Public Relations Magazine

五ツ星

5つの産地が煌めいて

2020
No.255
3

特集　6月の総代会で役員の改選が行われます

あふれる緑、大地と共に輝く未来
JA秋田やまもと

届けたい　いっぱいの　いいね

みんなのよい食プロジェクト
食は、日本の未来。
JAグループ

ＪＡ秋田やまもと
経　営　理　念

私たち「ＪＡ秋田やまもと」は、組合員と地域住民の目線に立ち、魅力ある農業と豊かな地域社会、環境づくりに貢献します。

1．施設機能並びに相談機能を充実し、総合事業性を発揮します。
2．安心・安全な農産物の提供と、地域農業の振興を図ります。
3．「食」と「農」の連携を軸とした地域活性化と食農教育活動を展開します。
4．地域との共生を目指し、ＪＡ運営への参画を促進します。

Public Relations Magazine

五ツ星

★ ★ 5つの産地が煌めいて ★ ★ ★

2020
No.255
3

CONTENTS

03 ……★行事報告

04 ……★特集
6月の総代会で役員の改選が行われます

06 ……★農らいふ
【対談】
有限会社　藤原ファーム　代表取締役　藤原　茂樹 × 秋田やまもと農業協同組合　代表理事組合長　米森萬壽美

08 ……★ニュースチャンネル

10 ……★信用部門情報

11 ……★共済部門情報

12 ……★福祉事業所だより

13 ……★各店舗活動紹介

14 ……★ベジタブルライフ

15 ……★アイドル通信
フォトグラフエキシビジョン

16 ……★クロスワードパズル
みんなの声

18 ……★インフォメーション

20 ……★ＪＡンビニＡＮＮ・ＡＮ トピックス
グランママ's キッチン

今月の表紙

琴丘地区
高橋　辰巳さん・怜美さんの長女・長男
高橋　愛純（あすみ）さん（8歳）
高橋　絆（きずな）くん（6歳）

五ツ星３月号は琴丘地区の高橋愛純さん・絆くんが表紙を飾ってくれました!!明るく元気で整理整頓が好きな愛純さん☆ママのことをいつもサポートしてくれます！そして優しくて思いやりのある絆くん★最近は自分が気になったことへの『なぜ？どうして？』が止まりません！たくさんケンカもするけれど、気付けばまた仲良く遊んでいる二人♪♪ご両親は「素直で優しく、人を思いやることができる人になってほしいです」と話していました!!

食農実践セミナー

令和２年２月27日（木）

当ＪＡでは大潟村のホテルサンルーラル大潟で女性部・家の光購読者・地域住民を対象とした食農実践セミナーを開催し、２０２名の方々から参加していただきました。今回のセミナーでは、女性部の各支部長やＪＡスミンクラブ代表からの活動報告、三種町立森岳小学校の３年生14名による「大豆から考えたこと・・・ぼくたちわたしたちのかべ新聞」と題した総合学習発表、野菜果樹部会そら豆加工グループの伊藤ユウ子代表から農林水産省６次産業化アワード国産化推進賞を受賞したまごころ豆板醤について「かあちゃんのもったいない精神から生まれたそら豆から豆板醤へ」と題した講演などを行なっていただきました。お昼には、まごころ豆板醤を使った季節野菜のみそ炒め『干火扁時菜（ガンビエンシイッァイ）』をはじめとする贅沢なランチを堪能。午後からは日本の米作りの現状をリアルに描いた映画『ごはん』を鑑賞し、美しい水田の風景やストーリーが参加者の感動を誘っていました。セミナーの最後には恒例の抽選会を実施し、参加者全員にＡ－ＣＯＯＰマーク品をプレゼント。参加した皆さんからは「いつもより濃い内容で、とても楽しめました」「来年もまた心を引かれるような企画を期待しています」といった感想をいただき、盛況のうちに幕を閉じました。

▲森小３年生による総合学習発表

▲活動報告や学習発表にも拍手が送られました

６月の総代会で役員の改選が行われます

「役員になってほしい人」「役員としてふさわしい人」を選ぶために

●役員選任制における改選手続きについて

当ＪＡの役員は、令和２年６月に行なわれる通常総代会で３年間の任期が満了いたします。役員の選任制度は、平成17年６月「役員としてふさわしい人」を選ぶことを目的に始まりました。

下記に選任までの流れについて説明します。

役員の選出は、下記の区分により分けて行います。

「区域別役員」⇒ 組織（地区）代表理事・監事

「区分別役員」⇒ 女性理事、青年部理事、学識経験理事、学識経験監事、員外監事

「区域別役員」

１．各地区の総代集会において「役員推薦委員」の選任を行う。

２．「役員推薦委員会」で各地区の定数に合わせた役員候補者を選出し、「役員推薦会議」に提出する。

「区分別役員」

１．学識経験理事、女性理事、青年部理事は理事会で候補者を決定し、「役員推薦会議」に提出する。

２．学識経験監事、員外監事は理事・監事の合同会議で候補者を決定し「役員推薦会議」に提出する。

上記から提出された候補者を

１．「役員推薦会議」で審議し、組合長に推薦する。

２．組合長は、総代会の議案とすることを理事会に提出する。

３．理事会は、総代会の議案とすることを決定する。

※役員の推薦に係わる事項については、企画総務課又は各支店長に問い合わせ下さい。

お問い合わせ先　●企画総務課　TEL.87－4600

●役員の定数について

昨年の通常総代会において役員の定数・体制等の見直しが行われております。区域別理事４名・監事１名が削減され、青年部理事１名、学識経験理事１名が増員されました。

また平成28年４月１日施行の改正農協法により「理事の過半数は認定農業者または実践的能力者でなければならない」とされています。（農協法第30条第12項）

改正理由としては、「農業所得の増大に資する責任ある経営体制の確立を図る観点」からということで、地域農業を牽引する認定農業者等の担い手や事業革新や伸長を達成するためのノウハウを有する実践的能力者などを理事に積極的に登用する必要があるとしています。

実践的能力者とは、農畜産物の販売その他の当該農業協同組合が行う事業又は法人の経営に関し実践的な能力を有する者としています。（農協法第30条第12項第２号）

●役員定数一覧

（新）

区域・区分		理事	うち認定農業者または実践的能力者	監事
区域別	八森地区	1	1	2
	峰浜地区	2	1	
	八竜地区	2	1	
	山本地区	2	1	
	琴丘地区	2	1	
区分別	女性理事	2		
	青年部理事	1	1	
	学識経験理事	2	2	
	学識経験監事			1
	員外監事			1
合計		14	8	4

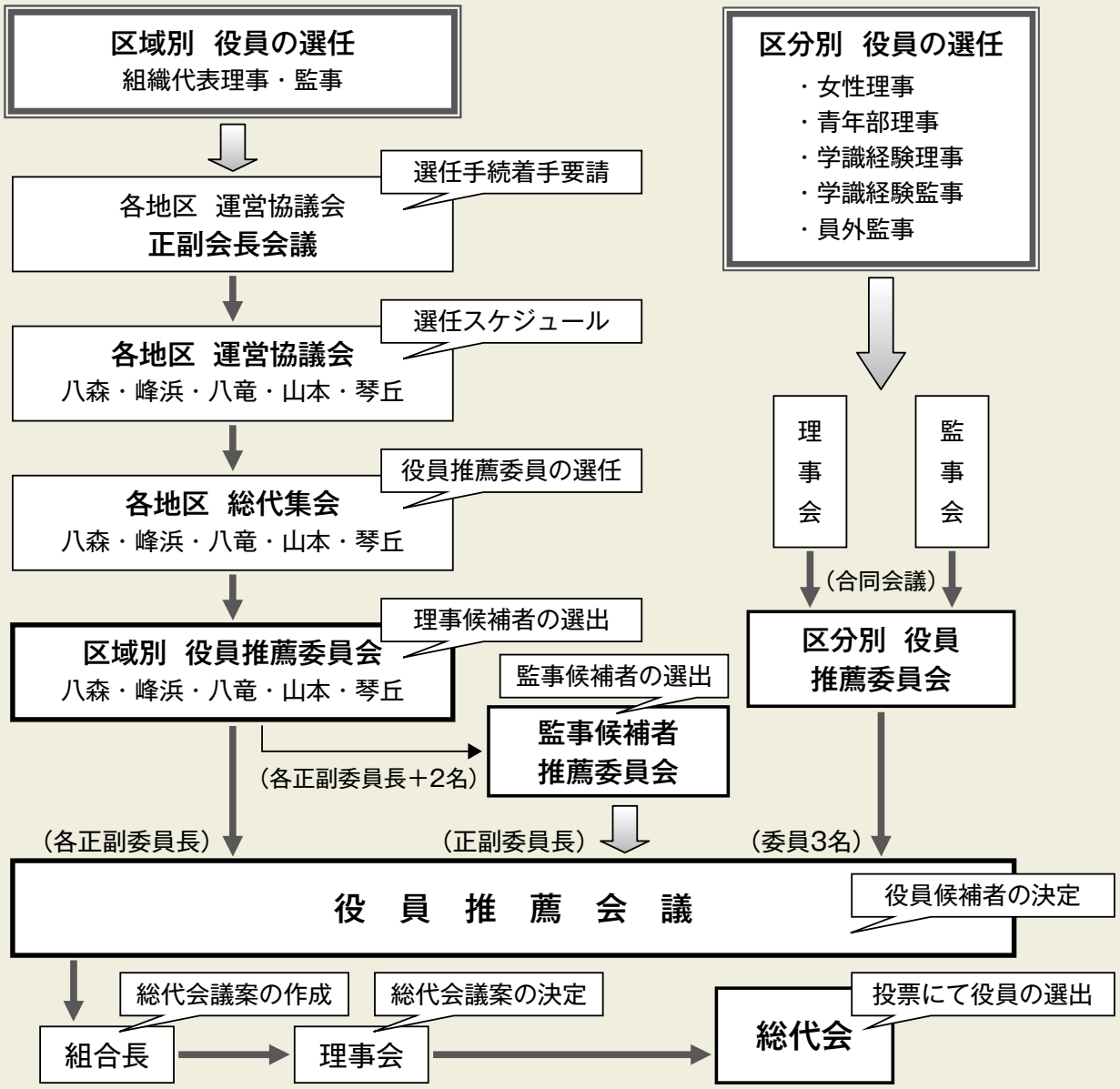
⇦

（旧）

区域・区分		理事	うち認定農業者または実践的能力者	監事
区域別	八森地区	1		3
	峰浜地区	3	2	
	八竜地区	3	2	
	山本地区	3	2	
	琴丘地区	3	2	
区分別	女性理事	2		
	学識経験理事	1	1	
	学識経験監事			1
	員外監事			1
合計		16	9	5

模式図

役員選任関連要項による役員選任の流れ



※４月上旬より手続きが開始され、６月の総代会で選任されます。

天候に負けない栽培技術の確立を

先を見据えた人材確保と強固な経営基盤の構築

秋田やまもと農業協同組合
代表理事組合長
米森萬壽美

談 自己改革

『農らいふ』最終回は、三種町山本地区「有限会社　藤原ファーム」代表取締役の藤原茂樹さんと米森組合長との対談です。

米森：お忙しいところご協力いただきありがとうございます。また、藤原さんからは管内の農業振興にも尽力していただいており、そちらもお礼を申し上げます。今日は対談と言うことで忌憚のない意見を言っていただければと思います。

藤原：とんでもありません。こちらこそよろしくお願い致します。

米森：まず最初に法人を立ち上げるきっかけはどういったことだったんでしょうか？

藤原：以前は建設関係の会社に勤めていましたが、高速道路の工事が終わり、会社の仕事があまりなくなってきたところで、支所を閉じるという流れになったのを機に退職しました。そこからまた建設関係に勤めましたが、その頃はどこも同じような状況で。私の父親が先に農業に取り組んでいたので、私もこちらに残っているならばもう見切りをつけて農家としてやっていこうと決めました。法人を設立した平成17年当時は稲作を2ヘクタール、大豆を25ヘクタールほどやっていました。

もともと大豆の方が面積は大きかったですし、自分も大豆の栽培に取り組んでみると面白いなと思いました。そこから年々面積を少しずつ増やしていきました。

米森：面積を増やしていく過程で何かいろいろな課題があって努力があってここまできたと思うのですがその辺の話を聞きたいです。

藤原：それこそ農業をやっていますと、近所の農家さんから「歳をとったのでもう農業はやっていけないからやってもらえないか」という話をいただくことが多かったもので、だんだん増えていき、現在では57ヘクタール以上になりました。

米森：どうしてもそうなってしまうのでしょうね。ではJAとの関わりについてもお聞きしたいと思います。JAがどういったところで力になったか、またJAへの要望などはありますか？

藤原：私が農業の道に入りたての頃は、農業の『の』の字もわからない状態だったので、当時の職員の方々からは色々と教えてもらいましたし、分からないところがあったら出てもらえるまで電話をかけたりもしました。今でも各作物の担当職員さんからは圃場を見てもらったり、病害虫のことなどで相談をしたりと助

有限会社 藤原ファーム
代表取締役
藤原　茂樹

対 JAの

けてもらっています。今後はさらに巡回の回数を増やしていただければ、我々農家はもっと助かると思います。

米森：わかりました。もっと職員の巡回を増やせるよう体制を強化していきます。

藤原：ありがとうございます。

米森：藤原ファームさんでも大豆の乾燥調整が終わったようですが、今年度は大豆においてこれまでにないくらいの収量だったのではないですか？

藤原：今年度は天候にも助けられ、収量も多く、反収168キロほどでした。目標の180キロまで近づいてきたと思います。一昨年から見ると今年はほぼ倍くらいの収量になっていますが、これも今年度の天候のおかげかと思っています。そしてこの天候が今後続くかと言われれば、そうはいかないですからね。

米森：そうですね。では、今後の経営について考えた場合に、現状のまま向かうつもりですか？または経営内容を変えていこうと思いますか？

藤原：今年は細越牧場さんのホールクロップの栽培に2ヘクタールほど協力できればと考えています。父親とも相談しながら、進めていければと思っています。

米森：それもまた一つの良い選択肢ですね。他にも藤原ファームさんがクリアしていかなければならない課題などはありますか？

藤原：それこそ雇用面、人材の確保だと思います。今現在頑張っていただいている皆さんも、いつかは辞める時がくると思います。ですから若い世代の方も雇用しつつ、仕事の引継ぎなども進めていきたいと思っています。現場で行くと今の面積が我々の受けている最大値になっていると思います。これ以上増やすと現場では回していけないと思いますね。

米森：雇用面での協力に関してはJAでも話し合っており、農家の皆さんが何人かで協力し合って、仕事を持ち寄り、通年で農作業を確保できないものかという案も出ています。そうすれば求人募集をする際にも好印象を与えられますし、その横のつながりに対してJAも応援していきやすくなると思います。

藤原：そうなればありがたいですね。現在来ていただいている皆さんからはとても頑張ってもらっていますし、それが枝豆栽培の方でも顕著にその影響が見えているので本当にありがたいのですが、先を見据えると、やはり雇用も考えていかなければならないと思いますね。

米森：本当に難しい問題です。

藤原：この先は雇用もですが、今後は無人トラクターやドローンの導入も視野に入れていかなければならないのかなと思っています。しかし導入するには相当な経費も伴いますので、慎重に検討していきたいです。3月にはドローンの免許を取得するため講習に行く予定です。他の法人さんや個人の農家さんでも導入している例は近くにもありますから、そういった方々の取り組みも参考にしていければと思っています。

米森：そういった技術も取り入れながら、今後も頑張っていってください。大豆も量をとらないとお金に結びつきませんからね。天候に左右されず、被害に遭ってもどれだけ最小限で食い止めるかといった技術も必要になってくるでしょう。そして法人や農家の間には、そういった差が出てくると思います。厳しい時にこそ耐えて、しっかり利益を上げていける農業をやっていけるモデルを目指していってください。

藤原：そうですね。どれだけしっかり管理をしても、その年の天候で収量が半分になってしまったということがないよう、これからも栽培技術を高めて、従業員にも安心して働いてもらえるような経営をしていけるように頑張りたいと思います。

女性部　『粋生き教室』第７回・閉講式　２月５日

来年度の参加もお待ちしています

当ＪＡの女性部を対象とした「粋生き教室」の最終回と閉講式がサンルーラル大潟で行なわれ、女性部員79名が参加しました。冒頭で女性部の木村弘子部長は「今年度もたくさんの方々から参加していただきました。これからも仲間を増やし、自分を磨くための講座を企画していきますので、来年度も引き続き参加してもらえればうれしいです」とあいさつ。そのあと皆勤賞者21名を表彰し、今年度の活動を写真で振り返りました。さらに今回の講座には商品研修としてＡコープマーク品として人気の高い歯磨き粉「アパナチュール」を製造販売する株式会社サンギの鈴木知弘氏を講師に招き、虫歯になる仕組みと口腔ケアについて講義を行ないました。歯周病が原因でかかる病気や、歯周病と糖尿病の関係なども紹介され、「歯だけでなく、命を守る歯磨きをしましょう」と部員へ呼びかけました。

▲皆勤賞者 21 名を表彰しました

▲虫歯の仕組みと口腔ケアを勉強

農林水産省「６次産業化アワード」　２月20日

ＪＡ秋田やまもとが国産化推進賞を受賞

２月下旬、東京都港区の品川グランドホールで６次産業化の優れた取り組みを紹介する６次産業化アワードが開催されました。当ＪＡからは野菜果樹部会そら豆加工グループの８名や職員らが上京し、グループの伊藤ユウ子代表がステージに登壇して、奨励賞である『国産化推進賞』を授与されました。これはそら豆農家が中心となった加工グループで作り上げた豆板醤や、そら豆の規格外品を活用して製造から販売までを行なっている点、原材料をオール秋田産にするプロジェクトなどが評価されたもので、ＪＡの受賞はとても珍しいことだそうです。６次産業化アワードは農林水産省が６次産業化推進協議会に委託して実施されたもので、取り組み事例を全国から募集し、地域活性化や新規性・発展性などの観点で特に優れた事例が表彰され、今回は農林水産大臣賞１点、食料産業局長賞５点、奨励賞11点などが選ばれました。

▲表彰される伊藤ユウ子代表（左から２人目）

▲特設ブースで豆板醤のＰＲも行ないました

▲栽培講習会の様子

ネギ部会　栽培講習会･実績検討会　　2月7日

３年連続で販売額２億円を達成

当ＪＡネギ部会では部会員36名が集まり、能代市で栽培講習会と実績検討会を行ないました。講習会では山本地域振興局や県農業試験場から講師を招き、今年度の生育概況、除草剤の除草体系や試験結果をふまえた情報提供、病害虫防除対策などについて説明を受けました。続く実績検討会では１月時点の実績を紹介（２月上旬には正式に販売額で３年連続の２億円を達成）。来年度にはネギの園芸メガ団地がスタートするため、ネギ販売額は今後も順調に推移する見込みです。工藤雅樹部会長は、「これからも部会全体で足並みを揃え、より高品質なネギの栽培に取り組んでいきましょう」とあいさつしました。

２月14日

青年部山本支部　森岳保育園ドン菓子作り

大きな音でみんなびっくり

当ＪＡの青年部山本支部は、三種町の森岳保育園でドン菓子作りを実演しました。青年部員９名がドン菓子製造機（穀類膨張機）をセッティングして準備をしている最中も園児たちは興味津々。準備の段階から耳を押さえる園児も見られました。製造機の圧力窯部分にお米を入れて熱し、加圧が完了してから火を止め、代表の先生がバルブを叩いて窯の蓋を外し、「ドォーーーン！」という音とともに、膨張したお米が勢い良く飛び出しました。それに砂糖を煮詰めたシロップをかけてドン菓子が完成。園児や先生方にも大好評で、青年部のドン菓子作りは大成功となりました。

▲おもわず耳をふさぐ園児たち

２月18日～19日

青年部　ＪＡ全国青年大会・農政要望活動

今後の活動に向けて

当ＪＡ青年部の部員７名が上京し、２月18日にはＪＡ全国青年大会を見学しました。全国大会ということで非常にレベルが高く、発表された内容も今後の活動の参考となるものばかりでした。19日には自民党本部にて金田勝年衆議院議員へ要望書を提出。さらに農林水産省の枝元真徹官房長も加わり農政に関する意見交換を行ないました。金田衆議院議員からは「これからも皆様のために必要な予算はしっかりと確保していきます。国の根幹にある農業、そして秋田県農業を応援しているので、今後も頑張ってください」と激励の言葉もいただきました。

▲自民党本部で要望書を提出しました

NEW JAネットバンク新機能のご紹介

1 定期貯金機能

●残高・明細照会
証書式定期貯金を残高・明細照会の対象に追加しました。

●満期時取扱条件変更
通帳式定期貯金（総合口座を含む）を対象に「元金継続」と「元利金継続」の間で条件変更が可能になりました。
※満期当日の条件変更は不可。

●中途解約
通帳式定期貯金（総合口座を含む）を対象に中途解約が可能になりました。

2 各種ローン機能（※マイカーローン・教育ローン等）

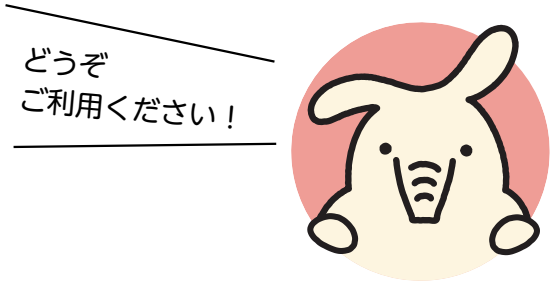
●案件明細照会
各種ローンの残高、最終期限等の案件明細の照会が可能になりました。

●一部繰上返済シュミレーション
各種ローンの一部繰上返済シュミレーションが可能になりました。

●一部繰上返済予約
シュミレーション結果に基づく一部繰上返済予約が可能になりました。
※一部繰上返済には手数料がかかる場合があります。

3 Ｅメール通知機能

●定期性貯金満期日等の通知
ＪＡネットバンクのお客様の定期貯金・積立式定期貯金（財形を除く）・定期積金・譲渡性貯金の満期日・中間利払日等をＥメールで通知します。



注目 節税をしながら 退職金を積み立てませんか？

小規模企業共済は、
農家の方や農事組合法人の役員が
加入できる退職金制度です。

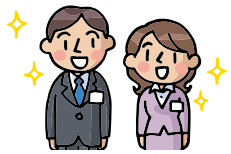
特　徴

① 掛金は全額所得控除です。
② 掛金（月額）は1,000円～70,000円の範囲内（500円きざみ）で自由に設定できます。
③ ご加入に年齢制限はありません。
④ 専従者の方も共同経営者として２名までご加入できます。
※加入時に一定の審査があります。

●ＪＡネットバンクや小規模企業共済などの詳細については、各店舗の信用窓口までお問い合わせください。

自動車共済で
新生活もあんしんクルマ生活！

これからクルマを購入される方



- ✔ 新しく働き始める方（新社会人）
- ✔ 免許とりたての方（学生等）
- ✔ お仕事で新たにクルマが必要になった方（異動・転勤等）

既にクルマをお持ちの方

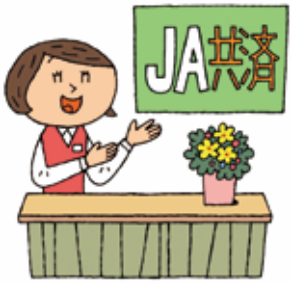
- ✔ クルマを買い替えたい方
- ✔ 保障内容や掛金を見直したい方
- ✔ 年齢条件変更やゴールド免許割引が可能な方
- ✔ 他社の保険（共済）と比較したい方

「自動車の共済（保険）は複雑で分かりにくい」

オススメ

ＪＡの自動車共済の共済掛金のお支払いは

便利な『口座振替』を
ご利用ください!!



契約申し込みの際、現金は不要です。

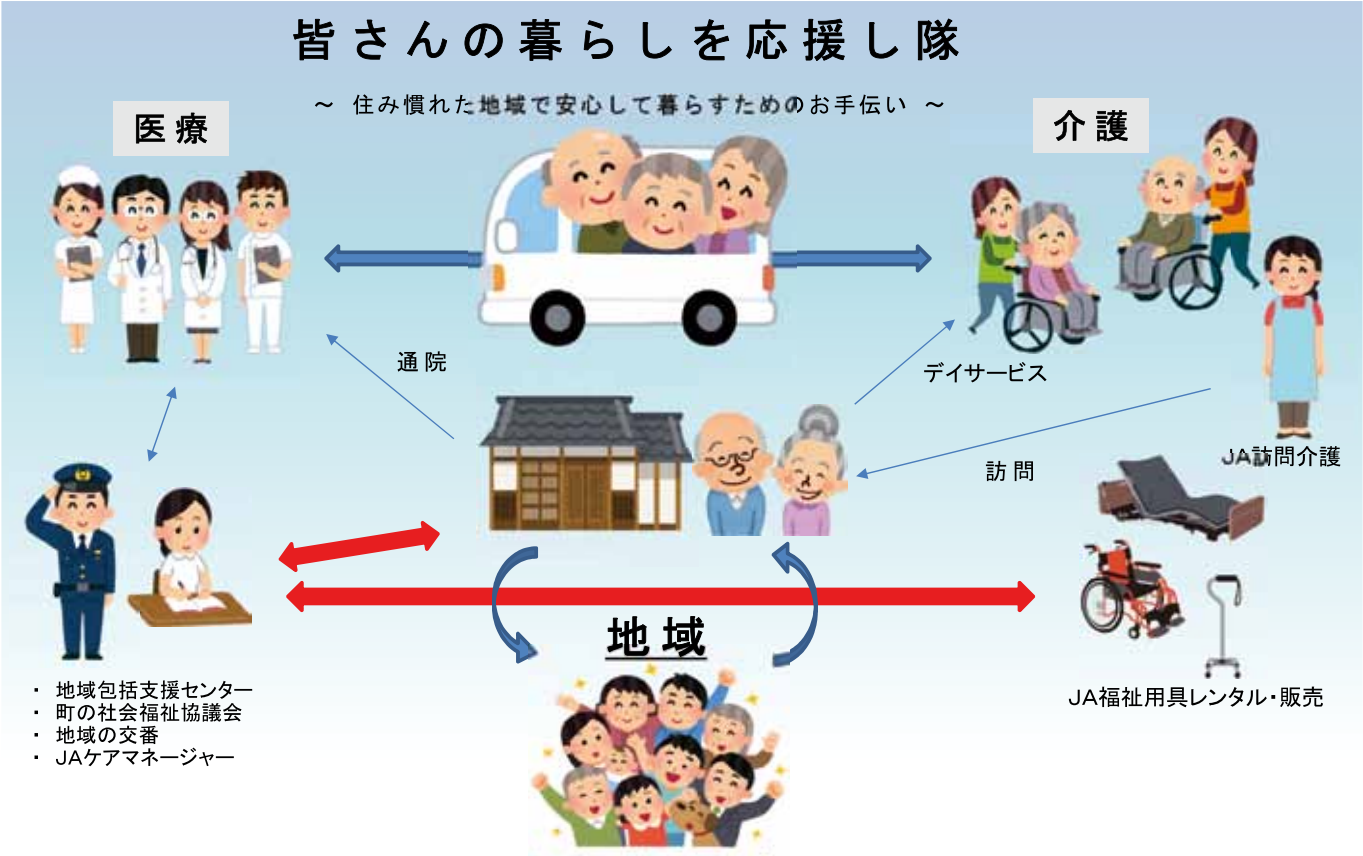
① **キャッシュカードをご用意ください。**
※共済掛金口座振替依頼書によるお申し込みもできます。その場合、共済掛金振替依頼書の記入・押印（口座お届け印）が必要です。

② **さらに自動継続特約を付加すると、自動車共済の共済掛金が２%割引となります。**
※次のすべての条件を満たした場合、共済掛金が２%割引になります。
・自動継続特約が付加されたご契約
・共済掛金の払込経路が口座振替扱いのご契約
・特別割増や割引（資格審査契約を含みます）が適応されていないご契約

△この説明はあくまで概要です。詳細につきましては「重要事項説明書（契約概要・注意喚起情報）」および「ご契約のしおり・約款」によりかならずご確認ください。

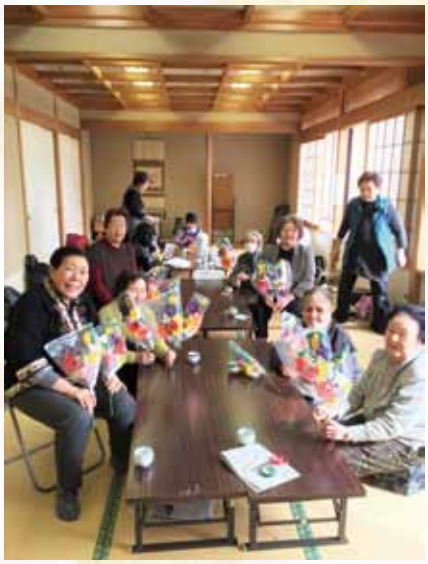
●お問い合わせ先　各店舗共済窓口・ＬＡ（ライフアドバイザー）

●福祉事業所の取り組みをご紹介します



介護についての心配事や不安な事がございましたら、どんなことでもご相談ください。
入院・退院に際しての相談、退院後のサービス利用の相談、介護認定の代行申請、住宅改修の相談、福祉用具レンタル・購入について等、皆さんが住み慣れた地域で安心して暮らしていけるようお手伝い致します。

八峰町「生きがいデイサービス」（２月）


▲完成した彼岸花を持って記念撮影

▲皆さん器用に作業を進めていました

２月26日、八峰町生きがいデイサービスは八峰町峰浜地区の峰栄館で行なわれ、利用者や協力員ら16名が参加しました。この日は毎年恒例の彼岸花作りで、手馴れた様子であっという間に作り終えた皆さん。午後からはクイズを楽しんで、お喋りも弾んでいました。３月のデイサービスでは、春野菜作りの講習会と簡単手芸教室を開催する予定でしたが、新型コロナウイルスの影響を受け、中止とさせていただきます。

…介護等に関するご相談・お問い合わせは、福祉事業所までご連絡下さい。 ●福祉事業所　TEL.72-2040

JA秋田やまもと 八峰支店 vol.12

「応援します。地域を愛する“みんなのわ”」

住所：〒018-2503
秋田県山本郡八峰町峰浜塙字豊後長根65-1
TEL：0185-76-3151　FAX：0185-76-3959
職員数：11名
支店長：高杉昌弘

●ユニカールで交流を深めました（２月10日）

八峰支店年金友の会では八峰町八森地区のあきた白神体験センターでユニカールを行ない、会員34名がゲームを楽しみました。ユニカールはカーリング譲りのルールでシンプルながらも奥が深く、参加者はチームプレーを通じて交流を深め合いました。

▲目標地点を狙ってストーンを滑らせました

▲34名の方々が集まってゲームを楽しみました

●各店舗で感謝デーを実施（２月14日）

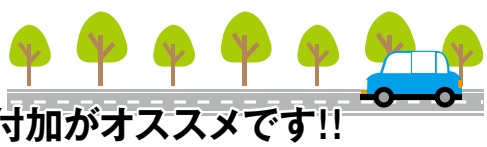
当ＪＡの４店舗で２月14日に感謝デーを実施し、先着50名のお客様にお菓子の詰め合わせをプレゼントしました。感謝デーは年金受給日に合わせて今後も各店舗で開催されます。職員一同、皆様のご来店を心よりお待ちしております。

▼八峰支店共済窓口でも「車両新価保障特約」をオススメしています

事故で新車が大破してしまった時、買い替えて新車にまた乗りたい！そんな場合は…

ＪＡの自動車共済

車両新価保障特約の付加がオススメです!!



車両新価保障特約は自動車事故によってお車が修理不能になるなど損害を受けた場合に、車両共済金額ではなく、新車価格相当額を保障します。

車両共済金額（170万円）、新車価格相当額（300万円）のご契約で事故があり、お車が修理不能になった時…

300万円を受け取れます!!
そして**同等クラスの新車への買い替えが可能に!!**

●詳細は共済窓口やＬＡ（ライフアドバイザー）までお問い合わせください。

野菜ソムリエ上級プロ
KAORUの
ベジタブルライフ

イラスト：小林裕美子

ウド
～日本原産の春の山菜～

ウドのプロフィル
【分類】ウコギ科タラノキ属
【原産地】日本
【おいしい時期（旬）】3～5月ころ
【主な栄養成分】
カリウム、クロロゲン酸、食物繊維

解説：KAORU

見分け方

- 穂先がピンと張り、開いていない
- 節がしっかりとして枝葉が多い
- 茎が白くしっかりとしている
- 全体が真っすぐでたさが均一

産毛が全体に密に付いていて痛いくらい立っていれば新鮮よ！

保存方法

光に当てると硬くなる！

新聞紙に包み冷蔵庫の野菜室、または冷暗所で保存

カットした場合はラップで包み、必ず冷蔵庫へ

ウドのチカラ

独特の苦味に薬効があるといわれ、古くから風邪のひき始め、冷え性、食欲不振などの緩和に良いとされてきた

カリウムが豊富
高血圧予防やむくみの解消に

あくの成分は抗酸化作用があるポリフェノールの一種**クロロゲン酸**の老化予防やがん予防に

ウドのいろいろ

軟白ウド

江戸時代以来の伝統がある軟白栽培の温度管理された暗所で栽培されるため、茎が葉の近くまで白い。通年出回る

緑化ウド

山ウドと呼ばれることもあるが、天然の山ウドとは違い、軟白しないで育てられたもの。丈が軟白ウドより短く30cm程度。葉が緑色。皮が厚く、香りと食感が強い

楽しみ方・食べ方のコツ

下処理・調理のポイント

ほのかな苦味と甘味、特有の爽やかな香りが早春を感じさせる。シャキシャキとした食感を楽しむなら生で食べよう！

あく抜き

4～5cmほどの長さに切り、皮をむく

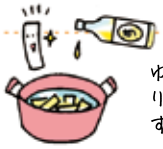
むいた後は酢水にさらす。変色を防ぎ、見た目もきれいに仕上がる。あくも取れる

あくは皮の近くに多い。切り口の内側の円の部分まで厚めにむくと良い

切った直後からすぐにあくが出て変色するため、切る前に酢水を用意して、素早くさらすのがコツ

火入れ

少量の酢を加えると真っ白に仕上がるよ



ゆでる場合は、熱湯でさっと歯触りを残す程度にゆでる。ゆでたらすぐざるにあげて、そのまま冷ます

炒める

油との相性が良いよ！

炒め物には穂先などあくが強い部分がお薦め。あくが油で抑えられ、ほろ苦さや香りが生きる。歯応えを残す程度に手早く料理するのがポイント

漬ける

漬ける際は生のままではなく、ゆでておくとえぐ味がなくすっきりとした風味に仕上がるよ

ピクルスなど漬けておくと1カ月ほど保存が可能。あく抜きをした後にさっとゆで、熱いうちに甘酢などで漬ける

生でいただく

サラダやあえ物など生で食べる場合は、酢水にさらした後、ざるにあげて水気をきり、塩を少々振っておくと味と口当たりが優しくなる

部位による使い分け

穂先
香りやほろ苦さが際立つ部分。そのまま形や味わいを生かして
→ 天ぷら・あえ物 お吸い物

茎
上の方ほど皮が薄くあくが強く苦味がある。下の方はあくが少なく、淡白な甘味がある
→ 酢みそあえ 炒め物 煮物・汁物 漬物・サラダ

皮
ウド特有の風味が強い部分。厚くむいて活用する。産毛の処理は不要
→ きんぴら 揚げ物

ウドのヒミツ

歴史

日本各地の山野に自生していて、江戸時代にはすでに現在と同様の軟白栽培が始まっていたといわれている

名前の由来

独活（うど）は、中国の古書にある「**風なくして独りゆらぐ**」から、独りの「**独**」と、ゆらぐの「**活**」を組み合わせたといわれている

生薬

漢方では根を乾燥させて用いていた

ことわざ

「**うどの大木**」
体ばかり大きくて、何の役にも立たないこと。ウドはどんどん伸びて大きくなるが、実はもろくて折れやすい。また成長し過ぎると食用にはならないことから「うどの大木」ということわざが生まれた

アイドル通信

んあ゛あ〜♡

成田慎哉さん・那美子さんの長女
山本地区
成田　充希（みつき）ちゃん
（７ヶ月）

❶ずりばいで部屋の探索
（とりあえず舐める）

❷「んあ゛あ〜♡」

❸あまい野菜・りんご・バナナ

❹すっぱいもの

❺口をぱっくり開けた笑い顔
眠い時や甘える時の可愛い声

❻生まれてからまだ遠出をしていないので、色々なものを見せてあげたいです！

質問

①ハマっていること
②よく話す言葉
③大好物
④嫌いな物
⑤メロメロポイント
⑥お子さんに今年してあげたいこと

フォトグラフエキシビジョン

▲『集団』
八竜地区　P.N.フューリーさん

▲『いっぱいいた』
山本地区　P.N.グソクさん

２月号のテーマ
「終雪の風景」

▲『冬に青空』
峰浜地区　P.N.N.E.Iさん

「あなたが撮った一枚を広報に掲載しませんか？」

【応募方法】
①応募者氏名（撮影者本人）　②フォトネーム（※このお名前での掲載となります）
③住所　④電話番号（※携帯も可）　⑤写真のタイトル　⑥投稿写真
以上の①〜⑥を入力または記入・添付し、ＪＡ秋田やまもと企画総務課広報担当までお送りください。

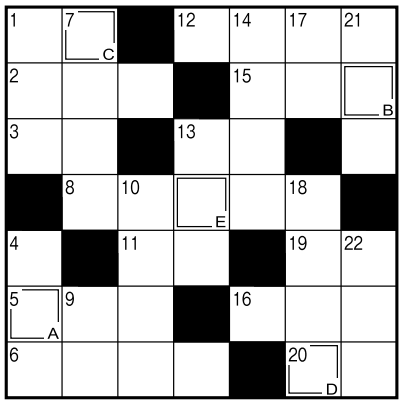
【応 募 先】
（郵　　送）　〒018-2104　秋田県山本郡三種町鹿渡字町後270
ＪＡ秋田やまもと　企画総務課　広報担当
（Ｅメール）　kouhou@ja-yamamoto.jp

【応募要項／その他】
①人物が写っている写真に関しましては、必ず被写体本人の承諾を得てからご応募ください。肖像権侵害の責任を負いかねます。
②作品に使用される美術・写真・肖像などに関しましては、原作者及び被写体から、事前に使用の許諾・承認を得たうえでご応募願います。
③応募が多数の場合は、掲載できない場合もございますのでご了承下さい。
※ご応募いただいた投稿写真は、当ＪＡのホームページにも掲載させていただきます。
※広報には投稿写真・写真のタイトル・地区名・フォトネームを掲載します。

クロスワードパズル

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 ＿A ＿B ＿C ＿D ＿E



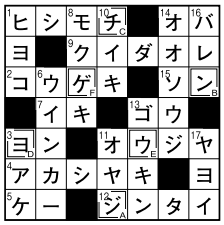
タテのカギ

1 ビニール――の中で作物を育てた
4 ピッ、ピッ、ピッ、ポーン
7 口紅を片仮名言葉でいうと
9 メロンやズッキーニもこの仲間
10 ハワイの代表的なビーチリゾート。ダイヤモンドヘッドが見えます
13 視覚、聴覚、触覚、味覚、嗅覚のこと
14 臭いため嫌われやすい昆虫
17 国語、数学、――、社会
18 ウナギの内臓を使って作る汁物
21 菜の花の咲く頃に降る――梅雨
22 土俵の上で戦います

ヨコのカギ

1 冬が終わるとやって来ます
2 羊やアルパカの毛のこと
3 スナップエンドウの下処理の際に取る物
5 掃き掃除をするときに使います
6 欲しかった商品が――になっちゃった……残念
8 瞬間――の蛇口から熱湯をくんだ
11 契約書や伝票に押します
12 ハトの形をした笛
13 輪――、消し――、――手袋
15 物の重さのこと
16 選挙の立候補者が肩から掛けます
19 木がたくさん生い茂っている所
20 患者を診察する人

●2月号の答え
ジンチヨウゲ



●当選者
たくさんの方からご応募いただいた結果、下記の皆さんが当選されました。
おめでとうございます。

【JAンビニパン詰め合わせ】
峰浜地区　内藤　久子さん
八竜地区　牧野美由紀さん
八竜地区　長門　美桜さん
山本地区　石井　京子さん
琴丘地区　高崎　　泉さん

【全国共通農協商品券】
八森地区　工藤　哲也さん
八竜地区　檜森真紀子さん
山本地区　板倉　圭児さん
山本地区　石井　咲子さん
琴丘地区　小玉美紀子さん

締切日＆プレゼント
応募締切は3月末日です。
抽選で5名の方にJAンビニ特製パンと5名の方に商品券をプレゼントします。

〈ハガキの記入例〉

63 〒018-2104
山本郡三種町鹿渡字町後270
JA秋田やまもと
広報クイズ係行

①こたえ
②JAまたは本誌へご意見ご要望、メッセージなど
住所・氏名・年齢
職業・電話番号

みんなの声

新総代の名簿が掲載されていました。皆さんそれぞれの仕事で忙しいとは思いますが、組合員や地域の人達の為に、JAとのパイプ役として頑張ってくださるようお願い致します。

八竜地区　M・Kさん

★JAも新総代の皆様には今まで以上にJA運営への積極的な参画をご期待申し上げます。

今年は雪が少なく、冬ならではのイベントが中止になったりしていますね。異常気象で春からの農作業等に影響するのではないかと心配になります。自然には逆らえませんので、その時々の天気予報を参考に頑張っていかなければなりませんね。

山本地区　K・Iさん

★そうですね。冬ならではのイベントにおいて、雪不足は深刻な問題だったと思います。このままだと来年度の農作業にも影響が出てきそうですね。今後も天候の推移を注視していきましょう。

毎日歩いているとマンサクやロウバイの花がちらほら咲いているのが目につきます。春はもうすぐそこに！また畑を頑張るぞ！

琴丘地区　T・Sさん

★今年は本当にあたたかい日が続いています。3月もこの調子でいけば、雪もなく、農作業もはかどりますね。

最近ご無沙汰していますが、〝フィナンシェ〟おいしそうですね。またお店にお邪魔しま～す。

山本地区　Y・Mさん

★ありがとうございます。フィナンシェは皆様から大変ご好評いただいている商品ですので、どうぞ一度お試しになってみてください。ご来店をお待ちしております。

家族の健康

肩　凝　り

健康科学アドバイザー●福田　千晶

肩凝りは多くの人に見られる症状の一つです。肩凝りから頭痛や目の疲れ、胃の不快感にまでつながってしまう人もいます。

人間の肩は、重い頭を下から支え、外側には両腕がぶら下がっています。そして、首の動きや腕の動きさえ、肩周囲の筋肉で行われます。ですから、肩周囲の筋肉には大きな負担がかかり、それが肩凝りの原因の一つです。

農業など屋外での作業、座っての事務仕事、掃除や料理などの家事、どれも肩は酷使されています。しかも、腕は体の前方向に動かすことが大半で、肩甲骨までしっかりと動かすような動きは日常生活では、めったにありません。そのため肩の周囲では、血行が悪くなります。血液によって筋肉などに運ばれる酸素や栄養分が届かず、老廃物は取り除かれにくくなります。筋肉には、酸素や栄養分が不足し、老廃物がたまり、たまった老廃物も凝りや軽い痛みなど不快感の原因になります。

さらに肩周囲の筋肉が凝ったり、痛くなったりすると、ますます筋肉が硬くなり血行は悪くなり、肩凝りはひどくなるのです。待ちに待った春が訪れると、薄着になりますが、朝夕や日によっては、まだ寒いこともあります。実は、この冷えも血行を悪くするので、肩凝りの一因です。

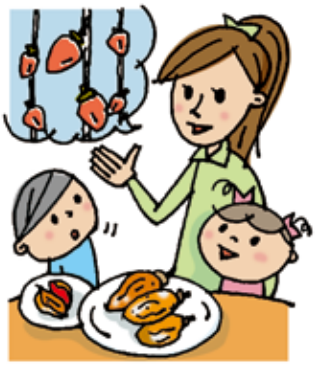
肩凝り対策には、まずは普段から肩の周囲のストレッチなどをして血行を促し、筋肉を柔らかくしておくことが大切です。肩を上下に動かしたり、腕をぐるぐる回したり、歩くときに肘を軽く曲げて、後方に大きく動かすことも効果的です。

また、肩周囲が冷えない服装も大切です。肌寒いときは、首や肩にストールを羽織ったり、タオルや手拭いを巻いたり、保温に努めましょう。ストレスや睡眠不足も肩凝りにつながることがあります。ゆっくり入浴して温まりながらリラックスしたり、ホッとできる時間をつくることもお忘れなく。

私の食育日記

おやつはやっぱり干し芋、干し柿

食育インストラクター●岡村　麻純



息子は幼稚園に入ってからさまざまなお菓子デビューをしました。その結果、おやつへの執着が強くなり、夕食をあまり食べなかったり好き嫌いをしたり、心配事が増えました。また、兄が食べていれば妹も同じものを欲しがります。しかし、1歳児にはまだ控えてもらいたい物もちらほら。そこで、家でのおやつの時間は干し芋や干し柿にすることに決めました。これならば、子どもも喜ぶ上に兄妹そろって楽しめます。

日本の伝統の干し芋、干し柿。干し芋は江戸時代から、干し柿は平安時代からあるといわれ、干し芋はサツマイモを蒸した物を、干し柿は渋柿を干して作られます。では、干すことで栄養は変わるのでしょうか。

干し芋も干し柿も、もともとは水分を多く含む野菜や果物です。その水分を干すことで2～3割にしています。水分がなくなると、水に溶けやすいビタミンCなどは減少してしまいますが、水に溶け出さない脂溶性のビタミンAやビタミンE、カリウム、食物繊維、鉄分などは、干して小さくなることで栄養も凝縮します。干し芋は、抗酸化作用があり生活習慣病や老化を防いでくれるビタミンEが豊富で、食物繊維の100g当たりの含有量は生のサツマイモの2倍近く、鉄分は3倍も多く含まれます。干し柿も、目や皮膚の粘膜を守るとされるビタミンAが生の柿の約3倍、食物繊維は9倍近く多く含まれます。

干すことで甘味も凝縮されるので、おやつにぴったりです。また干した物の魅力の一つにかみ応えがあるという点もあります。現代はかむ力の弱い子どもが増えているといわれますが、おいしいおやつならば一生懸命かんでくれます。よくかんでくれるので、少しの量で満たされてくれるのも魅力です。干し芋、干し柿の他にも、無添加のドライフルーツにすることもあり、「かめばかむほどおいしい味が出るよ」と子どもたちはうれしそうに食べています。

information #1 **ＪＡの自己改革**

園芸振興積立金のご案内です

事業費の80%まで助成を受けることが可能です!!

園芸振興積立金 …… 当ＪＡでは農業所得増大、農業生産の拡大のため、県単事業及び町事業等を活用し、栽培面積の拡大に取り組む生産者に対して助成します。

《目　　的》

地域農業の園芸振興を図るため、新たに必要とする施設・機械設備・資材等を導入するための資金の助成をする。

《助成対象者》

①　認定農業者　　②　農業生産法人　　③　集落営農組織

《助成対象事業》

地域農業の振興のために必要とする施設、機械設備、資材等の導入。

《助成対象作物》

①　ネギ　　②　キャベツ　　③　トマト　　④　ミニトマト　　⑤　菌床しいたけ

⑥　その他、組合長が認める品目

《助 成 条 件》

①　農業所得増大、農業生産の拡大のため、国庫事業及び県単事業を活用し、園芸メガ団地等へ取り組む場合。（園芸メガ団地事業活用時）

②　農業所得増大、農業生産の拡大のため、県単事業及び町事業等を活用し、取り組む場合。

1）基準年（事業申請の直近の確定販売金額）の販売金額から事業完成年の２年後に販売金額を300万円以上の増額に取り組む場合。（夢プラン事業等活用時）

2）助成金額は、県単事業及び町事業等を合わせて事業費の80%まで（消費税を除く）とする。

《助成条件》②を新設しました。

●お問い合わせ　積立金の利用を希望される方は、部会担当者へご相談ください。

---

information #2

貸出機械単価についてのご案内

所有地区	機　　種	単価(税込)	単　位
北　　部	ミニユンボ PC-03	4,400円	１日
	マニアスプレッター（けん引）	1,100円	10ａ
南　　部	ミニユンボ PC-10	5,500円	１日
	ミニユンボ PC-18	6,600円	
	消毒機（自走式）	1,650円	
	マニアスプレッター（けん引）	1,100円	10ａ

※機械の貸し出しには、事前予約が必要です。

●各営農担当部署窓口までお問い合わせ下さい。

北部営農センター　　TEL.76-3152

総合営農生活センター　　TEL.85-2121

●概況（１月末現在）

正組合員…… 4,187人
准組合員…… 3,451人
貯　　金……396億5,418万
貸 出 金…… 67億5,889万
出 資 金…… 24億7,251万

●第13回理事会（２月25日開催）

議案第１号　令和２年度役員報酬総額について
議案第２号　令和２年度事業計画について
議案第３号　中期３ヵ年ローリング計画について
議案第４号　臨時総代会の開催及び付議事項について

●支店相談日

開催日：４月10日(金)
常勤役員が支店に出向き、皆様のご相談に応じます。

●おＪＡマン日（デー）

実施予定日：４月16日(木)～17日(金)
職員による組合員訪問日です。
ご意見ご要望など、何でもお気軽にお伝え下さい。

information #3

金融窓口の営業時間変更について

令和２年３月から、金融窓口での現金・貯金取引は16時までのお取り扱いとなります。お問い合わせ・ご相談等にも対応しておりますので、お気軽にご来店ください。

《金融窓口》

現金・貯金取引のお取り扱い時間

令和２年２月28日(金)まで　8：30～15：00
↓
令和２年３月２日(月)から　8：30～15：30

information #4

年度末棚卸に伴う営業時間のお知らせ

３月31日(火)は棚卸業務のため、各事業所の営業時間を下記のとおり変更致します。お客様には大変ご迷惑をおかけ致しますが、ご理解・ご協力をお願い致します。

事業所名	営業時間
北部営農センター	令和２年３月31日(火) 12：00 まで
生産資材センター	
八森給油所	令和２年３月31日(火) 15：00 まで
峰浜給油所	
八竜セルフＳＳ	
やまもとセルフＳＳ	
琴丘セルフＳＳ	

information #5

2月号掲載記事の訂正とお詫び

五ツ星２月号５ページ左上の写真説明に誤りがありました。正しくは以下の通りです。

(誤)「八森MBBC」→(正)「峰浜BBC」
(誤)「峰浜BBC」→(正)「八森MBBC」

選手・父兄・関係者の皆様には大変ご迷惑をおかけ致しました。お詫びして訂正致します。

information #6

ＪＡ秋田厚生連「奨学金制度」のご案内

JA秋田厚生連では「優秀な医師・薬剤師・助産師・看護師を育てたい！」という目的で奨学金制度を設けています

	内容／資格	医師 進学予定者 医学生	薬剤師 薬学生	助産師 進学予定者 看護学生	看護師 進学予定者 看護学生
一般奨学金	貸与額（基本月額）	75,000円	75,000円	50,000円	50,000円
	増額枠（基本月額×2倍）	150,000円	150,000円	100,000円	―
	入学金分	100万円を限度に加算	―	―	―
加算可	特別奨学金	50,000円			

※申し込みに必要な履歴書は、ホームページよりダウンロードをすることが可能です。
詳しくは「JA秋田厚生連　奨学金」で検索ください。

勤務対象病院

鹿角市	かづの厚生病院
北秋田市	北秋田市民病院
能代市	能代厚生医療センター
八郎潟町	湖東厚生病院
秋田市	秋田厚生医療センター
由利本荘市	由利組合総合病院
大仙市	大曲厚生医療センター
横手市	平鹿総合病院
湯沢市	雄勝中央病院

お問い合わせ先　JA秋田厚生連 総務人事部 人事課　〒010-0976 秋田市八橋南二丁目10番16号
TEL:018-864-2652 ／ E-mail:jinji2@akitakouseiren.or.jp

JAンビニ アンアン
AnnAn トピックス

NEW
枝豆チーズブッセ

130円（税込）

米粉のブッセ生地に枝豆とチーズのクリームを挟みました☆
彩りも鮮やかな新商品！
皆様いかがでしょうか??

JAンビニ アンアン
AnnAn耳より情報

AnnAn 13周年祭

開催日時：令和２年３月22日（日）８：00～17：00

※ご来店いただいたお客様には豚汁を無料でお配り致します♪
普段より多彩なラインナップの商品をご用意してお待ちしております！お近くをお通りの際には是非お立ち寄りください！

●お問い合わせ先　ＪＡンビニＡＮＮ・ＡＮ　TEL.87-3002

グランママ'S キッチン　今月の料理　かまぶく（たばねのし）

④③と白い生地２つを使い、写真のように配置してまとめる。

③②を３つに切り分ける。（真ん中部分は１㎝ほどに切ること）

②赤と白の生地を５枚ずつに切り、楕円形にして交互に重ねる。

①★を三分割にし、うち２つを半分に分け、１つにビートを混ぜる。

●材料（１本分）
- うる米粉…… 500ｇ
- 上白糖…… 400ｇ
- 塩……小さじ１　｝A
- 食用油……40cc
- 水…… 600mℓ
- 食用ビート……少々
- 片栗粉（打ち粉用）

★材料Ａを混ぜ、蒸し器で蒸かして生地を捏ね上げる。

⑤④のかたちを整え、「束ね熨斗（のし）」の模様を作る。

⑥残しておいた白い生地を⑤の外側につけ、伸してなじませれば完成。

ワンポイントアドバイス
- 祝事の際に差し入れると大変喜ばれます。
- 生地の配置に気を付けて下さい。（熨斗の模様）
- 油を入れるのを忘れないでください。

今月の先生

グランママシスターズ
山本地区　**小山内恵子**さん

※出来上がった写真は２ページに掲載されています！

あふれる緑、大地と共に輝く未来
JA秋田やまもと
編集発行：ＪＡ秋田やまもと企画総務課　印刷：㈱全農ビジネスサポート秋田支店
〒018-2104 秋田県山本郡三種町鹿渡字町後270　TEL.0185-87-4600 FAX.0185-87-4200
【ホームページ】http://ja-a-yamamoto.jp/ 【E-mail】kouhou@ja-yamamoto.jp