

りんごの森

2026

9

No.530



特集

JA 相馬村夏まつり2026



JA.SOUMAMURA



8月8日、JA相馬村はJA本所フルーツステーション前で「JA夏まつり」を開催しました。

日頃、お世話になっている組合員の皆様へ感謝を込めた祭りに、組合員とご家族や地域住民など多くの方が来場されました。今年は青森県にゆかりのある豪華なゲストが集結。相馬地区が誇るインフルエンサーのクマガイオウスケさんをはじめ、県内で知らない人はいない黒石八郎さん、津軽笛奏者の佐藤ぶん太さん、そしてりんごちゃんが出演し、ステージイベントを大いに盛り上げました。また、地域の子供たちによるお遊戯やダンス、弘前学院聖愛中学高等学校の吹奏楽部演奏なども会場を沸かせました。会場内では、JA役職員による出店や子どもたちで賑わう縁日コーナーが並びました。また、迫力満点のはしご車の体験も大人気となりました。ネパール特定技能の方々が腕をふるった香辛料たっぷりの「ネパールカレー」はあっという間に完売するなど、どのブースも長い行列ができるほどの人気ぶりでした。

さらに、この日が「令和8年8月8日」の8が並ぶ特別な日だったことから、抽選会で特別賞が設けられるサプライズもありました。大場勉組合長は、「2年連続の豪雪に見舞われ、開催を悩む時期もあったが、多くの方に来場いただき楽しんでもらえたことを嬉しく思う。」と話し、祭りの大盛況を参加者みんなで喜びました。





JA 夏まつり 2026	
ステージプログラム	
15:30～	オープニング
15:35～	開会宣言
15:40～	弘前学院聖愛中学高等学校吹奏楽部 マーチングバンド
16:00～	相馬こども園 お遊戯
16:15～	LITTLE SWEETS ダンスパフォーマンス
16:35～	クマガイオウスケ トーク&パフォーマンス
16:55～	黒石 八郎 トークライブ
17:20～	来場者抽選会
17:55～	佐藤 ぶん太 津軽の節
18:15～	りんごちゃん トーク&パフォーマンス





笑顔広がる
仲間づくり講習会

5 女性組織協議会主催の「スイーツなバスボムづくり講習会」に参加しました。この講習会は、地域の女性やご家族など、どなたでも参加できる仲間づくりを目標に開催されています。重曹など身近な材料で簡単に作れることもあり、「若い部員の確保につながるヒントが得られるのでは!」と思い参加しました。当女性部からは部員がお孫さんと一緒に参加してくれたほか「面白そうだな」と興味を持ってくださった地域の方も参加してくださいました。今回の体験を、子どもたちも一緒に参加できるように楽しい講習会の企画に役立てていきたいと思っています。



お孫さんと
楽しく工作しました



青申会
夏期税務研修会

4 夏期税務研修会を開催しました。講師山正人税理士による「消費税変更に伴う確定申告の変更点」についての講演が行われました。消費税率が変動した場合、「売上（入る税金）は1%なのに経費（出る税金）は10%という逆ザヤ（ミスマッチ）が発生する」と解説しました。講師からは、今後の対策として以下のアドバイスをされました。①領収書・請求書を必ず保管し、インボイス番号の有無を確認する。②売上規模の変化を把握し、簡易課税と本則課税のどちらが得か検討する。③災害発生時は、ニュースや国会動向を注視し、特例や適用期間を確認する。こうしたアドバイスを逃さないように参加者は熱心に耳を傾けていました。



これからの申告について
説明をする講師

第2回農業用使用済
プラスチック回収

12 2日間790kg集まりました

8月5・6日の2日間、農業用使用済プラスチックの回収が湯口・相馬支所2ヶ所で行われました。

農業用使用済プラスチックは「廃棄物の処理及び清掃に関する法律」により、農業者自らによる適正処理が義務付けられています。前回の回収では、雪で折れたり曲がった枝受支柱などの廃棄が多く見られましたが、今回は薬剤散布に伴う農薬の空容器が多く見受けられました。生産者からは「空容器や袋が溜まっていたのでとても助かる」と喜びの声が聞かれました。



2日間で790kg
集まりました



JAヘルスアップ講座

3 8月19日、女性部やエルダーミセス会員等で「JA共済ヘルスアップ講座」に参加しました。8回目を迎えた今回は、健康づくりから落語まで盛りだくさんの内容となりました。講演では、弘前大学名誉教授・中路重之氏より生活習慣病予防と「定期検診・血糖管理・生活習慣の改善」の重要性を学びました。作業療法士・那須識徳氏からは、関節痛を防ぐための1日30分の筋力トレーニングの大切さを教わり、参加者全員で椅子を使ったストレッチも体験しました。後半には『笑点』でおなじみの桂宮治さんによる笑点での裏話や創作落語が披露され、会場は終始笑いに包まれました。健康について学び、体を動かし、大いに笑って心身ともにリフレッシュできる充実した一日となりました。



その場ですぐ出来るストレッチを学ぶ

果実販売動向

販売課 田村 慎平



平素からJA相馬村フルーツ
テーションをご利用いただき誠に
ありがとうございます。8月の果
実販売動向をお伝えします。

スイカについては終盤を迎え、
山形・長野県産が中心となる中、
産地における降雨の影響で出荷量
が増え切らずに総体量はやや減少
傾向となりました。それでも消費
地では猛暑が続いた上にお盆での
需要が重なったため、価格は強含
みかつ荷動きも順調な販売となり
ました。

メロンについては本県産が出荷
の中心となりましたが、すいか同
様に産地の降雨により市場の入荷
量は増え切らず、お盆需要に対し
て不足感のある販売となりました。
最終盤となる北海道産も入荷が少
なくなつたことを受けて、高値基
調での販売となりましたが、売り
場は欠品対応のために縮小が加速
しました。

桃については盆前までは長野・

福島県産のあかつきが中心となり、
盆明け以降は同じく長野・福島県
産の川中島が販売の中心となりま
した。しかしどちらも東北地方を
中心に降雨の影響を受けて生理落
下が多くなり、入荷量が伸び悩み
ました。月の後半には売り場は縮
小していったことに加えて安価な
他県産の回りり品が増えたため入
荷比率の高かつた大玉果を中心に
荷動きは鈍化傾向となりました。
ブドウについては山梨県産シャ
インマスカットが本格化を迎えま
したが、粒肥大が順調に進み大房
傾向となり安定した入荷となりま
した。売り場は広く確保されてお
り、荷動きを止めないために回転
を重視した価格での販売となりま
した。

リンゴについては長野県産の極
早生やシナノリップがスタートと
なりましたが、安定した入荷とな
りました。続いて長野県産サンツ
がるが出荷開始となり、徐々にリ

ンゴの総体量が増加していきまし
た。前年産に比べ大玉傾向となっ
ており、色回りも良く、順調な生
育に伴い前進出荷で安定した入荷
となり、総体量が増えてくるにつ
れ徐々に価格を下げながらの荷捌
き重視の販売となりました。長野
産サンツがるは前進出荷から9/
10頃までの販売となる見込みです。
9月からは本県産のサンツがるが
本格出荷となつていき、総体量が
さらに増えていき、売り場の拡大
が進む予想です。ただし各県産と
も大玉傾向の為比率の高い32玉以
上については荷動きが鈍くなるこ
とが予想されるため、価格を下げ
つつの販売となる見通しです。

当農協では8月は恋空、きおう
中心の販売となり、9月からはサ
ンツがるを本格的に出荷していき
ます。

きおうまでに関しては概ね順調
な在庫数となっており、サンツが
るに關しても昨年よりも着色の進
みは早く、早出しサンツがるの入
庫数は前年産より大幅な増加とな
りました。早生種に關しては日々
状況が目まぐるしく変わる可能性
もあるため、品質や小売価格に注

視しつつ、有利販売を目指して中
生種の販売へとつないで参りたい
と思います。

全農あおもりデータ（8／31累計）

品 種	つがる	きおう	その他	合 計
単 価 (円)	4,688	3,992	4,155	4,117
前 年 比 (%)	—	104	117	113
数 量 (箱)	2,342	14,242	11,809	28,393
前 年 比 (%)	—	214	104	158

※10kダンボール1箱当りの数値となります

生産情報

農業振興課主任 齊藤 大貴



●リンゴの生育状況

管内におけるリンゴの肥大状況は、9月1日現在で「ふじ」が85.3ミリとなっており、昨年と比べて28ミリ大きく推移しています(表1)。

●病害虫防除について

8月下旬現在、特段目立った病害はないものの、8月上旬頃に「つ

がる」や「シナノゴールド」で「えそ斑点病」と思われる症状が一部園地で見られました。

今後は、すす斑点病及びすす点、炭そ病、輪紋病、褐斑病の発生に十分注意しましょう。今後の気象条件によっては、既に感染しているものが発病してくる可能性があります。いずれの病害についても

10月中旬頃まで分生子飛散が続くため、前年に発生が多かった園地等では特に注意が必要です。

虫害については、リンゴハダニの発生が多く見られるため、最後まで防除を徹底して下さい。尚、8月中旬頃からナミハダニの発生も見られてきました。

【注】ストライド(顆水)とコロマイト(乳)の混用は薬害事例ありますので混用しないで下さい。

●今後はカメムシ被害にも注意を！

カメムシ類については、りんご園地以外の場所でエサがなくなるとリンゴ園地に飛来して吸汁阻害することが挙げられます。本年は今後の発生が懸念されるため、**残効性の長いキラップ(F) 2,000倍を加用し、被害軽減に努めましょう(収穫前日数：14日前)**。前年は着色管理時にカメムシの被害に気付いたところが多く、ほとんどが手遅れの状態だった為、予察を図りながら早期対策に努めて下さい。

●有袋栽培における除袋時の注意

除袋の際は、リンゴの日やけ果を出さないために次のような注意が必要です。

・曇天か晴天の日中(10時～14時)

に行つ。

・二重袋をかけたものは、まず外袋を剥ぎ、果実の色が黄色みがかつた時、あるいは薄い縞が入った時(晴れた日が3～5日続いた後)に内袋を剥いで下さい。また、果実に密着している葉は、外袋を剥いだタイミングで摘み取るようにしましょう。

・いっぽう袋の場合は、二重袋よりも日焼けのリスクが高いため、除袋は曇天の続く日などを選んで実施し、葉摘みは除袋後に行うようにしましょう。

●農産物信頼システムの回収について

10月上旬に職員が今年度の「誓約書」と「防除記録」の回収に伺います。「農作業記録簿」等については12月上旬に回収致します。



クサギカメムシによる被害果(内部コルク化)

表1：管内の品種別りんご肥大状況 (9月1日調査)

品 種	横径 (単位：ミリ)					
	湯 口	紙漉沢	相 馬	平 均	昨年比	平年比
ふ じ	88.9	79.1	88.0	85.3	103.4%	108.7%
王 林	76.8	80.5	82.5	79.9	108.6%	107.5%
つがる	89.3	93.6	94.6	92.5	109.0%	109.2%

※平年値は過去10年間平均値

【えそ斑点病】

気象条件などにより発生する生理障害であり、樹体内の植物ホルモンバランスが崩れることが原因ではないかといわれています。発生は急激であり予測不能なため、有効な対策はないとされています。

《発生しやすい条件》

6～8月に気温が低く、雨天が4～5日続いた後、急激に高温快晴の天候が続いた年。



(参考：りんご生産指導要項)

青年部通信

事務局 時苗陸



8月17日、青年部は本所において山内理事金融共済部長を講師に「通常総会資料の見方」と題した勉強会を開催しました。「通常総会に参加しても資料の見方が分からない」という部員の声を受け、今年度の総会前に少しでもその疑問を解消したいという思いから開催に至りました。勉強会では細かい部分まで丁寧に説明いただき、部員はもちろん自分自身にとっても大変良い学びとなりました。今回参加できなかった部員にもぜひ聞いてもらいたい内容だったため、来年度も継続して開催できればと考えております。今後とも部員の皆様にとって有意義な勉強会となるよう、計画を立ててまいります。

度々相馬こども園の力になれるよう活動を続けていきたいと改めて実感しました。



資料の見方が解り、
今年の総会が待ち遠しいです

また、8月21日には、相馬こども園からご招待いただき、青年部が春に耕起したお礼に畑で育てた野菜で作ったカレーをぞう組の園児たちと一緒に食べてきました。子どもたちの笑顔に触れ、来年



農園で育てた野菜で作った
カレーは格別だね～

いきいき女性部通信

事務局 堀井裕子



7月30日、女性部では理事研修を行い8名が参加しました。

午前は、浪岡の「かねさ味噌」を訪れ、工場見学とみそ仕込み体験をしました。みそ仕込み体験では茹でた大豆、塩、米というシンプルな材料を袋に入れ、しっかりと練り込みながら大豆を潰していきます。全体に塩が行き渡り、少ししばしばさを感じたら約5分で完了です。持ち帰った味噌は2ヶ月ほど熟成させ、ガス抜きをしながら色が濃くなると食べごろ。「出来上がりが楽しみ！」と笑顔を見せていました。午後は、JAごしよつがるのメロン選果場を視察しました。JAごしよつがるとJAにしきたによる「つがるメロン協議会」のもと、品質や出荷規格が徹底管理されており、コンテナの色で所属がひと目でわかる仕組みになっています。当日は経済課の片山課長に汗だくになりながら丁寧に丁寧に対応いただきました。



とても有意義な研修となりました



旬をおいしく味わう

今日もリンゴ日和

監修：KAO RUI（野菜ソムリエ
イラスト：小林裕美子

みずみずしい甘さと爽やかな香りをまとったリンゴは、さまざまな品種の味わいや香りが楽しめます。食べ方次第で毎日の食卓が豊かに彩られます。

健康編

1日1個のリンゴで
医者いらず!?

血圧の安定

カリウムが体内の塩分（ナトリウム）を排出し、血圧の安定に

腸内環境の改善

食物繊維が腸内環境を整えて便通を促す効果が期待できる

疲労回復

リンゴ酸が疲れの原因となる乳酸に働き、疲労の回復も

免疫力アップ・風邪予防

ビタミンCの抗酸化作用により、病気への抵抗力を高める効果も

美肌効果

ポリフェノールの抗酸化作用で肌の老化を防ぐ効果が期待できる

生活習慣病の予防

ポリフェノールや食物繊維がコレステロール値を低下させ、血糖値上昇の抑制も



もっと知りたい！ リンゴの豆知識



保存方法

新聞紙＋ポリ袋に包み冷蔵庫の野菜室へ。切った後は蜂蜜水に浸し変色を防止



収穫前に遮光して 美しいリンゴに

収穫前の果実に袋をかけて遮光することで色鮮やかに仕上げる栽培方法もあります



「蜜」は 完熟したサイン

蜜そのものはそれほど甘くなく、周りの果肉が非常に甘くなっています



日光をたっぷり浴びた 「サン」リンゴ

「サンふじ」「サンつがる」は収穫前の果実に袋をかけずに栽培します



紅玉（こうぎょく）

鮮やかな濃赤色の皮と爽やかな香り、しっかりとした酸味が特徴。果肉が硬めで煮崩れしにくいので、お菓子作り用として長年人気の品種。



つがる・サンつがる

早めの時期に出回る早生品種。酸味が少ないため、甘さが引き立つ味わいが特徴。果汁が豊富で食感も軟らかめで食べやすい。



ふじ・サンふじ

濃厚な甘さと程よい酸味があり、歯触りが良い定番品種。芯の部分を中心に蜜が入りやすいのが特徴。貯蔵性にも優れ、ほぼ1年を通して出回る。

甘酸のバランスが良い定番品種

リンゴのいろいろ

品種ごとの味わいを楽しむ

料理に

酵素の力と酸味を生かす



サラダのトッピングに加え、シャキシャキ食感をプラス



リンゴジュースでサツマイモを煮て、おやつや甘い箸休めに



すりおろしリンゴとしょうゆを混ぜて肉料理に合う万能だれに



リンゴには消化を促す効果も。煮て、ソテーした豚肉と一緒に食べるのもおいしい

料理にもお菓子にも！
幅広く活用できる
食卓のアイドル



お菓子に

煮る・焼くで甘さを引き立てる



イチゴやブルーベリーなどと煮て、ヨーグルトのトッピングに



ケーキやタルトに。食感が落ちたリンゴもおいしく活用できる

そのまま

栄養を丸ごといただく

スターカット
リンゴを横向きにして
薄く輪切りにする



熱に弱いビタミンCや皮の近くに多いポリフェノールを無駄なく摂取
※芯は残してください

煮るだけで簡単！

リンゴのクワフトコーラ

お薦め品種 ふじ/ジョナゴールド/シナノスイートなど

①全ての材料を中火にかけ、沸騰したら弱火に。リンゴが薄茶色になり、液が濃くなるまで15～20分煮る



リンゴとスパイスの香りが相性抜群！

旬のリンゴはもちろん、食べ切れなかったり

少し食感が悪くなった場合もおいしく活用できます。



②火を止め、そのまま冷まして味をなじませたら、ざるなどでこしてシロップだけをボトルに移す

スパイス類

- ・シナモン 1本
- ・クローブ(ホール) 5粒
- ・カルダモン(ホール) 5粒
- ・バニラビーンズ 適量



③シロップは冷蔵庫で1週間ほど保存できる。飲むときは炭酸水で4、5倍に割って飲む

目的によって
さまざまな品種を
試してみよう



代表品種
「青りんご」の

王林(おうりん)

酸味は控えめで、強い甘さと芳醇な香り、軟らかく軽い食感が特徴。ヨーグルトの酸味と相性抜群。貯蔵性にも優れ、翌年6月頃まで出回る。



濃厚な甘さと
果汁が魅力

シナノスイート

ジューシーで甘さが強く、シャキッとした食感が特徴。皮が薄めでそのまま食べられる。やや大玉で日持ちするため、贈答用としても人気の品種。



酸味を生かし
ジュースなどに

ジョナゴールド

爽やかな酸味が魅力。ジュースなどに加工される他、濃赤色の皮とシャキシャキした食感を生かしてサラダやデザートに彩りにもお薦め。

湯口SS

所員 村上 託也



いつも湯口SSをご利用いただき

誠にありがとうございます。組合員の皆様、平素、携行缶へのガソリンの販売記録にご協力いただきありがとうございます。

〈JA-SSの日〉

10月9日(金)はJA-SSの日です。

ハイオク、レギュラー、軽油を15ℓ以上給油されたお客様を対象に抽選で「真空ステンレスタンブラー」をプレゼントいたします。

※景品の受取は当日限りとなります。



令和8年
10/9(金)
真空ステンレスタンブラー
450ml

10月 イベント情報

日	月	火	水	木	金	土
				1 特売日	2	3
4	5	6 ポイント3倍	7	8 特売日	9 JA-SSの日	10 灯油の日
11	12	13 ポイント3倍	14	15 特売日	16	17
18	19	20 ポイント3倍 灯油の日	21	22 特売日	23	24
25	26	27 ポイント3倍	28	29 特売日	30 灯油の日	31



〈農協ガスをご利用の皆様へ〉
9月より随時遠隔自動検針が開始され、お客様全ての検針日が「10日」となります。これまで検針時にお届けしていた「検針票兼請求書」は、翌月に郵送又は担当職員が配布いたします。遠隔自動検針変更によるお客さま側への費用負担は一切ございません。ご不明な点がございましたら湯口SSまでお問い合わせください。

直売所「林檎の森」

所員 工藤 涼太



いつも特産物直売センター「林檎の森」をご利用いただきありがとうございます。

ます。

【お知らせ】

当直売所では、7月から利用が始まった「オール弘前プレミアム商品券」は、「全店共通券」と「地元応援券」の両方がご利用いただけます。ぜひご活用ください。

いつも特産物直売センター「林檎の森」をご利用いただきありがとうございます。8月から入荷していた獄きみですが、今年は開店前から行列ができ、開始30分ほどで完売してしまつ日もありました。現在店頭には、早生種の「つがる」をはじめ、プルーン、桃の出荷が始まつております。これから様々な品種のりんごやシャインマスカットなども出てまいりますのでお求めの際は、ぜひお立ち寄りください。まだまだ暑い日が続きますので、熱中症や体調にお気をつけてお過ごしください。皆様のご来店を心よりお待ちしております。



果物の美味しい季節が
やってきます♪



スマイル職員インタビュー

- Q1. 趣味は何ですか？
Q2. 休みの日は何をしていますか？
Q3. 仕事で気を付けていることは？
Q4. これからの抱負は？

佐々木 康之 さん
湯口支所 購買課



- Q1. 家庭菜園です。
Q2. 日帰り温泉でリラックスしています。
Q3. 報告・連絡・相談をしっかり行いミスやトラブルが起さないように気を付けています。
Q4. 何事も前向きにチャレンジし、信頼される職員になれるよう努力していきます。

神 理利子 さん
機械化センター 事務



- Q1. 猫がデザインされているアイテムの収集です（無類の猫好きなんです）
Q2. 家族と出かける事です。
Q3. きちんと確認、点検してミスが無いように努力しています。
Q4. 少しでも早く仕事に慣れて、皆さんのお役に立てるようがんばります！

網野 寧皇 さん
湯口SS



- Q1. ドライブです。
Q2. 中型免許の講習中です!!
Q3. 仕事でお客様の車をお預かりするので、扱うときには再三の注意を払っています。
Q4. 早くスタンドの仕事に慣れていきたいです！

JA 相馬村概況

〈令和8年8月末日現在〉

組合員数…………… 825 人
 (うち准組合員数 …… 389 人)
 出 資 金……………578,045 千円
 貯 金 額…………… 10,512,372 千円
 共済保有高……………2,692,899 万円

編集部がつぶやく編集後記

お盆を過ぎると、「飛馬ふじ」の土壌診断のご依頼がぐっと増えてきました。開約庫の中で土を丁寧に乾燥させ、細かくして調査用の封筒に詰める。そんな準備を進める日々です。

最近、この作業をしながら「私たち人間だけでなく、土にも健康診断が必要なんだ」としみじみ感じています。足りない養分や、逆に多すぎる養分をしっかりと知る。それが元気な土をつくり、適正な施肥へとつながっていく大切な一歩なんだと思います。お預かりした大切な土が、より良い実りをもたらしますように。今月も広報誌を読んでいただき、ありがとうございました。

U子

理事会だより

8月20日(木)

- 1) 決算書類監査結果(総評)について
- 2) みのり監査法人監査報告について
- 3) 7月末残高試算表について
- 4) 組合員の脱退について
- 5) 退任理事に対する退任給与金および弔慰金の支給について
- 6) 第62回通常総会開催について
 - ① 議決権行使書面の取扱いについて
 - ② 総会参考書類の設定について
 - ③ 決算書類の承認について
- 7) りんご販売関係について
- 8) ライスセンター乾燥料の改定について
- 9) 固定資産の取得について

報告事項1 自主(自店)検査の適切な実施について

報告事項2 JA共済コンプライアンス点検結果および改善方針の概要について

報告事項3 総体的なリスク管理表について

報告事項4 令和7年度決算書類監査(監査講評)について

報告事項5 内部統制整備・運用に係る報告について

今月のあなたの運勢・10月

《モナ・カサンドラ》

◆ 全体運 ● 健康運 ★ 幸運の食べ物

牡羊座 3/21~4/19

- ◆ 非常に勢いがあり大きな推進力に恵まれます。力不足を感じていたことにチャレンジを。今月なら希望が見えます
- スポーツを楽しんで。動くほどエネルギーが好循環
- ★ カブ

牡牛座 4/20~5/20

- ◆ あれもこれもしなければと焦らずに。状況を整理してできるものから行いましょう。延期やお断りも視野に入れて
- 無理は禁物。7割程度の力で動けば安泰です
- ★ エノキタケ

双子座 5/21~6/21

- ◆ 好調運に後押しされて活躍が期待できます。レジャーを楽しむ余裕も生まれそう。友人に積極的に連絡を取ってみて
- 話題の健康法を試して。楽しく元気に過ごせます
- ★ ジャガイモ

蟹座 6/22~7/22

- ◆ 丁寧な作業が好結果につながります。ダメージを負わないよう準備を入念に。問題は話し合いで解決の兆しが
- よくかむことが大切。バランス良く食べましょう
- ★ エリンギ

獅子座 7/23~8/22

- ◆ スピーディーに動けます。ただ頭に血が上りやすい傾向が。怒りっぽくならないかセルフチェックを忘れずに
- とてもパワフル。短い休憩を入れて元気を維持して
- ★ ギンナン

乙女座 8/23~9/22

- ◆ 買い物を楽しめます。ショッピングモールなどへの外出は視野が広がるきっかけに。珍しいものにツキがあります
- 度忘れが気になりそう。脳トレして頭を活性化して
- ★ チンゲンサイ

天秤座 9/23~10/23

- ◆ 伸びやかな好調運。温めてきた計画を実行するのも良いですし、思い付きでやったこともうまくいきます。挑戦を!
- おしゃべりでストレス発散。友人とのスポーツも◎
- ★ さんしょう

蠍座 10/24~11/22

- ◆ 難しい対応を迫られそう。あなたのせいではないのに気に病まないで。助けてくれる人が現れて状況は好転へ
- 考え過ぎないように。体に良い食材を取りましょう
- ★ ナメコ

射手座 11/23~12/21

- ◆ 好調運です。旅行やお出かけなど、やりたかったことをする時間を多めに取りましょう。語学の勉強で運を招いて
- 大勢でワイワイ楽しめる運動がお勧め。大会参加も吉
- ★ ニンジン

山羊座 12/22~1/19

- ◆ 辛口の運気。気持ちを引き締めて。課題をクリアすれば大きなご褒美が待っています。周囲からの助言には耳を傾けて
- 運動不足に注意。お風呂は湯船にゆっくりつかって
- ★ 柿

水瓶座 1/20~2/18

- ◆ 驚くことが起こりそう。ただしハプニングは味方です。より良い方法を模索すれば前より良い結果を生むでしょう
- スキンケアは丁寧に。小さい傷もきちんと消毒を
- ★ ルッコラ

魚座 2/19~3/20

- ◆ いつものペースで進めましょう。運勢は次第に上昇し、状況が好転します。リサイクルやリメイクにツキあり
- 発酵食品など腸に優しい食べ物で元気をキープ
- ★ マツシユルーム

今月のきらキラさん☆三

女性部 活動体験発表



相馬うちわで
応援ガンバレ～



落ち着いた
田澤女性部長！



福島県で開催された「東北北海道地区JA女性部組織リーダー合同研修会」に参加しました。

この研修会では、女性部組織活動体験発表審査が行われ、各地区の代表に選ばれた7名が発表しました。

青森県からは、当JAの田澤真由美女性部長が出席し、女性部員と県女性部役員で応援をしてきました。結果は優秀賞を獲得しました。



結果発表終了!!
皆さん、
お疲れさまでした

JA相馬村広報

りんごの森

2026.9 Vol.530

■発行 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 2026年9月15日

本所	0172-84-3215(代)
本所フルーツステーション	0172-84-3293(代)
本所フルーツステーション特産販売	0172-84-3218(代)
JA共済事故受付センター	0120-258931
湯口支所・機械化センター	0172-84-2470(代)
湯口セルフスタンド	0172-84-2550(代)
直売所「林檎の森」	0172-84-3411(代)
津軽LPガス保安センター	0172-36-0404(代)
ライスセンター	0172-84-2217(代)
りんご加工センターA棟	0172-84-3380(代)
相馬支所・フルーツステーション	0172-84-2534(代)
JA津軽葬祭センター	0120-7676-60