネットオークションを利用して売却するインターネット公売を実施しています。

公売情報や入札方法は、青森県のホームページ

(https://www.pref.aomori.lg.jp/soshiki/soumu/zeimu/008_koubaiindex.html)

にて随時更新していますので、ご確認のうえ、ぜひご参加ください。

〈問合せ先〉 中南地域県民局県税部 納税管理課

電話番号 **0172-32-4341** (直通)

リンゴの樹の薪を無料で差し上げます!!

今年は雪も多く冬が続いていますが、暖房用の薪は足りてますか？

園地の整備により廃棄となった薪を無料で差し上げます。

条件：自分で春先に園地へ行って樹を切って持ち帰れる方。



このように枝を落として廃棄となる樹が沢山あります。

お問い合わせは J A 相馬村 農業振興課まで

(0172-84-3215)



地域おこし協力隊 活動記 Vol.81



柿のアーモンドタルト



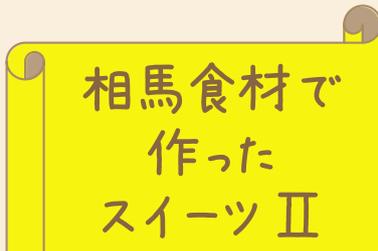
くるみのキャラメルタルト



桃コンポートのレアチーズケーキ



りんごコンポートのレアチーズタルト



紅玉を使ってバラに♡



りんごのガトーインビジブル



フレッシュブルーンのアーモンドケーキ



それをマフィンにトッピング

皆さん、こんにちは！
 本気を出した津軽の冬の雪を、三年目にして初めて迎え、四苦八苦している佐野です（汗…）。
 本誌4月号にて、【相馬食材】を使ったスイーツをお知らせ致しましたが、その続編です☆
 相馬地区では、本当にたくさんのお菓子が収穫されています！
 夏には桃やブルーベリー、プルーンなど、秋から冬にかけては、梨やぶどう、柿、くるみ、そしてもちろんりんご！ これらを使ったスイーツをたくさん作る事ができました。大地の恵みと地域の皆様に感謝しております♪
 とても有難い事に、前回の記事をご覧いただいた方々より、お誕生日ケーキのご用命や、販路に関するアドバイスも頂けたりしました。ありがとうございました。
 現在、これらのスイーツは市内のドッグカフェに納品させていただきながら、次のステップに向けて様々な経験を積みまわっています。
 これからも、相馬食材や青森県産食材を使って作成し、その魅力を伝えていきたいと思っています。

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





農協の役員室。今日も放送局と廻覧板とオンベが来ている。油売りは風邪で寝ているという。

放送局「組合長！ 一月十八日付の日本農業新聞にテックラグ出ていたな——」

廻覧板「葉書一枚ぐらいの大ききで写真付きで…県版でなく全国版だよ。県内にはこれまで無かったことですナ——」

組合長「組合が良くなければ載らネエダネ。組合員の皆さんのおかげですよ」

× × ×

廻覧板「岸田首相が新しい資本主義といつものを言っているな——」
油売り「資本主義と、どう違うんだ」

放送局「エボ痔とハシリ痔のよう

なもので、資本主義には違いがないのだろう？」

オンベ「岸田首相が、あの竹中平蔵氏をなんとかの委員にしたな——。アメリカの新自由主義なるものを輸入し、力のある企業には大いに働かせよ、と言ったんだナ——」

廻覧板「『企業の儲けは国民に流れて行く』と言ってナ——」

オンベ「企業の利益が国民に流れる？ それはウソだよ。二階から目薬めくすりのようなものだよ」

放送局「大企業の各社が利益を配当せず、貯め込んでいる力ネが四六八億円もあるぞうじゃないか」
油売り「大企業の下請け会社の従業員の低賃金、そういうことにも政府は目を向けるべきだよ」

（このとき、ママシが入ってきた）

葉書、手紙を貰ったら

受取りを出すのだ

渋り伝次郎

（受取りとは返信のこと）

名ジョウク

本県に岩木山、八甲田山

のほか

米内山という恐山がある

知事、津島文治

編集部のつぶやき～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。
さて、今回の特集は健診を受ける大切さについて書かせていただきましたが、生活習慣病は本当に怖いですね。私自身も考えさせられました。生活習慣を改善するというのはなかなか難しく、自分の欲との戦いです。今一度、改めて自分の生活を見直して健康体になりたいです。皆さんにとって今回の特集が健診を受けるきっかけになってもらえると幸いです。
来月号も林檎の森を宜しくお願いします。 By tomoshi

理事会だより

1月20日(木)

- 1) 12月末残高試算表及び仮決算について
- 2) 組合員の脱退について
- 3) 組合員の名義変更について
- 4) 不良債権四半期報告について
- 5) 貸付関係について
- 6) りんご販売関係について

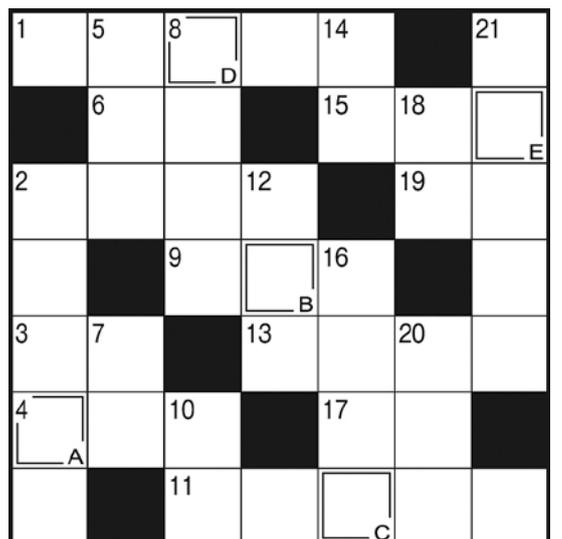
- 【タテのカギ】
- 1 千客万来を願って飾る、動物の置物
 - 3 野球のチームをプレー人数からこういいうこともあります
 - 7 大豆にはタンパク——が豊富に含まれます
まっげに塗る化粧品
 - 8 坂本龍馬の出身藩
 - 10 エチルアルコールの——点は13度です
 - 12 地球表面のおよそ3割
 - 14 誇りや自尊心を意味する片仮名語
 - 16 競馬場ではラチともいいます
 - 18 ラグビーが盛んなポリネシアの王国
 - 20 母校から巣立ちます。——式、——アルバム
 - 21

- 【ヨコのカギ】
- 1 桃の節句に行う行事
 - 2 東京のソメイヨシノは3月末ごろ——になることが多いです
 - 3 唱歌『春の小川』でスミレやレンゲが咲いている場所
 - 4 イチゴ畑に防鳥——を張った
 - 6 腰を掛ける家具
 - 9 アラジンがこすると精霊が出てきました
 - 11 木枯し紋次郎がかぶっています
 - 13 甘い物よりお酒が好きです
 - 15 湯畑が有名な群馬県の温泉地
 - 17 忍者が指を組んで結ぶもの
 - 19 金づちで打ちます

パズル? 頭の体操

出題 ニコリ

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?



答えは広報「林檎の森3月号」にて掲載いたします。
1月号の答え A:キ B:サ C:ラ D:ギ

表紙物語

今月の表紙は、1月20日に行われた青森県JA女性組織協議会主催の「農業ふれあい教室」作文・壁新聞コンクールのお賞状伝達式の様子である。

同コンクールの壁新聞の部では、青森県全体で16作品の申し込みがあり、相馬小学校3年生の児童5人1グループで作成した壁新聞が優秀賞を受賞した。リンゴ教室を題材として1年間の作業内容やそのポイントなどが説明されたものであった。加えて、グループの中の1人である米澤にこ和さんが、作文コンクールの低学年の部にて最優秀賞を受賞し、米澤さんは1人で2つの受賞を果たした。

米澤さんは「今までこのような賞を受賞したことが無かったのでも嬉しい。この賞を自信にこれからいろいろなことを勉強していきたい」と話していた。



最優秀賞を受賞した米澤にこ和さん



壁新聞を作成した「りんご隊」の5人



壁新聞には作業が1つずつ詳しく書いている



受賞に笑顔で記念撮影

JA相馬村広報

りんごの森

2022.2 Vol.475

■ 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
2022年2月15日

JA 相馬村概況

〈令和4年1月末日現在〉

組合員数…………… 862人
（うち准組合員数 …… 375人）
出資金…………… 617,620千円
貯金額…………… 10,057,250千円
共済保有高……………3,193,862万円