

地域と農業を結ぶ、ふれあいと絆の発信源

# Agresh

2017. VOLUME.84

## あぐれっしゅ 3



幸せいっぱいです!

「みんなのよい食プロジェクト」とは、これからの日本人にとって「よい食」とは何かを、日本の農家とJAグループ、消費者のみなさんで一緒に考えて、行動していく運動です。



### 特集 地元産ずくめ堪能

〈食材フェスタ盛況〉  
女性部も手料理披露

## 腕じまん

地域じまんのモノ語り

病気の予防は食事から ～野菜ソムリエ・中村さんおすすめ料理～

野菜ソムリエの中村駿子さんが、制作に携わったレシピ本「食べる処方箋」から、風邪予防のおすすめメニューを紹介します。



### ナガイモのお粥

風邪・インフルエンザ予防  
おせせめメニュー

材料(2人分)

ごはん…… 釜く2杯 ナガイモ…… 2.5cm  
鶏むね肉…… 75g 薄口しょうゆ・大さじ1/2  
干し椎茸…… 1枚 塩…… 少々

※好みでしょうがや青ねぎ



ポイント

ごはんを入れたら蒸気にかきまぜて、むね肉はもも肉に比べて脂肪が少なく、抗疲労物質を多く含むとっても優秀なたんぱく質。

作り方

- ①干し椎茸のもどし汁を加え約1ℓの水を鍋に沸騰させる。
- ②鶏むね肉は細切りにして塩を1つまみ振り、鍋に入れる。
- ③沸騰したらごはんを入れる。2分ほど煮たら中火にして、頻繁にかきまぜながら10～15分間好みのゆるさまで煮る。
- ④いちょうざりにしたナガイモを入れたら、しょうゆで味を整え出来上がり。  
※好みでしょうがのすりおろしや青ねぎのみじん切りをのせる。

「食べる処方箋」は、地域で子供を育てる会の団体、(特非)十和田NPO子どもセンター・ハビたの(中沢洋子代表)が、2010年から現在まで、十和田市内の「ハビたのカフェ」で月1度のペースで開く「お医者さんと話そう」の実践をきっかけに平成28年、創刊されました。野菜ソムリエさんがレシピを考案し、管理栄養士、ドクター監修の地元食材を使ったレシピ23品を紹介しています。

「お医者さんと話そう」は、薬剤師、運動療法士、農家さんらも携わり、自分の知識やできることを少しずつ持ち寄り、地域ぐるみで短命県返上、最期まで安心して生活できる地域づくりを目指す取り組みです。開催日は、新聞・フェイスブック等で告知しています。レシピ本は、同カフェ、十和田市内の書店などでも取扱っています。

(特非)＝特定非営利活動法人





結婚で、たくましさや笑顔が増える

表紙写真紹介

● シリーズ 日本の農業に生きる後継者 Vol.61  
けいしょうびと

# 継承 × 人

藤坂支店管内 **宮内 雅弘さん(40)**  
**智子さん(38)**

## 失敗から学べ

専業農家の9代目、就農して4年目の春を迎える。就農のきっかけは、高齢に近づく両親の身体のことを考えてのことだった。長年携わってきた建設業の仕事を辞め3年間、父親のもとでニンニク、畜産などのノウハウを学んできた。

「失敗から学べ」をモットーに、早く立ち立たいという思いを抱く雅弘さん。現在、任される仕事も多くなっている畜産の腕磨きに懸命だ。人工授精は血統の選択が難しいのに加え、一度の受精では妊娠しない牛もいる。受胎率を上げること、牛の増体を良くするために牧草の乾燥のことなど、JAの講習会等で技術を学び、色々な対策・工夫で試しているという。

十和田市農業後継者対策協議会主催の「第1回婚活パーティー」で結ばれたお2人。約2年間の交際を経て昨年10月、智子さん(中泊町出身)と結婚した。同協議会の婚活事業では、結婚第1号になる。人生の伴侶を得た雅弘さんは「妻を支え、明るく楽しい家庭にしたい」と話し、満面の笑顔を見せる。

## 笑いが決め手

智子さんの雅弘さんに対する結婚の決め手は、婚活イベントの際に「終始笑っていたこと」。結婚後は、毎日2人で牛の世話をするのが日課で、朝晩のエサやり、昼は牛舎の掃除をこなす。農業経験のない智子さんは「大変なこともあるけど、牛はかわいいし、毎日が楽しい。春からの農作業も頑張りたい」と話す。

結婚し、たくましさや笑顔が増した雅弘さん。「家族が増え、家が明るくなった。牛の頭数を増やし、ニンニクも規模を拡大したい」と夢を抱く。

プロフィール=みやうち まさひろ  
十和田市米田字種原 組合員=俊弘  
家族構成/父、母、本人、妻  
農業経営/繁殖牛13頭、米2畝、ニンニク40畝。

2人の息抜きは、おいしい料理の食べ歩き。智子さんの手料理では「ブリ大根」が、一番の好物という。

総務部

## 任期満了に伴う役員改選について

現役員の任期が平成29年6月で満了となることから、下記内容で役員改選を実施いたします。

役員  
定数

- 理事/三本木・大深内・藤坂(7人)、ももいし(2人)、下田(2人)、上北(2人)、十和田湖(2人)、七戸(1人)、横浜町(1人)、むつ(2人)
- 監事/三本木・大深内・藤坂(1人)、ももいし・下田(1人)、上北・十和田湖・七戸(1人)、横浜町・むつ(1人)
- 女性理事/2人 ○員外監事/1人

候補予定者の資格要件(当組合役員選任細則第5条)

- (1) 定款第28条に規定する役員の欠格事由に該当しないこと。
- (2) 生計を一にする同居親族を含めて、当組合に対し延滞債務を有していないこと。
- (3) 生計を一にする同居親族を含めて、当組合と訴訟関係にないこと。
- (4) 出資金の持分は、正組合員の平均以上であること。
- (5) 組合員事業及び、施設等を率先して全面利用すること。
- (6) 理事については、認定農業者または実践的能力者であること。なお、実践的能力者とは次のいずれかの要件に該当する者とする。  
ア.当農協または、他の農協の常勤役員を1年以上経験した者。  
イ.当農協または、他の農協(JA中央会およびJA連合会を含む)において、課長以上の職を1年以上経験した者。  
ウ.当農協業務と関連する業務を行う法人・団体等において、役員あるいは管理職を1年以上経験した者。  
エ.公認会計士、税理士、司法書士、中小企業診断士のいずれか資格を有する者。
- (7) 満70歳未満であること。

地区選出役員候補予定者

- 1) 立候補(推薦)の届出  
受付日時:平成29年4月5日(水)午前9時~午後4時  
受付場所:本店および各支店、三本木事業所  
届出書類:立候補(推薦)届出書、略歴・所信届、選任承諾書  
立候補(推薦)の辞退:4月5日(水)午後4時まで
- 2) 地区選挙の投開票  
投開票日時:4月16日(日)午前7時~午後3時  
※投票実施の地区には、詳細を別途通知致します。
- 3) 投票資格:4月2日現在の正組合員(代理人投票含む)

女性理事候補予定者

- 公募・受付期間...3月14日(火)~3月21日(火)  
ただし土日祭日を除く。  
公募対象区域...当JA管轄区域内に住所を有する者。  
受付場所...本店および各支店、三本木事業所

員外監事候補予定者

監事会において選出し、理事会にて員外監事候補予定者を決定する。

◆役員の任期:平成29年6月通常総代会から平成32年6月通常総代会まで

お問い合わせ先:総務部総務課 電話 0176-23-0311

## もくじ contents vol.84

3 特集 4.5p 地元産ずくめ堪能  
~食材フェスタ盛況・女性部も手料理披露~

総務部より

・任期満了に伴う役員改選について ..... 2p

継承人 表紙写真紹介 ..... 3p

・宮内 雅弘さん 智子さん(藤坂支店管内)

あぐれっしゅ情報① ..... 6p

・指導やさい部 被災農家へJA単独助成3,234万円  
~28年度 台風等被害に対する支援対策~

あぐれっしゅ情報② ..... 7p

・金融部

年金友の会会員500人が歌と漫談ショーを満喫  
~JA年金友の会ついで~

NEWS&TOPIC 地域の話 ..... 8p

・農家が儲かる仕掛け大事~地域農業を考える講演会

・品薄で単価高大きく~前年を12億6千万円上回る~

information ..... 14p

・営業時間が変わります! ・子牛市場

・理事会だより ーほか

腕じまん

地域じまんのモノ語り ..... 16p

・病気の予防は食事から  
~野菜ソムリエ・中村さんオススメ料理~

JAの概況 平成29年2月末日現在  
正組合員数/6,893戸  
准組合員数/5,226戸  
役員数/25人  
職員数(准職・嘱託含)/288人  
貯金高/771億7,690万円  
貸出高/171億2,616万円



司会は十和田市出身でフリーアナウンサーの上明戸華恵さん。自称：青森県の農産物応援隊であり、熟知する「TOM-VEGE」のことなど、地元産食材のおいしさをアピール



十和田市出身の歌手、雛形しんやさんが歌を披露



富士屋グランドホールの小林健一料理長は、旬の食材を活かし、食べる人の健康を考えた献立づくり、味付けをする「あおもり食命人」。一品一品、何を主張すれば良いのか、どう素材を活かすかを考え、レシピを考案した



抽選会でガーリックポーク詰め合わせが当たって大喜びの参加者



前菜サラダ(女性部十和田支部)

ドレッシングはAコープ商品の「らっきょ酢」にすりおろしたリンゴなどを加えて、さっぱり和風に



ながいもドーナツ

(女性部上北支部)



きりたんぼ

(女性部十和田湖支部)

すったナガイモを生地に加え、ふんわりと。ゴボウ、ニンジン、味噌ダレの味噌は、地元産の大豆と米こうじが原料。じっくり時間をかけて、まろやかな味わいに



手打ちそば(女性部七戸支部)

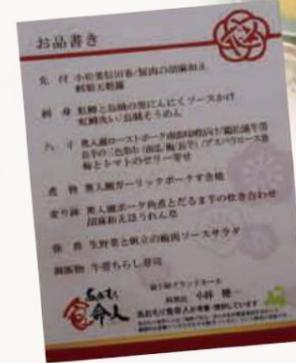
地元産の玄そばを使った、そば粉8割の「二・八そば」は、「道の駅しちのへ」でも人気



## 地元産すくめ堪能



「地元の農畜産物のおいしさを感じ、県内外にPRしていこう」と呼びかける竹ヶ原組合長



## 食材フェスタ盛況 女性部も手料理披露

当JAは2月4日、本店で管内産の農畜産物を使った料理を味わう「地産食材フェスタ」を開いた。地域住民、農家組合員ら180人が、JAブランドの「TOM-VEGE(十和田おいらせミネラル野菜)」を使った料理や女性部が手作りした「きりたんぼ」など、地元産すくめの料理を堪能した。

フェスタ開催は2回目。生産者と消費者の交流を図りながら、地元産食材の魅力を味わい、県内外に発信していく。ドリンク付き前売り1人5千円で販売した。

富士屋グランドホールの小林健一料理長が、素材を活かしたメニューを考案。JAのブランド豚肉などを使った「奥入瀬ガーリックポークのすき焼き」「ゴボウちらし寿司」「ナガイモの三色茶巾」をはじめ、7品が並んだ。JA女性部員は、地元産にこだわったきりたんぼ、手打ちそば、ドーナツ、サラダを振る舞った。

おいらせ町でナガイモを生産し、初めて参加した沖田いつかさ(35)は、「どれもおいしく、食べ方も勉強になった」と満喫した様子。野菜農家の遠藤忍さんは「野菜の色々な食べ方を知ることが、消費も伸びる。多彩な料理で美味しかった」と話した。

ステージショーでは、十和田市出身の演歌歌手・雛形しんやさんの歌謡ショーや、にんにくパウダー、ガーリックポークなどが当たる抽選会もあり、会場を盛り上げた。



▶地元産すくめの料理を堪能した参加者

金融部

**共に笑い、共に楽しむ**  
 年金友の会会員500人が  
 歌と漫談ショーを満喫

「JA年金友の会つどい」十和田市とむつ市で開催



当JAの年金友の会は1月下旬と2月初旬に十和田市とむつ市の2会場で「JA年金友の会つどい」を開き、参加会員500人が地元タレントの歌や漫談ショーを楽しんだ。

同会は、当JAを口座指定する年金受給者が会員で、全会員数約6千人。日帰り旅行、グランゴルフ大会など、年5回のイベントのほか、支店ごとでも催しものを開いている。

2月5日、JA本店で開いた「つどい」には、会員370人が参加。七戸町出身のタレント、瀬川さとしさんによる南部弁の漫談、黒石市出身の黒石八郎さんは津軽弁の漫談と手踊りを披露し、会場を終始沸かせていた。

同会のイベントに初参加した、十和田市内の70代女性は「存分に楽しめた。友達を誘って、また参加したい」と満喫した様子だった。

次回イベントは、5月に「観桜会」を予定。桜の名所「官庁街通り」の桜を楽しみながらの交流会を開く。



むつ・横浜町の参加会員140人は、むつ市の「むつ来さまい館」で、ラジオでおなじみの十日市秀悦さんによる「イサバのカッチャ漫談ショー」を楽しんだ。

**当JAで年金をお受け取り中のお客様へ  
 感謝の気持ちを込めてプレゼント!**

今回は  
 宇野千代しずく彫り  
 木洩れ陽の桜  
 「花あかり」透コップ



●年金定期貯金「結いの恵み」3/31まで

店頭金利+年0.25%上乗せ

※JAで年金を受給されている方(指定手続き中を含む)、スーパー定期貯金1年もの(単利型)、50万円以上1千万円以内の新規・増額でのお預入れ。

●金利上乗せ定期貯金「いきがい」

店頭表示金利+年0.25%上乗せ(1年もの)

店頭表示金利+年0.275%上乗せ(3年もの)

※JAで年金を受給されている方(指定手続き中を含む)、スーパー定期貯金1年・3年もの(単利型)、10万円以上1千万円以内の新規・増額でのお預入れ。

さらに抽選で当たる、うれしいダブルチャンス!

- ①お申込み時/ニッポンの恵み「ギフトカタログ」(8千円相当)  
 …JAタウン「結いの恵み」ギフトカードなど。
- ②満期時/満期オリジナル「ギフトカタログ」(8千円相当)  
 …JAタウンおすすめコースなど。

新たに年金をお受け取りになるお客様へ

- 年金の請求手続きやお受け取り手続きのお手伝いをさせていただきます。
- 社会保険労務士による「年金無料相談会」を毎年、本支店で開いています。

年金受給等に関するお問い合わせは、金融部、各支店金融窓口まで。

指導やさい部

**!** 平成28年度台風等被害に対する支援対策等の実施  
**被災農家へJA単独助成 3,234万円**

国の支援事業非該当農家へ種苗費1/2助成

国の28年度台風対応産地緊急支援事業の非該当農家に対し、当JA単独の種苗費助成をする。ナガイモ、ゴボウ、ネギなど20品目で、種苗供給費の1/2を助成する。対象農家は995戸、対象面積479㌔、対策費は総額3,234万円を見込む。

※10㌔当たり種苗費は、全農あおもり助成単価及び、JA産地拡大対策事業単価とし、共済組合引受作物は除外。

支払予定日:29年3月22日(水)

**!** 平成29年度やさい産地拡大対策事業の実施  
**生産拡大へ農家支援 2,500万円**

種苗費・集荷費用の一部助成、土壌診断料の一部助成

農家所得増大を目的とした、29年度の野菜生産の拡大に向け、作付面積の拡大部分に対する種苗費及び集荷費用の一部助成、土壌診断実績に対し診断料の一部助成をする。2月27日の理事会で決定し、対策費は総額2,500万円を見込む。

1. 種苗費助成

(1) 全地区対象品目助成

- ①ナガイモ: 優良種苗更新として購入したムカゴ代金に対して1/3の助成を行う。  
 (ムカゴ購入費)【継続】
- ②ニンニク: 農産登録面積が過去3カ年の最大面積より増加分に対して50,000円/10㌔の助成を行う。【継続】

(2) 地区指定品目助成

- ①地区指定品目農産登録面積が過去3カ年の最大面積より増加分に対して種苗費の一部を助成【一部変更継続】品目別助成上限単価は以下の通り

①ゴボウ	9,000円/10㌔	⑤トマト	30,000円/10㌔	⑨馬鈴薯	25,000円/10㌔
②ネギ	30,000円/10㌔	⑥キャベツ	15,000円/10㌔	⑩一畝入動ポチャ	20,000円/10㌔
③ダイコン	15,000円/10㌔	⑦ソラ豆	30,000円/10㌔	⑪ホウレン草	15,000円/10㌔
④ニンジン	20,000円/10㌔	⑧春菊	15,000円/10㌔	⑫イチゴ(新規)	30,000円/10㌔

※各地区が協議し、上記品目より3品目程度を選定する

(3) 助成要件

- ①農産登録の実施 ②JAより種苗購入 ③JA出荷(JA平均単収以上であること)
- ④(1)(2)について、国・県・市町村及び、JA等から助成を受ける場合は、上記の助成上限単価との差額を助成する。

2. 健康な土づくり診断料助成(土壌診断料の一部助成)

- ①29年度の実績に対し1点500円の助成を行う。【継続】

3. 集荷対策助成

農家宅から集荷場までのスチールコンテナ運搬を業者委託した場合、運搬料の1/3を助成【継続】

※助成要件 ①自宅にフォークリフトがある事 ②1基当たりの助成上限は500円とする

事業費 25,000,000円

申し込み・お問い合わせ先…各支店営農担当、又は指導やさい部まで。